

绿色营养食谱

汤、粥、羹、汁作为药膳的一个重要组成部分，历来受到养生学家的重视。因为它不但具有制作简便、汤稠味美、营养丰富、容易消化吸收等特点，而且还有**防病祛病、强身延年**的药用功效。故备受广大群众尤其是儿童、老年人和患者的青睐。

主编◎萧雪

汤粥羹汁



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

主编 潇雪

绿色营养食谱

汤粥羹汁

TangZhouGengZhi

鲜

清

爽

醇

W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

汤粥羹汁/萧雪主编. —广州:广东世界图书出版公司,
2004. 1

ISBN 978-7-5062-4691-0

I. 汤… II. 萧… III. ①汤菜—菜谱—中国②粥—
—食谱—中国 IV. ①TS972. 122②TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112736 号

汤粥羹汁

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451969 84459539

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市后沙峪印刷厂

版 次:2009 年 1 月第 3 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15

ISBN 978-7-5062-4691-0/TS·0012

出版社注册号:粤 014

定 价:19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 醋酸

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571



蜜枣桂圆粥

原料 桂圆、大米各180克，红枣10粒，姜20克，蜂蜜1大匙。

做法

1. 红枣、桂圆洗净；姜去皮，做成姜汁备用。
2. 米洗净，放入锅中，加入4杯水煮开，倒入姜汁及所有材料，以小火煮至软烂，再加入蜂蜜煮匀即可。

酸辣牛肉羹

原料 牛里脊肉400克，泡酸青菜40克，虾油18克，鸡蛋清80克，水淀粉50克，鸡清汤750克，胡椒粉3克，生姜18克，葱白25克，醋6克，香油3克，盐3克，味精3克，料酒10克，姜汁12克，葱汁20克。

做法

1. 将牛里脊肉洗净剁蓉；泡青菜切粒；姜切片；葱白切段。
2. 盆内加牛里脊肉蓉、姜汁、葱汁、清水适量，加蛋清打散，放水淀粉20克，加盐搅匀待用。
3. 炒锅内加鸡清汤、姜片、葱白段、料酒烧沸，撇尽浮沫料渣，加牛里脊肉蓉，用微火炖至其浮于汤面，加入其余调料煮熟，加水淀粉勾芡，放醋、香油即成。



菊花鲫鱼羹

原料 鲫鱼中段250克，大白菊3克，冬菇、笋丝各50克，火腿丝20克，嫩豆腐160克，鸡蛋2个，姜2克，葱20克，鸡清汤1000克，水淀粉15克，植物油、香菜、香油、盐、胡椒粉、酱油、醋、料酒各适量。

做法 1. 用葱段、姜块、料酒、盐腌制鱼段10分钟后，上笼蒸6分钟取出；将熟火腿、冬菇切成细丝；鸡蛋黄打散，待用；豆腐切条。
2. 将炒锅加植物油置旺火上，投入葱段煸出香味，入鸡汤煮沸，加料酒、笋丝、冬菇丝煮沸，将鱼肉、豆腐入锅，加酱油、盐、醋稍煮，淋入蛋黄液，勾芡搅匀起锅装汤盆，撒上菊花、熟火腿丝、姜丝和胡椒粉、香菜段，淋上香油即可。



草菇鱼片粥

原料 稠粥1碗，鳕鱼肉200克，草菇50克，青豆、高汤各适量，葱末、姜末各少许，精盐、味精各1/2小匙，香油1/4小匙。



做法

1. 将鳕鱼肉清洗整理干净，切长方形薄片；草菇、青豆焯水烫透，捞出沥干水分备用。
2. 锅中倒入高汤煮沸，下入姜末、草菇略煮，放入稠粥煮开，再加入鳕鱼片煮熟，最后加入精盐、味精、香油调匀，下入青豆，撒上葱末，出锅装碗即可。

前 言

人们在品尝美味佳肴时,总是要注意干稀搭配,而且越来越多的人认识到,流质食品能更好地保存食物中的营养成分。据说,日本人的平均寿命之所以高于世界平均水平,跟这个民族喜食粥有关。

但是,流质食品的制作却是摆在大多数人面前的一个难题。难就难在人们不知道怎样制作出五花八门的汤、粥、羹、汁来。传统的大米粥、小米粥、绿豆粥、菠菜汤、豆腐汤、白菜汤、鸡蛋汤等流质食品已不能满足人们对食品营养、品种、色香味越来越讲究的追求。正是在这种大背景之下,我们精心编选了《汤粥羹汁》一书。

本书在编选过程中,考虑到不同地区、不同口味读者的需要,大部分选用的是经济实惠、低档品种,便于采买的原料,在制作方法上,也尽量选取简单易学容易操作的。只选取了极小部分用料比较高档,制作相对复杂的,这主要是为节日喜庆、举办家宴时准备的。

本书的另一大特点是所选的汤、粥、羹、汁部分具有养生与食疗作用,相信它会受到人们的欢迎,成为您生活中的一个小小的“顾问”,为您的生活增添色彩。



Content

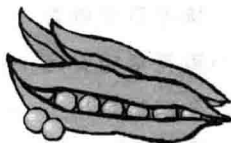
5

一、汤类篇

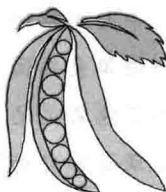
1. 鸡块米线汤面	17
2. 双丸煮米线	17
3. 萝卜连锅汤	18
4. 小白菜汤	19
5. 开水白菜汤	19
6. 菠菜汤	19
7. 鸡汤米线	20
8. 青萝卜汤	20
9. 芋儿汤	21
10. 泥鳅汤	21
11. 龙须汤	21
12. 冬菇红枣汤	22
13. 余万年青汤	22
14. 白菜丸子汤	23
15. 猪胰青耆汤	23
16. 丝瓜瘦肉汤	24
17. 口蘑锅巴汤	24
18. 藕片汤	25
19. 木耳冬笋汤	25
20. 百合莲子汤	25
21. 双菇竹荪汤	26
22. 清汤冬菇	26
23. 柠香鸭汤	27



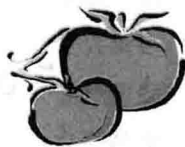
24. 金钱发菜汤	27
25. 五色紫菜汤	28
26. 荔枝桂圆汤	28
27. 牛丸紫菜汤	29
28. 香菜鱼头汤	29
29. 三丝紫菜汤	30
30. 草菇四丸汤	30
31. 紫菜萝卜汤	31
32. 兰花蛋卷汤	31
33. 百合莲花汤	32
34. 猴头紫菜汤	32
35. 紫竹仙踪	33
36. 胡椒韭菜猪红汤	33
37. 蛋清银耳汤	34
38. 香菇银杏汤	34
39. 山药桂花汤	35
40. 猪红豆腐汤	35
41. 上汤紫背菜	36
42. 芥菜赤小豆瘦肉汤	36
43. 清蒸三塔菌汤	36
44. 花生薏米瘦肉汤	37
45. 杞子猪肝汤	37
46. 鲍鱼瘦肉汤	37
47. 韭菜猪红汤	38
48. 枸杞子牛肉汤	38
49. 黄豆肉骨汤	39
50. 豆腐鹅肝汤	39



51. 天门冬猪瘦肉汤	39
52. 五色猪瘦肉汤	40
53. 葱白香菇人乳汤	40
54. 荔枝鸡爪汤	40
55. 黄豆芽豆腐汤	40
56. 海鲜苏打汤	41
57. 大枣萝卜猪蹄汤	41
58. 小棠肉丸汤	42
59. 海带紫菜瓜片汤	42
60. 丝瓜猪肝瘦肉汤	42
61. 菠萝鸡片汤	43
62. 归地首乌脊骨汤	43
63. 冬瓜薏米瘦肉汤	43
64. 灵芝炖羊脾汤	43
65. 黑木耳红枣瘦肉汤	44
66. 鸡脯鲜蘑汤	44
67. 栗子百合猪手汤	45
68. 鱼头豆腐汤	45
69. 薏米猪脚汤	46
70. 清汤蛋白香菇	46
71. 冬菇豆腐汤	46
72. 佛手瓜煲排骨	47
73. 黄花菜猪骨汤	47
74. 冬菇苋菜汤	48
75. 松子蛋汤	48
76. 三脚白菜汤	49
77. 番茄蛋汤	49



78. 鸡蛋豆腐汤	49
79. 滋补五元鸡	50
80. 鸡丝麻菇汤	50
81. 草菇瘦肉丝瓜汤	50
82. 清补乌鸡汤	51
83. 鲜陈草菇汤	51
84. 草菇鸡蛋汤	52
85. 麻菇滑肉汤	52
86. 煎泡蛋汤	53
87. 陈皮绿豆老鸭汤	53
88. 清补猪尾汤	53
89. 番茄蛋花汤	54
90. 成都蛋汤	54
91. 黄瓜蛋汤	55
92. 豆苗煎蛋汤	55
93. 香菜鱼片汤	56
94. 芥菜咸蛋汤	56
95. 番茄皮蛋汤	56
96. 金银菜小肚汤	57
97. 榨菜鸡蛋火腿汤	57
98. 酸菜皮蛋汤	58
99. 南北杏仁鹌鹑汤	58
100. 鹅肉补盐汤	58
101. 虫草海底椰煲蛇汤	59
102. 霸王花排骨汤	59
103. 鱼头豆腐汤	60



Content

104. 黄豆珰柱兔肉汤	60	131. 口蘑黄耳汤	70
105. 毛瓜炖金银鸭	60	132. 腊鸭煲冬菇汤	70
106. 鱼丸火腿汤	61	133. 竹笋响螺汤	70
107. 鸡骨草田螺汤	61	134. 肉苁蓉鹿肾汤	71
108. 白果支竹小肚汤	61	135. 粟米海鲜汤	71
109. 杞子炖金钱龟	62	136. 杜仲羊肝汤	72
110. 蜗牛瘦肉汤	62	137. 奶油口蘑汤	72
111. 黄瓜茯苓乌蛇汤	63	138. 花椒黑豆狗肉汤	72
112. 淮山莲子鳖汤	63	139. 云吞鸭汤	73
113. 素衣红影	63	140. 蛤蚧补肾汤	73
114. 瘦肉泥鳅汤	64	141. 柠香鸭汤	74
115. 黑豆牛膝炖狗肉	64	142. 大米鸡汤	74
116. 首乌山甲汤	64	143. 附片炖狗肉	74
117. 鳖甲白鸽汤	65	144. 虫草炖老鸭	75
118. 花雕浸清远鸡	65	145. 木瓜生鱼汤	75
119. 洋参冬瓜鸭汤	65	146. 附子肉汤	75
120. 莲藕排骨汤	66	147. 天雄炖狗肉	76
121. 雪菜虾米汤	66	148. 巴戟炖鹿尾	76
122. 九香虫杜仲汤	67	149. 珍珠豆腐汤	76
123. 紫菜鱼蛋汤	67	150. 蛤蚧巴戟炖狗鞭	77
124. 鸡血藤煲过山乌	67	151. 仙鹿核桃汤	77
125. 虫草巴戟炖狗肉	67	152. 原盅凤爪	77
126. 芥菜生鱼汤	68	153. 生鱼豆腐	78
127. 丝瓜油条汤	68	154. 文思豆腐	78
128. 蜗牛肉片汤	69	155. 酸辣豆花汤	79
129. 粟米瘦肉汤	69	156. 熟地狗脊猪骨汤	79
130. 枣栗子露	69	157. 党参红枣鳝鱼汤	79



158.粉葛鲮鱼汤 80

159.豆花汤 80

160.荷花豆腐汤 81

161.薯仔排骨汤 81

162.木犀豆腐汤 82

163.豆腐皮汤 82

164.红白豆腐汤 83

165.火腩白菜汤 83

166.凤爪虾米白菜汤 84

167.人参鹿肉汤 84

168.龙马凤凰汤 85

169.豆腐生汤 85

170.猪肚支竹汤 85

171.豆腐蛋汤 86

172.罗汉豆腐汤 86

173.乌鸡白凤汤 87

174.鲜蔬鱼鲈汤 87

175.玻璃豆腐汤 87

176.石耳豆腐汤 88

177.毛豆米豆腐汤 88

178.田七乌鸡汤 89

179.枸杞鸡肉汤 89

180.粟米海鲜汤 90

181.鸡骨草瘦肉汤 90

182.酸辣汤 90

183.鹿蓉炖乌骨鸡 91

184.莲叶煲鸡汤 91

185.肉苁蓉锁阳鸡肉汤 91

186.蚝豉节瓜汤 92

187.仙茅炖鸡子 92

188.牛肉萝卜汤 92

189.咖喱牛肉汤 93

190.十全大补汤 93

191.杜仲羊腰汤 94

192.牛肉丸子汤 94

193.枸杞羊肾汤 94

194.巴戟羊骨汤 95

195.山斑鱼汤 95

196.鱼肚冬瓜汤 95

197.枸杞牛冲汤 96

198.余汤牛里脊 96

199.酸辣牛筋汤 97

200.干姜鸡内金羊肉汤 97

201.知了瘦肉汤 97

202.清炖牛尾汤 98

203.奶汤羊肉粉 98

204.羊肉补中汤 99

205.土人參鱼卷汤 99

206.羊卵升阳汤 100

207.熟地牛尾汤 100

208.羊肉山药汤 100

209.金宝牛尾汤 101

210.花蛤萝卜汤 101



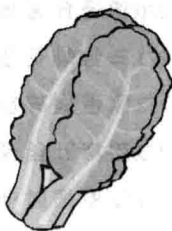
Content

9

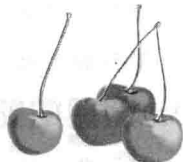
211.二冬肝骨汤	102
212.奶汤羊杂粉	102
213.煮羊杂碎汤	103
214.杜仲牛尾汤	103
215.白玉肉丸汤	104
216.菊花羊肝汤	104
217.板栗排骨汤	105
218.凤翅汤	105
219.菜鱼汤	106
220.冬瓜虾仁汤 106	
221.田七党参牛尾汤	107
222.青胡萝卜雪耳汤	107
223.西瓜皮荷叶海蜇汤	107
224.胡椒猪肚汤	108
225.清汤口蘑鱿鱼	108
226.酸辣海参汤	109
227.牛蒡排骨汤	109
228.五福鱼丸汤	110
229.千斤拔牛骨汤	110
230.绿豆芽蛤蚧冬瓜皮汤	110
231.干贝汤	111
232.均安水菜煮大锅鱼	111
233.砂锅雅鱼 112	
234.清汤鱼翅 112	
235.海参肉片汤 113	
236.西洋菜浸鱼滑 113	



237.金针菇小棠菜汤	114
238.鸳鸯三鲜汤	114
239.芦笋鲍鱼汤	115
240.窝蛋肉松炆菠菜 115	
241.滋阴益肾汤	116
242.青鱼头尾汤	116
243.刀鱼丸子汤	116
244.清汤鸡胗 117	
245.上汤菠菜 117	
246.橘瓣鱼丸汤 118	
247.上汤龙须菜 119	
248.川芎白芷鱼头汤 119	
249.鲢鱼丝瓜汤	119
250.川汤鱼丸	120
251.双色鱼丸汤	120
252.咖喱菠萝鸡汤	121
253.田七猪心汤	121
254.酸菜鲫鱼	122
255.香菇炖鸡翅	122
256.萝卜丝鱼汤	123
257.砂锅鲜鱼汤	123
258.鱼肉馄饨汤	124
259.冬瓜鲤鱼汤	124
260.黄豆猪手汤 125	
261.鸡汤浸云吞	125
262.银鱼汤	126



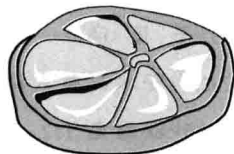
263.豆豉粉葛鱼片汤	126
264.大鱼头腐竹汤	127
265.清汤鱼丸	127
266.清汤鱼肚	127
267.淮山煲鲍鱼汤	128
268.竹笋瓜皮鲤鱼汤	128
269.芡实煲生斑鱼汤	128
270.浓汤什菌煲	129
271.三雪蚌花瘦肉汤	129
272.窝蛋肉碎白菜仔	130
273.酸辣肚丝汤	130
274.红枣煨肘汤	131
275.什菌锅仔	131
276.巴戟栗子猪尾汤	132
277.猪肝粉丝汤	132
278.江珧柱节瓜瘦肉汤	132
279.三稔红枣瘦肉汤	133
280.陈皮桂香牛肉汤	133
281.冬瓜去湿汤	133
282.余朵汤烩	134
283.猪苓白果猪小肚汤	134
284.八爪鱼煲粉葛汤	134
285.猴头菇煲鸡汤	135
286.竹荪肝膏汤	135
287.肉丁黄豆汤	136
288.苦笋丸子汤	136
289.榨菜肉丝汤	137



290.川贝枇杷海麻雀汤	137
291.木瓜双雪汤	138
292.沙苑猪肝汤	138
293.黑椒鱼头茄子汤	139
294.绣球肉丸汤	139
295.豆芽肉饼汤	140
296.清炖狮子头	140
297.上汤娃娃菜	141
298.黄花肉糕汤	141
299.生汆肉丸	142
300.肉蓉发菜汤	142
301.余银肺汤	143
302.上汤日本豆腐浸野菜	143
303.口蘑泡肚汤	144
304.雪豆炖肘汤	144

二、粥类篇

1.鲫鱼糯米粥	145
2.八宝粥	145
3.鲜鱼粥	146
4.鲤鱼阿胶粥	146
5.鲤鱼豆豉粥	146
6.黄花鱼粥	146
7.荷叶糯米粥	147
8.滑鸡粥	147



Contents

11

9.火腩蚝豉粥 148

10.柴鱼花生粥 148

11.黑米红枣粥 148

12.绿豆粥 149

13.牛肉粥 149

14.冰糖大枣粥 149

15.花生牛丸粥 149



16.百合绿豆粥 150

17.羊肉粥 150

18.黄芪红枣粥 151

19.蚝豉瑶柱粥 151

20.羊杂蹄粥 151

21.羊腰粥 152

22.肉丸粥 152

23.猪骨粥 152

24.羊肝粥 153

25.人参鸡粥 153

26.田鸡粥 153

27.白果瘦肉粥 154

28.羊骨红枣粥 154

29.美味火腿粥 154

30.猪蹄粥 155

31.什锦鸡粥 155

32.鸡汁粥 155

33.粉肠粥 156

34.鸡汤粥 156

35.鸭粥 156

36.台式鸡粥 157

37.牛腩粥 157

38.生滚鸡球粥 157

39.三鲜粥 158

40.日式什锦泡粥 158

41.鱼生粥 158

42.花生咸骨粥 159

43.牛奶花蟹粥 160

44.鲫鱼粥 160

45.鲤鱼汁粥 160

46.菜肉粥 161

47.鱼肉粥 161

48.什锦鱼球粥 161

49.香干芹菜粥 162

50.赤小豆鱼粥 162

51.加力鱼粥 162

52.蟹肉莲藕粥 163

53.咸虾粥 163

54.八卦粥 164

55.鲜味鱼片粥 164

56.虾球粥 164

57.咖喱牛肉粥 165

58.生蚝芹菜粥 165

59.地瓜粥 166

60.海苔粥 166

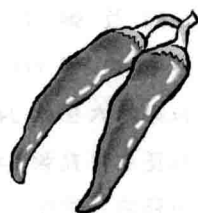
61.蛤蚧粥 166



62.山药粥	167
63.山药桂圆粥	167
64.山药扁豆粥	167
65.香芋排骨粥	167
66.芹菜粥	168
67.菠菜粥	168
68.茼蒿粥	168
69.油菜粥	168
70.冬瓜粥	169
71.香芋山坑螺粥	169
72.红薯粥	169
73.萝卜粥	170
74.丝瓜粥	170
75.韭菜粥	170
76.胡萝卜粥	170
77.南瓜粥	171
78.火腿青口粥	171
79.杂菌粥	171
80.甜藕粥	172
81.莲子粥	172
82.莲子小米粥	172
83.海带绿豆粥	173
84.空心菜粥	173
85.茴香粥	173
86.三白粥	173
87.咸柠檬海鲜粥	174



88.银耳粥	174
89.木耳粥	174
90.桂圆莲子粥	175
91.葱白粥	175
92.水鱼粥	175
93.生姜粥	176
94.银耳冰糖粥	176
95.红枣粥	176
96.山楂粥	176
97.栗子粥	177
98.花生红枣粥	177
99.鱼干苦瓜粥	177
100.酒香文蛤粥	178
101.山萸肉粥	178
102.三宝粥	178
103.菊花粥	179
104.仙人掌粥	179
105.何首乌粥	179
106.八宝粥	179
107.生滚牛肉粥	180
108.牛肉蓉粥	180
109.花生枣泥粥	181
110.咸蛋黄卤肉青豆粥	181
111.牛杂粥	181
112.芝麻柴鱼猪肝粥	182
113.三合一粥	182
114.牛奶麦皮粥	182



Content

115.花生红枣蛋糊粥	183
116.甘蔗粥	183
117.牛草肚粥	183
118.羊肝胡萝卜粥	183
119.糙米粥	184
120.山东羊肉粥 184	
121.阳起石牛肾粥	184
122.鸳鸯香芋粥	185
123.瘦肉皮蛋粥	185
124.兔肝粥	186
125.猪蹄当归梗米粥	186
126.鲜鸭肾瘦肉粥	186
127.脊肉粥	187
128.绿茶虾仁粥	187
129.羊骨陈皮粥	187
130.四宝莲子粥	188
131.猪肺粥	188
132.猪血粥	188
133.排骨皮蛋粥	189
134.猪腰粥 189	
135.美味鸡粥 189	
136.瑶柱上汤粥 190	
137.猪肚山药粥 190	
138.福建肉粥	190
139.阳江鸡粥	191
140.红薯粥 191	



141.鸳鸯鸡粥	192
142.鲍鱼滑鸡粥	192
143.鹌鹑瘦肉杏仁粥	193
144.白果粟米粥 193	
145.鲜鸭粥 194	
146.小绍兴鸡粥 194	
147.鱼脑石鸡蓉粥 195	
148.黄鳝粥	195
149.海鲜粥	195
150.鸭头排骨菜梗粥	196
151.鸭汁粥	196
152.鸭羹粥	197
153.淮杞海椰乳鸽粥	197
154.红豆精米粥	197
155.金银鸭粥	198
156.火鸭粥	198
157.水姜鸭粥	199
158.瘦肉粟米粥	199
159.猪小肚白果粥	200
160.麻雀糯米粥 200	
161.日式咸菜肉丝粥	200
162.腊鸭头煲白菜干粥	201
163.麻雀小米粥	201
164.鸡蛋瘦肉粥	201
165.猪肝粥	202
166.肉泥芥菜粥	202
167.黄花鱼蓉粥	202

