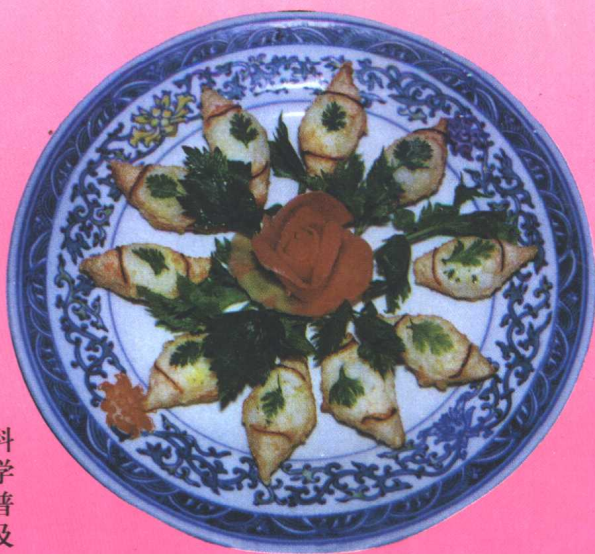


徐龙国
徐顺军
著

乳鸽烹调世界

美食系列



科学普及出版社

美食系列

乳鸽烹调世界

徐龙国 徐顺军 著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

乳鸽烹调世界/徐龙国,徐顺军著。—北京:科学普及出版社,1997.11

ISBN 7-110-04335-5

I. 乳... II. 徐... III. 鸽-烹饪-方法 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第21457号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路32号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

*

开本:787毫米×1092毫米 1/32 印张:3.5 字数:72.8千字

1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印数:1—10000册 定价:10.00元

内 容 提 要

乳鸽是一种传统美食，近年形成了乳鸽美食热，甚受美食家青睐。本书介绍了 100 种乳鸽烹调方法，每种详细说明了主料、配料、调料、制作方法及特点，并配有成品彩色照片。照法烹饪即可做出美味的各式乳鸽佳肴。

可供厨师和美食家参考。

责任编辑: 战立克 王铁麟
封面设计: 沈 松
责任印制: 张建农

乳鴿烹調世界

吳學謙

前 言

我们推出乳鸽系列专辑，是为了更好地发展我国的肉鸽养殖业。自从我国改革开放以来，虽然养鸽业有了不同程度的发展，但绝大多数的乳鸽都销售到世界各地，尤其以港澳和东南亚地区居多。我国人口众多，市场广大，近年，随着我国城乡人民生活水平的不断提高，为什么乳鸽销售量不大呢？其原因之一，是人们对肉鸽食品的丰富营养、食疗价值认识不够。据食品营养学家研究，鸽肉不仅营养丰富，且细嫩而又多汁，极易消化，适合各种方式的烹调。

鸽肉同鸡肉相比较，雏鸡含蛋白质 19.8%，而乳鸽含蛋白质为 27.4%，其多种维生素含量，鸽肉比鸡肉高 2 ~ 3 倍，但脂肪含量却比鸡肉低得多，仅为 1% ~ 2%，鸽肉所含人体所需要各种氨基酸总量占干物质的 97%，消化吸收率为 97%，其中尤以赖氨酸、亮氨酸和精氨酸的含量更为丰富。鸽肉还含有丰富的血红蛋白和钙、铁、铜等元素及维生素 A₁、维生素 B₂ 等。而且每千克乳鸽肉可提供 1000 大卡的热量。由此可见，鸽肉脂肪含量比其他畜禽肉都低。人们适当地多吃些鸽肉，不仅能满足人体所需的各种营养，而且不会使人身体发胖，并可作为人们珍贵的滋补食品。这本鸽肉菜肴小册子，不仅让人们们对鸽肉的营养保健价值有广泛了解，更适合宾馆、饭店、酒楼、中高级招待所以及家庭主妇根据不同客源选择使用，也可以自行组合成不同形式，不同规格的乳鸽宴、鸽肉套餐，使更多的人食用鸽肉。

目 录

汽锅红杞鸽.....	1
竹荪鸽蛋汤.....	2
皇冠清汤鸽脯.....	3
啤酒乳鸽.....	4
香菇乳鸽.....	5
金翅炖乳鸽.....	6
龙髓鸽蛋.....	7
元鱼炖乳鸽.....	8
人参乳鸽.....	9
虫草乳鸽.....	10
水晶乳鸽.....	11
翡翠鸽翅.....	12
麻辣鸽胗.....	13
桔红鸽肫.....	14
五香卤鸽翅.....	15
香糟乳鸽.....	16
花仁鸽胗.....	17
桃仁鸽翅.....	18
黄油鸽卷.....	19
乳鸽吞翅.....	20
花雕乳鸽.....	21
圆笼鸽脯.....	22
香芒鸽片.....	23
茄辣鸽脯.....	24

乳鸽四宝.....	25
白果烩乳鸽.....	26
三圆乳鸽.....	27
双冬扒乳鸽.....	28
川柠鸽脯.....	29
银芽炒鸽丝.....	30
砂锅什锦乳鸽.....	31
纸包鸽脯.....	32
兰花乳鸽.....	33
葱辣乳鸽.....	34
摇柱乳鸽.....	35
白汁乳鸽.....	36
糊辣鸽片.....	37
八宝糯米鸽.....	38
花仁烩乳鸽.....	39
红曲烧童仔鸽.....	40
罐焖乳鸽.....	41
熏炸乳鸽.....	42
松仁鸽米.....	43
生炸鸽腿.....	44
奇异果乳鸽.....	45
母子相会.....	46
香酥乳鸽.....	47
酥炸鸽柳.....	48
铁板明虾鸽脯.....	49
鱼香鸽片.....	50

猴头扒乳鸽.....	51
香橙乳鸽.....	52
雀巢辣味鸽片.....	53
鲍片乳鸽.....	54
山药溜鸽片.....	55
大蒜乳鸽.....	56
酱爆鸽片.....	57
珍珠鸽脯.....	58
火燎鸽心.....	59
象眼鸽蛋.....	60
蜜枣乳鸽.....	61
乳鸽冬瓜盅.....	62
羊肚菌扒乳鸽.....	63
家常银丝乳鸽.....	64
荷叶蒸乳鸽.....	65
母油乳鸽.....	66
香炸鸽心串.....	67
刺参扒乳鸽.....	68
金银鸽蛋.....	69
锅巴鸽柳.....	70
三宝乳鸽.....	71
雪豆焖乳鸽.....	72
芙蓉鸽柳.....	73
果仁鸽脯.....	74
咖喱鸽胸.....	75
两色乳鸽串.....	76

烧脆皮鸽.....	77
红灯海鲜鸽脯.....	78
菠萝焗乳鸽.....	79
丝瓜扒乳鸽.....	80
桃仁乳鸽方.....	81
竹荪菜心乳鸽.....	82
麻酥乳鸽.....	83
银巢乳鸽.....	84
陈皮乳鸽.....	85
香瓜乳鸽羹.....	86
香蕉乳鸽脯.....	87
菠饺乳鸽.....	88
酒烤乳鸽.....	89
鲜茄盅乳鸽.....	90
蛋皮咖喱鸽卷.....	91
冬菜乳鸽.....	92
豆茸乳鸽.....	93
虾仁乳鸽.....	94
米熏乳鸽.....	95
香桃烧乳鸽.....	96
鱼香鸽蛋.....	97
鱼香乳鸽方.....	98

汽锅红杞鸽

主料：乳鸽。

配料：枸杞。

调料：精盐、胡椒粉、葱、姜、味精、鸡汤。

- 制作：**
1. 将乳鸽去内脏，洗净，去骨，将肉切成 2 厘米见方的块，用清水洗干净；姜切片，葱切小段并用刀拍松；枸杞洗净待用。
 2. 锅内烧水，将鸽块放入沸水中出水，再洗净后放入汽锅内；将枸杞、姜片、葱放入；再加入鸡汤、精盐、胡椒粉、味精、料酒，调味后，放入蒸笼蒸 2 小时，取出，去掉葱、姜即成。

特点：原汁原味，香鲜醇厚。



竹荪鸽蛋汤

主料：竹荪。

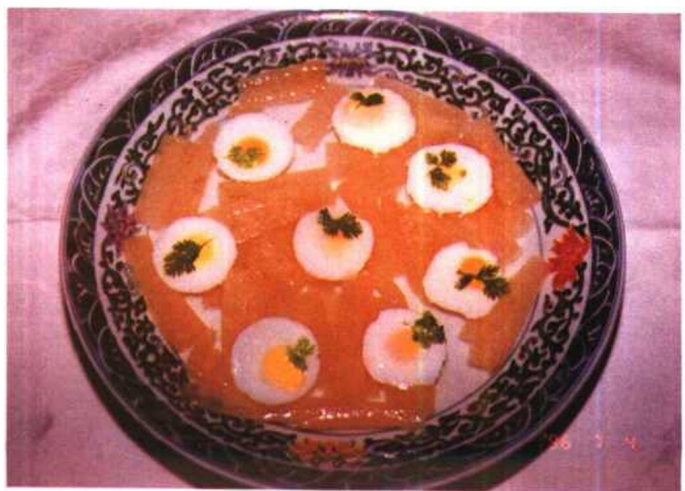
配料：鸽蛋。

调料：鸡清汤、香菜。

制作：

1. 将竹荪发好切成所需的大小。
2. 用小碟抹少许食用油，然后将鸽蛋去壳放入，面上摆放香菜叶，入蒸笼蒸透。
3. 用鸡清汤调好味淋入竹荪及鸽蛋即成。

特点：口味清淡、名贵佳肴。



皇冠清汤鸽脯

主料：鸽脯。

配料：面粉、黄油。

调料：精盐、胡椒粉、料酒、味精、鸡清汤。

制作：

1. 将鸽脯清洗干净，切成片，加精盐、胡椒粉、味精、料酒、蛋清糊码味，待用。
2. 用面粉和黄油和成起酥面，备用。
3. 将鸽脯过沸水滑熟，放入器皿内；放入调好味的鸡清汤，再用和好的起酥面盖上，封好，刷鸡蛋液；放入烤箱烤约 15 分钟即成。

特点：形象美观，清淡爽口。



啤酒乳鸽

主料：乳鸽。

配料：无配料。

调料：啤酒、葱、姜、精盐、胡椒粉、味精。

- 制作：**
1. 将乳鸽去内脏洗净，斩去颈和小翅、爪子，去背骨；葱切段，姜刮皮，洗净，切片。
 2. 锅中添水，旺火烧沸，放入鸽子出水，然后将其捞出并洗净。
 3. 将鸽子盛放在汤钵内时要码放好，放入葱、姜，加入半汤钵清汤，同时倒入大半瓶啤酒，放精盐、味精、胡椒粉，调好滋味，并将盖封严，放入蒸箱；蒸至鸽子酥软，拣去葱、姜，去掉浮油，将剩下的啤酒倒入即成。

特点：鸽子酥软，酒味清香。



香菇乳鸽

主料：乳鸽。

配料：冬菇。

调料：精盐、料酒、胡椒粉、大葱、姜、味精。

- 制作：**
1. 将鸽子去内脏洗净，斩去颈、小翅和爪子，去背骨；冬菇水发，洗净，出水后，备用。
 2. 锅中烧沸水，放入鸽子出水，然后将其捞出并洗净。
 3. 将鸽子盛放在汤钵内时要码好；葱、姜放四周，面上放冬菇；加入清汤、精盐、味精、胡椒粉、料酒，调好滋味，并将盖封严，放入蒸箱；蒸至乳鸽酥软，拣去葱、姜，去掉浮油即成。

特点：汤汁鲜美、爽口。



金翅炖乳鸽

主料：乳鸽。

配料：水发鱼翅。

调料：葱、姜、精盐、胡椒粉、料酒、味精。

制作：

1. 将乳鸽去颈、爪、翅，去背骨，切开后洗净；锅中烧沸水将乳鸽出水，去浮沫洗净；水发鱼翅出水后，先用鸡清汤焯好备用。
2. 将乳鸽加葱、姜、料酒、精盐、胡椒粉、味精、水，焖至八成熟后，捞起和鱼翅一起放在砂锅内，加入高汤，炖至鸽肉酥软，调好味，去浮油即成。

特点：肉质酥软，汤鲜味美。

