

中小餐馆特色菜丛书

特色牛蛙、兔肴

TESE NIUWATU YAO

主编 李彦位



四川出版集团·四川科学技术出版社

中小餐馆特色菜丛书

主 编 李彦位
副主编 李彦杰
编 委 陈 谦
制 作 李彦位
总 顾 问 彭铭泉

鄢成富 王三军
衡健康 刘 瑛
王三军 李彦杰

乔泓钧 衡晓强
邹志鹏
高晓飞

特色牛蛙、兔肴



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特色牛蛙、兔肴/李彦位主编.-成都:四川科学技术出版社,2005.3

(中小餐馆特色菜丛书)

ISBN 7-5364-5407-4

I.特… II.李… III.①牛蛙-菜谱 ②兔-菜谱
IV.TS972.127

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 100410 号

中小餐馆特色菜丛书

特色牛蛙、兔肴

主 编 李彦位
摄 影 徐捷 等
责任编辑 杜宇
封面设计 流星语企业策划有限公司
版面设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮编:610012

开 本 787mm×1092mm 1/24
印张 4.25 字数 110 千

印 刷 成都经纬印务有限公司
版 次 2005 年 3 月成都第一版
印 次 2005 年 3 月成都第一次印刷
印 数 1-3 000 册
定 价 25.00 元

ISBN 7-5364-5407-4/TS·358

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系

地址/成都市盐道街3号

电话/028-86665594

邮编/610012

作者简介

李彦位

水晶饺子餐饮连锁总部董事长、厨艺指导，中国药膳名师，中餐特三级烹调技师，中国药膳研究会会员。

2002年荣获中国药膳大赛“应大杯”三项全能金奖。

2003年与彭铭泉教授合著《中国药膳精华本 I》（珠海出版社）中的10余本图书。

2004年荣获中国药膳大赛“园园杯”四项全能金奖。

《中小餐馆特色菜丛书》

全套共四册，每册定价25.00元





目 录

Mulu



- 3. 蛋黄兔卷
- 5. 盐水兔
- 7. 花生仁拌兔丁
- 9. 芝麻兔丁
- 11. 玫瑰兔丁
- 13. 椒麻兔片
- 15. 鱼香兔丝
- 17. 油淋仔兔
- 19. 香酥兔肉
- 21. 脆皮兔糕
- 23. 桃仁兔糕
- 25. 麻香兔脯
- 27. 葱油麻辣兔肉
- 29. 陈皮兔丁
- 31. 麻辣手撕兔

- 33. 软炸淮山兔
- 35. 孜然兔腿
- 37. 南乳吊烧兔腿
- 39. 香辣串串兔
- 41. 荷花兔肉
- 43. 辣子兔
- 45. 泉水兔
- 47. 泡椒仔兔
- 49. 黄焖兔
- 51. 宫保兔块
- 53. 酱香兔
- 55. 口香兔
- 57. 跳水兔
- 59. 胭脂兔
- 61. 霸王兔
- 63. 小煎兔
- 65. 熘炒兔丝
- 67. 银芽兔丝
- 69. 家常兔块
- 71. 鱼香兔花
- 73. 煨辣兔块

- 75. 老干妈风味兔
- 77. 菊花兔丝
- 79. 捶熘蛙腿
- 81. 瓜盅牛蛙
- 83. 泡姜爆牛蛙
- 85. 麻花牛蛙
- 87. 干锅牛蛙
- 89. 家常牛蛙
- 91. 凉粉烧牛蛙
- 93. 大蒜烧牛蛙
- 95. 夏果西芹牛蛙
- 97. 炸熘蛙腿
- 99. 淮山牛蛙





蛋黄兔卷

原料及调料

鲜兔.....1000克
咸鸭蛋.....500克
姜汁.....20克
葱汁.....20克
料酒.....30克
精盐.....25克
酱油.....5克
香油.....适量

制作过程

1. 鲜兔去皮，将内脏另用，小心地取出兔骨，把肉厚的地方片薄一些，加入葱汁、姜汁、精盐、料酒、酱油，码2小时方可入味。
2. 咸鸭蛋入笼蒸熟，去蛋白取蛋黄。
3. 将兔肉摊平，取咸鸭蛋黄放于兔肉一端卷成筒，取纱布包一层，再用麻线从一头捆向另一头，看见不平的地方再回捆一遍，扎紧，置通风处10小时。
4. 取兔卷入旺火蒸笼内蒸3小时，蒸熟，冷却后拆去麻线、纱布，横切成圆片装盘，淋上香油即成。

风味特点

外形美观，咸鲜可口，颜色鲜艳。

随厨妙语

1. 码味时不宜过咸。
2. 卷制时要裹紧，粗细一致。
3. 也可用皮蛋黄代替咸鸭蛋黄。



盐水兔



原料及调料

鲜兔.....1000克
八角.....5克
三奈.....5克
桂皮.....5克
小茴.....5克
姜片.....15克
葱段.....15克
料酒.....20克
精盐.....25克

制作过程

1. 将鲜兔宰杀后，去皮、去内脏，用水冲洗干净，入开水锅中焯一下。
2. 将兔肉放入盆中，加入上述调料，用手反复揉搓后，再用竹签扎一遍，腌渍4小时左右。
3. 将兔肉放入蒸笼中，用旺火蒸2小时至熟，出笼冷却后，斩成大块，装盘即成。

风味特点

色泽白净，肉质细嫩。

随厨妙语

1. 腌渍入味，回味悠长。
2. 用旺火猛蒸至熟。



花生仁拌兔丁

原料及调料

鲜兔.....1000克
盐酥花生仁...30克
精炼油.....适量
豆瓣.....20克
豆豉.....10克
酱油.....5克
精盐.....5克
白糖.....10克
味精.....5克
花椒粉.....2克
辣椒油.....5克
芝麻.....适量
香油.....适量
葱花.....适量

制作过程

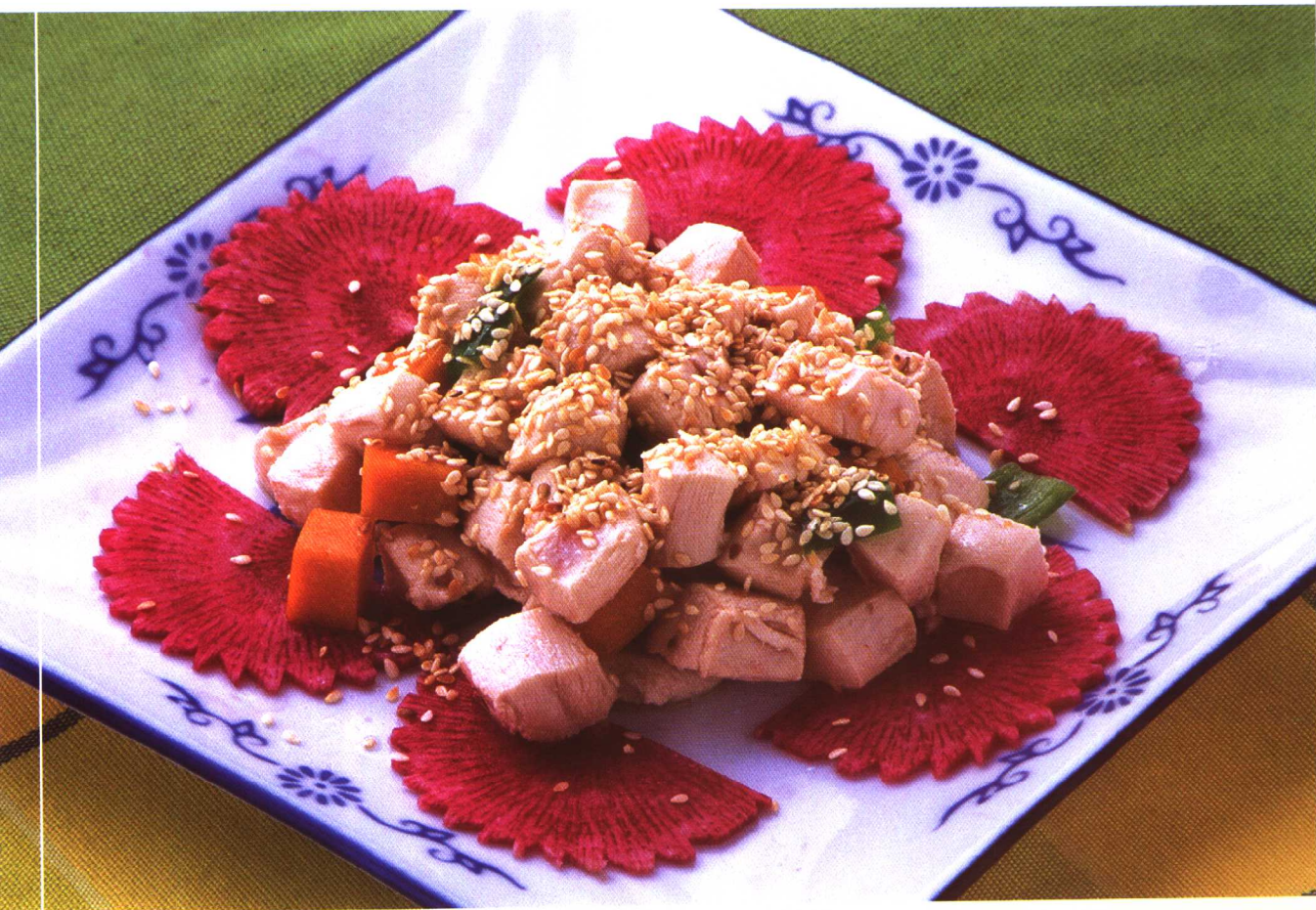
1. 将鲜兔宰杀后，去皮，去内脏，用清水漂洗干净，放入温水锅中，兔胸向下平放，烧沸后用中火煮至断生，连汤带兔倒入盆中浸泡20分钟，让兔肉吸足水分，捞出晾凉，斩成1.5厘米见方的丁。
2. 锅内油烧到四成热时，下细豆瓣和豆豉炒香，起锅晾凉，加酱油、精盐、白糖、味精、花椒粉、辣椒油、香油调匀成麻辣料。
3. 兔丁内加入花生仁、葱花，拌入麻辣味料，撒上芝麻即成。

风味特点

色泽红亮，肉质细嫩，麻辣不燥。

随厨妙语

1. 兔肉不宜久煮，以刚熟为好。
2. 兔肉要凉后切成丁。



芝麻兔丁

原料及调料

鲜兔.....1000克
白糖.....50克
精盐.....20克
料酒.....20克
姜片.....15克
葱段.....15克
熟芝麻.....10克
香油.....5克
味精.....5克
精油.....适量

制作过程

1. 将鲜兔肉洗净，切成2.5厘米见方的丁，加入姜片、葱段、精盐、料酒，腌渍10分钟入味。
2. 锅内下净油，烧至七成热时，放入兔丁炸至金黄色时，捞出，拣去姜、葱。
3. 锅内下油，加入白糖，炒成糖色。
4. 锅内加油，下姜葱炒香，加入鲜汤、糖色、盐、味精，先用大火烧沸，再用小火炖至收汁亮油起锅，去葱姜，淋香油，晾凉后撒上芝麻即成。

风味特点

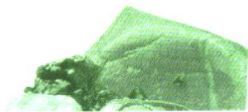
色泽红亮，肉质细嫩，咸鲜甜味并重。

随厨妙语

1. 兔丁炸制时不宜过干。
2. 糖色不宜炒得过老。
3. 用小火慢慢收汁，至汁浓亮油止。



玫瑰兔丁



原料及调料

鲜兔肉..... 500克
冰糖..... 20克
蜜玫瑰..... 15克
料酒..... 20克
精盐..... 5克
姜片..... 3克
葱段..... 3克

制作过程

1. 将鲜兔肉洗净，切成2.5厘米见方的大丁，放入盆中加精盐、料酒、姜片、葱段腌渍18分钟入味。
2. 锅中色拉油烧到七成热时投入兔肉丁，炸至呈金黄色时捞出。
3. 锅内放入碎冰糖炒到熔化呈浅糖色，加鲜汤，下兔块，加入料酒、姜、葱，用中火烧到收汁亮油，放入蜜玫瑰入味起锅，晾凉装盘即成。

风味特点

色泽红亮，滋润干香，甜鲜可口。

随厨妙语

1. 兔肉成形要均匀；底味忌过大。
2. 玫瑰入锅后时间不宜长，和匀入味即可。



椒麻兔片



原料及调料

鲜兔.....750克
花椒.....3克
香葱.....8克
姜片.....1克
葱段.....1克
料酒.....10克
精盐.....3克
鲜汤.....100克
味精.....5克
香油.....3克

制作过程

1. 鲜兔经宰杀去皮及内脏后洗净，剁去头足。
2. 锅置火上，加清水下兔肉烧沸，打尽浮沫，加入姜片、葱段、料酒、精盐，用小火煮到肉熟离骨，在原汁中浸泡20分钟，捞起晾凉，去骨，将兔肉片成薄片装入盘中。
3. 将花椒、香葱一起用刀铡碎，加鲜汤、盐、味精、香油拌匀，淋在兔肉上即成。

风味特点

色泽素雅，鲜嫩，味咸而鲜，椒麻辛香。

随厨妙语

1. 在煮兔肉时，应加姜、葱去异味增香。
2. 椒麻汁以咸味为基础，体现椒麻辛香。喜食辣味者可适当加些辣椒。