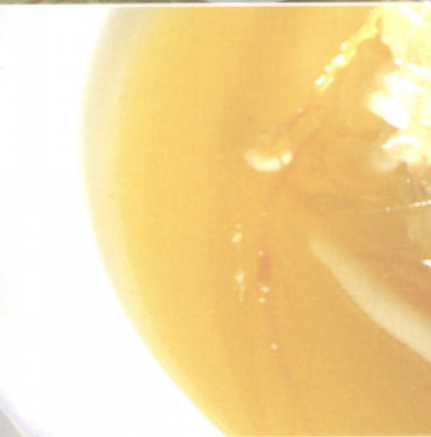


爱心家肴
Aixinjiayao

联合众多国内名厨倾力打造

厨房美味 · 酒店招牌 · 主妇首选 · 厨师必备



燕鲍翅参菜典

编著制作

青岛良友餐饮管理有限公司 刘泉
青岛宴月楼餐饮有限公司 刘泉

青岛出版社
Qingdao Publishing House

燕鲍翅参

菜典

●介绍燕窝、鲍鱼、鱼翅、海参的种类、营养成分、功效、发制方法、食用宜忌。

●讲述200余种家常风味和酒店流行菜品的用料、制作方法、特点和制作关键。



爱心家肴
Aixinjiayao

倾情奉献

燕鲍翅参菜典

鱼虾蟹贝菜典

鸡鸭鹅鸽菜典

猪牛羊兔菜典

瓜果蔬豆菜典

ISBN 978-7-5436-3909-6



9 787543 639096 >

ISBN 978-7-5436-3909-6 定价: 49.80元

良友美食

青岛良友餐饮管理有限公司是由现任董事长梁永建先生创立的。自1992年第一家良友大酒店开业，至今成立管理公司，历经十多年的精心打造与成功经营，造就了“良友美食”餐饮品牌。

目前，良友餐饮公司旗下拥有9家品牌餐饮企业和一家商贸公司，员工达到1600人。总营业面积近4万平方米，餐位总数4600多个。

良友餐饮一直秉承“诚信做人，踏实做事”的企业理念和“用菜品质量赢得品牌，用细节成就完美服务”的企业精神，全心全意为每一位顾客提供优质的厨品和完美的服务。

良友餐饮公司以“追求卓越品质，满足宾客需求，持续创新发展，铸就良友品牌”为质量方针，坚持创新、严谨、务实的工作作风，在经营管理、餐饮投资、人才培养、产品销售这几方面狠下功夫，力创国内餐饮知名品牌。

良友餐饮管理有限公司

下属企业

青岛良友大酒店

青岛良友金都美食城

即墨良友大酒店

黄岛良友鲍翅海鲜酒楼

青岛良友海鲜大酒楼

青岛良友名都食府

青岛良友金阁中餐厅

日照良友鲍翅海鲜酒楼

胶州良友大酒楼



刘泉

国家高级烹调技师

东方美食学院客座教授

满汉全席擂主，山东省药膳协会常务理事

青岛宴月楼餐饮有限公司总经理

2002年度中国最受瞩目的青年名厨

2003年荣获中国鲢鱼王称号

2005年背上切肉表演荣获中华神刀绝技奖

个人作品先后荣获国际、国内七金一银

燕鲍翅参

菜典

编著制作 青岛良友餐饮管理有限公司（燕鲍翅部分）

青岛宴月楼餐饮有限公司 刘泉（海参部分）



青岛出版社
Qingdao Publishing house

图书在版编目 (CIP) 数据

燕鲍翅参菜典 / 青岛良友餐饮管理有限公司等著. 青岛: 青岛出版社, 2007.3

(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-3909-6

I. 燕... II. 青... III. 海产品-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132310 号

- 书 名 燕鲍翅参菜典
编著制作 青岛良友餐饮管理有限公司 (燕鲍翅部分)
青岛宴月楼餐饮有限公司 刘泉 (海参部分)
摄 影 周学武 侯熙良
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-80998664
责任编辑 张化新 周鸿媛
设计制版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
开 本 12 开 (710mm × 1000mm)
印 张 18
字 数 100 千
定 价 49.80 元 (版权所有, 违者必究)



目录



燕 窝

燕窝简介

燕窝的种类	8
燕窝的营养成分	9
燕窝的选购	9
燕窝的鉴别	9
燕窝的发制	10
燕窝的烹调方法	11
燕窝的功效	12
燕窝的食用禁忌	12
燕窝的储藏	12

燕窝菜品

燕窝手卷	13
血燕蒸鲜奶	14
燕窝餐包	15

金瓜官燕	16	雪梨炖官燕	33
血糯燕窝粥	17	洋参炖鸡汤燕窝	34
木瓜川贝燕窝	18	七彩燕窝	35
竹荪粟米碎燕羹	19	椰汁西米燕窝	36
节瓜莲子炖冰糖燕窝	20	鲍鱼燕窝粥	37
燕窝米仁饮	21	杏汁蛋白燕窝	38
燕窝炖鸽蛋	22	朱古力燕窝	39
冰镇苦瓜燕窝	23	银鱼盅鲜奶炒血燕	40
乳鸽炖燕窝	24	脆皮燕窝奶	41
蟹子燕条	25	芦荟燕窝	42
燕窝蛋挞	26	虎爪炖燕窝	44
冬虫草炖官燕	27	薄荷汁炖燕窝	45
白燕角黑米捞	28	鹅肝酱橙香燕窝	46
彩虹江米燕窝粽	29	燕窝布丁	47
牛奶燕窝粥	30	红烧官燕	48
官燕冰淇淋	31	椰皇炖官燕	49
皇室炒官燕	32	龟灵膏扒燕窝	50

燕窝鱼蓉粥	51
鲜奶燕窝麦片	52
燕窝沙拉	53
芋泥燕窝	54
蜜汁煨燕窝	55
鲜柠檬炖燕窝	56

鲍 鱼

鲍鱼简介

鲍鱼的种类	58
鲍鱼的营养成分	59
鲍鱼的原料处理	60
鲍鱼的烹调方法	60



鲍鱼的功效	61
鲍鱼的食用宜忌	61

鲍鱼菜品

翡翠鲍鱼片	62
香煎禾麻仔	63
瓦罐南非干鲍	64
鹅掌扣鲍鱼	65
原汁吉品鲍	66
过桥澳鲍	67
粥底焗澳鲍	68
煎焗鲍鱼	69
砂锅鲍鱼	70
什菌煮鲍鱼	71
生拌鲍鱼	72
大头菜炒鲍片	73
澳鲍刺身	74
土豆海带炖鲜鲍	75
家常凤爪鲍鱼	76
韭菜拌鲍鱼裙边	77
小白菜鲍鱼面片汤	78
鲍鱼百合粥	79
极品拌三鲜	80
麻婆鲍喜	81

蔬菜汁金瓜鲍鱼	82
三杯嗜鲍鱼仔	83
鲍鱼寿司	84
卤水冻鲍	85
龙凤炒鲍丝	86
贵妃浓汤澳鲍	87
顶汤大连鲍	88
番茄蒸鲜鲍仔	89
金蒜烤鲜鲍	90
芝士红粉焗鲜鲍	91
清酒大连鲍	92
桑拿鲍鱼仔	93
翅丝蒸鲜鲍	94
茶树菇炒鲍鱼	95
日和式焗澳鲍	96
沙律南非鲍	97
茶香盐焗鲍鱼	98
香葱拌鲍鱼	99
沸腾澳鲍片	100
老坛子鲍鱼	101
钵酒焗鲍鱼	102
虫草炖花胶大连鲍	103
剁椒蒸鲍鱼	104

迷你佛跳墙	105
萝卜煲鲍鱼	106
椰皇鲍鱼炖老鸡	107
酥炸九孔鲍	108

鱼翅

鱼翅简介

鱼翅的种类	110
鱼翅的鉴别	111
鱼翅的涨发	111
鱼翅的食用方法	112
鱼翅的功效	112

鱼翅菜品

蟹黄金盅翅	113
砂锅煲翅	114
鲍参翅肚羹	115
火焖翅	116
木瓜炖鱼翅	117
红烧大鲍翅	118
菜胆肘子炖翅	119
鲍汁捞翅	120
红烧金辉翅	121

金牌大碗翅	122
老干妈炒翅	123
桂花炒翅	124
鲍汁蟹粉炒翅	125
肉末珧柱炒翅	126
泰国红汤翅	127
大展宏图翅	128
龙仔炒翅	129
鱼翅寿司	130
鱼翅粽	131
龙虾蟹黄烩鱼翅	132
虫草水鸭仔炖翅	133
人参鸽子炖鱼翅	134
椰子炖鱼翅	135
潮州浓汤翅	136
金汤酥皮翅	137
浓汤老鸭翅	138
泰国香辣翅	139
鱼汤大鲍翅	140
上汤鱼翅饺	141
鲜果翅丝球	142
米汤扒翅	143
脆皮鹅肝翅	144



象拔蚌炖翅	145
木瓜螺头炖翅	146
包菜翅丝	147
沙律鱼翅	148
清汤冬瓜翅	149
香芋汁扒金钩翅	150
夏威夷火龙果炖翅	151
鱼翅捞饭	152
柚子炖翅	153
鹿茸养生翅	154
海胆炒翅	155
鲜贝虫草炖鱼翅	156

海 参

海参简介

常见海参的种类	159
海参的鉴别	160
海参的功效	160
海参的营养成分	161
海参的涨发	162
海参的食用宜忌	165

海参菜品

麻辣梅花参	166
一品活海参	167
太极海参羹	168
海南风味活海参	169
椰子海参	170
乌龙戏牡丹	171



木瓜海参	172	荆芥拌活海参	194
水蛋芙蓉海参	173	豉油活海参	195
海参沙拉	174	什锦活海参	196
蜇头拌活海参	175	花菇刺参	197
养生活海参	176	红花海参	198
紫甘蓝海参	177	过桥海参	199
脆香海参	178	鲍汁梅花参	200
虎芽海参	179	双龙会	201
肉末海参	180	养颜海参	202
辽参扣鹅掌	181	番茄海参羹	203
乌龙戏珠	182	刺参锅贴	204
海参捞饭	183	水晶海参饺	205
白灵菇扣刺参	184	珍珠海参	206
海参捞面	185	沙律海参卷	207
海参佛跳墙	186	双参凝神	208
丰壶海参	187	藕盞海参松	209
韭黄海参	188	海参烧蹄筋	210
生吃活海参	189	香酥海参	211
陈醋拌活海参	190	浓汤碧绿海参	212
素燕海参	191	酱拌活海参	213
特色酿刺参	192	五彩梅花参	214
葱烧海参	193	海参寿司	215

燕窝



燕窝又名燕菜，为金丝燕及同属燕类衔食海中小鱼、海藻等生物后，经胃消化腺分泌出的黏液与绒羽筑垒而成的窝、巢，多建筑在海岛的悬崖峭壁上，形状似陆地上的燕子窝，故而得名。

燕窝具有较高的营养滋补功效，历来被视为珍贵补品和珍稀烹饪原料。古有“香有龙涎，菜有燕窝”之说，将其列入“八珍”，为历代贡品。

金丝燕每年可筑巢2~3次，第一次质量最佳，因其几乎都由唾液凝结而成（行内称“头期”），第二、第三次夹有杂质，质量较逊（行内称“二期”、“三期”）。燕窝主要产于泰国、印尼、爪哇、越南及马来西亚和中国海南等地。产自印尼的燕窝称为龙牙燕，产于泰国的叫暹罗燕，产于中国的为大洲燕，质量上乘，为东方珍品。

燕窝简介▶▶

▶▶ 燕窝的种类

燕窝分为洞燕、厝燕、加工燕三个大类。

1. 洞燕

洞燕为采自岩洞的天然燕窝，又分为4种：白燕、毛燕、血燕和红燕。

白燕：燕鸟第一次筑的窝，质地较纯，杂质很少，形态整齐匀称，色牙白，光洁透亮，呈半碗状。长6.5~10厘米，宽3~5厘米，壁厚0.3~0.5厘米，重12克左右，根小而薄，略有清香，涨发出料高，是最佳品。旧时常作贡品和官场赠礼，故又称贡燕、官燕。其商品多经熏制增白和去毛。此外还分龙牙燕、象牙燕、暹罗燕等品种，前两种稍圆较大，略有毛，后一种由南洋进口，黄而较小，无根无毛。

毛燕：第一次燕窝被采后筑的窝。因筑时较匆忙，形态已不完整，杂质也多，色灰暗，又称灰燕，质量次于白燕。品种有：牡丹毛燕，窝体较厚，色较白而有光泽，毛、藻等杂质较少，为毛燕中的上品；直哈，窝体小而薄，根大瓢小，色灰；暹罗毛燕，窝壁薄而毛多，色白杂灰黑。

血燕：第二次窝被采后，产卵期近，赶筑的第三个窝。窝形已不规则，毛、藻等杂质更多，且间夹有紫黑色血丝，质次于毛燕，价格也较低。

红燕：系燕窝筑于岩壁时，由燕鸟的红色渗出液浸润染成，通体呈均匀的暗红色。此类燕窝含矿物质较丰富，产量不多，营养、食疗功效较好，医家视之为珍品，商品价高于白燕，又称为血燕。《本草纲目》称之为燕窝脚。



2. 厝燕

厝燕指人工饲养的燕鸟在室内筑的窝，较洞燕整齐光洁，但实际应用效果不及洞燕。日本称之为食用穴燕。

3. 加工燕

加工燕有两种：一为燕饼，二为燕条。燕饼为毛燕浸发后，去除藻、毛等杂质，再用海藻胶粘结成饼状，质地近于白燕；燕条为燕窝剩下的破碎体，诸档次混杂一起，比例不一，质量须视具体情况而定。

天然燕窝中还有一种土燕窝，系雨燕科棕雨燕属白腰雨燕的窝。此燕分布于沿海至四川、甘肃一带，常将窝巢筑于山地岩洞或海边岩礁上，也用所吐胶液筑成，呈杯状，色泽、质地均不及金丝燕属的燕鸟所筑的窝，含有较多杂质，如草茎、竹叶、须根、残羽等。据称有与洞燕相近的效用，发制清理后可作燕窝应用。

燕窝还可按形状分为：燕盏、燕块、燕条、燕丝、燕碎、燕球、燕饼、燕角等。

▶▶ 燕窝的营养成分

燕窝既是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味，高级宴席上的美味佳肴，又是驰名中外的高级滋补品。它含有丰富的蛋白质，每100克干燕窝含蛋白质高达50克，含碳水化合物30.6克，还含有多种氨基酸、糖类、无机盐和维生素等，且脂肪含量极少。

▶▶ 燕窝的选购

燕窝是由成年金丝燕喉部分泌的黏稠且有胶粘性的液体凝结而成的，一般是不整齐的半月形或者块片状，有的中部凹陷成兜形，质地坚硬而脆，半透明，断面有镜面样光泽，略有角质感。市售的燕窝多为红燕盏（血燕盏）、龙牙燕盏、白燕盏、黄燕盏等，其中黄燕盏较为稀少，是燕窝中的佳品。白燕盏色白为好，红燕盏色暗红为佳，红燕盏的价格比白燕盏略贵。购买时，以完整的盏形燕窝为好，而燕边、燕碎的质地比较差。此外，燕盏中夹带羽毛越少越好。

好的燕窝呈丝条状排列，水浸后呈银白色，晶莹透明，有弹性（轻拉会伸缩）。淡黄色、不伸缩者则为假品。

购买罐装燕窝时，应先轻轻摇晃一下，真燕窝能随着瓶子的摇动而晃动。瓶内液汁呈淡白色、淡黄色或淡棕色，口感清香甘甜。

假燕窝：一是以雪耳冒充，呈片状，液体较黏稠，一般不易晃动；二是用马来西亚树胶制成，其液体易产生淡棕色沉淀；三是用海藻胶加鱼皮制成，外观能以假乱真，但口感清香甘甜。

▶▶ 燕窝的鉴别

燕窝的鉴别方法：

一看：燕窝应该为丝状结构，由片块结构构成的为假货。纯正的燕窝无论在浸透后或在灯光下观看，都呈半透明状。

二闻：燕窝有特殊的馨香，但不刺鼻。气味特殊、有鱼腥味或油腻味道的为假货。

三摸：取一小块燕窝以水浸泡至松软后取丝条拉扯，弹性差、一拉就断的为假货；用手指揉搓，没有弹性、搓成浆糊状的也是假货；血燕和黄燕浸泡后变色的是假货。



四烧：点燃干燕窝片，若是假燕窝会产生噼啪作响的火花。

漂白燕窝的鉴别方法：将燕窝浸入水中即取出，约半分钟后，用拇指及食指擦磨数次，手指上若粘有化学药品的臭味则为漂白燕窝，漂白的燕窝炖煮后涨发率很小，易化水，无天然的蛋清味。

涂胶燕窝的鉴别方法：将燕窝浸入水中即取出，约半分钟后，用拇指及食指擦磨数次，若感到手指上有黏性，且能嗅到化学物质的气味，则为涂胶燕窝。

染色燕窝的鉴别方法：染色燕窝多指将低价白燕染成红色或黄色，不法商贩将其冒充成高价的血燕或黄燕来销售。这类假血燕、黄燕在未湿水之前较难分辨，但一经浸泡即可辨认。由于色素溶于水，若将这类染色燕窝浸入水中，水即被染成红色或黄色。真正的血燕及黄燕浸泡或炖制后是不会变色的。由于血燕含有丰富的营养素及矿物质，所以经过蒸制或久炖后质地依然爽实。

海藻燕窝的鉴别方法：海藻燕窝多见于市面上的燕饼或燕条。有真假混合的，也有全用海藻经漂白、晒干、水煮制成的人造假燕窝。这类“燕窝”颜色实白，少光泽，质粗坚硬，有海藻味。而天然燕条色泽通透，稍带黄色，有光泽，无异味。

鉴别燕窝，首先应区别真假，确定是真燕窝后，再分品类、定档次。

质量上乘的燕窝外形完整、匀称，无缺损，干燥而微有清香，两只相碰有声响。如已回软，质量即受影响。

►► 燕窝的发制

发制燕窝是一门学问，燕窝品种、环境湿度、室温水温等不同，浸发燕窝的方法也不同。

1. 碱发（旧式发法，不建议采用）

燕窝加温水泡，再用净水漂洗两三次（注意保持形态完整），然后泡入凉水中。使用前倒去水，用碱面拌和（一般50克燕窝用碱面1.5克，如燕窝较老，可用碱面2.5克），加开水提一下，至燕窝涨起，倒去一半碱水，再用开水提三四次，至涨发至原品的3倍，手捻感觉柔软而发涩，一掐便断即成。将浸发好的燕窝漂洗去碱面，泡入凉水中待用。入烹前可用干布吸去水分。

2. 蒸发

先将燕窝放入50℃水中浸泡，水凉后，换入70℃水中浸泡，至涨发后小心取出，不要弄碎，换水漂洗两次，再放入80℃水中烫一下，洗净装碗，小火蒸至松散软糯即可。

3. 泡发

冷水发（或温水发）：又称浸发、漂发。水温一般在40℃左右，夏季为常温，冬季为温水。具体方法如下：燕窝用冷水浸泡2小时，捞出拣去羽毛、杂质，然后放入沸水锅中，加盖闷浸约30分钟，如尚未柔软，可换沸水再闷浸30分钟，捞出，泡入凉水中待用。因燕窝在烹调过程中还需煨煮，故不可发足，以防煨煮后破坏造型、影响口感。入烹前，可下入沸水锅中氽2分钟（此法适用于汤羹菜）。

热水发（建议急需时采用）：又称泡发、煮发、焖发。将燕窝干料浸入热水中，通过升温加热，提高水分子的渗透速度，促使燕窝干料充分膨胀，以达到用常温水涨发难以达到的效果。

发制燕窝时，水温与发制时间需视季节和燕窝的老嫩程度适当进行调节，应经常检查燕窝的发制程度，以防发不透而留有硬心，或发过而导致溶烂。发好的燕窝应泡在凉水中待用，但不宜久存，须尽快使用。涨发燕窝的水与工具要清洁，不可有油污，否则影响发制质量。

▶▶ 燕窝的烹调方法

燕窝多用炖的方法烹调成汤羹菜，甜咸均可，也常作烩、拌菜肴。制作咸品菜时须注意宜清不宜浓，宜纯不宜杂。因其自身少味，应用上汤调制，或配以具有鲜味的配料，配荤料时应尽量用清荤料，不可浓腻。

燕窝口感柔软嫩糯，配料的口感应多顺配少逆配。燕窝菜品各菜系均有，且品种较多，用作筵席时均为主菜。

炖燕窝是将燕窝原料加汤水及调味品，旺火烧沸后用中小火长时间烧煮成菜的烹调方法，又分隔水炖和不隔水炖。隔水炖是指将燕窝用开水和蒸气加热炖制；不隔水炖是指将燕窝直接放入锅内，加入汤水，密封加热炖制。

无论采用何种炖法，都应避免燕窝香味散发，要促使燕窝在受热炖软时将自身的鲜味转入汤中，要求汤色清、爽口，滋味鲜浓，香气醇厚。隔水炖法能较好地保持燕窝形体完整，成菜汤清色正，鲜香浓厚，是燕窝炖法中效果最好的一种，不隔水炖法的效果则稍差一些。

1. 隔水炖

将浸发过的燕窝原料放入容器中，加汤水和调料后密封，置于水锅或蒸锅中，用开水或蒸气长时间加热。

工艺流程：选料→切配→焯烫→入容器→加汤调味→置于水锅中或蒸锅中→加盖密封→用开水或蒸气加热炖制→成菜。

这种方法强调密封加热，将燕窝置于水锅或蒸锅中，再加上盖防止漏气，才能烹出厚重浓郁的香气。因为是中小火加热，尽管加热时间长，汤汁也不会发浑变浊，并能吸收原料中分解出来的滋味，使汤和菜都具有醇厚咸鲜及爽口的特点。

注意事项：凡是将容器置于水锅中炖制的，锅中要加大量水，但水位要低于容器口部，防止锅中水滚沸时进入容器中。要盖紧锅盖，不能漏气。水烧开后，改用小火炖，让热量不断地通过容器传给原料，使之受热至熟。炖制时，锅内不能断水，水不足时，必须及时补给开水，直到燕窝熟透为止。

2. 不隔水炖（清炖）

将浸发处理好的燕窝原料放入炖锅内，加足清水和调料，加盖密封，烧开后改用小火长时间加热。

工艺流程：选料→焯烫→入砂锅→加清水、调料→小火长时间加热→成菜。

这种烹调方法能使原料保留自身鲜味，炖出的汤清澈透明，但口感及质感不如隔水炖法。

▶▶ 燕窝的功效

中医认为,燕窝具有养阴润燥,益气补中,治疗虚损、咳嗽、气喘、咯血、久病的作用,补益效果极佳,凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者,都可把它作为滋补品。

《食物宜忌》中说,燕窝有“壮阳益气、和中开胃、填精补髓、润肺、止久泻、消痰涎”等功效。

《本草纲目拾遗》中称,燕窝“味甘淡平,大养肺阴,化痰止咳,补而能清,为调理虚损之良药。”

女性食用燕窝,能使皮肤滑嫩红润,富有光泽,不易衰老,并可调节内分泌系统。

男性食用燕窝,能润肺、益气、补血,使之精神饱满、精力充沛,抽烟男士和工作劳心者最宜食之。

孕产妇食用燕窝,有利于产后身体恢复,具有“一人吃两人补”的效果。

体弱者食用燕窝,能益气补中,补而不燥,为身体恢复最好的营养滋补品。

燕窝的医用价值甚高,具有祛痰止咳,治虚损、肺结核、哮喘、咯血、久病,补血清血、整肠健脾、壮阳等功效。

用燕窝与银耳、冰糖适量炖服,可治干咳、盗汗、肺阴虚症;将燕窝与白芨慢火炖烂,加冰糖再炖溶,早晚服之,可治疗老年慢性支气管炎、肺气肿、咯血等。

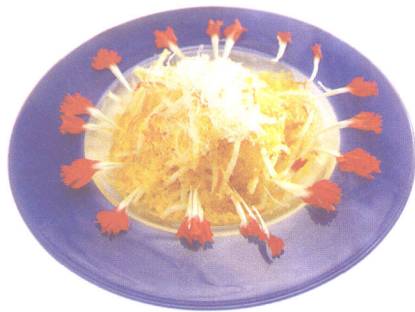
▶▶ 燕窝的食用禁忌

燕窝的营养价值虽高,也不是人人都可以食用的,以下一些人群就应少食或不食燕窝:

湿热者不宜多食;糖尿病患者禁食;腹痛泄泻、体质虚寒者忌食;感冒发烧者不宜食用。

▶▶ 燕窝的储藏

燕窝的价格昂贵,所以要注意储藏。燕窝容易受潮而变质,一般可装入洁净木箱,内衬防潮保护层和吸湿剂,密封并放于干燥处,霉季要及时检查。将燕窝密封,置于5℃的环境中冷藏,则可保存较长时间。家庭小量贮存时,可将燕窝于包裹后装入塑料袋,封口,再放入垫有石灰的容器内,则不易变质。



燕窝菜品▶▶

燕 窝 手 卷

主料：发制好的燕窝、三文鱼、黄瓜、蛋皮、芝麻、紫菜、生菜、寿司米各适量。

调料：寿司醋、辣根、寿司酱油、上汤各适量。

制法：

1. 寿司米洗净，加水蒸熟，淋入寿司醋拌匀，铺开自然凉透。
2. 三文鱼、黄瓜、蛋皮切成细长条。燕窝用上汤炖好。
3. 将寿司米平铺在紫菜上，放上炖好的燕窝、三文鱼条、黄瓜条、蛋皮条、生菜，卷起成条状，改刀，撒上少许芝麻即成。上桌时配辣根、寿司酱油蘸食。



血燕蒸鲜奶

主料：血燕（发好）20克，
鸡蛋3只，鲜奶50克。

调料：盐或糖各适量。

制法：

1. 将鸡蛋打匀，注入鲜奶拌匀，过滤。
2. 将血燕和调料放入鸡蛋鲜奶中拌匀，倒入盛器内，用铝箔纸或碟盖好，隔水蒸8~10分钟即成。

