

厨艺露一手

巧做鸡鸭鹅与蛋乳

CHUYI LOU
YI SHOU

丛书主编：丁应林 周晓燕

本书主编：郭 嘉 嵇步峰



安徽科学技术出版社

TS079.125

丛书主编：丁应林 周晓燕

厨艺露一手

巧做鸡鸭鹅与蛋乳

本书主编：郭 嘉 嵇步峰

编 委：唐建华 嵇步峰

夏启泉 刘 涛



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧做鸡鸭鹅与蛋乳/郭嘉,嵇步峰主编—合肥:安徽
科学技术出版社,2006.9

(厨艺露一手)

ISBN 7-5337-3574-9

I. 巧… II. ①郭…②嵇… III. ①荤菜-菜谱
②禽蛋-菜谱 ③乳制品-菜谱 IV. ① TS972.125
② TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 104178 号

巧做鸡鸭鹅与蛋乳

出 版 人: 朱智润

策 划: 胡春生

封面设计: 武 迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路 1 号, 邮编: 230063)

电 话: (0551)2833431

网 址: www.ahstp.com.cn

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

印 刷: 合肥华云印刷股份有限公司

开 本: 787×1092 1/24

印 张: 2

字 数: 48 千

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 9.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

序

丁应林

饮食,是一个十分寻常的话题,但却又是一个有着丰富文化内涵的话题。古人云:“民以食为天。”“天者”,至高至大尊也,悠悠万事,还会有什么事能大过天呢?于是乎,中国人爱吃,会吃,吃出了精致,吃出了情趣,吃出了文化,也吃得名扬天下。因而,中国成了一个很讲究吃的民族,成了一个饮食文化博大精深的国家。难怪现代有些学者说,西方文化是“男女文化”,而中国文化则是“饮食文化”。这样的比喻倒也颇有几分神似,令人幸甚。

今天,时代不同了,社会进步,经济发展,人们的物质生活发生了天翻地覆的变化,衣着光鲜起来了,住所大气宽敞了,出行方便快捷了。至于吃,虽然是理直气壮地吃起来了,但却让人欢喜让人忧。所喜者,社会餐饮业蓬勃发展,兜里有钱,到饭店宾馆,想吃什么就有什么吃;所忧者,家庭厨事的不兴,有些“工作至上”的人在胡乱地应付着吃,有些人吃够了饭店的菜却又无处觅家常菜,而很多人在集市超市买了原料回家却不知做什么吃,更为甚者让少年儿童成了“洋快餐”的俘虏。有所忧必有所为。我们这些从事高等烹饪教育多年的教师,深知家庭烹饪是永恒的,没有千千万万家庭烹饪的涓流,就难以汇成中国烹饪的汪洋。为此,我们编写了这么一套看起来似乎很小但却很有意义的系列丛书。

首先,这套丛书很简约。全套6册,每册精选42个菜成一册,目录上附有菜品照片,显得精致简约,图文并茂,所费有限。

其次,这套丛书很实用。主要表现在:一是原料易于购买,书中涉及的烹调原料,如鱼、虾、蟹、鸡、鸭、蛋、乳、猪肉、牛肉、蔬菜、豆腐、食用菌等,在任何一个地方的农贸市场、商场超市里都能买到;二是制作简捷,针对性强。我们在编写时充分考虑到家庭烹调的条件,选择那些制作简易又有特点的菜、那些不专务外表而能保持真味好吃的菜成书,每菜都标注原料的数量,说明制作的方法,喜好由人。全套6册,合则家庭烹调的基本方面皆有,可令佳肴美味层出不穷;分则各自成篇,任凭所好,选其中二三册,或五六册亦可,只求实用,让自己做得应手,吃得开心即可。

每个家庭都要忙一日三餐、逢年过节、请客吃饭的事,家里人卷袖入厨,于方丈之地,可闻锅碗瓢盆“交响曲”;于寸尺盘中,尽品美满生活之甘甜。让我们从现在做起吧!

厨艺露一手

PREFACE



禽类可分为两大类:天然禽类和人工饲养禽类(家禽)。禽类资源极为丰富,单就鸟类资源而言,全世界就有9000余种。当然并非所有的禽类都可作为烹饪原料,作为烹饪原料的,目前主要是鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、火鸡等。

禽类肌肉组织的基本单位是肌纤维,其结构与畜类肌肉组织基本相同。但禽肉肌纤维比畜肉细,其截面单位面积内肌纤维较多,出肉率较高。禽类肉中的脂肪常均匀分布在肌肉组织中,而不在肌肉间沉积,所以很难看到禽肉断面像畜肉呈大理石样斑纹。禽肉中结缔组织的含量比畜肉低,而且禽肉中结缔组织较柔软,所以禽肉比畜肉更柔软,更加鲜美,更易于人体消化吸收。相对而言,鸭肉纤维比鸡粗,但较鸡肉柔嫩、味清鲜;鹅肉与鸡、鸭肉相比,肉质稍粗,具有腥味。

新鲜的禽类嘴部有光泽,干燥有弹性,无异味;眼球充满整个眼窝,角膜有光泽;皮肤为淡白色,表面干燥,具有特有的气味;脂肪白色,略带淡黄色,有光泽,无异味;肌肉结实有弹性,鸡肉为玫瑰红色,胸肌白色或略带玫瑰红。火鸡腿肉呈深灰色,胸肌呈淡白色。鸭、鹅肉为红色,肌肉稍湿不黏,有特有的香味;制成肉汤,透明芳香,汤表面有大的脂肪滴。

与禽类相关的蛋类和乳类具有很高的营养价值,而且价格低廉,是人们日常生活中不可或缺的食品。

常见的蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等,它们都含有大量的优质蛋白和几乎全部的人体必需氨基酸,其比例也符合人体的需要;它们还含有丰富的微量元素,如铁、钙、钾、钠、镁、磷等。其中鸭蛋中蛋氨酸和苏氨酸含量最高,咸鸭蛋中钙含量与鸽蛋相近,高出鸡蛋一倍;鹅蛋的脂肪含量最高;鸡蛋中的胡萝卜素的含量是所有蛋类产品中最高的。

乳汁是哺乳动物出生后的主要食物,乳类食品是人类蛋白质和钙等营养物质的重要来源。新鲜乳汁不但含有几乎所有的营养成分,还具有其他生物所不具有的生物活性物质——命脉素。

蛋乳制品虽然营养丰富,但烹饪方法使用不当,不仅会降低其营养价值,甚至还会产生一些不利于人体健康的物质,对进食者造成伤害。本书不仅介绍了一些蛋乳菜品的烹饪制法,还对蛋乳制品的一些生物特性加以介绍,比如:乳汁中的生物活性物质十分怕热,加热时温度不宜超过85℃;煮鸡蛋时,加热方法不当会出现蛋清熟了而蛋黄不熟的现象,煮过头了,使蛋白、蛋黄都很硬,而不利于消化吸收,等等。

以禽类蛋乳类加工的菜品多以万计,菜式亦难胜数,本书从中精选了42道具有区域性、季节性且为典型代表的佳肴,以饕读者。

编者

目录



p1	醋焖鸡爪
p2	辣子鸡丁
p3	菜心掌中宝
p4	板栗鸡块
p5	小煎鸡
p6	汽锅鸡
p7	三杯鸡
p8	全爆鸭
p9	酱爆鸭脯丁核桃
p10	鸭茸菜花
p11	芥菜炒鸭片

p12	炒米鸭羹
p13	棒豆老鸭煲
p14	黄焖鹅翅
p15	蚝油鹅掌
p16	香酥鹅
p17	咸鹅冻豆腐
p18	银苗鹅丝
p19	青蒜炒鹅肠
p20	醋熠鹅块
p21	花椒鹅块
p22	海上升明月



contents

p23	皮蛋拌黄瓜
p24	鱿鱼须炖蛋
p25	文楼涨蛋
p26	木耳炒鸡蛋
p27	蛋松
p28	绿豆芽拌蛋皮丝
p29	蛋烧卖
p30	虎皮蛋
p31	玛瑙蛋
p32	神仙蛋
p33	掌上明珠

p34	蛋菇
p35	酿馅鸡蛋
p36	菠菜泥水波蛋汤
p37	茄汁蛋奶
p38	油泡牛奶
p39	鲜奶干贝
p40	芙蓉蜇皮
p41	山楂奶露
p42	脆皮鲜奶

醋焖鸡爪

主料 鸡爪600克。

调料 精盐、味精、醋、绍酒、干辣椒末、葱末、姜末、水淀粉、食用油(多指植物油,余同)各适量。

制作

- ① 鸡爪去除老皮和爪尖,洗净后放入沸水中焯一下,捞出用冷水清洗一遍。
- ② 将鸡爪放在大碗中,加精盐、味精、醋、绍酒、干辣椒末、姜末,加盖上笼蒸1小时,至鸡爪质地酥软时出笼。
- ③ 炒锅上火,倒入鸡爪和原汁,加入食用油,烧沸后再焖3分钟,放入味精和葱末,翻炒均匀,用水淀粉勾芡,出锅装盘即可。

特点

鸡爪软糯酥香,脱骨而不失其形。

操作提示

鸡爪要整理干净,用沸水焯之,除去腥味。

TIPS

小贴士

醋,又称苦酒。中医认为有散瘀、止血、解毒、杀虫之功效,并有开胃健脾、清心益神、降低血压、治疗风湿及防治流感等作用。炒菜时加点醋,能使食物中维生素C不受或少受破坏。



辣子鸡丁

主料 鸡腿肉300克。

配料 青椒150克,泡辣椒末20克。

调料 姜片,蒜片,葱粒,酱油,醋,绍酒,精盐,味精,肉汤,水淀粉,麻油,食用油各适量。

制作

① 将鸡腿肉排斩后,切成1.2厘米的鸡丁,用精盐、绍酒、水淀粉抓匀上浆;青椒去蒂、籽,洗净切成1.2厘米左右的方块。

② 用酱油、绍酒、味精、芝麻油、水淀粉、肉汤调成对汁芡。

③ 炒锅上火,倒入少量食用油,烧至150℃时倒入鸡丁炒至变色,加入泡辣椒末,炒至油红,放入青椒块、葱粒、姜片、蒜片炒出香味,倒入对汁芡,淋醋、麻油,翻锅,装盘即可。

特点

色泽红亮,质地细嫩,辣而不燥,味香醇浓。

操作提示

鸡丁煸炒动作要快,使鸡丁受热均匀;泡辣椒末要细,便于出色起香。

TIPS

小贴士

辣椒,又称番椒、辣茄、辣虎,为温中健胃养生食品。日常食之可温暖脾胃,健胃消食。适用于脾冷胃寒体质和食欲不振者。但多食辣椒,易使人内火旺盛,故阴虚火旺、咳嗽、目疾者忌服。



菜心掌中宝

主料 掌中宝(鸡肾)100克,菜心16棵。

调料 精盐,鸡精,酱油,蚝油,鸡汤各适量。

制作

- ① 掌中宝洗净,焯水,汤锅中焖至成熟待用。
- ② 将菜心修好,洗净,焯水,菜头向外,整齐地排在沙锅里。中间放入掌中宝和各种调味品,盖上盖后,用中火烧10分钟即可。

特点

菜心翠绿味鲜,鸡肾酥软味醇。

操作提示

掌中宝要用小火焖至酥烂;汤汁只需淹平菜心即可。

TIPS

小贴士

菜心,即十字花科植物油菜的核心部分,由其鲜嫩茎叶构成。中医认为,其性凉,味辛甘,具有散血消肿,清热解毒之功效。对患口腔溃疡、口角湿白、齿龈出血,全身皮肤有出血症状的都有疗效。鸡肾的营养价值在《巧做猪牛羊及副产品》一书中有介绍。





板栗鸡块

主料 净光公鸡1250克,板栗500克。

调料 姜片,葱结,绍酒,精盐,白糖,酱油,味精,食用油各适量。

制作

- ① 将板栗用刀剖一道口子,下锅煮沸,剥壳去衣取仁,再将板栗仁一剖为二待用。
- ② 将鸡初加工洗净,斩成约3.5厘米见方的块。
- ③ 炒锅上火,倒入少量食用油,放姜片、葱结、鸡块、绍酒翻炒至鸡块变色,放酱油、精盐、白糖、板栗,加开水烧沸,除去浮沫,盖上盖,用中火烧熟,加入味精,大火收浓汤汁装盘即可。

特点

色泽酱红,鸡鲜栗香。

操作提示

控制好火候,做到鸡熟透而不松烂,板栗酥而不碎。

TIPS

小贴士

板栗,又称栗子、大栗、家栗等。是我国古老果树之一,有铁杆庄稼、木本粮食之称。“板栗鸡块”是一款具有食疗作用的美味佳肴。可补脾胃、益肾气、健身体、利腰腿,适用于慢性胃炎、溃疡病、肾亏、尿频、老年腰腿痛等。



小煎鸡

主料 鸡腿肉350克。

配料 茼蒿50克,药芹50克。

调料 葱、姜、蒜片,泡红辣椒,精盐,酱油,味精,鸡汤,湿淀粉,麻油,食用油各适量。

制作

① 鸡腿肉拍松,排刀后切成约3厘米长、0.5厘米宽的条,用精盐、湿淀粉抓匀上浆;茼蒿也切成相应的条;药芹、泡红辣椒切成3厘米长的段。

② 用精盐、味精、酱油、麻油、鸡汤、湿淀粉调成对汁芡。

③ 炒锅上火,倒入食用油烧至170℃时,放入鸡条炒散,放泡红辣椒、姜片、蒜片煸出香味,放入茼蒿、药芹、葱片炒熟,烹入对汁芡,收汁装盘。

特点

色泽红亮,亮油包芡,辣而不燥,鲜嫩可口。

操作提示

一定要将泡红辣椒、姜片、蒜片煸出香味来;葱片一般在起锅前放入,以保持其色泽及特有的葱香味。

TIPS

小贴士

茼蒿,又称青笋、莴笋、干金菜等。为清热利尿养生食品。日常食之可清内热、利小便、补筋骨、洁齿牙。此外,还有增强血管能力,改善心脏收缩功能,对高血压、心脏病、肾脏病患者均有疗效。同时对神经衰弱及失眠症状也有一定的帮助。





汽锅鸡

主料 肥壮母鸡1只(约2000克)。

调料 精盐,姜片,葱段,味精,胡椒粉各适量。

制作

- ① 将鸡宰杀治净,鸡肉剥成4厘米见方的块,用清水漂洗净血污。
- ② 将鸡块装入汽锅,加清水200克,放入葱段、姜片盖上盖。置于装有约八成清水的沙锅上,接口处用白棉纸糊密。大火烧沸,中小火炖制4~5小时至鸡肉软烂,拣去葱姜,加味精、胡椒粉。将汽锅盖上,置汽锅于盘中即可。

特点

汤汁清澈透明,肉质肥嫩鲜香。原汁原味,盛器典雅,制法独特,别具风味。

操作提示

鸡宰杀时血要放尽;鸡块要反复漂洗,去净血污;接口处要密封,防止漏气;沙锅中水量要足,防止中途即烧干。

TIPS

小贴士

鸡肉蛋白质含量丰富,且脂肪中含不饱和脂肪酸,有“食补之王”之称,为补气益精养生之佳品,是老年人和心血管疾病患者较好的蛋白质食品。适于形体瘦弱、病后或术后体虚不复、产后虚弱、老年体衰及无病强身者食用。3年以上的鸡称老鸡。



三杯鸡

主料 三黄子鸡1只(约重1000克)。

调料 葱白段,姜块,猪油,甜米酒,浅色酱油,麻油各适量。

制作

- 1 将鸡宰杀清洗干净,斩去鸡爪和嘴尖,剁成1.6厘米见方的丁,同时将鸡心、肫肝和鸡头也剁成与鸡肉相同大小的丁,放入沙钵内。
- 2 将葱白段、姜块和猪油、米酒、酱油各一杯放入鸡内,拌匀盖严。
- 3 将盛鸡沙钵放在火上,用小火焖制30分钟至鸡块酥烂,卤汁收浓,淋上麻油,用盘托钵上桌供餐。

特点

色泽绛红,鸡块肉烂脱骨,原汁原味,醇香诱人。

操作提示

三黄子鸡宰杀要洁净;原料入沙钵后要拌匀以入味;烹制时不可加入汤水;火候要把握好,确保汤尽肉烂。

TIPS

小贴士

甜米酒,又称酒酿、醪糟、淋饭酒。中医认为,甜米酒性温,味甘辛。功能:益气、生津、活血、发痘。现代医学研究表明,甜米酒有促进食欲,帮助消化,温寒补虚等作用。





全爆鸭

主料 鸭肉丁50克,鱼肉丁25克,虾仁25克,肚仁丁25克,鸭肫丁50克,鸭肝丁50克。
调料 淀粉,味精,绍酒,鸭油,鸡蛋清,牛奶,精盐,蒜汁,姜汁,食用油各适量。

制作

- ① 将鸭肉丁、鱼肉丁、虾仁、肚仁丁、鸭肫丁、鸭肝丁分别用鸡蛋清、淀粉、精盐抓匀上浆。
- ② 将炒锅放火上,倒入食用油烧热后,把上好浆的鸭肫丁、鸭肉丁、鱼肉丁、肚仁丁放入滑油,再把虾仁放入划熟,然后全部捞出,沥去油。
- ③ 锅内留少量油,放入前面划好油的各种丁,倒入用精盐、味精、绍酒、牛奶、蒜汁、姜汁、淀粉调好的芡汁,翻炒后淋上鸭油即可。

特点

原料多样,滑嫩爽口,亮油包芡,口味咸鲜。

操作提示

原料必须选用新鲜的;此菜火力特旺,速度很快。

TIPS

小贴士

中医认为,鸭肉性凉,味甘、咸,是滋阴补血的养生佳品。日常食后能滋补五脏、养阴补血、养胃生津。特适合于阴血不足体质,形体瘦弱,病后体虚,体内有热、有火的人食用。对低热、虚弱、食少便干、水肿、盗汗、遗精、女子经少、咽干口渴等症状均有一定的疗效。



酱爆鸭脯丁核桃

主料 鸭脯肉200克。

配料 药芹粒50克,净核桃仁100克。

配料 白糖,黄酱,味精,精盐,鸡蛋清,绍酒,麻油,淀粉,食用油各适量。

制作

① 鸭脯肉用刀剔除筋膜,剞成十字花刀,再切成1.5厘米见方的丁,放入碗内,加入鸡蛋清、淀粉、精盐抓匀浆好。

② 核桃仁放入碗中,用沸水浸泡一会儿剥去外皮。

③ 炒锅上火,倒入食用油烧至105℃时,放入核桃仁,用小火炸至金黄色时捞出,放入鸭丁划散至八成熟,捞出沥油。

④ 锅内留少量油,放入黄酱炒干水分,加入白糖,至溶化时烹入绍酒,加入精盐、味精一起炒,当酱和油分离时,酱即起黏性,迅速倒入鸭丁、核桃仁、药芹粒翻炒,使酱黏在鸭丁上,浇上麻油即可装盘。

特点

亮油包汁,鸭肉鲜嫩,桃仁酥脆,酱香味浓。

操作提示

核桃仁要炸香,但不能炸焦;熬酱时,要熬上劲、起黏。

TIPS

小贴士

药芹,又称香芹、旱芹、芹菜等。其浓郁的芳香辛味自古以来就受到人们的青睐,认为能醒神健脑,润肺止咳。由于富含铁、钙等,常食对孕妇、缺铁性贫血尤为有益。同时还含有多种挥发性芳香物,具有清利头目、降压降脂、增进食欲的作用。患高血压、高血脂者宜经常食用。



鸭茸菜花

主料 鸭脯肉100克,西兰花100克。

配料 火腿10克。

调料 绍酒,鸡蛋清,水淀粉,味精,鸡汤,精盐,鸭油,食用油各少许。

制作

① 先将鸭脯肉去除筋膜,剥成鸭茸;花菜除去筋皮,切成2厘米的方块;火腿切成细丝。

② 将剥好的鸭茸加入鸡蛋清、水淀粉、味精、绍酒、精盐、鸡汤搅拌均匀,切好的菜花用沸水烫一下捞出,倒在鸭茸里拌匀。

③ 炒锅上火,倒入食用油,放入调好的鸭茸、花菜,用旺火快炒至熟,淋上鸭油装盘,再撒上火腿丝即可。

特点

菜花碧绿爽脆,鸭香味浓。

操作提示

西兰花焯水时要放少许精盐;炒制时要旺火速成。

TIPS

小贴士

西兰花,亦称菜花、花菜、椰菜花、番芥蓝、花甘蓝、芥蓝花、球花甘蓝、花叶牡丹。中医认为,花菜性平、味甘,具有补脑髓、利脏腑、开胸膈、益心力、壮筋骨之功效。现代医学研究证明,花菜中所含的钼和维生素U对消化道溃疡具有较好的防治作用,所含的衍生物对致癌物质有抑制作用。此外,花菜还有防治心血管系统疾病和延缓衰老的作用。

