



JujiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



四季养生粥

解读日常营养保健疗效，引领健康饮食新时尚。香滑软糯、滋补营养，一碗家常粥，喝出全家好身体！

宋建华◎主编

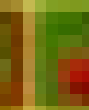
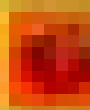


中国戏剧出版社



四季养生粥

四季养生粥



四季养生粥



风靡全国的居家生活百科全书

四季养生粥

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国的居家生活百科全书/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 养生粥 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

四季养生粥

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2009 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

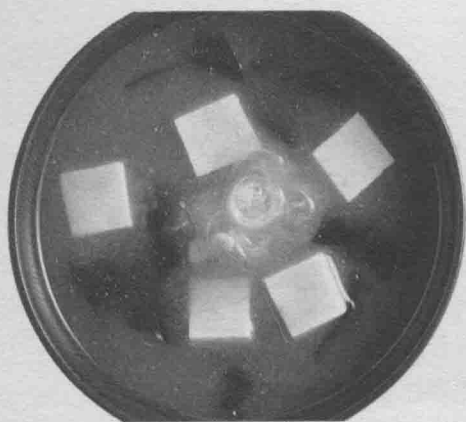
书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

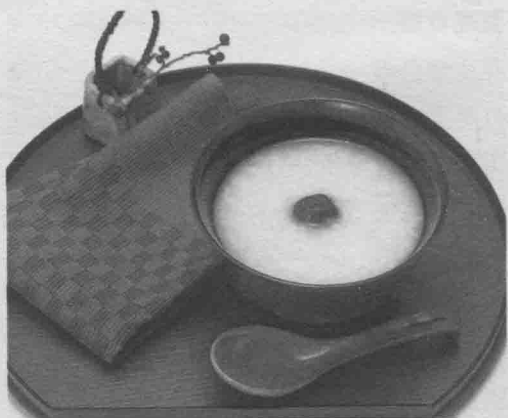
目 录

鲜鱼粥	1	瓜蒌杏仁红枣粥	6
糯米鲫鱼粥	1	檀香灵芝粥	7
		党参红枣粥	7
		金银花莲子粥	7
糯米荷叶粥	1	核桃枣泥粥	8
黄花鱼粥	1	落花生淮山粥	8
花生紫鱼粥	2	核桃木耳大枣粥	8
红枣黑米粥	2	花生杏仁粥	9
大枣冰糖粥	3	素燕窝粥	9
红枣绿豆粥	3	胡萝卜蜜饯粥	9
玉米面豆粥	3	椰汁黑米粥	9
双米南瓜粥	3	核桃仁红枣粥	10
番茄玉米粥	4		
雪梨京糕粥	4		
芹菜粥	4	山楂银耳粥	10
双豆麦仁粥	5	麦片奶粥	10
杂豆陈皮粥	5	三花甘草粥	11
冰糖燕窝粥	5	松仁粥	11
红参当归粥	6	绿豆杏仁薏米粥	11
黑芝麻奶粥	6	五色甜粥	12



郁李苦瓜粥	12
牛蒡粥	12
红薯粥	13
葡萄干醪糟粥	13
红枣糯米粥	13
冬瓜鲤鱼头粥	13
冬瓜粥	14
绿豆水果粥	14
玉米粥	14
什锦水果粥	14
竹荪玉笋奶粥	15
白果冬瓜粥	15
什锦烤麸粥	15
皮蛋瘦肉粥	16
柿蒂瘦肉粥	16
豌豆素鸡粥	16
玉米瘦肉粥	17
萝卜干肉粒粥	17
烟肉白菜粥	17
沙锅排骨粥	17
笋尖猪肝粥	18
猪肺粥	18
猪腰薏苡粥	18
板栗牛腩粥	19

当归羊肉粥	19
口蘑香菇粥	19
家常鸡粥	20
鸡丝莼菜粥	20
冬菇鸡粒粥	20
蟹柳豆腐粥	21
枸杞羊骨粥	21
生菜鱼片粥	21
芥菜咸蛋鸡粥	21
鱼片粥	22
荔枝粥	22
蟹蚌粥	22
猪心粥	22
油条菜粥	23
芹菜肉末粥	23
萝卜火腿粥	23
茯苓黄芪粥	24
南瓜百合粥	24

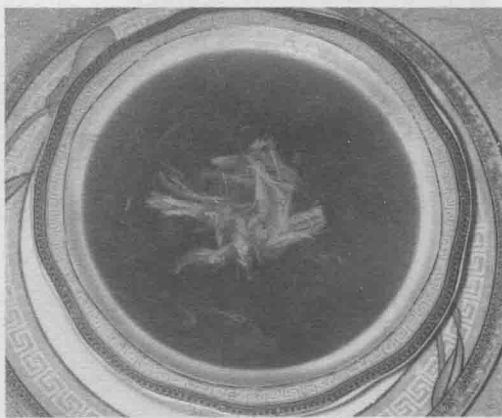


红枣黄芪粥	24
绿豆百合粥	25
绿豆粥	25
咸瘦肉皮蛋粥	25
猪肚粥	25
猪肾粥	26

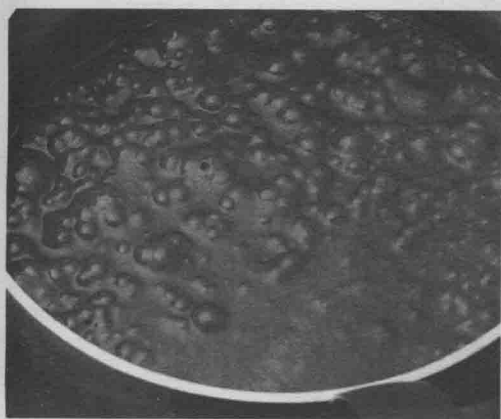


神仙粥	38
五色豆粥	38
高粱米粥	39
赤豆粥	39
豌豆粥	39
豆汁粥	39
玉米粉粥	40
小麦粥	40
肝黄粥	40
扁豆粥	40
甜藕粥	40
山药桂圆粥	41
梨粥	41
山药扁豆粥	41
山药三七粥	41
扁豆粟米粥	42
粳米粥	42
糯米麦粥	42
荔湾艇仔粥	42
小米粥	42
生滚猪腰粥	42
免治牛肉粥	43
窝蛋牛肉粥	43
皮蛋淡菜粥	43

膏蟹鲍鱼仔煲粥	44
玉米红枣粥	44
大枣薏苡粥	44
花生粥	44
核桃仁粥	45
白扁豆粥	45
燕麦枸杞粥	45
菜粒海鲜粥	46
生滚鲜虾粥	46
生滚鱼片粥	46
金珠宝果粥	46
大蒜鱼片粥	47
墨鱼粥	47
珧柱白果粥	47
驰名鸭舌粥	48
萝卜干肉末粥	48
爽滑牛肉粥	48
西米猕猴桃粥	48



草虾粥	49
淡菜粥	49
状元及第粥	49
生菜鲛鱼滑粥	50
小米绿豆粥	50
田鸡粥	50



生滚花蟹粥	50
虾皮粥	50
潮式文鳢粥	51
干贝猪肝粥	51
特色鱼味粥	51
卤味鸡心粥	52
八宝粥	52
鸡肝粥	52
麦仁银鱼粥	52
乌骨鸡粥	53
翠花清热绿豆粥	53
海味鲜粥	53
双莲粥	54
贡梨粥	54
珧柱鸡丝粥	54
蚝豉菜干成猪骨粥	54
芋头香粥	55
红枣带鱼粥	55
生煮鱼蓉粥	55
粟米银杏瘦肉粥	56
雪里蕻皮蛋粥	56
鹿茸粥	56
香菇鸡翅粥	56
海鲜沙锅粥	57

山药银杏瘦肉粥	57
蟹肉桂花粥	57
海参蚝仔粥	57
榨菜蛭子粥	58
珧柱冬瓜丝粥	58
菜丝肉丸粥	58
南朗鸭粥	59
淡菜肉丝粥	59
白菜丝粉肠粥	59
牛肉菜粒粥	60
蚝豉菜干粥	60
陈肾黄鳢粥	60
菜心粒鸡杂粥	61
粉葛猪肝粥	61
冲菜鲫鱼粥	61
枸杞猪肝粥	62
雪蛤鸡丝粥	62
生滚黄鳢粥	62



咸鸡蚝仔粥	63
燕窝海参蚝仔粥	63
鱼片鲜虾粥	63
招牌烧骨粥	64
皮蛋鹅肾粥	64
顺德鱼嘴粥	64



- 果皮泥猛鱼粥 64
- 招牌鱼蓉粥 65
- 皮蛋瘦肉薏仁糙米粥 65
- 枸杞鱼片粥 65
- 开胃海带鱼片粥 65
- 杏菜银鱼粥 66
- 淡菜咸粥 66
- 麦片蛋花粥 66
- 荷叶白萝卜粥 67
- 大米萝卜粥 67
- 海鲜粥 67
- 羊骨韭菜粥 67
- 牛蛙煲粥 68
- 竹笋米粥 68
- 番茄瘦肉粥 68
- 荷叶冬瓜粥 69
- 山药鸡肉粥 69
- 松子雪花粥 69
- 提气养生粥 69
- 干贝蔬菜粥 70
- 养眼鲜鱼粥 70
- 参片乌鸡糯米粥 71
- 粉光糙米鸡丝粥 71
- 牛奶起士麦片粥 71

- 海带咸粥 71
- 生鱼片粥 72
- 阿胶红枣粥 72
- 红枣桂圆粥 72
- 翡翠鸡粥 73
- 杂菌粥 73
- 合红枣粥 73
- 蒲菜鸡粥 74
- 口蘑虾球粥 74
- 杏酪羹 74
- 核桃羹 75
- 薄荷莲子羹 75
- 黄豆羹 75
- 山芋羹 76
- 水果羹 76
- 山楂羹 76
- 栗子羹 76



- 橘酪羹 77
- 雪羹汤 77
- 海带紫菜瓜片汤 77
- 鲜橙五色羹 78
- 芙蓉玉米羹 78
- 莲蓬豌豆羹 78
- 红豆西米羹 79



海米西红柿蛋汤	86
鸡蛋汤	86
海米紫菜蛋汤	87
海米冬瓜蛋汤	87
萝卜丝蛋汤	87
西红柿泡蛋汤	88
榨菜鸡蛋汤	88
青菜咸蛋汤	88
成都蛋汤	88
平菇蛋汤	89
杞子鸭煲	89
沙参玉竹鸭煲	89
海米白菜鸡蛋汤	90
冬瓜薏米煲鸭	90
鸡豆花汤	90
鸡虾双珠汤	91
草菇鸡片汤	91
紫菜鸡丝汤	92



鲜虾冬瓜羹	79
核桃仁豌豆羹	79
银耳莲子羹	79
川贝炖雪梨	80
万寿菊炖雪梨	80
银耳百合炖雪梨	80
花生仁凤爪煲	80
栗子草鸡煲	81
奶油蛋黄汤	81
首乌鸡蛋汤	82
茼蒿蛋白汤	82
益母鸡蛋汤	82
鸡蛋阿胶汤	82
桂圆肉鸡蛋汤	83
桂圆莲子鸡蛋汤	83
金针鸡蛋汤	83
淮山北芪粟米粥	84
红糖蛋汤	84
牛奶蛋黄汤	84
平菇蛋汤	84
荠菜鸡蛋汤	85
香菇凤爪汤	85
西红柿皮蛋汤	85
粉丝蛋汤	86

莼菜鸡丝汤	92
鸡丁米汤	92
银鱼鸡片汤	92
鸡蓉葵花汤	93
皮蛋鸡腿汤	93
鸡血豆腐汤	94



沙锅鸡	94
沙锅人参鸡	94
沙锅全鸡	95
葱煲童仔鸡	95
豆酱焗鸡	96
甲鱼粥	96
核桃芝麻粥	97
沙锅炖口蘑鸡	97
沙锅母鸡汤	97
沙锅鸡皮卷	97
沙锅凤鸡肉	98
酸辣蛋花汤	99
西红柿鸡汤	99
鸡丝鲜菇汤	99
鸡杂鸡块汤	100
三鲜鸡糕汤	100
炖鸡杂汤	100
鸡丝豌豆汤	101
清汤珍珠鸡	101
冬瓜鸡杂汤	101
双色鸡丸汤	101
清汤鸡块	102
番茄鸡蛋汤	102
蛋花鸡汤	102

葱花蛋汤	103
番茄泡蛋汤	103
黄花鸡蛋汤	103
煎泡蛋汤	104
番茄蛋花汤	104
萝卜鸭胗汤	104
鹌鹑蛋汤	105
白菜鸡汤	105
芋艿鸭块汤	105
清热甜粥	106
鸭架汤	106
芥菜咸蛋汤	106
余鸭羹汤	106
余鸭心汤	107
鸭舌汤	107
清汤鸭掌	108
醋椒鸭架汤	108
豆腐鸭架汤	108



鸭血豆腐汤	109
香花菜滚煎蛋汤	109
鸳鸯蛋糕汤	109
炖柠檬鸭	110
冬瓜鸭架汤	110
银耳鸽汤	110



沙锅炖鸭(二) 118

沙锅鸭子汤 119

沙锅葱鸭汤 119

沙锅火腿野鸭汤 119

沙锅鸭块汤 120

沙锅鸭架豆腐汤 120

沙锅龟肉汤 121

沙锅炖仔鸽 121

沙锅蛋饺汤 121

百合鹌鹑蛋汤 110

灵芝燕窝汤 111

银耳鸽蛋汤 111

奶油鹌鹑蛋汤 112

人参乳鸽汤 112

豆豉鸭蛋汤 112

口蘑鸭片汤 113

莲藕鸭架汤 113

鹌鹑汤 114

沙锅蛋卷棒骨汤 122

沙锅清汤 122

燕窝鸡汤 122

葛根老鸡煲 123

榨菜鸡蛋汤 123

清炖鸡参汤 123

首乌大枣炖鹌鹑 124

北芪杞子炖老鸽 124

淮山桂圆乳鸽煲 124

鹌鹑山药汤 114

鸽蛋汤 114

银耳龙眼鸽蛋汤 114

海带紫菜燕窝汤 115

鸽子汤 115

银耳鸽蛋汤 115

燕窝汤 116

鹌鹑蛋鸡丝汤 116

鹌鹑淮山汤 116



冰花燕窝汤 116

竹笋鸽蛋汤 117

桂圆鸽蛋汤 117

鹌鹑蛋奶露 117

沙锅肥鸭 117

沙锅炖鸭(一) 118

海米紫菜蛋汤 125

节瓜鸡脚煲 125

花生赤豆煲凤爪 125

栗子大枣炖母鸡 126

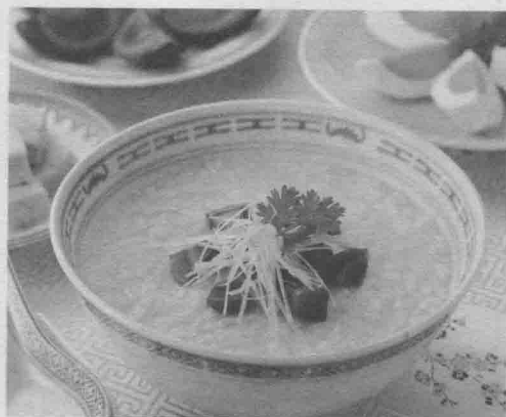
牛蒡杞子炖母鸡 126

桂圆大枣炖子鸡 126



杜仲枸杞子炖公鸡	127
归芪炖老鸡	127
巴戟炖鸡颈	127
大枣枸杞子炖鸡翅	127
人参大枣炖乌鸡	128
淮山银耳炖鸡腿	128
鹿茸淮山炖乌鸡	128
蛤蚧大枣炖乌鸡	129
黄芪鸡肉汤	129
芪枸炖乌鸡	129
海参炖鸡	130
参芪鸡丝冬瓜汤	130
蛤蚧炖仔鸡	130
竹笙杞子煲山鸡	131
陈皮乌鸡汤	131
碧螺鸡丝汤	131
八珍母鸡汤	132
鸡丝阿胶汤	132
乌鸡白凤汤	132
鸡清汤	132
清炖鸡参汤	133
桂圆肉炖鸡汤	133
冬瓜鸡汤	134
鸡汁香菜汤	134

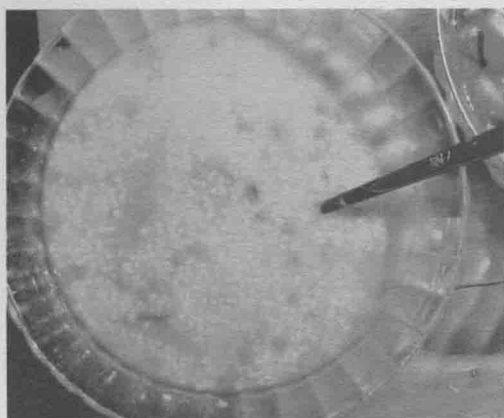
五香鸡血汤	134
柚子仔鸡汤	134
鸡丝豌豆汤	135
鸡片莼菜汤	135
鸡片余汤	135
鸡汤鲜蘑豌豆汤	135
香菇鸡汤	136
榨菜鸡丝汤	136
菠萝鸡片汤	136
瓦罐鸡汤	137
双色鸡丸汤	137
平菇凤翅汤	137
西瓜鸡汤	138
鸡杂汤	138
鸡杂黄瓜汤	139
鸡丝汤	139
三鲜鸡汤	139



红烧鸡汤	139
清炖鸡脚翼	140
清汤鸡圆	140
血丝酸汤	140
鸡血汤	141
笋片羊肉汤	141
羊肝汤	141



- 酸辣牛肉汤 156
- 番茄牛尾汤 156
- 番茄牛尾素菜汤 157
- 清炖牛尾汤 157
- 虾干皮肚汤 158
- 牛肉泡菜汤 158
- 羊脊奶汤 158
- 蚝油牛肉汤 159
- 牛肉汤 159



- 西红柿菠菜牛肉汤 159
- 醋椒五丝汤 160
- 煨牛肉汤 160
- 牛肉鸡蛋汤 160
- 火腿腰子汤 161
- 枸杞牛肉汤 161

- 桂圆牛肉汤 161
- 沙锅白肉 162
- 萝卜炖牛腩 162
- 北芪莲藕炖牛腩 162
- 沙锅牛肉汤 163
- 北芪党参炖牛髓 163
- 冬菜腰片汤 163
- 枸杞猪腰炖牛髓 164



- 沙锅花生炖牛肉 164
- 沙锅黄豆炖牛肉 164
- 爆肚汤 165
- 沙锅香菇牛尾 165
- 冬瓜炖排骨 165
- 沙锅腱子汤 166
- 沙锅蹄筋 166
- 白菜丸子汤 167
- 沙参玉竹炖猪肉 167
- 薏米老黄瓜炖排骨 167
- 人参桂圆炖猪心 168
- 桂圆黄芪牛肉汤 168
- 狗肉丝蛋汤 168
- 猪肝粉丝汤 168
- 双鞭壮阳汤 169
- 山药兔肉汤 169

芋头驴肉煲	169
沙锅驴肉	170
沙锅狗肉	170
南京沙锅狗肉	171
什锦沙锅(一)	171
什锦沙锅(二)	171
什锦沙锅(三)	172
参芪牛肉汤	172
淮扬大沙锅	173



山药猪肉汤	178
天麻脑花汤	178
奶油猪肝汤	178
四物肝片汤	178
竹荪腰花汤	179
黄豆猪蹄汤	179
云片肝糕汤	179
豌豆肥肠汤	180
番茄皮蛋汤	180
归芪乌骨鸡	180

沙锅一品锅	173
七彩什锦沙锅	173
人参羊肉汤	174
六品沙锅汤	174
香菇拆骨汤	174
肉卷汤	174
乌鱼花生排骨汤	175
萝卜炖牛肉	175
归芪炖鸡汤	176
红花牛肉汤	176
枸杞牛鞭汤	176
鸡仁冬瓜汤	176
酸辣蹄筋汤	177
砂仁牛肉汤	177
归芪羊肉汤	177



人参乌骨鸡汤	181
三菌炖鸡	181
酸菜鸡丝汤	181
虫草鸭	182