

野味菜肴

郭春荣 刘涛 编著



野 味 菜 肴

郭春荣 刘 涛 编著

上海科学技术出版社

野味菜肴

郭春荣 刘涛 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

本书由上海发行所发行 江苏深水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 15 字数 164,000

1988年6月第1版 1988年8月第1次印刷

印数 1-10,000

ISBN 7-5323-0599-6/TS·43

统一书号: 15119·2650 定价: 1.85元

前 言

飞禽莫如鸪，走兽莫如兔。

天上的龙肉，地上的驴肉。

人人都说食鸭美，岂知野鸭味更鲜。

.....

这些均是人们对野味佳肴的赞誉。

我国地域辽阔，物产丰富。特别是大自然恩赐给我们的宝贵资源——野生动物，更为我们提供了美味的烹饪原料。

野味原料，风味香美，品种繁多，在我国烹饪原料中占有相当重要的地位。但是，国内目前却没有一本系统介绍野味吃法的菜谱；为了广泛利用可食的野味原料，满足人们日益增长的饮食生活的需要，我们根据烹饪教学中的一些经验，并参阅了大量的资料，撰写成这本《野味菜肴》。

野味，作为佳肴，在我国饮馔史上，源远流长。春秋战国时，《孟子》中就说到鸿、雁、麋、鹿、雉、兔等与家畜共登盘盎。东汉郑玄注《礼记》中有“雉、鹑人多食之”的记载。随着人民生活水平的不断提高，烹饪技术的迅猛发展，野味原料将越来越受到人们的青睐，成为色彩艳丽的肴圃中的又一奇葩。

此书共介绍了13种野味原料(如野鸡、野鸭、野兔、麻雀、禾花雀、鹌鹑等)烹制的菜肴；其风味南北兼俱，烹调方法有炸、熘、爆、炒、扒、烧、焖、炖等多种，读者阅后均可如法炮制，还可供烹饪教学、研究人员和烹饪爱好者学习参考。

在撰写此书时，我们考虑到有些野味原料乃国家保护类动物，因此，作为烹饪工作者，必须严格执行《中华人民共和国野生动物保护管理条例》，对一些珍贵、稀有、濒于绝迹的野生动物，应当加以保护。即使不属保护条例范围的鸟兽，虽然繁殖旺盛，数量甚多，也要有组织、有计划地进行捕获，切不可滥捕滥杀，以免鸟兽资源因大量捕杀而濒临灭迹。

在本书编写过程中，承蒙江苏商业专科学校领导和同志们们的热情关心，在此谨致谢意。由于编者水平所限，书中缺点乃至错误在所难免，敬请烹饪界的同道们雅正。

编 者
1987年9月

目 录

一、野 鸡 类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 烤野鸡.....(2) | 2. 野鸡焗.....(3) |
| 3. 煮野鸡.....(4) | 4. 锅贴野鸡.....(5) |
| 5. 宫保野鸡.....(6) | 6. 清蒸野鸡.....(7) |
| 7. 麻辣野鸡.....(8) | 8. 煎野鸡丝.....(9) |
| 9. 炸野鸡球.....(10) | 10. 砂锅野鸡.....(10) |
| 11. 炸野鸡塔.....(11) | 12. 清炖二鸡.....(12) |
| 13. 扒野鸡卷.....(13) | 14. 香酥野鸡.....(14) |
| 15. 叉烧野鸡.....(15) | 16. 灌耳野鸡.....(16) |
| 17. 煎野鸡串.....(17) | 18. 纸包野鸡.....(18) |
| 19. 雪梨野鸡.....(19) | 20. 玉兰野鸡片.....(20) |
| 21. 芙蓉野鸡球.....(20) | 22. 滑炒野鸡丝.....(21) |
| 23. 口蘑焖野鸡.....(22) | 24. 柠檬焗野鸡.....(23) |
| 25. 菠饺野鸡汤.....(24) | 26. 奶油野鸡球.....(25) |
| 27. 柳叶野鸡脯.....(26) | 28. 雪花野鸡卷.....(27) |
| 29. 酥煎野鸡脯.....(28) | 30. 蛋泡野鸡卷.....(29) |
| 31. 豆苗野鸡片.....(30) | 32. 大良野鸡卷.....(31) |
| 33. 扒猴头鸡腿.....(32) | 34. 云腿野鸡片.....(33) |
| 35. 脆皮五香野鸡.....(34) | 36. 清炖什锦野鸡.....(34) |

二、野 鸭 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 烩野鸭羹.....(37) | 2. 肉饼野鸭.....(38) |
| 3. 葱烧野鸭.....(39) | 4. 拆烩野鸭.....(40) |
| 5. 爆野鸭丁.....(41) | 6. 陈皮野鸭.....(42) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 7. 丁香野鸭.....(43) | 8. 软炸鸭脯.....(44) |
| 9. 香酥野鸭.....(45) | 10. 葵花野鸭.....(46) |
| 11. 炒野鸭肉柳.....(47) | 12. 虫草炖野鸭.....(48) |
| 13. 出骨扒野鸭.....(49) | 14. 香辣野鸭丁.....(50) |
| 15. 栗子烧野鸭.....(51) | 16. 簪笋炖野鸭.....(52) |
| 17. 冬笋扣野鸭.....(52) | 18. 炒米野鸭羹.....(53) |
| 19. 鸽蛋焖野鸭.....(55) | 20. 淡菜炖野鸭.....(55) |
| 21. 炸芝麻野鸭.....(56) | 22. 炒腊野鸭条.....(57) |
| 23. 章鱼炖野鸭.....(58) | 24. 象眼野鸭托.....(59) |
| 25. 炸浇野鸭卷.....(60) | 26. 桃仁炸野鸭.....(61) |
| 27. 菠萝炸野鸭.....(62) | 28. 野鸭菜饭.....(63) |

三、野 兔 类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 炒仔兔.....(66) | 2. 酥炸兔肉.....(67) |
| 3. 桂花兔肉.....(67) | 4. 茶烧兔肉.....(68) |
| 5. 麻辣兔肉.....(69) | 6. 酸辣兔肉.....(70) |
| 7. 炸蒸兔肉.....(71) | 8. 五香兔脯.....(72) |
| 9. 玛瑙兔肉.....(73) | 10. 干烧兔肉.....(74) |
| 11. 红烧兔肉.....(75) | 12. 白松兔肉.....(76) |
| 13. 油爆兔肉.....(77) | 14. 扒兔兔肉.....(78) |
| 15. 锅烧兔肉.....(78) | 16. 炸烹兔肉.....(79) |
| 17. 黄焖兔肉.....(80) | 18. 生烤野兔.....(81) |
| 19. 糊辣兔丁.....(82) | 20. 软炸兔脊.....(83) |
| 21. 烩兔肉片.....(83) | 22. 煮兔腿.....(84) |
| 23. 滑熘兔片.....(85) | 24. 椒盐兔片.....(86) |
| 25. 冬笋炒兔片.....(87) | 26. 冬菇烩兔丝.....(88) |
| 27. 鲜熘兔丝.....(88) | 28. 什锦余兔肉圆.....(89) |

四、鹌 鹑 类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 炸鹌鹑.....(92) | 2. 烩鹌鹑.....(92) |
|-----------------|-----------------|

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 3. 烹鹌鹑..... (93) | 4. 卤鹌鹑..... (94) |
| 5. 走油鹌脯..... (95) | 6. 脆皮鹌鹑..... (96) |
| 7. 香酥鹌鹑..... (97) | 8. 箸头春..... (98) |
| 9. 炸鹌排..... (98) | 10. 松仁鹌脯..... (99) |
| 11. 红油鹌鹑..... (100) | 12. 炒鹌鹑丁..... (101) |
| 13. 鲍鱼鹌脯..... (102) | 14. 百花鹌鹑..... (103) |
| 15. 八宝鹌鹑..... (104) | 16. 鹌脯桂圆羹..... (105) |
| 17. 荷叶鹌鹑片..... (103) | 18. 口蘑炖鹌鹑..... (107) |
| 19. 红花焖鹌鹑..... (107) | 20. 扒莲蓉鹌鹑..... (109) |
| 21. 果汁焗鹌鹑..... (110) | 22. 鲜柠檬焗鹌鹑..... (111) |

五、麻雀类

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 熘麻雀..... (113) | 2. 炸铃铛..... (114) |
| 3. 酥麻雀..... (114) | 4. 清炸麻雀..... (115) |
| 5. 烧煮麻雀..... (116) | 6. 生炒麻雀..... (117) |
| 7. 辣味雀丁..... (117) | 8. 雀丁葵花..... (118) |
| 9. 如意麻雀..... (120) | 10. 熘麻雀脯..... (121) |
| 11. 麻雀双味..... (122) | 12. 荷花麻雀..... (123) |
| 13. 软硬麻雀..... (124) | 14. 红焖麻雀..... (125) |
| 15. 雀落莲池..... (125) | 16. 荔枝炖麻雀..... (123) |
| 17. 五香麻雀..... (127) | 18. 炸麻雀丸子..... (128) |
| 19. 白玉云和鸟..... (129) | 20. 蚝油焗麻雀..... (130) |

六、禾花雀类

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 炸禾花雀..... (132) | 2. 烧禾花雀..... (133) |
| 3. 焗禾花雀..... (134) | 4. 铁扒禾花雀..... (134) |
| 5. 焗酿禾花雀..... (135) | 6. 核桃禾花雀..... (136) |
| 7. 炸酥禾花雀..... (137) | 8. 卤水禾花雀..... (138) |
| 9. 栗子焖黄雀..... (138) | 10. 五香禾花雀..... (139) |
| 11. 酸辣禾花雀..... (140) | 12. 莼菜禾花雀..... (141) |

13. 五香生炸禾花雀…… (142) 14. 清炖肉酿禾花雀…… (143)

七、斑 鸠 类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 炒鸠松…… (146) | 2. 生炒斑鸠…… (147) |
| 3. 煎酿斑鸠…… (147) | 4. 红煨斑鸠…… (148) |
| 5. 炒斑鸠片…… (149) | 6. 炸熘斑鸠…… (150) |
| 7. 怪味斑鸠…… (151) | 8. 热炆斑鸠…… (152) |
| 9. 杏仁斑鸠羹…… (153) | 10. 冬菇斑鸠汤…… (154) |

八、沙 鸡 类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 煮沙鸡…… (156) | 2. 烧沙鸡…… (157) |
| 3. 腊沙鸡…… (158) | 4. 清烹沙鸡…… (158) |
| 5. 清炸沙鸡…… (159) | 6. 炸烹沙鸡…… (160) |
| 7. 生炒沙鸡…… (161) | 8. 葡汁沙鸡…… (161) |
| 9. 五香沙鸡…… (162) | 10. 熘桃仁沙鸡卷…… (163) |
| 11. 猴菇炖沙鸡…… (164) | |

九、鸪 鹑 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 烧鸪鹑…… (167) | 2. 火腿鸪鹑片…… (167) |
| 3. 豉汁炖鸪鹑…… (169) | 4. 奶油鸪鹑条…… (170) |
| 5. 干炸鸪鹑松…… (171) | 6. 燕窝鸪鹑粥…… (172) |

十、果 子 狸 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 红烧果子狸…… (174) | 2. 果子狸卷…… (176) |
| 3. 腊果子狸…… (176) | 4. 红焖果子狸…… (177) |
| 5. 炸酿果子狸…… (178) | 6. 夹沙果子狸…… (179) |

十一、狍 子 类

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 炖狍肉…… (182) | 2. 红焖狍肉…… (182) |
|----------------|-----------------|

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 3. 糖醋狗肉..... (183) | 4. 干炸狗肉..... (184) |
| 5. 葱爆狗肉..... (185) | 6. 卤汁狗肉..... (185) |
| 7. 烤狗子肉..... (187) | 8. 红煨狗肉..... (187) |
| 9. 炸烹狗肉..... (188) | 10. 沙丁狗肉..... (189) |
| 11. 果汁金钱狗..... (190) | 12. 酱爆狗肉丁..... (191) |
| 13. 烤丁香狗腿..... (192) | 14. 辣味狗肉丁..... (192) |
| 15. 麻辣狗肉条..... (193) | 16. 参泉美酒醉狗肉..... (194) |

十二、熊 掌 类

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 红烧熊掌..... (198) | 2. 水晶熊掌..... (199) |
| 3. 鸡茸掌花..... (200) | 4. 清炖熊掌..... (201) |
| 5. 兰花熊掌..... (202) | 6. 彩珠熊掌..... (203) |
| 7. 松仁玉掌..... (204) | 8. 掌上明珠..... (205) |
| 9. 白扒熊掌..... (206) | 10. 莲花熊掌..... (207) |
| 11. 参茸熊掌..... (208) | 12. 砂锅熊掌..... (209) |
| 13. 麻油煨熊掌..... (210) | 14. 鸡丝烩熊掌..... (210) |
| 15. 扒熊掌猴头..... (212) | 16. 火腿扒熊掌..... (213) |

十三、鹿 类

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 炖鹿肉..... (215) | 2. 烤鹿方..... (216) |
| 3. 鹿肉饼..... (217) | 4. 干烧鹿肉..... (218) |
| 5. 串炸鹿肉..... (219) | 6. 炒鹿肉片..... (220) |
| 7. 鹿丝冬笋..... (220) | 8. 脆皮鹿肉..... (221) |
| 9. 扒鹿肉条..... (222) | 10. 锅爆鹿肉..... (223) |
| 11. 滑熘鹿里脊..... (224) | 12. 人参鹿肉汤..... (224) |
| 13. 五香生炸鹿肉..... (225) | 14. 三鲜鹿肉烧卖..... (225) |
| 15. 红烧鹿筋..... (227) | 16. 绣球鹿筋..... (228) |
| 17. 鸡茸鹿筋..... (229) | 18. 翡翠鹿茸筋..... (230) |
| 19. 清烩三鲜鹿筋..... (231) | |

一、野 鸡 类

野鸡是山鸡、环颈鸡等的统称，为鸟纲雉科野禽。在我国分布最广的品种为环颈鸡。雄鸟体长近0.9米，羽毛华丽，颈下有一显著白色环纹，足后具距；雌鸟体形较小，尾也较短，且足后无距，全身呈砂色，具斑。野鸡善走而不善飞，平时多栖息于蔓生草莽或其它荫蔽植物的丘陵中，冬时迁至山脚草原及田野间，觅食浆果、种子、昆虫等，但有时也祸及庄稼。

野鸡入饌，由来已久。早在战国时，郑司农《周礼·天官》所载六禽就有“雁、鹑、鸕、雉(野鸡)、鸠、鸽”。屈原《楚辞》云：“彭铿斟雉帝何飧”，相传我国上古第一位著名的厨师彭铿(即彭祖)就曾烧过“野鸡羹”让帝尧品尝。西周时，用野鸡烹制的菜肴有“雉芎”等。《礼记·内则》还强调选择野鸡要用两趾之间距离宽的，因为两趾间距大，其胸必宽，胸脯肉也就丰满。唐《食医心鉴》载：“野鸡一只，治如食法。右细切，著少面，并椒、盐、葱白调和，溲作饼，炙熟，和醋食之”，其中既有主料的分量，又要求“细切”，并讲究用椒、盐、葱白、醋调味，由此可见，当时烹制野鸡的水平还是比较高的。宋代烹煎野鸡是连骨带爪的，苏东坡曾有诗云：“百钱得一啜，新味时所嘉”，把野鸡称为新味，需百钱方可一啜，看来，其味是相当鲜美的。元代有“野鸡撒孙”等。到了清代，野鸡肴饌更是争奇斗艳，别具一格。谢墉《食味杂咏注》载：“北烹法，削野鸡薄片，置火锅肉汁酸菜羹中，色既白，食之味极佳矣；尚不如炭火上炙之，既以清酱醃物，蘸食更佳。”另据吴振棫《养吉斋丛

录·卷二十四·载：“正月内务府进东西陵粉饼。春暮崇文门进黄花鱼，十月进银鱼，十一月进冬笋。……提督总兵进野鸡，长芦盐政进猪、羊、鸡、野果品酱菜”，可见野鸡当时已作为贡品而受到宫廷青睐。

现代野鸡菜肴更是品目繁多，令人目不暇接。炸熘爆炒，烹煎贴焗，煮扒煨烧，无不尽有。其成品可条可丝、可丁可片，还可斩茸或保持整形。

野鸡以活者为佳，但是活禽毕竟极难寻觅，故日常所烹之野鸡多为死禽，其味亦逊之鲜品一筹，但烹制野鸡必需注重选料。如果采用枪杀野鸡，那么，在初步加工时应取尽枪弹，并检查枪口处肉是否变质（变质者应弃之），方可供烹制。如系药杀野鸡，则应弃之。

野鸡菜肴不但风味甚佳，而且还具有医疗保健作用。祖国医学认为，野鸡肉性味甘酸、温，具有补中益气之功；对下痢，消渴，小便频数有一定的治疗作用。《医学入门》谓它能“治痰气止喘”。另外，它还有“益肝、和血”（《医林纂要》）的作用。

1. 烤 野 鸡

【原料】

净野鸡	2250 克	苹 果	250 克
炸马铃薯条	1000 克	葱 头	50 克
酸红豆	250 克	芹 菜	50 克
胡萝卜	50 克	香 叶	2 片
白 糖	100 克	精 盐	10 克
胡椒粉	0.5 克	鲜 汤	450 克

油炒面粉	50 克	奶 油	100 克
白兰地酒	25 克	熟花生油	150 克

【制法】

(1) 将净野鸡用冷水浸泡 24 小时后,取出沥干水分,撒上精盐、胡椒粉,抹上奶油,用热油炸上色,取出放入烤盘内,撒上切碎的葱头、胡萝卜、芹菜及香叶,浇上适量的鸡汤,入烤炉烤熟(烤时要随时翻动),取出剁成长方块。

(2) 炒锅炙净,放入熟花生油烧热,投入油炒面粉炒匀,加入鲜鸡汤调好浓度,放入白兰地酒、精盐调好口味,沸后将野鸡块放入煨之。

(3) 酸红豆择除杂质洗净,加糖用小火烧沸,待汁将收干时,放入切好的苹果丁,烧至苹果熟透,起锅将野鸡与苹果丁装盘,配上炸马铃薯条、焖酸红豆,浇上原汁即成。

【特点】

肉质鲜嫩,味香适口。

2. 野 鸡 燔

【原料】

野鸡脯肉	250 克	香 菜	5 克
熟猪肥膘	250 克	蛋 清	150 克
熟火腿末	10 克	面 粉	25 克
猪肥膘	75 克	精 盐	2.5 克
干淀粉	10 克	味 精	0.5 克
芝麻油	10 克	绍 酒	5 克
葱姜汁水	50 克		
熟猪油	150 克(约耗 60 克)		

【制法】

(1) 将野鸡脯肉剔去筋，片成片，放入清水中漂去血污，捞出沥去水分，与猪肥膘一同剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清 80 克、绍酒、味精、葱姜汁水、清水 50 克拌匀，再加精盐 1 克搅匀上劲，成野鸡糊。

(2) 熟肥膘切成直径约 3 厘米的圆片约 24 片；将鸡蛋清 70 克放入碗内，加干淀粉、精盐搅成蛋清糊；肥膘圆片的一面沾上面粉，放入盘中；另一面抹上蛋清糊，将野鸡糊挤成直径 2 厘米的圆球，放在蛋清糊上抹平，上面缀以火腿末，四周放上海菜叶，成野鸡焗生坯。

(3) 炒锅炙净，倒入熟猪油，置中火上烧至 140°C 时，将野鸡焗生坯排列入锅，盖上锅盖，转动炒锅，煎至熟（约三分钟），倒入漏勺沥去油，面朝上整齐地排入盘中，淋上芝麻油即成。

【特点】

色泽黄亮，煎面酥脆，鸡肉鲜香油润。

3. 煮 野 鸡

【原料】

净野鸡	300 克	酱 油	5 克
花椒水	10 克	精 盐	1 克
绍 酒	10 克	味 精	1.5 克
白 糖	75 克	葱 段	10 克
鲜 汤	400 克	姜 块	10 克
熟猪油 500 克(约耗 40 克)			

【制法】

(1) 将野鸡洗净, 剝成 2.5 厘米见方的块。

(2) 炒锅炙净, 倒入熟猪油, 烧至 180°C 时, 放入野鸡块, 炸成金黄色, 倒入漏勺沥油; 炒锅留底油 20 克烧热, 下葱段、姜块(拍松), 炒出香味时, 投入炸好的野鸡块, 添入鲜汤、酱油、绍酒、花椒水、白糖、精盐、味精, 移小火煨至肉熟烂, 汁浓稠时, 盛入盘内即成。

【特点】

色泽红亮, 肉烂块匀, 甜咸鲜香。

4. 锅贴野鸡

【原料】

野鸡脯肉	125 克	鸡 蛋	1 只
熟猪肥膘	100 克	葱 末	15 克
香菜叶	1 克	姜 末	5 克
干淀粉	20 克	绍 酒	10 克
芝麻油	10 克	精 盐	2.5 克
香 醋	1 克	味 精	1.5 克

熟花生油 150 克(约耗 25 克)

【制法】

(1) 将野鸡脯肉洗净, 用刀剝成泥, 与精盐、味精、绍酒、鸡蛋清、葱末、姜末、干淀粉 10 克、清水 27 克拌匀。

(2) 将猪肥膘肉切成 6 厘米长、4 厘米宽、3 毫米厚的长方形片五片, 每片中间直切三刀, 两面拍上干淀粉 10 克。鸡蛋黄打散, 待用。

(3) 将五片肥膘肉平摊在砧板上, 把野鸡泥平塌在肥膘片上, 再将蛋黄涂在鸡泥上面。

(4) 将炒锅置中火上烧热,下熟花生油,烧至 110°C 时,将锅移至小火上,把锅贴生坯煎半分钟后,翻身再煎1分钟,滗去油,烹上香醋,淋入芝麻油,出锅倒在熟食砧板上,每块再切成四小块。装盘时,底层放12块,上层放8块,缀上洗净的香菜叶即成。

【特点】

此菜色泽黄亮,肉质鲜嫩,油润香郁,佐酒最宜。

5. 官保野鸡

【原料】

净野鸡胸脯、腿肉 250 克

油余花生米(去衣)50克

干辣椒	25 克	花 椒	15 粒
大 葱	25 克	姜 片	1.5 克
湿淀粉	50 克	绍 酒	30 克
芝麻油	15 克	精 盐	10 克
熟猪油	150 克	酱 油	25 克
香 醋	0.5 克	白 糖	1.5 克
肉 汤	25 克	蒜 片	1.5 克

【制法】

(1) 将野鸡胸脯、腿肉用刀背轻轻排松,切成1.3厘米见方的丁,盛入碗内,加精盐、酱油、绍酒、湿淀粉拌匀。干辣椒去籽,切成1.5厘米长的段。碗中放绍酒20克、酱油15克、白糖、肉汤、淀粉10克调成芡汁。

(2) 炒锅置旺火上,下猪油烧至 120°C 时,放入干辣椒段炸至黄色,再加花椒炸起香,下鸡肉炒散,放入姜、蒜、葱炒一

下,烹入芡汁,然后加入花生米,淋入香醋、芝麻油,颠翻均匀即成。

【特点】

色泽棕红,鸡肉鲜嫩,花生酥脆。

6. 清 蒸 野 鸡

【原料】

小嫩野鸡 4 只(每只约重 250 克)

猪网油 1 张(约重 250 克)

水发竹荪 25 克 精 盐 10 克

胡椒粉 1.5 克 绍 酒 40 克

葱 结 25 克 生 姜 25 克

清 汤 1250 克 味 精 1 克

鸡 油 50 克

【制法】

(1) 将嫩野鸡干翅去毛,并在酒精火口燎尽细绒毛。开膛去内脏,洗净,放入沸水锅内焯烫至断生,捞出斩去脚爪洗净。生姜拍松,与葱结一起用纱布包好。竹荪切成 2 厘米长的段,漂入清水中。

(2) 将鸡身内外抹匀精盐,盛入蒸盆内(鸡脯向上),放入姜、葱、胡椒粉、绍酒、鸡油、竹荪,然后将网油洗净,盖在上面,加入清汤,用皮纸封口,上笼蒸约 2 小时至烂;取出,揭去网油,捡去姜、葱,再加入味精即成。

【特点】

原汁原味,鲜嫩可口。