

600道营养、美味的菜汤粥
动手做出妈妈手中的味道!

家常营养 菜汤粥



| 中华名厨 保健营养大师 | 陈志田 主编

鱼丸

Yuwan



如何挑选优质鱼丸?

好鱼丸呈白色、有弹性、不发黏、气味自然。

鱼丸多以鲜黄鱼、马鲛鱼、鳗鱼等为主料，一般经剁碎、调味、搅拌均匀后，挤成小圆球再煮熟而成。其色如瓷，富有弹性，脆而不腻，为宴席常见菜品。鱼丸味道鲜美，多吃不腻，可作点心配料，又可作汤。

如何挑选最新鲜的生菜?

叶子越脆，叶面光泽越诱人，生菜越新鲜。

生菜是我们日常最常食用的蔬菜之一，有镇痛催眠、降低胆固醇、改善神经衰弱的作用，其膳食纤维含量也很丰富，有助于减肥。

生菜 Shengcai

生菜在中国、日本等国往往煮熟后食用，在西方则多放在沙拉、汉堡包等食品中生食。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



家常营养 菜汤粥



陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

家常营养菜汤粥/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5388-7526-3

I. ①家… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱②汤菜—菜谱③粥—食谱 IV. ①TS972. 12②TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097215号

家常营养菜汤粥

JIACHANG YINGYANG CAITANGZHOU

主 编 陈志田
责任编辑 焦 琰 徐 洋
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 10
字 数 100千字
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7526-3/TS · 516
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PART 1 家常菜面面观

制作凉菜有讲究.....	010	葱拌羊肚.....	026
常见畜肉与禽肉的选购.....	011	盐水鸭.....	026
鱼的不同部位及其营养价值.....	012	凉粉鹅肠.....	026
食用海鲜的注意事项.....	013	麻辣鱼皮.....	026
常见菌菇的食疗作用.....	014	手撕腊鱼.....	027
食用豆类的注意事项和保健功效.....	015	拌河鱼干.....	027
食用鸡蛋的七大误区.....	017	酱汁剥皮鱼.....	027
糖醋萝卜.....	018	辣子泥鳅.....	027
冰糖苦瓜.....	018	潮式盐水虾.....	028
菊花西芹.....	018	潮式腌基围虾.....	028
芹菜拌腐竹.....	018	四宝西蓝花.....	028
凉拌韭菜.....	019	潮式腌花蟹.....	028
清凉三丝.....	019	卤海带.....	029
凉拌胡萝卜.....	019	红枣蒸南瓜.....	029
橙香瓜条.....	019	农家烧冬瓜.....	029
橙汁冬瓜.....	020	钵子娃娃菜.....	029
红酒蜜梨.....	020	芦笋百合炒瓜果.....	030
鲜橙醉雪梨.....	020	丝瓜滑子菇.....	030
黄瓜梨爽.....	020	浓汤竹荪扒金菇.....	030
桂香藕片.....	021	面皮什锦肉.....	030
双味芦荟.....	021	干豆角焖腊肉.....	031
白玉凉粉.....	021	卜豆角回锅肉.....	031
蜜制圣女果.....	021	酸豆角肉末.....	031
什锦泡菜.....	022	脆黄瓜皮炒肉泥.....	031
糯米红枣.....	022	蒜香红烧肉.....	032
凉拌西瓜皮.....	022	瘦肉土豆条.....	032
脆皮黄瓜.....	022	夹香一品茄排.....	032
红油莲子.....	023	玉米粒煎肉饼.....	032
雪里蕻毛竹笋.....	023	四川炖酥肉.....	033
红油拌肚丝.....	023	蒜香排骨.....	033
冷水猪肚.....	023	南瓜豉汁蒸排骨.....	033
猪腰拌生菜.....	024	陕北酱骨头.....	033
卤猪肝.....	024	泡椒霸王蹄.....	034
猪肝拌豆芽.....	024	扒肘子.....	034
凉拌牛百叶.....	024	花生蒸猪蹄.....	034
牛百叶拌黄瓜.....	025	香辣锅酥牛柳.....	034
蒜味牛蹄筋.....	025	锅巴香牛肉.....	035
麻辣牛展.....	025	板栗焖羊肉.....	035
麻辣牛肉.....	025	奇妙鸡脆骨.....	035



冬菜大酿鸭.....	035	香橙水晶虾仁.....	046
椒盐刁子鱼.....	036	抓炒虾仁.....	046
清蒸大黄鱼.....	036	黄瓜虾仁塔.....	046
豆腐蒸黄鱼.....	036	金蒜丝瓜蒸虾球.....	046
干烧桂鱼.....	036	佳果五彩炒虾球.....	047
鲜辣芋儿桂鱼.....	037	双味大明虾.....	047
碧影映桂鱼.....	037	椰香鲜虾.....	047
香葱煎鲈鱼.....	037	核桃仁炒虾球.....	047
姜葱桂鱼.....	037	向阳虾.....	048
醋香桂鱼.....	038	泡椒基围虾.....	048
金牌银鲳鱼.....	038	蒜蓉开边虾.....	048
清蒸武昌鱼.....	038	苦瓜虾仁.....	048
鱼丸蒸鲈鱼.....	038	银杏明虾球.....	049
功夫鲈鱼.....	039	龙豆炒虾球.....	049
醋椒飘香鱼.....	039	韭菜炒虾仁.....	049
竹排川丁鱼.....	039	蒜蓉虾干蒸娃娃菜.....	049
土豆烧鱼.....	039	核桃仁虾球.....	050
茶树菇蒸鳕鱼.....	040	秘制虾蛄王.....	050
香煎鳕鱼.....	040	生熟蒜鲜虾蒸胜瓜.....	050
风沙鳕鱼.....	040	盐爆虾仁.....	050
干煎红杉鱼.....	040	宫保鲜虾球.....	051
芹香剥皮鱼.....	041	水果虾.....	051
炖扁口鱼.....	041	钵钵香辣蟹.....	051
小炒鱼丁.....	041	马来西亚炒蟹.....	051
三鲜鱼圆煲.....	041	麻婆豆腐蟹.....	052
酱椒粉丝黄鸭叫.....	042	金牌口味蟹.....	052
酒酿蒸带鱼.....	042	川椒霸王蟹.....	052
茶树菇烧带鱼.....	042	咖喱炒蟹.....	052
彩椒带鱼.....	042	泡菜炒梭子蟹.....	053
阿俊香口鱼.....	043	沙滩蟹.....	053
土鸡煨鱼头.....	043	虾仁芙蓉炒海鲜.....	053
荷叶蒸田鸡.....	043	海鲜爆荷兰豆.....	053
泡椒鳝段.....	043	黄金蟹柳卷.....	054
富贵墨鱼片.....	044	蟹柳白菜卷.....	054
酱蒸墨鱼.....	044	清炒蛤蜊.....	054
墨鱼炒鸡片.....	044	胡萝卜丝煮珍珠贝.....	054
飘香鱿鱼花.....	044	翡翠豆炒雪螺.....	055
双椒炒鲜鱿.....	045	蒜蓉粉丝蒸蛭子王.....	055
金丝虾球.....	045	炭烤海螺.....	055
沙拉金丝虾.....	045	草菇虾仁.....	055
青红辣椒炒虾仁.....	045	草菇芥蓝.....	056



滑子菇小白菜	056
肉末滑子菇	056
百灵菇炒鱼丝	056
鲍汁百灵菇	057
干锅素什锦	057
腌香菇柄	057
干焖冬菇	057
煎酿香菇	058
香菇肉丸	058
烤香菇	058
红油桂珍菇	058
泡辣猪肚菇	059
炒金针菇	059
油吃花菇	059
鲍汁扣花菇	059
咸蛋豆腐	060
鸡蛋蒸日本豆腐	060
日式冷豆腐	060
百花蛋香豆腐	060
特色千叶豆腐	061
酱汁豆腐	061
四色豆腐	061

肉丝豆腐	061
蟹黄豆花	062
鸡汤煮干丝	062
浓汤大豆皮	062
腊肉煮腐皮	062
菠菜芝麻卷	063
豆皮千层卷	063
白辣椒蒸香干	063
美味卤豆干	063
百花酿蛋卷	064
香煎肉蛋卷	064
蛤蜊炖蛋	064
芙蓉猪肉笋	064
鲫鱼蒸水蛋	065
雪花蛋露	065
葱花蒸蛋羹	065
鸡蛋盒	065
三色蒸蛋	066
干贝蒸水蛋	066
蛤蜊蒸水蛋	066
双色蒸水蛋	066

PART 2 防病进补美味汤

怎么煲汤、喝汤更营养	068
银耳莲子冰糖饮	072
雪梨山楂甜汤	072
菠萝银耳红枣甜汤	072
步步高升煲	072
橘子杏仁菠萝汤	073
菠菜豆腐汤	073
节瓜瘦肉汤	073
南北杏猪肉煲	073
金针菇瘦肉汤	074
冬瓜党参肉片汤	074
咸菜肉丝蛋花汤	074
榨菜肉丝汤	074
酸菜五花肉煲粉皮	075
酸菜丸子汤	075

萝卜猪腱子肉汤	075
豆腐瘦肉羹	075
冬笋排骨汤	076
党参黄芽骨头汤	076
红豆软骨瘦肉羹	076
黑耳枣香猪蹄汤	076
美容猪蹄汤	077
双圆猪蹄煲	077
草菇煲猪蹄	077
香菇白菜猪蹄汤	077
猪蹄灵芝汤	078
山药玉米须猪尾汤	078
猪尾木瓜汤	078
莲藕猪心煲莲子	078
艳丽鸭块汤	079



玉米粒菜叶猪肚汤.....	079	鸭子枸杞煲萝卜.....	089
鹌鹑猪肝煲.....	079	美容养颜老鸭煲.....	089
天麻猪肝汤.....	079	鸭子芡实汤.....	090
雪里蕻猪肝汤.....	080	冬瓜鸭腿汤.....	090
苦瓜肝尖汤.....	080	鸭血豆腐羹.....	090
桂圆猪皮汤.....	080	鸽子银杏煲.....	090
西红柿胡萝卜牛肉汤.....	080	山药瘦肉老鸭汤.....	091
雪梨牛肉果味煲.....	081	银杏鹌鹑煲.....	091
牛肉雪花汤.....	081	养身鸽子汤.....	091
滋补牛肚汤.....	081	芡实桂圆鸽子煲.....	091
麦片牛肚汤.....	081	银耳百合煲鹌鹑蛋.....	092
萝卜牛尾煲.....	082	鹌鹑百合桂圆煲.....	092
枸杞羊肉香菜汤.....	082	瘦身汤.....	092
羊肉丸子白萝卜汤.....	082	胡萝卜粉丝汤.....	092
木瓜羊肉汤.....	082	松花蛋豆腐鱼尾汤.....	093
莲藕羊肉汤.....	083	猪肝鱼肉汤.....	093
山药羊排煲.....	083	枸杞黄芪草鱼汤.....	093
丁香萝卜煲兔肉.....	083	双山炖鲫鱼.....	093
薏米鸡块汤.....	083	银杏鲫鱼汤.....	094
清炖鸡汤.....	084	黄豆芽豆腐鱼尾汤.....	094
海底椰炖鸡汤.....	084	枸杞天麻鱼头汤.....	094
玉米鸡肉汤.....	084	冬瓜鱼头汤.....	094
渔家鸡片汤.....	084	糯米煲鲈鱼.....	095
金针鸡块煲.....	085	果味鲈鱼汤.....	095
雪梨鸡块煲.....	085	鲈鱼猪肉煲黄豆.....	095
人参养血鸡汤.....	085	黄芪带鱼汤.....	095
首乌煲鸡汤.....	085	海鳗鱼枸杞汤.....	096
西瓜翠衣煲.....	086	海鲜煲.....	096
飘香灵芝鸡汤.....	086	山药薏米虾丸汤.....	096
冬瓜鸡块玉米汤.....	086	小白菜鲜虾汤.....	096
美花菌菇煲.....	086	娃娃菜大虾汤.....	097
椰汁银耳鸡汤.....	087	冬笋海味汤.....	097
豆腐茄子苦瓜煲鸡.....	087	清汤北极贝.....	097
橙子当归鸡煲.....	087	扇贝蘑菇粉丝汤.....	097
明目养颜鸡肝汤.....	087	鸡块煲鱼翅.....	098
乌鸡银杏银耳汤.....	088	芹香鲜奶汤.....	098
板栗乌鸡煲.....	088	药膳银耳汤.....	098
乌鸡板栗山药煲.....	088	银耳莲子羹.....	098
补血安心汤.....	088	百合莲子甜汤.....	099
鸡肝美容汤.....	089	百合参汤.....	099
大蒜鸡爪汤.....	089	消暑养颜汤.....	099



佛手萝卜马蹄汤	099
橙子节瓜薏米汤	100
莲子红枣花生汤	100
苹果雪梨煲人参	100
山药南瓜汤	100
生姜红枣汤	101
麦片莲子瘦肉汤	101
银耳瘦肉羹	101
干贝冬笋瘦肉羹	101
莲子薏米健身汤	102
瘦肉金针黑耳汤	102
山药肉片汤	102
杏仁汤	102
银耳雪梨参肉汤	103
药膳排骨汤	103
黄芪飘香骨头汤	103
黑豆红枣莲藕猪蹄汤	103
佛手瓜煲猪蹄	104
百合猪蹄汤	104
花生煲猪蹄	104
桃仁猪蹄煲	104
无花果蘑菇猪蹄汤	105
黄金猪蹄汤	105
鲜奶猪蹄汤	105
红枣海带煲猪蹄	105
木瓜猪蹄汤	106
桂圆煲猪肚	106
杏鲍菇螺片煲猪肚	106
滋补牛肉汤	106
奶汤生鱼煲	107
干黄花鱼煲木瓜	107

药膳鱼头汤	107
木瓜煲鲈鱼	107
鱿鱼虾仁豆腐煲	108
海鲜豆腐汤	108
三色鱿鱼汤	108
苦菊墨鱼汤	108
三鲜鱼头汤	109
墨鱼冬笋薏米汤	109
花生沙葛墨鱼汤	109
红枣木瓜墨鱼香汤	109
双色海参汤	110
冬菇海蜇汤	110
南瓜煲带鱼	110
鲜虾煲西蓝花	110
河虾鲜蘑煲	111
萝卜竹笋煲河虾	111
金针菇蟹肉羹	111
山药肉片蛤蜊汤	111
山药海鲜汤	112
节瓜扇贝汤	112
鲍鱼鸡肉汤	112
螺片玉米须黄瓜汤	112
杂菇螺片汤	113
绿豆莲子牛蛙汤	113
薏米煲牛蛙	113
人参牛蛙滋补汤	113
鲜奶红枣水蛇汤	114
枸杞水蛇汤	114
西洋参水蛇煲	114
滋补水蛇汤	114

PART 3 鲜香美味养生粥

怎样煲粥、喝粥更营养	116
白菜玉米粥	120
小白菜萝卜粥	120
菠菜山楂粥	120
芹菜红枣粥	120
香葱冬瓜粥	121

冬瓜银杏姜粥	121
南瓜菠菜粥	121
南瓜山药粥	121
南瓜木耳粥	122
豆豉葱姜粥	122
豆豉枸杞叶粥	122



豆腐南瓜粥.....	122	枸杞牛肉莲子粥.....	133
豆芽玉米粥.....	123	牛筋三蔬粥.....	133
百合桂圆薏米粥.....	123	红枣羊肉糯米粥.....	133
胡萝卜包菜酸奶粥.....	123	鸡肉香菇干贝粥.....	133
萝卜豌豆山药粥.....	123	鸡肉红枣粥.....	134
胡萝卜菠菜粥.....	124	蛋黄鸡肝粥.....	134
胡萝卜山药大米粥.....	124	猪肉鸡肝粥.....	134
高粱胡萝卜粥.....	124	鸡心香菇粥.....	134
山药鸡蛋南瓜粥.....	124	花生蛋糊粥.....	135
山药芝麻小米粥.....	125	胡萝卜蛋黄粥.....	135
莲藕糯米甜粥.....	125	香菜鲑鱼粥.....	135
绿茶乌梅粥.....	125	猪血黄鱼粥.....	135
青豆糙米粥.....	125	火腿泥鳅粥.....	136
糯米银耳粥.....	126	虾米包菜粥.....	136
西蓝花香菇粥.....	126	香葱虾米粥.....	136
五色冰糖粥.....	126	螃蟹豆腐粥.....	136
洋葱大蒜粥.....	126	白术内金红枣粥.....	137
银耳山楂粥.....	127	柏仁大米粥.....	137
芋头芝麻粥.....	127	大米决明子粥.....	137
香甜苹果粥.....	127	当归红花补血粥.....	137
苹果胡萝卜牛奶粥.....	127	当归桂枝红参粥.....	138
枸杞木瓜粥.....	128	茯苓莲子粥.....	138
香蕉玉米粥.....	128	莱菔子大米粥.....	138
猕猴桃樱桃粥.....	128	枸杞麦冬花生粥.....	138
哈密瓜玉米粥.....	128	茉莉高粱粥.....	139
甜瓜西米粥.....	129	枸杞茉莉花粥.....	139
桂圆莲芡粥.....	129	银耳玉米沙参粥.....	139
猪肉玉米粥.....	129	首乌红枣粥.....	139
瘦肉虾米冬笋粥.....	129	银耳枸杞粥.....	140
瘦肉西红柿粥.....	130	莲子山药粥.....	140
萝卜橄榄粥.....	130	竹叶地黄粥.....	140
玉米鸡蛋猪肉粥.....	130	五色大米粥.....	140
苦瓜西红柿瘦肉粥.....	130	葡萄干果粥.....	141
薏米瘦肉冬瓜粥.....	131	香菜杂粮粥.....	141
皮蛋瘦肉薏米粥.....	131	三豆山药粥.....	141
玉米火腿粥.....	131	三黑白糖粥.....	141
猪肝青豆粥.....	131	双豆大米粥.....	142
猪肝南瓜粥.....	132	四豆陈皮粥.....	142
糯米猪肚粥.....	132	小米黄豆粥.....	142
板栗花生猪腰粥.....	132	玉米核桃粥.....	142
猪肺青豆粥.....	132	玉米红豆薏米粥.....	143



玉米红豆粥	143
玉米芋头粥	143
银耳双豆玉米粥	143
百合玉米蜂蜜粥	144
扁豆玉米红枣粥	144
花生银耳粥	144
花生核桃芝麻粥	144
核桃健脑粥	145
松仁核桃粥	145
陈皮花生大米粥	145
核桃腰果杏仁粥	145
核桃生姜粥	146
核桃益智粥	146
桃仁红枣红糖粥	146
红豆核桃粥	146
红豆茉莉粥	147
双豆双米粥	147
薏米绿豆粥	147
绿豆三仁小米粥	147
黑豆山楂米粥	148
黑豆玉米粥	148
山药黑豆粥	148
糯米黑豆粥	148
眉豆大米粥	149
豌豆大米咸粥	149
薏米豌豆粥	149
牛奶红枣豌豆粥	149
腰果糯米甜粥	150
高粱豌豆玉米粥	150
黑芝麻蜂蜜粥	150
板栗白糖粥	150
板栗桂圆粥	151
百合板栗糯米粥	151
红薯小米粥	151
黑枣红豆糯米粥	151
南瓜粥	152
莲子糯米蜂蜜粥	152
红枣双米粥	152
红枣薏米粥	152
红枣枸杞白糖粥	153
红枣红米补血粥	153

蔬菜蛋白粥	153
双瓜糯米粥	153
冬瓜竹笋粥	154
冬瓜白果姜粥	154
南瓜百合杂粮粥	154
南瓜红豆粥	154
南瓜薏米粥	155
南瓜银耳粥	155
西红柿桂圆粥	155
核桃红枣木耳粥	155
扁豆山药粥	156
红枣百合核桃粥	156
萝卜姜糖粥	156
山药菇枣粥	156
山药笋藕粥	157
山药薏米白菜粥	157
莲子桂圆糯米粥	157
莲藕豌豆粥	157
桂圆莲子糯米粥	158
麦仁糯米桂圆粥	158
山药冬菇瘦肉粥	158
银杏瘦肉粥	158
排骨虾米粥	159
猪骨黄豆粥	159
山楂猪骨大米粥	159
香菇牛肉青豆粥	159
羊肉双色萝卜粥	160
鸡翅大虾香菇粥	160
黄花菜瘦肉糯米粥	160
猪肉香菇粥	160





家常营养 菜汤粥



陈志田 主编



PART 1 家常菜面面观

制作凉菜有讲究	010	葱拌羊肚	026
常见畜肉与禽肉的选购	011	盐水鸭	026
鱼的不同部位及其营养价值	012	凉粉鹅肠	026
食用海鲜的注意事项	013	麻辣鱼皮	026
常见菌菇的食疗作用	014	手撕腊鱼	027
食用豆类的注意事项和保健功效	015	拌河鱼干	027
食用鸡蛋的七大误区	017	酱汁剥皮鱼	027
糖醋萝卜	018	辣子泥鳅	027
冰糖苦瓜	018	潮式盐水虾	028
菊花西芹	018	潮式腌基围虾	028
芹菜拌腐竹	018	四宝西蓝花	028
凉拌韭菜	019	潮式腌花蟹	028
清凉三丝	019	卤海带	029
凉拌胡萝卜	019	红枣蒸南瓜	029
橙香瓜条	019	农家烧冬瓜	029
橙汁冬瓜	020	钵子娃娃菜	029
红酒蜜梨	020	芦笋百合炒瓜果	030
鲜橙醉雪梨	020	丝瓜滑子菇	030
黄瓜梨爽	020	浓汤竹荪扒金菇	030
桂香藕片	021	面皮什锦肉	030
双味芦荟	021	干豆角焖腊肉	031
白玉凉粉	021	卜豆角回锅肉	031
蜜制圣女果	021	酸豆角肉末	031
什锦泡菜	022	脆黄瓜皮炒肉泥	031
糯米红枣	022	蒜香红烧肉	032
凉拌西瓜皮	022	瘦肉土豆条	032
脆皮黄瓜	022	夹香一品茄排	032
红油莲子	023	玉米粒煎肉饼	032
雪里蕻毛竹笋	023	四川炖酥肉	033
红油拌肚丝	023	蒜香排骨	033
冷水猪肚	023	南瓜豉汁蒸排骨	033
猪腰拌生菜	024	陕北酱骨头	033
卤猪肝	024	泡椒霸王蹄	034
猪肝拌豆芽	024	扒肘子	034
凉拌牛百叶	024	花生蒸猪蹄	034
牛百叶拌黄瓜	025	香辣锅酥牛柳	034
蒜味牛蹄筋	025	锅巴香牛肉	035
麻辣牛展	025	板栗焖羊肉	035
麻辣牛肉	025	奇妙鸡脆骨	035



冬菜大酿鸭.....	035	香橙水晶虾仁.....	046
椒盐刁子鱼.....	036	抓炒虾仁.....	046
清蒸大黄鱼.....	036	黄瓜虾仁塔.....	046
豆腐蒸黄鱼.....	036	金蒜丝瓜蒸虾球.....	046
干烧桂鱼.....	036	佳果五彩炒虾球.....	047
鲜辣芋儿桂鱼.....	037	双味大明虾.....	047
碧影映桂鱼.....	037	椰香鲜虾.....	047
香葱煎鲈鱼.....	037	核桃仁炒虾球.....	047
姜葱桂鱼.....	037	向阳虾.....	048
醋香桂鱼.....	038	泡椒基围虾.....	048
金牌银鲳鱼.....	038	蒜蓉开边虾.....	048
清蒸武昌鱼.....	038	苦瓜虾仁.....	048
鱼丸蒸鲈鱼.....	038	银杏明虾球.....	049
功夫鲈鱼.....	039	龙豆炒虾球.....	049
醋椒飘香鱼.....	039	韭菜炒虾仁.....	049
竹排川丁鱼.....	039	蒜蓉虾干蒸娃娃菜.....	049
土豆烧鱼.....	039	核桃仁虾球.....	050
茶树菇蒸鳕鱼.....	040	秘制虾蛄王.....	050
香煎鳕鱼.....	040	生熟蒜鲜虾蒸胜瓜.....	050
风沙鳕鱼.....	040	盐爆虾仁.....	050
干煎红杉鱼.....	040	宫保鲜虾球.....	051
芹香剥皮鱼.....	041	水果虾.....	051
炖扁口鱼.....	041	钵钵香辣蟹.....	051
小炒鱼丁.....	041	马来西亚炒蟹.....	051
三鲜鱼圆煲.....	041	麻婆豆腐蟹.....	052
酱椒粉丝黄鸭叫.....	042	金牌口味蟹.....	052
酒酿蒸带鱼.....	042	川椒霸王蟹.....	052
茶树菇烧带鱼.....	042	咖喱炒蟹.....	052
彩椒带鱼.....	042	泡菜炒梭子蟹.....	053
阿俊香口鱼.....	043	沙滩蟹.....	053
土鸡煨鱼头.....	043	虾仁芙蓉炒海鲜.....	053
荷叶蒸田鸡.....	043	海鲜爆荷兰豆.....	053
泡椒鳝段.....	043	黄金蟹柳卷.....	054
富贵墨鱼片.....	044	蟹柳白菜卷.....	054
酱蒸墨鱼.....	044	清炒蛤蜊.....	054
墨鱼炒鸡片.....	044	胡萝卜丝煮珍珠贝.....	054
飘香鱿鱼花.....	044	翡翠豆炒雪螺.....	055
双椒炒鲜鱿.....	045	蒜蓉粉丝蒸蛭子王.....	055
金丝虾球.....	045	炭烤海螺.....	055
沙拉金丝虾.....	045	草菇虾仁.....	055
青红辣椒炒虾仁.....	045	草菇芥蓝.....	056



滑子菇小白菜	056
肉末滑子菇	056
百灵菇炒鱼丝	056
鲍汁百灵菇	057
干锅素什锦	057
脆香菇柄	057
干焖冬菇	057
煎酿香菇	058
香菇肉丸	058
烤香菇	058
红油桂珍菇	058
泡辣猪肚菇	059
炒金针菇	059
油吃花菇	059
鲍汁扣花菇	059
咸蛋豆腐	060
鸡蛋蒸日本豆腐	060
日式冷豆腐	060
百花蛋香豆腐	060
特色千叶豆腐	061
酱汁豆腐	061
四色豆腐	061

肉丝豆腐	061
蟹黄豆花	062
鸡汤煮干丝	062
浓汤大豆皮	062
腊肉煮腐皮	062
菠菜芝麻卷	063
豆皮千层卷	063
白辣椒蒸香干	063
美味卤豆干	063
百花酿蛋卷	064
香煎肉蛋卷	064
蛤蜊炖蛋	064
芙蓉猪肉笋	064
鲫鱼蒸水蛋	065
雪花蛋露	065
葱花蒸蛋羹	065
鸡蛋盒	065
三色蒸蛋	066
干贝蒸水蛋	066
蛤蜊蒸水蛋	066
双色蒸水蛋	066

PART 2 防病进补美味汤

怎么煲汤、喝汤更营养	068
银耳莲子冰糖饮	072
雪梨山楂甜汤	072
菠萝银耳红枣甜汤	072
步步高升煲	072
橘子杏仁菠萝汤	073
菠菜豆腐汤	073
节瓜瘦肉汤	073
南北杏猪肉煲	073
金针菇瘦肉汤	074
冬瓜党参肉片汤	074
咸菜肉丝蛋花汤	074
榨菜肉丝汤	074
酸菜五花肉煲粉皮	075
酸菜丸子汤	075

萝卜猪腱子肉汤	075
豆腐瘦肉羹	075
冬笋排骨汤	076
党参黄芽骨头汤	076
红豆软骨瘦肉羹	076
黑耳枣猪蹄汤	076
美容猪蹄汤	077
双圆猪蹄煲	077
草菇煲猪蹄	077
香菇白菜猪蹄汤	077
猪蹄灵芝汤	078
山药玉米须猪尾汤	078
猪尾木瓜汤	078
莲藕猪心煲莲子	078
艳丽鸭块汤	079



玉米粒菜叶猪肚汤.....	079	鸭子枸杞煲萝卜.....	089
鹌鹑猪肝煲.....	079	美容养颜老鸭煲.....	089
天麻猪肝汤.....	079	鸭子芡实汤.....	090
雪里蕻猪肝汤.....	080	冬瓜鸭腿汤.....	090
苦瓜肝尖汤.....	080	鸭血豆腐羹.....	090
桂圆猪皮汤.....	080	鸽子银杏煲.....	090
西红柿胡萝卜牛肉汤.....	080	山药瘦肉老鸽汤.....	091
雪梨牛肉果味煲.....	081	银杏鹌鹑煲.....	091
牛肉雪花汤.....	081	养身鸽子汤.....	091
滋补牛肚汤.....	081	芡实桂圆鸽子煲.....	091
麦片牛肚汤.....	081	银耳百合煲鹌鹑蛋.....	092
萝卜牛尾煲.....	082	鹌鹑百合桂圆煲.....	092
枸杞羊肉香菜汤.....	082	瘦身汤.....	092
羊肉丸子白萝卜汤.....	082	胡萝卜粉丝汤.....	092
木瓜羊肉汤.....	082	松花蛋豆腐鱼尾汤.....	093
莲藕羊肉汤.....	083	猪肝鱼尾汤.....	093
山药羊排煲.....	083	枸杞黄芪草鱼汤.....	093
丁香萝卜煲兔肉.....	083	双山炖鲫鱼.....	093
薏米鸡块汤.....	083	银杏鲫鱼汤.....	094
清炖鸡汤.....	084	黄豆芽豆腐鱼尾汤.....	094
海底椰炖鸡汤.....	084	枸杞天麻鱼头汤.....	094
玉米鸡肉汤.....	084	冬瓜鱼头汤.....	094
渔家鸡片汤.....	084	糯米煲鲈鱼.....	095
金针鸡块煲.....	085	果味鲈鱼汤.....	095
雪梨鸡块煲.....	085	鲈鱼猪肉煲黄豆.....	095
人参养血鸡汤.....	085	黄芪带鱼汤.....	095
首乌煲鸡汤.....	085	海鳗鱼枸杞汤.....	096
西瓜翠衣煲.....	086	海鲜煲.....	096
飘香灵芝鸡汤.....	086	山药薏米虾丸汤.....	096
冬瓜鸡块玉米汤.....	086	小白菜鲜虾汤.....	096
美花菌菇煲.....	086	娃娃菜大虾汤.....	097
椰汁银耳鸡汤.....	087	冬笋海味汤.....	097
豆腐茄子苦瓜煲鸡.....	087	清汤北极贝.....	097
橙子当归鸡煲.....	087	扇贝蘑菇粉丝汤.....	097
明目养颜鸡肝汤.....	087	鸡块煲鱼翅.....	098
乌鸡银杏银耳汤.....	088	芹香鲜奶汤.....	098
板栗乌鸡煲.....	088	药膳银耳汤.....	098
乌鸡板栗山药煲.....	088	银耳莲子羹.....	098
补血安心汤.....	088	百合莲子甜汤.....	099
鸡肝美容汤.....	089	百合参汤.....	099
大蒜鸡爪汤.....	089	消暑养颜汤.....	099



佛手萝卜马蹄汤	099
橙子节瓜薏米汤	100
莲子红枣花生汤	100
苹果雪梨煲人参	100
山药南瓜汤	100
生姜红枣汤	101
麦片莲子瘦肉汤	101
银耳瘦肉羹	101
干贝冬笋瘦肉羹	101
莲子薏米健身汤	102
瘦肉金针黑耳汤	102
山药肉片汤	102
杏仁汤	102
银耳雪梨参肉汤	103
药膳排骨汤	103
黄芪飘香骨头汤	103
黑豆红枣莲藕猪蹄汤	103
佛手瓜煲猪蹄	104
百合猪蹄汤	104
花生煲猪蹄	104
桃仁猪蹄煲	104
无花果蘑菇猪蹄汤	105
黄金猪蹄汤	105
鲜奶猪蹄汤	105
红枣海带煲猪蹄	105
木瓜猪蹄汤	106
桂圆煲猪肚	106
杏鲍菇螺片煲猪肚	106
滋补牛肉汤	106
奶汤生鱼煲	107
干黄花鱼煲木瓜	107

药膳鱼头汤	107
木瓜煲鲈鱼	107
鱿鱼虾仁豆腐煲	108
海鲜豆腐汤	108
三色鱿鱼汤	108
苦菊墨鱼汤	108
三鲜鱼头汤	109
墨鱼冬笋薏米汤	109
花生沙葛墨鱼汤	109
红枣木瓜墨鱼香汤	109
双色海参汤	110
冬菇海蜇汤	110
南瓜煲带鱼	110
鲜虾煲西蓝花	110
河虾鲜蘑煲	111
萝卜竹笋煲河虾	111
金针菇蟹肉羹	111
山药肉片蛤蜊汤	111
山药海鲜汤	112
节瓜扇贝汤	112
鲍鱼鸡肉汤	112
螺片玉米须黄瓜汤	112
杂菇螺片汤	113
绿豆莲子牛蛙汤	113
薏米煲牛蛙	113
人参牛蛙滋补汤	113
鲜奶红枣水蛇汤	114
枸杞水蛇汤	114
西洋参水蛇煲	114
滋补水蛇汤	114

PART 3 鲜香美味养生粥

怎样煲粥、喝粥更营养	116
白菜玉米粥	120
小白菜萝卜粥	120
菠菜山楂粥	120
芹菜红枣粥	120
香葱冬瓜粥	121

冬瓜银杏姜粥	121
南瓜菠菜粥	121
南瓜山药粥	121
南瓜木耳粥	122
豆豉葱姜粥	122
豆豉枸杞叶粥	122



豆腐南瓜粥.....	122	枸杞牛肉莲子粥.....	133
豆芽玉米粥.....	123	牛筋三蔬粥.....	133
百合桂圆薏米粥.....	123	红枣羊肉糯米粥.....	133
胡萝卜包菜酸奶粥.....	123	鸡肉香菇干贝粥.....	133
萝卜豌豆山药粥.....	123	鸡肉红枣粥.....	134
胡萝卜菠菜粥.....	124	蛋黄鸡肝粥.....	134
胡萝卜山药大米粥.....	124	猪肉鸡肝粥.....	134
高粱胡萝卜粥.....	124	鸡心香菇粥.....	134
山药鸡蛋南瓜粥.....	124	花生蛋糊粥.....	135
山药芝麻小米粥.....	125	胡萝卜蛋黄粥.....	135
莲藕糯米甜粥.....	125	香菜鲑鱼粥.....	135
绿茶乌梅粥.....	125	猪血黄鱼粥.....	135
青豆糙米粥.....	125	火腿泥鳅粥.....	136
糯米银耳粥.....	126	虾米包菜粥.....	136
西蓝花香菇粥.....	126	香葱虾米粥.....	136
五色冰糖粥.....	126	螃蟹豆腐粥.....	136
洋葱大蒜粥.....	126	白术内金红枣粥.....	137
银耳山楂粥.....	127	柏仁大米粥.....	137
芋头芝麻粥.....	127	大米决明子粥.....	137
香甜苹果粥.....	127	当归红花补血粥.....	137
苹果胡萝卜牛奶粥.....	127	当归桂枝红参粥.....	138
枸杞木瓜粥.....	128	茯苓莲子粥.....	138
香蕉玉米粥.....	128	莱菔子大米粥.....	138
猕猴桃樱桃粥.....	128	枸杞麦冬花生粥.....	138
哈密瓜玉米粥.....	128	茉莉高粱粥.....	139
甜瓜西米粥.....	129	枸杞茉莉花粥.....	139
桂圆莲芡粥.....	129	银耳玉米沙参粥.....	139
猪肉玉米粥.....	129	首乌红枣粥.....	139
瘦肉虾米冬笋粥.....	129	银耳枸杞粥.....	140
瘦肉西红柿粥.....	130	莲子山药粥.....	140
萝卜橄榄粥.....	130	竹叶地黄粥.....	140
玉米鸡蛋猪肉粥.....	130	五色大米粥.....	140
苦瓜西红柿瘦肉粥.....	130	葡萄干果粥.....	141
薏米瘦肉冬瓜粥.....	131	香菜杂粮粥.....	141
皮蛋瘦肉薏米粥.....	131	三豆山药粥.....	141
玉米火腿粥.....	131	三黑白糖粥.....	141
猪肝青豆粥.....	131	双豆大米粥.....	142
猪肝南瓜粥.....	132	四豆陈皮粥.....	142
糯米猪肚粥.....	132	小米黄豆粥.....	142
板栗花生猪腰粥.....	132	玉米核桃粥.....	142
猪肺青豆粥.....	132	玉米红豆薏米粥.....	143