



我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精选 家常菜汤粥 1588例

550款健康菜品 502道滋补靓汤
247道养生香粥 289种营养功效

超值价
19.90元



中国轻工业出版社

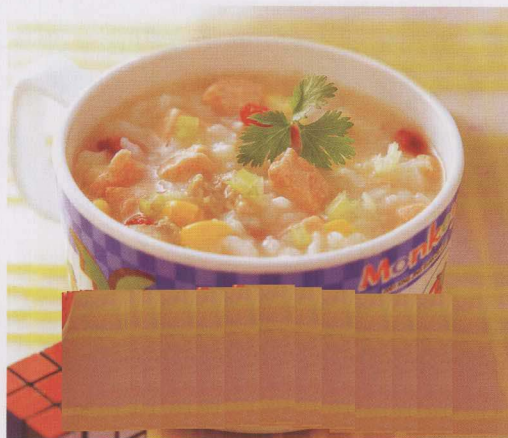


我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精 选 家常菜汤粥

1588^例



图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜汤粥1588例 / 甘智荣主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5019-6805-3

I. 精… II. 甘… III. ①汤菜—菜谱 ②粥—食谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204031号

责任编辑: 龙志丹 责任终审: 李克力

策划制作: 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 711×1016 1/16 印张: 16

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6805-3 定价: 19.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

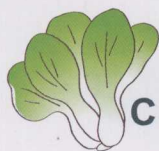
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81412SB1X101ZBW



017 PartI 家常菜

018 吃出健康要遵循八原则

019 “好色”搭配出营养菜

020 营养菜烹饪有讲究

022 清炒空心菜

豆豉辣椒炒空心菜梗

蒜蓉生菜

023 酸辣圆白菜

珊瑚圆白菜

开水白菜

024 果汁白菜心

枸杞大白菜

炆炒小白菜

双冬扒油菜

025 小油菜金针菇沙拉

盐水菜心

上汤菠菜

菠菜粉丝

026 沙姜菠菜

金钩拌菠菜

奶油番茄

凉拌虎皮椒

蒜蓉木耳菜



米粉蒸茼蒿

027 蒜蓉苋菜

麻酱青葱

清炒豌豆苗

上汤南瓜苗

姜汁芥蓝

蒜蓉马齿苋

028 蒜蓉天绿香

拌天绿香

清炒草头

生煸草头

炆炒蕨菜

胡萝卜炒蕨菜

凉拌黄花菜

黄花菜炒黄瓜

029 炆炒折耳根

凉拌折耳根

香菇西兰花

素烧西兰花

凉拌花菜

珊瑚花菜

橙香浸山药

西芹山药木瓜

030 冰糖百合

雪梨甜豆炒百合

红油莲子

拔丝莲子

凉拌四季豆

彩色四季豆

红椒四季豆

蒜蓉四棱豆

椒丝扁豆

031 红油豆角

姜汁豆角

辣味拌茭白

番茄酱烧茭白

素炒茭白

翡翠茭白

蜜饯萝卜

麻酱冬瓜

油焖冬瓜

032 臊子冬瓜

鱼子酱烧冬瓜

冬瓜胡萝卜烩火腿

033 番茄焖冬瓜

红枣蒸南瓜

百合南瓜

034 炖南瓜

脆炒南瓜丝

芋头南瓜煲

清炒南瓜丝

035 姜汁南瓜糊

拍黄瓜

糖醋黄瓜

辣椒炒黄瓜

036 木耳黄瓜

五味苦瓜

香油苦瓜

凉拌西瓜皮

豉汁佛手瓜

菜椒榨菜丝

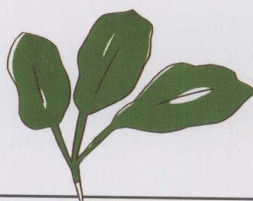
037 泰式什锦菜

花沟贡菜



目录

Contents
Contents



尖椒土豆丝
土豆泥
葱花土豆
土豆烩芥蓝

038 咖喱洋葱炒土豆

焦盐土豆
地三鲜
蚝油土豆泥
拔丝红薯
炒红薯泥
家常芋头
五香芋头丝

039 烤芋头条

葱油炒芋头
蜜汁大枣芋头
尖椒炖芋头
木耳炒山药
鲜桃炒山药
莴笋炒山药
火龙果拌山药

040 咸蛋酿莲藕

炆拌藕片
橙子藕片
绿豆镶莲藕
干煸莲藕丝
藜蒿炒莲藕
藕断丝连
酸辣藕丁
白汁春笋

041 红油竹笋

猪血炒春笋
清拌竹笋
油焖竹笋

四宝春笋
西兰花春笋
荠菜炒冬笋
四季豆炒竹笋
玉米笋炒山药

042 韭菜薹拌水笋

辣味玉米笋
洋葱炒芦笋

043 翡翠莴笋丝

醋熘莴笋
金沙玉米

044 五香花生仁

拌海带丝
芝麻拌海带结
炆拌海带结

045 酒酿马蹄

家常豆腐
咸菜蒸豆腐
玉米烩豆腐

046 绿豆芽拌豆腐

玉米拌豆腐
苦瓜豆腐
风味小豆腐
芙蓉豆腐
口水豆腐

047 草菇烩豆腐

萝卜泥拌豆腐
豌豆烩豆腐
香椿拌豆腐
草菇虾米豆腐
一品豆腐

048 香蕉豆腐

香菇豆腐丝
蛋酿豆腐
鲢鱼豆腐
三鲜酿豆腐
荷花豆腐
牛肉末烧豆腐
油菜豆腐

049 蟹粉豆腐

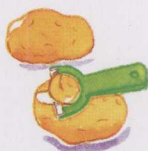
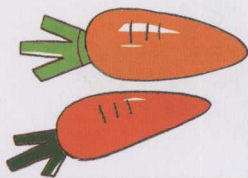
金针菇扒油豆腐
豆腐狮子头
鱼片豆花
红烧日本豆腐
客家豆腐煲
豆腐蒸鲑鱼
皮蛋豆腐

050 红烧米豆腐

鸡蛋蒸豆腐
豆腐鲫鱼
萝卜泥拌豆腐
潮式炸豆腐
翠玉如意豆腐
三丁豆腐
锅贴豆腐
虾仁扒豆腐

051 金银豆腐羹

青豆腐丁
金钱豆腐
海米豆腐
三杯豆腐
茯苓豆腐
脆皮豆腐
咸菜蒸豆腐
麻婆豆腐



052 金菇豆腐
翠塘虾仁豆浆
西芹炒豆干

053 鸡汁小白干
小炒香干
香干马兰头

054 青椒臭干
千张夹肉煲
韭黄腐竹
辣椒黄豆

055 丝瓜毛豆
芥菜青豆
凉拌豆芽
韭菜绿豆芽

056 青椒炒豆豉
酸辣粉丝
香菇油菜
板栗香菇
香菇烧花菜
香菇烧白菜

057 香菇炖杏仁
香菇拌豆角
豆腐豌豆拌香菇
干焖冬菇
牛肝菌扒菜心
荷兰豆炒本菇

058 素炒杂菌
红油杂菌
木耳烧鸡
糖醋木耳
木耳金针炒芹菜

菠萝炒木耳
小葱黑木耳
黑木耳炒山药

059 木耳炒口蘑
胡萝卜烩木耳
芥辣黑木耳
腐竹炒木耳
腐竹豆芽木耳
炆腐竹
香油金针菇
金针海带韭菜丝

060 金针炒三丝
香油袖珍菇
松茸炒鲜鱿
豌豆滑仔菇
茶树菇炒肚丝
鸡腿菇鸡球
泡椒猪肚菇
蚝油鲜菇
番茄肉片

061 茭白肉片
洋葱炒肉
芹菜炒肉
粉蒸肉
黄瓜熘肉片
红菜薹肉片
红椒酿肉
香芹炒肉丝
春笋枸杞肉丝

062 仔姜炒肉丝
肉丝炒干蕨菜
榄菜豆角肉末

063 雪里蕻肉末
丝瓜肉末
蒜苗肉末

064 黄花菜炒瘦肉
紫苏炒瘦肉
苦瓜酿肉
番茄酱里脊肉

065 芋头烧肉
肉末煎茄子
豌豆炒肉
节瓜炒肉丝

066 大葱炒肉丝
腐竹烧肉
水晶皮冻
花菜炒肉片
百叶结烧肉
西芹炒肉

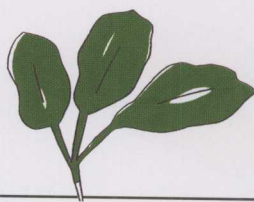
067 糖醋里脊
干豆角扣肉
珍珠圆子
平菇肉片
红薯粉蒸五花肉
东坡肘子

068 葱烧猪蹄
卤猪蹄
砂锅猪蹄
红烧猪蹄
口味猪蹄
老醋烧猪蹄
番茄韭菜炒猪肝
猪肝炒时蔬





Contents



069 青蒜炒猪肝
油菜炒猪肝
鸡腿菇熘猪肝
姜汁猪肝
木耳辣椒炒猪肝
尖笋炒肝
风吹肝片
胡萝卜炒猪肝

070 泡椒猪肝
绿豆芽拌猪肝
当归猪心
火爆腰花
冬瓜炒腰片
香辣腰片
熘腰花
杜仲腰花
猪腰豌豆片

071 干锅猪肚
尖椒猪肚
莲子猪肚
沙姜捞爽肚
莴笋大蒜烧猪肚
咸菜炒猪肚
红油猪肚丝
白果莴笋烩大肚
豉油皇大肠

072 韭菜花烧猪红
韭菜花炒咸肉
藜蒿炒腊肉

073 苦瓜炒腊肉
腊肉炒蒜薹
洋葱叉烧

074 黄瓜炒火腿
糖醋排骨
蘑菇猪排
豉汁蒸排骨

075 鸡腿菇烧排骨
金针银耳焖肉排
咸鱼扣排骨
糯米蒸排骨

076 辣味小炒脆骨
孜然寸骨
生炒骨
红油耳片
干煸牛肉丝
粉蒸牛肉

077 酱牛肉
番茄焖牛肉
竹笋炒牛肉
青豆烧牛肉
苦瓜炒牛肉
黄花菜炒牛肉

078 野山椒香菜爆炒牛柳
沙茶牛肉
莴笋牛肉丝
陈皮牛肉
牛肉番茄
芥蓝炒牛肉
竹签牛肉
洋葱牛肉丝

079 黄瓜炒牛肉
葱香牛肉
生菜滑牛肉
牛肉苹果丝

菜椒炒牛肉
白萝卜烧牛腩
黄瓜嫩牛柳
蹄筋煮花生

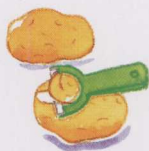
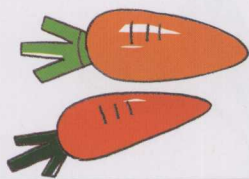
080 杭椒牛柳
椒丝黄喉
小炒鲜牛肚
泡椒毛肚
麻辣牛肚
大蒜烧牛肚
菠萝牛仔骨
小炒羊肉
尖椒羊肉

081 大葱爆羊肉
孜然羊肉
农家炖羊肉
板栗焖羊肉
香油炒羊肉片
鱼丸木耳烧羊肉
圆白菜焖羊肉
锅仔狗肉
魔芋烧狗肉

082 冬瓜炒火腿
草菇焖鸡
烟笋烧土鸡

083 红曲烧鸡
爆人参鸡片
宫保鸡丁

084 酸辣鸡丁
芦荟鸡丁
观音茶香鸡
香菇烧鸡



085 田七蒸鸡

红椒嫩鸡
山城辣子鸡
慈姑焖家鸡

086 西兰花炒鸡块

菱角炒鸡块
玉米青红椒炒鸡肉
鸡丝炒百合金针
香辣鸡翅
莴笋鸡翅

087 板栗鸡翅

香辣可乐鸡翅
白云鸡爪
卤味鸡爪
尖椒炒鸡肝
爆炒鸭丝

088 辣子鸭丁

酸菜烧鸭丝
啤酒鸭
银芽烧鸭丝
陈皮兔丁
宫廷兔肉
春笋烧兔肉
凉拌驴肉

089 鸡蛋炒黄花菜

胡萝卜炒蛋
波菜炒鸡蛋
番茄炒鸡蛋
尖椒炒鸡蛋
韭黄炒鸡蛋
银芽炒鸡蛋
苦瓜炒蛋

090 黄瓜煎蛋

笋干蒸鸡蛋
香椿炒蛋
玉米炒蛋
蛋蒸肝泥
蚕蛹蒸蛋
蛋包番茄
鲜肉蛋饺
牛奶炒蛋清

091 木耳炒蛋

四季豆炒鸡蛋
虾仁炒蛋
鱼香烘蛋
辣椒金钱蛋
一品蛋酥
皮蛋拌凉粉
蛋包里脊
胡萝卜蛋卷

092 蛋白炒苦瓜皮

肉蓉蒸蛋
猪肉蛋羹

093 枸杞蒸蛋

鸡蛋蒸海带
肉末紫苏煎蛋

094 蛤蜊炖蛋

蛋炒土豆
三色蒸水蛋
酸甜酥衣蛋

095 韭菜煎鹅蛋

番茄汁鹌鹑蛋
青椒皮蛋
姜葱烧鱼头

096 剁椒鱼头

大白菜蒸鱼胶
开心鱼皮
小鱼花生
椒丝河鱼干
蚕豆冬菜炒鱼干

097 干椒焖腊鱼

家常福寿鱼
清蒸福寿鱼
葱焖鲫鱼
鲫鱼蒸水蛋
枸杞蒸鲫鱼

098 芹菜鲫鱼

油炸小鲫鱼
山药蒸鲫鱼
平菇烧鲫鱼
清蒸武昌鱼
开展武昌鱼
豉椒武昌鱼
油焖武昌鱼

099 红烧武昌鱼

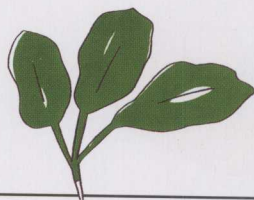
豆花黄颡鱼
豉汁蒸黄颡鱼
红烧鲶鱼
大蒜鲶鱼
腐竹大蒜焖塘虱
豉汁蒸塘虱
荷兰豆炒鲮鱼片

100 特色蒸桂花鱼

梅菜蒸鲈鱼
黄芪烧鲈鱼
土豆条炖鲈鱼
土豆烧鱼



Contents Contents



雪菜熘带鱼
香煎带鱼
糖醋带鱼
糖醋全鲤

- 101 香糟小黄鱼
清蒸黄花鱼
糖醋黄花鱼
熬黄花鱼
双辣黄花鱼
锅塌黄鱼
香葱烧黄鱼
雪菜蒸黄鱼
咸菜小黄鱼

- 102 红焖鲈鱼头
干煎红杉鱼
葱烧红杉鱼

- 103 西湖鲈鱼
松子鲈鱼
清蒸鲈鱼

- 104 清蒸鹦鹉鱼
鸡骨草煲鳊鱼
家常沙堆鱼
清蒸江团

- 105 椒丝鳝鱼
大蒜鳝段
怪味鳝丝
韭菜薹焖泥鳅

- 106 煎焖海白鲳
枸杞蒸鳊鱼
豆豉蒸鳊鱼
西芹百合炒墨鱼丁

南瓜墨鱼丝
甜豆炒墨鱼

- 107 三文鱼排
佳果五彩炒虾球
龙井虾仁
菜心炒虾仁
龙须菜炒虾仁
水晶虾仁

- 108 韭黄炒虾仁
蒜蓉开虾片
辣子九节虾
隔水蒸九节虾
腰果虾仁
虾肉干烩白菜
泡椒基围虾
芝士焗龙虾

- 109 虾胶酿青椒
草菇虾仁
乡村炒河虾
青椒炒虾仁
蒜香皮皮虾
油爆河虾
梅菜炒河虾
椒盐虾

- 110 芹菜炆海米
毛蟹炒年糕
辣炒蟹
姜葱炒花蟹
生炒明蚝
大蒜生蚝
鸡蛋花雕蒸红蟹
烤生蚝
辣爆鱿鱼丁

- 111 香芹炒鱿鱼
木耳炒鲜鱿
西兰花炒鲜鱿
韩式炒鲜鱿
双椒炒鲜鱿
烧汁鱿鱼卷
辣椒酱炒鲜鱿
荔枝鱿鱼片
姜葱炒花甲

- 112 蒜蓉粉丝蒸扇贝
香醉银蚶
西芹百合炒螺片

- 113 蒜蓉带子
豉椒炒蛭子
鸡丝海蜇

- 114 黄瓜海蜇丝
甲鱼烧鸡
啤酒牛蛙
丝瓜烧牛蛙

115 Part2 家常汤

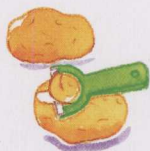
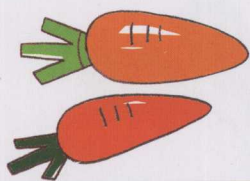
- 116 熬汤的七个科学细节

- 117 做汤食材的相宜搭配

- 118 食材恰当搭配，煲出健康好汤

- 119 怎样喝汤更营养

- 120 什锦蔬菜汤
蔬菜番茄汤
银耳番茄汤



121 番茄豆芽汤
番茄豆腐汤
豆腐鲜汤

122 绿茶山药豆腐丸汤
丝瓜豆腐汤
山药豆腐汤
白菜豆腐汤

123 苋菜豆腐汤
香附豆腐汤
丝瓜木耳汤
冬瓜汤

124 雪菜冬瓜汤
菠萝苦瓜汤
黄瓜川贝汤
板蓝根丝瓜汤
南瓜煮萝卜糕
当归煮芹菜

125 糖枣芹菜汤
荷兰豆马蹄芹菜汤
荷叶煮白萝卜
杏仁萝卜汤
胡萝卜马蹄汤
上汤天绿香

126 上汤鲜黄花菜
生姜芥菜汤
黄花菜马齿苋汤
红薯芥菜汤
芋儿娃娃菜汤
菊花茯苓汤
银白芽丝汤
乌梅生姜汤

127 绿豆百合汤
豆芽莲子汤
菊花绿豆汤
酸笋菜心汤
海带黄豆汤
海带姜汤
鲜蔬菜浓汤
胡萝卜红枣汤

128 香菜黄豆汤
冬菜土豆汤
花菜土豆汤
木耳红枣汤
南瓜红枣汤
菠菜银耳汤
百合龙眼蜜汤
酸辣汤
什锦汤

129 浓汤杂菌煲
萝卜香菇汤
银丝竹荪汤
洋葱红豆汤
洋葱香芹汤
蜜橘银耳汤
玉竹桂圆汤
淮山枸杞汤
菠萝甜汤

130 木瓜汤
姜黄木瓜豆芽汤
银耳马蹄糖水

131 毛丹银耳汤
三色圆红豆汤
板蓝根茶叶汤

132 山药五宝甜汤
山药绿豆汤
麦枣龙眼汤
芹菜益母草汤

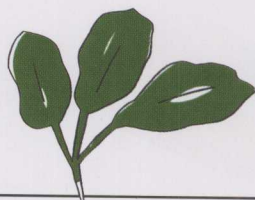
133 柴胡秋梨汤
核桃冰糖炖梨
灯心草雪梨汤
海底椰炖雪梨

134 槟榔椰奶汁
半夏薏米汤
淮山薏米烧卖汤
猴头鸡块汤
鹿芪煲鸡汤
松蓉鸡

135 竹笋鸡汤
鲜菇鸡汤
板栗土鸡瓦罐汤
芡实煲家鸡
麻油鸡煲
椰子银耳鸡汤

136 花豆杜仲鸡汤
椰子杏仁炖鸡汤
葫芦鸡肉汤
西瓜煲鸡
家鸡煲鲍鱼菇
益母草鸡汤
金针海参鸡汤
板栗香菇鲜鸡汤

137 石斛炖母鸡
党参茯苓鸡汤
党参土鸡汤
山药胡萝卜炖鸡汤



八宝鸡汤
巴戟黑豆鸡汤
黄花冬菇鸡肉汤
四物鸡汤

138 人参糯米鸡汤
益智仁鸡汤
血余炭鸡汤
沙参鸡汤
当归田七炖鸡
腔骨炖鸡
桑枝鸡汤
二参清鸡汤
香菇鸡腿汤

139 丝瓜鸡片汤
首乌当归鸡汤
丹参三七炖鸡
沙参乌鸡汤
当归党参炖乌鸡
腔骨炖乌鸡
淡菜首乌鸡汤
参须雪梨乌鸡汤
花旗参炖竹丝鸡

140 豆蔻当归煨乌鸡
莲子仙茅炖乌鸡
胡萝卜马蹄煮鸡腰

141 鸡腿菇鸡心汤
荔枝桂圆鸡心汤
远志菖蒲鸡心汤

142 五子下水汤
苋菜鸡肝汤
罗汉果鸡胗汤

玉米炖鸡腿

143 桑寄生连翘鸡爪汤
冬瓜炖鸭
酸菜鸭汤
沙参天门冬炖老鸭

144 冬瓜薏米煲老鸭
莲子腔骨鸭汤
玉参焖鸭
罗汉果炖鸭
淮山杞子煲鸭肉
参苓枣鸭汤

145 补骨脂芡实鸭汤
鸭子炖黄豆
金锁固精鸭汤
石韦蒸鸭
五胡鸭
芡实扁豆老鸭汤

146 白萝卜鸭肫汤
萝卜酸梅鸭肫汤
鹅肉土豆汤
老鹅汤
红枣炖兔肉
兔肉补虚汤
杏鲍菇炖兔肉
兔肉芦根汤

147 奶油兔肉丸子汤
杜仲核桃兔肉汤
兔肉香芋汤
四宝炖乳鸽
黄芪枸杞乳鸽汤
枸杞圆肉炖乳鸽

归参乳鸽汤
土茯苓煲乳鸽

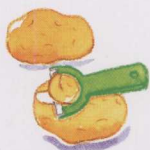
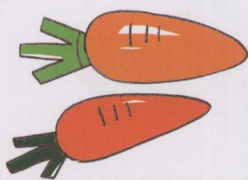
148 乳鸽炖洋葱
灵芝核桃乳鸽汤
红豆花生乳鸽汤
百合汽锅鸽
生地绿豆乳鸽汤
核桃鸽子汤
陈皮老鸽汤
马蹄煲乳鸽
旋覆花乳鸽止咳汤

149 枸杞鹌鹑鸡肝汤
鹌鹑笋菇汤
绿豆鹌鹑汤
西瓜鹌鹑汤
杏仁鹌鹑汤
莲子鹌鹑汤
红豆炖鹌鹑
杜仲鹌鹑汤
艾叶煮鹌鹑

150 银杏炖鹌鹑
金橘蛋包汤
紫菜蛋花汤

151 田七鸡蛋汤
金针菇煎蛋汤
荷包蛋清汤

152 蛋丝春笋汤
番茄蛋花汤
枸杞蛋包汤
本菇鸡蛋汤



153 银荪蛋汤

百合冬瓜鸡蛋汤
雪蛤蛋白枸杞甜汤
金针菇蛋花汤

154 白萝卜鸡蛋汤

通络美颜汤
丝瓜咸蛋汤
番茄皮蛋汤
番茄皮蛋白菜汤
金银蛋节瓜汤

155 白瓜咸蛋瘦肉汤

海参鹌鹑蛋汤
山药土茯苓煲瘦肉
冬瓜瘦肉汤
苋菜肉片汤
海底椰川贝瘦肉汤

156 泽泻薏米瘦肉汤

马齿苋杏仁瘦肉汤
山药凉薯瘦肉汤
苦瓜芹菜瘦肉汤
党参灵芝瘦肉汤
苦瓜蚝豉瘦肉汤
参果炖瘦肉
毛豆豆芽瘦肉汤

157 葫芦瓜瑶柱瘦肉汤

蒲公英猪肉汤
橄榄瘦肉汤
猪肚菇猪肉汤
洋参雪梨瘦肉汤
葛根猪肉汤
大头菜肉片汤
绿豆臭草猪肉汤

158 紫菜冬瓜肉片汤

丝瓜络煲猪瘦肉
决明子白菜汤
紫菜肉丝汤
毛豆煲瘦肉
牛蒡猪肉汤
鱼肚瘦肉虫草汤
瓠瓜肉片汤
三丝番茄汤

159 肉丸豆苗汤

砂锅肉丸汤
酥肉汤
海带绿豆排骨汤
节瓜香菇排骨汤
芦笋排骨汤
排骨炖洋葱
藕节萝卜排骨汤
小白菜煲排骨

160 竹笋排骨汤

香菇冬笋排骨汤
双枣莲藕炖排骨

161 栗子排骨汤

海带莲子排骨汤
滋补排骨汤

162 苦瓜黄豆排骨汤

排骨炖鸡腿菇
海带排骨汤
花菇排骨汤

163 玉米排骨汤

姜蒜排骨汤
芋头排骨汤

苦笋排骨汤

164 竹荪排骨汤

莲藕排骨汤
党参排骨汤
白果排骨汤
排骨冬瓜汤
木瓜排骨汤

165 槐花炖排骨

牛大力炖排骨
牛蒡海带排骨汤
青豆党参排骨汤
绿豆陈皮排骨汤
玉米腔骨汤

166 莲藕大骨汤

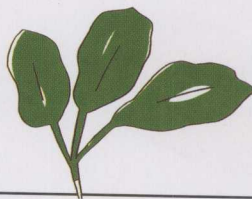
猪骨豆腐汤
苦瓜软骨汤
鸡骨草猪骨汤
双瓜猪骨汤
胡萝卜猪骨汤
沙葛花生猪骨汤
粉葛绿豆脊骨汤

167 黄豆脊骨汤

姬松茸炖腔骨汤
猴头菇煲腔骨
海带鸡爪煲猪骨
桑白茯苓脊骨汤
苡蓉黄精骶骨汤
川贝猪骨瘦肉汤
白芸豆煲腔骨

168 苹果银耳猪腱汤

黄酒炖猪舌



鸡骨草煲猪舌

粉葛猪蹄汤

银耳炖猪蹄

章鱼干花生猪蹄汤

肘子竹荪大白菜汤

花生米煲猪蹄

萝卜干蜜枣猪蹄汤

169 灵芝黄芪猪蹄汤

莲藕黑豆猪蹄汤

人参猪蹄汤

当归猪蹄汤

百合猪蹄汤

芦荟猪蹄汤

海带煲猪蹄

猪蹄炖牛膝

板栗桂圆炖猪蹄

170 冰糖煲蹄膀

白及猪蹄汤

雪豆蹄花

171 猪尾腔骨汤

豌豆炖猪尾

猪尾菜笋汤

172 杜淮花生炖猪尾

淮山桂圆猪尾汤

萝卜玉米猪尾汤

莲须淮山猪尾汤

173 猪肚米豆汤

红菇猪肚汤

淮山猪肚汤

玉米猪肚汤

174 胡椒煲猪肚

粉光猪肚汤

酸菜支竹猪肚汤

滋阴凉补猪肚汤

车前草炖猪肚

三鲜汤

175 枸杞香菜猪心汤

菖蒲猪心汤

枸杞参片猪心汤

猪心虫草汤

猪皮红枣汤

玉米淮山猪胰汤

176 党参淮山猪胰汤

解毒猪肺汤

猪肺花生汤

菜干煲猪肺

霸王花猪肺汤

菜干木耳猪肺汤

猪肺炖萝卜

杏仁猪肺汤

177 沙参玉竹煲猪肺

杏仁菜胆猪肺汤

茅根猪肺汤

双雪木瓜猪肺汤

杏仁桑白煲猪肺

南杏萝卜炖猪肺

北杏猪肺汤

白前扁豆心肺汤

178 奶油猪肝汤

旱莲猪肝汤

番茄金针菇猪肝汤

参芪枸杞猪肝汤

南瓜猪肝汤

菊花脑猪肝汤

丝瓜猪肝汤

首乌猪肝汤

柴胡猪肝汤

179 芹菜猪肝汤

佛手元胡猪肝汤

磁石远志猪腰汤

豆芽猪腰汤

人参腰片汤

油菜猪腰汤

党参马蹄猪腰汤

参归山药猪腰汤

冬菜腰片汤

180 鹿茸猪舌韭菜汤

黄芪芡实煲大肠

四神小肠汤

181 豆腐猪血汤

猪血汤

山药炖猪血

182 腊肉煲素鸡

腊味冬瓜汤

腊肉粉丝汤

薏米莲子火腿汤

183 火腿苦瓜汤

牛肉冬瓜汤

番茄牛肉炖白菜

洋葱牛肉番茄汤

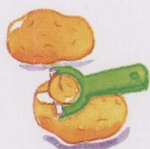
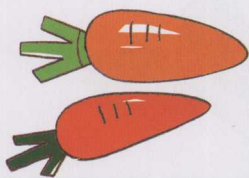
184 黄芪牛肉蔬菜汤

当归红枣牛肉汤

当归牛腩汤

苹果雪梨煲牛腱

参芪炖牛肉



牛尾汤

185 当归牛尾虫草汤

牛排骨汤
黄精牛筋煲莲子
白菜黑枣牛百叶汤
红薯炖羊肉
豆浆炖羊肉

186 枸杞羊肉汤

黄芪羊肉汤
木瓜煲羊肉
韭菜枸杞羊肉汤
姜归羊肉汤
鹿茸川芎羊肉汤
当归羊肉汤
巴戟枸杞羊肉汤

187 酸菜羊肉汤

红糟羊肉汤
萝卜蒜苗羊肉汤
山药炖羊肉
番茄羊肉汤
补骨脂虫草羊肉汤
羊肉韭菜汤
菜干羊肺汤

188 菊花羊肝汤

狗肉黑豆汤
豆腐煮鱼头
豌豆鱼头汤
鱼头黑豆汤
鱼头木耳汤
当归枸杞鱼头汤
鱼片豆腐汤
青木瓜鱼片汤

189 香菜鱼片汤

皮蛋鱼片汤
枸杞芹菜鱼片汤
莲子鱼尾汤
酸笋鱼尾汤
白菜鱼尾汤
鱼子炖豆腐
榨菜豆腐鱼尾汤
豆腐海带鱼尾汤

190 绿豆炖鲫鱼汤

玉米煲鲫鱼汤
黄芪鲫鱼汤

191 番茄豆腐鲫鱼汤

白果黄豆鲫鱼汤
姜橘鲫鱼汤

192 西洋菜鲤鱼汤

鲤鱼头煮冬瓜
红枣枸杞煲生鱼
党参生鱼汤

193 南北杏苹果生鱼汤

芥菜生鱼汤
清蒸鲈鱼汤
姜丝鲈鱼汤

194 鲈鱼笋片汤

红枣北芪鲈鱼汤
胡萝卜丝煮桂鱼
海底椰无花果乌鳢汤
鲑鱼洋葱汤
银耳海鲜汤

195 鳗鱼枸杞汤

知母金枪鱼汤

黄芪山药鱼汤

带鱼黄芪汤
五灵脂炖鱿鱼
红枣花生章鱼汤

196 乌贼汤

黄芪红枣鳝鱼汤
党参北芪鳝鱼汤
山药鳝鱼汤
山药内金鳝鱼汤
苦瓜鳝鱼汤
鳝鱼豆腐汤
香椿芽鳝丝汤

197 凤尾菇鳝丝汤

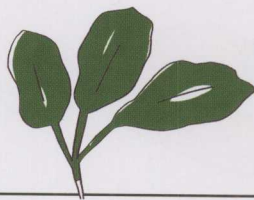
川芎当归鳝鱼汤
鳝筒咸肉汤
参麦泥鳅汤
生姜泥鳅汤
丰胸炖虾汤
萝卜虾汤
万年青开洋汤

198 海之味鲜汤

海蜇马蹄汤
胡萝卜香菇海蜇汤
丝瓜牡蛎汤
杂骨牡蛎汤
牡蛎鸡蛋汤
香菇花生鲜蚝汤
茵陈甘草蛤蜊汤
苦瓜炖蛤

199 玉米须蛤蜊汤

芦荟蛤蜊汤
沙白白菜汤
核桃山药蛤蜊汤



蛤蚧疙瘩汤
蛤蚧豆腐汤
党参花甲汤
小鲍鱼参杞汤
芦笋炖鲍鱼

200 西洋参无花果甲鱼汤
金针甲鱼汤
枸杞子炖甲鱼

201 百部知母甲鱼汤
老龟汤
龟肉鱼鳔汤

202 半枝莲乌龟汤
灵芝土茯苓炖乌龟
海马汤
牛蛙汤

203 黄柏牛蛙汤
枸杞牛蛙汤
南瓜牛蛙汤
柴胡莲子牛蛙汤

204 党参煲牛蛙
金钱草煲牛蛙
木耳炖牛蛙

205 沙虫汤
猴头菇螺片汤
法式蜗牛汤

206 枸杞雪蛤甜汤
鱼肚甜汤
西瓜皮甜汤

207 Part3 家常粥

208 熬粥的方式

209 煮美味粥的不败秘诀

210 煮好粥须巧用调味料

211 煮好粥要巧用油

212 八宝粥
小米粥
红米粥

213 黑米粥
香菇黑米粥
莲子粥

214 花生粥
枸杞子粥
绿豆红糖粥
大米绿豆粥

215 小米绿豆粥
玉米红枣粥
小米红枣粥
牛奶红枣粥

216 杏仁红枣粥
大枣薏米粥
核桃仁粥
白扁豆粥
燕麦枸杞粥
板栗枸杞粥

217 核桃芝麻粥
莲苡粥

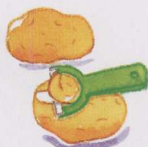
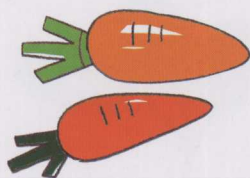
双莲粥
龙眼小米粥
燕麦猪血粥
红豆燕麦粥

218 燕麦黑芝麻粥
瓜子仁粥
红枣糯米粥
荞麦薏米粥
荞麦龙眼红枣粥
小米眉豆粥
莲子红枣糯米粥
黑枣黑豆高粱粥

219 豌豆绿豆粥
豆浆粥
玉米莲子粥
麦仁粥
杨桃苹果粥
果仁粥
苹果牛奶粥
香蕉粥

220 贡梨粥
西米猕猴桃粥
翠花清热绿豆粥
白菜粥
韭菜大米粥
空心菜粥
红薯粥
南瓜粥
大米萝卜粥

221 芋头香粥
百合粥
生姜粥
苦瓜大米粥



胡萝卜小米粥

红薯红枣粥

瑶柱蔬菜粥

皮蛋瘦肉粥

山药瘦肉粥

222 山药白果瘦肉粥

玉米白果瘦肉粥

山药枸杞瘦肉粥

223 萝卜干肉末粥

莲藕碎肉粥

菜丝肉丸粥

224 莲枣猪肝粥

生滚猪肝粥

瑶柱猪肝粥

枸杞猪肝粥

225 党参枸杞猪肝粥

龙眼莲子猪肝粥

猪肝菠菜粥

白菜丝粉肠粥

226 状元及第粥

火腿粥

大骨粥

排骨粥

冬瓜排骨粥

招牌烧骨粥

227 蚝豉菜干咸猪骨粥

爽滑牛肉粥

滑蛋牛肉粥

山药芡实羊肉粥

玉米笋羊肉粥

羊骨韭菜粥

228 黄芪鸡汁粥

洋葱鸡腿粥

葱白红枣鸡肉粥

花生鸡粥

乌骨鸡粥

香菇木耳鸡丝粥

香菇鸡粥

荷叶鸡肉粥

229 鸡肝大米粥

雪蛤鸡丝粥

鸡肉菜粥

瑶柱鸡丝粥

鸳鸯鸡粥

党参鸡丝粥

葱白红枣鸡肉粥

山药鸡肉粥

230 香菇鸡翅粥

鸡肝粥

卤味鸡心粥

胡萝卜鸡肝粥

鸡肝猪血粥

乌骨鸡肝粥

咸鸡蚝仔粥

菜心鸭粥

鸭舌粥

231 鹌鹑蛋粥

雪里蕻皮蛋粥

皮蛋鹅肾粥

菜心蛋花粥

紫菜麦片蛋粥

冰糖苦瓜蛋粥

顺德鱼嘴粥

豆豉鱼粥

鲫鱼糯米粥

232 冲菜鲫鱼粥

大蒜鱼片粥

枸杞鱼片粥

233 海带鱼片粥

鱼末豆腐粥

鱼蓉粥

234 海鲜粥

杏菜银鱼粥

墨鱼粥

海味鲜粥

235 特色鱼什粥

养眼鲜鱼粥

麦仁银鱼粥

鳕鱼豆腐粥

236 生菜鲮鱼粥

鱿鱼生蚝粥

龙凤海鲜砂锅粥

红枣带鱼粥

生滚鳝鱼粥

潮式文鳝粥

237 蚝仔粥

海参蚝仔粥

燕窝海参粥

虾米粥

海米粥

鲜虾粥

238 龙虾粥

虾仁白菜粥

草虾粥

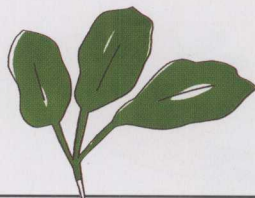
虾球瑶柱粥

虾皮粥



目录

Contents
Contents



绿茶虾仁粥
鱼片鲜虾粥
青豆虾仁粥

239 蟹柳豆腐粥
蟹肉桂花粥
蟹肉莲藕粥
生滚花蟹粥
蟹肉冬瓜粥
甲鱼粥
甲鱼腊肉粥
牛蛙香葱粥

240 牛蛙粥
淡菜鲜笋粥
淡菜姜葱粥
淡菜韭菜粥
阿胶红枣粥
排毒养颜粥
白扁豆山药粥
贝母粥
补骨脂红枣粥

241 蚕沙祛湿粥
川贝杏仁粥
川乌生姜粥
紫苏大米粥
当归玉米粥
黑米党参粥
川乌粥
垂盆草粥
大蓟粥

242 豌豆柏子豆腐粥
淡菜首乌米粥
淡竹叶沙参粥

243 党参百合粥
党参杜仲糯米鸡粥
党参黄精黄芪粥

244 燕窝粥
独活当归粥
鱼腥草莪术粥
番茄阿胶薏米粥

245 防皱养生粥
茯苓大枣粥
复方鱼腥草粥
甘麦大枣粥

246 葛根粉粥
葛根薏米粥
枸杞粥
黑豆活血粥
黑芝麻果仁粥
红花糯米粥

247 淮山北芪粥
黄芪小麦粥
韭菜子粥
荔枝核粥
莲枣山药粥
羚羊角钩藤粥

248 鹿茸粥
莲子安神粥
绿豆茯苓薏米粥
山药小米粥
炮姜薏米粥
益母草粥
枇杷叶粥
玫瑰花粥



249 贝母白果粥
芡实山药莲子粥
阿胶糯米粥
人参蜂蜜粥
玉竹养心粥
肉桂甜粥
补血花生粥
山药糯米粥

250 山楂粥
神曲粥
生姜花椒粥

251 石膏退热粥
石斛清热甜粥
首乌大枣粥

252 首乌核桃粥
水牛角巴戟粥
松子雪花粥
酸枣仁粥

253 提气养生粥
天冬粥
天花粉粥
菟丝子粥

254 乌药养血粥
五加皮粥
五味粥
养心安神粥

255 养血止痛粥
瑶柱白果粥
银花绿豆粥
泽兰止痛粥