

504道
最爱汤粥饭

多样美味
均衡营养

百姓最爱 汤粥饭 经典大全

甘智荣 主编

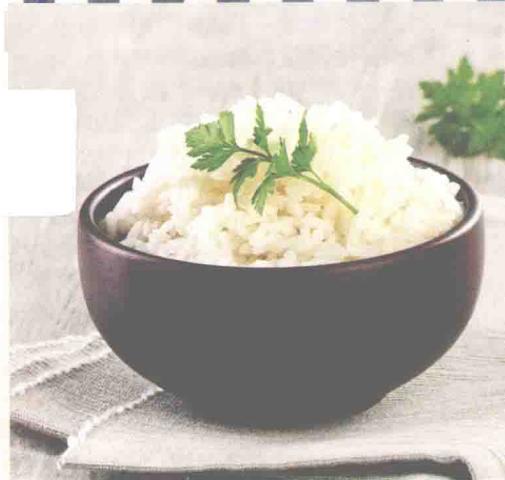
江苏凤凰科学技术出版社

凤凰含章



百姓最爱 汤粥饭 经典大全

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

百姓最爱汤粥饭经典大全 / 甘智荣主编. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(含章·生活+ 系列)

ISBN 978-7-5537-4921-1

I . ①百… II . ①甘… III . ①汤菜 - 菜谱②粥 - 食谱
③主食 - 食谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148729 号

百姓最爱汤粥饭经典大全

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4921-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

Part1 汤、粥、饭面面观

- 012 怎样煲汤、喝汤更营养 | 016 怎样煲粥、喝粥更营养 | 020 吃米饭的学问多

Part2 防病进补美味汤

经典汤

- 022 茶树菇猪肉煲
023 山药猪排汤
024 莲藕萝卜排骨汤
025 白菜猪肺汤
026 土豆玉米棒牛肉汤
027 羊排红枣山药煲
028 红枣核桃乌鸡汤
029 莲子鹌鹑煲
030 胡萝卜鲫鱼汤

素菜汤

- 031 冬瓜豆腐汤
031 银耳莲子冰糖饮
032 萝卜香菇粉丝汤
032 腐竹山木耳汤
032 萝卜豆腐煲
033 步步高升煲
033 橘子杏仁菠萝汤
033 海带黄豆汤

- 034 豆腐上海青蘑菇汤
034 雪梨山楂甜汤
034 菠萝银耳红枣甜汤
035 莲藕绿豆汤
035 南瓜绿豆汤
035 芦笋腰豆汤

肉禽蛋汤

- 036 百合猪腱炖红枣
036 莲藕猪腱汤
037 红豆黄瓜猪肉煲
037 胡萝卜莲子炖鸡
037 苦瓜煲五花肉
038 南北杏猪肉煲
038 玄参地黄瘦肉汤
038 枸杞香菇瘦肉汤
039 双色排骨汤
039 丝瓜西红柿排骨汤
039 黄瓜红枣排骨汤
040 绿豆海带排骨汤

- 040 海带排骨汤
040 桂圆煲鸡汤
041 菌菇排骨汤
041 茉莉排骨汤
041 党参豆芽骨头汤
042 木耳芦笋排骨汤
042 银杏猪脊排汤
042 椰子杏仁鸡汤
043 咸菜肉丝蛋花汤
043 榨菜肉丝汤
043 酸菜五花肉煲粉皮
044 猪肉牡蛎海带干贝汤
044 椒香白玉汤
044 豆腐皮瘦肉煲
045 芋头香菇猪肉煲
045 玉米鸡肉汤
045 百合红枣瘦肉羹
046 双果猪肉汤
046 香蕉素鸡瘦肉汤
046 香菇黄瓜瘦肉汤



047 红豆薏米瘦肉汤
047 萝卜猪腱汤
047 玉米小白菜排骨汤
048 丹参猪心汤
048 雪梨鸡块煲
048 生姜肉桂猪肚汤
049 胡萝卜鸡蛋汤
049 糯香人参鸡汤
049 山药枸杞猪肚汤
050 酸菜猪血肉汤
050 猪肝老鸡煲
050 鹌鹑蛋猪肝煲
051 高汤肠有福
051 花生猪肠汤
051 白菜叶猪肺汤
052 桂圆猪皮汤
052 猪头肉煲洋葱
052 黄金腊肉汤
053 绿色大肠煲
053 豆角猪肺煲
053 豆芽腰片汤
054 枸杞牛肉汤
054 花生胡萝卜煲牛肉
054 什锦牛丸汤
055 腰果核桃牛肉汤

055 灵芝鸡汤
055 花生银耳牛肉汤
056 萝卜牛尾煲
056 海参牛尾汤
056 鲜奶西蓝花牛尾汤
057 牛肉煲冬瓜
057 牛肚鳝鱼汤
057 百合牛肚汤
058 莲藕羊肉汤
058 山药羊排鲫鱼煲
058 山药羊排煲
059 菠菜羊肉丸子汤
059 枸杞红枣羊肉汤
059 橘子羊肉汤
060 银杏银耳乌鸡汤
060 枸杞乌鸡煲
060 人参阿胶煲乌鸡
061 冬瓜玉米鸡汤
061 香菇糯米鸡煲
061 冬菇山药煲鸡块
062 板栗乌鸡煲
062 桂圆乌鸡煲
062 田七当归乌鸡煲
063 当归鸡肝汤
063 鸡肝百合汤

063 黑豆红枣鸡爪汤
064 西洋参煲乳鸽
064 萝卜鸽子汤
064 山药瘦肉鸽子汤
065 大蒜花生鸡爪汤
065 枸杞萝卜鸭煲
065 茯苓鸭子汤

水产海鲜汤

066 黄瓜鱼块豆腐煲
066 双丸青菜煲
067 胡萝卜山药鲫鱼煲
067 山药山楂糕炖鲫鱼
067 鲜蘑菇火腿鱼汤
068 枸杞天麻鱼头汤
068 冬瓜鱼头汤
068 黄豆猪肉鲈鱼煲
069 海鲜煲
069 笔管鱼煲豆腐
069 海参甲鱼汤
070 腰豆鲑鱼芋头汤
070 鳝鱼苦瓜枸杞汤
070 鱿鱼香汤
071 山药薏米虾丸汤
071 冬笋海味汤

071 竹笋牡蛎党参汤
072 豆腐海带螺片汤
072 豆腐笋片甲鱼煲
072 甲鱼山药煲

滋补汤

073 芹香鲜奶汤
073 双耳桂圆蘑菇汤
074 银耳莲子羹
074 绿豆百合汤
074 莲子红枣花生汤
075 冰糖红枣汤
075 麦片莲子瘦肉汤
075 灵芝红枣瘦肉汤
076 山药肉片汤
076 瓠子皮蛋瘦肉汤
076 香菇冬笋煲小鸡
077 熟地山药瘦肉汤
077 冬笋煲肘子
077 莲子薏米汤
078 南瓜排骨汤
078 莲藕排骨汤
078 香菇木耳骨头汤
079 佛手瓜煲猪蹄
079 百合西芹猪蹄汤

079 无花果蘑菇猪蹄汤
080 绿豆排骨汤
080 黄芪骨头汤
080 黑豆莲藕猪蹄汤
081 黄豆猪蹄汤
081 鲜奶猪蹄汤
081 木瓜猪蹄汤
082 何首乌猪蹄汤
082 灵芝猪心汤
082 人参猪心汤
083 心心相莲煲
083 猪心参片汤
083 豆芽洋参猪血煲
084 玉米须鲫鱼煲
084 丝瓜豆腐皮鱼头汤
084 枸杞膳鱼头汤
085 红枣鹿茸羊肉汤
085 红枣鱼头汤
085 鱼羊鲜汤
086 木瓜煲鲈鱼
086 五爪龙鲈鱼汤
086 鱿鱼虾仁豆腐煲
087 三色鱿鱼汤
087 苦菊墨鱼汤

087 红枣木瓜墨鱼汤
088 双色海参汤
088 黑豆塘虱鱼煲
088 鲜虾西蓝花煲
089 萝卜竹笋煲河虾
089 茼蒿虾米豆腐汤
089 虾米茭白粉条汤
090 牡蛎小白菜火腿汤
090 家常鲍鱼汤
090 鲍鱼鸡肉汤
091 蛤蜊煲羊排
091 玉米蛤蜊菠菜汤
091 原汁海蛰汤
092 茯苓甲鱼汤
092 西洋参水蛇煲
092 芦笋水蛇汤
093 山药肉片蛤蜊汤
093 蛤蜊乳鸽汤
093 烤鸭海鲜煲
094 鲜奶红枣水蛇汤
094 薏米煲牛蛙
094 人参牛蛙汤



Part3 鲜香美味养生粥

经典粥

- 096 胡萝卜玉米粥
- 097 红枣桂圆粥
- 098 萝卜干肉末粥
- 099 生姜猪肚粥
- 100 鸡蛋红枣醪糟粥
- 101 虾仁干贝粥
- 102 花生鱼粥
- 103 美味蟹肉粥
- 104 红枣首乌芝麻粥
- 105 燕麦核桃仁粥

蔬果粥

- 106 白菜玉米粥
- 106 菠菜山楂粥
- 107 豆豉葱姜粥
- 107 豆豉枸杞叶粥
- 107 豆腐南瓜粥
- 108 芹菜红枣粥
- 108 香葱冬瓜粥
- 108 南瓜菠菜粥
- 109 木耳枣杞粥
- 109 糯米银耳粥
- 109 茴香青菜粥
- 110 胡萝卜菠菜粥
- 110 胡萝卜山药粥
- 110 胡萝卜高粱粥
- 111 山药黑芝麻粥
- 111 莲藕糯米甜粥
- 111 青豆糙米粥
- 112 豆芽玉米粥
- 112 百合桂圆薏米粥
- 112 萝卜包菜酸奶粥
- 113 苹果玉米粥

- 113 苹果萝卜牛奶粥
- 113 枸杞木瓜粥
- 114 土豆芦荟粥
- 114 香菇白菜燕麦粥
- 114 香菇红豆粥
- 115 雪里蕻红枣粥
- 115 洋葱大蒜粥
- 115 芋头红枣蜂蜜粥
- 116 生姜红枣粥
- 116 生姜辣椒粥
- 116 双菇姜丝粥
- 117 桂圆枸杞红枣粥
- 117 桂圆莲芡粥
- 117 桂圆胡萝卜粥

肉禽蛋粥

- 118 鸡腿瘦肉粥
- 118 瘦肉西红柿粥
- 119 豌豆瘦肉粥
- 119 紫菜豌豆肉末粥
- 120 玉米猪肉粥
- 120 萝卜橄榄粥
- 121 黄花菜枸杞瘦肉粥
- 121 金针菇猪肉粥
- 122 枸杞山药瘦肉粥
- 122 苦瓜西红柿瘦肉粥
- 123 白菜紫菜瘦肉粥
- 123 鸡蛋瘦肉粥
- 124 薏米冬瓜瘦肉粥
- 124 鸡蛋玉米瘦肉粥
- 125 肉丸香粥
- 125 生菜肉丸粥
- 126 玉米火腿粥
- 126 菜干猪骨粥

- 127 猪骨稠粥
- 127 青豆猪肝粥
- 128 萝卜猪肚粥
- 128 槟榔猪肚粥
- 129 南瓜猪肝粥
- 129 陈皮猪肚粥
- 130 南瓜猪肚粥
- 130 板栗花生猪腰粥
- 131 香菇猪腰粥
- 131 青豆猪肺粥
- 132 猪脑粥
- 132 腐竹猪血粥
- 133 枸杞莲子牛肉粥
- 133 三蔬牛筋粥
- 134 生姜羊肉粥
- 134 红枣羊肉糯米粥
- 135 香菇干贝鸡肉粥
- 135 枸杞萝卜鸡肉粥
- 136 香菇包菜鸡肉粥
- 136 红枣鸡肉粥
- 137 薏米鸡肉粥
- 137 家常鸡腿粥
- 138 猪肉鸡肝粥
- 138 花生蛋糊粥
- 138 生菜鸡蛋粥
- 139 香菇鸡翅粥
- 139 蛋黄鸡肝粥
- 140 红枣鸡心粥
- 140 香菇鸡心粥
- 141 香菇双蛋粥
- 141 枸杞黄芪乳鸽粥
- 142 鹌鹑瘦肉粥
- 142 菇杞鸭肉粥
- 143 白菜鸡蛋粥

143 鸡蛋洋葱粥

水产海鲜粥

144 香菜鲙鱼粥

144 鳊鱼糯米粥

145 鲳鱼豆腐粥

145 淡菜芹菜鸡蛋粥

145 虾米包菜粥

146 鲤鱼薏米豆粥

146 鲫鱼玉米粥

147 猪血黄鱼粥

147 鲫鱼百合糯米粥

148 火腿泥鳅粥

148 蘑菇墨鱼粥

149 豆腐螃蟹粥

149 鸡肉鲍鱼粥

药膳粥

150 白术内金红枣粥

150 柏子仁粥

151 茶叶粥

151 陈皮白糖粥

151 陈皮黄芪粥

152 刺五加粥

152 党参百合冰糖粥

152 决明子粥

153 竹叶汁粥

153 神曲粥

153 当归红花粥

154 当归桂枝红参粥

154 高良姜粥

155 茯苓粥

155 莱菔子粥

156 鹿茸粥

156 橘皮粥

156 茯苓莲子粥

157 葡萄干麻仁粥

157 肉桂粥

157 枸杞麦冬花生粥

158 红豆枇杷叶粥

158 人参枸杞粥

158 银耳玉米沙参粥

159 天门冬粥

159 茉莉花高粱粥

159 枸杞茉莉花粥

160 山药山楂黄豆粥

160 何首乌红枣粥

160 细辛枸杞粥

161 燕窝杏仁粥

161 益母草红枣粥

161 银耳枸杞粥

162 玉米须荷叶粥

162 莲子山药粥

162 泽泻枸杞粥

163 五色大米粥

杂粮粥

163 腊八粥

163 五色大米粥

164 三豆山药粥

164 三红玉米粥

164 三黑白糖粥

165 八宝银耳粥

165 干果葡萄粥

165 香菜杂粮粥

166 双豆麦片粥

166 双豆浮萍粥

166 四豆陈皮粥

167 黄豆小米粥

167 玉米核桃仁粥

167 玉米红豆薏米粥

168 玉米粉黄豆粥

168 玉米片黄豆粥

168 玉米双豆粥

169 银耳双豆玉米粥

169 牛奶玉米粥

169 西洋参红枣玉米粥

170 核桃百合粥

170 松仁核桃粥

170 陈皮花生大米粥

171 双豆玉米粥

171 红豆腰果燕麦粥

171 黑豆山楂粥

172 核桃红枣红糖粥

172 红豆核桃粥

172 红豆茉莉粥

173 黑豆红枣糯米粥

173 桂圆黑豆粥

173 眉豆粥

174 核桃腰果杏仁粥

174 核桃生姜粥

174 核桃枸杞粥

175 黑枣高粱粥





- 175 黑枣红豆糯米粥
- 175 红薯玉米粥
- 176 豌豆高粱粥
- 176 腰果糯米粥
- 176 高粱豌豆玉米粥
- 177 芝麻花生杏仁粥
- 177 黑米黑豆莲子粥
- 177 黑芝麻麦仁粥
- 178 豌豆大米咸粥
- 178 薏米豌豆粥
- 178 牛奶红枣豌豆粥
- 179 芝麻牛奶粥
- 179 板栗桂圆粥
- 179 红薯小米粥
- 180 莲子红米粥
- 180 南瓜粥
- 180 莲子糯米蜂蜜粥
- 181 红枣双米粥
- 181 红枣红糖菊花粥
- 181 红枣红米粥

养生粥

- 182 白菜薏米粥
- 182 蔬菜蛋白粥
- 183 菠菜玉米枸杞粥
- 183 芹菜枸杞叶粥
- 183 黄瓜胡萝卜粥
- 184 南瓜薏米粥
- 184 南瓜银耳粥
- 184 枸杞南瓜粥
- 185 双瓜糯米粥
- 185 冬瓜竹笋粥
- 185 南瓜百合粥
- 186 豆腐木耳粥
- 186 豆腐香菇粥
- 186 豆腐杏仁花生粥
- 187 核桃红枣木耳粥
- 187 百合南瓜大米粥
- 187 扁豆山药粥
- 188 山药枣荔粥
- 188 山药枸杞甜粥
- 188 山药白菜薏米粥

- 189 莲子百合糯米粥
- 189 莲子桂圆糯米粥
- 189 莲藕豌豆粥
- 190 花生芦荟粥
- 190 绿豆杨梅糯米粥
- 190 木耳山药粥
- 191 香菇鸡翅大虾粥
- 191 香菇瘦肉粥
- 191 莲子红枣猪肝粥
- 192 黄花菜瘦肉枸杞粥
- 192 银杏瘦肉玉米粥
- 192 青豆排骨粥
- 193 山楂猪骨粥
- 193 香菇牛肉青豆粥
- 193 双色萝卜羊肉粥
- 194 荔枝红枣糯米粥
- 194 桂圆麦仁糯米粥
- 194 燕窝灵芝粥
- 195 猪腰枸杞羊肉粥
- 195 猪腰黑米花生粥
- 195 黄豆蹄筋粥



196 胡萝卜小米粥
196 三宝蛋黄糯米粥
196 鲫鱼糯米粥
197 山药人参鸡肝粥
197 香菇鹅肉糯米粥
197 当归鹌鹑枸杞粥
198 菊花鳕鱼粥

198 鳗鱼猪排粥
198 鳝鱼红枣粥
199 龟肉核桃粥
199 茯苓红枣粥
199 芦荟红枣粥
200 羊肉锁阳粥
200 田七何首乌粥

201 菠菜玉米枸杞粥
201 芹菜枸杞叶粥
201 丝瓜胡萝卜粥
202 白菜芹菜薏米粥
202 包菜芦荟粥
202 黄瓜胡萝卜粥

Part4 营养好吃香米饭

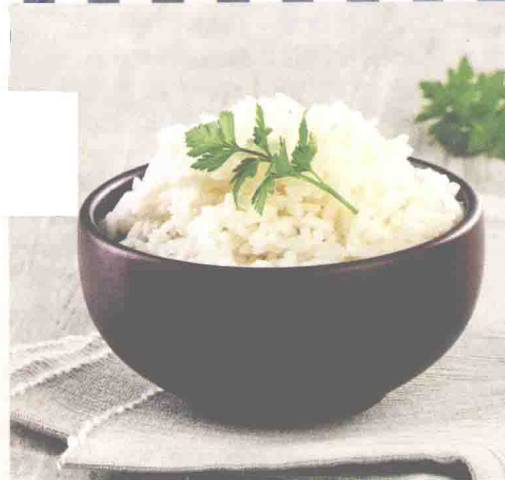
204 扬州炒饭
205 干贝蛋炒饭
206 海鲜炒饭
207 包菜烧肉饭
208 彩色虾仁饭
209 水果拌饭
210 八宝饭
211 排骨煲仔饭
212 腊味饭
213 豆芽炒饭
213 三豆饭
213 豌豆炒饭
214 参巴酱芦笋饭
214 海鲜锅仔饭

214 豉汁排骨煲仔饭
215 豆沙糯米饭
215 叉烧油鸡饭
216 蛋包饭
216 雪菜蒸蟹饭
216 翡翠蛋包饭
217 澳门烧鹅腿饭
217 澳门白切鸡饭
217 台湾卤肉饭
218 菜薹梅花肉饭
218 荷香滑鸡饭
218 鸡肉石锅拌饭
219 红烧牛腩饭
219 凤梨蒸饭

220 蜜汁焖饭
220 腊肉煲仔饭
220 腊味煲饭
221 鱼丁花生糙米饭
221 雪菜炒米饭
221 酱汁鸡丝饭
222 泰皇海鲜炒饭
222 新岛特色炒饭
223 墨鱼汁炒饭
223 会馆炒饭
223 咖喱炒饭
224 牛肉石锅拌饭
224 农家红薯饭
224 农家芋仔饭

百姓最爱 汤粥饭 经典大全

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社

凤凰含章

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓最爱汤粥饭经典大全 / 甘智荣主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-4921-1

I . ①百… II . ①甘… III . ①汤菜-菜谱②粥-食谱
③主食-食谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148729 号

百姓最爱汤粥饭经典大全

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4921-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

妙用汤粥饭养生，可永保四季平安健康。身体最需要的营养，其实就蕴藏在最简单的食物当中。对身体最有益的食物，不是奇货可居的山珍海味，而是这最寻常的一汤、一粥、一饭。

随着生活水平的不断提高，人们除了满足口腹之欲以外，更加注重利用汤、粥、饭来防病进补、强身健体。滋补美味的汤品不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对预防和调养身体有着不可估量的作用。除了喝水及吃补品之外，我们还可以通过喝滋补汤的方式来补充我们失去的水分及欠缺的营养。粥一直为国人喜爱并百吃不厌。粥可增进食欲，补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实乃养生保健的佳品。粥的妙不可言，在于它结合了饭、菜和汤三者的优点。有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃。饭是人类的主食之一，在这里我们主要指的是米饭。据现代营养学分析，大米含有蛋白质，脂肪，维生素B₁、维生素A、维生素E及多种矿物质，还可补充肌肤所缺失的水分，使皮肤充满弹性。

本书精心挑选500多道日常生活中最常吃、最经典的汤、粥、饭，不仅能满足全家吃饱、吃好的需要，还能满足日常保健与食补的需求。全书按类型分为近200道防病进补美味汤、200多道鲜香美味养生粥、40多道营养好吃香米饭，为日常饮食提供多样选择，让你吃得更营养，吃得更健康。日常保健，食疗进补，只需一碗靓汤、好粥、香饭，轻松补养全家。



目录

CONTENTS

Part1 汤、粥、饭面面观

- 012 怎样煲汤、喝汤更营养 | 016 怎样煲粥、喝粥更营养 | 020 吃米饭的学问多

Part2 防病进补美味汤

经典汤

- 022 茶树菇猪肉煲
023 山药猪排骨汤
024 莲藕萝卜排骨汤
025 白菜猪肺汤
026 土豆玉米棒牛肉汤
027 羊排红枣山药煲
028 红枣核桃乌鸡汤
029 莲子鹌鹑煲
030 胡萝卜鲫鱼汤

素菜汤

- 031 冬瓜豆腐汤
031 银耳莲子冰糖饮
032 萝卜香菇粉丝汤
032 腐竹山木耳汤
032 萝卜豆腐煲
033 步步高升煲
033 橘子杏仁菠萝汤
033 海带黄豆汤

- 034 豆腐上海青蘑菇汤
034 雪梨山楂甜汤
034 菠萝银耳红枣甜汤
035 莲藕绿豆汤
035 南瓜绿豆汤
035 芦笋腰豆汤

肉禽蛋汤

- 036 百合猪腱炖红枣
036 莲藕猪腱汤
037 红豆黄瓜猪肉煲
037 胡萝卜莲子炖鸡
037 苦瓜煲五花肉
038 南北杏猪肉煲
038 玄参地黄瘦肉汤
038 枸杞香菇瘦肉汤
039 双色排骨汤
039 丝瓜西红柿排骨汤
039 黄瓜红枣排骨汤
040 绿豆海带排骨汤

- 040 海带排骨汤
040 桂圆煲鸡汤
041 菌菇排骨汤
041 茉莉排骨汤
041 党参豆芽骨头汤
042 木耳芦笋排骨汤
042 银杏猪脊排汤
042 椰子杏仁鸡汤
043 咸菜肉丝蛋花汤
043 榨菜肉丝汤
043 酸菜五花肉煲粉皮
044 猪肉牡蛎海带干贝汤
044 椒香白玉汤
044 豆腐皮瘦肉煲
045 芋头香菇猪肉煲
045 玉米鸡肉汤
045 百合红枣瘦肉羹
046 双果猪肉汤
046 香蕉素鸡瘦肉汤
046 香菇黄瓜瘦肉汤



047 红豆薏米瘦肉汤
047 萝卜猪腱汤
047 玉米小白菜排骨汤
048 丹参猪心汤
048 雪梨鸡块煲
048 生姜肉桂猪肚汤
049 胡萝卜鸡蛋汤
049 糯香人参鸡汤
049 山药枸杞猪肚汤
050 酸菜猪血肉汤
050 猪肝老鸡煲
050 鹌鹑蛋猪肝煲
051 高汤肠有福
051 花生猪肠汤
051 白菜叶猪肺汤
052 桂圆猪皮汤
052 猪头肉煲洋葱
052 黄金腊肉汤
053 绿色大肠煲
053 豆角猪肺煲
053 豆芽腰片汤
054 枸杞牛肉汤
054 花生胡萝卜煲牛肉
054 什锦牛丸汤
055 腰果核桃牛肉汤

055 灵芝鸡汤
055 花生银耳牛肉汤
056 萝卜牛尾煲
056 海参牛尾汤
056 鲜奶西蓝花牛尾汤
057 牛肉煲冬瓜
057 牛肚鳝鱼汤
057 百合牛肚汤
058 莲藕羊肉汤
058 山药羊排鲫鱼煲
058 山药羊排煲
059 菠菜羊肉丸子汤
059 枸杞红枣羊肉汤
059 橘子羊肉汤
060 银杏银耳乌鸡汤
060 枸杞乌鸡煲
060 人参阿胶煲乌鸡
061 冬瓜玉米鸡汤
061 香菇糯米鸡煲
061 冬菇山药煲鸡块
062 板栗乌鸡煲
062 桂圆乌鸡煲
062 田七当归乌鸡煲
063 当归鸡肝汤
063 鸡肝百合汤

063 黑豆红枣鸡爪汤
064 西洋参煲乳鸽
064 萝卜鸽子汤
064 山药瘦肉鸽子汤
065 大蒜花生鸡爪汤
065 枸杞萝卜鸭煲
065 茯苓鸭子汤

水产海鲜汤

066 黄瓜鱼块豆腐煲
066 双丸青菜煲
067 胡萝卜山药鲫鱼煲
067 山药山楂糕炖鲫鱼
067 鲜蘑菇火腿鱼汤
068 枸杞天麻鱼头汤
068 冬瓜鱼头汤
068 黄豆猪肉鲈鱼煲
069 海鲜煲
069 笔管鱼煲豆腐
069 海参甲鱼汤
070 腰豆鲑鱼芋头汤
070 鳝鱼苦瓜枸杞汤
070 鱿鱼香汤
071 山药薏米虾丸汤
071 冬笋海味汤

- 071 竹笋牡蛎党参汤
- 072 豆腐海带螺片汤
- 072 豆腐笋片甲鱼煲
- 072 甲鱼山药煲

滋补汤

- 073 芹香鲜奶汤
- 073 双耳桂圆蘑菇汤
- 074 银耳莲子羹
- 074 绿豆百合汤
- 074 莲子红枣花生汤
- 075 冰糖红枣汤
- 075 麦片莲子瘦肉汤
- 075 灵芝红枣瘦肉汤
- 076 山药肉片汤
- 076 瓠子皮蛋瘦肉汤
- 076 香菇冬笋煲小鸡
- 077 熟地山药瘦肉汤
- 077 冬笋煲肘子
- 077 莲子薏米汤
- 078 南瓜排骨汤
- 078 莲藕排骨汤
- 078 香菇木耳骨头汤
- 079 佛手瓜煲猪蹄
- 079 百合西芹猪蹄汤

- 079 无花果蘑菇猪蹄汤
- 080 绿豆排骨汤
- 080 黄芪骨头汤
- 080 黑豆莲藕猪蹄汤
- 081 黄豆猪蹄汤
- 081 鲜奶猪蹄汤
- 081 木瓜猪蹄汤
- 082 何首乌猪蹄汤
- 082 灵芝猪心汤
- 082 人参猪心汤
- 083 心心相莲煲
- 083 猪心参片汤
- 083 豆芽洋参猪血煲
- 084 玉米须鲫鱼煲
- 084 丝瓜豆腐皮鱼头汤
- 084 枸杞膳鱼头汤
- 085 红枣鹿茸羊肉汤
- 085 红枣鱼头汤
- 085 鱼羊鲜汤
- 086 木瓜煲鲈鱼
- 086 五爪龙鲈鱼汤
- 086 鱿鱼虾仁豆腐煲
- 087 三色鱿鱼汤
- 087 苦菊墨鱼汤

- 087 红枣木瓜墨鱼汤
- 088 双色海参汤
- 088 黑豆塘虱鱼煲
- 088 鲜虾西蓝花煲
- 089 萝卜竹笋煲河虾
- 089 茼蒿虾米豆腐汤
- 089 虾米茭白粉条汤
- 090 牡蛎小白菜火腿汤
- 090 家常鲍鱼汤
- 090 鲍鱼鸡肉汤
- 091 蛤蜊煲羊排
- 091 玉米蛤蜊菠菜汤
- 091 原汁海蛰汤
- 092 茯苓甲鱼汤
- 092 西洋参水蛇煲
- 092 芦笋水蛇汤
- 093 山药肉片蛤蜊汤
- 093 蛤蜊乳鸽汤
- 093 烤鸭海鲜煲
- 094 鲜奶红枣水蛇汤
- 094 薏米煲牛蛙
- 094 人参牛蛙汤



Part3 鲜香美味养生粥

经典粥

- 096 胡萝卜玉米粥
- 097 红枣桂圆粥
- 098 萝卜干肉末粥
- 099 生姜猪肚粥
- 100 鸡蛋红枣醪糟粥
- 101 虾仁干贝粥
- 102 花生鱼粥
- 103 美味蟹肉粥
- 104 红枣首乌芝麻粥
- 105 燕麦核桃仁粥

蔬果粥

- 106 白菜玉米粥
- 106 菠菜山楂粥
- 107 豆豉葱姜粥
- 107 豆豉枸杞叶粥
- 107 豆腐南瓜粥
- 108 芹菜红枣粥
- 108 香葱冬瓜粥
- 108 南瓜菠菜粥
- 109 木耳枣杞粥
- 109 糯米银耳粥
- 109 茴香青菜粥
- 110 胡萝卜菠菜粥
- 110 胡萝卜山药粥
- 110 胡萝卜高粱粥
- 111 山药黑芝麻粥
- 111 莲藕糯米甜粥
- 111 青豆糙米粥
- 112 豆芽玉米粥
- 112 百合桂圆薏米粥
- 112 萝卜包菜酸奶粥
- 113 苹果玉米粥

- 113 苹果萝卜牛奶粥
- 113 枸杞木瓜粥
- 114 土豆芦荟粥
- 114 香菇白菜燕麦粥
- 114 香菇红豆粥
- 115 雪里蕻红枣粥
- 115 洋葱大蒜粥
- 115 芋头红枣蜂蜜粥
- 116 生姜红枣粥
- 116 生姜辣椒粥
- 116 双菇姜丝粥
- 117 桂圆枸杞红枣粥
- 117 桂圆莲芡粥
- 117 桂圆胡萝卜粥

肉禽蛋粥

- 118 鸡腿瘦肉粥
- 118 瘦肉西红柿粥
- 119 豌豆瘦肉粥
- 119 紫菜豌豆肉末粥
- 120 玉米猪肉粥
- 120 萝卜橄榄粥
- 121 黄花菜枸杞瘦肉粥
- 121 金针菇猪肉粥
- 122 枸杞山药瘦肉粥
- 122 苦瓜西红柿瘦肉粥
- 123 白菜紫菜瘦肉粥
- 123 鸡蛋瘦肉粥
- 124 薏米冬瓜瘦肉粥
- 124 鸡蛋玉米瘦肉粥
- 125 肉丸香粥
- 125 生菜肉丸粥
- 126 玉米火腿粥
- 126 菜干猪骨粥

- 127 猪骨稠粥
- 127 青豆猪肝粥
- 128 萝卜猪肚粥
- 128 槟榔猪肚粥
- 129 南瓜猪肝粥
- 129 陈皮猪肚粥
- 130 南瓜猪肚粥
- 130 板栗花生猪腰粥
- 131 香菇猪腰粥
- 131 青豆猪肺粥
- 132 猪脑粥
- 132 腐竹猪血粥
- 133 枸杞莲子牛肉粥
- 133 三蔬牛筋粥
- 134 生姜羊肉粥
- 134 红枣羊肉糯米粥
- 135 香菇干贝鸡肉粥
- 135 枸杞萝卜鸡肉粥
- 136 香菇包菜鸡肉粥
- 136 红枣鸡肉粥
- 137 薏米鸡肉粥
- 137 家常鸡腿粥
- 138 猪肉鸡肝粥
- 138 花生蛋糊粥
- 138 生菜鸡蛋粥
- 139 香菇鸡翅粥
- 139 蛋黄鸡肝粥
- 140 红枣鸡心粥
- 140 香菇鸡心粥
- 141 香菇双蛋粥
- 141 枸杞黄芪乳鸽粥
- 142 鹌鹑瘦肉粥
- 142 菇杞鸭肉粥
- 143 白菜鸡蛋粥