



◎刘自华 主编

美味禽杂

160例

大鱼大肉您吃腻了吗？本书选取鸡胗、鹅肝、鸭肠等颇有特色的食材，精心编写了160例美味菜品，每例菜配以菜肴特点、司厨心得、制作时间、原料配置、详细步骤等重要信息，简明易学，图文并茂，集新口感、新制法于菜中，给您带来最倾心的美食享受。



北京科学技术出版社



美味禽杂 160例



刘自华
主编

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味禽杂 160 例 / 刘自华主编. — 北京: 北京科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5304-3302-4

I. 美... II. 刘... III. 禽肉 — 菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 154579 号

美味禽杂 160 例

主 编: 刘自华

责任编辑: 王 藏

封面设计: 无极书装

版式设计: 北京宏达恒智印艺有限公司

图文制作: 北京宏达恒智印艺有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjpress.com

网 址: www.bjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 117 千

印 张: 4.5

插 页: 16

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-3302-4/Z · 1157

定 价: 15.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

南乳烧鸡脚

3人份

司厨心得:

南乳也就是平时我们所见到的南味酱豆腐，有辣与不辣之分，香醇之味甚浓，温火温油煨炒出香气，切勿食出“生腐乳”之口味。

用料: ①辣味南乳（川味更佳）3块，净肉鸡脚15只，葱姜蒜共60克，水发香菇10个。
②黄酒1/3杯，酱油1/2茶匙，白糖1茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，烹调油适量。

制作: ①鸡脚切段，香菇洗净切厚片，然后一同放入开水中烫透，捞出，再用清水漂洗干净。②南乳用刀碾细末，葱姜蒜剥净表皮，切片。③锅烧热，放入烹调油适量，南乳下锅，温火煨炒出香味，放入鸡脚、香菇片、葱片、姜片、蒜片，旺火煨炒出香味，烹入黄酒，添入开水3/2杯，放入酱油、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，烧开，小火烧扒、汤汁收稠即可。

制作此菜需要45分钟



川椒煮鸡脚

3人份

厨师心得:

此菜的制作方法 & 口味口感和川菜中的“水煮”很相似，尤以麻辣味浓更为人们所喜食，豆瓣酱更要温火温油煸透炒酥，有红油浸出时为宜。

用料: ①酱鸡脚 15 只（熟品），生菜 300 克，葱姜蒜共 75 克，郫县豆瓣酱 2 汤匙，红袍花椒 1 汤匙。②黄酒 1/3 杯，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/3 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，烹调油适量。

制作: ①鸡脚切段，生菜择洗干净，葱姜蒜剥净表皮，切片，豆瓣酱和花椒同放案板上剁成细末。②锅烧热，放入烹调油适量，豆瓣酱（花椒）与葱片、姜片、蒜片同放锅中，旺火煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水 1 杯，放入鸡脚、鸡精、精盐、白糖、胡椒粉，烧开，放入生菜，烧扒即可。

注：生菜不宜煮时间过长，否则口感不爽。

制作此菜需要以 20 分钟



大蒜烧翅中

3人份

司厨心得:

大蒜入菜对人体保健十分有益,但要烧制扒软、切勿有硬心,反之菜有异味。汤汁宜宽些、小火慢烧,但要收稠咸汁,切勿成汤汤水水样。

用料: ①净肉鸡翅中12只,大蒜40瓣,水发香菇15个,葱姜共20克。②黄酒2汤匙,酱油1/2茶匙,白糖1茶匙,鸡精1茶匙,精盐1/2茶匙,胡椒粉1/2茶匙,烹调油适量。

制作: ①鸡翅收拾干净,切段、控干水分,葱姜蒜剥净表皮,葱姜切片,香菇洗净切厚片。②锅烧热,放入烹调油适量,翅中、蒜瓣同放锅中,旺火煸炒,待其水将干、出香味时,放入葱片、姜片,稍炒,烹入黄酒、酱油,添入开水1杯,放入白糖、鸡精、精盐、胡椒粉,烧开,再用小火慢烧,待蒜烧扒,汤汁收稠即可。

制作此菜需要20分钟



翅中干豆腐

3人份

厨师心得:

干豆腐我们并不陌生，市场有售，但应是开水烫过以后才可入菜，反之豆腥味甚浓，汤汁宜宽些，小火慢烧，切勿中途加汤。

用料: ①鲜鸡翅中12只,干豆腐150克,水发香菇10个,葱姜蒜共60克。②黄酒2汤匙,酱油1/2茶匙,白糖1/2茶匙,鸡精1茶匙,精盐1/2茶匙,胡椒粉1/2茶匙,烹调油适量。

制作: ①翅中收拾干净,切段,放入开水中烫透,捞出,控干水分。②干豆腐切片,放入开水中稍烫,捞出,挤干水分,葱姜蒜剥净表皮,切片。③锅烧热,放入烹调油适量,葱片、姜片、蒜片、翅中同放锅中,旺火煸炒,待其水分将干,炒出香味,烹入黄酒、酱油,添入开水1杯,放入干豆腐片、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉,烧开,移至小火烧扒即可。

制作此菜需要20分钟



鱼香熠翅中

3人份

司厨心得:

鱼香口味为川菜特有之味型，很适宜家庭制菜，有较强的下饭之功。泡辣椒以川味为最佳，更要温水温油煸炒出香味，切勿食出生辣之感，蒜味要浓些。

制作此菜需要20分钟

用料: ①净鸡翅中12只，鸡蛋2个，玉米粉60克，泡辣椒（末）1汤匙，蒜葱姜共75克。②黄酒2汤匙，白糖1汤匙，醋1汤匙，酱油1/2茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/3茶匙、水淀粉1汤匙，烹调油适量。

制作: ①翅中收拾干净，切2厘米长的段，和少许精盐、黄酒同放在碗中，腌匀。②鸡蛋打散和玉米粉同放碗中，调匀成糊，翅中放入，拌匀。③葱姜蒜剥净表皮，切末，再把黄酒、白糖、醋、酱油、鸡精、精盐（慎放）、水淀粉和2汤匙清水依次放入碗中，兑汁调匀。④油烧热，翅中依次放入锅中，炸熟、捞出；油二次烧热，再将翅中放入锅中，炸至口感酥脆时捞出。⑤余油倒出，留适量，将姜片蒜片、泡辣椒依次放入锅中，煸炒出香味，烹入对好的味汁，炒熟，放入翅中，拌匀，撕入葱末即可。



麻辣拌鸡胗

3人份

厨师心得：

麻辣口味我们并不陌生，但要想调好也不是那么容易，用料很讲究，辣椒油、辣椒面均可，花椒油、花椒面也行，口味宜浓，反之风味不厚。

用料：①鲜鸡胗 300 克，葱姜共 50 克，花椒 1/2 茶匙。②辣椒油 1 汤匙，花椒油 1 茶匙，香油 1 茶匙，味鲜酱油 1 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，醋 1 茶匙。

制作：①鸡胗片净筋皮，葱姜剥净表皮后切片。②把鸡胗、姜片、花椒和适量开水同放锅中，煮熟，捞出，鸡胗切片后放入盘中。③把白糖、鸡精、精盐和 1 茶匙开水同放碗中，待其溶化后放入葱片、辣椒油、花椒油、香油、味鲜酱油和醋调匀，浇入鸡胗中拌匀即可。

制作此菜需要 20 分钟



尖椒烧鸡心

3人份

大厨心得：

鲜鸡心市场有售，以“鲜红”者为佳，大者中间切开、小可直接入菜；尖椒应以较辣者为宜，汤汁虽宽但应成汁，切勿成汤汤水水样。

用料：①鲜鸡心200克，鲜绿尖椒6个，葱姜蒜共60克。②黄酒2茶匙，酱油1/2茶匙，白糖1/3茶匙，鸡精1/2茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，水淀粉1汤匙，烹调油适量。

制作：①鸡心收拾干净，中间切开，尖椒去籽、切片，葱姜蒜剥净表皮、切片。②旺火煸炒，待其水分将干，放入尖椒片、葱片、姜片、蒜片、继续煸炒，待出香味，烹入黄酒、酱油，稍炒，添入开水2/3杯，放入白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，烧开后，稍煮，勾入水淀粉，汤汁收稠即可。

制作此菜需要20分钟



香辣炒鸡心

3人份

大厨心得：

鸡心受热时间不宜过长，反之肉质易老化，旺火快炒，一气呵成，汤汁收稠，切勿成汤汤水水样。

用料：①鲜嫩鸡心300克，干红辣椒5个，鲜绿尖椒3个，葱姜蒜共60克。②黄酒2汤匙，白糖1茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，香油1茶匙，烹调油适量。

制作：①鸡心从中间切开，洗净，挤干水分，干辣椒去籽切丝，尖椒去籽、切丝，葱姜蒜剥净表皮，切丝。②锅烧热，放入烹调油适量，鸡心下锅，旺火煸炒，待其水分将干盛入盘中。③锅烧热，再放入烹调油适量，将辣椒丝、尖椒丝、葱丝、姜丝、蒜丝同放锅中，煸炒出香味，放入鸡心，烹入黄酒，放入白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，炒匀，淋入香油即可。

制作此菜需要20分钟



蒜茸鸭血旺

3人份

司厨心得:

血旺即血豆腐，市场有售，以盒装为佳，开水煮过以后才可入菜，反之菜肴口味有异，汤汁收稠，抱汁亮油，切勿成汤汤水水样。

用料: ①鲜鸭血旺1盒，大蒜10瓣，鲜绿香菜30克。②黄酒2汤匙，白糖1/2茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，醋1茶匙，水淀粉1汤匙，香油1茶匙，烹调油适量。

制作: ①将鸭血旺取出，切片，放入开水中烫透，捞出，控干水分。②大蒜剥净表皮，切末，香菜择洗干净切粒。③锅烧热，放入烹调油适量，蒜末下锅，煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水1/2杯，放入鸭血旺、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，小火烧透，勾入水淀粉，汤汁收稠，淋入醋、香油，放入香菜粒即可。

制作此菜需要15分钟



麻辣鸭血旺

3人份

厨师心得:

麻辣口味尤以川菜最为见长,更以上等干红辣椒、花椒为最佳,但要温火温油煸炒出酥香之气,切勿食出生辣生麻之口感。

用料: ①鲜鸭血旺1盒,葱姜蒜共60克,干红辣椒6个,大红泡花椒1茶匙。②黄酒1汤匙,白糖1/2茶匙,鸡精1茶匙,精盐1/2茶匙,胡椒粉1/2茶匙,水淀粉1汤匙,烹调油适量。

制作: ①将鸭血旺取出,切厚片,放入开水中烫透,捞出,控干水分。②葱姜蒜剥净表皮,切片,辣椒去籽、搓碎。③锅烧热,放入烹调油适量,辣椒、花椒、葱片、姜片、蒜片依次放入锅中,煸炒出香味,烹入黄酒,添入开水1/2杯,放入鸭血旺、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉,小火烧扒,勾入水淀粉,汤汁收稠即可。

制作此菜需要15分钟



酱汁烧血旺

3人份

大厨心得：

酱汁口味
历来为人们所
喜食，用料很
是讲究，以正
宗京味面酱为
宜，温火煸炒
出香味，切忌
糊锅，切勿食
出生酱口感。

用料：①鸡血旺1盒，肉末60克，葱姜蒜共60克，京味甜面酱1汤匙。②黄酒1汤匙，白糖1/2茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，水淀粉1汤匙。

制作：①将鸡血旺取出，切厚片，再放入开水中烫透，捞出，控干水分。②葱姜蒜剥净表皮，切片。③锅烧热，放入烹调油适量，肉末下锅，煸炒至水分将干，放入葱片、姜片、蒜片、温火温油煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水2/3杯，放入血旺、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉、小火烧透，勾入水淀粉，汤汁收稠即可。

制作此菜需要15分钟



五香酱鹅翅

3人份

司厨心得:

五香为业内用语,意为香味甚浓,可用五香粉,可用调味料,汤汁要宽些、小火慢炖,火大汤滚开原料反而熟之不快,俗话讲“大火熬汤小火煮肉”就是这个道理。

制作此菜需要 75 分钟

用料: ①净鹅翅 12 只,葱姜蒜共 75 克,干红辣椒 5 只,花椒 1 茶匙,八角 6 只,小茴香 1 汤匙,桔皮 30 克。②黄酒 1/2 杯,酱油 1 汤匙,白糖 1 汤匙,鸡精 1 汤匙,精盐 1 茶匙,胡椒粉 1 茶匙,烹调油适量。

制作: ①鹅翅收拾干净,适当切段,放入开水中煮过,捞出,再用清水漂洗干净。②葱姜蒜剥净表皮、切片,辣椒去籽切小节,八角掰散,桔皮切块。③锅烧热,放入烹调油适量,辣椒、桔皮、八角、小茴香、葱片、姜片、蒜片依次放入锅中,煸炒出香味,烹入黄酒、酱油,添入开水 3/2 杯,放入白糖、鸡精、精盐、胡椒粉和鹅翅,烧开,小火慢烧,待其烧烂即可。



芋头鹅翅煲

3人份

大厨心得:

芋头市场有售,以较小者为佳,喜荤喜油,烧至扒软,切勿有硬心,反之口感不香;鹅翅切块不宜过大,汤汁收稠,勿成汤汤水水样。

用料: ①熟鹅翅10只,芋头200克,大蒜30瓣,水发香菇15个。②黄酒2汤匙,油1汤匙,白糖1茶匙,鸡精1汤匙,精盐1/3茶匙,胡椒粉1/2茶匙,烹调油适量。

制作: ①鹅翅切小节,芋头削净表皮,切滚刀块,大蒜剥净表皮(瓣大者可中间切开),香菇洗净切厚片。②锅烧热,放入烹调油适量,芋头、蒜瓣同放锅中,温水煸炒出香味,放入鹅翅、香菇,煸炒出香味,放入油、黄酒、添入开水2/3杯,放入白糖、鸡精、精盐、胡椒粉,烧开后,盛放煲锅中,小火烧透,汤汁收稠即可。

制作此菜需要20分钟



豌豆炖鹅翅

3人份

司厨心得:

豌豆应以鲜绿者为佳，现用现剥，久放口感易老化；熟鹅翅市场有售，直接可以入菜，汤汁宜宽些，但要收稠，切勿成汤汤水水样。

用料: ①熟鹅翅10只，鲜嫩豌豆粒100克，水发香菇10个，大蒜10瓣。②黄酒2汤匙，白糖1/2茶匙，鸡精1汤匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，烹调油适量。

制作: ①鹅翅适当切小节，香菇净切丁，大蒜剥净表皮切片。②豌豆粒清洗干净，放入开水中稍烫，捞出，控干水分。③锅烧热，放入烹调油适量，鹅翅、香菇丁、蒜片、豌豆依次放入锅中，旺火煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水1杯，放入白糖、鸡精、精盐、胡椒粉，烧开后，再用小火慢烧，待其烧扒，汤汁收稠即可。

制作此菜需要20分钟

