



鴨

譜

肉

食

林妙娟

每當夜燈初上，走過那熙熙攘攘人來人往的夜市，常可看到各色各樣的鴨肉小吃，不禁令人垂涎三尺。

有很多人不喜歡或不敢吃鴨肉，因為誤會「鴨肉有毒」，或嫌「鴨肉腥」、「鴨肉粗」，有的家庭主婦因為不太會烹調而不敢買。實際上，鴨肉不但無毒，還有很多人當它做補品；鴨肉的腥味，可因調味得法而除去；其粗硬纖維，也可利用烹調法或刀工處理；在夜市小攤、小吃店，或飯店中推出的當歸鴨、鹽水鴨、滴鴨、酸菜鴨、北平烤鴨，都很受人歡迎。

油淋肥鴨

材料：嫩肥鴨 1 隻，紅露酒 1 杯，醬油 1 杯。調味料：葱珠 2 湯匙，香油 1 湯匙，醬油 1 湯匙，細砂糖 1 湯匙，調拌均勻。

做法：

1. 肥鴨洗淨，煮爛，剝成 4 大塊，浸泡紅露酒、醬油約 2 小時。
2. 入油鍋中炸至外表酥黃，撈起，待涼，剝成半寸寬 2 寸長，排列於盤上，再淋上調好的調味料。



香噴噴的烤鴨令人饒涎欲滴

香辣鴨肉條

材料：鴨子半隻，蒜頭6瓣，蔥2根，薑4片，紅辣椒3條，九層塔3把，鹽1茶匙，醬油1湯匙，油5湯匙。

做法：

- 1.鴨肉去骨，皮、肉分開，切成半公分寬5公分長細條。
- 2.鴨肉條加1湯匙水拌太白粉。
- 3.蒜頭拍碎去皮，蔥白切段，紅辣椒斜切絲，九層塔去老莖，洗淨切段。
- 4.起油鍋爆炒蔥、薑、蒜頭、辣椒，並下鴨肉條，大火翻炒3分鐘，下九層塔翻炒幾下，即可盛起。

蒜味鴨塊

材料：嫩鴨1隻，蒜頭2大粒，醋2湯匙，醬油1杯，糖2湯匙，炸油半鍋。

做法：

- 1.嫩鴨洗淨去頭、頸及腳。
- 2.全隻煮爛，剝成4大塊。
- 3.蒜頭拍碎去皮，剝碎。
- 4.所有調味品置於大碗中調勻。
- 5.鴨肉浸泡於調味料中，約2小時。
- 6.入滾油中炸至外皮酥了即可。
- 7.炸好剝成半寸寬2寸長塊狀，排列於盤中，周圍飾以香菜。

酒釀燉鴨

材料：酒釀1罐，龍眼乾半兩，鴨子半隻。

做法：

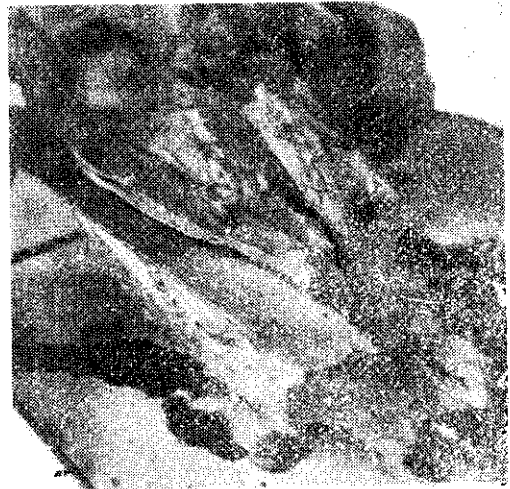
- 1.鴨子半隻洗淨，剝成1寸見方塊。
- 2.鴨肉置於燉鍋中，倒入酒釀、龍眼乾，加蓋，燉2小時。

鴨肉稀飯

材料：鴨半隻，酸筍乾1兩，胡蘿蔔半斤，米3杯，鹽2湯匙，水25杯，蔥4根，沙拉油4湯匙。

做法：

- 1.鴨肉去骨後，皮、肉分開，切成約4公分長細條。



請注意他的刀法

2.酸筍乾洗淨，浸泡，切段。胡蘿蔔切絲，蔥切段，米洗淨。

3.起油鍋，入蔥段爆開，再順序放入鴨肉絲、胡蘿蔔絲、酸筍乾絲，最後下米，翻炒並加入煮成稀飯，起鍋前調味即可。

冬菜燒鴨

材料：肥鴨半隻，冬菜1杯，醬油3湯匙，酒1湯匙，糖1湯匙，蒜頭6瓣，油4湯匙。

做法：

- 1.鴨子洗淨，剝成1寸見方塊。
- 2.蒜頭拍碎去皮。
- 3.起油鍋，爆香蒜頭，再入鴨塊，淋下酒、糖，翻炒2分鐘，加2杯水，用大火燒滾，再改小火。
- 4.1小時後，加入冬菜、醬油，續燒，至鴨肉爛為止。

紅糟鴨肉飯

材料：鴨肉半隻，糯米3杯，蓬萊米3杯，紅糟半斤，酒1½杯，糖半杯，薑5片，香菇4朵，油半杯，鹽1茶匙。

做法：

- 1.糯米、蓬萊米混合洗淨，加水5杯，浸泡2小時。
- 2.香菇泡軟切丁，鴨肉剝成小塊。
- 3.起油鍋，加薑片，香菇丁、鴨肉及酒，翻炒數下，隨後加米、紅糟、調味料，慢慢翻炒至米熟爛即可。