

生活
彩书堂

鲜粥·小菜 精选1588例

■ 粥配小菜，营养美味 ■ 生活彩书堂编委会 编著

鲜浓滋养的畜肉水产粥
清新可口的蔬果粥
营养均衡，香味四溢的杂粮粥
强身益寿的药膳、保健粥



中国纺织出版社

75972.137

2✓

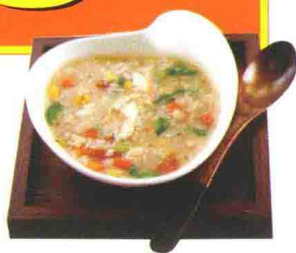


鲜粥 · 小菜

精选

1588 例

生活彩书堂编委会◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲜粥·小菜精选1588例/生活彩书堂编委会编

著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6852-7

I. ①鲜… II. ①生… III. ①粥—食谱 ②菜谱

IV. ①TS972.137②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第180942号



策划编辑: 尚 雅 范琳娜

责任编辑: 曹昌虹

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 李 澜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



第一章 |

这样的粥和小菜多吃点

□关于粥的秘密大公开.....	11
粥的上下五千年.....	11
细数粥的类别.....	12
精选煲粥的素材——五谷杂粮.....	14
煲粥有方.....	17
煮粥有宜忌.....	19
把握喝粥的尺度.....	20
□制作美味小菜的必备知识.....	22
挑选材料的小妙招.....	22
切菜的基本刀法.....	23
小菜的常见烹调方法.....	24
小菜烹调的花样窍门.....	25
小菜炒得营养，吃得健康.....	25

第二章 |

鲜浓滋养的畜肉粥

咸香黄花粥.....	27
芹菜牛肉粥.....	27
陈皮黄芪猪肚粥.....	28
干贝粥.....	28
状元及第粥.....	28
猪心粥.....	29
美味火腿粥.....	29
香菜牛肉粥.....	29
芋头肉片粥.....	30
排骨糙米粥.....	30
猪小肚白果粥.....	30
咸味脊肉粳米粥.....	31
骨汁小米粥.....	31
豇豆排骨粥.....	31

第三章 |

清新可口的蔬果粥

清香茄子粥.....	32
茼蒿冰糖粥.....	32
白菜粥.....	33
油菜面筋粥.....	33
菠菜牛奶粥.....	33
胡萝卜粥.....	34
荠菜粥.....	34
甜藕粥.....	34
西瓜皮粥.....	35
葡萄干粥.....	35
菠菜粥.....	35
丝瓜粥.....	36
白萝卜粥.....	36
莴笋粥.....	36
花生香菜粥.....	37
马齿苋粥.....	37
西米猕猴桃粥.....	37
菊苗粥.....	38
荔枝粥.....	38
枸杞叶粥.....	38



桑葚粥.....39

紫苋菜粥.....39

栗子柿饼粥.....39

黄花菜粥.....40

空心菜粥.....40

芹菜粥.....40

薏米甜橘粥.....41

青菜粥.....41

水果面包粥.....41

黄瓜雪梨山楂粥.....42

葡萄糖糙米木瓜粥.....42

什锦水果粥.....42

南瓜粥.....43

红白萝卜粳米粥.....43

香蕉大米粥.....43



第四章 |

营养均衡、香味四溢的杂粮粥

西米羹.....44

紫米粥.....44

黑豆粥.....45

红小豆粥.....45

小米枸杞子粥.....45

二米粥.....46

棒楂粥.....46

栗子粥.....46

小米粥.....47

豆浆粥.....47

玉米粥.....47

西米银耳粥.....48

锅巴粥.....48

玫瑰花粥.....48

黄芪薏米粥.....49

红薯粥.....49

槟榔粥.....49

黄豆粥.....50

四味粥.....50

烤麸花生粥.....50

鲜菇小米粥.....51

奶香麦片粥.....51

燕麦南瓜粥.....51

燕麦红薯粥.....52

玉米紫菜粥.....52

黑米红小豆粥.....52

荞麦薏米粥.....53

玉米肉末粥.....53

什锦黑米粥.....53



第五章 |

鲜香营养的禽肉、禽蛋粥

蛋包粥.....54

安胎鸡子粥.....54

山药蛋黄粥.....55

皮蛋瘦肉粥.....55

鸡肝粥.....55

鸡粥鱼花.....56

皮蛋排骨粥.....56

鸡翅粥.....56

小鱼蛋花粥.....57

菠菜蛋黄粥.....57

西红柿土豆鸡末粥.....57

蛋黄粥.....58

干贝鸡丝粥.....58

鸭肉粥.....58



第六章 |

强身益寿之药膳、保健粥

滋补粥.....59

韭黄海米粥.....59

山药枸杞子粥.....59

枸杞子粥.....60

五彩虾仁粥.....60

鱼肚粥.....60

鲤鱼粥.....61

海参粥.....61

山药粉粥.....61

小海鲜粥.....62

人参黄芪粥.....62

白果麦片粥.....62

滋补豆苗粥.....63

杏仁山药粳米粥.....63

玉米鸡肉虫草粥.....63

山药南瓜粥.....64

黑芝麻花生粥.....64

山药瘦肉粥.....64

燕窝粥.....65

枸杞子羊胫骨黑豆粥.....65

猪肝鸡子粥.....65

润肺滑肠粥.....66

百合粥.....66

西米枇杷粥.....66

金樱子粥.....66

贝母粥.....67

玉竹粥.....	67
麦冬粥.....	67
沙参粥.....	68
雪蛤膏粥.....	68
猪肝绿豆粥.....	68
雪梨川贝粥.....	69
茴香粳米粥.....	69
薏米鸡内金粥.....	69
□降火清热粥.....	70
槐花粥.....	70
薏米粥.....	70
荸荠粥.....	70
蛭干粥.....	71
桔梗粥.....	71
玉米须粥.....	71
罗汉果粥.....	72
戴菜粥.....	72
西洋参粥.....	72
燕麦绿豆粥.....	73
西洋参红枣粥.....	73
金银花粥.....	73
□健脾开胃粥.....	74
黄芪粥.....	74
藿香粥.....	74
黄芪川芎粥.....	74
党参山楂黑米粥.....	75
山楂粥.....	75
黄芪红枣粥.....	75
□安神健脑粥.....	76
龙眼芝麻粥.....	76
核桃粥.....	76
松子仁粥.....	76
莲子粥.....	77
莲子芡实粥.....	77
人参茯苓粥.....	77

红枣薏米粥.....	78
黑芝麻红枣粥.....	78
龙眼莲子粥.....	78
枸杞子核桃粥.....	79
黑米核桃粥.....	79
莲子薏米粥.....	79
核桃黑芝麻百合粥.....	80
果仁橘皮粥.....	80
生地粳米粥.....	80
□补血益气粥.....	81
红枣紫米粥.....	81
花生红枣粥.....	81
花生山药粥.....	81
莲子冬瓜粳米粥.....	82
人参鸡粥.....	82
黄芪人参益气粥.....	82
豆腐皮粥.....	83
龙眼红枣粥.....	83
黑木耳红枣粥.....	83
双米红枣粥.....	84
花生红小豆粥.....	84
红枣薏米粥.....	84
当归玉米粥.....	85
参姜小米粥.....	85
红枣带鱼粥.....	85



□春季.....	86
粳米萝卜粥.....	86
香菇粥.....	86

山药猪肚粥.....	87
猪腰粥.....	87
鲤鱼糯米粥.....	87
春笋粥.....	88
菠菜猪肝粥.....	88
香芹虾皮燕麦粥.....	88
草鱼菠菜粥.....	89
豆奶粥.....	89
三文鱼蔬菜粥.....	89
香椿粥.....	90
黑木耳粥.....	90
肉菜粥.....	90
□夏季.....	91
荷叶莲子粥.....	91
芦荟杏仁粥.....	91
干贝海带粥.....	91
鳝鱼粥.....	92
紫米粥.....	92
麸皮粥.....	92
冬瓜鸭粥.....	93
海带粥.....	93
苦瓜粥.....	93
绿豆粥.....	94
薏米百合粥.....	94
薄荷叶粥.....	94
鱼泥西红柿粥.....	95
小米面绿豆粥.....	95
黑木耳芹菜粥.....	95
黄瓜猪肉粥.....	96
干贝冬瓜丝粥.....	96
绿豆米露.....	96
□秋季.....	97
银耳粥.....	97
生滚鱼片粥.....	97
红小豆鲤鱼粥.....	97

蚬子膏蟹粥.....	98
菊花粥.....	98
鱼泥豆腐苋菜粥.....	98
乳酪粥.....	99
豆腐肉汤粥.....	99
草菇鳕鱼粥.....	99
鲜梨粥.....	100
菠菜香菇粥.....	100
牛奶燕麦粥.....	100
□冬季.....	101
胡萝卜羊肉粥.....	101
葱白粥.....	101
大蒜粥.....	101
生姜粥.....	102
芋头粥.....	102
白萝卜粥.....	102
猪肝粥.....	103
萝卜干肉末葱姜粥.....	103
生姜羊肉粥.....	103
鸡腿洋葱粥.....	104
羊石子粥.....	104
香菜粥.....	104
小米鸡蛋粥.....	105
干姜粥.....	105
当归生姜羊肉粥.....	105
腊八粥.....	106
猪肉雪菜大米粥.....	106
肉末葱花粥.....	106
乌鸡糯米粥.....	107
葱白粳米粥.....	107



肉苁蓉羊肉粥.....	107
-------------	-----



□酱卤小菜.....	108
生菜蘸酱.....	108
卤鲜蘑.....	108
回卤千张.....	109
五香凤爪.....	109
香卤田螺.....	109
白卤虾丸.....	110
酸椒鸡爪.....	110
山椒鸭舌.....	110
酱汁排骨.....	111
卤鸭翅.....	111
卤鸭肫.....	111
卤鸭心.....	112
酱洋姜.....	112
酱黄瓜.....	112
酱莴笋.....	113
美味大头菜.....	113
什锦菜.....	113
酱菜瓜.....	114
卤煮花生.....	114
清酱肉.....	114
卤猪肝.....	115
香卤牛筋.....	115
卤拌牛肉.....	115
卤豆腐皮.....	116
卤汁豆腐皮卷.....	116
白卤豆腐干.....	116

五香蚕豆.....	117
五香花生米.....	117
拌卤素大肠.....	117
卤水拼盘.....	118
卤鹅血.....	118
五香芸豆.....	118
五香牛肉.....	119
五香鸭头.....	119
泡椒鸭爪.....	119
红油凤爪.....	120
五香茶叶蛋.....	120
梅豆子.....	120
五香生仁.....	121
白灼珍珠贝.....	121
红花汁白斩鸡.....	121
白灼蟹钳.....	122
□小炒小菜.....	122
双色菜心.....	122
白灼芥蓝.....	122
炒平菇.....	123
蒜蓉荷兰豆.....	123
炒素海螺.....	123
奶汁西兰花.....	124
爆炒南瓜条.....	124
蕨菜土豆条.....	124
快炒金银丝.....	125
芦蒿香干.....	125
蒜蓉空心菜.....	125
炒冬瓜皮.....	126
泡椒韭黄.....	126
烩双笋.....	126
干椒地瓜.....	127
茭白南瓜.....	127
泡椒莴笋.....	127
蒜香扁豆.....	128

翡翠黄花菜.....	128	黄焖螺片.....	139	虾酱拌豆腐.....	151
香油红肠.....	128	火方焖腐竹.....	140	炆芹菜豆腐.....	151
葱油裙带.....	129	鸡汁豆腐干.....	140	炆豆腐丁.....	151
莴笋雪菜.....	129	海带焖黄豆.....	140	蜜汁火腿豆腐夹.....	152
豉香豆瓣.....	129	盐水毛豆.....	141	鱼籽酱拌豆腐.....	152
雪菜豆瓣.....	130	□凉拌小菜.....	141	拌三样.....	152
黑木耳盐笋.....	130	芝麻苔菜.....	141	香椿苗拌竹笋.....	153
笋条宝塔菜.....	130	香芹拌腐竹.....	141	凉拌莴笋丝.....	153
蚕豆咸菜.....	131	麻酱菠菜.....	142	海苔拌白萝卜.....	153
三不粘.....	131	凉拌莴笋叶.....	142	凉拌蕨菜.....	154
泡椒熘豆腐.....	131	葱油苔条.....	142	豆腐皮卷.....	154
麻酱冬瓜脯.....	132	凉拌茼蒿.....	143	香油金针菇.....	154
素炒空心菜杆.....	132	凉拌苦瓜.....	143	炆拌瓜块.....	155
豆豉炒鹅肠.....	132	柠檬藕片.....	143	鲍片笋丝.....	155
萝卜干咸肉末.....	133	生仁拌香菜.....	144	藕块沙拉.....	155
蚝汁掌中宝.....	133	素三鲜.....	144	黄瓜丝拌拉皮.....	156
炆炒芥蓝.....	133	棒棒鸡丝.....	144	老醋花生.....	156
苦瓜炒鸡蛋.....	134	耳丝莴笋.....	145	相思莴笋.....	156
炒湖南腊肉.....	134	嫩蚕蜇头.....	145	三色上素.....	157
鲍汁粉丝.....	134	西芹榨菜丝.....	145	凉拌豆苗.....	157
干煸豇豆.....	135	红油笋丝.....	146	酸奶生菜沙拉.....	157
青菜芋头.....	135	拌野蕨菜.....	146	凉拌海带.....	158
干煸苦瓜.....	135	茄汁马蹄.....	146	莴笋叶拌枸杞.....	158
□焖煮小菜.....	136	东北拉皮.....	147	凉拌圆白菜.....	158
油焖茭白.....	136	葱油海带结.....	147	春蚕拌百合.....	159
酒焖鸡翅.....	136	金丝银芽.....	147	素四味.....	159
番茄汁沙丁鱼.....	136	三色云丝.....	148	凉拌三样.....	159
水煮山栗.....	137	小葱拌豆腐.....	148	什锦掐菜.....	160
翡翠黄豆.....	137	凉拌芥末豆腐.....	148	凉拌金针菇.....	160
盐水芸豆.....	137	咸鸭蛋拌豆腐.....	149	□腌渍小菜.....	160
芥末墩.....	138	香椿拌豆腐.....	149	毛豆咸菜.....	160
奶油煮青口贝.....	138	皮蛋豆腐.....	149	腌白萝卜.....	161
茄子煮文蛤.....	138	家常拌豆腐.....	150	烧鸭脖子.....	161
春笋焖火腿.....	139	肉松拌豆腐.....	150	水晶肴肉.....	161
开胃毛豆.....	139	榨菜拌豆腐.....	150	五香牛肉干.....	162

腌松花蛋.....	162	剁椒蒸芋头.....	173	青豆蒸臭干.....	185
盐水鸭.....	162	粉蒸芋球.....	174	糯米藕.....	185
糟方.....	163	蒜蒸茄条.....	174	清蒸金华火腿.....	186
红方.....	163	清蒸红苋菜.....	174	清蒸带皮猪肉.....	186
酸豇豆.....	163	蜜汁糯米藕.....	175	鸡汁豆腐.....	186
泡尖椒.....	164	饭锅茄子.....	175	清蒸草鱼.....	187
糖醋红蒜.....	164	熏鱼.....	175	□煎炸小菜	187
腌萝卜.....	164	珍珠肉丸.....	176	南乳鸡翅.....	187
腌酸菜.....	165	南瓜火腿夹.....	176	面拖小黄鱼.....	187
腌雪菜.....	165	清蒸小香肚.....	176	椒盐藕片.....	188
辣椒萝卜.....	165	清蒸咸肉.....	177	脆香菠菜.....	188
香油榨菜.....	166	咸肉蟹味菇.....	177	挂霜腰果.....	188
辣萝卜干.....	166	豉蒸豆腐.....	177	香辣脆慈.....	189
白糖蒜.....	166	蒜泥茄子.....	178	五香豆腐干.....	189
白糖姜条.....	167	麻辣素鸡.....	178	吉祥豆腐.....	189
蜜枣卜.....	167	五香熏鱼.....	178	香炸海鱼丝.....	190
豆角泡菜.....	167	蒜蓉蒸竹蛭.....	179	橙汁肉丝.....	190
红萝卜片.....	168	蒜蓉海红.....	179	香煎鸡柳.....	190
紫香萝卜干.....	168	豆豉蒸鲳鱼.....	179	干炸鸭片.....	191
五香萝卜条.....	168	冬菜蒸鳊鱼.....	180	香炸卤蟹.....	191
橄榄菜.....	169	蒜蓉开片虾.....	180	豆豉鲮鱼.....	191
红油黄瓜条.....	169	香芒沙拉大虾.....	180	鲜炸鲮鱼.....	192
香辣苕蕻.....	169	黄瓜酿豆腐.....	181	豆豉带鱼.....	192
豆瓣姜片.....	170	剁椒臭豆腐.....	181	五香黄花鱼.....	192
爽口土豆丁.....	170	龙眼豆腐.....	181	豆豉沙丁鱼.....	193
红泡菜.....	170	粉蒸茼蒿.....	182	五香带鱼.....	193
蓑衣萝卜.....	171	冬瓜片蒸芥蓝.....	182	油爆虾.....	193
盐水虾.....	171	粉丝蒸扇贝.....	182	香辣金枪鱼.....	194
醋腌黄瓜片.....	171	蒸水蛋.....	183	糖醋银鱼.....	194
醋田螺.....	172	枣泥肠粉.....	183	蜜汁豆腐干.....	194
糖水南瓜荸荠.....	172	蒸黄花鱼.....	183	拔丝鸡盒.....	195
腌青萝卜.....	172	金瓜酱肉.....	184	四味三文鱼.....	195
红膏呛蟹.....	173	虾子鸡蛋羹.....	184	五彩葫芦.....	195
□熏蒸小菜	173	豆豉蒸鱼.....	184	酥炸西红柿.....	196
扣素肉.....	173	清蒸鲈鱼.....	185	炸香椿芽.....	196

果仁墨鱼球.....196	翡翠仙人掌.....208	蒜香蒲公英.....219
面包墨鱼球.....197	三椒芦荟.....208	罗皮一年蓬.....219
蛤蜊煎蛋.....197	芦荟苦瓜.....208	麻香车前草.....220
脆皮文蛤.....197	雪梨芦荟.....209	剁椒大豆菊花脑.....220
椒盐九肚鱼.....198	蜜汁白果.....209	凉拌牛七根.....220
泰汁斑鱼块.....198	松仁玉米.....209	麻仁银耳.....221
香煎鳕鱼.....198	蔬果沙拉.....210	琥珀核桃仁虾.....221
百花酿油条.....199	冬瓜盅.....210	枸杞子三叶菜.....221
凤尾虾球.....199	香香水果冻.....210	花生仁拌穿心莲.....222
脆皮大虾.....199	油条水果沙拉.....211	糖水山药.....222
炸卤腐皮卷.....200	瘦身沙拉.....211	百合笋条.....222
豆腐茄夹.....200	糖水桃片马蹄.....211	腰果鸡骨肉.....223
脆皮豆腐.....200	木瓜燕窝盏.....212	醉红枣银耳.....223
煎炸臭豆腐.....201	糖水马蹄.....212	红酒脆皮鸭胸.....223
金钱豆腐.....201	菠萝水果沙拉.....212	
香炸银鱼条.....201	炒西瓜皮.....213	
香炸排骨.....202	□药膳小菜.....213	
鳕鱼松.....202	牛蒡炒芦荟.....213	
酥炸牛肉条.....202	白果鲜百合.....213	
红酒烧明虾.....203	百合紫甘蓝.....214	
胡萝卜丝烙.....203	腰果西芹.....214	
吮指鸡块.....203	干贝扒丝瓜.....214	
干炸金针菇.....204	白果山药.....215	
香炸羊腿.....204	枸杞子玉米.....215	
香炸鱼条.....204	蚕豆百合.....215	
□花果小菜.....205	阿胶枣.....216	
荔枝爆丝瓜.....205	蜜汁红枣.....216	
散花木耳.....205	腐乳牛蒡.....216	
松仁芦荟.....205	雪莲豆腐.....217	
素三鲜.....206	白果烩豆腐.....217	
红薯苹果.....206	百合甜豆.....217	
芦荟拌金针菇.....206	橙汁山药.....218	
爽口白玉翠衣.....207	百合拌金针菇.....218	
雪梨仙人掌.....207	兰花百合.....218	
百合烧菜心.....207	豆芽益母草.....219	



计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love

75972.137

2✓

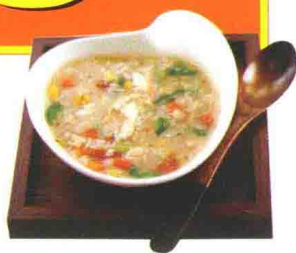


鲜粥 · 小菜

精选

1588 例

生活彩书堂编委会◎编著



中国纺织出版社

目录



第一章

这样的粥和小菜多吃点

□关于粥的秘密大公开.....	11
粥的上下五千年.....	11
细数粥的类别.....	12
精选煲粥的素材——五谷杂粮..	14
煲粥有方.....	17
煮粥有宜忌.....	19
把握喝粥的尺度.....	20
□制作美味小菜的必备知识..	22
挑选材料的小妙招.....	22
切菜的基本刀法.....	23
小菜的常见烹调方法.....	24
小菜烹调的花样窍门.....	25
小菜炒得营养，吃得健康.....	25



第二章

鲜浓滋养的畜肉粥

咸香黄花粥.....	27
芹菜牛肉粥.....	27
陈皮黄芪猪肚粥.....	28
干贝粥.....	28
状元及第粥.....	28
猪心粥.....	29
美味火腿粥.....	29
香菜牛肉粥.....	29
芋头肉片粥.....	30
排骨糙米粥.....	30
猪小肚白果粥.....	30
咸味脊肉粳米粥.....	31
骨汁小米粥.....	31
豇豆排骨粥.....	31



第三章

清新可口的蔬果粥

清香茄子粥.....	32
茼蒿冰糖粥.....	32
白菜粥.....	33
油菜面筋粥.....	33
菠菜牛奶粥.....	33
胡萝卜粥.....	34
荠菜粥.....	34
甜藕粥.....	34
西瓜皮粥.....	35
葡萄干粥.....	35
菠菜粥.....	35
丝瓜粥.....	36
白萝卜粥.....	36
莴笋粥.....	36
花生香菜粥.....	37
马齿苋粥.....	37
西米猕猴桃粥.....	37
菊苗粥.....	38
荔枝粥.....	38
枸杞叶粥.....	38

桑葚粥.....	39
紫苋菜粥.....	39
栗子柿饼粥.....	39
黄花菜粥.....	40
空心菜粥.....	40
芹菜粥.....	40
薏米甜橘粥.....	41
青菜粥.....	41
水果面包粥.....	41
黄瓜雪梨山楂粥.....	42
葡萄糖糙米木瓜粥.....	42
什锦水果粥.....	42
南瓜粥.....	43
红白萝卜粳米粥.....	43
香蕉大米粥.....	43



西米羹.....	44
紫米粥.....	44
黑豆粥.....	45
红小豆粥.....	45
小米枸杞子粥.....	45
二米粥.....	46
棒楂粥.....	46
栗子粥.....	46
小米粥.....	47
豆浆粥.....	47
玉米粥.....	47
西米银耳粥.....	48
锅巴粥.....	48

玫瑰花粥.....	48
黄芪薏米粥.....	49
红薯粥.....	49
槟榔粥.....	49
黄豆粥.....	50
四味粥.....	50
烤麸花生粥.....	50
鲜菇小米粥.....	51
奶香麦片粥.....	51
燕麦南瓜粥.....	51
燕麦红薯粥.....	52
玉米紫菜粥.....	52
黑米红小豆粥.....	52
荞麦薏米粥.....	53
玉米肉末粥.....	53
什锦黑米粥.....	53



蛋包粥.....	54
安胎鸡子粥.....	54
山药蛋黄粥.....	55
皮蛋瘦肉粥.....	55
鸡肝粥.....	55
鸡粥鱼花.....	56
皮蛋排骨粥.....	56
鸡翅粥.....	56
小鱼蛋花粥.....	57
菠菜蛋黄粥.....	57
西红柿土豆鸡末粥.....	57
蛋黄粥.....	58

干贝鸡丝粥.....	58
鸭肉粥.....	58



□滋补粥.....	59
韭黄海米粥.....	59
山药枸杞子粥.....	59
枸杞子粥.....	60
五彩虾仁粥.....	60
鱼肚粥.....	60
鲤鱼粥.....	61
海参粥.....	61
山药粉粥.....	61
小海鲜粥.....	62
人参黄芪粥.....	62
白果麦片粥.....	62
滋补豆苗粥.....	63
杏仁山药粳米粥.....	63
玉米鸡肉虫草粥.....	63
山药南瓜粥.....	64
黑芝麻花生粥.....	64
山药瘦肉粥.....	64
燕窝粥.....	65
枸杞子羊胫骨黑豆粥.....	65
猪肝鸡子粥.....	65
□润肺滑肠粥.....	66
百合粥.....	66
西米枇杷粥.....	66
金樱子粥.....	66
贝母粥.....	67

玉竹粥.....	67
麦冬粥.....	67
沙参粥.....	68
雪蛤膏粥.....	68
猪肝绿豆粥.....	68
雪梨川贝粥.....	69
茴香粳米粥.....	69
薏米鸡内金粥.....	69
□降火清热粥.....	70
槐花粥.....	70
薏米粥.....	70
荸荠粥.....	70
蛭干粥.....	71
桔梗粥.....	71
玉米须粥.....	71
罗汉果粥.....	72
戴菜粥.....	72
西洋参粥.....	72
燕麦绿豆粥.....	73
西洋参红枣粥.....	73
金银花粥.....	73
□健脾开胃粥.....	74
黄芪粥.....	74
藿香粥.....	74
黄芪川芎粥.....	74
党参山楂黑米粥.....	75
山楂粥.....	75
黄芪红枣粥.....	75
□安神健脑粥.....	76
龙眼芝麻粥.....	76
核桃粥.....	76
松子仁粥.....	76
莲子粥.....	77
莲子芡实粥.....	77
人参茯苓粥.....	77

红枣薏米粥.....	78
黑芝麻红枣粥.....	78
龙眼莲子粥.....	78
枸杞子核桃粥.....	79
黑米核桃粥.....	79
莲子薏米粥.....	79
核桃黑芝麻百合粥.....	80
果仁橘皮粥.....	80
生地粳米粥.....	80
□补血益气粥.....	81
红枣紫米粥.....	81
花生红枣粥.....	81
花生山药粥.....	81
莲子冬瓜粳米粥.....	82
人参鸡粥.....	82
黄芪人参益气粥.....	82
豆腐皮粥.....	83
龙眼红枣粥.....	83
黑木耳红枣粥.....	83
双米红枣粥.....	84
花生红小豆粥.....	84
红枣薏米粥.....	84
当归玉米粥.....	85
参姜小米粥.....	85
红枣带鱼粥.....	85

山药猪肚粥.....	87
猪腰粥.....	87
鲤鱼糯米粥.....	87
春笋粥.....	88
菠菜猪肝粥.....	88
香芹虾皮燕麦粥.....	88
草鱼菠菜粥.....	89
豆奶粥.....	89
三文鱼蔬菜粥.....	89
香椿粥.....	90
黑木耳粥.....	90
肉菜粥.....	90
□夏季.....	91
荷叶莲子粥.....	91
芦荟杏仁粥.....	91
干贝海带粥.....	91
鳝鱼粥.....	92
紫米粥.....	92
麸皮粥.....	92
冬瓜鸭粥.....	93
海带粥.....	93
苦瓜粥.....	93
绿豆粥.....	94
薏米百合粥.....	94
薄荷叶粥.....	94
鱼泥西红柿粥.....	95
小米面绿豆粥.....	95
黑木耳芹菜粥.....	95
黄瓜猪肉粥.....	96
干贝冬瓜丝粥.....	96
绿豆米露.....	96
□秋季.....	97
银耳粥.....	97
生滚鱼片粥.....	97
红小豆鲤鱼粥.....	97



□春季.....	86
粳米萝卜粥.....	86
香菇粥.....	86

蚬子膏蟹粥.....	98
菊花粥.....	98
鱼泥豆腐苋菜粥.....	98
乳酪粥.....	99
豆腐肉汤粥.....	99
草菇鳕鱼粥.....	99
鲜梨粥.....	100
菠菜香菇粥.....	100
牛奶燕麦粥.....	100
□冬季.....	101
胡萝卜羊肉粥.....	101
葱白粥.....	101
大蒜粥.....	101
生姜粥.....	102
芋头粥.....	102
白萝卜粥.....	102
猪肝粥.....	103
萝卜干肉末葱姜粥.....	103
生姜羊肉粥.....	103
鸡腿洋葱粥.....	104
羊石子粥.....	104
香菜粥.....	104
小米鸡蛋粥.....	105
干姜粥.....	105
当归生姜羊肉粥.....	105
腊八粥.....	106
猪肉雪菜大米粥.....	106
肉末葱花粥.....	106
乌鸡糯米粥.....	107
葱白粳米粥.....	107



肉苁蓉羊肉粥.....	107
-------------	-----



□酱卤小菜.....	108
生菜蘸酱.....	108
卤鲜蘑.....	108
回卤千张.....	109
五香凤爪.....	109
香卤田螺.....	109
白卤虾丸.....	110
酸椒鸡爪.....	110
山椒鸭舌.....	110
酱汁排骨.....	111
卤鸭翅.....	111
卤鸭肫.....	111
卤鸭心.....	112
酱洋姜.....	112
酱黄瓜.....	112
酱莴笋.....	113
美味大头菜.....	113
什锦菜.....	113
酱菜瓜.....	114
卤煮花生.....	114
清酱肉.....	114
卤猪肝.....	115
香卤牛筋.....	115
卤拌牛肉.....	115
卤豆腐皮.....	116
卤汁豆腐皮卷.....	116
白卤豆腐干.....	116

五香蚕豆.....	117
五香花生米.....	117
拌卤素大肠.....	117
卤水拼盘.....	118
卤鹅血.....	118
五香芸豆.....	118
五香牛肉.....	119
五香鸭头.....	119
泡椒鸭爪.....	119
红油凤爪.....	120
五香茶叶蛋.....	120
梅豆子.....	120
五香生仁.....	121
白灼珍珠贝.....	121
红花汁白斩鸡.....	121
白灼蟹钳.....	122
□小炒小菜.....	122
双色菜心.....	122
白灼芥蓝.....	122
炒平菇.....	123
蒜蓉荷兰豆.....	123
炒素海螺.....	123
奶汁西兰花.....	124
爆炒南瓜条.....	124
蕨菜土豆条.....	124
快炒金银丝.....	125
芦蒿香干.....	125
蒜蓉空心菜.....	125
炒冬瓜皮.....	126
泡椒韭黄.....	126
烩双笋.....	126
干椒地瓜.....	127
茭白南瓜.....	127
泡椒莴笋.....	127
蒜香扁豆.....	128