



健康饮食是最好的医药

MEDICINAL FOOD

Positive and Negative Sides of Home Dishes 黄兆胜 主编

家庭日常饮食 宜忌大全



本书由著名中医药专家、药膳专家
中国药膳食疗精英大奖“金壶奖”荣获者
广州中医药大学教授、博士生导师
黄兆胜博士主编



林
檎

菱
角

柚
子

策划编辑：姚 芸
责任编辑：杨淑群
整体设计：何 阳
排版制作：谢晓丹
责任技编：刘振华

豆腐

扁豆

核桃



健康饮食是最好的医药

MEDICINAL FOOD

黄兆胜 主编



Positive and Negative Sides of Home Dishes

家庭日常饮食 宜忌大全

◆主编：黄兆胜

◆副主编：万 幸 魏 莉 肖 珊

◆编著者（按姓氏笔画排列）：

万 幸 向 群 肖 瑶 肖 珊

肖旭腾 张书河 吴趋凡 黄仁伦

黄兆胜 魏 莉

◆图片摄影：

平 君 纬 纬 肖 瑶 卢 平

◆英文翻译：金惠康

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



家庭日常饮食宜忌大全

Positive and Negative Sides of Home Dishes

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭日常饮食宜忌大全/黄兆胜 主编, —广州:

广东旅游出版社, 2007.1

ISBN 7-80653-815-1

I. 家... II. 黄... III. 饮食-禁忌-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第106724号

策划编辑: 姚 芸

责任编辑: 杨淑群

整体设计: 何 阳

排版制作: 谢晓丹

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

深圳市希望印务有限公司 印刷

(深圳坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

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

787×1092毫米 16开 24.5印张 300千字

2007年第1版第1次印刷

定价: 75.00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。

主 编 简 介

黄兆胜，男，1953年9月生，医学博士，现任广州中医药大学教授、博士生导师，国家中医药管理局局级重点学科中药学（中药制药）重点学科学术带头人，历任广州中医药大学中药学院院长、继续教育学院院长、护理学院院长。兼任中华中医药学会第三届全国理事、中国药学会第二十一届全国理事、国家自然科学基金评审专家、国务院学位委员会中药学科组成员、广东省中医药学会中药专业委员会主任委员、广东省食品学会副理事长、广东省保健（功能）食品学会会长及广东省中医药科技专家委员会中药学科组成员，荣获中华人民共和国人事部、卫生部、国家中医药管理局联合颁发的全国名老中医药专家的学术经验继承人证书，享受国务院政府特殊津贴专家，广东省著名中医药专家。多次应邀赴日本、香港等地讲学，并出席国际会议，在国内外具有较高的学术地位和知名度。

黄教授于广州中医药大学研究生毕业后，由国家卫生部公派赴日本国立富山医科药科大学留学多年，学成回国后返回广州中医药大学中药学院任职，长期从事中药的教学、科研和中医临床医疗工作，在中药延缓衰老、抗脂肪肝、抗肝纤维化及中药新药开发研究等方面取得显著业绩，并在中医养生保健、药膳食疗、健康管理等方面有深入研究。近年来负责并完成“脑力宝丸”、“生命力口服液”、“养颜祛斑胶囊”、“御养生源胶囊”等多项中药新药、保健食品的开发研究项目，作为课题负责人主持及完成多项国家级、省部级科研课题，先后在国内外医药学术刊物发表学术论文60多篇，多篇被IM、AA、SCI等国际学术刊物所刊载，参加编写出版《汉方诊疗手册》（日文版）、《岭南中草药撮要》《抗衰老药理学》《灵芝的开发应用》《家庭食疗中药学》等学术专著18部，主编全国中医药院校21世纪课程教材《中药学》（获全国医药类优秀教材奖）；主编《中华养生药膳大全》（获中国药膳食疗优秀著作特别奖）。

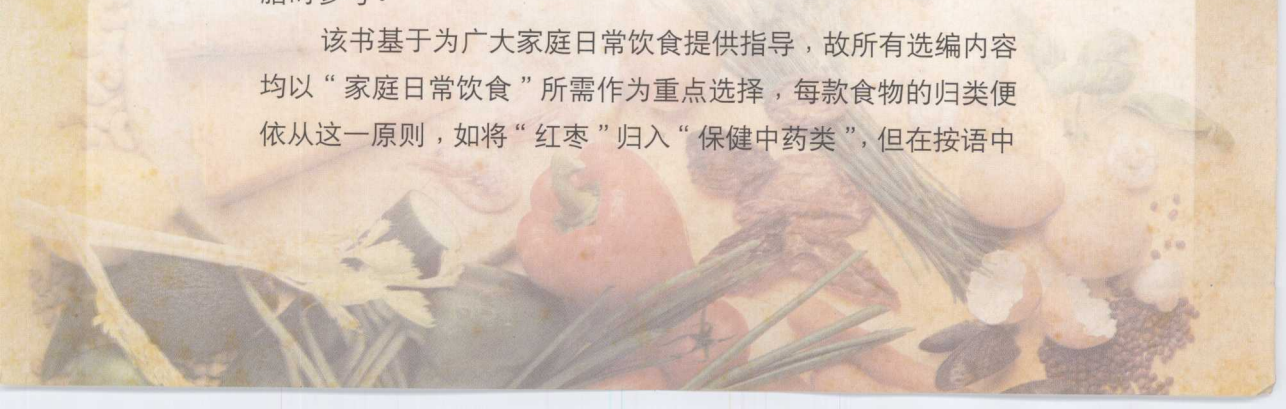
「序」

Preface

世界卫生组织提出的健康四大支柱的第一条是“合理膳食”，可见饮食合理对健康的重要性。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物的宜和忌，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，将有助于现代人生活更健康！

《家庭日常饮食宜忌大全》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”等均归入“调味品类”，但在按语中告知读者其又是一味常用中药，且配有相应的药膳配方；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

Contents

一、肉类饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Meat

猪肉 PORK	20	贝母雪梨煲猪肺	28	油爆腰花	36
猪肉杞子汤	20	猪骨 PIG BONE	28	杜仲核桃炖猪腰	36
猪肉南瓜饼	20	蚝豉黄豆猪骨汤	28	猪肾粥	36
木瓜海底椰煲瘦肉汤	21	甜玉米猪骨汤	29	牛肉 BEEF	37
黄精猪肉汤	21	糖醋排骨	29	莲藕绿豆煲牛腩	37
板栗猪肉饭	22	黄豆凉瓜排骨汤	30	六味牛肉饭	38
猪蹄 PIG TROTTER	22	猪脑 PIG HEAD	30	萝卜牛腩煲	38
章鱼猪蹄汤	22	干炸猪脑	30	甜椒牛肉丝	38
鸡蛋猪手姜醋	22	杞子猪脑脊髓汤	31	牛肉浓汁	39
通乳猪蹄汤	23	天麻炖猪脑	31	牛肚 COW TRIPE	39
茶皇猪手	23	猪皮 PIG SKIN	31	韭黄笋丝炒牛百叶	39
红枣炖猪蹄	23	红枣猪皮羹	31	牛肚补胃汤	39
猪血 PIG BLOOD	24	猪皮炆萝卜	31	牛肚苡米仁汤	40
葱花姜丝猪红汤	24	杞子天冬猪皮羹	32	甘草杞子牛肚汤	40
韭菜萝卜煮猪红	24	猪髓 PIG BRAIN	32	牛肝 COW LIVER	40
鱼片猪血粥	25	余脊髓	32	杞子牛肝汤	40
猪肚 PIG BAG/TRIPE	25	桂圆猪髓炖鱼头	32	淮山大蒜牛肝煲	41
山药猪肚汤	25	猪髓甲鱼汤	32	牛髓 COW BRAIN	41
银杏煮猪肚	25	木耳骨髓肉丸	33	牛髓糯米饭	41
冬菇胡椒猪肚煲	26	火腿 HAM	33	地黄牛髓粥	41
莲子芡实煲猪肚	26	火腿烧鸽蛋	33	羊肉 MUTTON	42
猪肠 PORK INTESTINE	26	三冬煮火腿	33	枝竹萝卜炆羊腩	42
木耳海参猪肠汤	26	猪肝 PIG LIVER	34	羊肉温补汤	43
大豆芽炒猪肠	27	陈皮黑木耳炒猪肝	34	萝卜羊肉粥	43
槐花煲猪肠	27	爆炒猪肝	34	二仙烧羊肉	43
猪肺 PIG LUNG	27	猪肝清汤	34	当归羊肉汤	44
南北杏菜干猪肺汤	27	荷花炒首乌肝片	35	羊肝 GOAT LIVER	44
薏仁猪肺粥	28	猪心 PIG HEART	35	羊肝粥	44
		玉竹煮猪心	35	红番薯叶羊肝汤	44
		枸杞叶炒猪心	36	羊肚 GOAT TRIPE	44
		猪肾 PIG KIDNEY	36	山药羊肚汤	44



爆炒羊肚丝	45
羊骨 SHEEP BONE	45
羊骨粥	45
羊脊骨	45
狗肉 DOG MEAT	46
狗肉壮阳汤	46
焖烧狗肉	46
狗肉粥	47
兔肉 RABBIT MEAT	47
密瓜炒兔丁	47
杞子炖兔肉	47
龟板炖兔肉	48
三七黄芪炖兔肉	48
驴肉 ASS FLESH	48
萍乡驴肉	48
砂锅驴肉	49
獐肉 MEAT OF RIVER DEER	49
当归炖獐肉	49
口蘑炖獐肉	49
鹿肉 VENISON	50
蘑菇鹿肉丸子汤	50
鸡肉 CHICKEN	50
山楂瘦肉炖仔鸡	51
苁蓉炖鸡肉	51
党参当归母鸡汤	51
清补鸡煲	51
老姜焗鸡	52
炒三色鸡丁	52
鸡肝 CHICKEN LIVER	52
酱珍肝	52
红枣煮鸡肝	53
菟丝子鸡肝粥	53
乌骨鸡	53
杞子炖乌鸡	53
椰子乌鸡汤	54
人参乌骨鸡	54
鸭肉 DUCK MEAT	54
冬瓜水鸭煲	55

海参鸭肉煲	55
紫萝拼鸭件	55
赤小豆鸭肉粥	55
鸭血 DUCK BLOOD	56
鸭血菠菜豆腐汤	56
韭黄炒鸭血	56
鹅肉 GOOSE MEAT	56
凉拌鹅肉	56
陈皮炸鹅	57
炒金银鹅片	57
麻雀 SPARROW	57
红烧麻雀	58
麻雀粥	58
鸽子 DOVE/PIGEON	58
花雕酒鸽	58
柠檬炖乳鸽	59
黄芪炖乳鸽	59
炸鸽肉	59
雉肉 PHEASANT MEAT	60
雉肉馄饨	60
虫草雉肉	60
鹌鹑 QUAIL	60
蚝油焗鹌鹑	61
萝卜炒鹌鹑	61
参芪炖鹌鹑	61
香酥鹌鹑	61
黄芪蒸鹌鹑	61
鹌鹑 PARTRIDGE	62
川贝南北杏炖鹌鹑	62
红枣玉竹炖鹌鹑	62
人参核桃炖鹌鹑	62
蚕蛹 LARVAE	62
核桃炖蚕蛹	63
红枣炖蚕蛹	63
青蛙 FROG	63
百合炖田鸡	63
鸡腿菇炒田鸡	64
荷香田鸡	64
剁椒蒸田鸡	64

麻辣田鸡	64
------	----

二、蛋类奶类饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Eggs & Dairy

鸡蛋 EGG	66
鸡蛋甜酒糟糖水	66
蛋黄泥	67
玫瑰煎鸡蛋	67
杞子蒸水蛋	67
白醋蒸鸡蛋	67
鸭蛋 DUCK EGG	68
萝卜仔煎鸭蛋	68
咸蛋黄炒小瓜	68
咸蛋芥菜汤	69
皮蛋 PRESERVED EGG	69
青椒皮蛋	69
鹌鹑蛋 QUAIL EGG	70
西米鹌鹑蛋糖水	70
鹅蛋 GOOSE EGG	71
鸽蛋 PIGEON EGG	71
麻雀蛋 SPARROW EGG	72
牛奶 MILK	72
脆炸鲜奶	73
鲜奶炖鸡蛋	73
雪耳鲜奶	73
葡萄苹果养颜奶	74
姜撞奶	74
牛奶炖鸡	74
牛奶鹌鹑蛋糖水	74
酸奶 YOGURT	74
酸奶焖猪肉	75
酸奶水果沙拉	75
羊奶 SHEEP MILK	75
白术羊奶煮粥	75
马奶 HORSE MILK	76
麦冬天冬马奶饮	76

醍醐 MILK PASTA.....76

三、水产品饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Aquatic Food

鲢鱼 SILVER CARP.....78

水煮鲢鱼.....78

红焖鲢鱼.....78

丝瓜鲢鱼汤.....78

鲫鱼 CRUCIAN.....79

鲫鱼蒸蛋.....79

鲫鱼羹.....79

酸菜鲫鱼汤.....80

鲫鱼猪蹄通乳汤.....80

山药蒸鲫鱼.....80

香菇鲫鱼汤.....81

带鱼 CUTLASS FISH.....81

酸菜带鱼煲.....81

糖醋带鱼.....82

青鱼 HERRING.....82

西湖滑丝.....82

酸甜菊花青鱼.....83

葱油青鱼.....83

黄鱼 CORVINE.....83

雪菜焖烧黄鱼.....83

薰烧大黄鱼.....84

酸甜黄鱼.....84

蒜瓣烧黄鱼.....84

鲛鱼 MACKEREL.....84

茄汁鲜鱿鲛鱼煲.....85

鳊鱼 WHITE BREAM.....85

榄角蒸鳊鱼.....85

姜汁焖鳊鱼.....85

红烧鳊鱼.....86

鲈鱼 PERCH.....86

橙汁鲈鱼.....86

清蒸鲈鱼.....86

芡菱豆腐鲈鱼汤.....87

锅爆鲈鱼.....87

鲶鱼 CATFISH.....87

蒜香鲶鱼.....87

鲶鱼海鲜汤.....88

刀鱼 NOTOPTERUS CHITARA.....88

蒸五香刀鱼.....88

清蒸刀鱼.....88

清炸刀鱼.....88

鲳鱼 FORK TAIL.....89

焖烧鲳鱼.....89

白鱼 CROAKER.....89

红烧白鱼.....89

银鱼 WHITEBAIT.....90

芙蓉银鱼.....90

银鱼青豆松.....90

银鱼花生.....90

银鱼炒鸡蛋.....90

鲢鱼 RIVER TENCH.....91

红焖鲢鱼.....91

冬菜蒸鲢鱼.....91

番茄煮鲢鱼.....91

鲢鱼冬瓜汤.....92

鲤鱼 CARP.....92

鲤鱼红豆汤.....92

糖醋鲤鱼.....93

五香鲤鱼.....93

红烧辣鲤鱼.....93

花粉赤豆鲤鱼汤.....93

鲳鱼 POMFRET.....94

一品鲳鱼.....94

椒盐鲳鱼.....94

鲮鱼 MUGIL CEPHALUS.....94

清蒸鲮鱼.....94

酱汁鲮鱼.....95

焖煮鲮鱼.....95

鳙鱼 GRASS CARP.....95

剁椒蒸鱼头.....95

鳙鱼头煲.....96

鲢鱼 DACE.....96

豆豉鲢鱼炒油菜.....96

豉油金菇蒸鲢鱼.....96

粉葛鲢鱼汤.....97

鳟鱼 TROUT.....97

菠萝茄汁鳟鱼块.....97

鳟鱼蔬菜汤.....97

炸红鳟鱼条.....98

鳝鱼 RIVER EEL.....98

支竹黄鳝煲.....98

豉椒炒鳝片.....99

干煸鳝鱼丝.....99

麻辣鳝片.....99

鳊鱼 MANDARIN FISH.....99

生煎鳊鱼.....99

清蒸油淋鳊鱼.....100

醋烧鳊鱼羹.....100

黄骨鱼 LARGE-MOUTH BASS.....100

豆豉蒸黄骨鱼.....100

芡菱黄骨鱼豆腐汤.....101

白鲞

DRIED LARGE YELLOW CROAKER...101

白鲞扣鸡.....101

蒸白鲞豆腐.....101

鲍鱼 ABALONE.....102

黑枣鲍鱼.....102

鲍鱼节瓜盅.....102

竹笋鲍鱼汤.....102

蚝油大鲍片.....103

鳗鱼 EEL.....103

南乳蒜香白鳗球.....103

蒜瓣煨白鳗.....104

泡椒蒸河鳗.....104

归杞炖河鳗.....104

章鱼 OCTOPUS.....104

大枣章鱼粥.....105

姜汁炒章鱼.....105

泥鳅 LOACH.....105



水瓜泥鳅汤	105
玉米须煲泥鳅	105
墨鱼 CUTTLEFISH	106
青瓜伴墨鱼	106
烧汁酸菜墨鱼仔煲	106
爆炒墨鱼卷	106
鱿鱼 SQUID	107
蒜苗芹菜炒鱿鱼	107
美极鱿鱼筒	107
西芹炒鲜鱿鱼	108
西兰花炒土鱿	108
鱼鳔 FISH MAW	108
芝麻酱鱼鳔	109
鱼胶冬菇鸡脚汤	109
蒸酿鱼鳔	109
海参 SEA SLUG	110
海参虾仁羹	110
海参肉饼	110
海参粥	110
海参杞子烧海参	111
豆瓣家常海参	111
鳖 TURTLE	111
山药桂圆甲鱼汤	112
当归黄芪水鱼汤	112
党参红枣水鱼汤	112
虫草红枣甲鱼汤	113
龟 TORTOISE	113
红烧龟肉	113
虫草炖龟肉	114
牡蛎 OYSTER	114
蚝仔粥	114
发菜牡蛎粥	115
蚝仔炒金菇	115
潮汕蚝烙	115
蚝蛋炒三丁	115
蟹 CRAB	116
枸杞子五加皮蟹	116
山楂煮大闸蟹	116
黑枣红蟹	116
粉丝焗蟹煲	117

姜葱炒花蟹	117
芙蓉蒸膏蟹	118
油焗蟹	118
虾 SHRIMP	118
美极河虾仁	119
姜葱炒基围虾	119
鲜虾仁炒滑蛋	119
虾米扒瓜脯	120
南卤醉虾	120
干贝 DRIED OYSTER	120
干贝鳕鱼冻	120
西芹百合炒带子	121
香芒肉带子	121
白果酱带子	121
干贝瘦肉汤	121
干贝冬瓜羹	122
干贝扣萝卜	122
蛤蜊 COCKLE	122
凉拌蛤蜊	122
杞子蛤蜊蒸蛋	123
蛤蜊煮鲫鱼	123
蚶子 MUD CLAM	123
烫蚶子	123
炒蚶子肉	124
田螺 WINKLE	124
锅纸焗田螺	124
田螺汤	124
紫苏炒田螺	125
螺蛳 SPIRAL SHELL	125
焦麻螺蛳肉	125
蚌 MUSSEL	126
蒜蓉贵妃蚌	126
上汤贵妃蚌	126
菜心炒海蚌	126
茵陈红枣煮蚌肉	127
蚬 RIVER SHELL	127
豆腐茼蒿蚬汤	127
凉拌蚬	128
蚬肉炒四季豆	128

淡菜 SHELLED MUSSEL	128
淡菜焗饭	128
淡菜煮菜心	129
笋尖炒淡菜	129
海蜇 JELLYFISH	129
海蜇荸荠汤	129
酸辣海蜇	130
芙蓉海底松	130

四、蔬菜饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Vegetables

韭菜 LEEK	132
韭菜炒鸡蛋	132
生姜韭菜饮	132
韭菜炒豆芽	132
虾仁炒韭菜	133
番茄 TOMATO	133
番茄炒鱼片	133
番茄蛋角冬菇汤	134
香芹 CELERY	134
四色香芹	135
香芹拌腐竹	135
青芹拌香干	135
芹菜炒鱼丝	135
苋菜 AMARANTH	136
鲜笋苋菜汤	136
螺片炒苋菜	136
马齿苋 PURSLANE	136
马齿苋金肝肝蛋汤	137
马齿苋粥	137
洋葱 ONION	137
洋葱海鲜蛋羹	137
洋葱胡萝卜烧牛肉	138
豆芽拌洋葱	138
炸洋葱圈	138
卷心菜 CHINESE CABBAGE	138
糖醋卷心菜	138
椰菜炒腊味	139

肉末煮卷心菜·····	139
茄子 EGGPLANT·····	139
豆瓣酱焖茄子·····	139
糖醋茄条·····	140
豉油皇金蒜蒸茄子·····	140
鱼香茄子煲·····	140
特色炸茄子·····	141
苕蓝 KOHLRABI·····	141
肉丁炒芥蓝·····	141
香肠炒芥蓝·····	141
牛肉炒芥蓝·····	141
萝卜 RADISH·····	142
萝卜烩牛肉·····	142
萝卜烧排骨·····	142
萝卜福寿鱼汤·····	143
萝卜烧墨斗鱼·····	143
荠菜 SHEPHERD'S PURSE·····	143
荠菜煮冬笋·····	143
荠菜炒里脊片·····	144
茭白 WILD RICE SHOOT·····	144
麻辣茭白·····	144
葱油拌茭白·····	144
青红椒炒茭白·····	145
胡萝卜 CARROT·····	145
红萝卜雪梨糖水·····	145
红油三丝·····	146
酱爆胡萝卜丁·····	146
干煸胡萝卜片·····	146
蘑菇煮红萝卜·····	146
油焖胡萝卜丁·····	146
雪里蕻 POT-HERB MUSTARD·····	147
雪里蕻炖豆腐·····	147
雪里蕻拌百叶·····	147
雪里蕻炒肉丝·····	147
辣椒 CHILI·····	148
煎酿尖椒煲·····	148
榄菜炒尖椒圈·····	148
尖椒炒腊肉·····	148
青椒 GREEN PEPPER·····	149

青椒肉丝·····	149
空心菜 WATER SPINACH·····	149
椒丝腐乳空心菜·····	149
虾酱牛肉炒通菜·····	150
落葵 PURPLE BACK BEGONIA·····	150
茼蒿 WHITE LEEK·····	150
茼蒿煎蛋·····	150
茼蒿粥·····	150
马兰头 NOTOSERIS PSILOLEPIS SHIH·····	151
如意马兰头·····	151
马兰豆腐卷·····	151
马兰炒冬笋片·····	151
茼蒿 GARLAND·····	152
双笋拌茼蒿·····	152
蚝油拌茼蒿·····	152
鱿鱼丝炒茼蒿·····	152
拌麻辣茼蒿·····	152
大头菜 RUTABAGA·····	152
螺片炒大头菜·····	153
大头菜羊肉粥·····	153
白菜 CHINESE CABBAGE·····	153
珧柱粉丝津菜煲·····	153
开水白菜·····	154
芸薹 BRASSICA·····	154
肉丝炒薹菜·····	154
菠菜 SPINACH·····	154
菠菜浸鱼滑煲·····	155
凉拌八宝菠菜·····	155
花生米香辣菠菜·····	155
香椿头 TOON SHOOT·····	156
香椿头烘蛋·····	156
鸡蛋香椿煎饼·····	156
炸香椿鱼·····	156
莼菜 WATER SHIELD·····	157
西湖莼菜汤·····	157
鱼片莼菜汤·····	157

鱼腥草 CORDATE HOUTTUYNIA·····	157
鱼腥草拌莴笋·····	158
鱼腥草海带绿豆糖水·····	158
蒜泥鱼腥草·····	158
鱼腥草拌海蜇莴苣·····	158
金针菜 DAYLILY BUD·····	159
素炒什锦·····	159
金针发菇粉丝煲·····	159
香菜金针肉片汤·····	160
黄花菜炒猪腰·····	160
莴苣 LETTUCE·····	160
豆豉鲮鱼炒莴笋·····	160
鸡油莴笋条·····	160
辛味莴苣·····	161
莴苣腐竹肉片·····	161
香蒜美极生菜·····	161
蚝油生菜·····	161
竹笋 BAMBOO SHOOT·····	162
冬菇竹笋焖鸡·····	162
清炒竹笋·····	162
干烧冬笋条·····	162
牛肉炒冬笋·····	163
青芦笋 ASPARAGUS·····	163
香菇芦笋炒肉丝·····	163
芦笋鲍鱼汤·····	163
芦笋沙拉·····	163
虾仁烩芦笋·····	164
菜花 CANLIFLOWER·····	164
木耳五彩菜花·····	164
花椒炆菜花·····	164
炸菜花·····	165
枸杞菜 CHINESE WOLFBERRY LEAF·····	165
枸杞叶炒猪心·····	165
双丝炒枸杞叶·····	166
枸杞叶炒鸡蛋·····	166
枸杞叶羊肾粥·····	166
枸杞叶粥·····	166
豇豆 STRING BEAN·····	167



酸豆角炒肉末	167
川式凉拌豇豆	167
四季豆 GREEN BEAN	168
干煸四季豆	168
马铃薯 POTATO	168
土豆烧鸡	169
马铃薯烧花肉	169
干煸土豆条	169
洋葱土豆牛肉饼	170
火腿土豆泥	170
芋头 TARO	170
香芋芡实水瓜煲	170
香芋扣肉	171
烩芋头饭	171
慈姑 EDIBLE TULIP	171
慈菇炒肉片	171
莲藕 LOTUS ROOT	172
南乳炒藕片	172
炸冬菇藕夹	173
雪耳糯米炖藕节	173
鱼香莲藕	173
煎酿莲藕	173
藕丝炒青椒	174
瓠子 BOTTLE GOURD	174
瓠子炖猪蹄	174
焖烧瓠子塞肉	174
冬瓜 WAX GOURD	174
冬瓜滚生鱼	175
草鱼冬瓜汤	175
鳖裙冬瓜羹	175
蚝豉火腩炆冬瓜	175
红烧冬瓜	176
节瓜 SQUASH	176
节瓜冬菇排骨汤	176
丝瓜 SPONGE	176
丝瓜鱼头汤	177
丝瓜鲢鱼汤	177
金银蒜蒸丝瓜	177
丝瓜猪蹄豆腐汤	178

白瓜 WHITE GOURD	178
菜瓜甜椒炒牛肉	178
白瓜松子肉丁	178
白瓜炒牛肉	178
黄瓜 CUCUMBER	179
玉米笋炒黄瓜	179
川辣黄瓜	179
醋熘黄瓜	179
虾米炒黄瓜	179
苦瓜 BITTER GOURD	180
苦瓜炒肥肠	180
凉瓜煎蛋	180
苦瓜黄豆煲排骨	180
凉瓜炒牛肉	181
南瓜 PUMPKIN	181
南瓜煲牛肉	181
绿豆煲南瓜	181
香芋南瓜扣	182
南瓜蒸排骨	182
番薯 CHINESE POTATO	182
玫瑰番薯羹	182
番薯芋头甜酒糟糖水	183
酱爆番薯丁	183
番薯老姜汤	183
番薯粥	183
苡蓉番薯羹	183
桂花番薯粥	183
青菜 GREENS	184
上汤白菜煲	184
绿豆芽 MUNG BEAN SPROUT	184
炒三丝	184
黄豆芽 SOYBEAN SPROUT	185
肉末姜酒大豆芽	185
黄豆芽豆腐汤	185
豆薯 PACHYRHIZUS EROSUS	185
魔芋 MOYU TOFU	186
魔芋烧鸭	186
佛手瓜 FINGER SQUASH	186

豆包炒佛手瓜	186
牛蒡 GREAT BURDOCK	187
牛蒡粥	187
牛蒡猪骨汤	187
油菜 GREEN RAPE	188
虾酱茶树菇炒菜心	188
菜心炒鸡杂	188

五、菌藻类饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Mushrooms & Algae

海带 SEAWEED	190
海带鲫鱼汤	190
海带粥	190
苡仁海带蛋汤	191
海带排骨汤	191
山楂拌海带	192
海带绿豆皂草糖水	192
紫菜 LAGER	193
紫菜肉末粥	193
裙带菜 U. PINNATIFIDA	193
裙带菜粥	193
黑木耳 BLACK TREMELLA	194
木耳炒鲜鱿	194
黑木耳豆腐羹	194
木耳肉末粥	195
芝麻木耳茶	195
白木耳 WHITE TREMELLA	195
虾仁银耳炒蛋	195
川贝雪耳炖冰糖	196
银耳炒瘦肉	196
石耳 SHIER	196
石耳焖鸡	197
蘑菇石耳豆腐汤	197
香菇 XIANGGU MUSHROOM	197
香菇炒芹菜	197
冬菇花生脊骨汤	198
蚝油鲜冬菇	198

香菇炖鸡·····	199
金针菇 NEEDLE MUSHROOM·····	199
金针菇肉丝羹·····	199
金针菇鸡蛋蒸鳗鱼·····	199
腰花炒金针菇·····	199
猴头菇 HERICUM ERINACEUS·····	200
猴头菇炖鸡·····	200
草菇 BUTTON MUSHROOM·····	200
菜胆扒草菇·····	201
草菇炒肉丝·····	201
鱼香草菇·····	201
平菇 OYSTER MUSHROOM·····	202
平菇炒肉片·····	202
肉蓉野菌煲·····	202
平菇炖豆腐·····	202

六、谷物、豆类及果仁饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Cereals, Beans & Nuts

粳米 RICE·····	204
生姜葱白粥·····	204
鸡汁粥·····	204
牛肉粥·····	204
竹叶粥·····	204
小米 MILLET·····	205
红糖小米粥·····	205
八宝粥·····	205
猪心小米粥·····	205
鲢鱼小米粥·····	205
麻酱小米面·····	205
糯米 GLUTINOUS RICE·····	206
红糯米鲜淮杞子粥·····	206
黑糯米杞子雪蛤粥·····	207
糯米山药粥·····	207
葱花糯米粥·····	207
玉米 CORN·····	208
火腿玉米羹·····	208
玉米沙拉·····	208
柿椒炒嫩玉米·····	209

锅巴 RICE CRUST·····	209
三鲜锅巴·····	209
西米 SAGO·····	210
西米香芋椰奶露·····	210
高粱 SORGHUM·····	210
小枣高粱粥·····	211
螺蛳高粱粥·····	211
小麦 WHEAT·····	211
百合小麦汤·····	211
鸡血小麦粥·····	211
面筋 GLUTEN·····	212
素烩面筋·····	212
烧酿油面筋·····	212
大麦 BARLEY·····	212
豌豆大麦粥·····	212
羊肉大麦粥·····	213
荞麦 BUCKWHEAT·····	213
荞麦蒸饺·····	213
荞麦花卷·····	213
四味荞包·····	213
燕麦 OATS·····	214
燕麦莲子鹌鹑蛋糖水·····	214
玉米燕麦粥·····	214
芝麻 SESAME·····	215
葱头芝麻羹·····	215
甜芝麻糊·····	215
芝麻山药饭·····	215
黑芝麻粥·····	215
谷芽 GUYA·····	216
谷芽麦芽鸭肾汤·····	216
消食茶·····	216
黄豆 SOYBEAN·····	216
黄豆花生煲鸡脚·····	217
卤黄豆·····	217
黄豆煲猪蹄·····	217
黄豆煮凉瓜·····	217
豆腐 TOFU·····	218

咸鱼鸡粒豆腐煲·····	218
红烧豆腐·····	219
潮州卤水豆干·····	219
白豆 WHITE BEAN·····	219
眉豆淡菜排骨汤·····	219
三豆炒节瓜·····	220
豇豆南瓜小米粥·····	220
豌豆 PEA·····	220
火腿豌豆·····	220
豌豆肉丝粥·····	221
口蘑炒豌豆·····	221
扁豆 LENTIL·····	221
酱烧扁豆·····	222
党参白扁豆粥·····	222
香薷扁豆汤·····	222
蚕豆 BROAD BEAN·····	222
蚕豆煮春笋·····	223
蒜泥蚕豆·····	223
红豆 RED BEAN·····	223
赤小豆山药糖水·····	223
赤小豆鲫鱼汤·····	223
红枣红豆花生糖水·····	224
黑豆 BLACK BEAN·····	224
黑豆蛋酒汤·····	225
乌豆塘虱鱼·····	225
黑豆狗肉汤·····	225
黑豆乌鸡汤·····	225
绿豆 MUNG BEAN·····	225
绿豆粥·····	225
绿豆番薯糖水·····	226
绿豆荷叶竹叶粥·····	226
海带绿豆粥·····	226
绿豆煮冬瓜·····	226
菱角 WATER CALTROP·····	227
红糖菱粉粥·····	227
菱角花生糖水·····	227
菱角焖鸡块·····	227
花菇焖菱角·····	227
马蹄 WATER CHESTNUT·····	228



雪羹汤	228
山楂马蹄糕	228
雪蛤荸荠羹	229
松子仁 PINE NUT	229
松子黄豆炒鲜百合	229
松子抗衰老膏	230
松子核桃膏	230
蜂蜜松子粥	230
榛子 HAZELNUT	230
杞子榛仁粥	230
花生 GROUND NUT	231
花生猪手煲	231
山药花生粥	231
海带花生糖水	232
花生猪脚汤	232
栗子 CHEST NUT	233
栗子花生糯米粥	233
板栗红烧肉	233
栗子瘦肉汤	233
食栗补肾方	233
栗子雪耳鸡蛋糖水	234
铁观音栗子炖排骨	234
葵花籽 SUNFLOWER SEED	234
葵花籽拌菜胆	234
核桃 NUT	235
核桃花生糖水	235
核桃鸭子	236
核桃草鱼火锅	236
核桃炒鸡丁	236

七、水果饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Fruit

梨 PEAR	238
雪梨雪耳糖水	238
梨粥	239
贡梨炒鸡丁	239
桃子 PEACH	239
蜜桃炒虾仁	239

水蜜桃果酱	240
苹果 APPLE	240
苹果炒蟹柳	240
芹菜苹果粥	240
苹果雪梨糖水	241
脆炸苹果	241
苹果马蹄煲猪腱	241
橘 ORANGE	242
橘子银耳羹	242
橘子养颜饮	242
杏子 APRICOT	243
李子 PLUM	243
水果布丁	243
红李果酱	244
林檎 CUSTARD	244
柿子 PERSIMMON	244
柿霜 PERSIMMON CREAM	245
柿霜淮山冬瓜汤	245
柿饼 DRIED PERSIMMON	245
柿饼百合鸽蛋汤	245
桂皮生姜柿饼	245
柿饼鹌鹑蛋糖水	246
枇杷 LOQUAT	246
豆沙酿枇杷	246
西米鲜枇杷糖水	246
蜜浸酿枇杷	246
柚子 SHADDOCK	247
柚子炖鸡	247
柚子果酱	248
柑 ORANGE	248
蜜柑哈密瓜雪耳糖水	248
橙子 CITRUS	249
香橙雪耳糖水	249
橙汁排骨	249
香橙胡萝卜沙拉	250
荔枝 LITCHI	250

荔枝瘦肉炖鸡	250
山药莲子荔枝粥	250
佛手柑 BERGAMOT	251
生姜佛手汤	251
佛手党参煲瘦肉	251
佛手柑粥	251
柠檬 LEMON	252
香柠红茶菠萝糖水	252
泰式柠汁肉片	253
柠檬炖乳鸽	253
柠汁炸鸡	253
柠檬脆虾球	253
金橘 CUMQUAT	253
香蕉 BANANA	254
脆炸香蕉	254
拔丝香蕉	255
香蕉炒糖醋排	255
脆皮香蕉卷	255
杨梅 BAYBERRY	255
梅汁丸子	255
石榴 POMEGRANATE	256
桑椹 MULBERRY	256
桑椹酒	256
桑椹煮鸡肝	257
桑椹鸡蛋肉条	257
椰子浆 COCONUT MILK	257
椰汁西米露	257
椰汁香芋煲鸡	258
樱桃 CHERRY	258
樱桃糖水	258
樱桃鸡肉	259
菠萝 PINEAPPLE	259
菠萝鸡蛋糖水	259
菠萝炒咕嚕肉	260
菠萝炒鸡丁	260
菠萝炒牛肉片	260
菠萝蔬菜饭	260
榴莲 DURIAN	260

龙眼 LONGAN	261
龙眼蒸蛋	261
龙眼烧鸡翅	261
圆肉糟青鱼块	262
圆肉沙参玉竹糖水	262
圆肉乌豆红枣汤	262
龙眼杞子煲白鸽	263
杨桃 STAR FRUIT	263
杨桃炒牛柳	263
鲈鱼炒杨桃	263
葡萄 GRAPE	264
葡萄干土豆泥	264
葡萄干面排	264
草莓 STRAWBERRY	265
草莓西米露	265
清凉草莓汁	265
草莓百合炒田鸡腿	266
草莓拌黄瓜	266
草莓果酱馅饼	266
无花果 FIG	266
参果瘦肉汤	267
无花果炖猪肠	267
冰糖无花果粥	267
猕猴桃 KIWI FRUIT	268
猕猴桃饮	268
烤奇异果虾串	268
奇异熏肉热带沙拉	268
芒果 MANGO	269
卤汁芒果	269
芒果西米露	269
芒果炒明虾球	270
橄榄 OLIVE	270
橄榄猪肉炆白鳝	270
橄榄螺头汤	270
橄榄炖猪肺	270
甘蔗 SUGAR CANE	271
蔗浆粥	271
竹蔗红萝卜马蹄水	272
生姜甘蔗汁	272

凉粉果 FICUS PUMILA	273
木瓜 PAPAYA	273
鲍翅木瓜船	273
木瓜粥	274
木瓜炖雪耳	274
木瓜猪脚冻	274
木瓜煲鳅鱼	275
乌梅 GAGE	275
乌梅花生五味汤	275
红糖姜茶乌梅饮	275
梅子酱蒸排骨	276
西瓜 WATER MELON	276
三鲜汁	276
澳洲杂果布丁	276
西瓜汤丸糖水	277
毛豆炒西瓜皮	277
瓜片炒肉丝	277
甜瓜 HONEYDEW	278
哈密瓜汤丸糖水	278
山竹 MANGOSTEEN	279
红毛丹 RAMBUTAN	279
莲雾 WAX APPLE	280
火龙果 PITAYA	280
火龙果鸡蛋糖水	280

八、家常调味品和饮品饮食宜忌

Positive and Negative Sides of Drinks, Sauces & Spices

葱 SPRING ONION	282
小葱拌豆腐	282
京葱炒咸肉	283
葱白甜粥	283
葱姜豆豉饮	283
老姜小葱汤	284
芫荽 CORIANDER	284
芫荽黄豆汤	284
芫荽豆腐鱼头汤	285

芫荽爆炒鳝鱼	285
芫荽竹蔗汤	285
大蒜 GARLIC	286
蒜苗炒肉丝	286
蒜泥白肉	287
大蒜糯米粥	287
生姜 GINGER	288
葱白姜糖饮	288
子姜焖鸭	288
凉拌嫩子姜	288
子姜炒腰片	289
酱香子姜	289
山柰 SHANNAI	289
沙姜焗芝麻鸡	289
豆豉 FERMENTED SOYBEAN	290
豆豉蒸排骨	290
豉汁煲煮白鳝	290
豆豉生煎鸡	290
豉汁蒸鲳鱼	291
食油 VEGGIE OIL	291
盐 SALT	292
酱 BEAN PASTE	292
醋 VINEGAR	293
白醋蒸鸡蛋	293
醋蒜疗癌方	294
米醋萝卜片	294
酸辣土豆丝	294
白糖 SUGAR	295
冰糖 ROCK SUGAR	295
冰糖炖香蕉	295
红糖 BROWN SUGAR	296
胡椒红糖茶	296
大枣红糖姜汤	296
糖蜜红茶饮	296
饴糖 STARCH SUGAR	297
饴糖粥	297
饴糖炖鸡	297