

范林工作室
编著

百姓 自制米食(饭、粥)谱

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

1000例

风味米饭、特色米粥大集合

禽 畜 肉 类 饭、粥
水 产 类 饭、粥
什 锦 八 宝 饭 粥
蔬 果 杂 粮 粥
养 生 保 健 粥



科学出版社

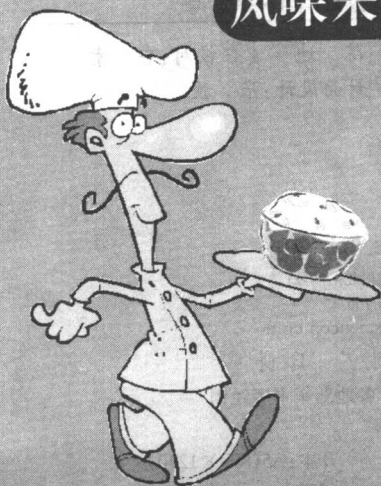
www.sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

百姓自制米食 (饭、粥)谱 1000例

风味米饭、特色米粥大集合

范林工作室◎编著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书介绍了米食既饭和粥的作法 1000 例,详细介绍了风味米饭、特色米粥的原料、制作方法及特色。并提供了小常识、小窍门、如何食用等知识,让老百姓了解从选料到制作等一系列知识。通俗易懂、可操作性强。

图书在版编目(CIP)数据

百姓自制米食(饭、粥)谱 1000 例:风味米饭、特色米粥大集合/
范林工作室编著. —北京:科学出版社,2004

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-014171-7

I. 百… II. 范… III. ①大米—食谱 ②粥—食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 083306 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:陈 迪 / 责任校对:鲁 素
责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 10 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 10 月第一次印刷 印张:13

印数:1—6 000 字数:395 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



目录

第一部分 风味米饭

● 家禽类米饭篇

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 香菇鸡饭 / (2) | 鸡茄蛋饭 / (10) | 鸡肫豆饭 / (19) |
| 鸡煲鱼饭 / (2) | 虾仁鸡饭 / (10) | 鸡肝炒饭 / (19) |
| 鸡丁茄饭 / (2) | 腿脯菇饭 / (11) | 豌豆蛋饭 / (19) |
| 鸡球肉饭 / (3) | 五丁肉饭 / (11) | 香椿蛋饭 / (20) |
| 鸡椰肉饭 / (3) | 海贝鸡饭 / (11) | 鸡蛋炒饭 / (20) |
| 炒龙凤饭 / (3) | 朝鲜拌饭 / (12) | 蛋包煎饭 / (21) |
| 糯米鸡饭 / (4) | 粽叶香饭 / (12) | 蛋肉包饭 / (21) |
| 鸡汤鱼饭 / (4) | 鸡椰蓉饭 / (13) | 鸡丝蛋饭 / (21) |
| 菇丁炒饭 / (4) | 鸡肉炒饭 / (13) | 蟹蛋炒饭 / (22) |
| 鸡皇米饭 / (5) | 鸡肉素饭 / (13) | 鸡蛋焖饭 / (22) |
| 鸡鸭菜饭 / (5) | 油豆腐饭 / (14) | 番茄蛋饭 / (22) |
| 鸡块盖饭 / (5) | 黑米鸡饭 / (14) | 扬州炒饭 / (22) |
| 海南鸡饭 / (6) | 黄母鸡饭 / (14) | 木樨菜饭 / (23) |
| 鸡肉香饭 / (6) | 鸡丝浇饭 / (15) | 荷叶香饭 / (23) |
| 双肉卤饭 / (6) | 鸡块盖饭 / (15) | 芹菜蛋饭 / (23) |
| 鸡芋肉饭 / (7) | 炒鸡咖饭 / (15) | 蒜味蛋饭 / (24) |
| 奶油鸡饭 / (7) | 鸡肉卤饭 / (16) | 金银丝饭 / (24) |
| 菜豆鸡饭 / (7) | 白果鸡饭 / (16) | 菇腿炒饭 / (24) |
| 茄椒鸡饭 / (8) | 鸡丝炒饭 / (16) | 奶油炒饭 / (25) |
| 鲜豆鸡饭 / (8) | 菜心包饭 / (17) | 鸡蛋炒饭 / (25) |
| 鸡汁浇饭 / (9) | 鸭肉米饭 / (17) | 香椿蛋饭 / (25) |
| 白汁鸡饭 / (9) | 鸭块葱饭 / (17) | 蛋花炒饭 / (26) |
| 咖喱鸡饭 / (9) | 煲腊味饭 / (18) | 木樨金饭 / (26) |
| 茄酱鸡饭 / (10) | 鸽参菇饭 / (18) | 炒木樨饭 / (26) |
| | 鸽枣杞饭 / (18) | 蛋炒肉饭 / (27) |





● 畜肉类米饭篇

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 竹筒肉饭 / (28) | 雪菜炒饭 / (39) | 火腿豆饭 / (51) |
| 蛇鹿肉饭 / (28) | 芋头肉饭 / (40) | 火腿蛋饭 / (51) |
| 肉禽菜饭 / (29) | 炸肉末饭 / (40) | 腿肉菱饭 / (51) |
| 红黑肉饭 / (29) | 大肉盖饭 / (40) | 珍珠禽饭 / (52) |
| 葱头肉饭 / (29) | 椒茄肉饭 / (41) | 笋豆腿饭 / (52) |
| 油荷糯饭 / (30) | 卤肉焖饭 / (41) | 火腿菜饭 / (52) |
| 银笋米饭 / (30) | 豆肉炒饭 / (41) | 腿虾浇饭 / (53) |
| 猪排碗饭 / (30) | 肉丝炒饭 / (42) | 腿蛋炒饭 / (53) |
| 椿芽肉饭 / (31) | 木樨盖饭 / (42) | 菜炒米饭 / (53) |
| 粟米肉饭 / (31) | 杞肉炒饭 / (43) | 菠葡蛋饭 / (54) |
| 肉芽菇饭 / (31) | 肉腿参饭 / (43) | 紫菜腿饭 / (54) |
| 肉丝炒饭 / (32) | 肉丁炒饭 / (43) | 腊肉焖饭 / (54) |
| 肉片瓜饭 / (32) | 炒菜肉饭 / (44) | 腊肉菜饭 / (55) |
| 咸鱼肉饭 / (32) | 生菜包饭 / (44) | 四腊菜饭 / (55) |
| 腰果肉饭 / (33) | 肉丁豆饭 / (44) | 腊虾米饭 / (56) |
| 豆花姜饭 / (33) | 鲜豆笋饭 / (45) | 咸腊味饭 / (56) |
| 鱼香年饭 / (33) | 咸肉豆饭 / (45) | 腊香干饭 / (56) |
| 福建油饭 / (34) | 茄菇肉饭 / (45) | 腊芋头饭 / (57) |
| 肉肠菜饭 / (34) | 辣酱肉饭 / (46) | 焖腊肉饭 / (57) |
| 荷包肉饭 / (34) | 迷迭香饭 / (46) | 干炒腊饭 / (57) |
| 卤肉菜饭 / (35) | 猪扒葱饭 / (47) | 家常菜饭 / (58) |
| 蜆蛋肉饭 / (35) | 叉烧蛋饭 / (47) | 香肠炒饭 / (58) |
| 奶油肉饭 / (36) | 杂烩精饭 / (47) | 香肠蛋饭 / (58) |
| 蔬菜肉饭 / (36) | 叉烧米饭 / (48) | 炒五色饭 / (58) |
| 豆角肉饭 / (36) | 叉烧肉饭 / (48) | 蒜头炒饭 / (59) |
| 绿荷香饭 / (37) | 叉烧葱饭 / (48) | 香肠菜饭 / (59) |
| 肉豆蛋饭 / (37) | 广州米饭 / (49) | 火腿社饭 / (59) |
| 肉肠菜饭 / (38) | 叉烧菜饭 / (49) | 家常炒饭 / (60) |
| 肉豆腐饭 / (38) | 生菜饭卷 / (49) | 瓜皮肠饭 / (60) |
| 菜包肉饭 / (38) | 排骨盖饭 / (49) | 猪菇肝饭 / (60) |
| 萝卜肉饭 / (39) | 排骨菇饭 / (50) | 猪肝菜饭 / (61) |
| 嫩豆炒饭 / (39) | 骨汤干饭 / (50) | 猪肚米饭 / (61) |
| | 排骨米饭 / (50) | 牛肉盖饭 / (61) |





- 青椒肉饭 / (62)
 姜汁肉饭 / (62)
 香菇肉饭 / (62)
 牛肉蛋饭 / (63)
 味美肉饭 / (63)
 窝蛋肉饭 / (63)
 牛肉茄饭 / (63)
 滑蛋肉饭 / (64)
 菌菇肉饭 / (64)
 焖牛肉饭 / (64)
 豆芽肉饭 / (65)
 牛奶肉饭 / (65)
 肉三丁饭 / (66)
 肉蛋菜饭 / (66)
 番茄肉饭 / (66)
 牛肉黄饭 / (67)
 红烩肉饭 / (67)
 肉丸子饭 / (68)
 牛肉葱饭 / (68)
 奶油肉饭 / (69)
 牛肉菜饭 / (69)
 葱肉炒饭 / (69)
 葱香肉饭 / (70)
 胡椒肉饭 / (70)
 茄蛋肉饭 / (70)
 韩式拌饭 / (71)
 牛肉盖饭 / (71)
 牛肉什饭 / (71)
 姜汁肉饭 / (72)
 滑蛋肉饭 / (72)
 茄汁肉饭 / (72)
 咖喱肉饭 / (73)
 牛排葱饭 / (73)
- 红烩肚饭 / (74)
 姜汁肺饭 / (74)
 牛奶焖饭 / (74)
 菠萝奶饭 / (74)
 羊肉抓饭 / (75)
 羊肉菜饭 / (75)
 菜花肉饭 / (76)
 豆茄肉饭 / (76)
 余羊肉饭 / (76)
 羊茄菜饭 / (77)
 焖羊块饭 / (77)
 羊腿肉饭 / (78)
 烩羊肉饭 / (78)
 抓羊肉饭 / (79)
 羊肉浇饭 / (79)
- 水产类米饭篇**
 鳝鱼焖饭 / (80)
 鳝鱼盖饭 / (80)
 鳝鱼米饭 / (81)
 辣香鳝饭 / (81)
 鲟八宝饭 / (81)
 鳗鱼芋饭 / (82)
 鱼肉焖饭 / (82)
 葱鱼米饭 / (82)
 酱香鱼饭 / (83)
 鱼柳茄饭 / (83)
 鲤鱼米饭 / (83)
 熏鱼拌饭 / (84)
 斑鱼脯饭 / (84)
 咸鱼腊饭 / (84)
 鱼拌菜饭 / (85)
 鱼子带饭 / (85)
 鱼子芹饭 / (85)
- 银鱼仔饭 / (86)
 鲩鱼肠饭 / (86)
 虾仁肉饭 / (86)
 滑蛋虾饭 / (87)
 鸳鸯炒饭 / (87)
 飘香蟹饭 / (87)
 素香虾饭 / (88)
 雪菜虾饭 / (88)
 香芋虾饭 / (88)
 银杏虾饭 / (89)
 虾蟹肉饭 / (89)
 海带虾饭 / (89)
 虾仁炒饭 / (90)
 虾香盒饭 / (90)
 滑蛋蟹饭 / (91)
 蟹肉豆饭 / (91)
 珍珠蟹饭 / (91)
 海味炒饭 / (91)
 蟹肉炒饭 / (92)
 牡蛎蒜饭 / (92)
 牡蛎米饭 / (92)
 牡蛎菌饭 / (93)
 牡蛎菜饭 / (93)
 干贝米饭 / (94)
 蛤蜊米饭 / (94)
 蛤蜊菜饭 / (94)
 香蚬米饭 / (95)
 三鲜炒饭 / (95)
 双参炒饭 / (95)
 鱼子炒饭 / (96)
 淡菜焖饭 / (96)
 海带焖饭 / (96)
 海带麻饭 / (97)





● 蔬果杂粮饭篇

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 果汁奶饭 / (98) | 蘑菇肝饭 / (107) | 云豆米饭 / (118) |
| 奶檬香饭 / (98) | 秋蔬米饭 / (108) | 花脸豆饭 / (118) |
| 炒水果饭 / (98) | 山菜米饭 / (108) | 苜蓿芽饭 / (119) |
| 苹果奶饭 / (99) | 鲜菇米饭 / (109) | 八仙米饭 / (119) |
| 葡萄干饭 / (99) | 平菇菜饭 / (109) | 东方炒饭 / (119) |
| 无锡葡饭 / (99) | 南瓜茄饭 / (109) | 葱花炒饭 / (119) |
| 菠萝米饭 / (100) | 焖南瓜饭 / (110) | 猪油糖饭 / (120) |
| 椰汁肉饭 / (100) | 调和香饭 / (110) | 双米果饭 / (120) |
| 椰肉米饭 / (100) | 酱瓜茄饭 / (110) | 玉米烩饭 / (120) |
| 柿饼米饭 / (101) | 番茄虾饭 / (111) | 莲枣米饭 / (121) |
| 栗带米饭 / (101) | 椒菇炒饭 / (111) | 参枣米饭 / (121) |
| 焖坛子饭 / (101) | 三丝拌饭 / (111) | 香蕉米饭 / (121) |
| 栗子米饭 / (101) | 金银薯饭 / (112) | 咖喱米饭 / (121) |
| 酥栗子饭 / (102) | 玉笋焖饭 / (112) | 咖喱蟹饭 / (122) |
| 白果米饭 / (102) | 香笋米饭 / (112) | 江南精饭 / (122) |
| 芡实莲饭 / (102) | 竹皮米饭 / (112) | 白术米饭 / (122) |
| 白莲子饭 / (103) | 酱萝卜饭 / (113) | 竹筒香饭 / (122) |
| 莲藕炒饭 / (103) | 炆和子饭 / (113) | 乌糯米饭 / (123) |
| 香竹烤饭 / (103) | 五目米饭 / (114) | 粳米油饭 / (123) |
| 烙豆皮饭 / (103) | 香芋豆饭 / (114) | 油条粢饭 / (123) |
| 豆杞米饭 / (104) | 黑糯莲饭 / (114) | 焖酥香饭 / (124) |
| 豇豆米饭 / (104) | 果仁炒饭 / (115) | 焖柔米饭 / (124) |
| 赤豆米饭 / (104) | 猪油菜饭 / (115) | 高压锅饭 / (124) |
| 三色米饭 / (105) | 青菜米饭 / (115) | 蒸粳米饭 / (125) |
| 青豆米饭 / (105) | 大芥鱼饭 / (116) | 蒸焖米饭 / (125) |
| 流尖菜饭 / (105) | 菠菜炒饭 / (116) | 捞粳米饭 / (125) |
| 玉米豆饭 / (106) | 芹菜油饭 / (116) | 猪油焖饭 / (125) |
| 豌豆菜饭 / (106) | 胡萝卜饭 / (117) | 酸梅米饭 / (126) |
| 菇笋豆饭 / (106) | 豌豆蛋饭 / (117) | 蒸粟米饭 / (126) |
| 油腐菇饭 / (107) | 乌豆米饭 / (117) | 粟米豆饭 / (126) |
| 菇枣米饭 / (107) | 三豆米饭 / (117) | 粗粮米饭 / (126) |
| 香菇肉饭 / (107) | 北瓜米饭 / (118) | 蒸双米饭 / (127) |
| | 白豆米饭 / (118) | 大麦仁饭 / (127) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 五谷米饭 / (127) | 黏八宝饭 / (132) | 炒什锦饭 / (140) |
| 绿豆米饭 / (127) | 八宝糯饭 / (133) | 什锦肉饭 / (140) |
| 赤豆米饭 / (127) | 八宝肉饭 / (133) | 什锦粳饭 / (141) |
| 金银薯饭 / (128) | 八宝贡饭 / (134) | 素什锦饭 / (141) |
| 绿豆瓣饭 / (128) | 甜八宝饭 / (134) | 什锦浇饭 / (141) |
| 高粱米饭 / (128) | 四喜肉饭 / (135) | 榆叶菜饭 / (142) |
| 高粱豆饭 / (128) | 四喜米饭 / (135) | 茶叶焖饭 / (142) |
| 焖双米饭 / (128) | 焖四喜饭 / (135) | 绿茶米饭 / (142) |
| ● 什锦八宝饭篇 | 四喜豆饭 / (136) | ● 米饭制作方法 |
| 八宝鸡饭 / (129) | 蒸四喜饭 / (136) | 焖饭方法 / (143) |
| 八宝米饭 / (129) | 腐四喜饭 / (136) | 蒸饭方法 / (143) |
| 炒八宝饭 / (130) | 极鲜米饭 / (137) | 煮蒸方法 / (144) |
| 香八宝饭 / (130) | 炒五丁饭 / (138) | 炒饭方法 / (144) |
| 油八宝饭 / (130) | 什锦米饭 / (138) | 盖浇饭法 / (145) |
| 黑八宝饭 / (131) | 什锦蛋饭 / (138) | 菜饭做法 / (145) |
| 烩八宝饭 / (131) | 什锦鸡饭 / (139) | 白糯米饭 / (145) |
| 蒸八宝饭 / (132) | 什锦米饭 / (139) | 做八宝饭 / (146) |
| 八宝仁饭 / (132) | 什锦汤饭 / (140) | |

第二部分 特色米粥

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| ● 家禽类米粥篇 | 当归鸡粥 / (152) | 肝黄米粥 / (155) |
| 绍兴鸡粥 / (148) | 三鲜鸡粥 / (152) | 鸡肝米粥 / (156) |
| 鸡肉米粥 / (148) | 八宝肉粥 / (152) | 桂肝米粥 / (156) |
| 枸杞鸡粥 / (149) | 鸡肉麦粥 / (153) | 鸡肝米粥 / (156) |
| 四宝鸡粥 / (149) | 鸡汤米粥 / (153) | 鸡肠米粥 / (156) |
| 咸味鸡粥 / (149) | 滑鸡肉粥 / (153) | 鸡血麦粥 / (157) |
| 鸡汤肉粥 / (150) | 滚鸡丸粥 / (154) | 鸡汤膳粥 / (157) |
| 阳江鸡粥 / (150) | 鲍鱼鸡粥 / (154) | 鸭肉米粥 / (157) |
| 鸡汁芪粥 / (150) | 台湾鸡粥 / (154) | 煲鸭米粥 / (157) |
| 人参鸡粥 / (151) | 日式鸡粥 / (154) | 鸭汁米粥 / (158) |
| 三色鸡粥 / (151) | 干贝鸡粥 / (155) | 鸭块菇粥 / (158) |
| 乌骨鸡粥 / (151) | 酸菜爪粥 / (155) | 鸭羹米粥 / (158) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 冬瓜鸭粥 / (159) | 橘皮肉粥 / (169) | 皮蛋米粥 / (179) |
| 金银鸭粥 / (159) | 豆腐肉粥 / (169) | 排骨米粥 / (179) |
| 烧鸭米粥 / (160) | 肉蛋米粥 / (170) | 骨汤仁粥 / (179) |
| 腊鸭菜粥 / (160) | 芋艿米粥 / (170) | 骨蛋米粥 / (180) |
| 鸭肾肉粥 / (160) | 猪肉米粥 / (170) | 双米骨粥 / (180) |
| 鸽杞芪粥 / (161) | 麦片肉粥 / (171) | 排骨蛋粥 / (180) |
| 鸽肉米粥 / (161) | 皮蛋肉粥 / (171) | 花生鱼粥 / (181) |
| 鹌鹑米粥 / (161) | 里脊米粥 / (171) | 肉骨头粥 / (181) |
| 鹌鹑虾粥 / (162) | 肉末米粥 / (172) | 骨汁米粥 / (181) |
| 鹌鹑姜粥 / (162) | 薏肉米粥 / (172) | 猪髓米粥 / (181) |
| 鹌鹑肉粥 / (162) | 福建肉粥 / (172) | 猪脑米粥 / (182) |
| 鹌鹑杞粥 / (162) | 虾米肉粥 / (173) | 猪肝米粥 / (182) |
| 鹌鹑豆粥 / (163) | 海参肉粥 / (173) | 肝肠香粥 / (182) |
| 鹌鹑米粥 / (163) | 鱼肚肉粥 / (173) | 猪肝蛋粥 / (183) |
| 糯米雀粥 / (163) | 蘑菇肉粥 / (173) | 肝肉麦粥 / (183) |
| 鹅血米粥 / (163) | 椒香肉粥 / (174) | 猪肝豆粥 / (183) |
| 山药蛋粥 / (164) | 山茱肉粥 / (174) | 猪肝米粥 / (183) |
| 鸡蛋米粥 / (164) | 笋肉菜粥 / (174) | 肝腰鱼粥 / (184) |
| 松花蛋粥 / (164) | 肉丝米粥 / (174) | 五香肾粥 / (184) |
| 极鲜蛋粥 / (164) | 肉丸米粥 / (175) | 白肤肾粥 / (184) |
| 薏米蛋粥 / (165) | 菜花米粥 / (175) | 猪肾米粥 / (185) |
| 首乌蛋粥 / (165) | 鸭蛋肉粥 / (175) | 桃仁肾粥 / (185) |
| 当归酒粥 / (165) | 猪仔米粥 / (176) | 猪肾米粥 / (185) |
| 番茄麦粥 / (166) | 火腿米粥 / (176) | 草果肾粥 / (185) |
| 鸡蛋米粥 / (166) | 肉皮蛋粥 / (176) | 白果肚粥 / (186) |
| 粟米蛋粥 / (166) | 叉烧米粥 / (177) | 茯苓肚粥 / (186) |
| 牡蛎蛋粥 / (166) | 叉烧蛋粥 / (177) | 白术肚粥 / (186) |
| 鸽蛋耳粥 / (167) | 煲菜肉粥 / (177) | 猪肚米粥 / (187) |
| ● 畜肉类米粥篇 | 里脊米粥 / (177) | 大三元粥 / (187) |
| 蹄归米粥 / (168) | 肉末菜粥 / (178) | 荸荠肚粥 / (187) |
| 蹄花米粥 / (168) | 肉菜米粥 / (178) | 猪脾米粥 / (188) |
| 猪蹄菇粥 / (168) | 肉糜米粥 / (178) | 猪心参粥 / (188) |
| 潮式肉粥 / (169) | 猪蹄米粥 / (179) | 猪心米粥 / (188) |





- 猪肺米粥 / (188)
 猪肺杏粥 / (189)
 猪血鱼粥 / (189)
 血腐米粥 / (189)
 猪血米粥 / (190)
 猪血鱼粥 / (190)
 牛肉米粥 / (190)
 牛肉片粥 / (190)
 牛松菜粥 / (191)
 窝蛋肉粥 / (191)
 红根肉粥 / (192)
 滚牛片粥 / (192)
 牛蓉香粥 / (192)
 豆芽肉粥 / (193)
 生滚肉粥 / (193)
 豆芽肉粥 / (193)
 香菇肉粥 / (194)
 牛肉麦粥 / (194)
 牛杂碎粥 / (194)
 糍粑粉粥 / (195)
 牛骨髓粥 / (195)
 牛尾米粥 / (195)
 牛肾米粥 / (195)
 牛肚米粥 / (196)
 脆香肚粥 / (196)
 牛草肚粥 / (196)
 牛百叶粥 / (197)
 羊肉米粥 / (197)
 羊肉瓜粥 / (197)
 山药肉粥 / (197)
 参芪肉粥 / (198)
 黄芪肉粥 / (198)
 羊肉麦粥 / (198)
- 荞麦肉粥 / (198)
 强身米粥 / (199)
 山东肉粥 / (199)
 煲羊腩粥 / (199)
 羊肉米粥 / (200)
 枸杞肉粥 / (200)
 肉苡蓉粥 / (200)
 菟蓉肉粥 / (201)
 高粱肉粥 / (201)
 双酱肉粥 / (201)
 嫩羊肉粥 / (201)
 山药肉粥 / (202)
 萝卜肉粥 / (202)
 苡蓉肉粥 / (202)
 羊骨香粥 / (203)
 羊骨米粥 / (203)
 羊骨枣粥 / (203)
 羊骨蓉粥 / (203)
 羊髓米粥 / (204)
 枣骨米粥 / (204)
 羊骨果粥 / (204)
 煲羊肝粥 / (204)
 羊肝白粥 / (205)
 羊肝米粥 / (205)
 羊肝菜粥 / (205)
 萝卜肝粥 / (205)
 羊肚米粥 / (206)
 杞叶肾粥 / (206)
 肾肉杞粥 / (206)
 五味肾粥 / (206)
 羊肾米粥 / (207)
 苡蓉肾粥 / (207)
 羊石子粥 / (207)
- 羊杂米粥 / (208)
 驴肉米粥 / (208)
 苡蓉肉粥 / (208)
 狗肉米粥 / (208)
 狗豉米粥 / (209)
 煲狗肉粥 / (209)
 狗肉米粥 / (209)
 黄狗肾粥 / (210)
 狗肉麦粥 / (210)
 兔肉米粥 / (210)
 兔肉红粥 / (210)
 兔肉菇粥 / (211)
 兔肝米粥 / (211)
 鹿肉米粥 / (211)
 鹿尾米粥 / (211)
 鹿鞭米粥 / (212)
- 水产类米粥篇**
 鲤鱼米粥 / (213)
 橘香鱼粥 / (213)
 豆豉鱼粥 / (213)
 鲤鱼豆粥 / (214)
 双豆鱼粥 / (214)
 萝卜鱼粥 / (214)
 鲤鱼菜粥 / (215)
 鲤鱼脑粥 / (215)
 鲫鱼米粥 / (215)
 煎鱼米粥 / (215)
 粟米鱼粥 / (216)
 橘皮鱼粥 / (216)
 高粱鱼粥 / (216)
 鳊鱼米粥 / (216)
 鱼肉米粥 / (217)
 鱼片米粥 / (217)





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 鱼云米粥 / (217) | 乌鳢鱼粥 / (228) | 蜆肉米粥 / (238) |
| 鱼丁肝粥 / (218) | 银鱼米粥 / (228) | 蜆瓜米粥 / (238) |
| 鱼蓉肝粥 / (218) | 鲜鲨米粥 / (228) | 河蚌肉粥 / (239) |
| 香菜鱼粥 / (218) | 鲜鱼米粥 / (229) | 蚌肉米粥 / (239) |
| 二嫂鱼粥 / (219) | 南方鱼粥 / (229) | 田螺菜粥 / (239) |
| 鲩鱼肠粥 / (219) | 海蜇鱼粥 / (229) | 田螺米粥 / (240) |
| 鲜鱼片粥 / (219) | 鱼段肉粥 / (230) | 海蜇米粥 / (240) |
| 生鱼片粥 / (219) | 鱼生米粥 / (230) | 煲海参粥 / (240) |
| 滚鱼片粥 / (220) | 双米肚粥 / (230) | 煲参肝粥 / (240) |
| 鳝鱼米粥 / (220) | 鱼肚米粥 / (231) | 薏米参粥 / (241) |
| 天麻鱼粥 / (220) | 翅莽豆粥 / (231) | 鸭肉参粥 / (241) |
| 鲛鱼球粥 / (221) | 鱼子米粥 / (231) | 海参米粥 / (241) |
| 鲛鱼米粥 / (221) | 滚鱼肠粥 / (231) | 甲鱼米粥 / (241) |
| 什锦鱼粥 / (221) | 虾片米粥 / (232) | 龟肉米粥 / (242) |
| 鲛鱼蓉粥 / (222) | 虾球米粥 / (232) | 八卦米粥 / (242) |
| 鲶鱼米粥 / (222) | 香菇虾粥 / (233) | 牛蛙米粥 / (242) |
| 胡子鲶粥 / (222) | 虾球米粥 / (233) | 橘皮带粥 / (243) |
| 黄鱼蓉粥 / (223) | 鲜虾菜粥 / (233) | 带豆米粥 / (243) |
| 鳕鱼香粥 / (223) | 虾米红粥 / (233) | 海带香粥 / (243) |
| 鲈鱼米粥 / (223) | 虾皮菜粥 / (234) | 海带米粥 / (243) |
| 泥鳅米粥 / (224) | 煲膏蟹粥 / (234) | 淡菜米粥 / (244) |
| 滚泥鳅粥 / (224) | 滚鲜贝粥 / (234) | 淡菜蛋粥 / (244) |
| 剥皮鱼粥 / (224) | 干贝米粥 / (235) | 首乌菜粥 / (244) |
| 鲍鱼鸡粥 / (225) | 及第米粥 / (235) | 淡菜蛋粥 / (244) |
| 鳗鱼米粥 / (225) | 贝鱼皮粥 / (235) | 四品米粥 / (245) |
| 柴鱼仁粥 / (225) | 牡蛎肉粥 / (236) | 紫菜肉粥 / (245) |
| 生滚鱼粥 / (226) | 牡蛎香粥 / (236) | ● 蔬果杂粮粥篇 |
| 乌鱼米粥 / (226) | 牡蛎菜粥 / (236) | 蘑菇米粥 / (246) |
| 塘虱鱼粥 / (226) | 牡蛎米粥 / (237) | 蘑菇麦粥 / (246) |
| 鲑鱼鸡粥 / (227) | 牡蛎蛋粥 / (237) | 三宝素粥 / (246) |
| 艇仔米粥 / (227) | 海参米粥 / (237) | 银耳米粥 / (247) |
| 滚鲑鱼粥 / (227) | 牡蛎粟粥 / (237) | 绿豆耳粥 / (247) |
| 乌贼米粥 / (228) | 蛭干米粥 / (238) | 西米耳粥 / (247) |





- 木耳米粥 / (247)
木耳枣粥 / (248)
石耳米粥 / (248)
冬笋米粥 / (248)
芦笋米粥 / (248)
莴笋米粥 / (248)
茭白粉粥 / (249)
茄子米粥 / (249)
追风茄粥 / (249)
番茄米粥 / (249)
黄瓜姜粥 / (250)
黄瓜米粥 / (250)
南瓜米粥 / (250)
南瓜麦粥 / (250)
莜麦瓜粥 / (250)
薯瓜粉粥 / (251)
冬瓜米粥 / (251)
荷叶瓜粥 / (251)
冬瓜豆粥 / (251)
冬瓜腿粥 / (252)
山药瓜粥 / (252)
灵芝米粥 / (252)
丝瓜米粥 / (252)
西瓜皮粥 / (253)
苦瓜米粥 / (253)
葫芦米粥 / (253)
木瓜米粥 / (253)
甜瓜米粥 / (254)
固肠米粥 / (254)
山药枣粥 / (254)
山药莲粥 / (254)
山药米粥 / (254)
薏米香粥 / (255)
蕙山米粥 / (255)
淮山米粥 / (255)
山药粟粥 / (255)
双山米粥 / (256)
山菇肉粥 / (256)
山药麦粥 / (256)
山药仁粥 / (256)
山药粉粥 / (257)
蕙莲枣粥 / (257)
珠玉宝粥 / (257)
莲藕蛋粥 / (257)
莲藕米粥 / (258)
西湖藕粥 / (258)
甜藕米粥 / (258)
甜卤藕粥 / (259)
藕粉米粥 / (259)
芋艿米粥 / (259)
芋艿香粥 / (259)
芋艿枣粥 / (260)
菊芋米粥 / (260)
白果芋粥 / (260)
槟榔芋粥 / (260)
红薯香粥 / (261)
风味薯粥 / (261)
桂花薯粥 / (261)
粟米薯粥 / (262)
红薯米粥 / (262)
红苕米粥 / (262)
土豆米粥 / (262)
土豆麦粥 / (262)
什菜麦粥 / (263)
地瓜米粥 / (263)
咸萝卜粥 / (263)
萝卜米粥 / (264)
萝卜黏粥 / (264)
萝卜汁粥 / (264)
萝卜圆粥 / (264)
素参肉粥 / (264)
胡萝卜粥 / (265)
百芪米粥 / (265)
百薏米粥 / (265)
百合耳粥 / (266)
润肺蜜粥 / (266)
百圆米粥 / (266)
薏米蜜粥 / (266)
百合甜粥 / (266)
百合米粥 / (267)
百合麦粥 / (267)
薏米菱粥 / (267)
红菱米粥 / (267)
菱粉豆粥 / (268)
菱粉米粥 / (268)
荸荠米粥 / (268)
慈姑米粥 / (268)
甘露子粥 / (268)
桂皮菜粥 / (269)
韭菜米粥 / (269)
炒韭米粥 / (269)
虾米韭粥 / (269)
韭菜籽粥 / (270)
鲜菠菜粥 / (270)
菠菜麦粥 / (270)
窝头菜粥 / (270)
菠菜米粥 / (271)
芹菜米粥 / (271)
菜心肉粥 / (271)





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 青菜米粥 / (271) | 高良姜粥 / (279) | 无花果粥 / (286) |
| 芜菁米粥 / (272) | 荔枝枣粥 / (279) | 橄榄米粥 / (286) |
| 白菜米粥 / (272) | 荔圆米粥 / (279) | 佛手柑粥 / (287) |
| 油菜米粥 / (272) | 荔莲甜粥 / (279) | 橘子米粥 / (287) |
| 菜干米粥 / (272) | 荔枝米粥 / (280) | 樱桃米粥 / (287) |
| 干冬菜粥 / (273) | 楂薏甜粥 / (280) | 猕猴桃粥 / (287) |
| 雪菜米粥 / (273) | 楂青米粥 / (280) | 石榴米粥 / (288) |
| 包心菜粥 / (273) | 锅巴米粥 / (280) | 香蕉米粥 / (288) |
| 空心菜粥 / (273) | 山楂米粥 / (281) | 什锦果粥 / (288) |
| 茼蒿米粥 / (274) | 田七楂粥 / (281) | 三白米粥 / (288) |
| 苋菜米粥 / (274) | 楂椽米粥 / (281) | 白果米粥 / (289) |
| 紫苋菜粥 / (274) | 楂蕈米粥 / (281) | 真君米粥 / (289) |
| 芥菜甜粥 / (274) | 菠萝甜粥 / (281) | 菱肉豆粥 / (289) |
| 芥菜咸粥 / (274) | 菠萝米粥 / (282) | 冬藕豆粥 / (289) |
| 芥菜姜粥 / (275) | 枇杷米粥 / (282) | 豆笋米粥 / (290) |
| 马齿苋粥 / (275) | 西米杷粥 / (282) | 杨梅豆粥 / (290) |
| 马兰头粥 / (275) | 枇杷耳粥 / (282) | 双枣豆粥 / (290) |
| 蕻苎菜粥 / (275) | 苹果米粥 / (283) | 百合豆粥 / (291) |
| 苜蓿米粥 / (276) | 梨汁米粥 / (283) | 荷叶豆粥 / (291) |
| 莼菜米粥 / (276) | 梨蔗米粥 / (283) | 玉米豆粥 / (291) |
| 苦苣菜粥 / (276) | 甘蔗汁粥 / (283) | 糯梗豆粥 / (291) |
| 苦茛菜粥 / (276) | 罗汉果粥 / (284) | 雪菜豆粥 / (292) |
| 清明菜粥 / (276) | 西米果粥 / (284) | 绿豆甜粥 / (292) |
| 苎菜米粥 / (277) | 草莓麦粥 / (284) | 绿豆米粥 / (292) |
| 焯菜米粥 / (277) | 乌梅米粥 / (284) | 双米豆粥 / (292) |
| 香椿芽粥 / (277) | 酸梅米粥 / (285) | 粟米豆粥 / (293) |
| 茴香菜粥 / (277) | 真君米粥 / (285) | 五色豆粥 / (293) |
| 大蒜米粥 / (278) | 甜杏仁粥 / (285) | 绿豆麦粥 / (293) |
| 葱头米粥 / (278) | 苦杏仁粥 / (285) | 银耳豆粥 / (293) |
| 葱白米粥 / (278) | 柿饼米粥 / (285) | 红枣豆粥 / (294) |
| 葱蒜米粥 / (278) | 柿霜米粥 / (286) | 海带豆粥 / (294) |
| 生姜米粥 / (278) | 柿饼栗粥 / (286) | 百莲豆粥 / (294) |
| 干姜米粥 / (279) | 栗子米粥 / (286) | 西瓜豆粥 / (294) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 草莓豆粥 / (295) | 黑豆米粥 / (303) | 玉米瓜粥 / (311) |
| 杨梅米粥 / (295) | 蚕豆糖粥 / (303) | 双米香粥 / (311) |
| 甘草豆粥 / (295) | 蚕豆米粥 / (304) | 玉米粉粥 / (311) |
| 葛根豆粥 / (295) | 豌豆甜粥 / (304) | 玉豆粉粥 / (311) |
| 桂花糖粥 / (295) | 豌豆咸粥 / (304) | 米粉豆粥 / (312) |
| 赤豆枣粥 / (296) | 豆面米粥 / (304) | 高粱米粥 / (312) |
| 桂花酱粥 / (296) | 豌豆甜粥 / (304) | 青粱米粥 / (312) |
| 花生豆粥 / (296) | 豌豆香粥 / (305) | 粟米甜粥 / (312) |
| 豆枣仁粥 / (297) | 橘皮豆粥 / (305) | 粟米枣粥 / (312) |
| 三色米粥 / (297) | 山豆甜粥 / (305) | 粟米黏粥 / (313) |
| 赤糖米粥 / (297) | 扁豆米粥 / (305) | 稷米香粥 / (313) |
| 山药豆粥 / (297) | 扁豆姜粥 / (306) | 黄米粉粥 / (313) |
| 山豆咸粥 / (298) | 扁豆枣粥 / (306) | 甜香米粥 / (313) |
| 赤豆米粥 / (298) | 芡豆米粥 / (306) | 薏米甜粥 / (313) |
| 高粱豆粥 / (298) | 八宝仁粥 / (306) | 黑米蜜粥 / (314) |
| 赤豆米粥 / (298) | 八宝甜粥 / (307) | 三米稠粥 / (314) |
| 燕麦豆粥 / (298) | 八宝酥粥 / (307) | 薏莲米粥 / (314) |
| 粟米豆粥 / (299) | 保肠米粥 / (307) | 薏米香粥 / (314) |
| 薏米豆粥 / (299) | 二米豆粥 / (307) | 莲合米粥 / (314) |
| 补脾豆粥 / (299) | 白饭豆粥 / (308) | 薏米枣粥 / (315) |
| 百杏豆粥 / (299) | 刀豆米粥 / (308) | 煮粳米粥 / (315) |
| 内金米粥 / (299) | 豇豆米粥 / (308) | 粳米甜粥 / (315) |
| 赤豆荷粥 / (300) | 麦仁豆粥 / (308) | 糯米黏粥 / (316) |
| 八宝菜粥 / (300) | 双豆米粥 / (308) | 糯米粉粥 / (316) |
| 腊八果粥 / (300) | 豇豆瓜粥 / (309) | 饴糖米粥 / (316) |
| 腊八香粥 / (301) | 豆角米粥 / (309) | 米沙油粥 / (316) |
| 多味香粥 / (301) | 豆角麦粥 / (309) | 炒焦米粥 / (316) |
| 瓜子米粥 / (301) | 黄豆芽粥 / (309) | 炒面米粥 / (317) |
| 豆浆米粥 / (302) | 豆芽米粥 / (310) | 香稻米粥 / (317) |
| 黄豆甜粥 / (302) | 豆腐菜粥 / (310) | 潮州米粥 / (317) |
| 山楂豆粥 / (302) | 腐粉米粥 / (310) | 新米咸粥 / (317) |
| 黄豆米粥 / (303) | 豆腐皮粥 / (310) | 蜂蜜米粥 / (317) |
| 荞麦豆粥 / (303) | 豆浆甜粥 / (311) | 胡椒米粥 / (318) |





- | | | |
|--------------|-----------------|--------------|
| 辣椒米粥 / (318) | 芝麻甜粥 / (325) | 桂莲枣粥 / (334) |
| 红曲米粥 / (318) | 芝麻蜜粥 / (326) | 桂圆麦粥 / (334) |
| 桃脯米粥 / (318) | 芝麻奶粥 / (326) | 桂圆栗粥 / (334) |
| 粳米香粥 / (318) | 葡萄干粥 / (326) | 桂杞枣粥 / (334) |
| 胭脂米粥 / (319) | 葡干黄粥 / (326) | 桂杞甜粥 / (335) |
| 双米益粥 / (319) | 榛子米粥 / (327) | 桂莲米粥 / (335) |
| 仙人米粥 / (319) | 八宝莲粥 / (327) | 桂莲麦粥 / (335) |
| 神仙米粥 / (319) | 橘饼米粥 / (327) | 明目米粥 / (335) |
| 梗米姜粥 / (319) | 黑米甜粥 / (327) | 富贵长粥 / (336) |
| 荷叶米粥 / (320) | 大麦甜粥 / (328) | 桂圆香粥 / (336) |
| 桂糖荷粥 / (320) | 三麦仁粥 / (328) | 桃仁枣粥 / (336) |
| 紫米枣粥 / (320) | 大麦仁粥 / (328) | 枣桃米粥 / (336) |
| 花生米粥 / (320) | 大麦甜粥 / (328) | 桃仁甜粥 / (337) |
| 西瓜仁粥 / (321) | 大麦枣粥 / (329) | 桃仁米粥 / (337) |
| 冬瓜仁粥 / (321) | 大麦米粥 / (329) | 果仁糖粥 / (337) |
| 花椒粉粥 / (321) | 小麦米粥 / (329) | 百果香粥 / (337) |
| 葵花仁粥 / (321) | 糯米麦粥 / (330) | 桃仁杞粥 / (338) |
| 血糯米粥 / (321) | 小麦仁粥 / (330) | 桃贝米粥 / (338) |
| 桂圆黏粥 / (322) | 小麦枣粥 / (330) | 双仁豆粥 / (338) |
| 桃仁米粥 / (322) | 圆枣麦粥 / (330) | 核桃奶粥 / (338) |
| 砂糖甜粥 / (322) | 浮小麦粥 / (330) | 八宝黏粥 / (339) |
| 谷芽米粥 / (322) | 炒面米粥 / (331) | 八宝香粥 / (339) |
| 花生枣粥 / (323) | 麦片枣粥 / (331) | 参芪枣粥 / (339) |
| 香菜米粥 / (323) | 燕麦米粥 / (331) | 八宝参粥 / (340) |
| 茯苓莲粥 / (323) | 玉米麦粥 / (331) | 山楂枣粥 / (340) |
| 酥蜜米粥 / (323) | 荞麦粉粥 / (331) | 红豆枣粥 / (340) |
| 桂圆甜粥 / (324) | 麸皮米粥 / (332) | 扁豆枣粥 / (340) |
| 桂圆糯粥 / (324) | 麦芽米粥 / (332) | 润肤枣粥 / (341) |
| 桂圆枣粥 / (324) | ● 养生保健粥篇 | 首乌枣粥 / (341) |
| 三仁甜粥 / (324) | 枣蛋蜜粥 / (333) | 参芪麦粥 / (341) |
| 果脯莲粥 / (324) | 蜜圆枣粥 / (333) | 薏苡枣粥 / (341) |
| 冰糖枣粥 / (325) | 人参蜜粥 / (333) | 粟米枣粥 / (342) |
| 花生糖粥 / (325) | 桂圆姜粥 / (333) | 参枣姜粥 / (342) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 薏参枣粥 / (342) | 参枣米粥 / (350) | 桑椹香粥 / (358) |
| 糯米枣粥 / (342) | 麦枣米粥 / (350) | 参米糖粥 / (358) |
| 薏米枣粥 / (343) | 豆枣米粥 / (350) | 参苓姜粥 / (358) |
| 麦米枣粥 / (343) | 高粱枣粥 / (351) | 糯米麦粥 / (358) |
| 枣莲米粥 / (343) | 地黄枣粥 / (351) | 茯苓参粥 / (359) |
| 木耳米粥 / (343) | 枣仁米粥 / (351) | 双子甜粥 / (359) |
| 刀豆米粥 / (344) | 枣竹米粥 / (351) | 党参米粥 / (359) |
| 四小龙粥 / (344) | 麻枣仁粥 / (351) | 二黄米粥 / (359) |
| 红枣豆粥 / (344) | 酸枣仁粥 / (352) | 参苓米粥 / (360) |
| 豆蔗枣粥 / (344) | 葡萄莲粥 / (352) | 玉参米粥 / (360) |
| 红枣杞粥 / (344) | 参芪米粥 / (352) | 沙参米粥 / (360) |
| 商陆枣粥 / (345) | 莲合米粥 / (352) | 参麦杞粥 / (360) |
| 除湿米粥 / (345) | 莲子米粥 / (353) | 洋参米粥 / (360) |
| 四喜米粥 / (345) | 莲粉米粥 / (353) | 山楂参粥 / (361) |
| 栗姜枣粥 / (345) | 莲合枣粥 / (353) | 黄芪甜粥 / (361) |
| 茯苓枣粥 / (346) | 薏米莲粥 / (353) | 生芪米粥 / (361) |
| 黑米宝粥 / (346) | 白果莲粥 / (353) | 黄芪橘粥 / (361) |
| 八珍仙粥 / (346) | 莲桂姜粥 / (354) | 芪豆米粥 / (362) |
| 小麦枣粥 / (346) | 菜花藕粥 / (354) | 川芎芪粥 / (362) |
| 腊八枣粥 / (347) | 南瓜莲粥 / (354) | 高粱芪粥 / (362) |
| 黑米甜粥 / (347) | 五虎米粥 / (354) | 当归米粥 / (362) |
| 枣麦米粥 / (347) | 桂圆莲粥 / (355) | 归姜肉粥 / (363) |
| 圆枣豆粥 / (348) | 芡实莲粥 / (355) | 阿胶米粥 / (363) |
| 花生枣粥 / (348) | 鲜莲子粥 / (355) | 鹿角胶粥 / (363) |
| 豆仁枣粥 / (348) | 山药莲粥 / (355) | 哈蟆油粥 / (363) |
| 芝麻枣粥 / (348) | 胡萝卜粥 / (356) | 燕窝米粥 / (364) |
| 姜豆枣粥 / (348) | 松仁果粥 / (356) | 苏子米粥 / (364) |
| 菱肉枣粥 / (349) | 花生米粥 / (356) | 菟丝子粥 / (364) |
| 红枣米粥 / (349) | 咸腊八粥 / (356) | 百杞米粥 / (364) |
| 粟米枣粥 / (349) | 甜腊八粥 / (357) | 薏米杞粥 / (365) |
| 双米枣粥 / (349) | 腊八米粥 / (357) | 麦冬杞粥 / (365) |
| 黄芪参粥 / (349) | 花生麦粥 / (357) | 竹叶杞粥 / (365) |
| 黄芪枣粥 / (350) | 芝麻香粥 / (358) | 枸杞甜粥 / (365) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 白果杞粥 / (365) | 竹沥米粥 / (373) | 石榴花粥 / (380) |
| 枸杞子粥 / (366) | 茵陈米粥 / (373) | 牡丹花粥 / (380) |
| 枸杞叶粥 / (366) | 蒲公英粥 / (373) | 玉兰花粥 / (380) |
| 枸杞肾粥 / (366) | 公英甜粥 / (373) | 黄花菜粥 / (381) |
| 芡实米粥 / (366) | 蒲菜米粥 / (374) | 益肤米粥 / (381) |
| 芡薏米粥 / (367) | 薄荷香粥 / (374) | 马齿苋粥 / (381) |
| 芡实果粥 / (367) | 白梁米粥 / (374) | 麦冬米粥 / (381) |
| 双粉米粥 / (367) | 藿香米粥 / (374) | 茅根米粥 / (382) |
| 双米实粥 / (367) | 茴香米粥 / (374) | 茅根豆粥 / (382) |
| 茯苓米粥 / (367) | 荜拨米粥 / (375) | 芦根米粥 / (382) |
| 二米香粥 / (368) | 白芷米粥 / (375) | 松子米粥 / (382) |
| 白茯苓粥 / (368) | 桂皮米粥 / (375) | 桑椹米粥 / (382) |
| 荷茯米粥 / (368) | 车前苗粥 / (375) | 桑芽米粥 / (383) |
| 茯苓豆粥 / (368) | 车前子粥 / (376) | 何首乌粥 / (383) |
| 丰肌米粥 / (369) | 菊花米粥 / (376) | 山茱萸粥 / (383) |
| 砂仁米粥 / (369) | 决明子粥 / (376) | 吴茱萸粥 / (383) |
| 五味麦粥 / (369) | 甘菊苗粥 / (376) | 天门冬粥 / (383) |
| 山药圆粥 / (369) | 桂花米粥 / (377) | 麦门冬粥 / (384) |
| 橘皮米粥 / (370) | 莲花米粥 / (377) | 双白米粥 / (384) |
| 虫草虾粥 / (370) | 白兰花粥 / (377) | 薤白米粥 / (384) |
| 虫草米粥 / (370) | 蔷薇花粥 / (377) | 豆豉薤粥 / (384) |
| 姜黄米粥 / (370) | 茉莉花粥 / (377) | 葛根粉粥 / (385) |
| 鲜生地粥 / (370) | 木槿花粥 / (378) | 桔梗米粥 / (385) |
| 生地甜粥 / (371) | 款冬花粥 / (378) | 玉米须粥 / (385) |
| 花粉米粥 / (371) | 天花粉粥 / (378) | 粟米须粥 / (385) |
| 百地米粥 / (371) | 金银花粥 / (378) | 金樱子粥 / (385) |
| 柏子蜜粥 / (371) | 金芦仁粥 / (378) | 黄精米粥 / (386) |
| 竹叶米粥 / (371) | 槐花米粥 / (379) | 墨菜米粥 / (386) |
| 箬竹叶粥 / (372) | 梅花米粥 / (379) | 荆芥米粥 / (386) |
| 淡竹叶粥 / (372) | 玫瑰花粥 / (379) | 刺儿菜粥 / (386) |
| 四味米粥 / (372) | 桃花米粥 / (379) | 胭脂菜粥 / (387) |
| 芦根米粥 / (372) | 月季花粥 / (380) | 蕺菜米粥 / (387) |
| 玉竹米粥 / (373) | 芍药花粥 / (380) | 大蓟米粥 / (387) |

