

家家可以做 人人容易学

1000

家常锅类1000样

中国烹饪协会 美食营养 专业委员会 著

10
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样

北京出版社 出版集团
北京出版社

家家可以做 人人容易学

1000

家常锅类1000样



中国烹饪协会 烹饪界
专业型岗位 著



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常锅类1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.

—北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06275-8

I.家... II.中... III.菜谱 IV.TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135136 号

□ 全案策划  唐码书业

WWW.TANGMARK.COM

□ 责任编辑 李晓波

□ 执行编辑 赵彦

□ 装帧设计 刘畅

家常锅类 1000 样

JIACHANG GUOLEI 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京市梨园彩印厂

版次 / 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 4 月第 2 次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 18

插页 / 4

字数 / 490 千字

印数 / 20,001—40,000 册

书号 / ISBN 7-200-06275-8/TS·78

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393

1000
10元家常菜1000样



莲子芦笋瘦肉煲



红烧豆腐煲

砂锅大鱼头



新到可以选 人人皆爱
1000
10元家常菜1000样

牛杂火锅

目录

CONTENTS

火锅菜

火锅菜的历史	2
火锅菜的种类	3
火锅菜的特点	4
火锅菜的原料	4
火锅菜的汤料	5
火锅菜的蘸料	6

畜肉风味

猪肉莲子火锅	8
猪肉三冬火锅	8
猪肉丸子火锅	8
猪肉萝卜火锅	8
抽刀白肉火锅	8
猪肉酸菜火锅	9
白肉血肠火锅	10
白肉蝴蝶火锅	10
白肉清汤火锅	10
三肉酸菜火锅	11
里脊生片火锅	11
肉肝麻辣火锅	12
五花海鲜火锅	12
五花清汤火锅	13



鲜肉银鱼火锅	13
鲜咸肉笋火锅	13
家常肉丸火锅	13
姜汁肘子火锅	13
八珍什锦火锅	13
渍菜肉食火锅	15
家常药膳火锅	15
韩国烤肉火锅	16
瘦肉牡蛎火锅	16
涮肚尖	16
涮肚头	17
涮肘子	17
涮肉糕	18
蒸汽火锅	18
涮九门头火锅	18
肥肠火锅	19
酱色火锅	19
腰花火锅	19
排骨火锅	20
川南汤火锅	20
丽春铜火锅	21
四主片火锅	21
东北酸菜肉火锅	22



东北酸菜牛腩火锅	22
印度咖喱火锅	22
湖北什锦火锅	22
沙嗲牛肉火锅	23
咖喱牛肉火锅	23
毛肚牛肉火锅	24
牛肉寿喜火锅	24
牛肉西红柿火锅	24
牛肉鸡爪火锅	24
牛肉牛肚火锅	25
牛肉酸菜火锅	25
牛肉丸子火锅	26
牛肉奶汤火锅	26
牛肉米酒火锅	26
牛鞭鸡肉火锅	27
牛鞭枸杞火锅	27
牛肝枸杞火锅	27
小牛里脊火锅	27
牛杂火锅	27
牛肾毛肚火锅	29
炖鲜牛肉火锅	29
牛肚火锅	30
白水羊肉火锅	30



菊花羊肉火锅 30

北京羊肉火锅 31

西北羊肉火锅

云南羊肉火锅

羊肉桂芪火锅

羊肉萝卜火锅 32

羊肉酸菜火锅 33

羊肉三鲜火锅 33

羊肉葱菜火锅 33

羊肾猪排火锅 34

羊肉酱糟火锅 34

羊脑枸杞火锅 35

羊肚耳菇火锅 35

羊头蹄枣火锅 36

羊心肉枣火锅 36

羊头肉蹄火锅 36

风羊火锅 37

豆芽腿肉火锅 37

酸菜白肉火锅 38

冻豆腐肉火锅 38

延边狗肉火锅 38

狗肉山药火锅 38

玉兔火锅 39



焖辣兔肉火锅 39

麻辣兔肉火锅 39

雪菜兔肉火锅 40

兔肉红枣火锅 40

驴肉粉丝火锅 41

美味家禽

四生火锅 41

麻辣火锅鸡 41

三鲜鸡火锅 42

贵妃鸡火锅 42

笋角鸡火锅 42

鸡肉山楂火锅 42

鸡肉灵芝火锅 43

鸡肉蛋花火锅 43

鸡块笋菇火锅

辣子鸡翅火锅

鸡虾菊花火锅

鸡片雪菜火锅 45

母鸡归芪火锅 45

母鸡白果火锅 45

素鸡洁白火锅 46

母鸡红枣火锅 46



乌鸡藕合火锅 47

乌鸡双花火锅 47

乌鸡虫草火锅 48

乌鸡红枣火锅 48

乌鸡益母火锅

地黄乌鸡火锅

鸡杂什锦火锅

四川三鲜火锅 49

家庭朝天火锅 50

滋补乌鸡火锅 50

瑞士咖喱鸡火锅 50

金银鸭子火锅 51

仔鸭什锦火锅 51

老鸭芡实火锅 51

鸭杂什锦火锅 52

鸭肝白肉火锅 52

全鸭莲子火锅 53

仔鸭荸荠火锅 53

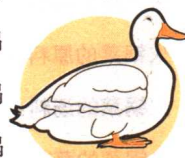
仔鸭薏仁火锅 53

仔鸭贝母火锅 54

仔鸭白果火锅 54

鸭肫火锅 54

魔芋鸭火锅 55



啤酒鸭火锅	55
毛血旺火锅	56
鹅掌冬笋火锅	56
卤味鹅肝火锅	57
鹌鹑香菌火锅	57
鹌鹑红豆火锅	57
斑鸠笋菇火锅	58

河鲜海味

涮三文鱼	58
牡丹火锅	
菊花火锅	
什锦火锅	
四季火锅	60
甲鱼火锅	60
海鲜小火锅	61
咖喱海鲜火锅	61
味噌鲜火锅	62
红枣莲子鱼头火锅	62
海虾蔬菜火锅	62
参虾生片火锅	63
参虾豆腐火锅	63
海参八仙火锅	63

海参火腿火锅

海参双耳火锅

海鲜辣味火锅

涮海味鲜火锅

瑞士海鲜火锅 65

江南什锦火锅 66

东北酸菜海鲜火锅 66

咸香美味火锅 66

扇面什锦火锅 67

山东杂烩火锅 67

鱼丸火锅 67

茴香鲫鱼火锅 68

酸菜鱼火锅 68

黄芪鲫鱼火锅 69

鲫鱼枸杞火锅 69

鲤鱼二荷火锅

活鲫鱼火锅

草鱼豆腐火锅

核桃草鱼火锅 70

鲢鱼豆腐火锅 71

鲜鱼辣味火锅 71

鳝鱼百合火锅 72

银鱼火锅 72



生鱼莴笋火锅 72

银鱼韭黄火锅 72

鱼头火锅 73

海苔鱼片火锅 73

加吉鱼肉火锅 73

泥鳅火锅 74

菌豆蔬果

三鲜豆腐火锅 74

豆腐什锦火锅 74

五色豆腐火锅 75

豆腐汤料火锅 75

豆腐丸子火锅

粉丝腐竹火锅

冻豆腐烫菜火锅

酸菜粉丝火锅 76

藕豆什锦火锅 77

西红柿咖喱火锅 77

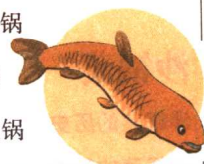
酸菜时令火锅 77

辣泡菜小火锅 77

淮扬萝卜火锅 78

云南杂菜火锅 78

淮扬白菜火锅 78



淮扬干丝火锅 79

白菜萝卜火锅 79

白菜虾干火锅 79

刈菜火锅

石头火锅

团圆火锅



泡菜小火锅 81

素什锦火锅 81

笋菇全素火锅 82

面筋笋菇火锅 82

三冬什锦火锅 82

鲜金针菇火锅 82

猴头素鸡火锅 83

芋结火锅 83

水果火锅 83

其他美味

牛蛙火锅 84

薄荷火锅 84

八生火锅 84

起司火锅 85

白菊花火锅 85

当归蛇火锅 85

蛇肉火锅 85

四生涮火锅 86

年糕小火锅 86

野味三鲜火锅 87

甜品火锅 87

巧克力火锅 87

四川麻辣火锅 88

重庆麻辣火锅 88

重庆红汤火锅 88

野禽多味火锅 89

吉祥野味火锅 89

莲子牛肚火锅 89

南洋辣椰汁火锅 90

传统瑞士奶酪火锅

野鸡雪菜火锅



沙锅菜

沙锅菜的历史 92

沙锅菜的种类 92

沙锅菜的特点 92

沙锅菜的原料 93

畜肉风味

熏肉松子沙锅 94

沙锅肉蛋 94

沙锅白肉 94

沙锅腊肉

沙锅下水

沙锅散丹



沙锅杂烩 96

肥肠沙锅 96

沙锅东坡肉 96

沙锅蹄肚汤 97

沙锅一品锅 97

沙锅焖五花肉 97

沙锅料酒焖肉 98

沙锅慢煨酥肉 98

沙锅红烧酥肉 98

沙锅栗子炖肉 99

沙锅酸菜白肉 99

沙锅肉炖菜 99

沙锅酱香排骨 99

沙锅炖狮子头 100

沙锅炖肉丸子 100

沙锅白肉片汤 100

沙锅三白 100

五花鳝筒沙锅 101

五花稻香沙锅

五花咸鱼沙锅

五花咸鲜沙锅

五花元宝沙锅 102

五花百叶沙锅 102

猪肉椒香沙锅 102

猪肉核桃沙锅 102

猪排萝卜沙锅 103

猪排莲藕沙锅 103

猪排螺肉沙锅 103

香甜猪蹄沙锅 103

冷冻猪蹄沙锅 104

清炖猪蹄沙锅 104

红枣莲蹄沙锅 104

冰糖蹄花沙锅 105

排骨苦瓜沙锅 105

沙锅金银蹄 105

四喜临门沙锅 105

沙锅莲藕排骨汤 106

啤酒沙锅狮子头 106

牛肉萝卜沙锅 107

牛肉粉丝沙锅 107

牛肉山药沙锅 107



牛肉土豆沙锅 107

牛尾枸杞沙锅 108

牛尾冬笋沙锅 108

牛鞭枸杞沙锅 108

牛筋咸肉沙锅 109

川味牛肉沙锅 109

红烩牛肉沙锅 109

炖鲜牛肉沙锅 109

金针牛肉沙锅 110

沙锅牛尾

沙锅肥牛肉

沙锅高汤牛尾

沙锅香辣牛尾 111

沙锅咖喱牛肉 112

沙锅黄豆牛肉 112

沙锅家常牛肉 112

沙锅洋葱牛肉 112

羊肉豆腐沙锅 113

羊肉粉皮沙锅

羊肉蒜末沙锅

羊肉鲫鱼沙锅

羊肉白菜沙锅 114

羊肉酸菜沙锅 114



羊肉萝卜沙锅 115

羊肉枸杞沙锅 115

羊肉归杞沙锅 115

羊肉当归沙锅

羊肉蛇肉沙锅

红烧羊肉沙锅

黄芪羊肉沙锅 116

天麻羊肉沙锅 116

沙锅花生牛肉汤 117

沙锅羊头 117

沙锅烧羊蹄 117

沙锅黄焖羊肉 118

沙锅清汤羊肉 118



美味家禽

童子鸡沙锅 118

人参沙锅鸡 119

沙锅清炖鸡 119

沙锅贵妃鸡 119

沙锅香扒鸡 120

沙锅口蘑鸡 120

嫩鸡炖甲鱼 120

三鲜沙锅 121

沙锅三味 121

沙锅清炖童子鸡 121

沙锅火腿鸡 122

沙锅芋艿焗鸡 122

沙锅雪菜焗鸡 122

沙锅五味鸡腿 122

沙锅京葱鸡翅 123

乌鸡枸杞沙锅

草鸡竹荪沙锅

咖喱鸡丁沙锅

龙凤呈祥沙锅 124

山药沙锅煨鸡 124

沙锅五元神仙鸡 124

沙锅姜母鸭 125

沙锅栗子黄焖鸡 125

沙锅黄芪乌鸡 126

沙锅馄饨鸭 126

沙锅冬菜鸭 126

沙锅京葱鸭 126

沙锅芋艿鸭 127

沙锅鸭块 127

沙锅清炖肥鸭 127

沙锅冬虫夏草鸭 127

沙锅笋炖仔鸭 128

沙锅参芪鸭 128

五杯鸭

沙锅三套鸭

沙锅火腿乳鸽

沙锅炖五香鸽 129

啤酒沙锅乳鸽 130

参芪沙锅鸽汤 130

黄芪乳鸽沙锅 130

乳鸽滋补沙锅 130

乳鸽牛鞭沙锅 131

鸽子石耳沙锅 131

香菇炖鸽沙锅 131

香菇鹌鹑沙锅 131

乳鸽沙锅 132

五香乳鸽沙锅 132

海鲜海味

沙锅鲥鱼 132

沙锅鱼唇

沙锅鱼翅

沙锅鱼肚

沙锅头尾 134

沙锅大鱼头 134

沙锅鳊鱼头 134

沙锅鱼头王 135

大理沙锅鱼 135

鳅鱼钻腐沙锅 135

鱼唇鸡肉沙锅 136

银都沙锅鱼头 136

沙锅鱼头豆腐 136

沙锅黄芪鲤鱼汤 137

沙锅海烩 137

沙锅蛤蜊 137

沙锅对虾 138

海参母鸡沙锅 138

沙锅清炖鳝鱼

沙锅鱿鱼

烧腩鳝鱼沙锅

鸡翅鳝鱼沙锅 139

参归鳝鱼沙锅 140

鳝鱼蒜丝沙锅 140

泡椒鲫鱼沙锅 140

鲫鱼奶汤沙锅 141

沙锅炖甲鱼 141

金针甲鱼沙锅 141



五鲜甲鱼沙锅 142

菌豆蔬果

双菇豆腐沙锅 142

家常豆腐沙锅 142

沙锅豆腐肉汤 143

沙锅卤嫩豆腐 143

沙锅肉末豆腐 144

沙锅蜂窝豆腐 144

沙锅豆腐 144

五花冻豆腐沙锅 145

蜜汁红薯沙锅

家常蔬菜沙锅

鲜白菜心沙锅

韩味泡菜沙锅 146

金钩豆芽沙锅 146

面筋什锦沙锅 146

沙锅菜心 146

沙锅油菜 147

丝瓜粉丝沙锅 147

沙锅白菜海米 147

沙锅酸辣浓汤 148

麻酱花菇沙锅 148

猴头菇笋沙锅 148

咸肉冬笋沙锅 149

沙锅双菇竹荪 149

沙锅炖两香笋 149

沙锅口蘑面筋

沙锅山海

沙锅猴头

冰城山珍沙锅 150

其他美味

野兔萝卜沙锅 151

沙锅酒香野兔 151

野鸡笋尖沙锅 151

野鸡什锦沙锅 152

龟肉猪蹄沙锅 152

琥珀莲子沙锅 152

牛蛙白果沙锅 153

蜗牛肉片沙锅 153

五彩沙锅花圆 153

煲 菜

煲菜的特点 155

煲菜的种类 155

煲菜的卤料 155

畜肉风味

酸菜猪肚煲 157

萝卜猪肚煲 157

腐竹猪肚煲 157

麦芽猪肚煲 157

杨桃猪肉煲 158

花生猪尾煲 158

黄豆猪手煲 158

山药煲猪手 159

枸杞煲猪手 159

姜醋煲猪手 159

红枣煲猪蹄 160

豆渣煲猪蹄 160

猪肉雪里蕻冬粉煲 160

茶菇煲猪俐

节瓜煲猪腰

风豆腰花煲

白玉煲排骨 161

红豆煲排骨 162

山药煲排骨 162

苦瓜排骨煲 162

- | | | |
|-----------------|--------------------|------------------|
| 栗子排骨煲 162 | 淮山药肚肺煲 170 | 番茄牛肉煲 |
| 南乳排骨煲 163 | 椰汁斑腩煲 170 | 沙茶牛肉煲 |
| 粉葛排骨煲 163 | 水瓜煲花腩 170 | 葡汁牛肉煲 |
| 凉瓜排骨煲 163 | 无花果龙骨煲 171 | 啤酒牛仔骨煲 177 |
| 香芋排骨煲 164 | 甜醋猪脚姜煲 171 | 酸辣牛筋煲 177 |
| 玉米排骨煲 164 | 桂杞煲猪腿肉 171 | 咖喱牛腩煲 177 |
| 蛤蚧排骨煲 164 | 红烧狮子头煲 171 | 土豆牛腩煲 178 |
| 粟棒煲大骨 | 佛手瓜煲猪腿肉 172 | 柱侯牛腩煲 178 |
| 木瓜大骨煲 | 南乳花生猪尾煲 172 | 牛筋煲 178 |
| 无锡肉骨煲 | 海带花生猪手煲 172 | 沙煲牛尾 179 |
| 马蹄猪骨煲 165 | 凉瓜黄豆排骨煲 172 | 牛百叶煲 179 |
| 骨髓莲藕煲 166 | 枸杞菊花煲排骨 173 | 南乳骨煲 179 |
| 凉薯瘦肉煲 166 | 莲藕红豆煲排骨 173 | 香橙牛仔骨煲 |
| 金针滑肉煲 166 | 玉米萝卜大骨煲 173 | 核桃肉煲牛汤 |
| 香芋腊肉煲 167 | 韩式泡菜肥肠煲 174 | 萝卜牛腩煲 |
| 红烧肉丸煲 167 | 凉瓜黄豆梅肉煲 174 | 牛腩生菜煲 |
| 椰汁菜肉煲 167 | 莲子芦笋瘦肉煲 174 | 牛腩胡萝卜煲 |
| 梅菜扣肉煲 168 | 虾酱面筋烧腩煲 174 | 萝卜羊肉煲 181 |
| 剑花煲瘦肉 168 | 胡萝卜薯仔煲猪肚 175 | 川味羊肉煲 181 |
| 肉丸茄子煲 168 | 胡萝卜红枣煲猪腰 | 栗子羊肉煲 182 |
| 肉排豆腐煲 169 | 黑椒牛肉煲 | 枝竹羊肉煲 182 |
| 肉末粉丝煲 169 | 西芹牛肉煲 | 咖喱羊肉煲 182 |
| 飘香家常煲 169 | 红酒牛肉煲 | 脆皮羊肉煲 183 |



滋补羊肉煲 183

红焖羊肉煲 183

山竹羊腩煲

羊肉豆腐煲

马蹄羊肉煲

羊肉球煲

白萝卜煲羊腩 185

冬虫草煲猪横俐 185

芝麻苗香煲牛腩 186

鱼香茄子猪肉煲 186

小瓜海马煲狗肾 186

美味家禽

菠菜鸡煲 186

三杯鸡煲 187

栗子鸡煲 187

荔芋鸡煲 187

番茄鸡煲 188

木瓜煲鸡脚 188

红枣煲老鸡 188

五圆煲土鸡 188

鲍鱼螺煲鸡 189

淮山药煲乌鸡 189

香菇煲鸡腿肉 189

蜜桃鸡肉煲 189

金针鸡汤煲 190

雪梨鸡翅煲 190

红豆鸡肾煲 190

陈皮鸡翼煲 191

鸡蓉菠菜煲 191

土豆鸡腿煲 191

玉色小火煲 192

红色小火煲 192

黑色小火煲 192

佛手瓜煲鸡脚 192

特色咖喱鸡煲 192

椰汁荔蒲芋鸡煲

南乳冬笋鸡煲

南乳杂菜鸡煲

清汤鸡脚骨煲

人参蛤蚧山鸡煲 194

巴戟红枣煲鸡肠 194

温补三味煲老鸡 195

党参红枣凤爪煲 195

仔姜鸭煲 195

白果鸭煲 195

杭州老鸭煲 196

风味老鸭煲 196

梅子火鸭煲 196

酸菜鸭肉煲 197

香梨煲鸭肾

婆参鸭掌煲

冬菇鸭掌煲

冬瓜薏米煲鸭

咸柠檬煲鸭煲 198

冬瓜红枣煲老鸭 198

美味斋鸭掌草菇煲 199

腊肉香干煲鲜奶椰汁鸡

..... 199

鸡菜煲 200

粟米煲鸡 200

芋头鹅煲 200

老姜煲鸭 201

酸梅烧鹅煲 201

凉瓜乳鸽煲 201

冬瓜煲鸭 201

鱼香茄子鸡粒煲 202

党参煲乌鸡 202

香葱乌鸡煲 202



乳鸽煲

绿豆煲老鸽

豆酱焖乳鸽

栗子鸽肉煲 204

西柠鹧鸪煲 204

牡蛎煲鹧鸪 204

节瓜芡实煲瘦鸽 204



河鲜海味

鳝王煲 205

炆鳝五花腩煲 205

酒焖水鱼 206

茄子鱼煲 206

八爪鱼煲 206

粉丝鱼头煲 207

泰式鱼头煲 207

八珍鱼头煲

腐竹鱼头煲

什锦鱼头煲

川芎鱼头煲 208

酸辣鱼头煲 208

姜葱鱼腩煲 209

豆腐鱼腩煲 209



茄子鱼肝煲 209

粉皮鱼块煲 210

豉椒鱼云煲 210

芥菜鱼丸煲 211

火腩鱼唇煲 211

绍菜鲍鱼煲 211

蒜子鲫鱼煲

红豆鲤鱼煲

蜜枣生鱼煲

黄豆煲生鱼 212

香辣鱼头煲 213

粉葛煲鲮鱼 213

老番瓜煲鱼腩 213

西洋菜煲生鱼 214

鸡腿菇煲生鱼 214

清江鱼茄子煲 214

加力鱼煲白菜 215

鲮鱼球粉丝煲 215

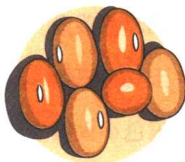
大眼鱼煲木瓜 215

大头鱼煲花生 215

咖喱蔬菜鱼丸煲 216

红烧三文鱼头煲 216

烧汁鱼唇煲洋葱 217



蒜蓉辣椒鲜鱿煲 217

菜胆肘子炖鲍翅 217

鱿鱼鲛鱼茄汁煲 218

鱼肉粉丝煲 218

赤小豆粉葛煲咸鲮鱼 ... 218

番瓜虾煲 219

酸菜虾煲 219

醉虾煲 219

粉丝煲龙虾 220

粟米芋丝虾煲 220

至尊龙虾粉丝煲 220

凉瓜蟹煲 221

蟹粉煲 221

姜葱蟹煲 222

三菇海参煲

蟹管刺参煲

银丝海鲜煲

粉皮海鲜煲 223

咖喱海鲜煲 223

鱼翅鸡肉煲 224

火腩大鳝煲 224

蒜子大鳝煲 224

红炆白鳝煲 225



肉骨黄鳝煲	225
豉椒生蚝煲	225
沙茶青蚝煲	226
发菜蚝豉煲	226
土茯苓煲甲鱼	226
蛋煮羔蟹煲	227
肉蟹海米煲	
花雕醉蟹煲	
花蟹煲	
白肉粉丝肉蟹煲	228
蟹脚冬粉煲	228
豆腐煲翅	229
蟹棒粉丝煲	229
海参豆腐煲	229
西湖一品煲	230
潮州一品煲	230
游龙戏凤煲	231
沙茶粉丝蟹煲	231
沙茶海鲜粉丝煲	231
啤酒明火肉蟹煲	232
参茸枸杞炖乌龟	232
海鲜煲	232
咸鱼茄子煲	232

萝卜煲墨鱼	233
海参鱿鱼豆腐煲	233
蛤肉豆腐木耳煲	233
酥嫩一品煲	234

菌豆腐煲

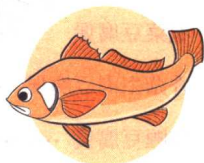
虾酱豆腐煲	234
客家豆腐煲	234
东江豆腐煲	235
什锦豆腐煲	235
斑腩豆腐煲	235
七彩豆腐煲	236
红烧豆腐煲	236
鱼蓉豆腐煲	236
茄子豆腐煲	237
咸酸菜豆腐煲	237
福州豆腐煲	237
海鲜豆腐煲	
咕噜豆腐煲	
三神煲豆腐	
香豆腐蛤蜊煲	239
百里香豆腐煲	239
皇饭儿夹豆腐煲	239

虾贝豆腐煲	240
南乳斋煲	240
蜜炙腐球煲	240
雪菜鸳鸯豆腐煲	241
杂菜煲	241
三宝煲	241
泥鳅豆腐煲	242
青蒜豆腐煲	
家常豆腐煲	
四神煲豆腐	
泡菜豆腐煲	
香菇牛肉豆腐煲	243
咖喱豆腐煲	243
白金豆腐煲	244
什锦海鲜豆腐煲	244
葱香冻豆腐煲	244
美味冬瓜煲	244
菜胆瓜球煲	245
栗子莲藕煲	245
柴把杂菜煲	245
玉笋煲	245
茭白笋牛奶煲	246
蘑菇煲	246

蘑菇兰花煲	246
野生菌什锦菜瑶柱煲 ...	246
川酱蔬菜带子煲	247
五色水果煲	247
虾仁蔬果煲	247

其他锅类菜

菊花锅	249
牛肉铁锅	249
什锦暖锅	249
泡菜鱼	
酸汤鱼	
汽锅脚鱼	
天池金鱼锅	251
汽锅虾仁花菇	251
鲫鱼奶汤锅	252
云南汽锅鸡	252
汽锅活鸡	252
汽锅嫩母鸡	253
汽锅火腿嫩鸡	253
三七汽锅鸡	253
汽锅菇笋肉鸡	253
汽锅黑枣乌鸡	254



汽锅天麻肥鸡	254
双味汽锅母鸡	254
贝母汽锅嫩鸡	255
黄芪汽锅嫩鸡	
汽锅香糟仔鸭	
汽锅鸡汤老鸭	
汽锅馄饨老鸭	256
汽锅嫩姜狗肉	256
姜附汽锅狗肉	256
黄芪汽锅乳鸽	256
口蘑汽锅乳鸽	257
汽锅海鲜乳鸽	257
八宝汽锅鹌鹑	257



易导致便秘的混食	266
易患结石的混食	266
易导致心痛、胸闷的混食	
.....	267
易发热、上火的混食	268
易引发痼疾的混食	268
易伤身的混食	269
伤毛发的混食	269
伤脏腑的混食	269
面部生斑的混食	270
易发五痔、生疮、生痈疔的	
混食	270
易导致其他疾患的混食 ...	271
破坏维生素吸收的混食 ...	271
降低营养价值的混食 ...	272
降低食疗功效的食物混食	
.....	273

附录

家庭食物禁止混食一览

易中毒、致死的混食	259
易导致头痛、头昏、恶心的	
混食	261
易气滞、生痰的混食 ...	261
损伤肠胃、影响消化的混	
食	261
易导致腹痛、腹胀的混食	
.....	263
易导致腹泻的混食	264

