

精选家常菜1088例

精选保健粥膳汤膳

1088

例

中国烹饪协会 美食营养专业委员会 编著



真真正正1088道菜！

精选家常菜1088例

精选保健粥膳汤膳

1088

例

中国烹饪协会 美食营养
专业委员会 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

精选保健粥膳汤膳1088例 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 新世界出版社, 2010.1
(精选家常菜1088例)
ISBN 978-7-80187-296-8

I.精… II.中… III.①粥-保健-食谱②汤菜-保健-菜谱 IV.TS972.137 TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221080号

精选保健粥膳汤膳1088例

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司
WWW.TANGMARK.COM

作者: 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

特约编辑: 刘 颖 李 培

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 周晓鹏

图片编辑: 黎 丽 梁思思 姜 琦 李子健 徐 婷 赵佳赫

摄影师: 金 鑫 姜 琦 耿 欣 李朝阳 王大龙 于 笑 朱献珍

菜品制作: 陈绪荣 高红利 李宝琴 刘 康 孙中原 王攀峰

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司 食色堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京威远印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 166千字

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80187-296-8

定 价: 17.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Contents



目录

改善体质的粥膳汤膳

寒性体质/保健粥膳

大麦牛肉粥
牛肉什锦粥
牛肉滑蛋粥
麦片牛肉丸粥
三元及第粥

鸡丝香粥
红枣糯米粥
花生红枣粥
南瓜小米粥
荔枝红豆粥

保健汤膳

当归羊肉汤
生姜羊肉汤
红枣羊腩汤
姜桂牛肉汤
山菌牛骨汤

党参淮山胡椒猪肚汤
花生排骨汤
桂圆枸杞童子鸡汤
红枣莲子鸡腿汤
洋葱浓汤

热性体质/保健粥膳

绿豆大米粥
小米苦瓜粥
荷叶莲子粥
丝瓜粥
豆苗清米粥

红枣菊花粥
生滚螃蟹粥
咸蛋鸭肉粥
银鱼萝卜香粥
竹笋火腿粥

保健汤膳

柚皮薏米冬瓜汤
西芹丝瓜萝卜汤
海带木瓜百合汤
海带鱼头汤
苦瓜鸡汤

口蘑冬瓜汤
腐竹黄瓜汤
杏仁雪梨汤
西洋菜萝卜汤
鲜笋水鸭汤

竹笋香菇汤
笋鸡银芽汤
梨花豆腐汤
芹菜叶粉丝汤
冬瓜莲叶汤

虚性体质/保健粥膳

人参鸡粥
鸡丁大米粥
猪蹄黄豆粥
榨菜肉片粥
黄鳝小米粥

乳鸽粥
鲈鱼粥
鳗鱼粥
生滚鲜鱿鱼粥
山药桂圆粥

山药糯米粥
红枣山药薏米粥
花生糙米粥
燕麦大米粥
栗子粥

保健汤膳

银耳童子鸡汤

20

栗子芋头鸡汤
猪肝黄芪汤
娃娃菜猪肚汤
水煮什菌羊肉

鲜菌鱼羊锅
黄芪山药泥鳅汤
黑芝麻核桃乳鸽汤
鲢鱼丝瓜汤
莲桂红枣黑豆汤

实性体质/保健粥膳

芹菜肉末粥
鲜虾西芹粥
小米绿豆粥
莲子薏米粥
海带紫菜粥

皮蛋青菜粥
菠菜粥
芹菜虱目鱼粥
蟹柳豆腐粥
鸭肉粥

保健汤膳

冬瓜薏米汤
冰镇绿豆汤
绿豆糯米鸡片汤
芦笋小米莲子汤
什锦炖丸子汤

酸菜苦笋汤
芹菜鱼丸汤
金瓜螃蟹汤
豆腐笋丝蟹肉汤
酸萝卜老鸭汤

醋椒鸭架子汤
排骨藕汤
腊鸭焖藕

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

五指毛桃汤
青苹果芦荟汤

调理气血的粥膳汤膳 33

滋阴益气/保健粥膳 34

枣莲三宝粥
紫米粥
蛋花粥
干贝粥
墨鱼粥

牡蛎糯米粥
陈皮蚌肉粥
红豆野鸭粥
鸭脯火腿粥
皮蛋瘦肉粥

保健汤膳

珍珠燕窝汤
燕窝花旗参汤
燕窝雪梨汤
冬虫夏草甲鱼汤
甲鱼太子参汤

甲鱼银耳汤
甲鱼鹌鹑汤
甲鱼红枣汤
莼菜甲鱼汤
草菇甲鱼汤

二冬雪梨汤
麦冬麻鸭汤
清汤鸭条
红枣乌鸡雪蛤汤
红豆荸荠煲乌鸡

陈皮鸡骨老鸭汤
萝卜银耳田螺汤
石斛参须牛尾汤
黑豆花生羊肉汤
桂圆鸡蛋瘦肉汤

榨菜肉丝汤
淮杞鳝鱼汤
醋椒黑鱼汤
蛤蚧鲫鱼汤
蛤蚧蛋汤

银耳鹌鹑蛋汤
节瓜咸蛋汤
荸荠杞子鲜藕汤
西红柿柠檬炖鲫鱼

柠檬牡蛎排骨汤

补气升阳/保健粥膳 42

人参莲子粥
人参核桃粥
党参黄芪粥
鸡丝高丽参粥
枸杞羊肉粥

羊肉萝卜粥
桂圆猪肝粥
猪肚大米粥
糯米鳊鱼粥
鳊鱼粥

保健汤膳

人参茯神枣仁汤
萝卜羊肉汤
黄芪牛肉汤
党参牛排汤
牛肉姜桂汤

山药豆苗羊肉汤
补气猪手汤
参归猪心汤
猪腰参芪芡实汤
瘦肉鸭蛋汤

参鸡汤
菜心鸡片汤
红枣黄芪炖鸭掌
姜母老鸭汤
灵芝乳鸽汤

益气养血/保健粥膳 47

红糖阿胶粥
萝卜益气粥
党参红枣粥
花生牛奶红枣粥
腐竹猪肝玉米粥

猪肝瘦肉粥
菠菜瘦肉粥
鸡汁莲子糯米粥
当归羊肉粥
鹌鹑红豆粥

兔肉粥
鹌鹑粥
莲子小米粥
蜜枣桂圆粥
黑芝麻燕麦粥

保健汤膳

人参乌鸡汤
阿胶炖乌鸡
莲枣养血汤
熟地首乌松仁猪蹄汤
紫河红枣炖鸡汤

红枣黄芪鲈鱼汤
田七木耳乌鸡汤
归元菊杞羊蹄汤
猴头菇乌鸡汤
红枣银杏猪肚汤

百合红枣凤翅汤
冬瓜莲子鲫鱼汤
桂圆莲子枸杞汤
枸杞红枣金龟汤
黄豆芽猪血汤

养髓补血/保健粥膳 53

羊骨滋补粥
芪枣羊骨粥
红枣羊骨糯米粥
萝卜干大骨粥
猪血粥

猪蹄花生粥
肉松粥
红枣带鱼粥
红枣粥
紫米红枣粥

菠菜鸡蓉粥
鸡丸干贝粥
核桃仁黑芝麻粥
红豆花生粥
山药芝麻粥

雪菜肉末粥
鸡汁粥
三黑乌发粥
红豆莲藕粥
八宝粥

保健汤膳

调经补血汤
杜仲瘦肉蹄筋汤
参芪玉米排骨汤
木耳田七猪肝汤
玉米淮山脊骨汤

杞红骨髓汤



Contents

豆腐骨头汤		薏米山药粥		红枣猪皮汤	
红枣黑豆猪尾汤		泥鳅黑豆粥		双耳日月贝	
猪肉丸子汤		黑豆粥			
莲藕三红羊骨汤		红扁豆粥	67	强身健体的粥膳汤膳	75
沙锅黄芪煲乌鸡	59	黄豆粥		补虚强心/保健粥膳	76
大枣乌鸡汤		荞麦粥		鸡丝养心粥	
鸡杂鸭血汤		南瓜粥		莲子粥	
木瓜凤爪汤		小萝卜粥		双莲粥	
鲜奶炖鸡汤				山药芡实粥	
		保健汤膳	68	银耳糯米粥	
理气活血/保健粥膳	60	早莲红枣排骨汤		燕麦雪梨粥	77
天麻猪脑粥		薏米荷叶瘦肉汤		小米黄豆粥	
猪腰小米粥		丝瓜瘦肉汤		豆浆粥	
山楂红枣莲子粥		黄豆猪排汤		羊肉淡菜粥	
三色鸡粥		菜心螺片瘦肉汤		蒜泥海带粥	
羊腩苦瓜粥					
茉莉花粥	61	薏米鸡汤	69	保健汤膳	78
花生山药粥		芦笋鸡丝汤		双仁黑豆养心汤	
黑米粥		红豆鲤鱼汤		桂圆枣仁芡实汤	
小米豌豆粥		鲫鱼豆腐浓汤		小麦甘草红枣汤	
鲜蘑粥		鲜鱼清汤		银耳莲子汤	
				党参泥鳅汤	
保健汤膳	62	黄豆干贝兔肉汤	70		
益母草煮田螺汤		双豆芝麻泥鳅汤		黄芪鲫鱼汤	79
川红花黑豆鲑鱼汤		丝瓜海米蛋汤		黄芪佛手猪心汤	
当归艾叶红糖汤		莴笋叶煎蛋汤		淮山猪心汤	
红花鸡汤		苦瓜豆腐汤		山楂瘦肉汤	
沙锅当归鸡		紫菜荸荠豆腐汤	71	红豆清鸡汤	
丹参猪肝汤	63	银芽白菜汤			
当归兔肉汤		白菜山药萝卜汤		疏肝利胆/保健粥膳	80
牛膝兔肉汤		什锦小白菜汤		枸杞子粥	
姜橘椒鱼汤		沙锅姜母鸭		枸杞羊肝粥	
木耳红枣瘦肉汤				枸杞子猪肝粥	
		固涩止血/保健粥膳	72	猪肝笋尖粥	
银杏杏仁黑鱼汤	64	石榴花粥		肝黄粥	
玫瑰菊花竹荪汤		木耳粥			
山楂橘皮甜汤		花生粥		胡萝卜芹菜粥	81
白菊花乌鸡汤		百合粥		胡萝卜南瓜粥	
鸭舌笋菇汤		油菜粥		韭菜虾仁粥	
				海参粥	
山楂百合汤	65	土豆藕丁粥	73	西葫芦粥	
萝卜鲤鱼汤		猪肝菠菜粥			
芥菜猪肝汤		空心菜瘦肉粥		保健汤膳	82
鲜虾蛤蜊墨鱼汤		鸭肝浓香粥		鸡骨草冬瓜龙骨汤	
功夫汤		山药酥油粥		何首乌猪肝汤	
				牡蛎粉猪蹄汤	
凉血祛湿/保健粥膳	66	保健汤膳	74	枸杞炖羊肉汤	
茯苓五味粥		田七红枣煲黑鱼汤		淮杞鸡爪甲鱼汤	
冬瓜糯米粥		田七藕蛋汤		牡蛎粉煮鸽蛋汤	83
		香芹藕片鲑鱼汤			

决明子蔬菜汤
雪蛤牛奶汤
香菇豆腐汤
盖菜鱼脯汤

敛肺化痰/保健粥膳

蜂蜜粥
杏仁桂花粥
花生杏仁粥
百合荸荠粥
百合南瓜粥
腐竹银杏粥
香茗粥
桂花糖粥
苹果奶粥
双耳小米粥

保健汤膳

雪梨川贝汤
川贝枇杷猪肺汤
甘草肺片汤
桑杏炖猪肺
白萝卜牛肺汤
白萝卜虾皮汤
山药杏仁玉米汤
银耳丝瓜汤
桂花煲鸡蛋
西洋菜丸子汤

健脾消食/保健粥膳

山楂粥
白术猪肚粥
荸荠猪肚粥
香菇火腿鸡丝粥
土豆鸡肉粥
时蔬牛肉粥
红豆高粱粥
花生高粱粥
山药玉米楂粥
芡实糯米粥
扁豆小米粥
大麦米粥
绿蔬甜薯粥
樱桃玫瑰花粥
小银鱼鲜美粥

保健汤膳

山楂麦芽汤

归精黑豆煲鸡汤
茯苓鹌鹑蛋汤
洋参乳鸽汤
花生芪枣牛腱汤

淮杞牛腱汤
桂圆荔枝枸杞牛肉汤
芡实猪肚汤
莲藕骨头汤
海米土豆瘦肉汤

枸杞红枣黑鱼汤
竹笋鲫鱼汤
素肚烩三白
榛子枸杞汤
木瓜西红柿土豆汤

润肠通便/保健粥膳

柏子仁粥
韭菜粥
红薯粥
栗子红薯粥
大蒜粥
糙米粥
红豆粥
苹果麦片粥
荸荠海蜇粥
虾皮香芹燕麦粥

保健汤膳

茭白芹菜汤
槐花猪肠汤
蜂蜜芝麻汤
核桃蜂蜜汤
香蕉冰糖汤
柚皮苹果汤
海带黄豆汤
雪菜肉丝汤
豆芽平菇汤
金针菇海带汤
香菇花生白菜汤
西红柿玉米汤
首乌鲜虾汤
鲜奶银耳乌鸡汤
鸡肝豆苗汤

补肾固涩/保健粥膳

冬虫夏草田鸡腿粥
羊肉苡蓉粥

枸杞子羊腰粥
猪腰干贝粥
栗子猪腰粥

枸杞猪腰粥
鲜陈鸭肾瘦肉粥
枸杞子海参粥
海参海鲜粥
皮蛋淡菜粥

制首乌黑豆粥
黑豆牡蛎粥
黑豆黑米粥
核桃虾仁粥
鱼肚粥

保健汤膳

巴戟补肾汤
巴戟杜仲海龙瘦肉汤
田七杜仲煲猪腰
杜仲腰子汤
雪蛤猪腰汤

猪腰刀豆汤
木耳猪腰汤
二子补肾鸡汤
淮杞红枣子鸡汤
女贞首乌汤

枸杞杜仲鹌鹑汤
羊腩苡蓉汤
补肾蛤蚧汤
泽泻乌发汤
香菇山药干贝汤

干贝枸杞白菜汤
银耳莴笋海参汤
八鲜滋补汤
虾仁韭菜豆腐汤
杞子鱼胶汤

平鱼蚕茧汤
黑豆黑枣鲑鱼汤
山斑鱼芡实汤
扬威汤
地黄甲鱼

健脑益智/保健粥膳

状元及第粥
远志肝泥粥
木耳安神补脑粥
酸枣仁桂圆粥

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

桂圆莲子粥		花旗参银耳煲		牡丹牛肉丝汤	
桂圆良姜粥	108	紫苏珍菌汤		枣桂羊肉汤	
鸡丝桂圆粥		银杏雪耳炖鹌鹑蛋		天麻鱼头汤	
桂圆糯米粥		沙锅杏鲍菇煲白鸽		鲫鱼汤	125
核桃果肉紫米粥		清汤蟹味菇	117	山药螃蟹汤	
核桃紫米粥		草菇柠檬酸汤		冬菇竹笋鳝鱼汤	
三菇小米粥	109	香菇鱼头汤		油菜玉菇酱汁汤	
小米红枣粥		平菇酸菜鱼汤		香菜黄瓜汤	
核桃小米粥		瘦肉枸杞子汤		养睛明目/保健粥膳	126
小米粥		强筋壮骨/保健粥膳	118	羊肝明目粥	
牛奶干果粥		豌豆猪骨粥		猪肝鸡蛋粥	
奶香麦片粥	110	生滚排骨粥		生滚猪肝粥	
核桃花生奶糊		豆芽牛肉粥		小白菜火腿粥	
香蕉奶糊		牛腩栗子粥		鸡肝小米粥	
百果鸡粥		鹌鹑杏仁粥		鸡杂粥	127
生滚白饭鱼粥		鲑鱼黄豆粥	119	鸡蓉玉米粥	
保健汤膳	111	五花鲈鱼粥		蛋黄粥	
鱼头健脑汤		西红柿鸡蛋粥		蛤蜊粥	
松蘑鲢鱼头汤		对虾粥		菠菜枸杞子粥	
鱼头豆腐汤		牛奶燕麦粥		鱼蓉菠菜粥	128
醋椒头尾汤		保健汤膳	120	菱角薏米粥	
川芎天麻猪脑汤		党参黄芪鳝鱼汤		红薯小米粥	
桂圆远志海参汤	112	里脊炖猪蹄汤		杂米粥	
枸杞鸽蛋汤		海带枸杞腔骨汤		蛋黄豌豆糊	
桂圆枸杞子甲鱼汤		西兰花猪脊骨汤		保健汤膳	129
人参鸡菇汤		猪蹄筋黄豆汤		黄精苍术羊肝汤	
金针鳝鱼汤		大骨浓汤	121	枸杞菊花地黄羊腰汤	
增强免疫力/保健粥膳	113	菠菜洋葱牛肋骨汤		枸杞菊花排骨汤	
香菇牛肉粥		红枣牛尾汤		枸杞叶紫鱼汤	
香菇兔肉粥		莲子牛尾汤		枸杞枣豆汤	
香菇玉米粥		羊腿骨红枣汤		枸杞子冬瓜汤	130
芹菜香菇粥		杜仲栗子鸡汤	122	枸杞子鸡肝汤	
双菇粥		首乌凤爪汤		鸡肝胡萝卜汤	
山药蛋黄粥	114	香菇翅尖汤		冬菜鸭肝汤	
什锦鸡翅粥		草菇虾丸汤		荷包蛋炖鲑鱼汤	
肉蔬粥		虾仁豆腐汤		红枣牛肝汤	131
田园蔬菜粥		通脉疏络/保健粥膳	123	猪肝鸡蛋汤	
麦芽粥		猪蹄当归粥		猪肝瘦肉汤	
保健汤膳	115	排骨大米粥		锅仔枸杞叶煲猪肝	
香菇鸡汤		花生牛筋粥		蚬肉西红柿南瓜汤	
鸡片莼菜汤		鳝丝油菜粥		鳝鱼黄花菜汤	132
鸡丝豌豆汤		丝瓜小米粥		金针章鱼萝卜汤	
玉米牛肉鸡蛋汤		保健汤膳	124	莲藕黑豆乳鸽汤	
红豆牛肚汤		砂仁黄芪猪肚汤		马兰鸭蛋汤	
珍珠桂圆汤	116	双仁猪手汤		黑芝麻桑葚汤	

菠菜肉丝汤年糕
胡萝卜海螺汤
栗子白菜汤
一品豆腐汤
花生牛奶羹

扶正清耳/保健粥膳

松仁核桃香粥
口蘑香菇粥
什锦糙米粥
牛蒡粥
海鲜粥

保健汤膳

杞枣芝麻乌鸡汤
鸡片口蘑汤
佛手排骨汤
瘦肉香菇荸荠汤
银耳黄花鱼尾汤

菠菜海鲜汤
海米三鲜汤
紫菜海米鸡蛋汤
杂菌鲜鱿羹
皮蛋高汤杂菌

抗衰益寿/保健粥膳

首乌黑豆粥
芡实韭子粥
荞麦桂圆粥
桂圆栗子粥
百合莲子红豆粥

莲枣薏米粥
薏米牛奶粥
芝麻红枣粥
黑芝麻甜奶粥
蔬蓉糙米粥

紫米杂粮粥
三米粥
荔枝山药粥
家常八宝粥
肉末紫菜粥

保健汤膳

补气长寿汤
长寿羹
芪参母鸡汤
银杏腐竹鸡汤
茄子鸡片汤
牛蒡枸杞猪骨汤

133

胡萝卜玉米排骨汤
猪皮麦仁胡萝卜汤
眉豆猪皮汤
木瓜牛骨汤

134

圆白菜牛肉汤
枸杞子兔肉汤
莲藕花生汤
白芷鲜藕汤
人参果芦荟汤

135

双菇竹荪汤
金菇海鲜酱汤
红枣冬瓜仁汤
西红柿鸡蛋汤
山药木耳汤

136

紫菜玉米眉豆汤
金宝玉米羹
黄花南瓜汤
木瓜酸汤银鳕鱼
沙锅核桃蚕蛹

抗病祛病的粥膳汤膳

清热解毒/保健粥膳

137

菊花粥
薄荷粥
冬瓜夹肉粥
果味绿豆粥
红枣绿豆粥

138

冰糖绿豆苋菜粥
竹笋粥
竹笋肉末粥
甘蔗汁小米粥
椰汁黑糯米粥

139

培根白菜粥
无花果粥
大麦烤麸粥
烤鸭粥
猪肺薏米粥

140

花旗参薏米花生汤
芦荟解毒汤
三菌豆苗汤
黑鱼冬瓜汤

141

冬瓜虾仁汤
冬瓜排骨汤
杏仁竹荪煮青蔬

142

清火老鸭汤
黄瓜老鸭汤
绿豆老鸭汤
菊花猪肝汤
苦瓜腐皮汤
芦笋鱿鱼汤
冰糖百合汤

143

苦菜酸辣汤
橄榄杨梅汤
黄豆银耳鲫鱼汤
黑豆鲤鱼汤
粉丝冻豆腐汤

144

清咽利喉/保健粥膳

菊花绿豆粥
菊花糯米粥
梨粥
薏米雪梨粥
山药荸荠粥

145

苋菜玉米粥
甘蔗高粱粥
西红柿豆腐粥
海带豆香粥
白玉珍果粥

146

保健汤膳

生地螃蟹汤
桔梗牛肚汤
蜂蜜冬瓜汤
银耳百合雪梨汤
雪耳木瓜盅

147

148

解郁安眠/保健粥膳

芹菜芦荟粥
桂圆百合粥
百合小米粥
葡萄干小米粥
牛奶小米粥

149

乳香糙米粥
核桃芡实粥
荔枝粥
玫瑰香粥
鲜香猪心粥

150

保健汤膳

忘忧汤
柏子仁养心汤
百合黄花烩豆腐
百合牡蛎煲

151

152

153

154

155

156

157

158

红枣桂圆牡蛎汤		冬蓉鱼片汤		香肠熏鸡粥	
山参桂圆银耳汤	159	鲍鱼汤		什锦泡粥	
莲藕双圆汤		清炖草菇汤		大米粥	
桂圆红枣莲豆汤		双菇粉丝肉片汤	168	姜汁糯米糊	
甘草莲心水果汤		菠菜柏仁汤		保健汤膳	176
银杏莲子汤		黄瓜枸杞鸡蛋汤		健胃蔬菜汤	
人参莲子核桃汤	160	萝卜山药汤		乌梅麦冬蜂蜜汤	
核桃桑葚芝麻汤		百花豆腐汤		魔芋瓜蓉汤	
红枣葱白核桃汤		止咳平喘/保健粥膳	169	辣椒叶鸡蛋汤	
红豆首乌羊腩汤		川贝雪梨粥		韭姜牛奶汤	
灵芝蜜枣煲老鸭		金橘糯米粥		山楂牛尾汤	
参枣甲鱼汤	161	杏仁猪肺粥		木瓜鱼尾汤	177
芪桂老鸡汤		萝卜文蛤粥		皮蛋鱼片汤	
茉莉花鸡片清汤		芹菜粥		贴心鲫鱼汤	
土鸡红枣桂圆汤		松仁紫米粥	170	鸭架白菜汤	
参归猪肝汤		黑米桂花粥		棒骨莲藕汤	
桂圆猪心汤	162	油麦菜小米粥		西红柿土豆排骨汤	
沙锅苕荪猪心		白兰花粥		酸菜炖鸭汤	178
红枣归圆猪皮汤		西瓜子仁粥		肉丁黄豆汤	
银鱼茼蒿汤		保健汤膳	171	香芋桂花汤	
葱枣汤		热咳喉炎清化汤		松丸子汤	
降压消脂/保健粥膳	163	川贝蜜枣瘦肉汤		香菇鸡爪汤	
决明子粥		白萝卜炖猪肺		客家肚煲鸡	
菊花核桃粥		橘红银杏乳鸽汤		利尿消肿/保健粥膳	179
绿豆银耳粥		枸杞百合莲花汤		银耳绿豆粥	
双米银耳粥		百合啤梨白藕汤	172	猪肝绿豆粥	
玉米豆蓉粥		五味子黑豆汤		薏米红豆粥	
青菜玉米面粥	164	银耳枇杷汤		小米红豆粥	
猪肉玉米粥		银杏子鸭汤		紫米薏仁粥	
海带大米粥		菠萝雪耳汤		绿豆薏米粥	
香菇脆笋粥		和胃止痛/保健粥膳	173	雪梨黄瓜粥	180
西红柿山药粥		百合红枣粥		冬瓜葡萄粥	
胡萝卜粥	165	黑米红枣粥		冬瓜粥	
香蕉粥		南瓜糯米粥		鱼蓉粥	
茄子粥		高粱鲫鱼粥		腌肉白菜粥	
樱花虾糙米粥		鸡蛋红糖小米粥		红菱鸡片粥	
鲮鱼粥		白菜蛋花粥		保健汤膳	181
保健汤膳	166	佛手柑粥	174	魔芋女贞汤	
海带决明子汤		香菜粥		牡蛎茯苓汤	
女贞子炖海带		豌豆桂花粥		白芷冬瓜汤	
胡萝卜海带丝汤		牛肚笋丝粥		银杏冬瓜汤	
西红柿芹菜汤		羊杂粥		蟹肉冬瓜汤	
芥菜西红柿汤		五花肉花生粥		红豆冬瓜鲤鱼汤	
玉竹鱼头汤	167	鸡肉红薯粥	175	鲫鱼冬瓜汤	182
双花鲫鱼汤		鸡丝萝卜粥		绿豆冬瓜汤	
				冬瓜鸭架汤	

玉米冬瓜汤
雪菜冬瓜汤
冬瓜火腿汤

冬瓜薏米鸭煲
萝卜薏米黄花菜汤
海带薏米蛋汤
海带芽什蔬汤
鲫鱼萝卜丝汤
香菜鱼片汤

豌豆鱼头汤
菠菜鱼片汤
雪菜鲫鱼汤
鲫鱼红豆汤
红豆南瓜煲
红绿豆花生猪蹄汤

薏米绿豆百合汤
鸡丝鹌鹑蛋汤
苹果凤爪汤
海鲜汤
金针豆芽羹
清汤鱼丸

温经止痛/保健粥膳

当归乌鸡粥
乌鸡糯米粥
鲍鱼滑鸡粥
生姜粥
茴香粥
芍药花粥

小米红糖粥
荠菜小米粥
虾仁韭菜粥
乌贼粥
墨鱼竹笋粥
玉米笋丁粥

保健汤膳

阿胶当归鲍鱼汤
凤爪冬瓜益母汤
益母草黑豆鸡蛋汤
田七党参牛尾汤
枸杞子牛肝汤
核桃羊肉汤

蒜香羊肉豆腐煲
香椿芽鳝丝汤
丝瓜虾仁汤
乌鱼蛋汤
墨鱼煲

桂圆菠萝汤

祛风除湿/保健粥膳

防风葱白粥
山药薏米姜汁粥
红豆鹌鹑粥
生滚青鱼片粥
西米樱桃粥
葡萄粥

保健汤膳

当归天麻羊脑汤
天麻陈皮羊脑汤
何首乌鸡蛋汤
白芷鱼肚汤
党参瘦肉田螺汤
枸杞猪肝鸡蛋汤

牛骨枸杞汤
牛肉薏米汤
砂仁鲫鱼汤
海带鲫鱼汤
枸杞子鱼头汤
草鱼豆腐汤

鲜鱼生菜汤
丝瓜鲢鱼滋补汤
丝瓜木耳汤
虾干竹荪汤
薏米南瓜汤
蛤蚧汤

防癌抗癌/保健粥膳

杂米香菇粥
香菇粥
猕猴桃薏米粥
菜花粥
山药枸杞粥
芋头红薯粥

青豆玉米粥
双腊玉米粥
松子粥
五豆粥
芒果粥
西米核桃糊

小米蛋奶粥
鲜鱼葱白粥
草菇鱼片粥
鲜香牛肉粥
西红柿猪骨粥
排骨糙米粥

保健汤膳

芦笋浓汤
韭菜香菇汤
香菇木耳莼菜汤
香菇笋鸡汤
无花果炖猪蹄
玉米排骨汤

竹笋腊肉煲
龙井鸡肉汤
猴头菇红腰豆汤
荸荠空心菜汤
麻辣萝卜干汤
鸡汤烩野菌

四季养生的粥膳汤膳

春季养阳护肝/保健粥膳

母鸡枸杞子粥
鸡肉菠菜粥
胡萝卜牛肉小米粥
鲤鱼红豆粥
生滚鱼片粥
青菜虾仁粥

银耳高粱粥
山药扁豆粥
糯米花生麦粥
芋头玉米楂粥
小米八宝粥
黑米鸡蛋粥

保健汤膳

土茯苓参杞甲鱼汤
鸡片竹荪汤
竹笋鸡肉汤
鸡汤炖榛蘑
芦笋鸭掌汤
鲜笋炉鸭汤

沙锅淮杞鹌鹑
黄瓜肉片汤
枸杞子牛肉羹
南瓜兔肉汤
莼菜鲫鱼汤
淮山黄鳝汤

鱼汤豆苗浸鱼片
三丝豆苗汤
清炖狮子头
蜇头荸荠羹
锅仔芥菜鱼肚
锅仔沙茶酱双丸

夏季防暑避邪/保健粥膳 205

绿豆黄瓜粥
绿豆菜心粥
绿豆奶粥
薏米百合粥
百合绿豆粥
冬瓜西瓜粥

白扁豆粥
苦瓜粥
莲子荷叶粥
双莲紫米粥
莲子木瓜粥
菠萝粥

丝瓜猪肝瘦肉粥
海带瘦肉粥
西米猕猴桃粥
西红柿西米粥
腊鸭颈菜干粥
鸭杂粥

保健汤膳

绿豆茶叶冰糖汤
枸杞叶菊花绿豆汤
菊花雪梨牛奶汤
荷叶冬瓜薏米汤
莲子薏米排骨汤
莲子薏米煲鸭汤

银耳南杏山楂汤
银花山楂蜂蜜汤
莲笋玉米汤
小白菜粉丝汤
白菜牛百叶汤
苦瓜牛肉汤

腊肉苦瓜汤
苦瓜蚌肉煲
扁豆凤爪汤
海带鸭肉汤
双皮老鸭汤
淮山药老鸭汤

枣栗鸭架汤
风味煲鸭架汤
酸菜鸭肉汤
乌梅红枣鲫鱼汤
草菇鱼丸汤
菠萝捣汁冲汤

秋季润燥清肺/保健粥膳 212

百合银耳粥

枇杷银耳粥
冰糖银耳粥
银耳鸽蛋粥
蜂蜜雪梨粥
梨藕肉碎粥
麦冬大米粥
罗汉燕麦粥

银杏莲子粥
南瓜紫米粥
红豆山药粥
鸡肉皮蛋粥
姜枣鲫鱼粥
柴鱼贵妃粥
菠萝鸡片粥
菠菜素粥

保健汤膳

沙参玉竹老鸭汤
水鸭银花汤
滋润鸭汤
木耳鸭丝汤
山药玉竹鸽肉汤
老鸽汤
银杞鸡肝汤
猴头菇炖鸡汤

百合草鸡汤
鸡肉丸子汤
红枣百合鹌鹑汤
沙参心肺汤
莲藕玉米排骨汤
桃花豆腐汤
杏仁豆腐汤
豆腐香菇栗子汤

香菇冬瓜球
白萝卜牛腩汤
南瓜牛肉汤
天冬冬瓜羊肉汤
淮杞炖兔肉汤
胡萝卜银耳田螺汤
红薯双仁汤
清汤萝卜

冬季藏精补虚/保健粥膳 217

海参羊肉粥
高粱羊肉粥
银鱼羊肉粥
雪菜牛肉粥
红枣海参淡菜粥
淡菜粥

干贝海带粥
五彩虾仁粥

菠菜虾皮粥
白煮鸡粥
鹌鹑萝卜粥
腊八粥
鲜奶核桃粥
栗子玉米楂粥
黑豆紫米粥
咸八宝粥

保健汤膳

十全大补母鸡煲
参麦黑枣乌鸡汤
芋头鹅肉汤
羊肉附子姜汤
茯苓羊肉汤
羊肉木耳汤
羊肚牛奶汤
羊杂碎汤

沙锅腐竹炖羊腩
枸杞子牛鞭汤
莲藕山药牛腱汤
牛肉红汤
家常牛肉酱汤
牛尾汤
沙锅西红柿牛肉
黄豆莲藕排骨汤

四季豆腰花汤
葛根红薯防寒汤
四物海参汤
山药玉竹白鳝汤
丁香鱼片枸杞子汤
鲜虾黄芪汤
羊肚菌乳鸽汤
牡蛎雪菜双豆汤

精选家常菜1088例

精选保健粥膳汤膳

1088

例

中国烹饪协会 美食营养
专业委员会 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

精选保健粥膳汤膳1088例 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 新世界出版社, 2010.1

(精选家常菜1088例)

ISBN 978-7-80187-296-8

I.精… II.中… III.①粥-保健-食谱②汤菜-保健-食谱 IV.TS972.137 TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221080号

精选保健粥膳汤膳1088例

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司
WWW.TANGMARK.COM

作 者: 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

特约编辑: 刘 颖 李 培

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 周晓鹏

图片编辑: 黎 丽 梁思思 姜 琦 李子健 徐 婷 赵佳赫

摄 影 师: 金 鑫 姜 琦 耿 欣 李朝阳 王大龙 于 笑 朱献珍

菜品制作: 陈绪荣 高红利 李宝琴 刘 康 孙中原 王攀峰

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司 食色堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京威远印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 166千字

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80187-296-8

定 价: 17.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Preface

前言

经过一年多的精心策划和创作，“精选家常菜1088例”丛书终于与大家见面了！成书共10册，每册都有1088道营养菜肴；从1数到1088，每道都是百姓们喜爱的、下馆子常点的菜。

丛书编委会由中国烹饪协会美食营养专业委员会发起并组建。丛书编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，使菜保留更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全。特别说明的是，为这套书的出版，编委会所有成员都为丛书付出了巨大努力。更有许多单位和个人提供了莫大的支持和帮助，在此一并致谢。

●感谢CCTV

《天天饮食》是一档集实用性、观赏性、趣味性于一体的专业电视厨艺节目，编辑们跟着大厨学会了不少家常菜、招牌菜、创新菜，并把节目中提到的很多营养知识和烹饪窍门灵活地运用到了菜谱中，使成菜既营养又好吃。

●感谢编委会主审

谢文梅，中国烹饪协会美食营养专业委员会副主任。

●感谢烹饪技术顾问

陈绪荣，国家高级烹饪技师，原CCTV《天天饮食》菜品技术顾问。

●感谢协作拍摄单位

百年荣记饮食文化发展有限公司，食色堂美食摄影工作室，唐人美食职业技能培训学校。



Contents



目录

改善体质的粥膳汤膳

寒性体质/保健粥膳

大麦牛肉粥
牛肉什锦粥
牛肉滑蛋粥
麦片牛肉丸粥
三元及第粥

鸡丝香粥
红枣糯米粥
花生红枣粥
南瓜小米粥
荔枝红豆粥

保健汤膳

当归羊肉汤
生姜羊肉汤
红枣羊腩汤
姜桂牛肉汤
山菌牛骨汤

党参淮山胡椒猪肚汤
花生排骨汤
桂圆枸杞童子鸡汤
红枣莲子鸡腿汤
洋葱浓汤

热性体质/保健粥膳

绿豆大米粥
小米苦瓜粥
荷叶莲子粥
丝瓜粥
豆苗清米粥

红枣菊花粥
生滚螃蟹粥
咸蛋鸭肉粥
银鱼萝卜香粥
竹笋火腿粥

保健汤膳

柚皮薏米冬瓜汤
西芹丝瓜萝卜汤
海带木瓜百合汤
海带鱼头汤
苦瓜鸡汤

口蘑冬瓜汤
腐竹黄瓜汤
杏仁雪梨汤
西洋菜萝卜汤
鲜笋水鸭汤

竹笋香菇汤
笋鸡银芽汤
梨花豆腐汤
芹菜叶粉丝汤
冬瓜莲叶汤

虚性体质/保健粥膳

人参鸡粥
鸡丁大米粥
猪蹄黄豆粥
榨菜肉片粥
黄鳝小米粥

乳鸽粥
鲈鱼粥
鳗鱼粥
生滚鲜鱿鱼粥
山药桂圆粥

山药糯米粥
红枣山药薏米粥
花生糙米粥
燕麦大米粥
栗子粥

保健汤膳

银耳童子鸡汤

20

栗子芋头鸡汤
猪肝黄芪汤
娃娃菜猪肚汤
水煮什菌羊肉

鲜菌鱼羊锅
黄芪山药泥鳅汤
黑芝麻核桃乳鸽汤
鲢鱼丝瓜汤
莲桂红枣黑豆汤

实性体质/保健粥膳

芹菜肉末粥
鲜虾西芹粥
小米绿豆粥
莲子薏米粥
海带紫菜粥

皮蛋青菜粥
菠菜粥
芹菜虱目鱼粥
蟹柳豆腐粥
鸭肉粥

保健汤膳

冬瓜薏米汤
冰镇绿豆汤
绿豆糯米鸡片汤
芦笋小米莲子汤
什锦炖丸子汤

酸菜苦笋汤
芹菜鱼丸汤
金瓜螃蟹汤
豆腐笋丝蟹肉汤
酸萝卜老鸭汤

醋椒鸭架子汤
排骨藕汤
腊鸭焖藕

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

五指毛桃汤
青苹果芦荟汤

调理气血的粥膳汤膳 33

滋阴益气/保健粥膳 34

枣莲三宝粥
紫米粥
蛋花粥
干贝粥
墨鱼粥

牡蛎糯米粥
陈皮蚌肉粥
红豆野鸭粥
鸭脯火腿粥
皮蛋瘦肉粥

保健汤膳

珍珠燕窝汤
燕窝花旗参汤
燕窝雪梨汤
冬虫夏草甲鱼汤
甲鱼太子参汤

甲鱼银耳汤
甲鱼鹌鹑汤
甲鱼红枣汤
莼菜甲鱼汤
草菇甲鱼汤

二冬雪梨汤
麦冬麻鸭汤
清汤鸭条
红枣乌鸡雪蛤汤
红豆荸荠煲乌鸡

陈皮鸡骨老鸭汤
萝卜银耳田螺汤
石斛参须牛尾汤
黑豆花生羊肉汤
桂圆鸡蛋瘦肉汤

榨菜肉丝汤
淮杞鳝鱼汤
醋椒黑鱼汤
蛤蜊鲫鱼汤
蛤蜊蛋汤

银耳鹌鹑蛋汤
节瓜咸蛋汤
荸荠杞子鲜藕汤
西红柿柠檬炖鲫鱼

柠檬牡蛎排骨汤

补气升阳/保健粥膳 42

人参莲子粥
人参核桃粥
党参黄芪粥
鸡丝高丽参粥
枸杞羊肉粥

羊肉萝卜粥
桂圆猪肝粥
猪肚大米粥
糯米鳊鱼粥
鳊鱼粥

保健汤膳

人参茯神枣仁汤
萝卜羊肉汤
黄芪牛肉汤
党参牛排汤
牛肉姜桂汤

山药豆苗羊肉汤
补气猪手汤
参归猪心汤
猪腰参芪芡实汤
瘦肉鸭蛋汤

参鸡汤
菜心鸡片汤
红枣黄芪炖鸭掌
姜母老鸭汤
灵芝乳鸽汤

益气养血/保健粥膳 47

红糖阿胶粥
萝卜益气粥
党参红枣粥
花生牛奶红枣粥
腐竹猪肝玉米粥

猪肝瘦肉粥
菠菜瘦肉粥
鸡汁莲子糯米粥
当归羊肉粥
鹌鹑红豆粥

兔肉粥
鹌鹑粥
莲子小米粥
蜜枣桂圆粥
黑芝麻燕麦粥

保健汤膳

人参乌鸡汤
阿胶炖乌鸡
莲枣养血汤
熟地首乌松仁猪蹄汤
紫河红枣炖鸡汤

红枣黄芪鲈鱼汤
田七木耳乌鸡汤
归元枸杞羊蹄汤
猴头菇乌鸡汤
红枣银杏猪肚汤

百合红枣凤翅汤
冬瓜莲子鲫鱼汤
桂圆莲子枸杞汤
枸杞红枣金龟汤
黄豆芽猪血汤

养髓补血/保健粥膳 53

羊骨滋补粥
芪枣羊骨粥
红枣羊骨糯米粥
萝卜干大骨粥
猪血粥

猪蹄花生粥
肉松粥
红枣带鱼粥
红枣粥
紫米红枣粥

菠菜鸡蓉粥
鸡丸干贝粥
核桃仁黑芝麻粥
红豆花生粥
山药芝麻粥

雪菜肉末粥
鸡汁粥
三黑乌发粥
红豆莲藕粥
八宝粥

保健汤膳

调经补血汤
杜仲瘦肉蹄筋汤
参芪玉米排骨汤
木耳田七猪肝汤
玉米淮山脊骨汤

杞红骨髓汤