

兔肉的調理方法

沈瑞祥

兔肉的營養價值很高，肉質柔嫩清甜，除脂肪含量較少外，蛋白質的含量比其肉類為豐富。兔肉除鮮食外，還可供製加工品，如燻兔肉、鹽漬兔肉、兔肉乾、兔肉鬆、香腸兔肉罐頭等，風味鮮美。

調理新鮮兔肉，要注意下面幾個原則：
(一)兔肉因含脂肪較少，調理時，應和其他脂肪多的肉類或滲進油類混合調理為佳。
(二)調理兔肉時，應加少許生薑或生葱來調味。

(三)屠兔時，要注意將兔血充分放出，若兔血不充充分放出，不但增加兔肉的氣味，兔肉也容易腐敗。調理前，最好將肛門周圍的肉，作圓環形切除。下面介紹幾項美味可口兔肉的烹調法：

凉拌肉絲

將剝皮去內臟的兔體，剖切成兩半，放於沸水中煮沸，二十分鐘取出後待冷，切成四分塊狀。再用手把肉拉成細肉絲，另加蔥絲、薑絲、上等醬油、醋及糖少許，油幾滴，然後拌均勻即可，夏天最宜。

咖哩兔肉

兔肉細切一五公分左右方塊，



紅燒兔肉

將新鮮兔肉切成三分大小之方塊，並加兔總重量五分之一的肥豬肉，切成與兔肉同一大小。然後加入少許上等醬油、米酒、葱、薑等調味料，用強火煮沸十五分鐘後，加滿過肉三分的水，用文火煮沸，最後再用強火煮濃縮。略拌加少許白糖。

五香炸兔

將剝皮去內臟的兔體，整隻置於蒸籠上蒸熟，取出

張掛於陽光下晒一天，以減少兔肉水分。然後切成二半或四大塊，浸漬於調味液中，用石頭壓住一夜。取出再晒一次(半乾程度)後，切成中等大小塊狀，重新投入調味液中，浸漬一晝夜。

然後將兔肉取出放入花生油中，炸至呈赤色取出。食用時另加調味料，上等醬油及少許糖拌炒一下即可。浸漬液之調配原料，為醬油、米酒各三百西西，糖三匙及五香料或炒茶少許，壓碎大蒜二粒，水適量，混合而成。



阿南·阿嬌



南僑水晶肥皂
是市面上最
好洗的肥皂！

請看鐵一般的證明！

△張大嫂說：「多虧阿南、阿嬌的介紹，自從改用南僑水晶肥皂以後，一家十二口人的衫褲都真清氣，家裡更有條緒，孩子們都笑嘻嘻，頭家更誇讚我愈來愈能幹，這纔是南僑水晶肥皂的功勞！」
△陳嬌婆說：「我年紀大了，可是媳婦要幫忙田裡的工作，孫兒的衫褲多少洗一點。我選用南僑水晶肥皂，一點也不費力，很快就洗清氣了，真輕鬆！」

△李姆阿說：「我說用南僑水晶肥皂最經濟，泡多去污快、沖洗速，洗到薄薄的還可以黏到新的一塊上一起洗，一點也不浪費，最合算了！」
△雜貨店的林阿伯說：「我最愛賣南僑水晶肥皂，因為莊裡的人，都需要水晶肥皂，有水晶肥皂加有好主顧，大家來經售南僑水晶肥皂，有了好主顧也有了生意！」

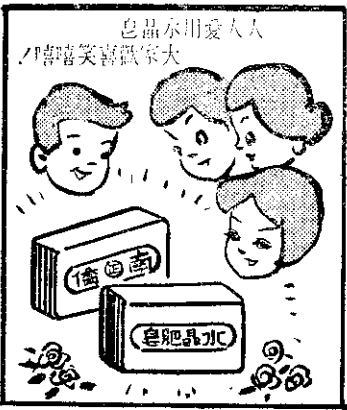
南僑化學工業股份有限公司



多南阿南阿嬌
力出鼓吹水品皂



秋夜雲高氣清爽
各人健康注意



人人愛用南僑
大家喜歡喜笑