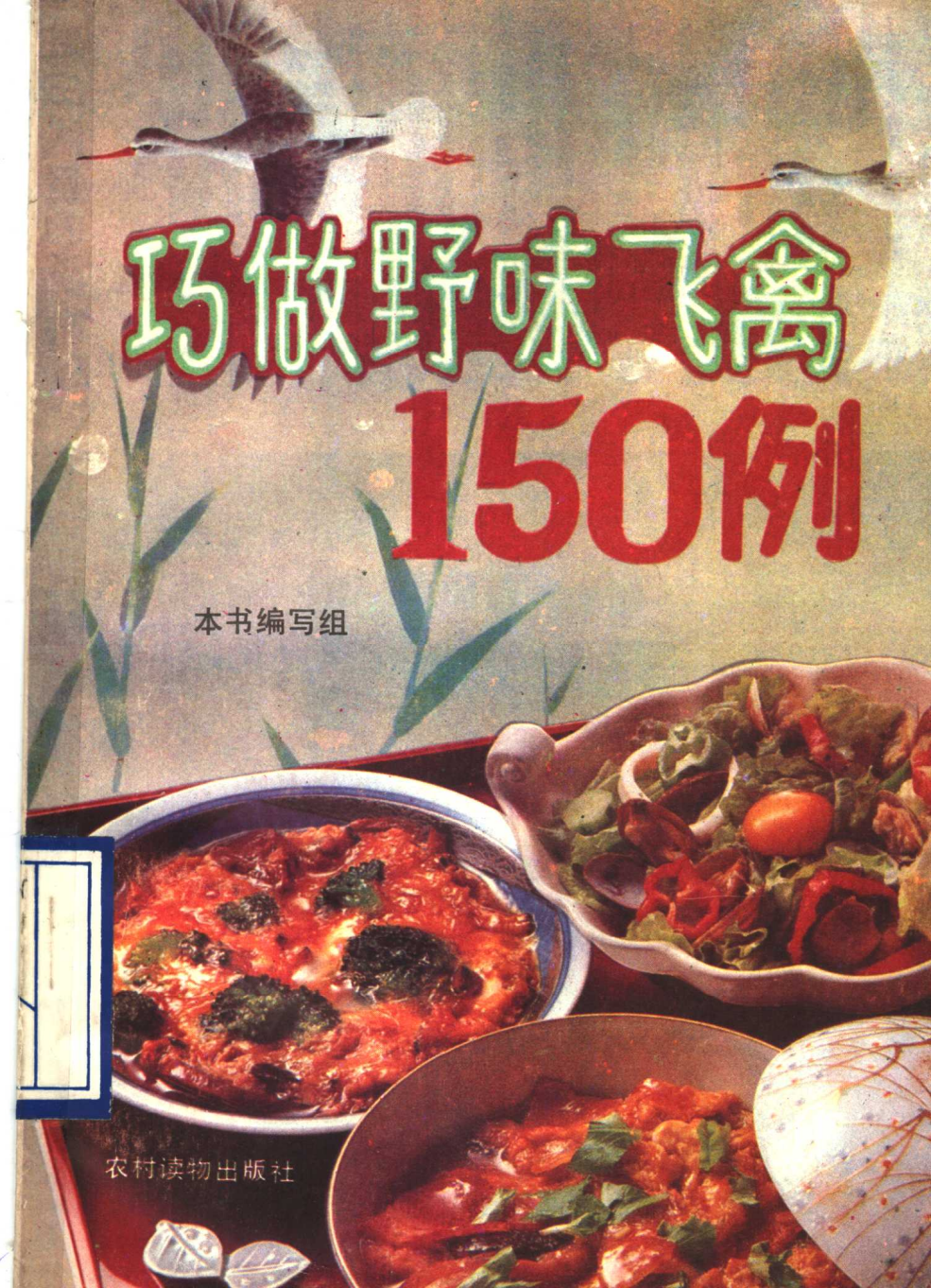




巧做野味飞禽 150例

本书编写组



农村读物出版社

巧做野味飞禽 150 例

本书编写组 编著

农村读物出版社

巧做野味飞禽 150 例

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤 王国强

★

农村读物出版社 出版

北京开明印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 4.625 印张 104 千字

1990 年 6 月第 1 版 1990 年 11 月第 2 次印刷

印数：10501—16500 册

ISBN7-5048-1183-1/Z·121 定价：2.20 元

目 录

基本知识介绍

常见野味的宰杀和初加工	(1)
果子狸的特点及宰杀方法	(2)
狍子肉有什么营养价值	(2)
野兔肉的特点及加工方法	(3)
鹿肉鹿筋的特点	(4)
有哪些常用的可食用野禽	(4)
野鸡肉的特点	(6)
怎样加工沙鸡	(6)
食野鸭肉对人体有什么益处	(7)
怎么加工鸽子	(7)
鹌鹑怎样加工	(7)
麻雀肉的特点和加工方法	(8)
禾花雀肉的特点	(8)

斑鸠肉的特点和加工方法	(8)
鹧鸪肉的特点和加工方法	(9)

二、野鸡菜谱

炸野鸡塔	(10)
炸野鸡球	(11)
香酥野鸡	(11)
灌耳野鸡	(12)
纸包野鸡	(13)
柳叶野鸡脯	(14)
奶油野鸡球	(15)
雪花野鸡卷	(15)
大良野鸡卷	(16)
蛋泡野鸡卷	(17)
口蘑焖野鸡	(18)
脆皮五香野鸡	(19)
滑炒野鸡丝	(19)
玉兰野鸡片	(20)
豆苗野鸡片	(21)

云腿野鸡片..... (22)

官保野鸡..... (23)

麻辣野鸡..... (23)

雪梨野鸡..... (24)

煎野鸡丝..... (25)

煎野鸡串..... (26)

酥煎野鸡脯..... (26)

清蒸野鸡..... (27)

清炖二鸡..... (28)

清炖什锦野鸡..... (29)

煮野鸡..... (30)

野鸡塔..... (30)

锅贴野鸡..... (31)

扒野鸡卷..... (32)

扒猴头鸡腿..... (33)

叉烧野鸡..... (33)

烤野鸡..... (34)

柠檬焗野鸡..... (35)

砂锅野鸡..... (36)

菠饺野鸡汤..... (37)

芙蓉野鸡球..... (38)

奶汁山鸡片..... (39)

三、野鸭菜谱

软炸鸭脯..... (40)

炸芝麻野鸭..... (40)

桃仁炸野鸭..... (41)

菠萝炸野鸭..... (42)

炸浇野鸭卷..... (43)

丁香野鸭..... (44)

香酥野鸭..... (45)

葱烧野鸭..... (46)

栗子烧野鸭..... (47)

象眼野鸭托..... (47)

鸽蛋焖野鸭..... (48)

胡葱野鸭..... (49)

拆烩野鸭..... (50)

烩野鸭羹..... (51)

香烹野鸭..... (51)

肉饼野鸭..... (52)

野鸭菜饭..... (53)

炒野鸭肉柳..... (54)

炒腊野鸭条..... (55)

炒米野鸭羹..... (56)

爆野鸭丁..... (57)

陈皮野鸭..... (58)

出骨扒野鸭..... (59)

香辣野鸭丁..... (60)

葵花野鸭..... (60)

冬笋扣野鸭..... (61)

芦笋炖野鸭..... (62)

虫草炖野鸭..... (63)

淡菜炖野鸭..... (63)

章鱼炖野鸭..... (64)

雪菜野鸭汤..... (65)

四、鸽子菜谱

- 芝麻香酥鸽…………… (67)
烧乳鸽…………… (67)
炒鸽片…………… (68)
云腿鸽片…………… (68)
冬笋炒鸽片…………… (69)
香芋鸽片…………… (70)
卤乳鸽…………… (70)
鸳鸯戏水…………… (71)
双鸽朝牡丹…………… (71)
荷叶乳鸽片…………… (73)
八宝乳鸽…………… (73)
炖五香鸽…………… (74)
云腿鸽子汤…………… (75)
蚝油乳鸽…………… (75)
枸杞雏鸽汤…………… (76)

五、禾花雀菜谱

- 炸禾花雀…………… (77)
炸酥禾花雀…………… (78)
五香生炸禾花雀… (78)
红烧花雀…………… (79)
烧禾花雀…………… (80)
花雀烧桔汁…………… (80)
栗子焖黄雀…………… (81)
酸辣禾花雀…………… (82)
五香禾花雀…………… (83)
莼菜禾花雀…………… (83)

- 核桃禾花雀…………… (84)
铁扒禾花雀…………… (85)
腊禾花雀…………… (86)
卤禾花雀…………… (86)
卤水禾花雀…………… (87)
清炖肉瓢禾花雀… (87)
焗禾花雀…………… (88)
焗瓢禾花雀…………… (89)

六、麻雀菜谱

- 炸铃铛…………… (90)
清炸麻雀…………… (90)
软炸麻雀…………… (91)
荷花麻雀…………… (92)
如意麻雀…………… (92)
酥麻雀…………… (94)
烧煮麻雀…………… (94)
生炒麻雀…………… (95)
辣味雀丁…………… (96)
雀丁葵花…………… (96)
白玉云和鸟…………… (98)
溜麻雀…………… (99)
溜麻雀脯…………… (99)
红焖麻雀…………… (100)
雀落莲池…………… (101)
麻雀双味…………… (102)
荔枝炖麻雀…………… (103)
炸麻雀丸子…………… (103)

蚝油焗麻雀 (104)

五香麻雀 (105)

七、沙鸡菜谱

清炸沙鸡 (106)

炸烹沙鸡 (106)

生炒沙鸡 (107)

烧沙鸡 (108)

腊沙鸡 (108)

煮沙鸡 (109)

五香沙鸡 (110)

葡汁沙鸡 (111)

清烹沙鸡 (111)

溜桃仁沙鸡卷 ... (112)

猴菇炖沙鸡 (113)

八、鹌鹑菜谱

炸鹌鹑 (114)

炸鹌排 (114)

箸头春 (115)

脆皮鹌鹑 (116)

香酥鹌鹑 (117)

炒鹌鹑丁 (117)

烹鹌鹑 (118)

溜鹌鹑 (119)

鲍鱼鹌脯 (120)

红花焖鹌鹑 (121)

走油鹌脯 (122)

油麻鹌鹑 (122)

百花鹌鹑 (123)

荷叶鹌鹑片 (124)

八宝鹌鹑 (125)

卤鹌鹑 (125)

扒莲蓉鹌鹑 (126)

葱烤鹌鹑 (127)

柠汁焗鹌鹑 (127)

果汁焗鹌鹑 (128)

鲜柠檬焗鹌鹑 ... (129)

松仁鹌脯 (130)

红油鹌鹑 (130)

五香鹌鹑 (131)

口蘑炖鹌鹑 (132)

鹌脯桂圆羹 (132)

九、斑鸠菜谱

油淋斑鸠 (134)

炒鸠松 (134)

炒斑鸠片 (135)

生炒斑鸠 (136)

怪味斑鸠 (137)

煎瓢斑鸠 (137)

炸溜斑鸠 (138)

红煨斑鸠 (139)

杏仁斑鸠羹 (140)

香菇斑鸠汤 (141)

一、基本知识介绍

常见野味的宰杀和初加工

野味，南北方都有，尤其南方较多，特别是广东，食用的野生动物范围更广。不少飞禽、走兽、爬虫，均可烹制成为独特风味的各种名菜。

黄猯：宰杀时先将后足捆牢，左手将嘴抓紧，用较长的尖刀从喉部刺入放血，然后用 70℃ 热水烫透、褪毛，再剖腹取出内脏，最后洗净即可。

狸：宰杀时通常先用酒灌醉。具体方法是用一根空芯的铁管伸入笼内至狸头附近，狸便会张口交着铁管，随即用酒从铁管上端灌入，流入狸的口内，片刻便醉倒。醉后刺喉放血。也有的把铁笼放入水中将狸淹死，再放血，但以灌酒为好。狸放血后即可褪毛。醉死的用 70℃ 热水；淹死的用 75℃ 左右的热热水，烫至狸身湿透，再褪净毛，剖腹取出内脏，洗净即可。

穿山甲：宰杀时先将穿山甲用力摔在地上，使它的鳞甲松散，舌头突出，然后割颈放血，用 80℃ 的热热水脱甲，用火炙去幼毛，剖腹去内脏，洗净即可。

蛇：宰杀时先用右手将蛇轻轻拿起，左手沿着蛇身轻轻捋上蛇头，用食指和拇指把头捏紧，右脚踏着蛇尾，右手用小刀在蛇颈圈处开一刀把颈皮割断，然后用尖刀插入皮内，从

头割至尾，剥去蛇皮，连内脏带出，把蛇头、尾剥去，洗净即可。

禾花雀：先将光雀用水洗净细毛，剪去翼尖脚爪，剖腹取出内脏，洗净，然后将雀头扭入膊底，将雀脚插入腋底即可。

鹌鹑：宰杀时多是淹死或摔死，焯毛的水温是沸水、冷水各半，焯毛后，剖腹取出内脏洗净。

野鸭：先用冷水将毛淋至湿透，再用70℃热水浸透焯毛，也可干焯，接着开腹取出内脏洗净。

果子狸的特点及宰杀方法

果子狸，亦称豹猫、狸猫、青狸、花面狸、白额灵猫。喜食果实和谷物，尤其爱吃香蕉、木耳等，因此得名“果子狸”。

果子狸肉嫩细滑，味美可口，肥瘦适宜，营养丰富，自古以来均为美食佳品。

果子狸捕获后，必须经过一系列的初步加工方可烹调。首先是宰杀果子狸，一般都是放血去毛，切不可剥皮，因果子狸的皮脂甘香嫩滑，如果剥了皮，便失去了它甘香的特色。经刮洗、剖腹、去骨后的果子狸肉，还要放在烧红的锅内烙一下，以除去毛根。

孢子肉有什么营养价值

孢子，又称山孢子，学名麝，属哺乳纲、偶蹄目、鹿科动物。

狍肉性平、无毒，滋味良好，并含有丰富的蛋白质、无机盐，营养价值可与鹿肉媲美。狍肉入馔，尤其是仔狍，更细嫩香美；其烹法炸、熘、爆、炒、炖、焖、煨、烧均可；名菜有：干炸狍肉、焦熘狍肉、红煨狍肉、烧辣子百合狍肉等。但野味原料多少都带有草腥和土腥味，烹制前必须用冷水浸泡2~3天，以去其异味。在浸泡中应多换几次水，肉色会更白，滋味更好。除此以外，人们还采用中药为辅佐调料，并采用多种烹调方法来解决，使成品除增加色、香、味、形外，更增加强身健体之功效，使之成为宴席中脍炙人口的佳肴。

野兔肉的特点及加工方法

野兔，又叫山兔，属哺乳纲、兔形目、兔科动物。常见的有蒙古兔（又叫草原兔、跳猫）、东北兔（又叫草兔、山兔、黑兔子、山跳子）、高原兔（又叫灰尾兔、长毛兔）、华南兔（又叫短耳兔、粗毛兔）等。

野兔不但肉味鲜美，而且具有保健强身的作用。是人们喜食的野味之一。

野兔的初步加工是：将宰杀好的整只野兔，须先放冷水盆中浸泡、冲洗，去净淤血，择尽兔毛，掏除腔内脏杂（保留心、肝），尔后削去尾部生殖、排泄器官、各种腺体，以免带有腥骚气味。因野兔肉经加工以后，几乎全是精肉，所以无论采用哪种烹制方法，都宜多放些油或同肥鸡、猪肉同烹，则更增鲜添香。

鹿肉鹿筋的特点

鹿，属哺乳纲、偶蹄目、鹿科；通常雄的有角，每年脱换1次，全世界的鹿约有40多种，在我国约有19种鹿。

鹿肉性甘、温，无毒；有补中益气，强五脏、养血生肌之功效，是冬天进补御寒的妙品。

除鹿肉外，鹿筋亦是餐桌之珍馐，食用历史极为悠久。在古代食谱中，曾将鹿筋列为“八珍”中之上品。鹿筋干制后，以质坚韧、气微腥、身干、条长、粗大、金黄色有光泽者为佳。鹿筋性漫、味淡微咸，无毒，为壮筋骨之佳品。

有哪些常用的可食用野禽

家鸽：家鸽由原鸽驯化而成，喙短，翼长大，善飞，足短，体呈纺锤形，毛色有青灰、纯白、茶褐、黑白相杂等。雌雄双栖，喜群飞，孵化期约18天，雌雄交替孵卵，并均能从嗦囊中吐出乳糜以哺雏。家鸽品种很多，按用途分有玩赏、传书和肉用三大类。肉用鸽体型较大，重约0.8公斤~1.5公斤，成长快，繁殖力强（每年可达10窝），肉质鲜美。

岩鸽：岩鸽亦称山石鸽，分布于我国东北、西北一带，肉质鲜美。头和颈暗青灰色，肩和上背、颈基以及喉、胸等部带紫绿色光泽，形成很显著的颈环，嘴黑色。两翅折合时有两道明显的横带斑。性喜结群，食果实、种子、谷类等。飞行快速，并善疾走。

原鸽：原鸽亦称野鸽，为家鸽的原种，体型大小与家鸽相似。羽毛大体呈灰色，颈紫绿色。此鸽食谷类和蔬菜种子，

分布于欧洲、非洲大陆，以及伊朗、印度等地，我国也有。肉可食。

斑鸠：斑鸠体型似鸽，大小及羽毛色彩因种类而异。在我国，分布较广的是棕背斑鸠，亦称金背斑鸠或山斑鸠。背羽为淡褐色，而羽缘微带棕色；两胁、腋羽及尾下复羽均为灰蓝色，栖于平原和山地的林间，食浆果及种子等。肉可食。

鹌鹑：鹌鹑简称鹌，体型小，一般体长 20 厘米。头小尾秃，额、头侧、颈和喉部均为淡红色。周身羽毛都有白色羽干纹，此系显著特征。它常潜伏于杂草和灌木丛中，以谷类和种子为食。鹌鹑肉味甚佳，蛋亦可食。

鸚鵡：鸚鵡形似鹌鹑，体长约 30 厘米，羽毛大多黑白相杂，尤以背上和胸腹部的眼状白斑更为显著，常栖息于灌木丛和疏树的山地。肉肥味美。

野鸭：狭义的野鸭指绿头鸭，广义的包括多种野鸭。野鸭体型比家鸭小，趾间有蹼，善游水，多群栖湖泊中，杂食或主要以植物为食。肉味鲜美，羽毛可以制绒，是重要的经济水禽。

石鸡：石鸡体长 30 厘米左右，通体棕灰色，胸前有黑领，两胁杂以黑色和栗色横斑，嘴和足均为红色，爪黑褐色。栖于山崖间，觅食谷物、浆果、种子、嫩芽、昆虫等。石鸡分布在我国东北、西南部，内蒙古、华北及甘肃一带的山地，肉可供食。

原鸡：原鸡是家鸡的祖宗。雄鸡体长约 60 厘米，肉冠不大，头部和颈部有尖状长羽。体羽多为黑色，带有金属光泽，尾羽颇长。雌鸡形小，尾短，上体羽毛大都为暗褐色。原鸡栖息于山区密林中，食植物种子、谷物和嫩芽，兼吃虫类及其他小动物，主要分布在云南、广西。原鸡肉味鲜美，羽毛

也有用处。

松鸡：松鸡体长约 60 厘米，羽毛多为纯黑色，翼羽和尾羽端部有白斑，体羽前端灰色，栖息于高山林带，尤其是稠密的白桦林。多群居，食树芽和浆果等，分布于东北一带。松鸡肉肥美可口。

榛鸡：榛鸡羽毛烟灰色，尾端有黑色条纹，眼栗红色。雌鸡稍带褐色，喉部棕色。榛鸡一般体长近 40 厘米。食植物的嫩芽、种子，夏季也食昆虫。榛鸡分布于东北一带，肉可食。

野鸡肉的特点

野鸡是山鸡、环颈鸡等的统称。

野鸡入馔，由来已久。野鸡菜肴不但风味甚佳，而且还具有医疗保健作用。祖国医学认为，野鸡肉具有补中益气之功。

怎样加工沙鸡

沙鸡，又名丰翅、斑翅山鹑，属鸟纲、沙鸡科。沙鸡肌肉发达，富含蛋白质、钙、磷、铁及多种维生素，滋味鲜美，当地人们常将此品作为滋补品来享用，是我国组织对外出口的野禽之一。

加工沙鸡，一是剥皮法，将沙鸡从鸡喙部撕开外皮，先取出喙子，然后剥净皮毛，除去内脏，洗净血污，浸入冷水盆中待用；二是焅毛法，将沙鸡宰杀后，放入 60℃ 左右的热水中烫透，焅净羽毛，摘除鸡喙子，剖腹（剖脊也可）取出内脏，洗去血污即可供烹调。

食野鸭肉对人体有什么益处

野鸭，古称鳧、鶩，又叫山鸭、水鸭、蜆鸭，狭义的指“绿头鸭”，广义的指多种鸭科鸟类。

野鸭不仅滋味香美，而且还具有一定的保健作用。祖国医学认为，野鸭具有补中益气消食和胃利水解毒之功。

怎么加工鸽子

鸽子有驯养和野生两种，以驯养的较好。活杀时可用摔死、闷死、酒醉等方法。褪毛也有干褪和湿褪两种。所谓干褪，就是待鸽子完全死去而体温尚未散尽时即把毛拔净，等到身体完全冷却，毛就难褪了。湿褪就是用 60℃ 的水烫后褪毛。鸽皮很嫩，水温不能太高，否则皮易烫破。

鹌鹑怎样加工

鹌鹑，古称鹑鸟、宛鹑、奔鹑，又叫赤喉鹑、红面鹌鹑。

鹌鹑的初加工通常采用活杀。活杀的方法目前有 4 种：①酒醉；②闷死；③攒死；④用大拇指掐断其脊骨至死。然后去毛，有干拔毛和水烫去毛两种方法，干拔去毛需要在鹌鹑刚死时，趁其体热立即拔毛，否则去毛比较困难；水烫去毛可用 60℃ 的热水浸烫鹌鹑，尔后拔去毛。去内脏的方法有 4 种：①开腹去内脏；②开脊背去内脏；③开翼下去内脏；④整料出骨。采用何法，可根据所做的菜肴灵活掌握。鹌鹑肉含有高蛋白、低脂肪，易被人体吸收，宜于孕妇、产妇及年

老体弱的人食用。

麻雀肉的特点和加工方法

麻雀，又名谷雀、宾雀、瓦雀、家雀、树麻雀、琉麻雀、麻禾雀等。

麻雀肉质细嫩清香，营养丰富，是一种别具风味的佐酒佳肴。

麻雀的初加工：将麻雀闷死后，干拔去毛，再置酒精灯口烧净细小茸毛，摘除内脏，洗净；此法多用于烹制整只麻雀菜肴。另一法则是将麻雀闷死后，剥去外皮，取肉洗净血污，经刀工处理后烹制；此法多用于将麻雀加工成丁、丝、片等小型料烹制的菜肴。

禾花雀肉的特点

禾花雀，俗名黄雀、黄鸟、黄口小雀、禾花黄雀、芦花黄雀，亦称寒雀，黄胸鹀。

禾花雀不仅是一种肉嫩、骨脆、味美可口的野禽，而且具有保健作用，有壮阳益气之功。

斑鸠肉特点和加工方法

斑鸠，为鸽形目、鸟纲、鸠鸽科，斑鸠为总称。我国有山斑鸠、朱颈斑鸠、灰斑鸠、鹁斑鸠数种。

斑鸠肉不仅肉鲜香细嫩，能与鹌鹑、鹌鹑媲美，为上乘的野味，而且对人体还有很好的补益作用，有益气、明目、强

筋骨的功能。

斑鸠宰杀后放尽血，用 65℃ 左右的热热水烫透，褪去羽毛，再从腹部靠肛门处划一小口，去除内脏，剥去脚爪，洗净即可；另一种方法是将斑鸠闷死后，干拔净羽毛，在肛门处开口，去除内脏，剥去脚爪，即可供烹调。

鹧鸪肉的特点和加工方法

鹧鸪，又名越雉、越鸟、怀南，属鸟纲，雉科。

鹧鸪肉质白嫩，清香扑鼻。

鹧鸪加工，一是将鹧鸪宰杀放血，用 75℃ 左右的热热水烫透，褪去羽毛，剖腹去除内脏，斩去脚爪、嘴尖，洗净即可；二是将鹧鸪闷死后，干褪去毛，并在酒精灯口燎尽细绒毛，剖腹取出内脏，斩去脚爪、嘴尖即可供烹调。

二、野鸡菜谱

炸野鸡塔

〔原料〕

野鸡脯肉 250 克, 虾仁 100 克, 猪网油 400 克, 鸡蛋 1 只, 4 个鸡蛋清, 粳米粉 150 克, 料酒 50 克, 咸雪里红叶 6 张, 精盐 3 克, 葱姜汁 10 克, 味精 1 克, 干淀粉 10 克, 葱椒 1 克, 芝麻油 50 克, 花椒盐 0.5 克, 花生油 1000 克 (约耗 100 克)。

〔做法〕

1. 将野鸡脯肉、虾仁分别斩成茸, 同放碗中, 加鸡蛋清 1 个、葱姜汁、干淀粉 5 克搅拌均匀, 再加精盐、味精、芝麻油搅匀上劲, 成野鸡塔馅。将 1 个鸡蛋清放入碗中, 加葱椒、干淀粉搅成蛋清浆。另 1 个鸡蛋再加 2 个鸡蛋清, 和粳米粉搅匀, 再与花生油 10 克搅匀成鸡蛋糊。网油和咸雪里红叶分别洗净, 用洁布抹干水分, 分别切成 8 厘米长、6 厘米宽的长方形。

2. 网油块铺在菜墩上, 抹上蛋清浆, 撒上野鸡馅, 抹平, 盖上雪里红叶, 成野鸡塔生坯。

3. 炒锅置中火上, 放入花生油, 烧至 170℃ 时, 将野鸡塔生坯裹上鸡蛋糊 (要露出绿色), 逐块下油锅炸至呈淡黄色, 浮上油面时, 即用漏勺捞起; 待油温升至 190℃ 时, 再将野鸡