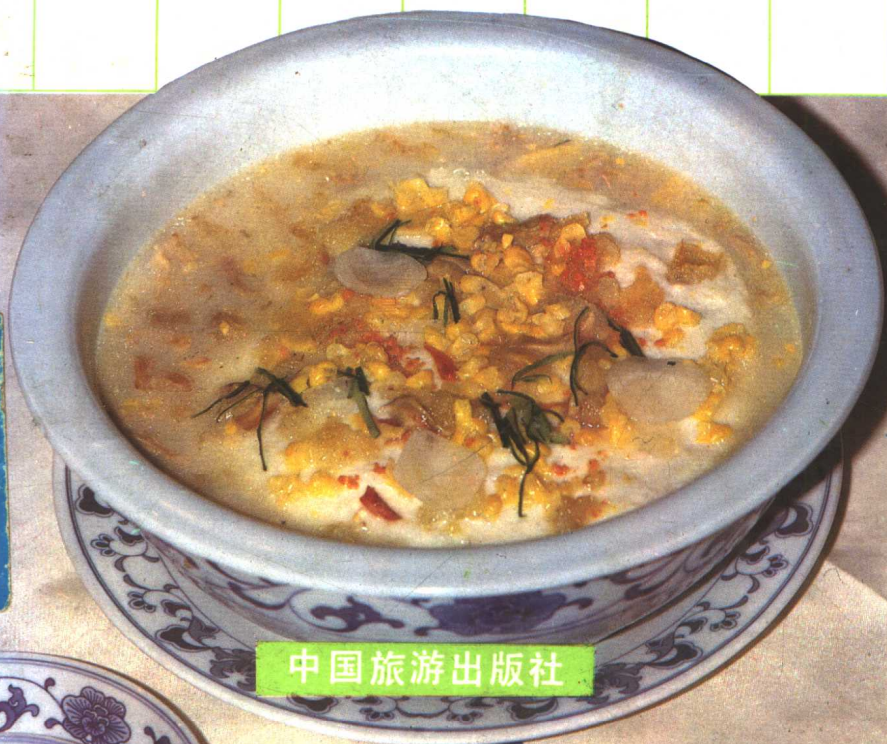


保健汤菜大全



中国旅游出版社

保 健 汤 菜 大 全

董淑炎 任 君 李秩伦

姜海忠 王学明 编著

中 国 旅 游 出 版 社

责任编辑：范云兴

封面设计：滕义仿

技术装帧：吴子文

保健汤菜大全

董淑炎等 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京东长安街六号)

新华书店北京发行所发行

冶金工业出版社印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：13 字数：280千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数：20000册 定价：4.35元

ISBN 7-5032-0132-0/TS·21

前 言

保健汤菜是饮食疗法的一个组成部分，是我国历代医药学家和劳动人民在长期生活中积累起来的宝贵经验，对人体的健康和疾病的治疗都具有积极作用。随着人民生活水平的提高，饮食疗法中的保健汤菜越来越受人们的重视。为了将它们介绍给广大群众，我们收集、整理、精选 404 种保健汤菜，这些保健汤菜，有的是高贵名菜；有的是家常菜蔬；有的是民间流传很久的食疗验方。书中对每一个保健汤菜的原料及制作方法作了较详细的介绍，并应用中医药理论和现代医学知识对配入各种性能的中药后所产生的功效适应证和食用时注意事项，进行了通俗性解说，使读者易懂、会做、会应用。

我国幅员辽阔，方言众多，食物和药物的同物异名、异物同名的现象很多，这就给读者带来了不少的麻烦。为了确保保健汤菜的营养、滋补、疗病的效能不致于造成混乱，我们特将本书汤菜所涉及到的食物、药物、调料一一列出，写出它们的来源、国际通用学名、异名、食用部位、所含成分、性味、归经、药理、功效、适应证、禁忌等。并介绍几种烹调方法及制作，便于读者在制作和应用时参考。

由于我们的水平有限，经验不足，书中还存在着不少错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正，在此深表感谢。

编 者

绪 论

保健汤菜是中医传统“饮食疗法”的组成部分。它是以中医理论为指导,将具有药用价值的食物与药物相配伍,采用我国特有的烹调技术制成的。保健汤菜将药食同用、菜药结合,类似于中药的“汤剂”。食物、药物的有效成分通过烹调制作溶于汤中,易于被人体吸收,起到滋补、疗病、健身的效用。保健汤菜不仅保持食物和药物的原汁,且具有一定的色、香、味、形,深为群众所喜爱。

根据“药食同源”的理论,药物与食物都具有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味。本书中所载的保健汤菜就是应用中药的四气五味、升降沉浮以及药物的归经等中医理论来分析食物和药物经调制后对人体的作用,突出保健汤菜取药物之性,用食物之味,食借药力,药助食威,二者相辅相成,以此疗病和健身。所用的药物和食物经现代医学药理研究证明,都具有增强机体生理功能的作用,有的能改善细胞的代谢和营养;有的能增强机体的自稳状态和提高免疫力;有的能改善内脏的功能;有的对神经和内分泌系统的调节功能有一定作用。这些食物和药物都含有人体代谢所需的营养素,能有效地补充人体能量,调节机体内的新陈代谢。

保健汤菜的形式是与“汤”相联系的,加工方法以炖、焖、蒸、煮为主,这样能使所配用的食物与药物在汤中经较长的受热过程,有效成分能最大限度溶解到汤中,易被人体吸收,增强其功效。在口味上除保持食物与药物的原汁、原味外,对于具有腥膻味的物品,辅用某些调料进行必要矫味。

对本身无明显滋味的淡味食品佐以某些调料以增添其鲜味。

保健汤菜的应用正如《本草求真》中所讲：“食物虽为养人之具，然亦于人脏腑有宜、不宜”，“食物入口，等于药治病为一理，合则于人脏腑有宜”，“不合则于人脏腑有损”。具体使用时还应注意以下几个问题。

一、辨证选择汤菜，合理应用：

在使用保健汤菜时，必须运用辨证的方法，对症下药，采用适宜的汤菜，才能取得预期效果。例如：咳嗽一证，由于病因不同，所产生的症状也不一样。应加以分析、辨证。肺阴虚所造成的咳嗽，常见干咳无痰或痰少而不易咳出，伴有盗汗、五心烦热、潮热、口干烦热等症状，应选用滋养肺阴的百合鲫鱼汤、冰糖银耳、沙参玉竹心肺汤等汤菜。气虚咳嗽，常见气短、咳而无力、精神痿靡等症状。可选用枣杏炖鸡、人参蛤士蟆油等汤菜。肺热或痰热咳嗽，常见痰色黄而稠，伴有发热、口干而渴等症状。可选用海蜇枇杷、贝梨炖猪肺。除以上几个原因外，其它脏腑的病变也会影响到肺而产生咳嗽。如肾不纳气而引起咳嗽，可选用核桃杜仲炖龟、鹿肾羹等汤菜。脾虚所致咳嗽可选用参芪鲮鱼汤、鹌鹑健脾益气汤等汤菜。决不能笼统地来一个：“虚者补之”，这样不但不能达到目的，相反会产生不良后果，这是值得注意的。

二、使用保健汤菜时应注意：“三因”制宜：

选用保健汤菜，应考虑四季气候的变化，对人体的影响。春季应选用清散的汤菜；夏季应选用利湿清暑之汤菜；秋季应选用甘寒养阴生津之汤菜；冬季应选用祛寒温里滋补的汤菜。

选用保健汤菜，应随地区不同而有区别。如同是温里补阳强壮的保健汤菜，在西北严寒地区，用量可大一些。而在

东南温热地区用量应少些。

选用保健汤菜，应因人而异。人有体质强弱之分，男女老少之异，以及妇女经期、怀孕、产后等不同情况，应区别对待。如：老人气血衰少，生理机能减退，多患不同程度的虚证，则宜平补。妇女产后气血虚弱，应重在调补气血。

三、使用保健汤菜时应注意禁忌：

使用保健汤菜，必须根据药物相反，食物禁忌等理论要求病人忌食某些食物。如：水肿患者应忌食盐，黄疸与腹泻患者应忌食油腻。

综上所述保健汤菜就是把一定的食物、药物按照一定的烹调工艺规范，通过炖、焖、蒸、煮加工制作而成。它既具有普通汤菜的色、香、味，又具有中药汤剂的疗病、健身作用。

目 录

绪 论

山珍野味类

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 清汤哈士蟆油.....1 | 23. 虫草炖雉肉.....21 |
| 2. 冰糖哈士蟆油.....2 | 24. 当归山鸡汤.....22 |
| 3. 人参哈士蟆油.....2 | 25. 虫草炖野鸭.....22 |
| 4. 水果哈士蟆油.....3 | 26. 炖鹿肉.....23 |
| 5. 鹿茸哈士蟆油.....4 | 27. 鹿肉芪枣汤.....24 |
| 6. 冬瓜干贝炖田鸡.....5 | 28. 炖鹿筋.....25 |
| 7. 北芪炖南蛇肉.....6 | 29. 鹿筋炖花生.....25 |
| 8. 双菇炖南蛇.....7 | 30. 凤足炖鹿筋.....26 |
| 9. 三蛇龙虎会.....8 | 31. 牛膝鹿筋.....27 |
| 10. 清汤燕窝.....9 | 32. 雪凤鹿筋汤.....28 |
| 11. 冰糖燕窝.....10 | 33. 蘑菇鹿鞭.....29 |
| 12. 鸽蛋燕窝.....11 | 34. 鹿茸羹.....29 |
| 13. 燕窝鹌鹑.....12 | 35. 三鲜鹿掌.....30 |
| 14. 竹荪凤燕.....13 | 36. 炖鹿尾.....32 |
| 15. 红煨斑鸠.....14 | 37. 人参鹿尾汤.....32 |
| 16. 麻雀菟丝枸杞汤.....14 | 38. 清蒸鹿胎.....34 |
| 17. 猪肉炖黄雀.....15 | 39. 鹿肾羹.....35 |
| 18. 焗酿禾花雀.....16 | 40. 鹿尾烧猪肉.....35 |
| 19. 章鱼炖鹌鹑.....17 | 41. 黄焖野兔.....36 |
| 20. 鹌鹑健脾益气汤.....18 | 42. 蘑菇烩兔丝.....37 |
| 21. 鹌鹑杞杜汤.....19 | 43. 清炖熊掌.....38 |
| 22. 雁肉汤.....20 | 44. 参芪熊掌.....39 |

45. 熊掌炖熊筋.....	40
46. 清炖黑熊肉.....	41
47. 清蒸竹鼠.....	41
48. 田鼠黄精汤.....	42
49. 獾肉羹.....	43
50. 獭肝羹.....	43
51. 鹧鸪炖水獭.....	44
52. 清炖灵猫肉.....	45
53. 虫草炖豹狸.....	46
54. 拆烩果子狸.....	47
55. 黄芪虫草炖山甲.....	48
56. 当归獐肉.....	49
57. 清炖麝肉.....	49
58. 党参麂肉.....	50
59. 清炖黄羊肉.....	50
60. 党参黄羊肉汤.....	51
61. 野猪肉羹.....	51
62. 野猪肉归参汤.....	52
63. 红枣木耳汤.....	53
64. 美味双耳.....	53
65. 柿饼木耳羹.....	54
66. 清炖木耳香菇.....	55
67. 平菇炖豆腐.....	55
68. 平菇炖猪肉.....	56
69. 鲜莲银耳汤.....	57
70. 珍珠银耳.....	57
71. 枇杷银耳.....	58

72. 冰糖银耳.....	59
73. 薏米银耳羹.....	59
74. 茉莉银耳.....	60
75. 银耳鸭蛋羹.....	61
76. 香菇银杏.....	61
77. 黄芪猴头汤.....	62
78. 清炖冬菇汤.....	63
79. 二冬汤.....	63
80. 双菇竹荪.....	64
81. 石耳豆腐汤.....	65
82. 冬菇豆腐羹.....	66

河鲜海味类

83. 炖海蜇.....	67
84. 鸡丝蜇头.....	67
85. 芙蓉海底松.....	68
86. 海蜇马蹄汤.....	69
87. 海蜇枇杷.....	70
88. 海参羹.....	71
89. 清汤大乌参.....	72
90. 红花海鲜汤.....	73
91. 海参鸽蛋.....	74
92. 海参豆腐.....	75
93. 肝胰扒海参.....	76
94. 海参肉片汤.....	76
95. 海上三鲜.....	77
96. 清汤鲍鱼.....	78
97. 鲍鱼扒海参.....	78

98. 鲍鱼芦笋汤·····	79	125. 香菇鱿鱼汤·····	99
99. 鲍鱼竹荪汤·····	80	126. 河虾汤·····	100
100. 萝卜鲍鱼汤·····	81	127. 龙井对虾汤·····	100
101. 清余蛎黄·····	81	128. 虾米炖豆腐·····	101
102. 蚝豉海带汤·····	82	129. 蟹茸烩苋菜·····	102
103. 火腿炖蚝豉·····	83	130. 糟余河蟹·····	102
104. 干贝萝卜球汤·····	84	131. 蟹肉烧茄子·····	103
105. 干贝豆腐·····	84	132. 蛋茸鲳蟹·····	104
106. 苦瓜炖蛤·····	85	133. 蟹黄鱼翅·····	105
107. 栗子扣蛤·····	86	134. 三鲜沙锅鱼翅·····	105
108. 煮蛤仁·····	87	135. 凤翅汤·····	106
109. 蛤蜊蛋汤·····	87	136. 清汤鱼翅·····	107
110. 白玉山药蛤蜊汤·····	88	137. 炖凤吞鱼翅·····	108
111. 蛤笋汤·····	89	138. 鲨鱼归芪汤·····	109
112. 蒸西施舌·····	90	139. 蚝油鱼皮·····	110
113. 米酒煮蚌肉·····	90	140. 虾仁鱼皮·····	111
114. 玉米须炖蚌肉·····	91	141. 泥鳅鸡蛋·····	112
115. 淡菜汤·····	92	142. 泥鳅汤·····	112
116. 淡菜炖猪蹄·····	92	143. 泥鳅豆腐·····	113
117. 猪胰淡菜汤·····	93	144. 清蒸鳗鲡·····	113
118. 余海螺·····	94	145. 金针菇炖鳗·····	114
119. 翡翠红螺·····	94	146. 鳗鲡山药汤·····	115
120. 竹荪红螺汤·····	95	147. 淮山百合炖鳗鱼·····	116
121. 蛭肉糊·····	96	148. 清炖海鳗肉丸·····	116
122. 酸辣田螺·····	97	149. 炖鳝酥·····	117
123. 炖乌贼肉·····	98	150. 鳝鱼强筋健骨汤·····	118
124. 章鱼炖猪蹄·····	98	151. 鳝鱼辣汤·····	119

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 152. 黄鱼汤·····119 | 179. 鲢鱼丝瓜汤·····139 |
| 153. 莼菜黄鱼羹·····120 | 180. 冬瓜鲢鱼汤·····140 |
| 154. 黄鱼豆腐·····121 | 181. 草鱼豆腐·····141 |
| 155. 黄鱼烩鱼肚·····122 | 182. 冬瓜草鱼汤·····142 |
| 156. 鱼肚炖双鸽·····122 | 183. 党参青鱼汤·····142 |
| 157. 清汤炸肚·····123 | 184. 鲳鱼补血汤·····143 |
| 158. 沙锅鱼肚·····124 | 185. 银鱼汤·····144 |
| 159. 白汤鲫鱼·····125 | 186. 鲢鱼健脾汤·····144 |
| 160. 鲫鱼通乳汤·····126 | 187. 余乌鱼花·····145 |
| 161. 金樱子炖鲫鱼·····127 | 188. 乌鱼冬瓜汤·····146 |
| 162. 鲫鱼炖豆腐·····127 | 189. 党参鳊鱼汤·····147 |
| 163. 百合鲫鱼汤·····128 | 190. 鳊鱼健脾汤·····147 |
| 164. 鲤鱼汤·····129 | 191. 白鱼枸杞汤·····148 |
| 165. 冬瓜鲤鱼汤·····129 | 192. 参芪鳊鱼汤·····149 |
| 166. 天麻鲤鱼·····130 | 193. 带鱼益气汤·····149 |
| 167. 赤豆鲤鱼·····131 | 194. 清汤甲鱼·····150 |
| 168. 清炖黄姑鱼·····132 | 195. 鳖肉补肾汤·····152 |
| 169. 清炖赤鲇·····132 | 196. 鳖肉滋阴汤·····152 |
| 170. 清炖长蛇鲩·····133 | 197. 淮山圆肉炖甲鱼·····153 |
| 171. 清炖鳊鱼·····134 | 198. 虫草红枣炖甲鱼·····154 |
| 172. 炖鳊鱼·····134 | 199. 淡菜甲鱼汤·····155 |
| 173. 鳊鱼补养汤·····135 | 200. 参麦甲鱼·····155 |
| 174. 炖鲈鱼·····136 | 201. 凤翅煨裙边·····157 |
| 175. 鲈鱼五味子汤·····136 | 202. 乌鸡煨鳖裙·····158 |
| 176. 北芪炖鲈鱼·····137 | 203. 全鸡入瑞群·····159 |
| 177. 清炖鲈鱼·····138 | 204. 全龟炖鸡·····160 |
| 178. 鲢鱼肉丸汤·····139 | 205. 核桃杜仲炖龟·····160 |

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 206. 沙参虫草炖龟肉·····161 | 232. 虫草炖乌鸡·····182 |
| 207. 龟肉炖猪肚·····162 | 233. 北芪炖乌鸡·····183 |
| 208. 龟羊汤·····163 | 234. 乌鸡补血汤·····184 |
| 209. 百合红枣龟肉汤·····164 | 235. 乌鸡白凤汤·····184 |
| 210. 炖金钱龟·····164 | 236. 枣杏炖鸡·····185 |
| 211. 清蒸鹰龟·····165 | 237. 太子参鸡·····187 |
| 212. 海带肉丝汤·····166 | 238. 黄芪蒸鸡·····187 |
| 213. 紫菜汤·····167 | 239. 参归炖鸡·····188 |
| 214. 紫菜萝卜汤·····167 | 240. 归芪蒸鸡·····189 |
| 禽蛋类 | |
| 215. 鸽子羹·····169 | 241. 党参陈皮鸡·····190 |
| 216. 柠檬乳鸽·····170 | 242. 石耳炖鸡·····190 |
| 217. 淮山枸杞炖白鸽·····170 | 243. 枣菇蒸鸡·····191 |
| 218. 白鸽杞精汤·····171 | 244. 海带炖鸡·····192 |
| 219. 北芪杞子炖乳鸽·····172 | 245. 茉莉花余鸡片·····192 |
| 220. 鳖甲炖鸽子·····172 | 246. 杏仁鸡·····193 |
| 221. 银耳鸽蛋·····173 | 247. 枸杞三七鸡·····194 |
| 222. 凤片鸽蛋汤·····174 | 248. 虫草鸡·····195 |
| 223. 益寿鸽蛋汤·····175 | 249. 地黄甜鸡·····195 |
| 224. 枸杞杜仲鹌鹑汤·····176 | 250. 八宝鸡汤·····196 |
| 225. 鹌鹑烩玉米·····176 | 251. 章鱼炖鸡·····197 |
| 226. 黄芪鹌鹑·····178 | 252. 板栗炖鸡·····198 |
| 227. 虫草鹌鹑·····178 | 253. 椰子鸡球·····199 |
| 228. 银耳鹌蛋·····179 | 254. 三套鸡·····199 |
| 229. 鹅肉补阴汤·····180 | 255. 柠檬鸡·····200 |
| 230. 冬笋鹅掌汤·····181 | 256. 猴头炖鸡·····201 |
| 231. 乌鸡汤·····182 | 257. 西瓜鸡汤·····202 |
| | 258. 芎归屈头鸡·····203 |

259. 益母草煮鸡蛋.....204
 260. 豆浆鸡蛋.....204
 261. 荠菜鸡蛋汤.....205
 262. 莲子银耳蛋汤.....205
 263. 海带苡仁蛋汤.....206
 264. 何首乌煮鸡蛋.....207
 265. 桂花炖鸭.....207
 266. 鸭包口蘑.....208
 267. 陈皮大鸭.....209
 268. 太子参鸭.....209
 269. 荔枝鸭.....210
 270. 鲜莲鸭羹.....211
 271. 虫草全鸭.....211
 272. 鸭掌冬菇.....212

家畜类

273. 狗肉汤.....214
 274. 炖狗肉.....215
 275. 淮杞炖狗肉.....215
 276. 狗脊炖狗肉.....216
 277. 狗肾汤.....217
 278. 淡菜炖狗肉.....218
 279. 胡萝卜狗肉汤.....218
 280. 陈皮兔.....219
 281. 兔肉健脾汤.....220
 282. 驴肉汤.....220
 283. 清炖马肉.....221
 284. 鹅掌扒驼峰.....222

285. 枸杞桂圆炖猫肉.....222
 286. 生烩老公猫.....223
 287. 大蒜炖猫肉.....224
 288. 牛肉汤.....225
 289. 枸杞炖牛肉.....226
 290. 南瓜牛肉汤.....226
 291. 枸杞牛肝汤.....227
 292. 五色牛尾汤.....228
 293. 当归牛尾汤.....229
 294. 双鞭壮阳汤.....229
 295. 杞子炖牛鞭.....230
 296. 余羊肉片.....231
 297. 参杞羊头.....232
 298. 羊杂汤.....233
 299. 羊肚丝汤.....233
 300. 黄芪羊肚汤.....234
 301. 竹精羊心汤.....234
 302. 羊肝羹.....235
 303. 羊羴汤.....236
 304. 鹿茸炖羊肾.....236
 305. 羊脊骨羹.....237
 306. 冬瓜羊肉汤.....237
 307. 山药羊肉汤.....238
 308. 羊肉圆汤.....239
 309. 羊肉温补汤.....239
 310. 羊肉柿子汤.....240
 311. 蕨麻炖羊肉.....241

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 312. 枸杞炖羊肉.....242 | 339. 白果炖小肠.....260 |
| 313. 萝卜羊肉汤.....242 | 340. 白果膀胱汤.....261 |
| 314. 杞子炖羊脑.....243 | 341. 菠菜猪血汤.....262 |
| 315. 当归生姜炖羊肉...244 | 342. 豆腐炖猪蹄.....262 |
| 316. 肉丁黄豆汤.....244 | 343. 花生米炖猪蹄.....263 |
| 317. 天麻肉片汤.....245 | 344. 苡仁炖猪蹄.....264 |
| 318. 虫草炖肉.....245 | 345. 灵芝蹄筋汤.....264 |
| 319. 板栗炖肉.....246 | 346. 猪脊髓炖藕.....265 |
| 320. 丝瓜猪肉汤.....247 | 347. 黄豆浓汤.....266 |
| 321. 莲百炖猪肉.....247 | 348. 天麻枸杞炖猪脑...267 |
| 322. 蜗牛炖肉.....248 | 349. 沙参玉竹心肺汤...267 |
| 323. 苦瓜猪肉汤.....249 | 350. 竹笋肝膏汤.....268 |
| 324. 猪肉蚝豉汤.....250 | 351. 荠菜猪肝汤.....269 |
| 325. 干贝猪肉汤.....250 | 352. 菠菜猪肝汤.....269 |
| 326. 慈菇肉汤.....251 | 353. 猪肝枸杞汤.....270 |
| 327. 莲子芡实猪肉汤...252 | 354. 银耳肺羹.....271 |
| 328. 灵芝黄芪炖肉.....252 | 355. 贝梨炖猪肺.....272 |
| 329. 参归炖肉.....253 | 356. 罗汉果炖猪肺.....272 |
| 330. 黄芪猪肉汤.....254 | 357. 砂仁黄芪猪肚.....273 |
| 331. 沙参炖肉.....254 | 358. 余腰片.....274 |
| 332. 猪肉枸杞汤.....255 | 359. 参芪芡实炖猪肾...274 |
| 333. 肉片柿子汤.....256 | 360. 刀豆炖猪腰.....275 |
| 334. 紫菜肉丝汤.....257 | 361. 杜仲炖猪腰.....276 |
| 335. 黄精炖猪肉.....257 | 362. 山药炖猪胰.....276 |
| 336. 黄精煨肘.....258 | 363. 无花果炖猪大肠...277 |
| 337. 柏子仁炖猪心.....259 | 364. 海参木耳炖猪大
肠.....278 |
| 338. 紫菜猪心汤.....260 | |

素菜果品类

365. 荠菜冬笋.....280
 366. 荠菜豆腐羹.....280
 367. 珊瑚扒芦笋.....281
 368. 芦笋莲珠.....282
 369. 芹枣汤.....283
 370. 莼菜羹.....283
 371. 马蹄薤菜汤.....284
 372. 萝卜汤.....284
 373. 菠菜豆腐汤.....285
 374. 豆芽汤.....286
 375. 豆芽豆腐汤.....287
 376. 荷花冬瓜汤.....287
 377. 素烧三元.....288
 378. 茄汁茭白.....289
 379. 圆肉花生汤.....289
 380. 菱烧豆腐.....290
 381. 鲜蘑豆腐汤.....291
 382. 鸡头米羹.....291
 383. 蜜汁水豆腐.....292
 384. 西瓜羹.....293
 385. 龙眼百合.....293
 386. 百合羹.....294
 387. 番薯羹.....295
 388. 紫竹莲池.....296
 389. 莲子羹.....296
 390. 琥珀莲子.....297

391. 八宝莲子.....298
 392. 冰糖莲子.....298
 393. 冰糖蒸梨.....299
 394. 蜂蜜蒸梨.....299
 395. 雪梨贝耳汤.....300
 396. 蜜三果.....300
 397. 什锦果羹.....301
 398. 桂花栗羹.....302
 399. 冰糖蜜桃.....302
 400. 八宝人参汤.....303
 401. 桂花白果.....304
 402. 橘子羹.....304
 403. 薏米橘羹.....305
 404. 薏米栗子羹.....306

食物、药物简释

二画..... 306

人参 刀豆

三画..... 307

三七 大枣 山鸡 山药
 山瑞鳖 山鹰龟 川芎
 川贝母 口蘑 女贞子
 小茴香 马肉 马铃薯
 干贝

四画..... 311

天冬 天麻 无花果
 木耳 太子参 五味子

文蛤肉 牛肉 牛肚 牛
肝 牛肾 牛筋 牛奶
牛膝 乌贼肉 乌骨鸡
乌蛇肉 火腿 长蛇鳔

五画..... 317

玉竹 玉米 玉米须 石
耳 田螺 田鸡肉 田鼠
肉 仙茅 白术 白果
白鱼 白芍 冬瓜 冬菇
冬虫夏草 丝瓜 北沙参
平菇 禾花雀

六画..... 324

芝麻 地黄 地骨皮 西
瓜 西施舌 百合 当归
肉桂 肉苁蓉 竹笋 竹荪
竹鼠肉 羊肉 羊心 羊肝
羊肚 羊肾 羊肺 羊脂
羊脑 羊脊骨 过树榕蛇

七画..... 331

麦芽 杜仲 豆腐 豆腐
浆 芫荽 苋菜 花生米
芹菜 芡实 芦笋 赤豆
赤缸 何首乌 谷芽 龟
肉 沙苑子 灵芝 灵猫肉
附子 陈皮 鸡肉 鸡肝
鸡蛋 鸡枞 驴肉 驴头

八画..... 339

青鱼 枇杷 茉莉花 苦
瓜 苹果 茄子 枣仁
知母 金脚带蛇 金针菜
金钱龟 金樱子 狗肉
狗心 狗肝 狗脊 兔肉
兔肝 鱼翅 鱼皮 鱼肚
泥鳅 松子仁 果子狸
屈头鸡

九画..... 345

柏子仁 枸杞子 柿子
柠檬 胡萝卜 胡桃仁
南瓜 草果 茯苓 茶叶
荠菜 草鱼 茭白 荔枝
带鱼 砂仁 面筋 韭菜
哈士蟆油 虾 香菇 香
附子 穿山甲肉 骆驼峰

十画..... 353

桂圆肉 荸荠 莲子
莴苣 莼菜 栗子 党参
鸭肉 鸭血 鸭蛋 蚝豉
蚌肉 海参 海带 海蜇
海鳗 海螺 浮小麦
益母草 益智仁 通草
桑螵蛸

十一画..... 360

菟丝子 菊花 黄瓜 黄
豆 黄鱼 黄芪 黄精

黄雀 黄豆芽 黄羊肉
 黄姑鱼 菠菜 瓠子
 雪莲花 蛭肉 野猪肉
 野鸭肉 银耳 银鱼 银
 柴胡 甜杏仁 梨 鸽肉
 鸽蛋 猪肉 猪心 猪肝
 猪肺 猪肚 猪胰 猪肠
 猪肾 猪脑 猪血 猪蹄
 猪膀胱 猪脊髓骨 猫肉
 麻雀肉 鹿茸 鹿肉
 鹿胎 鹿筋 鹿鞭 鹿角胶
 鹿角霜 章鱼 淫羊藿
 淡菜 绿豆 萝卜

十二画..... 374

椰子肉 雁肉 紫菜 蛤
 蜊肉 黑豆 鹅肉 番茄
 番薯 鲑鱼 斑鸠 猴头菌

十三画..... 377

鹌鹑 蜗牛 蜂蜜 雉肉
 鲈鱼 鲑鱼 鲍鱼肉 鹿
 肉 慈菇

十四画..... 379

鲚鱼 熊肉 熊掌 熊筋
 獐肉

十五画..... 380

豌豆 蕨麻 蛭蚌 鲢鱼 鲤
 鱼 鲟鱼 鲫鱼 鲈鱼 鲨鱼

十六画..... 383

薏苡仁 獭肉 獭肝 鲟
 鱼 鳊鱼 橘 鹌鹑 燕
 窝 蟒蛇肉 蕹菜

十七画..... 385

藏红花

十八画..... 386

藕

十九画..... 386

蘑菇 鳗鲡鱼 鳙鱼 蟹
 鳌肉 鳖甲 鳊鱼

二十画..... 388

獾肉 鱗鱼 鳊鱼

二十一画..... 389

鳊鱼 麝肉

常用调料..... 389

八角茴香 白糖 冰糖
 花椒 味精 食盐 胡椒
 姜 料酒 淀粉 葱 蒜
 醋 酱油 麻油

几种烹调及原料

制作方法

炖 焖 蒸 煮 水发蹄
 筋 水发鱼翅 油发鱼肚
 水发海参 肉汤 鸡清汤
 高汤 羊汤