

漫 画 版

轻松人厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



禽蛋菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松入厨漫画版 / 张恩来美食工作室编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解IV. TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092323 号

轻松入厨 漫画版

禽蛋菜馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑: 郝沛龙 司荣科

封面设计: 白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

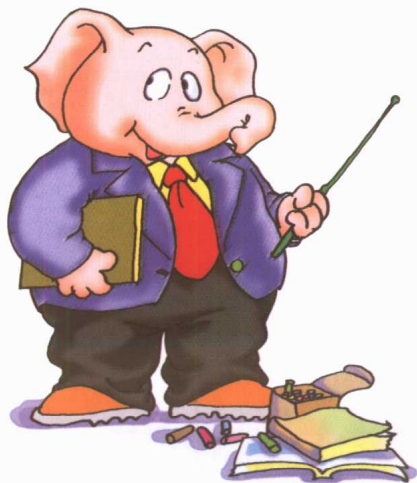
地 址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@ public.cc.jl.cn 传真 5635185

Cuisine & Caricature

轻松入厨 漫画版



禽蛋菜馆

吉林科学技术出版社



目录

Cuisine



鸭·鸭肉

盐水鸭

/7

蚝油鸭片

/9

黄酒蒸鸭

/11

鸭肉

爆炒鸭丁

/15

鸭丝炒韭菜

/17

京酱鸭丝

/19

鸭丁炒蘑菇

/21

鸭丁烩四宝

/23

鸭舌·鸭掌

拌鸭舌

/27

烩鸭舌

/29

芥末鸭掌

/31

鸭掌豆苗汤

/33

鸭心·鸭肠

油爆鸭心

/37

葱烧鸭心

/39

芫爆鸭肠

/41

鸭膀·鸭胗

酱烧鸭膀

/45

鸭胗青红椒

/47

汤爆鸭胗

/49



鸭血·鸭蛋·松花蛋

鸭血豆腐	/53
鸭血冬瓜汤	/55
鸭蛋香椿	/57
姜汁松花	/59
皮蛋豆腐	/61
熘松花蛋	/63

鹅

扒鹅块	/67
红烧鹅膀	/69
酱爆鹅丁	/71

鹅肝·鹅蛋·鹅血

酱鹅肝	/75
葱爆鹅肝	/77
鹅蛋炒黄瓜	/79
鹅血蛋皮汤	/81
鹅血蕨菜汤	/83

兔

红油兔块	/87
红烧兔腿	/89
烤兔腿	/91

兔肉

清炖兔肉	/95
------	-----

兔丁二冬	/97
炒兔片	/99
花仁兔丁	/101
兔肉虾仁汤	/103

鹌鹑·鹌鹑蛋

软炸鹌鹑	/107
焦熘鹌鹑	/109
玉米烧鹌鹑	/111
鹌鹑茄子	/113
卤鹌鹑蛋	/115
蒸鹌鹑蛋	/117



轻松入厨

漫画版

付
帐

当男人完全不看帐单便付钱——他正在追求这个女人

当他开始留意帐单上的项目——他已经把这个女人追到手

当他开始翻查帐单并埋怨收费太高——他跟这个女人

感情十分“稳定”！

当他只是瞟一瞟帐单然后由女人付帐——则这个女人已经成为他的太太



duck

鸭



鸭是一种重要的家禽，为鸟纲雁形目鸭科河鸭属，世界各地普遍饲养。家鸭起源于凫，而“凫”泛指野鸭，狭义指绿头鸭。鸭的分布现遍及世界各国而集中于欧亚大陆。我国、印度尼西亚、印度和东南亚国家以饲养蛋用鸭或蛋肉兼用鸭为主，近年肉鸭也有较大发展。其他国家如法国、英国、德国、巴西、波兰等国以生产肉鸭为主。北京鸭和北京鸭型的杂交肉鸭是现代肉鸭业的主要鸭种，世界各地均广泛饲养。

boiled duck with salt



盐水鸭



原料:

嫩鸭1只(约重1500克)。



调料:

盐25克,葱段30克,姜片25克,八角5克,花椒少许。



制法:

1. 将新鲜嫩鸭宰杀后去毛,从鸭的翅膀处开一小口,掏出内脏,用清水将嫩鸭洗净,取部分盐放入鸭肚内,来回翻动使盐均匀散开;再用剩余的盐涂抹在鸭的全身,腌制1天备用。
2. 净锅置火上,放清水烧沸,把葱段、姜片、八角和花椒塞在腌制好的嫩鸭肚内,放水锅内,用中小火将嫩鸭煮至熟,停火后再焖15分钟,取出鸭子,改刀剁成大块,码盘上桌即可。

轻松入厨小知识

新鲜的鸭子,鸭嘴有光泽、干燥,口腔黏液呈淡玫瑰色,洁净且没有异味;鸭眼充满整个眼窝,角膜有光泽;皮肤毛孔隆起,表面干燥而紧缩;肌肉结实,富有弹性。

sliced duck with oyster sauce



蚝油鸭片



原料:

填鸭半只, 冬笋35克, 胡萝卜25克。



调料:

油50克, 葱末5克, 蚝油30克, 酱油15克, 盐少许, 白糖10克, 水淀粉15克, 香油5克。



制法:

1. 把填鸭去毛及内脏, 洗净后放沸水锅内煮至熟, 取出去掉鸭骨头, 把鸭肉带皮切成片; 冬笋、胡萝卜去皮, 改刀切成片, 放沸水锅内焯一下, 捞出沥净水分。
2. 净锅置火上, 放油烧至五成热, 用葱末炝锅, 放入蚝油煸炒片刻, 加上酱油、盐、白糖和少许煮鸭子的汤汁烧沸, 倒入鸭片、冬笋片和胡萝卜片炒匀, 用水淀粉勾芡, 淋上香油, 出锅装盘上桌即成。

轻松入厨小知识

活鸭宰杀后由于绒毛较密, 且毛中含有油脂, 不易于拔除。可先用冷水将鸭毛浸湿, 然后用热水和少许盐烫, 烫鸭子的热水不要烧沸, 烧到水面起小泡就可以了。

黄酒蒸鸭



原料:

填鸭1只, 冬笋25克,
水发香菇25克, 菜心
35克。



调料:

黄酒150克, 盐5克,
葱段、姜片各15克,
八角1个, 鸡汤500
克, 味精3克, 熟鸡油
10克。

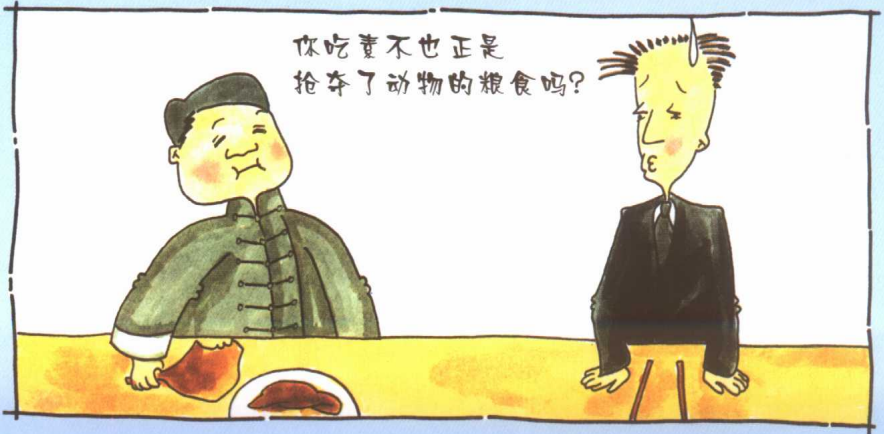


制法:

1. 将填鸭去掉毛, 从腹部开膛, 去掉内脏, 用清水洗净, 放沸水锅内煮10分钟, 取出用清水洗去血污和残渣; 冬笋切片、水发香菇洗净; 菜心切成小段。
2. 把填鸭脊背朝上放在盆内, 加上黄酒、盐、葱段、姜片、八角、鸡汤、冬笋和香菇, 上屉用旺火蒸1小时至熟。
3. 把蒸好的鸭子取出放在汤盆内, 蒸鸭子的汤汁放锅内烧沸, 加上菜心和味精推匀, 淋上熟鸡油, 出锅倒在蒸好的鸭子上面即可。

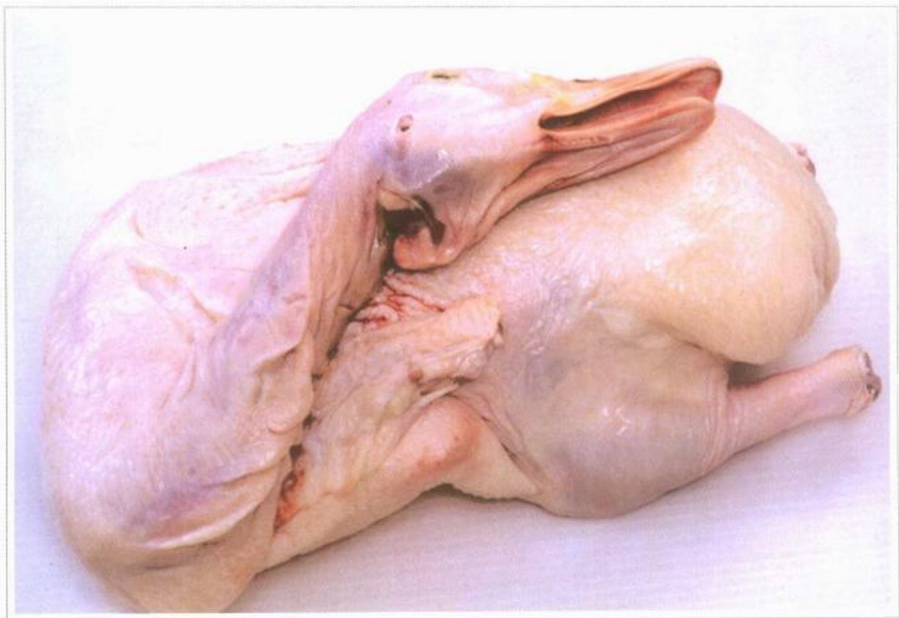
轻松入厨小知识

鸭子在蒸制前要用沸水煮几分钟以去掉血污; 并应先将鸭尾端两侧的臊豆去掉, 蒸制时要密封严密, 以免水蒸气进入, 只有这样蒸好的鸭子才没有臊腥味, 且汤浓味美。



duck breast

鸭 肉



鸭及鸭肉营养价值较高，含有人体所需要的多种营养成分，中医认为鸭肉性平味甘咸，有滋阴、养胃、利水和消肿的作用。鸭及鸭肉丰满细腻，肥而不腻，皮薄鲜香，如整只烹制，多用蒸、炖、烤、煮等烹调方法；鸭肉可加工成丁、块、条和丝的形状，采用煸、爆、炒、烩、烹等方法制作。

stir-fried diced duck



爆炒鸭丁



原料:

鸭胸肉400克, 鸡蛋蛋白1个, 冬笋、黄瓜各25克。



调料:

淀粉25克, 面粉少许, 葱姜末各2克, 料酒15克, 米醋5克, 盐3克, 味精3克, 清汤40克, 水淀粉15克, 清油500克(约耗75克), 熟鸭油5克。



制法:

1. 把鸭胸肉洗净, 切成1厘米大小的丁, 放碗里, 加入鸡蛋蛋白、淀粉和面粉抓匀上浆; 冬笋、黄瓜洗净, 切成小丁。
2. 碗对芡汁: 葱姜末、料酒、米醋、盐、味精、冬笋丁、黄瓜丁、清汤和水淀粉。
3. 锅置火上, 放油烧到六成热时, 放入鸭肉丁滑至熟, 倒出控净油。
4. 原锅留少许底油, 复置火上烧热, 倒入滑好的鸭肉丁, 烹入对好的芡汁, 迅速炒拌均匀, 淋上熟鸭油, 出锅装盘即成。

轻松入厨小知识

鸭的分类: 鸭一般按经济性分为肉用型、蛋用型和蛋肉兼用型, 其中肉用型鸭除了著名的北京填鸭外, 尚有鲁昂鸭(法国品种)、埃里兹伯里鸭(英国品种)等。

shredded diced with garlic chives

