

# 大师教你做 燕窝海鲜

DASHI JIAONIZUO YANWO HAIXIAN

朱万成 著

■ 朱万成

国际中餐大师  
川菜大师  
中国烹饪名师  
美国中华烹饪大师  
高级烹饪技师特一级



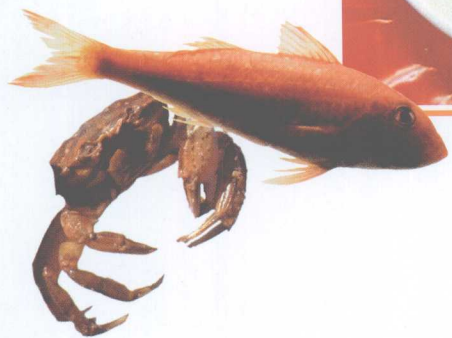
● 四川出版集团 · 四川科学技术出版社

大师教你做

# 燕窝海 鲜



朱万成 著



四川出版集团·四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大师教你做燕窝 海鲜/朱万成著. - 成都:四川科学技术出版社,2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6373 - 8

I. 大… II. 朱… III. ①保健 - 菜谱②海产品 - 菜谱  
IV. TS972. 161 TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 170365 号

## 大师教你做燕窝 海鲜

著 者 朱万成  
责任编辑 康永光  
装帧设计 新创意  
责任出版 周红君  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社  
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031  
成品尺寸 260mm × 185mm  
印张 6.5 字数 100 千 插页 2  
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司  
版 次 2008 年 1 月成都第一版  
印 次 2008 年 1 月成都第一次印刷  
定 价 36.00 元  
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6373 - 8

### ■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081  
邮政编码/610031



## 序

山不在高,有仙则名,水不在深,有龙则灵。川菜被誉为中国名菜之首,传承历史技艺,融会现代时尚,演绎美食精彩。

川菜自古以来就有尚滋味、好辛香、味广、变化无穷的风味特色。川菜给人们的印象是“够刺激、喜麻辣”。当然,要了解川菜,学做川菜,掌握川菜,首先必须知道川菜的特别之处。

川菜——调味变化大,味别多样化。用料极为广泛,选料极为丰富,擅长运用“花椒、辣椒、胡椒”三椒来调味,烹任原料丰富多样。

川菜——入味、过瘾。辣得冒汗、麻得可口、鲜得迷人、香得回味悠长,正是川菜最“绝”之处。随着全国各名菜与国外(西餐)饮食文化美食的相互交流学习,促进了国内与国外餐饮的结合,使中西合璧的烹饪艺术更加辉煌。中国饮食在世界各地越来越流行。

中国的烹饪精英活跃在国际烹饪大舞台上。他们融合百家之长,採撷各家精英,使今日川菜在材料、技巧、技艺上无所不聚,展示出川菜文化的时尚风采。

《大师教你做燕窝 海鲜》融合中西方饮食文化,使川菜又多了辉煌的一页。

中国的饮食文化美食就像一首动人的音乐流传到世界每个角落,音乐无国界,烹饪无国界。

电影《饮食男女》美食设计及总策划

李安

电视广播节目主持人

美食专栏自由撰稿作者

洛城十八台电视及凤凰卫视频道示范中菜主持人

圣盖博希尔顿大酒店营销公关及餐饮顾问

林慧懿



■ 林慧懿老师与朱万成大师

在老四川大话厨艺节目中赞赏朱万成 jimmyZHU

——NumberOne.



## 作者故事

### 川菜巧手妙雕盘中餐，中西合璧创造新川菜

——朱万成国际中餐大师，美国中华烹饪大师，川菜大师，  
中国烹饪名师，高级技师特一级



1964年，像千千万万的普通人一样，一个小生命悄然降生于人世。朱万成，这个名字是家父为取，寓意“万事必成”，寄托着老人所有厚望。学龄一到，家父便让他进了学校，和邻居的小伙伴一起走进一个更大的天地。伙伴多了，调皮、好动、点子多，使他总能做伙伴中的“头儿”。

而这个“头儿”一直做到1980年初中毕业。子承父业，学习厨艺，于1981年1月接父亲的班，在中江县饮食服务公司“陶然餐厅”当了一名学徒。“万事必成”的宗旨在他心里扎下了根，追求事业，像一把火在心中逐渐燃烧起来。一生的转折便由此开始，人生的坐标点也由此而定，朱万成开始了自己的人生道路。

犹如初生的牛犊，面对一片新的天地，没有畏惧，只有信心和勇气。创“作品”，考“特级厨师”，出“烹饪著作”的强烈愿望从他心底油然而生。这对于还是一名学徒的他来说，路还太远，怎么办？多做，多看，多问，多学，一切从头开始。白天跟着师傅转，晚上从父亲、兄长处学习技术。用了短短的三年时间，他挂上了中江旅馆餐厅的经理头衔，开始自闯天下。几年后为了能开阔眼界，博学活用，受朋友之聘，毅然走出四川任省外餐厅大厨主理川菜。

回首往事，这十几年的时间是朱万成人生的重要阶段，技术、性格、特点，在此基本形成。想当初他第一件作品刊登在《四川烹饪》上时，曾受到贬义的评价，幸而家人给予的鼓励和支持使刚发芽的小树汲取着充足的养料以抵风雨。如今，这颗小树终于长大成才。他不断在《四川烹饪》、《东方美食》、《烹调知识》、《四川日报》、《创新川菜》、《中江科技报》、《方圆报》等报刊上发表作品。加之娴熟的烹饪技术和经验丰富的烹饪理论和管理水平，从县到市再到省，层层过关，从三级厨师到特二级技师，十几年的实践和理论及专题研究，他犹如一只小船，在烹饪的海洋中乘风破浪奋力航行。

“万成”这个好名字带来了奋斗的机会。1992年他调入德阳市物资公司四星级宾馆“泰华大酒家”任行政总厨、副经理，更创造了施展烹饪技术的良机：在电视台表演厨艺、选为省市国家职业技能鉴定“考评员”、任烹

饪学校技术顾问、讲师、演示师。第一本烹饪书籍《新派川菜》，第二本烹饪书籍《自做工艺菜》先后出版，受到广大读者的好评。他凭着多年的实践经验和大胆创新精神又荣获全国青年厨师冷拼大奖赛“优秀奖”，被授予“中厨之星”、“华夏名厨”、“烹饪新秀”等称号。

为更好的弘扬中国的烹饪文化，1999年朱万成远渡重洋来到美国，并与美国家喻户晓的厨师明星——甄文达在洛杉矶以书会友，交流厨艺。经过一段时间的奋斗，大胆地将中餐与西餐合璧，加之媒体的传播，在休斯敦、芝加哥、俄克拉何马、纽奥良、洛杉矶已很有名气，并荣登美国《中餐通讯》封面人物和《饮食世界》名厨报道。

2005年1月28日，在洛杉矶御珍楼来自全美各地的八位名厨会聚一堂，各怀绝活的大师，均是冲着这次“2005牛头牌金牌厨王挑战”的“武林大会”盟主的宝座而来。

八位高手各显神通，烹制出一道道色香味俱佳的菜品。朱万成在这次“挑战”中，妙手制作出的“鸳鸯海参”、“沙茶酱扣鲍鱼”、“五味俱全大龙虾”，更高一筹，捧得本次大奖赛的最有创意大奖“金鼎奖”第二名和授予“美国中华烹饪大师”的称号。

成功之处在于中西结合完美，颇具创新感。媒体报道：朱万成气韵传神，厨艺高超，川菜天才。借此厨艺大赛和在美国多次比赛，“朱万成”这个名字，也走进了美国的广大家庭。

为了让美国人吃到更好的中国菜，让川菜传奇名扬四海，2006年9月，朱万成在美国写成的中西合璧全彩图菜谱《创新菜肴新编》出版了。让西方人士领略与品尝到了中国烹饪文化的丰富与精深。

带着父亲真挚的祝福，随着烹饪业绩知名度的提高，2005年朱万成被四川名厨、四川烹协联谊会授予“四川川菜大师”、“四川名师”、“中国烹饪名师”和世界中国烹饪联合会授予“国际中餐大师”及“四川省餐饮业认定师”，“四川省餐饮业评委”等称号。现为国家中式高级烹调技师特一级。

一个人的命运掌握在谁手里？每个人都在寻求自己的答案，朱万成认为：我命在我手。父母赋予我生命，我将给生命以意义，我将为探索烹饪技艺更加努力地发奋工作，不断拼搏，让我的生命轨迹更加光辉。朱万成现是美国中餐协会、美国中餐厨师协会、美国中华烹饪名厨专业委员会委员、理事、会长。美国休斯敦首家川粤三和大酒家加盟行政总厨。

朱万成的成功之路或许可以用这样一个公式来表示：

5分个人的努力+3分天赋+2分机遇、环境=成功

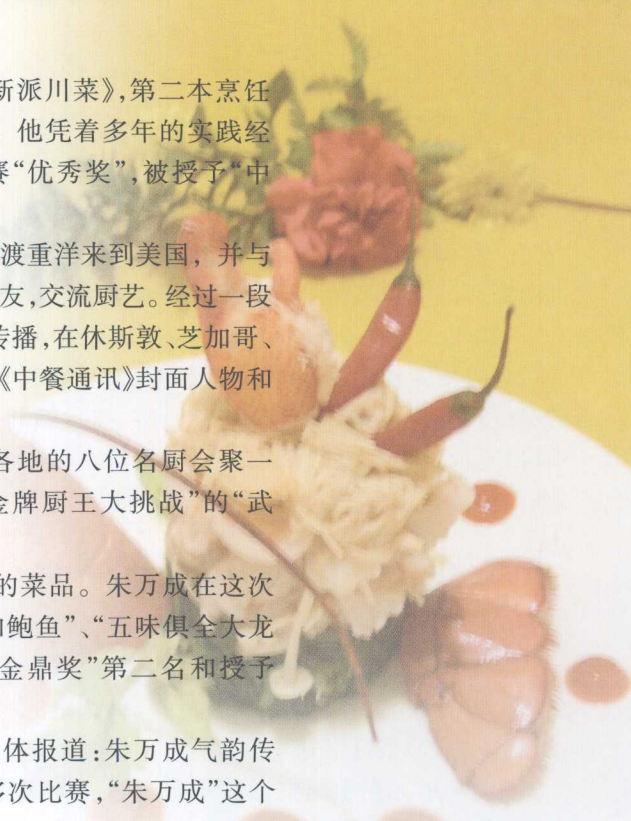
“总是相信自己一定能成功”的信念也是朱万成通往成功的支撑点。恰好也应验了朱万成的名字“万事必成”！川菜美味在美国新四川万成川香公司——老四川，再次开创着新的菜品，迎接着更多的中外顾客。干到老学到老追求最高厨艺技术与创新是他一生的挚爱，也是朱万成大师的座右铭。

美中信使报(USA—SINO NEWS)

明桥国际集团公司董事长兼社长

谢 忠

2007年7月22日



## 朱万成成果录

20 世纪 80 年代多次在《四川烹饪》、《东方美食》、《烹调知识》、《四川日报》、《德阳日报》、《方圆报》等报纸杂志及生活专栏发表学术作品和论文。

20 世纪 80~90 年代先后荣获国家中式烹调师、高级技师特一级职称。长期担任德阳市饮食服务公司培训科厨师晋级考核考评员、技术顾问、讲师和演示大师及烹饪学校技术顾问、烹饪中专讲师、考评员、演示大师、国家职业技能鉴定所考评员。

先后创造出许多美食佳肴并分别收录入《创新川菜》、《百花争艳》、《锦绣前程》、《名师菜谱》、《中国高级专业技术人员词典》、《中华优秀人物大典》、《华夏特级厨师绝招丛书》、《跨世纪之光——百星 G 卷》等烹饪书籍中。

1994 年，在中国烹饪技术研讨会和全国青年厨师冷拼大奖赛荣获“优秀奖”和“中厨之星”及“烹坛新秀”称号并被多家烹饪杂志和报刊特邀为厨师记者(特约撰稿人)。

1998 年，在中国、美国加州杏仁菜肴大奖赛荣获“优秀奖”和“华夏名厨”称号，并应邀至省外主厨川菜馆并进行烹饪技术交流，传授川菜文化。

1995 年，出版书籍《新派川菜》、《自做工艺菜》。

1999 年，为弘扬中国烹饪文化，远渡重洋到美国。与家喻户晓的厨师明星——Martinyon（甄文达）以书会友，交流厨艺。

2000 年，被美国《Chinese Restaurant News》的《中餐通讯》杂志社特邀为“新派川菜”、“美式川菜”、“诱人美味”专栏作家和美国《CHINESE RESTAURANT MAGAZIN》与《饮食世界》杂志高级技术顾问、评委和撰稿人。

2001 年，在美国首届 2001 年美国中餐烹饪厨师大奖赛荣获“优异奖”。《世界日报》、《星岛日报》、《芝加哥晨报》、《论坛报》相继报道。

2002 年，荣登美国《中餐通讯》封面人物——中国特一级名厨、川菜大师专访。

2003 年，荣登美国《中餐通讯》扩版彩图特辑专访“朱万成菜谱欣赏”。



■ 传授四川烹饪技术



■ 为地方及西藏部队培训两用人才



■ 任(Cafe East Chinese)美国路易斯安娜州新奥尔良行政总厨



■ 2001 年参加美国中餐厨师大奖赛

2004 年,受聘为美国首届由《中餐通讯》主办和美国新闻界联办举行的“美国中餐馆百强评选”及“美国中餐馆百佳名店”特邀评委,并荣登《饮食世界》名厨专访。

2004 年,荣获由美国《中餐通讯》与美国万字酱油举办的“万字酱油味蕾大奖赛”冠军,菜名是“五谷丰登”。

2005 年,荣获由中国台湾地区牛头牌沙茶酱、力成贸易公司、美洲东森卫视主办,美国中餐联谊会、美国中厨会、美国餐饮管理协会协办的“2005 年牛头牌金牌厨王挑战”最有创意大奖“金鼎奖”第二名和“优异奖”并荣获“美国中华烹饪大师”称号,菜名是“鸳鸯海参、沙茶酱扣鲍鱼、五味俱全龙虾”,比赛实况在美国、中国台湾地区、中国香港、澳门播放。历任美国中餐协会、美国中餐厨师协会、美国中华烹饪名厨专业委员会委员、理事、会长。

2005 年,烹饪事迹和作品被收录入《今日川菜》大型画册中,同时被四川省烹饪协会、名厨联谊会授予“四川川菜大师”及“四川名厨”和“四川省餐饮业评委、认定师”称号。

2006 年,被休斯敦《美南新闻》、《华夏时报》、《美国华语 1050 广播电台》报道为:文武双全的“川菜天才”,并客座美国华语广播电台演讲:“漫谈川菜”,“教你做中国菜”,“吃遍休斯敦”等节目且为长期嘉宾。

2006 年,出版中西合璧彩色菜谱《创新菜肴新编》。

2006 年,被世界中国烹饪联合会授予“国际中餐大师”称号。

2007 年,荣获美国“中华烹饪大师”称号。

2007 年,美国得克萨斯州——休斯敦 1080 华语广播电台第二届大厨开讲“烹饪比赛”荣获第二名,菜名是“农二哥米粉肘子”,受到著名烹饪专家林慧懿赞赏:朱万成 jimmy ZHU 名震休斯敦的——川菜天才是 Number One。

2007 年,荣登美国《CHINESE CHEF NEWS》、《厨师通讯》封面。

2007 年,烹制的四川中国菜受到全美国最权威的英文报《HOUSTON ☆ CHRONICLE》赞赏。所烹制的菜名是:“大蒜豆瓣鱼”、“麻婆豆腐”、“干煸四季豆”、“芝麻苕饼”、“孜然羊肉”。

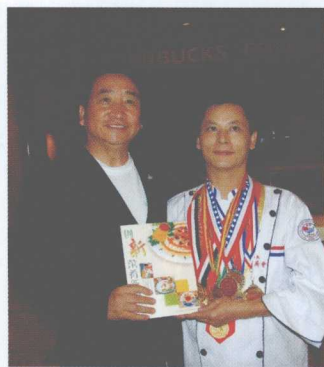
2007 年,荣登由《美中讯使报》主编撰写的《休斯敦华人年鉴》2007 年华人群英荟萃。



■ 硕果累累



■ 2005 年荣获“金鼎奖”、“优异奖”及“美国中华烹饪大师”



■ 2007 年与中国著名的表演艺术家姜昆在美国三和大酒店合影



■ 2007 年与中国著名的歌唱家王小鸽在美国三和大酒店合影

燕窝是名贵的滋补品,有益气、润肺、止咳、养颜、美容、护肤、健胃、益目等功效,深受人们的欢迎,更是盛宴上的珍馐,也是养阴进补之佳品。

燕窝的营养成分以蛋白质为最多,所以燕窝比鱼肚、鲍鱼、鱼翅、海参的滋补作用更佳。

燕窝的种类有官燕、血燕、毛燕、草燕,又因燕窝巢的位置不同分为“屋燕”和“洞燕”。屋燕吃起来软滑,而洞燕的质地则较爽,屋燕窝的泥沙杂质较少,而洞燕的泥沙杂质较多。

官燕是纯粹以唾液筑巢,细毛只是在筑巢过程中粘附上,所以燕窝以干净纯度高者而称贵。

血燕是天然燕窝,以带红紫色完整无碎者为上品,是燕窝中的最佳品。血燕传说是小褐燕用唾液筑巢成两个燕窝后,在完成最后一个窝时精疲力竭,因而吐血来,而成为所谓的“红血燕”。其实是由金丝燕吞吐的物质,加上风化而来。血燕为非常罕有的高级屋燕,香滑、开胃,营养丰富,产量有限,故而特别名贵。

毛燕是燕子用唾液以及体毛来筑巢,两种材料各占一半,所以只能捣碎做燕饼和燕碎,加工过程需漂白。

草燕是燕窝以杂草作为筑巢材料,只用唾液把杂草黏合,所以燕窝含量极少,加工过程也需漂白。

购买燕窝时应注意:一看、二闻、三拉,以避免买到假的燕窝。

一看:燕窝丝状结构为真品。反之片块状结构为假。另外不要过于贪色泽的白度,色泽呈微黄为佳品。

二闻:燕窝本身气味比较特殊,微腥而香为真品;反之有很浓的鱼腥味和油腻味的为假。

三拉:取一小块燕窝用水浸泡,呈松软状后,取丝条拉扯,有弹性不断为真品。反之弹性差,一拉就断为假的,或用手轻轻搓揉成糊状那就肯定是假燕窝。

调味以甜香、果味、咸鲜、奶香为主,切不可调和成家常、麻辣、香辣、椒麻,否则失去了燕窝本身的价值。

燕窝在菜肴中可作主料、配料、主菜、甜点、甜羹、二汤菜、清汤及奶汤或瓜盅或鼎的高级菜品。

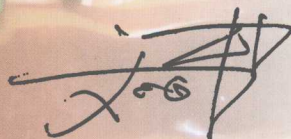
燕窝的做法:

1. 先将燕窝用温水浸泡 0.5~1 小时。待燕窝全部回软后,再逐个用镊子夹净燕子细毛,再入清水中浸泡 2 小时。因浸泡燕窝过程中会有很多养分溶于水,故浸泡燕窝的水可留用,或直接加在燕窝中使用。

2. 将发软、去净燕毛的燕窝用清水再浸泡后,即浸发成半成品。再将燕窝加入适量的水或浸泡燕窝的汁水放入瓷罐内用慢火熬若干小时即成。加工好的燕窝形体增大,色泽洁白、透明、滑爽、富有弹性,可按烹调要求和喜爱酌情调味而成。

注:可将燕窝浸泡的时间分为 0.5 小时、1~2 小时、3 小时来浸泡。回软后,即时清洗去毛,再浸泡。血燕及洞燕会需较长时间涨发。洞燕的烹调时间为 0.75~1.5 小时,血燕则需要 2~2.5 小时。

美国得克萨斯州 休斯敦  
首家川粤三和大酒家加盟主理川菜厨政  
老四川加盟主理厨政  
川霸王加盟主理厨政  
四川饭店行政总厨  
2007 年 7 月 22 日



## 第一部

### 养颜佳品——燕窝

|              |    |
|--------------|----|
| 血燕烩蟹肉        | 10 |
| 官燕滑明虾        | 11 |
| 鲜芦荟炖血燕       | 12 |
| 血燕酿雪梨        | 13 |
| 冰糖炖燕盏        | 14 |
| 银杏官燕         | 15 |
| 西洋参炖血燕       | 16 |
| 木瓜百合炖官燕      | 17 |
| 官燕炖乳鸽汤       | 18 |
| 官燕荷花南瓜羹      | 19 |
| 血燕翡翠鱼茸       | 20 |
| 芒果汁血燕沙拉      | 21 |
| 官燕、血燕焖饭      | 22 |
| 鲜果瓜珠冰花官燕     | 23 |
| 鸽蛋、红枣、乌凤炖官燕  | 24 |
| 龙舟雪耳煲官燕      | 25 |
| 枇杷炖官燕        | 26 |
| 血燕、官燕、枸杞鲜奶蛋羹 | 27 |
| 血燕烩金丝乌凤      | 28 |
| 奶汤绣珠官燕       | 29 |

## 第二部

### 壮阳益精、养血养颜、延年益寿——海参与肉蟹

|           |    |
|-----------|----|
| 香酱汁烧刺参    | 30 |
| 海马炖刺参     | 31 |
| 泡椒烧刺参     | 32 |
| 鸳鸯海参      | 33 |
| 花旗参鲍脯炖白刺参 | 34 |
| 剁椒肉蟹      | 35 |
| 豆花蟹       | 36 |
| 啤酒烧原壳蟹    | 37 |
| 火锅钵钵蟹     | 38 |
| 红酒焗原味蟹    | 39 |

## 第三部

### 红粉佳人——美味虾肴

|         |    |
|---------|----|
| 金棕白果水晶虾 | 40 |
| 梅干菜烧虾   | 41 |

|           |    |
|-----------|----|
| 童子拜寿      | 42 |
| 万寿果奶汁沙律虾  | 43 |
| 橙香贝虾盅     | 44 |
| 豉油原壳扇贝    | 45 |
| 奶汤竹笙什锦虾   | 45 |
| 瓦罐煨海鲜     | 46 |
| 泡海鲜       | 47 |
| 铁板麻辣麦穗鱿鱼卷 | 48 |
| 油爆翡翠虾     | 49 |
| 玉柱珍珠虾     | 50 |
| 百合红粉俏佳人   | 51 |
| 富贵虾       | 52 |
| 竹笙明虾      | 53 |

## 第四部

### 滋阴清热、养肝补肾、滋补养颜——极品美味鲍鱼

|          |    |
|----------|----|
| 沙茶酱扣禾麻鲍片 | 54 |
| 干烧大网鲍    | 55 |
| 花筒鱿鱼卷鲍鱼  | 55 |
| 霸王鲍鱼煲    | 56 |
| 酱香龙井鲍鱼   | 57 |
| 千子大鲍鱼    | 58 |
| 清炖金钱鲍    | 59 |
| 金猪鲍鱼     | 59 |
| 红酒焖网鲍    | 60 |
| 香汁原味网鲍   | 61 |
| 鱼卵白汁鲍鱼   | 61 |

## 第五部

### 滋阴养颜、补血补肾益精——鱼肚、生蚝、龙虾、螺肉、北极贝、鱼翅佳肴

|          |    |
|----------|----|
| 木瓜鲜奶炖鱼肚煲 | 62 |
| 翡翠白玉鱼肚羹  | 63 |
| 螺肉鱼肚南瓜盅  | 64 |
| 豪情浪漫     | 65 |
| 川椒豆豉蒸生蚝  | 66 |
| 金盏龙虾球    | 67 |
| 鲜果汁北极贝盅  | 68 |
| 香辣大螺肉    | 69 |

|         |    |
|---------|----|
| 蚂蚁螺肉    | 69 |
| 蟹肉金汤鱼翅  | 70 |
| 锦绣鱼翅    | 71 |
| 蛤土蟆鲍肚   | 72 |
| 年年有余    | 73 |
| 瑶柱鱼肚卷   | 74 |
| 剁椒孔雀扇贝  | 75 |
| 辣妹子醉蚬   | 76 |
| 椒麻原壳扇贝  | 77 |
| 川味生食龙虾  | 78 |
| 皇上皇霸王海鲜 | 79 |

## 第六部

### 经典川菜、新派川菜、创新菜肴精品

|           |     |
|-----------|-----|
| 四川迷你小火锅   | 80  |
| 橘香菊花冬瓜    | 81  |
| 夫妻肺片鱼煲    | 81  |
| 金盏莲子三文鱼丁  | 82  |
| 三和二哥霸王肘   | 83  |
| 太极苕泥酥     | 84  |
| 樟茶鸭子      | 85  |
| 芦笋多宝鱼     | 86  |
| 百花一品甲鱼    | 87  |
| 正宗宫爆鸡丁    | 88  |
| 正宗水煮牛肉    | 89  |
| 旱蒸川椒木瓜白肉卷 | 90  |
| 水晶虾辣干丝    | 91  |
| 酒香茶焖蚬     | 92  |
| 火龙果酸辣鳕鱼沙律 | 93  |
| 香煎生蚝      | 94  |
| 火龙果脆皮奶汁明虾 | 95  |
| 牡丹苦瓜      | 96  |
| 彩珠海鲜狮子头   | 97  |
| 锦绣罗汉斋     | 98  |
| 蝶恋花       | 99  |
| 麻辣金钱扇贝    | 100 |
| 辣味靓龙虾     | 101 |
| 翠鸟戏旭日     | 102 |
| 竹极平安      | 103 |
| 富贵花开      | 104 |

# 养颜佳品——燕窝

## 第一部

### ❖ 特 点 ❖

色彩鲜明，营养丰富，咸鲜香浓，血燕糯糯，滋补养生，衬托美观。

### ❖ 用 料 ❖

发好的血燕 150 克  
蟹肉 400 克  
特制奶汤 盐 胡椒粉  
生粉 鸡精 衬托原料  
等各适量

### ❖ 制 法 ❖

- ① 先将发好的血燕用奶汤煨上，再分别用衬托原料摆好花盘或椰角形，并将蟹肉改刀成小丁状备用。
- ② 锅置中火，放油烧热，加姜、葱炒香，入奶汤烧沸。去掉姜、葱，倒入蟹肉粒，烹入盐、胡椒粉、鸡精调味，再加入煨好的血燕烩入味。勾少许芡收汁成半浓稠状，起锅装入花盘中即成。

## 血燕烩蟹肉



## ※ 制 法 ※

1

先用衬托原料在圆盘内牵成彩圈，明虾去掉皮沙线洗净，腌入味后沥干汁水，码入蛋清芡备用。

2

将发好的官燕用鲜汤煨热。锅置旺火放油烧热，投入姜、葱爆香，倒入鲜汤，用中火煮出姜、葱味，滑入明虾至1分钟刚熟。去掉姜、葱，放入官燕煮1分钟，调入盐、鸡精、胡椒粉、红酒。待入味后勾芡收汁亮油，起锅装入花盘中即成。

## ※ 特 点 ※

色泽鲜明，养颜美白，营养丰富，咸鲜醇厚，姜葱味浓。虾肉鲜嫩，官燕滑爽可口，衬托自然。

## ※ 用 料 ※

发好的官燕 200 克  
大明虾 500 克  
姜葱各 30 克  
盐 鸡精 红酒  
胡椒粉 鲜汤 生粉  
衬托原料各适量

# 官燕滑明虾





## ❖ 特 点 ❖

色彩鲜明，奶香浓郁。  
芦荟滑爽可口，血燕滋补，  
养颜美容。

## ❖ 用 料 ❖

发好的血燕 150 克  
鲜芦荟 100 克  
鲜奶 1 000 克  
冰糖 开水各适量

## ❖ 制 法 ❖

- ❶ 先将鲜芦荟洗净，削去青皮，在沸水中烫 1 分钟，捞起漂凉沥干水，放入瓷罐中，加入开水、冰糖、血燕封好口。
- ❷ 将封好口的瓷罐置蒸锅，大火蒸 20 分钟取出，倒入干净锅中。加入鲜牛奶烧沸，起锅装入碗中即成。



## \* 特 点 \*

形状美观,甜香可口,血燕柔软,止咳化痰,润肺。

## \* 用 料 \*

发好的血燕 200 克  
鲜雪梨 4 个  
冰糖 生粉 开水  
淡盐水 红车李子  
各适量



## \* 制 法 \*

1

将雪梨去皮后,用小刀截成花口开。再将雪梨中间挖成深凹状,用淡盐水浸泡 10 分钟,冲去盐味备用。

2

将发好的血燕同拍细的冰糖装入雪梨品盅内盖上梨盖,置蒸锅旺火蒸 30 分钟,取出摆在盘内。锅内加开水,冰糖炒化收芡成二流体,起锅淋入血燕雪梨上,衬托上红车李子即成。

# 血燕酿雪梨



## ❖ 特 点 ❖

色彩自然洁白，甜香可口，养颜润肺。燕窝柔软，营养丰富。

# 冰糖炖燕盏

## ❖ 用 料 ❖

发好的白燕盏 350 克  
冰糖 150 克  
温开水 1000 克

## ❖ 制 法 ❖

- ❶ 先将冰糖拍细后，用慢火加入开水熬化，晾凉过滤备用。
- ❷ 将冰糖汁水倒入瓦罐中，加入发好的白燕盏、温开水封好口。置蒸锅旺火蒸 40 分钟，取出装入汤杯中即成。



## ※ 特 点 ※

色彩鲜明,甜香可口,止咳润肺,美容。官燕滑软爽口,营养丰富。

## ※ 用 料 ※

发好的官燕 300 克  
鲜白果 20 颗  
冰糖 鲜汤  
温开水 适量

## ※ 制 法 ※

1

先将鲜白果用沸水煮 30 分钟,再用鲜汤煨 20 分钟,然后用清水冲洗干净备用。

2

将发好的官燕倒入蒸罐中,加制好的白果、冰糖、温开水封好口,用旺火蒸 40 分钟,取出装入碗中即成。

# 银 杏 官 燕





## ❖ 特 点 ❖

# 西洋参炖血燕

色泽分明,汤汁鲜香,咸鲜醇香。西洋参香气浓郁,养颜补身,血燕糯糯可口。

## ❖ 用 料 ❖

发好的血燕 150 克  
西洋参 40 克  
鲜汤 盐 红酒  
鸡精各适量

## ❖ 制 法 ❖

- ❶ 先将西洋参洗净,放入蒸锅,加入鲜汤,封口蒸 40 分钟,待西洋参软后取出晾凉。
- ❷ 将晾凉的西洋参切成圆薄片,放入蒸盆中加鲜汤。发好的血燕封口蒸 20 分钟,取出倒入干净锅中加红酒、盐、鸡精调好味,起锅装入汤盘中即成。

