

肉鸽

ROUGE
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

肉鸽美味 30 种

主编	吴 杰	郭玉华		
编著	曹壁江	吴 英	杨 波	万金红
	申 浩	李少忠	褚志桥	江广涛
	王彦武	孙长宏		
摄影	吴 杰	吴学斌		
	刘金锋	崔修慧		

金 盾 出 版 社



内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做鸽肉菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要、且适合家庭制作的肉鸽美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易学易做,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

肉鸽美味 30 种/吴杰,郭玉华主编. —北京:金盾出版社,2000.10

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1327-0

I. 肉… II. ①吴…②郭… III. 荤菜,肉鸽-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 67314 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2001 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—32000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

肉鸽美味 30 种

主编	吴 杰	郭玉华		
编著	曹壁江	吴 英	杨 波	万金红
	申 浩	李少忠	褚志桥	江广涛
	王彦武	孙长宏		
摄影	吴 杰	吴学斌		
	刘金锋	崔修慧		

金 盾 出 版 社



前 言

《肉鸽美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

鸽肉滋味鲜美,肉质细嫩,其蛋白质、多种维生素及微量元素的含量,都高于其他肉类原料,所以被称之为畜禽肉中的极品。中医认为,鸽肉味咸性平,具有滋补肝肾,祛风解毒的功效。对头晕神疲,记忆力衰退及老年人动脉硬化、心脑血管不畅等症有明显的辅助疗效。鸽肉是人们理想的滋补保健食品,更是新世纪餐桌上不可替代的美味佳肴。

本书精选的肉鸽美味 30 种,能满足家庭需要,且用料普通,制法简便,按书习做,定会使你厨艺明显提高,不但把日常饭菜做得有滋有味,还促进了家人的健康,给家庭生活带来快乐与温馨。

编 者

目 录

煨鸽块	(4)	坛焖乳鸽	(34)
豆瓣火腿鸽		乳鸽炖三鲜	(36)
子煲	(6)	酱瓜鸽子煲	(38)
乳鸽炖双耳	(8)	凤凰趴窝	(40)
清蒸乳鸽	(10)	葱香鸽子	(42)
参笋烧鸽块	(12)	生炒鸽块	(44)
菜心乳鸽	(14)	咖喱鸽块	(46)
鱼香乳鸽块	(16)	兰花鸽球	(48)
铁板乳鸽	(18)	红乳烧乳鸽	(50)
香酥乳鸽	(20)	酿扒乳鸽	(52)
滋补乳鸽	(22)	煎鱼香鸽饼	(54)
酱乳鸽	(24)	软煨鸽球	(56)
熏乳鸽	(26)	氽珍珠鸽	(58)
香菇乳鸽	(28)	炸鸽肉串	(60)
麻辣鸽块	(30)	宫保鸽胗	(62)
菠萝乳鸽块	(32)		

熘 鸽 块

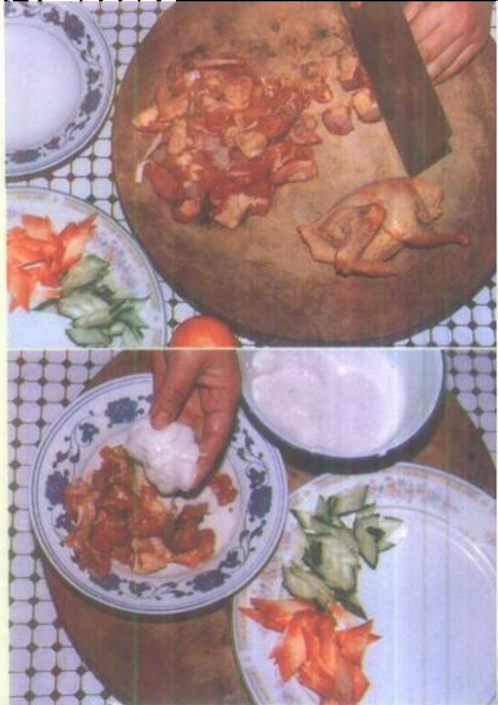


原料 净乳鸽 2 只,胡萝卜 20 克,黄瓜 20 克,湿淀粉 100 克,料酒 15 克,葱姜汁 10 克,酱油 10 克,味精 3 克,精盐 4 克,白糖 3 克,胡椒粉 1 克,葱、姜、蒜末各 5 克,鲜汤 50 克,花椒水 10 克,食用油 750 克,香油 10 克。

制作 ①将胡萝卜、黄瓜切成象眼片,放在盘内。鸽子治净后剁成块。 ②将鸽块用料酒 5 克、葱姜汁、精盐 2 克、味精 1 克、胡椒粉拌匀入味,再放入湿淀粉 80 克抓匀。 ③勺内加油烧至五成热,将挂匀淀粉的鸽块下入油中,炸透至外皮略硬时倒入漏勺。 ④勺内留油 25 克,

放入葱、姜、蒜末炆锅，再放入胡萝卜、黄瓜片炒两下，加料酒 10 克、鲜汤、花椒水、酱油、精盐 2 克、白糖、味精 2 克烧开，用余下的湿淀粉勾芡，倒入鸽块，颠翻均匀，淋入香油，出勺装盘即成。

特点 色泽金黄，外焦里嫩，咸鲜味美。



本页图示说明(自上至下)

- 将鸽子剁成块
- 入味后用淀粉挂糊
- 入油炸
- 全料入锅翻匀



豆瓣火腿鸽子煲



原料 净乳鸽 1 只,火腿 50 克,水发香菇 20 克,油菜 20 克,郫县豆瓣酱 20 克,八角 5 克,桂皮 5 克,陈皮 5 克,葱段 20 克,姜块 15 克,料酒 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,白糖 4 克,酱油 5 克,食用油 40 克,花椒油 10 克,高汤 400 克。

制作 ①先将豆瓣酱剁碎,香菇、油菜洗净。火腿切片。治净的乳鸽剁成块。再将鸽块入沸水中焯一下捞出。②勺内加油烧热,放入葱段、姜块炆锅,再放入豆瓣酱炒香,烹入料酒,加高汤,下入鸽子块、火腿片、香菇、八角、桂皮、

陈皮、酱油、白糖、精盐烧开，
倒入沙锅。用小火炖熟烂。

③将八角、桂皮、陈皮、葱段、
姜块拣出不用。④再放入
油菜、味精略炖，淋入花椒油
即成。

特点 汤鲜菜醇，肉烂
咸香，易于消化，营养滋补。



本页图示说明(自上至
下)

- 将鸽子剁成块
- 鸽块入水焯
- 下入鸽子块
- 放入油菜

乳鸽炖双耳



原料 净乳鸽 2 只,木耳 25 克,银耳 25 克,枸杞子 5 克,料酒 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,葱、姜、蒜末各 10 克,鲜汤 400 克,鸡精 3 克,胡椒粉 1 克,食用油 40 克,鸡油 10 克,花椒水 10 克。

制作 ①将黑木耳、银耳分别泡涨洗净。枸杞子洗净。净乳鸽剥去嘴尖、翅尖、爪尖,再剁成块。②勺内加水烧开,下入鸽块焯透捞出。③勺内加油烧热,放入葱、姜、蒜末炝锅,烹入料酒,加鲜汤、精盐、鸡精、味精,下入鸽块烧开,倒入沙锅内。④鸽肉六成熟时下入木耳、银耳、

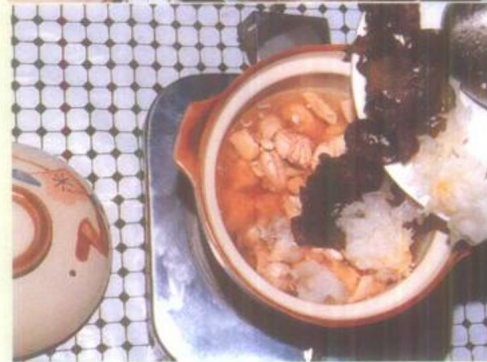


花椒水、胡椒粉继续炖至熟透。⑤放入枸杞子炖至熟烂，淋鸡油即成。

特点 色彩美观，咸鲜味美，具有滋补强体功效。

本页图示说明（自上至下）

- 将鸽子剁成块
- 炆锅后下入鸽块
- 下入双耳
- 加入枸杞子



清蒸乳鸽



原料 净乳鸽 2 只, 香菜段 15 克, 葱段 15 克, 姜片 15 克, 料酒 15 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 鸡精 3 克, 八角 4 克, 花椒 3 克, 高汤 200 克, 花生油 25 克。

制作 ①将治净的乳鸽从背部开膛, 去除内脏, 洗净后整理成形。 ②勺内加水烧开, 放入乳鸽烫去血污捞出。 ③将鸽子放在容器内加入葱段、姜片、料酒、精盐、味精、鸡精、八角、花椒、高汤上屉蒸至熟烂。 ④将蒸好的鸽子取出, 脯面朝上摆入盘内。将花生油烧开浇在鸽子身上, 点缀香菜段即成。

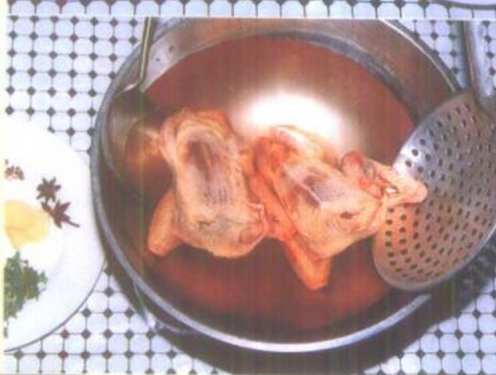


特点 造型美观,肉烂脱骨,肉质细嫩味美。



本页图示说明(自上至下)

- 从背部开膛
- 治净后整形
- 入水焯去血污
- 上屉蒸至熟烂



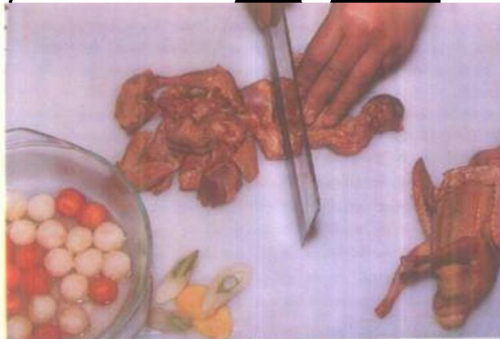


原料 净乳鸽 1 只,红参(胡萝卜)50 克,冬笋 50 克,葱段 15 克,姜块 10 克,料酒 10 克,精盐 3 克,白糖 3 克,味精 2 克,酱油 10 克,鸡精 3 克,鲜汤 250 克,淀粉 10 克,食用油 30 克,香油 10 克。

制作 ①先将胡萝卜、冬笋削成圆球。治净的乳鸽剁成块。 ②勺内加水烧开,放入鸽块焯透捞出。 ③勺内加油烧热,放入葱段、姜块炸香,烹入料酒,加鲜汤、精盐、白糖、酱油、鸡精,放入鸽块,烧至五成熟时放入胡萝卜球、冬笋球烧开,用小火烧透至熟,加味精,用淀粉勾薄芡,

淋入香油出勺装盘即成。

特点 肉质细腻,咸鲜微甜,营养丰富。



本页图示说明(自上至下)

- 将鸽子剁成块
- 鸽块入水焯
- 炆锅后下入鸽块
- 下入胡萝卜、冬笋球





原料 净乳鸽 1 只, 油菜心 100 克, 料酒 20 克, 精盐 5 克, 味精 4 克, 白糖 4 克, 葱段 20 克, 姜片 15 克, 高汤 200 克, 蒜末 10 克, 姜末 10 克, 八角 4 克, 食用油 30 克, 鸡油 10 克, 香油 10 克, 淀粉 15 克, 胡椒粉 1 克。

制作 ①将油菜心洗净。净乳鸽剥去头、翅尖、脚爪, 从背部开膛去除内脏并洗净, 顺切成两半。②将鸽子放入沸水中焯一下捞出, 放入容器内, 加入料酒 10 克、精盐 3 克、白糖 2 克、高汤、胡椒粉、葱段、姜片、八角上屉蒸至熟烂。③勺内加油烧热, 放入姜末、蒜末炆锅, 烹入料