

百 姓 食 芝 丛 书

鸡
鸭
肉

分 档 制 作

◎ 张哲普 · 编著 ◎

技 芝

四季美味



西苑出版社

前 言

百姓食艺丛书,由《牛羊肉分档制作技艺》、《鸡鸭肉分档制作技艺》、《鱼虾肉分档制作技艺》组成,是当前百姓家庭最为实用的一套丛书。

鸡鸭肉菜肴是我国人民最喜爱的菜肴之一,在我国有着悠久的历史。鸡鸭的良种很多,其肉鲜美,是我国烹调运用最为广泛、最为充分的原材料之一。鸡鸭的各个部位均可入烹,包括脑、舌、翼、爪、内脏等。既可作主菜,亦可作配菜。可任意加工,宜于任何烹调方法。适于任何调味,大菜小吃,热饌凉盘,无不适用。还可吊汤,并能腌、风、糟、卤,以久贮或远携。所提供的菜式、菜品极多,为宴席所必选,为家常所习用。营养价值也较好,深受广大群众喜爱。但是不少家庭对鸡鸭菜肴的制作,只能是少量的、普通的传统菜。为此我编写了《鸡鸭肉分档制作技艺》一书,为使百姓家庭能烧出一手好的鸡鸭肉菜肴,在本书的前面还专门介绍了鸡鸭肉的分档部位,并附有鸡鸭肉的分档部位取料示意图。对广大读者来说一看即懂、一学就会,是广大家庭改善生活的一部好烹调工具书。

由于作者水平所限,书中不当之处在所难免,望广大读者提出宝贵的意见。

编 者

1997年11月于北京

目 录

一、鸡鸭肉分档制作基本知识	1
(一) 鸡肉	1
1、鸡的种类	1
2、鸡肉的分档部位	2
3、鸡肉的营养保健	5
(二) 鸭肉	7
1、鸭的种类	7
2、鸭肉的分档部位	8
3、鸭肉的营养保健	11
二、鸡肉菜肴制作	13
(一) 卤酱熏酥鸡肉	13
卤鸡	13
五香卤斑鸡	14
熏光鸡	14
卤油全鸡	15
拌鸡丝	16
红油鸡片	16

酱鸡	17
椿芽拌鸡丝	18
琼脂拌鸡丝	18
拉皮拌鸡丝	19
五香酥皮鸡	19
香酥雏鸡	20
熏鸡	21
熏沙半鸡	21
香酥鸡	22
酱油嫩鸡	23
(二)炒爆熘炸烹鸡肉	24
炒鸡片	24
银芽炒鸡丝	25
炒鸡爪	25
香糟鸡丝	26
嫩姜炒鸡脯	27
炒鸡冠	28
炒鸡肫	28
鸡酥盒	29
热味姜汁鸡	29
宫保鸡丁	30
鸡淖鱼翅	30
鸡汁干贝	31
茄汁鸡球	32
蚝油鸡脯	32

苦瓜鸡片	33
荠菜鸡丝	33
栗子鸡	34
宫保山鸡	35
宫爆鸡丁	36
芫爆鸡片	37
酱爆鸡丁	37
油爆脆皮鸡	38
醋熘鸡	39
碧绿鸡球	40
韭黄山鸡脯	40
辣子鸡丁	41
花椒鸡丁	42
核桃鸡丁	43
炸酥梨鸡	43
香炸仔鸡	44
炸鸡排	45
脆皮炸鸡	46
炸仔鸡	46
软炸鸡肝	47
炸鸡干	48
灯笼鸡腿	48
芙蓉鸡片	49
椒盐八宝鸡	50
花椒鸡丁	51

油淋仔鸡	51
油淋鸡	52
脆肉片皮鸡	52
锅贴鸡	53
凤凰蛋	54
金银凤翼	55
鸡蓉豌豆	55
芙蓉鸡	56
(三)煎烧焗烤焗鸡肉	57
小煎鸡	57
生煎鸡翼	57
蚝油煎软鸡	58
香桃软煎鸡	59
煎鸡肉串	60
清煎鸡肉饼	60
红松鸡腿	61
烧鸡	62
珊瑚烧山鸡	63
符离集烧鸡	63
生烧鸡翅	64
叉烧全鸡	65
酒烧鸡翅	66
烧胗肝	67
火烧泥抱鸡	68
西露童鸡	69

菊花龙凤羹	69
锅煽鸡片	70
烤油鸡	71
奶油烤鸡排	71
烤苹果鸡	72
明炉竹节鸡	73
叫化子鸡	74
芝麻酱焗鸡	74
砂锅焗鸡	75
焗白膘鸡腿	76
(四)煮炖煨焖熬鸡肉	77
荷包鸡	77
绣球鸡胗	78
五素鸡腿	79
鸡泥馅饺子	80
姜汁鸡块	80
棒棒鸡丝	81
红油鸡块	81
怪味鸡块	82
棒棒鸡	82
椒麻鸡	83
芥末鸡	84
清炖鸡	84
三菌炖鸡	85
香露炖鸡	86

桂圆鸡	86
麻辣鸡	87
黄焖鸡	88
清焖鸡浮	88
南瓜盅焖栗子鸡	89
鸡皮油发黄鱼肚	90
潮州豆腐鸡	91
春焖凤鸡	91
醉鸡	92
罐焖烧鸡	93
芝麻鸡球	93
鸡肉焖火腿排	94
白斩鸡	95
仔鸡姜焖毛豆	96
(五) 氽涮烩扒蒸鸡肉	96
竹笋氽鸡片	96
氽龙凤丝	97
枸杞头氽鸡片	98
油氽鸡	98
白切鸡	99
口蘑烩鸡扇	100
什锦鸡脯烩参丝	100
什锦烩鸡	101
烩鸡杂	102
铁扒仔鸡	103

铁扒鸡	103
扒鸡腿	104
德州扒鸡	105
香菇蒸鸡	106
旱蒸全鸡	107
清蒸小鸡	107
铁扒笋鸡	108
旱蒸贝母鸡	108
清蒸鸡	109
荷叶粉蒸鸡	110
五香鸡丝	111
樱桃白雪	111
苹果鸡	112
八宝鸡	113
荷叶莲米鸡	114
鸡皮鱼肚	115
荷包鸡	116
百花仔鸡	116
文昌鸡	117
八宝全鸡	118
西瓜鸡	118
布袋鸡	119
百花彩鸡	121
鸡肉布丁	122
龙穿凤衣	122

柴把鸡	123
(六)鸡肉汤类	124
黄瓜鸡片汤	124
鸡杂汤	125
酸辣粉皮鸡丝汤	125
鸡豆花	126
鸡脯奶汤	127
鸡块清汤	128
发菜鸡杂汤	128
月母鸡汤	129
菠萝鸡汤	129
瓦罐鸡汤	130
三、鸭肉菜肴制作	131
(一)卤酱熏酥鸭肉	131
卤鸭	131
美味卤鸭	132
酱鸭	132
香酥鸭子	133
香酥全鸭	134
香酥鸭脯	135
香酥肥鸭	136
腊鸭肠	136
腊鸭饼	137
(二)炒爆熘炸烹鸭肉	138
炒生鸭丝	138

炒生鸭片	138
炒辣子鸭丁	139
炒鸭丝	140
滑炒鸭丝	141
木耳炒鸭肫肝	142
上海炒鸭肝	142
芥蓝菜炒烤鸭片	143
茄汁鸭脯	144
鸭豆花	144
子姜鸭片	145
辣子鸭	146
芙蓉鸭片	146
油爆鸭丁	147
姜爆鸭条	148
辣椒爆鸭丁	149
芫爆鸭肠	150
熘鸭肝	151
熘鸭脯	151
软熘鸭心	152
夹杂鸭片	153
炸五香鸭块	154
清炸鸭肫肝	155
炸熘鸭片	156
栗子鸭脯	156
香菇鸭肫	157

玉珠彩鸭肫球	158
烫片鸭子	159
桔酪鸭块	160
桔汁云南鸭	161
桃仁鸭方	162
(三)煎烧焗燻烤鸭肉	163
生煎鸭脯	163
柱侯煎鸭	164
烧鸭	164
红烧鸭块	165
锅烧鸭子	166
烧块鸭	167
冬笋烧鸭块	168
干烧鸭条	169
五香全鸭	169
母油船鸭	170
北京填鸭	171
挂炉烧鸭	172
魔芋烧鸭	173
京东烧鸭	174
红烧鸭卷	175
冬笋烧鸭	176
干燻鸭	176
锅燻鸭片	177
烤鸭	178

烤全鸭	179
北京烤鸭	180
挂卤烤鸭	181
(四)煮炖煨焖熬鸭肉	182
葱油煮鸭	182
清炖鸭	183
清炖全鸭	183
清炖鸭掌	184
冬菜炖鸭	184
莲子全鸭	185
八宝炖鸭	186
红炖腐皮鸭	187
松子煨鸭	188
生煨鸭块	189
山药焖鸭块	190
焖鸭块	190
黄焖鸭块	191
干菜笋焖鸭块	192
红焖鸭子	193
黄焖鸭肝	194
三冬焖全鸭	194
冬菜焖鸭	195
麻辣鸭块	196
母油整鸭	197
盐水鸭	198

(五) 氽涮烩扒蒸鸭肉	199
氽鸭条	199
氽参鸭丁	200
烩鸭四宝	200
烩两鸭丝	201
烩鸭舌掌	202
烩生鸭丝	202
烩腐皮鸭丁	203
烩鸭翅	204
烩鸭条	204
扒鸭腿	205
清蒸全鸭	205
清蒸炉鸭	206
葱蒸雄鸭	207
冬菜蒸鸭	208
干蒸鸭	208
生地蒸鸭	209
馄饨半鸭	210
糯米盖鸭	211
穿心鸭翼	212
葫芦鸭	212
海带扣鸭条	213
虫草蒸肥鸭	214
荔荷大鸭	215
莲蓬鸭	215

八宝布袋鸭	216
八宝鸭子	217
清蒸八宝鸭	218
黄酒蒸鸭	219
元蘑蒸鸭	219
荤素鸭	220
海参全鸭	221
五香鸭子	222
(六)鸭肉汤类	223
清汤鸭掌	223
翡翠清鸭汤	224
鸭架汤	225
慈姑扣鸭汤	225
竹笋腌鸭汤	226
鸭舌汤	227
馄饨鸭汤	228
柴把鸭汤	228
冬菜鸭肝汤	229
鸭血豆腐汤	230
家常肝膏汤	230
面包鸭泥汤	231
参考文献	232

一、鸡鸭肉分档制作基本知识

(一)鸡肉

1、鸡的种类

鸡是家禽类烹调原料。现代商品鸡按用途可分为肉用、蛋用、肉蛋兼用、食药四大类。肉用鸡：有白羽及有色羽两种，前者生长快，后者肉质好。主要品种有九斤黄、狼山鸡、广东惠阳鸡、洛岛红鸡、白洛克鸡、白科尼什鸡等。蛋用鸡：主要品种有来杭鸡、仙居鸡等。肉蛋兼用鸡：主要品种有上海浦东鸡、辽宁大骨鸡、山东寿光鸡、河南固始鸡、浙江省山鸡及湖南桃源鸡等。食药鸡：主要品种有江西泰和县的乌骨鸡。烹调应用中一般分为仔鸡、成年鸡、老鸡、阉鸡及公鸡、母鸡等。

鸡肉在肉类中以味道鲜美著称，烹制鸡的菜肴近千种，各具风味。由于鸡肉结缔组织少，肌纤维又较柔细，故肉的硬度较低，易为人体消化吸收。鸡胸脯肉成型条件好，因此用胸肌作菜种类特别多。以鸡入馐，因使用部位不同，烹调应用的方法有所不同。

2、鸡肉的分档部位

在制作鸡肉菜肴前,首先要了解鸡肉的分档部位。不同部位,用适宜的烹调方法制作,才能做得好吃(见图1)。



图1 鸡肉分档取料示意图

1、背脊 2、鸡腿肉 3、鸡脯肉 4、翅膀 5、鸡爪 6、鸡头 7、鸡颈

背脊部位

(1)鸡脊 鸡的背部肉。皮厚而阔,肉少骨多,但富有鸡的鲜味,宜煮汤用。

(2)鸡芽 鸡芽也称“鸡柳”、“鸡签”、“鸡里脊”。紧贴鸡胸骨处,在鸡脯肉里侧,并与其紧紧相连,形似柳叶。质细嫩,内含一板筋,须刮去,是鸡肉中最佳部位,宜制作热菜。如:酱爆鸡柳、芙蓉鸡片。

(3)鸡尖 鸡尖是鸡尾部突出部位,似山形。多皮肉和脂肪,表面有毛孔,尾部两侧有臊,除臊后可供制麻辣鸡尖等菜肴。一般弃而不食。