

实用家庭

饮食大全

山东科学技术出版社



前 言

中国的饮食文化源远流长，博大精深，以其独特的风格而闻名世界，是人类饮食文化中的瑰宝。近年来随着国民经济的不断发展，人民生活水平日益提高，日常饮食有了较大改善，为了满足广大群众的需要，提高家庭烹调技术，讲究科学营养膳食，丰富居家饮食生活，我们编写了《实用家庭饮食大全》。

本书的主要内容有：营养基础知识、烹调基础知识、日常菜、四大菜系代表菜、珍细菜、清真菜、素菜、面食与点心、风味小吃、粥、西餐、饮料与冷食、酱卤腊熏肉肴、酱、小菜、食疗、小食品、饮食小知识。

本书以实用为原则，内容丰富，品种繁多，论述条理清楚，文字通俗易懂，是家庭饮食生活必备的工具书。

伏德食和，万邦同乐。愿本书能给您的家庭带来一份欢乐。

由于水平所限，不当之处，乞望指正。

编 者

目 录

一、营养基础知识.....	1
(一) 人体需要的营养素	1
(二) 各类食品的营养价值	6
(三) 烹调对食品营养成分的影响.....	10
二、烹调基础知识	12
(一) 原料的初加工.....	12
(二) 刀工.....	20
(三) 分档取料.....	24
(四) 配菜.....	25
(五) 火候与初步热处理.....	27
(六) 调味.....	30
(七) 烹调方法.....	34
三、日常菜	38
(一) 肉菜类.....	38
菠菜拌口条(38) 炆莴苣肉丝(38) 炒肉拉皮(39)	
黄瓜拌猪肝(39) 芹菜炆肉丝(40) 雪花里脊(40)	
炸溜肉(41) 辣椒肉(41) 芹菜炒肉丝(42) 炸茄盒	
(42) 莴苣炒肉片(43) 蘑菇炒肉(43) 雪里蕻炒肉	
末(44) 肉末焖粉丝(44) 茄汁肉片(45) 溜肝尖	
(45) 糖醋排骨(46) 番茄排骨(47) 土豆炖排骨(47)	
酱焖兔肉(48) 干炸大肠(48) 扒大肠(49) 葱爆羊	

肉(49) 酱牛肉(50) 白菜肉卷(50) 肉末焖茄子(51) 炒肚片(51) 炒腰片(52) 辣椒爆肉丁(53) 冬瓜炖肉(53) 茭白炒肉(54) 白菜炒火腿(54) 木耳炒肉(55) 辣炒猪肝(55) 蒜薹炒猪心(56) 香酥狗肉(56) 榨菜肉丝汤(57) 肉末冬瓜汤(57) 肉丝番茄汤(58) 白菜肉片汤(58) 酸辣肚片汤(59) 菜心肉丸汤(59)

(二)水产类 60

海米拌黄瓜(60) 五香鱼(60) 拌海蜇(61) 拌八蛸(61) 姜汁螃蟹(62) 炆青虾(62) 酱焖鲑鱼块(63) 红烧黄鱼(63) 干烧鲫鱼(64) 干炸带鱼(64) 红烧带鱼(65) 蒸带鱼(65) 清炖甲鱼(66) 炒鱿鱼(66) 糖醋虾仁(67) 清蒸鲤鱼(67) 葱烧海参(68) 虾籽海参(68) 蛤蜊鸡蛋(69) 蒜苗炒海肠(69) 炒海蜇(70) 爆海螺(70) 大葱炒虾酱(71) 虾皮炒卷心菜(71) 辣味鱼扇(72) 炒鱼条(72) 海米炒茭白(73) 虾籽豆腐(74) 豆腐炖全鱼(74) 酱汁鲢鱼(75) 清炖鲢鱼(75) 茄汁桂鱼(76) 奶汤鲫鱼(76) 银耳鲢鱼汤(77) 蛤蜊汤(77) 鸡蛋蛎子汤(78) 酸辣鱼骨汤(78) 紫菜鸡蛋汤(79) 海米豆腐汤(79)

(三)蔬菜类 80

辣炆茼蒿(80) 菠菜拌粉丝(80) 炆土豆丝(81) 糖拌番茄(81) 糖醋红萝卜(82) 辣味白菜(82) 麻汁芸豆(83) 葱拌扁豆(83) 炆芹菜(83) 姜拌藕(84) 拌茄泥(84) 拌三丝(85) 葱油油菜(85) 辣椒拌白菜(85) 辣油豆芽(86) 姜丝豆角(86) 酱汁萝卜(87) 炒萝卜丝(87) 胡萝卜炒青椒(88) 炒卷心菜(88)

茭菜炒土豆(89) 炒茼蒿(89) 酱焖茄子(90) 清炒油菜(90) 辣椒炒茄子(91) 炸土豆(91) 茄汁菜花(91) 红烧土豆(92) 清炒胡萝卜(93) 油焖豆角(93) 辣爆三丁(94) 清炒芹菜(94) 清蒸丝瓜(95) 辣炒扁豆(95) 炖冬瓜(95) 甜汁芋头(96) 煎芋头(96) 煎番茄(97) 醋溜白菜(97) 辣椒炒白菜丁(98) 炒葱头(98) 炒菜花(99) 炒蒜薹(99) 咖喱菜花(100) 萝卜丝汤(100) 番茄汤(101) 奶汤菜花(101) 清汤白菜(102)

(四)禽蛋类..... 102

芥末鸡丝(102) 姜汁松花(103) 炆鸭丝(103) 酱鸡杂(103) 盐水鸡(104) 炒鸡杂(104) 炸溜鸡块(105) 炒雏鸡(106) 酱爆鸡丁(106) 炒鸡蛋(107) 蒸鸡蛋羹(107) 黄焖鸭子(107) 咖喱炖鸡(108) 炒鸡片(109) 香酥鹌鹑(109) 鸡蛋汤(110) 鹌鹑蛋汤(110) 酸辣鸡丝汤(111)

(五)豆制品及菌类..... 111

葱拌豆腐皮(111) 香椿拌豆腐(112) 拌腐竹(112) 炆豆腐(112) 炆腐竹(113) 拌粉皮(113) 炆蘑菇(114) 辣油豆芽(114) 五味冻豆腐(115) 蒜泥拌银耳(115) 黄瓜拌木耳(116) 油汁猴头(116) 爆豆腐丁(117) 大葱炒豆腐(117) 肉末豆腐(118) 芹菜炒腐皮(118) 辣椒炒腐竹(119) 豆腐炖雏鸡(119) 白菜炖豆腐(120) 红烧腐竹(120) 油炸鲜蘑(121) 辣椒炒蘑菇(121) 猴头炒肉(122) 香菇炒白菜(122) 腐竹炒肉片(123) 香菇炖鸡(123) 冻豆腐烧肉(124)

砂锅豆腐(124) 香辣豆腐(125) 鸡蛋炒豆腐(125)
木耳豆腐(126) 茭菱炒腐皮(126) 银耳汤(127)
木耳鸡蛋汤(127) 蘑菇汤(128) 酸辣豆腐汤(128) 奶
汤腐竹(129) 猴头杂汤(129) 白菜粉丝汤(130) 海
米豆腐汤(130) 菠菜豆腐汤(121) 茭菱腐皮汤(131)

四、四大菜系代表菜 132

(一)鲁菜..... 132

奶汤蒲菜(132) 糖醋鲤鱼(132) 油爆双脆(133)
九转大肠(134) 芙蓉鸡片(134) 扒鱼脯(135) 火爆
燎肉(136) 松子肚卷(136) 炸蛎黄(137) 煎转黄鱼
(137) 茭爆里脊丝(138) 糟溜鱼片(138) 锅烧肘子
(139) 锅煽豆腐(139) 赛螃蟹(140) 油爆鲜贝(141)
神仙鸭子(141) 醋椒鱼(142) 把子肉(142) 氽西
施舌(143) 爆鱼丁(143) 博山豆腐箱(144) 拔丝
山药(144) 赛香瓜(145) 金钩挂银条(145) 煎燎
大虾(146) 三不沾(146) 扒口蘑芦笋(147) 海米
扒油菜(147)

(二)川菜..... 148

麻婆豆腐(148) 回锅肉(148) 鱼香肉丝(149) 豆瓣
全肘(149) 灯影牛肉(150) 夫妻肺片(150) 豆瓣
鲫鱼(151) 大蒜烧鳝段(151) 椒麻鸡片(152) 棒棒
鸡(152) 芥末鸭掌(152) 虫草鸭子(153) 樟茶鸭子
(154) 玫瑰锅炸(154) 家常海参(155) 干煸牛肉丝
(156) 豆腐鲫鱼(156) 豆瓣肥头鱼(157) 碎米
鸡丁(157)

(三)苏菜..... 158

松鼠桂鱼(158) 清蒸鲥鱼(159) 荷包鲫鱼(159)
炸虾球(160) 清炒大虾仁(161) 无锡脆鳝(161) 椒
盐塘鱼片(162) 石榴虾(162) 清烩鲈鱼片(163) 香
酥鸡(163) 虾仁珊瑚(164) 鸡茸蛋(165) 鸡油菜心
(165) 母油整鸭(166) 东坡肉(167) 樱桃肉(167)
油泼仔鸡(168) 酱油嫩鸡(168) 清炖蟹粉狮子头
(169) 烧植物四宝(170)

(四)粤菜..... 170

脆皮鸡(170) 珊瑚锦绣蛋(171) 焗酿禾花雀(171) 五
彩炒蛇丝(173) 北菇蒸滑鸡(172) 白梅鹧鸪片(173)
酥炸田鸡腿(173) 雪里藏珍(174) 红烧海参(174)
红烧鱼头(175) 菊花烩蛇羹(175) 碧绿茭笋(176)
杏元炖山瑞(177) 生炆狗肉(177) 东江盐焗鸡
(178) 江南百花鸡(179) 豆苗鸡丝(179) 白雪鲜虾仁
(180) 爽口牛丸(180) 蚝油扒鲜菇(181)

五、珍细菜 182

(一)山珍类..... 182

红烧熊掌(182) 冬梅玉掌(183) 纸包飞龙(184) 芝
麻飞龙(184) 白扒猴头(185) 云片猴头(186) 芙蓉
哈什蟆(187) 菊花牛鞭(187) 葱烧鹿筋(188) 烧驼
峰丝(189) 扒驼掌(189) 烧果子狸(190) 清汤犀
尾(191)

(二)海珍类..... 192

一品官燕(192) 绣球燕菜(193) 扒原壳鲍鱼(193)
红烧鲍鱼(194) 鸡茸干贝(195) 水莲鲜贝(195) 三
丝鱼翅(196) 黄焖鱼翅(197) 砂锅鱼翅(198) 葱烧

海参(199) 山东海参(199) 煨烧海参(200) 白扒
鱼肚(201) 鸡茸鱼肚(202) 红烧鱼唇(202) 酸辣
鱼唇(203)

六、清真菜 204

干炒羊肉丝(204) 香酥羊肉(205) 荷包里脊(205)
干爆羊肉(206) 加沙蛋卷(206) 油酥肝卷(207) 羊
肝排岔(208) 滑溜三样(208) 三片瓦糕(209) 斯里
兰卡式牛肉片(209) 焖丁香牛排(210) 罐焖牛肉
(210) 埃及式牛肉豌豆(211) 焖牛舌(211) 炸牛脑
(212) 焖牛肝奶油(213) 烩肝丝(213) 牛肉圆饼
(214) 清煎羊排(214) 拉古羊肉(215) 阿拉伯式
羊肉土豆排(215) 伊朗式羊肉茄子(216) 葡萄干羊
肉饭(217) 巴基斯坦式羊肉(217) 炸羊肉包子(218)
串烤羊肉饼(218) 阿拉伯式白菜卷(219) 清蒸羊肉
(219) 红烧登云(220) 清蒸羊尾(220) 烹蝴蝶(221)
香炸天花(221) 翡翠羊肚(222) 烩口蘑明镜(222)
全羊汤(223)

七、素菜 224

(一)凉菜..... 225

五香鸡块(225) 素火腿(226) 香酥鸭子(226) 烟熏
香肠(227) 五香烤麸(228) 双色菜松(229) 变蛋
(229) 凉拌薄荷(230) 红油拌腐竹(231) 嫩姜拌
干丝(231) 梳子腰片(232)

(二)热菜..... 232

双味大虾(232) 香炸蚕蛹(233) 南煎圆子(234) 杏
仁豆腐(235) 葱香酥鱼(235) 红烧栗子鸡(236) 椒

盐菠菜心(237) 挂霜排骨(238) 油汁葱虾(239) 烧
腐竹(240) 炸茄饺(240) 奶汤白菜(241) 八宝甲鱼
(242) 麻豆腐(243) 炒鱼片(244) 软炸口蘑(245)
冰糖莲子(245) 咖喱鸡块(246) 炒三泥(246)

八、面食与点心 248

(一)煮品..... 248

片儿汤(248) 珍珠汤(248) 疙瘩汤(249) 馄饨(250)
猫耳朵(250) 鱼肉水饺(251) 三鲜水饺(251) 炸酱
面(252) 刀削面(253) 麻酱面(253) 打卤面(254)
鸡蛋面(254) 家常汤面(255) 抻面(255) 冷面(256)
大麦米粥(257) 绿豆米粥(257) 小豆米粥 (257)
小豆粥(258) 杏仁茶(258) 豆腐脑(259) 什锦元宵
(259) 桂花元宵(260) 芝麻水磨元宵(260) 江米
粽子(261) 咸肉粽子(261) 火腿粽子(262) 鸡肉糝
(263)

(二)蒸品..... 263

开花馒头(263) 糖三角(264) 大枣馒头(264) 蜂糖
糕(265) 千层油饼(265) 麻酱卷(266) 银丝卷
(266) 如意豆沙卷(267) 金银卷(267) 豆沙包(268)
水晶包(268) 枣泥包(269) 猪肉开花包(269) 猪肉
蒸包(270) 叉烧包(271) 煊馅包子(271) 鱼馅包子
(272) 素包(272) 烫面蒸饺(273) 四喜蒸饺(274)
清素蒸饺(274) 八宝饭(275) 八宝油糕(276) 江米
夹沙糕(276) 江米烧麦(277) 翡翠烧麦(277) 奶
油豆沙布丁(278) 蒸蛋糕(278)

(三)炸品..... 279

薄脆果子(279) 炸糕(280) 炸麻花(280) 麻叶卷
(281) 开口卷(282) 家常巧果(282) 家常排叉
(283)

九、风味小吃 284

(一)北京风味..... 284

一品烧饼(284) 麻酱烧饼(285) 焦圈(285) 姜酥
排叉(286) 薄脆(287) 蜜麻花(288) 饅炸盒
(289) 芸豆卷(289) 豌豆黄(290) 小窝头(291)
豆面糕(292) 艾窝窝(292) 墩饽饽(293) 扒糕
(294) 炒疙瘩(294) 面茶(295) 奶酪(296)

(二)天津风味..... 297

狗不理包子(297) 耳朵眼炸糕(297) 十八街麻花
(298) 煎焖子(299) 芽乌豆(299) 栗子凉糕(300)
糖脆荸荠(300) 十大酥(301) 蒸炸盒(302) 秫米
粥(303)

(三)上海风味..... 303

南翔馒头(303) 凤尾烧卖(304) 烫面炸饺(305)
油氽馒头(306) 煎馄饨(306) 开洋葱油煨面(307)
鸽蛋圆子(308) 鲜肉汤团(309) 麻球(309) 糖藕
(310)

(四)山东风味..... 311

蓬莱小面(311) 油饅(312) 萝卜丝饼(312) 呱嗒
(313) 济南米粉(314) 煎饼(315) 甜沫(315) 豆
汁粥(316) 临沂糁(316) 蜜熘地瓜(317)

(五)四川风味..... 317

钟水饺(317) 龙抄手(319) 鸭儿糕(320) 猪油泡

耙(320) 担担面(321) 赖汤圆(321) 珍珠圆子(322) 温江凉粉(322) 枇杷羹(323) 绿豆团(323)	
(六)广东风味.....	324
小凤饼(324) 蛋黄椰茸士干饼(325) 莲茸甘露酥(326) 干烧伊府面(326) 鱼生粥(327) 家乡咸水角(328) 娥姐粉果(329) 双米糖糕(330) 蛋球(330) 凉冻菠萝酥(331)	
(七)江苏风味.....	331
苏式月饼(331) 生煎馒头(332) 糯米烧麦(333) 糯米凉糕(333) 桂花糖芋头(334) 杏仁豆腐(335) 五香排骨(335) 冰糖莲子(336) 桂花甜酒酿(336) 雪蒸糕(337)	
(八)浙江风味.....	338
幸福双(338) 舟山虾饺(338) 虾爆鳝面(339) 葱包桧儿(340) 蛋肉麦饼(341) 鸡蛋酥(341) 乌饭糕(342) 碗蒸糕(343) 菜卤豆腐(343)	
(九)安徽风味.....	344
大救驾(344) 小红头(345) 狮子头(345) 香椿馃(346) 徽州饼(347) 五香狗肉(348) 鸡血糊(348) 无为罐子汤(349) 包河藕粥(349) 荸荠糕(350)	
(十)河南风味.....	351
白糖小锅饼(351) 鸡蛋灌饼(351) 单麻火烧(352) 绿豆糕(352) 荆芥面托(353) 桂花馒头(353) 玫瑰粽(354) 夫子酒烩汤圆(354) 茶汤(355) 莲叶稀饭(355)	
(十一)湖北风味.....	356

赤壁东坡饼(356) 韭菜饼(357) 炒酥圆(358) 炒米粉(358) 盐水糍粑(359) 枣糕(359) 清汤豆丝(360) 酥蚕豆(360) 虾粑粑(361) 盐茶鸡蛋(362)

(十二)福建风味..... 362

炒米粉(362) 甜肉糕(363) 蒿粉包(363) 万花卷煎(364) 核桃酪(365) 炒米面(365) 龙须线面(366) 面线糊(366) 沙茶猪肉面(367) 沙茶牛肉炉(368)

十、粥 369

(一)肉粥..... 370

及第粥(370) 猪红粥(370) 猪肉粥(371) 猪骨粥(372) 排骨皮蛋粥(372) 肉丸粥(373) 柴鱼花生猪骨粥(373) 叉烧皮蛋粥(374) 小肚白果粥(374) 美味火腿粥(375) 牛杂粥(375) 羊肉粥(376)

(二)鸡鸭粥..... 376

三色鸡粥(376) 生滚鸡球粥(377) 美味鸡粥(377) 小绍兴鸡粥(378) 鸡汁粥(379) 什锦鸡粥(379) 鸳鸯鸡粥(380) 鸡蒜粥(380) 水姜鸭粥(381) 鲜鸭粥(382) 鸭羹粥(382) 冬瓜鸭粥(383) 腊鸭头粥(383)

(三)水产品粥..... 384

黄花鱼茸粥(384) 鲜味鱼片粥(384) 美味鱼茸粥(385) 什锦鱼球粥(386) 虾球粥(386) 鲜尤鱼粥(387) 小蛤粥(387) 蟹肉莲藕粥(388)

(四)蔬菜粥..... 389

菠菜粥(389) 甜菜粥(389) 芥菜粥(389) 芹菜粥

(390) 萝卜粥(390) 油菜粥(391) 韭菜粥(391)
香莱粥(391) 冬瓜粥(392) 丝瓜粥(392) 茄子粥
(393)

(五)甜粥..... 393

糯米花生粥(393) 茅根马蹄粥(394) 八宝莲子粥
(394) 腊八粥(395) 菜粥(396) 豌豆粥(396) 酥
豆糖粥(397) 荷叶粥(398) 麦米豆角粥(398) 五
色豆粥(399) 枣糯米粥(399) 百合绿豆粥(400)

(六)药粥..... 400

人参粥(400) 黄芪粥(401) 当归粥(401) 山药粥
(402) 芡实粥(402) 熟地粥(403) 芡肉粥(403)
黄精粥(403) 虫草粥(404) 何首乌粥(404) 沙参
粥(405) 麦门冬粥(405) 石斛粥(406) 酸枣仁粥
(406) 淡竹叶粥(406) 马齿苋粥(407) 白茯苓粥
(407) 苡仁粥(407) 莱菔子粥(408) 橘皮粥(408)
杏仁粥(409) 柏子仁粥(409) 决明子粥(409) 党
参粥(410) 桃仁粥(410) 栗子粥(411) 桑椹粥
(411) 龙眼粥(411) 胡桃粥(412) 芝麻粥(412)
荔枝粥(413) 山楂粥(413) 百合粥(414) 茶叶粥
(414) 荸荠粥(414) 白果粥(415)

十一、西餐 416

(一)西餐常识..... 416

(二)西餐制作..... 418

油醋少司(418) 马乃司少司(418) 芥末酱(419)
黏稠少司(419) 素沙拉(420) 鸡蛋黄瓜沙拉(420)
健康沙拉(421) 家庭拌素菜(421) 苹果黄瓜沙拉

(421) 肉沙拉(422) 鸡冻(422) 红鲱鱼(423) 小
 虾杯(424) 芥末猪肉丝(424) 鸡肉汤(425) 牛肉
 汤(425) 鱼汤(426) 土豆浓汤(426) 蒜汤(427)
 鸡汤大米(427) 什锦鱼汤(427) 德式面包鸡蛋汤
 (428) 家常面条汤(428) 番茄汤(429) 奶油鸡块
 汤(429) 水果冷汤(430) 黄油炒面粉(430) 布朗
 少司(430) 面包粉炸鱼(431) 鱼肉饼(431) 罐焖
 鸡(432) 咖喱鸡块(432) 煎猪肉串(433) 番茄猪
 肉片(433) 甜酸牛肉(434) 俄罗斯炒牛肉(434)
 西班牙式炒蛋(435) 意大利茄子(435) 火腿吐丝
 (436) 新加坡炒面条(436) 海鲜烩面条(437) 炸
 土豆条(437) 煮素菜(437) 印尼式炒饭(438) 牛
 肉三明治(438) 海鲜三明治(439) 美式大米布丁
 (439) 炸面包圈(440)

十二、饮料与冷食 441

(一)汽水类..... 441

果味汽水(441) 咸汽水(441) 桔子汽水(442) 果
 乐汽水(442) 茶香汽水(443) 麦精汽水(443) 蛋
 白菠萝汽水(444)

(二)汁类..... 445

鲜桔汁(445) 桔子汁(445) 柠檬汁(446) 菠萝汁
 (446) 草莓汁(447) 杨梅汁(447) 樱桃汁(448)
 葡萄汁(448) 山楂汁(449) 猕猴桃汁(449) 西瓜
 汁(450) 瓜片汁(450) 番茄汁(451) 荷叶汁(451)
 白萝卜汁(452)

(三)汤类..... 452

酸梅汤(452) 山楂汤(453) 防暑汤(453) 绿豆汤(454) 金菊汤(454) 红枣汤(454)	
十三、酱卤腊熏肉肴	456
(一)酱卤类	456
北京酱肉(456) 苏州酱肉(457) 天津酱肉(457)	
北京酱肘子(458) 无锡肉骨头(459) 上海酱蹄膀(459)	
北京酱牛羊肉(460) 哈尔滨酱鸡(461) 道口烧鸡(461)	
禹城扒鸡(462) 南味卤肉(463) 卤下货(463)	
卤猪头(464)	
(二)腊肉类	465
腊肉(465) 味精腊肉(466) 腊牛肉(466) 腊猪下货(467)	
腊鸡(467) 腊鸭(468) 腊鹅(468) 腊兔(469)	
腊鱼(469)	
(三)熏烧类	470
北京熏肉(470) 柴沟铺熏肉(470) 苏州熏大肠(471)	
沟帮子熏鸡(471) 熏鱼(472) 熏肉豆腐(473)	
叉烧肉(473) 叉烧金银舌(474) 叉烧金银肝(475)	
(四)其他	475
北京香肠(475) 山东香肠(476) 莱芜香肠(477)	
广州卤香肠(477) 烧香肠(478) 熏香肠(479) 天津粉肠(479)	
板肚(480) 南肚(481) 松仁小肚(481)	
南京香肚(482) 醉肉(483) 香糟肉(483)	
糟鱼(484) 鱼鲞(484) 肉松(485) 鱼松(485)	
五香牛肉干(486)	
十四、酱	487

(一)植物酱.....	487
黄豆酱(487) 甜面酱(488) 蚕豆酱(488) 芝麻酱(489) 花生酱(489) 苹果酱(489) 山楂酱(490) 梨酱(491) 杏酱(492) 桃酱(492) 花红酱(493) 猕猴桃酱(496) 草莓酱(494) 韭花酱(495) 番茄酱(495) 辣椒酱(496) 咸桂花酱(496) 甜桂花酱(497) 甜玫瑰酱(497) 咸玫瑰酱(497) 萝卜青椒豆瓣酱(498) 香汁豆瓣酱(498) 番茄豆瓣酱(499) 西瓜豆瓣酱(499) 什锦萝卜豆瓣酱(500) 韭花蒜薑酱(500)	
(二)动物酱.....	501
虾酱(501) 猪肉酱(501) 辣牛肉酱(502)	
十五、小菜	503
(一)腌菜类.....	503
腌萝卜(503) 五香萝卜丝(503) 辣萝卜(504) 五香萝卜条(504) 佛手萝卜(505) 腌胡萝卜(505) 腌疙瘩(506) 五香疙瘩(506) 腌雪里蕻(507) 榨菜(507) 腌苤蓝(508) 腌蒜茄(508) 朝鲜辣白菜(509) 腌辣椒(509) 腌香椿芽(510) 北京冬菜(510) 腌莴笋(511) 腌韭菜花(511)	
(二)酱菜类.....	512
酱萝卜(512) 酱疙瘩(512) 酱瓜(513) 酱黄瓜(513) 酱八宝瓜(514) 酱磨茄(515) 酱白菜(515) 酱洋葱(516) 酱莴笋(516) 酱什锦(517) 酱蒜苗(517) 酱甘露(518) 酱藕片(518) 酱蒜头(519)	
(三)糖醋类.....	519

糖醋蒜(519) 糖醋蒜薹(520) 糖醋姜(520) 糖醋
黄瓜(521) 糖醋甘露(521) 糖醋萝卜干(522) 糖
醋藕片(522) 蜜酱胡萝卜(523) 蜜汁莴笋片(523)
桂花姜片(524)

(四)发酵类..... 524
四川泡菜(524) 渍酸菜(525) 酸黄瓜(525) 酸芥
菜(526)

(五)虾油类..... 527
虾油小菜(527) 虾油黄瓜(527) 虾油豆角(528)
虾油芥菜(528) 虾油青椒(528)

十六、食疗 530

(一)内科..... 530
感冒(530) 咳嗽(530) 痰喘(531) 呕吐(532) 胃
痛(532) 痢疾(533) 腹泻(534) 头痛(534) 眩晕
(535) 心悸(535) 失眠(536) 盗汗(536) 中暑
(537) 呃逆(538) 失音(538) 便秘(539) 便血
(539) 小便不通(540) 小便频数(540) 尿血(541)
遗精(541) 阳萎(542) 糖尿病(543) 疝气(543)
高血压(544) 肝炎(544) 水肿(545) 衄血(546)
淋病(546) 腰腿痛(547) 蛔虫(548) 蛲虫(548)
贫血(549)

(二)儿科..... 550
百日咳(550) 麻疹(551) 腮腺炎(551) 疳积(552)
口疮(552) 遗尿(553) 吐乳(553) 软骨(554)

(三)外科..... 555
疖肿(555) 黄水疮(555) 湿疹(556) 脱肛(537)
痔疮(557) 皮癣(558) 脚气(559) 烫伤(559) 冻
伤(560)

(四)妇科..... 560
妊娠呕吐(560) 奶汁不下(561) 回奶(562) 乳痛