



中国传统

上卷

养生食谱

时纪田 主编



天津古籍出版社



中国传统养生食谱

主编
时纪田

上卷

 天津古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国传统养生食谱 / 时纪田主编. — 天津: 天津古籍出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80696-714-0

I. 中... II. 时... III. 食物养生—食谱 IV. R247.1 TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 105968 号

中国传统养生食谱

主编 / 时纪田
出版人 / 刘文君

出 版：天津古籍出版社

(天津市西康路 35 号 邮编 300051)

经 销：全国新华书店

制 作：

印 刷：北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/16

印 张：29

字 数：625 千字

版 次：2009 年 10 月第 1 版

印 次：2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80696-714-0

定 价：210.00 元 (全二卷)



“民以食为天”，吃是实现生存目标的首要手段。中国是具有五千年历史的文明古国，它的饮食文化与烹调技艺是它的文明史的一部分，是中国灿烂文化的结晶。中国幅员辽阔，自然条件千差万别。生活在中国大地上的 56 个民族，在不同自然环境中，各自形成了富有特色的饮食文化。如生活在大草原上的蒙古、藏、哈萨克等族的牧民，食肉饮乳；赫哲族生活在黑龙江三江水乡，鱼是最主要的食物；而生活在兴安岭密林中的鄂伦春人，食必鸟兽肉……南方适于种水稻，故南方人民普遍以大米为主食；北方多种小麦、杂粮，故北方人民以面、杂粮为主食；青藏高原宜种青稞，故生活在这里的各族农民主食青稞。蜀湘湿气重，人多食辣；晋、陕、甘、湘、贵及许多山区，或因水土关系，或因历史上长期缺盐，人喜食酸……饮食上的这些地方特色使中国饮食文化展现出异彩纷呈的局面。

饮食是人类维持生命的基本条件，要使人活得健康愉快，仅仅满足于吃饱肚子不行，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需要的各种营养素。饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。据《周礼》记载，早在 3000 年前的周代，就将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四类，并明确提出以“食医”为先。春秋战国时代，中医巨著《黄帝内经》中已有“谷肉果菜，食养尽之”的论述。当时的名医扁鹊认为：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”东汉“医圣”张仲景曾言：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体。害则成疾。”唐代御医、“药王”孙思邈指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生。”宋朝官方编纂的《太平圣惠方》列出了对 28 种疾病进行食疗的方法。元代御医忽思慧编撰了中国最早的营养学专著《饮膳正要》，系统总结了食物的药效和食疗方法。明代大药学家李时珍以为：“善食者养生，不善食者伤身。”清代名医王孟英也说：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”由此可见，“食养”在传统养生中的地位，堪称举足轻重。今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。如何以食来强身健体、延年益寿，已成为寻常百姓倍加关注的课题。

本书参考历史上各时期保健养生著作，深入研究传统美食及各地传统食品、菜品，结合现代食疗养生的研究，按照实际生活的需要，将食谱按主食、菜肴、汤羹、副食、药膳六个方面进行分类，并详细介绍每一类经典食品的烹调制作方法和养生保健功用，同时附有各类彩色图片千余幅，使人们在享受生活之余兼以达到保健养生、强体益寿之目的。

另外，由于本书编者水平所限，书中的错漏舛误之处在所难免，希望广大读者朋友和专家批评指正，以使本书能够更加完美。

目录



第一章 总论

一、人体必需的营养素 ... 1

- ◇ 1. 蛋白质 1
 - (1) 蛋白质的生理作用 1
 - (2) 蛋白质的食物来源 2
 - (3) 蛋白质的摄入量 2
 - ◇ 2. 脂肪 2
 - (1) 脂肪的生理作用 2
 - (2) 脂肪的食物来源 3
 - (3) 脂类的摄入量 3
 - ◇ 3. 碳水化合物 3
 - (1) 碳水化合物的生理作用 3
 - (2) 碳水化合物的食物来源 4
 - (3) 碳水化合物的摄入量 4
 - ◇ 4. 矿物质 4
 - (1) 矿物质的生理作用 5
 - (2) 矿物质的食物来源 6
 - (3) 矿物质的摄入量 6
 - ◇ 5. 维生素 6
 - (1) 维生素的生理作用 6
 - (2) 维生素的食物来源 7
 - (3) 维生素的摄入量 8
 - ◇ 6. 水 8
 - (1) 水的主要生理作用 8
 - (2) 水的主要来源 9
 - (3) 水的摄入量 9
- ### 二、古代人对饮食的研究 . 9
- ◇ 1. 中国饮食文化 9

- ◇ 2. 中国饮食发展史略 11

第二章

中国传统养生食谱

一、四季养生食谱 13

- ◇ 1. 春季养生食谱 13
- ◇ 2. 夏季养生食谱 14
- ◇ 3. 秋季养生食谱 15
- ◇ 4. 冬季养生食谱 16

二、特殊群体养生食谱 ... 16

- ◇ 1. 老年人食谱 16
- ◇ 2. 婴儿食谱 18
- ◇ 3. 幼儿食谱 19
- ◇ 4. 学龄前儿童食谱 20
- ◇ 5. 学龄期儿童食谱 21
- ◇ 6. 青少年食谱 21
- ◇ 7. 孕产妇食谱 22

第三章 主食

- ◎ 大米 25
- ◎ 香米 25
- ◎ 黑米 25
- ◎ 紫米 26

◎薏米	26
◎玉米	26
◎小米	27
◎高粱	27
◎黍米	27
◎小麦	28
◎燕麦	28
◎莜麦	28
◎大麦	29
◎青稞	29
◎荞麦	29

一、米饭类 30

◎八宝饭	30
◎菠萝饭	30
◎荷叶饭	31
◎乌糯饭	31
◎竹筒饭	31
◎花米饭	32
◎豆皮饭	32
◎柿饼饭	32
◎参枣米饭	32
◎肝肾米饭	33
◎扬州炒饭	33
◎什锦炒饭	33
◎猪油菜饭	34
◎海南香饭	34
◎羊肉抓饭	34
◎红豆香米饭	34
◎咖喱海鲜饭	35
◎四喜肉菜饭	35
◎黑木耳锅巴	35
◎红枣鸽肉饭	36
◎沙锅煲腊味饭	36

二、粥食类 36

◎兔肉粥	36
◎状元粥	36
◎丝瓜粥	36
◎鲜藕粥	37
◎虾球粥	37
◎蚌肉粥	37
◎泥鳅粥	37
◎芹菜粥	38
◎燕麦粥	38

◎绿宝粥	38
◎南瓜粥	38
◎韭菜粥	39
◎芦根粥	39
◎茄子粥	39
◎茶叶粥	39
◎茭白粥	39
◎荠菜粥	40
◎莴苣粥	40
◎杏仁粥	40
◎海蜇粥	40
◎鲜梨粥	41
◎木耳粥	41
◎豌豆粥	41
◎菠菜粥	41
◎鸽肉粥	41
◎鸡汁粥	42
◎莲实粥	42
◎菊花粥	42
◎玉米粥	42
◎猪肝粥	42
◎黄鱼粥	43
◎白葱粥	43
◎防风粥	43
◎胡桃粥	43
◎甲鱼粥	43
◎刀豆粥	43
◎茴香粥	44
◎桂心粥	44
◎双花粥	44
◎白芨粥	44
◎三宝粥	44
◎香椿粥	44
◎枇杷粥	45
◎竹沥粥	45
◎桑皮粥	45
◎黄精粥	45



『目录』



◎橄榄粥	45
◎贝母粥	46
◎玉竹粥	46
◎菖蒲粥	46
◎安神粥	46
◎龙骨粥	47
◎人参粥	47
◎凌霄花粥	47
◎罗汉果粥	48
◎白兰花粥	48
◎莱菔子粥	48
◎紫藤花粥	48
◎迎春花粥	48
◎夜交藤粥	49
◎酸枣仁粥	49
◎石决明粥	49
◎蒲公英粥	49
◎吴茱萸粥	49
◎栀子仁粥	50
◎竹叶菜粥	50
◎夏枯草粥	50
◎落花生粥	50
◎赤小豆粥	51
◎马齿苋粥	51
◎江米枣粥	51
◎胡萝卜粥	51
◎桂花糖粥	51
◎扁豆花粥	52
◎香菇豆腐粥	52
◎草菇肉丝粥	52
◎荷叶绿豆粥	52
◎山药扁豆粥	52
◎双豆百合粥	53
◎桂圆莲子粥	53
◎大枣薯蓣粥	53
◎健脑核桃粥	53
◎山药羊肉粥	53
◎枣仁桂圆粥	53
◎菠菜皮蛋粥	54
◎甘蔗高粱粥	54
◎芹菜牛肉粥	54
◎蟹肉莲藕粥	54
◎菊花蜂蜜粥	55
◎虾皮菠菜粥	55

◎白芍红枣粥	55
◎草果羊肉粥	55
◎仙鹤糯米粥	55
◎参芪地黄粥	56
◎山药桂圆粥	56
◎苇茎薏米粥	56
◎苋菜田鸡粥	56
◎千日红花粥	57
◎人参茯苓粥	57
◎竹蔗茅根粥	57
◎枸杞羊肾粥	57
◎胡桃芡实粥	58
◎安胎鲤鱼粥	58
◎藕丁白芨粥	58
◎牛膝茎叶粥	58
◎银花蓝根粥	58
◎木耳山楂粥	59
◎蚌或珍珠母粥	59
◎山药鸡蛋黄粥	59
◎黄连白头翁粥	59
◎犀角花生衣粥	59
◎鸭梨薏苡仁粥	59
◎韭菜西葫芦粥	60
◎鲫鱼生姜枣粥	60
◎胡萝卜芹菜粥	60
◎草莓冬瓜皮粥	60
◎花生红枣黑米粥	61
◎芫荽蚕皮黄瓜粥	61
◎百合杏仁赤豆粥	61
◎腊鸭颈头菜干粥	61
◎当归赤小豆猪肚粥	61
◎黄瓜土茯苓乌蛇粥	62

三、面食类 62

◎跳面	62
◎羊杂面	62
◎拉条子	63
◎肠旺面	63
◎担担面	63
◎龙抄手	63
◎大刀面	64
◎热干面	64
◎鱼汤面	64
◎刀削面	64

◎阳春面	65
◎枫镇大面	65
◎郑州烩面	65
◎鲫鱼盖面	66
◎羊骨汤面	66
◎燕面揉揉	66
◎云梦鱼面	66
◎海带汤面	66
◎朝鲜冷面	67
◎岐山臊子面	67
◎南宁老友面	67
◎清汤牛肉面	67
◎口蘑鸡蛋面	68
◎红枣麻油面	68
◎烤包子	68
◎韩包子	68
◎蘑菇肉包	69
◎槐花包子	69
◎三丁包子	70
◎四仁包子	70
◎茯苓包子	70
◎生煎馒头	71
◎猪肉酸菜包	71
◎狗不理包子	71
◎百花鱼肉包子	72
◎火饺	72
◎钟水饺	72
◎一品饺子	73
◎笋肉饺子	73
◎荠菜水饺	73
◎虾肉水饺	74
◎平菇水饺	74
◎酸汤水饺	75
◎高汤水饺	75
◎南瓜水饺	75
◎老边饺子	75
◎鱼香豆腐饺	76
◎韭菜猪肉饺	76
◎口蘑圆笼蒸饺	76
◎草菇锅贴	76
◎兔肉馄饨	77
◎桃花馄饨	77
◎饅	77
◎白术饼	77

◎萝卜饼	78
◎太谷饼	78
◎刷把头	78
◎驴肉火烧	79
◎柳林碗脱	79
◎炸蘑菇饼	79
◎汉中面皮	80
◎都督烧卖	80
◎羊肉泡馍	80
◎高桩馍馍	81
◎忻县瓦酥	81
◎莜面栲栳	81
◎孝义火烧	81
◎明顺斋烧饼	82
◎杜称奇火烧	82
◎槐花芝麻饼	83
◎白肉罩火烧	83
◎云梦抻炉饼	83
◎清油盘丝饼	84
◎黑木耳豆面饼	84
◎草菇牛肉烧卖	84
◎李连贵熏肉大饼	85

四、糕点类

◎柿糕	85
◎印糕	85
◎枣糕	85
◎甌子糕	85
◎麻烘糕	86
◎萝卜糕	86
◎藕米糕	86
◎杨梅糕	87
◎炸金糕	87



『目录』

◎赤豆糕	87
◎莲肉糕	87
◎晋中油糕	87
◎排骨年糕	88
◎五味沙糕	88
◎番茄蛋糕	88
◎玫瑰枣糕	88
◎三仙糕	89
◎阳春白雪糕	89
◎人参薯蓣糕	89
◎烤杏仁糕	89
◎桂花赤豆糕	90
◎桂圆山药糕	90
◎芸豆桂花糕	90
◎蜜饯山楂糕	90
◎山楂荸荠糕	91
◎山楂云卷糕	91
◎山楂鸡蛋糕	91
◎双色山楂糕	91
◎椰汁板蓝糕	92
◎耳朵眼炸糕	92
◎枣莲蛋糕	92
◎香蕉饼	93
◎萝卜丝饼	93
◎枣柿饼	93
◎香脆甜饼	94
◎甜醅	94
◎蛋挞	94
◎豌豆黄	94
◎驴打滚	95
◎蟹壳黄	95
◎老婆饼	95
◎小凤饼	95
◎三大炮	96
◎碾饅儿	96
◎麻酱拌柿饼	96
◎磁朱鸡肝酥	96
◎黑木耳煮柿饼	96

◎猪肉春卷	96
◎银芽肉丝春卷	97
◎炸槐花海鲜卷	97
◎豆腐皮肉丝春卷	97

第四章 菜肴

一、家常富肉类

◎猪	98
◎牛	99
◎羊	99
◎驴	100
◎狗肉	100
◎马肉	101
◎兔肉	101
◎骆驼肉	102

『美味菜品』

◎炒肉片	102
◎姜丝肉	102
◎红烧肉	102
◎叉烧肉	103
◎东坡肉	103
◎炒木须肉	104
◎鱼香肉丝	104
◎宫保肉丁	104
◎糖醋排骨	104
◎蚝油里脊	105
◎回锅肉	105
◎荤素扣肉	105
◎汆猪肉丸子	106
◎桂花蒸肉	106
◎糖醋古老肉	106
◎红烧大排	106
◎腊肉炒菜心	107
◎炒腰片	107
◎麻辣腰花	107
◎猪腰炒韭黄	108
◎熘炒黄花猪腰	108
◎熘三样	108
◎扒肥肠	108
◎熘肥肠	108
◎烧肥肠	109



◎炒猪心	109
◎猪皮胶冻	109
◎花生米煮猪皮	110
◎红枣花生炖猪蹄	110
◎冰糖蹄膀	110
◎阳春猪肘	111
◎扒烧蹄筋	111
◎软炸蒸肚	111
◎砂仁肚条	112
◎酱爆肚仁	112
◎鱼香肚尖	112
◎鱼香猪肝	113
◎猪肝炒黄瓜	113
◎姜葱爆猪肝	113
◎黄豆炖猪肝	113
◎杏仁猪肺汤	114
◎白茅根雪梨猪肺汤	114
◎天麻枸杞炖猪脑	114
◎红烧牛肉	114
◎陈皮牛肉	115
◎蚝油牛肉片	115
◎生拌牛肉丝	115
◎番茄土豆烩牛肉	115
◎红烧胡萝卜牛肉	116
◎油爆牛肚	116
◎滑炒牛肝片	116
◎干烧牛筋	117
◎卤牛腰	117
◎芫爆牛百叶	117
◎沙锅牛尾	117
◎牛血桃仁汤	118
◎红烧牛尾	118
◎红烧牛鞭	118
◎葱爆羊肉	119
◎盐爆里脊	119
◎新疆炮肉	119
◎枸杞萝卜羊肉汤	119
◎地骨爆两羊	120
◎羊肝排叉	120
◎羊肝胡萝卜	120
◎粉汤羊血	121
◎麻辣羊血	121
◎爆炒羊肚	121
◎炸羊腰	122

◎五香驴肉	122
◎驴肉汤	122
◎驴板肠	122
◎炖狗肉	123
◎山杞狗肉	123
◎枸杞炒腊狗肉	123
◎新疆熏马肉	123
◎芝麻兔	124
◎咖喱兔肉	124
◎葱爆兔肉	124
◎酸辣兔肉	125
◎山楂炖兔肉	125
◎软炸淮药兔	125
◎荠菜兔肉片	126
◎菊花兔肉丝	126
◎酱爆兔肉丁	126

二、野生畜肉类 127

◎野兔	127
◎獐	127
◎鹿	127
◎熊	128
◎野猪	128
◎孢子	128
◎黄羊	128
◎獾	128
◎牦牛	129

『美味菜品』 129

◎口蘑野兔	129
◎当归獐肉	129
◎红烧鹿肉	130
◎滑熘鹿里脊	130
◎参茸蒸熊掌	130
◎千张野猪肉	131
◎龙眼野猪肉	131
◎焦熘狗肉	131
◎红煨狗肉	131
◎焖黄羊肉	132
◎蘑菇獐肉羹	132
◎特色牦牛肉	132

三、家常禽肉类 133

◎家鸡	133
◎鸭	133



◎ 鹅	134
◎ 清远麻鸡	134
◎ 珍珠鸡	134
◎ 贵妇鸡	134
◎ 火鸡	134
◎ 乌鸡	134
◎ 麻鸭	135
◎ 番鸭	135
◎ 肉鸽	135

『精美菜品』 135

◎ 香酥鸡	135
◎ 五圆鸡	136
◎ 橘皮炖鸡	136
◎ 麻辣鸡块	136
◎ 田七炖鸡	137
◎ 韭菜血汤	137
◎ 炒鸡肫肝	137
◎ 太白醉鸡	137
◎ 香菇炖母鸡	138
◎ 虫草汽锅鸡	138
◎ 鲜奶鸡肝米	138
◎ 芫荽爆鸡丝	139
◎ 符离集烧鸡	139
◎ 黄芪炖乌骨鸡	139
◎ 土豆咖喱鸡	139
◎ 红枣鸭	140
◎ 神仙鸭	140
◎ 盐水鸭	141
◎ 溜鸭肫	141
◎ 烩四宝鸭	141
◎ 丁香卤鸭	141
◎ 八宝全鸭	142
◎ 冬菜鸭肝汤	142
◎ 番茄溜鸭肝	143
◎ 红烧鹅肉	143
◎ 洋葱蘑菇炒鹅血	143
◎ 溜鸭脯	143
◎ 脆皮乳鸽	144
◎ 党参炖乳鸽	144
◎ 清炖仔鸽汤	144
◎ 红煨对鸽	144

四、野生禽肉类 145

◎ 鹌鹑	145
------------	-----

◎ 麻雀	145
◎ 鸬鹚	145
◎ 斑鸠	146
◎ 野鸡	146
◎ 花尾榛鸡	146
◎ 竹鸡	146
◎ 石鸡	146
◎ 锦鸡	147
◎ 野鸭	147
◎ 天鹅	147
◎ 灰天鹅	147

『精美菜品』 147

◎ 鹌鹑肉片	147
◎ 炒鹌鹑	147
◎ 人參炒鹌鹑	148
◎ 红麻雀肉饼	148
◎ 五味子炖麻雀	148
◎ 冰糖炖麻雀	148
◎ 清炖茴香雀肉	148
◎ 菜包禾花雀肉松	149
◎ 冬虫夏草炖黄雀	149
◎ 章鱼炖鹌鹑	149
◎ 红煨斑鸠	150
◎ 雉肉炒胡萝卜	150

五、禽蛋类 150

◎ 鸡蛋	150
◎ 鸭蛋	150
◎ 鹅蛋	151
◎ 鸽蛋	151
◎ 鹌鹑蛋	151
◎ 咸蛋	151
◎ 皮蛋	151
◎ 燕窝	152

『精美菜品』 152

◎ 五香茶叶蛋	152
◎ 拔丝蛋块	152
◎ 枸杞蒸蛋	153
◎ 水炒鸡蛋	153
◎ 姜丝炒蛋	153
◎ 银芽炒蛋	153
◎ 黄花菜炒鸡蛋	153
◎ 百合花煎蛋	154

◎炒番茄鸡蛋	154
◎冬瓜蛋花汤	154
◎生地煲鸭蛋	154
◎火炭母炒鸭蛋	155
◎炊炒蚝蛋	155
◎椿芽拌鹅蛋	155
◎紫河车蒸鸽蛋	155
◎海参鸽蛋	156
◎枸杞桂圆鸽蛋	157
◎银耳鹌鹑蛋	157
◎冰糖燕窝	157

六、水产类 158

1. 鱼类 158

◎黄鱼	158
◎带鱼	158
◎鳓鱼	159
◎马面鲀	159
◎鲳鱼	159
◎真鲷	159
◎鲈鱼	159
◎鲑鱼	159
◎牙鲆	160
◎鲽鱼	160
◎半滑舌鲷	160
◎鲈鱼	160
◎石斑鱼	160

『精美菜品』 161

◎炒鱼片	161
◎干煎黄鱼	161
◎糖醋黄鱼	161
◎黄鱼豆腐煲	162
◎红烧带鱼	162
◎清蒸鳓鱼	162
◎糖醋马面鱼	163
◎一品鲳鱼	163
◎炖加吉鱼	163
◎干烧鲈鱼	163
◎油泡鲑鱼	164
◎口蘑扒鱼脯	164
◎风味鲽鱼头	164
◎清炖鲈鱼	164
◎清蒸北芪鲈鱼	165
◎清蒸石斑鱼	165

◎河豚	166
◎鲑鱼	166
◎大马哈鱼	166
◎鲟鱼	166
◎鲟鱼	166
◎银鱼	167
◎鳗鲡	167

『精美菜品』 167

◎三文鱼刺身	167
◎白松大马哈鱼	167
◎整烤虹鳟鱼	168
◎清蒸鲟鱼	168
◎芙蓉银鱼煲	168
◎红焖芦笋鳗鱼	169
◎归芪蒸鳗鱼	169
◎淮杞炖鳗鱼	169
◎清炒鳝丝	170
◎山药枸杞炖鳝鱼	170
◎青鱼	170
◎草鱼	170
◎鳊鱼	171
◎鲢鱼	171
◎鲫鱼	171
◎鲤鱼	171
◎黑鱼	172
◎鳝鱼	172
◎泥鳅	173
◎鲈鱼	173
◎胡子鲶	173
◎鳊鱼	173
◎黄颡鱼	173
◎鲟鱼	173
◎团头鲂	174
◎罗非鱼	174
◎鲮鱼	174
◎平鳍鳅	174
◎雅鱼	175
◎江团	175

『精美菜品』 175

◎五柳青鱼	175
◎茄汁青鱼	175
◎麻辣青鱼丁	176
◎茄汁鱼条	176

『目录』



◎丝瓜炒鱼片	177
◎鲜菇炒鱼片	177
◎拆烩鲢鱼头	177
◎葱油鲢鱼	177
◎砂仁鲫鱼	178
◎紫蔻烧鱼	178
◎清炖鲫鱼	178
◎干烧黄芪鱼	179
◎红杞炖鲫鱼	179
◎冬瓜鲤鱼汤	179
◎白斩鲤鱼	179
◎糖醋鲤鱼	180
◎五香鲤鱼	180
◎菊花鲤鱼	180
◎清蒸鲤鱼	181
◎叉烧鳊鱼	181
◎二豆炖黑鱼	181
◎翠皮炒鳝鱼	181
◎大蒜炒鳝鱼片	182
◎豆豉青椒鳝片	182
◎洋葱炒黄鳝	183
◎宫保泥鳅	183
◎泥鳅木耳汤	183
◎泥鳅参芪汤	183
◎红烧鲢鱼	183
◎鲢鱼炖茄子	184
◎酸沙鳊鱼	184
◎椒盐鳊鱼	184
◎豆豉鳊鱼	185
◎椒灼鲟鱼	185
◎清蒸鲟鱼卷	185
◎金沙武昌鱼	186
◎红烧罗非鱼	186
◎川明参烧雅鱼	186
◎清蒸江团	186

2. 鱼鳖类 187

◎鳖	187
◎乌龟	187

『精美菜品』 187

◎贝母甲鱼	187
◎灵芝煎水龟	187
◎红烧龟肉	188
◎玉米炖龟肉	188

3. 鱼类制品 188

◎鱼翅	188
◎鱼肚	189
◎鱼籽酱	189
◎鱼骨	189
◎鱼皮	189
◎鱼唇	189
◎鱼信	190

『精美菜品』 190

◎干烧鱼翅	190
◎黄焖鱼翅	190
◎红花丹参蒸鱼翅	191
◎红花鲢鱼肚	191
◎鸡蓉烩鱼肚	191
◎白烧鱼骨	192
◎蒜茸鱼皮	192
◎红烧鱼皮	192
◎红扒鱼唇	192
◎红烧鱼信	193

4. 虾蟹类 193

◎对虾	193
◎龙虾	193
◎蟹虾	194
◎基围虾	194
◎虾蛄	194
◎螃蟹	194
◎三疣梭子蟹	194
◎锯缘青蟹	194
◎虾皮	195
◎虾米	195
◎蟹粉	195

『精美菜品』 195

◎酒炒虾仁	195
◎西芹虾球	195
◎蒜苗炒虾	195
◎玫瑰虾饼	196
◎脆炸虾多士	196
◎胡萝卜炒虾仁	196
◎青虾鸡蛋炒韭菜	196
◎花雕酒醉富贵虾	197
◎炒虾蟹	197
◎炸蟹卷	197

◎姜葱螃蟹	197
◎清蒸大闸蟹	198
◎虾皮炒黄瓜	198
◎虾皮炒芹菜萝卜	198
◎蟹黄鱼肚	198

5. 贝蛤类 199

◎鲍	199
◎田螺	199
◎褐云玛瑙螺	199
◎红螺	199
◎香螺	199
◎蚌	200
◎牡蛎	200
◎蛤蜊	200
◎贻贝	200
◎江珧	200
◎日月贝	201
◎扇贝	201
◎蛭	201
◎蚶	201
◎淡菜	201

『精美菜品』 201

◎枸杞鹿茸炖鲍鱼	201
◎鲍鱼煲	202
◎灵芝鲍鱼	202
◎蚝油鲍片	202
◎红烧鲍鱼	203
◎清蒸鲍鱼	203
◎水煮田螺	203
◎黄酒炖田螺	203
◎串烧螺肉	204
◎木耳海螺	204
◎翡翠红螺	204
◎响螺炖猪肉	205
◎清炖蚌肉	205
◎蒜苗烧河蚌肉	205
◎玉米须枸杞煲蚌肉	205
◎菊花蚌肉汤	206
◎米酒炖蚌肉	206
◎焖蚝豉	206
◎牡蛎炒蛋	206
◎余蛤蜊肉	206
◎蛤蜊鲫鱼	207

◎炒贻贝	207
◎玫瑰带子	207
◎蒜蓉扇贝	207
◎青韭炒蛭子	208
◎芹菜炒淡菜	208

6. 其他海产类 209

◎乌贼	209
◎鱿鱼	209
◎章鱼	209
◎海参	209
◎海胆	209
◎海蜇	210

『精美菜品』 210

◎桃仁墨鱼煲	210
◎归芪墨鱼片	210
◎菜心炒鱿鱼	210
◎辣炒鱿鱼丝	211
◎美醋炒章鱼	211
◎蟹烧海参	211
◎虾子海参	212
◎灵芝海参	212
◎冬笋炖海鲜	212
◎胡萝卜烧海参	213
◎海蜇炒鸡丝	213

7. 食用藻类 213

◎海带	213
◎石花菜	213
◎发菜	214
◎葛仙米	214
◎石莼	214
◎浒苔	214
◎江蓠	214
◎昆布	214
◎羊栖菜	215

『精美菜品』 215

◎青椒海带丝	215
◎海带排骨汤	215
◎紫菜蛋花汤	216
◎凉拌石花菜	216
◎发菜黄花	216
◎冰糖葛仙米	216
◎葱油海白菜	216



◎苔菜明虾	217
◎清汤龙须菜	217
◎昆布鸡腿汤	217
◎油炒栖菜	217

七、蔬菜类 219

1. 根菜类 219

◎萝卜	219
◎胡萝卜	219
◎牛蒡	219
◎根甜菜	219
◎芜菁	220
◎根用芥菜	220
◎甘薯	220
◎辣根	220

『美味菜品』 220

◎五色素丝	220
◎醋红白萝卜	221
◎炒萝卜三丝	221
◎炒胡萝卜丝	221
◎香辣牛蒡丝	222
◎拔丝红薯	222

2. 茎菜类 222

◎竹笋	222
◎茭白	223
◎茼蒿	223
◎芦笋	223
◎茎用芥菜	223
◎球茎甘蓝	223
◎食用仙人掌	224
◎马铃薯	224
◎薯蓣	224



◎菊芋	225
◎洋葱	225
◎蒜	225
◎百合	225
◎蒜头	225
◎荸荠	226
◎慈姑	226
◎芋	226
◎魔芋	226
◎藕	227
◎姜	227

『精美菜品』 227

◎干烧冬笋	227
◎冬笋炒盖蓝	227
◎冬笋炒蒲菜	228
◎茭白卷	228
◎香菇烧茭白	228
◎炒茼蒿	229
◎粉皮拌茼蒿	229
◎芦笋莲珠	229
◎土豆丝炒韭菜	230
◎香油土豆丝	230
◎山药羊肉汤	230
◎菠菜炒洋葱	230
◎荸荠元子	231
◎慈姑全鸡汤	231
◎糖芋艿	231
◎魔芋筋炒肉丝	231
◎糯米藕	232
◎芝麻拌藕片	232
◎姜丝炒肉	232

3. 叶菜类 232

◎大白菜	233
◎上海青	233
◎小白菜	233
◎乌塌菜	233
◎叶用芥菜	234
◎冬葵	234
◎木耳菜	234
◎豌豆苗	235
◎莧菜	235
◎蕹菜	235
◎叶用茼蒿	235

◎结球甘蓝	235
◎菊苣	236
◎抱子甘蓝	236
◎芦荟	236
◎叶用甜菜	237
◎菠菜	237
◎茼蒿	237
◎芹菜	237
◎茺荻	238
◎茴香	238
◎球茎茴香	238
◎韭菜	238
◎葱	239
◎豆瓣菜	239
◎油菜	239

『精美菜品』 239

◎水煮白菜	239
◎麻辣白菜	240
◎炒黑白菜	240
◎糖醋辣子白	241
◎清炒上海青	241
◎余丸子小白菜	241
◎清汤鸡毛菜	241
◎黄豆炒雪里蕻	241
◎冬菜肉末	242
◎炒三冬	242
◎多味木耳菜	242
◎生煸豆苗	242
◎素炒豌豆尖	243
◎冬菇豆苗	243
◎炒苋菜	243
◎番茄苋菜盅	244
◎蒜茸空心菜	244
◎炒生菜	244
◎珊瑚卷心菜	244
◎麻辣卷心菜	245
◎蒜拌芦荟	245
◎蘑菇炒菠菜	245
◎虾油菠菜	245
◎三丝菠菜	245
◎虾皮蒿子秆	246
◎糖拌芹菜	246
◎素丝芹菜	246
◎芹菜拌银芽	246



◎香菜梗炒肚丝	246
◎香菜炒土豆	247
◎韭菜炒鸡蛋	247
◎素炒青韭	247
◎韭菜炒淡菜	247
◎韭菜炒绿豆芽	248
◎葱烧海参	248
◎西洋菜生鱼汤	248
◎鱼香油菜薹	248
◎干煸油菜薹	249

4. 花菜类 249

◎花椰菜	249
◎西兰花	249
◎黄花菜	249
◎朝鲜蓟	250
◎菜薹	250
◎菊花	250
◎荷花	250
◎玉兰花	250
◎玫瑰花	250
◎野蔷薇花	251

『精美菜品』 251

◎炆菜花	251
◎西兰花双脆	251
◎黄花菜炒肉丝	251
◎菜心炒猪肝	252
◎菊花炒鸡片	252
◎菊花鸡丝	252
◎荷花炒椒	253
◎玉兰花熘肉片	253
◎玫瑰花鱼翅炒蛋	253
◎野蔷薇花炒鸡蛋	253

5. 果菜类 254

◎菜豆	254
-----	-----



◎豇豆	254
◎刀豆	254
◎扁豆	255
◎青豆	255
◎豌豆	255
◎蚕豆	256

『精美菜品』 256

◎干煸四季豆	256
◎三丝豇豆	256
◎刀豆炒香菇	256
◎清炒刀豆子	257
◎素焖扁豆	257
◎豆腐烧扁豆	257
◎青豆烧茄子	257
◎青豆炒肉丝	258
◎炒青豌豆香瓜丁	258
◎肉珠烩豌豆	258
◎蚕豆瓣炒苋菜	259
◎火腿蚕豆	259
◎毛豆炒黄瓜	259
◎豆腐	259
◎腐竹	260
◎豆芽	260
◎粉丝	260
◎粉皮	261

『精美菜品』 261

◎豆腐脑	261
◎煮豆泡	261
◎三鲜豆腐	261
◎鱼香豆腐	262
◎家常豆腐	262
◎麻辣豆腐	263
◎宫保豆腐	263
◎回锅豆腐	263
◎挂霜豆腐	263
◎芙蓉豆腐	263
◎干烧豆腐	264
◎沙锅炖豆腐	264
◎芦笋豆腐干	264
◎豆腐泡烧肉	265
◎油豆腐油菜	265
◎菊花鱼头豆腐	265
◎干豆腐炒白菜丝	265

◎腐竹烧肉	266
◎蜆皮炒豆芽	266
◎白菜粉丝炖豆腐	266
◎粉皮拌鸡肝	267
◎茄子	267
◎番茄	267
◎辣椒	268

『精美菜品』 268

◎西法茄排	268
◎鱼香茄子	268
◎芙蓉番茄	269
◎青椒炒黄瓜	269
◎珠落玉盘	269
◎黄瓜	270
◎西葫芦	270
◎笋瓜	270
◎丝瓜	271
◎苦瓜	271
◎瓠瓜	271
◎佛手瓜	272
◎冬瓜	272
◎南瓜	272
◎蛇瓜	273
◎节瓜	273
◎甜瓜	273

『精美菜品』 273

◎酸辣黄瓜	273
◎千层黄瓜	274
◎金钩黄瓜条	274
◎油吃麻辣茭瓜	275
◎金钩丝瓜	275
◎核桃仁烧丝瓜	275
◎清炒苦瓜	276
◎豆豉炒苦瓜	276
◎酱烧苦瓜	276
◎瓠瓜炖猪蹄	277
◎凉拌佛手瓜	277
◎红烧冬瓜	277
◎口蘑烧冬瓜	277
◎旱蒸南瓜	277
◎炖节瓜盅	278
◎素炒香瓜丝	278

6. 蔬菜制品 278