

<<中国兔肉菜谱>>

图书基本信息

书名：<<中国兔肉菜谱>>

13位ISBN编号：9787535745453

10位ISBN编号：7535745458

出版时间：2006-3

出版时间：湖南科技

作者：赵怀信

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国兔肉菜谱>>

### 内容概要

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，早已被世人所公认，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。

本书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，是学习烹兔技艺不可多得的参考资料。

## <<中国兔肉菜谱>>

### 作者简介

赵怀信，男，出生于烹饪世家。

吉林省白城市人，高级烹调师，中国烹饪协会会员，吉林省名厨协会会员，吉林省养生滋补保健协会常务理事。

1991年入编《中国厨师名人录》，1994年入选《中国名师菜典》、《华夏名厨名菜选编》。

他通晓烹饪历史与烹调理论，擅长制作东北菜、鲁

## &lt;&lt;中国兔肉菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

源远流长的兔肉饮食文化 一、食用兔的分类 二、兔肉入馔简史 三、兔的食用价值 四、食兔宜忌 五、兔的初步加工 烹兔问答 为什么说兔肉是21世纪首选保健食品？

我国兔肉消费量为什么较偏低？

兔肉为什么被称为“荤中之素”？

兔肉为什么又称“美容肉”？

兔肉为什么又有“百味肉”之美称？

兔肉为什么又有“保健肉”之美誉？

为什么说兔肉是“长寿食品”？

人们为什么普遍喜欢食用兔肉？

人们为什么喜欢食用仔兔？

为什么宜食用“无公害兔”？

食用兔肉的方式有几类？

各有什么特点？

兔肉的“四高”和“四低”有哪些？

黄脂肪兔能食用吗？

孕妇吃兔肉生子缺唇有道理吗？

野兔为什么要比家兔风味好？

兔肉为什么能适应多种烹调方法？

兔肉为什么能调制出各种口味？

兔肉为什么宜与其他原料合烹？

宰兔时为什么要放净血液？

宰兔为什么要摘净“三腺”？

剥皮为什么要力求快速？

开膛为什么必须准确？

兔屠宰后为什么会出现尸僵现象？

兔屠宰后为什么会出现腐败现象？

烹制兔肉为什么要添加辅助原料？

兔肉为什么要带皮烹制？

兔肉为什么宜带骨烹制？

兔肉为什么宜做香肠、火腿肠的黏结剂？

怎样去除兔肉中的土腥等异味？

兔肉为什么宜用多油或同肥鸡、猪肉合烹？

兔肉中为什么要加入猪肥膘肉？

兔肉为什么宜于斩制成茸？

兔肉馅为什么要充分绞制、斩拌？

烹兔为什么要加入不同的香料？

腌渍野兔为什么要重用调料？

为什么要将兔肉制成腌腊风味？

腌制兔肉的风味是怎样形成的？

烹制前兔肉为什么要腌渍？

兔肉为什么要用苏打水浸泡一会儿？

切制后的兔肉为什么要用清水浸泡？

腌腊兔肉为什么要用盐？

腌制兔肉为什么要加入硝酸盐或亚硝酸盐？

腌制兔肉为什么要加入磷酸盐？

## &lt;&lt;中国兔肉菜谱&gt;&gt;

腌腊兔肉为什么要放入食糖？  
 为什么要烹制烧烤兔？  
 兔肉灌肠为什么宜煮制？  
 灌制兔肠时为什么会产气泡？  
 兔肉为什么要经过走油处理？  
 兔肉为什么要经过焯水处理？  
 兔肉为什么要经过上浆处理？  
 兔肉为什么要经过滑油处理？  
 滑油后的兔肉为什么要迅速倒入漏勺？  
 烹兔为什么宜用白酒和蒜泥？  
 烹兔时为什么要加入料酒？  
 烹兔为什么要用葱、姜、蒜炆锅？  
 兔肉为什么要先煸炒，后添汤？  
 烹制野兔为什么宜加入香油？  
 烹兔时为什么要加入鲜汤？  
 兔肴烧开后，为什么要及时撇净浮沫？  
 烹制时为什么要旺火烧开，再改用小火慢烧？  
 为什么说“急火求韧，慢火求烂”？  
 兔肉为什么宜烹制成药膳？  
 兔肉为什么宜配平凉食品，忌配燥热食品？  
 烹兔为什么宜用冬笋做配料？  
 兔肉为什么宜与大枣合烹？  
 烹兔为什么宜配枸杞子？  
 烹兔为什么宜配山药？  
 烹兔为什么宜用橘皮做配料？  
 烹兔为什么宜用香菇做配料？  
 烹兔为什么宜用香菜做配料？  
 烹兔为什么宜用胡萝卜做配料？  
 烹兔为什么要选用花生仁做配料？  
 烹兔为什么宜用火腿做配料？  
 烹兔为什么宜用土豆做配料？  
 兔肴勾芡后，为什么还要淋明油？  
 兔肴装盘后为什么还要围边？  
 兔肴为什么要单跟佐料？

地方与民族风味兔菜

民间及市肆兔菜

药膳兔菜

西式风味兔菜参考文献作者简介

## &lt;&lt;中国兔肉菜谱&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘兔肉为什么要用苏打水 浸泡一会儿? 兔肉经刀技切制后, 上浆前, 为什么要放入苏打水内: 浸泡一会呢? 这种做法, 行业内称为“碱性腌渍”。

其目的是使碱性溶液渗透到肌肉纤维内部, 并分解出“结合水”, 使兔肌肉组织减少水分, 上浆时, 兔肉能紧密地吸收浆液中的水分, 易于抓匀入骨, 浆上劲, 滑油时不会脱浆, 成品清爽利落, 不黏连。

同时, 还能使兔肌肉组织变得疏松膨胀, 韧性减弱, 起到一定的涨发作用。

兔肉受热后, 不收缩, 口感滑嫩异常。

另外, 苏打粉属于弱碱性物质, 兔肉经苏打水浸泡后, 能排除肌肉纤维之间的血水与黏液, 使成菜质感松软适口, 易于消化, 洁白如玉, 淡雅美观, 诱人食欲。

用苏打水浸泡, 虽然有很多优点, 但对兔肉的鲜味有所降低, 营养成分略有损失。

可是这种方法对于成菜的特色形成, 能起到一定的作用。

浸泡时, 一般是兔肉250克, 清水125克, 加入2克苏打粉即可, 浸泡3~5分钟, 然后再用清水反复冲洗, 除净苏打味, 挤干水分, 即可腌渍上浆。

切制后的兔肉为什么要用清水浸泡? 刚屠宰的毛兔, 或猎取的野兔, 因为放血不彻底, 体内还残留部分血液, 不但肉色不美观, 而且还带有较重的土腥、草腥等异味。

为使成菜达到质量和风味要求, 烹制前都要放入清水内浸泡一段时间, 排净血污, 使兔肉变得白净, 肉味纯正味美, 而且肉质也经过了后熟。

浸泡的时间, 可根据兔肉含血污的程度与形状的大小, 家兔和野兔, 或死亡的时间长短等不同情况, 灵活掌握。

一般家兔肉以洁白为佳, 野兔肉呈粉白或浅粉色为准。

烹兔为什么宜配枸杞子? 枸杞子是烹制兔肉药膳常用的重要原料之一, 用枸杞作配料烹制的名菜很多, 如“枸杞兔肉”、“淮杞炖兔肉”、“参杞兔肉”等, 枸杞子都唱主角。

枸杞子, 异名“苟起子”、“甜菜子”、“血枸杞”等, 异名甚多。

为茄科植物枸杞成熟果实。

椭圆形, 微扁平, 红色或橘红色, 肉质柔润, 味甜微酸, 以粒大、肉厚、质柔软者为佳。

主要产于甘肃、新疆、内蒙古、宁夏等地, 以宁夏产的为最佳。

枸杞子富含胡萝卜素、硫胺素、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等。

性味甘、平, 微寒, 无毒。

入肝、肾经。

为常用滋补保健药。

枸杞子具有滋肾补肝、益精明目, 安神养血, 滋阴壮阳, 强筋壮骨, 滋润肌肤, 美容艳色, 虚劳消渴, 润燥除热, 善补劳伤等作用。

它能使气可充, 血可补, 阳可生, 阴可长, 火可降, 风湿可去, 有十全之美的妙用, 故食家、养生家认为它是滋补养生之上品。

现代医学家还认为它具有抗脂肪肝等作用。

烹制兔肴选用枸杞子作配料或是滋补品都不偏颇, 两种原料的性能有机结合, 能使成菜滋补保健功能更加强健, 营养全面, 天然绿色, 鲜香甜酸爽口, 形美色艳, 诱人食欲, 风味绝佳。

P27、39

<<中国兔肉菜谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>