

和大师一起做



越来越多的人认识到，流质食品能更好地保存食物中的营养成分，本书收录了百余款营养粥羹。

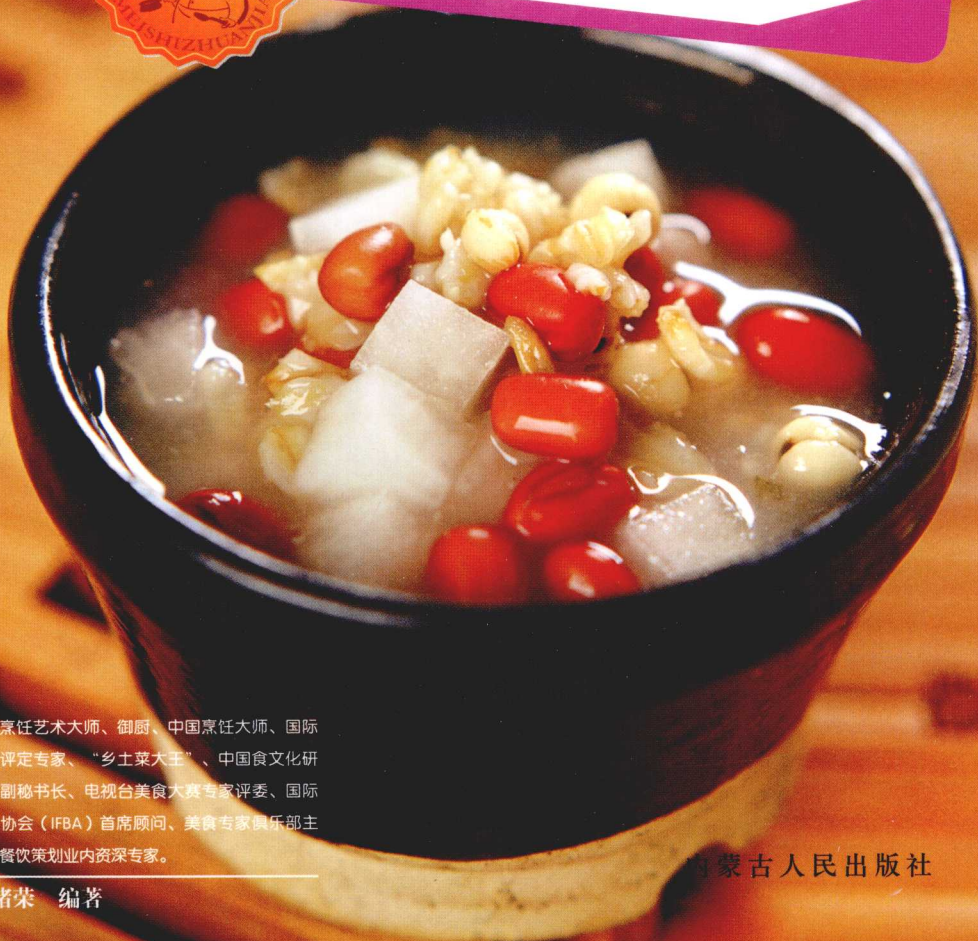
家常营养



Jiachang
Yingyang
Tangzhougeng



汤粥羹



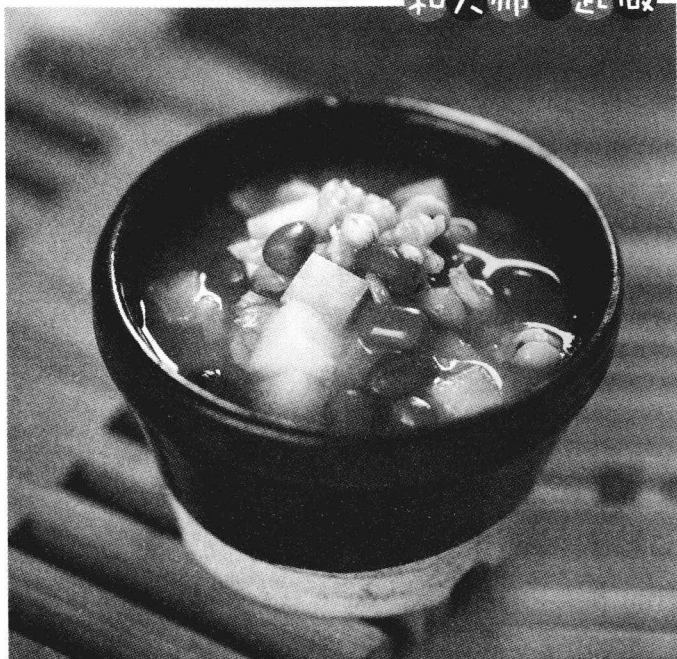
国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社



和大师一起做



家常营养汤粥羹

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常营养汤粥羹/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.1

(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 家… II. 陈… III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205492 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

家常营养汤粥羹

人们在品尝美味佳肴时,总是要注意干稀搭配,而且越来越多的人认识到,流质食品能更好地保存食物中的营养成分。据说,日本人的平均寿命之所以高于世界平均水平,跟这个民族喜食粥羹有很大关系。

但是,流质食品的制作却是摆在大多数人面前的一个难题。难就难在人们不知道怎样制作出五花八门的汤、粥、羹、汁来。传统的大米粥、小米粥、绿豆粥等流质食品已不能满足人们对食品营养、品种、色香味,越来越讲究的追求。正是在这种大背景之下,我们精心编选了《家常营养汤粥羹》一书。

本书在编选过程中,考虑到不同地区、不同口味读者的需要,大部分选用的是经济实惠,便于采购的原料,在制作方法上,也尽量选取简单易学容易操作的汤、粥、羹菜肴。

本书的另一大特点是所选的汤、粥、羹、部分具有养生与食疗作用,相信它会受到人们的欢迎,成为您生活中的一个小小的“顾问”为您的饮食生活增添亮色。

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级酒店邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

目录

一、汤类

银鱼汤	(17)	金银花萝卜汤	(27)
巴国南瓜汤	(17)	绣球肉丸汤	(28)
大鱼头腐竹汤	(17)	苦瓜排骨汤	(28)
白果冬瓜汤	(18)	鲢鱼丝瓜汤	(29)
白玉肉丸汤	(18)	猪肝粉丝汤	(29)
江瑶柱节瓜瘦肉汤	(19)	莲子薏仁汤	(29)
百合莲子汤	(19)	芦笋鸡丝汤	(30)
补血羊肉汤	(19)	明炉酸萝卜鱼片汤	(30)
醋椒鸭架汤	(20)	和胃调中汤	(31)
竹荪肝膏汤	(20)	菠菜汤	(31)
竹笋瓜皮鲤鱼汤	(21)	木耳红枣汤	(31)
芡实煲生斑鱼汤	(21)	土豆肉丸子汤(西式)	(32)
大枣养血汤	(21)	泥鳅汤	(32)
冬菜排骨汤	(22)	排骨海带汤	(33)
冬菜猪血汤	(22)	冬瓜荷叶瘦肉汤	(33)
鱼肉馄饨汤	(23)	鸡骨草蜜枣瘦肉汤	(33)
冬苋菜豆腐汤	(23)	荷叶柠檬瘦肉汤	(33)
二冬肝骨汤	(24)	猪腰泽泻苋菜汤	(33)
苦瓜豆腐汤	(24)	丝瓜杏仁排骨汤	(34)
枸杞银耳汤	(24)	节瓜瑶柱排骨汤	(34)
荠菜地栗汤	(25)	鲜莲冬瓜鸭汤	(34)
枸杞子黑枣鸽蛋汤	(25)	冬瓜乌鸡汤	(34)
黄豆芽排骨汤	(25)	莲叶煲鸡汤	(35)
黄瓜肝片汤	(26)	鲜荷莲藕汤	(35)
番茄刀豆清汤	(26)	节瓜瘦肉汤	(35)
黄瓜皮蛋汤	(26)	丝瓜瘦肉汤	(35)
百合鱼片浓汤(西式)	(27)	粉葛葛菜鲮鱼汤	(35)
奶油冬苋汤(西式)	(27)	山楂粉葛排骨汤	(36)
		雪菜豆腐响螺汤	(36)

● 和大师一起做

- | | | | |
|-----------------|------|---------------|------|
| 青萝卜橄榄猪腱汤 | (36) | 黄瓜三丝汤 | (46) |
| 冬瓜莲叶老鸭汤 | (36) | 凤尾白玉汤 | (46) |
| 西洋菜南北杏生鱼汤 | (37) | 冬菜三丝汤 | (47) |
| 生鱼葛菜汤 | (37) | 酸菜蚕豆汤 | (47) |
| 马齿苋瘦肉绿豆汤 | (37) | 红薯菠菜汤 | (47) |
| 淡菜豆腐鱼头汤 | (38) | 开水白菜汤 | (47) |
| 土茯苓金钱龟汤 | (38) | 菠菜汤 | (48) |
| 生地木棉花瘦肉汤 | (38) | 萝卜连锅汤 | (48) |
| 洋参猪红豆芽汤 | (38) | 牛丸紫菜汤 | (49) |
| 枸杞猪肝汤 | (39) | 豆豉粉葛鱼片汤 | (49) |
| 生地桑椹鲍鱼汤 | (39) | 萝卜丝蛋汤 | (49) |
| 绿豆老鸽汤 | (39) | 砂仁鲫鱼汤 | (50) |
| 芥菜滑牛汤 | (39) | 时蔬肉丸汤 | (50) |
| 薏米冬瓜老鸽汤 | (40) | 丝瓜瘦肉汤 | (51) |
| 大芥生地蚝豉汤 | (40) | 洋葱南瓜汤 | (51) |
| 枯草菊花猪腱汤 | (40) | 一品豆腐汤 | (52) |
| 金针枯草猪腱汤 | (40) | 巴戟栗子猪尾汤 | (52) |
| 老黄瓜猪汤 | (41) | 三稔红枣瘦肉汤 | (52) |
| 通心菜荸荠排骨汤 | (41) | 沙苑猪肝汤 | (53) |
| 生地绿豆猪腱汤 | (41) | 益骨汤 | (53) |
| 老黄瓜猪腱汤 | (41) | 猪肝去斑汤 | (54) |
| 汉果猪肺汤 | (42) | 肉丁黄豆汤 | (54) |
| 青天葵瘦肉蜜枣汤 | (42) | 猪胰青汤 | (54) |
| 海蜇荸荠汤 | (42) | 红枣煨肘汤 | (55) |
| 南杏汉果猪汤 | (42) | 紫菜虾干汤 | (55) |
| 花旗参响螺汤 | (43) | 刺梨冰粥 | (56) |
| 奶油萝卜汤 | (43) | 荷叶糯米粥 | (56) |
| 绿豆冬瓜汤 | (43) | 麦冬糯米粥 | (57) |
| 清汤苦瓜 | (44) | 莲子紫糯米粥 | (57) |
| 奶汤南瓜尖 | (44) | 龙眼枸杞粥 | (57) |
| 清汤豌豆串 | (44) | 山药杏仁粥 | (58) |
| 三丝瓜熟汤 | (45) | 四宝莲子粥 | (58) |
| 三鲜冬瓜汤 | (45) | 天麻鱼头粥 | (59) |
| 海米冬瓜汤 | (45) | 荆芥粥 | (59) |

- | | | | |
|---------------|------|----------------|------|
| 鲜味鱼片粥 | (60) | 紫竹仙踪 | (71) |
| 凤尾薏米粥 | (60) | 山药桂花汤 | (71) |
| 薏米绿豆百合粥 | (60) | 蛋清银耳汤 | (72) |
| 人参粥(一) | (61) | 香菇银杏汤 | (72) |
| 人参粥(二) | (61) | 清蒸三塔菌汤 | (72) |
| 羊骨红枣粥 | (61) | 芥菜赤小豆瘦肉汤 | (73) |
| 瑶柱鸡球粥 | (62) | 花生薏米瘦肉汤 | (73) |
| 鹌鹑粟米干贝羹 | (62) | 杞子猪肝汤 | (73) |
| 豌豆粥 | (63) | 鲍鱼瘦肉汤 | (73) |
| 枸杞腰子羹 | (63) | 枸杞子牛肉汤 | (73) |
| 荆芥防风粥 | (64) | 黄豆肉骨汤 | (74) |
| 枸杞羊腰粥 | (64) | 五色猪瘦肉汤 | (74) |
| 豆汁粥 | (64) | 天门冬猪瘦肉汤 | (74) |
| 红枣莲子羹 | (64) | 荔枝鸡爪汤 | (74) |
| 青萝卜汤 | (65) | 黄豆芽豆腐汤 | (75) |
| 小白菜汤 | (65) | 海带紫菜瓜片汤 | (75) |
| 芋儿汤 | (65) | 大枣萝卜猪蹄汤 | (75) |
| 龙须汤 | (65) | 丝瓜猪肝瘦肉汤 | (75) |
| 余万年青汤 | (66) | 菠萝鸡片汤 | (75) |
| 冬菇红枣汤 | (66) | 归地首乌脊骨汤 | (76) |
| 藕片汤 | (66) | 黑木耳红枣瘦肉汤 | (76) |
| 白菜丸子汤 | (67) | 冬瓜薏米瘦肉汤 | (76) |
| 木耳冬笋汤 | (67) | 薏米猪脚汤 | (76) |
| 清汤冬菇 | (67) | 栗子百合猪手汤 | (77) |
| 口蘑锅巴汤 | (67) | 鸡蒙鲜蘑汤 | (77) |
| 双菇竹荪汤 | (68) | 葱白香菇人乳汤 | (77) |
| 金钱发菜汤 | (68) | 清汤蛋白香菇 | (77) |
| 草菇四丸汤 | (69) | 冬菇豆腐汤 | (78) |
| 五色紫菜汤 | (69) | 冬菇苋菜汤 | (78) |
| 三丝紫菜汤 | (70) | 三脚白菜汤 | (78) |
| 荔枝桂圆汤 | (70) | 珍珠豆腐汤 | (79) |
| 紫菜萝卜汤 | (70) | 松子蛋汤 | (79) |
| 百合莲花汤 | (70) | 番茄蛋汤 | (79) |
| 猴头紫菜汤 | (71) | 鸡蛋豆腐汤 | (80) |

●和大师一起做

草菇瘦肉丝瓜汤	(80)	苍耳子粥	(94)
麻菌滑肉汤	(80)	豌豆瓣汤	(94)
火腿海参羹	(81)	黑米党参粥	(95)
人参黄芪粥	(81)	发菜豆腐汤	(95)
鸡虾干贝羹	(82)	清补凉瓜鸡爪	(95)
白菜汤(西式)	(82)	归脾麦片粥	(96)
金银羹	(83)	鲜人参煲鹌鹑	(96)
橘酪羹	(83)	鲜陈草菇汤	(97)
魔芋雪梨羹	(84)	鸡丝麻菇汤	(97)
虾米紫菜萝卜汤	(84)	草菇鸡蛋汤	(97)
奶油萝卜汤(西式)	(84)	煎泡蛋汤	(97)
菠菜泥子汤	(85)	番茄蛋花汤	(98)
三色美味羹	(85)	成都蛋汤	(98)
什锦豆腐羹	(86)	黄瓜蛋汤	(98)
蛋茸菜花汤	(86)	豆苗煎蛋汤	(99)
三丝豆苗汤	(87)	荠菜咸蛋汤	(99)
五香豆腐干汤	(87)	番茄皮蛋汤	(99)
西旋玉米羹	(87)	酸菜皮蛋汤	(100)
香莲鸡丝羹	(88)	南北杏仁鹌鹑汤	(100)
湘江纹丝羹	(88)	虫草海底椰煲蛇汤	(100)
鸭脑蟹粉羹	(89)	鹅肉补益汤	(100)
火腿夹冬瓜汤	(90)	榨菜鸡蛋火腿汤	(101)
鸽蛋洋参羹	(90)	黄豆瑶柱煲肉汤	(101)
沙麦粥	(91)	鱼肉火腿汤	(101)
沙参粥	(91)	毛瓜炖金银鸭	(101)
核桃烙	(91)	杞子炖金钱龟	(102)
甘菊猪肚	(92)	黄瓜茯苓乌蛇汤	(102)
白术猪肝粥	(92)	蜗牛瘦肉汤	(102)
白术橘皮粥	(92)	淮山莲子鳖汤	(102)
榨菜笋丝汤	(93)	瘦肉泥鳅汤	(103)
榨菜鸡蛋汤	(93)	鸡骨草田螺汤	(103)
莲子煲老母鸡	(93)	黑豆牛膝炖狗肉	(103)
生菜鲍片	(94)	首乌山甲汤	(103)
		鳖甲白鸽汤	(103)

洋参冬瓜鸭汤	(104)	鲜奶麦片	(113)
雪菜虾米汤	(104)	防风粥	(113)
九香虫杜仲汤	(104)	金樱桑螵粥	(113)
鸡血藤煲过山乌	(104)	田七炖猪心	(114)
紫菜鱼蛋汤	(104)	香菇炖鸡翅	(114)
虫草巴戟炖狗肉	(105)	金樱子粥	(115)
枣栗子露	(105)	石膏竹叶粥	(115)
丝瓜油条汤	(105)	芝麻糊	
竹笋响螺汤	(106)		(115)
蜗牛肉片汤	(106)	薏苡仁炖海带	(116)
口蘑黄耳汤	(106)	芝麻粥	(116)
肉苁茸鹿肾汤	(106)	玉米粉粥	(116)
奶油口蘑汤	(107)	黄芪人参粥	(117)
云吞鸭汤	(107)	鸡蒙豆苞	(117)
蛤蚧补肾汤	(107)	乌鸡炖甲鱼	(118)
腊鸭煲冬菇汤	(107)	口蘑泡肚汤	(118)
附片炖狗肉	(108)	排骨藕汤	(119)
大米鸡汤	(108)	番茄排骨汤	(119)
虫草炖老鸭	(108)	墨鱼炖老鸡	(119)
附子肉汤	(108)	当归鸭	(120)
花椒黑豆狗肉汤	(109)	雪梨鲜奶炖木瓜	(120)
天雄炖狗肉	(109)	木瓜蛋奶汁	(121)
蛤蚧巴戟炖狗鞭	(109)	清炖乌骨鸡	(121)
巴戟炖鹿尾	(109)	鸡蛋益母草	(122)
仙鹿核桃汤	(109)	芥菜鸡蛋汤	(122)
文思豆腐	(110)	黄瓜木耳汤	(123)
豆花汤	(110)	西湖莼菜汤	(123)
党参红枣鳝鱼汤	(110)	南瓜蹄花汤	(123)
熟地狗脊猪骨汤	(110)	南瓜杏仁汤	(124)
酸辣豆花汤	(111)	胡萝卜泥子汤(西式)	(124)
豆腐皮汤	(111)	青豆泥浓汤(西式)	(124)
人参鹿肉汤	(111)	大白蹄汤	(125)
红白豆腐汤	(112)	牛肉汤	(125)
荷花豆腐汤	(112)	丝瓜蘑菇肉片汤	(126)

● 和大师一起做

豆角叶瘦肉汤	(126)	清炖牛尾汤	(136)
什锦沙锅汤	(126)	干姜鸡内金羊肉汤	(136)
萝卜丝汤	(127)	奶汤羊肉粉	(136)
蔬菜泥子汤(西式)	(127)	羊肉补中汤	(137)
滋补乌鸡汤	(127)	羊卵升阳汤	(137)
豆芽肉饼汤	(128)	羊肉山药汤	(137)
芦笋润肺汤	(128)	奶汤羊杂粉	(138)
珍珠豆腐汤	(129)	菊花羊肚汤	(138)
豆腐生汤	(129)	煮羊杂碎汤	(138)
罗汉豆腐汤	(129)	熟地牛尾汤	(139)
豆腐蛋汤	(129)	金宝牛尾汤	(139)
石耳豆腐汤	(130)	杜仲牛尾汤	(140)
酸辣汤	(130)	田七党参牛尾汤	(140)
玻璃豆腐汤	(130)	千斤拔牛骨汤	(140)
木樨豆腐汤	(131)	西瓜皮荷叶海蜇汤	(140)
毛豆米豆腐汤	(131)	冬瓜虾仁汤	(140)
乌鸡白凤汤	(131)	凤翅汤	(141)
龙马凤凰汤	(132)	绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤	(141)
枸杞鸡肉汤	(132)	菜鱼汤	(141)
鸡骨草瘦肉汤	(132)	清汤口蘑鱿鱼	(142)
鹿茸炖乌骨鸡	(132)	酸辣海参汤	(142)
莲叶鸡汤	(133)	沙锅雅鱼	(142)
肉苁茸锁阳鸡肉汤	(133)	海参肉片汤	(143)
仙茅炖鸡子	(133)	鸳鸯三鲜汤	(143)
杜仲羊腰汤	(133)	五福鱼丸汤	(144)
清炖牛肉汤	(133)	清汤鱼翅	(144)
牛肉萝卜汤	(134)	干贝汤	(144)
巴戟羊骨汤	(134)	芦笋鲍鱼汤	(145)
咖喱牛肉汤	(134)	青鱼头尾汤	(145)
牛肉丸子汤	(134)	滋阴益肾汤	(145)
枸杞羊肾汤	(135)		
枸杞牛冲汤	(135)		
余汤牛里脊	(135)		
酸辣牛筋汤	(136)		

二、粥类

鲜鱼粥	(146)
鲤鱼阿胶粥	(146)

二、粥类

鲤鱼豆豉粥	(146)	赤小豆鱼粥	(154)
鲫鱼糯米粥	(146)	鲜味鱼片粥	(154)
荷叶糯米粥	(146)	鲫鱼粥	(155)
黄花鱼粥	(147)	什锦鱼球粥	(155)
柴鱼花生粥	(147)	加力鱼粥	(155)
黑米红枣粥	(147)	虾球粥	(156)
绿豆粥	(147)	蟹肉莲藕粥	(156)
冰糖大枣粥	(148)	八卦粥	(156)
黄芪红枣粥	(148)	海参粥	(157)
百合绿豆粥	(148)	生蚝芹菜粥	(157)
牛肉粥	(148)	蛤蚧粥	(157)
羊肉粥	(148)	山药粥	(157)
羊肝粥	(149)	山药扁豆粥	(158)
羊腰粥	(149)	山药桂圆粥	(158)
羊骨红枣粥	(149)	芹菜粥	(158)
羊杂蹄粥	(149)	菠菜粥	(158)
肉丸粥	(150)	油菜粥	(158)
美味火腿粥	(150)	苋菜粥	(159)
猪骨粥	(150)	番薯粥	(159)
猪蹄粥一	(150)	萝卜粥	(159)
猪蹄粥二	(151)	胡萝卜粥	(159)
鸡汁粥一	(151)	丝瓜粥	(159)
鸡汁粥二	(151)	冬瓜粥	(160)
鸡汤粥	(151)	南瓜粥	(160)
人参鸡粥	(151)	甜藕粥	(160)
什锦鸡粥	(152)	莲子粥	(160)
台式鸡粥	(152)	莲子小米粥	(160)
生滚鸡球粥	(152)	海带绿豆粥	(161)
三鲜粥	(153)	茴香粥	(161)
日式什锦泡粥	(153)	韭菜粥	(161)
鸭粥	(153)	空心菜粥	(161)
鱼生粥	(153)	三白粥	(161)
鱼肉粥	(154)	葱白粥	(162)
鲤鱼汁粥	(154)	生姜粥	(162)

● 和大师一起做

木耳粥	(162)	猪腰粥	(170)
银耳粥	(162)	猪血粥	(170)
白木耳冰糖粥	(162)	猪血鱼片粥	(170)
桂圆莲子粥	(163)	排骨皮蛋粥	(170)
大枣粥	(163)	猪肚粥(一)	(170)
花生红枣粥	(163)	猪肚粥(二)	(171)
山楂粥	(163)	猪小肚白果粥	(171)
栗子粥	(163)	猪蹄当归粳米粥	(171)
山萸肉粥	(164)	美味鸡粥	(171)
三宝粥	(164)	鸳鸯鸡粥	(172)
仙人粥	(164)	阳江鸡粥	(172)
何首乌粥	(164)	小绍兴鸡粥	(172)
菊花粥	(164)	鲍鱼滑鸡粥	(173)
米沙粥	(165)	鱼脑石鸡茸粥	(173)
花生枣泥粥	(165)	鹌鹑瘦肉杏仁粥	(173)
花生红枣蛋糊粥	(165)	淮柏海椰乳鸽粥	(174)
三合一粥	(165)	鸭头排骨菜梗粥	(174)
牛奶麦皮粥	(165)	鸭羹粥	(174)
甘蔗粥	(165)	鸭汁粥	(175)
生滚牛肉粥	(166)	鲜鸭粥	(175)
金笋牛肉粥	(166)	火鸭粥	(175)
牛肉茸粥	(166)	金银鸭粥	(175)
牛草肚粥	(167)	水姜鸭粥	(176)
阳起石牛肾粥	(167)	腊鸭头煲白菜干粥	(176)
山东羊肉粥	(167)	麻雀糯米粥	(176)
羊肝胡萝卜粥	(167)	麻雀小米粥	(177)
羊骨粥(一)	(167)	肉泥芥菜粥	(177)
羊骨粥(二)	(168)	日式咸菜肉丝粥	(177)
兔肝粥	(168)	生菜鲮鱼球粥	(177)
福建肉粥	(168)	米沙生菜鱼茸粥	(178)
脊肉粥	(169)	黄花鱼茸粥	(178)
鲜鸭肾瘦肉粥	(169)	鲮鱼鳃粥	(178)
瘦肉皮蛋粥	(169)	安胎鲤鱼粥	(178)
猪肺粥	(169)	美味鱼茸粥	(179)

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 生滚鲩鱼肠粥 | (179) | 莲子芡实粥 | (188) |
| 艇仔粥 | (179) | 芡实粉粥 | (188) |
| 大眼鱼茸粥 | (180) | 芡实粥 | (188) |
| 鲮鱼茸粥 | (180) | 荷叶粥 | (188) |
| 鲜活鲮鱼茸粥 | (180) | 菱角粉粥 | (188) |
| 生滚白饭鱼粥 | (181) | 葱豉粥 | (189) |
| 生滚鲜鱿粥 | (181) | 神仙粥 | (189) |
| 鲟仔粥 | (181) | 干姜粥 | (189) |
| 莲藕蟹肉粥 | (181) | 大蒜糯米粥 | (189) |
| 海蛎粥 | (182) | 薤白粥 | (189) |
| 生滚带子粥 | (182) | 椒面粥 | (189) |
| 厦门蚝仔粥 | (182) | 百合莲子绿豆粥 | (190) |
| 蚝粥 | (183) | 百合杏仁赤豆粥 | (190) |
| 田鸡粥 | (183) | 乌梅粥 | (190) |
| 小蛤粥 | (183) | 龙眼粥 | (190) |
| 薯蕷粥 | (183) | 龙眼红枣粥 | (190) |
| 车前山药粥 | (183) | 龙眼枸杞粥 | (191) |
| 山药蛋黄粥 | (184) | 腐竹白果粥 | (191) |
| 山药薏米粥 | (184) | 明火白果粥 | (191) |
| 芋粥 | (184) | 枣糯粥 | (191) |
| 芋头鲜肉粥 | (184) | 红枣山药粥 | (192) |
| 扁豆粥 | (185) | 枣栗菜粥 | (192) |
| 白扁豆粥 | (185) | 红枣羊腔糯米粥 | (192) |
| 扁豆粟米粥 | (185) | 荔枝粥 | (192) |
| 芥菜粥 | (185) | 健脾养血粥 | (193) |
| 白菜薏米粥 | (185) | 胡桃粥 | (193) |
| 芥菜粥 | (186) | 山莲葡萄粥 | (193) |
| 菠菜虾皮粥 | (186) | 真君粥 | (193) |
| 马齿苋粥 | (186) | 松子仁粥 | (193) |
| 鲜藕粥 | (186) | 佛手柑粥 | (193) |
| 藕粉粥 | (186) | 桃仁粥 | (194) |
| 莲子粉粥 | (187) | 杏仁粥 | (194) |
| 八宝莲子粥 | (187) | 桑椹粥 | (194) |
| 莲子紫糯米粥 | (187) | 车前草粥 | (194) |

● 和大师一起做

糯米阿胶粥	(194)
补肺阿胶粥	(195)
阿胶粥	(195)
阿胶白皮粥	(195)
银花莲子粥	(195)
枇杷叶粥	(195)
远志枣仁粥	(196)
莱菔粥	(196)
牛蒡粥	(196)
甘松粥	(196)
锁阳粥	(197)
牵牛子粥	(197)
苍耳子粥	(197)
蚌粥	(197)
桂心粥	(197)
桂浆粥	(198)
防风葱白粥	(198)
橘皮粥	(198)
良姜陈皮粥	(198)
蒲公英粥	(198)
茯苓粥	(199)
白茯苓粥	(199)
茯苓车前子粥	(199)
茯苓大枣粥	(199)
茯苓粉粥	(199)
茯苓赤豆薏米粥	(200)
生地黄粥	(200)
地黄粥	(200)
苡苳羊肉粥	(200)
鹿角胶粥	(201)
鹿圣粥	(201)
茅根赤豆粥	(201)
鲜芦根粥	(201)
茵陈粥	(201)

栝蒌根粥	(202)
菟丝子粥	(202)
曲末粥	(202)
磁石粥	(202)
莴苣子粥	(202)
珍珠母粥	(203)
益母草粥	(203)
黄精粥	(203)
天门冬粥	(203)

三、羹类

金银羹	(204)
鸡虾干贝羹	(204)
藕丝羹	(205)
鸭脑蟹粉羹	(205)
银耳羹	(205)
韭黄鸭羹	(206)
猪腰木耳羹	(206)
鹌鹑粟米干贝羹	(206)
当归苳茸猪血羹	(207)
鲫鱼羹	(207)
猪肝百合羹	(207)
枸杞子腰子羹	(207)
羊肾壮阳羹	(207)
当归羊肉羹	(208)
羊肚羹	(208)
归参鳝鱼羹	(208)
青鸭羹	(209)
冰糖银耳鸭蛋羹	(209)
三丝蛇羹	(209)
黄豆羹	(210)
火腿海参羹	(210)
杏酪羹	(210)
水果羹	(211)

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 椒麻鲜贝羹 | (211) | 鸡肝羹 | (222) |
| 荠菜干贝冬笋羹 | (211) | 茅根猪肉羹 | (222) |
| 银丝干贝羹 | (211) | 猪肾羹 | (222) |
| 火腿鱼肚羹 | (212) | 猪蹄通乳羹 | (222) |
| 蟹粉蹄筋羹 | (212) | 猪脊羹 | (223) |
| 酸辣鱿丝羹 | (213) | 猪肝羹 | (223) |
| 辣味香螺羹 | (213) | 天麻猪脑羹 | (223) |
| 珍宝蟹黄羹 | (214) | 猪肤红枣羹 | (223) |
| 蟹粉香芋羹 | (214) | 火腿脚爪羹 | (223) |
| 蟹肉鱼翅羹 | (215) | 羊髓羹 | (224) |
| 蟹粉冬瓜羹 | (215) | 补羊肉羹 | (224) |
| 山楂羹 | (215) | 山药奶肉羹 | (224) |
| 鲜肉蕃茄羹 | (215) | 橘酪羹 | (224) |
| 栗子羹 | (216) | 核桃羹 | (224) |
| 荠菜笋丝羹 | (216) | 薄荷莲子羹 | (225) |
| 鸡蛋银耳羹 | (217) | 百果羹一 | (225) |
| 青豆玉米羹 | (217) | 百果羹二 | (225) |
| 什锦果羹 | (217) | 黄豆桂圆蜜枣羹 | (226) |
| 皂仁果羹 | (218) | 百果年糕羹 | (226) |
| 魔芋雪梨羹 | (218) | 山芋羹 | (226) |
| 烩苹果羹 | (218) | 海米鸡蛋羹 | (226) |
| 鸡头米羹 | (219) | 鸡蛋枸杞子羹 | (227) |
| 鹌鹑烩粟米羹 | (219) | 鸭蛋茯苓羹 | (227) |
| 蛇羹 | (219) | 鸭蛋薏米羹 | (227) |
| 八珍蛇羹 | (219) | 鸭蛋黄花羹 | (227) |
| 三丝烩蛇羹 | (220) | 鸽蛋洋参羹 | (227) |
| 八珍鱼翅羹 | (220) | 鸽蛋莲子羹 | (228) |
| 姜韭牛奶羹 | (221) | 蛇果银耳羹 | (228) |
| 三七藕蛋羹 | (221) | 莲子佛手糖羹 | (228) |
| 黄酒蛋黄羹 | (221) | 杏仁长生果羹 | (228) |
| 冰糖鸭蛋羹 | (221) | 三色美味羹 | (229) |
| 白糖蛋清羹 | (221) | 果汁芥兰羹 | (229) |
| 黏鱼鸡蛋羹 | (222) | 猪蹄粟米羹 | (229) |
| 姜橘鲫鱼羹 | (222) | 猪蹄黄豆羹 | (229) |

●和大师一起做

牛骨银耳羹	(230)
牛肉长生果羹	(230)
牛肉核桃仁羹	(230)
木耳肉丝羹	(230)
牛片蟹肉羹	(231)
羊骨鸡肝羹	(231)
雪耳鹿丝羹	(231)
什锦豆腐羹	(231)
肉末豆腐羹	(232)

四、汁类

西瓜汁	(233)
西瓜番茄汁	(233)
苦菜姜汁	(233)
甘蔗白藕汁	(233)
鲜藕姜汁	(233)
甜咸小白菜汁	(234)
荸荠汁	(234)
葡萄姜蜜汁	(234)
白萝卜汁	(234)
饴糖萝卜汁	(234)
鲜姜萝卜汁	(234)
土豆汁	(235)
姜橘土豆汁	(235)
鲜李汁	(235)
鲜荷叶汁	(235)
橙调酒汁	(235)

雪梨浆	(235)
秋梨白藕汁	(236)
绿豆芽汁	(236)
五汁饮	(236)
蛋黄桃汁	(236)
蛋白葡萄汁	(236)
桃味奶汁	(237)
芦笋汁	(237)
扁豆汁	(237)
香瓜汁	(237)
生姜汁	(237)
番茄汁一	(238)
番茄汁二	(238)
番茄汁三	(238)
香蕉酸乳汁	(238)
蛋白菠萝汁	(238)
苹果菠菜汁	(238)
阳春白雪汁	(239)
蛋黄草莓汁	(239)
冰镇酸枣露汁	(239)
西瓜乳汁	(239)
柠檬海带汁	(240)
油菜汁	(240)
混合黄瓜汁	(240)
胡萝卜乳蛋汁	(240)