

Tasty Food  
食在好吃

# 家常汤粥主食 一本就够

甘智荣 主编

日常保健，只需一碗靓汤、好粥、香饭，就能轻松补养全家。  
精选 300 余道美味汤、粥、主食，营养丰富，美味升级。

好吃好学在家做  
★ 29.8元 ★  
超值版  
一书在手 美食全有

Tasty Food  
食在好吃

# 家常汤粥主食 一本就够

甘智荣 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家常汤粥主食一本就够 / 甘智荣主编. -- 南京 :  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8  
(含章·食在好吃系列)  
ISBN 978-7-5537-4529-9

I . ①家… 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 103087 号

## 家常汤粥主食一本就够

---

主 编 甘智荣  
责任编辑 张远文 葛 昀  
责任监制 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 10  
插 页 4  
字 数 260千字  
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 978-7-5537-4529-9  
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。

# 序言

## PREFACE

妙用汤粥饭养生，永葆四季平安健康。身体最需要的营养，其实就蕴藏在最简单的食物之中。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。

国际烹饪大师、中华名厨从营养保健角度出发，打造全新食谱，精心挑选出日常生活中最常吃、最经典的汤、粥、饭，它们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100多道防病进补美味汤、100多道鲜香美味养生粥、100多道营养好吃大米饭，涵盖各式养生美味，层出不穷的新花样让人目不暇接。养人药膳汤、美味甜品汤、可口水产粥、食疗药膳粥、油亮开胃米饭……让您时时都可大显身手，做出丰盛的美味让全家共享，还为日常饮食提供多样化选择。



# 目录

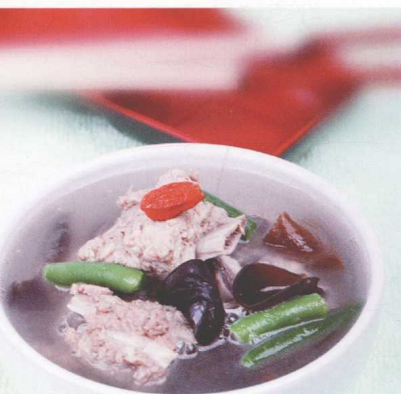
## CONTENTS

- 10 怎样煲汤更营养  
12 怎样喝粥更营养  
14 米饭承载着的回忆  
15 吃米饭的学问多

# 01

## 防病进补美味汤

- 18 冬瓜豆腐汤  
18 银耳莲子冰糖饮  
18 萝卜香菇粉丝汤  
19 山木耳腐竹汤  
19 萝卜豆腐煲  
19 豆腐上海青蘑菇汤  
20 芦笋腰豆汤  
20 雪梨山楂甜汤  
20 菠萝银耳红枣甜汤  
21 步步高升煲  
21 橘子杏仁菠萝汤  
21 菠菜豆腐汤  
22 海带黄豆汤  
22 莲藕绿豆汤  
22 南瓜绿豆汤  
23 百合红枣炖猪腱  
23 猪腱莲藕汤  
23 银耳炖猪腱  
24 红豆黄瓜猪肉煲  
24 南北杏猪肉煲  
24 玄参地黄瘦肉汤  
25 节瓜瘦肉汤  
25 金针菇瘦肉汤  
26 苦瓜煲五花肉  
26 山药螃蟹瘦肉汤  
26 灵芝肉片汤  
27 枸杞香菇瘦肉汤  
27 沙参瘦肉汤  
27 双果猪肉汤  
28 紫菜荸荠瘦肉汤  
28 冬瓜党参肉片汤  
28 上海青枸杞肉汤  
29 香蕉素鸡瘦肉汤  
29 茭白瘦肉煲  
29 香菇黄瓜肉汤  
30 海底椰红枣瘦肉汤  
30 人参麦冬瘦肉汤  
30 猪肉芋头香菇煲  
31 咸菜肉丝蛋花汤  
31 榨菜肉丝汤  
31 酸菜五花肉汤  
32 酸菜丸子汤  
32 猪肉牡蛎海带干贝汤  
32 豆芽青豆瘦肉汤  
33 椒香白玉汤  
33 豆腐皮香菇肉煲  
33 芥菜鲜肉汤  
34 豆腐皮肉丝生菜汤  
34 百合红枣瘦肉羹  
34 香芹粉条肉汤  
35 萝卜包菜肉汤  
35 红豆薏米瘦肉汤  
35 萝卜杏仁猪腱汤  
36 双色排骨汤  
36 丝瓜西红柿排骨汤  
36 玉米猪骨汤  
37 豆腐瘦肉蛋汤  
37 黄瓜紫菜肉汤  
38 黄瓜红枣排骨汤  
38 绿豆海带排骨汤  
38 海带排骨汤  
39 木耳芦笋排骨汤  
39 银杏猪脊排汤  
39 山楂猪脊骨汤  
40 冬笋排骨汤  
40 猴头菇猪棒骨汤  
41 芹香鲜奶汤  
41 双耳桂圆蘑菇汤  
41 参归银耳汤  
42 银耳莲子羹  
42 百合莲子甜汤





- |    |          |    |          |    |         |
|----|----------|----|----------|----|---------|
| 42 | 百合莲子参汤   | 48 | 茶树菇丝瓜肉片汤 | 53 | 南瓜排骨汤   |
| 43 | 绿豆百合汤    | 48 | 山药枸杞肉片汤  | 54 | 莲藕排骨汤   |
| 43 | 佛手瓜萝卜荸荠汤 | 49 | 莲子薏米汤    | 54 | 香菇木耳骨头汤 |
| 43 | 橙子节瓜薏米汤  | 49 | 海底椰参片瘦肉汤 | 54 | 西洋参排骨汤  |
| 44 | 莲子红枣花生汤  | 49 | 木耳金针菇肉汤  | 55 | 当归排骨汤   |
| 44 | 苹果雪梨煲人参  | 50 | 熟地山药瘦肉汤  | 55 | 什锦菇排骨煲  |
| 44 | 冰糖红枣汤    | 50 | 银耳雪梨参肉汤  | 55 | 红枣猪骨汤   |
| 45 | 山药南瓜汤    | 51 | 瓠香皮蛋肉丝汤  | 56 | 生地茯苓猪骨汤 |
| 45 | 红枣山药桂圆汤  | 51 | 杏仁白果肉丁汤  | 56 | 板栗冬笋排骨汤 |
| 45 | 麦片莲子瘦肉汤  | 51 | 百合玉竹瘦肉汤  | 57 | 黄芪猪龙骨汤  |
| 46 | 杜仲巴戟瘦肉汤  | 52 | 香菇冬笋煲鸡汤  | 57 | 天冬人参骨头汤 |
| 46 | 灵芝红枣瘦肉汤  | 52 | 土豆胡萝卜煲排骨 | 58 | 冬瓜红豆排骨汤 |
| 46 | 薏米板栗瘦肉汤  | 52 | 苦瓜陈皮排骨汤  | 58 | 绿豆排骨汤   |
| 47 | 生姜红枣米汤   | 53 | 冬瓜鲜蘑排骨汤  | 59 | 海鲜排骨煲   |
| 47 | 银耳瘦肉羹    | 53 | 牛蒡冬笋煲排骨  | 59 | 干贝冬笋瘦肉羹 |

- |    |         |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|----|---------|
| 62 | 白菜玉米粥   | 69 | 莲藕糯米甜粥  | 77 | 蘑菇墨鱼粥   |
| 62 | 小白菜胡萝卜粥 | 69 | 山药芝麻小米粥 | 77 | 火腿泥鳅粥   |
| 62 | 双豆大米粥   | 69 | 青豆糙米粥   | 78 | 淡菜芹菜鸡蛋粥 |
| 63 | 芹菜红枣粥   | 70 | 绿茶乌梅粥   | 78 | 田螺芹菜咸蛋粥 |
| 63 | 冬瓜大米粥   | 70 | 山药蛋黄南瓜粥 | 79 | 鸡肉鲍鱼粥   |
| 63 | 冬瓜银杏粥   | 71 | 木耳枣杞粥   | 79 | 虾米包菜粥   |
| 64 | 南瓜菠菜粥   | 71 | 银耳玉米粥   | 80 | 白术内金红枣粥 |
| 64 | 南瓜山药粥   | 72 | 茴香青菜粥   | 80 | 柏仁大米粥   |
| 64 | 豆豉葱姜粥   | 72 | 生姜辣椒粥   | 80 | 茶叶粥     |
| 65 | 豉汁枸杞叶粥  | 72 | 双菇姜丝粥   | 81 | 陈皮白糖粥   |
| 65 | 豆腐南瓜粥   | 73 | 鲫鱼百合糯米粥 | 81 | 刺五加粥    |
| 65 | 豆芽玉米粥   | 73 | 鲫鱼玉米粥   | 81 | 高良姜粥    |
| 66 | 百合桂圆薏米粥 | 74 | 鲤鱼薏米豆粥  | 82 | 陈皮黄芪粥   |
| 66 | 胡萝卜菠菜粥  | 74 | 香菜鲶鱼粥   | 82 | 决明子粥    |
| 66 | 胡萝卜山药粥  | 75 | 鳊鱼糯米粥   | 83 | 竹叶汁粥    |
| 67 | 萝卜包菜酸奶粥 | 75 | 猪血黄鱼粥   | 83 | 神曲粥     |
| 67 | 南瓜木耳粥   | 76 | 鲳鱼豆腐粥   | 83 | 当归红花粥   |
| 68 | 萝卜豌豆山药粥 | 76 | 螃蟹豆腐粥   | 84 | 党参百合冰糖粥 |
| 68 | 胡萝卜高粱米粥 | 76 | 香葱虾米粥   | 84 | 茯苓粥     |
|    |         |    |         | 85 | 橘皮粥     |
|    |         |    |         | 85 | 莱菔子陈皮粥  |
|    |         |    |         | 85 | 香菜杂粮粥   |
|    |         |    |         | 86 | 当归桂枝红参粥 |
|    |         |    |         | 86 | 鹿茸粥     |
|    |         |    |         | 87 | 枣参茯苓粥   |
|    |         |    |         | 87 | 红枣杏仁粥   |
|    |         |    |         | 88 | 肉桂米粥    |
|    |         |    |         | 88 | 枸杞麦冬花生粥 |
|    |         |    |         | 88 | 玉米粒双米甜粥 |
|    |         |    |         | 89 | 麻仁葡萄干粥  |
|    |         |    |         | 89 | 腊八粥     |
|    |         |    |         | 90 | 五色大米粥   |
|    |         |    |         | 90 | 银耳杂粮粥   |





- |    |         |     |         |     |         |
|----|---------|-----|---------|-----|---------|
| 91 | 葡萄梅干粥   | 97  | 洋参红枣玉米粥 | 104 | 豆腐山药粥   |
| 91 | 三豆山药粥   | 97  | 花生粥     | 104 | 豆腐木耳粥   |
| 92 | 三红玉米粥   | 98  | 银耳双豆玉米粥 | 105 | 豆腐香菇粥   |
| 92 | 三黑白糖粥   | 98  | 扁豆玉米红枣粥 | 105 | 豆腐杏仁花生粥 |
| 93 | 生姜红枣粥   | 99  | 茯苓莲子粥   | 106 | 南瓜百合杂粮粥 |
| 93 | 四豆陈皮粥   | 99  | 菠菜山楂粥   | 106 | 南瓜红豆粥   |
| 94 | 双豆麦片粥   | 100 | 白菜薏米粥   | 106 | 南瓜薏米粥   |
| 94 | 玉米红豆薏米粥 | 100 | 包菜芦荟粥   | 107 | 南瓜银耳粥   |
| 94 | 玉米核桃粥   | 100 | 黄瓜胡萝卜粥  | 107 | 枸杞南瓜粥   |
| 95 | 小米黄豆粥   | 101 | 菠菜玉米枸杞粥 | 107 | 红枣百合核桃粥 |
| 95 | 玉米粉黄豆粥  | 101 | 芹菜枸杞叶粥  | 108 | 西红柿桂圆粥  |
| 95 | 玉米片黄豆粥  | 101 | 丝瓜胡萝卜粥  | 108 | 核桃红枣木耳粥 |
| 96 | 玉米红豆粥   | 102 | 蔬菜蛋白粥   | 108 | 红枣苦瓜粥   |
| 96 | 玉米芋头粥   | 102 | 冬瓜白果姜粥  | 109 | 百合南瓜大米粥 |
| 96 | 牛奶玉米粥   | 103 | 双瓜糯米粥   | 109 | 扁豆山药粥   |
| 97 | 百合玉米蜂蜜粥 | 103 | 冬瓜竹笋粥   |     |         |



- |             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 112 印尼炒饭    | 119 叉烧蛋炒饭    | 127 彩色饭团    |
| 112 泰皇炒饭    | 119 咖喱海鲜凤梨炒饭 | 127 八宝高纤饭   |
| 113 西湖炒饭    | 120 牛肉干炒饭    | 127 豆沙蜜饯饭   |
| 113 鱼丁炒饭    | 120 农家菜炒饭    | 128 蛤蜊牛奶饭   |
| 113 菜心蟹子炒饭  | 121 黑椒牛柳炒饭   | 128 什锦炊饭    |
| 114 西式炒饭    | 121 泡菜炒饭     | 128 贝母蒸梨饭   |
| 114 干贝蛋白炒饭  | 122 雪菜蛋炒饭    | 129 双枣八宝饭   |
| 115 三文鱼紫菜炒饭 | 122 酱汁鸡丝饭    | 129 金瓜饭     |
| 115 什锦炒饭    | 123 泰皇海鲜炒饭   | 130 蒲烧鳗鱼饭   |
| 116 墨鱼汁松仁炒饭 | 123 新岛特色炒饭   | 130 非洲鸡套餐饭  |
| 116 会馆炒饭    | 124 紫米包菜饭    | 130 红枣糙米饭   |
| 116 咖喱炒饭    | 124 泰式凤梨炒饭   | 131 叉烧油鸡饭   |
| 117 凤梨炒饭    | 125 柏仁玉米饭    | 131 海鲜锅仔饭   |
| 117 鲍鱼炒饭    | 125 芹菜胡萝卜炒饭  | 131 豉汁排骨煲仔饭 |
| 118 什锦海鲜炒饭  | 126 豆芽炒饭     | 132 香菇虾丁饭   |
| 118 咖喱凤梨炒饭  | 126 三豆饭      | 132 潮阳农家饭   |
| 118 咖喱鸡丁炒饭  | 126 豌豆炒饭     | 133 原盅腊味饭   |
|             |              | 133 鲔鱼盖饭    |
|             |              | 133 洋葱牛肉盖饭  |
|             |              | 134 海鲜饭     |
|             |              | 134 冬菇猪蹄饭   |
|             |              | 135 澳门叉烧饭   |
|             |              | 135 澳门烧肉饭   |
|             |              | 135 澳门烧鹅饭   |
|             |              | 136 猪扒什锦饭   |
|             |              | 136 鳕鱼蛋包饭   |
|             |              | 137 竹叶菜饭    |
|             |              | 137 窝蛋牛肉煲仔饭 |
|             |              | 138 咸鱼腊味煲仔饭 |
|             |              | 138 腊味煲仔饭   |
|             |              | 139 麦冬牡蛎烩饭  |
|             |              | 139 意式海鲜饭   |
|             |              | 140 牛肉石锅拌饭  |



- |     |         |     |        |     |         |
|-----|---------|-----|--------|-----|---------|
| 140 | 九州牛肉饭   | 148 | 豆沙糯米饭  | 154 | 咖喱鸡肉饭   |
| 141 | 墨鱼饭     | 148 | 参巴酱芦笋饭 | 154 | 鲈鱼饭     |
| 141 | 里脊片盖饭   | 149 | 澳门烧鹅腿饭 | 155 | 香骨拼饭    |
| 142 | 三鲜烩饭    | 149 | 澳门白切鸡饭 | 155 | 梅菜扣肉饭   |
| 142 | 菜心鱼片饭   | 149 | 台湾卤肉饭  | 156 | 综合蔬菜蛋包饭 |
| 143 | 澳门盐焗鸡肉饭 | 150 | 海鲜炒杂菜饭 | 156 | 麻婆豆腐牛肉饭 |
| 143 | 豉椒牛蛙饭   | 150 | 辣椒牛肉饭  | 157 | 鳗鱼饭     |
| 144 | 炸猪排咖喱饭  | 151 | 梅肉鸡蛋饭  | 157 | 扬州焖饭    |
| 144 | 豉椒鳝鱼饭   | 151 | 鸡蛋包饭   | 158 | 红烧牛腩饭   |
| 145 | 烧肉饭     | 152 | 蛋包饭    | 158 | 鸡肉石锅拌饭  |
| 145 | 尖椒回锅肉饭  | 152 | 当头蟹    | 159 | 蜜汁焖饭    |
| 146 | 姜葱猪杂饭   | 152 | 翡翠蛋包饭  | 159 | 腊肉煲仔饭   |
| 146 | 咸菜猪肚饭   | 153 | 叉烧双拼饭  | 159 | 腊肉香肠砂煲饭 |
| 147 | 红枣糯米饭   | 153 | 荷香滑鸡饭  | 160 | 农家红薯饭   |
| 147 | 咸蛋四宝饭   | 153 | 凤梨蒸饭   | 160 | 农家芋仔饭   |



Tasty Food  
食在好吃

# 家常汤粥主食 一本就够

甘智荣 主编

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家常汤粥主食一本就够 / 甘智荣主编. — 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8  
(含章·食在好吃系列)  
ISBN 978-7-5537-4529-9

I. ①家… 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 103087 号

## 家常汤粥主食一本就够

---

主 编 甘智荣  
责任编辑 张远文 葛 昀  
责任监制 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 10  
插 页 4  
字 数 260千字  
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 978-7-5537-4529-9  
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。

# 序言

## PREFACE

妙用汤粥饭养生，永葆四季平安健康。身体最需要的营养，其实就蕴藏在最简单的食物之中。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。

国际烹饪大师、中华名厨从营养保健角度出发，打造全新食谱，精心挑选出日常生活中最常吃、最经典的汤、粥、饭，它们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100多道防病进补美味汤、100多道鲜香美味养生粥、100多道营养好吃大米饭，涵盖各式养生美味，层出不穷的新花样让人目不暇接。养人药膳汤、美味甜品汤、可口水产粥、食疗药膳粥、油亮开胃米饭……让您时时都可大显身手，做出丰盛的美味让全家共享，还为日常饮食提供多样化选择。



# 目录

## CONTENTS

- 10 怎样煲汤更营养  
12 怎样喝粥更营养
- 14 米饭承载着的回忆  
15 吃米饭的学问多

# 01

## 防病进补美味汤

- 18 冬瓜豆腐汤  
18 银耳莲子冰糖饮  
18 萝卜香菇粉丝汤  
19 山木耳腐竹汤  
19 萝卜豆腐煲  
19 豆腐上海青蘑菇汤  
20 芦笋腰豆汤  
20 雪梨山楂甜汤  
20 菠萝银耳红枣甜汤  
21 步步高升煲  
21 橘子杏仁菠萝汤  
21 菠菜豆腐汤  
22 海带黄豆汤  
22 莲藕绿豆汤  
22 南瓜绿豆汤  
23 百合红枣炖猪腱  
23 猪腱莲藕汤
- 23 银耳炖猪腱  
24 红豆黄瓜猪肉煲  
24 南北杏猪肉煲  
24 玄参地黄瘦肉汤  
25 节瓜瘦肉汤  
25 金针菇瘦肉汤  
26 苦瓜煲五花肉  
26 山药螃蟹瘦肉汤  
26 灵芝肉片汤  
27 枸杞香菇瘦肉汤  
27 沙参瘦肉汤  
27 双果猪肉汤  
28 紫菜荸荠瘦肉汤  
28 冬瓜党参肉片汤  
28 上海青枸杞肉汤  
29 香蕉素鸡瘦肉汤  
29 茭白瘦肉煲  
29 香菇黄瓜肉汤  
30 海底椰红枣瘦肉汤  
30 人参麦冬瘦肉汤  
30 猪肉芋头香菇煲  
31 咸菜肉丝蛋花汤  
31 榨菜肉丝汤  
31 酸菜五花肉汤  
32 酸菜丸子汤  
32 猪肉牡蛎海带干贝汤  
32 豆芽青豆瘦肉汤
- 33 椒香白玉汤  
33 豆腐皮香菇肉煲  
33 芥菜鲜肉汤  
34 豆腐皮肉丝生菜汤  
34 百合红枣瘦肉羹  
34 香芹粉条肉汤  
35 萝卜包菜肉汤  
35 红豆薏米瘦肉汤  
35 萝卜杏仁猪腱汤  
36 双色排骨汤  
36 丝瓜西红柿排骨汤  
36 玉米猪骨汤  
37 豆腐瘦肉蛋汤  
37 黄瓜紫菜肉汤  
38 黄瓜红枣排骨汤  
38 绿豆海带排骨汤  
38 海带排骨汤  
39 木耳芦笋排骨汤  
39 银杏猪脊排骨汤  
39 山楂猪脊骨汤  
40 冬笋排骨汤  
40 猴头菇猪棒骨汤  
41 芹香鲜奶汤  
41 双耳桂圆蘑菇汤  
41 参归银耳汤  
42 银耳莲子羹  
42 百合莲子甜汤





- |    |          |    |          |    |         |
|----|----------|----|----------|----|---------|
| 42 | 百合莲子参汤   | 48 | 茶树菇丝瓜肉片汤 | 53 | 南瓜排骨汤   |
| 43 | 绿豆百合汤    | 48 | 山药枸杞肉片汤  | 54 | 莲藕排骨汤   |
| 43 | 佛手瓜萝卜荸荠汤 | 49 | 莲子薏米汤    | 54 | 香菇木耳骨头汤 |
| 43 | 橙子节瓜薏米汤  | 49 | 海底椰参片瘦肉汤 | 54 | 西洋参排骨汤  |
| 44 | 莲子红枣花生汤  | 49 | 木耳金针菇肉汤  | 55 | 当归排骨汤   |
| 44 | 苹果雪梨煲人参  | 50 | 熟地山药瘦肉汤  | 55 | 什锦菇排骨煲  |
| 44 | 冰糖红枣汤    | 50 | 银耳雪梨参肉汤  | 55 | 红枣猪骨汤   |
| 45 | 山药南瓜汤    | 51 | 瓠香皮蛋肉丝汤  | 56 | 生地茯苓猪骨汤 |
| 45 | 红枣山药桂圆汤  | 51 | 杏仁白果肉丁汤  | 56 | 板栗冬笋排骨汤 |
| 45 | 麦片莲子瘦肉汤  | 51 | 百合玉竹瘦肉汤  | 57 | 黄芪猪龙骨汤  |
| 46 | 杜仲巴戟瘦肉汤  | 52 | 香菇冬笋煲鸡汤  | 57 | 天冬人参骨头汤 |
| 46 | 灵芝红枣瘦肉汤  | 52 | 土豆胡萝卜煲排骨 | 58 | 冬瓜红豆排骨汤 |
| 46 | 薏米板栗瘦肉汤  | 52 | 苦瓜陈皮排骨汤  | 58 | 绿豆排骨汤   |
| 47 | 生姜红枣米汤   | 53 | 冬瓜鲜蘑排骨汤  | 59 | 海鲜排骨煲   |
| 47 | 银耳瘦肉羹    | 53 | 牛蒡冬笋煲排骨  | 59 | 干贝冬笋瘦肉羹 |

- |    |         |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|----|---------|
| 62 | 白菜玉米粥   | 69 | 莲藕糯米甜粥  | 77 | 蘑菇墨鱼粥   |
| 62 | 小白菜胡萝卜粥 | 69 | 山药芝麻小米粥 | 77 | 火腿泥鳅粥   |
| 62 | 双豆大米粥   | 69 | 青豆糙米粥   | 78 | 淡菜芹菜鸡蛋粥 |
| 63 | 芹菜红枣粥   | 70 | 绿茶乌梅粥   | 78 | 田螺芹菜咸蛋粥 |
| 63 | 冬瓜大米粥   | 70 | 山药蛋黄南瓜粥 | 79 | 鸡肉鲍鱼粥   |
| 63 | 冬瓜银杏粥   | 71 | 木耳枣杞粥   | 79 | 虾米包菜粥   |
| 64 | 南瓜菠菜粥   | 71 | 银耳玉米粥   | 80 | 白术内金红枣粥 |
| 64 | 南瓜山药粥   | 72 | 茴香青菜粥   | 80 | 柏仁大米粥   |
| 64 | 豆豉葱姜粥   | 72 | 生姜辣椒粥   | 80 | 茶叶粥     |
| 65 | 豉汁枸杞叶粥  | 72 | 双菇姜丝粥   | 81 | 陈皮白糖粥   |
| 65 | 豆腐南瓜粥   | 73 | 鲫鱼百合糯米粥 | 81 | 刺五加粥    |
| 65 | 豆芽玉米粥   | 73 | 鲫鱼玉米粥   | 81 | 高良姜粥    |
| 66 | 百合桂圆薏米粥 | 74 | 鲤鱼薏米豆粥  | 82 | 陈皮黄芪粥   |
| 66 | 胡萝卜菠菜粥  | 74 | 香菜鲙鱼粥   | 82 | 决明子粥    |
| 66 | 胡萝卜山药粥  | 75 | 鳊鱼糯米粥   | 83 | 竹叶汁粥    |
| 67 | 萝卜包菜酸奶粥 | 75 | 猪血黄鱼粥   | 83 | 神曲粥     |
| 67 | 南瓜木耳粥   | 76 | 鲳鱼豆腐粥   | 83 | 当归红花粥   |
| 68 | 萝卜豌豆山药粥 | 76 | 螃蟹豆腐粥   | 84 | 党参百合冰糖粥 |
| 68 | 胡萝卜高粱米粥 | 76 | 香葱虾米粥   | 84 | 茯苓粥     |
|    |         |    |         | 85 | 橘皮粥     |
|    |         |    |         | 85 | 莱菔子陈皮粥  |
|    |         |    |         | 85 | 香菜杂粮粥   |
|    |         |    |         | 86 | 当归桂枝红参粥 |
|    |         |    |         | 86 | 鹿茸粥     |
|    |         |    |         | 87 | 枣参茯苓粥   |
|    |         |    |         | 87 | 红枣杏仁粥   |
|    |         |    |         | 88 | 肉桂米粥    |
|    |         |    |         | 88 | 枸杞麦冬花生粥 |
|    |         |    |         | 88 | 玉米粒双米甜粥 |
|    |         |    |         | 89 | 麻仁葡萄干粥  |
|    |         |    |         | 89 | 腊八粥     |
|    |         |    |         | 90 | 五色大米粥   |
|    |         |    |         | 90 | 银耳杂粮粥   |







- |    |         |     |         |     |         |
|----|---------|-----|---------|-----|---------|
| 91 | 葡萄梅干粥   | 97  | 洋参红枣玉米粥 | 104 | 豆腐山药粥   |
| 91 | 三豆山药粥   | 97  | 花生粥     | 104 | 豆腐木耳粥   |
| 92 | 三红玉米粥   | 98  | 银耳双豆玉米粥 | 105 | 豆腐香菇粥   |
| 92 | 三黑白糖粥   | 98  | 扁豆玉米红枣粥 | 105 | 豆腐杏仁花生粥 |
| 93 | 生姜红枣粥   | 99  | 茯苓莲子粥   | 106 | 南瓜百合杂粮粥 |
| 93 | 四豆陈皮粥   | 99  | 菠菜山楂粥   | 106 | 南瓜红豆粥   |
| 94 | 双豆麦片粥   | 100 | 白菜薏米粥   | 106 | 南瓜薏米粥   |
| 94 | 玉米红豆薏米粥 | 100 | 包菜芦荟粥   | 107 | 南瓜银耳粥   |
| 94 | 玉米核桃粥   | 100 | 黄瓜胡萝卜粥  | 107 | 枸杞南瓜粥   |
| 95 | 小米黄豆粥   | 101 | 菠菜玉米枸杞粥 | 107 | 红枣百合核桃粥 |
| 95 | 玉米粉黄豆粥  | 101 | 芹菜枸杞叶粥  | 108 | 西红柿桂圆粥  |
| 95 | 玉米片黄豆粥  | 101 | 丝瓜胡萝卜粥  | 108 | 核桃红枣木耳粥 |
| 96 | 玉米红豆粥   | 102 | 蔬菜蛋白粥   | 108 | 红枣苦瓜粥   |
| 96 | 玉米芋头粥   | 102 | 冬瓜白果姜粥  | 109 | 百合南瓜大米粥 |
| 96 | 牛奶玉米粥   | 103 | 双瓜糯米粥   | 109 | 扁豆山药粥   |
| 97 | 百合玉米蜂蜜粥 | 103 | 冬瓜竹笋粥   |     |         |