

燕窩食譜

【野山參燉龍牙燕】

益處：滋陰潤燥、養胃生津。

材料：印尼龍牙燕盞（二個）
龍皇杏（三錢）
野山洋參（二錢）
冰糖（少許）

做法：印尼龍牙燕盞浸水三小時，揀洗乾淨；連同野山洋參片、龍皇杏一齊放入燉盅，加適量清水，隔水文火燉四十分鐘，後加冰糖調味即成。如再加入適量"金德珍珠末"使其溶於燕窩羹中一齊進食，效果更佳。《供二位用》



【冬蟲夏草燉血燕】

益處：養陰療肺、補虛祛癆。

材料：泰國洞血燕（四個）
水鴨（半隻去皮）
冬蟲夏草（三錢）
枸杞子（三錢）

做法：泰國洞血燕用清水浸泡十二小時，揀毛去污洗淨；連同光水鴨（也可選用烏雞或瘦肉）、冬蟲草及枸杞子一齊放入燉盅，加適量清水，隔水文火燉四小時，食時稍調咸味即可。《供四位用》



【高麗參燉會安燕】

益處：益氣補血、養顏潤膚。

材料：會安貢燕盞（二個）
雞心棗（三粒去核）
高麗參片（二錢）
冰糖（少許）

做法：會安貢燕浸水四小時，揀毛去污洗淨；連同高麗參片、雞心棗一齊放入燉盅，加適量清水，隔水文火燉一小時，後加冰糖調味即可進食。《供三位用》



鮑參翅肚食譜

【冬蟲草燉吉品鮑】

益處：吉品乾鮑含豐富蛋白質、無機鹽、多種氨基酸及鮑靈，其療效來自其內部組織自溶後之溏心，滋陰益精、養肝明目。冬蟲夏草補肺益腎、止咳平喘，相互補益。

材料：吉品乾鮑（二隻）
枸杞子（三錢）
冬蟲夏草（二錢）
上湯（二杯）

浸製：乾鮑浸水二十小時（早晚換水）。擦洗乾淨，剪去嘴部硬枕。然後放入瓦鍋中，加入清水，以中火煲二小時，熄火原鍋焗三小時，繼以慢火煲三小時，再焗至完全軟透為止。鮑魚連汁留用。

做法：發好的鮑魚連汁加冬蟲草、枸杞子及上湯，原盅隔水文火燉四小時，調味即成。《供二位用》



【竹筴瑤柱扣遼參】

益處：遼參為高蛋白、低脂肪、低膽固醇之海上珍品，可滋陰補腎、養血潤燥；竹筴能減脂降壓、降膽固醇。常食有益。

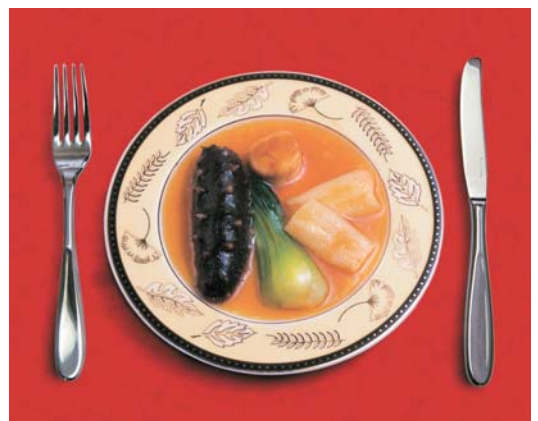
材料：關東遼參（二兩）
竹筴（半兩）
日本瑤柱（四粒）
小棠菜（四條）
上湯（三杯）

調味：蠔油一湯匙，生抽一茶匙，老抽半茶匙，生粉二茶匙，麻油、糖、鹽各少許，水二湯匙。

獻汁：馬蹄粉、生抽、老抽各少許，水一湯匙。

浸製：清水蓋過遼參面浸一天，換清水煲滾轉慢火煮半小時，熄火焗至水冷卻，取出開肚，去垢洗淨備用。（浸製遼參的器皿忌油膩或魚腥味，以免“瀉身”即溶化）。瑤柱洗淨，用暖水浸十五分鐘，取出隔水蒸至脆熟；竹筴用上湯煨熟備用。

做法：燒熱鍋，下少許油，爆香蒜頭，放下遼參輕炒片刻，洒下紹酒，注入上湯及調味料煮滾，再加入瑤柱及竹筴煮至湯將乾，加入獻汁拌勻；小棠菜用已下油、糖、鹽的開水灼熟，伴邊上碟即成。《供四位用》



鮑參翅肚食譜

【金山勾翅燉木瓜盅】

益處：魚翅乃海中之寶，含豐富蛋白質及營養成份，能補五臟、益氣開胃；金華火腿可益腎固骨、養胃生津；木瓜蛋白酶有助分解及吸收蛋白質。

材料：金山勾翅（四兩）
金華火腿（一兩）
原個木瓜（四個）
上湯（四杯）

浸製：魚翅浸水兩天，早晚換水，洗淨後放入滾水中煲二小時，熄火焗二小時，換清水浸八小時。再放入熬有薑、蔥、紹酒的滾水中煲二十分鐘，取出魚翅放入滾水中煲四小時，直至翅針軟脆為宜。金華火腿切絲加入冰糖、紹酒、清水適量，隔水蒸熟備用。

做法：原個木瓜開蓋去核成盅；翅針連火腿絲及上湯平均加入四個木瓜盅，原盅加蓋隔水文火燉一小時，即可進食。《供四位用》



【髮菜鵝掌扒花膠】

益處：花膠含高黏性膠體蛋白和黏多糖物質，健腰膝、補腎虛；髮菜順腸理肺、利尿排毒。均有補益。

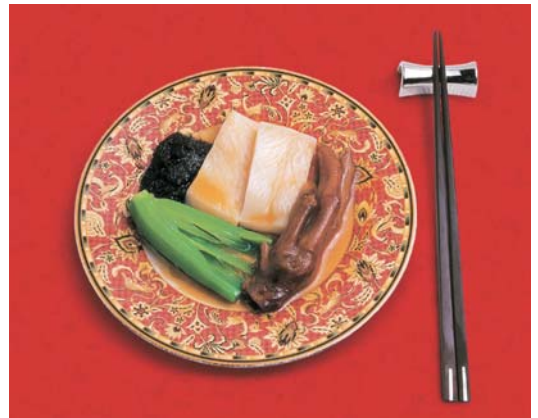
材料：花膠（二兩）
髮菜（二錢）
鵝掌（四只）
菜膽（四條）
上湯（三杯）

調味：蠔油一湯匙，生抽一茶匙，老抽半茶匙，生粉一茶匙，麻油、糖、鹽各少許，水二湯匙。

獻汁：馬蹄粉、生抽、老抽各少許，水一湯匙。

浸製：花膠先用清水浸一天。燒滾一大鋼鍋水，放入花膠隨即加蓋熄火焗至水冷，如是反覆至花膠軟透為止，再放入熬有薑、蔥、紹酒的滾水中煮十五分鐘，出水待用。（發好的花膠宜浸在清水中）。鵝掌取上湯焗熟；髮菜用水、油搓洗干淨，用滾水加油灼熟。

做法：燒熱鍋，下少許油爆香薑片，注入上湯及調味料煮滾，放入花膠、鵝掌及髮菜焗至汁將乾，加入馬蹄粉水埋獻；菜膽灼熟墊底即可上碟。《供四位用》



參茸、雪蛤膏食譜

【長白山野山人參】

功效：大補元氣、生津固脫、養胃健脾、延年益壽。

主治：陽痿早泄、精神倦怠、婦女崩漏、眩暈頭痛。

做法：野山人參切成薄片，將蘆頭、主體及根條平均搭配，每人每次份量約二克（約八分），加白粥水一杯一齊放入燉盅，隔水文火燉四小時，稍調鹹味或甜味皆可。每星期可服一次。



【參茸桂坐月補劑】

主藥：高麗參 三錢、幼鹿茸 五分、肉桂心 五分。

輔藥：當歸頭 三錢、川芎片 三錢、白芍藥 三錢、
久熟地 三錢、雲茯苓 四錢、白術片 三錢、
黑鑫芪 三錢、桂元肉 三錢、炙甘草 一錢。

功效：生精養血、溫腎暖胃、驅風散寒、活血通脈。

主治：產後惡血、崩漏帶下、虛勞羸瘦、腰膝酸軟。

做法：先將輔藥同雞肉或瘦肉煲二小時；取出淨湯一杯，加入高麗參、幼鹿茸於燉盅隔水文火燉二小時，熄火後再將肉桂心放入燉盅焗片刻，即可服食。分娩一星期後便可服用，隔五天服一劑。



【鹿尾羝壯腰補劑】

主藥：琿春鹿尾羝 五錢。

輔藥：黑鑫芪 三錢、紋黨參 三錢、川杜仲 三錢、
閩巴戟 三錢、淮山藥 四錢、枸杞子 三錢、
桂元肉 二錢、久陳皮 一錢。

功效：滋陰補腎、壯陽益精、強腰健骨、固本培元。

主治：夢遺早泄、腰膝酸軟、夜尿頻多、宮冷不孕。

做法：北芪、黨參、杜仲、巴戟加清水四碗煲剩一碗（可以加肉類），取淨湯連同鹿尾羝及其餘藥材一齊放入燉盅，隔水文火燉四小時，即可服用。



【冰花紅棗雪蛤膏】

益處：雪蛤膏含豐富蛋白質，能促進新陳代謝，禦寒保暖，開胃健脾，滋補養顏。

材料：干剝雪蛤膏（二錢） 桂元肉（二錢）
雞心棗（四粒去核） 冰糖（適量）

浸製：干剝雪蛤膏用清水浸泡約六小時，揀去雜質，放入有薑、蔥、紹酒的滾水中煮片刻，取出洗淨備用。

做法：將浸泡好的雪蛤膏，連同雞心棗、桂元肉及適量清水放入燉盅，隔水文火燉半小時，加冰糖調味即可。《供四位用》

