

汤粥饭 6000例

1200道美味营养汤粥饭+4800条烹饪常识



陈志田◎主编



NLIC2970806363

多样。美味。健康
名师。精选。食典

【花样大米饭】
简易可口炒饭
营养好吃米饭
精致定食套餐

【美味养生粥】
芳香蔬果粥
营养肉禽蛋粥
可口水产粥
食疗药膳粥
四季养生粥

【滋补营养汤】
清爽蔬菜汤
浓香肉禽蛋汤
鲜美水产汤
养人药膳汤
美味甜品汤

中华名厨精心挑选
最营养美味汤粥饭

震撼价
¥24.80

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤粥饭6000例/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7101-2

I. ①汤… II. ①陈… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
③主食—食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049050号

汤粥饭6000例

TANGZHOUFAN 6000LI

主 编 陈志田

责任编辑 闫海波

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7101-2/TS·442

定 价 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

汤粥饭

6000例



陈志田◎主编



NLIC2970806363

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

本书介绍了滋补营养汤、美味养生粥和米饭三个方面的各种佳肴，每款佳肴均附有大厨献招、专家点评、适合人群、制作时间等内容，下面将本书的使用要点详解如下：

汤粥饭
6000例

芥菜红薯汤

原材料 芥菜450克，红薯500克，姜2片
调味料 盐5克
大厨献招 以外皮完整结实、表皮少皱纹，且无虫点、无腐烂情况的红薯为佳。
专家点评 增强免疫力
适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

做法

1. 芥菜洗净，切段。
2. 红薯去皮，洗净，切成块状。
3. 烧锅，加入油、姜片，将红薯爆炒5分钟，加入1000克沸水，煮沸后加入芥菜，煲滚20分钟，加盐调味即可。

times 40分钟

鲜蔬连锅汤

原材料 猪肉300克，芥菜100克
调味料 葱20克，姜15克，花椒粒5克，盐6克，酱油15克，辣豆瓣酱20克，醋、红油、香油各适量
大厨献招 芥菜不要煮太久。
专家点评 补血养颜
适合人群 一般人都可食用，尤其适合孕妇食用。

做法

1. 猪肉洗净切块；芥菜洗净切段和末；姜洗净切片；芥菜洗净切段。
2. 锅中油烧热，放入猪肉炒香，加入适量水、花椒粒、葱段、姜片，以小火煮半小时至熟。
3. 调入盐、醋及剩余调味料，煮至入味即可。

times 50分钟

上汤冬瓜

原材料 冬瓜500克，火腿、瘦肉各适量，鲜菇2朵
调味料 盐3克，鸡精、淀粉水、上汤各适量
大厨献招 冬瓜要切厚片，以免熟透后散掉。
专家点评 保肝护肾
适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

做法

1. 火腿、瘦肉、鲜菇洗净切丝。
2. 冬瓜去皮切片，装入盘中，加盐蒸熟。
3. 锅上火，放入火腿、瘦肉、鲜菇炒香，加入上汤煮沸，加入盐、鸡精，用淀粉水勾芡，煮熟后盛出，浇淋在冬瓜上即可。

times 30分钟

鸭菇冬瓜汤

原材料 鸭肉、草菇、冬瓜、胡萝卜、枸杞各适量
调味料 鸡精、盐、料酒、香油、葱、姜各少许
大厨献招 放入少许醋同煮，味道更好。
专家点评 增强免疫力
适合人群 一般人都可食用，尤其适合孕妇食用。

做法

1. 鸭洗净切成块；冬瓜去皮切成菱形块；胡萝卜切滚刀块；葱葱切段；姜切片。
2. 鸭放入沸水余烫，滤除血水后捞起。
3. 锅中烧清水，放入所有原材料，下葱、姜，调入鸡精、盐、料酒、香油煮熟即可。

times 60分钟

菜名

最适合的人群

064

菜的图片

做法

专家点评此菜功效

菜的制作时间

大厨告诉你做此菜的高招

调味料

原材料

Part 1 滋补营养汤

怎样煲汤、喝汤更营养...036

最受欢迎的30道滋补营养汤

茶树菇猪肉煲	040
山药猪排汤	041
莲藕萝卜排骨汤	042
白菜猪肺汤	043
土豆玉米棒牛肉汤	044
羊排红枣山药滋补煲	045
红枣核桃乌鸡汤	046
莲子鹌鹑煲	047
胡萝卜鲫鱼汤	048
高汤娃娃菜	049
酸辣豆腐汤	050
猪血豆腐韭菜汤	050
豆腐鱼骨汤	051
豆腐海带汤	051
金针菇白菜汤	052
粉丝白菜汤	052
莲藕冬瓜红豆汤	053
雪梨西红柿汤	053
木耳南瓜瘦肉汤	054
西芹排骨汤	054
胡萝卜大骨汤	055
花生排骨汤	055
豆芽火腿汤	056
薏米鸡腿汤	056
香菇枸杞鸡汤	057
牛肉西红柿汤	057
茄子肉汤	058
茼蒿牛肉汤	058
红枣当归蛋汤	059

蛤蜊木耳鸡蛋汤	059
---------	-----

素菜汤

枸杞白菜心汤	060
白菜清汤	060
白菜海带豆腐汤	060
日式冬笋汤	061
火腿香菇竹笋汤	061
芋头米粉汤	061
什锦汤	061
玉米蔬菜汤	062
土豆玉米棒汤	062
玉米西红柿奶汤	062
三金汤	062
雪菜豆腐汤	063
雪菜冬瓜汤	063
芥菜四宝鲜	063
芥菜干丝汤	063
芥菜红薯汤	064
鲜蔬连锅汤	064
上汤冬瓜	064
鸭菇冬瓜汤	064
夏令三冬汤	065
莲藕解暑汤	065
山药南瓜汤	065
腐竹黄瓜汤	065
健体补血抗癌汤	066
冬瓜豆腐汤	066
香菜豆腐汤	066
蘑菇豆腐汤	066
香菇豆腐汤	067
西红柿豆腐汤	067
丝瓜豆腐汤	067
豆腐鲜汤	067
海带豆腐汤	068

白菜豆腐汤	068
菠菜豆腐汤	068
海带黄豆汤	068
苦瓜黄豆排骨汤	069
菠萝苦瓜汤	069
椰子盅	069
西蓝花奶汤	069
香菇奶油汤	070
清鸡汤珍菌	070
奶油培根蘑菇汤	070
蘑菇汤	070
双耳桂圆蘑菇甜汤	071
松茸汤	071
清汤松茸	071
三丝汤	071
银耳莲子冰糖饮	072
黄瓜黑白耳汤	072
煲三样	072
补血甜汤	072
药膳银耳汤	073
橙子节瓜薏米汤	073
壮阳滋补汤	073
蜀庭养生汤	073
大头菜西红柿素汤	074
百合参汤	074
菊花枸杞绿豆汤	074
罗宋汤	074
降火翠玉蔬菜汤	075
豆芽韭菜汤	075
泡菜黄豆芽汤	075
浓汤煮三丝	075

肉禽蛋汤

冬瓜桂笋肉汤	076
山药肉片汤	076

山药瘦肉汤.....	076
杏仁汤.....	077
白菜粉条猪肉汤.....	077
瓠香皮蛋瘦肉汤.....	077
双果猪肉汤.....	077
山药猪肉汤.....	078
莲子薏米健身汤.....	078
丝瓜肉片汤.....	078
盐水毛豆瘦肉汤.....	078
海底椰瘦肉汤.....	079
山药奶香肉汤.....	079
白菜红枣肉汤.....	079
包菜果香肉汤.....	079
茶香丝瓜肉片汤.....	080
猪肉芋头香菇汤.....	080
莲藕菱角排骨汤.....	080
多菌菇排骨汤.....	080
芥菜土豆煲排骨.....	081
黄瓜红枣排骨汤.....	081
玉米炖排骨.....	081
农家瓦罐香.....	081
党参排骨汤.....	082
咸排骨奶白菜汤.....	082
排骨竹笋菠菜汤.....	082
西洋菜排骨汤.....	082
排骨玉竹板栗汤.....	083
芋头排骨汤.....	083
菌菇排骨汤.....	083
胡萝卜排骨汤.....	083
排骨冬瓜汤.....	084
萝卜排骨汤.....	084
绿豆海带排骨汤.....	084
海带结排骨汤.....	084
玉米排骨小白菜汤.....	085
板栗玉米煲排骨.....	085
玉米猪骨汤.....	085
沙葛薏米猪骨汤.....	085

胡萝卜马蹄龙骨汤.....	086
沙薏猪排骨汤.....	086
猪骨菠菜汤.....	086
千张筒骨汤.....	086
萝卜炖大骨汤.....	087
黄芪飘香骨头汤.....	087
莱菔子白萝卜汤.....	087
上汤美味绣球.....	087
黄瓜猪丸汤.....	088
莴笋丸子汤.....	088
双丸青菜汤.....	088
清汤狮子头.....	088
爽口狮子头.....	089
官府清炖狮子头.....	089
红汤丸子.....	089
竹荪肉丸汤.....	089
奶汤西施.....	090
佛手瓜猪蹄汤.....	090
青萝卜红枣猪蹄汤.....	090
清汤猪蹄.....	090
红枣莲藕猪蹄汤.....	091
木瓜猪蹄汤.....	091
人参猪蹄汤.....	091
雪豆蹄花汤.....	091
芸豆猪蹄汤.....	092
薏米猪蹄汤.....	092
美容猪蹄汤.....	092
花生猪蹄汤.....	092
肘子竹荪煮津白.....	093

肘子娃娃菜汤.....	093
双圆猪蹄煲.....	093
猪蹄灵芝汤.....	093
萝卜玉米猪尾汤.....	094
豌豆炖猪尾.....	094
山药玉米须猪尾汤.....	094
竹香猪肚汤.....	094
鸡骨草猪肚汤.....	095
莲子枸杞煲猪肚.....	095
酸菜腐竹猪肚汤.....	095
玉米须猪肚汤.....	095
菊花猪肝汤.....	096
猪肝汤.....	096
西红柿猪肝汤.....	096
香菜猪肝汤.....	096
霸王花猪肺汤.....	097
补脑汤.....	097
莲藕猪心煲莲子.....	097
莲子茯神猪心汤.....	097
莲子猪心汤.....	098
猪腰补肾汤.....	098
韭菜子猪腰汤.....	098
猪肠花生汤.....	098
大肠枸杞核桃汤.....	099
牛肉芹菜土豆汤.....	099
花生胡萝卜牛肉汤.....	099
家常牛肉汤.....	099
黄芪牛肉汤.....	100
牛肉土豆汤.....	100
牛肉海带莲藕汤.....	100
西红柿牛肉汤.....	100
土豆牛肉汤.....	101
双参牛肉汤.....	101
牛肉粒花生汤.....	101
枸杞牛肉汤.....	101
清炖牛肉.....	102
西洋参清汤牛肉.....	102



牛肉煲冬瓜.....	102	太子鸡鱼翅汤.....	111	瘦身汤.....	121
牛鞭汤.....	102	益智仁鸡汤.....	112	金橘蛋包汤.....	121
滋补牛尾汤.....	103	金针海参鸡汤.....	112	芹菜甘草汤.....	121
人参滋补牛尾汤.....	103	滋补鸡汤.....	112	蛋花西红柿紫菜汤.....	121
牛排骨汤.....	103	淡菜首乌鸡汤.....	112		
牛尾汤.....	103	茶树菇乌鸡汤.....	113	水产汤	
麦片牛肚汤.....	104	鸡丸汤.....	113	鱼片豆腐汤.....	122
金针菇牛肉丸汤.....	104	花生香菇鸡爪汤.....	113	胡萝卜鱼片汤.....	122
萝卜羊肉汤.....	104	花生碎骨鸡爪汤.....	113	香蕉鱼片汤.....	122
土豆炖羊肉.....	104	鸽蛋鸡爪汤.....	114	榨菜豆腐鱼尾汤.....	123
羊肉炖黄豆.....	105	浓汤鸡爪.....	114	黄芪山药鱼汤.....	123
胡萝卜羊肉汤.....	105	鸡肝美容汤.....	114	清炖鲤鱼汤.....	123
熟地羊肉当归汤.....	105	枸杞叶鸡肝汤.....	114	木瓜鲤鱼汤.....	123
橘子羊肉汤.....	105	鸭子枸杞萝卜汤.....	115	金针鲤鱼汤.....	124
枸杞羊肉香菜汤.....	106	竹笋鸭肠玉米汤.....	115	红豆炖鲫鱼.....	124
羊肉白萝卜煲山楂.....	106	鸭舌汤.....	115	鲫鱼西红柿柠檬汤.....	124
山药羊排煲.....	106	苦瓜鸭肝汤.....	115	萝卜丝鲫鱼汤.....	124
菠菜羊肉丸子汤.....	106	鹅肉炖萝卜.....	116	胡萝卜山药鲫鱼汤.....	125
糯米人参鸡汤.....	107	鹅肉土豆汤.....	116	冬瓜鲫鱼汤.....	125
人参糯米鸡汤.....	107	土茯苓乳鸽汤.....	116	玉米须鲫鱼汤.....	125
松茸菌炖鸡汤.....	107	鲜人参乳鸽汤.....	116	枸杞菜鲫鱼汤.....	125
土鸡汤.....	107	百合红枣鸽肉汤.....	117	健仔鲈鱼.....	126
椰汁银耳鸡汤.....	108	西洋参乳鸽汤.....	117	五爪龙鲈鱼汤.....	126
椰子杏仁鸡汤.....	108	百合银杏鸽子汤.....	117	木瓜鲈鱼汤.....	126
玉米棒鸡块汤.....	108	乳鸽三脆汤.....	117	柠檬红枣炖鲈鱼.....	126
黄花菜黄瓜片汤.....	108	红豆花生乳鸽汤.....	118	黄花鱼豆腐汤.....	127
小白菜火腿鸡汤.....	109	薏米党参炖乳鸽.....	118	清汤黄花鱼.....	127
清炖草鸡汤.....	109	松茸乳鸽盅.....	118	腌黄花鱼煮芋头.....	127
苦瓜蜜橘鸡汤.....	109	松茸炖老鸽.....	118	海鳗鱼枸杞汤.....	127
苦瓜菠萝炖鸡腿.....	109	鸽子汤.....	119		
山药炖鸡汤.....	110	川贝五叶神炖鹌鹑.....	119		
桑枝鸡汤.....	110	绿豆鹌鹑汤.....	119		
鲜人参炖土鸡.....	110	西瓜绿豆鹌鹑汤.....	119		
滋补人参鸡汤.....	110	红枣银耳鹌鹑汤.....	120		
美花菌菇汤.....	111	鹌鹑瓜皮汤.....	120		
乾隆一品鸡汤.....	111	双蛋浸白菜汤.....	120		
虫草花炖老鸡汤.....	111	西红柿蛋花汤.....	120		



酸辣鱿鱼汤.....128
 鱿鱼酸辣汤.....128
 鳝鱼苦瓜枸杞汤.....128
 鳝鱼土茯苓汤.....128
 山药鳝鱼汤.....129
 莴笋鳝鱼汤.....129
 蘑菇鱼板汤.....129
 橘皮鱼片豆腐汤.....129
 南北杏苹果生鱼汤.....130
 生鱼汤.....130
 沙参煲鱼汤.....130
 奶汤生鱼汤.....130
 党参生鱼汤.....131
 土鸡煨鱼头.....131
 千岁爷鱼头汤.....131
 天麻鱼头汤.....131
 鱼肚冬菇汤.....132
 清汤鱼圆.....132
 鱼圆汤.....132
 黄花菜鱼丸汤.....132
 鱼丸烩馄饨.....133
 三鲜鱼丸汤.....133
 清汤鱼丸.....133
 胡萝卜焖牛尾鱼.....133
 青椒煮多宝鱼.....134
 枸杞牛蛙汤.....134
 苦瓜黄豆牛蛙汤.....134
 莲子牛蛙汤.....134
 枸杞炖牛蛙.....135
 党参牛蛙汤.....135
 虾仁玉米浓汤.....135
 娃娃菜大虾汤.....135
 小白菜鲜虾汤.....136
 粉丝鲜虾汤.....136
 鲜虾青萝卜汤.....136
 黄瓜虾仁汤.....136
 山药薏米虾丸汤.....137

虾丸薏米猪肉汤.....137
 竹笋河虾汤.....137
 小河虾苦瓜汤.....137
 芸豆虾皮汤.....138
 明虾海鲜汤.....138
 鲜虾豆腐汤.....138
 土豆海鲜汤.....138
 巧达海鲜汤.....139
 蔬菜海鲜汤.....139
 草头白米虾.....139
 冬笋海味汤.....139

药膳汤

党参煮土豆.....140
 党参枸杞红枣汤.....140
 参片莲子汤.....140
 麦枣甘草萝卜汤.....141
 栗子排骨汤.....141
 脊髓山药枸杞汤.....141
 粉光猪肚汤.....141
 龟板杜仲猪尾汤.....142
 桂参大枣猪心汤.....142
 菖蒲猪心汤.....142
 当归炖猪心.....142
 二参猪腰汤.....143
 山药枸杞牛肉汤.....143
 黄芪牛肉蔬菜汤.....143
 强精党参牛尾汤.....143
 姜归羊肉汤.....144
 当归羊肉汤.....144
 红枣枸杞鸡汤.....144
 人参鸡汤.....144
 西洋参炖土鸡.....145
 尧帝雉鸡汤.....145
 茯苓糙米鸡.....145
 十全大补鸡汤.....145

花旗参炖乌鸡.....146
 国药炖乌鸡汤.....146
 补骨脂芡实鸭汤.....146
 虫草炖雄鸭.....146
 冬瓜薏仁鸭.....147
 灵芝核桃乳鸽汤.....147
 人参鹌鹑蛋.....147
 田七鸡蛋汤.....147
 天麻枸杞鱼头汤.....148
 参须枸杞炖鳗鱼.....148
 金针菇金枪鱼汤.....148
 白术黄芪煮鱼.....148
 红枣炖甲鱼.....149
 西洋参甲鱼汤.....149
 通草丝瓜对虾汤.....149
 清心莲子牛蛙汤.....149

甜品汤

龙眼花生汤.....150
 红枣花生甜汤.....150
 冰糖湘莲甜汤.....150
 莲子红枣花生汤.....151
 莲子百合汤.....151
 莲子银耳桂蜜汤.....151
 半夏薏米汤.....151
 淮山绿豆汤.....152
 绿豆薏米汤.....152
 大黄绿豆汤.....152
 薏仁南瓜浓汤.....152



桂圆山药红枣汤	153
山药枸杞莲子汤	153
淮山五宝甜汤	153
黄绿汤	153
腐竹马蹄甜汤	154
桂圆黑枣汤	154
百合桂圆蜜汤	154
枸杞哈蟆油甜汤	154
桂圆枸杞冰糖饮	155
蜜橘银耳汤	155
银耳雪梨汤	155
银耳枸杞汤	155
雪梨银耳百合汤	156
牛奶银耳水果汤	156
毛丹银耳汤	156
银耳橘子汤	156
木瓜冰糖炖燕窝	157
银耳木瓜盅	157
木瓜西米汤	157
银耳炖木瓜	157
冰糖炖木瓜	158
牛奶木瓜甜汤	158
牛奶木瓜汤	158
酸甜木瓜汤	158
核桃冰糖炖梨	159
柴胡秋梨汤	159
百合炖雪梨	159
葡萄红枣汤	159
话梅姜汤	160
杨桃紫苏梅甜汤	160
香蕉甜汤	160
沙参百合甜枣汤	160
菠萝甜汤	161
酒酿红枣蛋	161
雪蛤蛋白枸杞甜汤	161
雪蛤枸杞甜汤	161
解暑西瓜汤	162

槟榔椰子汁	162
杨梅桂花汤	162
杨梅双仁汤	162
生姜大枣汤	163
西红柿红枣汤	163
生姜红枣汤	163
西洋参红枣汤	163
麦枣桂圆汤	164
西红柿雪梨汤	164
灯心草雪梨汤	164
菊花桔梗雪梨汤	164

芹菜红枣粥	181
小白菜萝卜粥	181
菠菜山楂粥	181
豆豉葱姜粥	182
豆豉枸杞叶粥	182
南瓜木耳粥	182
豆腐南瓜粥	182
南瓜山药粥	183
南瓜菠菜粥	183
胡萝卜山药大米粥	183
莲藕糯米甜粥	183
高粱胡萝卜粥	184
胡萝卜菠菜粥	184
萝卜豌豆山药粥	184
萝卜包菜酸奶粥	184
山药鸡蛋南瓜粥	185
山药芝麻小米粥	185
百合桂圆薏米粥	185
绿茶乌梅粥	185
青豆糙米粥	186
木耳枣杞粥	186
糯米银耳粥	186
茴香青菜粥	186
生姜红枣粥	187
双菌姜丝粥	187
生姜辣椒粥	187
银耳山楂粥	187
西蓝花香菇粥	188
香菇枸杞养生粥	188
香菇燕麦粥	188

Part 2 美味养生粥

怎样煲粥、喝粥更营养...166

最受欢迎的10道养生粥

胡萝卜玉米粥	170
红枣桂圆粥	171
红枣首乌芝麻粥	172
燕麦核桃仁粥	173
萝卜干肉末粥	174
生姜猪肚粥	175
鸡蛋红枣醪糟粥	176
虾仁干贝粥	177
花生鱼粥	178
美味蟹肉粥	179

蔬果粥

白菜玉米粥	180
豆芽玉米粥	180
香葱冬瓜粥	180
冬瓜银杏姜粥	181



香菇红豆粥.....	188
五色冰糖粥.....	189
雪里蕻红枣粥.....	189
洋葱大蒜粥.....	189
土豆芦荟粥.....	189
芋头红枣蜂蜜粥.....	190
芋头芝麻粥.....	190
枸杞木瓜粥.....	190
苹果萝卜牛奶粥.....	190
香甜苹果粥.....	191
香蕉玉米粥.....	191
梅肉山楂青菜粥.....	191
猕猴桃樱桃粥.....	191
哈密瓜玉米粥.....	192
柿饼菜粥.....	192
甜瓜西米粥.....	192
桂圆枸杞红枣粥.....	192
桂圆核桃青菜粥.....	193
桂圆莲芡粥.....	193
桂圆胡萝卜大米粥.....	193
桂圆糯米粥.....	193

肉禽蛋粥

瘦肉豌豆粥.....	194
猪肉玉米粥.....	194
玉米鸡蛋猪肉粥.....	194
萝卜橄榄粥.....	195
瘦肉西红柿粥.....	195



黄花菜瘦肉枸杞粥.....	195
瘦肉虾米冬笋粥.....	195
金针菇猪肉粥.....	196
白菜紫菜猪肉粥.....	196
枸杞山药瘦肉粥.....	196
薏米瘦肉冬瓜粥.....	196
苦瓜西红柿瘦肉粥.....	197
玉米瘦肉粥.....	197
玉米火腿粥.....	197
皮蛋瘦肉薏米粥.....	197
肉丸香粥.....	198
肉末紫菜豌豆粥.....	198
生菜肉丸粥.....	198
猪骨稠粥.....	198
猪骨菜干粥.....	199
猪肝青豆粥.....	199
猪肝南瓜粥.....	199
猪肝菠菜粥.....	199
萝卜猪肚粥.....	200
糯米猪肚粥.....	200
猪肚槟榔粥.....	200
陈皮猪肚粥.....	200
猪腰枸杞大米粥.....	201
猪腰香菇粥.....	201
板栗花生猪腰粥.....	201
猪肺青豆粥.....	201
猪血腐竹粥.....	202
香菇猪蹄粥.....	202
猪脑粥.....	202
牛肉菠菜粥.....	202
枸杞牛肉莲子粥.....	203
牛筋三蔬粥.....	203
羊肉生姜粥.....	203
红枣羊肉糯米粥.....	203
鹌鹑蛋羊肉粥.....	204
皮蛋火腿鸡肉粥.....	204
鸡肉香菇干贝粥.....	204

鸡丁玉米粥.....	204
薏米鸡肉粥.....	205
鸡肉枸杞萝卜粥.....	205
香菇鸡肉包菜粥.....	205
鸡肉红枣粥.....	205
香菇鸡翅粥.....	206
家常鸡腿粥.....	206
鸡腿瘦肉粥.....	206
鸡心红枣粥.....	206
鸡心香菇粥.....	207
蛋黄鸡肝粥.....	207
猪肉鸡肝粥.....	207
鸭肉菇杞粥.....	207
枸杞鸽粥.....	208
鹌鹑瘦肉粥.....	208
花生蛋糊粥.....	208
鸡蛋生菜粥.....	208
白菜鸡蛋大米粥.....	209
胡萝卜蛋黄粥.....	209
鸡蛋洋葱粥.....	209
香菇双蛋粥.....	209

水产粥

鲫鱼百合糯米粥.....	210
鲫鱼玉米粥.....	210
鲤鱼薏米粥.....	210
香菜鲢鱼粥.....	211
鳊鱼糯米粥.....	211
猪血黄鱼粥.....	211
鲳鱼豆腐粥.....	211
蘑菇墨鱼粥.....	212
淡菜芹菜鸡蛋粥.....	212
火腿泥鳅粥.....	212
田螺芹菜咸蛋粥.....	212
螃蟹豆腐粥.....	213
虾米包菜粥.....	213

香葱虾米粥.....	213
鸡肉鲍鱼粥.....	213

药膳粥

白术内金红枣粥	214
柏仁大米粥.....	214
陈皮白糖粥.....	214
党参百合冰糖粥	215
茯苓大米粥.....	215
刺五加粥	215
大米高良姜粥	215
大米决明子粥	216
大米竹叶汁粥.....	216
大米神曲粥.....	216
当归红花补血粥	216
陈皮黄芪粥.....	217
茶叶消食粥.....	217
当归桂枝红参粥	217
茯苓莲子粥.....	217
枣参茯苓粥.....	218
红豆枇杷粥.....	218
橘皮粥.....	218
莱菔子大米粥	218
鹿茸粥.....	219
麻仁葡萄粥.....	219
肉桂米粥	219
枸杞麦冬花生粥	219
天冬米粥	220
枸杞茉莉花粥	220
茉莉高粱粥.....	220
红枣杏仁粥.....	220
人参枸杞粥.....	221
银耳玉米沙参粥	221
山药山楂黄豆粥	221
首乌红枣粥.....	221
莲子山药粥.....	222

燕窝杏仁粥.....	222
益母红枣粥.....	222
银耳枸杞粥.....	222
玉米须荷叶粥	223
细辛枸杞粥.....	223
泽泻枸杞粥.....	223
竹叶地黄粥.....	223

杂粮粥

腊八粥	224
八宝银耳粥.....	224
三黑白糖粥.....	224
葡萄干果粥.....	225
香菜杂粮粥.....	225
三豆山药粥.....	225
玉米核桃粥.....	225
三红玉米粥.....	226
五色大米粥.....	226
双豆麦片粥.....	226
双豆大米粥.....	226
四豆陈皮粥.....	227
花生红豆陈皮粥	227
小米黄豆粥.....	227
玉米红豆薏米粥	227
牛奶玉米粥.....	228
百合玉米蜂蜜粥	228
玉米粉黄豆粥.....	228
玉米片黄豆粥.....	228
银耳双豆玉米粥	229



洋参红枣玉米粥	229
玉米红豆粥.....	229
玉米芋头粥.....	229
扁豆玉米红枣粥	230
花生红枣大米粥	230
花生松子粥.....	230
花生银耳粥.....	230
花生粥.....	231
花生核桃芝麻粥	231
三米甜粥	231
核桃健脑粥.....	231
桃仁枸杞甜粥.....	232
桃仁红枣红糖粥	232
核桃腰果杏仁粥	232
陈皮花生大米粥	232
核桃生姜粥.....	233
核桃益智粥.....	233
松仁核桃粥.....	233
板栗白糖粥.....	233
板栗桂圆粥.....	234
红豆茉莉粥.....	234
双豆双米粥.....	234
薏米绿豆粥.....	234
红豆核桃粥.....	235
红豆燕麦牛奶粥	235
红豆麦片粥.....	235
红豆腰果燕麦粥	235
绿豆莲子百合粥	236
绿豆三仁小米粥	236
黑豆山楂米粥.....	236
黑豆玉米粥.....	236
桂圆黑豆姜丝粥	237
糯米黑豆粥.....	237
山药黑豆粥.....	237
眉豆大米粥.....	237
陈皮眉豆粥.....	238
豌豆大米咸粥.....	238

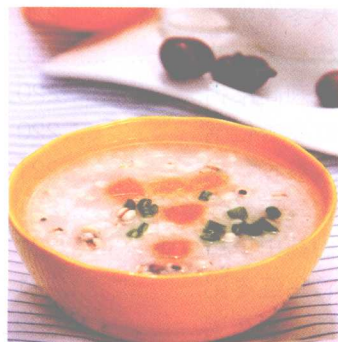
薏米豌豆粥.....	238
牛奶红枣豌豆粥.....	238
豌豆高粱粥.....	239
腰果糯米甜粥.....	239
高粱豌豆玉米粥.....	239
桂圆腰豆粥.....	239
芝麻花生杏仁粥.....	240
芝麻牛奶粥.....	240
芝麻麦仁粥.....	240
黑芝麻蜂蜜粥.....	240
红枣薏米粥.....	241
红枣枸杞白糖粥.....	241
红枣红糖菊花粥.....	241
南瓜粥.....	241
百合板栗糯米粥.....	242
红薯小米粥.....	242
黑枣高粱粥.....	242
黑枣红豆糯米粥.....	242
红薯粥.....	243
红薯玉米粥.....	243
红薯蛋奶粥.....	243
莲子麦仁粥.....	243
莲子糯米蜂蜜粥.....	244
红枣红米补血粥.....	244
莲子红米粥.....	244
红枣双米粥.....	244
桃仁红米粥.....	245
核桃莲子黑米粥.....	245
黑米黑豆莲子粥.....	245
黑米红豆茉莉粥.....	245

养生粥

白菜薏米粥.....	246
蔬菜蛋白粥.....	246
包菜芦荟粥.....	246
菠菜玉米枸杞粥.....	247

芹菜枸杞叶粥.....	247
双瓜糯米粥.....	247
丝瓜胡萝卜粥.....	247
黄瓜胡萝卜粥.....	248
冬瓜白果姜粥.....	248
冬瓜竹笋粥.....	248
南瓜红豆粥.....	248
南瓜银耳粥.....	249
枸杞南瓜粥.....	249
南瓜薏米粥.....	249
南瓜百合杂粮粥.....	249
豆腐香菇粥.....	250
豆腐杏仁花生粥.....	250
豆腐山药粥.....	250
豆腐木耳粥.....	250
西红柿桂圆粥.....	251
百合南瓜大米粥.....	251
核桃红枣木耳粥.....	251
扁豆山药粥.....	251
红枣百合核桃粥.....	252
红枣苦瓜粥.....	252
萝卜姜糖粥.....	252
萝卜绿豆天冬粥.....	252
山药菇枣粥.....	253
山药藕片南瓜粥.....	253
山药笋藕粥.....	253
山药枸杞甜粥.....	253
山药莴笋粥.....	254
山药薏米白菜粥.....	254
山药荔枝糯米粥.....	254
山药枣荔粥.....	254
莲藕糯米粥.....	255
莲子百合糯米粥.....	255
莲子桂圆糯米粥.....	255
莲藕豌豆粥.....	255
花生芦荟粥.....	256
牛奶芦荟稀粥.....	256

绿豆杨梅糯米粥.....	256
木耳山药粥.....	256
桂圆莲子糯米粥.....	257
荔枝红枣糯米粥.....	257
樱桃麦片大米粥.....	257
麦仁糯米桂圆粥.....	257
山药冬菇瘦肉粥.....	258
黄花瘦肉枸杞粥.....	258
燕窝灵芝粥.....	258
鹌鹑蛋猪肉白菜粥.....	258
鸽蛋菜肉粥.....	259
银杏瘦肉粥.....	259
花生猪排粥.....	259
黑米瘦肉粥.....	259
美味排骨砂锅粥.....	260
猪骨黄豆粥.....	260
排骨虾米粥.....	260
山楂猪骨大米粥.....	260
黄花菜瘦肉糯米粥.....	261
猪肉香菇粥.....	261
皮蛋排骨花生粥.....	261
鸡蛋枸杞猪肝粥.....	261
猪肝黄豆粥.....	262
莲子红枣猪肝粥.....	262
猪肝糯米萝卜粥.....	262
猪腰枸杞羊肉粥.....	262
猪腰黑米花生粥.....	263
莲芪猪心红枣粥.....	263



香菇牛肉青豆粥	263	银耳桂圆蛋粥	272	红枣红参莲子粥	282
牛肉黄豆大米粥	263	红枣鹌蛋糯米粥	273	芦荟红枣粥	282
生滚牛肉粥	264	三宝蛋黄糯米粥	273	茯苓红枣粥	282
牛腩苦瓜燕麦粥	264	桂圆莲藕糯米粥	273	洋参大米粥	282
黄豆蹄筋粥	264	鱼肉鸡蛋粥	273	山药熟地大米粥	283
羊肉双色萝卜粥	264	鲫鱼红豆粥	274	蜜枣桂圆羹	283
土豆煲羊肉粥	265	鲫鱼糯米香葱粥	274	金樱糯米粥	283
羊肉薏米萝卜粥	265	鲫鱼薏米粥	274	黄芪荞麦豌豆粥	283
羊肉南瓜薏米粥	265	红枣鲫鱼粥	274	灵芝麦仁粥	284
桂圆羊肉粥	265	鳕鱼花生猪骨粥	275	麻仁粥	284
羊肾银耳粥	266	人参鲑鱼粥	275	黄芪红豆粥	284
羊骨杜仲粥	266	鳊鱼菊花粥	275	山药麦冬莲子粥	284
羊骨糯米枸杞粥	266	美味鲈鱼大米粥	275	人参枸杞保健粥	285
羊肉当归黄芪粥	266	红枣带鱼糯米粥	276	首乌小米粥	285
兔肉红枣粥	267	鳗鱼猪排粥	276	桂圆玄参粥	285
双菇鸡肉粥	267	鳝鱼红枣粥	276	四味药膳粥	285
冬菇鸡肉粥	267	飘香鳝鱼粥	276	田七首乌葡萄粥	286
参鸡粥	267	鳝鱼药汁粥	277	玉米党参粥	286
红枣桂圆鸡肉粥	268	泥鳅花生粥	277	党参红枣黑米粥	286
枸杞煲鸡粥	268	泥鳅芝麻粥	277	黑米党参稠粥	286
鸡翅大虾香菇粥	268	龟肉核桃粥	277	杜仲鹌鹑瓦罐粥	287
山药人参鸡肝粥	268	甲鱼红枣粥	278	粳米五花粥	287
红枣当归乌鸡粥	269	龟肉糯米粥	278	三豆甘草瓦罐粥	287
乌鸡糯米粥	269	虾米小米粥	278	羊肉锁阳粥	287
枸杞莲子乌鸡粥	269	苡蓉虾米粥	278	桂圆参须粥	288
鸭肉枸杞冬瓜粥	269	虾仁参芪粥	279	核桃首乌枣粥	288
红枣鸭肉粥	270	牡蛎糙米粥	279	麻雀茴香肉桂粥	288
香菇鹅肉糯米粥	270	膏蟹粥	279	玫瑰花鸡汤粥	288
枸杞鹌鹑粥	270	冬瓜蟹肉粥	279	山药鹿茸山楂粥	289
鹌鹑麦仁大米粥	270	蟹肉鸡蛋粥	280	灵芝糯米粥	289
当归鹌鹑枸杞粥	271	生滚花蟹粥	280	沙参八宝粥	289
鸡蛋红枣醪糟粥	271	阿胶糯米补血粥	280	首乌红枣熟地粥	289
鸡蛋虾仁粥	271	阿胶桂圆人参粥	280	薏米杏仁粥	290
白梨鸡蛋糯米粥	271	阿胶枸杞小米粥	281	燕窝冰糖粥	290
灵芝红枣鹌蛋粥	272	红枣阿胶粥	281	酸枣桂圆粥	290
鸡蛋萝卜小米粥	272	苡蓉羊肉粥	281	玉米须大米粥	290
蛋花南瓜粥	272	党参红枣糯米粥	281		

Part 3 米饭

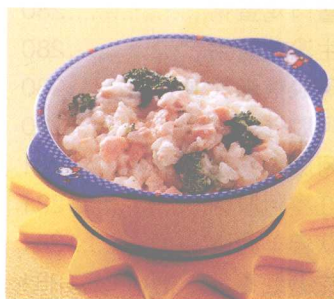
米饭承载着新中国的 回忆	292
吃米饭的学问多	293

最受欢迎的26道米饭

扬州炒饭	294
干贝蛋炒饭	295
海鲜炒饭	296
包菜烧肉饭	297
彩色虾仁饭	298
水果拌饭	299
八宝饭	300
排骨煲仔饭	301
腊味饭	302
白切鸡饭	303
五谷饭	304
营养石锅饭	304
八宝拌饭	305
拌饭	305
风味泡饭	306
紫菜包饭	306
烤猪扒饭	307
火腿奶酪饭	307
螺肉柴鱼饭	308
甜豆鲮鱼炒饭	308
鱿鱼板栗饭	309
柠檬鸡腿饭	309
香菇什锦炒饭	310
虾仁焖饭	310
糯米南瓜饭	311
香菇花生饭	311

简易炒饭

印尼炒饭	312
西湖炒饭	312
鱼丁炒饭	312
西式炒饭	313
泰皇炒饭	313
干贝蛋白炒饭	313
碧绿蟹子炒饭	313
三文鱼紫菜炒饭	314
什锦炒饭	314
咖喱海鲜凤梨炒饭	314
咖喱凤梨炒饭	314
福建鲍鱼炒饭	315
什锦海鲜炒饭	315
金素叉烧炒饭	315
咖喱鸡丁炒饭	315
咖喱炒饭	316
凤梨炒饭	316
黑椒牛柳炒饭	316
墨鱼汁炒饭	316
泡菜炒饭	317
日式炒饭	317
会馆炒饭	317
农家菜炒饭	317
泰皇海鲜炒饭	318
泰式凤梨炒饭	318
新岛特色炒饭	318
豌豆炒饭	318



雪菜炒米饭	319
豆芽炒饭	319
怪鲁饭	319
叉烧肉炒蛋饭	319

营养米饭

芙蓉煎蛋饭	320
平菇鸡肾饭	320
芋头饭	320
烤鸭饭	321
豉椒鲜鱿饭	321
农家芋头饭	321
豌豆糙米饭	321
油鸡腿饭	322
咖喱牛腩饭	322
卤鹅饭	322
卤水拼饭	322
叉烧双拼饭	323
金牌香骨拼饭	323
福建海鲜饭	323
手抓饭	323
奶汁鲑鱼炖饭	324
酱汁鸡丝饭	324
彩色饭团	324
鱼丁花生糙米饭	324
竹叶菜饭	325
八宝高纤饭	325
什锦炊饭	325
紫米菜饭	325
蒲烧鳗鱼饭	326
贝母蒸梨饭	326
金瓜饭	326
爽口糙米饭	326
原盅腊味饭	327
叉烧油鸡饭	327
冬菇猪蹄饭	327



虾饭	327
潮阳农家饭	328
海鲜饭	328
猪扒饭	328
澳门泡饭	328
麦门冬牡蛎烩饭	329
意式酿鱿鱼饭	329
墨鱼饭	329
洋葱牛肉盖饭	329
鲑鱼盖饭	330
里脊片盖饭	330
菜心生鱼片饭	330
三鲜烩饭	330
九州牛肉饭	331
澳门烧肉饭	331
澳门叉烧饭	331
澳门盐焗鸡饭	331
豉椒牛蛙饭	332
烧肉饭	332
豉椒鳝鱼饭	332
尖椒回锅肉饭	332
姜葱猪杂饭	333
台湾卤肉饭	333
咸菜猪肚饭	333
咸蛋四宝饭	333
澳门白切鸡饭	334
澳门烧鹅饭	334
澳门烧鹅腿饭	334
双枣八宝饭	334

玫瑰八宝饭	335
凤梨蒸饭	335
宅门八宝饭	335
油煎八宝饭	335
豆沙糯米饭	336
参巴酱芦笋饭	336
蛋包饭	336
鸡蛋包饭	336
当头蟹	337
翡翠蛋包饭	337
海鲜炒杂菜饭	337
鳕鱼蛋包饭	337
荷香滑鸡饭	338
辣椒牛肉饭	338
炼奶香菇饭	338
五彩饭	338
香肠蒸饭	339
柏仁玉米饭	339
蛤蜊牛奶饭	339
梅菜扣肉饭	339
蚝汁牛肉饭	340
辣白菜牛肉饭	340
酱汁牛肉饭	340
牛肉饭	340
红烧牛腩饭	341
麻婆豆腐牛肉饭	341
印度咖喱鸡饭	341
蜜汁焖饭	341
扬州焖饭	342
综合蔬菜蛋包饭	342
农家红薯饭	342
农家芋仔饭	342
鸡肉石锅拌饭	343
牛肉石锅拌饭	343
茶树菇捞饭	343
意式金枪鱼拌饭	343
石锅饭	344

石锅拌饭	344
腊肉煲仔饭	344
腊味煲饭	344
生晒腊味煲仔饭	345
香港腊味煲仔饭	345
豉汁排骨煲仔饭	345
日式海鲜锅仔饭	345
窝蛋牛肉煲仔饭	346
咸鱼腊味煲仔饭	346
腊味煲仔饭	346
全素石锅拌饭	346
香烤鳗鱼饭	347
日式炭烧鳗鱼饭	347
鳗鱼饭	347
海南鸡饭	347

定食套餐

澳门非洲鸡套餐饭	348
炸猪排定食	348
炸猪排咖喱饭定食	348
鳗鱼饭定食	349
秋刀鱼定食	349
泡菜烧肉饭定食	349
牛肉盖饭定食	349
烧肉盖饭定食	350
肉炒辣白菜定食	350
牛肉定食	350
日式猪扒定食	350
猪扒盖饭定食	351
叉烧饭定食	351
开片鱼定食	351
牛肉饭套餐	351
青花鱼套餐	352
生鱼片套餐	352
咖喱牛肉饭套餐	352
照烧鸡套餐	352

功效检索

增强免疫

茶树菇猪肉煲	040
豆腐鱼骨汤	051
木耳南瓜瘦肉汤	054
薏米鸡腿汤	056
茄子肉汤	058
芋头米粉汤	061
玉米蔬菜汤	062
芥菜红薯汤	064
鸭菇冬瓜汤	064
腐竹黄瓜汤	065
冬瓜豆腐汤	066
蘑菇豆腐汤	066
丝瓜豆腐汤	067
海带豆腐汤	068
清鸡汤珍菌	070
奶油培根蘑菇汤	070
药膳银耳汤	073
蜀庭养生汤	073
菊花枸杞绿豆汤	074
罗宋汤	074
杏仁汤	077
莲子薏米健身汤	078
盐水毛豆瘦肉汤	078



海底椰瘦肉汤	079	山药炖鸡汤	110
山药奶香肉汤	079	美花菌菇汤	111
芥菜土豆煲排骨	081	淡菜首乌鸡汤	112
党参排骨汤	082	茶树菇乌鸡汤	113
西洋菜排骨汤	082	鸡丸汤	113
芋头排骨汤	083	花生碎骨鸡爪汤	113
菌菇排骨汤	083	鸭子枸杞萝卜汤	115
胡萝卜排骨汤	083	鸭舌汤	115
沙葛薏米猪骨汤	085	土茯苓乳鸽汤	116
猪骨菠菜汤	086	薏米党参炖乳鸽	118
千张筒骨汤	086	绿豆鹌鹑汤	119
黄芪飘香骨头汤	087	鹌鹑瓜皮汤	120
官府清炖狮子头	089	双蛋浸白菜汤	120
人参猪蹄汤	091	芹菜甘草汤	121
芸豆猪蹄汤	092	蛋花西红柿紫菜汤	121
肘子娃娃菜汤	093	胡萝卜鱼片汤	122
豌豆炖猪尾	094	黄芪山药鱼汤	123
鸡骨草猪肚汤	095	胡萝卜山药鲫鱼汤	125
玉米须猪肚汤	095	枸杞菜鲫鱼汤	125
菊花猪肝汤	096	健仔鲈鱼	126
韭菜子猪腰汤	098	清汤黄花鱼	127
黄芪牛肉汤	100	生鱼汤	130
牛肉海带莲藕汤	100	沙参煲鱼汤	130
双参牛肉汤	101	鱼圆汤	132
清炖牛肉	102	胡萝卜焖牛尾鱼	133
牛鞭汤	102	枸杞炖牛蛙	135
牛排骨汤	103	虾仁玉米浓汤	135
金针菇牛肉丸汤	104	虾丸薏米猪肉汤	137
胡萝卜羊肉汤	105	明虾海鲜汤	138
橘子羊肉汤	105	土豆海鲜汤	138
松茸菌炖鸡汤	107	蔬菜海鲜汤	139
椰子杏仁鸡汤	108	党参煮土豆	140
玉米棒鸡块汤	108	栗子排骨汤	141
小白菜火腿鸡汤	109	龟板杜仲猪尾汤	142
苦瓜蜜橘鸡汤	109	山药枸杞牛肉汤	143

当归羊肉汤.....	144	枣参茯苓粥.....	218
人参鸡汤.....	144	人参枸杞粥.....	221
十全大补鸡汤.....	145	腊八粥.....	224
补骨脂芡实鸭汤.....	146	葡萄干果粥.....	225
虫草炖雄鸭.....	146	三豆山药粥.....	225
金针菇金枪鱼汤.....	148	三红玉米粥.....	226
白术黄芪煮鱼.....	148	双豆麦片粥.....	226
龙眼花生汤.....	150	双豆大米粥.....	226
薏仁南瓜浓汤.....	152	牛奶玉米粥.....	228
桂圆山药红枣汤.....	153	玉米片黄豆粥.....	228
牛奶银耳水果汤.....	156	玉米红豆粥.....	229
木瓜西米汤.....	157	玉米芋头粥.....	229
沙参百合甜枣汤.....	160	花生粥.....	231
菠萝甜汤.....	161	陈皮花生大米粥.....	232
槟榔椰子汁.....	162	双豆双米粥.....	234
生姜大枣汤.....	163	红豆燕麦牛奶粥.....	235
生姜红枣汤.....	163	红豆麦片粥.....	235
西洋参红枣汤.....	163	绿豆三仁小米粥.....	236
红枣桂圆粥.....	171	桂圆黑豆姜丝粥.....	237
豆豉枸杞叶粥.....	182	糯米黑豆粥.....	237
青豆糙米粥.....	186	山药黑豆粥.....	237
瘦肉豌豆粥.....	194	豌豆大米咸粥.....	238
猪骨稠粥.....	198	高粱豌豆玉米粥.....	239
猪骨菜干粥.....	199	芝麻牛奶粥.....	240
猪肚槟榔粥.....	200	芝麻麦仁粥.....	240
陈皮猪肚粥.....	200	红薯小米粥.....	242
香菇猪蹄粥.....	202	红薯粥.....	243
牛筋三蔬粥.....	203	红薯蛋奶粥.....	243
薏米鸡肉粥.....	205	莲子麦仁粥.....	243
鸡肉枸杞萝卜粥.....	205	蔬菜蛋白粥.....	246
鸡肉红枣粥.....	205	双瓜糯米粥.....	247
香菇鸡翅粥.....	206	丝瓜胡萝卜粥.....	247
家常鸡腿粥.....	206	黄瓜胡萝卜粥.....	248
蛋黄鸡肝粥.....	207	南瓜百合杂粮粥.....	249
枸杞鸽粥.....	208	豆腐山药粥.....	250
猪血黄鱼粥.....	211	豆腐木耳粥.....	250
鸡肉鲍鱼粥.....	213	核桃红枣木耳粥.....	251
		扁豆山药粥.....	251
		萝卜绿豆天冬粥.....	252
		山药枸杞甜粥.....	253
		山药莴笋粥.....	254
		莲藕豌豆粥.....	255
		桂圆莲子糯米粥.....	257
		麦仁糯米桂圆粥.....	257
		山药冬菇瘦肉粥.....	258
		鹌鹑蛋猪肉白菜粥.....	258
		鸽蛋菜肉粥.....	259
		黑米瘦肉粥.....	259
		美味排骨砂锅粥.....	260
		排骨虾米粥.....	260
		皮蛋排骨花生粥.....	261
		猪肝糯米萝卜粥.....	262
		莲芪猪心红枣粥.....	263
		牛肉黄豆大米粥.....	263
		生滚牛肉粥.....	264
		黄豆蹄筋粥.....	264
		羊肉薏米萝卜粥.....	265
		羊骨糯米枸杞粥.....	266
		羊肉当归黄芪粥.....	266
		兔肉红枣粥.....	267
		山药人参鸡肝粥.....	268
		乌鸡糯米粥.....	269
		白梨鸡蛋糯米粥.....	271
		三宝蛋黄糯米粥.....	273

