

金版

舌尖上的美食

# 菜汤粥花样百变 2000例

花样百变 营养美味 易学易做 健康全家 宋元 主编

中国华侨出版社



# 菜汤粥

## 花样百变 2000 例

宋元 主编



中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

菜汤粥花样百变2000例 / 宋元主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.6  
ISBN 978-7-5113-3723-8

I. ①菜… II. ①宋… III. ①家常菜肴—菜谱②汤菜—菜谱③粥—食谱  
IV. ①TS972.12②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第133117号



## 菜汤粥花样百变2000例

---

主 编: 宋 元

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 羽 子

封面设计: 凌 云

文字编辑: 张红卫

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 21 字数: 486千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3723-8

定 价: 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 前言

民以食为天，中国的饮食文化有着悠久的历史，各种美食与我们的生活息息相关。千百年来，国人利用多变的技巧把各种食材烹制成了一道道麻辣鲜香、百吃不厌的家常菜，用经验和智慧将众多食材中的精华转化进香浓的汤中，并且将食材与稻米一同熬煮融合成口味丰富的粥。就是这看似平凡，却又花样百出、口感丰富的一菜、一汤、一粥，不仅载满了丰富的营养与美妙的口感，更承载了人们对健康与幸福的感悟。

饮食因时代而改变，随着生活水平的不断提高，百姓的餐桌日益丰富，一日三餐吃出品味、吃出花样，逐步成为日常烹饪过程中的追求。一种食材，百种做法，百样食材，千种搭配，爽脆可口的蔬菜可以凉拌，可以热炒也可以做粥；浓香滋补的畜肉可以红烧，也可以煲汤；鲜香诱人的水产可以烹饪成菜，也可以熬制成汤，还可以搭配做粥……不同的创意就能转化出不同的美味。这一道道口感各异，但都色、香、味俱佳的菜汤粥，不仅能给家人提供美妙的饮食感受，还可以保证家人的营养均衡和膳食健康，更可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐。那么，怎么才能做出色、香、味俱佳又健康养生的菜汤粥呢？

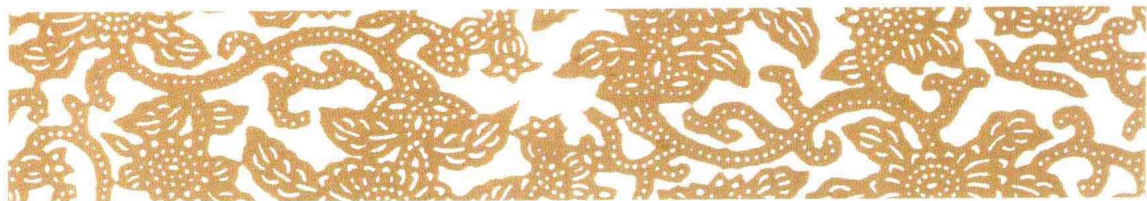
为了帮助读者解决这一难题，我们精选近 2000 道营养又美味的菜品、汤羹和香粥，编写了这本《菜汤粥花样百变 2000 例》。全书分为百吃不厌家常菜、美味滋补营养汤、色香味美养生粥三大篇，每篇又按照蔬菜、畜肉、禽蛋、水产等不同食材进行细分，

将各具特色与营养的菜汤粥一一呈现在你面前。书中精选的美食材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解其制作要点，易于操作。即便你没有任何下厨经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，书中还根据不同人群对膳食的不同需求，对部分食物的营养功效、适合人群、食用禁忌，以及制作过程中特别需要注意的问题给予直观的介绍，指导您为家人健康配膳，让您和家人吃得更合理、更健康。

对于初学者来说，可以从本书中学习简单的菜品，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经能熟练做菜的人来说，则可以从中学学习新的、更有特色的菜品，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常美食的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心。不用去餐厅，在家里就能轻松做出丰盛美食，让家人吃出美味，吃出健康。

美食也是一种享受生活的方式，烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。当你按照书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例烹制出美味的食物献给父母、爱人、孩子或亲朋时，不仅能享受烹饪带来的乐趣，更能体会美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。





# 目录

## 第一篇 百吃不厌家常菜

### 蔬菜的营养价值 ..... 002

### 怎样炒蔬菜营养损失少... 003

### 炒出美味蔬菜的小窍门... 004

### 最受欢迎的十道家常菜... 005

刀拍黄瓜 ..... 005

肉末煎茄子 ..... 006

糖醋里脊 ..... 007

珍珠丸子 ..... 008

土豆烧牛肉 ..... 009

红焖家鸡 ..... 010

清蒸鲈鱼 ..... 011

家常烧带鱼 ..... 012

青蒜基围虾 ..... 013

香辣蟹 ..... 014

### 爽脆可口时蔬菜 ..... 015

果汁冰凉白菜 ..... 015

红油白菜梗 ..... 015

板栗白菜 ..... 015

剁椒白菜 ..... 016

酸辣白菜 ..... 016

芋儿烧白菜 ..... 016

粉丝蒸大白菜 ..... 016

手撕包菜 ..... 017

炆拌娃娃菜 ..... 017

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜 ..... 017

陈醋娃娃菜 ..... 017

菠菜花生米 ..... 018

菠菜粉条 ..... 018

家乡豆角 ..... 018

蒜香豆角 ..... 018

黄瓜拌面筋 ..... 019

蒜泥黄瓜段 ..... 019

西芹拌芸豆 ..... 019

豉油杭椒 ..... 019

蜜汁藕片 ..... 020

藕断丝连 ..... 020

泡椒藕 ..... 020

黄豆芽拌菠菜粉丝 ..... 020

素拌西兰花 ..... 021

盐水西兰花 ..... 021

XO 酱蒸芋头 ..... 021

豆角炒茄子 ..... 021

黄豆炒香芹 ..... 022

芦笋百合炒瓜果 ..... 022

小炒菜 ..... 022

五彩泡菜 ..... 022

姜汁时蔬 ..... 023

清炒南瓜丝 ..... 023

清炒豌豆苗 ..... 023

炆炒小白菜 ..... 023

爽口芥蓝 ..... 024

土豆烩芥蓝 ..... 024

芥菜青豆 ..... 024

蒜蓉苋菜 ..... 024

翡翠莴笋丝 ..... 025

核桃仁拌菜心 ..... 025

清炒空心菜 ..... 025

拌空心菜 ..... 025

凉拌虎皮椒 ..... 026

拔丝红薯 ..... 026

西芹核桃仁 ..... 026

红豆玉米葡萄干 ..... 026

麻酱茄子 ..... 027

蒸茄子 ..... 027

松仁脆皮茄子 ..... 027

青椒蒸茄子 ..... 027

农家烧冬瓜 ..... 028

蜜汁南瓜 ..... 028

金瓜百合 ..... 028

麻酱冬瓜 ..... 028

尖椒土豆丝 ..... 029

红油莲子 ..... 029

翡翠核桃仁 ..... 029

黄瓜泡菜 ..... 029

笋丝鱼腥草 ..... 030



|                      |            |
|----------------------|------------|
| 拔丝土豆 .....           | 030        |
| 油焖双椒 .....           | 030        |
| 爽口海带茎 .....          | 030        |
| 凉拌萝卜皮 .....          | 031        |
| 蒜蓉蒸葫芦 .....          | 031        |
| 拔丝山药 .....           | 031        |
| 剁椒蒸芋儿 .....          | 031        |
| 沙姜菠菜 .....           | 032        |
| 广东拌丝瓜 .....          | 032        |
| 炆拌枸杞苗 .....          | 032        |
| 醋香西葫芦 .....          | 032        |
| <b>营养全面菌菇菜 .....</b> | <b>033</b> |
| 松仁烧香菇 .....          | 033        |
| 香菇拌豆角 .....          | 033        |
| 香菇油面筋 .....          | 033        |
| 香菇肉丸 .....           | 034        |
| 香菇小墨鱼 .....          | 034        |
| 芹菜炒香菇 .....          | 034        |
| 泡椒鲜香菇 .....          | 034        |
| 草菇扒蛋白 .....          | 035        |
| 草菇牛柳 .....           | 035        |
| 巧拌滑子菇 .....          | 035        |
| 滑丁菇小白菜 .....         | 035        |
| 滑子菇炒豆干 .....         | 036        |
| 滑子菇炒肉丝 .....         | 036        |
| 滑子菇炒鸡蛋 .....         | 036        |
| 鲜肉末滑子菇 .....         | 036        |
| 风味蘑菇煲 .....          | 037        |
| 双菇扒菜胆 .....          | 037        |
| 健康三宝 .....           | 037        |



|                      |            |
|----------------------|------------|
| 油辣鸡腿菇 .....          | 037        |
| 鸡腿菇炒牛肉 .....         | 038        |
| 平菇肉片 .....           | 038        |
| 金针菇玉子豆腐 .....        | 038        |
| 椒盐茶树菇 .....          | 038        |
| 鲜茶树菇炒肉丝 .....        | 039        |
| 蘑菇菜心炒小西红柿 .....      | 039        |
| 鸡汁白灵菇 .....          | 039        |
| 金针菇鳝鱼丝 .....         | 039        |
| 甜椒拌金针菇 .....         | 040        |
| 香油袖珍菇 .....          | 040        |
| 茶树菇爽牛肉 .....         | 040        |
| 双椒牛肝菌 .....          | 040        |
| 牛肝菌炒肉片 .....         | 041        |
| 菌香蹄花 .....           | 041        |
| 鸡肉丸子炖野菌 .....        | 041        |
| 素拌木耳 .....           | 041        |
| 大葱爆木耳 .....          | 042        |
| 黄瓜木耳炒百合 .....        | 042        |
| 莴笋炒木耳 .....          | 042        |
| 醋泡黑木耳 .....          | 042        |
| <b>香味浓郁畜肉菜 .....</b> | <b>043</b> |
| 蒜泥白肉 .....           | 043        |
| 芝麻猪肉 .....           | 043        |
| 木耳大葱炒肉片 .....        | 043        |
| 橄榄菜豆角肉末 .....        | 044        |
| 泡菜炒肉末 .....          | 044        |
| 双椒炒肉 .....           | 044        |
| 土豆小炒肉 .....          | 044        |
| 水煮东坡肉 .....          | 045        |
| 红烧肉焖豆角 .....         | 045        |
| 苦瓜酿肉 .....           | 045        |
| 焦熘肉片 .....           | 045        |
| 八宝酱丁 .....           | 046        |
| 大盘肉 .....            | 046        |

|               |     |
|---------------|-----|
| 千层肉 .....     | 046 |
| 虾米肉筋 .....    | 046 |
| 红焖三样 .....    | 047 |
| 极品粽香肉 .....   | 047 |
| 炆锅红烧肉 .....   | 047 |
| 菜心烧肉 .....    | 047 |
| 五花肉烧面筋 .....  | 048 |
| 夹香一品茄 .....   | 048 |
| 红三剁 .....     | 048 |
| 风味尖椒 .....    | 048 |
| 肉末扒茄子 .....   | 049 |
| 扒全茄 .....     | 049 |
| 西岐瘦肉 .....    | 049 |
| 碧绿莲蓬扣 .....   | 049 |
| 油菜红烧肉 .....   | 050 |
| 农家风情 .....    | 050 |
| 瘦肉土豆条 .....   | 050 |
| 回味苦瓜 .....    | 050 |
| 椰香脆皮里脊 .....  | 051 |
| 泡菜回锅肉 .....   | 051 |
| 年糕回锅肉 .....   | 051 |
| 回锅肉 .....     | 051 |
| 干豆角回锅肉 .....  | 052 |
| 红烧狮子头 .....   | 052 |
| 风味小土豆 .....   | 052 |
| 夹沙扣肉 .....    | 052 |
| 腐乳肉 .....     | 053 |
| 毛氏红烧肉 .....   | 053 |
| 笋干扣肉 .....    | 053 |
| 百叶结烧肉 .....   | 053 |
| 红薯粉蒸五花肉 ..... | 054 |
| 南瓜粉蒸肉 .....   | 054 |
| 荷叶粉蒸肉 .....   | 054 |
| 豆豉蒸排骨 .....   | 054 |
| 酱汁排骨 .....    | 055 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 干烂排骨 .....    | 055 |
| 椒盐排骨 .....    | 055 |
| 蒜香排骨 .....    | 055 |
| 蜜汁排骨 .....    | 056 |
| 泡豆角排骨 .....   | 056 |
| 糯香骨 .....     | 056 |
| 香辣脆排骨 .....   | 056 |
| 小笼粉蒸排骨 .....  | 057 |
| 红烧排骨 .....    | 057 |
| 普宁豆酱骨 .....   | 057 |
| 糖醋排骨 .....    | 057 |
| 酱香迷踪骨 .....   | 058 |
| 奇香霸王骨 .....   | 058 |
| 陕北酱骨头 .....   | 058 |
| 芳香排骨 .....    | 058 |
| 美果蒜香骨 .....   | 059 |
| 叉烧小排骨 .....   | 059 |
| 京味焖排骨 .....   | 059 |
| 南瓜豉汁蒸排骨 ..... | 059 |
| 西芹炒排骨 .....   | 060 |
| 五香小排 .....    | 060 |
| 香炸小排骨 .....   | 060 |
| 花椒小排 .....    | 060 |
| 年糕板栗烧排骨 ..... | 061 |
| 蜀珍大排 .....    | 061 |
| 咸鱼扣排骨 .....   | 061 |
| 飘香小排 .....    | 061 |
| 布衣大排 .....    | 062 |
| 天府酱排骨 .....   | 062 |
| 干煸香熏排骨 .....  | 062 |
| 金牌蒜香骨 .....   | 062 |
| 笼仔蒸排骨 .....   | 063 |
| 排骨油菜 .....    | 063 |
| 清炖山药排骨 .....  | 063 |
| 蜀乡骨 .....     | 063 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 飘香寸骨 .....    | 064 |
| 莲藕排骨煲 .....   | 064 |
| 香辣美容蹄 .....   | 064 |
| 花生米猪蹄煲 .....  | 064 |
| 川东乡村肘 .....   | 065 |
| 辣椒耙耙肘 .....   | 065 |
| 东坡肘子 .....    | 065 |
| 卤香猪蹄 .....    | 065 |
| 鹌鹑蛋烧猪蹄 .....  | 066 |
| 驰名猪蹄 .....    | 066 |
| 醋香猪蹄 .....    | 066 |
| 太白拌肘 .....    | 066 |
| 招牌香辣蹄花 .....  | 067 |
| 干烧蹄筋 .....    | 067 |
| 泡椒蹄筋 .....    | 067 |
| 烧蹄筋 .....     | 067 |
| 家常蹄筋 .....    | 068 |
| 大寨烧蹄筋 .....   | 068 |
| 咖喱顺风耳丝 .....  | 068 |
| 大刀耳片 .....    | 068 |
| 豆芽拌耳丝 .....   | 069 |
| 红油肚丝 .....    | 069 |
| 凉拌肚丝 .....    | 069 |
| 红油腰花 .....    | 069 |
| 韭菜腰花 .....    | 070 |
| 荞面腰花 .....    | 070 |
| 山椒腰花 .....    | 070 |
| 老干妈拌猪肝 .....  | 070 |
| 巧手猪肝 .....    | 071 |
| 小炒猪心 .....    | 071 |
| 双脆猪尾 .....    | 071 |
| 香辣猪尾 .....    | 071 |
| 虎皮尖椒烧猪尾 ..... | 072 |
| 香根皮冻 .....    | 072 |
| 腊八豆蒸猪尾 .....  | 072 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 金华大白菜胆 .....  | 072 |
| 罗汉茄子 .....    | 073 |
| 上汤娃娃菜 .....   | 073 |
| 黄瓜炒火腿 .....   | 073 |
| 冬瓜炒火腿 .....   | 073 |
| 镇江肴肉 .....    | 074 |
| 老醋泡肉 .....    | 074 |
| 叉烧肉 .....     | 074 |
| 红卤王肠 .....    | 074 |
| 红油绿地 .....    | 075 |
| 苦瓜炒腊肉 .....   | 075 |
| 韭菜花炒咸肉 .....  | 075 |
| 藜蒿炒腊肉 .....   | 075 |
| 腊味合蒸 .....    | 076 |
| 茶油蒸大片腊肉 ..... | 076 |
| 腊八豆蒸腊肉 .....  | 076 |
| 三色腊味 .....    | 076 |
| 腊味四宝 .....    | 077 |
| 农家老腊肉 .....   | 077 |
| 腊肉娃娃菜 .....   | 077 |
| 川香腊肉 .....    | 077 |
| 干豆角蒸腊肉 .....  | 078 |
| 红辣椒蒸腊肉 .....  | 078 |
| 腊肉香干煲 .....   | 078 |
| 上汤麻酱白菜 .....  | 078 |
| 豆腐毛血旺 .....   | 079 |
| 金丝牛肉 .....    | 079 |
| 韭香牛肉丝 .....   | 079 |
| 萝卜牛肉丝 .....   | 079 |
| 黄花草炒牛肉 .....  | 080 |

|         |     |
|---------|-----|
| 麻辣牛肉    | 080 |
| 豆花牛肉    | 080 |
| 水煮牛肉    | 080 |
| 牛肉泡菜    | 081 |
| 酥黄豆嫩牛肉  | 081 |
| 怪味牛肉    | 081 |
| 青豆牛肉粒   | 081 |
| 纸包牛肉    | 082 |
| 乡妹子牛肉   | 082 |
| 扒牛肉     | 082 |
| 泡椒烧牛肉   | 082 |
| 红烧牛肉    | 083 |
| 豉椒拌牛肉   | 083 |
| 秘制牛肉    | 083 |
| 青菜牛肉    | 083 |
| 回锅牛肉    | 084 |
| 飘香牛肉干   | 084 |
| 风味麻辣牛肉  | 084 |
| 蒙式牛肉    | 084 |
| 醋香牛肉    | 085 |
| 麻辣牛展    | 085 |
| 金汤肥牛    | 085 |
| 酸汤辣肥牛   | 085 |
| 南瓜牛柳    | 086 |
| 杏汁牛柳    | 086 |
| 风情牛柳    | 086 |
| 萝卜烧牛腩   | 086 |
| 牛腩金针菇银粉 | 087 |
| 西红柿牛腩   | 087 |
| 牛丸汤     | 087 |
| 泡椒烧牛筋   | 087 |
| 红烧蹄筋    | 088 |
| 拌牛蹄筋    | 088 |
| 凉拌卤牛筋   | 088 |
| 口水牛筋    | 088 |

|         |     |
|---------|-----|
| 回锅牛肚    | 089 |
| 泡椒脆肚    | 089 |
| 豆角拌肚丝   | 089 |
| 风味茶香肚   | 089 |
| 干拌金钱肚   | 090 |
| 酸萝卜肚片   | 090 |
| 泡椒牛肚    | 090 |
| 豉汁牛百叶   | 090 |
| 牛百叶黄瓜   | 091 |
| 千层百叶    | 091 |
| 大蒜烧牛鞭   | 091 |
| 生煎牛仔骨   | 091 |
| 酸辣牛杂    | 092 |
| 夫妻肺片    | 092 |
| 水豆豉拌黄喉  | 092 |
| 红烧牛尾    | 092 |
| 风味泡椒拌黄喉 | 093 |
| 孜然羊肉丸   | 093 |
| 辣白菜炒牛肉  | 093 |
| 辣爆羊肉    | 093 |
| 纸包羊肉    | 094 |
| 香辣羊肉    | 094 |
| 芹菜羊肉    | 094 |
| 薄饼羊肉    | 094 |
| 包菜焖羊肉   | 095 |
| 板栗焖羊肉   | 095 |
| 醋泼羊头肉   | 095 |
| 手抓羊排    | 095 |
| 辣子羊排    | 096 |
| 特色花生仁羊排 | 096 |
| 花卷烧羊排   | 096 |
| 辣子羊血    | 096 |
| 葱蒜拌羊肚   | 097 |
| 凉拌羊杂    | 097 |
| 干拌羊杂    | 097 |



|                |            |
|----------------|------------|
| 凤翔腊驴肉          | 097        |
| 萝卜干拌兔丁         | 098        |
| 农夫拌兔           | 098        |
| 熏兔             | 098        |
| 青豆烧兔肉          | 098        |
| <b>味美不腻禽蛋菜</b> | <b>099</b> |
| 玉米青红椒炒鸡肉       | 099        |
| 熬炒鸡            | 099        |
| 木耳烧鸡           | 099        |
| 少妇泼辣鸡          | 100        |
| 新派宫保鸡丁         | 100        |
| 鸡丝拉皮           | 100        |
| 虾仁鸡里蹦          | 100        |
| 手撕三黄鸡          | 101        |
| 陕北土鸡肉          | 101        |
| 向阳屯火辣鸡块        | 101        |
| 宫保仔鸡块          | 101        |
| 缅甸咖喱鸡          | 102        |
| 泉水鸡            | 102        |
| 五彩鸡丝           | 102        |
| 小煎仔鸡           | 102        |
| 港式姜葱水晶鸡        | 103        |
| 太白鸡            | 103        |
| 红焖鸡蓉球          | 103        |
| 钵钵鸡            | 103        |
| 碧绿川椒鸡          | 104        |
| 脆椒小香鸡          | 104        |
| 兰豆福果鸡脆         | 104        |
| 风味手撕鸡          | 104        |
| 卤土鸡            | 105        |

|              |     |
|--------------|-----|
| 板栗烧鸡 .....   | 105 |
| 烟笋烧土鸡 .....  | 105 |
| 葱椒土鸡 .....   | 105 |
| 红葱麻香鸡 .....  | 106 |
| 乡村土鸡 .....   | 106 |
| 香辣棒棒鸡 .....  | 106 |
| 花椒全鸡 .....   | 106 |
| 香辣茶樟鸡 .....  | 107 |
| 红煨土鸡钵 .....  | 107 |
| 蓉城手撕鸡 .....  | 107 |
| 手撕鸡肉 .....   | 107 |
| 爽口鸡 .....    | 108 |
| 罗汉笋红汤鸡 ..... | 108 |
| 竹笋钵钵鸡 .....  | 108 |
| 水蒸鸡 .....    | 108 |
| 芝麻鸡柳 .....   | 109 |
| 鸡杂煲 .....    | 109 |
| 山寨仔鸡煲 .....  | 109 |
| 蘑菇炖鸡 .....   | 109 |
| 南瓜蒸滑鸡 .....  | 110 |
| 板栗鸡翅煲 .....  | 110 |
| 花雕中翅 .....   | 110 |
| 玉米炸鸡翅 .....  | 110 |
| 金牌蒜香翅 .....  | 111 |
| 美极掌中宝 .....  | 111 |
| 泡椒凤爪 .....   | 111 |
| 酱麻鸭 .....    | 111 |
| 清蒸板鸭 .....   | 112 |
| 板栗扣鸭 .....   | 112 |
| 香汤软烧鸭 .....  | 112 |
| 口蘑爆鸭丁 .....  | 112 |
| 啤酒鸭煲 .....   | 113 |
| 魔芋啤酒鸭 .....  | 113 |
| 油菜红枣炖鸭 ..... | 113 |
| 鸭肉炖魔芋 .....  | 113 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 黄金鸭盏 .....    | 114 |
| 碧绿扣鸭四宝 .....  | 114 |
| 香芹拌鸭肠 .....   | 114 |
| 吊烧琵琶鸭 .....   | 114 |
| 秘制去骨鸭掌 .....  | 115 |
| 豉椒焖鸭掌 .....   | 115 |
| 绝味鸭脖 .....    | 115 |
| 四季豆鸭肚 .....   | 115 |
| 魔芋烩鸭翅 .....   | 116 |
| 五香鸭脖 .....    | 116 |
| 风味鸭血 .....    | 116 |
| 清蒸盐水鹅 .....   | 116 |
| 脆皮乳鸽 .....    | 117 |
| 妙手秘制鸽 .....   | 117 |
| 豆角煎蛋 .....    | 117 |
| 韭菜煎鸡蛋 .....   | 117 |
| 青豆花甲肉煎蛋 ..... | 118 |
| 香葱火腿煎蛋 .....  | 118 |
| 大酱焖蛋 .....    | 118 |
| 剁椒荷包蛋 .....   | 118 |
| 蛋包西红柿 .....   | 119 |
| 卤蛋烧肉 .....    | 119 |
| 酸菜荷包蛋 .....   | 119 |
| 滑蛋牛柳 .....    | 119 |
| 肉末芙蓉蛋 .....   | 120 |
| 拔丝鸡蛋 .....    | 120 |
| 蛋皮韭菜卷 .....   | 120 |
| 三色蒸水蛋 .....   | 120 |
| 文蛤蒸鸡蛋 .....   | 121 |
| 皮蛋蒸水蛋 .....   | 121 |
| 皮蛋豆花 .....    | 121 |
| 黄瓜皮蛋 .....    | 121 |
| 烤青椒皮蛋 .....   | 122 |
| 上汤菠菜 .....    | 122 |
| 金银蛋上汤豆苗 ..... | 122 |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 排骨鹌鹑蛋 .....          | 122        |
| <b>滋补养生豆制品 .....</b> | <b>123</b> |
| 麻婆豆腐 .....           | 123        |
| 农家煎豆腐 .....          | 123        |
| 飘香嫩豆腐 .....          | 123        |
| 菜心扒豆腐 .....          | 124        |
| 豆腐箱子 .....           | 124        |
| 麻豆腐 .....            | 124        |
| 皮蛋凉豆腐 .....          | 124        |
| 豆腐狮子头 .....          | 125        |
| 西红柿豆腐 .....          | 125        |
| 日式冷豆腐 .....          | 125        |
| 潮式炸豆腐 .....          | 125        |
| 锅贴豆腐 .....           | 126        |
| 凉拌豆腐 .....           | 126        |
| 水煮豆腐 .....           | 126        |
| 金银豆腐羹 .....          | 126        |
| 油炸豆腐拌粉条 .....        | 127        |
| 咸酸菜蒸豆腐 .....         | 127        |
| 三鲜滑蛋豆腐 .....         | 127        |
| 蟹粉豆腐 .....           | 127        |
| 蟹柳滑豆腐 .....          | 128        |
| 卤水豆腐 .....           | 128        |
| 毛家豆腐 .....           | 128        |
| 花生皮蛋拌豆腐 .....        | 128        |
| 丝瓜炖油豆腐 .....         | 129        |
| 辣椒拌豆腐皮 .....         | 129        |
| 千层豆腐皮 .....          | 129        |
| 香干拌猪耳 .....          | 129        |



|                      |            |
|----------------------|------------|
| 德字香干 .....           | 130        |
| 香干韭心 .....           | 130        |
| 小炒香干 .....           | 130        |
| 湘芹炒香干 .....          | 130        |
| 香干小炒肉 .....          | 131        |
| 五香卤香干 .....          | 131        |
| 麻辣香干 .....           | 131        |
| 家乡卤豆干 .....          | 131        |
| 豆腐皮油菜 .....          | 132        |
| 腐竹拌肚丝 .....          | 132        |
| 香芹腐竹丝 .....          | 132        |
| 酱肉蒸腐竹 .....          | 132        |
| <b>鲜香诱人水产菜 .....</b> | <b>133</b> |
| 剁椒鱼头 .....           | 133        |
| 沸腾鱼片 .....           | 133        |
| 水煮鱼 .....            | 133        |
| 葱油鲫鱼 .....           | 134        |
| 腊八豆焖鲫鱼 .....         | 134        |
| 糖醋黄花鱼 .....          | 134        |
| 雪里蕻蒸黄鱼 .....         | 134        |
| 豆腐蒸黄鱼 .....          | 135        |
| 红烧黄花鱼 .....          | 135        |
| 家常黄花鱼 .....          | 135        |
| 馋嘴小黄鱼 .....          | 135        |
| 原汁烧汁焖黄鱼 .....        | 136        |
| 侉炖鲜黄鱼 .....          | 136        |
| 肉末烧黄鱼 .....          | 136        |
| 川香小黄鱼 .....          | 136        |
| 糟卤黄鱼 .....           | 137        |



|               |     |
|---------------|-----|
| 功夫鲈鱼 .....    | 137 |
| 鱼丸蒸鲈鱼 .....   | 137 |
| 干烧鲈鱼 .....    | 137 |
| 丝瓜清蒸鲈鱼 .....  | 138 |
| 豉汁蒸鲈鱼 .....   | 138 |
| 河塘鲈鱼 .....    | 138 |
| 姜丝蒸鲈鱼 .....   | 138 |
| 腊八豆煮鲈鱼 .....  | 139 |
| 泡菜烧鲈鱼 .....   | 139 |
| 冬菜蒸鲈鱼 .....   | 139 |
| 蒜香鲈鱼 .....    | 139 |
| 西湖醋鱼 .....    | 140 |
| 风味米粉草鱼 .....  | 140 |
| 热炆草鱼 .....    | 140 |
| 野山椒蒸草鱼 .....  | 140 |
| 清蒸武昌鱼 .....   | 141 |
| 葱香武昌鱼 .....   | 141 |
| 外婆家武昌鱼 .....  | 141 |
| 潇湘武昌鱼 .....   | 141 |
| 吉祥桂花鱼 .....   | 142 |
| 松鼠桂花鱼 .....   | 142 |
| 姜葱桂花鱼 .....   | 142 |
| 糖醋全鱼 .....    | 142 |
| 豆辣福寿鱼 .....   | 143 |
| 白汁鲤鱼 .....    | 143 |
| 芙蓉生鱼片 .....   | 143 |
| 鲜百合生鱼片 .....  | 143 |
| 腐竹大蒜焖鲑鱼 ..... | 144 |
| 萝卜煮黄颡鱼 .....  | 144 |
| 双椒蒸鱼头 .....   | 144 |
| 面根鱼头 .....    | 144 |
| 胡萝卜脆鱼皮 .....  | 145 |
| 糖醋鱼 .....     | 145 |
| 豉汁小河鱼 .....   | 145 |
| 香煎银鳕鱼 .....   | 145 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 冬菜鳕鱼 .....     | 146 |
| 芥蓝煎鳕鱼 .....    | 146 |
| 豉味香煎鳕鱼 .....   | 146 |
| 香糟带鱼 .....     | 146 |
| 带鱼烧排骨 .....    | 147 |
| 酸甜苦辣带鱼 .....   | 147 |
| 糊辣糖醋带鱼 .....   | 147 |
| 宫保带鱼花 .....    | 147 |
| 铁锅茄子炖鱼 .....   | 148 |
| 紫苏鱼杂 .....     | 148 |
| 爆海鲜 .....      | 148 |
| 蒜香蒸虾 .....     | 148 |
| 宫保鲜虾球 .....    | 149 |
| 玉米魔芋丝鲜虾煲 ..... | 149 |
| 鲜芦红豆炒虾球 .....  | 149 |
| 金沙玉米虾 .....    | 149 |
| 核桃仁虾球 .....    | 150 |
| 苦瓜虾仁 .....     | 150 |
| 冰糖玻璃虾 .....    | 150 |
| 秘制虾蛄王 .....    | 150 |
| 蒜蓉虾干蒸娃娃菜 ..... | 151 |
| 干烧东海火明虾 .....  | 151 |
| 油酥大虾 .....     | 151 |
| 蟹子水晶虾球 .....   | 151 |
| 泰汁煎大虾 .....    | 152 |
| 翡翠虾球 .....     | 152 |
| 盐水河虾 .....     | 152 |
| 川渝香辣虾 .....    | 152 |
| 鲜虾煮莴笋 .....    | 153 |
| 酱香蟹 .....      | 153 |
| 金牌口味蟹 .....    | 153 |
| 川椒霸王蟹 .....    | 153 |
| 辣酒煮蟹 .....     | 154 |
| 清蒸河蟹 .....     | 154 |
| 蟹柳白菜卷 .....    | 154 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 鲜蟹粉丝煲 ..... | 154 |
| 豉椒鱿鱼筒 ..... | 155 |
| 烧汁鱿鱼筒 ..... | 155 |
| 烧汁鲜鱿 .....  | 155 |
| 香辣鱿鱼卷 ..... | 155 |
| 一品鲜墨鱼 ..... | 156 |
| 红烧墨鱼仔 ..... | 156 |
| 泡椒鳝段 .....  | 156 |
| 大蒜鳝花 .....  | 156 |
| 椒香泥鳅 .....  | 157 |
| 菜心蜆皮 .....  | 157 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 凉拌海蜇萝卜丝 .....  | 157 |
| 蒜蓉粉丝蒸蛭子王 ..... | 157 |
| 蒜蓉蒸扇贝 .....    | 158 |
| 鸿运福寿螺 .....    | 158 |
| 温拌海螺 .....     | 158 |
| 芙蓉一口鲜 .....    | 158 |
| 海鲜爆甜豆 .....    | 159 |
| 水煮海中鲜 .....    | 159 |
| 蹄筋烧海参 .....    | 159 |
| 湘味霸王别姬 .....   | 159 |
| 古法煨甲鱼 .....    | 160 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 洞庭红煨甲鱼 .....  | 160 |
| 红煨鳄鱼龟 .....   | 160 |
| 娃娃菜拌海蜇 .....  | 160 |
| 潮式腌黄沙蚬 .....  | 161 |
| 姜葱蚬子 .....    | 161 |
| 老醋黄瓜拌蛤蜊 ..... | 161 |
| 美极蛤蜊鱼丸 .....  | 161 |
| 香辣馋嘴蛙 .....   | 162 |
| 剁椒水煮牛蛙 .....  | 162 |
| 西芹烧牛蛙 .....   | 162 |
| 酱香牛蛙 .....    | 162 |

## 第二篇 美味滋补营养汤

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>汤煲多久更营养 .....</b> | <b>164</b> |
|----------------------|------------|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>怎样煲汤更营养 .....</b> | <b>165</b> |
|----------------------|------------|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>喝对汤，更健康 .....</b> | <b>167</b> |
|----------------------|------------|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>最受欢迎的十道美味汤...</b> | <b>169</b> |
|----------------------|------------|

|              |     |
|--------------|-----|
| 茶树菇猪肉煲 ..... | 169 |
|--------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 山药猪排汤 ..... | 170 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 莲藕萝卜排骨汤 ..... | 171 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 白菜猪肺汤 ..... | 172 |
|-------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 土豆玉米棒牛肉汤 ..... | 173 |
|----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 羊排红枣山药滋补煲 ..... | 174 |
|-----------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 红枣核桃乌鸡汤 ..... | 175 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 莲子鹌鹑煲 ..... | 176 |
|-------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 胡萝卜鲫鱼汤 ..... | 177 |
|--------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 奶汤娃娃菜 ..... | 178 |
|-------------|-----|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>好喝易做素菜汤 .....</b> | <b>179</b> |
|----------------------|------------|

|             |     |
|-------------|-----|
| 冬瓜豆腐汤 ..... | 179 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 银耳莲子冰糖饮 ..... | 179 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 萝卜香菇粉丝汤 ..... | 179 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 腐竹山木耳汤 ..... | 180 |
|--------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 萝卜豆腐煲 ..... | 180 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 豆腐油菜蘑菇汤 ..... | 180 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 养颜芦笋腰豆汤 ..... | 180 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 雪梨山楂甜汤 ..... | 181 |
|--------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 菠萝银耳红枣甜汤 ..... | 181 |
|----------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 步步高升煲 ..... | 181 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 橘子杏仁菠萝汤 ..... | 181 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 菠菜豆腐汤 ..... | 182 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 海带黄豆汤 ..... | 182 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 莲藕解暑汤 ..... | 182 |
|-------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 黄绿汤 ..... | 182 |
|-----------|-----|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>浓香滋补畜肉汤 .....</b> | <b>183</b> |
|----------------------|------------|

|               |     |
|---------------|-----|
| 百合猪腱炖红枣 ..... | 183 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 猪腱子莲藕汤 ..... | 183 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 银耳炖猪腱子 ..... | 183 |
|--------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 红豆黄瓜猪肉煲 ..... | 184 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 节瓜瘦肉汤 ..... | 184 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 苦瓜煲猪五花肉 ..... | 184 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 山药螃蟹瘦肉羹 ..... | 184 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 南北杏猪肉煲 ..... | 185 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 金针菇瘦肉汤 ..... | 185 |
|--------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 灵芝肉片汤 ..... | 185 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 药膳瘦肉汤 ..... | 185 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 枸杞香菇瘦肉汤 ..... | 186 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 清凉瘦肉汤 ..... | 186 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 双果猪肉汤 ..... | 186 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 紫菜马蹄瘦肉汤 ..... | 186 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 冬瓜党参肉片汤 ..... | 187 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 油菜枸杞肉汤 ..... | 187 |
|--------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 香蕉素鸡瘦肉汤 ..... | 187 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 茭白瘦肉煲 ..... | 187 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 精肉香菇黄瓜汤 ..... | 188 |
|---------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 海底椰红枣瘦肉汤 ..... | 188 |
|----------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 补身麦冬瘦肉汤 ..... | 188 |
|---------------|-----|

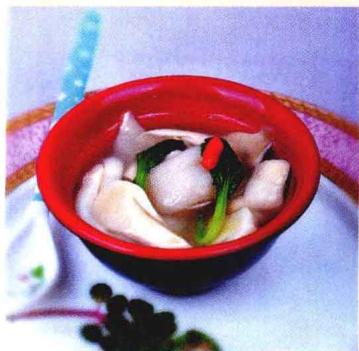
|               |     |
|---------------|-----|
| 猪肉芋头香菇煲 ..... | 188 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 咸菜肉丝蛋花汤 ..... | 189 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 榨菜肉丝汤 ..... | 189 |
|-------------|-----|



|           |     |
|-----------|-----|
| 酸菜五花肉煲粉皮  | 189 |
| 酸菜丸子汤     | 189 |
| 猪肉牡蛎海带干贝汤 | 190 |
| 黄芽青豆瘦肉汤   | 190 |
| 椒香白玉汤     | 190 |
| 豆腐皮香菇煲    | 190 |
| 芥菜鲜肉汤     | 191 |
| 豆腐皮肉丝生菜汤  | 191 |
| 香芹肉汤      | 191 |
| 百合红枣瘦肉羹   | 191 |
| 萝卜包菜肉汤    | 192 |
| 红豆薏米瘦肉汤   | 192 |
| 萝卜猪腱子肉汤   | 192 |
| 豆腐瘦肉羹     | 192 |
| 家常黄瓜紫菜汤   | 193 |
| 双色排骨汤     | 193 |
| 丝瓜排骨西红柿汤  | 193 |
| 玉米猪骨汤     | 193 |
| 黄瓜红枣排骨汤   | 194 |
| 绿豆海带排骨汤   | 194 |
| 海带结排骨汤    | 194 |
| 冬笋排骨汤     | 194 |
| 黑木耳芦笋排骨汤  | 195 |
| 银杏骨头汤     | 195 |
| 棒骨猴头汤     | 195 |
| 山楂猪排汤     | 195 |
| 海底椰桃仁煲龙骨  | 196 |

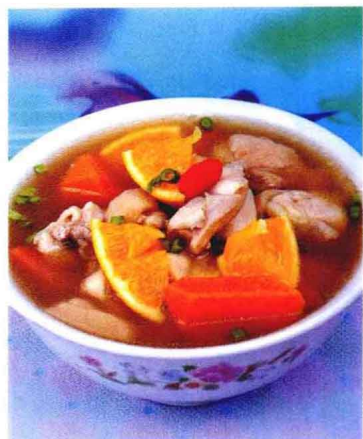


|          |     |
|----------|-----|
| 菌菇排骨汤    | 196 |
| 茉莉排骨汤    | 196 |
| 党参黄芽骨头汤  | 196 |
| 沙葱猪骨汤    | 197 |
| 玉米排骨小白菜汤 | 197 |
| 生地猪骨汤    | 197 |
| 板栗玉米煲排骨  | 197 |
| 银耳红枣煲猪排  | 198 |
| 排骨白菜粉条煲  | 198 |
| 芥菜煲龙骨    | 198 |
| 莲藕骨头汤    | 198 |
| 猪骨黑豆汤    | 199 |
| 红豆软骨瘦肉羹  | 199 |
| 猪骨菠菜汤    | 199 |
| 菜心口条煲    | 199 |
| 木耳枣香猪蹄汤  | 200 |
| 美容猪蹄汤    | 200 |
| 双红猪蹄汤    | 200 |
| 双圆猪蹄煲    | 200 |
| 草菇煲猪蹄    | 201 |
| 香菇白菜猪蹄汤  | 201 |
| 海陆双米猪蹄汤  | 201 |
| 金银猪蹄响螺汤  | 201 |
| 鲜奶猪蹄汤    | 202 |
| 猪蹄灵芝汤    | 202 |
| 蹄花冬菇汤    | 202 |
| 山药花生煲猪尾  | 202 |
| 山药玉米须猪尾汤 | 203 |
| 猪尾木瓜汤    | 203 |
| 丹参猪心汤    | 203 |
| 枸杞猪心汤    | 203 |
| 美花茯苓猪心汤  | 204 |
| 莲藕猪心煲莲子  | 204 |
| 生姜肉桂猪肚汤  | 204 |
| 艳丽鸭块汤    | 204 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 猪肚烤鸭煲     | 205 |
| 酸菜腐竹猪肚汤   | 205 |
| 猪肚参汤      | 205 |
| 猪肚苦瓜汤     | 205 |
| 玉米粒菜叶猪肚汤  | 206 |
| 韭香黄豆芽猪血汤  | 206 |
| 猪肚山药枸杞汤   | 206 |
| 酸菜猪血肉汤    | 206 |
| 猪肝老鸡煲     | 207 |
| 海带猪肝汤     | 207 |
| 鹌鹑猪肝煲     | 207 |
| 天麻猪肝汤     | 207 |
| 雪里蕻猪肝汤    | 208 |
| 香菜猪肝汤     | 208 |
| 苦瓜肝尖汤     | 208 |
| 菠菜猪肝煲木耳   | 208 |
| 上汤肠有福     | 209 |
| 猪肠花生汤     | 209 |
| 菜叶猪肺汤     | 209 |
| 绿色润肠煲     | 209 |
| 木瓜猪肺汤     | 210 |
| 干菜猪肺煲     | 210 |
| 山药党参猪胰汤   | 210 |
| 豆芽腰片汤     | 210 |
| 桂圆猪皮汤     | 211 |
| 猪头肉煲洋葱    | 211 |
| 黄金腊肉汤     | 211 |
| 西红柿胡萝卜牛肉汤 | 211 |
| 雪梨牛肉果味煲   | 212 |
| 枸杞牛肉汤     | 212 |
| 花生胡萝卜煲牛肉  | 212 |
| 什锦牛丸汤     | 212 |
| 腰果核桃牛肉汤   | 213 |
| 莲藕豆香牛肉汤   | 213 |
| 花生银耳牛肉汤   | 213 |

|                |            |
|----------------|------------|
| 牛肉雪花汤          | 213        |
| 油菜黄豆牛肉汤        | 214        |
| 牛肉煲冬瓜          | 214        |
| 牛肚黄鳝汤          | 214        |
| 滋补牛肚汤          | 214        |
| 麦片牛肚汤          | 215        |
| 萝卜牛尾煲          | 215        |
| 海参牛尾汤          | 215        |
| 鲜奶西兰花牛尾汤       | 215        |
| 萝卜枸杞牛尾汤        | 216        |
| 枸杞羊肉香菜汤        | 216        |
| 羊肉白萝卜煲山楂       | 216        |
| 羊肉丸子白萝卜汤       | 216        |
| 祛寒羊肉煲          | 217        |
| 菠菜羊肉丸子汤        | 217        |
| 枸杞红枣羊肉汤        | 217        |
| 橙子羊肉汤          | 217        |
| 木瓜羊肉汤          | 218        |
| 莲藕羊肉汤          | 218        |
| 羊排鲫鱼山药煲        | 218        |
| 山药羊排煲          | 218        |
| <b>营养美味禽蛋汤</b> | <b>219</b> |
| 薏米鸡块汤          | 219        |
| 清炖参鸡汤          | 219        |
| 桂圆煲鸡汤          | 219        |
| 田七鸡丝汤          | 220        |
| 香菇鸡块煲冬瓜        | 220        |
| 渔家鸡片汤          | 220        |
| 金针鸡块煲          | 220        |
| 雪梨鸡块煲          | 221        |
| 香菇瘦肉煲老鸡        | 221        |
| 杜仲鸡腿汤          | 221        |
| 人参养血鸡汤         | 221        |
| 首乌煲鸡汤          | 222        |
| 糯香人参鸡汤         | 222        |

|          |     |
|----------|-----|
| 西瓜翠衣煲    | 222 |
| 飘香灵芝鸡汤   | 222 |
| 冬瓜鸡块玉米汤  | 223 |
| 香菇糯米鸡煲   | 223 |
| 冬菇山药煲鸡块  | 223 |
| 美花菌菇煲    | 223 |
| 椰汁银耳鸡汤   | 224 |
| 椰子杏仁鸡汤   | 224 |
| 豆腐茄子苦瓜煲鸡 | 224 |
| 板栗鸡美味汤   | 224 |
| 玉米棒鸡块煲   | 225 |
| 橙子当归鸡煲   | 225 |
| 明目养颜鸡肝汤  | 225 |
| 沙参煲乌鸡    | 225 |
| 清汤乌鸡     | 226 |
| 乌鸡银杏银耳汤  | 226 |
| 乌鸡枸杞煲    | 226 |
| 乌鸡人参煲阿胶  | 226 |
| 板栗乌鸡煲    | 227 |
| 桂圆乌鸡煲    | 227 |
| 田七乌鸡当归煲  | 227 |
| 乌鸡板栗山药煲  | 227 |
| 补血安心汤    | 228 |
| 当归鸡肝汤    | 228 |
| 鸡肝美容汤    | 228 |
| 黑豆红枣鸡爪汤  | 228 |
| 薏米瘦肉鸡爪煲  | 229 |
| 红豆鸡爪汤    | 229 |
| 大蒜鸡爪汤    | 229 |
| 酸菜老鸭煲    | 229 |
| 薏米冬瓜鸭肉汤  | 230 |
| 金银花鸭片汤   | 230 |
| 雪梨银耳鸭片汤  | 230 |
| 鸭子海鲜汤    | 230 |
| 鸭子枸杞煲萝卜  | 231 |



|          |     |
|----------|-----|
| 萝卜马蹄老鸭煲  | 231 |
| 美容养颜老鸭煲  | 231 |
| 茯苓鸭子汤    | 231 |
| 鸭子芡实汤    | 232 |
| 蟹味老鸭蔬菜煲  | 232 |
| 冬瓜鸭腿汤    | 232 |
| 鸭血豆腐羹    | 232 |
| 银耳枸杞煲鸭胗  | 233 |
| 天麻乳鸽煲    | 233 |
| 茯苓鸽子煲    | 233 |
| 西洋参煲乳鸽   | 233 |
| 萝卜鸽子汤    | 234 |
| 鸽子银杏煲    | 234 |
| 山药瘦肉老鸽汤  | 234 |
| 银杏鹌鹑煲    | 234 |
| 养身鸽子汤    | 235 |
| 芡实桂圆鸽子煲  | 235 |
| 银耳百合煲鹌鹑蛋 | 235 |
| 鹌鹑百合桂圆煲  | 235 |
| 温肾鹌鹑汤    | 236 |
| 鹌鹑红枣煲    | 236 |
| 瘦身汤      | 236 |
| 胡萝卜粉丝汤   | 236 |
| 紫菜西红柿蛋花汤 | 237 |
| 菠菜皮蛋汤    | 237 |



|                |            |
|----------------|------------|
| 芥菜瘦肉皮蛋汤        | 237        |
| 芹香鸽蛋汤          | 237        |
| <b>鲜香养生水产汤</b> | <b>238</b> |
| 松花蛋豆腐鱼尾汤       | 238        |
| 西兰花豆腐鱼块煲       | 238        |
| 冬瓜红豆鱼肉汤        | 238        |
| 黄瓜鱼块豆腐煲        | 239        |
| 香菜鱼块煲          | 239        |
| 黄花菜煲鱼块         | 239        |
| 双丸青菜煲          | 239        |
| 猪肝鱼肉汤          | 240        |
| 枸杞黄芪草鱼汤        | 240        |
| 草鱼冬瓜汤          | 240        |
| 川式生鱼锅          | 240        |
| 茄子生鱼尾汤         | 241        |
| 冬瓜鲫鱼汤          | 241        |
| 胡萝卜山药鲫鱼煲       | 241        |
| 双山炖鲫鱼          | 241        |

|          |     |
|----------|-----|
| 银杏鲫鱼汤    | 242 |
| 鲫鱼陈皮汤    | 242 |
| 枸杞鲫鱼汤    | 242 |
| 鲜蘑火腿鱼块汤  | 242 |
| 黄豆芽豆腐鱼尾汤 | 243 |
| 枸杞天麻鱼头汤  | 243 |
| 冬瓜鱼头汤    | 243 |
| 糯米煲鲈鱼    | 243 |
| 清汤枸杞鲈鱼   | 244 |
| 果味鲈鱼汤    | 244 |
| 鲈鱼猪肉煲黄豆  | 244 |
| 美味清汤黄花鱼  | 244 |
| 清汤黄花鱼    | 245 |
| 菌菇虫草黄花鱼汤 | 245 |
| 山药黄颡鱼汤   | 245 |
| 清炖鲑鱼汤    | 245 |
| 菠菜虾仁鲢鱼汤  | 246 |
| 腰豆鲢鱼芋头汤  | 246 |
| 黄芪带鱼汤    | 246 |
| 黄芪枸杞塘虱鱼汤 | 246 |
| 凤尾鱼芋头汤   | 247 |
| 海鳗鱼枸杞汤   | 247 |
| 黄芪鳝鱼汤    | 247 |
| 鳝鱼苦瓜枸杞汤  | 247 |
| 豆腐红枣泥鳅汤  | 248 |
| 莴笋煲鳝鱼    | 248 |

|          |     |
|----------|-----|
| 蟹味鱿鱼汤    | 248 |
| 鱿鱼酸辣汤    | 248 |
| 海鲜煲      | 249 |
| 黄瓜枸杞墨鱼汤  | 249 |
| 比管鱼煲豆腐   | 249 |
| 海参甲鱼汤    | 249 |
| 山药薏米虾丸汤  | 250 |
| 虾丸薏米猪肉汤  | 250 |
| 小白菜鲜虾汤   | 250 |
| 黄瓜虾仁汤    | 250 |
| 娃娃菜大虾汤   | 251 |
| 河虾豌豆苦瓜汤  | 251 |
| 冬笋海味汤    | 251 |
| 香菇白菜虾仁鲜汤 | 251 |
| 芸豆虾皮汤    | 252 |
| 虾米油菜玉米汤  | 252 |
| 清汤北极贝    | 252 |
| 扇贝海带煲    | 252 |
| 扇贝蘑菇粉丝汤  | 253 |
| 竹笋牡蛎党参汤  | 253 |
| 蘑菇扇贝百合煲  | 253 |
| 螺片豆腐海带汤  | 253 |
| 田螺祛火汤    | 254 |
| 鸡块煲鱼翅    | 254 |
| 豆腐笋片甲鱼煲  | 254 |
| 甲鱼山药煲    | 254 |

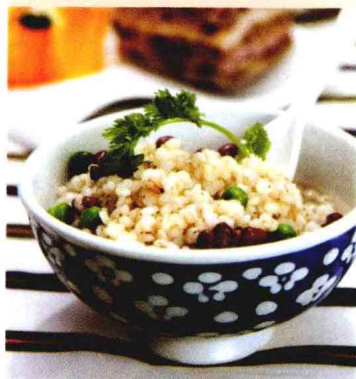
### 第三篇 色香味美养生粥

|                   |            |
|-------------------|------------|
| <b>怎样煲粥更营养</b>    | <b>256</b> |
| <b>怎样喝粥</b>       | <b>259</b> |
| <b>最受欢迎的十道养生粥</b> | <b>261</b> |
| 胡萝卜玉米粥            | 261        |
| 红枣桂圆粥             | 262        |
| 萝卜干肉末粥            | 263        |

|         |     |
|---------|-----|
| 生姜猪肚粥   | 264 |
| 鸡蛋红枣醪糟粥 | 265 |
| 虾仁干贝粥   | 266 |
| 花生鱼粥    | 267 |
| 美味蟹肉粥   | 268 |
| 红枣首乌芝麻粥 | 269 |

|                |            |
|----------------|------------|
| 燕麦核桃仁粥         | 270        |
| <b>清香爽口蔬果粥</b> | <b>271</b> |
| 白菜玉米粥          | 271        |
| 小白菜萝卜粥         | 271        |
| 菠菜山楂粥          | 271        |
| 芹菜红枣粥          | 272        |

|                |     |                         |     |               |     |
|----------------|-----|-------------------------|-----|---------------|-----|
| 香葱冬瓜粥 .....    | 272 | 芋头红枣蜂蜜粥 .....           | 281 | 猪骨稠粥 .....    | 289 |
| 冬瓜银杏姜粥 .....   | 272 | 芋头芝麻粥 .....             | 281 | 猪骨菜干粥 .....   | 290 |
| 南瓜菠菜粥 .....    | 272 | 香甜苹果粥 .....             | 281 | 猪肝毛豆粥 .....   | 290 |
| 南瓜山药粥 .....    | 273 | 苹果萝卜牛奶粥 .....           | 281 | 猪肝南瓜粥 .....   | 290 |
| 南瓜木耳粥 .....    | 273 | 枸杞木瓜粥 .....             | 282 | 猪肝菠菜粥 .....   | 290 |
| 豆豉葱姜粥 .....    | 273 | 香蕉玉米粥 .....             | 282 | 萝卜猪肚粥 .....   | 291 |
| 豆豉枸杞叶粥 .....   | 273 | 梅肉山楂青菜粥 .....           | 282 | 猪肚槟榔粥 .....   | 291 |
| 豆腐南瓜粥 .....    | 274 | 猕猴桃樱桃粥 .....            | 282 | 陈皮猪肚粥 .....   | 291 |
| 豆芽玉米粥 .....    | 274 | 哈密瓜玉米粥 .....            | 283 | 糯米猪肚粥 .....   | 291 |
| 百合桂圆薏米粥 .....  | 274 | 柿饼菜粥 .....              | 283 | 板栗花生猪腰粥 ..... | 292 |
| 萝卜包菜酸奶粥 .....  | 274 | 甜瓜西米粥 .....             | 283 | 猪腰枸杞大米粥 ..... | 292 |
| 萝卜豌豆山药粥 .....  | 275 | 桂圆枸杞红枣粥 .....           | 283 | 猪腰香菇粥 .....   | 292 |
| 胡萝卜菠菜粥 .....   | 275 | 桂圆核桃青菜粥 .....           | 284 | 猪肺毛豆粥 .....   | 292 |
| 胡萝卜山药大米粥 ..... | 275 | 桂圆莲芡粥 .....             | 284 | 猪脑粥 .....     | 293 |
| 高粱胡萝卜粥 .....   | 275 | 桂圆胡萝卜大米粥 .....          | 284 | 猪血腐竹粥 .....   | 293 |
| 山药鸡蛋南瓜粥 .....  | 276 | 桂圆糯米粥 .....             | 284 | 香菇猪蹄粥 .....   | 293 |
| 山药芝麻小米粥 .....  | 276 | <b>滑嫩滋补肉禽蛋粥 ... 285</b> |     | 牛肉菠菜粥 .....   | 293 |
| 莲藕糯米甜粥 .....   | 276 | 瘦肉豌豆粥 .....             | 285 | 枸杞牛肉莲子粥 ..... | 294 |
| 绿茶乌梅粥 .....    | 276 | 肉末紫菜豌豆粥 .....           | 285 | 牛筋三蔬粥 .....   | 294 |
| 毛豆糙米粥 .....    | 277 | 猪肉玉米粥 .....             | 285 | 羊肉生姜粥 .....   | 294 |
| 木耳枣杞粥 .....    | 277 | 萝卜橄榄粥 .....             | 286 | 红枣羊肉糯米粥 ..... | 294 |
| 糯米银耳粥 .....    | 277 | 黄花菜瘦肉枸杞粥 .....          | 286 | 鹌鹑蛋羊肉粥 .....  | 295 |
| 茴香青菜粥 .....    | 277 | 瘦肉虾米冬笋粥 .....           | 286 | 皮蛋火腿鸡肉粥 ..... | 295 |
| 生姜红枣粥 .....    | 278 | 瘦肉西红柿粥 .....            | 286 | 鸡肉香菇干贝粥 ..... | 295 |
| 生姜辣椒粥 .....    | 278 | 金针菇猪肉粥 .....            | 287 | 鸡肉枸杞萝卜粥 ..... | 295 |
| 双菌姜丝粥 .....    | 278 | 白菜紫菜猪肉粥 .....           | 287 | 香菇鸡肉包菜粥 ..... | 296 |
| 土豆芦荟粥 .....    | 278 | 玉米鸡蛋猪肉粥 .....           | 287 | 鸡肉红枣粥 .....   | 296 |
| 花菜香菇粥 .....    | 279 | 枸杞山药瘦肉粥 .....           | 287 |               |     |
| 香菇枸杞养生粥 .....  | 279 | 苦瓜西红柿瘦肉粥 .....          | 288 |               |     |
| 香菇燕麦粥 .....    | 279 | 鸡蛋玉米瘦肉粥 .....           | 288 |               |     |
| 五色冰糖粥 .....    | 279 | 薏米瘦肉冬瓜粥 .....           | 288 |               |     |
| 香菇红豆粥 .....    | 280 | 皮蛋瘦肉薏米粥 .....           | 288 |               |     |
| 雪里蕻红枣粥 .....   | 280 | 肉丸香粥 .....              | 289 |               |     |
| 洋葱大蒜粥 .....    | 280 | 生菜肉丸粥 .....             | 289 |               |     |
| 银耳山楂粥 .....    | 280 | 玉米火腿粥 .....             | 289 |               |     |





|                |            |
|----------------|------------|
| 薏米鸡肉粥          | 296        |
| 鸡丁玉米粥          | 296        |
| 香菇鸡翅粥          | 297        |
| 家常鸡腿粥          | 297        |
| 鸡腿瘦肉粥          | 297        |
| 蛋黄鸡肝粥          | 297        |
| 猪肉鸡肝粥          | 298        |
| 鸡心红枣粥          | 298        |
| 鸡心香菇粥          | 298        |
| 鸭肉菇杞粥          | 298        |
| 枸杞鸽粥           | 299        |
| 鹌鹑瘦肉粥          | 299        |
| 花生蛋糊粥          | 299        |
| 鸡蛋生菜粥          | 299        |
| 白菜鸡蛋大米粥        | 300        |
| 鸡蛋洋葱粥          | 300        |
| 胡萝卜蛋黄粥         | 300        |
| 香菇双蛋粥          | 300        |
| <b>别样风味水产粥</b> | <b>301</b> |
| 鲤鱼薏米粥          | 301        |
| 鲫鱼玉米粥          | 301        |
| 鲫鱼百合糯米粥        | 301        |

|                |            |
|----------------|------------|
| 香菜鲑鱼粥          | 302        |
| 桂花鱼糯米粥         | 302        |
| 猪血黄鱼粥          | 302        |
| 鲳鱼豆腐粥          | 302        |
| 蘑菇墨鱼粥          | 303        |
| 火腿泥鳅粥          | 303        |
| 淡菜芹菜鸡蛋粥        | 303        |
| 田螺芹菜咸蛋粥        | 303        |
| 鸡肉鲍鱼粥          | 304        |
| 虾米包菜粥          | 304        |
| 香葱虾米粥          | 304        |
| 螃蟹豆腐粥          | 304        |
| <b>天然营养杂粮粥</b> | <b>305</b> |
| 五色大米粥          | 305        |
| 香菜杂粮粥          | 305        |
| 双豆麦片粥          | 305        |
| 银耳双豆玉米粥        | 306        |
| 洋参红枣玉米粥        | 306        |
| 核桃莲子黑米粥        | 306        |
| 花生红豆陈皮粥        | 306        |
| 核桃仁红米粥         | 307        |
| 红豆核桃粥          | 307        |
| 红豆腰果燕麦粥        | 307        |
| 薏米豌豆粥          | 307        |
| 豌豆高粱粥          | 308        |
| 高粱豌豆玉米粥        | 308        |
| 黑米黑豆莲子粥        | 308        |
| 黑米红豆茉莉粥        | 308        |
| 黑枣高粱粥          | 309        |
| 南瓜粥            | 309        |
| 黑枣红豆糯米粥        | 309        |
| 红枣红米补血粥        | 309        |

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>四季养生药膳粥</b> | <b>310</b> |
| 白术内金红枣粥        | 310        |
| 柏仁大米粥          | 310        |
| 茶叶消食粥          | 310        |
| 陈皮白糖粥          | 311        |
| 陈皮黄芪粥          | 311        |
| 刺五加粥           | 311        |
| 大米高良姜粥         | 311        |
| 大米决明子粥         | 312        |
| 大米竹叶汁粥         | 312        |
| 大米神曲粥          | 312        |
| 当归红花补血粥        | 312        |
| 当归桂枝红参粥        | 313        |
| 党参百合冰糖粥        | 313        |
| 茯苓大米粥          | 313        |
| 茯苓莲子粥          | 313        |
| 枣参茯苓粥          | 314        |
| 红枣杏仁粥          | 314        |
| 橘皮粥            | 314        |
| 莱菔子大米粥         | 314        |
| 鹿茸粥            | 315        |
| 麻仁葡萄粥          | 315        |
| 肉桂米粥           | 315        |
| 枸杞麦冬花生粥        | 315        |
| 天冬米粥           | 316        |
| 茉莉高粱粥          | 316        |
| 枸杞茉莉花粥         | 316        |
| 红豆枇杷粥          | 316        |
| 人参枸杞粥          | 317        |
| 银耳玉米沙参粥        | 317        |
| 山药山楂黄豆粥        | 317        |
| 首乌红枣粥          | 317        |