

家庭烹饪丛书

野味菜谱

YEWEICAIPU

李景文 李建伟

编 著

2.1

中原农民出版社

家庭烹饪丛书

野味菜谱

李景文 李建伟 编著

中原农民出版社

内 容 提 要

本书选用了蛇、猫、狗、野兔、刺猬、麻雀、蝎子、蚕蛹、蜗牛、地龙、牛蛙、知了猴、肉牙等 19 个主料品种, 分别不同菜肴, 用鸡、大肉、大油、大料、鲜汤作配料提鲜, 创新出千姿百态、名奇、新形、色鲜、味美和适口的菜肴 310 多道。介绍其使用原料、制作方法、风味特点及医疗保健作用等。

本书语言通俗, 技法具体, 可供城乡家庭、宾馆、饭店及从事烹饪工作的人员阅读。

家庭烹饪丛书

野 味 菜 谱

李景文 李建伟 编著

责任编辑 江伯勋

中原农民出版社出版 (郑州市农业路 73 号)

河南省新华书店发行 黄委会印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.5 印张 180 千字

1996 年 10 月第 1 版 1999 年 5 月第 2 次印刷

印数: 6001 - 11000 册

ISBN 7 - 80538 - 938 - 1/S·192 定价: 9.00 元

前 言

我们伟大的祖国，山川辽阔，河流纵横，气候各异，有的四季分明，物产丰富。仅野生小动物方面，就多不胜数，有不少还是珍贵的食品原料，并有不同的药用价值。

在当今改革开放的年代里，通过四面八方的菜系交流，以豫菜“鲜香清淡，四季分明，色型典雅，质味适中”的风味特点为基础，取粤菜用料和烹调技法之长，补中原野味食用之短，选用常见不鲜的山川野生（经人工饲养）小动物作原料，创制出名奇、形新、色鲜、味美和适口的佳肴，是形势发展的需要，是时代潮流的希望，是城乡人民的要求。

为了创新野味菜谱，我们经翻阅有关烹饪学、营养学和医疗保健学等大量资料及走访名厨数 10 人，选择蛇、猫、狗、野兔、刺猬、田鼠、鸽子、鹌鹑、野鸡、野鸭、麻雀、蝎子、蚕蛹、蜗牛、地龙、知了猴、蚰子和肉牙等 19 个主料品种，分别不同菜肴，用鸡、大肉、大油、大料、鲜汤作配料提鲜，创制出千姿百态的美味佳肴约 310 道。如烹饪界称作龙的蛇，就创出“龙凤配”、“凤穿龙袍”、“双龙烩”、“二龙戏珠”、“龙飞凤舞”、“三鲜龙凤汤”等名奇色鲜的菜肴 20 味，烹饪界称作虎的猫，创出“虎霸龙争”、“虎卧雪山”、“笼焖黄虎”、“金猫捕鼠”、“龙腾虎跃”等菜肴 15 味。就蜗牛、蚯蚓、田老鼠等也创出菜肴多种。

如田老鼠，创出“银丝香金鼠”、“雪山金鼠”、“糖醋金鼠珠”等菜肴 11 种。

这诸野生小动物入馔，不仅名奇，姿美，色鲜，而且可以说，不食不知道，一食准觉好。蜗牛，早已成为世界名菜，在法国，1 只活蜗牛价值几法郎。在欧洲市场上，蜗牛肉的年销量达 9 万多吨，西欧各国，尤其是法国，已把食用蜗牛作为一种高尚的享受，著名的饭店、酒家都备有蜗牛肉，甚至在国宴上也有蜗牛做成的各式佳肴，如滚烧蜗牛、红酒蜗牛、冷盆蜗牛等琳琅满目，风味各异。

这诸可食的野生小动物，经人工饲养后，可供烹饪，它们富有营养，并有很重要的药用价值。还先以蛇为例，它肉质细嫩，使人食后“回味无穷”，而且含有丰富的蛋白质、糖类、钙等人体所需要的多种营养成分。在药用价值上，具有活血，补中益气，明目，滋阴的疗效作用，常食蛇菜，对治疗风湿、关节炎、半身不遂、四肢麻木等症具有特殊疗效。味甘而带有微酸的猫肉，性温补，入肝肾经，具有补血液，治虚劳，风湿痹痛等效用。就是蜗牛、蚯蚓和田老鼠，也富有营养和药用价值。蜗牛是高蛋白，低脂肪食品。据测定：1 千克蜗牛含蛋白质 180 克，比 1 千克鸡蛋所含蛋白质还高 35 克，含脂肪 63 克，与牛肉不相上下，其肉质极为鲜美，味佳胜过田螺，可与对虾媲美。其药用价值，有清热解毒的功效，可治脱肛，痔疮，疝气，疮疖，哮喘，小儿夜尿等症。还能治疗疟疾，坏血病，脑膜炎等症。肥美的蚯蚓入馔做菜，因其味咸、性寒，入肝肾胃经，食用能熄风止痉，治热病高烧抽搐；祛风活络，治风湿痹痛之肢体屈伸不利及中风半身不遂症。田老鼠，其肉质细嫩，且具营养，食用有补虚损，清诸痞积等功能。主治虚劳羸瘦，膨胀，小儿疳

积,烫伤,折伤等症。如田鼠黄精汤、田鼠肉、猪瘦肉切片,加黄精适量,共煮汤,用盐调味,可补虚劳,补气养血。

在这些小动物中,有的是对种植作物和人体有危害的小动物,这种小动物捕捉入馔做菜,可为一举两得。但对仍为国家保护类的动物,作为烹饪工作者,必须执行《中华人民共和国野生动物保护管理条例》,不准随便捕食。将来繁殖发展多到一定程度,需要捕食时,也必须在国家的指导下,有计划,有组织地捕食,在这方面,需要加以说明,以免误解。

本书在编写过程中,承蒙烹饪之乡——长垣县委、县人民政府、县人大、县政协、县计委有关领导及烹饪界名厨的鼓励和支持。在此,一并表示衷心的感谢。

由于我们水平有限,经验不足,书中的错误和不当之处,诚望广大读者批评指正。

编者

1996 年

目 录

一、蛇	1	炖蛇汤	17
龙凤配	2	三蛇酒	17
龙虎斗	3	二、猫	19
双龙烩	4	生烩老猫公	20
凤烩双龙	5	虎霸龙争	21
二龙戏珠	5	附马配公主	22
凤穿龙袍	7	龙腾虎跃	23
花枝龙凤丸	7	虎卧雪山	24
龙凤银丝丸	8	笼焖黄虎	25
清蒸五蛇肉	9	虎肉烧凤嗦	26
腊蛇肉片	10	金猫捕鼠	27
蛇汁熏鸡	10	腊老猫	27
黄焖蛇块	11	红烧猫肉	28
桂林蛇羹	12	锅烧猫肉	29
三丝蛇羹	13	软烧猫肠	30
烩三蛇羹	14	红扒猫肉	31
双菇烩蛇羹	15	香酥猫块	32
清炖蛇段	16	清炖猫肉汤	32
龙飞凤舞	16	三、狗	34

炒狗肉丝·····	34
红烧狗肉(一)·····	35
红烧狗肉(二)·····	36
清炖狗肉(一)·····	37
清炖狗肉(二)·····	37
五香狗肉·····	38
辣子狗肉·····	39
试量狗肉·····	40
生炆狗肉·····	41
砂锅炖狗肉·····	42
鲜菇焖狗肉·····	43
腊乳狗·····	43
乾坤蒸狗肉·····	44
杜仲狗肉·····	45
酒焖狗肉·····	46
壮阳狗肉汤·····	46
黑豆煲狗肉汤·····	47

四、野兔 ····· 49

炒兔肉丝·····	50
葱爆兔肉丝·····	50
腴香兔丝·····	51
鱼香兔肉丝·····	52
滑溜兔肉片·····	52
爆兔肉片·····	53
酱爆兔肉丁·····	54
宫保兔肉丁·····	55

红烧兔肉(一)·····	55
红烧兔肉(二)·····	56
锅烧兔肉·····	57
干烧兔肉·····	58
五香兔肉·····	59
花椒兔肉·····	59
桂花兔肉·····	60
麻辣兔肉片·····	61
炸兔肉包·····	62
白松兔肉·····	62
黄焖兔肉·····	63
陈皮兔肉·····	64
红扒兔肉·····	65
酥炸兔肉·····	66
火锅涮兔肉·····	66
红枣炖兔肉·····	67
炸蒸兔肉·····	68
烤兔肉·····	69
炖兔肉·····	69
软炸山药兔·····	70
玉兰花爆玉兔·····	71
黑芝麻兔块·····	72
软炸兔脊·····	73
什锦余兔园·····	73
卤煮兔腿·····	74
酥皮兔糕·····	75

皮冻兔排骨·····	75	酱爆二片·····	94
鸡汁野兔羹·····	76	炸焖田鼠·····	95
五、刺猬 ·····	77	鱼香田鼠片·····	96
炒刺猬肉片·····	77	锅烧田鼠·····	96
滑溜刺猬片·····	78	盐水田鼠·····	97
焦炸刺猬片·····	79	焦炸鼠肉片·····	98
炒辣子刺猬丁·····	79	七、鸽子 ·····	99
酱炙刺猬丁·····	80	酱汁鸽子·····	99
爆刺猬肉丝·····	81	八宝鸽子·····	100
干炸刺猬块·····	81	清蒸鸽子·····	101
软炸刺猬条·····	82	软炸鸽块·····	102
糖醋溜刺猬块·····	83	五园鸽子·····	102
清炖刺猬块·····	84	炸溜鸽子·····	103
黄焖刺猬块·····	84	黄焖鸽子·····	104
锅烧刺猬肉·····	85	熏鸽子·····	104
炸刺猬肝·····	86	五香熏鸽·····	105
煎刺猬肉饼·····	86	黄山炖鸽·····	106
炸芝麻刺猬块·····	87	煎酿雏鸽·····	107
香酥刺猬块·····	88	生炸乳鸽·····	108
锅烧刺猬片·····	89	红燻鸽·····	108
六、田鼠 ·····	90	烧乳鸽·····	109
雪山金鼠片·····	90	卤乳鸽·····	110
绿丛金鼠丸·····	91	清炖鸽肉块·····	110
银丝香金鼠·····	92	干炸鸽块·····	111
糖醋金鼠球·····	93	面包鸽肉条·····	112
麻辣田鼠丁·····	94	火腿鸽肉片·····	113

火腿鸽子汤 114

枸杞雏鸽汤 114

八、鹌鹑 116

炸鹌鹑 117

溜鹌鹑 117

卤鹌鹑 118

脆皮鹌鹑 119

香酥鹌鹑 120

炸鹌排 121

红油鹌鹑 121

爆鹌丁 122

百花鹌鹑 123

荷叶鹌鹑片 124

口蘑炖鹌鹑 125

红花焖鹌鹑 125

鹌脯桂圆羹 126

走油鹌脯 127

焖炸香鹌 128

八宝鹌鹑 128

虫草鹌鹑 130

黄芪蒸鹌鹑 130

芙蓉鹌片 131

麻辣鹌鹑 132

红焖鹌鹑 133

雪冬鹌鹑片 134

五香鹌脯 134

桂皮烧鹌鹑 135

天麻鹌鹑汤 136

九、野鸡 137

爆野鸡丝 137

爆野鸡片 138

宫保野鸡丁 139

香酥野鸡 140

清蒸野鸡条 140

纸包野鸡 141

红扒野鸡 142

锅贴野鸡 142

锅烧野鸡 143

料子野鸡 144

砂锅野鸡 145

辣子野鸡 146

麻辣野鸡 147

糖醋野鸡 147

盐水野鸡 148

干炸野鸡 149

草丛野鸡 149

樱桃野鸡 151

口蘑焖野鸡 151

清炖野鸡块 152

芝麻野鸡块 153

奶油野鸡球 153

炸野鸡球 154

十、野鸭	155	烩野鸭羹	175
爆野鸭丝	155	十一、麻雀	177
爆野鸭片	156	生炒麻雀	178
爆野鸭丁	157	葵花雀丁	178
双椒野鸭丁	157	辣味雀丁	179
香辣野鸭丁	158	爆麻雀丁	180
野鸭蓉吐丝	159	官保麻雀	181
香酥野鸭	160	烧煮麻雀	182
丁香野鸭	161	红焖麻雀	182
清蒸野鸭	161	黄焖麻雀	183
清炖野鸭块	162	黄酱麻雀	184
锅烧野鸭	163	五香麻雀	184
出骨扒野鸭	164	口蘑雀块	185
陈皮野鸭	165	番茄麻雀	186
葱烧野鸭	166	荔枝炖麻雀	186
盐水野鸭	166	清炸麻雀	187
拆烩野鸭	167	清炖麻雀	188
鸽蛋焖野鸭	168	葱扒麻雀	188
白酥野鸭	169	料子麻雀	189
麻辣野鸭	170	辣子麻雀	190
炸芝麻野鸭	171	雀落莲池	190
米粉野鸭	171	荷花麻雀	191
料子野鸭	172	如意麻雀	192
淡茶炖野鸭	173	枸杞麻雀	193
虫草炖野鸭	173	杞汁烹麻雀	194
野鸭菜饭	174	麻雀双味	195

怪味麻雀	196	高丽蜗牛	215
芥末拌麻雀	197	辣子蜗牛	215
炸麻雀头	197	红烧蜗牛	216
雀茸油菜	198	黄焖蜗牛	217
十二、蝎子	199	烩蜗牛	218
清炸蝎子	199	蜗牛炖鸡块	219
香炸蝎子	200	蜗牛砂锅汤	219
鸡蝎斗	200	十五、地龙(蚯蚓)	221
酒醉全虫	201	地龙扒海参	221
盐水蝎子	201	地龙烧海参	222
十三、蚕蛹	203	地龙烧豆腐皮	223
清炸蚕蛹	204	海米烧地龙	224
香炸蚕蛹	204	花枝地龙珠	225
酥炸蚕蛹	205	银丝地龙珠	225
焦烧蚕蛹	206	龙须金珠	226
鱼香蚕蛹	207	地龙烩腐皮	226
蜜炙蚕蛹	207	海米炖地龙	227
糖醋熘蚕蛹	208	十六、知了猴	229
麻辣蚕蛹	209	清炸知了猴	229
蒸蚕蛹糕	209	酥炸知了猴	230
卤煮蚕蛹	210	香炸知了猴	230
十四、蜗牛	211	盐煎知了猴	231
香玉锅牛丝	212	炸高丽知了猴	232
爆三丝	212	干炸知了猴	232
炒蜗牛肉	213	麻辣知了猴	233
官保蜗牛丁	214	焦熘知了猴	234

琉璃知了猴	234	清炖牛蛙	246
十七、蚰子	236	炸整只牛蛙	247
盐煎母蚰	236	香炸牛蛙	247
清炸母蚰	237	葱爆牛蛙	248
花枝公蚰	237	翡翠牛蛙	249
焦烧蚰子	238	笋豆炒牛蛙	249
鱼香母蚰	238	家常牛蛙	250
十八、肉牙	240	兰花牛蛙	251
焦炸肉牙	240	酱爆牛蛙	252
打炸肉牙	241	鱼香牛蛙	253
香炸肉牙樱桃丸 ..	242	糖醋牛蛙	253
酥炸肉牙牌	243	怪味牛蛙	254
十九、牛蛙	244	官保牛蛙丁	255
酥炸牛蛙	244	料子牛蛙腿	256
辣子牛蛙	245	烧牛蛙块	256
黄焖牛蛙	245		

一、蛇

“蛇”俗称“长虫”，烹饪界称作“龙”。它味美，使人食后“回味无穷”。用蛇肉入馐具有两千多年历史的粤人，从实践中总结出“秋风起矣，三蛇（眼镜蛇、金环蛇、过树榕蛇）肥矣，滋补其味矣”的宝贵经验。蛇虽然有毒者居多，其牙下有毒，但其蛇肉无毒，并富有蛋白质、脂肪、糖类、钙等人体需要的多种营养成分。烹制后其肉鲜美。在医学上，蛇肉具有活血、补中益气、明目、滋阴的疗效。常食蛇菜，对治疗风湿、关节炎、半身不遂、四肢麻木等症，具有特殊的疗效。无病食用，可起健身作用。

对蛇的宰杀，一般是左手抓住蛇头，使其尾翘缠，右手持剪刀，从脖颈开口，剪断血管，放下剪刀，右手抓住蛇身，刀口朝下，对准事前备有白酒的酒杯口，两手一掬一抻，将蛇血滴入酒内，上桌供客人饮用。在放血后，再用剪刀由腹部捅开，取出内脏，拣出蛇胆，放入事先备有白酒的酒杯内，也上桌供客人饮用。在除去内脏之后，用剪刀由脖处剪开皮口，一手抓住头，一手往下撕皮至尾脱掉。去皮后，如是毒蛇，摘除毒囊，再用清水将蛇肉洗净。根据要做不同菜肴，再进行不同刀工的处理。

龙 凤 配

使用原料:

(1)主料为去骨净蛇肉、鸡脯肉各 100 克。

(2)配料为蛋清 1 个,粉芡 25 克。老蛋糕 50 克,荸荠 4 个,水香菇、水玉兰片各 30 克,蒜、姜米各少许。

(3)作料为盐适量,味精、料酒各少许,大油 40 克,鲜汤 1 勺。

制作方法:

(1)将蛇肉切段放碗内,加入鲜汤适量,上笼蒸熟,切成片放碗内,鸡脯肉去掉筋膜切片,同蛇片放一起,加入蛋清、粉芡、盐水少许,搅匀上浆。老蛋糕切成象眼片,香菇、玉兰片片成雪花片,荸荠切成圆片。

(2)取炒锅放火上,添入开水 1 碗多,水将要沸时,将蛇、鸡片用手撒入锅内,见鸡片发白而展开时,点水 1 次,捞出沥水,放在盘内。

(3)炒锅放火上,下入大油,油热时放入蒜片、姜米,炸出香味,下入蛇、鸡片和配菜,炒匀后加入盐、味精、料酒、鲜汤,再炒匀后,勾入小流水芡,将菜翻两三个身,起锅盛盘,即可食用。

风味特点:

菜花色,质脆嫩,味鲜美,富有营养。

注:

在烹饪界,蛇为龙,鸡为凤。蛇鸡两片合炒,可为“龙凤配”。

龙 虎 斗

使用原料:

(1)主料为带骨蛇肉 200 克,带骨猫肉 150 克。

(2)配料为水玉兰片 20 克,水香菇 20 克,葱、姜、蒜各少许,食粉 5 克,粉芡适量。

(3)作料为精盐适量,荤油 40 克,鸡油 20 克,料酒、白酒、味精各适量,鲜汤 500 克。

制作方法:

(1)将蛇肉放砂锅内,添水适量,加入石粉煮熟取出,拆去蛇骨,肉撕成细丝,猫肉放砂锅内,加入清水、姜片、白酒、葱段,煮熟拆去骨,肉撕成细丝。两丝共放一起,再用葱、姜、盐、料酒腌渍入味,玉兰片、香菇和下余的葱、姜均切丝,蒜切片。

(2)炒锅放火上,下入荤油,油热时,下入葱、姜丝和蒜片,炸出香味,扒出不要,加入鲜汤,再加入蛇汤 250 克,精盐、味精、料酒、鸡油、香菇、玉兰片搅匀,汤沸时,下入蛇、猫丝,稍烧一会,尝好口味,勾入大流水芡,起锅盛在大汤碗内,上桌食用。

风味特点:

丝熟汤鲜,味美适口,富有营养,名菜之一。

注:

在烹饪界,因蛇为龙,猫为虎,两肉丝合制美汤,故名“龙虎斗”。

双 龙 烩

使用原料:

(1)主料为加食粉煮熟的净蛇肉 100 克,鲤鱼净肉 100 克。

(2)配料为水木耳、水笋片各 25 克,葱片 15 克,姜片 10 克,蛋清半个,粉芡适量。

(3)作料为精盐适量,味精、料酒各少许,荤油 250 克(实耗 100 克),鸡汤适量。

制作方法:

(1)将煮好的蛇肉顶丝切成薄片。鱼肉片成薄片,将鱼肉放碗内,加蛋清、粉芡,盐少许,用手抓匀上浆,木耳撕片,笋切片。

(2)取炒锅放火上,添入荤油,油热 4 成,用手将鱼片撒入,用勺推开,见鱼片发白而散开时,连油滗出。

(3)将原锅回火上,下底油适量,放入葱、姜片,炸出香味,扒出不用,下入木耳、笋片、鸡汤适量,加入精盐、味精、料酒,放入蛇片、鱼片,用勺搅匀,待汤汁沸时,勾入小流水芡,将菜翻三四个身,起锅盛盘,上桌食用。

风味特点:

双龙相烩、菜汁两白,鲜嫩香美,名菜之一。

注:

食粉即是碱面。