

健 康 饮 食 是 最 好 的 医 药

家常食物
养生 侯北雁 主编
宜忌大全

健 康 饮 食 是 最 好 的 医 药

家常食物
养生
宜忌大全

王编

广东旅游出版社

图书再版编目(CIP)数据

家常食物养生宜忌大全/黄兆胜 主编, -广州: 广东旅游出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80766-174-0

I. 家... II. 黄... III. 食物养生-禁忌-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第231609号

策划编辑: 姚 云

责任编辑: 陈 宇

责任技编: 刘振华

装帧设计: 张红霞

广东旅游出版社发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路30号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

720X990毫米 16开 24印张 300千字

2010年第1版第1次印刷

印数1-5000册

定价: 39.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序

世界卫生组织提出的健康四大支柱的第一条是“合理膳食”，可见科学合理的饮食对健康的重要性。我们常说“病从口入”，不仅仅是指饮食不洁而言，更深层次的含义是饮食不合理将引发多种疾病。饮食宜忌的确关系到人们的健康长寿，在中国，历代人民都非常重视饮食的宜和忌，无论是医家、养生家，还是民间百姓家都积累了丰富的经验。因此，从传统中医学的养生观念来指导现代人的日常生活饮食，将有助于现代人更健康地生活！

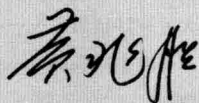
《家常食物养生宜忌大全》包括九部分内容：一、肉类饮食宜忌；二、蛋类奶类饮食宜忌；三、水产品饮食宜忌；四、蔬菜饮食宜忌；五、菌藻类饮食宜忌；六、谷物、豆类及果仁类饮食宜忌；七、水果饮食宜忌；八、家常调味品和饮品饮食宜忌；九、家常保健中药饮食宜忌。每一部分均从每个家庭、每位主妇日常所要面对的食物入手，告知你每款食物的别名、性味、归经、功效和饮食宜忌，有需特别注意者则加按语。每款食物的基础知识之后，还介绍几款实用健康饮食配方，可供制作药膳时参考。

该书基于为广大家庭日常饮食提供指导，故所有选编内容均以“家庭日常饮食”所需作为重点选择，每款食物的归类便依从这一原则，如将“红枣”归入“保健中药类”，但在按语中告知读者“鲜红枣常作为水果直接食用”；将“豆豉”、“砂仁”、“花椒”、“紫苏”、“丁香”等归入“调味品类”，但在按语中告知读者其又是一味常用中药，且附有相应的药膳配方；而每个家庭都极其常用的调味品“盐”、“醋”、“茶”、“酒”、“白糖”、“红糖”、“饴糖”、“胡椒”等，也介绍了一些实用的知识。凡不符合现代人健康理念的菜谱则不在选编之列。

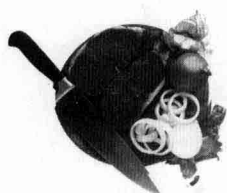
全书收录了350种家常食物和1000种实用健康药膳配方，并配以800张精美的实物图片，更增添了该书的色彩，使人赏心悦目之余，更感觉到具有实用价值，实为每个家庭必备的日常饮食指南。

祝愿每个家庭、每一个人在享受美味佳肴的同时，享受健康！

广州中医药大学
教授、博士生导师



目录



一、肉类饮食宜忌

猪肉18

猪肉南瓜饼.....18

猪肉杞子汤.....18

木瓜海底椰煲瘦肉汤.....19

黄精猪肉汤.....19

板栗猪肉饭.....20

猪蹄20

鸡蛋猪手姜醋.....20

章鱼猪蹄汤.....20

通乳猪蹄汤.....21

茶皇猪手.....21

红枣炖猪蹄.....21

猪血22

韭菜萝卜煮猪红.....22

葱花姜丝猪红汤.....22

鱼片猪血粥.....23

猪肚23

银杏煮猪肚.....23

山药猪肚汤.....24

莲子芡实煲猪肚.....24

冬菇胡椒猪肚煲.....24

猪肠25

大豆芽炒猪肠.....25

木耳海参猪肠汤.....25

猪肺25

南北杏菜干猪肺汤.....26

薏仁猪肺粥.....26

贝母雪梨煲猪肺.....26

猪骨26

蚝豉黄豆猪骨汤.....27

糖醋排骨.....27

甜玉米猪骨汤.....27

黄豆凉瓜排骨汤.....28

猪脑28

干炸猪脑.....28

杞子猪脑猪髓汤.....29

天麻炖猪脑.....29

猪皮29

红枣猪皮羹.....29

猪皮炆萝卜.....30

杞子天冬猪皮羹.....30

猪髓30

余脊髓.....30

桂圆猪髓炖鱼头.....31

猪髓甲鱼汤.....31

木耳骨髓肉丸.....31

火腿31

火腿烧鸡蛋.....32

三冬煮火腿.....32

猪肝32

陈皮黑木耳炒猪肝.....33

猪肝清汤.....33

爆炒猪肝.....33

猪心33

玉竹煮猪心.....34

枸杞叶炒猪心.....34

猪肾34

杜仲核桃炖猪肾.....35

猪肾粥.....35

牛肉35

六味牛肉饭.....35

莲藕绿豆煲牛腩.....36

萝卜牛腩煲.....36

甜椒牛肉丝.....36

牛肉浓汁.....37

牛肚37

牛肚补胃汤.....37

韭黄笋丝炒牛百叶.....37

牛肚苡仁汤.....38

甘草杞子牛肚汤.....38

牛肝38

淮山大蒜牛肝煲.....38

杞子牛肝汤.....39

牛髓39

地黄牛髓粥.....39

牛髓糯米饭.....39

羊肉40

枝竹萝卜炆羊腩.....40

羊肉温补汤.....41

萝卜羊肉粥.....41

二仙烧羊肉.....41

当归羊肉汤.....42

羊肝42

羊肝粥.....42

红番薯叶羊肝汤.....42

羊肚42

山药羊肚汤.....43

爆炒羊肚丝.....43



羊骨.....43

羊骨粥.....43

羊脊骨汤.....44

狗肉.....44

焖烧狗肉.....44

狗肉壮阳汤.....45

狗肉粥.....45

兔肉.....45

密瓜炒兔丁.....46

龟板炖兔肉.....46

杞子炖兔肉.....46

驴肉.....46

砂锅驴肉.....47

獐肉.....47

当归炖獐肉.....47

鹿肉.....48

蘑菇鹿肉丸子汤.....48

鸡肉.....48

山楂瘦肉炖仔鸡.....49

清补鸡煲.....49

党参当归母鸡汤.....49

炒三色鸡丁.....50

老姜焗鸡.....50

鸡肝.....50

红枣煮鸡肝.....51

菟丝子鸡肝粥.....51

乌骨鸡.....51

杞子炖乌鸡.....51

椰子乌鸡汤.....52

人参乌骨鸡.....52



鸭肉.....52

冬瓜水鸭煲.....53

海参鸭肉煲.....53

赤小豆鸭肉粥.....53

鸭血.....54

鸭血菠菜豆腐汤.....54

韭黄炒鸭血.....54

鹅肉.....54

陈皮鹅肉.....55

炒金银鹅片.....55

麻雀.....55

麻雀粥.....56

红烧麻雀.....56

鸽子.....56

花雕酒鸽.....56

柠檬炖乳鸽.....57

黄芪炖乳鸽.....57

炸鸽肉.....57

雉肉.....58

雉肉馄饨.....58

虫草雉肉.....58

鹌鹑.....58

蚝油煨鹌鹑.....59

香酥鹌鹑.....59

萝卜炒鹌鹑.....59

黄芪蒸鹌鹑.....59

鹧鸪.....60

川贝南北杏炖鹧鸪.....60

红枣玉竹炖鹧鸪.....60

人参核桃炖鹧鸪.....60



蚕蛹.....60

核桃炖蚕蛹.....61

红枣炖蚕蛹.....61

青蛙.....61

荷香田鸡.....62

鸡腿菇炒田鸡.....62

二、蛋类奶类饮食宜忌

鸡蛋.....64

鸡蛋甜酒糟糖水.....64

杞子蒸水蛋.....65

玫瑰煎鸡蛋.....65

蛋黄泥.....65

白醋蒸鸡蛋.....65

鸭蛋.....66

萝卜干煎鸭蛋.....66

咸蛋黄炒小瓜.....66

咸蛋芥菜汤.....67

皮蛋.....67

青椒皮蛋.....67

鹌鹑蛋.....68

西米鹌鹑蛋糖水.....68

鹅蛋.....69

鸽蛋.....69

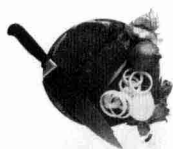
麻雀蛋.....70

牛奶.....70

鲜奶炖鸡蛋.....71

脆炸鲜奶.....71

雪耳鲜奶.....71



葡萄苹果养颜奶.....72

牛奶炖鸡.....72

姜撞奶.....72

牛奶鹌鹑蛋糖水.....72

酸奶.....73

酸奶焖猪肉.....73

酸奶水果沙拉.....73

羊奶.....73

白术羊奶煮粥.....74

马奶.....74

麦冬天冬马奶饮.....74

三、水产品饮食宜忌

鲢鱼.....76

水煮鲢鱼.....76

红焖鲢鱼.....76

丝瓜鲢鱼汤.....77

鲫鱼.....77

鲫鱼蒸蛋.....77

鲫鱼羹.....77

酸菜鲫鱼汤.....78

鲫鱼猪蹄通乳汤.....78

山药蒸鲫鱼.....78

香菇鲫鱼汤.....79

带鱼.....79

酸菜带鱼煲.....79

糖醋带鱼.....80

青鱼.....80

滑丝青鱼汤.....80

酸甜菊花青鱼.....81

葱油青鱼.....81

黄鱼.....81



雪菜焖烧黄鱼.....81

熏烧大黄鱼.....82

酸甜黄鱼.....82

蒜瓣烧黄鱼.....82

鲛鱼.....83

鳊鱼.....83

榄角蒸鳊鱼.....83

姜汁焖鳊鱼.....83

红烧鳊鱼.....84

鲈鱼.....84

橙汁鲈鱼.....84

清蒸鲈鱼.....84

芫荽豆腐鲈鱼汤.....85

锅烧鲈鱼.....85

鲶鱼.....85

蒜香鲶鱼.....85

鲶鱼海鲜汤.....86

刀鱼.....86

蒸五香刀鱼.....86

清蒸刀鱼.....86

清炸刀鱼.....87

白鱼.....87

红烧白鱼.....87

银鱼.....87

芙蓉银鱼.....88

银鱼青豆松.....88

银鱼炒鸡蛋.....88

银鱼花生.....88

鲢鱼.....89

红焖鲢鱼.....89

冬菜蒸鲢鱼.....89

番茄煮鲢鱼.....89

鲢鱼冬瓜汤.....90



鲤鱼.....90

鲤鱼红豆汤.....90

糖醋鲤鱼.....91

五香鲤鱼.....91

花粉赤豆鲤鱼汤.....91

鲳鱼.....92

一品鲳鱼.....92

椒盐鲳鱼.....92

鲱鱼.....92

清蒸鲱鱼.....92

焖煮鲱鱼.....93

酱汁鲱鱼.....93

鲭鱼.....93

剁椒蒸鱼头.....93

鲭鱼头煲.....94

鲮鱼.....94

豆豉鲮鱼炒油麦菜.....94

豉油金菇蒸鲮鱼.....94

粉葛鲮鱼汤.....95

鳊鱼.....95

鳊鱼蔬菜汤.....95

菠萝茄汁鳊鱼块.....96

鳙鱼.....96

支竹黄鳝煲.....96

豉椒炒鳙片.....97

干煸鳙鱼丝.....97

麻辣鳙片.....97

鳊鱼.....97

清蒸油淋鳊鱼.....98

醋烧鳊鱼羹.....98

黄骨鱼.....98

豆豉蒸黄骨鱼.....98

芫荽黄骨鱼豆腐汤.....99



鲍鱼99

- 黑枣鲍鱼.....99
- 鲍鱼节瓜盅.....99
- 竹笋鲍鱼汤.....100
- 蚝油大鲍片.....100

鳗鱼100

- 南乳蒜香白鳗球.....101
- 蒜瓣煨白鳗.....101
- 泡椒蒸河鳗.....101
- 归杞炖河鳗.....102

章鱼102

- 大枣章鱼粥.....102
- 姜汁炒章鱼.....102

泥鳅103

- 水瓜泥鳅汤.....103
- 玉米须煲泥鳅.....103

墨鱼104

- 青瓜伴墨鱼.....104
- 爆炒墨鱼卷.....104
- 烧汁酸菜墨鱼仔煲.....104

鱿鱼105

- 蒜苗芹菜炒鱿鱼.....105
- 西芹炒鲜鱿鱼.....105
- 西兰花炒土鱿.....106
- 美极鱿鱼筒.....106

鱼鳔106

- 芝麻酱鱼鳔.....107
- 蒸酿鱼鳔.....107
- 鱼胶冬菇鸡脚汤.....107

海参108

- 海参虾仁羹.....108
- 海参肉饼.....108
- 海参粥.....109

党参杞子烧海参.....109

豆瓣家常海参.....109

鳖110

- 党参红枣水鱼汤.....110
- 山药桂圆甲鱼汤.....111
- 当归黄芪水鱼汤.....111
- 虫草红枣甲鱼汤.....111

龟111

- 红烧龟肉.....112
- 虫草炖龟肉.....112

牡蛎112

- 蚝仔粥.....113
- 发菜牡蛎粥.....113
- 蚝仔炒金菇.....113
- 蚝蛋炒三丁.....113

蟹114

- 芙蓉蒸膏蟹.....114
- 黑枣红蟹.....114
- 山楂煮大闸蟹.....114
- 粉丝焗蟹煲.....115
- 枸杞子五加皮蟹.....115
- 姜葱炒花蟹.....115
- 油焗蟹.....116

虾116

- 鲜虾仁炒滑蛋.....116
- 美极河虾仔.....117
- 姜葱炒基围虾.....117
- 虾米扒瓜脯.....117
- 南卤醉虾.....117

干贝118

- 干贝鳕鱼冻.....118
- 西芹百合炒带子.....118
- 香芒肉带子.....119

干贝瘦肉汤.....119

白果酱带子.....119

干贝扣萝卜.....119

干贝冬瓜羹.....120

蛤蜊120

- 凉拌蛤蜊.....120
- 杞子蛤蜊蒸蛋.....120
- 蛤蜊煮鲫鱼.....121

蚬子121

- 烫蚬子.....121
- 炒蚬子肉.....121

田螺122

- 锡纸焗田螺.....122
- 田螺汤.....122
- 紫苏炒田螺.....122

螺蛳123

焦麻螺蛳肉.....123

蚌123

- 蒜蓉贵妃蚌.....124
- 菜心炒海蚌.....124
- 茵陈红枣煮蚌肉.....124
- 上汤贵妃蚌.....124

蚬125

- 豆腐茼蒿蚬汤.....125
- 蚬肉炒四季豆.....126
- 凉拌蚬.....126

淡菜126

- 淡菜煮菜心.....126
- 淡菜焗饭.....127
- 笋尖炒淡菜.....127

海蜇127

- 海蜇荸荠汤.....128
- 芙蓉海底松.....128



四、蔬菜饮食宜忌

韭菜130

韭菜炒鸡蛋.....130

生姜韭菜饮.....130

韭菜炒豆芽.....130

虾仁炒韭菜.....131

番茄131

番茄炒鱼片.....131

番茄蛋角冬菇汤.....132

香芹132

青芹拌香干.....132

香芹拌腐竹.....133

四色香芹.....133

芹菜炒鱼丝.....133

苋菜133

鲜笋苋菜汤.....134

螺片炒苋菜.....134

马齿苋134

马齿苋粥.....134

马齿苋金针肝蛋汤.....135

洋葱135

洋葱胡萝卜烧牛肉.....135

豆芽拌洋葱.....135

洋葱海鲜蛋羹.....136

卷心菜136

糖醋卷心菜.....136

椰菜炒腊肉.....136

肉末煮卷心菜.....137

茄子137

豆瓣酱焖茄子.....137

豉油皇金蒜蒸茄子.....137

糖醋茄条.....138



特色炸茄子.....138

鱼香茄子煲.....138

芥蓝139

牛肉炒芥蓝.....139

肉丁炒芥蓝.....139

香肠炒芥蓝.....139

萝卜140

萝卜烩牛肉.....140

萝卜烧排骨.....140

萝卜鲫鱼汤.....141

萝卜烧墨斗鱼.....141

荠菜141

荠菜煮冬笋.....141

荠菜炒里脊片.....142

茭白142

麻辣茭白.....142

葱油拌茭白.....142

青红椒炒茭白.....143

胡萝卜143

红萝卜雪梨糖水.....143

红油三丝.....144

酱爆胡萝卜丁.....144

蘑菇煮红萝卜.....144

干煸胡萝卜片.....144

油焖胡萝卜丁.....144

雪里蕻145

雪里蕻炖豆腐.....145

雪里蕻炒肉丝.....145

雪里蕻拌百叶.....145

辣椒146

尖椒炒腊肉.....146

榄菜炒尖椒圈.....146

青椒147

青椒肉丝.....147

空心菜147

椒丝腐乳空心菜.....147

虾酱牛肉炒通菜.....148

落葵148

茭白148

茭白煎蛋.....148

茭白粥.....148

马兰头149

如意马兰头.....149

马兰豆腐卷.....149

马兰炒冬笋片.....149

茼蒿150

双笋拌茼蒿.....150

蚝油拌茼蒿.....150

鱿鱼丝炒茼蒿.....150

大头菜150

螺片炒大头菜.....151

大头菜羊肉粥.....151

白菜151

珧柱粉丝津菜煲.....151

开水白菜.....152

芸薹152

肉丝炒芸薹.....152

菠菜152

菠菜浸鱼滑煲.....153

凉拌八宝菠菜.....153

花生米香辣菠菜.....153

香椿头154

香椿头烘蛋.....154

鸡蛋香椿煎饼.....154

炸香椿鱼.....154

莼菜155





西湖莼菜汤.....155

鱼片莼菜汤.....155

鱼腥草.....155

鱼腥草拌莴笋.....156

蒜泥鱼腥草.....156

鱼腥草拌海蜇莴苣.....156

鱼腥草海带绿豆糖水.....156

金针菜.....157

素炒什锦.....157

金针发菇粉丝煲.....157

香菜金针肉片汤.....158

黄花菜炒猪腰.....158

莴苣.....158

豆豉鲰鱼炒莴笋.....158

辛味莴苣.....159

香蒜美极生菜.....159

莴苣腐竹肉片.....159

蚝油生菜.....159

竹笋.....160

冬菇竹笋焖鸡.....160

清炒竹笋.....160

干烧冬笋条.....160

牛肉炒冬笋.....161

青芦笋.....161

香菇芦笋炒肉丝.....161

芦笋沙拉.....161

芦笋鲍鱼汤.....162

虾仁烩芦笋.....162

菜花.....162

花椒炆菜花.....162

木耳五彩菜花.....163

炸菜花.....163

枸杞菜.....163



枸杞叶炒鸡蛋.....163

枸杞叶炒猪心.....164

双丝炒枸杞叶.....164

枸杞叶羊肾粥.....164

枸杞叶粥.....164

豇豆.....165

川式凉拌豇豆.....165

酸豆角炒肉末.....165

四季豆.....166

干煸四季豆.....166

马铃薯.....166

土豆烧鸡.....167

干煸土豆条.....167

马铃薯烧花肉.....167

洋葱土豆牛肉饼.....168

芋头.....168

香芋芡实水瓜煲.....168

香芋扣肉.....169

焗芋头饭.....169

慈姑.....169

慈姑炒肉片.....169

莲藕.....170

南乳炒藕片.....170

煎酿莲藕.....170

雪耳糯米炖藕节.....171

炸冬菇藕夹.....171

鱼香莲藕.....171

藕丝炒青椒.....172

瓠子.....172

瓠子炖猪蹄.....172

焖烧瓠子塞肉.....172

冬瓜.....172

冬瓜滚生鱼.....173



蚝豉火腩炆冬瓜.....173

草鱼冬瓜汤.....173

鳖裙冬瓜羹.....173

红烧冬瓜.....174

节瓜.....174

节瓜冬菇排骨汤.....174

丝瓜.....174

丝瓜鱼头汤.....175

丝瓜鲢鱼汤.....175

金银蒜蒸丝瓜.....175

丝瓜猪蹄豆腐汤.....176

白瓜.....176

菜瓜甜椒炒牛肉.....176

白瓜松子肉丁.....176

黄瓜.....177

醋熘黄瓜.....177

虾米炒黄瓜.....177

玉米笋炒黄瓜.....177

苦瓜.....178

凉瓜煎蛋.....178

苦瓜炒肥肠.....178

苦瓜黄豆煲排骨.....178

凉瓜炒牛肉.....179

南瓜.....179

南瓜煲牛肉.....179

绿豆煲南瓜.....179

香芋南瓜扣.....180

南瓜蒸排骨.....180

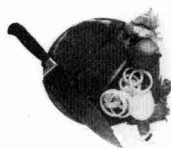
番薯.....180

玫瑰番薯羹.....180

番薯芋头甜酒糟糖水.....181

酱爆番薯丁.....181

番薯老姜汤.....181



苡蓉番薯羹	181
番薯粥	182
桂花番薯粥	182
青菜	182
上汤白菜煲	182
绿豆芽	182
炒三丝	182
黄豆芽	183
肉末姜酒大豆芽	183
黄豆芽豆腐汤	183
红薯	183
魔芋	184
魔芋烧鸭	184
佛手瓜	184
豆包炒佛手瓜	184
牛蒡	185
牛蒡猪骨汤	185
牛蒡粥	185
油菜	185
菜心炒鸡杂	186
虾酱茶菇炒菜心	186

五、菌藻类饮食宜忌

海带	188
海带鲫鱼汤	188
海带粥	188
苡仁海带蛋汤	189
海带排骨汤	189
海带绿豆糖水	190
山楂拌海带	190
紫菜	190
紫菜肉末粥	191



裙带菜	191
裙带菜粥	191
黑木耳	191
木耳炒淮山百合	192
木耳肉末粥	192
黑木耳豆腐羹	192
芝麻木耳茶	193
白木耳	193
虾仁银耳炒蛋	193
银耳炒瘦肉	193
川贝雪耳炖冰糖	194
石耳	194
石耳焖鸡	194
蘑菇石耳豆腐汤	195
香菇	195
蚝油鲜冬菇	195
香菇炒芹菜	196
冬菇花生脊骨汤	196
香菇炖鸡	197
金针菇	197
金针菇肉丝羹	197
金针菇鸡蛋蒸鳗鲡鱼	197
腰花炒金针菇	198
猴头菇	198
猴头菇炖鸡	198
草菇	198
菜胆扒草菇	199
草菇炒肉丝	199
鱼香草菇	199
平菇	200
平菇炒肉片	200
肉蓉野菌煲	200
平菇炖豆腐	200



六、谷物、豆类及果仁饮食宜忌

粳米	202
生姜葱白粥	202
鸡汁粥	202
牛肉粥	202
竹叶粥	202
小米	203
红糖小米粥	203
八宝粥	203
猪心小米粥	203
鲑鱼小米粥	203
酱小米面	204
糯米	204
红糯米鲜淮杞子粥	204
黑糯米杞子雪蛤粥	205
糯米山药粥	205
葱花糯米粥	205
玉米	206
火腿玉米羹	206
玉米沙拉	206
柿椒炒嫩玉米	206
锅巴	207
三鲜锅巴	207
西米	208
西米香芋椰奶露	208
高粱	208
小枣高粱粥	208
螺蛳高粱粥	209
小麦	209
百合小麦汤	209
鸡血小麦粥	209



面筋209

素烩面筋.....210

烧酿油面筋.....210

大麦210

豌豆大麦粥.....210

羊肉大麦粥.....210

荞麦211

荞麦蒸饺.....211

荞麦花卷.....211

四味荞包.....211

燕麦212

玉米燕麦粥.....212

燕麦莲子鹌鹑蛋糖水.....212

芝麻213

葱头芝麻羹.....213

芝麻山药饭.....213

甜芝麻糊.....213

黑芝麻粥.....213

谷芽214

谷芽发芽鸭肾汤.....214

消食茶.....214

黄豆214

黄豆花生煲鸡脚.....215

卤黄豆.....215

黄豆煲猪蹄.....215

黄豆煮凉瓜.....215

豆腐216

咸鱼鸡粒豆腐煲.....216

红烧豆腐.....217

潮州卤水豆干.....217

白豆217

眉豆淡菜排骨汤.....217

三豆炒节瓜.....218



豇豆南瓜小米粥.....218

豌豆218

火腿豌豆.....218

豌豆肉丝粥.....219

口蘑炒豌豆.....219

扁豆219

党参白扁豆粥.....220

香薷扁豆汤.....220

酱烧扁豆.....220

蚕豆220

蚕豆煮春笋.....221

蒜泥蚕豆.....221

红豆221

赤小豆山药糖水.....221

赤小豆鲫鱼汤.....221

红枣红豆花生糖水.....222

黑豆222

黑豆蛋酒汤.....222

黑豆狗肉汤.....223

黑豆乌鸡汤.....223

乌豆焖塘虱鱼.....223

绿豆223

绿豆粥.....223

绿豆番薯糖水.....224

绿豆荷叶竹叶粥.....224

海带绿豆粥.....224

绿豆煮冬瓜.....224

菱角225

菱角花生糖水.....225

菱角焖鸡块.....225

红糖菱粉粥.....225

花菇焖菱角.....225

马蹄226



雪羹汤.....226

山楂马蹄糕.....226

雪蛤荸荠羹.....226

松子仁227

松子抗衰老膏.....227

松子黄豆炒鲜百合.....227

松子核桃膏.....228

蜂蜜松子粥.....228

榛子228

杞子榛仁粥.....228

花生229

花生猪手煲.....229

山药花生粥.....229

海带花生糖水.....230

花生猪脚汤.....230

栗子231

板栗红烧肉.....231

食栗补肾方.....231

栗子花生糯米粥.....231

铁观音栗子炖排骨.....231

栗子雪耳鸡蛋糖水.....232

栗子瘦肉汤.....232

葵花籽232

葵花籽拌菜胆.....233

核桃233

核桃花生糖水.....233

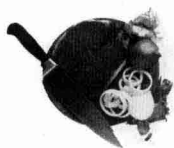
核桃鸭子.....234

核桃草鱼火锅.....234

核桃炒鸡丁.....234

七、水果饮食宜忌

梨236



雪梨雪耳糖水	236
梨粥	237
桃子	237
蜜桃炒虾仁	237
水蜜桃果酱	237
苹果	238
苹果炒蟹柳	238
芹菜苹果粥	238
苹果雪梨糖水	239
苹果马蹄煲猪腱	239
橘	240
橘子银耳羹	240
橘子养颜饮	240
杏子	241
李子	241
水果布丁	241
红李果酱	242
林檎	242
柿子	242
柿霜	243
柿霜淮山冬瓜汤	243
柿饼	243
柿饼百合鸽蛋汤	243
桂皮生姜柿饼	243
枇杷	244
豆沙酿枇杷	244
西米鲜枇杷糖水	244
蜜浸酿枇杷	245
柚子	245
柚子炖鸡	245
柚子果酱	245
柑	246
蜜柑哈密瓜雪耳糖水	246



橙子	246
橙汁排骨	247
香橙胡萝卜沙拉	247
香橙雪耳糖水	247
荔枝	248
荔枝瘦肉炖鸡	248
山药莲子荔枝粥	248
佛手柑	249
佛手柑粥	249
生姜佛手汤	249
佛手党参煲瘦肉	249
柠檬	250
香柠红茶菠萝糖水	250
柠檬炖乳鸽	251
泰式柠汁肉片	251
柠檬脆虾球	251
金橘	251
香蕉	252
拔丝香蕉	252
脆炸香蕉	252
香蕉炒糖醋排骨	253
脆皮香蕉卷	253
杨梅	253
梅汁丸子	253
石榴	254
桑葚子	254
桑葚酒	254
桑葚子煮鸡肝	255
桑葚子鸡蛋白肉条	255
椰子浆	255
椰汁西米露	255
椰汁香芋鸡煲	256
樱桃	256



樱桃糖水	256
樱桃鸡肉	257
菠萝	257
菠萝鸡蛋糖水	257
菠萝炒咕嚕肉	257
菠萝炒牛肉片	258
菠萝炒鸡丁	258
菠萝蔬菜饭	258
榴莲	258
龙眼	259
龙眼烧鸡翅	259
龙眼蒸蛋	259
圆肉沙参玉竹糖水	260
圆肉糟青鱼块	260
圆肉乌豆红枣汤	260
龙眼杞子煲白鸽	261
杨桃	261
杨桃炒牛柳	261
鱿鱼炒杨桃	261
葡萄	262
葡萄干土豆泥	262
葡萄干面排	262
草莓	263
清凉草莓汁	263
草莓西米露	263
草莓百合炒田鸡腿	264
草莓拌黄瓜	264
草莓果酱馅饼	264
无花果	264
参果瘦肉汤	265
无花果炖猪肠	265
冰糖无花果粥	265
猕猴桃	266



猕猴桃饮.....266

烤奇异果虾串.....266

奇异熏肉热带沙拉.....266

芒果.....267

芒果炒明虾球.....267

芒果西米露.....267

卤汁芒果.....268

橄榄.....268

橄榄猪肉炆白鳝.....268

橄榄螺头汤.....268

橄榄炖猪肺.....269

甘蔗.....269

蔗浆粥.....269

竹蔗红萝卜马蹄水.....270

生姜甘蔗汁.....270

凉粉果.....271

木瓜.....271

鲍翅木瓜船.....271

木瓜粥.....272

木瓜猪脚冻.....272

木瓜炖雪耳.....272

木瓜煲鳊鱼.....273

乌梅.....273

乌梅花生五味汤.....273

红糖姜茶乌梅饮.....273

梅子酱蒸排骨.....274

西瓜.....274

三鲜汁.....274

澳洲杂果布丁.....274

西瓜汤丸糖水.....275

毛豆炒西瓜皮.....275

瓜片炒肉丝.....275

甜瓜.....276



哈密瓜汤丸糖水.....276

山竹.....277

莲雾.....277

红毛丹.....277

火龙果.....278

火龙果鸡蛋糖水.....278

八、家常调味品和饮品 饮食宜忌

葱.....280

小葱拌豆腐.....280

京葱炒咸肉.....281

葱白甜粥.....281

葱姜豆豉饮.....281

老姜小葱汤.....282

茼蒿.....282

茼蒿黄豆汤.....282

茼蒿爆炒鳊鱼.....283

茼蒿竹蔗汤.....283

茼蒿豆腐鱼头汤.....283

大蒜.....284

蒜苗炒肉丝.....284

蒜泥白肉.....285

大蒜糯米粥.....285

生姜.....286

葱白姜糖饮.....286

凉拌嫩子姜.....286

子姜焖鸭.....286

子姜炒腰片.....287

酱香子姜.....287

山柰.....287

沙姜焗芝麻鸡.....287



豆豉.....288

豉汁煲煮白鳝.....288

豆豉蒸排骨.....288

豆豉生煎鸡.....288

豉汁蒸鲳鱼.....289

食油.....289

盐.....290

酱.....290

醋.....291

白醋蒸鸡蛋.....291

米醋萝卜片.....292

酸辣土豆丝.....292

白糖.....293

冰糖.....293

冰糖炖香蕉.....293

红糖.....294

糖蜜红茶饮.....294

胡椒红糖茶.....294

大枣红糖姜汤.....294

饴糖.....295

饴糖粥.....295

饴糖炖鸡.....295

桂花.....295

桂花肚片.....296

槐花.....296

槐花茶.....296

菊槐绿茶饮.....297

槐花煲汤.....297

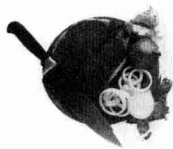
银槐大肠汤.....297

味精.....297

胡椒.....298

胡椒猪肚汤.....298

黑椒南瓜排骨煲.....299



黑椒炒牛柳.....299

八角300

八角五香卤肉.....300

小茴香300

茴香鲫鱼.....301

茴香卤腰子.....301

豆蔻301

豆蔻牛奶饮.....301

紫苏302

红糖紫苏茶.....302

槟榔生姜紫苏粥.....302

麻仁紫苏粥.....302

冰糖紫苏粥.....303

丁香303

丁香烤羊腿.....303

丁香艾叶煮鸡蛋.....304

丁香卤鸭.....304

橘皮304

陈皮红枣饮.....304

陈皮炒牛肉丝.....305

陈皮大枣竹叶饮.....305

陈皮墨鱼瘦肉粥.....305

陈皮乌梅烧排骨.....305

陈皮草果煲牛肉.....305

草果306

草果豆蔻乌鸡汤.....306

荜拔306

荜拔煮黄鱼.....307

砂仁307

砂仁煮肚条.....307

砂仁蒸鲫鱼.....307

砂仁粥.....308

肉桂308



肉桂炖鸡肝片.....308

肉桂饴糖苹果酱.....309

花椒309

花椒粥.....309

川椒鸡片.....310

川椒炸龙虾.....310

花椒肉.....310

芥末311

芥末黄鳝.....311

茶312

龙井汤丸糖水.....313

茶叶蛋.....313

盐茶.....313

萝卜姜汁蜜茶.....313

冰糖莲子茶.....314

酒314

香糟肉.....314

清酒蒸大蚬.....315

米酒炒虾.....315

米酒蒸螃蟹.....315

咖啡316

蛋奶咖啡.....316

豆浆316

九、家常保健中药饮食 宜忌

海马318

鸡肉虾仁蒸海马.....318

海马炖羊骨.....318

虾仁海参烧海马.....319

山药319

山药煮鸡杂.....319



鲜淮山排骨煲.....320

冰镇话梅山药.....320

莲藕煮山药.....320

山楂321

山楂核桃饮.....321

山楂荷叶饮.....321

山楂拌海带.....322

山楂炒猪肉.....322

菊花山楂茶.....322

木瓜322

木瓜生姜粥.....323

燕窝323

冰糖燕窝汤.....323

燕窝鸽蛋汤.....324

荷叶324

冰糖荷叶粥.....324

荷叶八宝蒸饭.....324

蒸荷叶肉.....325

荷花炒首乌肝片.....325

薏苡仁325

藿香薏苡仁绿豆粥.....325

薏米芡实香芋糖水.....326

薏苡仁粥.....326

薏苡仁兔肉汤.....326

薏米香菇饭.....326

薏米蜜橘羹.....327

薏米豆腐羹.....327

莲子327

长春甘露.....327

鲜莲子红萝卜鹌鹑蛋糖水.....328

清心莲子饮.....328

芦根328

芦根粥.....329



鲜芦根薏米粥.....329

芦根焖兔肉.....329

黄精.....329

黄精炖瘦肉.....329

黄精熟地煲脊骨.....330

冬虫夏草.....330

虫草煮鸭子.....330

虫草蒸鹌鹑.....331

阿胶.....331

阿胶煮牛肉.....331

阿胶党参红枣粥.....332

红糖阿胶麦冬粥.....332

蛤蚧.....332

蛤蚧回春酒.....332

参桃蛤蚧炖鸡.....333

地黄.....333

地黄炖蜜糖.....333

生地绿豆煲排骨.....333

双地双冬人参酒.....334

川芎.....334

川芎白芷鱼头汤.....334

川芎浸风爪煲.....334

川芎元贝炖海参.....335

白芍.....335

饴糖芍药粥.....335

芍药鸡肉汤.....335

黄芪.....336

黄芪淮山炖乳鸽.....336

黄芪炖羊肉.....336

黄芪灵芝炖瘦肉.....336

天麻.....337

天麻炖猪脑.....337

天麻煮鲤鱼.....337



天麻炖鱼头.....337

天麻母鸡烧牛尾.....338

党参.....338

党参炖母鸡.....338

党参瘦肉汤.....339

太子参.....339

太子参煮海蜇.....339

太子参田鸡瘦肉汤.....339

人参.....340

人参雪梨瘦肉汤.....340

人参炖母鸡.....340

红参炖鸽子.....341

沙参.....341

沙参百合粥.....341

沙参玉竹煲老鸭.....342

沙参玉竹心肺汤.....342

西洋参.....342

洋参虫草鸡汤.....342

西洋参粟米粥.....343

茯苓.....343

茯苓粥.....343

党参茯苓炖鸡.....343

当归.....344

当归炖猪脚.....344

当归焖牛腩.....344

当归炖母鸡.....344

肉苁蓉.....345

肉苁蓉羊肉粥.....345

海参肉苁蓉炖瘦肉.....345

肉苁蓉炖鸡.....345

石斛.....346

石斛煮花生米.....346

石斛川贝炖螺.....346



石斛黄豆汤.....346

杜仲.....347

杜仲炒腰花.....347

杜仲川断煮猪尾.....347

烧烤杜仲猪腰.....347

甘草.....348

甘草墨鱼煮苋菜.....348

甘草桔梗茶.....348

白术.....348

白术芡实粥.....349

白术八宝母鸡汤.....349

鸡内金.....349

白术内金红枣糕.....349

内金牛肚双芽粥.....350

何首乌.....350

首乌鸡蓉蒸蛋.....350

红枣首乌粥.....350

锁阳.....351

锁阳粥.....351

决明子.....351

决明子女贞汤.....351

决明子饴糖粥.....352

白茅根.....352

茅根豆浆饮.....352

白茅根竹蔗马蹄红萝卜汤.....352

茅根菠萝速溶饮.....353

茅根粥.....353

金樱子.....353

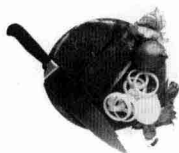
蜂蜜金樱子膏.....353

金樱子白术粥.....354

金樱子粥.....354

菊花.....354

菊花烧鱼丸.....354



双花饮.....	355
菊花地黄酒.....	355
金银花.....	355
蜜糖金银花饮.....	355
银花丝瓜消暑汤.....	356
薄荷.....	356
薄荷白菜.....	356
薄荷粥.....	357
薄荷茶香排骨.....	357
枸杞子.....	357
杞子粥.....	357
杞子红枣淮山糖水.....	358
杞子淮山水鱼汤.....	358
杞子黄芪蒸鳝鱼片.....	358
灵芝.....	359
灵芝鹿尾蒸鸡.....	359
灵芝烧鸡.....	359
白果.....	360
银杏焖水鱼.....	360
白果南瓜盅.....	360
银杏炒四角豆.....	361
白果鸭煲.....	361
白果桂花羹.....	361
柏仁子.....	362
蜂蜜柏子仁粥.....	362
柏子仁炖猪心.....	362
百合.....	362
鲜百合炒鸡蛋.....	363
百合莲子糖水.....	363
鲜百合海底椰糖水.....	364
鲜百合炒肉片.....	364
罗汉果.....	364
罗汉果酱瓜炖鸡.....	365



罗汉果西洋菜猪肉汤.....	365
槟榔.....	365
槟榔饮.....	365
槟榔焖排骨.....	366
芡实.....	366
芡实虾仁蒸蛋.....	366
芡实煲猪肚.....	367
芡实鸡粒香芋汤.....	367
大枣.....	368
红枣布丁.....	368
红枣炖猪肘.....	368
红枣煨鸡.....	369
红枣五花肉.....	369
红枣莲子百合糖水.....	369
酸枣仁.....	370
人参枣仁汤.....	370
玫瑰枣仁炖猪心.....	370
玉竹.....	370
玉竹萝卜牛肉汤.....	371
玉竹沙参煲生鱼.....	371
灯芯草.....	372
灯芯草粥.....	372
灯芯草芡实薏米糖水.....	372
苦杏仁.....	373
杏仁川贝粥.....	373
杏仁菜干煲猪肺.....	373
川贝.....	374
贝母甲鱼汤.....	374
川贝冰糖炖雪梨.....	374
蜂胶.....	374
蜂蜜.....	375
蜂蜜蒸萝卜.....	375
蜂蜜芡实饮.....	375



蜂王浆.....	376
田七.....	376
田参炖母鸡.....	376
夏枯草.....	377
夏枯草红枣饮.....	377
珍珠.....	377
羚羊角.....	378
女贞子.....	378
女贞子蜂蜜饮.....	378
女贞子甲鱼汤.....	379
麦门冬.....	379
红枣麦冬生地粥.....	379
麦冬阿胶粥.....	380
麦冬山楂甲鱼汤.....	380
天门冬.....	380
天门冬膏.....	380
冰糖天门冬粥.....	381
天门冬酒.....	381
红花.....	381
红花美颜补血粥.....	381
红花绿茶饮.....	382
益母草.....	382
益母草芹菜鸡蛋汤.....	382
益母草煮鸡蛋.....	382
益母草煮瘦肉汤.....	382
益母草汁粥.....	383
玉米须.....	383
玉米须炖龟.....	383
黄芪玉米须汤.....	383
鹿茸.....	384
鹿茸粥.....	384
鹿茸膏.....	384
鹿茸香菇菜心.....	384