

新手下厨
真简单

简易 家常菜

410道开胃热菜 · 150道爽口凉菜 · 346道主食小吃 · 582种营养功效

国际烹饪大师、中华名厨 陈志田◎主编

我国著名医学科学家 胡维勤 审订推荐



CTSS 湖南美术出版社

新手下厨
真简单



简易 家常菜



国际烹饪大师、中华名厨 陈志田◎主编

我国著名医学科学家 胡维勤 审订推荐

CTS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易家常菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2011. 12
(新手下厨真简单)
ISBN 978-7-5356-4807-5
I. ①简… II. ①陈… III. ①家常菜—菜谱 IV. ①TS972. 12
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第203287号

新手下厨真简单

简易家常菜

出版人: 李小山
策划: 金鹰达
主编: 陈志田
责任编辑: 李松黄佳
封面设计: 景雪峰
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经销: 湖南省新华书店
印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司
(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)
开本: 889×1194 1/24
印张: 84
版次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-5356-4807-5
定价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yindasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886



Part 1 美味热菜

- 018 芝麻圆白菜
洋葱炒圆白菜
辣炒圆白菜
芝麻炒小白菜
炆炒白菜
海米白菜
- 020 板栗煨白菜
葱酱白菜
蛋香菠菜
菠菜炒萝卜
- 021 菠菜炒鸡蛋
彩椒酿韭菜虾皮
韭菜炒鸡蛋
韭菜炒蚕豆
- 022 核桃拌韭菜
油菜香菇
蒜蓉木耳菜
蒜蓉油麦菜
芹菜炒蘑菇
芹菜炒香干
- 023 香芹炖板栗
圣女果彩椒
西红柿盅
咸蛋西红柿
西红柿炒蛋
洋葱炒西红柿
- 024 西红柿玉米
清炒花菜

- 花菜西红柿
- 025 咖喱炒双花
辣炒西兰花
炒绿豆芽
- 026 辣炒豆芽
木耳炒豆芽
红椒刀豆
清炒刀豆
- 027 清炒荷兰豆
美味荷兰豆
椒盐土豆丝
土豆炒雪菜
- 028 核桃土豆
海米丝瓜
蒜蓉蒸丝瓜
丝瓜烧香菇
麻辣酸黄瓜
辣黄瓜炒皮蛋
- 029 黄瓜炒草菇
黄瓜炒木耳
海米冬瓜
杭椒冬瓜
香菇冬瓜
豉汁苦瓜
- 030 蒜蓉苦瓜
清炒苦瓜
银杏苦瓜
- 031 椒烧南瓜
鹌鹑蛋烧南瓜

- 南瓜炒洋葱
- 032 咸蛋南瓜
糖醋萝卜
酸辣萝卜
鸡蛋萝卜丝
- 033 葱香萝卜丝
糖醋胡萝卜
盖浇茄子
彩椒茄丁
- 034 鱼香茄子
小炒茄子
酱烧茄子
辣烧茄子
清炒莴笋
莴笋蒜苗
- 035 莴笋蘑菇
火腿芦笋
芦笋百合
玉米芦笋
酱烧春笋
油焖春笋
- 036 醋熘藕片
啤酒藕
干煸茭白
- 037 辣炒茭白
香辣茭白
拔丝山药
- 038 山药炒皮蛋
山药炒甜椒



清炒西葫芦
百合西葫芦

039 银耳西芹百合
酸辣芹菜百合
洋葱圈
雪菜炒粉皮

040 木耳炒黄花
香菇炒蕨菜
姜丝红薯
芝麻红薯
薯丁玉米
蜜四果

041 炒雪菜
五彩菠萝
素炒五仁
虎皮核桃
素烧三圆
炒五蔬

042 青椒西瓜皮
素什锦
爆什锦

043 素三丝
炒仙人掌
红酒炖雪梨

044 蒜薹炒肉
鱼香肉丝
榨菜肉丝

045 白菜红椒焖肉
西瓜皮炒肉

蕨菜肉丝

046 豉椒炒肉
雪菜冬笋炒肉
什锦肉丁
酱烧肉丁

047 辣炒肉丁
牛肝菌炒肉片
冬笋肉丁
银杏肉丁

048 山楂烧肉
麻辣肉丁
毛豆炒肉
葱爆里脊
黄瓜炒肉
青椒肉片

049 蘑菇肉片
菜心炒肉
百合香芹肉片
芝麻肉片
香菇炒肉
菊花炒肉

050 菠菜面筋肉片
胡萝卜豆干炒肉丁
扁豆焖肉

051 肉片豆腐卷
农家小炒肉
酿菇盒

052 蚂蚁上树
肉末豆腐

雪菜肉末
酸菜肉末

053 客家酿苦瓜
槐菜豆角炒肉末
泡菜五花肉
圆白菜肉卷

054 木樨肉
回锅肉
咕咕肉
叉烧肉
东坡肉
粉蒸肉

055 酒烧肉
豆腐烧肉
香糟猪腿肉
梅菜扣肉
腐乳烧肉
芽菜烧肉

056 樱桃肉
家常红烧肉
苏式红烧肉

057 毛家红烧肉
咖喱猪肉
蒜香骨

058 丝瓜蒸排骨
咖喱猪扒
冰糖肘子
烧猪蹄

059 猪蹄汤



Contents

红烧蹄筋
 熘肝片
 烧猪肠

060 萝卜干腊肉
 大葱牛肉
 扒牛肉
 泡椒烧牛肉
 水煮牛肉
 红烧牛肉

061 红枣牛肉
 焖牛肉
 焖烧牛肉
 扣烧牛肉
 清蒸牛肉
 农家大片牛肉

062 泡菜牛肉
 双花牛肉
 苦瓜牛肉

063 干煸牛肉
 土豆牛腩
 啤酒牛肉

064 西红柿牛肉
 莴笋烧牛肉
 粉蒸牛肉
 红汤牛肉

065 韭黄牛肉
 牛肉粉丝
 辣椒香干牛肉
 豌豆炒牛肉

066 咖喱牛肉

嫩牛柳
 黑椒牛柳
 蒜香牛柳
 洋葱牛柳
 豆豉牛柳

067 芫爆牛百叶
 橙汁牛排
 红烧羊肉
 鸡蛋烩羊肉
 羊肉扣油菜
 手抓羊羔肉

068 烩羊肉
 羊肉煲
 炖羊肉

069 萝卜烧羊肉
 蒜香羊肉
 口蘑羊腿

070 芦笋烧鸡
 豌豆烧鸡
 木瓜烧鸡
 宫保鸡丁

071 多彩鸡丝
 柚皮鸡丝
 鸡块冬笋
 火腿鸡片

072 鸭梨炒鸡丁
 鸡肉卷
 香蕉滑鸡
 油淋鸡

073 芝麻鸡
 重庆辣子鸡
 竹笋烧鸡
 葱烧鸡翅

074 蜜汁鸡翅
 辣烧鸡翅
 干豇豆鸡杂

075 火腿鸡肝
 酸辣鸡杂
 银耳鸡胗

076 鸭肉扣芋头
 酸菜蒸鸭
 浑汤鸭肠

077 子姜爆鸭
 核桃鸭
 香酥鸭

078 鱼香蒸蛋
 牛奶蒸蛋
 太极鸳鸯蛋

079 节瓜粉丝蒸水蛋
 银鱼煎蛋
 韭菜煎鸡蛋

080 芦笋煎鸡蛋
 玉米炒蛋
 缤纷炒蛋
 香椿煎蛋

081 四季豆炒鸡蛋
 果蕊蛋卷



- 082 卤味鹌鹑蛋
人参鹌鹑蛋
- 082 皮蛋炒鱼丁
枸杞马蹄鹌鹑蛋
皮蛋拌豆腐
- 083 尖椒皮蛋
辣炒皮蛋
番茄酱鹌鹑蛋
- 084 葱油草鱼
啤酒草鱼
水煮草鱼
- 085 菊花草鱼
酸菜草鱼
秘制风味鱼
- 086 西湖草鱼
肉粽酿草鱼
豆瓣鲤鱼
炆锅鲤鱼
- 087 糖醋鲤鱼
芪烧鲤鱼
红烧鲤鱼块
豉油鲤鱼段
- 088 酥鲫鱼
家常烧鲫鱼
焖鲫鱼
炸小鲫鱼
- 089 油浸鲈鱼
松鼠鳜鱼

- 090 葡萄鱼
剁椒鱼头
- 090 干烧黄颡鱼
豆瓣乌江鱼
蒜烧鲢鱼
- 091 干炸带鱼
萝卜干炖带鱼
酒烧平鱼
- 092 干烧平鱼
雪里蕻平鱼
红烧平鱼
鳊鱼排
- 093 蒜香鳊鱼
腐皮鳊鱼
豉辣三文鱼
炖黄鱼
- 094 焦熘黄鱼
家常黄鱼
豆豉沙丁鱼
韭黄鳊丝
芹香鳊丝
黄瓜烧鳊段
- 095 粉蒸鳊鱼
豉汁蒸鳊
葱烧虾
鸡蛋烩虾仁
炸基围虾
油焖虾
- 096 西红柿焖虾

- 097 油爆大虾
醃糟炒大虾
- 097 蒜香虾
龙井虾
煎蒜子虾
- 098 侧耳根烩醉虾
椒盐糠尿虾
香辣虾
白灼虾
- 099 蒜香糠尿虾
碗豆虾仁
清炒虾仁
甜豆虾仁
- 100 西兰花虾仁
火龙果烩虾仁
生菜虾仁
虾胶酿兰花
豆腐麻辣虾
面粉裹蟹
- 101 油火局蟹
清蒸螃蟹
香辣蟹
酱蒸肉蟹
避风塘炒蟹
辣炒鱿鱼
- 102 干煸鱿鱼丝
洋葱炒鱿鱼
双鲜墨鱼仔
- 103 青椒炒墨鱼



Contents

韭菜墨鱼
辣炒田螺

- 104 炒螺片
泡椒螺肉
豆豉蒸带子
芒果带子

- 105 葱烧海参
鱼肚烩虾仁
青红椒烩蛤蜊
生炒牡蛎肉

- 106 姜汁牡蛎
圣女果烩鲜贝
瓜皮炒鲜贝

- 107 香辣牛蛙
清蒸鱼丸
西兰花烩海鲜

- 108 煎豆腐
香煎豆腐
家常豆腐

- 109 葱香豆腐
萝卜辣豆腐
海带豆腐

- 110 芹菜豆腐
百合豆腐
五丁豆腐干
青椒酿豆腐

- 111 椒盐豆腐
雪里蕻豆腐

白菜炖豆腐
西红柿豆腐

- 112 素炒豆腐丝
家常香干
韭菜炒香干
雪里蕻香干

- 113 黄瓜炒香干
鲜蘑菇竹
雪里蕻黄豆
白菜炖黄豆

- 114 萝卜干炒青豆
糖醋青豆
玉米笋炒青豆

- 115 冬笋西红柿烩豌豆
冬笋炒冬菇
蒸三素

- 116 白菜烩三菇
苦瓜三菇
西兰花双菇
炸香菇

- 117 笋炒香菇
油焖香菇
三鲜鱼肚
西红柿口蘑



- 118 口蘑草菇
口蘑面筋
双冬油面筋
菜花蘑菇
双菇菜心
猴头菇炒菜心

Part 2 爽口凉菜

- 120 拌藕片
桂花甜藕
香脆土豆

- 121 蓑衣黄瓜
辣瓜皮
黄瓜炆双耳

- 122 竹笋拌黄瓜
黄瓜圣女果
香辣苦瓜
酱拌丝瓜

- 123 凉拌木瓜
香芹豆芽
芥末西芹
提子拌芹菜

- 124 桃仁拌芹菜
木耳马蹄
拌瓜丝木耳
珊瑚菜花
油菜叶拌豆丝
拌金针菇

目录

Contents Contents



- 125 凉拌韭菜
广东泡菜
凉拌青椒椒丝
香油贡菜
蒜蓉拌荷兰豆
双椒拌蕨菜
- 126 泡菜萝卜
韩国泡菜
蒜泥菠菜
- 127 菠菜粉丝
拍小萝卜
甜酸萝卜条
- 128 虾干拌萝卜
蘸酱菜
拌心里美萝卜
芥末拌蔬菜
- 129 冻时蔬
泡西兰花
菊花萝卜
老醋花生
- 130 挂霜花生
五香花生米
凉拌老虎菜
梅子拌山药
酸甜莴笋
蒜香茄子
- 131 凉拌三丝
葱白双耳
洋葱西红柿拌辣椒
双笋茼蒿

- 凉拌侧耳根
炆仙人掌
- 132 洋葱拌松花蛋
麻油腐丝
拌神仙豆腐
- 133 炆腐竹
洋葱圣女果沙拉
土豆泥沙拉
- 134 小葱拌豆腐
皮蛋豆腐
双菇拌豆腐
- 135 白菜拌豆腐丝
咸蛋黄拌豆腐
兰花香干
- 136 黄瓜豆芽拌腐竹
芹菜萝卜拌腐竹
卤腐皮
素烧豆腐皮
- 137 什锦腐竹
鲜蘑菇拌腐竹
酿面筋
豆芽拌蛋皮
- 138 三色泡菜
清凉三丝
西北泡菜
冰镇樱桃萝卜
- 139 醋泡樱桃萝卜
剁椒茄条

- 葱香茄子
蒜泥带把茄子
- 140 鸡蛋三丁
焖黄豆
茴香豆
酒酿黄豆
- 141 五香大黄豆
枸杞拌青豆
蒜泥青豆
芝麻酱拌豆角
- 142 白煮肉
西红柿酱拌肉
蒜泥白肉
- 143 风干猪肉
盐水猪肝
香辣肚丝
- 144 陕北肘子
太白拌肘
水晶冻肘
蒜泥肘片
- 145 芝麻拌猪耳
大刀耳片
黄瓜拌猪耳
小白菜拌猪耳
- 146 爽口三丁
熏猪耳
顺风耳片
生菜拌耳丝



Contents

147 香油脆耳
凉拌猪耳
香干拌猪耳
冲菜肚丝

148 拌肚丝
荞面肚丝
咸菜拌肚丝
糟香舌尖

149 红油洋葱肚丝
巧手猪肝
凉拌猪肝
老干妈拌猪肝

150 炆拌牛肉丝
酱香牛肉
五香牛肉
飘香牛肉干

151 风味麻辣牛肉
麻辣牛展
牛肉拌牛杂
灯影牛肉

152 醋香牛肉
牛筋皮冻
姜汁牛腱
大刀牛肉筋

153 爽口牛腱
成都老肺片
夫妻肺片
麻辣牛肉

154 花生米拌牛肉

口水牛筋
豆豉牛百叶
卤水小拼

155 姜汁羊肉
鸡丝豆腐
葱油鸡
蓉城手撕鸡

156 鲜椒拌鹅肠
凉粉鹅肠
一品鹅肝
老醋泡肉

157 拌腊瘦肉
川式腊肠
卤水牛肚
凉拌金钱肚

158 红油猪耳
美味腰花
猪腰拌生菜
香辣蹄花

159 辣猪蹄
香卤猪蹄
五彩拉皮
粉皮拌肉丝

160 凉拌牛百叶
白切大靛鸡
葱油莴笋鸡
鸡丝粉皮
拌鸡肫
盐水鸡肝

161 鸡蛋肉卷
泡椒鸡肠
卤凤爪
木瓜拌凤爪
川椒鸭
辣拌烤鸭片

162 海蜇鸭下巴
豆瓣拌鸭肠
卤水掌翼

163 白糖醋三丝
芥末鸭掌
水晶羊肉

164 猕猴桃三文鱼
炸黄鱼
鱼子海鲜

165 香酥鲫鱼
凉拌鱼皮
红油海带

166 蟹肉菠菜
鲜贝虾仁
韭菜拌虾仁

167 芝麻拌海带
凉拌海带
海带三丝

168 拌虾米
水晶虾仁
老醋蜆头

169 蜆头拌白菜



- 酸辣鱿鱼卷
三色鱼条
- 170 糖拌草莓黄瓜
黄瓜柠檬
山楂梨
- 171 水果泡菜
西红柿鸭梨
芝麻拌蜜枣
- 172 拌粉丝
五彩鸭梨
水果西瓜盅
麻仁鸽蛋
- 173 冰糖核桃仁
红豆山楂
拌桔梗
蜜瓜橘子沙拉
- 174 草莓沙拉
水果沙拉
什锦沙拉
玉米沙拉
虾仁菠萝沙拉
花生黄瓜沙拉

- 177 扬州炒饭
西湖炒饭
印尼炒饭
- 178 西式炒饭
鱼丁炒饭
香芹炒饭
干贝蛋炒饭
- 179 紫米菜饭
蔬菜饭团
石锅拌饭
竹叶菜饭
- 180 什锦炊饭
双枣八宝饭
萝卜干玉米饭
豉汁排骨煲仔饭
八宝高纤饭
蜜汁叉烧饭
- 181 里脊片盖饭
爽口糙米饭
西兰花斑块饭
澳门烧肉饭
尖椒回锅肉饭
火局菠菜肉酱饭

- 182 排骨煲仔饭
冬菇猪蹄饭
咸菜猪肚饭

- 183 姜葱猪杂饭
台湾卤肉饭
原盅腊味饭

- 184 腊味煲仔饭
叉烧油鸡饭
洋葱牛肉盖饭
咖喱牛腩饭
- 185 九州牛肉饭
窝蛋牛肉煲仔饭
黑椒牛扒饭
海南鸡饭
- 186 酱汁鸡丝饭
白切鸡饭
芙蓉煎蛋饭
平菇鸡肾饭
粟米粒鸡扒饭
澳门白切鸡饭
- 187 油鸡腿饭
澳门烧鹅饭
明炉烧鸭饭
虾饭
奶汁鲑鱼炖饭
蒲烧鳗鱼饭
- 188 豉椒鲜鱿饭
豉椒黄鳝饭
豉椒牛蛙饭
- 189 鲔鱼盖饭
蛤蜊牛奶饭
鳕鱼蛋包饭
- 190 三文鱼紫菜炒饭
芥蓝生鱼片饭
鱼丁花生糙米饭
泰皇炒饭

Part 3 主食、小吃

- 176 八宝饭
香芋饭
南瓜饭



Contents

191 烧味三拼饭
贝母蒸梨饭
墨鱼饭
三鲜烩饭

192 酸辣粉
三丝炒意粉
客家蒸米粉

193 三丝炒米粉
泰式炒河粉
蒜香腌肉螺丝粉

194 凉米线
三鲜米线
新疆凉粉
大虾拌意大利粉

195 香煎带子拌菠菜粉
排骨汤煮通心粉
麻辣川北凉粉
牛肉河粉

196 黑椒牛柳丝炒意粉
西芹炒蛋面
南瓜炒米粉
三丝炒面

197 肉丝炒面
黄花鲜菇河粉
豉油皇炒面
什锦菠菜面

198 凉拌面
鸡丝凉面
芥末凉面

牛肉凉面
韩式冷面
炸酱凉面

199 真味凉凉面
真味荞麦凉面
虾爆鳝面
蚝仔意大利面
茯苓家常面
猪蹄拉面

200 真味炸酱拉面
卤猪肝龙须面
红烧肉兰州拉面

201 真味臊子拉面
真味荞麦面
家常杂酱面

202 北京炸酱面
真味招牌拉面
广东炒面
鲜虾云吞面

203 南乳猪蹄捞面
开洋葱油拌面
炸酱刀削面
热干面

204 麻辣面
新疆拌面
面条炒烤肉
肉片炒素面
青蔬油豆腐汤面
当归面线

205 鲜笋面

咖喱烩面
清炖牛肉面
炒酸枣仁面
西红柿肉酱面
排毒鲜蔬炒面

206 蔬菜面
鸡肉西兰花面线
肉羹面线

207 上汤鸡丝蛋面
卤水素鸡炒波汁面
豆芽冬菇炒蛋面

208 牛扒炒鸡蛋面
红烧牛腩面
老乡炒夜面
蛤蜊意大利面

209 酸菜肉丝面
鲑鱼意大利面
驰名牛杂捞面
西红柿意大利青蔬面

210 韭菜水饺
西红柿饺
蒿蒿饺

211 金针菇饺
油条饺
白菜猪肉饺

212 胡萝卜牛肉饺
羊肉玉米饺
圆白菜水饺
菠菜水饺



- 213 翠绿水饺
韭菜蒸饺
大白菜蒸饺
牛肉大葱蒸饺

- 214 韭黄鸡蛋馄饨
虾米馄饨
梅菜猪肉馄饨

- 215 菜肉馄饨汤
鱼肉馄饨
双色馄饨

- 216 白菜包
豆沙包
素斋包

- 217 芋泥包
豌豆包
冬蓉包

- 218 麻蓉包
鸡肉包
相思红豆包
蛋黄莲蓉包

- 219 韭菜肉包
青椒猪肉包
香芹猪肉包
四季豆猪肉包

- 220 五香卤肉包
孜然牛肉包
鲜虾菜肉包
生煎葱花包
冬菜鲜肉包

上海生煎包

- 221 杭州小笼包
南翔小笼包
家常三丁包
三角糖包
糯米包
京葱煲仔包

- 222 秋叶包
火腿卷
圆花卷

- 223 蒸腊肠卷
川味花卷
葱花卷

- 224 菠菜香葱卷
白雪银丝卷
双色花卷

- 225 双色馒头
豆沙双色馒头
金银馒头

- 226 香酥饼
芹菜馅饼
烙葱花饼

- 227 东北春饼
锅巴藕饼
葱油大饼

- 228 金牌南瓜饼
黄金油饭饼
火腿玉米饼

羊肉馅饼

- 229 河套蒸饼
莲蓉酥饼
香葱煎饼
紫薇煎饼

- 230 牛肉飞饼
西北煎饼卷菜
红薯豆沙煎饼
黄金牛肉夹饼
鸡肉大葱窝饼
燕麦蔬菜饼

- 231 土豆可乐饼
萝卜干煎蛋饼
红豆酥饼
火腿萝卜丝酥饼
家乡萝卜糕
叉烧萝卜糕

- 232 蜂蜜桂花糕
香煎芋头糕
芝麻糯米糕

- 233 芋头西米糕
清香绿茶糕
蜂巢糕

- 234 羊肉夹馍
火腿蛋卷
蛋塔

- 235 法式吐司
芋头吐司卷
花生酥



Contents

236 金银丝卷
糯米卷
巧克力曲奇
如意蛋黄卷

237 灌汤藕丝丸
绿茶布丁
葡萄干牛奶米布丁
柠檬小蛋糕

238 花生豆花
起酥苹果派
火腿青蔬比萨

239 橙片全麦三明治
酥炸芝麻汤圆
手指饼干

240 腊肠卷
腊味薄撑
雪衣豆沙
烧肉粽

241 鸳鸯玉米粳粿
红糖汤圆
陕西面皮
荷花羊肉羹

242 肉火烧
韭菜合子
潮州蒸粉果
芝麻汤圆

243 莲蓉汤圆
空心煎堆仔
叶儿粿

炸茨球

244 三丝炸春卷
胡萝卜蛋糕
玫瑰洋葱圈
奶油小泡芙

245 面包条
锅贴火腿
核桃枸杞蒸糕
大油馍

246 润肤粥
竹叶沙参粥
芝麻花生杏仁粥
石膏退热粥

247 五味粥
独活当归粥
川乌粥
决明降脂粥

248 枸杞薏米粥
小米扁豆粥
银杏莲枣粥
核桃芝麻粥

249 淡菜粥
龙莫鸭鸭蛋粥
淡菜皮蛋粥
麦片蛋花粥

250 猪肠参耳粥
萝卜干肉末粥
排骨粥
香菇鸡翅粥

251 开胃海带鱼片粥
草菇鱼片粥
生菜鱼片肉滑粥

252 酸菜鲫鱼粥
百合鲫鱼粥
玉米鲫鱼粥

253 银鱼萝卜粥
麦仁银鱼粥
红枣带鱼粥

254 墨鱼粥
糙米虾粥
鱼虾香菇粥

255 虾米粥
虾米菠菜粥
虾仁白菜粥

256 香菇肉粥
雪菜肉末粥
竹笋肉末粥

257 芋头肉片粥
豌豆肉片粥
红枣肉丝粥

258 冬瓜肉丝粥
包菜猪肉粥
洋葱肉丝粥

259 生菜猪肉粥
荸荠瘦肉粥
豌豆瘦肉粥

目录

Contents Contents



260 西红柿瘦肉粥
黄花菜瘦肉粥
猪肉香菇面片粥

261 猪肝木耳粥
猪肝瘦肉粥
黄豆猪肝粥

262 猪骨芥菜粥
糙米排骨粥
冬瓜排骨粥

263 咖喱牛肉粥
牛肉枸杞粥
芹菜牛肉粥

264 芥菜牛肉粥
豌豆牛肉粥
南瓜牛肉粥

265 土豆牛肉粥
牛肉蒜苗粥
鸡蛋木耳粥

266 红薯鸡蛋粥
芝麻鸡蛋粥
胡萝卜蛋粥

267 蛋花麦片粥
小米蛋奶粥
香菇双蛋粥

268 淮山蛋黄粥
土豆鹌鹑蛋粥
皮蛋排骨粥

269 花生仁淮山粥
淮山瘦肉粥
淮山北芪玉米粥

270 茯苓粥
芝麻花生杏仁粥
银耳莲子粥

271 百合杏仁粥
荷叶冬瓜粥
荷叶绿豆糯米粥

272 黄芪猪肉粥
黄芪薏米粥
黄芪荞麦粥

273 益母草粥
银杏粥
松子西米粥

274 罗汉果糙米粥
韭菜子核桃仁粥
芡实核桃仁粥

275 枇杷叶粥
丁香柿蒂粥
桂枝甘草糯米粥

276 阿胶茯苓糯米粥
阿胶粥
阿胶红枣粥

277 参枣粥
参麦红枣粥
西洋参红枣粥

278 西洋参银耳粥
小米人参粥
黑米党参粥

279 党参百合粥
党参杞子猪肝粥
红枣糯米粥

280 益母红枣粥
艾叶糯米红枣粥
补骨脂红枣粥

281 浮麦红糖粥
红薯金银花粥
枸杞粥

282 杞枣银耳粥
补益桂圆粥
赤龙芪枣粥

283 防皱养生粥
美颜养血粥
三仁去斑粥

284 提气养生粥
聪明八宝粥
养心安神粥

285 腐竹白果粥
白茅根粥
玄参龙眼粥

286 红枣首乌粥
甘麦红枣粥
山楂粥



Contents

Part 4 营养汤煲

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 288 炒蛋花汤
柿饼蛋包汤
枸杞叶滚咸蛋汤 | 296 冬瓜香菇汤
芥菜沙葛汤
白菜萝卜汤 | 305 花生木瓜排骨汤
海带花生排骨汤
大排蘑菇汤 |
| 289 海带绿豆汤
葱姜紫菜汤
首乌肝片汤 | 297 南瓜蔬菜汤
南瓜绿豆汤
冬瓜木耳汤 | 306 板栗排骨汤
黄豆排骨汤
胡萝卜土豆排骨汤 |
| 290 腐竹鸡蛋红枣汤
西红柿蛋汤
蔬菜蛋花汤 | 298 葱豉豆腐汤
木耳豆腐汤
莲子萝卜汤 | 307 蘑菇排骨汤
虾皮豆腐汤
毛豆浓汤 |
| 291 海带豆腐汤
海带豆腐鲜虾汤
豆芽蛤蜊汤 | 299 冬瓜玉米汤
冬瓜干笋汤
竹笋发菜汤 | 308 黑豆红枣枸杞汤
玉米龙骨汤
海带排骨汤 |
| 292 海米冬瓜紫菜汤
玉米排骨生蚝汤
蚝仔香菇肉丝粥 | 300 菠萝苦瓜汤
清心苦瓜汤
小白菜西红柿清汤 | 309 芋头排骨汤
山药花生炖猪尾
菠菜猪肝汤 |
| 293 南瓜鲜虾汤
海带老姜汤
红薯芥菜汤 | 301 西红柿豆芽清汤
绿豆芽萝卜玉米汤
苦瓜瘦肉炖酸菜 | 310 香菜猪肝汤
土豆牛肉汤
黄花鸡蛋汤 |
| 294 芦荟蔬菜汤
芦笋黄花汤
银耳胡萝卜瘦肉汤 | 302 胡萝卜葱姑瘦肉汤
小白菜炖猪骨汤
腐竹排骨汤 | 311 鸡蛋香菇韭菜汤
菠菜银耳汤
洋葱红豆汤 |
| 295 红枣芹菜汤
绿豆百合汤
菜心冬瓜汤 | 303 川贝炖豆腐
节瓜香菇排骨汤
苦瓜黄豆排骨汤 | 312 绿茶山药豆腐丸汤
豆腐丝瓜汤
洋葱香芹汤 |
| | 304 木瓜排骨汤
枸杞菊花煲排骨
生地莲藕排骨汤 | 313 红枣木耳汤
南瓜红枣汤
豆芽瘦肉汤 |

目录

Contents Contents



- 314 茄子瘦肉汤
苍术冬瓜猪肉汤
苦瓜酸菜瘦肉汤
- 315 黄瓜瘦肉汤
马蹄生津汤
山楂瘦肉汤
- 316 毛豆瘦肉汤
葫芦瘦肉汤
海带瘦肉汤
- 317 牛蒡猪肉汤
马齿苋杏仁瘦肉汤
芹菜苦瓜瘦肉汤
- 318 茅根瘦肉汤
山药沙葛瘦肉汤
茶树菇炖肉
- 319 冬瓜火腿汤
山药熟地瘦肉汤
香菇炖猪蹄
- 320 党参豆芽猪骨汤
油菜猪腰汤
生滚花蟹粥
- 321 黄芪带鱼汤
鲫鱼冬瓜汤
白菜蛤蜊汤
- 322 生姜芥菜汤
莲子枸杞炖猪肚
胡萝卜佛手瓜煲马蹄

- 323 姜葱豆腐汤
莲子丝瓜汤
西红柿皮蛋汤
- 324 莲藕龙骨汤
海带煲猪蹄
海带绿豆排骨汤
- 325 胡萝卜豆腐排骨汤
猪骨豆腐汤
鸡骨草煲猪骨汤
- 326 猪骨玉米汤
枸杞叶煲猪肝汤
马蹄鲜藕茅根汤
- 327 腐竹马蹄汤
菊花绿豆汤
菠菜鸡肝汤
- 328 山珍杂菌汤
瓜粒汤
冬瓜老姜汤
鲜百合桂圆瘦肉汤
- 329 花生生蚝瘦肉汤
西红柿猪肝玉米粒汤
丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤
香菇木耳淡菜汤
- 330 山药瘦肉汤
蜜梨猪肉汤
四果瘦肉汤
- 331 土豆黄芪炖瘦肉
冬瓜皮青豆瘦肉汤

- 银耳蜜梨炖瘦肉
- 332 胡萝卜豆腐猪骨汤
药膳猪心汤
银耳煲猪肚
桂圆猪皮汤
- 333 海参羊肉汤
桑枝煲老母鸡汤
远志菖蒲鸡心汤
猴头菇黄芪炖鸡汤
- 334 茯苓水鸭汤
柿饼鹌鹑蛋百合汤
枸杞菟丝鹌鹑蛋汤
当归白芷枸杞鲤鱼汤
芡实枸杞鱼苓汤
桂圆枸杞炖甲鱼
- 335 黄花菜炖甲鱼汤
淡豆豉粉葛鲫鱼汤
节瓜薏米鳝鱼汤
西红柿豆腐鱼丸汤
海带胡萝卜海蜇汤
粉葛银鱼汤
- 336 茯苓炖水蛇
冬瓜炖鲤鱼
皮蛋豆腐鱼片汤
花生牡蛎汤

