

# 燕鲍翅肚参 药膳

■ 彭铭泉 主编



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

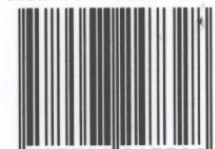
责任编辑：牛贵生 封面设计：侯少民

# 燕鲍翅肚参药膳

Yan Bao Chi Du Shen Yaoshan



ISBN 978-7-5082-4732-8



9 787508 247328 >



ISBN 978-7-5082-4732-8

TS · 491 定价: 9.00元

# 燕鲍翅肚参药膳

主 编 彭铭泉

编 委 彭铭泉 彭年东 彭 斌 张素华  
彭 莉 侯 坤 曹 林 唐兴官  
彭 红 王素明 郑晓姝 陈亚丁  
侯雨灵 黄光亚

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

这是一本专门介绍燕窝、鲍鱼、鱼翅、鱼肚、海参药膳的读物。书中详细介绍了燕、鲍、翅、肚、参的来源、分类、涨发、鉴别、药膳制作,还介绍了制作药膳常用中药材的成分药理、效用、性味归经、药膳方选等。同时,精选了近80道精美药膳,使您在享受美味的同时收获健康。

本书实用性与知识性并重,内容通俗易懂,适合酒楼、餐厅、医生、营养师、厨师、药膳食疗工作者及爱好者阅读使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

燕鲍翅肚参药膳/彭铭泉主编. —北京:金盾出版社,2007.11  
ISBN 978-7-5082-4732-8

I. 燕… II. 彭… III. 食物疗法-食谱 IV. R247.1  
TS 972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 151032 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

黑白印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:明珠装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 彩页:4 字数:114千字

2007年11月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)





天冬炖鱼翅



川贝燕窝





茯苓鱼肚



鲜奶燕窝







银燕雪蛤汤



归芪烧鱼翅





红枣鱼翅



斑龙海参





## 前 言

随着我国人民生活水平的提高，燕窝、鲍鱼、鱼翅、鱼肚、海参等名贵食物渐次进入了大众的生活。目前我国中、高档酒楼都有这些菜品出售，一些家庭的餐桌上也有这些菜肴。燕、鲍、翅、肚、参虽然价高，但它们的营养价值和保健功效是十分显著的。比如，燕窝含有多种蛋白质、脂肪微量、纤维素、钙、磷、钾等成分，具有养阴润燥，益气补中，美容养颜之功效；鲍鱼含有多种氨基酸、蛋白质、微量元素等成分，具有滋阴清热，益精明目，滋补肝肾之功效；鱼翅含有蛋白质、脂肪、钙等成分，具有滋阴补血，益气开胃，防癌抗癌之功效；鱼肚含有蛋白质、钙、磷、铁等成分，具有补肾益精，散淤消肿，滋养经脉之功效；海参含粗蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁等成分，具有补肾益精，养血润燥，抗老延年之功效。这些食材，若加入适量的滋补中药材，使之成为药膳菜品，它们的功效就更好了，可达到“药借食力，食助药威”的效果。比如，燕窝加入北沙参，药膳名曰：“沙参燕窝”，可增强润肺止咳作用；鲍鱼加入西洋参，药膳名曰：“洋参鲍鱼”，可增强滋阴益气作用；鱼翅加入当归，药膳名曰：“当归鱼翅”，可增强补血作用；鱼肚加入虫草，药膳名曰“虫草鱼翅”，可增强补肾益精作用；海参加入梅花鹿茸，药膳名曰：“斑龙海参”，可增强补

肾壮阳作用，对阳痿不举，举而不坚患者有显著疗效。

经常有朋友说，我有盒燕窝，不知怎样涨发？有的说，我有一些海参，不知怎样吃法？由此可见，现今由于养殖业的发展，普通家庭时而改善生活，享用一次海参、鱼翅、鱼肚、鲍鱼、燕窝也是常有的事。为满足人们的饮食需求，同时也填补药膳菜谱的空白，特编此书。本书知识性与实用性并重，重点突出，通俗易懂，希望能成为您的好朋友。

编 者

# 目 录

|                    |     |              |     |
|--------------------|-----|--------------|-----|
| 一、概述               | /1  | 四、燕鲍翅肚参药膳鲜汤  |     |
| (一) 燕鲍翅肚参药膳的概念     | /1  | 的制作          | /19 |
| (二) 燕鲍翅肚参药膳的特点     | /1  | (一) 鲜汤的种类    | /19 |
| (三) 燕鲍翅肚参药膳的分类     | /3  | (二) 鲜汤的制作    | /20 |
| (四) 燕鲍翅肚参的烹饪方法     | /3  | (三) 专门鱼翅汤与鲍汁 | /21 |
| 二、燕鲍翅肚参药膳原料        | /4  | 五、燕鲍翅肚参药膳常用  |     |
| (一) 燕窝的来源、分类、鉴别及保藏 | /4  | 中药材          | /23 |
| (二) 鲍鱼的来源、分类、鉴别及保藏 | /6  | (一) 补气药      | /23 |
| (三) 鱼翅的来源、分类、鉴别及保藏 | /8  | 1. 人参        | /23 |
| (四) 鱼肚的来源、分类、鉴别及保藏 | /11 | 2. 西洋参       | /24 |
| (五) 海参的来源、分类、鉴别及保藏 | /12 | 3. 党参        | /24 |
| 三、燕鲍翅肚参的涨发         | /15 | 4. 太子参       | /25 |
| (一) 燕窝的涨发          | /15 | 5. 五味子       | /26 |
| (二) 鲍鱼的涨发          | /15 | 6. 黄芪        | /26 |
| (三) 鱼翅的涨发          | /16 | 7. 白术        | /27 |
| (四) 鱼肚的涨发          | /17 | 8. 山药        | /28 |
| (五) 海参的涨发          | /18 | 9. 白扁豆       | /29 |
|                    |     | 10. 大枣       | /29 |
|                    |     | (二) 补血药      | /30 |
|                    |     | 1. 当归        | /30 |
|                    |     | 2. 何首乌       | /31 |
|                    |     | 3. 枸杞子       | /31 |
|                    |     | 4. 龙眼肉       | /32 |
|                    |     | 5. 桑椹        | /33 |
|                    |     | (三) 滋阴药      | /33 |



|              |     |           |     |
|--------------|-----|-----------|-----|
| 1. 北沙参       | /33 | 2. 昆布     | /52 |
| 2. 南沙参       | /34 | 3. 罗汉果    | /53 |
| 3. 麦冬        | /35 | 4. 瓜蒌     | /53 |
| 4. 天冬        | /35 | 5. 苦杏仁    | /54 |
| 5. 百合        | /36 | (六) 芳香化湿药 | /55 |
| 6. 玉竹        | /37 | 1. 白豆蔻    | /55 |
| 7. 黄精        | /37 | 2. 砂仁     | /55 |
| 8. 石斛        | /38 | 3. 草豆蔻    | /56 |
| 9. 女贞子       | /39 | 4. 草果     | /57 |
| 10. 旱莲草      | /39 | (七) 消食药   | /57 |
| 11. 蛤蟆油 (雪蛤) | /40 | 1. 鸡内金    | /57 |
| (四) 壮阳药      | /40 | 2. 建曲     | /58 |
| 1. 鹿茸        | /40 | 3. 谷芽     | /59 |
| 2. 鹿鞭        | /41 | 4. 麦芽     | /59 |
| 3. 海狗肾       | /42 | 5. 山楂     | /60 |
| 4. 海马        | /42 | (八) 理气药   | /61 |
| 5. 山茱萸       | /43 | 1. 木香     | /61 |
| 6. 巴戟天       | /44 | 2. 陈皮     | /61 |
| 7. 淫羊藿       | /44 | 3. 香附子    | /62 |
| 8. 仙茅        | /45 | (九) 温里药   | /63 |
| 9. 杜仲        | /46 | 1. 附子     | /63 |
| 10. 锁阳       | /46 | 2. 干姜     | /64 |
| 11. 肉苁蓉      | /47 | 3. 肉桂     | /64 |
| 12. 沙苑子      | /47 | 4. 小茴香    | /65 |
| 13. 菟丝子      | /48 | 5. 丁香     | /66 |
| 14. 冬虫夏草     | /49 | (十) 平肝熄风药 | /67 |
| 15. 蛤蚧       | /49 | 1. 天麻     | /67 |
| 16. 紫河车      | /50 | 2. 白芍     | /67 |
| 17. 雪莲花      | /51 | 3. 牡蛎     | /68 |
| (五) 化痰止咳药    | /51 | (十一) 安神药  | /69 |
| 1. 川贝母       | /51 | 1. 珍珠     | /69 |

|              |     |             |      |
|--------------|-----|-------------|------|
| 2. 柏子仁       | /70 | 4. 地黄       | /87  |
| 3. 酸枣仁       | /70 | 5. 胖大海      | /88  |
| 4. 菌灵芝       | /71 | 6. 荷叶       | /89  |
| (十二) 利水渗湿药   | /72 | (十七) 解表药    | /89  |
| 1. 赤小豆       | /72 | 1. 紫苏       | /89  |
| 2. 木瓜        | /72 | 2. 菊花       | /90  |
| 3. 茯苓        | /73 | 3. 桑叶       | /91  |
| 4. 薏苡仁       | /74 | 4. 薄荷       | /91  |
| 5. 慈姑        | /74 | 六、燕鲍翅肚参药膳的  |      |
| 6. 通草        | /75 | 制作          | /93  |
| 7. 玉米须       | /76 | (一) 燕窝药膳的制作 | /93  |
| 8. 白花蛇       | /76 | 1. 燕窝汤      | /93  |
| (十三) 止血药     | /77 | 2. 白芨冰糖燕窝   | /93  |
| 1. 三七        | /77 | 3. 寿星燕窝汤    | /94  |
| 2. 白茅根       | /78 | 4. 冰糖燕窝雪蛤   | /94  |
| (十四) 理血药     | /78 | 5. 鲜奶燕窝汤    | /94  |
| 1. 川红花       | /78 | 6. 洋参燕窝鸡    | /95  |
| 2. 藏红花 (西红花) | /79 | 7. 杞圆燕窝汤    | /95  |
| 3. 丹参        | /80 | 8. 珍珠燕窝     | /96  |
| 4. 川芎        | /81 | 9. 西洋参冰糖炖燕窝 | /96  |
| 5. 益母草       | /81 | 10. 百合燕窝雪蛤  | /96  |
| (十五) 收涩药     | /82 | 11. 黄精益寿汤   | /96  |
| 1. 白果        | /82 | 12. 贝母燕窝鸡   | /97  |
| 2. 芡实        | /83 | 13. 灵芝燕窝汤   | /97  |
| 3. 浮小麦       | /83 | 14. 银燕雪蛤汤   | /98  |
| 4. 桑螵蛸       | /84 | 15. 竹荪凤燕    | /98  |
| 5. 莲子        | /85 | 16. 阿胶蒸燕窝   | /98  |
| (十六) 清热药     | /85 | (二) 鲍鱼药膳的制作 | /99  |
| 1. 金银花       | /85 | 1. 雪蛤玉竹鲍鱼   | /99  |
| 2. 仙人掌       | /86 | 2. 金钱炖鲍翅    | /99  |
| 3. 鱼腥草       | /87 | 3. 雪莲扒鲍鱼    | /100 |

|                 |      |             |      |
|-----------------|------|-------------|------|
| 4. 鲍鱼煮竹荪        | /100 | 2. 参麦鱼肚     | /115 |
| 5. 鲍鱼陈皮炖水鸭      | /101 | 3. 枣蔻扒鱼肚    | /116 |
| 6. 鲜人参带子炖<br>鲍鱼 | /101 | 4. 紫蔻烧鱼肚    | /116 |
| 7. 人参烧鲍鱼        | /101 | 5. 银耳绣球鱼肚   | /117 |
| 8. 五味紫鲍         | /102 | 6. 薏苡仁酿鱼肚   | /117 |
| 9. 枸杞扒鲍鱼        | /102 | 7. 赤金鱼肚     | /118 |
| 10. 虫草鲍鱼汤       | /103 | 8. 神仙鱼肚     | /119 |
| 11. 天冬扒鲍鱼       | /103 | 9. 阳春鱼肚     | /119 |
| 12. 虫草枸杞鲍鱼汤     | /104 | 10. 龙眼酿鱼肚   | /120 |
| 13. 黄芪戏鲍鱼       | /104 | 11. 黄精鱼肚包三素 | /120 |
| 14. 参龙佛跳墙       | /105 | 12. 参杞鱼肚    | /121 |
| 15. 二冬紫鲍        | /106 | 13. 果仁烩鱼肚   | /122 |
| 16. 红花鲍鱼汤       | /106 | 14. 洋参鱼肚    | /122 |
| (三) 鱼翅药膳的制作     | /107 | 15. 黄芪烧鱼肚   | /123 |
| 1. 党参鱼翅         | /107 | (五) 海参药膳的制作 | /124 |
| 2. 洋参扒鱼翅        | /107 | 1. 斑龙海参     | /124 |
| 3. 荷叶鱼翅         | /108 | 2. 红烧海马参    | /124 |
| 4. 茯苓鱼翅卷        | /108 | 3. 壮阳海参     | /125 |
| 5. 归芪烧鱼翅        | /109 | 4. 菟丝蝴蝶海参   | /126 |
| 6. 红枣鱼翅         | /110 | 5. 首乌荷花海参   | /126 |
| 7. 斑茸鱼翅         | /110 | 6. 雪蛤海参     | /127 |
| 8. 淮山药绣球鱼翅      | /111 | 7. 洋参烧海参    | /128 |
| 9. 菊花鱼翅         | /111 | 8. 沙苑绣球海参   | /128 |
| 10. 菟丝鱼翅        | /112 | 9. 锁阳海参     | /129 |
| 11. 地黄鱼翅        | /112 | 10. 龙眼酿海参   | /130 |
| 12. 三鲜锁阳鱼翅      | /113 | 11. 杞鞭猴头海参  | /130 |
| 13. 三鲜沙锅鱼翅      | /113 | 12. 仙茅扒鳖参   | /131 |
| 14. 蟹黄鱼翅        | /114 | 13. 人参鲍鱼扒海参 | /132 |
| (四) 鱼肚药膳的制作     | /114 | 14. 地黄海参    | /132 |
| 1. 桑椹鱼肚         | /114 |             |      |



## 一、概述

燕鲍翅肚参药膳，自古以来，人们视其为名贵菜品，其主要原因是原料稀少，取之不易，烹制复杂，时间较长。燕鲍翅肚参，除鲍鱼自身有鲜味外，其余原料都淡而无味，需靠烹调师另外制作浓汤、清汤、奶汤加以调味，才能使其成为美味药膳佳肴。

### （一）燕鲍翅肚参药膳的概念

燕鲍翅肚参药膳是在中医药理论和烹饪学理论指导下，以燕鲍翅肚参为原料，加入部分中药、调料，经过烹饪加工，制作成具有防病、治病、保健、强身，色、香、味、形俱佳的药膳。

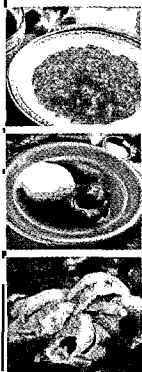
燕鲍翅肚参药膳，对弘扬中华饮食文化，维护大众健康，做出了重大贡献，我们应认真继承、发掘、创新。

### （二）燕鲍翅肚参药膳的特点

#### 1. 选料讲究

燕鲍翅肚参原料的选择十分讲究，比如燕窝宜选官燕，所谓官燕，过去指上贡给皇宫贵族享用的燕窝。这种燕窝，是燕子第一次筑的巢，体质光亮，无杂质，色乳白或淡黄；燕窝最昂贵的要数血燕，血燕是金丝燕在做第二、第三次窝时，因嘴唇渗血而渗透在燕窝里形成的，也有金丝燕在潮湿岩上筑窝时岩石渗出暗红颜色形成的。这些燕窝蛋白质含量都在49.9%以上，具有养阴润燥，益气补中，护肤美容的功效。又





如，鲍鱼，以干鲍最佳，特别以日本的网鲍、禾麻鲍、吉品鲍为佳，其色泽晶莹美观，口感鲜香爽口，嚼之有劲。

## 2. 辨证施膳

燕鲍翅肚参的原料，加入保健中药后，对人体有保健、治疗、强身功效。但由于人的体质有别，食用燕鲍翅肚参菜肴方法各异；生活地区有南北之分，南方气候炎热，需食用寒凉之品，北方干燥寒凉，需食用温热之品；一年四季变化不同，有四季五补之分。春天，气候渐渐转暖，五脏属肝，需升补，补肝；夏天，天气炎热，五脏属心，需清补，补心；长夏，气候潮湿，五脏属脾，需淡补，补脾；秋天，气候干燥，五脏属肺，需平补，补肺；冬季，气候寒冷，五脏属肾，需滋补，补肾；俗话说：“冬季进补，开春打虎”。因此，冬季是进补的大好季节。

## 3. 制作复杂且时间较长

燕鲍翅肚参的制作较为复杂，且时间较长。要使燕鲍翅肚参有鲜美滋味，必须调浓汤、清汤、奶汤。调汤所用的材料较多，制作精细，且时间较长。比如调浓汤，所用原料有鸡、鸭、棒骨、肉皮、料酒、姜等，俗话说：“当兵的枪，厨师的汤”。用以上原料调的浓汤，味鲜美。“无鸡不鲜，无鸭不香，无骨不白，无肉皮不浓”。这是调汤使用原料的诀窍。又比如，洋参网鲍的制作，首先要将西洋参炮制，切片；鲍鱼涨发后，以浓汤加入蚝油、西洋参等制成鲍汁，再将鲍鱼一起煨烧至上色入味供食。整个鲍鱼从涨发到制作好此道菜，需一周时间。

## 4. 形是食品，食后为药品

制作好了的燕鲍翅肚参药膳，看起来是食品，吃进肚子里，有保健作用，即成药品。比如“斑龙海参”是用梅花鹿茸片与海参烧制而成，从形态上看是海参，但吃后，对肾虚有很好的治疗作用，对阳痿不举，举而不坚，滑精、早泄

有较好治疗作用。又如“冰糖燕窝”，看起来是燕窝，吃后具有润肺止咳功效。

### (三) 燕鲍翅肚参药膳的分类

燕鲍翅肚参药膳分为两类：保健类与治疗疾病类。

#### 1. 保健类

燕鲍翅肚参，加入特定的中药，对人体具有保健作用，比如，“冰糖燕窝”具有滋阴美容作用，适用于气阴虚所致的少气、口干、口渴、咳嗽等症。又如“人参鲍鱼煲”具有大补元气功效，对气虚患者有较好疗效。再如“沙参鱼翅”有清肺，养阴，祛痰，止咳功效，对肺热咳嗽，阴伤咽干有较好疗效。“斑龙海参”对男性性功能低下，有显著保健作用。

#### 2. 治疗疾病类

燕鲍翅肚参，加入特定的中药，对疾病具有治疗作用。比如，有治疗气虚的“人参烧鲍鱼”；有治疗视物不清的“菊花鱼翅”；有祛虚汗的“参麦鱼肚”；有治疗阳痿不举的“洋参烧海参”等。

### (四) 燕鲍翅肚参的烹饪方法

适宜燕鲍翅肚参的烹饪方法主要有炖、蒸、煮、熬、烧等方法。不适宜的方法主要有炸、炒、烤等方法。因为，用前者烹调方法，可使药物与食物充分结合，有汤水的滋润，可达到“药借食力，食助药威”的效果；后者烹饪方法，得不到汤水滋润，不易使药食结合，保健治疗效果欠佳。

