



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

北斗
DIPPER

养生菜 分步详解

公共营养师 色尘◎主编

168例



中华御厨 陈绪荣 联合推荐
公共健康管理专家 魏雅宁

山东省地图出版社



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

养生菜 分步详解



168例

公共营养师 色尘◎主编

FORWORDS

前言

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

中国有一句名言：“医食同源”，一词是根据“药食归一”思想而来，是指医药的来源，原本和食物如出一辙。各种食物有各自的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于保健和疾病的康复。古人认为药与食物同起源于一个根源，可见饮食与人体健康密切相关。

将中医的饮食观念与家常美食相结合，融入营养、饮食、再加上养生知识，这些元素组合起来，就能为您带来一个幸福与安康的家庭。



图书在版编目(CIP)数据

养生菜分步详解168例 / 色尘主编. — 济南: 山东省地图出版社, 2009. 3

(色尘美味餐桌丛书)

ISBN 978-7-80754-261-2

I. 养… II. 色… III. 保健—菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039471号

责任编辑: 王怀宝



养生菜分步详解168例

出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 9

版 次: 2009年6月第1版

2009年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社;
如本书有印装问题, 本社负责调换)

TOOL



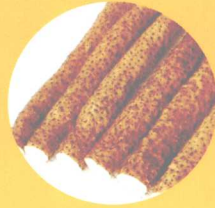
常用养生食材

● 枸杞子

枸杞子是一味常用的补肝益肾中药，其色鲜红，味香甜。现代医学研究证实枸杞含有甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、锌、锰、亚油酸等营养成分，对造血功能有促进作用，还有抗衰老、抗突变、抗肿瘤、抗脂肪肝及降血糖等作用。中医常用它来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩、目昏多泪、消渴、遗精等病症。久服有推迟衰老、延年益寿的功效。

● 人参

人参为五加科植物。人参的根，能滋补，同时还能养生，其功效一直为中西医推崇备至。人参味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经，气雄体润，升多于降；具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效；主治大病、久病、失血、脱液所致元气欲脱，神疲脉微；脾气不足之食少倦怠，呕吐泄泻；肺气虚弱之气短喘促，咳嗽无力；心气虚衰之失眠多梦，惊悸健忘，体虚多汗；津亏之口渴，消渴；血虚之萎黄，眩晕；肾虚阳痿，尿频，气虚外感。



● 山药

山药别名称淮山、山芋、薯蓣。据《本草纲目》记载，山药性味平、甘、无毒，有益肾气、强筋骨、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛、治泄精健忘等功效，是一种上等的保健食品及中药材料，在东南亚一带自古被广泛作为医疗食补之材。多食山药有“聪耳明目”、“不饥延年”的功效，对人体健康非常有益。



● 杜仲 ●

杜仲由于药用价值高，且用途广，又被誉为“植物黄金”。杜仲味甘、微辛，性温。归肝、肾经。气和润降。补肝肾，强筋骨，安胎。主治腰膝酸痛，阳痿，遗精，尿频，小便余沥，阳亢眩晕，风湿痹痛，阴下湿痒，胎动不安，漏胎小产。

● 银杏 ●

银杏，又名白果，银杏属于干果类，为中国著名干果之一。银杏营养丰富，每100克含蛋白质6.4克，脂肪2.4克，碳水化合物36克，粗纤维1.2克，蔗糖52克，钙10毫克，磷218毫克，铁1毫克，胡萝卜素320微克，核黄素50微克，以及白果醇、白果酚、白果酸等多种成分。银杏性平，味甘苦涩，有小毒；入肺、肾经。敛肺气，定喘嗽，止带浊，缩小便，消毒杀虫。主治哮喘，痰嗽，梦遗，白带，白浊，小儿腹泻，虫积，肠风脏毒，淋病，小便频数，以及疥癣、漆疮、白瘤风等病症。

● 陈皮 ●

陈皮是柑橘等水果的果皮经干燥处理后所得到的干性果皮。陈皮味苦，用于烹制菜肴时，其苦味与其他味道相互调和，可形成独具一格的风味。陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素B、维生素C等成分，它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，增加食欲。陈皮也是一味常用中药，具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。

EXPLAIN

火候的鉴别与作用

菜肴的烹调要通过加热才能实现。要使菜肴达到鲜嫩、塌软、香酥、松脆等符合要求的质感，除了其他因素外，正确运用火力也是很关键的。做菜时，绝不可能拿着温度计去测量火温的高低，往往是靠感官来确定。厨师在实践中，根据火焰高低、火光明暗、火色不同和热度大小来判断火力，大体上分为旺火、中火、小火和微火等四种火力。



旺火	也叫武火、大火，是烹调所用最大的火。它的特点是，火力强而集中，火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。旺火多用于“抢火候”的快速烹制，它可以缩短菜肴烹制时间，减少营养成分损失并保持原料的鲜美嫩脆。适宜于炒、炸、爆、蒸等烹调方法及原料的余、烫。能使成菜细嫩、香酥、松脆，对除异味，保鲜味有一定的作用。
中火	也叫文武火，其火力次于旺火，火苗在炉口处摇晃，时而蹿出炉口，时而低于炉口；火光较亮，火色黄红，尚有较大的热力，适宜于烹制时间较长或火力不大的菜肴，如溜、卤、煮、炸、烩等。能使原料熟软，鲜香入味或细嫩。
小火	也称文火、慢火、温火等。此火火力微弱，火焰细小而时起时落，呈青绿色，光度发暗，热力较小。适宜于长时间烹制的菜肴，如煎、贴、烧等烹调方法。能使原料形整不烂，软糯入味，鲜香不腻。
微火	微火是火焰仅在燃料层表面闪烁，火光暗淡，火色暗红，热力较小，主要用于长时间烹制的菜肴，如烧、煨、焖、炖的辅助火力以及保持温度的菜肴等。

CONTENTS 目录

1

呵护生命的根本

——健脾菜养人，强胃菜养生

- 乳腐爆肉片 11
- 萝卜排骨汤 12
- 青红辣椒炒猪肚 12
- 包菜炒牛肉 13
- 牛肉末烧豆腐 13
- 炒鱼羊片 14
- 山药炖兔肉 15
- 陈皮焖鸭 16
- 龙眼凤翅 16
- 湘莲煨乳鸽 18
- 干烧鲤鱼 19
- 莼菜鱼丸汤 20
- 青松鱼球 20
- 蘑菇板栗炒海螺 22
- 菠薐抄手 23
- 菱角烧草菇番茄 23
- 百果玫瑰球 24



2

巧吃发动“肾动力”

——菜式选得当，补肾又壮阳

- 油爆双花 25
- 杜仲腰花 26
- 枸杞鲜蘑炒猪心 27
- 红烧牛鞭 28
- 姜蒜炒羊肉丝 29
- 香辣羊肉汤 30
- 黄豆焖狗鞭 31
- 花胶煲鸡 31
- 海马海龙童子鸡 32
- 虾米香菇汤 33
- 三套鸭 34
- 韭黄拌腰丝 35
- 鲜虾冬瓜 36
- 干煎对虾 37
- 金针菇煮海肠 38
- 攒丝燕菜 39
- 冬虫草白果汤 39



3

想吃多少吃多少

——减脂要会吃，降压亦如此

- 冬笋肉丝 40
- 茭白炒肉丝 41
- 蘑菇丝瓜枸杞熘肉片 41
- 黄豆焖牛肉 42
- 洋葱烧牛肉 43
- 陈皮兔 43
- 茄味胡萝卜炒鸡 44
- 金针木耳瘦肉汤 44
- 余鳊鱼丸 45
- 菠菜炖鲑鱼 46
- 绿豆芽炒蜇皮 47
- 珊瑚白菜 47
- 芥菜合 48
- 凉拌粉丝黄瓜 48
- 决明烧茄子 49
- 蜜汁金枣 50



4

气血双补是正道

——补血又益气，补菜最当吃

- 板栗花生汤 51
- 五香牛肉 52
- 太子参烧羊肉 53
- 芝麻兔 54
- 羊糕冻 55
- 枸杞田七鸡 56
- 地黄乌鸡火锅 56
- 陈皮鸡丁 58
- 韭菜炒毛豆 59
- 七星葫芦鸭 59

- 西湖醋鱼 60
- 茄汁青椒烩鲳鱼 61
- 北芪南枣黄鳝汤 61
- 蛋肉大虾 62
- 人参菠饺 63
- 素烩腰花 63
- 雪花荸荠珠 64



5

慧眼选对“灭火器”

——清热解毒菜，多食一身轻

- 肉片熘豆腐 65
- 凉瓜煲排骨 66
- 玄参炖肝片 67
- 番茄烩牛腩 67
- 绿豆芽炒兔肉丝 68
- 菊花炒鸡片 68
- 双菇炒鸭血 69
- 金菊斑鱼汤 69
- 虾仁火腿烧冬瓜 70
- 金瓜银丝 70

- 清炒苦瓜 71
- 鲜拌黄瓜 72
- 番茄瓜方 73
- 三鲜红茄 74
- 香菇花菜 75
- 鱼腥草拌莴笋 76
- 椰香青豆泥 76

6

铮铮铁骨吃出来

——筋骨欲强健，吃喝是关键

- 炸排骨 77
- 藕片炒什锦 78
- 杜仲枸杞炖双腰 79
- 板栗烧牛肉 79
- 双椒豆干牛里脊 80

- 芹菜炒牛肉丝 81
- 北芪莲藕炖牛腩 81
- 栗子焖羊肉 82
- 雪凤鹿筋汤 83
- 核桃仁炒鸡丁 84

- 生煨鸭块 85
- 原汁烩鲈鱼 86
- 涮椒鳝丝 87
- 绿豆芽炒鳝丝 88
- 虾子蹄筋 88
- 枸杞山药炖排骨 89
- 酸辣菜 89

7

健康自有食谱助

——养肝又明目，养生菜肴助

- 元宝肉 90
- 枸杞肉丝 91
- 枸杞青笋肉丝 92
- 油爆大虾 93
- 洋葱煎猪肝 94
- 丝瓜炒牛肝 94
- 菊花羊肝汤 95
- 何首乌山鸡 96

- 爆火鸡片 97
- 天麻鱼肉 98
- 芙蓉蟹斗 99
- 桑叶螺肉汤 100
- 胡萝卜三鲜 100
- 蘑菇什锦包 101
- 什锦四季豆 102
- 红枣山药汤 102



8

成就不老的传说

——养颜兼抗衰，青春吃出来

- 山楂荸荠炒肉片 103
- 桃仁腰花 104
- 薏米炖鸡 105
- 人参海参鸡火锅 106
- 油淋香酥鸽 107
- 花生猪蹄 108
- 金针菇炒鳝丝 109
- 油煎带鱼 110
- 杞花鱼肚羹 111

- 三鲜蛎黄 112
- 炸茄合 113
- 冬笋香菇炒白菜 114
- 凉拌豆腐什锦 114
- 一品山药 115
- 川辣椒炒龙须 116
- 玉燕迎春羹 117
- 熙春酒 117

9

滋补佳肴对号吃

——平常菜吃对，滋阴且润肺

- 沙锅蟹粉狮子头 118
- 银耳黄瓜炒肉 119
- 百合煲猪肺 120
- 玉竹猪心 121
- 香菇黑木耳炒猪肝 121
- 火腿炖燕窝 123
- 十全补鸡 124
- 芝麻鸭 124
- 鸭肉瓢黄瓜 125
- 香菇炒鱼片 126
- 腐竹鳖肉煲 127
- 鲍贝玉片 127
- 大蒜姜汁拌菠菜 128
- 银耳炖木瓜 129
- 鲜莲银耳汤 130
- 拔丝山慈姑 130
- 川贝杏仁燕窝 131



10

此菜彼菜均养生

——此菜能止咳，彼菜可化痰

- 黑豆焖猪蹄 132
- 油爆肝片 133
- 雪梨瘦肉汤 134
- 旱蒸贝母鸡 134
- 陈皮牛肉 135
- 紫杞沙参鸭条 136
- 山楂鲤鱼 137
- 青红萝卜煲鲫鱼汤 137
- 丝瓜炒鲜蚝 138
- 夏枯草海蜇汤 138
- 凉拌嫩姜莴笋 139
- 素炒凤尾菇 139
- 紫云三仙 140
- 拌二笋 141
- 陈皮玉竹沙参汤 141
- 五味酸辣汤 142
- 清心酿梨 143

1 呵护生命的根本

——健脾菜养人，强胃菜养生



脾胃既是人体五脏六腑气体升降的枢纽，也是人体气血生化之源和赖以生存的“水谷之海”。历来有“肾为先天之本，脾为后天之本”的说法，因此，我们也可以说“脾胃是生命的根本”。生命在于呵护，而脾胃更需要呵护。怎样呵护呢？注意饮食便是不二之法。实际上，只有从饮食做起，让自己多吃些强胃健脾的菜式，你才能始终保持一个好胃口，吃吗吗香！



● 厨房链接

1. 此菜红艳亮丽，乳腐芳香幽幽，肉质鲜嫩，微甜润口，具有醒脾开胃的作用。
2. 在制作此菜时，为让此菜更为红艳，在调制汁水时，还可适当添加一些乳腐汁。调匀的乳腐汁下锅后，火不可太旺，以免烧焦。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 旺火

乳腐爆肉片

➔ 主料 INGREDIENT

猪里脊肉300克。

➔ 配料 INGREDIENTS

红乳腐100克，鸡蛋1只。

➔ 调料 SEASONING

花生油200克（实耗35克），鲜汤150克，黄酒30克，白砂糖10克，生粉少许。

➔ 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 乳腐用刀压成泥状，盛入碗中，加入白砂糖、黄酒、生粉和鲜汤，调匀待用。
2. 猪里脊肉清洗干净，控净水，切成薄片，放在碗内，打入鸡蛋清捏匀待用。
3. 炒锅置炉上，用旺火烧热，倒入花生油，烧至六成热时，倒入肉片滑散，炒至变色捞起沥油。
4. 原炒锅留少许余油加热，放入已调匀的乳腐汁。见乳腐汤汁微沸、浓稠时，下肉片急速翻炒数下，淋入少许熟油，即可装盘。

萝卜排骨汤

主料 INGREDIENT

猪小排500克，白萝卜500克。

配料 INGREDIENTS

大葱15克，姜10克。

调料 SEASONING

盐10克，料酒20克。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 白萝卜洗净后去皮切块；排骨洗净后切块；葱洗净后打结；姜洗净后切片。
2. 锅内加入800毫升清水，放入白萝卜块，煮沸。
3. 倒去汤水，盛出白萝卜备用。
4. 锅内加入1000毫升清水，放入排骨，用中火炖半小时。
5. 放入白萝卜、葱结、姜片，继续用中火炖15分钟后放入盐和料酒即可。



青红辣椒炒猪肚

主料 INGREDIENT

白煮猪肚400克。

配料 INGREDIENTS

青椒、红辣椒各5个，葱花适量。

调料 SEASONING

料酒1大匙，盐、味精各1小匙，水淀粉适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 猪肚片成片。
2. 青红辣椒切开，去筋去籽，清洗干净，用开水余一下，捞出切成小段。
3. 炒锅置旺火上，下油烧热，放入葱花煸香，放入猪肚片翻炒几下。
4. 再放入青椒、红辣椒、盐、料酒、味精，翻炒至八成熟，用水淀粉勾芡出锅即成。



厨房链接

1. 白萝卜性凉，味辛、甘，可消积化痰、宽中下气。
2. 排骨性平味甘，可补脾胃、益气血、强筋骨。
3. 白萝卜富含维生素C和其他微量元素，能补充人体所需营养，富含的膳食纤维可以促进肠胃蠕动，帮助消化。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 中火

厨房链接

1. 此菜青红交相辉映，色泽美观，且香辣适口，具有补益脾胃的功效。
2. 猪肚含有蛋白质、脂肪、无机盐类等物质成分，具有补虚损、健脾胃的功效。其蛋白质含量比猪肉高出2~3倍，且脂肪含量少。
3. 辣椒有发散、行气、活血等功能，吃多了容易导致免疫力降低，因此，做菜时辣椒可酌情增减。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 旺火

包菜炒牛肉

主料 INGREDIENT

牛肉60克。

配料 INGREDIENTS

包菜500克，大蒜5克，生姜10克。

调料 SEASONING

盐、味精、白糖、湿芡粉、生抽、姜粉各适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 包菜洗净，切片；大蒜去皮，捣碎；生姜切薄片。
2. 选鲜嫩牛肉洗净，切片，加入适量姜粉、生抽腌好。
3. 旺火起油锅，下姜爆香，放入牛肉，炒至八成熟起锅。
4. 旺火起油锅，下蒜蓉爆香，下包菜炒熟，再下牛肉，调入盐、味精、白糖、湿芡粉，略翻炒即可。随量食用。



厨房链接

此菜具有补脾健胃的功效。适于脾胃虚弱者常食。湿热内盛者不宜食用。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 旺火

牛肉末烧豆腐

主料 INGREDIENT

鲜牛肉100克。

配料 INGREDIENTS

豆腐300克，榨菜50克，黄瓜、红辣椒、大葱、大蒜各适量。

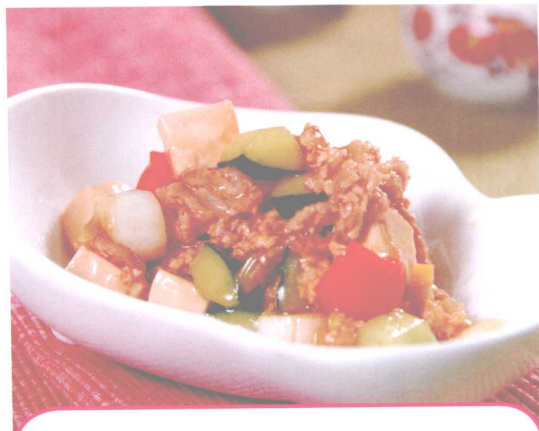
调料 SEASONING

酱油、精盐、味精、豆油、淀粉各适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 牛肉清洗干净，切成末。
2. 豆腐洗净，切成丁，放入开水锅中烫一下，捞出，控干水分。
3. 榨菜洗净，切成末；红辣椒、黄瓜、大葱洗净，切成丁；大蒜洗净，切成末。
4. 锅内放豆油烧热，加葱丁、蒜末炝锅，放入牛肉末，加酱油和水炖10分钟，放入榨菜、豆腐

再炖5分钟，放入辣椒丁、黄瓜丁、精盐炒至牛肉末熟透入味，调入味精，用淀粉勾芡即成。



厨房链接

此菜豆腐鲜嫩，牛肉酥松，有滋补脾胃、益气养血之功效。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 小火

炒鱼羊片

主料 INGREDIENT

黄鱼肉、羊腿肉各150克。

配料 INGREDIENTS

鸡蛋2个，葱、姜各5克。

调料 SEASONING

花生油300克（实耗100克），黄酒20克，精盐4克，生粉15克，麻油10克，鲜汤50克。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 葱、姜洗净，切成细末待用；鸡蛋打入碗中捞去蛋黄待用。
2. 取生粉10克，放入小碗中，加入精盐2克，倒入鲜汤拌匀成勾芡料待用。
3. 将黄鱼肉、羊腿肉洗净，切成片，分别放在两只碗内，并加入生粉、精盐、黄酒、蛋清拌匀上浆待用。

4. 炒锅上炉，用旺火加热，倒入花生油，烧至四成热时，将羊肉片放入锅内滑油后，用漏勺捞起沥油，然后把鱼片下油锅滑油后，再倒入漏勺沥油。
5. 原锅留余油20克，烧热后放入葱、姜末煸出香味，再将鱼片、羊肉片投入轻轻翻炒几下，烹黄酒，然后将勾芡料倒入，见汤汁收浓并均匀地包住鱼片和羊肉片后，即淋上麻油，出锅装盆。

厨房链接

1. 黄鱼肉易碎，煸炒时要格外小心。成菜色彩淡雅，肉质滑嫩，口味鲜美。
2. 黄鱼含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，对人体有很好的补益作用，对体质虚弱者和中老年人来说，食用黄鱼会收到很好的食疗效果。但痰热素盛、易发疮疡者不宜多食。

操作难度 ★★★★★ 火候 旺火





山药炖兔肉

主料 INGREDIENT

兔肉250克。

配料 INGREDIENTS

山药1根，姜15克，葱半根，红枣、枸杞、香菇各适量。

调料 SEASONING

料酒1大匙，酱油2小匙，盐、白糖、味精各适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 山药去皮切成片，烘干，研成细末；生姜洗净，切成片；葱洗净，切成长段。
2. 香菇、红枣、枸杞洗净，泡发。
3. 兔肉洗净，去筋膜，切成约2厘米见方的块，放入碗内，加料酒、盐、酱油、白糖、姜、葱、味精搅匀，腌渍20分钟。

4. 净锅置火上，放入油，待烧至八成热时，逐块放入兔肉，略炸一下捞出。

5. 锅内加高汤煮沸，放入兔肉块，煮20分钟；再放入山药、香菇、红枣，小火煮10分钟，最后加调味料，撒上枸杞、葱花即成。

厨房链接

此菜补益脾胃，滋补肝肾，适用于脾胃虚热之食少、乏力、懒言或邪热伤阴的口渴、消瘦等症，尤其适宜于冠心病、动脉硬化、糖尿病患者食用。

操作难度 ★★★☆☆ 火候 小火

陈皮焖鸭

主料 INGREDIENT

净鸭1只。

配料 INGREDIENTS

无核蜜橘瓣50克，陈皮25克，姜片、葱节各适量。

调料 SEASONING

精盐、白糖、酱油、料酒各少许，湿淀粉适量，生油1500克。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 陈皮洗净，待用。
2. 净鸭放入沸水锅内，略烫后捞出，沥干水分，用酱油抹涂鸭身。
3. 锅置放于火上，放入生油，烧至七成热时，将鸭子放入，炸至金黄色时捞出，控净油。
4. 取沙锅一个，放入竹垫，鸭腹朝下放入，加入陈皮、姜片、葱节、料酒、白糖、酱油、精盐、蜜橘瓣及清水（加入清水应淹过鸭身），上旺火烧沸，撇去浮沫，加盖，改用微火焖约2小时，至鸭子酥烂时离火。将沙锅内的鸭子翻身，去姜、葱节，除去竹垫，再上火略焖，用湿淀粉勾芡，起锅即成。



厨房链接

陈皮焖鸭是中国药膳的一种，材料易得，制作简单，口味温和，具有开胃健脾、滋阴补血的功效。适用于虚弱劳损、血虚不足、食欲不振、腹部胀闷。但风寒感冒者不宜食用；阴虚燥咳、胃酸过多、胃及十二指肠溃疡、单纯甲状腺肿、痛经、麻疹、糖尿病、胆囊炎等患者不宜多食；不宜与萝卜、牛奶、兔肉共同食用。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 微火

龙眼凤翅

主料 INGREDIENT

鸡翅、龙眼干各20个。

配料 INGREDIENTS

环喉10根，火腿25克，冬笋丝40克，鹦鹉菜4根。

调料 SEASONING

猪油50克，精盐5克，料酒20克，味精1克，胡椒粉0.5克，清汤适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将去残毛的鸡翅洗净，用小尖刀将骨头抽去，投沸水锅内烫熟捞起。
2. 环喉放在菜板上，一手按住环喉，一手持刀，先从左边切一刀，然后从右边切一刀，切成人字形，再从人字下横切一刀，就成蜈蚣形状。
3. 环喉切完后，保留中段长6.5厘米，切去两头，一头两边用刀划一个眼，再用左手持鸡翅膀，右手持环喉，穿入鸡翅膀取骨处，两头出现环喉，再把冬笋丝插入环喉内。
4. 龙眼干剥细，备用；鹦鹉菜洗净，保留头部，烫一下。
5. 净锅置中火上，下猪油烧热，加入鲜汤或清汤、胡椒粉、料酒、盐、鸡翅，焖烧，加龙眼、味精入味，鹦鹉菜垫底，凤翅入盘，汤汁收浓浇于菜上即成。