



分步详解家常菜系列

家常粥

彩色菜例

步步详解

图文对应

惊爆超低价

仅售12元

丛书主编 夏金龙
执行主编 赵怀信
王同海
夏金龙



吉林科学技术出版社



彩图分步详解家常菜系列——家常粥

丛书主编：夏金龙

执行主编：赵怀信 王同海 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×960 16 开 14 印张

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3378-3

定价：12.00 元

彩图分步详解家常菜系列

家常粥

Jia Chang Zhou



丛书主编◎夏金龙
执行主编◎赵怀信
王同海
夏金龙

吉林科学技术出版社

作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，中国食文化研究会会员，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，曾编著出版书籍《快手食谱》系列，《蘑菇主厨》系列，《好学易做 1000 样》系列，《57 道有滋有味汤》系列，《跟我学做菜》、《煲汤 1000 样》等 20 余本。2003 年被中国餐饮研究院、中国餐饮管理学院评为“中国十大最有发展潜力年轻厨师”；2005 年被中华人民共和国文化部、中国食文化研究会评定为“中国餐饮文化名师”；2006 年获得全国饭店业国家级评委资格，被中国饭店协会授予“中国饭店业金牌总厨”荣誉称号。现任吉林省劳动保障培训鉴定基地餐饮部经理兼行政总厨。

丛书主编



执行主编

赵怀信 高级烹调师，中国烹饪协会会员，吉林省名厨协会会员，吉林省养生保健协会常务理事。1991 年入编《中国厨师名人录》，1994 年入选《中国名师菜典》、《华夏名厨名菜选编》，并被聘为特邀编委，1997 年被选入《中国名厨博览》等九部典籍，2004 年获第三届奇山杯全国名厨比赛“最佳金厨奖”。通晓烹饪历史与烹调理论，擅长东北菜、鲁菜、宫廷菜、家常菜，以及各式冷热工艺菜，技术全面。

主 编：赵怀信 王同海 夏金龙
编 委：吕春雨 曲晓明 高 波 贾艳华 李 野 富 豪
刘亚轩 褚桂杰 曲晓东 郭建武 谭晓宇 刘春和
刘云峰 刘 刚 孙学富 范春雨 侯会臣 任晓娇

图片摄影：许京鹭（京鹭映像摄影总监）

京鹭映像
JINGLU PHOTOGRAPHY
JINGLU PHOTOGRAPHY

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 0431-5081448

摄影助理：孙 殊 江中晶 付春城 田春卉 孙 磊

感谢吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心·培训鉴定基地对本书出版给予的大力支持

感谢 九州宾馆酒店瓷器用品商店 (13086871186) 在本书的拍摄工作中给予的大力支持
正大宾馆酒店瓷器用品商店 (13019217766)



第一章

益气理血



雪梨青瓜粥 38

原料导购 ☐ 雪梨、青瓜、稀粥
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 10分钟
口味特点 ☐ 香甜、清香
适宜人群 ☐ 儿童



香葱鸡粒粥 39

原料导购 ☐ 大米、冬菇、鸡肉
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 45分钟
口味特点 ☐ 咸鲜味香
适宜人群 ☐ 一般人群



鸽蛋菜心粥 40

原料导购 ☐ 鸽蛋、猪肉、菜心
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、稠浓
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



鸡汁粥 41

原料导购 ☐ 鸡汤、大米
材料估价 ☐ 2元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、味香
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



上汤鱼翅粥 42

原料导购 ☐ 稠粥、鱼翅
材料估价 ☐ 80元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 45分钟
口味特点 ☐ 咸辣鲜酸
适宜人群 ☐ 中老年人



羊腩苦瓜粥 43

原料导购 ☐ 羊腩、大米、苦瓜
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 2小时
口味特点 ☐ 咸鲜微苦
适宜人群 ☐ 一般人群



笋尖猪肝粥 38

原料导购 ☐ 稠粥、笋尖、猪肝
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 10分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、味香
适宜人群 ☐ 中老年人



南瓜百合粥 39

原料导购 ☐ 大米、南瓜、百合
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸甜适口
适宜人群 ☐ 儿童



木耳银芽海米粥 40

原料导购 ☐ 稀粥、木耳、银芽
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 10分钟
口味特点 ☐ 咸香、芽鲜、滑润
适宜人群 ☐ 儿童



八宝粥 41

原料导购 ☐ 红小豆、莲子、糯米
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 香甜、软糯
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



枸杞羊骨粥 42

原料导购 ☐ 粳米、羊骨、枸杞
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、适口
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



板栗牛腩粥 43

原料导购 ☐ 板栗、牛腩、稠粥
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 2.5小时
口味特点 ☐ 咸鲜、滑润
适宜人群 ☐ 一般人群



人参大枣瘦肉粥 44

原料导购 ☐ 人参、粳米、猪肉
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、微甜
适宜人群 ☐ 中老年人



猪肝粥 44

原料导购 ☐ 猪肝、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，香嫩
 适宜人群 ☐ 一般人群



猪肝菠菜粥 45

原料导购 ☐ 猪肝、菠菜、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，味香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



落花生粥 45

原料导购 ☐ 花生仁、山药、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，清香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



党参红枣粥 46

原料导购 ☐ 党参、粳米、红枣
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜滑润
 适宜人群 ☐ 中老年人



灵芝粳米粥 46

原料导购 ☐ 灵芝、粳米、砂仁
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 香甜适口
 适宜人群 ☐ 一般人群



芹菜海米粥 47

原料导购 ☐ 芹菜、海米、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 滑润香甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



西米桂粥 47

原料导购 ☐ 西米、鸡蛋、红枣
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 香甜滑润
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童、女性



山药萝卜粥 48

原料导购 ☐ 山药、白萝卜、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，微甜
 适宜人群 ☐ 中老年人



二红粥 48

原料导购 ☐ 红花、红枣、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 香甜滑润
 适宜人群 ☐ 中老年人



四皮粳米粥 49

原料导购 ☐ 茯苓皮、冬瓜皮、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜，醇香
 适宜人群 ☐ 中老年人



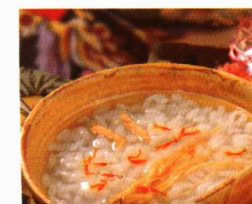
首乌党参粥 49

原料导购 ☐ 首乌、红枣、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜滑润
 适宜人群 ☐ 一般人群



红枣糯米粥 50

原料导购 ☐ 红枣、山药、糯米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，微甜
 适宜人群 ☐ 中老年人



丹参红花粥 50

原料导购 ☐ 丹参、红花、粳米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 香甜醇厚
 适宜人群 ☐ 中老年人



生姜当归羊肉粥 51

原料导购 ☐ 羊肉、当归、粳米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，油亮
 适宜人群 ☐ 中老年人



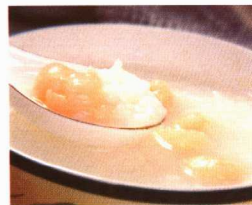
桂枝人参粥 51

原料导购 ☐ 桂枝、红参、粳米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 香甜醇厚
 适宜人群 ☐ 中老年人



桃仁红枣粥 52

原料导购 ☐ 桃仁、红枣、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸甜鲜美
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



荔枝粥 53

原料导购 ☐ 干荔枝、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味浓
 适宜人群 ☐ 中老年人



白芨大米粥 54

原料导购 ☐ 白芨、大米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1.5小时
 口味特点 ☐ 鲜甜香美
 适宜人群 ☐ 一般人群



虎杖糯米粥 55

原料导购 ☐ 虎杖、糯米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜益口
 适宜人群 ☐ 一般人群



茯苓黄芪粥 56

原料导购 ☐ 茯苓、黄芪、大米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微苦
 适宜人群 ☐ 中老年人



薏苡仁党参粥 57

原料导购 ☐ 薏苡仁、党参、大米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、清爽
 适宜人群 ☐ 一般人群



茯苓五味粥 52

原料导购 ☐ 茯苓、五味子、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微酸
 适宜人群 ☐ 中老年人



山楂丹参粥 53

原料导购 ☐ 山楂、丹参、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 酸甜香美
 适宜人群 ☐ 一般人群



山楂首乌粥 54

原料导购 ☐ 山楂、首乌、粳米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸甜
 适宜人群 ☐ 中老年人



柿蒂瘦肉粥 55

原料导购 ☐ 柿蒂、猪肉、大米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香浓
 适宜人群 ☐ 一般人群



芹菜山楂粥 56

原料导购 ☐ 芹菜、山楂、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微酸
 适宜人群 ☐ 青壮年人



黄芪红枣粥 57

原料导购 ☐ 黄芪、红枣、大米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 香甜、微苦
 适宜人群 ☐ 中老年人



枸杞牛膝小米粥 58

原料导购 ☐ 枸杞、牛膝、小米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



枸杞猪肾粥 58

原料导购□枸杞、猪腰、大米
材料估价□8元
难易程度□☆☆
操作时间□45分钟
口味特点□咸鲜，味醇
适宜人群□中老年人



大蒜海參粥 59

原料导购□大蒜、海參、大米
材料估价□8元
难易程度□☆☆
操作时间□45分钟
口味特点□咸鲜，蒜香
适宜人群□中老年人



猪肝蹄筋粥 59

原料导购□猪肝、牛蹄筋、糯米
材料估价□8元
难易程度□☆☆
操作时间□30分钟
口味特点□咸香，软糯
适宜人群□一般人群



菊花核桃粥 60

原料导购□菊花、桃仁、大米
材料估价□5元
难易程度□☆
操作时间□45分钟
口味特点□香甜味香
适宜人群□中老年人



黑米党参山楂粥60

原料导购□党参、山楂、黑米
材料估价□8元
难易程度□☆☆
操作时间□1小时
口味特点□甜酸适口
适宜人群□一般人群



黑木耳芹菜粥 61

原料导购□木耳、芹菜、大米
材料估价□3元
难易程度□☆
操作时间□45分钟
口味特点□咸鲜，爽口
适宜人群□一般人群



杜仲粥 61

原料导购□杜仲、大米
材料估价□2元
难易程度□☆
操作时间□25分钟
口味特点□咸鲜，适口
适宜人群□一般人群



荆芥粥 62

原料导购□荆芥、薄荷、粳米
材料估价□3元
难易程度□☆
操作时间□30分钟
口味特点□咸鲜，清凉
适宜人群□中老年人



红枣海參芹菜粥62

原料导购□红枣、海參、大米
材料估价□8元
难易程度□☆☆
操作时间□45分钟
口味特点□咸鲜，微甜
适宜人群□一般人群



荷叶粥 63

原料导购□鲜荷叶、粳米
材料估价□2元
难易程度□☆
操作时间□20分钟
口味特点□香甜清香
适宜人群□儿童、女性



番茄山药粥 63

原料导购□番茄、山药、大米
材料估价□4元
难易程度□☆
操作时间□40分钟
口味特点□酸甜咸香
适宜人群□青壮年人



佛手柑粥 64

原料导购□佛手柑、粳米
材料估价□3元
难易程度□☆
操作时间□25分钟
口味特点□果味香甜
适宜人群□儿童、女性



郁李仁花生粥 64

原料导购□郁李仁、花生、粳米
材料估价□3元
难易程度□☆
操作时间□15分钟
口味特点□咸鲜，浓香
适宜人群□儿童、青壮年人



第二章

润肺清热



冬瓜鲤鱼头粥 66

原料导购 ☐ 冬瓜皮、鱼头、粳米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 甜鲜、爽口
 适宜人群 ☐ 一般人群



花生杏仁粥 66

原料导购 ☐ 花生仁、杏仁、大米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 清香甜润
 适宜人群 ☐ 一般人群



白果冬瓜粥 67

原料导购 ☐ 稀粥、冬瓜、白果
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香
 适宜人群 ☐ 中老年人



菊花茶粥 67

原料导购 ☐ 糯米、菊花茶
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 80分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜、茶香
 适宜人群 ☐ 一般人群



橘子汤圆粥 68

原料导购 ☐ 稀粥、橘子、汤圆
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 果香、甜酸
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



消暑绿豆粥 68

原料导购 ☐ 绿豆、西瓜、银耳
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1.5小时
 口味特点 ☐ 香甜、清香
 适宜人群 ☐ 一般人群



松花苦苣粥 69

原料导购 ☐ 松花蛋、苦苣
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香
 适宜人群 ☐ 中老年人



薄荷粥 69

原料导购 ☐ 薄荷、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 甜香、清凉
 适宜人群 ☐ 一般人群



芹菜粥 70

原料导购 ☐ 芹菜、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 甜鲜、清爽
 适宜人群 ☐ 青壮年人



蒲公英粥 70

原料导购 ☐ 蒲公英、金银花
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜、味香
 适宜人群 ☐ 一般人群



玫瑰花粥 71

原料导购 ☐ 玫瑰花、红茶、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 香甜花香
 适宜人群 ☐ 中老年人



生芦根粥 71

原料导购 ☐ 生芦根、粳米
 材料估价 ☐ 2元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜、清爽
 适宜人群 ☐ 一般人群



加味绿豆粥 72

原料导购 ☐ 绿豆、粳米、杏仁
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 香甜、微苦
 适宜人群 ☐ 中老年人



冬瓜蚕豆壳粥 72

原料导购 ☐ 冬瓜、粳米、蚕豆壳
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜爽口
 适宜人群 ☐ 一般人群



五色豆子粥 73

原料导购 ☐ 绿豆、小豆、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 甜香，软糯
 适宜人群 ☐ 一般人群



冬瓜莲米粥 73

原料导购 ☐ 冬瓜、莲子、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 清甜软糯
 适宜人群 ☐ 青壮年人



冰糖燕窝粥 74

原料导购 ☐ 燕窝、粳米、冰糖
 材料估价 ☐ 100元
 难易程度 ☐ ☆☆☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜软糯
 适宜人群 ☐ 体弱之人



川贝雪梨粥 74

原料导购 ☐ 贝母、雪梨、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，香浓
 适宜人群 ☐ 儿童、女性等



杏仁粥 75

原料导购 ☐ 杏仁、贝母、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，微苦
 适宜人群 ☐ 中老年人



桔梗贝母粥 75

原料导购 ☐ 桔梗、贝母、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，素淡
 适宜人群 ☐ 一般人群



枸杞核桃粥 76

原料导购 ☐ 枸杞、桃仁、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 清香，甜润
 适宜人群 ☐ 中老年人



木耳大枣粥 76

原料导购 ☐ 木耳、大枣、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，滑润
 适宜人群 ☐ 一般人群



杏仁梨糖粥 77

原料导购 ☐ 杏仁、梨、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 果味，鲜浓
 适宜人群 ☐ 青壮年人



猪肺粥 77

原料导购 ☐ 猪肺、大米、薏仁
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，咸美
 适宜人群 ☐ 一般人群



栝楼杏仁粥 78

原料导购 ☐ 栝楼、杏仁、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，微苦
 适宜人群 ☐ 中老年人



绿豆粥 78

原料导购 ☐ 绿豆、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，滑润
 适宜人群 ☐ 一般人群



马齿苋粥 79

原料导购 ☐ 马齿苋、粳米
 材料估价 ☐ 2元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜醇厚
 适宜人群 ☐ 一般人群



银花莲子粥 79

原料导购 ☐ 金银花、莲子、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 花香，甜润
 适宜人群 ☐ 一般人群



松子粥 80

原料导购 ☐ 松子仁、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 甜香味美
 适宜人群 ☐ 青壮年人



黑豆粥 80

原料导购 ☐ 黑豆、大米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 香甜软糯
 适宜人群 ☐ 一般人



甜浆粥 81

原料导购 ☐ 鲜豆浆、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，适口
 适宜人群 ☐ 儿童、老人、女性



山楂银耳粥 81

原料导购 ☐ 山楂、银耳、大米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 酸甜可口
 适宜人群 ☐ 一般人



核桃木耳粥 82

原料导购 ☐ 核桃仁、木耳、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 鲜香甜润
 适宜人群 ☐ 中老年人



赤小豆内金粥 82

原料导购 ☐ 小豆、鸡内金、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，软绵
 适宜人群 ☐ 一般人



郁李仁紫菜粥 83

原料导购 ☐ 郁李仁、紫菜、粳米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



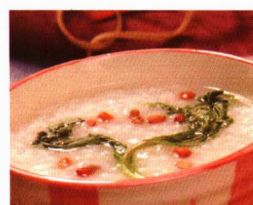
紫菜粥 83

原料导购 ☐ 紫菜、粳米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，清香
 适宜人群 ☐ 一般人



郁李仁苦瓜粥 84

原料导购 ☐ 郁李仁、苦瓜、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 甜香，微苦
 适宜人群 ☐ 青壮年人



郁李仁薏菜粥 84

原料导购 ☐ 郁李仁、薏菜、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，香美
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



芦荟粥 85

原料导购 ☐ 芦荟、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 甜鲜，微苦
 适宜人群 ☐ 青壮年人



薄荷绿豆粥 85

原料导购 ☐ 薄荷、绿豆、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 清香，甜润
 适宜人群 ☐ 青壮年人



竹沥粥 86

原料导购 ☐ 竹沥水、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 清香甜美
 适宜人群 ☐ 中老年人



郁李仁罗汉果粥 86

原料导购 ☐ 郁李仁、罗汉果、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 香甜味醇
 适宜人群 ☐ 一般人



葛根粉粥 87

原料导购 ☐ 葛根粉、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸甜适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



石膏粥 87

原料导购 ☐ 石膏、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 鲜甜，味醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



芦荟黄瓜粥 88

原料导购 ☐ 芦荟、黄瓜、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，清香
 适宜人群 ☐ 一般人群



郁李仁木耳菜粥 88

原料导购 ☐ 郁李仁、木耳菜、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 甜鲜爽口
 适宜人群 ☐ 一般人群



葱白粥 89

原料导购 ☐ 小葱白、粳米、淡豆豉
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，葱香
 适宜人群 ☐ 中老年人



双黄粥 89

原料导购 ☐ 大黄、黄豆、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 甜鲜，清香
 适宜人群 ☐ 一般人群



山药薏米粥 90

原料导购 ☐ 山药、薏米、柿饼
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，绵软
 适宜人群 ☐ 青壮年人



珍珠母粥 90

原料导购 ☐ 珍珠母、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 甜润，醇厚
 适宜人群 ☐ 青壮年人



牛蒡粥 91

原料导购 ☐ 牛蒡、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 甜润适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



二瓜粥 91

原料导购 ☐ 丝瓜、苦瓜、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 清甜鲜，微苦
 适宜人群 ☐ 一般人群



丝瓜粥 92

原料导购 ☐ 丝瓜、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 清香甜润
 适宜人群 ☐ 中老年人



芦荟马铃薯粥 92

原料导购 ☐ 芦荟、马铃薯、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，微苦
 适宜人群 ☐ 青壮年人



第三章

补心安神



墨鱼香菇粥 94

原料导购 ☐ 大米、墨鱼、香菇
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，醇香
 适宜人群 ☐ 青壮年人



人参五味粥 94

原料导购 ☐ 人参、五味子、粳米
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 甜酸清香
适宜人群 ☐ 一般人群



地黄枣仁粥 95

原料导购 ☐ 生地黄、酸枣仁、粳米
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 甜润、微酸
适宜人群 ☐ 一般人群



小米粥 96

原料导购 ☐ 小米、枣仁末
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 鲜甜，适口
适宜人群 ☐ 儿童、女性



莲子木瓜粥 97

原料导购 ☐ 大米、木瓜、莲子
材料估价 ☐ 6元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 55分钟
口味特点 ☐ 鲜甜爽糯
适宜人群 ☐ 一般人群



花生芡实粥 98

原料导购 ☐ 花生、芡实、粳米
材料估价 ☐ 6元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 鲜甜适口
适宜人群 ☐ 一般人群



百合粥 99

原料导购 ☐ 百合、大米
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 香甜清爽
适宜人群 ☐ 一般人群



莲子粥 100

原料导购 ☐ 莲子、粳米
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 鲜甜醇厚
适宜人群 ☐ 儿童、女性



桂圆枸杞粥 95

原料导购 ☐ 桂圆、枸杞、粳米
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 鲜香甜美
适宜人群 ☐ 中老年人



北芪大枣粥 96

原料导购 ☐ 北芪、大枣、粳米
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 甜鲜，微苦
适宜人群 ☐ 一般人群



豆汁粥 97

原料导购 ☐ 小米、黄豆
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 咸鲜，微甜
适宜人群 ☐ 中老年人



藿香粥 98

原料导购 ☐ 藿香、粳米
材料估价 ☐ 2元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 甜润清香
适宜人群 ☐ 中老年人



枣仁枣皮粥 99

原料导购 ☐ 酸枣仁、枣皮、粳米
材料估价 ☐ 6元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 香甜滋润
适宜人群 ☐ 中老年人



银耳羊肾粥 100

原料导购 ☐ 银耳、羊腰、粳米
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 鲜咸，柔嫩
适宜人群 ☐ 中老年人



椿芽白米粥 101

原料导购 ☐ 香椿芽、大米
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜，清爽
适宜人群 ☐ 一般人群



大枣桂芪粥 101

原料导购 ☐ 大枣、桂枝、粳米
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜微苦
 适宜人群 ☐ 一般人



酸枣仁粥 102

原料导购 ☐ 酸枣仁、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜适口
 适宜人群 ☐ 一般人



山药猪肚粥 102

原料导购 ☐ 猪肚、山药、大米
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，香烂
 适宜人群 ☐ 青壮年人



竹叶粥 103

原料导购 ☐ 鲜竹叶、石膏、粳米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜清香
 适宜人群 ☐ 中老年人



双花高粱粥 103

原料导购 ☐ 双花、高粱米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，花香
 适宜人群 ☐ 一般人



甘蔗粥 104

原料导购 ☐ 甘蔗、高粱米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜微咸
 适宜人群 ☐ 青壮年人



油菜粥 104

原料导购 ☐ 油菜、大米
 材料估价 ☐ 2元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，清爽
 适宜人群 ☐ 一般人



人参粥 105

原料导购 ☐ 人参、枸杞、粳米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸甜爽口
 适宜人群 ☐ 中老年人



百合绿豆粥 105

原料导购 ☐ 百合、绿豆、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 香甜清香
 适宜人群 ☐ 一般人



杏仁梨糖粥 106

原料导购 ☐ 杏仁、梨、大米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 味香，鲜甜
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



玉米粉粥 106

原料导购 ☐ 玉米粉、粳米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜，鲜美
 适宜人群 ☐ 一般人



山楂荞麦粥 107

原料导购 ☐ 山楂、荞麦粉
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 酸咸适口
 适宜人群 ☐ 一般人



龙眼莲子粥 107

原料导购 ☐ 龙眼、莲子、糯米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜味美
 适宜人群 ☐ 一般人



枸杞生姜豆芽粥 108

原料导购 ☐ 大米、枸杞、黄豆芽
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，香美
 适宜人群 ☐ 青壮年人



山莲葡萄粥 108

原料导购 ☐ 山药、莲子、粳米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 鲜甜，味香
 适宜人群 ☐ 一般人群



山楂蘑菇粥 109

原料导购 ☐ 山楂、蘑菇、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 酸咸鲜香
 适宜人群 ☐ 一般人群



杜仲磁石粥 109

原料导购 ☐ 杜仲、磁石、粳米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，香醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



芦荟香蕉粥 110

原料导购 ☐ 芦荟、香蕉、大米
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜，醇香
 适宜人群 ☐ 儿童、女性



香菇粥 110

原料导购 ☐ 香菇、大米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，味醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



第四章

强身润脏



鲮鱼黄豆粥 112

原料导购 ☐ 大米、黄豆、鲮鱼
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 鲜咸味香
 适宜人群 ☐ 一般人群



猪肉粥 112

原料导购 ☐ 大米、猪肉
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，香醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



鳕鱼草菇粥 113

原料导购 ☐ 鳕鱼、稠粥、草菇
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，爽口
 适宜人群 ☐ 青壮年人



烟肉白菜粥 113

原料导购 ☐ 烟肉、白菜、芹菜
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，香醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



苋菜小鱼粥 114

原料导购 ☐ 稠粥、小银鱼、苋菜
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，清香
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



口蘑香菇粥 114

原料导购 ☐ 口蘑、稠粥、香菇
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，香醇
 适宜人群 ☐ 中老年人



奶香麦片粥 115

原料导购 ☐ 粳米、牛奶、麦片
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 奶香，甜润
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



瓜皮粥 115

原料导购 ☐ 大米、西瓜皮
 材料估价 ☐ 2元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，清香
 适宜人群 ☐ 中老年人



牛杂粥 116

原料导购 ☐ 各种熟牛杂
材料估价 ☐ 30元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 50分钟
口味特点 ☐ 咸鲜, 香醇
适宜人群 ☐ 一般人群



天下第一粥 116

原料导购 ☐ 大米、牡蛎、猪肉
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 咸鲜, 香醇
适宜人群 ☐ 一般人群



什锦烤麸粥 117

原料导购 ☐ 大米、大麦、冬菇
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 咸鲜, 香美
适宜人群 ☐ 一般人群



生滚牛肉粥 117

原料导购 ☐ 大米、牛肉、生菜
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 45分钟
口味特点 ☐ 咸鲜, 香醇
适宜人群 ☐ 青壮年人



黑糯米粥 118

原料导购 ☐ 黑糯米、蜂蜜、芝麻
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 香甜, 酥脆
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



家常鸡粥 118

原料导购 ☐ 卤鸡腿、稠粥
材料估价 ☐ 6元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜, 香美
适宜人群 ☐ 一般人群



大米瘦肉粥 119

原料导购 ☐ 猪肉、大米
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 鲜香味美
适宜人群 ☐ 中老年人



芝麻粥 119

原料导购 ☐ 粳米、黑芝麻
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 香甜味浓
适宜人群 ☐ 中老年人



牛乳粳米粥 120

原料导购 ☐ 牛奶、粳米
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 鲜甜味香
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



菱粉粥 120

原料导购 ☐ 菱角粉、粳米
材料估价 ☐ 4元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 香甜, 醇厚
适宜人群 ☐ 儿童



猪骨番茄粥 121

原料导购 ☐ 粳米、猪骨、番茄
材料估价 ☐ 5元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 1.5小时
口味特点 ☐ 咸鲜, 香美
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



羊肉粥 121

原料导购 ☐ 羊肉、粳米
材料估价 ☐ 6元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 咸鲜, 味香
适宜人群 ☐ 一般人群



陈皮黄芪猪肚粥 122

原料导购 ☐ 陈皮、黄芪、猪肚
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 咸鲜, 香醇
适宜人群 ☐ 一般人群



骨髓粥 122

原料导购 ☐ 大米、猪骨髓
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 醇香, 微咸
适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



菊芽粥 123

原料导购 ☐ 甘菊芽、梗米
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 香甜，淡雅
 适宜人群 ☐ 中老年人



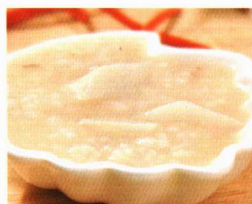
桂圆莲实粥 123

原料导购 ☐ 莲子、芡实、桂圆、梗米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 香甜，果香
 适宜人群 ☐ 一般人群



糯米阿胶粥 124

原料导购 ☐ 糯米、阿胶
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 香甜，醇厚
 适宜人群 ☐ 中老年人



三宝粥 124

原料导购 ☐ 山药、三七、鸡胆子
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，味浓
 适宜人群 ☐ 一般人群



磁石粥 125

原料导购 ☐ 磁石、猪腰、梗米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，味醇
 适宜人群 ☐ 中老年人



二粉粥 125

原料导购 ☐ 菱角粉、藕粉、梗米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 甜香适口
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



生姜海参粥 126

原料导购 ☐ 大米、海参
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，滑嫩
 适宜人群 ☐ 中老年人



杜仲猪肾粥 126

原料导购 ☐ 猪腰、杜仲、梗米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，味浓
 适宜人群 ☐ 一般人群



参枣黑米粥 127

原料导购 ☐ 党参、红枣、黑米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 鲜甜，适口
 适宜人群 ☐ 中老年人



杜仲羊骨粥 127

原料导购 ☐ 羊骨、杜仲、梗米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，醇浓
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



冰糖洋参粥 128

原料导购 ☐ 西洋参、梗米
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 香甜清雅
 适宜人群 ☐ 中老年人



天冬狗肉粥 128

原料导购 ☐ 天冬、狗肉、梗米
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1.5小时
 口味特点 ☐ 咸鲜，味香
 适宜人群 ☐ 一般人群



荷叶玉米须粥 129

原料导购 ☐ 鲜荷叶、梗米
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 香甜适口
 适宜人群 ☐ 中老年人、儿童



大蒜海参粥 129

原料导购 ☐ 大蒜、海参、大米
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，味醇
 适宜人群 ☐ 中老年人