

1924/1/1

411

家常荤菜 8

菜谱·药谱·忌谱

明昌 明恒 明理 编

(桂)新登字 01 字

责任编辑 马丕环

责任校对 周 莉

家常荤菜

菜谱·药谱·忌谱

明昌 明恒 明理 编

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021)

南宁市河堤路 14 号)

发行 广西新华书店

印刷 南宁桂影印刷厂

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32

印张 11.25

字数 233 千字

版次 1995 年 6 月第 1 版

印次 1996 年 8 月第 2 次印刷

书号 ISBN 7—219—02945—4/TS·16

定价: 9.80 元

目 录

猪 肉

菜 谱

香糟白肉	1
红米酱肉	1
五香肉粒	2
麻酱白肉卷	2
干切咸肉	3
菠萝肉皮冻	3
乳汁肉干	4
金银扣肉	4
红汁松肉	4
荷叶米粉肉	5
碎米金钱肉	5
韭黄肉丝	6
糖醋落叶肉	6
锅巴肉片	7
板栗烧肉	7
荔枝肉	8
樱桃肉	8
肉心麻果	9
干炸网子肉	9
八宝肉圆	10
道袍肉糕	10
清炖狮子头	11

药 谱

治心气怔忡	11
治肺结核骨蒸潮热	12
治虚寒胃痛	12
治久泄不止	12
治黄疸	12
治贫血	12
治咽干潮热的咳血	12
治肺咯血和各种内出血	12
治习惯性食肉后腹泻	12
治冠心病(瘀痹型)	12
治肾虚腰痛	13
治食欲不振、消瘦	13
治风湿痛	13
治水肿	13
治胃溃疡	13
治鼻衄、齿衄、紫癜	13
治痔血、便血	13
治盗汗	13
治鼻炎	13
治早泄	14
治遗精	14
治痛经	14
治子宫脱垂	14

治崩漏	14
治白带异常	14
治乳汁缺少	14
治小儿尿零碎	14
治小儿单纯性消化不良	14
治小儿疳积	14
治小儿癫痫	15

忌 谱

鲜猪肉忌热水浸泡	15
烧肉忌中途加冷水	15
宰杀后的猪肉忌立即食用	15
爆炒肉片不要切得太薄	15
用肉制汤不宜沸水下锅	15
猪油忌用大火煎熬	16
瘦肉不宜吃得过多	16
猪肝忌食用过多	16
儿童忌食肥猪肉	16
忌吃痘猪肉	17
“栗子肉”食不得	17
病亡猪肉切忌食用	17
服用维生素忌吃猪肝	18
骨折病人不宜多喝骨头汤	18
外感咳嗽痰多或热病病人 不宜多食用猪肉	18
血脂过高、冠心病、高血压 患者慎用或忌用猪肉	18

肝病患者忌食猪肉	18
----------------	----

牛 肉

菜 谱

陈皮牛肉	19
芝麻牛肉干	20
蜜汁牛肉	20
茄汁牛肉	20
红椒牛肉丝	21
蚝油牛肉	21
酥炸牛肉卷	22
糖醋核桃牛肉	22
咖喱牛肉	23
罐焖牛肉	23
酥牛肉	24
小笼粉蒸牛肉	24
炒沙茶牛肉	24
芽菜炒牛肉片	25
脆皮牛肉	25
干炒牛肉丝	26
酱爆牛肉片	26
豉汁青椒炒牛肉	27
清炖牛肉	27
川汤牛里脊	27
清炖牛尾汤	28
牛肉丸子汤	28

药 谱

治哮喘	29
治脾虚久泻	29

治脾虚浮肿无力	29
治小便尿涩水肿	29
治气虚脱肛	29
治白癫风	29
治反胃	29
治颈椎增生	29
治肝硬化腹水	30
治子宫脱垂	30
治产后体虚、受寒腹痛、 脾虚神疲	30
治产后乳少	30

忌 谱

牛身上的甲状腺、肾上腺、 病变淋巴结不能吃	30
病死牛肉切忌食用	30
牛肉忌与鳗鱼同时食用	31
服用氨茶碱时忌吃烤牛肉	31
老年人不宜多吃牛内脏	31
消化不良或高烧患者 不宜食牛肉	31
患疥湿疹、痘疹、痲疹 者忌食牛肉	31

羊 肉

菜 谱

冻羊羔	32
白切羊肉	32
丁香羊肉	33

干炸羊肉丁	33
蒜泥羊肉	34
红糟羊肉	34
红松羊肉	35
糖醋羊肉丸子	35
蜜枣汁羊肉	36
荷叶粉蒸羊肉	36
醋熘木樨肉	37
湖式剪羊肉	37
葱爆羊肉丁	38
扒羊肉条	38
炸羊排	38
他似蜜	39
锅烧羊肉	39
子姜炒羊肉丝	40
清炖羊肉	40
红扒羊蹄	40
胡萝卜炖羊肉	41
三鲜羊肉火锅	41

药 谱

治心血亏虚之惊悸失眠	42
治贫血	42
治再生障碍性贫血	42
治咳血、吐血、衄血	42
治大便下血	42
治慢性肾炎	42
治遗尿	42
治慢性肠炎	43
治心脏传导失常	43

治久咳嗽	43
治肺结核	43
治哮喘	43
治哮喘久治不愈	43
治老喘症	43
治胃溃疡	43
治肾虚劳损、腰酸背痛、 形寒怕冷	44
治疟疾	44
治神经衰弱、头痛	44
治阳痿	44
治早泄	44
治胃虚消渴	44
治脱发、白发	44
治青光眼	44
治角膜白斑	44
治痛经	45
治妊娠水肿	45
治妊娠吐呕	45
治产生赤白带下	45
治产后出血、腹中虚痛	45
治小儿眼红肿及翳遮睛	45
治小儿口疮	45
治小儿疳积	45
忌 谱	
羊肉与西瓜不宜同时食用	45
不要吃不熟透的涮羊肉	46
羊肉忌与梅干菜同食	46

感染炎症者、阴虚内热、 火旺者不宜吃羊肉	46
体质肥胖、痰多湿重、消化 不良者少食羊肉	46
烤羊肉串忌多吃	46
肝病患者忌吃羊肉	46
热喘患者不宜吃羊肉	46
疮疡肿毒病人忌食羊肉	46
忌吃流产羊羔	47
吃羊肉后忌立即喝茶	47

兔 肉

菜 谱

红烧兔肉	48
冰糖兔块	48
麻辣兔丁	49
葱椒兔	49
焦盐兔片	50
鱼香兔肉丝	50
丁香野兔肉	50
烩野兔丝	51
葱爆兔肉片	51
酱爆兔肉丁	52
卜兔(米熏兔)	52
罐焖野兔	52
五香兔脯	53
玛瑙兔肉	53
花生仁炒兔丁	54
山药软炸兔	54

西班牙兔肉	55
荠菜兔片	55
青笋烧兔	56
茄汁炒兔肉	56
熏卷筒兔	56
兔肉汤	57

药 谱

治消渴、身体瘦弱	57
治糖尿病	58
治身体虚弱	58
治肝肾阴虚、头晕眼花、 视物模糊、视力减退者 ...	58
治久泻	58
治舌咽难下	58
治肝阴不足目疾、目赤	58
治疳眼、夜盲	58
治肺结核	58
治烫火伤	58
治烧伤	58
治冻疮	58
治妇女血崩、流血不止	59
治乳汁不通	59
治子宫阵缩无力难产	59
治子宫颈癌	59

忌 谱

兔肉忌与小白菜同食	59
兔肉不宜与芥菜同时多食用	59

兔子忌宰杀后不除生殖器官	59
-----------------------	----

不宜吃不新鲜的凉拌白水兔肉	59
------------------------	----

孕妇忌食兔肉	60
--------------	----

兔肉忌过多食用	60
---------------	----

受凉就病、痰湿较多的 病患者忌食兔肉	60
-----------------------------	----

狗 肉

菜 谱

红烧狗肉	61
生焖狗肉	61
黄焖狗肉	62
凤歌肉	62
酥炸香肉片	63
蒜泥拌狗肉	63
珍酱冻地羊	63
湖南沙锅狗肉	64
南京沙锅狗肉	64
酸菜炖狗肉	65
麒麟脱胎	65
清炖狗肉	66
清炒狗肉丝	66
滑炒狗肉片	67
狗肉火锅	67
炒狗肉丝	68
五香狗肉	68
烟熏狗肉	68

红煨狗肉	69
红烧全狗	69
狗肉汤	70

药 谱

治血栓闭塞性脉管炎 (寒湿型)	70
治气水臌胀浮肿	71
治羊痫风	71
治反胃吐食	71
治阳虚怕冷	71
治肾虚耳聾	71
治遗尿、尿频	72
治阳痿重症久治不愈者	72
治早泄	72
治丝虫病	72
治反胃噎膈、鼻衄瘰肉	72
治风脚痛、行走疼痛	72
治烧、烫伤	72
治冻疮	72
治赤白带下	72
治崩症	72

忌 谱

狗肉忌与绿豆同时多吃	73
多吃狗肉易患风湿病	73
吃狗肉后忌喝茶	73
狗肉不宜与菱同食	73
脑血管病患者忌吃狗肉	73
肝病患者忌吃狗肉	73
心律失常、甲状腺机能亢	

进症患者忌吃狗肉	73
平素气壮火旺或热病初愈 者忌食狗肉	73

青 蛙

菜 谱

酱爆田鸡腿	75
咖喱田鸡腿	75
酸辣田鸡球	76
走油嫩田鸡	76
蒜子扣田鸡	76
玉簪田鸡腿	77
干贝、瓜脯炖田鸡	77
茉莉田蛙	77
蒸嫩田蛙	78
官保田鸡	78
荔枝田鸡	79
辣子田鸡	79
香蒜爆田鸡	80
红焖田鸡	80

药 谱

治心脏性或肾脏性水肿	81
治肾炎	81
治疟疾	81
治咽喉糜烂或轻症白喉	81
治哮喘、身体虚弱	81
治骨折	81
治蛇咬伤	81
治闭经	81

治疳积 82

忌 谱

不宜多吃青蛙肉 82

脾胃虚寒、腹痛、腹泻、便溏者

忌过多食用青蛙 82

鸡

菜 谱

卤鸡 83

陈皮鸡丝 83

酸辣鸡片 84

怪味鸡条 84

芝麻鸡排 85

香糟嫩鸡翼 85

五彩拌鸡米 85

脆皮鸡 86

纸包鸡 86

炸烹鸡块 87

浮油鸡片 87

米粉蒸鸡 88

番茄鸡球 88

芙蓉鸡片 89

荷花鸡腿 89

糯米红酥鸡 90

桃酥鸡糕 90

松子鸡卷 91

清炖鸡孚 91

柴把鸡 92

薏米鸡 92

竹笙余鸡片 93

药 谱

治气虚受寒引起的食少、

胃腹隐痛 93

治腹水 93

治体虚心慌心悸 93

治遗尿、尿频 94

治风湿性关节炎 94

治中风舌强、目不转睛 94

治血虚头眩晕 94

治肝脾脏肿大 94

治咳嗽气喘 94

治胃下垂 94

治骨结核 94

治盗汗 95

治营养不良性水肿 95

治腰部扭伤或撞伤 95

治痔疮、脱肛 95

治疳积 95

治功能性子宫出血 95

治妇女月经不调 95

治经滞 95

治红崩白带、月经不调 96

治子宫下垂 96

治习惯性流产 96

治胎衣不下 96

治阳痿 96

治男子缩阴 96

治蜈蚣入耳 96

忌 谱

鸡肉忌与芥末一起吃	96
吃鸡忌食多龄鸡头	97
夏天不宜吃老鸡	97
天麻与鸡勿同食	97
食鸡忌食“鸡屁股”	97
炖鸡汤忌先加盐	98
忌吃有肿物的鸡肉	98
荨麻疹患者忌食鸡肉	98
多形性红斑患者忌食鸡肉	98
红眼病患者忌食鸡肉	98
高热不退、口干舌燥的热性病患者忌食鸡肉	98
高血压患者忌喝鸡汤	98
肾脏功能较差者忌喝鸡汤	98
胃酸过多者不宜多喝鸡汤	99
高胆固醇血症患者不宜多喝鸡汤	99
胆道疾病患者不宜多喝鸡汤	99
小儿腹泻忌喝鸡汤	99

附：鸡 蛋

菜 谱

鸡蛋松	100
蛋皮如意卷	100

韭菜拌蛋皮	101
龙凤蛋	101
八宝蛋	102
蟹味焖鸡蛋	102
雪衣蛋饺	103
三丁烧蛋	103
蛋酥土豆	103
挂汁凤眼	104
荷包蛋角	104
面包碗托蛋	105
芦笋蛋饼	105
鲜奶蛋片	106
蟹蛋清汤	106

药 谱

治肝炎	107
治红白痢疾	107
治神经性皮炎	107
治疟疾	107
治浸润型肺结核	107
治肾炎	107
治气管炎	107
治风湿性关节炎	108
治胃痉挛	108
治咳嗽气短喘息	108
治腮腺炎	108
治咽喉肿痛、声音嘶哑	108
治中耳炎流脓	108
治风火牙痛	108
治急性结膜炎	108

治夜盲	108
治糜烂性鼻粘膜炎	109
治牙痛	109
治白带	109
治盆腔炎	109
治宫颈糜烂	109
治产后风	109
治急性乳腺炎	109
治小儿消化不良	109
治小儿惊风	109
治小儿软骨病	109
忌 谱	
脏鸡蛋忌用清水冲洗	110
鸡蛋忌久煮	110
炒鸡蛋忌放味精	110
鸡蛋忌与生姜、洋葱 放在一起	110
鸡蛋忌生吃	110
鸡蛋豆浆忌同食	111
鸡蛋忌染红药水	111
半熟的鸡蛋不宜吃	111
煮鸡蛋不要加糖	111
忌在铝制器皿内拌鸡蛋汁	111
煮鸡蛋忌用生冷水冷却	112
幼儿忌多吃鸡蛋	112
产妇忌多吃鸡蛋	112
死胎蛋忌食用	112
鹅肉忌鸡蛋	112

体弱者不宜多吃鸡蛋	112
儿童发烧不宜吃鸡蛋	113
鸡蛋与消炎片不宜同时食	113
肾炎病人忌吃鸡蛋	113
腹泻忌鸡蛋	113
肝炎忌蛋黄	113

鸭

菜 谱

麻辣鸭块	114
盐水鸭	114
柠檬焗鸭脯	115
糟片鸭	115
香酥鸭	116
叉烧鸭	116
枕头鸭	117
芝麻鸭	117
酒焖鸭块	118
红焖鸭卷	118
圆葱扒鸭	119
八宝布袋鸭	119
桔汁云腩鸭	120
炒鸭丝	120
香栗荷香鸭	121
红烧糯米鸭丁	121
樟茶鸭子	122
芽姜炒鸭片	122
虫草鸭子	123

清汤芙蓉鸭 123

清炖全鸭 123

清汤柴把鸭 124

药 谱

治肺结核 124

治吐血 125

治肺肾虚咳嗽 125

治中风 125

治病后虚肿 125

治肾炎水肿 125

治营养不良性水肿 125

治糖尿病、肾虚遗精、

脾虚水肿 125

治痢疾 125

治盗汗 125

治小便不利（包括水肿） 125

..... 125

治烧烫伤溃烂出水 126

治外伤出血 126

治咽喉反胃 126

治阳痿 126

治行经潮热、胃气不振 ... 126

治妊娠水肿 126

治调理产后体虚引起

的大便秘结 126

治小孩消化不良 126

治小儿盗汗 126

治小儿白痢（似鱼冻样） 126

..... 126

忌 谱

鸭肉不宜与李子同食 126

肝病患者应忌吃鸭肉 127

忌吃有肿物的鸭肉 127

脾胃呆滞便溏者不宜食

用鸭肉 127

外科化脓性疾病忌食鸭肉 127

..... 127

腹冷、腰痛、经痛患者不宜吃

鸭肉 127

胰腺炎病人忌食鸭肉 127

鹅

菜 谱

酱 鹅 128

麻辣鹅丝 128

沙茶 鹅 脯 129

鲜菇拌鹅肝 129

炆鹅肠 130

花椒鹅块 130

水晶鹅脯 131

三鲜鹅掌 131

香菇煮鹅腿 131

醋煨鹅块 132

黄焖仔鹅 132

卤水鹅 133

红烧鹅 133

潮州烧雁鹅 133

烧鹅苹果沙司 134

蚝油焗鹅腩 134

麻酱鹅掌 134

豆酱蒸肥鹅 135

芝麻鹅肝 135

填馅烤鹅 136

冬笋鹅掌汤 136

鹅肝格司清汤 136

药 谱

治慢性气管炎、咳嗽气喘

..... 137

治血吸虫病 137

治痢毒 137

治噎膈疼痛 137

治痢疽无头 137

治痢疮肿毒、手足皲裂 ... 137

治血痹 137

治气阴不足所致口干思饮、乏

力、气短咳嗽、食少等症

..... 137

治中气不足之消瘦、乏

力、食少 137

忌 谱

鹅肉忌多食 138

鹅肉忌与鸭梨一起吃 138

鹅肉忌与鸡蛋一起吃 138

荨麻疹患者忌吃鹅肉 138

接触性皮炎患者忌吃鹅肉

..... 138

胰腺炎病人忌食鹅肉 138

脾胃阳虚、湿热内蕴者

忌食鹅肉 138

大叶性肺炎患者忌吃鹅肉

..... 138

鸽

菜 谱

香油乳鸽 139

果仁酥鸽 139

生煎椒盐鸽 140

脆皮鸽 140

红扒鸽 141

蚝油乳鸽 141

烧白鸽罐 142

双鸽朝牡丹 143

云腿鸽片 143

中式铁扒鸽 144

荷叶乳鸽片 144

珊瑚炒鸽脯 144

五香乳鸽 145

天麻鸳鸯鸽 145

雀肉雕焗鸽 146

三元蒸鸽 146

山药炖鸽 147

乳鸽炖猪肚 147

枸杞雏鸽汤 147

香露炖乳鸽 148

石耳炖鸽 148

银杏炖全鸽 148

药 谱

治心脾虚所致的心悸、

失眠 149

治消渴饮多、气短、乏

力等 149

治脾胃虚弱、饮食减少 ... 149

治肾虚或老年人体虚 149

治少年睡眠不宁、视力

减退 149

治消渴饮水不知足 149

治肝硬化 149

治肾结石 150

治腹中包块和消肿杀虫 ... 150

治早泄 150

治妇女血虚闭经 150

治妇女干血癆 150

治股癣 150

治瘰癧疮毒 150

补肾益气 150

预防麻疹 150

忌 谱

肝病患者应忌吃鸡肉 150

鹌 鹑

菜 谱

五香鹌鹑 152

干炸鹌鹑 153

桔汁焗鹌鹑 153

烹鹌鹑 153

挂绿鹌鹑脯 154

菜片鹌鹑松 154

油淋鹌鹑 155

柠汁焗鹌鹑 155

桂皮烧鹌鹑 155

冬笋炒鹌鹑 156

赤豆炖鹌鹑 156

鱼香鹌鹑 157

苹果鹌鹑 157

松仁鹌鹑 158

莲蓉鹌鹑 158

八宝鹌鹑 158

香炸鹌鹑 159

芝麻鹌鹑 159

蜜炙鹌子 159

鹌鹑豆腐 159

桂膳鹌羹 160

软炸鹌鹑脯 160

药 谱

治痢疾、腹泻 160

治身虚 161

治食欲不振、消化不良 ... 161

治咳嗽日久、气短乏力 ... 161

治肝肾两虚、腰膝酸软、

气短乏力 161

治肾炎浮肿 161

治小儿疳积 161

治小儿百日咳 161

忌 谱

鹌鹑蛋忌多吃 161

鲤 鱼

菜 谱

糖醋鲤鱼 162

醋椒鲤鱼 162

菊花鱼 163

叉烧鱼 163

双冬鲤鱼 164

雪菜氽塘鲤 165

盐酸干烧鱼 165

鸳鸯鲤 166

双龙戏珠 166

香酥鲤鱼 167

五丝鲤鱼 167

熏鲤鱼片 168

糟辣脆皮鱼 168

酒煎鱼片 169

清蒸三夹鱼 169

芹黄鱼丝 170

金毛狮子鱼 170

芙蓉鲤鱼 171

腐皮鱼卷 171

酱汁鲤鱼 172

家常熬鲤鱼 172

锅子活鲤鱼 173

药 谱

治黄疸 173

治肝硬化腹水 174

治胃痛、消化不良 174

治全身浮肿 174

治久咳 174

治咳嗽气喘 174

治十二指肠溃疡及其

他胃病 174

治慢性肾炎水肿 174

治营养性水肿 174

治水肿小便少 174

治反胃吐食 174

治鱼骨梗 175

治痢肿 175

治口眼歪斜 175

治鼻出血 175

治湿脚气病 175

治血崩 175

治妇女月经不调、腰痛、

头昏心跳、不思饮食

..... 175

治孕妇胎动不安、胎漏下血、

妊娠浮肿 175

治产后乳汁不通、乳少 ... 175

治病后体虚弱倦怠，

服补药不见效 175

忌 谱

不要活吃鲤鱼 176

鲤鱼忌与甘草同时多吃 ... 176

皮肤瘙痒、荨麻疹、接触

性皮炎等患者忌吃鲤鱼

.....	176
痛风病人忌吃鲤鱼	176
服雷米封忌吃鲤鱼	176

鲫 鱼

菜 谱

烤酥鲫鱼	178
香辣鲫鱼	178
糖酥鲫鱼	179
豆瓣鲫鱼	179
葱烧鲫鱼	180
凉粉鲫鱼	180
沙地鲫鱼	181
荷包鲫鱼	181
豆腐烧鲫鱼	181
酸辣鲫鱼	182
怪味鲫鱼	182
怀胎鲫鱼	183
芙蓉鲫鱼	183
烟熏鲫鱼	184
坛酥鲫鱼	184
泡菜鲫鱼	184
糟醉鲫鱼	185
陈皮鲫鱼	185
蛤蜊鲫鱼	186
奶汤鲫鱼	186
酸菜鲫鱼汤	186
萝卜丝鱼汤	187

药 谱

治肺癆咳血	187
治肝硬化腹水	187
治肾炎	187
治脾胃虛弱所致不思 飲食、消化不良	188
治小腸疝氣	188
治氣管炎	188
治水腫、腹水臃脹	188
治慢性痢疾	188
治神經衰弱	188
治噤口痢	188
治麻疹（清麻疹痘毒） ...	188
治無名腫毒	188
治氣虛所致脫肛	188
治濕性腳氣	189
治風閉眼	189
治子宮脫垂	189
治乳癌	189
治崩中帶下	189
治妊娠惡阻	189
治妊娠水腫	189
治產後臂痛或抽搐	189
治產後缺乳	189
治小兒疳積	189

忌 谱

鯽魚不宜與蜜同時食用 ...	190
鯽魚與甘草不宜同食	190
鯽魚不宜與芥菜同食	190
皮膚病患者忌食鯽魚	190

过敏性紫癜患者忌食鲫鱼	190
痛风患者应忌食鲫鱼	190
痢患者宜忌鲫鱼	190
红眼病患者应忌食鲫鱼 ...	191

青 鱼

菜 谱

风青鱼	192
卤青鱼	192
葱烤青鱼	193
如意鱼卷	193
龙凤鱼条	194
锅巴青鱼片	194
面包青鱼托	195
奶油青鱼腐	195
青椒鱼丝	196
粉蒸青鱼段	196
五柳青鱼	197
蛋蓉青鱼片	197
楠香烤鱼	198
五香熏青鱼	198
虎皮鱼块	199
牡丹鱼饼	199
刺猬鱼球	199
蟹黄肚档	200
茄汁虎头青鱼	200
茄汁青鱼	201
汤卷	201

青鱼头尾汤	201
-------------	-----

药 谱

治腮腺炎	202
治急性咽喉炎、扁桃体炎	202
治肩膊生疮、溃烂流 稀脓水	202
治恶疮	202
治齿缝出血、鼻衄、紫癜	202
治目赤肿痛和沙眼	202

忌 谱

青鱼胆忌吞服	202
烧焦了的青鱼不能吃	202
忌吃生青鱼	203
服雷米封忌吃青鱼	203
肝病患者忌吃青鱼	203

草 鱼

菜 谱

拌鱼片	204
水晶鱼冻	204
腐乳鱼条	205
烟熏草鱼	205
家常脆皮鱼	206
宫保鱼花	207
茄汁鱼卷	207
扒什锦鱼糕	208
香辣草鱼	208