

滋补菜谱

· 桂 林 ·

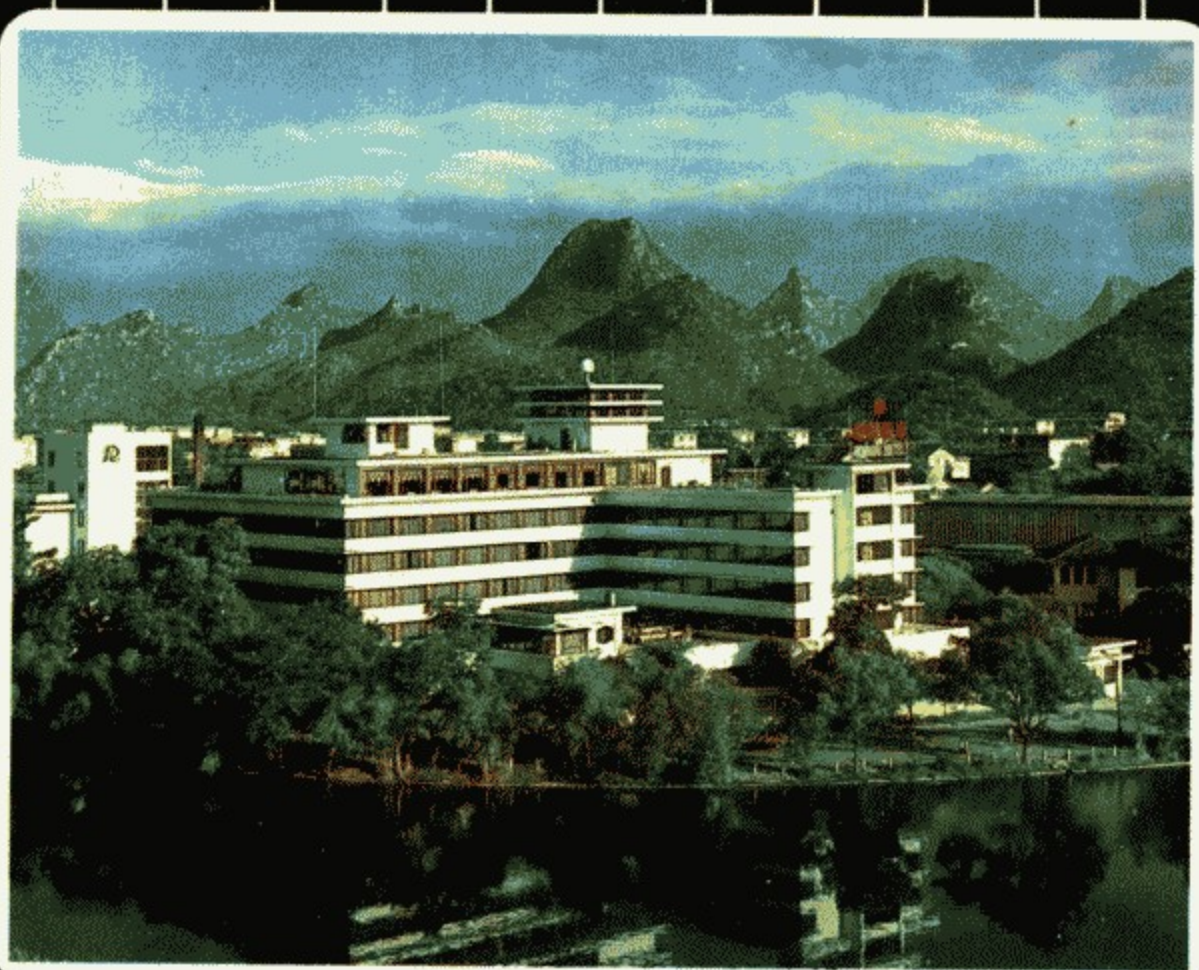


秦永焰 著
段仕洪



广西师范大学出版社

封面设计：胡 明
责任编辑：王 永



ISBN7—5633—0528—9/Z·004

定价：4.95元

桂 林
滋 補 菜 譜

(特级厨师) 秦永炤
(一级厨师) 段仕洪 编著

广西师范大学出版社

1989年7月

桂 林
滋 补 菜 谱

秦永熠 段仕洪 编著



广西师范大学出版社出版
(广西桂林市育才路8号)
广西新华书店发行
桂林漓江印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张9.25 插页16页 字数210千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数: 00,001—12,000

ISBN7-5633-0528-9/Z·004

定价: 4.95元

序

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

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

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

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

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

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

秦永焯

1989年7月

目 录

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

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

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

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

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

甜酸醋猪爪	(88)
三鲜烩蹄筋	(88)
白扒猪蹄筋	(89)
(十八)尾(猪尾)	(90)
千斤拔猪尾	(90)
黄芪焖猪尾	(91)
(十九)皮(猪皮)	(92)
芋茸猪皮冻	(92)
白汁假燕羹	(93)
凉拌猪皮筋	(93)
肉馅酿假肚	(94)
二、禽蛋类	(95)
(一)鸡	(95)
蛤蚧炖全鸡	(95)
党参炖全鸡	(96)
罗汉汽锅鸡	(97)
香芋蕉叶鸡	(98)
板栗蒸鸡块	(98)
马蹄炒鸡球	(99)
挂炉盐焗鸡	(100)
挂炉脆皮鸡	(101)
花菇清蒸鸡	(102)
碧绿豉油鸡	(102)
首乌蒸鸡块	(103)
当归炖全鸡	(104)
甜酒焗仔鸡	(104)

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

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

发菜拼玉兔	(143)
炒彩色蛋丁	(144)
酿鸳鸯鸽蛋	(144)
青豆炒蛋松	(145)
牛奶蒸鸡蛋	(146)
蒸三色蛋糕	(146)
煎虾胶蛋饺	(147)
当归红糖蛋	(147)
甜酒荷包蛋	(148)
虾仁炒滑蛋	(148)

三、水产类 (149)

(一) 鱼	(149)
扒漓江鱼饺	(150)
漓江水浸鱼	(150)
干烧漓江鱼	(151)
煎酿鲜草鱼	(152)
蒸酿全鳊鱼	(153)
糖醋全鳊鱼	(153)
红烧禾花鱼	(154)
滑炒斑鱼球	(155)
鲜茄炒鱼丁	(156)
发菜扣鱼丸	(156)
三丝草鱼卷	(157)
鲜菇炒鱼片	(158)
青椒炒鳝段	(158)

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

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

四、野味类..... (188) 1

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

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

杞子焖飞鼠	(217)
姜炒腊山鼠	(218)
五、 酸菜类	(219)
酿灯笼辣椒	(219)
鱼胶酿花菇	(220)
酥炸酿茄盒	(221)
煎焖凉瓜酿	(222)
彩丁冬瓜盅	(222)
六、 素菜类	(223)
油炸荔芋丝	(224)
生焖荔浦芋	(224)
发菜扒马蹄	(225)
干烧秋茄子	(226)
凉拌茄子泥	(227)
全素烩双冬	(227)
素扒凤尾菇	(228)
素烧鲜草菇	(229)
香油炒韭黄	(229)
油淋绿豆芽	(230)
白扒柚子皮	(230)
凉拌嫩葛薯	(231)
糖醋土豆丝	(232)
炒碧绿菜胆	(232)
凉拌黄瓜条	(233)

腌酸萝卜丝	(234)
素炒蕪菜苗	(234)
盐水花生米	(235)
拌麻辣粉丝	(235)
素桂林腐竹	(236)
炒七彩素丝	(237)
白扒素三白	(237)
凉拌水豆腐	(238)
净炒南瓜花	(239)
清炒荷兰豆	(239)
炒嫩莲藕丝	(240)
木耳炒丝瓜	(241)

七、甜菜类 (241)

甜酒菠萝羹	(242)
牛奶荔芋羹	(242)
挂霜鲜番茄	(243)
拔丝脆马蹄	(244)
密汁鲜香蕉	(244)
冰糖炖银耳	(245)
白果鸡蛋茶	(245)
红糖板栗粥	(246)
莲子冰糖露	(247)
罗汉果鸽蛋	(247)
冰糖炖鹿茸	(248)
鲜果西瓜盅	(248)

八、桂林土特产性能介绍.....	(249)
马蹄.....	(249)
板栗.....	(250)
荔浦芋.....	(250)
白果.....	(251)
罗汉果.....	(251)
香菇.....	(252)
冬笋.....	(252)
禾花鱼.....	(252)
娃娃鱼.....	(253)
果子狸.....	(253)
黄猄.....	(254)
麂子.....	(254)
穿山甲.....	(254)
野猪.....	(255)
鹰嘴龟.....	(255)
山瑞.....	(256)
水鱼.....	(256)
山蚂蚱.....	(256)
鹧鸪.....	(257)
鹌鹑.....	(257)

九、滋补药品、食品性能介绍.....	(257)
淮山.....	(257)
杞子.....	(258)

杜仲	(258)
松子	(258)
何首乌	(258)
红参	(259)
玉竹	(259)
黄芪	(259)
砂姜	(259)
附子	(260)
茴香	(260)
枣子	(260)
天麻	(260)
桂圆肉	(261)
胡桃仁	(261)
三七	(261)
朱砂	(261)
桂皮	(262)
胡椒	(262)
花椒	(262)
冬虫夏草	(262)
夜明砂	(263)
熟地黄	(263)
通草	(263)
蛤蚧	(263)
党参	(264)
当归	(264)
莲子	(264)
荔枝	(264)

薏米	(265)
陈皮	(265)
白芷	(265)
阿胶	(265)
巴戟	(266)
五加皮	(266)
柚皮	(266)
发菜	(266)
冰糖	(267)
蜂蜜	(267)
红糖	(267)
白糖	(267)
饴糖	(268)
食盐	(268)
酱油	(268)
白醋	(268)
甜酒	(269)
芫荽	(269)
紫苏	(269)
青葱	(270)
大蒜	(270)
后 记	(271)

一、肉菜类

(一) 猪肉

性能：猪肉味甘、咸、性微寒，入脾、胃、肾经。其成份含蛋白质，脂肪、水分，碳水化合物，钙、磷、铁、钾、铜、硒、维生素(B₁、B₂、C)。瘦肉含有缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸、胱氨酸等。

作用：

1. 滋阴润燥，用于阴虚干咳，口渴、便秘等症。
2. 补中益气，用于乏力、体倦的补养。

荔浦芋扣肉

原料：

带皮五花肉1000克、荔浦芋头700克、蒜茸5克、五香粉2分克、桂林豆腐乳3分克、酱油35克、料酒20分克、白糖20分克、味精20分克、湿淀粉5克、清汤100克、芫荽50克、花生油2000克（耗油约150克）。

用法：

(1) 将荔浦芋削皮擦干净，切成6公分长，3.5公分宽、8公厘厚的日字长方块，待炸；

(2) 将带皮五花肉烧毛刮洗干净，入沸水汤锅中煮至用筷能插穿得过肉皮，勾起趁热摸上一层酱油，稍晾即放入四成热的油锅中浸炸至肉皮起泡，肉香脆、外呈金黄色，捞起；荔芋块放入油锅炸香后捞起；炸香五花肉放冷汤中浸软，照荔芋块一样长，宽、厚切成日字长方块；

(3) 将桂林豆腐乳捣烂，蒜茸、料酒、白糖、味精、五香粉、上色剩下的酱油，合成味料汁，将荔芋块、五花肉块、同放入味料汁中粘裹；

(4) 将五花肉块皮朝下，与荔芋块一块夹扣一块排砌入扣碗中，排砌完毕，将粘剩下的味料汁加入扣肉碗里，上笼旺火蒸约1小时，肉炆味透；

(5) 上菜时，将扣肉碗从蒸笼中取出，翻扣在碟中，沥出扣碗中原汁勾芡浇淋扣肉面上，撒上芫荽即可上席。

特点：

色泽金黄、肉质松炆，芋粉芳香、味醇浓郁。

荔浦芋头，盛誉中外，本地特产、传统风味。

功能：

滋阴润燥、清热祛火、补中益气、补体发胖。

附注：

荔浦芋是桂林地区荔浦县的特产，茎个圆大，肉质细腻，呈紫色槟榔花纹，含淀粉100%，粗蛋白5.8%、营养丰富。桂林各县均有出产，以荔浦县县城土质种植的槟榔芋质量最优，春种秋收、远销中外，素享盛誉。荔芋扣肉是桂林地方传统名菜，风味别具一格。

荷叶粉蒸肉

原料：

带皮五花猪肉500克、绿豆150克、荷叶24小张、料酒5克、桂林豆腐乳2克、白糖3克、酱油80克、味精3克、青蒜15克。

制法：

(1) 将带皮的五花猪肉烫净毛，刮洗干净，放入汤锅中

煮至透熟（筷能插得过），捞起，趁热摸上一层酱油，稍晾，入温油锅中浸炸至色泽金黄，质香脆捞出，待用；

（2）将绿豆炒香磨粉待用；把炸香的五花肉切成日字扣肉形，加入料酒、豆腐乳、白糖、酱油、味精、青蒜拌匀腌入味，粘裹上香绿豆粉待包；

（3）把荷叶洗净，洒上料酒，剪24张手掌大的荷叶，每张包一块粘豆粉的五花肉（包成封包形），把包排砌入碟上笼旺火蒸1小时，肉熘味透后出笼，趁热上席。

特点：

色泽绿黄，荷叶清香，肥而不腻，香软可口。

功能：

消肿下气、清热解毒、消暑止渴、调和五脏、安神补元、助脾开胃、降胆固醇、补中益气。

马蹄蒸肉饼

原料：

瘦肉250克、削皮马蹄（荸荠）100克，姜2克、精盐5克、味精3克、芡粉5克、胡椒粉1分克、香麻油15克。

制法：

（1）将瘦肉洗干净，剁成茸，用碗装，加入精盐，用手顺一个方向搅拌至起胶质；

（2）把削皮马蹄（荸荠）洗干净，剁成茸，与姜末、味精、芡粉一起拌入肉茸中，拌匀，做成大肉饼，摊平放在平碟中，上笼旺火蒸15分钟即熟；

（3）出蒸笼后撒上胡椒粉，淋上麻油，趁热上席。

特点：

制做简便，味道鲜美，质脆爽口，冬夏适宜。

功能：

清热解渴、温中益气、开胃下食、厚肠暖胃。

杞子蒸肉饼

原料：

瘦肉250克、枸杞子30克、姜2克、精盐5克、味精3克、芡粉15克、胡椒粉1分克、香麻油15克。

制法：

(1) 将瘦肉洗干净，剁成茸，用碗装，加入精盐，用手顺着一个方向使劲搅拌至起胶质后加入姜末、味精、芡粉拌匀；

(2) 把拌匀的肉茸摊平在平碟中，做成大薄饼，撒上洗净的枸杞子，上蒸笼旺火蒸20分钟，饼熟味透，出蒸笼后，撒入胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

杞子鲜红、肉饼质脆、味道鲜美、四季皆宜。

功能：

滋肝补肾、益精明目、固髓健骨、益脑安神，添精兴阳、补益气血、抗御衰老、延年益寿。

香芝麻肉饼

原料：

瘦肉500克、生白芝麻75克、精盐5克、蛋液50克、芡粉15克、花生油1500克（耗油约100克）。

制法：

(1) 将瘦肉洗干净，剁成茸，用碗装，加入精盐，用手顺一个方向搅拌至起胶质后，再加入蛋液、芡粉拌匀，做

成12个小圆饼，每个圆饼均匀粘上生白芝麻，待炸；

(2)用炒锅上灶烧油锅，待油烧至七成熟时，放芝麻肉饼下油锅炸，炸至肉饼色黄质香即可捞起装碟，趁热上席。

特点：

制作简便，色泽金黄，质脆酥香，佐酒佳肴。

功能：

滋养强壮、补血润肠、生津通乳、补益五内、填补髓脑、助长肌肉、增补气力、延年益寿。

桃仁炒肉丁

原料：

瘦肉250克、胡桃仁150克、姜15克、精盐3克、酱油25克、味精2克、葱15克、芡粉15克、胡椒粉1克、麻油15克。花生油500克（耗油约75克）。

制法：

(1)将瘦肉切成6公厘的四方丁，用碗装，加入精盐拌匀，再放入芡粉拌匀腌制；姜葱切成粒待用；

(2)把炒锅洗干净上灶烧热，放花生油入锅中，烧至七成熟时，放桃仁下入油锅中炸，炸至香酥捞起，沥去油分待用；

(3)将腌过的肉丁放入锅中划油，至七成熟时，肉丁连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油分；

(4)炒锅放回灶上烧热，炒姜粒、肉丁、加入酱油、味精炒至透熟入味，勾芡，下葱粒，桃仁炒匀出锅装碟，撒上胡椒粉，淋上麻油即可上席。

特点：

肉丁滑嫩、桃仁酥香、饮酒佳肴、四季适宜。

功能：

补肾纳气、滋阴润燥、化石通淋、补血益髓、
滋补肝肾、强健筋骨、清心止梦、壮阳安神。

韭黄炒肉丝

原料：

瘦肉200克、韭黄300克、精盐7克、味精3克、小苏打2分克、白糖3分克、芡粉35克、姜15克、白胡椒粉1克、麻油15克、花生油400克（耗油约75克）。

制法：

（1）将瘦肉切成长6公分，方厚3公厘的肉丝，用碗装，加入精盐、小苏打拌匀，再加入白糖、芡粉、清水拌匀，另加5克花生油，拌匀腌制待用；

（2）把韭黄摘洗干净，切长6公分段；姜刮皮洗干净切细丝，待用；

（3）将炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油，烧至七成热，肉丝下入锅中过油，肉丝在油中捞散开至七成熟时，肉丝连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油分；炒锅放回灶上烧热，炒姜丝、韭黄、加入精盐稍炒，下肉丝炒匀，加入味精、勾芡、加尾油炒匀出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

韭黄鲜嫩、芳香味美、肉丝嫩滑、营养丰富。

功能：

兴奋精神、壮阳固精、活血散瘀、温补肝肾、
补中益气、强壮腰膝、暖胃通络、散滞补肠。

附注：

韭菜，由于栽培方法不同，青为韭菜；嫩白黄的称为韭黄；开的花称韭菜花；结的籽叫韭子。均含有维生素 A、B、C、糖类、蛋白质、还含有抗生物物质，具有调味、杀菌、健身、药用之功效。韭菜的叶、根、种子都可作药用。中医认为韭菜的生熟，性能不一样，熟食性温，生食性热。叶和根有兴奋、散瘀、活血、止血、止泻、补中、助肝、通络等功效，适用于治疗跌打损伤、噎膈、反胃、肠炎、吐血、胸疼等症。韭籽菜为激性剂，有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝的作用，适用于治疗阳痿，遗精多尿等疾患。韭菜的缺点是：春食则香，夏食则臭，多食则神昏目暗，酒后尤忌。

杜仲烩肉丝

原料：

瘦肉200克、杜仲15克、精盐8克、小苏打2分克、白糖3分克、味精3克、芡粉25克、姜15克、白胡椒粉1克、麻油15克、花生油5克。

制法：

(1) 将瘦肉切成长6公分，方厚3公厘的肉丝，用碗装，加入精盐、小苏打粉、白糖、芡粉、清水、花生油拌匀腌制待用；

(2) 将杜仲丝洗干净，用炖盅盛装、加入300克汤水，上笼旺火蒸1小时，出笼待用；

(3) 把炒锅洗干净上灶，将蒸过的杜仲连汤一起倒入炒锅，待汤稍开，下肉丝、姜丝、精盐、味精、把肉丝扒散开，煮至肉丝熟透入味，勾稀薄芡，撒入白胡椒粉，淋麻油。出锅装凹碟，趁热上席。

特点：

肉丝滑嫩、杜仲味醇、汤菜鲜美，富含营养。

功能：

养肝益气、强身健体、降低血压、温补肾阳、养胎固胎、镇静安神、壮肾补腰、延年益寿。

荔枝烩肉丸

原料：

瘦肉200克、荔枝400克、精盐8克、小苏打粉2分克、白糖3分克、味精3克、芡粉25克、姜5克、白胡椒粉1克、麻油15克、花生油25克。

制法：

(1) 将瘦肉洗干净晾去水分，剁成茸，用碗装，加入精盐、小苏打粉，用手顺着一个方向使劲搅拌至起胶质，再加入清水、芡粉、白糖拌匀，捏挤成丸子，放入“鱼眼”沸水锅中煮熟，捞起待用；

(2) 把荔枝剥壳去核，留肉待用；姜刮皮切细丝待用；

(3) 炒锅洗干净上灶烧热，加入汤100克、放姜丝、肉丸、荔枝肉、加精盐、味精同煮入味，勾芡，加尾油炒匀，出锅装碟，撒白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

色泽洁白、形状圆丸、质地滑嫩、老少皆宜。

功能：

健脾益心、解烦止渴、补肝益血、填精固髓，暖胃祛疝、散寒去湿、疏肝理气、益容肤色。

板栗蒸肉丸

原料：

瘦肉400克、生板栗400克、精盐8克、小苏打粉2分克、白糖3分克、味精3克、芡粉25克、姜5克、白胡椒粉1分克、麻油15克、花生油25克。

制法：

(1) 将瘦肉洗干净晾去水分，剁成茸，用碗装，加入精盐、小苏打粉，用手顺着一个方向使劲搅拌至起胶质，再加入清水、芡粉、白糖拌匀，捏挤成丸子放入“鱼眼”沸水锅中煮熟，捞起待用；

(2) 将生板栗每颗砍一刀口，放入锅中干炒，炒至板栗硬壳爆裂开口，出锅，用手剥去硬壳，撕去毛衣，待用；姜刮皮切细丝待用；

(3) 把扣碗洗干净，先将肉丸子放入碗中垫底，再放入板栗，然后加汤150克、加入精盐、姜丝、味精，上笼旺火蒸45分钟，至板栗熟透入味，出笼翻扣入平碟中，沥去汤汁，入炒锅中煮沸，勾薄芡，加尾油，浇淋在肉丸、板栗上，撒白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

丸子脆嫩、板栗金黄、粉香味鲜、地方名菜。

功能：

益气养阴，暖胃健脾、益肺理气、止咳厚肠。

附注：

板栗性温、味甘、咸、入脾胃肾三经。板栗中含蛋白质占5.7%，脂肪占2%，还有碳水化合物，维生素(A、B₁、B₂、C)、脂肪酶、钙、磷、铁等。板栗的药用功能：益肾气，治腰脚酸软无力，小便频数；补脾胃、治脾胃气虚或虚寒所致的泻泄。板栗不宜多食，多食则难于消化；消化不良，湿热内蕴，颜面水肿，风湿痛者忌用。桂林市郊县盛产板栗，

每年秋季，大量上市，正好制做佳肴。

菠菜拼丸子

原料：

瘦肉200克、菠菜400克，精盐8克、小苏打粉2分克、白糖3分克、味精3克、芡粉25克、姜5克、花生油40克、白胡椒粉1分克、麻油15克。

制法：

(1) 将瘦肉洗干净晾去水份，剁成茸，用碗装，加入精盐、小苏打粉，用手顺着一个方向使劲搅拌至起胶质，再加入清水、芡粉、白糖拌匀，捏挤成丸子放入“鱼眼”沸水锅中煮熟，捞起待用；

(2) 把菠菜摘洗干净待用；姜刮皮洗净，切丝待用；

(3) 将炒锅洗干净上灶烧热，放花生油炒菠菜，加入精盐、味精、炒至熟入味，出锅装碟；再放些汤，下姜丝、肉丸、精盐、味精同煮，煮至入味，勾芡，加尾油，出锅装在碟中间堆起，菠菜拼围在周围，撒白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

肉丸脆嫩、菠菜碧绿、荤素搭配、营养全面。

功能：

滋阴润燥，补肝养血、清热泻火、降低血压。

香菇扣肉丸

原料：

瘦肉200克、香菇40克，精盐8克、小苏打粉2分克、白糖3分克、味精3克、芡粉25克、姜5克、葱50克、花生油25克、白胡椒粉1分克、麻油15克。

制法:

(1) 将瘦肉洗干净晾去水分, 剁成茸, 用碗装, 加入精盐、小苏打粉, 用手顺着—个方向使劲搅拌至起胶质, 再加入清水、芡粉、白糖拌匀, 捏挤成丸子放入“鱼眼”沸水锅中煮熟, 捞起待用;

(2) 将香菇摘去蒂, 用冷水泡软; 姜刮皮洗干净, 切丝待用; 葱摘洗干净, 切寸段待用;

(3) 把扣碗洗干净, 把香菇放入扣碗中垫底, 再放入煮熟的肉丸, 加入汤150克、姜丝、精盐、味精, 上笼旺火蒸45分钟, 至香菇、肉丸互相透入味, 出笼翻扣入平碟中, 沥出汤汁, 入炒锅中煮沸, 加入葱段, 勾稀薄芡, 加尾油, 浇淋在肉丸、香菇上, 撒白胡椒粉, 淋麻油, 趁热上席。

特点:

肉丸爽脆、香菇味鲜, 食而不腻, 富含营养。

功能:

健胃益气、治风破血、降低血压、防癌抗癌。

附注:

桂林地区盛产香菇。香菇又名香蕈、冬菇。香菇又分为花菇、黄蕈、香信等级。香菇每100克干品含蛋白质12.5克、脂肪1.8克、糖分60克、维生素B₁0.32毫克, B₂0.72毫克、尼克酸18.9毫克、钙124毫克、磷415毫克、铁25.3毫克、还含有维生素B₁₂、维生素A、维生素B, 儿童常食, 可防止因缺乏维生素D所引起的血磷和血钙代谢障碍所患的佝偻病。香菇中还含有一种叫“1·3—B—葡萄糖苷酶”的物质, 可以提高机体抑制癌瘤的能力, 所以说它有防癌抗癌功能。

桂花炒肉松

原料:

瘦肉300克、鲜桂花100克、鸡蛋两个、精盐8克、白糖3分克、味精3克、姜5克、葱5克、花生油50克、白胡椒粉1分克、麻油15克。

制法:

(1) 将瘦肉洗干净, 剁成茸待用; 鸡蛋敲入碗内, 加精盐、味精打溶蛋液待用; 姜刮皮洗干净, 切粒, 葱摘洗干净, 切粒待用; 鲜桂花洗干净, 先用盐水浸漂一会时间, 再拌白糖腌渍待用;

(2) 把炒锅洗干净上灶烧热, 放花生油、姜粒、肉茸入锅内, 焙干水分至散开成粒状, 加精盐、味精炒匀, 倒入鸡蛋液同炒, 炒至蛋散开成粒状, 加入葱粒、桂花稍炒匀即出锅装碟, 撒上白胡椒粉、淋麻油, 趁热上席。

特点:

肉松干香、蛋松色黄、桂花芳香、佐酒佳肴。

功能:

暖胃平肝、益肾散寒, 滋阴润燥、补中益气。

附注:

桂花是桂林市花, 桂林盛产桂花。桂, 别名木樨, 木樨的花通称桂花; 桂花味甘, 性温, 有暖胃平肝, 益肾散寒的功能。花香持久稳定, 甜浓芳郁, 制糖、制糕点、制酱、做烹饪原料均可。

松子炒肉松

原料:

瘦肉300克、松子100克、精盐4克、味精3克、生抽5克、白糖3分克、姜5克、葱5克、白胡椒粉1分克、麻油15克、花生油50克。

制法：

(1) 将瘦肉洗干净，剁成茸待用；姜刮皮洗干净，切粒，葱洗干净，切粒待用；

(2) 把炒锅洗干净，上灶烧热，放松子下锅慢火焙香后出锅，脱去松子衣，待用；

(3) 把炒锅洗干净上灶烧热，放花生油、姜粒、肉茸下锅、慢火焙干，加入精盐、生抽、味精同炒，炒至干香，色黄粒散开，再加入葱粒、松子、翻炒数下即可出锅装碟，撒白胡椒粉、淋麻油，趁热上席。

特点：

肉松干香、松子酥香、色美味鲜、山珍名菜。

功能：

滋阴润燥、补益五脏、疗肺通痹、养肝熄风。

首乌蒸肉片

原料：

瘦肉200克、何首乌50克、精盐4克、生抽5克、味精3克、白糖2克、芡粉10克、白胡椒粉1分克、麻油15克。

制法：

将瘦肉洗干净，切成薄片，用碗装，加入精盐、生抽、白糖、味精、芡粉拌匀，放在平碟上摊平，把何首乌切成片放在肉片面上，上笼旺火蒸40分钟，出笼后，撒上白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

瘦肉滑嫩、首乌味醇、色鲜味美、营养丰富。

功能：

补肾益精、滋肝养容、解毒止痒、延年益寿。

仙人掌肉片

原料：

瘦肉200克、仙人掌400克、姜5克、精盐5克、白糖3分克、芡粉15克、生抽10克、葱15克、白胡椒粉1分克、麻油15克、花生油500克（耗油约30克）。

制法：

（1）将瘦肉洗干净，切成薄片，用碗装，加入精盐，白糖、芡粉拌匀腌制，待用；姜刮皮洗干净，切成细丝；葱洗干净，切寸段待用；

（2）把仙人掌削刺、削皮，切成薄片，入沸水锅中焯水，焯至透身，捞起清水冲冷，用清水浸漂待用；

（3）将炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油烧热，下瘦肉片进锅过油，使肉片散开至七成熟，肉片连油一起出锅，倒油钵面箊篱，沥去油；炒锅放回灶上烧热，下姜丝、仙人掌片入锅，加精盐炒入味再下肉片、生抽、味精同炒至熟，下葱段翻炒几下，勾芡炒匀，加尾油出锅装碟，撒上白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

土特产品，制作简便，色鲜味美，质地滑嫩。

功能：

清热解渴、祛毒消肿、通肠利尿、暑夏佳肴。

山薯滑里脊

原料：

里脊肉200克、鲜山薯400克、蛋清100克、精盐8克、味精3克、芡粉25克、白胡椒粉1分克、麻油15克、花生油500克（耗油约30）。

制法：

（1）将里脊肉洗干净，剁成茸，用碗装，加入精盐，用手顺一个方向搅拌至起胶质，加入清水50克、蛋清、味精、芡粉、搅拌均匀，待用；

（2）把山薯刮皮洗干净，切薄片，焯水后用清水冲冷待用；

（3）把炒锅洗干净上灶烧热，放花生油入锅烧至六成熟，用手勺舀里脊茸入油锅中过油，七成熟时，里脊连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油分；炒锅放回灶上烧热，下山薯片、汤、精盐、味精、煮透入味后，勾芡出锅入凹碟；放里脊入锅中，加精盐、汤、味精煮开，转滑几下，勾芡，加尾油出锅，放在凹碟中的山薯面上，撒入白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

色泽淡黄、质地滑嫩、物鲜味美、老少适宜。

功能：

补肾益精、强身壮体、治疗消渴、补益脾胃、固精添髓、滋补腰膝、益气消化、延年益寿。

参汤肉末羹

原料：

里脊肉150克、红参10克、精盐10克、味精3克、汤1000克、芡粉30克、白胡椒粉1分克、麻油10克。

制法：

(1) 将红参放入炖盅，加汤、精盐，上笼旺火炖一小时，出笼待用；

(2) 把里脊肉洗干净，剁成茸，用冷水稀散开待用；

(3) 炒锅洗干净，上灶烧热，下肉末入锅中煮沸，加入参汤，下精盐、味精、煮沸，勾薄芡，出锅装入盘，撒白胡椒、淋麻油，趁热上席。

特点：

制做简便、质嫩味鲜、羹色淡红、营养丰富。

功能：

补气固元、滋补五脏、补肺健脾、轻身延年。

菜胆拼叉烧

原料：

挂炉叉烧400克、菜胆300克、精盐5克、味精3克、花生油50克、

制法：

(1) 将菜胆洗干净，放入沸水锅中焯水至熟，捞起即加入精盐、味精、花生油拌匀入味待用；

(2) 把叉烧切片，堆砌在碟中间，周围围上菜胆，即可上席。

特点：

叉烧香甜、菜胆鲜嫩、红绿相间、荤素搭配。

功能：

滋阴润燥、补中益气、通利肠胃、和中止咳。

附注：叉烧的制作

原料：

无皮瘦肉5公斤，精盐75克、料酒75克、酱油200克、白糖300克、桂花糖100克、芝麻酱100克、食用桂花香精5克、红、绿食品色素各2分克、姜100克、葱200克。

制法：

将无皮瘦肉切成长条形，用大盆装，加入精盐、料酒、酱油、白糖、桂花糖、芝麻酱、姜、葱、食用桂花香精和食用色素拌匀腌入味，穿成串，挂进烤炉烤香即可。

特点：

色泽深红、味甜而香、桂花芳香、佐酒佳肴。

菠萝拼乳猪

原料：

烤香乳猪500克、罐头菠萝400克、红、绿樱桃各12颗、白糖25克、桂花酱25克、海鲜酱25克、酸黄瓜100克。

制法：

取烤好的明炉乳猪斩件拼摆在大拼盘中，取罐头红、绿樱桃围摆在乳猪肉周围，再取罐头菠萝改刀切形，拼摆在樱桃外围即成。跟白糖、桂花酱、海鲜酱、酸黄瓜四味碟同上席。

特点：

拼盘形美、色彩相间、荤素搭配、菜品高雅。

功能：

大补元气、滋润皮肤、补中益气、滋阴润燥。

附注：

明炉烤乳猪的制作:

1. 选料:

挑选约12斤重的矮脚土猪崽;

2. 宰杀:

将猪崽放血杀死,烫毛、刮干净猪全身的毛,从喉、肚至肛门直线破开,取出肠、肚、心、肺、肝;让板油和腰子连在猪身上,不取下;

3. 初加工:

(1)从猪内面向,直砍开猪头,不损坏猪胸,让猪腮粘连着;取去猪脑浆;用刀尖将猪背脊骨砍开(注意:不能刺破背皮);将前胛的老脊骨剔去一部分,两边的排骨剔开口子;剔去两边甲骨,接骨头处剔开口子,两边脚后折骨处各割一刀口;后臀两边肱骨各向外割一刀口;接骨处剔开口子;两边脚折骨处各割一刀口子;

(2)将初加工后的猪崽用清水漂洗一会,洗干净,用双钩子勾猪后腿锁骨处,放入沸水中焯一下水,钩起来,仰放,在猪内腔面撒上腌料(精盐350克、白糖100克、桂花糖100克、芝麻酱25克、桂花酱10克、蒜茸15克、五香粉3分克,桂林豆腐乳2小块合匀即成),擦匀整个肚腔内部;

(3)即上烤叉;叉由后腿两边肱骨下穿入,再入排骨经两边腮肉穿出;

(4)立即趁热在猪背皮面,均匀地涂擦上糖浆(用白醋500克、麦芽糖30克、料酒80克合糖溶化即成),必需涂擦匀,色才匀;

(5)将上了叉、上了色的乳猪放上明炉上烘烤一下内面,使其内面骨肉预热,稍熟,离开火位,趁热用小木板在腔内向面撑张好;

(6) 将猪前腿用铁线钩勾住，使其两脚并拢；再用小绳将两只后脚捆扎紧，以使叉，撑板不易脱落掉下；可挂入挂炉中烘烤干水分；

4. 烤制：

将明炉内炭火烧旺，扒开放均匀，先烤猪内面预热，再烤外面皮肤，烤的过程中，不断地摇晃动乳猪身，目的是使猪身各部位受火热度均匀，达到即可将猪的各个部位烤熟，烤香，又不烤焦黑；一般先烤猪身，再烤猪头，慢烘慢烤，直至猪肉透熟，外皮全身都金黄色为好。

烤熟的乳猪可整个片皮卖，也可分割拼菜。

蒸冬至腊肉

原料：

半肥瘦肉500克、精盐15克、白糖10克、桂花糖10克、料酒35克、干硝5分克、胡椒粉2分克、山胡椒粉2分克、姜15克、葱15克。

制法：

(1) 冬至季节，将半肥瘦肉刮洗干净切成条形，用盆装，加入精盐、料酒、白糖、桂花糖、干硝、胡椒粉、山胡椒粉、姜、葱拌匀腌48小时，再晾挂在通风处腊干，即成冬至腊肉；

(2) 将腊肉洗干净，放入蒸锅中蒸熟，在热砧板上切成片，堆砌在碟中，即可上席。

特点：

肉色红润、腊味香甜、制作简便、佐酒佳肴。

功能：

滋润肠胃、滋生津液、补中益气、养阴润燥。

豌豆炒腊肉

原料:

腊肉200克、豌豆300克、精盐3克、味精3克、花生油15克。

制法:

(1) 将豌豆(荷兰豆)摘蒂、撕去筋,洗干净,切形待用;腊肉洗干净,煮熟切片待用;

(2) 将炒锅洗干净上灶烧热,放花生油下锅,下豌豆加精盐、味精炒熟入味,下腊肉入锅同炒匀,出锅装碟,趁热上席。

特点:

腊肉红润、腊味香甜、豌豆色鲜、青翠欲滴。

功能:

补益气血、健胃强身、降低血压、帮助消化。

红卤猪头皮

原料:

猪头皮1副约1.5公斤、白开水5公斤、老抽1公斤、料酒200克、冰糖350克、精盐100克、味精20克、罗汉果一个、(大茴香10克、甘草10克、桂皮20克、沙姜20克、花椒10克、丁香10克)、姜50克、葱50克。

制法:

(1) 将茴香、甘草、桂皮、沙姜、花椒、丁香等香料用白纱布包装,捆扎成小袋,放入煮锅,加白开水、老抽、料酒、冰糖、精盐、味精、罗汉果一起煮,待糖溶,香料入味即成红卤锅;

(2) 把猪头皮先烧干净毛，刮洗干净，入沸水锅中每焯去血水，捞起，再入红卤锅中卤，加拍碎姜块、葱结同卤，卤至猪头皮入味透熟，出锅切片装碟上席。

特点：

皮含胶质、色红脆口、卤味醇香、肥而不腻。

功能：

滋补阴液、补益气血、暖胃驱风、强身健体。

煎焗猪脷钱

原料：

脷钱 1 个约 400 克、鲜蕃茄 200 克、料酒 3 克、老抽 30 克、白糖 50 克、五香粉 2 分克、姜块 15 克、葱条 15 克、花生油 克。

制法：

(1) 将脷钱（猪舌头）烫刮洗干净，入沸水锅中煮至透熟，捞起，切圆筒形状，用碟装，加料酒、老抽、白糖、五香粉、姜块、葱条拌匀腌制；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油，下脷钱，小火慢煎，至两面黄色时，烹入酒、盖锅盖，让其焗香味，收干汁，出锅装碟中间，外围上一卷切成形的鲜蕃茄，蕃茄上撒入些白糖，即可上席。

特点：

脷钱脆韧、焗香味浓、蕃茄围边、色鲜味美。

功能：

补益气血、健胃强身、降低血压、利于消化。

注意：猪肉虽有营养，但吃食还须注意，猪肉多食助湿

生痰，动风，故虚肥身体或痰湿盛者宜少食；猪肉不宜与巴豆、乌梅、大黄、桔梗、黄连、胡黄连、吴茱萸、苍耳等同用。

《别录》说“猪肉闭血脉，弱筋骨，虚人不可久食”。孙思邈说：“久食令人少子，发宿疾。”李时珍说：“多食则助热生痰，动风作湿。”《本草纲目》中记有“合荞麦食，落毛发，患风病；合葵菜食，少气；合百花菜、吴茱萸食，发痔疾；合羊肝、鸡子、鲫鱼、黄豆食，滞气；合龟、鳖食，伤人”。

（二）牛肉

性能：黄牛肉味甘性温，水牛肉味甘性平，入脾、胃、肝经。牛肉营养丰富，500克牛肉含蛋白质100克以上，还含有脂肪、维生素（B₁、B₂）、钙、磷、铁、胆甾醇和多种氨基酸等。

作用：常食用能补中益气、健脾养胃、强筋健胃、消除水肿等。

柚茸牛肉末

原料：

牛肉100克、新鲜柚子皮400克、青蒜100克、姜10克、精盐10克、味精3克、芡粉10克、白胡椒粉2分克、麻油10克、花生油25克。

制法：

（1）将新鲜的柚子皮削去青皮，剥成薄皮层，放入沸水锅中煮透，捞起放盆中漂清苦味后，切成碎茸待用；姜刮皮洗干净，切细丝；青蒜洗干净，切细丝待用，牛肉洗干净，

剁成茸末，加精盐、芡粉腌制待用；

(2) 将炒锅洗干净上灶烧热，放花生油，下姜丝、牛肉末炒熟，加汤，下柚茸、精盐、味精煮入味，加蒜丝稍煮勾薄芡，加尾油出锅装凹碟，撒白胡椒粉、淋麻油，趁热上席。

特点：

就地取材、制作简便、质软味鲜、地方名菜。

功能：

补中益气、健脾养胃、化痰止咳、润肺利便。

蒜苗炒牛肉

原料：

牛肉200克、蒜苗200克、姜10克、湿木耳15克、精盐1克、白糖3克、小苏打粉2分克、味精3克、生抽10克、芡粉10克、白胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克(耗油约35克)。

制法：

(1) 将牛肉洗干净，切成片，用碗装，加入精盐、小苏打粉、白糖、芡粉拌匀腌制待用；蒜苗洗净切寸段待用；姜刮皮洗干净，切细丝待用；湿木耳洗干净待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油烧至七成熟时，牛肉下入锅中过油，至牛肉散开、断生熟时，牛肉连油一起出锅，倒油钵面箅篱，沥去油分；炒锅放回灶上，放蒜苗入锅中，下湿木耳、精盐同炒入味，下牛肉、加生抽、味精炒熟，勾芡，加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉、淋麻油、趁热上席。

特点：

肉红蒜青、质嫩味鲜、荤素搭配、食而不腻。

功能：

补中益气、健胃养脾、避邪散毒、消炎降压。

玉竹煮牛肉

原料：

牛肉150克、玉竹10克、汤1000克、精盐8克。

制法：

玉竹放入瓦罐中加汤煮出味，加入切好的牛肉片、精盐煮至肉烂汤浓，出罐用碗装，趁热食用。

特点：

制作简便、配料特别、滋补汤菜、人人可食。

功能：

滋补强壮、滋润心肺、养胃止渴、润泽颜色。

冬笋炒牛肉

原料：

牛肉200克、冬笋700克、湿木耳25克、青蒜30克、精盐8克、味精3分克、白糖3克、生抽10克、小苏打粉2分克、芡粉20克、白胡椒粉1分克、麻油15克、花生油400克（耗油约35克）。

制法：

（1）将牛肉洗干净切薄片，用碗装，加入精盐，小苏打粉、白糖、芡粉，拌匀腌制；冬笋剥去壳，剥去老根，切成薄片，焯水后待用；青蒜洗干净，切成寸段；湿木耳洗干净待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅中烧至七成熟，放牛肉片入锅中过油，至七成熟时，连油一起倒入油钵面箅篱，沥去油份；炒锅放回灶上，放冬笋、蒜段、湿木耳、

下精盐同炒入味，下牛肉片，加生抽同炒至熟，用芡粉勾芡，加尾油，出锅装碟，撒白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

牛肉滑嫩、冬笋质脆、荤素搭配、色鲜味美。

功能：

滋阴益血、祛痰除气、补中益气、健脾养胃。

铁扒牛肉饼

原料：

牛肉400克、蛋液50克、蕃茄30克、葱15克、姜15克、红辣椒10克、精盐60克、白醋100克、老抽10克、芡粉40克、花生油1500克（耗油约75克）。

制法：

（1）将蕃茄、葱、姜、红辣椒洗干净，切成丝待用；

（2）把牛肉洗干净剁成茸，用碗装，加下精盐、蛋液芡粉拌匀，做成四个大薄饼，拍干粉，下热油锅中炸香，在熟砧板上改刀切形，堆砌在碟中；

（3）炒锅洗干净上灶，下白醋、白糖、精盐、老抽、姜丝、葱丝、辣椒丝煮开、糖溶，勾芡，加尾油，浇淋在碟中牛肉饼上，趁热上席。

特点：

肉饼酥香、外脆里嫩、芡汁酸甜、开胃适口。

功能：

补中益气、健脾养胃、强身健体、滋养筋骨。

生菜牛丸子

原料：

牛肉250克、生菜300克、姜10克、精盐10克、味精3克、小苏打粉2分克、芡粉25克、白胡椒粉2分克、麻油10克、花生油50克。

制法：

(1) 将牛肉洗干净晾去水分，剁成茸，用碗装，加入精盐、小苏打粉，用手顺着一个方向使劲搅拌，至起胶质，捏挤成丸子，放入“鱼眼”沸水锅中煮熟，捞起待用；生菜洗干净；姜刮皮洗干净，切细丝待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油烧热，放生菜入锅，加精盐、味精炒熟出锅装碟周围；炒锅放回灶上，放汤、牛丸子、精盐、姜丝、味精煮入味，勾芡，加尾油，出锅放碟中堆上，撒白胡椒粉、淋麻油，趁热上席。

特点：

牛丸爽脆、生菜翠绿、荤素搭配、食之不腻。

功能：

补中益气、健脾养胃、止渴润燥、清热通肠。

慈菇烧牛腩

原料：

牛腩250克、慈菇200克、姜10克、葱25克、酱油35克、白糖5克、味精3克、芡粉15克、白胡椒粉2分克、麻油2克、花生油1500克（约耗油75克）。

制法：

(1) 将带筋的牛肉（牛腩）洗干净，放入汤锅中煮至透熟，捞起粘裹酱油，下热油锅中炸至色黄质香，再改刀切成小方块待用；慈菇洗干净，切成两半，放热油锅中炸至色黄质香待用；姜刮皮洗干净，切成细丝，葱洗干净，切寸段

待用；

(2)炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油，下牛腩、姜丝、慈菇入锅，加酱油、汤、味精，盖锅盖，烧至汤收干入味，勾芡加尾油，下葱段炒匀，出锅装碟，撒白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

牛腩炖烂、慈菇粉香、粗料精制、地方菜肴。

功能：

补中益气、健脾养胃、补血通气、强身健体。

萝卜煨牛腩

原料：

牛腩300克、白萝卜200克、大茴香3克、砂姜3克、姜10克、葱10克、汤1000克、精盐10克、味精3克、胡椒粉分克、麻油10克。

制法：

将牛腩洗干净，切成方形小块，放入砂锅中、加汤、八角（茴香）、砂姜、姜、精盐、盖上盖子、上灶大火煨开，小火慢煨至肉烂汤浓，再下洗干净切成块的白萝卜，同煨至透熟，弃去八角、砂姜、姜块，加入葱段、味精、胡椒粉、麻油、连砂锅一起上席。

特点：

牛腩质烂、萝卜味甜、砂锅汤菜、冬令佳肴。

功能：

补中益气、健脾养胃、强身健体、滋养筋骨；
止咳化痰、除燥生津、散瘀解毒、清凉止渴。

香料卤黄喉

原料：

牛黄喉1500克、白沸水5公斤、老抽1公斤、料酒200克、冰糖350克、精盐100克、罗汉果1个、味精20克、（大茴香10克、小茴香10克、桂皮20克、沙姜20克、花椒10克、橙皮10克、丁香10克）、姜50克、葱50克、胡椒粉2分克、麻油15克。

制法：

（1）将茴香、桂皮、沙姜、花椒、橙皮、丁香等香料用白纱布包装，捆扎成小袋，放入鼎锅中，加入白开水、老抽、料酒、冰糖、精盐、味精、罗汉果，下洗干净拍扁的姜块、洗净的葱结，一起煮溶糖、香料出味，即成红卤锅；

（2）把牛黄喉洗干净，放入沸水锅中焯去血水，捞起再放入红卤锅中，卤至牛黄喉透熟，入味，出锅切片装碟，淋卤汁麻油即可上席。

特点：

色泽金黄、质脆味香、卤味醇正、佐酒佳肴。

功能：

补民益气、健脾养胃、强身健体、滋养筋骨，清心润肺、祛寒驱湿、暖胃驱风、降低血压。

板筋麻辣味

原料：

卤熟牛肉板筋500克、麻辣油75克、葱白15克、姜丝15克、干红辣椒丝10克、麻油10克。

制法：

(1) 将经过红卤锅卤透熟的牛板筋，在熟食砧板上切成薄片，堆砌在碟中；

(2) 把葱白洗干净，切成寸段；姜刮皮洗干净，切成细丝；干红辣椒切成细丝；

(3) 用麻辣油加葱白段、姜丝、辣椒丝及麻油合匀，浇淋在碟中的牛板筋上，即可上席。

特点：

板筋色黄、质地爽脆、味道麻辣、开胃适口。

功能：

暖胃祛寒、开胃消滞、强筋健骨、补中益气。

五香牛腊粑

原料：

牛肉500克、精盐10克、生抽15克、白糖10克、桂花糖10克、料酒35克、姜15克、葱15克、胡椒粉1分克、五香粉3分克、麻油10克。

制法：

(1) 将牛肉洗干净，切成横纹厚片，再用刀使劲拍成大薄片，放入碗中，加入精盐、生抽、白糖、桂花糖、料酒、姜块、葱条、胡椒粉、五香粉拌均腌入味，晾挂在通风处腊干，即成牛腊粑；

(2) 把牛腊粑洗干净，放入锅中蒸熟，在熟食砧板上改切形，摆放在碟中，即可上席。

特点：

色泽深红、腊香味浓、制作简便、佐酒佳肴。

功能：

补中益气、健脾养胃、强身健体、滋养筋骨。

荔茸牛肉羹

原料：

牛肉150克、荔浦芋400克、牛奶100克、精盐15克、味精3克。

制法：

(1)将牛肉洗干净，剁成茸待用；把荔浦芋削去皮，切成大块，用碟装，上笼旺火蒸熟，压成芋泥待用；

(2)炒锅洗干净上灶烧热，放清水1000克，加进牛肉茸、牛奶、精盐、味精，用勺捞肉茸散开，加入荔芋茸，捞至散开，煮入味，出锅装入盆子，趁热上席。

特点：

肉茸滑嫩、荔茸清香、牛奶味鲜、咸鲜羹菜。

功能：

补养气缸、滋润心肺、调中补虚、强筋壮骨。

食牛肉应注意和禁忌：

食牛肉应选用健康的牛，病牛食之易患疾病；黄牛肉性温，火热者、痰火、湿热者不宜食用。

(三) 羊肉

性能：味甘、苦、性热，入脾、胃、心、肾经，其成份含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素(A、B₁、B₂)、菸酸。

作用：

1. 温中补虚，治疗脾胃阳虚的反胃、呕吐、体瘦浮肿等病症；

2. 温经补血，用于产后血虚、经寒、腹痛、虚弱的治疗；

3. 温肾壮阳，用于肾阳虚的补益，治疗腰冷痛、阳痿、畏寒等病症；

4. 滋补强壮，能助元气，补精血，疗肺虚，益劳损，对肺结核有治疗作用；

5. 补中益气，安心止惊，开胃健身，补形止痛等作用。

烧烤羊肉串

原料：

羊肉700克、马蹄（荸荠）24个、香菇48朵、精盐10克、料酒10克、生抽15克、白糖8克、桂花糖7克、蛋液50克、芡粉10克、胡椒粉3分克、麻油15克、姜10克、葱10克。

制法：

（1）将羊肉洗干净，先用刀背在砧板上将羊肉锤松，再切成小块，用碗装，用手压挤去血水后加入姜葱汁、精盐、料酒、生抽、白糖、桂花糖、胡椒粉拌匀腌入味，再下蛋液、芡粉拌匀；马蹄削去皮，每个横切为两半待用；香菇去蒂，水涨发好待用；

（2）用12根小铁钎分别将羊肉、马蹄、香菇穿成12串，炭火上烤熟、烤香，刷下麻油，摆放碟上，趁热上席。

特点：

形似算珠、烤香味浓、制作特别、食用方便。

功能：

温中补虚、壮阳补肾、安心止惊、开胃健身。

大蒜烧羊肉

原料：

羊肉300克、蒜100克、湿木耳30克、玉兰片20克、姜20克、生抽30克、白糖5克、葱30克、料酒10克、芡粉20克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）将带骨的羊肉洗干净，放入多量的冷水锅中，加入姜块、葱条同煮至熟，钩起羊肉，趁热摸上生抽，放进热油锅中炸香，改刀切成小块待用；煮过羊肉的姜葱、汤弃之不用。

（2）青蒜洗干净，切成寸段；玉兰片焯过水待用；湿木耳，洗干净；姜刮皮，洗干净，切成细丝待用；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油点锅，放姜丝、羊肉、蒜段、玉兰片、木耳、生抽、汤、白糖、盖锅盖烧煮，烧至料熟入味，勾芡加进尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

羊肉酥香、青蒜味浓、制作简单、粗料精做。

功能：

温中补虚、壮阳补虚、消炎解毒、清火降压。

黄芪煨羊肉

原料：

羊肉300克、炙黄芪30克、党参15克、圆冬菇10朵，汤1000克、精盐10克、姜10克、胡椒粉2分克、麻油5克。

制法：

将羊肉洗干净，切成薄片，挤压去血水、放入炒锅，加进汤水、炙黄芪、党参、圆冬菇、姜块，盖上盖子，上灶大火烧开，小火慢慢地煨 1 小时，至羊肉茸，汤浓，弃去姜块，加进精盐、胡椒粉、麻油，连炒锅一起上席。

特点：

制作简单、羊肉酥烂、汤味醇正、冬令佳肴。

功能：

补气养血、益气固表、生肌托毒、补中利水。

鱼片烩羊肉

原料：

羊肉 150 克、鱼片 150 克、湿冬菇 50 克、姜 10 克、葱 25 克、精盐 10 克、料酒 10 克、汤水 300 克、味精 3 克、白糖 3 克、芡粉 15 克、白胡椒粉 2 分克、麻油 10 克、花生油 500 克（耗油约 75 克）。

制法：

（1）将羊肉洗干净切成薄片，挤压去血水，用碗装，加入精盐、料酒、白糖、芡粉拌匀腌制待用；

（2）将鱼片用碗装，加入精盐、料酒、白糖、芡粉拌匀腌制；湿冬菇去蒂洗干净；姜刮去皮，洗干净，切成细丝；葱洗干净，切成寸段待用；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，加入花生油，烧至七成热时，分别放羊肉片、鱼片下锅过油至七成熟，油出锅后，炒锅放回灶上，加入姜丝汤水、冬菇、羊肉片、鱼片、精盐、味精同煮，煮至原料熟入味，勾薄芡，转匀，出锅装入凹碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

羊肉滑嫩、鱼片新鲜、鱼羊同烩、真正鲜味。

功能：

温补壮阳、补气养血、暖胃和中、补中利水。

食羊肉应注意和禁忌：

热盛之症，如牙痛、咽痛、便秘、痰黄、尿痛等病症忌用；湿热所致的泄泻，痢疾，小便不畅等症忌用；羊肉不宜同荞麦、豆酱同食，同食易发宿疾。也不宜与醋类同食。

（四）猫肉（猫肉系家猫的肉）

性能：猫肉味甘、酸、咸、性温，入肝、肾经。其成分合蛋白质、脂肪、水分、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、铜等。

作用：

1. 补益血液，用于血亏虚的补益，治血小板减少性紫癜。
2. 补肝益肾，用于肝肾不足的虚劳病的治疗和补养。
3. 通络消痰散结，用于风湿痹痛，瘰疬的治疗。
4. 消肿杀虫，用头骨可治瘰疬症毒。

龙眼焖猫肉

原料：

猫肉300克、龙眼肉50克、姜15克、葱25克、生抽35、料酒10克、白糖5克、芡粉15克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油50克。

制法:

①将猫肉洗干净，切成小块待用；姜刮皮洗干净，切成细丝；葱洗干净，切成寸段；龙眼肉用水泡软待用；

②炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油烧热，下姜丝、猫肉、料酒同炒干水分，加入龙眼肉、少量汤水，盖锅盖，大火烧开，小火焖至肉烂，下白糖、葱段稍焖，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点:

肉质滑嫩、味道香甜、色鲜味美、滋补菜肴。

功能:

补肝益肾、消痰散结、补益脾胃、补血安神。

红烧老猫公

原料:

猫肉400克、姜10克、葱25克、湿木耳40克、玉兰片4克、生抽30克、白糖5克、料酒5克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油1500克（耗油约75克）。

制法:

(1)将带骨的猫肉洗干净，放汤锅中煮至熟透，捞起趁热摸上生抽，下热油锅中炸至色黄质香，捞起斩成小块待用；

(2)将玉兰片切成薄片，焯过水待用；姜刮皮洗干净，切成细丝；洗干净，切成寸段；湿木耳洗干净待用；

(3)炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油，下姜丝、猫肉、料酒、生抽、汤水、木耳、玉兰片、盖锅盖烧煮入味，加进白糖、葱段稍煮，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油、趁热上席。

特点:

猫肉酥香、味道咸鲜、粗料精制、名菜佳肴。

功能:

补养血液、滋肝益肾、通络消痰、驱风散结。

杞子炖猫肉

原料:

猫肉200克、枸杞子30克、淮山15克、香菇10克、姜10克、葱10克、精盐10克、汤水1000克、味精3克、料酒2克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

将猫肉切成小块,放沸水锅中焯去血水,捞起入炖盅,加进洗净的姜块、葱条、杞子、淮山、汤水、香菇、精盐、料酒、味精,盖上炖盅的盖子,上笼蒸1.5小时,至猫肉烂,汤浓,出笼弃去姜块、葱条,撒胡椒粉,淋麻油,趁热上席。

特点:

猫肉细嫩、汤味鲜美、制作简便、四季可食。

功能:

补养血液、固精添髓、滋肝益肾、驱风散结。

五彩烩猫丝

原料:

猫肉丝100克、火腿丝40克、鸡肉丝50克、蛇肉丝50克、冬菇丝25克、冬笋丝50克、姜丝10克、葱丝50克、鸡汤100克、料酒3克、精盐15克、白糖10克、味精5克、芡粉15克、白胡椒粉2分、麻油15克、花生油500克(耗油约75克)。

制法：

(1) 将生猫肉丝、生鸡肉丝、生蛇肉丝、分别用碗装，各加入精盐、白糖、芡粉、拌匀腌制，进热油锅中过油后待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放入鸡汤，放入猫肉丝、鸡肉丝、蛇肉丝、冬菇丝、冬笋丝、火腿丝、姜丝、精盐、料酒、味精同煮入味，下葱丝、勾薄芡，出锅用盘装，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

肉丝滑嫩、五彩颜色、汤鲜味美、高级菜肴。

功能：

补养血液、驱风祛湿、滋肝益肾、益寿延年。

食猫肉应注意和禁忌：

猫肉助湿毒，有湿毒症者忌食用；食用鲜活健康猫的肉，禁食疯猫、病死猫和变质的猫肉。

(五) 狗肉 (狗肉应采用家狗肉、亦称地羊肉)

性能：狗肉味咸，酸、性温、入脾、胃肾经。其成份含蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等。

作用：

1. 补肾壮阳，治疗肾阳虚引起的腰膝冷痛，小便多，浮肿病症。
2. 补气强身，用于气虚所致的乏力，体弱的治疗。
3. 养脾暖胃，对阳气不足所致诸证，均有疗效。
4. 治久症虚寒，老年体虚、怕冷，腰腿酸软。

砂姜焖狗肉

原料:

狗肉500克、砂姜10克、大茴香(八角)10克、陈皮1克、草果10克、红枣10克、姜10克、葱15克、生抽35克、料酒10克、白糖5克、芡粉15克、豆腐乳20克、蒜米5克、胡椒粉3分克、麻油15克、生茶油1000克(耗油约75克)。

制法:

(1) 将狗肉洗干净,斩成小块,放入热油锅中过油至熟,捞起沥去油待用,姜刮皮,洗干净,切成丝;葱洗干净切寸段;蒜米剥去壳、衣,洗干净,放入热油锅中过油后待用;

(2) 炒锅洗干净上灶烧热,狗肉放入锅内,加入姜丝、蒜米、料酒、焙干水分,加入豆腐乳、砂姜、八角、陈皮、草果、生抽、红枣、汤水,盖锅盖,大火烧开,小火慢焖,焖至狗肉烂,加入白糖,稍焖再加入葱段,勾芡加尾油,炒匀出锅装碟,撒胡椒,粉淋麻油,趁热上席。

特点:

狗肉烂、味道喷香、肉质滑嫩、冬令佳肴。

功能:

补益壮阳、温脾健胃、驱寒祛湿、强身健体。

附子煨狗肉

原料:

狗肉500克、附子5克、香菇10克、姜10克、葱15克、汤水1500克、精盐15克、味精4克、料酒10克、胡椒粉3分克、麻油15克、茶油1000克(耗油约50克)。

制法：

(1) 将狗肉洗干净，斩成小块，入热油锅中过油至熟，捞起，沥去油份待用；香菇摘去蒂用冷水泡软，姜刮去皮、洗干净，整块拍扁；葱摘洗干净，切成寸段待用；

(2) 砂锅洗干净上灶烧热，下茶油、姜片、狗肉、料酒、附子、香菇、汤水、精盐，葱结、盖锅盖，大火烧开、小火慢慢，煨至狗肉质烂汤浓，弃去姜块、葱结，加进味精、葱段、胡椒粉、麻油，连同砂锅上席。

特点：

狗肉烂、肉质嫩、汤味鲜美、冬令佳肴。

功能：

益气壮阳、暖胃健脾、固精添髓、驱寒壮腰。

烧麻辣狗肉

原料：

狗肉500克、麻辣油75克、姜15克、料酒10克、青蒜白30克、干辣椒15克、生抽20克、味精3克、白糖3克、花椒粉5克、麻油20克、茶油1000克（耗油约50克）。

制法：

(1) 将狗肉洗干净，放入沸汤锅中煮至熟透，捞起，趁热摸上生抽，下热油锅中炸至色黄质香，捞起斩成小块待用；

(2) 姜刮去皮，切成细丝；青蒜摘洗干净，蒜白切寸段；干辣椒切成细丝待用；

(3) 炒锅洗干净上灶烧热，放茶油、姜丝、狗肉、料酒、麻辣油、汤水、味精、白糖，盖锅盖，烧煮至狗肉质酥入味，加入蒜白，烧至汤收干，干锅装碟，撒入花椒粉，淋

入麻油，趁热上席。

特点：

狗肉酥香、口味麻辣、开胃可口、春秋皆宜。

功能：

壮阳固精、暖胃健脾、滋补腰膝、驱寒祛湿。

狗肉打火锅

原料：

焖熟狗肉250克、新鲜狗肉片250克、湿香菇50克、剥壳冬笋250克、凤尾菇250克、草菇250克、水豆腐4块、生菜250克、芹菜250克、青蒜100克、精盐15克、味精8克、汤水2000克、料酒10克、生抽40克、辣椒酱40克、茺荑25克、胡椒粉3分克、麻油30克、茶油50克。

制法：

(1) 将各种配料洗干净，切好形待用；用茺荑、辣椒酱、生抽、麻油合匀，做成辣味盐水碟待用；

(2) 火锅洗干净，放进汤水，升火烧汤沸开，放精盐、味精、麻油、胡椒粉调好味，端上桌，跟上熟狗肉、生狗肉片、香菇、冬笋、凤尾菇、草菇、水豆腐、生菜、芹菜、蒜段各装一碟，辣味盐水碟同时跟上，让食者自己烫菜自己食用。

特点：

原料多样、味别众多、汤菜兼有、清鲜香醇，汤鲜菜脆、爽口不腻、保温耐久、热度宜人。

功能：

壮阳益精、暖胃健脾、滋补腰膝、驱寒祛湿，益血养精、补神益力、防癌抗癌、降低血压。

茴香腊狗肉

原料：

狗肉500克、精盐15克、生抽15克、白糖10克、桂花糖10克、料酒3克、茴香粉末5分克、砂姜粉末5分克、姜块10克、葱10克、山胡椒粉5分克、麻油20克。

制法：

(1) 将狗肉刮洗干净，用盆装，加入精盐、料酒、生抽、白糖、桂花糖、茴香粉末、砂姜粉末、山胡椒粉、姜块(拍扁)、葱结，拌匀腌制48小时，使肉腌透味后，挂晾在通风处腊干，即成腊狗肉；

(2) 把腊狗肉洗干净，上笼蒸熟透质烂，在熟砧板上切片，堆砌在碟中，淋麻油，即可上席。

特点：

冬至腊狗、味香可口、制作简便、最好送酒。

功能：

壮阳益精、暖胃健脾、止咳治疝、促乳兴奋。

食狗肉应注意和禁忌：

食狗肉要食健康的狗，注意不要吃癫狗肉和病死狗的肉；狗皮要刮洗干净，不洁净或未煮熟的狗肉食后，易患狗痢；盛夏季节和阳盛旺者，不宜食狗肉；狗肉不宜与商陆、杏仁、菱同食。

(六) 兔肉(兔肉系家兔的肉)

性能：兔肉味甘性寒，入脾、胃、大肠经。其成分含蛋

白质21.5%、脂肪3.8%，还含有糖类、鞣酸、枣酸、粘液质钙、磷、铁、维生素（A、B₂、C），其肉质细嫩，结缔组织少，含维生素较多，并有卵磷脂的成分，营养比猪、牛、羊、鸡还高，食后比猪、牛、羊、鸡肉易消化。

作用：

1. 补气养阴，用于脾胃气虚所致的纳少、乏力的治疗和补益；
2. 清热凉血，用于吐血、便血的治疗；
3. 补中益气，主治热气湿痹，止渴健脾；
4. 强身健体，是高血压、冠心病、糖尿病患者的理想肉食。
5. 美容肉，食之不易胖体。

枣子焖兔肉

原料：

兔肉500克、大红枣50克、姜15克、青蒜50克、料酒10克、生抽35克、白糖3克、芡粉15克、胡椒粉2分克、麻油10克、茶油1000克（耗油约50克）。

制法：

（1）将兔肉刮洗干净，斩成小块待用；姜刮去皮，洗干净，切成细丝；青蒜摘洗干净，切成寸段待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放茶油进锅烧至七成熟，放兔肉入锅中过油至熟，油连兔肉出锅倒入油钵面笊篱，沥去油分；炒锅放回灶上，放姜丝、兔肉进锅，加料酒、生抽、白糖、汤水、盖锅盖焖至肉烂，加入蒜段稍焖，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

肉质细嫩、味道鲜美、美容肉食、风味自然。

功能：

补中益气、止渴健胃、清热凉血、养阴健体，
滋脾润肺、生津降压、养胃健脾、养血壮神。

淮山炖兔肉

原料：

兔肉200克、淮山30克、姜10克、葱10克、精盐10克、
汤水1000克、味精3克、料酒5克、胡椒粉2分克、麻油10
克。

制法：

(1) 将兔肉刮洗干净，斩成小块；姜刮皮，整块拍扁；洗干净葱，打结待用；

(2) 炖盅洗干净，放入兔肉、姜块、淮山、料酒、精盐、味精、葱结，盖炖盅盖，上笼蒸90分钟，兔肉烂而汤味浓，出笼，弃去姜块、葱结，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

肉质滑嫩、汤鲜味美、原物原味、老少皆宜。

功能：

补中益气、养阴添髓、清热凉血、止渴健胃。

银芽炒兔丝

原料：

兔肉200克、绿豆芽500克、姜10克、精盐7克、料酒5
克、味精2克、白糖2克、芡粉10克、白胡椒粉2分克、麻油

10克、花生油500克（耗油约50克）。

制法：

（1）将兔肉洗干净，切成与绿豆芽相似的肉丝，用碗装，加入精盐、料酒、白糖、芡粉、拌匀腌制，姜刮皮，洗干净，切成细丝；绿豆芽剪去头尾，留用中间节（俗称“银芽”）待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，放兔肉丝进锅过油至熟，油连肉丝一起出锅倒油钵面笊篱，沥去油；炒锅放回灶上，下姜丝、银芽，加精盐，炒至七成熟加入兔肉丝同炒，加入味精，炒至断生熟，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

色泽洁白、肉质滑嫩、银芽新鲜、富含营养。

功能：

补中益气、养阴健胃、清热解毒、固元安神。

青豆炒兔丁

原料：

兔肉250克、青豆粒200克、香菇25克、姜10克、青蒜30克、精盐5克、生抽5克、料酒5克、味精2克、白糖3克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克（耗油约50克）。

制法：

（1）将兔肉洗干净，切成6公厘的四方丁，用碗装，加入精盐、白糖、芡粉拌匀腌制；青豆剥去壳，留用豆粒；香菇摘去蒂，水泡软，切成小丁形；姜刮皮、洗干净，切粒状；青蒜洗干净，切丁形，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下兔肉丁进锅过油至熟，肉丁连油一起出锅，倒油钵面箊篱，沥去油；炒锅放回灶上烧热，下青豆粒进锅，加精盐炒至熟，下兔肉丁、姜粒、青蒜粒、香菇粒、料酒、生抽，同炒入味，加入味精，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

兔丁细嫩、豆粒青绿、色鲜味美、增进食欲。

功能：

补中益气、养阴健胃、清热解毒、降低血压。

清蒸兔子肉

原料：

兔子肉400克、姜10克、葱10克、湿香菇30克、精盐8克、料酒5克、白糖3克、味精3克、芡粉10克、白胡椒粉2分克、麻油15克。

制法：

(1) 姜刮皮、洗干净，切成指甲姜片；湿香菇摘去蒂，洗干净；葱洗干净，切成寸段待用；

(2) 将兔子肉洗干净，切成薄片，用碗装，加入指甲姜片、香菇、精盐、料酒、白糖、味精、芡粉拌匀，放碟子中摊平，撒上葱段，上笼旺火蒸至透熟，出笼撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

兔肉细嫩、质鲜味美、制作简便、易于消化。

功能：

补中益气、滋阴暖胃、防癌抗癌、清热止渴。

三丝烩兔丝

原料：

兔丝200克、熟火腿丝100克、熟冬笋丝100克、香菇丝50克、姜丝10克、葱丝20克、精盐10克、汤水400克、味精3克、芡粉10克、白糖3克、料酒5克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

(1) 兔丝用碗装，加入料酒、精盐、白糖、芡粉、拌匀腌制；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放汤水进锅，下兔丝、冬笋丝，香菇丝、姜丝、料酒、味精，煮熟入味，下葱丝，勾薄芡，出锅用盘装，撒入熟火腿丝、胡椒粉，淋麻油、趁热上席。

特点：

丝质滑嫩、五彩颜色、汤鲜味美、富含营养。

功能：

固元益气、暖胃滋阴、防癌抗癌、清热润脾。

蒜焖腊兔肉

原料：

兔肉500克、精盐10克、生抽15克、白糖10克、桂花糖16克、料酒35克、姜15克、葱10克、青蒜150、胡椒粉1分克、麻油10克、花生油50克、芡粉5克。

制法：

(1) 将兔肉洗干净，用盆装，加入料酒、精盐、生抽、白糖、桂花糖、姜、葱条、胡椒粉，拌匀腌48小时，至

入味，晾挂在通风处腊干，即成腊兔肉；

(2) 青蒜摘洗干净，切成寸段；姜刮皮，洗干净，切细丝待用；腊兔肉洗干净，斩成小块待用；

(3) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下姜丝、腊兔肉煨炒几下，下青蒜段、精盐、汤水、盖锅盖焖熟，勾芡加尾油，出锅装碟，淋麻油，趁热上席。

特点：

兔肉韧香、蒜子清香、红绿相兼、色鲜味美。

功能：

滋阴暖胃、益气补中、驱寒祛湿、消化通窍。

食兔肉应注意和禁忌：

兔肉性凉，脾胃阳虚者少用；兔肉不要与鸡心，鸡肝、獾肉、橘、芥同时食用，易发其它病；不要食用病死兔肉。

(七) 脑 (猪脑牛脑) (脑系猪、牛的脑髓水)

性能：猪、牛脑，性寒、味甘；

作用：益虚劳，补骨髓；治神经衰弱、偏正头风和老人头晕目眩。

天麻炖猪脑

原料：

猪脑髓 1 个、天麻 10 克、姜活 5 克、防风 5 克、姜 4 片、葱 2 根、汤水 500 克、精盐 8 克、味精 3 克、胡椒粉 2 分克、麻油 5 克。

制法：

先将猪脑冷水下锅煮熟，撕去血筋衣子，放入炖盅，加进汤水、天麻、姜活、防风、姜片、葱条、精盐、味精、盖炖盅盖，上笼炖至汤味浓，出笼，弃去姜片、葱条，淋麻油，趁热上席。

特点：

脑髓洁白、质地细嫩、汤鲜味美、富含营养。

功能：

补虚益脑、镇痉安神、驱风祛寒、滋肝明目。

圆肉烩牛脑

原料：

牛脑髓 1 个、圆肉 30 克、姜丝 10 克、葱丝 10 克、精盐 10 克、味精 3 克、芡粉 5 克、汤水 200 克、胡椒粉 2 分克、麻油 5 克、花生油 50 克。

制法：

先将牛脑髓用冷水下锅煮熟，撕去血筋丝条；炒锅洗干净上灶烧热，放花生油，下姜丝稍炒，加入汤水、牛脑、圆肉、精盐、味精煮入味，下葱丝，勾薄芡，出锅用凹碟装，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

脑髓滑嫩、色泽洁白、汤鲜味美、富含营养。

功能：

补虚补脑、镇痉安神、滋脾暖胃、强心益智。

食猪脑、牛脑注意和禁忌：

应食用新鲜脑髓，变质的忌食。脑含胆固醇重，高血压

患者慎服。

(八) 腰：(猪腰、羊腰) (腰系猪肾、羊肾，俗称猪腰、羊腰)

性能：味咸性冷。含核黄素、烟酸、抗坏血酸较丰富。

作用：能理肾气、通膀胱、消积滞、止消渴；用于治疗肾虚遗精、腰膝酸痛、心气虚损、久泄不止。

笋尖炒猪腰

原料：

猪腰300克、笋尖400克、湿木耳50克、姜10克、葱3克、精盐8克、生抽10克、料酒10克、味精3克、芡粉8克、胡椒粉3分克、麻油10克、花生油500克(耗油约75克)。

制法：

(1) 将猪腰逢中间平刀片成两半，片去腰孟(腰臊)，再从内向外楔花刀形，再切成手指宽的长形待用；笋尖切片，焯过水；姜刮皮，洗干净，切成细丝；葱洗干净，切成寸段待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，猪腰花放进油锅内过油至熟，腰花连油一起出锅倒油钵面笊篱，沥去油；炒锅放回灶上烧热，下姜丝、笋尖进锅，加精盐稍炒，再下腰花、料酒、生抽、木耳同炒至入味，加入葱段、味精炒匀，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

腰花深红、笋尖洁白、质脆味鲜、爽脆质佳。

功能：

补肾固精、强壮腰膝、益气化热、消痰爽胃。

腰果炒猪腰

原料：

猪腰300克、腰果300克、香菇10克、姜10克、青蒜20克、料酒5克、生抽5克、味精、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克（耗油约50克）。

制法：

（1）将猪腰逢中间平片成两半，片去腰孟（腰臊），再从内向外楔花刀形，再分切成手指宽的长形待用；香菇去蒂，泡软，切成丁；姜刮皮，洗干净，切成粒；青蒜洗干净，切成蒜丁待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，放腰果进油锅炸香脆捞起；放猪腰花进锅过油至熟，腰花连油一起出锅倒油钵面笊篱，沥去油；放姜粒、青蒜丁、香菇丁进锅稍炒，下猪腰花、生抽、料酒、味精同炒入味，勾芡加尾油，下腰果进锅炒匀，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

猪腰爽脆、腰果酥香、味鲜色美、佐酒佳肴。

功能：

补肾固精、强壮腰膝、开胃消化、益气固元。

胡桃煮猪腰

原料：

猪腰400克、胡桃（核桃）仁150克、姜10克、精盐10克、

味精 3 克、汤水 1000 克、料酒 5 克、胡椒粉 3 分克、麻油 10 克。

制法：

先将猪腰片去腰臊，斜刀片成小块；姜洗干净，拍扁待用；胡桃仁放锅中，加汤水、姜块、精盐煮至酥烂，再下猪腰片进锅同煮至熟，加料酒、味精、胡椒粉、麻油，出锅装入盘子，趁热上席。

特点：

桃仁酥烂、腰片质脆、味美汤鲜、富含营养。

功能：

固精添髓、强壮腰膝、补肾纳气、滋阴润燥，化石通淋、补血益智、理肺止咳、益气固元。

三七猪腰丁

原料：

猪腰 300 克、炙三七 3 克、精盐 10 克、汤水 750 克、姜 10 克、葱 10 克、料酒 5 克、味精 3 克、胡椒粉 2 分克、麻油 10 克。

制法：

将猪腰片去腰臊，切成丁，放入炖盅内，加入炙三七粉、汤水、精盐、姜块、葱结、料酒、味精，盖炖盅盖，上笼炖至腰丁烂，汤味浓，出笼，弃去姜块、葱结，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

腰丁质嫩、三七味醇、汤鲜味美、名贵炖品。

功能：

补肾固精、强壮腰膝、补气活血，补血去瘀。

杜仲羊腰片

原料：

羊腰400克、杜仲30克、姜10克、葱20克、香菇20克、精盐8克、味精3克、料酒5克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油20克。

制法：

将羊腰片去腰臊，斜刀切成块片、用碗装，加入料酒、精盐、姜丝、葱段、湿香菇、味精、芡粉拌匀，放碟中摊平，杜仲切段放在腰片面上，笼蒸熟透，出笼后，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

制作简便、腰质脆爽、富含营养、名贵菜肴。

功能：

补益精髓、温补肾阳、强壮腰膝、延年益寿。

子姜烩羊腰

原料：

羊腰400克、子姜（嫩姜）150克、湿香菇15克、葱50克、精盐8克、汤水100克、味精3克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）将羊腰片去腰孟（腰臊），斜刀切成片；子姜（嫩姜）刮去皮，洗干净，切成薄片，用清水漂过；湿香菇去蒂切两半边；葱洗干净，切寸段；待用；

(2)炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下腰片进锅过油至熟，腰片连油一起出锅，倒油钵面笊篱，沥去油；炒锅放回灶上，加入姜片稍炒，下汤水、精盐、腰片、香菇片、味精，煮沸至熟，下葱段，勾薄芡，出锅装入镬子，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

腰片质脆、姜片微辣、汤鲜味美、秋季佳肴。

功能：

补肾固精、强壮腰膝、祛寒除湿、化痰止咳。

食猪腰、羊腰时应注意：

李时珍说：“肾有虚热者，宜食之；若肾气虚寒者，非所宜也”。

(九)心(猪心、羊心)

猪心：

性能：猪心性平。含蛋白质19.1%，还含有一定数量的维生素B₁、B₂、烟酸、抗坏血酸。

作用：能安神定惊，益心补血，用于治疗心悸和精神分裂症；对于冠心病、心慌气短、失眠、多汗，心虚惊悸癫痫均有疗效。

羊心：

性能：羊心味甘性温，入心、肝经。

作用：能解心气郁滞，用于治疗心虚所致的心悸及情志抑郁病症。

朱砂蒸猪心

原料：

猪心1个、朱砂3克、大枣10枚、汤水200克、姜5克、
精盐5克、料酒2克、味精1克、胡椒粉1分克、麻油10克。

制法：

将猪心用刀剖开，放入朱砂，用炖盅装，加入汤水、姜片、大枣、精盐、料酒、味精，盖炖盅盖，上笼旺火蒸至透熟，出笼，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

猪心质脆、大枣味甜、色红味美、滋补菜品。

功能：

镇惊补虚、安神补血、益心健体、通气散郁。

红枣煮羊心

原料：

羊心1个、红枣20枚、姜10克、葱15克、汤水500克、
精盐5克、料酒2克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油15克。

制法：

将羊心洗干净，切成片；姜洗干净拍扁；葱洗干净；红枣放入锅中，加入汤水，煮至枣软出味，再放入羊心片、姜块、葱结、精盐、料酒、味精，煮至羊心片透熟，弃去姜块、葱结，出锅装入汤碗，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

羊心质脆、红枣味甜、色红汤鲜、汤类菜肴。

功能：

镇惊补虚、安神补血、润心养脾、开胃健身。

(十) 肝 (猪肝、牛肝、羊肝)

猪肝

性能：猪肝味苦、性温。猪肝含优质蛋白质、肝淀粉、维生素(A、B₁、B₂、C)、烟酸、特别含铁丰富，为猪瘦肉的18倍多。

作用：猪肝能补肝明目，可治贫血，夜盲妇女干血癆等病症。

牛肝

性能：牛肝味甘、性平、入肝经。牛肝含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、镁、维生素(A、B₁、B₂、B₆、C、E)、还含有多种酶、磷脂等。

作用：牛肝能补肝明目，可治贫血、雀目、夜盲、疟疾痢疾、阴虚血亏等病症。

羊肝

性能：羊肝味甘、苦，性寒，入肝经。羊肝含优质蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、尼克酸、维生素(B₁、C)等。

作用：羊肝能补肝明目，养肝补血，可治疗贫血、夜盲结膜炎等病症。

鲜茄炒猪肝

原料：

鲜猪肝250克、鲜蕃茄150克、玉兰片50克、湿木耳25克、葱白段50克、精盐5克、料酒2克、生抽10克、白糖3克、味精3克、姜丝5克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克（耗油约50克）。

制法：

（1）将猪肝洗干净，切成1公厘厚的薄片，用碗装，加入料酒、生抽拌匀腌制；鲜蕃茄（西红柿）摘蒂洗干净，每个切成小块片待用；

（2）将炒锅洗干净上灶烧热，放花生油烧热，下姜丝、猪肝稍炒，再下玉兰片、蕃茄、湿木耳、葱白段，加精盐、白糖、料酒、生抽、味精，炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉、淋麻油，趁热上席。

特点：

猪肝质嫩、鲜茄色红、色鲜味美、老幼适宜。

功能：

补肝明目、滋阴养血、清热解毒、凉血平肝。

白雪藏肝羔

原料：

猪肝300克、鸡蛋清150克、姜10克、精盐8克、清水100克、味精3克、料酒5克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

（1）将猪肝洗干净，在砧板上锤成茸泥，用碗装，加入姜汁、精盐、料酒、清水择稀拌匀，用白纱布将猪肝茸泥滤入另一碗中，加入味精、芡粉、胡椒粉拌匀，上笼旺火蒸熟，取出放入另一凹碟中，淋上麻油，肝羔即成；

(2) 鸡蛋清放入凹碟中，用筷使劲拌打，打起泡沫后，上笼旺火蒸3分钟，出笼后放在肝羔面上，趁热上席。

特点：

肝羔嫩滑、蛋清雪白、素雅高级、老幼适宜。

功能：

补肝明目，滋阴养血，补益身体、延年益寿。

枸杞蒸牛肝

原料：

牛肝300克、枸杞子10克、姜10克、葱10克、料酒5克、精盐3克、生抽5克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

将牛肝洗干净，切成片，放入碟内，加入料酒、精盐、生抽、味精、姜丝、葱段拌匀、摊平，撒入枸杞子，上笼旺火蒸30分钟，出笼撒入胡椒粉，淋麻油，即可上席。

特点：

制做简便、质嫩味鲜、杞子色红、肝鲜味美。

功能：

清心明目、补神养血、滋阴健体、轻身益寿。

果汁煎牛肝

原料：

牛肝300克、姜10克、白醋30克、料酒5克、白糖10克、生抽20克、胡椒粉2分克、柠檬果汁10克、虾片20克、麻油10克、花生油500克（耗油约50克）。

制法:

(1) 将牛肝洗干净,切成厚片,用碗装,加入料酒、生抽、白糖、胡椒粉、姜丝拌匀腌制;

(2) 炒锅洗干净上灶烧热,放花生油进锅烧热,下虾片进锅油炸,炸至虾片香脆,虾片连油一起出锅,倒油钵面箅篱,沥去油;炒锅放回灶上,放牛肝进锅摊平,小火慢慢煎,煎至一面金黄,加入白醋、料酒、柠檬汁,盖上锅盖,焗干味汁,出锅装碟,淋麻油,碟边围上炸香的粉红色虾片,即可上席。

特点:

牛肝色红、虾片脆香、味道酸甜、佐酒佳肴。

功能:

补肝明目、滋阴养血、理肺通气、开胃健身。

烤金银牛肝

原料:

牛肝200克、净肥猪肉200克、香菇24朵、洋葱2个,姜10克、葱10克、料酒6克、生抽20克、白糖5克、桂花糖10克、胡椒粉2分克、麻油20克。

制法:

(1) 将牛肝洗干净,切成圆筒形片;将净肥猪肉切成圆形片;香菇去蒂泡软;洋葱洗干净摘成片形,四样同用碗装,加入料酒、生抽、白糖、桂花糖、胡椒粉、姜汁、葱汁拌匀腌制;

(2) 用细钢钎条,把牛肝片、洋葱片、肥肉片、香菇朵,相穿成两长串,放炭火上慢慢烤至外金黄内酥香,取下放进碟中,淋麻油,即可上席。

特点:

红白相兼、荤素搭配、质香味美、佐酒佳肴。

功能:

补肝明目、滋阴益血、驱风祛湿、抗癌防癌。

夜明砂羊肝

原料:

羊肝300克、夜明砂15克、姜10克、料酒5克、精盐5克、白糖3克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

将羊肝洗干净，切成片，用碟装，加入料酒、精盐、白糖、味精、夜明砂粉、姜丝拌匀，摊平上笼旺火蒸熟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热食用。

特点:

制做简单、羊肝细嫩、风味独特、眼病良药。

功能:

补肝明目、滋阴益血、消积活血、疗治夜盲。

蘑菇烩羊肝

原料:

羊肝200克、蘑菇150克、姜10克、葱20克、精盐8克、味精2克、料酒5克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、汤水300克。

制法:

(1) 羊肝洗干净，切成薄片；蘑菇洗干净，削去蒂脚；姜剖皮，洗干净切成细丝；葱洗干净后，切成寸段；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放汤水进锅烧沸，加入姜

丝，羊肝、蘑菇、料酒、精盐、味精，煮熟后，加入葱段，勾薄芡，出锅用篮子盛装，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

羊肝细嫩、蘑菇质软、色鲜味美、汤汁烩菜。

功能：

补肝明目、滋阴益血、理气化痰、抗癌防癌。

杞芽羊肝汤

原料：

羊肝150克、枸杞芽250克、姜10克、湿冬菇20克、汤水750克、精盐10克、味精3克、料酒5克、胡椒粉2分克、麻油15克。

制法：

(1) 羊肝洗干净，切成薄片、枸杞芽洗干净；姜刮皮，洗干净，切成细丝；湿冬菇，去蒂洗干净；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放汤水进锅烧沸，放姜丝、羊肝、湿冬菇、料酒、精盐、味精煮熟羊肝，加入枸杞芽稍煮，出锅用篮子装，撒入胡椒粉，淋入麻油，趁热上席。

特点：

羊肝质嫩、杞芽碧绿、微苦味鲜，清凉解暑。

功能：

滋补肝脏、清心明目、滋阴益血，固精添髓。

腊香连贴肝

原料：

连贴肝500克、姜10克、葱10克、料酒15克、精盐10克、生抽15克、白糖10克、桂花糖10克、胡椒粉1克、麻油15克。

制法：

(1) 把连贴肝洗干净，用盆装，加入洗干净拍扁的姜块，洗净的葱结、料酒、精盐、生抽、白糖、桂花糖、胡椒粉，拌匀腌48小时，腌透入味后，晾挂通风处腊干即成；

(2) 把腊连贴肝洗干净，上笼蒸熟，在熟贴板上切片，堆砌在平碟中，淋入麻油，即可上席。

特点：

菜干无汁、质韧味香、制做简便，佐酒佳肴。

功能：

滋阴润燥、益肺止咳、治疗糖尿、止渴清热。

芹菜炒腊肝

原料：

腊猪肝200克、芹菜400克、姜10克、精盐3克、味精2克、麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 把腊猪肝洗干净，切成片；芹菜摘去叶，切去根，洗干净，切成寸段；姜刮去皮，洗干净，切成细丝待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下姜丝、芹菜、精盐、味精稍炒，加入腊肝片，炒至熟透，加入麻油，出锅装碟，趁热上席。

特点：

腊肝韧香，芹菜脆嫩、荤素搭配、色鲜味美。

功能：

补肝明目、滋阴养血、甘凉清胃、涤热祛风。

食用猪肝时应注意和禁忌：

《本草纲目》中说：“合鱼鲙食，生痈疽；合鲤鱼汤，

鱼子食，伤人神；合鹌鹑食，生面黠”。泄泻者不宜食用。

食用牛肝时应注意和禁忌：

病死牛的肝和变质的牛肝不宜食用。

食用羊肝时应注意和禁忌：

梅子、小豆、生椒、苦竹笋不宜与羊肝同时食用，同食用易得疾病。

（十一）肚（猪肚、牛肚，羊肚）

猪肚：

猪胃称之为猪肚。

性能：猪肚味甘性微温，入脾胃经。肚含蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素（ B_1 、 B_2 ）、菸酸。

作用：用于治疗脾胃气虚所致的胃下垂，泄泻，小便频数，消瘦，脾胃虚寒，胃脘痛等症。

牛肚：

牛胃称为牛肚。

性能：牛肚味甘性平，入胃经。肚含蛋白质，脂肪、钙、磷、铁、维生素（ B_1 、 B_2 ）尼克酸。

作用：补益脾胃，治疗消化不良，食欲不振；补益气血，补养气血不足之病症。

羊肚：

羊胃称为羊肚。

性能：羊肚味甘性温，入脾胃经。肚含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素（B₁、B₂）钙、磷、铁、尼克酸。

作用：补益脾胃；治疗消瘦、纳少、反胃；补气敛阴，治疗盗汗、小便频多等症。

肉桂卤猪肚

原料：

猪肚 1 个（约重 1500 克）、白矾 50 克、白开水 5 公斤、老抽 1 公斤、料酒 200 克、冰糖 350 克、精盐 100 克、味精 20 克、罗汉果 1 个（大茴香 10 克、甘草 10 克、肉桂皮 30 克、沙姜 20 克、花椒 10 克、丁香 10 克）、姜 50 克、葱 50 克。

制法：

（1）将肉桂皮、甘草、茴香、沙姜、花椒、丁香等香料用白纱布包装，捆扎成小袋，放入煮锅，加白开水、老抽、料酒、冰糖、精盐、味精、罗汉果一起煮，待糖溶、香料出味即成红卤锅；

（2）用白矾先干搓猪肚，搓去粘液，再用清水洗干净猪肚，放入沸水锅中焯水，除去臭味，捞起，再放入红卤锅中卤，加拍扁的姜块、葱结同卤，卤至肚子透熟入味，出锅切片，堆砌在碟中，淋卤汁上席。

特点：

肚子色黄、肚质脆香、制做简易、卤锅凉菜。

功能：

补脾暖胃、补养气血、滋身壮体、驱风祛湿。

胡椒煨猪肚

原料：

猪肚500克、胡椒粉3分克、汤水1500克、精盐10克、料酒5克、味精2克、姜10克、葱段25克、麻油10克。

制法：

将洗干净的猪肚，焯一道水，除去臭味，切成片，放入砂锅中，加入汤水、精盐、料酒、姜块，上灶大火烧开，小火慢煨，煨至肚烂，汤浓，下味精、葱段、胡椒粉、麻油，出锅用篮子装，趁热食用。

特点：

肚子质脆、汤鲜味美、粗料精做、冬令佳肴。

功能：

补脾暖胃、补养气血、驱寒祛湿、散积去毒。

板栗砂仁肚

原料：

猪小肚4个（约重500克）、板栗400克、砂仁5克、青蒜50克、姜30克、精盐10克、味精3克、料酒5克、香菇25克、白矾50克、胡椒粉2分克、麻油25克。

制法：

（1）将猪小肚用白矾粉干搓去粘液，再用清水洗干净，放入沸水锅中焯去臭味；板栗剥去硬壳、内衣、姜、蒜、香菇，洗干净，切成丝；

（2）板栗、姜、蒜、香菇用碗装，加入精盐、料酒、

味精、砂仁拌匀，酿入猪小肚内，放入汤锅中煮至肚烂，捞起，改刀切形，堆砌碟中，撒入胡椒粉、淋麻油，趁热上席。

特点：

小肚爽脆、馅必粉香、形色好看，粗料精制。

功能：

行气暖胃、补肾消渴、驱湿祛疝、温脾止泻。

椒炒牛领头

原料：

牛领头500克、柿椒300克、玉兰片200克、姜10克、葱20克、精盐8克、料酒5克、味精3克、芡粉10克、白糖3克、石灰粉50克、胡椒粉2分克、麻油15克、花生油500克（耗油约50克）。

制法：

（1）先用石灰水泡洗去牛领头表面黑衣，再用清水冲洗干净，用斜刀将牛领头片成薄片，用碗装，加入料酒，精盐、白糖、芡粉拌匀腌制；

（2）把柿椒洗干净切成片状；玉兰片切片后，放入沸水中焯水，捞起待用；姜刮皮，洗干净，切丝；葱摘洗干净，切寸段待用；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，放牛领头入油锅中过油至熟，牛领头连油一起倒油钵面箅篱，沥去油；炒锅放回灶上，放姜丝、柿椒片、玉兰片、加精盐、同炒至断生熟，下牛领头、味精、葱段稍炒，勾薄芡，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

领头爽脆、色泽洁白、柿椒碧绿、色鲜味美、

功能：

补中益气、养脾暖胃、帮助消化、驱寒行血。

雪梨炒肚仁

原料：

猪肚头400克、雪梨400克、姜10克、精盐8克、味精2克、芡粉10克、白糖3克、胡椒粉3分克、麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）将洗净的猪肚头斜刀切出肚仁片，用碗装，加入精盐，白糖、芡粉拌匀腌制；将雪梨削去皮，切开修去内核，梨肉切成片；姜刮皮，洗干净，切成细丝待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，将肚仁片、雪梨片分别进锅过油至熟，出锅倒入笊篱，沥去油；炒锅放回灶上烧热，下姜丝、肚仁片、雪梨片、精盐、味精进锅同炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉、淋麻油，趁热上席。

特点：

色泽洁白、质地爽脆、口味鲜美、取料简易。

功能：

补中益气、养脾暖胃、滋阴润肺、养胃清热。

火锅百叶肚

原料：

白叶肚300克、毛巾肚300克、蜂窝肚300克、光肚300克、牛肉300克、水豆腐4块、凤尾菇250克、鲜蘑菇250克、香菇50克、青蒜100克、生菜400克、芹菜100克、菠菜400克、汤

水2公斤、精盐20克、味精3克、茺荑50克、辣椒酱40克、酱油50克、麻油40克、胡椒粉4分克、花生油50克、石灰50克。

制法：

(1) 将百叶肚、毛巾肚、蜂窝肚用石灰水稍浸后，用清水洗干净，分别切成片，各铺放在一个碟中；光肚、牛肉洗干净后，分别切成片，各铺放在一个碟中；将三菇及青蔬菜分别洗干净，各用一个碟装；水豆腐用碟装好；茺荑洗干净与辣椒酱、酱油、麻油，做好盐水辣椒酱味碟，待用；

(2) 火锅洗干净后，加入汤水生火烧沸，加入精盐、味精、花生油、胡椒粉、端上席，装好碟的各种菜，同时跟上桌，辣椒味碟也跟上席，让食者自余自饮自食。

特点：

品种繁多、肚片爽脆、荤素搭配、气氛热烈。

功能：

补益脾胃、补血理气、通肠润燥、驱寒祛湿。

黄瓜凉拌肚

原料：

熟猪肚300克、黄瓜200克、青辣椒40克、白醋250克、葱段100克、白糖150克、精盐15克、姜丝10克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

(1) 将黄瓜洗干净，切开剔去内瓤，切成条块片，用碗装，先加入精盐腌10分钟，挤压去瓜内水分；肚片斜刀切成片；青椒洗干净，切开，除去籽，切成细丝，待用；

(2) 用大碗装肚片、黄瓜片、姜丝、青椒丝、葱段、

加入白醋、精盐、白糖拌匀腌30分钟,放入凹碟中,淋麻油,撒胡椒粉,即可上席。

特点:

质地爽脆、色泽鲜艳、口味酸辣、夏季佳肴。

功能:

开胃健体、降低血压、清热利水、除湿滑肠。

黑豆羊肚羹

原料:

羊肚1个(约300克)、黑豆150克、姜10克、精盐10克、味精3克、汤水2公斤、葱20克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

先将羊肚洗干净,放进冷水锅中煮沸,焯去血水,捞起,弃去锅中水不用。把羊肚切成粒状,放入锅中,加进姜丝、汤水,洗干净的黑豆,上灶煮至肚酥黑豆烂,加入精盐、味精,勾薄芡,出锅装入篮子,撒入胡椒粉、葱粒,淋麻油,趁热上席。

特点:

羊肚酥烂、黑豆粉香、汤鲜味醇、老幼皆宜。

功能:

补益脾胃、补气敛阴、消胀下气、活血解毒。

花椒香腊肚

原料:

猪肚1个(约1.5公斤)、精盐40克、酱油30克、料酒7克、白糖20克、桂花糖20克、姜25克、葱25克、花椒粉2克、麻油10克。

制法：

将洗净的猪肚片成两半边，用盆装，加入精盐、料酒、酱油、白糖、桂花糖、拍扁的姜块、葱结、花椒粉、拌匀腌24小时后，晾挂在通风处腊干，即成花椒香腊肚；将花椒香腊肚洗干净，进笼蒸熟，在熟砧板上切成片，堆砌碟中，淋入麻油，即可上席。

特点：

质地爽脆、腊味芳香、冬至腊肚、佐酒佳肴。

功能：

健脾暖胃、补养气血、驱寒祛湿、活血解毒。

食用肚子时应注意和禁忌：

食用的肚子一定要洗得干净，而且洗涤得法，才能除去臭味；选用新鲜的肚子做菜，病畜的肚子和不新鲜的肚子，不宜选用。

（十二）肠（猪肠）

用猪的小肠、大肠、尾节制做菜肴。

性能：猪肠，味甘性微温，入脾胃经。肠含成分有蛋白质，脂肪，钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、菸酸。

作用：能补脾、胃气虚所致的胃下垂、小便频数、消瘦乏力、内痔脱肛等症。

青椒炒粉肠

原料：

猪粉肠400克、青椒100克、姜15克、葱30克、精盐7克、

料酒5克、味精3克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油15克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）先挤去猪粉肠内的粘液，再用清水洗涤干净；先用刀尾尖楔花刀，再切成寸段；青椒洗干净，切开，除去籽，切成细丝；姜刮皮，洗干净，切成细丝；葱洗干净，切成寸段，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下粉肠进锅过油至熟，粉肠和油一起出锅倒入油钵面笊篱，沥去油；炒锅放回灶上，下姜丝、青椒丝、精盐同炒至入味，下粉肠、料酒、葱段、味精稍炒，即勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

粉肠爽脆、青椒微辣、色鲜味美、增进食欲。

功能：

补脾暖胃、厚肠健身、开胃活血、提神益气。

酸笋炒肥肠

原料：

猪大肠500克、酸笋200克、干辣椒30克、姜10克、葱20克、料酒15克、精盐3克、味精3克、芡粉10克、生抽10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油50克、白矾50克。

制法：

（1）将猪大肠用白矾粉干搓去粘液，用清水洗干净，放进冷水锅中煮沸，除去锅中水，捞起猪大肠，切成三角形块状；酸笋切成丝；干辣椒切成丝；姜刮皮，洗干净，切成

丝；葱洗干净，切成寸段，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油烧热，下姜丝、大肠、料酒稍炒，下酸笋丝、干辣椒丝、精盐、生抽、味精同炒入味，下葱段，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

粗料精制、大肠爽脆、味道酸辣、肥而不腻。

功能：

补脾暖胃、厚肠健身、开胃活血、提神益气。

酸甜假烧鹅

原料：

猪尾节一根（约重500克）、干辣椒丝10克、姜丝10克、蕃茄丝20克、白萝卜丝20克、胡萝卜丝20克、葱丝20克、白醋150克、白糖100克、精盐3克、酱油25克、芡粉15克、花生油2公斤（耗油约40克）、白矾40克。

制法：

(1) 猪尾节用白矾粉干搓去粘液后，再用清水洗涤干净，放入冷水锅中煮沸，弃去汤水，捞起尾节，趁热摸上酱油，稍晾；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下猪尾节进锅油炸至金黄色时，尾节和油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；切成日字片，码砌在碟中；

(3) 炒锅放回灶上烧热，放入白醋、白糖、精盐、酱油、姜丝、椒丝、茄丝、萝卜丝，煮至糖溶，勾芡推匀，加入葱丝和尾油，浇淋在尾节上，趁热上席。

特点：

尾节质香、形象烧鹅、故称假鹅、粗料精制。

功能：

补脾暖胃、厚肠健身、开胃活血、提神益气。

蒸腊味香肠

原料：

猪净瘦肉350克、猪净肥肉150克、精盐15克、酱油10克、料酒25克、白糖10克、桂花糖10克、干硝1分克、花椒粉3分克、干腊衣35克、小麻绳数根。

制法：

(1) 将净肥肉、净瘦肉分别切成小丁形，用盆装，加精盐、酱油、料酒、白糖、干硝、花椒粉，拌匀腌24小时；

(2) 将干肠衣一头用小麻绳捆紧，另一头吹气，使肠衣鼓涨，然后，用漏斗把腌好的肉丁酿入肠衣内，酿紧，用针刺小孔，让其通气，酿完，捆扎好，用沸水稍烫一下，晾挂通风处腊干即成。

(3) 腊肠洗干净，进蒸锅蒸熟，在熟砧板上切片，堆砌碟中即可上席。

特点：

色泽红润、腊味芳香、冬至腊肠、佐酒佳肴。

功能：

滋润肠胃、补虚丰肌、治疗内痔、驱寒祛风。

食用肠时应注意和禁忌：

做菜的肠要选用新鲜的，病畜的肠和不新鲜的肠子

不可选用；肠一定要洗得干净，洗涤得法，才能除去臭味。

(十三) 肺 (猪肺)

性能：猪肺味甘微寒，入肺经。

肺含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂)、菸酸。

作用：能滋阴养肺，治疗肺虚引起的咳嗽、咯血、久病虚喘、久咳不止、痰脓味臭、喘嗽气促等症。

虫草煨猪肺

原料：

猪肺400克、冬虫夏草15克、姜20克、葱20克、汤水1公斤，精盐8克、料酒3克、味精2克、胡椒粉3分克、麻油10克。

制法：

洗干净的猪肺切成小块，放进砂锅，加进冬虫夏草，姜块、葱结、汤水、精盐、料酒、盖锅盖，上灶旺火烧开，小火慢煨，煨至猪肺烂，汤味浓，加入味精、弃去姜块、葱结，出锅装入盆子，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热食之。

特点：

粗料精制、汤鲜味醇、老少可食、冬令佳品。

功能：

滋阴养肺、镇咳定喘、清肺化痰、理气补虚。

薏米煮猪肺

原料：

猪肺300克、薏米100克、姜丝10克、精盐8克、料酒3克、味精3克、汤水1.5公斤、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

先将薏米加汤水在锅中煮到烂，再放入洗干净切碎的猪肺、姜丝、精盐、料酒进锅同煮至质烂入味，加入味精，出锅装入簋子，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热食之。

特点：

似汤非汤、似粥非粥、粗料精制、物尽用途。

功能：

滋阴养肺、镇咳定喘、健脾利湿、清热化痰。

食用猪肺时应注意和禁忌：

应选用新鲜的、健康猪的肺，病猪的肺和不新鲜的肺不要食用；猪肺不宜与白花菜、饴糖同食，肺和白花菜同食易发生吐泻；加饴糖同食易发痘。

（十四）血（猪血、牛血）

猪血：

性能：猪血味咸性平。血含蛋白质为同等数量猪肉的2倍，其中赖氨酸含量相当于肉、蛋、奶的2倍。脂肪少，铁质含量多，还含有一定数量的卵磷脂。

作用：猪血有“生血之功”，有“止血之效”。

牛血：

性能：牛血味咸性平。血含蛋白质，铁质，卵磷脂等营养成分丰富。

作用：牛血有补血，活血之功效。

丝瓜猪血汤

原料：

猪血500克、丝瓜400克、汤水1公斤、精盐10克、姜丝10克、葱段20克、味精3克、胡椒粉3分克、麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 先将凝固的猪血切成小方块，放入冷水锅中煮沸烩熟，捞起，清水冲冷；丝瓜削皮洗干净，切成菱形，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油、姜丝、精盐稍炒，即加入汤水、猪血，煮沸，下丝瓜、味精，煮熟，下葱段拌匀，出锅装入汤盆，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

猪血滑嫩、丝瓜清秀、色鲜味美、夏季汤菜。

功能：

益肝补血、活血通络、化痰镇咳、祛风解毒。

酸笋牛血汤

原料：

牛血500克、酸笋150克、干辣椒30克、姜丝10克、汤水1.5公斤、精盐10克、味精4克、葱段50克、胡椒粉3分克、麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 先将凝固的牛血切成小方块，放入冷水锅中煮沸、烩熟，捞起，用清水冲冷；酸笋切成丝；干辣椒切成丝，待用；

(2)炒锅洗干净上灶烧热,下花生油进锅,下姜丝、酸笋丝、精盐稍炒,即加入干辣椒丝、牛血、汤水、味精煮沸,加入葱段,出锅装入汤盆,撒胡椒粉,淋麻油,趁热上席。

特点:

牛血滑嫩、汤味酸辣、开胃可口、增进食欲。

功能:

益肝补血、活血通络、驱寒祛湿、清热解表。

圆肉烩牛血

原料:

牛血600克、桂圆肉30克、姜丝10克、葱段20克、精盐8克、味精3克、芡粉10克、胡椒粉3分克、麻油10克、花生油40克。

制法:

(1)先将凝固的牛血切成小方块,放入冷水锅中煮沸,焯熟,捞起,用清水冲冷;桂圆肉用碗装,加入50克汤水,上笼蒸软入味待用;

(2)炒锅洗干净上灶烧热,下花生油进锅,下姜丝、桂圆肉及汤水,下牛血、精盐、味精煮至入味,加入葱段稍煮,勾芡推匀,出锅装入凹碟,撒胡椒粉,淋麻油,趁热上席。

特点:

牛血滑嫩、圆肉味鲜、醇正烩菜、老幼皆宜。

功能:

养肝补血、活血通络、养心益智、健脾壮体。

食猪血、牛血时应注意和禁忌:

食用的猪血、牛血要选新鲜的，量不宜太多。

(十五) 鞭 (牛鞭、羊鞭、狗鞭)

鞭指的是牛、羊、狗的阴茎和睾丸，称鞭子。

鞭：

性能：鞭子味甘咸，性温，入肾经。其成分含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养素。

作用：鞭子的主要作用为补肾壮阳，治疗肾虚阳痿、腰酸背疼、阴茎不举、精力不足等症。

熟地黄卤鞭

原料：

牛鞭子 1 条 (约重 1.5 公斤)、熟地黄 100 克、全当归 100 克、川芎 40 克、川杜仲 50 克、料酒 15 克、酱油 150 克、精盐 2 克、味精 5 克、白糖 5 克、汤水 3 公斤、姜块 20 克、葱条 20 克、青蒜粒 50 克、胡椒粉 3 分克，麻油 30 克。

制法：

(1) 将洗净的牛鞭子砍成三节，放进高压锅中，加进用纱布包裹着的补药 (熟地黄，全当归、川芎、川杜仲)，料酒，酱油，精盐，味精、白糖、汤水、姜块、葱结，盖锅盖，上灶煮 30 分钟，鞭子炖味透出锅；

(2) 在熟砧板上把卤鞭子切成薄片，堆砌在碟子里，用青蒜粒加卤汁，麻油调匀后，浇淋在鞭片上，即可上席。

特点：

鞭片韧香、色黄质脆、冷热可食、佐酒佳肴。

功能：

壮阳补肾、养血活血、益肝通脉、滋补精力。

首乌蒸鞭子

原料:

鞭子400克、首乌50克、姜丝10克、葱段10克、精盐8克、味精3克、料酒3克、葱粉5克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油40克。

制法:

(1) 将洗净的鞭子斩成小节，放入高压锅中，加汤水，煮30分钟，至鞭烂，捞出，切薄片待用；

(2) 鞭片与首乌片叠放入碟中，面上撒姜丝、葱段，淋入料酒、精盐、味精、汤汁、上笼蒸40分钟，出笼后，沥出碟中汤汁，入炒锅中勾芡推匀，浇淋在鞭子上，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点:

鞭子质脆，首乌色红，色鲜味美，佐酒佳肴。

功能:

补肾壮阳，滋阴润燥，养肝添精，延年益寿。

韭菜炒鞭片

原料:

鞭子400克、韭菜400克、香菇40克、姜丝10克、精盐8克、味精3克、料酒5克、芡粉8克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油50克。

制法:

(1) 将洗净的鞭子斩成小节，放入高压锅中，加入汤水，煮30分钟，至鞭烂，捞出，切薄片待用；

(2) 韭菜摘洗干净，切成寸段；香菇摘蒂泡软，切丝

待用；

(3)炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅，下姜丝、鞭片、料酒、精盐、香菇丝，同炒入味，再下韭菜、味精稍炒至熟，勾薄芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，即可上席。

特点：

鞭片爽脆、韭菜清香、色鲜味美、粗料精制。

功能：

壮阳健腰、固精补肾、活血通络、养肝补膝。

黄酒焗鞭子

原料：

鞭子500克、黄酒50克、生抽20克、姜丝20克、味精3克、桂花糖5克、胡椒粉2分克、麻油15克、花生油50克。

制法：

砂锅洗干净上灶烧热，放入花生油、姜丝，加入洗干净、切成小节的鞭子，加入黄酒、生抽，桂花糖、味精和适量的汤水，盖锅盖，小火慢慢地焗，焗至鞭烂，汤汁收干，出锅后，切成薄片，堆砌在碟中，撒胡椒粉，淋麻油，即可上席。

特点：

鞭子色黄、质地爽脆、没有配料、突出主料。

功能：

壮阳补肾、固精健腰、活血通络、振奋精神。

食用鞭子时应注意和禁忌：

鞭子性温热，阳火旺热者忌用。

(十六) 骨 (猪骨、牛骨)

性能: 骨味甘性平, 含蛋白质、脂肪, 尤其含钙、磷、铁丰富。

作用: 骨有补虚弱、壮腰膝、强筋骨、益气力、生乳汁的功能。用于治疗肺结核、小儿软骨症、乳汁不足等症。

清蒸嫩排骨

原料:

嫩排骨400克、湿冬菇25克、葱白段50克、姜丝10克、
精盐7克、味精2克、料酒3克、芡粉30克、胡椒粉2分克、
麻油10克。

制法:

(1) 将猪嫩排骨先斩成单根排骨, 再斩成1.5公分长的骨块, 用碗装, 加入料酒、精盐、姜丝、湿冬菇、味精拌匀, 摊平放在碟中, 撒入葱白段, 上笼旺火蒸20分钟即熟;

(2) 出笼后, 撒入胡椒粉, 淋入麻油, 趁热上席。

特点:

骨嫩质滑、脱骨味鲜、夏令佳肴、老幼皆宜。

功能:

补虚壮体、强筋健骨、补益气力、壮腰暖膝。

煎焗嫩排骨

原料:

嫩排骨400克、姜片10克、威化片15克、老抽20克、五香粉2分克、白糖10克、料酒3克、糖醋汁10克、花生油1

公斤（耗油约50克）。

制法：

（1）将猪嫩排骨先斩成单根骨块，再斩成4公分长的骨块，用碗装，加入料酒、老抽、白糖、五香粉、姜片，拌匀腌制；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅，烧至八成热时，放威化入锅油炸，炸至完全涨发，威化片连油一起出锅倒入油钵面笊篱，沥去油；

（3）炒锅放回灶上烧热，下腌制过的排骨进锅中煎，煎时，不断转动炒锅，使嫩排骨贴锅一面黄而不焦，缓缓地加入一些花生油，煎至骨贴锅面金黄色时，骨的上一面被油浸焗至八成熟时，沥去锅中多余的油，加入糖醋汁，急盖锅盖，炒锅端离火位，使排骨在锅内焗熟入味，出锅装碟；

（4）在煎焗排骨边上，围放一圈炸香的威化片，即可上席。

特点：

肉嫩离骨、味浓香醇、威化酥香、佐酒佳肴。

功能：

补益气力、强腰健体、舒筋暖膝、生津增乳。

莲藕煨肱骨

原料：

肱骨1副（约重1公斤）、莲藕750克、姜20克、汤水2公斤、精盐15克、味精2克、白醋15克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

将洗净的肱骨斩成小块，放入汤锅中，加入刮洗干净，

切成小块的莲藕、姜块、汤水，上灶大火煨沸，加入白醋，用小火慢煨 2 小时，下精盐、味精稍煨，弃去姜块，出锅用盆子装，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

嫩骨酥脆、骨髓味香、莲藕粉芳、汤鲜味美。

功能：

补益气力、强腰壮体、舒筋活络、生津增乳，祛瘀生新、解渴醒酒、清热凉血、开胃健脾。

花生煨骨头

原料：

猪背脊骨 500 克、花生仁 200 克、姜 20 克、汤水 2 公斤、精盐 10 克、味精 2 克、料酒 2 克、白醋 5 克、胡椒粉 2 分克。

制法：

将洗干净斩成小块的猪背脊骨放进锅中，加入花生仁、姜块、汤水，调入料酒、白醋，上灶大火烧沸，小火慢慢煨 2 小时，加入精盐、味精，弃去姜块，出锅装入盆子，撒入胡椒粉，趁热上席。

特点：

脊骨炖烂、花生芳香、汤红味鲜、四季汤菜。

功能：

补益气力、强壮腰膝、润肺化痰、滋脾和胃。

海带煨骨头

原料：

猪肱骨 1 副（约重 1 公斤）、湿海带 200 克、冬瓜 300 克、姜 20 克、葱 20 克、料酒 5 克、精盐 15 克、味精 2 克、白醋 10

克、汤水 2 公斤、胡椒粉 2 分克。

制法：

(1) 先将湿海带切细，放入沸水锅中，加姜块、葱结、料酒，稍焯一下，捞起，弃去姜、葱和沸水；冬瓜洗去灰，擦去毛，连皮切成小方块待用；

(2) 将猪肱骨斩小件，放入锅中，加汤水、料酒、白醋，大火烧沸，小火慢煨 1 个半小时，加入冬瓜、海带、精盐、味精，煨 40 分钟，出锅用盂子装，撒入胡椒粉，趁热上席。

特点：

海带脆滑、冬瓜微甜、骨汤味美、夏季汤菜。

功能：

补益气力、强壮腰膝、润肺化痰、清凉解暑。

烧烤猪排骨

原料：

猪排骨 1 整块（约重 2 公斤），鲜番茄 5 个、精盐 30 克、老抽 30 克、汾酒 40 克、白糖 100 克、桂花糖 10 克、姜 10 克、葱 10 克、麻油 10 克。

制法：

(1) 将整块排骨洗干净，横剝几刀（不斩断）用盆装，加入汾酒、老抽、精盐、白糖、桂花糖、姜块、葱条，拌匀腌制，腌 1 小时后上叉，挂进烤炉内烧烤，烤至骨熟，边稍角有些焦香，出炉；

(2) 在熟砧板上将烧烤排骨斩成小件，堆砌在菜碟中，淋上麻油，边围一圈切形的番茄，撒上白糖即可上席。

特点：

烧烤排骨、色红质香、拼摆番茄、口味鲜美。

功能:

补益气力、强壮腰膝、清热解毒、凉血平肝。

五加皮炖骨

原料:

猪脆骨400克、五加皮40克、姜10克、葱10克、精盐10克、味精2克、料酒3克、汤水1公斤、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

将猪脆骨斩成小件，放进炖盅，加入五加皮、姜块、葱条、汤水、料酒、精盐、味精，盖炖盅盖，上笼旺火炖1个半小时，出笼弃去姜、葱、撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点:

嫩骨爽脆、汤清味鲜、制作简便、四季皆宜。

功能:

补养气力、强壮腰膝、舒筋活络、驱风祛湿。

黄豆煲牛骨

原料:

牛骨400克、黄豆200克、姜10克、汤水2公斤、精盐10克、料酒2克、胡椒粉2分克。

制法:

将牛骨斩成小件，放入砂锅，加入涨发的黄豆、姜块、汤水、料酒、精盐，盖锅盖，上灶大火烧沸，小火慢煲2小时，煲至骨出味，黄豆烂，弃去姜块，连砂锅上席。

特点:

牛骨质香、黄豆质烂、味道微甜、冬季佳肴。

功能：

补养气力、强壮腰膝、舒筋和络、宽中益气。

红锅卤排骨

原料：

整块排骨200克、白沸水5公斤、老抽1公斤、料酒20克、冰糖350克、精盐100克、罗汉果1个、味精20克、(大茴香5克、小茴香5克、桂皮10克、沙姜10克、花椒5克、橙皮5克、丁香5克)、姜10克、葱20克、胡椒粉2分克、麻油15克。

制法：

(1)将茴香、桂皮、沙姜、花椒、橙皮、丁香等香料用白纱布包装，捆扎成小袋，放入锅中，加入白沸水、老抽、料酒、冰糖、精盐、味精，罗汉果，下拍过的姜块，洗净的葱结，一起煮，煮至糖溶，香料出味，即成红卤锅；

(2)把排骨先放入沸水锅中焯去血水，捞起，再放入红卤锅中，卤至肉烂，入味，透熟，出锅斩小件装碟，淋入卤汁、麻油即可上席。

特点：

色泽老红、质地烂、卤味醇正、佐酒佳肴。

功能：

补养气力、强壮腰膝、舒筋和络、暖胃健脾。

食用骨时应注意和禁忌：

食用的猪骨和牛骨，要选用新鲜的，不新鲜的不要选用；老年人不宜长期服用骨汤。

(十七) 蹄 (猪蹄)

猪蹄包括猪肘、猪脚、猪爪。

性能：猪蹄味甘咸，性小寒，入胃经。

猪蹄含丰富的蛋白质和脂肪，并含动物胶质。

作用：猪蹄有通乳脉，滑润肌肤、驱寒祛热，散痛疽，解药毒，滋补阴液、补益气血等功效。

发菜扒圆蹄

原料：

圆蹄 1 整个（约重1500克）发菜15克、青蒜20克、料酒5克、豆腐乳15克、白糖10克、酱油40克、味精3克、五香粉2分克、芡粉10克、茺荑20克、花生油 2 公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）发菜用清水漂洗干净；青蒜摘洗干净，切成寸段；茺荑洗干净待用；

（2）圆蹄刮洗干净，放进汤锅中煮，煮至皮烂，筷能穿插得过，捞起，趁热摸上一层酱油，即下油锅中炸，炸至皮起小泡、色金黄、质香酥，捞起在肉内向用刀尖切井字花刀，皮朝下，仰放入扣碗中；另用碗将豆腐乳捏碎，加入料酒、酱油、白糖、味精、五香粉、汤水少许、蒜段，拌匀淋入扣碗圆蹄中，发菜围在圆蹄边，上笼旺火蒸 2 小时；

（3）从蒸笼中取出扣碗圆蹄，翻扣入碟中，沥出汤汁，用汤汁勾芡，浇淋在圆蹄面上，撒上茺荑，趁热上席。

特点：

发菜黑亮、圆蹄酥香、肥而不腻、传统佳肴。

功能：

补益气血、畅通乳脉、滑润肌肤、驱寒散热。

通草煨猪蹄

原料：

猪蹄1只（约重25克）、通草10克、姜块10克、精盐5克、汤水1000克、味精2克。

制法：

将猪蹄刮洗干净，斩成小件，放入砂锅内，加进通草、姜块、汤水，上灶大火烧开，小火慢煨，煨至蹄烂、汤浓，弃去姜块，加入精盐、味精稍煨，出锅用蟹子装，趁热食之。

特点：

猪蹄质烂、汤味醇正、制做简便、肥而不腻。

功能：

补益气血、畅通乳脉、滑润肌肤、驱寒散热。

千斤草猪爪

原料：

猪爪400克、千斤草20克、姜块10克、汤水1500克、精盐10克、味精2克、胡椒粉2分克、葱段20克。

制法：

将刮洗干净的猪爪斩成小件，放进砂锅内，加入千斤草、姜块、汤水，盖锅盖，上灶大火烧开，小火慢煨，煨至猪爪烂，弃去姜块，加入精盐、味精稍煨，出锅装入蟹子，撒入

葱段、胡椒粉，趁热食用。

特点：

猪爪质烂、汤色乳白、口味鲜美、冬令汤菜。

功能：

补养气血、通筋活络、畅通乳脉、强健腰膝。

甜酸醋猪爪

原料：

猪爪500克、白醋1000克、白糖600克、精盐30克、青椒丝20克、酸姜丝20克、葱段20克。

制法：

(1) 猪爪刮洗干净，放入汤锅中煮至爪烂，捞起斩成小件，放入盆中；

(2) 将白醋放入锅中，加入白糖、精盐同煮，至糖、盐溶后，倒入放猪爪的盆中，加入青椒丝、酸姜丝、葱段，盖盆盖，让糖醋浸透入猪爪，待糖醋冷却，捞猪爪装凹碟，带少量糖醋汁，盖青椒丝、酸姜丝、葱段，即可上席。

特点：

猪爪质脆、色泽洁白、味道酸甜、夏季凉菜。

功能：

补益气血、开胃健身、舒筋活络、强健腰膝。

三鲜烩蹄筋：

原料：

干蹄筋200克、鸡肉片30克、猪肝片30克、瘦肉片30克、姜丝10克、葱段10克、精盐5克、料酒3克、味精2克、白

醋3克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油5克、花生油2公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）干蹄筋放入冷油锅中浸炸，炸至完全涨发，捞起沥干油，放入盆内，温热水浸泡至软，先用小苏打搓洗去油分，再用白醋洗去涩味，洗至色白无杂味待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放入鲜汤200克、蹄筋、鸡肉片、猪肝片、瘦肉片、姜丝、精盐、料油、味精，煮熟入味，加入葱段，稍煮，勾芡加尾油炒匀，出锅装入凹碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

蹄筋质脆、三鲜味美、烩制汤菜、四季皆宜。

功能：

补益气力、强健筋骨、通筋活络、暖胃健脾。

白扒猪蹄筋

原料：

干蹄筋200克、鸡肉片30克、玉兰片30克、凤尾菇50克、姜丝10克、葱白段10克、精盐5克、料酒3克、味精2克、白醋3克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油5克、花生油2公斤（耗油约50克）。

制法：

（1）干蹄筋放入冷油锅中浸炸，炸至完全涨发，捞起沥干油，放入盆内，温热水浸泡至软，先用小苏打搓洗去油分，再用白醋洗去涩味，洗至色白无杂味待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放入少量鲜汤，下蹄筋、精盐、味精，煮入味，勾芡加尾油，出锅装碟；炒锅放回蹄

上，放入少量鲜汤，下鸡肉片、玉兰片、凤尾菇、姜丝、精盐、料酒、味精、煮熟入味，下葱白段，勾芡加尾油，浇淋入蹄筋上，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

色泽洁白、蹄筋质脆、荤素搭配、高雅菜肴。

功能：

补益气力、强健筋骨、理气化痰、降低血压。

食用猪蹄时应注意和禁忌：

需用猪蹄增乳和通乳时，洗用前蹄为好，肉猪的前蹄比公猪的好。制做猪蹄菜肴时，不宜多放盐，要淡些，因咸盐能凝固血液而体内不易吸收。

（十八）尾（猪尾）

性能：猪尾味甘，咸、性凉，入胃经。

主要含蛋白质、脂肪、动物胶等营养成分。

作用：猪尾能滋补阴液，补益气血，治疗肾阴虚的腰膝酸软、气血不足、产后少乳等。

千斤拔猪尾

原料：

猪尾巴300克、千斤拔30克、姜丝10克、料酒2克、精盐10克、汤水1000克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

将猪尾巴刮洗干净，斩成小节，放入砂锅，加入洗干净

的千斤拔、姜丝、汤水、料酒，盖锅盖，上灶大火烧开，小火慢煨，煨至猪尾质焮，加入精盐、味精，稍煮入味，出锅用镬子装，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

猪尾质焮、汤鲜味醇、滋补品种、冬季佳肴。

功能：

补益气力、舒筋活络、畅通乳脉、旺盛精神。

黄芪焖猪尾

原料：

猪尾巴400克、黄芪30克、当归5克、大枣10枚，料酒5克、生抽20克、白糖10克、姜丝10克、芡粉10克、汤水20克、花生油40克。

制法：

猪尾巴刮洗干净后，斩成小节，炒锅洗干净上灶烧热，下花生油、姜丝、猪尾巴、料酒、生抽稍爆炒，下汤水、黄芪、当归、大枣，盖锅盖，大火烧开，小火慢焖至猪尾焮，汤汁收干，下白糖稍焖，勾芡加尾油，出锅装碟，趁热上席。

特点：

色泽金黄，质焮滑润，肥而不腻，制做简单。

功能：

补气养血、益脏健胃、扶正抗邪、生肌利水。

食用猪尾巴要注意：

猪尾巴要刮洗干净，要健康猪的尾巴，方可选做菜肴。

(十九) 皮 (猪皮)

性能: 猪皮味甘, 咸、性小寒, 入胃经。皮含丰富的蛋白质和脂肪, 并含有动物胶质。

作用: 猪皮对通乳脉、滑润肌肤、驱寒去热, 解除药毒、贫血疲劳等病症均有疗效。

芋茸猪皮冻

原料:

猪皮300克、荔芋200克、精盐10克、味精2克、姜块20克、葱条20克、汤水1000克、辣椒酱25克、蒜茸5克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

(1) 将荔芋削皮切片上笼蒸, 蒸至透熟, 出笼等稍冷后, 在砧板上压成芋茸, 待用;

(2) 新鲜的生猪肉皮, 刮洗干净切成小件, 放入锅中, 加入汤水、姜块、葱结, 盖锅盖, 上灶大火烧沸, 小火慢煮, 煮至皮溶化, 汤汁浓, 弃去姜葱, 用白纱布滤去皮渣; 滤出的猪皮汤, 放入锅内, 加入芋茸、精盐、味精、稍煮, 即用方形盆盛装, 放入冰箱冷藏至结冻;

(3) 从方盒中取出猪皮冻切好形, 堆切碟中, 撒入胡椒粉, 淋麻油, 蒜茸辣椒酱碟同时跟上席。

特点:

皮冻脆滑、芋茸芳香、辣酱拌食、夏季佳肴。

功能:

补益气血、畅通乳脉、滑润肌肤、调中补虚。

白汁假燕羹

原料：

干肉皮200克、鸡蛋清100克、精盐10克、味精2克、清汤1000克、白胡椒粉2分克、麻油5克、芡粉10克、小苏打粉1克、白醋3克、花生油2公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）将干肉皮放入冷油锅中先浸后炸至完全涨发，捞起沥去油；放入温热水中浸软，切成小件，先用小苏打挤压去油分，后用白醋解去涩味，再用清水漂洗干净；

（2）将漂洗干净的肉皮放入绞肉机中绞两次，绞出的碎皮粒（形似燕窝）放入白沸水中焯一道水，煮去油腻，捞起待用；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，加入清汤、碎皮粒，精盐、味精，同煮至入味，勾薄芡淋入捞匀，淋鸡蛋清入锅煮熟。出锅用盪子装，撒入白胡椒粉，淋入麻油，趁热上席。

特点：

粗料精制、形似燕窝、高雅名贵、老幼皆宜。

功能：

补虚暖胃、强壮筋骨、活血益气、清热生机。

凉拌猪皮筋

原料：

油炸漂软的肉皮丝300克、姜丝10克、青椒丝20克、葱段20克、胡萝卜丝50克、白醋150克、白糖75克、精盐10克、胡椒粉2分克、麻油15克。

制法：

将肉皮丝用碗装，加入姜丝、青椒丝、胡萝卜丝，白醋、精盐、白糖，拌匀腌30分钟，再加入葱段，拌匀再腌10分钟用凹碟盛装，撒入胡粉，淋麻油，即可上席。

特点：

色彩缤纷、丝质爽脆、味道酸辣、开胃增食。

功能：

补益气血、畅通乳脉、滑润肌肤、调中补虚。

肉馅酿假肚

原料：

水发炸肉皮（假肚）24小块，猪里脊肉300克、火腿末15克、冬菇末15克、胡萝卜末20克、咸蛋黄1个、茺荑15克、精盐10克、味精2克、芡粉15克、白糖5克、白胡椒粉2分克、麻油10克、花生油25克。

制法：

（1）将猪里脊肉剁茸，用碗盛装，加入精盐，拌至起胶质，再加入白糖、味精、芡粉浆，拌匀待用；

（2）小块的水发肉皮放入锅中，加少许汤水、精盐、味精煨煮入味捞起放稍冷，挤压去水分，摸上一层干芡粉，用肉茸馅分块酿上，摸光滑表面，用火腿末、冬菇末、胡萝卜末、咸蛋黄、茺荑在皮酿表面点缀上图案，用碟盛装，上笼蒸至熟，出笼沥出汤汁；

（3）用沥出的汤汁在锅中勾玻璃芡，浇淋在假肚肉馅上，撒白胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

粗料精制、工艺复杂、形似鱼肚、故称假肚。

功能：

滋阴润燥、补中益气、滑润肌肤、畅通乳脉。

食用肉皮时要注意：

食用的肉皮要刮干净猪毛，做菜肴时不要放太咸。

二、禽蛋类

(一) 鸡

鸡古时称为烛夜，角鸡、家鸡。

鸡属雉科动物。有黑、白、丹、乌、黄品种之分，以黄色、乌色、黑色羽毛的鸡补益作用佳些。

性能：

鸡肉味甘，性微温，三黄雉鸡、甘、酸、咸、平、入脾、胃、肝经。鸡肉每100克内含蛋白质23.8克、脂肪1.2克、钙0.013克、磷0.189克，还含有维生素A、B₁、B₂、C、F、烟酸，脂肪含不饱和脂肪酸，是老年人及心血管疾病患者的理想食品。

作用：鸡肉有补虚、暖胃、强筋骨、续伤口、活血、调经、补益血液、补肾填精、添髓壮阳等功效。

蛤蚧炖全鸡

原料：

三黄光仔鸡1只(约重750克)、蛤蚧2条(约重300克)、桂圆肉25克、清汤1000克、火腿片20克、姜片5克、葱条10克、精盐15克、料酒5克、胡椒粉2分克、麻油5克。

制法:

(1) 先将杀好的嫩仔鸡刳去腿大骨,放入沸水中焯去血水,放入大汤盆中,上笼干蒸30分钟,再加进清汤;

(2) 蛤蚧杀好除去内脏、去皮,挖掉眼珠和脑水,尾巴留一节皮,先用酒搓擦蛤蚧肉,杀菌除异味,再放入沸水中焯去血水,放入装鸡的汤盆中,鸡胸朝上,蛤蚧放两旁,加入姜片、葱结、精盐、料酒、火腿片、桂圆肉,盖盆盖,用棉纸贴盆盖口缝,上笼旺火炖2小时;

(3) 笼内取出炖盆子,弃去姜片、葱结,撒入胡椒粉,淋麻油,趁热上席。

特点:

鸡成整形、蛤蚧原样、汤清见底、色黄味鲜。

功能:

滋阴润燥、利尿消肿、软坚散结、强筋健骨,固精壮阳、补肾填精、活血添髓、润肺止咳。

注:

此菜是秦永焰于1988年参加全国烹饪第二届大赛夺得金牌的招牌菜。

党参炖全鸡

原料:

三黄光鸡1只(重约750克)、党参30克、红枣15枚、姜块15克、葱条10克、汤水1500克、料酒5克、精盐10克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

(1) 将三黄光鸡除净鸡毛,在鸡背脊直线拉一刀,破开后取出内脏,洗干净鸡内腔和外壳,斩去鸡爪子,放进沸

水锅中焯去血水，捞起待用；

(2) 取大罉子洗干净，鸡放入罉子中间，加进党参、红枣、姜块、葱结、汤水、料酒、精盐、味精，盖罉子盖，上笼旺火蒸两小时，鸡炖味浓，出笼，弃去姜、葱，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

全鸡肥嫩、汤鲜味浓、滋补汤菜、冬令佳肴。

功能：

补脾暖胃、补肾暖精、益气养血、添髓健身，
壮阳活血、补虚壮体、帮助消化、增加食欲。

罗汉汽锅鸡

原料：

三黄鸡块250克、罗汉果1个（约重25克）、姜块10克、葱条10克、汤水1000克、料酒2、精盐10克、胡椒粉2分克、麻油5克。

制法：

将鸡块焯去血水，放入汽锅中，加入罗汉果、姜块、葱结、汤水、料酒、精盐，盖汽锅盖，上笼旺火蒸两小时，鸡炖汤浓，出笼，弃去姜葱，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鸡肉质嫩、汤鲜味甜、罗汉果香、特殊风味。

功能：

补脾暖胃、补肾填精、益气养血、添髓健身，
清心润肺、凉血舒胃、止咳化痰、降低血压。

香芋蕉叶鸡

原料:

净鸡肉片24块(每片约重20克)、荔芋片24块(每片约重20克)、香菇24朵(约重50克)、芭蕉叶24张(每张手掌宽)、生抽50克、味精2克、白糖5克、姜茸5克、葱粒10克、料酒3克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

(1)用碗装生抽、味精、白糖、料酒、胡椒粉、麻油姜茸、葱粒合成味碗,芭蕉叶放入沸水中稍烫一下,捞起,洒上料酒待用;

(2)去蒂水发香菇、鸡肉片、荔芋片均放入味碗粘裹味汁,取起,香菇、鸡片、芋片相夹成一份用芭蕉叶包裹成封包形,将包好的蕉叶鸡堆砌在碟中,上笼旺火蒸1个小时出笼,趁热上席。

特点:

制作奇特、蕉叶清香、鸡片鲜嫩、荔芋芬芳。

功能:

补脾暖胃、补肾填精、降低血压、抗癌防癌。

板栗蒸鸡块

原料:

光鸡750克、板栗300克、湿香菇40克、姜丝10克、葱条5克、料酒3克、精盐8克、味精2克、汤水100克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油5克、花生油40克。

制法:

(1) 将光鸡洗干净后，放入沸水锅中焯去血水，捞起斩成小块；板栗剥去外壳衣；香菇去蒂洗干净后待用；

(2) 扣碗洗干净后，先将香菇排放入扣碗底，再将鸡肉皮朝碗底排放入扣碗中，再放进板栗籽，后加入姜丝、葱结、料酒、精盐、味精、汤水，上笼旺火蒸1个小时；

(3) 从蒸笼中取出扣鸡，翻扣入菜碟中，用沥出的扣鸡原汁在炒锅中勾薄芡，浇淋入扣鸡上，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

香菇色红、鸡块色白、板栗粉香、特殊风味。

功能：

补脾暖胃、补肾填精、益气养血、添髓健身，
强筋壮骨、散瘀驱寒、舒胃止泻、抗癌防癌。

马蹄炒鸡球

功能：

净新鲜鸡肉300克、马蹄（荸荠）300克、湿香菇50克、姜丝10克、葱段20克、精盐8克、料酒3克、白糖2克、味精3克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油5克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

(1) 将鸡肉平片成约6公厘厚，用刀在肉面楔井字花纹后，再切成三角形块，用碗装，加精盐、料酒、白糖、芡粉拌匀腌制；马蹄洗干净后，削皮焯熟后待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，鸡球、马蹄分别下油锅中过油至断生熟，出锅倒入油钵面笊篱，沥去油；炒锅放回灶上，下姜丝、鸡球、马蹄、香菇、料酒、精

盐进锅稍炒，加入少许汤、味精，炒至入味，加入葱段，勾芡加尾油炒匀，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

桂林马蹄、质嫩消渣、味甜爽脆、色白形圆，马蹄鸡球、形色相配、营养丰富、食之不腻。

功能：

补脾暖胃、补肾填精、益气养血、添髓健身，清心解渴、温中理气、舒胃消化、解酒抗癌。

挂炉盐焗鸡

原料：

三黄嫩仔鸡 1 只（光鸡约重 750 克）、姜丝 15 克、葱白段 15 克、芫荽 30 克、料酒 2 克、精盐 8 克、老抽 20 克、味精 3 克、大茴香粉 2 分克、沙姜粉 3 分克、麻油 10 克、花生油 40 克、粗盐 1000 克、棉纸（大张）3 张，细铁丝 1.5 米长 1 根。

制法：

（1）用碗装姜丝、葱白段，加入料酒、精盐、老抽、大茴香粉、沙姜粉、味精、麻油合成味碗待用；

（2）鸡宰杀后，除尽毛，斩去鸡爪，从鸡颈脖和肛门处破小口取出内脏，洗干净，放进沸水锅中，焯去血水，浸至六成熟，捞起趁热用味碗中的味料摸擦鸡全身内外，姜丝、葱白段塞入鸡腹内，即可用棉纸 1 张将鸡全包裹上，折口处用花生油粘贴紧，再将粗盐和棉纸在鸡外层包裹上，用细铁丝捆扎紧，用炉钩钩住挂入挂炉中，用旺火烤焗 45 分钟，烤至外层棉纸焦黄色即成；

(3) 味碗中用剩余的味料，用锅煮沸后，加麻油，稍冷加进葱白段调进味汁待用；茺荑洗干净，盐水浸过待用；

(4) 从挂炉中取出盐焗鸡，折开棉纸，(粗盐下次留用)，在热砧板上将鸡斩成全鸡形，摆放在长腰碟中，浇淋上味汁，两边围上茺荑即可上席。

特点：

鸡形美观、肉质嫩香、制作奇特、名菜佳肴。

原料：

补脾暖胃、补肾填精、益气养血、强壮腰膝，
清热解毒、凉血润燥、滋肾通便、止呕消炎。

挂炉脆皮鸡

原料：

三黄嫩仔鸡 1 只 (光鸡约重 750 克)、姜丝 10 克、葱段 10 克、料酒 2 克、精盐 15 克、生抽 15 克、味精 2 克、花椒粉 3 分克、麦芽糖 50 克、白醋 100 克、芡粉 20 克、清水 250 克。

制法：

(1) 取姜丝、葱段、料酒、精盐、生抽、味精合成一碗味料汁待用；用精盐炒至黄色时加入花椒粉拌制成花椒盐待用；用麦芽糖、白醋、芡粉、清水合成脆皮浆待用；

(2) 鸡宰杀后，除净鸡毛，斩去鸡爪，从颈脖和肛门处破小口取出内脏，洗干净，放进沸水锅中浸至鸡肉六成熟时，捞起，趁热将脆皮浆摸擦遍全身，必须摸擦均匀；再将姜丝、葱段、料酒和生抽等合成的味料塞入鸡腹内，用小钢丝针缝上肛门刀口，摇晃使其内部粘味汁；

(3) 用炉钩钩住鸡眼睛孔，晾挂在通风处晾皮，晾挂 2 小时后，放入挂炉，中火烤至鸡外皮色泽金黄、外皮脆香出

炉，

(4) 在熟砧板上斩件，用长腰碟摆砌成全鸡形，花椒盐用味碟装，跟脆皮鸡同上桌，粘花椒盐食用。

特点：

色泽金黄、鸡皮脆香、制作奇特、形色美观。

功能：

补脾暖胃、补肾填精、益气养血、舒筋壮腰。

花菇清蒸鸡

原料：

嫩鸡块400克、湿花菇40克、姜丝10克、精盐8克、料酒2克、味精2克、白糖2克、芡粉10克、葱段15克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

将鸡块用碗盛装，加入去蒂泡软的花菇、姜丝、精盐、料酒、味精、白糖、芡粉均匀，摊放在平碟上，撒上葱段，上笼旺火蒸20分钟，蒸至熟，取出笼，撒入胡椒粉，淋入麻油，趁热上席。

特点：

鸡肉滑嫩、花菇鲜香、色鲜味美、名菜佳肴。

功能：

滋补精血、提神壮腰、健胃补脾、抗癌防癌。

碧绿豉油鸡

原料：

嫩仔鸡1只(约重750克)、菜远200克、深色豉油1000

克、白沸水1000克、香料包1个，料酒2克、味精5克、冰糖100克、桂花糖50克、精盐5克、麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将嫩仔鸡宰杀好，拔干净鸡毛，斩去鸡脚爪，从颈脖和肛门两处开刀口，取出内脏，洗干净鸡身内外；将菜远摘洗干净待用；

(2) 用锅头将深色豉油加香料包、白沸水、料酒、味精、冰糖、桂花糖同煮沸成豉油卤锅，仔鸡放进卤锅中浸熟；菜远加调味品炒熟待用；

(3) 熟砧板上将豉油鸡斩成小件，用长腰碟摆砌成全鸡形，浇淋上豉油汁和麻油，两边围摆上碧绿的菜远即可上席。

特点：

豉油鸡嫩、菜远碧绿、荤素搭配、形色美观。

功能：

健脾暖胃、补肾固精、养血理气、壮腰提神。

首乌蒸鸡块

原料：

嫩鸡块400克、何首乌40克、姜丝10克、葱段10克、精盐8克、料酒2克、味精2克、白糖2克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

将鸡块用碗装，加入姜丝、精盐、料酒、味精、白糖、芡粉、葱段拌匀，摊放在平碟中，何首乌片放鸡块面上，上笼旺火蒸25分钟，蒸至透熟，取出笼，撒入胡椒粉，淋入麻油，

趁热上席。

特点：

鸡肉嫩滑、首乌微甜、色鲜味美、名菜佳肴。

功能：

滋补精血、强身健体、滋补肝肾、延年益寿。

当归炖全鸡

原料：

仔母鸡 1 只（约重 750 克）、当归 15 克、姜片 10 克、葱条 2 根、汤水 1 公斤、料酒 2 克、精盐 15 克、味精 3 克、胡椒粉 2 分克、麻油 5 克。

制法：

将鸡宰杀后，拔净鸡毛，斩去鸡爪，从颈脖和肛门两处开刀口，取出内脏、洗干净鸡身内外，把当归、姜片、葱结塞入鸡肚内，放进大镬子，加入汤水、料酒、精盐、味精，盖镬子盖，上笼旺火蒸 2 小时，蒸至鸡烂汤浓，出笼后，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鸡成整形、质烂味浓、制作特别、高级补品。

功能：

健脾暖胃、补肾固精、养肝补血、和血调经。

甜酒焗仔鸡

原料：

鸡块 400 克、甜酒 100 克、姜丝 10 克、青蒜段 20 克、生抽 20 克、白糖 5 克、芡粉 10 克、胡椒粉 2 分克、麻油 10 克。

花生油40克。

制法：

炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油烧热，下姜丝、鸡块稍炒，加入生抽，甜酒、青蒜段、白糖，盖锅盖，用中火慢慢焗，焗至鸡焗汁少，用芡粉芡勾，加尾油炒匀，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋入麻油，趁热上席。

特点：

鸡块焗滑，甜酒醇香，传统做法，滋补佳肴。

功能：

健脾暖胃、补肾固精、养肝补血、活血消肿。

白莲乌骨鸡

原料：

乌骨鸡块300克、白莲子100克、香菇10克、姜块10克、葱条2根、汤水1500克、料酒2克、精盐10克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油5克。

制法：

将乌骨鸡块放入罏子中，加入白莲子、去蒂的香菇、拍扁的姜块，葱结，汤水，料酒、精盐、味精，盖罏子盖，上笼旺火炖2小时，炖至鸡肉、莲子焗，汤味浓，取出笼，弃去姜块，葱结，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鸡肉滑嫩、莲子粉焗、汤鲜味醇、滋补炖品。

功能：

补肾填精、养肝补血、养心安神、强身壮体，清心止梦、固精添髓、补阴壮阳、延年益寿。

菠萝炒鸡片

原料：

鸡肉250克、熟菠萝200克、姜丝10克、葱白段20克、精盐8克、味精2克、料酒2克、白糖2克、蛋清15克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）将鸡肉片成薄片，再切成小块片，用碗装，加入精盐、料酒、蛋清、白糖、芡粉拌匀腌制待用；取罐头菠萝切成片待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧至六成熟时，下鸡肉片进锅过油至热，鸡片连油一起出锅倒入油钵面笊篱沥去油；炒锅放下回灶上，下姜丝、鸡片、精盐、料酒稍炒，下菠萝片、葱段、炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鸡片滑嫩、菠萝甜鲜、荤素搭配、色鲜味美。

功能：

健脾暖胃、养肝补血、补肾填精、提神利尿。

榄仁炒鸡丁

原料：

鸡肉250克、榄仁150克、姜粒5克、葱白段10克、料酒2克、精盐8克、味精2克、蛋清10克、白糖2克、芡粉5克、花椒粉2分克、麻油5克、花生油1000克（耗油约40克）。

制法:

(1) 将鸡肉切成筷头大的丁, 用碗装, 加入精盐、料酒、白糖、蛋清、芡粉拌匀腌制待用;

(2) 炒锅洗干净上灶烧热, 放花生油进锅烧热, 下榄仁进油锅炸香, 捞起; 再下鸡肉丁进锅过油至熟, 肉丁连油一起出锅, 倒入油钵面笊篱, 沥去油;

(3) 炒锅放回灶上烧热, 下姜粒、鸡肉丁、料酒、精盐、味精、葱白段, 稍炒入味下榄仁炒匀, 出锅装碟, 撒入花椒粉, 淋麻油, 趁热上席。

特点:

鸡丁滑嫩、榄仁脆香、佐酒送饭、名菜佳肴。

能功:

健脾暖胃、养肝补血、补肾填精、延年益寿。

蜚皮拌鸡丝

原料:

熟鸡肉300克、海蜚皮200克、火腿丝10克、酸姜丝30克、葱丝30克、干辣椒丝10克、精盐10克、白醋150克、白糖10克、花椒粉3分克、麻油10克。

制法:

(1) 先将海蜚皮洗干净, 放入沸水锅中焯一道水, 在熟砧板上切成中丝待用; 熟鸡肉切成中丝待用;

(2) 先用碗装鸡肉丝、蜚皮丝、酸姜丝, 干辣椒丝、葱丝, 加进白醋、白糖、精盐拌匀腌入味, 再拌入花椒粉、麻油, 拌匀后, 放入凹碟, 撒上熟火腿丝, 即可上席。

特点:

鸡丝滑嫩、蜚皮爽脆、酸辣味美、夏季佳肴。

功能：

健脾暖胃、养肝补血、补肾填精、活血通络，
清热降压、消积润肠、定喘止咳、消炎化痰。

荔枝炒鸡球

原料：

鸡肉250克、荔枝300克、姜丝10克、精盐8克、葱段15克、味精2克、芡粉10克、白糖3克、蛋清25克、白胡椒粉2分克、麻油10克、花生油5000克（耗油约40克）。

制法：

（1）将生鸡肉切成球形，用碗装，加入精盐、白糖、芡粉拌匀腌制；荔枝剥去外皮，去内核，留肉待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下鸡球进锅过油，至鸡球熟出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；

（3）炒锅放回灶上烧热，下姜丝、鸡球进锅，加精盐、荔枝肉、葱段、味精同炒入味，勾芡加尾油，捞匀，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席，

特点：

色泽洁白、质嫩味鲜、荤素搭配、名贵佳肴。

功能：

健脾暖胃、养肝补血、补肾填精、活血通络，
疏肝理气、散寒去湿、行血固精、滋润肤色。

炸香酥鸡腿

原料：

鸡腿12个（约重1800克）、蛋液200克、脆皮糊500克、

精盐10克、料酒2克、白糖10克、茭菱20克、鲜番茄雕刻的红棉花4朵，花生油2公斤（耗油约150克）。

制法：

（1）将鸡腿在砧板上锤松肉质，用盆装，加入料酒、精盐、白糖拌匀腌制；脆皮糊加蛋液、精盐、花生油拌匀待用；茭菱洗干净待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，鸡腿粘裹上脆皮糊放入油锅中炸，炸至外皮金黄色，肉质香脆，捞起；

（3）大圆碟洗干净，中间摆放上番茄雕刻的木棉花和茭菱，周围围摆上炸酥香脆的鸡腿，花椒盐同上席。

特点：

鸡腿香酥、形样美观、佐酒佳肴、首席大菜。

功能：

健脾暖胃、养肝补血，固精添髓、强壮筋骨。

八珍酿全鸡

原料：

嫩母鸡1只（约重1000克）瘦肉丁300克、湿虾米75克、火腿粒50克、香菇丁50克、冬笋丁150克、鸡肫丁150克、姜粒10克、葱粒150克、茭菱25克、料酒3克、精盐15克、味精3克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油50克。

制法：

（1）将嫩母鸡宰杀放尽血，烫过拔净毛，斩去鸡爪，从鸡颈脖处下刀，取出鸡全身骨和内脏，将内腔肉翻出冲洗干净，摸擦上料酒、精盐腌制入味；

（2）将瘦肉丁，湿虾米，姜粒、香菇丁、冬笋丁、叉

烧丁、鸡肫丁、火腿粒放进热炒锅中，加料酒、精盐、味精、葱粒同炒入味至熟后，酿入鸡腹内，用针插数十个细孔，让其通气，用长腰碟盛装，上笼旺火蒸1个小时，鸡肉质焗出笼；

(3)用蒸出的鸡汁勾薄芡，浇淋在鸡身上，撒入胡椒粉，淋麻油，鸡周围围上茭菱，趁热上席。

特点：

鸡呈原形、酿心鲜嫩、工艺菜肴、名贵高雅。

功能：

健脾暖胃、养肝补血、固精添髓、强壮筋骨，
补肾壮阳、滋阴润燥、抗癌防癌、消痰化热。

拼彩色全鸡

原料：

浸熟嫩母鸡1只(约重750克)、熟火腿100克、卤熟香菇100克、糖水菠萝200克、卷叶菜花12根(约重200克)、姜粒10克、葱粒10克、生抽30克、味精3克、麻油10克、茭菱20克、胡椒粉2分克。

制法：

(1)先用姜粒、葱粒、生抽、味精、麻油、胡椒粉、茭菱合拌成味碟；

(2)在熟砧板上将熟鸡剔去身骨、头、翅、爪留摆形用，用斜刀法片成片，与熟火腿片、熟香菇片、菠萝片，拼摆成全鸡形，卷叶菜花调味炒熟摆放鸡身两边，味碟跟上席。

特点：

五颜六色、鸡成整形、荤素搭配、质嫩味鲜。

功能：

补肾壮阳、养肝补血、健脾暖胃、抗癌防癌，

帮助消化、滋阴润燥、强壮筋骨、消痰化热。

挂炉焗凤翼

原料：

鸡翅（凤翼）12个（重约1200克）、精盐20克、料酒5克、老抽10克、白糖10克、桂花糖15克、姜块15克、葱条10克、五香粉5分克、麻油10克。

制法：

（1）大种鸡翅（凤翼）洗干净后用盆装，加入料酒、精盐、老抽、白糖、桂花糖、拍扁的姜块、洗净的葱条，五香粉拌匀腌入味；

（2）用挂炉钎钎穿挂上，放入挂炉中，用中火烤焗，烤焗至鸡翅外表金黄白，肉质酥香时出炉，趁热刷上麻油，取下放入碟中，即可上席。

特点：

色泽金黄，质地香酥，名雅形美，佐酒佳肴。

功能：

补肾壮阳、养肝补血、健脾暖胃、强壮筋骨。

彩条穿凤翼

原料：

鸡翅（凤翼）中节12节（重约600克）、火腿条12根（重约120克）、冬笋条12根（重约30克）、冬菇12根（重约30克）、青葱段12根（重约50克）、姜中丝24根（重约25克）、芥兰花条12根（重约120克）、精盐10克、味精2克、芡粉5克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油1000克（耗油约50

克)。

制法:

(1) 将鸡翅(凤翼)第一节翅弯处,斩断弯骨,放入沸汤中焯熟,捞出拆去中间骨头,取去骨头的鸡翅中空心穿插入火腿条、冬笋条、冬菇条、青葱段、姜丝、芥兰花条,穿插完每节鸡翅后,放碟中待用;

(2) 炒锅洗干净上灶烧热,放花生油进锅烧至六成热时,放彩条穿凤翼进锅过油至熟,凤翼连油一起出锅,倒入油钵面笊篱,沥去油;

(3) 炒锅放回灶上,加入少许汤水、精盐、味精、倒凤翼进入锅内稍熘,勾芡加尾油,出锅装碟,撒入胡椒粉,淋入麻油,趁热上席。

特点:

五颜六色、质鲜味美、工艺菜肴、名贵高雅。

功能:

补肾壮阳、养肝活血、健脾暖胃、强壮筋骨。

桂圆炖凤爪

原料:

大种鸡爪(凤爪)12个(重约840克)、桂圆肉50克、姜块10克、葱条10克、汤水1公斤、精盐15克、味精2克、料酒2克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法:

将大种鸡的鸡爪洗干净,放入沸水中烫一下,捞起撕去爪外壳衣,用刀斩去爪尖甲;鸡爪放进大汤罏子中,加入桂圆肉、拍扁的姜块、洗净的葱结,汤水、料酒、精盐,味精,盖罏子盖,上笼旺火蒸,2小时出笼后,弃去姜块,葱结,撒

入胡椒粉，淋入麻油，趁热上席。

特点：

凤爪滑嫩、桂圆肉甜，汤鲜味美，四季炖品。

功能：

舒筋活络、补血益气、健脾暖胃、益智安神。

三七炖凤爪

原料：

大种鸡爪400克、炙三七3克、姜块5克、葱条10克、汤水1公斤，精盐10克、料油2克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油5克。

制法：

将大种鸡的鸡爪洗干净，放沸水中烫一下，捞起，撕去鸡爪外壳衣，用刀斩去爪尖甲；鸡爪放进大汤罉子中，加入炙三七粉、姜块（拍扁）、葱结、汤水、料酒、精盐、味精、盖罉子盖，上笼旺火蒸2小时，出笼弃去姜块，葱结，撒入胡椒粉，淋入麻油，趁热上席。

特点：

鸡爪滑嫩、三七味醇、名贵炖品、四季皆宜。

功能：

活血通脉、消肿解毒、舒筋活络，补血益气。

食鸡肉时应注意：

鸡肉用于滋补，公鸡、母鸡疗效略有不同。公鸡，性属阳，善补虚弱，用于青年、壮年男性患者为宜；母鸡，性属阴，用于老人、妇女、产妇滋补为佳。

李时珍《本草纲目》说：“阉鸡能啼者有毒；四月勿食

抱鸡肉，令人作痢成漏，男女虚乏”。

鸡肉不宜过食，过食则生热动风；热毒未消者忌食。疟疾，痢疾，疳积，黄疸，肝火或肝阳亢所致的头痛，头晕，疾赤，烦躁，便秘等病症者忌食。

（二）鸭

性能：鸭肉味甘性凉，入肾、肺、胃经。鸭肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物，钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、尼克酸等营养成分。

作用：鸭肉能滋五脏之阴，清虚劳之热，养胃生津，补血行水，止咳息惊，消螺螯积。一些发低烧，虚弱，食少，大便干燥和有水肿的人，食用鸭肉最为合适。

白果炖老鸭

原料：

白果200克、鸭块300克、姜块25克、料酒1克、火腿片5克、汤水1500克、精盐15克、味精2克、葱条2根、胡椒粉2分克、麻油5克。

制法：

（1）将白果剥壳后用水煮涨，洗去白果外膜衣，雕去白果内芯，待用；

（2）把老鸭宰杀，放净血，烫毛，拔域毛，破腹去内脏，洗干净，斩成2公分的小方块，放进沸水锅中焯去血腥水，捞起沥去水分；

（3）把鸭块，白果放进炖盅，加入拍扁的姜块洗净的

葱条，加进火腿片、汤水、精盐、料酒、味精，盖上炖盅盖，上笼旺火炖2小时，鸭块质烂，汤味浓，出笼，弃去姜块、葱条，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鸭肉质烂、白果滑嫩、汤清微苦、四季皆宜。

功能：

滋补五脏、养胃生津、化痰止咳、润肺益气。

荔茸香酥鸭

原料：

鸭子1只(约重2公斤)、荔茸1公斤、精盐15克、生抽50克、蛋液75克、生粉30克、花生油3公斤(耗油约200克)。

制法：

(1) 将鸭子宰杀，放净血，烫毛，拔净鸭毛，从鸭背脊开一直刀口，除去内脏，洗干净鸭身，斩去脚爪，放鸭子进沸汤锅中煮至熟，捞起，剔去颈骨、脊骨、腿骨，摸上一层生抽待用；

(2) 将荔茸削去皮，切片，上笼旺火蒸至熟，在砧板上压成茸，加精盐拌匀待用；

(3) 在鸭肉面上摸一层蛋液，拍匀生粉，酿上荔茸茸，酿上的茸茸厚薄均匀，再摸一层蛋液，拍生粉，放入热油锅中炸，炸至肉质香酥，外表金黄色，捞起，沥干油，在熟砧板上斩成象眼块形，拼摆装碟，趁热上席。

特点：

色泽金黄、质脆酥香、茸茸味美、特色菜肴。

功能：

滋补五脏、养胃生津、调中补虚、止咳息惊。

桂林荷叶鸭

原料:

光鸭 1 只 (约重 1 公斤)、干荷叶 3 张、小麻绳 1 根 (约长 1.5 米)、瘦肉丁 100 克、腊肉丁 100 克、炸香荔芋丁 100 克、嫩青豆 200 克、香菇丁 100 克、熟冬笋丁 100 克、虾米 100 克、姜粒 20 克、葱粒 50 克、精盐 15 克、味精 2 克、料酒 3 克、酱油 50 克、胡椒粉 2 分克、麻油 10 克、花生油 3 公斤 (耗油约 100 克)。

制法:

(1) 将光鸭洗干净内外, 放入沸汤锅中煮熟, 捞起趁热在鸭皮上摸一层酱油, 下热油锅中炸至外表皮金黄色, 捞起沥干油;

(2) 炒锅洗干净, 上灶烧热, 下少量油进锅, 放姜粒、瘦肉丁、腊肉丁、青豆、香菇丁、冬笋丁、虾米、荔芋丁、葱粒进锅, 加精盐、酱油、味精同炒入味, 酿入鸭腹内;

(3) 干荷叶放在冷水中浸软, 洒上料酒, 用荷叶把鸭子包裹上, 用小麻绳捆扎紧, 上笼旺火蒸 2 小时, 出笼解下荷叶 (留 1 张垫鸭底), 撒胡椒粉, 淋麻油, 趁热上席。

特点:

鸭肉滑嫩、荷叶清香、馅料多样、制做奇特。

功能:

养胃生津、固精补元、降胆固醇、防癌抗癌。

八宝酿全鸭

原料:

老鸭 1 只（约重 1.5 公斤）、糯米 150 克、莲子 50 克、枣子 50 克、花生米 50 克、鸭肾丁 50 克、虾米 50 克、火腿粒 25 克、香菇粒 25 克、叉烧丁 50 克、瘦肉丁 50 克、姜粒 20 克、葱粒 3 克、精盐 10 克、料酒 1 克、味精 2 克、胡椒粉 2 分克、麻油 2 克、茺荑 30 克。

制法：

（1）将老鸭宰杀后，烫毛，拔净毛，洗干净，斩去脚爪，先从血口处斩断颈骨，再从两翅根上面颈脖处开刀口，把鸭内大翅骨，内腔骨、大腿骨和内脏，从刀口处剔出，洗干净内面和外皮，用料酒和精盐摸擦鸭腹内和鸭外皮，腌制待用；

（2）把糯米、莲子、枣子、花生米、鸭肾丁、虾米、香菇粒、瘦肉丁、姜粒、叉烧丁、火腿丁先制熟，再加入精盐、味精、葱粒、姜粒、胡椒粉拌匀，制成馅料；

（3）将馅料酿入鸭腹内，酿完后，用小针在鸭皮各部位不规则的插些小孔（让孔通气）；

（4）用长腰碟盛装，让鸭胸脯朝上，上笼旺火蒸 2 小时，至鸭肉烂，出笼，沥出原汁进锅勾薄芡，浇淋在鸭身上，撒胡椒粉，淋麻油，用洗干净茺荑围边点缀，趁热上席。

特点：

鸭呈原状、酿料鲜嫩、精工制作、名菜佳肴。

功能：

滋补五脏、养胃活津、健脾开胃、强壮身体，固精安神、强心降压、补中益气、润肺通窍。

海参烩鸭片

原料：

水发海参250克、净鸭肉片250克、水发香菇50克、姜丝5克、葱段25克、蛋清15克、精盐10克、味精1克、芡粉15克、胡椒粉2分克、麻油5克、花生油500克（耗油约40克）、汤水400克。

制法：

（1）将新鲜不带皮的干净鸭肉，先片后切成宽2公分、长3公分的薄片，用碗装，加进蛋清、精盐、芡粉，拌匀腌制；

（2）用斜刀法将水发海参片成长方片，先用沸水焯一道水，再用鸭汤煨入味；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧至六成热时，放鸭片进油锅中过油至熟时，鸭先连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；

（4）炒锅放回灶上，先爆姜丝、鸭片，即加入鲜汤、香菇、海参片、精盐、味精、煮至原料入味，加入葱段，勾薄芡，出锅用凹碟盛装，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

海参脆滑、鸭片鲜嫩、色鲜味美，高级菜肴。

功能：

滋补五脏、养胃生津、健脾开胃、强壮身体，
补肾壮阳、益气滋阴、通肠润燥、止血消炎。

嫩姜焖子鸭

原料：

嫩子鸭块500克、嫩姜片150克、湿木耳50克、葱段50克、料酒2克、酱油25克、白糖3克、芡粉15克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法:

(1) 将嫩子鸭宰杀, 烫毛, 拔净毛, 破腹除去内脏, 洗干净, 破成两半, 先用刀背将鸭身在砧板上拍松骨肉, 然后再斩成3.5公分, 宽1公分的长形小块, 待用;

(2) 嫩子姜刮皮洗干净, 切成薄片, 用碗装, 加进清水漂去辣味, 待用;

(3) 炒锅洗干净上灶烧热, 放花生油进锅烧至七成热时, 放鸭肉块进锅过油至熟, 鸭肉块连油一起出锅倒入笊篱, 沥去油;

(4) 炒锅放回灶上, 放姜片、鸭块进锅稍爆, 加料酒、酱油、汤少许、湿木耳, 盖上锅盖, 小火慢焖至鸭肉烂, 加入白糖, 葱段, 稍煮, 用芡粉勾芡加尾油, 出锅装碟, 撒入胡椒粉, 淋入麻油, 趁热上席。

特点:

鸭块滑嫩、子姜微辣、开胃爽口、秋季佳肴。

功能:

滋补五脏、暖胃健脾、滋阴清热、利水消肿, 活血通络、温中去湿、化痰镇咳、通心助阳。

罗汉果炖鸭

原料:

净鸭块200克、罗汉果1个(约重15克)、姜25克、葱条3根、汤水1.5公斤、精盐15克、味精2克、料酒1克、胡椒粉1分克、麻油5克。

制法:

将洗干净斩成小件的老鸭块放入炖盅内, 加入汤水、料

酒、精盐、味精、罗汉果、姜块（拍扁的）、葱条，盖炖盅盖，上蒸笼旺火炖1.5小时，出笼后，弃去姜、葱，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鸭块嫩滑、汤味微甜、果味炖品、地方名菜。

功能：

滋补五脏、暖胃健脾、清心润肺、凉血舒胃，止咳化痰、清热解暑、降低血压、润肠通便。

陈皮炖老鸭

原料：

净鸭块200克、陈皮15克、姜块15克、葱条3根、汤水1.5公斤、料酒1克、精盐20克、味精1克、胡椒粉1分克、麻油5克。

制法：

将洗干净斩成小件的老鸭块，放入炖盅，加入汤水、陈皮、拍扁的姜块、洗干净的葱条、料酒、精盐、味精，盖炖盅盖，上蒸笼旺火炖1.5小时，肉烂味浓出笼，弃去姜、葱，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鸭块滑嫩、汤味微苦、制作简便、四季皆宜。

功能：

滋补五脏、暖胃健脾、理气宽中、止咳化痰。

橘片拼烤鸭

原料：

烤鸭 1 只（约重 1.5 公斤）、甜橘罐头 1 瓶、红樱桃 5 颗、绿樱桃 5 颗、酸梅酱 25 克、麻油 10 克、芫荽 10 克、熟酱油 25 克。

制法：

将烤香的肥鸭在熟砧板上斩成小件，与橘片、樱桃在大盘中拼摆成形像拼盘；另用两个小碟，分别盛装酸梅酱、辣椒酱（用熟酱油稀释加麻油、芫荽），跟烤鸭同上席。

特点：

烤鸭色红、橘片色黄、红绿相间、荤素搭配。

功能：

滋补五脏、暖胃健脾、润肺理气、散结消渴。

注：烤鸭与烤鹅的烤制方法是相同的，烤制方法在烤鹅的章节中详细介绍。

蒸腊香板鸭

原料：

光鸭 1 只（约重 1.5 公斤）、精盐 50 克、生抽 50 克、料酒 50 克、白糖 50 克、干硝 2 分克、白胡椒粉 3 分克、姜块 3 克、葱条 3 根，麻油 10 克。

制法：

（1）将光鸭斩去脚爪、翅尾两节，从脊背直开刀口，洗干净内腔，用刀拍松鸭的骨内，用盆装，加入料酒、精盐、生抽、白糖、干硝、拍扁的姜块、洗净的葱条、白胡椒粉，拌匀腌渍，腌 24 小时（腌渍过程中要翻动数次），腌入味后，用小竹钎撑平鸭身，挂晾在通风处腊 3 天后，用砧板压成平板状，再挂晾在通风处，腊干即成板鸭；

（2）取腊干的板鸭洗干净，放入蒸笼中旺火蒸 40 分

钟，蒸熟后，在熟砧板上斩成小件装碟，淋上麻油，趁热上席。

特点：

板鸭色黄、质韧味香、佐酒佳肴、传统名菜。

功能：

滋补五脏、暖胃健脾、活血通络、温中去湿。

食用鸭时要注意：

李时珍的《本草纲目》记载：“鸭，水禽也。治水利小便，宜用青头雄鸭；治虚劳热毒，宜用乌骨白鸭。”

《随息居饮食谱》记载：

“多食滞气，滑肠。凡为阳虚脾弱，外感未清，痞胀脚气，便泻肠风皆忌之。”

（二）鹅

鹅属鸭科动物。鹅古称家雁，舒雁。

性能：鹅肉味甘性平，入脾、肺经。其成分含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（A、B₁、B₂、C），其中蛋白质占10.8%，脂肪占10.2%。

作用：鹅肉能滋阴清热，养阴益气，解铅毒，用于消渴病、消瘦、体弱的治疗。

挂炉烤肥鹅

原料：

光鹅1只（约重2.5公斤）、精盐50克、白糖20克、芝

麻酱10克、桂花糖10克、蒜茸5克、五香粉1分克、麦芽糖90克、酸梅酱50克、辣椒酱50克、麻油50克、芫荽30克、面薄饼1000克、食品红色素2分克。

制法：

(1) 取精盐、白糖、芝麻酱、桂花糖、蒜茸、五香粉合匀，配成腌鹅腹腔内的腌料待用；取500克清水与麦芽糖和食品红色素兑匀，作上色糖浆料待用；

(2) 将鹅的脚掌斩去，留做它用；再将鹅的双翅第二节骨处斩去翅尾尖部分，留做它用；鹅放入清水中，漂洗干净待用；

(3) 取用腌料放入鹅腹内，搓擦鹅膜内各个部位，用小钢针穿缝合肛门刀口处；

(4) 用气筒的小胶管从鹅的颈脖刀口处打气入鹅腹中，一手抓稳气嘴处，一手抓住鹅的双翅，打至鹅的全身气鼓为止，用小绳捆扎鹅颈脖刀口处，使气不泻漏；

(5) 把打足气的鹅放进沸水锅中烫皮，先烫鹅头，转烫鹅身，鹅全身烫遍即拿起来，趁热涂刷上上色糖浆，涂擦全鹅身均匀；

(6) 将上好色的鹅用烤鹅钩钩住颈脖，晾挂在炉旁，晾皮，烘干鹅身水分；

(7) 将晾干皮、烘干水分的鹅放进挂炉，鹅背朝向火一面，用中火力烘烤约15分钟，再加大火力烤15分钟，烤至鹅内熟，外呈金黄色，即出炉，用香麻油遍擦鹅全身；

(8) 将烤熟的鹅在熟砧板上斩成小件装碟；另取两个小碟分别盛装酸梅酱、辣椒酱（用熟酱油释稀加芫荽）；再用两个小中碟装薄面饼与烤肥鹅同上席。

特点：

鹅皮色红、质脆酥香，肉嫩味鲜、四季菜肴。

功能：

滋阴清热、消渴解毒、健脾暖胃、开胃健体。

拌麻辣鹅丝

原料：

熟鹅肉200克、嫩姜丝50砵、干辣椒丝15克、葱条40克、麻辣椒油75克、熟酱油30克、花椒粉3分克、麻油15克。

制法：

将煮熟的鹅肉切成细丝，用碗装，加入嫩姜丝、干辣椒丝、麻辣椒油、熟酱油、花椒粉拌匀，再加入葱丝拌匀，腌30分钟，入味后装碟，淋麻油即可上席。

特点：

五颜六色、丝质各异、麻辣味道、秋季佳肴。

功能：

滋阴清热、解毒消渴、开胃增食、活血通络。

枣子焖肥鹅

原料：

鹅块200克、红枣50克、姜丝25克、蒜段50克、料酒5克、酱油30克、味精2分克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油10克、花生油40克。

制法：

将炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，下姜丝、鹅块、料酒稍爆一会，加入酱油、红枣、汤水，盖上锅盖，用小火慢慢焖，焖至鹅肉烂，下蒜段进锅煮熟，用芡粉勾

芡，加尾油起锅装碟撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鹅块滑嫩、枣子微甜、形美味鲜、老少皆宜。

能功：

滋阴清热、解毒消渴、润肺止咳、健胃通窍。

鹅丝网油卷

原料：

鹅丝20克、冬菇丝40克、冬笋丝50克、细姜丝20克、葱丝50克、火腿丝40克、网油200克、老面浆150克、特面粉50克、芡粉50克、蛋液50克、精盐20克、味精2克、椒盐15克、花生油3公斤（约耗油100克）。

制法：

（1）先将网油分切成宽4厘米，长6厘米的12张，然后将每张卷入调了味的鹅丝、冬菇丝、冬笋丝、细姜丝、葱丝、火腿丝卷好后，上笼旺火蒸熟；

（2）用盆装老面浆，加入特面粉、芡粉、蛋液、清水，释稀到粘度合适，合成脆皮糊待用；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，拿鹅丝网油卷放入脆皮糊中粘裹上糊，放进油锅中炸至脆，外表呈金黄色时捞起，沥干油，装碟跟椒盐，趁热上席。

特点：

色泽金黄、外脆里嫩、工艺品种、佐酒佳肴。

功能：

滋阴清热、解毒消渴、防癌抗癌、消痰健胃。

双冬烩鹅掌

原料：

鹅掌12个、冬菇25克、冬笋50克、姜丝15克、葱段30克、料酒2克、酱油30克、蚝油20克、味精1克、芡粉10克、胡椒粉2分克、麻油15克、汤水500克、花生油40克。

制法：

(1) 将鹅掌用沸水锅煮过，剥去掌上老皮，取出掌骨，再把鹅掌放入汤锅中煮至透熟，捞出锅待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，上花生油烧热，下姜丝、鹅掌、料酒稍爆炒一会，加入汤水、冬菇、冬笋、酱油、蚝油、味精烩煮至原料透熟入味，用芡粉勾薄芡，推匀后出锅装入凹碟，撒入胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

鹅掌质脆、色泽金黄、半汤水菜、老幼皆宜。

功能：

滋阴清热、解毒消渴、防癌抗癌、消痰健胃。

食用鹅肉时要注意：

李时珍《本草纲目》记载：“鹅肉气味俱厚，发风发疮莫此为甚，火熏者尤毒。”

鹅肉性偏凉，阳虚者不宜多食，易产生泄泻。

(四) 鸽

鸽分家鸽、野鸽、岩鸽。古称鹑鸽、飞奴。

乳鸽肉嫩，滋补作用好；白鸽补益最佳。

性能：鸽肉味咸性平，入肝肾经。鸽肉含蛋白质、脂肪、

灰分，含粗蛋白质占22.14%。

作用：鸽肉用滋阴补肾，补肝肾，益精气，用于肾虚的补养及治疗肾阴虚所致的消渴、腰膝酸软；补养脾胃气虚症；鸽肉还能祛风解毒，治疗白癩风，用解中药之毒，痘毒。

鸽子吞鱼翅

原料：

鸽子1个(约重400克)、干散鱼翅50克、鸽肉丝50克、香菇丝30克、冬笋丝30克、火腿30克、姜丝20克、葱丝50克、茼蒿50克、精盐10克、味精1克、料酒1克、生抽10克、芡粉10克、胡椒粉2分克、香麻油15克、花生油40克。

制法：

(1) 先把干散鱼翅用大碗装，加入沸水涨发，涨发透后，沥去水，再加入高汤和调味品，上笼蒸至鱼翅入味，与鸽肉丝、香菇丝、冬笋丝、火腿丝、姜丝、葱丝、精盐、味精、料酒、生抽，合匀成馅心料，待用；

(2) 将鸽子宰杀放干净血，烫过拔净毛，斩去脚爪，从颈脖翅根上开刀口，剔出内腔骨及内脏，剔完后，翻出腹内，洗干净，摸上料酒、精盐、将馅料酿入鸽子肚中，用小衣针在味皮上不规则的戳些小气孔，通气，用碟装，上笼旺火蒸1.5小时，透熟出笼；

(3) 蒸熟的鸽子另用一个碟子装，边围上茼蒿，用蒸出的原汁勾薄芡，浇淋在鸽子上，撒胡椒粉，淋麻油，趁热上席。

特点：

形象全鸽、工艺菜肴、质嫩味美、高档珍馐。

功能:

滋阴补肾、暖胃健脾、益肝固精、去风解毒，
强筋壮骨、抗癌防癌、强身健体、延年益寿。

虫草炖鸽子

原料:

光鸽子200克、冬虫夏草10克、姜片5克、葱2根、汤水800克、精盐10克、味精1克、料酒1克、胡椒粉2分克、香麻油5克。

制法:

将光鸽子洗干净，斩成小件，放进沸水中焯去血污水，捞起放入炖盅，加进汤水、料酒、精盐、味精、姜片、葱条、冬虫夏草，盖上炖盅盖，上蒸笼旺火炖1.5小时，炖至鸽肉烂，汤味浓，取出笼，弃去姜片、葱条，撒入胡椒粉、淋麻油，趁热上席。

特点:

鸽肉嫩滑、汤味香鲜、制做简便、四季皆宜。

功能:

滋阴补肾、暖胃健脾、润肺止咳、壮阳填精。

清蒸鸽子肉

原料:

鸽子肉300克、湿香菇50克、姜丝25克、葱段50克、精盐7克、料酒2克、芡粉10克、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法:

将砍碎的鸽子肉用碗装，加入湿香菇、姜丝、葱段、精盐、料酒、味精、芡粉，拌匀后，放入平碟中摊平，上笼旺火蒸30分钟，取出笼，撒入胡椒粉，淋入麻油，趁热上席。

特点:

鸽肉鲜嫩、色鲜味美，制做简易、老少皆宜。

功能:

滋阴补肾、暖胃健脾、抗癌防癌、延年益寿。

烧焗乳鸽脯

原料:

光乳鸽6只(约重600克)、指甲姜片10克、湿香菇50克、料酒2克、酱油30克、白糖10克、葱段20克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1公斤(耗油约40克)。

制法:

(1)将光乳鸽洗干净，每只斩成6件脯形，用碗装，加入料酒、酱油、白糖，拌匀腌渍待用；

(2)炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，放乳鸽脯进油锅中过油至熟，出锅倒入油钵面上笊篱，沥去油，待用；

(3)炒锅放回灶上，下指甲姜片、乳鸽脯、香菇、料酒、酱油、汤水少许，盖上锅盖，烧焗至色红味浓，加入葱段、白糖，稍焗至汁收干，出锅装入平碟，撒胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点:

鸽肉质嫩、脯形大方、色红味美、珍馐佳肴。

功能：

滋阴补肾、暖胃健脾、抗癌防癌、延年益寿。

榄仁炒鸽松

原料：

净鸽肉200克、榄仁150克、姜粒15克、湿香菇粒40克、熟火腿粒40克、生抽30克、味精2克、葱粒20克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）将洗干净的净鸽子肉剁碎为细细的茸泥，将榄仁放入油锅中炸香，捞起，沥去油，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放入少许油烧热，放鸽子肉茸，姜粒进锅，干焙炒至鸽子肉茸完全脱水散开，下香菇粒、生抽、味精、同炒至入味，再下榄仁、葱粒，炒匀后，出锅装入平碟，撒入熟火腿粒，胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鸽松味美、榄仁干香、五颜六色、高级菜肴。

功能：

滋阴补肾、暖胃健脾、润肺顺气、补血壮骨。

食用鸽肉时要注意：

选用鲜活鸽子宰杀的食用为好。

（五） 鹌鹑

鹌鹑古称为鹑、鹑鸟、循、宛鹑。

性能：鹌鹑味甘性平，入脾、胃、心、肝、肺、肾经。

鹌鹑肉含蛋白质、脂肪、维生素(B₁、B₂)、钙、磷、铁。

作用：鹌鹑肉能补益脾胃，滋补肝肾，补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消热结。

杞子炖鹌鹑

原料：

鹌鹑2只(约重400克)、杞子10克、姜片10克、葱条2根、汤水1000克、料酒1克、精盐10克、味精1克、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

将鹌鹑宰杀，放尽血，烫毛、拔净毛，开膛去内脏，洗涤干净，每只鹌鹑斩成6小件(2只斩成12件)放入沸水锅中焯去血污水，捞起放进炖盅内，加进汤水、杞子、姜片、葱条、料酒、精盐、味精，盖上炖盅盖，上笼旺火炖90分钟，肉烂汤味浓，取出笼，弃去姜片、葱条，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鹌鹑肉质嫩、杞子鲜红、汤清味鲜、四季适宜。

功能：

补益脾胃、滋肝养肾、明目清心固、精壮阳。

红扒鹌鹑脯

原料：

鹌鹑4只(约重600克)、姜丝10克、葱段20克、料酒

5克、酱油20克、味精2克、白糖5克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1000克（耗油约40克）。

制法：

（1）将鹤鹑宰杀，放尽血，烫毛，拔尽毛、开脊背，去内脏，洗涤干净，斩去脚爪，每只斩成6件脯形，放进沸水锅中焯水至熟，捞起趁热沾裹上酱油，下进热油锅中炸，炸至外表呈金黄色时，捞起待用；

（2）把炸过的鹤鹑放入扣碗，加进姜丝、料酒、酱油、少许汤水、味精、白糖，上笼旺火蒸1.5小时，鹤鹑酥烂时取出笼，沥出汤汁，鹤鹑脯放入碟中。

（3）取沥出的原汤汁放入热炒锅中，勾薄芡浇淋在鹤鹑脯上，撒入胡椒料，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鹤鹑色红、肉质香酥、形美味鲜、高级名菜。

功能：

滋补五脏、益中续气、养肝明目、强壮筋骨。

炸香酥鹤鹑

原料：

鹤鹑5只（约重750克）、蛋液50克、芡料5克、面包糠30克、精盐10克、料酒2克、白糖5克、椒盐5克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

将鹤鹑宰杀，放尽血，沸水烫，拔尽毛，从脊背直开口，除去内脏，斩去脚爪，洗涤干净，把鹤鹑放在砧板上，用刀背轻轻地把鹤鹑骨肉拍松，放入盆内，加料酒、精盐、

白糖、拌匀腌渍，入味后，加入蛋液、芡料，拌匀后，粘拍上面包糠，下入热油锅中炸，炸酥香，外表呈金黄色时，捞起沥干油，放入平碟中，趁热跟椒盐上席。

特点：

鹤鹑整形、色泽金黄、酥香可口、佐酒佳肴。

功能：

滋补五脏、强壮筋骨、固精添髓、益中续气。

烩鹤鹑肉羹

原料：

净鹤鹑肉200克、姜粒10克、香菇粒40克、熟火腿粒20克、蛋清50克、汤水500克、料酒1克、精盐10克、味精2克、芡料15克、胡椒粉2分克，麻油5克。

特点：

(1) 将净鹤鹑肉洗涤干净，剁碎成茸泥；用鹤鹑骨熬好汤水待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放汤水进锅，下鹤鹑茸泥进锅，捞散开肉茸泥，加入姜粒、香菇粒、料酒、精盐、味精，煮沸后，勾薄芡放进锅内，捞匀，淋入蛋清烩热，出锅装入汤盪内，撒入熟火腿粒、胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

羹质烩菜、肉嫩味鲜、高级羹菜、名贵佳肴。

功能：

滋补五脏、强壮筋骨、养肝补血、固精添髓。

五彩鹤鹑丝

原料：

鹤鹑净胸脯肉150克、熟火腿丝40克、香菇丝50克、冬笋丝50克、姜丝10克、葱丝50克、精盐5克、料酒2克、味精2克、白糖3克、芡粉10克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）将鹤鹑净胸脯肉洗干净，切成肉丝，用碗装，加入精盐、白糖、芡粉，拌匀腌制；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，放鹤鹑肉丝进锅过油至熟，肉丝连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上，下姜丝、肉丝、冬笋丝、香菇丝进锅，加入料酒、精盐、味精，炒入味，下火腿丝、葱丝进锅稍炒，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

彩丝质嫩、五颜六色、形美味鲜、名贵菜肴。

功能：

滋补五脏、强壮筋骨，养肝补血、固精添髓。

食用鹤鹑时要注意：

选用鲜活鹤鹑制做菜肴。

（六）禽 杂

禽杂即飞禽的肝、肫、腰（睾丸）、肠等。

功能：禽肝、肫、腰（睾丸）、肠基本相似，味甘性平或性温，入肝、肾经。其成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钠、氯、维生素（A、

B₁、B₂、C)、尼克酸等。

作用：禽杂能补肝养血，补肾壮阳，消化积食，化石通淋，固精添髓，起阳填精，明目清心等功效。雄禽杂最佳。

干炸珍肫肝

原料：

鸡肫肝300克、精盐4克、料酒1克、蛋液50克、芡粉40克、椒盐10克。

制法：

将鸡肫片去老皮，楔成菊花形，鸡肝切下肝叶，用碗装，加入料酒、精盐、蛋液、芡粉拌匀后，再拍上干粉，下热油锅中炸，炸至香脆捞起，待油温升高后，再放入油锅中翻炸一道，炸至质香脆，外表呈金黄色，捞起沥干油，装平碟，趁热带椒盐上席。

特点：

色泽金黄、外脆里嫩、干香无汁，佐酒佳肴。

功能：

补肝养血、消化积食、化石通淋、壮阳益精。

清炒净菊红

原料：

净鸡鸭肫300克、姜丝10克、葱段10克、芹菜梗150克、料酒2克、精盐8克、味精2克、胡椒粉2分克、香麻油10

克、花生油750克（耗油约40克）。

制法：

将鸡鸭肫片去老皮，镡成菊花形，放入热油锅中过油，肫花（菊红）散开刚熟，菊红连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；炒锅放回灶上，下姜丝、菊红、料酒、精盐、味精、葱段、芹菜，稍炒入味，汤汁收干即出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

色泽深红、形似红菊、故名菊红、质脆味美。

功能：

补肝养血、消化积食、化石通淋，壮阳益精。

黄酒焖鸡腰

原料：

鸡腰（睾丸）300克、姜丝10克、葱段15克、黄酒10克、酱油20克、白糖5克、胡椒料2分克、麻油5克、花生油40克。

制法：

炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下姜丝和洗净的鸡腰（睾丸）进锅，加黄酒、酱油、白糖、汤水少许，盖锅盖，小火慢慢焖，焖至鸡腰熟透入味，加入葱段稍焖，汤汁收干，出锅装碟，撒胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鸡腰丸形、色黄质嫩、形美味鲜、高级补品。

功能：

补肾健腰、壮阳添精、多吃此物、促进生养。

鸽蛋拼鸡腰

原料：

鸽蛋12个（约重160克）、鸡腰（睾丸）12个（约重100克）、精盐10克、料酒2克、酱油20克、味精3克、白糖10克、姜丝10克、葱条3根，汤水400克、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

（1）将鸽子蛋放入冷水锅中，锅端上灶，小火慢慢煮熟蛋，捞出放入冷水中，剥去壳，待用；

（2）炒锅洗干净上灶，放汤水、料酒、精盐、酱油、味精、白糖、姜丝、葱条和鸡腰（睾丸）进锅同煮，小火慢慢煮熟，味透入，捞起鸡腰；放鸽蛋进锅，煮入味，捞起待用；

（3）把鸡腰、鸽蛋拼摆入平碟内，撒入胡椒粉，淋入香麻油，即可上席。

特点：

双丸拼摆、质地各异形、美味鲜痰高级补品。

功能：

补肾健腰、壮阳添精、多吃此物、促进生养。

酸笋炒鸡肠

原料：

酸笋丝150克、鸡肠子200克、干辣椒丝20克、姜丝10克、葱段50克、料酒2克、精盐10克、酱油15克、味精2克、芡粉10克、花椒粉2分克，香麻油5克、花生油500克（耗油约

40克)。

制法:

将破过的鸡肠初洗一下,再用精盐搓挤,洗去粘液,洗干净后,切成8分长的小节段,待用;

(2)炒锅洗干净上灶烧热,放花生油进锅烧热,放鸡肠进锅过油,鸡肠熟,鸡肠连油一起出锅,倒入油钵面笊篱,沥去油,待炒;

(3)炒锅放回灶上烧热,下姜丝、酸笋丝、鸡肠、料酒、精盐稍爆炒,下辣椒丝、酱油、味精、葱段炒入味,勾芡下尾油,炒匀出锅装碟,撒入花椒粉,淋香麻油,趁热上席。

特点:

鸡肠质脆、味道酸辣、五颜六色、粗料精制。

功能:

补肾壮阳、健脾暖胃、消化积食、固精利尿。

食用禽杂时要注意:

应选用新鲜、不变色、不变质的禽杂制做菜肴。

(七) 蛋

蛋有鸡蛋、鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋,各种蛋性能基本相似。

性能: 蛋清味甘性凉;蛋黄味甘性温;蛋清入肝、心、脾、胆经、蛋黄入心、肺、脾、胃、肾经。蛋含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、镁、碘、硒、维生素(A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、E、K、H)、花克酸、叶酸、泛酸。蛋含有多种

氨基酸。

作用：蛋有滋阴润燥，补益血液，健脾生肌，制酸补钙，润肺滋胃，补肾壮阳，固神添髓，安神镇咳，强身健体等功效。

炸脆皮蛋卷

原料：

鸡蛋4斤（约重200克）、肉茸300克、菇粒25克、笋粒50克、姜粒10克、精盐8克、味精1克、胡椒粉2分克、老面糊300克、干面粉100克、芡粉100克、肥膘肉一块（约重100克）、花生油3公斤（耗油约70克）。

制法：

（1）将鸡蛋打入碗中，加进精盐，用筷子打溶蛋液；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，用肥膘肉在热锅内均匀涂擦一遍，然后放入一小勺蛋液，在锅中淌成均匀薄薄的蛋皮，两面焙干之后，出锅切成两半张待用；

（3）肉茸用盆装，加入精盐、菇粒、姜粒、味精、胡椒粉、拌匀卷入蛋皮之中，呈卷筒状，上笼旺火蒸15分钟，蒸熟出笼待炸；

（4）老面糊用盆装，加进清水和蛋液释稀，加入面粉、芡粉调匀，调成脆皮糊，蛋卷放入脆皮糊中粘裹上脆皮糊后，放进热油锅中炸，炸至皮酥脆、外表呈金黄色时，捞起沥干油，切斜刀形段节，装段上席。

特点：

色泽金黄、外香酥脆、内嫩味鲜、佐酒佳肴。

功能：

滋阴润燥、健脾生肌、补肾状阳、添精补血。

牛奶炒蛋清

原料：

鲜牛奶200克、鸡蛋清200克、精盐8克、味精1克、芡粉15克、熟火腿末15克、花生油40克。

制法：

将鲜牛奶用碗装，加入鸡蛋清、精盐、味精、芡粉，用筷子拌打匀；炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅，下打匀了的牛奶蛋清进锅拌炒，炒至刚断生熟，质浓缩状，出锅装碟，撒火腿末围边，趁热上席。

特点：

色泽洁白、质嫩味鲜、取材容易、高级补品。

功能：

滋阴润燥、健脾生肌、补肺润皮、补养气血。

酸甜酥衣蛋

原料：

鸭蛋10个（约重500克）、姜丝15克、番茄丝30克、干辣椒丝10克、葱段30克、糖醋汁150克、芡粉15克、花生油2公斤（耗油约75克）。

制法：

（1）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油入锅中烧热，敲鸭蛋一个一个地下入油锅内炸，炸至蛋清丝呈金黄色，蛋黄熟透时，捞起沥干油，堆放入碟中；

（2）炒锅中的热油，倒入油钵中，放糖醋汁、姜丝、番茄丝、干辣椒丝、葱段进锅煮开，勾芡入锅，加尾油推匀，

浇淋入酥衣蛋上，趁热上席。

特点：

色泽金黄、外酥里嫩、味汁酸甜、四季佳肴。

功能：

滋阴润燥、健脾生肌、开胃增食、强身健体。

肉末芙蓉蛋

原料：

鸭蛋4斤（约重400克）、肉末100克、精盐7克、味精1克、芡粉5克、葱粒10克、胡椒粉1分克、香麻油5克、花生油40克。

制法：

（1）将鸭蛋打入碗中，加入精盐、味精，用筷打溶，加入清水100克，用筷子打匀，放入蒸笼中，旺火蒸20分钟，蛋熟透即出笼；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，下花生油、肉末、汤水180克、精盐、味精，爬散开肉末，煮沸，勾芡加尾油，加入葱粒，推匀芡，浇淋在蒸熟的蛋面上，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

蛋嫩色黄、故名芙蓉、配以肉末、好吃好看。

功能：

滋阴润燥、健脾生肌、清热润肺、理气补血。

蛋包五彩丝

原料：

鸭蛋4斤（约重300克）、熟鸡丝50克、熟火腿丝30克、

香菇丝30克、熟冬笋丝50克、姜丝15克、葱丝50克、精盐10克、味精2克、芡粉40克、蛋清50克、胡椒粉1分克、香麻油10克。

制法：

(1) 鸭蛋打入碗中，加入精盐，用筷子打溶后，用小钢勺淌成12张薄薄的蛋皮；芡粉用碗装，加入蛋清调成浆待用；

(2) 在熟鸡丝、熟火腿丝、香菇丝、熟冬笋丝、姜丝、葱丝内加入精盐和味精，取蛋皮一面粘裹上蛋清浆后，包裹上各彩色丝，卷成12根小卷筒形，上笼旺火蒸15分钟，出笼后装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

五彩色丝、小卷筒形、质地滑嫩、形美味鲜。

功能：

滋阴补肾、暖胃健脾、补血健体、强筋壮骨。

灌肠蛋余汤

原料：

小肠衣1节(约长20厘米)、鸡蛋2斤(约重100克)、鲜汤1公斤、精盐15克、味精1克、葱段20克、胡椒粉2分克、香麻油10克、小麻绳2根(每根长10厘米)。

制法：

(1) 鸡蛋打入碗中，加精盐，用筷子打溶；小肠衣一头用小麻绳捆扎紧，另一头用漏头灌入鸡蛋液，用小麻绳捆扎紧，放入80℃的热汤锅中浸熟，捞起改刀楔成球形，放入汤碗中待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放鲜汤进锅，加精盐、味

精煮沸，加入葱段，冲入蛋球碗中，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

蛋球形美、质嫩色黄、汤鲜味美、四季皆宜。

功能：

滋阴润燥、暖胃健脾、补血益气、强身健体。

发菜拼玉兔

原料：

干发菜75克、鹌鹑蛋12个（约重200克）、鸡汤150克、红樱桃3颗、茼蒿40克、精盐8克、味精1克、白胡椒粉2分克、香麻油10克，花生油40克。

制法：

（1）干发菜放盆里，加温热水涨发30分钟，用清水把发菜洗干净待用；茼蒿洗干净待用；

（2）把鹌鹑蛋放冷水锅中上灶煮熟，剥去蛋壳，在蛋的直向侧面切下1/3蛋白部分，用这部分蛋做兔子耳朵和兔尾巴，用红樱桃做兔子眼睛，用蛋的那大半部分做兔子身，安上耳朵、尾巴和眼睛，做成玉兔形、待用

（3）炒锅洗干净上灶烧热，下花生油、鸡汤、发菜、精盐、味精进锅同煮，煮至汤汁收干，出锅装入碟子中间；玉兔围放在发菜周围，点缀上茼蒿，在发菜上撒入白胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

发菜黑亮、玉兔洁白、茼蒿青绿、色鲜味美。

功能：

清热消滞、软坚化痰、补益气血、强身健脑。

炒彩色蛋丁

原料：

鸭蛋 3 个（约重 200 克）、冬菇丁 40 克、熟冬笋丁 50 克、莴笋丁 50 克、姜粒 10 克、葱粒 40 克、精盐 10 克、味精 1 克、芡粉 10 克、胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克、花生油 40 克。

制法：

（1）把鸭蛋敲破，蛋清、蛋黄分两个碗装，加入精盐，用筷子打溶，放蒸笼中蒸熟，取出切成黄色蛋丁，白色蛋丁；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下姜粒、冬菇丁、熟冬笋丁、莴笋丁，加精盐炒熟入味，加入黄色蛋丁、白色蛋丁、葱粒、味精，稍炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

五颜六色、彩丁鲜嫩、粗料精制、四季菜肴。

功能：

滋阴润肺、暖胃健脾、抗癌防癌、强身健体。

酿鸳鸯鸽蛋

原料：

鸽子蛋 6 个（约重 150 克）、猪瘦肉茸 200 克、精盐 5 克、酱油 15 克、味精 1 克、芡粉 15 克、汤水 100 克、胡椒粉 1 分克、香麻油 10 克、花生油 2 公斤（耗油 70 克）。

制法：

（1）把鸽子蛋放进冷水锅中，上灶小火慢慢煮熟，剥去蛋壳，切成两半边；在猪瘦肉茸中加入精盐，拌匀；鸽蛋切的一面先拍上千芡粉，后再酿上瘦肉茸，摸光滑表面，待

用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，下酿好的鸽子蛋进锅油炸，炸至外表金黄色，捞起沥干油，用扣碗装，加入酱油、味精、汤水，上笼蒸40分钟，出笼翻扣入平碟中，沥出原汁勾芡，浇淋在蛋上，撒胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

一蛋双色、质地各异、故名鸯鸳、质嫩味美。

功能：

滋阴润燥、暖胃健脾、强身健体、延年益寿。

青豆炒蛋松

原料：

青豆150克、鸡蛋3个(约重180克)、精盐8克、味精1克、胡椒粉1分克、香麻油10克、花生油60克。

制法：

(1) 先将青豆焯一道水，焯熟；鸡蛋打入碗中，加精盐、味精，用筷子打溶，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油入锅烧热，下青豆、精盐炒入味。再下蛋液，在炒锅中焙炒至蛋完全脱水，散开成细松粒状，出锅装碟，撒胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

豆粒青嫩、蛋松干香、青黄衬映、色鲜味美。

功能：

滋阴润燥、暖胃健脾、活血解毒、壮骨添髓。

牛奶蒸鸡蛋

原料:

鲜牛奶300克、鸡蛋4个(约重300克)、白糖200克。

制法:

先将鸡蛋打入盆中,用筷子打溶后,分放入12个小碗中,加入鲜牛奶、白糖,用调羹捞溶白糖,上笼用中火蒸熟,趁热上席。

特点:

色彩淡黄、质地嫩滑、味道香甜、甜食美菜。

功能:

滋阴润燥、暖胃健脾补、养心肺、清热解毒。

蒸三色蛋糕

原料:

鸭蛋5斤(约重350克)、猪瘦肉茸150克、精盐10克、味精2克、香麻油10克、红樱桃1颗、芫荽25克。

制法:

(1)把鸭蛋敲破,分蛋清、蛋黄两个碗装,加入精盐、味精,用筷子打溶;在猪瘦肉茸内,加入精盐、味精拌匀;

(2)把肉茸放入四方铅饭盒内,摊平成薄薄一层,上面淋一层蛋黄液,上笼旺火蒸20分钟,再加入蛋清液,继续蒸熟,出笼;

(3)从饭盒中取出三色蛋糕,在熟砧板上切成棱角形,切成12小块,摆放入平碟中,碟中间放1颗红樱桃,蛋糕之间,点缀一些芫荽,淋入香麻油,即可上席。

特点:

三色蛋糕、质脆味美、红绿点缀、形美味佳。

功能：

滋阴润燥、暖胃健脾、强身健体、延年益寿。

煎虾胶蛋饺

原料：

虾胶150克、鸡蛋6个（约重200克）、精盐8克、味精2克、生抽20克、姜粒10克、香菇粒40克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油100克。

制法：

（1）虾胶用碗装，加入姜粒、香菇粒、精盐、味精、胡椒粉、香麻油拌匀待用；鸡蛋敲打入碗中，加入精盐，用筷子打溶，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，擦些花生油在锅中，放一调羹蛋液进锅，滴成小圆形薄薄的蛋皮，中间放些虾胶馅，蛋皮一边折向另一边，成半月形饺，两面煎黄，出锅装碟，一个个蛋饺煎好后再全部放入锅中，加汤少许、生抽、味精，盖锅盖，焖煮10分钟，出锅装碟，撒胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

蛋饺色黄、馅心鲜嫩、形美味佳、家庭风味。

功能：

滋阴润燥、暖胃健脾、补肾壮阳、强身健体。

当归红糖蛋

原料：

当归15克、鸡蛋1个（约重80克）、红糖块150克、老姜

块15克、清水500克。

制法：

先将鸡蛋、当归放入砂锅中，加入老姜和清水，上灶煮至鸡蛋透熟，捞出剥去蛋壳，再放回锅中，加进红糖块，慢煨至味透入蛋中，汤味浓，弃去姜块，出锅装入炖盅，趁热食用。

特点：

鸡蛋整个、红糖味甜、制做简便、妊妇佳肴。

功能：

滋阴润燥、养肝补血、和血调经、润肠通便。

甜酒荷苞蛋

原料：

甜酒100克、鸡蛋1个（约重80克）、红糖块150克、老姜块15克、清水400克。

制法：

炒锅洗干净上灶烧热，下清水和拍过的老姜、甜酒和红糖块进锅，煮溶红糖，敲鸡蛋进锅同煮，煮至蛋熟透，捞起弃去姜块，甜酒糖水蛋出锅装入小碗，趁热进食。

特点：

甜酒味香、蛋如荷苞、红糖味甜、制做简便。

功能：

滋阴润燥、养肝补血、和血调经、暖胃健脾。

虾仁炒滑蛋

原料：

虾仁150克、鸡蛋4个（约重220克）、料酒1克、精盐8克、味精2克、花生油400克（耗油约75克）。

制法：

（1）鸡蛋敲入碗内，加入精盐、味精，用筷子打溶；虾仁用料酒、精盐、芡粉拌匀腌渍待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，下花生油烧热，放虾仁进锅过油，虾仁熟，油连虾仁一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；

（3）炒锅放回灶上，放虾仁进锅稍炒，下蛋液进锅同时拌炒，蛋炒至刚刚熟，即出锅装入平碟，趁热上席。

特点：

滑蛋嫩黄、虾仁粉红、色鲜味美、四季皆宜。

功能：

补肾壮阳、滋阴润燥、健胃补脾、强筋壮骨。

食用蛋时应注意：

食用蛋，一次不宜食用过多、过量不易消化。鸭蛋性凉，有脾胃寒病症者，应慎重食用。

三、水产类

（一）鱼

鱼类是动物界最大的家族，全世界的鱼类有两万多种。食有的鱼类习惯分为“咸水鱼”和“淡水鱼”两大类。

性能：鱼肉多数性味相同，味甘性温，入脾，胃经。

其成分含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、尼克酸、维生素（A、B₁、B₂）等。

作用：鱼肉能起到温补脾胃，利便消肿，降胆固醇，防

冠心病，暖胃和中，平肝去风，解毒收痔等功效。

扒漓江鱼饺

原料：

鲜活漓江鲤鱼胶300克、蛋清40克、猪瘦肉茸200克、湿冬菇粒20克、姜粒10克、火腿末10克、青菜胆12棵、精盐15克、味精1克、干芡粉100克（耗用50克）、胡椒粉1分克、香麻油10克、猪板油40克。

制法：

（1）猪瘦肉茸用碗装，加入冬菇粒、姜粒、火腿末、精盐、味精，拌匀成馅心，待用；

（2）鱼胶用碗装，加入精盐，用力拌起胶质后，再加入蛋清、味精拌匀，分成12个挤子，揪成扁形，包入瘦肉馅心，包成饺子形，上笼旺火蒸15分钟，蒸熟出笼，待用；

（3）把焯过水的青菜胆放进热炒锅，加味料炒入味，出锅装碟，拼摆上鱼饺，在锅中勾薄芡，浇淋在鱼饺上，撒入胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

菜胆翠绿、鱼饺洁白、形美味鲜、名贵高雅。

功能：

暖胃和中、平肝祛风、益眼明目、利便消肿。

漓江水浸鱼

原料：

江中鲜活红鲤鱼1尾（约重750克）、姜丝20克、葱段25克、生抽40克、料酒10克、味精1克、白糖5克、胡椒粉

3分克、香麻油15克、花生油50克。

制法：

(1) 选江中鲜活红鲤鱼刮鳞、挖鳃，破腹去内脏，洗干净，在鱼两侧身上楔柳叶花刀，放入多量的白沸水锅中浸煮，浸至鱼眼珠白色，鱼肉熟透，捞起沥干水，用长鱼碟盛装；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，先烧花生油浇淋鱼身上；再用生抽、料酒、味精、白糖、姜丝、葱段拌匀，浇在鱼身上，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鱼肉鲜嫩、形态成整、制作简便、地方名菜。

功能：

利尿消肿、安胎通乳、清热解毒、止咳下气。

干烧漓江鱼

原料：

江中鲜活红鲤鱼1尾(约重750克)、姜丝25克、豆酱20克、葱段25克、生抽40克、料酒10克、白糖10克、干芡粉50克、胡椒粉3分克、香麻油10克、花生油3公斤(耗油约40克)。

制法：

(1) 选江中鲜活红鲤鱼刮去鳞、挖鳃，破腹、洗干净，用料酒、精盐摸擦鱼全身，拍干芡粉，下入热油锅中，炸至肉干脆、外表金黄色时捞起，沥干油；

炒锅洗干净上灶烧热，放入少许花生油，下姜丝、料酒、豆酱、汤水、白糖，放炸香的鱼进锅同煮，稍煮一下，再下葱段，煮至味透入，汁收干，出锅装入长腰碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

干烧全鱼、形状成整、质酥味美、地方名菜。

功能：

利尿消肿、安胎通乳、清热解毒、止咳下气。

煎酿鲜草鱼

原料：

鲜活草鱼1尾（约重750克）、姜丝20克、瘦肉丝100克、冬菇丝50克、冬笋丝50克、叉烧丝75克、葱丝50克、料酒10克、精盐10克、白糖5克、芡粉50克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约75克）。

制法：

（1）将鲜活草鱼刮去鳞、挖鳃，破腹去内脏，洗干净，剔出中段鱼肉身（头、尾连着鱼皮）洗干净待用；

（2）剔出的鱼肉切成丝，用碗装，加入姜丝、瘦肉丝、冬菇丝、冬笋丝、叉烧丝、葱段、料酒、精盐、白糖，拌匀入味，酿入鱼肚腹（腹内先粘拍干芡粉）中，酿满，鱼肚皮包紧馅心；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，先放少量花生油进锅，放入酿好的鱼进锅煎，转动锅底，使鱼身均匀受热，逐渐加进花生油，煎黄一面，又煎一面，两面煎黄后，沥去油，加入少许汤，盖锅盖，焗15分钟，汤汁收干，出锅装入长腰碟，撒上胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鱼形成整、两面金黄、外酥里嫩、名菜佳肴。

功能：

利尿消肿、安胎通乳、清热解毒、止咳下气。

蒸酿全鳊鱼

原料:

鲜活鳊鱼 1 尾 (约重 500 克)、姜粒 15 克、瘦肉丁 80 克、冬菇丁 50 克、冬笋丁 50 克、叉烧丁 100 克、枣肉丁 50 克、葱粒 50 克、料酒 10 克、精盐 10 克、白糖 5 克、芡粉 15 克、胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克、花生油 40 克。

制法:

(1) 将鲜活鳊鱼挖去鳃,从鳃处插入两根竹筷条,把腹内肠肚绞出来,在一边鳃下开一横刀口,用特制刀从刀口插入,剔出鱼中鳃骨,摸擦上料酒、精盐腌味;

(2) 瘦肉丁用碗装,加入冬菇丁、冬笋丁、叉丁烧、姜粒、枣肉丁、葱粒、料酒、精盐、白糖,拌匀入味,酿入鳊鱼腹中,用长腰碟装,上笼旺火蒸 20 分钟,鱼熟出笼,用原汁勾薄芡,浇淋在鱼身上,撒胡椒粉,淋麻油,趁热上席。

特点:

鱼形成整、两面金黄、形美味鲜、名贵菜肴。

功能:

补益脾胃、滋补虚劳、杀虫治痢、强身壮体。

糖醋全鳊鱼

原料:

全鳊鱼 1 尾 (约重 500 克)、姜丝 15 克、胡萝卜丝 30 克、白萝卜丝 30 克、干辣椒丝 10 克、葱丝 30 克、白醋 150 克、白糖 90 克、酱油 20 克、精盐 15 克、干芡粉 50 克、料酒 10 克、花

生油 3 公斤（耗油约 60 克）。

制法：

（1）将鳊鱼挖去鳃，破腹去内脏，洗干净，鱼身两边楔上斜刀口，摸擦上料酒、精盐，拍上干芡粉，放入热油锅中炸，炸至鱼外表金黄色，捞起，沥干油，放入长碟中；

（2）倒去炒锅中热油，炒锅放回灶上，放白醋入锅，加入白糖、酱油、精盐、姜丝、胡萝卜丝、白萝卜丝、干辣椒丝，葱段煮沸，煮至糖、盐溶化，用芡粉勾芡，浇淋在鱼身上，即趁热上席。

特点：

鱼形成整、表面金黄、口味酸甜、名贵菜肴。

功能：

补益脾胃，滋补虚劳，治癆杀虫，强身壮体。

红烧禾花鱼

原料：

禾花鱼 500 克、湿木耳丝 30 克、姜丝 15 克、瘦肉丝 40 克、葱段 40 克、干芡粉 50 克、料酒 10 克、精盐 10 克、酱油 30 克、味精 1 克、胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克、花生油 3 公斤（耗油约 70 克）。

制法：

（1）将禾花鱼挖去鳃，破腹去内脏，洗干净，用料酒、精盐腌入味，拍干芡粉放入热油锅中，炸至金黄色时捞起，沥干油，放入碟中；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放少许油进锅，加入姜丝、瘦肉丝、湿木耳丝、汤水少许、酱油、味精煮沸，加入葱段，勾芡推匀，浇淋在炸好的禾花鱼上，撒胡椒粉，淋香麻

油，趁热上席。

特点：

鱼吃禾花、肉质肥嫩、营养丰富、地方名菜。

功能：

利尿消肿、安胎通乳、清热解毒、止咳下气。

滑炒斑鱼球

原料：

鲜活斑鱼 1 尾（约重 400 克）、姜丝 15 克、葱段 50 克、蛋清 75 克、芡粉 30 克、精盐 8 克、白糖 10 克、料酒 5 克、胡椒粉 2 分克，香麻油 10 克、芫荽 25 克、花生油 1 公斤（耗油约 40 克）。

制法：

（1）鲜活斑鱼宰杀后，剔下鱼肉，切成球形，用碗装，加入精盐、料酒、白糖、蛋清、芡粉拌匀腌制；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下斑鱼球进锅过油至熟，鱼球连油一起出锅，倒油钵面笊篱；

（3）炒锅放回灶上烧热，下姜丝、料酒、精盐、白糖、汤水少许，放进鱼球稍煮，下葱段，勾芡淋入锅内，转动锅，使芡汁裹上鱼球，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，围摆上芫荽，趁热上席。

特点：

鱼肉鲜嫩、色泽洁白、营养丰富、优质菜肴。

功能：

补脾利水、治疗五痔、大补血气、固元壮体。

鲜茄炒鱼丁

原料：

净鱼肉300克、姜粒15克、鲜茄（西红柿）200克、青蒜丁30克、蛋清50克、料酒5克、精盐8克、白糖5克、芡粉20克、胡椒粉2分克，香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）将鱼肉切成丁，用碗装，加入料酒、精盐、蛋清、芡粉，拌匀腌制；鲜茄（西红柿）洗干净，切成丁，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下鱼丁进锅过油，鱼丁熟，油连鱼丁一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；

（3）炒锅放回灶上，下姜粒、青蒜丁、精盐进锅稍炒熟，推放锅一边，下鲜茄丁、精盐、白糖稍炒入味，下鱼丁进锅，淋入芡汁、尾油转动炒锅，使芡汁均匀，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鲜茄色红、鱼丁洁白、质嫩味鲜、热炒名菜。

功能：

安胎通乳、清热解毒、凉血平肝、降低血压。

发菜扣鱼丸

原料：

鱼肉丸300克、发菜25克、香菇10朵（约重40克）、姜丝10克、精盐8克、味精1克、白糖5克、芡粉20克、胡椒粉

2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 发菜用碗装，加进热水涨发，洗干净，放入扣碗底，放进煮熟的鱼丸子，再放入香菇、姜丝、汤水少许，加进精盐、味精、白糖，上笼旺火蒸40分钟，蒸入味；

(2) 发菜鱼丸出蒸笼后，翻扣在圆碟中，沥出原汁，勾芡汁，浇淋在发菜鱼丸上，撒胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

发菜质脆、黑如头发、鱼丸爽脆、色形美观。

功能：

清热消滞、软坚化痰、降低血压、防治癌瘤。

三丝草鱼卷

原料：

净草鱼肉300克、熟火腿丝75克、冬笋丝75克、冬菇丝75克、姜丝15克、葱丝30克、蛋液50克、芡粉50克、精盐10克、味精1克、白糖5克、椒盐10克、花生油2公斤（耗油约75克）。

制法：

(1) 将净草鱼肉片成12份蝴蝶鱼片，用碗装，加入盐、白糖拌匀腌制，然后将拌了调味品的冬笋丝、冬菇丝、姜丝、葱丝、火腿丝卷入鱼肉片内，卷成12份卷筒形；

(2) 用蛋液与芡粉调成全蛋糊，三丝鱼卷粘裹上蛋糊，下热油锅中炸，炸至外表金黄色，捞起沥干油，装入碟中，用小碟装椒盐，趁热跟上席。

特点：

外表金黄、外酥里嫩、干炸菜肴、佐酒佳品。

功能：

清热解毒、安胎通乳、防癌治癌、降低血压。

鲜菇炒鱼片

原料：

鲜草菇200克、鲜草鱼片200克、姜丝15克、葱段30克、
精盐8克、白糖5克、味精1克、蛋清40克、芡粉20克、胡
椒粉1分克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）草鱼片用碗装，加入精盐、蛋清、芡粉拌匀腌制
鲜草菇洗干净，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下鱼
片进锅过油至熟，捞起沥干油；草菇放进锅过油至熟，草菇
连油一起出锅，倒入钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上，下姜丝、草菇进锅，加精盐、味
精稍炒，下鱼片、白糖、葱段稍煮入味，勾芡加尾油，转动
炒锅，使芡汁均匀，出锅装碟，撒胡椒粉，淋香麻油，趁热
上席。

特点：

鱼片洁白、质嫩味鲜、草菇黑亮、质滑爽脆。

功能：

安胎通乳、消暑清热、降低血压、抗癌防癌。

青椒炒鳝段

原料：

净黄鳝肉段200克、青椒150克、姜丝10克、葱段40克、
精盐5克、料酒5克、酱油10克、白糖5克、芡粉10克、
胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40
克）。

制法：

（1）把青辣椒摘洗干净，切成片，弃去椒籽，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下鳝
肉段进锅过油至熟，鳝段连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，
沥去油；

（3）炒锅放回灶上，下姜丝、青椒片、精盐爆炒至青
椒断生熟入味，推在锅内的一边，下鳝肉段，加入料酒、酱
油、白糖、葱段炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒
粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鳝段微翘、形似马鞍、青椒质脆、色鲜味美。

功能：

补虚助力、驱风祛湿、畅通血脉、舒筋健胃。

酸笋鳅鱼汤

原料：

鳅鱼200克、酸笋丝150克、姜丝15克、干辣椒丝15克、葱
段100克、汤水1公斤、料酒5克、精盐3克、味精1克、
花椒粉3分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

（1）鳅鱼放在清水中饲养数日，使鳅鱼吐出泥水及污
物，喂以生蛋清，鳅鱼肚内干净，捞起待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放入花生油烧热，下姜丝、

鳅鱼、料酒稍爆炒，下汤水、精盐、酸笋丝、干辣椒丝、味精煮沸，下葱段、味精，出锅装入汤盆，撒入花椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鳅鱼肉嫩、汤酸味辣、开胃增食、地方风味。

功能：

暖中益气、解毒收痔、壮阳保肝、祛湿开胃。

叉烧扣水鱼

原料：

净水鱼400克、叉烧100克、湿香菇50克、姜片10克、葱条3根、料酒10克、精盐5克、蛋液50克、酱油30克、汤水50克、味精2克、胡椒粉2分克，香麻油10克、花生油2公斤（耗油约45克）。

制法：

（1）将净水鱼斩成小块，用碗装，加入料酒、精盐、蛋液拌匀腌入味，粘拍上干芡粉，下热油锅中炸至外表金黄色时，捞起沥干油；

（2）把湿香菇摆放入扣碗底，炸过的水鱼摆放入扣碗中，加进叉烧块、姜片、葱结，再加入汤水、酱油、味精，上笼旺火蒸1小时，出笼后，弄去姜片、葱结，翻扣入菜碟中，沥出原汁，勾红芡浇淋在扣水鱼上，撒上胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

水鱼滑嫩、香菇味鲜、叉烧味甜、名贵菜肴

功能：

壮阳补阴，滋肝益肾，清热补虚，治肺结核。

汽锅炖水鱼

原料：

净水鱼200克、鸡块100克、淮山20克、杞子15克、姜块15克、葱条3根、料酒5克、精盐15克、味精2克、汤水1.5公斤、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

将净水鱼斩成小块，水鱼块与鸡块都放入沸水中焯去血水，捞起放入汽锅中，加入淮山、杞子、拍过的姜块、葱结、汤水、料酒、精盐、味精，盖上汽锅盖，上笼旺火炖1.5小时，出笼后弃去姜块、葱结，撒入胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

水鱼滑嫩、鸡汤味鲜、淮杞滋补、高级炖品。

功能：

固精添髓、清心止梦、壮阳补阴、滋肝益肾。

红扒山瑞肉

原料：

山瑞1只（约重500克）、姜丝15克、葱条3根、料酒10克、酱油40克、白糖10克、味精2克、芡粉10克、汤水100克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约45克）。

制法：

（1）将山瑞宰杀，破腹除去内脏，洗干净，放入热油锅中过油至熟，捞起沥干油，

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放少许花生油进锅滑油，下姜丝、山瑞、料酒、酱油、汤水、味精、葱条，盖上锅盖。小火慢煮，红扒至汤汁收少，下白糖稍扒入味，弃去葱条，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

山瑞形整、肉质滑嫩、广西特产、名贵菜肴。

功能：

滋阴补肾、壮阳健脾、润肺补血、健骨消痞。

菇焖海狗鱼

原料：

海狗鱼1尾(约重500克)、湿香菇50克、姜丝15克、葱段50克、料酒5克、酱油40克、白糖10克、芡粉10克、汤水100克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1公斤(耗油约40克)。

制法：

(1) 将海狗鱼宰杀后，破腹除去内脏，斩成小块件头，用碗装；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，放海狗鱼肉块进锅中过油至熟，出锅倒入油钵面笊篱，沥去油；

(3) 炒锅放回灶上，下姜丝、海狗鱼肉、香菇进锅，加入料酒、酱油、汤水，盖上锅盖，小火慢慢焖，焖至汤汁收少，下白糖和葱段，稍焖入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鱼肉滑嫩、香菇味鲜、营养丰富、名贵菜肴。

功能：

暖胃健身、补益气血、治疗痢疾、补脑安神。

清炖海狗鱼

原料：

净海狗鱼肉200克、香菇6小朵（约重10克）、姜片3片、火腿片30克、葱条3根、汤水750克、精盐13克、料酒1克、味精1克、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

将净海狗鱼肉放入炖盅内，加入姜片、葱结、汤水、香菇、火腿片、料酒、精盐，盖上炖盅盖，上蒸笼旺火炖1.5小时，取出蒸笼，弃去姜片、葱结，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鱼肉细嫩、汤清味鲜、营养丰富、滋补炖品。

功能：

暖胃健身、补养气血、滋补肝肾、强身壮体

红扣娃娃鱼

原料：

净娃娃鱼400克、冬菇25克、熟冬笋75克、姜片15克、葱条3根、火腿30克、精盐5克、蛋液50克、干芡粉50克、酱油30克、料酒10克、味精1克、白糖5克、汤水100克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油2公斤（耗油约50克）。

制法：

（1）将净娃娃鱼斩成小块件，放入碗内，加入料酒、精盐、蛋液，拌匀腌渍，粘拍上干芡粉，下热油锅中炸至外表金黄色时，捞起沥干油，

(2) 先把湿冬菇放入扣碗底，上面放入炸过的娃娃鱼块，再放入熟冬笋块、火腿片、葱结、姜片，加入汤水、酱油、白糖、味精，上蒸笼旺火蒸扣60分钟，取出时弃去葱结、姜片，翻扣在菜碟中，沥出原汁勾芡，浇淋在娃娃鱼上，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

色泽金黄，肉质细嫩、营养丰富，名贵菜肴。

功能：

补养气血、滋补肝肾、健胃强身、补脑安神。

注：

娃娃鱼、亦称海狗鱼，学名小鲵。属两栖纲有尾目隐鳃鲵科；因为它有鱼之身，又以四足行走，又声如小儿啼哭，故名“娃娃鱼”，也有叫它“海狗鱼”的，因为产量少，所以它非常珍贵。应遵守法规，不随意捕食。

食用鱼时要注意：

鱼肉性温热，多食之使人内热口渴，食鲫鱼时不宜与鸡肉、羊肉、狗肉、鹿肉同食，同时易生热；食用鲤鱼和鳊鱼时，不宜食用甘草。食用的鱼，要选用活鲜的为佳，变质的不要用来做菜。

(二) 虾

虾属甲壳纲十足目动物。

性能：虾味甘性温，入肝、肾经。虾含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、维生素(A、B₁、B₂)、尼克酸、氨基酸等。

作用：虾能起到补肾壮阳，强壮腰膝，补虚增乳，治疗

丹毒、痈疽、疔疮；滋阴健胃，痰化褪火，舒筋壮骨等功效。

两吃大虾公

原料：

鲜活大虾400克、姜块10克、姜粒10克、葱条3根、葱粒10克、料酒4克、生抽10克、精盐8克、蛋液40克、白糖5克、椒盐5克、芡粉20克、胡椒粉2分克、香麻油5克、花生油1公斤（耗油约50克）。

制法：

（1）将摘洗干净的鲜活大虾取一半用碗装，加入姜葱汁、料酒、精盐拌匀腌入味，再加入蛋液、芡粉拌匀，放入热油锅中炸香，捞起沥干油，放入菜碟里的半边，跟椒盐小碟；

（2）将剩下的一半鲜活大虾，放入沸水锅中，氽至熟透，捞起沥干水分，放入菜碟里的另一边；用姜粒、葱粒、生抽、白糖、胡椒粉、香麻油做成一个小味碟跟上，趁热上席。

特点：

虾公红色、一鲜一香、口味两样、鲜虾两吃。

功能：

补肾壮阳、滋阴健胃、化痰褪火、强壮腰膝。

炸马蹄虾盒

原料：

虾胶200克、削皮生马蹄（荸荠）粒200克、无皮肥膘肉

200克、火腿粒20克、香菇粒20克、姜粒10克、精盐10克、味精2克、白糖10克、料酒3克、胡椒粉2分克、香麻油,0克、蛋液50克、芡粉75克、花生油1公斤(耗油约50克)。

制法:

(1) 将无皮肥膘肉片切成薄薄的24张圆形片,用碗装,加入料酒、精盐、白糖,拌匀腌入味待用;

(2) 在拌起胶质的虾胶中加入马蹄(荸荠)粒、火腿粒、香菇粒、姜粒、胡椒粉、精盐、白糖、味精、香麻油拌匀;

(3) 在每张圆形肥肉片上粘拍上干芡粉,酿上拌匀了的马蹄虾胶酿心,上面再盖上一张圆形肥肉片,酿成12个马蹄虾胶金钱盒;

(4) 蛋液用碗装,加入芡粉,调成糊状;将马蹄虾盒粘裹上蛋糊放入热油锅中炸,炸至外表金黄色,里面熟透,捞起沥干油,装碟摆形,趁热上席。

特点:

形象金盒、外香里嫩、质地爽脆、入口香酥,荤素搭配、老幼皆宜、桂林特产、地方风味。

功能:

补肾壮阳、滋阴健胃、化痰褪火、强壮腰膝,清热消渴、温中益气、开胃下食、厚人肠胃。

注:

该品种系秦永焯于1988年5月参加全国第二次烹饪大赛中获“铜牌”奖的名牌菜肴。

鸽蛋拼红虾

原料:

鸽子蛋12个（约重250克）、鲜活大虾300克、姜粒10克、葱段10克、茺荑20克、料酒5克、精盐5克、白糖5克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）鸽子蛋冷水下锅，小火煮熟，捞起，剥去蛋壳待用；茺荑摘洗干净待用；鲜活大虾摘洗干净待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，放大虾进锅过油至熟时，虾连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上，下姜粒、大虾、料酒、精盐、白糖进锅稍爆炒，再加入葱段、胡椒粉、香麻油，炒至入味，汁收干，出锅装入菜碟中，周围拼摆上12个鸽蛋，虾堆尖上撒上茺荑，趁热上席。

特点：

鸽蛋白色、大虾红色、茺荑碧绿、色鲜味美。

功能：

补肾壮阳、滋阴健胃、多食此菜、促进生养。

白鸽芝麻虾

原料：

鲜活大虾12个（约重400克）、生白芝麻50克、白萝卜1个（约重300克）、茺荑20克、蛋液50克、芡粉50克、料酒3克、精盐8克、白糖5克、胡椒粉2分克、花生油1公斤（耗油约50克）。

制法：

（1）将白萝卜洗干净，雕刻成白鸽形样待用，茺荑摘洗干净待用；蛋液用碗装，加入芡粉拌匀，调成糊状待用；

(2) 将鲜活大虾摘去头，剥去虾身段外壳(尾巴上壳不剥)，用碗装，加入料酒、精盐、白糖、胡椒粉，拌匀腌入味，用手捏住虾尾巴尖，将虾身粘裹上蛋糊后，再粘裹上生白芝麻，放入热油锅中炸，炸至外表金黄色时捞起，沥干油；

(3) 把白萝卜雕刻成的白鸽摆放在碟子中间，白鸽边围上一圈茺荑，外围摆上12个炸香的芝麻大虾公，趁热上席。

特点：

红白黄绿、色泽鲜艳、质鲜味美、佐酒佳肴。

功能：

补肾壮阳、滋阴健胃、填精益髓、补血暖脾，
坚固筋骨、清心明目、乌发增肌、延年益寿。

提篮明虾果

原料：

明虾球300克、特面粉200克、蛋液80克、鸡蛋清70克、蕃茄4个(约重80克)、茺荑20克、料酒5克、精盐10克、白糖30克、胡椒粉2分克，芡粉40克、花生油2公斤(耗油约100克)。

制法：

(1) 先将特面粉与蛋液合匀，搓成面团，擀压成薄薄的面皮，再切成面条，放入特制模型中，圈放成提篮型样，放入热油中炸，炸至脆香出锅，放在菜碟中；

(2) 虾球用碗装，加入料酒、精盐、白糖、胡椒粉，拌匀腌入味待用；

(3) 鸡蛋清用凹碟装，用筷子使劲拌打成蛋泡，加芡

粉合成蛋泡糊待用；

(4) 茼蒿摘洗干净待用；蕃茄洗干净，雕刻成“木棉花”，撒上白糖待用；

(5) 虾球粘裹上蛋泡糊，放进热油锅中炸，炸香后捞起，沥干油，放进炸脆的提篮中，放上茼蒿和蕃茄雕刻成的“木棉花”作点缀，趁热上席。

特点：

虾球象果、鲜茄如花、篮装花果、工艺菜肴。

功能：

补肾壮阳、滋阴健胃、养心安神、厚肠益脾。

食用虾时要注意：

阳盛有热或阴虚有热症状者忌用；有吃了虾就引起过敏的慎食；不新鲜变了质的虾不能食用。

(三) 蛙 (牛蛙)

蛙亦称田蛙 (田蚂蚱、青蛙)、山蛙 (山蚂蚱)，也有叫田鸡、山鸡的。

性能：蛙气味甘寒无毒，其成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素(A、C、B₁、B₂)、烟酸等。

作用：蛙肉能解热毒，利水气，消浮肿，调痞瘦、补虚损，特别对妇幼补益甚佳。

蒜米山蛙腿

原料：

净山蚂蚱腿300克、净蒜米50克、姜粒15克、蕃茄50克、料酒3克、精盐5克、味精2克、淀粉10克、胡椒粉2分克、

香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）鲜活山蚂蚱宰杀后，剥去皮，洗干净，斩下蚂蚱腿，用碗装待用；蒜米剥去皮待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，先将蒜米过油至熟，捞起，沥干油；再放蚂蚱腿进锅过油至熟，蚂蚱腿连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；

（3）炒锅放回灶上，下姜粒、蒜米、蚂蚱腿、料酒、精盐进锅爆炒，加入味精，炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，用洗净的蕃茄切花围边点缀，趁热上席。

特点：

蛙腿肉嫩、蒜米味香、蕃茄点缀、色鲜味美。

功能：

清热解毒、驱疳补虚、杀菌消炎、抗癌防癌。

子姜炒蚂蚱

原料：

净田蚂蚱300克、子姜丝50克、葱段50克、料酒5克、精盐8克、味精2克、芡粉15克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）将田蚂蚱取去舌头，破腹去内脏，洗干净斩成小件头，用碗装待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下蚂蚱进锅过油至熟，蚂蚱连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；炒锅放回灶上烧热，下姜丝进锅稍炒熟，再下蚂蚱、

料酒、精盐、味精、葱段进锅，炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

蚂蚱质嫩、子姜微辣、取料方便、土产风味。

功能：

清热解毒、驱疔补虚、发汗解表、通心助阳，
温经止血、利尿消肿、化痰镇咳、健胃暖脾。

食用蛙时要注意：

要选用新鲜的蛙做菜肴，不新鲜、变质了的，不能食用。

（四）螺

螺又名螺蛳，食用的有海螺、田螺、石螺之分。

性能：螺肉味甘性寒，含蛋白质、钙、铁、无机盐、维生素和氨基酸等营养成分。

作用：螺肉有清热明目、和胃止泻，疗热醒酒，化痰止血等功效。

紫苏煮田螺

原料：

田螺500克、紫苏50克、姜块30克、精盐10克、料酒3克、白糖7克、茶油40克。

制法：

（1）田螺放入盆中，放入清水和铁器喂养数日，使田螺吐尽泥污，再将田螺尾壳切去，洗涤干净待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放茶油进锅内滑锅，放姜

块、田螺、料酒、精盐进锅，爆炒干水分，再加入少许汤水、白糖、紫苏，盖上锅盖，煮至田螺熟透，入味，汤水收干，弃去姜块，出锅装入凹碟，趁热上席。

特点：

田螺肉脆、质韧味鲜、边喝边吃、风味独特。

功能：

清热明目、和胃止泻、疗热醒酒、化痰镇咳，发表散寒、理气宽中，顺气安胎，降气平喘。

葱姜炒螺肉

原料：

螺蛳肉300克、紫苏25克、姜丝25克、葱段50克、料酒3克、精盐5克、生抽20克、白糖7克、芡粉10克、胡椒粉2分克、香麻油10克、茶油50克。

制法：

(1) 螺蛳放在盆中，加入清水和铁器喂养数日，使螺蛳吐尽泥污后，再将螺蛳尾壳切去，用针锥雕出螺蛳肉，洗干净待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放茶油进锅滑锅，下姜丝、螺蛳肉、料酒、精盐进锅，爆炒干水分，再加入紫苏、生抽、少许汤水、白糖，盖上锅盖，煮干汤汁，下葱段稍炒熟，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

螺肉脆韧、味鲜韧香、地方风味、暑夏佳肴。

功能：

清热明目、和胃止泻、疗热醒酒、化痰镇咳，发表散寒、理气宽中，顺气安胎、降气平喘。

食用螺肉时要注意：

螺肉性寒，有肠胃寒凉者和吃螺肉过敏症者慎食用。

(五) 龟

龟属龟科动物。龟又有鹰嘴龟、金钱龟，乌龟品种之分。

性能：龟肉味甘、酸，性平，入肝、肾、肺经。其成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素（B₁、B₂）、菸酸等。

作用：龟肉具有滋补阴血，补益肝肾，治疗神经衰弱、胃下垂、遗尿、腰痛、肺结核、驱湿等功效。

虫草鹰嘴龟

原料：

鹰嘴龟1只重300克、冬虫夏草15克、鸡肉100克、姜片10克、葱条3根、汤水1.5公斤、料酒2克、精盐18克、味精2克、胡椒粉2分克、香麻油5克。

制法：

(1) 将鹰嘴龟宰杀、除去内脏，用沸水烫过，洗涤干净；鸡肉去焯血水待用；

(2) 把鹰嘴龟放入大炖盅中，加入鸡肉、冬虫夏草、姜片、葱条、汤水、料酒、精盐、味精，盖盅子盖，上蒸笼旺火炖2小时，出笼弃去姜葱，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

龟呈整形、虫草可见、汤鲜味美、高级补品。

功能：

补益肝肾、强壮腰膝、驱湿定喘、填精壮阳。

田七炖金龟

原料：

金钱龟 1 只重 250 克、熟田七 3 克、鸡块 100 克、姜片 10 克、葱条 3 根、汤水 1 公斤、料酒 3 克、精盐 13 克、味精 1 克、胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克。

制法：

(1) 将金钱龟宰杀，除去内脏，洗干净，放进沸水锅中焯去血水；鸡块放进沸水锅中焯去血水待用；

(2) 把金钱龟放进炖盅子中，加入鸡块、熟田七、姜片、葱结、汤水、料酒、精盐、味精，盖炖盅盖，上蒸笼炖 2 小时，出笼弃去姜片、葱结，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

金龟整形、汤鲜味美、炖品菜肴、高级补品。

功能：

补益气血、舒筋活络、滋肝养肾、强壮腰膝。

食用龟时应注意：

龟肉不要与猪肉、瓜类、苋菜同食。

(六) 海产

我国海域辽阔，海疆富饶，盛产食用的动物、植物，称为海产品；

海产品含有大量的脂肪、蛋白质和无机盐等，滋补营养价值极高，功效各有所长。

漓江集锦锅

原料：

水发海参100克、水发鱼肚100克、水发鱼翅50克、鸡肉片100克、漓江斑鱼片100克、火腿片40克、水发香菇50克、鲜凤尾菇100克、鲜蘑菇100克、汤水1.5公斤、料酒2克、精盐20克、味精2克、姜丝15克、葱条3根、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

(1) 将鸡肉片、鱼肉片分别用碗装，加入调料，拌匀腌渍；把海参、鱼肚、凤尾菇分别改刀切成小件片形，待用；

(2) 把海参、鸡肉片、鱼肚、鲜蘑菇、火腿片、鲜凤尾菇、鱼翅、鱼肉片、香菇依次排放入汽锅内，上撒姜丝、葱结，再加入汤水、精盐、料酒、味精，盖上汽锅盖子，上笼旺火炖90分钟，出笼后，弃去葱结，撒入胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

荤素搭配、质嫩味鲜、汽锅盛装、集锦佳肴。

功能：

补肾强筋、滋阴壮阳、止血消炎、养胎利产，
滋肝开胃、理气化痰、降低血压、抗癌防癌。

鸡茸酿海参

原料：

水发小刺参10个（约重250克）、鸡肉茸300克、冬菇

粒20克、姜粒10克、火腿末10克、精盐15克、料酒2克、味精1克、芡粉30克、葱条2根、姜块15克、茺菱30克、蕃茄2个（约重30克）、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

（1）将水发透，洗干净的小刺参，放入锅中，加入汤水、姜块、葱条、料酒、精盐，上灶小火慢煨至入味待用；

（2）鸡肉茸用碗装，加入精盐，用手拌起胶质，加入冬菇粒、姜粒、味精，拌匀后，在刺参腹内粘拍上干芡粉后，酿入鸡肉茸，个个酿满，摸平表面，用碟盛装，上笼旺火蒸25分钟，下笼后捞出，堆砌在另一菜碟中；

（3）用原汁勾薄芡，浇淋在酿海参上，撒入火腿末、胡椒粉，淋香麻油，围摆上洗净的茺菱，用蕃茄雕花点缀，趁热上席。

特点：

海参原形、质嫩味鲜、营养丰富、高级名菜。

功能：

补肾壮阳、益气滋阴、通肠润燥、止血消炎，
暖胃补虚、强筋健骨、活血调经、延年益寿。

三鲜扒海参

原料：

水发梅花参1条（约重300克），鸡肉片30克、鱼肉片30克、瘦肉片30克、香菇10克、姜丝10克、葱段25克、料酒2克、精盐5克、生抽30克、味精2克、芡粉10克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 先将鸡肉片、鱼肉片、瘦肉片放入热锅内，加入香菇、姜丝、精盐、味精、汤水煮扒至入味，加入葱段，勾芡加尾油，出锅装入碟子里；

(2) 用姜丝炆锅后，放入洗干净的整条梅花参，加入生抽、味精、汤水煮扒入味，勾薄芡加尾油，出锅装入菜碟中三鲜之上，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

整条海参、三鲜垫底、色异味鲜、高级菜肴。

功能：

补肾壮阳、滋阴益气、通肠润燥、止血消炎，暖胃补虚、强筋健胃、活血调经、延年益寿。

炒桂花鱼肚

原料：

水发鱼肚片200克、鸡蛋4个（约重300克）、姜丝10克、葱花20克、精盐8克、味精1克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油50克。

制法：

(1) 把鸡蛋打入碗中，加入精盐、味精，用筷子打溶后待用；把水发鱼肚挤去水分，洗干净，焗入味待用；

(2) 将炒锅洗干净上灶烧热，放花生油滑锅，下姜丝、蛋液进锅焙炒，炒至蛋熟，加入鱼肚进锅同炒，焙炒到蛋散开，成颗粒状，撒入葱花炒匀，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

色黄粒散、如同桂花、质嫩味鲜、高级菜肴。

功能：

补肾壮阳、止血抗癌、滋肝理气、滋补气血。

虾胶酿鱼肚

原料：

水发鱼肚12块（约重200克）、虾胶200克、火腿粒10克、香菇粒10克、茺荑20克、精盐8克、味精1克、芡粉20克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油30克。

制法：

（1）先将水发鱼肚煨煮入味；虾胶放入碗中，加入精盐、味精拌匀待用；

（2）把鱼肚挤干水分，粘拍上干芡粉，将虾胶酿到鱼肚上，酿完摸表面光滑，粘贴上茺荑叶、香菇粒、火腿粒，12块都酿完后，用菜碟装，上笼旺火蒸15分钟，出笼放入另一菜碟，用原汁勾薄芡，浇淋在酿鱼肚上，周围围放上茺荑，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

虾胶粉红、质嫩味鲜、形美色鲜、高级菜肴。

功能：

补肾壮阳、滋阴健胃、止血抗癌、养肝益气。

翡翠鱼肚卷

原料：

水发鱼肚（寸长方块）12块（约重250克）、熟鸡肉丝60克、火腿丝40克、熟冬菇丝50克、葱条12根、冬菇12朵、芥兰花200克、精盐14克、味精2克、料酒2克、白糖5克、芡粉5克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油50克。

制法:

(1) 先将煨入味的鱼肚挤干水分, 再将腌渍入味的熟鸡丝, 熟火腿丝, 熟冬菇丝包卷入鱼肚内, 用烫过葱条的捆扎紧, 用碟装, 上笼旺火蒸10分钟;

(2) 炒锅洗干净上灶烧热, 放入花生油滑锅, 放入焯过水的芥兰花进锅, 加入料酒、精盐、白糖、味精同炒, 炒至入味, 出锅装入菜碟中间, 堆砌整齐呈山尖形, 冬菇煮入味, 拼摆在芥兰花堆尖上;

(3) 蒸熟的鱼肚卷围摆在芥兰花周围, 用蒸鱼肚卷的原汁勾薄芡, 浇淋在鱼肚卷上, 撒入胡椒粉, 淋香麻油, 趁热上席。

特点:

兰花碧绿、美如翡翠、鱼肚卷丝、衬映美观。

功能:

补肾壮阳、止血抗癌、滋肝理气、滋补气血。

拼麒麟鲍脯

原料:

水发鲍鱼6个(约重150克)、火腿肉150克、湿香菇2朵(约重150克)、熟冬笋150克、菜远200克、姜丝10克、葱条2根、料酒1克、精盐8克、味精2克、生抽20克、芡粉5克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法:

(1) 将水发鲍鱼每个片成4片, 火腿及冬笋均切成与鲍脯形相似的形状;

(2) 炒锅洗干净上灶烧热, 放花生油进锅滑锅, 下姜丝、鲍鱼脯进锅稍爆, 加入火腿片、香菇、冬笋片、料酒、

生抽、葱结、味精、汤水煨煮入味，汤汁收干，出锅弃去葱结，按鲍脯、香菇、火腿、冬笋搭配，拼摆成四排24份排列在菜碟中，浇淋上原汁芡，撒入胡椒粉，淋香麻油；

(3) 将菜远加调料进锅炒熟，拼摆在每排鲍脯间隔处，趁热上席。

特点：

五颜六色、形色好看、俗称麒麟、高级名菜。

功能：

滋阴壮阳、调经润燥、利肠通乳、抗癌防癌。

子鸡吞鲍片

原料：

三黄子鸡1只(约重750克)、水发鲍鱼片150克、火腿片100克、湿香菇100克、熟冬笋100克、叉烧片100克、姜丝10克、葱段30克、芫荽30克、精盐15克、料酒2克、味精1克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将子鸡宰杀、放尽血、烫毛、拔净毛，洗干净，斩去鸡脚爪，从鸡颈脖上方处开一刀口，将鸡腹腔骨和内脏全部由刀口处取出，把鸡皮肉翻洗干净，用料酒、精盐，摸擦腌渍；

(1) 将姜丝、鲍鱼片、火腿片、湿香菇、熟冬笋片、叉烧片、葱段放进炒锅中，加调料炒熟入味，酿进子鸡腹内，酿满后，用针戳洞放气，用长腰碟盛装，上笼旺火蒸1.5小时，出笼用另一长腰碟盛装，用原汁勾薄芡浇淋在鸡身上，撒入白胡椒粉，淋香麻油，围上芫荽，趁热上席。

特点:

子鸡整形、馅料味鲜、工艺讲究、高级佳肴。

功能:

滋阴壮阳、补肾填精、暖胃健脾、调经润燥。

鸡丝烩鱼翅

原料:

新鲜鸡胸脯肉丝150克、水发鱼翅150克、姜丝10克、香菇丝10克、顶汤1公斤、精盐15克、味精1克、芡粉20克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油25克。

制法:

(1) 先将鸡肉丝加进精盐、芡粉拌匀腌渍；鱼翅加汤和调料上笼蒸入味待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油滑锅，下姜丝、顶汤、鱼翅、鸡肉丝、香菇丝进锅，加入精盐、味精煮沸，鸡肉丝熟入味，勾薄芡，出锅用盂子盛装，撒白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点:

质地嫩滑、汤鲜味美、老少适宜、高级补品。

功能:

补肾壮阳、暖胃健脾、强壮筋骨、延年益寿。

子姜炒鱿鱼

原料:

水发鱿鱼250克、子姜丝20克、葱段20克、料酒2克、生抽30克、白糖5克、芡粉8克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油500克(耗油约40克)。

制法：

(1) 先将水发鱿鱼摘洗干净，用刀楔成麦穗花形，放入沸水锅中焯一道水，捞起用清水冲漂去涩味；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，放鱿鱼进锅过油至透熟，鱿鱼连油一起出锅倒入油钵面笊篱，沥出油；

(3) 炒锅放回灶上，下姜丝、鱿鱼、料酒、生抽、白糖进锅同炒至入味，加入葱段炒匀，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鱿鱼韧香、形状美观、子姜微辣、秋季佳肴。

功能：

暖胃健脾、舒筋活络、补肾壮阳、固精添髓，驱风祛湿、开胃增食、发表出汗、营养丰富。

爆炒鱿鱼卷

原料：

鲜鱿鱼300克、姜丝15克、蕃茄2个（约重40克）、芫荽20克、料酒2克、生抽30克、白糖10克、芡粉8克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

(1) 将鱿鱼摘洗干净，用刀楔花纹后再切成日字长方形，放入沸水锅中焯一道水，捞起用清水冲冷后待用；芫荽洗干净待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，放鱿鱼卷进锅过油至透熟，鱿鱼卷连油一起出锅倒入油钵面笊篱，沥去油；

(3) 炒锅放回灶上，放姜丝、鱿鱼、料酒、生抽、白糖进锅同炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋进香麻油，围上茺荑，点缀蕃茄雕刻成花，蕃茄花上撒些白糖，趁菜热上席。

特点：

卷筒鱿鱼、色白形美、质嫩味鲜、四季菜肴。

功能：

暖胃健脾、舒筋活络、补肾固精、延年益寿。

炒墨鱼三丝

原料：

墨鱼丝150克、瘦肉丝100克、冬菇丝50克、冬笋丝50克、姜丝10克、葱段25克、料酒2克、精盐5克、生抽20克、白糖5克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

(1) 先将猪肉丝用碗装，加入精盐、白糖拌匀腌渍；墨鱼丝、冬笋丝分别焯水后待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，放瘦肉丝、墨鱼丝进锅过油至熟，瘦肉丝、墨鱼丝连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

(3) 炒锅放回灶上，放姜丝、墨鱼丝、瘦肉丝、料酒、生抽进锅稍炒，加入冬笋丝、冬菇丝、精盐、白糖同炒入味，再加入葱段稍炒，勾芡加尾油，炒匀出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

五颜六色、质嫩味鲜、柔软滑润、老少适宜。

功能：

暖胃健脾、舒筋活络、滋阴润燥、抗癌防癌。

韭黄墨鱼丸

原料：

鲜墨鱼250克、韭黄200克、精盐10克、味精1克、白糖5克、鸡蛋清40克、芡粉30克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将韭黄摘洗干净，切寸段待用；将鲜墨鱼摘洗干净，放在砧板上，用刀背锤成茸，用碗装，加入精盐，拌起胶质后，加入鸡蛋清、白糖、芡粉，再拌匀后，捏成手指头大的丸子放入沸水中煮熟捞起；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放入少许汤水和墨鱼丸进锅，加入精盐，煮入味，勾芡加尾油，出锅装入菜碟中间；韭黄放入锅内，加精盐、味精炒熟，围在墨鱼丸子周围，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

墨鱼丸子、色白质嫩、韭黄味香、高级菜肴。

功能：

暖胃健脾、舒筋活络、补肾壮阳、固精添髓。

三鲜玉带子

原料：

玉带子(鲜贝)24个(约重200克)、鸡肉片75克、瘦肉片75克、湿冬菇50克、姜丝10克、葱段30克、料酒2克、精盐8克、白糖6克、生抽20克、味精1克、芡粉10克、白胡椒

粉2分克、香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）先将玉带子、鸡肉片、瘦肉片分别用碗装，各加入精盐、白糖、芡粉，拌匀腌渍；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，先把玉带子放入锅内过油至熟捞起；再放鸡肉片、瘦肉片进锅过油至熟，连油一起出锅倒入油钵面笊篱，沥去油；

（3）炒锅放回灶上烧热，放姜丝、鸡肉片、瘦肉片、湿冬菇进锅，加入料酒、生抽、葱段、味精炒熟入味，勾芡加尾油，出锅装入圆菜碟中间；

（4）玉带子放入炒锅内，加料酒、精盐、味精，同炒入味，勾芡加尾油，出锅围放在三鲜的周围，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁菜热上席。

特点：

带子洁白、三鲜色美、质嫩味鲜、美味佳肴。

功能：

明目清热、平肝安神、滋补血液、补肾填精，添髓补精、滋阴润燥、补中益气、抗癌防癌。

猪爪八带鱼

原料：

猪爪200克、水发八带鱼（章鱼）200克、姜块15克、葱条3根、精盐15克、味精2克、汤水2公斤，胡椒粉2分克、香麻油5克。

制法：

（1）将猪爪烧干净毛，放入热水中泡涨，刮洗干净，斩成小件；八带鱼（章鱼）摘洗干净后，切成小件，待用；

(2) 将砂锅洗干净，放猪爪、八带鱼进锅，加入汤水、姜块、葱条，盖上砂锅盖，上灶先用大火烧开，再用小火慢慢地煲，煲至猪爪烂，汤味浓，加入精盐、味精，再煲至猪爪入味，出锅装入汤盘，弃去姜块、葱条，撒入胡椒粉11淋香麻油，趁热上席。

特点：

猪爪烂、带鱼汤鲜、营养丰富、滋补汤菜。

功能：

养血益气、滋阴通乳、强壮腰膝、驱寒暖胃。

鸡茸燕窝羹

原料：

干燕窝10克、鸡胸脯肉100克、鸡蛋清75克、清汤1公斤、精盐10克、味精1克、白胡椒粉2分克、香麻油5克。

制法：

(1) 将干燕窝放入碗内，倒入沸水，盖严焖发1小时后，待燕窝涨发后，用镊子夹捡去燕毛，杂质，捡干净，捞起燕窝放入另一碗内，加少许碱粉，再加入沸水，盖严盖子，涨发约5分钟，燕窝发软后，沥去碱水，反复用沸水漂洗几次，直至漂净涩味，待用；

(2) 将新鲜的鸡胸脯肉剁碎成茸，待用；鸡蛋清打入碗中，用筷子打溶待用；

(3) 炒锅洗干净上灶烧热，放清汤燕菜，鸡茸（用清水开散）进锅，加入精盐、味精、煮沸入味，撇去泡沫，淋入鸡蛋清，煮熟，出锅装入汤盘，撒入白胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

色泽洁白、质地柔软、料精味鲜、高级羹菜。

功能：

清阴养肺、化痰止咳、填精壮阳、强壮腰膝，
补虚暖胃、活血调经、清热明目、镇心益气。

冰糖蒸燕菜

原料：

水发燕菜200克、冰糖300克、白沸水1公斤。

制法：

将水发好的燕菜放入汤盪子中，加入冰糖、白沸水，盖
上盪子盖，上蒸笼旺火蒸1.5小时，出笼趁热上席。

特点：

色泽洁白、燕菜柔软、质嫩味甜、高级甜露。

功能：

滋阴养肺、化痰止咳、填精壮阳、强壮腰膝。

肉丝紫菜汤

原料：

瘦肉丝1500克、水发紫菜200克、汤水1公斤、姜丝10
克、精盐15克、白糖5克、芡粉5克、味精1克、胡椒粉2分
克、香麻油10克。

制法：

(1) 将瘦肉丝用碗装，加入精盐、白糖、芡粉、拌匀
腌渍；水发紫菜洗干净，切细待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放汤水、姜丝进锅，加入
紫菜、精盐、味精烧沸，撒肉丝进锅，煮熟，出锅装入汤盪，
撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：紫菜柔软、肉丝味鲜、荤素搭配、汤水菜肴。

功能：软化血管、降胆固醇、增进食欲、补益身体。

凤爪扒沙虫

原料：

大种鸡爪（凤爪）300克、水发沙虫300克、姜丝15克、葱段30克、料酒2克、生抽30克、吸汁20克、味精1克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

（1）先将大种鸡爪撕去韧皮，斩去爪尖，放入锅中加汤水煮熟，剔去脚爪骨，留爪肉待用；将水发沙虫摘洗干净待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，先下姜丝、沙虫、料酒进锅爆炒，再下鸡爪、生抽、吸汁、少许汤水、味精同煮至汤汁收少入味，下葱段进锅捞匀，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

质地柔软、味鲜滑润、食而不腻、老幼皆宜。

功能：

滋补清热、降火除烦、活血调经、强健筋骨。

四、野味类

不经过家庭饲养，驯化的野生动物，如飞禽、走兽、爬虫等，凡能用作烹饪原料的，都称为野味类。

性能：野味类各品种所含营养素有所区别，多含胶元蛋

白质，脂肪和各种矿物质。

作用：野味类多数质嫩味美，食之具有滋补身体，增强耐力之功，有除风湿、健脾胃、御风寒、益气力之良效，能治胃弱脾虚、风寒湿痹和各种虚癆损症。

扣双色果狸

原料：

光果狸800克、湿冬菇40克、火腿片300克、姜片10克、葱条3根、茺荑30克、鲜牛奶100克、精盐8克、生抽20克、料酒2克、味精2克、白糖5克、芡粉8克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、汤水50克、熟茶油2公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）将光果狸刮洗干净，斩成两半，放入汤锅中煮熟钩出锅，将一半边熟果狸趁热放入鲜牛奶中，粘摸上鲜牛奶，放入热油锅中炸至外表金黄色时，捞起沥干油；

（2）把油炸过的半边果狸斩成小件，排砌入扣碗中的一半边；把汤锅煮熟的另一半边果狸斩成小件，排砌入扣碗中的另一半边，上边加放入冬菇、火腿片、姜片、葱结，加入汤水、精盐、料酒、生抽、味精、白糖，上笼旺火蒸1.5小时；

（3）出笼后，弃去姜片、葱结，把果狸翻扣入菜碟中，沥去原汁，用原汁勾薄芡，浇淋在双色果狸上，撒入白胡椒粉，淋入香麻油，用茺荑围边，趁热上席。

特点：

红白双色、质嫩味鲜、滋补不腻、地方风味。

功能：

驱风祛湿、暖胃健脾、补益气力、延年益寿。

拆烩果子狸

原料：

果狸丝150克、鸡肉丝100克、熟火腿丝50克、熟冬笋丝50克、冬菇丝50克、葱丝50克、姜丝15克、汤水1公斤、料酒1克、精盐15克、味精2克、白糖3克、芡粉20克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油30克。

制法：

(1) 将果狸丝、鸡肉丝分别用碗装，分别加入精盐、白糖、芡粉拌匀腌渍；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放汤水进锅，撒姜丝、果狸丝、鸡肉丝、冬笋丝、冬菇丝进锅；加进料酒、精盐、味精，煮熟原料，入味，加进葱丝，勾芡进锅，出锅装入汤盘，撒入熟火腿丝，白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

色彩各异、丝软质嫩、汤鲜味美、入口滑润。

功能：

驱风祛湿、暖胃健脾、补益气力、强壮筋骨，发汗逐邪、化痰消痰、活血调经、抗癌防癌。

腊肉烧猫狸

原料：

光猫狸肉400克、半肥瘦腊肉200克，青蒜段50克、姜丝15克、湿木耳40克、料酒2克、酱油40克、白糖5克、味精1克、汤水75克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟

茶油 1 公斤（耗油约 40 克）。

制法：

（1）先把光猫狸肉刮洗干净，放入冷水锅中，加姜、葱、酒煮熟，捞起趁热粘裹酱油，下入热油锅中炸至质香，外表金黄色时捞起，斩成小件待用；半肥瘦腊肉切成小件待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放熟茶油滑锅，下姜丝、猫狸肉、腊肉进锅，加料酒爆炒一会，加入酱油、汤水、青蒜段、湿木耳、白糖、味精，盖锅盖，小火慢慢烧少汤汁，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

猫肉酥香、腊肉腊香、佐以姜蒜、味郁醇正。

功能：

驱风祛湿、滋补活血，强壮筋骨、镇心安神。

炒麂子肉片

原料：

新鲜麂子肉片 250 克、荷兰豆 200 克、湿冬菇 30 克、姜丝 10 克、葱段 40 克、精盐 8 克、生抽 10 克、味精 1 克、白糖 3 克、芡粉 8 克、胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克、花生油 1 公斤（耗油约 40 克）。

制法：

（1）新鲜麂子肉片用碗装，加入精盐、白糖、芡粉，拌匀腌渍；荷兰豆摘去筋蒂，洗干净待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下麂子肉片进锅过油至熟，肉片连油一起出锅，倒油钵面笊篱，沥干油；

(3) 炒锅放回灶上，下姜丝、荷兰豆、冬菇、精盐进锅稍炒至熟，推在锅的一边，下麂肉片进锅，淋生抽炒匀，下葱段、味精进锅稍炒，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

麂肉色红、兰豆青绿、质嫩味鲜、名贵菜肴。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮筋骨、延年益寿。

麂肉酿豆腐

原料：

新鲜麂子肉200克、水豆腐4块、姜细末5克、香菇粒15克、芡粉5克、精盐8克、味精1克、生抽20克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将新鲜麂子肉剁成茸，用碗装，加入姜细末、香菇粒、精盐、芡粉拌匀成馅心待用；

(2) 把每块水豆腐切成4小块，在每小块水豆腐中间挖个小坑，将麂肉馅心酿入小坑内，盖上挖出的豆腐；

(3) 炒锅洗干净上灶烧热，用花生油滑锅，把酿好的水豆腐酿面贴锅，放入炒锅中，把水豆腐两面用小火慢慢地煎黄，加少许汤水、生抽，盖锅盖，慢慢煮干汤汁，出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

豆腐滑嫩、馅心味美、荤素搭配、家乡风味。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮筋骨、宽中益气，

清热散血、生津解毒、宽肠降浊、祛腻润燥。

荔芋扣野猪

原料：

带皮野猪肉750克、荔芋600克、豆腐乳2克、酱油50克、白糖5克、味精1克、料酒1克、五香粉1分克、老姜片5克、葱条3根、芫荽25克、汤水75克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油2公斤（约耗油50克）。

制法：

（1）将带皮野猪肉刮洗干净，放入冷水锅中，加入姜块、葱结、料酒，上灶烧沸煮熟透，筷子能穿得过皮时捞起，趁热粘裹上一层酱油上色，下热油锅中炸至质香，外表金黄色时捞起，沥干油，切成12块日字长方形块；

（2）将荔浦芋削去皮，擦干净，切12块长5公分、宽2.5公分、厚0.8公分的日字长方块，下热油锅中炸至质香、外表金黄色时捞起，沥干油，待用；

（3）把野猪肉块、荔芋块排砌入扣碗中，加入汤水、豆腐乳、酱油、白糖、味精、料酒、五香粉、老姜片、葱结，上蒸笼旺火蒸1.5小时，出笼后，弃去姜葱，把野猪荔芋翻扣在菜碟中，沥去原汁，用原汁勾芡浇淋在野猪荔芋扣上，撒上胡椒粉，淋香麻油，用芫荽围边，趁热上席。

特点：

菜呈圆形、香味浓郁、荤素一体、独特风味。

功能：

暖胃健脾、镇惊安神、补益五脏、清热解毒。

野猪肚熬汤

原料：

野猪肚1个（约重400克）、料酒1克、精盐10克、味精1克、胡椒粉3分克、姜块15克、葱条2根、葱段50克、冬菇20克、汤水1.5公斤、白醋75克、香麻油10克。

制法：

（1）先将野猪肚加白矾粉干搓去粘液，然后用清水冲洗干净，再加白醋揉搓干净，用清水冲洗干净，放入冷水锅中，加姜块、葱结、料酒，上灶烧沸煮熟，捞起，刮洗去肚蒂白粘膜，改刀切成斜刀肚片；

（2）将野猪肚片放进干净的砂锅内，加入汤水、料酒、精盐、胡椒粉、湿冬菇，上灶大火烧沸，小火慢慢熬，熬至肚片质烂，汤汁少，下味精、葱段，出锅装入汤盆子，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

肚片质烂、汤色乳白、味美微辣、风味汤菜。

功能：

暖胃健脾、厚肠胃壁、补益五脏、补胃良方。

红扣野笼猪

原料：

带皮笼猪肉500克、湿冬菇40克、冬笋片50克、红枣24枚（约重30克）、菜远12棵（约重150克）、姜块15克、葱条3根、姜片10克、汤水75克、酱油40克、料酒2克、味精1克、白糖3克、豆腐乳2克、五香粉2分克、精盐5克、

芡粉5克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）将带皮野笼猪肉刮洗干净，放入冷水锅中，加进姜块、葱结、料酒，上灶烧沸煮熟，捞起趁热粘裹酱油，下热油锅中炸至质香，外表金黄色时捞起，沥干油；

（2）把笼猪肉切成日字长方块，排砌入扣碗中，上加冬笋片、湿冬菇、红枣、姜片、葱结、汤水、豆腐乳、料酒、酱油、味精、白糖、五香粉，上笼旺火蒸1.5小时，出笼弃去姜片、葱结；

（3）把笼猪肉翻扣入菜碟中，用原汁勾芡，浇淋在笼猪肉上，撒入胡椒粉，淋香麻油；把菜远放入锅中，加调味料炒熟，围放在笼猪肉周围，趁热上席。

特点：

肉质滑软、色泽金黄、口味浓郁、菜远碧绿。

功能：

暖胃健脾、镇惊安神、补益五脏、清热解毒。

马蹄焗竹鼠

原料：

光竹鼠肉500克、削皮生马蹄12个（约重200克）、姜块5克、葱条2根、姜丝15克、葱段50克、料酒1克、酱油40克、白醋15克、白糖10克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）将光竹鼠刮洗干净，放入冷水锅中，加进姜块、葱结、料酒，上灶烧沸煮熟，捞起沥干水分，斩成小件待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热,放油进锅烧热,下竹鼠进锅过油至炸透,竹鼠连油一起出锅,倒入油钵面笊篱,沥干油;

(3) 炒锅放回灶上,放姜丝、竹鼠肉、料酒稍炒几下,加入马蹄、酱油、汤水,盖锅盖,烧焗至竹鼠肉质焗味透,加入白醋、白糖、葱段,盖锅盖,稍焗至汤汁收干,出锅装碟,选出马蹄围放周围,撒入胡椒粉,淋香麻油,趁热上席。

特点:

鼠肉软滑、马蹄爽脆、荤素搭配、别有风味。

功能:

驱风祛湿、强壮腰膝、宽中理气、暖胃健脾。

烧腩焖竹鼠

原料:

光竹鼠400克、烧猪腩150克、玉兰片50克、湿冬菇40克、鲜番茄6个(约重100克)、芫荽20克、姜块15克、葱条3根、姜丝10克、葱段40克、料酒1克、酱油25克、白糖10克、味精1克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油40克。

制法:

(1) 将光竹鼠刮洗干净,放入冷水锅中,加入姜块、葱条、料酒,上灶烧沸煮熟透,捞起斩成小件待用;烧猪腩切成小件待用;

(2) 炒锅洗干净上灶烧热,放油滑锅,下姜丝、竹鼠肉、烧猪腩、料酒稍爆炒,再加入玉兰片、湿冬菇、酱油、白糖、味精、汤水、盖锅盖,小火慢慢地焖,焖至竹鼠质焗入味,勾芡加尾油,出锅装碟,撒入胡椒粉,淋香麻油,用

番茄剖花，撒上白糖，围摆在竹鼠肉周围，围上茺荑，趁热上席。

特点：

竹鼠软滑、烧腩不腻、红绿点缀、色鲜味美。

功能：

驱风祛湿、强壮筋骨、清热解毒、滋补肾脏。

蛋炒黄獠片

原料：

鸡蛋4个（约重300克）、黄獠肉片300克、姜丝10克。葱段30克、精盐10克、白糖5克、味精1克、芡粉3克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）黄獠肉片用碗装，加入精盐、白糖、芡粉拌匀腌渍；鸡蛋敲入碗内，加进精盐、味精用筷条打溶待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下黄獠肉片进锅过油至熟，出锅倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上烧热，放姜丝和蛋进锅稍炒，加进黄獠片、葱段、精盐和味精，炒至鸡蛋刚刚熟，出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

獠肉质嫩、鸡蛋鲜滑、色鲜味美、高级菜肴。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强筋健骨、暖胃健脾。

七彩黄獠丝

原料：

黄獠肉丝200克、鸡肉丝500克、熟火腿丝40克、瘦肉丝50克、冬笋丝50克、姜丝15克、蛋丝50克、葱丝50克、料酒1克、精盐15克、味精1克、白糖10克、芡粉50克、胡椒粉2分克，香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

（1）将黄獠肉丝、鸡肉丝、瘦肉丝分别用碗装，分别加进精盐、白糖、芡粉拌匀腌渍；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下黄獠肉丝、鸡肉丝、瘦肉丝进锅过油至熟，肉丝连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上烧热，下姜丝、黄獠肉丝、鸡肉丝、瘦肉丝、料酒进锅稍炒，加入冬笋丝、冬菇丝、精盐、味精，炒入味，再加入葱丝、熟火腿丝、蛋丝，炒匀，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

七彩颜色、质嫩味香、彩丝均匀、工艺菜肴。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮筋骨、暖胃健脾，滋阴润燥、清热化痰、消渴利水、防癌抗癌。

獠肉扣冬瓜

原料：

黄獠肉200克、削皮冬瓜600克、姜粒10克、香菇粒20克、精盐10克、味精1克、白糖3克、芡粉8克、汤水30克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

（1）先把黄獠肉剁成茸，用碗装，加进精盐、白糖、

姜粒、香菇粒、芡粉，拌匀腌渍；

(2) 将削去皮洗净的冬瓜，切成长4公分，宽1.5公分，厚1公分的日字长形片，在长、厚的一面楔一深刀口，将黄獠肉馅酿入刀口内，酿好后，一片一片地排砌入扣碗之中，加入汤水、精盐、味精，上笼旺火蒸40分钟，蒸至肉馅和瓜片都透熟；

(3) 把獠肉冬瓜翻扣入菜碟中，沥出汤汁，用原汁勾薄芡，浇淋在瓜扣上，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

白里透红、馅鲜瓜甜、荤素搭配、名贵佳肴。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮筋骨、暖胃健脾，利尿清热、解暑生津、止咳化痰、防癌抗癌。

板栗焖黄獠

原料：

黄獠肉300克、生板栗200克、姜丝15克、葱段50克、料酒2克、酱油30克、白糖5克、芡粉5克、胡椒粉2分克、香麻油10克、汤水100克、熟茶油50克。

制法：

(1) 将黄獠肉切成1.5公分的四方块待用；将每颗板栗砍一刀口，放进热锅中干炒至爆裂，剥去板栗壳，撕去膜衣，洗干净待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放熟茶油滑锅，下黄獠肉块进锅，加入姜丝、料酒、爆炒干水分，加入酱油、汤水，盖锅盖焖至汤水收干，肉质烂，加入板栗、汤水、白糖，盖锅盖焖至汤水少，板栗熟，加入葱段，捞匀后，勾芡加尾油，出

锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

獐肉软滑、板栗香甜、果品配菜、风味独特。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮筋骨、暖胃健脾。

附子炖黄獐

原料：

黄獐肉300克、附子5克、姜块10克、葱条2根、火腿片10克、冬菇6朵、料酒1克、精盐15克、味精1克、汤水1公斤、胡椒粉1分克、香麻油5克。

制法：

将黄獐肉切成小件块，放入沸水锅焯去血水，捞起沥去水分，放入炖盅，加入汤水、料酒、精盐、附子、姜块、葱结、冬菇、火腿片，盖上炖盅盖，上笼旺火炖两小时，炖至肉烂入味，出笼后，弃去姜块、葱结，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

獐肉软滑、汤鲜味美、炖品汤菜、滋补佳肴。

功能：

疏肝理气、调经止痛、润滑肌肤、补肾壮阳。

蒸腊香黄獐

原料：

腊黄獐500克、香麻油10克。

制法：

将腊干黄獐肉洗干净，用盘装，上笼旺火蒸90分钟，蒸至

透熟，下笼后，改刀切片，堆砌入菜碟中，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

色泽红润、腊味干香、佐酒送饭、风味佳肴。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮筋骨、暖胃健脾。

注：制做腊黄獠肉：

原料：

无皮黄獠肉500克、料酒15克、精盐10克、白糖10克、酱油10克、姜块15克、葱条2根、胡椒粉2分克、干硝1分克。

制法：

将无皮黄獠肉洗干净，沥干水分，切成宽、厚2公分，长20公分的长形条，用盆装，加入料酒、精盐、白糖、酱油、姜块、葱结、胡椒粉、干硝，拌匀腌渍24小时，腌透后，晾挂通风处，腊干即成。每年冬至季节制做腊味品种，质量最佳。

黄獠肉丸汤

原料：

净瘦黄獠肉200克、湿冬菇50克、葱段100克、精盐15克、白糖3克、鸡蛋清40克、味精1克、芡粉10克、汤水1公斤、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

(1) 将净瘦黄獠肉剁成茸，用盆装，加入精盐，用手顺着一个方向使劲搅拌，拌起胶质后，再加入白糖、鸡蛋清、味精、芡粉，拌匀待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，加入汤水，将肉馅捏挤成丸子放入汤锅中煮，加入冬菇、精盐、味精、葱段，煮至丸

子熟，出锅装入汤盆子，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

丸子脆嫩、汤鲜味美、营养丰富、滋补汤菜。

功能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮筋骨、暖胃健脾。

清炖竹鸡汤

原料：

光竹鸡 2 只、（约重 400 克）、姜片 10 克、湿冬菇 15 克、葱条 2 根、火腿片 10 克、料酒 1 克、精盐 15 克、汤水 1 公斤、味精 2 克、胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克。

制法：

（1）先将光竹鸡洗干净，斩去脚爪，拍松骨肉，放入沸水中焯去血水，捞起沥去汤水；

（2）把竹鸡放入炖盅，加入汤水、料酒、味精、姜片、冬菇、葱结、火腿片，盖炖盅盖，上笼旺火炖 2 小时，炖至肉烂汤味鲜，出笼后，弃去姜片、葱结，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

竹鸡整形、肉质烂、汤鲜味美、炖品菜肴。

功能：

滋补脾胃、补肾壮阳、固精添髓、强壮腰膝。

烧焗竹鸡件

原料：

光竹鸡 3 只（约重 600 克）、湿冬菇 30 克、冬笋件 40 克、

姜丝15克、葱段50克、料酒1克、精盐5克、酱油30克、白糖8克、味精1克、汤水100克、芡粉10克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油1公斤（耗油约50克）。

制法：

（1）将光竹鸡洗干净，斩去脚爪、每个竹鸡砍成5件，用刀背捶松骨肉，用碗装，加入料酒、精盐、白糖拌匀腌渍；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放熟茶油进锅烧热，竹鸡件拍粘上干粉，放入锅中油炸，炸至质香，外表呈金黄色时，竹鸡连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上烧热，下姜丝、竹鸡件、料酒进锅稍炒，加入冬菇、冬笋件、汤水、酱油、白糖、味精、盖锅盖，烧焗至汤汁收干、竹鸡件入味，下葱段进锅捞匀，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

色泽金黄、味浓郁香、双冬搭配、美味佳肴。

功能：

滋补脾胃、补肾壮阳、固精添髓、强壮腰膝，
益气消渴、清热化痰、降低血压、抗癌防癌。

椒盐炸麻雀

原料：

光麻雀6只（约重600克）、精盐5克、料酒1克、生抽10克、蛋液50克、白糖5克、芡粉50克、花椒盐10克、花生油2公斤（耗油约50克）。

制法：

（1）将光麻雀洗干净，斩去脚爪，用刀背将麻雀骨肉

拍松，用碗装，加入料酒、精盐、生抽、白糖拌匀腌渍入味，加入蛋液拌匀；

(2) 将炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，麻雀粘拍干芡粉，放入热油锅中炸，炸至麻雀浮面时，捞起待油温升高至八成熟时，放麻雀进锅再次翻炸，炸至质酥香脆，外表金黄色时捞起，沥干油，装碟，跟带花椒盐，趁热上席。

特点：

色泽金黄、干香酥脆、椒盐佐味、送酒佳肴。

功能：

益气壮阳、填增精液、强壮腰膝、滋阴补血。

铁扒小瓦雀

原料：

小光瓦雀12只（约重600克）、姜丝10克、葱丝30克、干辣椒丝8克、番茄丝40克、黄瓜丝40克、料酒2克、白醋150克、白糖90克、酱油10克、精盐8克、蛋液100克、干芡粉75克、熟茶油2公斤（耗油约40克）。

制法：

(1) 将小光瓦雀洗干净，斩去脚爪、用刀背松骨肉，用盆装，加入料酒、精盐、白糖拌匀腌入味，再加入蛋液拌匀；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下熟茶油进锅烧热，将瓦雀粘拍干芡粉后，放入热油锅中油炸，炸至瓦雀浮出油面，捞起，等锅中油温升高，再放瓦雀进锅翻炸至质酥香脆、外表铁红色时，捞起，沥干油；装入菜碟中；

(3) 炒锅倒去油，放回灶上，放白醋、白糖、酱油、精盐、姜丝、干辣椒丝、番茄丝、黄瓜丝进锅煮沸，加进葱

丝，勾芡加尾油，推匀浇淋在瓦雀上，趁热上席。

特点：

瓦雀酥脆、芡汁酸甜、铁红色泽、独特风味。

功能：

益气壮阳、增添精液、强壮腰膝、滋阴补血。

菠萝野雉片

原料：

野雉片300克、罐头菠萝200克、姜丝15克、葱段40克、料酒1克、精盐10克、白糖5克、味精1克、鸡蛋清40克、芡粉20克、胡椒粉1分克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）野雉片用碗装，加入精盐、白糖、鸡蛋清、芡粉拌匀腌渍；菠萝改切成片待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，下野雉片进锅过油，过油至熟，雉肉片与油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上烧热，下姜丝、菠萝片进锅，加入精盐稍炒，加进雉肉片、料酒、味精、白糖、葱段同炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

雉肉白嫩、菠萝脆甜、色鲜味美、美味佳肴。

功能：

暖胃健脾，益气补肾、消痰化气、消炎驱虫。

阿胶炖野雉

原料：

净野雉肉块200克、阿胶30克、红枣12枚、姜片10克、葱条2根、汤水1公斤、精盐15克、胡椒粉1分克、香麻油10克。

制法：

将野雉肉块洗干净，放入沸水中焯去血水，捞起放入炖盅里，加入汤水，阿胶（蒸溶的）、红枣、姜片、葱结、精盐，盖上炖盅盖，上笼旺火炖2小时，出笼后，弃去姜片、葱结，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

雉肉质嫩、红枣味甜、炖品汤菜、美味佳肴。

功能：

暖胃健脾、益气补肾、滋补阴液、补血止血。

甜酒焖雉块

原料：

净雉肉块300克、姜丝15克、青蒜段50克、甜酒50克、白糖10克、生抽30克、芡粉8克、汤水150克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油40克。

制法：

将炒锅洗干净上灶烧热，放熟茶油滑锅，下姜丝、雉肉块进锅煸炒一下，加入甜酒、生抽、汤水、盖锅盖，大火烧沸，小火慢焖，焖至雉肉块熟，汤汁收少，下青蒜段、白糖，稍焖入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁

热上席。

特点：

雉肉质煊、甜酒醇香、蒜段青绿、美味佳肴。

功能：

健脾强胃、益气补肾、舒筋活血、消食化滞。

注：雉又叫野鸡，环颈雉，项圈野鸡。

性能：雉肉味甘酸性平、入脾、胃经。雉肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(A、B₁、B₂、C)。

作用：食用雉肉能补益脾胃、滋补肾气。

注意：《本草纲目》说：“雉肉不与胡桃同食，同食发头风眩运及心痛。与茵蓴，木耳同食，发五痔，立下血”。

砂煲鹧鸪汤

原料：

光鹧鸪肉块250克、火腿片15克、湿冬菇20克、姜块15克、葱条2根、生菜远250克、汤水1公斤、精盐15克、味精2克、胡椒粉2分克、麻油10克。

制法：

将光鹧鸪块放入砂锅，加入汤水、姜块、葱结、冬菇、火腿片、精盐，盖砂锅盖，上灶大火煲沸，小火慢慢煲，煲至鹧鸪肉块质煊，弃去姜块、葱结，加入生菜远，味精，撒入胡椒粉，淋香麻油，连砂锅趁热一起上席。

特点：

鹧鸪质煊、菜远青绿、汤鲜味美、名菜佳肴。

功能：

强胃健脾、强心壮力、滋补五脏、润肺化痰。

双冬焖鹧鸪

原料：

光鹧鸪 3 只（约重 600 克）、湿冬菇 50 克、冬笋片 50 克、姜丝 15 克、葱段 50 克、料酒 1 克、生抽 40 克、白糖 8 克、汤水 100 克、芡粉 10 克、胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克、熟茶油 1 公斤（耗油约 40 克）。

制法：

先将洗干净的鹧鸪斩去脚爪，砍成小件，放入热油锅中过油至熟，油与鹧鸪件一同出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；炒锅放回灶上烧热，下姜丝、鹧鸪件、料酒进锅稍炒，加入冬笋片、冬菇、生抽、白糖、汤水、盖锅盖，文火慢慢焖，焖至鹧鸪肉质焮入味，加入葱段捞匀，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鹧鸪质焮、双冬味鲜、名贵特产、地方风味。

功能：

强胃健脾、强心壮力、滋补五脏、润肺化痰。

桂花鹧鸪松

原料：

净鹧鸪肉 200 克、鸡蛋 4 个（约重 250 克）、葱粒 40 克、精盐 10 克、味精 1 克、白胡椒粉 2 分克、香麻油 10 克、花生油 50 克。

制法：

(1) 将净鹧鸪肉剁成茸，用碗装；把鸡蛋敲碗内，加入精盐、味精，用筷子打溶，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油滑锅，下鹧鸪茸进锅，加精盐、味精，焙炒，炒至鹧鸪肉茸完全脱水散开成颗粒状，倒蛋液进锅同炒，加入精盐、味精，焙炒至蛋液脱水散开成颗粒状，加入葱粒捞匀，出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

色泽鲜黄、如同桂花、口味干香、佐酒佳肴。

功能：

强胃健脾、强心壮力，滋补五脏、润肺化痰，滋阴润燥、补益血益、生肌补钙、延年益寿。

巴戟炖老鹰

原料：

老鹰肉块250克、巴戟10克、何首乌10克、黄芪10克、党参10克、汤水1公斤、姜块10克、葱条2根、精盐15克、料酒1克、味精1克、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

先将老鹰肉块焯去血水，放入炖盅里，加进汤水、拍碎的姜块、葱结、精盐、料酒、巴戟、何首乌、黄芪、党参，盖上炖盅盖，上笼旺火炖2小时，炖至老鹰肉质烂入味，出笼后，弃去姜块、葱结，撒入味精、胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鹰肉滑烂、汤鲜味美、炖品汤菜、名贵佳肴。

功能：

湿肾壮阳、固精添髓、强壮筋骨、驱风祛湿，
暖胃健脾、强健腰膝、补益精神、延年益寿。

田七炖老鹰

原料：

老鹰肉块200克、熟田七3克、汤水1公斤、料酒1克、
精盐15克、味精1克、姜块10克、葱条2根、胡椒粉1分克、
香麻油10克。

制法：

先将老鹰肉块放入沸水锅中，焯去血水，捞起放入炖盅内，加入汤水、料酒、精盐、熟田七、姜块、葱结，盖上炖盅盖，上笼旺火炖2小时，炖至老鹰肉质烂入味，出笼后弃去姜块、葱结，撒入味精、胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鹰肉质烂、汤鲜味美、炖品汤菜、名贵佳肴。

功能：

补气活血、补血散瘀、舒筋活络、驱风祛湿。

斑鸠叫菇菇

原料：

斑鸠肉片300克、湿冬菇100克、鲜蘑菇100克、姜丝15克、
葱白段50克、料酒1克、精盐15克、白糖5克、味精1克、芡粉10克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油500克(耗油约40克)。

制法：

(1) 将切好的斑鸠肉片，用碗装，加入精盐、白糖、芡粉拌匀腌渍，将冬菇、蘑菇剪去蒂洗干净待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，下斑鸠肉片进锅过油，过油至熟，斑鸠肉片连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

(3) 炒锅放回灶上烧热，下姜丝、鲜蘑菇进锅，加入精盐稍炒入味，下斑鸠肉片、冬菇进锅，加入料酒、精盐、白糖炒入味，再加入葱白段、味精炒匀，勾芡加尾油，出锅装菜碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鸠肉白嫩、双菇味鲜、名贵菜肴、风味独特。

功能：

暖胃健脾、补肾壮阳、强壮腰膝、抗癌防癌。

蒜焖腊斑鸠

原料：

腊斑鸠300克、嫩蒜苗150克、干辣椒25克、玉兰片50克、姜丝15克、料酒1克、精盐8克、白糖3克、味精1克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油50克。

制法：

(1) 将腊干的斑鸠肉用温热水泡软，洗干净，斩成长、短、大、小基本均匀的小件；把干辣椒切成细丝，嫩蒜苗切成寸段待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放熟茶油滑锅，下姜丝、腊斑鸠进锅，加入料酒稍爆炒，加入蒜苗段、干辣椒丝、玉兰片、精盐、白糖、汤水少许，盖上锅盖稍焖至斑鸠质软入味，下味精捞匀，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋

香麻油，趁热上席。

特点：

腊鸠韧香、口味香辣、山珍腊味、名贵佳肴。

功能：

暖胃健脾、补肾壮阳、强壮腰膝、驱风祛湿，
兴奋精神、行血发汗、益气化痰、消渴利尿。

注：

腊制斑鸠的方法

原料：

光斑鸠500克、料酒10克、精盐10克、生抽10克、干硝1
分克、白糖15克、姜块15克、葱条2根。

制法：

将宰杀、拔净毛、洗干净的斑鸠，由背脊骨开刀，除去
内脏、洗干净，斩去脚爪、取掉胸部老骨，放入盆中，加入
料酒、精盐、生抽、白糖、干硝、拍碎的姜块、葱结，拌匀
腌渍24小时，味渗透入肌肉内后，捞出，用小麻绳穿斑鸠鼻孔，
再用小竹扦衬开斑鸠腹腔内面，挂晾在通风处，腊干即成。
一般是冬至季节腊制为佳品。

姜爆野兔片

原料：

野兔净肉片300克、嫩姜片50克、湿木耳40克、葱白段
50克、料酒1克、精盐10克、生抽15克、白糖5克、味精1
克、芡粉10克、胡椒粉2分克、花生油500克(耗油约40克)。

制法：

(1) 将切好的野兔肉片用碗装，加入精盐、白糖、芡
粉、拌匀腌渍；嫩姜片放碗肉，用清水漂一会，捞起，挤干

水分待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下野兔肉片进锅过油至熟，兔肉片连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

(3) 炒锅放回灶上烧热，下嫩姜片、兔肉片进锅，加料酒、生抽稍炒入味，加进木耳、葱段、精盐、白糖、味精炒入味，勾芡加尾油，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

兔肉细嫩、味美微辣、食之不腻、野味佳肴。

功能：

补气养阴、暖胃健脾、清热凉血、增肌美容。

七彩野兔卷

原料：

野兔肉450克、叉烧丝100克、火腿丝100克、熟鸡丝100克、冬笋丝100克、冬菇丝100克、姜丝30克、葱丝100克、精盐15克、生抽10克、味精1克、蛋液150克、芡粉170克、花椒盐5克、花生油1公斤（耗油约75克）。

制法：

(1) 将野兔净腿肉片12块长7公分、宽5公分的大薄片，用碗装，加入料酒、精盐、蛋液拌匀腌渍；

(2) 把叉烧丝、火腿丝、熟鸡丝、冬笋丝、冬菇丝、姜丝、葱丝都拌入精盐、生抽、味精后，均匀地分成12份，各包入野兔肉片中，包成卷筒形状；

(3) 用蛋液加芡粉拌成糊状，把七彩丝野兔卷粘裹上蛋糊，放入热油锅中油炸，炸至外表金黄色时，捞起，沥干

油，装入菜碟，用味碟装花椒盐跟上菜，趁热上席。

特点：

色泽金黄、形如卷筒、外香里嫩、食之不腻。

功能：

补气养阴、暖胃健脾、清热凉血、生肌美容，
滋阴润燥、补肾壮阳、消痰化气、抗癌防癌。

蛋煎蛇肉饺

原料：

净蛇肉200克、鸡蛋液200克、冬菇粒20克、姜粒10克、
料酒1克、精盐10克、生抽10克、白糖5克、胡椒粉1分克、
香麻油5克、肥膘肉1块（约重150克）、花生油50克。

制法：

（1）将杀好剥去皮、除去内脏的过树榕蛇肉，取下蛇肉剥成茸，用碗装，加入冬菇粒、姜粒、料酒、精盐、白糖、胡椒粉，拌匀成馅心，待用；

（2）将鸡蛋液用碗装，加入精盐，用筷子打溶，把小铁勺烘热，用肥膘肉粘油均匀地涂擦铁勺内，放入蛋液淌成薄薄的蛋皮，加入蛇肉馅心，蛋皮折半边包住馅心，包成饺子形，两面煎黄出锅，全部煎完后，蛋饺全部放入锅中，加进少许汤水、生抽、味精，盖上锅盖焖煮至汤汁收干，出锅装碟，淋香麻油，趁热上席。

特点：

蛋饺色黄、蛇肉味鲜、形似饺子、名贵佳肴。

功能：

驱风祛湿、活血通络、强健筋骨、生肌养颜。

鹰肉烩三蛇

原料：

老鹰肉丝150克、眼镜蛇肉丝50克、金环蛇肉丝50克、黄梢蛇肉丝50克、姜丝20克、葱丝50克、料酒1克、精盐15克、味精1克、汤水500克、芡粉20克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将老鹰肉丝用碗装，加入精盐、芡粉拌匀腌渍；将杀好的三蛇肉煮熟，用手撕成细肉丝待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油滑锅，下姜丝、精盐稍爆炒即加入汤水，放老鹰肉丝、眼镜蛇肉丝、金环蛇肉丝、黄梢蛇肉丝进锅，轻轻地捞至散开，加入料酒、精盐、味精，煮沸料熟，下葱丝，勾芡入锅推匀，出锅装入汤盆子，撒入白胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

肉丝软滑、汤鲜味美、滋补汤菜、名贵佳肴。

功能：

驱风祛湿、舒筋活络、强壮筋骨、活血健体。

鸡片炒蛇卷

原料：

鸡肉片150克、蛇肉片200克、姜丝15克、葱段50克、湿冬菇40克、料酒1克、精盐8克、生抽10克、味精1克、白糖4克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油5克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

(1) 将鸡肉片用碗装，加入精盐、白糖、芡粉拌匀腌渍，蛇肉片用碗装，加入精盐、料酒、芡粉，拌匀腌渍；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下鸡肉片、蛇肉片进锅过油至熟，肉片连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

(3) 炒锅放回灶上烧热，下姜丝、鸡肉片、蛇肉片进锅，加入料酒、生抽稍炒，下冬菇、葱段、精盐、味精进锅炒至入味，勾芡加尾油，捞匀后，出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

鸡片嫩滑、蛇肉形卷、质嫩味鲜、名贵佳肴。

功能：

驱风祛湿、舒筋活络、强壮腰膝、暖胃健脾。

集锦扒蛇丝

原料：

蛇肉丝150克、鸡肉丝50克、瘦肉丝50克、熟火腿丝30克、冬笋丝50克、冬菇丝50克、嫩姜丝15克、橙皮丝10克、葱丝50克、茺荑30克、汤水150克、料酒1克、精盐10克、生抽15克、白糖6克、味精1克、芡粉10克、花椒粉1分克、香麻油10克、花生油500克（耗油约40克）。

制法：

(1) 将鸡肉丝、瘦肉丝同用碗装，加入精盐、白糖、芡粉拌匀腌渍，蛇肉放汤锅中煮熟，撕成细丝，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下鸡肉丝、瘦肉丝进锅过油至熟，出锅倒入油钵面笊篱，沥干油；

(3) 炒锅放回灶上，下姜丝、鸡肉丝、瘦肉丝、冬笋

丝、冬菇丝进锅，加入料酒、精盐稍炒一会，即加入汤水，扒煮至入味，下葱丝捞匀，勾芡加尾油，出锅装入菜碟；

(4)炒锅放回灶上，放橙皮丝、蛇肉丝进锅，加入料酒、生抽、汤水、味精，扒煮入味，勾芡加尾油，出锅浇淋在菜碟里的鸡肉等丝上，撒上熟火腿丝、花椒粉，淋香麻油，用芫荽围边，趁热上席。

特点：

彩丝集锦、质嫩味鲜、色鲜形美、名贵佳肴。

功能：

驱风祛湿、舒筋活络、强壮腰膝、活血健体，
补肾填精、壮阳添髓、补中益气、滋阴润燥。

杞子焖飞鼠

原料：

飞鼠(蝙蝠)肉250克、杞子30克、姜丝15克、青蒜段50克、料酒1克、生抽30克、白糖5克、汤水100克、芡粉8克、胡椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油40克。

制法：

(1)将剥去皮、除去内脏的飞鼠(蝙蝠)肉砍成小块件头；杞子用清水漂软待用；

(2)炒锅洗干净上灶烧热，下熟茶油进锅滑锅，下姜丝、飞鼠肉、料酒进锅稍爆炒至干香，加入生抽、汤水、杞子，盖锅盖焖，焖至汤收少，飞鼠肉块焮，下蒜段、白糖，捞匀再焖，焖至蒜段熟而入味，勾芡加尾油，出锅装入菜碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

飞鼠肉嫩、杞子色红、青蒜味香、风味独特。

功能：

清心明目、疹治疳积、活血通络、镇惊安神。

姜炒腊山鼠

原料：

腊山鼠肉干300克、姜丝30克、干辣椒丝30克、青蒜段50克、料酒2克、精盐5克、味精1克、芡粉5克、花椒粉2分克、香麻油10克、熟茶油40克。

制法：

先将腊山鼠肉干用温热水洗干净，泡软，砍成小块件头；炒锅洗干净上灶烧热，下熟茶油进锅滑锅，下姜丝、腊山鼠肉进锅，加入料酒爆炒至香，下干辣椒丝、青椒段、精盐、味精、加少许汤水，盖锅盖稍煮至肉熟汤干，勾芡加尾油，出锅装入菜碟，撒入花椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

腊鼠味香、口味香辣、佐酒佳肴、地方风味。

功能：

消除疳积、治血通经、镇惊安神、开胃增食。

附注：对山鼠的腊制方法：

原料：

光山鼠肉500克、料酒15克、精盐15克、白糖10克、姜块15克、葱条3根。

制法：

将剥去皮，除去内脏、砍去头、脚爪、洗干净的山鼠肉，用盆装，加入料酒、精盐、白糖，拍过的姜块、葱结，拌匀腌渍24小时，腌至味透入，用小麻绳穿挂，用小竹杆撑开腹

腔面，晾挂通风处，腊干即成。

注：对野味的捕食，要按有关的环保法规办理。

五、酿菜类

酿菜类，是把一种原料加工成泥、茸、丁、丝等形状，加入调味料拌匀成馅心，酿入或包入或裹入另一种原料之中，再经煎、炸、蒸、或焖制成菜肴，叫酿菜类。

酿菜是通过将一种原料酿入另一种原料之中，以提高菜肴的鲜美滋味，两种原料酿在一起，不仅外形完整美观，而且营养丰富，具有滋补功能。

酿灯笼辣椒

原料：

灯笼辣椒6个（约重300克）、猪瘦肉茸400克、冬菇粒30克、姜粒15克、精盐14克、味精1克、汤水100克、芡粉50克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油75克。

制法：

（1）将灯笼辣椒（青色、白色、红色均可），洗干净，摘去蒂，切成两片，挖去辣椒内芯籽籽，挖干净，待用；

（2）将剁好的猪瘦肉茸用碗装，加入冬菇粒、姜粒、精盐、味精、胡椒粉，拌匀成馅心，待用；

（3）在灯笼辣椒内面，粘拍上干芡粉，把肉馅心酿入辣椒内，酿满口，摸平面；

（4）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅滑锅，把辣椒酿口贴锅，一片一片地放入锅中煎，慢慢煎至椒酿馅心外面呈金黄色时，加入少量汤水、精盐、味精，盖上锅盖，煎

焖至汤汁收干，辣椒和酿心熟透，勾芡加尾油，出锅摆放入菜碟中，酿心朝上面，淋香麻油，趁热上席。

特点：

柿椒个圆、形象灯笼、皮厚肚空、质嫩微辣，色泽碧绿、馅嫩味美、家乡风味、地方特色。

功能：

驱风祛湿、行血散寒、滋阴润燥、开胃增食。

鱼胶酿花菇

原料：

净草鱼胶300克、干花菇12朵（约重100克）、熟火腿粒15克、熟咸蛋黄15克、蛋松丝15克、芫荽25克、料酒1克、精盐10克、干芡粉50克、味精1克、蛋清50克、白胡椒粉1分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

（1）将从草鱼身上刮下的鱼茸用碗装，加入精盐，用手使劲拌起胶质后，再加入蛋清、味精、芡粉、胡椒粉，拌匀；花菇剪去脚蒂，用清水泡软待用；

（2）挤干花菇的水分，粘拍上干芡粉，挤鱼胶酿到花菇上，酿好后摸光滑表面，面上再用芫荽叶、蛋松丝、熟咸蛋黄、熟火腿粒点缀，酿完后，摆放在平碟内，上笼旺火蒸20分钟，馅心熟透，出笼沥出原汁，用原汁勾薄芡，浇淋在花菇酿面上，撒上胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

花菇圆形、鱼胶白嫩、花色点缀、质鲜味美。

功能：

暖胃健脾、平肝祛风、降低血压、抗癌防癌，

镇心益气、补血清热、滋阴润燥、延年益寿。

酥炸酿茄盒

原料：

瘦肉茸100克、虾胶100克、茄子300克、精盐10克、味精1克、发酵面150克、干面粉150克、鸡蛋液100克、干芡粉50克、花椒盐10克、酸甜芡汁20克、番茄酱10克、花生油2公斤（耗油约75克）。

制法：

（1）将瘦肉茸、虾胶同用盆装，加入精盐，用手顺一个方向，使劲拌起胶质，再加入味精，拌匀成馅心待用；

（2）把茄子摘去蒂，洗干净，切成厚1公分的圆圈段，在厚度中间楔一深至圆圈4/5的刀口，将瘦肉、虾胶馅心酿入刀口内，酿满，摸平，摸光滑表面，茄酿放碟装，待炸；

（3）发酵面糊用盆装，加入鸡蛋液、干面粉、干芡粉，拌匀，适当加些清水，拌匀后，再加入精盐、花生油，拌匀成粘糊（习惯称脆皮糊）状待用；

（4）把酸甜芡汁加番茄酱煮拌成味碟待用；花椒盐用小味碟装待用；

（5）炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，将茄子酿粘裹脆皮糊（粘裹匀）进油锅油炸，炸至茄酿内熟外表香脆呈金黄色时，捞起，沥干油，堆砌入菜碟中，酸甜番茄酱碟和花椒盐味碟跟茄盒，趁热上席。

特点：

色泽金黄、形如圆盒、外香里嫩、地方风味。

功能：

滋阴润燥、补肾壮阳、散血祛瘀、宽肠利尿。

煎焖凉瓜酿

原料：

瘦肉茸250克、鲜虾胶250克、凉瓜（苦瓜）400克、姜粒15克、干芡粉50克、精盐20克、味精1克、汤水105克、胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油75克。

制法：

（1）选用表面麻子颗粒大、表面光亮的凉瓜（苦瓜）洗干净，直刀斜面切成2公分长的两面斜形段，挖去瓜瓢和瓜籽，放进沸水锅中焯至断生熟，捞起清水冲冷，待用；

（2）将瘦肉茸、鲜虾胶同用盆装，加入精盐，用手顺一个方向，使劲拌起胶质后，再加入姜粒、味精、胡椒粉拌匀成馅心；

（3）把凉瓜内粘拍上干芡粉，酿入瘦肉虾胶馅心，酿满口、抹平、摸光滑表面，待煎；

（4）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅滑锅，放凉瓜酿进锅，文火慢煎，煎至两面金黄，加入汤水、精盐、味精，盖锅盖焖煮，焖煮至瓜酿熟透，汤水收干，铲出锅装碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，热食、凉食均可。

特点：

凉瓜色青、味道微苦、盛夏佳肴、地方风味。

功能：

滋阴润燥、补肾壮阳、清心明目、滋肝养血。

彩丁冬瓜盅

原料：

冬瓜1节(约重800克)、鸡肉丁40克、叉烧丁30克、熟蛋丁30克、水发干贝30克、水发干虾米30克、冬菇丁25克、冬笋丁25克、姜粒10克、火腿粒20克、精盐20克、料酒1克、味精1克、汤水750克、胡椒粉2分克、香麻油10克。

制法:

(1)选成熟稍大一些的冬瓜切下瓜尾一节(约长18厘米)洗去冬瓜灰和毛,挖去内瓜瓤,在瓜外表青皮上雕刻上吉祥喜庆的花纹图案,瓜盅口边切上齿形花边;

(2)把冬瓜盅放入汤水锅中浸熟(不焿)捞起,清水冲冷;用1个饭碗做底座,把冬瓜盅竖直装在碗中,瓜内放满白沸水,加入精盐,上笼蒸至瓜熟透拿下;沥去瓜内汤水,待用;

(3)炒锅洗干净上灶烧热,下汤水进锅,加入鸡肉丁、叉烧丁、水发干贝(焯煮过)、水发虾米(焯煮过)、冬菇丁、冬笋丁、姜粒、料酒精盐,味精煮熟入味,撇去汤面浮着的泡沫,舀入冬瓜盅内,在冬瓜盅口边撒上熟火腿粒,盅内撒入胡椒粉,淋香麻油,趁热上席。

特点:

七彩色丁、瓜呈盅形、外现花纹、形美味佳。

功能:

暖胃健脾、滋阴润燥、补肾壮阳、防癌抗癌,清热解暑、消渴化痰、消湿利水、开胃增食。

六、素菜类

这里所介绍的素菜类,是指取用植物原料做主料、配料、调料制成的菜肴类。

植物原料有人工栽培的，也有野生的，植物原料中含有大量的水分和一定数量的淀粉、糖、有机酸、蛋白质、维生素、矿物质，一些品种中还含有芳香成分和辛辣物质。用植物原料做的素菜，既是人们日常生活中喜爱的菜肴，也是滋补身体不可缺少的营养物质。

油炸荔芋丝

原料：

荔浦芋400克、精盐8克、芡粉15克、花生油1公斤（耗油约75克）。

制法：

（1）将荔浦芋头、削去皮，洗干净，切成4公分长均匀的细丝，用碗装，加入精盐、清水少许，拌匀腌入味，再加入芡粉拌匀；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，撒荔芋丝进锅油炸，炸至荔芋丝质香脆、外表呈金黄色时，捞起，沥干油，装碟，干香上席。

特点：

色泽金黄、香脆可口、地方风味、佐酒佳肴。

功能：

清心安神、滋补五脏、调中补虚、开胃增食。

生焖荔浦芋

原料：

净荔浦芋500克、青蒜段40克、生抽30克、味精1克、汤水150克、花生油50克。

制法：

(1) 将荔浦芋削去皮，擦干净，切成3公厘厚的日字片，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅滑锅，放荔芋片进锅，加入生抽、汤水、味精、盖锅盖焖，焖至荔芋片熟，加入青蒜段，捞匀，焖入味，淋入花生油，转锅转入味，出锅装碟，趁热上席。

特点：

荔芋质粉、味道醇香、地方特产、驰名中外。

功能：

滋补五脏、健脾暖胃、调中补虚、清心安神。

发菜扒马蹄

原料：

干发菜15克、桂林马蹄（荸荠）500克、葱白段25克、精盐15克、味精1克、汤水75克、芡粉10克、胡椒粉1分克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将干发菜用碗装，加入清水泡软，洗干净，挤干水分待用；桂林马蹄（荸荠）洗干净，削去皮，放入沸水中焯熟，捞起，沥干水分；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅滑锅，放马蹄进锅，加入汤水、精盐，稍煮入味，加入发菜、葱段、味精，扒煮入味，勺芡加尾油，抛锅抛匀，出锅，马蹄堆放菜碟中间，发菜围在马蹄周围，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

桂林马蹄、质脆消渣、发菜围边、黑白分明。

功能：

清热消渴、温中益气、开胃下食、厚肠胃壁，
降低血压、软坚化痰、理肠除垢、驱风祛湿。

干烧秋茄子

原料：

秋茄子500克、蒜米15克、姜粒5克、青辣椒25克、葱粒25克、酱油30克、味精1克、汤水50克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约75克）

制法：

（1）将秋茄摘去蒂，洗干净，切成长10公分的段，再切成两半，每半再均匀地分切成4条待用；

（2）蒜米剥去外膜衣，洗干净，用刀拍碎，剁成细粒（茸）状；青辣椒摘去蒂，洗干净，用刀切成细粒状，待用；

（3）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下茄条进锅过油至熟，茄条和油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥去油；

（4）炒锅放回灶上，下蒜茸、姜粒、青椒粒、酱油稍炒入味，加入茄条、酱油、汤水、味精，烧煮至汤收干，茄条入味，下葱粒，捞匀即出锅装碟，淋香麻油，趁热上席。

特点：

干烧无汁、秋茄韧香、多食不腻、秋令佳肴。

功能：

补血散瘀、消肿止疼、治疗寒热、驱风通络。

凉拌茄子泥

原料：

夏季紫色茄子500克、蒜米15克、姜粒5克、青辣椒25克、葱粒25克、精盐8克、酱油20克、味精1克、白醋10克、香麻油25克。

制法：

(1) 选夏季紫色茄子，摘去蒂、洗干净，每个先切成两半，每半再直切4刀（一头不切断）切成佛手形，放入盘中，撒上精盐，上笼旺火蒸30分钟，出笼后，沥去汁，放冷后待用；

(2) 将蒜米剥去外膜衣，洗干净，用刀拍碎，剁成细粒（茸）状；青辣椒摘蒂洗干净，用刀切成细粒状待用；

(3) 将蒸熟放冷的茄条捞出笼，堆砌入菜碟中；另用碗装蒜茸、青椒粒、姜粒、葱粒、酱油、白醋、味精、香麻油合匀后，浇淋在蒸熟的茄泥上，上席后，由食用者自拌茄泥食用。

特点：

茄炆如泥、味道咸鲜、开胃增食、凉拌菜肴。

功能：

补血散瘀、驱风通络、消肿止疼、治疗寒热。

全素烩双冬

原料：

湿冬菇150克、冬笋200克、姜丝10克、葱丝50克、汤水400克、精盐12克、味精1克、芡粉10克、胡椒粉1分克、

香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将湿冬菇摘去菇腿，洗干净，切成丝；冬笋切成丝待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅滑锅，放姜丝、冬笋丝、冬菇丝进锅，加进汤水、精盐、味精烩煮至双冬丝熟入味，加进葱丝，勾芡进锅推匀，出锅装入凹碟，撒入胡椒粉，淋香麻油，趁热上席。

特点：

冬笋质脆、冬菇味鲜、全素菜肴、营养丰富。

功能：

健胃益气、化热消痰、利水消渴、防癌抗癌。

素扒凤尾菇

原料：

凤尾菇500克、姜丝10克、葱白段25克、精盐15克、味精1克、汤水75克、芡粉10克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将凤尾菇剪去菇腿，洗干净，把大朵的凤尾菇改刀成小件，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油滑锅，下姜丝、凤尾菇进锅稍炒，加入汤水、精盐、味精，扒煮至凤尾菇熟，下葱段，勾芡加尾油，出锅装入菜碟，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

色泽洁白、凤菇软滑、味道鲜美、营养丰富。

功能：

清热解暑、降低血压、防癌抗癌、舒筋活络。

素烧鲜草菇

原料：

鲜草菇500克、姜丝10克、葱白段25克、生抽30克、味精1克、汤水75克、芡粉10克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约40克）。

制法：

（1）将鲜草菇剪去菇腿，洗干净，大朵草菇改刀切成两半，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅烧热，下草菇进锅过油至熟，草菇连油一起出锅，倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上，下姜丝，草菇进锅稍炒，加入生抽、味精、汤水、葱白段，素烧至汤收少，入味，勾芡加尾油，出锅装碟，淋香麻油，趁热上席。

特点：

草菇软滑、味道鲜美、营养丰富、食而不腻。

功能：

强肝补肾、舒筋活络、清热解暑、防癌降压。

香油炒韭黄

原料：

韭黄400克、精盐10克、味精1克、香麻油50克。

制法：

先将韭黄摘洗干净，切成寸段；炒锅洗干净上灶烧热，

下香麻油进锅润锅，放韭黄段进锅，加入精盐、味精，炒熟入味，加入香麻油，出锅装碟，趁热上席。

特点：

韭菜黄嫩、柔软味香、营养丰富、美味佳肴。

功能：

补肝通络、活血散瘀、固精壮阳、强壮腰膝，
滋补五脏、养发补血、增肌补脑、生津通乳。

油淋绿豆芽

原料：

绿豆芽500克、精盐8克、味精1克、花生油1公斤(耗油约40克)。

制法：

(1) 将绿豆芽剪去豆瓣和根须，洗干净；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油烧至七成热，用笊篱盛装绿豆芽，拿到油锅面上，用锅勺舀热油浇淋在绿豆芽上，直淋至豆芽熟，沥干油，倒入大碗内，加进精盐、味精，拌匀后，装入菜碟，趁热上席。

特点：

豆芽白嫩、柔软味鲜、营养丰富、食之不腻。

功能：

清热解毒、明目清心、滋补五脏、安神补元。

白扒柚子皮

原料：

白柚子皮400克、蒜米5克、葱白段20克、精盐10克、汤

水150克、味精1克、芡粉5克、白胡椒粉2分克、香麻油10克、花生油30克。

制法：

(1) 将柚子壳削去青皮层，然后一层层地撕下雪白的柚皮，用清水锅煮熟，捞出锅沥去水，再用长流水漂洗12小时，漂净柚皮中的苦味，捞起挤干水分，改切成均匀的丁或片形；

(2) 把蒜米剥去外膜衣，洗干净，剁成细茸待用；

(3) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油滑锅，下蒜米茸稍炒，加入汤水、柚皮、精盐、味精、葱白段，白扒至柚皮入味，勾芡加油，捞匀出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋入香麻油，趁热上席。

特点：

柚皮如棉、色白透明、质软味美、多食不腻。

功能：

健脾强胃、止咳化痰、润肺定喘、消食化气。

凉拌嫩葛薯

原料：

嫩葛薯500克、红辣椒30克、精盐15克、白醋150克、白糖70克。

制法：

(1) 将嫩葛薯剥去皮，洗干净，切成长5公分，宽、窄1公分的条形；红辣椒摘去蒂，洗干净，切成粗丝；

(2) 先将葛薯条、辣椒丝用大碗装，撒入精盐，搓匀腌渍40分钟，挤去腌出的水分，沥掉，加入白醋、白糖，拌匀，加盖子，放入冰箱腌1小时，酸甜辣味透入葛薯，装入

凹碟（可用中形碟亦可做小碟）上席。

特点：

葛薯脆嫩、酸甜辣味、热天凉菜、开胃增食。

功能：

清热解暑、开胃增食、散瘀解毒、润肺生津。

糖醋土豆丝

原料：

土豆400克、姜丝10克、葱丝15克、红辣椒丝10克、精盐15克、白醋150克、白糖70克、芡粉100克、花生油1公斤（耗油约75克）。

制法：

（1）将刮去皮的土豆洗干净，切成火柴梗大的丝，用清水漂洗一会，捞起、挤干水分，用碗装，加入精盐，拌匀腌渍入味，加入芡粉拌匀，用筷条夹（数根豆丝粘连为1把），土豆丝入热油锅中炸，炸至土豆丝酥脆，外表金黄色时捞起，沥干油，装入碟中；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放入白醋、白糖、精盐、姜丝、红辣椒丝、葱丝进锅，煮至糖、盐溶，勾芡进锅中，加油推匀，浇淋在炸香的土豆丝上，趁热上席。

特点：

色泽金黄、豆丝香脆、酸甜辣味、开胃增食。

功能：

强胃健脾、调中益气、利于消化、厚肠胃壁。

炒碧绿菜胆

原料：

芥兰菜胆500克、姜丝10克、料酒1克、精盐8克、白糖3克、味精1克、花生油40克。

制法：

(1) 将选好的芥兰菜胆洗干净，切成每根长12公分，放入沸水锅中焯熟，捞起，立即用冷水冲冷，沥干水待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油滑锅，放姜丝、芥兰菜胆进锅，加入料酒、精盐、白糖、味精，炒入味，加油炒匀，出锅装碟，趁热上席。

特点：

菜胆质嫩、色泽碧绿、味道微苦、素菜佳肴。

功能：

暖胃健脾、驱寒祛湿、散瘀通便、食之受益。

凉拌黄瓜条

原料：

嫩黄瓜500克、青辣椒30克、精盐15克、白醋150克、白糖75克。

制法：

(1) 将鲜嫩黄瓜洗干净，每个瓜分切成四半，片去瓜内瓤籽，再切成4公分长、1公分宽的条，用碗装，加入精盐，搓匀腌渍40分钟；青辣椒摘去蒂，洗干净，切成丝待用；

(2) 把腌渍出的黄瓜汁水挤去不要，加入青椒丝、白醋、白糖，拌匀腌渍40分钟，腌至入味，用凹碟装（可用中碟装也可做小碟）上席。

特点：

黄瓜质脆、青椒微辣、酸甜可口、暑天佳肴。

功能：

清热解暑、祛湿利水、镇痛滑肠、润肺生津。

腌酸萝卜丝

原料：

白萝卜300克、胡萝卜150克、干辣椒丝15克、芫荽25克、精盐15克、白醋150克、白糖75克。

制法：

(1) 将白萝卜和胡萝卜洗干净，刨去萝卜皮，切成火柴梗大的丝，用碗装，加入精盐，搓匀腌渍40分钟，挤去腌出的萝卜汁水；把芫荽摘洗干净，待用；

(2) 在装白萝卜丝、胡萝卜丝的碗内，加入干辣椒丝、白醋、白糖，拌匀腌40分钟，腌至萝卜丝入味，用凹碟或小碟装，撒上芫荽上席。

特点：

质脆味美、色彩新鲜、制做简单、开胃增食。

功能：

止咳化痰、除燥生津、散瘀解毒、顺气消食，滋补五脏、强心降压、健胃通便、润肺益体。

素炒蕹菜苗

原料：

蕹菜嫩苗500克、蒜米10克、精盐8克、味精1克、豆腐乳水10克、汤水40克、花生油40克、香麻油10克。

制法：

(1) 将蕹菜嫩苗摘洗干净，整理整齐，每根都摘至12公分长，梗子齐在一头；蒜米剥去外膜衣，洗干净待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油润锅，放蒜米进

锅爆炒至香，抓薤菜嫩苗进锅，加入精盐、味精、豆腐乳水、汤水，盖锅盖稍烹一下，揭去锅盖，加入花生油，捞匀，出锅装碟，淋香麻油，趁热上席。

特点：

薤菜质嫩、色泽碧绿、富含营养、素菜佳肴。

功能：

清热解毒、润肺止血、降低血压、消食通便。

盐水花生米

原料：

花生米300克、大茴香（八角）5克、精盐10克、汤水200克、味精1克。

制法：

先把花生米用盐水涨发，再放入炒锅内，加入大茴香（八角）、精盐、汤水、味精，盖锅盖，上灶大火煮沸，小火慢煮至汤水收干，咸味透入花生米内，出锅装入碟，热食，冷食均可。

特点：

花生饱满、质松咸香、营养丰富、佐酒佳肴。

功能：

强胃健脾、润肺化痰、滋养调气、清咽止疟。

拌麻辣粉丝

原料：

细粉丝400克、腌酸红辣椒丝15克、腌酸嫩姜丝15克、葱丝20克、生抽15克、味精1克、白醋15克、麻辣红油20

克、花椒粉2分克、香麻油10克。

制法：

(1) 先将细粉丝用盆装，加入温热水涨发软，洗干净，捞起滤干水分，用剪刀剪成15公分长待用；

(2) 把剪好的细粉丝用碗装，加入麻辣油、白醋、花椒粉、香麻油，拌匀放入凹碟里；用另一小碗装酸辣椒丝、酸嫩姜丝、葱丝，加入生抽、味精、香麻油，合匀后，浇淋在粉丝面上，上席。

特点：

粉丝麻辣、菜咸酸、夏季凉菜、开胃增食。

功能：

补脾厚肠、强壮身体、清肺祛热、驱蛔健胃。

素桂林腐竹

原料：

桂林腐竹400克、姜丝10克、葱段40克、精盐10克、味精1克、汤水100克、芡粉5克、香麻油10克、花生油40克。

制法：

(1) 将桂林腐竹用盆装，加入温热水泡软，捞起，切成寸段，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅滑锅，下姜丝稍炒，加入腐竹、精盐、味精、汤水煮，煮至腐竹入味、汤水收少，下葱段进锅，捞匀，勾芡加尾油，捞匀出锅装碟，淋香麻油，趁热上席。

特点：

腐竹淡黄、质地软滑、味鲜微甜、地方风味。

功能：

宽中下气、强健肠胃、消肿解毒、补脑添神。

炒七彩素丝

原料：

白萝卜100克、胡萝卜100克、罐头冬笋100克、冬菇50克、粉丝100克、黄芽白芯100克、干红辣椒30克、姜丝10克、葱丝30克、精盐10克、味精1克、芡粉10克、香麻油10克、花生油1公斤（耗油约45克）。

制法：

（1）把白萝卜、胡萝卜刮去皮，切成丝；把冬菇剪去脚，用水泡软，切成丝；把冬笋、黄芽白芯、干红辣椒，切成丝，待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，下粉丝进锅油炸，炸至粉丝涨发透，脆香外表雪白色时，粉丝连油一起出锅，倒入油钵面篱笊，沥干油，放粉丝入菜碟中；

（3）炒锅放回灶上，下姜丝、白萝卜丝、胡萝卜丝、冬笋丝、冬菇丝、黄芽白丝、干辣椒丝进锅，加入精盐同炒，炒至各丝熟透，再加入葱丝、味精炒匀，勾芡加包尾油，出锅浇盖在炸香的粉丝上，淋香麻油，趁热上席。

特点：

七彩色鲜、彩丝脆嫩、味道鲜辣、素菜佳肴，

功能：

止咳化痰、润燥生津、散瘀放毒、清凉止渴，
滋补五脏、通便利水、抗癌防癌、健体强身。

白扒素三白

原料：

马蹄(荸荠)200克、白莲子300克、黄芽白芯300克、
精盐15克、味精1克、汤水150克、芡粉10克、香麻油10克、
花生油40克。

制法:

(1)先将白莲子用水泡软,雕去莲子芯;把马蹄(荸荠)削去皮,洗干净;马蹄同白莲子一起放入锅内,加精盐,味精煮,煮至熟透,捞起,装砌入扣碗,上笼旺火蒸40分钟,下笼后翻扣入菜碟中,沥出汤汁;

(2)把黄芽白芯洗干净,每颗直切成4至8半,放入热炒锅内,加精盐,味精炒熟,围拼在马蹄、莲子周围,用沥出的原汁勾薄芡,浇淋在马蹄,莲子面上,淋香麻油,趁热上席。

特点:

色泽洁白、质地各异、形美味鲜、素菜佳肴。

功能:

清心止梦、清热明目、固精补神、开胃下食,
和中止咳、润燥驱烦、通利解酒、厚人肠胃。

凉拌水豆腐

原料:

新鲜嫩水豆腐4块、蒜米10克、葱粒30克、青辣椒30克、
熟生抽30克、味精1克、香麻油10克。

制法:

(1)把蒜米剥去外膜衣,洗干净,剁成茸;把青椒摘去蒂,洗干净,铡成粒状待用;

(2)选刚做出的新鲜嫩水豆腐,每块切成4小块,放入凹碟中;另用碗装熟生抽、蒜米茸、葱粒、辣椒粒、味精、

香麻油，合匀，浇淋在水豆腐面上，让食者自己凉拌食用。

特点：

豆腐白嫩、口味咸鲜、炎夏凉菜、老少喜欢。

功能：

清热润燥、生津解毒，降火散血，补中宽肠。

净炒南瓜花

原料：

南瓜花500克、精盐8克、味精1克、花生油40克。

制法：

(1) 选用当天早上采摘的新鲜南瓜(金瓜)花，初洗去泥污，撕去花梗筋皮，摘成5公分长的段，摘下花瓣、花盘，弃去花芯，洗干净，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅润锅，先放花梗进锅，加入精盐同炒，炒至花梗熟，再下花瓣进锅，加入味精，炒至熟透入味，加入花生油炒匀，出锅装碟，趁热上席。

特点：

瓜花新鲜、气味芳香、夏季时鲜、美味佳肴。

功能：

补中益气、清心明目、神清智爽，健脾强胃。

清炒荷兰豆

原料：

荷兰豆(豌豆)500克、精盐8克、味精1克、花生油40克。

制法：

(1) 选用新鲜质嫩的荷兰豆(豌豆)，撕去豆荚筋，摘去豆蒂，洗干净，大管的改刀切成两段，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅滑锅，下荷兰豆(豌豆)进锅，加入精盐、味精同炒，炒至断生熟，入味，加入花生油炒匀，出锅装碟，趁热上席。

特点：

豆荚青秀、口味清鲜、春季时菜、美味素菜。

功能：

生津止渴、补中益气、通乳消胀、开胃增食。

炒嫩莲藕丝

原料：

嫩莲藕500克、青辣椒30克、葱丝50克、精盐10克、味精1克、芡粉8克、汤水50克、花生油40克。

制法：

(1) 将嫩莲藕洗干净，刮去皮，切成丝，用清水漂30分钟，捞起，滤干水；把青辣椒摘去蒂，洗干净，切成丝待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅滑锅，放青辣椒丝进锅，加入精盐，爆炒数下，加入莲藕丝、精盐、味精、汤水，同炒至莲藕丝熟，加进葱丝，炒匀，勾芡加花生油，出锅装碟，趁热上席。

特点：

藕丝质脆、味道微辣、素食菜肴、地方风味。

功能：

解渴醒酒、散瘀止血、养胃滋阴、清热凉血。

木耳炒丝瓜

原料：

湿木耳100克、嫩丝瓜500克、葱段50克、精盐10克、味精1克、芡粉8克、花生油40克。

制法：

(1) 将嫩丝瓜刨去瓜皮，洗干净，每个瓜先切成四半边，片去里面瓜瓤，斜刀切成片；把湿木耳洗干净，大朵的改刀切成小件，待用；

(2) 炒锅洗干净上灶烧热，下花生油进锅滑锅，放丝瓜片、木耳进锅，加入精盐、味精，同炒至熟，加入葱段，炒匀，勾芡加花生油，出锅装碟，趁热上席。

特点：

丝瓜青色、木耳黑黄、质脆味鲜、素菜佳肴。

功能：

清热解毒、凉血通络、暖胃健脾、润燥活血。

七、甜菜类

甜菜类即是用糖做调味品的甜味菜类。

常用做调味品的有白沙糖、红糖、冰糖、麦芽糖和蜜糖等。

糖是人类生活中不可缺少的食物之一，人体各个组织和器官都要依靠糖氧化后产生的热量来维持活动。糖是人体的主要燃料，是人体能量的主要来源。

糖类味甜，但是，糖的品种不同，使用不当，它们的滋补功能也有所不同，所以，各种糖的滋补作用，将在各菜肴中阐述。

甜酒菠萝羹

原料：

米酿甜酒100克、罐头菠萝1罐（约重250克）、鸡蛋3个（约重120克）、清水1公斤、白沙糖500克、芡粉15克。

制法：

（1）先把菠萝从罐头中取出，改刀切成筷头般大的丁形；鸡蛋敲入碗内，用筷条打溶后，待用；

（2）炒锅洗干净上灶，放清水进锅，加入菠萝丁、甜酒、白沙糖，烧沸煮溶糖，勾薄芡入锅推匀，淋鸡蛋液进锅，煮熟后，出锅装入盆子，趁热上席（也有跟甜食点心上桌的）。

特点：

蛋黄浮面、甜酒醇香，菠萝香甜、羹滑味美。

功能：

健脾强胃、消食化滞、活血消肿，润肺生津，
舒缓肝气、滋补五脏、镇惊安神、强身健体。

牛奶荔芋羹

原料：

鲜牛奶500克、荔浦芋400克、清水500克、白沙糖500克。

制法：

（1）先将荔浦芋削去外皮，洗干净，切成厚块的日字片，用碟装，上笼旺火蒸40分钟，荔芋蒸透，质烂，出笼放冷，用刀在熟砧板上压成茸泥，待用；

（2）炒锅洗干净上灶，放清水、鲜牛奶、白沙糖进锅，煮沸糖溶化，放荔芋茸进锅，捞散，出锅装入盆子，趁热跟

甜点心上席。

特点：

奶乳白色、芋茸芳香、羹味甜鲜、甜味肴。

功能：

补中理气、补养心肺、滋润肌肤、补血消炎。

挂霜鲜番茄

原料：

鲜番茄（西红柿）18个（约重500克）、芫荽15克、白沙糖200克。

制法：

（1）选新鲜红熟透的，个头较均匀的番茄（西红柿），摘去蒂，洗干净；选用3个番茄，用小刀从番茄中间围圈深刻一圈锯齿形，刻完后，每个番茄变成两半，3个变成6半个呈齿形菊花形；另选3个番茄，每个切成两半，每半从顶端向下楔三刀，翻剥开番茄皮，呈木棉花形状；其余的番茄都剥去外皮；芫荽洗干净待用；

（2）把剥了皮的番茄堆砌在菜碟中间，用齿形菊花番茄围摆一圈，碟边用芫荽和木棉花形番茄拼摆点缀，撒上白沙糖，即可上席。

特点：

番茄鲜红、糖如霜雪、芫荽衬映、色美味甜。

功能：

清热解毒、凉血补肝、解暑止渴、降低血压、滋补肾脏、清心明目、强壮骨骼、强身健体。

拔丝脆马蹄

原料：

马蹄（荸荠）300克、鸡蛋2个（约重100克）、芡粉75克、白沙糖200克、花生油1公斤（耗油约75克）。

制法：

（1）将马蹄（荸荠）洗干净，削去皮；把鸡蛋敲入碗中，用筷子打溶，加入芡粉，调成蛋糊待用；

（2）炒锅洗干净上灶烧热，放花生油进锅烧热，将马蹄（荸荠）粘裹蛋糊下油锅中炸，炸至里熟外脆，表面呈金黄色时，马蹄连油一起，倒入油钵面笊篱，沥干油；

（3）炒锅放回灶上，放白沙糖进锅拌炒，炒至糖成溶液，变成黄色时，放炸好的马蹄（荸荠）进锅，快动作地拌炒，使马蹄粘裹上糖液，完全粘匀即出锅，装入擦了油的菜碟中，用碗装白沸水垫碟下，端上席。上桌后，稍冷，食者夹起马蹄，糖液拉成长丝，故此得名。

特点：

马蹄质脆、外表金黄、糖拔长丝、甜菜佳肴。

功能：

清热解渴、温中益气、开胃下食、厚人肠胃，润肺生津、和中益脾、滋肝理气、强身壮体。

蜜汁鲜香蕉

原料：

鲜香蕉500克、蜜糖200克。

制法：

(1) 将新鲜成熟的香蕉剥去皮，在熟食砧板上把每个香蕉切成4小节，用凹碟盛装；

(2) 蜜糖用碗装，上笼旺火蒸至沸滚，端出笼趁热浇淋入香蕉中，拌匀即可上席。

特点：

香蕉香甜、蜂蜜甜香、鲜蕉蜜汁、甜菜佳肴。

功能：

驱烦解渴、滋润肠胃、活血通脉、填精添髓，降低血压，润肺止咳、清热解毒、健脾强身。

冰糖炖银耳

原料：

干银耳20克、冰糖300克、白沸水1公斤。

制法：

(1) 将干银耳用盆装，加入温热水泡涨发透，摘去银耳脚，选去杂质，把大朵的撕小待用；

(2) 把银耳放入大炖盅，加入冰糖、沸水，盖上炖盅盖，上笼旺火炖1.5小时，银耳烂，冰糖溶，出笼趁热上席。

特点：

银耳洁白、冰糖清甜、汤清见底、甜菜佳肴。

功能：

滋阴润燥、润肺清热、降低血压、降火消炎。

白果鸡蛋茶

原料：

白果（银杏）100克、鸡蛋4个（约重200克）、红糖250克、姜块10克、葱条1根、清水1公斤。

制法：

（1）先把每颗白果（银杏）敲破裂，放入热锅中干炒至外壳爆裂开，剥去外壳，再放入沸水锅中稍煮一会，捞出放入冷水中漂洗，撕去白果外膜衣，通去白果内芯；鸡蛋冷水下锅煮，煮熟捞起、剥去蛋壳，待用；

（2）砂锅洗干净上灶，放清水进锅，加入白果、姜块、葱结、鸡蛋、红糖，盖上砂锅盖，旺火烧开，小火慢煨，煨至白果烂，甜味透入白果、鸡蛋内，弃去姜块、葱条，出锅装入盆子，趁热上席。

特点：

白果质烂、鸡蛋整个、传统小吃、甜味肴。

功能：

温补身体，定喘止咳、解酒祛痰、消毒杀虫、滋阴润燥、补益血液、健脾生肌、制酸补钙。

红糖板栗粥

原料：

新鲜板栗400克、红糖250克、清沸水1公斤、芡粉20克。

制法：

（1）先将每颗板栗横砍一刀，放入热锅中干炒至外壳爆裂开，出锅后，刮去外硬壳，撕去外膜衣，将板栗蒸熟后，压成细粉末，待用；

（2）炒锅洗干净上灶，放清沸水进锅，加入红糖片进锅煮溶后，再下板栗粉末，捞匀煮沸，勾芡入锅，推匀后出锅，

装入盂子，趁热上席。

特点：

板栗香甜、本地特产、风味独特、甜食菜肴。

功能：

补肾健脾、暖胃厚肠、活血益气、缓中散寒。

莲子冰糖露

原料：

白莲子150克、清沸水1公斤、冰糖300克。

制法：

先将白莲子洗干净，泡软，放入汤盂子中，加入沸水、冰糖，盖上盂子盖，上蒸笼旺火炖1.5小时，炖至白莲子质烂，出笼上席。

特点：

莲子洁白、质软柔滑、营养丰富、道味清甜。

功能：

滋补五脏、清心止梦、健脾安神、补肾固精。

罗汉果鸽蛋

原料：

罗汉果1个（约重5克）、鸽蛋10个（约重400克）、姜块10克、葱条1根、清水1公斤。

制法：

（1）先放鸽子蛋入冷水锅中煮，煮熟捞出，剥去蛋壳；姜块洗干净拍扁，葱条洗干净打成结，待用；

（2）砂锅洗干净上灶，放清水入锅，加进罗汉果、姜块、葱条、鸽蛋，盖上砂锅盖，旺火烧沸，文火慢煨，煨至

罗汉果的甜味透入鸽蛋内，弃去姜块、葱结，出锅装入汤盆，趁热上席。

特点：

果汁清甜、鸽蛋味香、创新品种、独特风味。

功能：

补肾益气、固精添髓、强壮腰膝、驱风解毒，
清热润肺、止咳化痰、益肝健脾、提神生津。

冰糖炖鹿茸

原料：

鹿茸片10克、清沸水1公斤、冰糖300克。

制法：

将鹿茸放入炖盅里，加入清沸水、冰糖，盖上炖盅盖，上笼旺火炖1.5小时，炖至鹿茸与冰糖都溶化了，即可出笼，趁热上席。

特点：

制做简便、汤清味甜、高级补品、益寿延年。

能能：

补肾壮阳、填精添髓、强壮腰膝、润肺清热。

鲜果西瓜盅

原料：

新鲜成熟圆型的无籽西瓜1个加1半边（约重3公斤）、雪梨250克、香蕉250克、荔枝250克、柑子50克、白沙糖250克。

制法：

（1）选新鲜成熟圆型无籽的西瓜1个，洗干净，在西

瓜外青皮上雕刻一幅或者几幅吉祥如意或者山水花鸟图案，然后在瓜上顶端刻下小半节作盖子，雕成圆盅型式样，用钢调羹舀出瓜瓢，挖出的瓜瓢装入碗内留用；

(2) 把那半边西瓜内的瓜瓢舀出留用；再在瓜外青皮上雕刻成花纹，刻成瓜盅的垫座式样；

(3) 把雪梨洗干净，削去皮，去核切成小块状，放入瓜盅内；香蕉剥去皮，每个香蕉切成四节，放入瓜盅内；荔枝剥皮去核，放入瓜盅内；柑子剥皮，剥瓣放入瓜盅内；西瓜瓢放入盅内，撒入白糖，盖上瓜盅盖，垫上瓜座垫，用平菜碟装，放入冰箱内，冰冻30分钟，取出上席。

特点：

圆型瓜盅、图案美观、鲜果香甜、冰凉清热。

功能：

解暑止渴、清热利水、润肺活血、填精添髓，
消痰降火、养血生肌、补肝健脾、益智通神。

八、桂林土特产性能介绍

桂林地区，群峰起伏，丘陵连绵，洞多岩奇；江河山溪，交流成网，土地肥沃，山青水秀，四季分明，气候柔和。既是风景优美之地，也是物产丰富之乡。这里只介绍一小部分桂林的土特产品及其性能、作用。

1. 马蹄

品名：荸荠、乌芋、尾梨、地栗。桂林地方叫马蹄。

产地：江南各地均有出产，唯有桂林市郊区卫家渡产的马蹄个大、芽短、清甜、消渣，质量最佳。

性能：马蹄性味甘，微寒，滑、无毒，入脾胃经。马蹄

含有淀粉、蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素A、B₁、B₂、C、烟酸和萜芥英等。

作用：明代李时珍在《本草纲目》中记载，萜芥能清热消渴、治痹热，温中益气、开胃下食，厚人肠胃；还能下丹石、消风毒，辟虫毒、治误吞铜物，主治血利下血，血崩症等。还能降低血压，清热解酒，降火生津等。

2. 板栗

品名：栗子、家栗、椎栗，桂林地方叫板栗。

产地：板栗产地很多，唯有阳朔白沙产的板栗以颗大、粒满、味甜，质量最优。

性能：板栗性温，味甘，咸，入脾、胃、肾三经。板栗果实中含蛋白质、脂肪，还含有碳水化合物、维生素A、B₁、B₂、C、脂肪酶、钙、磷、铁等。

作用：据《名医别录》中记载，板栗果实，食之能补益肾气、厚人肠胃，治腰脚酸软无力，小便频数、脾胃气虚或虚寒所致的泄泻等症。

3. 荔浦芋

品名：槟榔芋、荔浦芋。

产地：槟榔芋产地很多，唯有荔浦县产的优良荔浦槟榔芋，形状椭圆，个头大，肉质细腻，槟榔花纹明显，煮熟后松软芬香，质量最佳。

性能：荔浦芋味甘、气香、微温、入脾、胃经。荔浦芋除了含淀粉、粗蛋白、糖、钙、磷、铁之外，还含有胆碱、薯芋皂甙，粘液汁、酶等。

作用：荔浦芋食之能调中补虚，开胃增食，润脾健脾、

除寒热邪气，补益气力、补肾壮阳、轻身下气、长肌肉、强筋骨、润皮毛、充五脏、除烦热，强身健体，延年益寿等。

4. 白果

品名：银杏、白果。

产地：我国有的地方虽然有白果树，但是少结果和不结果，唯有桂林地区兴安县的高尚、白石、漠川，灵川县的海洋坪一带，阳朔县的金宝独山村，出产的白果，产量高，颗粒大，籽饱满，质量最优。

性能：白果肉嫩，味甘，有微毒。白果含淀粉、粗蛋白、粗脂肪、糖、氢化白果酸、氢化白果亚酸、银杏醇、银杏酸以及钾、钙、磷、鞣质等。

作用：白果熟食能温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊、有滋补肾脏、止咳平喘之功。主治肺病咳嗽、体虚哮喘，遗精、遗尿、白浊等症。

注意：白果有毒性，未成熟或过量食用易中毒。白露季节收摘的成熟白果，毒性减少，食之温补。

5. 罗汉果

品名：罗汉果。

产地：原产桂林地区永福县龙江、临桂县茶洞，现扩大到桂林地区各县。但是，永福产的罗汉果，果大、色黄，味甜，质量最佳。

性能：罗汉果味甘，性凉，含有丰富的葡萄糖、果糖、三萜甙甜味素、维生素和蛋白质等。

作用：罗汉果作高级饮料，饮服后能具有止渴生津，清心润肺，凉血舒胃，止咳化痰，益肝健脾，提神清热，润肠通

便，降低血压等功效。用于治疗气管炎，扁桃腺炎，咽喉炎，胃炎，便秘，气虚等症均有疗效。

6. 香菇

品名：香菇、香蕈、香菌、冬菇、花菇、黄伞、香信。

产地：桂林市的临桂县、阳朔县，桂林地区的灵川、永福、荔浦、恭城、兴安、资源、龙胜等县都出产香菇，而且产量多，质量优，是出口香菇重点产区之一。

作用：香菇有健胃益气、治风破血，化痰、涩小便等功效。香菇对各种癌症、心血管疾病、麻疹、小便失禁、糖尿病、血压高等病症均有疗效。

7. 冬笋

品名：冬笋。

产地：全国产冬笋的地方很多，桂林地区各县也是冬笋出产地。

性能：冬笋味甘，寒、无毒，含蛋白质，维生素，纤维素、糖、钾、镁等物质。

作用：食用冬笋能消渴、利水道，益气、化热、消痰、爽胃、解毒。有滋阴益血、祛痰除气、镇惊定神之疗效，主治小儿痘疹不出之症。

8. 禾花鱼

品名：禾花鱼。

产地：全州、兴安、灌阳、荔浦、平乐等县均出产禾花鱼。以全州出产的数量多，质量优些。

性能：禾花鱼肉性平、味甘，入脾、胃、肝经。其成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素B₁、B₂、A、C、尼克酸、多种氨基酸、组织蛋白酶、钙、磷、铁等。

作用：食用禾花鱼，能开胃健脾、清肿利尿、安胎通乳、止咳下气、滋阴助阳、驱风祛寒、润肺益肝，主治胃病、胸前胀痛、久咳喘气、肠胃不适等症及肿毒等。

9. 娃娃鱼

品名：海狗鱼、狗鱼、大鲵、娃娃鱼。

产地：我国有10多个省区出产娃娃鱼，桂林各县也是出产娃娃鱼的产地之一。

性能：娃娃鱼性平、味甘，入脾、肾、肺经。其成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、B₁、B₂、尼克酸等。

作用：食用娃娃鱼，能滋补身体，增强体质，可治疗贫血、痢疾、疟疾、癫痫、霍乱和神经衰弱等症，有一定疗效。能起到暖胃健脾之功效。

10. 果子狸

品名：花面狸、白额灵猫、果子狸。

产地：桂林各县都有出产，近年已有人工饲养果子狸养殖场，出产果子狸。

性能：果子狸肉味甘、性温、咸，入脾、胃肾经。其成分含蛋白质、脂肪、铁、磷、钾、多种维生素和氨基酸等。

作用：食用果子狸肉，能滋补精髓，助肾壮阳、补虚益血。主治一切虚损，虚劳精衰，腰膝酸软，眩晕滑精等症。能提高和增强人体各种机能，心脏活动的活力，消除心肌疲

乏和衰弱，加速恢复的功效。

11. 黄獐

品名：黄獐、黄麂、跳羊。

产地：黄獐生长在山岭丘陵的丛林之中，桂林是出产黄獐的产地之一。

功能：黄獐肉性温、味甘，咸，入脾、胃、肾经。其成分含有蛋白质、脂肪、多种维生素、氨基酸、糖、钙、磷、铁等营养素。

作用：黄獐肉鲜味鲜，食用后能具有暖中补虚，开胃健身，补肾壮阳，填精添髓，活血益气等功效。

12. 麂子

品名：麂子、灰麂、跳羊。

产地：桂林各县是出产麂子的产地之一。

性能：麂子肉性平、味甘、咸，入脾、胃、肾经。其成分含有蛋白质，脂肪、糖、多种维生素和矿物质等。

作用：麂子肉嫩味鲜、食用后能起滋补作用，具有补肾壮阳，填精添髓、补养气血、开胃增食，强壮腰膝之功效。

13. 穿山甲

品名：穿山甲、鲛鲤、龙鲤、钱鳞甲、山甲。

产地：广西各地均出产穿山甲，桂林地区也是产区之一。

性能：穿山甲肉性平、味甘，入脾、胃、肾经。其成分含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、多种维生素和氨基酸等物质。

作用：穿山甲肉有蚂蚁膻味，除去膻味后做成菜肴，食用后，能具有散血通络、驱风祛湿、暖胃健脾、强壮筋骨、补肾利尿之功效。

14. 野猪

别名：山猪。

产地：桂林地区各县都有出产。

性能：野猪肉性平、味甘，其成分含蛋白质、脂肪、多种维生素、氨基酸和矿物质等。

作用：食用野猪肉后，能补益内脏，可治肠风泻血；野猪心可治惊慌心跳，能镇惊安神；野猪肝、野猪胰钱，都有健脾定神的效果；野猪肚有补中益气、止渴健胃、治痢疾的功效。

15. 鹰嘴龟

别名：大头龟、鹰龟。

产地：桂林地区的资源、龙胜、灵川、临桂、永福、阳朔、荔浦等县山区均有出产。

性能：鹰嘴龟肉性温，味甘，其成分含龟蛋白和多种维生素，氨基酸和矿物质等。

作用：鹰嘴龟肉有止寒嗽，疗血痢，治筋骨疼痛等功效。可治小儿遗尿，子宫脱垂，糖尿病，痔疮下血，肺结核，阴肾方虚等症；龟血可治妇女闭经；龟头可治脑震荡后遗症和头疼、头晕；龟板胶有滋阴潜阳，益肾壮腰，止血补血，清热降火，强筋健骨，抗癌防癌等功效。

16. 山瑞

产地：桂林各县山区有少量出产。

特征：山瑞与水鱼同类，都是爬行类龟科两栖动物。粗看两种如同一样，细心观察就会发现，山瑞体形呈椭圆形；山瑞背甲呈青莲色，腹甲浅黄色；山瑞的头象乌龟、椭圆形。

性能：山瑞肉性平、味咸，其成分含蛋白质脂肪、醣、钙、磷、铁、维生素A、B₁、B₂、PP和多种氨基酸等。

作用：山瑞肉有滋阴补肾、壮阳健脾、润肺补血，健骨消痞等功效。

17. 水鱼

别名：团鱼、甲鱼、王八、鳖、脚鱼、圆鱼。

产地：桂林各县均有出产。

性能：水鱼肉性平、味咸，水鱼性寒、味咸、入肝、肺、脾经。其成分含蛋白质、脂肪、醣、烟酸、无机盐和多种维生素等；水鱼甲骨则含有动物胶、角质、蛋白质、碘、钙、磷和维生素D等成分。

作用：水鱼肉有滋阴补气、益肾健肾，散瘀消肿等功效，可治骨蒸劳热，妇女干瘦、脱肚和全身浮肿等病。水鱼甲骨有滋阴除热，散结消痞，益肾健骨等功效，能够散瘀血、调月经，消脾肿除癆热，治疗肾亏、虚弱、头晕、遗精、肺结核、肝脾肿大等症有疗效。

18. 山蚂蚱

别名：山鸡、山蛙、石板蛙。

产地：桂林地区各县山区均有出产。

性能：山蚂蚱肉性平，味甘，其成分含蛋白质，脂肪和多种氨基酸及矿物质。

作用：山蚂蚱肉嫩味鲜，食用后有打疝积，补癆瘦、清热、祛风活血等功效。

19. 鷓鴣

别名：这鸪、花鸡。

产地：桂林地区各县都有出产。

性能：鷓鴣肉性温，味甘，其成分含蛋白质，脂肪，多种氨基酸、维生素和矿物质等。

作用：鷓鴣肉嫩，鷓鴣汤滋味更加鲜美，有滋补五脏，补益心力、润肺化痰等功效。

20. 鹌鹑

别名：鹌鹑、鹌鹑。

产地：桂林地区各县山区均有出产，近几年已经有人工饲养的鹌鹑供应市场。

性能：鹌鹑肉性温平，味甘，其成分含蛋白质，脂肪、多种维生素、氨基酸和矿物质等。

作用：明代李时珍在《本草纲目》中记载，鹌鹑肉滋味鲜美，食用后，有滋补五脏，益中续气，实筋骨、耐寒暑，消结热，补肾消炎，强壮腰膝等功效。

九. 滋补药品、食品性能介绍

1. 淮山（用根茎块）

别名：山药、怀山药。

性味：性平、味甘。

功用：功能健脾胃、补肺肾，主治脾虚泻泄、遗精尿频，遗尿白带等症。

2. 杞子（用果实）

别名：枸杞子。

性味：性平、味甘。

功用：功能滋肝补肾，清心明目，养血补虚、用于肝肾阴虚引起的腰膝酸软，遗精，头晕眼黑，视物模糊等症。

3. 杜仲（用筋皮）

性味：性温、味甘。

功用：功能滋补肝肾，强壮筋骨，暖宫安胎、降低血压，用于治疗腰膝疼痛，腿足痿弱、胎漏胎坠，高血压等症。

4. 松子（用果实）

别名：松果仁。

性味：性小温、味甘。

功用：功能滋补人体，润五脏，通痹气、滋阴润燥，润肺止咳，养肝明目、驱风补神。《本草纲目》记载：“久服，轻身延年”。

5. 何首乌（用根茎块）

别名：夜合、地精、马肝石。

性味：性微温、味甘苦微涩。

功用：功能补肝肾、益精血、可治疗肝肾精血亏虚所致

的腰膝酸痛，头晕目花，健忘失眠、须发早白，皮肤瘙痒，遗精白带等症。

6. 红参（用根茎）

别名：山参、糖参、吉林参、辽参、高丽参、人参。

性味：性温、味甘微苦。

功用：功能滋补五脏，固元补气、润肺健脾、可治肺气虚、呼吸弱，脉虚、食欲不振、消化不良，声音低弱等症。

7. 玉竹（用根茎）

别名：女蕤、菱香、地节。

性味：性平、味甘。

功用：功能滋补强壮，去面黑黧、润泽肤色润肺补心，养胃止渴，可治阴虚，心悸，心绞痛、口渴、易饥、糖尿病等。

8. 黄芪（用根）

别名：北芪、生黄芪、炙黄芪、绵黄芪。

性味：性温、味甘。

功用：功能固表补气、养血益脏，强心保肝、生肌利水，用于治疗心气虚的心悸，肺气虚的呼吸微弱、声低，气短，消瘦，胃下垂，子宫下垂，脱肛，气虚水肿等症。

9. 砂姜（用根茎）

别名：山柰漆。

性味：性温、味辛。

功用：功能解表、散寒、温中、兴奋、解毒健胃。主治心腹冷痛，风虫牙痛等症。

10. 附子（用根茎）

别名：香附，莎草。

性味：性平、味辛微苦。

功用：功能疏肝理气、调经、止痛、主治肝胃气滞，肋肋脘腹胀痛，月经失调，痛经等症。

11. 茴香（用果实）

别名：小茴香。

性味：性温、味辛。

功用：功能温肝肾，暖胃气，散寒结，主治脘腹胀满，寒疝腹痛等症。

注：八角（大茴香），功用与小茴香相似。

12. 枣子（用果实）

别名：大枣、小红枣。

性味：性温、味甘。

功用：功能补中益气、滋脾润肺、养血安神，主治脾胃虚弱，气血不足，贫血萎黄，肺虚咳嗽，四肢无力，失眠，过敏性紫癜，血小板减少，肝炎，高血压等症。

13. 天麻（用根茎）

别名：赤箭。

性味：性平、味甘。

功用：功能熄风定惊，主治肝风头痛，眩晕、抽搐痉挛，小儿惊痫，手足麻木等症。

14. 桂圆肉（用果肉）

别名：龙眼肉，元肉。

味性：性平、味甘。

功用：功能补益脾胃，强心益智，安心安神、主治脾胃虚弱，心悸失眠、益血健忘，食欲不振，浮肿等症。

15. 胡桃仁（用果仁）

别名：核桃仁。

性味：性温、味甘。

功用：功能补肾温肺，定喘润肠，可治肺肾两虚的久喘久咳、阳痿遗精、尿频、大便干结等症。

16. 三七（用根茎）

别名：参三七、田七。

性味：性温，味甘微苦。

功用：生三七，功能散血、止血、止痛；熟三七功能补气、活血、补血、去瘀、生新，用于补血补气、舒筋活络、散瘀止血、消肿定痛、治冠心病，心绞痛等症。

17. 朱砂（用砂粉）

别名：辰砂。

性味：性微寒，味甘。

功用：功能镇心安神，解疮毒，用于治疗心悸、失眠、心神不宁、惊痛、癫狂、安神、解毒等症。

注意：朱砂含汞（有毒），不宜多量食用。

18. 桂皮（用树皮）

别名：肉桂。

性味：性大热，味辛甘。

功用：功能补火助阳，驱寒止痛，用于治疗肾阳虚衰，腹冷久泻，四肢发冷，虚寒引起的胃痛、腹痛，痛经等症。

19. 胡椒（用果实）

别名：白胡椒、黑胡椒、古月粉。

性味：性热，味辛。

功用：功能温中散寒、健胃解热，消炎解毒。《本草纲目》说：“胡椒暖肠胃，除寒湿反胃，虚胀冷积，牙齿浮热作疼。”可用于治疗腹疼，反胃，食欲不振，牙疼，鱼、蟹，蕈引起的食物中毒等症。

20. 花椒（用果实）

别名：秦椒、蜀椒、川椒。

性味：性热、味辛。

功用：功能温中止泻，温阳补肾，燥湿杀虫，除寒冷、暖胃止痛。可用于治疗腹胃冷痛、呕吐、腹泻、蛔虫肚痛等症。

21. 冬虫夏草（用子座及虫体）

别名：虫草、夏草冬虫。

性味：性温平、味甘。

功用：功能补肺益肾、止咳嗽、镇静、催眠。主治虚劳咳嗽、痰血、腰痛、遗精、神经衰弱、失眠等症。

22. 夜明砂(用干砂粉)

别名：蝙蝠粪，飞鼠粪，盐老鼠粪，天鼠尿。

性味：性寒、味辛。

功用：功能消积、活血、明目。主治目生翳障，夜盲、小儿疳积、惊风、间歇发热和久疟等症。

23. 熟地黄(用根)

性味：性微温、味甘。

功用：功能补血养阴，强心利尿、降血糖。用于治疗血虚引起的心悸、失眠、头晕、月经量少色淡、遗精、盗汗、脱发、腰膝酸痛等症。

24. 通草(用草髓)

别名：通脱木。

性味：性寒，味甘淡。

功用：功能利水，清湿热，通乳汁。主治小便不利、淋沥热痛、奶乳不足等症。

25. 蛤蚧(用全身肉)

别名：蛤蚧蛇、蚧蛇，名格、仙蟾、蛤蟹。

性味：性温、味甘微咸。

功用：功能滋阴补肾，壮阳益精、温肺止咳。主治虚劳喘咳，久咳不止，肺癆咯血、神经衰弱、阳萎遗精，小便频

繁、老人脚冷、腰膝酸软等症。

26. 党参(用根)

别名：潞党参、台党参，野台党。

性味：性微温、味甘。

功用：功能补气养血，可用于治疗脾胃气虚引起的纳少，食欲不振，体倦无力，中气不足，血气亏虚，腹胀，腹泻、内脏下垂，贫血、白细胞减少等症。

27. 当归(用根)

别性味：性温、味甘苦。

功用：功能补血活血，调经止痛。用于治疗血虚经闭，月经不调、风湿痹痛、跌打肿痛，肢体麻木等症。

28. 莲子(用籽实)

别名：莲实、湘莲、白莲。

性味：性平、味甘涩。

功用：功能清心止梦、养心安神，健脾止泻、补肾固精。用于治疗虚损、体弱、失眠、心悸、遗精，尿频、白浊、带下，脾虚泻痢、多梦等症。

29. 荔枝(用果肉)

别名：丹荔、丽枝。

性味：性温、味甘酸。

功用：功能益心健脾、滋肝养血，通神益智，填精添髓，益人肤色。适用于治疗淋巴结核、痘疹肿毒、脾虚久泻、贫

血体弱、胃寒疼痛、疝气疼痛等症。

30. 薏米(用米粒)

别名：薏苡、药玉米、回回米，六谷米。

性味：性微寒、味甘淡。

功用：功能健脾暖胃，润肺清热、利湿去痰。可用于治疗腹泻、湿痹、肠痛、淋浊、白带、肺热痰多，肺脓肿、急性阑尾炎等症，

31. 陈皮(用干果皮)

别名：橙子皮，橘皮。

性味：性温、味苦、辛。

功用：功能和胃燥湿，理气化痰。可用于治疗腔腹闷胀、少食呕吐、咳嗽多痰、食鱼、虾、蟹引起的中毒症等。

32. 白芷(用根)

别名：川白芷、杭白芷。

性味：性温、味辛。

功用：功能驱风祛湿、止痛去寒，可用于治疗感冒风寒、头痛、眉棱骨痛，牙痛、鼻渊等症。

33. 阿胶(用胶质)

性味：性平、味甘。

功用：功能滋阴润肺、养血止血、安胎定神。用于治疗阴虚引起的心烦燥，失眠；肺阴虚引起的咳喘、咯血、吐血、崩漏、贫血、神经衰弱，慢性支气管炎、肺结核等症。

34. 巴戟(用干根)

别名：蔓草、凋草、巴戟天，巴戟肉。

性味：性温、味辛、甘。

功用：功能补肾壮阳，强壮筋骨，驱风祛湿、舒筋活络，扶正避邪，强身补神，可用于治疗阳痿滑精，腰膝酸痛、宫寒不孕、肾虚体弱等症。

35. 五加皮(用根皮)

别名：南五加皮。

性味：性温，味辛、苦。

功用：功能驱风祛湿，强筋健骨，补益气力。可用于治疗风湿痹痛、皮肤水肿、筋骨拘挛等症。

36. 柚皮(用柚子果白皮)

别名：柚洋、柚茸。

性味：性寒、味甘酸、苦，

功用：功能开胃健脾、消痰化气。适用于治疗食少口淡，消化不良、肠胃闷胀等症。

37. 发菜(用藻体)

别名：龙须菜。

性味：性寒，味甘。

功用：功能清热消滞，软坚化痰、理肠除垢，降低血压、补血防癌。可用于治疗营养不良，贫血、高血压、心血管疾病、小便不利、慢性气管炎、癌瘤瘰疬等症。

38. 冰糖(用结成的晶状体)

性味: 性平、味甘。

功用: 功能和胃润肺, 补中益气, 降火消炎, 清热消肿。可用于治疗胃弱食少、肺热咳嗽、咽喉肿痛、口腔发炎等症。

39. 蜂蜜(用胶状物液体)

别名: 蜜糖、白蜜。

性味: 性平、味甘。

功用: 功能滋补身体, 滋润五脏、补神益脑, 帮助消化, 补血解毒。可用于治疗体弱早衰、肝炎肝大, 神经衰弱、高血压, 心脏病、肺虚咳嗽、肠燥便秘、食欲不振、消化不良、胃炎隐痛、十二指肠溃疡、贫血、烫伤疮疡等症。

40. 红糖(用片状或砂粒状)

别名: 黄糖片、红砂糖、赤糖。

性味: 性温、味甘。

功用: 功能补血散瘀, 和中散寒、和脾缓肝。可用于治疗脾胃虚弱、寒凉肚痛、贫血血痢、产后恶露不尽等症。

41. 白糖(用结晶体)

别名: 白砂糖。

性味: 性寒、味甘。

功用：功能润肺生津，和中益脾，舒缓肝气。可用于治疗脾虚脘痛、肺燥咳嗽、口干燥渴等症。

42. 饴糖（用糖胶质状）

别名：麦芽糖、胶糖、糖稀、饧。

味性：性温、味甘。

功用：功能滋补强壮，补益气力，健脾暖胃，润肺化痰，降火消热。用于治疗阴虚、气虚、体弱、干咳、脘腹痛、解毒等。

43. 食盐（用结晶体）

别名：精盐、粗盐、盐巴、氯化钠。

性味：性寒、味咸。

功用：功能清热解毒，降火凉血，滋肾通便，止呕消炎，润燥涌吐，可用于治疗饮食欲呕、胸中痰壅、心腹胀痛、喉痛牙痛、牙齿出血等症。

44. 酱油（用液体）

别名：生抽、老抽、豉汁。

性味：性温、味咸。

功用：功能健脾开胃，清热解毒。可用于治疗食欲不振、中暑发热、解蔬菜、鱼肉毒等。

45. 白醋（用酸味液体）

别名：酸醋、小酒、米醋。

性味：性温、味酸苦。

功用：功能散瘀解毒，止血杀菌，解暑清热，开胃增食。可用于治疗心腹疼痛、黄疸肝炎、泻痢便血、虫积腹痛、止衄、食物中毒，胆道蛔虫、鱼骨卡喉、产后血晕、损伤积血、血压高等症。

46. 甜酒(用糟和液体)

别名：酒酿、红曲，酒曲。

性味：性温、味甘辛。

功用：功能活血消肿，健脾强胃，消食化滞，生津益气，补血益智。可用于治疗气血不足，风寒痹痛、妇女血气痛，产后恶血不尽，病后体弱等症。

47. 芫荽(用全株)

别名：香菜、胡荽。

性味：性温、味辛。

功用：功能解表发汗，透发麻疹，消食下气。可用于治疗风寒感冒、消化不良、麻疹初起、食欲不振等症。

48. 紫苏(用嫩叶)

别名：螺螄菜、香菜。

性味：性温、味辛。

功用：功能发表散寒、理气宽中，解螺螄毒。可用于治疗外感风寒、寒热头痛、咳嗽气喘、恶心呕吐、胸脘痞闷、食鱼、虾、蟹、螺中毒等症。

49. 青葱(用全株)

别名：香葱、葱条。

性味：性温、味辛。

功用：功能利五脏，益眼睛，驱风补湿，散瘀血，消痔漏，解药毒，解表益肝，通阳驱邪。可用于治疗感冒风寒、头痛耳聋、胃寒腹痛、便血泻痢、肠癖成痔等症。

50. 大蒜：(用全株)

别名：青蒜、胡蒜。

性味：性温、味辛。

功用：功能通五脏，达诸窍，去寒湿，避邪恶，消痹肿、化积食，杀病菌，解暑气，防胃癌，消炎，降血压，降血糖。用于治疗伤风、哮喘、麻疹、惊厥、霍乱、瘟疫等症。

后 记

我国古代许多医药学家，很早就注意到食物对人体健康和滋补医疗方面的作用。今天，人民沐浴在社会主义阳光下，随着生活水平的日益改善，科学知识的广泛普及，大家越来越渴望获得更多膳食菜肴的滋补知识；广大饭店、宾馆迫切希望展示传统的、地方的名菜佳肴特色，不断提高烹饪水平，更好地为中外游客服务。为此，我们编写了《滋补菜谱》一书，献给广大的群众和饭店的同行，也作为儿子献给敬爱的母亲——伟大的中华人民共和国成立40周年的礼物。

滋补菜肴，亦称营养菜肴、药善菜肴。是以食物为主料，有的调和滋味，有的配进药物，经烹制而成的菜肴。人们食用，可滋补身体，增强体质，延年益寿。加强对它的研究、发掘是极有意义的，是我们烹饪工作者的义不容辞的责任。

我们在举世闻名的风景旅游城市、历史文化名城桂林市从事饭店烹饪工作和学校烹饪教学工作，根据收20年来的经历和实践，深切地体验到滋补菜肴的价值。在工作之余，我们进行了广泛学习、积极发掘和认真研究，在领导和同志们的关怀、帮助下终于完成了全部书稿。意在与同行们切磋交流、恳请指教。

在编写过程中，桂林市和旅游局等有关部门、榕湖饭店、广西桂林商业技校的领导和同志们都给予了我们热情的鼓励和帮助。桂林市市长郑义同志、市人民政府顾问、市烹调协会会长崔国忠同志为本书题了词，长期担任榕湖饭店领

导工作、现任饭店第一副经理（法人代表）市烹调协会副会长的丛绍全同志为本书作了序，广西桂林商业技校校长、广西商业烹调协会副会长兼秘书长石小钢同志为本书题写了书名，桂林市烹调协会秘书长万绍章同志对书稿提出了很有益的修改意见，广西师范大学出版社和榕湖饭店、商业技校的有关同志为本书的出版做了大量的工作，在此一并致以诚挚的谢意。

由于我们水平有限，书中难免有不足之处，希望同行、专家和广大读者批评指正。

作 者

1989年6月于桂林

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 滋补菜谱

作者 = 秦永? 段仕洪编著

页数 = 272

出版社 = 广西师范大学出版社

出版日期 = 1989年09月第1版

SS号 = 11472847

DX号 =

URL = <http://book.szdnnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=&d=204018350E153ABB9B73FEB82B56715>

封面
书名
版权
前言

目录

序 & 丛少全

一、肉菜类

(一) 猪肉

荔浦芋扣肉

荷叶粉蒸肉

马蹄蒸肉饼

杞子蒸肉饼

香芝麻肉饼

桃仁炒肉丁

韭黄炒肉丝

杜仲烩肉丝

荔枝烩肉丸

板栗蒸肉丸

菠菜拼丸子

香菇扣肉丸

桂花炒肉松

松子炒肉松

首乌蒸肉片

仙人掌肉片

山薯滑里脊

参汤肉末羹

菜胆拼叉烧

叉烧的制作

菠萝拼乳猪

蒸冬至腊肉

豌豆炒腊肉

红卤猪头皮

煎焗猪腩钱

(二) 牛肉

柚茸牛肉末

蒜苗炒牛肉

玉竹煮牛肉

冬笋炒牛肉

铁扒牛肉饼

生菜牛丸子
慈菇烧牛脯
萝卜煨牛腩
香料卤黄喉
板筋麻辣味
五香牛腊粿
荔茸牛肉羹

(三) 羊肉

烧烤羊肉串
大蒜烧羊肉
黄芪煨羊肉
鱼片烩羊肉

(四) 猫肉

龙眼焖猫肉
红烧老猫公
杞子炖猫肉
五彩烩猫丝

(五) 狗肉

砂姜焖狗肉
附子煨狗肉
烧麻辣狗肉
狗肉打火锅
茴香腊狗肉

(六) 兔肉

枣子焖兔肉
淮山炖兔肉
银芽炒兔丝
青豆炒兔丁
清蒸兔子肉
三丝烩兔丝
蒜焖腊兔肉

(七) 脑(猪脑、牛脑)

天麻炖猪脑
圆肉烩牛脑

(八) 腰(猪腰、羊腰)

笋尖炒猪腰
腰果炒猪腰
胡桃煮猪腰
三七猪腰丁

杜仲羊腰片

子姜烩羊腰

(九) 心 (猪心、羊心)

朱砂蒸猪心

红枣煮羊心

(十) 肝 (猪肝、牛肝、羊肝)

鲜茄炒猪肝

白雪藏肝羔

枸杞蒸牛肝

果汁煎牛肝

烤金银牛肝

夜明砂羊肝

蘑菇烩羊肝

杞芽羊肝汤

腊香连贴肝

芹菜炒腊肝

(十一) 肚 (猪肚、牛肚、羊肚)

肉桂卤猪肚

胡椒煨猪肚

板栗砂仁肚

椒炒牛领头

雪梨炒肚仁

火锅百叶肚

黄瓜凉拌肚

黑豆羊肚羹

花椒香腊肚

(十二) 肠 (猪肠)

青椒炒粉肠

酸笋炒肥肠

酸甜假烧鹅

蒸腊味香肠

(十三) 肺 (猪肺)

虫草煨猪肺

薏米煮猪肺

(十四) 血 (猪血、牛血)

丝瓜猪血汤

酸笋牛血汤

圆肉烩牛血

(十五) 鞭 (牛鞭、羊鞭、狗鞭)

熟地黄卤鞭

首乌蒸鞭子

韭菜炒鞭片

黄酒焗鞭子

(十六)骨(猪骨、牛骨)

清蒸嫩排骨

煎焗嫩排骨

莲藕煨肱骨

花生煨骨头

海带煨骨头

烧烤猪排骨

五加皮炖骨

黄豆煲牛骨

红锅卤排骨

(十七)蹄(猪蹄、牛蹄)

发菜扒圆蹄

通草煨猪蹄

千斤草猪爪

甜酸醋猪爪

三鲜烩蹄筋

白扒猪蹄筋

(十八)尾(猪尾)

千斤拔猪尾

黄芪焖猪尾

(十九)皮(猪皮)

芋茸猪皮冻

白汁假燕羹

凉拌猪皮筋

肉馅酿假肚

二、禽蛋类

(一)鸡

蛤蚧炖全鸡

党参炖全鸡

罗汉汽锅鸡

香芋蕉叶鸡

板栗蒸鸡块

马蹄炒鸡球

挂炉盐焗鸡

挂炉脆皮鸡

花菇清蒸鸡
碧绿豉油鸡
首乌蒸鸡块
当归炖全鸡
甜酒焗仔鸡
白莲乌骨鸡
菠萝炒鸡片
榄仁炒鸡丁
蜚皮拌鸡丝
荔枝炒鸡球
炸香酥鸡腿
八珍酿全鸡
拼彩色全鸡
挂炉焗凤翼
彩条穿凤翼
桂圆炖凤爪
三七炖凤爪

(二) 鸭

白果炖老鸭
荔茸香酥鸭
桂林荷叶鸭
八宝酿全鸭
海参烩鸭片
嫩姜焖子鸭
罗汉果炖鸭
陈皮炖老鸭
橘片拼烤鸭
蒸腊香板鸭

(三) 鹅

挂炉烤肥鹅
拌麻辣鹅丝
枣子焖肥鹅
鹅丝网油卷
双冬烩鹅掌

(四) 鸽

鸽子吞鱼翅
虫草炖鸽子
清蒸鸽子肉
烧焗乳鸽脯

榄仁炒鸽松

(五) 鹌鹑

杞子炖鹌鹑

红扒鹌鹑脯

炸香酥鹌鹑

烩鹌鹑肉羹

五彩鹌鹑丝

(六) 禽杂

干炸珍肫肝

清炒净菊红

黄酒焖鸡腰

鸽蛋拼鸡腰

酸笋炒鸡肠

(七) 蛋

炸脆皮蛋卷

牛奶炒蛋清

酸甜酥衣蛋

肉末芙蓉蛋

蛋包五彩丝

灌肠蛋余汤

发菜拼玉兔

炒彩色蛋丁

酿鸳鸯鸽蛋

青豆炒蛋松

牛奶蒸鸡蛋

蒸三色蛋糕

煎虾胶蛋饺

当归红糖蛋

甜酒荷包蛋

虾仁炒滑蛋

三、水产类

(一) 鱼

扒漓江鱼饺

漓江水浸鱼

干烧漓江鱼

煎酿鲜草鱼

蒸酿全鳊鱼

糖醋全鳊鱼

红烧禾花鱼

滑炒斑鱼球
鲜茄炒鱼丁
发菜扣鱼丸
三丝草鱼卷
鲜菇炒鱼片
青椒炒鳝段
酸笋鳝鱼汤
叉烧扣水鱼
汽锅炖水鱼
红扒山瑞肉
菇焖海狗鱼
清炖海狗鱼
红扣娃娃鱼

(二) 虾

两吃大虾公
炸马蹄虾盒
鸽蛋拼红虾
白鸽芝麻虾
提篮明虾果

(三) 蛙(牛蛙)

蒜米山蛙腿
子姜炒蚂?

(四) 螺

紫苏煮田螺
葱姜炒螺肉

(五) 龟

虫草鹰嘴龟
田七炖金龟

(六) 海产

漓江集锦锅
鸡茸酿海参
三鲜扒海参
炒桂花鱼肚
虾胶酿鱼肚
翡翠鱼肚卷
拼麒麟鲍脯
子鸡吞鲍片
鸡丝烩鱼翅
子姜炒鱿鱼

爆炒鱿鱼卷
炒墨鱼三丝
韭黄墨鱼丸
三鲜玉带子
猪爪八带鱼
鸡茸燕窝羹
冰糖蒸燕菜
肉丝紫菜汤
凤爪扒沙虫

四、野味类

扣双色果狸（私养）
拆烩果子狸（私养）
腊肉烧猫狸
炒麂子肉片
麂肉酿豆腐
荔芋扣野猪
野猪肚熬汤
红扣野笼猪
马蹄焗竹鼠
烧腩焖竹鼠
蛋炒黄猄片
七彩黄猄丝
猄肉扣冬瓜
板栗焖黄猄
附子炖黄猄
蒸腊香黄猄
黄猄肉丸汤
清炖竹鸡汤
烧焗竹鸡件
椒盐炸麻雀
铁扒小瓦雀
菠萝野雉片
阿胶炖野雉
甜酒焖雉块
砂煲鹧鸪汤
双冬焖鹧鸪
桂花鹧鸪松
巴戟炖老鹰
田七炖老鹰

斑鸠叫菇菇
蒜焖腊斑鸠
姜爆野兔片
七彩野兔卷
蛋煎蛇肉饺
鹰肉烩三蛇
鸡片炒蛇卷
集锦扒蛇丝

杞子焖飞鼠
姜炒腊山鼠

五、 酿菜类

酿灯笼辣椒
鱼胶酿花菇
酥炸酿茄盒
煎焖凉瓜酿
彩丁冬瓜盅

六、 素菜类

油炸荔芋丝
生焖荔浦芋
发菜扒马蹄
干烧秋茄子
凉拌茄子泥
全素烩双冬
素扒凤尾菇
素烧鲜草菇
香油炒韭黄
油淋绿豆芽
白扒柚子皮
凉拌嫩葛薯
糖醋土豆丝
炒碧绿菜胆
凉拌黄瓜条

腌酸萝卜丝
素炒薤菜苗
盐水花生米
拌麻辣粉丝
素桂林腐竹
炒七彩素丝
白扒素三白

凉拌水豆腐
净炒南瓜花
清炒荷兰豆
炒嫩莲藕丝
木耳炒丝瓜

七、甜菜类

甜酒菠萝羹
牛奶荔芋羹
挂霜鲜番茄
拔丝脆马蹄
密汁鲜香蕉
冰糖炖银耳
白果鸡蛋茶
红糖板栗粥
莲子冰糖露
罗汉果鸽蛋
冰糖炖鹿茸
鲜果西瓜盅

八、桂林土特产性能介绍

马蹄
板栗
荔浦芋
白果
罗汉果
香菇
冬笋
禾花鱼
娃娃鱼
果子狸
黄猄
麂子
穿山甲
野猪
鹰嘴龟
山瑞
水鱼
山蚂？
鹧鸪
鹌鹑

九、滋补药品、食品性能介绍

淮山
杞子

杜仲

松子

何首乌

红参

玉竹

黄芪

砂姜

附子

茴香

枣子

天麻

桂圆肉

胡桃仁

三七

朱砂

桂皮

胡椒

花椒

冬虫夏草

夜明砂

熟地黄

通草

蛤蚧

党参

当归

莲子

荔枝

薏米

陈皮

白芷

阿胶

巴戟

五加皮

柚皮

发菜

冰糖

蜂蜜
红糖
白糖
饴糖
食盐
酱油
白醋
甜酒
芫荽
紫苏
青葱
大蒜

后记