

中華食物療

A COMPLETE
OF DIETETICS
IN CHINA

竇國祥 主編

江蘇科學技術出版社



装帧设计 蒋冰清

中华食物疗法大全

窦国祥主编

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：泰州人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张50.5 插页4 字数1,111,000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数1—6,000册

ISBN 7—5345—0968—8

R·151

定价：19.00元

特约编辑 罗时金

藝海再櫟

國神教授編著中華書局
物有以大全出版

顏世英題



食物疗法
效高而无副作用
诚养生治本之道

中華食物疗法大全

于若木 戊辰
夏末

中華食療
濟世瑰寶

嚴介生題

五八年九月

前 言

世间万物，各具特征，性质有别，功能互异。就人类食物而言，有寒热温凉、干湿燥润等性质，亦有酸甜苦辣，辛涩咸淡之呈味。我国历代祖先，遍尝百草千药，按其性味，调节机体之违和，运转之失调，以治疗疾病。千百年来，为人民解除疾苦、挽回生机者何止亿万。中医食疗，历史悠久，效果显著。倘能取材得当，用量适度，服食及时，则可以御疾病于初起，弭灾患于未然，对人类之健康，具有不可估量的重大意义。

中医认为，医食同源，药食同源，寓医于食，寓药于食。《素问·脏器法时论》曰：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”说明药物攻邪，食物补益，二者紧密配合，休戚相关。孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”指明食疗宜最先使用。同时也指出食疗不愈时，应及时用药，以免贻误治病。这也正是我们要反复强调的。

历代医家对“食疗”的论述极多，这是我国中医药学宝库中的一颗明珠，也是我中华民族灿烂的文化遗产之一。数十年来，吾承先祖遗训，在医学院毕业后，结合现代科学知识，钻研岐黄之术，特别注重探索食物疗法之机理，经常用于临床验证，深感此中道理博大精深，但尚鲜为人知。故在1981年出版《饮食治疗指南》一书，系统论述食物的性能和功效。此后，收到上千来信，深知读者对我鼓励和殷切期

目 录

第一章	中医食疗学的形成	1
-----	----------------	---

第二章	中医食疗学主要理论	15
-----	-----------------	----

一、精气学说	15
--------------	----

二、阴阳学说	17
--------------	----

三、辨证论治	20
--------------	----

四、脏器互补学说	22
----------------	----

五、四气五味学说	24
----------------	----

第三章	食疗膳食烹制	31
-----	--------------	----

1、炖	2、焖	3、煨	4、蒸	5、煮烧
-----	-----	-----	-----	------

6、熬	7、炒	8、卤	9、炸	10、烧
-----	-----	-----	-----	------

11、煮粥	12、浸泡	13、文火煎	14、蒸馏
-------	-------	--------	-------

15、炼

第四章	中医食疗的具体内容	39
-----	-----------------	----

一、粥类

(一)谷类粥	45
--------------	----

1.梗米粥	2.小米粥	3.高粱米粥	4.糯米粥
-------	-------	--------	-------

5.大麦米粥	6.小麦粥	7.四米粥	8.糯米麦粥
--------	-------	-------	--------

9.扁豆菜米粥	10.谷皮糠粥	11.饭焦莲子粥
---------	---------	----------

12.精盐拌粥油	13.麦皮牛奶粥	14.糯米参麦粥
----------	----------	----------

(二)豆类粥.....49

- 1.豆腐浆粥 2.扁豆粥 3.绿豆粥 4.赤小豆粥
- 5.乌豆粥 6.刀豆粥 7.蚕豆粥 8.炒扁豆淮山粥
- 9.腐皮白果粥 10.豌豆粥 11.青小豆粥
- 12.赤小豆鱼粥 13.赤小豆山药粥
- 14.赤小豆百合杏仁粥 15.赤小豆鸡内金粥
- 16.绿豆菜心粥 17.猪肝绿豆粥

(三)蔬菜类粥.....53

- 1.菠菜粥 2.甜菜粥 3.荠菜粥 4.芹菜粥
- 5.木耳粥 6.油菜粥 7.生姜粥 8.葱白粥
- 9.大蒜粥 10.萝卜粥 11.海带粥 12.芥菜粥
- 13.芋粥 14.韭菜粥 15.香菜粥 16.海参粥
- 17.淡菜粥 18.冬瓜粥 19.红薯粥
- 20.淡菜皮蛋粥 21.咸大头菜煲粥
- 22.干冬菜煲粥 23.生姜炒米粥 24.山药粥
- 25.山药半夏粥 26.珠玉二宝粥
- 27.山药鸡子黄粥 28.山药车前子粥 29.三宝粥
- 30.胡萝卜粥 31.菊苗粥 32.薤白粥
- 33.丝瓜粥 34.紫苋粥 35.葵菜粥 36.良姜粥
- 37.茴香粥

(四)动物肉类粥.....65

- 1.牛肉粥 2.蛋花粥 3.牛乳粥 4.羊肉粥
- 5.狗肉粥 6.鸡汁粥 7.安胎鲤鱼粥 8.阿胶粥
- 9.猪脑天麻粥 10.虾米粥 11.猪肚白术粥
- 12.鸭汁粥 13.脊肉粥 14.动物肝粥
- 15.牛百叶粥 16.咸鸭蛋蚝豉粥
- 17.羊骨红枣糯米粥 18.乳饼粥 19.猪脾猪肚粥
- 20.猪肝绿豆粥 21.兔肝粥 22.鱼胶糯米粥
- 23.独脚金鲫鱼粥 24.灯心花鲫鱼粥 25.鲫鱼糯米粥

26. 鹌鹑煲粥 27. 狗棍鱼煲粥 28. 枸杞羊肾粥
 29. 羊脊粥 30. 猪肚粥 31. 猪肺粥 32. 猪骨粥
 33. 柴鱼花生猪骨粥 34. 鲜鸭肾瘦肉粥
 35. 排骨皮蛋粥 36. 火腿粥 37. 人参鸡粥
 38. 冬瓜鸭粥 39. 虾球粥 40. 蟹肉莲藕粥
 41. 生蚝芹菜粥 42. 小蛤粥 43. 羊脂粥
 44. 麋角粥 45. 鹿肾粥

（五）花类粥 85

1. 梅花粥 2. 双花粥 3. 扁豆花粥 4. 合欢花粥
 5. 枇杷花粥 6. 佛手花粥 7. 茉莉花粥
 8. 玫瑰花粥 9. 槐花粥 10. 荠菜花粥
 11. 菊花粥 12. 木槿花粥

（六）矿物类粥 90

1. 磁石粥 2. 石膏粥 3. 石决明粥 4. 紫石英粥
 5. 龙骨粥

（七）果品类粥 93

1. 栗子粥 2. 桑椹粥 3. 藕粥 4. 龙眼粥
 5. 松仁粥 6. 大枣粥 7. 胡桃粥 8. 芝麻粥
 9. 柿饼粥 10. 菱粥 11. 玉米粉粥 12. 莲肉粥
 13. 荔枝粥 14. 百合粥 15. 胡椒粥 16. 山楂粥
 17. 木瓜粥 18. 梨汁粥 19. 无花果粥
 20. 蔗浆粥 21. 莴苣子粥 22. 落花生粥
 23. 杏子粥 24. 荸荠粥 25. 白果粥 26. 苹果粥
 27. 金橘粥 28. 葡萄粥 29. 椰浆粥 30. 青果粥
 31. 猕猴桃粥 32. 葵子粥

（八）中药类粥 119

1. 人参粥 2. 党参粥 3. 太子参粥 4. 黄芪粥
 5. 黄芪粥加味 6. 芡实粥 7. 熟地粥 8. 萸肉粥
 9. 黄精粥 10. 夜交藤粥 11. 当归粥 12. 吴茱萸粥

13. 虫草粥 14. 玉竹粥 15. 党参玉竹粥
 16. 玉竹沙参粥 17. 首乌粥 18. 肉苁蓉羊肉粥
 19. 肉苁蓉羊肉香血橘粥 20. 沙参粥 21. 麦门冬粥
 22. 石斛粥 23. 酸枣仁粥 24. 柏子仁粥
 25. 干姜粥 26. 花椒粥 27. 荜澄茄粥
 28. 荜茇粥 29. 茴香粥 30. 益智仁粥 31. 艾叶粥
 32. 良姜粥 33. 肉桂粥 34. 槐叶粥
 35. 丹参粥 36. 益母草粥 37. 藿香粥 38. 葛根粉粥
 39. 薄荷粥 40. 蒲公英粥 41. 生地黄粥
 42. 白茅根粥 43. 芦根粥 44. 牛蒡子粥 45. 淡竹叶粥
 46. 竹叶心粥 47. 牵牛子粥 48. 桑白皮粥
 49. 竹茹粥 50. 竹沥粥 51. 荷叶粥
 52. 荷叶绿豆粥 53. 枸杞叶粥 54. 杞子粥 55. 枸杞粥
 56. 地骨皮粥 57. 枳椇粥 58. 白茯苓粥
 59. 苡仁粥 60. 泽泻粥 61. 车前子粥
 62. 车前叶粥 63. 葫芦粥 64. 榆皮粥 65. 大金钱草粥
 66. 砂仁粥 67. 萝卜子粥 68. 薤白粥
 69. 佛手柑粥 70. 菖蒲粥 71. 槟榔粥 72. 金樱子粥
 73. 橘皮粥 74. 橘络粥 75. 橘核粥
 76. 青皮粥 77. 杏仁粥 78. 贝母粥 79. 苏子粥
 80. 天花粉粥 81. 白芨粥 82. 郁李仁粥 83. 乌梅粥
 84. 常山粥 85. 浮小麦粥 86. 苍耳子粥
 87. 鸡内金粥 88. 篇蓄粥 89. 曲米粥 90. 牛膝茎叶粥
 91. 神仙粥 92. 茵陈粥 93. 枇杷叶粥
 94. 栀子仁粥 95. 甘松粥 96. 菟丝子粥 97. 发汗豉粥
 98. 决明子粥 99. 桃仁粥 100. 阳起石牛肾粥
 101. 马齿苋粥 102. 锁阳煲粥 103. 竹蔗茅根马蹄粥
 104. 臭草粥 105. 火麻仁粥
 106. 去湿粥 107. 膳脐粥

(九)其他类粥..... 194

1. 韭子粥 2. 茶叶粥 3. 酥蜜粥 4. 补虚正气粥
5. 椒面粥 6. 莎木面粥 7. 山药莲子葡萄粥 8.
- 蕺菜粥 9. 青箱粥 10. 苧麻粉粥 11. 苜蓿粥
12. 焗菜粥 13. 鼠曲草粥

二、粥类选用便目..... 201

1. 高血压病 2. 冠心病、动脉硬化症 3. 高血脂症
4. 感冒、流行性感冒、急性支气管炎 5. 慢性气管炎
6. 肺结核 7. 慢性胃肠病 8. 急性肠炎 9. 五更泻
10. 慢性便秘 11. 胃或十二指肠球部溃疡
12. 神经衰弱 13. 糖尿病 14. 乳糜尿 15. 水肿
16. 急性肝炎 17. 慢性肝炎 18. 自汗或盗汗
19. 预防中暑 20. 疮疡、疖肿 21. 温热病伤津
22. 夜盲症 23. 口臭 24. 脱发、头发早白 25. 近视眼
26. 胎动不安 27. 风湿痹痛 28. 小便不利
29. 月经不调、痛经 30. 更年期综合症
31. 遗精、早泄 32. 肾虚腰痛 33. 阳痿 34. 体质虚弱
35. 贫血 36. 各种出血症 37. 血小板减少症
38. 脚气病 39. 体质低热 40. 急性痢疾
41. 食道癌、胃癌 42. 肺热咳嗽 43. 肺寒咳嗽
44. 肺燥干咳 45. 肺虚久咳 46. 虚性眩晕目暗
47. 腿脚痿弱无力 48. 肝火头昏耳鸣
49. 肝火目赤 50. 老年性浮肿 51. 咽喉肿痛
52. 肥胖症 53. 涕泪过多 54. 疮疡久溃不收口

三、米面类保健食品..... 205

1. 糯米饭 2. 粳米饭 3. 牛奶大米饭 4. 鸡蛋炒饭
5. 参枣米饭 6. 八宝饭 7. 白鸽红枣饭
8. 肝肾米饭 9. 眉豆煲饭 10. 椰子糯米蒸鸡饭
11. 椰子米饭 12. 姜汁牛肉饭 13. 姜汁黄鳝饭
14. 姜汁牛肺糯米饭 15. 田鸡焗饭 16. 枇杷叶糯

米粽 17.粟米饭 18.秫米饭 19.大麦饭
 20.小麦饭 21.玉蜀黍饭 22.麻仁栗子糕
 23.莲子茯苓糕 24.山药扁豆糕 25.人参薯蓣糕
 26.茯苓造化糕 27.白雪糕 28.玫瑰枣糕 29
 蚕豆糕 30.桑椹蛋糕 31.九仙糕 32.藕粉糕
 33.栗子糕 34.橘红糕 35.红枣益脾糕 36.桑
 椹芝麻糕 37.定升糕 38.黄馍糕 39.喇嘛糕
 40.碗蒸糕 41.芝麻九层糕 42.重阳糕 43.重
 阳栗糕 44.黄米切糕 45.马蹄糕 46.甜肉糕
 47.黄米面炸糕 48.奶油炸糕 49.泡儿油糕
 50.耳朵眼炸糕 51.扒糕 52.绿豆糕 53.豆米
 糕 54.扁豆仁糕 55.水晶凉糕 56.莲子糕
 57.黄糕 58.花生糕 59.益脾饼 60.期颐饼
 61.梅枣杏仁饼 62.枣柿饼 63.麻雀肉饼 64.
 糖橘饼 65.萝卜饼 66.海参猪肉饼 67.山药
 汤圆 68.肉麸汤圆 69.人参汤圆 70.鸡头粉
 雀舌棋子 71.大麦簪子粉 72.大麦片粉 73.
 糯米粉搗粉 74.鸡头羹粉 75.砂仁藕粉 76.
 炒米面粉 77.炒黄面 78.山药面 79.挂面
 80.春盘面 81.皂羹面 82.羊杂面 83.开元寿
 面 84.鸡肠饼 85.荞麦饼 86.黄花菜肉饼
 87.茯苓饼 88.栝楼饼 89.荷叶蒸饼 90.枣泥
 锅饼 91.虾肉月饼 92.小菜盒 93.蛋黄椰蓉
 土干饼 94.茯苓包子 95.山药茯苓包子 96.
 小米焦巴面 97.羊肉烧麦 98.翡翠烧麦 99.
 八宝馒头 100.五仁包 101.雪团 102.清明艾
 饺 103.拨鱼儿面 104.酥羊大面 105.邛崃奶
 汤面 106.葛粉包 107.茯苓鸡肉馄饨

四、食疗菜肴与药膳..... 263

(一) 鸡膳类..... 263

1. 枸杞子蒸鸡 2. 黄芪炖乌骨鸡 3. 柚子肉炖鸡
4. 归参炖母鸡 5. 龙马童子鸡 6. 清蒸人参鸡
7. 爆人参鸡片 8. 归芪蒸鸡 9. 生地饴糖鸡
10. 枸杞桃仁鸡丁 11. 枣杏焖鸡 12. 红杞田七鸡
13. 柠檬汁煨鸡 14. 软炸鸡肝 15. 菊菜鸡片
16. 朱砂蒸鸡肝 17. 苦瓜焖鸡翅 18. 肉桂鸡肝
19. 瓦楞子蒸鸡肝 20. 银杏鸡丁 21. 虫草汽锅鸡
22. 荷叶粉蒸鸡 23. 荷叶凤脯 24. 九月鸡片
25. 田七蒸鸡 26. 龙眼纸包鸡 27. 草里鸡 28. 炙黄鸡
29. 金樱根炖鸡 30. 何首乌煲鸡 31. 良姜炖鸡块
32. 赤小豆煲鸡 33. 草果豆蔻煲乌骨鸡
34. 牛奶炖鸡 35. 五味子鸡 36. 海狗肾炖鸡
37. 鹿尾巴炖鸡 38. 鹿冲鸡 39. 锁阳鸡 40. 攒
- 鸡儿 41. 酒蒸鸡 42. 清炖乌骨鸡 43. 烩生鸡
- 丝 44. 溜仔鸡 45. 鸡片炒菠菜 46. 鸡丝烩豌豆
47. 鸡片烩蚕豆 48. 芎归屈头鸡 49. 屈头
- 鸡爆生姜 50. 老桑枝煲鸡 51. 菠萝炒鸡肉

(二) 蛋膳类..... 299

1. 豆腐蛋 2. 五味子炖蛋 3. 百合鸡蛋黄 4. 枸
- 杞叶炒鸡蛋 5. 大艾生姜煲鸡蛋 6. 杞子南枣煲鸡
- 蛋 7. 益母草煲鸡蛋 8. 何首乌煲鸡蛋 9. 桑寄
- 桑煲鸡蛋 10. 艾叶煲鸡蛋 11. 川芎煲鸡蛋
12. 白果蒸鸡蛋 13. 韭菜炒鸡蛋 14. 茶叶煲鸡蛋
15. 黄酒煮鸡蛋 16. 鸡蛋萝卜 17. 莲子蛋
18. 鸡蛋炒菠菜 19. 蘑菇炒鸡蛋 20. 无黄炖蛋
21. 鸡蛋松 22. 无花果煮鸡蛋

(三) 鸭膳类..... 312

1. 参芪鸭条 2. 百仁全鸭 3. 丁香鸭 4. 银杏全

鸭 5. 虫草全鸭 6. 沙参玉竹煲老鸭 7. 芡实煮老鸭 8. 核桃鸭子 9. 栗子鸭 10. 陈皮野鸭条 11. 烧野鸭 12. 汽锅鸭块 13. 荷叶鸭子 14. 酒蒸鸭血 15. 生地煲鸭蛋 16. 金橘炖鸭喉

(四) 猪膳类 324

1. 海参猪肉饼 2. 蒸鳝鱼猪肉 3. 红薯叶炖猪肉 4. 菠萝蜜种仁炖猪肉 5. 蜗牛烧精猪肉 6. 板栗烧猪肉 7. 山楂肉干 8. 淮山芝麻肉 9. 桃树根煮精猪肉 10. 夏枯草煲猪瘦肉 11. 莲子百合煲瘦肉 12. 使君子蒸猪瘦肉 13. 无花果炖猪瘦肉 14. 山枝根煲猪瘦肉 15. 黄精炖猪瘦肉 16. 灵芝粉蒸肉饼 17. 凤眼果煲猪瘦肉 18. 芥菜红烧肉 19. 蒜泥白肉 20. 软炸肥肉 21. 冬笋烧肉 22. 肉丝炒洋葱 23. 肉丝拌黄瓜、海蜇 24. 肉丝炒蛋 25. 葱爆肉 26. 回酥狮子头 27. 荷叶肉 28. 杏仁肉 29. 肉丸烧白菜 30. 金花菜狮子头 31. 肉片烧菜花 32. 肉丝炒莴笋丝 33. 肉丝炒蒜苗 34. 肉片冬瓜 35. 肉丁炒黄瓜丁 36. 肉末口蘑烧豆腐 37. 肉末豌豆烧豆腐 38. 肉丝雪里红百页丝 39. 肉丝香干炒芹菜 40. 肉片炒扁豆 41. 肉丝烩豌豆 42. 肉末炒蚕豆 43. 首乌肝片 44. 玄参炖猪肝 45. 苡蓉猪肝 46. 糯米酒煮猪肝 47. 夜明沙蒸猪肝 48. 马鞭草蒸猪肝 49. 芹菜炒猪肝 50. 韭菜炒猪肝 51. 菠菜炒猪肝 52. 猪肝炒使君子 53. 茴香炖猪肾 54. 杜仲腰花 55. 溜炒黄花猪腰 56. 参归腰子 57. 归参山药猪腰 58. 骨碎补煲猪腰 59. 韭菜炒猪腰 60. 枸杞叶煲猪腰 61. 补骨脂煲猪腰 62. 炆腰片 63. 花生炖猪爪 64. 葱炖猪爪 65. 毛冬青炖猪爪 66. 牛膝蹄筋 67. 章鱼煲猪脚

68. 金针菜黄豆煲猪脚 69. 豆腐文猪脚 70. 蒜头果煲猪脚 71. 冻猪蹄 72. 生姜猪脚煲甜醋 73. 桂圆炖猪瘦肉 74. 川贝雪梨炖猪肺 75. 豆豉酱猪心 76. 柏子仁炖猪心 77. 食盐文猪心 78. 鱼腥草煲猪肺 79. 枸杞叶炒猪心 80. 南杏桑白煲猪肺 81. 青蒜炒猪肺 82. 青蒜炒猪心 83. 罗汉果煲猪肺 84. 莲子猪肚 85. 砂仁肚条 86. 白胡椒煲猪肚 87. 石仙桃炖猪肚 88. 沙田柚花煲猪肚 89. 杜仲煲猪肚 90. 马蹄煲猪肚 91. 阳春肘子 92. 椒盐火腿 93. 猪油炒苦瓜 94. 淮山杞子炖猪脑 95. 升麻芝麻炖猪大肠 96. 茺荑煨肥肠 97. 绿豆糯米酿猪肠 98. 川断杜仲煲猪尾 99. 猪脊髓煲莲藕 100. 刺苋菜头煲猪大肠 101. 蓖麻根煲猪大肠 102. 天麻炖猪脑 103. 巴戟炖猪大肠 104. 白果覆盆子煲猪小肚 105. 淡菜煲猪脷 106. 淮山煲猪横膈 107. 车前草煲猪小肚 108. 花生油炒猪小肚 109. 槐花酿猪大肠 110. 糖醋排骨 111. 菠菜烩猪血 112. 红烧大肠 113. 拌猪脑

(五) 牛羊膳类..... 396

1. 杜仲爆羊肾 2. 参杞羊头 3. 羊头烩 4. 当归生地烧羊肉 5. 山药炖羊肚 6. 酱醋羊肝 7. 当归肝 8. 附子鹿尾羊肉 9. 玫瑰花烤羊心 10. 地骨爆两样 11. 当归生姜炖羊肉 12. 南杏煲羊肺 13. 草蓼头蹄 14. 水龙棋子 15. 肉苁蓉煲羊肾 16. 杞子炖羊脑 17. 红枣炖羊心 18. 谷精草煲羊肝 19. 手抓羊肉 20. 南瓜清炖牛肉 21. 六味牛肉脯 22. 蚕豆炖牛肉 23. 杞子炖牛鞭 24. 仙人掌炒牛肉 25. 蕤仁肉煲牛肝 26. 槐花米煲牛

- 脾 27.草果煲牛肉 28.烧牛蹄筋 29.红烧牛
肉土豆 30.柚皮煲牛胎盘 31.姜汁甜牛奶
32.韭菜汁姜汁炖牛奶

《六》其他禽畜膳类..... 413

- 1.余鹤鹑 2.芪蒸鹤鹑 3.虫草鹤鹑 4.乾坤蒸
狗 5.狗脊髓熬鲜藕 6.熟附煨姜炖狗肉 7.番
薯炖狗肉 8.红烧鹿肉 9.烩全鹿 10.鹿筋煲
花生 11.红枣炖兔肉 12.软炸淮药兔 13.解
暑豉包兔 14.芝麻兔 15.桑白皮煲兔肉 17.
鳖甲炖白鸽 17.红杞乌参鸽蛋 18.北芪杞子炖乳
鸽 19.软炸白花鸽 20.芪党鸽 21.冰糖麻雀
22.麻雀肉 23.双子雀卵 24.麻雀虾 25.参茸
熊掌 26.参杞红烧熊掌 27.爆人参山鸡片
28.圆肉党参炖猫肉 29.玉竹炖鹧鸪 30.冬虫夏
草炖胎盘 31.核桃炖蚕蛹 32.红枣炖果子狸

《七》水产品膳类..... 432

- 1.芪烧活鱼 2.红杞活鱼 3.川芎白芷烧鱼头
4.桃仁墨鱼 5.天麻鱼头 6.赤豆鲤鱼 7.大蒜
炖生鱼 8.冬瓜煨草鱼 9.北芪炖鲈鱼 10.香
椿鱼 11.酒炖鳗鱼 12.白糖炖鱼肚 13.清蒸
茶鲫鱼 14.白糖炖鱼胶 15.赤小豆冬瓜煲生鱼
16.砂仁蒸鲫鱼 17.萝卜煲鲍鱼 18.姜丝炒墨鱼
19.金樱子煲鲫鱼 20.葱白冬瓜炆鲤鱼 21.糖醋
鲤鱼 22.白煮鲫鱼 23.松鼠鱼 24.清蒸鲟鱼
25.烩鳝鱼丝 26.归参鳝鱼 27.翠皮爆鳝鱼
28.参蒸鳝段 29.内金鳝鱼 30.淮山药百合炖白
鳝 31.糖醋带鱼 32.油爆大虾 33.油酱蟹
34.清炖甲鱼 35.木瓜烧带鱼 36.韭菜炒鲜虾
37.米酒海虾 38.韭菜煮蛤蜊肉 39.参麦团鱼

- 40.玉米须炖龟 41.清炖乌蛇 42.炒蛇片 43.胡椒根炖蛇肉 44.玉米须炖蚌肉 45.泥鳅炖豆腐 46.土茯苓龟 47.炖田螺 48.酒煮螺蛳 49.红烧龟肉 50.二母元鱼 51.余蚶黄 52.淮山药桂圆肉炖团鱼 53.谷芽麦芽煲鸭肫 54.鸡骨草煲田螺 55.芎归炖穿山甲肉 56.粉葛煲鲮鱼 57.冰糖炖海参 58.泽兰炖团鱼 59.北芪煲南蛇肉 60.姜汁炒章鱼 61.米酒煮蚌肉 62.龟血炖冰糖 63.海狗肾炖鸡

(八)蔬菜膳类..... 465

- 1.一品山药 2.素炒大白菜 3.奶油白菜 4.栗子烧白菜 5.冬菇烧白菜 6.小白菜炖豆腐 7.油豆腐油菜 8.糖醋洋白菜 9.香干丝炒芹菜 10.清炒竹笋 11.白茭冰糖燕窝 12.素烩面筋 13.生煨枸杞 14.炒豆腐皮 15.鲜拌茼蒿 16.炒绿豆芽 17.拌西红柿 18.拌茄泥 19.素烧土豆 20.拍小萝卜 21.素炒菠菜 22.素烧冬瓜 23.糖醋黄瓜卷 24.雪菜烧豆腐 25.笋尖焖豆腐 26.素炒豆芽菜 27.冬菇烧面筋 28.素焖扁豆 29.鲜蘑炒豌豆 30.葱花蚕豆 31.素炒豇豆 32.淡豉葱白煲豆腐 33.卤汁煮豆腐 34.花生仁拌芹菜 35.素烧三样 36.炒黑白菜 37.核桃仁炒韭菜 38.昆布海藻煲黄豆 39.风栗壳煲糖冬瓜 40.橄榄煲萝卜 41.花生煲大蒜 42.三捻煲芥菜 43.芥菜煲红枣 44.红糖煲豆腐 45.大蒜蒸西瓜 46.红枣红糖煮南瓜 47.生姜夹柿饼 48.蚕豆壳红茶 49.米醋煮海带 50.饭汤冰糖蒸菇糊 51.萝卜汁煮麦芽糖 52.生姜煨红枣 53.地瓜拌白糖 54.炒萝卜缨 55.蔗汁淮山糊 56.姜汁炒砂仁 57.生