



大众菜谱

美味鸡鸭鹅肉

600 款



原子能出版社



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

责任编辑：杨树录

封面设计：紫 毫



新

大众菜谱

美味鸡鸭鹅肉

600 款



300 余款鸡肉美味

100 多款鸭肉美味

100 多款鹅肉美味

时尚 家常 制作简单



I SBN 7-5022-3077-7



9 787502 230777 >

ISBN 7-5022-3077-7

定价：20.00 元

大众菜谱

美味鸡鸭鹅肉600款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了鸡鸭鹅肉的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味鸡鸭鹅肉 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:杨树录

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3077-7

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究

子姜鸡片

材料

鸡胸肉 1 副(约 300 克), 嫩姜 70 克, 葱 2 支

①料: 盐、糖、橄榄油各 2 小匙, 米酒半大匙

做法

嫩姜洗净, 切片; 葱洗净, 去根部及老茎, 切成 6 厘米长段。

鸡胸肉洗净, 切片, 放入碗中, 加入①料拌匀并腌 15 分钟备用。

锅中倒入 2 大匙油烧热, 放入姜片爆香, 加入鸡片炒熟, 再加入葱段炒匀, 盛入盘中即可端出。

功效

鸡肉的营养丰富, 含大量维生素 B, 其中又以鸡胸肉高蛋白、低脂肪, 为最佳的健康肉品, 适合老年人、儿童、肠胃虚弱的人食用。除了补充体力与营养之外, 与姜搭配一起食用, 更能清除血脂, 预防血管疾病。





溜鸡卷

材料

鸡胸肉(去骨)225克, 芥蓝菜 12棵(取梗部6厘米长), 鸡油(或熟油)1大匙

①料: 盐、料酒各适量, 蛋白半个, 淀粉1小匙

②料: 高汤1杯, 盐、胡椒、味精各少许

③料: 淀粉、水各1大匙

做法

鸡胸肉切长薄片共12片, 以①料腌10分钟。芥蓝菜以滚水烫30秒取出。鸡肉片卷, 芥蓝菜排于蒸盘上, 水开大火蒸熟(约3分钟)取出排盘上。将②料煮开, 以③料勾芡并加鸡油1大匙, 淋于鸡卷上即成。

番茄烧鸭块

材料

鸭 350 克，淀粉 2 小匙，番茄 200 克，番茄酱 2 大匙，沙拉油 1.5 大匙

①料：葱(3 厘米长)3 段，姜 3 片，蒜头(拍碎)3 粒

②料：酱油 2 小匙，料酒 1 小匙，盐、胡椒各少许，水适量

做法

鸭剁成 4 厘米方块，加淀粉拌匀，番茄切块状。

油 1.5 大匙烧热，将①料炒香，入鸭块炒至变色，再下番茄及②料大火煮滚，改小火焖煮 20 分钟，加番茄酱再煮 5 分钟即可盛盘。

■可加上葱丝点缀，鸭肉亦可改用鸡肉。





子姜炒鸭片

材料

嫩姜 100 克，咸水鸭 1/4 只

①料：盐、糖各 2 小匙，米酒半大匙

做法

嫩姜洗净，切圆片；咸水鸭切片备用。
锅中倒入 2 大匙油烧热，放入姜片爆香，加入鸭片及①料炒匀，盛入盘中即可端出。

功效

鸭肉性寒味甘咸，含有维生素 B₂，具有滋阴养血、益胃生津、利水消肿、清热止咳功效，搭配嫩姜一起吃，则具健胃及增进食欲的功效。



目 录

一、鸡肉系列

黄焖鸡翅	(1)	芥末酱鸡翼	(10)
烩鸡翅	(2)	香糟嫩鸡翼	(10)
叉烧鸡翅	(2)	酒醉鸡翼(白醉)	(11)
糟鸡翅	(3)	陈皮凤翼	(12)
烤鸡翅	(3)	龙衣凤翼	(12)
酥炸鸡翅	(4)	酥炸凤翼	(13)
茄汁鸡翅	(5)	卤鸡三件	(13)
番茄鸡翅	(5)	酱味鸡腿	(14)
魔芋鸡翅	(5)	酱爆甜鸡腿	(15)
栗子鸡翅	(6)	烤鸡大腿	(15)
杏桃鸡翅	(7)	烤咖喱鸡腿	(15)
陈皮鸡翅	(7)	红焖鸡腰	(16)
红油鸡翅	(8)	焖三鲜鸡腰	(16)
椒盐凤翅	(8)	清汤鸡腰	(17)
栗子凤翅	(8)	芙蓉鸡腰	(17)
夹心凤翅	(9)	高丽鸡腰	(18)
柱侯鸡翼	(10)	虾子烧鸡腰	(18)



卤肾肝	(19)	熘菊花肫	(34)
大鸡肉饼	(19)	天椒炒腊鸡肫	(35)
煨鸡饼	(20)	高加索炒鸡肫	(35)
锅贴金钱鸡饼	(20)	焦炸鸡肫花	(36)
烤鸡肉饼	(21)	酸辣鸡肫花	(37)
炸鸡肉饼	(22)	川椒肫球	(37)
炸桃酥凤饼	(22)	柱侯鲜肫球	(38)
鸭肝馅鸡肉饼	(23)	柱侯豉椒鲜肫球	(38)
涟水鸡糕	(23)	炆菊红	(39)
白汁绿叶鸡糕	(24)	赤明香	(39)
炸麻酥鸡糕	(25)	盐水肫肝	(40)
鸡丝卷	(25)	广东咸肫肝	(40)
如意鸡卷	(26)	栗子煨肝肫	(41)
鸡肉泥子卷	(26)	卤肫肝	(41)
滑熘鸡球	(27)	卤肫肝(红卤)	(42)
炸芝麻鸡球	(27)	山东卤肫肝	(42)
鸡茸球	(28)	煎肫肝	(43)
清汤鸡丸	(29)	椒麻什件	(44)
鸡蓉丸子	(29)	炒什锦	(44)
三色芙蓉丸子	(30)	烩鸡腰	(45)
原蒸鸡酥丸子	(30)	口蘑烩鸡腰	(45)
炸鸡盒	(31)	芥脑烩鸡腰	(46)
茭白鸡泥夹	(31)	大同脆皮鸡	(46)
三层鸡塔	(32)	五香脆皮鸡	(47)
百花芙蓉	(33)	脆皮糯米鸡	(48)
清炸胗肝(一)	(33)	脆肉片皮鸡	(49)
清炸胗肝(二)	(34)	片皮红衣鸡	(50)



琵琶鸡	(50)	三杯鸡	(65)
葫芦鸡	(51)	钵钵鸡	(66)
葱醋鸡	(51)	辣子鸡	(67)
芝麻鸡	(52)	肚子烧鸡	(67)
椒盐米鸡	(52)	干锅鸡	(68)
椒麻雏鸡	(53)	烧鸡公	(68)
椒盐八宝鸡	(54)	回锅鸡	(69)
奶油蒲笋棒子鸡	(55)	两地口福鸡	(70)
梧州纸包鸡	(55)	芋儿烧鸡	(70)
网油荷包鸡	(56)	巴蜀九味鸡	(71)
五香曲红鸡	(57)	脆椒鸡	(72)
麻酱布袋鸡	(57)	少妇鸡	(72)
萝卜干拌鸡丝	(58)	椒香糍粑鸡	(73)
泡椒滑炒鸡	(58)	芽菜碎米鸡	(73)
两地口福鸡	(59)	半汤鸡	(74)
农家尖椒鸡	(60)	山椒熘鸡	(75)
巴蜀九味鸡	(60)	红苕烧鸡	(75)
芽菜碎米鸡	(61)	排骨鸡	(76)
香菇溜鸡片	(61)	银耳烧鸡	(77)
竹荪鸡丝	(62)	山椒泡凤爪	(77)
银耳烧鸡	(62)	月母子药膳鸡	(78)
木耳拌鸡	(63)	什景泡坛	(78)
木耳风味鸡	(63)	泡菜凤冠	(79)
鸡泥金针菇	(64)	红袍凤冠	(80)
椿芽炒鸡片	(64)	菠萝炸鸡腿	(80)
椿芽家常鸡	(64)	五柳炸鸡	(81)
泉水鸡	(65)	葵花煮鸡片	(81)



纸包鸡丝片	(82)	炸熟鸡丝	(95)
木耳炒鸡片	(82)	香炸仔鸡	(95)
竹笙炒鸡片	(83)	炸面包鸡盒	(96)
蟹肉炒鸡片	(83)	杏仁鸡饼	(96)
香炸糯米鸡	(84)	炸蒲棒鸡	(97)
酒浸肥鸡	(85)	炸网油胗肝	(97)
炸手撕鸡	(85)	炸菊花鸡	(98)
酥炸鸡腿	(86)	宫爆鸡丁	(98)
炸三丝鸡卷	(86)	辣子鸡丁	(99)
松炸鸡条	(87)	爆龙凤丁	(99)
炸古钱鸡饼	(87)	滑炒鸡丁	(100)
炸吐司鸡	(88)	核桃炒鸡丁	(100)
炸芝麻鸡卷	(88)	鸡皮炒蛤蜊	(101)
菊花炸鸡	(89)	韭黄炒鸡丝	(101)
炸纸包鸡	(89)	滑炒鸡丝青椒	(102)
干炸鸡条	(90)	鸡片油豆腐	(102)
炸八块	(90)	鸡丝掐菜	(103)
炸胗肝	(91)	雪梨鸡丝	(103)
锅烧鸡	(91)	荠菜炒鸡片	(103)
酱炸熟鸡丝	(92)	冬菇鸡饼	(104)
雪棉鸡腰	(92)	元宝蛋	(104)
炸荔枝鸡球	(93)	烧鸡腿菜心	(104)
酥炸鸡脯	(93)	鸡茸油菜心	(105)
炸鸡腿	(93)	鸡茸西兰花	(105)
炸柠檬鸡翅	(94)	葱烧鸡腿	(106)
纸包鸡	(94)	靠凤宝	(106)
炸鸡签	(95)	煎烧松仔鸡	(106)



软煎鸡肝	(107)	葫芦鸡腿	(118)
孔雀鸡贝	(107)	扒芙蓉鸡片	(119)
凤眼丸子	(108)	葵花扒鸡	(119)
蒸墨鱼鸡	(108)	扒鸡茸菜心	(120)
酒蒸全鸡	(109)	八宝脱骨鸡	(121)
三片鸡肝糕	(109)	烤鸡肉串	(121)
干蒸鸡	(110)	栗子鸡块	(122)
蒸火腿鸡	(110)	冬笋焖胗	(122)
蒸香菇鸡翅	(110)	香菇焖鸡胗	(123)
蒸冬瓜鸡块	(111)	油浸仔鸡	(123)
蒸鸡块丸子	(111)	烤鸡腿	(124)
馄饨鸡	(112)	烤原汁鸡	(124)
小笼鸡片	(112)	烤小鸡	(125)
沙锅凤丸	(113)	煮鸡大米饭	(125)
坛子鸡	(113)	奶汁鸡胗肝	(126)
炖鸡翅	(113)	烤奶汁鸡肉饼	(126)
烩鸡丝鲜豌豆	(114)	葱汁鸡	(127)
烩两鸡丝	(114)	煎蛋红汁鸡	(127)
烩鸡茸蚬肉	(115)	罐焖鸡	(127)
酸辣鸡丝粉皮	(115)	罐焖鸡胗肝	(128)
三色鸡羹	(115)	咖喱鸡	(128)
咸鸭蛋拌豆腐	(116)	炸烤仔鸡	(129)
琥珀松花	(116)	煮小鸡	(130)
咸鸭蛋蒸豆腐	(117)	油炸肉心蛋	(130)
蒲心皮蛋拌酸姜	(117)	拌鸡片蜚头	(131)
红扒鸡	(118)	拌三丝	(131)
白扒鸡条	(118)	生熏仔鸡	(131)



芥末鸡片	(132)	炸芝麻鸡	(142)
红油鸡片	(132)	炸芝麻桃仁鸡	(143)
辣味鸡肠	(132)	网油炸鸡	(143)
炆兰豆鸡丝	(133)	罗马炸鸡	(144)
拌香鸡	(133)	烧鸡	(145)
拌鸡脯	(134)	叉烧鸡	(146)
水晶鸡	(134)	锅烧整鸡	(147)
拌鸡丝黄瓜	(135)	油浸嫩鸡	(147)
炆银芽鸡丝	(135)	油浸仔鸡	(148)
酱鸡腿	(136)	油淋鸡	(148)
香酥笋鸡	(136)	油淋仔鸡	(149)
上海香酥鸡	(136)	油淋庄鸡	(149)
芝麻酥鸡	(137)	杭州油淋鸡	(150)
鱼香蛋酥鸡	(138)	百珍油淋鸡	(151)
紫酥鸡	(139)	香油撕鸡	(151)
软炸鸡	(139)	香油拉鸡	(152)
干炸仔鸡	(139)	香酥鸡(一)	(152)
炸虎头鸡	(140)	香酥鸡(二)	(153)
酥炸鸡	(140)	姜芽炒鸡片	(154)
酥炸生果鸡	(141)	豉汁炒鸡翼球	(154)
炸八块鸡	(142)		

二、鸭肉系列

炒鸭肝	(155)	番茄熘鸭肝	(156)
熘鸭肝	(155)	京熘鸭肝	(157)
滑熘鸭肝	(156)	葱辣鸭肝	(157)



面包鸭肝	(158)	芹黄鸭肫花	(172)
烧鸭肝	(159)	烧鸭胗	(173)
清炸鸭肝	(159)	香菇鸭肫	(173)
软炸鸭肝	(159)	五香鸭肫	(174)
炸鸭肝卷	(160)	陈皮鸭胗	(174)
炸鸭肝酥	(160)	冬笋鸭肫糊	(175)
肝裹网油炸	(161)	卤鸭肫	(175)
雪花鸭肝	(162)	糟鸭肫	(176)
芝麻鸭肝(一)	(162)	生炒肫片	(176)
芝麻鸭肝(二)	(163)	油爆双脆	(177)
榨菜鸭肝汤	(163)	盐爆鸭胗花	(178)
冬菜鸭肝汤	(164)	鲜熘鸭肫	(178)
咸鸭胗	(164)	玉珠彩肫球	(179)
腊味肫	(165)	炒菊红(一)	(179)
腊鸭肫	(165)	炒菊红(二)	(180)
芜湖腊味鸭肫	(166)	清炸肫仁	(181)
南京鸭肫干	(167)	凉拌肫肝	(181)
盐水肫(一)	(167)	石烹鸭肠	(182)
盐水肫(二)	(168)	酱香苦瓜鸭	(182)
盐水鸭肫	(168)	双椒鸭条	(183)
盐水胗花	(169)	啤酒鸭	(184)
盐水肫球	(169)	火爆鸭肠	(184)
盐水兰花肫	(170)	川椒生炒鸭	(185)
腌五香鸭胗	(170)	芽菜扣鸭	(186)
椒香鸭肫	(171)	咸蛋鸭卷	(186)
原盅鸭胗	(171)	香辣鸭心	(187)
余双脆	(172)	陈皮鸭心	(188)



爆炒玲珑	(188)	烧酿鸭掌	(202)
氽鸭心汤	(189)	鸡皮烧鸭掌	(203)
腊鸭肝	(189)	烩鸭掌(一)	(203)
凤眼润	(190)	烩鸭掌(二)	(204)
腊凤眼润	(190)	烩鸭掌(三)	(204)
黄焖鸭肝	(191)	拌鸭掌(一)	(205)
焖鲜蘑鸭肝沙司	(191)	拌鸭掌(二)	(205)
鸭肝鲜蘑托司	(192)	凉拌鸭掌	(206)
晚香玉焖肝片	(192)	冻鸭掌	(206)
烧龙眼鸭肝	(193)	鸭掌冻	(207)
葱辣鸭肝	(193)	明珠鸭掌	(207)
葱卤鸭肝	(194)	琥珀掌	(208)
酱汁鸭肝(一)	(194)	清蒸鸭掌	(208)
酱汁鸭肝(二)	(195)	清汤鸭掌	(209)
糟鸭肝	(195)	姜汁鸭掌	(209)
糟蒸鸭肝	(195)	红油鸭掌	(210)
酒醉鸭肝	(196)	蚝油鸭掌	(210)
粉蒸葫芦鸭	(196)	椒麻鸭掌(一)	(211)
奇味鸭	(197)	椒麻鸭掌(二)	(211)
鱼香回锅鸭	(198)	麻辣鸭掌	(212)
香酥鸭腿	(198)	咖喱鸭掌	(212)
松榴鸭腿	(199)	芥末鸭掌(一)	(212)
番茄鸭腿	(200)	芥末鸭掌(二)	(213)
番茄扒鸭腿	(200)	柱侯鸭掌	(214)
怪味鸭块	(201)	焖鲜蘑鸭掌	(214)
椒盐鸭块	(201)	金鱼鸭掌	(215)
烧鸭掌	(202)	三鲜鸭掌	(216)



百花酿鸭掌	(216)	杏仁菜心脯鸭	(232)
竹笙扒鸭掌	(217)	北菇疏菜扒鸭掌	(233)
鸭掌香菇球	(217)	芝麻菠萝鸭脯	(234)
卤鸭脚	(218)	笋丝烩红鸭丝	(234)
广州腊鸭脚	(219)	糖醋煮鸭块	(235)
烧鸭掌包	(219)	菜心扒光鸭	(235)
蜗鸭掌包	(220)	荔茸各色烧鸭	(236)
腊鸭脚包	(221)	笋丝炒鸭片	(236)
卤鸭脚包	(221)	柱侯酱蒸光鸭	(237)
烧鸭脚扎	(222)	生炸全鸭片	(237)
烧鸭脚包和烧鹅脚扎 ...	(223)	菠萝酸子姜炒鸭片	(238)
腊鸭脚翼	(223)	虾蟹烩大鸭	(238)
红卤鸭膀	(224)	蟹肉荔枝鸭	(239)
麻辣鸭膀	(224)	冬菇油鸭	(239)
穿心鸭翼	(225)	菜心糯米莲子鸭	(240)
广州腊鸭翼	(225)	疏菜虾胶鸭	(241)
青椒鸭舌	(226)	菜心肾球大鸭	(241)
富贵土豆鸭	(226)	威化姜葱鸭	(242)
金沙鸭舌	(227)	油炸生根鸭脯	(243)
锅煎鸭	(227)	凤果冬菇鸭脯煲	(243)
红味酸汤鸭	(228)	竹笙柴把鸭肉	(244)
星椒鸭肠	(229)	姜葱炒鸭片	(244)
炆锅鸭掌	(229)	发菜肘子郊菜扒鸭	(245)
干妈豆豉舌	(230)	鹌鹑蛋红梅鸭	(246)
魔芋烧鸭	(231)	菠菜香菇鸭	(246)
薯仔煎鸭脯	(231)	笋花红梅光鸭	(247)
京都酱红鸭	(232)	梅花肾球大鸭	(247)