

生活与科学文库



李惠娟 齐朝晖 编

禽、蛋、奶类 美食品

生活与科学
文库



南北风味
经济实惠
美味佳肴
尽情品尝

学 出 版 社

生活与科学文库

禽、蛋、奶类

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

禽、蛋、奶类美食品/李惠娟等编.
- 北京:科学出版社, 2000.

(生活与科学文库)

ISBN 7 - 03 - 007755 - 5

I. 禽… II. 李… III. ①禽制品 -
食品加工 - 方法②蛋制品 - 食品加工 -
方法③乳制品 - 食品加工 - 方法 IV. TS2

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(1999)第 29871 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价: 10.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

目 录

第一章 鸡制食品	1
一、烧鸡、烤鸡、熏鸡	1
二、扒鸡、酱鸡、卤鸡	18
三、其它鸡制品	27
四、肉松、香肠、肫肝	42
第二章 鸭制食品	48
第三章 鹅、鸽及其它野味	71
第四章 禽类罐头制品	80
一、鸡罐头	80
二、鸭、鹅罐头	89
第五章 蛋制品	98
一、松花蛋	98
二、其它加工蛋	113
三、蛋松、蛋液、蛋粉	126
第六章 蛋制糕点	137
一、蒸制糕点	137
二、烤制糕点	146
第七章 乳类食品	160
一、乳及其制品	160
二、奶粉及其制品	188
三、乳酪及其制品	202
四、奶油、人造奶油	216
五、其它乳制品	227
编后记	244

第一章

鸡制食品

一、烧鸡、烤鸡、熏鸡

邢台道口烧鸡

邢台道口烧鸡是河北邢台地区的肉食名品，源于河南道口镇，是道口“义兴张”烧鸡店的分支。

原料配方 鸡 100 只 食盐 2~3 千克 砂仁 15 克 豆蔻 15 克 丁香 3 克 草果 30 克 陈皮 30 克 肉桂 90 克 良姜 90 克 白芷 90 克

制作方法 1. 选料：须用生长半年以上、两年之内的嫩雏鸡和肥母鸡，重量在 1~1.25 千克的健康无病之鸡，病、死、残之鸡一律不用。

2. 宰剖：将活鸡宰杀，放净血，趁鸡体未凉时即入 58~60℃ 的热水中浸烫，褪净鸡毛，技术熟练者每分钟可褪净 1 只鸡。然后洗净鸡体斩去鸡爪，在鸡颈上方割口以切断食管、气管，在鸡臂部开 7~8 厘米口子，取出内脏，割去肛门，拉出气管、食管冲洗干净。

3. 整型：先用利刃将鸡肋骨、椎骨中间处切断、按折，选一段高粱秆，放鸡腹内，撑开鸡身；再在鸡下腹脯尖处割一小圆洞，将鸡腿交叉插入洞内；两翅交叉插入腔内，使整鸡成两头尖的半圆形，洗净后悬挂，晾干表皮水分。

4. 油炸：把晾好的白条鸡均匀地涂上蜂蜜水（水和蜂蜜的比例为 6:4），然后入 150~160℃ 的热油锅内翻炸约半分钟，炸至柿红色即可。

5. 卤煮：将鸡按大小顺序摆于锅内，加上煮鸡老汤，对入盐水，放入药料袋，上用竹算压住鸡身，使汤浸到最上层鸡身的一半，先用大火将汤煮沸，加入约 12 克硝，改小火焖煮约 3~5 小时（时间依季节、鸡龄而定），即可出锅。

6. 捞鸡：捞鸡时先备好专用工具，手、眼配合好，一只手用叉子夹住鸡颈，另一只手用双筷端住鸡腹内秫秸，迅速离锅放好，以保持鸡型完整。

产品特点 邢台道口烧鸡，造型美观完整，色泽浅红而带嫩黄，肉质软烂，味美鲜香，一般可存放 2~5 日而色味不变，冬季存放时间更长。

符离集烧鸡

符离集烧鸡已有 60 多年的历史。其与道口烧鸡所不同处，主要在于香料上，被列入我国名肴之林。

原料配方 肥鸡 10 只 熟硝 15 克 盐 150 克
香料（川椒、元芍、茴香、三木、良姜、丁香、白芷、桂皮、陈皮、辛夷）共约 35 克 饴糖、生油适量。

制作方法 1. 宰杀褪毛：参照“道口烧鸡”的宰杀程序处理完毕后，将鸡的老皮刮掉，这是“道口

烧鸡”所没有的。

2. 撑鸡造型：与“道口烧鸡”做法相同。

3. 油炸烹煮：先用饴糖抹遍鸡身，这也是“道口烧鸡”所没有的。然后投入热生油锅炸到既不老又不过嫩，皮呈金黄色捞出。随即在另一锅内，倒上老卤和香料（香料用布袋装好扎紧）、盐及适量水烧沸，再将鸡和熟硝一起放入，先用大火烧煮，再转小火焖酥，新鸡约煮1小时，隔年鸡约需煮2~3小时。煮时，为防止一面熟一面不熟，原先要进行翻动，现已改进，既不翻动，也不加盖，只用铝丝篦子压住鸡身。这样既可保持鸡的完整，又不致产生此熟彼不熟的现象。

产品特点 金黄色，油润光亮，肉质雪白，香味诱人，酥烂可口。

静宁烧鸡

静宁烧鸡是甘肃省静宁县的名食，素以鸡体肥大，色泽金黄，鲜嫩浓香而誉满丝绸之路。

原料配方 鸡 30 只 胡椒 25 克 丁香 2.5 克
肉桂 25 克 白芷 25 克 生姜 25 克 大料 25 克 花椒 25 克 桂皮 25 克 草果 10 克 茴香 10 克 食盐、白糖适量

制作方法 1. 选料：以当地特产的肥嫩母鸡为主料，要求健康无病。

2. 宰割：将活鸡宰杀，放净血，立即入 60~70℃ 的热水中浸烫、褪净毛，开口取出内脏，冲洗干净。然后入清水中浸泡 2 小时左右，以去除血水，再捞出、上架，凉干表皮水分。

3. 制卤水：将调料装入纱袋内，入清水锅中，

再加入盐、糖，进行烧煮，制成卤水。

4. 卤煮：将经过整型的白条鸡入卤水锅内（按大小顺序下锅），先用大火烧沸，撇去浮沫，再改小火焖煮数小时，至鸡熟烂即可出锅。出锅后抹上香油即为成品。

产品特点 个大丰满，肉质鲜嫩，清香味美，风味独特。

家制烧鸡

原料配方 肉鸡 1 只 精盐 40 克 酱油 75 毫升
白糖 50 克 料酒 10 毫升 花椒粉 3 克 姜片 5 克
葱段 10 克 花生油 750 克

制作方法 1. 将鸡解冻，用刀在肚子上割出 5 厘米长的口子，掏出内脏洗净。

2. 取精盐遍擦鸡身和腹腔（胸脯、大腿肉厚处多擦盐），放入大碗中，加酱油、白糖、花椒粉、料酒、姜片和葱段腌渍 5~6 小时（翻转几次，使其均匀），然后将大碗入蒸笼用旺火蒸约 1 小时即鸡熟。

3. 将锅加花生油置于旺火上烧热，下入熟鸡（沥净卤汁）油炸（随时翻转），待炸至表皮呈金黄色时即成。

产品特点 色泽鲜艳，油光滑润，香气浓郁，独具风味。

北京天德居烤鸡

北京的烤鸡由来已久，其中以“天德居鸡鸭肉食店”烤制的最著名，至今已有 100 多年的历史。

原料配方 肥鸡 1 只 麻油 250 克 糖色、汤水适量

制作方法 1. 将鸡宰杀煺毛，在翅膀下开一小口，掏去内脏，斩去半节鸡脚和翼梢，拍平鸡脯，用温开水将鸡里外冲洗一次，沥干水分，刷糖色一次，挂在通风处晾干。

2. 在鸡膛内灌足汤水，放入炉内烤约 1 小时。烤时要经常观察，不断调整方位，以免产生焦糊或此熟彼不熟等毛病。熟后出炉，倒出汤水，在鸡身外皮刷上一道麻油即成。

产品特点 色泽金黄油亮，清香，皮酥肉嫩，具有烧鸡、熏鸡所没有的特点。

烤酿馅鸡（越南）

原料配方 鸡（1 只）1500 克 瘦猪肉 750 克
火腿 100 克 鸡肝 100 克 豌豆 50 克 胡萝卜 50 克
鲜蘑 50 克 鸡蛋 2 个 面包 50 克 葱头 50 克 盐
15 克 牛奶 100 克 白兰地酒 25 克 炸土豆条 1000
克 煮胡萝卜条 250 克 煮扁豆 25 克 豆蔻粉、胡
椒粉少许

制作方法 1. 整鸡洗净，沿着颈部下端与脊背相连的部位，开口削开鸡皮，将连着颈部的鸡皮切断，从翅膀部下刀，剔下鸡皮，使整个鸡皮完整不破。

2. 剔下鸡腿肉，与猪肉一起绞碎，放入大碗内，加盐、胡椒粉、用水泡过又挤干的面包、炒黄的葱末及豆蔻粉、白兰地酒和鸡蛋，搅匀后再放入牛奶搅拌均匀。把火腿丁、鲜蘑丁、鸡肝丁、胡萝卜丁、豌豆拌成馅。

3. 将肉馅装入鸡皮内铺平，把煮熟的鸡蛋直切成四角，摆在中间，再酿入全部肉馅，把鸡颈部开口

处用线缝严；用纱布包好，用绳捆紧，放在锅内，加入盐、胡萝卜块、芹菜段、葱头块和水，煮约 1.5 小时，熟后取出，压成扁圆形，晾凉后打开纱布，拆去缝线，用热油煎上色。食用时，每份切成两块，浇上原汁，配炸土豆条、煮胡萝卜条和煮扁豆。

西式黄油烤鸡

原料配方 小嫩活鸡 1 只 黄油 150 克 精盐 15 克 胡椒粉 5 克 胡萝卜丁 50 克 生菜 50 克 洋葱 25 克 土豆条 25 克

制作方法 1. 将活鸡宰杀，放血、褪毛、去头，用刀在肚子上割出 5 厘米长的口子，掏出内脏洗净。

2. 将黄油均匀涂抹鸡身，再将精盐和胡椒粉拌匀，遍擦鸡身和腹腔，盛入烤盘中，然后放入胡萝卜丁、土豆条和洋葱（切碎）。

3. 将烤盘放入 350℃ 的烤箱中，烘烤 1.5~2 小时，出箱后，洒入生菜即成。烤鸡时应将烤箱门留一小缝，以便水分挥发。若无烤箱，亦可用明火烤熟，胡萝卜丁、土豆条和洋葱炒熟。

产品特点 色泽金黄，皮脆肉嫩，油香浓郁，美味可口，为西式美味肉食。

印度酸奶酪烤鸡

原料配方 鸡（1.2~1.4 千克）2 只 柠檬汁 120 克 藏红花 9 克 精盐 25 克 香菜籽 8 克 香芹籽 4 克 鲜姜（切碎）6 克 大蒜（切碎）8 克 酸奶酪 250 克 印度脱白油 35 克 开水 50 克 蔬菜沙拉适量

制作方法 1. 将藏红花放在水中浸泡 5 分钟。

2. 将鸡洗净，沥干。把两翅牢固地捆在一起，用利刀在鸡腿、鸡胸脯上分别划深1厘米、长2.5厘米的花刀。

3. 将柠檬汁与精盐混合后，均匀地抹在鸡身上，尤其是划有刀痕的地方。

4. 将泡好的藏红花和浸汁一同浇在鸡身上，浸渍30分钟。

5. 在不沾油的小炸锅内放入香菜籽、香芹菜籽，不停地颠动炸锅，炒1分钟后放入搅拌机，再将切碎的鲜姜、大蒜以及酸奶酪（35克）也放入搅拌机中，高速搅拌数分钟，直至搅成酱状。

6. 将酱状物倒入盆内，加入剩余的酸奶酪和辣椒粉，混合均匀，这样就制成了酸奶酪马萨拉。

7. 将酸奶酪马萨拉均匀地抹在鸡身上，将鸡放入锅中，盖好，浸渍12小时。如果放入冰箱中，则至少浸渍24小时。

8. 使烤箱温度升至200℃，在能容下两只鸡的烤盘中，架上金属网，把两只鸡码在上面，把余下的渍汁浇在鸡身上，再把印度脱白油分别浇洒在2只鸡上，烤盘不必加盖，直接放入烤箱中层。15分钟后，使烤箱温度降至175℃，再烤1小时左右。

9. 1小时后，用小巧的小刀扎一下瘦肉部位，如果流出澄清的黄汁，说明鸡已烤熟。如果汁有些发黏，那么还需烤5~10分钟。把烤好的鸡从烤箱中取出，解下绳，放5分钟再切。

10. 上桌前，把每只鸡切成6~8块，在盛有蔬菜沙拉的盘上，码好鸡肉；也可以把整只鸡摆在盘子中间，周围用蔬菜色拉做装饰。

冷 烤 鸡

原料配方 油鸡或太笋鸡（1只）1.25千克 葱头75克 胡萝卜50克 芹菜50克 蕃茄100克 酸黄瓜50克 生菜油1000克（实耗80克） 精盐10克 香叶1片 胡椒粒6粒 酸奶油（鲜奶油是经过提炼，发酵后成为色泽乳黄、气味芳香、脂肪含量高、口味微酸的油脂）15克 消毒生菜叶、胡椒面少许 鸡汤适量

制作方法 1. 将鸡头、鸡爪剥去，开膛，捣净膛里五脏，用清水洗净，将鸡腿、翅膀别好，撒上盐、胡椒面搓匀，抹匀奶油；锅内放入生菜油，上火烧热，把鸡下入，炸成金黄色。

2. 将炸好的鸡放在烤盘里；把葱头、胡萝卜、芹菜切成片，与香叶、胡椒粒混匀，分别放在鸡膛里及鸡上面。然后放入280℃以上的烤炉，烤10分钟后，放入适量鸡汤，边烤边往鸡上淋，烤约1个小时，直至烤熟（用手指捏鸡翅膀变软成熟，全鸡即熟）。也可以烤上色后，放入焖锅里，加鸡汤盖盖，用小火焖熟。熟后捞出，晾凉，入冰箱保存。

3. 食用时，将鸡分成4份装盘，鸡腿、鸡脯搭配均匀，配以番茄片、酸黄瓜角，点缀生菜叶即可。

产品特点 色黄，口味鲜，肉质香软。

印尼杏仁辣子鸡

原料配方（供4人用） 鸡（1~1.4千克重）1只 植物油95克 杏仁70克 水80克 洋葱（切碎）110克 鲜红辣椒（切碎）50克 野生菜姆酸橙树叶2片 柠檬香草叶2片 大蒜（切碎）5克 芫

姜粉 12 克 姜黄粉 4 克 食盐 12 克 椰奶 300 克。

制作方法 1. 杏仁要用不咸的，去掉杏仁表面的外皮，为了去外皮，可将杏仁泡在热水里煮 3~4 分钟后即可剥除。椰奶可用椰子肉榨汁加等量的水调制。

2. 整鸡褪骨，先从鸡背两侧下刀取除背骨，将鸡体抻开，突出鸡胸骨，向后折弯去掉胸骨。用小刀切下胸前端部的白色软骨，切掉鸡翅膀尖端部分。整鸡放在案台上皮面向下，将鸡胸部的肋骨用刀的一侧拍碎、拍平扁。

3. 引燃炭火盆的木炭，木炭出现白灰时即可使用，也可用柴火直接烤制。

4. 小煎锅内放入植物油 15 克烧热，放入杏仁，中火炒出褐黄色，约炒 1 分钟，并将煎锅前后不时摇晃。

5. 在电动混合搅拌器的料罐内，放入杏仁和水，高速运转搅和粉碎成糊膏状。

6. 直径 30 厘米大的砂锅内，放入植物油，中火烧热至微有油烟时，放入洋葱煸炒 5~6 分钟。随后加入辣椒、酸橙树叶、柠檬香草叶、大蒜、芫荽粉、姜黄粉和食盐，翻炒 2 分钟。最后再放入杏仁糊和椰奶混合，直到锅边冒有小泡时，注意不能煮滚，以防椰奶出现分层。

7. 将鸡肉放入上述混合调味液中，鸡皮一面向上，用文火不盖锅盖继续烧 5 分钟。用叉子尖将鸡皮刺遍，翻过身后再烧 5 分钟。

8. 取出鸡放入大盘内，去掉汁液。调味液中的柠檬香草叶应去掉，调味汁从火上拿开。

9. 使用炭火时，将鸡肉肉皮一面向上放在烤架上烤制，使用柴草明火烧烤时，鸡肉肉皮一面应向下放在铁丝篮子里。烤时离火 10~13 厘米，烤 5 分钟，鸡身用叉子刺遍后，用毛刷将鸡肉刷上调味料液，再烤 5 分钟后，再用叉子刺遍孔眼，再刷调味料液，反复几次直到调味液用尽，再烤 20 分钟。

10. 烤好的鸡盛入温热的大盘内，即可上桌。

奶油子母鸡（菲律宾）

原料配方（供 8~10 人用） 鸡（2~2.3 千克重）1 只 柠檬汁 12 克 乌斯特沙司 15 克 猪肉（不带骨瘦肉）680 克 法兰克福香肠（牛肉制的）3 根 西式火腿 230 克 洋葱大的 1 个 食盐 17 克 无核葡萄干 50 克 鲜鸡蛋 2 个 酸黄瓜（切碎）50 克 红柿子椒（切碎）1/4 个 硬白脱油（切 6 毫米方丁）25 克 软白脱油 50 克 煮熟鸡蛋（剥去壳）4 个

制作方法 1. 猪肉、香肠和火腿均用刀切小碎块。洋葱剥除外皮，用刀剁碎。酸黄瓜用有甜味的小黄瓜。

2. 整鸡沿背骨下刀，从头至尾将皮划开。割断与背骨相连的其它骨关节，剔除背骨、胸骨、翅膀骨以及内部大腿骨，去掉头颈，留下外部鸡翅膀软骨和大腿骨，使鸡内膛便于大量充填各种馅料。

3. 褪骨鸡里外二侧均涂上柠檬汁和乌斯特沙司混合液。

4. 用搅肉机将猪肉、香肠、火腿和洋葱一起搅碎，另用深底碗盛放。再在其中加入食盐、葡萄干、鸡蛋液、酸黄瓜、柿子椒、切好的白脱油丁，以及剩

余的乌斯特沙司，用手使劲搓揉混合均匀。馅料的味道，可用小炒锅略煸炒，猪肉完全变色时尝尝后再补味。

5. 整鸡从背部开口处掰开，先在鸡膛内上侧两边各放入2个煮熟剥皮的鸡蛋，蛋和蛋紧密相连。鸡蛋四周密密实实填入猪肉、香肠、火腿馅料。

6. 将鸡身左右两侧开口处合上，用大针封闭严实。取鸡的头皮盖在背部，再用小竹签固定在背中。轻轻敲打背部，使鸡外观接近原状。

7. 取烧软的白脱油，用毛刷蘸上刷遍鸡身。

8. 电烤炉接通电源，温度调到175℃，在大而浅的烤盘内放上铁丝网架，鸡胸一面朝上放在网架上，略加整形即可入炉，在炉内烘烤约1小时45分钟即成。烤的是否合适，在烤制当中，可用小刀尖刺入鸡脯处，倘流出汁液呈清澄的黄色，说明烤得很好，流出汁液红色，就要继续入炉再烤10~15分钟。

9. 烤好的鸡移入温热的大盘内，约放10分钟后分切。临上桌时，头尾顺着切两半个，切面向下放，切除鸡脚后，其余部分全横着下刀切成1.5厘米厚的鸡块上桌进食。

印尼烤鸡串

原料配方 鸡脯肉（带骨，约380克）2块 大蒜（切碎）15克 食盐15克 白胡椒粉4克 开怡普玛尼司（印尼风味甜味酱油）60克 莱姆酸橙果汁30克 植物油50克 卡强沙司（带有花生酱的沙司）适量

制作方法 1. 鸡肉去皮去骨，切2.5厘米四方块。

2. 大蒜、食盐和白胡椒粉放入一个深碗内，再放入开怡普玛尼司酱油和莱姆酸橙果汁，用勺背挤压混匀，放入鸡肉丁浸渍进味，室温下要至少浸渍 30 分钟，放入冰箱内浸渍需 2 小时。

3. 炭火盆内烧炭火，木炭表面烧出白灰时便可使用。

4. 将鸡肉丁从浸渍汁中取出，用椰子树叶中央硬的叶筋 15 厘米长或竹签子穿上肉丁，每根 4~5 块为一串，肉串两端各用铝纸包上，防止烧坏签子。

5. 烤时鸡肉再用毛刷蘸调味料糊刷一遍，烤时肉串离火 7~8 厘米，不时加以翻转，将鸡肉烤硬脆，肉变焦黄色，约烤 5 分钟。

6. 临上桌时，在肉串盘子的一侧放一些卡强沙司供食用。

卓资山熏鸡

卓资山熏鸡是内蒙古乌兰察布盟卓资县的传统名食，素以个大色鲜，肉质肥嫩而饮誉京包铁路沿线及北方各地。

原料配方 鸡 100 只 食盐 1~1.5 千克 花椒 50 克 干姜 50 克 大料 50 克 丁香 10 克 荜拔 10 克 良姜 10 克 桂皮 10 克 白芷 10 克 山木 10 克 砂仁 10 克 肉蔻 10 克 熏料为白糖 500 克 柏木锯末 1 千克 另需陈年煮鸡老汤

制作方法 1. 选料：选用该县和邻近旗县所产之鸡为原料，要求健康无病，只重在 1 千克以上。

2. 宰割：先将鸡宰杀、放血、浸烫、褪毛，再开膛、去内脏、洗净，然后入清水中浸漂 2~3 小时，捞出沥水。

3. 整型：将鸡爪窝腹内，鸡翅别好，鸡头盘上。

4. 卤煮：将鸡摆于锅内，把调料装纱袋内放锅中，兑上老汤，用大火将锅烧沸，煮0.5小时后改小火焖煮2小时（老鸡则沸煮1小时，焖煮3小时），即可出锅。

5. 熏制：将熏锅烧热，放入适量白糖和锯末，放上铁算子，将煮熟之鸡放在铁算上，加盖熏烤约2~3分钟（每次熏制10~20只鸡）即可。

6. 涂油：将熏好之鸡涂上鸡油或香油，即可包装出售。

产品特点 个大美观，色泽红润油亮，肉质软烂肥嫩，味道鲜美浓香，自食馈赠，均为佳品。

百乐熏鸡

百乐熏鸡，又称“百乐烧鸡”、“田家熏鸡”，是辽宁省丹东市的传统名食，已有100多年的历史。因做工精细，味道极佳，此鸡在东北一带颇有名气，曾荣获辽宁省肉蛋禽制品质量第一名，是该省的优质产品。

制作方法 1. 选料：选择健康无病的活鸡为主料，要体重适中，个体丰满。

2. 配料：除煮鸡老汤之外，还需丁香、大料、茴香、花椒、山柰、砂仁、肉蔻、桂皮、陈皮、肉桂及食盐、葱、姜等调料和草药。这些佐料的用量要依老汤的多少和季节不同而灵活掌握。

3. 宰割：将活鸡宰杀，放净血，即入热水中浸烫，褪尽羽毛。宰杀下刀部位应在鸡下喙1厘米处，刀口不要超过3厘米。开膛去内脏则在鸡右翅下和臀尖处下刀，刀口不超过3厘米，取净内脏后，用清水