

## 前 言

中国烹饪技艺的历史源远流长。几千年来,它不断得到改进、创新和完善,逐渐形成当代融科学性、实用性和艺术性为一体的、富有中华民族色彩的传统饮食文化,并以纷繁的内容、精湛的技艺和新巧的风格称雄世界。

在烹饪技艺的百花园中,药膳是一枝璀璨的奇葩。它不仅具备饮食文化的各种特点,还能在保健、养生和延年益寿诸方面起到一定的作用。随着我国人民生活水平日益提高,药膳越来越引起人们的重视与兴趣。

徐东胜同志从事烹饪工作二十余年,曾编撰《家庭便宴》等书,受到读者的欢迎。几年前,他奉命赴我国驻外大使馆担任厨师,他精心制作的鲁系菜肴受到中外宾客及首长的好评与赞誉。他还在实践中悉心研究饮食理论及中药药理,创造出多种药膳,并反复实践,总结整理出《家庭保健膳食谱》书稿,经医学专家审阅,得到肯定。本书共荟集11类、488种,其中药膳362种,选用了几十种中药补益药品,把我国四大菜系之精华融汇贯通,内容全面而细腻,不仅有名贵珍馐和面点可列入宾馆宴请菜谱,还能供普通家庭保健食用;既保留了药用价值,又不失菜肴的色香味美,极富食用性和药用性。此外,还对干料涨发、中西点面团的调制等作了详细说明,对于某些调料的加工制作也有简明的交待,极易领会和掌握操作要领,具有很强的实践性。

徐东胜同志作为一名专业厨师,具有很高的实践能力,而且醉心于我国饮食文化研究,不断从理论上将几十年的经验加以整理总结,其苦心钻研之精神令人钦佩。我曾和徐东胜同志在我国驻外

大使馆共事，他邀我为本书问世写几句话，有感于他的精神，我乃  
不辞浅陋，欣然从命。是为序。

林美华

1993年6月

## 目 录

### 山珍野味类

翡翠燕菜(1) 冰糖燕菜(1) 芙蓉绣球燕菜(2) 翡翠哈什蚂(3) 百合哈什蚂油(3) 冰糖哈什蚂(4) 红烧熊掌(5) 百鸽驼蹄(6) 扒竹笙卷(7) 芙蓉竹笙(7) 鸡抓竹笙(8) 芦汁猴头蘑(8) 枸杞竹荪汤(9) 蛋白发菜(10) 鱼圆发菜汤(11) 桂花银耳(11) 茉莉银耳(12) 冰糖银耳(12) 鹿茸山鸡片(13) 枸杞炒鹿肉丝(13) 叉烧鹿肉(14) 爆炒鹿肉片(15) 爆炒鹿心花(15) 芫爆鹿心花(16) 葱爆鹿筋(16) 红烧鹿筋(17) 金鱼蛤蚧汤(17) 杏仁焖乳鸽(18) 核仁炒乳鸽(19) 陈皮仔鸽(20) 大枣扒乳鸽(20) 汽锅虫草仔鸽(21) 砂仁全鸽(22) 汽锅银杏乳鸽(22) 枸杞清汤卧果(23) 香酥鸽子(24) 脆皮乳鸽(24) 黄芪蒸鹌鹑(25) 黄精烧鹌鹑(25) 枸杞炆鹌鹑(26) 软炸麻雀(27) 枸杞炒麻雀(27) 白豆煨叉烧兔肉(28) 麻辣兔片(29) 生姜焖狗肉(29) 黄芪酱狗肉(30) 香烤兔腿(31)

### 牛 羊 类

罐焖牛肉(32) 罐炖山药牛肉(32) 蚝油牛肉(33) 奶油玉米汤(34) 莲子肉干(34) 咖喱牛肉(35) 煎牛排(35) 芫爆牛肉丝(36) 酱牛肉(37) 酱爆牛肉丁(37) 牛肉春卷(38) 红烧牛肉片(38) 牛肉红菜汤(39) 麻汁牛百叶(40) 软炸牛肉丸子(40) 钱草百叶汤(41) 荔枝炒心花(41) 佩兰牛百叶(42) 番茄牛肉片(43) 油炸牛肚领(43) 红烧牛鞭(44) 银花炒肚丝(44) 卤牛肚(45) 茉莉炒肉丝(46) 月花吉列牛排(46) 豆蔻烧蹄筋(47) 土豆烧牛肉(47) 菜花炒三丁(48) 桑椹鸡茸蹄筋(49) 枝莲炒腰花(49) 冠花溜肉丸(50) 生煎牛肉饼(51) 桂枝牛肉条(51) 软炸里脊(52) 串炸牛肉(53) 枸杞肉圆汤(53) 五香毛牛肉条(54) 姜丝溜肚片(54) 枸杞炸溜肉(55) 芝麻牛脊(56) 姜丝牛筋(56) 蒜茸拌肚领(57) 杞叶炒心片(57) 锅牛肉(58) 芝麻牛排(59) 蒜苗炒肉丝

(59) 菊花烧牛肉(60) 番茄牛肉(60) 枸杞牛肉丁(61) 葱爆牛肉片(62) 涮羊肉(62) 烤羊腿(63) 枸杞羊肉片(64) 罐焖茄汁肉(64) 莲藕羊肉丁(65) 椒盐羊脊(66) 烤串羊肉(66) 串炸羊肉(67) 酱卤羊肉(67) 韭菜炒肉丝(68) 大蒜爆炒羊肉(68) 砂锅羊肉豆腐(69) 莲子砂锅羊肉(69) 陈皮羊肉片(70) 宫爆羊肉丁(71) 咖喱羊肉(71) 枸杞羊肉汤(72) 莲子羊肉汤(72) 山药羊肉汤(73) 鲜姜羊肉汤(74) 铁板牛肉(74)

## 鸡 鸭 类

扒鸡(76) 沙参枸杞圆盘鸡(77) 沙参炖鸡块(77) 奶油香酥鸡腿(78) 枸杞溜鸡片(79) 核仁鸡丁(79) 银花枸杞鸡片(80) 菊花鸡丝(80) 枸杞油菜卷(81) 银花木瓜鸡丝(82) 罐蒸杞药鸡块(82) 白果枸杞鸡块(83) 莲子溜鸡圆(83) 大枣糖醋鸡卷(84) 月花鸡胗(85) 炒三丝(85) 蛋白萝卜鸡(86) 茴香炒三样(87) 枸杞炆鸡片(87) 天麻烧鸡块(88) 莲子炖鸡块(89) 银杏鸡丁(89) 黄油煎鸡排(90) 大枣鸡条(90) 枸杞酱爆鸡片(91) 桔梗玉米汤(92) 大蒜炒鸡蛋(92) 黄油荷叶蒸鸡块(93) 香菇炒鸡丝(93) 冬笋蒸鸡卷(94) 麦冬鸡卷(94) 炸合页面包(95) 番茄鸡排(96) 莲子鸡丁(96) 罐蒸茄汁鸡块(97) 鸡茸玉米汤(97) 天冬蒸鸡饺(98) 鸡圆滚沙(99) 荠花鸡条(99) 葫芦凤爪汤(100) 胡麻鸡脊(100) 陈皮鸡片汤(101) 黄花布袋鸡(102) 咖喱鸡块(102) 番茄鸡片(103) 酱卤鸡(104) 香糟蒸鸡(104) 糟酒蒸鸡块(105) 糟酒蒸鸡腿(105) 白卤鸡(106) 天麻三鲜圆盘鸡(107) 天麻叉烧鸡块(108) 虫草布袋鸡(108) 金花炒鸡丝(109) 栗仁焖鸡块(110) 木香鸡圆汤(110) 扒鸭(111) 人参枣圆盘鸭(112) 罐蒸归杞鸭(113) 汽锅莲子鸭块(113) 归麻烤鸭腿(114) 酱卤鸭(114) 参归蒸鸭块(115) 天麻三鲜圆盘鸭(116) 生地鸭掌(116) 炒双腰(117) 党参爆鸭丁(118) 银杏炒三样(118) 黄花布袋鸭(119) 鸭脯绣球汤(120) 归地红烧鸭块(120) 羌爆鸭丝(121) 银杏爆叉烧鸭块(122) 虫草布袋鸭(122) 炒双丝(122) 糟酒蒸鸭块(123) 茴香酥鸭腿(123) 陈皮溜鸭片(124) 银花烧溜鸭条(125) 香糟蒸鸭(125) 番茄鸭片(126) 番茄鸭丁(126) 白卤鸭(127) 糟酒蒸鸭腿(127) 枸杞爆鸭胗(128) 枸杞酱爆鸭片(129)

## 水产品类

蒜油扒鱼翅(130) 绣球鱼翅(131) 翡翠鱼翅(131) 枸杞鸡茸鱼肚(132)  
黄扒鱼肚(133) 绣球鱼肚(133) 百花鲍鱼(134) 菊花鲍鱼(135) 扒  
芦笋鲍鱼(135) 汽锅虫草甲鱼(136) 枸杞山药焖甲鱼(137) 罐蒸枸杞甲  
鱼(137) 红烧枸杞甲鱼(138) 枝枝海参(139) 葱油扒海参(139) 枸杞  
锅巴海参(140) 枸杞海参汤(141) 珍珠薏米瑶柱(141) 奶油干贝玉米汤  
(142) 核仁鲜贝(143) 山楂余鲜贝(143) 芫爆狮子头(144) 拌海蜇  
(144) 蒸蒜蓉大虾(145) 蒜蓉西汁煎大虾(146) 胡麻虾排(146) 山药  
黄油虾扇(147) 煎虾饼(148) 金桔虾仁(148) 苡蓉炸虾球(149) 莲子  
虾仁汤(150) 金钱锅巴虾仁(150) 枸杞绣球全鱼(151) 干烧黄花鱼  
(152) 红烧鳝段(153) 枸杞蒸黄花鱼(153) 爆炒鳝丝(154) 天麻砂锅  
鱼头(155) 黄芪砂锅鱼头(155) 枸杞溜鱼片(156) 龙眼鱼丁(156) 芝  
麻鱼排(157) 糟酒鱼丝(158) 枸杞扒鱼腹(158) 山药鱼圆汤(159) 糟  
余鱼片(160) 枸杞乌鱼花(160) 酸辣乌鱼蛋汤(161) 茅根鱿鱼卷(161)  
腰果天鹅蛋(162) 天鹅蛋汤(163) 炸蛎串(163) 松子海螺(164) 玉  
须余海螺(164) 河草余蛎子(165) 豆花蟹肉汤(165) 竹茹咖喱蟹(166)  
枸杞菊花鱼(167) 两吃菊花全鱼(167) 清炖黑鱼(168) 糖醋菠萝鲤鱼  
(169) 菠萝鱿鱼卷(169)

## 药酒类

三蛇酒(171) 紫河车酒(171) 蛤蚧酒(172) 虫草酒(172) 鹿茸酒(172)  
人参酒(173) 桑椹子酒(173) 龙眼酒(174) 天冬(天门冬)酒(174)  
黄精酒(174) 丹参酒(175) 陈皮酒(175) 佛手酒(175) 白茅根酒(176)  
山药酒(176) 大枣酒(176) 姜酒(177) 山楂酒(177) 人参枸杞酒  
(177) 五味子酒(178) 米仁(薏苡仁)酒(178) 枸杞酒(178) 黑米酒  
(179)

## 药粥类

黑米粥(180) 麻雀粥(180) 大麦粥(181) 兔肉粥(181) 海参粥(182)  
黄芪粥(182) 银杏粥(182) 栗子粥(183) 杏仁粥(183) 芦根粥(183)  
小米粥(184) 木瓜粥(184) 减肥粥(184) 黄精粥(185) 荔枝粥(185)  
百合粥(186) 薏米大枣粥(186) 核桃仁粥(186) 芡实粥(187) 酸枣仁

粥(187) 芹菜肉末粥(187) 藕粥(188) 枸杞粥(188) 芝麻粥(189) 莲子粥(189) 赤小豆粥(189) 大枣粥(190) 茅根粥(190) 龙眼粥(190) 山药粥(191) 山楂粥(191) 松子仁粥(191) 苦菜粥(192)

### 烤 炸 类

祝春节快乐(193) 烤大面包(193) 豆沙面包(194) 蛋糕(194) 奶油裱花蛋糕(195) 巧克力蛋糕(195) 烤蛋卷(195) 巧克力蛋卷(196) 莲蓉圆酥(196) 果酱圆酥(196) 泥肠酥(197) 计司叉花(197) 咖喱牛肉酥饺(198) 奶油羊角酥(198) 马蹄酥(198) 芝麻酥饼(199) 苹果排(199) 蜜桃酥(199) 布丁(200) 核桃仁酥(200) 菊花酥(201) 虾仁酥饺(201) 鸭黄酥盒(202) 金丝蛋卷(202) 牛舌酥饼(202) 蛋黄莲蓉月饼(203) 面包卷(203) 卧夫饼(204) 炸排叉(咸)(204) 炸排叉(甜)(204) 炸麻团(205) 糯米炸糕(205) 枣泥油炸糕(205) 奶油炸糕(206) 炸三角(206) 炸馒头(207) 炸面包(207) 开口笑(207) 奶油裱面包(208) 月季花蛋糕(208) 桔子盅(208) 力士酥饼(209)

### 蒸 煮 类

梅花饺(210) 澄面虾饺(210) 蟹黄虾盒(211) 麻酱花卷(211) 三鲜蒸包(212) 三鲜蒸饺(212) 豆沙包(213) 莲蓉三角(213) 叉烧包(213) 椒盐花卷(213) 馒头(214) 糯米馒头(214) 咖喱牛肉包(214) 金丝卷(215) 三鲜水饺(215) 鱼肉水饺(216) 芝麻元宵(216) 豆沙元宵(217) 炸酱面(217) 三鲜面(218) 三鲜米粉(218) 炒米粉(218) 叉烧米粉(219) 馄饨(219) 蕉叶糍(220) 豌豆黄(220) 莲子糕(221) 莲子粽子(221) 蛋黄粽子(221) 凉粉(222) 三色绿豆糕(222) 豆沙月饼(223) 糯米芝麻方饼(223) 炒黄饭(224) 荷花金鱼(224) 巧克粉馒头(225)

### 其 他 类

鲜虾沙拉(226) 计司烤鱼条(227) 金珠菠菜饺(227) 芙蓉萝卜豆腐(228) 百花香菇(229) 银珠草莓(229) 菊花豆腐(230) 翡翠烧麦(231) 百花豆腐托(232) 芝麻兔肉(232) 红枣炖猪蹄(233) 枸杞炖猪脑(234) 金针炒肉丝(234) 冰糖金糕(235) 枸杞余肝汤(235) 元葱炒鱿鱼丝(236) 酸辣海带汤(236) 蒸海带卷(237) 胡麻猪蹄(238) 丝瓜炒虾仁(238) 鸡片丝瓜子汤(239) 瓜子槟榔汤(239) 瓜蒂肉丝汤(240)

冬子海米汤(240) 炸土豆仁(241) 木瓜肉丝汤(241) 海米拌苦瓜(242)  
珊瑚玉乳(242) 莲子口蘑锅巴(243) 果冻杯(244) 水果杯(244) 冰  
激淋(245) 金糕无花果杯(245) 瓜叶荔枝(246) 拌藕片(247) 两吃椰  
蓉丝(247) 盐水菠萝(248) 原汁椰子盅(249)

### 干料涨发、馅心及调料类制法

清汤制法(250) 高级清汤制法(250) 奶汤制法(251) 酱卤汁制法(251)  
白卤汁制法(252) 水发海参制法(253) 西餐泡菜(253) 朝鲜泡菜  
(254) 四川泡菜(254) 腌白菜(255) 辣椒油(红油)制法(255) 花椒油  
制法(256) 水发鱼翅制法(256) 燕窝的制法(256) 泡辣椒(257) 糟辣  
椒(257) 油发鱼肚广肚制法(258) 油发蹄筋制法(258) 水发莲子制法  
(259) 油发鹿蹄筋制法(259) 糖色制法(259) 大葱油制法(260) 蒜油  
制法(260) 蛋皮制法(吊蛋皮)(260) 香糟酒制法(260) 花椒盐制法  
(261) 大料油制法(261) 姜油制法(261) 水发鱿鱼制法(261) 蒸发干  
贝制法(262) 芝麻馅的制法(262) 莲蓉馅的制法(262) 豆沙馅的制法  
(262) 刺泥馅的制法(263) 糖水的制法(263) 糖浆制法(263) 黄油粉  
芡制法(264)

### 清酥面、澄面品种类调制法

西餐清酥面的制法(265) 中餐层酥面制法(265) 澄面制法(266) 油酥面  
制法(266) 水油酥面制法(266) 混酥面制法(266) 酵面制法(267) 烫  
面制法(267) 馄饨皮制法(267) 鸡蛋面制法(267) 冷水面制法(268)  
吊浆粉制法(268)

## 山珍野味类

### 翡翠燕菜

用料：燕菜 25 克，鸡脯肉 150 克，鸡蛋清二个，火腿丝、绿菜汁、葱姜汁、食用碱、精盐、味精、料酒、香油、清汤各适量。

制做：

1. 将燕菜放在碗里，加开水泡，约 10 分钟捞出，挤净水分，用镊子将燕毛择净，然后放在碗内，加适量碱，再用热水浸泡 4~5 分钟，捞出用温水洗 2~3 次，洗净碱质，捞出挤干水分备用。

2. 将鸡脯肉捶成茸，放在碗里，加葱姜汁、蛋清、料酒、绿菜汁，朝一个方向搅匀。再加入精盐，搅至上劲时为止。

3. 勺内添适量清汤，将搅好的绿汁鸡茸挤成四分大小的丸子，下勺余熟捞出放在汤碗内，再放入燕菜。勺内原汤加绿菜汁、精盐、味精、料酒烧开，撇净浮沫，起勺浇在燕菜碗内，撒上火腿丝、淋入香油即可。

特点：碧绿清爽，鲜、软、嫩。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种氨基酸、纤维素及多种矿物质等营养成分。

效用：滋补肾阴、补血养心、益气健脾、滋补养颜，去燥润肺。

适应症：气血两虚、食少心悸、月经不调、腰腿酸软、久病体弱者。为特殊的营养滋补保健佳品。

### 冰糖燕菜

用料：燕菜 25 克，冰糖 250 克，青红丝、清水各适量。

制做：

1. 燕菜的泡制、涨发方法与翡翠燕菜相同。

2. 铝锅放入清水、冰糖，烧开后撇去浮沫和杂质。倒在碗里，再放入发好的燕菜、青红丝即可。

特点：燕菜鲜皓白嫩、汤清味甜，含有碳水化合物、多种氨基酸、纤维素及多种矿物质等营养成分。

效用：益气健脾、补血滋阴、活血、调经、填精益髓、去燥润肺。

适应症：心脾两虚、气血不足、脉虚、四肢无力、肺结核、喘咳患者食用。健康人食用能促进食物的消化和矿物质钙、磷的吸收，有利于骨骼和牙齿发育。

### 芙蓉绣球燕菜

用料：燕菜 25 克，鸡脯肉 150 克，鸡蛋清八个，火腿丝、食用碱、葱姜汁、精盐、味精、料酒、香油、清汤各适量。

制做：

1. 将燕菜放在碗内，用开水泡发好（具体发制方法与翡翠燕菜相同）。

2. 蛋清加精盐、味精、料酒和适量清水，用筷子挑断蛋清，调均匀，上屉蒸至嫩熟取出为芙蓉备用。

3. 将鸡脯肉捶成茸，放在小碗里，加葱姜汁、料酒、蛋清朝一个方向搅匀，再加入精盐搅至上劲时为止。用手挤成四分大小的丸子逐个沾上燕菜，上屉蒸至嫩熟取出，放在芙蓉碗内。

4. 勺内添清汤，加精盐、味精烧开，撇净浮沫，起勺浇在燕菜碗内，撒上火腿，淋入香油即可。

特点：色白、鲜、嫩、清爽。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种氨基酸、纤维素和多种矿物质等营养成分。

附注：效用与适应症请见“翡翠燕菜”。

## 翡翠哈什蚂

用料：干哈什蚂 150 克，鸡脯肉 150 克，鸡蛋清三个，绿菜汁、葱姜汁、葱段、姜片、精盐、味精、料酒、香油、清汤各适量。

制做：

1. 将哈什蚂洗净、放在铝锅里，倒入温水盖紧盖，浸泡 10 小时左右，待回软捞出，放在白瓷盘内，择净黑色与杂质，用凉水洗净，再用温水泡半个小时，使之发透，然后用凉水浸泡半个小时，盆里放入清汤、精盐、味精、料酒、葱段、姜片，再放入哈什蚂，上屉蒸 20 分钟左右取出，捞出哈什蚂，空干水分备用。

2. 将鸡脯肉捶成茸，放在碗内，加葱姜汁、料酒、蛋清、绿菜汁朝一个方向搅匀，再放入精盐、味精搅至变稠上劲为止。

3. 勺内添适量清汤，加精盐、味精、料酒、哈什蚂烧开，撇净浮沫，再加入绿菜汁，徐徐倒入鸡茸，不断用手勺推炒，待鸡茸炒成芙蓉状加香油，盛在汤盘里放入哈什蚂即可。

特点：碧绿、鲜嫩、软滑，哈什蚂肉味鲜而香，有独特风味。含有丰富的荷尔蒙、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素营养成分。

效用：滋补壮阳、养颜助容、润肺养阴，促进肌体恢复健康。

适应症：肾阳不足引起气怯神疲、腹痛腰酸；气虚脾弱引起食少、畏汗自汗、脉虚无力及产后虚弱患者食用，为理想的滋补保健佳肴。

附注：雪哈羔又名“哈什蚂”，又称林蛙，雌性雪哈腹内卵经风干而成，含有丰富的荷尔蒙，养颜壮阳，是滋补保健山珍品之一。

## 百合哈什蚂油

用料：干哈什蚂油 20 克，百合 15 克，冰糖 250 克，桂花、清汤各适量。

制做：

1. 将百合用水洗净,置于碗内,加适量清水上屉蒸透取出,滗去水备用。

2. 将哈什蚂油用水洗净,再用清水浸泡,再用清水漂洗,按此方法 24 小时需换水、漂洗 10 次以上,择净杂质备用。

3. 小铝锅添清水,放入冰糖、哈什蚂油用慢火炖,待汁浓再放入百合、桂花,断续用慢火煮,待百合浮在汤面上,分别装入十个小碗即可。

特点:色泽相映、甜、桂花清香味浓郁。含有丰富的荷尔蒙、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素营养成分。

效用:补肾壮阳、补血养心、益气健脾、养颜助容、润肺止咳、养阴安神。

适应症:肾精气不足、腰酸膝软、肺结核、燥热咳嗽、平喘病后虚热、心烦不安、烦热失眠患者食用,是珍贵的营养滋补佳品。

附注:1. 百合上市时,可用新鲜百合。夏季亦可饮凉的。

2. 野百合有抗癌作用。

3. 哈什蚂油为老黄色,油形似桔瓣,经发开后似棉花瓣,用量随意。

4. 哈什蚂油请放冰箱冷藏,以防变质。

### 冰糖哈什蚂

用料:干哈什蚂 75 克,冰糖 250 克,青红丝、清水各适量。

制做:

1. 干哈什蚂的泡制、涨发方法与翡翠哈什蚂相同。

2. 勺里添清水,加入冰糖熬化,撇净浮沫和杂质,再放入哈什蚂、青红丝,盛在碗内即可。

特点:色泽相映、味清甜,冰糖有润肺止咳的特点。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素并含有丰富的荷尔蒙等营养成分。

附注:效用与适应症,请参见“翡翠哈什蚂”。

## 红烧熊掌

用料：熊掌一只，火腿 100 克，花生油、葱段、姜片、绵白糖、酱油、精盐、味精、料酒、香油、湿淀粉、清汤各适量。

### 制做：

1. 将熊掌放入锅内加水上火煮，水八成开时移到微火上焖，然后去掉掌毛，把毛根择净，将熊掌放在温水中洗净，再用镊子把剩下的残毛根择净。

2. 将焯好毛的熊掌下锅，加凉水煮 5~6 次后（每次均需换水）捞出，放在盘内再仔细检查，剔去熊掌的骨头，去掉甲和脚底茧皮、杂质。勺内加油烧热，投入葱姜炒至金黄色，加料酒、清汤烧开，放入熊掌用微火焖 20 分钟左右捞出，按此方法烧焖 2~3 次，除净腥气和臭味。将熊掌用净纱布包好待用。

3. 勺里添清汤，放入熊掌、火腿、精盐、味精、料酒、葱段、姜片烧开后片刻，倒在盆里，上屉蒸 5~6 成熟取出，放在锅里用微火煨炖 1~2 小时，待熊掌里外发透捞出，晾凉解去纱布，掌心向上待用。

4. 炒勺放油烧热，烹料酒，添清汤、白糖，加酱油、精盐、味精，将熊掌下勺烧开后，撇净浮沫，再改用微火炖，待汤汁收稠时，用淀粉勾成溜芡，加香油起勺，装和平盘内即可。

特点：深红色，肉质酥烂，味香醇。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分。

附注：熊掌列为“八珍”之一，是高档宴席中的珍品。因熊掌腥臭味大，处理过程要细致。鲜熊掌用黄泥包好放在火上烤，然后剥去泥和毛皮；干熊掌用水发制即可。

效用：益气升阳、补血养心、滋补肾阴、健脾胃。

适应症：脾胃气虚、畏寒自汗、脉虚无力、月经不调、气血不足引起食少心悸、失眠、肾阴不足、遗精患者，为其理想的滋补保健佳品。

## 百鸽驼蹄

用料：干驼蹄一个，火腿 100 克，冬笋 100 克，香菇、冬瓜 500 克，花生油、葱段、姜片、大蒜瓣、绵白糖、酱油、精盐、味精、料酒、香芷、鸡油、湿淀粉、清汤各适量。

制做：

1. 冬瓜用刀削去外皮，切开挖去瓤，用鸽子模型扣 10 只鸽子，用开水氽透捞出，用凉水过透，再用凉水泡上。

2. 将驼蹄用温水洗净，放在小锅里加凉水煮一个小时后换水，可用开水煮一个小时捞出，去掉老皮，把毛择净。放在锅里用凉水在微火上煮一个小时，捞出再放到温水里泡上，去其臭味。

3. 炒勺放油，投入葱姜、大蒜瓣、花椒、大料，炸成金黄色捞出不用，勺内烹料酒、酱油，添清汤、绵白糖、精盐、味精、驼蹄烧开，倒在盆里上屉蒸二个小时左右，待驼蹄蒸烂取出晾凉，将驼蹄片成抹刀大片。火腿、冬笋、香菇分别切成驼蹄片的大小，放开水氽透，捞出空干水分。

4. 将驼蹄片、火腿片、冬笋片、香菇片岔开颜色，整齐摆在碗内，再加入清汤、精盐、味精、白糖、葱姜、料酒，上屉蒸一个小时取出，拣出葱姜。汤汁滗在小碗内，扣在平盘中间，原汤汁倒在勺里烧，撇净浮沫。用淀粉勾芡加香油浇在驼蹄上。

5. 勺里放油，用葱姜爆锅，烹料酒，添清汤，加精盐、味精，鸽子烧开撇去浮沫，用淀粉勾成米汤芡淋入鸡油起勺，将鸽子排摆在驼蹄周围即可。

特点：形状美观，驼蹄酥烂，味鲜醇，具有特殊风味。为高档宴席的佳肴。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分。

效用：温肾壮阳、调补脾胃，增食欲、助消化，能增加肠胃的蠕动及胃液的分泌。

适应症：肾阳虚衰、脾胃气虚、食少者均为理想的滋补保健佳

品。

## 扒竹笙卷

用料：干竹笙 20 克，鸡脯肉 150 克，猪肥肉 50 克，鸡蛋清四个，香油、葱姜汁、火腿丝、香菇丝、青豆、葱姜丝、精盐、味精、料酒、鸡油、湿淀粉、清汤各适量。

制做：

1. 将竹笙用温水泡 20 分钟，待回软后捞出，用清水洗净，择去杂质，再用清水洗净，用清水泡上备用。

2. 鸡脯肉、肥肉剁成茸，放入碗内，加葱姜汁、料酒、清汤朝一个方向搅匀，再加入蛋清、味精、精盐、香油搅至变稠上劲为止。

3. 将发好的竹笙捞出挤干水分，顺长条剪开，抹入鸡茸卷成手指粗、一寸长的卷状，摆 in 平盘内，上屉蒸至嫩熟取出。

4. 炒勺放油，用葱姜丝、火腿丝、香菇丝、青豆爆锅，烹料酒，添清汤，加精盐、味精烧开，撇净浮沫，用淀粉勾成米汤芡，淋入鸡油起勺浇在竹笙卷上即可。

特点：色泽相映、鲜、嫩，竹笙脆爽，别有风味。含有蛋白质、脂肪、维生素，竹笙含有丰富的蛋白、碳水化合物、多种氨基酸等营养成分。

效用：清肝火、散郁结、减少腹壁脂肪积聚、凉血清热、降血压。

适应症：阴虚内热、尿路感染、腹壁脂肪积聚、头晕、高血压患者，是理想的营养滋补保健珍品。

附注：竹笙是名贵的真菌植物，为上品素菜，可分野生竹笙和人工培育竹笙。野生价昂贵，是山珍品之一。

## 芙蓉竹笙

用料：干竹笙 15 克，鸡蛋清 6 个，精盐、味精、料酒、鸡油、香菜叶，清汤各适量。

制做：

1. 将竹筴用温水泡 20 分钟，待回软后捞出，用清水洗净，择去杂质，片成抹刀片，用开水氽透捞出，空干水分备用。

2. 将蛋清、料酒、精盐、清汤、味精调匀，分别装在十个小碗内，上屉蒸熟呈芙蓉状取出，放入竹筴。

3. 勺内添清汤，加精盐、精料、味精烧开，撇净浮沫，淋入鸡油盛在小碗里，放入香菜叶即可。

特点：汤清、鲜、软、嫩，竹筴脆爽。含有蛋白质、脂肪、维生素。竹筴含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种氨基酸等营养成分。

附注：效用与适应症，请参见“扒竹筴卷”。

### 鸡扒竹筴

用料：发好竹筴 25 克，鸡脯肉 50 克，鱼肉 100 克，鸡蛋清、香菜段、酱油、精盐、味精、料酒、鸡油、清汤各适量。

制做：

1. 将竹筴切成丝，用开水一冲，捞出挤干水份。

2. 鸡脯肉、鱼肉捶成茸，放在碗里，加清汤、料酒朝一个方向搅匀，再加蛋清、精盐、味精搅至变稠为止。再放入竹筴抓均匀。

3. 勺添清水烧开，用手抓竹筴下勺氽熟，捞出盛在十个小碗内。

4. 勺里添清汤，加精盐、味精、料酒烧开，撇净浮沫，加入葱丝、香菜段，淋入鸡油，起勺浇在碗内即可。

特点：色白、鲜、嫩，含有蛋白质、脂肪、维生素。竹筴含有丰富的蛋白质、碳水化合物和多种氨基酸等营养成分。

附注：效用与适应症，请参见“扒竹筴卷”。

### 芦汁猴头蘑

用料：干猴头蘑 200 克，鲜芦根 150 克，火腿片、水发香菇片、

花生油、葱段、姜片、花椒、大蒜瓣、绵白糖、料酒、精盐、鸡油、湿淀粉、清汤各适量。

制做：

1. 将芦根用水洗净，切成薄片，置于小锅，加适量清水，用水煮法提取浓缩汁 75 克备用。

2. 将猴头蘑用温水泡软去掉老根，洗净杂质，再用温水泡 30 分钟，捞出挤干水分，放入盆里。添清汤，加葱姜、花椒、料酒上屉蒸两小时后取出晾凉，切成片。

3. 炒勺放油，投入葱姜、蒜瓣、花椒皮煸炒至金黄色，添清汤烧开片刻，捞出不要。勺内加酱油、料酒、火腿、香菇、精盐、味精、白糖、猴头蘑烧开，撇净浮沫，再改用微火炖，加入芦汁，待汤汁收稠，用淀粉勾成米汤芡，淋入鸡油起勺，用筷子摆在盘内即可。

特点：银红色、味鲜香，猴头蘑含有丰富的粗蛋白、碳水化合物、氨基酸、维生素等营养成分。

效用：清肺生津，解郁热，补脾胃，化痰止咳。

适应症：胃热干呕、口干烦热、胸闷咳嗽、痰多等，均有较好的辅助食疗作用。

### 枸杞竹荪汤

用料：干竹荪 30 克，枸杞子 15 克，青豆、香菇丝、精盐、味精、料酒、香油、香菜叶、清汤各适量。

制做：

1. 将竹荪用凉水浸泡，待回软后，洗去泥沙和黑皮，再用水洗净，用开水氽透，用温水泡上。

2. 将枸杞洗净，置于小碗，加适量清水泡软，上屉蒸熟取出备用。

3. 勺内添清汤，加竹荪、香菇丝、青豆、精盐、味精、料酒烧开，撇净浮沫，再加蒸好的枸杞，起勺盛在碗内，淋入香油，撒上香菜叶

即可。

**特点：**色泽相映、鲜、清爽，竹荪脆爽。含有碳水化合物、维生素、胡萝卜素，竹荪含有丰富的粗蛋白、氨基酸等营养成分。

**效用：**补肾益精、养肝明目、降血压、降血糖。

**适应症：**头昏目花、肾虚、阳痿、腰酸腿软、高血压及动脉硬化。两者合用均有较好的食疗效果。健康人食用防疾病、抗衰老、强身壮骨、延年益寿。

### 蛋白发菜

**用料：**发菜 10 克，蛋清六个，奶粉 15 克，花生油、嫩黄瓜皮、香油、精盐、味精、料酒、湿淀粉、清汤各适量。

**制做：**

1. 将黄瓜皮改成象眼块，切成梳子刀成羽毛状，用开水一氽捞出晾凉，用精盐、味精、香油调味后，摆在盘边。

2. 将发菜用温水泡软，用清水洗净，挤干水分，切成八分长。奶粉用适量清汤调匀，倒在鸡蛋清碗内，加湿淀粉、精盐、味精、料酒，用筷子调均匀。

3. 炒勺放油烧热，徐徐放入调好的蛋清，不断用手勺推炒，待炒至芙蓉状，放入发菜炒熟，起勺盛在盘中间即可。

**特点：**色泽相映、层次分明，鲜香、软嫩、滑，发菜脆爽。发菜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、钙、磷、铁、钾等成分。

**效用：**清肠胃、降血压、减肥。

**适应症：**腹胀、大便秘结、食积胀闷、高血压及减肥者均为理想的保健食疗法。

**附注：**1. 发菜产于我国内蒙、甘肃等地，因发财二字之谐音，在大喜吉祥和意头菜中应用颇广。

2. 发菜质地柔软，脆嫩爽口。