

常见病

CHANGJIANBING

ZHONGYI BIANZHENG SHILIAO

中医辨证食疗

主编◎刘晓伟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病中医辨证食疗

CHANGJIANBING ZHONGYI BIANZHENG SHILIAO

主 编 刘晓伟

副主编 张红梅 陈书华

龙跃欣 彭 铭

编 委 (以姓氏笔画为序)

邓 佳 龙跃欣 卢巧毅

刘启宇 刘晓伟 李敏芳

张红梅 陈书华 陈玲玲

林智松 林静娴 戚振红

彭 铭 谢子葵 廖 剑



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见病中医辨证食疗/刘晓伟主编. —北京:人民军医出版社,
2004.9

ISBN 7-80194-389-9

I. 常… II. 刘… III. 常见病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 047580 号

策划编辑:黄建松 加工编辑:于晓红 责任审读:李 晨

版式设计:赫英华 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:14.875 字数:378 千字

版次:2004 年 9 月第 1 版 印次:2004 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书是医学高等院校选修教材。作者根据自己在中医食疗方面多年的研究与实践中积累的大量知识和经验,简要介绍了中医食疗的发展简史、作用和特点,并根据各系统常见病证进行辨证,详细介绍了其相应的食疗原则、食疗组成、烹制方法、食用方法及禁宜食物,最后还介绍了食疗与养生。内容简洁明了,方法科学实用,所精选的1300多首常见病食疗方不仅均有祛病强身、延年益寿的功效,而且无任何不良反应,既可供中、西医学生或临床医师及中医爱好者学习,又可供广大群众防病治病、养生保健时参考。

责任编辑 黄建松 于晓红

前 言

中国医药学是一个伟大的宝库，中医辨证食疗则是宝库中一颗璀璨的明珠。中医在千百年的实践中积累了大量与人们生活息息相关的食疗知识，形成了自成体系的理论和行之有效的方法，具有自然疗法的特征和浓郁的传统文化特色。随着时代的变迁、医学模式的转变和社会经济的发展，人类自身价值日益提高，注重营养与养生已成为时尚，中医辨证食疗对防治疾病和提高生活质量的作用，将越来越受到世人的青睐与瞩目。

为了适应高等医学教育改革、提高学生的综合素质、扩大学生的知识视野、更好地弘扬中医文化，我们编写了《常见病中医辨证食疗》选修课教材。本书以中医食疗在延年益寿、养生保健、防治疾病 3 方面作用为主线，在绪论中介绍了中医食疗的发展简史、作用和特点；第一章至第八章介绍了临床不同系统常见疾病不同证候的食疗原则、食疗处方、烹制方法；第九章介绍了食疗与养生。本书在内容上力求突出特色、简洁明了、通俗易懂。

本书既可供中医、西医本科生及临床医师学习，也可供广大中医爱好者参考使用。

由于知识、经验和时间所限，书中存在的缺点和不足之处，敬请同道和广大读者指正。

编 者

目 录

绪论	(1)
一、中医食疗的发展简史	(1)
二、中医辨证食疗的作用	(3)
三、中医辨证食疗的特点	(4)
第一章 循环系统常见病证	(11)
第一节 高血压	(11)
第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(22)
第三节 高脂血症	(32)
第四节 心肌炎	(42)
第五节 低血压	(48)
第六节 心律失常	(57)
第二章 呼吸系统常见病证	(69)
第一节 感冒	(69)
第二节 慢性支气管炎	(80)
第三节 支气管哮喘	(90)
第四节 肺源性心脏病	(102)
第五节 肺结核	(108)
第六节 肺炎	(117)
第七节 肺癌	(121)
第三章 消化系统常见病证	(129)
第一节 慢性胃炎	(129)
第二节 溃疡病	(142)
第三节 慢性乙型病毒性肝炎	(151)
第四节 肝硬化	(161)



第五节	慢性胆囊炎·····	(167)
第六节	炎症性肠病·····	(172)
第七节	胃癌·····	(179)
第八节	原发性肝癌·····	(187)
第四章	泌尿系统常见病证·····	(196)
第一节	慢性肾小球肾炎·····	(196)
第二节	慢性肾功能衰竭·····	(201)
第三节	急性肾小球肾炎·····	(206)
第四节	肾结石·····	(210)
第五章	内分泌系统常见病证·····	(225)
第一节	糖尿病·····	(225)
第二节	甲状腺功能亢进症·····	(235)
第三节	甲状腺功能减退症·····	(240)
第四节	低血糖·····	(245)
第五节	骨质疏松·····	(250)
第六节	痛风·····	(259)
第六章	神经系统常见病证·····	(266)
第一节	头痛·····	(266)
第二节	卒中(脑梗死)·····	(279)
第三节	神经衰弱(自主神经功能不全)·····	(288)
第七章	生殖系统常见病证·····	(299)
第一节	更年期综合征·····	(299)
第二节	痛经·····	(304)
第三节	月经不调·····	(309)
第四节	慢性盆腔炎·····	(316)
第五节	女子不孕症·····	(322)
第六节	男子不育症·····	(329)
第七节	产后缺乳·····	(335)
第八节	乳腺癌·····	(341)



第八章 其他病证	(347)
第一节 贫血.....	(347)
第二节 类风湿关节炎.....	(352)
第三节 干燥综合征.....	(359)
第四节 口腔溃疡.....	(366)
第五节 白血病.....	(371)
第六节 慢性鼻炎.....	(377)
第七节 慢性咽炎.....	(380)
第八节 湿疹.....	(388)
第九节 痤疮.....	(396)
第九章 中医食疗与养生	(405)
第一节 不同季节食疗养生.....	(405)
第二节 不同体质食疗养生.....	(417)
第三节 不同人群食疗养生.....	(431)
食疗方索引	(443)

绪 论

医学属生命科学的范畴,中医学也不例外,它源自中华民族生息繁衍的客观需求,植根于中华文化的广袤沃土,历经漫长的实践探索与积累,成为世界现存的惟一经历了数千年绵延不断而发展的医学科学。异质的文化母体和深厚的历史积淀,使祖国医学形成了具有不同于其他医学体系的鲜明特征。在当今医学正在为摒弃传统的、狭隘的纯生物模式而痛苦蜕变之时,中医学以其对人体生命认识的整体综合性、诊查手段的非损伤性、治疗方法的实用性和养生保健多元性的学科优势,成为当今世界医学参照的环境-社会-心理-生物-人伦医学模式,以它特有的理论体系和卓越的诊疗效果,独立于世界医学之林。“中国医药学是一个伟大的宝库”,中医辨证食疗则是宝库中一颗璀璨的明珠。

一、中医食疗的发展简史

《孟子》言:“食、色,性也。”即指食属人类本能范畴,民以食为天,但人类与动物的食有着本质的差别,其差别的核心在于食的方式和食的目的。中国饮食在世界饮食文化中堪称一绝,受到了各国人民的欢迎和喜爱,中国饮食最大的特点为“精湛与美味”,精湛指食物原料的搭配、烹调技术的运用和饮食炊具的选择;美味则包括了色、香、味与饮食者精神内涵的和谐统一,而中医食疗正是依托着这种中国历史文化积淀,结合中医理论自身规律而形成。早在原始社会,食疗就已成为保健与疗病的方法。在商代遗址出土



的青铜器中,有很多盛酒的酒器。甲骨文书记载了禾、麦、黍、稷、稻等农作物。《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术:“调和之事,必以甘酸苦辛咸,先后多少,其齐甚微,皆有自起。”又载“阳补之姜,招摇之桂。”这里不仅阐述了食疗的烹调技术,同时也指出姜、桂既是食物,又是药物,不仅是调味品,而且也是温胃散寒的保健食品。我国最早的一部药物专著《神农本草经》中就有许多食物品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、核桃、龙眼、百合、菌类等,并记录了这些食物有“轻身延年”的功效。《黄帝内经》在仅有 13 方中载食疗处方就有 6 首之多,对于饮食注重各种食物的搭配。《素问·藏气法时论》提倡:“五谷为养,五果为助,五畜为益,气味合而服之,以补益精气。”医圣张仲景在《金匱要略》中专设“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专篇。唐代名医孙思邈在《千金方》中指出:“夫为病者,当需洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后民命药”,“若是能用食平疴,适情遣疾者,可谓良工,长年饵老之奇法,极养生之本也”。孙氏列食疗处方 17 首,其中茯苓饼、杏仁酥已成为千百年流传下来、享誉国内外的著名养生食品。宋代官修大型方书《圣济总录》在 2 万余方中记载食疗处方有 285 首,在制法和种类上都有创新,不仅有药粥、药羹、药索、药饼,而且还有散、饮、汁等制作方法,如介绍治疗虚劳补益的薏苡饼方的制法“取薏苡仁,热水淘,捣箩如做米粉法,以枣肉、乳汁拌和,做成蒸饼大,依法蒸熟,随性食之。”元代宫廷御医忽思慧所著《饮膳正要》食疗专著,书中列药膳菜肴 94 种,汤类 35 种,药膳方 29 首,介绍了各种肉、果、菜、香料的性味与功能,尤其阐述了饮食与营养的关系,如饮食卫生、养生避忌、乳母食忌、饮酒避忌、四时所宜、五味偏走等,都是前人所不及的,这些对今天的食疗保健、防病治病仍具有很高的参考价值。明代李时珍所著的《本草纲目》记载了水果、谷物、蔬菜达 300 多种,收集了许多佚失的食疗处方。清代曹庭栋《老老恒言》将粥作为老人最佳的保健食品,书中著有《粥谱说》一卷,介绍了如龙眼粥、燕窝粥等 100 种,并详



细记载了制作方法、服用禁忌和主治病证等内容。

中医在千百年的探索中积累了大量与人们日常生活息息相关的食疗知识,形成了一系列行之有效的食疗养生保健方法,具有自然疗法的特征和浓郁的传统文化特色。随着时代的变迁和经济的发展,人类自身价值日益提高,注重营养与养生已成为时尚,中医食疗在延年益寿、养生保健、防治疾病和提高生活质量方面将会发挥更大的作用,越来越受到世人的青睐与瞩目。

二、中医辨证食疗的作用

一般饮食是为了消除饥饿、保持生存和获得物质享受,一般药物是专门为治疗疾病而设,而中医食疗则兼而有之,它既不同于一般中药方剂,又有别于普通饮食,形是食品,性是药品,取药物之性,用食物之味,是一种兼有药物功效和食物美味的特殊膳食。

中医很早就有“药食同源”之说,“药食同源”是指许多食品本身的作用,既是食物,又是药物。宋代《太平圣惠方》说:“夫食能排邪,而安脏腑,清神爽志,以资气血。若能用食平疴,适情遣病者,可谓上工矣。”中医食疗“寓药于食”,即将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,发挥独特的作用。

中医辨证食疗则是在中医理论指导下,根据不同环境、不同季节、不同体质、不同人群和不同病证进行辨证,以相应的中药和食物为原料,经过烹饪和加工制成膳食,进而调整人体阴阳。其作用如下:

(一)保健强身

此属滋补强身类食疗,主要通过调理脏腑器官组织的功能,使之协调,从而达到增强体质、增进健康的目的。《素问·六节藏象论》言:“天食人以五气,地食人以五味,……五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”食物经过胃的受纳腐熟,脾的布散精微,心肺化赤,化生气血,濡养五脏六腑,四肢百骸,维系人体生命。保健强身的药膳主要是提供无病但体



质偏弱之人，平时可经常服用，如健脾的茯苓饼、养阴安神的西芹炒百合等。

(二)防病治病

主要针对患者病情需要而制作的膳食，通过服用达到预防疾病传变和治疗疾病的目的。在临床上尤其对慢性病患者最为适宜，对这些患者根据不同疾病类别施以辨证食疗，既可收到治疗效果，又可免去服药之苦，这类药膳经过炮制烹调，成为美味佳肴，患者易于接受，如治疗消渴证的南瓜饼、清热解表的银花露、消积和胃的鸡内金粉等。

(三)延年益寿

主要是一类药性平和、增进健康和延缓衰老的膳食。衰老容易引起疾病，而疾病又会加速衰老。生、长、壮、老、已是自然规律，在《内经》中早就有精辟的论述。老年人气血不足，五脏渐虚，特别是命门之火与命门之水日衰，机体抗病能力低下，是导致衰老的主要原因。根据五脏的虚损程度进行辨证食疗，服用合理的药膳，可达到抗衰老、延年益寿的目的。如补肾的鹿肾长龟汤、枸杞酒，温补元气的人参汤、黄芪鸡等。

三、中医辨证食疗的特点

(一)以中医药理论为基础

以中医的整体观念和辨证论治的理论为依据，遵循治病求本、扶正祛邪、调正阴阳等治疗原则，以食物和药物的寒热温凉偏性来矫正脏腑功能盛衰。具体体现在：

1. 阴阳五行为中医辨证食疗的指导原则 《素问·至真要大论》言：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴；咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”以药食之性而言，则偏热偏温为阳，偏寒偏凉为阴；按药食的功用趋势而言，升浮之品属阳，沉降之物属阴。具体来说，寒性病证，可用温热性质药食调摄，例如葱白、生姜、羊肉、狗肉之类；热性病证，可用寒凉药食调摄，例如薏苡仁、莲心、菊花、赤小豆、龟肉、



蟹肉等。

五行理论在食疗学中体现为“五味”、“五入”和“五禁”学说,《内经》中早已述及,《素问·宣明五气篇》:“五味所入,酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾,是谓五入”;《灵枢·五味》:“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”。这些是依据五脏各有所喜、所恶以及五行生克的理论衍化出来的,食疗中的许多“食忌”之品,即与“五禁”有关;而针对某一脏病证用某药食治疗,则依据“五入”理论为指导。

2. 气血津液为中医辨证食疗的基础 气血津液是人体生命活动的基本物质,气血津液流行、润泽、营养于身,维系着五脏六腑的各种生理功能,它们的最精华部分称为“精”。人们的各种频繁活动,从事各种性质的工作都离不开气、血、津液的滋养。这些物质在生命过程中不断消耗,不断补充。气、血、津液除了靠“先天之精”滋养外,最主要的是“后天之精”不断及时补充。“后天之精”是指摄入的饮食由胃的受纳腐熟,脾的运化、升清、输布,心肺的化赤而成,饮食是气、血、津液的生化之源。

补“后天之精”,如大枣、龙眼肉、荔枝、芝麻、猪血、鸡血、猪肝、鸡肝等可补血;鲜芦根、甘蔗汁、生荸荠、鸭梨、西瓜等可生津;而蟹肉、龟肉等可以增液;薏苡仁、赤小豆、扁豆、萝卜籽、杏仁、白果、橘子皮等则具利水、化湿、祛痰、消饮等功效。

即使是肾所藏的“先天之精”,一旦有了匮乏或损伤,也可以通过食物加以补充。例如“血肉有情之品”的鹿茸、鹿肉、鹿血之类可滋补阴精。

3. 五脏六腑为中医辨证食疗的关键 气、血、津液、阴精等基本生命物质的功能活动,主要反映在五脏六腑的生理功能上。如果脏腑功能正常,则人体健康。因此,食疗的主要作用,也是调整脏腑功能。

例如“心”若气血不足,或为痰浊、邪热等所扰,“心”主神明的功能会异常,临床可见失眠、多梦、神志不宁、反应迟钝、健忘等症,



甚至谵妄昏迷。食品中的大枣、龙眼、小麦、莲子、蛋黄等有养心安神的功效，可以辅服。“肺”的宣发功能失常，临床可见呼吸困难、胸闷、咳嗽及鼻塞、喷嚏、恶寒、无汗等症，食物及调味品中的生姜、葱、桂皮、芫荽、薄荷叶等常有宣肺发表之效，为治感冒之良药。脾胃虚弱，健运失司，临床可见少食纳呆，脘腹胀满等症，可用扁豆、山药、粳米、薏苡仁、山楂、蚕豆、萝卜、大枣、川椒、茴香以健脾和胃。又如狗肉、鹿肉、牛鞭等可温肾阳，龟肉、鳖肉、海参等可滋补肾阴，牛骨髓、猪脊髓等可填补肾精，诸如此类，皆是调整脏腑功能的食品。

其中，中医又有“以脏补脏”、“以脏治脏”的专门治疗方法。《神农本草法》中记载有白马阴茎、狗阴茎、鲤鱼胆、狗肝、牛髓、鹿肾等十余种动物脏器既是药物，同时又是食物。张仲景的《伤寒杂病论》就有用獐肝、羊胆、猪胆汁等加入方药治疗急性热病的记载。孙思邈则明确“以脏治脏”、“以脏补脏”为治病法则之一，用羊骨粥治肾脏虚冷，猪肾汤治疗产后虚羸，羊肝治疗雀盲，鹿肾治疗阳痿，这些都是世界医学史上较早记载的食疗处方。

4. 辨别证候是中医食疗的基本准则 辨证是在中医理论指导下，对四诊收集的资料进行综合、归纳、分析，从而得出病因、病位、病性和邪正对比的思维过程。

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则，是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法，也是中医理论体系的基本特点之一。

辨证食疗则是中医食疗的基本准则，即根据个体的临床不同体征，综合地做出疾病证型诊断，有的放矢地给予相应的食疗处方；或者针对不同体质的健康个体，辨别阴阳气血不同偏颇，施以相应食疗处方调整，以达阴平阳秘。

中医辨证方法很多，有八纲辨证、气血津液辨证、脏腑辨证、经络辨证、六经辨证、卫气营血辨证、三焦辨证、病因辨证。临床往往综合运用，如“八纲辨证”即将患者的症状、体征从阴阳、表里、寒



热、虚实八个方面加以归纳,得出综合判断,或为阳虚,或为里热,或为阴虚,或为表实之类,再与脏腑、气血、津液辨证、经络辨证等联系起来,用药或用食就会有的放矢,方向明确。例如感冒患者虽属于表证,但表证中根据感受邪气性质不同又有表寒证、表热证、表虚证之分,证候不同,治法各异,只有表寒证的患者才能选用生姜红糖茶、葱姜汤、姜糖苏叶饮、芫荽饴糖饮等辛温解表、发散风寒;若是表热证当选用桑菊豆豉饮、薄荷芦根饮、白菜绿豆饮、荷叶薄荷粥之类辛凉解表、疏散风热。

(二)以传统的烹调技术为手段

中医食疗的原料为中药和食物,它必须寓药于食,寓性于味,融药物功效与食物美味于一体,因此,它也就必须以精湛的烹调技术为手段,按中医理论和患者需要配好主料和辅料,制成具有色、香、味、形的美味食品,通过人们的食用,达到治病和保健、强身的目的。

常用的烹调方法有:

1. 烧 烧是将经过炸、煎、煸炒或水煮的原料,加适量汤水和调味品,用旺火烧开,文火煮烂入味,旺火调浓卤汁而成。烧的时间长短应视原料的质地老嫩、块形大小而定。不可烧至酥烂而失去了嫩的要求。烧菜的卤汁一般为原料的 $1/3 \sim 1/2$,然后加热油,滑卤汁,以达到旺油包汁,增加菜肴的光泽。其制品特点为卤汁少而稠黏,原料质地软嫩,口味鲜浓。

2. 焖 焖以水为主要导热体,经旺火和长时间文火烹制而成。凡焖制的菜肴,均需要用酱油,菜肴呈深黄色或金黄色,味是咸中带甜。咸味调料不宜过早加入,避免盐分渗入原料之中,排出水分,蛋白质凝固,原料不易酥烂。焖菜中如果需要勾芡的,原料入锅底油不能太多,以免芡汁糊化不均匀,影响勾芡效果。原料本身含明胶蛋白质丰富的动物性原料,无须勾芡。其制品特点为质地烂嫩,香味浓郁。

3. 炸 炸是以食用油为传热介质的烹调方法。用旺火将油



加热,根据原料质地、菜肴特点,可分清炸、干炸等。

(1)清炸:原料不挂糊,只要用调味拌渍后,投入热油锅中用旺火短时间加热。由于原料用调味浸渍时间不长,口味不足,因此菜肴装盆时,要有蘸食调味上桌,如椒盐、番茄沙司、辣酱等。清炸制品的特点是外脆里嫩,清香扑鼻,口味清淡。

(2)干炸:先将原料用调味品拌渍,再经拍粉或挂糊,然后下油锅炸熟。干炸菜的原料炸制时间要长些,一般是开始时用旺火热油,中途改用中火或小火。干炸制品的特点是外酥脆、里鲜嫩、色褐黄。

4. 溜 溜是先将原料用炸的方法加热成熟,然后调制卤汁浇于原料上或将原料投入卤汁中搅拌。

(1)炸熘:将加工成形的原料用调味品拌渍,再挂糊或拍粉,放入油锅里炸脆后,浇上或滚拌上卤汁。制品特点是外脆里嫩。

(2)滑溜:原料上浆划油后再溜。制品特点是滑嫩异常,鲜香入味。

(3)软溜:原料蒸或煮后浇上卤汁。其制品特点鲜嫩软柔,卤汁稍宽。

5. 氽 氽是旺火沸水下料,一滚即成的烹调方法。其原料必须是新鲜而不带或少带血污的动物性原料及鲜嫩爽口的植物性原料,常切成薄片状。调味必须先制汤,一般只用食盐与味精。汤水的量比原料多几倍,用旺火煮沸,再放入原料,加调味,撇去浮污,一滚即成。制品特点是汤清味鲜,原料质软嫩。

6. 煮 煮是将原料放于较多量的汤汁、水中,先用旺火煮沸,再用小火不断加热至熟的烹调方法。原料选新鲜、蛋白质丰富、质地老韧的动物性原料;凡含血腥异味的原料,在煮前必须经过水、过油等初步处理。如果要求汤浓,采用中火或小火;如要求汤清,应采用旺火。加水以一次为准,如待到一定浓度再加水,会冲淡原味,使风味大减。调料用盐、味精、酱油或少量糖。制品特点是汤宽汁浓,原料软嫩或酥烂,汤菜并重。



7. 烩 烩是将加工成片、丝、条、丁、粒的小型原料,用旺火烹制,需要勾芡的半汤半菜的烹调方法。原料要求鲜嫩、不带骨刺、不带腥味,以熟料或半熟料或易熟的生料为主。凡易熟生料,需要上浆和温油划后再以汤烩制。凡用熟料,都不上浆,以汤直接烩制。烩菜必须先制汤,汤与原料的比例是1:1,烩菜汤汁较多,故勾薄芡是烹制好烩菜的关键。火一定要旺,汤要沸,下芡后迅速搅和,使淀粉迅速充分糊化,而不至于结团。烩菜主料不可久煮,汤开即勾芡,以保持鲜嫩。制品特点是汤宽汁醇,滑利柔嫩。

8. 炖 炖是将原料放入陶器中,加汤和调味料,旺火烧开后持续小火,加热至原料酥烂、汤汁醇厚。原料一般在入锅前先经过焯水、走油等处理,除去部分血腥,而且要一次性投料。调味品、汤水尽量准确,不可中间加添。炖时盖严锅盖,以保持汤汁鲜醇。清炖菜不宜多放酒,也不宜放大料、桂皮等香料。原料下汤后,先用大火烧沸,撇去浮沫,再转小火慢炖。制品特点是汤汁澄清,质酥烂而清鲜。

9. 煨 煨是将经过表层处理或焯水的原料放入陶制器皿内,加调味品和汤汁,用旺火烧开,小火长时间加热。煨与炖很相似,区别在煨菜加热时间更长,一般在2~3小时以上。对老、韧、硬而富含蛋白质的原料,如牛筋、乌龟等常用煨法。原料入锅后用旺火烧开,再用小火或微火慢慢加热,保持汤汁似滚非滚,但要防止原料过于酥烂。制品特点是汤宽汁浓,口味鲜醇。

10. 炒 炒是指将加工成丁、丝、条、片、粒、球等小型原料投入小油锅,在旺火上急速翻拌,可分滑炒、煸炒等。

(1)滑炒:精细加工的丁、条、丝、片、粒等原料,先上浆划油,然后加调味品,用旺火急速翻炒。对纤维粗、肉质老的原料,如牛肉,还要进行特殊处理,在上浆的过程中加适量清水,这也是保证菜肴鲜嫩的重要条件。原料入油锅一定要抖散,用勺、筷轻轻划开,防止原料脱浆结团。划散的原料及时出锅,并沥干油。炒拌要求火旺、速度快、调味准,勾芡。制品特点是滑嫩柔软,卤汁较紧,鲜香