



兔肉營養細嫩好吃！

張幸真

兔肉是最高營養價值的肉類之一，肉質細嫩，容易消化。兔肉的烹調方法很多，分別介紹數種，以供參考。

炸兔塊

材料：蛋一個，麵粉半杯，牛奶半杯，兔子（三斤重）一隻，鹽半茶匙，油三杯。
作法：①蛋打散，加鹽、牛奶調勻，倒入麵粉中調成均勻的麵糊。
② 兔子洗淨，去頭、尾及四肢，切塊。
③ 將每塊兔肉完全裹上一層麵糊。
④ 鍋中熱油，投入兔肉塊，炸至熟呈金黃色即可。

奶油濃汁（沾炸兔塊用）

材料：油二湯匙，麵粉一湯匙半，牛奶一杯，鹽半茶匙，胡椒少許。
作法：①鍋中放油，加入麵粉炒勻。
② 鍋中放牛奶，加麵粉、鹽、胡椒，煮

成濃汁即可。

烤兔肉

材料：兔子（約三斤重）一隻，醬油半杯，蔥、薑、蒜末各一湯匙，鹽半茶匙，油三湯匙。
作法：① 兔子洗淨，去頭、尾、四肢，切大塊。
② 兔肉塊加醬油、蔥、薑、蒜末、鹽等佐料，醃四十分鐘。
③ 將兔肉塊放入烤箱烤之，烤時翻轉三次，每次均需塗油，烤約一小時至熟即可。

香燻兔肉

材料：兔子（三斤重）一隻，麵粉六湯匙，洋蔥一個，醋半杯，鹽半茶匙，油四湯匙，水一杯半。
作法：① 兔子洗淨，去頭、尾、四肢，切小塊。洋蔥洗淨，切片。
② 四湯匙麵粉、鹽及胡椒，加二湯匙水調勻，兔肉放入滾勻。
③ 鍋中熱油，將兔肉塊放入煎黃，取出兔肉塊。
④ 鍋中剩油，加入二湯匙麵粉炒勻，加醋及水半杯，煮成醋汁。
⑤ 將兔肉放鍋中，加洋蔥片，醋汁及水一杯，燻煮至爛即可。

洋菇兔肝

材料：兔肝六個，洋菇半斤，洋蔥丁一茶匙，寧蒙汁一茶匙，太白粉半湯匙，鹽半茶匙，油二湯匙，香菜末一湯匙。
作法：① 兔肝洗淨，切片。洋菇洗淨，切半。

② 鍋中熱油，加洋蔥丁略炒，然後加兔肝炒半分鐘。

③ 太白粉用一湯匙水調勻，與洋菇、寧蒙汁、鹽、水半杯同加入鍋中，煮至熟即可。上桌前洒上香菜末。

糖醋兔肉

材料：兔肉二斤，鳳梨半罐，糖半杯，醋半杯，青辣椒一個，紅辣椒一個，筍一個，芹菜二根，油四湯匙，鹽半茶匙，玉米粉一湯匙，水一杯。
作法：① 青辣椒、紅辣椒、筍、芹菜各洗淨，青辣椒及筍各切片，紅辣椒及芹菜各切細丁。鳳梨切小片。
② 兔肉洗淨，切塊。
③ 鍋中熱油，兔肉略煎黃後，加入鹽、醋、鳳梨汁水一杯及筍片，煮三十分。
④ 再加鳳梨片、青紅辣椒，芹菜煮五分鐘。

⑤ 玉米粉用一湯匙水調勻，慢慢加入鍋中，煮滾即可起鍋。

附註：本社代售「養兔」小冊，每本連掛號郵資四元，歡迎購閱。——編者

