

名菜家做系列

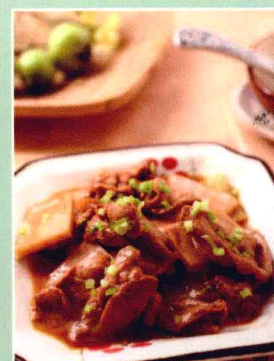
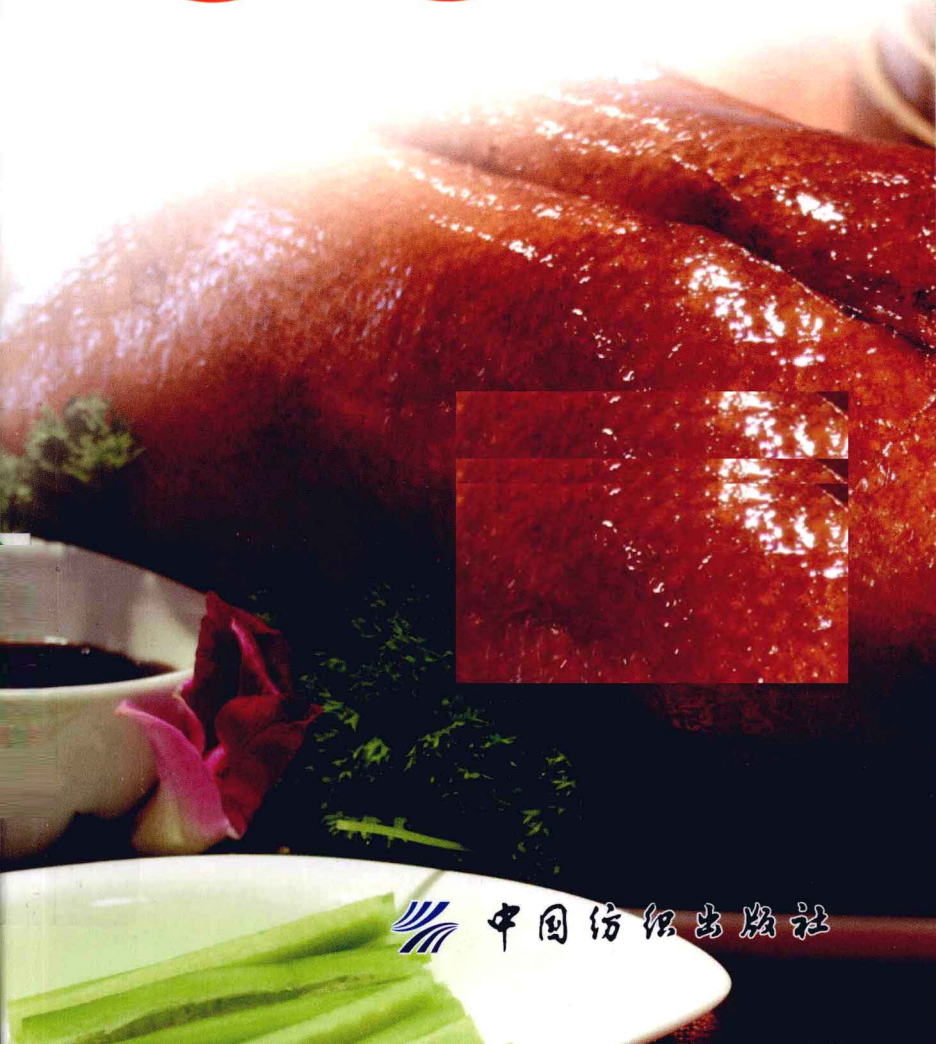
名菜家做

Nutritious diet

MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著

鸭 我 鹅



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

名菜家做鸭鹅 / 犀文资讯编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 1

(名菜家做系列)

ISBN 978-7-5064-6758-2

I. ①名… II. ①犀… III. ①鸭肉—菜谱②鹅肉—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162541号

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

装帧设计: 吴展新 宋 丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

名菜家做系列

名菜家做

Nutritious diet

MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著

鸭鵝

 中国纺织出版社

前言

P R E F A C E



中国是一个文明古国，饮食文化源远流长，这得益于汉代中西（西域）饮食文化的交流。汉代是中国饮食文化的兴盛时期，汉朝时张骞从西域带回芝麻、茴香、胡萝卜、大葱、大蒜等种子，为汉朝菜肴提供了新的原料品种。另外，汉朝的厨师将从西域带回来的厨艺与中源的厨艺进行融合，形成更具特色的烹饪技艺。东汉还发明了植物油。这些为菜肴的丰富与美味打下良好基石。

唐宋、明清以后，随着经济的繁荣与发展，各地饮食文化交融汇集，取长补短，并与各地的饮食习惯与特点相结合，形成了既有共性，又具个性的饮食特色。我国八大菜系正是在这样一个大背景下逐步形成的，在这八大地域中，名厨们又在实践中创造性地烹饪出了众多名菜，深受人们的喜爱。

名菜深受人们的喜爱，但往往只能在上一定档次的酒楼、餐馆才能品尝到这美味佳肴。为了能让大家

在家也能烹饪出名菜，也能享受名菜的美味，我们特别策划了这套书，这套书分为《名菜家做鸡》、《名菜家做鸭鹅》、《名菜家做鱼》、《名

菜家做猪肉》、《名菜家做蔬菜》、《名菜家做牛羊肉》、《名菜家做面点》。

本书是《名菜家做鸭鹅》，汇集了全国最具代表性的以鸭鹅为主料的112例名菜式，这些菜肴做法的介绍详明具体，语言易懂，即使是初入厨房的你，也能学着轻松做出美味。书中介绍了菜肴特点，你可以对比下，看自己烹饪出来的名菜是否与之相符。另外，书中还附有小贴士，或告诉你烹饪技巧，或告诉你烹饪注意事项，或告诉你烹饪常识等等，内容丰富实用，是你烹饪时的好助手！

本书设计精美，内容丰富，通俗易懂，科学性、知识性、实性、趣味性融于一体，非常适合广大家庭及烹饪爱好者使用。



目录

CONTENTS



鸭及其功效 ————— 5

粤菜 ————— 6

烧鸭掌包	7
火炉烧鸭	8
沙参玉竹老鸭汤	9
鸭掌海参煲	10
鸭血豆腐汤	11

卤水鸭	12
姜母鸭	13
清蒸烤鸭	14
葱油蒸鸭	15
东江锅烧鸭	16

岭南酥鸭	17
黄流老鸭	18
嘉积鸭	19
鹅血茅根汤	20
鹅肉补阴汤	21

闽菜 ————— 22

烧龙眼鸭肝	23
天麻老鸭汤	24
鸭骨雪菜汤	25
榨菜鸭肝汤	26
锅烧鸭块	27

宜良烤鸭	28
清汤鸭掌	29
豆瓣鹅肠	30
豆花冒鹅肠	31

浙菜 ————— 32

笋花红梅光鸭	33
淡菜蒸鸭块	34
陈皮莲肉煲水鸭汤	35
五香杭椒鸭肫	36
笋干老鸭煲	37

杭州酱鸭	38
鸭羹汤	39
莲藕鸭架汤	40
蘑菇莲子鸭汤	41
脱骨酥鸭	42
葱卤鸭肝	43

老鸭绿豆汤	44
梅子甑鹅	45
黄芪山药煲鹅肉	46
梅子蒸肥鹅	47
豆豉荷香鹅	48

湘菜 ————— 49

芷江炒鸭	50
永州血鸭	51
冬瓜鸭卷	52
家烧嫩鸭	53
吮指香辣鸭架	54

香辣卤鸭翅	55
香辣鸭脖子	56
香卤鹅翅	57
腐乳炖鹅	58



徽菜 — 59

三河酥鸭	60
陈皮油菜大鸭煲	61
红葱头炒鸭	62
卤鸭掌翅	63
香馋鸭	64
炸气鼓鸭子	65

六安酱鸭	66
陈皮芋头鸭	67
烧块鸭	68
蚝油香菇鹅掌翅煲	69
清蒸鹅掌	70



苏菜 — 71

荷香蒸鸭	72
烧鸭肫	73
盐水鸭肝	74
盐水肫花	75
花椒鸭肫	76
南乳甑鹅	77
卤水鹅肠	78

鹅 — 79

川菜 — 80

粉蒸鸭子	81
酸辣鸭翅	82
酸萝卜鸭汤	83
香辣鸭舌头	84
滋补老鸭汤	85

麻辣鸭翅	86
酸辣鸭血豆腐汤	87
香辣鸭心	88
竹笋烧鸭	89
香酥肥鸭	90



八宝葫芦鸭	91
樟茶鸭	92
啤酒蒸鸭	93
神仙鸭子	94
干锅辣鸭头	95
圆笼粉蒸鹅	96

鲁菜 — 97

鸡皮烧鸭掌	98
香菇烧鸭肫	99
芥末鸭掌	100
醋椒鸭架汤	101
乡村鸭血	102
炒鸭肝	103
锅烧鸭条	104
红烧鹅肉	105

京菜 — 106

叉烧烤鸭	107
糖醋煮鸭块	108
脆皮烧鸭	109
果香烤鸭腿	110
荸荠松子鸭丁	111

三鲜鸭掌	112
北京烤鸭	113
鹅掌翅煲	114
松茸鹅肉块	115
翡翠鹅肉卷	116

东北菜 — 117

姜丝酸菜鸭	118
鸭肉冬粉	119
鸭架栗子白菜汤	120
干烧芋艿鸭	121



烤鸭酸菜汤	122
酱汁烤鸭脯	123
家乡炒鸭肠	124
三味炖大鹅	125
鹅肉炖宽粉	126
香芋蒸鹅	127



鸭及其功效

鸭子为禽类，飞禽在天，性阳刚。鸭子又可在水中游，而水呈阴，所以鸭子处于阴阳之间，故有“甲鸟”之称，又称鹜肉、白鸭肉，性凉，味甘。鸭肉、鸭骨冻和鸭汤有着很高的营养价值。鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。但在中医看来，鸭子吃的食物多为水生物，故其肉性味甘、寒，入肺、胃、肾经，有滋补、养胃、补肾、除痹热骨蒸、消水肿、止热痢、止咳化痰等作用。

鸭肉适合滋补，是各种美味名菜的主要原料。用鸭子可制成烤鸭、板鸭、香酥鸭、鸭骨汤、溜鸭片、溜干鸭条、炒鸭心花、香菜鸭肝、扒鸭掌等上乘佳肴。

此外鸭肉还具有一定的药用价值。凡体内有热的人适宜食鸭肉，体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。鸭肉、鸭血、鸭内金全都可药用。入药以老而白、白而骨乌者为佳。用老而肥大之鸭同海参炖食，具有很强的滋补功效，炖出的鸭汁，善补五脏之阴和除虚痨之热。鸭肉与海带共炖食，可软化血管，降低血压，对老年性动脉硬化和高血压、心脏病有较好的疗效。鸭肉与竹笋共炖食，可治疗老年人痔疮下血。因此，民间认为鸭是“补虚劳的圣药”。肥鸭还治老年性肺结核、糖尿病、脾虚水肿、慢性支气管炎、大便燥结、慢性肾炎、浮肿；雄鸭治肺结核、糖尿病。鸭肉蛋白质含量比其他畜肉含量高得多，脂肪含量适中且分布较均匀，十分美味。



粤菜

粤菜起源较早，据战国时成书的《山海经》记载，当时就有蛇之说。南宋时期的《岭外代答》一书也记载着粤人“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的夸张描写。尤其是宋朝末年，王室南迁，众多名厨也随即迁至羊城，形成各地厨艺交会融合的局面，为粤菜的进一步发展提供了契机。特别是明清开始，广东对外交往日益频繁，经济日益繁荣，并随着西菜的传入，推动和促进了粤菜的发展。

粤菜主要由广州、潮州和东江三个地方菜组成。广州菜配料较多，善于变化，讲究鲜、嫩、爽、滑。一般是夏秋力求清爽，冬春偏浓醇，在烹饪工艺上擅长爆、小炒，要求掌握火候，油温恰到好处。潮州菜以烹制海鲜见长，更以汤菜最具特色，刀工精细，口味清醇，注意保持主料本色鲜味。东江菜油重，味偏咸，主料突出，朴实大方，有独特的乡土风味。广东各地对鱼虾、禽畜、野味烹制均有专长。菜肴特点是色香分清，随时令更迭，并有五滋六味之别。

既然粤菜颇采众家之长，融合一体，那么烹饪像鸭、鹅这样的家禽也就融有各地之特色。如烧鸭掌包，将叉烧肉放入其中，在菜式上属创新型，加入麦芽糖、豆豉、芝麻酱等，借鉴闽菜、浙菜等菜系，菜肴的口感与众不同，味道多样。又如卤水鸭，此菜在秋冬季常常上桌，是此时家常菜的一道风景。东江锅烧鸭，粤菜中的一道独具特色的菜，使用的馅料多，其最佳处在于，用布将鸭包密裹牢，不使其在加热过程中发涨破裂，从而迫使糯米等馅料软烂，香气四溢。



烧鸭掌包

菜肴特点：鸭掌软烂，鲜嫩味美。

主料

鸭掌200克，肥猪肉200克，叉烧肉200克，卤猪肝100克，鸭肠150克。

辅料

玫瑰花8克，麦芽糖100克，豆豉15克，芝麻酱20克，盐15克，花椒粉适量。

营养分析

猪肉的蛋白质属优质蛋白质，比较适合人体需要，且易于消化吸收。此菜可以养颜美容、益气补血。

小贴士

清洗鸭肠时，可用2根方头的筷子，把鸭肠夹在筷子里面，夹紧一些，然后从一边抽出，这样鸭肠表面的物质就会被抽掉，这样反复几次，就会把鸭肠里面的杂物清洗干净。



制作方法

1. 鸭掌放水中煮5分钟，取出撕去黄皮，剁去趾尖，鸭肠用盐擦洗干净，放入滚水中煮片刻，肥肉放入滚水中煮片刻，切成块，叉烧肉及卤猪肝分别切成块。
2. 麦芽糖之外的辅料放入大碗内拌匀，随即放入鸭肠、肥肉、叉烧肉等腌约10分钟。
3. 把腌好的肥肉、叉烧肉、猪肝各1块，放在鸭掌中，用鸭肠1条包卷扎紧，肠口塞入肉块中，或用牙签插紧，使之不易松散，把包卷扎好得鸭掌包用长铁钎穿上，放入已烧热的烤箱中，以400℃高温烘烤约20分钟取出。
4. 涂上麦芽糖水，再烧片刻即可食用。

火炉烧鸭

菜肴特点：色泽深红，皮脆肉滑。



主 料

鸭2000克。

辅 料

虾酱40克，糖水50克，大葱50克，姜20克，盐30克，大料40克，香菜适量。

营养分析

鸭肉中的B族维生素和维生素E较多。此菜可健脾开胃、补血益气。

小-贴-士

将25克麦芽糖与25毫升清水混合成糖水50克。

制作方法

- 1.将鸭洗净处理好，用削好的竹子撑起，放入沸水锅内泡至鸭皮发硬，取出稍晾干。
- 2.用糖水涂遍鸭全身的皮，再用铁挂钩钩在鸭颈中部，用两条小竹竿将两翅撑开，把鸭吊在阴凉通风处晾干，或用小火焙干。
- 3.将姜、葱用刀拍扁，把盐、大料一起由翅底开口处放入鸭腔内，并塞上木塞防止盐水流出，用大铁叉将鸭子架好。
- 4.烧烤时两手持叉柄，使叉尖略向上倾斜，用中火先将鸭头、颈部烤至浅红色，最后烤鸭胸，全只鸭呈深红色即熟。
- 5.将烤好的鸭片皮放入盘中，再将其他部位分别摆好，配上虾酱，放上香菜装饰，即可食用。

沙参玉竹老鸭汤

菜肴特点：
清爽可口，
香浓醇厚。

主料

老鸭600克。

辅料

北沙参60克，玉竹60克，生姜20克，盐10克，味精8克，料酒50毫升。

营养分析

北沙参含有挥发油、香豆素、淀粉、生物碱、三萜酸、甾醇等成分。此菜可滋阴补虚、健脾清胃。

小贴士

生姜健胃又可除鸭腥。汤中加中药材，滋阴清润、去疾补虚。



制作方法

1. 北沙参、玉竹洗净，老鸭洗净，斩件。
2. 鸭、北沙参、玉竹、姜、料酒放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煲2小时，放盐、味精即可食用。

鸭掌海参煲

菜肴特点：
美味鲜嫩，
汤浓可口。

主 料

鸭掌750克，水浸海参640克。

辅 料

蚝油12毫升，烧酒100毫升，姜30克，大葱20克，白皮大蒜15克，盐10克，糖、味精各适量。

营养分析

海参是典型的高蛋白、低脂肪食物，滋味腴美，风味高雅，是海味“八珍”之一，与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名。此煲可气血双补发、补虚养身。

制作方法

1. 浸发好的海参在清水中认真洗过。（图1）
2. 用姜、大葱起锅，洒点烧酒，倾下两汤碗清水，放入海参煨煮20分钟，取出，切段备用。
3. 鸭掌在清水泡过。
4. 起油锅，放入姜、蒜爆香，倾下一汤碗清水，加入海参、鸭脚、蚝油、味精、盐、糖等同煲煮至熟，原煲上席。（图2）

小·贴·士

海参种类繁多，其中以梅花参和刺参为世界上最名贵的品种。

Steps >>>



鸭血豆腐汤

菜肴特点：清爽美味，汤香浓厚。

主料

白鸭鸭血300克，豆腐100克。

辅料

菠菜100克，枸杞子30克，味精、盐各5克，香油适量。

营养分析

此汤可养颜美容，美白护肤。其中菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源，并且含有较多的蛋白质，营养价值非常高。

制作方法

1. 菠菜洗净，切段，焯水。
2. 鸭血、豆腐切长条片，待用。
3. 沙锅内放适量清水，下鸭血、豆腐、枸杞子炖煮。
4. 将熟时，放入菠菜，加盐、味精后再煮片刻，淋香油即成。

小贴士

由于草酸极易溶于水，只需把菠菜在沸水中焯1分钟捞出，即可除去80%以上的草酸。先炒豆腐，再放焯过的菠菜，混在一起吃就没有问题了。

卤水鸭

菜肴特点：鲜香可口，美味开胃。

主 料

鸭1500克。

辅 料

苹果100克，香菜10克，大料50克，甘草、丁香、陈皮各10克，酱油50毫升，冰糖10克，盐15克，生姜20克，玫瑰露酒100毫升。

营养分析

此菜可补虚养身，清热去火。苹果不仅含有丰富的糖、维生素和矿物质等大脑必需的营养素，而且富含益智元素锌。

小 贴 士

服用补药和中药白术、丹皮时，不宜食用香菜，以免降低补药的疗效。

制作方法

- 1.将鸭去内脏，洗净，下沸水锅中焯片刻。
- 2.取大瓦锅1个，放入用大料、甘草、丁香、苹果、生姜、陈皮、酱油、玫瑰露酒、冰糖、盐调制的卤汁，加适量水，用中火煮半小时。
- 3.放入已焯过水的鸭，用小火煮50分钟，收火后再浸1小时即成。
- 4.取出晾凉，斩块上碟，香菜洗净放碟边供用。

姜母鸭

菜肴特点：
皮酥肉嫩，唇齿留香。

主料

番鸭750克。

辅料

老姜50克，中药包50克，圆白菜200克，香油15毫升，米酒20毫升，盐20克，冰糖、枸杞酒各适量。

营养分析

番鸭可食部分鸭肉中的蛋白质含量约16%~25%，比畜肉含量高很多，而脂肪含量却不高，较均匀地分布于全身组织中。此菜可养肝明目，清肺火。

小贴士

1. 中药包里的材料有草果、陈皮、熟地、当归、党参、川芎、黄耆、香叶、枸杞子、红枣等，也可根据个人喜好酌量增减。

2. 老姜虽然是姜母鸭的主要食材，但是经过煸炒以及炖煮，姜味难免会流失，加入姜泥可以使汤头姜味十足。



制作方法

1. 番鸭洗净切大块，老姜切成长条。
2. 锅中入香油，以小火爆香姜条，呈金黄萎缩貌时，捞出姜块备用，再把番鸭块放入锅内翻炒，炒至鸭块里面的油出来，表面呈金黄色。
3. 炒好的姜条、鸭块放入冷水锅内，倒入米酒，放入中药包，大火煮开后转小火煮约1小时（用筷子插肉，烂了即可）。
4. 在锅中加入盐、冰糖、姜泥调味，放上少量的圆白菜略煮，起锅前淋入少许枸杞酒即可。

清蒸烤鸭

菜肴特点：
肉质鲜嫩，
气味芳香。

主 料

烤鸭约800克。

辅 料

大料10克，料酒50毫升，味精5克，姜、大葱各15克，香油30毫升，盐、香菜各适量。

营养分析

鸭肉中含有较为丰富的烟酸，时常食用，对心脏疾病患者有保护的作用。

制作方法

- 1.将烤鸭剁成方块，码入大碗内。（图1）
- 2.烤鸭加入开水，上锅稍蒸，倒出汤水，加入大料、料酒、盐、大葱、姜，上锅蒸透后，扣在大盖碗内，汤汁倒入锅中。（图2）
- 3.锅上火，撇去浮沫，放味精，淋入香油，浇在鸭子上，放香菜装饰即成。（图3）

小 贴 士

真正吃烤鸭，讲究的是春、秋、冬三季。冬、春二季，鸭肉比较肥嫩，而秋季天高气爽，无论温度、湿度都最适宜制作烤鸭。

Steps >>>



图1



图2



图3

葱油蒸鸭

菜肴特点：以葱油增香，成菜鸭皮金黄，肉质醇烂，葱香浓郁，别有风味。

主料

肥鸭约600克。

辅料

米粉30克，葱10克，醋10毫升，花椒、盐、味精、色拉油、香菜各适量。

营养分析

葱含有微量元素硒，具有降低胃液内亚硝酸盐含量的作用，可保护胃功能。常吃葱，即便多脂体胖，胆固醇也不会增高，且身体会更强壮。

Steps >>>



图1



图2



图3



小贴士

此菜先炸、再煮、然后再蒸，但关键还是蒸透蒸烂，因此上笼蒸时，切不可马虎草率，以免功亏一篑。

制作方法

1. 将一些葱打结，其余切成葱白段；将鸭斩块，用适量米粉均匀地抹在鸭身上，然后放入七成热的油锅中炸至外皮起小泡时捞出待用。（图1）
2. 油倒出，加适量水、醋、花椒、盐、味精和鸭块煮至滚时撇去浮沫，盖上盖，用小火焖烧约5分钟，取出放碟内，放入葱结，再上笼蒸至鸭酥烂时取出，拣去葱结不用。（图2）
3. 炒锅下油烧至五成热时下葱白段，炸至葱呈金黄色时，连油带葱浇在鸭身上，放香菜装饰即可。（图3）