



家常食材烹饪

超值价

宜忌宝典

广州医学博士的膳食指南
健康饮食必知的食材宜忌
美味生活必备的烹饪宝典

黄兆胜◎主编

350种家常食材+1000款烹饪指南=舌尖上的厨房



廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

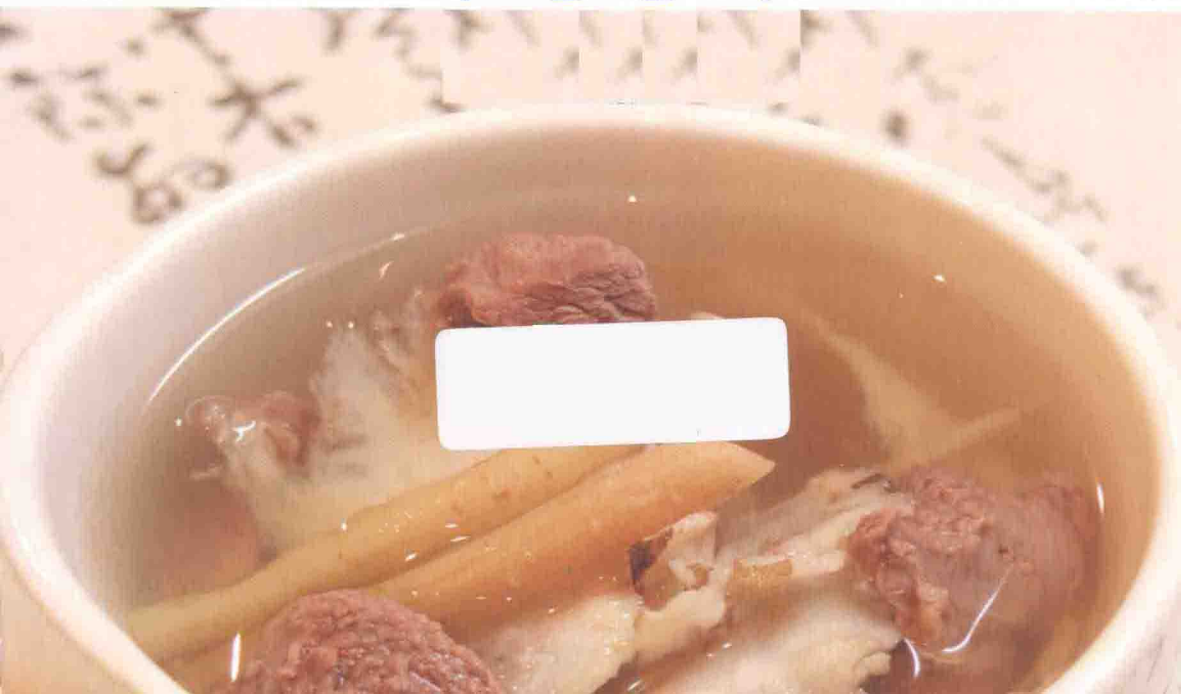


家常食材烹饪

黄兆胜◎主编

宜忌宝典

350种家常食材+1000种烹饪指南=舌尖上的厨房



图书在版编目 (C I P) 数据

家常食材烹饪宜忌宝典 / 黄兆胜主编. -- 广州 : 广东旅游出版社,
2014. 8

ISBN 978-7-80766-868-8

I. ①家… II. ①黄… III. ①饮食—禁忌—图解 IV. ①R155-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第110309号

策划编辑: 雷 腾 姚 芸

责任编辑: 陈 宇

装帧设计: 张红霞

封面设计: 回归线视觉传达

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学 公共管理学院14号楼3楼)

邮 编: 510642

电 话: 020-87348243

网 址: www.tourpress.cn

印 刷: 深圳市希望印务有限公司

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

开 本: 720mm×990mm 16开

字 数: 300千字

印 张: 24

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

定 价: 35.00元

【版权所有 侵权必究】

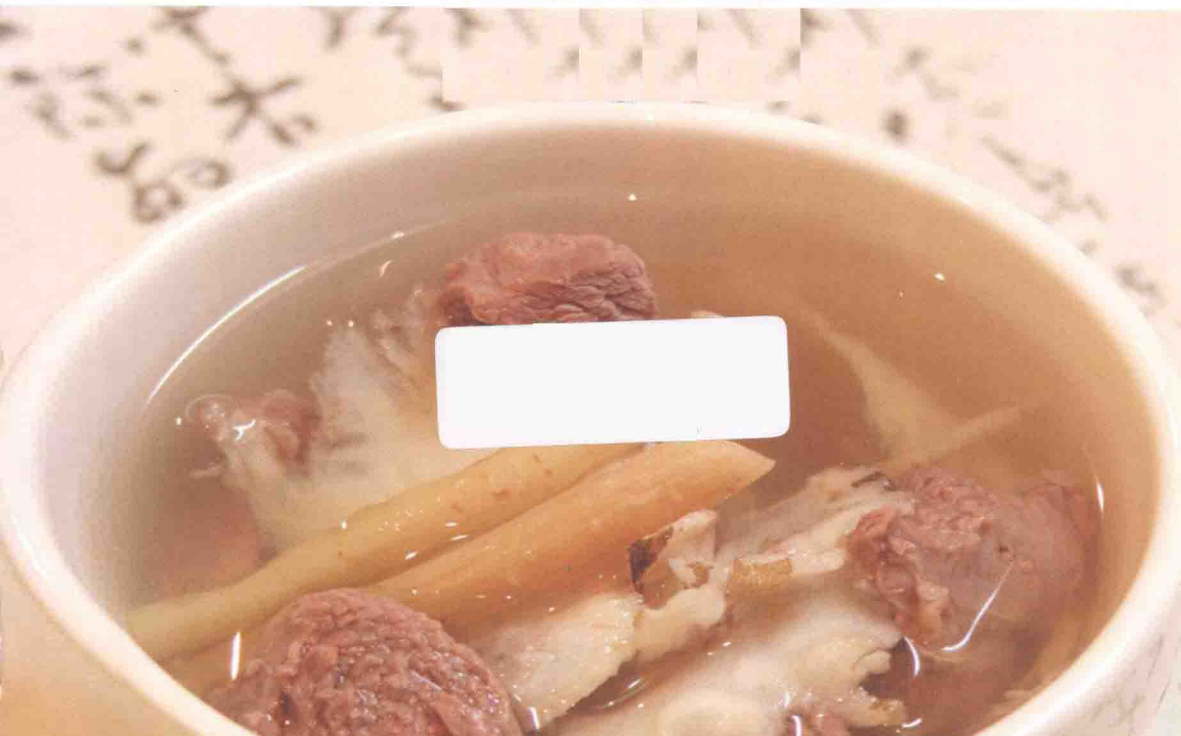
本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

家常食材烹饪

黄兆胜◎主编

宜忌宝典

350种家常食材+1000种烹饪指南=舌尖上的厨房



图书在版编目 (C I P) 数据

家常食材烹饪宜忌宝典 / 黄兆胜主编. -- 广州 : 广东旅游出版社,
2014.8

ISBN 978-7-80766-868-8

I. ①家… II. ①黄… III. ①饮食—禁忌—图解 IV. ①R155-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第110309号

策划编辑: 雷 腾 姚 芸

责任编辑: 陈 宇

装帧设计: 张红霞

封面设计: 回归线视觉传达

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学 公共管理学院14号楼3楼)

邮 编: 510642

电 话: 020-87348243

网 址: www.tourpress.cn

印 刷: 深圳市希望印务有限公司

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

开 本: 720mm×990mm 16开

字 数: 300千字

印 张: 24

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

定 价: 35.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序

世界卫生组织提出的健康四大支柱的第一条是“合理膳食”，可见科学合理的饮食对健康的重要性。我们常说“病从口入”，不仅仅是指饮食不洁而言，更深层次的含义是饮食不合理将引发多种疾病。饮食宜忌的确关系到人们的健康长寿，在中国，历代人民都非常重视饮食物的宜和忌，无论是医家、养生家，还是民间百姓家都积累了丰富的经验。因此，从传统中医学的养生观念来指导现代人的日常生活饮食，将有助于现代人更健康地生活！

《家常食物养生宜忌大全》包括九部分内容：一、肉类饮食宜忌；二、蛋类奶类饮食宜忌；三、水产品饮食宜忌；四、蔬菜饮食宜忌；五、菌藻类饮食宜忌；六、谷物、豆类及果仁类饮食宜忌；七、水果饮食宜忌；八、家常调味品和饮品饮食宜忌；九、家常保健中药饮食宜忌。每一部分均从每个家庭、每位主妇日常所要面对的食物入手，告知你每款食物的别名、性味、归经、功效和饮食宜忌，有需特别注意者则加按语。每款食物的基础知识之后，还介绍几款实用健康饮食配方，可供制作药膳时参考。

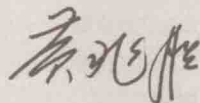
该书基于为广大家庭日常饮食提供指导，故所有选编内容均以“家庭日常饮食”所需作为重点选择，每款食物的归类便依从这一原则，如将“红枣”归入“保健中药类”，但在按语中告知读者“鲜红枣常作为水果直接食用”；将“豆豉”、“砂仁”、“花椒”、“紫苏”、“丁香”等归入“调味品类”，但在按语中告知读者其又是一味常用中药，且附有相应的药膳配方；而每个家庭都极其常用的调味品“盐”、“醋”、“茶”、“酒”、“白糖”、“红糖”、“饴糖”、“胡椒”等，也介绍了一些实用的知识。凡不符合现代人健康理念的菜谱则不在选编之列。

全书收录了350种家常食物和1000种实用健康药膳配方，并配以800张精美的实物图片，更增添了该书的色彩，使人赏心悦目之余，更感觉到具有实用价值，实为每个家庭必备的日常饮食指南。

祝愿每个家庭、每一个人在享受美味佳肴的同时，享受健康！

广州中医药大学

教授、博士生导师



目录



一、肉类饮食宜忌

猪肉18

猪肉南瓜饼.....18

猪肉杞子汤.....18

木瓜海底椰煲瘦肉汤.....19

黄精猪肉汤.....19

板栗猪肉饭.....20

猪蹄20

鸡蛋猪手姜醋.....20

章鱼猪蹄汤.....20

通乳猪蹄汤.....21

茶皇猪手.....21

红枣炖猪蹄.....21

猪血22

韭菜萝卜煮猪红.....22

葱花姜丝猪红汤.....22

鱼片猪血粥.....23

猪肚23

银杏煮猪肚.....23

山药猪肚汤.....24

莲子芡实煲猪肚.....24

冬菇胡椒猪肚煲.....24

猪肠25

大豆芽炒猪肠.....25

木耳海参猪肠汤.....25

猪肺25

南北杏菜干猪肺汤.....26

薏仁猪肺粥.....26

贝母雪梨煲猪肺.....26



猪骨26

蚝豉黄豆猪骨汤.....27

糖醋排骨.....27

甜玉米猪骨汤.....27

黄豆凉瓜排骨汤.....28

猪脑28

干炸猪脑.....28

杞子猪脑猪髓汤.....29

天麻炖猪脑.....29

猪皮29

红枣猪皮羹.....29

猪皮炆萝卜.....30

杞子天冬猪皮羹.....30

猪髓30

余脊髓.....30

桂圆猪髓炖鱼头.....31

猪髓甲鱼汤.....31

木耳骨髓肉丸.....31

火腿31

火腿烧鸽蛋.....32

三冬煮火腿.....32

猪肝32

陈皮黑木耳炒猪肝.....33

猪肝清汤.....33

爆炒猪肝.....33

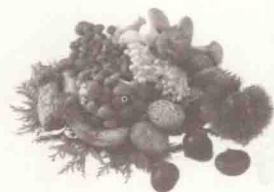
猪心33

玉竹煮猪心.....34

枸杞叶炒猪心.....34

猪肾34

杜仲核桃炖猪肾.....35



猪肾粥.....35

牛肉35

六味牛肉饭.....35

莲藕绿豆煲牛腩.....36

萝卜牛腩煲.....36

甜椒牛肉丝.....36

牛肉浓汁.....37

牛肚37

牛肚补胃汤.....37

韭黄笋丝炒牛百叶.....37

牛肚苡仁汤.....38

甘草杞子牛肚汤.....38

牛肝38

淮山大蒜牛肝煲.....38

杞子牛肝汤.....39

牛髓39

地黄牛髓粥.....39

牛髓糯米饭.....39

羊肉40

枝竹萝卜炆羊腩.....40

羊肉温补汤.....41

萝卜羊肉粥.....41

二仙烧羊肉.....41

当归羊肉汤.....42

羊肝42

羊肝粥.....42

红番薯叶羊肝汤.....42

羊肚42

山药羊肚汤.....43

爆炒羊肚丝.....43



羊骨.....43

羊骨粥.....43

羊脊骨汤.....44

狗肉.....44

焖烧狗肉.....44

狗肉壮阳汤.....45

狗肉粥.....45

兔肉.....45

密瓜炒兔丁.....46

龟板炖兔肉.....46

杞子炖兔肉.....46

驴肉.....46

砂锅驴肉.....47

獐肉.....47

当归炖獐肉.....47

鹿肉.....48

蘑菇鹿肉丸子汤.....48

鸡肉.....48

山楂瘦肉炖仔鸡.....49

清补鸡煲.....49

党参当归母鸡汤.....49

炒三色鸡丁.....50

老姜焗鸡.....50

鸡肝.....50

红枣煮鸡肝.....51

菟丝子鸡肝粥.....51

乌骨鸡.....51

杞子炖乌鸡.....51

椰子乌鸡汤.....52

人参乌骨鸡.....52

鸭肉.....52

冬瓜水鸭煲.....53

海参鸭肉煲.....53

赤小豆鸭肉粥.....53

鸭血.....54

鸭血菠菜豆腐汤.....54

韭黄炒鸭血.....54

鹅肉.....54

陈皮鹅肉.....55

炒金银鹅片.....55

麻雀.....55

麻雀粥.....56

红烧麻雀.....56

鸽子.....56

花雕酒鸽.....56

柠檬炖乳鸽.....57

黄芪炖乳鸽.....57

炸鸽肉.....57

雉肉.....58

雉肉馄饨.....58

虫草雉肉.....58

鹌鹑.....58

蚝油煨鹌鹑.....59

香酥鹌鹑.....59

萝卜炒鹌鹑.....59

黄芪蒸鹌鹑.....59

鸬鹚.....60

川贝南北杏炖鸬鹚.....60

红枣玉竹炖鸬鹚.....60

人参核桃炖鸬鹚.....60

蚕蛹.....60

核桃炖蚕蛹.....61

红枣炖蚕蛹.....61

青蛙.....61

荷香田鸡.....62

鸡腿菇炒田鸡.....62

二、蛋类奶类饮食宜忌

鸡蛋.....64

鸡蛋甜酒糟糖水.....64

杞子蒸水蛋.....65

玫瑰煎鸡蛋.....65

蛋黄泥.....65

白醋蒸鸡蛋.....65

鸭蛋.....66

萝卜干煎鸭蛋.....66

咸蛋黄炒小瓜.....66

咸蛋芥菜汤.....67

皮蛋.....67

青椒皮蛋.....67

鹌鹑蛋.....68

西米鹌鹑蛋糖水.....68

鹅蛋.....69

鸽蛋.....69

麻雀蛋.....70

牛奶.....70

鲜奶炖鸡蛋.....71

脆炸鲜奶.....71

雪耳鲜奶.....71



葡萄苹果养颜奶	72
牛奶炖鸡	72
姜撞奶	72
牛奶鹌鹑蛋糖水	72
酸奶	73
酸奶焖猪肉	73
酸奶水果沙拉	73
羊奶	73
白术羊奶煮粥	74
马奶	74
麦冬天冬马奶饮	74

三、水产品饮食宜忌

鲢鱼	76
水煮鲢鱼	76
红焖鲢鱼	76
丝瓜鲢鱼汤	77
鲫鱼	77
鲫鱼蒸蛋	77
鲫鱼羹	77
酸菜鲫鱼汤	78
鲫鱼猪蹄通乳汤	78
山药蒸鲫鱼	78
香菇鲫鱼汤	79
带鱼	79
酸菜带鱼煲	79
糖醋带鱼	80
青鱼	80
滑丝青鱼汤	80
酸甜菊花青鱼	81
葱油青鱼	81
黄鱼	81



雪菜焖烧黄鱼	81
熏烧大黄鱼	82
酸甜黄鱼	82
蒜瓣烧黄鱼	82
鲛鱼	83
鳊鱼	83
榄角蒸鳊鱼	83
姜汁焖鳊鱼	83
红烧鳊鱼	84
鲈鱼	84
橙汁鲈鱼	84
清蒸鲈鱼	84
茭菱豆腐鲈鱼汤	85
锅烧鲈鱼	85
鳊鱼	85
蒜香鳊鱼	85
鳊鱼海鲜汤	86
刀鱼	86
蒸五香刀鱼	86
清蒸刀鱼	86
清炸刀鱼	87
白鱼	87
红烧白鱼	87
银鱼	87
芙蓉银鱼	88
银鱼青豆松	88
银鱼炒鸡蛋	88
银鱼花生	88
鲩鱼	89
红焖鲩鱼	89
冬菜蒸鲩鱼	89
番茄煮鲩鱼	89
鲩鱼冬瓜汤	90



鲤鱼	90
鲤鱼红豆汤	90
糖醋鲤鱼	91
五香鲤鱼	91
花粉赤豆鲤鱼汤	91
鲳鱼	92
一品鲳鱼	92
椒盐鲳鱼	92
鲮鱼	92
清蒸鲮鱼	92
焖煮鲮鱼	93
酱汁鲮鱼	93
鳙鱼	93
剁椒蒸鱼头	93
鳙鱼头煲	94
鲮鱼	94
豆豉鲮鱼炒油麦菜	94
豉油金菇蒸鲮鱼	94
粉葛鲮鱼汤	95
鳊鱼	95
鳊鱼蔬菜汤	95
菠萝茄汁鳊鱼块	96
鳊鱼	96
支竹黄鳊煲	96
豉椒炒鳊片	97
干煸鳊鱼丝	97
麻辣鳊片	97
鳊鱼	97
清蒸油淋鳊鱼	98
醋烧鳊鱼羹	98
黄骨鱼	98
豆豉蒸黄骨鱼	98
茭菱黄骨鱼豆腐汤	99



鲍鱼.....99

- 黑枣鲍鱼.....99
- 鲍鱼节瓜盅.....99
- 竹笋鲍鱼汤.....100
- 蚝油大鲍片.....100

鳗鱼.....100

- 南乳蒜香白鳗球.....101
- 蒜瓣煨白鳗.....101
- 泡椒蒸河鳗.....101
- 归杞炖河鳗.....102

章鱼.....102

- 大枣章鱼粥.....102
- 姜汁炒章鱼.....102

泥鳅.....103

- 水瓜泥鳅汤.....103
- 玉米须煲泥鳅.....103

墨鱼.....104

- 青瓜伴墨鱼.....104
- 爆炒墨鱼卷.....104
- 烧汁酸菜墨鱼仔煲.....104

鱿鱼.....105

- 蒜苗芹菜炒鱿鱼.....105
- 西芹炒鲜鱿鱼.....105
- 西兰花炒土鱿.....106

美极鱿鱼筒.....106

鱼鳔.....106

- 芝麻酱鱼鳔.....107
- 蒸酿鱼鳔.....107
- 鱼胶冬菇鸡脚汤.....107

海参.....108

- 海参虾仁羹.....108
- 海参肉饼.....108
- 海参粥.....109

党参杞子烧海参.....109

豆瓣家常海参.....109

鳖.....110

- 党参红枣水鱼汤.....110
- 山药桂圆甲鱼汤.....111
- 当归黄芪水鱼汤.....111
- 虫草红枣甲鱼汤.....111

龟.....111

- 红烧龟肉.....112
- 虫草炖龟肉.....112

牡蛎.....112

- 蚝仔粥.....113
- 发菜牡蛎粥.....113
- 蚝仔炒金菇.....113
- 蚝蛋炒三丁.....113

蟹.....114

- 芙蓉蒸膏蟹.....114
- 黑枣红蟹.....114
- 山楂煮大闸蟹.....114
- 粉丝焗蟹煲.....115
- 枸杞子五加皮蟹.....115
- 姜葱炒花蟹.....115

油焗蟹.....116

虾.....116

- 鲜虾仁炒滑蛋.....116
- 美极河虾仔.....117
- 姜葱炒基围虾.....117
- 虾米扒瓜脯.....117
- 南卤醉虾.....117

干贝.....118

- 干贝鳕鱼冻.....118
- 西芹百合炒带子.....118
- 香芒肉带子.....119

干贝瘦肉汤.....119

白果酱带子.....119

干贝扣萝卜.....119

干贝冬瓜羹.....120

蛤蜊.....120

- 凉拌蛤蜊.....120
- 杞子蛤蜊蒸蛋.....120
- 蛤蜊煮鲫鱼.....121

蚬子.....121

- 烫蚬子.....121
- 炒蚬子肉.....121

田螺.....122

- 锡纸焗田螺.....122
- 田螺汤.....122
- 紫苏炒田螺.....122

螺蛳.....123

焦麻螺蛳肉.....123

蚌.....123

- 蒜蓉贵妃蚌.....124
- 菜心炒海蚌.....124
- 茵陈红枣煮蚌肉.....124
- 上汤贵妃蚌.....124

蜆.....125

- 豆腐茼蒿蜆汤.....125
- 蜆肉炒四季豆.....126
- 凉拌蜆.....126

淡菜.....126

- 淡菜煮菜心.....126
- 淡菜焗饭.....127
- 笋尖炒淡菜.....127

海蜇.....127

- 海蜇荸荠汤.....128
- 芙蓉海底松.....128



四、蔬菜饮食宜忌

韭菜130

韭菜炒鸡蛋130

生姜韭菜饮130

韭菜炒豆芽130

虾仁炒韭菜131

番茄131

番茄炒鱼片131

番茄蛋角冬菇汤132

香芹132

青芹拌香干132

香芹拌腐竹133

四色香芹133

芹菜炒鱼丝133

茼蒿133

鲜笋茼蒿汤134

螺片炒茼蒿134

马齿苋134

马齿苋粥134

马齿苋金针肝蛋汤135

洋葱135

洋葱胡萝卜烧牛肉135

豆芽拌洋葱135

洋葱海鲜蛋羹136

卷心菜136

糖醋卷心菜136

椰菜炒腊肉136

肉末煮卷心菜137

茄子137

豆瓣酱焖茄子137

豉油皇金蒜蒸茄子137

糖醋茄条138



特色炸茄子138

鱼香茄子煲138

芥蓝139

牛肉炒芥蓝139

肉丁炒芥蓝139

香肠炒芥蓝139

萝卜140

萝卜烩牛肉140

萝卜烧排骨140

萝卜鲫鱼汤141

萝卜烧墨斗鱼141

荠菜141

荠菜煮冬笋141

荠菜炒里脊片142

茭白142

麻辣茭白142

葱油拌茭白142

青红椒炒茭白143

胡萝卜143

红萝卜雪梨糖水143

红油三丝144

酱爆胡萝卜丁144

蘑菇煮红萝卜144

干煸胡萝卜片144

油焖胡萝卜丁144

雪里蕻145

雪里蕻炖豆腐145

雪里蕻炒肉丝145

雪里蕻拌百叶145

辣椒146

尖椒炒腊肉146

榄菜炒尖椒圈146

青椒147



青椒肉丝147

空心菜147

椒丝腐乳空心菜147

虾酱牛肉炒通菜148

落葵148

茭白148

茭白煎蛋148

茭白粥148

马兰头149

如意马兰头149

马兰豆腐卷149

马兰炒冬笋片149

茼蒿150

双笋拌茼蒿150

蚝油拌茼蒿150

鱿鱼丝炒茼蒿150

大头菜150

螺片炒大头菜151

大头菜羊肉粥151

白菜151

珧柱粉丝津菜煲151

开水白菜152

芸薹152

肉丝炒芸薹152

菠菜152

菠菜浸鱼滑煲153

凉拌八宝菠菜153

花生米香辣菠菜153

香椿头154

香椿头烘蛋154

鸡蛋香椿煎饼154

炸香椿鱼154

莼菜155



西湖莼菜汤.....155

鱼片莼菜汤.....155

鱼腥草.....155

鱼腥草拌莴笋.....156

蒜泥鱼腥草.....156

鱼腥草拌海蜇莴苣.....156

鱼腥草海带绿豆糖水.....156

金针菜.....157

素炒什锦.....157

金针发菇粉丝煲.....157

香菜金针肉片汤.....158

黄花菜炒猪腰.....158

茼蒿.....158

豆豉鲮鱼炒茼蒿.....158

辛味茼蒿.....159

香蒜美极生菜.....159

茼蒿腐竹肉片.....159

蚝油生菜.....159

竹笋.....160

冬菇竹笋焖鸡.....160

清炒竹笋.....160

干烧冬笋条.....160

牛肉炒冬笋.....161

青芦笋.....161

香菇芦笋炒肉丝.....161

芦笋沙拉.....161

芦笋鲍鱼汤.....162

虾仁烩芦笋.....162

菜花.....162

花椒炆菜花.....162

木耳五彩菜花.....163

炸菜花.....163

枸杞菜.....163



枸杞叶炒鸡蛋.....163

枸杞叶炒猪心.....164

双丝炒枸杞叶.....164

枸杞叶羊肾粥.....164

枸杞叶粥.....164

豇豆.....165

川式凉拌豇豆.....165

酸豆角炒肉末.....165

四季豆.....166

干煸四季豆.....166

马铃薯.....166

土豆烧鸡.....167

干煸土豆条.....167

马铃薯烧花肉.....167

洋葱土豆牛肉饼.....168

芋头.....168

香芋芡实水瓜煲.....168

香芋扣肉.....169

焗芋头饭.....169

慈姑.....169

慈姑炒肉片.....169

莲藕.....170

南乳炒藕片.....170

煎酿莲藕.....170

雪耳糯米炖藕节.....171

炸冬菇藕夹.....171

鱼香莲藕.....171

藕丝炒青椒.....172

瓠子.....172

瓠子炖猪蹄.....172

焖烧瓠子塞肉.....172

冬瓜.....172

冬瓜滚生鱼.....173



蚝豉火腩炆冬瓜.....173

草鱼冬瓜汤.....173

蟹裙冬瓜羹.....173

红烧冬瓜.....174

节瓜.....174

节瓜冬菇排骨汤.....174

丝瓜.....174

丝瓜鱼头汤.....175

丝瓜鲢鱼汤.....175

金银蒜蒸丝瓜.....175

丝瓜猪蹄豆腐汤.....176

白瓜.....176

菜瓜甜椒炒牛肉.....176

白瓜松子肉丁.....176

黄瓜.....177

醋熘黄瓜.....177

虾米炒黄瓜.....177

玉米笋炒黄瓜.....177

苦瓜.....178

凉瓜煎蛋.....178

苦瓜炒肥肠.....178

苦瓜黄豆煲排骨.....178

凉瓜炒牛肉.....179

南瓜.....179

南瓜煲牛肉.....179

绿豆煲南瓜.....179

香芋南瓜扣.....180

南瓜蒸排骨.....180

番薯.....180

玫瑰番薯羹.....180

番薯芋头甜酒糟糖水.....181

酱爆番薯丁.....181

番薯老姜汤.....181



苡蓉番薯羹	181
番薯粥	182
桂花番薯粥	182
青菜	182
上汤白菜煲	182
绿豆芽	182
炒三丝	182
黄豆芽	183
肉末姜酒大豆芽	183
黄豆芽豆腐汤	183
豆薯	183
魔芋	184
魔芋烧鸭	184
佛手瓜	184
豆包炒佛手瓜	184
牛蒡	185
牛蒡猪骨汤	185
牛蒡粥	185
油菜	185
菜心炒鸡杂	186
虾酱茶树菇炒菜心	186

五、菌藻类饮食宜忌

海带	188
海带鲫鱼汤	188
海带粥	188
苡仁海带蛋汤	189
海带排骨汤	189
海带绿豆糖水	190
山楂拌海带	190
紫菜	190
紫菜肉末粥	191



裙带菜	191
裙带菜粥	191
黑木耳	191
木耳炒淮山百合	192
木耳肉末粥	192
黑木耳豆腐羹	192
芝麻木耳茶	193
白木耳	193
虾仁银耳炒蛋	193
银耳炒瘦肉	193
川贝银耳炖冰糖	194
石耳	194
石耳焖鸡	194
蘑菇石耳豆腐汤	195
香菇	195
蚝油鲜冬菇	195
香菇炒芹菜	196
冬菇花生脊骨汤	196
香菇炖鸡	197
金针菇	197
金针菇肉丝羹	197
金针菇鸡蛋蒸鳗鱼	197
腰花炒金针菇	198
猴头菇	198
猴头菇炖鸡	198
草菇	198
菜胆扒草菇	199
草菇炒肉丝	199
鱼香草菇	199
平菇	200
平菇炒肉片	200
肉蓉野菌煲	200
平菇炖豆腐	200



六、谷物、豆类及果仁饮食宜忌

粳米	202
生姜葱白粥	202
鸡汁粥	202
牛肉粥	202
竹叶粥	202
小米	203
红糖小米粥	203
八宝粥	203
猪心小米粥	203
鲢鱼小米粥	203
酱小米面	204
糯米	204
红糯米鲜淮杞子粥	204
黑糯米杞子雪蛤粥	205
糯米山药粥	205
葱花糯米粥	205
玉米	206
火腿玉米羹	206
玉米沙拉	206
柿椒炒嫩玉米	206
锅巴	207
三鲜锅巴	207
西米	208
西米香芋椰奶露	208
高粱	208
小枣高粱粥	208
螺蛳高粱粥	209
小麦	209
百合小麦汤	209
鸡血小麦粥	209



面筋.....209

素烩面筋.....210

烧酿油面筋.....210

大麦.....210

豌豆大麦粥.....210

羊肉大麦粥.....210

荞麦.....211

荞麦蒸饺.....211

荞麦花卷.....211

四味荞包.....211

燕麦.....212

玉米燕麦粥.....212

燕麦莲子鹌鹑蛋糖水.....212

芝麻.....213

葱头芝麻羹.....213

芝麻山药饭.....213

甜芝麻糊.....213

黑芝麻粥.....213

谷芽.....214

谷芽麦芽鸭肾汤.....214

消食茶.....214

黄豆.....214

黄豆花生煲鸡脚.....215

卤黄豆.....215

黄豆煲猪蹄.....215

黄豆煮凉瓜.....215

豆腐.....216

咸鱼鸡粒豆腐煲.....216

红烧豆腐.....217

潮州卤水豆干.....217

白豆.....217

眉豆淡菜排骨汤.....217

三豆炒节瓜.....218

豇豆南瓜小米粥.....218

豌豆.....218

火腿豌豆.....218

豌豆肉丝粥.....219

口蘑炒豌豆.....219

扁豆.....219

党参白扁豆粥.....220

香薷扁豆汤.....220

酱烧扁豆.....220

蚕豆.....220

蚕豆煮春笋.....221

蒜泥蚕豆.....221

红豆.....221

赤小豆山药糖水.....221

赤小豆鲫鱼汤.....221

红枣红豆花生糖水.....222

黑豆.....222

黑豆蛋酒汤.....222

黑豆狗肉汤.....223

黑豆乌鸡汤.....223

乌豆焖塘虱鱼.....223

绿豆.....223

绿豆粥.....223

绿豆番薯糖水.....224

绿豆荷叶竹叶粥.....224

海带绿豆粥.....224

绿豆煮冬瓜.....224

菱角.....225

菱角花生糖水.....225

菱角焖鸡块.....225

红糖菱粉粥.....225

花菇焖菱角.....225

马蹄.....226

雪羹汤.....226

山楂马蹄糕.....226

雪蛤荸荠羹.....226

松子仁.....227

松子抗衰老膏.....227

松子黄豆炒鲜百合.....227

松子核桃膏.....228

蜂蜜松子粥.....228

榛子.....228

杞子榛仁粥.....228

花生.....229

花生猪手煲.....229

山药花生粥.....229

海带花生糖水.....230

花生猪脚汤.....230

栗子.....231

板栗红烧肉.....231

食栗补肾方.....231

栗子花生糯米粥.....231

铁观音栗子炖排骨.....231

栗子雪耳鸡蛋糖水.....232

栗子瘦肉汤.....232

葵花籽.....232

葵花籽拌菜胆.....233

核桃.....233

核桃花生糖水.....233

核桃鸭子.....234

核桃草鱼火锅.....234

核桃炒鸡丁.....234

七、水果饮食宜忌

梨.....236



雪梨雪耳糖水.....236

梨粥.....237

桃子.....237

蜜桃炒虾仁.....237

水蜜桃果酱.....237

苹果.....238

苹果炒蟹柳.....238

芹菜苹果粥.....238

苹果雪梨糖水.....239

苹果马蹄煲猪腱.....239

橘.....240

橘子银耳羹.....240

橘子养颜饮.....240

杏子.....241

李子.....241

水果布丁.....241

红李果酱.....242

林檎.....242

柿子.....242

柿霜.....243

柿霜淮山冬瓜汤.....243

柿饼.....243

柿饼百合蛋汤.....243

桂皮生姜柿饼.....243

枇杷.....244

豆沙酿枇杷.....244

西米鲜枇杷糖水.....244

蜜浸酿枇杷.....245

柚子.....245

柚子炖鸡.....245

柚子果酱.....245

柑.....246

蜜柑哈密瓜雪耳糖水.....246

橙子.....246

橙汁排骨.....247

香橙胡萝卜沙拉.....247

香橙雪耳糖水.....247

荔枝.....248

荔枝瘦肉炖鸡.....248

山药莲子荔枝粥.....248

佛手柑.....249

佛手柑粥.....249

生姜佛手汤.....249

佛手党参煲瘦肉.....249

柠檬.....250

香柠红茶菠萝糖水.....250

柠檬炖乳鸽.....251

泰式柠汁肉片.....251

柠檬脆虾球.....251

金橘.....251

香蕉.....252

拔丝香蕉.....252

脆炸香蕉.....252

香蕉炒糖醋排骨.....253

脆皮香蕉卷.....253

杨梅.....253

梅汁丸子.....253

石榴.....254

桑葚子.....254

桑葚酒.....254

桑葚子煮鸡肝.....255

桑葚子鸡蛋肉条.....255

椰子浆.....255

椰汁西米露.....255

椰汁香芋鸡煲.....256

樱桃.....256

樱桃糖水.....256

樱桃鸡肉.....257

菠萝.....257

菠萝鸡蛋糖水.....257

菠萝炒咕咾肉.....257

菠萝炒牛肉片.....258

菠萝炒鸡丁.....258

菠萝蔬菜饭.....258

榴莲.....258

龙眼.....259

龙眼烧鸡翅.....259

龙眼蒸蛋.....259

圆肉沙参玉竹糖水.....260

圆肉糟青鱼块.....260

圆肉乌豆红枣汤.....260

龙眼杞子煲白鸽.....261

杨桃.....261

杨桃炒牛柳.....261

鱿鱼炒杨桃.....261

葡萄.....262

葡萄干土豆泥.....262

葡萄干面排.....262

草莓.....263

清凉草莓汁.....263

草莓西米露.....263

草莓百合炒田鸡腿.....264

草莓拌黄瓜.....264

草莓果酱馅饼.....264

无花果.....264

参果瘦肉汤.....265

无花果炖猪肠.....265

冰糖无花果粥.....265

猕猴桃.....266



猕猴桃饮.....266

烤奇异果虾串.....266

奇异熏肉热带沙拉.....266

芒果.....267

芒果炒明虾球.....267

芒果西米露.....267

卤汁芒果.....268

橄榄.....268

橄榄猪肉炆白鳝.....268

橄榄螺头汤.....268

橄榄炖猪肺.....269

甘蔗.....269

蔗浆粥.....269

竹蔗红萝卜马蹄水.....270

生姜甘蔗汁.....270

凉粉果.....271

木瓜.....271

鲍翅木瓜船.....271

木瓜粥.....272

木瓜猪脚冻.....272

木瓜炖雪耳.....272

木瓜煲鳊鱼.....273

乌梅.....273

乌梅花生五味汤.....273

红糖姜茶乌梅饮.....273

梅子酱蒸排骨.....274

西瓜.....274

三鲜汁.....274

澳洲杂果布丁.....274

西瓜汤丸糖水.....275

毛豆炒西瓜皮.....275

瓜片炒肉丝.....275

甜瓜.....276



哈密瓜汤丸糖水.....276

山竹.....277

莲雾.....277

红毛丹.....277

火龙果.....278

火龙果鸡蛋糖水.....278

八、家常调味品和饮品 饮食宜忌

葱.....280

小葱拌豆腐.....280

京葱炒咸肉.....281

葱白甜粥.....281

葱姜豆豉饮.....281

老姜小葱汤.....282

茺荳.....282

茺荳黄豆汤.....282

茺荳爆炒鳝鱼.....283

茺荳竹蔗汤.....283

茺荳豆腐鱼头汤.....283

大蒜.....284

蒜苗炒肉丝.....284

蒜泥白肉.....285

大蒜糯米粥.....285

生姜.....286

葱白姜糖饮.....286

凉拌嫩子姜.....286

子姜焖鸭.....286

子姜炒腰片.....287

酱香子姜.....287

山柰.....287

沙姜焗芝麻鸡.....287



豆豉.....288

豉汁煲煮白鳝.....288

豆豉蒸排骨.....288

豆豉生煎鸡.....288

豉汁蒸鲳鱼.....289

食油.....289

盐.....290

酱.....290

醋.....291

白醋蒸鸡蛋.....291

米醋萝卜片.....292

酸辣土豆丝.....292

白糖.....293

冰糖.....293

冰糖炖香蕉.....293

红糖.....294

糖蜜红茶饮.....294

胡椒红糖茶.....294

大枣红糖姜汤.....294

饴糖.....295

饴糖粥.....295

饴糖炖鸡.....295

桂花.....295

桂花肚片.....296

槐花.....296

槐花茶.....296

菊槐绿茶饮.....297

槐花煲肠.....297

银槐大肠汤.....297

味精.....297

胡椒.....298

胡椒猪肚汤.....298

黑椒南瓜排骨煲.....299



黑椒炒牛柳.....299

八角.....300

八角五香卤肉.....300

小茴香.....300

茴香鲫鱼.....301

茴香卤腰子.....301

豆蔻.....301

豆蔻牛奶饮.....301

紫苏.....302

红糖紫苏茶.....302

槟榔生姜紫苏粥.....302

麻仁紫苏粥.....302

冰糖紫苏粥.....303

丁香.....303

丁香烤羊腿.....303

丁香艾叶煮鸡蛋.....304

丁香卤鸭.....304

橘皮.....304

陈皮红枣饮.....304

陈皮炒牛肉丝.....305

陈皮大枣竹叶饮.....305

陈皮墨鱼瘦肉粥.....305

陈皮乌梅烧排骨.....305

陈皮草果煲牛肉.....305

草果.....306

草果豆蔻乌鸡汤.....306

荜拔.....306

荜拔煮黄鱼.....307

砂仁.....307

砂仁煮肚条.....307

砂仁蒸鲫鱼.....307

砂仁粥.....308

肉桂.....308



肉桂炖鸡肝片.....308

肉桂饴糖苹果酱.....309

花椒.....309

花椒粥.....309

川椒鸡片.....310

川椒炸龙虾.....310

花椒肉.....310

芥末.....311

芥末黄鳝.....311

茶.....312

龙井汤丸糖水.....313

茶叶蛋.....313

盐茶.....313

萝卜姜汁蜜茶.....313

冰糖莲子茶.....314

酒.....314

香糟肉.....314

清酒蒸大蚬.....315

米酒炒虾.....315

米酒蒸螃蟹.....315

咖啡.....316

蛋奶咖啡.....316

豆浆.....316

九、家常保健中药饮食宜忌

海马.....318

鸡肉虾仁蒸海马.....318

海马炖羊骨.....318

虾仁海参烧海马.....319

山药.....319

山药煮鸡杂.....319



鲜淮山排骨煲.....320

冰镇话梅山药.....320

莲藕煮山药.....320

山楂.....321

山楂核桃饮.....321

山楂荷叶饮.....321

山楂拌海带.....322

山楂炒猪肉.....322

菊花山楂茶.....322

木瓜.....322

木瓜生姜粥.....323

燕窝.....323

冰糖燕窝汤.....323

燕窝鸽蛋汤.....324

荷叶.....324

冰糖荷叶粥.....324

荷叶八宝蒸饭.....324

蒸荷叶肉.....325

荷花炒首乌肝片.....325

薏苡仁.....325

藿香薏苡仁绿豆粥.....325

薏米芡实香芋糖水.....326

薏苡仁粥.....326

薏苡仁兔肉汤.....326

薏米香菇饭.....326

薏米蜜橘羹.....327

薏米豆腐羹.....327

莲子.....327

长春甘露.....327

鲜莲子红萝卜鹌鹑蛋糖水.....328

清心莲子饮.....328

芦根.....328

芦根粥.....329