

中国烹饪协会美食专家精心审定
享受《《馋嘴美食》》每一天

百吃不厌

家常粥羹

好学易做 简单实惠 营养保健

百姓餐桌
家庭版

龚坚 主编



延边人民出版社

中国烹饪协会 推荐

快乐厨房 365

家常粥羹
百吃不厌

江苏工业学院图书馆
藏书章



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

家常粥羹

目录 CONTENTS



经典

家常粥羹

- 11 桂花紫米粥
- 11 滑蛋牛肉粥
- 12 宋嫂鱼羹
- 12 双韭龙凤羹
- 13 银耳果羹
- 13 养颜芦荟羹
- 14 文思豆腐羹
- 14 冰糖银耳羹
- 15 西湖牛肉羹
- 15 鲜花养颜羹
- 16 牛肉羹
- 16 咸蛋黄豆腐羹
- 17 蟹黄豆腐羹
- 17 玉米羹
- 18 乌鸡核桃粥
- 18 冬菇鸡肉粥
- 19 平桥豆腐羹
- 19 银耳莲子羹
- 20 甘薯粥

- 20 生滚鱼片粥
- 21 皮蛋瘦肉粥
- 21 红小豆粥
- 22 莲子荷叶粥
- 22 银耳绿豆粥
- 23 鸡茸菠菜粥
- 23 黑芝麻糯米粥
- 24 小米金瓜粥
- 24 雪菜牛肉粥
- 25 南瓜百合粥
- 25 海皇雪蛤羹
- 26 芙蓉玉米羹
- 26 草原牛奶羹
- 26 三丝发菜羹
- 27 发财银鱼羹
- 27 木瓜银耳羹
- 28 水果银耳羹
- 28 翡翠松仁羹
- 29 泉州牛肉羹
- 29 鲍参翅肚羹
- 30 菊花蟹肉羹
- 30 鸡茸玉米羹
- 31 豆沙玉米羹
- 31 太极蔬菜羹

- 32 蛋花粟米羹

- 32 菠菜羹

粥类

畜禽类

- 33 动物肝粥
- 33 鸭粥
- 33 枸杞羊骨粥
- 34 栗子猪肾粥
- 34 乌鸡胡桃粥
- 34 杨梅瘦肉粥
- 35 冬瓜鸭粥
- 35 羊外肾粥
- 35 山鸡粥
- 36 牛腰粥
- 36 猪腰粥



36 狗肉粥
37 牛肾粥
37 羊肉粥
37 牛乳蜜枣粥
38 鸽肉粳米粥
38 麻雀粥
38 鸡汁粥
39 乌雄鸡粥
39 龙眼红枣粥
39 黄花菜瘦肉粥
40 猪蹄粥
40 粳米鸡汁粥
40 人参大枣瘦肉粥
41 胎盘牛乳粥
41 猪肾粥
41 牛杂粥
42 羊脊粥
42 枸杞鸡肾粥
42 鸡骨草粥
43 猪肝菠菜粥
43 牛蹄筋粥
43 腊鸭头颈煲白菜干粥
44 羊骨粥
44 猪肚粥
44 生姜羊肉粥
44 莲米猪肚粥
45 金笋牛肉粥
45 生滚牛肉粥
45 羊骨大枣粥

45 咸瘦肉皮蛋粥
46 猪骨西红柿粥
46 黄花瘦肉粥
46 牛杂粥

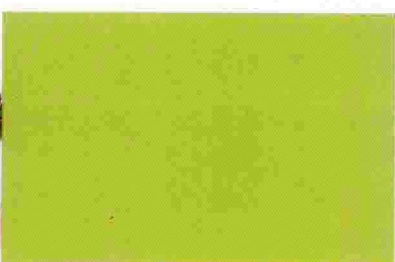
水产类

47 鲫鱼灯心粥
47 鲤鱼汁粥
47 鲤鱼粥
47 赤小豆鱼粥
48 鲤鱼葱豉粥
48 鲤鱼赤小豆粥
48 虾米粥
48 韭菜虾粥
49 海参粥
49 冬瓜鲤鱼头粥
49 鲢鱼小米粥
49 鳗鱼粥
50 美味鱼茸粥
50 生滚泥鳅粥
50 母鸡墨鱼粥

51 栀子粥
51 香菇粥
52 山栀粥
52 冬瓜红枣粥
52 牵牛粥
52 葫芦粥
53 银花莲子粥
53 松花淡菜粥
53 玫瑰花粥
53 桃花粥
54 豆腐浆粥
54 薄荷粥
54 绿豆冬瓜皮粥
54 加味绿豆粥
55 龙眼肉粥
55 银耳樱桃粥
55 杏仁粥
55 扁豆花粥
56 韭菜粥
56 胡桃粥

蔬菜类

51 鲜香芝麻粥
51 蒲公英粥



家常粥羹

目录 CONTENTS



- 56 落花生粥
- 56 胡萝卜粥
- 57 西瓜赤豆粥
- 57 白菜薏米粥
- 57 芹菜粥
- 57 冬瓜绿豆粥
- 58 冬瓜枸杞粥
- 58 干姜粥
- 58 荠菜粥
- 58 冬瓜蚕豆壳粥
- 59 冬瓜赤豆粥
- 59 玉米豆枣粥
- 59 绿豆红枣粥
- 59 桂圆桑椹粥
- 60 桂圆黑芝麻粥
- 60 冬瓜粥
- 60 莲子粥
- 60 淡菜皮蛋粥
- 61 菊花粥
- 61 核桃粥
- 61 韭菜籽粥
- 61 山楂粥
- 62 菠菜粥
- 62 银耳粥

- 62 酸枣仁粥
- 62 酸枣仁粥
- 63 菠菜根粥
- 63 冬瓜粳米粥
- 63 萝卜粥
- 63 枣仁枣皮粥
- 64 黑木耳粥
- 64 花生粥
- 64 韭菜汁粥
- 64 菱粉粥
- 65 芝麻粥
- 65 土豆粥
- 65 包心菜粥
- 65 胡椒粥
- 66 豆蔻粥
- 66 地黄枣仁粥
- 66 红枣百合粥
- 66 桂圆枸杞粥

- 68 冬瓜玉米面粥
- 68 玉米大枣粥
- 68 玉米粥
- 68 赤小豆薏米粥
- 69 玉米须粥
- 69 糠谷老粥
- 69 玉米粉粥
- 69 灵芝粳米粥
- 70 薏米粥
- 70 糯米莲花粥
- 70 三子糯米粥
- 70 小米粥
- 71 粳米赤豆粥
- 71 红花糯米粥
- 71 饴糖大米粥
- 71 炒小米粥

粮食类

- 67 绿豆葫芦粥
- 67 黑豆粥
- 67 赤小豆粥
- 67 蚕豆粥



72 桂圆米粥
72 红枣糯米粥
72 红薯粥
72 人参粳米粥
73 生姜炒米粥
73 焦米粥
73 桃花粳米粥
73 黑糯米粥
74 莲花米粥
74 糯米小麦粥
74 糯米百合粥
74 三米桂圆粥
75 豌豆粥
75 五色豆子粥
75 西米桂粥
76 豆汁粥
76 黑红二豆粥
76 五皮粳米粥
76 扁豆粥

药膳类

77 芦荟罗汉果粥
77 山药百合粥
77 人参枸杞粥
78 木瓜米粥
78 山楂粥

78 红枣百合粥
78 桂圆枸杞粥
79 赤芍五加皮粥
79 高良姜大米粥
79 柿饼山药粥
79 赤豆山药粥
80 山楂橘皮粥
80 补脾粥
80 甘菊苗粥
80 金芦仁双米粥
81 橘皮大米粥
81 生地百合粥
81 火麻仁米粥
81 桂圆莲子粥
82 杏子米粥
82 四味米粥
82 橘饼莲子粥
82 莲子木瓜粥
83 生地竹叶粥
83 薏米枣粥
83 荆芥粥
83 荸荠粥
84 紫苏白粥
84 胡桃粥
84 枇杷罗汉果粥
84 玉竹粥
85 清火粥
85 西湖藕粥

85 芦荟豆浆粥
85 桂花粥
86 桂圆姜粥
86 糯米甜藕粥
86 固肠米粥
86 小枣红豆粥
87 白苡大米粥
87 白术鸡肉粥
87 润肤枣粥
87 八宝粥
88 龙眼大米粥
88 大蒜粥
88 羊奶粥
88 仿真燕窝粥
89 白果冬瓜粥
89 黑木耳粥
89 绿豆百合粥
89 大蒜海参粥
90 芦荟黄瓜粥
90 核桃大枣粥



家常粥羹

目录 CONTENTS



- 90 红枣紫米粥
- 90 山楂蘑菇粥
- 91 牛乳粥
- 91 首乌枣粥
- 91 大枣银耳粥
- 91 绿豆莲子粥
- 92 山药枸杞豆浆粥
- 92 生姜粥
- 92 太子山楂粥
- 92 百合甜粥
- 93 薏米粥
- 93 粟米豆粥
- 93 莜麦粟米粥
- 93 黑芝麻糙米粥
- 94 苡仁鲫鱼粥
- 94 牛肉麦粥
- 94 蒲菜玉米粥
- 94 冰糖五色粥
- 95 核桃赤小豆粥
- 95 玉米粉粥
- 95 雪菜豆粥
- 95 家常八米十豆粥
- 96 红薯粥
- 96 赤小豆粥

- 96 栗子粥
- 96 花生杏仁粥
- 97 荷叶玉米须粥
- 97 薄荷绿豆粥
- 97 生滚泥鳅粥
- 97 虾球米粥
- 98 海马鲜虾粥
- 98 高粱鱼粥
- 98 橘香鱼粥
- 98 菠菜鱼松粥
- 99 虾仁菠菜粥
- 99 生鱼片粥
- 99 鱼肚粥
- 99 鸽枣银耳粥
- 100 冬藕绿豆粥
- 100 杏陈薏米粥
- 100 苏子米粥
- 100 杏仁甜粥
- 101 栀子仁糯米粥
- 101 玫瑰花樱桃粥
- 101 糯米杏仁粥
- 101 茯苓米粥
- 102 藿香米粥
- 102 砂仁米粥

- 102 芝麻蜂蜜粥
- 102 山药白萝卜粥
- 103 柿霜饼粥
- 103 蘑菇米粥
- 103 木耳枣粥
- 103 丰肌米粥
- 104 茅根薏米粥
- 104 党参黑米粥
- 104 芦荟无花果粥
- 104 何首乌粥
- 105 甘草绿豆粥
- 105 糯米阿胶粥
- 105 阿胶黄米粥
- 105 百合杏仁粥
- 106 桂圆栗子粥
- 106 生姜大蒜粥



- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 106 甜浆粥 | 114 鸽蛋菜心粥 | 121 红蛤裙带菜粥 |
| 106 山药肉粥 | 114 鸭汁粥 | 122 双耳桃仁粥 |
| 107 芦荟菠菜粥 | 114 酸咸菜凤爪粥 | 122 川芎薏米粥 |
| 107 乌梅粥 | 114 蔬菜蛋粥 | 122 黄芪薏米粥 |
| 107 陈皮粥 | 115 鸭肉粥 | 122 白木耳糯米粥 |
| 107 菊芋米粥 | 115 千贝鸡粥 | 123 干姜粥 |
| 108 芦荟牛奶粥 | 115 鸭汤米粥 | 123 马齿苋豆粥 |
| 108 羊肉蒜粥 | 115 蛋花粥 | 123 沙参银耳粥 |
| 108 萝卜羊肉粥 | 116 皮蛋发菜粥 | 123 莲子山楂粥 |
| 108 猪肉粥 | 116 鹅肉粥 | 124 枇杷薏米粥 |
| 109 香菇猪腰粥 | 116 皮蛋滋补粥 | 124 杏仁薏米粥 |
| 109 木耳猪肉粥 | 117 鸽杞芪粥 | 124 肉苁蓉鹿肾粥 |
| 109 猪肉豆腐粥 | 117 鹌鹑米粥 | 124 花生陈皮粥 |
| 109 牛肉蔬菜粥 | 117 鹌鹑肉粥 | 125 燕麦蛋奶粥 |
| 110 花生猪蹄粥 | 117 鹌鹑姜丝粥 | 125 止痒润肤粥 |
| 110 猪脊肉粥 | 118 鹌鹑虾米粥 | 125 养颜补血粥 |
| 110 羊杂粥 | 118 葛根米粥 | 125 茵陈粥 |
| 110 腐竹蛋肉粥 | 118 百合莲子粥 | 126 木香米粥 |
| 111 兔肝粥 | 118 菱粉米粥 | 126 小茴香粥 |
| 111 豆豉驴肉粥 | 119 丁香姜糖粥 | |
| 111 鸡肉粥 | 119 玛汤玫瑰粥 | |
| 111 香葱鸡粒粥 | 119 玉米粉牛奶粥 | |
| 112 口蘑香菇粥 | 119 桃仁姜汁枣粥 | |
| 112 烧鸭粥 | 120 山茶花糯米粥 | |
| 112 枸杞鸡粥 | 120 决明子粥 | |
| 112 鸡肉菜粥 | 120 鲜奶燕麦粥 | |
| 113 乌鸡粥 | 121 附子煨姜粥 | |
| 113 蛋黄粥 | 121 肉汤豆腐粥 | |
| 113 母鸡黄米粥 | 121 提子杏仁麦片粥 | |



家常粥羹

目录 CONTENTS



126 仙鹤草赤豆粥

126 橄榄米粥

127 二黄米粥

127 佛手柑米粥

127 糯米豆枣粥

127 清心粥

128 红枣白糖粥

128 生地竹叶粥

128 薏米枣粥

128 紫苏白粥

129 胡桃粥

129 枇杷罗汉果粥

129 玉竹粥

129 芦荟豆浆粥

130 桂花粥

130 糯米甜藕粥

130 固肠米粥

130 小枣红豆粥

131 白苡大米粥

131 白术鸡肉粥

131 润肤枣粥

131 大蒜粥

132 枸杞榛仁粥

132 神曲粥

132 羊肉蒜粥

132 萝卜羊肉粥

133 金钩豆腐粥

133 包菜肉末粥

133 卷心菜粥

133 尖椒肉末粥

134 青菜肉末粥

134 雪菜绿豆粥

134 苋菜绿豆粥

134 甜椒苦苣粥

135 油菜虾皮粥

135 胡萝卜蜜饯粥

135 胡萝卜桂圆粥

135 黄豆芽粥

136 黄花菜瘦肉粥

136 番茄粥

136 茼蒿菜粥

136 咸萝卜粥

137 苕菜粥

137 二瓜粥

137 油菜绿豆粥

137 香菇芋头粥

138 南瓜糯米粥

138 南瓜薏米粥

138 双菜粥

138 芹菜粥

139 荠菜粥

139 豆角麦仁粥

139 冬瓜粥

139 红小豆冬瓜粥

140 苦瓜皮蛋粥

140 豌豆咸粥

140 春笋清粥

140 窝头菜粥

羹类

畜禽类

141 猪心羹

141 羊肉栗杞羹

141 青鸭羹



142 假羊眼羹
142 雉羹
142 羊肚羹
142 羊肺羹
143 羊肉羹
143 乳蛋羹
143 肉羹
144 当归羊肉羹
144 鸡肉藕枣羹
144 猪肚羹
144 火腿羹
145 鲜肉羹
145 羊肝芥菜羹
145 二肝羹
145 猪肝芥菜鸡蛋羹
146 竹丝鸡烩五蛇羹
146 驼蹄羹
146 野猪肉羹
147 鹿肉羹
147 猪蹄羹
147 牛肉羹
147 虾肉羹
148 黄酒蛋黄羹
148 猪肾羹
148 羊脊羹
148 白羊肾羹
149 羊头羹
149 羊脏羹

149 鸡子羹
149 鸡血豆腐羹

水产品羹

150 鲤鱼羹
150 鳙鱼羹
150 海蟹羹
151 炒蟹羹
151 银耳银花广柑羹
151 石榴羹

蔬菜羹

152 鲜藕枇杷百合羹
152 银耳枇杷羹
152 杏仁羹
153 枸杞炖银耳羹
153 番茄枸杞玉米羹
153 葛粉羹
153 葱头银耳羹
154 杞子玉米羹
154 百合莲米羹
154 桂花莲子羹
154 桂花鲜栗羹
155 牛奶板栗羹

155 山楂羹
155 果羹
155 冬瓜羹
156 花粉樱桃羹
156 绿豆羹
156 果味绿豆羹
156 白兰瓜羹
157 玫瑰猕猴桃羹
157 金银花荔枝羹
157 冰糖燕窝玉米羹
157 葵菜羹
158 生薯药羹
158 瓠瓜羹
158 姜韭牛奶羹
158 银耳贝杞羹
159 红枣西米羹
159 参百菠菜羹
159 芝麻粉莲子羹
159 芋羹
160 韭黄豆腐羹
160 水果羹
160 黄豆羹
160 核桃羹



中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

家常粥羹

百吃不厌



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙道路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

家常粥羹

目录 CONTENTS



经典

家常粥羹

- 11 桂花紫米粥
- 11 滑蛋牛肉粥
- 12 宋嫂鱼羹
- 12 双韭龙凤羹
- 13 银耳果羹
- 13 养颜芦荟羹
- 14 文思豆腐羹
- 14 冰糖银耳羹
- 15 西湖牛肉羹
- 15 鲜花养颜羹
- 16 牛肉羹
- 16 咸蛋黄豆腐羹
- 17 蟹黄豆腐羹
- 17 玉米羹
- 18 乌鸡核桃粥
- 18 冬菇鸡肉粥
- 19 平桥豆腐羹
- 19 银耳莲子羹
- 20 甘薯粥

- 20 生滚鱼片粥
- 21 皮蛋瘦肉粥
- 21 红小豆粥
- 22 莲子荷叶粥
- 22 银耳绿豆粥
- 23 鸡茸菠菜粥
- 23 黑芝麻糯米粥
- 24 小米金瓜粥
- 24 雪菜牛肉粥
- 25 南瓜百合粥
- 25 海皇雪哈羹
- 26 芙蓉玉米羹
- 26 草原牛奶羹
- 26 三丝发菜羹
- 27 发财银鱼羹
- 27 木瓜银耳羹
- 28 水果银耳羹
- 28 翡翠松仁羹
- 29 泉州牛肉羹
- 29 鲍参翅肚羹
- 30 菊花蟹肉羹
- 30 鸡茸玉米羹
- 31 豆沙玉米羹
- 31 太极蔬菜羹

- 32 蛋花粟米羹
- 32 菠菜羹

粥类

畜禽类

- 33 动物肝粥
- 33 鸭粥
- 33 枸杞羊骨粥
- 34 栗子猪肾粥
- 34 乌鸡胡桃粥
- 34 杨梅瘦肉粥
- 35 冬瓜鸭粥
- 35 羊外肾粥
- 35 山鸡粥
- 36 牛腰粥
- 36 猪腰粥



36 狗肉粥
37 牛肾粥
37 羊肉粥
37 牛乳蜜枣粥
38 鸽肉粳米粥
38 麻雀粥
38 鸡汁粥
39 乌雄鸡粥
39 龙眼红枣粥
39 黄花菜瘦肉粥
40 猪蹄粥
40 粳米鸡汁粥
40 人参大枣瘦肉粥
41 胎盘牛乳粥
41 猪肾粥
41 牛杂粥
42 羊脊粥
42 枸杞鸡肾粥
42 鸡骨草粥
43 猪肝菠菜粥
43 牛蹄筋粥
43 腊鸭头颈煲白菜干粥
44 羊骨粥
44 猪肚粥
44 生姜羊肉粥
44 莲米猪肚粥
45 金笋牛肉粥
45 生滚牛肉粥
45 羊骨大枣粥

45 咸瘦肉皮蛋粥
46 猪骨西红柿粥
46 黄花瘦肉粥
46 牛杂粥

水产类

47 鲫鱼灯心粥
47 鲤鱼汁粥
47 鲤鱼粥
47 赤小豆鱼粥
48 鲤鱼葱豉粥
48 鲤鱼赤小豆粥
48 虾米粥
48 韭菜虾粥
49 海参粥
49 冬瓜鲤鱼头粥
49 鲢鱼小米粥
49 鳗鱼粥
50 美味鱼茸粥
50 生滚泥鳅粥
50 母鸡墨鱼粥

51 栀子粥
51 香菇粥
52 山栀粥
52 冬瓜红枣粥
52 牵牛粥
52 葫芦粥
53 银花莲子粥
53 松花淡菜粥
53 玫瑰花粥
53 桃花粥
54 豆腐浆粥
54 薄荷粥
54 绿豆冬瓜皮粥
54 加味绿豆粥
55 龙眼肉粥
55 银耳樱桃粥
55 杏仁粥
55 扁豆花粥
56 韭菜粥
56 胡桃粥

蔬菜类

51 鲜香芝麻粥
51 蒲公英粥



家常粥羹

目录 CONTENTS



- 56 落花生粥
- 56 胡萝卜粥
- 57 西瓜赤豆粥
- 57 白菜薏米粥
- 57 芹菜粥
- 57 冬瓜绿豆粥
- 58 冬瓜枸杞粥
- 58 干姜粥
- 58 荠菜粥
- 58 冬瓜蚕豆壳粥
- 59 冬瓜赤豆粥
- 59 玉米豆枣粥
- 59 绿豆红枣粥
- 59 桂圆桑椹粥
- 60 桂圆黑芝麻粥
- 60 冬瓜粥
- 60 莲子粥
- 60 淡菜皮蛋粥
- 61 菊花粥
- 61 核桃粥
- 61 韭菜籽粥
- 61 山楂粥
- 62 菠菜粥
- 62 银耳粥

- 62 酸枣仁粥
- 62 酸枣仁粥
- 63 菠菜根粥
- 63 冬瓜粳米粥
- 63 萝卜粥
- 63 枣仁枣皮粥
- 64 黑木耳粥
- 64 花生粥
- 64 韭菜汁粥
- 64 菱粉粥
- 65 芝麻粥
- 65 土豆粥
- 65 包心菜粥
- 65 胡椒粥
- 66 豆蔻粥
- 66 地黄枣仁粥
- 66 红枣百合粥
- 66 桂圆枸杞粥

- 68 冬瓜玉米面粥
- 68 玉米大枣粥
- 68 玉米粥
- 68 赤小豆薏米粥
- 69 玉米须粥
- 69 糠谷老粥
- 69 玉米粉粥
- 69 灵芝粳米粥
- 70 薏米粥
- 70 糯米莲花粥
- 70 三子糯米粥
- 70 小米粥
- 71 粳米赤豆粥
- 71 红花糯米粥
- 71 饴糖大米粥
- 71 炒小米粥

粮食类

- 67 绿豆葫芦粥
- 67 黑豆粥
- 67 赤小豆粥
- 67 蚕豆粥



72 桂圆米粥
72 红枣糯米粥
72 红薯粥
72 人参粳米粥
73 生姜炒米粥
73 焦米粥
73 桃花粳米粥
73 黑糯米粥
74 莲花米粥
74 糯米小麦粥
74 糯米百合粥
74 三米桂圆粥
75 豌豆粥
75 五色豆子粥
75 西米桂粥
76 豆汁粥
76 黑红二豆粥
76 五皮粳米粥
76 扁豆粥

药膳类

77 芦荟罗汉果粥
77 山药百合粥
77 人参枸杞粥
78 木瓜米粥
78 山楂粥

78 红枣百合粥
78 桂圆枸杞粥
79 赤芍五加皮粥
79 高良姜大米粥
79 柿饼山药粥
79 赤豆山药粥
80 山楂橘皮粥
80 补脾粥
80 甘菊苗粥
80 金芦仁双米粥
81 橘皮大米粥
81 生地百合粥
81 火麻仁米粥
81 桂圆莲子粥
82 杏子米粥
82 四味米粥
82 橘饼莲子粥
82 莲子木瓜粥
83 生地竹叶粥
83 薏米枣粥
83 荆芥粥
83 荸荠粥
84 紫苏白粥
84 胡桃粥
84 枇杷罗汉果粥
84 玉竹粥
85 清火粥
85 西湖藕粥

85 芦荟豆浆粥
85 桂花粥
86 桂圆姜粥
86 糯米甜藕粥
86 固肠米粥
86 小枣红豆粥
87 白苡大米粥
87 白术鸡肉粥
87 润肤枣粥
87 八宝粥
88 龙眼大米粥
88 大蒜粥
88 羊奶粥
88 仿真燕窝粥
89 白果冬瓜粥
89 黑木耳粥
89 绿豆百合粥
89 大蒜海参粥
90 芦荟黄瓜粥
90 核桃大枣粥

