

药膳风味

中国药膳，是在中医理论指导下，用中药和食物相配合，通过烹调加工，具有防病治病、保健强身作用的美味食品。

健康长寿，古今为人们所神往，为了春秋度百岁乃去，人们对食物与健康之奥秘从未终止过探索研究。我国现存最早的医经典籍《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这是“平衡膳食”的科学观点。战国时期的名医扁鹊曰：“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”可见药膳疗法是如何为医家所重视。汉代医圣张仲景的《金匱要略》曰：“凡欲食滋味，以养于生，食之有妨反能为害……所食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”这种摄食法则，早为医家所公认。长寿一百多岁的唐代药王孙思邈，根据行医和自身长寿的体会说：“不知食宜音，不足以生存也。”

传说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民之所避就。”反映了古代劳动人民寻找食物的生动史实。经过世代筛选，有些能饱腹充肌，有益于健康的谷肉果菜、水陆珍奇，就习久成为日常生活的食物；另一些对人体疾病能起到治疗作用的，就成为治病的药物。当然也有不少原料，经过烹制，既能作食物，亦可为药用，这就成为我们“医食同源”之说的依据。经过数千年的大浪淘沙，食疗经验是千锤百炼的结晶，许多传统的食疗方剂和药膳佳肴，千百年来得以盛传不衰，广为应用。

如何选用药膳菜，应在中医理论指导下，辨证选用，做到因时、因地、因人制宜，不仅是可口的美味佳肴，而且具有极高的治疗效果，正如近代名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说：

“病人服之，不但疗病、并可充饥，不但充饥。更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患，诚为至稳至善之方也。”本编以此为准则，在全国十七大菜系中淘砂拣金，入选者都是各地方风味中的传统名菜，同时也是具有极高治疗效果的药膳。凡研究、创新、发展药膳者，足资借鉴。

药膳菜的具体应用，归纳起来有以下几个方面：

应用于预防疾病。如预防中暑用“拔丝西瓜”，预防中寒感冒用“沛公狗肉”等。

应用于急性病的辅助治疗。在治疗急性病的过程中，如配合食用一些药膳菜，可使疾病早日康复。在秋冬季节，因肺燥咳嗽，可用“枸杞银耳”、“金桔百合”。哮喘发作，可用“诗礼银杏”。风湿痹痛用“菊花全蝎”。

应用于病后调养。病后体虚，身体还未完全恢复健康，应该常吃一些滋养补益的食品，以促使早日康复。如“五元神仙鸡”、“大白鸭子”、“参茸葛仙米”等。

应用于妇女产后。产后因失血过多，气亦受损，气血大亏，极需滋补，要用“当归生姜羊肉汤”、“当归鸡”、“汽锅人参团鱼裙”等。产后乳少，可用“豆豉烧鲫鱼”、“龟羊汤”等。

应用于慢性疾病的自我调养。慢性病患，采用药膳，则是良药可口，病人乐于接受，便于长期服食，疗效自佳。如补脾胃，治消化不良用“红袍莲子”、“炒三泥”。平肝阳，治头痛，用“天麻全鸡”、“菊花全蝎”。补肾，治阳痿早泄，用“枸杞牛冲汤”、“干烧鹿冲”等。

应用于防老抗衰。健康长寿是人类梦寐以求的宿愿，药膳比之医药、体

育等保健方法，有不可偏废的作用。历代帝王将相，无不视药膳食补为仙丹妙药。中老年人常服“蛤蚧炖鹰龟”、“虫草八卦汤”、“龟鹤延年汤”、“之腿肾鞭”等，定收“乌须发，驻容颜，延年益寿”之效。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物。在这里仅作为我国的传统饮食文化加以介绍。

药膳风味
水产类

中国名菜药膳风味

豆豉烧鲫鱼

〔主料辅料〕

鲫鱼 3 尾.....1000 克
豆豉.....100 克
蒜.....25 克
葱.....15 克
姜.....10 克
花椒.....20 粒
大料.....2 颗
淀粉.....5 克
白糖.....10 克
精盐.....5 克
甜面酱.....50 克
绍酒.....10 克
高汤.....500 克
花椒油.....15 克
生猪板油.....15 克
花生油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 鲫鱼去鳞宰杀，掏净鱼腮、内脏、洗净控水，葱切成 3 厘米长的段，姜、蒜切片。
2. 炒锅内加花生油，中火烧至六成热时，将鱼下锅，炸至挺身，捞出控油。
3. 炒锅内留油 25 克置旺火上，加甜面酱、豆豉炸透，再加入酱油，葱、姜、蒜、花椒、大料、白糖、绍酒、清汤，煮沸后放入炸好的鱼。猪板油划成麦穗花形放锅内，开后移小火上煨烧。汤耗一半时，将鱼盛出装盘，油花搭在鱼身上。
4. 炒锅内原汤上火，用淀粉勾芡，见开加入绍酒、花椒油，浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

1. 鲫鱼细小，不可炸的过焦，挺身即可。
2. 水开后再下鱼，缩短加热时间，保持鱼肉鲜嫩，且可除去鱼腥味。
3. 没有甜面酱可用黄酱代替，酌情增加糖量。

〔风味特点〕

1. 鲫鱼，又名鲋鱼，生活在江湖河塘等淡水中，形似小鲤肉质细嫩，味道鲜美，入药则有利水消肿、催乳下奶之功。豆豉南北皆有，亦为山东地方风味名吃，系用大豆经发酵后腌制而成，功能和胃消食，清热除烦。“豆豉烧鲫鱼”之制法，由来已久，古有“以鲫鱼半斤切碎，用沸豆汁投之”、“治脾胃虚冷不下食”的记载。脾胃者，乃后天之本，气血生化之源，脾胃虚弱。幼儿五迟，老人早衰，产妇乳汁稀少，身体虚弱，皆可用此菜进补，所谓“药补不如食补”，此之谓耶？

2. 本品为齐鲁风味传统名肴，咸鲜味型，成菜色泽红润光亮，质地细嫩，酱香浓郁，回味悠长。

瓦罉焗水鱼

〔主料辅料〕

宰净水鱼.....750 克
蒜泥.....0.5 克
水发香菇.....50 克
江米.....0.5 克
陈皮.....2.5 克
姜片.....5 克
味精.....5 克
葱条.....15 克
蚝油.....10 克
精盐.....1 克
胡椒粉.....0.5 克
豆酱.....15 克
浅色酱油.....2.5 克
白糖.....2.5 克
绍酒.....15 克
深色酱油.....10 克
淡二汤.....600 克
姜汁酒.....10 克
花生油.....1000 克
干淀粉.....10 克
烤猪肉.....150 克
芝麻油.....5 克
炸蒜肉.....75 克

〔烹制方法〕

1. 将水鱼切成块，每块重 25 克，用沸水氽过，捞起洗净，用中火烧热炒锅，下花生油 15 克，下姜片、葱条。水鱼块，烹姜汁油炒匀，加二汤 100 克略煨，取出，去掉姜、葱，沥去水，先用浅色酱油，后用于淀粉拌匀。

2. 用旺火烧热炒锅，下花生油烧至六成热，放入水鱼过油约 1 分钟，连油一起倒入帘篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜泥、江米、陈皮、豆酱、水鱼块，烹绍酒，煨透后，再下二汤 500 克、精盐、味精、白糖、蚝油、烤猪肉、香菇、炸蒜肉，略焖后转入瓦罉（即砂锅）里，淋上花生油 25 克，加盖，用中火焖约 30 分钟至软烂，然后加入深色酱油、胡椒粉、芝麻油及花生油 35 克，鱼裙放在上面，原锅加盖上桌。

〔工艺关键〕

1. 焗，粤菜常用技法之一，原料经煎或炸后，再用中火烹之熟透，谓之焗。烹制上有镬上焗和瓦罉焗，此菜为瓦罉焗法，原中国名菜药膳风味汁成芡，一般不用芡粉。

2. 山瑞，鳖之一种，形体比一般鳖稍大，产于两广、海南，有雌雄之分，尾比裙短的为雌，尾比裙长的为雄，亦可按此法鳖之，名曰“瓦罉焗瑞。”

〔风味特点〕

1. 水鱼，又称甲鱼，因背上有甲而名，学名鳖，或曰王八、元鱼、团鱼、

脚鱼等。春天菜花开时，甲鱼较肥美，故有“菜花甲鱼”之称，夏季产卵，其质较差，到秋天桂花开时，甲鱼又转肥美。又有“桂花甲鱼”之称。甲鱼营养丰富，滋味鲜美，大补元气，为食疗佳品，人馔历史尤早，《礼记·内则》中有“不食雏鳖”、“鳖去丑”的记载。《楚辞·招魂》中载有“鼈”，《盐铁论·散不足》中有“古者谷物菜果，不时不食：鸟兽鱼鳖，不中杀不食”的记载。《国语·鲁语》记载有，公父文伯邀南官敬叔饮酒，请鲁大夫露赌父为上宾。端来的甲鱼很小，赌父很生气，大家开始吃的时候，赌父辞席说：“等甲鱼长大了再吃吧！”说完，转身就走了。战国时的“肠鳖”、北魏的“鳖臠法”、唐代的“遍地锦装鳖”、元朝的“团鱼羹”，皆为珍馐。

2.“瓦罉焗水鱼”是广东传统名菜。1955年，广州出土一件东汉时代的陶灶，这个灶连环式、船形，前设釜，中设釜甑，后设陶锅，锅内正煮着一只鳖。其制法很象现在的焗水鱼。此菜原锅上席，质地软烂，原汁稍稠，原味香馥，裙爽肉滑，营养丰富。

杏元鸡脚炖海狗

〔主料辅料〕

海狗鱼 1 条.....2500 克
姜片.....15 克
姜条.....15 克
嫩鸡脚.....6 对
精盐.....5 克
熟火腿.....25 克
味精.....5 克
南杏仁.....25 克
胡椒粉.....0.1 克
桂圆肉.....10 克
绍酒.....25 克
姜汁酒.....25 克
淡二汤.....250 克
上汤.....750 克
瘦猪肉.....100 克
花生油.....30 克

〔烹制方法〕

1. 将海狗鱼按在砧板上，在其颈下横砍一刀，放尽鱼血，然后用 90℃ 的热水浸烫，刮洗表皮粘液，在鱼的腹部剖开，去掉肠脏洗净，从中取 750 克，切成块。每块约重 25 克，其余另作他用。

2. 将火腿切成 6 粒，猪肉切成 6 块，鸡脚用沸水略烫后剥去外皮，砍去趾甲，敲断脚骨，洗净。将杏仁用沸水 250 克加盖泡浸约 10 分钟，剥衣洗净。桂圆肉用清水洗净。

3. 将猪肉、鸡脚放入沸水锅内泛熟，下火腿粒后即一并捞起，放入炖盅内。海狗肉放入沸水锅内氽约半分钟，取出洗净。用中火烧热炒锅，下花生油 15 克，加姜汁酒，下二汤，约煨半分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱，将海狗肉放入炖盅内，然后加杏仁，桂圆肉。姜 5 克、葱 5 克、绍酒、精盐，白开水 750 克，加盖，原盅放入蒸笼，先用旺火煮沸，后用中火炖约 90 分钟至软烂。取出，撇去汤面浮沫，去掉姜、葱，加入上汤，再炖 30 分钟后，滗出汤水，滤清，倒回炖盅内，加盖，入蒸笼用中火续炖 20 分钟，取出，加味精、胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 粤菜炖法，一般是生料放进沸水内漂去腥、污后，用清水洗净，然后放入瓷制或陶制的炖盅内，加葱、姜、酒及味料等，加入上汤，放在蒸笼里置于沸水之上炖，炖时要加盖，这样可使原料的香味不易走失，本菜原料软嫩，炖的时间不可过长。

2. 炖品的汤水饱含主料与配料的精华，汤水不但香、浓，且营养价值甚高，一般滋补性食品多用炖的方法来制作，狗鱼名贵，大补元气，最宜炖法制作。炖有原炖、分炖两种，原炖适宜于一般炖品。分炖适宜于名贵炖品，前者成品汤浊，肉带有配料的颜色；后者成品汤清，肉带原色。“杏元鸡脚炖海狗”为名贵品种，是粤菜分炖的代表。

〔风味特点〕

1. 此菜所用海狗是鱼类，而不是兽类，学名“大鲵”，因其叫声似儿啼，故俗名“娃娃鱼”，是现存最大的淡水两栖动物，栖息于山谷溪流中，以鱼、虾、蛙等为食。野生海狗已列为保护动物之列。此品选用家养繁殖的海狗与杏仁、桂圆肉和鸡脚同炖，大补肺肾，对老年慢性支气管炎、肺心病、支气管哮喘等病，有较好的食疗效果，是冬季进补佳品。

2. 此菜海狗肉吸取了杏仁、桂圆肉、鸡脚、火腿、猪肉的精华和液汁，各配料、调料的精华总和于一体，更兼加盖而炖，成菜原味不失，清甜鲜香，是粤菜传统代表品种。

清炖海龟

〔主料辅料〕

海龟肉.....500 克
大枣.....3 个
肉丝.....200 克
姜丝.....25 克
上汤.....1000 克
生油.....50 克
料酒.....15 克
白糖.....15 克
白抽.....15 克
精盐.....5 克
味精.....1 克
胡椒粉.....0.5 克

〔烹制方法〕

1. 将龟肉洗净，除去血腥，放入开水浸泡取出，使龟肉变硬，切 3 厘米长、2 厘米厚的长方形肉片，用姜丝、料酒、白糖、白抽、精盐、味精、胡椒腕制 20 分钟备用。

2. 起锅，烧猛火，放入适量生油，入龟肉过油，后倒入炖盅，再加上汤、红枣。

3. 把炖盅放入蒸笼内，用文火蒸 2 小时，再放入肉丝，调好味，再蒸 20 分钟取出即成。

〔工艺关键〕

1. 龟肉亦可用沸水焯过，再用清水漂洗干净，以除去腥味，沸水中加少许料酒更妙。

2. 红枣必不可少，最能除去海龟腥膻。

〔风味特点〕

1. 广西北海盛产海龟，它是龟类中的水上家族。自古以来被人们视为吉祥物。晋代张华在《博物志》说：“龟 3000 岁游于莲叶，巢于卷耳之上。”是说龟寿命能长达 3000 岁，于是龟也就成了长寿的象征。民间也有吃龟肉能“长生不老”之说，显然是夸大之词。不过，常吃龟肉确能收到延年益寿的效果。明李时珍《本草纲目》说：“龟肉气味甘酸温，无毒，主酿酒，治大风挛急，四肢拘挛，或瘫痪不收，皆瘥。煮食，除湿痹，风痹，身肿，痿折。……止泻血，血痢。”龟甲、血、胆汁又有种种不同的疗效。北海人素来爱吃龟肉，民间有“五月五日煮肥龟”的习惯。这种习俗沿袭至今。清末民初，北海盛行将龟肉佐以中药材清炖食用，据说这能“祛风湿，补身体”，是人们常用的食物疗法之一。不但家庭常用这种方法炮制龟肉，著名的酒楼如“珠海楼”、“宜仙楼”也用这种方法制做龟菜，名曰：“清炖海龟”。目前，此菜已发展成为北海市闻名远近的高级清炖补品。

2. “清炖海龟”为广西北海地区传统名菜，汤汁清澈，龟肉鲜美，口味咸鲜，风味独特，为高级宴席汤菜。

龟羊汤

〔主料辅料〕

净羊肉.....500克
冰糖.....15克
净龟肉.....500克
绍酒.....50克
党参.....10克
葱结.....15克
枸杞.....10克
姜片.....10克
附片.....10克
胡椒粉.....0.5克
当归.....10克
味精.....1克
精盐.....4克
熟猪油.....75克

〔烹制方法〕

1. 将净龟肉用沸水烫一下，撕去表面黑膜，剔去脚爪，清（洗干净，将羊肉烙毛，浸泡在冷水中刮洗干净，与龟肉同下冷（锅烧开后煮2分钟捞出，去掉血腥味，再用清水洗2次，然后切成2.6厘米见方的块。

2. 将党参、枸杞、当归、附片洗净。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至八成熟，下龟、羊肉块煸炒，接着烹入绍酒，继续煸炒，收干水。4. 取大砂罐1只，放入煸炒过的龟、羊肉块，再放入冰糖、党参、附片、当归，葱结、姜片，加清水1250克，盖好，在旺火上烧开后移至小火上慢炖，至九成烂时放入枸杞，继续炖10分钟左右离火，去掉葱、姜，放入味精，胡椒粉，盛入大汤碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 清水一次加足，大火烧开，小火慢炖，不可中途续水。

2. 枸杞后下，保持其颜色鲜红。

〔风味特点〕

龟羊汤是湘菜中滋阴名馐。中医认为：龟肉甘、咸、平，入肺、肾二经，有滋阴补血功效；羊肉也富含营养，有益气补虚、壮阳暖身的作用。龟、羊肉，加当归、党参、附片、枸杞，脾肾双补，增强食疗作用。且一扫龟羊肉的腥气和膻味，芬芳馥郁，软烂鲜嫩。此汤以长沙市火宫殿所制最佳，闻名国内外。

汽锅人参团鱼裙

〔主料辅料〕

团鱼裙.....500 克
绍酒.....10 克
人参.....25 克
精盐.....2 克
蒜瓣.....25 克
味精.....1 克
猪里脊.....150 克
上汤.....400 克

〔烹制方法〕

1. 将团鱼裙切成 3.3 厘米长、2 厘米宽的块，放入 60 度的热水中浸泡，去膜后用清水洗净，下沸水锅氽一下捞出，再用清水漂洗干净，沥干水后，装入汽锅中。

2. 将人参洗净，切成片，放在团鱼裙上。蒜瓣下油锅过一下取出，摆在团鱼裙四周。猪里脊洗净，切成片，摆在团鱼上。然后加入上汤、精盐、味精、绍酒，装在汽锅加盖，上笼蒸制熟烂取出，拣去里脊片即成。

〔工艺关键〕

用汽锅制菜，必须火旺气足，此菜蒸 1.5 小时左右即可。间过长，团鱼裙失去韧性，口感不佳。

〔风味特点〕

1. 人参、团鱼皆能大补元气。治虚劳羸瘦，短气无力，寒畏冷，腰腿酸楚，阳萎早泄，怔忡健忘者有效。本品尚有一定的抗癌作用，可以作为肿瘤病人晚期食补。

2. “汽锅”是一种陶质炖皿，形圆如钵，锅心有突出而起脐柱，脐中有一汽孔，并配有精密的锅盖。汽锅吸收高温的性能很强，保温程度也较高，而且成品具有鲜醇、软润、美味一丝漏的特点，原锅上席，风格别具。

桂圆红蟳

〔主料辅料〕

活红蟳2只...700克
糯米.....50克
桂圆干肉.....25克
绍酒.....5克
上汤.....50克

〔烹制方法〕

1. 用削尖的竹筷从红蟳圆脐向嘴的方向刺入，待活蟳停止活动时，分别解去缚住蟳螯的草索，洗净后剥开蟳盖，去肋，洗刷干净蟳嘴唇边泥沙杂质。然后将桂圆肉逐片摊开，分别叠放于原蟳鳃处，再扣上蟳盖，用净草索将红蟳横缚扎紧。

2. 将糯米淘洗干净，沥干水，盛入碗盆中，红蟳对放于糯米上，加入上汤、绍酒，装完加盖密封，上笼屉用旺火蒸1小时突出。

3. 解去缚住红蟳的草索，揭开蟳盖，夹出桂圆肉，与糯米饭拌和，装入盘里，将红蟳螯剁下，每结螯切成4块，用刀拍裂。蟳身每只切成带腿状8块，然后分别按原蟳形摆在桂圆糯米饭两侧，并扣上蟳盖即成。

〔工艺关键〕

1. 蟳必须鲜活，死者有毒，不宜食用。
2. 旺火气足，蒸1小时左右，必须加盖，避免水蒸气滴入。

〔风味特点〕

桂圆，即龙眼，为闽南特产，营养丰富，是医药上珍贵补品，有养血安神之效，明李时珍曰其“龙眼大补。”民谣说：“北方人参，南方桂圆。”滋补功效，与人参齐名。在闽南地区，鲜龙眼焙干，是妇女分娩后的必进补品。桂圆干肉每百克含维生素43毫克、维生素K176.3毫克、还原糖27.4%。因此，以桂圆干肉和味鲜肉鲜、极富营养的红蟳烹制而成的佳肴，已成为闽南传统的滋补美品，食之有消积健脾、养心安神之效，佐以姜、水产类醋，味道尤美。

萝卜丝煮鲫鱼

〔主料辅料〕

鲫鱼.....500 克
精盐.....4 克
净萝卜白.....100 克
味精.....4 克
绍酒.....10 克
姜块.....10 克
葱段.....15 克
奶汤.....1000 克
熟猪油.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将加工好的鲫鱼剁去胸鳍、脊鳍的 1/3，尾鳍的里边修裁整齐，解成瓦垄形花纹，用清水冲洗干净。
2. 净萝卜白顺长切成细丝，在凉水碗里浸泡 5 分钟，然后放入开水锅里焯一下，去掉辣味。
3. 炒锅迂旺火上，添入熟猪油，烧五成热后对入奶汤，放入鲫鱼、萝卜丝，用旺火煮制。待鱼煮透，汤成乳白色时，下入精盐、味精、料酒、姜块、葱段，汁沸起锅即成。

〔工艺关键〕

1. 此为汤菜，鲫鱼必须鲜活，死鱼不宜制作，若无鲫鱼，可用活鲤鱼替代。
2. 注意用旺火煮制，锅中汤不断翻滚，成品汤汁奶白而稠。味美可口。

〔风味特点〕

1. 萝卜古称“莱菔”，俗有“小人参”之称，明·李时珍《本草纲目》称：“散服及泡煮服食，大下气，消谷和中，去痰癖，肥健人。”又说“萝卜和羊肉或鲫鱼，煮熟频食”可治肺痿咳血症。”“萝卜煮鲫鱼”有补虚、下奶、渗湿、利尿作用，治虚劳羸瘦，产后乳汁稀少，食后腹胀，大便稀溏，小便不利，面肿腿肿等症。

2. 本品为河南传统名菜，用鲜鲫鱼加萝卜白丝，配上奶汤同煮，菜肴色呈乳白，汤鲜肉嫩，既为美味食馐，又系食疗佳

红果桂鱼卷

〔主料辅料〕

桂鱼 1 条.....900 克
鸡蛋.....3 个
山楂糕.....150 克
白面粉.....50 克
面包粉.....150 克
精盐.....2 克
味精.....2 克
绍酒.....5 克
胡椒粉.....1 克
白糖.....100 克
花生油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 桂鱼经过初步加工，洗净，去头、尾、骨，净鱼肉切成长 6 厘米。宽 4 厘米。厚 0.2 厘米的片，共 24 片。鸡蛋搥入碗内，搅打均匀，把山楂糕切成与鱼片一样长的 24 条。

2. 取碗一个，放入精盐、味精、料酒、胡椒粉，再放入鱼片抓匀，稍渍。把鱼片铺在案板上，一片鱼片卷一条山楂糕，卷好后粘上白面粉、鸡蛋液，再粘上面包粉，做到粗细一样。

3. 炒锅放中火上，添入花生油，油热五成，把鱼卷下锅炸透，色成柿黄色，捞出沥油装盘，撒上白糖，即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 若无桂鱼，可用其它肉厚刺少的鱼替代，活鱼最佳。

2. 炸鱼卷时，油温不可过高，中火缓炸，成品金黄色，外焦里嫩。若火旺油热，易致外焦黑，里肉生，不堪食用。

〔风味特点〕

1. 桂鱼盛产于河南淮河流域，鱼肉鲜嫩，营养丰富，每 100 克鱼肉中含有蛋白质 18.5 克，脂肪 3.5 克，钙 79 毫克，磷 143 毫克，铁 0.7 毫克。并有补虚劳，益脾胃，杀肠虫之食疗作用。红果即山楂，为中医消食要药，尤擅消肉食，并能软化血管，降低血中胆固醇。桂鱼和山楂同烹，风味别具一格，可治疗形体消瘦，脾胃虚弱，高血脂症，脂肪肝等病。

2. “红果桂鱼卷”系河南名菜，颜色金黄，外焦酥，内鲜嫩，甜中带酸，爽口开胃，风味独特。

火焰醉虾

〔主料辅料〕

鲜活基围虾...500 克
当归.....5 克
广东米酒.....750 克
川芎.....5 克
枸杞子.....20 克
熟酱油.....30 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜活虾剪去须与脚，用清水洗净、沥干，当归、川芎、杞子也用水洗净。

2. 用耐高温玻璃锅一只，将活虾放入锅内，加米酒 500 克，加盖，将虾醉 5 分钟左右，放入当归、川芎、枸杞子，另取一只碗，倒入 250 克

米酒，用火柴点燃后，再倒入装有虾的玻璃锅内，使火焰四起，约 10—15 分钟后，待虾体变红，肉质饱满成熟，就可捞起，由食者边剥边蘸着调料吃。

〔工艺关键〕

1. 必须选用鲜活基围虾，其它鲜活河虾亦可烹制，但质味皆差。死虾不能制做本菜。

2. 烹制时，必须先用酒将活虾醉昏后点燃火苗，一让虾入味，二避免虾乱蹦，三让虾随火热，易于成熟。

〔风味特点〕

1. 此菜虾与中药材同烹，食艺园中，一枝独秀。枸杞补肝肾，当归、川芎养血活血，虾咸为引，直走下焦，肝血足，肾精充，目明脑聪，腰腿矫健，为冬令滋补上品。

2. “火焰醉虾”是广东冬令特色名菜。广东人非常喜欢食用河虾，数十年来一直盛行“白灼虾”为最，而近几年开始盛行“火焰醉虾”。在广州及深圳等地一些高级宾馆的酒席与宴会，凡有“火焰醉虾”一菜的便身价百倍，被视为高级酒席。“火焰醉虾”原是广东民间的冬令滋补菜肴，每到冬天，人们取用鲜活河虾，加上一些名贵中药材，用米酒略醉后，用火焰烧煮而成，故称为“火焰醉虾”。此菜上桌，火焰雄雄，热闹非凡，营养丰富，鲜美异常。近几年随着改革开放，饮食业繁荣发展，各高级宾馆和菜馆在经营“白的基围虾”的同时，将此菜推上高级宴会，取用鲜活基围虾。把酒和透明的玻璃锅摆在桌上，虾用酒醉后，随即点燃火苗，用火焰烧熟，让顾客当时蘸着调味料食，其肉质结实而嫩，滋味极佳，因而深受中外顾客欢迎，从高级宾馆到各类地道的大排挡都出售此菜，极为盛行。

蛤蚧炖鹰龟

〔主料辅料〕

中等蛤蚧.....2 只
红枣.....15 枚
鹰龟.....500 克
料酒.....15 克

陈皮.....1 克
胡椒.....1 克
生姜.....5 克
味精.....0.5 克
香葱.....3 克
淮山药.....50 克

〔烹制方法〕

1. 宰杀蛤蚧，先斩掉头部，剖腹清除内脏，剥下外皮剥至后腿部位即可，勿把尾巴弄断，因为蛤蚧尾巴是滋补的最佳部位，剥皮后，用水焯一下，洗净血污待用。

2. 将鹰龟闷死，使龟血保留在肌肉内，龟死后置水盆中，用摄氏 70° 的热水稍烫一下，斩去脚爪和尾部的皮衣，再用刀从颈侧往后割开，除去硬甲，清除肠脏和腔内的污物，最后将龟肉斩成若干块，投入开水中煮 5—6 分钟，取出洗净待用。

3. 先把龟肉置锅中，加入适量的开水，同时投入生姜、红枣、淮山、陈皮、料酒、胡椒、精盐等，慢火煮 10 分钟，使之入味。然后把蛤蚧入锅，慢火炖 2 小时。把炖料全部捞出，置炖盅内，原炖汤经沉淀后（混浊物不要）重新倒入炖盅，加盖上蒸笼蒸 1 小时，出笼后捞去红枣、陈皮、姜片，加入少许味精、小磨香油、葱花即成。

〔工艺关键〕

1. 蛤蚧必须斩去头，因眼睛和脑浆有微毒，不宜炖食。
2. 淮山用鲜者最佳，去皮，切成滚刀块，在炖盅内蒸 15 分钟即熟，软糯可口。

〔风味特点〕

1. 蛤蚧与鹰龟均是广西著名的山珍，蛤蚧因它的叫声如“蛤—蚧”，故而得名。外形象大壁虎，体长 30 厘米左右，头带

回回邑 1 三角形，吻端凸圆，眼大突出，全身密生细鳞，尾长与体长相等，尾巴易断，断后能再生，每只约重 100—200 克，蛤蚧作为山珍饕餮，久已流传广西民间，早在宋代《开宝本草》中就有论述，明代李时珍《本草纲目》中更有详细记载：“蛤蚧补肺气，定喘止渴，功同人参；益肝血，助精扶羸，功同羊肉；近世治劳损痿弱。”鹰龟是广西奇山异水爬行家族的三珍之一（另二珍是金头龟和山瑞），又名“鹰嘴龟”或“大头龟”，头部很大，呈三角形，嘴巴由坚硬角质构成，上喙弯曲成钩状，象鹰嘴，尾长，皮肤黄褐，龟壳扁平，爪尾披子鳞片，腹甲甚小，头尾四肢不能缩入甲内，遇敌受惊时，只能缩作一团而已。生活在山林石底井溪，昼伏夜出，能爬树及攀登岩石，食蜗牛、田螺、青蛙。嗅觉十分灵敏，只要嗅到腥味。便随水穷迫不

舍，每次产卵多为 2 个。故产量很少。十分名贵。鹰龟肉腴嫩滑，清甜鲜美，有润肺、健脾、明目之效。

2. “蛤蚧炖鹰龟”系广西传统名菜之一，成名至今有数十年历史。它素以作料名贵，食疗效高，清香鲜嫩，汤清而醇闻名于世。具有滋阴养颜，润肺补肾，纳气平喘，壮腰健身之效，不愧是高雅名贵之佳肴。

龟鹤延年汤

〔主料辅料〕

断板龟 1 只...500 克
枸杞.....5 克
乳鸽 1 只.....300 克
冬笋.....25 克

香菇.....25 克
葱结.....5 克
味精.....0.5 克
生姜.....2.5 克
精盐.....2.5 克
鸡清汤.....750 克
黄酒.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将断板龟断去头，控净血，放入沸水中烫一烫，然后去壳取净肉，剁成 3 厘米见方的块。乳鸽宰杀去毛，去掉内脏，洗干净。
2. 将龟肉块、整鸽分别收入沸水锅中烫一下，去掉血水后捞出。
3. 将龟肉和整鸽且炖盆中，注入鸡清汤，加枸杞、冬笋、香菇、生姜片、葱结、绍酒，隔水清炖至溶烂（整鸽不散）。下精盐、味精，继续蒸 20 分钟，摘除葱结、姜片，盖上盖即成。

〔工艺关键〕

炖菜讲究原汁原味，加汤加料要一次加好。为炖菜调味，有先调后调之分，带色的（红色）多是先调味，此菜系清炖（白色），多是后调味，主料炖至溶烂，再加精盐、味精调味。

〔风味特点〕

1. 湖北素称千湖之省，盛产龟。较为珍贵的品种有金龟、绿毛龟、断板龟等。仙鹤早已成为珍禽，列入国家重点保护动物，故以鸽代鹤，取其形似。据清·王士雄撰《随息居饮食谱》载：“鸽甘平，清热解毒，生津止渴，息风……”是上乘野味。

2. 龟与鹤均为生命力很强的动物，以之同烹，寓意“龟鹤遐龄”，是湖北传统汤菜名品，鸽肉鲜嫩，龟肉软溶，汤汁清澈，滋味醇厚，流传久远，众口皆碑。

五元龟梨盅

〔主料辅料〕

活乌龟.....2000 克
蜂蜜.....100 克
大梨子.....10 个 精盐.....5 克
荔枝.....12 粒 味精.....1.5 克
桂圆.....12 粒 鸡清汤.....1000 克
红枣.....12 粒 胡椒粉.....1.5 克
水发莲子.....50 克
葱.....15 克
枸杞.....25 克
姜.....15 克
绍酒.....50 克
熟猪油.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将乌龟两侧用铁锤打破，先用刀尖剔下龟肉，去掉底板，再去掉上壳和内脏，洗一遍，以开水烫一下捞出，放入清水中去掉粗皮，剥去头和脚爪尖，剔去喉管、气管，砍成 3 厘米大的块，洗净沥干。

2. 将葱姜拍破，荔枝、桂圆剥去外壳洗净，红枣洗净上笼蒸发去皮，枸杞洗净。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至七成热，下入葱、姜煸几下，再下入龟肉煸炒，烹入绍酒，加精盐、鸡汤、蜂蜜烧开，盛入绿釉钵内，用棉白纸封严，上笼蒸约 2 小时，至龟肉软烂取出。

4. 将梨洗净，削去皮，上方用刀切下蒂作盖，挖出内中梨肉和核，梨肉切成丁，去掉核。在梨切口处剖上花刀，分装在 10 只小碗中。

5. 食用前 30 分钟，将龟肉取出，去掉葱、姜，加入荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞、梨丁、味精、胡椒粉调匀，盛入梨盅内，盖上梨盖，置大碗中上笼蒸透取出，原碗上桌，每人一份即成。

〔工艺关键〕

1. 药王孙思邈曰：“六甲日、十二月俱不可食，损人神，不可合猪肉、菰米、瓜、苋食，害人。”可参。

2. 必须用活龟，死龟有毒，不可入馐。

3. 此菜源于“五元神仙鸡”，“五元”用荔枝、桂圆、红枣、白莲和枸杞，已是湘菜定式，替换其他，便非正宗风味。

〔风味特点〕

乌龟有“神龟”、“寿龟”之称，梁·陶弘景曰：“作羹肤臄大补，而多神灵，不可轻杀”。其肉为一大补品。以乌龟肉与五元（荔枝、桂圆、红枣、白莲和枸杞）等中药滋补品装入挖空的梨盅中同蒸，风味独特，是湘菜中的创新名菜。以梨盅上席，小巧玲珑，龟肉软烂醇美，汤汁咸甜浓郁，常食有滋阴养血、补肾益脑的功效。

天荡薇菜鱼丝

〔主料辅料〕

鱼肉.....200 克
葱丝.....2 克
薇菜干.....150 克
姜丝.....2 克
鸡蛋.....2 个 味精.....1 克
湿淀粉.....30 克
胡椒粉.....1 克
绍酒.....6 克
清汤.....150 克
精盐.....5 克
熟猪油.....500 克
干辣椒丝.....2 克

〔烹制方法〕

1. 将干薇菜入清水涨发、漂洗、摘净。鱼肉去骨、刺切成丝，加绍酒 3 克淹后用鸡蛋清、湿淀粉 15 克上浆。

2. 炒锅置中火上烧热，先用油滑锅后再放猪油烧至六成热，放入鱼丝划散，即可倒漏勺沥油。

3. 炒锅内留底油，放入葱、姜、干辣椒丝煸出香味，倒入薇菜，加清汤、精盐、味精、胡椒粉、绍酒 3 克颠翻，放湿淀粉 15 克勾芡、倒入鱼丝，翻匀出锅。

〔工艺关键〕

炒，旺火热油，迅速翻拌，是此法的基本特点。滑炒则将主料切丝，用蛋清或团粉挂糊，投入 5-6 成热的油锅中划透出锅。接着单炒配料，待快熟时将主料投入同炒，加味汁勾薄芡起锅，要求滑、嫩、爽、鲜。

〔风味特点〕

1. 薇菜是一种多年生蕨类草本植物，学名紫萁，因其芽卷如拳故又名拳菜。《诗经》有“陡坡南山，言采其薇”之句，证明 2000 多年前已有食用。薇菜含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等微量元素及胡萝卜素、抗坏血酸等。《本草纲目》说：“薇，气味甘寒无毒。久食不饥，调中，利大小肠。利水道，不浮肿，润大肠。”现代医学研究：薇菜能清热解毒、杀虫、镇痛、降血压、防止肠癌的功能。

2. “天荡薇菜鱼丝”以鱼肉、薇菜为主料滑炒而成，鱼肉鲜嫩，薇菜清香，既是佳肴又有食疗作用。

参芪炖甲鱼

〔主料配料〕

甲鱼 1 只.....750 克
水发香菇.....25 克
党参.....20 克
葱.....25 克
黄芪.....30 克
姜.....10 克

大枣.....5 个
蒜.....10 克
冬笋片.....25 克
绍酒.....50 克
火腿片.....25 克
精盐.....8 克

鸡汤.....1000 克
胡椒粉.....2 克

〔烹制方法〕

1. 将活甲鱼剥下头沥净血，放凉水中浸泡 5 分钟取出，放沸水中烫 5 分钟趁热搓去皮上的白膜，用清水洗净，再放水锅内微煮后捞出，去甲壳（鳖盖）、内脏，爪尖，将肉及裙边剥成核桃大块。火腿、冬笋均切成片，香菇切成两半，葱切段、姜拍松，枣洗净，党参、黄芪装纱布袋里，口扎紧成药袋。

2. 炒锅添水烧沸，放进甲鱼块略余捞出，装入汤盆内。放入大枣、冬笋，火腿、香菇、药袋，盖上甲壳，倒入鸡汤，放入葱、姜，蒜及绍酒，将汤盆放锅中隔水炖 1.5 小时。

3. 待甲鱼肉软烂时，将汤盆取出，捡去葱、姜、蒜、鳖甲及药袋，撒入精盐和胡椒粉，上桌即成。

〔工艺关键〕

1. 甲鱼放砧板上，腹面朝上，待其头伸出，用拇食二指夹住拉长，用刀齐颈根部剥下，控净血。

2. 亦可事先备白酒一小杯，将甲鱼血滴入，随菜上桌，供客饮用，既可说明甲鱼鲜活，血酒又是滋补佳品。

3. 陕西“参芪炖甲鱼”必须隔水炖，才是正宗风味。若用西式双层锅为之，更为简便。

〔风味特点〕

1. 甲鱼又名团鱼，学名称鳖。陕西食甲鱼的历史，最迟可上溯至周代。“参芪炖甲鱼”流传民间，为滋补佳品。《随息居饮食谱》说甲鱼有“滋肝肾之阴，清虚劳之热”；的作用，与参、芪相配，平补三焦，凡补，温热者多，此菜不上火，更为可贵。

2. 此菜汤清味鲜，爽口不腻，春秋皆宜，既美口腹，又养生保健，病后补虚，功大效宏。

虫草扒鱼肚

〔主料辅料〕

油发鱼肚.....150 克
生姜末.....50 克
冬虫夏草.....8 克
精盐.....4 克
青菜心.....200 克
胡椒粉.....1 克
水发香菇片.....20 克
绍酒.....50 克
冬笋片.....10 克
鸡汤.....200 克
火腿片.....20 克
湿淀粉.....40 克
葱片.....10 克
熟猪油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肚置温水盆内浸泡 1 小时，再用水冲洗净，切成 5 厘米长的坡刀片。虫草用清水略洗，温水泡软，上笼蒸透，备用。青菜心洗净，在根部改十字刀口。

2. 炒锅内添清水旺火烧沸，将鱼肚放入，氽至绵软时倒出，沥干水分。炒锅置旺火上加猪油 50 克烧六成热，放入青菜心煸炒几下，放入精盐 1 克至菜心炒熟时，出锅倒盘中，在盘子周围摆成围边图案。

3. 炒锅内添猪油 100 克，置中火烧六成热，放入葱、姜炒出香味，倒入鸡汤，放入鱼肚、火腿、虫草、香菇、冬笋、精盐 3 克、绍酒、胡椒粉及蒸虫草汁，待汤烧沸，鱼肚入味时，用湿淀粉勾芡，待汁浓稠时翻身出锅，倒在菜心图案中间，将虫草盖面上即成。

〔工艺关键〕

黄鱼肚有提片、吊片、搭片 3 种，体厚片大者曰提片，体薄较小者曰吊片，几块小鱼肚搭在一起为大片，晒干者曰搭片，质量以提片为最好。

〔风味特点〕

1. “虫草扒鱼肚”是陕西著名的滋补药膳。虫草又名冬虫夏草，为名贵中药，功能补精益髓，保肺固肾。鱼肚为鲨鱼、大黄鱼等的鱼鳔加工而成，是海八珍之一，其主要成分是胶性蛋白质，功能补血填精，滋养筋脉。此菜选料珍贵，以油发鱼肚配虫草，扒制而成，是高档筵席上的大菜。

2. 此菜色泽白亮，油润香醇，虫草柔滑，鱼肚绵较，鲜美爽口，有滋肺养筋、补肾填精、止咳化痰、防癌抗癌的功效。

炖龟苓汤

〔主料辅料〕

金钱龟 1 只.....1000 克

光鸡.....1000 克

鲜茯苓.....250 克

猪骨.....1500 克

精盐.....10 克

味精.....5 克

白酒.....15 克

姜片.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将龟放冷水锅中，以慢火加热至微沸，使龟在沸水中烫死，取出，放入冷水中，刮去黑色衣膜，撬开龟壳，去内脏，洗净，放入沸水中，加姜（5 克），白酒（5 克），烧沸半分钟，取出。

2. 将光鸡、猪骨放入沸水锅中，烧沸半分钟，取出。将鲜茯苓刮去外皮，洗净，切成片状。

3. 将清水（5000 克）、龟、猪骨、鲜茯苓、光鸡、白酒（10 克）、生姜（10 克）放入沙锅，加盖，旺火煮沸，改用慢火熬 2 小时，取出龟和鸡，撕肉成丝，将龟骨、鸡骨放回沙锅内续熬 4 小时；去骨和茯苓片，用洁净纱布将汤的渣屑滤出；再将汤和龟肉、鸡肉放回沙锅内，加精盐、味精烧沸，转用汤盆盛载上席。

〔工艺关键〕

此用粤菜的“煲”法，乌龟先飞水，去除腥、膻气味和污物，与茯苓、鸡肉同入瓦煲中，水按常量加倍，盖好，先武火后文火煲 2 小时以上，待水分蒸发大半即成，要求质鲜味醇，汤白甜润。

〔风味特点〕

乌龟，列《神农本草经》上品，曰：“久用，轻身不饥。”自汉代以后，供药用。龟板入药，滋阴降火，益肾健骨。治五心烦热，眩晕耳鸣；疗筋骨不健，腰酸腿软。龟肉入馔，补肾填精，防衰抗老。兼治筋骨疼痛，新旧咳嗽，癆瘵失血，年久痔瘕等症。宋《普济方》载：“十年咳嗽，或二十年医不效者，生龟二枚，治如食法，永不发。”“炖龟苓汤”系采用全龟与新鲜茯苓以及鸡肉、猪骨同炖，汤色奶白，肉质软滑，滋味鲜美，美容颜，乌须发，久服轻身延年。

虫枣炖甲鱼

〔主料辅料〕

活甲鱼 1 只.....1000 克
葱结.....10 克
姜片.....5 克
冬虫夏草.....10 克
蒜.....4 瓣
红枣.....6 颗
味精.....1 克
绍酒.....50 克
鸡清汤.....1000 克
精盐.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将甲鱼宰杀洗净，切成 4 大块，放入冷水锅中烧沸，捞出，割开四肢，剥去腿油洗净。把冬虫夏草放入温水中浸泡后，用清水洗净。红枣用沸水浸泡，洗净。

2. 将甲鱼块放入汤碗中，上放冬虫夏草、红枣，加绍酒、精盐、味精、葱结、姜片、蒜瓣和鸡清汤，盖上圆盘，上笼蒸约 2 小时，揭掉盖盘，拣去葱结、姜片即成。

〔工艺关键〕

1. 加工甲鱼，不可碰碎裙边。
2. 汤碗用皮纸封严，更能保持原汁原味。

〔风味特点〕

1. “虫草炖甲鱼”是无锡高级筵席中的滋补名肴，由冬虫夏草、红枣和甲鱼炖制而成。冬虫夏草冬季为虫，夏季变革，故名。产于四川、青海、云贵等地。性味甘、平，入肺、肾经。含虫草酸、虫草菌素、蛋白质及多种微量元素。《云南中草药》认为它能“补肺、壮肾阳、治痰饮喘咳”，是珍贵中药材。

2. 此菜汤色清澈，鱼肉酥烂，裙边如胶，食之粘口，为无锡太湖饭店和江南酒家名菜。

龟凤汤

〔主料辅料〕

龟 1 只.....1000 克
胡椒粉.....2 克
净仔鸡 1 只.....1000 克
绍酒.....15 克
姜.....25 克
川盐.....4 克
味精.....2 克
葱.....25 克
鸡汤.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将龟宰杀后，去肠肚、脚爪、头尾，洗干净，斩成约 5 厘米大的块。仔鸡肉斩成约 4 厘米大的块，连同龟肉、龟板一起投入锅中氽去血水。
2. 将鸡肉、龟肉、龟板盛入大汤盅内，加姜、葱、胡椒粉、绍酒、鸡汤，用皮纸封口，上笼用旺火蒸 2 小时取出，揭去纸，拣出姜、葱、龟板，加川盐、味精，调好味后即成。

〔工艺关键〕

1. 龟板入药，龟肉入馐，作为药膳，龟板、龟肉同烹，养阴清热，填精补髓，功效十足。
2. 汤盅必须用皮纸封口，才能保持原汁原味。

〔风味特点〕

龟，中国古代将其作为吉祥长寿的象征。龟的甲壳称龟板，为名贵中药材，龟肉益阴补血，弘景曰：“作羹肤臠大补。”以龟肉同仔鸡合烹而成的“龟凤汤”是一款高级的滋补佳品。成菜汤汁白稠，味道醇香鲜美，龟鸡肉质柔软细嫩，是筵席上的珍贵名馐。

虫草八卦汤

〔主料辅料〕

活乌龟 1 只.....1500 克
姜块.....2.5 克
鸡清汤.....500 克
冬虫夏草.....10 克
味精.....2 克
精盐.....5 克
熟猪油.....15 克
葱结.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将活乌龟击毙，捶开壳，去掉底板、胆和龟肠，砍掉头脚，剥皮去尾，切成 3 厘米长、2 厘米宽的块，与胗肝一起洗净。虫草用温水稍泡洗净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油烧热，下葱结、姜块煸炒出香味。再下龟肉、龟胗肝、精盐，一起爆炒 5 分钟，起锅盛入砂罐内，加入虫草，一次放足鸡清汤，置文火上煨 2 小时后，加入龟蛋，继续煨到汤汁浓稠，发出香味，加入味精，转盛汽锅内上笼蒸半小时后，以汽锅上席，热食最佳。

〔工艺关键〕

重用文火煨制，火功到家，汤味自鲜。

〔风味特点〕

1. 冬虫夏草，冬天系虫，夏天变草，故名。中医认为性温、味甘，有补肺益肾作用。龟肉，中医认为性温。味咸，有止寒嗽、活筋骨作用，因而此菜是秋冬时令进补的佳品。成菜汤汁浓白如乳奶，龟肉软嫩而鲜香。

2. “虫草八卦汤”又名“虫草龟肉汤。”它是湖北武汉市小桃园煨汤馆的传统名肴。乌龟的生命力很强，连续数月不食，也照样可以生存。在古时百年龟、千年龟也不少，因而，民间历来将此物用于滋补与治病食疗，其功甚大，可延年益寿。因为乌龟背壳形似古“八卦图”，故人们又称之为“八卦”，用龟肉制汤，便称“八卦汤”。此菜在清末已驰名中外。长期以来，一直享有盛誉。许多来华旅游的外宾和国内旅游者到武汉，总要前往小桃园品尝此菜，他们将其视为“长寿菜”，吃后永葆青春，延年百岁。

龙眼团鱼

〔主料辅料〕

团鱼裙边.....200 克
白糖.....100 克
鲜百合.....50 克
干淀粉.....10 克
红枣.....16 个
熟猪油.....25 克
薏米.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将团鱼裙边洗净，放汤锅内，注入清水，置旺火上煮至五成熟，片成 10 厘米长、3.3 厘米宽的薄片，共 16 片。红枣洗净，顺长切一刀，去核。干淀粉 8 克放于小碗中，加清水 25 克调成糊。

2. 取片好的裙边一片，平铺在案板上，将枣一枚置于裙边一端，卷成龙眼状，用淀粉糊将末端粘牢。逐片卷完后，整齐地竖装在蒸碗内，泡好的薏米、鲜百合放另一碗中，加白糖 50 克、熟猪油拌匀，铺在“龙眼”上面，上笼用旺火蒸 30 分钟取出。

3. 炒锅内放入清水 100 克、白糖 50 克，用旺火烧至糖溶化，再用剩余的湿淀粉勾芡，浇入蒸碗内即成。

〔工艺关键〕

勾二流芡，水淀粉下锅，不要乱搅、晃锅，用手勺轻推，淀粉熟透时，才成明汁亮芡。

〔风味特点〕

1. “龙眼团鱼”是将团鱼裙边与红枣卷成“龙眼”状，与薏米、百合同蒸而成。团鱼学名鳖，也叫元鱼。甲鱼，营养丰富，其甲壳四周的裙边含有丰富的动物胶，鱼肉含有蛋白、磷、维生素 D 等多种营养成分，常食有滋阴补阳、活血化瘀和解虚热、通血脉的功能，对肝脾肿大、潮热盗汗、血脉不和等也有疗效，是席上的大补珍品。

2. “龙眼团鱼”形似龙眼，香软油润甘甜，为冬令滋补佳肴。

鹿茸三珍

〔主料辅料〕

鹿茸 12 片.....10 克
玉米粉.....15 克
水发鱼翅针...100 克
清汤.....1000 克
水发海参.....500 克
精盐.....15 克
干贝.....100 克
味精.....5 克
老母鸡.....500 克
绍酒.....25 克
鸡脯肉.....100 克
葱段.....30 克
猪肘子.....500 克
姜片.....30 克
鸡蛋清.....4 个

〔烹制方法〕

1. 将鹿茸片洗去浮灰，干贝去掉硬筋后洗净，分别放入 2 个碗内，各加入清汤 50 克、葱段 10 克、姜片 10 克，上展蒸 2 小时取出，拣去葱段、姜片。将水发海参用坡刀法片开，放入开水锅中氽透，捞入凉水中过凉。老母鸡和猪肘子放入汤锅中煮到断生时捞出，洗净血沫备用。

2. 将鸡脯肉片去白筋，用刀背砸成泥，放入碗中，分数次加入鸡蛋清 2 个搅拌，上劲后加入精盐 7 克、味精 3 克，搅匀成鸡泥。

3. 将鸡蛋清 2 个放入碗内，用筷子搅打成泡沫状，然后加入玉米粉和一半鸡泥，搅匀成蛋白糊。

4. 将水发鱼翅什放入开水锅中氽透，去掉腥味，捞出后分成均匀的 12 份，每份理顺成一束，取另一半鸡泥分别把每束鱼翅针裹匀，外面再分别裹匀一层蛋白糊，放入开水锅中氽透，捞出放在一搪瓷盆内，加入清汤 450 克、葱段 10 克、姜片 10 克以及煮至断生的老母鸡、猪肘子，上展蒸 2 小时取出，撤出老母鸡及猪肘子，并去掉葱段、姜片。

5. 将加工好的鱼翅什、海参、干贝均匀地码放在汽锅内，再将鹿茸片码在上面。随即将清汤 450 克及鹿茸汤、干贝汤轻轻倒入汽锅内，再加入味精 2 克、精盐 8 克、绍酒，盖好汽锅盖，上展蒸 1 小时即成。

〔工艺关键〕

1. 盛蛋清的碗要洁净，不能有油、盐、碱及生水，用筷子顺一个方向搅打，中途勿停顿，直至成形如奶油状，插入一根筷子立定不倒为度。

2. 老母鸡、猪肘子可另作他用。

3. 清汤、鹿茸汤及干贝汤轻轻倒入汽锅内，注意不要把鹿茸片等冲乱。

〔风味特点〕

鹿茸系雄性梅花鹿或马鹿等尚未骨化的幼角，含蛋白质、钙、磷及其它微量元素等成分，是名贵的中药材，具有补精填髓、温助肾阳、强筋健骨的功效。用鹿茸片，加鱼翅、海参、干贝等 3 种海味珍品制作的“鹿茸三珍”，

是北京宫廷风味，冬令滋补佳肴。原汤原味，鲜香浓郁，味道极美，且富有滋补作用，治未老先衰、阳痿早泄。妇女宫冷不孕有效。

扒鲍鱼冬瓜球

〔主料辅料〕

水发鲍鱼肉...250 克
蒜片.....3 克
冬瓜.....250 克
绍酒.....15 克
火腿.....15 克
味精.....3 克
水发冬菇.....10 克
精盐.....3 克
净冬笋.....10 克
清汤.....300 克
青豆.....10 粒
湿淀粉.....25 克
葱段.....5 克
熟鸡油.....5 克
姜片.....3 克
花生油.....40 克

〔烹制方法〕

1. 将鲍鱼打 0.2 厘米宽的直刀（深度 2/3），然后转换一个角度，片成大片；冬瓜去皮切成 1.5 厘米见方的块，修成圆球形；冬菇，冬笋、火腿均切象眼片。

2. 炒锅内加水，旺火烧开，放入冬瓜球煮熟，捞出控净水分。

3. 炒锅内加花生油，用中火烧至六成热时，放入葱、姜、蒜炸出香味后，加入清汤（捞出葱、姜、蒜）、鲍鱼、冬菇、冬笋、火腿、青豆、冬瓜球，烧开后用湿淀粉勾芡，用微火扒透，放味精，淋鸡油出锅即成。

中国名菜药膳风味

〔工艺关键〕

水发鲍鱼：先将鲍鱼放入温水内浸泡 12 小时，用刷子刷去污垢及砂粒。汤锅内加入鸡，鸭骨架、猪肘子、葱、姜、鲍鱼，烧开后移至微火上焖煮 4—5 小时即成。

〔风味特点〕

1· 此菜选用被誉为“海味之冠”的鲍鱼为主料，配以冬瓜扒制而成，运用袁枚所谓“以柔配柔，以清入清”之妙。成菜质地柔软润滑，口味鲜嫩香醇，深为食者所乐道。

2. 鲍鱼肥厚嫩软，营养丰富，冬瓜清淡可口，清热泻火。1000 多年前的《食疗本草》载：“冬瓜热者食之佳，冷者食之瘦人；久食练五脏，为其下气故也。欲得体瘦轻健者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”其时就已验证了冬瓜可以减肥的功效。以鲍鱼、冬瓜合烹为肴，为美容减肥佳品。

清蒸八宝甲鱼

〔主料辅料〕

活甲鱼.....1 只
猪肥瘦肉.....15 克
水发海参.....15 克
黄蛋糕.....15 克
水发干贝.....15 克
净冬笋.....15 克
水发莲子.....15 克
水发冬菇.....15 克
水浸糯米.....15 克
净鸡肉.....500 克

猪肘肉.....500 克
姜片.....15 克
精盐.....40 克
葱段.....10 克
湿淀粉.....25 克
花椒.....20 粒
绍酒.....15 克
清汤.....1000 克
姜丝.....15 克

〔烹制方法〕

1. 活甲鱼背部朝下，腹部朝上放在木案上，待其伸出头，准备翻身时，迅速用刀将其头砍下，提起控净血，放入开水锅内烫后捞入冷水中，刮尽黑皮，揭盖掏去内脏剥去尖爪，用清水冲洗干净，放在大碗内。

2. 把海参、猪肉、蛋糕、冬笋、冬菇均切成 0.6 厘米见方的丁，连同于贝、莲子、糯米分别摆放在甲鱼胸腔内，再浇入用精盐、绍酒、清汤、甲鱼苦胆兑好的汁，把姜丝分上、中、下三层摆在八宝馅上，盖上甲鱼盖，鸡和猪肘肉放在甲鱼上面，姜片和花椒拍在一起，连同葱段摆在甲鱼盖上。

3. 将甲鱼碗入笼以沸水旺火蒸 3—4 小时取出，拿掉鸡、肘肉，拣去葱段和姜片。甲鱼的汤汁滗入锅里，旺火烧开，用湿淀粉勾芡浇在甲鱼上即成。

〔工艺关键〕

1. 加工甲鱼，不要碰破裙边。要剥去四足尖爪。
2. 备白酒一小杯，滴入甲鱼鲜血，随菜一起上桌，任食客选饮。
3. 烹调时应注意保持甲鱼原来的整体形状，留其苦胆以利除腥。

〔风味特点〕

1. 八宝配料，色调悦目，营养丰富，味道多变，大补人体元气。
2. 此菜味厚郁美，汤鲜醇正，历来被推为山东济宁地方风味名菜，常见于高档宴席之上。

鱼腹藏羊肉

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼 1 尾.....1000 克
姜.....10 克
葱丝绍酒.....10 克
净羊肉.....180 克
味精.....5 克
水发香菇.....60 克
精盐.....8 克
净冬笋.....60 克
芝麻油.....8 克
水发海米.....60 克
酱油.....10 克
鲜红辣椒.....2 个
醋.....10 克
黄瓜.....50 克
糖稀.....10 克
猪网油.....500 克
甜面酱.....50 克
葱.....10 克
花生油.....30 克

〔烹制方法〕

1. 鲤鱼刮鳞去鳃，取出内脏洗净，整鱼出骨，然后放入盛器中，加精盐 3 克、味精 2 克、绍酒 5 克腌渍入味。

2. 羊肉、冬笋、香菇洗净，均切成 2 厘米见方的粒，葱、姜、海米切末。炒锅内放入花生油，中火烧至六成热时，用葱姜末爆锅，随后投入羊肉、冬笋，香菇、海米末煸炒，再放入精盐、味精、酱油、醋、绍酒、芝麻油，至六成熟后出锅晾凉，装入鱼腹之内。

3. 用猪网油将鱼包裹起来，然后在表面抹上糖稀，放入烤盘内，待烤箱温度达 220℃ 时，放入烤盘烤约 5 分钟，将温度降至 180℃，再烤 10 分钟，至熟透取出。

4. 将烤好的鱼装入盘内，把红辣椒，黄瓜切成条点缀在鱼身上，外带葱丝，甜面酱碟上席即成。

〔工艺关键〕

高温将鱼烤焦定形，中温烤鱼至熟透，外酥里嫩是本菜的最大特色。

〔风味特点〕

1. “鱼腹藏羊肉”，相传是春秋时代齐桓公的御厨易牙所首创。以鱼、羊二味合烹为馐，千古流传，成为“鲜”字之本。据说，古时“鲜”字的写法本是一个鱼字。鱼本鲜中之最，三个鱼就更鲜了。但易牙所创制的鱼腹藏羊肉一菜，比单食鱼肉更为鲜美。因此，后来“鲜”字的写法才改为“鱼”加“羊”。

2. 齐国故地今山东淄博市淄博饭店特级烹调师陈家恕，通过搜集和挖掘传统技法，加多种配料烤制而成的“鱼腹藏羊肉”，造型美观，色泽红润，

外酥里嫩，鲜味浓郁，不腥不膻，深受宾客的欢迎。

鲫鱼熟脍

〔主料辅料〕

鲫鱼.....250 克
砂仁.....6 克
豆豉.....309 克
橘皮.....10 克
胡椒粉.....3 克
生姜.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜鲫鱼去鳞及肚肠。只用鱼肉，切细成脍。
2. 将豆豉加水适量，煮成汁水。
3. 将胡椒、砂仁、橘皮共为细末，姜切成米粒大小，一齐放入煮好的豉汁中，拌匀，再下鱼肉，煮熟即成。可放少许盐及其它调味品。

〔工艺关键〕

1. 长江中下游所产鲫鱼最为肥美，一般在 250 克左右，大的可达 1250 克，以冬春两季肉质最佳。
2. 孔子曰：“食不厌精，脍不厌细”，脍即现今之丝，注意刀工，粗细整齐划一。

〔风味特点〕

1. 中医认为，鲫鱼味甘性平，有健脾利湿功效，可治疗脾胃虚弱、食少乏力、下肢浮肿等症。民间常用鲫鱼煮汤催乳下奶。
2. 此菜出自古籍《养老奉亲书》，从元代开始，流行至今，仍为南国席上佳肴，鱼肉鲜美，汤浓不腻，冬季进补，兼可预防感冒。

炒黑鱼片

〔主料辅料〕

黑鱼 1 条.....750 克
姜片.....10 克
精盐.....10 克
水发木耳.....10 克
鸡蛋清.....1 个
黄酒.....15 克
水淀粉.....30 克
鸡汤.....50 克
熟猪油.....250 克
白糖.....15 克
葱段.....10 克
麻油.....10 克
笋片.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将黑鱼去鳞、鳃、鳍，破肚去内脏，洗净。用刀以鱼头顺脊骨剖至鱼尾，取下两面鱼肉，去皮，从鱼肉前部斜劈成形似玉兰花瓣的薄片，放入碗中，加盐少许，鸡蛋清 1 个，淀粉拌匀。

2. 锅上火烧热，放熟猪油，烧至 5 成热，投入鱼片，拨散，至鱼片呈乳白色时倒入漏勺沥去油。原锅复上火，放猪油 50 克，待 4 成热时，放入葱段和笋片、水发木耳，略炒后加黄酒、鸡汤、盐、白糖，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入鱼片炒匀，加麻油盛入盘中。

3. 鱼骨及皮洗净，入沸水锅略烫后捞出。加水适量，放猪油 50 克，放入生姜、葱略炸，加水适量，放入鱼骨，烧沸后撇去浮沫，加黄酒，大火烧 20 分钟，加猪油 50 克，再烧 5 分钟，加盐，捞出葱、姜，倒入汤碗中即成。

〔工艺关键〕

1. 双锅双灶，鱼片、鱼汤同时制作，同时上桌，汤菜同吃，谓之将军过桥。

2. 鱼片、鱼汤皆用武火，鱼片软嫩化渣，鱼汤洁白如奶。

〔风味特点〕

1. 黑鱼中国自古捕食，《诗经》、《神农本草经》、《尔雅》等均有记述，其肉质厚实紧密，成熟后洁白软嫩，作汤色白如奶，鲜美异常，又常用于出肉后切片、切丝，或用于卷制其他原料成菜，出肉后的骨架要用于制汤。江苏名菜“将军过桥”，即属鱼肉作菜，鱼骨架作汤类型。

2. 黑鱼营养价值很高，含蛋白质约 20%，脂肪 14%，并含有人体不可缺少的磷、钙、铁和多种维生素。中医认为其味甘性寒，具有健脾利水，益气补血，通乳等功效，可治水肿、湿痹、脚气、虚弱羸瘦、产妇乳汁不下等症，对创伤愈合亦有较好疗效。中国南方民间视黑色为滋补鱼类，常选作药用，尤以广东、广西将其视为珍贵补品。道教以其为水厌，戒不可食。

3. 鱼片、鱼汤同时上桌，美名将军过桥，实即黑鱼两吃，有菜有汤，风味独特。

蒜瓣烧鱼

〔主料辅料〕

鲤鱼.....750 克
酱油.....15 克
大蒜.....60 克
胡椒粉.....1 克
葱段.....10 克
绍酒.....15 克
姜片.....10 克
味精.....1 克
植物油.....500 克
食糖.....10 克
熟猪油.....50 克
水淀粉.....30 克
高汤.....250 克
芝麻油.....10 克
盐.....10 克

〔烹制方法〕

1. 鲤鱼宰杀后，去鳞、去鳃、去内脏，洗净，切成段，盛碗内加盐、绍酒拌匀。2. 炒锅置旺火上，放植物油烧至七成热，下鱼段炸至表皮收缩捞起；倒去炸油，锅内放猪油烧热，下大蒜微炸一下，放姜、葱、鱼段、盐、酱油、绍酒、胡椒粉、食糖、汤，汤开后改用中火，烧至鱼熟、蒜软时，勾水淀粉收汁，汁浓加味精、芝麻油合匀起锅。

〔工艺关键〕

1. 鱼段不要炸得过狠。
2. 烧的时间不要长。
3. 食糖用量微。
4. 汁不要多，用芡宜薄。

〔风味特点〕

1. 苏北人的餐桌，一年四季都可见到大蒜的踪影。不管是生的还是熟的，也不管酸甜苦辣，苏北人吃得照样津津有味，乐此不疲。大蒜菜式众多，蒜瓣烧鱼即是一例，喜庆宴席或家常便餐，都常见此菜。

2. 大蒜历来以杀菌力强著名，被称为：“杀菌的勇士”、“地里长出的青霉素”、“天然的广谱抗菌素”。现在发现大蒜有降脂、降压、降血糖的多种作用。

鲤鱼汤

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....1000 克
葱白.....15 克
芫荽.....5 克
料酒.....10 克
川椒.....10 克
味精.....1 克
生姜.....15 克
醋.....15 克
香菜.....30 克
精盐.....10 克

〔烹制方法〕

- 1.将鲜鲤鱼去鳞鳃、内脏，洗净，切成3厘米的小块；将葱、姜拍破。
- 2.将芫荽、鲤鱼、葱、姜、川椒、精盐、料酒放入锅内加水适量，置武火烧沸，移文火上炖熬约40分钟。
- 3.加入醋和味精后，即可出锅。

〔工艺关键〕

适当多加清水，让汤保持滚沸，成菜汤如奶，味道鲜美。

〔风味特点〕

1.中国早在公元前11世纪的殷末周初就开始养鲤，以鲤入馔则始见于《诗经》，唐代视鲤鱼尾为“八珍之一”。中医认为鲤鱼味甘性平，有利尿、消肿、通乳的功效，可治疗水肿胀满乳汁不下等症。鲤鱼胆清热明目，但因其有毒，不可滥用。

2.本品制作简单，原料易得，香味扑鼻，汤汁鲜美，有温阳化水，利尿消肿之功。

淡菜拌菠菜

〔主料辅料〕

鲜淡菜.....200 克
精盐.....10 克
菠菜.....500 克
香油.....10 克
味精.....1.5 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜淡菜下开水锅煮熟，取出肉备用。
2. 将菠菜用开水烫熟，凉开水浸透，挤干水分，切成 3.3 厘米长的段，加入淡菜、盐、味精、香油拌匀装盘即成。

〔工艺关键〕

若用淡菜干的话，首先将其杂质去掉，用冷水泡 4 小时以上，然后下开水锅煮透，使其恢复到原来的软嫩状态备用。

〔风味特点〕

淡菜是贻贝的别称，又名“壳菜”，青岛地区叫“海红”，是贝类动物，种类繁多，其中经济价值较高的约有 10 种，可人工养殖，生长于我国东部沿海各地，养殖 1 年左右。长到 6—7 厘米以上时，便可收获。春季是贻贝最肥的季节，此时加工的贻贝干质量最好。淡菜营养丰富，含有根高的蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁和微量元素、碘，锌等矿物质，有滋阴补虚、去胸中烦热等功效。

畜肉类

中国各菜药膳我味

枸杞牛冲汤

〔主料辅料〕

鲜牛冲.....100 克
肥老母鸡肉...500 克
枸杞.....25 克
花椒.....2 克
姜.....25 克
绍酒.....100 克
味精.....2 克
川盐.....3 克
生鸡油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将牛冲去净表皮，用锐利刀尖插入孔内，顺着剖开洗净，放入沸水中氽一下，捞起，漂凉后，撕去浮皮，刮尽杂质，再氽二次。
2. 鸡肉切块氽去血水。姜拍破。葱拍碎。花椒去籽。
3. 铝锅内下清水 3000 克，下牛冲、生鸡油、鸡肉，置旺火上烧沸，撇去浮沫，加入姜、花椒、绍酒，移至小火上炖至八成时，取出牛冲切成粗 1 厘米。长 4 厘米的条（鸡肉另作他用）。
4. 用纱布滤去汤中杂质，重新盛入铝锅内，投入枸杞、牛冲条，继续炖烂，盛入大汤碗中，上席时在碗内加川盐、味精即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡肉提鲜，炖烂时捞出另作他用。
2. 牛冲炖至八成时。捞起改小一字条，下锅再炖。
3. 须小火慢炖，注意翻动勿粘锅。

〔风味特点〕

“枸杞牛冲汤”中之枸杞为中药材，有补血益精、养肝明目之功效；牛冲，又名牛鞭，为雄性壮龄黄牛的外生殖器，含有高蛋白，有壮阳补肾之功效。两者合烹而成的“枸杞牛冲汤”，汤色清澈，浓郁醇香，质地烂糯，富于营养。是重庆名店“老四川”的名菜，享誉全川，食疗治阳痿早泄、腰膝酸软、疲乏健忘有效。

当归獐肉

〔主料辅料〕

獐肉.....1000 克
小葱结.....10 克
腌雪里蕻.....100 克
姜块.....10 克
湿淀粉.....10 克
熟猪油.....100 克
当归.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将去皮的獐肉放在冷水中泡半小时左右捞起，再放到冷水锅里烧开，去尽血分和去腥味后，捞出沥干水，然后切成 3 厘米见方的块。
2. 当归擦去表面的浮灰。雪里蕻用水洗净后去根。
3. 锅置旺火上，放入熟猪油 75 克，烧至五成热，下獐肉煸 1 分钟，加水淹过肉，放入当归和酱油，烧开后再加入葱结、姜块（拍松）、盐、白糖，换小火细烧。
4. 獐肉炖至七成烂时，另用一锅放在旺火上，放入熟猪油 25 克，烧至五成热下雪里蕻煸几下倒在獐肉锅内，继续烧至獐肉九成烂时，用湿淀粉调稀勾薄芡出锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 徽菜擅长烧、炖，烧菜讲求软糯可口，重色、重油、重火工，此菜宜先大火烧开，然后小火细烧，约费时 2 小时左右，才能突出徽菜“烧”的特色，余味隽永。
2. 薄芡即“二流芡”，要求芡汁稀一些，芡汁既与主料交融，又呈流状，食之利口。

〔风味特点〕

1. 本品为安徽名菜，是皖南山区特有的传统美味。当归补血调经，活血止痛，润肠通便；獐肉舒筋通络，健骨轻身。二者同煮，相得益彰。当归挥发出的芳香，能除去獐肉的异腥味，再以雪里蕻提鲜，成为美不胜收的冬令佳肴。
2. 此菜用“烧”法，色重、油重，火工独到，芳香馥郁，软糯可口，乡土气息浓厚，可谓为徽菜的典型代表品种。

羊肝排岔

〔主料辅料〕

羊肝.....200 克
花生油.....50 克
油皮.....2 张 花椒盐.....15 克
面粉.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将羊肝洗净，切成长 6.6 厘米。宽 3.3 厘米。厚 0.17 厘米的片，共 12 片。面粉用水 25 克调成面糊。
2. 取 1 张油皮平放在案板上，把一半面糊摊在油皮上，铺匀羊肝片，上面摊上另一半面糊，再用 1 张油皮盖上；然后用刀压实，切成长 6.6 厘米。宽 3.3 厘米的长方块，共 12 块，每块中间用刀竖着划透 3 个长形小口，中间的一口略长些；将一头从中间的小口穿过去，便成排岔形。
3. 将花生油倒入炒锅内，置于旺火上烧到冒烟时，逐块放入羊肝排岔炸。炸时不断翻动，直到外皮呈金黄色时捞出即成。

〔工艺关键〕

1. 外有油皮，一炸即酥脆，不必重油。
2. 羊肝亦可用盐、胡椒稍腌，以便入味。

〔风味特点〕

1. 羊肝营养丰富，含有多种维生素和铁等其他微量元素，可治疗贫血、白内障、沙眼、夜盲等病，入馔历史悠久，制法多种多样。
2. 此菜用羊肝制成北京风味小吃“排岔”的样子，外皮金黄色，里层褐红色，外酥里嫩，吃时蘸着花椒盐，咸鲜麻香，味道十足，是燕京风味传统名菜。

虫草扒蹄筋

〔主料辅料〕

虫草.....14枚油菜心.....2棵蹄筋.....500克
红樱桃.....2颗盐.....5克
味精.....0.5克
葱末.....5克
姜末.....3克
料酒.....15克
水淀粉.....5克
面粉.....50克
花生油.....1000克
清汤.....150克
蛋清.....2个

〔烹制方法〕

1. 先将净蹄筋用湿水洗净，风干，再用湿油浸2—4小时。上温热油炸至膨胀，再用开水煮3~4小时。用盐、料酒、味精喂好，加入高汤上展蒸1~2小时后备用，冬虫草用温水泡开，洗净，用味精、盐喂好备用。

2. 用蛋清油打成高丽糊，将虫草用铁筷子夹直滚上一层干面粉，逐个沾上高丽糊，下温热油炸成白色的长条形高丽条。将油菜用开水焯一下，过凉水后烧至入味备用。

3. 锅内放底油，葱姜末炆锅，放入高汤，将蹄筋倒入勺里，滚开后勾芡，点明油放入盘中，将炸好的虫草码放在蹄筋的一边，再从虫草两侧分别放上油菜心，把两枚红樱桃安放在油菜心中间即成。

〔工艺关键〕

1. 制高丽糊的碗，必须洗净，无生水、油、盐、碱等异物，抽打时顺一个方向搅拌，很快即成。

2. 此为扒菜，宜勾二流芡，宜薄不宜厚。

〔风味特点〕

1. 猪蹄筋不同于各种肉类菜，有其独特的口感和味道，自古列为佳肴，有“八珍”之称。蹄筋营养丰富，含蛋白质、脂肪及灰分素，有养血补肝、强筋壮骨之能。冬虫草属真菌类，在东汉时期我国最古老的药书《神农本草经》及明·李时珍《本草纲目》皆有记载，其性味甘温，有补虚损、益精力、止咳化痰之功效，因其生长在西北高山荒原，产量极低，且不易寻找，国际市场亦视为珍贵名品。“虫草扒蹄筋”不仅继承了传统名菜“扒蹄筋”，并使之成为更具有食疗价值的美饕，列入天津名菜，在1987年津菜烹饪大赛中获得了优秀奖。

2. 本品口味咸鲜，营养丰富；金黄色蹄筋，白色的高丽条，翠绿色的油菜，红樱桃的点缀，色彩缤纷，别具一格。

焖穿山甲

〔主料辅料〕

净穿山甲肉...750 克
姜片.....10 克
葱段.....25 克
湿淀粉.....10 克
当归.....3 克
绍酒.....25 克
白糖.....15 克
酱油.....50 克
味精.....5 克
鸡汤.....200 克
熟猪油.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将穿山甲肉切成 6 厘米长，2 厘米宽的块，下沸水锅氽 2 分钟捞出，沥干水。当归洗净，切成片。
2. 锅置旺火上，下熟猪油烧热，先将姜片、葱段、当归片下锅煸炒几下，再放入穿山甲肉块，加酱油 15 克、绍酒 10 克翻炒 2 分钟后，加清水 300 克，扣上锅盖约焖 7 分钟，待锅中汁尽时，加白糖 5 克、绍酒 5 克。味精 2 克，稍炒拌匀，倒在盆里。
3. 将焖好的穿山甲肉块，皮面朝下码入扣碗，以至填满碗里，加盆中焖汁（拣去姜、葱），铺上当归片，再加入鸡汤、白糖、绍酒、酱油、味精，上笼屉用旺火蒸 1 小时取出，拣去当归片，滗出蒸汁后，翻扣于盘中。最后将蒸汁下锅烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋于穿山甲肉块上即成。

〔工艺关键〕

1. 制作穿山甲肉，宜先用沸水氽 2 分钟左右，再用清水洗净，以除去膻味。
2. 蒸时用武火，汽足则成品软烂，色泽光亮。
3. 原汁勾二流芡浇上，注意技法，以明汁亮芡为合格。

〔风味特点〕

1. 穿山甲，学名“鲛鲤”，俗称“拉狸”，系哺乳动物的一种，浑身披着鳞片式的硬甲壳，其甲为名贵中药，有活血软坚、通乳下奶之能。穿山甲生活在密林中，闽北、闽西山区尤多，它有穿山挖洞的本领，并善捣白蚁穴而食之，故有“森林卫士”的美称，现为国家保护动物，不可随意捕杀。

2. 此品为福建山区传统名菜，款式纯朴，无任何搭配之物，其肉细嫩荤香，味道鲜美，无腥膻异味。食之不但富有营养，且能治疗多种皮肤病，有清热解毒之益。

于烧鹿冲

[主料辅料]

鹿冲 3 根.....200 克
水发香菇.....15 克
熟火腿蹄筋.....50 克
咸酱油.....15 克
熟云腿.....25 克
黄酒.....10 克
熟鸡肉.....25 克
味精.....1 克

· m ·

熟猪油.....50 克
甜酱油.....15 克
上汤.....200 克
精盐.....5 克
红胡萝卜.....25 克
胡椒面.....1 克
蒜瓣.....10 克
水淀粉.....15 克
葱.....25 克
芝麻油.....5 克
姜.....20 克

[烹制方法]

1. 鹿冲在凉水中洗净，汤桶垫上竹算子，将鹿冲摆在上面，加清水淹没，在旺火上煮 2 小时，捞出撕去苦肉，用刀直划至尿道（不能划断），劈开洗去尿道中的污垢，切为 3 厘米长的段，放入汤锅中。用二汤加精盐 5 克、葱 15 克。姜 10 克

（拍破）余透，捞出摆入碗内，再加入精盐 2 克。葱 10 克。姜 10 克

（拍破）、黄酒 5 克，上笼用旺火蒸 1 小时。

2. 蒜瓣剁为米，熟火腿蹄筋切为 3 厘米长的段，熟云腿。熟鸡肉分别切为 3 厘米长、4 厘米宽厚的条，红胡萝卜焯熟切为条，水发香菇切为粗丝。

3. 炒锅置旺火上，注入熟猪油 25 克，待烧热时，下蒜米微炸，接着拣去鹿冲中的葱姜，滗去二汤，放入锅内，加入甜酱油煸炒，再下入火腿蹄筋。云腿片。熟鸡肉条。水发香菇。红胡萝卜，注入上汤，加精盐 3 克。黄酒 5 克，咸酱油翻炒入味，用蚕豆水粉勾浓芡，放入味精。胡椒面，颠锅烧上熟猪油 25 克，起锅淋上芝麻油即成。

（工艺关键）

1. 鹿冲先煮后蒸，要求火候足到，以鹿冲软糯为度，质硬则口感不佳。

中国名菜药膳风味

2. 亦可猪油 50 克

一次放入锅中，再煸炒鹿冲，加汤后用中火慢烧，使汤汁收干，不用勾芡，成菜色红油亮，此所谓的“自来芡”，乃川菜“干烧”之法。（风味特点）

1.鹿冲，即雄鹿的生殖器，性味成温，入肾经，温补肾阳，凡面色的白，形寒畏冷，腰膝酸软，阳瘦早泄，用之最有效益。

2.此品为云南宴席名菜，色泽红艳，肉质把烂；味道醇厚，十分滋补。营养价值很高。

沛公狗肉

(主料辅料)

净狗肉.....1250 克
酱油.....50 克
甲鱼 1 只.....650 克
白糖.....10 克
绍酒.....75 克
味精.....2 克
精盐.....15 克
葱白.....50 克
姜片.....30 克
元茴.....5 克
花椒.....15 克
硝水.....25 克

[烹制方法]1, 将狗肉洗净, 切成

3.5 厘米见方的块, 放入盆中, 加入精盐 10 克、绍酒 25 克、姜片 10 克、葱白 15 克、硝水, 拌匀后腌 2 小时, 然后用清水浸泡 1 小时, 入沸水锅中焯后洗净。

2. 将狗肉放入砂锅中, 底垫竹箪, 加清水至淹没狗肉, 再加绍酒 50 克、酱油、精盐 5 克、白糖、葱白 35 克、姜片 20 克、元茴、花椒(用纱布包好), 上火烧沸后撒去浮沫, 加盖转中火, 炖至狗肉八成烂。

3. 将甲鱼宰杀去血, 入热水锅中浸烫, 至可将背壳取下时。刮去黑衣, 去壳及内脏, 洗净切成

3.3 厘米的块, 入沸水锅中出水, 用清水洗净, 放入砂锅中, 把甲鱼蛋煮熟去壳, 围在甲鱼的四周, 甲鱼壳盖在肉上, 盖上锅盖, 同狗肉一起炖至酥烂, 拣去葱、元茴, 花椒包, 加入味精即成。

(工艺关键)

1. 狗肉先腌、后泡、再煮, 可以除去狗肉腥膻味, 亦是此菜成功的主要关键。

2. 甲鱼以 0.5~0.7 公斤为佳, 连甲鱼壳同炖, 不可除壳不要。甲鱼壳中药名“鳖甲”, 是滋阴清热、软坚散结的要药。

(风味特点)

1. 狗, 又名黄耳, 古称地羊, 列六畜之一。几千年前的周秦时期, 狗肉已成为宫廷宴饮、祭祀大典的一味常馐, 并养有专供食肉的狗。《史记·樊噲列传》曾载: 舞阳侯樊噲者, 沛人也, 以屠狗为事.....传说汉高祖刘邦最喜食樊噲煮的狗肉, 天天去吃, 从不给钱, 一天, 樊噲为躲开刘邦, 到湖东夏镇去卖, 刘邦闻讯赶去, 遇河受阻, 突然河面游来一老鳖, 驮刘邦过河, 找到樊噲, 刘邦抓起狗肉就吃, 同时引来大批食客, 一会儿就把狗肉吃光。回去时, 又乘鳖过了河。事后, 樊噲把老鳖和狗肉一同煮卖, 不料肉味格外鲜美。于是他将这次煮肉所剩的“鳖汤”(原汤)保留下来, 每次煮狗肉都用。自此之后, 本菜广为流传, 民间名菜药膳风味问百姓呼为“沛公狗肉”, 成为江苏传统名肴。

2. 元; 大德年间, 樊噲后裔樊信, 在徐州开“樊信狗肉店”, 据说仍用

鳖汤煮肉。著名书法家鲜于枢去北京任官，夜寝徐州，突然夜风带来阵阵扑鼻奇香，晨起询之而往，方知是樊信煮的狗肉出锅。品尝快饮之际，乘兴挥毫题“夜来香”三字相赠，樊信制成匾额，正配上前辈留下的“地羊人饌沛公留，误食鳖肉异香出”的对文。从此，狗肉店门庭若市。元（明，清及民国时期，狗肉菜的品种和配菜格式也从简到繁，从单一至多种原料，从单一菜品发展成十几种合理配备的“狗肉席”。现今，徐沛地区仍有很多名店专营狗肉，使这一传统名撰更受群众喜爱。

3. 此菜用砂锅炖制而成，保持原汁原味，狗肉酥烂，甲鱼滑软，滋味醇厚，异常鲜美。尤其是冬令时节，常吃此菜能安五脏、益元气、暖腰膝、补脾胃、壮气力，补五劳七伤最有效，堪称滋补佳品。

义腿肾鞭（主料配料）牛肾鞭 2 付.....熟猪油.....75 克
.....1000 克
精盐.....15 克
火腿.....100 克
黄酒.....10 克
水发香菇.....50 克
葱结.....
2.5 克
姜末.....1 克
鸡汤.....250 克
味精.....1 克
湿淀粉.....15 克

[烹制方法]

1. 将牛肾鞭下开水锅中煮沸，用剪刀剖开，剥去表里皮洗净，放入碗内，加入鸡汤，黄酒，入笼蒸约 2 小时取出，原汤留下，将肾鞭改刀成 3 厘米长，2 厘米宽的片后，制成麦穗花。

2. 将火腿同牛肾鞭一样改刀，剖成麦穗花片。水发香菇洗净切片。

3. 炒锅置旺火上，下入熟猪油。葱末。葱段。牛肾鞭、火腿。香菇，一起煸炒 2 分钟装盘。将蒸过肾鞭的原汁烧沸，加入精盐、味精。湿淀粉，勾成玻璃芡，淋在火腿肾鞭上即成。

（工艺关键）

1. 肾鞭质老筋多，蒸时火旺气足，须 2 小时以上，才软烂可口。

2. 香菇加湿水涨发，去蒂后，用盐抓揉，再用清水漂洗，即可去净砂粒，此法快而省事。

3. 玻璃芡即二流芡，要求芡汁稀一些，芡汁既与主料交融。又呈流态，食之利口。

（风味特点）

本品为湖北传统名菜。“肾鞭”即公牛的外肾、肇丸和生殖器，含有丰富的蛋白质。脂肪和多种营养素，尤其含有较多的维生素 A 和核黄素。此菜即是以公黄牛的鲜肾鞭为主料，辅以火腿烹制而成。肾鞭质地把糯，口味醇香，是滋阴壮阳的大补佳肴。

菊花全蝎

（主料辅料）

活全蝎.....50 克
精盐.....20 克
干龙口粉丝.....60 克
花椒.....5 克
葱片.....12 克
姜片.....12 克
花生油.....1000 克

（烹制方法）

1. 将活蝎子放入搪瓷盆内，加清水 750 克、精盐 10 克浸泡 1 天，使其吐出腹内脏物。
2. 砂锅内放入清水 500 克。葱、姜、花椒、精盐 10 克，加热烧开后，然后将全蝎放入，用小火煮至全身挺身时捞出，控净水分待用；龙口粉丝截成 8 厘米长，分为 10 把捆起待用。
3. 砂锅内放入花生油，中火烧至 6—7 成热时将捆好的粉丝逐把炸成菊花形，摆入盘中，然后将全蝎放入油内炸熟捞出，摆在菊花上即成。

〔工艺关键〕

1. 炸菜用油宜宽，掌握好火候，粉丝炸至松泡色白为佳，不可炸黄。
2. 全蝎炸酥即可，未酥透，上席回软带腥味，炸糊则有焦苦味，不堪入口。

〔风味特点〕

1. 全蝎为名贵中药，富含蛋白质等营养成分，有祛风止痉、通筋活络之效，常用治中风偏瘫、口眼蜗斜、眩晕头痛、四肢关节及腰腿疼痛等症。山东淄博一带自古已有以炸全蝎为饌的记载，清代著名文学家，《聊斋志异》作者蒲松龄就以炸食全蝎为滋补身体、延年益寿之常品。当地山区盛产全蝎，年产量为 20 吨左右，每年的清明至谷雨前后为全蝎的收获季节，肥而质优。
2. “炸全蝎”是山东青州地区传统名菜，配以干粉丝，经热油炸发，形同菊花，上摆炸全蝎，故名“菊花全蝎”。成菜全蝎呈黄褐色，配以清白的菊花，造形美观，食之酥香可口，为佐酒佳肴。

当归主姜羊肉汤

〔主料辅料〕

当归.....90 克
生姜.....150 克
羊肉.....500 克
精盐.....5 克
料酒.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将当归、生姜用清水洗净后，顺切成大片，羊肉（去骨）剔去筋膜，放入沸水锅内焯去血水后，捞出晾凉，切成长 5 厘米、宽 2 厘米、厚 1 厘米的条，备用。

2. 取洁净砂锅，掺入清水适量，将羊肉先下入锅内，再下当归和生姜，置武火烧沸后加盐。料酒，撇去浮沫，改用文火炖 1 小时，至羊肉熟烂即成。

〔工艺关键〕一次加足水，小火慢炖，汤浓味醇始佳。

〔风味特点〕

此汤出自汉·张仲景《金匱要略》。该书为中医四大经典著作之一，已流传一千七百余年。汤以当归为主，善能补血止痛，配伍生姜取其温中散寒，羊肉温中补虚。两者合用有温中补血，祛寒止痛之效。凡属血虚有寒，寒疝腹痛，妇人产后腹中痛，以及虚劳不足者，均可应用。

菊花锅

【主料辅料】

净鱼肉.....250 克
辣椒油.....50 克
猪腰子.....250 克
香菜末.....50 克
菠菜.....250 克
精盐.....3 克
油馓子.....2 个味精.....3 克
状无饺.....20 个花生油.....500 克
红豆腐乳.....5 块鸡脯肉.....250 克
芝麻油.....50 克
猪里脊.....250 克

干粉丝.....1m 克
糖蒜.....50 克
鸡蛋.....10 个酱油.....75 克
白菊花.....4 朵绍酒.....50 克
芝麻酱.....50 克
清汤.....2000 克
腕韭菜花.....50 克

（烹制方法）

1. 净鱼肉、鸡脯肉、里脊肉均片成长 5 厘米。宽 2 厘米、厚 0.2 厘米的片；腰子片开去净腰臊，切成长 5 厘米。宽 2 厘米、厚 0.2 厘米的片；菠菜洗净，切成长

3.5 厘米的段；炒锅置中火上，放入花生油，烧至五成热，放粉丝一触捞出；馓子在中间折断；白菊花洗净，摘去蕊；将以上原料连同鸡蛋、水饺、糖蒜、香菜分别放入 2 个盘内。

2. 芝麻酱用芝麻油泔成汁；豆腐乳用豆腐汁泔开，同腌韭菜花、辣椒油、精盐等调料分别盛入两个盘内。

3. 汤锅内放清汤、味精、绍酒，旺火烧开后打去浮沫，倒入菊花火锅内，点燃火锅，待烧开后，将切配好的各种主料、配料、调料端上餐桌摆在火锅周围，由食者随意夹起主料。配料放入火锅汤内涮熟，按其所好选取调料蘸食。

（工艺关键）

1. 山东厨师善用汤。清汤系肘、鸡、鸭、骨等熬汤，分别用鸡腿泥、鸡脯泥两次清汤，成品清澈见底，鲜美异常。用清汤作火锅底汤，滋味醇厚，与清水直涮者，有天壤之别。

2. 海鲜如鲜鱿鱼、大明虾、水发海参、水发鱿鱼等，蔬菜如大白菜心、生菜及豆腐等皆可作为主料。配料上桌。中国名菜药膳风味

〔风味特点〕

1. 菊花清雅高洁，爽心悦目，入药则清泄肝火，善治头痛、头晕、目疾、燥烦。深秋季节，万里霜天，层林尽染，菊花盛开，邀三五至友，赏菊咏诗，吃菊花锅，别有情趣。

2.菊花人馐，历史悠久，屈原《离骚》曰：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，说明我们祖先二千多年前就餐菊吃花了。菊花锅选料多样，生料涮食，鲜嫩异常，花香扑鼻，是一款南北皆宜，尤为北方普遍采用的传统时令名馐。徐河《清稗类抄》记云：“京师冬日，酒家沽饮，案辄有一小釜，沃汤其中，炽火于下，盘置鸡鱼羊豕之肉片，俾客自投之，俟熟而食，有杂以菊花瓣者，曰菊花火锅，宜小酌。”徐凌霄《归都百话》记云：“锅子之类甚多，有菊花锅子，为肉烩与蔬菜及花瓣之大杂脍，整桌酒席，在秋冬间视为要素。”

柏皮扣

（主料辅料）

柚子皮.....	1 个
胡椒粉.....	1 克
五花腩猪肉...	500 克
酱油.....	5 克
腐乳.....	1 块
白糖.....	15 克
食盐.....	5 克
蜜糖.....	m 克
淀粉.....	10 克
高汤.....	60 克

〔烹制方法〕

1. 先将柚子皮置炭炉上明火烧烤，俟至表皮焦化即可，然后刮去焦皮，置滚烫的开水中浸泡，泡软后捞出，抓干水分，再置冷水盆中漂洗 3-4 次，直至把桔皮苦涩味去净为止，最后捞出抓干水分待用。

2. 选用带皮五花腩猪肉，俗称“五层楼”，将其洗净后投入锅中煮熟，捞出沥干水分，用竹签在肉皮上密密麻麻地戳出针眼，用纱布抹干，然后在肉皮上擦点食盐，再搽点蜜糖，置油锅中炸制，至肉皮呈金黄色时捞出，控净炸油后，放入热水中浸泡数分钟，捞出控净水分，分切成块，每块约长 7 厘米、厚 0.4 厘米。置盆中加腐乳、食盐、酱油、白糖、胡椒粉等调料，腌制半小时待用。

3. 把柚皮分别切成块状，每块长约 8 厘米、厚 0.6 厘米的并蒂柚皮片，然后中间夹入一块腌好的猪肉，肉皮向外，再将其一一摆入扣碗，肉皮朝碗下，另加入适量的高汤，送入锅中蒸制，约蒸 2 小时即可。

4. 将柚皮扣的汤汁从碗中倒出来，再把柚皮扣反扣在一个白瓷盘上，让肉皮向上。然后把原汁与少量高汤勾成薄芡，淋在柚皮扣上，另淋点香油，即可上席。

（工艺关键）

1. 若无炭火，亦可用刀薄薄削去柚皮表层，但不如炭火烧烤的风味好。
2. 猪肉煮至熟透为度，不可太软，捞出揩干水分，在肉皮上抹上食盐、蜜糖，趁热下锅油炸，肉皮向上，目的是让肉皮上色、涨发。
3. 旺火气足，蒸 2 小时以上，以软糯为度。

（风味特点）

1. 柚皮辛甘微苦，健脾利湿，和胃止呕，凡食欲不振，恶心呕吐，脘腹胀满，大便稀溏者多用之。“柚皮扣”雅称“雪盖五层楼”，系广西容县历史悠久的传统佳肴，最早见于乾隆年间（1736—1795 年），距今已有 200 多年历史。容县自古就盛产柚子，它是沙田柚的故乡。这里出产的沙田柚以大沉重，皮色黄净，果瓢雪白，柔软多汁，蜜香甜脆而闻名于世。“柚皮扣”就是利用柚子皮，配以五花猪肉和调料，精心烹制而成的名菜。每当在秋季沙田柚成熟的季节里，如到容县作客，您不但可以吃到举世闻名的沙田柚，还可以吃到各式各样的柚皮菜。如“柚皮烧肉蛋”。“虾仁瓢柚皮”等菜肴，

而在这花样众多的柚皮菜中，“柚皮扣”是其中一道风味别具一格的佳肴。

2.“柚皮扣”原是清优廩生夏纪纲首创。相传夏纪纲从小聪明过人，不但通晓经书，还颇爱耕作。有一次，他站在自家的柚树下，望着开满柚花的果树，喃喃他说：“柚树开花多落空，柚子好吃果难成”，他说着想着，忽然心头一亮，马上从一种“臭柚”的柚树上剪下新枝，嫁接到沙田柏树上，从此，夏纪纲日出而锄，日落而归，苦心培育。他的行动感动了天神，一天清晨，夏纪纲正在果园浇水施肥，忽见一白须老翁手持龙头拐杖蹒跚而至，“夏官人，今日老夫助你一臂之力。”白须老翁笑态可掬，声音雄浑。话音未落，只见老翁手摇拐杖，龙头一晃，果园里顿时细雨飘飘，片刻，雨过天晴，太阳露出了甜甜的笑脸。原来嫁接在树上的新枝迎着朝霞发根吐芽，绽蕾开花，眨眼间。枝头挂满了肥美硕大、橙黄耀眼的果实。“啊，奇迹！奇迹！”待夏纪纲从梦中惊醒过来时，白须老翁早飘然而去。夏纪纲惊喜万分，望着

畜肉类

满树果实，感慨无限，叹曰：“神仙恩赐，乃子孙之厚福。”说着随手摘下一个，剥皮后一尝，美得他连口称妙，连抽皮也不忍心丢弃，自言自语道：“此皮亦许能做出佳肴来。”说着便把柚皮带回家中，用水漂洗后与肉共煮，食后大喜：“妙哉！物尽其用。”柚皮能做菜的消息一下子就在村里传了开来。

3. 据传，乾隆下江甯，游至桂林府，曾品尝过“柚皮扣”，大加赞赏，赐名“雪盖五层柚”。这道原来名不见经传的乡土菜，一经天子赏识，顿时名声大振，身价百倍。一时间各地纷纷仿制，使得此菜名传遐迩。不过，老百姓总感到“雪盖五层柚”不如“柚皮扣”来得亲切爽快，久而久之，乾隆皇赐的菜名就鲜为人知了，“柚皮扣”则沿袭至今，历经不衰。

4. 此菜咸鲜，绵软而不烂，甘腴而不腻，色泽黄红，清鲜不淡，常常叫人执筷难舍，饱尝为快。

肉丝烧拳菜

[主料辅料]

干拳菜.....250 克
湿淀粉.....25 克
瘦猪肉.....100 克
鸡蛋清.....1 个
净冬笋.....50 克
精盐.....3 克
绍酒.....5 克
味精.....1 克
姜汁.....3 克
碱面.....10 克
头汤.....300 克
熟猪油.....150 克

[烹制方法]

1. 将干拳菜放开水中涨发，加盖焖软，再放开水锅中加食碱焖煮至透，多换几次水，使其洗净碱味和黑水，择去根，切成

3.5 厘米长的段，用开水烫一下，捞出沥干水分。

2. 鸡蛋清、湿淀粉搅成们，瘦猪肉切成细丝，放糊中抓匀。炒锅置旺火上，添入熟猪油 100 克，油六成熟，对入头汤和精盐。绍酒。味精。姜汁，放入拳菜，烧至汁浓入味，再放入肉丝，下湿淀粉 5 克，勾玻璃芡，翻一两个身盛出即成。

[工艺关键]

1. 用蛋清糊上浆，一般每个蛋清用湿淀粉 20 克，过稀过稠，旨影响成品质量。

2. 滑肉丝必须温油，行话所说：在温油里走一走，肉丝二次下锅，迅速翻匀，芡汁抱住主料即出锅，以免肉丝变柴变老。

[风味特点]

1. “拳菜”即蕨菜，《说文通训定义》称其“初生为蒜茵，无叶，端似鳖脚，亦似小儿拳，故曰拳菜。”拳菜有“去暴热，利水道，乏人睡”之功能，可治疗高血压，眩晕，失眠，食隔，气隔，浮肿，小便不利等症。河南伏牛山岖嵩县。卢氏。奕川。西峡等地盛产拳菜，每年春夏之交，其茎正嫩，为采摘的最佳季节。拳菜向称山珍，人饕历史悠久，《诗经·召商》曰：“陟彼南山，言旆其蕨”。拳菜可烧可扒，味道鲜美，先秦时期已为祭品，历代民间誉之为“山菜之王”。

2. “肉丝烧拳菜”是河南伏牛山地区的家常名肴，流传广远，以拳菜为主料，配以肉丝、冬笋烧制而成。成菜质地滑嫩。清新鲜香，具有山珍野味韵词。

海底松炖银肺

[主料辅料]

海蜇头.....500 克
绍酒.....50 克
猪肺 1 付.....1000 克
精盐.....5 克
火腿.....200 克
姜.....10 克
葱.....10 克
味精.....2 克
清鸡汤.....1500 克

[烹制方法]

1. 将海蜇头撕去衣膜,分块洗净后,在沸水中烫泡约 10 分钟,使其酥软,然后捞出,在清水中浸漂干净。将火腿制净,改刀成马牙块,加入绍酒,上蒸笼蒸至酥烂。

2. 取猪肺用清水灌白,抽去肺内气管筋结(保持完整),下冷水锅,焯水洗净,装入砂锅,放入葱、姜。绍酒。鸡汤:1000 克,用小火炖约 3~4 小时,使其酥烂。

3. 取海底松用沸水略烫,用沸鸡汤 500 克

套熟,捞出。连同火腿一起投入砂锅内,炖至沸,加入精盐、味精即成。

[工艺关键]

1. 洗肺时,将自来水灌入气管,使肺胀大,用手轻拍,倒去血水,如法多次重复,以肺洁白为度,再以人饷,既无血腥味,又色泽日净可爱。

2. 海蜇头俗名“海底松”,下锅后煮沸即可,煮的时间过长,则软化为水。

[风味特点]“海底松炖银肺”是江苏传统名菜,采用海蜇头与猪肺同炖而成,成菜海蜇头形似松枝,猪肺色白如银,软烂如豆腐,用调羹舀食,入口即化,汤清味醇,并具有补益肺气。止咳化痰之功。此菜是老年人的可口美肴,南通清末状元,我国著名的实业家张謇每日食谱中心备此菜。

原蒸牛鞭

〔主料辅料〕

黄牛鞭 2 根.....绍酒
.....50 克
.....1500 克
精盐.....10 克
枸杞.....15 克
冰糖.....50 克
党参.....15 克
鸡汤.....1000 克
淮山药.....15 克
胡椒粉.....
1.5 克
熟附片.....15 克
醋.....25 克
荔枝.....10 粒姜.....15 克
桂圆.....10 粒葱.....15 克
红枣.....10 粒熟猪油.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将牛鞭用温水洗净，放入冷水锅内煮 2 小时，捞出剖开。刮去尿道内的白膜，切成 5 厘米长的段，再切成 2 厘米宽的条，用盐 5 克

和醋揉搓；再用清水冲洗干净，然后放入冷水锅中煮过，洗去腥臊气味，将荔枝、桂圆剥去壳洗净，红枣蒸熟去皮，葱、姜拍破。

2. 将洗净的牛鞭条放入绿釉钵内，加入绍酒、葱、姜、精盐 5 克，鸡汤和冰糖上笼蒸至八成烂取出，去掉葱、姜，再加入枸杞。党参、淮山药。熟附片。荔枝。桂圆、红枣。熟猪油，上笼蒸至软烂，食用时，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 牛鞭，一般用于货入馔，宜用水发，二次始成。第一次清水煮透，使其充分吸收水分，体积膨大约一倍。第二次盐、醋搓洗，去净腥臊气味，再用水煮过，香而不膻，。

2. 大火气足，约蒸
1.5 小时，软烂可口。

〔风味特点〕

“原蒸牛鞭”为湘菜名馔，又是一道药膳。牛鞭，即牛的外生殖器，有补肾壮阳。益精填髓之功，主治男子阳痿早泄，妇人漏下赤白。以其与枸杞、党参、淮山药、熟附片合蒸，汤香味浓，既有药之温补，又有菜之鲜美。

红煨狗肉

[主料辅料]

鲜狗肉.....1250 克
青蒜.....25 克
附片.....10 克
干红椒.....5 个
当归.....10 克
酱油.....30 克
桂皮.....
2.5 克
味精.....0.5 克
绍酒.....50 克
精盐.....2 克
姜片.....15 克
熟猪油.....100 克
葱结.....10 克

(烹制方法)

1. 将狗肉刮洗干净，砍成 3 厘米见方的块，下冷水锅烧开捞出，用清水洗 2 次，沥去水。将青蒜切成 3 厘米长的段，附片、当归、桂皮清洗干净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至八成热，下狗肉煸炒 3 分钟，再烹入绍酒，加酱油、精盐，继续煸炒，收干水，使作料入味。

3. 取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，放入狗肉，加入桂皮、附片、当归、葱结、姜片、干红椒、冷水 600 克，盖上瓷盘，先用中火煨，后移至小火上煨 2 小时即烂。然后，去掉桂皮、葱结，姜片、干红椒，将狗肉倒入炒锅，加味精，青蒜烧开，盛入盘中即成。(工艺关键)

1. 狗肉以黄大为上品，黑大。白大次之。必须先过水，血污去净，香而下膻。

2. 油煸狗肉时。烹汁后一定要收干水分，使狗肉入味。

3. 湘菜红煨，桂皮与干红椒必不可少。

4. 文火慢煨，汁浓油亮，厨称“自来芡”者，方为上品。

[风味特点]狗肉是冬令补品，咸温无毒。《日华子本草》曰：“补胃气，壮阳道，暖腰膝，益气力”，有补中益气、温肾助阳之功。此菜以红煨法烹制，肉色酱红，质地柔软，汤汁稠浓，味道香辣，是湖南冬令名馐。

附片蒸羊肉

（主料辅料）

鲜羊赐肉.....1000 克
葱花.....5 克
附片.....50 克
姜片.....10 克
香菜.....50 克
胡椒粉.....1 克
肉清汤.....250 克
味精.....1 克
绍酒.....25 克
精盐.....2.5 克
葱结.....10 克
熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将羊肉洗净，整块下冷水锅煮熟捞出，切成 3 厘米见方的块。附片洗净，其中大的掰成两半。

2. 取大瓷碗 1 只，放入羊肉（皮朝上）、附片、绍酒、熟猪油、葱结、姜片、精盐、肉清汤，入笼蒸二三小时后揭开蒸笼盖，加味精，撒上葱花、胡椒粉上桌。

3. 香菜洗净切成段，装小碟中随附片羊肉上桌，供餐者随意佐食，更加提味。

〔工艺关键〕

1. 羊肉先过水，去掉腥膻。

2. 瓷碗加盖，或用皮纸封面，避免蒸时水蒸汽渗入，保持原汁原味。

〔风味特点〕

“附片蒸羊肉”是湖南冬令滋补佳肴。羊肉补中益气，温肾壮阳。唐·孟诜《食疗本草》曰：“治风眩瘦肉，丈夫五劳七伤，小儿惊痛”。与温肾助阳、驱寒止痛的附片合蒸后，汤呈黄白色，羊肉香软，附片松糯，冬季食用，有治寒湿痹病、心腹冷痛的疗效。

长命菜蒸肉

[主料辅料]

猪五花肉.....500 克
黄酒.....3 克
马齿苋.....250 克
姜末.....3 克
精盐.....4 克
葱花.....3 克
酱油.....30 克
胡椒粉.....2 克
白糖.....4 克
红乳汁.....20 克
味精.....2 克
大米粉.....125 克

[烹制方法]

1. 将干马齿苋浸入水中洗净，回软后改刀切成长 4 厘米的段。
2. 将猪五花肉切成长 5 厘米、厚 1 厘米梳子背形的块，加味精、黄酒、酱油、精盐、红乳汁、胡椒粉 1 克、姜末、清水 150 克、大米粉一起拌匀，整齐码入碗中用马齿苋盖面，入笼在旺火沸水上蒸 1 小时取出翻扣入盘，撒上葱花、胡椒粉即成。

[工艺关键] 旺火气足，蒸约 2 小时，中途洒水 2 次，成菜软糯可口，肥而不腻。

[风味特点]

此“长命菜”即马齿苋，柔茎布地，叶对生比并，圆整如马齿，故名。因其生命力强，其根出上，盛夏烈日曝晒三天，落地生根又活，故名“长命菜”。农田菜地均有生长，是被人们所喜食的野生植物菜之一。宋·苏轼诗：“烂煮葵羹斟佳醕，风流可惜在蛮村。”葵，即马齿苋，气味酸寒，无毒，散血消肿，利肠滑胎，解毒通淋，治产后虚汗。

大炖鹿冲

[主料辅料]

水发鹿冲.....500 克
绍酒.....20 克
熟云腿.....50 克
熟猪油.....20 克
熟鸡脯.....30 克
芝麻油.....20 克
水发冬菇.....20 克
精盐.....20 克
老蛋黄糕.....20 克
味精.....10 克
葱.....40 克
胡椒面.....10 克
姜.....40 克
鸡清汤.....800 克

[烹制方法]

1. 鹿冲顺长剖为两半，剔去尿道中的皮筋，放入清水中漂洗干净：再顺长将两半鹿冲剖为 4 条，改刀为 5 厘米长的段，放入沸水中氽透，再次漂洗干净；取出放入碗中，注入鸡清汤、筒

子骨、鸡腿骨、葱姜（拍松）、绍酒，上笼蒸粬。

2. 云腿，鸡肉、冬菇、老蛋黄糕切为同样大小的片。

3. 炒锅上中火，下猪油，油热下云腿片，炒出香味，下冬菇片，再下鸡片、老蛋黄糕，起锅倒入汤盘。把蒸好的鹿冲端出，拣去姜、葱、筒子骨、鸡腿骨，滗出汤汁入炒锅，将鹿冲倒入汤盘中。炒锅再上火，加入食盐、味精、胡椒面，调准味，将汤浇入鹿冲内，再入笼蒸 10 分钟，取出，浇上热芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 鹿冲的碗用皮纸封严后再蒸保持原汁原味。

2. 本品成鲜，可加精少许提鲜。

3. 云南大炖特色，不可勾芡。

[风味特点]

1. 鹿冲是雄鹿的生殖器，属名贵山珍之一。它含蛋白质胶体、激素等营养物质。有补肾、壮阳、益精等功效。对劳损、腰膝酸软，肾虚引起的耳鸣、耳聋、阳痿，早泄、女子宫冷不孕等症有一定疗效。

2. “大炖鹿冲”为云南地方名菜，以柔滑糯香，色白发亮，醇厚不腻，滋补养生著称。大炖是云南特有的烹调技法，它是直接炖和隔水炖的有机结合，调料和味型上也有独到之处。

白果炖肚

〔主料辅料〕

猪小肚.....800 克
胡椒粉.....3 克
白果.....100 克
姜.....10 克
精盐.....12 克
香菜.....2 克
芝麻油.....3 克

〔烹制方法〕

1. 猪小肚用清水漂洗干净，放入 70 的热水中烫透，用小刀刮去黑皮、粘膜，撕去油筋，放入沸水中氽透，再入清水洗净。白果去壳，用开水烫透，去皮，去心。

2. 炖锅上旺火，注入水，放入小肚、白果、姜，沸后去浮沫，改用小火炖熟，下盐、胡椒面，淋上芝麻油，撒上香菜，即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 洗猪肚加少许盐和醋轻轻搓揉，然后再用清水冲洗，可去净腥膻异味。
2. 猪肚必须改刀，切成长 5 厘米、宽 1.5 厘米的条，旺火烧开，小火炖熟，约需 2 小时左右。

〔风味特点〕

1. 白果又名银杏，其树是雌雄异株，花蕊受精后方能结果，树种古老，故被称为活化石树。农家有“爷爷种树，孙子吃果”之谚语。古诗描绘其树，“大树龙盘会诸侯，烟云如盖笼浮丘，形分瓣瓣莲花座，质比层层螺髻头。”白果含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，并有微量氢氰酸成分。《本草纲目》称：“白果熟食温肺益气，定喘嗽，利小便，止白浊”，多用于肺病咳嗽、老人体虚哮喘。但有小毒，每次以食 10~15 克

为宜，否则易于中毒。

2. “白果炖肚”是云南药膳名肴，它寓医于食，对新旧咳喘、尿急尿频有明显作用。此菜味道鲜美，汤色乳白，老幼咸宜。

鸡粥哈士蟆

[主料辅料]

干哈士蟆油.....25 克
葱段.....5 克
净鸡脯肉.....60 克
葱末.....5 克
水发鱼骨.....15 克
姜片.....·.....· 4 克
水发冬菇.....15 克
精盐.....3 克
净冬笋.....15 克
味精.....· 1 克
火腿.....15 克
绍酒.....25 克
净豌豆苗.....5 棵姜汁.....· 8 克

牛奶.....20 克
鸡清汤.....250 克
淀粉.....15 克
熟猪油.....30 克

[烹制方法]

1. 将哈士蟆油用沸水煮透，摘除残留的血线和杂质，洗净装盆，放葱段、姜片、绍酒 10 克，上展蒸 15 分钟，取出，以凉水过凉，再摘净血线，漂净，切成 0.5 厘米见方的小丁，下入加有姜汁 5 克、绍酒 10 克

的沸水中焯去腥味。

2. 将鸡脯肉剁成泥，放到碗内，用清水 50 克

冲开。将鱼骨、冬菇、冬笋、火腿切成与哈士蟆油同样大小的丁，分别用沸水焯一下（火腿除外），沥去水分。另将豌豆苗截

1.5 厘米长的段，入沸水一烫，以凉水过凉，备用。

3. 锅置旺火上，放熟猪油烧至七成热，下葱末爆香，烹绍酒、姜汁，加入鸡清汤、精盐。视熟猪油与汤溶为一体后，将锅移中火上，下鱼骨、冬菇、冬笋、火腿、鸡泥搅炒，把用牛奶们开的淀粉淋入锅内。烧沸后，将味精加入搅匀，倒入汤盘。最后，将哈士蟆油入沸水焯片刻，沥净水分，放在汤盘内，上撒豌豆苗即成。

[工艺关键]

1. 勾二流芡，奶淀粉入锅后，切勿急搅，手勺轻推，避免粘锅，让淀粉充分糊化，即成明汁亮芡。

2. 发好的哈士蟆不能入锅再煮，以免久热化水。

[风味特点]

1. “哈士蟆”属罕见珍贵两栖蛙类，一般身长 57 厘米，生长于东北温寒带阴潮的材丛、沼泽地带，据传以人参苗为食。“哈上蟆”是三四百年前满语的称呼。因其与一般蛙类习性不同，每年要在水底度过近半年的冬眠，且春季上岸早，冬季冬眠晚，比较耐寒，又被称为“雪蛤”。现中国科学院已

正式定名为“中国林蛙”。每逢夏秋之季，雌哈士蟆输卵管内生长大量大小不一、不规则的胶质块，其色外黑内黄，形似桔子瓣，泡后如棉花瓣，其质细嫩，嚼之粘滑，俗称“哈士蟆油”。该品既为名贵的烹调原料，又是珍贵的中药材。主要成分是蛋白质、糖类、脂肪和多种元素、维生素、激素。其性平、味甘，能补肾益精、润肺养阴、清退虚热，对咳嗽气喘、病后及产后虚弱等有一定疗效。

2.我国古代食谱有“参、翅、骨、肚、窝、掌、蟆、筋”为“八珍”之说，“鸡粥哈士蟆”系天津传统大菜，为衬托、突出哈士蟆的高贵，以净白的鱼骨、深红的火腿、褐色的冬菇、牙黄色的冬笋等上等原料为配，与柔嫩鲜美的鸡茸搅炒成粥状，并用以牛奶调成的淀粉勾芡。使全菜色味倍增，精细考究，滑软香醇，滋味特异，营养丰富。

灌肺

[主料辅料] 猪肺 1 具.....2000 克
味精.....2 克
核桃仁.....100 克
绍酒.....5 克
松子仁.....100 克
鸡蛋清.....4 个杏仁.....25 克
湿淀粉.....100 克
精盐.....5 克
芝麻酱.....100 克

姜汁.....2 克
清汤.....250 克
胡椒粉.....1 克

[烹制方法]

1. 松子仁、核桃仁、杏仁均擀成粉末备用。
2. 清水灌入猪肺内，再控净水分，如此反复多次，冲洗干净肺内血水，使呈洁白色，但要保持肺叶的完整无损。
3. 把核桃仁粉、松子仁粉、杏仁粉、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、芝麻酱、姜汁、鸡蛋清、湿淀粉、清汤放在一起，搅成稀糊。徐徐灌入肺内，然后上笼蒸熟，食用时切片装盘即可。

[工艺关键]

1. 核桃、杏仁心须去净外皮，避免苦涩，影响菜肴风味。
2. 亦可在白卤水中卤熟，然后切片冷食，别具一格。

[风味特点]

1. “灌肺”为东京（今开封）市肆名菜，南宋临安（今杭州）市场上，又有“香洪肺”、“香辣渡肺”等品。元代的《居家必用素类全集》、明代的《多能鄙事》等古籍，对它的制作方法均有详细的记载。此菜历史悠久，流传至今，仍是河南地方名菜，省内省外，有口皆碑。

2. 此菜以猪肺（或羊肺）用核桃仁、松子仁、杏仁等多种配料灌制而成，清香浓郁，咸鲜可口，对肺虚咳喘、肠燥便秘者有一定的食疗功效。

红枣煨肘

[主料辅料]

猪肘 1 只.....1000 克
川盐.....3 克
红枣.....150 克
姜.....10 克
鸡腿骨.....250 克
葱.....15 克
冰糖.....250 克
肉汤.....1000 克
糖色.....15 克

[烹制方法]

1. 将猪肘刮洗干净，入沸水锅中氽一次，除去血污，再将凸出的毛拣尽。红枣去核后，用温水洗净，冰糖敲碎。
2. 取小铝锅一口，在锅底垫上鸡腿骨，下入肉汤，将肘子放入，再下姜（拍松）、葱（挽结），用旺火烧沸后撇去浮沫，加糖色、冰糖、红枣、川盐，烧约 20 分钟，随后移至小火再煨 2 小时，待肘子煨透、粘糯、汤汁稠酽时，拣去姜、葱、鸡骨，装盘即成。

[工艺关键]

1. 先将肘皮粗毛拔净，再用火燎，除净茸毛，然后刮洗干净，紧水后再用。
2. 鸡骨垫底，不但避免粘锅糊底，且增加猪肘鲜味，一举两得。

[风味特点] “ 红枣煨肘 ” 是川菜中历史悠久的传统名菜。红枣，富含糖及多种维生素，具有养心润肺，健脾和胃，益气生津，补血养颜之功。此菜用红枣与猪肘加糖慢火煨肘而成，色红油亮，糯油香，咸甜适口，富含胶质，常用作冬令滋补的佳肴。

荷叶蒸肉

[主料辅料]

猪五花肉.....500 克
葱粒.....7 克
鲜荷叶.....4 张
花椒.....10 粒
鲜黄豆.....75 克
甜面酱.....15 克
大米粉.....125 克
酱油.....12 克
豆腐乳汁.....10 克
五香粉.....0.6 克
红糖.....15 克
枳糟汁.....15 克
姜粒.....7 克

[烹制方法]

1. 将猪五花肉刮洗干净，切成约 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片共 24 片，放入盆内，加入酱油、甜面酱、枳糟汁、红糖、豆腐乳汁、姜粒、葱粒、五香粉拌匀，浸渍约 20 分钟。入味后再放入大米粉拌匀，使米粉均匀地沾在肉片上。

2. 将鲜荷叶用清水洗净，放入沸水内烫一下，然后切成边畜肉类长 13 厘米的等边三角形共 24 张，每片肉片夹入鲜黄豆三四粒，放在一张荷叶上包成长方形，包完后逐一摆在蒸碗内，上笼蒸约 2 小时 30 分钟取出，翻扣在盘中即成。

[工艺关键]

1. 旺火气足，一次蒸熟。

2. 四川米粉制法：将大米、花椒放入炒锅内。在小火上炒成黄色，用石磨磨成细粉。

[风味特点] 盛夏酷暑，绿油油的鲜荷叶随风飘荡，清香扑鼻，来之人烹，具有消暑解热，醒脾胃，促食欲的功效。四川人都喜欢用荷叶包粉蒸肉，作为应时风味菜式，食荤不油，荷香宜人，夏令宴席，常见此菜。

归芪羊肉汤

[主料辅料]

鲜肋条羊肉.....	1000 克
葱段.....	6 克
川盐.....	5 克
当归.....	10 克
绍酒.....	15 克
黄芪.....	8 克
胡椒粉.....	3 克
姜.....	6 克
味精.....	3 克

[烹制方法]

1. 将当归、黄芪、姜（拍破）、葱用纱布包好。将羊肉洗净。用冷水漂 1 小时，再放入沸水锅中氽去血水捞出。

2 炒锅置旺火上，放入清水 1500 克烧沸，放入羊肉和绍酒、胡椒粉和盛配料的纱布包，再次烧沸后改用小火慢炖至羊肉五成 烂，捞出切成条，再入汤中炖 1 小时至 烂，取出纱布包，汤内放川盐、味精，盛入盘中即成。

[工艺关键]

1. 羊肉用冷水漂，沸水氽，去净血水，香而不膻。
2. 滋补佳品，宜文火久炖。

[风味特点]

“归芪”指当归和黄芪，均为名贵中药材，亦可入馔。当归有补血、活血，润燥滑肠的功效；黄芪有补气、升阳，健脾止泻的作用。成菜汤浓味鲜，羊肉酥烂，是美味可口的滋补佳肴，令最宜。

炖羊头蹄

[主料辅料]

羊头 1 个.....2000 克
淮山药.....15 克
羊蹄 4 只.....2000 克
枸杞子.....10 克

桂圆肉.....10 克
精盐.....6 克
红枣.....15 克
味精.....6 克
去皮荸荠.....200 克
胡椒粉.....1 克
姜片.....25 克
姜汁酒.....25 克
陈皮.....10 克
花生油.....20 克
葱条.....15 克

[烹制方法]

1.用火将羊头、羊蹄上的毛燎净，放入清水盆刮净，取出，敲掉蹄甲、羊角，将羊头劈开两半，取出脑、舌，割开口角皮。放入沸水锅里永约 1 分钟，再下羊舌，略滚，然后一并捞起，放入清水盆中，用尖刀刮净耳腔，剥去舌衣，洗净后沥干。

2.将羊脑的血筋去净，盛入碗中，下姜汁酒 5 克，入蒸笼用中火蒸约 5 分钟至熟取出。将荸荠切成两半。

3.用中火烧热炒锅，下花生油，放入姜、葱、羊头、蹄爆炒，烹姜汁酒 20 克，下白开水 2500 克，煨约 5 分钟，然后去掉姜条，转入用竹算垫底的砂锅里，加红枣、陈皮，荸荠，上盖，放回炉上，用中火煲约 1 小时 20 分钟后，加淮山药、枸杞子、桂圆肉再煲约 30 分钟至软烂，取出，去掉姜、陈皮，将羊头、蹄、舌取出，去骨（蹄骨留下，只去掉大骨）切块，每块约重 20 克

；再取出红枣、淮山药、枸杞子、桂圆肉，荸荠放入炖盅内，把羊肉块和羊脑放在上面。将原汁浓缩到 1500 克，撇去浮沫后倒入炖盅，加盖，入蒸笼炖约 30 分钟取出，加胡椒粉即成。

[工艺关键]

头蹄同烹，古风犹存，《苏恭本草》、《日华子本草》、《千金方》皆有记载，治头目眩晕、尿少浮肿、虚寒腰痛皆效，已是定中国名菜药膳风味格定式，主料不可任意取代。

[风味特点] 汤色乳白，原汁原味，咸鲜味美，下奶最宜。

杏仁肉丁

[主料辅料] 净猪肉.....200 克

精盐.....4 克

甜杏仁.....100 克

味精.....1 克

青椒.....20 克

酱油.....5 克

胡萝卜.....30 克

湿淀粉.....15 克

葱丁.....10 克

肉汤.....50 克

姜末.....5 克

鸡蛋液.....20 克

绍酒.....15 克

熟猪油.....300 克

[烹制方法]

1. 将猪肉片成 0.8 厘米厚的片，用刀在两面剖花刀纹后。切成 0.8 厘米见方的丁，装碗内放入酱油、糟盐 2 克、绍酒 10 克、蛋液、湿淀粉 10 克抓匀上浆。杏仁用沸水泡透，去皮沥于水待用。胡萝卜、青椒均切 0.7 厘米见方的丁。

2. 绍酒 5 克、精盐 2 克、味精、肉汤、湿淀粉 5 克

装入碗内调成味汁。炒锅置中火烧热，放猪油 250 克

烧六成热，放进肉丁搅散，再放入杏仁、胡萝卜了、青椒丁，见肉色发白，倒入漏勺· 94 ·

...一...一。一一畜肉类沥去油。

3. 原炒锅添油 50 克

烧六成热，投入葱、姜炒出香味，放入肉丁、杏仁、胡萝卜丁、青椒丁等原料，烹入调好的味汁，搅炒均匀，待汁收浓稠，淋明油出锅装盘即成。

[工艺关键]

此为“爆法”菜式，操作前要调好芡。主料上浆过油断生。烹入芡汁后迅即颠翻均匀出锅，要求脆嫩爽口，汁卤紧抱。

[风味特点]

1. 杏仁分两种，甜杏仁无毒，可以入馐；苦杏仁有毒，只可入药。杏仁含杏仁油 50%，其特有的杏仁香味，则是来自所含的蛋白质和各种游离氨基酸。自古以来人们因其有健胃醒脾、止咳平喘、润肠通便的功效，因之广为食用。用油炸、盐煮、糖渍的方法可制成干果或做成汤羹、糕点、小吃等多种花色食品。

2. “杏仁肉丁”以猪肉为主料，辅之以杏仁，清香宜人。肾虚精亏、食欲不振、咳嗽喘逆、肠燥便秘者食之，可收补益祛病之功。

黄芪羊肉

[主料辅料]

羊肋条肉.....500 克
精盐.....10 克
炙黄芪.....20 克
西风酒.....30 克
中国名某药膳风味
花椒.....2 克
葱段.....20 克
桂皮.....3 克
姜.....10 克
草果.....1 个

[烹制方法]

1.羊肋条肉洗净，切成 5 厘米长、3 厘米宽的薄片，放沸水内略氽捞出沥干水。黄芪、花椒、桂皮、草果、葱、姜装入纱布袋，扎口成调料包。

2.羊肉片和调料包同放砂锅内，添入清水淹没，放入精盐及西风酒，旺火烧开，撇净浮沫盖严，移小火炖至成熟软烂，拣去调料包，捞出羊肉装盘即成。

[工艺关键]

汤汁稍宽，开锅后撇净浮沫，文火慢炖，汤清见底，羊肉软烂，始为上品。

[风味特点]

1.“黄芪羊肉”是仿唐药膳菜品。黄芪，又名北芪、绵芪。为豆科植物黄芪的根，性味甘、微温，有补气固表、升阳举陷的作用。羊肉作为药用，最早见载于东汉·张仲景《伤寒杂病论》。唐，孟洗《食疗本草》论述较详：“羊肉：温。主风眩瘦病，小儿惊痫，丈夫五劳七伤，脏气虚寒。”用羊肉与黄芪同炖，温补而不燥烈，为冬令佳肴。

2 此菜香而不膻，肥而不腻，滋味鲜醇，治疗气虚神疲、内脏下垂、阳痿早泄、宫冷不孕有效。畜肉类

酒焖狗肉

[主料辅料]

生净狗肉.....1000 克
大料.....2 克
胡萝卜.....300 克
桂皮.....2 克
白酒.....150 克
草果.....1 枚
葱段.....30 克
丁香.....2 克
姜.....10 克
味精.....1 克
精盐.....6 克
胡椒粉.....2 克
酱油.....5 克
菜籽油.....10 克
花椒.....3 克
湿淀粉.....15 克

[烹制方法]

1. 将姜拍松与花椒、大料、桂皮、草果、丁香同装纱布袋内，扎口成调料包。胡萝卜切成 2 厘米长的滚刀块。
- 2 将狗肉切成 4 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的块，入沸水锅中氽去血污，捞出沥干。
3. 炒锅置旺火上，添入菜籽油烧七成热，投入葱段炒出香味，放进狗肉略炒，烹入白酒 12 克，加清水将肉淹没，放入酱油、精盐、味精及调料包，待汤沸撇净浮沫，盖严移小火上焖烧。八成熟时放入胡萝卜，焖熟，拣去调料包，移旺火上待汁收浓时，加入胡椒粉和白酒 30 克，勾芡出锅装盘即成。

[工艺关键]

宰狗是个关键，必须放尽血，去毛后解刀成块，再用清水；去污血，然后烹制，则狗肉不腥不膻，香美可口。

[风味特点] “酒焖狗肉”是陕西药膳菜肴之一。唐·《千金·食治》说：“狗肉，安五脏、补绝伤劳损，久病大虚者服之，轻身益气力。”此菜以狗肉为主料，配胡萝卜，用白酒焖制而成。成菜色泽红亮，酒香扑鼻，狗肉、胡萝卜软烂，咸鲜适口。凡久病气虚、脾胃虚寒、腰膝酸软、阳痿早泄，需要温补者，有固肾强身之效。

姜枣扒方肉

〔主料辅料〕

带皮猪五花肉.....	500 克
精盐.....	5 克
酱油.....	50 克
红枣.....	100 克
绍酒.....	30 克
姜.....	50 克
白糖.....	50 克
葱.....	50 克
味精.....	0.5 克
大料.....	1 克
湿淀粉.....	15 克
桂皮.....	1 克
熟猪油.....	500 克

〔烹制方法〕

1. 猪五花肉洗净修成四方形；葱、姜切片；红枣用水泡软，洗净待用。
2. 方肉皮朝下，以炭火将肉片烧焦后，投冷水中浸泡，焦处刮净后放入开水锅中煮三成熟，捞出趁热抹上酱油待用。
3. 炒锅置中火上，加猪油，烧五成热时，投入红枣炸至深红色倒入漏勺待用。
4. 方肉皮朝下置碗中，红枣放周围，同时放入葱、姜片、大料，桂皮、白糖、绍酒、盐、酱油、味精，加肉汤，用纸将碗封严，上笼旺火蒸 2 小时取出。去掉纸及葱、姜片、大料、桂皮。将汁滗入炒锅，肉翻扣在圆盘中待用。
5. 将炒锅内原汁置中火上，烧沸加味精，用湿淀粉勾芡，出锅浇在方肉上即成。

〔工艺关键〕

1. 汤碗必须加盖，或用纸封严，避免水蒸汽渗入，冲淡口味。
2. 宜用中火徐徐蒸制，这样才不致使成品因蒸汽过大而损坏形态及色泽，保持原形、原汁、原味、原质。掌握好火候，2 小时左右为宜。

〔风味特点〕

“姜枣扒方肉”是陕西地方传统风味甜菜，城乡民间筵席必不可少。主料选用薄膘猪五花肉，与姜，枣合烹，色泽红润，肥肉不腻，瘦肉不柴，肉质软烂，香甜浓郁。姜，枣互伍，俗称“小桂枝汤”，温中健胃，调和营卫，外症得之解肌，里症得之补虚。凡头痛咳嗽、病后体虚、惊悸失眠、五劳七伤皆宜。

淮札炖牛腩

〔主料辅料〕

牛腩肉.....250 克
精盐.....2 克
淮山药.....15 克
味精.....
2.5 克
枸札子.....7.5 克
姜汁酒.....10 克
桂元肉.....7.5 克
绍酒.....10 克
姜片.....10 克
花生油.....10 克
葱条.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将淮山、枸札子、桂元肉洗净，放入炖盅内。将牛肉放入沸水锅个约 3 分钟捞起，洗净后，按肉纹横切成厚约 0.4 厘米的片。用中火烧热炒锅，下花生油，放入牛肉片爆炒，烹姜汁酒，炒匀后放进盅内，把姜、葱放在上面。

2. 用中火烧热炒锅，下白开水、精盐、味精、绍酒后，倒进盅内，加盖入蒸笼用中火炖约 2 小时至软烂，取出，去掉姜、葱即成。

〔工艺关键〕

粤厨制牛腩，先过水，去除血污，肉即香而不膻；再用油爆，使主料外面的蛋白质迅速凝固，保证炖时肉内所含水分不会畜肉类外溢，成菜软嫩。

〔风味特点〕

“服”，辞书不载，乃粤厨上语，作“腩”解，即牛小腿肚内的胫肉，北方人呼为腱子肉，肉内有筋膜，但肉质爽而软，以卤、炖方法烹制最宜。此品加淮山等中药清炖，汤清味鲜，药香味浓，既是席上佳肴，又是四季常用补品。

乳鸽瓢猪肚

〔主料辅料〕

猪肚 1 个.....1000 克
白果.....10 克
乳鸽.....1 只 胡椒.....10 粒 水发冬菇.....15 克
精盐.....10 克
苡米.....25 克
味精.....
2.5 克
札子.....20 粒 二汤.....1000 克
江珧柱.....10 克
花生油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将白果去壳；胡椒粒用火炭炙香碾碎；乳鸽洗净，于背脊开刀，去掉内脏。

2. 将猪肚洗净，放入沸水锅里略煮，刮净白衣膜，开一小孔于肚壁，放白果仁、胡椒、札子、江珧柱、苡米、水发冬菇、精盐、乳鸽于猪肚内，露鸽头于小孔外。用水草扎牢肚口。中国名菜药膳风味

3. 将瓢好的猪肚放入汤盆内，加入二汤、花生油，入蒸笼蒸约 3 小时至软烂，取出。食时调味精于汤内。

（工艺关键）

1. 猪肚加盐、醋少许，轻轻搓揉，再用清水冲洗，则成品香而不膻。
2. 猪肚耐煮，旺火气足，蒸 3 小时以上，才软烂可口。

（风味特点）

1. “乳鸽瓢猪肚”是客家地区龙川县的传统名菜，当地称之为“将军啄石”。鸽子瓢在猪肚内，但它的头却从一个小孔里探出外边，煮熟后与猪肚浑然一体，恰如石器时代的一个石啄。造型自然古朴，乳鸽细嫩，猪肚脆香，别有情趣。

2. 鸽肉咸平无毒，补精调气，《嘉佑本草》曰：“人久患疥。食之立愈”。治消渴饮多，腰腿酸软及恶疮疥癣、风疮白癩皆有效。

杞子炖羊脑

〔主料辅料〕

枸杞子.....50 克
料酒.....15 克
羊脑.....1 具 味精.....1 克
食盐.....2 克
葱末.....5 克
姜末.....5 克

〔烹制方法〕

1. 选用宁夏枸杞，洗净；羊脑髓去红筋，勿弄破，应保持完整，放入砂锅内，加适量的水，隔水炖。
2. 炖时加入盐、葱、姜、料酒，炖熟即可。食用时加少味精即成。

〔工艺关键〕

1. 亦可用砂锅直接炖制，大火烧开，撇去浮沫，转小火炖熟。
2. 羊脑不可久炖，约 15 分钟即熟。

〔风味特点〕

本品补脑壮阳，温肾延寿。治阳虚体弱，形寒畏冷，四末不温，腰酸腿软，少气懒言。冬季常服为好，可保健增寿。

双鞭壮阳汤

〔主料辅料〕

牛鞭.....100 克
母鸡肉.....50 克
狗鞭.....100 克
肉苁蓉.....30 克
枸杞子.....30 克
老生姜.....10 克
菟丝子.....30 克
花椒.....5 克
羊肉.....100 克
料酒.....10 克

味精.....3 克
食盐.....10 克
猪油.....30 克

〔烹制方法〕

1. 将牛鞭泡水中发涨，去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂 30 分钟；将狗鞭（狗阴茎）用油炒酥，用温水浸泡发涨，刷洗干净；将羊肉洗净后，放入沸水中余去血水，捞入凉水中漂洗，待用。

2. 将牛鞭、狗鞭和羊肉放进锅中，加清水烧开，撇去浮沫；放入花椒、老生姜、料酒和母鸡肉，再烧沸后，改用文火煨炖，至六成熟时，用洁净白布滤去汤中的花椒和老姜，再置火上；将菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋装好，放入汤内，继续煨炖，至牛鞭、狗鞭酥烂时为止。

3. 将牛鞭、狗鞭、羊肉捞出，切成细条，盛入碗中，加味精、食盐、猪油，冲入热汤即可食用。

〔工艺关键〕

1. 牛鞭、狗鞭、羊肉要炖至软烂，晾凉后再切细条，以免碎烂。
2. 食时，汤中加胡椒粉少许，汤味更加鲜美。

〔风味特点〕

1. 阳痿、早泄，性欲减退等症，服用本品，有暖肾壮阳，益精补髓之功。
2. 鞭肉软糯，汤汁鲜美，虽为药膳，而无药味。

红烧鹿肉

〔主料辅料〕

鹿肉.....500 克
味精.....3 克
玉兰片.....25 克
花椒水.....5 克
香菜.....10 克
葱白.....10 克
酱油.....10 克
生姜.....10 克
绍酒.....15 克
水豆粉.....30 克
精盐.....5 克
菜油.....500 克
白糖.....15 克
鸡汤.....250 克

〔烹制方法〕

1. 将鹿肉洗净，切块；玉兰片水发后，切成象眼片；调料备齐，待用。
2. 在铁锅内放入菜油，烧热时，将鹿肉下油锅内，炸至火红色时捞出。3. 在锅内入菜油，用葱、姜炸锅、下酱油、花椒水、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，再下鹿肉，烧开后，放文火上煨炖，至肉熟烂时，移到武火上烧开，勾芡粉，淋芝麻油，撒上香菜段即成。

〔工艺关键〕

鹿肉先炸后炖，软烂而成形，质嫩不柴。

〔风味特点〕

1. 鹿肉含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、糖和一定量的维生素，且易于被人体消化吸收，还含有能提高人体代谢强度和抵抗力的强壮滋补物质。中医认为，鹿肉味甘性温，有补五脏、和血脉之功，是冬令进补御寒的佳品。
2. 若腰膝酸软、背脊冷痛、阳痿早泄，常服本品，可收壮阳益精、暖腰补肾之功。
3. 此品为吉林地方名菜，颜色红润，肉质软嫩，明汁亮芡，诱人食欲。

蜜枣羊肉

〔主料辅料〕

净羊肉.....500 克
葱末.....10 克
蜜枣.....16 枚姜末.....10 克
料酒.....15 克
辣椒粉.....5 克
精盐.....10 克
白糖.....15 克
味精.....2 克
水淀粉.....30 克

〔烹制方法〕

1. 将净羊肉切成 2 厘米见方的小块，在沸水中煮 3 分钟除掉腥膻异味。炒锅置旺火上，下油烧热，放入肉块翻炒，随下料酒、精盐、葱末、姜末和辣椒粉少许，待到羊肉收缩时，倒入汤烹烧，再下适量的白糖、料酒、葱段和味精，直到汤汁浓缩时起锅。

2. 取大碗 1 个，将 16 枚蜜枣摆入碗底，把烹烧上味的羊肉堆装在上面，入笼用旺火蒸 1 小时半，再扣入大汤盘中，四周围用厚蛋白皮酿成花环，中间浇上汤芡即成。

〔工艺关键〕

用蒸羊肉的原汁，加适量的米汤及湿淀粉，勾二流芡，是随州地道风味。

〔风味特点〕

蜜枣羊肉是湖北随州的乡土名菜，问世已有两百余年。这种医食结合的肴馐，常在冬季享用，具有大补功效。

随州蜜枣是湖北十大名产之一，以金寅透亮，体肉丰厚、香甜可口、甘美如饴而负盛名。乾隆年间，由随州安居镇人胡凌兴创制的金丝蜜枣就已成为贡品，乾隆皇帝称赞说“随州蜜枣似仙桃”。蜜枣还有补血调胃的功用，受到医家推崇。

随州地处丘陵，野生草木繁盛，养殖山羊也有悠久的历史。这里的羊体小肉嫩，膻味较小，有助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损的功能，也系食中良药。

蜜枣与羊肉同烧，红润油亮，咸鲜可口，蜜枣健脾，羊肉补肾。脾为先天之本，肾为后天之本，先天后天同补，既是美味佳肴，又是滋补上品。

山楂肉干

〔主料辅料〕

猪瘦肉.....1000 克
料酒.....15 克
山楂.....100 克
花椒.....5 克
葱段.....10 克
麻油.....15 克
姜片.....10 克
味精.....2 克
豆油.....500 克
白糖.....30 克
精盐.....30 克

〔烹制方法〕

1. 将猪瘦肉剔去皮筋，洗净备用。山楂 100 克去杂质；姜切片，葱切段。
2. 将山楂 50 克放入锅内，加水约 2000 克，在火上烧沸后，再放入瘦猪肉，共同煎熬至六成熟，捞出猪瘦肉稍凉后，切成长 6.66 厘米、宽 1.65 厘米的粗条。用豆油、姜、葱、料酒、花椒、精盐等调料将肉条拌匀，腌制 1 小时，再沥去水分。
3. 将油放在铁锅内，热后，投入肉条炸干水分，至微黄色即用漏勺捞起，沥去油。锅留余油，再置火上，投入余下的山楂，略炸后，再将肉于倒入锅内，反复翻炒，微火焙干，即可起锅置于盘中，淋入麻油，撒上味精、白糖拌匀即成。

〔工艺关键〕

1. 山楂与猪肉共煮，较单煮猪肉易烂。要掌握好火候，过烂肉条难于成形。
2. 必须焙干水分，寸成肉干，酥香化渣为上品。

〔风味特点〕

1. 山楂，又名红果、山里红，是我国历史悠久的特产，辽宁、河北、山东、河南、山西等地区产量较为丰富。据科学测定，山楂中铁、钙含量为水果之冠，丙种维生素含量比苹果高一倍。山楂的药用价值很大。中医认为，山楂具有散瘀、消积、化痰、解毒、止血、提神、清胃和增进食欲等功效。山楂对治疗心脏病、高血压症以及某些慢性病，都有一定疗效。

2. 此菜颜色黑红，酥香化渣，冷热皆宜，亦可作零食。

自油猪肝

〔主料辅料〕

猪肝.....120 克
化猪油.....60 克
木耳.....3 克
小白菜.....30 克
盐.....3 克
姜蒜各.....15 克
红酱油.....18 克
水豆粉.....45 克
葱.....18 克
泡红辣椒.....三个花椒面.....2 克
汤.....30 克

〔烹制方法〕

1. 木耳用温热水发涨，摘蒂，淘净。小白菜心淘洗干净。
2. 猪肝洗净，去筋切成薄片。姜、蒜切成方片。葱切 4 厘米长节子。泡辣椒切成马耳朵节。
3. 在碗内将盐，水豆粉、红酱油加汤兑成滋汁；葱、姜、蒜、泡辣椒、木耳、小白菜心等小配料放于滋汁碗内。
4. 炒锅置旺火上，放入猪油，随即将猪肝用盐、水豆粉拌匀。待油烧至七成热时，将猪肝下锅炒，猪肝炒至散籽、发伸，立即放入配料合炒。炒匀后倒入碗内滋汁，炒转起锅，放花椒面即成。

〔工艺关键〕

1. 若无小白菜，可使用其他青叶菜，如豌豆尖等代替。
2. 炒猪肝时，小配料可作两次放，即先将葱、姜、蒜、泡辣椒同猪肝一起下锅炒，然后再放入木耳、小白菜。但必须火大，动作快。
3. 花椒面根据喜好，可放可不放。

〔风味特点〕

1. 猪肝所含的维生素 A，仅次于鱼肝油，经常食用对人的眼睛大有好处，故有“肝能明目”之说。猪肝的蛋白质比肉高出一倍，而它所含的矿物质——铁，又比肉类多出 10 倍。猪肝中的肝糖（动物性淀粉），又称“糖元”，很容易分解为葡萄糖，可以供给人体热量。
2. 趁热取食，又鲜、又嫩、又烫，咸鲜味中略带香麻，酒饭皆宜。

韭菜炒牛肉丝

〔主料辅料〕

净牛腿肉.....150 克
干淀粉.....10 克
韭黄.....100 克
植物油.....250 克
鸡蛋清.....1 个 黄酒.....15 克
精盐.....5 克
味精.....
1.5 克

〔烹制方法〕

1. 净牛腿肉洗净，顶刀切成小火柴便粗细的丝。韭黄洗净，切成 3.33 厘米长的段。牛肉丝用清水泡过后挤去水分，加打散的蛋清、精盐、干淀粉拌和上浆。
2. 锅烧热，放油烧至七成热，再将牛肉丝投入，用筷子不断搅动，使肉丝松散，并倒入漏勺沥油。
3. 原锅留底油，加韭黄和盐炒几下，将牛肉丝倒入，加黄酒、盐、味精，颠炒均匀，最后淋上麻油，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 牛肉上浆，摔打上劲。
2. 上浆时，加少许苏打粉或肉松粉，成菜质地脆嫩。

〔风味特点〕

1. “渐觉东风陡峭寒，青蒿黄韭试春盘。”在乍暖还寒的冬中国名某药膳风味未春初，有绿茵茵的鲜韭供餐，确实使人耳目一新，先尝为快。韭菜自古就倍受重视，《诗经·尔雅》中把它与稻米羊羔相提并论。陆游在《蔬食代言》一诗中赞道：“新津韭黄天下无，色如枯黄三尺余。”韭黄与牛肉丝同炒，韭黄脆嫩，牛肉丝滑润，可谓恰到好处。

2. 韭菜历史悠久，在马王堆西汉古墓出土的医简中，就提到韭菜的延年益寿作用。韭菜子更是历来用做壮阳兴奋性功能的药物。李时珍在《本草纲目》中指出：“韭叶热根温，功用相同生则辛而散血，熟则甘温补中，入足厥阴经，乃肝之菜也”。《素问》言心病宜食韭，《食鉴本草》言归肾，文虽异百理则相贯，盖心乃肝之子，肾乃肝之母，母能令子实，虚则补其母也。韭菜富含维生素 A、B、C、糖类、蛋白质等，且含有抗生素类物质具有调味杀菌的功效。

美容兔肉

〔主料辅料〕

兔腿肉.....250 克
醋.....10 克
油酥花生仁.....50 克
味精.....0.5 克
姜片.....
2.5 克
胡椒粉.....0.5 克
大葱.....25 克
干辣椒段.....10 克
蒜.....5 克
花椒.....
2.5 克

〔烹制方法〕

1. 将兔肉切成

1.5 厘米大的肉丁、与酱油 5 克、精盐 1 克、水豆粉 15 克
拌匀；将酱油 10 克、醋、白糖、精盐

1.5 克、绍酒、味精、胡椒粉、鲜汤、水豆粉调成芡汁。

2. 将炒锅置旺火上，下菜油烧至六成熟时，放入干辣椒、花椒炸成棕红色，又放入兔肉丁炒散断生，再加入姜、葱、蒜炒出香味，尔后烹入芡汁，收汁放进花生仁，簸匀起锅即成。

〔工艺关键〕

1. 兔肉用刀拍松，剖刀后切丁，便于入味。
2. 干辣椒炸出糊香味。花仁不可早下锅。

〔风味特点〕

1. 兔肉性味甘平，含蛋白质多，脂肪少，胆固醇低，对老年人和肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病的患者都非常有益。兔肉含蛋白质为 2

1.5%，比猪肉多 1 倍以上，比牛肉多 18.7%，比鸭肉高 33%，比羊肉多近 1 倍；脂肪含量为

3.8%，为猪肉中脂肪含量的 1/16. 羊肉的 1/7，牛肉的 1/5。兔肉胆固醇的含量低于所有的肉类，含维生素较多，卵磷脂成分也较多，比猪、牛、鸡肉都好消化。由于兔肉含蛋白质多，脂肪少，吃了不会使人肥胖，所以日本人称兔肉为“美容肉”。

2. 此菜色泽棕红，散籽亮油，香辣酸甜，滑嫩爽口，小荔枝味浓郁。

猪蹄花主汤

〔主料辅料〕

猪蹄.....1对花生米.....60克
葱段.....5克
精盐.....5克
姜片.....5克
料酒.....15克

〔烹制方法〕

将猪蹄洗净，与花生米同入砂锅中，加水适量，放入葱、姜、精盐，料酒，先用武火煮沸后，再用文火煨炖至蹄肉烂熟，即可上桌。

〔工艺关键〕

加水宜宽，炖至猪蹄软烂，花生粉糯，颜色汁浓为度。

〔风味特点〕

此为民间家常菜，南北皆有，补气血，增乳汁，尤宜产妇进食，俗称“月婆子菜”。

禽蛋类

当归鸡

〔主料辅料〕

肥嫩母鸡.....1 只 姜片.....0.5 克
当归.....25 克
料酒.....50 克
食盐.....40 克
香油.....15 克
葱段.....1 克
味精.....0.5 克

〔烹制方法〕

1. 将当归洗刷干净，切为薄片待用。
2. 将鸡宰杀、褪毛，除去内脏，剥去爪、嘴，用清水冲洗干净，投入开水锅里氽透断血，洗净血污。
3. 将鸡放入锅内，注入清水 2 公斤，用旺火烧开。在开锅前，打净血污，加入当归、食盐、葱、姜、料酒，改小火，炖至酥烂时出锅，盛入垫有当归枝叶的汤盆内，随即拣去姜、葱、当归。
4. 炒勺置火上，注入鸡汤 1 公斤烧开，调入食盐、味精，淋香油，浇鸡身上即成。

〔工艺关键〕

1. 生鸡用开水氽透断血，旺火现煮，撇去浮沫，成品始汤汁清澈见底。
2. 旺火烧开，小火慢炖，约 2 小时许，当归出汁，鸡肉软

〔风味特点〕

1. 当归，在二千多年前就进入医学领域了。1972 年武威出土的《汉代医简》中，就有关于当归的记载。我国现存最早的一部药物学专著《神农本草经》将其列为上品，认为有大补精血，久服延年益寿之效。在南北朝时期，西羌人曾在宕昌、岷县一带建立了宕昌国，它是历史上偶而一现的昙花，在传续了一百四十多年后，就被北周灭亡了。但在《南史》中有这样一段有趣的记载：公元 505 年。宕昌国王梁弥博曾把当归作为贡品献给梁武帝，梁武帝高兴之至，对梁弥博大加封赏，让他“佩以金章”，赐给他安西将军、陇西公之类的头衔。一味草药居然能博得帝王如此欢心，换来这样多的好处，主要是甘南岷县、宕昌一带的当归“多肉、枝少、气香”，在养血调气方面有特殊功效，妇人产后、室女痛经、年老体衰、精气不足，皆可用本品进补。

2. 宕昌国曾用作贡品的当归，经过千余年的发展，已蜚声国内，誉们全球，在岷县人民生活中占有重要位置。据说三国时，姜维的母亲曾用当归暗示远方的儿子应当早日归来，“当归鸡”上席，谁能不产生思乡之情？此菜仿佛在不断地呼唤：“当归”！“当归”！

枸杞炖鸡

〔主料辅料〕

肥母鸡.....1 只 食盐.....15 克
枸杞子.....50 克
味精.....1 克
鸡油.....100 克
生姜.....1.5 克
胡椒面.....0.9 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀褪毛，除去内脏，清洗干净，再用凉水漂尽血水后捞出。
2. 枸杞洗净后，用纱布包了，生姜洗净拍松。
3. 砂锅放旺火上，加水将鸡放入，烧开后撇去浮沫，加姜、枸杞、食盐和鸡油，移到小火上，待鸡炖烂捞出，用筷子从背部发开，取出脊骨和脑骨，鸡脯朝上放大汤碗内，枸杞取出放鸡脑上，汤内加味精、胡椒面搅匀，从鸡旁边灌注碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 旺火烧开，注意撇尽浮沫，改小火炖鸡至软烂，鲜味始出。
2. 加水不可过多，以没过全鸡 3 厘米为准，另加鸡油同炖，可以提色提味。

〔风味特点〕

1. 枸杞是一种名贵滋补品，中医用以补肾益精，养肝明目。唐代诗人刘禹锡有“上品功能甘露味，还知一勺可延龄”的赞美诗句。宋代诗人苏东坡在《小圃枸杞》一诗中称其“根茎与花实，收拾无弃物”，这是指花实即枸杞子；茎名夜交藤，有养心安神之效；根皮名地骨皮，乃清虚热要药。枸杞在我国栽培历史悠久，远在春秋时代《诗经》中就有上山采枸杞的记载，《神农本草经》将其列为补养上品。枸杞子是一种灌木果实，一般药用者皆为风干品。

2. “枸杞子炖鸡”，源于元代的“枸杞羊肾粥”（见《饮膳正要》）。此菜鲜香肥糯，补肾益精，治头晕头痛，腰膝酸软，机物昏花，失眠健忘最有效，是秦陇风味中营养价值极高的独特佳肴，深受国内外宾客的赞赏。

桂髓鹑羹

[主料辅料]

鹌鹑肉.....150 克
桂花.....0.5 克
脊骨髓.....50 克
料酒.....10 克
桂圆肉.....100 克
姜末.....5 克
冰糖.....2.5 克
葱末.....15 克

[烹制方法]

1. 将鹌鹑烟毛除去内脏，拆除骨架放清水中漂洗干净，改刀切成小块，入开水中氽透去掉腥味。

2. 骨髓洗净。入开水锅中氽熟，除去血筋捞出盛入碗内，再添入清汤，加桂圆肉，冰糖，料酒，葱、姜，加盖密封，上笼蒸烂取出，盛放汤盆，撒上桂花即成。

[工艺关键]

1. 蒸笼必须上气后，再放入本菜，宜旺火气足，蒸约 1 小时即得。
2. 若无冰糖，可用白糖代替，但色、味均差。

[风味特点]

1. 鹌鹑简称鹑，原为野生候鸟，鹑肉纤维短，质嫩味鲜。鹌鹑入馔历史悠久，在我国至少已有三千多年，《礼记·典礼》云鹑“为上大夫之礼馐。”根据《唐外史》记载，远在一千多年前，西凉地区就将已经驯化的鹌鹑进献给唐明皇。唐韦巨源《烧尾宴》食单，宋吴自牧《梦粱录》和元忽思慧《饮膳正要》均记载鹌鹑在当时是向皇帝进献的珍馐。至清袁枚《随园食单》则记当时的饮食市场已有鹌鹑与黄雀合烹的佳肴。

2. “桂髓鹑羹”是战国初期宋景公为其预测气象的上大夫设宴的名菜之一。它是用桂圆、骨髓、鹑肉等煨炖而成，鹑肉酥烂，原汤浓醇，鲜味不走，具有滋阴补阳功能，凡失眠健忘、心悸怔忡者，皆为滋补上品。目前，全国许多地区都在养殖鹌鹑。鹌鹑已成为人们的美味佳肴。桂髓鹑羹以其汤肉交融，香甜味醇，营养丰富为特点，变为大众化佳肴，在西北各地广泛流传。

虫草炖雪鸡

〔主料辅料〕

雪鸡.....1 只
鸡汤.....1000 克
冬虫草.....20 克
食盐.....24 克
黄芪.....25 克
料酒.....50 克

〔烹制方法〕

1. 冬虫草拣去杂质淘洗干净，用开水浸泡软时待用。
2. 把雪鸡宰杀后除去内脏、爪、嘴，冲洗干净，下开水锅里氽透断血取出，洗净血污。
3. 将氽过的雪鸡放入锅内，加入水 2 公斤，用旺火煮沸，打去血污后用小火煮，熟时再加入冬虫草、黄芪，待雪鸡酥烂时即取出，上席即成。

〔工艺关键〕

1. 水开锅后再氽雪鸡，第二次开锅后即捞出，洗净血污。这样可达到去膻保鲜之目的，切勿多煮。
2. 上席时，可拣去黄芪不用。将冬虫草分散围在雪鸡四周，以增加美观。

〔风味特点〕

1. “虫草炖雪鸡”，乃甘南草原珍品，是用驰名中外、人间稀有的珍贵滋补品——冬虫草和肉质细嫩、味道鲜美，历来被视为餐桌上的美味佳肴——雪鸡，加上具有补肺补脾、益气敛汗、中医上品补药的黄芪而烹，可治肺虚咳喘，动则气急、脾虚久泄、面黄肌瘦。久服预防癌症发作，并有乌须发，驻容颜功效。滋补效用甚强，胜过灵丹妙药。

2. 每年六七月，是甘南草原的黄金季节。来到甘南草原，如云的牛羊和皑皑白雪山遥遥相望，使人分不清雪山和牛羊。当您爬至海拔 3—4 千米的雪山下，绿草如茵，野花飘香，便看见草丛中长着一寸长的菌类植物，挖出菌根，剥去外层，就会得到一颗有头、有嘴、有足的小东西，这就是冬虫草，因其冬季系虫。夏季变草，故名冬虫夏草，为中医滋补良药，并有防癌抗癌作用。山上还栖息着雪鸡，这种鸡，形似鸡，但体高个大，一般为 2—3 公斤，羽毛呈浅灰色，略带白色斑点，翅膀短圆，不善远飞，而腿脚健壮，常在 5 千米以上的雪山中奔跑如飞，雪鸡素有“禽中珍品”之誉，历史上曾作为贡品献给皇帝，如今是驰名中外的西北佳肴。

天麻鸽脯

〔主料辅料〕

天麻.....50 克
乳鸽.....3 只
清汤.....750 克
葱白.....25 克
老葱.....25 克
绍酒.....20 克
川盐.....3 克
胡椒.....1.5 克

〔烹制方法〕

1. 将净鸽剖腹去内脏，入开水锅内紧一水捞起，取下脯肉。用刀将四周修整齐待用。

2. 天麻洗净，用热水浸泡后，上笼蒸软切成薄片。姜拍松。葱拍破。

3. 将鸽脯肉盛于汽锅内，下入天麻、葱、姜、胡椒粉、绍酒、清汤，加盖上笼用大火蒸^烂取出，加盐、味精，拣去葱、姜即成。

〔工艺关键〕

1. 大麻质硬。先用热水浸泡，使其充分吸收水分，然后上笼蒸软，才能切成薄片。

2. 旺火汽足。蒸约 1 小时左右。

〔风味特点〕

1. 天麻，四川特产名贵中药材，补肝益肾，熄风通络，善治眩晕头痛、抽搐痉挛、肢体麻木等症。乳鸽，即从孵化脱壳到羽毛半满的雏鸽，肉嫩丰满，味美无度，能扶阳补脑，御寒温中，对肾虚阳痿，头晕神疲，纳少化迟，记忆力减退有显著疗效，是不可多得的健身补品。天麻与乳鸽相配，治疗范围广泛。凡高血压、神经衰弱、风湿性关节炎、性功能减退、头晕头痛、四肢震颤、失眠健忘、肢体麻木、关节疼痛，阳痿早泄，皆可应用。

2. 本品乃四川传统名菜，以天麻和乳鸽同烹。鸽肉蛋白质含量很高，肉质嫩，味鲜美，民间曾有“地上半斤，不如天上四两”之说，所以，我国历代皇朝规定鸽肉为贡品上送。成菜的天麻鸽肉乳白净亮，汤汁清澈醇厚，原汁原味，富有食疗滋补作用。

虫草鸭子

[主料辅料]

嫩肥鸭 1 只.....2000 克
葱段.....10 克
绍酒.....25 克
虫草.....10 克
姜.....10 克
味精.....1.5 克
鸭汤.....1250 克
川盐.....6 克

[烹制方法]

1. 将净鸭从背尾部横着切开口，去脏割去肛门，放入沸水锅内煮净血水，捞出斩去鸭嘴、鸭脚，将鸭翅扭翻在背上盘好。虫草用 30 温水泡 15 分钟后洗净。

2. 将竹筷削尖，在鸭胸腹部斜戳小孔（深约 1 厘米），每戳一孔插入一根虫草，逐一插完盛入大品锅中（鸭腹部向上），加绍酒、葱、姜、川盐、鸭汤，将锅盖严，上笼蒸 3 小时至耙，拣去葱、姜，加入味精，原品锅上席。

[工艺关键]

1. 选鸭务要健壮，虫草个大形整。
2. 加工鸭不能伤皮。
3. 鸭要蒸耙方能入味，口感始佳。

[风味特点]

1. 虫草，又名冬虫夏草，乃川西北高原的名贵中药材，价比黄金。实则是冬季寄生在昆虫体内的菌类，有虫身和子座两部分，冬季菌丝侵入蛰居于上中的鳞翅类幼虫体内，虫体充满菌丝而消亡，翌年夏季自幼虫体头部长出于座露出土外。虫草含粗蛋白、脂肪，虫草酸、维生素 B12 等成分，有填精益髓、培补肺肾滋补强壮、止咳平喘等功效，被人们誉为治疗“诸虚百损”的良药。

2. “虫草鸭子”为四川传统名菜之一。是以四川名产中药与肥鸭同烹而成。不仅味美，而且有滋肺补肾作用。清·李心衡《金种锁记》载：虫草“味甘平，同鸭煮，去滓食、益人。”李是清朝乾隆年间人，可见以虫草烹鸭，至今已有二百多年历史了以虫草蒸鸭，亦药亦膳，正因其性味甘平，不象药而更象膳，故常用于高级筵席，是一滋补、食疗佳肴。

大白鸭子

[主料辅料]

嫩肥鸭 1 只.....1500 克

胡椒粉.....2 克

姜.....10 克

枸杞.....25 克

清汤.....1500 克

三七.....6 克

绍酒.....50 克

味精.....2 克

葱.....20 克

川盐.....3 克

(烹制方法)

1. 选鲜嫩肥鸭洗净，入沸水中氽一下。枸杞洗净：三七用刀拍碎；姜拍破；葱挽结。

2. 将枸杞、三七、鸭子、姜、葱结等盛入一品锅内，加绍酒、胡椒粉、盐、清汤，用皮纸紮严锅口，上笼旺火蒸制烂。

3. 取出品锅，揭去皮纸，拣去葱、姜，注入烧沸的清汤。加味精即成。

(工艺关键)

1. 若将鸭子先腌渍入味，然后上笼再蒸，风味尤佳。

2. 味汁要用高级清汤勾兑而成，汤分二次使用，第一次蒸鸭用汤 500 克，第二次注入汤 1000 克。

[风味特点]

1. 枸杞、三七，味皆甘平，虽为名贵中药材，但用以人饌毫无苦涩异味，是药膳之上乘原料。枸杞、三七肝肾同补，疗诸虚百损，且枸杞兼长明目，三七兼长止痛，故头晕目不明、腰痛骨节痛、妇人痛经或经水过多，皆宜用之。

2. “太白鸭子”是川菜中一道历史悠久的传统名菜。据传，唐天宝元年（公元 742 年）诗人李白应召入京，供奉翰林，一时间，王公大臣争相交接，达官贵人竞相诵吟他的诗篇。但在唐玄宗眼里，李白始终不过是一个写诗填词的文人，并无重用之意。接着，由于他性格傲慢，蔑视权贵，又遭到了高力士、张项等近臣的谗毁，使玄宗逐渐地疏远了李白，但李白总想寻找机会接近玄宗。一次，他突然想起了年轻时在四川吃过的一道美味鸭子。于是就用枸杞、三七、绍酒等烹调了一只肥鸭，亲手献给玄宗。玄宗食后，大加称赞，诏询李白，问道：“卿所进之菜乃何物烹制？”李白如实以对，玄宗点头曰：“难为卿至诚之心，此菜就名‘太白鸭子’吧。”此后，李白进菜的这段故事和所进的这道菜。至今流传为四川烹饪界中的一段佳话。

五元神仙鸡

[主料辅料]

嫩母鸡.....1250 克
黑枣.....10 粒
桂圆.....12 粒
莲子肉.....25 克
荔枝.....10 粒
枸杞.....15 克
冰糖.....50 克
胡椒粉.....1 克
精盐.....3 克

[烹制方法]

1. 将净鸡放入汤锅内煮 3 分钟捞出，用冷水洗冷，去嘴尖、脚爪，切掉下颌和尾臊，砸断大腿骨，待用。

2. 将桂圆、荔枝去壳，莲子去皮去心，黑枣洗净，与整鸡同时放入绿釉瓦钵内，加冰糖、精盐、清水 750 克，上笼蒸约 2 小时，再放入洗净的枸杞子，蒸 5 分钟用手勺将整鸡翻过身，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

蒸制菜肴，应掌握好火候。武火：蒸气猛烈，气体直升，遇微风吹时不摇摆。文火：蒸气慢，围绕蒸笼边缓缓上升。此菜宜用武火蒸 2 小时，五元放味，鸡肉软糯，符合质量要求。对于不耐火的食物加蛋类等，则耐用文火，因蛋白质以溶胶变为凝胶。在 60-70 便开始变性，如用火过猛，便会变成海绵状，俗称起蜂窝眼。

[风味特点]

“五元神仙鸡”又名“五元金鸡”。此菜历史悠久，清代《调鼎集》曾有“神仙炖鸡”的记载，它的制法是：“洗净，入钵，和酱油，隔汤干炖。嫩鸡肚填黄芪数钱，于蒸，更益人。”这是以鸡加黄芪蒸制，具有较大滋补功用，可以强壮身体，延年益寿，故称它“神仙鸡”。据说湖南地区在清同治年间就流传“五元神仙鸡”。最早是由长沙著名的曲园酒楼所制，开始也是用全鸡加黄芪蒸制，后来改用全鸡加荔枝，桂圆、红枣、莲子、枸杞子为原料，入钵加调味蒸制。荔枝等 5 种中药都是最佳上等补品，可助人增强元气，所以定名为“五元神仙鸡”。这家酒楼创设于清同治元年，直到 1938 年因日本侵略者轰炸长沙，迁到南京。1949 年新中国成立后迁到北京，现在仍是首都首屈一指的湖南风味菜馆，它早年经营的“五元神仙鸡”仍是著名的特色名菜。

天麻全鸡

[主料辅料]

仔母鸡 1 只	1000 克
天麻	10 克
胡椒粉	0.5 克
火腿	100 克
黄酒	40 克
香菇	50 克
葱末	15 克
冬笋	100 克
姜末	10 克
鸡清汤	500 克
味精	0.5 克
精盐	6 克

[烹制方法]

1. 将天麻洗净置炖盆中，加鸡汤蒸 1 小时取出，一半切片，一半切丁。火腿、冬笋、香菇均切小丁，拌入精盐 1 克、味精 0.5 克，胡椒粉 0.5 克。
2. 将仔鸡宰杀治净，沥干水分。把精盐、葱末、姜末、黄酒拌匀，抹遍鸡身内外腌渍 20 分钟入味。
3. 将各色小丁塞入鸡腹，天麻片摆在鸡身上，置炖盆中，上笼用旺火蒸 20 分钟即成。

[工艺关键]

1. 天麻干硬，先用鸡汤蒸熟，然后才能改刀切片。用清水蒸亦可，但口味较差。
2. 忌用老鸡，一气蒸熟，不能散火。

[风味特点]

1. 天麻，又名赤箭，多生长在阴湿树林下，产于我国西南、西北及中南地区。其地下肉质肥厚的块基含香英兰醇、维生素 A 类物质、苷类及微量生物碱，是一滋补食物。可入中药，有平肝熄风、解痉除挛、定眩止痛之效。此菜以鸡和天麻合蒸，药味少，滋味美，汤汁既有植物芳香味，又有鸡汤醇香味，深为人们所喜爱。
2. 此菜咸鲜味佳，鸡型完整，肉质细嫩，原汁原味，鲜香宜人。天麻全鸡本为湖北名菜，现已流传广远，湖南、四川、云南、贵州、甘肃、陕西等皆有制作，传为民间药膳佳肴。

旱蒸贝母鸡

[主料辅料]

贝母鸡 1 只.....1500 克
葱.....100 克
花椒.....25 粒
绍酒.....25 克
川盐.....4 克
姜.....25 克
味精.....2 克

[烹制方法]

1. 将贝母鸡经过初加工处理，用清水漂约 30 分钟。姜拍松。葱挽结。
2. 盐 2 克、绍酒 50 克、姜 15 克、葱 75 克、花椒 10 粒，入碗拌匀，取汁在鸡身内外抹匀，胶渍约 1 小时。将鸡入沸水中氽一下，捞起沥干水。
3. 鸡盛入盆中，加葱、姜、花椒、川盐、绍酒，用湿棉纸封口，蒸约 2 小时至烂，揭去湿棉纸，拣去姜、葱、花椒，加入味精即成。

[工艺关键]

上笼蒸制时，只加调料不加汤计，盛器加盖或用皮纸封口，以保持原汁原味。

[风味特点]

1. 川贝母，润肺止咳，药中上品，自古誉为“白色珍珠”。盛产于川西高寒地带，挖采贝母异常艰难，故稀有珍贵。然而，奇特的是在贝母之乡，松潘一带出产一种以啄食川贝母为生的野鸡，传称“贝母鸡”，其肉含有川贝母富含的贝母碱成分，是极为珍奇的烹饪原料。

2. 此菜即是川产贝母鸡加清汤、调料，采用川菜传统的“旱蒸”技法烹制成菜，味清鲜香嫩，兼有润肺清热、止咳化痰功效，是天然原料烹制的食疗名馐。

虫草鸭舌

[主料辅料]

鸭舌.....500 克
葱.....10 克
虫草.....50 克
川盐.....4 克
白莲米.....50 克
绍酒.....15 克
鸭子 1 只.....120 克
胡椒粉.....3 克
猪排骨.....750 克
味精.....1 克
姜.....10 克

[烹制方法]

1. 选用根条粗壮质地好的虫草，用温水洗净泥沙，去根足，浸泡回软。将莲子泡涨，除去皮、心，蒸粑。
2. 将鸭子、排骨洗净，斩成块，入沸水中去尽血污装汤碗，加姜 5 克、葱 5 克、绍酒 8 克、川盐 2 克、清水上笼蒸约 2 小时，制成特制鸭汤约 1000 克。
3. 选完整鸭舌，洗净煮熟去骨。将虫草逐一瓢入鸭舌内摆入碗中，加姜 5 克、葱 5 克、绍酒 7 克、鸭汤 250 克、川盐 2 克，上笼蒸熟定型。
4. 把已蒸好的虫草鸭舌翻扣入大盘内，熟莲子镶在鸭舌四周，倒入特制鸭汤即成。

[工艺关键]

1. 将皮纸浸湿，封严汤碗，然后再蒸，保持原汁原味。
2. 鸭子、排骨可另作他用。

[风味特点] 虫草含粗蛋白、脂肪、虫草酸、维生素 B12 等成分，填精益髓、补肺滋肾，被人们誉为治疗“诸虚百损”的良药。此菜是在传统名菜“虫草鸭子”的基础上改奶汤为鸭汤，保持原汁原味。配莲子围边，使菜形美观丰满。鸭舌粑糯，融合虫草的汤味鲜醇浓香，是川菜高级筵席上传统与创新结合的珍品。

天下第一羹

[主料辅料]

野鸡 1 只.....1000 克
精盐.....8 克
薏仁.....150 克
绍酒.....100 克
水香菇丝.....30 克
味精.....2 克
熟冬笋丝.....30 克
香醋.....25 克
火腿丝.....30 克
葱姜汁.....25 克
青菜丝.....30 克
花椒.....10 粒
熟蛋糕丝.....30 克
白胡椒粉.....2 克
芝麻油.....20 克
清汤.....2000 克

[烹制方法]

1. 将野鸡剥皮，洗净后焯水，清洗干净。
2. 将野鸡投入炖钵中，加入清汤、绍酒 100 克、花椒、葱姜汁、薏仁，一同炖至鸡酥米烂。然后取出，将鸡除骨切丝。放入钵中，加绍酒 50 克、香菇丝、冬笋丝、火腿丝、菜心丝、蛋糕丝及精盐，烧沸后，再加入白胡椒粉、味精和香醋，出锅装入品锅内，淋上芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 野鸡不似家鸡，腥膻味较重，必须沸水焯过，方可入馐。
2. 此为火工菜，炖至薏米软烂，质稠似粥为度。
3. 胡椒、味精和香醋，后加可提味提鲜，过早加入，则失味失鲜。

[风味特点]

1. 薏仁为常用中药，健脾利湿，帮助消化。现代医学研究，有明显抗癌作用，还可除湿疹、消皮肤黑斑。药性甘平无毒，常服久服，令人轻身延年。
2. 屈原《天问篇》：“答慢斟雉帝何飧，受寿永多夫何之长。”记述了彭祖善作雉羹受宠于尧帝，被封到彭城（今江苏徐州）。相传彭祖是以野鸡，稷米煮成羹，和以盐、梅，为我国最早烹与调的结合，这是我国古就留名的第一个菜，故号称“天下第一羹。”
3. 社会在发展，时代在前进，烹调方法也不断改进，调料增加，此菜味更鲜醇。唐代诗人皇甫冉在徐州尝此羹后曾写道：“访古因知彭祖宅，得仙何必葛洪乡……闻道延年如王被，欲将调鼎献明方。”光绪年间，徐州西外有一专营雉膳饭店，每日顾客盈门。当时书法界名人苗聚五曾题联：“汪家羹汤飘香，彭祖鸡羹传世。”横匾是“玉记糝锅”。至今雉羹仍为徐州人民所喜爱。
4. 此菜以炖酥之野鸡，配以薏仁及香菇。冬笋、火腿等制成，汤汁醇浓，

色白如乳，汤菜融和，六丝各色各味，鲜香中微透酸辣，腻滑中有脆嫩，色、香、味俱佳，乃苏北风味名肴。

虫草炖蚬鸭

[主料辅料]

观鸭 2 只.....800 克
精盐.....2.5 克
瘦猪肉.....100 克
味精.....5 克
熟瘦火腿.....25 克
姜汁酒.....15 克
冬虫草.....15 克
绍酒.....15 克
姜片.....10 克
上汤.....750 克
葱条.....10 克
花生油.....15 克

[烹制方法]

1. 将蚬鸭去毛，从背部剖开，取出内脏，敲断颈椎和四柱骨。火腿切成 5 粒，猪肉切成 6 块。

2. 将蚬鸭放入沸水锅滚（氽）约 30 秒钟，取出用冷水洗净，去掉绒毛、黄衣、污物。换沸水 500 克下锅，放入猪肉滚约 30 秒钟后，加入火腿粒，稍滚即一并捞起，沥去水。

3. 用中火烧热炒锅，下花生油和姜、葱各 5 克，放入蚬鸭爆炒，烹姜汁酒，加沸水 250 克，约煨 30 秒钟捞起，沥去水，去掉姜、葱。

4. 取炖盅 1 个，按顺序放入火腿、猪肉、蚬鸭、虫草、姜 5 克、葱 5 克、味精、精盐、绍酒、开水 750 克，加盖入蒸笼用中火再蒸 1 小时便成。

[工艺关键]

1. 炖盅加盖，蒸时避免水气溢入，保持原汁原味，若用汤碗，必须用皮纸封严。

2. 此为山珍（虫草）、野味（蚬鸭）合烹，珍稀贵重。烹制时必须火候足到，汤醇味鲜。此菜多用于高档筵席之上。

[风味特点]

虫草即冬虫草，原名冬虫夏草，它是一种滋养强壮中药，但很少用于方剂，多用于与肉类同炖。蚬鸭即野鸭，南方盛产。清·《词鼎集》有记：“广东晚水鸭又叫蚬鸭，大者叫蚬鹅.....，家鸭取其肥，野鸭取其香。”虫草与蚬鸭同炖，味道清鲜，有滋阴补肾的功效。

人参贝母鸡

[主料辅料]

仔母鸡 1 只	1250 克
阴米	150 克
川盐	5 克
人参	25 克
姜	50 克
川贝	20 克
葱	50 克
枸杞	10 克
绍酒	20 克

[烹制方法]

1. 将净鸡矿去头颈，再开背取去脊骨、内脏、洗净。捶断腿骨，入盆内用姜、葱各 25 克、盐 3 克、绍酒 10 克腌 30 分钟，取出沥干水后投入沸水内烫定形。阴米、枸杞、贝母用水洗净。酿贝母 10 克在鸡腹内，鸡置蒸盆内，放入余下的姜、葱、绍酒、盐，用牛皮纸（浸湿）封严口，入笼旺火蒸粬。

2. 阴米、贝母分别人碗，加清水蒸粬。将阴米做 10 个丸子，每个丸子内包一粒贝母，丸子表面均匀地粘上 5 粒枸杞成梅花形，粘 1 粒贝母作花心，上笼蒸 1 分钟取出。人参洗净，加清水 100 克蒸粬。

3. 将蒸鸡装入圆盘，鸡腹向上，四周摆阴米丸子，丸子和鸡之间的空处放余下的贝母，鸡腹上摆放一根整人参。将各种蒸原辅料的汁入锅烧稠，舀淋在鸡上即成。

[工艺关键]

1. 蒸盆必须用纸封严，蒸时不渗汽水，保持原汁原味。
2. 旺人气足，蒸约 2 小时左右。
3. 阴米制法，将糯米泡发后，淘净沥干水，上笼蒸熟放在阴凉处，散开晾干，即成阴米。

[风味特点]

人参，《神农本草经》列为上品，曰其：“主补五脏，明目益智，久服轻身延年。”《药性本草》曰其：“主五脏不足，五劳七伤，虚损瘦弱。”历代本草尊人参为补气之首，留人治病，传为“救命灵丹”。此菜集东北人参、四川特产之尖贝、枸杞、母阴米于一馐，味咸鲜，质粬糯，且有润肺止咳、大补元气等食疗的功效。

天麻乌鸡

〔主料辅料〕

紫乌鸡 1 只.....	1300 克
葱白.....	40 克
草果.....	1 个
天麻片.....	50 克
精盐.....	10 克
三七.....	5 克
黄酒.....	50 克
生姜.....	15 克
白胡椒.....	6 粒

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀放血，浸烫褪毛，开膛去内脏洗净，放沸水锅中氽去血污，用清水洗净。生姜拍松，与葱白、草果、白胡椒同装鸡腹内。
2. 将鸡置蒸盆中，添入清水，放入黄酒，加盖，上笼旺火蒸约 2 小时取出。拣去葱、姜、草果，放入精盐，调好口味即成。可配天麻食用。

〔工艺关键〕

蒸盆用皮纸封严，成品形整色艳，原汁原味。

〔风味特点〕

1. “天麻乌鸡”以乌鸡与天麻、三七蒸制而成，是汉中地区著名的食疗保健名品。天麻，又叫明天麻、定风草、赤箭根，有祛诸风、定惊痫的功能。汉中山区多有出产。乌鸡原产江西泰和县，陕西省略阳县亦有出产。补益肝肾，治虚劳羸弱，二味合烹，疗风湿痹痛，惊痫抽搐，眩晕头痛有效。
2. 此菜汤清味浓，醇香爽口，鸡肉软烂，老幼皆宜。

人参乌骨鸡

〔主料辅料〕

乌骨鸡 1 只.....	1000 克
人参 1 支.....	15 克
水发海参.....	150 克
金钱鲍鱼.....	10 只
绍酒.....	15 克
鲜猴头蘑.....	200 克
精盐.....	10 克
熟火腿.....	100 克
味精.....	2 克
葱结.....	5 克
清汤.....	1 (xx) 克
姜块.....	5 克

〔烹制方法〕

1. 将乌骨鸡宰杀、褪毛，整鸡出骨，用沸水略烫，洗净血水。猴头蘑去掉根蒂杂质，洗净，切成片，下沸水锅焯熟漂清。海参切成片，下沸水锅略永，捞出待用。

2. 将鲍鱼、熟火腿切片，均填入鸡腹内。同时将发涨后的人参一半装进鸡腹，一半露出外面。然后，把鸡背朝下放入品锅。剔出的鸡骨骼用沸水焯过后，斩成大块放于鸡的一边，舀入清汤 850 克浸没鸡身，放入姜块、葱结、精盐 8 克、绍酒，盖上锅盖，上蒸笼用旺火蒸 2 小时左右至鸡酥取出，拣去葱结、姜块及鸡骨，撇净浮沫。

3. 将炒锅置中火上，舀入清汤 150 克，把猴头蘑和海参一起落锅烧透，加精盐 2 克、味精调味，捞起放在鸡的旁边，上蒸笼蒸 15 分钟，即成。

〔工艺关键〕

1. 凡蒸，水开上气后，再放入生料，盖紧盖，旺火气足，一次蒸成。
2. 品锅必须加盖，防止汽水渗入，保持原汁原味。

〔风味特点〕

乌骨鸡，为浙江省江山县著名特产，鸡体羽毛洁白，嘴、舌、皮、肉、骨骼和内脏，皆为乌黑色。其肉质鲜嫩，胶质多。具有很高的药用、食用价值。明代医学家李时珍认为，乌骨鸡有滋补肝肾，益气养血的功效。据中国农科院测定，乌骨鸡含有 17 种氨基酸，其中有八种是人体所必须而自身不能合成的。民间传说这种鸡“清补胜甲鱼，养伤赛白鸽”，与人参同烹，鸡酥参香，鲜味浓厚，滋补健身，是高级筵席上的珍馐。

益元鸡

〔主料辅料〕

乌鸡 1 只.....1300 克
藕节.....20 克
黄芪.....10 克
葱段.....20 克
党参.....15 克
姜片.....5 克
山药.....30 克
花椒.....3 克
当归.....10 克
精盐.....3 克
红枣.....5 个
绍酒.....50 克

〔烹制方法〕

1. 乌鸡宰杀、去毛，取出内脏洗净，放沸水中氽去血污，放入砂锅内。把黄芪、党参、山药、红枣、当归、藕节、葱、姜、花椒装入白纱布袋内成药料袋放入锅，锅内添水将鸡淹没。
2. 砂锅放在旺火上烧沸，撇净浮沫，放入绍酒，加盖，移小火上炖约 2—3 小时，至鸡肉软烂离火，拣去药料袋，加入精盐即成。

〔工艺关键〕

选用纯种乌骨鸡，色黑人肾，肾气即元气，才是“益元鸡”正品，有上佳食疗功效。

〔风味特点〕

“益元鸡”，是三原县的传统名菜。相传此菜是唐高祖李渊的御用珍品。李渊在位期间，曾 5 次到京畿三原县的北塬猎猪，常吃此菜，遂流传于当地，直至现在。此菜以乌鸡与黄芪、党参、山药、当归、红枣、藕节同炖，不仅汤鲜肉香，且可大补元气，故有“益元鸡”之名。凡身体虚弱。神疲倦怠，血气不足，懒言少气者，吃之祛病延年。健康人吃之，精力更加旺盛。

薏米鸡

〔主料辅料〕

嫩母鸡 1 只.....1500 克
薏仁米.....100 克
姜片.....25 克
葱段.....50 克
绍酒.....10 克
精盐.....10 克
清汤.....500 克
味精.....2 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀褪毛挖去内脏洗净，煮至五成熟捞出，沥于水分，用刀从背部劈开、去骨，将鸡皮朝下平放墩子上，用刀在鸡肉上刮成象眼形花纹，然后鸡皮朝下，置汤盆内。

2. 薏仁米洗净，用温水泡软捞出，放在鸡肉上，添清汤 300 克、精盐 5 克、绍酒 5 克、味精烧开，撇去浮沫，定好味，浇在汤盆里即可。

〔工艺关键〕

1. 若用乌鸡，食疗效果更佳。
2. 盛鸡的容器必须加盖，或用皮纸封严，蒸制时可保持原汁原味。

〔风味特点〕

1. “薏米鸡”是陕西著名菜肴，以肥嫩母鸡为主料，配以薏米蒸制而成。成菜汤清味鲜，鸡肉酥烂，薏米软粘，营养丰富。

2. 薏米益肺健脾、利湿消肿。凡久咳不愈，下肢浮肿者，治其生痰之源（脾），贮痰之器（肺），标本兼顾，所以有效。

黄山炖鸽

〔主料辅料〕

净菜鸽 2 只...500 克
精盐.....5 克
黄山山药.....100 克
冰糖.....2.5 克
小葱结.....25 克
绍酒.....25 克
姜块.....25 克
鸡汤.....750 克

熟鸡油.....10 克

（烹制方法）

1. 将山药削去外皮，洗净，切成 0.1 厘米厚的片，放开水锅中浸烫一下捞起。

2. 将鸽子从腹部（靠近肛门附近）开一小口，掏出内脏（留肫、肝），洗净，下开水锅中浸烫一下，捞起再清洗一次，放在汤碗内，加入山药片、葱结、姜（拍松）、精盐、冰糖、绍酒和鸡汤，用一个大盘盖在汤碗上，上笼蒸之小时左右取出，淋入熟鸡油即成。

〔艺关键〕

汤碗用皮纸封严，保持原汁原味，且能缩短蒸制时间，鸽肉口感更美。

（风味特点）

黄山是世界闻名的旅游胜地，它位于安徽皖南山区，方圆 250 公里。现代文学家、考古学家郭沫若推黄山为“天下第一山”。黄山不仅风景著名，其特产山珍野味也令人垂涎。例如石耳、石鸡、石鳜、野鸽、山药、毛峰茶等都是难得的席上珍品。黄山炖鸽这道名菜就是取材于黄山名产——黄山山药与黄山野鸽以隔水炖法烹制成菜。山药滋阴补肾，鸽肉健体强身，被当地百姓视为滋补延年的佳品。此菜场清味鲜，鸽肉酥烂，山药软糯，是徽菜中的传统名肴。

百合熘鸡片

（主料辅料）

鸡脯肉.....300 克
味精.....2 克
鲜百合.....150 克
胡椒粉.....2 克
火腿.....50 克
黄酒.....2 克
精盐.....6 克
鸡蛋清.....2 个
湿淀粉.....15 克
熟猪油.....800 克
鸡清汤.....50 克

（实耗 100 克）

（烹制方法）

1. 百合去根，分瓣清洗干净，入沸水焯后去涩，至熟捞出沥干，放入油锅中划油，取出沥油。鸡脯肉去皮改刀为宽 2 厘米、长 3 厘米的薄片。熟火腿切成小薄片。鸡脯肉入碗，加鸡蛋清、湿淀粉 5 克、盐 2 克上浆。

2. 炒锅上旺火，注入猪油，至四成热时，下鸡脯片划油，至六六成熟捞出沥油。

3. 炒锅留油 20 克，下火腿片稍炒，再加鸡清汤、盐 4 克、味精、胡椒粉、黄酒，沸后去浮沫，用湿淀粉 10 克勾芡，下熘过的百合、鸡脯片，翻炒均匀，淋上明油装盘。（工艺关键）百合微苦，制作时必须减少苦味。先用水焯，再过油，既可减少百合的苦味，又可使百合油亮增色。

（风味特点）

1. 百合可药可食，食趣横生。唐代著名诗人、画家王维晚年双目经常流泪，视物不清，他觅得百合止涕泪的方子，食用后眼疾渐除，高兴地吟下“果堪止泪无，欲纵望乡目”的诗句云南白族视圣洁的百合为百事如意的象征，意为团结友爱，百年好合。白族青年在婚宴上必有一道百合菜，以示夫妻永不分离，恩恩爱爱。白头到老。

2. 百合人饕，可咸可甜，食法很多，但以鲜吃为佳。百合熘鸡片便是一例，它色泽洁白，鲜嫩沙糯，甘美清香、咸鲜可口。

莲合香酥鸭

(主料辅料)

毛鸭 1 只.....1250 克
干淀粉.....75 克
水发莲子.....150 克
湿淀粉.....20 克
水发百合.....200 克
芡汤.....25 克
猪瘦肉.....75 克
姜片.....10 克
熟瘦火腿.....25 克
姜米.....2.5 克
水发香菇.....50 克
葱条.....2 条
去壳鸡蛋.....100 克
大料.....1 克
郊菜.....400 克
精盐.....8.5 克

味精.....6 克
淡二汤.....700 克
深色酱油.....5 克
花生油.....1000 克
绍酒.....15 克

(约耗 140 克)

(烹制方法)

1. 将鸭宰杀后“起全鸭”。百合用冷水洗净后，再用沸水泡约 20 分钟，盛起，与莲子一起放入沸水锅焯约 3 分钟。把猪肉、香菇均切成 0.8 厘米见方的粒。然后，将猪肉放在沸水锅中略氽即捞起。

2. 用旺火烧热炒锅，下花生油 10 克，随即加姜米、百合、莲子、猪肉粒、香菇粒、火腿粒炒匀，烹绍酒 10 克，加二汤、精盐 2.5 克，炒成馅料，盛起。

3. 将全部馅料从鸭颈部开口处填入腔内，用绳扎牢，放入沸水锅滚至鸭皮发涨，取出，洗去细毛、污物，用铁针于鸭脊处扎数小孔，以使鸭内腔能透气，釉炸时不致爆裂。然后覆放在瓦钵内，加入二汤 500 克。精盐 4 克、绍酒 5 克、大料、姜、葱，入蒸笼用中火蒸约 2 小时至软烂，取出，去掉大料、姜、葱，滗出原汁 250 克留用。

4. 把鸡蛋液加干淀粉 25 克搅成糊状，涂在鸭身上，再粘上剩余的干淀粉。

5. 用旺火烧热炒锅，下花生油烧至七成热，即改用中火，将鸭用锅铲托着，徐徐放入锅内炸，炸至受热大的那边色黄，翻转，直炸至全身呈金黄色时，捞起，仰放于长盘上。

6. 将炒锅的热油倒回油盆，然后将炒锅放回炉上，下郊菜、精盐 2 克、二汤 200 克，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅续放回炉上，下花生油 15

克，倒入郊菜，略炒，将芡汤调匀湿淀粉 5 克，勾芡，炒匀，取出，放在鸭的两旁。将炒锅再次放回炉上，下花生油 15 克，倒入鸭原汁和酱油，用湿淀粉 15 克调稀勾芡，最后加入味精、芝麻油和花生油 25 克推匀，淋在鸭身上便成。

（工艺关键）

“起全鸭”即整鸭脱骨，将宰杀去毛未挖去内脏的光鸭放在案板上，用刀割开颈皮，切断并去掉颈骨，留下皮、头。再将上翼膊节处及锁喉骨割离，用左手拇、食、中指钳住近锁喉骨处，右手把胸肉从骨上剥离，并将两肋肉剥离至腹部；左手拿住颈皮，用刀背轻捶背部，使背皮脱离脊骨。起出四柱骨后，把皮翻出，割去尾臊，斩嘴留舌，洗净即成。

（风味特点）

1. 莲合香酥鸭，选珠江三角洲所产的麻鸭为主料，用莲子、百合为辅料，采用“炖”法烹制而成。《广东通志》云：“香山（中山）、顺德、番禺、南海、新会、东莞之境，皆产一虫，曰蟛蜞，食谷之芽，为农害，惟鸭能食焉。故天下之鸭推广南最盛。”这些地方所养的麻鸭，品种优良，颈短身宽，肉腴细嫩，味美香醇。

2. 此菜先炸后炖，软烂酥香，汤汁鲜美，是冬令时菜，滋补佳品。

鸡茸银耳

（主料辅料）

水发银耳.....50 克
葱丝.....5 克
鸡里脊肉.....75 克
姜汁.....2.5 克
鸡蛋清.....4 克
精盐.....1 克
牛奶.....150 克
绍酒.....10 克
鸡鸭汤.....150 克
味精.....2.5 克
湿淀粉.....10 克
熟鸡油.....50 克

（烹制方法）

1. 将水发银耳择去根和杂质，用水洗去细沙，取出挤于，撕成 1 厘米见方的块，用绍酒 5 克，姜汁 1 克泡 1 至 2 分钟后，放在净布中挤去水，再加入味精 1 克拌匀。鸡里脊肉剔去白筋，在净水中浸泡 20 分钟捞出，用刀背砸成鸡泥（砸时加牛奶 10 克，使鸡泥色白细腻），与银耳一起拌好。鸡蛋清打成泡沫状的蛋清糊，分二三次掺入鸡泥银耳内搅拌均匀，待用。

2. 将清水 2000 克倒入汤勺内，置于旺火上，烧开后端离火口；将拌好的鸡茸银耳做成长 7.26 厘米、宽 3.3 厘米、厚 0.5 厘米的椭圆形片约 10 片，逐片下入勺内。然后，把汤勺端到火上，待水烧到八九成开时，端下来将鸡茸银耳轻轻翻一个身，再放在火上烧开，用勺捞出，稍晾一会，一片搭一片地码在盘中成圆形。

3. 将熟鸡油 25 克

放入汤勺内，置旺火上烧到四五成热，下入葱丝煸黄，随即烹入绍酒 5 克，倒入鸡鸭汤，捞出葱丝不要。然后，将鸡茸银耳轻轻推入汤勺内，并加入精盐，烧开后，煮 1 分钟，即将汤滗出大半，放入牛奶 140 克、姜汁 1.5 克、味精 1.5 克。在汤将要再开时，用调稀的湿淀粉勾芡，沿勺边淋入熟鸡油 10 克，颠动一下汤勺，再淋入熟鸡油 15 克即成。

（工艺关键）

1. 注意选好银耳质量，干品以色泽白，肉肥厚，有光泽。胶汁重，朵形圆整，松大，无脚耳，底板小，浸泡后为干耳原重 30 倍者为优。而肉薄，朵形大小不一，带有斑点，底板大的质量较差。

2. 蛋清要打硬成形，以插入筷子立定不倒为度。

3. 勾二流芡，做到明汁亮芡。

（风味特点）

1. 银耳，因其色白如银，形似耳朵而得名，又称白木耳、雪耳，是传统滋补品，世界各地均有分布。中国清代以前，是一种天然稀有的珍品，现今人工培植，大量生产，随处可见，“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”每百克银耳中约含蛋白质 6.6 克、脂肪 3.1 克、碳酸化合物 68 毫克、钙 643 毫克、磷 250 毫克、铁 30.4 毫克。此外，还含有多种维生素及氨基酸。中医

认为银耳性甘味平，具有滋阴、润肺、止咳、养胃、生津、益气等功能，对虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴诸症有一定疗效。亦可作为高血压、血管硬化等病的滋补保健品。药理学研究发现，从银耳中分离出的多糖类物质，能够增强人身抗病能力，对恶性肿瘤也有抑制作用。

2. 此菜乃北京清宫名馐，官宦之家纷纷仿效，遂流传市肆，但珍稀价昂，布衣百姓不敢问津。现银耳大量人工培植，寻常可见，但此菜却消声匿迹，可叹可惜。鸡肉与银耳合制，洁白素雅，风韵独绝，嫩脆鲜香，清灵不腻。

氽银耳鸭舌

（主料辅料）

干银耳.....15 克
精盐.....2 克
鸭舌.....20 个
绍酒.....15 克
黄瓜.....75 克
味精.....3 克
鸡鸭汤.....1250 克

（烹制方法）

1. 将干银耳放入温水中浸泡 1 小时，泡发后择去黄根，洗去沙子和其他杂质，挤去水，撕成直径为 2.5 厘米的小块。

2. 将鸭舌用七成开的水烫一下取出，撕去舌上的皮膜，洗净后，再放在开水锅里煮熟，捞出用凉水泡凉。然后，从鸭舌根部抽去舌内的脆骨，用清水洗去舌心里的如同骨髓一样的油质，捞入漏勺中沥净水。

3. 把黄瓜洗净后，横着片成厚 0.66 厘米的长条，皮朝上每隔宽 0.33 厘米切入一刀（刀口的长度约为黄瓜长度的 $\frac{4}{5}$ ）；每隔 5 刀将黄瓜切断，共切 10 段。每段都掰开成五爪状，再把第 2 和第 4 片分别向外卷起掖在缝里，即成蝴蝶花样。

4. 将鸡鸭汤 250 克

倒入汤勺内，放入绍酒 5 克、精盐 0 克、味精 1.5 克，用旺火烧开，下入鸭舌。待汤再开时，撇去浮沫，下入银耳稍氽一下，随即将鸭舌和银耳捞入大汤碗中，同放入黄瓜花。接着，另将干净的汤勺放在旺火上，倒入鸡鸭汤 1000 克，加入绍酒 10 克、精盐 1.5 克、味精 1.5 克、搅匀烧开，沿碗边徐徐倒入盛银耳鸭舌的大汤碗中即成。

（工艺关键）

1. 煮鸭舌，开水下锅，保持微沸，煮约 20 分钟即可。
2. 亦可用豆苗代替黄瓜，只用上杈的两片嫩叶。
3. 此为汤菜，口味宜淡不宜咸。

（风味特点）

“氽银耳鸭舌”是北京全聚德烤鸭店“全鸭席”中一道名贵的汤菜。此菜精华在于把微小的鸭舌去皮去骨，做起来费时费工。成菜汤色微黄而清澈，银耳怒放加白牡丹，一个个鸭舌和黄瓜；飘浮其间，显得高雅不俗。尝一尝，脆嫩、软烂兼而有之，口味极为清鲜。

西瓜鸡冻

(主料辅料)

西瓜.....1500 克

猪肉皮.....200 克

仔鸡.....700 克

清汤.....500 克

姜片.....5 克

味精.....1 克

精盐.....10 克

葱段.....5 克

[烹制方法]

1. 先将小鸡杀洗干净,剁成 1.65 厘米大小的方块,用开水烫一下,捞出,再用清水洗净血污,捞出来放在盘子中,肉皮也用开水烫一下,捞出切成小块,放在鸡块上,然后加葱段、姜片、精盐、味精、清汤,以没过鸡块为好。上笼蒸 15 分钟,鸡块至八成熟,取出待用。

2. 将西瓜洗净,从瓜蒂处切下一圆片作盖,挖去瓜瓤,把蒸好的鸡块、肉皮倒入瓜内,上笼蒸约 10 分钟出笼,拣去葱段、姜片,冷后入冰箱保鲜,成冻即可食用。

(工艺关键)

蒸鸡和肉皮的时间宜长,蒸西瓜的时间宜短,成冻好而味鲜美。

(风味特点)

鸡冻晶莹,西瓜清香,夏季应时,解热消暑。

肉桂鸡肝

[主料辅料]

肉桂.....5 克

精盐.....2 克

鸡肝.....2 付

料酒.....10 克

(烹制方法)

肉桂清水泡后洗净。鸡肝洗净切成片。然后将肉桂、鸡肝一起放入炖盅内，放入盐和料酒，然后将炖盅置开水锅中，盖上锅盖，隔水炖 20 分钟左右，至熟即可。食时，拣去肉桂，饮汤吃肝。

(工艺关键)

若无炖盅，可代以普通容器，加盖或用牛皮纸封严，炖时防止水蒸气渗入，中火微沸，更要注意不让锅中之水溢入容器。

(风味特点)

此菜为南国药膳，功能温补肾阳、暖健脾胃。主治小儿遗尿及老人肾虚腰痛、夜多小便等症。做法简单，清鲜可口，经常食用，必见良效。

乌鸡汤

(主料辅料)

乌骨鸡.....1 只
饴糖.....120 克
大生地.....120 克
精盐.....10 克
黄酒.....15 克

(烹制方法)

1. 选择白毛乌骨鸡(其它杂毛鸡亦可,但必须是乌骨者)1500 克以上者,无论公鸡、母鸡均可,宰杀后去毛及肠杂,洗净。

2. 大生地酒洗后切片,饴糖拌和后,装入鸡肚内,缝好放进瓦钵内,加精盐及黄酒。

3. 放入铜锅中隔水炖烂,连瓦钵一起上桌。

(工艺关键)

1. 中国江西泰和县所产乌鸡,外貌特征计有十全,紫冠、缨头、绿耳、有须、五爪、毛脚、丝毛、乌皮、乌肉。且眼、喙。内脏、脂肪均为黑色。清·乾隆时曾列为贡品。

2. 隔水炖约 1.5 小时酥烂可口。

(风味特点)

1. 唐·孟诜《食疗本草》载有一方:“用乌骨鸡一只和五味炒香,投 2 斤酒封一宿取饮,令人肥白,能补虚劳羸弱,治消渴中恶心腹痛,益产妇。”中药名品“乌鸡白凤丸”即以其为主料制成。

2. 药理学认为,乌鸡营养丰富,并含有激素和紫色素,对人体白血球和血色素有增强的作用,对治疗妇女体弱不孕、月经不调、习惯性流产、赤白带下及产后虚弱等症均有疗效,并可用于肺结核、冠心病、胃溃疡、神经衰弱、小儿佝偻等症的辅助治疗。

小定风珠

（主料辅料）

鸡子黄.....1 枚
淡菜.....10 克
真阿胶.....6 克
精盐.....2 克
生龟板.....18 克
味精.....1 克

（烹制方法）

- 1.先煮龟板、淡菜，加水 5 碗，煮取 2 碗（200 毫升），取药渣，留药液。
- 2.将药液倒入瓷缸内，放进阿胶，文火烊化，并加入鸡蛋黄，搅拌均匀，加盐、味精，趁热服食。

（工艺关键）

原方有通便，清热泻火，急救之用。今以药膳入饌。（风味特点）本方出自治·吴鞠通《温病条辨》，养血柔肝，清泻余热。主治温病后期，真阴被劫，虚多邪少，余热未尽，低热夜甚，时见手指蠕动，舌绛无苔，脉细弦劲。今改为药膳，据笔者经验，治疗糖尿病和甲状腺机能亢进均有效。

爆人参鸡片

（主料辅料）

人参.....6 克
冬笋.....25 克
鸡脯肉.....200 克
黄瓜.....25 克
鸡蛋清.....1 个 香菜梗.....6 克
食盐.....2 克
鸡汤.....50 克
料酒.....15 克
芝麻油.....10 克
葱白.....3 茎
猪油.....500 克
生姜.....6 克

（烹制方法）

1. 将人参（鲜者用 15 克）斜切成 0.66 厘米厚的薄片。冬笋、黄瓜切成骨排片。姜、葱切成丝。香菜梗切成长段。

2. 将鸡脯肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的鸡片，加盐、味精拌匀，再拌鸡蛋清和水豆粉。

3. 在勺内放猪油，油五成热时，下入鸡片，用铁筷划开，熟时捞出。用盐、味精。鸡汤、料酒兑成汁水。

4. 在勺内放底油，油六成热时，下入葱丝，生姜丝、笋片、人参片煸炒；再下入黄瓜片、香菜梗、鸡片，烹上汁水，颠翻几下，淋上明油即成。可分餐佐食。

（工艺关键）

鸡片必须厚薄大小一致，温油划熟后，再用旺火烈油，快速炒散，烹人事先兑好的碗芡，迅即颠勺翻匀出锅，要求脆嫩爽口，卤汁紧抱。

（风味特点）

1. 人参种类极多，常用的是吉林红参、生晒参。人参含有多种甙、挥发油、多糖类和维生素 B1、B2、c 等成分。对神经系统有良好的调节作用，有促性激素作用，还有强心作用。能降低血糖，增强造血机能，增强肾上腺皮质功能，提高机体对外界环境的适应能力，提高免疫功能。人参还可促进蛋白质的合成，抑制高胆固醇血症的发生，对慢性病的康复有促进作用。人参有促进人体细胞发育，增强细胞分裂次数的作用，美国学者海弗利克认为，人体细胞大约分裂 50 次就停止了。细胞每分裂 1 次需要 2.4 年，如果能达到分裂 50 次，就可活到 120 岁。所以用人参、鸡肉做成的药膳，可以使人延年益寿。其性甘温，大补元气。

2. 此品系吉林地方名菜，为“长白山珍宴”中的行件，素雅色白。鸡片鲜嫩亦作药膳，可单品应席。

桃仁鸭方

〔主料辅料〕

核桃仁.....200 克
油菜末.....3 克
荸荠.....150 克
葱白.....3 茎
老鸭.....1 只
生姜.....3 克
鸡肉泥.....100 克
食盐.....2 克
鸡蛋清.....3 个
湿玉米粉.....100 克
味精.....2 克
花生油.....500 克
料酒.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将老鸭宰杀褪毛，去内脏，洗净。用开水氽一遍，装入盆内，加入葱、姜、食盐，料酒少许；上笼屉蒸熟透取出晾凉后，将老鸭去骨，切成两块，另用鸡肉泥、鸡蛋清、湿玉米粉、味精、料酒、盐调成糊；再把核桃仁、荸荠剁碎，加入糊内，淋在鸭子内膛肉上。

2. 将鸭子放入锅内，用花生油炸酥，捞出，滤去油，切成长方块，摆在盘内、四周撒些油菜末即成。

〔工艺关键〕

1. 核桃仁、荸荠必须去皮，入口则不苦涩。
2. 油温不可过高，避免炸糊。

〔风味特点〕

1. 核桃果仁含有磷、镁、铁、钙、锌等矿物质，含有维生素 A、B、C、E、和蛋白质。脂肪、糖等，其中含油脂量高达 68%~76%，蛋白质 17%~27%。500 克核桃仁相当于 2500 克鸡蛋或 4500 克牛奶的营养价值。

2. 核桃仁肺肾双补，纳肾气、平喘逆、润大肠，久服轻身。有益寿延年之效，谚曰：“欲登仙籍，核桃四粒。”

3. 此为清宫名菜，现今北海仿膳制作最佳，外酥里嫩，颜色金黄，周围点缀绿色菜末，更为美观。

植物类

杏仁白木耳

〔主料辅料〕

干白木耳.....15 克

糯米浆.....50 克

甜杏仁.....15 克

冰糖.....200 克

〔烹制方法〕

1. 白木耳用清水泡发 1 小时，去蒂洗净。冰糖加清水 500 克，下锅用微火煮成冰糖水，用净纱布过滤装碗。杏仁用温水泡 5 分钟后，去膜切末，加清水 100 克磨成浆，用净纱布过滤，另装 1 碗。糯米浆盛小盆，加清水 100 克调稀。

2. 将水发白木耳放碗里，冲入冰糖水，上笼屉蒸 20 分钟取出，冰糖水滗在小碗内。

3. 将冰糖水下锅煮沸，慢慢倒入杏仁浆、糯米浆、不断搅动（防止沉淀）煮成浓浆时，加入白木耳稍煮，起锅装入汤碗即成。

〔工艺关键〕

1. 白木耳清水泡发，去蒂洗净，摘成小朵。

2. 用中火蒸白木耳，不可过烂，软中带脆为佳。

3. 亦可凉吃，入冰箱保鲜，随用随取。

〔风味特点〕

1. “杏仁白木耳”是福建著名的甜菜，它以汤浆质优味美著称。汤汁呈奶白色，白木耳形似雪花，素雅美观，质嫩且脆，甘鲜滋润，富有杏仁芳香。

2. 杏仁，白木耳颜色皆白，入肺经，滋阴润燥，止咳平喘，治虚劳久嗽、秋燥伤肺皆有效。

太极山楂奶露

〔主料辅料〕

山楂.....100 克
湿淀粉.....75 克
鲜奶.....500 克
开水.....1000 克
白糖.....450 克

〔烹制方法〕

1. 将山楂用瓦钵加少量开水，放入笼内，蒸至溶化。
2. 将开水放入锅内，加白糖，煮至白糖溶解，加鲜奶，煮至微沸，加湿淀粉推拌至匀，成为白色的奶露，取出 2/3 置汤盆内，取蒸溶的山楂加入奶露中，推拌至匀，成为红色的山楂奶露。将山楂奶露从旁注入白色的奶露的另一侧，把白色的奶露挤在盆边，各占汤盆面积一半，并成太极图形。

〔工艺关键〕

太极图形，阴阳面积各占 1/2，阴中有阳，阳中有阴，喻意至深，制作时要小心留意。

〔风味特点〕

“太极”是中国古代哲学术语，意为派生万物的本源。“太极山楂奶露”的“太极”亦取此义，故岭南地区此菜多用于婚宴喜事。山楂，又名山楂果。红果、山里红，原产我国，已有三千多年的栽培史，食用价值较高。据分析，每 100 克果肉含钙质 85 毫克，居各种干果之冠，含维生素 C89 毫克，仅次于红枣，还含有蛋白质、脂肪、糖分等。有软化血管。降低胆固醇作用，可以预防心血管疾病。

八珍羹

〔主料辅料〕

山楂.....15克
鸡茸.....100克
茯苓.....15克
红枣.....5个
芡实.....15克
白扁豆.....50克
麦芽.....15克
江米粉.....40克
山药.....15克
白糖.....50克
薏苡仁.....15克
红糖.....50克

〔烹制方法〕

将山楂等六味药装放纱布袋内，与鸡茸、红枣、白扁豆同下入砂锅内，添满清水用中火熬沸，改为文火慢熬约1个小时，拣去药布袋，烧开撒入江米粉，汤浓稠时加红、白糖搅匀即成。

〔工艺关键〕

小火慢熬，汤汁宽稀，加入江米粉后，稀稠合度，才是正宗“神仙羹”。

〔风味特点〕

1.“八珍羹”，是陕西三原县的传统名汤。《汉书·百官公卿表》有少府的属官有“汤官”，主管王室食品的记述。相传在西汉时，三原县有个村里出了一名管理皇家宫廷饮食的官员，此村遂名“汤官村”。汤官回乡探亲时将“八珍羹”传给家乡，流传至今。

2.羹，指用煮或蒸的烹调方法，做成的糊状食物。用八种滋补中药和鸡茸、米粉制成的“八珍羹”，常作为筵席的开口汤，率先上桌。此品清香滑润、沁人心脾，具有健脾开胃、清热利湿、消食化积、固肾益精的功效。适宜于久病体虚者食用，特别是老年人常用，可延年益寿，又被誉为“神仙羹”。

一品山药

〔主料辅料〕

熟山药泥.....1500 克
熟莲子.....50 克
细豆沙馅.....200 克
西瓜子仁.....10 克
山楂糕.....25 克
白糖.....200 克
糖青梅.....5 克
湿淀粉.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将山药泥按梅花图形在盘中围成 5 厘米高的边，中间填入细豆沙馅，上面用山药泥封严，再用竹片蘸水将表面及周围抹平、抹光，要使楞角线条清晰（也可按此法拼制其他图形）。

2. 将山楂糕按照图案边沿形状刻成 0.6 厘米宽的条嵌在周围。瓜子仁、莲子在表面摆成梅花朵状，山楂糕条作枝杆，青梅切成花叶状摆一束叶状枝陪衬梅花旁。图案制好后，连盘上笼用旺火蒸 5 分钟取出。

3. 炒锅置旺火上，放清水 100 克，加入白糖溶化成糖汁，用湿淀粉勾流水芡，浇在图案上即成。

〔工艺关键〕

1. 山药蒸约 15 分钟，去皮后碾成泥，愈细愈好。
2. 细豆沙，指去皮洗沙，加猪油。白糖炒制而成，注意火候，不可翻炒。

〔风味特点〕

1. “一品山药”是以山药为主料，用蒸的方法把山药加工后，再雕塑成各种图案，经点缀后浇注糖汁而成。成菜呈梅花形，造型美观，清晰爽目，甜香可口，粘软酥沙，是陕西颇受欢迎的筵席甜菜。

2. 山药益气健脾，治虚劳诸不足，是中医名方“薯蓣丸”中的主药。小儿消化不良，发育迟缓；老人早衰，性功能减退，皆宜服用。

还阳枣

〔主料辅料〕

鲜红枣.....400 克
精面粉.....125 克
猪板油.....150 克
冰糖.....125 克
核桃仁.....25 克
白糖.....250 克
青红丝.....45 克
湿淀粉.....15 克
江米.....75 克
猪油.....50 克
黄桂花.....15 克
菜籽油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 选上等鲜红枣洗净放盘中，上笼用旺火蒸 40 分钟（蒸熟为度）取出，去皮、核，保持枣的原形。桃仁切成粒。冰糖压碎。江米淘净，用清水泡 30 分钟，入沸水锅中煮七成熟捞出，沥去水分，放入碗中，加白糖 25 克拌匀。猪板油撕净皮膜，切成粒，放另一碗中，加白糖 100 克、青红丝 15 克及冰糖屑、桃仁、黄桂花，搓成水晶馅，捏成枣核形的馅丝，逐个填满去核红枣的枣核部位，用面粉糊将馅封严。

2. 填好馅的红枣逐个粘匀面粉，稍停，用丝箩轻轻筛去浮粉，使枣形美观。面粉粘牢、粘匀，放盘中待用。

3. 炒锅内加菜籽油 1000 克，旺火烧六成热，投入粘好粉的红枣炸至金红色时，倒入漏勺，沥去余油。取大碗一个抹上猪油，撒青红丝 1.5 克，将枣竖着整齐地排在碗中，把江米盖在枣上抹平，上笼用旺火蒸 30 分钟，取出扣入汤盘中待用。

4. 炒锅置旺火上，加清水 100 克、白糖 75 克，烧开后撇净浮沫，用湿淀粉勾芡。出锅浇在枣上，撒上白糖 50 克即成。

〔工艺关键〕

此为扣菜，扣法南北皆用，注意生胚完整，上笼蒸入味，浇二流芡，要求明汁亮芡，软滑芳香，造型美观。

〔风味特点〕

1. “还阳枣”是陕西传统风味甜菜。传说隋末旭县孙家源一农妇患腹疾，久治不愈，日见枯瘦，卧床不起，两耳失聪，起坐困难。后经药王孙思邈诊断为腹内有虫，给服一剂药酒，农妇即便虫数十条；再以红枣去皮、核配药服食，名为“还阳枣”。农妇即逐渐康复如初。此后“还阳枣”便流传民间，后经改进成菜肴饕客。

2. 此菜主料用大红枣，富含糖分和维生素 C，是人体极好的营养滋补品，再配以核桃仁、白糖、桂花等辅料，成品枣红色亮，软粘香甜，有养脾和胃、益气生律之功，可补五脏，疗肠疾，治虚损，常食有益于健康。

桂花白果

〔主料辅料〕

白果肉.....300 克

糖桂花.....5 克

白糖.....200 克

水淀粉.....40 克

〔烹制方法〕

1. 将白果肉放入清水锅中，置中火上烧煮约 10 分钟，捞出洗净。
2. 将锅置旺火上，舀入清水 750 克，烧沸后放入白果再烧煮至熟，然后，加入白糖，用水淀粉勾芡，撒去浮沫，放入糖桂花，盛入碗中即成。

〔工艺关键〕

1. 白果放干净锅中爆炒，然后加清水，煮约 5 分钟，趁热剥壳。
2. 白果有小毒，成人一次食量，以不超过 20 粒为宜。

〔风味特点〕

扬州泰兴地区盛产白果，素有银杏之乡的美称。该地白果肉厚壳薄。明·李时珍《本草纲目》说，熟食白果有温肺益气、定喘咳、缩小便之功。此菜系秋冬时肴，白果色莹绿有光，香糯酥烂，不仅甜爽适口，且有一定的食疗作用，为老年食客所喜爱。

杏仁葛粉包

〔主料辅料〕

葛粉.....250 克
鲜牛奶.....200 克
去皮花生米...100 克
白糖.....250 克
熟猪肥膘.....50 克
水淀粉.....50 克
杏仁霜.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将熟花生米碾成末，熟猪肥膘剁细，与白糖 50 克一起放在砧板上揉匀，再搓成黄豆大小的圆粒，边搓边放入内有葛粉的匾中，然后将匾转动，让圆粒沾一层葛粉，取出放漏勺中。

2. 将锅置中火上，舀入清水，烧沸后，将盛有圆粒的漏勺放入沸水中略烫即取出，将圆粒倒入葛粉匾中，迅速转动匾，使圆粒再沾上一层葛粉。按上述方法，再烫一下，再滚上一层葛粉。将粉包放入沸水锅中，烧沸后，移至小火上（此圆子称“粉包”）。

3. 另取炒锅置旺火上，放清水 400 克，加白糖 200 克烧沸。将牛奶，杏仁霜和水淀粉一起放入碗中调和，徐徐倒入糖水锅中，并用铁勺搅动成糖乳汁，至近沸时撇去浮沫，倒入汤碗中。然后，用漏勺捞出已浮于水面的粉包，沥去水，轻轻滑在汤碗中即成。

〔工艺关键〕

加精盐少许，更能改善风味。

〔风味特点〕

1. “杏仁葛粉包”是无锡著名甜菜，由无锡名厨刘俊英 1928 年在上海东亚饭店和大喜利菜馆主厨时，改制而成。1930 年刘师傅由沪回锡主持迎宾楼菜馆，将此菜带回无锡，受到普遍好评。

2. 葛粉系葛根所制，具有滑润香糯的特点，做成葛粉包，上口滑糯，咬开甜肥，糖乳汁会有杏仁和牛奶香味，最宜老年人食用。

腊梅山药桃

〔主料辅料〕

山药.....500 克
白糖.....300 克
白果肉.....150 克
糖桂花.....3 克
甜枣泥.....120 克
水淀粉.....10 克
红绿丝.....5 克
熟猪油.....1000 克
红曲米水.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将山药洗净，上笼蒸烂，去皮后用刀面塌成山药泥。白果肉放在清水锅中，置小火上煮约 30 分钟，捞出，在白果肉横向中部的四周用小尖刀刻锯齿状花刀，掰开成两朵“腊梅花”。

2. 将山药泥和枣泥均分成 3 份。在每份山药泥中放入 1 份枣泥，用湿毛巾包裹成桃子状，在桃尖上刷上一些红曲水，再用盘子边压出一条桃纹，每只桃子下端部掀上 3 朵“腊梅花”，然后放在漏勺中。

3. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至八成热时，一手拿漏勺置油锅上，另一手拿铁勺舀热油反复淋浇在山药桃上，使外部结上一层软壳，取出装在盘中，余下“腊梅花”围放在山药桃四周，上笼蒸 10 分钟取下。

4. 将锅置旺火上，舀入清水 300 克，加白糖熬至溶成液，再放入糖桂花，用水淀粉勾芡，起锅浇在山药桃上，撒上红绿丝即成。

〔工艺关键〕

1. 既是象形菜，形状又逼真，美术修养差的厨师，最好不做此菜。
2. 勾二流芡，撒上红绿丝，点缀增美。

〔风味特点〕

1. “腊梅山药桃”是一道象形菜，由常州小营前饭店厨师杨仁林创制。它以山药为主料，配以白果肉、枣泥等原料。仿照腊梅花和桃子的形状精制而成。山药桃形状逼真，甜而细腻，“腊梅花”造型美观，软糯适口。

2. 山药健脾，白果补肺，大枣培土生金，喘咳日久，动则加重者食之有效，常人用此品，可收助消化。利肠道之功。

水晶山药球

〔主料辅料〕

山药.....750 克
桂花.....10 克
猪板油.....150 克
青红丝.....10 克
炒糯米粉.....150 克
白糖.....200 克
金桔饼.....25 克
芝麻油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将山药洗净蒸烂去皮塌成泥，掺入炒米粉拌匀。
2. 将猪板油洗净去皮膜塌成泥，放入白糖、金桔饼、青红丝、桂花拌匀成馅心。
3. 将山药泥分成 24 份，每份包上一份馅心，搓成圆球。
4. 锅置小火上，放入芝麻油烧至四成热，将山药球逐个下锅，先用小火炸 10 分钟左右至浮起，再换用中火炸，并用手勺轻轻压在山药球上回旋转动，待球呈金黄色时，捞出装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 糯米粉若用汤圆粉替代，质地细嫩，软糯可口。
2. 不要用武火炸，炸成浅金黄色即可。

〔风味特点〕

安徽沿淮平原的沙土种植山药，产量多，质量好，故山药上品多冠以“淮山”名称。以这种山药蒸熟加糯米粉做外皮，包上馅料油炸，山药球外皮金黄，馅心香甜润口，板油丁受热后油光发亮透明似水晶，故名为“水晶山药球”，对脾胃虚弱、消瘦乏力者，有上佳食疗功效。

金雀舌

〔主料辅料〕

雀舌茶叶.....150 克
花椒盐.....10 克
鸡蛋.....2 个
干淀粉.....15 克
精盐.....0.2 克
芝麻油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将雀舌茶叶放在茶杯内，倒入开水泡开后滗去水捞出放进大碗里，摆入鸡蛋，加盐轻轻抓拌，至鸡蛋起泡沫时，下干淀粉搅匀成糊。
2. 锅置中火上，放入芝麻油烧至五成热时，将雀舌二三片并在一起，裹上蛋糊分散下锅，用手勺轻推二三下，见呈金黄色时，滗去锅中油。
3. 原锅端离炉火，将花椒盐分 3 次均匀地撒在锅里的金雀舌上，撒完后出锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 火不可过武，油不可过热，见呈金黄色时即捞出。
2. 锅里撒盐，每撒一次将锅颠翻一下，出锅时锅里的花椒盐不要刮在盘里。

〔风味特点〕

1. “雀舌”是中国名茶黄山毛峰中的上品，具有色绿、香郁、味甘、形美等特点。因叶片小而尖，状如雀舌，将此菜叶泡开裹上蛋糊炸成金黄色，故称“金雀舌”。细嚼此菜，香气持久，回味悠长，是徽州传统名菜。

2. 茶之为饮，在我国已有数千年历史，茶即古“荼”字，周诗记茶苦，春秋书齐荼，汉志书茶陵，至唐·陆羽茶经、玉川茶歌、赵赞茶禁，以后遂以茶易荼。其性味苦甘而寒，清热泻火，解酒醒脾，为饮中上品。

炸元宵

〔主料辅料〕

山药.....150 克
面粉.....10 克
京糕.....100 克
湿淀粉.....50 克
豆馅.....100 克
青丝.....2.5 克
鸡蛋清.....2 克
红丝.....2.5 克
白糖.....100 克
花生油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将山药洗净，去皮，与京糕分别切成长 4 厘米、宽 1.7 厘米、厚 0.4 厘米的长方片。

2. 将山药片平铺在平盘内，每片上面抹一层豆馅，再铺一片京糕，成为生坯。另将鸡蛋清与面粉、湿淀粉搅匀成糊。

3. 锅置旺火上，注入花生油烧至五六成热，将生坯逐一沾匀蛋白糊下入，划散。待其炸脆呈金黄色时，倒入漏勺沥油，码入盘内。最后，将青丝、红丝与白糖掺匀，撒在盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 天津满汉全席“四甜碗”系糖汁莲子、京果羹、蜜汁元宵、烧水萝卜。亦可用“炸元宵”替代。

2. 山药片薄易熟，炸时不必重油，色呈金色，即可出锅。

〔风味特点〕

1. 此菜的主料之一是山药。山药若不配荤料同烧而单独制撰，则多为甜点，常用拨丝、蜜汁等技法。“炸元宵”却将其切成薄片，辅以甜豆馅、酸甜京糕，裹蛋白糊炸至脆而金黄。其入盘后形色美观，外酥松内绵软，甜酸适口，醒酒开胃，是天津满汉全席的“四甜碗”之一。

2. 山药古名“薯蓣”。汉·张仲景《金匱要略》书中载有薯蓣丸，治虚劳百病诸不足。至唐代宗名豫，因避讳，便改为“薯药”，后来宋项宗再次避讳，便把“薯”改成了“山”，这样一来，“薯蓣”就改名为“山药”，一直沿用至今。近代名医张锡纯非常推崇此品，其所著《医学衷中参西录》认为：“山药之性，能滋阴又能利湿，能滑润又能收涩，是以能补肺补肾兼补脾胃。且其含蛋白质最多，在滋补药中诚为元上之品，特性甚和平，宜多服常服耳。”

雪花荸荠糕

〔主料辅料〕

削皮荸荠.....300 克
白糖.....250 克
鸡蛋清.....3 个
熟猪油.....25 克
枸杞子.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将荸荠逐个在擂钵上研磨成泥状，连同渗出的水，一齐倒入碗中。枸杞洗净，用温开水泡 5 分钟。鸡蛋请盛入大碗中，用筷子搅发成泡沫状。

2. 炒锅置旺火上，下清水 250 克、白糖 200 克烧开溶化，轻轻倒入汤盆内，去掉锅底沉淀物。

3. 炒锅置中火上，下熟猪油，烧至六成热，加白糖 50 克、清水 150 克烧开溶化，再下荸荠泥，用手勺搅动，烧成白色稀糊时离火，倒入蛋清，再用手勺搅动成雪花状，舀入盛有糖水的汤盆内，撒上枸杞子即成。

〔工艺关键〕

1. 盛蛋清的碗要洁净，不能粘油、盐、碱或生水，用抽子顺一个方向搅打，中途不要停顿，至白如奶油状，插入筷子立定不倒为度。

2. 倒入蛋泡糊，搅成雪花状，立即出锅，不能久煮。

〔风味特点〕

1. 荸荠清热生津，枸杞平补肝肾，凡高热退后，津气未复，进此滋补，最为合拍。

2. “雪花荸荠糕”色白如玉，形似雪花，枸杞点缀其间，恰似红梅在银苑中绽开，分外妖娆。此甜菜用调羹舀食，嫩如豆腐，味赛饴糖，老幼最宜。

云腿炒苦瓜

〔主料辅料〕

苦瓜.....500 克
味精.....2 克
云腿.....150 克
蒜泥.....2 克
青辣椒.....50 克
胡椒面.....3 克
精盐.....6 克
熟猪油.....30 克
白糖.....2 克

〔烹制方法〕

1. 苦瓜洗净一剖为二，挖去心籽和肉膜，去两头，切为薄片。云腿切 3.5 厘米见方的薄片。青辣椒洗净，去把去籽，切成片。

2. 炒锅上中火，放熟猪油，至四成热时，下蒜泥炆锅后，下云腿、青辣椒片稍炒后放苦瓜片，边炒边放入精盐、胡椒面、白糖。快熟时放入味精，拌匀后洒明油即可出锅装盘。

〔工艺关键〕

苦瓜片用盐少许稍腌，轻轻挤去部分水分，然后再炒，苦味少而味道鲜。

〔风味特点〕

1. 苦瓜的种植、食用、入药，云南属于较早的地区之一。《滇南本草》载：“味苦，性寒。入心脾肺三经。除邪热，解劳乏，清心明目。泻六经实火，消暑益气，止烦渴。”苦瓜，欧美作观赏，我国多作蔬菜。苦瓜营养丰富，每百克含维生素 C 高达 85 毫克，苦而清香，苦后回甜。苦在自身，与肉、蛋、鱼等配伍从不将苦味沾染他料，故享有“君子菜”之美称。

2. “云腿炒苦瓜”是云南地方名菜，宴席便餐，均为常见。此菜瓜苦肉香，咸鲜苦凉，苦中有鲜味，能刺激人体唾液和胃液分泌，令人食欲倍增。

枸杞银耳

〔主料辅料〕

枸杞.....150 克
白糖.....200 克
银耳.....25 克
味精.....0.5 克

〔烹制方法〕

1. 将枸杞用水洗净,加开水泡软,上笼蒸 15 分钟取出,沥植物类干水分。
2. 银耳用开水发好,去粗梗杂质,洗净,再加开水涨发。
3. 锅内加水、白糖烧开,撇去浮沫,加银耳、枸杞微煮,加味精即成。

〔工艺关键〕

1. 枸杞、银耳皆需发透,始软嫩适口。
2. 水、糖烧开后,再加银耳、枸杞,切勿多煮,4—5 分钟即可。

〔风味特点〕

1. “枸杞银耳”是由枸杞、银耳两味名贵中药炖制而成,其菜红白相间,辉映成趣,其味香甜可口,且具滋补健身功效,止眩晕,除头痛,去目翳,润肌肤,是富有西北风味的传统名菜。

2. 据史料记载,西汉人张良,其先祖五世相战国时七雄之一的韩国。公元前 221 年,秦始皇并吞齐、楚、燕、韩、赵、魏六国。张良以家财求客为韩国报仇雪恨,得力士,狙击秦始皇于今河南省博浪县东南的博浪沙中,误入副车,乃更姓名,亡匿于今江苏省邳县东的下邳,刻苦读书。13 年后,张良辅佐汉高祖刘邦,灭项羽,定天下,被誉为汉初的“三杰”之一。刘邦建立天下后,张良眼看着韩信、彭越、英布、萧何等开国大臣,不是被杀,就是监禁,这使他想起“飞鸟尽,良弓藏。狡兔死,走狗烹。敌国破,谋臣亡”的古训,遂辞官隐居,不再参与朝政,隐居期间,他常以银耳清炖而食,寓意“清白”,传说度百岁成仙而去。至唐朝初年,房玄龄、杜如晦共掌朝政,当时称之为“房杜”,是历史上有名的宰相。他们认为大丈夫决不能只图自己有个“清白”的名声,只要死得有价值,为什么不能抛头洒血呢?所以,他们又在清炖的银耳里加入枸杞。枸杞色红似血,润肺补肾,生津益气,这就是“枸杞炖银耳”。枸杞、银耳都是祖国医学宝库中久负盛名的良药和席上珍品,秦陇风味的“枸杞银耳”选用著名的宁夏枸杞和陇南白木耳,红白相映,香甘醇厚。

金桔百台

〔主料辅料〕

新鲜百合.....500 克
山楂糕.....25 克
桔子.....250 克
白糖.....200 克

〔烹制方法〕

1. 百合削尖、根，剥去老皮，摘洗干净，切为两半，除去花心根，摆放在碗内，成雪丘状，用纸封碗，上笼蒸烂，扣入盘中。
2. 山楂糕切小丁。
3. 桔子上笼蒸热，去皮，摆放百合周围，成梅花状，山楂糕放百合中间。
4. 炒勺洗净，加入清水，再加白糖放入勺内，搅化成汁，淋浇在百合上即可。

〔工艺关键〕

1. 百合、桔子易熟烂，不可久蒸，以保持外形完整，约蒸 8—10 分钟即可。
2. 糖水加湿淀粉少许，勾二流芡浇上亦佳。

〔风味特点〕

1. 桔子，形美质优，谓“金色玉质”，深得人们喜爱，入馐历史悠久。韩非子说：“夫桔者，食之则美，嗅之则香。”《吕氏春秋》云：“果子美者，有江浦之桔。”《唐书志》载：“桔，文州贡。”文州，即今之甘肃文县，陇南山乡文县桔子，在唐代就已成为贡品。百合亦入馐历史悠久。《尔雅》载：“百合小者如蒜，大者如碗，数十片相累，状如白莲花，故名百合，言百片合成也。”兰州百合营养丰富，品质极佳，以名菜良药著称全国。桔子色黄，健脾化痰；百合色白，补益肺气。中医认为：“脾为生痰之源，肺为贮痰之器。”“金桔百合”肺脾双补，用于慢性支气管炎、久咳不愈、痰粘喘促者最有效。

2. 本品为西北地区创新名肴，用文县贡桔与兰州百合同烹，白、黄、红、绿四色相映，百合居中，形如皑皑雪丘，金桔成梅花状，易中见巧，筒中就繁，形象逼真，色泽鲜艳，酸甜适口，味美殊艳，实为药膳风味中的奇葩。

高丽珊瑚

〔主料辅料〕

山楂糕.....300 克
白糖.....100 克
鸡蛋清.....3 个
熟芝麻.....15 克
淀粉.....15 克
植物油.....500 克
面粉.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将熟芝麻压碎，加白糖拌匀。山楂糕切成 1 厘米见方的丁。蛋清放盘内打发，加淀粉、面粉搅匀制成高丽糊，加山楂丁拌匀。
2. 锅内加油烧三成热，将山楂丁发散下锅，微炸捞出，待油温至五成热，再重炸一次，撒上芝麻糖粉即成。

〔工艺关键〕

1. 盛蛋白的盘必须洁净，无油、盐、碱、揩干生水，蛋白中切勿带进蛋黄。用抽子顺一个方向搅打，打至成奶油状，插进筷子可以立住为度。
2. 温油炸，重油一次，色黄坚挺为难。

〔风味特点〕

1. 珊瑚为热带深海动物，因多群体成树枝状，古人多误认为植物，色泽美丽者，可供装饰玩赏之用。高丽珊瑚，只取珊瑚之美色，其原料则以山楂果为主。山楂味甘酸，为中医消食要药。尤擅消肉食，对食欲不振，腹胀便溏，形体消瘦者，疗效甚佳。近年研究新发现，此品能降低血中胆固醇，软化血管，常服久服，可以防治动脉粥样硬化、冠心病、心绞痛。
2. “高丽珊瑚”源于“炸羊尾”技法，成菜表面金色，内则白中映红，十分美丽，入口即化，香甜可口。

敬亭绿雪

〔主料辅料〕

敬亭绿雪茶叶.....50 克
绵白糖.....50 克
干淀粉.....30 克
净荸荠.....10 个
熟猪油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 敬亭绿雪茶叶用沸水冲泡，盖杯 5 分钟左右，将茶叶捞起沥水晾干，用 10 克干淀粉搅拌以后，下五成热油锅炸成暗绿色，盛起备用。
2. 荸荠切丝搅拌干淀粉 20 克后，下六成热油锅炸成嫩黄色捞出。
3. 将制好的茶松堆放在盘中央，上摆白糖，将炸荸荠丝镶在茶松周围，原盘上桌，食用时将白糖拌和。

〔工艺关键〕

1. 猪油 500 克，炸二次后，实耗 50 克，余油可另作他用。
2. 茶叶拌淀粉后，下五成热油锅炸 30 秒钟即捞出，切忌油温过高或油炸时间过长，茶松为暗绿色，万勿炸黄。

〔风味特点〕

1. 绿茶清心宁神，荸荠润肺止咳，凡年过花甲，阴气已虚，烦热不寐，于咳少痰者，用此进补，食治胜于药治也。

2. 敬亭山在宣州（今安徽宣城），宣州是六朝以来江南名郡，大诗人谢灵运、谢朓等曾在这里做过太守，唐代诗仙李白一生曾七游宣城，有诗曰：“众鸟高飞尽，孤云独去闲，相看两不厌，只有敬亭山。”据《茶品大成》记：“敬亭绿雪产安徽宣城县敬亭山，茶品细嫩，有白毫处其上，不易多得”，以此入菜，系当地传统佳肴，名地、名茶、名菜、可谓“三色”。

3. 敬亭山茶，为何名绿雪？原来“绿雪”是一位勤劳善良的制茶姑娘。据传姑娘年轻美貌，心灵手巧，所制之茶，如兰之馨，开汤后杯中白毫如雪花飞舞，杯顶如见祥云升腾。不幸被当地县官强抢夺园，还要霸占绿雪为妾，姑娘坚贞不屈，从龙岩泉上跳崖身亡，人们为了纪念她，把敬亭山茶改为“敬亭绿雪”。本菜亦用此名，凡游宣城者，无不争相品尝。

清汤银耳

〔主料辅料〕

银耳.....20 克
精盐.....5 克
清汤.....1500 克
绍酒.....10 克
胡椒粉.....0.5 克

〔烹制方法〕

1. 把银耳放入汤盆内，倒入开水浸泡，水温后滗出水，再倒入开水续泡，使银耳膨胀。

2. 把清汤倒入无油腻的锅内，加入精盐、绍酒、胡椒粉，烧开后待用。

3. 把盆子内泡银耳的水滗掉，倒入清汤上展用大火蒸之，待银耳发软入味，取出分别放入小汤碗内，然后灌入清汤即成。

〔工艺关键〕

1. 银耳涨发后，须摘净蒂底脏物。

2. “清汤”是烹制名贵菜肴必备的一种高级汤，它是把鸡、鸭、猪肉、火腿等原料加清水用微火煮，撇净浮油，再放入一二次鸡泥，清除渣沫后而制得的。

〔风味特点〕

1. 银耳色白入肺，质润而清，功能泻肺热，止燥咳，兼有宁心安神之效。凡热病后期，余邪未净，呛咳少痰，夜寐不安，用之最宜。

2. “清汤银耳”为北京风味著名汤菜，清淡爽口，贵在咸鲜。此菜银耳雪白，汤清澈如水，烹制时完全不用油，原汁原味，味极鲜美，利于消化。

拔丝西瓜

〔主料辅料〕

红瓢西瓜.....500 克
面粉.....50 克
青红果脯丝.....10 克
发面糊.....250 克
熟芝麻仁.....15 克
碱.....1 克
白糖.....100 克
花生油.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 把西瓜去皮、去籽，切成 2.6 厘米见方的块，将发面糊和碱放在一起搅匀。
2. 将花生油倒入炒锅内，用旺火烧到八成熟时，将切好的西瓜沾匀面粉，再蘸上发面糊，逐块放入油中，炸成金黄色捞出。
3. 炒锅内留底油（25 克），放入白糖和一点水，用旺火炒至呈深黄色时，立即倒入炸好的西瓜块，边颠动炒锅，边撒入熟芝麻仁，待瓜块裹匀糖汁后倒入盘内，撒上青红果脯丝，迅速上席，吃时要先蘸凉开水。

〔工艺关键〕

1. 拔丝，是把绵白糖加袖或水炒到一定火候，然后放入经过炸的主料翻炒，食时能拔出细糖丝来。此菜用水炒法，水不可过多。水多炒的时间要长。一般糖和水的比例为 150 克糖、25 克水。开始可用比较大的火，待糖溶化后改小火，炒至能拉丝为度。注意锅边，避免粘糖变糊而使糖色变深。
2. 西瓜水分大，改刀成块后，必须先用于淀粉拌匀，吸去一部分水分，再挂发面糊炸制。
3. 炸主料和炒糖必须同时完成，如先将主料炸好再炒糖，主料变凉，下锅后易使糖凝固，菜到桌上不易拔出丝来。

〔风味特点〕

1. 西瓜清热解暑，生津止渴，为夏令佳品，清代名医徐大椿誉其为“天然白虎汤”。白虎汤乃中医经典《伤寒论》中名方，主治大热、大渴、大汗出、脉洪大的阳明经症。此菜用西瓜拔丝而成，清热除烦，生津止渴，解暑热最佳，立秋后不宜食此品。
2. “拔丝西瓜”原为北京致美斋的传统名菜。致美斋是北京一家著名的老字号饭庄，原开设在前门外煤市街，据崇彝著的《道咸以来朝野杂记》载，致美斋开业于清代“咸同年间”，至今约有一百二三十年历史，以烹制山东菜而著名，如“糟熘三白”。“游龙戏凤”、“菊花火锅”、“琵琶大虾”等，皆盛名远著。“拔丝西瓜”则为其应时看店名菜。

红袍莲籽

〔主料辅料〕

大红枣.....20 克
红樱桃.....25 克
水发莲子.....100 克
白糖.....150 克
桔子瓣.....100 克
熟猪油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 红枣洗净，截去两头，用通枣棒将枣核通掉，再把红枣投入 50 的温水中，浸泡 30 分钟，捞出后用刀在每个枣中间横切一刀，但不要切断。
2. 将初步加工的莲子装在碗内，加入适量清水和熟猪油 25 克，上笼蒸透取出，滗去水分。
3. 取净碗一个，用熟猪油 10 克将碗内壁抹匀。将莲子逐个塞入红枣中间，整齐地竖直排列在碗内，用一张麻纸将碗盖住，上笼蒸 15 分钟取出，揭掉麻纸，扣在圆盘的中心处，红樱桃、桔子瓣排放在红枣周围。
4. 将蒸红枣的汁滗入炒锅，放中火上，加入白糖 100 克、熟猪油 15 克炒汁，待汁浓发亮起锅，浇在“红袍莲籽”上即成。

〔工艺关键〕

1. 红枣在温水中浸泡 30 分钟，让其充分吸收水分，且可去外皮涩味。
2. 蒸红枣、莲子，皆宜火旺气足。
3. 炒糖汁不可勾芡，以免失去此菜风味。

〔风味特点〕

“红袍莲籽”系河南传统甜菜，是用红枣与莲子合烹而成，工艺细致，浓甜适口，红枣、莲子均系养身上品，常食有益气血、润心肺、补脾胃之功效。

炒三泥

〔主料辅料〕

山药.....150 克
青红丝.....10 克
红枣.....150 克
白糖.....200 克
豌豆.....150 克
熟猪油.....200 克

〔烹制方法〕

1. 山药蒸熟去皮，红枣洗净煮熟去皮去核，豌豆煮熟去皮。三种原料分别研成泥，用水解开。

2. 炒锅放入中火上，下白糖 75 克、熟猪油 75 克，将山药泥下锅炒至起泡时，盛在盘的一边。用同样的方法将豌豆泥炒好盛在盘的另一边。

3. 炒锅中火上，将枣泥倒入。下白糖 50 克、熟猪油 50 克，炒至不粘锅、不粘勺时，盛在山药泥和豌豆泥中间，撒上青红丝即成。

〔工艺关键〕

1. 炒三泥皆用中火慢炒，让三泥吸透油，至质地软糯，表面光滑，不粘锅、不粘勺为度。

2. 山药、红枣、豌豆皆需去皮，三泥才细腻可口。

3. 掌握好油量，油多腻人，油少粘锅，旨失风味特色。

〔风味特点〕

“炒三泥”为河南传统名菜，是用红枣、山药、豌豆制成的滋补佳肴。所用三种主料均为河南特产，营养丰富，有特殊的医疗价值。据记载，山药为“三焦平补之药”，有“益骨血，健脾胃，止血痢”之功效；豌豆煮食，能“和中生津，益血润肺，止渴下气，通乳消胀”；红枣为“甘平缓补，和胃健脾，大益中气”，将三者合烹为肴，不但红、白、绿三色相衬，令人赏心悦目，且具较高食疗价值，大有神益于人体。

刘秀羹

〔主料辅料〕

净麦仁.....50 克
冰糖.....250 克
干百合.....50 克
红枣.....50 克
干白果.....50 克
青梅脯.....5 克
干莲子.....50 克
龙眼肉.....3 克
水发燕窝.....1 克
山楂糕.....30 克

植物类

湿淀粉.....15 克
白糖.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将麦仁用水淘净，捞出放在小碗里，与冰糖、燕窝一起上笼，蒸 2 小时左右取出。干百合、白果用水泡软，拣去杂质，莲子用水泡软，裁去头，捅出莲心，上笼蒸熟。红枣用水洗净煮熟，去核，切成片，备用。

2. 炒锅放旺火上，加清水适量，蒸好的麦仁、燕窝同白糖、百合、龙眼肉、白果、莲子、青梅、红枣、山楂糕一起下锅，煮沸勾入湿淀粉，盛入碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 主料蒸制，宜火旺气足，蒸 2 小时以上，使之软糯可口。

2. 勾芡宜薄不宜厚，湿淀粉下锅后，不要立即搅动，稍煮，待淀粉熟透后再用手勺推匀，才能达到“明汁亮芡”的标准。

〔风味特点〕

1. 本品主料皆长于养心安神，用治神经官能症，哭笑无常，神志恍惚：或神经衰弱，心悸怔忡，失眠健忘，与中医“甘麦大枣汤”功用相仿，常服久服，还有平补三焦、延年益寿之效。

2. 东汉光武帝刘秀，早年避王莽之乱，落迹中原，轶闻流传甚广。相传，刘秀逃难途中曾讨得一碗麦仁汤，他饥不择食，狼吞虎咽，吃个精光。登基之后，传旨将麦仁汤加以改进，列为宫廷珍馐，以示怀旧之情。尔后传至民间，逐渐演变为具有独特风味的“刘秀羹”，在洛阳地区广泛流传，成为河南名肴。此菜甜而不腻，色调和谐，营养丰富，食疗必备。

参茸葛仙米

〔主料辅料〕

海参.....50 克
精盐.....6 克
水发葛仙米...100 克
白胡椒.....2 克
鸡脯肉.....200 克
葱姜汁.....10 克
熟火腿.....25 克
葱花.....5 克
冬笋.....25 克
姜末.....5 克
鸡汤.....250 克
味精.....1 克
湿淀粉.....15 克
熟猪油.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将海参切片，冬笋、火腿切丁。鸡脯肉剁茸，加入鸡汤 150 克、葱姜汁、味精 0.5 克、白胡椒粉 2 克、鸡蛋清、湿淀粉拌匀成稀糊。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 25 克、葱花、姜末稍煸，下入鸡汤、味精、白胡椒粉、冬笋丁、火腿丁、葛仙米烹入味，待沥汁稍干时，起锅盛入大圆盘内围一圈。

3. 炒锅置火上，下入熟猪油，烧至六成熟时，将鸡茸糊搅匀倒入锅中，再将海参片投入合炒，待鸡茸糊凝结变白，盛入圆盘中央即成。

〔工艺关键〕

1. 味精、胡椒皆宜后下，否则味精失味，胡椒失香。

2. 将鸡茸、海参在盘中摆成太极图形，则更为美观，且与道家源流相符，增加情趣。

〔风味特点〕

1. 葛仙米俗称“地耳”，珠形，小的绿豆大小，大者如指头，湿润时呈绿色或褐色，干燥后卷缩成灰黑色，附生于浅水中的砂石间或潮湿的泥土上。明·李时珍《本草纲目》谓其“气味甘寒、无毒，明目益气，令人有子。”入菜则质地软糯滑利。相传，东晋道教理论家、医学家、炼丹家葛洪隐居深山炼丹，常以此物充饥，全当米谷，延年益寿，鹤发童颜，人称“葛仙”，后人便将地耳呼为“葛仙米”。

2. 此为湖北传统名菜，药膳佳品。它是以葛仙米与海参、鸡茸同烹，黑白分明，红褐相间，色彩艳丽，质地滑嫩，咸鲜可口，滋补人体。

诗礼银杏

〔主料辅料〕

白果.....750 克
猪油.....50 克
白糖.....250 克
桂花酱.....2.5 克
蜂蜜.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将白果去壳，用碱水泡一下去皮，再入锅中沸水稍焯，以去苦味，再入锅煮酥取出。

2. 炒锅烧热下猪油 35 克，加入白糖，炒制成银红色时，加清水 100 克、白糖、蜂蜜、桂花酱，倒入白果，炸至汁浓，淋上猪油 15 克，盛浅汤盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 白果必须去皮外衣，煮至软，烹时注意火候，既要卤汁稠浓，又切勿粘锅、发焦，以避免产生焦苦异味。

2. 白果有毒，不可多食，每人一次食量，以 15 粒为宜。

〔风味特点〕

1. “诗礼银杏”是孔府最早上等名菜之一。相传，孔府诗礼堂是孔子教他儿子孔鲤学诗学礼的地方。到了宋代，此处长出了两棵银杏，孔府厨师采用这里出的白果去壳做成菜肴，供学者食用，倍增兴味，故取名为“诗礼银杏”。

2. 银杏，一名白果，因形似小杏而色白，故名。性味甘苦平，有小毒。功能敛肺定喘，泄浊止带。用于咳嗽痰多气喘、白带、白浊及小便频数等症。“诗礼银杏”单用一味白果成菜，风格别具，实为食疗佳肴。

莲实白菜

〔主料辅料〕

黄芽白菜心...500 克
湿淀粉.....30 克
干莲子.....200 克
姜片.....20 克
胡椒粉.....1 克
葱节.....25 克
川盐.....10 克
鸡化油.....25 克
味精.....5 克
猪化油.....30 克
绍酒.....25 克
奶汤.....500 克

〔烹制方法〕

1. 炒锅置大火上，掺清水烧沸，将白菜心去筋洗净，投入锅中，焯至断生后放入清水中漂透，攥起理顺，用刀修整齐。莲实去皮、去心，盛碗中掺入奶汤 100 克上笼蒸至烂软时取出。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至四成热时下姜葱煸炒后，掺入奶汤烧沸，拣去姜葱，下绍酒、胡椒粉、川盐、白菜和莲子（莲汁），待白菜烧入味时，将白菜起锅盛于盘中，理顺摆平，再将莲子捞出放在白菜上面。锅内汤汁放入味精，勾入湿淀粉，待汤汁稠时，下鸡化油起锅，淋于白菜、莲子上面即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜清淡，必用上好奶汤，风味始佳，俗云：“川戏的腔，川厨的汤。”此菜正应此谣。

2. 不可加鸡、鸭、鱼、肉。

〔风味特点〕

1. 莲实即莲子，甘平无毒，《神农本草经》列为上品，曰其：“补中养神，益气力，除百疾，久服，轻身耐老，不饥延年。”

2. “莲实白菜”清鲜淡雅，汤汁乳白，质地嫩糯，味道清鲜，为四川冬季筵席菜之一。

椒麻桃仁

〔主料辅料〕

鲜核桃仁.....200 克
酱油.....10 克
花椒.....10 克
味精.....3 克
葱叶.....20 克
冷鸡汤.....25 克
川盐.....2 克
芝麻油.....15 克

〔克制方法〕

1. 将鲜核桃仁用沸水烫焖一下，撕去皮衣。将花椒、葱叶加盐铡成葱椒茸。

2. 碗里盛葱椒茸加酱油、味精、冷鸡汤和匀，放入核桃仁拌上味，淋上芝麻油盛盘即成。

〔工艺关键〕

时令尝鲜，桃仁生用，若炸若煮，全失风味特点。

〔风味特点〕

“椒麻桃仁”，是一款传统冷碟，多用于初秋的筵席，核桃新收，为时令佳肴。核桃仁营养丰富，富含亚硝酸甘油酯，还有强肾补脑的功效，常食可令人长寿，故桃仁又有“万岁子”之称。此菜是用鲜核桃仁拌以椒麻味汁而成，鲜桃仁质地脆嫩爽口，椒麻汁回味鲜香。

八宝图梨

〔主料辅料〕

雪梨.....4 个
净莲子.....15 克
糯米.....80 克
蜜樱桃.....10 克
百合.....15 克
蜜瓜条.....10 克
芭仁.....15 克
蜜桔饼.....10 克
芡实.....15 克
冰糖.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将雪梨从蒂部切下 1.5 厘米一块作“盖子”，掏去梨核和部分梨瓢，削去梨皮，入稀释的明矾水内漂 5 分钟捞出，用清水冲洗净。

2. 将糯米、百合、芡实、该仁、莲子分别洗净，上笼蒸熟。瓜条、桔饼、蜜樱桃（留 4 粒形整的备用）均切碎。冰糖 50 克捶碎。以上几种原料拌成八宝糖馅，放入梨腹中，盖上梨盖置蒸碗中上笼用旺火蒸约 1 小时至烂。去掉梨盖，泌去汤汁，将梨翻扣在盘中。将蜜樱桃分别安摆在梨子的脐部。冰糖熬成糖汁，浇在雪梨上即成。

〔工艺关键〕

1. 加工雪梨，要保持梨形完整，若用作药膳，雪梨不可去皮。
2. 旺火气足，一次蒸熟，现蒸现吃，亦可晾凉，入冰箱保鲜，随吃随取，作为冷点上席。

〔风味特点〕

“八宝酿梨”是四川历史悠久的传统名菜，采用苍溪雪梨去皮、去蒂、去核，掏空，放以八种馅料，上笼蒸制而成。雪梨，是沙梨的一种。四川金川、蓬溪盛产雪梨，均为海内外闻名的佳果。果实特大，呈倒圆锥形或葫芦型，皮色黄褐果肉雪白，脆嫩汁多，清香味甜。其果汁含可溶性固形物 8.5%~10.7%，富有多种维生素，润肺止咳，老年人最喜食用。

冰汁杏淖

〔主料辅料〕

甜杏仁.....10 克
蜜樱桃.....50 克
生花生仁.....75 克
鸡蛋清.....2 个
冻粉.....5 克
白糖.....250 克

〔烹制方法〕

1. 将杏仁、花生仁一起用沸水浸泡 1 小时，去净杏仁衣、花生仁衣，另换清水淘洗干净，磨成浆状滤过。冻粉洗净，切成短节，加清水 50 克上笼蒸化。

2. 炒锅置中火上，放清水 750 克加白糖烧沸。将鸡蛋清调散，倒入糖水中，撇去浮沫，舀一半糖水起锅留用。再下杏仁、花生仁浆和蒸化的冻粉，搅匀烧沸，约煮 2 分钟，舀入大凹盘内放于冰柜中冻冷后取出，上面摆放蜜樱桃。

3. 将留用的糖水在锅内收成糖汁，也经冷冻（4 左右）后，注入盛杏淖的盘中即成。

〔工艺关键〕

杏仁、花生浆必须滤渣，成品口感细腻，沁人心脾。

〔风味特点〕

冰汁杏淖原名“杏酪”，系用甜杏仁、生花生仁和琼脂等制中国名菜药膳风味作而成。为川菜宴席中的风味甜品，多用于夏季筵席。成菜红白相间，色调悦目，细嫩香甜，冰凉爽口，有润肺上津，止咳平喘的食疗功效。

炸藿香

〔主料辅料〕

鲜藿香尖.....200 克
酵面.....15 克
精盐.....5 克
花生油.....750 克
面粉.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将藿香用 60 度的热水洗净，放入精盐略腌。面粉放入碗内，加酵面用温水搅拌均匀，放入花生油 20 克，待 5 分钟后成稀糊状，即为酥糊。

2. 炒锅内放入花生油 730 克，中火烧至七成热时，将藿香沾匀酥糊下入油中，炸至金黄色捞出即成。

〔工艺关键〕

1. 拌酥糊，动作宜轻，拌匀即可。使劲用力，反复搅拌，一出面筋，则酥糊不酥。

2. 藿香清香，糊薄易熟，不可重油。

〔风味特点〕

1. 藿香系一种豆科植物的叶子，具有类似薄荷的特殊香味，泰山南北广为种植。每逢仲春之季，取其嫩芽，裹以酥糊，烹炸成肴，为一种时令佳蔬。此菜同“炸薄荷”、“炸山豆苗”并列为泰山寺院的“三炸”美味，向为食素者所青睐。

2. 此菜色泽金黄，酥脆鲜香，气味芬芳，行气化湿，健脾和胃，为佐酒佳肴。

一品寿桃

〔主料辅料〕

山药.....1000 克
青梅.....2 个
长红枣.....500 克
湿淀粉.....2 克
山楂糕.....30 克
白糖.....200 克
青红丝.....5 克
熟猪油.....75 克

〔烹制方法〕

1. 长红枣洗净，放入开水锅内煮烂取出，剥皮去核，制成枣泥。炒锅内加入熟猪油。枣泥、白糖，用小火炒至无水分时倒出备用。山药洗净入笼蒸烂（约 30 分钟），取出晾凉，剥去外皮，削去毛根斑点，放在洁净的面板上，用刀抹成细泥。山楂糕切成长 5 厘米、宽 0.7 厘米、厚 0.3 厘米的条。红丝、青梅均切中国名菜药膳风味

2. 取大盘 1 只，中间放上枣泥，将山药泥盖在枣泥上制成桃形，分别在桃蒂的两边制成两片叶子，用抹子将表面抹光滑用青丝做叶子筋的轮廓。桃身上用山楂糕条摆上“寿”字，分别在桃尖和下半部用红丝末点缀好，青梅置桃蒂上，入笼蒸 5 分钟取出。

3. 汤锅内加清水、白糖，中火化开，用湿淀粉勾芡制成玻璃汁，轻轻倒在寿桃上即成。

〔工艺关键〕

勤习绘画写生，多观察肥大鲜桃，则所制“一品寿桃”神意皆佳，可胜他人一筹。

〔风味特点〕

1. “一品寿桃”是孔府“衍圣公”寿诞之日的特定菜肴，取其“麻姑献寿”之意。观其形，大肥鲜桃，覆盖红色寿字，造型优美，形象逼真；品其味，沙甜爽口，沁人心脾；会其意，福如东海，寿比南山。在孔府寿宴中，作为首献登席。

2. 肾为先天之本，脾为后天之本，脾健肾固，关系人之健康长寿，山药古名薯蓣，脾肾双补，为延年益寿佳品。

八宝梨罐

〔主料辅料〕

在梨 10 个...1800 克
桔饼.....50 克

桂圆肉.....50 克
糯米.....100 克
山楂糕.....50 克
白糖.....250 克
青梅.....50 克
桂花酱.....8 克
红枣.....50 克
青红丝.....5 克
西瓜子仁.....30 克
熟猪油.....30 克
冬瓜条.....50 克

〔烹制方法〕

1. 在梨削去外皮，在梨头切下 1/4（按梨的高度）作盖，去掉梨把，用小刀挖出梨核，使梨肉壁厚 1 厘米成为罐形，用开水稍烫一下，控干水分；糯米用清水淘净放入碗内，加清水 150 克，放入笼内蒸 20 分钟，至八成熟时取出。

2. 桔饼、桂圆肉、冬瓜条、红枣（去核）、山楂糕。青梅 40 克均切成 0.7 厘米的方丁，用沸水焯过，捞出沥干水分，装在碗内，加入蒸过的糯米和白糖 150 克、桂花酱 4 克、瓜子仁、熟猪油搅拌均匀成馅。

3. 将馅装入梨罐内，盖上盖，青梅 10 克切成条插入上端作梨把，装大盘内，入笼用旺火蒸 10 分钟取出，撒上青红丝。

4. 炒锅内放入清水 50 克、白糖 100 克、桂花酱 4 克，旺火烧沸成汁，浇在梨上即成。

〔工艺关键〕

此菜虽冷热皆宜，以凉菜登席为佳，不必勾芡，制好后入冰箱保鲜室冷冻，随用随取。

〔风味特点〕

1. “八宝梨罐”采用驰名中外的山东莱阳茌梨为原料，加种配料瓢制而成。莱阳五龙河岩芦儿港附近所产的在梨最佳，历史上是向封建王朝进贡的珍品。此梨果实皮薄，质地细嫩，甘甜如饴，汁多清脆，含糖量 9.76%，品质居各梨果之上。八宝梨罐融多种名贵水果为一肴，清脆爽口，香甜味美，甜中略酸，香中凉爽，适宜夏季宴席，能防暑热，振食欲，并有润肺养颜、止咳化痰的功效。

2. 此菜制作讲究，形态优美，多为宴席中的甜菜登席。若高档宴席，可用小碗装盛，每碗一罐，殊为典雅。

蜜汁金枣

〔主料辅料〕

山药.....500 克
面粉.....25 克
枣泥.....150 克
蜂蜜.....50 克
青梅.....10 克
桂花酱.....3 克
白糖.....200 克
香精.....2 克
干淀粉.....50 克
花生油.....750 克

〔烹制方法〕

1. 将山药洗净，上屉蒸熟取出去皮，用刀压成细泥，加面粉拌匀，做成直径 3 厘米的圆饼 40 个。将枣泥分成 40 份，包入山药饼内，做成枣状的丸子，在“枣”的一端插上一根青梅条为枣蒂，外面滚上一层干淀粉。

2. 炒锅内放入花生油，中火烧至六成热，将“枣”逐个下入油内，炸至金黄色时捞出控净油。

3. 炒锅内留油 50 克，加入白糖 25 克，中火炒至呈红色，加水 100 克、白糖 175 克、蜂蜜、桂花酱煨成浓汁，倒入炸好的“金枣”，再煨半分钟，颠翻沾匀蜜汁盛入盘内即成。

〔工艺关键〕

此为蜜汁甜菜，注意火候，不可拨丝，熬制蜜汁忌用铁锅，否则汁乌暗不透明，最好用铜锅或铝锅。

〔风味特点〕

1. 这是一道象形菜，用山药泥包入枣泥馅制成枣状，入油中炸透成金黄色，然后熬蜜糖汁，将炸好的金枣入锅内焗至汁浓，虽非真枣却具有枣之神韵。

2. 此菜形似金枣，馥郁甘腴，较之真品更胜一筹，有润肺养颜之功。

焯红果

〔主料辅料〕

红果.....1000 克

桂花酱.....5 克

白糖.....350 克

〔烹制方法〕

1. 红果洗净，用直径 0.5 厘米的铁管捅去核，然后放入锅中国名菜药膳风味内加清水 2000 克，用微火煮至五成熟捞出，剥去皮。

2. 汤锅内放清水 200 克，加入白糖，用中火烧沸，待糖溶化后撇去浮沫，倒入山楂，移至小火上焯至汁浓时，放入桂花酱轻轻搅匀，盛入盘内即成。

〔工艺关键〕

焯法类烧煨，果熟急收汁。

〔风味特点〕

红果，又名山楂、山里红、酸楂。盛产于山东泰沂山区。内含丰富的维生素、山楂酸、柠檬酸、黄酮类等，有消食化积，降低血脂和减轻动脉硬化的疗效，常食可预防心血管疾病。“焯红果”用红果与白糖焯制而成，色泽红润，甜酸适中，味美可口，营养丰富，是醒胃助餐的佳品。

杏仁豆腐

〔主料辅料〕

冻粉.....25 克
西红柿.....3 克
杏仁.....4 个
白糖.....200 克
山楂糕.....15 克
干淀粉.....5 克
黄瓜皮.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将杏仁放入水中浸泡片刻，剥去皮，砸成细泥，然后用细纱布拧出汁，放入碗内待用。

2. 汤锅置火眼上，加入清水 250 克，把洗净的冻粉放入锅内，小火将冻粉煮化后，加入淀粉、杏仁汁、白糖 100 克，煮沸后倒入盘内，冷却后原样切成象眼块（周边不要切断）。

3. 将山楂糕、黄瓜皮、西红柿均切成细丝，在杏仁豆腐上摆成图案。

4. 汤锅内加入清水 250 克、白糖，烧沸后倒入汤盘内，待晾凉后，将制成的杏仁豆腐原样推入糖水盘内即成。

〔工艺关键〕

随着社会进步，冰箱使用已渐普及，“杏仁豆腐”制好，入冰箱保鲜，随用随取，清凉可口，沁人心脾，为夏令佳肴。

鸳鸯山药

〔主料辅料〕

猪里脊肉.....50 克
胡椒粉.....3 克
净山药.....150 克
味精.....1 克
鸡蛋.....1 个
料酒.....15 克
精盐.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将里脊肉斩成泥，净山药切成米，加精盐、胡椒粉、味精、料酒拌匀，然后分成两份，其中一份加蛋清一个，另一份加蛋黄一个搅好。食用面包一个，切 6.66 厘米长、4 厘米宽、0.66 厘米厚的片。

2. 锅烧热放油，油烧至六成熟时，将一面涂有蛋黄、山药、肉茸糊的面包片放入，待表面稍硬时捞起，再在另一面抹上蛋清、山药、肉茸糊，同样下入锅中，炸时将蛋清糊一面朝下，熟时即可捞起，然后改刀装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 油温四成热，中火炸熟，注意颜色略浅，不可炸糊。
2. 摆盘时一面黄一面白，对称均匀。

〔风味特点〕

1. 鸳鸯，成双成对，一直被人们视为纯洁永恒爱情的象征。古往今来，多少诗人为之讴歌，多少工匠为之精雕细刻，多少妇女为之悉心刺绣。唐代韦应物诗曰：“春罗双鸳鸯，出自寒夜女。心精烟雾色，指历千万绪”。诗中一个贫家女子夜绣鸳鸯的情景跃然而出。千针万线凝结着人们多少美好的愿望。与此同时，在一代代烹饪大师的刀勺之下，一只只以鸳鸯为题材的菜肴也脱颖而出，这些意趣盎然，既有食性又有鉴赏性的菜肴，一直受到人们的喜爱，“鸳鸯山药”便是一例。

2. 一黄一白，酥香可口，益气健脾，培补后天，治食少、纳呆、消瘦乏力者。

荠菜蛋汤

〔主料辅料〕

荠菜.....200 克
香油.....10 克
鸡蛋.....4 个
胡椒粉.....2 克
精盐.....5 克

〔烹制方法〕

荠菜摘洗干净。鸡蛋磕入碗内，用筷子搅匀。锅内放入鸡汤烧沸后，加精盐，下荠菜，将蛋液均匀浇入，再烧沸后，淋少许麻油，洒上胡椒粉即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 荠菜鲜嫩，不可久煮，一沸即可，保持颜色翠绿。
2. 荠菜蛋汤不可放味精，不但不提鲜，反使汤的鲜味全失。

〔风味特点〕

1. 早春季节，荠菜鲜嫩，具独特的浓香和鲜味，含蛋白质、糖和丰富的钙、磷、铁、粗纤维，每 500 克含维生素 C200 毫克。实验所知，荠菜有类似麦角的作用，有收缩子宫的作用，荠菜酸是有效的止血成分，荠菜还具有降压作用。对于乳糜血尿、月经过多、产后出血、内伤吐血、痢疾等，均可用荠菜 30—60 克煎饮。荠菜豆腐羹、荠菜肉馅的馄饨或水饺，都是人们爱吃的美味。由于荠菜含有黄酮类、芸香甙等，有扩张冠状动脉的作用，所以列为冠心病人的保健食品。荠菜蛋汤是较简单的 1 个汤菜。

2. 此菜黄青相映，色泽悦目，清淡爽口，清香扑鼻。

炸荸荠丸子

〔主料辅料〕

大荸荠.....24
个面粉.....50 克
京糕.....150 克
猪油.....1000 克
鸡蛋.....2 个
红绿丝.....5 克
糯米粉.....75 克

〔烹制方法〕

1. 取大荸荠削去皮，洗净切成 0.33 厘米厚的圆片，将京糕切成略小于荸荠片的圆片。在两片荸荠片子中间，夹一片京糕片，即成荸荠夹子生坯。将鸡蛋、米粉、面粉、水适量搅成蛋清糊。

2. 炒锅上火，舀入熟猪油，待油四成热时，将荸荠夹子粘上蛋清糊，放入油锅炸至里熟外结壳时捞起沥油。待油六成热时，再放入荸荠夹子，炸至淡黄色捞起装盘，撒上糖红绿丝即成。

〔工艺关键〕

1. 荸荠圆片要大小一致，炸时油温要略低，油温过高荸荠会失去水分。
2. 如不夹京糕，吃甜味可夹枣泥、细沙；吃咸味可夹肉馅虾馅。

〔风味特点〕

1. 荸荠，又名乌芋，其根块如芋，色泽发乌，故名。荸荠，古时多作水果食用。肉质洁白，含淀粉较多，清脆可口，炒、焯、烧、煨、炸无不可。荸荠自古以来就有药用价值。医书记载，荸荠“开胃消食、除胸中实热，治五种噎痛。”有的中医还常用它配合海蜇皮制成“雪羹汤”，清热祛痰，降低血压，疗效甚好。

2. 此菜黄白红三色相间，酥脆可口，清热生津，消食导滞治口干舌燥，食欲不振皆有效。

降血压皮蛋

〔主料辅料〕

鲜鸭蛋.....20 千克
生地.....100 克
纯碱.....2000 克
熟地.....70 克
生石灰.....1000 克
夏枯草.....100 克
杜仲.....100 克
稀荜草.....70 克
钩藤.....100 克
车前草.....100 克
菊花.....80 克
青木香.....50 克
草决明.....100 克
甘草.....25 克

〔烹制方法〕

上料一并放入陶缸内，再将开水 5000 克倒入缸内浸泡 10 小时，不断搅拌淘匀，捞出药渣，就成了泡蛋药料。然后将鲜鸭蛋洗净放入缸里浸泡。浸泡 45 天左右即可取出食用。

〔工艺关键〕

1. 鸭蛋清水洗净，必须晾干。
2. 鸭蛋入缸码好后，用重物压住，不便飘浮。
3. 陶罐加盖，并密封严实，否则皮蛋不易成形。
4. 食皮蛋时，加姜末少许，调以三合油，味道更佳。

〔风味特点〕

1. 相传，古代太湖流域有一家茶馆。一天，主人偶然从柴灰堆中发现一只被丢下的鸭蛋，拾起来打开一看，蛋白不但未坏，而且凝固透明，有光彩，呈松针状花纹。食之其味鲜美，主人大喜，就开始效用柴灰做这种蛋。后来，人们逐步试用桑树、柴灰、纯碱、石灰、菜叶、食盐等原料制成皮蛋。

2. 我国皮蛋制作方法很多，概言之，不外乎两种，一种是熬料，把新鲜鸭蛋泡在冷却后的熬料里，经过相当时间就变成皮蛋；另一种是冲料，把各种材料与适量水混和，调成不稀不干的糊状物，然后用此糊状物包糊在鸭蛋外表，一层一层地放在缸内，缸口密封，经过相当时间后变成皮蛋。还有用石灰等原料制成石灰皮蛋等。用这些方法制成的皮蛋往往胆固醇含量较大，患有高血压、冠心病的人不宜食用。这里介绍的“降血压皮蛋”适用于老年人及高血压。冠心病治疗高血压病，具有食疗作用，每天早、中、晚 3 次，每次食 1 个。食时忌饮酒。

金勾挂银条

〔主料辅料〕

绿豆芽.....300 克
料酒.....10 克
虾米.....50 克
清汤.....50 克
猪油.....25 克
精盐.....5 克
葱末.....5 克
味精.....1 克
姜末.....5 克
鸡油.....10 克
花椒油.....15 克

〔烹制方法〕

1. 绿豆芽掐去芽和根，洗净控去水。虾米用温水泡好，捞出控净水。
2. 炒锅放火上，加猪油烧至七成热，放入葱姜炸过，放进豆芽稍炒，倒入漏勺，炒锅里放入花椒油；至六成热，烹料酒，加清汤，放入虾米、豆芽、精盐、味精拌匀颠翻，起锅淋入鸡油少许即成。

〔工艺关键〕

1. 豆芽不可炒软，断生即可。
2. 家庭便餐，豆芽只去根须。

〔风味特点〕

本品为民间家常菜，地不分南北东西，家家常做。金勾即虾米，银条即绿豆芽，二者合烹美名“金勾挂银条”。虾米中含有丰富的蛋白质；绿豆芽营养丰富，不仅含有蛋白质、脂肪、糖，还含有维生素 C。明人陈窥《豆芽赋》：“冰肌玉质，子不污泥，根不资杆扶植，金芽寸长，珠蕤双粒；匪绿匪青，不丹不赤，宛讶白龙之须，仿佛青蚕之蛰。虽狂风急，不减姿芳；重露严霜不调其实。”“不荤乎桂椒之调，不资乎乌豢之汁”，高度的赞美的，确恰如其分。

冬瓜盅

〔主料辅料〕

小冬瓜.....1000 克
清汤.....500 克
冬菇.....100 克
味精.....1 克
冬笋.....100 克
精盐.....15 克
山药.....100 克
熟豆油.....25 克
白果.....100 克
香菜段.....10 克
莲子.....100 克

〔烹制方法〕

1. 小冬瓜洗净后，刮去外层薄皮。将冬瓜上端切下 1/3 留做盖用，然后挖去瓜籽及瓜瓢，放入开水锅中烫至六成熟，再放入凉水中浸泡冷透。

2. 取冬菇、冬笋，山药洗净切成 1 厘米见方的小丁，白果、莲子去皮洗净，并将山药、白果、莲子入笼蒸烂。

3. 将锅烧热，放入清汤，再放入冬菇、冬笋、山药、白果、莲子，用大火烧开，再小火煨约 5 分钟，然后倒入冬瓜盅内。另加入清汤、味精、精盐 15 克和少许熟豆油，盖上盖，上屉蒸 15 分钟，取出放在大碗里，撒上香菜段即成。

〔工艺关键〕

1. 注意冬瓜形整完好，不可漏汤。
2. 蒸的时间不可过长，15 分钟即得。

〔风味特点〕

1. 冬瓜性味甘淡偏凉，有清热利尿化痰之功，是减肥妙品。《食疗本草》指出：“欲得瘦轻健者，则可长食之；若要肥，则勿食也。”现代研究认为，冬瓜不含脂肪，含钠量低，不但可以减肥，对肾脏病、糖尿病、不明原因的浮肿也大有益处。冬瓜仁性甘平，有清肺化痰、去毒排脓之功。炒熟久吃，令人悦泽好颜色，久服轻身耐老。

2. 此菜全素，集多种原料为一馔，口感各异，滋味鲜美，为夏令应时佳肴，解腻解酒

最佳。

赛杨梅（主料辅料）

萝卜.....400 克
味精.....2 克
水发冬菇.....50 克
香料.....10 克
冬笋.....50 克
鸡蛋.....2 个
精盐.....10 克
面粉.....100 克
番茄酱.....50 克
淀粉.....50 克
糖.....100 克
猪油.....500 克
醋.....50 克

〔烹制方法〕

1. 萝卜洗净切成细丝，用开水氽烫透捞出，放在凉水中投凉，泡两小时，捞出挤干水分，放入盆中备用。

2. 把水发冬菇、冬笋除去杂质及老皮洗净切末，放入萝卜丝中，加精盐、味精、香油等调料拌匀成球。

3. 鸡蛋打在碗里，放入淀粉、面粉搅匀成糊。锅上火烧热，放入猪油，油热后，将萝卜球沾糊放入炸熟，捞起。锅里去油，倒入番茄酱炒匀，再放些糖、醋，用湿淀粉勾芡，搅匀，倒入萝卜球，翻拌一下，装盘即成。

〔工艺关键〕炸萝卜球可以重油，使之更加酥脆。

〔风味特点〕

1. 萝卜含维生素 C 是梨和苹果的 8~10 倍，还含有蛋白质、脂肪、糖类，无机盐和维生素 B1、B2 以及钙、磷、铁、淀粉酶、苷酶、氧化酶、触酶等，所以北方人将萝卜当水果吃。谚曰：“萝卜赛梨”，是很有科学道理的。

2. 萝卜有顺气消食，止咳化痰，除燥生津，散瘀解毒，清凉止渴，利大小便等功效。萝卜子更是降气平喘常用之品。《东坡杂记》有...病例：“裕陵传工荆公偏头疼方，云是禁中秘方，用生萝卜汁一蚬壳，注鼻中，左痛注右，右痛注左，或两鼻皆注亦可，中数年患，皆一注而愈。

3. 近来发现萝卜能抗癌，它所含多种酶，能完全消除致癌物亚硝酸胺，有使细胞发生突变的作用；所含木质素，能提供巨噬细胞的活力，可吞噬癌变细胞。至于萝卜配成药膳，治疗范围就更加广泛了。

4. 此菜形似杨梅，颜色红艳，外酥里软，口味酸甜。

酸菜青无汤

〔主料辅料〕

鲜豌豆.....400 克
精盐.....5 克
泡青菜.....150 克
味精.....1 克
猪瘦肉.....100 克
鲜汤.....1000 克
胡椒面.....1.5 克

〔烹制方法〕

1. 将泡青菜切成细丝，猪瘦肉亦切成丝，再用清水 150 克浸泡在碗内。鲜嫩豌豆入沸水锅内焯至软熟。
2. 将炒锅置旺火上，放入鲜汤、泡青菜、豌豆、精盐烧沸，捞于汤碗内；再将肉丝连同清水一起倒入锅内烧沸，撇净浮沫，尔后加入酱油、胡椒面、味精，倒入碗内即成。

（工艺关键）泡青菜制法：青菜 5000 克、盐 400 克、红糖 200 克、绍酒 10 克、醪糟汁 50 克、香菌 25 克、干辣椒 25 克、清水 750 克、老盐水 750 克。将青菜择洗干净，晾干；香菌淘洗干净，也晾干。将泡菜坛里外洗净、擦干，放入盐 200 克、绍酒、红糖、醪糟汁、干辣椒、香菌、清水，老盐水搅匀，然后放入青菜，上面撒余下的盐和红糖，压上石头，加满坛沿水，盖上盖。15 日后即可食用。

〔风味特点〕

1. 泡青菜（又称酸菜）是四川夏季制作汤菜和烧菜的重要原料。如酸菜鱼、酸菜炖鸭、酸菜青元汤等，用之作菜，不仅能增加菜肴的风味，而且还有解暑清热，增加食欲，帮助消化的作用。
2. 此菜汤酸味美，滋养胃阴、开胃和胃，萎缩性胃炎出现胃腔疼痛，食欲不振或不饥不食等症用之最宜。

龙眼淮药糕

[主料辅料]

龙眼肉.....	25 克
京糕.....	25 克
淮山药.....	500 克
瓜子仁.....	25 克
熟莲子.....	25 克
猪油.....	15 克
熟面粉.....	100 克
蜂蜜.....	30 克
青梅.....	25 克
樱桃.....	25 克
白糖.....	200 克
蛋糕.....	25 克

(烹制方法)

1. 将淮药打成细粉，加熟面粉和水，揉成淮药面团；青梅切成柳叶片，蛋糕切成菱形片，樱桃、瓜子仁洗净，京糕切成 3 厘米长的丝。

2. 将淮药面团揉成圆形，放在平盘内，按成圆饼，将莲子摆在圆饼的周围，樱桃摆在圆饼的第二圈，龙眼摆在第三圈，蛋糕摆在第四圈，瓜子仁摆在第五圈，青梅片摆在当中，摆成花叶形。将余下的蛋糕切成小丁，备用。

3. 用一张大棉纸盖在淮药圆饼上面，上笼蒸约 15 分钟，然后取出，揭去棉纸，把京糕丝摆在圆饼中间呈菊花形，撒上蛋糕丁作花蕊。

4. 将炒勺内放上清水，加蜂蜜、白糖，用武火熬化，撇去浮沫，再倒入淀粉勾芡汁，最后加猪油，浇在淮药糕上即成。

[工艺关键]

此为宫廷名菜，必须精心制做，注意刀工，造型优美，勾二流芡上桌，猪油不可用量过多。

[风味特点]

此为清宫名菜，北京北海仿膳仍有制作，常作为压桌甜品。“龙眼淮药糕”养心安神、健脾和胃，凡失眠、心悸、食少便溏者皆宜进食。

豆豉葱白炖豆腐

〔主料辅料〕

淡豆豉.....12 克

豆腐.....4 块

葱白.....15 克

〔烹制方法〕

1. 先将豆腐略煮，放入淡豆豉、葱白，煮汤一大碗。

2. 趁热饮汤，吃豆腐，盖被而卧，出微汗则风寒可解。

〔工艺关键〕

豆豉味咸，不必加盐。

植物类

[风味特点]

此品用中医“葱鼓汤”加豆腐炖制而成，清淡爽口。

木耳烧豆腐

〔主料辅料〕

黑木耳.....15 克
花椒.....1 克
豆腐.....60 克
辣椒.....3 克
葱末.....15 克
菜油.....200 克
蒜末.....15 克

〔烹制方法〕

将锅烧热，下菜油，烧至六成热时，放葱末、蒜末煸出香味，下豆腐，炒几分钟，再下黑木耳翻炒，最后下辣椒、花椒等调料，颠匀即成。

〔工艺关键〕

豆腐先切丁，然后飞水，再行炒制，不但成形不碎，且无豆腥异味。

〔风味特点〕

1. 黑木耳味甘性平，有滋养、益胃、活血、润燥的功效。每 100 克木耳中含蛋白质 10.6 克，糖类 65.5 克，纤维素 7.0 克，钙 357 毫克，磷 201 毫克，铁 185 毫克，还含有维生素 A、B1B2 和尼克酸等，所以是营养丰富的食品。有人说它是“素中之荤”。尤其可贵的是新近发现黑木耳中有一种抗凝血作用的物质有防治冠心病的效果。美国明尼苏达医科大学的哈默斯米特在作人体血液实验时，偶然发现一份血液没有正常情况的凝结，于是找到了这份血液的主人，了解到那个人在被抽血检查之前去过设在纽约的四川荣乐园饭馆吃了一盘木耳烧豆腐。哈默斯米特又测试了 4 个进食这种木耳豆腐的人，8 个小时后抽血检查，发现他们的血液同样凝结得很慢，而另外 4 个未吃木耳豆腐的人，血液的凝结却一如常态。因此他在《新英国药物杂志》上报道：中国烹饪的黑木耳能影响血液的凝结。他说：“有趣的是，我们可以预期，木耳（经常和大葱、大蒜用在一起）有这样一种特性，将对冠状动脉粥样硬化起缓和作用。”并指出黑木耳是一种延年益寿的补药。

2. 木耳脆嫩，豆腐软滑，黑白相间，好看好吃。

三鲜冬瓜

〔料辅料〕

净冬瓜.....500 克
精盐.....3 克
熟火腿.....30 克
胡椒粉.....0.5 克
净冬笋.....25 克
味精.....0.5 克
蘑菇.....25 克
葱花.....5 克

植物类

鸡汁.....20 克
香油.....5 克
水豆粉.....10 克
植物油.....30 克

[烹制方法]

1. 将冬瓜切成 4.5 厘米长、3.3 厘米宽、0.7 厘米厚的片，再放入沸水锅内焯至刚熟时即捞起。熟火腿、冬笋、蘑菇切成 1.6 厘米见方的薄片。

2. 将炒锅置中火上，下植物油烧至三成热，放入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇片炒一下，再加入鸡汁、精盐、胡椒面、味精沸至软熟入味，尔后用水豆粉勾芡，再加葱花，淋上香油，推匀起锅即成。

[工艺关键]

1. 火腿、鸡汁提鲜，以素为本，不可加其他荤腥。
2. 盐要少加，清淡入饕。

[风味特点]

1. 此药膳起减肥作用的是冬瓜。《食疗本草》曾指出：“欲得体瘦轻健者，则可长食之，若要肥，则勿食也。”冬瓜含钠量较低，有清热利尿功效，更是肾脏病、浮肿病的理想蔬菜。

2. “三鲜冬瓜”清淡爽口，夏令最宜，消脂解腻，减肥强肌。

蒜泥黄瓜

[主料辅料]

黄瓜.....500克
辣椒油.....15克
蒜泥.....25克
味精.....0.5克
精盐.....5克
香油·.....15克
酱油.....10克

[烹制方法]

- 1.将新鲜质嫩的黄瓜，切成上厚下薄的滚刀小块，再与精盐拌匀，入味，沥干水分。
- 2.把酱油、蒜泥、味精、辣椒油、香油调成味汁，与黄瓜拌匀，盛盘即成。

[工艺关键]

如用北方刺黄瓜，用刀拍松，改刀成段，不必盐腌，清脆爽口。

[风味特点]

1.黄瓜性味甘寒，能清热、利尿、除湿，滑肠、降脂、减肥。鲜黄瓜含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪，所以多吃常吃黄瓜可以减肥。黄瓜还可作为美容剂，国外有人将黄瓜去瓢、籽，捣烂取汁，用来清洁和保护皮肤，舒展脸上的皱纹。黄瓜藤还有很好的降压作用。实验表明，黄瓜藤有直接扩张血管和减慢心率的明显作用。黄瓜多凉拌生吃，要注意卫生，否则易引起急性呕吐、腹泻，因此有“黄瓜上市，医生行时”之说。

2.大蒜历来以杀菌力强著名，现在发现大蒜有降脂，降压、降血糖的多种作用。大蒜降压主要是所含的“配糖体”起作用。国外学者观察大蒜降血脂的作用优于西药安妥明，还能使动脉血栓和粥样硬化斑块溶解，因此常吃大蒜对防治心血管病极为有利。大蒜汁还能降低糖尿病人的血糖。国内发现，大蒜可促进胃酸分泌，因此溃疡病禁用，但胃酸缺乏的萎缩性胃炎则可常吃。国内新近研究，大蒜有较好的抗癌作用。

- 3.黄瓜脆嫩清香，大蒜味浓郁，为夏令冷碟佳肴。

清蒸虫草鸡

〔主料辅料〕

素鸡.....500 克
精盐.....5 克
水发冬菇.....25 克
豆苗.....25 克
冬笋.....25 克
素汤.....500 克
虫草.....5 克

〔烹制方法〕

1. 先将素鸡用斜坡刀切成 1.32 厘米宽的片，放在蒸碗内，放少许水发冬菇、冬笋片，再将虫草、姜片间隔地码在上面，灌入素汤上笼蒸 40 分钟取出。
2. 另将素汤下锅烧开，放入精盐、味精等调料，撒入豆苗，倒入“素鸡”碗内即成。

（工艺关键）

吊制素汤：黄豆芽 1000 克，加清水 5000 克，大火烧开，小火慢煮，保持微沸，汤煮 2 小时左右，过箩滤去豆芽及杂物，即为素汤。

（风味特点）

1. 虫草即冬虫夏草，寄生在蝙蝠蛾幼虫上的子座与虫体，冬天呈虫，夏天为草，是一种有趣的菌类，产于我国西部边陲一带。青藏高原产量最多，质量上乘。冬虫夏草对身体消瘦、体质极度虚弱、自汗、怕冷、畏风等病人，有显著的疗效。因虫草不仅含有虫草酸，而且含有粗蛋白、脂肪、维生素 B12 等成分，既对治疗肺结核咳嗽、咯血、盗汗、病后虚弱等症有良好疗效，又有丰富的营养价值，不失为一品奇特的补品。

2. “清蒸虫草鸡”是一款仿荤素菜，“鸡”是素鸡，用油皮制成，此菜不仅营养丰富，而且把药品的滋补作用渗透到日常饮食之中，充分发挥药力。此菜色黄质酥，清淡爽口，造型逼真，咸鲜味美。

银芽黄鱼素翅

〔主料辅料〕

绿豆芽.....250 克
净黄鱼肉.....100 克
龙口粉丝.....100 克
虾仁.....50 克
鸡蛋清.....1 只
精盐.....1, 5 克
绍酒.....10 克
味精.....2.5 克
绵白糖.....10 克
酱油.....10 克
干淀粉.....3 克
湿淀粉.....6 克
鸡清汤.....600 克
熟猪油.....300 克

〔烹制方法〕

1. 将虾仁斩成茸，放入蛋清碗中，加精盐 0.5 克、味精 0.5 克、干淀粉 0.5 克搅拌上劲。

2. 粉丝用沸水泡软，洗净捞出放入盘中，加酱油 10 克、味精 0.5 克、干淀粉 2.5 克用手抓拌均匀；用双手中指和食指夹起一排，放入涂油的盘中排齐（约 13 厘米宽，26 厘米长），中间涂上一层虾茸（约 6.5 厘米长左右），空出两头，再用中指和食指夹一排粉丝铺在上面，用手抹平，使上下两排粘住虾茸，两头修齐，连盘上笼蒸 3 分钟取出，用刀从中间切成两段，在两段有虾茸粘住的地方直划九刀成 10 条。在没有虾茸的地方，用手撕开，即出现似翅的针须。

3. 将黄鱼切成 4 厘米长，1 厘米宽的鱼条，放入碗中，加精盐 0.5 克、湿淀粉 1 克抓拌均匀待用。

4. 炒锅上火，舀入熟猪油 15 克烧热，丢入绿豆芽，加精盐 0.5 克，味精 0.5 克炒熟，装入长盘。炒锅再上火，舀入熟猪油 250 克，烧至七成热，将黄鱼条放入，炸约 1 分钟，见表面起脆时，倒入漏勺沥油，放在银芽上。

5. 炒锅再上火舀入鸡清汤，加酱油 10 克，白糖 10 克，绍酒 10 克，味精 1 克，下入素鱼翅烧沸，约煮 3 分钟，捞起，铺在鱼条上。将锅内原汁用湿淀粉 5 克勾芡，淋入熟猪油 25 克，起锅均匀地浇在鱼翅上即成。

〔工艺关键〕

1. 在制作素鱼翅时，粉丝一定要理齐，虾茸要抹匀抹平。
2. 素翅要烧透入味。

〔风味特点〕

银芽黄鱼素翅是南京著名的传统素菜。素菜荤做，颇具特色。二三十年代以坐落在秦淮河畔的老万全菜馆制作最佳。其形象逼真，几乎可以乱真。著名学者，南京大学教授吴白匋对此菜评价很高，曾撰文回忆此菜，说其上有针尖，下连厚皮，形态逼真，吃起来味道极佳，夏令应时，清热解暑。

香炸云雾

[主料辅料]

云雾茶尖.....10 克
松子仁.....2 克
虾仁.....125 克
味精.....1.5 克
绍酒.....2.5 克
干淀粉.....15 克
精盐.....0.5 克
蕃茄酱.....25 克
鸡蛋清.....6 个
熟猪油.....750 克

[烹制方法]

1. 虾仁斩成茸，放入碗中，加入绍酒、味精、精盐、干淀粉，搅匀成虾糊。
2. 云雾茶尖放入碗中，用沸水 50 克浸泡 30 秒钟，取出沥
3. 将鸡蛋打发，取 1/4 与茶尖、虾糊搅匀，再将余下的发蛋及斩成茸状的松子仁一起放入，搅成糊状。
4. 炒锅置中火烧热，舀入熟猪油，烧二成热离火。用汤匙将云雾虾糊一匙一匙舀入锅内，成白玉色时，逐个轻轻翻身，余约 1 分钟，用漏勺捞出。将锅移回火上，用漏勺捞出装盘，盘边放蕃茄沙司酱，供食客蘸食。

[工艺关键]

1. 盛蛋清的容器要洁净，无油，盐及生水。用筷子顺一个方向搅打，中途不要停顿，一气呵成，以蛋清细白如奶油，插入筷子立定不倒为度。
2. 油余云雾团，火不宜大，油热四成，余热为度，颜色不能发黄，洁白如云，方与菜名相符。

[风味特点]

1. 钟山即紫金山。因山中有云雾缭绕，所产茶称云雾茶。金陵云雾茶不仅是上好香茗，也是烹调佳品。以茶人撰，各地并不鲜见，杭州有名菜“龙井虾仁”，南京有佳肴“雨花凤尾”，此菜选钟山云雾茶为主料，故名“香炸云雾”。

2. 张通元《白门食谱》中赞钟山云雾茶：“钟山山中产茶曰云雾，今不易得，闻某人以此茶，取山中水一勺，拾山中之松而食之，舌本生津，任何茶不能及。”“香炸云雾”是将云雾茶放入虾茸、发蛋制成的茸中。成品洁白如云，形似云团，茶香四溢，入口即溶。健胃醒神，此为上品。

白汁稀卤笋

[主料辅料]

小春笋 30 只
.....600 克
味精.....1 克
鸡蛋清.....1 个
净青鱼肉.....125 克
熟猪油.....25 克
熟火腿末.....50 克
虾仁.....75 克
鸡清汤.....150 克
熟猪肥膘.....50 克

绍酒.....25 克
精盐.....6 克
葱姜汁.....25 克
水淀粉.....15 克

[烹制方法]

1. 将春笋剥壳削净，煮熟晾凉，从底部用刀旋空，要保持整只完整。
2. 将虾仁、青鱼肉、猪肥膘分别斩成茸，一起放入碗内，加绍酒、葱姜汁、鸡蛋清、鸡清汤 50 克、精盐 5 克，搅拌均匀成馅，逐只酿入笋内，蘸上火腿末，排列入碗，加鸡蛋清汤 100 克、味精，上笼蒸约 5 分钟至熟，取出笋，翻扣盘中，原汁滗入炒锅中，置旺火上，加精盐 1 克煮沸，用水淀粉勾二流芡，淋上熟猪油即成。

[工艺关键]

选细嫩小春笋，酿馅后入笼，旺火气足，蒸 5 分钟即熟，口感脆嫩鲜香。

[风味特点]

1. 常熟郊野，竹林遍布，雨后春笋，取之不尽。白汁细卤笋由常熟山景园名厨始创于民国初年，系以小春笋为主料，将其从底部削空，酿入以虾仁、青鱼肉配制的馅心，色泽鲜艳，造型美观，清爽适口，风味独特，今为常熟春令名馐。

2. 竹笋含天冬素，对人体有滋补作用。《隋息居饮食谱》谓笋“味冠素食”。久食可助消化，防止便秘。

素炒鳝丝

（主料辅料）

干香菇.....200 克
鲜豌豆.....50 克
冬笋.....50 克
香菜.....5 克
花生油.....500 克
香油.....15 克
料酒.....10 克
精盐.....15 克
味精.....2.5 克
白糖.....1.5 克
酱油.....5 克
姜.....5 克
干菱粉.....15 克
水团粉.....25 克
黄豆芽汤.....400 克

〔烹制方法〕

1. 将干香菇放入盆中用温水泡软后洗净泥沙，用剪刀剪去根蒂，下入开水锅中煮 10 分钟，捞出后切丝。然后下入锅中，倒进黄豆芽汤 300 克、精盐 0.5 克，上火煨焐 20 分钟，捞出控干水分。

2. 将冬笋洗净后切成与香菇同样粗细的丝，同鲜豌豆一齐下入开水中氽烫一下捞出，香菜择干净后备用。姜切成细米。取小碗放入料酒、酱油、白糖、味精、精盐 1 克、黄豆芽汤 100 克，用水团粉兑成汁液备用。

3. 煽锅上旺火烧热，倒入花生油 500 克，待油热后将香菇丝用于菱粉拌匀下入油锅内炸透。随即下入冬笋丝、鲜豌豆略滑一下起锅，倒入漏勺中控净油。锅底留油少许重新上火，烧热下入姜米煽出香味，倒入香菇丝、冬笋丝、鲜豌豆，随即烹入兑好的汁液，翻炒均匀，淋香油起锅盛入盘中，用香菜围边即可上席。

〔工艺关键〕

吊好黄豆芽汤，保证此菜风味，不可用荤汤替代。

〔风味特点〕

1. 用香菇丝比喻鳝丝，形象神似，可以假乱真。颜色褐红，清素味鲜，为准扬素馐名肴。

2. 现代药理研究表明，香菇对缺铁性贫血、小儿佝偻病。糖尿病、高血脂症都有良好的食疗作用。经常食用香菇，对减少胆固醇，降低血压，降血脂作用效果很好。近年来发现香菇还能激发人体网状内皮系统释放出干扰素，有利于阻挠癌细胞的生长。

烂糊

[主料辅料]

白菜.....1250 克
猪肉丝.....250 克
精盐.....7.5 克
绍酒.....15 克
猪肉汤.....200 克
味精.....罩克
水淀粉.....2 克
葱椒熟猪油...150 克

[烹制方法]

- 1.白菜洗净，把菜叶和菜梗分开，均切成6厘米长、1厘米宽的丝。
- 2.将大炒锅置旺火上，舀入熟猪油75克，下入肉丝拨散，加绍酒炒至断生，加猪肉汤烧沸，转小火烧至八成烂。将锅上旺火，放入白菜梗，加精盐4克，烧15分钟后，再加入白菜叶和精盐3.5克，续烧3分钟，至菜叶萎，菜梗酥时，轻轻翻身，加味精，用水淀粉勾芡，淋上熟猪油75克、葱椒，轻轻搅和，起锅装碗即成。

[工艺关键]

肉丝、白菜丝，长短粗细整齐划一，烧至酥，勾浓芡，制作精细，可登大雅之堂。

[风味特点]

1.烂糊，即白菜烧肉丝。原为江南地区家常菜。19世纪后期，苏州天和祥菜馆名厨张文彬将此菜引进市肆，并始创大锅精制小锅复烧的方法，使白菜烧肉丝看似不热，吃则烫唇，酥烂鲜肥，入口即化，俗称为“烂糊”，闻名于市，成为冬季时令名菜。现今苏州松鹤楼菜馆仍保持传统风味。

2.中医认为白菜味甘性平，可解热除烦，通利肠胃，适用于肺热咳嗽、便秘，疮疡疔疖等症。

蜜汁山药球

（主料辅料）

梅川山药.....750 克
蜜桂花.....50 克
豆沙.....150 克
白糖.....75 克
黑芝麻.....25 克
湿淀粉.....75 克
瓜仁.....10 克
熟猪油.....750 克
蜜桔饼.....20 克（约耗 150）
蜂蜜.....25 克

（烹制方法）

1. 山药洗净，煮熟去皮，用刀平压成泥，盛入钵中，加湿淀粉拌匀。
2. 黑芝麻炒熟，去壳碾碎。瓜仁、蜜桔饼切成丁。和豆沙一起拌匀，先搓成长条，然后揉成直径 2 厘米大小的甜馅。
3. 将适量山药泥揪平，包入馅心，形如汤元大小，即为山药球生坯。
4. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至八成熟，放入山药球炸 8 分钟，边炸，边用勺推动，至球面呈粉白色时，用漏勺捞出。
5. 炒锅置旺火上，下入清水 150 克，加蜂蜜、白糖烧沸，再移到中火上熬至稠浓，倒入炸好的山药球粘满蜜汁，起锅盛盘，撒上蜜桂即可。

〔工艺关键〕

山药泥中加少许汤圆粉，不但易于成型，而且口感软糯。

〔风味特点〕

“蜜汁山药球”系武穴市特色甜菜之一。山药自古被视为虚佳品。据《本草纲目》记载：“补虚羸，除寒热邪气，补中，益气力，长肌肉，强阴.....”武穴种植山药有 300 多年的历史梅川地区生产的一种山药，其形如人的脚掌，表皮褐色，肉质白色和浅黄色两种，粉糯味甜，俗称“脚板山药”，用这种山药制作此菜，色似柠檬，可口甜糯。

酿冬瓜

〔主料辅料〕

小冬瓜.....1只
水发鞭笋丁.....15克
熟鸡腕丁.....25克
精盐.....2.5克
虾子.....2.5克
味精.....0.5克
熟火腿丁.....25克
湿淀粉.....40克
熟冬笋丁.....15克
猪板油丁.....25克
熟鸡肉丁.....25克
鸡清汤.....250克
熟鸡肝丁.....25克
熟猪油.....750克

〔烹制方法〕

1. 将冬瓜刮去皮，去蒂，洗净。在冬瓜的一面雕刻成图案形，再在另一面中间开约3.8厘米见方的口，开下的冬瓜块作盖用。然后，挖尽瓜瓤，将冬瓜和冬瓜盖一起放入沸水锅中烧沸约十分钟至半熟，取出沥去水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至三成热时，放入冬瓜，用小火焖约一小时，取出，倒去油，原锅仍置旺火上，舀入熟猪油50克，烧至六成热时，放入猪板油、火腿、鸡肉、鸡脏、鸡肝，冬笋、鞭笋丁炒和，再舀入鸡清汤100克，加虾子1克、精盐1.5克，烧约三分钟，用湿淀粉15克勾芡，颠翻起锅，从冬瓜开口处填入瓜中，用冬瓜块盖上，竖放入碗中，加鸡清汤150克、虾子1.5克，上笼蒸约一小时，取出。

3. 将冬瓜放入汤盘中，把碗中的汤汁倒入炒锅，加精盐1克、味精烧沸，用湿淀粉25克勾薄芡，起锅浇在冬瓜上即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜需选用小冬瓜，一只约重350克。以瓜面平整，尤凹凸之处者为佳。

2. 冬瓜上可以雕各种图案，或花卉人物，或山水鸟兽，主要是配合宴席内容，变化多端，美不胜收，烘托宴席气氛。俗话说：“美食不如美器。”冬瓜在此菜中既是盛器，又是菜肴。

3. 最后浇在冬瓜上的芡要薄，否则将图案掩盖。

〔风味特点〕

1. 冬瓜，又称白瓜、白冬瓜，地芝。冬瓜味淡爽口，独具清香。清代《本草备要》中记载：冬瓜“寒泻热，甘益脾，利二便，消水肿，止消渴，散热毒痛肿”。另外，常食冬瓜可轻身。

2. 瓜雕是我国食品雕刻中的奇葩，诱人食欲，增加筵席气氛，久为食客所称誉。我国瓜雕以扬州声誉最高。据史料记载，远在清代，康熙皇帝南巡时，扬州民绅富豪接驾，御膳刻意求新，精美绝伦，不惜一掷千金。

3.此菜冬瓜碧绿，上刻图案，花纹美观。内酿多种原料，多味渗透，肥嫩清香。冬瓜吸透肉味，汁鲜美，是扬州传统工艺菜。

琥珀莲子

〔主料辅料〕

干莲子.....100 克
桂圆.....250 克
猪板油.....100 克
冰糖.....150 克
糖桂花卤.....3 克
食碱.....30 克

〔烹制方法〕

1. 将沸水 500 克

放入盆内，加食碱 15 克，倒入莲子，用竹帚搅打去皮。沥去碱水，再换沸水 750 克，加食碱 15 克，继续搅打，取出洗净，削去两头，捅出莲子芯，再漂洗干净。

2. 砂锅中放清水 1000 克，倒入莲子，上中火烧沸，放入猪板油，盖上钵盖，移小火上焖约 30 分钟，捞出莲子。

3. 将桂元剥壳去核，然后用一颗桂元肉包一粒莲子，放入原汤锅内，加冰糖上中火烧沸，撇去浮沫，再移到小火上焖至酥

植物类

7 冈烂（约 1 小时），锅端离火口，拣去猪板油，倒入桂花卤即成。

〔工艺关键〕

谚曰：“要得甜，加点盐”，此菜加盐少许，以不超过 2 克为度，风味更佳。

〔风味特点〕

琥珀莲子是扬州传统甜菜，有和胃健脾，补虚益智之效。成菜色泽光亮，形如琥珀，故名。成菜桂元肉软滑，莲子肉粉糯，汤汁香甜，餐后解酒，最为上品。

