# 一、家　禽　类

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 凤 吞 燕

用料：

肥嫩鸡项 1 只重约 1 250克，干燕盏 25 克，火腿 50 克，猪瘦肉 100 克，姜 4 片，葱 4 条，绍酒 20 克，沸水 750 克，上汤 750 克，二汤、调味料各适量。

制法：

1. 将鸡宰杀，褪毛后起全鸡。猪瘦肉切小方粒，飞水。取火腿一半切成细粒，一半切成丝。

2. 把燕盏用清水浸约 1 小时后，用沸水加盖焗至水凉，燕盏松软，把燕盏放在碟上，用镊子拣去绒毛及杂物，用清水浸过。

3. 烧镬下油，下姜 2 片，葱 2 条，加入二汤、绍酒、调味料，将燕盏滚煨过，捞起，弃掉姜、葱，用洁净布吸干水分。

4. 在燕盏中加入火腿丝拌匀，从鸡颈开口处徐徐倾入鸡腔内，将鸡颈皮绕过翼底打结，把鸡放入沸水里烫过，去清绒毛，洗净。

5. 在鸡身上刺上若干针孔，鸡背向上放入炖盅内，加入瘦肉粒、火腿粒、姜片、葱条、绍酒、滚上汤和沸水，调味，加盖，入笼用中火炖 2 小时至烩。撇去汤面浮油，把鸡轻轻取起，弃掉姜、葱、猪瘦肉、火腿，用洁净布将汤过

滤，然后将鸡放回炖盅内（胸向上，头贴胸），注入原汤，加盖再炖至够热便成。

特点：

鲜甜软滑，原汁原味，富于营养。

说明：

此品制作巧妙、精细。燕窝虽是珍贵补品，但“味甘淡平”，本身并无显味，故以味道鲜美的鸡（雅称“凤”）与之匹配，佐以味美的猪瘦肉，香浓的火腿，并巧妙地把燕窝填入鸡腔内，使燕窝易于吸收鸡的鲜味，完全符合“有味者使之出，无味者使之入”的原则。把鸡起骨，使菜肴更显高贵。在鸡身刺上针孔，可防止鸡皮受热膨胀而破裂。把汤过滤，使汤更加清澈。

## 桑拿酒香鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，啤酒 250 克，蜜糖 20 克，玫瑰露酒 25 克，姜 1 件，葱 2 条，八角 1 小粒（三者均拍松），花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡治净，抹干水分。将蜜糖加入玫瑰露酒中，调味拌匀，然后涂匀鸡身内外，吊起风干。八角先用少许沸水浸透。

2. 中火烧镬下花生油，加入姜件、葱条爆香，下鸡，煎至两面呈微金黄色，加入八角（连水），加盖，从盖边缝

隙处溅入啤酒，改用慢火焗 15 分钟至熟。取出鸡，斩件上碟，砌回鸡形，跟姜葱蓉佐食。

特点：

鲜嫩肉滑，酒香扑鼻，别有风味。

说明：

此菜把桑拿浴的原理移用于烹饪，把啤酒从锅盖边溅入热锅中，利用啤酒的蒸汽把鸡焗熟。啤酒（还有玫瑰露酒）的蒸汽与鸡肉中的氨基酸等酸类物质发生酯化反应，生成具有芳香气味的酯类化合物，使成菜香气扑鼻。制作此菜，先要把光鸡腌至够味，把调料均匀地涂于鸡身上，否则色泽不匀。溅入啤酒后要改用慢火焗制，火旺则鸡易焦黑老韧。

## 玫瑰蔗香鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，玫瑰露酒 35 克，玫瑰糖 10 克，上汤 50 克，玫瑰花 2 朵，姜 1 件，葱 2 条，八角 1 小粒（三者均拍松），竹蔗 1 500 克，黄糖粉 25 克，花生油、生抽、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡治净，吊起风干，用玫瑰露酒 25 克、适量调味料擦匀鸡身内外，将姜件、葱条、八角放入鸡腔内，入笼用中火蒸熟，取出。

2. 把竹蔗斩为小段，然后破为碎屑，将玫瑰花瓣撕开。

3. 烧镬下花生油，加入竹蔗碎屑，炒至起白烟，撒入

黄糖粉、玫瑰花瓣，炒匀。将鸡放于蔗面上，加盖，用慢火至微火之间的火力加热熏 10 分钟，把鸡取出，弃掉姜、葱、八角，斩件上碟，拼成鸡形。

4. 在滚上汤中加入玫瑰露酒 10 克、玫瑰糖，调味拌匀，淋于鸡面上。

特点：

嫩滑鲜美，香醇馥郁。

说明：

此菜利用玫瑰露酒、玫瑰糖、玫瑰花瓣作香源，加入竹蔗与糖粉熏制，使鸡具有一种玫瑰的芳香和甘蔗的清香。制作关键有二：一是把鸡治净后，必须吊起风干，减少鸡肉中的水分，使之易于入味；二是把竹蔗破碎，再经炒制，使之易于出味，再加入玫瑰花与糖粉，用微火熏制，鸡就容易吸入香甜之味。

## XO 子母鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，桂花雀 10 只，西洋菜 200 克，XO 酱 15 克，姜 2 片，葱 2 条（二者均拍松），绍酒 10 克，姜汁酒 25 克，二汤 200 克，老抽、麻油、花生油、胡椒粉、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡治净，抹干，涂上老抽。把桂花雀宰好，抹干，用姜汁酒腌过。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 烧镬下花生油，把鸡炸至呈金黄色，并把桂花雀炸过，捞起，滤油。将镬去油，下姜片、葱条、 XO 酱爆香，溅入绍酒，加入二汤、鸡、桂花雀，调味，加盖用中火焗至鸡熟，用老抽调色，撒上胡椒粉，取起，弃掉姜、葱，将鸡斩件上碟，拼成鸡形，把桂花雀分伴在鸡的两旁。

3. 把西洋菜在加了油、盐的沸水中焯熟，取出，伴于桂花雀边。在原汁中加入麻油拌匀，淋在鸡和桂花雀以及西洋菜面。

特点：

肉滑鲜美，味香浓。

说明：

此菜利用鸡项（未下蛋的小母鸡）与桂花雀体形上的大小差异以及上色与否（表示老嫩），表现母鸡与小鸡的关系，而用焯熟的西洋菜给桂花雀伴边，模拟鸡窝，构思巧妙，造型别致。制作此菜要注意，桂花雀肉软而松，故要用姜汁酒腌过，并炸过，使其肉质结实，肉味更加纯正。

## 乳香脆皮鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，南乳 1 件，露酒 25克，脆皮浆、生抽、姜米、葱米、蒜蓉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡用沸水烫过，去清绒毛、黄衣，去脚，戳穿眼珠，抹干。将姜米、葱米、蒜蓉、南乳、露酒、生抽调味和

匀，成为腌料。

2．用腌料把鸡身内外涂匀，腌 1 小时后取出，用洁净布抹干表面，晾干，均匀地涂上脆皮浆，挂在通风处晾干。

3．猛火烧镬，下花生油加热至六成滚时，把鸡放入热油里，改用中火浸炸至呈红色（炸时用笊篱托住，胸向上，边炸边摇动，并从鸡腹开口处向内淋入滚油，使熟得均匀）。熟后，斩件上碟。

特点：

香浓皮脆，甘而鲜美。

说明：

此菜先用南乳、露酒等将鸡腌至入味，然后才上浆油炸。这样炸出来的鸡，皮脆而带有浓郁的南乳香味。炸时油温不宜过高，以免脆皮浆抢火而变焦黑；油温也不宜过低，否则不着色。另有几个细节不容忽视：一是要把鸡的黄衣去掉，才上脆皮浆，不然就不着色；二是要向鸡腹腔内淋入滚油，使内外熟得均匀；三是斩件时要用干洁砧板，鸡皮向上，以免脆皮鸡受潮而皮不脆。

## 上汤姜葱鸡

用料：

光鸡 1 只重约 750 克，上汤 150 克，姜蓉、葱蓉各 25 克，绍酒 10 克，胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1. 把光鸡治净。在汤罐中加入清水，加热至沸，把鸡放入汤罐内，提起两三次，然后全浸入微沸的水中，浸至刚熟，捞起，即浸入冷开水中冷却，取起，斩件上碟，砌回鸡形。

2. 把姜蓉、葱蓉铺在鸡面，溅入沸油。烧滚上汤，调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾薄芡，加包尾油，淋于鸡面上，放上芫荽叶。

特点：

皮爽肉滑，鲜香味美。

说明：

此菜先用微沸的汤把鸡浸至刚刚熟，使之皮爽、肉嫩滑、骨软，保持了白切鸡鲜美的原味，然后斩件，把姜蓉、葱蓉铺在鸡皮上面，先溅上滚油，后淋上汤芡，使姜、葱的香气和上汤的鲜味恰附于鸡皮和鸡肉的表层。这样烹制，既不夺走鸡的原味，又增加了菜肴的鲜、香、滑感。

## 高丽参炖竹丝鸡

用料：

毛色光亮、胸肉丰满的竹丝鸡 1 只，高丽参 15 克，沸水1 250克，糯米酒 50 克，姜 1 件（拍松），调味料适量。

制法：

1. 把竹丝鸡宰好，去清绒毛、黄衣，开肚去内脏，用刀背捶断各骨，飞水。先将高丽参蒸软，再切为薄片。

2 把各固态原料放入炖盅内，加入沸水，调味，再加

入糯米酒，加盖入笼，先用武火后用文火炖 2 小时，取出炖盅，弃掉姜片，撇去汤面浮油，将汤过滤，放回炖盅内，入笼炖至热。

特点：

味鲜清甜，有补血气、提神的功效。

说明：

竹丝鸡即乌骨鸡，含有激素和紫色素，对人体血球和血色素有增强作用，是名贵食疗珍禽。要挑选纯正的竹丝鸡入馔。古人归纳纯正竹丝鸡的外貌特征为“十全”：紫冠（复冠）、缨头（毛冠）、绿耳、有须、五爪、毛脚、丝毛、乌皮、乌骨、乌肉，缺一即为杂种鸡。高丽参为名贵补药，适用于偏气虚、阳虚体质的人服用。要把高丽参蒸软、切片而后炖，才易于出味，吃后效果更佳。

## 酱皇葱油焗鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，干葱头 50 克，XO 酱 10 克，蜜糖 20 克，汾酒 10 克，生抽、上汤、麻油、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鸡治净，用洁净布吸干水分。干葱头切碎。蜜糖用开水 10 克稀释，备用。

2. 将 XO 酱、汾酒、干葱头、调味料拌匀，涂在鸡膛内，用铁针缝口，再用蜜糖水涂匀鸡皮，把鸡挂起风

干。

3．用中火烧热沙锅，下花生油 200 克，烧至六成滚，把鸡放入热油里，加盖，用慢火焗 5 分钟，将鸡反转又焗 5 分钟，再将鸡腔向下继续焗 5 分钟，至鸡熟且鸡皮呈红色，取出，去油。

4．倒出鸡腔内的原汁，斩件放回沙锅内，拼成鸡形。将原汁加入适量上汤、生抽、麻油，调味，淋于鸡面上，加热后原锅上席。

特点：

肉香鲜嫩，葱香浓郁，皮红光润。

说明：

此菜以食油的蒸气为传热介质焗制而成，油焗时先焗鸡的两侧，再将鸡腹腔朝下焗之，使鸡熟得均匀。焗前先把鸡身抹干，均匀涂上蜜糖水，经焦糖化反应使鸡出现既香酥又红润的表层。而用 XO 酱、干葱头等料涂匀鸡膛后密封而焗，可使鲜味、香气直透入鸡的内部组织之中，使菜肴具有色鲜、味香浓等特点。

## 回眸麻香鸡

用料：

光鸡项 1 只重约 750 克，玫瑰露酒 50 克，姜片、葱段各 25 克，芝麻酱 15 克，蜜糖 20 克，上汤 250 克，麻油、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1．把鸡用沸水烫过，去净绒毛，抹干，用沸水 10 克稀释蜜糖，然后涂匀于鸡身外面，挂起风干。

2．烧热沙锅下花生油，加入鸡，煎至两面呈微黄色，加入姜片、葱段、芝麻酱，爆香，溅入露酒 25 克，注入上汤，加盖，用中火焗熟，原锅端到食客面前，揭盖，然后将各料取出。

3．将姜片、葱条放回沙锅底，将鸡斩件，也放回沙锅内，砌回鸡形。在原汁中加入麻油，调味，淋于鸡面上，放上芫荽叶，加盖回热，从盖边缝隙溅入剩下的露酒，原锅上席。

特点：

清香嫩滑，味浓鲜美。

说明：

此菜的风味特色是香，得益于两次焗制。第一次主要作用是把鸡焗熟，并赋予基本的香味。第二次是增香。把斩件的鸡肉淋上香汁后，加上有“香油”之称的麻油，有“香菜”之称的芫荽，给烧热的沙锅内溅入有“香液”之称的露酒，冷热相遇，发出“啫啫”的悦耳响声，并产生沁人心脾的香气。由于主要原料要作回热处理，故此菜称“回眸鸡”。

## 香麻隔水鸡

用料：

光鸡（大白鸡）1 只重约 1 000克，上汤 100 克，炒香芝麻 15克，绍酒 25克，姜 1 件，葱 2条，八角 1 小粒（三者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

均拍松），姜蓉、葱蓉、麻油、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡治净，抹干，用绍酒、盐擦匀鸡身内外，吊起风干，然后把姜件、葱条、八角放入鸡胸膛内，将鸡置碟上（胸向上），入笼蒸熟，取出。

2. 把鸡原汁滗出留用，弃掉姜、葱、八角。候鸡凉后用保鲜纸密封，放入冰箱内冷冻约 2 小时，取出，斩件上碟，拼成鸡形，撒上炒香的白芝麻。

3. 把原汁倾入热镬里，加入上汤，调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加麻油和匀，淋于鸡面上。将姜蓉、葱蓉调味，用滚油溅香，作为佐料。

特点：

味鲜香浓，嫩滑可口。

说明：

大白鸡价格相对便宜，但味稍淡而肉松散，故不大受广东人欢迎。但制作得法，也可成佳馔。其法是：一、先用绍酒、精盐涂匀鸡身，利用渗透压逼出鸡肉中一些水分，使鸡身变得结实。二、把鸡吊起风干，又减去鸡体内的部分水分。三、蒸熟后放入冰箱内冷藏，可令鸡肉变爽。四、用姜、葱、八角、上汤、胡椒粉、香芝麻、麻油调味、调香，为大白鸡肉提鲜增香。

# 母 子 团 圆

用料：

豉油鸡 1 只，鸽蛋 10 只，菜莞 150 克，豉油、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1．把豉油鸡斩件，于碟上摆成鸡形。

2．将鸽蛋盛于大碗中，注入清水至刚浸过蛋面，入笼蒸熟。取出，待凉后，去壳，用豉油稍浸，再用干生粉拌匀。

3．烧镬下花生油，加热至五成滚，下鸽蛋浸炸至呈金黄色，取起，围于豉油鸡的周围。

4．倒去镬中的油，把菜莞炒熟调味，分伴于鸽蛋的两旁。

特点：

味道鲜美，造型美观。

说明：

从切题考虑，此菜似乎用鸡蛋与豉油鸡搭配比较恰当。但鸽蛋比较名贵，小巧玲珑，吃之不饱滞，故用之。蒸鸽蛋时，冷水必须浸过鸽蛋面，才可保证鸽蛋不破裂。蒸熟剥壳后，鸽蛋用豉油稍浸，拍上干生粉，然后才油炸，这样可使鸽蛋有色有味，与豉油鸡接近，暗示“母子”一脉相承。

# 淮杞炖童鸡

用料：

宰好童鸡 1 只重约 500 克，淮山 25 克，杞子 15 克，桂圆肉 10 克，糯米酒 25 克，姜 2 片，葱 2 条，上汤 1 000 克，调味料适量。

制法：

1. 把炖料洗净，用水浸发。将童鸡开背，去内脏，敲折四柱骨，飞水，洗净。把童鸡与炖料同放入炖盅内，把姜片、葱条放在面上。

2. 烧滚上汤，调味，注入炖盅内，加入糯米酒，加盖入笼炖 1.5 小时左右。取出炖盅，弃掉姜、葱，撇去汤面浮油，捞起各料，另碟盛载，随汤同上席。

特点：

清甜香滑，鲜美可口。

说明：

鸡是高蛋白的补益佳品，而童鸡（仔鸡）又嫩又脆，血气方刚，补身效果尤佳，配以补气助阳的淮山，明目益肝的杞子，安神益智的桂圆肉（晒干的龙眼肉），更有利于补元气，健脾胃，对体弱者甚有裨益。制作此菜，最好选择毛黄或毛黑的童鸡，治净后放到沸水中略烫，以去净血污，使炖得的汤清鲜。

# 家乡焖鸡

用料：

光鸡半只重约400克，水发冬菇、金针、云耳、头菜片各25克，蚝油10克，绍酒10克，干生粉15克，红枣4枚，陈皮丝、姜片、葱段、片糖粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把光鸡斩件，用盐2.5克、绍酒拌匀，再拌上干生粉。把红枣去核。

2. 烧镬下花生油，下姜片、葱段，爆香后取起葱段，留用。下鸡件，煎至呈微黄色，注入清水200克，加入金针、云耳、冬菇、红枣、头菜片、陈皮丝，加盖，中火焖至鸡熟透、汤近干时，加入蚝油、片糖粉、盐调味，加入葱段，拌匀上碟。

特点：

味鲜香醇，清甜浓郁。

说明：

此菜家乡风味浓厚。选用家乡传统焖鸡的原料——金针、云耳、红枣、冬菇、姜、葱，特别是极富乡土气息的头菜，配以有蔗香味的片糖调味，把鸡焖熟，使各料的香、味互相渗透，形成浓郁、香醇的复合味和复合香。此菜不勾芡，只用自来汁，保证成菜原汁原味，尽显家乡菜淳朴的本色。先把葱爆香，将葱香留在油中，将葱取起，至菜熟时重新加入，可使葱充分发挥其增香作用，而又保持爽嫩不烩软

状态。

## 鸡茸“豆腐花”

用料：

鸡胸肉 125 克，鸡蛋清 4 只，熟火腿茸 15 克，湿生粉 25 克，冻清汤 850 克，菜菀、胡椒粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 将鸡胸肉洗净后，垫以猪皮，用刀背剁烂成茸，加入清水 50 克，搅匀，剔去筋络，加入蛋清、胡椒粉、湿生粉、冻清汤 100 克，调味拌匀，成为鸡浆。

2. 菜菀用滚水加油、盐炝熟，用冷水漂冷，取起，放入镬中回热，加入汤窝中。

3. 烧滚剩下的冻清汤，倒入鸡浆，用慢火滚至鸡浆成团、汤汁清澈，取起鸡浆，放于菜菀面上，注入清汤，撒上火腿茸便成。

特点：

洁白嫩滑，形似豆腐花。

说明：

此菜巧用鸡茸配鸡蛋清、湿生粉制成形似豆腐花的佳肴，色白质细嫩，汤清味鲜，模拟豆腐花，而远优于豆腐花，被誉为“制豆腐花不用豆，吃鸡不见鸡”。剁鸡茸要垫以猪皮（防止沾上砧板的异味），边剁边洒些清水（既防粘又可使鸡茸柔软），然后加入些清水搅散，剔去筋络。滚鸡

浆时须用文火加热至鸡浆成团，若用武火则鸡浆不嫩滑。

## 蟹肉烩鸡茸

用料：

鸡胸肉 300 克，蟹肉 150 克，蛋清 100 克，上汤 1 250 克，绍酒 10 克，湿生粉、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1．在蛋清中加入上汤 50 克，打匀。将鸡胸肉放在盖上猪皮的砧板上，用刀背把鸡胸肉剁成茸（亦可用小型绞肉机搅烂），然后加上汤 500 克搅匀，再用纱笊篱隔去筋络。

2．烧镬下花生油，加入上汤和鸡茸，溅入绍酒，调味，待汤微滚时，用湿生粉推芡，再加入蟹肉，把镬端离火位，下蛋清，加包尾油，推匀，上汤窝，再放上芫荽叶。

特点：

清甜嫩滑，鲜美可口，洁白清雅。

说明：

此菜制作精细。首先是鸡茸的加工十分讲究：砧板上垫以猪皮，防止鸡茸受到砧板异味的沾染；其次是鸡茸加入上汤并搅匀后，以纱笊篱隔除筋络，保证成羹后肉质细嫩匀滑；再次是蛋清的处理，加入少量上汤调匀打透后，趁汤微沸时把镬端离火位，迅速推入，令蛋白呈细花状，而不致成片、变老，使其形、质俱佳。

需要全本请访问 www.ertongbook.com