

变

普通老百姓的家常美味
五分钟学习一辈子享受

同种材料做出百家风味 简易食谱打造家庭名厨

鸭



百姓百味书系
08

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

百变鸭 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 4
(百姓百味书系)

ISBN 978-7-5442-4065-9

I. 百… II. 深… III. 鸭肉—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011745号

BAIXING BAIWEI SHUXI 08 —— BAIBIAN YA

百姓百味书系08——百变鸭

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 635mm×965mm 1/24

印 张 5

版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4065-9

定 价 8.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

Baibian Ya

百变鸭



深圳市金版文化发展有限公司/主编



目录 CONTENTS 百变鸭

(一)

前言4

鸭肉类

文虎酱鸭	10
冬菜大酿鸭	12
京都片皮鸭	14
馋嘴鸭	16
红枣鸭子	18
啤酒鸭	20
菠萝烤鸭	22
盐水鸭	24
椒盐鸭块	26
五香烧鸭	28
御府鸭块	30
青螺炖鸭	32
蚝肉炖老鸭	34
鸭子炖黄豆	36
清炖鸭汤	38
菜干腊鸭汤	40
子姜母鸭汤	42
杭州酱鸭	43
参芪鸭条	44

百
变



鸭

茶树菇鸭汤	46
干锅水鸭	48
栗子焖鸭	49
蘑菇烧鸭	50
魔芋烧鸭	52
烹鸭条	54
鸭肉扣芋头	56
爆炒鸭丝	57
辣子鸭丁	58
蒜苗炒鸭片	60
辣子板鸭	62
四川板鸭	63
酱鸭腿	64

鸭杂类

黄焖鸭肝	66
葱爆鸭心	67
黄焖鸭肠	68
茼蒿红椒爆鸭肠	70
尖椒炒鸭胗	72
银耳鸭胗汤	74

其他类

霸王鸭舌	76
鸭舌汤	78
美极鸭下巴	80
香辣鸭下巴	82
脱骨飞跳	84
卤鸭翼	85
泡椒腌鸭翅	86
干香鸭脖子	88
豆腐鸭架汤	90
鸭血汤	92
鹌鹑蛋烧鸭掌	94
泡椒鸭掌	96

(二)

虫草荔枝炖鸭/蟹黄烩鸭脑	97
鲍裙扒鸭舌/掌上明珠	98
鸭肝蛋卷/掌上银球	99

百 变



鸭

雪花鸭肝/烩鸭胰	100
清汤鸭掌/什锦鸭羹	101
八宝鸭/清蒸炉鸭	102
葱爆鸭片/酱爆鸭片	103
溜鸭肝/荷叶粉蒸鸭	104
油爆鸭丁/鲜莲烩鸭丁	105
干烧鸭脯/丁香鸭子	106
烧焖板鸭/砂锅全鸭	107
红烧鸭块/红扒鸭块	108
香酥鸭/苦瓜焖鸭	109
番茄鸭丁/烩腐皮鸭丁	110
白扒鸭条/蚝油鸭脚煲	111
冒鸭血/怀胎鸭子	112
竹香酱板鸭/酸萝卜老鸭汤	113
烧鸭腿/盐水鸭肝	114
老干妈炒鸭肠/孜然酱板鸭	115
精品砂锅老鸭/冬菜鸭肝汤	116
枸杞猪肝鸭胗汤/冬瓜薏米炖鸭	117
白扁豆鸭汤/柴把鸭	118
串珠鸭子/樟茶鸭子	119
翡翠鸭/挂炉烤鸭	120

百变鸭

我国是养鸭大国，鸭肉、鸭蛋的产量均居世界第一。在日常生活中，鸭（图1）是烹饪的重要原料。常言道：鸡鸭鱼肉四大荤，可见鸭肉在人们生活中的地位不低。以鸭肉为原料制成的北京烤鸭、南京板鸭、江南香酥鸭等，均为国宴中不可缺少的名菜。



Bai Bian

鸭的分类

目前上市的品种较多，按经济用途来分类，可分为肉用、蛋用、肉蛋兼用3种类型。

肉用型鸭，著名的品种有北京鸭、洋鸭。

蛋用型鸭，著名的品种有福建金定鸭、湖北荆江鸭、贵州三穗鸭。

肉蛋兼用型鸭，著名品种有江苏麻鸭、广东佛山松香黄鸭、四川建昌鸭等。

功效

鸭肉性微寒，味甘咸，富含蛋白质、脂肪及碳水化合物等，能滋阴养胃，利水消肿。可补益肝肾、滋阴养血。对于阴虚血亏、肺结核潮热、咳嗽、水肿胀满、夜卧不宁、惊痫有食疗作用。

鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类，能抵抗脚气病、抗神经炎和抗多种炎症及延缓衰老。

鸭肉中含有较为丰富的烟酸，对心肌梗死等心脏病人有保护作用。

现代营养学认为常食用鸭，有助于心血管疾病的防治。鸭与火腿、海参共炖，炖出的鸭汁善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功，对病后体虚大有裨益；鸭同海带炖食，能软化血管、降低血压，防治动脉硬化、高血压、心脏病；鸭肉和竹笋炖食，可治痔疮出血。

营养分析

100克可食部分的鸭，含水分74.6克，蛋白质16.5克，脂肪7.5克，热量136千卡。此外还含有无机盐及维生素B₁、维生素B₂等营养物质。是进补强体的佳品。

YA

夏天最佳进补肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物，而夏季照样能进补，关键在于选准补品，鸭肉就是夏天最佳进补肉食。鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治疗原则看，特别适合体内有热、上火的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。

健康提醒

平时体虚寒或因受凉引起的不思饮食、胃腹疼痛、腹泻、腰痛及经痛等患者，暂不宜食鸭肉。

因鸭肉寒性，故不宜多食，多食易滑肠、滞气。

凡阳虚脾弱、腹胀便泻的患者，均不宜多食。

烹饪妙方

只用半只鸭时，要选带胸骨的那一半，煮好鸭胸肉才不会缩，整只煮熟再去骨取肉，肉质较嫩。

烹调鸭时，加入少量盐，能有效地溶出鸭肉中多含的氮浸出物，所制作出的汤会更鲜美。

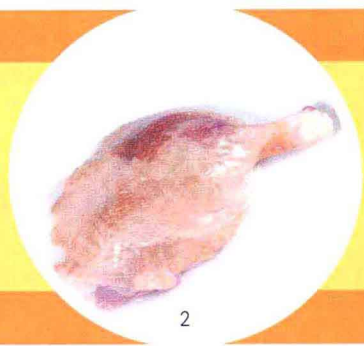
鸭肉本身较硬，如需炸，烹调前最好腌久一点，然后加调味料蒸至七分熟，再以大火旺油炸至表面呈金黄色，才有外皮酥脆而鸭肉也完全熟烂入味的口感。

炖鸭的水要一次加够，中途不能加水，否则味道不佳，炖时要用小火。

体重在500克以内的鸭腥气最重，可除去尾部的鸭膻，异味会减不少。

可食部位

鸭肉、鸭头、鸭脖子、鸭架、鸭血、鸭下巴、鸭舌、鸭掌、鸭胗、鸭肝、鸭肠、鸭心、鸭腿（图2）、鸭翅膀。



2

腊 鸭

腊鸭以南安腊鸭最为著名，南安腊鸭甘香肥浓，为腊鸭中的上品。

腊鸭在经过腌制后，仍能保存着丰富的蛋白质和脂肪，在冬季用来补充营养最佳。

腊鸭是选用肥嫩活鸭加工而成的季节性食品，每年秋、冬季出产，春节前为旺销期。广州式腊鸭的制作，是选用肥大的毛鸭，经十余天槽肥饲养，使鸭肥大肉厚。制作时，将鸭洗褪干净，取去内脏，用盐水腌制一天后取出，再用清水浸透，使咸味减轻，后用木板将鸭压平，置于阳光下暴晒，或用慢火烘一夜后再晒即成。

选购

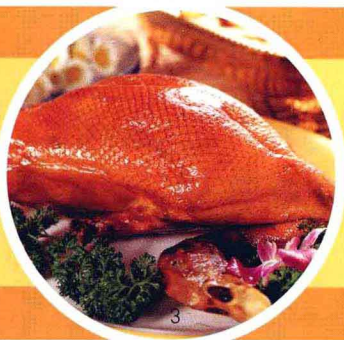
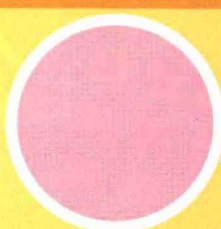
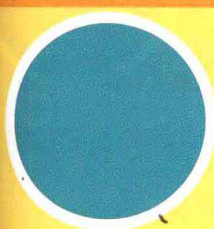
一只上好腊鸭，不可太肥，肉质要有油光且呈金黄色泽，若肉身现出惨白或黝黑色泽时，便不可购买；此外，胸肉及腿肉要厚，且没有肥膏；嗅之有极浓厚的甘香气味者，便为上品。

优质：腊鸭肉质肥厚香美，嫩的肥鸭会比较好吃，要分辨腊鸭的老嫩，主要看鸭的皮和嘴：鸭皮起皱、鸭嘴很硬的是老鸭；相反，皮肉光滑、鸭嘴较软的是嫩鸭。

劣质：色泽灰暗无光，呈黄色，表面有霉点、霉斑，揩抹后仍有霉迹，肉身松软、无弹性，且带黏液，有明显酸败味或其他异味。

特别提示

正宗的南安腊鸭，鸭身较细小，鸭嘴还有一点与众不同的小钩，其颈项亦较幼细，选购者不可不注意。



烤鸭

烤鸭（图3）的制作方法是挂炉烤制。首先要用独家拥有的作料涂于生鸭之上，然后是掌握火候，火欠则生，火过则黑；烤好的鸭子要呈枣红色，鲜艳油亮，皮脆肉滑，这才是上品。烤完的鸭子被训练有素的厨师切成薄薄的片状，每一片上面既要有肉又要有皮；然后摆在桌面上，旁边是面饼、大葱、面酱等简单而美味的配料。将酱涂于饼上，再放入鸭片和大葱，用手卷成筒状，便可食用。吃烤鸭较少用筷子，用手反而较多。

板鸭

板鸭(图4)是一种独具风格的佳味肉食。其特点为:外型美观,皮薄肉嫩,骨脆可嚼,尾油丰满,味香可口。产品口感良好,色味诱人。

板鸭依其加工时间不同,分为腊板鸭和春板鸭两种。从小雪到立春,即农历10月底到12月底加工的板鸭是腊板鸭。它腌得透,肉质细嫩,可以保存4~6个月。春板鸭是从立春至清明,即农历1月到2月底加工的板鸭。这种板鸭的保存期较短,约3~4个月。



4

选购

好的板鸭外形呈扁圆形状,腿部发硬,周身干燥,皮面光滑无皱纹,腹腔内壁干燥,附有外霜,胸骨与胸部凸起,颈椎露出。肌肉收缩,切面紧密光滑,呈玫瑰红色,具有板鸭固有的气味。

质量差的板鸭体表呈淡红或淡黄色,有少量油脂渗出,腹腔湿润,可见霉点。肌肉切面呈暗红色,切面稀松,没有光泽,皮下及腹内脂肪带哈喇味,腹腔有腥味或霉味。如果板鸭通身呈暗红或紫色,则多是由病鸭、死鸭加工的,不宜食用。

特别提示

板鸭的品质,还可在烹调时看出,优质板鸭水煮时,沸后肉汤芳香,液面有大片脂肪,肉嫩味鲜,有口劲。而劣质板鸭水煮后,肉汤鲜味较差,并有轻度的哈喇味。

鸭肉

鸭肉富含不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸,利于消化吸收,B族维生素和维生素E含量也比较多,有抗衰老作用,还含有钾、铁、铜、锌等多种微量元素。

在烹调过程中,无论是切鸭丝、鸭丁或鸭片都要厚薄一致,以使其受热平均。

鸭脖子

鸭脖子(图5)是时下人们的新宠。现市场上销售的加工产品主要有酱鸭脖、麻辣鸭脖、卤鸭脖等。但在购买过程中,我们须注意,店家出售的鸭脖子是否已使用过量的食品添加剂,因为过量的食品添加剂一旦在人体沉积,就会损坏人的肝脏,还会致癌。故须小心食用。

鸭舌

鸭舌(图6)富含蛋白质、脂肪、矿物质、尼克酸、维生素、纤维素等营养成分,具有滋阴养胃、利水消肿作用。



鸭舌在烹调时,要加工干净,鸭舌苔应去净,否则会有异味,用鸭舌熬汁时火要小,否则易结块,不易溶化。

鸭掌

鸭掌富含蛋白质、脂肪、维生素A、尼克酸等,可益气补虚、和胃止渴、暖胃生津、利五脏。

鸭胗

鸭胗(图7)口味独特,口感韧爽,低脂肪,富含优质蛋白质、B族维生素和多种微量元素。有健脾消食的功用。

鸭肝

鸭肝(图8)营养丰富,富含蛋白质、铁、维生素A、维生素B₂等多种营养素。中医认为,鸭肝味甘咸,性平略寒,可补血、养肝,有明目的作用。

肝脏中胆固醇含量较肉类高,因此高胆固醇者不能常吃。

鸭肠

鸭肠(配图)富含蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素A和钙、铁等微量元素。对人体新陈代谢,神经、心脏、消化和视觉的维护都有良好的作用。

因鸭肠收缩性大,烹调时宜切大段。

鸭翅膀

鸭翅(图9)含蛋白质、B族维生素和磷、铁、硒等微量元素。





文虎酱鸭

◆原材料

草鸭1只(约1500克)

◆调味料

油500克、海鲜酱1瓶、老抽50克、糖50克、八角10克、清鸡汤1袋、盐5克、胡椒粉10克、味精5克、白酒适量



◆特别提示

此菜注意把握火候、时间。

百变鸭

11

做法



1 草鸭洗净，去内脏，加盐、味精、白酒腌2小时；

2 把腌制过的草鸭焯水，捞起；油烧六成热，草鸭过油2分钟，捞起；

3 净锅放油，将其他调味料放入锅中，加入清汤，将草鸭放入清鸡汤中，文火烧2.5小时，起锅即可。



小贴士

鸭肉具有很高的营养价值，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、钾、钠、氯、钙、磷、铁等成分。



冬菜大酿鸭

◆原材料

鸭1500克(可食部分)、冬菜125克、瘦猪肉250克、葱白50克、姜25克、花椒5克

◆调味料

鲜汤250克、胡椒粉2克、味精2克、淀粉5克、料酒20克、酱油10克、精盐15克、猪油10克



百变鸭

13

做法 ○○○



1 将鸭去足、内脏洗净，抹上料酒、盐、胡椒粉、味精，放葱、姜、花椒腌1小时，上屉蒸熟，取出放凉，拆去鸭骨，再用刀将鸭肉划成长方块（勿弄破鸭皮），鸭皮朝下，放入大碗内待用；



2 将冬菜切成细末，猪肉切成小片；炒锅上火，将猪油烧热后下肉片，炒干水分，烹入料酒、酱油、味精，加入冬菜，炒均匀，再加入鲜汤，用文火收汁；



3 将肉片冬菜汤倒入盛鸭肉的碗中，再上笼屉蒸1小时取出，鸭肉扣入大盘中，碗内原汁入锅中，加一点调好味的水淀粉勾芡，浇入盘中即成。



小贴士

干冬菜滋阴开胃，化痰利膈，肺热咳嗽者食用有治疗效果。



京都片皮鸭

◆原材料

光鸭1只(约1300克)、姜2片、葱2根、千层饼24件

◆调味料

麦芽糖10克、海鲜酱50克、淮盐15克、
八角3粒



百变鸭

15

做法 ○○○



1 先在光鸭右翼底开孔，取出肠、内脏、喉管等，洗净内腔，用竹筒撑在胸内；麦芽糖溶于20克水备用；

2 用滚水烫鸭皮，上糖皮（用麦芽糖开水涂鸭身），再用2条竹枝撑开两翼，晾干；

3 烤前，把味料、姜、葱放入鸭内腔，并在鸭肛门加上木塞，上叉，用文火先烤头尾，至上菜时，再用旺火把鸭烤至大红色，与千层饼一同上桌即可。



小贴士

鸭肉味甘、性寒，有益阴、养胃、补肾、除虚弱、消肿、止咳化痰作用。《日用本草》中记载：鸭肉可“滋五脏三阴，清虚劳之热，补血解水，养胃生津”。