

PRIVATE
SOUP PORRIDGE

私房汤粥

轻松学

HEALTH
BEGINNING FROM
THE STOMACH

主 编
李玉栋



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

私房汤粥

轻松学

主 编 李玉栋



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (CIP) 数据

私房汤粥轻松学 / 李玉栋主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5381-7281-2

I. ①私… II. ①李… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258094 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁新华印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 14

字 数: 405 千字

出版时间: 2017 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵淑新

封面设计: Michael

版式设计: 湘岳图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7281-2

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

目录

CONTENTS



第一章 基础知识

- 009 一、煮粥方法及注意事项
- 012 二、煲汤的技巧
- 013 三、不同的汤有不同的功效
- 014 四、煲汤的“七要”
- 016 五、煲汤的几个“绝招”

- 028 鲜鱼葱白粥
- 029 红豆山药粥
- 030 五谷粥
- 030 燕麦红豆粥
- 031 红薯南瓜小米粥
- 031 荸荠海蜇粥

- 039 花样果肉薏苡仁粥

- 039 黄瓜芦荟大米粥

- 040 五色豆粥

- 040 红扁豆粥

- 040 薏苡仁杏仁粥

- 041 虾皮麦片粥

- 041 黄花芹菜粥

- 041 韭菜籽粥

- 042 粳米百合粥

- 042 豌豆绿豆粥

- 043 杏仁花生芝麻粥

- 043 荔枝红豆粥

- 044 燕麦南瓜粥

- 044 绿豆大米粥

- 044 绿豆奶粥

- 045 杂粮粥

- 045 莲藕糯米甜粥

- 046 枣泥猪肝粥

- 046 莲子薏苡仁粥

- 047 芝麻香蕉粥

- 047 萝卜橄榄粥

- 047 木瓜胡萝卜玉米粥

- 048 紫薯红豆羹

- 048 黑芝麻粥

- 048 芝麻黑豆粥

第二章 美味养生粥

- 017 桂圆黑米粥

- 018 鳝鱼大枣粥

- 019 莴笋叶粥

- 020 山药红豆粥

- 021 状元及第粥

- 022 黄芪牛肉粥

- 023 核桃健脑粥

- 024 干贝鸡肉粥

- 025 生滚鱼片粥

- 026 黄芪粥

- 027 桂圆莲子粥



- 032 红薯粥
- 032 黑豆粥
- 032 荞麦粥
- 033 花生桂圆粥
- 033 菠萝麦仁粥
- 034 香菇脆笋粥
- 034 马齿苋粥
- 034 香菇枸杞养生粥
- 035 冬瓜葡萄粥
- 035 大蒜粥
- 035 奶香红豆燕麦粥
- 036 奶香麦片粥
- 036 大米绿豆粥
- 036 小米苦瓜粥
- 037 小米藕粉粥
- 037 胡萝卜芹菜粥
- 038 山楂粥
- 038 二米粥
- 039 五豆糯米粥

049 阿胶大枣粥
049 木瓜葡萄粥
049 南瓜百合杂粮粥
050 八宝粥
050 花生核桃芝麻粥
051 葱白紫苏粥
051 苹果玉米粥
052 陈仁粥
052 花生糙米粥
052 山楂玉米粥
053 核桃粥
053 茄子粥
054 黑米花生粥
054 枣莲三宝粥
055 青菜肉末粥
055 山药荸荠粥
055 青豆玉米粥
056 玉米玫瑰粥
056 八宝粥
056 大枣红米补血粥
057 山药蛋黄粥
057 山药冬瓜粥
057 山药南瓜粥
058 板栗桂圆粥
058 核桃虾仁粥
058 核桃益智粥
059 双耳小米粥
059 丝瓜胡萝卜粥



059 丝瓜小米粥
060 核桃木耳粥
060 核桃仁薏苡仁粥
060 洋参阿胶粥
061 田园蔬菜粥
061 番茄豆腐粥
061 土豆藕丁粥
062 沙参大枣玉米粥
062 香茗粥
063 番茄山药粥
063 番茄鸡蛋粥
064 金银花连翘粥
064 菊花核桃仁粥
064 沙参枸杞粥
065 香蕉芦荟粥
065 鲜菇小米粥
066 黄药莲藕粥
066 鸡血藤粥
067 香蕉松仁双米粥
067 雪梨鸡蛋糯米粥
067 银耳粥
068 枸杞南瓜粥
068 枸杞紫菜大米粥
068 何首乌枸杞粥
069 油麦菜小米粥
069 大米红薯粥
069 芋头香菇粥
070 党参黄芪粥

070 茯苓五味子粥
071 陈皮瘦肉粥
071 竹笋粥
072 参芪胶艾粥
072 参术芪米粥
072 大蒜红花粥
073 核桃瘦肉粥
073 黄花瘦肉枸杞粥
074 百合雪梨粥
074 百合粥
075 梨藕肉碎粥
075 芹菜肉末粥
075 肉末青菜粥
076 艾叶糯米大枣粥
076 白术槟榔猪肚粥



077 肉末紫菜豌豆粥
077 山药冬菇瘦肉粥
078 海带大米粥
078 海带豆香粥
078 海带紫米粥
079 豌豆肉末粥
079 五加皮瘦肉粥
079 香菇白菜肉粥
080 干贝皮蛋粥
080 紫菜咸蛋虾米粥
081 榨菜肉片粥
081 香肠粥



081 双腊玉米粥
082 鲮鱼黄豆粥
082 鳕鱼粥
083 猪肉鱿鱼虾粥
083 猪肉雪里蕻粥
084 海鲜粥
084 银鱼萝卜香粥
085 鲜香猪心粥
085 猪血粥
086 鱿鱼猪骨核桃粥
086 圆白菜虾米粥
086 紫菜虾米粥
087 花生猪骨粥
087 猪肚粥
088 虾米西蓝花粥
088 虾皮香芹燕麦粥
088 鲜虾西芹粥
089 肝黄粥
089 猪肝菠菜粥
089 远志猪肝粥
090 韭菜虾仁粥
090 山药虾粥
090 生菜虾粥
091 猪肝瘦肉粥
091 丝瓜猪肝瘦肉粥
091 猪肝鸡蛋粥
092 飘香鳝鱼粥

092 泥鳅鲜虾粥
093 猪肝香菇粥
093 猪腰小米粥
094 鲈鱼粥
094 鳊鱼粥
095 鲜香牛肉粥



095 牛腩栗子粥
096 鲤鱼胡萝卜粥
096 鲤鱼薏苡仁粥
096 豌豆鲤鱼粥
097 海参羊肉粥
097 香菇牛肉粥
097 大麦牛肉粥
098 鲫鱼百合糯米粥
098 鲫鱼玉米粥
098 鱼茸粥
099 当归羊肉粥
099 雪里蕻牛肉粥
099 羊肉苡蓉粥
100 鱼茸菠菜粥
100 草菇鱼片粥
100 鹌鹑蛋土豆粥
101 银鱼羊肉粥
101 枸杞羊肉粥
101 羊肉萝卜粥
102 皮蛋淡菜粥
102 皮蛋火腿鸡肉粥

102 皮蛋青菜粥
103 白煮鸡粥
103 羊杂粥
104 苦瓜皮蛋枸杞粥
104 咸蛋香粥
105 菠萝鸡片粥
105 鸡肝桂皮粥
105 鸡丁干贝粥
106 鸡蛋红糖小米粥
106 鸡蛋木耳粥
106 鸡蛋虾仁粥
107 鸡肝萝卜粥
107 鸡肉葱白粥
108 蛋花粥
108 乌鸡大枣粥
109 鸡肉香菇干贝粥
109 鸡肉大枣粥
109 鸡肉粥
110 咸蛋鸭肉粥
110 鸭肾瘦肉粥
111 鸡丝高丽参粥
111 鸡汤莲子糯米粥



第三章 美味营养汤

112 甜香腔骨汤
113 章鱼汤
114 百合参汤
115 当归牛肉蹄筋汤



116 米醋木瓜汤
117 木瓜羊肉汤
118 滋补牛蛙肉汤
119 鲜板栗鸡汤
120 归芪冬瓜鲫鱼汤
121 大白菜猪软骨汤
122 淮山枸杞炖乌鸡
123 香菇海带黄豆汤
124 百菇排骨汤
125 五色珍珠汤
125 鸭血粉丝汤
126 口蘑煲鸡
126 萝卜蛭子汤
127 韭菜白水凤爪汤
127 山药猪蹄汤
128 酸菜粉丝汤
128 竹笋鸡汤
129 冬瓜蛤蜊汤
129 蛤蜊白菜汤
129 枸杞牛蛙汤
130 白萝卜豆腐煲
130 菠菜丸子汤
130 菠萝苦瓜汤
131 苦瓜黄豆牛蛙汤
131 玉竹百合牛蛙汤
132 海带棒骨汤
132 扁豆芦笋猪排汤
132 豆花猪蹄汤

133 木耳煲牛蛙
133 木瓜粉丝牛蛙汤
133 南瓜牛蛙汤
134 豆芽韭菜汤
134 腐竹马蹄汤
135 海带莲藕煲
135 黄瓜梨汁
136 核桃排骨汤
136 黑芝麻黄精大骨汤
137 虾仁鱼片汤
137 茼蒿虾米豆腐汤
137 虾米油菜玉米汤



138 上汤西洋菜
138 芹菜大枣汤
138 生姜炖木瓜
139 虾米泥鳅汤
139 虾米豆腐干韭菜汤
140 豆腐萝卜鲫鱼汤
140 淮山西洋菜
140 南瓜红薯汤
141 胡萝卜鱿鱼煲
141 墨鱼油菜汤
141 山药海鲜汤
142 芹菜鲜奶汤
142 玫瑰墨鱼汤
143 鲜虾煲西蓝花



144 美味营养汤
144 土豆玉米棒汤
145 金针竹笋汤
145 绿豆冬瓜饮
145 酸梅汤
146 雪里蕻冬瓜汤
146 番茄玉米浓汤
146 玉竹山药黄瓜汤
147 鳝鱼煲鸡汤
147 豆腐大枣泥鳅汤
147 大枣章鱼瘦肉汤
148 豆皮香菇菠菜汤
148 胡萝卜什锦素味汤
149 干丝才鱼汤
149 芥菜鱿鱼汤
150 荸荠棒骨汤
150 黄豆猪蹄汤
151 润肺鱼片汤
151 姜丝鲈鱼汤
151 鱼羊鲜汤
152 灯芯草雪梨汤
152 圆满一品锅
153 番茄猪肝汤
153 海带竹笋排骨汤
153 五彩冬瓜汤
154 橘子杏仁菠萝汤
154 苹果雪梨煲人参
154 香蕉甜汤



- 155 豆腐鲫鱼汤
- 155 锅仔白萝卜鲫鱼汤
- 156 煲三样
- 156 柴胡秋梨汤
- 157 酸菜豆腐鱼块煲
- 157 鱼块节瓜汤
- 158 香椰炖雪梨
- 158 核桃冰糖炖梨
- 158 莲子大枣花生汤
- 159 苹果桂圆草鱼汤
- 159 枸杞天麻鱼头汤
- 159 苹果草鱼汤
- 160 莲子银耳汤
- 160 南瓜山药汤
- 160 丝瓜蘑菇汤
- 161 人参鸽蛋银耳汤
- 161 人参大枣鸽子汤
- 162 薏苡仁南瓜浓汤
- 162 银耳马蹄糖水
- 163 鸽肉莲子大枣汤
- 163 良姜鸽子煲
- 164 白菜粉条猪肉汤
- 164 百年好合肉片汤
- 165 菊花山药排骨汤
- 165 参芪鸡汤
- 166 黄花茯苓猪心汤
- 166 灵芝猪心汤
- 166 生地炖猪心

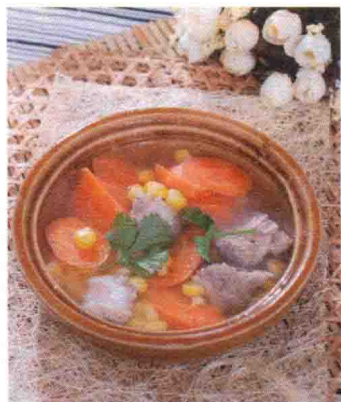


- 167 板栗乌鸡煲
- 167 山药寒菌炖鸡煲
- 168 茶香丝瓜肉片汤
- 168 芥菜瘦肉皮蛋汤
- 169 双圆猪蹄汤
- 169 蹄花冬菇汤
- 169 鲜奶猪蹄汤
- 170 苦瓜海带瘦肉汤
- 170 肉片粉丝番茄汤
- 171 党参马蹄猪腰汤
- 171 参归山药猪腰汤
- 172 熟地瘦肉山药汤
- 172 双果猪肉汤
- 172 香蕉瘦肉汤
- 173 丝瓜荷包蛋汤
- 173 鲜菇丝瓜蛋花汤
- 174 牡蛎紫菜蛋花汤
- 174 瘦身苹果汤
- 174 银耳鸽蛋羹
- 175 大枣桂圆猪皮汤
- 175 西洋参煲猪尾
- 175 玉米猪尾汤
- 176 白萝卜玉米排骨汤
- 176 山药肉片蛤蜊汤
- 177 胡萝卜排骨汤
- 177 冬瓜鲜蘑排骨汤
- 178 鸡肝百合美容汤
- 178 百合西芹蛋花汤

- 178 芥菜鸡蛋羹
- 179 菌菇排骨汤
- 179 丝瓜排骨番茄汤
- 179 苦瓜排骨煲
- 180 大蒜花生鸡爪汤
- 180 土豆豆角煲鸡块
- 181 藕节胡萝卜排骨汤
- 181 排骨苦瓜煲陈皮
- 182 鸡架汤
- 182 口蘑凤爪汤
- 183 玉米排骨汤
- 183 木瓜排骨汤
- 183 芋头排骨汤
- 184 鸡肉蘑菇粉条汤
- 184 板栗鸡汤
- 184 黄花菜鸡肉黄瓜汤
- 185 胡萝卜排骨汤
- 185 圆白菜排骨汤
- 186 杏鲍菇兔肉汤
- 186 玉竹芡实兔肉汤
- 187 玉米粒菜叶猪肚汤
- 187 猪肚参汤
- 188 南瓜兔肉汤
- 188 沙参兔肉汤
- 188 山药煲兔肉
- 189 牛蹄筋芦笋汤
- 189 香蕉银耳羹



- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 189 营养开胃汤 | 203 莲藕猪心煲莲子 | 216 山药黄瓜煲鸭汤 |
| 190 杜仲核桃兔肉汤 | 203 章鱼胡萝卜海带汤 | 217 粉丝瘦肉紫菜汤 |
| 190 冬瓜薏苡仁兔肉汤 | 204 鸡骨草猪肚汤 | 217 黄花菜木耳肉片汤 |
| 191 韭菜花炖猪血 | 204 翡翠人参腰片汤 | 217 芥菜瘦肉汤 |
| 191 猪肠海带煲豆腐 | 204 韭菜籽腰片汤 | 218 萝卜陈皮饮 |
| 192 羊排何首乌汤 | 205 杏仁猪肉汤 | 218 南瓜浓汤 |
| 192 山药羊排煲 | 205 圆白菜肉丝汤 | 218 莲藕花生汤 |
| 192 羊肉粉条山药煲 | 205 紫菜瘦肉马蹄汤 | 219 茉莉蛋花汤 |
| 193 火腿苦瓜汤 | 206 鸡肉丝瓜汤 | 219 枸杞蛋包汤 |
| 193 西洋参猪血煲 | 206 茄子苦瓜煲鸡 | 219 陈醋蛋花汤 |
| 193 猪血肉丁汤 | 207 杏仁菜胆猪肺汤 | 220 花生山药煲猪尾 |
| 194 莲藕羊肉汤 | 207 猪胰山药玉米煲 | 220 莲须猪尾汤 |
| 194 羊肉白萝卜煲山楂 | 208 佛手瓜煲猪蹄 | 220 猪蹄灵芝汤 |
| 195 莲藕红小豆牛腩煲 | 208 海陆双米猪蹄汤 | 221 雪梨银耳鸭片汤 |
| 195 牛肉煲冬瓜 | 208 黑豆大枣猪蹄煲 | 221 鸭子枸杞煲萝卜 |
| 196 芡实莲子牛肚煲 | 209 大芥菜红薯汤 | 222 黑耳枣香猪蹄汤 |
| 196 滋补牛肚汤 | 209 冬瓜豆腐汤 | 222 木瓜猪蹄汤 |
| 197 豆腐鱼丸汤 | 209 冬瓜香菇汤 | 223 开胃罗宋汤 |
| 197 参芪大枣汤 | 210 白萝卜牛蛙汤 | 223 口蘑雪里蕻牛肉汤 |
| 197 百合大枣汤 | 210 娃娃菜大虾汤 | 223 理气牛肉汤 |
| 198 山药枸杞牛肉煲 | 211 生姜大枣汤 | 224 花生核桃猪骨汤 |
| 198 花生米煲牛蹄筋 | 211 番茄海带煲 | 224 脊骨竹笋菠菜汤 |
| 198 菌菇牛蹄筋汤 | 212 百合大枣鸽肉汤 | 224 甜玉米粒脊骨汤 |
| 199 牛肉冬瓜汤 | 212 菠萝煲乳鸽 | |
| 199 牛肉花生汤 | 212 乌鸡枸杞煲 | |
| 200 鲜奶西蓝花牛尾煲 | 213 萝卜薏苡仁黄花菜汤 | |
| 200 芋头牛肉粉丝煲 | 213 山药薏苡仁烧麦汤 | |
| 201 番茄胡萝卜牛肉汤 | 214 山楂山药鲫鱼汤 | |
| 201 洋葱牛肉番茄浓汤 | 214 番茄蛋奶鲫鱼汤 | |
| 202 丹参猪心汤 | 214 油菜鱼尾汤 | |
| 202 青苹果炖墨鱼 | 215 麦枣甘草白萝卜汤 | |
| 202 莲子芡实猪心汤 | 215 香甜大枣南瓜汤 | |
| 203 三色鱿鱼汤 | 216 老鸭土豆煲 | |



私房汤粥

轻松学

主 编 李玉栋



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 (CIP) 数据

私房汤粥轻松学 / 李玉栋主编. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5381-7281-2

I. ①私… II. ①李… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258094 号

出版发行 : 辽宁科学技术出版社

(地址 : 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编 : 110003)

印 刷 者 : 辽宁新华印务有限公司

经 销 者 : 各地新华书店

幅面尺寸 : 168mm × 236mm

印 张 : 14

字 数 : 405 千字

出版时间 : 2017 年 1 月第 1 版

印刷时间 : 2017 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑 : 赵淑新

封面设计 : Michael

版式设计 : 湘岳图书

责任校对 : 合 力

书 号 : ISBN 978-7-5381-7281-2

定 价 : 32.80 元

联系电话 : 024-23284376

邮购热线 : 024-23284502

目录

CONTENTS



第一章 基础知识

- 009 一、煮粥方法及注意事项
- 012 二、煲汤的技巧
- 013 三、不同的汤有不同的功效
- 014 四、煲汤的“七要”
- 016 五、煲汤的几个“绝招”

第二章 美味养生粥

- 017 桂圆黑米粥
- 018 鳝鱼大枣粥
- 019 莴笋叶粥
- 020 山药红豆粥
- 021 状元及第粥
- 022 黄芪牛肉粥
- 023 核桃健脑粥
- 024 干贝鸡肉粥
- 025 生滚鱼片粥
- 026 黄芪粥
- 027 桂圆莲子粥

- 028 鲜鱼葱白粥
- 029 红豆山药粥
- 030 五谷粥
- 030 燕麦红豆粥
- 031 红薯南瓜小米粥
- 031 荸荠海蜇粥
- 032 红薯粥
- 032 黑豆粥
- 032 荞麦粥
- 033 花生桂圆粥
- 033 菠萝麦仁粥
- 034 香菇脆笋粥
- 034 马齿苋粥
- 034 香菇枸杞养生粥
- 035 冬瓜葡萄粥
- 035 大蒜粥
- 035 奶香红豆燕麦粥
- 036 奶香麦片粥
- 036 大米绿豆粥
- 036 小米苦瓜粥
- 037 小米藕粉粥
- 037 胡萝卜芹菜粥
- 038 山楂粥
- 038 二米粥
- 039 五豆糯米粥

- 039 花样果肉薏苡仁粥
- 039 黄瓜芦荟大米粥
- 040 五色豆粥
- 040 红扁豆粥
- 040 薏苡仁杏仁粥
- 041 虾皮麦片粥
- 041 黄花芹菜粥
- 041 韭菜籽粥
- 042 梗米百合粥
- 042 豌豆绿豆粥
- 043 杏仁花生芝麻粥
- 043 荔枝红豆粥
- 044 燕麦南瓜粥
- 044 绿豆大米粥
- 044 绿豆奶粥
- 045 杂粮粥
- 045 莲藕糯米甜粥
- 046 枣泥猪肝粥
- 046 莲子薏苡仁粥
- 047 芝麻香蕉粥
- 047 萝卜橄榄粥
- 047 木瓜胡萝卜玉米粥
- 048 紫薯红豆羹
- 048 黑芝麻粥
- 048 芝麻黑豆粥



049 阿胶大枣粥
049 木瓜葡萄粥
049 南瓜百合杂粮粥
050 八宝粥
050 花生核桃芝麻粥
051 葱白紫苏粥
051 苹果玉米粥
052 陈仁粥
052 花生糙米粥
052 山楂玉米粥
053 核桃粥
053 茄子粥
054 黑米花生粥
054 枣莲三宝粥
055 青菜肉末粥
055 山药荸荠粥
055 青豆玉米粥
056 玉米玫瑰粥
056 八宝粥
056 大枣红米补血粥
057 山药蛋黄粥
057 山药冬瓜粥
057 山药南瓜粥
058 板栗桂圆粥
058 核桃虾仁粥
058 核桃益智粥
059 双耳小米粥
059 丝瓜胡萝卜粥



059 丝瓜小米粥
060 核桃木耳粥
060 核桃仁薏苡仁粥
060 洋参阿胶粥
061 田园蔬菜粥
061 番茄豆腐粥
061 土豆藕丁粥
062 沙参大枣玉米粥
062 香茗粥
063 番茄山药粥
063 番茄鸡蛋粥
064 金银花连翘粥
064 菊花核桃仁粥
064 沙参枸杞粥
065 香蕉芦荟粥
065 鲜菇小米粥
066 黄药莲藕粥
066 鸡血藤粥
067 香蕉松仁双米粥
067 雪梨鸡蛋糯米粥
067 银耳粥
068 枸杞南瓜粥
068 枸杞紫菜大米粥
068 何首乌枸杞粥
069 油麦菜小米粥
069 大米红薯粥
069 芋头香菇粥
070 党参黄芪粥

070 茯苓五味子粥
071 陈皮瘦肉粥
071 竹笋粥
072 参芪胶艾粥
072 参术芪米粥
072 大蒜红花粥
073 核桃瘦肉粥
073 黄花瘦肉枸杞粥
074 百合雪梨粥
074 百合粥
075 梨藕肉碎粥
075 芹菜肉末粥
075 肉末青菜粥
076 艾叶糯米大枣粥
076 白术槟榔猪肚粥



077 肉末紫菜豌豆粥
077 山药冬菇瘦肉粥
078 海带大米粥
078 海带豆香粥
078 海带紫米粥
079 豌豆肉末粥
079 五加皮瘦肉粥
079 香菇白菜肉粥
080 干贝皮蛋粥
080 紫菜咸蛋虾米粥
081 榨菜肉片粥
081 香肠粥



081 双腊玉米粥
082 鲮鱼黄豆粥
082 鳕鱼粥
083 猪肉鱿鱼虾粥
083 猪肉雪里蕻粥
084 海鲜粥
084 银鱼萝卜香粥
085 鲜香猪心粥
085 猪血粥
086 鱿鱼猪骨核桃粥
086 圆白菜虾米粥
086 紫菜虾米粥
087 花生猪骨粥
087 猪肚粥
088 虾米西蓝花粥
088 虾米香芹燕麦粥
088 鲜虾西芹粥
089 肝黄粥
089 猪肝菠菜粥
089 远志猪肝粥
090 韭菜虾仁粥
090 山药虾粥
090 生菜虾粥
091 猪肝瘦肉粥
091 丝瓜猪肝瘦肉粥
091 猪肝鸡蛋粥
092 飘香鳝鱼粥

092 泥鳅鲜虾粥
093 猪肝香菇粥
093 猪腰小米粥
094 鲈鱼粥
094 鳊鱼粥
095 鲜香牛肉粥



095 牛腩栗子粥
096 鲤鱼胡萝卜粥
096 鲤鱼薏苡仁粥
096 豌豆鲤鱼粥
097 海参羊肉粥
097 香菇牛肉粥
097 大麦牛肉粥
098 鲫鱼百合糯米粥
098 鲫鱼玉米粥
098 鱼茸粥
099 当归羊肉粥
099 雪里蕻牛肉粥
099 羊肉苡蓉粥
100 鱼茸菠菜粥
100 草菇鱼片粥
100 鹌鹑蛋土豆粥
101 银鱼羊肉粥
101 枸杞羊肉粥
101 羊肉萝卜粥
102 皮蛋淡菜粥
102 皮蛋火腿鸡肉粥

102 皮蛋青菜粥
103 白煮鸡粥
103 羊杂粥
104 苦瓜皮蛋枸杞粥
104 咸蛋香粥
105 菠萝鸡片粥
105 鸡肝桂皮粥
105 鸡丁干贝粥
106 鸡蛋红糖小米粥
106 鸡蛋木耳粥
106 鸡蛋虾仁粥
107 鸡肝萝卜粥
107 鸡肉葱白粥
108 蛋花粥
108 乌鸡大枣粥
109 鸡肉香菇干贝粥
109 鸡肉大枣粥
109 鸡肉粥
110 咸蛋鸭肉粥
110 鸭肾瘦肉粥
111 鸡丝高丽参粥
111 鸡汤莲子糯米粥



第三章 美味营养汤

112 甜香腔骨汤
113 章鱼汤
114 百合参汤
115 当归牛肉蹄筋汤



116 米醋木瓜汤
117 木瓜羊肉汤
118 滋补牛蛙肉汤
119 鲜板栗鸡汤
120 归芪冬瓜鲫鱼汤
121 大白菜猪软骨汤
122 淮山枸杞炖乌鸡
123 香菇海带黄豆汤
124 百菇排骨汤
125 五色珍珠汤
125 鸭血粉丝汤
126 口蘑煲鸡
126 萝卜蛭子汤
127 韭菜白水凤爪汤
127 山药猪蹄汤
128 酸菜粉丝汤
128 竹笋鸡汤
129 冬瓜蛤蜊汤
129 蛤蜊白菜汤
129 枸杞牛蛙汤
130 白萝卜豆腐煲
130 菠菜丸子汤
130 菠萝苦瓜汤
131 苦瓜黄豆牛蛙汤
131 玉竹百合牛蛙汤
132 海带棒骨汤
132 扁豆芦笋猪排汤
132 豆花猪蹄汤



133 木耳煲牛蛙
133 木瓜粉丝牛蛙汤
133 南瓜牛蛙汤
134 豆芽韭菜汤
134 腐竹马蹄汤
135 海带莲藕煲
135 黄瓜梨汁
136 核桃排骨汤
136 黑芝麻黄精大骨汤
137 虾仁鱼片汤
137 茼蒿虾米豆腐汤
137 虾米油菜玉米汤



138 上汤西洋菜
138 芹菜大枣汤
138 生姜炖木瓜
139 虾米泥鳅汤
139 虾米豆腐干韭菜汤
140 豆腐萝卜鲫鱼汤
140 淮山西洋菜
140 南瓜红薯汤
141 胡萝卜鱿鱼煲
141 墨鱼油菜汤
141 山药海鲜汤
142 芹菜鲜奶汤
142 玫瑰墨鱼汤
143 鲜虾煲西兰花



144 美味营养汤
144 土豆玉米棒汤
145 金针竹笋汤
145 绿豆冬瓜饮
145 酸梅汤
146 雪里蕻冬瓜汤
146 番茄玉米浓汤
146 玉竹山药黄瓜汤
147 鳝鱼煲鸡汤
147 豆腐大枣泥鳅汤
147 大枣章鱼瘦肉汤
148 豆皮香菇菠菜汤
148 胡萝卜什锦素味汤
149 干丝才鱼汤
149 芥菜鱿鱼汤
150 荸荠棒骨汤
150 黄豆猪蹄汤
151 润肺鱼片汤
151 姜丝鲈鱼汤
151 鱼羊鲜汤
152 灯芯草雪梨汤
152 圆满一品锅
153 番茄猪肝汤
153 海带竹笋排骨汤
153 五彩冬瓜汤
154 橘子杏仁菠萝汤
154 苹果雪梨煲人参
154 香蕉甜汤

- 155 豆腐鲫鱼汤
- 155 锅仔白萝卜鲫鱼汤
- 156 煲三样
- 156 柴胡秋梨汤
- 157 酸菜豆腐鱼块煲
- 157 鱼块节瓜汤
- 158 香椰炖雪梨
- 158 核桃冰糖炖梨
- 158 莲子大枣花生汤
- 159 苹果桂圆草鱼汤
- 159 枸杞天麻鱼头汤
- 159 苹果草鱼汤
- 160 莲子银耳汤
- 160 南瓜山药汤
- 160 丝瓜蘑菇汤
- 161 人参鸽蛋银耳汤
- 161 人参大枣鸽子汤
- 162 薏苡仁南瓜浓汤
- 162 银耳马蹄糖水
- 163 鸽肉莲子大枣汤
- 163 良姜鸽子煲
- 164 白菜粉条猪肉汤
- 164 百年好合肉片汤
- 165 菊花山药排骨汤
- 165 参芪鸡汤
- 166 黄花茯苓猪心汤
- 166 灵芝猪心汤
- 166 生地炖猪心



- 167 板栗乌鸡煲
- 167 山药寒菌炖鸡煲
- 168 茶香丝瓜肉片汤
- 168 芥菜瘦肉皮蛋汤
- 169 双圆猪蹄汤
- 169 蹄花冬菇汤
- 169 鲜奶猪蹄汤
- 170 苦瓜海带瘦肉汤
- 170 肉片粉丝番茄汤
- 171 党参马蹄猪腰汤
- 171 参归山药猪腰汤
- 172 熟地瘦肉山药汤
- 172 双果猪肉汤
- 172 香蕉瘦肉汤
- 173 丝瓜荷包蛋汤
- 173 鲜菇丝瓜蛋花汤
- 174 牡蛎紫菜蛋花汤
- 174 瘦身苹果汤
- 174 银耳鸽蛋羹
- 175 大枣桂圆猪皮汤
- 175 西洋参煲猪尾
- 175 玉米猪尾汤
- 176 白萝卜玉米排骨汤
- 176 山药肉片蛤蜊汤
- 177 胡萝卜排骨汤
- 177 冬瓜鲜蘑排骨汤
- 178 鸡肝百合美容汤
- 178 百合西芹蛋花汤

- 178 芥菜鸡蛋羹
- 179 菌菇排骨汤
- 179 丝瓜排骨番茄汤
- 179 苦瓜排骨煲
- 180 大蒜花生鸡爪汤
- 180 土豆豆角煲鸡块
- 181 藕节胡萝卜排骨汤
- 181 排骨苦瓜煲陈皮
- 182 鸡架汤
- 182 口蘑凤爪汤
- 183 玉米排骨汤
- 183 木瓜排骨汤
- 183 芋头排骨汤
- 184 鸡肉蘑菇粉条汤
- 184 板栗鸡汤
- 184 黄花菜鸡肉黄瓜汤
- 185 胡萝卜排骨汤
- 185 圆白菜排骨汤
- 186 杏鲍菇兔肉汤
- 186 玉竹芡实兔肉汤
- 187 玉米粒菜叶猪肚汤
- 187 猪肚参汤
- 188 南瓜兔肉汤
- 188 沙参兔肉汤
- 188 山药煲兔肉
- 189 牛蹄筋芦笋汤
- 189 香蕉银耳羹



- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 189 营养开胃汤 | 203 莲藕猪心煲莲子 | 216 山药黄瓜煲鸭汤 |
| 190 杜仲核桃兔肉汤 | 203 章鱼胡萝卜海带汤 | 217 粉丝瘦肉紫菜汤 |
| 190 冬瓜薏苡仁兔肉汤 | 204 鸡骨草猪肚汤 | 217 黄花菜木耳肉片汤 |
| 191 韭菜花炖猪血 | 204 翡翠人参腰片汤 | 217 芥菜瘦肉汤 |
| 191 猪肠海带煲豆腐 | 204 韭菜籽腰片汤 | 218 萝卜陈皮饮 |
| 192 羊排何首乌汤 | 205 杏仁猪肉汤 | 218 南瓜浓汤 |
| 192 山药羊排煲 | 205 圆白菜肉丝汤 | 218 莲藕花生汤 |
| 192 羊肉粉条山药煲 | 205 紫菜瘦肉马蹄汤 | 219 茉莉蛋花汤 |
| 193 火腿苦瓜汤 | 206 鸡肉丝瓜汤 | 219 枸杞蛋包汤 |
| 193 西洋参猪血煲 | 206 茄子苦瓜煲鸡 | 219 陈醋蛋花汤 |
| 193 猪血肉丁汤 | 207 杏仁菜胆猪肺汤 | 220 花生山药煲猪尾 |
| 194 莲藕羊肉汤 | 207 猪胰山药玉米煲 | 220 莲须猪尾汤 |
| 194 羊肉白萝卜煲山楂 | 208 佛手瓜煲猪蹄 | 220 猪蹄灵芝汤 |
| 195 莲藕红小豆牛腩煲 | 208 海陆双米猪蹄汤 | 221 雪梨银耳鸭片汤 |
| 195 牛肉煲冬瓜 | 208 黑豆大枣猪蹄煲 | 221 鸭子枸杞煲萝卜 |
| 196 芡实莲子牛肚煲 | 209 大芥菜红薯汤 | 222 黑耳枣香猪蹄汤 |
| 196 滋补牛肚汤 | 209 冬瓜豆腐汤 | 222 木瓜猪蹄汤 |
| 197 豆腐鱼丸汤 | 209 冬瓜香菇汤 | 223 开胃罗宋汤 |
| 197 参芪大枣汤 | 210 白萝卜牛蛙汤 | 223 口蘑雪里蕻牛肉汤 |
| 197 百合大枣汤 | 210 娃娃菜大虾汤 | 223 理气牛肉汤 |
| 198 山药枸杞牛肉煲 | 211 生姜大枣汤 | 224 花生核桃猪骨汤 |
| 198 花生米煲牛蹄筋 | 211 番茄海带煲 | 224 脊骨竹笋菠菜汤 |
| 198 菌菇牛蹄筋汤 | 212 百合大枣鸽肉汤 | 224 甜玉米粒脊骨汤 |
| 199 牛肉冬瓜汤 | 212 菠萝煲乳鸽 | |
| 199 牛肉花生汤 | 212 乌鸡枸杞煲 | |
| 200 鲜奶西蓝花牛尾煲 | 213 萝卜薏苡仁黄花菜汤 | |
| 200 芋头牛肉粉丝煲 | 213 山药薏苡仁烧麦汤 | |
| 201 番茄胡萝卜牛肉汤 | 214 山楂山药鲫鱼汤 | |
| 201 洋葱牛肉番茄浓汤 | 214 番茄蛋奶鲫鱼汤 | |
| 202 丹参猪心汤 | 214 油菜鱼尾汤 | |
| 202 青苹果炖墨鱼 | 215 麦枣甘草白萝卜汤 | |
| 202 莲子芡实猪心汤 | 215 香甜大枣南瓜汤 | |
| 203 三色鱿鱼汤 | 216 老鸭土豆煲 | |

