

儿童食谱

好妈妈胜过好医生
香饭菜强于灵丹药

主编 张湖德 王铁民



300^个 食疗精方
做妈妈育儿帮手

50^首 营养儿歌
让孩子爱上吃饭



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童药膳/张湖德, 王铁民主编. —北京: 人民军医出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-5091-4707-8

I. ①儿... II. ①张... ②王... III. ①小儿疾病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第049093号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 9.5 字数: 190千字

版、印次: 2011年4月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 35.00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

不打针，不吃药，食疗真好！



《一看就会的穴位保健法——图解儿童穴位保健》同期闪亮出版

妈妈的爱暖我一生

小时候，爸妈整天忙于生产队的农活，我家兄弟姐妹五个，别说缺医少药，就是一日三餐吃饱肚子，也不是件容易的事。每当我们姊妹放学淋雨、受凉了，一个个阿嚏、阿嚏的（有时还恶寒、发热），妈妈就赶紧给我们煮碗姜糖水或是熬一锅葱姜粥，趁热喝了，捂上大棉被，出身汗，热退了，感冒也好了；我们哪个要是咳嗽、痰黏黄，妈妈肯定会用川贝蒸雪梨，看着我们吃下，几天后咳嗽就减轻了，病也就好了；还有，逢年过节，家里杀鸡，妈妈总要将鸡肉金留着，晒干、焙黄、研末，用玻璃瓶装好，我们姊妹中谁消化不好、不爱吃饭了，妈妈就用鸡肉金给我们拌饭吃，味道还不错，两三天后口味儿就大开……

后来，我上了医科大学，才知道小时候妈妈给我们吃的“病号饭”就是药膳——儿童药膳。

这些生活小插曲，一直留在我们记忆的深处，每每想起来，心里总是暖暖的！妈妈的爱散落在我们童年的每一个角落，刻在了我们成长的每一个脚印上。

今天，我们都为人父母，甚至是祖父母了，面对孩子的健康，我们多总结创建一种方法，孩子就多一份关爱、多一份健康！

谨以此书献给我亲爱的妈妈，也献给天下所有的妈妈！

谁言寸草心，报得三春晖。愿天下所有父母健康百年，愿天下所有孩子茁壮成长！



现在的小孩大多是独生子女，不仅衣食无忧，而且集几家人的宠爱于一身，但病却不比以前的孩子少得。一旦稍有头痛脑热，许多家长的第一反应就是上医院给孩子打针、吃药，认为那才是正道，才是爱孩子。只见爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷前呼后拥，医院输液治疗室内人满为患，往往几天下来，感冒并未见好转。

其实，一碗姜葱煲粥就能治好的感冒，为什么非要让孩子打针“受罪”，或者吃一大堆感冒药，伤肝又伤肾呢？

市售的八珍糕含有党参、白术、茯苓、山药、莲子、山楂等中药，被清朝御医评说为治疗小孩的病几乎“百发百中”。类似“八珍糕”这种做法简单、防病治病屡奏神效，对孩子身体没有伤害，食用可口的“东西”，就是本书要介绍的儿童药膳。

在中药药材中，可供食疗药膳的达500种之多，而我国政府卫生主管部门颁布的有70多种。本书精选的食疗药膳都出自古代书籍记载或民间经验流传，以及近代加工改进的食品，适用于儿童调体质、益智力、强视力、壮体力，以及30多种儿童常见疾病的药膳调养，旨在指导家长朋友科学利用食物、中药，强壮儿童身体。

中央人民广播电台医学顾问
中华养生菜肴评审专家

于北京中医药大学养生室

2010年6月



药膳概论



传统饮食是国宝，祖国未来好苗苗。
药膳食疗方千年，美味可口胜良药。
谷肉果菜安五脏，根茎子叶本是草。
药膳配伍有宜忌，色香味全出神奇。

中医理论指导药膳... 002

四气五味学说 ... 002

注重四季调节寒温... 003

药膳分类... 003

药膳菜肴 ... 003

药膳米面食品 ... 004

药膳饮料 ... 004

药膳罐头 ... 004

药膳汤羹 ... 004

药膳精汁 ... 004

药膳糕点 ... 004

药膳糖果 ... 004

药膳蜜饯 ... 004

其他类 ... 004

药膳制作... 005

炖 ... 005

焖 ... 005

蒸 ... 005

烧 ... 005

煨 ... 005

炸 ... 005

卤 ... 005

炒 ... 005

煮 ... 006

药膳的应用原则... 006

根据疾病施膳 ... 006

根据脏腑施膳 ... 006

根据正气虚损施膳 ... 006

病后饮食调剂 ... 006

目

录

常用食物



妞妞不爱吃肉，不爱吃豆，
吃饭发愁，越来越瘦。
牛牛又爱吃肉，又爱吃豆，
吃饭不愁，壮得像牛。
你是学妞妞，还是学牛牛？

粮食与豆类食物... 007

粳米 ... 007

糯米 ... 008

大麦 ... 008

芝麻 ... 009

红薯 ... 009

黄豆	009
蔬菜类食物.....	010
山药	010
菜花	010
白扁豆	011
胡萝卜	011
西红柿	012
芦笋	012
芹菜	012
木耳	013
荠菜	013
油菜	014
韭菜	014
蘑菇	015
香菇	015
茄子	016

丝瓜	016
萝卜	016
冬瓜	017
水果类食物.....	018
草莓	018
大枣	018
龙眼肉	019
荔枝	019
桑椹	019
橘子	019
栗子	020
莲子	020
花生	021
柠檬	021
葡萄	022
肉蛋奶类食物.....	022

狗肉	022
鸡肉	023
牛肉	023
兔肉	024
鸡蛋	024
羊肉	025
牛奶	025
水产类食物.....	026
鲢鱼	026
鲳鱼	026
黄鱼	026
海参	027
文蛤	027
鳊鱼	028
紫菜	028

常用中药



灯谜
五月底，六月初，
佳人买纸糊窗户，
丈夫出门三年整，
寄来书信一字无。

(打四味中药)

(谜底：半夏、防风、当归、白芷)

人参	029
黄芪	029
西洋参	029
党参	030

茯苓	030
白术	030
甘草	030
五味子	031

枸杞子	031
熟地黄	031
女贞子	031
山茱萸	031

阿胶 032
 当归 032
 白芍 032
 肉苁蓉 033
 玉竹 033
 鸡血藤 033
 白蒺藜 033
 川芎 033
 丹参 033
 淫羊藿 034
 黄连 034

黄芩 034
 栀子 035
 地骨皮 035
 芦根 035
 天花粉 035
 香附 036
 青皮 036
 木香 036
 百合 036
 天冬 037
 何首乌 037

佛手 037
 苏梗 037
 三七 038
 红花 038
 益母草 038
 杏仁 039
 川贝母 039
 百部 039
 葶苈子 039
 紫菀 040
 半夏 040

增强体质



认清体质属哪类，对症下药才叫对
 气虚适用益气糕，血虚花生大枣羹
 阴虚虫草炖水鸭，阳虚羊肉附子煨
 痰湿快吃茯苓饼，阳盛绿豆藕来配
 血瘀桃仁牛血汤，美味治病益宝贝

体质差异形成的原因... 041

先天因素 041
 性别因素 041
 年龄因素 042
 精神因素 042
 环境因素 042

气虚体质... 042

补中益气糕 043

菠菜人参饺 043

拔丝山药 044

山药核桃汤圆 044

八仙藕粉 045

龙眼粥 045

血虚体质... 045

虫草全鸭 046

炒羊肝 047

枸杞炖牛肉 047

当归炖鸡 048

花生大枣汤 048

阴虚体质... 048

益胃汤 049

蛋清银耳汤 049

阳虚体质... 050

桂圆生姜汤 050

附片羊肉汤 050	米酒煮鲤鱼 053	桑菊薄荷饮 056
鳝鱼汤 051	魔芋豆腐 054	蚌肉冬瓜汤 057
五香狗肉 051	阳盛体质... .. 054	血瘀体质... .. 057
痰湿体质... .. 052	绿豆藕 055	葵梗猪爪汤 057
川贝杏仁饮 052	金银花露 055	米酒蒸螃蟹 058
薏苡仁粥 052	丝瓜花蜜饮 055	桃仁牛血汤 058
糖橘饼 053	梨粥 056	

促进发育



身体健康是本钱，平衡发育最关键
健脾和胃消化强，补肾益肺亦当先
栗子山药益气力，芡实补肾价格廉
茯苓补脾挂健胃，枸杞桑椹也简便

芡实粉粥 060	长生粥 062	牛肉茯苓汤 063
板栗粥 061	鲫鱼黄芪汤 062	
蜜饯黄精 061	豆腐羊肉虾汤 062	

益智健脑



宝宝聪明前景好，益智健脑要趁早
肾主藏精又生髓，髓养脑来智商高
核桃像脑最补脑，以脑补脑也很妙
龙眼莲子牛奶好，鸡蛋虫草出奇效

冬瓜益智盅 066	增智果脯 066	山药羊肉羹 067
------------------	-----------------	------------------

豆腐鱼头 067
八宝粥 067
首乌盐黑豆 068

核桃草鱼头 068
银耳粥 069

虫草蒸猪脑 070
核桃猪腰 070

护眼明目



眼睛明来眼睛亮，补肝养肝是方向
肝主藏血寓于目，枸杞菊花猪肝强
精血同源属于肾，决明蒙花眼睛亮
防止近视吃入手，黑豆蓝莓都要上

视疲劳... .. 072
黑豆枸杞粥 072
眼睛日常保健方... .. 073
预防近视... .. 074
明目海鲜 074

黑豆核桃冲牛奶 075
两目干涩... .. 075
苦瓜荠菜猪肉汤 075
鳗鱼荸荠汤 076
夜盲或视物不明... .. 076

菊花粥 076
乌鸡肝粥 076
目赤痒痛... .. 077
黑耳炒黄花菜 077

乌发、固齿、聪耳



乌黑头发真漂亮，大补元气是方向
牙齿坚固洁白亮，耳聪需要强肾脏
多吃腰子补肾脏，营养平衡不能忘
首乌黄精加芝麻，乌发聪耳真帮忙

乌发药膳... .. 080
首乌黄精焖黄鳝 080
黑芝麻粥 081
骨头汤 081

固齿药膳... .. 082
滋肾固齿八宝鸭 082
固齿补肾散 083
聪耳药膳... .. 084

葛粉莼肉熘腰花 084
金针菜蒸肉饼 085

儿童常见病



防病治病药膳好，有病对症选良方
厌食消瘦八珍糕，慈禧御赐姜名汤
感冒咳嗽谁来帮，天然葱白生姜汤
贫血夜啼家长慌，肝血骨汤一扫光

小儿“冰箱病” 086

寒湿伤胃型 086

桂皮山楂饮 086

醋浸生姜饮 087

寒湿伤脾型 087

胡椒葱汤 087

鲫鱼羹 088

小儿肥胖症..... 088

三鲜冬瓜 090

荷叶莲藕炒豆芽 091

炆瓜皮 091

茯苓饼 092

焖海带 092

红薯卷 093

小儿厌食..... 098

脾运失健型 099

八珍糕 099

神曲米粥 100

南瓜饮 100

沙参炖肉 100

松鼠黄鱼 101

麦冬煎 101

脾胃虚弱型 102

沙田柚花煲猪肚 102

小儿疳症..... 104

疳气 104

金鸡白糖饼 104

炒扁豆淮山粥 105

疳积 105

二丑消积饼 105

焦三仙方 106

健脾茶 106

干疳 106

五香散 107

瓦楞子蒸鸡肝 107

小儿夜啼..... 108

脾脏虚寒型 108

干姜粥 108

花椒干姜葱熨肚脐 109

心经积热型 109

竹叶灯心乳 109

黄连乳 110

地麦粥 110

惊骇啼哭型 110

钩藤乳 111

蝉金散 111

佝偻病..... 111

脾肾虚弱型 112

黄芪猪肝排骨汤 112

红烧鸡纵 112

肾气亏损型 113

归参鳝鱼羹 113

胎骨粉 114

续断牛筋汤 114

小儿营养性贫血..... 115

脾虚血亏 115

当归羊肉羹 116

阿胶羹 116

山药荆皮大枣汤 117

冬笋炒鹌鹑片 117

动物肝粥 118

小儿呕吐..... 118

伤食呕吐 119

蜜饯萝卜	119	消化散	129	淤血型腹痛	140
神曲丁香茶	119	脾肾阳虚泄泻	130	加味桃仁粥	140
胃热呕吐	120	山药羊肉粥	130	丹参蜜饮	141
黄瓜粥	120	固精汤圆	130	小儿蛔虫	141
胃寒呕吐	120	骨碎补煲猪腰	131	使君子肉饼	142
蒜泥羊肉	121	小儿便秘	132	楝皮槟榔糖浆	142
肝气犯胃呕吐	121	热结便秘	132	炒南瓜子	142
佛手姜汤	122	蜜糖银花露	132	小儿蛲虫	143
姜橘土豆汁	122	马铃薯汁	133	茴香槟榔汤	144
惊恐气逆	122	生大黄茶	133	小儿口疮	145
天麻钩藤冲藕粉	123	三仁丸	133	脾胃积热	145
小儿泄泻	124	血虚便秘	134	番茄汁	145
伤食泄泻	124	冰糖炖香蕉	134	糖渍西瓜肉	146
五香散	124	气虚便秘	134	葫芦瓜糖水	146
山楂神曲汤	125	菠菜粥	134	心火上炎型	147
玉米石榴皮粉	125	五圆鸡	135	生地黄石膏粥	147
粳米麦芽汤	125	小儿腹痛	136	虚火上浮型	147
小儿风寒泄泻	126	中寒型腹痛	136	冰糖银耳羹	148
红糖醴	126	丁香肉桂红糖煎	136	生地黄粥	148
姜茶饮	126	小茴香丸	137	西红柿粥	149
小儿湿热泄泻	127	五香肚粥	137	小儿扁桃体炎	149
加味竹叶粥	127	乳食积滞型腹痛	137	急性扁桃体炎	150
蕨菜散	127	三消饮	138	金银花茶	150
藿米茶	128	鸡内金方	138	酸梅青果汤	150
小儿脾虚泄泻	128	五香槟榔	138	消炎菜	151
焦米粥	128	脏腑虚寒型腹痛	139	慢性扁桃体炎	151
番石榴蜜糖水	129	小建中汤	139	天冬粥	151
健脾消食糕	129	大麦汤	139	贝母鸭子	152

黄精冰糖煎	152
小儿感冒..... 153	
风寒感冒	153
芫荽黄豆汤	153
荆芥粥	154
豆豉葱白豆腐	154
姜糖饮	155
风热感冒	155
发汗豆豉粥	155
桑叶露	156
暑湿感冒	156
香薷饮	156
苏藿薄荷茶	157
西瓜番茄汁	157
小儿咳嗽..... 158	
外感咳嗽	158
杏仁茶	159
苏杏汤	159
橘姜蜜膏	159
葱豉汤	160
桑菊杏仁饮	160
加味蜜糖银花露	161
蜂蜜萝卜汤冲蛤粉	161
梨膏	162
罗汉果煲猪肺	162
百合枇杷藕茶	162
内伤咳嗽	163
萝卜汤	163

糖橘饼	164
银杏小排骨汤	164
芩地粥	165
梔杏桑白煲猪肺	165
鲜莲银耳汤	166
润肺止咳茶	166
姜蜜梨汁	167
猪肺猪肚鸭子汤	167
落花生粥	168
核桃生姜方	168
甜杏仁膏	169
小儿肺炎..... 170	
风热闭肺型	170
枇杷叶粥	170
川贝梨	170
风寒闭肺型	171
防风粥	171
葱豉黄酒汤	171
恢复期	172
人参菠菜饺	172
小儿哮喘..... 173	
发作期	173
加味贝母梨膏	173
罗汉果柿饼汤	174
陈皮紫苏煎	175
姜豉饴糖	175
缓解期	175
猪肺萝卜汤	176

五味子鸡汤	176
萝卜子杏仁汤	177
银杏小排汤	177
百合固金汤	177
小儿百日咳..... 178	
初咳期	178
风栗壳煲糖冬瓜	179
百部四味饮	179
猪肺止咳汤	180
痊愈期	180
蜂房豆腐汤	180
地龙膏	181
冰糖鸭蛋羹	181
恢复期	181
大枣胡萝卜饮	182
冰糖慈菇糊	182
小儿流行性腮腺炎..... 183	
绿豆白菜心	183
牛蒡粥	183
黄花菜汤	184
双花小豆粥	184
小儿麻疹..... 185	
初热期	185
芫荽荸荠水	186
出疹期	186
荸荠酒酿	186
银菊葛根粥	187
恢复期	187

- 竹笋鲜鲫鱼汤 187
- 麦冬粥 188
- 小儿急性肾炎..... 188**
- 葱白灯心丝瓜汤 189
- 鲤鱼薏苡汤 190
- 冬瓜赤豆黑鱼汤 190
- 白菜薏苡仁汤 190
- 小儿遗尿..... 191**
- 小儿虚冷遗尿 191
- 山药猪脬汤 192
- 生焖狗肉 192
- 羊肉鱼鳔黄芪汤 192
- 肺脾气虚遗尿 193**
- 腐皮银杏粥 193
- 猪脬黄芪汤 194
- 肝经湿热遗尿 194**
- 珍珠草煲鸡肠 194
- 小儿疳子..... 195**
- 清凉绿豆汤 195
- 蜜糖银花露 196
- 荷叶茅根粥 196
- 小儿湿疹..... 197**
- 湿热型 197
- 马铃薯(土豆)汁 ... 197
- 薏苡仁百合粥 198
- 竹节菜粥 198
- 脾虚型 198
- 茯苓炖乌龟 199
- 荸荠薏仁汤 199
- 血燥型 199
- 桑椹百合汤 200
- 大枣扁豆粥 200
- 小儿中耳炎..... 201**
- 肝胆郁热型 201
- 苦瓜茶 201
- 金银花粥 202
- 脾虚湿困型 202
- 薏苡仁山药粥 202
- 肾气亏虚型 202
- 骨碎补腰子 203
- 小儿鼻出血..... 203**
- 肺热鼻出血 204
- 藕汁蜜糖露 204
- 豆腐石膏汤 204
- 胃热鼻出血 205
- 荷叶饮 205
- 肝火鼻出血 205
- 栀子仁粥 205
- 鲜藕柏叶汁 206
- 阴虚鼻出血 206
- 生地黄粥 206
- 脾虚鼻出血 207
- 人参大枣粥 207
- 龙眼肉粥 207
- 藕粉糕 208
- 小儿夏季热..... 208**
- 暑伤肺胃型 209
- 冰糖玉竹膏 209
- 荷叶冬瓜汤 209
- 暑湿伤脾型 210
- 消暑扁豆粥 210
- 清暑茶 210
- 小儿惊风..... 211**
- 鱼鳔黄酒煎 211
- 蝉蚕白糖水 211



药膳概论

对于家长们来说，最不愿意见到的事就是自己亲爱的宝宝病了，恨不得宝宝今天得病明天就好，而且要给宝宝喂“好药”，以求疾病尽快治愈。可宝宝吃药难于上青天。一旦给宝宝喂药，他们不是哭就是闹，既急坏了家长，又惹火了宝宝。

办法总是会有有的，可尝试让宝宝吃药膳。中医学认为，药膳是宝宝保健的重要方法。

儿童饮食保健主要包括两个方面：食养和食疗。

食养：即利用食物的作用，维持人体的正常生命活动，从某种意义上讲是食物对人体的补养作用，即所谓“无病强身”。儿童食养，就是指科学地调配饮食，使小儿在体格、体力、精神、智力和抵抗力等各方面，都能保持最佳状态，并能促进小儿生长发育。

食疗：食疗的作用主要体现在“祛邪”和“扶正”两方面，正如孙思邈所说：“食能祛邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。”

食疗不同于药疗的地方是：“药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发，故药治远不如食治平稳。”大医学家扁鹊也说：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”将食疗放在药治之上，是中国传统医学治病的主流思想。

儿童食疗，就是用特殊的饮食，来达到治疗患儿疾病的目的，这对某些疾病的康复来说，起着举足轻重的作用。

食物的种类很多，有谷物、肉食、蔬菜、瓜果等多种类别，也有鲜品、干品。随

着季节的变化，食物采集期的不同，营养各有特色，使人有四季常新之感。到目前为止，被人们发现和认识，可供饮食的动物和植物，有1 000多种，常吃的也有300多种。

每一种食物，由于气味和性质的不同，对人体产生的作用和效果也不同。如绿豆能清热解毒；大枣可健脾利湿；丝瓜能清热通络；荠菜能养肝止血；猪肝可补肝明目；牛肉能健脾暖胃；鳝鱼可祛风胜湿；水鸭能补虚滋阴。这些性能，对不同的疾病起着不同的治疗作用。

从现代营养学的观点来看，食物中含有的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐和维生素等成分，有营养身体组织、器官的综合作用。食物的这种综合作用，是其他疗法所不能比拟的。

以上所说之食疗、食养，亦可称为药膳，顾名思义是以食物治疗疾病，用食物调养身体，让膳食发挥类似药物的作用。此外，药膳还有一个含义，就是用药物与食物相配，烹制成具有保健治疗作用的佳肴。

在明确了药膳的含义后，我们就不难理解什么是儿童药膳了。所谓儿童药膳，就是在中医理论指导下，根据儿童的生理特点，采用一定的中药与相应的食物搭配调制而成的食品。由于小儿脏腑柔嫩，处于不断生长发育的过程中，故生活中巧妙地辅以药膳的办法，这对儿童防病治病、强身健体会起到很好的作用。



中医理论指导药膳

四气五味学说 四气指“寒、热、温、凉”；五味为“咸、酸、苦、甘、辛”。每一种食物如同中药一样具有“四气、五味”特性。对不同病症，可选择适宜药膳来调理，如体质虚寒者宜选温补食物，忌寒冷饮；体质实热者应选寒性食物，并忌食辛辣、醇酒等热性食物。在几千年的药膳、食疗实践中，人们发现导致疾病恢复期延长，或愈后复发，或突然变症的，多因违背四气五味学说，没有因症选膳的缘故。

《黄帝内经》记载：“味归形，形归气，气归精，精归化”“精食气，形食味，化生精，气生形”“味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味”。这里所说的“味”为五味，“形”为形体，“气”指元气，“精”指食物化生的精微营养。

笔者学习“四气五味学说”之后也认为，食物五味可充实形体，旺盛元气，化生阴精（精气），若过食五味损伤形体，气盛伤精。要依据“辛能散能行，甘能补能和，苦能燥能坚，酸能收能涩，咸能软能化”的实践来指导药膳的配方选味，做到病症与药膳宜则用，药膳与身体害应忌。



注重四季调节寒温

根据一年中春夏秋冬四季气候不同选择不同的食物。如在夏季常吃消暑清热果品，冬季宜吃温热辛辣的调味之品，调节机体抗御寒冷变化。《黄帝内经》有春“在味为酸”，提出“酸以收敛”；夏“在味为苦”，“苦以坚硬”；秋“在味为辛”，“辛以发散”；冬“在味为咸”，“咸以和软”，“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根……，故阴阳四时者万物之始终也，死生之本也，逆者灾害生，从之则痼疾不起”。说明古代人十分注重四季饮食与季节协调。元代的《饮膳正要》中也提出“春气温，宜食麦以凉之，夏气热，宜食菽以凉之，秋气燥，宜食麻以润其燥，冬气寒，宜食枣以热性治其寒”。这种运用饮食调节，达到保护健康的目的是有科学道理的。



药膳分类

药膳菜肴 药膳菜肴是以蔬菜、肉类、鱼、蛋等为原料，配以一定比例的药物经烹调而成的具有色、香、味、形的特殊菜肴。它包括：冷菜，如芝麻兔、山楂肉干；蒸菜，如虫草金龟、阳春肘子；煨炖菜，如枣煨猪肘、八宝鸡汤；炒菜，如首乌肝片、杜仲腰花；卤菜，如丁香鸭、陈皮油烫鸡；炸菜，如软炸白花鸽、山药肉麻元等。