茶 香 鸡

用料：

光鸡 1 只重约 750 克，靓水仙茶叶 100 克，上汤 50 克，竹蔗 2 截，姜 2 片，葱（拍裂）2 条，绍酒、姜葱米、胡椒粉、湿生粉、调味料各适量，用红萝卜改成的花 1 朵，芫荽 2 条。

制法：

1. 把每截竹蔗破开 4 条。用沸水 50 克把水仙茶叶 25 克泡焗过，使之出味。鸡用沸水烫过，去清绒毛、黄衣，洗净、抹干，用绍酒、味料擦匀鸡身内外，然后把姜片、葱条和焗过的水仙茶叶连茶汤放进鸡膛内，将鸡盛在碟上（鸡胸向上）

2. 烧镬下花生油，把剩下的水仙茶叶慢火炒香注入沸水 1 000 克，将竹蔗条放入镬内（作支架用），待水沸后，把鸡整碟放到竹蔗架上，加镬盖中火蒸熟、滗出原汁，弃掉姜片、葱条、茶叶渣，把鸡斩件，上碟，拼成鸡形。

需要全本请访问 www.ertongb

3. 烧镬下花生油，把姜葱米爆香，加入上汤和原汁，调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油和匀，淋上鸡肉面。鸡头前放上红萝卜花 1 朵，以芫荽伴花

特点：

香清味鲜，肉质滑嫩，有茶和蔗的芳香味

碧绿香丽鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，郊菜 200 克　姜葱米、上汤、二汤、白精卤水、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡用沸水烫过，去清绒毛，治净。然后放入微沸的上汤中浸熟，随即用白精卤水过冷 30 分钟（使鸡吸味），取起，斩件，上碟，拼成鸡形。

2. 把郊菜用二汤加油、盐焯熟，分伴鸡两侧。

3. 烧镬下花生油，下姜葱米爆香，注入适量上汤调味勾琉璃芡，淋上鸡面。

特点：

凉鸡热吃，浓淡相宜。

说明：

此菜根据烹制白切鸡的原理，采用制作白切鸡的方法，但改清汤浸、清水过冷为用上汤浸熟、用白精卤水过冷，最后勾琉璃芡，因此，成菜融白切鸡、上汤鸡、卤水鸡之风味于一体，不用跟香料佐吃，以突出鸡的清香。

蜜汁梅子焗鸡

用料：

光鸡 1 只重约 750 克，酸梅 50 克，绍酒 25 克，蜜糖 50 克，粗砂糖 25 克，青红椒细粒 25 克，湿生粉、老抽、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把酸梅去衣去核，加入粗砂糖、清水 150 克拌匀。将光鸡洗净，抹干，用盐、绍酒涂

匀鸡身内外，鸡皮涂上老抽。

2. 烧镬下花生油，把鸡煎至两面呈金黄色加入酸梅、糖水、青红椒粒，加盖，慢火焗熟。

3. 取出鸡，斩件，上碟，拼成鸡形。将焗鸡原汁加入蜜糖，用湿生粉勾薄芡，淋上鸡面。

特点：

酸、甜、咸、辣、鲜兼而有之，醒胃可口。

鲜荷菱香鸡

用料：

光鸡400克，煨过香菇10只，煨过竹笋片10片 嫩菱角10只，姜花10小片，葱段10件，花生油、调味料各适量，鲜荷叶2块。

制法：

1. 把菱角用小刀剥去外壳，每只片开两件；把荷叶洗净，用沸水烫过，改成边长为12厘米的方块10块。

2. 将光鸡斩件，放入大碗，调味，上湿生

粉加花生油拌匀。

3. 把上述各料分放在10块荷叶上，包好，入笼中火蒸熟。进食时解开荷叶。

特点：

清香爽甜嫩滑可口。

姜芽蜜饯鸡

用料：

光鸡1只重约750克，蜜糖100克，酸子姜150克，青红椒100克，糖醋50克，二汤200克，老抽、湿生粉、花生油、调味料各适量，用红萝卜改成的花1朵，芫荽2条。

制法：

1. 把酸子姜切成“日”字形中片，青红椒去瓤切件。把光鸡洗净，用刀尖戳穿其眼珠，涂上老抽。

2 烧镬下花生油烧至六成滚，把鸡拉油至呈金黄色，取起。去油留油底，下酸子姜片、青红椒件略爆，注入二汤，下鸡，加入一半蜜

需要全本请访问 www.ertongb

糖，加盖慢火焖熟。取起，鸡斩件，上碟，砌成鸡形，将子姜片、青红椒件放在鸡两侧，鸡头前放上红萝卜花1朵，以芫荽伴花。

3. 将镬内原汁，加入糖醋和剩下的蜜糖，调味，用老抽调色，勾嫣红芡，淋上鸡面。

特点：

味鲜肉滑，酸甜微辣，夏令佳品。

鲜百合西芹炒鸡片

用料：

鲜百合150克，西芹段50克，鸡肉250克，红萝卜花数片，二汤40克，绍酒10克，姜花、蒜茸、蛋清、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鲜百合逐瓣掰开。把鸡肉片成薄片，加入盐1克、蛋清，拌匀，拌上湿生粉。

2. 烧热镬下花生油，把鸡片拉嫩油，倒入放在油盆上的笊篱中。把镬放回炉上，下姜花、

蒜茸爆香，依次加入西芹段、百合瓣、红萝卜花、鸡片，溅酒，翻炒，调味，撒上胡椒粉，下二汤，用湿生粉勾芡，加包尾油炒匀，上碟。

特点：

滑嫩鲜香，有清心、安神、止咳的功效。

竹笙汆鸡片

用料：

鸡肉300克，干竹笙50克，笋花、湿冬菇各25克，熟火腿2片，菜远2条，二汤1 000克，上汤1 250克，姜2片，葱2条，绍酒、姜花、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把竹笙水发，去花去蒂，洗净，改成“日”字形段，用沸水滚过，捞起。将鸡肉片成薄片，用盐、湿生粉拌匀。

2. 烧镬下花生油，放下姜片、葱条，注入二汤，溅酒，调味，下竹笙滚煨，取出；把笋

花、湿冬菇、菜䓤、鸡片分别滚熟，捞起，压干水分，弃掉姜片、葱条，把其他各料放入汤窝内，鸡片在底，竹笙在中，火腿在面，其他在边。

3. 用猛火烧镬下上汤，溅酒，调味，待滚后把镬端离火位，撇去上浮物，轻轻倾入汤窝内。

特点：

肉味鲜甜，清爽嫩滑，汤色清澈。

柴把腿香鸡

用料：

鸡肉 250 克，火腿 25 克，煨过冬菇 100 克，鲜竹笋肉 100 克，韭黄 25 克，上汤 750 克，绍酒、胡椒粉、湿生粉、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉片成厚片，剞上花纹，然后切件（每件重 10 克左右）用绍酒、调味料腌过拌上湿生粉。冬菇大者切开两半，留下大冬菇 1 只勿切开。将鲜竹笋切成指甲片状，用沸水加

盐滚过；韭黄撕开，用沸水烫软；火腿切韭菜叶形薄片

2. 将鸡片、冬菇、火腿片、竹笋片各 1 件，用韭黄丝捆扎牢，排放在扣碗内造型。先放那只大冬菇，其余的依次排好，剩下的放上面。加入上汤，仅浸过面，入笼蒸熟。取出，滗出原汁，翻扣在汤窝里。

3. 将原汁和上汤调味，烧滚，把镬端离火位，撇去上浮物，轻轻倾入汤窝里。

特点：

甘香爽滑，汤清味美。

菊花滑鸡丝

用料：

鸡肉 300 克，湿冬菇丝 25 克，葱榄 15 克，韭黄段 50 克，上汤 40 克，蛋清 10 克，食用菊花 2 朵，绍酒、麻油、姜丝、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉切丝，拌上蛋清，上湿生粉。将菊花洗净，剪好。

2. 将镬刮洗干净，猛火烧镬下花生油烧至六成滚把鸡丝泡嫩油，捞起滤油。将镬去油后放回炉上，下姜丝，加入鸡丝、菇丝、葱榄同炒，溅酒调味撒上胡椒粉，下上汤、麻油，用湿生粉勾芡，加入菊花瓣、韭黄段加包尾油炒匀，上碟。

特点：

清香滑嫩，味道鲜美。

说明：

此菜的特点就是“嫩”。为了增添鸡丝的洁白度和嫩滑感，需要把鸡丝拌上蛋清和生粉。在随后进行的泡嫩油时，要预先把镬刮洗干净，并控制好油温。如果镬上粘有胶体，那么，鸡丝入油后就有粘镬的可能。如果油温超过了拌鸡丝的生粉烧糊焦化所需的温度——80℃~120℃，那么，鸡丝沉底后会变焦黑。另外，韭黄、菊花要后下，同样也是为了保持其脆嫩。

夜香鸡丁

用料：

鸡肉 250 克，榄仁 100 克，鲜菇 400 克，红萝卜改成的花 25 克，上汤 40 克，葱白粒 15 克，绍酒 10 克，蛋清 10 克，蚝油 15 克，夜香兰花（一般不超过 40~50 朵）、姜花、蒜茸、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡肉切粒，用蛋清拌匀，再拌湿生粉。削去鲜菇头部的根和泥，在菇蒂末端刮上“十字”痕，用沸水泡熟，随即过冷水泡冻，捞起挤干水分，切粒。把夜香兰花近蒂处的绿色花萼撕去，洗净（要检查夜香兰花瓣内有无小蜘蛛，有则去掉）。榄仁用沸水加盐滚过捞起滤干。

2. 烧镬下花生油，用中火把榄仁炸至浮起，捞起上碟摊开。把鸡粒泡嫩油，倒入放在油盆上的笊篱中滤油。把镬放回炉上，下姜花、

需要全本请访问 www.ertongb

蒜茸爆香，接着下鲜菇粒、红萝卜花、鸡粒注入上汤，溅酒，调味，加入蚝油，用湿生粉勾芡，然后放下炸榄仁、夜香兰花、葱白粒，加包尾油炒匀上碟。

特点：

味鲜爽滑，芬芳馥郁。

鸡粒烩粟米

用料：

罐头粟米1罐，鸡肉150克，蛋清50克，绍酒10克，上汤1 250克，湿生粉、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1. 把鸡肉切粒，用盐1克、蛋清拌匀，上湿生粉。另将剩下的蛋清放在碗里打散。

2 烧镬下花生油烧至六成滚，把鸡粒泡嫩油，捞起滤油。将镬去油后放回炉上，注入上汤，下粟米，溅酒调味，待汤微滚，用湿生粉推稀芡，加入鸡粒，下蛋清徐徐推匀，上汤窝，

放上芫荽设色。

特点：

清甜嫩滑，味道鲜美。

鸡茸苋菜

用料：

剪净苋菜500克，鸡柳（胸）肉150克，鸡蛋清50克火腿茸5克，二汤1 000克，上汤1 250克，猪油75克，拍裂的蒜头5～6粒，绍酒、生粉、调味料各适量。

制法：

1. 先将鸡柳肉洗净，用刀背捶成茸，捶时在砧板上垫以猪皮1块（以免鸡茸吸收砧板气味），捶好后用碗盛载，加入蛋清打散，稍候撇去蛋泡。

2. 烧镬下猪油50克，下蒜头爆香，注入二汤，烧沸后下苋菜，溅酒调味，滚熟捞起，滤去水分，弃掉蒜头。

3 再烧镬下猪油25克注入上汤，烧滚后下

鸡茸，搅散，加入苋菜，溅酒调味，用湿生粉推稀芡上汤窝，撒些火腿茸在汤面。

特点：

色泽明洁隽雅，味道清淡鲜美，口感滑润软糯，正可调节饫甘厌肥者的口味。

鸡子扒竹笙

用料：

干竹笙75克，鸡子300克，绍酒15克，姜汁酒25克，上汤150克，二汤1 000克，姜2片，葱2条，生粉、老抽、胡椒粉、蚝油、麻油、猪油花生油、调味料各适量。

制法：

1 将竹笙水发，剪去花、蒂，洗净，切段，用沸水滚过。

2. 烧镬下花生油，下姜片、葱条，注入750克二汤，溅酒，把竹笙滚煨过，倒入疏壳滤干，弃掉姜葱。再烧镬，注入上汤75克，下竹笙，溅酒调味，加入蚝油、麻油，用老抽调色，

撒上胡椒粉，用湿生粉勾金黄芡后，把竹笙放在碟中央。

3. 把鸡子洗净，用沸水浸熟，取起，剪去红筋；烧镬下猪油，注入二汤250克，溅姜汁酒，调味，下鸡子滚煨，取起，滤干。再烧镬下猪油，注入上汤75克，下鸡子，溅酒，调味，加入蚝油、麻油，用老抽调色，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加包尾油，炒匀出锅，盖在竹笙面上。

特点：

爽滑味鲜，芡色清亮，有固肾益精的功效。

汤 泡鸡腰

用料：

鸡腰300克，芫荽50克，上汤1 000克，姜汁酒25克，二汤、胡椒粉、调味料各适量。

制法：

1. 芫荽去头，洗净，放入汤窝内。

2. 鸡腰洗净，放入大碗内，加入二汤，使

之恰好浸过面，倒入姜汁酒，调味，入笼用中火蒸熟，取出，剪去红筋，放回二汤中重新加热，取起，放于元荽面上，撒上胡椒粉。

3. 烧滚上汤，调味，把镬端离火位，撇去上浮物，把上汤倒入汤窝便成。

特点：

清嫩鲜美，固肾益精。

冬瓜莲叶煲鸭

用料：

光鸭1只重约1750克，冬瓜2 500克，珧柱25克，陈皮1小块，姜1件，鲜莲叶0.5块，清水2 500克（煲至得汤1 750克左右），调味料各适量。

制法：

1. 把光鸭去尾核，飞水。将冬瓜去瓤，连皮切大方件。鲜莲叶、陈皮、珧柱分别洗净。烧滚开水，把各料放下，煲焓，调味。取起各料，放到碟上，弃掉莲叶、陈皮、姜件，把鸭

碎件，排上冬瓜面，砌成鸭形，用滚汤淋过，随汤同上。

2. 用汤开盐水佐食。

特点：

鲜香烩滑，清甜味美，有清热去暑的功效。

说明：

冬瓜不宜用酱油佐食，用之必酸，可用盐水蘸食。

上汤鸭腩扎

用料：

鸭腩120条，湿冬菇50克，鲜竹笋肉100克，火腿25克，姜1件，葱2条（二者均拍裂），上汤750克，芫荽梗、绍酒、二汤、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸭腩用沸水略泡，刮去舌苔，拆去舌底骨。火腿切成幼条，冬菇、鲜竹笋肉分别切成同鸭腩等长的粗条20条。

需要全本请访问 www.ertongb