



中国兔肉

菜谱



赵怀信 编著 湖南科学技术出版社

中国兔肉菜谱 中国兔肉菜谱

中国兔肉菜谱 中国兔肉菜谱

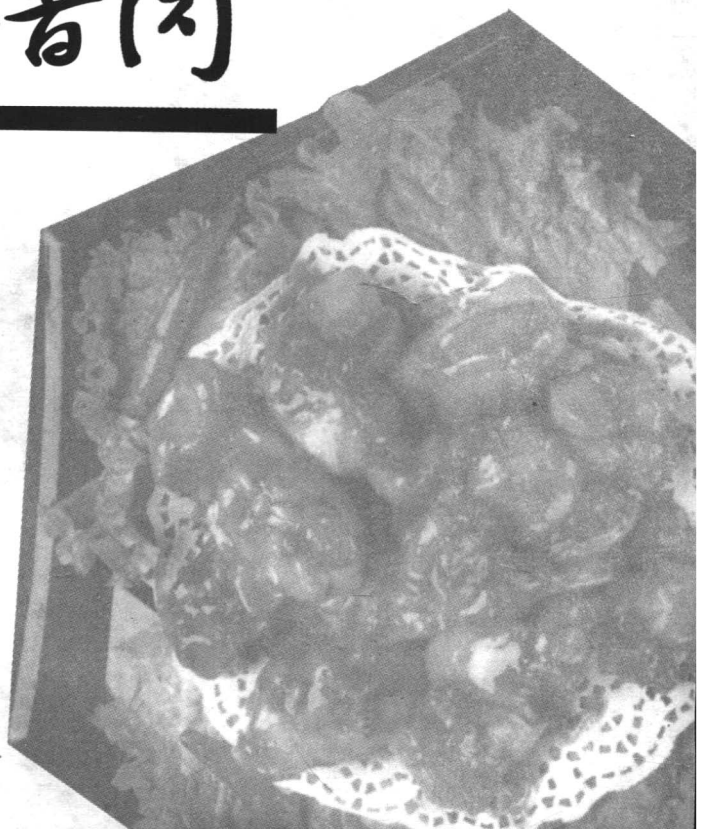
中国兔肉菜谱 中国兔肉菜谱

中国兔肉菜谱 中国兔肉菜谱

中国兔肉菜谱 中国兔肉菜谱

中国兔肉菜谱 中国兔肉菜谱

中国兔肉菜谱 中国兔肉菜谱



图书在版编目 (CIP) 数据

中国兔肉菜谱 / 赵怀信编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 2
ISBN 7-5357-4545-8

I. 中... II. 赵... III. 兔—肉类—菜谱—中国
IV. TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第012357号

中国兔肉菜谱

编 著: 赵怀信

责任编辑: 贾平静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙市银北盛印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市岳麓区观沙岭

邮 编: 410013

出版日期: 2006 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 17.25

插 页: 5

字 数: 606000

书 号: ISBN 7-5357-4545-8/TS·239

定 价: 36.00 元

(版权所有·翻印必究)



古松迎春



酥炸兔腿



紫竹兔排



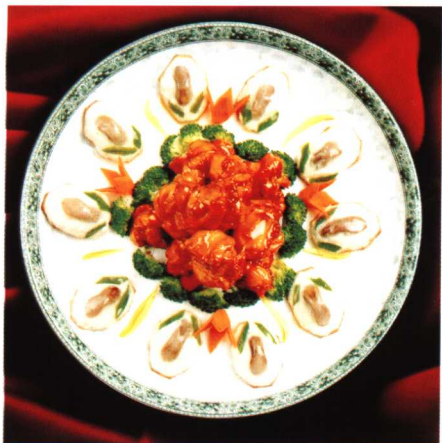
清炖兔肉



富贵烤全兔



燻兔肉



红烧兰花兔舌



五彩拌兔丝

三色兔丸



锅烧兔肉



干炸鲜兔蘑



瓦糕兔片



雪山红梅



淮枸炖兔肉



滋补人参雪兔



鸳鸯兔丝羹

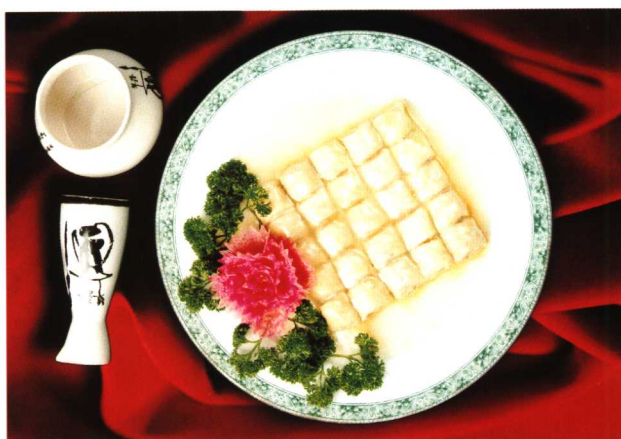


果老兔肉



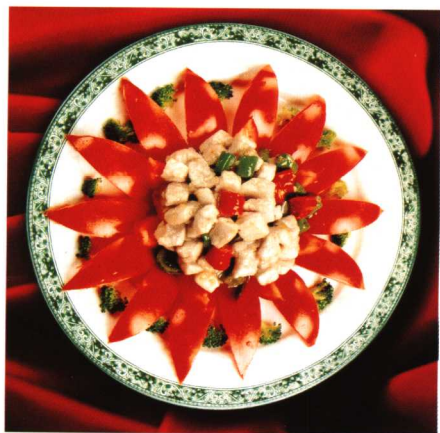
贵妃两吃兔肉

獭兔菜卷

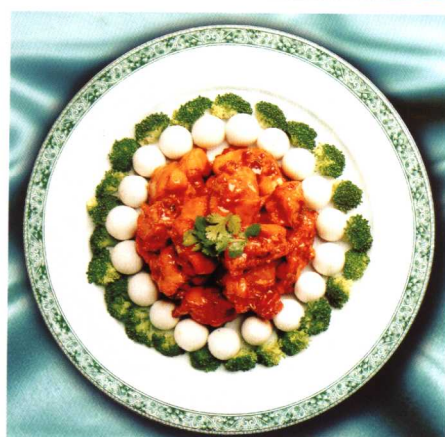


顺风耳

葡萄飘香



番茄荷花兔丁



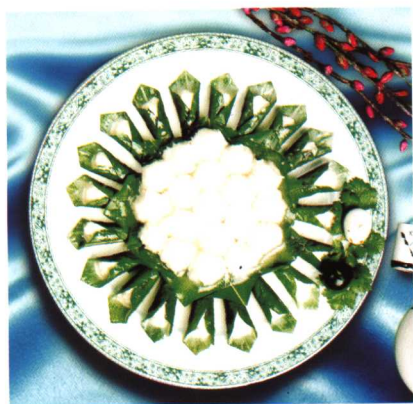
乾隆兔肉

汽锅黑米菊兔羹

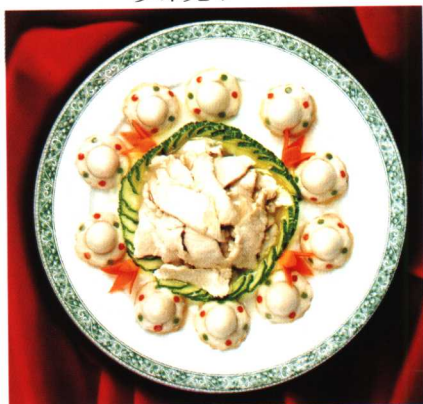




珍珠兔丁



珍珠戏莲

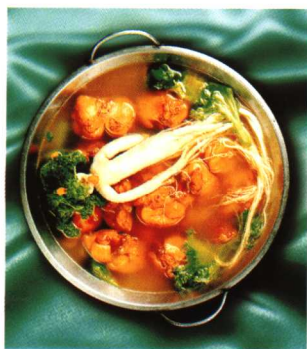


珍珠玉兔



柠檬焗兔腿

石焗银雪兔



参甲长寿霸王兔



腰豆兔丁



桃李满园

前 言

中国以兔入馔，源远流长，历史悠久。食兔饮食文化，在中国烹饪史上，占有相当重要的地位。我国的烹兔工艺，内容丰富，制法多变，烹技精湛；我国的兔肴珍馐，万种千样，风味独特，闻名遐迩。

兔肉不仅味美诱人，同时还具有较高的滋补保健、美容润肤等功能，在民间历来被视为滋补养生，延年益寿之佳品。因此，兔肉又被人们称之为“美容肉”、“保健肉”、“长寿肉”等。兔肉的另一大特点是，它与其他肉类合烹，就呈现其他肉类的味道，因此，又有“百味肉”与“多味肉”之美誉。

我国是世界上养兔、食兔最早的国家之一。兔肉的美味与功效，虽然早已被世人所公认，但目前我国的食兔习俗与消费观念，还处于较低水平，食兔消费还没有得到足够的重视。据联合国粮农组织调查分析后认为，兔肉将成为人类蛋白质食物的一个重要来源，今后世界肉类食物供应的 1/3 将由兔肉来满足，兔肉是 21 世纪首选绿色保健食品，它将成为发展中国家战胜营养不良的重要食物。因此，如何抓住这一难得的机遇，大力开发、推广、普及兔肉食品，引导消费，让兔肉美饌佳肴早日走向千家万户的餐桌，成了当前饮食生活的热门话题。

目前，国内出版了许多的烹饪书刊，但是还没有一本完整、系统的食兔饮食专著。有思于此，笔者经数年潜心研讨和挖掘整理前辈及同行经验，并结合自己多年烹兔实践所得，精心编著成此书，以飨读者。在此，谨向各位文献作者深表谢意！

本书涉猎广泛，资料翔实，全面地阐述了食兔历史，并详细地解答了一系列烹兔技术难题，介绍了食兔宜忌，兔的初步加工，地方与民族风味兔菜谱，民间及市肆特色兔菜谱，药膳，西式风味兔菜谱等。款款美味兔肴菜谱，是学习烹兔技艺不可多得的参考资料。

本书在编著时，力求内容丰富，通俗易懂，并且使其具有较高的科学性、知识性、趣味性和实用性，从而达到雅俗共赏的目的。此外，在编著与制作彩照时，曾得到吉林名店——白城市万豪大酒店总经理、吉林烹饪大师孟繁军，白城市林贸大酒店经理、特二级烹调师于占江，白城市志新厨师、面点培训学校校长、特一级烹调师郭志新，中国烹饪协会会员、特二级烹调师于影梧，白城市长江大酒店总经理、特二级烹调师朱长江等同志的鼎力支持，特在出版之际，致以衷心感谢。

由于时间仓促，引用和借鉴文献资料难免挂一漏万，加上本人水平有限，书中如有不当和疏漏之处，敬请专家、读者给予批评斧正，以便改正完善。

赵怀信
于鹤城寓所

目 录

I 源远流长的兔肉 饮食文化

- 一、食用兔的分类 (1)
- 二、兔肉入饌简史 (2)
- 三、兔的食用价值 (5)
- 四、食兔宜忌 (6)
- 五、兔的初步加工 (9)

II 烹兔问答

- 为什么说兔肉是 21 世纪首
选保健食品? (11)
- 我国兔肉消费量为什么较
偏低? (12)
- 兔肉为什么被称为“葷
中之素”? (12)
- 兔肉为什么又称“美容肉”?
..... (13)

- 兔肉为什么又有“百味
肉”之美称? (13)
- 兔肉为什么又有“保健
肉”之美誉? (14)
- 为什么说兔肉是“长寿
食品”? (14)
- 人们为什么普遍喜欢食
用兔肉? (15)
- 人们为什么喜欢食用仔兔?
..... (15)
- 为什么宜食用“无公害兔”?
..... (15)
- 食用兔肉的方式有几类?
各有什么特点? (16)
- 兔肉的“四高”和“四低”
有哪些? (17)
- 黄脂肪兔能食用吗? ... (17)
- 孕妇吃兔肉生子缺唇有
道理吗? (18)

野兔为什么要比家兔风味好?	(18)	兔肉馅为什么要充分绞制、斩拌?	(24)
兔肉为什么能适应多种烹调方法?	(19)	烹兔为什么要加入不同的香料?	(25)
兔肉为什么能调制出各种口味?	(19)	腌渍野兔为什么要重用调料?	(25)
兔肉为什么宜与其他原料合烹?	(19)	为什么要将兔肉制成腌腊风味?	(25)
宰兔时为什么要放净血液?	(20)	腌制兔肉的风味是怎样形成的?	(26)
宰兔为什么要摘净“三腺”?	(20)	烹制前兔肉为什么要腌渍?	(26)
剥皮为什么要力求快速?	(20)	兔肉为什么要用苏打水浸泡一会儿?	(27)
开膛为什么必须准确?	(20)	切制后的兔肉为什么要用清水浸泡?	(27)
兔屠宰后为什么会出现尸僵现象?	(21)	腌腊兔肉为什么要用盐?	(27)
兔屠宰后为什么会出现腐败现象?	(21)	腌制兔肉为什么要加入硝酸盐或亚硝酸盐?	(28)
烹制兔肉为什么要添加辅助原料?	(21)	腌制兔肉为什么要加入磷酸盐?	(28)
兔肉为什么要带皮烹制?	(22)	腌腊兔肉为什么要放入食糖?	(28)
兔肉为什么宜带骨烹制?	(22)	为什么要烹制烧烤兔?	(29)
兔肉为什么宜做香肠、火腿肠的黏结剂?	(23)	兔肉灌肠为什么宜煮制?	(30)
怎样去除兔肉中的土腥等异味?	(23)	灌制兔肠时为什么会产生气泡?	(30)
兔肉为什么宜用多油或同肥鸡、猪肉合烹?	(23)	兔肉为什么要经过走油处理?	(30)
兔肉中为什么要加入猪肥膘肉?	(24)	兔肉为什么要经过焯水处理?	(31)
兔肉为什么宜于斩制成茸?	(24)		

兔肉为什么要经过上浆处理?	(31)
兔肉为什么要经过滑油处理?	(32)
滑油后的兔肉为什么要迅速倒入漏勺?	(32)
烹兔为什么宜用白酒和蒜泥?	(33)
烹兔时为什么要加入料酒?	(33)
烹兔为什么要用葱、姜、蒜炆锅?	(34)
兔肉为什么要先煸炒, 后添汤?	(34)
烹制野兔为什么宜加入香油?	(34)
烹兔时为什么要加入鲜汤?	(35)
兔肴烧开后, 为什么要及时撇净浮沫?	(35)
烹制时为什么要旺火烧开, 再改用小火慢烧?	(35)
为什么说“急火求韧, 慢火求烂”?	(36)
兔肉为什么宜烹制成药膳?	(36)
兔肉为什么宜配平凉食品, 忌配燥热食品?	(37)
烹兔为什么宜用冬笋做配料?	(37)
兔肉为什么宜与大枣合烹?	(38)
烹兔为什么宜配枸杞子?	(39)

烹兔为什么宜配山药?	(39)
烹兔为什么宜用橘皮做配料?	(40)
烹兔为什么宜用香菇做配料?	(40)
烹兔为什么宜用香菜做配料?	(41)
烹兔为什么宜用胡萝卜做配料?	(42)
烹兔为什么要选用花生仁做配料?	(42)
烹兔为什么宜用火腿做配料?	(43)
烹兔为什么宜用土豆做配料?	(43)
兔肴勾芡后, 为什么还要淋明油?	(44)
兔肴装盘后为什么还要围边?	(44)
兔肴为什么要单跟佐料?	(44)

Ⅲ 地方与民族风味兔菜

拌制法

拌兔头	(46)
口水兔	(47)
二姐兔丁	(47)
凉拌兔丁	(48)
西式鱼香兔丝	(48)

卤制法

卤兔头	(49)
-----------	------

荷叶兔	(50)
四川卤兔	(51)
龙江卤兔	(51)
永安卤白兔	(51)
洛阳卤野兔	(52)
壶关党参兔肉	(52)
开封五香兔肉	(53)
江山五香兔头	(54)

熏制法

卜兔	(54)
熏窜山龙	(55)
枸杞熏兔	(56)
白城熏兔	(57)
熏山猫大腿	(57)
柴沟堡熏兔	(58)
邳县熏烧兔	(59)

酱制法

北京王浦房五香兔肉	(59)
挂脐雪兔	(60)
关公赤兔	(60)

炒制法

新盘兔	(61)
霉香兔片	(62)
鱼香兔花	(63)
彭县胡子兔	(63)
七星江南兔	(64)
歌乐山辣子兔	(64)
老干妈风味兔	(65)
铁盘宫保兔丁	(65)

熘制法

泉水兔	(66)
-----------	------

锅香嫩兔	(67)
江津兔片	(67)
草丛兔兔	(68)
扣肉辣子兔	(69)

爆、煸、焗、焖、煨、烩制法

油爆郎中兔	(70)
爆辣味雪兔丁	(71)
兔跃金山	(71)
盐焗兔	(72)
锅焖兔肉	(73)
红焖泰山野兔	(73)
荷花煨全兔	(74)
襄樊酥野兔	(74)
珊瑚仔兔	(75)

烧制法

胭脂兔	(76)
串串兔	(77)
碣石山兔	(78)
蒜烧野兔	(78)
陈皮兔肉条	(79)
江西三杯兔	(79)
山椒烧仔兔	(80)
野兔烧土鸡	(81)
迎霜麻辣兔	(82)
叉烧山兔肉	(83)

煮制法

水煮兔	(83)
壁山兔	(84)
炒兔酒	(85)
南阳麻香兔	(85)
周氏麻辣怪味兔头	(86)