

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 简单易学打造家庭名厨

禽畜



图书在版编目(CIP)数据

百变禽畜 / 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 978-7-5442-4063-5

I. 百… II. 深… III. 禽畜—菜谱—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011743号

BAIXING BAIWEI SHUXI 10 —— BAIBIAN QINCHU

百姓百味书系10——百变禽畜

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 978-7-5442-4063-5

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 Qinchu

百变禽畜

深圳市金版文化发展有限公司/主编



目录 CONTENTS 百变禽畜

(一)

前言 4

禽类

玫瑰蒸乳鸽	10
火腿鸽子	12
红烧乳鸽	14
百合汽锅鸽	16
杞子桂圆炖老鸽	17
鸽子汤	18
川贝炖鹌鹑	20
鹌鹑汤	22
枸杞杜仲炖鹌鹑	24
银杏炒鹌鹑丁	26
香酥鹌鹑	28
鹌鹑汤	30
菊花水鸡汤	32
爆炒花雀	34
野菌蒸斑鸠	36
青瓜烧鹅肉	38
红烧鹅掌	40

百
变



禽
畜

香辣鹅翅	42
冒鲜鹅肠	44
卤水鹅翼	46
卤水鹅肾片	47
卤水鹅肝	48
卤水鹅肠	49

畜类

辣椒炒兔丝	50
春笋烧兔肉	52
青豆烧兔肉	54
花椒兔	56
杜仲狗肉煲	58
芹菜狗肉煲	59
辣椒炒狗心	60
泡椒狗肠	61
胡萝卜马蹄煲狗尾	62
荷兰豆炒狗腰	64
干锅狗肉	66
冬笋鹿肉丝	68
萝卜烧鹿肉	70

其他类

药材煲水蛇	72
大蒜烧蛇	74
红椒蒜苗炒蛇皮	76
五彩炒蜂蛹	78
蜂蛹蒸蛋	80
家乡炒虫蛹	82
椒盐龙虱	84
野山椒焖牛蛙	86
党参煲牛蛙	88
酥炸田鸡腿	90
泡椒田鸡	92
牛蛙煲粥	94
丝瓜烧田鸡	95
法式蜗牛汤	96

(二)

姜葱蒸田鸡/韭菜拌鹅肠	97
姜汁煮鹅杂/白玉炒玉兔	98
小瓜海马煲狗肾/川芎煲田鸡	99

百变



禽畜

菊花雏鸽汤/盐焗鹅肝	100
面包田鸡/南北杏仁煲鹌鹑	101
绿豆芽炒兔肉丝/乌龟狗肉煲	102
黑豆川芎煲田鸡/杂果鸵鸟肉	103
鲜人参煲鹧鸪/黄瓜带皮兔	104
芋儿烧蛇/党参枸杞煲家鸽	105
蚝油禾花雀/烤鹅	106
蒜子牛蛙汤/淮山瘦肉煲乳鸽	107
春笋烧兔/麻雀粥	108
虫草野鹿盅/蒸鹅	109
五香扒鹌鹑/西梅蒸乳鸽	110
鲍汁鹿扒/卡夫烧汁煎鹿肉	111
核桃炒乳鸽/淮杞炖兔肉	112
鱼露乳鸽/蚕虫煎蛋	113
知了瘦肉汤/茴香炖狗肉	114
黄芪鹅肉汤/黄芪玉竹煲兔肉	115
笋片炒田鸡/烩鹌鹑肉羹	116
拌麻辣鹌鹑丝/清蒸鸽子肉	117
红扒鹌鹑脯/花生炸鹌鹑脯	118
软炸白花鸽/菜心炒鹌片	119
栗子焖田鸡/椒麻兔丝	120

禽和畜

狗 肉

由于狗肉(图1)闻起来气味醇厚, 芳香四溢, 所以狗肉又叫香肉, 是冬季进补的佳品。狗肉营养价值很高, 含有钾、钙、磷、钠及多种维生素和氨基酸, 是理想的营养食品。狗肉, 既是人们喜爱的美味佳肴, 又是益身健体的滋补良药。“狗肉滚三滚, 神仙站不稳”, 这是广东人赞誉狗肉的谚语。



狗肉味甘、咸、酸、性温, 含有丰富的蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质等多种营养成分, 有着重要的营养价值和医疗价值。人们吃了狗肉, 能使机体产生较高的热量, 使新陈代谢旺盛, 增强防寒抗寒能力, 故此, 民间多数人有“食了狗肉, 不盖被褥”之说。狗肉不仅有补虚弱、厚肠胃、益力气等作用, 而且还可以治疗阳痿等。因此是最佳的冬令食疗补品之一。值得注意的是, 狗肉为温热肉食食品, 感冒发热及平素火气旺盛的人应慎服或少服, 脑血管病人忌吃狗肉, 因为脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压, 狗肉热性大、滋补强, 食后会促使血压升高, 甚至导致脑血管破裂出血, 因此, 脑血管病人不宜吃狗肉。此外, 心脏病、高血压病、中风后遗症等患者均忌吃狗肉。

狗肉的药用功效

以狗肉配干姜、大茴、陈皮炖服，能温胃止痛，可治肝胃虚寒型胃痛；用中药熟附片，桂枝、生姜炖煮狗肉温服，可祛寒止痛，治四肢关节疼痛；把狗肉同黑豆同煮，调以盐、姜等作料食用可治肾虚耳聋、耳鸣、遗尿；久病气血亏虚，体质虚弱，可用狗肉配莲子、红参炖服；妇女产后头晕乏力，气血不足，可用熟地、黄芪配乳狗（刚断奶的小狗）肉清炖温服；用雄狗的干燥阴茎和睾丸配肉精、枸杞、锁阳等中药煎服，可温肾壮阳益精补髓，可治男子阳痿、遗精、早泄；狗脑与白糖同煮，能治大脑发育不全、神经衰弱、失眠、健忘。

Rou



2

食狗肉应忌什么

一忌患非虚寒病的人吃狗肉。狗肉属热性食物，一次不宜吃多。凡患咳嗽、感冒、发热、腹泻和阴虚火旺等非虚寒性病的人均不宜食用。

二忌吃半生不熟的狗肉。食用未熟透的狗肉，狗肉中滋生的旋毛虫会感染人体。

三忌食疯狗肉。疯狗的唾液中含有狂犬病毒，操作时只要人体皮肤有破损，就可能染上病毒。因此，疯狗肉应绝对忌食。

蛇 肉

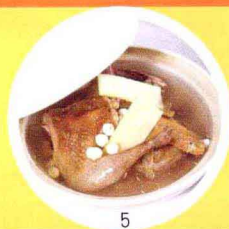
蛇肉(图2)是鲜美的食品，蛇体中含有人体必需的蛋白质、脂肪，肉中含有多种氨基酸、硬脂酸、棕榈酸等，常食蛇肉有营养、滋补、保健之功效。

食蛇肉在我国至少有2000年的历史了，随着人们生活水平的提高和人工养殖蛇业的发展，品尝蛇膳已不是新鲜事了。蛇肉几乎没有什么脂肪，全部为肌肉，比牛肉的蛋白质含量还高，中医认为蛇肉有祛风湿、散风寒的作用；蛇胆可清凉明目，止咳化痰；蛇胆调制的碧绿的蛇胆酒是蛇膳上必不可少的一道饮品；蛇血可使人皮肤光润嫩滑，是女性理想的美容食品。

蛇肉中脂肪和胆固醇的含量都较低，而蛋白质含量较高，每100克蛇肉，就有19克蛋白质，而100克猪肉或牛肉，只有6~7克蛋白质。此外，蛇肉亦含丰富铁质，所以患缺铁性贫血的人可多吃，但由于蛇肉含高蛋白，因此肾病患者及对蛋白质敏感的人，皆不宜进食。

蛇胆的医用价值

以重量和体积来说，蛇胆(图3)和整条蛇相比几乎令人忽略，可是以经济价值来说，却正好相反。有些蛇的价值，60%到70%就在胆上。蛇胆被奉为珍贵的中药，是因为它具有极好的药用价值，它能祛风除湿、清火明目、止咳化痰。临床上应用于治疗风湿性关节炎、眼赤目糊、咳嗽痰多、小儿惊风、半身不遂、痔疮红肿等。有人还吃蛇胆来治胃痛。



鹧鸪

鹧鸪(图4)俗名“赛飞龙”，又称石鸡、红腿小竹鸡，是一种集野味、观赏、保健为一体的珍禽品种，肉厚骨细，味道鲜美，高蛋白，低脂肪，含有人体所需的多种氨基酸和微量元素。鹧鸪肉是一种很好的滋补营养品。鹧鸪的肉中含有丰富的蛋白质和氨基酸以及有益儿童智力发育的牛磺酸。据古代经典记载，鹧鸪肉具有开胃、健脾、有益心神、滋补壮阳等保健作用。

鹧鸪肉的使用方法广泛。煎、炒、炸、烤种种方法皆适宜；酸、甜、香、辣、咸种种口味皆鲜美。并且可于多种食品同做。烹调方法之广，足可随意发挥。

鹧鸪每次食用量以1~2只为宜，一般隔4~5天食一次，食时要注意鹧鸪不宜与竹笋一起同食，以免影响药效。古人认为鹧鸪喜食半夏、乌头的嫩苗，性燥，所以在烹制时要多放点生姜(图5)和甘草，以防止食后生热症。

鹅 肉

鹅肉(图6)含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素等,由于鹅肉中脂肪含量为11%,比鸡、鸭都要高,所以吃起来美味可口;鹅肉的脂肪易于消化,因为其脂肪熔点较低,所含的一种重要必需脂肪酸——亚油酸占脂肪酸含量的60%左右,可与植物油媲美;鹅肉属完全蛋白质,其中含有10多种氨基酸,是人体生长发育所必需的;鹅肉中富含维生素E,由于维生素E具有抗氧化作用,所以鹅肉不易酸败。

鹅的内脏也是众人喜爱的食品,鹅肝(图7)的营养价值超过鹅肉,还有鹅肫、鹅肫等,都是味道鲜美的佳肴和良好的滋补食品。



6



7



8



9

如何处理鹅肠

许多人喜欢吃鹅肠(图8),如果鹅肠处理的方法不对,煮好后便会韧,从而影响食欲。

一般主妇习惯用盐清洗鹅肠,然后用清水冲,这样导致鹅肠的脂肪和水分基本去掉,是韧的原因之一。正确的方法是将鹅肠放入清水中浸一段时间,令鹅肠吸水而膨胀,用小刀将污秽刮去,再次洗净,如脂肪多,可撕去。鹅肠洗净切短脱水后,必须抹干水再炒,且先将配料炒熟,再放入鹅肠迅速翻炒,立即勾芡,这样炒成的鹅肠非常爽脆,令人回味。

鹌鹑

鹌鹑(图9)简称鹌,遍布于我国。鹌鹑肉、蛋营养丰富,味道鲜美,一向被列为野味之上品,就其营养价值来说,肉、蛋都胜过鸡,尤其适宜婴儿、孕妇、产妇和年老体弱的人食用,被民间誉为“动物人参”。

俗话说：“要吃飞禽，还数鹌鹑。”鹌鹑肉嫩味香，香而不腻。祖国医学认为，鹌鹑肉可“补五脏，益精血，温肾助阳”。男子经常食用鹌鹑可增强性功能并增气力、壮筋骨。《本草纲目》记载：鹌鹑肉可“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热”，“和小豆、生姜煮食，止泄痢；煮食，令人下焦肥”。祖国医学认为，鹌鹑肉性味甘平，入肺、脾二经，补益五脏，清热利湿，利水消肿。而且，胆固醇含量较低，对于因营养不良、气血不足、脏气失调而致的形体消瘦、容貌憔悴者有很好的美容效果。



10

鹌鹑肉的药用价值

肉鲜味美，营养丰富。其肉中含有的蛋白质高达22.2%；还含有多种维生素和矿物质，以及卵磷脂、激素和多种人体所必需的氨基酸。鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。我国医学认为，鹌鹑肉可以补益五脏，强筋壮骨，止泄痢，消痞积，养肝清肺。将一只鹌鹑去毛及内脏，将天麻15克填其肚内，煮汤，加油、盐、味精等调料，煮好后，除去天麻，吃肉喝汤，可治气血两虚及产后血虚、头昏乏力、贫血；将鹌鹑肉切成碎块，与粳米一起熬粥，油盐调味，吃肉喝粥，可治脾胃虚弱、食欲不振、泄泻；将鹌鹑肉与小豆、生姜共煮，食之，可治泄痢及小儿疳积。

兔肉

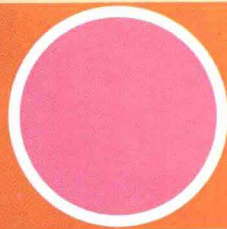
兔肉(图10)属于高蛋白、低脂肪、少胆固醇的肉类。兔肉含有丰富的卵磷脂，是儿童、少年、青年大脑和其他器官发育不可缺少的物质，有健脑益智的功效。

对于高血压患者来说，吃兔肉可以防止血栓的形成，并且对血管壁有明显的保护作用，故兔肉

又叫“保健肉”。兔肉质细嫩，结缔组织和纤维少，比猪肉、羊肉、牛肉等肉类容易消化吸收，特别适合老年人食用。

兔肉兼有动物性食物和植物性食物的优点，经常食用，既能增强体质，使肌肉丰满健壮，抗松弛衰老，又不至于使身体发胖。而且它能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性，所以深受人们尤其是女青年的青睐，被称为“美容肉”。

祖国医学认为，兔肉性凉，有滋阴凉血、益气润肤、解毒去热的功效。



12

11

鸽肉

鸽子(图11)又名白凤，肉味鲜美、营养丰富，还有一定的辅助医疗作用。著名的中药——乌鸡白凤丸，就是用乌鸡和白凤为原料制成的。古话说“一鸽胜九鸡”，鸽子营养价值较高，对老年人、体虚病弱者、手术病人、孕妇及所有人非常适合。

功效

鸽肉(图12)的蛋白质含量在15%以上，鸽肉消化率可达97%。此外，鸽肉所含的钙、铁、铜等元素及维生素A、B、E等都比鸡、鱼、牛、羊肉含量高。鸽肝中含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防治动脉硬化。贫血的人食用后有助于恢复健康。鸽肉中的泛酸含量也很丰富，对白发、脱发等有很好的疗效。乳鸽中含有较多的支链氨基酸，可促进体内蛋白质的合成，加快创伤愈合。

中医认为，鸽肉易于消化，具有滋补益气、祛风解毒的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的补益治疗作用。



玫瑰蒸乳鸽

◆原材料

玫瑰花1朵、乳鸽1只、枸杞15克、红枣6粒



◆调味料

绍酒10克、盐5克、味精3克、姜5克、葱10克、胡椒粉3克

◆特色介绍

活血调经，理气解郁。

百变食谱

11

做法 ○○○



1 将玫瑰花去蒂，撕成瓣状，用清水浸漂，沥干水分；枸杞去杂质、果柄洗净；红枣浸透，去核；



2 乳鸽宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜切片，葱切段；



3 将玫瑰花、枸杞、乳鸽肉、红枣、绍酒、姜、葱同放入蒸杯内，加上汤，入蒸笼内旺火蒸35分钟，调入盐、味精、胡椒粉即成。



小贴士

古语云：“一鸽胜九鸡”，是形容鸽子营养价值较高，鸽肉所含蛋白质中有许多人体必需的氨基酸。





火腿鸽子

◆原材料

乳鸽2只、熟火腿片100克

◆调味料

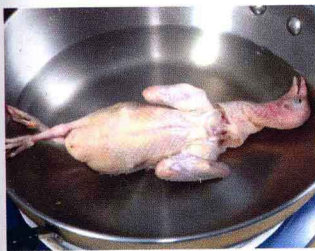
葱末、姜末、料酒、盐、味精、清汤各适量



百变美食

13

做法



1 将鸽子宰杀洗净，再下开水锅内焯烫捞出；

2 鸽子放入盘内，加葱末、姜末、料酒、盐、味精，上屉蒸至七成熟取出，去骨头，将鸽肉放在汤碗内的一边，另一边放熟火腿片；

3 将清汤倒入盛鸽肉的汤碗内，加盖上笼蒸至鸽肉烂熟取出即可。



小贴士

温补阳气，尤适用于春季气候较冷时食用。





红烧乳鸽

◆原材料

乳鸽2只

◆调味料

油500克，老抽、精盐、味精各适量

◆特色介绍

皮脆，肉香。



百变禽蛋

15

做法 ○○○



1 乳鸽煲40分钟至入味；



2 上脆皮水吹干；



3 炸至金黄色即可。



小贴士

鸽肉含有蛋白质、脂钾、钙、磷、碳水化合物、维生素B等营养成分。《随息居食谱》说：“鸽，性味甘平，清热，愈疮，止渴，息风。”