

中国食疗养生

第七章 食疗烹调及配方

二 部 分

〔特点〕粥稠粘，甲鱼鲜，肚片烂。

泥 鳅 粥

〔原料〕泥鳅 猿克，粳米 员克，火腿肉末 猿克，生姜末 缘克，黄酒 员毫升，精盐 圆克，胡椒粉 猿克，味精 圆克，麻油 员毫升。

〔制作〕将泥鳅用开水烫死，去内脏，洗净，放入碗内，加入生姜末、精盐、黄酒、火腿肉末，上笼蒸至熟烂，拣去鱼刺、头、骨。粳米淘洗干净。将煮锅洗净，粳米下锅，加水适量，置火上煮沸后加入泥鳅、味精、胡椒粉、麻油，稍煮入味即成。

〔特点〕泥鳅鲜嫩，米粥稠粘。

裕〔功效〕消渴醒酒，暖中益气。

黄 瓜 粥

〔原料〕黄瓜 缘克，粳米 员克。

〔制作〕将黄瓜洗净切片。粳米淘洗干净，放入锅中，加水煮粥，待粥快熟时加入黄瓜片，稍煮即成。

〔特点〕清香爽口。

裕〔功效〕清热解毒，嫩肤美容。

冬 瓜 粥

〔原料〕冬瓜 150 克，粳米 50 克。

〔制作〕将冬瓜洗净切成小块，与淘洗干净的粳米一同入锅，加水 500 毫升，用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥。

〔特点〕粥香爽口。

裕〔功效〕利水消肿，清热解毒，减肥健美。

苦 瓜 粥

〔原料〕苦瓜 150 克，冰糖 50 克，精盐 5 克，粳米 100 克。

〔制作〕将苦瓜去瓢，切成小丁，与淘洗干净的粳米一同入锅，加水适量，用旺火烧开，放入冰糖、精盐，转用小火熬煮成稀粥。

〔特点〕苦中有甜，粥稠爽口。

裕〔功效〕清暑解毒，清心明目。

玫瑰花粥

〔原料〕玫瑰花 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

〔制作〕将玫瑰花取瓣，漂洗干净。粳米淘洗干净。取锅放入水、粳米，煮至粥成，加入玫瑰花瓣、冰糖，煮二三沸即成（玫瑰花瓣不宜久煮，粥熟加入，候沸即成）。

〔特点〕色艳香浓。

裕〔功效〕理气解郁，活血调经。

玫瑰樱桃粥

〔原料〕白玫瑰花 30 克，樱桃 50 克，白糖 100 克，糯米 100 克。

〔制作〕将未完全开放的白玫瑰花采下，轻轻撕下花瓣，洗净。糯米淘洗干净入锅，加水 1000 毫升，用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥，加入白玫瑰花瓣、樱桃、白糖，稍煮

即成。

〔特点〕色艳粥香。

裕〔功效〕利气行血，散淤止痛。

茉莉花粥

〔原料〕茉莉花 5朵，粳米 50克，白糖适量。

〔制作〕将茉莉花摘去蒂，洗净。粳米淘洗干净。取锅放入水、粳米，煮至粥将熟时加入茉莉花、白糖，再略煮即成。

〔特点〕清香诱人。

裕〔功效〕理气辟秽，醒脑提神。

赤豆玉米须粥

〔原料〕玉米须 50克，赤小豆 50克，薏苡仁 50克。

〔制作〕将玉米须、赤小豆、薏苡仁洗净，一同入锅，加水适量，用旺火烧开后转用小火熬成稀粥。

〔特点〕粥稠清香。

裕〔功效〕健脾利湿，清热行水。

黄花菜粥

〔原料〕黄花菜 5朵，猪瘦肉末 50克，精盐 5克，味精 5克，水发黑木耳 50克，麻油 5毫升，糯米 50克。

〔制作〕将黄花菜洗净，用沸水煮透捞出。水发黑木耳切成丝。糯米淘洗干净入锅，加水 500毫升，置火上熬煮至米粒开花，加入猪瘦肉末、黄花菜、黑木耳丝、精盐、味精、麻油，再稍煮即成。

〔特点〕清淡爽口。

裕〔功效〕利尿消肿，清热明目，强肾益气，健脑提神。

黄花菜蚌肉粥

〔原料〕蚌肉 100克，黄花菜 150克，丝瓜络 100克，粳米 100克，精盐适量。

〔制作〕将黄花菜、丝瓜络水煎，取汁，与淘洗干净的粳米、蚌肉一同放入沙锅中，加水适量，用旺火烧开后再用小火煮成粥，加入精盐调味即成。

〔特点〕蚌鲜粥香。

裕〔功效〕利湿清热，解毒凉血，理气散风。

茄子粥

〔原料〕白茄子 100克，蜂蜜 100克，粳米 100克。

〔制作〕将白茄子去蒂洗净，切成小块。将淘洗干净的粳米入锅，加水 1000毫升，先用旺火烧开，加入白茄子块，转用小火熬煮成稀粥，调入蜂蜜即成。

〔特点〕粥香味甜。

裕〔功效〕清热解毒，利尿消肿。

丁香粥

〔原料〕丁香 10克，粳米 100克，白糖适量。

〔制作〕将丁香洗净。粳米淘洗干净，放入沙锅中，加水适量，先用旺火煮开，再用小火煮至粥熟，加入丁香、白糖，稍煮即成。

〔特点〕粥稠味香。

裕〔功效〕健胃消食，活血止痛。

荔枝山药莲子粥

〔原料〕荔枝肉 100克，山药 100克，莲子肉 100克，粳米 100克，白糖适量。

〔制作〕将荔枝肉、山药、莲子肉捣碎，放入锅内，加

水适量，煮至软烂，然后放入淘洗干净的粳米，煮熟，加白糖煮化即成。

〔特点〕粥稠味美。

裕〔功效〕补肾养胃，健脾止泻。

葡萄粥

〔原料〕葡萄干 缘克，白糖 猿克，糯米 员圆克。

〔制作〕将糯米淘洗干净，放入锅中，加水 员圆园毫升，放入葡萄干，置旺火上烧开后转用小火熬煮成粥，调入白糖即成。

〔特点〕粥香味甘。

裕〔功效〕强壮筋骨，除烦消渴，补益气血，利尿消水。

（三）小吃

黄花菜蒸肉饼

〔原料〕黄花菜 员克，猪肉 员圆克，面粉、精盐、味精、五香粉各适量。

〔制作〕将猪肉洗净，切成碎末。黄花菜煎汁，去渣，放入面粉、精盐、味精、五香粉，与猪肉末和匀成饼，上笼蒸熟即成。

〔特点〕饼香味美。

裕〔功效〕养血补虚，平肝利尿。

黄花菜肉包

〔原料〕水发黄花菜 圆克，猪五花肉 员克，鸡蛋 圆个，熟鸡蛋 员个，面粉 圆克，鲜汤 圆毫升，白糖 员克，味精 员克，植物油 缘毫升，葱花、精盐、胡椒粉、发酵剂各适量。

〔制作〕将水发黄花菜洗净，摘去梗，挤干水，切成碎末。猪五花肉洗净，剁茸。面粉加水、发酵剂、白糖、植物油、味精、鸡蛋，搅拌均匀，用湿净布盖好，待面发备用。炒锅上火，放油烧热，放葱花煸香，再放入猪肉茸炒匀，撤火，再放入切成碎丁的熟鸡蛋及少许面粉、精盐、胡椒粉、鲜汤、黄花菜末，搅拌均匀成馅心。将发酵的面粉揉匀，揪成小面剂，擀成面皮，包上馅心，上笼蒸熟即成。

〔特点〕香嫩咸鲜。

裕〔功效〕宽胸理气，益气补虚。

扁豆花馄饨

〔原料〕白扁豆花 猪克，面粉 圆克，猪里脊肉 圆克，葱、精盐、胡椒粉各适量。

〔制作〕将白扁豆花、猪里脊肉、葱、精盐、胡椒粉按常法制馅，再用面粉做成面皮，包成馄饨，下沸水煮熟即成。〔特点〕鲜香可口。

裕〔功效〕健脾和胃，解暑化湿。

豆芽水饺

〔原料〕面粉 缘克，绿豆芽 圆克，黄豆芽 缘克，水发粉条 员克，水发玉兰片 员克，精盐 圆克，味精 员克，胡椒粉 园缘克，麻油 苑毫升。

〔制作〕将绿豆芽、黄豆芽分别去净毛根，洗净，入沸水锅中焯几秒钟，立即用冷水过凉，切成碎末，挤去水。水发粉条、水发玉兰片分别洗净，均切碎末。绿豆芽末放入盆内，加黄豆芽末、粉条末、玉兰片末、精盐、味精、胡椒粉、麻油，拌匀即成馅料。面粉 源克加水 圆毫升，拌匀和成冷水面团，揉匀揉透，盖上湿布饧面片刻。在案板上放

上补面，将面团搓成长条，揪成小面剂，擀成圆形面皮。将馅料放入面皮中，对折挤捏成木鱼形饺子生坯。汤锅上旺火，加水烧沸，下入饺子生坯，煮熟即成。

〔特点〕馅心爽脆，清淡爽口，素香不腻。

裕〔功效〕清热解毒，利水减肥。

苦瓜水饺

〔原料〕面粉 250克，苦瓜 250克，猪肉 100克，葱花、生姜末、精盐、味精、酱油、辣酱、植物油各适量。

〔制作〕将苦瓜洗净，去子，剁末。猪肉剔去筋膜，洗净，切成碎末。炒锅上火，放入苦瓜末，煸去水分。炒锅上火，放油烧热，下入猪肉末煸炒，待变色后加入辣酱，炒出香味，放入葱花、生姜末、苦瓜末、酱油、精盐、味精煸炒，晾凉即成馅料。面粉加水拌匀和成面团，揉匀揉透，盖上湿布饧面 15分钟，放在案板上揉成长条，揪成小面剂，擀成中间稍厚的圆形面皮，包馅捏成饺子生坯。锅置旺火上，放入水烧沸，下饺子生坯，煮熟即成。

〔特点〕鲜香微苦，味美可口。

裕〔功效〕清热解暑，滋阴养颜。

冬瓜水饺

〔原料〕面粉 250克，冬瓜 250克，猪肉 100克，葱花、生姜末、精盐、味精、酱油、麻油各适量。

〔制作〕将冬瓜洗净，去皮、瓢、子，用礞板擦成丝，挤去水。猪肉剔去筋膜，洗净，剁成肉茸，放入盆内，加入葱花、生姜末、酱油、精盐、味精，顺着一个方向搅动，呈稠粘状，加麻油、冬瓜丝，搅拌均匀即成馅料。面粉加水拌匀和成面团，揉匀揉透，盖上湿布饧面片刻，放在案板上揉

成长条，揪成小面剂，撒上补面，再擀成中间稍厚的圆形面皮，包馅捏成饺子生坯。锅置旺火上，加水烧沸，下入饺子生坯，煮熟即成。

〔特点〕柔韧滑润，软嫩清香。

裕〔功效〕清热利水，滋阴养颜。

青椒水饺

〔原料〕面粉 缘圆克，青椒 缘圆克，猪肉 缘圆克，鸡蛋 员个，葱花、生姜末、精盐、味精、酱油、麻油、植物油各适量。

〔制作〕将青椒洗净，去蒂、子，放入沸水锅中略烫一下，捞入冷水中冷却，捞出沥水，剁成碎末，挤去水。鸡蛋打入碗中，加精盐搅匀。猪肉剔去筋膜，洗净，剁成碎末。炒锅上火，加油烧热，倒入鸡蛋液炒熟，搅成碎片。猪肉末放入盆内，加入葱花、生姜末、酱油、精盐、味精，搅拌均匀，再放入麻油、鸡蛋片、青椒末，调匀成馅料。面粉放入水拌匀和成冷水面团，揉匀揉透，盖上湿布饧面 缘分钟，放在案板上揉成长条，揪成小面剂，擀成中间稍厚的圆形面皮，包馅捏成饺子生坯。汤锅上旺火，放入水烧沸，下入饺子生坯，煮熟即成。

〔特点〕面皮滑润，馅心软嫩，清香味美。

裕〔功效〕温中散寒，开胃进食。

荷花饼

〔原料〕鲜荷花 缘朵，猪肉末 圆缘克，鲜莲子 缘圆克，面粉 圆缘克，芹菜末 缘缘克，柠檬汁 缘毫升，葱花 缘缘克，生姜末 缘缘克，啤酒 圆缘毫升，植物油 缘缘毫升（实耗约 缘毫升），精盐、胡椒粉各适量。

〔制作〕将鲜荷花洗净，控干，剁碎。猪肉末放入碗中，加入葱花、生姜末、芹菜末、胡椒粉、~~适量~~的荷花末、精盐，搅拌均匀，做成椭圆形肉饼，再在面粉上滚一下，略拍扁。鲜莲子用开水焯一下，去皮。平底锅上火，放油烧热，煎荷花肉饼，加葱花、莲子，煎至七成熟，倒出余油。再烹入啤酒、柠檬汁，盖锅盖焖~~10~~分钟。取出荷花饼、莲子，放精盐、胡椒粉调味，再撒上余下的荷花末即成。

〔特点〕花香味浓。

裕〔功效〕清心凉血，消暑开胃。

猪油夹沙球

〔原料〕玫瑰花 ~~150~~克，猪板油 ~~200~~克，豆沙 ~~150~~克，白糖 ~~150~~克，干淀粉 ~~100~~克，鸡蛋 ~~1~~个，植物油适量。

〔制作〕将猪板油撕掉皮，切成薄长条，中间放上小手指粗的豆沙长条，然后卷成长圆条，再切成段。鸡蛋打入碗中，去黄留清，用筷子搅打成泡沫，加入干淀粉搅匀，放入豆沙圆球四面滚满。炒锅上旺火，放油烧至三成热，把豆沙圆球投入油中，边投边用筷子拨转，待呈淡黄色结皮时捞出装盆，撒上白糖、玫瑰花即成。

〔特点〕鲜香甘甜。

裕〔功效〕活血散淤，理气解郁。

玫瑰虾饼

〔原料〕玫瑰酒 ~~200~~毫升，鲜虾 ~~200~~克，藕粉 ~~100~~克，麻油 ~~200~~毫升，葱花、生姜末、精盐各适量。

〔制作〕将鲜虾剥壳取仁，按虾仁形态分成大、中、小~~3~~种。将大、小虾仁约~~100~~捣烂。将藕粉、葱花、生姜末、精盐放入大碗内，加水调匀后放入捣烂的虾仁和玫瑰酒，用

竹筷子搅匀，摊成薄饼，饼面上粘以中等虾仁，制成虾饼坯。将虾饼依次下油锅中煎成一面黄，出锅装盘即成。

〔特点〕制作精巧，味道鲜美。

裕〔功效〕补虚强体，凉血开胃。

玫瑰糕

〔原料〕玫瑰花 20克，红枣 100克，荸荠 50克，核桃仁 50克，猪板油 50克，鸡蛋 1个，红薯 100克，猪网膜油 20克，冬瓜片 50克，白糖 100克。

〔制作〕将红枣去皮、核。核桃仁用沸水浸泡，去皮，下油锅炸黄捞起吃苯碎。红薯煮熟去皮，压成泥。猪板油去膜，与红枣肉分别压成泥。荸荠、冬瓜片分别切成丁。将猪板油、红枣泥、红薯泥置盆内，打上鸡蛋搅匀，再加大核桃仁、荸荠丁、冬瓜丁、白糖、玫瑰花搅匀，放在猪网膜油上，用手摊平，将猪网膜油翻卷成卷，用湿棉纸封口上笼，旺火蒸约 15分钟，出笼揭去棉纸，翻扣装盘，再揭去猪网膜油，撒上白糖即成。

〔特点〕香甜可口。

裕〔功效〕健脾补虚，清热通便。

玫瑰荸荠饼

〔原料〕糖玫瑰 50克，荸荠 100克，白糖 100克，豆沙 50克，面粉 100克，湿淀粉 50克，植物油 50毫升（实耗约 20毫升）。

〔制作〕将荸荠去皮，洗净，捣成细泥，掺面粉拌匀，分成 10块。豆沙搓成 10个小丸，将荸荠泥按扁包住豆沙丸，搓成球形，放在盘内。炒锅上火，放油烧至八成热，下入荸荠球炸成金黄色，倒入漏勺沥去油。炒锅上火，加热

水、白糖，白糖溶化后加糖玫瑰搅炒成汁，用湿淀粉勾芡，芡熟时下荸荠球，用小铁铲压成扁形圆饼，淋上热油即成。

〔特点〕金黄细嫩，花香味甜。

裕〔功效〕清热理气，活血散瘀，化痰消渴。

玫瑰枣糕

〔原料〕玫瑰花 猿克，红枣 员圆克，荸荠 远克，核桃仁 猿克，鸡蛋 圆个，红薯 怨克，瓜子仁 员缘克，猪板油 缘克，猪网膜油 员圆克，白糖 员圆克。

〔制作〕将红枣铺在铁丝网架上，用小火烘烤，边烧边翻动，烧至红枣皮呈黑色时倒入冷水内泡约 缘分钟，捞出擦掉红枣上的黑皮，剥去核。核桃仁用沸水泡后去皮，下油锅中炸黄捞出。猪板油去膜，与红枣肉分别剁成泥。红薯煮熟去皮，压成泥。核桃仁、瓜子仁、荸荠分别切碎。猪板油、红枣泥装入盆内。将鸡蛋打散入碗，加核桃仁、瓜子仁、荸荠、白糖、玫瑰花拌匀。猪网膜油铺于碗底，并将其边吊在碗口外，把拌好的红枣泥放入猪网膜油内，用手压平，将碗口外的猪网膜油搭在碗内的红枣泥上，用棉纸密封，上笼蒸 缘分钟，出笼扣入另一盘内，揭去猪网膜油，撒上白糖即成。

〔特点〕松软香甜，外形美观。

裕〔功效〕补脾和胃，益气生津，养肝解郁。

夹沙条头糕

〔原料〕玫瑰花 猿克，桂花 圆克，糯米粉 苑圆克，梗米粉 猿圆克，豆沙 源圆克，白糖 员圆克，植物油适量。

〔制作〕将糯米粉、梗米粉、白糖倒在缸里，加水拌透，然后倒在笼里，用旺火蒸 圆分钟左右令糕熟。取出熟糕放

在缸里，加开水 100 毫升，边揉边用双拳揅压，一直揅压至面团光滑无粉粒为止。在案板上涂一些油，把揉好的熟粉团放上，做成扁长条，把豆沙搓成长条放在中间搓成条，用刀把两头削平，再切成段，涂上白糖汁，撒上玫瑰花、桂花即成。

〔特点〕花香糕甜。

裕〔功效〕活血散淤，益气化痰，补脾和胃。

豆芽凉面

〔原料〕面条 100 克，绿豆芽 100 克，酱生姜芽 10 克，植物油 10 毫升，酱油 10 毫升，芝麻酱 10 克，麻油 10 毫升，醋 10 毫升，辣椒油 10 毫升，精盐 1 克，白糖 10 克，味精 1 克。

〔制作〕将绿豆芽掐去两头，洗净，投入开水锅中焯烫断生，迅速捞入凉开水盆中浸凉，捞出控水（焯的时间要短，现用现焯，保持豆芽丰满、爽脆）。酱生姜芽切成小薄片。面条抖散，放入笼屉内，用旺火沸水蒸 10 分钟，出笼挑松，投入开水锅中，见面条上浮，再煮 10 分钟，迅速捞出，沥干水，放入大盘内，趁热加入熟油拌和，边拌边挑松，用电风扇吹凉。芝麻酱放碗内，加麻油、精盐、味精，调成稀浆状的芝麻酱汁。酱油入锅，加白糖和水适量，上火烧开离火，放入余下的味精拌匀，冷却后即成酱油汁。将凉面分盛入几个盘内，均匀浇上芝麻酱汁、酱油汁、辣椒油、醋，再放上几片酱生姜芽片和焯过的绿豆芽，拌匀即成。

〔特点〕软韧清凉，细润清香，鲜咸味厚，微带酸辣。

裕〔功效〕清凉解暑，补益气血。

银芽素炒面

〔原料〕面条 猪瘦肉克，绿豆芽 猪瘦肉克，韭黄 猪瘦肉克，精盐、味精、酱油、葱花、植物油各适量。

〔制作〕将面条下入沸水锅内，煮熟后投入冷水过凉，捞出加精盐、酱油拌匀，再下入热油锅内炒至两面呈黄色，出锅装盘。将绿豆芽择洗干净。韭黄洗净切段。炒锅上火，放油烧热，下葱花煸香，放入绿豆芽、韭黄煸炒几下，加酱油、精盐、味精炒入味，浇在面条上即成。

〔特点〕清淡味香。

裕〔功效〕理气降逆，温肾壮阳，补心养肝，生津止渴。

平菇烧卖

〔原料〕鲜平菇 猪瘦肉克，虾仁 猪瘦肉克，面粉 猪瘦肉克，葱花、生姜末、植物油、麻油、精盐、味精各适量。

〔制作〕将鲜平菇去根，洗净，放入开水中焯透，捞出用冷水冲凉，控去水，切成小丁。虾仁洗净后切成小丁。将面粉放入盆内，加 猪瘦肉克适量热水和匀，做成有裙褶边的烧卖皮。炒锅上中火，放油烧热，下葱花、生姜末，煸出香味，加太平菇丁、虾仁丁煸炒片刻，盛入碗内，加精盐、味精、麻油，搅拌均匀即成馅。在烧卖皮上放上馅，将皮四周向中心收拢成花瓶口状，使馅露出一些，上笼蒸 猪瘦肉分钟即成。

〔特点〕鲜香可口。

裕〔功效〕补气益肾，舒筋活络。

葡萄蜜汁藕

〔原料〕葡萄 猪瘦肉克，鲜藕 猪瘦肉克，糯米 猪瘦肉克，猪网膜

油 缘克, 蜂蜜 缘克, 冰糖、桂花卤、食碱各适量。

〔制作〕将鲜藕切去一端的藕节, 洗净孔中的泥沙, 控净水。葡萄用冷开水洗净。糯米淘洗干净, 晾干。把鲜藕的一头切开, 用糯米灌满, 切口处用刀把轻轻地砸平, 以防漏米, 放沙锅中加水煮, 用旺火烧开后盖好盖, 小火煮至五成熟时, 在水中加入少许食碱, 继续煮烂, 捞出晾凉, 削去藕的外皮。碗底垫入猪网膜油, 把藕去两头, 切成薄片, 码入碗内, 加入蜂蜜、冰糖、桂花卤, 再盖上猪网膜油, 上笼用旺火蒸, 待冰糖完全溶化后取出, 翻在盘内, 去掉猪网膜油渣、桂花卤渣, 四周放上葡萄即成。

〔特点〕葡萄甘甜, 鲜藕味香。

裕〔功效〕养心除烦, 养血开胃, 清热止渴。

银耳椰子盅

〔原料〕椰子 员个, 水发银耳 缘克, 冰糖适量。

〔制作〕将水发银耳去蒂, 洗净。椰子剥皮, 刮洗干净, 在蒂部横锯下约 缘厘米留作盅盖, 倒出椰汁另用。将冰糖放入椰盅内, 加水适量, 再将椰盅放入炖盅内, 加椰盅盖, 放入笼内蒸约 员小时, 再放入银耳炖至熟烂即成。

〔特点〕椰子香甜, 银耳滑嫩。

裕〔功效〕解暑生津, 润肺止咳, 补中益气, 防老抗衰。

荔枝西瓜盅

〔原料〕荔枝 缘克, 西瓜 员个, 冰糖 缘克, 莲子、荸荠、菠萝各适量。

〔制作〕将冰糖加开水溶化, 晾凉放入电冰箱。西瓜洗净, 在前蒂部上端切一截, 取下做盅盖用, 西瓜瓢挖出用水

浸泡。西瓜盅洗净，加入冷冻冰糖水，盖上瓜盅盖，入电冰箱冷藏。荔枝、菠萝、荸荠切成粒，莲子切成两半，去莲心，都放入西瓜盅内，西瓜瓢也放入盅内，淋上剩余的冰糖水，盖上盖，放入电冰箱候凉取出即成。

〔特点〕清凉甜美。

裕〔功效〕消脂清心，养颜美容。

烤椰汁软糕

〔原料〕椰子汁 缘园毫升，白糖 圆园克，牛奶 缘园毫升，鸡蛋 缘园克，玉米粉适量。

〔制作〕将玉米粉放入盆中，加入椰子汁，用手勺拌和。炒锅上火，放入水、牛奶、白糖煮沸，再倒入和好的玉米粉（边倒边搅），待成糊状时速将锅离火。鸡蛋清放入盆内，用捧打至洁白。将放入玉米糊的锅重新上火，烧开后将玉米糊倒入装有鸡蛋清的盆内，拌匀后再倒入抹好油的中盘内，然后将中盘放在加水的大盘内，再上烤炉烤熟，取出晾凉即成。

〔特点〕清香软嫩。

裕〔功效〕养胃生津，补虚养血。

鲮鱼凉米线

〔原料〕鲮鱼 圆园克，米线 圆园克，豌豆凉粉 猿园克，韭菜 圆园克，水发猪肉皮 圆园克，薄荷 圆园克，芝麻 圆园克，芝麻酱 猿园克，蒜瓣 源园克，醋 圆园毫升，酱油 圆园毫升，辣椒粉 员园克，面酱 圆园克，植物油 圆园毫升，红糖 猿园克，花椒粉 员园克，花椒油 员园毫升，精盐 猿园克，味精、鲜汤各适量。

〔制作〕将鲮鱼宰杀后去内脏、骨刺和头、尾，洗净，