

滋补菜谱

· 桂 林 ·



秦永焰 著
段仕洪



广西师范大学出版社

桂 林
滋 補 菜 譜

(特级厨师) 秦永焰
(一级厨师) 段仕洪 编著

广西师范大学出版社

1989年7月

桂 林
滋 补 菜 谱

秦永焯 段仕洪 编著

☆

广西师范大学出版社出版

(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行

桂林漓江印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张9.25 插页16页 字数210千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数：00,001—12,000

ISBN7-5633-0528-9/Z·004

定价：4.95元

序

烹饪是中国文化传统中的一个组成部分，被称为“食的文化”。既称之为“文化”，可见其所包含的不仅仅是“食”了。而且从各地的烹饪特色，可窥见其地方文化之一斑。桂林地处古“百越”之地，是素有“山水甲天下”的历史文化名城。地方文化有其各自的特点，各族人民依据自己的风俗习惯，创造出了多彩多姿的、具有浓郁民族特色的传统佳肴，代代相传。但由于历史原因，这些传统佳肴缺乏挖掘、整理、总结、提高，致使这颗文化宝库中的明珠，没有能释放出它应有的光彩，而且有些传统佳肴的烹调技艺面临失传的危险。

这本由桂林市烹饪协会会员、桂林市榕湖饭店特级厨师秦永昭与广西桂林商业技工学校烹饪教师、一级厨师段仕洪合著的《滋补菜谱》，对历史文化名城桂林的滋补菜肴作了潜心的探索、发掘，作了有益的整理、加工，做了有益的工作，这种精神是值得称赞的。

作者之一的秦永昭同志，是有20余年烹饪工作经验的厨师，曾东渡日本献艺。他多年来潜心钻研烹饪技艺，在桂林市榕湖饭店国宾馆工作后，更是“得天独厚”。榕湖饭店烹饪力量雄厚，在数十载接待国宾及中外游客的实践中，烹饪特点逐渐趋于完美、鲜明，如以桂林特产“芋头”所烹制的“桂林芋头盒”就曾受邓小平同志的称赞。秦永昭同志

在此基础上，进一步地发挥了地方优势，创制桂林特产的系列菜谱，在国宴上获得好评，中外游客莫不为之击节。在1988年全国烹饪大赛中，他以桂林正宗菜肴“蛤蚧炖全鸡”获金牌、“桂林马蹄盒”获铜牌奖。这些以桂林特产为原料所制菜肴，特点突出，风味独特，颇具南国壮乡风情。

在第二届全国烹饪技术比赛大会上，陈慕华副委员长指出：“中国烹饪工艺，注重色、香、味、形、质、养，受到世界人民的欢迎。”这番话简明而深刻地指出了中国烹饪的特点。秦永焯同志根据这一精神，在菜肴的“养”字上下功夫，经与商业技校烹饪教师段仕洪同志合作，对烹饪的实际经验作了理论上的提高和细致的分析。比如，书中对食用猪肝、猪肚、就对其在养生疗用方面作了精细的分析，“食用猪肝多者会生‘面黧’，泄泻者不宜食”。而“食用猪肚能治胃下垂，对泄泻者大有疗效”。这样一些为常人所不注目处，亦有详尽叙述，实在是为众人作了一件很好的事。

随着我国社会经济的发展，烹饪在“养”字上的作用会愈来愈受到人们的重视。作者在撰稿时，也充分考虑到其实用性，行文平实，语意浅白，易于广大读者理解、掌握。我衷心希望该书能得到广大读者的喜爱。

秦永焯

1989年7月

目 录

| | |
|------------|-----------|
| 序..... | 丛少全 (1) |
| 一、肉菜类..... | (1) |
| (一)猪肉..... | (1) |
| 荔浦芋扣肉..... | (1) |
| 荷叶粉蒸肉..... | (2) |
| 马蹄蒸肉饼..... | (3) |
| 杞子蒸肉饼..... | (4) |
| 香芝麻肉饼..... | (4) |
| 桃仁炒肉丁..... | (5) |
| 韭黄炒肉丝..... | (6) |
| 杜仲烩肉丝..... | (7) |
| 荔枝烩肉丸..... | (8) |
| 板栗蒸肉丸..... | (8) |
| 菠菜拼丸子..... | (10) |
| 香菇扣肉丸..... | (10) |
| 桂花炒肉松..... | (12) |
| 松子炒肉松..... | (12) |
| 首乌蒸肉片..... | (13) |
| 仙人掌肉片..... | (14) |
| 山薯滑里脊..... | (15) |
| 参汤肉末羹..... | (15) |
| 菜胆拼叉烧..... | (16) |

| | |
|----------|--------|
| 叉烧的制作 | (17) |
| 菠萝拼乳猪 | (17) |
| 蒸冬至腊肉 | (19) |
| 豌豆炒腊肉 | (20) |
| 红卤猪头皮 | (20) |
| 煎焗猪脷钱 | (21) |
| (二) 牛肉 | (22) |
| 柚茸牛肉末 | (22) |
| 蒜苗炒牛肉 | (23) |
| 玉竹煮牛肉 | (24) |
| 冬笋炒牛肉 | (24) |
| 铁扒牛肉饼 | (25) |
| 生菜牛丸子 | (25) |
| 慈菇烧牛腩 | (26) |
| 萝卜煨牛腩 | (27) |
| 香料卤黄喉 | (28) |
| 板筋麻辣味 | (28) |
| 五香牛腊粿 | (29) |
| 荔茸牛肉羹 | (30) |
| (三) 羊肉 | (30) |
| 烧烤羊肉串 | (31) |
| 大蒜烧羊肉 | (32) |
| 黄芪煨羊肉 | (32) |
| 鱼片烩羊肉 | (33) |
| (四) 猫肉 | (34) |
| 龙眼焖猫肉 | (34) |
| 红烧老猫公 | (35) |

| | |
|--------------------------|---------------|
| 杞子炖猫肉 | (36) |
| 五彩烩猫丝 | (36) |
| (五) 狗肉 | (37) |
| 砂姜焖狗肉 | (38) |
| 附子煨狗肉 | (38) |
| 烧麻辣狗肉 | (49) |
| 狗肉打火锅 | (40) |
| 茴香腊狗肉 | (41) |
| (六) 兔肉 | (41) |
| 枣子焖兔肉 | (42) |
| 淮山炖兔肉 | (43) |
| 银芽炒兔丝 | (43) |
| 青豆炒兔丁 | (44) |
| 清蒸兔子肉 | (45) |
| 三丝烩兔丝 | (46) |
| 蒜焖腊兔肉 | (46) |
| (七) 脑 (猪脑、牛脑) | (47) |
| 天麻炖猪脑 | (47) |
| 圆肉烩牛脑 | (48) |
| (八) 腰 (猪腰、羊腰) | (49) |
| 笋尖炒猪腰 | (49) |
| 腰果炒猪腰 | (50) |
| 胡桃煮猪腰 | (50) |
| 三七猪腰丁 | (51) |
| 杜仲羊腰片 | (52) |
| 子姜烩羊腰 | (52) |
| (九) 心 (猪心、羊心) | (53) |

| | |
|--------------------------|-------------|
| 朱砂蒸猪心 | (54) |
| 红枣煮羊心 | (54) |
| (十) 肝 (猪肝、牛肝、羊肝) | (55) |
| 鲜茄炒猪肝 | (55) |
| 白雪藏肝羔 | (56) |
| 枸杞蒸牛肝 | (57) |
| 果汁煎牛肝 | (57) |
| 烤金银牛肝 | (58) |
| 夜明砂羊肝 | (59) |
| 蘑菇烩羊肝 | (59) |
| 杞芽羊肝汤 | (60) |
| 腊香连贴肝 | (60) |
| 芹菜炒腊肝 | (61) |
| (十一) 肚 (猪肚、牛肚、羊肚) | (62) |
| 肉桂卤猪肚 | (63) |
| 胡椒煨猪肚 | (64) |
| 板栗砂仁肚 | (64) |
| 椒炒牛领头 | (65) |
| 雪梨炒肚仁 | (66) |
| 火锅百叶肚 | (66) |
| 黄瓜凉拌肚 | (67) |
| 黑豆羊肚羹 | (68) |
| 花椒香腊肚 | (68) |
| (十二) 肠 (猪肠) | (69) |
| 青椒炒粉肠 | (69) |
| 酸笋炒肥肠 | (70) |
| 酸甜假烧鹅 | (71) |

| | |
|-----------------------|--------|
| 蒸腊味香肠····· | (72) |
| ·(十三)肺(猪肺)····· | (73) |
| 虫草煨猪肺····· | (73) |
| 薏米煮猪肺····· | (73) |
| ·(十四)血(猪血、牛血)····· | (74) |
| 丝瓜猪血汤····· | (75) |
| 酸笋牛血汤····· | (75) |
| 圆肉烩牛血····· | (76) |
| ·(十五)鞭(牛鞭、羊鞭、狗鞭)····· | (77) |
| 熟地黄卤鞭····· | (77) |
| 首乌蒸鞭子····· | (78) |
| 韭菜炒鞭片····· | (78) |
| 黄酒焗鞭子····· | (79) |
| ·(十六)骨(猪骨、牛骨)····· | (80) |
| 清蒸嫩排骨····· | (80) |
| 煎焗嫩排骨····· | (80) |
| 莲藕煨肱骨····· | (81) |
| 花生煨骨头····· | (82) |
| 海带煨骨头····· | (82) |
| 烧烤猪排骨····· | (83) |
| 五加皮炖骨····· | (84) |
| 黄豆煲牛骨····· | (84) |
| 红锅卤排骨····· | (85) |
| ·(十七)蹄(猪蹄、牛蹄)····· | (86) |
| 发菜扒圆蹄····· | (86) |
| 通草煨猪蹄····· | (87) |
| 千斤草猪爪····· | (87) |

| | |
|-----------|--------|
| 甜酸醋猪爪 | (88) |
| 三鲜烩蹄筋 | (88) |
| 白扒猪蹄筋 | (89) |
| (十八)尾(猪尾) | (90) |
| 千斤拔猪尾 | (90) |
| 黄芪焖猪尾 | (91) |
| (十九)皮(猪皮) | (92) |
| 芋茸猪皮冻 | (92) |
| 白汁假燕羹 | (93) |
| 凉拌猪皮筋 | (93) |
| 肉馅酿假肚 | (94) |

二、禽蛋类 (95)

| | |
|-------|---------|
| (一)鸡 | (95) |
| 蛤蚧炖全鸡 | (95) |
| 党参炖全鸡 | (96) |
| 罗汉汽锅鸡 | (97) |
| 香芋蕉叶鸡 | (98) |
| 板栗蒸鸡块 | (98) |
| 马蹄炒鸡球 | (99) |
| 挂炉盐焗鸡 | (100) |
| 挂炉脆皮鸡 | (101) |
| 花菇清蒸鸡 | (102) |
| 碧绿豉油鸡 | (102) |
| 首乌蒸鸡块 | (103) |
| 当归炖全鸡 | (104) |
| 甜酒焗仔鸡 | (104) |

| | |
|-------|-------|
| 白莲乌骨鸡 | (105) |
| 菠萝炒鸡片 | (106) |
| 榄仁炒鸡丁 | (106) |
| 蜚皮拌鸡丝 | (107) |
| 荔枝炒鸡球 | (108) |
| 炸香酥鸡腿 | (108) |
| 八珍酿全鸡 | (109) |
| 拼彩色全鸡 | (110) |
| 挂炉焗凤翼 | (111) |
| 彩条穿凤翼 | (111) |
| 桂圆炖凤爪 | (112) |
| 三七炖凤爪 | (113) |
| (二) 鸭 | (114) |
| 白果炖老鸭 | (114) |
| 荔茸香酥鸭 | (115) |
| 桂林荷叶鸭 | (116) |
| 八宝酿全鸭 | (116) |
| 海参烩鸭片 | (117) |
| 嫩姜焖子鸭 | (118) |
| 罗汉果炖鸭 | (119) |
| 陈皮炖老鸭 | (120) |
| 橘片拼烤鸭 | (120) |
| 蒸腊香板鸭 | (121) |
| (三) 鹅 | (122) |
| 挂炉烤肥鹅 | (122) |
| 拌麻辣鹅丝 | (124) |
| 枣子焖肥鹅 | (124) |

| | |
|---------------|---------|
| 鹅丝网油卷..... | (125) |
| 双冬烩鹅掌..... | (126) |
| (四) 鸽..... | (126) |
| 鸽子吞鱼翅..... | (127) |
| 虫草炖鸽子..... | (128) |
| 清蒸鸽子肉..... | (128) |
| 烧焗乳鸽脯..... | (129) |
| 榄仁炒鸽松..... | (130) |
| (五) 鹌鹑..... | (130) |
| 杞子炖鹌鹑..... | (131) |
| 红扒鹌鹑脯..... | (131) |
| 炸香酥鹌鹑..... | (132) |
| 烩鹌鹑肉羹..... | (133) |
| 五彩鹌鹑丝..... | (133) |
| (六) 禽杂..... | (134) |
| 干炸珍珠肝..... | (135) |
| 清炒净菊红..... | (135) |
| 黄酒焖鸡腰..... | (136) |
| 鸽蛋拼鸡腰..... | (137) |
| 酸笋炒鸡肠..... | (137) |
| (七) 蛋..... | (138) |
| 炸脆皮蛋卷..... | (139) |
| 牛奶炒蛋清..... | (140) |
| 酸甜酥衣蛋..... | (140) |
| 肉末芙蓉蛋..... | (141) |
| 蛋包五彩丝..... | (141) |
| 灌肠蛋余汤..... | (142) |

| | | |
|------|------------|-------|
| (2) | 发菜拼玉兔..... | (143) |
| (3) | 炒彩色蛋丁..... | (144) |
| (4) | 酿鸳鸯鸽蛋..... | (144) |
| (5) | 青豆炒蛋松..... | (145) |
| (6) | 牛奶蒸鸡蛋..... | (146) |
| (7) | 蒸三色蛋糕..... | (146) |
| (8) | 煎虾胶蛋饺..... | (147) |
| (9) | 当归红糖蛋..... | (147) |
| (10) | 甜酒荷包蛋..... | (148) |
| (11) | 虾仁炒滑蛋..... | (148) |

三、水产类..... (149)

| | | |
|------|------------|-------|
| (一) | 鱼..... | (149) |
| (1) | 扒漓江鱼饺..... | (150) |
| (2) | 漓江水浸鱼..... | (150) |
| (3) | 干烧漓江鱼..... | (151) |
| (4) | 煎酿鲜草鱼..... | (152) |
| (5) | 蒸酿全鳊鱼..... | (153) |
| (6) | 糖醋全鳊鱼..... | (153) |
| (7) | 红烧禾花鱼..... | (154) |
| (8) | 滑炒斑鱼球..... | (155) |
| (9) | 鲜茄炒鱼丁..... | (156) |
| (10) | 发菜扣鱼丸..... | (156) |
| (11) | 三丝草鱼卷..... | (157) |
| (12) | 鲜菇炒鱼片..... | (158) |
| (13) | 青椒炒鳝段..... | (158) |

| | |
|-----------|-------|
| 酸笋鳅鱼汤 | (159) |
| 叉烧扣水鱼 | (160) |
| 汽锅炖水鱼 | (161) |
| 红扒山瑞肉 | (161) |
| 菇焖海狗鱼 | (162) |
| 清炖海狗鱼 | (163) |
| 红扣娃娃鱼 | (163) |
| (二) 虾 | (164) |
| 两吃大虾公 | (165) |
| 炸马蹄虾盒 | (165) |
| 鸽蛋拼红虾 | (166) |
| 白鸽芝麻虾 | (167) |
| 提篮明虾果 | (168) |
| (三) 蛙(牛蛙) | (169) |
| 蒜米山蛙腿 | (169) |
| 子姜炒蚂蚱 | (170) |
| (四) 螺 | (171) |
| 紫苏煮田螺 | (171) |
| 葱姜炒螺肉 | (172) |
| (五) 龟 | (173) |
| 虫草鹰嘴龟 | (173) |
| 田七炖金龟 | (174) |
| (六) 海产 | (174) |
| 漓江集锦锅 | (175) |
| 鸡茸酿海参 | (175) |
| 三鲜扒海参 | (176) |
| 炒桂花鱼肚 | (177) |

| | |
|-------|-------|
| 虾胶酿鱼肚 | (178) |
| 翡翠鱼肚卷 | (178) |
| 拼麒麟鲍脯 | (179) |
| 子鸡吞鲍片 | (180) |
| 鸡丝烩鱼翅 | (181) |
| 子姜炒鱿鱼 | (181) |
| 爆炒鱿鱼卷 | (182) |
| 炒墨鱼三丝 | (183) |
| 韭黄墨鱼丸 | (184) |
| 三鲜玉带子 | (184) |
| 猪爪八带鱼 | (185) |
| 鸡茸燕窝羹 | (186) |
| 冰糖蒸燕菜 | (187) |
| 肉丝紫菜汤 | (187) |
| 凤爪扒沙虫 | (188) |

四、野味类 (188)

| | |
|-----------|-------|
| 扣双色果狸(私养) | (189) |
| 拆烩果子狸(私养) | (190) |
| 腊肉烧猫狸 | (190) |
| 炒麂子肉片 | (191) |
| 鹿肉酿豆腐 | (192) |
| 荔芋扣野猪 | (193) |
| 野猪肚熬汤 | (194) |
| 红扣野笼猪 | (194) |
| 马蹄焗竹鼠 | (195) |
| 烧脯焖竹鼠 | (196) |

| | |
|-------|-------|
| 蛋炒黄凉片 | (197) |
| 七彩黄凉丝 | (197) |
| 凉肉扣冬瓜 | (198) |
| 板栗焖黄凉 | (199) |
| 附子炖黄凉 | (200) |
| 蒸腊香黄凉 | (200) |
| 黄凉肉丸汤 | (201) |
| 清炖竹鸡汤 | (202) |
| 烧焗竹鸡件 | (202) |
| 椒盐炸麻雀 | (203) |
| 铁扒小瓦雀 | (204) |
| 菠萝野雉片 | (205) |
| 阿胶炖野雉 | (206) |
| 甜酒焖雉块 | (206) |
| 砂煲鹧鸪汤 | (207) |
| 双冬焖鹧鸪 | (208) |
| 桂花鹧鸪松 | (208) |
| 巴戟炖老鹰 | (209) |
| 田七炖老鹰 | (210) |
| 斑鸠叫菇菇 | (210) |
| 蒜焖腊斑鸠 | (211) |
| 姜爆野兔片 | (212) |
| 七彩野兔卷 | (213) |
| 蛋煎蛇肉饺 | (214) |
| 鹰肉烩三蛇 | (215) |
| 鸡片炒蛇卷 | (215) |
| 集锦扒蛇丝 | (216) |