

家庭常用食物食疗方

主编

谭兴贵

廖泉清

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



家庭常用食物食疗方



主编

谭兴贵

廖泉清

山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

家庭常用食物食疗方

主编 谭兴贵 廖泉清

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2065109

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@jn-public.sdl.cninfo.net

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2020432

印刷者：山东新华印刷厂德州厂

地址：德州市新华路155号

邮编：253006 电话：(0534)2671208

开本：850mm×1168mm 1/32

印张：22

字数：700千

版次：2004年1月第1版第1次印刷

印数：1-3000

ISBN 7-5331-3626-8 R·1087

定价：35.00元

主编	谭兴贵	廖泉清	
编委	谭璇	张小英	谭楣
	龚勇军	谷建云	侯丽梅

前言

俗言：“民以食为天”，“药补不如食补”。现今社会已进入空前的文明时代，人们非但不能离开食物，而且对食物的依赖性更加增大，一种“返朴归真，回归自然”思潮的兴起，使人们的目光再次聚集于天然食物。食物——这一大自然恩赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类的机体，更以它的寒、热、温、凉四性医治着人类的各种病痛，它以食品与药物的双重身份，无时不在为人类的健康默默奉献，深情服务。

数千年来，我国人民极尽盛赞之辞，以表达对食物的浓浓情意。

许有壬赞萝卜：“熟登甘似芋，生荐脆如梨，老病消凝滞，奇功直品题。”

陆游颂荠菜：“采采珍蔬不符畦，中原正味压莼丝。桃根择叶无虚口，直到花开如雪时。”“小著盐醯助滋味，微加姜桂发精神。”

苏轼赞黄瓜：“簇簇衣中落枣花，村南村北响缫车，牛衣古柳卖黄瓜。酒困路长惟欲睡，日高人渴漫思茶，敲门试问野人家。”

白居易咏竹笋：“置之欲甑中，与饭同时煮，紫箨坼故锦，素肌擘新玉。每日遂加餐，经时不思肉。久为京洛客，此味常不足，且食勿踟蹰，南风吹作竹。”

他们都从不同的角度描绘食物的千姿百态，融食疗功效于其中，而香气鲜浓气味则不在话下。

至于食物的食疗论述，历代咸有。《吕氏春秋》中的“阳补之姜，招摇之桂”，既把姜桂作为调料，又当药物之用；东汉本草专著《神农本草经》共列上、中、下三品药物计 365 种，其中食物药就有 50 余种；汉代成书的《伤寒杂病论》共载有食药同用的食疗方 40 余首，其中桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等盛传不衰。唐代名医孙思邈指出：“食能祛邪安脏腑，悦神爽志，以资气血。”并强调“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工，长年饵生之奇法，极养生之术也。夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食乃不愈，然后命药。”他在《千金要方·食治》中对 154 种食物药进行了精辟地分析。宋代医书《太平圣惠方》、《本草图经》、《本草衍义》、《证类本草》

等,都收集了大量食物药方面的资料,金元、明、清时期《饮膳正要》、《老老恒言》、《食物本草会纂》、《随息居饮食谱》、《食物本草备考》、《费氏食养三种》都为食物药用的研究和发展增添了丰富的内容。尤其是伟大的医药学家李时珍著《本草纲目》,将前人医药之大成去粗取精,去伪存真,收录了药物达 1892 种,仅谷、菜、果三部分就有 300 余种,虫、禽、兽 400 余种。建国以后,食疗方专著更是灿若群星。如《食物与治病》、《营养健身食谱丛书》、《果蔬本草与食疗》、《中华食疗妙方佳肴丛书》、《家庭常用食物食谱丛书》等等。

为了将各个历史时期的常用食疗方内容集于一成,以便大家方便检阅,我们编撰《家庭常用食物食疗方》一书。并期望在推广食疗方的应用及对食疗方研究方面为人类、为社会作点微薄贡献。

全书分上、下两篇,上篇选用了家庭常用食物 218 种,介绍了每种食物的来源、别名、性味归经、功效及临床应用。下篇精选了常用食疗方 1960 首,并按主食、粥、汤羹、菜肴、茶饮(汁、浆)、酒等归为六大类,且每方又按方的原料组成、制作方法、特点、应用加以介绍,可谓详尽、完备、全面。其科学性、实用性亦较为突出。是一本很适合现代人要求的科学普及读物,亦可供广大医药人员临床治疗之参考。

本书在编写中广泛收集和选用了许多民间食疗验方,并参阅了当代食疗方面的有关资料,引用了有关的研究成果。鉴于笔者水平之限,才能和知识的疏浅,书中缺点在所难免,恳请读者与同道批评指正。

编者

于湖南中医学院

目 录

上篇 常用食物

谷类 (1)

粳米(1) 小米(1) 糯米(2) 籼米(2) 小麦(3) 大麦(3) 燕麦(3)
荞麦(4) 高粱(4) 玉蜀黍(5) 薏苡仁(5) 番薯(5) 芋艿(6)
魔芋(6)

豆类 (7)

黄豆(7) 黑豆(7) 绿豆(8) 赤小豆(8) 扁豆(9) 刀豆(9) 蚕
豆(10) 豌豆(10) 豇豆(10) 豆腐(11)

蔬菜类 (11)

旱芹(11) 水芹(12) 苋菜(12) 白菜(13) 黄芽白菜(13) 苤
菜(13) 甘蓝(14) 芸薹(14) 薺菜(15) 菠菜(15) 茼蒿(16) 洋
葱(16) 韭菜(16) 葱(17) 金针菜(17) 芥菜(18) 苣荬菜(18)
冬葵叶(18) 落葵(19) 绿豆芽(19) 胡荽(20) 椿叶(20) 莼(21)
芜菁(21) 大蒜(22) 茭白(22) 白萝卜(22) 胡萝卜(23) 藕(23)
生姜(24) 马铃薯(24) 山药(24) 冬瓜(25) 丝瓜(25) 黄瓜(25)
南瓜(26) 苦瓜(26) 越(菜)瓜(26) 番茄(27) 茄子(27) 辣
椒(28) 香菇(28) 蘑菇(28) 银耳(29) 木耳(29) 猴头菇(30)
壶卢(30) 百合(31) 慈姑(31) 毛笋(32) 芦笋(32) 马齿苋(32)
枸杞叶(33) 荠菜(33) 蕨(34) 苜蓿(34)

水产海味类 (35)

鲤鱼(35) 草鱼(35) 鲫鱼(36) 带鱼(36) 黄鳝(37) 白鳢(37)
泥鳅(38) 银鱼(38) 鳙鱼(38) 鲢鱼(39) 鳖(39) 龟肉(40)
鲨鱼(40) 鲈鱼(40) 蟹(41) 虾(41) 对虾(42) 海参(42) 乌

贼鱼(43) 石首鱼(43) 牡蛎肉(43) 文蛤肉(44) 鳊鱼(44)
 鳊鱼(44) 田螺(45) 海带(45) 海蜇(46) 紫菜(46)

果品类 (47)

樱桃(47) 草莓(47) 青梅(48) 梅子(48) 杨梅(49) 杏(49)
 李子(49) 柿子(50) 枇杷(50) 葡萄(51) 海棠果(51) 苹果(51)
 梨(52) 桃(52) 橄榄(53) 桑葚(53) 柠檬(54) 荸荠(54) 甘
 蔗(54) 香蕉(55) 山楂(55) 橘(56) 金橘(56) 橙子(57)
 柚(57) 龙眼肉(57) 荔枝(58) 石榴(58) 猕猴桃(59) 椰子(59)
 杨桃(60) 菠萝(60) 芒果(61) 木瓜(61) 大枣(61) 菱(62) 栗
 子(62) 西瓜(63) 甜瓜(63) 无花果(64) 罗汉果(64) 向日葵
 子(64) 芡实(65) 松子(65) 南瓜子(66) 黑芝麻(66) 落花
 生(67) 白果(67) 胡桃仁(68) 莲子(68) 榧子(69)

禽兽类 (69)

猪肉(69) 猪肝(70) 猪肾(71) 猪肚(71) 猪血(72) 猪蹄(72)
 牛肉(72) 牛肚(73) 牛鞭(73) 羊肉(74) 狗肉(74) 兔肉(75)
 鹿肉(75) 驴肉(75) 野猪肉(76) 鸡肉(76) 乌骨鸡(77) 原
 鸡(77) 白鸭肉(77) 鹅肉(78) 鹌鹑(78) 鸽肉(79) 麻雀肉(79)
 蛇肉(79) 青蛙(80) 燕窝(80) 牛奶(81) 羊乳(81) 马乳(82)
 鸡蛋(82) 鸭蛋(83) 鹅蛋(83) 雀蛋(83) 鹌鹑蛋(84) 鸽蛋(84)

调味品 (85)

白糖(85) 红糖(85) 冰糖(86) 饴糖(86) 蜂蜜(86) 食盐(87)
 醋(87) 酱油(88) 酒(89) 茶叶(89) 胡椒(90) 桂皮(90) 花
 椒(90) 八角茴香(91) 花生油(91) 芸薹子油(92) 麻油(92) 味
 精(92)

下篇 常用食疗方

主食 (94)

咖喱牛肉什锦饭(94) 八宝饭(94) 什锦杂粮饭(95) 虾香盒饭(95)

鸽肉红枣饭(96) 玉竹肉饭(96) 荠菜花炒饭(96) 清明菜糯米饭(96)
香椿蛋炒饭(97) 葡萄什锦饭(97) 柿饼糯米蒸饭(97) 柿饼饭(98)
菠萝糯米饭(98) 豆沙汤圆(98) 芝麻汤圆(99) 枣泥汤圆(99) 五仁
汤圆(100) 玫瑰人参汤圆(100) 蚂蚁汤圆(100) 苏子汤团(101) 橙
子汤圆(101) 桂花元宵(101) 山楂元宵(102) 蜜橘元宵(102) 糯米
南瓜饼(102) 玉米南瓜饼(103) 桂花饼(103) 三鲜炒饼(103) 炸山
药面饼(104) 煎藕肉饼(104) 大麦黄豆煎饼(104) 荞麦韭菜饼(105)
芝麻荞麦饼(105) 荞麦荷叶饼(105) 荞麦山楂饼(106) 燕麦五香
饼(106) 燕麦花惹饼(107) 豆粉鸡蛋饼(107) 四喜虾饼(107) 荷花
饼(108) 红花玉米饼(108) 烙槐花饼(108) 槐花芝麻肉饼(109)
玫瑰饼(109) 香菇藕饼(109) 地龙桃花饼(110) 豆沙山药饼(110)
车前草煎锅饼(110) 山楂消食饼(111) 枣柿饼(111) 香脆甜饼(111)
松仁金粟(112) 百果蜜糕(112) 荸荠糯米糕(112) 玉米甜糕(113)
玉米面红枣发糕(113) 粟米薏苡绿豆糕(113) 粟米发糕(114) 粟米
面赤豆糕(114) 薏苡仁莲枣糕(114) 麦麸山楂糕(114) 百果油
糕(115) 绿豆糕(115) 二豆降压糕(115) 蚕豆糕(116) 扁豆赤豆
糕(116) 黑芝麻降糖糕(117) 鱼蓉萝卜糕(117) 枸杞百花鱼糕(118)
桂花莲子茯苓糕(118) 腊梅花鸡糕(118) 玫瑰糕(119) 蚊枣糕(119)
山药豆沙糕(119) 枣泥山药糕(120) 三色糕(120) 薄荷山楂糕(120)
清明菜蒸糕(121) 夹沙山楂糕(121) 山楂荸荠糕(121) 山楂云卷
糕(121) 山楂鸡蛋糕(122) 烤杏仁糕(122) 红菱蒸糕(122) 山楂桃
仁露(123) 豆沙包(123) 四色豆沙包(123) 虾仁韭菜包子(124) 鸭
塘百花鱼肉包子(124) 龙凤包子(124) 槐花包子(125) 香菇素
包(125) 香菇肉包(126) 蘑菇肉包(126) 马齿苋包子(126) 地耳包
子(127) 苣荬菜包子(127) 三鲜长寿包(127) 灰灰菜肉包子(128)
海米苦菜包(128) 杏仁葛粉包(128) 四仁包子(129) 炸藕饺(129)
韭菜虾皮玉米蒸饺(129) 芹菜肉馅饺子(130) 荞面鸡肉饺(130) 黄豆
鸭肉饺(131) 赤豆沙佛手饺(131) 翡翠荷叶饺(132) 草菇饺子(132)
菠菜人参饺(133) 荠菜饺(133) 人参菠菜饺(133) 清香枸杞饺(133)
水芹菜羊肉饺(134) 莲花馒头(134) 翡翠烧卖(135) 三鲜烧卖(135)
草菇牛肉烧卖(136) 三鲜馄饨(136) 鳗鱼馄饨(136) 扁豆花馄
饨(137) 桃花馄饨(137) 木芙蓉馄饨(137) 香椿头馄饨(138) 荠菜
馄饨(138) 紫云三仙(138) 炸春卷(139) 豆素卷(139) 松子油皮

卷(140) 银芽肉丝春卷(140) 荷花枣泥卷(141) 佛手鱿鱼卷(141)
白菜菠萝卷(141) 山药卷(142) 发菜卷(142) 脆皮蕨菜卷(142)
荠菜春卷(143) 椒盐蛋皮椿卷(143) 紫菜鸡蛋卷(143) 三色紫菜
卷(144) 苹果煎饼卷(144) 山楂鱿鱼卷(145) 小枣粽子(145)
八宝粽子(145) 三片汤面(146) 虾仁紫菜汤面(146) 羊肉大麦面
片(146) 牛骨髓炒面(147) 海米紫菜荞麦面(147) 羊肉二豆面(148)
开元寿面(148) 银芽素炒面(148) 玉米花面条(149) 香菇鸡肉
面(149) 山药面(149) 鸡腿蘑肉丝面(150) 苔菜汤面(150) 海白菜
面条(150) 香椿金丝面(150) 燕麦地黄糊(151) 花生红枣糊(151)
花生山楂核桃糊(151) 芝麻杏仁糊(152) 芝麻核桃糊(152) 黑芝麻消渴
糊(152) 芝麻四神糊(153) 葵子花生仁糊(153) 葵子芝麻薏苡仁
糊(153) 炒素鳝糊(153) 黄豆红枣膏(154) 猪血糯米膏(154) 芝麻
四合泥(154) 多宝山药黑豆泥(155) 豌豆核桃仁泥(155) 双色
泥(155) 八宝山药泥(156) 桂花藕粉(156) 葛根地龙粉(156) 榆钱
蒸玉米粉(156)

粥 (157)
芹菜粥(157) 焦三仙粥(157) 荷叶粥(157) 砂仁粥(157) 白茯苓
粥(158) 枸杞子粥(158) 参芪大米粥(158) 咸腊八粥(158) 核桃芡
实粥(159) 丹参红枣粥(159) 虫草白及粥(159) 玉米山楂红枣
粥(160) 玉米须山药粥(160) 玉米须赤豆粥(160) 红枣粟米粥(160)
粟米鸡内金粥(161) 粟米鲜牡蛎粥(161) 薏苡仁红枣粥(161) 薏苡仁
玉米粥(161) 金银花薏苡仁粥(162) 薏苡仁山药粥(162) 薏苡仁莲子
百合粥(162) 薏苡仁八宝粥(162) 冬瓜薏苡仁粥(163) 小麦红枣桂圆
粥(163) 麦麸南瓜粥(163) 大麦土豆粥(163) 大麦红枣粥(164) 大
麦糯米粥(164) 大麦牛肉粥(164) 麦仁鸡肉粥(164) 荞麦绿豆
粥(165) 南瓜燕麦粥(165) 燕麦糯米粥(165) 燕麦绿豆粥(166) 麦
片红枣粥(166) 麦片百合粥(166) 豆腐芹菜粟米粥(166) 黄豆山楂
粥(166) 腐竹白果粥(167) 绿豆粥(167) 绿豆红枣大米粥(167) 绿
豆银耳粥(167) 绿豆葛根粥(168) 二豆鲤鱼粥(168) 二豆红枣
粥(168) 赤豆山药粥(169) 桂花赤小豆粥(169) 鸡金赤小豆粥(169)
赤小豆补脾粥(169) 赤小豆薏苡仁粥(170) 赤小豆阿胶粥(170) 赤小
豆八宝粥(170) 蚕豆粥(170) 豌豆糯米粥(171) 扁豆红枣粟米

粥(171) 花生红枣粟米粥(171) 芝麻桑葚粥(171) 葵子二仁粥(172)
豆腐芹菜粥(172) 豆芽牛肉粥(172) 鲫鱼糯米粥(172) 鲫鱼生姜枣
粥(173) 鲤鱼赤豆粥(173) 鲤鱼冬瓜粥(173) 鲤鱼黑豆粥(174) 鲤
鱼干贝粥(174) 草鱼猪血粥(174) 鳊鱼糯米粥(175) 鳗鱼粥(175)
大麦薏米鳊鱼粥(175) 虾皮菠菜粥(175) 蟹肉莲藕粥(176) 山茶花茶
粥(176) 木芙蓉粥(176) 月季花粥(177) 月季凌霄粥(177) 玉兰花
粥(177) 白兰花粥(177) 代代花粥(177) 兰花粥(178) 芍药花
粥(178) 芍药羊肉粥(178) 白芍猪肾粥(178) 白芍红枣粥(179) 百
合花粥(179) 百合花山药粥(179) 合欢花粥(179) 扶桑花粥(179)
牡丹花粥(180) 佛手花粥(180) 鸡冠花粥(180) 玫瑰花粥(180) 玫
瑰樱桃粥(181) 茉莉花粥(181) 茉莉花冰糖粥(181) 金银花粥(181)
银花三鲜粥(181) 扁豆花粥(182) 桂花粥(182) 桃花粥(182) 秋海
棠花栗子粥(182) 菊花粥(182) 菊花决明子粥(183) 梅花粥(183)
腊梅火腿粥(183) 番红花桂圆粥(183) 蒲公英粥(184) 蒲公英银花
粥(184) 槐花粥(184) 蔷薇花粥(184) 香菇麦片肉粥(184) 香菇干
贝粥(185) 黑木耳粥(185) 木耳红枣粥(185) 银耳红枣粥(186) 银
耳花生衣粥(186) 乌梢蛇当归粥(186) 水蛇薏苡仁粥(186) 冬虫夏草
粥(186) 蛤蚧参苓粥(187) 蛤蚧人参糯米粥(187) 青菜薏苡仁
粥(187) 菠菜粥(187) 韭菜粥(187) 茭白猪肉粥(188) 鲜藕
粥(188) 山药小米粥(188) 冬笋粥(188) 白萝卜粥(188) 胡萝卜
粥(189) 黄瓜粥(189) 丝瓜粥(189) 苦瓜粥(189) 冬瓜粥(189)
鸭肉粥(190) 鸽肉粥(190) 鸽子红枣粥(190) 赤豆鹌鹑粥(190) 马
齿苋粥(191) 土茯苓粥(191) 车前叶粥(191) 葵菜粥(191) 玉竹
粥(192) 茵陈粥(192) 益母草粥(192) 百合粥(192) 紫苏粥(193)
苏子粥(193) 酢酱草粥(193) 蒲公英粥(193) 蕤白粥(194) 藿香
粥(194) 五香猪肚粥(194) 猪蹄当归梗米粥(194) 牛肾粥(194) 苁
蓉羊肉粥(195) 羊肝胡萝卜粥(195) 红枣羊骨糯米粥(195) 苁蓉狗肉
粥(195) 狗肾粥(196) 鹿肾粥(196) 雀儿药粥(196) 安胎鲤鱼
粥(196) 黄芪鱼片粥(196) 蛤蚧粥(197) 马齿苋荠菜粥(197) 马兰
鹌鹑粥(197) 苣荬粥(197) 扁薏粥(198) 薄荷粥(198) 薄荷粟米
粥(198) 双蓟麦片粥(198) 地肤粥(198) 发菜鸽子红枣粥(199) 枸
杞叶糯米粥(199) 枸杞叶羊肉粥(199) 藿香正气粥(199) 桔梗甘草
薄荷粥(200) 牛蒡根粥(200) 芥菜粥(200) 芥菜黑豆粥(200) 芥菜

鲤鱼粥(201) 山芹菜粥(201) 石耳粥(201) 夏枯草花梗米粥(201)
无花果粥(202) 桃仁山楂粥(202) 枇杷薏苡仁粥(202) 鸭梨粥(202)
梨子生地粥(202) 鸭梨薏苡仁粥(203) 苹果粥(203) 杏子粥(203)
百合杏仁赤豆粥(203) 樱桃粥(204) 樱桃西米粥(204) 橘饼粥(204)
橘皮粥(204) 荔枝山药莲子粥(204) 荔枝红枣粥(205) 葡萄粥(205)
甜石榴粥(205) 菱角粥(205) 菱角薏苡仁粥(205) 柿饼粥(206) 珠
玉二宝粥(206) 西瓜皮粥(206) 香蕉粥(206)

茶饮(汁、浆) (207)

玉米须茶(207) 陈粟米健脾茶(207) 麦麸玉竹茶(207) 洋参赤小豆消
渴茶(208) 扁豆花粉消渴茶(208) 山茶花茶(208) 四花茶(208) 玉
兰花茶(209) 白兰花茶(209) 代代花茶(209) 兰花茶(209) 兰花金
钱草茶(209) 芍药花茶(209) 合欢枸杞茶(210) 扶桑花茶(210) 玫
瑰蚕豆花茶(210) 玫瑰双花茶(210) 玫瑰茉莉花茶(210) 茉莉花
茶(211) 金银花板蓝根茶(211) 银翘茶(211) 扁豆花茶(211) 菊花
山楂银花茶(211) 菊花透疹茶(211) 菊花苦丁茶(212) 菊花龙井
茶(212) 枸杞白菊茶(212) 蒲公英茶(212) 南瓜鲍鱼茶(212) 马齿
苋茶(213) 薄荷香薷茶(213) 车前玉米须茶(213) 枸杞叶茶(213)
藿香佩兰茶(214) 绞股蓝茶(214) 夏枯草荷叶茶(214) 鱼腥草
茶(214) 鱼腥草山楂茶(214) 山楂茶(214) 桑菊银楂茶(215) 减肥
茶(215) 减脂茶(215) 山楂大青茶(215) 山楂枸杞茶(215) 五汁
茶(216) 桃花瓜仁茶(216) 甜杏仁茶(216) 陈皮茶(216) 葡萄生姜
蜜茶(216) 猕猴桃红枣茶(217) 柿茶(217) 柿饼百合枣茶(217) 香
蕉酸奶茶(217) 牛乳红茶(217) 地骨皮玉米须饮(218) 薏苡仁薏苡
饮(218) 麦芽消食饮(218) 黑豆山楂杞子饮(218) 绿豆菊花饮(218)
绿豆海带红糖饮(219) 绿豆大黄饮(219) 消暑扁豆饮(219) 荷叶三豆
饮(220) 扁豆葛根饮(220) 桑麻葵子饮(220) 丁香肉桂红糖饮(220)
山茶冰糖饮(221) 玫瑰冰糖饮(221) 合欢黑豆饮(221) 金银花山楂
饮(221) 双花清暑饮(221) 槐花饮(222) 香菇红枣牛奶饮(222) 蛤
蚧白及饮(222) 全蝎天麻钩藤蜜饮(222) 茵陈干姜饮(222) 紫苏
饮(223) 灵芝薄荷饮(223) 藿香姜枣饮(223) 白及牛乳饮(223) 牛
乳四汁饮(223) 黄芪鲤鱼饮(224) 天麻钩藤白蜜饮(224) 酸枣仁蜜水
饮(224) 首乌丹参蜜糖饮(224) 丹参蜜饮(224) 灵芝大枣蜜饮(224)

马兰白糖饮(225) 桑菊薄荷饮(225) 酢浆草蜜饮(225) 清明菜红糖饮(225) 双花山楂蜜饮(225) 参乳雪梨饮(226) 雪梨菊花饮(226) 雪梨百合饮(226) 五汁饮(226) 西瓜雪梨饮(226) 补脑饮(226) 鲜桃饮(227) 金橘萝卜饮(227) 陈皮青皮饮(227) 陈皮山楂饮(227) 橘杏丝瓜饮(227) 柿梅饮(228) 柿饼山药饮(228) 香蕉山楂饮(228) 绿豆香蕉汁(228) 豌豆苗蜜汁(228) 冰糖萝卜汁(229) 地黄淡菜汁(229) 白蜜马齿苋汁(229) 枸杞叶蜜汁(229) 雪梨番茄汁(229) 苹果枸杞叶蜜汁(230) 苹果红萝卜芹菜汁(230) 苹果乳蛋蜜汁(230) 草莓柠檬汁(230) 芹菜草莓汁(230) 鲜桃子汁(231) 杏芹萝卜汁(231) 橘子草莓汁(231) 荔枝西瓜汁(231) 香瓜菠萝汁(231) 菠萝蛋白汁(232) 香蕉茶汁(232) 多味香蕉果汁(232) 芝麻豆浆(232) 胚芽花粉豆浆(232) 银耳豆浆(233) 黑芝麻豆浆(233) 冰镇草莓豆浆(233) 豆腐脑(233) 香姜牛奶(234) 鲜奶玉液(234) 山楂汽水(235)

汤、羹 (235)

玉米须蚌肉汤(235) 山药豆腐汤(235) 苦瓜豆腐汤(236) 莼菜豆腐汤(236) 黄豆芽猪血汤(236) 黑豆莲藕母鸡汤(236) 黑豆红枣鹌鹑汤(237) 黑豆红枣鲤鱼汤(237) 黑豆狗肉汤(237) 绿豆冬瓜汤(238) 冬瓜三豆汤(238) 牛肉蚕豆汤(238) 二豆牛肉汤(238) 扁豆红枣白芍汤(239) 地耳豆腐汤(239) 黄花豆腐肉片汤(239) 罗汉豆腐汤(239) 百页冬笋汤(240) 百页腰片汤(240) 丝瓜油豆腐汤(240) 豆芽鲫鱼汤(241) 赤豆鲫鱼汤(241) 当归熟地鲫鱼汤(241) 茼蒿鱼头汤(241) 豆腐丝瓜鳊鱼头汤(242) 双色鱼丸汤(242) 冬瓜黑鱼汤(242) 葛根鳊鱼汤(243) 鳗鱼荸荠汤(243) 鳗鱼山药汤(243) 鳊鱼辣子汤(243) 乌龟参蹄汤(244) 甲鱼滋阴汤(244) 甲鱼二子汤(244) 双耳甲鱼汤(245) 泥鳅参芪汤(245) 泥鳅山药汤(245) 田螺赤豆汤(245) 半枝莲田螺汤(246) 巴戟天蚌肉汤(246) 当归蚌肉汤(246) 沙苑核桃蚌肉汤(246) 枸杞叶蚌肉汤(247) 三鲜疙瘩汤(247) 虾仁海参汤(247) 丁香番茄牛肉汤(248) 丁香酸梅汤(248) 山茶丝瓜汤(248) 木芙蓉猪肺汤(248) 木槿花豆腐汤(248) 月季益母草汤(249) 玉兰花鲤鱼头汤(249) 白兰花猪肺汤(249) 代代花鱼头汤(249) 代代花莲子汤(250) 代代花萝卜汤(250) 七鲜汤(250) 芍药八珍汤(251) 八珍

鲜汤(251) 百合花鲫鱼汤(251) 牡丹花鸡蛋汤(252) 合欢黄花汤(252) 鸡冠花瘦肉汤(252) 茉莉花银杞鸡肝汤(252) 玉米须猪肉汤(253) 银花水鸭汤(253) 南瓜花猪肝汤(253) 荷花鸡蛋汤(253) 梅花鸡块汤(254) 腊梅豆腐汤(254) 番红花鳊鱼汤(254) 番红花鲤鱼汤(254) 蒲公英绿豆汤(255) 槐花猪肚汤(255) 蔷薇花豆腐汤(255) 雪莲花鸡汤(256) 辛夷花鸡蛋汤(256) 素鱿鱼汤(256) 香菇腰片汤(256) 百页香菇汤(257) 香菇猪蹄汤(257) 蘑菇虾子汤(257) 蘑菇干贝汤(257) 蘑菇莼菜汤(258) 平菇菠菜肉片汤(258) 金针红枣汤(258) 猴头菇黄芪鲜汤(259) 双菇竹荪汤(259) 竹荪莲子汤(259) 竹荪白木耳汤(259) 竹荪紫菜鸡肉汤(260) 银耳杏仁汤(260) 白果银耳汤(260) 银耳乌龙汤(261) 银耳枸杞汤(261) 银耳百合鸡汤(261) 人参银耳汤(261) 银耳莲蛋汤(262) 木耳香菇虾仁汤(262) 猪肉黑木耳汤(262) 黑木耳猪肝汤(263) 松菇香菜汤(263) 龟蛇凤翅汤(263) 杞圆虫草兔蛇汤(263) 龙凤汤(264) 黄芪桂枝蛇肉汤(264) 酸辣蜗牛汤(264) 党参田鸡汤(265) 西洋参田鸡汤(265) 蛤士蟆莲子汤(265) 蛤蚧猪肺汤(265) 红枣蚕茧汤(266) 海米白菜汤(266) 菠菜猪血汤(266) 菠菜银耳汤(266) 菠菜猪肝汤(267) 韭菜蛋花汤(267) 雪里蕻冬瓜汤(267) 雪里蕻冬笋野鸭汤(267) 蛋菇菜花汤(268) 茭白猪蹄汤(268) 黑豆莲藕乳鸽汤(268) 冬笋鲫鱼汤(269) 海米萝卜汤(269) 三鲜黄瓜汤(269) 丝瓜豆腐猪蹄汤(270) 苦瓜猪肉汤(270) 番茄豆腐鱼丸汤(270) 鸡肝番茄汤(270) 鸡肉冬瓜汤(271) 冬瓜参芪鸡丝汤(271) 冬笋鹅掌汤(271) 鹅肉补中汤(271) 鹅肉沙参玉竹汤(272) 鹅肉补阴汤(272) 鹅血养阴汤(272) 鹅血荸荠汤(272) 赤豆黄精鸽肉汤(273) 鸽肉参芪汤(273) 鸽肉山药玉竹汤(273) 杞圆荔莲乳鸽汤(273) 鹌鹑山药汤(274) 鹌鹑参芪汤(274) 大巢菜蛋汤(274) 野苋车前汤(274) 石耳豆腐汤(275) 龙芽草红枣汤(275) 冬寒菜汤(275) 鸡纵腰片汤(275) 双鸡丝汤(276) 苔菜蛋汤(276) 苔菜肉丝汤(276) 荠菜鸡蛋汤(277) 荠菜猪肝汤(277) 枸杞叶猪肝汤(277) 海白菜蛋汤(277) 西湖莼菜汤(278) 野苋菜蛋汤(278) 百合楂糕汤(278) 百合蛋黄汤(278) 百党猪肺汤(279) 海米紫菜蛋汤(279) 蕹菜汤(279) 蕹菜鳊鱼汤(280) 三宝猪肉汤(280) 参麦瘦肉汤(280) 四物杞枣肝片汤(280) 参归猪肝汤(281) 海参猪肠木耳汤(281) 猪蹄蹄筋大枣汤(281) 猪肤汤(281) 杏仁猪肺

汤(282) 猪肺敛肺汤(282) 芦荟排骨汤(282) 百合猪胰汤(282)
四味猪胰汤(282) 白及猪胰汤(283) 灵芝猪蹄汤(283) 猪蹄黄芪当归
汤(283) 猪髓香莲汤(283) 女贞子牛肝火锅汤(284) 养老牛肾
汤(284) 牛肺萝卜汤(284) 熟地牛脊骨汤(284) 加味山药牛骨
汤(285) 续断牛筋汤(285) 牛鼻止遗汤(285) 牛髓汤(285)
双鞭壮阳汤(285) 杞鞭壮阳汤(286) 双牛桂苁汤(286) 当归生地羊肉
汤(286) 玉竹羊心汤(286) 羊肝谷精草菊花汤(287) 羊肚黄芪乌豆
汤(287) 健脾羊肚汤(287) 羊肾黑豆杜仲汤(287) 杏柿羊肺汤(287)
黄芪羊脑汤(287) 川芎羊脑汤(288) 驴肉大枣山药汤(288) 黄芪驴鞭
汤(288) 巴戟马鞭汤(288) 生精汤(288) 猫肉杞子黄精汤(289)
兔肉健脾汤(289) 兔肝菊花汤(289) 芪枣苁蓉鹿肉汤(289) 鹿鞭壮阳
汤(290) 人参鹿尾汤(290) 白鸽益脾汤(290) 白鸽杞精汤(290)
益寿鸽蛋汤(291) 鹌鹑党参淮山汤(291) 雪羹汤(291) 乌贼当归
汤(291) 海马壮阳汤(291) 地龙汤(292) 牡蛎芡实汤(292) 海藻海
螺汤(292) 蛤肉百合玉竹汤(292) 川芎蛤蚧汤(292) 鸡骨草田螺
汤(292) 田螺茵陈汤(293) 鲤鱼赤豆汤(293) 茯苓鲫鱼汤(293)
鲫鱼赤小豆汤(293) 鲫鱼砂仁汤(293) 鲑鱼姜椒汤(294) 黄花鱼
头汤(294) 健脾黄鱼汤(294) 黄鳝冬虫汤(294) 鳝鱼强筋健骨
汤(294) 泥鳅木耳汤(295) 丁葵草泥鳅汤(295) 带鱼木瓜汤(295)
带鱼益气汤(295) 虫草龟肉汤(295) 龟肉百合红枣汤(295) 杜仲龟肉
汤(296) 参龟汤(296) 龟羊汤(296) 芪米龟板汤(296) 鳖炖
山药杞子汤(297) 枸杞猪肉甲鱼汤(297) 牛肝杞子汤(297) 鱼鳔当归
汤(297) 龙枸燕窝汤(298) 燕窝洋参汤(298) 马齿苋猪肝汤(298)
马兰莲子汤(298) 薄荷番茄汤(298) 车前苋菜猪腰汤(299) 车前田螺
汤(299) 莼菜火腿汤(299) 鸡汁苡仁莼菜汤(299) 刺儿菜鸡蛋
汤(300) 海参猪胰蛋汤(300) 冬寒菜蛋丝汤(300) 发菜鱼丸汤(300)
发菜枸杞汤(301) 枸杞叶桑叶蚌肉汤(301) 苦菜猪骨汤(301) 裙带
菜苡仁蛋汤(301) 山芹菜蛋汤(302) 水蓼鸭肝汤(302) 酸模豆腐
汤(302) 夏枯草黑豆汤(303) 紫菜猴头菇汤(303) 紫菜兔肉豆腐
汤(303) 紫菜淡菜瘦肉汤(303) 山楂荷叶甘草汤(304) 鲤鱼山楂鸡蛋
汤(304) 山楂红花汤(304) 山楂首乌汤(304) 山楂玉米须汤(305)
雪梨银耳汤(305) 梨藕荸荠汤(305) 雪梨荸荠瘦肉汤(305) 杏仁鲫鱼
汤(305) 樱桃桂圆汤(306) 橘楂醒酒汤(306) 荔枝红黑枣汤(306)

柿饼百合汤(306) 酸辣凤梨牛肉汤(306) 菠萝鸡片汤(307) 薏苡仁莲子藕羹(307) 麦麸薏苡仁莲枣羹(307) 豆芽猪血薏苡仁羹(308) 樱桃三豆羹(308) 赤小豆鲫鱼羹(308) 桂花豌豆羹(308) 扁豆花粉山药羹(309) 黑芝麻薏苡仁羹(309) 黄芪鳝鱼羹(309) 木槿藕粉羹(310) 兰花斑鸠羹(310) 百合花鸡蛋羹(310) 百合花杏仁羹(311) 银花莲子羹(311) 夜来香翡翠羹(311) 桃花桂鱼蛋羹(312) 梅花鲑鱼羹(312) 郁金香花鸭肝羹(312) 银耳美容羹(313) 银耳薏苡仁羹(313) 荸荠黑木耳羹(313) 酸辣黑木耳豆腐羹(313) 八珍蛇羹(314) 蛇肉烩菊花羹(314) 鸡蓉蜗牛羹(315) 芙蓉藕羹(315) 笋蓉豌豆羹(315) 莲子鸭羹(316) 草菇豆腐羹(316) 芥菜豆腐羹(316) 莼菜羹(317) 莼菜鲫鱼羹(317) 莼菜黄鱼羹(317) 益母草豆羹(318) 野韭菜鲫鱼羹(318) 百合羹(318) 百合雪梨羹(318) 鲑鱼须豆羹(319) 石耳羹(319) 黄芪猪肉羹(319) 猪脾羹(319) 当归羊肉羹(320) 山药红豆羹(320) 山药乳肉羹(320) 山药马乳羹(320) 羊肝羹(321) 羊乳山药羹(321) 羊乳羊脂羹(321) 羊髓羹(321) 羊脊骨羹(321) 鹿肉苁蓉羹(322) 海参冰糖银耳羹(322) 青螺羹(322) 鲤鱼羹(322) 枸杞叶黄鱼羹(323) 绞股蓝黑米羹(323) 鱼腥草杏仁鸡蛋羹(323) 山楂山药羹(323) 百合枇杷羹(324) 李子羹(324) 杏仁莲子羹(324) 杏仁鹌鹑羹(324) 橘瓣莲子羹(325) 桂花银耳柑羹(325) 桂花甜橙羹(325) 甜橙莲子羹(326) 干贝鲜荔枝羹(326) 银耳柿饼羹(326) 菠萝羹(326) 香蕉羹(327) 香蕉三丁羹(327)

菜 肴 (327)

芦笋玉珠(327) 薏苡仁排骨(327) 洋葱豆腐(328) 核桃仁豆腐(328) 松子仁豆腐(329) 杏仁豆腐(329) 豆腐狮子头(329) 枣泥豆腐(330) 银耳豆腐(330) 海参豆腐(330) 莴苣拌豆腐(331) 虾皮拌豆腐(331) 香椿拌豆腐(331) 虾仁拌豆腐(332) 枸杞拌豆腐(332) 莴苣拌干豆腐皮(332) 双丝拌干豆腐皮(333) 番茄烧豆腐(333) 冬笋口蘑烧豆腐(333) 番茄虾皮豆腐(334) 鲢鱼头炖豆腐(334) 鲜贝蒸豆腐(334) 泥鳅炖豆腐(335) 乌龙豆腐(335) 四喜豆腐(335) 玉环虾仁蒸豆腐(336) 东坡豆腐(336) 木犀豆腐(336) 十丁豆腐(337) 黄豆芽炖豆腐(337) 芍药烩豆腐(337) 百合花莲蓬豆腐(338) 玫瑰香椿豆

- 腐(338) 茉莉花烧豆腐(338) 夜来香豆腐(339) 荷花豆腐(340)
桂花豆腐(340) 桃花豆腐(340) 菊花鱼头豆腐煲(340) 香菇豆
腐(341) 蘑菇海米烧豆腐(341) 莲蓬豆腐(341) 金针木耳豆腐
煲(342) 木耳核桃炖豆腐(342) 虫草香菇烧豆腐(343) 雪里蕻烧豆
腐(343) 水葫芦烧豆腐(343) 鸡腿蘑炖豆腐(343) 苜蓿炖豆腐(344)
香蘑炖豆腐(344) 榆钱豆腐(344) 凉拌魔芋豆腐(345) 苜蓿蘑菇炖豆
腐(345) 落葵尖烩豆腐(345) 菱角烧豆腐(345) 芝麻干豆腐皮
丝(346) 腐竹桃仁(346) 香卤素鸡(346) 牡丹鸡片(347) 丁香
鸡(347) 木芙蓉鸡片(348) 百合花鸡丁(348) 佛手南瓜鸡(349)
夜来香鸡丝(349) 平菇鸡块(349) 苦瓜鸡片(350) 五果炖鸡(350)
荷叶粉蒸鸡(350) 五圆全鸡(351) 玉珠枸杞鸡(351) 沙锅白参
鸡(351) 虫草焖鸡块(352) 黄芪汽锅鸡(352) 山药枸杞蒸鸡(352)
海马童子鸡(353) 白果炒鸡丁(353) 核桃仁爆鸡丁(353) 霸王别
姬(354) 石耳炖鸡(354) 红菇炖鸡(355) 鸡油菌炖鸡(355)
鱼腥草蒸鸡(355) 香蘑炖鸡(355) 草菇蒸滑鸡(356) 莴头炒刹
鸡(356) 魔芋鸡(356) 鹿尾巴炖鸡(357) 酸模炒鸡片(357) 鸭梨
鸡(357) 李子鸡脯(358) 杏仁鸡(358) 陈皮鸡(358) 橙子鸡
块(359) 石榴烤鸡(359) 菱角焖鸡(359) 西瓜鸳鸯鸡(360)
椰肉杞枣炖母鸡(360) 菠萝炒鸡片(360) 芍药豆腐鸡(361) 芍药鸡肝
片(361) 香菇炖仔鸡(361) 草菇炖鸡肉(362) 素狮子头(362)
海米拌干丝(363) 韭黄拌干丝(363) 绿豆芽拌干丝(363) 凉拌四
丝(363) 香干拌芹菜叶(364) 芝麻拌香干(364) 香干拌马兰头(364)
海带拌腐竹(365) 虾子拌腐竹(365) 香椿拌黄豆芽(366) 黄豆芽炒肉
丝(366) 马齿苋炒黄豆芽(366) 干豆腐皮炒木耳(366) 素烧鸭(367)
腐竹包鸭块(367) 芝麻鸭(368) 蚌肉炖老鸭(368) 丁香鸭子(369)
兰花鸭(369) 百合花鸭(370) 牡丹花爆鸭肉条(370) 茉莉熏鸭(370)
桂花炖鸭(371) 虫草沙参炖鸭(371) 虫草炖鸭子(371) 枸杞肥鸭
脯(372) 丁香双子鸭(372) 陈皮大鸭(373) 养心鸭子(373) 八宝
鸭(373) 黄精炖鸭(374) 神仙鸭(374) 清蒸山药鸭(374) 八宝全
鸭(375) 荷叶包鸭(375) 草果赤豆鸭(376) 三套鸭(376) 板
鸭(376) 八宝香酥鸭(377) 樟茶鸭子(378) 五香鸭子(378) 八珍扒
鸭(379) 桃仁鸭方(379) 枸杞鸭肾(379) 冬菜扒鸭(380) 五香洋
鸭(380) 蟠桃鸭(380) 杏仁酥鸭(381) 樱桃焖鸭(381) 柑橘