

驼 鸟 肉 烹 佳 肴

丛恕增 （辽宁省鞍山市，114004）

我国从 1992 年开始鸵鸟的产业化经营以来，在短短的 10 年时间里，鸵鸟的养殖量与鸵鸟肉的产量有了很大的发展。目前全国已存栏商品鸵鸟 10 万余只，种鸟 3 万余只。出口鸵鸟肉已过 45 吨。鸵鸟肉也在一些城市上市。鸵鸟肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的红肉。鸵鸟肉还含有丰富的维生素和矿物质。维生素 A 的含量是牛肉的 2.2 倍、钙是 4 倍、锌是 2 倍。鸵鸟肉还含有人体所需的 21 种氨基酸，易被人体消化吸收，有助于减少心血管疾病，有利于身体健美，增强免疫功能，延缓人体衰老。

在我国随着鸵鸟养殖业的发展和鸵鸟产品深加工技术的提高，鸵鸟肉的价格也就随之下调。每千克精肉在上海 40 元左右、广州 36 元、江门 56 元、汕头 50 元左右。由此可见，精鸵鸟肉的价格为精猪肉的 3 倍左右。出口一张鸵鸟皮即价值 2500 元。

现在在北京、上海的许多有名的酒店、餐馆都有了鸵鸟肉制作的菜肴。让鸵鸟肉走进平常百姓的餐桌，品尝鸵鸟肉的美味也将成为一种时尚。为给家庭和饭店提供一个加工制作方法的参考，现介绍几味鸵鸟肉菜谱。

1 陈皮鸵鸟肉

原料：精鸵肉、陈皮干辣椒、玉米粉、鸡蛋清、蕃茄酱、葱、姜、蒜茸、盐、糖、酱油、淀粉、香油。

制作：①鸵肉切厚片，用清水漂洗后上浆，用玉米粉、蛋清、油调成蛋粉糊。

②蕃茄酱、葱、姜、蒜茸、盐、糖、酱油、淀粉兑成碗芡。

③炒勺上火倒入油，烧热鸵肉后，鸵片裹上鸡蛋糊，逐片下入油锅，定型后再次改微火油炸，待肉炸透后改用旺火炸脆捞出。

④炒勺倒去炸油，剩少许底油，下干辣椒和陈皮碎，炒出香味后倒入炸好的鸵肉及碗汁颠翻两

下，淋入香油盛盘即可。

特点：色泽红亮，味咸、甜、辣，有浓郁的陈皮香味。

2 吉利鸵肉片

原料：精选鸵肉 200 克、面包渣（或白馒头切丁也可）、味精、盐、香油、料酒、鸡蛋、蕃茄沙司、葱、姜米。

制作：①将精选鸵肉切片，用刀拍松，拍平，平码在盘中，撒上姜末、味精、盐、香油、料酒腌制。

②将腌好的鸵肉拍粉，拖蛋，再沾上面包渣。

③炒勺上火，放入油，油热后逐片将鸵肉下锅，炸至金黄色时捞出，改成条，装盘，上桌时配以蕃茄沙司即可。

特色：色金黄，外酥脆里软嫩。

3 吉利薯茸鸵肉饼

原料：精鸵肉馅、洋葱、胡萝卜、面包渣、味精、盐、香油、酒、酱油、葱、姜米、土豆。

制作：①将土豆去皮蒸熟搓泥待用。

②将洋葱、胡萝卜切丝，炒勺上火，放入少许底油，烧热后，将胡萝卜下入，煸至 8 成熟时出勺。炒勺再放入少许油，下入鸵肉末，煸熟，下入煸过的胡萝卜，再下入洋葱、胡椒粉、味精、盐、酱油、葱、姜米、香油，煸匀出勺，放在搓好的土豆中拌匀，挤成球，按成饼，再沾上面包渣。

③炒勺上火，倒入油烧热，下入制好的饼，炸至金黄捞出即可。

特色：色金黄，味咸香，内软外脆。

4 红烧鸵肉

①鸵肉切 1.5 寸的块，萝卜去皮斜刀切块，用清水透一下沥干。花椒、香料用纱布包好。

②菜油入锅在旺火上烧至七成热，下豆瓣，加清水烧出味。去豆瓣渣，放入鸵肉烧开，撇去浮沫，下盐、糖汁、香料，移至微火烧至八成粘时，

将萝卜块加入，烧至汁浓肉粘即成。

特点：彩色金红，鸵肉醇香扑鼻，咸鲜粘浓，味极可口。

5 贵妃鸵肉

原料：鸵肉、红绿椒片、菠萝片、蕃茄酱、中国红葡萄酒、玉米粉、盐、糖、水淀粉。

制作：①将鸵肉切厚片，用水漂洗使其颜色变浅后上浆用玉米粉水油调成水粉糊。

②炒勺上火，放入油烧热后，将浆好的鸵肉片挂上粉糊逐片下锅炸，定型后，改用微火炸，炸酥后再改用大火将外面炸脆成金黄色捞出。

③炒勺放入少许底油，放入蕃茄酱煸出红油，并炒出香味，下入中国红葡萄酒、盐、糖，加入红绿椒片、菠萝片，淋入水淀粉勾芡，再倒入炸好的鸵肉颠匀后盛盘即可。

特点：色亮，酥脆，甜咸适度，有浓郁的葡萄酒香。

6 干煸鸵丝

原料：精鸵肉、芹菜、油、豆瓣酱、辣椒面、姜、酱油、味精、醋、糖少许。

制作：①鸵肉切 2 毫米粗，抽去筋，切成四厘米半长的段，姜切成细丝。

②锅烧热注入 3 两花生油，油沸时下入鸵肉丝，用手勺推动煸炒，待水分快干时，加进姜丝、豆瓣酱、辣椒面继续煸炒，等豆瓣酱炒酥，油变红时，加入绍酒、芹菜、酱油、味精、翻炒几下，淋入几滴醋，翻匀，撒上花椒面即可。

特点：麻，辣，干香。

7 天府烧鸵筋

原料：鸵筋 500 克、火腿肥漂 50 克、豆芽 100 克。

调料：郫县豆瓣 100 克、醪糟汁 100 克、川盐 5 克、料酒 50 克、姜末 30 克、蒜末 30 克、葱末 20 克、醋 2 克、白糖 3 克、味精 3 克、鲜汤 700 克、熟菜油 1000 克。

切配：鸵筋切成等长的节，火腿肥膘切成绿豆大的粒，郫县豆瓣剁细。

烹制：炒锅置旺火上，下油 50 克，放入火腿粒炒至酥香，铲入盘内。锅内再下 100 克油，用中火将郫县豆瓣炒至油呈红色，香味溢出。加入鲜汤烧沸出味，捞出豆瓣渣不用。放入鸵筋和炒酥的火腿粒、姜末、蒜末、醪糟汁和白糖，将锅移到小火上慢烧至鸵筋熟时，加入味精和醋，把锅提起轻轻转动，使其不巴锅，至亮油不见汁时，撒入葱花推匀，起锅装盘（用清炒豆芽垫底）即成。

8 铁板串烧鸵肉

原料：鸵鸟肉 400 克，消毒竹签 12 根。

制法：鸵鸟肉改成方小丁，蘸鸡蛋清豆粉下油锅滑熟，用竹签串好，锅中放油，勾鱼香汁，收浓加香油盛入碗内，将串好的鸵肉串置于烧至高温的铁板内，上席后将鱼香汁淋于鸵串上即成。

特点：色泽红亮，鱼香味浓，汁与铁板高温接触产生的气泡响声和扑鼻的香味使人食欲大增。

(上接第 20 页)

5 Tawfik MS. Interaction of packing materials and vegetable oils : oil stability. Food Chemistry , 1999 , (64) : 451 - 459

6 Edwin N Frankel. Antioxidants in lipid foods and their impact on food quality. Food Chemistry , 1996 , 57 (1) : 51 - 55

7 Udaya N Wanasundara. Antioxidant and pro - oxidant activity of green teaextracts in marine oils. Food Chemistry. 1998 , 63 (3) : 335 - 342

8 Armando C. Antioxidant activity of grapefruit seed exstract on vegetable oils. Journal of Science of Food and Agriculture , 1998 , (77) : 463 - 467

9 易美华. 益智提取物对油脂抗氧化作用的研究. 海南大学学报 (自然科学版) , 2003. 20 (1) : 28 - 32

10 何文珊等. 姜油的提取及其对油脂抗氧化活性的研究. 中国油脂 , 1999 , 24 (1) : 42 - 44

Stability of Oxygenation and Antioxidant of Oil

Wang Xianqing

ABSTRACT The oil oxygenation stability and influential factors and the latest discovery in such field throughout the world are briefed. In addition , the quantitative relation of oil stability index , fatty acid composition as well as tocopherol are described. Some natural antioxidants are introduced at last.

KEY WORD OSI ; antioxidant