

家庭

常备
食材

全彩超值
家庭
必备

刘敏 双福 朱太治 © 主编

使用手册



家庭常备食材科学食用 一本全收录



营养学专家教授汪之頔推荐

200道家庭食疗药膳&美食推荐

详解做法



**Jiating
Changl**
Shiyong



农村读物出版社



JIATING CHANGBEI SHICAI SHIYONG SHOUCE

家庭常备食材 使用手册



刘敏 双福 朱太治 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭常备食材使用手册 / 刘敏, 双福, 朱太治主编.
— 北京 : 农村读物出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5048-5435-3

I. ①家… II. ①刘… ②双… ③朱… III. ①烹饪—
手册 IV. ①TS972.11-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第000261号

主 编	刘 敏 双 福 朱太治
监 制	周学武
编 委	董书山 周学武 杨晓玉 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 孙 燕 彭 利 石晓亮 陈 辰 刘继灵 贾全勇 梅妍娜 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 石婷婷 单 晓 初 晨 严 帆 安伯旻
菜 品 制 作	张国宁 郭光峰 张晓雪 程化震 王修强 赵明星 福苑美厨
策 划	
摄 影	双 福 SF 文化工作室
装 帧 设 计	www.shuangfu.cn

责 任 编 辑	张丽四
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	192千
版 次	2011年 3月第1版 2011年 3月北京第1次印刷
印 数	1~6 000册
定 价	38.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

推荐序

中华民族饮食文化源远流长，“吃”在中国具有博大精深的含义。吃，不仅是吃饱、吃好，更重要的是吃得营养，吃得健康。在我看来，合适的食物好过最好的医药。

得知刘敏出书的新闻，我感到非常的开心，求学时的她认真好学、责任心强，已给我留下深刻印象。刘敏是一位既认真又很懂得用心的人，如今能把自己的所学、多年的工作经验以及临床实践，积累编汇成册，让更多人知道怎么做，如何吃好、吃得健康，作为老师，同时作为读者，我很欣慰，因为我了解书的作者，正如同常言道，文如其人。

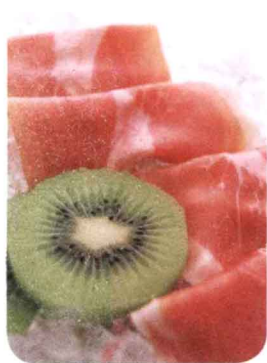
翻阅完本书后，我感觉到这将是她今后很多好书中的第一本。当你面对种类繁多的五谷杂粮、五花八门的调料以及功效不同的家庭常备食材时，产生各种困惑是可以理解的。这个时候，手边有这本书，就如同你身边出现一位很懂专业的朋友，也如同你有一位真诚的饮食顾问，能够为你释疑解惑。

我会一直关注刘敏，希望她从这套图书开始，展现才华，继续新作，将自己的专业知识、实践经验与生活心得，更多地与读者分享。



汪颖

医学博士，南京医科大学
公共卫生学院营养与食品卫生学
系副主任，营养学教授，博士研
究生导师。



目录·CONTENTS

推荐序

第1章

最新家庭常备食材情报

家庭常备食材面面观	8
家庭常备食材的进补作用	9
家庭常备食材的进补注意事项	11



第2章

保健极品——最具人气家庭常备食材

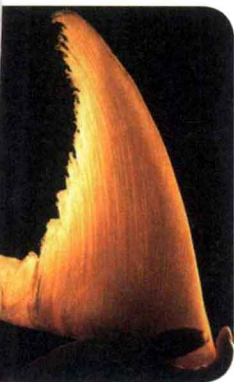
鲍鱼	14
冬虫夏草	18
哈士蟆油(雪蛤)	21
海参	23
甲鱼	27
鹿鞭	31
鹿茸	34
裙边	37
人参	40
乌鱼子	44
燕窝	46
鱼翅	51
藏红花	55

第3章

进补良药——中药类家庭常备食材

陈皮	58
川贝母	61
丹参	63
当归	65
枸杞子	68
黄芪	71
芡实	73
肉苁蓉	76
天麻	79
菟丝子	82
五味子	85
夏枯草	87





第4章

陆地上的营养良材——禽畜蛋类家庭常备食材

鹌鹑	90
鸽子	92
鸡	95
鸡蛋	99
牛鞭	102
牛奶	104
牛肉	107
鸭	110



第6章

“单腿”的保健精品——

菌菇类家庭常备食材

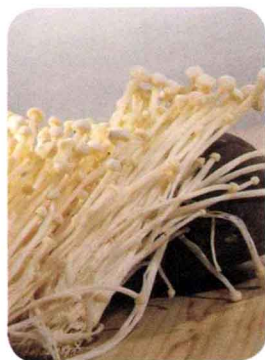
茶树菇	140
草菇	142
猴头菇	145
金针菇	148
灵芝	150
木耳	153
平菇	157
松茸	159
香菇	161
银耳	165
竹荪	168

第5章

来自水中的营养——水产品类家庭常备食材

干贝	114
蚝豉	116
黄花鱼	119
鲫鱼	122
鲤鱼	125
鲈鱼	129
鳊鱼	132
虾	135





目录·CONTENTS

第7章

家常营养滋补——其他滋补类家庭常备食材

阿胶	172
白果	175
蜂王浆	177
核桃	179
红葡萄酒	182
红糖	186
莲子	188
桑葚	191
玉竹	193



第8章

健康保健法——常见人群保健小知识

男性	196
女性滋补佳品	198
老年人进补小知识	199
脑力劳动者应多吃的保健食材	201



附录

本书家庭常备食材功效大汇总	203
其他家庭常备食材功效小汇总	205
家庭常备食材对症使用小提示	207

索引

部分家庭药膳与经典美食制作	208
---------------------	-----

食

- ◎家庭常备食材面面观
- ◎家庭常备食材的进补作用
- ◎常见家庭常备食材的进补注意事项



家庭常备食材面面观

近年来，随着经济的发展，人们的生活水平逐步提高，无论是精神还是物质方面都有了很大的改观。但是，伴随着经济的高速发展，也产生了一系列的问题，如压力过大、精神紧张等因素引起许多疾病，癌症率上升，老龄化加速等。这些问题，使人们日益认识到了健康的重要性。越来越多的人开始关注如何能吃得更科学、更合理、更营养、更健康。部分人群开始选用保健食材来滋补身体或预防疾病。保健食材已经开始深入人们的日常生活，用食材防治疾病已逐步成为民众的健身手段。

目前国内对于保健食材的定义为：具有调节人体生理功能、适应特定人群食用，又不以治疗为目的的一类食材。这类食材除了具有一般食品皆具备的营养和感官功能（色、香、味、形）外，还具有一般食品所没有的或不强调的食品的第三种功能，即调节人体生理活动的功能，故称之为“保健食材”。从上述定义可知，保健食材立足于食品，体现在调节。

保健食材是一类与人类健康密切相关的食材，它具有特定的保健功能，对亚健康人群起着促进健康、增强肌体免疫力、预防疾病的发生以及具有辅助药物治疗的作用，因此保健食材是近20余年来新发展的一类特殊食材。



保健食材的属性并不都是食材，除具有食材的属性以外，还包括药物的属性，如丸、丹、膏、散、片剂、口服液等不同剂型。我国的保健食材除以传统的食材为原料外，还包含有部分的中药，其中有药食同源的中药和一些具有保健作用的草药。我国的保健食材在原料方面不同于国外的功能性食品或健康食品，它具有中国特色。

既可以作为中药使用，又可以作为食物来食用的保健食材主要包括以下80多种：

丁香、八角、茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁(甜、苦)、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣(大枣、酸枣、黑枣)、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜(生姜、干姜)、枳子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑葚、橘红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏子、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蜆蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、广藿香。

保健食品又称补品，是指对人体起滋补调养作用的非药物的特殊食材，这些食材都有着特殊的药用价值或者营养价值，通过这些食材，或者不同食材间的搭配，能对人体起到进补、祛病、强身健体的作用。保健食品与药品相比，有着鲜明的区别。药品是以治疗为目的，并有确定的适应证和功能主治，可以有不良反应，有规定的使用期限。而保健食品则没有明确的治疗目的，主要用于滋补、强身、提高身体免疫力或者能辅助一些疾病的治疗，所以，保健食品不能作为药物来使用，而可以作为辅助治疗的手段。



家庭常备食材的进补作用

进补从方法上分为精神补益、饮食补益、药物补益、按摩补益和艾灸补益等。进补是指通过补充人体所需的营养物质，调整人体脏腑功能，有助人体抵御疾病，达到保证健康、延年益寿的目的。食补是进补的一个重要方面，主要是指通过食物和药物的摄入，以补充各种营养物质，对人体起到补益作用。食补有助于婴幼儿的生长发育、青少年的益智健脑、新婚夫妇的优生优育，并能延缓衰老、提高生活质量。

通过保健食品来进补，其作用是十分明显的，主要表现在以下几个方面：

1 【补充营养物质】

除了谨和五味，饮食有节，古人还提出要以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，意思是要以谷类为主食，肉类为副食，蔬菜水果辅助、充实，饮食多样化，保证营养全面。偏食会影响人体脏腑的功能，进而影响人的健康。

2 【抗御疾病】

肌体的亏虚有时会导致疾病的发生。这些疾病的发生多由阴阳失调、脏腑功能偏盛偏衰、外邪侵袭等原因所致，在去除了导致肌体亏虚的原因以后会随之痊愈。进补可以扶助正气，提高抵御外邪能力；进补可以调整阴阳，使阴阳恢复平衡；进补还有助于脏腑功能的正常发挥。

3 【美容护肤】



进补对美容护肤作用明显。皮肤、毛发是内脏功能和肌体强弱的晴雨表，是人体健康与否的外在表现。

血虚之人面色白；脾虚之人面色黄。具有补血功能的食物可以补益人体气血，使人面色红润。有的食物可以抑制色素沉着，起到美容的作用。例如当归，含有大量的挥发油、维生素、糖、有机酸、微量元素等，能

够扩张外周血管、降低血管阻力、改善微循环；同时能有效抑制黑色素的形成，对治疗黄褐斑、雀斑等色素性皮肤病有很好的作用。

疫功能；有的可以改善人体的内分泌；有的对神经体液有着很好的调节作用；还有的可以补充人体所需的微量元素，等等，从而达到延年益寿的目的。

4 【调整人体脏腑功能】

肌体的衰弱往往会使脏腑的生理功能出现异常，进补能够有效地改善和调整脏腑功能，从而对肌体起到补益作用。例如肾阳虚，我们可以用狗肉、核桃等食物温补肾阳，以此类推，其他各脏腑的亏虚也可以采取相应的方法加以补益，以保证其功能的正常发挥。



7 【优生优育】

进补能够促进胎儿的发育，有利于优生优育。新婚燕尔，性生活频繁，肾精消耗多，易导致生理性的肾亏。此时怀孕有可能导致后代的先天不足。适当的补益往往可以弥补其不足。

此外，妇女怀孕期间可能会发生这样或那样的妊娠反应，适当补益可以减少反应，改善脾胃功能，以保证胎儿的营养。

5 【益智健脑】

大脑是人生命活动的高级指挥中枢，人的一些生命活动包括精神活动都受到大脑的指挥。补脑的食物可以营养大脑，对大脑起着直接的补益作用。补气养血的食物能为大脑提供充足的营养物质，使人体气血充足，流经大脑的血液增多，智力得到提高。

6 【延缓衰老】

许多食物都具有延缓衰老的作用，有的可以延缓细胞自然衰老的过程，使细胞寿命延长；有的可以清除体内的自由基——衰老因子；有的可以增强机体的免

8 【助长发育】

对于婴幼儿，先天不足和后天养护不

当，会导致营养不良，或缺钙、消化不良、易感外邪等，进补可以补充婴幼儿的营养不足，对婴幼儿由于饮食不节所致的脾胃虚弱有很好的改善



作用，可以促进婴幼儿的生长发育。特别是维生素D和钙质的补充，能较快地纠正小孩缺钙的情况。

家庭常备食材的进补注意事项

在饮食补益中，根据食物的性质，又可分为温补、清补、平补等；从补益作用的大小和强弱，又可分为峻补和缓补。一般饮食补益比较平和，需要较长时间才能见到效果；而药物补益作用较强，见效较快，但比较难掌握。一般补益多采用食补，可取得好的效果。用于平补和清补的食材主要包括谷类、豆类、鱼、蔬菜、水果等。

常见补益类食物

粳米、小米、糯米、高粱、玉米、大麦、小麦、荞麦、红薯、山药、芋艿、薏苡仁、芡实、土豆、大豆、毛豆、蚕豆、赤豆、扁豆、豌豆、豇豆、豆制品、豆浆、豆油、菜油、花生油、白糖、葡萄糖、冰糖、橘子、金橘、苹果、花红、枇杷、杨梅、鲜荔枝、椰子、山楂、梅子、李子、橄榄、银杏、桑葚、香榧子、菠萝、鲜葡萄、莲子、花生、芝麻、葵花子、南瓜子、松子、海棠果、无花果、小核桃、南瓜、丝瓜、黄瓜、青菜、卷心菜、大白菜、菜花、香椿头、（黑）木耳、银耳、燕窝、猪肉、猪肝、猪腰、鸽肉、野鸡、兔肉、鸡肉、鲤鱼、青鱼、鳊鱼、海鳗、白鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲈鱼、墨鱼、鱿鱼、虾、干贝、甘蔗、生梨、生菱、生藕、柚子、荸荠、慈姑、香蕉、百合、西瓜、冬瓜、苦瓜、菜瓜、生瓜、香瓜、莴苣、竹笋、芦笋、茄子、莼菜、苋菜、紫菜、海带、石花菜、龙须菜、芹菜、苜蓿、萝卜、金针菜、马兰头、枸杞子、荠菜、蘑菇、油菜、菠菜、番茄、茭白、蕪菜、菊花、薄荷、绿豆、绿豆芽、豆豉、蜂蜜、西瓜子仁、茶叶、甲鱼、乌龟、鸭子、鸭蛋、野鸭、黑鱼、海蜇、蚌肉、蛤肉、蛏子、田螺、螺蛳、海螺、螃蟹、蛇胆、蚯蚓、蜗牛、黄泥螺。

在药补和食补时，可以进行单味进补，如人参切片服用，冬虫夏草打粉服用，枸杞子泡茶等。也可以制成复方或者混合使用，像常用的各种补益的方剂，如生脉饮，是根据心气虚和心阴虚所设置的；四君子汤，则既可以健脾又可以补气；六味地黄丸，对肾阴虚有很好的作用等。除了药物之间的配伍之外，有的还将食物和药物加以配合，如虫草炖鸭、当归生地羊肉汤等。

药物补益可制成各种剂型，如泡茶，用炮制、煎煮也可以制作成药丸、膏滋等。

食物补益则可制成各种药膳，最常见的是熬制成各种药粥。



进补方法的选用

选用合适的进补方法，对于进补的效果关系密切。各种补益方法对于成人来说几乎都可以选用，但是对于婴幼儿以及某些特定人群就不一定完全适用。所以，要根据各自的生理特点、年龄特点、自身的各种条件和工作性质等，选用适合自己的补益方法。人的胖瘦不同，补益的方法也不相同。

◎对没有明显疾病而体型较瘦的人，可通过进补，增强脾胃功能，促进营养物质的吸收，以增加体重。这些人应以食补为主。

◎对于形体消瘦、能食善饥、活泼好动、思维敏捷、出现舌红苔少、口干咽燥、五心烦热、大便秘结等津液亏耗、阴血不足症状的人，应采用滋阴补血的方法。常选用沙参、玉竹、牛奶、鸭肉、龟肉、鳖肉、猪肉等，炖服以滋阴降火。应忌食辛辣燥热之品，以免耗损津液，加重病情。



◎肥胖之人常出现动则气喘、心跳加快、心慌汗出、容易疲倦等一系列气虚的症状。中医认为肥胖多为气虚、痰湿内蕴所致，因此有“胖人多气虚”之说。肥胖者以补气为主，脾健则水道畅通，水湿运化正常，痰湿不生。依据这一道理，对于肥胖之人，在补气的同时要注意健脾，采用益气健脾的补益方法。可选用党参、白术、薏苡仁、菱角、猪肉、茯苓等以及四君子汤、参苓白术散等方剂。还要注意节制饮食，避免过食膏粱厚味之品，增加蔬菜等食物的摄入。



◎脑力劳动者的特点是体力劳动相对较少、脑力劳动较多、作息缺少规律、工作节奏紧张、睡眠较少造成思虑太过而劳伤心脾，起居失常而致心肾两亏等。其进补要注意补养心、脾、肾三脏。症状较轻者，可选用粥养的形式。在粥内加入养心、补脾、益肾的食物和药物，既可以有利于吸收，又可以起到三脏同补的作用。对于病情较重者，可以服用养血安神丸、归脾汤等。

◎体力劳动者需要有坚强的筋骨、持久的耐力。中医认为筋的营养来源和筋的活动能力都是由肝主宰的。筋和肝的关系十分密切。肝虚可使筋衰，筋衰可使人无力，正如《素问·上古天真论》说：“肝气衰，筋不能动。”肾主骨，“肾气平均”，则“筋骨坚”，“筋骨劲强”。脾主肌肉，耐力持久与否，与脾有很大的关系。所以体力劳动者在日常饮食中应注意多进食健脾、养肝、益肾的食物，以保证肌体的需要。



第2章

保健 极品

——最具人气家庭常备食材

在所有食材中，有一部分食材的营养价值极高，滋补功效极为明显，并常作为一些疾病的辅助治疗手段，如人参、燕窝、鹿茸等。自古以来，这些食材就以其祛病强身、延年益寿的功效而成为王室贵族们滋补的首选，备受推崇。用这些食材做成的食物，亦是珍馐佳肴。因为这部分家庭常备食材较为珍贵，所以价格也相对较高。

- ◎鲍鱼
- ◎冬虫夏草
- ◎哈士蟆油（雪蛤）
- ◎海参
- ◎甲鱼
- ◎鹿鞭
- ◎鹿茸
- ◎裙边
- ◎人参
- ◎乌鱼子
- ◎燕窝
- ◎鱼翅
- ◎藏红花



鲍鱼

性平，味
甘咸，归
肝经

【概述】



鲍鱼是海产贝类，同鱼毫无关系，倒跟田螺之类沾亲带故。它是海洋中的单壳

软体动物，只有半面外壳。壳坚厚，扁而宽，形状有些像人的耳朵，所以也叫它“海耳”。自古被人们视为“海味珍品之冠”，其肉质柔嫩细滑，滋味极其鲜美，远非其他海味所能比拟。

尤其是在东南亚一些国家的华裔和港澳同胞，对鲍鱼特别青睐。据说其谐音“鲍者，包也，鱼者，余也”，鲍鱼代表包余，以示包内有“用之不尽”的余钱。因此，鲍鱼不仅是馈赠亲朋好友的上等吉利礼品，也是宴请、筵席及逢年过节餐桌上的必备“吉利菜”之一。鲍鱼以山东、广东、辽宁等地产量最多，产期为春秋两季。

● **别名及来历**：鲍鱼因只有半面外壳，壳坚厚，扁而宽，形状有些像人的耳朵，所以也叫它“海耳”。



● **适宜人群**：一般人均可食用；夜尿频、气虚哮喘、血压不稳、精神难以集中者宜多吃鲍鱼；糖尿病患者也可用鲍鱼作辅助治疗，但必须配药同炖，才有疗效；痛风患者及尿酸高者不宜吃鲍肉，只宜少量喝汤；感冒发烧或阴虚喉痛的人不宜食用；素有顽癣痼疾之人忌食。

● **趣读**：据说鲍鱼的谐音“鲍者，包也，鱼者，余也”，代表包余，以示包内有“用之不尽”的余钱。



【药理疗效】

● 具有养血、柔肝、滋阴、清热、益精、明目的功能；可治月经不调、大便秘结等疾患。

● 鲍鱼营养价值极高，含有丰富的蛋白

质，较多的钙、铁、碘和维生素A等营养元素，尤其富含丰富的球蛋白。鲍鱼的肉中还含有一种被称为“鲍素”的成分，能够破坏癌细胞必需的代谢物质。

● 鲍鱼能养阴、平肝、固肾，可调整肾上腺分泌，具有双向性调节血压的作用。

● 鲍鱼具有滋阴补养功效，并是一种补而不燥的海产，吃后没有牙痛、流鼻血等副作用，多吃也无妨。



【营养成分速查表】

鲍鱼(杂色鲍)每100克
所含人体必需营养素

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
可食部	65	水分(克)	77.5	脂肪(克)	0.8
能量(千焦)	351	蛋白质(克)	12.6	胆固醇(毫克)	242
碳水化合物(克)	6.6	锰(毫克)	0.4	铜(毫克)	0.72
灰分(克)	2.5	维生素A(毫克)	24	维生素B ₂ (毫克)	0.16
视黄醇(毫克)	24	硫胺素(微克)	0.01	维生素E(T)(毫克)	2.2
尼克酸(毫克)	0.2	硒(微克)	21.38	δ -E	1.15
α -E	0.44	(β - γ)-E	0.61	钾(毫克)	136
钙(毫克)	266	磷(毫克)	77	铁(毫克)	22.6
钠(毫克)	2 011.7	镁(毫克)	59		
锌(毫克)	1.75				



【选购与保存】

识别优质鲍鱼:

优质鲍鱼呈米黄色或浅棕色,体洁净,质地新鲜有光泽,椭圆形,身体完整,肉厚饱满,干货表面有白霜;劣质鲍鱼颜色灰暗、褐紫,无光泽,有枯干灰白残肉,鱼体表面附着一层灰白色物质,甚至出现黑绿霉斑。

鲍鱼以加工形态论有“干鲍鱼”和“鲜鲍鱼”之分;“干鲍鱼”又分“淡干鲍”和“咸干鲍”两种;品尝“干鲍鱼”以“淡干鲍”为好,是要求它品质优良,个头厚大,肉质丰腴与汁液甘美清香;而品尝“鲜鲍鱼”则讲求鲍鱼的新鲜和美味的肉质。

“干鲍鱼”烹制一般需时较长,要用精制的高汤反复煨味,使“干鲍鱼”能够充分吸收其他物料的味道,故香味浓郁,肉质甘腴。



【食用宜忌】

[✓] 干鲍鱼要先蒸后炖。先在冷水中浸泡48小时,将四周刷洗干净,彻底去沙,否则会影响到鲍鱼的口感与品质。



[✓] 一定要煮透,不能吃未熟的。

[×] 鲍鱼忌与鸡肉、野猪肉、牛肝同食。

“鲜鲍鱼”的烹制则不同,它十分讲究火候的把握,火候不够则味腥,过火则肉质变韧发硬;所以,鲍鱼非常注重调味的得法,浓淡的适宜,否则鲍鱼本身的鲜味是出不来的。



【适宜人群】

一般人均可食用。

夜尿频、气虚哮喘、血压不稳、精神难以集中者适宜多吃鲍鱼；糖尿病患者也可用鲍鱼作辅助治疗，但必须配药同炖，才有疗效。

痛风患者及尿酸高者不宜吃鲍肉，只宜少量喝汤；感冒发烧或阴虚喉痛的人不宜食用；素有顽癣痼疾之人忌食。



【家庭药膳与美食推荐】

◎ 鲍汁芦荟

原料：

鲜芦荟250克，白果1个，上汤200毫升，鲍汁50毫升，西兰花适量。

做法：

1. 芦荟去皮切重10克的块，入沸水中大火氽1分钟；捞出冲凉装入盘中，加上汤上笼大火蒸5分钟，取出装入盘中。
2. 西兰花、白果入沸水中大火氽1分钟，捞出也装入盘内。
3. 锅入鲍汁，小火烧开后出锅浇入放有芦荟、白果、西兰花的盘内即成。

特点：

色泽鲜艳，口味香醇。



◎ 芙蓉鲍鱼汤

原料：

鸡蛋400克，鲍鱼250克，盐、料酒、清汤各适量。



做法：

1. 鲍鱼去掉毛边，用原汤洗净；顺长切成梳背片，仍用原汤泡上。
2. 鸡蛋去黄留清，在碗内搅散；下盐、清汤搅匀，除去泡沫，上笼蒸15分钟左右，即成芙蓉蛋；煮沸清汤，用盐、料酒调好味。
3. 鲍鱼滗掉原汤，再用热汤泡上；把锅内的清汤注入汤盆内，取出芙蓉蛋，用勺挖成大薄片，放入汤盆内，再把鲍鱼捞入芙蓉蛋内即成。

疗效：

以鲍鱼、鸡蛋为主料，具有滋阴补虚，清利湿热，补精填髓的功效。