

巧做鸡菜 400例

本书编写组



农村读物出版社

巧做鸡菜 400 例

本书编写组 编著

农村读物出版社

巧做鸡菜 400 例

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤 王国强

*

农村读物出版社 出版

石家庄市红旗印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 9.5 印张 213 千字

1990 年 6 月第 1 版 1990 年 10 月第 2 次印刷

印数: 17801—25300 册

ISBN 7—5048—1182—3/Z·120 定价 4.30 元

目 录

一、基本知识介绍

常用食用鸡有哪些 … 1
家禽的分档取料和制作 …………… 2
如何鉴别活禽的质量… …………… 3
如何鉴别光禽的质量… …………… 4
什么叫活禽屠宰与死禽 冷宰 …… 4
冻禽肉的鉴别 …… 5
怎样保管家禽肉 …… 6
杀鸡褪毛的方法 …… 6
怎样洗食用鸡鸭内脏… …………… 7
怎样烹调鸡更适宜 … 7
吃禽肉对人体有什么益 处 …… 8
鸡臀尖为什么不能吃… …………… 8

二、鸡的菜谱

(一)炸类 …… 9
软炸鸡 …… 9
炸子鸡 …… 9
炸八块鸡…… 10
炸鸡肉团…… 11
炸酥梨鸡…… 11
软炸鸡肝…… 12
炸面包鸡腿…… 13
炸鸡排…… 14
炸黄油鸡排…… 14
炸计司火腿鸡排…… 15
炸黄油鸡卷…… 15
炸黄油火腿鸡卷…… 16
炸奶油鲜菇鸡卷…… 17
香酥鸡…… 18
芝麻酥鸡…… 18
香炸仔鸡…… 19
酥炸生果鸡…… 20
香油拉鸡…… 21
千层鸡批…… 22
脆皮炸鸡…… 23

脆皮糯米鸡·····	23	西露童鸡·····	43
五味脆皮鸡·····	24	京葱鸡块·····	44
脆肉片皮鸡·····	25	符离集烧鸡·····	45
金钱鸡·····	26	生烧鸡翅·····	46
卷筒鸡·····	27	酒烧鸡翅·····	46
纸包鸡·····	27	瓜姜毛豆烧仔鸡·····	47
油淋鸡·····	28	美国式烧司刀粉火鸡·····	48
油淋仔鸡·····	29		
油汁鸡丁·····	30	(三)炒类·····	49
灯笼鸡腿·····	30	炒八块·····	49
金银凤翼·····	31	炒菊红·····	49
花椒凤腿·····	31	清炒鸡米·····	50
网油虾鸡卷·····	32	嫩姜炒鸡脯·····	51
椒盐八宝鸡·····	33	清炒笔竹鸡·····	51
麻酱布袋鸡·····	34	炒鸡片·····	52
奶油蒲笋棒子鸡·····	34	炒芙蓉鸡片·····	53
美式炸鸡·····	35	姜芽炒鸡片·····	54
美式炸出骨春鸡·····	36	白兰花炒鸡片·····	55
马利兰式炸鸡·····	36	凤巢鸡片·····	55
俄式白塔鸡卷·····	37	芙蓉鸡片·····	56
(二)烧类·····	39	苦瓜鸡片·····	57
烧鸡·····	39	炆糟鸡丝·····	57
烧火鸡·····	40	菊花鸡丝·····	58
烧珍肝·····	40	绿雪鸡丝·····	58
烧广筒鸡·····	41	银芽炒鸡丝·····	59
椒盐烧鸡·····	42	糟炒鸡丝·····	60
格子呢鸡·····	42	香梗爆鸡丝·····	60

银芽爆鸡丝·····	61	(四)溜类·····	80
鸡里爆·····	62	醋溜鸡·····	80
油爆脆皮鸡·····	62	溜菊花肫·····	80
油爆鸡丁·····	63	楂溜蛋酪·····	81
辣子鸡丁·····	64	溜桃仁鸡卷·····	82
核桃鸡丁·····	65	芥菜鸡丝·····	83
宫保鸡丁·····	66	碧绿鸡球·····	83
花椒鸡丁·····	66	松子鸡卷·····	84
碎米鸡丁·····	67	芙蓉鸡米·····	85
白果鸡丁·····	67	热味姜汁鸡·····	86
生炒鸡球·····	68	(五)煎类·····	87
芝麻鸡球·····	69	小煎鸡·····	87
五味鸡球·····	70	白雪鸡·····	87
茄汁鸡球·····	70	煎鸡肉串·····	88
鸡酥盒·····	71	葱段生煎鸡·····	89
鸡冠子清酥盒·····	71	香桃软煎鸡·····	90
鸡肉清酥大面盒·····	72	蚝油煎软鸡·····	90
迎春双柳·····	73	生煎鸡翼·····	91
花篮鸡子·····	74	清煎鸡脯·····	91
蚝油鸡脯·····	74	煎鸡脯肉通心粉·····	92
奶油明治鸡·····	75	清煎鸡脯福舀沙司·····	93
立沙笃鸡饭·····	76	煎鸡排鲜菇少司·····	94
炒鸡爪·····	76	金钱鸡塔·····	94
炒鸡冠·····	77	明月红松鸡·····	95
炒鸡肝·····	77	鸡肉饼·····	96
炒鸡肫肝·····	78	大鸡肉饼·····	97
炒鸡肝黄饭·····	78		

明治鸡饼·····	97	黄焖鸡块·····	111
鸭肝鸡肉饼·····	98	黄焖鸡翅·····	112
清煎鸡肉饼·····	99	黄焖葫芦鸡·····	113
俄式鸡肉饼·····	99	南瓜黄焖栗子鸡·····	114
煎鸡肉卷配玉米饼·····	100	红焖阉鸡·····	115
·····	100	红焖鸡排·····	116
煎饼鸡肉卷·····	100	罐焖鸡·····	116
鸡肉煎饼卷·····	101	罐焖烧鸡·····	117
(六)煮类·····	102	清焖鸡浮·····	118
咖喱鸡·····	102	奶汁焖鸡排·····	119
桂圆鸡·····	103	焖鸡菠菜少司·····	119
白切鸡·····	103	醉鸡·····	120
椒麻鸡块·····	104	黄茸鸡·····	120
绣球鸡胗·····	104	栗子鸡·····	121
五素鸡腿·····	105	青椒鸡·····	122
奶油鸡丸·····	106	肺脯鸡·····	123
煮鸡肉丸子·····	106	奶油鸡王·····	123
煮鸡泥肠白菜·····	107	淡菜酥鸡·····	124
煮鸡原汁配米饭·····	107	豆渣全鸡·····	124
古拉什鸡配煮土豆·····	108	酱油嫩鸡·····	125
·····	108	芋艿鸡骨酱·····	126
巴基斯坦鸡·····	108	孟林哥鸡·····	127
酱鸡·····	109	潮州豆腐鸡·····	127
卤胗肝·····	110	广东白斩鸡·····	128
熨鸡·····	110	法式红焖鸡·····	128
(七)焖类·····	111	法式香菇鸡·····	129
家庭焖鸡·····	111	意式青椒焖鸡·····	130

古巴式焖鸡	130	匈牙利式烩鸡配削面…	
西班牙式焖鸡	131	146
桑给巴尔式鸡	131	捷克式烩鸡土豆面片…	
马来亚式咖喱鸡 …	132	147
伊朗式罐焖核桃鸡……		(八)蒸类	148
.....	132	清蒸鸡	148
烩鸡糕	133	清蒸小鸡	149
烩鸡杂	134	酒蒸鸡	149
扛糟鸡	134	早蒸全鸡	150
奶油烩鸡	135	波螺蒸鸡	150
什锦烩鸡	135	香菇蒸鸡	151
鹭江彩丝鸡	136	生蒸太极鸡	152
红烩鸡	137	广东清蒸滑鸡	153
红酒烩鸡	138	蒸鸡奶油少司	153
美式烩鸡	138	香菇蒸鸡	154
红烩卷筒鸡	139	荷叶粉蒸鸡肉	154
口蘑烩鸡扇	140	米粉荷叶鸡	155
鲜菇炆鸡	140	荷叶莲米鸡	156
蛋黄少司烩鸡冠子……		葱油荷叶粉蒸鸡 …	156
.....	141	荷花荔枝鸡	157
洋葱蘑菇红烩鸡 …	141	荷包金鲤鸡腿	158
农民式红烩鸡杂 …	142	苹果鸡	158
法式烩鸡	143	西瓜鸡	159
意式红烩鸡	144	西瓜鸡冻	160
葡萄牙式烩鸡	144	雪花鸡	161
西班牙式烩鸡	145	樱桃白雪	162
德式鲜蘑烩鸡丝 …	145	红松鸡腿	162

五香鸡丝	163	香露全鸡	184
五味鸡腿	164	金星拌月鸡	185
白汁鸡糕	165	(九)扒贴类	187
百花仔鸡	166	扒雏鸡	187
百花彩鸡	166	扒穿鸡翼	188
百花齐放鸡	167	铁扒鸡	189
蒸芙蓉鸡球	168	铁扒春鸡	189
白鲞扣鸡	169	铁扒仔鸡	190
鸡肉布丁	169	铁扒笋鸡	190
粮食丰收鸡	170	铁扒鸡片串	191
果汁全鸡	171	辣扒鸡	192
糯米全鸡	172	菜胆扒鸡	192
八宝糯米鸡	172	宴春扒鸡	193
桂圆童子鸡	173	德州扒鸡	194
腊鸡	174	锅贴鸡	195
布袋鸡	174	锅贴鸡片	196
柴把鸡	175	锡贴金钱鸡	197
鸡皮肚	176	(十)鸡饭类	198
八宝鸡	177	鸡泥馅饺子	198
鸡谷翅	178	英式麦西宜鸡	198
葡汁鸡	179	焖鸡肉饭	199
结玉彩鸡	180	鸡肉闵司饭	200
鸳鸯相思	181	烩鸡条米饭	200
鸳鸯鸡片	182	咖喱鸡配米饭	201
龙穿凤衣	182	古巴式鸡饭	201
贵妃全鸡	183	埃及式鸡胗饭	202
桃酥鸡糕	184	德式菠萝鸡饭	202

意大利式鸡肉炒饭·····	阉鸡·····	219
·····	炙子鸡·····	220
203	纸包鸡·····	221
哥斯达黎加式鸡饭·····	苏夫力鸡·····	222
·····	叫化子鸡·····	222
204	仿叫化子鸡·····	223
(十一)冻类·····	烧塞油膘鸡·····	223
205	鸡肉火腿排·····	224
冻鸡·····	205	
冻鸡肉·····	206	
206		
凉冻金盅鸡·····	206	
水晶鸡·····	207	
207		
干贝水晶鸡·····	208	
208		
(十二)烤类·····	209	
209		
烤油鸡·····	209	
209		
烤笋鸡·····	209	
209		
烤苹果鸡·····	210	
210		
十香醉烤鸡·····	211	
211		
烤瓢馅鸡·····	211	
211		
烤瓢馅火鸡·····	212	
212		
奶油烤鸡排·····	213	
213		
叉烧全鸡·····	214	
214		
明炉竹节鸡·····	215	
215		
明炉金银鸡卷·····	216	
216		
火烧泥抱鸡·····	216	
216		
烤咖喱瓢馅笋鸡·····	217	
217		
墨西哥式烤鸡·····	218	
218		
法式烤面条鸡·····	218	
218		
高加索式炭烤瓢馅笋鸡		
·····	219	
219		
(十三)熏类·····	226	
226		
熏鸡·····	226	
226		
熏茶香鸡·····	226	
226		
熏沙半鸡·····	227	
227		
毛峰熏鸡·····	228	
228		
七熏太爷鸡·····	228	
228		
太爷鸡·····	229	
229		
潮州烟鸡·····	229	
229		
美味烟香鸡·····	230	
230		
(十四)拌类·····	231	
231		
椒麻鸡·····	231	
231		
芥末鸡·····	231	
231		
蜀余鸡·····	232	
232		
拌鸡丝·····	233	
233		
棒棒鸡丝·····	233	
233		
鸡丝拌干豆腐·····	234	
234		
白油鸡掌·····	234	
234		
双色美容鸡·····	235	
235		
姜汁鸡块·····	236	
236		

椒麻鸡块	236	(十六)炖类	257
怪味鸡块	237	清炖鸡	257
白油鸡片	238	清炖冬虫夏草鸡 ...	258
红油鸡片	238	三套鸡	258
双上鸡片	239	三菌炖鸡	259
梅酱拌鸡片	240	炖蹄筋鸡	260
油泼全鸡	240	鱼翅套鸡	260
燕尾全鸡	241	(十七)汤类	262
广州文昌鸡	242	全鸡清汤	262
(十五)砂、焗类.....	243	清汤鸡块	262
砂锅焗鸡	243	鸡片氽汤	263
广式荷包鸡	243	雪花鸡淖	263
东江盐焗鸡	244	奶汤鸡脯	264
印度焗鸡	245	扣环球上汤	265
意式焗鸡面	245	酒蒸全鸡汤	266
焗鲤鱼鸡腿	246	鸡丁圆子	266
焗琪斗鸡球	247	碧海珍珠	267
芝麻酱焗鸡	248	奶汁鸡肉丝	267
咖喱焗鸡批	249	莼菜鸡丝汤	268
俄式白塔鸡卷	250	酸辣鸡丝粉皮	268
鸡包鱼翅	251	咖喱鸡丁汤	269
葱油全鸡	252	龙井鸡片汤	269
花雕肥鸡	253	枸杞头氽鸡片	270
砂锅油豆腐鸡	253	万花鸡	271
鲜蘑鸡肝串	254	三味鸡	271
鸡肉鸡肝串	255	荷包鸡	273
煨白汁鸡	255	凤吞花菇	273

龙穿凤翼汤	274	竹笋氽鸡片	283
瓦罐鸡汤	275	氽凤肝豆苗	284
月母鸡汤	275	氽鸡茸豌豆	285
蛋美鸡	276	黄瓜鸡片汤	285
葵花鸡	277	鸡绒	286
鸡蒙葵菜	278	鸡茸奶油汤	287
鸡蒙小白菜	279	鸡杂汤	287
冬瓜鸡	279	发菜鸡杂汤	288
鸡豆花	280	龟鹤延年汤	288
雨花氽鸡片	281	德式奶油鸡块汤 ...	289
茉莉玻璃鸡片	281	高加索式鸡块汤 ...	289
菠萝鸡汤	282	法国式奶油蘑菇鸡丝汤	
鸡蒙竹笋汤	283	290

一、基本知识介绍

常用食用鸡有哪些

九斤黄：九斤黄又名交趾鸡，俗名山东鸡，是有名的肉用鸡。成年公鸡 4.5~5 公斤，母鸡 3.5~4 公斤。成长快，易育肥，一般情况下，小鸡经 90 天养育即可宰。九斤黄的产蛋量低，年产蛋 70~90 个。羽毛有黄、黑、灰白和麻酱色等几种，以黄色为最多。

寿光鸡：寿光鸡原产于山东寿光县。体型较大，肉质肥美，蛋比较大。此鸡适应性强，羽毛以黑色居多，其次是褐色。单冠，腿长体高，有少量的绒毛。成年公鸡体重 3.5~4 公斤，母鸡 3 公斤左右。年产蛋 100~130 个，蛋重量平均为 65 克，最大的 124 克，90 克的较常见。寿光鸡成熟期较长。

狼山鸡：原产于江苏南通县。分黑、白两种，现白色的已不多见，以黑色为多，纯黑色的羽毛上有紫金色光泽，皮肤为灰色和白色，单冠，尾高，胸挺，体态雄伟。成熟期较迟，一般为 8~10 个月。成年公鸡体重为 3.5~4 公斤；母鸡就巢性强，善于育雏，平均年产蛋 100~150 个。

浦东鸡：浦东鸡原产于上海川沙、奉贤、南汇一带。体型高大，肌肉丰满，肉质肥美，但成熟较迟。公鸡背上的羽毛为红黄色，腹下黑红色，尾羽黑色，体重4~5公斤；母鸡的羽毛头部呈浅棕色，其他部分均为淡黄色，体重3~3.5公斤，年产蛋约150个，每个蛋重约60克。

萧山鸡：萧山鸡原产于浙江萧山县。毛色淡黄，颈羽黄黑相间。肉质较为肥美。公鸡体重3.5公斤的左右，母鸡体重2.5公斤左右。

洛岛红鸡：洛岛红鸡原产于美国，在世界上分布很广。羽毛深红色，带光泽，主副翼羽及尾羽尖端为黑色，冠多为单冠，玫瑰色。体型长，肌肉发达，肉质好，产蛋多。平均年产蛋150~170个，蛋重35~40克。公鸡体重一般为3.5~3.75公斤，母鸡为2.25~2.5公斤左右。

澳洲黑鸡：澳洲黑鸡由英国的奥平顿鸡和来航鸡杂交而成，全身羽毛油黑光亮，喙和趾亦为黑色，冠鲜红色，身躯丰满，是优良的蛋肉兼用品种。平均年产蛋200个左右，每个蛋重59~60克。公鸡体重3.5~4公斤，母鸡2.5~3公斤。肉质也比较好。

家禽的分档取料和制作

家禽鸡、鸭、鹅等的肌体构造大体相同，以鸡为例：

脊背：脊背两侧各有一块肉，俗称“栗子肉”，不老不嫩、无筋，宜于爆、炒等用。

腿肉：腿肉厚，但较老，可用于烧、扒、炖等。

胸脯肉和里脊肉：里脊肉是鸡全身最嫩的肉，俗称“鸡牙子”，是在鸡胸脯上连接翅膀的一条肉。胸脯肉仅次于里脊肉

多用来爆、炒或制茸泥。

翅膀：不宜出肉，可带骨用于煮、炖、焖、红烧、酱等。

鸡爪：用于煮汤、制冻或酱等。

鸡头：用于煮、酱等。

鸡颈：可用于煮、炖、红烧等。

如何鉴别活禽的质量

活禽有健康与有病之分，一般可从以下几方面区分：

冠、肉髯：健康的活禽，冠、肉髯色鲜红，冠直立，肉髯柔软；有病的活禽，冠、肉髯呈紫色或暗红色，肿胀，有浓泡或瘤状物。

眼睛：健康的活禽，眼睛圆而大，有神，眼球转动灵活；有病的活禽，眼睛无神，紧闭或半闭，流泪，眼圈周围有乳酪状分泌物。

嘴：健康的活禽，嘴紧闭，干燥；病禽，有粘液，或粘液挂在喙端上。

嗦囊：健康的活禽，嗦囊内无气体、积水和积食；病禽，嗦囊膨胀有气体、肿大或积食发硬。

翅：健康的活禽，两翅紧贴禽体，羽毛紧覆、整齐，有光泽；病禽，两翅下垂，羽毛粗乱蓬松，无光泽，有污物。

肛门：健康禽，肛门附近绒毛洁净、干燥，肛门湿润呈微红；病禽，肛门附近绒毛有绿或白色粪便，肛门粘膜发炎，呈深红色。

胸肌：健康禽，胸肌丰满，有弹性，呈微红色；病禽，胸肌消瘦，僵硬，呈深红色或暗红色。

腿脚：健康禽，爪壮有力，行动自由；病禽，行动无力，步伐

不稳。

如何鉴别光禽的质量

光禽指宰杀、去毛以后的鸡、鸭、鹅等禽类。光禽多数都没有去掉内脏。鉴别光禽质量是否新鲜主要有以下几点：

喙：新鲜的光禽喙有光泽、干燥、无粘液；变质的光禽喙无光泽，潮湿，有粘液。

口腔：新鲜光禽口腔粘膜呈淡玫瑰色，有光泽、洁净、无异味；而变质的光禽口腔粘膜呈灰色、带有斑点，有腐败气味。

眼睛：新鲜光禽眼睛明亮，充满整个眼窝；变质光禽眼睛污浊，眼球下陷。

皮肤：新鲜光禽皮肤上的毛孔隆起，表面干燥而紧缩，呈乳白色或淡黄色，稍带微红，无异味。变质光禽皮肤上的毛孔平坦，皮肤松弛，表面湿润发粘，色暗，有腐败气味。

脂肪：新鲜光禽脂肪呈淡黄色或黄色，有光泽，无异味；变质光禽脂肪发灰，有时发绿、发粘，有腐败气味。

肌肉：新鲜光禽肌肉结实，有弹性，有光泽。颈、腿部肌肉呈玫瑰红色；变质光禽肌肉松弛，湿润发粘，色变暗红，发灰，有明显腐败气味。

市场上出售的冷冻光禽也有好坏之分。新鲜冷冻光禽，表皮油黄色，眼球有光泽，肛门处不发黑。变质的冷冻光禽皮肤呈灰白色，严重的皮肤呈青灰色，眼球发污，肛门处发黑。

什么叫活禽屠宰与死禽冷宰

购买光禽时，怎样判断是活禽还是死禽宰杀，其鉴别方

法：

放血：活禽屠宰（活宰）放血良好，切口不平整；死禽冷宰（死宰）放血不良，切口平整。

切面：活宰切面周围组织被血液浸润，呈鲜红色；死宰切面周围组织无血液浸润，呈暗红色。

皮肤：活宰表面干燥紧缩，带微红色；死宰表面粗糙，暗红色，有青紫色死斑。

脂肪：活宰脂肪乳白色或淡黄色；死宰脂肪暗红色，血管中淤积有紫红色血液。

胸肌和腿肉：活宰切面干燥，有光泽，肌肉有弹性，呈玫瑰红色，胸肌白中带微红色；死宰切面不干燥，色暗红，无弹性，有少量血滴出现，血液呈暗红色。

鉴别出死禽后，要分辨出是因烧、淹、扣、击、压、轧等原因致死的，还是因疾病和中毒而死的。前者可食用，后者不可食用。

冻禽肉的鉴别

新鲜冻禽肉：解冻前，母禽和较肥的禽皮色乳黄，公禽、新禽、瘦禽皮色微红。解冻后，母禽和较肥的禽能保持原来的色泽，公禽、新禽、瘦禽微红色减退，变为黄白色，切面干燥，肌肉微红。

变质冻禽肉：变质的冻禽外表呈灰白色，发粘，有不正常气味。严重变质时，禽的皮肤呈青灰色，粘滑，放血刀口呈灰黑色，质松软，无弹性，不可食用。