

• 食在广州丛书 •

粵菜薈萃

黎 和 主 編



食在广州丛书

粤菜荟萃

黎 和 主编

广东科技出版社

内 容 提 要

本书分粤菜的营养及烹调两部分。营养部分主要介绍粤菜原料的营养成分及提高粤菜营养价值的方法；烹调部分介绍了二百八十五款菜式（包括传统菜及作者创新菜）的原料选择、规格、烹制方法、制作关键及该菜的特点。

本书可供从事饮食服务行业的职工、业余烹饪爱好者及广大消费者参考。

食在广州丛书

粤 菜 荟 萃

黎 和 主 编

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.25印张 150,000字

1986年1月第1版 1986年1月第1次印刷

印数 1—30,100册

统一书号 15182·121 定价 1.15元

前 言

南粤大地，气候温和，蔬菜果树，四季常青；塘江河海，水域广阔，水产资源丰富，养殖捕捞事业发达；粤北山区盛产菇、茸、野味。这些丰富的自然资源为粤菜烹调提供了种类繁多、质量优良的原料。

粤菜又称广东菜，是我国八大菜系之一。粤菜选料严格，烹制工艺精细，品种繁多，款式新颖，清淡味美，营养丰富，早已驰名中外。粤菜以广州菜为代表，故有“食在广州”之美誉。这是劳动人民不断吸取古今中外烹调技术的精华，长期刻苦钻研的结果；世界各地客人来往频繁，对粤菜烹调技术的发展也起了促进作用。

随着人民生活水平的提高及国际交往的日益频繁，对粤菜烹调技术水平的提高有更高的要求。学习烹调知识及技术，对于饮食服务业的工作人员来说，是非常必要的；对于一般人来说，也是必不可少的。因为人类每天离不开饮食，而食物烹调合理，能够使人增进食欲，促进健康。

笔者入厨五十余年，一直从事粤菜烹调工作。为了把实践中积累的粤菜烹调知识和经验奉献给广大读者，并与同行交流切磋，特将粗浅的体会整理成书。

粤菜的烹调有它的一般规律，然而各款菜肴的烹制又有各自的特殊性，也就是通常所说的烹调关键。本书在介绍一般规律的同时，突出了烹调关键，以便读者仿制。同时本书所介绍的烹调方法力求符合营养卫生要求。

本书第一章由庄汉城执笔。其余部分由黎富祥、黎伟祥协助编写，照片由陈宝亨拍摄。在此一并致谢。

黎 和

目 录

第一章 粤菜的营养	(1)
第一节 营养的种类、作用和粤菜原料的营养成分	(1)
第二节 原料在烹制过程中的变化	(8)
第三节 提高粤菜的营养价值	(10)
第二章 粤菜烹制	(14)
第一节 干货类	(14)
1. 蟹黄扒燕盏	21. 清汤蟹底翅
2. 飞燕蛸秋蟹	22. 鸡吞鱼翅
3. 清汤燕盏	23. 蟹黄大生翅
4. 燕子高飞	24. 蟹肉大生翅
5. 鸡丝燕盏	25. 三丝烩鱼翅
6. 燕盏鸽蛋	26. 生鸡丝鱼翅
7. 桂花炒燕盏	27. 银针桂花翅
8. 煎琵琶燕盏	28. 蟹肉琵琶翅
9. 燕尔和谐	29. 拆烩熊掌
10. 蚝油网鲍片	30. 清汤簪肚
11. 蚝油烧鲍脯	31. 京扒簪肚
12. 鲍鱼烩鸡丝	32. 清汤鱼肚
13. 琴鱼抱凤	33. 蛋茸鱼肚
14. 琴鱼彩凤	34. 炒桂花鱼肚
15. 百子扒海参	35. 簪肚烩鸡丝
16. 蝴蝶海参羹	36. 鸡丝烩鱼肚
17. 乌龙吐珠	37. 鲜虾扒鱼肚
18. 红烧大裙翅	38. 三丝烩鱼肚
19. 红烧大鲍翅	39. 三丝烩花肚
20. 红烧大散翅	40. 蛋茸烩花肚

41. 花胶烩鸡丝
42. 花胶炖凤爪
43. 蒜子瑶柱脯
44. 滑蛋瑶柱
45. 韭黄瑶柱羹
46. 鸭汁烩鱼唇
47. 什锦烩鱼唇
48. 蟹肉扒鱼唇
49. 虾子扒鱼唇
50. 北菇扒鱼唇
51. 鱼唇扒菜胆

52. 西洋菜炖鲜陈肾
53. 耙卜炖鲜陈肾
54. 鱧鱼炖猪脬
55. 油泡土魷
56. 菜炒魷鱼
57. 蚝油扒北菇
58. 北菇扒菜胆
59. 三丝烩浮皮
60. 蛋茸烩浮皮
61. 棉花滑鸡丝

第二节 野生动物类..... (57)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 脆皮乳鸽 | 20. 三拼烧乳鸽 |
| 2. 西汁焗乳鸽 | 21. 牡丹百花鸽 |
| 3. 江南百花鸽 | 22. 珊瑚鸽脯 |
| 4. 雪耳炖白鸽 | 23. 酿焗禾花雀 |
| 5. 葱油蒸乳鸽 | 24. 上汤焗花雀 |
| 6. 碧绿莲蓉鸽 | 25. 炒鹌鹑松 |
| 7. 果汁煎鸽脯 | 26. 北菇鹌鹑脯 |
| 8. 北雁双飞 | 27. 糯米酿鹌鹑 |
| 9. 蚝油焗乳鸽 | 28. 银湖酿鹌鹑 |
| 10. 菜胆子母鸽 | 29. 珊瑚酿鹌鹑 |
| 11. 碧绿骨香鸽 | 30. 果汁鹌鹑脯 |
| 12. 云腿拼鸽片 | 31. 冬笋鹌鹑脯 |
| 13. 菜遛鸡肝鸽片 | 32. 碧绿鹌鹑脯 |
| 14. 榄仁肝鸽片 | 33. 走油鹌鹑脯 |
| 15. 鲍鱼炖乳鸽 | 34. 虫草炖蜆鸭 |
| 16. 淮杞炖乳鸽 | 35. 燕盏鹌鹑羹 |
| 17. 鱼肚炖乳鸽 | 36. 凤凰鹌鹑羹 |
| 18. 婆参炖乳鸽 | 37. 虫草炖鹌鹑 |
| 19. 琵琶子母鸽 | 38. 花胶烩鹌鹑 |

39. 榄仁鹌鹑丁
40. 杏仁杂鹑丁
41. 蓝田种玉
42. 走油田鸡腿
43. 大地田鸡腿
44. 瑞里怀春
45. 红烧穿山甲

46. 红烧果子狸
47. 鳖肚烩果狸
48. 菊花烩三蛇
49. 五彩炒蛇丝
50. 杏元炖水鱼
51. 满坛香
52. 红烧海狗

第三节 海河塘鲜类..... (97)

1. 白灼响螺片
2. 油泡鸡螺片
3. 鲟沙鸡片
4. 油泡鲜虾丸
5. 滑鲜虾仁
6. 干煎明虾碌
7. 碧绿炒虾球
8. 香油炸虾卷
9. 桂林鲜虾丸
10. 香滑鲈鱼球
11. 白汁蒸鲈鱼
12. 竹影三色鲈
13. 青豆鲈鱼块
14. 蟹汁蒸鲢鱼
15. 清蒸大银鲢
16. 清蒸嘉鱼
17. 蒜子炆鲃鱼
18. 碧绿炒鲃腩
19. 油泡鲃腩
20. 菜莹生鱼球
21. 油浸笋壳鱼
22. 糖醋松子鱼
23. 五柳石斑

24. 吉列石斑块
25. 川酿石斑
26. 蒜子草鲩
27. 西施虾盒
28. 百花酿北菇
29. 焗蟹盖
30. 蒜茸炒蟹
31. 吉列生鱼
32. 彩袖衬松江
33. 松江艳积
34. 虎穴藏龙
35. 蛋烩鱼茸羹
36. 炒马鞍鳞
37. 韭黄烩鳝羹
38. 五彩炒鳝丝
39. 豉汁塘虱球
40. 五柳蝴蝶鱼
41. 西湖菊花鱼
42. 糖醋西湖鱼
43. 三色鱼青丸
44. 油泡鱼青丸
45. 鱼腐扒菜胆
46. 五彩鱼腐煲

第四节 家禽类(126)

1. 花雕肥鸡
2. 香麻炸肥鸡
3. 葱油香液鸡
4. 生炸手撕鸡
5. 碧绿骨香鸡
6. 蒜子瓦缙鸡
7. 香麻卷菜鸡片
8. 西汁焗鸡件
9. 金华鸳鸯鸡
10. 榆耳川鸡片
11. 竹笙穿鸡片
12. 牡丹珠圆鸡
13. 脆皮糯米鸡
14. 姜芽炒鸡片
15. 豉汁鸡翼球
16. 脆皮炸鸡腿
17. 五彩金凤
18. 葵花牡丹鸡
19. 纸包鸡丝
20. 雪耳扒鸡腰
21. 翡翠穿凤翼
22. 果汁煎鸡脯
23. 薯片煎软鸭
24. 京酱大鸭
25. 菜胆杏脯鸭
26. 杏脯锅烧鸭
27. 菜胆菇黄鸭
28. 香菇葱油鸭
29. 菜胆糯荳鸭
30. 月映珠圆鸭
31. 菜胆四式大鸭
32. 月映红梅鸭
33. 八宝炖全鸭
34. 东坡香菇鸭
35. 荔荷炖大鸭
36. 红梅葵花大鸭
37. 香麻炸鸭脯
38. 拆会红鸭丝
39. 糖醋鸭块
40. 陈皮炖大鸭
41. 菜胆扒大鸭
42. 荔茸锅烧鸭
43. 笋炒鸭片
44. 柱侯蒸鸭
45. 骨香鸭片
46. 紫萝炒鸭片
47. 牡丹西施鸭
48. 银湖西施鸭
49. 红梅珠圆鸭
50. 果汁百花鸭
51. 威化香酥鸭
52. 生根鸭脯
53. 凤果炆鸭脯
54. 竹笙柴把鸭
55. 姜芽炒鸭片
56. 发菜肘子扒鸭
57. 蚝油扒鸭掌
58. 北菇扒鸭掌
59. 鲜菇扒鸭掌
60. 陈皮炖鸭掌

61. 百花酿鸭掌
62. 葵花拼肾球
63. 香麻炸鹅脯
64. 梅子蒸鹅
65. 南乳蒸鹅
66. 碧绿炒鹅片

67. 香麻办火鹅
68. 糖醋火鹅
69. 梅酱火鹅
70. 奶油波鹅丁
71. 蚝油烤鹅脚

第五节 家畜类 (176)

1. 波罗烧猪腿
2. 香麻肉卷
3. 虾子肇庆扣肉
4. 菜胆扒火肘
5. 绉纱元蹄
6. 果汁煎猪扒
7. 果汁焗猪肝
8. 网油腰肝卷
9. 波罗焗排骨
10. 生炒排骨
11. 豉酱蒸排骨

12. 蜜炙火腿
13. 碧绿爽肚
14. 啖喱牛肉
15. 凉瓜炒牛肉
16. 汤泡牛丸
17. 五彩炒羊丝
18. 淮杞炖羊肉
19. 芪党淮杞炖猪
20. 生炆狗肉
21. 鸡脚炖兔
22. 蒜心炒兔条

第六节 奶蛋类 (191)

1. 烘卷筒蛋
2. 油泡牛奶
3. 四宝炒牛奶
4. 蟹黄蒸牛奶
5. 鲜奶炒虾仁
6. 鲜虾琼山豆腐
7. 碧绿蒸酿白鸽蛋

8. 肾球川鸽蛋
9. 蟹肉酿鹌蛋
10. 绉纱白鸽蛋
11. 新风子入仙胎
12. 五柳炒金银蛋
13. 炸酿吉列蛋
14. 鲜虾炒滑蛋

第七节 植物类 (201)

1. 八宝冬瓜盅
2. 鲜虾烩冬茸
3. 川汤斋鸽蛋
4. 鼎湖上素

5. 蟹黄扒鲜菇
6. 蟹肉扒鲜菇
7. 蚝油扒鲜菇
8. 虾子扒鲜菇

9. 蟹肉烧茄
10. 蟹肉扒瓜脯
11. 蟹黄扒瓜脯
12. 扒酿新节瓜
13. 胆汁扒菜胆
14. 蟹肉扒菜胆

15. 红烧笔笋
16. 红烧冬笋
17. 红烧双冬
18. 碧绿斋烧鹅
19. 蚝油扒白菌

附 录

一、粤菜的佐料 (215)

二、常用半成品制作 (216)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 禾花雀腌制 | 17. 白卤水制法 |
| 2. 虾仁腌制 | 18. 火腿汁制法 |
| 3. 虾胶制法 | 19. 香麻鸡糖浆制法 |
| 4. 猪肝腌制 | 20. 脆皮鸡糖浆制法 |
| 5. 鱼腐制法 | 21. 脆浆配制 |
| 6. 牛肉腌制 | 22. 锅贴浆制法 |
| 7. 猪扒腌制 | 23. 蛋白稀浆制法 |
| 8. 香酥鸭脯腌制 | 24. 姜汁酒制法 |
| 9. 煲红鸭 | 25. 混合豉酱 |
| 10. 煲鹅脚 | 26. 混合梅子酱 |
| 11. 糖醋制法 | 27. 荔茸馅制法 |
| 12. 芡汤制法 | 28. 豉油王 |
| 13. 流滴芡制法 | 29. 淡顶汤制法 |
| 14. 果汁制法 | 30. 淡上汤制法 |
| 15. 西汁制法 | 31. 淡二汤制法 |
| 16. 焗骨汁制法 | |

三、粤菜烹饪用语选释 (220)

- | | |
|--------------|----------|
| 1. 青料 | 8. 包尾油 |
| 2. 湿蹄粉 | 9. 菜瑩、郊菜 |
| 3. 围边花草 | 10. 澄面 |
| 4. 起全鸭、全鸡、全鸽 | 11. 面包糠 |
| 5. 银针 | 12. 包心芡 |
| 6. 五柳料 | 13. 米纸 |
| 7. 西湖料 | |

第一章 粵菜的营养

第一节 营养的种类、作用和 粵菜原料的营养成分

人类生活在自然界中，从事各种实践活动。人从事各种活动、人体的生长都需要消耗动力。人体的动力来自各种营养物质。

人体所需的营养素有：糖、脂肪、蛋白质、无机盐及维生素等，它们在人体内发挥了各自的作用。

糖是一种较易氧化的物质，它在人体内氧化生成二氧化碳和水，并产生大量的能量，这些能量用以供给人体的各种活动及维持一定的体温，它是人体的重要能源。此外，糖是构成体内某些细胞（如神经细胞）的原料。许多粵菜原料如花生、豌豆、芋头等都含有丰富的糖。

在烹调过程中使用的猪油、花生油、芝麻油等其主要成分是脂肪。此外，蛋黄、肥肉、奶、豆等都含有丰富的脂肪。脂肪除和糖一样能氧化分解产生能量外，也是构成人体细胞的重要成分。脂肪是热的不良导体，皮下脂肪层可使体内的热不易向外散失，故它有保持体温作用。同时它还有储存能量的作用。在烹调过程中总少不了要用猪油、生油、麻油等食用油，这是因为用了它，不但能增加食物的美味，而且因脂肪在胃中停留的时间较长，故吃了使人有耐饿感觉。此外，有些脂肪如奶油、花生油、豆油等，能溶解维生素A、维生素

D和维生素E，促进这三种维生素在体内的吸收和利用。

蛋白质是生命的物质基础，是原生质的主要成分，细胞的生长及修补都需要蛋白质，它是制造酶、激素和血液的原料。肉、鱼、蛋、奶、豆和豆制品中都含有丰富的蛋白质。

人体所需的无机盐的种类很多，其中较为重要的无机盐的组成元素主要有：钙、磷、钾、硫、氯、钠、镁、铁、锰、铜、碘及微量的钴、氟、硅、锌和镍等。鱼、肉、牛奶、蛋等都含有丰富的钙和磷。食物中含铁最丰富的是动物的肝脏和蛋黄，其次是动物的肾脏、心脏、舌头等。牛羊肉及瘦猪肉的含铁量也较多。此外某些水果以及菠菜、海带、发菜等也含有较多的铁。骨类含有丰富的钙。海产类动物及植物中含有较多的碘。食盐也是一种重要的无机盐，其主要成分是氯化钠。这些元素在人体内发挥了极重要的作用。钙是构成骨骼和牙齿的重要元素，磷也是构成骨和牙齿的重要元素，它能调节体液的酸碱平衡，以维持正常的体液酸碱度。磷又是形成体内许多重要磷酸有机物如磷脂、二磷酸腺苷（ADP）、三磷酸腺苷（ATP）等的重要元素，也是某些辅酶的主要成分。钠和氯在体内的作用是维持细胞内外液渗透压平衡。铁的主要功用是形成血红蛋白、细胞色素及氧化酶。总之，无机盐的主要生理功能是构成组织的成分及创造细胞活动的适合环境。

人体还需要另外一种营养素叫维生素，它是调节机体的生理机能、预防疾病、保证身体健康的极重要物质。维生素一般被分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。脂溶性维生素主要有维生素A，维生素D，维生素E和维生素K等；水溶性的维生素有维生素B和维生素C等。许多粤菜原料中含有丰富的维生素，动物的肝脏中含有较多的维生素A。许多

蔬菜如红萝卜、番茄、辣椒等含有较多的能转化为维生素A的胡萝卜素。动物的肝脏、蛋黄、奶等都含有维生素D。花生和蔬菜的绿叶都含有维生素E。菠菜、番茄、肝脏、奶和蛋中含有较多的维生素K。维生素B₁在花生、豆腐、肝脏、蛋类和瘦猪肉中含量较多。而花生、芥菜、猪牛肝、猪腰、猪心、牛奶、蛋、蟹、鱼和猪肉等都含有丰富的维生素B₂。番茄、辣椒、菠菜及其他许多绿色蔬菜都含有较多的维生素C。

各种营养素在人体内，发挥了各自的作用，使人体能正常生长发育及从事各种活动，如果一个人严重缺少某种营养素，就可能会得病。人们日常选择食物时，最好能注意营养全面。然而对于不同的人或同一个人不同的发育时期或从事不同的工作，对营养素的要求也会不同，应当根据实际需要，选择适当的食物，以补充体内所需的营养素。在广东，人们习惯于用粤菜送饭，粤菜便成为人体营养素的主要来源之一。因此，对粤菜的合理选择和烹制，是保证人体健康的重要条件之一。某些粤菜原料的营养成分见下表，可供选择烹饪原料时参考。

某些粤菜原料的营养成分(一)

名 称	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 C (毫克)
面 筋	69.8	20.3	0.3	9.3	27	54	6.2	0			0
绿豆芽	93.2	2.5	0.2	3.2	19	310	3.0	0.04	0.07	0.06	6
黄豆芽	83.0	6.8	2.4	6.2	68	102	6.4	0.03	0.17	0.11	4
青 豆	14.7	38.3	6.4	31.0	233	507	12.7	0.36	0.66	0.24	0
豆 腐	87.3	6.9	3.3	1.3	273	96	2.2		0.04	0.03	0
白 菜	94.3	1.6	0.2	1.9	141	29	3.9	1.03	0.03	0.08	36
枸杞菜	90.8	3.9	0.7	2.3	90	58	3.4	3.96	0.23	0.33	3
甘 蓝	88.8	3.8	0.9	4.0	118	57	1.5	2.00	0.07	0.15	76
生 菜	94.0	1.4	0.3	3.2	35	41	1.2	1.42	0.06	0.08	10
芥 菜	91.6	2.3	0.3	3.9	130	24	0.8	2.38	0.06	0.18	80
菠 菜	91.5	2.4	0.3	3.2	103	38	9.5	2.44	0.04	0.13	31
韭 菜	91.8	3.1	0.6	2.7	84	43	8.9	3.49	0.03	0.09	19
韭 黄	95.3	1.7	0.2	2.0	10	9	0.5	0.05	0.03	0.05	9
葱	91.1	1.7	0.5	5.2	66	57	1.4	1.60	0.05	0.07	12
青辣椒	92.9	1.4	0.2	3.1	17	37	0.6	1.56	0.04	0.03	105
番 茄	95.0	1.2	0.3	2.6	8	11	0.8		0.06	0.04	23
春 笋	92.7	2.1	0.3	3.2	9	24	0.9		0.05		11
冬 笋	89.1	4.0	0.4	3.9	61	129	5.2	0.08	0.08	0.08	1
生 姜	89.1	1.3	0.6	6.9	20	45	7.0	0.18	0.01	0.04	4
芋 头	77.3	2.2	0.8	17.3	33	61	1.4	0			
苦 瓜	93.9	0.9	0.2	3.3	21	32	1.6	0.08	0.07	0.04	84
冬 瓜	96.9	0.4	0.1	1.8	19	16	0.4	0.01	0.01	0.02	16
丝 瓜	93.4	1.4	0.1	4.3	18	39	0.9	0.32	0.04	0.06	8
冬 菇	12.0	14.0	1.7	62.1	61	343	8.9		0.63		

(续上表)

名 称	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 C (毫克)
黑木耳	14.4	9.4	1.2	65.4	210	210	101.3	0.03	0.15	0.55	
紫 菜	9.2	24.7	0.9	31.1	912	721	183.2	1.23	0.44	2.07	1
海 带	56.2	5.8	0.4	22.4	100	115	6.0	0.28	0.05	0.18	
发 菜	13.1	20.0	0.3	56.5	767	45	120.6				
波 罗	90.1	0.5	0.4	8.2	22	2	0.7	0.08	0.08	0.02	24
荔 枝	84.8	0.7	0.6	13.0	6	34	0.5	0.02	0.04		3
苹 果	86.9	0.3	0.2	11.4	22	7	0.3	0.08	0.01	0.01	微量
香 蕉	81.5	1.3	0.9	14.7	10	35	0.8	0.25	0.02	0.05	6
橙	89.9	0.6	0.1	8.8	26	15	0.2	0.11	0.05	0.03	49
柑	89.4	0.4	0.6	8.4	30	26	0.4	0.55	0.08	0.03	45
莲 子	12.3	17.1	2.1	62.1	156	476	7.9				13
花 生	7.3	24.7	48.8	15.1	36	383	2.0	0.04	1.12	0.35	10
黑芝麻	5.4	20.3	53.6	12.4	540	576	15.4				38

某些蔬菜原料的营养成分(二)

名 称	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (国际单位)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素C (毫克)
鸡 蛋	70.3	12.3	15.4	0.8	66	271	4.0	1140	0.12	0.34	0
鸡蛋白	87.5	10.5	0.1	1.3	6	16	0.3				
鸡蛋黄	53.1	14.2	30.7	0.3	127	526	7.8	3210			
鸭 蛋	67.3	14.2	16.0	0.5	73	276	6.1	1380	0.15	0.37	0
鲜牛奶	86.7	3.3	4.2	5.1	122	90	0.1	1600	0.04	0.17	1
牛 肉	70.8	20.3	6.2	1.7	6	233	3.2	0	0.12	0.22	0
鸡	74.5	23.3	1.2	0	32	189	1.8	微量	0.01	0.15	2
鸡 肝	72.8	20.0	3.4	2.6	33	347	37.3		0.38	1.63	7
鸭	80.1	13.1	6.0	0.1	11	145	4.1		0.07	0.15	8
鹅	77.1	10.8	11.2	0	13	23	3.7				13
鸽	71.4	20.5	5.5	1.2	96	246	7.9				9
羊 肉	50.7	13.3	34.7	0.7	11	129	2.0		0.07	0.13	0
肥猪肉	6.0	2.2	90.8	0.9	1	26	0.4		0.62	0.12	0
瘦猪肉	52.6	16.7	28.8	1.1	11	177	2.4		0.89	0.18	0
猪 血	94.8	4.4	0	0.3	69	2	15.0				4
猪 肠	63.3	1.0	27.5	7.6	12	55	0.5				
猪 心	78.7	13.1	6.6	1.1	45	102	2.5		0.34	0.52	1
猪 腰	78.1	16.0	3.6	1.2	0	229	7.1		0.38	1.12	5
猪 肝	71.2	20.1	4.0	2.9	6	283	6.2		0.40	2.11	18
猪 脑	80.3	9.1	9.3	0	28	295	5.1		0.14	0.19	1
猪 肚	81.8	13.3	2.7	1.5	8	144	1.4		0.05	0.18	0
猪胸(舌)	70.2	15.4	11.8	1.7	20	118	2.4		0.08	0.23	0
蟹	80.3	13.0	2.8	1.5	100	147	0.9	2300	0.01	0.51	
明 虾	83.0	13.4	1.6	1.1	77	181	3.3	360	0.01	0.11	1

(续上表)

名 称	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (国际单位)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素C (毫克)
海参(浸)	75.8	21.5	0.3	1.4	118	22	1.4				
鱼翅(干)	13.8	83.5	0.3	0.2	146	194	15.2				
墨 鱼	78.8	18.0	1.8	0.3	48	198	1.1	1000	0.02	0.10	
鱿鱼(鲜)	90.2	7.5	0.3	1.8	62	28	0.5	2300	0.08	0.09	
鲈 鱼	79.2	17.8	1.6	0.3	42	216	1.1	123			
鳊 鱼	73.7	18.5	6.6	0.2	76	211	2.2	30			
鲤鱼	79.1	18.1	1.6	0.2	28	176	1.3	1400	0.06	0.08	
鲫鱼	82.7	15.6	0.7	0.1	54	203	2.5	230	0.06	0.07	
鲢 鱼	82.4	14.9	0.8	0.9	33	116	0.2	18			
牡蛎(湿)	82.7	8.7	2.0	5.2	107	114	6.9	2100	0.19	0.34	3
鳊 鱼	84.6	14.5	0.4	0	27	53	4.6	1800	0.02	0.95	
马鲛鱼	74.3	20.0	4.3	0	51	226	0.9	117			
鲳 鱼	76.3	15.6	6.6	0	19	240	0.3	12			
陈 醋	94.4	1.3	0.7	2.5	12	235	26.3	0	0.03	0.05	0
蜜 糖	19.9	0.3	0	79.6	4	18	0.7	0	微量	0.01	4
白 糖	2.7	0.6	0	96.6	16	76	2.6	0	0	0.01	0
酱 油	72.4	5.9	1.2	5.2	59	100	49	0	0.01	0.13	0

注：植物性原料的成分常因土壤条件，生长气候，成熟程度的不同而略有不同。动物性原料的成分则因产地、饲料、生长时间及部位不同也有差异。