

46

吃遍天下
小小荤素店

鸡鸭鹅佳肴

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇒ 100% 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的

金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡鸭鹅佳肴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.9
(吃遍天下丛书. 小小荤素店)
ISBN 7-80731-024-3

I. 鸡... II. 深... III. ①鸡肉—菜谱②鸭肉—菜谱③鹅肉—菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102075号

吃遍天下 46 小小荤素店

鸡鸭鹅佳肴

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年9月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-024-3/TS·4
总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》 46

鸡鸭鹅佳肴



广州出版社

向您推荐

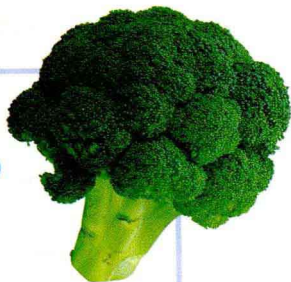
《鸡鸭鹅佳肴》以通俗的文字介绍了36例鸡鸭鹅的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





宫保鸡丁	4
〔营养分析〕花生 ...	5
怪味鸡	6
白云凤爪	7
辣拌鸡胗	8
鲜笋盐水鸡	9
农家光棍鸡	10
招牌非洲第一鸡	11
澳门豉油鸡	12
〔营养分析〕鸡肉 ...	13
香酥鸭	14
清蒸板鸭	15
红油鸭块	16
黄焖朝珠鸭	17
霸王鸭舌	18
馋嘴鸭	19
爆烤BB鸭	20
〔营养分析〕鸭肉 ...	21
香辣鸭下巴	22
烧鹅饭	23
卤鹅肾	24
卤鹅头	25
芙蓉鹅片	26
〔营养分析〕鹅肉 ...	27
鸡蓉酿苦瓜	28
〔营养分析〕苦瓜 ...	29
罗汉笋烧鸡	30
〔营养分析〕竹笋 ...	31

青豆烧鸡	32
〔营养分析〕豌豆 ...	33
豆腐焖鸡	34
〔营养分析〕豆腐 ...	35
西兰花烤鸭	36
〔营养分析〕花椰菜 ...	37
贡菜拌鹅肠	38
〔营养分析〕贡菜 ...	39
冬瓜鸡蓉百花展	40
〔营养分析〕冬瓜 ...	41
啤酒鸭	42
〔营养分析〕魔芋 ...	43
栗子焖鸭	44
〔营养分析〕板栗 ...	45
尖椒炒鸡肝	46
〔营养分析〕青椒 ...	47
鸭肉扣芋头	48
〔营养分析〕芋头 ...	49
鲍汁鸡	50
〔营养分析〕油菜 ...	51
泡椒鸭舌	52
香酥鸡翅	53
烧鹅腿饭	54
〔营养分析〕生菜 ...	53
果酪鸡翅	56
〔营养分析〕菠萝 ...	57
相宜相克大公开	58

天天
鸭鹅

宫保鸡丁



【特别提醒】炸鸡丁时油温不能过高，花生米要炸熟。



【原材料】鸡脯肉300克，花生米50克，红萝卜20克，青瓜20克，葱3根，姜、蒜少许

【调味料】油10克、盐5克、鸡精2克、胡椒粉5克、生粉10克、料酒10克、生抽少许

【制作过程】

1. 将鸡脯肉洗净切成丁，放入盐、胡椒粉、料酒码味，青瓜、红萝卜洗净切丁；
2. 锅内放油烧热，将码好味的鸡丁炒熟，倒入红萝卜、青瓜一起炒熟后捞起，花生米炸熟备用；
3. 锅内留少许油，放入豆瓣酱，加上汤，倒入鸡丁、萝卜丁、青瓜略炒，放入糖、盐、鸡精、胡椒粉，加入生抽、生粉勾芡，起锅即可。

准备:8分钟
烹饪:10分钟



Peanut

花生

花生为蝶形花科的植物，
又叫及地果、长生果。

【营养与功效】

花生含有大量的碳水化合物、多种维生素以及卵磷脂和钙、铁等20多种微量元素，尤其对儿童、少年提高记忆力有益，对老年人有滋补保健之功效。用花生加工而成的花生油中含不饱和脂肪酸达76%以上，其中65%以上是不饱和油酸，35%左右为聚不饱和亚油酸，不仅可降低血胆固醇，而且对防止动脉粥样硬化和冠心病的发生均有效。

【营养成分】

蛋白质、糖类、钙、铁、氨基酸、卵磷脂、维生素B₁和维生素B₂等。

【烹饪方法】

可油炸、炒食，还可蒸、煮或炖汤，也可做糕点、饮料。

【性味】

味甘，性平；炒后性微辛香。

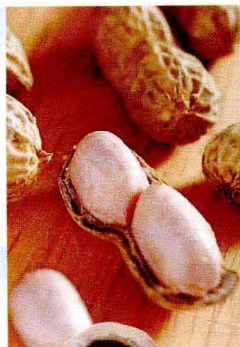
【热量】每百克花生含热量492千卡。

【选购】

粒圆饱满、无霉蛀者为佳，干瘪者为次品。

【保存】

花生容易霉变，霉变后会产生致癌力极强的黄曲霉素。所以应晒干后放在低温、干燥的环境中保存。



怪味鸡



【特别提示】 各味之间
合理调配，突出其怪味



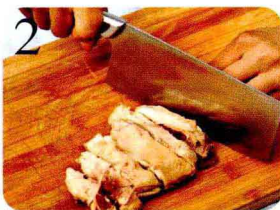
【原材料】 鸡块300克、蒜3瓣、葱2根、姜1块

【调味料】 红油20克、白糖3克、醋5克、盐3克、味精2克、花椒粉4克

【制作过程】

1. 锅中放水煮沸后，将洗净的鸡块下入沸水中，煮至熟透后，捞起，沥干水分；
2. 将鸡块切成块状，摆入盘中；姜、蒜去皮后，切末；葱切成葱花；
3. 取一小碗，调入姜末、蒜末和葱花，加入所有的调味料调成味汁，淋于盘中即可。

准备:5分钟
烹饪:15分钟



白云凤爪

《吃遍天下》46
鸡鸭鹅佳肴



【特别提示】凤爪一定要过冰水，这样，它的皮才会更脆，更白。

【原材料】凤爪250克、香菜5克

【调味料】姜适量、葱5克、蒜6克、果皮5克、八角5克、辣椒油5克、芝麻3克、盐2克、味精2克

【制作过程】

1. 姜洗净，切片；蒜拍破；凤爪去趾；八角拍破；
2. 锅上火，注入水，烧沸，加入生姜片、蒜、果皮、八角、凤爪，煮熟后，捞出；
3. 凤爪捞出后放入碗内，在冰水中浸约25分钟，捞出，沥干水分，放入盘中，调入辣椒油、盐、味精、香菜、芝麻，拌匀即可。



准备:10分钟
烹饪:40分钟



辣拌鸡胗



【特色介绍】 鲜咸辣脆。

【原材料】 鸡胗300克，红、绿尖椒各50克，芹菜50克

【调味料】 盐2克，料酒5克，辣椒油5克，辣椒酱5克，蒜片6克，酱油7克，味精、糖、醋精、香油各3克

【制作过程】

1. 将鸡胗洗净，加酱油酱制约1小时后，蒸熟，晾凉；
2. 鸡胗切成滚刀块；红、绿尖椒也切成滚刀块；芹菜洗净，切段；
3. 将所有调味料调拌均匀后，淋于鸡胗上拌匀即可。



准备:60分钟
烹饪:5分钟

鲜笋盐水鸡

《吃遍天下》46
鸡鸭鹅佳肴



【特别提示】鲜笋含膳食纤维较多，有助于消化，与鸡肉合菜，有利于鸡肉营养最大限度地被吸收。

【原材料】清远鸡1只、鲜笋100克

【调味料】香油、红椒、鲜汤、花椒油、盐、味精各适量

【制作过程】

1. 清远鸡用小火慢慢煮熟，捞出斩块备用；
2. 鲜笋、红椒切成圆圈煮熟，均匀撒在鸡肉上。
3. 鲜汤加入盐、味精、香油、花椒油，淋至鸡肉上即成。



准备:5分钟
烹饪:30分钟



农家光棍鸡



【特别提示】 卤制时一定要用小火，才能卤透入味。

【原材料】 土鸡1只

【调味料】 食用油1000克、卤汁1000克

【制作过程】

1. 将土鸡宰杀去净毛桩，去内脏洗净，过水滤去血污；
2. 锅上火，倒入油，烧至八成热，放入土鸡，炸至金黄色，捞出；
3. 卤锅上火，倒入卤汁，放入炸过的土鸡，用小火卤至酥烂即可。



准备:10分钟
烹饪:30分钟



招牌非洲第一鸡

《吃遍天下》46
鸡鸭鹅佳肴



【特别提示】 炸前一定要吹干，才能炸脆。

【原材料】 鸡1只、柠檬片1片

【调味料】 浙醋30克、白醋20克、白糖15克、麦芽糖20克、泰国辣鸡酱10克、白卤水汁2000克

【制作过程】

1. 鸡宰杀，去净毛桩和内脏，洗净放入白卤水汁中煮8分钟，捞出沥水；
2. 将浙醋、白醋、白糖、麦芽糖、柠檬片煮成汁水，淋在鸡上；
3. 将鸡再放入180℃的油温中炸至金黄色，捞出沥油后切片，摆入盘中，辣鸡酱用碟装好备蘸食。



准备:10分钟
烹饪:25分钟



鸡鸭鹅佳肴 澳门豉油鸡



【特别提示】 色泽鲜美，皮爽肉滑。

【原材料】 湛江鸡1只

【调味料】 生抽200克、老抽50克、上汤适量、盐100克、味精60克

【制作过程】

1. 鸡宰杀，去净毛桩和内脏，洗净备用；
2. 锅中放入上汤，加入生抽和老抽煮沸；
3. 放入鸡，调入盐、味精，煮至鸡熟发出香味即可。



准备:8分钟
烹饪:20分钟



Chicken

鸡肉

在我国，鸡肉是比较的品种很多，按用途可

型、肉蛋兼用型三种。优良品种有富贵鸡、九斤黄、寿光鸡、北京油鸡、狼山黑鸡、洛岛红鸡、澳洲黑鸡等。

常见的肉类，鸡分为肉用型、蛋用

【营养与功效】

中医认为，鸡肉味甘，性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

现代研究认为，鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品，其中氨基酸的组成与人体的需要十分接近，同时它所含有的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，极易被人体吸收，含有的多种维生素、钙、磷、锌、铁、镁等成分，也是人体生长发育所必需的。

性别不同的鸡功效不同。雄鸡肉，其性阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；母鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

【营养师健康警告】

有动脉硬化、冠心病、高血脂、感冒等病症者要谨慎食用。

【烹饪方法】

鸡肉适宜用炖、煨、烧、酱、焖、蒸、爆、炒、炸、烤等方法烹饪。

【烹饪特别提示】

鸡屁股是淋巴腺体集中的地方，含有多种病毒、致癌物质，所以不能食用。

【适用量】

每次100克。

【选购】

新鲜的鸡肉表皮有光泽，微干或略湿润，不粘手，用手指按压后能迅速恢复原样。



香酥鸭



准备:6分钟
烹饪:18分钟

【特别提示】因卤鸭本身有咸味，所以不必调味。

【原材料】 卤鸭300克、红辣椒1个

【调味料】 番茄酱10克

【制作过程】

1. 将卤鸭剔除骨头后切成小块状；
2. 锅中油烧至三成热，下入红辣椒炸熟后捞起，切丝备用；
3. 锅中油烧至五成热时，下入剔除骨头的鸭块炸酥，捞起切成块状后摆入盘中，用小碟装上番茄酱摆在旁边即可。



清蒸板鸭

《吃遍天下》46

鸡鸭鹅佳肴



【特别提示】 板鸭在锅中蒸的时间要久，才会烂。

【原材料】 腊板鸭半只、红辣椒1个、葱2根、姜1块

【调味料】 红醋、味精、香油各适量

【制作过程】

1. 将腊板鸭用开水泡约两小时后取出，红辣椒、姜、葱洗净后切丝备用；
2. 将泡好的腊板鸭切成小块，放入盘中摆好形状，入蒸锅中蒸约半小时后取出；
3. 用小碟装入姜丝、红辣椒丝、葱丝，调入红醋、味精、香油成味汁，摆上即可食用。



准备: 2小时
烹饪: 30分钟

