



季佳忠 編著

精選 美味鷄餚譜

72. 1
1

●家庭系列新书●

精选美味鸡肴谱

李佳忠 编著

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

●家厨系列新书●

精选美味鸡肴谱

季佳忠 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张4.5 字数88 000

1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷

印数: 1—7 000

ISBN 7-5308-0961-X/TS·8 定价: 2.35元

《家厨系列新书》编委会成员

- 顾问：**张祖根 中国烹饪协会理事、特一级烹调师
- 主任编委：**聂凤乔 中国烹饪协会理事、江苏商业专科学校副教授
- 副主任编委：**贾秉衡 天津科学技术出版社编辑
- 李维冰 江苏商业专科学校烹饪系讲师
- 刘 涛 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师
- 编委：**赵晓龙 江苏省饮食服务公司科长、一级烹调师
- 郭春荣 淮安商业技工学校教师、一级烹调师
- 胡建国 苏州商业技工学校教师、一级烹调师
- 吴东和 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师

「家厨」系列丛书问世，对于
亿万家厨，实为佳音。大家可以
从中了解食物结构和营养成分，
学习荤素菜餚的烹调方法，製作
米麵糕點方法，做到五味調和，五
穀雜糧并舉，有益身心健康，為社會主
義四化建設出力。姜習



一九九二年
二月

中国烹饪协会会长姜习题词

前 言

本丛书是针对我国家庭厨房的实际需要编写的。

我国十一二亿人口，近三亿个家庭，居家日常饮食是个很大的问题。所以大，是因为它关系着每个人的身体健康和学习、工作的效率。日常饮食的很重要的一项内容，就是怎么做饭。做饭要既讲科学，做得适合身体营养要求，又讲艺术，做得香美好吃。这样，就要求做饭者有一定的营养知识、医学知识、烹调知识和技艺。现实的问题是，很多料理家庭日常饮食的人，缺少或非常缺少这方面的知识，只是按照传统的家庭做饭方法下厨操作。一般一种原料只能做出很少几种菜肴；还有的做法不科学，做出来的饭菜不大好看好吃；更有许多原料因不知道或不大清楚烹调方法，而不能利用或不能很好利用。这样，家庭餐桌上的饭菜，自然不能丰富精美，做到既可少花钱，又能吃得好，合乎身体健康的需要，避免因为饮食上的不对头而导致的身体毛病。

为了解决上述问题，我们决定编写这套丛书。它以烹饪主料分册，一般是一种主料或数种主料为一册。一种主料，如是常用的，多者可介绍百十个菜肴，一般的介绍几个至几十个菜肴。我们初步计划把全国东西南北各地常见常用或比较常见常用的烹饪主料的烹饪方法，都有选择地作一些介

绍。一般每册6~8万字左右。我们想尽可能扩大城乡居民对食物的利用面。人吃得杂一些,对身体有好处,也会使餐桌上的食品更丰富。另外,我们还力求使本丛书具有以下特点。

1.每一册开头都对所说的烹饪原料的性质、营养价值、基本烹饪原则作一个概括的介绍。这样可使读者对介绍的各种菜肴制作工艺融会贯通,并在这个基础上自己创制新的菜肴品种。

2.所介绍的菜肴制作工艺新颖、实用、科学,包括祖国东西南北各地各派系的各种风味菜肴做法,甚至也介绍一点外国菜肴制作工艺,以使家庭饭食更加多样化。至于一般人都知道的饭菜做法就不再讲了。

3.根据我国一般家庭生活水平,主要是介绍中、低档菜肴制作工艺,大都是省时省事容易学会的。但为了适应节假日和招待客人的需要,也介绍了一些高档菜肴制作工艺。

4.力求适应面广一些,即对祖国各地城乡家庭都具有实用性。当然也有重点适应对象,这就是广大城镇家庭。

5.在文字上摆脱那种“原料—制作—特点”的老一套菜谱、食谱模式,尽可能写得活泼有趣,有作者个人风格。并且,不仅讲制作菜肴方法,也附带讲一点为什么要这样做,以及有关的营养和食疗知识、烹饪常识等等。

这套丛书分辑出版,如成套赠送新组家庭的新婚青年夫妇,将是一种高雅的礼物。

我们搞这么一套丛书是一种新的尝试,限于水平等条件,难免会有种种不足,诚望广大读者及时教正。

《家厨系列新书》编委会

1990.12

●卷首语●

聂凤乔

根据最新的人口调查资料，我国有27600多万个家庭。这可是个不小的数字！既有家，必然要有家庭厨房，到饮食市场上去吃饭的终究是少数。

这么多家厨，每日三餐都在做些什么？怎么做？似乎很少有人去注意，尽管我们在努力发展粮食生产，大力抓“菜篮子”工程。近年来，谈论饮食文化的多了，但极少有人谈论烹饪文化。这就是注重了消费，即怎么吃（饮食）的问题，却不重视生产，即怎么做（烹调）的问题。

关于烹调之道，说大，大到人类一切文化的起源，因为懂得用火熟食是人与动物的最后的分界线，从此以后才有文化，出现文明的；说小，“柴米油盐酱醋茶”，锅碗瓢勺，炒爆煎炸炖煨焙，实在是家常琐事，所以古有“君子远庖厨”之说。不过，烹调并非那么不值一提。烹调全过程大致可分为各料与选料、初加工（宰杀、择拍、洗涤、整治等）、细加工（刀工加工、配菜、预熟处理等）、临灶（火候、调味、烹制等）四大阶段，最后才成菜装盘供饌。这四个阶段可归纳为三句话：原料是基础，火候是关键，味道是核心（或灵魂）。而这味道，离开了火候与原料，只能是一句空话。实际上，三者缺了谁也不行，因此，我们可以说，原

料、火候与味道，是中国烹饪的三要素。一日三餐，美饌佳肴出于此，粗茶淡饭亦出于此，千万不要一放下筷子就忘记了一粥一饭所来之本。

说到这里，还只是问题的一半。另一半，或者说更主要的部分，是烹调→饮食的目的：饮食养生（现代人们借用西方上个世纪才出现的名词，称之为营养学，我以为不太准确）。

人们通过烹调，制造出食品饮料，供人们吃喝，其最根本的目的，不管好吃或不好吃，都是为了人类自身的生存、繁衍与发展。“民以食为天”从来人们都在为这忙，从农业开始一直到最后一道工序——烹调。家厨不过是这烹调的“工厂”之一，而且是最多的一部分。

如今，我国人民生活已大有改善。就这吃也已由温饱型进入到所谓营养型。吃好穿美已成为广大群众的追求。吃好，也不仅是对美味的追求，“黄金有价身无价”，养生现已升为追求的目标之一。因此，仅仅为满足对美味追求的菜谱、食谱书籍，便不再能满足他们的需要，而那种“原料、做法、特点”三段论式的菜谱、食谱，也使读者感到干巴乏味，开始挑剔起来。这时候，让菜谱、食谱走出一条新路，即将“家厨”与“新书”联系起来的设想，便将我们一些同志凝聚到一起。

体验现实生活，感到主中馈者迷惘的不仅只是“做什么”的问题，还常常出现拿着一种原料不知该“怎么做”的问题。许多原料翻来复去总是做那么几个菜，不仅吃者乏味，做者也感无聊。其实，稍加点拨，一种原料就可做出好几个、几十个、几百个乃至上千个菜。因此，我们又决定从

原料入手编写这“家厨”“新书”。

中国是世界上应用烹饪原料最多的国家，常用的3000余种，用到的达万种以上。分为主、配料，调味料和佐助料三大类。其中，主、配料约占全部常用原料的六分之五。全部写起来，将是一项浩大的工程。刚入手，只好选取常用之中最常用的。这样仍将为数可观。姑且先写一部分，如果不能解决问题，就继续写下去。应用广泛的，一料一册；反之，数料合为一册。至此，形成了编写《家厨系列新书》的完整设想。

为了丰富家厨的内容，提高家厨的技术，《家厨系列新书》中，引入了一些饮食行业中较为高难的工艺。不过请放心，每一款都交待了成功的窍门，有些甚至是秘传，只要在实验与实践认真体会，是能够拥为己有的。

我们力求这些小册子能够使读者耳目一新、确有所得。但是，既然是一种新的尝试，便难十全十美，因而也就希望得到指点与帮助，以期逐渐地往全一些、美一些的前途发展。

这套书最终效果如何？只好在读者诸君的餐桌上见了。当然，这还要看各人自己的主观努力，祝您成功！

●目 录●

鸡的概述	(1)
怎样做好鸡肴	(5)
鸡肴谱	(10)
1. 风鸡	(10)
2. 白斩鸡	(12)
3. 水浸鸡	(14)
4. 熬锅油鸡	(15)
5. 出骨大转弯	(16)
6. 熏鸡	(18)
7. 卤仔鸡	(19)
8. 卤鸡肫	(20)
9. 醉鸡	(21)
10. 酱鸡爪	(22)
11. 香糟嫩鸡	(23)
12. 冻鸡	(24)
13. 怪味鸡块	(25)
14. 棒棒鸡	(25)
15. 太爷鸡	(26)
16. 酱鸡	(28)
17. 香腊鸡肫	(29)
18. 细露鸡爪	(30)
19. 鸡肉丸子汤	(31)
20. 溜鸡脯	(32)
21. 炒鸡脯	(33)
22. 青椒鸡丁	(34)
23. 东安仔鸡	(35)
24. 麻辣仔鸡	(36)
25. 酱爆鸡丁	(37)
26. 红糟炆鸡丝	(38)
27. 蚝油滑鸡片	(38)
28. 鲜奶炒鸡片	(39)
29. 炸烹鸡块	(40)
30. 龙凤腿	(41)

- | | | | |
|----------------------|------|---------------------|------|
| 31. 叫化鸡 | (42) | 55. 菜包鸡 | (68) |
| 32. 清炖鸡孚 | (45) | 56. 纸包鸡 | (69) |
| 33. 圆盅鸡 | (46) | 57. 清炸鸡肝 | (70) |
| 34. 神仙整鸡 | (47) | 58. 炸八块 | (71) |
| 35. 西瓜鸡 | (48) | 59. 脆皮嫩鸡 | (72) |
| 36. 溜余鸡片 | (49) | 60. 金镶脆鸡 | (73) |
| 37. 早红桔酪鸡 | (50) | 61. 黄焖栗子鸡 | (74) |
| 38. 荷叶粉蒸鸡镶肉
..... | (51) | 62. 鸡油菜心 | (75) |
| 39. 鸡粥蹄筋 | (52) | 63. 黄焖鸡翅 | (76) |
| 40. 冬笋爆鸡丝 | (53) | 64. 玫乳焖鸡 | (77) |
| 41. 扒窝鸡 | (54) | 65. 醇香酒焖鸡 | (78) |
| 42. 煎鸡饼 | (55) | 66. 银芽鸡丝 | (79) |
| 43. 月母鸡汤 | (56) | 67. 鸳鸯鸡片 | (80) |
| 44. 清炖子母鸡 | (57) | 68. 芙蓉鸡片 | (81) |
| 45. 酸辣烩鸡血 | (58) | 69. 红油鸡丁 | (83) |
| 46. 冬菇凤足汤 | (59) | 70. 茄汁鸡球 | (84) |
| 47. 砂锅油豆腐鸡
..... | (59) | 71. 陈皮鸡丁 | (85) |
| 48. 蘑菇鸡块汤 | (60) | 72. 小煎鸡米 | (85) |
| 49. 鸡泥吐司 | (61) | 73. 官保鸡丁 | (86) |
| 50. 酱油嫩鸡 | (62) | 74. 鱼香鸡丝 | (87) |
| 51. 霸王别姬 | (63) | 75. 龙眼红枣炖鸡
..... | (88) |
| 52. 油淋仔鸡 | (64) | 76. 软煎鸡肝 | (89) |
| 53. 香酥鸡 | (66) | 77. 炒鸡杂 | (90) |
| 54. 卷筒鸡丝 | (67) | 78. 蒜香鸡 | (91) |
| | | 79. 桃仁鸡丁 | (91) |

80. 白蜚扣鸡	(92)	96. 葡国鸡	(108)
81. 蛋美鸡	(93)	97. 锅贴鸡	(109)
82. 清炖母鸡	(95)	98. 鸡丝涨蛋	(111)
83. 莲荷童鸡	(96)	99. 八宝鸡	(112)
84. 东江盐焗鸡	(97)	100. 鸡骨酱	(113)
85. 福山烧仔鸡	(98)	101. 美味烧鸡	(114)
86. 盐水鸡	(99)	102. 鸡松	(116)
87. 鸡茸蚕豆米	(100)	103. 烩腐衣鸡丁	(117)
88. 鸡豆花	(101)	104. 瓦罐鸡汤	(118)
89. 松仁鸡米	(102)	105. 葱扒鸡	(119)
90. 咖喱鸡块	(103)	106. 锅烧脱骨鸡	(120)
91. 五味鸡腿	(104)	107. 菊花鸡丝	(121)
92. 红松鸡腿	(105)	108. 莲蓬鸡	(122)
93. 酒蒸鸡	(106)	109. 鸡肉饺子	(123)
94. 莼菜鸡丝汤	(107)	110. 鸡肉汤包	(124)
95. 鸡丁色拉	(108)	111. 鸡肉糝	(125)

附 录	(127)
--------------	-------

一、四季鸡宴菜单	(127)
----------------	-------

二、烹调时油温的掌握	(128)
------------------	-------

鸡 的 概 述

鸡是家庭菜中比较高档的烹饪原料。吃鸡是由来很古的习惯，可以说全国各地的人都喜欢吃鸡。

鸡在生物学上属鸟类，鸡形目，雉科。家鸡的祖先是红色原鸡，如今在云南、广西和海南一带还能见到。鸡的肉质比较柔嫩，味道十分鲜美，其肌纤维之间有较多的脂肪，容易被人体消化吸收。鸡肉的组织内，含有多量的谷氨酸和肌苷酸（味精的主要成分），烹制以后具有浓厚的香鲜味。鸡肉的营养十分丰富：内含蛋白质21.5%、脂肪2.5%、糖0.7%，另外还有钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等矿物质和维生素。从食疗的角度来看：鸡肉具有益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨、活血调经等功效。而鸡的性味功效又和它的性别、羽毛的颜色有着密切的联系：红雄鸡肉入心走血，能通神解毒；白雄鸡肉入肺走气；安五脏、调气止咳；黄雌鸡肉入脾益气，能治伤中消渴；黑鸡肉入肾，能安胎、补虚劳羸瘦。

鸡的品种很多，按其用途可分为蛋用鸡、肉用鸡和蛋肉兼用鸡三类。若按产地或特征来划分，品种就相当多了，最为有名的有以下几种。

九斤黄 原产于山东，俗称山东鸡。此鸡的羽毛大多呈黄

色，成年公鸡达4~5公斤，成年母鸡近4公斤。这种鸡长得很快，容易育肥，肉质肥嫩鲜美，是有名的肉用鸡。

浦东鸡 原产于上海市黄浦江以东的川沙、南江和奉贤等县，19世纪就远销国外。此鸡骨粗脚高，体格健壮，肌肉丰满，肉质肥美。公鸡背上的羽毛为红黄色，腹下为黑红色，尾羽呈黑色，体重有4~5公斤。母鸡的羽毛头部呈浅黄色，其它部位为黄色，体重在3公斤左右。

惠阳鸡 原产于广东省惠阳和东江中下游一带。此鸡的羽毛、肤色、爪、嘴均呈黄色，颌下有发达而张开的羽毛，类似胡须，当地人给此鸡取了个怪好听的名字——“黄胡子鸡”。该鸡早熟、易育肥，成年公鸡重3公斤，母鸡近2公斤。

泰和鸡 原产于江西省泰和县武山地区。此鸡体态轻巧，遍体羽毛雪白且呈羽状，故有“丝毛鸡”之美称。鸡骨呈黑色，肉质鲜嫩，是著名的“乌骨鸡”，除供肉用外，主要是入药。专治妇科病的传统中药“乌鸡白凤丸，”就是以此鸡为原料炮制的。

北京油鸡 产于北京北郊一带。此鸡若大群饲养，则体形大小均匀。成年公鸡重2.5公斤，成年母鸡近2公斤。该鸡肉质肥美，柔嫩无筋，烹制后肉色特别油润，故名“油鸡”。

白洛克鸡 原产于美国，引进我国后各地已普遍饲养。此鸡全身的羽毛洁白且丰满，单冠，红耳，皮肤白中略带淡黄。成年公鸡重达6公斤，母鸡也有3.5公斤。该鸡肉质厚实，出肉率高，是品质优良的肉用鸡。

此外还有浙江的萧山鸡、江苏南通的狼山鸡、湖南的桃

派鸡、山东的**寿光鸡**等，都是品质优良的鸡种。

同一品种的鸡按年龄和性别也可分为**雏鸡**、**仔鸡**、**老鸡**、**阉鸡**、**公鸡**、**母鸡**。

雏鸡 又称**幼鸡**，即出生7~8个月的雌、雄鸡。这种鸡肉嫩骨软，但不肥壮。

仔鸡 又称**嫩鸡**，是指年岁在8~12个月之内的雌、雄鸡。此鸡体形小，羽毛紧密，爪后趾平，鸡冠和耳垂呈粉红色，羽毛管较软。

老鸡 年岁在2岁以上的雌、雄鸡，体形大，爪后趾稍尖长且呈勾形，鸡冠和耳垂发白，羽毛管比较硬。

阉鸡 是指经过阉割后专作肉用的雄鸡。其外形略似公鸡，但有明显的变态，鸡冠和耳垂较小，头小足长，不啼叫。羽毛细窄，颈毛偏斜，体形大而坚实，肉质较为肥嫩。

公鸡 年岁在1岁以上的雄鸡，鸡冠肥大且直立，耳垂发达，羽毛美丽有光泽，颈和尾的羽毛较长。

母鸡 年岁在1岁以上的雌鸡，鸡冠和耳垂较软且很小，羽毛短小，缺乏光泽。

整只鸡可根据其肌肉、骨骼等组织的不同部位进行分档，大致可分成以下七个部位。

鸡头 肉少茸毛多。清理干净后可用作卤菜。

鸡颈 皮多，肉质柔细。可用于制汤或斩成块红烧。

鸡翅膀 皮多筋络多，肉少，鸡身上的“活肉”，口感非常好。可做成贵妃鸡翅、出骨大转弯、黄焖鸡翅等佳肴。

鸡脯肉和里脊肉 脯肉在翅膀下端，肉厚、质地细嫩、筋络少。可加工成丁、条、丝、片、粒等，制成如**宫保鸡丁**、**滑溜鸡片**、**银芽鸡丝**等佳肴。里脊肉是鸡身上最嫩的

肉，因其形状细长，故俗称鸡牙子、鸡签子，此肉处在鸡脯肉的底层和翅根相连接的地方，肉中间有一根细长的白色筋络，剔除后最宜斩成细泥，用来制作芙蓉鸡片、鸡豆花等名菜。

鸡脊背 在鸡脯和鸡腿的中间部位，骨多肉少。宜于制汤，也可斩成块烧煮，如咖喱鸡块。

鸡腿 肉质厚实，筋多质老。烹制时加热时间要长，宜烧、焖，可制成五味鸡腿、红松鸡腿等菜。

鸡爪 筋多肉少，不宜出骨。宜烧、焖，可制成冬菇凤爪汤、红焖鸡爪等菜。

此外，鸡的内脏及下脚也是可以充分利用的烹饪原料。

鸡肫 质地脆嫩。剥去内壁鸡内金去除污物后可制成清炸鸡肫、卤鸡肫等佳肴。

鸡肝 质地软嫩，营养丰富（具有补肾、治肝虚目暗等功效），摘除苦胆后可制成软煎鸡肝、清炸鸡肝等菜。

鸡油 色黄、味道香肥，营养丰富（具有养阴泄热的功效），把它熬炼后可制作美味可口的鸡油菜心。

鸡血 经过炖制后，质地软嫩，富含铁质（具有祛风、活血、通络等功效），可用来作汤菜或烩菜，如大血汤、烩酸辣鸡血。

鸡腰和鸡心 质地鲜嫩，可烹制烩鸡腰、炒鸡杂等家常菜。