全国美食类第一畅销书《新编家常菜谱》全面改版 全新上市

味好美 30分钟

家常汤粥

美食生活 工作室 组织编写

- 常见食材简单做 30分钟搞定家常汤粥
- 60余种食材 ★270道滋补汤羹
- 3大类100余款养生香粥
- 打造属于你的家庭餐桌

超低价 19.9

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

味好美

30分钟家常汤粥

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

图书在版编目（CIP）数据

30分钟家常汤粥 / 美食生活工作室组织编写. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.5
（味好美）
ISBN 978-7-5552-0471-8
Ⅰ. ①3… Ⅱ. ①美… Ⅲ. ①汤菜—菜谱 Ⅳ. ①TS972.122
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083907号

书　　名　味好美—30分钟家常汤粥
组织编写　美食生活工作室
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　徐　巍
装帧设计　宋修仪　周雅榕
排　　版　张　骏
印　　刷　潍坊文圣教育印刷有限公司
出版日期　2014年6月第1版　2015年1月第3次印刷
开　　本　16开（710mm × 1010mm）
印　　张　12
书　　号　ISBN 978-7-5552-0471-8
定　　价　19.90元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017
青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话（0532）68068638
本书建议陈列类别：美食类　生活类

Contents

Part 01 滋补汤羹 营养全家

★ 汤的营养价值 ★ 10
★ 煲汤的选材有讲究 ★ 10
★ 煲汤的基本工具 ★ 11
★ 煲汤小窍门 ★ 13

清爽素汤

· 白菜 ·
白菜豆苗汤 16
虾子白菜汤 16
虾米白菜汤 16
白菜牛百叶汤 17
红颜汤 17
干白菜豆腐酱汤 17
· 菠菜 ·
菠菜蛋汤 18
冬瓜菠菜羹 18
银杏蔬菜汤 18
松仁菠菜浓汤 19
土豆菠菜汤 19
虾片菠菜汤 19
莲子银耳菠菜汤 20
菠菜猪肝汤 20
菠菜猪血汤 20
菠菜鸡汤 21
虾皮菠菜蛋汤 21
海蜇菠菜汤 21
· 韭菜 ·
韭菜鸡蛋汤 22
蘑菇韭菜蛋汤 22
菌菇韭菜汤 22
韭姜牛乳补肾汤 23
虾仁韭菜豆腐汤 23
韭菜蛏子汤 23
· 茼蒿 ·
淡菜茼蒿汤 24
· 苋菜 ·
苋菜芙蓉蛋汤 24
· 黄花菜 ·
黄花菜蛋汤 24
· 雪菜 ·
皮蛋雪菜汤 25
雪菜豆腐汤 25
雪菜肉末汤 25
雪里蕻熬豆腐 26
· 芥菜 ·
焖芥菜 26
火鸭芥菜汤 26
· 空心菜 ·
木耳青菜豆腐虾丸汤 27
· 油麦菜 ·
油麦汤 27
· 胡萝卜 ·
山药煲萝卜 27
奶汁炖萝卜块 28
胡萝卜粉丝汤 28
胡萝卜乌鱼汤 28
鱼片香汤 29
· 萝卜 ·
香菇萝卜汤 29
白萝卜番茄汤 29
萝卜豆腐汤 30
清炖萝卜牛肉 30
虾皮萝卜汤 30
· 榨菜 ·
榨菜肉丝汤 31
里脊黄瓜榨菜汤 31
榨菜鸡丝汤 31

目录

· 土豆 ·

土豆芹菜汤.....32
姜橘土豆汤.....32
土豆番茄里脊汤.....32
土豆胡萝卜汤.....33
马铃薯玉米浓汤.....33
土豆芸豆煲茄子.....33

· 玉米 ·

玉米蔬菜汤.....34
玉米番茄汤.....34
富贵玉米羹.....34

· 山药 ·

什锦汤.....35
山药煲苦瓜.....35
山药羊肉汤.....35

· 西红柿 ·

番茄西蓝汤.....36
西红柿紫菜蛋汤.....36
西红柿皮蛋汤.....36
五彩鲜汤.....37
番茄海带汤.....37

· 西蓝花 ·

西蓝多菌菇.....38
素菜一锅鲜.....38
西蓝花鸽蛋汤.....38

· 莲藕 ·

绿豆藕汤.....39
莲藕栗子汤.....39
莲藕五目芋.....39
三鲜益血汤.....40
莲藕羊肉汤.....40
老藕炖排骨.....40

· 莴笋 ·

莴笋鸡蛋汤.....41
莴笋干煲鸭肠.....41
莴笋虾仁汤.....41

· 茭瓜 ·

茭瓜瘦肉汤.....42
海米茭瓜汤.....42
海红西葫芦汤.....42

· 黄瓜 ·

黄瓜双耳.....43
黄瓜汤.....43
香菜黄瓜汤.....43
木耳黄瓜汤.....44
丸子黄瓜汤.....44
黄瓜墨鱼汤.....44

· 南瓜 ·

海米南瓜蛋汤.....45
杞子南瓜汤.....45
南瓜藕片汤.....45

· 冬瓜 ·

全冬瓜汤.....46
虾米冬瓜汤.....46
冬瓜海带虾皮汤.....46
芽笋冬瓜汤.....47
干贝冬瓜汤.....47
荷叶冬瓜汤.....47

· 海带 ·

大酱海带豆腐汤.....48
西红柿海带汤.....48
豆腐海带汤.....48

养生菌豆汤

· 平菇 ·

鲜蘑豆腐汤.....49
黄豆芽平菇汤.....49
排骨平菇汤.....49
鲜蘑腐竹汤.....50

· 草菇 ·

鲜菇排骨汤.....50

· 金针菇 ·

金针菇蛋汤.....50
金针肉丝汤.....51
金针鸡片煲.....51

· 香菇 ·

香菇红枣汤.....51
冬菇葫芦汤.....52
油菜香菇汤.....52
香菇豆腐汤.....52
香菇海参汤.....53
多菌豆腐汤.....53
鸡块菌菇汤.....53

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

Contents

· 木耳 ·

红豆双耳汤.....54
腐竹黑耳汤.....54
木耳清蒸鲫鱼.....54

· 银耳 ·

山楂糕冰糖银耳汤.....55
冬瓜银耳羹.....55
银耳冰糖鸭蛋羹.....55
燕窝炖银耳.....56
银耳冬菇藕汤.....56
银耳猪肝汤.....56

· 黄豆 ·

黄豆珧柱兔肉汤.....57
五豆汤.....57

· 绿豆 ·

绿豆芹菜汤.....57
雪耳水晶绿豆爽.....58
绿豆藕汤.....58
美白祛斑汤.....58
双豆百合汤.....59
清心绿豆汤.....59

· 绿豆芽 ·

银芽山楂汤.....59
银芽里脊汤.....60

· 豆腐 ·

荸荠豆腐紫菜汤.....60
雪菜豆腐汤.....60
海带豆芽豆腐汤.....61
竹笋豆腐汤.....61
松蘑豆腐汤.....61
白菜炖豆腐.....62
豆腐萝卜汤.....62
丝瓜豆腐汤.....62
红白豆腐汤.....63
海带豆腐汤.....63
豆腐生菜肉丝汤.....63
养颜瘦身汤.....64
三鲜豆腐汤.....64
牡蛎豆腐汤.....64
黑豆干虾汤.....65

· 豆腐干 ·

豆干萝卜汤.....65
豆干鸡丝汤.....65

· 腐竹 ·

腐竹瓜片汤.....66
富贵枝竹.....66
腐竹木耳汤.....66

香甜水果汤

· 梨 ·

烩雪梨羹.....67
银耳梨片汤.....67
雪梨银耳百合汤.....67

· 木瓜 ·

木瓜苹果汤.....68
牛奶木瓜汤.....68
香菇鸡片木瓜煲.....68

· 苹果 ·

苹果沙梨瘦肉汤.....69
甘蓝猪肉苹果汤.....69
杏仁瘦肉苹果汤.....69

喷香肉汤

· 猪肉 ·

里脊豆芽韭菜汤.....70
土豆番茄里脊汤.....70
肉片海带豆腐煲.....70
土豆香菇猪肉煲.....71
莲子芡实猪肉汤.....71
杞子瘦肉强身汤.....71
肉片腐竹汤.....72
金针木耳瘦肉汤.....72
榨菜肉丝汤.....72
酸菜冬瓜瘦肉汤.....73
猪瘦肉杏仁汤.....73
瘦肉番茄粉丝汤.....73
百合干贝瘦肉汤.....74
猪腱冬瓜汤.....74
肉丸汤.....74
干豆角煲五花.....75
苦瓜雪菜煲五花.....75
培根卷心菜汤.....75

· 猪排 ·

杞菊排骨汤.....76
排骨玉米汤.....76
猪骨菠菜汤.....76

目录

腐竹银杏排骨汤 77
黄豆榨菜排骨汤 77
荸荠荔枝排骨汤 77
青红萝卜煲排骨 78
排骨薏米黄瓜汤 78
黑豆排骨汤 78

· 猪蹄 ·

银木猪蹄汤 79
百合炖猪蹄 79
茭白猪蹄除皱汤 79

· 猪肝 ·

番茄白果猪肝煲 80
枸杞猪肝汤 80
杭白菊猪肝汤 80
杏仁猪肝汤 81
杏仁猪肝芋头汤 81
肝尖凉瓜汤 81

· 猪肚 ·

银杏腐竹猪肚汤 82
猪肚菌菇煲 82
浓汤银杏风味肚 82

· 牛肉 ·

酸菜黄豆牛腩汤 83
红枣牛肉汤 83
清汤萝卜牛腩 83
青红萝卜牛腩汤 84
茄汁黄豆牛腩 84

· 羊肉 ·

红枣木耳羊肉汤 85
羊肉豆腐汤 85
羊肉芹菜汤 85
黑豆花生羊肉汤 86
花生羊肉猪脚汤 86

· 鸡肉 ·

鲜奶炖鸡汤 87
桂圆鸡 87
柠檬煲鸡汤 87
馄饨鸡 88
天麻老鸡汤 88
山药胡萝卜鸡汤 88

· 鸭肉 ·

冬瓜火腿煲老鸭 89
马蹄玉米煲老鸭 89
什锦鸭羹 89

· 鸽肉 ·

豆苗鸽肉汤 90
银耳菠萝乳鸽汤 90
百合炖鸽 90

鲜美水产汤

· 草鱼 ·

青瓜冬笋鱼块煲 91
鱼头豆腐汤 91
冬瓜草鱼汤 91

· 鲫鱼 ·

鲫鱼煲豆腐 92
花生小豆鲫鱼汤 92
双花鲫鱼汤 92
鲫鱼奶汤 93
鲫鱼枸杞汤 93
蛋奶鲫鱼汤 93

· 鲤鱼 ·

酸菜鲤鱼汤 94
乌豆鲤鱼汤 94
鲤鱼雪梨汤 94

· 鲢鱼 ·

大蒜豆腐鱼头汤 95
美味鱼头煲 95
鱼头豆腐煲 95

· 鳝鱼 ·

鸡丝鳝鱼汤 96
益血汤 96
莴干煲鳝片 96

· 甲鱼 ·

腐竹甲鱼汤 97
甲鱼猪脊汤 97
甲鱼煲羊排 97

· 虾 ·

大虾番茄汤 98
大虾豆腐汤 98
虾仁豆苗汤 98
黄瓜虾仁蛋汤 99
白菜豆腐鲜虾煲 99
萝卜粉丝煲草虾 99
虫草虾仁汤 100
三鲜豆腐羹 100

Contents

菜心虾仁鸡片汤 100

· 鱿鱼 ·

海鲜豆腐煲..... 101
鱿鱼木耳汤..... 101
鱿鱼汤..... 101
海鲜茄子煲..... 102
凉瓜鱿鱼煲..... 102
毛豆煲鱼须..... 102

· 墨鱼 ·

茼蒿墨鱼汤..... 103
墨鱼蛤蜊鲜虾汤 103
萝卜墨鱼汤..... 103

· 蛤蜊 ·

花蛤清汤 104
蛤蜊疙瘩汤..... 104
蛤蜊冬瓜汤..... 104

· 牡蛎 ·

天然牡蛎汤..... 105
牡蛎鸡蛋汤..... 105
牡蛎白菜汤..... 105

· 扇贝 ·

扇贝香菇汤..... 106
扇贝菜胆汤..... 106
扇贝海带豆腐煲 106

· 鲍鱼 ·

鲍鱼汤..... 107
节瓜珧柱煲鲜鲍 107
莴笋煲鲍鱼..... 107

· 海参 ·

海参鹅蛋菌汤..... 108
海参银耳汤..... 108
海参首乌红枣汤 108

Part 02 〉黏糯香粥 味美全家

★ 喝粥的四大理由 ★ 110
★做粥好食材 ★ 111
★ 熬出好粥的秘诀 ★ 112
★ 喝粥有讲究 ★ 114

谷类养生粥

· 大米粥 ·

空心菜粥 116
韭菜粥..... 116
紫茄子大米粥..... 117
菠菜芹菜粥..... 117
芹菜粥..... 117
土豆粥..... 118
白果腐皮粥..... 118
粳米猴头菇粥..... 118
番茄粳米粥..... 119
大蒜粳米粥..... 119
冰糖燕窝粥..... 119
什锦烤麸粥..... 120
红参当归粥..... 120
白果冬瓜粥..... 121
大枣山药粥..... 121
胡萝卜蜜饯粥..... 121
栗子药枣粥..... 122
番薯粥..... 122
南瓜百合粥..... 122
银耳豉汁粥..... 123
木耳粥..... 123
牛蒡粥..... 123
补虚正气粥..... 124
何首乌大枣粥..... 124
梨子粥..... 124
玫瑰花粥 125
葡萄蜂蜜粥..... 125
山楂粥..... 125
苹果大米粥..... 126
无花果粥 126
党参红枣粥..... 126
三色橘子粥..... 127
绿茶粥..... 127
卷心菜肉粥..... 128
萝卜干肉粒粥..... 128
胡萝卜排骨粥..... 129
排骨大米粥..... 129
猪肚粥..... 129
菠菜猪肝粥..... 130
胡萝卜牛肉粥..... 130
健美牛肉粥..... 130
牛肚油菜粥..... 131
山药羊肉粥..... 131
羊肉粥..... 131
当归羊肉粥..... 132
鸡肉粥..... 132
鸡肝粥..... 132
草菇鱼片粥..... 133

目录

青鱼韭菜粥..... 133
冬瓜鲤鱼头粥..... 134
鳝鱼粥..... 134
鲈鱼粥..... 134
鱼片苦瓜粥..... 135
翡翠虾球粥..... 135
海米紫菜粥..... 136
墨鱼韭菜粥..... 136
油菜牡蛎粥..... 137
豆腐粥..... 137

· 糙米粥 ·

大麦糙米粥..... 138
排骨糙米粥..... 138
水果糙米粥..... 138

· 小米粥 ·

南栗小米粥..... 139
龙眼小米粥..... 139
小米金瓜粥..... 140
黄芪小米粥..... 140
苹果小米粥..... 140
香蕉小米粥..... 141
南瓜小米粥..... 141
番茄银耳小米粥..... 142
木耳小米粥..... 142
小米胡萝卜粥..... 143
番茄小米粥..... 143
山药小米粥..... 143
白萝卜小米粥..... 144
丝瓜虾米粥..... 144

· 糯米粥 ·

糯米百合粥..... 145
南瓜粥..... 145
糯米葱粥..... 145
桑葚糯米粥..... 146
龙眼肉粥..... 146
香蕉粥..... 146
桂圆姜汁粥..... 147
百合葡萄糯米粥..... 147
桂花栗子粥..... 147
雪梨京糕粥..... 148
养颜红杞粥..... 148
福圆粥..... 149
龙牡粥..... 149
牛肚糯米粥..... 149
黄鱼粥..... 150
鲤鱼阿胶粥..... 150
海蜇粥..... 150

· 紫米粥 ·

奶香紫米粥..... 151
双仁紫米粥..... 151
红枣木耳粥..... 151

· 黑米粥 ·

黑米花生粥..... 152
黑米红豆粥..... 152
党参山楂粥..... 153
鲜蘑紫菜粥..... 153
黑米海参粥..... 153

· 薏米粥 ·

玉米须薏仁粥..... 154
猕猴桃薏仁粥..... 154
冰糖薏米粥..... 155
珠玉二宝粥..... 155
粳米薏仁粥..... 155
薏仁莲子枣粥..... 156
山药薏米粥..... 156
桂圆薏米粥..... 157
猪腰薏米粥..... 157
薏仁肺粥..... 157

· 荞麦粥 ·

荞麦米粥..... 158
毛豆荞麦粥..... 158

· 燕麦粥 ·

麦片百合粥..... 158
蛋花燕麦粥..... 159
红枣苹果燕麦粥..... 159
燕麦葡萄苹果粥..... 160
奶香燕麦粥..... 160
燕麦南瓜粥..... 160
双豆燕麦粥..... 161
虾仁香芹燕麦粥..... 161

· 小麦粥 ·

小麦山药粥..... 162
糯米小麦粥..... 162
小麦米粥..... 162
双豆麦仁粥..... 163

Contents

羊肉小麦粥.....163
大麦葡萄粥.....163

· 玉米粥 ·

玉米红薯粥.....164
山药玉米粥.....164
玉米豇豆粥.....164
红薯玉米糁粥.....165
玉米大米粥.....165
杏仁玉米粥.....166
玉米薏仁粥.....166
玉米菠菜粥.....166
玉米瘦肉粥.....167
鸡丝玉米芹菜粥.....167
虾仁丝瓜粥.....167

· 高粱粥 ·

红枣高粱米粥.....168
山楂高粱粥.....168
山药三米粥.....168

豆类养生粥

· 黄豆粥 ·

黄豆粥.....169
玉米黄豆粥.....169
三豆粳米粥.....169

· 绿豆粥 ·

绿豆大米粥.....170
杂豆陈皮粥.....170
猪腰绿豆粥.....170
绿豆荞麦粥.....171
双豆粥.....171
绿豆海带粥.....171

· 红豆粥 ·

桂花赤豆粥.....172
三豆糯米粥.....172
赤小豆山药粥.....172
薏仁红豆粥.....173
鲤鱼赤豆粥.....173

· 黑豆粥 ·

黑豆玉米粥.....173
黑豆糯米粥.....174
黑豆核桃粥.....174
首乌黑豆粥.....174

· 青豆粥 ·

小米青豆粥.....175
青豆排骨粥.....175
三色蔬菜粥.....175

· 豌豆粥 ·

豌豆红糖粥.....176
豌豆粳米粥.....176
豌豆糯米粥.....176
鲮鱼双豆粥.....177
豌豆陈皮粥.....177

· 白扁豆粥 ·

扁豆小米粥.....178
扁豆山药粥.....178

· 芸豆粥 ·

芸豆两米粥.....178
芸豆黑糯粥.....179
芸豆大米粥.....179
山药芸豆粥.....179

坚果养生粥

· 杏仁粥 ·

马蹄杏仁粥.....180
花生仁杏仁粥.....180
瓜蒌杏仁红枣粥.....180

· 莲子粥 ·

莲子粥.....181
人参莲子粥.....181
薏米莲子粥.....181
桂圆莲子粥.....182
百合莲子粥.....182
莲子糯米粥.....182
金银花莲子粥.....183
莲子江米粥.....183
莲子芡实荷叶粥.....183

· 花生粥 ·

花生咸味粥.....184
花生红枣粥.....184
花生菠豆粥.....184
小麦花生米粥.....185
花生小米粥.....185
花生补血粥.....185
双米花生粥.....186
花生糯米粥.....186
落花生淮山粥.....186

· 松子粥 ·

黑豆松子粥.....187
松子粥.....187

· 核桃仁粥 ·

淮山核桃仁粥.....187
核桃糯米粥.....188
核桃小米粥.....188
核桃木耳大枣粥.....189
健脑核桃粥.....189

· 芝麻粥 ·

芝麻麦片粥.....190
芝麻小米粥.....190
芝麻粳米粥.....190
黑芝麻大枣粥.....191
芝麻龙眼粥.....191
海带黑芝麻粥.....191

味好美

30分钟家常汤粥

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

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

Contents

Part 01 滋补汤羹 营养全家

★ 汤的营养价值 ★ 10
★ 煲汤的选材有讲究 ★ 10
★ 煲汤的基本工具 ★ 11
★ 煲汤小窍门 ★ 13

清爽素汤

· 白菜 ·
白菜豆苗汤 16
虾子白菜汤 16
虾米白菜汤 16
白菜牛百叶汤 17
红颜汤 17
干白菜豆腐酱汤 17
· 菠菜 ·
菠菜蛋汤 18
冬瓜菠菜羹 18
银杏蔬菜汤 18
松仁菠菜浓汤 19
土豆菠菜汤 19
虾片菠菜汤 19
莲子银耳菠菜汤 20
菠菜猪肝汤 20
菠菜猪血汤 20
菠菜鸡汤 21
虾皮菠菜蛋汤 21
海蜇菠菜汤 21
· 韭菜 ·
韭菜鸡蛋汤 22
蘑菇韭菜蛋汤 22
菌菇韭菜汤 22
韭姜牛乳补肾汤 23
虾仁韭菜豆腐汤 23
韭菜蛏子汤 23
· 茼蒿 ·
淡菜茼蒿汤 24
· 苋菜 ·
苋菜芙蓉蛋汤 24
· 黄花菜 ·
黄花菜蛋汤 24
· 雪菜 ·
皮蛋雪菜汤 25
雪菜豆腐汤 25
雪菜肉末汤 25
雪里蕻熬豆腐 26
· 芥菜 ·
焖芥菜 26
火鸭芥菜汤 26
· 空心菜 ·
木耳青菜豆腐虾丸汤 27
· 油麦菜 ·
油麦汤 27
· 胡萝卜 ·
山药煲萝卜 27
奶汁炖萝卜块 28
胡萝卜粉丝汤 28
胡萝卜乌鱼汤 28
鱼片香汤 29
· 萝卜 ·
香菇萝卜汤 29
白萝卜番茄汤 29
萝卜豆腐汤 30
清炖萝卜牛肉 30
虾皮萝卜汤 30
· 榨菜 ·
榨菜肉丝汤 31
里脊黄瓜榨菜汤 31
榨菜鸡丝汤 31

目录

· 土豆 ·

土豆芹菜汤.....32
姜橘土豆汤.....32
土豆番茄里脊汤.....32
土豆胡萝卜汤.....33
马铃薯玉米浓汤.....33
土豆芸豆煲茄子.....33

· 玉米 ·

玉米蔬菜汤.....34
玉米番茄汤.....34
富贵玉米羹.....34

· 山药 ·

什锦汤.....35
山药煲苦瓜.....35
山药羊肉汤.....35

· 西红柿 ·

番茄西蓝汤.....36
西红柿紫菜蛋汤.....36
西红柿皮蛋汤.....36
五彩鲜汤.....37
番茄海带汤.....37

· 西蓝花 ·

西蓝多菌菇.....38
素菜一锅鲜.....38
西蓝花鸽蛋汤.....38

· 莲藕 ·

绿豆藕汤.....39
莲藕栗子汤.....39
莲藕五目芋.....39
三鲜益血汤.....40
莲藕羊肉汤.....40
老藕炖排骨.....40

· 莴笋 ·

莴笋鸡蛋汤.....41
莴笋干煲鸭肠.....41
莴笋虾仁汤.....41

· 茭瓜 ·

茭瓜瘦肉汤.....42
海米茭瓜汤.....42
海红西葫芦汤.....42

· 黄瓜 ·

黄瓜双耳.....43
黄瓜汤.....43
香菜黄瓜汤.....43
木耳黄瓜汤.....44
丸子黄瓜汤.....44
黄瓜墨鱼汤.....44

· 南瓜 ·

海米南瓜蛋汤.....45
杞子南瓜汤.....45
南瓜藕片汤.....45

· 冬瓜 ·

全冬瓜汤.....46
虾米冬瓜汤.....46
冬瓜海带虾皮汤.....46
芽笋冬瓜汤.....47
干贝冬瓜汤.....47
荷叶冬瓜汤.....47

· 海带 ·

大酱海带豆腐汤.....48
西红柿海带汤.....48
豆腐海带汤.....48

养生菌豆汤

· 平菇 ·

鲜蘑豆腐汤.....49
黄豆芽平菇汤.....49
排骨平菇汤.....49
鲜蘑腐竹汤.....50

· 草菇 ·

鲜菇排骨汤.....50

· 金针菇 ·

金针菇蛋汤.....50
金针肉丝汤.....51
金针鸡片煲.....51

· 香菇 ·

香菇红枣汤.....51
冬菇葫芦汤.....52
油菜香菇汤.....52
香菇豆腐汤.....52
香菇海参汤.....53
多菌豆腐汤.....53
鸡块菌菇汤.....53

Contents

· 木耳 ·

红豆双耳汤.....54
腐竹黑耳汤.....54
木耳清蒸鲫鱼.....54

· 银耳 ·

山楂糕冰糖银耳汤.....55
冬瓜银耳羹.....55
银耳冰糖鸭蛋羹.....55
燕窝炖银耳.....56
银耳冬菇藕汤.....56
银耳猪肝汤.....56

· 黄豆 ·

黄豆珧柱兔肉汤.....57
五豆汤.....57

· 绿豆 ·

绿豆芹菜汤.....57
雪耳水晶绿豆爽.....58
绿豆藕汤.....58
美白祛斑汤.....58
双豆百合汤.....59
清心绿豆汤.....59

· 绿豆芽 ·

银芽山楂汤.....59
银芽里脊汤.....60

· 豆腐 ·

荸荠豆腐紫菜汤.....60
雪菜豆腐汤.....60
海带豆芽豆腐汤.....61
竹笋豆腐汤.....61
松蘑豆腐汤.....61
白菜炖豆腐.....62
豆腐萝卜汤.....62
丝瓜豆腐汤.....62
红白豆腐汤.....63
海带豆腐汤.....63
豆腐生菜肉丝汤.....63
养颜瘦身汤.....64
三鲜豆腐汤.....64
牡蛎豆腐汤.....64
黑豆干虾汤.....65

· 豆腐干 ·

豆干萝卜汤.....65
豆干鸡丝汤.....65

· 腐竹 ·

腐竹瓜片汤.....66
富贵枝竹.....66
腐竹木耳汤.....66

香甜水果汤

· 梨 ·

烩雪梨羹.....67
银耳梨片汤.....67
雪梨银耳百合汤.....67

· 木瓜 ·

木瓜苹果汤.....68
牛奶木瓜汤.....68
香菇鸡片木瓜煲.....68

· 苹果 ·

苹果沙梨瘦肉汤.....69
甘蓝猪肉苹果汤.....69
杏仁瘦肉苹果汤.....69

喷香肉汤

· 猪肉 ·

里脊豆芽韭菜汤.....70
土豆番茄里脊汤.....70
肉片海带豆腐煲.....70
土豆香菇猪肉煲.....71
莲子芡实猪肉汤.....71
杞子瘦肉强身汤.....71
肉片腐竹汤.....72
金针木耳瘦肉汤.....72
榨菜肉丝汤.....72
酸菜冬瓜瘦肉汤.....73
猪瘦肉杏仁汤.....73
瘦肉番茄粉丝汤.....73
百合干贝瘦肉汤.....74
猪腱冬瓜汤.....74
肉丸汤.....74
干豆角煲五花.....75
苦瓜雪菜煲五花.....75
培根卷心菜汤.....75

· 猪排 ·

杞菊排骨汤.....76
排骨玉米汤.....76
猪骨菠菜汤.....76

目录

腐竹银杏排骨汤 77
黄豆榨菜排骨汤 77
荸荠荔枝排骨汤 77
青红萝卜煲排骨 78
排骨薏米黄瓜汤 78
黑豆排骨汤 78

· 猪蹄 ·

银木猪蹄汤 79
百合炖猪蹄 79
茭白猪蹄除皱汤 79

· 猪肝 ·

番茄白果猪肝煲 80
枸杞猪肝汤 80
杭白菊猪肝汤 80
杏仁猪肝汤 81
杏仁猪肝芋头汤 81
肝尖凉瓜汤 81

· 猪肚 ·

银杏腐竹猪肚汤 82
猪肚菌菇煲 82
浓汤银杏风味肚 82

· 牛肉 ·

酸菜黄豆牛腩汤 83
红枣牛肉汤 83
清汤萝卜牛腩 83
青红萝卜牛腩汤 84
茄汁黄豆牛腩 84

· 羊肉 ·

红枣木耳羊肉汤 85
羊肉豆腐汤 85
羊肉芹菜汤 85
黑豆花生羊肉汤 86
花生羊肉猪脚汤 86

· 鸡肉 ·

鲜奶炖鸡汤 87
桂圆鸡 87
柠檬煲鸡汤 87
馄饨鸡 88
天麻老鸡汤 88
山药胡萝卜鸡汤 88

· 鸭肉 ·

冬瓜火腿煲老鸭 89
马蹄玉米煲老鸭 89
什锦鸭羹 89

· 鸽肉 ·

豆苗鸽肉汤 90
银耳菠萝乳鸽汤 90
百合炖鸽 90

鲜美水产汤

· 草鱼 ·

青瓜冬笋鱼块煲 91
鱼头豆腐汤 91
冬瓜草鱼汤 91

· 鲫鱼 ·

鲫鱼煲豆腐 92
花生小豆鲫鱼汤 92
双花鲫鱼汤 92
鲫鱼奶汤 93
鲫鱼枸杞汤 93
蛋奶鲫鱼汤 93

· 鲤鱼 ·

酸菜鲤鱼汤 94
乌豆鲤鱼汤 94
鲤鱼雪梨汤 94

· 鲢鱼 ·

大蒜豆腐鱼头汤 95
美味鱼头煲 95
鱼头豆腐煲 95

· 鳝鱼 ·

鸡丝鳝鱼汤 96
益血汤 96
莴干煲鳝片 96

· 甲鱼 ·

腐竹甲鱼汤 97
甲鱼猪脊汤 97
甲鱼煲羊排 97

· 虾 ·

大虾番茄汤 98
大虾豆腐汤 98
虾仁豆苗汤 98
黄瓜虾仁蛋汤 99
白菜豆腐鲜虾煲 99
萝卜粉丝煲草虾 99
虫草虾仁汤 100
三鲜豆腐羹 100

Contents

菜心虾仁鸡片汤 100

· 鱿鱼 ·

海鲜豆腐煲..... 101
鱿鱼木耳汤..... 101
鱿鱼汤..... 101
海鲜茄子煲..... 102
凉瓜鱿鱼煲..... 102
毛豆煲鱼须..... 102

· 墨鱼 ·

茼蒿墨鱼汤..... 103
墨鱼蛤蜊鲜虾汤 103
萝卜墨鱼汤..... 103

· 蛤蜊 ·

花蛤清汤 104
蛤蜊疙瘩汤..... 104
蛤蜊冬瓜汤..... 104

· 牡蛎 ·

天然牡蛎汤..... 105
牡蛎鸡蛋汤..... 105
牡蛎白菜汤..... 105

· 扇贝 ·

扇贝香菇汤..... 106
扇贝菜胆汤..... 106
扇贝海带豆腐煲 106

· 鲍鱼 ·

鲍鱼汤..... 107
节瓜珧柱煲鲜鲍 107
莴笋煲鲍鱼..... 107

· 海参 ·

海参鹅蛋菌汤..... 108
海参银耳汤..... 108
海参首乌红枣汤 108

Part 02 〉黏糯香粥 味美全家

★ 喝粥的四大理由 ★ 110
★做粥好食材 ★ 111
★ 熬出好粥的秘诀 ★ 112
★ 喝粥有讲究 ★ 114

谷类养生粥

· 大米粥 ·

空心菜粥 116
韭菜粥..... 116
紫茄子大米粥..... 117
菠菜芹菜粥..... 117
芹菜粥..... 117
土豆粥..... 118
白果腐皮粥..... 118
粳米猴头菇粥..... 118
番茄粳米粥..... 119
大蒜粳米粥..... 119
冰糖燕窝粥..... 119
什锦烤麸粥..... 120
红参当归粥..... 120
白果冬瓜粥..... 121
大枣山药粥..... 121
胡萝卜蜜饯粥..... 121
栗子药枣粥..... 122
番薯粥..... 122
南瓜百合粥..... 122
银耳豉汁粥..... 123
木耳粥..... 123
牛蒡粥..... 123
补虚正气粥..... 124
何首乌大枣粥..... 124
梨子粥..... 124
玫瑰花粥 125
葡萄蜂蜜粥..... 125
山楂粥..... 125
苹果大米粥..... 126
无花果粥 126
党参红枣粥..... 126
三色橘子粥..... 127
绿茶粥..... 127
卷心菜肉粥..... 128
萝卜干肉粒粥..... 128
胡萝卜排骨粥..... 129
排骨大米粥..... 129
猪肚粥..... 129
菠菜猪肝粥..... 130
胡萝卜牛肉粥..... 130
健美牛肉粥..... 130
牛肚油菜粥..... 131
山药羊肉粥..... 131
羊肉粥..... 131
当归羊肉粥..... 132
鸡肉粥..... 132
鸡肝粥..... 132
草菇鱼片粥..... 133

目录

青鱼韭菜粥..... 133
冬瓜鲤鱼头粥..... 134
鳝鱼粥..... 134
鲈鱼粥..... 134
鱼片苦瓜粥..... 135
翡翠虾球粥..... 135
海米紫菜粥..... 136
墨鱼韭菜粥..... 136
油菜牡蛎粥..... 137
豆腐粥..... 137

· 糙米粥 ·

大麦糙米粥..... 138
排骨糙米粥..... 138
水果糙米粥..... 138

· 小米粥 ·

南栗小米粥..... 139
龙眼小米粥..... 139
小米金瓜粥..... 140
黄芪小米粥..... 140
苹果小米粥..... 140
香蕉小米粥..... 141
南瓜小米粥..... 141
番茄银耳小米粥..... 142
木耳小米粥..... 142
小米胡萝卜粥..... 143
番茄小米粥..... 143
山药小米粥..... 143
白萝卜小米粥..... 144
丝瓜虾米粥..... 144

· 糯米粥 ·

糯米百合粥..... 145
南瓜粥..... 145
糯米葱粥..... 145
桑葚糯米粥..... 146
龙眼肉粥..... 146
香蕉粥..... 146
桂圆姜汁粥..... 147
百合葡萄糯米粥..... 147
桂花栗子粥..... 147
雪梨京糕粥..... 148
养颜红杞粥..... 148
福圆粥..... 149
龙牡粥..... 149
牛肚糯米粥..... 149
黄鱼粥..... 150
鲤鱼阿胶粥..... 150
海蜇粥..... 150

· 紫米粥 ·

奶香紫米粥..... 151
双仁紫米粥..... 151
红枣木耳粥..... 151

· 黑米粥 ·

黑米花生粥..... 152
黑米红豆粥..... 152
党参山楂粥..... 153
鲜蘑紫菜粥..... 153
黑米海参粥..... 153

· 薏米粥 ·

玉米须薏仁粥..... 154
猕猴桃薏仁粥..... 154
冰糖薏米粥..... 155
珠玉二宝粥..... 155
粳米薏仁粥..... 155
薏仁莲子枣粥..... 156
山药薏米粥..... 156
桂圆薏米粥..... 157
猪腰薏米粥..... 157
薏仁肺粥..... 157

· 荞麦粥 ·

荞麦米粥..... 158
毛豆荞麦粥..... 158

· 燕麦粥 ·

麦片百合粥..... 158
蛋花燕麦粥..... 159
红枣苹果燕麦粥..... 159
燕麦葡萄苹果粥..... 160
奶香燕麦粥..... 160
燕麦南瓜粥..... 160
双豆燕麦粥..... 161
虾仁香芹燕麦粥..... 161

· 小麦粥 ·

小麦山药粥..... 162
糯米小麦粥..... 162
小麦米粥..... 162
双豆麦仁粥..... 163

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com