

G U A N G D O N G L I A N G T A N G

【修订版】

广东靓汤

春夏篇

广东靓汤的常用汤料

广东汤的烹调方法

春季靓汤

夏季靓汤

庄汉城 黎丽甜 编著



春夏篇



广东省出版集团
广东科技出版社

G U A N G D O N G L I A N G T A N G

【修订版】

广东靓汤

春夏篇



庄汉城 黎丽甜 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤. 春夏篇 / 庄汉城, 黎丽甜编著. —2 版. —广州: 广东科技出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5359-4309-5

I. 广… II. ①庄…②黎… III. 汤菜—菜谱—广东省
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 024348 号

责任编辑: 古玉

封面设计:  刘娟

版式设计: 天雨

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528225)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 6.5 字数 160 千

版 次: 2001 年 2 月第 1 版 2008 年 1 月第 2 版

2008 年 1 月第 6 次印刷

印 数: 29 001~37 000 册

定 价: 13.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

广东人饮汤和制汤颇有心得，因而广东靓汤自然成为当地饮食文化的重要组成部分，历史悠久，深入人心。

本书结合广东春、夏季的气候特点以及时令物产，详细介绍了广东靓汤制作的常用汤料及适合各类人群饮用的 339 款靓汤的制作方法，借以帮助广大读者领悟广东靓汤的真谛和掌握烹制广东靓汤的技术，进而让广大读者对广东靓汤获得一个完整的概念。

本书可以作为各界人士学习烹制广东春夏季靓汤和研究广东饮食文化的参考资料。



前 言

有营养学家指出：广东人对所推崇的汤，不仅喝其汁，而且进食其料，这类汤含有不同分量的含氮浸出物、水溶性蛋白质、矿物质和多种维生素，而进食的汤料则易于消化和吸收，所以广东的汤对人体健康大有裨益。可见广东人嗜汤是一种科学的饮食方式。

为了让广东的汤文化更加发扬光大，更加深入人心，我们试图从广东汤的制作角度出发，编著了《广东靓汤(秋冬篇)》和《广东靓汤(春夏篇)》，其中《广东靓汤(秋冬篇)》一书已出版，该书总结了广东汤的特点，集中介绍了广东汤的八大烹调技法及秋冬季靓汤制法 371 例。而《广东靓汤(春夏篇)》则介绍了制作广东汤的常用原料及春夏季汤品制法 339 例。

我们刻意奉献给读者的《广东靓汤(秋冬篇)》和《广东靓汤(春夏篇)》具有两大特点：其一是比较系统地介绍了广东靓汤的烹调技法及常用的制汤原料，同时，还全面详述了烹制广东靓汤的基本规律，为读者掌握烹制广东靓汤技术打下基础，并且围绕广东靓汤的每一种烹调方法选取了多个实例，这些实例既有传统粤式汤品种和高档筵席汤菜品种，也有近年来的创新品种和日常便餐品种等；这些实例兼顾了各种口味和各种口感。同时，所有实例都列出了严格的特定的烹调步骤，使读者易学易懂，可以举一反三，发挥自如。其二是书中根据广东靓汤的特点和一年中每一季节的气候和物产状况，以及人体相应的生理变化和需求，着眼于满足和保障食用者的营养和健康，编排了春、夏、秋、冬的汤例，读者可以根据各自的需要，各自的喜好，选择并自己动手制作款款时令靓汤。

我们真诚地希望鲜味隽永、醇香扑鼻和造型美观、色彩夺目的广东靓汤，能为增进人们的健康提供丰富的营养和美好的感官享受。我们衷心地祝愿广东靓汤——广东饮食文化的奇葩更加绚丽多彩！



目 录

一、制作广东靓汤的常用汤料	1	10. 淮杞炖鸡	11
(一) 动物性鲜活原料	2	11. 玉液炖鸡	11
1. 畜肉类及其副产品原料	2	12. 水晶鸡球	12
2. 禽肉类及其副产品原料	2	13. 炖神仙鸭	12
3. 水产类原料	2	14. 陈皮炖鸭	13
4. 两栖类、爬行类动物原料	2	15. 无花果炖鸭	13
(二) 动物性加工原料	3	16. 西洋菜炖鲜陈肺	14
(三) 植物性鲜活原料	3	17. 雪耳百合炖猪脷	14
1. 蔬菜类原料	3	18. 龙脷叶炖猪脷	15
2. 花卉类原料	3	19. 章鱼炖猪脷	15
3. 水果类原料	4	20. 清炖牛肉汁	16
(四) 植物性加工原料	4	21. 圆杞炖牛髓	16
(五) 保健药材	4	22. 清炖柠檬羊	16
二、春季靓汤	5	23. 川芎炖牛脑	17
(一) 炖	6	24. 鸡脚炖东山羊	17
1. 鲍片炖乳鸽	6	25. 清炖老猫公	18
2. 鱼翅酿鹌鹑	6	26. 鸡脚炖兔	18
3. 鸽吞翅	7	27. 桂圆肉炖芒鼠	19
4. 花胶炖鹧鸪	8	28. 淮杞炖生鱼	19
5. 迷尔佛跳墙	8	29. 黑豆炖塘虱	20
6. 鱼肚炖双鸽	9	30. 川芎白芷炖鱼头	20
7. 香露炖豉皮	9	31. 原盅炖北菇	20
8. 清炖双鸽	10	32. 原盅萝卜丸	21
9. 天作之合	10	33. 薄皮海鲜汤	21
		34. 南北杏仁炖燕窝	22
		35. 椰青炖雪蛤膏	22
		36. 双皮奶	23

37. 姜汁炖奶	23	30. 小麦黑豆煲鲜蚝	38
(二) 煲	24	31. 猪瘦肉煲雪耳	38
1. 干鲍珧柱煲老鸡	24	32. 雪耳木耳煲猪脷	38
2. 鲍鱼莲子煲猪瘦肉	24	33. 淮杞煲猪手	39
3. 红烧鱼翅	25	34. 甘笋排骨汤	39
4. 珧柱冬菇煲猪瘦肉	25	35. 土豆番茄排骨汤	40
5. 沙参玉竹煲蹄筋	26	36. 猪横脷玉米汤	40
6. 螺头煲猪瘦肉	26	37. 白菜煲猪肚脷	41
7. 鹿筋煲鸡脚	27	38. 精神爽利	41
8. 贝母杏仁煲鹌鹑	27	39. 蚝豉煲猪脷	42
9. 参芪栗子老鸡汤	28	40. 夏枯草煲猪横脷	42
10. 栗莲淮苻煲公鸡	28	41. 桂圆糯米粥	42
11. 雪耳罗汉果煲老鸡	29	42. 番薯糖水	43
12. 雉鸡煲冬菇	29	(三) 汤泡	43
13. 胡椒根煲老母鸡	30	1. 汤泡鸡球	43
14. 椰子煲白鸽	30	2. 汤泡猪肚仁	44
15. 莲藕红豆煲鹌鹑	30	3. 汤泡鸭掌	44
16. 谷芽麦芽煲鸭肫	31	4. 汤泡牛肉丸	45
17. 淮山莲子煲水鱼	31	(四) 烩	46
18. 椰子黄豆煲田鸡	32	1. 鸡丝燕盏羹	46
19. 甘笋无花果生鱼汤	32	2. 燕盏鹌鹑羹	46
20. 生鱼葛菜汤	33	3. 鲍鱼烩鸡丝	47
21. 西洋菜鸭肫煲生鱼	33	4. 蝴蝶海参羹	47
22. 淮杞苹果煲生鱼	34	5. 鸡茸海参羹	48
23. 淮杞煲山斑鱼	34	6. 海参烩肉丸	49
24. 桂圆淮杞煲塘虱	35	7. 珧柱烩鱼翅	49
25. 黄芪泥鳅鱼汤	35	8. 鸡丝烩鱼翅	50
26. 百合煲鲫鱼	36	9. 鸡茸鱼肚羹	50
27. 粉葛煲鲫鱼	36	10. 花胶烩火鹅丝	51
28. 赤小豆煲鲤鱼	37	11. 鸡茸雪蛤膏	51
29. 莲子芡实煲鲤鱼	37		



12. 蛋茸烩浮皮	52	10. 火腿菠菜汤	66
13. 珧柱烩鹌鹑	52	11. 紫菜肉片汤	66
14. 鸡丝冬菇羹	53	12. 蘑菇肉片汤	67
15. 鸡粒玉米羹	53	13. 番茄猪肝猪瘦肉汤	67
16. 元贝鸡丝甘露羹	54	14. 味蛋肉片汤	68
17. 咖喱鸡丝羹	54	15. 蛋花肉丝汤	68
18. 渔人得利	55	16. 三丝豆腐汤	68
19. 万事胜意	55	17. 猪柳肉豆腐汤	69
20. 金玉满堂	56	18. 排骨萝卜汤	69
21. 牛茸烩豆腐	56	19. 枸杞叶猪杂汤	70
22. 蛋茸烩羊脑	56	20. 猪红酸菜汤	70
23. 韭黄鱼腐羹	57	21. 冬菇粉丝牛肉汤	71
24. 鲜奶鱼茸羹	57	22. 牛肉杂菜汤	71
25. 碧玉锦绣羹	58	23. 淡菜皮蛋汤	72
26. 虾子烩豆腐	58	24. 番茄蛋花汤	72
27. 金华银鱼羹	59	25. 雪耳鹌蛋汤	73
28. 鲜虾薯茸西施羹	59	26. 川味酸辣汤	73
29. 苹果烩甘露	60	27. 碌皮汤圆	74
30. 杏仁鲜奶露	60	28. 莲子蛋茶	74
31. 山楂鲜奶露	60	(六) 余	75
32. 长寿仙翁露	61	1. 脆球余鸽蛋	75
(五) 滚	61	2. 榆耳余鸡片	75
1. 山斑鱼滚豆腐汤	61	3. 鸡片余鹌蛋	76
2. 白饭鱼滚韭菜汤	62	4. 蘑菇余凤子	76
3. 苋菜鲫鱼汤	62	5. 鱼白余鸡片	77
4. 渔翁撒网	63	6. 如意大利	77
5. 三鲜滚汤	63	7. 笔笋竹笙余鸭脷	78
6. 鲜草菇鱼丸豆腐汤	64	8. 路路顺利	79
7. 紫菜墨鱼丸汤	64	9. 松江映瑞雪	79
8. 香菱鱼片汤	65	10. 鲜草菇余鱼青丸	80
9. 珧柱猪瘦肉豆腐汤	65	(七) 清	80

1. 清汤燕盏	80	19. 牛奶炖鸡	99
2. 清汤鲍丸	81	20. 香露炖鸡	100
3. 什锦乌石参	82	21. 先兆丰年	100
4. 清汤鱼翅丸	82	22. 荔荷炖大鸭	100
5. 鲜草菇丝瓜鸡汤	83	23. 八宝炖全鸭	101
6. 龙穿凤翼	83	24. 冬瓜炖鸭	102
7. 潮州大鱼丸	84	25. 柠檬炖鸭	102
8. 清汤春卷	85	26. 薏苡仁炖全鸭	103
9. 上汤爽口肉丸	85	27. 宝鸭穿莲	103
10. 出水芙蓉鸭	86	28. 草菇炖鸭掌	104
11. 东湖春晓	86	29. 冬瓜炖肫球	104
三、夏季靓汤	89	30. 八宝冬瓜盅	105
(一) 炖	90	31. 白玉藏珍	106
1. 包翅炖鸡	90	32. 咸菜炖猪肚	106
2. 参肚炖乳鸽	90	33. 冬瓜排骨汤	107
3. 婆参炖鸭	91	34. 原盅冬瓜丸	107
4. 夏日天香	91	35. 原盅炖鲜草菇	108
5. 珧柱田鸡节瓜盅	92	36. 双菇鲜荷汤	109
6. 淮杞炖乳鸽	92	37. 三元妃子茶	109
7. 绿豆炖乳鸽	93	(二) 煲	110
8. 扁豆炖鹌鹑	93	1. 鱼翅煲火腿	110
9. 椰盅炖田鸡	94	2. 淮杞煲螺片鸡脚	110
10. 冬瓜炖田鸡	94	3. 墨鱼猪蹄节瓜汤	111
11. 太史田鸡	95	4. 猴头菇煲鲨鱼骨	111
12. 杏圆炖水鱼	95	5. 黄芪杞子煲乳鸽	112
13. 鸡脚炖水鱼	96	6. 椰子雪耳煲白鸽	112
14. 冬菇炖水鱼	97	7. 洋参百合煲老鸽	113
15. 土茯苓炖龟	97	8. 沙葛黑豆煲鹌鹑	113
16. 大虾炖土魷	98	9. 瓜皮绿豆煲鹌鹑	113
17. 咸菜炖白鳢	98	10. 眉豆节瓜煲田鸡	114
18. 清炖鳧鱼头	99	11. 绿豆煲田鸡	114



12. 冬瓜煲田鸡	115	(三) 汤泡	129
13. 荷叶薏苡仁田鸡汤	115	1. 汤泡生鱼皮	129
14. 水蛇煲鸡汤	116	2. 汤泡脆球	129
15. 花螺煲竹丝鸡	116	3. 汤泡牛百叶	130
16. 黄芪党参煲乌鸡	117	(四) 烩	130
17. 凤眼果煲鸡	117	1. 鸡茸烩官燕	130
18. 淮山药雪耳煲鸡	118	2. 燕液烩冬茸	131
19. 双冬鸡脚汤	118	3. 太极燕窝羹	131
20. 冬瓜荷叶煲鸭	119	4. 荷塘奇燕羹	132
21. 节瓜赤小豆煲老鸭	119	5. 什锦海参羹	133
22. 白果薏苡仁煲老鸭	120	6. 花胶烩鸡丝	133
23. 冬瓜薏苡仁煲番鸭	120	7. 三丝鱼肚羹	134
24. 赤小豆煲生鱼	121	8. 鸭汁烩鱼唇	134
25. 黄芪南枣煲黄鳝	121	9. 雪蛤膏烩火鸭	135
26. 甘笋沙葛煲鲫鱼	122	10. 韭黄珧柱羹	135
27. 无花果煲猪脰	122	11. 珧柱冬茸露	136
28. 葫芦瓜煲猪瘦肉	122	12. 三丝烩浮皮	136
29. 夏枯草煲猪瘦肉	123	13. 凤凰鹌鹑羹	137
30. 淮山药扁豆煲猪瘦肉	123	14. 龙皇太子羹	138
31. 海蜇猪瘦肉汤	124	15. 豆腐海鲜羹	138
32. 金针黄豆煲猪蹄	124	16. 鲜虾烩冬茸	139
33. 合掌瓜煲猪蹄	124	17. 鲜莲蟹羹	139
34. 老黄瓜煲猪蹄	125	18. 鲜虾烩豆腐	140
35. 双豆海带煲猪脰	125	19. 鲜虾凉瓜羹	140
36. 昆布海藻煲猪横膈	126	20. 蟹肉烩夜香花	141
37. 玉米猴头菇煲猪横膈	126	21. 韭黄烩鳝羹	141
38. 菜干蜜枣煲猪肺	127	22. 茉莉花鸡粒羹	142
39. 白菜煲牛肺	127	23. 鸡粒烩豆腐	142
40. 荷叶煲冬瓜	127	24. 夜香鸭肉羹	143
41. 传统绿豆沙	128	25. 鸭粒烩冬茸	143
42. 绿豆薏苡仁糖水	128	26. 火鹅烩三丝	144

27. 冬瓜鲜草菇羹	144	22. 肉丝榨菜汤	158
28. 肉茸烩豆腐	145	23. 凉瓜肉片汤	159
29. 牛肉三丝羹	145	24. 马齿苋肉片汤	159
30. 牛茸冬瓜露	146	25. 香花菜鸡蛋汤	160
31. 香芒露	146	26. 豆角叶滚猪瘦肉	160
32. 鲜奶菠萝露	147	27. 辣椒叶滚猪肝汤	161
33. 莲子鲜奶露	147	28. 水瓜滚牛肉	161
34. 鲜奶西瓜露	147	29. 鲜草菇牛丸汤	162
35. 鲜奶荔枝露	148	30. 芥菜蛋花汤	162
(五) 滚	148	31. 大豆芽菜滚蚬肉	162
1. 杂烩汤	148	32. 芥菜白皮白肉番薯汤	163
2. 双冬珧柱汤	149	33. 五彩素汤	163
3. 海鲜汤	149	34. 冰糖香蕉糖水	164
4. 苹果海鲜汤	150	(六) 余	164
5. 北菇滚田鸡	150	1. 鲍片氽竹笙	164
6. 冬瓜田鸡汤	151	2. 鲜草菇氽田鸡片	165
7. 黄花鱼汤	151	3. 草菇氽虾丸	165
8. 合掌瓜滚鱼汤	152	4. 上汤氽石斑	166
9. 豆腐鱼头汤	152	5. 鲜草菇氽鸭掌	167
10. 马齿苋滚鱼尾	152	6. 双凤朝阳	167
11. 夜香花滚鱼片	153	7. 氽汤斋鸽蛋	168
12. 丝瓜滚鱼丸	153	(七) 清	168
13. 丝瓜鱼头汤	154	1. 清汤鱼肚	168
14. 汾香鱼头汤	154	2. 火腿芥菜汤	169
15. 生滚鲩鱼汤	155	3. 科甲冬瓜	169
16. 西瓜鸡汤	155	4. 大虾冬瓜汤	170
17. 三鲜拆鸭羹	156	5. 清汤酿鲜草菇	170
18. 冬瓜火鸭汤	157	6. 清汤花菇虾扇	171
19. 火鸭芥菜汤	157	7. 鲜莲鸡汤	172
20. 冬瓜肉丸汤	157	8. 夜香鲜鸡汤	172
21. 草菇滚肉片	158	9. 清汤鸭掌丸	173



10. 香池赛艳鸭	173	9. 冬菇	184
11. 竹笙柴把鸭	174	10. 猴头菇	184
12. 清汤牛肉丸	175	11. 雪(银)耳	184
13. 雪耳莲蓬蛋	175	12. 竹笙	184
14. 清汤鲜陈菇	176	三、原料刀工处理	185
15. 清汤莲花豆腐	176	1. 鸡球	185
附 录	179	2. 肫球	185
一、原料的初步加工	180	3. 虾球	185
(一) 植物性原料的初加工	180	4. 姜花	185
1. 剪菜苕	180	5. 笋花	185
2. 菜胆的加工	180	6. 指甲片	185
(二) 动物的宰杀	180	7. 起全鸭(鸡、鸽、鹌鹑)	185
1. 鸡	180	四、原料的初步熟处理	186
2. 鸭	181	1. 飞水	186
3. 白鸽	181	2. 烩	186
4. 鹌鹑	181	3. 拉油	186
5. 蚬鸭	181	五、半成品及部分常用品	
6. 猫	181	的制作	186
7. 兔	181	1. 制虾胶	186
8. 蛇	181	2. 制鱼青	187
二、干货涨发	182	3. 制鱼青丸	187
1. 鲍	182	4. 制墨鱼胶	187
2. 海参	182	5. 制猪肉滑	188
3. 散翅(骨翅)	182	6. 煲红鸭	188
4. 鱼肚(棉花肚, 常以雌蟹肚		7. 拆鸭掌	188
作原料)	182	8. 姜汁酒制法	188
5. 鱼白	183	9. 湿马蹄粉制法	189
6. 燕窝	183	10. 代红鸭汤制法	189
7. 猪蹄筋	183	11. 焦糖水制法	189
8. 牛蹄筋	184	12. 淡顶汤制法	189

13. 淡上汤制法	189	22. 婆参	193
14. 淡二汤制法	190	23. 雪蛤膏	193
15. 素上汤制法	190	24. 鹿筋	193
16. 牛大汤制法	190	25. 花旗参	193
六、原料腌制	190	26. 燕盏	193
1. 腌虾仁	190	27. 鹿尾巴	193
2. 腌牛肉片	190	28. 驼峰	193
3. 腌爽肚片	191	29. 鱼白	193
七、粤菜原料方言选释	191	30. 天九翅	193
1. 甘笋	191	31. 浮皮	193
2. 丝瓜青	191	32. 光鸡	193
3. 番茄	191	33. 鸡项	194
4. 土豆	191	34. 鸡腰	194
5. 白菌	191	35. 鸡生肠	194
6. 陈菇	191	36. 鸡膏	194
7. 北菇	191	37. 蛋清	194
8. 花菇	191	38. 蛇壳	194
9. 竹笙	192	39. 塘虱	194
10. 银杏	192	40. 猪手	194
11. 雪耳	192	41. 膾肉 (枚肉)	194
12. 圆肉	192	42. 牛双肱	194
13. 青豆仁	192	43. 牛百叶	194
14. 银针	192	44. 金钱肚	194
15. 凉瓜	192	45. 食碱	195
16. 番木瓜	192	46. 食粉	195
17. 翅针	192	47. 枧水	195
18. 珧柱	192	48. 包尾油	195
19. 干贝	192	49. 薏苡仁	195
20. 番鸭	192	50. 黄芪	195
21. 生鱼	193	51. 仙翁米	195
		52. 水鱼	195
		53. 胜瓜	195

一、制作广东靓汤的

常用汤料



（一）动物性鲜活原料

1. 畜肉类及其副产品原料

猪上肉、五花肉、猪柳肉、猪脊肉、猪瘦肉、猪蹄、猪脰、猪排骨、猪脊骨、猪手、猪脚、猪尾、猪脑、猪心、猪肝、猪腰、猪肺、猪鬃、猪肚、猪横膈（猪脾）、猪蹄筋、猪肠、猪粉肠、猪血、牛柳肉、牛肉、牛脰、牛脑、牛肺、牛百叶、牛双肱、金钱肚、牛腩、牛鞭、牛骨、牛尾、牛蹄筋、牛骨髓、牛奶、羊柳肉、羊腩、带骨羊肉、羊蹄、羊脑、带骨猫肉、带骨狗肉、带骨兔肉、带骨鹿肉、鹿鞭、鹿脚筋、带骨芒鼠肉、驼峰。

2. 禽肉类及其副产品原料

竹丝鸡（乌鸡）、雉鸡（山鸡）、老母鸡、小母鸡（鸡项）、公鸡、鸡柳肉、鸡翼、鸡脚（凤爪）、鸡腰（凤子）、鸡肫、鸡生肠、鸡血、鸡蛋、蚬鸭、蚬鸭肉、番鸭、鸭肉、老鸭、鸭肫、鸭脚（鸭掌）、鸭肫、老白鸽、鸽白鸽（乳鸽）、白鸽蛋、鹌鹑、鹌鹑蛋、桂花雀（人工饲养的禾花雀与麻雀杂交后代）。

3. 水产类原料

鳙鱼（大头鱼）、草鱼（鲩鱼）、鲮鱼、鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、鳊鱼、乌鱼、山斑鱼、乌鳢（生鱼）、银鱼、黄鳝、白鳝、泥鳅、塘利鱼（塘虱）、鲈鱼、石斑、大黄鱼、银鲳鱼、鲍、带子、响螺、角螺、牡蛎（鲜蚝）、蛤蜊、蛤、蚬、蚌、鱿鱼、乌贼（墨鱼）、章鱼、海蜇、海蟹、对虾、沼虾。

4. 两栖类、爬行类动物原料

青蛙（田鸡，人工饲养品种）、鳖（水鱼）、乌龟、眼镜蛇、过树榕蛇、金环蛇、三索线、白花蛇、水蛇、水律蛇。



（二）动物性加工原料

燕窝、干鲍、罐头鲍、海参、鱼翅、鱼肚、鱼白、鱼唇、鳝皮、鲨鱼骨、珧柱（元贝）、雪蛤膏（蛤士蟆油）、螺片、螺头、蚝豉、淡菜、墨鱼干、章鱼干、鱿鱼干、银鱼干、虾子、虾干、火腿、浮皮、猪蹄筋（干）、牛蹄筋（干）、鹿脚筋（干）、鹿尾巴（干）、鹿鞭（干）、牛鞭（干）、板鸭（腊鸭）、腊鸭肫、咸黄花鱼头、咸蛋（味蛋）、松花蛋（皮蛋）、火鸭（烧鸭）、火鹅（烧鹅）、烧猪骨、牛肉丸、猪肉丸、鱼青丸、虾丸、鱼腐。

（三）植物性鲜活原料

1. 蔬菜类原料

小白菜（白菜）、大白菜（黄芽白）、小叶芥菜（芥菜仔）、大芥菜、菜心、芥兰、生菜、茼蒿菜、菠菜、枸杞菜、西洋菜、苋菜、蕹菜（通菜）、马齿苋、韭菜、韭黄、绿豆芽、黄豆芽、豆角叶、辣椒叶、芹菜、绿薄荷（香花菜）、芫荽、葱、荷叶（莲叶）、柠檬叶、甘薯（番薯）、土豆（马铃薯、薯仔）、芋、竹笋、芦笋、莲藕、慈姑、荸荠（马蹄）、洋葱、菱角、胡萝卜（红萝卜、甘笋）、青萝卜、白萝卜、耙齿萝卜、沙葛、粉葛、薯蕷（参薯）、姜、冬瓜、节瓜（毛瓜）、凉瓜（苦瓜）、青瓜、老黄瓜、葫芦瓜、合掌瓜、水瓜、白瓜、丝瓜、南瓜（番瓜）、西红柿（番茄）、带壳小麦、玉米（粟米）、豌豆仁（青豆仁）、鲜莲子、栗子、山楂、凤眼果（苹婆）、鲜冬菇、草菇（鲜菇）、蘑菇、金针菇、平菇（凤尾菇）。

2. 花卉类原料

荷花（莲花）、夜香花、茉莉花、菊花、月季花。

3. 水果类原料

苹果、菠萝、荔枝、香蕉、芒果、雪梨、猕猴桃（奇异果）、椰子、橙、柠檬、竹蔗、西瓜、哈密瓜、番木瓜（木瓜）、人心果。

（四）植物性加工原料

糯米、酒酿、胡桃（核桃）、银杏（白果）、花生、眉豆、黑豆（乌豆）、黄豆、红豆、绿豆、粉丝、支竹、腐竹、豆腐、香菇（冬菇）、陈菇（草菇干）、猴头菇、云耳、榆耳、桂花耳、银耳（雪耳）、紫菜、海带、竹笙、白菜干、黄花菜、剑花（霸王花）、西米、仙翁米、马蹄粉、咸酸菜、榨菜、冬菜、桂花糖、罐装玉米仁、胡椒。

（五）保健药材

鹿茸、人参、西洋参、党参、沙参、灵芝、冬虫夏草、阿胶、黄芪、何首乌、杜仲、田七、川芎、白芷、白芍、女贞子、陈皮、玉竹、麦冬、土茯苓、贝母、杏仁、罗汉果、无花果、红枣、蜜枣、南枣、桂圆肉（龙眼肉）、枸杞子（杞子）、淮山药（淮山）、芡实、莲子、百合、薏苡仁（薏米）、赤小豆、扁豆、夏枯草、鸡骨草、龙胆叶、昆布、海藻、胡椒根、谷芽、麦芽。