

陈梦林 韦永梅 编著

特种

经济动物 菜谱



上海科学普及出版社

特种经济动物菜谱

陈梦林 韦永梅 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特种经济动物菜谱/陈梦林, 韦永梅编著. - 上海: 上海科学普及出版社, 2002.2

ISBN 7-5427-1983-1

I. 特… II. ①陈…②韦… III. 荤菜 - 菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 073500 号

责任编辑 张建德

特种经济动物菜谱

编 著 陈梦林 韦永梅

出 版: 上海科学普及出版社 (上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发 行: 新华书店上海发行所

印 刷: 常熟高专印刷厂印刷

开 本: 787×1092 1/32 印 张 10.25

字 数: 227000

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000 定 价: 12.00 元

书 号: ISBN 7-5427-1983-1/ T S·106

前 言

特种经济动物具有较高的营养价值和药用价值，其中多数又是天然绿色食品，并具有美容抗衰老的功能。开发利用它们具有十分广阔的市场前景。这里提请读者注意的是：保护、驯养繁殖、开发利用野生动物，必须遵守《中华人民共和国野生动物保护法》，特种经济动物（尤其是人工饲养的野生动物）的来源应为具有野生动物驯养繁殖许可证的单位。本书所涉及的特种经济动物仅指符合有关人工饲养规定的国家非重点保护（允许食用）动物，这些动物须经卫生检疫部门检疫。

过去人工养殖特种经济动物，都是供外贸出口和制药原料，在国内只有少数高档饭店才能见到特种经济动物菜谱。现在，随着人们生活水平的提高，人们的食物结构已由温饱型向营养保健型转变，不仅要求吃饱，而且要求吃出健美来，吃出延年益寿来。但是，目前特种经济动物的食用还仅仅局限于极少数大中型餐馆，而且烹调技术越来越高档化，片面追求外观美与艺术造型，忽视营养调配与食疗功能开发。为了普及特种经济动物大众化的营养美食烹调方法，使其从现在的中高档餐馆进入普通家庭，我们经过长时间的准备，编写了本书。

本书详细介绍了科学加工利用特种经济动物，将其变成

大众化的美容、抗衰老的创新菜肴，为日益发展的家养特种经济动物开拓消费市场。本书分上、中、下三篇，上篇主要介绍特种经济动物的加工烹调技法，用简单、科学的方法烹制出营养美味的大众化菜肴。中篇深入一步，在美食的基础上强调进补强身的功效，根据人们普遍关注的热点，着重普及美容抗衰老方面的食法。下篇为民间食疗验方精选，重点介绍防治一般疾病的药膳。药膳口感一般不如上篇和中篇的菜肴味美，但比单纯服中药更易为患者接受。在菜谱和药膳配方选择上，本书注意顾及到普通家庭的制作能力，一些配料多、制作难度大的高档菜不予选用。

本书面向青年、中年和老年人，面向一切渴望健康、美容、长寿的读者和餐饮业经营者，读者面较广。全书文句通俗，可读性、操作性较强，可不仅作为饭店的工具书，而且供普通家庭使用，还作为职业技术培训教材。在本书写作过程中，参阅了一些同类书籍，并引用了相关资料，在此向有关作者表示感谢。本书经广西民族医药协会秘书长、广西中医学院副教授黄冬玲（中医药硕士）审阅，在此特表谢意。由于编者水平有限，加上编写时间仓促，书中错漏之处在所难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 者

2001年8月于广西南宁

目 录

上篇 营养美食——大众化美味菜谱

一、禽鸟类 3

(一) 七彩山鸡、乌骨鸡、黑凤鸡、珍珠鸡、

火鸡、鸵鸟 3

1. 葱油山鸡 (3) 2. 油淋嫩山鸡 (3) 3. 板栗黄焖珍珠鸡 (4)
4. 酱爆山鸡丁 (5) 5. 香酥黑凤鸡 (5) 6. 荷叶粉蒸山鸡镶肉 (6)
7. 豆苗山鸡片 (7) 8. 芹菜炒山鸡 (7)
9. 甜酒竹丝鸡块 (8) 10. 黄焖黑凤鸡 (8) 11. 烤珍珠鸡 (9)
12. 烤火鸡 (9) 13. 红烧火鸡 (10) 14. 软炸火鸡肝 (11)
15. 脆皮五香黑凤鸡 (11) 16. 核桃仁火鸡丁 (12)
17. 锅贴山鸡 (12) 18. 田七炖山鸡 (13) 19. 柠檬汁煨子黑凤鸡 (13)
20. 白果莲子炖竹丝鸡 (14) 21. 猴头菇炖竹丝鸡 (14)
22. 清炖老母乌骨鸡 (15) 23. 三竹鲜羹 (15)
24. 涮鸵鸟肉片火锅 (16)

(二) 绿头鸭 16

25. 红烧绿头鸭块 (16) 26. 砂锅绿头鸭 (17) 27. 红焖绿头鸭 (17)
28. 百合香酥绿头鸭 (18) 29. 柠檬汁绿头鸭脯 (19)
30. 栗子绿头鸭脯 (19) 31. 菠萝子姜绿头鸭片 (20)
32. 糖醋酥绿头鸭 (21) 33. 虫草炖绿头鸭 (21) 34. 绿头

- 鸭羹 (22) 35. 绿头鸭火锅 (22) 36. 花椒盐水绿头鸭 (23) 37. 香菇萝卜母绿头鸭煲 (24)

(三) 肉鸽、鹌鹑…………… 24

38. 清蒸乳鸽 (25) 39. 炒鸽片 (25) 40. 葱油鸽 (26)
41. 香酥鸽 (26) 42. 红烧乳鸽 (26) 43. 荷叶乳鸽片 (26)
44. 软炸百花鸽 (27) 45. 清汤燕窝鸽蛋 (28) 46. 番茄乳鸽 (28) 47. 香菇乳鸽 (29) 48. 糖醋脆皮乳鸽 (29) 49. 五味乳鸽 (29) 50. 葡萄酒乳鸽 (30) 51. 翠玉鸽丝 (31)
52. 油酥鸽 (31) 53. 烤乳鸽 (32) 54. 焗乳鸽 (32) 55. 金针焗乳鸽 (33) 56. 黄焖乳鸽 (33) 57. 酱鸽 (33) 58. 啤酒乳鸽 (34) 59. 鸽肉火锅 (34) 60. 花胶烩鹌鹑 (35)
61. 杏仁杂鸽丁 (36) 62. 凤凰鹌鹑羹 (37)

(四) 鹌鹑…………… 37

63. 果汁鹌鹑脯 (38) 64. 冬笋鹌鹑脯 (38) 65. 北菇鹌鹑脯 (39) 66. 糯米酿鹌鹑 (40) 67. 油炸鹌鹑 (41) 68. 鹌鹑肉片 (41) 69. 胡萝卜炒鹌鹑 (42)

二、走兽类…………… 43

(一) 竹鼠 (田鼠、豚鼠、黑豚、荷兰豚相同)…………… 43

70. 生焖竹鼠 (43) 71. 竹鼠干锅 (44) 72. 高压锅红焖竹鼠 (44) 73. 葱油竹鼠 (44) 74. 黄焖竹鼠 (45) 75. 红烧竹鼠 (45) 76. 红扣竹鼠 (45) 77. 淮山狸 (鼠) 扣 (46)

(二) 肉猫、肉狗…………… 47

78. 芪党淮杞炖猫 (47) 79. 黄焖狗肉 (48) 80. 生焖狗肉 (49) 81. 狗肉火锅 (50) 82. 开煲狗肉 (50) 83. 满坛香 (51) 84. 乾坤蒸狗 (53)

(三) 兔…………… 54

85. 蒜心炒兔丝 (54) 86. 五香兔肉 (55) 87. 丁香兔肉 (55) 88. 红烧兔块 (56) 89. 炸兔条 (56) 90. 麻酱兔片 (57) 91. 蘑菇烩兔丝 (57) 92. 爆炒兔丁 (58) 93. 酱爆

兔肉丁 (58)	94. 玉竹煲兔肉 (59)	95. 兔肉煲淮山 (60)
96. 兔肉火锅 (60)	97. 麻辣兔火锅 (61)	
三、特种水产类	62	
(一) 甲鱼、龟	62	
98. 红烧甲鱼 (63)	99. 生炒甲鱼丝 (63)	100. 清汤烩甲鱼丝 (64)
101. 莲子蒸甲鱼 (64)	102. 清蒸甲鱼 (65)	
103. 清炖甲鱼 (66)	104. 肚边甲鱼丝 (66)	105. 二冬炒甲鱼 (67)
106. 冰糖甲鱼 (67)	107. 白汁甲鱼 (68)	108. 冬菇炖甲鱼 (69)
109. 冬瓜板栗甲鱼煲 (70)	110. 冬菇茯苓炖鳄龟 (70)	111. 炖龟 (71)
(二) 黄鳝、鳗鱼、泥鳅	71	
112. 清蒸鳝鱼羹 (72)	113. 红烧鳝段 (73)	114. 翠皮爆鳝丝 (73)
115. 银丝鳝鱼 (74)	116. 茭白土豆鳝丝 (75)	
117. 五彩炒鳝丝 (75)	118. 韭黄烩鳝羹 (76)	119. 鳝鱼火锅 (76)
120. 鳝鱼干丝火锅 (77)	121. 炖鳝酥 (78)	
122. 生爆鳝片 (79)	123. 锅贴鳝鱼 (80)	124. 泥鳅炖豆腐 (80)
125. 泥鳅火锅 (81)	126. 黄焖鳗 (81)	127. 百合蒸鳗鱼 (82)
128. 金针菇炖鳗 (82)	129. 红烧河鳗 (83)	
130. 清蒸河鳗 (83)	131. 鳗鱼火锅 (84)	
(三) 鲶鱼、鳢鱼	85	
132. 鲶鱼汤 (85)	133. 清蒸鲶鱼 (86)	134. 红焖鳢鱼 (86)
135. 黑豆煲鲶鱼 (87)	136. 榨菜蒸鲶鱼 (87)	137. 豉油王蒸鳢鱼 (87)
138. 鳢鱼豆腐汤 (88)	139. 鳢鱼肉片汤 (88)	140. 鳢鱼片汤 (88)
141. 乌鱼肉片汤 (88)	142. 鲶鱼火锅 (89)	
(四) 牛蛙、美蛙、田螺、河蚌	89	
143. 蓝田种玉 (90)	144. 走油蛙腿 (91)	145. 五香田螺 (91)
146. 甜酒糟螺 (92)	147. 田螺肉炒甜玉米 (93)	
148. 香螺火锅 (93)	149. 咖喱河蚌肉 (94)	150. 火腿蚌肉

火锅 (94)

四、爬行、软体动物类 96

(一) 菜蛇 96

151. 烩三蛇 (97) 152. 蛇肉火锅 (98) 153. 龙凤吉祥 (99) 154. 龙精虎猛 (99) 155. 竹丝鸡烩三蛇 (100) 156. 龙虎斗 (101)

(二) 蜗牛 102

157. 爆炒蜗牛肉 (102) 158. 洋葱炒蜗牛 (103) 159. 葱花爆蜗牛 (103) 160. 麻辣蜗牛 (104) 161. 蜜汁蜗牛串 (104) 162. 红酒烩蜗牛 (105) 163. 椒盐蜗牛 (105) 164. 原盅蒸酿蜗牛 (106) 165. 法式焗蜗牛 (106) 166. 炸蜗牛卵 (107) 167. 陈皮蜗牛 (108) 168. 五香冷蜗牛 (108) 169. 荷包蜗牛汤 (109) 170. 酸辣蜗牛汤 (109) 171. 鸡茸蜗牛羹 (110) 172. 蜗牛火锅 (110)

五、昆虫类 112

(一) 蝎 112

173. 钳蝎花生米 (112) 174. 钳蝎酥豆 (112) 175. 钳蝎荷叶鸡 (113) 176. 蝎蟹同居 (114) 177. 蝎茸豆腐羹 (114) 178. 钳蝎鸭羹 (115)

(二) 禾虫、蝗虫、龙虱 115

179. 炖禾虫 (115) 180. 鸡蛋煎禾虫 (116) 181. 蝗虫肉饼 (117) 182. 油炸蝗虫花生米 (117) 183. 盐炒龙虱 (117)

中篇 滋补保健——美容、抗衰老食谱

一、禽鸟类 121

(一) 七彩山鸡、乌骨鸡、(黑凤鸡、珍珠鸡、

贵妃鸡、宫廷鸡、鸵鸟相同) 121

184. 归芪蒸山鸡 (121) 185. 红杞田七山鸡 (122) 186. 党参北芪炖山鸡 (123) 187. 清蒸灵芝鸡 (123) 188. 黄芪汽锅山鸡 (124) 189. 枸杞蒸山鸡 (125) 190. 枸杞炖黑凤鸡 (125) 191. 枸杞炖母山鸡 (126) 192. 黑芝麻炖山鸡 (126) 193. 长寿鸡 (127) 194. 冬虫夏草炖山鸡 (127) 195. 地黄甜山鸡 (128) 196. 枸杞桃仁山鸡丁 (129) 197. 人参山鸡 (130) 198. 人参山鸡粥 (130) 199. 淮杞海参山鸡汤 (131) 200. 当归山鸡汤 (131) 201. 枣杏炖山鸡 (132) 202. 首乌黑豆煲山鸡脚 (133) 203. 瑶柱红枣山鸡汤 (133) 204. 山鸡翅黄豆 (133) 205. 冬菇山鸡汤 (134) 206. 花生猪蹄筋山鸡脚煲汤 (134) 207. 桂圆纸包山鸡 (134) 208. 龙马童子山鸡 (135) 209. 童子鸡海马汤 (135) 210. 章鱼煲山鸡脚 (136) 211. 花生山鸡丁 (136) 212. 花胶冬菇煲山鸡脚 (137) 213. 西瓜盅 (137) 214. 山鸡骨汤 (137) 215. 山鸡肝炖燕窝 (138) 216. 仙茅炖童子山鸡 (138) 217. 首乌山鸡 (139) 218. 灵芝仔山鸡 (139) 219. 苡蓉山鸡粥 (140) 220. 桂圆炖鸡肉 (141) 221. 田七炖乌鸡 (141) 222. 枸杞桃仁山鸡丁 (141) 223. 笋片山鸡丁 (142) 224. 五子炖雄山鸡 (143) 225. 枸杞三七山鸡 (143) 226. 海参煲山鸡 (144) 227. 补益老山鸡 (144) 228. 人参炖竹丝鸡 (145) 229. 当归荔枝炖乌鸡 (145) 230. 韭菜子破故纸炖乌鸡 (145) 231. 人参苡蓉炖雄乌鸡 (146) 232. 参归乌鸡汤 (146) 233. 香菇凤足汤 (147)
- (二) 绿头鸭 147
234. 八宝全鸭 (147) 235. 五加绿头鸭 (148) 236. 香桃绿头鸭 (149) 237. 酸枣栗子全鸭 (150) 238. 沙参玉竹煲老鸭 (150) 239. 虫草炖绿头鸭 (151) 240. 淮山杞子煲老鸭 (152) 241. 蚝油扒绿头鸭掌 (152) 242. 黄参焖绿头鸭 (153) 243. 核桃绿头鸭 (154) 244. 芡实煮老鸭 (154)

245. 荷花荔枝绿头鸭 (155)

(三) 肉鸽、鹌鹑 156

246. 芪杞炖乳鸽 (156) 247. 菟丝子炖乳鸽 (156) 248. 枸杞蒸乳鸽 (157) 249. 枸杞炖鸽 (157) 250. 鹿茸鸽汤 (158) 251. 鸽子淮山杞子薏米汤 (158) 252. 黄精白鸽汤 (158) 253. 杏元银耳炖乳鸽 (159) 254. 乳鸽核桃粥 (159) 255. 椰银煲乳鸽 (160) 256. 海参鸽蛋 (160) 257. 灵芝鸽蛋 (160) 258. 海马鸽蛋 (161) 259. 人参鸽 (162) 260. 银耳鸽蛋汤 (162) 261. 冰糖燕窝乳鸽羹 (162) 262. 松仁鸽米 (163) 263. 花生鸽子汤 (163) 264. 益寿鸽蛋汤 (164) 265. 鸽蛋烩银耳 (164) 266. 贵妃乳鸽 (165) 267. 杞杜鹑汤 (165) 268. 燕窝炖鹌鹑 (166) 269. 三宝乳鸽冬瓜盅 (166)

(四) 鹌鹑 167

270. 山药炒鹌鹑片 (167) 271. 鲜奶炖鹌鹑 (168) 272. 龙马炖鹌鹑 (168) 273. 赤豆炖鹌鹑 (169) 274. 桂圆鹌鹑汤 (169) 275. 五圆鹌蛋 (169) 276. 长寿鹌蛋 (170) 277. 灵芝鹌蛋汤 (170) 278. 炸鹌鹑 (171) 279. 猪肉炖鹌鹑 (171) 280. 虫草炖鹌鹑 (172) 281. 附片全蝎炖鹌鹑 (172) 282. 牛膝菟丝炖鹌鹑 (173) 283. 杞子圆肉甜酒炖鹌鹑 (173) 284. 鹌鹑肉饼 (174) 285. 巴戟蒸鹌鹑 (174) 286. 酿鹌鹑 (175) 287. 鹌蛋羊肉羹 (175) 288. 鹌鹑粥 (175) 289. 鹌鹑药粥 (176) 290. 鹌鹑杞子粥 (176)

二、走兽及爬虫类 178

(一) 鹿茸、狗、兔 178

291. 多味鹿茸肠 (178) 292. 鹿茸粥 (178) 293. 鹿茸羹 (179) 294. 壮阳狗肉汤 (179) 295. 双鞭壮阳汤 (180) 296. 姜附狗肉 (181) 297. 红枣炖兔肉 (181) 298. 芝麻兔 (182) 299. 淮杞炖兔肉 (182) 300. 黄豆瑶柱兔肉汤 (183)

301. 清炖兔 (183)	302. 党参杞子兔肉汤 (183)	303. 鸡脚炖兔 (184)
(二) 肉猫、菜蛇、竹鼠 (狸) 184		
304. 龙虎济会 (184)	305. 五彩蛇丝 (185)	306. 清炖竹鼠 (185)
307. 海狸乌鸡冬瓜盅 (186)	308. 竹鼠乳鸽冬瓜盅 (186)	309. 竹鼠黑豆首乌煲 (187)
(三) 蜗牛 188		
310. 卤蜗牛 (188)	311. 糖醋蜗牛 (189)	312. 芝麻蜗牛 (190)
313. 咖喱蜗牛 (190)	314. 烩烧蜗牛 (191)	315. 红烧蜗牛 (191)
316. 珍珠蜗牛 (192)	317. 原笼粉蒸蜗牛 (193)	318. 荷叶蒸蜗牛 (193)
319. 笋炒蜗牛 (194)	320. 蒜香蜗牛 (194)	321. 烤蜗牛 (195)
322. 清汤蜗牛卵 (196)		
(四) 蚂蚁 (196)		
323. 蚁茸豆腐煲 (197)	324. 蚁茸肉饼 (197)	325. 蚁卵煎鸡蛋 (198)
三、特种水产类 199		
(一) 鲶鱼、鳢鱼、黄鳝、鳊鱼、泥鳅 199		
326. 三乌鲶鱼汤 (199)	327. 红苹果煲鲶鱼 (199)	328. 苹果瘦肉炖鲶鱼 (200)
329. 参芪红枣鳢鱼汤 (200)	330. 参芪鳝鱼羹 (200)	331. 黄芪鳝鱼汤 (201)
332. 羊肝焖黄鳝 (201)	333. 黄精炒鳝丝 (202)	334. 泥鳅汤 (203)
335. 泥鳅韭菜子汤 (203)	336. 芝麻黑豆泥鳅汤 (203)	337. 油炸泥鳅 (204)
338. 盘龙鳊 (204)	339. 蒜子盘龙鳝 (205)	
(二) 龟、甲鱼、田螺 206		
340. 枸杞龟肉 (206)	341. 人参鹿茸炖龟 (206)	342. 虫草参龟 (207)
343. 清蒸龟肉 (208)	344. 虫草鳄龟 (208)	
345. 附子熟地炖龟 (209)	346. 芡实杞圆龟苓汤 (209)	

347. 杞龟汤 (210) 348. 大枣甲鱼 (210) 349. 杏元炖甲鱼 (211) 350. 龙马甲鱼 (212) 351. 冬瓜裙边 (212) 352. 虫草红枣炖甲鱼 (213) 353. 苡蓉蒸甲鱼 (213) 354. 淮山圆肉炖甲鱼 (214) 355. 酱炒 (炖) 田螺 (214) 356. 翡翠红螺 (215) 357. 酸辣田螺 (215) 358. 炆拌田螺 (216)

下篇 食疗治病——民间验方药膳

一、禽鸟类 219

(一) 山鸡、乌骨鸡 (黑凤鸡、珍珠鸡相同) 219

359. 白果烧乌鸡 (219) 360. 菊花山鸡片 (220) 361. 肉桂山鸡肝 (220) 362. 柚子炖乌鸡 (221) 363. 阿胶炖山鸡 (221) 364. 五圆全鸡 (222) 365. 雪花乌鸡汤 (222) 366. 归参黑凤鸡 (223) 367. 参茸大补汤 (223) 368. 附子肉桂雄山鸡汤 (224) 369. 虫草珍珠鸡 (224) 370. 田七蒸山鸡 (225) 371. 乌贼骨炖乌鸡肉 (225) 372. 催育鸡 (226) 373. 鲜莲子山鸡丁 (226) 374. 党参茯苓八宝乌鸡汤 (227) 375. 虾仁海马童子乌鸡 (227) 376. 椰子炖黑凤鸡 (228) 377. 黄精山药炖乌鸡 (228) 378. 益母香附乌鸡饮 (229) 379. 桂圆山鸡 (229) 380. 参芪鸡丝瓢冬瓜 (229) 381. 红枣鹿胶炖鸡肉 (230) 382. 银杏鸡丁 (230) 383. 鹿茸鸡汤 (231) 384. 鸡汁粥 (231) 385. 首乌炖乌鸡 (232) 386. 乌鸡肝羹 (232) 387. 麝香茱萸炖乌鸡 (233) 388. 莲子仙茅炖乌鸡 (233) 389. 鸭脚菜乌鸡汤 (233) 390. 知柏地黄炖乌鸡 (234) 391. 五倍子炖雄乌鸡 (234) 392. 生地乌鸡汤 (235) 393. 归芪竹丝鸡汤 (235) 394. 乌雌鸡羹 (236) 395. 金锁乌鸡汤 (236) 396. 栗子炖乌鸡 (237) 397. 首乌黄芪乌鸡汤 (237) 398. 北芪炖乌鸡 (237)

(二) 绿头鸭 238

399. 炖绿头鸭 (238) 400. 灵芝炖绿头鸭 (238) 401. 参芪酥绿头鸭 (239) 402. 三白蒸绿头鸭 (239) 403. 绿头鸭益脑汤 (240) 404. 灵芝陈皮老鸭汤 (241) 405. 绿头鸭鹿茸汤 (241) 406. 冬虫夏草炖老鸭 (241) 407. 淮山圆肉煲老鸭 (242) 408. 芡实煲老鸭 (242) 409. 银耳鸭蛋汤 (242) 410. 虫草炖绿头鸭 (243) 411. 黄精炖绿头鸭 (243) 412. 萝卜绿头鸭肫汤 (244) 413. 大蒜鸭 (244) 414. 银杏全鸭 (245)

(三) 肉鸽 246

415. 山药玉竹鸽汤 (246) 416. 淮山芡实老鸽汤 (246) 417. 百合柿饼鸽蛋汤 (247) 418. 巴戟淮杞炖乳鸽 (247) 419. 双皮炖鸽 (248) 420. 二仙红枣炖乳鸽 (248) 421. 附子砂仁炖乳鸽 (248) 422. 冬虫夏草炖鸽 (249) 423. 虫草花胶炖乳鸽 (249) 424. 鱼肚炖双鸽 (250) 425. 蒜子鸽肉煲 (251) 426. 土茯苓肉鸽煲 (251) 427. 白鸽红枣饭 (251) 428. 北芪子杞子炖鸽 (252) 429. 黄花菜大枣炖鸽 (252) 430. 鳖甲炖白鸽 (252) 431. 淮杞炖鸽 (253) 432. 清蒸虫草白花鸽 (253) 433. 鸡鸽鹌蒸高丽参 (253) 434. 荞麦花煮鸽汤 (254) 435. 鸽蛋粳米粥 (254) 436. 乳鸽绿豆汤 (254) 437. 鸽肉姜葱粥 (255) 438. 海参鸽蛋汤 (255) 439. 燕窝鸽蛋 (256) 440. 锁阳鸽蛋 (256) 441. 红杞乌参鸽蛋 (257)

(四) 鹌鹑、鹌鹑 257

442. 鹌鹑玉竹疗肺汤 (257) 443. 燕窝鹌鹑 (258) 444. 鹌鹑贝母汤 (258) 445. 鹌鹑赤豆粥 (259) 446. 鹌鹑烩玉米 (259) 447. 核桃煲鹌鹑蛋 (260) 448. 黄芪鹌鹑 (260) 449. 杞精炖鹌鹑 (261) 450. 土茯苓鹌鹑 (262) 451. 虫草鹌鹑 (262)

二、走兽类 263

(一) 肉狗、肉猫 263

452. 附片蒸狗肉 (263) 453. 黑豆煲狗肉 (263) 454. 巴戟天苡蓉炖狗鞭 (264) 455. 圆肉党参炖猫肉 (264)

(二) 兔 265

456. 黄芪玉竹煲兔肉 (265) 457. 灵芝兔 (265) 458. 兔肉补虚汤 (266) 459. 红枣炖兔肉 (266) 460. 海马附子煲兔肉 (266) 461. 兔肉山药汤 (267)

三、特种水产类 268

(一) 甲鱼、龟 268

462. 清炖甲鱼 (268) 463. 灵芝甲鱼 (268) 464. 桂圆蒸甲鱼 (269) 465. 北芪炖甲鱼 (270) 466. 贝母甲鱼 (270) 467. 糖蒜甲鱼 (270) 468. 七子不射精汤 (271) 469. 五味止遗汤 (271) 470. 双母蒸甲鱼 (272) 471. 液化汤 (272) 472. 调经去瘀甲鱼汤 (273) 473. 天麻炖甲鱼 (273) 474. 首乌黑豆炖甲鱼 (273) 475. 山药桂圆炖甲鱼 (274) 476. 金针炖甲鱼 (274) 477. 甲鱼姜葱粥 (274) 478. 肉龟汤 (275) 479. 丹皮龟 (275) 480. 玉米须煲龟 (276) 481. 酸枣仁炖龟 (277) 482. 土茯苓龟 (277) 483. 升麻煲龟 (278) 484. 熟地黄柏炖乌龟 (278) 485. 龟苓汤 (278) 486. 茜草乌龟汤 (279) 487. 龟肉糯米粥 (279)

(二) 黄鳝、泥鳅、鳗鱼 280

488. 黄鳝饭 (280) 489. 淮山炖鳝鱼 (280) 490. 益气黄鳝羹 (281) 491. 鳝段炖猪肉 (281) 492. 竹笋鳝鱼 (282) 493. 芪枣黄鳝肉 (282) 494. 芪枣黄鳝汤 (283) 495. 黄芪鳝鱼汤 (283) 496. 白茅根煲黄鳝 (283) 497. 清蒸黄鳝 (284) 498. 生炒鳝片 (284) 499. 油爆鳝片 (285) 500. 内金煮黄鳝 (285) 501. 归参鳝鱼 (285) 502. 参归鳝鱼汤 (286) 503. 鳝鱼薏米汤 (286) 504. 鳝鱼姜葱粥 (287) 505. 黄鳝小米粥 (287) 506. 莲子鳗鱼粥 (287) 507. 淮山

玉竹炖鳗 (288)	508. 泥鳅豆腐煲 (288)	509. 参芪泥鳅汤 (289)	510. 青荷鳅鱼汤 (289)
(三) 鲶鱼、鳢鱼 290			
511. 补骨脂煲鲶鱼 (290)	512. 乌豆焖鲶鱼 (290)	513. 鲶鱼补肾汤 (290)	514. 圆肉杞子炖鲶鱼 (291)
515. 淮杞炖鳢鱼 (291)			
(四) 田螺、河蚌 292			
516. 蒜茸田螺片 (292)	517. 当归北芪煲响螺 (292)	518. 紫花地丁炒田螺 (293)	519. 田螺益母草汤 (293)
520. 螺蚌葱豉汤 (293)			
521. 玉米须炖蚌肉 (294)			
522. 姜汁米酒蚌肉汤 (294)			
四、蛇、蜗牛、龙虱、海马 295			
523. 北芪煲海蛇 (295)	524. 胡椒根煲蛇肉 (295)	525. 水蛇粟饭丸 (295)	526. 归竹百花蛇汤 (296)
527. 当归黄芪百花蛇汤 (296)			
528. 百花蛇汤 (297)			
529. 蜗牛炖猪瘦肉 (297)			
530. 食盐炒龙虱 (297)			
531. 三牲大补汤 (297)			
532. 肾阳酒 (298)			
533. 海马酒 (298)			
534. 龙虱养颜酒 (299)			
附录一 烹调常用术语、名词浅释 300			
附录二 国内外习惯食用的昆虫一览表 306			
参考文献 309			

上 篇

营 养 美 食

——大众化美味菜谱