

美食生活
MESHILIFE.COM

工作室 组织编写

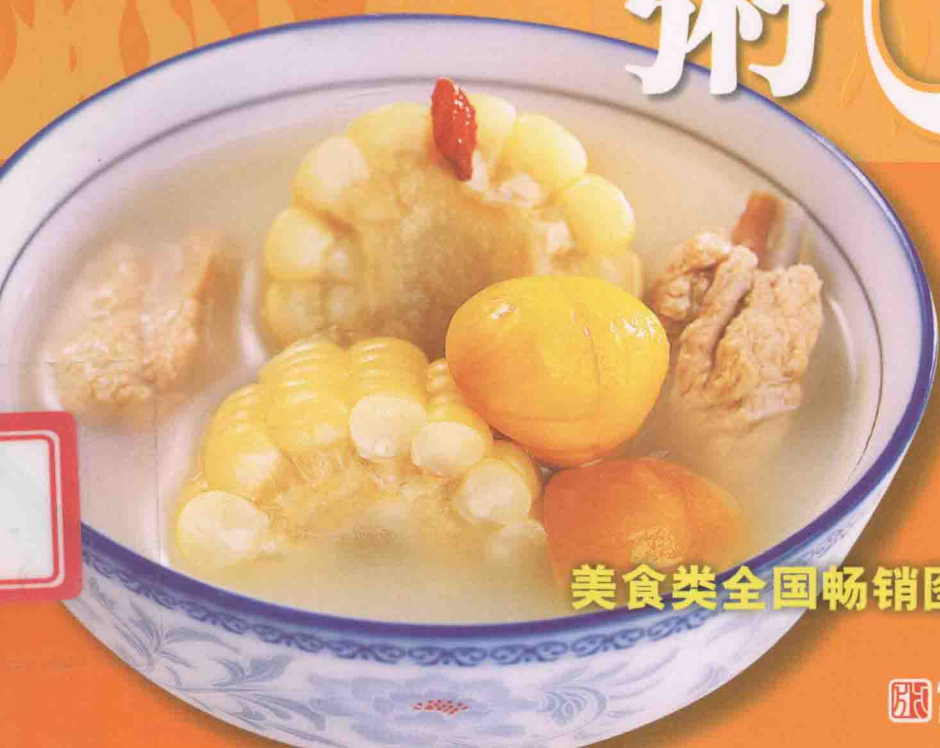
新编
XIN
BIAN

ZHU SHI TANG ZHOU

一菜一味，荟萃营养美食，一心一意，烹制爱心佳肴。

主食汤粥

一
∞
∞
∞



好学

易做

丰富

全面

营养

健康

美食类全国畅销图书第1品牌



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

新编



XINBIANZHUSHITANGZHOU

主食汤粥

1888



真生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

新编主食汤粥1888 / 美食生活工作室编写. - 青岛: 青岛出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5436-8209-2

I. ①新… II. ①美… III. ①主食—食谱②汤菜—菜谱③粥—食谱

IV. ①TS972.13②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052455号

书 名 新编主食汤粥1888

组织编写  工作室

顾问 张恕玉 王作生

摄影 高玉德

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 宋来鹏

设计制作 李 静 于 芑

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5436-8209-2

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



PREFACE

前言

一菜一味，荟萃营养美食；一心一意，烹制爱心佳肴。

由美食生活工作室精心策划的营养食谱丛书终于和您见面了。这套最新出版的营养美食书包括《新编大众家常菜1888》《新编家常川菜1888》《新编主食汤粥1888》《新编0-3岁宝宝食谱1888》《新编孩子成长食谱1888》和《新编孕产妇营养菜1888》等六本，涵盖了家常菜、川菜、主食汤粥等大众美食以及关爱婴幼儿、少年儿童和孕妇产妇等特殊人群的营养食谱。

这套图书主要有以下四方面的特点：

一、精选800余道菜品，用料表述精准，做法详尽，简单易学，内容可操作性强。

每一本图书都包括800余道美味，这些美食均采用最普通的家常食材，只需要按照书中介绍的几个步骤就可以烹制出外观与营养兼备的美味。每一道菜品都介绍了其原料、调料和详尽的制作步骤，简单易懂，具有极强的可操作性。

二、配备1000余条厨房窍门和营养常识，全面介绍菜品及食材，内容实用性强。

除了详细介绍菜品的制作过程，为了让您吃得清楚吃得放心，每一本书还包括1000余条厨房窍门和营养常识，主要有菜品的特点、营养功效和操作要点提示，以及食材的饮食宜忌、选购与保存技巧、相关的烹饪妙招等，具有极强的实用性。

三、菜品种类繁多，兼具美味、营养和健康，内容可选择性强。

这套美食书既包括大众喜闻乐见的普通家常菜和主食汤粥，还包括近些年颇受欢迎的川菜。除此之外，还有针对家庭中的婴幼儿、少年儿童和孕妇产妇等特殊人群的营养健康食谱。这些菜品能满足多方面的需求，具有极强的选择性。

四、页面设计新颖，菜品图片精美，内容可读性强。

这套美食书设计新颖活泼，每一道菜品均配备精美的图片，既可以作为菜谱图书在需要时阅读，也可以作为一本休闲书在业余时间欣赏，具有极强的可读性。

美食生活工作室

2012年4月



GUIDANCE

导读

食材名和图：主要介绍菜品中主要食材的名字和图片。

菜品名和图：主要介绍菜品的名字和高清晰的成品图片。

功效：主要介绍食材的营养功效。

饮食宜忌：主要介绍食材适宜与不宜食用人群。

食材挑选：主要介绍食材的挑选方法。

厨房窍门：主要介绍厨房中的各种小知识。

烹饪妙招：主要介绍食材制作过程中的妙招。

营养汤羹 第 1 章



苦瓜

KUGUA

功效

- 促进快食、消炎退热：苦瓜中的苦瓜糖苷和苦味素能增进食欲，健脾开胃；所含生物碱类物质能宁心安神退热。
- 提高免疫力、防癌抗癌：苦瓜中的蛋白质成分及大量维生素C可提高机体免疫力；从苦瓜籽中提炼出的胰蛋白酶抑制剂可抑制癌细胞分泌蛋白酶，阻止恶性肿瘤生长。
- 降低血糖：苦瓜汁含有类似胰岛素的物质，可降低血糖。

饮食宜忌

- 一般人群均可食用。尤其适宜糖尿病、癌症、糖尿病患者食用。
- 苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜多食用。

食材挑选

- 苦瓜选购时要挑选果瘤大、果形直立、洁白美观的。如果苦瓜出现黄化现象，表明已过熟，这样的苦瓜果肉柔软不够脆，已失去苦瓜应有的口感。

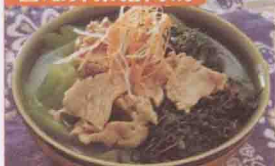
厨房窍门

- 苦瓜的冷藏温度不要低于6℃，否则会受冷害。苦瓜易失水变软，可用保鲜袋包装以防止失水。

烹饪妙招

- 苦瓜洗净，去蒂并除掉瓢和籽，切得薄一些，用少量盐拌匀，然后将苦瓜浸泡在冷水中，能减轻苦瓜的苦味。

苦瓜荠菜猪肉汤



原料：苦瓜、猪瘦肉各100克，荠菜50克
调料：料酒、盐各适量

做法

1. 瘦猪肉洗净，切成片，用料酒、盐腌10分钟。
2. 荠菜洗净，切段。苦瓜洗净，切块刀片。
3. 锅内加入清水，放入肉片加水煮沸5分钟，加入苦瓜、荠菜煮10分钟，以盐调味即成。

提醒：每日1次，连服5~7日。此汤有滋阴润燥、清肝明目之功效。

凉瓜排骨汤



原料：凉瓜500克，肉排骨400克
调料：蒜头、盐、味精各适量

做法

1. 凉瓜洗净，切大块。蒜头去衣。
2. 排骨洗净，斩件，放入滚水中煮10分钟，取出过冷水洗净，放少许盐腌渍。
3. 汤锅内倒适量清水煲滚，放凉瓜、排骨、蒜头，煮沸后改慢火煲2小时，加盐、味精调味即可。

目录

CONTENTS



/第一章/

花样面点

花样面点，相伴一生	16
-----------------	----

馒头

刀切馒头	18
香米馒头	18
金银馒头	19
如意糕	19
刺猬馒头	19
糯米馒头	20
寿桃馒头	20
地瓜面馒头	20
胡萝卜馒头	21
花生馒头	21
荞麦面馒头	21
枣馒头	21
佛手馒头	22
开花馒头	22
玉米面馒头	22
香麻馒头	22
菊花馒头	23
银丝卷	23
鱼磕子	23

花卷

葱油花卷	24
蝴蝶花卷	24
金银花卷	25
腊肠卷	25
胡萝卜花卷	25
葱香糯米卷	26

糯米紫菜卷	26
豆腐卷	26
荷叶卷	27
菊花卷	27
豆沙卷	27
金丝花卷	28
果味金银花卷	28
糯米豆沙卷	28
西瓜卷	29
三丝炸春卷	29
椰香莲蓉卷	29
蚝油腐皮卷	30
香麻糯米卷	30
香鲜糯米卷	30
蟹柳卷	31
紫菜卷	31
南乳卷	31
血糯米花卷	32
猪蹄花卷	32
白糯米花卷	32
莲花卷	33
火腿卷	33
猪脑花卷	33

酥饼

筋饼莴苣丝	34
千层饼	34
炸翻花	35
褡裢饼	35

南瓜饼.....	35
菊花酥饼.....	36
蟹壳黄.....	36
老婆饼.....	36
春饼.....	37
玉米火腿饼.....	37
时蔬饼.....	37
煎红薯饼.....	38
海带饼.....	38
单饼.....	38
芋泥猪肉饼.....	39
孜然夹蛋饼.....	39
萝卜丝饼.....	39
糯米豆沙饼.....	40
筋饼土豆丝.....	40
酥皮豆沙饼.....	40
山药饼.....	40
红虾筒.....	41
胶东合饼.....	41
带馅葱油饼.....	41
手抓饼.....	42
筋饼肉丝.....	42
筋饼胡萝卜丝.....	42
筋饼海带丝.....	42

火烧

黄米火烧.....	43
油酥火烧.....	43
豆沙火烧.....	44
肉火烧.....	44
五香火烧.....	44
黑米火烧.....	45
葱油酥.....	45
香油酥火烧.....	45
糯米火烧.....	46
豆沙咸火烧.....	46
黑米烧饼.....	46
黄米烧饼.....	47
花生油酥火烧.....	47
豆沙油酥火烧.....	47
豆角火烧.....	48
硬面火烧.....	48
牛肉火烧.....	48
包子	
豆沙包.....	49
红糖三角包.....	49
三鲜大包.....	50
三花奶黄包.....	50
三丁包.....	50
香米包.....	51
翡翠汤包.....	51
三鲜提花灌汤包.....	51
麦穗包.....	52
龙眼包.....	52
奶酪香芋包.....	52
流沙奶黄包.....	53
香菇素菜包.....	53



蟹子龙眼包.....	53
水晶包.....	54
黄米包.....	54
红薯面包.....	54
茶叶包.....	55
地瓜面烫包.....	55
排骨包.....	55
豆沙包.....	56
玉米面包.....	56
虾仁大包.....	56

猪肉小笼包	57
胡萝卜汤包	57
胡萝卜素包	57
牛肉小笼包	58
奶黄包	58
龙眼汤包	58
黑米包	58

烧卖

蟹黄烧卖	59
牛肉烧卖	59
虾凤凰烧卖	60
翡翠烧卖	60
鸡肉烧卖	60
大虾烧卖	61
白云豆腐烧卖	61
香菇蟹黄烧卖	61

面条

翡翠面	62
蒸拌莜面	62
炆炒面	63
榨菜肚丝面	63
蹄花枸杞面	63
猪肝面	64
芸豆肉丁打卤面	64
茄汁牛肉面	64
家常炸酱面	65
担担面	65
鸡丝炒面	65
番茄虾仁面	66
肉丝焖面	66
酸甜鱼面	66
三鲜汤面	67
叉烧热干面	67
猫耳面	67
牛腩面	68
长寿面	68
臊子面	68
炒河粉	69

珍珠面	69
炒通心粉	69
拌素面	69
咖喱鸡丝炒面	70
猪肉炸酱面	70
香波面	70
打卤面	70
燃面	71
羊肉面	71
疙瘩汤	71

饺子

状元水饺	72
姜汁水饺	72
牛肉水饺	73
鱼汤水饺	73



白菜元宝水饺	73
虾仁冬瓜水饺	74
白菜饺	74
羊肉水饺	74
四喜饺	75
俄罗斯水饺	75
鸡肉水饺	75
芸豆猪肉水饺	76
冠顶饺	76
胡萝卜花素水饺	76
茭瓜猪肉水饺	77
猪肉韭菜水饺	77
菠菜素水饺	77
乌龙虾饺	78

茄子猪肉水饺	78
南瓜海米水饺	78
梅花饺	79
番茄鸳鸯水饺	79
鲑鱼水饺	79
银耳水饺	80
蛤蚧水饺	80
黄瓜素水饺	80
虾仁黄瓜水饺	81
素三鲜水饺	81
紫色素水饺	81
水晶状元饺	82
虾仁蒸饺	82
茼蒿牛肉蒸饺	82
卷心菜素蒸饺	83
草帽饺	83
眉毛饺	83
大蒜饺	84
金鱼饺	84
薄皮鲜虾饺	84
白萝卜羊肉蒸饺	85
金山饺	85
水晶三花饺	85
馄饨	
羊肉馄饨	86

绿豆芽猪肉馄饨	87
牛肉馄饨	87
鸡丝馄饨	87
海参猪肉馄饨	88
萝卜叶猪肉馄饨	88
香椿鸡蛋海米馄饨	88
青椒猪肉馄饨	89
虾仁馄饨	89
鸡蓉虾仁馄饨	89

面包

小餐包	90
牛角包	90
奶黄牛角面包	91
绿茶面包	91
肉松面包	91
全麦面包	92
雪山餐包	92
甜甜圈	92
四股辫花面包	93
杂粮面包	93
沙拉肉松面包	93
牛肉葱花卷	94
栗蓉千层	94
双色小面包	94



/第二章/

营养汤煲

滋补汤羹，营养全家	96
-----------	----

菠菜

菠菜猪肝汤	99
菠菜猪血汤	99
虾皮菠菜蛋汤	100
莲子银耳菠菜汤	100
海蜇菠菜汤	100

白菜

大白菜素汤	101
-------	-----

虾子白菜汤	101
虾米白菜汤	102
白菜牛百叶汤	102
大白菜猪肝汤	102

番茄

玉米番茄汤	103
柠檬番茄汁	103
五彩鲜汤	104
番茄皮蛋汤	104

瘦肉番茄粉丝汤..... 104

韭菜

韭姜牛乳补肾汤..... 105

虾仁韭菜豆腐汤..... 105

芹菜

荸荠芹菜降压汤..... 106

海参芹菜鸭肉汤..... 106

豆角

豆角干贝汤..... 107

金针菇豆角汤..... 107

土豆

姜橘土豆汤..... 108

马铃薯玉米浓汤..... 108

胡萝卜

山楂甘笋汤..... 109

小人参养身汤..... 109

西葫芦

茭瓜瘦肉汤..... 110

海红西葫芦汤..... 110

冬瓜

海米冬瓜汤..... 111

全冬瓜汤..... 111

扁豆木耳冬瓜汤..... 112

干贝冬瓜汤..... 112

芽笋冬瓜汤..... 112

虾米冬瓜汤..... 113

酸菜冬瓜瘦肉汤..... 113

蔬菜水晶球..... 113

山药

山药杏仁玉米汤..... 114

金玉羹..... 114

黑芝麻山药圆子汤..... 115

山药百烩汤..... 115

淮山鹌鹑汤..... 115

南瓜

南瓜蒜蓉汤..... 116

海米南瓜蛋汤..... 116

杞子南瓜汤..... 117

南瓜藕片汤..... 117

南瓜黄鱼龙骨汤..... 117

萝卜

白萝卜番茄汤..... 118

白绿降压补血汤..... 118

香菇萝卜汤..... 119

双耳萝卜汤..... 119

牛骨萝卜汤..... 119

萝卜蛭子汤..... 120

牡蛎萝卜汤..... 120

萝卜羊肉汤..... 120

黄瓜

香菜黄瓜汤..... 121

里脊片黄瓜榨菜汤..... 121

丸子黄瓜汤..... 122

黄瓜汤..... 122

黄瓜墨鱼汤..... 122



茄子

猪肉末茄条汤..... 123

苦瓜

苦瓜荠菜猪肉汤..... 124

凉瓜排骨汤..... 124

莲藕

莲藕栗子汤..... 125

莲藕竹荪冬菇汤..... 125

三鲜益血汤..... 126

西瓜莲藕清凉汤..... 126

老藕炖排骨..... 126

平菇	
丝瓜平菇瘦肉汤.....	127
平菇豆腐汤.....	127
口蘑	
口蘑豆芽汤.....	128
茄汁炖蘑菇.....	128
香菇	
三丝汤.....	129
香菇红枣汤.....	129
冬菇葫芦汤.....	130
油菜香菇汤.....	130
骨菇汤.....	130
草菇	
草菇豆腐排骨汤.....	131
草菇汤.....	131
金针菇	
金针菇蛋汤.....	132
红枣金针菇汤.....	132
木耳	
红豆双耳汤.....	133
木耳清蒸鲫鱼.....	133
银耳	
银耳莲子羹.....	134
银耳豆腐汤.....	134
银耳薏米羹.....	135
芒果杏仁银耳汤.....	135
山楂糕冰糖银耳汤.....	135
竹笋	
银丝羹.....	136
冬笋莴苣汤.....	136
胡辣冬笋汤.....	137
四丝汤.....	137
竹笋豆腐汤.....	137
黄豆	
五豆汤.....	138
黄豆珧柱兔肉汤.....	138
豆腐	
豆腐生菜肉丝汤.....	139

时蔬小豆腐.....	139
海参豆腐羹.....	140
雪菜豆腐汤.....	140
鸡血豆腐汤.....	140
绿叶豆腐羹.....	141
酸辣汤.....	141
香椿木耳豆腐汤.....	141
养颜瘦身汤.....	142
生菜豆腐肉丝汤.....	142
海带豆腐汤.....	142
清汤豆腐羹.....	143
荸荠豆腐紫菜汤.....	143
牡蛎豆腐汤.....	143



腐竹	
腐竹木耳汤.....	144
腐竹瓜片汤.....	144
绿豆	
绿豆茶汤.....	145
百合绿豆粥.....	145
双豆百合汤.....	146
清心绿豆汤.....	146
绿豆芹菜汤.....	146
绿豆芽	
银芽山楂汤.....	147
银芽里脊汤.....	147
海带	
海带蛋花肉末汤.....	148
海带萝卜汤.....	148

玉米

玉米蔬菜汤	149
番茄玉米汤	149
蟹棒玉米芹菜汤	150
富贵玉米羹	150
金针菇玉米冰糖羹	150

莲子

莲花汤	151
四宝鸽肉汤	151

核桃

核桃豆奶	152
芝麻核桃汤	152

红枣

菠萝芝麻枣糊	153
枸杞枣豆汤	153



银杏

鲜奶银杏雪梨汤	154
银杏蔬菜汤	154

苹果

青苹果芦荟汤	155
苹果沙梨瘦肉汤	155
苹果百合牛肉汤	156
甘蓝猪肉苹果汤	156
青苹果鲜虾汤	156

木瓜

牛奶木瓜养颜汤	157
木瓜银耳炖生鱼汤	157

猪肉

杞子瘦肉强身汤	158
---------	-----

蘑菇猪肉汤	158
川菜余肉片	159
干贝猪肉汤	159
火腿肉三丝汤	159
红枣煨猪肘	160
番茄肉片胡萝卜汤	160
金针木耳瘦肉汤	160
榨菜肉丝汤	161
猪瘦肉杏仁汤	161
猪腱冬瓜汤	161
肉丸汤	162
沙锅酥松肉	162
百合干贝瘦肉汤	162

猪排骨

杞菊排骨汤	163
排骨玉米汤	163
黄豆大枣排骨汤	164
猪骨菠菜汤	164
莲藕黄豆排骨汤	164
大豆排骨汤	165
冬瓜海带排骨汤	165
腐竹银杏排骨汤	165
黄豆榨菜排骨汤	166
荸荠荔枝排骨汤	166
丁香排骨煲	166
青红萝卜煲排骨	167
排骨薏米黄瓜汤	167
黑豆排骨汤	167

猪蹄

金针猪蹄煲	168
百合炖猪蹄	168
茭白猪蹄除皱汤	169
双豆猪蹄汤	169
红枣莲藕猪蹄汤	169
板栗蹄花煲	169

猪尾

木瓜煲猪尾	170
飘香猪尾煲	170

猪腰

- 麻酱腰片汤 171
猪腰菜花汤 171

猪肝

- 枸杞猪肝汤 172
杭白菊猪肝汤 172

猪肚

- 银杏腐竹猪肚汤 173
浓汤银杏风味肚 173

牛肉

- 酸菜黄豆牛腩汤 174
牛肉桂圆汤 174
双豆牛肉强筋汤 175
红枣牛肉汤 175
清汤萝卜牛腩 175
牛肉姜汤 175
苏泊牛肉 176
青红萝卜牛腩汤 176
牛肉汤 176
麻辣肥牛仔 177
孜然牛肉蔬菜汤 177
口蘑牛肉羹 177
南瓜牛腩汤 178
牛肉番茄汤 178
牛肉罗宋蔬菜汤 178

羊肉

- 红枣木耳羊肉汤 179
羊肉豆腐汤 179
栗子羊肉汤 180

- 黑豆花生羊肉汤 180
白菜羊肉丸子汤 180
花生羊肉猪脚汤 181
海鲜羊排煲 181
酸奶烩羊肉 181

兔肉

- 兔肉汤 182
兔肉山珍汤 182

鸡

- 鲜奶炖鸡汤 183
榨菜鸡丝汤 183
鸡丝海参汤 184
酸菜鸡丝汤 184
鸡蓉玉米羹 184
柠檬煲鸡汤 185
清蒸莲花鸡 185
蘑菇炖鸡 185
菠菜板栗鸡汤 186
馄饨鸡 186
八宝滋补鸡煲 186
天麻老鸡汤 187
鸡肉海鲜汤 187
山药胡萝卜鸡汤 187
补血乌鸡汤 188
银耳银杏乌鸡汤 188
乌鸡汤 188

鸭

- 冬瓜火腿煲老鸭 189
紫菜烤鸭汤 189
沙锅鸭 190
马蹄玉米煲老鸭 190
白玉鸭血虾仁煲 190

鹅肉

- 大鹅炖酸菜 191
时蔬风鹅煲 191

鸽肉

- 豆苗鸽肉汤 192
银耳菠萝乳鸽汤 192



鹌鹑

- 清炖鹌鹑.....193
鹌鹑冬瓜煲.....193

鸭蛋

- 风味蛋菜汤.....194
鸭蛋瘦肉汤.....194

鸽蛋

- 凤尾鸽蛋汤.....195
川百合鸽蛋汤.....195

草鱼

- 鱼头豆腐汤.....196
冬瓜草鱼汤.....196
厦门鱼丸汤.....197
草鱼冬瓜汤.....197
鱼头木耳汤.....197

鲫鱼

- 鲫鱼奶汤.....198
双花鲫鱼汤.....198
节瓜鲫鱼汤.....199
鲫鱼番茄汤.....199
木耳鲫鱼汤.....199

鲤鱼

- 乌豆鲤鱼汤.....200
鲤鱼酸汤.....200
麻辣鲤鱼.....201
鲤鱼雪梨汤.....201
鱼头汤.....201

鲢鱼

- 沙锅鱼头.....202
大蒜豆腐鱼头汤.....202

鳙鱼

- 鸡丝鳙鱼汤.....203
益血汤.....203

黄鱼

- 黄鱼羹.....204
明炉雪菜黄花鱼.....204

甲鱼

- 腐竹甲鱼汤.....205

- 甲鱼猪脊汤.....205
清炖甲鱼.....206
甲鱼煲羊排.....206
银耳甲鱼汤.....206

虾

- 海米雪菜汤.....207
大虾白菜煲.....207
菜心虾仁鸡片汤.....208
大虾番茄汤.....208
大虾豆腐汤.....208
清汤牡丹大虾.....208
虾仁鱼片羹.....209
虾尾梅干菜鱼汤.....209
银丝鲜虾.....209

鱿鱼

- 山药鱿鱼汤.....210
海皇豆腐煲.....210

墨鱼

- 余乌鱼.....211
墨鱼蛤蜊鲜虾汤.....211

蛤蜊

- 玉米菠菜蛤蜊汤.....212
花蛤清汤.....212

螃蟹

- 螃蟹瘦肉汤.....213
上汤蟹煲.....213

鲍鱼

- 鲍鱼汤.....214
节瓜珧柱煲鲜鲍.....214

海参

- 滋补海参羹.....215
海参鹅蛋菌汤.....215
海参里脊片汤.....216
枸杞海参汤.....216
海参银耳汤.....216



黏糯粥饭，香飘全家 218

香粥

排骨芹菜粥 221

双豆麦仁粥 221

三元及第粥 222

羊肾大补粥 222

鲜人参鸡粥 222

花生高粱米粥 223

红枣绿豆粥 223

羊肉胡萝卜粥 223

胡萝卜小排粥 223

合式咸粥 224

枸杞虾仁粥 224

三色鸡粥 224

山药羊排粥 225

百合鲜贝粥 225

猪肝菠菜粥 225

海米苦瓜粥 226

猪腰绿豆粥 226

花生肉米粥 226

牛肉虾球粥 227

海鲜粥 227

甲鱼滋补粥 227

人参百合粥 228

乌发粥 228

养颜益寿粥 228

福圆粥 229

补虚正气粥 229

百合莲子绿豆粥 229

延年益寿粥 230

芝麻桃仁粥 230

黑米八宝粥 230

大枣枸杞粥 231

木耳大枣粥 231

三白粥 231

鲍鱼滑鸡粥 232

菠菜鸡粒粥 232

排骨皮蛋粥 232

参杞海参粥 233

鱼片黑豆粥 233

富贵粥 233

小米大枣粥 234

小豆大米粥 234

鲜橘麦仁粥 234

三米粥 234



猪肺薏米粥 235

苦瓜粥 235

甘薯玉米楂粥 235

薏米粥 235

双米南瓜粥 236

鸽蛋银耳粥 236

小米绿豆粥 236

菊花粥 236

腊八粥 237

皮蛋胡萝卜粥 237

百合桂圆粥 237

白米鸡粥	237
干菜粥	238
糯米鲜藕粥	238
猪血鲫鱼粥	238
猪肝绿豆粥	238
黑米粥	239
猪心粥	239
虾米蟹肉粥	239
枸杞粥	239
小豆冬瓜粥	240
葡萄醪糟粥	240
番茄玉米粥	240
芹菜豆干粥	240
黑芝麻粥	241
糯米桂花粥	241
豇豆玉米楂粥	241

绿豆银耳京糕粥	241
米饭	
烧鹅煲仔饭	242
叉烧煲仔饭	242
龙凤炒饭	243
椿芽炒饭	243
菠萝鱿鱼炒饭	243
火腿炒饭	244
腰果糍粑	244
八宝饭	244
番茄虾仁炒饭	245
夹心糍粑	245
双色糍粑	245
香菇炒饭	246
扬州炒饭	246
什锦炒饭	246



/第四章/

家常饮品

自制饮品，保健养生	248
饮品	
蜂蜜苹果汁	249
香蕉西瓜鲜汁	249
香蕉苹果蜜汁	250
香橙木瓜汁	250
柚橘橙三果汁	250
芒果汁	250
香甜西瓜汁	251
草莓风味酸奶	251
香瓜鲜桃汁	251
猕猴桃乳酸果汁	251
木瓜汁	252
菠萝哈密瓜鲜汁	252

四季果汁	252
番茄汁	252
黄瓜姜鲜汁	253
蔬菜苹果汁	253
胡萝卜汁	253
番茄胡萝卜苹果汁	253
生菜梨汁	254
健康果蔬汁	254
凤梨胡萝卜木瓜汁	254
胡萝卜生菜鲜汁	254
新鲜水果茶	255
红粉佳饮	255
芒果彩虹冰红茶	255
菠萝茶	255

新编



XINBIANZHUSHITANGZHOU

主食汤粥

1888



美食生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erfongbook.com