

金版

400

多道养生滋补美味汤

400

多道鲜香美味营养粥

200

多道百吃不厌健康面



精选千余种汤粥面，花样繁多，醇香滋补。详细介绍制作各类汤粥面所使用的材料、调料，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，图文并茂，一目了然，是初学者和厨艺达人都不容错过的汤粥面烹调宝典。

营养美味

汤粥面大全

方怡 编著

香
浓
补
益

营养
美味



中国华侨出版社



营养美味 汤粥面

大全 方怡 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养美味汤粥面大全 / 方怡编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5113-3277-6

I. ①营… II. ①方… III. ①汤菜 — 菜谱 ②粥 — 食谱 ③面食 — 食谱
IV. ① TS972.122 ② TS972.137 ③ TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 030839 号

营养美味汤粥面大全

编 著: 方 怡

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 王亚丹

封面设计: 凌 云

文字编辑: 郭 靖

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 21 字数: 320 千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3277-6

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

E-mail: 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。



千百年来，汤粥面一直是中国人餐桌上富含营养的健康美味，中国人用经验和智慧将众多食材中的精华转化进汤中，或将食材与稻米一同熬煮融合成口味丰富的粥，或用面条与汤料酱汁调和成香味浓郁的面，就是这看似平凡的一汤、一粥、一面，载满了丰富营养与美妙口感，更承载了人们对健康与幸福的感悟。

汤粥面，不仅可以给家人提供美妙的饮食感受，还可以保证家人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；一碗色、香、味俱佳的汤粥面，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。那么，怎么才能做出色、香、味俱佳又健康养生的汤粥面呢？

《营养美味汤粥面大全》为您精选了 1000 多道营养又美味的汤粥面，种类繁多，步骤却简单清晰，容易操作和掌握。全书分为养生滋补美味汤、鲜香美味营养粥、百吃不厌健康面三大篇，每篇又有细分，分别为素菜汤、肉禽蛋汤、蔬果粥、肉禽蛋粥、营养汤面、美味拌面等，将各具特色与营养的汤粥面一一呈现在你面前。除了具体做法的介绍，各篇还讲解了一些烹饪的基本知识，如煲汤、煲粥更营养的要诀和妙招，面粉选购技巧、和面窍门等，以帮助你在完全不懂烹饪“潜规则”的情况下迅速进入角色，提升煲煮汤粥面的成功率。

本书材料、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，你可以一目了然地了解汤粥面的制作要点，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，对于部分食物的营养功效、适合人群，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。

对于初学做饭的人来说，汤粥面是个好选择，因为它们都是简单易学又

容易出彩的食物；而对于已有烹饪基础的你说，汤粥面更是学厨的不二之选——只消稍微学一学，就能有几样拿手食品“傍身”；而如果作为厨艺达人的你想在厨房小试牛刀，想成为人们胃口的主人的话，就更要学一学汤粥面了，因为花样繁多又色香味美的汤粥面绝对能吸引人们的眼球和味蕾。

拿起本书，只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，不仅能烹调出一碗碗看似平凡、却大有味道的粥汤面，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



目录

上篇

养生滋补美味汤



002

怎样煲汤、喝汤更营养

006

茶树菇猪肉煲

007

山药猪排汤

008

莲藕萝卜排骨汤

009

白菜猪肺汤

010

土豆玉米棒牛肉汤

011

羊排红枣山药滋补煲

012

红枣核桃乌鸡汤

013

莲子鹌鹑煲

014

胡萝卜鲫鱼汤

015

奶香娃娃菜

素菜汤

016

冬瓜豆腐汤

银耳莲子冰糖饮

萝卜香菇粉丝汤

017

腐竹山木耳汤

萝卜豆腐煲

豆腐上海青蘑菇汤

养颜芦笋腰豆汤

018

雪梨山楂甜汤

菠萝银耳红枣甜汤

步步高升煲

橘子杏仁菠萝汤

019

菠菜豆腐汤

海带黄豆汤

莲藕解暑汤

黄绿汤

肉禽蛋汤

020

百合猪腱炖红枣

猪腱子莲藕汤

银耳炖猪腱子

021

红豆黄瓜猪肉煲

节瓜瘦肉汤

苦瓜煲猪五花肉

山药螃蟹瘦肉汤

022

南北杏猪肉煲

金针菇瘦肉汤

灵芝肉片汤

药膳瘦肉汤

023

枸杞香菇瘦肉

清凉瘦肉汤

双果猪肉汤

紫菜马蹄瘦肉汤

024

冬瓜党参肉片汤

上海青枸杞肉汤

香蕉素鸡瘦肉汤

茭白瘦肉煲

025

精肉香菇黄瓜汤

海底椰红枣瘦肉汤

补身麦冬瘦肉汤

猪肉芋头香菇煲

026

咸菜肉丝蛋花汤

榨菜肉丝汤

酸菜五花肉煲粉皮

酸菜丸子汤

027

猪肉牡蛎海带干贝汤

黄芽青豆瘦肉汤

椒香白玉汤

豆腐皮香菇煲

028

芥菜鲜肉汤

豆腐皮肉丝生菜汤

香芹肉汤

百合红枣瘦肉羹

029

萝卜包菜肉汤

红豆薏米瘦肉汤

萝卜猪腱子肉汤

豆腐瘦肉羹

030

家常黄瓜紫菜汤

双色排骨汤

丝瓜排骨西红柿汤

玉米猪骨汤

031

黄瓜红枣排骨汤

绿豆海带排骨汤



海带结排骨汤

冬笋排骨汤

032

黑耳芦笋排骨汤

银杏骨头汤

棒骨猴头汤

山楂猪排汤

033

海底椰桃仁煲龙骨

菌菇排骨汤

茉莉排骨汤

党参黄芽骨头汤

034

沙薏猪骨汤

玉米排骨小白菜汤

生地猪骨汤

板栗玉米煲排骨

035

银耳红枣煲猪排

排骨白菜粉皮煲

芥菜煲龙骨

莲藕骨头汤

036

猪骨黑豆汤

红豆软骨瘦肉羹

猪骨菠菜汤

菜心口条煲

037

黑耳枣香猪蹄汤

美容猪蹄汤

双红猪蹄汤

双圆猪蹄煲

038

草菇煲猪蹄

香菇白菜猪蹄汤

海陆双米猪蹄汤

金银猪蹄响螺汤

039

鲜奶猪蹄汤

猪蹄灵芝汤

蹄花冬菇汤

山药花生煲猪尾

040

山药玉米须猪尾汤

猪尾木瓜汤

丹参猪心汤

枸杞猪心汤

041

黄花茯苓猪心汤

莲藕猪心煲莲子

生姜肉桂猪肚汤

艳丽鸭块汤

042

猪肚烤鸭煲

酸菜腐竹猪肚汤

猪肚参汤

猪肚苦瓜汤

043

玉米粒菜叶猪肚汤

猪肚山药枸杞汤

韭香黄豆芽猪血汤

酸菜猪血肉汤

044

猪肝老鸡煲

海带猪肝汤

鹌鹑猪肝煲

天麻猪肝汤

045

雪里蕻猪肝汤

香菜猪肝汤

苦瓜肝尖汤

菠菜猪肝煲木耳

046

上汤肠有福

猪肠花生汤

菜叶猪肺汤

绿色润肠煲

047

木瓜猪肺汤

干豆角猪肺煲

山药党参猪胰汤

豆芽腰片汤

048

桂圆猪皮汤

猪头肉煲洋葱

黄金腊肉汤

番茄胡萝卜牛肉汤

049

雪梨牛肉果味煲

枸杞牛肉汤

花生胡萝卜煲牛肉

什锦牛丸汤

050

腰果核桃牛肉汤

莲藕豆香牛肉汤

花生银耳牛肉汤

牛肉雪花汤

051

上海青黄豆牛肉汤

牛肉煲冬瓜

牛肚鳝鱼汤

滋补牛肚汤

052

麦片牛肚汤



萝卜牛尾煲

海参牛尾汤

鲜奶西兰花牛尾汤

053

胡萝卜枸杞牛尾汤

枸杞羊肉香菜汤

羊肉白萝卜煲山楂

羊肉丸子白萝卜汤

054

祛寒羊肉煲

菠菜羊肉丸子汤

枸杞红枣羊肉汤

橘子羊肉汤

055

木瓜羊肉汤

莲藕羊肉汤

羊排鲫鱼山药煲

山药羊排煲

056

双豆粉皮煲兔肉

丁香萝卜煲兔肉

红枣兔肉煲

薏米鸡块汤

057

清炖鸡汤

桂圆煲鸡汤

椰子炖鸡汤

玉米鸡肉汤

058

田七鸡丝汤

香菇鸡块煲冬瓜

渔家鸡片汤

金针鸡块煲

059

雪梨鸡块煲

香菇瘦肉煲老鸡

杜仲鸡腿汤
人参养血鸡汤

060

首乌煲鸡汤
糯香人参鸡汤
西瓜翠衣煲
飘香灵芝鸡汤

061

冬瓜鸡块玉米汤
香菇糯米鸡煲
冬菇山药煲鸡块
美花菌菇煲

062

椰汁银耳鸡汤
椰子杏仁鸡汤
豆腐茄子苦瓜煲鸡
板栗鸡美味汤

063

玉米棒鸡块煲
橙子当归鸡煲
明目养颜鸡肝汤
沙参煲乌鸡

064

清汤乌鸡
乌鸡银杏银耳汤
乌鸡枸杞煲
乌鸡人参煲阿胶

065

板栗乌鸡煲
桂圆乌鸡煲
田七乌鸡当归煲
乌鸡板栗山药煲

066

补血安心汤
当归鸡肝汤
鸡肝美容汤

黑豆红枣鸡爪汤

067

薏米瘦肉鸡爪煲
红豆鸡爪汤
大蒜鸡爪汤
酸菜老鸭煲

068

薏米冬瓜鸭肉汤
金银花鸭片汤
雪梨银耳鸭片汤
鸭子海鲜汤

069

鸭子枸杞煲萝卜
萝卜马蹄老鸭煲
美容养颜老鸭煲
茯苓鸭子汤

070

鸭子芡实汤
蟹味菇老鸭蔬菜煲
冬瓜鸭腿汤
鸭血豆腐羹

071

银耳枸杞煲鸭胗
天麻乳鸽煲
茯苓鸽子煲
西洋参煲乳鸽

072

萝卜鸽子汤
鸽子银杏煲
山药瘦肉老鸽汤
银杏鹌鹑煲

073

养身鸽子汤
芡实桂圆鸽子煲
银耳百合煲鹌鹑蛋
鹌鹑百合桂圆煲



074

温肾鹌鹑汤
鹌鹑红枣煲
瘦身汤
胡萝卜粉丝汤

075

紫菜西红柿蛋花汤
菠菜皮蛋汤
芥菜瘦肉皮蛋汤
芹香鸽蛋汤

水产汤

076

松花蛋豆腐鱼尾汤
西兰花豆腐鱼块煲
冬瓜红豆鱼肉汤

077

黄瓜鱼块豆腐煲
香菜鱼块煲
黄花菜煲鱼块
双丸青菜煲

078

猪肝鱼肉汤
枸杞黄芪草鱼汤
草鱼冬瓜汤
川式生鱼锅

079

茄子生鱼尾汤
冬瓜鲫鱼汤
胡萝卜山药鲫鱼煲
双山炖鲫鱼

080

银杏鲫鱼汤
鲫鱼陈皮汤
枸杞鲫鱼汤
鲜蘑火腿鱼块汤

081

黄豆芽豆腐鱼尾汤
枸杞天麻鱼头汤
冬瓜鱼头汤
糯米煲鲈鱼

082

清汤枸杞鲈鱼
果味鲈鱼汤
鲈鱼猪肉煲黄豆
美味鱼块煲

083

清汤黄花鱼
菌菇虫草黄花鱼汤
山药黄颡鱼汤
清炖鲶鱼汤

084

菠菜虾米鲛鱼汤
腰豆鲛鱼芋头汤
黄芪带鱼汤
黄芪枸杞塘虱鱼汤

085

凤尾鱼芋头汤
海鳗鱼枸杞汤
黄芪鳝鱼汤
鳝鱼苦瓜枸杞汤

086

豆腐红枣泥鳅汤
茼笋煲鳝鱼
蟹味菇鱿鱼汤
鱿鱼香汤

087

海鲜煲
黄瓜枸杞墨鱼汤
比管鱼煲豆腐
海参甲鱼汤

088

山药薏米虾丸汤
虾丸薏米猪肉汤
小白菜鲜虾汤
黄瓜虾仁汤

089

娃娃菜大虾汤
河虾豌豆苦瓜汤
冬笋海味汤
香菇白菜虾米鲜汤



090

芸豆虾皮汤
虾米上海青玉米汤
清汤北极贝
扇贝海带煲

091

扇贝蘑菇粉丝汤
竹笋牡蛎党参汤
蘑菇扇贝百合煲
螺片豆腐海带汤

092

田螺祛火汤
鸡块煲鱼翅
豆腐笋片甲鱼煲
甲鱼山药煲

滋补汤

093

芹香鲜奶汤
双耳桂圆蘑菇甜汤
药膳银耳汤

094

银耳莲子羹
百合莲子甜汤
百合参汤
消暑养颜汤

095

佛手萝卜马蹄汤
橙子节瓜薏米汤
莲子红枣花生汤
苹果雪梨煲人参

096

冰糖红枣汤
山药南瓜汤
红枣山药汤
生姜红枣汤



097

麦片莲子瘦肉汤
银耳瘦肉羹
杜仲巴戟瘦肉汤
灵芝红枣瘦肉汤

098

熟地山药瘦肉汤
茶香丝瓜肉片汤
薏米板栗瘦肉汤
冬笋煲肘子

099

干贝冬笋瘦肉羹
莲子薏米健身汤
海底椰太子瘦肉汤
瘦肉金针黑耳汤

100

山药肉片汤
瓢香皮蛋瘦肉汤
杏仁汤
银耳雪梨参肉汤

101

百合玉竹瘦肉汤
香菇冬笋煲小鸡
土豆胡萝卜煲排骨
排骨苦瓜煲陈皮

102

冬瓜鲜蘑排骨汤
牛蒡冬笋煲排骨
南瓜排骨汤
莲藕排骨汤

103

香菇木耳骨头汤
西洋参排骨滋补汤
药膳排骨汤
多菌菇排骨煲

104

红枣猪骨汤
药膳猪骨汤
板栗排骨汤
美容红豆排骨汤

105

绿豆暖胃肉骨汤
红颜骨头汤
黄芪飘香骨头汤
海鲜排骨煲

106

养容脊骨汤
黑豆红枣莲藕猪蹄汤
佛手瓜煲猪蹄
百合猪蹄汤

107

花生煲猪蹄
核桃仁猪蹄煲
无花果蘑菇猪蹄汤
黄金猪蹄汤

108

什锦猪蹄汤
红枣海带煲猪蹄
枸杞香菇炖猪蹄
木瓜猪蹄汤

109

首乌猪蹄汤
丰胸猪蹄煲
灵芝猪心汤
人参猪心汤

110

心心相莲煲
养心汤
黄芪桂圆煲猪心
桂圆煲猪肚

111

杏鲍菇螺片煲猪肚
洋参猪血煲
猪肺雪梨银耳汤

鸡骨草养肺汤

112

滋补牛肉汤
双参牛肉汤
红枣鹿茸羊肉汤
蘑菇白玉鲫鱼汤

113

沙参煲鱼汤
高汤煨生鱼
奶汤生鱼煲
生鱼煲鸡块

114

天麻鱼头汤
红枣鱼头汤
鱼羊鲜汤
鱼块节瓜汤

115

玉米须鲫鱼煲
鲫鱼鸡块银耳汤
白芷鲤鱼汤
清炖鲤鱼汤

116

芥菜龙骨鱼汤
干黄花鱼煲木瓜

木瓜鱼尾汤

瓜香鱼头豆腐皮汤

117

药膳鱼头汤
黄芪枸杞塘虱鱼汤
木瓜煲鲈鱼
五爪龙鲈鱼汤

118

党参鳝鱼汤
话梅双鱼汤
山药鳝鱼汤
虾米泥鳅汤

119

鱿鱼虾仁豆腐煲
海鲜豆腐汤
三色鱿鱼汤
苦菊墨鱼汤

120

三鲜鱼头汤
墨鱼冬笋薏米汤
花生沙葛墨鱼汤
红枣木瓜墨鱼香汤

121

比管鱼菌菇瘦肉汤
双色海参汤
养颜刺参汤
冬菇海蜇汤

122

黑豆塘虱鱼煲
南瓜煲带鱼
鲜虾煲西兰花
河虾鲜蘑煲

123

萝卜竹笋煲河虾
茼蒿虾米豆腐汤
虾米豆腐菠菜汤

虾米茭白粉条汤

124

金针菇蟹肉羹
山药肉片蛤蜊汤
烤鸭海鲜煲
蛤蜊乳鸽汤

125

莲藕蛤蜊煲
山药海鲜汤
蛤蜊煲羊排
玉米蛤蜊菠菜汤

126

节瓜扇贝汤
原汁海蛰汤
牡蛎小白菜火腿汤
强身牡蛎汤

127

家常鲍鱼汤
鲍鱼鸡肉汤
螺片玉米须黄瓜汤
杂菇螺片汤

128

茯苓枸杞甲鱼汤
滋阴甲鱼汤
茯苓甲鱼汤
当归甲鱼煲

129

枸杞水蛇汤
西洋参水蛇煲
芦笋水蛇汤
滋补水蛇汤

130

鲜奶红枣水蛇汤
薏米煲牛蛙
绿豆莲子牛蛙汤
人参牛蛙滋补汤





中篇

鲜香美味营养粥

132

怎样煲粥、喝粥更营养

136

胡萝卜玉米粥

137

红枣桂圆粥

138

萝卜干肉末粥

139

生姜猪肚粥

140

鸡蛋红枣醪糟粥

141

虾仁干贝粥

142

花生鱼粥

143

美味蟹肉粥

144

红枣首乌芝麻粥

145

燕麦核桃仁粥

蔬果粥

146

白菜玉米粥

小白菜萝卜粥

菠菜山楂粥

147

芹菜红枣粥

香葱冬瓜粥

冬瓜银杏姜粥

南瓜菠菜粥

148

南瓜山药粥

南瓜木耳粥

豆豉葱姜粥

豆豉枸杞叶粥

149

豆腐南瓜粥

豆芽玉米粥

百合桂圆薏米粥

萝卜包菜酸奶粥

150

萝卜豌豆山药粥

胡萝卜菠菜粥

胡萝卜山药大米粥

高粱胡萝卜粥

151

山药鸡蛋南瓜粥

山药芝麻小米粥

莲藕糯米甜粥

绿茶乌梅粥

152

青豆糙米粥

木耳枣杞粥

糯米银耳粥

茴香青菜粥

153

生姜红枣粥

生姜辣椒粥

双菌姜丝粥

土豆芦荟粥

154

西兰花香菇粥

香菇枸杞养生粥

香菇燕麦粥

五色冰糖粥

155

香菇红豆粥

雪里蕻红枣粥

洋葱大蒜粥

银耳山楂粥

156

芋头红枣蜂蜜粥

芋头芝麻粥

香甜苹果粥

苹果萝卜牛奶粥

157

枸杞木瓜粥

香蕉玉米粥

梅肉山楂青菜粥

猕猴桃樱桃粥

158

哈密瓜玉米粥

柿饼菜粥

美味甜瓜粥

桂圆枸杞红枣粥

159

桂圆核桃青菜粥

桂圆莲芡粥

桂圆胡萝卜大米粥

桂圆糯米粥

肉禽蛋粥

160

瘦肉豌豆粥

肉末紫菜豌豆粥



猪肉玉米粥

161

萝卜橄榄粥

黄花菜瘦肉枸杞粥

瘦肉虾米冬笋粥

瘦肉西红柿粥

162

金针菇猪肉粥

白菜紫菜猪肉粥

玉米鸡蛋猪肉粥

枸杞山药瘦肉粥

163

苦瓜西红柿瘦肉粥

鸡蛋玉米瘦肉粥

薏米瘦肉冬瓜粥

皮蛋瘦肉薏米粥

164

肉丸香粥

生菜肉丸粥

玉米火腿粥

猪骨稠粥

165

猪骨菜干粥

猪肝青豆粥

猪肝南瓜粥

猪肝菠菜粥

166

萝卜猪肚粥

猪肚槟榔粥

陈皮猪肚粥

糯米猪肚粥

167

板栗花生猪腰粥

猪腰枸杞大米粥

猪腰香菇粥

猪肺青豆粥

168

猪脑粥

猪血腐竹粥

香菇猪蹄粥

牛肉菠菜粥

169

枸杞牛肉莲子粥

牛筋三蔬粥

羊肉生姜粥

红枣羊肉糯米粥

170

鹌鹑蛋羊肉粥

皮蛋火腿鸡肉粥

鸡肉香菇干贝粥

鸡肉枸杞萝卜粥

171

香菇鸡肉包菜粥

鸡肉红枣粥

薏米鸡肉粥

鸡丁玉米粥

172

香菇鸡翅粥

家常鸡腿粥

鸡腿瘦肉粥

蛋黄鸡肝粥

173

猪肉鸡肝粥

鸡心红枣粥

鸡心香菇粥

鸭肉菇杞粥



174

枸杞鸽粥

鹌鹑瘦肉粥

花生蛋糊粥

鸡蛋生菜粥

175

白菜鸡蛋大米粥

鸡蛋洋葱粥

胡萝卜蛋黄粥

香菇双蛋粥

水产粥

176

鲤鱼薏米粥

鲫鱼玉米粥

鲫鱼百合糯米粥

177

香菜鲶鱼粥

鳊鱼糯米粥

猪血黄鱼粥

鲳鱼豆腐粥

178

蘑菇墨鱼粥

火腿泥鳅粥

淡菜芹菜鸡蛋粥

田螺芹菜咸蛋粥

179

鸡肉鲍鱼粥

虾米包菜粥

香葱虾米粥

螃蟹豆腐粥

杂粮粥

180

腊八粥

五色大米粥

八宝银耳粥

181

葡萄干果粥

香菜杂粮粥

三豆山药粥

三米甜粥

182

三红玉米粥

三黑白糖粥

双豆麦片粥

双豆大米粥

183

四豆陈皮粥

小米黄豆粥

玉米核桃粥

玉米红豆薏米粥

184

玉米粉黄豆粥

玉米片黄豆粥

玉米红豆粥

玉米芋头粥

185

银耳双豆玉米粥

牛奶玉米粥

洋参红枣玉米粥

大枣玉米蜂蜜粥

186

扁豆玉米红枣粥

花生粥

花生松子粥

花生银耳粥

187

花生红枣大米粥

花生核桃芝麻粥

花生红豆陈皮粥

核桃健脑粥



188

松仁核桃粥

陈皮花生大米粥

核桃腰果杏仁粥

核桃莲子黑米粥

189

核桃生姜粥

核桃益智粥

桃仁枸杞甜粥

桃仁红米粥

190

桃仁红枣红糖粥

红豆核桃粥

红豆茉莉粥

红豆燕麦牛奶粥

191

红豆麦片粥

双豆双米粥

薏米绿豆粥

红豆腰果燕麦粥

192

绿豆莲子百合粥

绿豆三仁小米粥

黑豆山楂米粥

黑豆玉米粥

193

山药黑豆粥

糯米黑豆粥

桂圆黑豆姜丝粥

眉豆大米粥

194

陈皮眉豆粥

豌豆大米咸粥

薏米豌豆粥

牛奶红枣豌豆粥

195

豌豆高粱粥

腰果糯米甜粥

高粱豌豆玉米粥

桂圆腰豆粥

196

芝麻花生杏仁粥

黑米黑豆莲子粥

黑米红豆茉莉粥

芝麻麦仁粥

197

黑芝麻蜂蜜粥

芝麻牛奶粥

板栗白糖粥

板栗桂圆粥

198

百合板栗糯米粥

红薯小米粥

黑枣高粱粥

黑枣红豆糯米粥

199

红薯蛋奶粥

红薯玉米粥

红薯粥

莲子麦仁粥

200

莲子红米粥

南瓜粥

莲子糯米蜂蜜粥

红枣双米粥

201

红枣薏米粥

红枣红糖菊花粥

红枣枸杞白糖粥

红枣红米补血粥

药膳粥

202

白菜薏米粥

蔬菜蛋白粥

包菜芦荟粥

203

菠菜玉米枸杞粥

芹菜枸杞叶粥

丝瓜胡萝卜粥

黄瓜胡萝卜粥

204

双瓜糯米粥

冬瓜竹笋粥

冬瓜白果姜粥

南瓜百合杂粮粥

205

南瓜红豆粥

南瓜薏米粥

南瓜银耳粥

枸杞南瓜粥

206

豆腐山药粥

豆腐木耳粥

豆腐香菇粥

豆腐杏仁花生粥

207

西红柿桂圆粥

核桃红枣木耳粥

百合南瓜大米粥

扁豆山药粥

208

红枣百合核桃粥

红枣苦瓜粥

萝卜姜糖粥

萝卜绿豆天冬粥

209

山药菇枣粥

山药荔枝糯米粥

山药藕片南瓜粥

山药笋藕粥

210

山药莴笋粥

山药枣荔粥

山药枸杞甜粥

山药薏米白菜粥

211

莲藕糯米粥

莲子百合糯米粥

莲子桂圆糯米粥

莲藕豌豆粥

212

花生芦荟粥

牛奶芦荟稀粥

绿豆杨梅糯米粥

木耳山药粥

213

樱桃麦片大米粥

桂圆莲子糯米粥

荔枝红枣糯米粥

麦仁糯米桂圆粥

214

山药冬菇瘦肉粥

燕窝灵芝粥

黄花瘦肉枸杞粥

鹌鹑蛋猪肉白菜粥

215

鸽蛋菜肉粥

银杏瘦肉粥

黑米瘦肉粥

花生猪排粥

216

美味排骨砂锅粥

排骨虾米粥

猪骨黄豆粥

山楂猪骨大米粥

217

香菇牛肉青豆粥

羊肉双色萝卜粥

乌鸡糯米粥

鸡翅大虾香菇粥

218

黄花菜瘦肉糯米粥

猪肉香菇粥

皮蛋排骨花生粥

鸡蛋枸杞猪肝粥

219

猪肝黄豆粥

莲子红枣猪肝粥

猪肝糯米萝卜粥

猪腰枸杞羊肉粥

220

猪腰黑米花生粥

莲芪猪心红枣粥

牛肉黄豆大米粥

生滚牛肉粥

221

牛腩苦瓜燕麦粥

黄豆蹄筋粥

羊肉南瓜薏米粥

桂圆羊肉粥

222

羊肾银耳粥

羊骨杜仲粥

羊骨糯米枸杞粥

羊肉当归黄芪粥

223

土豆煲羊肉粥

羊肉薏米萝卜粥

兔肉红枣粥

双菇鸡肉粥

224

冬菇鸡肉粥

红枣桂圆鸡肉粥

枸杞煲鸡粥

参鸡粥

225

红枣当归乌鸡粥

枸杞莲子乌鸡粥

山药人参鸡肝粥

鸭肉枸杞冬瓜粥

226

红枣鸭肉粥

香菇鹅肉糯米粥

枸杞鹌鹑粥

鹌鹑麦仁大米粥

227

当归鹌鹑枸杞粥

鸡蛋红枣醪糟粥

鸡蛋虾仁粥

白梨鸡蛋糯米粥

228

蛋花南瓜粥

鸡蛋萝卜小米粥

灵芝红枣鹌鹑蛋粥

银耳桂圆蛋粥

229

红枣鹌鹑蛋糯米粥

三宝蛋黄糯米粥

桂圆莲藕糯米粥

海参鱼片粥

230

鱼肉鸡蛋粥

鲫鱼糯米香葱粥

鲫鱼红豆粥

红枣鲫鱼粥

231

鲫鱼薏米粥

人参鲢鱼粥

鳊鱼菊花粥

美味鲈鱼大米粥

232

鳕鱼花生猪骨粥

鳗鱼猪排粥

红枣带鱼糯米粥

飘香鳝鱼粥

233

鳝鱼药汁粥

鳝鱼红枣粥

泥鳅花生粥

泥鳅芝麻粥

234

甲鱼红枣粥

龟肉核桃粥

龟肉糯米粥

牡蛎糙米粥



235

虾米小米粥

苡蓉虾米粥

虾仁参芪粥

膏蟹粥

236

冬瓜蟹肉粥

蟹肉鸡蛋粥

生滚花蟹粥

阿胶糯米补血粥

237

阿胶桂圆人参粥

阿胶枸杞小米粥

红枣阿胶粥

苡蓉羊肉粥

238

党参红枣黑米粥

党参红枣糯米粥

茯苓红枣粥

芦荟红枣粥

239

山药熟地大米粥

红枣红参莲子粥

蜜枣桂圆羹

黄芪荞麦豌豆粥

240

金樱糯米粥

灵芝麦仁粥

桂圆玄参粥

麻仁粥

241

四味药膳粥

三豆甘草瓦罐粥

人参枸杞保健粥

首乌小米粥

242

羊肉锁阳粥

田七首乌葡萄粥

洋参大米粥

黑米党参稠粥

243

玉米党参粥

粳米五花粥

当归薏米补血粥

杜仲鹌鹑瓦罐粥

244

桂圆参须粥

核桃首乌枣粥

黄芪红豆粥

灵芝糯米粥

245

山药鹿茸山楂粥

麻雀茴香肉桂粥

山药麦冬莲子粥

玫瑰花鸡汤粥

246

薏米杏仁粥

沙参八宝粥

首乌红枣熟地粥

酸枣桂圆粥

247

燕窝冰糖粥

燕麦枸杞粥

银耳红枣粥

玉米须大米粥

248

大蒜红枣糯米粥

红枣莲子大米粥

红枣芡实糯米粥

茅根冰糖粥

249

陈皮白糖粥

陈皮黄芪粥

刺五加粥

大米高良姜粥

250

大米决明子粥

大米竹叶汁粥

大米神曲粥

当归红花补血粥

251

当归桂枝红参粥

党参百合冰糖粥

茯苓大米粥

茯苓莲子粥

252

枣参茯苓粥

红枣杏仁粥

橘皮粥

莱菔子大米粥

253

鹿茸粥

麻仁葡萄粥

肉桂米粥

枸杞麦冬花生粥

254

天冬米粥

茉莉高粱粥

枸杞茉莉花粥

红豆枇杷粥

255

人参枸杞粥

银耳玉米沙参粥

山药山楂黄豆粥

首乌红枣粥

256

细辛枸杞粥

燕窝杏仁粥

益母红枣粥

银耳枸杞粥



下篇

百吃不厌健康面



258

面粉的选购与初加工小知识

260

面条的制作过程

261

制作面条的小窍门

262

和面的方法

263

面条的常见烹饪方法

264

豆浆凉面

265

海鲜刀切面

266

冷面

267

喜面

268

韩式拌冷面

269

香蒜意大利面

泰式炒面

营养汤面

270

砂锅鱼头面

三鲜面

酸汤面

271

辣鸡肉面

二味面

乌冬肉丸面

臊子面

272

鲜笋面

清炖牛肉面

补气人参面

蔬菜面

273

鸡肉手擀面

红烧牛腩面

生菜鸡丝面

什锦面

274

手工臊子揪面片

豌豆肥肠面

红烧牛筋面

火腿鸡丝面

275

虾仁打卤面

叉烧面

锅烧面

三鲜烩面

276

鸡丝菠菜汁面

香菇西红柿面

什锦菠菜面

西红柿猪肝菠菜面

277

卤猪蹄龙须面

香葱牛肚龙须面

卤猪蹄龙须面

上汤鸡丝蛋面

278

烤鸭蛋面

卤鸭翅蛋面

叉烧韭黄蛋面

西红柿蛋面

279

卤猪肚冷面

白切鸡冷面

上汤鸡丝冷面

卤鸭掌冷面

280

肉羹面线

鲑鱼面线

当归面线

菠菜牛肉面线

281

红凤菜当归素面线

鸡肉西兰花面线

九层塔面线

小鱼丝瓜面线

282

猪蹄面线

蚝仔大肠面线

刀削面

炸酱刀削面

283

牛肉拉面

兰州拉面

真味臊子拉面

猪蹄拉面

284

真味招牌拉面

红烧肉兰州拉面

香辣鱿鱼拉面

雪里蕻烧鹅丝拉面

285

魔女酸辣面

鱼片肥牛拉面

吉列猪扒面

肥牛拉面

286

香葱腊肉面

火腿丸子面

卤肉面

笋尖拉面

287

韩式冷面

东京肉酱面

小丸子拉面

一番拉面

288

鳗鱼拉面

咖喱牛肉面

猪软骨拉面

味噌拉面

289

山菌拉面

九州牛肉面

泡菜拉面

肥牛咖喱乌冬面



290

牛骨汤面
牛奶汤面
日式乌冬面
金针菇肥牛面

291

大阪午餐肉面
打卤面
雪里蕻榨菜肉丝面
辣鸡拉面

292

油菜木耳面
肉丝面
鳝丝面
四川担担面

293

酸菜面块
酸菜肉丝面
旗花面
炖鸡面

294

鲜虾云吞面
鱼皮饺汤面
中原烩面
羊肉烩面

美味拌面

295

京都炸酱拉面
北京炸酱面
家常杂酱面

296

三色凉面
鸡丝凉面
素凉面
凉拌面

297

真味凉卤面
牛肉凉面
芥末凉面
酸菜牛肉凉面

298

苕苕荞麦凉面
真味荞麦凉面
泡菜肉末面
武汉热干面

299

热干面
新疆拌面
鱼香肉丝面
油泼扯面

300

西安拌面
酱拌面
大盘鸡面
牛丸面

301

虾米葱油拌面
小炒拌面
油泼扯面皮
牛腩幼面

302

牛腩捞粗面
猪扒拌菠汁面
凉拌通心面
什锦拌面

303

姜葱捞鸡蛋面

凉拌擀面

三色冷面
巴盟面筋

304

凉面
鳗鱼拌天使幼面
麻辣面
鲜虾奶油意大利面

305

干拌面
XO酱捞面
猪蹄捞面
意大利肉酱面

306

炸酱捞粗面
牛杂捞面
鲍汁捞面
姜葱捞面

307

云吞水饺捞面
南乳猪蹄捞面
荞麦面
肉丝黄瓜拌荞麦面

308

白菜粉条牛肉拌面
成都凉面
韭菜辣五花肉拌面
四季豆炸酱面

309

香辣热干面
蒜薹肉拌面
土豆丝拌面
温州拌面

可口炒面

310

西芹炒蛋面

蚝仔意大利面

牛肉炒面

311

三丝炒面
豉油皇炒面
火腿丝炒面
鸡肉炒面

312

肉片炒素面
干贝金菇焖伊面
双丝炒蛋面
素什锦炒手擀面

313

蛋炒面
一番炒面
肉炒面
午餐肉炒面

314

西红柿意大利青蔬面
炒酸枣仁面
排毒鲜蔬炒面
西红柿肉酱面

315

虾仁通心面
卤水素鸡炒菠汁面
豆芽冬菇炒蛋面
蟹柳大虾炒乌冬面

316

猪蹄烩手擀面
牛扒炒鸡蛋面
猪大肠炒手擀面
老乡炒莜面

317

黄豆芽炒面
干煸拉面
韩式炒面
西北炒面