

# 兔肉怎么做

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678836636260854.html>

范文网，为你加油喝彩！

白了个白-同学互评



2023年3月15日发(作者：菜花西红柿)

桂圆兔

用料：兔肉200克，桂圆50克，怀山药、枸杞各30克，及盐、鸡精、料酒、

姜适量。

制法：将兔肉洗净切成块，姜切片，山药切块，枸杞用温水泡好；点火锅中

倒入水，先放入兔肉、桂圆煮沸，然后放入姜片、山药用文火煮熟烂，再加入枸

杞、料酒、鸡精调味稍炖即可食用。

功效：健强脾胃、滋养肝肾、安神补血、补中益气。

### 栗子兔

用料：兔1只，栗子50克，及食盐、味精适量。

制法：将宰杀洗净的兔肉切块，放入沙锅，加清水高出肉面，先用武火煮沸，

再放入栗子用文火煨炖2~3小时。待兔肉熟烂、汤汁稠浓后停火，加盐、味精调

味。兔肉当点心食用，汤汁代茶，口渴即饮。

功效：适用于脾肾气虚、食欲不振、气短自汗、头晕心悸、面色萎黄者。

### 芝麻兔

用料：黑芝麻50克，兔肉1000克，及葱白、花椒、盐、味精、麻油适量。

制法：黑芝麻炒香备用，兔肉入沸水氽去血水，与姜、葱、花椒、盐等共煮

至熟，再入锅中，文火炖1小时后切成方块，入盘加香油、味精等调味，再撒上

黑芝麻即成，佐餐食用。

功效：补血润燥、补中益气。适用于肝肾不足、消渴羸弱，须发早白、身倦

乏力、纳谷不香、面色少华，以及老年人及心血管病、高脂血症患者。

### 黑豆兔

用料：兔肉200克，黑豆150克，五味子10克，马蹄100克，红枣10枚，

及姜、葱、蒜各5克，盐10克，上汤500毫升。

制法：

1. 把红枣洗净，去核；黑豆洗净，去杂质，发透；五味子洗净，去杂质；

兔肉洗净，切4厘米见方的块；马蹄去皮，一切两半；姜切片，葱切段；把兔肉、

红枣、黑豆、五味子、马蹄、姜、葱、蒜、盐，同放炖锅内，注入上汤或清水

500毫升；

2. 把炖锅置武火上烧沸，打去浮沫，用文火煲50分钟至黑豆熟透即成。每

日服食1次，每次吃兔肉50克，随意喝汤吃豆。

功效：补益肝肾、生津养血。适用于肝硬化患者，见气血亏损、失眠、心悸、

体虚无力。

### 豆腐兔

用料：兔肉50克，嫩豆腐200克，紫菜30克，及植物油、精盐、黄酒、淀粉适量。

制法：豆腐切块，兔肉切片，加油盐、黄酒、淀粉拌匀；紫菜撕成小片洗净；

锅中倒入清水一大碗，先下豆腐、食盐，烧沸后加入兔片，煮片刻，加入紫菜，

稍沸即可。佐餐食食，连用7~10天为1个疗程。

功效：健脾益气、利尿化痰、降低血脂。适用于脾虚痰湿型高脂血症者。

### 蛋清兔

用料：兔肉200克，鸡蛋清1只，大葱100克，及料酒、精盐、味精、白糖、

酱油、醋、湿淀粉、麻油、菜油适量。

制作：将兔肉洗净切片，盛入小碗，加精盐、料酒、鸡蛋清、淀粉搅匀上浆。

将大葱切成片。碗中加料酒、酱油、白糖、醋、味精，湿淀粉调成芡汁。将油烧

至四成热，倒入浆好的兔肉，用筷子划散，熟后倒入漏勺，锅中留少量底油烧热，

将大葱下锅略煸，然后放入兔肉，加入调好的芡汁和水，颠动炒锅，淋上麻油即

成，佐餐或单食。

功效：此膳可活血降脂、清热解毒，适用于脂肪肝、高血脂、动脉硬化者。

### 萝卜兔

用料：公兔1只，胡萝卜150克，山药500克，葱头150克，红葡萄酒75

毫升，及食盐、味精、鸡清汤适量。制法：公兔宰杀后，剥皮去内脏剁成块，

撒上盐、胡椒粉，腌渍入味；山药、胡萝卜、葱头去皮，一同放入油中炸上色捞

出；兔肉放入热油中，煎成金黄色捞出，放入焖锅里，加入红葡萄酒、鸡清汤，

焖至八成熟时，放入山药、胡萝卜等，加盐等调口味即成。

功效：有补中益气、凉血解毒功效，适用于胃癌热呕大便隐血患者。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发