



39健康网
www.39.net

倾力推荐

凤凰设计
汉竹编著
健康爱家系列

家常 菜汤粥

学会这些，真正宠爱你那见过世面、挑剔的胃！

2288

例

王晶 / 主审

扫书内二维码，“快速处理
食材”视频抢先看

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

家常

菜汤粥

2288例

王晶 / 张丽
汉竹 / 编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜汤粥 2288 例 / 汉竹编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5312-6

I. ①家… II. ①汉… III. ①家常菜肴—菜谱②汤菜—菜谱
③粥—食谱 IV. ① TS972.12 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216893 号



中国健康生活图书实力品牌

家常菜汤粥 2288 例

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 钱婷婷 王 杰
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 20
字 数 200 千字
版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5312-6
定 价 29.80 元 (附赠 扫书内二维码, “快速处理食材” 视频抢先看)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言

出门在外，难免会委屈自己的胃，可是回到家，就应该珍重地对待它。

凉菜清爽的口感、小炒家常的味道、炖煮时锅中“咕噜咕噜”

冒泡的声音——幸福感油然而生。

可能你会问，我还会不会买菜怎么办？猪肉红烧吃还是炒着吃，还有别的吃法不？想吃海鲜了，把蛤蜊买回家要怎么处理？这一系列的困

惑，总是让你束手束脚，不敢大胆尝试。

那么，请打开这本“厨房活字典”，尽情发掘你潜藏的烹饪天赋吧！

这本书囊括了菜、汤、粥、主食等，为你提供全面的食材和烹饪方法。

不会买菜没关系，不会处理食材没关系，相关挑选、清洗以及储藏方法让你

从菜市场买菜开始，轻松学会快捷处理食材的方法，

学会烹饪技巧，不管是妙手巧厨还是厨房新人，

都将成为玩转厨房的美食达人。不仅让你家的餐桌天天有花样，

还能保证顿顿营养周全。

你的味蕾，是一切美好的开始。缤纷食材、精心烹制，

开启宠爱胃的正确方式吧！



目录

家常食材快速处理小窍门

- 干香菇的处理方法 / 18
- 干黑木耳的处理方法 / 19
- 干海带的处理方法 / 19
- 猪蹄的处理方法 / 20
- 猪腰切花刀的方法 / 21
- 猪大肠的处理方法 / 22
- 活鱼的处理方法 / 23

第一章 简单家常下饭菜

猪肉

- 炒 家常小炒肉 24
- 炒 鱼香肉丝 24
- 炒 双椒里脊丝 24
- 炒 百合炒肉片 25
- 炒 青椒炒猪肉 25
- 炒 杏鲍菇炒猪肉 25
- 蒸 珍珠丸子 25
- 蒸 黄豆酱蒸五花肉 25
- 蒸 梅菜扣肉 26
- 烧 梅子红烧肉 26
- 烧 红茶烧肉 26
- 烧 香菇烧肉 26
- 烧 红烧狮子头 26
- 拌 蒜泥白肉 26
- 煎 红酒猪排 27
- 炸 肉渣瘦肉丸 27
- 炸 软炸里脊 27
- 炸 炸猪排 27
- 炸 菠萝咕咾肉 27
- 炖 五花肉炖土豆 27

猪排骨

- 烧 糖醋排骨 28
- 蒸 小米蒸排骨 28
- 烧 烤排骨 28

猪蹄

- 烧 红烧猪蹄 29
- 卤 凉拌卤猪蹄 29
- 卤 盐水猪蹄 29

猪肝

- 炒 洋葱炒猪肝 30
- 炒 炒肝尖 30
- 卤 盐水卤猪肝 30

猪腰

- 拌 芝麻酱拌腰片 31
- 炒 黄花菜炒猪腰 31
- 炒 鱼香腰花 31

猪肚

- 炒 芹菜炒猪肚 32
- 炒 笋片炒猪肚 32
- 烧 红烧猪肚 32

猪大肠

- 烧 梅干菜烧猪大肠 33
- 烧 红烧猪大肠 33

牛肉

- 卤 酱牛肉 34
- 炒 三椒牛肉丝 34
- 炒 三丝牛肉 34
- 炒 葱爆酸甜牛肉 35
- 炒 牛肉南瓜条 35
- 炒 百合炒牛肉 35
- 炒 芹菜炒牛肉 35
- 炸 果酱牛排 35
- 烤 黑胡椒烤牛排 36
- 炖 胡萝卜炖牛肉 36
- 炖 五香牛肉 36
- 炖 西红柿炖牛腩 36
- 炖 嫩南瓜清炖牛腩 36
- 烧 板栗烧牛肉 36

牛肋排

- 炖 木瓜炖牛肋排 37
- 炖 桑葚炖牛肋排 37
- 烤 烤牛肋排 37

牛肚

- 拌 香葱拌牛肚 38
- 拌 红油肚丝 38
- 拌 牛肚拌香菜 38
- 拌 金针菇拌肚丝 39
- 炒 苦瓜牛肚 39
- 炒 香菇炒牛肚 39
- 炒 黑木耳炒牛肚 39
- 炒 洋葱肚片 39
- 炒 竹笋炒牛肚 39



羊肉

- 炒 蒜薹炒羊肉 40
- 炒 芙蓉羊肉 40
- 炒 葱爆羊肉 40
- 炖 白切羊肉 41
- 炖 酸菜烩羊肉 41
- 炖 胡萝卜炖羊肉 41
- 烤 香烤羊肉串 41
- 烤 秘制烤羊腿 41
- 烤 丁香烤羊腿 41

羊肋排

- 炖 胡萝卜洋葱炖羊排 42
- 烤 烤羊排 42
- 烤 红酒羊排 42

兔肉

- 卤 芝麻兔肉 43
- 炒 黄瓜炒兔肉 43
- 烧 红烧兔肉 43

鸡肉

- 拌 红油鸡丝 44
- 炒 豌豆鸡丝 44
- 炒 重庆辣仔鸡 44
- 烧 板栗烧仔鸡 45

- 炖 莲藕炖母鸡 45
- 炖 香油鸡 45
- 炖 小鸡炖茶树菇 45
- 炖 白菜炖鸡 45
- 羹 鸡茸玉米羹 45

鸡腿

- 卤 卤鸡腿 46
- 炖 豆浆山药鸡腿煲 46
- 炸 炸鸡腿 46

鸡爪

- 卤 五香鸡爪 47
- 卤 泡椒鸡爪 47
- 炖 海带炖鸡爪 47

鸡翅

- 煮 可乐鸡翅 48
- 炖 香菇炖鸡翅 48
- 炖 菠萝鸡翅 48
- 烤 蜜汁烤鸡翅 49
- 烤 干烤鸡翅 49
- 烤 奶酪烤鸡翅 49
- 烤 番茄汁鸡翅 49
- 烤 蜂蜜鸡翅 49
- 蒸 虾酱蒸鸡翅 49

鸡蛋

- 拌 鸡蛋时蔬沙拉 50
- 炒 黄花菜炒鸡蛋 50
- 炒 苦瓜炒鸡蛋 50
- 炒 蚕豆炒鸡蛋 51
- 炒 芹菜炒鸡蛋 51
- 炒 胡萝卜炒鸡蛋 51
- 炒 洋葱炒鸡蛋 51
- 炒 木须肉 51
- 炒 剁椒炒鸡蛋 51
- 炒 丝瓜炒鸡蛋 52
- 炒 银鱼炒鸡蛋 52
- 蒸 鸡蛋蒸丸子 52
- 蒸 金银花麦冬蒸蛋 52
- 卤 虎皮鸡蛋 52
- 羹 肉蛋羹 52

鸡杂

- 卤 卤鸡肝 53
- 炒 山药炒鸡胗 53
- 烤 烤鸡心串 53

鸭肉

- 拌 芹菜拌鸭丝 54
- 炒 韭黄炒鸭丝 54
- 炒 菠萝鸭片 54
- 炖 啤酒鸭 55
- 炖 清炖鸭块 55
- 炖 鸭块白菜 55
- 炖 酸菜炖鸭 55
- 炖 太子参炖老鸭 55
- 煮 盐水鸭 55

鸭肝

- 炒 黑木耳炒鸭肝 56
- 炒 荸荠鸭肝片 56
- 炒 鱼香鸭肝 56



鹅肉

- 炖 咸鹅冻豆腐 57
- 炖 腐竹烧鹅肉 57
- 炖 萝卜炖鹅肉 57

鲫鱼

- 蒸 清蒸鲫鱼 58
- 蒸 黑木耳清蒸鲫鱼 58
- 烧 糖醋鲫鱼 58

草鱼

- 炒 熘苹果鱼片 59
- 煮 橙汁草鱼 59
- 炸 炸鱼排 59

鲈鱼

- 蒸 清蒸鲈鱼 60
- 焖 豉香鲈鱼 60

黄鱼

- 蒸 清蒸黄鱼 61
- 炸 酥炸小黄鱼 61
- 炸 荠菜黄鱼卷 61

鲤鱼

- 炖 红枣黑豆炖鲤鱼 62
- 烩 茄汁鲤鱼 62
- 焖 五香鲤鱼 62

虾

- 炒 大虾炒芥菜 63
- 炒 香椿鲜虾 63
- 炒 韭菜炒虾仁 63
- 炒 虾仁豆腐 64
- 炒 芒果大虾 64
- 炒 椒盐虾 64
- 焖 油焖大虾 64
- 煮 盐水虾 64
- 羹 鲜虾冬瓜羹 64

带鱼

- 烧 糖醋带鱼 65
- 烧 红烧带鱼 65
- 炸 干炸带鱼 65

鱿鱼

- 炒 宫保鱿鱼 66
- 炒 孜然鱿鱼 66
- 炒 韭菜炒鱿鱼 66

黄鳝

- 烧 红烧黄鳝 67
- 烧 板栗烧黄鳝 67
- 蒸 鸡内金蒸黄鳝 67

鳗鱼

- 烧 蒜烧鳗鱼 68
- 炖 荸荠炖鳗鱼 68
- 烤 烤鳗鱼 68

甲鱼

- 炖 清炖甲鱼 69
- 烧 红烧甲鱼 69
- 焖 青椒焖甲鱼 69

螃蟹

- 蒸 清蒸螃蟹 70
- 炒 大葱炒螃蟹 70

泥鳅

- 炖 泥鳅炖山药 71
- 炖 泥鳅炖豆腐 71
- 炸 油炸泥鳅 71

海带

- 拌 鲜辣海带丝 72
- 拌 白芝麻海带结 72
- 炒 海带炒干丝 72

蛤蜊

- 炒 爆炒蛤蜊 73
- 烤 烤蛤蜊 73
- 蒸 蛤蜊蒸蛋 73



田螺

- 炒 炒田螺 74
- 炒 小白菜炒田螺肉 74
- 炖 田螺煲老鸭 74

扇贝

- 炒 香辣扇贝丁 75
- 煮 捞汁扇贝 75

西红柿

- 拌 凉拌西红柿 76
- 炒 西红柿炒鸡蛋 76
- 烩 西红柿盅 76

大白菜

- 腌 朝鲜辣白菜 77
- 炒 黑木耳炒大白菜 77
- 炒 醋熘大白菜 77
- 炒 腊肠炒大白菜 78
- 炒 剁椒大白菜 78
- 炖 大白菜炖豆腐 78
- 炖 香菇炖大白菜 78
- 炖 大白菜烧肉丸 78
- 扒 板栗扒大白菜 78

卷心菜

- 拌 凉拌卷心菜 79
- 炒 糖醋卷心菜 79
- 炒 手撕卷心菜 79

芹菜

- 拌 核桃仁拌芹菜 80
- 炒 肉末炒芹菜 80
- 炒 虾仁炒芹菜 80

白萝卜

- 拌 白萝卜凉拌海蜇皮 81
- 拌 芥末萝卜丝 81
- 炖 白萝卜炖羊肉 81

胡萝卜

- 拌 拌胡萝卜丝 82
- 炒 胡萝卜炒豌豆 82
- 炒 苦瓜炒胡萝卜 82

菠菜

- 拌 蒜蓉菠菜 83
- 炒 菠菜炒鸡蛋 83
- 炖 菠菜鸡肉煲 83

油菜

- 炒 香菇油菜 84
- 炒 海米油菜心 84
- 炒 鸡肉炒油菜 84

菜花

- 拌 菜花沙拉 85
- 炒 双色菜花 85
- 煮 菜花土豆泥 85

西葫芦

- 炒 京酱西葫芦 86
- 炒 虾仁西葫芦 86
- 炒 西红柿炒西葫芦 86



蒜薹

- 炒 蒜薹炒腊肉 87
- 炒 酱香蒜薹 87
- 炒 蒜薹炒山药 87

青椒

- 炒 青椒炒玉米 88
- 炒 青椒炒鸡丁 88
- 炒 青椒炒猪肝 88

韭菜

- 炒 韭菜虾皮炒鸡蛋 89
- 炒 韭菜炒核桃仁 89
- 炒 韭菜炒虾仁 89

芥菜

- 炒 蒜炒芥菜 90
- 炒 香油芥菜 90
- 炒 清炒芥菜 90

黄瓜

- 腌 开胃酸黄瓜 91
- 拌 黄瓜凉拌海蜇头 91
- 炒 黄瓜炒肉片 91

土豆

- 煮 欧式土豆泥 92
- 煮 南瓜鸡汤土豆泥 92
- 煎 孜然土豆片 92
- 炒 青椒土豆丝 93
- 炒 东北地三鲜 93
- 炒 干煸土豆条 93
- 炒 酱香土豆条 93
- 炖 咖喱土豆蔬菜煲 93
- 拌 红油土豆丝 93

茄子

- 拌 凉拌茄子皮 94
- 炒 肉末炒茄子 94
- 炒 素烧茄子 94
- 炒 豆瓣酱烧茄子 95
- 炒 鱼香茄子 95

- 炒 青椒炒茄子 95
- 烤 蒜香茄子 95
- 蒸 菊花蒸茄子 95
- 烧 西红柿烧茄子 95

冬瓜

- 炒 肉末冬瓜 96
- 炒 海米炒冬瓜 96
- 炖 清炖冬瓜鸡 96

苦瓜

- 拌 凉拌苦瓜 97
- 炒 苦瓜炒鸡蛋 97
- 焖 苦瓜焖鸡翅 97

丝瓜

- 炒 丝瓜炒金针菇 98
- 炒 西红柿烩丝瓜 98
- 炖 丝瓜炖豆腐 98

豇豆

- 拌 姜汁豇豆 99
- 炒 红油酸豇豆 99
- 炒 肉末炒豇豆 99

莲藕

- 拌 橙蜜藕 100
- 拌 凉拌柠檬藕 100
- 拌 莲藕拌黄花菜 100

山药

- 炒 黑木耳炒山药 101
- 炒 山药五彩虾仁 101
- 炒 山药炒扁豆 101

竹笋

- 炒 竹笋炒蛙肉 102
- 炒 双椒肉末炒笋丁 102
- 炒 百合笋片炒白菜 102

芦笋

- 炒 鲜虾炒芦笋 103
- 炒 芦笋炒鸡蛋 103
- 拌 炆拌芦笋 103

莴笋

- 拌 凉拌莴笋 104
- 拌 爽口莴笋丝 104
- 炒 辣炒莴笋叶 104
- 炒 莴笋炒鸡蛋 105
- 炒 莴笋炒山药 105
- 炒 莴笋炒咸肉 105
- 炒 莴笋炒口蘑 105
- 炒 三丝莴笋 105
- 烤 培根莴笋卷 105

洋葱

- 炒 洋葱炒海米 106
- 烧 洋葱烧豆腐 106
- 炸 香酥洋葱圈 106

茭白

- 炒 香菇炒茭白 107
- 炒 尖椒炒茭白 107
- 炒 茭白炒鸡蛋 107

豌豆

- 炒 豌豆玉米丁 108
- 炒 豌豆炒虾仁 108
- 炒 豌豆炒鱼丁 108

黄豆芽

- 炒 黄豆芽炒粉丝 109
- 炒 酸辣黄豆芽 109
- 炒 黄豆酱炒豆芽 109

茼蒿

- 拌 凉拌茼蒿 110
- 拌 茼蒿拌豆腐干 110
- 炒 蒜泥炒茼蒿 110

香椿

- 拌 香椿拌豆腐 111
- 拌 香椿苗核桃仁 111
- 炒 香椿炒虾仁 111

黑木耳

- 拌 西芹拌黑木耳 112
- 炒 黑木耳炒卷心菜 112
- 炒 双耳炒黄瓜 112

香菇

- 炒 香菇炒扁豆 113
- 炒 香菇炒菜花 113
- 炒 素炒香菇 113
- 炒 香菇炒芹菜 114
- 炒 香菇炒芦笋 114
- 焖 油焖香菇 114
- 炖 香菇炖面筋 114
- 炖 山药香菇鸡 114
- 烤 蚝油烤香菇 114

金针菇

- 拌 凉拌金针菇 115
- 炒 金针菇炒鸡蛋 115
- 炒 四色什锦金针菇 115

平菇

- 炒 平菇炒肉丝 116
- 炒 平菇炒鸡蛋 116
- 炒 青菜炒平菇 116

草菇

- 炒 草菇炒鱼片 117
- 烧 草菇烧芋圆 117

豆腐

- 拌 葱花拌豆腐 118
- 炒 麻婆豆腐 118
- 羹 牛肉豆腐羹 118

豆腐干

- 拌 凉拌豆腐干 119
- 炖 蜜汁豆腐干 119
- 炒 豆腐干炒肉丝 119

油豆腐

- 焖 酱爆油豆腐 120
- 炒 家常豆腐 120
- 炒 三鲜油豆腐 120

臭豆腐

- 炒 青椒臭豆腐 121
- 炒 臭豆腐烧茄子 121
- 炒 香辣臭豆腐 121

腐竹

- 拌 凉拌腐竹 122
- 炒 腐竹炒芹菜 122
- 炒 香菇炒腐竹 122

冻豆腐

- 炒 三鲜冻豆腐 123
- 炖 海带冻豆腐 123
- 炖 红烧冻豆腐 123



第二章 一碗好汤，煲养全家

强腰补肾

- 汤 冬虫夏草桂圆肉汤.. 124
- 汤 冬虫夏草鸽子汤..... 124
- 汤 杜仲排骨红枣汤..... 124
- 汤 杜仲板栗鸡腿汤..... 124
- 汤 枸杞子山药羊肉汤.. 124

健脾养胃

- 汤 山药章鱼瘦肉汤..... 125
- 汤 猪骨山药汤..... 125
- 汤 鲫鱼萝卜汤..... 125
- 汤 西红柿豆腐汤..... 125
- 汤 陈皮白术猪肚汤..... 125

补血养血

- 汤 阿胶花生红枣汤..... 126
- 汤 黄芪阿胶红枣汤..... 126
- 汤 当归党参排骨汤..... 126
- 汤 红枣当归乌鸡汤..... 126
- 汤 猪血菠菜汤..... 126

清理肠道

- 汤 牛蒡排骨汤..... 127
- 汤 无花果陈皮老鸭汤.. 127
- 汤 甘薯银耳汤..... 127
- 汤 罗汉果瘦肉汤..... 127
- 汤 三鲜冬笋汤..... 127

养心安神

- 汤 丹参红枣猪心汤..... 128
- 汤 莲枣汤..... 128
- 汤 人参鹌鹑汤..... 128
- 汤 人参红枣乌鸡汤..... 128
- 汤 红枣胡萝卜猪肝汤.. 128

润肺止咳

- 汤 玉竹鸽子汤..... 129
- 汤 枇杷百合银耳汤..... 129
- 汤 雪梨银耳猪肺汤..... 129
- 汤 花生红枣猪肺汤..... 129
- 汤 百合银耳莲子汤..... 129

护脾养肝

- 汤 菠菜猪肝汤..... 130
- 汤 荸荠腐竹猪肚汤..... 130
- 汤 茯苓红小豆瘦肉汤.. 130
- 汤 玉米须白茅根猪肚汤. 130
- 汤 春笋酸菜腊肉汤..... 130

清热去火

- 汤 冰糖银耳雪梨汤..... 131
- 汤 银耳菊花鸡肝汤..... 131
- 汤 百合莲藕汤..... 131
- 汤 鸽肉百合银耳汤..... 131
- 汤 老鸭板栗汤..... 131

祛除湿气

- 汤 红小豆煲鲤鱼汤..... 132
- 汤 山药冬瓜汤..... 132

提高免疫力

- 汤 羊肉萝卜豆腐汤..... 132
- 汤 南瓜红枣汤..... 132

排毒除尘

- 汤 金银花排骨汤..... 133
- 汤 海参黑木耳猪瘦肉汤 133

防癌抗癌

- 汤 白萝卜煲排骨汤..... 133
- 汤 甲鱼煲百合..... 133

消除水肿

- 汤 玉米须虾皮豆腐汤.. 134
- 汤 冬瓜黑鱼汤..... 134
- 汤 冬瓜山药腰片汤..... 134
- 汤 冬瓜蛋花汤..... 134
- 汤 荸荠薏米汤..... 134

增强体力

- 汤 黄芪灵芝牛蹄筋汤.. 135
- 汤 芪归猴头菇鸡汤..... 135
- 汤 黄芪鹌鹑汤..... 135
- 汤 冬虫夏草老鸭汤..... 135
- 汤 枸杞子甲鱼汤..... 135



健脑益智

- 汤 山药羊肉汤 136
- 汤 山药枸杞子汤 136
- 汤 核桃仁山药排骨汤 .. 136
- 汤 核桃仁莲子瘦肉汤 .. 136
- 汤 桂圆肉猪脑汤 136

缓解视疲劳

- 汤 三色猪肝汤 137
- 汤 鸡蛋玉米羹 137
- 汤 菊花猪肝汤 137
- 汤 红枣菊花牛肉汤 137
- 汤 胡萝卜玉米排骨汤 .. 137

补钙壮骨

- 汤 猪骨菠菜汤 138
- 汤 南瓜虾皮汤 138
- 汤 虾皮豆腐汤 138
- 汤 牛奶洋葱汤 138
- 汤 腔骨海带汤 138

美白抗衰

- 汤 牛奶木瓜雪梨汤 139
- 汤 花生木瓜鸡爪汤 139
- 汤 白芷平鱼汤 139
- 汤 桃花红糖汤 139
- 汤 桂圆肉红枣杏仁汤 .. 139

消除粉刺

- 汤 绿豆薏米山楂汤 140
- 汤 海带绿豆玫瑰花汤 .. 140
- 汤 黄瓜薄荷汤 140
- 汤 黄豆芽血豆腐汤 140
- 汤 猕猴桃银耳汤 140

消脂瘦身

- 汤 白萝卜煮豆腐 141
- 汤 竹荪莲子汤 141
- 汤 菠菜魔芋汤 141
- 汤 菠萝橘子魔芋汤 141
- 汤 黄瓜苹果玉米汤 141

糖尿病

- 汤 紫菜萝卜汤 142
- 汤 丝瓜牡蛎肉芝麻汤 .. 142
- 汤 白茅根汤 142
- 汤 鲫鱼豆腐汤 142
- 汤 枸杞子猪脾汤 142

高血压

- 汤 蘑菇炖豆腐 143
- 汤 菊花脑虾皮汤 143
- 汤 车前草荠菜汤 143
- 汤 白芍杜仲汤 143
- 汤 何首乌红枣猪肝汤 .. 143

高脂血症

- 汤 西红柿海带汤 144
- 汤 首乌山楂汤 144
- 汤 山楂荷叶泽泻汤 144
- 汤 山楂何首乌槐花汤 .. 144
- 汤 月见草汤 144

低血压

- 汤 川芎黄芪炖猪心 145
- 汤 枸杞黑豆猪骨汤 145
- 汤 黄芪羊肉益脾汤 145
- 汤 党参黄芪瘦肉汤 145
- 汤 鹿茸鸡蛋汤 145



慢性胃炎

- 汤 山药猪肉枸杞汤 146
- 汤 胡萝卜牛肉汤 146
- 汤 鸡内金红枣汤 146
- 汤 砂仁胡椒玫瑰汤 146
- 汤 桂圆肉石斛汤 146

便秘

- 汤 香蕉冰糖汤 147
- 汤 橄榄炖肉 147
- 汤 苦瓜土豆芝麻汤 147
- 汤 黑芝麻瘦肉汤 147
- 汤 山慈姑茯苓瘦肉汤 .. 147

慢性鼻炎

- 汤 鱼头豆腐汤 148
- 汤 辛夷花苍耳子汤 148
- 汤 辛夷花苏叶汤 148
- 汤 葱白饮 148
- 汤 芥菜山药红枣汤 148



支气管哮喘

- 汤 黄芪乳鸽汤 149
- 汤 萝卜杏仁猪肺汤 149
- 汤 麻黄干姜汤 149
- 汤 麻黄杏仁雪梨汤 149
- 汤 玄参桃仁汤 149

肺炎

- 汤 百合枣龟汤 150
- 汤 百合炖雪梨 150
- 汤 桑叶银菊汤 150
- 汤 鱼腥草莴笋汤 150
- 汤 竹沥芦根雪梨汤 150

冠心病

- 汤 冬瓜薏米汤 151
- 汤 牡蛎三七汤 151
- 汤 鲫鱼三七红枣汤 151
- 汤 百合莲子汤 151
- 汤 薤白桂枝沙参汤 151

骨质疏松

- 汤 淡菜蚌肉汤 152
- 汤 松子芝麻杞菊汤 152
- 汤 芝麻核桃山药汤 152
- 汤 黄豆芝麻脊骨汤 152
- 汤 续断猪皮汤 152

感冒

- 汤 生姜葱白红糖汤 153
- 汤 可乐煲姜汤 153
- 汤 香菜葱白饮 153
- 汤 玉竹鸽子汤 153
- 汤 金银花煲老鸭汤 153

颈椎病

- 汤 葛根猪脊骨汤 154
- 汤 桑枝母鸡汤 154
- 汤 川芎葛根甘草汤 154
- 汤 白芍桃仁桂圆肉汤 .. 154
- 汤 五子当归羊肉汤 154

手足冰凉

- 汤 白胡椒羊肉汤 155
- 汤 板栗黄鳝煲 155
- 汤 鹿茸人参瘦肉汤 155
- 汤 淫羊藿丹参猪腰汤 .. 155
- 汤 肉豆蔻山药羊肉汤 .. 155

腹泻

- 汤 扁豆薏米山药汤 156
- 汤 茯苓冬瓜皮汤 156
- 汤 扁豆红枣陈皮汤 156
- 汤 乌梅葛根汤 156
- 汤 山药扁豆莲子汤 156

耳聋耳鸣

- 汤 银耳炖鸽肉 157
- 汤 枸杞子乳鸽汤 157
- 汤 平菇牡蛎汤 157
- 汤 牡蛎竹菇汤 157
- 汤 红枣海参淡菜汤 157

脱发白发

- 汤 莲子黑豆羊肉汤 158
- 汤 黑豆莲藕鸡汤 158
- 汤 旱莲草女贞子瘦肉汤 .. 158
- 汤 旱莲草红花土鸡汤 .. 158
- 汤 何首乌苦瓜平菇汤 .. 158

痔疮

- 汤 芹菜竹笋汤 159
- 汤 槐花猪肠汤 159
- 汤 黄芪枳壳带鱼汤 159
- 汤 黄鳝汤 159
- 汤 空心菜香蕉汤 159

失眠

- 汤 茼蒿蛋白饮 160
- 汤 桑葚猪肉汤 160
- 汤 山药荔枝汤 160
- 汤 小麦黑豆夜交藤汤 .. 160
- 汤 柏子仁猪心汤 160

月经不调

- 汤 当归黄芪土鸡汤 161
- 汤 艾叶蛋黄汤 161
- 汤 木贼草汤 161
- 汤 党参甘草乌鸡汤 161
- 汤 红花当归鸡蛋汤 161

产后缺乳

- 汤 茯苓鲤鱼汤 162
- 汤 黄花菜鸡汤 162
- 汤 章鱼红枣排骨汤 162
- 汤 猪蹄莲藕汤 162
- 汤 红小豆酒酿蛋 162

乳腺增生

- 汤 茄子瘦肉汤 163
- 汤 黄花猪蹄汤 163
- 汤 玫瑰花川芎汤 163
- 汤 玫瑰花海带汤 163
- 汤 合欢花青皮汤 163

带下病

- 汤 蚌肉酒酿汤 164
- 汤 扁豆山药红糖饮 164
- 汤 白果鸡蛋汤 164
- 汤 肉苁蓉猪腰汤 164
- 汤 藿香老鸭汤 164

子宫肌瘤

- 汤 陈皮木香瘦肉汤 165
- 汤 益母草陈皮鸡蛋汤 .. 165
- 汤 莪术地龙鸡蛋汤 165
- 汤 王不留行牡蛎汤 165
- 汤 白茅根莲藕汤 165

阳痿

- 汤 海马乌鸡汤 166
- 汤 菟丝子鸡肝汤 166

早泄

- 汤 金樱子杜仲牛尾汤 .. 166
- 汤 牛肉枸杞子汤 166

精神抑郁

- 汤 菠萝鸡肉汤 167
- 汤 雪菜黄鱼汤 167

口臭

- 汤 薄荷鸭蛋汤 167
- 汤 薄荷豆腐汤 167

前列腺炎

- 汤 莲子乌鸡汤 168
- 汤 淡菜海米汤 168
- 汤 车前子田螺汤 168
- 汤 爵床草红枣汤 168
- 汤 海马板栗汤 168

食欲不振

- 汤 银耳百合鸡汤 169
- 汤 鲫鱼菜花汤 169
- 汤 白萝卜平菇汤 169
- 汤 白萝卜排骨汤 169
- 汤 西红柿菠菜玉米汤 .. 169

带状疱疹

- 汤 黑豆甲鱼汤 170
- 汤 马齿苋蒲公英青叶汤 .. 170
- 汤 柴胡青叶汤 170
- 汤 菱角西红柿平菇汤 .. 170
- 汤 茉莉花红糖饮 170

小儿厌食症

- 汤 萝卜炖带鱼 171
- 汤 榛子陈皮汤 171
- 汤 芹菜豆腐汤 171
- 汤 胡萝卜山药汤 171
- 汤 芹菜白萝卜蛋花汤 .. 171

小儿夜啼

- 汤 高良姜干姜陈皮汤 .. 172
- 汤 高良姜蝉蜕汤 172
- 汤 黄连白糖汤 172
- 汤 甘草莲子汤 172
- 汤 冰糖百合汤 172

小儿疳积

- 汤 白萝卜鸡内金汤 173
- 汤 山楂鸡内金汤 173
- 汤 独脚金鲫鱼汤 173
- 汤 百合鳗鱼汤 173
- 汤 茉莉花鸡肉汤 173

小儿遗尿

- 汤 山茱萸韭菜汤 174
- 汤 芡实车前子汤 174
- 汤 珍珠草鸡肠汤 174
- 汤 李子绿茶汤 174
- 汤 糖水白果 174





小儿百日咳

- 汤 川贝雪梨猪肺汤 175
- 汤 柿饼罗汉果汤 175
- 汤 百部汤 175
- 汤 金橘白糖汤 175
- 汤 鸡胆白糖汤 175

春季养肝脾

- 汤 菠菜猪肝汤 176
- 汤 荸荠腐竹猪肚汤 176
- 汤 莲子银耳汤 176
- 汤 韭菜鸡蛋汤 176
- 汤 枸杞子猪腰汤 176

夏季养肠胃

- 汤 苦瓜菠萝煲鸡腿 177
- 汤 蛤蚧冬瓜水鸭汤 177
- 汤 冬瓜荷叶薏米汤 177
- 汤 冬瓜海带汤 177
- 汤 金银花排骨汤 177

秋季润身体

- 汤 川贝雪梨汤 178
- 汤 银耳菊花鸡肝汤 178
- 汤 杏仁猪肺汤 178
- 汤 玉竹冬瓜火腿汤 178
- 汤 老鸭板栗汤 178

冬季养肾气

- 汤 当归山药羊肉汤 179
- 汤 人参枸杞子羊肉汤 .. 179
- 汤 海参红枣羊肉汤 179
- 汤 人参枸杞子土鸡汤 .. 179
- 汤 冬笋雪菜黄鱼汤 179

给爸妈滋补

- 汤 羊腿当归老姜汤 180
- 汤 桂圆肉当归煲羊肉 .. 180
- 汤 枸杞子猪肝汤 180
- 汤 芝麻枸杞子乌鸡汤 .. 180
- 汤 百合莲子猪心汤 180

给孩子营养

- 汤 西红柿蛋花汤 181
- 汤 紫菜虾米蛋花汤 181
- 汤 无花果蘑菇汤 181
- 汤 胡萝卜猪肝汤 181
- 汤 土豆西红柿牛肉汤 .. 181

给爱人调理

- 汤 胡萝卜羊肉汤 182
- 汤 海参瘦肉汤 182
- 汤 羊蹄荸荠汤 182
- 汤 鹿茸枸杞子乌鸡汤 .. 182
- 汤 杜仲猪腰汤 182

给孕妇补养

- 汤 猪肚胡萝卜汤 183
- 汤 竹荪红枣莲子汤 183
- 汤 鱼头木耳汤 183
- 汤 鸡肝枸杞子汤 183
- 汤 木瓜鲈鱼汤 183

给产妇进补

- 汤 香油猪肝汤 184
- 汤 当归生姜羊肉煲 184
- 汤 黄花豆腐猪瘦肉汤 .. 184
- 汤 猪排黄豆芽汤 184
- 汤 珍珠三鲜汤 184
- 汤 豆浆莴笋汤 185
- 汤 鱼头香菇豆腐汤 185
- 汤 冬笋雪菜黄鱼汤 185
- 汤 银鱼莼菜汤 185
- 汤 西蓝花鹌鹑蛋汤 185
- 汤 归枣牛筋汤 185
- 汤 红枣薏米百合汤 186
- 汤 益母草红枣瘦肉汤 .. 186
- 汤 花生木瓜排骨汤 186
- 汤 黄豆煲猪蹄 186
- 汤 当归黄芪鲫鱼汤 186
- 汤 鲫鱼豆腐汤 186
- 汤 什菌一品锅 187
- 汤 东北酸菜排骨汤 187
- 汤 豌豆炖鱼头 187
- 汤 鸡血豆腐汤 187
- 汤 木瓜鲈鱼汤 187
- 汤 明虾炖豆腐 187

第三章 五谷杂粮养生粥

小米

- 粥 牛奶小米粥 188
- 粥 三菇小米粥 188
- 粥 南瓜子小米粥 188
- 粥 花生猪蹄小米粥 189
- 粥 甘薯小米粥 189
- 粥 小米鱼肉粥 189
- 粥 鲢鱼小米粥 189
- 粥 口蘑小米粥 189
- 粥 小米海参粥 189

粳米

- 粥 雪梨粳米粥 190
- 粥 黑芝麻粳米粥 190
- 粥 胡萝卜粳米粥 190
- 粥 罗汉果粳米粥 191
- 粥 淡竹叶粳米粥 191
- 粥 麦冬红枣粳米粥 191
- 粥 银耳粳米粥 191
- 粥 藿香粳米粥 191
- 粥 薄荷粳米粥 191

糯米

- 粥 生姜糯米粥 192
- 粥 丹参糯米粥 192
- 粥 金针菇糯米粥 192

紫米

- 粥 核桃紫米粥 193
- 粥 黑豆紫米粥 193
- 粥 紫米杂粮粥 193

糙米

- 粥 山药糙米粥 194
- 粥 胡萝卜糙米粥 194
- 粥 排骨糙米粥 194

薏米

- 粥 生姜薏米粥 195
- 粥 芦笋薏米粥 195
- 粥 山药薏米粥 195

玉米

- 粥 香菇玉米粥 196
- 粥 苋菜玉米粥 196
- 粥 玉米瘦肉粥 196
- 粥 鸡肉玉米粥 197
- 粥 人参玉米粥 197
- 粥 洋葱玉米粥 197
- 粥 紫薯玉米粥 197
- 粥 玉米绿豆粥 197
- 粥 无花果玉米粥 197

红小豆

- 粥 红小豆花生粥 198
- 粥 茯苓红小豆粥 198
- 粥 红小豆薏米粥 198

绿豆

- 粥 绿豆西米粥 199
- 粥 猪肝绿豆粥 199
- 粥 荸荠绿豆粥 199

黄豆

- 粥 黄豆猪骨粥 200
- 粥 黄豆粥 200
- 粥 小米黄豆粥 200

黑豆

- 粥 黑豆糯米粥 201
- 粥 冬瓜皮黑豆粥 201
- 粥 黑豆泥鳅粥 201

豌豆

- 粥 土豆豌豆粥 202
- 粥 豌豆小米粥 202
- 粥 蛋花豌豆粥 202

大麦

- 粥 大麦牛肉粥 203
- 粥 大麦糯米粥 203
- 粥 山药薏米大麦粥 203

燕麦

- 粥 燕麦甘薯粥 204
- 粥 燕麦南瓜粥 204
- 粥 丝瓜燕麦粥 204
- 粥 燕麦白果粥 205
- 粥 胡萝卜燕麦粥 205
- 粥 燕麦片猪肉粥 205
- 粥 牛蒡燕麦粥 205
- 粥 燕麦红小豆粥 205
- 粥 绿豆芽燕麦粥 205

荞麦

- 粥 桂圆荞麦粥 206
- 粥 香菇荞麦粥 206
- 粥 荞麦粥 206



甘薯

- 粥 甘薯百合粥 207
- 粥 甘薯甜粥 207
- 粥 甘薯棒渣粥 207

花生

- 粥 花生猪肝粥 208
- 粥 桑葚花生粥 208
- 粥 花生山药粥 208

芋头

- 粥 芋头猪骨粥 209
- 粥 芋头香粥 209
- 粥 莲子芋头粥 209

蔬果粥

- 粥 香蕉苹果粥 210
- 粥 圆白菜粥 210
- 粥 荔枝桂圆粥 210
- 粥 茼蒿粥 210
- 粥 苦苣菜粥 210
- 粥 虾皮香芹粥 211
- 粥 红枣芦荟粥 211
- 粥 银耳樱桃粥 211

- 粥 荠菜薏米粥 211
- 粥 油菜梗米粥 211
- 粥 红枣苹果粥 211
- 粥 冬瓜枸杞子粥 212
- 粥 丝瓜面筋粥 212
- 粥 胡萝卜杏仁粥 212
- 粥 香蕉葡萄干粥 212
- 粥 黑芝麻核桃粥 212
- 粥 桑葚粥 212
- 粥 枇杷粥 213
- 粥 韭菜粥 213
- 粥 白萝卜红糖粥 213
- 粥 白茅根莲藕粥 213
- 粥 山药葱花粥 213
- 粥 甘蔗高粱粥 213

海鲜粥

- 粥 三文鱼粥 214
- 粥 海参粥 214
- 粥 鳕鱼花生粥 214
- 粥 海鲜豆腐粥 214
- 粥 干贝海带粥 214

荤粥

- 粥 猪肝菠菜粥 215
- 粥 菠菜肉末粥 215
- 粥 胡萝卜排骨粥 215
- 粥 菠菜鸡粒粥 215
- 粥 鸡肝粥 215
- 粥 榨菜肉丝粥 216
- 粥 生姜羊肉粥 216
- 粥 猪肝绿豆粥 216
- 粥 胡萝卜羊肉粥 216
- 粥 乌鸡葱白粥 216
- 粥 山楂牛肉粥 216
- 粥 雪梨猪肺粥 217
- 粥 牛肉糯米粥 217
- 粥 西蓝花鱼片粥 217
- 粥 鸭血鲫鱼粥 217
- 粥 羊肾韭菜粥 217
- 粥 鸡肝菟丝子粥 217
- 粥 鸽肉粥 218
- 粥 西红柿排骨粥 218
- 粥 咸蛋鸭肉粥 218
- 粥 羊骨滋补粥 218
- 粥 枸杞子猪腰粥 218
- 粥 鸡丝养心粥 218

药粥

- 粥 黄芪山药粥 219
- 粥 川贝杏仁粥 219
- 粥 茯苓红枣粥 219
- 粥 何首乌红枣粥 219
- 粥 桃仁当归粥 219

花粥

- 粥 桃花粥 220
- 粥 茉莉花粥 220
- 粥 桂花粥 220
- 粥 玫瑰香粥 220
- 粥 槐花粥 220

