



大众餐桌

禽类蛋类食品制法 300例



祁澜 主编



中国轻工业出版社













大众餐桌

禽类蛋类食品制法300例

主编：祁 澜
编委：张燕华 吴京中 罗小平
石苏苏 张新民 徐庆红



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

禽类蛋类食品制法 300 例/祁澜主编. —北京:中国轻工业出版社, 2002. 1

(大众餐桌)

ISBN 7-5019-3418-5

I. 禽… II. 祁… III. ①禽肉-菜谱②禽蛋-菜谱
IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071242 号

责任编辑:国 帅

策划编辑:唐是雯 责任终审:劳国强 封面设计:赵小云

版式设计:智苏亚 责任校对:李 靖 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:中国人民警官大学印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:8.5

字 数:204 千字 插页:2 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3418-5/TS·2054

定 价:10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

前 言

随着物质生活的不断提高，人们日渐重视自身的健康，饮食也就成为现代人普遍关心的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品，我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

丛书由《花样面食 300 例》、《爽口蔬菜 300 例》、《美味肉菜 300 例》、《鲜香鱼虾 300 例》、《营养豆制品 300 例》、《可口汤羹菜 300 例》、《米类杂粮类食品制法 300 例》、《禽类蛋类食品制法 300 例》、《下酒小菜 300 例》、《风味早餐 300 例》等书组成，囊括了人们日常生活中经常食用的食物。

这套丛书通俗易懂，简单易学，对于那些新婚的年轻人、顾家的中年人以及离退休有闲暇的老年人来说，都不失为一套有实用价值的家庭生活用书。

禽肉含有丰富的蛋白蛋、脂肪、无机盐和维生素。禽肉中蛋白质含量一般为 20%，能供给多种人体必需的氨基酸。

蛋类菜是一种实用广泛，营养丰富，价廉物美深受广大消费者喜爱的美味佳肴。蛋类的蛋白质中，含有人体所必需的各种氨基酸，而且比例与人体很接近，利用率达 99.6%，是食物中生理价值最高的蛋白质之一。

《禽类蛋类食品制法 300 例》一书分为两部分，前半部分介

绍禽肉,后半部介绍蛋类。在禽肉中,我们以凉拌、炒爆熘、煎炸、烧烩焖扒、炖煮、蒸制、烤制、卤酱熏腊为序,编写了200余种制法。在蛋类中,我们以凉拌、炒制、煎制、炸制、焖烘烩煨、煮制、蒸制、烤制、腌酱卤熏糟、微波炉制法为序,编写了200余种制法。本书内容全面,希望对爱好烹饪的朋友能有所帮助。

编者

目 录

禽 类

凉拌类

- 椒麻鸡块(2)
- 怪味鸡块(2)
- 白斩鸡(3)
- 醉鸡(4)
- 芥末鸡(4)
- 白切鸡(5)
- 水晶鸡(5)
- 棒棒鸡丝(6)
- 姜汁鸡块(6)
- 红油鸡片(7)
- 鸡丝拌黄瓜(7)
- 绿豆芽拌鸡丝(8)
- 三丝拌糟鸡(8)
- 拌麻辣鸭(9)
- 多味鸭块(10)
- 干拌鸭片(10)
- 拌三丝(11)
- 凉拌鸭脯肉(11)
- 番茄鸭片(12)

- 拌鸭片黄瓜(12)
- 粉皮拌鸭肉(13)
- 酸菜拌鸭肉丝(13)
- 水晶鸭(14)
- 水晶冻鸭(14)
- 冷冻鸭方(15)
- 拌鸭掌(16)
- 芥末鸭掌(17)
- 白油鸭掌(17)

炒、爆、熘类

- 辣子鸡丁(18)
- 宫保鸡丁(19)
- 花椒鸡丁(19)
- 鱼香鸡丝(20)
- 炒笋鸡(21)
- 蚝油鸡脯(21)
- 嫩姜炒鸡脯(22)
- 芙蓉鸡片(22)
- 碎米鸡丁(23)
- 芙蓉鸡米(24)

姜芽炒鸡片(25)
苦瓜鸡片(25)
银芽炒鸡丝(26)
香梗爆鸡丝(26)
芥菜鸡丝(27)
炒生鸡丝豆苗(28)
油爆鸡丁(28)
酱爆鸡丁(29)
茄汁鸡球(30)
醋熘鸡(30)
炆糟鸡丝(31)
盐爆鸡片(31)
熘鸡卷(32)
炒鸡肝(33)
芥菜肝米(33)
酸辣鸡肫花(34)
天椒炒腊鸡肫(34)
清炒鸭片(35)
酱爆鸭丝(35)
醋熘鸭片(36)
糖醋鸭条(36)
麻辣鸭肉片(37)
鸭片炒青椒(38)
盐爆鸭肠(38)
滑熘鸭肝(39)
炒鹅腿片(39)
清炒鸽片(40)

银芽熘鸽脯丝.....(40)
炒鹌鹑丁.....(41)

煎炸类

清煎鸡脯(42)
蚝油软煎鸡(43)
煎鸡饼(44)
煎鸡肉串(44)
煎锅贴鸡片(45)
炸仔鸡(46)
香酥鸡(46)
油爆脆皮鸡(47)
糯米全鸡(48)
松子鸡卷(49)
纸包鸡(50)
油淋鸡(50)
油汁鸡丁.....(51)
椒盐烧鸡(52)
炸胡椒鸡腿(53)
花椒凤腿(53)
炸椒盐鸡排(54)
清炸鸡肝(54)
网油包鸡肝(55)
生煎鸭脯(56)
香酥鸭(57)
脆皮糯米鸭(57)
糖醋焦酥鸭(58)
软炸鸭肉(59)

麻辣鸭肉	(60)
清炸鸭片	(60)
焦熘鸭脯	(61)
糖醋鸭片	(62)
樟茶鸭子	(62)
锅巴填鸭	(63)
软炸鸭肝	(64)
软熘鸭心	(65)
花椒仔鹅	(65)
干炸鸽块	(66)
炸五香鸽	(67)
香酥鹌鹑	(67)
脆皮鹌鹑	(68)
红油鹌鹑	(69)

烧、烩、焖、扒类

红烧鸡块	(70)
栗子鸡	(71)
罐焖鸡	(71)
香菇焖鸡	(72)
蚝油鲜菇鸡	(73)
番茄红烩鸡	(73)
烩鸡糕	(74)
烧糊辣肉鸡	(75)
豆渣全鸡	(75)
煨白汁鸡	(76)
沙茶鸡	(77)
京葱鸡块	(78)

咖喱鸡	(79)
糯米鸡腿	(79)
黄焖鸡翅	(80)
酱烧鸡腿	(81)
红烧鸭块	(82)
栗子煨鸭块	(82)
烧填鸭	(83)
焖八宝鸭	(84)
烧鸭肝	(85)
酱汁鸭肝	(85)
栗子煨肫肝	(86)
烩鸭掌	(87)
红烧鹅	(87)
板栗红煨鸽	(88)

炖煮类

三套鸡	(89)
鸡片汆汤	(89)
酸辣鸡丝粉皮	(90)
莼菜鸡丝汤	(90)
鸡蒙葵菜	(91)
鸡蒙小白菜	(92)
鸡肉丸子汤	(93)
清炖二鸡	(93)
鸡豆花	(94)
鸡蓉	(95)
沙锅炖双鸭	(95)
醋椒鸭架汤	(96)

- 鸭掌汤泡肚(96)
 炖五香鸽(97)
 口蘑炖鹌鹑(98)

蒸制类

- 清蒸鸡(98)
 酸辣蒸香菇鸡(99)
 荷叶粉蒸鸡肉(100)
 米粉荷叶鸡(101)
 八宝糯米鸡(101)
 家常粉蒸鸡(102)
 白汁鸡糕(103)
 蒸芙蓉鸡球(104)
 酸辣鸡三件(104)
 清蒸鸭子(105)
 蒸香糟鸭(106)
 荷叶米粉鸭(107)
 八宝鸭子(107)
 板栗酥鸭(108)
 五香鸭子(109)
 蚝油鸭掌(110)
 蒸全鹅(110)
 五元蒸鸽(111)
 蒸淮山枸杞鸽(112)
 清蒸黄芪鹌鹑(112)

烤制类

- 烤鸡(113)
 烤笋鸡(114)

- 火烧泥抱鸡(114)
 叫化子鸡(115)
 烤鸡肉饼(116)
 烤鸡肝(116)
 烤烧鸡肝(117)
 北京烤鸭(117)
 广式烤鸭(118)
 叉烧肥鸭(119)
 沙茶酱烤鸭(120)
 烤鸭肝(120)
 烤鹅(121)
 挂炉烤鹅(121)
 烤乳鸽(122)

卤、酱、熏、腊类

- 酱鸡(123)
 德州扒鸡(124)
 卤鸡三件(125)
 五香鸡爪(125)
 熏茶香鸡(126)
 卤肫肝(126)
 盐水肫肝(127)
 腊鸡(127)
 酱鸭(128)
 卤鸭(129)
 红曲鸭子(129)
 五香鸭掌(130)
 卤鹅掌(130)

腊鹅肠(131)
卤水鹅(131)

卤乳鸽(132)
卤鹌鹑(132)

蛋 类

凉拌类

蛋丝拌黄瓜(134)
菠菜蛋皮丝(134)
绿豆芽拌蛋皮丝(135)
鸡蛋马兰头(135)
水晶鸡蛋(136)
溏心皮蛋拌酸姜(136)
松花蛋拌豆腐(137)
烧青椒拌松花蛋(137)
松花蛋拌粉皮(138)
咸鸭蛋拌南豆腐(138)
黄瓜沙拉(139)
豌豆沙拉(139)
青椒沙拉(140)
琼脂冻蛋(140)
冻蛋(141)

炒制类

清炒鸡蛋(141)
炒黄菜(142)
水抓鸡蛋(142)
韭菜炒蛋(143)
蒜苗炒蛋(143)
青椒炒蛋(144)

香椿炒蛋(144)
银芽炒蛋(144)
丝瓜炒蛋(145)
番茄炒蛋(145)
炒回锅蛋(146)
芙蓉蛋(146)
芙蓉菠菜(147)
火腿芙蓉蛋(148)
豆腐炒蛋(148)
番茄肉丝炒蛋(149)
松花鸡蛋(149)
鱼香炒蛋(150)
虾仁炒蛋(150)
蟹味鸡蛋(151)
木犀蟹蛋(151)
绍式虾蛋(152)
虾仁蛋泡(152)
熘黄菜(153)
皮蛋炒辣椒(154)
炒鲜奶(154)
三不粘(155)
核桃雪泥(155)
蓬松鸡蛋(156)

乳香蛋丁(156)

流糊蛋(157)

煎制类

煎荷包蛋(157)

摊鸡蛋(158)

榆钱煎蛋(158)

油煎蛋片(159)

火腿荷包蛋(159)

小泥肠煎鸡蛋(159)

香肠煎蛋(160)

蛋煎银鱼(160)

水果煎蛋(161)

葡萄干煎蛋(161)

泡蛋(162)

浇汁蛋(163)

葱油鹌鹑蛋(163)

锅贴鹌鹑蛋(164)

韭菜蛋饼(165)

醉饼(165)

炸制类

蛋松(166)

酥黄菜(166)

金丝肉(167)

荷包蛋(167)

脆皮蛋(168)

虎皮蛋(168)

烧酥蛋(169)

金钱蛋(170)

炸换心蛋(171)

糖醋鸡蛋(171)

甜三样(172)

玫瑰锅炸(172)

蜜汁甜糕(173)

炸羊尾(174)

炸豆沙卷(175)

糖醋蛋卷(175)

什锦蛋饺(176)

锅塌鸡蛋(177)

拔丝鸡蛋(178)

熘松花蛋(179)

糖醋松花蛋(179)

糖醋蛋酪(180)

糖醋熘蛋(181)

五香蛋(181)

炸鲜奶蛋片(182)

炸蛋黄块(182)

脆皮蛋饼(183)

炸蛋球(184)

熘鸽蛋(184)

肉酿鸽蛋(185)

荷包鸽蛋(186)

软炸鸽蛋(186)

虎皮鸽蛋(187)

炸卤虎皮蛋(187)

- 芙蓉鹌鹑蛋(188)
 熘鹌鹑蛋(189)
 蛋黄樱桃肉(189)

焖、烘、烩、煨类

- 涨蛋(190)
 香椿烘蛋(191)
 三鲜焖蛋(191)
 鱼香烘蛋(192)
 烘肉蛋(192)
 炖肉蛋(193)
 卤鸡蛋(193)
 锅烧鸡蛋(194)
 蛋白鸡片(195)
 芙蓉鸡片(195)
 醋熘鸡蛋(196)
 红烧蛋饺(196)
 辣味荷包蛋(197)
 三鲜鸽蛋(198)
 白扒鸽蛋(198)
 口蘑鸽蛋(199)
 清汤鸽蛋(199)
 海参鸽蛋(200)
 凤眼鸽蛋(200)
 三鲜鹌鹑蛋(201)
 糖熘鹌鹑蛋(202)

煮制类

- 甜荷包蛋(202)

- 卧鸡蛋(203)
 酒酿卧鸡蛋(203)
 三丝荷包蛋(203)
 煮蛋白(204)
 煮蛋黄(204)
 豆浆鸡蛋羹(205)
 双色蛋菇(205)
 肉末卧鸡蛋(206)
 汤熘鸡蛋(206)
 家常蛋汤(207)
 番茄蛋汤(207)
 榨菜蛋汤(208)
 肉丝蛋汤(208)
 芥菜蛋汤(208)
 成都蛋汤(209)
 银耳鸽蛋糊(209)
 清汤鸽蛋(210)
 银耳鸽蛋汤(210)
 银耳鹌鹑蛋(211)
 鹌鹑肉圆汤(211)
 鹌鹑蛋奶露(212)

蒸制类

- 蒸蛋羹(212)
 渝州蛋脑(213)
 多味蛋羹(213)
 豆腐蛋羹(214)
 醋汁蛋羹(214)

三鲜蛋羹(215)
芙蓉臊子蛋(215)
肉末蛋羹(216)
虾子蛋羹(216)
海米鸡蛋羹(216)
虾仁蛋羹(217)
蟹味蛋羹(218)
牛奶蒸蛋(218)
蒸酒酿蛋(218)
水晶蛋(219)
元宝蛋(219)
香椿彩蛋(220)
菊花蛋(220)
肉丸蒸蛋(221)
太阳蛋(221)
星星蛋(222)
清蒸肉蛋(222)
合蒸三蛋(223)
白汁鸡蛋(224)
如意蛋卷(224)
蒸鸡蛋肉卷(225)
鸡仁卷(226)
肉蛋卷(226)
双色蛋卷(227)
辣椒蛋卷(227)
豆腐蛋卷(228)
咸蛋蒸豆腐(228)

蒸煎蛋角(229)
浇汁蛋饺(229)
蛋皮烧卖(230)
咸蛋蒸肉饼(231)
芙蓉豆腐(231)
八宝蛋(232)
藕熘鸡蛋(233)
鸭油蒸蛋糕(233)
皮蛋鲜蛋糕(234)
双色蛋糕(234)
三色蛋糕(235)
酿鸽蛋(235)
鸡蓉鸽蛋(236)
蛋夹里脊肉(237)
鱼香鹌鹑蛋(237)
银耳鹌鹑蛋(238)
冰糖鹌鹑蛋(238)

烤制类

烤蛋(239)
烤模子鸡蛋(239)
烤果酱鸡蛋包(240)
烤馅鸡蛋(240)
烤菠菜鸡蛋(241)
烤西葫芦鸡蛋(241)

腌、酱、卤、熏、糟类

茶鸡蛋(242)
五香茶叶蛋(242)