

鸡的烹调一百种



严仁棠 著

科学普及出版社广州分社



鸡的烹调一百种

严仁棠 著

科学普及出版社广州分社

鸡的烹调一百种

严仁棠 著

封面设计 慈向群

科学普及出版社广州分社出版
(广州市应元路大华街兴平里三号)
广东省新华书店发行
粤北印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 1.75 字数: 32千字

1983年12月第一版 1983年12月第一次印刷

统一书号: 15051·60189 定价: 0.20元

前 言

烹调不仅与菜肴的好坏有关，而且对人们健康大有影响，因而受到人们的重视，世界诸民族各有其饮食习惯。烹调方法极不相同，但重视烹调则都是相同的。由于人们重视它、研究它，所以烹调不仅是技术，而且成为一门学问。中国文化悠久，是世界上的文明古国之一。中国的烹调自有特点，值得研究。中国自古对于食物就讲究“色、香、味”，至于重视营养则更不待言。“色、香、味”的要求以优良的烹调技术为依据，若无好技术，则难以达到这样的要求。中医有“食补”之说，人们相信它，说明中国人对食物不仅以味道为重，而且决不忽视营养。因此，中国饭菜总是营养丰富，味道鲜美的。中国菜驰名世界，颇受欢迎。

中国幅员辽阔，民族众多，生活习惯不同，风俗各异，加以各地区的自然条件差别极大。所以人们的食物构成和烹调方法也互不相同，有些相距甚远。这就造成了中国烹调技术的多彩。味道不单调，中国菜的一个重要特点就在于此。烹制中国菜，首先当然是选材，而“佐料”的配合也是非常重要的。不仅是种类的配合，加放某种佐料的时间也大有关系。此外，“火候”是个决定性因素。中国烹调术大有学问，它不仅是技术，而且也是艺术。

中国人的食物取材有极大差别。譬如说，草原

地区盛行畜牧业，人们的食物以牛羊肉和乳品为主；河流湖泊和沿海居民，多食鱼、虾、蟹、贝之类；狩猎地区常以兽肉为主；农耕居民则多食粮菜。特殊者也不少，例如广东人讲究食蛇，也有的人以壁虎为佳肴。中国菜中最常用的材料当然还是鸡鸭鱼肉之类。山珍海味则属珍品，非日常所用。

中国养鸡历史极为久远，自古即称鸡为六畜之一。鸡是中国菜最常用的一种，吃鸡是由来很古的习惯，可以说全国各地的人都吃鸡，因而鸡的烹调法极为多样。究竟中国菜有多少种鸡的做法，确实难以说尽。各地有各地的做法，各派有各派的特点。本书介绍一百种鸡的烹调法，都是一些比较有名的做法。论地区，涉及粤、闽、吴、蜀、鲁、越等地；谈流派，则包罗诸家，不限一门。这些做法，既可登大雅，入宴席，又可供日常饮饌。本书选材不拘一格，不限各色，而是兼收并蓄，南北杂陈。在这许多方法之中任君择而尝之。

本书专谈实用，即专谈实际做法，小至用料的份量无不一一开列，做法也有详细说明，烧煮时间和火候等亦都讲明。因此，这是一本切合应用的操作指南。正式厨师可以用，家庭主妇可以用，学习烹调的人可以用，读者面极为广泛。

请读者批评指正，不胜感谢！

著 者 1983年10月29日

目 录

1. 虾子酥鸡	(1)
2. 豌豆炖鸡	(1)
3. 椰子炖鸡	(1)
4. 爆双丁	(2)
5. 鸳鸯鸡片	(2)
6. 五香鸡块	(3)
7. 酱烧鸡	(3)
8. 简易风鸡	(4)
9. 麻油鸡	(4)
10. 笋片红烧鸡	(5)
11. 五彩鸡冻	(5)
12. 草菇炸鸡	(6)
13. 腊肠蒸鸡	(6)
14. 贵妃三件	(6)
15. 青椒丝炒鸡丝	(7)
16. 炸鸡片	(8)
17. 扒鸡	(8)
18. 蕃茄鸡球	(8)
19. 香菇煎鸡	(9)
20. 红烧三件	(9)
21. 鸡球菜心	(10)
22. 红油鸡丁	(10)

23. 粤式蒸鸡·····	(11)
24. 咖喱鸡块·····	(11)
25. 纸封鸡·····	(12)
26. 干烹子鸡·····	(12)
27. 翡翠鸡片·····	(13)
28. 椒麻鸡·····	(13)
29. 鸡丝烩豌豆·····	(13)
30. 炸八块·····	(14)
31. 炒鸡髀·····	(14)
32. 柠檬鸡片·····	(15)
33. 汽锅鸡·····	(16)
34. 鸡米菜花·····	(16)
35. 桃仁鸡丁·····	(17)
36. 鸡茸粟米·····	(17)
37. 滑油蒸鸡·····	(18)
38. 银芽鸡丝·····	(18)
39. 油淋鸡·····	(19)
40. 广东油鸡·····	(19)
41. 酱爆鸡丁·····	(20)
42. 文昌鸡·····	(20)
43. 贵妃鸡·····	(21)
44. 麻辣鸡·····	(21)
45. 麻油蜜汁鸡·····	(22)
46. 油豆腐鸡·····	(22)
47. 熏鸡·····	(22)
48. 东安鸡·····	(23)

49.青椒童鸡·····	(23)
50.屈鸡·····	(24)
51.鸡扒豆腐·····	(24)
52.烧全鸡·····	(25)
53.蒸扣鸡·····	(25)
54.红焖双童·····	(26)
55.凉拌波菜鸡·····	(26)
56.三杯鸡·····	(27)
57.辣油鸡·····	(27)
58.冻鸡·····	(27)
59.黄焖鸡·····	(28)
60.纸包鸡·····	(28)
61.原汁玉米鸡·····	(28)
62.锅塌鸡片·····	(29)
63.开洋鸡丝·····	(29)
64.红油鸡块·····	(30)
65.鸡丝炒海蜇·····	(30)
66.干贝水晶鸡·····	(31)
67.豆豉鸡·····	(31)
68.凉拌鸡丝·····	(31)
69.睡莲玉米鸡·····	(32)
70.红糟鸡·····	(32)
71.虾蟹肉鸡脯·····	(33)
72.扣三丝·····	(33)
73.清炖子鸡·····	(34)
74.冬瓜炖鸡·····	(34)

75.麻辣芦笋鸡·····	(34)
76.麻辣手撕鸡·····	(35)
77.椒麻鸡片·····	(35)
78.脆皮糯米鸡·····	(36)
79.太爷鸡·····	(36)
80.桔香鸡·····	(36)
81.生炒鸡片·····	(37)
82.醉鸡·····	(37)
83.千金鸡·····	(37)
84.成都鸡·····	(38)
85.神仙西瓜鸡·····	(38)
86.六壳蒸鸡·····	(39)
87.酱油鸡·····	(39)
88.咕噜鸡丁·····	(40)
89.鸡绒鲍鱼羹·····	(40)
90.栗子烧鸡·····	(41)
91.金华玉树鸡·····	(42)
92.棒元鸡·····	(42)
93.时菜鸡片·····	(43)
94.玉兰鸡丸·····	(43)
95.左公鸡·····	(44)
96.一品鸡排·····	(45)
97.芙蓉鸡片·····	(45)
98.雀巢鸡丁·····	(46)
99.富贵鸡·····	(47)
100.生炒鸡髀·····	(48)

1. 虾子酥鸡

材料：

嫩鸡一只（约2斤上下），酒一碗，虾子半大匙，姜2片，白酱油三分之一碗，白糖半汤匙。

做法：

洗净嫩鸡放锅中，加2碗水、一碗酒和小半匙虾子和2片姜，放大火煮滚后再煮5分钟、改用小火煮15分钟，以后加白酱油三分之一碗、白糖半汤匙、如汤汁少再加酒和水少许，并时时翻动鸡身，不使鸡粘锅底，再用小火焖一小时，鸡肉已酥，就可取食。锅中剩留汤汁还可烧豆腐或冻豆腐。

2. 豌豆炖鸡

材料：

鸡肉一斤半，蕃茄酱3大匙、洋葱一个，牛油三分之一块，豌豆一斤，牛肉汁块4个，清水2碗。

做法：

鸡切成中块，放大型锅中，加多量水煮滚捞出鸡块备用。洋葱切丝备用，牛油放入深锅内融化后，将洋葱煎香（小火），炒鸡肉加蕃茄酱捣拌一下。

另用一锅放牛肉汁块加2碗水，牛肉汁块化后倒入鸡肉，豌豆去水加入鸡块中，加盖烧开后以小火炖半小时，开盖再炖半小时。

3. 椰子炖鸡

材料：

嫩鸡一只（一斤半），椰子一个（2斤重），白酱油、细

盐、姜一片、葱一根、味精少许，酒半大匙，鸡汤一小碗。

做法：

将鸡切成大块，椰子去皮，在顶端一寸半处，锯开倒椰汁，放入滚水煮 30 分钟，把切成块之鸡加上白酱油、盐、姜、葱、酒等拌一下放入椰子中，倒入鸡汤。

椰子放入小盆中再蒸 2 小时，即可上桌。

注：这是东江的名菜，有时只用 4 只鸡脚即可，亦可用鸽肉。

4. 爆双丁

材料：

鸡胸脯肉 3 两，猪里脊肉 3 两，鸡蛋白一个，甜酱瓜切成粉屑 2 大匙，蒜头 2 瓣（切片），葱花、黄酒、盐、味精、淀粉各少许。

做法：

先将鸡肉和猪肉洗净切成一样大小（一公分见方）的肉丁，鸡蛋白调散后，把 2 种肉分别加蛋白拌捣，分别放在淀粉汁中拌一下，仍分别放在 2 碗中。

把酱瓜、葱花、蒜片、盐、酒、淀粉汁，另加高汤 3、4 大匙，调在一碗中，做成综合调料，起锅烧油，油不太热就下鸡丁，半熟时捞起，猪肉也炒半熟捞起。

锅中留 2 匙油放温火上，六分热时把 2 种肉重放锅中拌炒，加综合调料拌匀上桌。

5. 鸳鸯鸡片

材料：

鸡肉 10 两，笋一个，火腿 3 两，罐头茵半碗，鸡蛋白 3

个，白酱油一匙，胡椒粉少许，麻油一小匙、淀粉一小匙、盐小半匙、糖半匙等。

做法：

先将笋切成薄片，用少许水煮熟，鸡肉切成一寸长、5分厚的厚片，用白酱油、麻油、淀粉和蛋白3个一起拌匀，腌片刻，用鸡、笋、茵和火腿间隔排列在深碗中，排成花朵圆型，放蒸锅中连大碗蒸之，15分钟以后取出。把碗中的蒸汁倒在炒锅中，加鲜汤、盐、糖、麻油、胡椒粉、煮开再加进淀粉拌成稠汁，浇在鸡上。

6. 五香鸡块

材料：

嫩母鸡一只（约2斤上下），油4大匙，用料酒2大匙，盐一小匙、酱油一大匙，葱、茴香、花椒各少许做成料汁。

做法：

洗好之鸡剥成方块，撒上一点盐拌匀，放在漏勺中沥去水分。

先把炒锅烧热后，放猪油，热后下鸡块，待炒到七八成熟，加料汁并加水半小碗，调和后放锅中，汤汁滚后改用小火爆片刻，鸡肉熟后盛起。

7. 酱烧鸡

材料：

嫩鸡（2斤上下），酒4汤匙，甜面酱加豆瓣酱共一小碗，盐一茶匙，糖半大匙，姜末一茶匙，猪油少许。

调味汁：

酱油和糖等量做成卤汁。

做法：

洗净嫩鸡用酒全身淋一遍，然后将拌匀的甜酱、盐、糖、姜末等调匀涂抹在鸡肚内面，把肚上开口处缝好，放在大碗中，隔水蒸40分钟以上（蒸到一半时间要将鸡身翻转一次），蒸到八成熟把鸡取出，在鸡身外面涂一层猪油，架在炭火上烤，时常翻转，使全鸡都烤好，再涂上卤汁，再烤一遍，就完成一只油亮焦香的酱烧鸡了。

8. 简易风鸡

材料：

净鸡一只，对分开成二片不断，酒一大汤匙，盐3大匙，花椒半汤匙。

做法：

用食盐和花椒一起炒干待晾再用。

鸡用酒涂全身，涂上花椒盐，放在冰箱中或挂起放在有风之处（太阳晒不到之处），3天后即成。

食前用电锅蒸熟，晾后切成一块块上盘。

9. 麻油鸡

材料：

嫩鸡（一斤半至2斤）一只，麻油4大匙，盐半小匙，老姜一大块，酒一瓶（半斤）。

做法：

嫩鸡只用鸡身，切成中块。

起油锅放油后先将姜片爆香，鸡块下锅后拌炒数下，放

盐和酒下锅拌匀用瓷钵盛起加盖，隔水蒸2小时以上。吃时切块和整食皆可。

10. 笋片红烧鸡

材料：

鸡一只（2斤到3斤），笋中等大小的一个，香菇6、7朵，酱油3汤匙，糖、盐、味精各少许。

做法：

洗净鸡，擦干鸡皮，切成一寸大小圆丁，笋切成半公分厚的片，香菇泡发后切成块。深锅内放油2汤匙，爆炒鸡块，至外表血色褪了，加酱油拌炒一下，加笋片、香菇、糖、盐、味精，加盖用中火焖15分钟（如太干时可加少许水）试鸡块，熟了即可。

11. 五彩鸡冻

材料：

嫩鸡2斤重，洋菜10支，冬菇4个，胡萝卜一支，青豆半杯，盐2小匙，糖一小匙，酒一大匙、姜2片、葱2支、清水2杯。

做法：

鸡去皮，切成大方块4块。冬菇洗净发泡软后切成粒状，胡萝卜也切成粒状。先将鸡大块煮在两杯水中，加酒和少许葱煮半熟时取出，去骨改成粒状，再放回锅中，加洋菜和青豆和葱花，开一滚后放在大碗中，晾后放冰箱中，吃时取出扣在碟中。

12. 草菇炸鸡

材料：

嫩鸡一只（约2斤重），生菜半斤，小草菇一罐（10两），酱油2大匙，酒一大匙，糖一小匙，盐一小匙，面粉3大匙，玉米粉4大匙，油2匙（另备半锅），味精少许。

做法：

嫩鸡洗净剥成一寸大小方块。用酒一大匙、糖一小匙、酱油2大匙，腌3小时以上，放2大匙玉米粉和3大匙面粉拌匀鸡块。烧热半锅油把鸡块炸成金黄色，放在铺好生菜的盘上。爆炒小草菇加盐、味精，以四分之一杯水调稀2大匙玉米粉勾芡，倒在鸡块上，乘热上桌。

13. 腊肠蒸鸡

材料：

嫩鸡一只，腊肠3条，香菇6朵，葱、姜、酒、麻油、酱油、玉米粉各一大匙，糖、盐、味精各一茶匙，胡椒粉。

做法：

鸡剥成块，腊肠切成斜片，香菇泡发好后，去蒂块成块。葱段、姜丝混合在一起。将酒、麻油、盐、糖、味精、胡椒粉、玉米粉拌匀腌泡1、2小时以上。吃饭前20分钟放在滚开的蒸锅中蒸20多分钟即可上桌。

14. 贵妃三件

材料：

鸡翅膀3副，鸡臀3个，鸡腿3只，酱油3大匙，酒2

大匙，糖 2 小匙，葱 3 根，姜 2 片，茴香 2 粒、麻油、淀粉、芫荽（香菜）、调料各少许。

做法：

鸡翅斩去翅尖的一段，鸡腿由关节处切断，一只分两段，鸡臀剖开剥净内皮和表面油脂，一个分切为两块，用酱油两大匙半把三样拌匀，腌片刻，把沥去酱油的鸡腿等放在铝锅中，加葱 3 支、姜、茴香放锅内、滚油炸一遍、鸡皮变赤酱色捞起放进铝锅中。加腌鸡汁，再加酱油一匙，酒 2 匙，糖 2 小匙及水三分之二小碗，汤汁不必与肉平，肉上盖一瓷盘，先用大火煮滚，改用小火焖到汤汁剩下不多时，浇入少许淀粉勾芡，使汤微微有些稠腻，再浇上大匙麻油就可起锅。把鸡排在圆盘中（三种分别夹入盘中）或摆成放射状，在上面摆上芫荽可上桌。

75. 青椒丝炒鸡丝

材料：

去皮除骨的鸡腿肉 4 两，鸡蛋一个，大青椒去籽切丝一小碗，黄酒一大匙，淀粉、葱花、盐、胡椒粉、味精各少许、油多量。

做法：

先将鸡肉切长丝，放盐、蛋白、黄酒、淀粉、胡椒粉等调匀。青椒丝也用少许盐拌匀，锅中放多量油，油不热时下葱花与鸡丝速拌开即捞出鸡丝沥去油。锅中大量油倒出，上留匙油，把青椒丝速炒几下，将鸡丝再次下锅一起拌炒数下。浇下淀粉汁（淀粉用少许水化之），稍具粘性即可起锅。

16. 炸鸡片

材料：

去皮去骨的鸡胸肉 4 两，鸡蛋 2 个，面包屑少许，麻油、胡椒粉少许，白酱油、淀粉少许，生菜 2 片，香菇一小个。

做法：

鸡胸切片（长厚片），用麻油、白酱油、胡椒粉拌匀鸡片再洒点淀粉汁。鸡蛋打在碗中调匀把拌好的鸡片一片片沾过淀粉，然后放入蛋液，再沾面包屑后，放入沸油锅中炸之。放在长盘中，另一边放好生菜和蕃茄片，可沾胡椒盐粉一同上桌吃。

17. 扒鸡

材料：

鸡一只（或半只），白酱油一匙，盐、胡椒粉各半匙，酒、面粉各一匙，辣酱油、麻油、蕃茄酱、糖等各少许，蛋一个，油 4 匙。

做法：

将鸡除大骨，把鸡敲碎，用白酱油、盐、胡椒、酒等调好抹在鸡的里外面，切成大块在蛋汁中浸一下，在面粉中沾一下，放油中煎，两面煎熟再加辣酱油和蕃茄酱和半碗水、糖、麻油，直到汤收浓剩下不多，即可盛上桌。

18. 蕃茄鸡球

材料：

去骨的鸡胸肉 6 两，毛豆一两（可用别种豆子），蛋白一