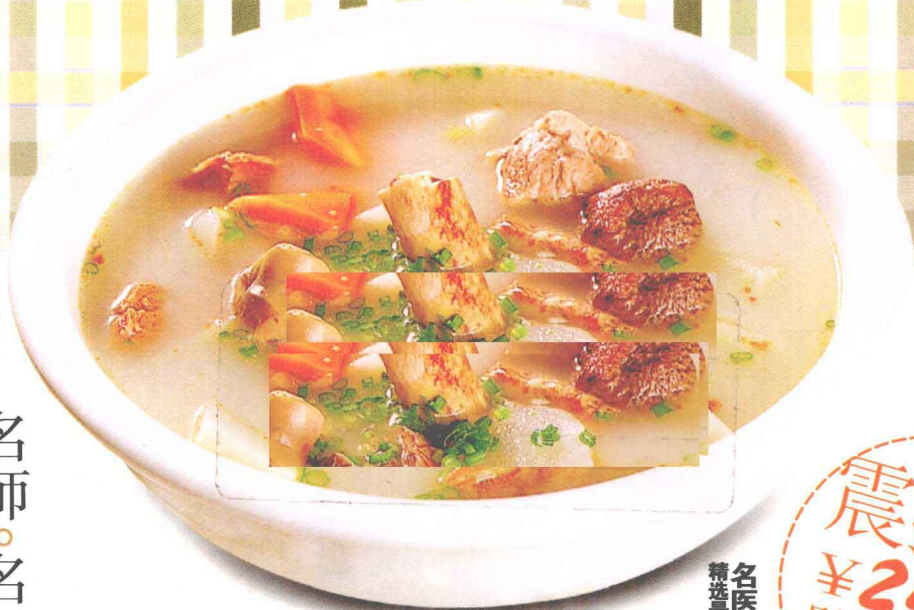


菜汤粥 6000例

1500道营养美味菜汤粥+4500个常识



胡维勤 甘智荣◎主编



名师。名汤。名典
秘籍。精选。典藏

【人群检索】
女性保健类
男性保健类
儿童保健类

【功效检索】
保肝护肾类
开胃消食类
排毒瘦身类

【食材检索】
蔬菜菌菇类
禽蛋水产类
蔬果药膳类

名医名厨携手合作
精选最营养美味的菜汤粥

震撼价
¥24.80
附赠VCD

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜汤粥6000例/胡维勤,甘智荣主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5356-4221-9
I. ①菜… II. ①胡… ②甘… III. ①菜谱②汤菜—
菜谱③粥—食谱 IV. ①TS972.12②TS972.137
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001375号

菜汤粥6000例

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 胡维勤 甘智荣
责任编辑: 李 松
封面设计: 汤长城
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: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 711×1016 1/16
印 张: 22
版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4221-9
定 价: 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.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: 0755-81702556

菜汤粥



6000例

胡维勤 甘智荣 ◎ 主编

本书共分为三部分，分别为好吃易做家常菜、防病进补美味汤、鲜香美味养生粥，下面将菜肴部分的使用要点详解如下：

Part 1 好吃易做家常菜



农家烧冬瓜

原料 冬瓜500克、猪肉100克、姜片、葱、蒜、豆瓣酱、料酒、生抽、老抽、盐、糖、鸡精、香油、淀粉、水。

做法

1. 冬瓜去皮切块；猪肉切片备用。
2. 冬瓜焯水后，放冷水中浸泡。
3. 油锅烧热，爆香姜、葱，倒入水烧开，放冬瓜、肉片，烧至冬瓜入味，可捞出，沥水后装盘，锅内余汁用淀粉勾芡，把红油淋在冬瓜上即成。

营养师建议：易消化，适合老人。



蜜汁南瓜

原料 南瓜500克、蜂蜜50克、冰糖50克、水。

做法

1. 南瓜削皮，去瓤，切薄片，入盘中蒸好。
2. 百合洗净，置于南瓜上；枸杞洗净，撒在百合上。
3. 将南瓜入锅中蒸熟后取出，备用；锅中放油，调小火，冰糖熬至融化后，取出浇淋在南瓜上即可。

营养师建议：南瓜和百合均是寒性食物，不宜多吃。



南瓜百合

原料 南瓜250克、百合250克、冰糖250克、水。

做法

1. 南瓜洗净，去皮切块；百合洗净，去心。
2. 百合用白粉拌匀，放入南瓜中，上火煮8分钟。
3. 取出，淋上蜜汁即可。

营养师建议：气虚寒湿者忌食。



麻酱冬瓜

原料 冬瓜400克、芝麻酱25克、香油5克、葱、姜、蒜、豆瓣酱、料酒、生抽、老抽、盐、糖、鸡精、香油、淀粉、水。

做法

1. 将冬瓜去皮、瓤，切成厚约1厘米的大片；芝麻酱用油、水和好；葱洗净，切段。
2. 将切好的冬瓜片码入盘中，入锅蒸至熟软。
3. 锅中大火，放入花椒油，下盐、味精，兑上香油，烧开后与和好的芝麻酱一起浇在冬瓜上，撒上韭菜末、葱段即可。

营养师建议：阴虚火旺者少食。

菜名

菜肴的图片

专家点评此菜的功效

菜肴最适合的人群

大厨告诉你做此菜的高招

调味料

营养师告诉你食用的禁忌

菜肴的做法

原材料

Part1 好吃易做家常菜

胡教授告诉你怎样做菜、

吃菜更营养.....036

刀拍黄瓜.....040

肉末煎茄子.....041

糖醋里脊.....042

珍珠丸子.....043

土豆烧牛肉.....044

红焖家鸡.....045

清蒸鲈鱼.....046

家常烧带鱼.....047

青蒜基围虾.....048

香辣蟹.....049

蔬菜

果汁冰凉白菜.....050

红油白菜梗.....050

板栗白菜.....050

剁椒白菜.....051

酸辣白菜.....051

芋儿烧白菜.....051

粉丝蒸大白菜.....051

手撕包菜.....052

炆拌娃娃菜.....052

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜.....052

陈醋娃娃菜.....052

菠菜花生米.....053

菠菜粉条.....053

家乡豆角.....053

蒜香豆角.....053

黄瓜拌面筋.....054

蒜泥黄瓜段.....054

西芹拌芸豆.....054

豉油杭椒.....054

蜜汁藕片.....055

藕断丝连.....055

泡椒藕.....055

黄豆芽拌菠菜粉丝.....055

素拌西兰花.....056

盐水西兰花.....056

XO酱蒸芋头.....056

豆角炒茄子.....056

黄豆炒香芹.....057

芦笋百合炒瓜果.....057

小炒菜.....057

五彩泡菜.....057

姜汁时蔬.....058

清炒南瓜丝.....058

清炒豌豆苗.....058

炆炒小白菜.....058

爽口芥蓝.....059

土豆烩芥蓝.....059

芥菜青豆.....059

蒜蓉苋菜.....059

翡翠莴笋丝.....060

核桃仁拌菜心.....060

清炒空心菜.....060

拌空心菜.....060

凉拌虎皮椒.....061

拔丝红薯.....061

西芹核桃仁.....061

红豆玉米葡萄干.....061

麻酱茄子.....062

蒸茄子.....062

松仁脆皮茄子.....062

青椒蒸茄子.....062

农家烧冬瓜.....063

蜜汁南瓜.....063

金瓜百合.....063

麻酱冬瓜.....063

尖椒土豆丝.....064

红油莲子.....064

翡翠核桃仁.....064

黄瓜泡菜.....064

笋丝鱼腥草.....065

拔丝土豆.....065

油焖双椒.....065

爽口海带茎.....065

凉拌萝卜皮.....066

蒜蓉蒸葫芦.....066

拔丝山药.....066

剁椒蒸芋儿.....066

沙姜菠菜.....067

广东拌丝瓜.....067

炆拌枸杞苗.....067

醋熘西葫芦.....067

菌菇

松仁烧香菇.....068

香菇拌豆角.....068

香菇油面筋.....068

香菇肉丸.....069

香菇小墨鱼.....069

芹菜炒香菇.....069

泡椒鲜香菇.....069

草菇扒蛋白.....070

草菇牛柳.....070

巧拌滑子菇.....070

滑丁菇小白菜.....070

滑子菇炒豆干.....071

滑子菇炒肉丝.....071

滑子菇炒鸡蛋.....071

鲜肉末滑子菇.....071

风味蘑菇煲.....072

双菇扒菜胆.....072

健康三宝.....072

油辣鸡腿菇.....072

鸡腿菇炒牛肉.....073

平菇肉片	073
金针菇玉子豆腐	073
椒盐茶树菇	073
鲜茶树菇炒肉丝	074
蘑菇菜心炒小西红柿	074
鸡汁百灵菇	074
金针菇鳝鱼丝	074
甜椒拌金针菇	075
香油袖珍菇	075
茶树菇爽牛肉	075
双椒牛肝菌	075
牛肝菌炒肉片	076
菌香蹄花	076
鸡肉丸子炖野菌	076
素拌木耳	076
大葱爆木耳	077
黄瓜木耳炒百合	077
莴笋炒木耳	077
醋泡黑木耳	077

豆制品

麻婆豆腐	078
农家煎豆腐	078
飘香嫩豆腐	078
菜心扒豆腐	079
豆腐箱子	079
麻豆腐	079
皮蛋凉豆腐	079
豆腐狮子头	080
西红柿豆腐	080
日式冷豆腐	080
潮式炸豆腐	080
锅贴豆腐	081
凉拌豆腐	081
水煮豆腐	081
金银豆腐羹	081
油炸豆腐拌粉条	082

咸菜蒸豆腐	082
三鲜滑蛋豆腐	082
蟹粉豆腐	082
蟹柳滑豆腐	083
卤水豆腐	083
毛家豆腐	083
花生皮蛋拌豆腐	083
丝瓜炖油豆腐	084
辣椒拌豆腐皮	084
千层豆腐皮	084
香干拌猪耳	084
德字香干	085
香干韭心	085
小炒香干	085
湘芹炒香干	085
香干小炒肉	086
五香卤香干	086
麻辣香干	086
家乡卤豆干	086
豆腐皮油菜	087
腐竹拌肚丝	087
香芹腐竹丝	087
酱肉蒸腐竹	087

畜肉

蒜泥白肉	088
芝麻猪肉	088
木耳大葱炒肉片	088
橄榄菜豆角肉末	089
泡菜炒肉末	089
双椒炒肉	089
土豆小炒肉	089
水煮东坡肉	090
红烧肉焖豆角	090
苦瓜酿肉	090
焦溜肉片	090
八宝酱丁	091

酱焖蒜香肉片	091
千层肉	091
虾米肉筋	091
红焖三样	092
极品粽香肉	092
炆锅红烧肉	092
菜心烧肉	092
五花肉烧面筋	093
夹香一品茄	093
红三剁	093
风味尖椒	093
肉末扒茄子	094
扒全茄	094
西岐瘦肉	094
碧绿莲蓬扣	094
油菜红烧肉	095
农家风情	095
瘦肉土豆条	095
回味苦瓜	095
椰香脆皮里脊	096
泡菜回锅肉	096
年糕回锅肉	096
回锅肉	096
干豆角回锅肉	097
红烧狮子头	097
风味小土豆	097
夹沙扣肉	097
腐乳肉	098
毛氏红烧肉	098
笋干扣肉	098
百叶结烧肉	098
红薯粉蒸五花肉	099
南瓜粉蒸肉	099
荷叶粉蒸肉	099
豆豉蒸排骨	099
酱汁排骨	100

干烂排骨·····100	莲藕排骨煲·····109	上汤娃娃菜·····118
椒盐排骨·····100	咸鱼扣排骨·····109	黄瓜炒火腿·····118
蒜香排骨·····100	花生米猪蹄煲·····109	冬瓜炒火腿·····118
蜜汁排骨·····101	川东乡村肘·····110	镇江肴肉·····119
泡豆角排骨·····101	辣椒粑粑肘·····110	老醋泡肉·····119
糯香骨·····101	东坡肘子·····110	叉烧肉·····119
香辣脆排骨·····101	卤香猪蹄·····110	红卤小肠·····119
小笼粉蒸排骨·····102	鹌鹑蛋烧猪蹄·····111	红油绿地·····120
红烧排骨·····102	驰名猪蹄·····111	苦瓜炒腊肉·····120
普宁豆酱骨·····102	醋香猪蹄·····111	韭菜花炒咸肉·····120
糖醋排骨·····102	太白拌肘·····111	藜蒿炒腊肉·····120
酱香迷踪骨·····103	招牌香辣蹄花·····112	腊味合蒸·····121
奇香霸王骨·····103	干烧蹄筋·····112	茶油蒸大片腊肉·····121
陕北酱骨头·····103	泡椒蹄筋·····112	腊八豆蒸腊肉·····121
芳香排骨·····103	烧蹄筋·····112	三色腊味·····121
美果蒜香骨·····104	家常蹄筋·····113	腊味四宝·····122
叉烧小排骨·····104	大寨烧蹄筋·····113	农家老腊肉·····122
京味焖排骨·····104	咖喱顺风耳丝·····113	腊肉娃娃菜·····122
南瓜豉汁蒸排骨·····104	大刀耳片·····113	川香腊肉·····122
西芹炒排骨·····105	豆芽拌耳丝·····114	干豆角蒸腊肉·····123
五香小排·····105	红油肚丝·····114	红辣椒蒸腊肉·····123
香炸小排骨·····105	凉拌肚丝·····114	腊肉香干煲·····123
花椒小排·····105	红油腰花·····114	上汤麻酱白菜·····123
年糕板栗烧排骨·····106	韭菜腰花·····115	豆腐毛血旺·····124
蜀珍大排·····106	荞面腰花·····115	金丝牛肉·····124
香辣美容蹄·····106	山椒腰花·····115	韭香牛肉丝·····124
飘香小排·····106	老干妈拌猪肝·····115	萝卜牛肉丝·····124
布衣大排·····107	巧手猪肝·····116	黄花菜炒牛肉·····125
天府酱排骨·····107	小炒猪心·····116	麻辣牛肉·····125
干煸香熏排骨·····107	双脆猪尾·····116	豆花牛肉·····125
金牌蒜香骨·····107	香辣猪尾·····116	水煮牛肉·····125
笼仔蒸排骨·····108	虎皮尖椒烧猪尾·····117	牛肉泡菜·····126
排骨油菜·····108	香根皮冻·····117	酥黄豆嫩牛肉·····126
清炖山药排骨·····108	腊八豆蒸猪尾·····117	怪味牛肉·····126
蜀乡骨·····108	金华大白菜胆·····117	青豆牛肉粒·····126
飘香寸骨·····109	罗汉茄子·····118	纸包牛肉·····127

乡妹子牛肉.....127
扒牛肉.....127
泡椒烧牛肉.....127
红烧牛肉.....128
豉椒拌牛肉.....128
秘制牛肉.....128
青菜牛肉.....128
回锅牛肉.....129
飘香牛肉干.....129
风味麻辣牛肉.....129
蒙式牛肉.....129
醋香牛肉.....130
麻辣牛展.....130
金汤肥牛.....130
酸汤辣肥牛.....130
南瓜牛柳.....131
杏汁牛柳.....131
风情牛柳.....131
萝卜烧牛腩.....131
牛腩金针菇银粉.....132
西红柿牛腩.....132
牛肉丸.....132
泡椒烧牛筋.....132
红烧蹄筋.....133
拌牛蹄筋.....133
凉拌卤牛筋.....133
口水牛筋.....133
回锅牛肚.....134
泡椒脆肚.....134
豆角拌肚丝.....134
风味茶香肚.....134
干拌金钱肚.....135
酸萝卜肚片.....135
泡椒牛肚.....135
豆豉牛百叶.....135
牛百叶黄瓜.....136

千层百叶.....136
大蒜烧牛鞭.....136
生煎牛仔骨.....136
酸辣牛杂.....137
夫妻肺片.....137
水豆豉拌黄喉.....137
红烧牛尾.....137
风味泡椒拌黄喉.....138
孜然羊肉丸.....138
辣白菜炒牛肉.....138
辣爆羊肉.....138
纸包羊肉.....139
香辣羊肉.....139
芹菜羊肉.....139
薄饼羊肉.....139
包菜焖羊肉.....140
板栗焖羊肉.....140
醋泼羊头肉.....140
手抓羊排.....140
辣子羊排.....141
特色花生仁羊排.....141
花卷烧羊排.....141
辣子羊血.....141
葱蒜拌羊肚.....142
凉拌羊杂.....142
干拌羊杂.....142
凤翔腊驴肉.....142
萝卜干拌兔丁.....143
农夫拌兔.....143
熏兔.....143
青豆烧兔肉.....143
禽蛋
玉米青红椒炒鸡肉.....144
熬炒鸡.....144
木耳烧鸡.....144
少妇泼辣鸡.....145

新派宫保鸡丁.....145
鸡丝拉皮.....145
虾仁鸡里蹦.....145
手撕三黄鸡.....146
陕北土鸡肉.....146
向阳屯火辣鸡块.....146
宫保仔鸡块.....146
缅甸咖喱鸡.....147
泉水鸡.....147
五彩鸡丝.....147
小煎仔鸡.....147
港式姜葱水晶鸡.....148
杭州卷鸡.....148
红焖鸡蓉球.....148
钵钵鸡.....148
碧绿川椒鸡.....149
脆椒小香鸡.....149
兰豆福果鸡脆.....149
风味手撕鸡.....149
卤土鸡.....150
板栗烧鸡.....150
烟笋烧土鸡.....150
葱椒土鸡.....150
红葱麻香鸡.....151
乡村土鸡.....151
香辣棒棒鸡.....151
花椒全鸡.....151
香辣茶樟鸡.....152
红煨土鸡钵.....152
蓉城手撕鸡.....152
手撕鸡肉.....152
爽口鸡.....153
罗汉笋红汤鸡.....153
竹笋钵钵鸡.....153
水蒸鸡.....153
芝麻鸡柳.....154

鸡杂煲·····154
山寨仔鸡煲·····154
蘑菇炖鸡·····154
南瓜蒸滑鸡·····155
板栗鸡翅煲·····155
花雕中翅·····155
玉米炸鸡翅·····155
金牌蒜香翅·····156
美极掌中宝·····156
泡椒凤爪·····156
酱麻鸭·····156
清蒸板鸭·····157
板栗扣鸭·····157
香汤软烧鸭·····157
口蘑爆鸭丁·····157
啤酒鸭煲·····158
魔芋啤酒鸭·····158
油菜红枣炖鸭·····158
鸭肉炖魔芋·····158
黄金鸭盏·····159
碧绿扣鸭四宝·····159
香芹拌鸭肠·····159
吊烧琵琶鸭·····159
秘制去骨鸭掌·····160
豉椒焖鸭掌·····160
绝味鸭脖·····160
四季豆鸭肚·····160
魔芋烩鸭翅·····161
五香鸭脖·····161
风味鸭血·····161
清蒸盐水鹅·····161
脆皮乳鸽·····162
妙手秘制鸽·····162
豆角煎蛋·····162
韭菜煎鸡蛋·····162
青豆花甲肉煎蛋·····163

香葱火腿煎蛋·····163
大酱焖蛋·····163
剁椒荷包蛋·····163
蛋包西红柿·····164
卤蛋烧肉·····164
酸菜荷包蛋·····164
滑蛋牛柳·····164
肉末芙蓉蛋·····165
拔丝鸡蛋·····165
蛋皮韭菜卷·····165
三色蒸水蛋·····165
文蛤蒸鸡蛋·····166
皮蛋蒸水蛋·····166
皮蛋豆花·····166
黄瓜皮蛋·····166
烤青椒皮蛋·····167
上汤菠菜·····167
金银蛋上汤豆苗·····167
排骨鸭鸡蛋·····167

水产

剁椒鱼头·····168
沸腾鱼片·····168
水煮鱼·····168
葱油鲫鱼·····169
腊八豆焖鲫鱼·····169
糖醋黄花鱼·····169
雪里蕻蒸黄鱼·····169
豆腐蒸黄鱼·····170
红烧黄花鱼·····170
家常黄花鱼·····170
馋嘴小黄鱼·····170
原汁烧汁焖黄鱼·····171
侬炖鲜黄鱼·····171
肉末烧黄鱼·····171
川香小黄鱼·····171
糟卤黄鱼·····172

功夫鲈鱼·····172
鱼丸蒸鲈鱼·····172
干烧鲈鱼·····172
丝瓜清蒸鲈鱼·····173
豉汁蒸鲈鱼·····173
荷塘鲈鱼·····173
姜丝蒸鲈鱼·····173
腊八豆煮鲈鱼·····174
泡菜烧鲈鱼·····174
冬菜蒸鲈鱼·····174
蒜香鲈鱼·····174
西湖醋鱼·····175
风味米粉草鱼·····175
热炆草鱼·····175
野山椒蒸草鱼·····175
清蒸武昌鱼·····176
葱香武昌鱼·····176
外婆家武昌鱼·····176
潇湘武昌鱼·····176
吉祥桂花鱼·····177
松鼠桂花鱼·····177
姜葱桂花鱼·····177
糖醋全鱼·····177
豆辣福寿鱼·····178
白汁鲤鱼·····178
芙蓉生鱼片·····178
鲜百合生鱼片·····178
腐竹大蒜焖鲑鱼·····179
萝卜煮黄颡鱼·····179
双椒蒸鱼头·····179
面根鱼头·····179
胡萝卜脆鱼皮·····180
糖醋鱼·····180
豉汁小河鱼·····180
香煎银鳕鱼·····180
冬菜鳕鱼·····181

芥蓝煎鳕鱼.....181
豉味香煎鳕鱼.....181
香糟带鱼.....181
带鱼烧排骨.....182
酸甜苦辣带鱼.....182
糊辣糖醋带鱼.....182
宫保带鱼花.....182
铁锅茄子炖鱼.....183
紫苏鱼杂.....183
爆海鲜.....183
蒜香蒸虾.....183
宫保鲜虾球.....184
玉米魔芋丝鲜虾煲.....184
鲜芦红豆炒虾球.....184
金沙玉米虾.....184
核桃仁虾球.....185
苦瓜虾仁.....185
冰糖玻璃虾.....185
秘制虾姑王.....185
蒜蓉虾干蒸娃娃菜.....186
干烧东海火明虾.....186
油酥大虾.....186
蟹子水晶虾球.....186
泰汁煎大虾.....187
翡翠虾球.....187
盐水河虾.....187
川渝香辣虾.....187
鲜虾煮茼蒿.....188
酱香蟹.....188
金牌口味蟹.....188
川椒霸王蟹.....188
辣酒煮蟹.....189
清蒸河蟹.....189
蟹柳白菜卷.....189
鲜蟹粉丝煲.....189
豉椒鱿鱼筒.....190

烧汁鱿鱼筒.....190
烧汁鲜鱿.....190
香辣鱿鱼卷.....190
一品鲜墨鱼.....191
红烧墨鱼仔.....191
泡椒鳝段.....191
大蒜鳝花.....191
椒香泥鳅.....192
菜心蜇皮.....192
凉拌海蜇萝卜丝.....192
蒜蓉粉丝蒸蛭子王.....192
蒜蓉蒸扇贝.....193
鸿运福寿螺.....193
温拌海螺.....193
芙蓉一口鲜.....193
海鲜爆甜豆.....194
水煮海中鲜.....194
蹄筋烧海参.....194
湘味霸王别姬.....194
古法煨甲鱼.....195
洞庭红煨甲鱼.....195
红煨鳄鱼龟.....195
娃娃菜拌海蜇.....195
潮式腌黄沙蚬.....196
姜葱蚬子.....196
老醋黄瓜拌蛤蜊.....196
美极蛤蜊鱼丸.....196

Part2 防病进补美味汤

胡教授告诉你怎样煲汤、
喝汤更营养.....198
茶树菇猪肉煲.....202
山药猪排汤.....203
莲藕萝卜排骨汤.....204

白菜猪肺汤.....205
土豆玉米棒牛肉汤.....206
羊排红枣山药滋补煲.....207
红枣核桃乌鸡汤.....208
莲子鹌鹑煲.....209
胡萝卜鲫鱼汤.....210
奶汤娃娃菜.....211

素菜汤

冬瓜豆腐汤.....212
银耳莲子冰糖饮.....212
萝卜香菇粉丝汤.....212
腐竹山木耳汤.....213
萝卜豆腐煲.....213
豆腐油菜蘑菇汤.....213
养颜芦笋腰豆汤.....213
雪梨山楂甜汤.....214
菠萝银耳红枣甜汤.....214
步步高升煲.....214
桔子杏仁菠萝汤.....214
菠菜豆腐汤.....215
海带黄豆汤.....215
莲藕解暑汤.....215
黄绿汤.....215

肉禽蛋汤

百合猪腱炖红枣.....216
猪腱子莲藕汤.....216
银耳炖猪腱子.....216
红豆黄瓜猪肉煲.....217
节瓜瘦肉汤.....217
苦瓜煲猪五花肉.....217
山药螃蟹瘦肉羹.....217
南北杏猪肉煲.....218
金针菇瘦肉汤.....218
灵芝肉片汤.....218
药膳瘦肉汤.....218
枸杞香菇瘦肉汤.....219

清凉瘦肉汤·····219	银杏骨头汤·····228	莲藕猪心煲莲子·····237
双果猪肉汤·····219	棒骨猴头汤·····228	生姜肉桂猪肚汤·····237
紫菜马蹄瘦肉汤·····219	山楂猪排汤·····228	艳丽鸭块汤·····237
冬瓜党参肉片汤·····220	海底椰桃仁煲龙骨·····229	猪肚烤鸭煲·····238
油菜枸杞肉汤·····220	菌菇排骨汤·····229	酸菜腐竹猪肚汤·····238
香蕉素鸡瘦肉汤·····220	茉莉排骨汤·····229	猪肚参汤·····238
茭白瘦肉煲·····220	党参黄芽骨头汤·····229	猪肚苦瓜汤·····238
精肉香菇黄瓜汤·····221	沙葱猪骨汤·····230	玉米粒菜叶猪肚汤·····239
海底椰红枣瘦肉汤·····221	玉米排骨小白菜汤·····230	韭香黄豆芽猪血汤·····239
补身麦冬瘦肉汤·····221	生地猪骨汤·····230	猪肚山药枸杞汤·····239
猪肉芋头香菇煲·····221	板栗玉米煲排骨·····230	酸菜猪肉肉汤·····239
咸菜肉丝蛋花汤·····222	银耳红枣煲猪排·····231	猪肝老鸡煲·····240
榨菜肉丝汤·····222	排骨白菜粉条煲·····231	海带猪肝汤·····240
酸菜五花肉煲粉皮·····222	芥菜煲龙骨·····231	鹌鹑猪肝煲·····240
酸菜丸子汤·····222	莲藕骨头汤·····231	天麻猪肝汤·····240
猪肉牡蛎海带干贝汤·····223	猪骨黑豆汤·····232	雪里蕻猪肝汤·····241
黄芽青豆瘦肉汤·····223	红豆软骨瘦肉羹·····232	香菜猪肝汤·····241
椒香白玉汤·····223	猪骨菠菜汤·····232	苦瓜肝尖汤·····241
豆腐皮香菇煲·····223	菜心口条煲·····232	菠菜猪肝煲木耳·····241
芥菜鲜肉汤·····224	黑耳枣香猪蹄汤·····233	上汤肠有福·····242
豆腐皮肉丝生菜汤·····224	美容猪蹄汤·····233	猪肠花生汤·····242
香芹肉汤·····224	双红猪蹄汤·····233	菜叶猪肺汤·····242
百合红枣瘦肉羹·····224	双圆猪蹄煲·····233	绿色润肠煲·····242
萝卜包菜肉汤·····225	草菇煲猪蹄·····234	木瓜猪肺汤·····243
红豆薏米瘦肉汤·····225	香菇白菜猪蹄汤·····234	干菜猪肺煲·····243
萝卜猪腱子肉汤·····225	海陆双米猪蹄汤·····234	山药党参猪胰汤·····243
豆腐瘦肉羹·····225	金银猪蹄响螺汤·····234	豆芽腰片汤·····243
家常黄瓜紫菜汤·····226	鲜奶猪蹄汤·····235	桂圆猪皮汤·····244
双色排骨汤·····226	猪蹄灵芝汤·····235	猪头肉煲洋葱·····244
丝瓜排骨西红柿汤·····226	蹄花冬菇汤·····235	黄金腊肉汤·····244
玉米猪骨汤·····226	山药花生煲猪尾·····235	西红柿胡萝卜牛肉汤·····244
黄瓜红枣排骨汤·····227	山药玉米须猪尾汤·····236	雪梨牛肉果味煲·····245
绿豆海带排骨汤·····227	猪尾木瓜汤·····236	枸杞牛肉汤·····245
海带结排骨汤·····227	丹参猪心汤·····236	花生胡萝卜煲牛肉·····245
冬笋排骨汤·····227	枸杞猪心汤·····236	什锦牛丸汤·····245
黑耳芦笋排骨汤·····228	美花茯苓猪心汤·····237	腰果核桃牛肉汤·····246

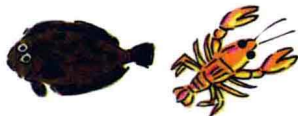
莲藕豆香牛肉汤·····246
花生银耳牛肉汤·····246
牛肉雪花汤·····246
油菜黄豆牛肉汤·····247
牛肉煲冬瓜·····247
牛肚黄鳝汤·····247
滋补牛肚汤·····247
麦片牛肚汤·····248
萝卜牛尾煲·····248
海参牛尾汤·····248
鲜奶西兰花牛尾汤·····248
萝卜枸杞牛尾汤·····249
枸杞羊肉香菜汤·····249
羊肉白萝卜煲山楂·····249
羊肉丸子白萝卜汤·····249
祛寒羊肉煲·····250
菠菜羊肉丸子汤·····250
枸杞红枣羊肉汤·····250
橘子羊肉汤·····250
木瓜羊肉汤·····251
莲藕羊肉汤·····251
羊排鲫鱼山药煲·····251
山药羊排煲·····251
双豆粉皮煲兔肉·····252
丁香萝卜煲兔子·····252
红枣兔肉煲·····252
薏米鸡块汤·····252
清炖参鸡汤·····253
桂圆煲鸡汤·····253
海底椰炖鸡汤·····253
玉米鸡肉汤·····253
田七鸡丝汤·····254
香菇鸡块煲冬瓜·····254
渔家鸡片汤·····254
金针鸡块煲·····254
雪梨鸡块煲·····255

香菇瘦肉煲老鸡·····255
杜仲鸡腿汤·····255
人参养血鸡汤·····255
首乌煲鸡汤·····256
糯香人参鸡汤·····256
西瓜翠衣煲·····256
飘香灵芝鸡汤·····256
冬瓜鸡块玉米汤·····257
香菇糯米鸡煲·····257
冬菇山药煲鸡块·····257
美花菌菇煲·····257
椰汁银耳鸡汤·····258
椰子杏仁鸡汤·····258
豆腐茄子苦瓜煲鸡·····258
板栗鸡美味汤·····258
玉米棒鸡块煲·····259
橙子当归鸡煲·····259
明目养颜鸡肝汤·····259
沙参煲乌鸡·····259
清汤乌鸡·····260
乌鸡银杏银耳汤·····260
乌鸡枸杞煲·····260
乌鸡人参煲阿胶·····260
板栗乌鸡煲·····261
桂圆乌鸡煲·····261
田七乌鸡当归煲·····261
乌鸡板栗山药煲·····261
补血安心汤·····262
当归鸡肝汤·····262
鸡肝美容汤·····262
黑豆红枣鸡爪汤·····262
薏米瘦肉鸡爪煲·····263
红豆鸡爪汤·····263
大蒜鸡爪汤·····263
酸菜老鸭煲·····263
薏米冬瓜鸭肉汤·····264

金银花鸭片汤·····264
雪梨银耳鸭片汤·····264
鸭子海鲜汤·····264
鸭子枸杞煲萝卜·····265
萝卜马蹄老鸭煲·····265
美容养颜老鸭煲·····265
茯苓鸭子汤·····265
鸭子芡实汤·····266
蟹味老鸭蔬菜煲·····266
冬瓜鸭腿汤·····266
鸭血豆腐羹·····266
银耳枸杞子煲鸭胗·····267
天麻乳鸽煲·····267
茯苓鸽子煲·····267
西洋参煲乳鸽·····267
萝卜鸽子汤·····268
鸽子银杏煲·····268
山药瘦肉老鸽汤·····268
银杏鹌鹑煲·····268
养身鸽子汤·····269
芡实桂圆鸽子煲·····269
银耳百合煲鹌鹑蛋·····269
鹌鹑百合桂圆煲·····269
温肾鹌鹑汤·····270
鹌鹑红枣煲·····270
瘦身汤·····270
胡萝卜粉丝汤·····270
紫菜西红柿蛋花汤·····271
菠菜皮蛋汤·····271
芥菜瘦肉皮蛋汤·····271
芹香鸽蛋汤·····271
水产汤
松花蛋豆腐鱼尾汤·····272
西兰花豆腐鱼块煲·····272
冬瓜红豆鱼肉汤·····272
黄瓜鱼块豆腐煲·····273

香菜鱼块煲·····273
 黄花菜煲鱼块·····273
 双丸青菜煲·····273
 猪肝鱼尾汤·····274
 枸杞黄芪草鱼汤·····274
 草鱼冬瓜汤·····274
 川式生鱼锅·····274
 茄子生鱼尾汤·····275
 冬瓜鲫鱼汤·····275
 萝卜山药鲫鱼煲·····275
 双山炖鲫鱼·····275
 银杏鲫鱼汤·····276
 鲫鱼陈皮汤·····276
 枸杞鲫鱼汤·····276
 鲜蘑火腿鱼块汤·····276
 黄豆芽豆腐鱼尾汤·····277
 枸杞天麻鱼头汤·····277
 冬瓜鱼头汤·····277
 糯米煲鲈鱼·····277
 清汤枸杞鲈鱼·····278
 果味鲈鱼汤·····278
 鲈鱼猪肉煲黄豆·····278
 美味清汤黄花鱼·····278
 清汤黄花鱼·····279
 菌菇虫草黄花鱼汤·····279
 山药黄颡鱼汤·····279
 清炖鲈鱼汤·····279
 菠菜虾米鲢鱼汤·····280
 腰豆鲢鱼芋头汤·····280
 黄芪带鱼汤·····280
 黄芪枸杞塘虱鱼汤·····280
 凤尾鱼芋头汤·····281
 海鳗鱼枸杞汤·····281
 黄芪鳝鱼汤·····281
 鳝鱼苦瓜枸杞汤·····281
 豆腐红枣泥鳅汤·····282

莴笋煲鳝鱼·····282
 蟹味鱿鱼汤·····282
 鱿鱼酸辣汤·····282
 海鲜煲·····283
 黄瓜枸杞墨鱼汤·····283
 比管鱼煲豆腐·····283
 海参甲鱼汤·····283
 山药薏米虾丸汤·····284
 虾丸薏米猪肉汤·····284
 小白菜鲜虾汤·····284
 黄瓜虾仁汤·····284
 娃娃菜大虾汤·····285
 河虾豌豆苦瓜汤·····285
 冬笋海味汤·····285
 香菇白菜虾米鲜汤·····285
 芸豆虾皮汤·····286
 虾米油菜玉米汤·····286
 清汤北极贝·····286
 扇贝海带煲·····286
 扇贝蘑菇粉丝汤·····287
 竹笋牡蛎党参汤·····287
 蘑菇扇贝百合煲·····287
 螺片豆腐海带汤·····287
 田螺祛火汤·····288
 鸡块煲鱼翅·····288
 豆腐笋片甲鱼煲·····288
 甲鱼山药煲·····288



Part3 鲜香美味养生粥

胡教授告诉你怎样煲粥、

喝粥更营养·····290
 胡萝卜玉米粥·····294
 红枣桂圆粥·····295
 萝卜干肉末粥·····296
 生姜猪肚粥·····297
 鸡蛋红枣醪糟粥·····298
 虾仁干贝粥·····299
 花生鱼粥·····300
 美味蟹肉粥·····301
 红枣首乌芝麻粥·····302
 燕麦核桃仁粥·····303

蔬果粥

白菜玉米粥·····304
 小白菜萝卜粥·····304
 菠菜山楂粥·····304
 芹菜红枣粥·····305
 香葱冬瓜粥·····305
 冬瓜银杏姜粥·····305
 南瓜菠菜粥·····305
 南瓜山药粥·····306
 南瓜木耳粥·····306
 豆豉葱姜粥·····306
 豆豉枸杞叶粥·····306
 豆腐南瓜粥·····307
 豆芽玉米粥·····307
 百合桂圆薏米粥·····307
 萝卜包菜酸奶粥·····307
 萝卜豌豆山药粥·····308
 胡萝卜菠菜粥·····308
 胡萝卜山药大米粥·····308
 高粱胡萝卜粥·····308

山药鸡蛋南瓜粥	309
山药芝麻小米粥	309
莲藕糯米甜粥	309
绿茶乌梅粥	309
毛豆糙米粥	310
木耳枣杞粥	310
糯米银耳粥	310
茴香青菜粥	310
生姜红枣粥	311
生姜辣椒粥	311
双菌姜丝粥	311
土豆芦荟粥	311
花菜香菇粥	312
香菇枸杞养生粥	312
香菇燕麦粥	312
五色冰糖粥	312
香菇红豆粥	313
雪里蕻红枣粥	313
洋葱大蒜粥	313
银耳山楂粥	313
芋头红枣蜂蜜粥	314
芋头芝麻粥	314
香甜苹果粥	314
苹果萝卜牛奶粥	314
枸杞木瓜粥	315
香蕉玉米粥	315
梅肉山楂青菜粥	315
猕猴桃樱桃粥	315
哈密瓜玉米粥	316
柿饼菜粥	316
甜瓜西米粥	316
桂圆枸杞红枣粥	316
桂圆核桃青菜粥	317
桂圆莲苡粥	317
桂圆胡萝卜大米粥	317
桂圆糯米粥	317

肉禽蛋粥

瘦肉豌豆粥	318
肉末紫菜豌豆粥	318
猪肉玉米粥	318
萝卜橄榄粥	319
黄花菜瘦肉枸杞粥	319
瘦肉虾米冬笋粥	319
瘦肉西红柿粥	319
金针菇猪肉粥	320
白菜紫菜猪肉粥	320
玉米鸡蛋猪肉粥	320
枸杞山药瘦肉粥	320
苦瓜西红柿瘦肉粥	321
鸡蛋玉米瘦肉粥	321
薏米瘦肉冬瓜粥	321
皮蛋瘦肉薏米粥	321
肉丸香粥	322
生菜肉丸粥	322
玉米火腿粥	322
猪骨稠粥	322
猪骨菜干粥	323
猪肝毛豆粥	323
猪肝南瓜粥	323
猪肝菠菜粥	323
萝卜猪肚粥	324
猪肚槟榔粥	324
陈皮猪肚粥	324
糯米猪肚粥	324
板栗花生猪腰粥	325
猪腰枸杞大米粥	325
猪腰香菇粥	325
猪肺毛豆粥	325
猪脑粥	326
猪血腐竹粥	326
香菇猪蹄粥	326
牛肉菠菜粥	326

枸杞牛肉莲子粥	327
牛筋三蔬粥	327
羊肉生姜粥	327
红枣羊肉糯米粥	327
鹌鹑蛋羊肉粥	328
皮蛋火腿鸡肉粥	328
鸡肉香菇干贝粥	328
鸡肉枸杞萝卜粥	328
香菇鸡肉包菜粥	329
鸡肉红枣粥	329
薏米鸡肉粥	329
鸡丁玉米粥	329
香菇鸡翅粥	330
家常鸡腿粥	330
鸡腿瘦肉粥	330
蛋黄鸡肝粥	330
猪肉鸡肝粥	331
鸡心红枣粥	331
鸡心香菇粥	331
鸭肉菇杞粥	331
枸杞鸽粥	332
鹌鹑瘦肉粥	332
花生蛋糊粥	332
鸡蛋生菜粥	332
白菜鸡蛋大米粥	333
鸡蛋洋葱粥	333
胡萝卜蛋黄粥	333
香菇双蛋粥	333

水产粥

鲤鱼薏米粥	334
-------	-----



鲫鱼玉米粥	334
鲫鱼百合糯米粥	334
香菜鲇鱼粥	335
桂花鱼糯米粥	335
猪血黄鱼粥	335
鲳鱼豆腐粥	335
蘑菇墨鱼粥	336
火腿泥鳅粥	336
淡菜芹菜鸡蛋粥	336
田螺芹菜咸蛋粥	336
鸡肉鲍鱼粥	337
虾米包菜粥	337
香葱虾米粥	337
螃蟹豆腐粥	337

药膳粥

白术内金红枣粥	338
柏仁大米粥	338
茶叶消食粥	338
陈皮白糖粥	339
陈皮黄芪粥	339
刺五加粥	339
大米高良姜粥	339
大米决明子粥	340
大米竹叶汁粥	340
大米神曲粥	340
当归红花补血粥	340
当归桂枝红参粥	341

党参百合冰糖粥	341
茯苓大米粥	341
茯苓莲子粥	341
枣参茯苓粥	342
红枣杏仁粥	342
橘皮粥	342
莱菔子大米粥	342
鹿茸粥	343
麻仁葡萄粥	343
肉桂米粥	343
枸杞麦冬花生粥	343
天冬米粥	344
茉莉高粱粥	344
枸杞茉莉花粥	344
红苕枇杷粥	344
人参枸杞粥	345
银耳玉米沙参粥	345
山药山楂黄豆粥	345
首乌红枣粥	345
细辛枸杞粥	346
燕窝杏仁粥	346
益母红枣粥	346
银耳枸杞粥	346
玉米须荷叶粥	347
莲子山药粥	347
泽泻枸杞粥	347
竹叶地黄粥	347

杂粮粥

五色大米粥	348
香菜杂粮粥	348
双豆麦片粥	348
银耳双豆玉米粥	349
洋参红枣玉米粥	349
核桃莲子黑米粥	349
花生红豆陈皮粥	349
核桃仁红米粥	350
红豆核桃粥	350
红豆腰果燕麦粥	350
薏米豌豆粥	350
豌豆高粱粥	351
高粱豌豆玉米粥	351
黑米黑豆莲子粥	351
黑米红豆茉莉粥	351
黑枣高粱粥	352
南瓜粥	352
黑枣红豆糯米粥	352
红枣红米补血粥	352



功效检索

保肝护肾

红油莲子	064
拔丝山药	066
炆拌枸杞苗	067
橄榄菜豆角肉末	089
土豆小炒肉	089
红烧肉焖豆角	090
毛氏红烧肉	098
蒜香排骨	100
奇香霸王骨	103
京味焖排骨	104
金牌蒜香骨	107
红油腰花	114
荞面腰花	115
山椒腰花	115
金华大白菜胆	117
红油绿地	120
农家老腊肉	122
豆腐毛血旺	124
怪味牛肉	126
麻辣牛展	130
拌牛蹄筋	133
凉拌卤牛筋	133
回锅牛肚	134
大蒜烧牛鞭	136
纸包羊肉	139
醋泼羊头肉	140
干拌羊杂	142
小煎仔鸡	147
鸡杂煲	154
板栗鸡翅煲	155
金牌蒜香翅	156
酱麻鸭	156
鸭肉炖魔芋	158
五香鸭脖	161
豆角煎蛋	162
酸菜荷包蛋	164
葱油鲫鱼	169

腊八豆焖鲫鱼	169
家常黄花鱼	170
川香小黄鱼	171
葱香武昌鱼	176
香糟带鱼	181
辣酒煮蟹	189
温拌海螺	193
湘味霸王别姬	194
洞庭红煨甲鱼	195
节瓜瘦肉汤	217
灵芝肉片汤	218
油菜枸杞肉汤	220
猪肉牡蛎海带干贝汤	223
枸杞猪心汤	236
苦瓜肝尖汤	241
上汤肠有福	242
猪肠花生汤	242
莲藕豆香牛肉汤	246
萝卜牛尾煲	248
枸杞羊肉香菜汤	249
沙参煲乌鸡	259
乌鸡枸杞煲	260
桂圆乌鸡煲	261
当归鸡肝汤	262
茯苓鸽子煲	267
芹香鸽蛋汤	271
双丸青菜煲	273
冬瓜鲫鱼汤	275
银杏鲫鱼汤	276
豆腐红枣泥鳅汤	282
鱿鱼酸辣汤	282
比管鱼煲豆腐	283
黄瓜虾仁汤	284
娃娃菜大虾汤	285
螺片豆腐海带汤	287
豆腐笋片甲鱼煲	288
美味蟹肉粥	301
红枣首乌芝麻粥	302
百合桂圆薏米粥	307

甜瓜西米粥	316
黄花菜瘦肉枸杞粥	319
板栗花生猪腰粥	325
猪腰枸杞大米粥	325
猪肉鸡肝粥	331
虾米包菜粥	337
刺五加粥	339
当归桂枝红参粥	341
鹿茸粥	343
天冬米粥	344
泽泻枸杞粥	347
双豆麦片粥	348
黑米黑豆莲子粥	351
黑米红豆茉莉粥	351

补血养颜

肉末煎茄子	041
香辣蟹	049
红油白菜梗	050
XO酱蒸芋头	056
西芹核桃仁	061
金瓜百合	063
香菇小墨鱼	069
滑子菇炒肉丝	071
菌香蹄花	076
西红柿豆腐	080
金银豆腐羹	081
三鲜滑蛋豆腐	082
丝瓜炖油豆腐	084
酱肉蒸腐竹	087
泡菜炒肉末	089
西岐瘦肉	094
农家风情	095
夹沙扣肉	097
笋干扣肉	098
红薯粉蒸五花肉	099
豆豉蒸排骨	099

蜜汁排骨·····101	豆腐蒸黄鱼·····170	木瓜羊肉汤·····251
普宁豆酱骨·····102	原汁烧汁焖黄鱼·····171	人参养血鸡汤·····255
香辣美容蹄·····106	肉末烧黄鱼·····171	明目养颜鸡肝汤·····259
布衣大排·····107	鱼丸蒸鲈鱼·····172	乌鸡银杏银耳汤·····260
排骨油菜·····108	豉汁蒸鲈鱼·····173	乌鸡人参煲阿胶·····260
莲藕排骨煲·····109	冬菜蒸鲈鱼·····174	补血安心汤·····262
咸鱼扣排骨·····109	蒜香鲈鱼·····174	鸡肝美容汤·····262
花生米猪蹄煲·····109	野山椒蒸草鱼·····175	大蒜鸡爪汤·····263
卤香猪蹄·····110	芙蓉生鱼片·····178	雪梨银耳鸭片汤·····264
驰名猪蹄·····111	鲜百合生鱼片·····178	美容养颜老鸭煲·····265
太白拌肘·····111	腐竹大蒜焖鲈鱼·····179	冬瓜鸭腿汤·····266
烧蹄筋·····112	糊辣糖醋带鱼·····182	萝卜鸽子汤·····268
家常蹄筋·····113	冰糖玻璃虾·····185	猪肝鱼肉汤·····274
红油肚丝·····114	翡翠虾球·····187	川式生鱼锅·····274
老干妈拌猪肝·····115	鲜虾煮莴笋·····188	清汤黄花鱼·····279
香根皮冻·····117	豉椒鱿鱼筒·····190	腰豆鲮鱼芋头汤·····280
腊八豆蒸猪尾·····117	一品鲜墨鱼·····191	海鳗鱼枸杞汤·····281
腊八豆蒸腊肉·····121	蒜蓉蒸扇贝·····193	海鲜煲·····283
扒牛肉·····127	银耳莲子冰糖饮·····212	木耳枣杞粥·····310
飘香牛肉干·····129	养颜芦笋腰豆汤·····213	枸杞木瓜粥·····315
南瓜牛柳·····131	菠萝银耳红枣甜汤·····214	桂圆枸杞红枣粥·····316
西红柿牛腩·····132	桔子杏仁菠萝汤·····214	猪肝毛豆粥·····323
风味茶香肚·····134	菠菜豆腐汤·····215	猪肝菠菜粥·····323
干拌金钱肚·····135	银耳炖猪腱子·····216	糯米猪肚粥·····324
酸辣牛杂·····137	百合红枣瘦肉羹·····224	猪腰香菇粥·····325
辣白菜炒牛肉·····138	丝瓜排骨西红柿汤·····226	猪血腐竹粥·····326
包菜焖羊肉·····140	银耳红枣煲猪排·····231	红枣羊肉糯米粥·····327
特色花生仁羊排·····141	红豆软骨瘦肉羹·····232	鹌鹑蛋羊肉粥·····328
辣子羊血·····141	美容猪蹄汤·····233	鸡心红枣粥·····331
葱蒜拌羊肚·····142	鲜奶猪蹄汤·····235	鲤鱼薏米粥·····334
虾仁鸡里蹦·····145	猪蹄灵芝汤·····235	鲫鱼玉米粥·····334
宫保仔鸡块·····146	猪尾木瓜汤·····236	白术内金红枣粥·····338
兰豆福果鸡脆·····149	韭香黄豆芽猪血汤·····239	当归红花补血粥·····340
红葱麻香鸡·····151	猪肝老鸡煲·····240	首乌红枣粥·····345
蘑菇炖鸡·····154	香菜猪肝汤·····241	益母红枣粥·····346
香汤软烧鸭·····157	桂圆猪皮汤·····244	花生红豆陈皮粥·····349
风味鸭血·····161	花生胡萝卜煲牛肉·····245	核桃仁糯米粥·····350
肉末芙蓉蛋·····165	油菜黄豆牛肉汤·····247	黑枣高粱粥·····352
上汤菠菜·····167	枸杞红枣羊肉汤·····250	红枣糯米补血粥·····352