

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

滋补菜



清纯的岭南风味 浓郁的珠江气息
精湛的广东厨艺 美味的粤菜佳肴



广东科技出版社

吃在广东小丛书



滋补菜

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补菜/梁昌, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.6

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3269-X

I. 滋… II. ①梁…②廖… III. 保健-菜谱-广东省 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013894号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 制: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮编: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/64 印张2.5 字数48千

版 次: 2003年6月第1版

2003年6月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 4.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

一、家禽类

参芪炖鸡	1
花旗参炖竹丝鸡	3
玉液凤吞翅	4
牛奶炖鸡	5
北菇炖乌鸡盅	6
归圆杞菊炖童鸡	8
红枣糯米炖乌鸡	9
花雕浸凤胎生肠	10
鸡腰会带子	12
淮杞炖童鸡	13
鲍鱼煲老母鸡	14
鲜虫草炒乌鸡丝	15
薏米莲子炖鸭	17
淮杞煲番鸭	18
人参炖乳鸽	19

花旗参炖双鸽	20
仙鹤神针	21
香煎莲茸双鸽	23
红烧脆皮鸽	24
花雕乳鸽	25
蚝油焗乳鸽	27
炒乳鸽片	28

二、家畜类

天麻炖猪脑	30
四珍姜醋	31
淮杞煲牛鞭	32
香汁牛鞭	33
牛骨髓浸三鲜	34
北菇炖牛筋	35
滋补羊肉锅	36
清炖羊肉	37

话梅花雕扣醉羊	···38
枝竹羊腩煲	·····39
红烧羊腩	·····40
柠香蒸乳羊	·····41
川芎白芷炖羊脑	· 43
淮杞煲驴肉	·····44
香菇炖狗肉	·····45
乳香蒸南鹿	·····46
乌豆家鹿煲	·····47
鲜笋炒狗脰	·····48
清炖老猫公	·····49
清补猫肉煲	·····50
乌鸡拆会老猫公	··52
淮杞炖老猫	·····53
双冬猫肉煲	·····55
玫瑰香液兔	·····56

三、干货类

竹丝鸡煲翅	·····58
鸡茸烩生翅	·····59
银湖映翅	·····60
花胶炖凤爪	·····61
花胶炖竹丝鸡	·····62
花胶四宝羹	·····63
鸳鸯鱼唇羹	·····64
烧骨扣鱼唇	·····65
炒桂花蟹肚	·····67
清汤广肚	·····68
金珧酿海参	·····69
海参鹅掌煲	·····70
鲍汁扣辽参	·····71
鲜虾烩海参	·····72
蚝油扒蜆皮	·····73

香露炖鳗皮	74	鹿茸炖斑鸠	94
猪脰煲沙虫	76	巴戟杜仲炖鸵鸟	95
淡菜煲猪蹄	77	脆皮糯米鹌鹑	96
只扞蚝豉	78	枣香焗鹌鹑	98
蟹肉燕窝	80	红炆野猪煲	99
银湖雪蛤膏	81	红炆野兔煲	100
北菇蚝汁炆蹄筋	82	红烧芒鼠	101
鸡粒烩蹄筋	83	紫苏焗鳄鱼腩	103
四、野味类		干岁益寿汤	104
鳖肘炖水鸭	85	灵芝干岁汤	105
冬虫草炖水鸭	86	蛤蚧炖大头龟	106
花胶烩蜆鸭	88	蛤蚧炖童鸡	107
甘草水鸭	89	果子狸烩三蛇	109
花旗参炖鹧鸪	91	乌鸡拆会三蛇	110
野生鹧鸪煲仔饭	92	三蛇煲	111
香露奶油鹧鸪	93	淮杞龙凤配	113

龙虎凤大会	114
山泉蛇丝焗饭	116
双竹添寿汤	117
美极海豹蛇	118
天麻炖蛇脑	119
水鱼炖翅	121
水鱼蒸鸡	122
鲜奶炖水鱼	123
鲜荷盐焗水鱼	124
上汤浸水鱼	125
红烧水鱼	126
淮杞水鱼煲	128

杏元炖水鱼	129
-------------	-----

五、水产类

六味炒鲜蚝	131
原汁浸白鳝	132
特色黄鳝饭	133
乌豆塘利煲	134
银萝塘利煲	136
川芎白芷炖鱼头	137
银丝花雕鱼头煲	138
鸡茸鱼肚羹	139
附录	141

一、家禽类

参芪炖鸡

用料：

光鸡1只重约750克，人参5克，黄芪15克，猪瘦肉100克，姜2片，糯米酒50克，沸水1250克，调味料各适量

制法：

1. 把人参洗净后用碟盛载，放入蒸笼蒸软，切为薄片。黄芪洗净，用水浸发。把两者放入小炖盅内，加入沸水浸过面，加盖。把光鸡敲折四柱骨，去清绒毛，洗净；猪瘦肉切方粒，飞水。

2. 把鸡、猪瘦肉粒放入大炖盅内，加入姜片，烧沸开水，调味，注入大炖盅，加入糯米酒，加盖，封上纱纸。把大、小炖盅同放入笼

内炖煨。

3. 取出炖煨的鸡，拆去胸骨、四柱骨，弃掉姜片（猪瘦肉粒可去可不去），撇去汤面油，将汤过滤，把汤与鸡放回大炖盅内（鸡胸向上），注入人参与黄芪的汁，人参、黄芪放到鸡胸上，加盖，再封上纱纸，入笼再炖30分钟便成。

特点：

甘凉鲜甜 有益气、提神的功效。

说明：

人参是补益元气的圣药，而黄芪则被李时珍誉为“补药之长”，二者均有补中益气、调节人体生理机能的功效，在合用时又常常互为“君臣”。以此两种补药配合甘温补益佳品——鸡肉同炖，其营养、补益之功效倍增。只是三者皆性温，故体内有热、口苦口干者不宜食用此菜。

花旗参炖竹丝鸡

用料：

竹丝鸡1只，猪瘦肉150克、花旗参10克，湿冬菇25克，沸水1 250克，糯米酒50克、姜（拍裂）1件，调味料各适量。

制法：

1. 把竹丝鸡宰好，去清绒毛、黄衣，开背去脏，甲刀背敲断各骨，飞水，猪瘦肉切方粒，飞水。先将花旗参蒸软，切为薄片。

2. 把上述各料放入炖盅内，烧滚开水，调味，注入炖盅，加入糯米酒，加盖，入笼炖炆，取出，弃掉姜件，撇去汤面油，将汤过滤，放回炖盅内，再炖至够热，便可上席。

特点：

鲜嫩香滑，有补气血、提神的功效。

说明：

花旗参即西洋参，有补气、养阴、生津、提神、抗疲劳等功效。“性凉而补，凡欲用人

参而不受人参之温者，皆可以此代之”。竹丝鸡则有滋补强壮机体、提高生理功能之效，为我国名贵食疗珍禽，妇科必备良药。二者合炖，遂成一款高级食补药膳靓汤。

玉液凤吞翅

用料：

嫩草鸡项1只重约1 100克，煨好散翅300克，猪瘦肉方粒100克，火腿粒25克，鲜牛奶500克，上汤750克，姜（拍松）1件，绍酒、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鲜牛奶滚过，候用。将鸡宰好，起全鸡。
2. 烧镬下花生油，注入上汤50克，加入煨好的鱼翅和火腿粒，拌匀，勾芡，盛起。
3. 将鱼翅从鸡颈开口处酿入鸡腹腔内，然后把鸡颈绕过翼底打结。用沸水把鸡略烫过，并将猪瘦肉粒飞水。

4. 在鸡身刺七针孔，放入炖盅内（胸向上），加入姜件、火腿粒、猪瘦肉粒、绍酒、滚上汤，调味，加盖，入笼炖约90分钟。取出，去掉姜件、火腿粒、猪瘦肉粒，撇去汤面浮油，用洁净布将汤过滤。把鸡与汤放回炖盅内（鸡胸向上，头贴住胸），加入鲜牛奶，加盖，入笼再炖30分钟便成。

特点：

香浓清甜，嫩滑鲜美，有益精养颜的功效。

牛奶炖鸡

用料：

光鸡1只重约750克，鲜水牛奶750克，开水500克，绍酒10克，姜2片，调味料各适量。

制法：

1. 先将光鸡用开水略泡，去清绒毛、黄衣后，去四柱骨，用刀背捶断各骨，飞水，以去秽水。

2. 把鸡放入炖盅内；将水烧开，调味，加

入绍酒，即注入炖盅内，加姜2片在面，合上盖，入笼炖煨，取出，弃掉姜片，撇去汤面冲，注入鲜奶，加盖，再入笼炖20分钟便可取出，捞起鸡，另碟盛载，随同牛奶上席。

特点：

味鲜、清甜，香浓可口，清补营养，润肺养颜，是秋、冬季节适时佳品。

说明：

牛奶中各种营养成分齐全、比例合理，有“液体白金”之誉，牛奶含有免疫物质、酶生长因子等多种生物活性成分，被称为“生理活性物质的宝库”。此菜是用鲜浓水牛奶与鸡同炖，极富营养。

北菇炖乌鸡盅

用料：

乌鸡1只，猪瘦肉150克，北菇20只，糯米酒100克，上汤1500千克，姜花10片，陈皮短幼丝、调味料各适量。

制法：

1. 把乌鸡宰好，用沸水烫过，去清绒毛、秽物，碎件。将猪瘦肉切开20件，与乌鸡件分别飞水。北菇水发去蒂，洗净，挤干水分。把上述各料分放入10只小炖盅内。

2. 烧滚上汤，调味，分倒入各盅内并分别注入糯米酒，加盖，入笼炖炆，取出上席。

特点：

原汁原味，鲜甜嫩滑，清香沁人心脾，营养丰富，是秋、冬季节的清炖佳品。

说明：

乌鸡即竹丝鸡，其特征是花蟠冠、绿耳环，黑舌蹼，黑眼睛，脚有毛，毛起丝，肉骨皆黑，外形小巧玲珑，肉质鲜嫩。因其体内含有紫色素，能增生人体红血球和血色素，故有滋身补血、治疗妇科疾病之特效。妇科妙药“乌鸡白凤丸”就是用它与白鸽等作材料炼制而成的。“北菇炖乌鸡”是补身妙品之一。

归圆杞菊炖童鸡

用料：

光童鸡1只重约600克，当归10克，桂圆肉（晒干的龙眼肉）10克，杞子15克，杭菊10克，沸水1250克，糯米酒50克，姜2片，调味料各适量。

制法：

1. 把当归、菊花洗净，浸发，放入小炖盅内，加沸水浸过面，加盖。将杞子、桂圆肉洗净，放入另一小炖盅内，也用沸水浸过面，加盖。

2. 把光鸡治净，敲折四柱骨，飞水，放入炖盅，加入姜片、糯米酒、烧滚开水，调味，注入放有光鸡的炖盅，加盖，封上纱纸。把此炖盅连同上述两只小炖盅同放入笼内，先武火后文火炖炆。取出，弃掉姜片，撇去汤面油，把鸡拆去腔骨和四柱骨后，放回炖盅内。去掉当归、菊花，将当归、菊花之汁与杞子、桂圆

肉之汁倾入炖鸡盅内、杞子、桂圆肉放上鸡面，加盖，再封上纱纸，入笼再炖约30分钟便成。

特点：

鲜甜甘辛，清香味美。

说明：

此菜是清补汤饌，选用又嫩又脆的童鸡（即小公鸡，以毛黄或毛黑的补益功效最佳！而不用老鸡，配以生血补心的当归、安神益脾的桂圆肉、晒干的龙眼肉，明目养肝的杞子、菊花，共同炖制，遂成一款集美食与药膳于一体的靓汤。

红棗糯米炖乌鸡

用料：

乌鸡1只重约900克，糯米200克，猪瘦肉粒100克，红枣6枚（去核），上汤1250克，糯米酒100克，姜（拍裂）1件，陈皮1块，调味料各适量。

制法：

1. 把乌鸡宰好、起全鸡。糯米洗净 用沸水烫过、滤干。红枣切成细粒，陈皮洗净。

2. 把红枣粒、糯米、猪瘦肉粒调味拌匀，成为混合料。

3. 把混合料从鸡颈开口处填入鸡腔内、颈皮穿过翼底打结 把鸡飞水 去清鸡表皮上的绒毛和污物，然后在鸡身扎上若干针孔，把鸡放入炖盅内，放上姜片、陈皮。烧滚上汤，调味，注入炖盅内，放入糯米酒，加盖，入笼，先用武火再用文火炖至炆，取出，弃掉姜片、陈皮，原盅上席。上席时捞起鸡，另碟盛载，用小刀把鸡切开。

特点：

香滑软糯 补中益气。

花雕浸凤胎生肠

用料：

鸡生肠（连卵）6副，红枣50克，杞子25克，花雕酒250克 姜片、酱油、花生油、调味