

新编大众菜谱系列

主编 刘做阳



新编大众汤粥

1000 种

天津科技翻译出版公司

85.931
L4Y

新编
大众汤粥
1000 种

天津科技翻译出版公司 · —————

津新登字(90) 010 号

责任编辑:刘永生

主 编:刘傲阳

副 主 编:孟 建 朱世成 李建民

编写人员:杨太昭 于 敏 朱 东

傅广仁 周乃彬 刘二代

刘淑新 姜星生 张兆丽

新编大众汤粥 1000 种

(新编大众菜谱系列)

主编:刘傲阳

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300192)

新华书店天津发行所发行

山东新华印刷厂德州厂印刷

* * *

开本 787×1092 印张 15 字数 460(千字)

1995 年 4 月第 1 版 1996 年 3 月第 2 次印刷

印数 6001—12000

ISBN7—5433—0772—3

N·68 定价:12.50 元

目 录

汤 篇

禽					
鸡脯凉汤	2	鸡汤素烩	12	奶汤鸡脯②	23
鸡清汤	2	鸡茸蛋花汤	13	酒蒸鸡汤	23
鸡浓汤	3	鸡丝汤	13	咖喱鸡丁汤	24
鸡肉泥汤	3	胡辣汤	14	龙井鸡片汤	24
鸭肉海参汤	3	余鸡花汤	14	菠萝鸡汤	25
双珠汤	4	银耳鸡舌汤	15	雪花鸡片汤	25
雏鸽枸杞汤	4	俄式鸡块汤	15	鸡糊汤	26
雪花鸡汤	5	鸡脚冬瓜汤	16	茉莉鸡片汤	26
麻雀核桃汤	5	红萝卜鸡脚汤	16	竹笋鸡片汤	27
麻雀姜枣汤	6	荠菜烧鸭汤	17	鸡肝豆苗汤	28
鸭肉扁豆汤	6	冬瓜鹌鹑汤	17	鸡茸豌豆汤	28
鸡片汤	6	苋菜鸡汤	17	黄瓜鸡片汤	29
三鲜汤	7	鸽子瘦肉汤	18	鸡茸奶油汤	29
鸡肫汤	7	银耳鹌鹑汤	18	发菜鸡杂汤	30
凤爪汤	8	萝卜鸭肾汤	19	黄油鸡汤	30
老姜子鸡汤	8	冬菇鸡爪汤	19	龟肉鸡汤	31
鸡血汤	9	鸡爪花生汤	19	蘑菇鸡丝汤	31
醋椒鸡块汤	9	芥菜烧鹌汤	20	俄罗斯鸡汤	32
鸭肫肚尖汤	10	洋葱椰子鸡汤	20	万花鸡汤	32
鸡杂汤	10	瓦罐鸡汤	21	鸭泥腐皮	33
鸡块汤	11	奶汤鸡脯①	21	清汤鸭掌	33
鸡脯肉汤	12	清汤鸡块	22	柴把鸭汤	34
		鸡片清汤	22	芙蓉鸭汤	34

翡翠鸭汤	35	牛肚肉汤	51	牛骨雪汤	65
鸭心汤	36	酸辣肉丝汤	52	砂锅白肉汤	65
鸭羹汤	36	连锅肉汤	52	海鲜	
冬笋鹅掌汤	37	番茄薯仔牛肉汤	53	鱿鱼凉汤	66
肉		紫菜豆腐肉片汤	53	鱼肉泥汤	66
肉汤	38	黄瓜排骨汤	53	鱼汤	67
浓肉汤	38	生滚牛肉汤	54	酸黄瓜鱼汤	67
骨头棒子汤	39	豆芽排骨汤	54	土豆鱼汤	68
排骨汤	39	霸王花瘦肉汤	55	番茄鲫鱼汤	68
肝泥汤	40	杂菜牛肉汤	55	鲤鱼汤	69
肉丝榨菜汤	40	青萝卜排骨汤	56	鲈鱼汤	69
白汤羊肉	40	白菜猪蹄汤	56	鸡汤鱼卷	70
西式羊肉汤	41	牛尾汤	56	鲫鱼汤	70
牛奶羊肉汤	41	冬瓜猪蹄汤	57	鲫鱼黄芪汤	71
腰片豆腐汤	42	佛手瓜排骨汤	57	鲫鱼杏仁汤	71
鸡肉腰片汤	43	眉豆排骨汤	58	鲫鱼百合汤	71
余三片	43	黄瓜猪蹄汤	58	鲫鱼赤豆汤	72
狗肉汤	43	中药猪蹄汤	58	鲤鱼赤豆汤	72
羊龟汤	44	粟米牛肠汤	59	鲤鱼黑豆汤	72
羊肉当归汤	45	蚝豉猪蹄汤	59	黄芪鲤鱼汤	73
羊肉山药汤	45	豆腐碎肉汤	60	鲤鱼头汤	73
花生牛肉汤	45	莲藕章鱼猪蹄汤	60	咸菜鱼尾豆腐汤	73
猪蹄汤	46	辣椒猪肉汤	61	龟肉汤	74
牛肉洋葱汤	46	黄豆猪蹄汤	61	清汤甲鱼	74
红菜汤	47	腐竹猪小肚汤	61	胡椒海参汤	75
蔬菜牛尾汤	48	薯仔洋葱牛肉汤	62	清汤哈士蟆汤	75
意式通心粉汤	48	粉丝牛肉汤	62	清汤燕窝	76
牛肉蔬菜汤	49	雪梨排骨汤	63	杏仁燕窝汤	76
酸辣蹄筋汤	49	竹笋肝膏汤	63	冰糖燕窝汤	76
肚子汤	50	银球排骨汤	64	补髓汤	77
木须汤	51	水煮牛肉汤	64	鸡鳖汤	77

甲鱼汤	78	酸辣海参汤	92	三鲜汤	106
乌鱼葱姜汤	78	醋椒头尾汤	93	豌豆	
大虾汤	79	海参肺片汤	93	豌豆肉汤	108
锅巴海参汤	79	鱼汤豆腐	94	豌豆苗魔芋汤	108
海参三鲜汤	80	鱼头笋汤	94	豌豆苗鸡蛋汤	108
海参豆腐汤	80	青椒墨鱼汤	95	烩豌豆汤	109
余鲜干贝	80	鱼片豆腐汤	95	豌豆泥牛肉汤	109
牡蛎豆腐汤	81	奶油鲜鱼汤	96	豌豆蛋羹汤	110
冰糖哈士蟆	81	奶油虾仁汤	96	牛奶豌豆汤	110
东风螺汤	82	冬瓜滚鱼尾汤	97	豌豆西瓜凉汤	111
山斑鱼汤	82	枸杞滚鱼片汤	97	豌豆泥汤	111
甲鱼大枣汤	82	冬瓜滚大眼鱼汤	98	豌豆苗韭菜汤	112
龟肉莲子汤	83	红萝卜生鱼汤	98	蚕豆	
虾米紫菜汤	83	白菜豆腐鱼汤	99	蚕豆瓣汤	113
虾米蛋汤	84	芥菜鱼滑汤	99	酸辣蚕豆汤	113
芙蓉海蜇	84	香菜鱼片汤	99	蚕豆海参汤	114
蛤蜊鲫鱼汤	85	薯鱼尾汤	100	油菜	
奶汤鲫鱼	85	芥菜豆腐鱼汤	100	油菜银耳汤	115
鲤鱼雪菜汤	86	粉葛鲛鱼汤	101	油菜清汤	115
蛤蜊黄鱼羹	86	冬瓜鳅鱼汤	101	虾皮油菜汤	115
刀鱼鱼圆汤	87	丝瓜鱼头汤	102	鱼汤余油菜汤	116
海鲜鱼汤	87	冬菇滚鱼汤	102	冬菜	
黑线鳢汤	88	花生墨鱼汤	103	羊肉冬菜汤	117
蛤肉汤	88	冬瓜田鸡汤	103	肝腰冬菜汤	117
虾酿竹荪卷汤	88	腐竹虾米汤	103	鸭肝冬菜汤	117
奶油大虾汤	89	豆腐牛奶鱼汤	104	腰片冬菜汤	118
海鲜汤	90	银耳墨鱼汤	104	冬菜清汤	118
红鱼汤	90	西洋菜生鱼汤	105	发菜	
葱头大虾汤	91	番茄鱼骨汤	105	发菜卷汤	120
蔬菜鱼汤	91	萝卜鲫鱼汤	105	发菜鸡杂汤	120
酸辣鱿鱼汤	92	竹荪响螺汤	106	发菜芙蓉汤	121

发菜蚝豉汤	121	番茄豆腐汤	135	菠菜虾仁汤	150
发菜猪肉汤	122	番茄粉丝汤	135	菠菜酸辣汤	150
白菜		番茄肉丝汤	136	菠菜肉末汤	150
清烫白菜汤	123	番茄羊肉汤	136	菠菜虾皮汤	151
奶油白菜汤	123	番茄李子汤	137	菠菜豆腐汤	151
虾干白菜汤	124	番茄香草汤	137	菠菜丸子汤	152
虾皮白菜汤	124	加香番茄汤	138	西式菠菜汤	152
粉丝白菜汤	124	番茄豌豆汤	138	菠菜虾片汤	153
白菜丸子汤	125	奶油番茄汤	138	菠菜泥汤	153
小白菜汤	125	西红柿冷汤	139	菠菜土豆泥汤	153
白菜豆腐汤	126	番茄面片汤	140	菠菜萝卜泥汤	154
酸白菜粉丝汤	126	西红柿排骨汤	140	菠菜鸡蛋汤	154
酸白菜肉丝汤	127	番茄疙瘩汤	140	菠菜浆汤	155
海米酸菜汤	127	番茄莴笋叶汤	141	菠菜泥子汤	155
虾油粉丝白菜汤	128	鲜番茄汤	141	菠菜清汤	156
白菜炖冻豆腐汤	128	黄瓜		菠菜猪蹄汤	156
酸菜粉丝炖肉汤	128	甩果汤	143	菠菜口袋豆腐汤	156
雪里红		肉片黄瓜汤	143	菠菜鸡架汤	157
雪里红肉汤	130	黄瓜丸子汤	143	菠菜羊肉汤	157
雪里红辣汤	130	黄瓜猪肝汤	144	笋	
雪里红茶汤	131	黄瓜银耳汤	144	麻辣笋汤	159
雪里红笋汤	131	黄瓜鸡片汤	145	开洋笋汤	159
雪里红白肉汤	131	黄瓜虾干汤	145	肉丝笋汤	160
雪里红盖菜汤	132	黄瓜凉汤	146	白肚笋汤	160
雪里红蛋汤	132	酸乳酪黄瓜汤	146	豆芽笋汤	160
云豆雪里红汤	133	鸡杂黄瓜汤	147	猪肝笋汤	161
雪里红豆腐汤	133	虾干黄瓜汤	147	冬笋豆腐汤	161
番茄		香菜汤余黄瓜	147	冬笋腰片汤	162
番茄鸡蛋汤	134	菠菜		白煮笋丝汤	162
番茄猪肝汤	134	菠菜粉丝汤	149	笋片酥肉汤	162
番茄牛肉汤	135	菠菜翡翠汤	149		

芹菜		冬瓜盅	177	玉米	
清汤芹菜	164	鱿鱼须冬瓜汤	177	玉米泥汤	192
肉丝芹菜汤	164	冬瓜赤小豆汤	178	韭菜	
海带		冬菜滚冬瓜汤	178	韭黄肉丝汤	193
海带三丝汤	165	冬瓜海蜒汤	179	韭菜肉片汤	193
虾皮海带丝汤	165	蚝豉猪蹄冬瓜汤	179	韭菜虾皮鸡蛋汤	194
海带猪肉汤	166	菜花		韭黄豆腐羹	194
冬瓜		珍珠菜花汤	180	蒜苗	
冬瓜莲蓬汤	167	奶油菜花汤	180	蒜苗咸鱼汤	195
冬瓜银耳汤	167	菜花浓汤	181	芋艿	
水果冬瓜汤	168	菜花米汤	181	芋艿肉汤	196
三色冬瓜汤	168	菜花凉汤	182	榨菜	
酸辣冬瓜汤	169	菜花泥汤	182	虾皮榨菜汤	197
开洋冬瓜汤	169	奶油菜花蛋黄汤	182	肉末榨菜汤	197
雪里红冬瓜汤	170	藕		榨菜粉丝汤	198
香菜冬瓜汤	170	藕片汤	184	龙须菜	
冬瓜豆角汤	170	素菜汤	184	奶油龙须菜汤	199
奶汁冬瓜汤	171	莲藕红豆汤	185	菜干	
冬瓜蛋花汤	171	豆芽		菜干蜜枣汤	200
海米冬瓜汤	172	鱿鱼须绿豆芽汤	186	菜干红萝卜汤	200
冬瓜丸子汤	172	猪血豆芽汤	186	其它	
冬瓜鱿鱼汤	173	猪蹄黄豆汤	186	芥菜鸡蛋汤	201
火腿冬瓜汤	173	豆苗草菇汤	187	蕨菜肉片汤	201
冬瓜白菜汤	173	面筋		西湖莼菜汤	201
冬瓜羊肉汤	174	油面筋汤	188	芥菜藕节汤	202
鸡肉冬瓜汤	174	面筋粉丝汤	188	奶油生菜汤	202
双冬瓜汤	175	面筋鱿鱼汤	189	生菜滚冬瓜汤	203
香菇冬瓜汤	175	粉皮		生菜汤	203
冬瓜猪肉汤	176	酸辣粉皮汤	190	生菜牛丸汤	204
冬瓜扁尖汤	176	绿豆		蒜茸苋菜汤	204
冬瓜排骨汤	176	绿豆泥汤	191	苋菜豆腐脑汤	204

清滚苋菜汤	205	蘑菇		红、青菜	
荠菜滚咸蛋汤	205	奶油蘑菇汤	220	冷红菜汤	234
荠菜滚牛肉汤	206	锅巴蘑菇汤	220	红菜头汤	234
奶汤瓢菜	206	鸡块蘑菇汤	221	青菜头羊肉汤	235
薯仔淡菜汤	206	肉片蘑菇汤	221	青菜头紫菜汤	235
芥菜咸蛋肉片汤	207	蘑菇清汤	222	青菜头腊肉汤	236
芥菜烧鸭汤	207	虾仁蘑菇汤	222	土豆	
芥菜番茄汤	208	四色汤	222	土豆牛肉汤	237
元白菜		蘑菇黄油汤	223	土豆海带汤	237
元白菜汤	209	蘑菇牛奶汤	223	土豆通心粉汤	238
葡萄酒元白菜汤	209	奶油鲜蘑汤	224	德式土豆汤	238
元白菜泥子汤	210	口蘑锅巴汤	224	土豆菜花泥汤	239
鲜元白菜汤	210	萝卜口蘑汤	225	土豆红菜汤	239
豆角		竹笋口蘑汤	225	土豆汤	240
菜豆角泥汤	212	豆腐口蘑汤	226	土豆西红柿汤	240
白豆汤	212	蘑菇汤	226	鲜蘑土豆汤	240
豆角肉片汤	213	茄		大米土豆汤	241
冬菇		肉丝茄丝汤	227	奶油土豆泥汤	241
冬菇苋菜汤	214	苦瓜		土豆格瓦斯汤	242
冬菇肉片汤	214	苦瓜鲫鱼汤	228	土豆泥子汤	242
清炖冬菇汤	215	苦瓜鸡片汤	228	蛋	
凤翅平菇汤	215	苦瓜海米汤	229	梅花芙蓉汤	244
鸡蛋平菇汤	215	丝瓜		翻身鸡蛋汤	244
香菇凤爪汤	216	丝瓜魔芋汤	230	酸辣鸡蛋汤	245
香菇冬瓜汤	216	丝瓜猪肉汤	230	西红柿鸡蛋汤	245
香菇菠菜汤	217	丝瓜香菇汤	230	菊花鸡蛋汤	246
鸡蛋香菇汤	217	丝瓜猪血汤	231	香菇鸡蛋汤	246
香菇鸡片汤	218	丝瓜肉丝汤	231	芙蓉三丝汤	247
草菇		丝瓜虾皮蛋汤	232	海米鸡蛋汤	247
草菇肉片汤	219	丝瓜番茄汤	232	肉丝鸡蛋汤	247
草菇蛋花汤	219	丝瓜汤	233	紫菜鸡蛋汤	248

木耳鸡蛋汤	248	鸭蛋汤	263	鲫鱼豆腐汤	277
鸡蛋菠菜汤	249	鸽蛋汤	263	青菜头豆腐汤	278
鸡蛋粉丝汤	249	凤尾鸽蛋汤	264	豆腐条汤	278
鲜菇鸡蛋汤	250	柴把鸽蛋汤	264	萝卜	
豆腐蛋清汤	250	冰糖银耳鸽蛋汤	265	海米萝卜汤	280
家常鸡蛋汤	251	鸽蛋蛤士蟆汤	265	粉丝萝卜汤	280
冬菜鸡蛋汤	251	什锦蛋花汤	265	肉片萝卜汤	280
三鲜鸡蛋汤	252	甜味蛋花汤	266	银耳萝卜汤	281
海蜇蛋清汤	252	豆腐		虾米萝卜汤	281
鲜藕蛋清汤	253	香菇豆腐汤	267	开洋胡萝卜汤	282
蜆肉鸡蛋汤	253	什锦酸辣汤	267	肉丝胡萝卜汤	282
鲍鱼鸡蛋汤	254	醋椒汤	268	甜胡萝卜汤	282
鸡肉蛋清汤	254	酸辣豆腐汤	268	虾干青萝卜汤	283
牛奶鸡蛋汤	255	芥菜豆腐汤	269	青萝卜素汤	283
莼菜鸡蛋汤	255	口袋豆腐汤	269	胡萝卜泥汤	284
口蘑鸡蛋汤	256	平菇豆腐汤	270	胡萝卜小豆汤	284
茉莉蛋清汤	256	翡翠白玉汤	270	胡萝卜肉泥汤	284
青菜鸡蛋汤	256	雪花豆腐汤	270	水萝卜汤	285
榆钱鸡蛋汤	257	腐皮汤	271	海带萝卜汤	285
菊叶鸡蛋汤	257	豆腐鱼头汤	271	羊肉萝卜汤	286
牛肉鸡蛋汤	258	虾仁豆腐汤	272	腰酥萝卜汤	286
虾仁鸡蛋汤	258	虾皮豆腐汤	272	干贝萝卜汤	287
腐皮鸡蛋汤	259	豆腐石膏汤	273	萝卜奶油汤	287
煎蛋汤	259	豆腐红糖汤	273	原汤素烩	287
兰花蛋清汤	259	一品百花汤	273	萝卜丝汤	288
三丝蛋清汤	260	珍珠豆腐汤	274	胡萝卜汤	288
口蘑蛋清汤	260	口蘑豆腐汤	274	银耳	
鸳鸯蛋糕汤	261	清汤豆腐饺	275	冰糖银耳	290
芥菜咸蛋汤	261	菊花豆腐汤	275	清汤银耳	290
枸杞咸蛋汤	262	莲蓬豆腐汤	276	鸡汤银耳	291
鹌鹑蛋汤	262	南豆腐莲蓬汤	277	双耳汤	291

冰糖银耳莲子汤	291	红枣芋莬汤	303	鳄梨奶油汤	316
银耳鲜莲汤	292	红枣甘麦汤	304	西瓜翠汁汤	317
竹荪银耳汤	292	红枣干姜汤	304	杏霜汤	317
银杞明目汤	293	酸枣汤	304	四和汤	317
银耳乌龙汤	293	蜜汁鸭梨汤	305	菠萝冰莲汤	318
长寿银耳汤	294	雪花莲子汤	305	川贝梨汤	318
茉莉银耳汤	294	薄荷莲子汤	306	补汤	
三耳汤	294	莲子芡实汤	306	人参鹿尾汤	320
木耳肉片汤	295	八珍醒酒汤	306	鹿鞭汤	320
木耳桂圆汤	295	荸荠海蜇汤	307	人参鹿肉汤	321
木耳当归汤	296	桂圆枣仁汤	307	鹿头汤	321
清汤酿银耳	296	桂圆洋参汤	308	杞鞭汤	322
银耳素烩汤	296	桂圆莲子汤	308	双鞭汤	322
银耳萝卜汤	297	双核汤	309	肉苁蓉乌龟汤	323
山药		乌梅黄芪汤	309	黄芪猴头汤	323
山药汤圆	298	乌梅冰糖汤	310	丁香柿蒂汤	324
山药三宝汤	298	桂皮山楂汤	310	野参鲜汤	324
山药车前汤	298	桔皮汤	311	人参桔皮汤	325
山药半夏汤	299	桔杏丝瓜汤	311	人参鹿肉大补汤	325
沃雪汤	299	五汁汤	311	八宝鸡汤	326
山药二汁汤	299	橙子汤	312	安神汤	326
山药牛肉汤	300	甘蔗马蹄汤	312	荷叶藕节汤	326
葱		甘蔗生姜汤	313	鲜荷叶汤	327
葱豉汤	301	甘蔗白藕汤	313	荷叶保胎汤	327
百果		四仁蛋汤	313	解暑汤	327
核桃人参汤	302	白果冬瓜汤	314	佛手姜汤	328
二仁通幽汤	302	生津汤	314	枇杷汤	328
杏仁蜂蜜汤	302	青果芦根汤	314	人参五味子汤	328
杏仁麦冬汤	303	百合鸡蛋汤	315	菟丝子汤	329
杏梨汤	303	牛奶杏梅汤	315	银花莲子汤	329
杏菊汤	303	苹果凉汤	316	银花菊花汤	330

银花芦根汤	330	桑杏汤	333	茵陈公英汤	334
槟榔汤	331	冰糖黄精汤	333	薏米冰糖汤	335
瓜蒌冬瓜汤	331	野苋车前汤	333	柿饼百合汤	335
玉米须汤	331	野苋汤	334	鲫鱼商陆汤	335
明目汤	332	马齿苋绿豆汤	334	紫苏三豆汤	336
消炎利胆汤	332				

粥篇

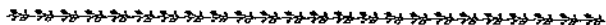
禽		米粉鸡粥	347	海参粥	359
麻雀粥	338	松子鸡粥	348	鲫鱼粥	359
鸡汁粥	338	枸杞鸡粥	348	甲鱼粥	359
鸭汁粥	338	葱焖鸡粥	349	龟肉粥	360
鸡肝粥	339	五香鸡粥	349	蚌粥	360
鹌鹑粥	339	黄焖鸡粥	350	鲤鱼葱豉粥	361
龙虱粥	340	芪归鸡粥	350	鲤鱼小豆粥	361
内金粥	340	百果鸡粥	351	其它	
鸭肉粥	340	蒜烧鸡粥	352	米油粥	362
小绍兴鸡粥	341	苹果鸡粥	352	蛋花粥	362
腊鸭粥	341	蘑菇鸡粥	353	牛乳粥	362
鸳鸯鸭粥	342	三菌鸡粥	353	甜味江米粥	363
冬瓜鸭粥	342	桂圆鸡粥	354	蛋黄粥	363
鸭肉火腿粥	343	熨鸡粥	354	酥蜜粥	363
卤鸭粥	343	腐乳鸡粥	355	肉	
鸡菜粥	344	红曲鸭粥	355	羊肝胡萝卜粥	365
金银鸡粥	344	桂花鸭粥	356	肉汤粥	365
什锦鸡粥	345	荔枝鸭粥	356	骨汤粥	366
瑶柱鸡粥	345	清炖鸭粥	357	香肠肉粥	366
三鲜鸡粥	346	鸭羹粥	357	牛骨髓粥	367
鸡肝黄瓜粥	346	秘鲁鸭粥	358	牛肾粥	367
五彩鸡粥	347	海鲜		狗肉粥	367

羊肉粥	368	菜粥		薏白粥	393
白狗骨粥	368	淡菜粥	381	葵菜粥	393
牛肉粥	368	藕米粥	381	葱白粥	393
五谷		甜藕粥	381	葱豉粥	394
大米奶粥	370	西湖藕粥	382	芋头粥	394
小米奶粥	370	韭菜粥	382	酱菜粥	395
麦粳奶粥	370	山药粥	383	冬瓜红豆粥	395
麦片奶粥	371	神仙粥	383	冬瓜黄瓜粥	396
玉米面奶粥	371	山药蛋黄粥	383	冬瓜西瓜粥	396
苞米粳奶粥	372	二宝粥	383	冬瓜葡萄粥	396
炒米奶粥	372	山药桂圆粥	384	冬瓜蚕豆粥	397
炒面奶粥	372	山药三七粥	384	冬瓜粥①	397
面瓜大米奶粥	373	白薯玉米粥	385	冬瓜粥②	398
绿豆奶粥	373	山药糯米粥	385	葱姜粥	398
小米蛋花奶粥	374	菠菜奶粥	385	枣姜粥	399
梗米粥	374	土豆奶粥	386	姜粥	399
红薯梗米粥	374	豌豆奶粥	386	紫苋粥	399
白扁豆粥	375	菠菜素粥	387	木耳粥	400
小米红糖粥	375	西葫芦粥	387	银耳粥	400
红薯小米粥	376	白菜蛋花粥	388	荷叶粥	401
扁豆粟米粥	376	菜花粥	388	蘑菇粥	401
高粱米粥	376	豌豆粥	389	大蒜粥	401
三米粥	377	芹菜粥	389	莴苣粥	402
玉米粥	377	油菜粥	389	椒面粥	402
大麦粥	377	萝卜粥	390	果粥	
小麦粥	378	胡萝卜粥	390	八宝莲子粥	403
青豆粥	378	马齿苋粥	391	莲子粥	403
绿豆粥	378	荠菜粥	391	莲子粉粥	403
小豆梗米粥	379	紫菜粥	391	莲花粥	404
小豆山药粥	379	丝瓜粥	392	栗子粥	404
小豆百合粥	379	茴香粥	392	核桃枸杞粥	404

核桃仁粥	405	桔子粥	416	糜角粥	427
五仁粥	405	水果粥	416	何首乌粥	428
核桃高粱粥	405	山药酥油粥	417	石耳粥	428
杏仁粥	406	山药扁豆粥	417	肉苁蓉粥	428
杏仁粥	406	芝麻粥	418	芡实核桃粥	429
杏仁大米粥	406	花生粥	418	芡实茯苓粥	429
红枣粥	407	藕粉粥	419	八宝粥	429
酸枣仁粥	407	桑耳粥	419	豆蔻粥	430
枣仁地黄粥	407	补粥		生地黄粥	430
梨粥	408	菟丝子粥	420	地黄枣仁粥	430
栗子桂圆粥	408	金樱子粥	420	牛蒡粥	431
松子粥	408	鹿角胶粥	420	砂仁粥	431
山楂粥	409	锁阳粥	421	沙参粥	432
枳子粥	409	枸杞叶粥	421	豆豉粥	432
桑椹粥	409	熟地粥	421	阿胶粥	433
菱粉粥	410	当归粥	421	人参茯苓粥	433
山莲葡萄粥	410	人参粥	422	人参生姜粥	434
桂圆红枣粥	410	芡实粥	422	人参核桃粥	434
桂圆莲枣粥	410	莼肉粥	423	党参麦片粥	435
荔枝粥	411	虫草粥	423	竹沥粥	435
乌梅粥	411	枸杞羊肾粥	423	竹沥小米粥	435
桂浆粥	412	益母草粥	424	竹叶粥	436
桂心粥	412	丹参粥	424	玉竹粥	436
桔皮粥	413	肉桂粥	424	紫苏麻仁粥	437
甘蔗粥	413	艾叶粥	425	紫苏梗米粥	437
甘蔗高粱粥	414	益智仁粥	425	伏龙肝粥	438
花生仁小米粥	414	桃仁粥	425	佛手柑粥	438
红枣小米粥	414	桂浆粥	426	柏子仁粥	438
苹果奶粥	415	龙骨粥	426	柏叶粥	439
果脯奶粥	415	紫石英粥	427	枇杷叶粥	439
枣泥粥	415	肉苁蓉羊肉粥	427	枸杞子粥	440

枸杞豆豉粥	440	黄芪红枣粥	447	防风粥	454
菟丝子粥	440	黄芪陈皮粥	447	郁李仁粥	454
仙人粥	441	车前叶粥	448	郁李仁薏米粥	455
百合粥	441	黄精粥	448	鲤鱼苡麻粥	455
百合杏仁粥	442	决明子粥	449	益母粥	456
槟榔粥	442	麦门冬粥	449	苦楝根粥	456
栝楼粥	443	茵陈粥	450	半夏粥	457
葛根粥	443	茶叶粥	450	远志枣仁粥	457
茅根粥	443	金樱茯苓粥	451	甘松粥	457
芦根粥	444	藿香粥	451	梅花粥	458
天门冬粥	444	蒲公英粥	451	桃花粥	458
茯苓粥	445	栀子仁粥	452	荆芥粥	458
茯苓红枣粥	445	牵牛子粥	452	附子粥	459
茯苓薏米粥	445	川乌粥	453	薏米杏仁粥	459
黄芪人参粥	446	曲米粥	453	薏米莲子粥	460
黄芪粥	447	菜菔粥	453	八味粥	460

汤 篇



淡淡温馨
浓浓情趣
愿每一款
都被钟爱



鸡脯凉汤

一、主料：

熟鸡脯肉 100 克。

二、配料：

鲜黄瓜、熟鸡蛋、洋葱各适量。

三、调料：

格瓦斯、精盐、香菜末、冰块各适量。

四、制法：

1. 把鸡脯肉、蛋清、黄瓜均切成小丁。

2. 蛋黄加入葱、精盐捣碎，加入鸡脯肉、蛋清、黄瓜拌匀，倒入格瓦斯，放入冰块，撒上香菜末即可。

五、特点：

香嫩爽口。

鸡清汤

一、主料：

光鸡 1 只。

二、配料：

胡萝卜 2 根。

三、调料：

精盐、花椒各适量。

四、制法：

1. 把鸡放锅内，倒入凉水，用旺火烧开后，用中火煮，撇去浮沫。

2. 鸡煮至七成熟时，撇出鸡油，加入精盐、胡萝卜、葱段、花椒粒，继续煮，鸡烂熟后取出，胡萝卜、葱段也捞出即成。

五、特点：

鲜而不腻，营养丰富。