

绿色生活经典

LuSeShengHuoJingDian

家庭营养师

朱德礼 秋原 胡伊娜 编

本书设计食谱769款

详细介绍每一款食谱的用料

作法 保健及治疗功效 主要营养成分含量

保健及治疗功效 帮助您利用食物的天然药

效成分 抗击疾病 延缓衰老

主要营养成分含量 帮助您合理安排日常膳食结构

有效补充人体所需的营养物质

保证自己及全家人充满健康活力



1
内蒙古科学技术出版社

家庭营养师

朱德礼 秋原 胡伊娜 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养师/朱德礼, 秋原, 胡伊娜编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社,
2001.9

(绿色生活经典/朱德礼主编)

ISBN 7-5380-0921-3

I. 家… II. ①朱…②秋…③胡… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068600 号

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
经 销/全国各地新华书店
责任编辑/那 顺
封面设计/徐敬东
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本/850×1168 1/32
印 张/12
字 数/280 千
印 数/1—5000 册
版 次/2001 年 9 月第 1 版
印 次/2001 年 10 月第 1 次印刷
定 价/18.00 元

✻ 前 言 ✻

饮食疗法在中国已经有了几千年的历史,是中医药学的重要组成部分。自古便有“医食同源”之说,《黄帝内经·素问篇》就记载了饮食与健康的关系,它指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充。”唐代名医孙思邈在千金方中指出:“凡欲治病,先以食疗;既食疗不愈,后乃药尔。”从现代医学的观点来看,食疗与通常药物治疗相比具有许多独到之处。食疗的原料多是常见的食物,以食供药从五谷杂粮、荤素菜肴,到瓜果糕点、汤浆酒茶,都含有人体所必需的营养素,能有效地补充人体每天所必需的营养物质。食物的不同性质又能治疗不同的病症,改善人的体质,提高人的防病能力。

食物的性质即人们通常所说的“四气”、“五味”。

“四气”又称四性,即食物的寒、热、温、凉四种属性。其中凉与寒类同而次于寒,温与热类同而次于热。一般来说,凡是具有

清热、泻火和解毒作用,能够减轻或消除热证的食物属于寒性或凉性,如苦瓜、西瓜、雪梨、薏米、小米、荞麦、绿豆、豆腐、豆浆、白菜、菠菜、苋菜、黄瓜、丝瓜、茄子、莲藕、白果、桔子、兔肉、猪肉、甲鱼等等;凡是具有温阳和散寒作用,能够治疗寒证和阴证的食物属热性或温性食物,如葱、姜、蒜、韭菜、芫荽、胡萝卜、荔枝、红枣、白糖、核桃、栗子、牛肉、羊肉、狗肉、油菜、海虾等等;另外还有一类食物,其寒、热之性不很显著,作用也比较缓和,对热证和寒证都可以配用,属于平性食物,如粳米、糯米、大豆、山药、南瓜、花生等等。

“五味”是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道。“五味”各有其不同的作用:辛味食物有发散、行气、行血的作用,多用以治疗表证,行气理血,芳香开窍,如生姜,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效;甘味食物有补益、和中、缓急的作用,可以治疗虚性病证,如饴糖,有补脾益气、缓急止痛、润肺止咳等功效,可以解除劳倦伤脾、纳食减少,以及虚寒腹痛、肺虚咳嗽等病证;酸味食物有收敛、固涩的作用,可以治疗虚汗、泻泄等证,如青梅、石榴、山楂等能涩肠止泻,桃干可止虚汗,乌梅能敛汗止吐;苦味食物有泻下、泻火、降逆、燥湿以及坚阴的作用,可用于清热化痰,如苦瓜可清暑涤热、明目、解毒,可以治疗热病烦渴、中暑、痢疾、赤眼疼痛、痈肿丹毒、恶疮等证;咸味食物有软坚、散结、泻下的作用,可以治疗热结便秘和消除皮肤肿块等,如海带,有消除甲状腺肿、淋巴结肿以及化痰、利尿的功效。

营养素是人们为维持机体正常的生理功能所需要每日从食物中取得的有效物质,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质是人体必需的营养物质。不同种类的食物所含营养成分各不相同,其防病治病、健体强身的作用也不同。

富含胡萝卜素、维生素A、维生素C以及微量元素硒的食物

具有抗癌的作用,因为这些物质成分在体内可以消除致癌物质的不良影响,抑制癌细胞的扩散和增生。如维生素 A 能调节细胞的生长,能够阻止细胞无控制地生长,从而可抑制癌细胞的增生;维生素 C 能抑制致癌物质亚硝胺的合成,能刺激机体产生抗癌物干扰素,可以抑制癌细胞的增生和扩散;硒可以促进机体产生谷胱甘肽,谷胱甘肽有杀灭癌细胞的作用。具有抗癌作用的食物有大蒜、莴笋、菜花、大白菜、胡萝卜、苦瓜、南瓜、洋葱、茄子、苹果、菠菜、大枣、猕猴桃、山楂、杏、核桃、龙眼、无花果、海参、香菇、银耳、大豆、玉米、海带以及动物肝脏、鱼类、禽蛋类等。

富含核酸和维生素 E 的食物具有抗衰老的作用。核酸是构成人体细胞的重要元素,具有使细胞再生、恢复健康活力的功能;维生素 E 具有抗氧化作用,可以延长细胞寿命,延缓衰老,消除脂质沉积,增加免疫力,保护上皮细胞,抗肿瘤等。具有抗衰老作用的食物有蜂王浆、海带、香菇、黑芝麻、核桃、蛋黄以及动物肝脏、鱼类、豆类等。

富含不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、维生素 E 的食物有健脑益智的作用。具有健脑益智作用的食物有山楂、橘子、大枣、猕猴桃、草莓、香菇、青椒、菠菜、鸡蛋、核桃、花生、松子、葵花子以及动物肝脏、鱼类等。

富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D,以及锌、铁、蛋白质的食物具有聪耳明目的作用。具有聪耳明目作用的食物有胡萝卜、菠菜、南瓜、大枣、橘子、番茄、核桃、花生、葵花子、蘑菇、虾皮以及动物肝脏、动物瘦肉、海鱼类。

富含维生素 A、维生素 C、维生素 E 以及核酸、弹性蛋白、胶原蛋白的食物具有美容润肤的作用。具有美容润肤作用的食物有胡萝卜、番茄、菠菜、海带、金针菇、香菇、银耳、香蕉、大枣、猕猴桃、山楂、橘子、苹果、核桃、花生、葵花子、松子、蜂王浆以及动

物肝脏、动物瘦肉、海鱼类、奶类、豆类等。

含有维生素 C 以及三萜类、黄酮类的食物有软化血管、降血压、降血脂的作用。具有软化血管、降血压、降血脂作用的食物有胡萝卜、白萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、洋葱、大蒜、黑木耳、香菇、海带、紫菜、苹果、西瓜、山楂、大豆、芝麻、茶叶、玉米油、橄榄油、燕麦等。

了解食物的性质及营养成分含量,在日常饮食中进行合理搭配,可以有效地预防疾病的发生,也可以有针对性地对疾病进行辅助治疗。随着社会的进步,人们的生活水平不断提高,防病治病、增强体质、延缓衰老、饮食科学化成为人们广泛关注的问题,科学膳食正走进千家万户。本书按凉菜、热菜、粥、汤分类,共收录食谱 769 条,详细介绍每一例食谱的配料、做法、功效及主要营养成分含量(按每一款中主料及部分配料计算得出主要营养成分含量,未考虑全部用料,同时未考虑在烹调中的养分损失,因此可作为选择食谱时的参考),力求大众化、家庭化,使其真正成为您的“家庭营养师”。

编者

2001 年 8 月

❀ 目 录 ❀

凉菜类

香辣白菜·····	(1)	红油黄瓜丁·····	(7)
糖醋三丝·····	(2)	凉拌扁豆·····	(8)
糖醋心里美·····	(2)	姜汁扁豆·····	(8)
素拌三丁·····	(3)	蒜泥茄子·····	(8)
海米油菜·····	(3)	拌土豆丝·····	(9)
姜汁菠菜·····	(3)	拌绿豆芽·····	(10)
蒜泥口条·····	(4)	凉拌西红柿·····	(10)
辣拌莴笋·····	(4)	凉拌海带丝·····	(11)
拌海米莴笋·····	(5)	凉拌黄豆芽·····	(11)
肉丝黄瓜·····	(6)	香椿拌豆腐·····	(12)
拌黄瓜丝·····	(6)	皮蛋豆腐·····	(12)
糖醋黄瓜·····	(7)	香葱拌豆腐·····	(12)

酱拌豆腐	(13)	凉拌萝卜丝	(27)
香菜拌豆腐	(14)	凉拌辣白菜	(27)
鸡丝粉皮	(14)	酸甜莲藕	(27)
香干芹菜	(14)	菠菜香油拌芹菜	(28)
海米香干	(15)	醋泡海带	(29)
肉丝腐竹	(15)	凉拌油菜心	(29)
肉丝白菜	(16)	凉拌马齿苋	(29)
蒜泥白肉	(16)	蒜味白玉	(30)
山楂菜心	(17)	酸辣水晶	(30)
海米菠菜	(17)	葱油南瓜丝	(31)
海米芹菜	(18)	酸黄瓜	(31)
椒油芹菜	(18)	蒜泥黄瓜	(32)
拌鸡丝	(19)	蜜汁黄瓜	(32)
拌胡萝卜丝	(19)	辣黄瓜	(33)
海米青椒	(20)	麻辣黄瓜	(33)
五香大豆	(20)	芥末黄瓜	(33)
肉丝菠菜	(21)	奶油黄瓜	(34)
凉拌羊肉丝	(21)	红油黄瓜丝	(34)
银芽拌鸡丝	(22)	黄瓜拌香菜	(35)
盐拌莴笋	(22)	生拌苦瓜	(36)
五香牛肉	(23)	多味苦瓜	(36)
蛋皮拌菠菜	(23)	拌双瓜	(36)
蛋皮拌韭菜	(24)	苦瓜香菜	(37)
拌皮蛋	(25)	香葱拌茄子	(37)
三色肉皮冻	(25)	雪花番茄	(38)
白斩鱼	(26)	蜜汁番茄	(38)
红油肚丝	(26)	糖醋番茄	(39)

目 录

菱肉拌丝瓜	(39)	果菜沙拉	(41)
拌翡翠丝	(40)	菠萝梨	(42)
糖醋翡翠	(40)	蜜汁三果	(42)
苹果沙拉	(40)	什锦沙拉	(43)
苹果葡萄沙拉	(41)	巧克力什锦沙拉	(43)

热菜类

素炒大白菜	(45)	腐竹烧油菜	(54)
醋熘白菜心	(46)	白肉油菜	(54)
滑熘肉白菜	(46)	火腿烧油菜	(55)
腐竹白菜	(47)	冬菇菜心	(55)
肉片炒油菜	(47)	油菜烧二冬	(56)
青椒炒卷心菜	(48)	奶油菜心	(57)
海米烧卷心菜	(48)	虾皮炒菠菜	(57)
素炒卷心菜	(49)	肉片炒菠菜	(58)
醋熘卷心菜	(49)	肉丝菠菜粉	(58)
肉片炒卷心菜	(50)	鸡蛋炒菠菜	(59)
鱼香白菜	(50)	姜汁菠菜	(60)
木耳炒白菜	(51)	鲜蘑炒菠菜	(60)
栗子烧白菜	(51)	肉丝茼蒿	(61)
海米烧白菜	(52)	蒜茸空心菜	(61)
肉片烧菜花	(53)	香干炒芹菜	(61)
芙蓉菜花	(53)	牛肉丝炒芹菜	(62)
烧油菜	(54)	肉丝芹菜	(63)

芹菜炒猪心	(63)	糖醋茭白	(78)
素炒芹菜	(64)	鲜蘑茭白	(78)
海米芹菜	(64)	茭白肉丁	(79)
芹菜炒腐竹	(65)	炒笋丝	(79)
香干肉丝芹菜	(65)	麻辣茼笋	(80)
韭菜三丝	(66)	肉丝茼笋	(81)
韭菜炒鸡蛋	(66)	干烧冬笋	(81)
韭菜炒绿豆芽	(67)	冬笋里脊丝	(82)
肉丝韭黄	(67)	辣味笋片	(82)
肉丝青蒜	(68)	肉片鲜蘑	(83)
韭菜炒羊肝	(69)	香菇蒸鸡	(83)
核桃炒韭菜	(69)	肉片木耳	(84)
炒蒜薹	(70)	木樨肉	(85)
肉丝炒蒜苗	(70)	清炒竹笋	(85)
肉片葱头	(71)	金针菜炖猪肉	(86)
炒蒜黄	(72)	豆苗炒冬笋	(86)
洋葱炒羊肉	(72)	木耳海参炖猪肠	(86)
青蒜炒山药	(73)	鲜蘑蚕豆	(87)
韭菜炒虾仁	(73)	猪肉炒香菇	(87)
韭黄腰片	(74)	肉片炒茼笋	(88)
肉末雪里红	(74)	虾仁笋丁	(88)
糖醋藕丝	(75)	肉片烧平菇	(89)
香椿炒鸡蛋	(75)	鸡丝金针菇	(89)
洋葱炒鸡蛋	(76)	鸡汁香菇	(90)
肉丝茭白	(76)	炒香菇	(90)
虾籽茭白	(77)	鲜蘑冬笋	(91)
鸡蛋炒茭白	(77)	烧三素	(92)

目 录

玉米笋鲜蘑	(92)	山药炖羊肚	(107)
烧双菇	(93)	香炸山药圆	(107)
红枣炖香菇	(93)	山药炖狗肉	(108)
茄汁鲜蘑	(94)	土豆烧羊肉	(109)
莴笋炒香菇	(94)	肉炒胡萝卜	(109)
鲜蘑扁豆	(95)	葱油芋头	(110)
冬笋烧海参	(95)	羊肉烧胡萝卜	(110)
金针菇炒鳝丝	(96)	炒胡萝卜丝	(110)
鸡丁炒笋片	(96)	胡萝卜炒羊肝	(111)
鲜蘑烧冬瓜	(97)	胡萝卜炒猪肝	(112)
肉丝冬笋	(97)	牛肉胡萝卜丝	(112)
芦笋扒冬瓜	(98)	肉末烧胡萝卜	(113)
炒二冬	(99)	黄瓜余肉片	(113)
肉丝炒双菇	(99)	黄瓜炒猪肝	(114)
金针菇炒腰花	(100)	肉片黄瓜	(114)
兔肉蘑菇	(100)	烧冬瓜	(115)
栗子烧香菇	(101)	虾皮烧冬瓜	(115)
口蘑炖鸡	(101)	肉丝苦瓜	(116)
猴头菇焖鸡	(102)	素炒苦瓜	(117)
炒土豆丝	(103)	肉末炒苦瓜	(117)
椒盐土豆	(103)	鲜贝冬瓜条	(118)
炒三丁	(103)	冬瓜炖鹌鹑	(118)
肉片烧土豆	(104)	冬瓜炖鲤鱼	(119)
拔丝山药	(105)	丝瓜炒虾仁	(119)
山药炒肉片	(105)	苦瓜炒猪肝	(120)
肉丁烧土豆条	(105)	炒茄丝	(120)
山药肉圆	(106)	辣味茄丝	(121)



油焖茄子·····	(121)	素炒绿豆芽·····	(136)
烧茄子·····	(122)	辣酱扁豆·····	(136)
酱烧茄子·····	(122)	鱼香扁豆·····	(137)
锅塌茄子·····	(123)	炒荷兰豆·····	(137)
肉末烧茄子·····	(123)	川味毛豆·····	(138)
西红柿炒鸡蛋·····	(124)	酸辣银丝·····	(139)
西红柿烧豆腐·····	(125)	干煸扁豆·····	(139)
肉末炒西红柿·····	(125)	三丁炒大豆·····	(140)
决明烧茄子·····	(126)	酱焖扁豆·····	(140)
鱼香茄丝·····	(126)	炒豌豆·····	(141)
青椒炒黄瓜·····	(127)	海米绿豆芽·····	(141)
肉丝青椒·····	(127)	刀豆鹌鹑丁·····	(142)
青椒炒肉丁·····	(128)	扁豆羊肉丝·····	(142)
青椒炒鸡蛋·····	(128)	豇豆炒猪肝·····	(143)
素炒青椒·····	(129)	雪里红炖豆腐·····	(144)
肉片青椒·····	(130)	丝瓜炖豆腐·····	(144)
宽粉焖扁豆·····	(130)	海米烧豆腐·····	(145)
油焖扁豆·····	(131)	韭菜炒豆腐·····	(145)
酱汁扁豆·····	(131)	肉末豆腐·····	(146)
肉片焖扁豆·····	(132)	家常豆腐·····	(147)
肉丝扁豆·····	(132)	葱油豆腐·····	(147)
肉片炒豇豆·····	(133)	麻辣豆腐·····	(148)
肉丁炒黄豆芽·····	(134)	鱼香豆腐·····	(148)
青椒炒绿豆芽·····	(134)	辣豆腐·····	(149)
肉丝绿豆芽·····	(135)	虾仁豆腐·····	(149)
韭菜炒绿豆芽·····	(135)	豆腐烧泥鳅·····	(150)
肉末豌豆·····	(135)	黑木耳烩豆腐·····	(151)

目 录

香菇烧豆腐·····	(151)	天麻炖鱼·····	(167)
麻婆豆腐·····	(151)	黄精蒸鸡·····	(167)
一品豆腐·····	(152)	鳝鱼猪肉·····	(168)
豆腐烩白菜·····	(153)	槐花炖猪肉·····	(168)
沙锅豆腐·····	(153)	无花果炖猪肉·····	(169)
锅塌豆腐·····	(154)	枸杞肉丝·····	(169)
黄鱼炖豆腐·····	(155)	砂仁肚丝·····	(170)
海带炖豆腐·····	(155)	杞子汁烩肉排·····	(170)
黄瓜炖豆腐·····	(156)	枸杞炒肉丝·····	(171)
黄豆芽炖豆腐·····	(156)	杞子炖羊肉·····	(171)
干贝豆腐·····	(157)	核桃鸡丁·····	(172)
蘑菇炖豆腐·····	(157)	虫草炖鸽·····	(172)
京酱肉丝·····	(158)	红烧黄花鱼·····	(173)
芫爆肉丝·····	(159)	红枣煨肘子·····	(174)
鱼香肉丝·····	(159)	板栗烧猪肉·····	(174)
干煸牛肉丝·····	(160)	沙锅狮子头·····	(175)
姜丝肉·····	(160)	葱炖猪蹄·····	(175)
葱爆肉片·····	(161)	酸辣酥肉·····	(176)
麻辣肉片·····	(161)	米粉肉·····	(176)
麻辣腰片·····	(162)	扒三样·····	(177)
酱爆肉丁·····	(163)	煎丸子·····	(177)
胡椒炖猪肚·····	(163)	金皮里脊·····	(178)
黄芪汽锅鸡·····	(164)	水塌里脊·····	(179)
黄芪虫草鸭·····	(164)	乳汁肉·····	(179)
烩鸡丝·····	(165)	葱油丸子·····	(180)
菊花炒鸡片·····	(165)	番茄肉排·····	(180)
陈皮炒鸡肉·····	(166)	清炖丸子·····	(181)

刺猬肉·····	(182)	糖醋羊肉片·····	(198)
番茄里脊·····	(182)	滑炒肉丝·····	(198)
酱爆肉丁·····	(183)	宫爆肉丁·····	(199)
鱼香肉片·····	(184)	红烧鸡块·····	(199)
煎肉排·····	(184)	首乌炖猪肝·····	(200)
干煸肉丝·····	(185)	猪肚莲子·····	(201)
里脊肉丸·····	(185)	椒盐火腿·····	(201)
浇汁肉·····	(186)	炖牛肉·····	(202)
油塌肉片·····	(187)	陈皮兔肉·····	(202)
银丝肉·····	(187)	淮杞炖狗肉·····	(203)
象牙里脊·····	(188)	焖狗肉·····	(203)
麻仁肉卷·····	(188)	清蒸人参鸡·····	(204)
香辣肉片·····	(189)	核桃仁鸡丁·····	(205)
桂皮肉片·····	(189)	老鸭炖猪蹄·····	(206)
香酥里脊·····	(190)	参芪炖鸭·····	(206)
糖醋里脊·····	(191)	油爆海螺·····	(207)
樱桃肉·····	(191)	爆鳝丝·····	(207)
什锦蛋卷·····	(192)	爆鱿鱼卷·····	(208)
酸辣蒸丸子·····	(192)	大蒜烧鲇鱼·····	(208)
软炸腰花·····	(193)	清蒸鲇鱼·····	(209)
烩肚丝·····	(193)	红烧鲤鱼·····	(209)
熘腰花·····	(194)	炸核桃仁猪腰·····	(210)
煎烹猪肝·····	(195)	乌豆炖猪腰·····	(211)
煎烹牛肉·····	(196)	杜仲炖猪腰·····	(211)
蚝油牛肉·····	(196)	党参北芪炖鸡·····	(212)
酥炸羊肉·····	(197)	瓦罐牛肉·····	(212)
扒牛肉条·····	(197)	清炖黄花鱼·····	(212)

目 录

炖肉鸽.....	(213)	茄汁虾仁.....	(229)
蒸甲鱼.....	(214)	龙眼鸡丁.....	(229)
蒸鹌鹑.....	(214)	清蒸羊肉.....	(230)
清蒸鸡.....	(215)	烧鸡翅.....	(230)
栗子炖鸡.....	(215)	酱烧鳊鱼.....	(231)
炖青鱼.....	(216)	虾仁腰片.....	(232)
枸杞炖鲫鱼.....	(216)	芪杞蒸肉鸽.....	(233)
滑溜里脊.....	(217)	姜丝羊肉.....	(233)
官爆鸡丁.....	(218)	黄豆煨猪蹄.....	(234)
黄精炒鱼丁.....	(218)	爆肝尖.....	(234)
清蒸鲫鱼.....	(219)	荸荠炒猪肝.....	(235)
鹌鹑肉片.....	(219)	黄花腰片.....	(236)
糖醋鲤鱼.....	(220)	爆羊肝.....	(236)
鳝丝炒青椒.....	(220)	爆牛肝.....	(237)
太子参炖鸡.....	(221)	玉竹炖鸡.....	(237)
大枣炖兔肉.....	(222)	葱烧鸭块.....	(238)
首乌炖鸡.....	(222)	炒乌鱼.....	(238)
红烧带鱼.....	(223)	爆双花.....	(239)
糖醋排骨.....	(223)	香菜炒乌鱼.....	(239)
官爆兔肉.....	(224)	香酥鸭.....	(240)
薏米炖鹌鹑.....	(224)	黄精炖猪肉.....	(241)
枸杞鸡丁.....	(225)	清蒸鳗鱼.....	(241)
黄精煨猪肘.....	(226)	酱鸭.....	(242)
酱爆鸭丁.....	(226)	腐乳肉片.....	(242)
丹参猪心.....	(227)	三七炖乌鸡.....	(243)
红烧鲢鱼.....	(228)	香菜炒鳝丝.....	(243)
红焖牛肉.....	(228)	栗子炖牛肉.....	(244)

蚝油牛肉·····	(244)	参芪鲤鱼·····	(247)
豆豉酱猪心·····	(245)	黄豆煨排骨·····	(248)
青椒炒猪肝·····	(245)	陈皮牛肉·····	(248)
黄精鳝片·····	(246)	杜仲爆腰花·····	(249)
人参炒鹌鹑·····	(247)	板栗烧鲤鱼·····	(249)

粥 类

人参粥·····	(251)	白果薏米粥·····	(259)
刀鱼粥·····	(251)	防风粥·····	(259)
干贝鸡肉粥·····	(252)	红豆粥·····	(260)
山药薏米粥·····	(252)	苡蓉粥·····	(260)
白扁豆粥·····	(253)	茵陈粥·····	(261)
羊乳粥·····	(253)	山楂粥·····	(261)
豆浆粥·····	(254)	黄精粥·····	(262)
黄芪粥·····	(255)	鸽肉粥·····	(262)
松仁粥·····	(255)	猪肝绿豆粥·····	(262)
柿饼粥·····	(255)	猪腰粥·····	(263)
栗子粥·····	(256)	黑米粥·····	(263)
猪肚粥·····	(256)	黑豆粥·····	(264)
鲨鱼粥·····	(257)	桂圆粥·····	(264)
鲳鱼粥·····	(257)	茯苓粥·····	(265)
人参山药粥·····	(257)	兔肉粥·····	(265)
牛乳粥·····	(258)	百合桂圆粥·····	(266)
龙胆粥·····	(258)	山药芡实粥·····	(266)