

汤·粥

大全集
TANGZHOU DAQUANJI

代瑞婷 编

1800 余道

浓香粥膳汤膳

益生益寿
汤汤水水保平安

懒人也能做
好吃又易学



国民健康素
大全集

3

汤·粥

TANGZHOU DAQUANJI

代瑞婷 编

大全集



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

汤粥大全集/代瑞婷编. —北京: 高等教育出版社, 2010.10

(国民健康素养大全集)

ISBN 978-7-04-031089-4

I. ①汤… II. ①代… III. ①保健-汤菜-菜谱②粥-保健-食谱 IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第190335号

爱读者 出品

国民健康素养大全集
汤粥大全集

编 者	代瑞婷	图片摄影 (排名不分先后)	耿 欣 金 鑫 李朝阳 王大龙 于 笑
策划编辑	龙 杰	协助拍摄 (排名不分先后)	百年荣记饮食文化发展有限公司 唐人美食职业技能培训学校 食色堂美食摄影工作室
责任编辑	林丹璐	责任印制	朱学忠
图片编辑	康顺韬		
封面设计	刘 畅		
排版制作	王江妹 方亚玲		
出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
总 机	010-58581000		
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京威远印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	1020 × 1200 1/20	版 次	2010年10月第1版
印 张	20	印 次	2010年10月第1次印刷
字 数	1 116 000	定 价	29.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 31089-00



前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人日常生活中占据的重要地位由此可见一斑。现今，随着物质水平的提高，人们的菜篮子也日渐丰富，吃已不仅是为了果腹，地域和季节也已经不能阻碍人们享受美食的愿望。冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉炉旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们美好生活中不可缺失的一环。可是，食物匮乏的记忆刚刚远去，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？没关系，不用着急，我们这套“国民健康素养大全集”菜谱系列一出手，保管您的这些烦恼一扫而光。

“国民健康素养大全集”菜谱系列经由一年多的精心策划和创作，在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下成功面世。编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全，且营养丰富。专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者。

“国民健康素养大全集”菜谱系列包括《新版家常菜大全集》《新编小炒大全集》《汤粥大全集》《营养素食大全集》《百变家常菜大全集》，每一本的侧重点各有不同。《新版家常菜大全集》和《百变家常菜大全集》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域风味，您都可以从中找到它的详细做法。其中《新版家常菜大全集》按菜品种类分类，一本在手，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点一一网罗，一桌完美的家宴可轻松搞定；《百变家常菜





大全集》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，使得“老三篇”翻出“新花样”，天天都有新惊喜。《新编小炒大全集》和《汤粥大全集》术业有专攻，《新编小炒大全集》让您可以只用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；《汤粥大全集》帮您利用或简单或复杂的食材和水，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。《营养素食大全集》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的刻板印象，提倡“吃得健康，素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出不输荤菜的秘密。

“国民健康素养大全集”菜谱系列中每一道菜的原料都是很容易买到的，每道菜所用烹饪手法不过是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

您还等什么，健康美味全数收录的菜谱大全集系列是您厨房必备的好伙伴。一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！





第一章 调节体质汤粥

虚性体质

- 0001 甲鱼鹌鹑汤
0002 黑芝麻核桃乳鸽汤
0003 银耳童子鸡汤
0004 栗子芋头鸡汤
0005 瓦罐鸡汤
0006 鸡蓉芦笋汤
0007 鸡肉骨汤
0008 百合炖鸡翅
0009 酸菜炖鸭汤
0010 菠菜土豆牛骨汤
0011 雪蛤牛肉汤
0012 姜桂牛肉汤
0013 南瓜蘑菇牛肉汤
0014 平菇牛肉炖豆腐
0015 水煮什菌羊肉
0016 大蒜煨羊肉
0017 鲜菌鱼羊锅
0018 猪肝黄芪汤
0019 猪手黄豆汤
0020 银耳排骨汤
0021 什锦炖丸子
0022 娃娃菜猪肚汤
0023 参茶炖饺汤
0024 泥鳅豆腐汤
0025 黄芪山药泥鳅汤
0026 雪菜大汤黄鱼
0027 海带柴鱼汤
0028 雪菜蚕芽煮鲜虾
0029 北芪红枣双豆汤
0030 莲桂红枣黑豆汤
0031 麻辣鸳鸯豆腐汤
0032 乳鸽粥
0033 人参鸡粥
0034 鲍鱼滑鸡粥
0035 鸡丁大米粥
0036 日式鸡肉泡粥
0037 猪蹄黄豆粥
0038 榨菜肉片粥

002

002

003

004

005

006

007

008

009

- 0039 黄鳝小米粥
0040 生滚鲜鱿鱼粥
0041 猪血鲫鱼粥
0042 鳗鱼粥
0043 栗子粥
0044 黑米党参粥
0045 红枣山药薏米粥
0046 山药桂圆粥
0047 山药糯米粥
0048 山药葡萄粥
0049 花生糙米粥
0050 燕麦大米粥
实性体质
0051 冬瓜薏米汤
0052 冰镇绿豆汤
0053 椰奶提子汤
0054 青苹果芦荟汤
0055 口蘑芙蓉蛋汤
0056 酸菜鸭肉汤
0057 酸萝卜老鸭汤
0058 冬瓜莲子炖鸭子
0059 醋椒鸭架子汤
0060 绿豆糯米鸡片汤
0061 美式乡村蔬菜鸡汤
0062 鱼露清汤
0063 酸菜炖鲫鱼
0064 鲢鱼丝瓜汤
0065 瓦罐鲤鱼汤
0066 金瓜螃蟹汤
0067 豆腐笋丝蟹肉汤
0068 排骨藕汤
0069 杏仁盖菜煲排骨
0070 五指毛桃汤
0071 天麻远志炖乳鸽
0072 沙锅炖豆腐
0073 魔芋豆腐煲鲫鱼
0074 海带炖豆腐
0075 鱼头炖豆腐
0076 雪菜炖豆腐
0077 金钩挂玉牌
0078 薏米炖乌鸡

010

011

012

012

013

014

015

016

017

- 0079 陈皮炖牛肉
0080 黄豆炖白菜
0081 芦笋小米莲子汤
0082 竹笋火腿汤
0083 韩国大酱汤
0084 什锦海鲜泡菜汤
0085 芹菜虱目鱼粥
0086 芹菜肉末粥
0087 鲜虾西芹粥
0088 小米绿豆粥
0089 莲子薏米粥
0090 海带紫菜粥
0091 皮蛋青菜粥
0092 菠菜粥
0093 小白菜粥
0094 蟹柳豆腐粥
0095 咸蛋香粥
0096 杂米皮蛋粥
0097 鸭肉粥
0098 甜果粥
0099 二米粥
0100 藕粉水果糊
寒性体质
0101 红枣莲子鸡腿汤
0102 桂圆枸杞童子鸡汤
0103 沙锅炖母鸡
0104 鸡骨火腿瘦肉汤
0105 苡蓉花生炖凤爪
0106 当归羊肉汤
0107 生姜羊肉汤
0108 红枣羊腩汤
0109 红烩羊肉汤
0110 祥和羊肉煲
0111 山菌牛骨汤
0112 麻辣牛杂汤
0113 希腊牛肉汤
0114 风味牛肉煲
0115 猪排莲藕红豆汤
0116 花生排骨汤
0117 黄豆炖排骨
0118 双竹焖排骨

018

019

020

021

022

022

023

024

025



目录

CONTENTS



0119	酱味肉骨汤
0120	党参淮山胡椒猪肚汤
0121	白菜炖肥肠
0122	归芪鲤鱼汤
0123	芹菜鱼丸汤
0124	芋头海带鱼丸汤
0125	三白炖素肚
0126	麦芽糖红枣汤
0127	奶汤圆白菜
0128	越南酸辣汤
0129	洋葱浓汤
0130	大麦牛肉粥
0131	牛肉什锦粥
0132	牛肉滑蛋粥
0133	麦片牛肉丸粥
0134	生姜羊肉粥
0135	羊肉粥
0136	鸡丝香粥
0137	鸡丝泡饭粥
0138	荔枝鸭粥
0139	三元及第粥
0140	红枣糯米粥
0141	花生红枣粥
0142	南瓜小米粥
0143	荔枝红豆粥
0144	三色米粥
0145	土豆粥
热性体质	
0146	桂杞鸽蛋汤
0147	鲜笋水鸭汤
0148	橙汁啤酒鸭
0149	腊鸭焖藕
0150	笋鸡银芽汤
0151	苦瓜鸡汤
0152	雪梨煮凤脯
0153	芦荟银杏鸡肉羹
0154	海带鱼头汤
0155	金针鳝鱼汤
0156	奶油鳕鱼汤
0157	木瓜鲈鱼汤
0158	酸辣鱼羹
0159	挪威海鲜浓汤
0160	泰北三鲜汤
0161	西芹丝瓜萝卜汤
0162	意大利火腿青豆汤
0163	酱味萝卜肉骨汤
0164	红枣牛肝汤
0165	泰国冬阴功汤
0166	韩国海带汤
0167	梨花豆腐汤

0168	鸡蛋豆腐汤
0169	白菜粉丝炖豆腐
0170	柚皮薏米冬瓜汤
026	0171 口蘑冬瓜汤
	0172 冬瓜莲叶汤
	0173 海带木瓜百合汤
	0174 腐竹黄瓜汤
	0175 竹笋香菇汤
027	0176 酸菜苦笋汤
	0177 芹菜叶粉丝汤
	0178 西洋菜萝卜汤
	0179 杏仁竹荪煮青蔬
	0180 杏仁雪梨汤
028	0181 玫瑰藕粉汤
	0182 素罗宋汤
	0183 荷叶莲子粥
	0184 绿豆大米粥
	0185 绿豆菜心粥
029	0186 小米苦瓜粥
	0187 豆苗清米粥
	0188 竹笋火腿粥
	0189 红枣菊花粥
	0190 丝瓜粥
030	0191 鲈鱼粥
	0192 生滚螃蟹粥
	0193 咸蛋鸭肉粥
	0194 鸭杂粥
	0195 银鱼萝卜香粥
031	第二章 特定人群汤粥
031	婴幼儿
	0196 桂圆益智鸽蛋汤
	0197 鱼头健脑汤
032	0198 醒脑排骨汤
	0199 川芎天麻猪脑汤
	0200 桂圆远志海参汤
	0201 松蘑鲢鱼头汤
	0202 鱼头豆腐汤
033	0203 醋椒头尾汤
	0204 鳝鱼黄花菜汤
	0205 平鱼蚕茧汤
	0206 日本鲑鱼汤
	0207 鲫鱼鲜汤
034	0208 鱼肉芒果咖喱汤
	0209 首乌核桃牛腱汤
	0210 丝瓜银耳虾汤
	0211 虾仁豆腐汤
	0212 法国核桃鸡汤
035	0213 豆豉炖猪心
	0214 花旗参银耳煲

0215 紫苏珍菌汤		0266 菠菜奶粥	056 0315 莲藕三红羊骨汤	
0216 银杏雪耳炖鹌鹑蛋	046	0267 香蕉奶糊	0316 香辣炖素什锦	066
0217 沙锅杏鲍菇煲白鸽		0268 蛋麦糊	0317 沙锅百合煲螃蟹	
0218 红豆牛肚汤		0269 雪梨奶豆腐羹	0318 潮州三色鱼丸汤	
0219 珍珠桂圆汤		0270 地黄羊腰粥	0319 莲枣养血汤	
0220 草菇柠檬酸汤		0271 香菇牛肉粥	057 0320 桂圆莲子枸杞汤	
0221 香菇鱼头汤	047	0272 香菇兔肉粥	0321 熟地首乌松仁猪蹄汤	067
0222 外婆鱼汤		0273 香菇玉米粥	0322 红枣黄芪鲈鱼汤	
0223 平菇酸菜鱼汤		0274 芹菜香菇粥	0323 冬瓜莲子鲫鱼汤	
0224 洋参炖鱼肚		0275 双菇粥	0324 枸杞红枣金龟汤	
0225 香菇鸡汤		0276 山药蛋黄粥	058 0325 羊骨滋补粥	
0226 哈密瓜螺头鸡汤	048	0277 山药虾粥	0326 芪枣羊骨粥	068
0227 鲜奶银耳乌鸡汤		0278 虾仁蜜桃粥	0327 红枣羊骨糯米粥	
0228 鸡片莼菜汤		0279 什锦鸡翅粥	0328 萝卜干大骨粥	
0229 鸡丝豌豆汤		0280 肉蔬粥	0329 猪血粥	
0230 火腿鸡蓉汤		0281 麦芽粥	059 0330 猪蹄花生粥	
0231 什锦鸡蛋汤	049	0282 芝麻粥	0331 猪骨腐竹粥	069
0232 玉米牛肉鸡蛋汤		0283 果脯奶粥	0332 肉松粥	
0233 瘦肉枸杞子汤		0284 什锦甜粥	0333 雪菜肉末粥	
0234 哈密瓜银耳瘦肉汤		0285 五色粥	0334 当归羊肉粥	
0235 客家清炖猪肉汤			0335 冰糖红枣粥	
		孕产妇	060	
0236 徽州一罐香	050	0286 安神补血汤	060 0336 紫米红枣粥	070
0237 泰式酸辣浓汤		0287 调经补血汤	0337 红枣带鱼粥	
0238 西班牙香蒜汤		0288 红枣乌鸡汤	0338 红枣粥	
0239 匈牙利豆子浓汤		0289 山药莲子煲乌鸡	0339 小米红糖粥	
0240 俄式杂菜汤		0290 人参乌鸡汤	0340 乌鸡糯米粥	
0241 清炖狮子头	051	0291 阿胶炖乌鸡	061 0341 菠菜鸡蓉粥	071
0242 西红柿煮牛腩		0292 紫河红枣炖鸡汤	0342 鸡丸干贝粥	
0243 金橘炖牛肉		0293 田七木耳乌鸡汤	0343 鸡汁粥	
0244 日本四宝汤		0294 猴头菇乌鸡汤	0344 黑芝麻山药羹	
0245 状元及第粥		0295 鲜奶炖鸡汤	0345 三黑乌发粥	
0246 木耳安神补脑粥	052	0296 木瓜凤爪汤	062 0346 山药芝麻粥	072
0247 远志肝泥粥		0297 鸡杂鸭血汤	0347 红豆莲藕粥	
0248 酸枣仁桂圆粥		0298 鸡汤煮干丝	0348 红豆花生粥	
0249 鸡丝桂圆粥		0299 五子炖乌鸡	0349 八宝粥	
0250 桂圆莲子粥		0300 沙锅黄芪煲乌鸡	0350 萝卜益气粥	
0251 桂圆良姜粥	053	0301 当归煮鸡蛋汤	063 0351 黑芝麻燕麦粥	073
0252 桂圆糯米粥		0302 木耳田七猪肝汤	0352 鹌鹑红豆粥	
0253 核桃糯米粥		0303 杜仲瘦肉蹄筋汤	0353 红糖阿胶粥	
0254 核桃芝麻百合粥		0304 参芪玉米排骨汤	0354 蜜枣桂圆粥	
0255 核桃果肉紫米粥		0305 红枣黑豆猪尾汤	0355 党参红枣粥	
0256 核桃紫米粥	054	0306 玉米淮山脊骨汤	064 0356 花生牛奶红枣粥	074
0257 核桃小米粥		0307 猪血豆腐汤	0357 腐竹猪肝玉米粥	
0258 小米粥		0308 草菇豆腐排骨汤	0358 冬瓜乌鸡糯米粥	
0259 小米红枣粥		0309 杞子骨髓汤	0359 鸡汁莲子糯米粥	
0260 百果鸡粥		0310 豆腐骨头汤	0360 莲子小米粥	
0261 生滚白饭鱼粥	055	0311 猪肉丸子汤	065 中老年人	075
0262 鲜虾干贝粥		0312 红枣银杏猪肚汤	0361 杞枣芝麻乌鸡汤	075
0263 牛奶干果粥		0313 黄豆芽猪血汤	0362 鸡片口蘑汤	
0264 奶香麦片粥		0314 归元菊杞羊蹄汤	0363 佛手排骨汤	
0265 核桃花生奶糊				



目录

CONTENTS



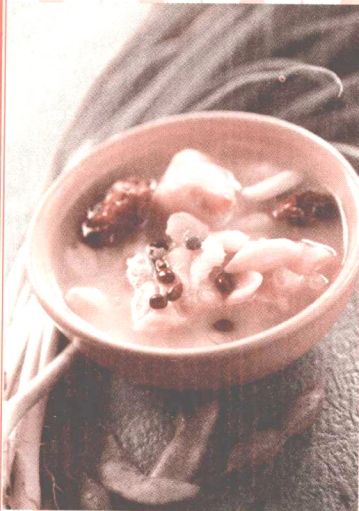
- 0364 瘦肉香菇荸荠汤
0365 西洋菜丸子汤
0366 银耳黄花鱼尾汤
0367 菠菜汤
0368 菠菜海鲜汤
0369 海米三鲜汤
0370 银耳莴笋海参汤
0371 紫菜海米鸡蛋汤
0372 杂菌鲜鱿羹
0373 皮蛋高汤杂菌
0374 香干汤
0375 丝瓜粉丝汤
0376 芒果煎汤
0377 黄精苍术羊肝汤
0378 枸杞菊花地黄羊腰汤
0379 五味子黑豆汤
0380 蚬肉西红柿南瓜汤
0381 莲藕黑豆乳鸽汤
0382 木耳胡萝卜牛肉汤
0383 枸杞菊花排骨汤
0384 鱼米羹
0385 锅仔枸杞叶煲猪肝
0386 猪肝豆腐汤
0387 猪肝鸡蛋汤
0388 猪肝瘦肉汤
0389 枸杞子鸡肝汤
0390 鸡肝胡萝卜汤
0391 胡萝卜红枣汤
0392 萝卜薏米汤
0393 冬菜鸭肝汤
0394 冬虫夏草鹌鹑汤
0395 金针章鱼萝卜汤
0396 竹蛭海参汤
0397 胡萝卜海螺汤
0398 核桃牛奶煮豆浆
0399 枸杞叶紫鱼汤
0400 枸杞枣豆汤
0401 枸杞子冬瓜汤
0402 番茄鱼片汤
0403 栗子白菜汤
0404 一品豆腐汤
0405 黄腊丁莼菜汤
0406 羊肝明目粥
0407 菠菜枸杞子粥
0408 鱼蓉菠菜粥
0409 菠菜瘦肉粥
0410 猪肝瘦肉粥
0411 猪肝鸡蛋粥
0412 生滚猪肝粥
0413 猪肝绿豆粥

- 0414 鸡肝小米粥
0415 鸡肝糊
076 0416 鲜香鱼片粥 086
0417 小白菜火腿粥
0418 马兰鸡粥
0419 鸡杂粥
0420 鸡蓉玉米粥
077 0421 蛋黄粥 087
0422 蛤蜊粥
0423 菱角薏米粥
0424 紫米杂粮粥
0425 蛋黄豌豆糊
078 0426 松仁核桃香粥 088
0427 口蘑香菇粥
0428 三菇小米粥
0429 豌豆绿豆粥
0430 什锦糙米粥
079 0431 牛蒡粥 089
0432 海鲜粥
0433 胡萝卜肉丸粥
0434 蜜饯胡萝卜粥
0435 乌梅粥
080 体力劳动者 090
0436 猪肉肉汤 090
0437 大骨浓汤
0438 口蘑西红柿排骨汤
0439 西兰花猪脊骨汤
081 0440 青柠木瓜煲排骨
0441 牡蛎猪骨汤 091
0442 什锦汤
0443 海带枸杞腔骨汤
0444 双仁猪手汤
082 0445 山药猪蹄汤
0446 雪梨猪蹄汤 092
0447 杜仲牛膝猪蹄汤
0448 猪蹄筋黄豆汤
0449 砂仁黄芪猪肚汤
083 0450 芸豆猪皮汤
0451 牡丹牛肉丝汤 093
0452 菠菜洋葱牛肋骨汤
0453 越式牛骨汤
0454 红枣牛骨汤
084 0455 莲子牛尾汤
0456 西红柿炖牛尾 094
0457 枣桂羊肉汤
0458 海参羊腰汤
0459 羊腿骨红枣汤
085 0460 香菇竹笋鳝鱼汤
0461 党参黄芪鳝鱼汤 095
0462 日本鲭鱼葱段汤

0463 鱼香咖喱汤		0512 柏子仁养心汤		0563 首乌鲜虾汤	
0464 天麻鱼头汤		0513 人参莲子核桃汤		0564 银鱼茼蒿汤	
0465 鲫鱼汤		0514 核桃桑葚芝麻汤		0565 萝卜汤	
0466 泰式酸辣虾汤	096	0515 红枣葱白核桃汤		0566 茭白芹菜汤	116
0467 海鲜丸子汤		0516 山参桂圆银耳汤	106	0567 蜂蜜芝麻汤	
0468 杞子鱼胶汤		0517 胡萝卜银耳汤		0568 核桃蜂蜜汤	
0469 白萝卜带鱼汤		0518 莲藕双圆汤		0569 香蕉冰糖汤	
0470 虾味鱼汤		0519 桂圆红枣莲豆汤		0570 柚皮苹果汤	
0471 西式虾仁汤	097	0520 甘草莲心水果汤		0571 山药芥菜黄豆汤	117
0472 山药螃蟹汤		0521 银杏莲子汤	107	0572 金针菇海带汤	
0473 油菜玉菇酱汁汤		0522 葱枣汤		0573 海带黄豆汤	
0474 香菜黄瓜汤		0523 洋参乳鸽汤		0574 苦瓜芥菜汤	
0475 丝瓜油条汤		0524 芪桂老鸡汤		0575 芥菜参肉汤	
0476 什锦酸辣汤	098	0525 石榴鸡汁汤		0576 鲜笋豆芽红枣汤	118
0477 豆芽枣菇清汤		0526 茉莉花鸡片清汤	108	0577 豆芽平菇汤	
0478 俄式甜菜汤		0527 土鸡红枣桂圆汤		0578 清汤蟹味菇	
0479 杜仲栗子鸡汤		0528 归精黑豆煲鸡汤		0579 香菇花生白菜汤	
0480 飘香炖鸡		0529 咖喱玉米鸡汤		0580 西红柿玉米汤	
0481 蜜瓜螺头鸡汤	099	0530 鸡肝豆苗汤		0581 烧肉煲烟笋	119
0482 首乌凤爪汤		0531 灵芝蜜枣煲老鸭	109	0582 糙米萝卜丝汤	
0483 豌豆猪骨粥		0532 烤鸭酸菜汤		0583 家常豆花汤	
0484 生滚排骨粥		0533 浑汤冒鹅肠		0584 山药美白汤	
0485 芋头猪骨粥		0534 花生芪枣牛腱汤		0585 鲜奶水果汤	
0486 豆芽牛肉粥	100	0535 淮杞牛腱汤		0586 美味双色羹	120
0487 牛腩栗子粥		0536 桂圆荔枝枸杞牛肉汤	110	0587 祛斑美容汤	
0488 鹌鸽杏仁粥		0537 苹果百合牛肉汤		0588 健康山海珍	
0489 西红柿鸡蛋粥		0538 青木瓜牛肉汤		0589 山楂麦芽汤	
0490 美味火腿粥		0539 莲藕牛腩汤		0590 茯苓鹌鹑蛋汤	
0491 海参桂圆粥	101	0540 芡实猪肚汤		0591 椒油豆腐平菇汤	121
0492 鲮鱼黄豆粥		0541 海米土豆瘦肉汤	111	0592 大煮干丝	
0493 五花鲈鱼粥		0542 莲藕骨头汤		0593 胡萝卜山药煲	
0494 鲑鱼粥		0543 腐竹银杏排骨汤		0594 红枣薏米山药汤	
0495 鱼肉松粥		0544 墨西哥排骨汤		0595 烧豆腐丸汤	
0496 对虾粥	102	0545 参归猪肝汤		0596 榛子枸杞汤	122
0497 黑芝麻核桃粥		0546 桂圆猪心汤	112	0597 木瓜西红柿土豆汤	
0498 牛奶燕麦粥		0547 沙锅竹荪猪心		0598 雪菜蚕豆汤	
0499 猪蹄当归粥		0548 红枣归圆猪皮汤		0599 甘蓝菠菜汤	
0500 川式猪蹄粥		0549 槐花猪肠汤		0600 素什锦汤	
0501 排骨大米粥	103	0550 雪菜肉丝汤		0601 山楂粥	123
0502 火腿豌豆粥		0551 静思肉丸汤	113	0602 白术猪肚粥	
0503 苡蓉羊腿粥		0552 红豆首乌羊腩汤		0603 荸荠猪肚粥	
0504 花生牛筋粥		0553 萝卜炖羊排		0604 雪菜燕麦肉末粥	
0505 天麻鱼头粥		0554 枸杞红枣黑鱼汤		0605 香菇火腿鸡丝粥	
0506 鳝丝油菜粥	104	0555 天麻鲈鱼汤		0606 土豆鸡肉粥	124
0507 鸡肉皮蛋粥		0556 竹笋鲫鱼汤	114	0607 时蔬牛肉粥	
0508 丝瓜小米粥		0557 蜜汁河鳗		0608 红豆高粱粥	
0509 蔬蓉糙米粥		0558 沙锅鳝段		0609 花生高粱粥	
0510 薏米牛奶粥		0559 养生鳝鱼锅		0610 山药玉米糙粥	
		0560 百合牡蛎煲		0611 芡实糯米粥	125
脑力劳动者	105	0561 红枣桂圆牡蛎汤	115	0612 果香糯米粥	
0511 忘忧汤	105	0562 虾皮紫菜鸽蛋汤			



目录
CONTENTS



0613 扁豆小米粥	0660 银杏腐竹鸡汤	
0614 大麦米粥	0661 茄子鸡片汤	136
0615 绿蔬甜薯粥	0662 鸡蓉菠菜汤	
0616 樱桃玫瑰花粥	126 0663 牛蒡枸杞猪骨汤	
0617 小银鱼鲜美粥	0664 胡萝卜玉米排骨汤	
0618 豆汁粥	0665 苦瓜黄豆煲排骨	
0619 荷包粥	0666 排骨木瓜汤	137
0620 潮州粥	0667 猪骨猪皮蒜味汤	
0621 柏子仁粥	127 0668 什锦猪蹄锅	
0622 韭菜粥	0669 猪皮麦冬胡萝卜汤	
0623 大蒜粥	0670 眉豆猪皮汤	
0624 芋头粥	0671 双菇粉丝肉片汤	138
0625 糙米粥	0672 沙锅炖肘子	
0626 红豆粥	128 0673 当归鸡汤	
0627 泡菜粥	0674 木瓜牛骨汤	
0628 红薯粥	0675 圆白菜牛肉汤	
0629 栗子红薯粥	0676 馓子煨牛肉	139
0630 虾皮香芹燕麦粥	0677 花生炖牛腩	
0631 榨菜香菇粥	129 0678 薯仔炖牛肉	
0632 荸荠海蜇粥	0679 双花鲫鱼汤	
0633 杨梅绿豆粥	0680 冬蓉鱼片汤	
0634 桂圆百合粥	0681 鲍鱼汤	140
0635 桂圆红枣粥	0682 柬埔寨酸鱼汤	
0636 鲜香猪心粥	130 0683 木瓜酸汤银鲑鱼	
0637 鸡蛋木耳粥	0684 玉竹鱼头汤	
0638 鸡蛋红糖小米粥	0685 沙锅炖鱼头	
0639 百合小米粥	0686 淮山百合炖鳗鱼	141
0640 葡萄干小米粥	0687 虾仁鹌鹑蛋汤	
0641 牛奶小米粥	131 0688 金菇海鲜酱汤	
0642 乳香糙米粥	0689 莲藕花生汤	
0643 松仁紫米粥	0690 白芷鲜藕汤	
0644 核桃芡实粥	0691 红枣冬瓜仁汤	142
0645 芹菜芦荟粥	0692 西红柿鸡蛋汤	
0646 荔枝粥	132 0693 山药木耳汤	
0647 玫瑰香粥	0694 紫菜玉米眉豆汤	
0648 飘香腊八粥	0695 金宝玉米羹	
0649 胡萝卜粥	0696 黄花南瓜汤	143
0650 糊涂粥	0697 人参果芦荟汤	
	0698 双菇竹荪汤	
	0699 黑芝麻桑葚汤	
	0700 沙锅核桃蚕蛹	
	134 0701 女贞子炖海带	144
	134 0702 胡萝卜海带丝汤	
	0703 西红柿芹菜汤	
	0704 西红柿菜花汤	
	0705 西红柿虾皮汤	
	0706 芥菜西红柿汤	145
	135 0707 菠菜杏仁汤	
	0708 洛神山楂瘦身汤	
	0709 黄瓜枸杞鸡蛋汤	
	0710 百花豆腐汤	

第三章 养生汤粥

延年益寿

- 0651 补气长寿汤
- 0652 长寿羹
- 0653 养生牛尾煲
- 0654 养生茄汁羊肉
- 0655 长生一罐香
- 0656 枸杞子兔肉汤
- 0657 栗子煲老鸭汤
- 0658 老鸭炖玉兰片
- 0659 芪参母鸡汤

- 0701 女贞子炖海带
- 0702 胡萝卜海带丝汤
- 0703 西红柿芹菜汤
- 0704 西红柿菜花汤
- 0705 西红柿虾皮汤
- 0706 芥菜西红柿汤
- 0707 菠菜杏仁汤
- 0708 洛神山楂瘦身汤
- 0709 黄瓜枸杞鸡蛋汤
- 0710 百花豆腐汤

0711 酸辣豆腐汤	146	0760 木耳猪腰汤	0811 党参泥鳅汤	166
0712 天麻豆腐汤		0761 雪蛤炖猪胰汤	156 0812 八鲜滋补汤	
0713 莴笋叶豆腐汤		0762 巴戟补肾汤	0813 扬威汤	
0714 青菜钵		0763 黄芪佛手猪心汤	0814 香菇山药干贝汤	
0715 萝卜山药汤		0764 淮山猪心汤	0815 干贝枸杞白菜汤	
0716 清炖草菇汤	147	0765 莲子猪心汤	0816 虾仁韭菜豆腐汤	167
0717 香芹炖栗子		0766 山药芡实排骨汤	0817 女贞首乌汤	
0718 韩国泡菜汤		0767 淡菜海带排骨汤	157 0818 泽泻乌发汤	
0719 沙锅酸辣浓汤		0768 黄豆排骨汤	0819 双仁黑豆养心汤	
0720 首乌黑豆粥		0769 时蔬排骨汤	0820 桂圆枣仁芡实汤	
0721 芡实韭子粥	148	0770 土豆炖排骨	0821 小麦甘草红枣汤	168
0722 荞麦桂圆粥		0771 山楂瘦肉汤	0822 鸡骨草冬瓜龙骨汤	
0723 桂圆栗子粥		0772 银鱼瘦肉菠菜汤	158 0823 锅仔鸡汤烩时蔬	
0724 百合莲子红豆粥		0773 牡蛎粉猪蹄汤	0824 银耳莲子汤	
0725 莲枣薏米粥		0774 枸杞炖羊肉汤	0825 三宝煲	
0726 芝麻红枣粥	149	0775 羊腩苡蓉汤	0826 马兰鸭蛋汤	169
0727 黑芝麻糯米糊		0776 红豆羊腩汤	159 0827 花生牛奶羹	
0728 黑芝麻甜奶粥		0777 双菇炖羊肉	0828 鸡丝养心粥	
0729 荔枝山药粥		0778 清炖羊肉	0829 山药芡实粥	
0730 家常八宝粥		0779 栗子炖羊蹄	0830 银耳糯米粥	
0731 酪梨芋头粥	150	0780 韩国牛杂碎汤	0831 燕麦雪梨粥	170
0732 肉末紫菜粥		0781 灵芝炖牛腩	0832 小米黄豆粥	
0733 三米粥		0782 土豆炖牛肉	160 0833 红薯小米粥	
0734 艇仔粥		0783 酸辣牛肉牛骨汤	0834 花样果肉薏米粥	
0735 芹菜粥		0784 水煮牛肉片	0835 牛奶薏米果仁粥	
0736 决明子粥	151	0785 撒尿牛丸汤	0836 牛奶粥	171
0737 菊花核桃粥		0786 兔肉汤	0837 莲子粥	
0738 绿豆银耳粥		0787 牡蛎粉煮鸽蛋汤	161 0838 双莲粥	
0739 双米银耳粥		0788 二子补肾鸡汤	0839 杂米粥	
0740 青菜玉米面粥		0789 冬虫夏草乌鸡汤	0840 豆浆粥	
0741 猪肉玉米粥	152	0790 淮杞红枣子鸡汤	0841 羊肉淡菜粥	172
0742 玉米面粥		0791 红豆清鸡汤	0842 蒜泥海带粥	
0743 十果粥		0792 田七气锅鸡	162 0843 青菜虾仁燕麦粥	
0744 海带大米粥		0793 沙锅云吞鸡	0844 冬虫夏草田鸡腿粥	
0745 香菇脆笋粥		0794 淮杞鸡爪甲鱼汤	0845 人参乌鸡粥	
0746 香蕉粥	153	0795 鸭三宝汤	0846 制首乌黑豆红枣粥	173
0747 苦瓜糯米粥		0796 山药枸杞鹌鹑汤	0847 黑豆牡蛎粥	
0748 冬瓜糯米粥		0797 香蕉片胡萝卜汤	163 0848 黑豆黑米粥	
0749 西米甜瓜粥		0798 紫菜胡萝卜汤	0849 芡实茯苓粥	
0750 鳕鱼粥		0799 红枣花生冰糖羹	0850 枸杞子海参粥	
0800 决明子蔬菜汤		0801 香菇豆腐汤	0851 羊肉苡蓉粥	174
154 0802 人参鸡菇汤	154	0803 补肾蛤蚧汤	0852 枸杞子羊腰粥	
0804 地黄甲鱼		0805 桂圆枸杞子甲鱼汤	164 0853 枸杞子猪腰粥	
0806 黑豆黑枣鲑鱼汤		0807 盖菜鱼脯汤	0854 栗子猪腰粥	
155 0808 山斑鱼芡实汤	155	0809 荷包蛋炖鲑鱼汤	0855 猪腰干贝粥	
0810 黄芪鲫鱼汤			0856 猪腰粥	175
			0857 鲜陈鸭肾瘦肉粥	
			0858 芋头肉片粥	
			0859 海参海鲜粥	
			0860 皮蛋淡菜粥	

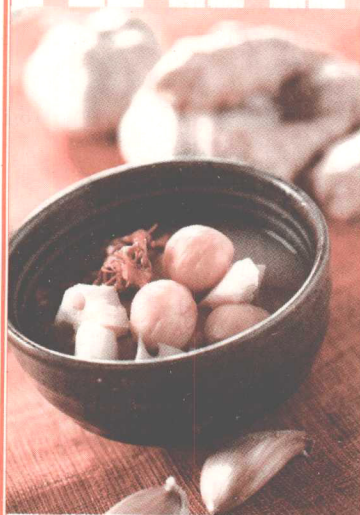
调和阴阳

- 0751 枸杞子猪肝汤
 0752 何首乌猪肝汤
 0753 玉兰肝尖汤
 0754 何首乌炖猪手
 0755 巴戟杜仲海龙瘦肉汤
 0756 田七杜仲煲猪腰
 0757 杜仲腰子汤
 0758 火腿肉炖猪腰
 0759 猪腰刀豆汤



目录

CONTENTS



- 0861 核桃虾仁粥
- 0862 鱼肚粥
- 0863 蚝仔粥
- 0864 枸杞子粥
- 0865 枸杞子羊肝粥
- 0866 枸杞子猪肝粥
- 0867 猪肝笋尖粥
- 0868 肝黄粥
- 0869 胡萝卜芹菜粥
- 0870 胡萝卜南瓜粥
- 0871 韭菜虾仁粥
- 0872 海参粥
- 0873 西葫芦粥
- 0874 肉丸粥
- 0875 桂花糖粥

气血双补

- 0876 珍珠燕窝汤
- 0877 燕窝花旗参汤
- 0878 燕窝雪梨汤
- 0879 冬虫夏草甲鱼汤
- 0880 甲鱼太子参汤
- 0881 甲鱼银耳汤
- 0882 温补甲鱼香菇汤
- 0883 甲鱼红枣汤
- 0884 莼菜甲鱼汤
- 0885 草菇甲鱼汤
- 0886 麦冬麻鸭汤
- 0887 清汤鸭条
- 0888 红枣乌鸡雪蛤汤
- 0889 红豆荸荠煲乌鸡
- 0890 墨西哥鳄梨鸡汤
- 0891 参鸡汤
- 0892 菜心鸡片汤
- 0893 淮杞煲乌鸡
- 0894 一品沙锅
- 0895 薏米鸡汤
- 0896 芦笋鸡丝汤
- 0897 沙锅姜母鸭
- 0898 银杏鸡蓉炖子鸭
- 0899 酸辣豆腐鸭血汤
- 0900 红枣黄芪炖鸭掌
- 0901 姜母老鸭汤
- 0902 灵芝乳鸽汤
- 0903 石斛参须牛尾汤
- 0904 黄芪牛肉汤
- 0905 党参牛排汤
- 0906 牛肉姜桂汤
- 0907 酸菜黄豆牛腩汤
- 0908 沙锅炖牛腱
- 0909 牛肉菜粒汤

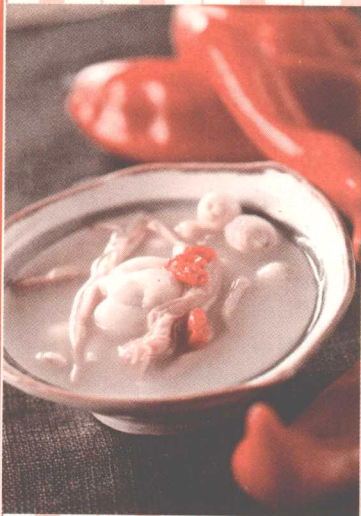
- 176 0910 玉米牛尾汤
- 0911 山药豆苗羊肉汤
- 0912 汤泡羊肉
- 0913 萝卜羊肉汤
- 0914 羊肉藕片汤
- 0915 冬瓜炖羊排
- 0916 红枣炖猪肉
- 0917 桂圆鸡蛋瘦肉汤
- 0918 薏米荷叶瘦肉汤
- 0919 丝瓜瘦肉汤
- 0920 菜心螺片瘦肉汤
- 0921 榨菜肉丝汤
- 0922 菠菜肉丝年糕汤
- 0923 参归猪心汤
- 0924 猪腰参芪芡实汤
- 0925 酸辣豆腐瘦肉羹
- 0926 红枣猪皮汤
- 0927 玉须泥鳅排骨汤
- 0928 旱莲红枣排骨汤
- 0929 柠檬牡蛎排骨汤
- 0930 豆芽炖排骨
- 0931 黄豆猪排汤
- 0932 补气猪手汤
- 0933 黄豆干贝兔肉汤
- 0934 西红柿柠檬炖鲫鱼
- 0935 淮杞鳝鱼汤
- 0936 醋椒黑鱼汤
- 0937 蛤蜊鲫鱼汤
- 0938 鲜鱼清汤
- 0939 咖喱鱼头
- 0940 鲑鱼炖茄子
- 0941 田七红枣煲黑鱼汤
- 0942 田七藕蛋汤
- 0943 枣杞双雪煲鲫鱼
- 0944 鲫鱼豆腐浓汤
- 0945 红豆鲤鱼汤
- 0946 香芹藕片鱿鱼汤
- 0947 双豆芝麻泥鳅汤
- 0948 冬菇山药干贝汤
- 0949 萝卜银耳田螺汤
- 0950 蛤蜊蛋汤
- 0951 银耳鹌鹑蛋汤
- 0952 丝瓜海米蛋汤
- 0953 莴笋叶煎蛋汤
- 0954 节瓜咸蛋汤
- 0955 瘦肉鸭蛋汤
- 0956 荸荠杞子鲜藕汤
- 0957 百合烧香芋
- 0958 二冬雪梨汤
- 0959 蒜子煲芋头
- 0960 人参茯神枣仁汤

0961 墨西哥眉豆软饼汤	196	1012 青菜鸡腿粥	207	1061 杂米香菇粥	216
0962 白菜山药胡萝卜汤		1013 蛋花粥		1062 香菇粥	
0963 百合芡实汤		1014 猪肝菠菜粥		1063 山药枸杞粥	
0964 苦瓜豆腐汤		1015 空心菜瘦肉粥		1064 芋头红薯粥	
0965 紫菜荸荠豆腐汤		1016 鸭肝浓香粥	207	1065 猕猴桃薏米粥	
0966 沙锅酿彩色豆腐	197	1017 山药酥油粥		1066 南瓜燕麦粥	217
0967 银芽白菜汤		1018 石榴花粥		1067 鲜鱼葱白粥	
0968 什锦小白菜汤		1019 花生粥		1068 草菇鱼片粥	
0969 酸辣干丝汤		1020 花生小米粥		1069 鲜香牛肉粥	
0970 什锦头碗烩		1021 花生山药粥	208	1070 西红柿猪骨粥	
0971 银耳丝瓜汤	198	1022 木耳粥		1071 香菇瘦肉粥	218
0972 鲜味丝瓜汤		1023 百合粥		1072 排骨糙米粥	
0973 双耳日月贝		1024 油菜粥		1073 樱花虾糙米粥	
0974 酥香豆花汤		1025 土豆藕丁粥		1074 白煮鸡粥	
0975 枣莲三宝粥				1075 黑米鸡蛋粥	
0976 牡蛎糯米粥	199	抗癌防病	209	1076 小米蛋奶粥	219
0977 陈皮蚌肉粥		1026 黑豆花生羊肉汤	209	1077 西米核桃糊	
0978 红豆野鸭粥		1027 参枣甲鱼汤		1078 青豆玉米粥	
0979 鸭脯火腿粥		1028 冬菇煲老鸭		1079 双腊玉米粥	
0980 皮蛋瘦肉粥		1029 五灵脂红花炖墨鱼		1080 白扁豆粥	
0981 皮蛋排骨粥	200	1030 枸杞子燕窝汤		1081 松子粥	220
0982 干贝粥		1031 猴头菇红腰豆汤	210	1082 五豆粥	
0983 墨鱼粥		1032 鸡汤烩野菌		1083 芒果粥	
0984 紫米粥		1033 绿色蔬菜汤		1084 白茄首乌粥	
0985 兔肉粥		1034 芦笋浓汤		1085 菜花粥	
0986 鹌鹑粥	201	1035 韭菜香菇汤			
0987 人参莲子粥		1036 香菇高汤	211	第四章 四季汤粥	
0988 人参核桃粥		1037 西红柿培根蘑菇汤		春季	222
0989 党参黄芪粥		1038 法式奶油蘑菇鲜蛤汤		1086 土茯苓参杞甲鱼汤	222
0990 紫米党参粥		1039 法国黑菌蘑菇汤		1087 当归红枣煲鸭汤	
0991 鸡丝高丽参粥	202	1040 美式培根奶油蘑菇汤		1088 鸡片竹荪汤	
0992 枸杞羊肉粥		1041 西红柿排骨汤	212	1089 竹笋鸡肉汤	
0993 羊肉萝卜粥		1042 玉米排骨汤		1090 鸡汤炖榛蘑	
0994 桂圆猪肝粥		1043 排骨豆腐汤		1091 芦笋鸭掌汤	223
0995 猪肚大米粥		1044 排骨蘑菇煲		1092 鲜笋炉鸭汤	
0996 海米排骨粥	203	1045 无花果炖猪蹄		1093 沙锅淮杞鹌鹑	
0997 山药肉丝粥		1046 里脊炖猪蹄	213	1094 黄豆莲藕排骨汤	
0998 三鲜粥		1047 双冬扣羊腩		1095 南瓜排骨美颜汤	
0999 香肠粥		1048 椰子黄豆牛肉汤		1096 奶香猪骨汤	224
1000 糯米鳊鱼粥		1049 龙井鸡肉汤		1097 黄瓜肉片汤	
1001 鳊鱼粥	204	1050 香菇笋鸡汤		1098 什蔬丸子汤	
1002 鱼丸粥		1051 小鸡炖蘑菇	214	1099 枸杞子牛肉羹	
1003 茯苓五味粥		1052 海藻牡蛎汤		1100 南瓜兔肉汤	
1004 薏米山药粥		1053 桂枝天麻川芎炖鱼头		1101 莼菜鲫鱼汤	225
1005 泥鳅黑豆粥		1054 鲫鱼炖豆腐		1102 淮山黄鳝汤	
1006 黑豆粥	205	1055 红花羊肝汤		1103 鱼汤豆苗浸鱼片	
1007 红扁豆粥		1056 乳汁炖排骨	215	1104 锅仔芥菜鱼肚	
1008 黄豆粥		1057 蜂蜜梨汤		1105 锅仔沙茶酱双丸	
1009 荞麦粥		1058 金针菇余肥牛		1106 青木瓜美容汤	226
1010 南瓜粥		1059 五彩相会			
1011 小萝卜粥	206	1060 糟辣鱼头			



目录

CONTENTS



1107 冰糖炖木瓜		1156 泡菜鳕鱼汤	236
1108 双色蛋花汤		1157 草菇鱼丸汤	
1109 蛋黄菜花汤		1158 百合美白汤	
1110 三丝豆苗汤		1159 百合藻带汤	
1111 豆浆莴笋汤	227	1160 补骨脂炖猪腰	
1112 荸荠空心菜汤		1161 菠萝捣汁冲汤	237
1113 腐竹汤		1162 咸蛋芥菜汤	
1114 蜆头荸荠羹		1163 莲笋玉米汤	
1115 法式葱头酪汤		1164 小白菜粉丝汤	
1116 丹参润肤汤	228	1165 香甜红枣南瓜汤	
1117 消斑美白汤		1166 苋菜芙蓉蛋汤	238
1118 养颜美容汤		1167 养颜瘦身汤	
1119 枣芪美颜汤		1168 法国洋葱汤	
1120 竹盅炖双石		1169 瓦罐菌子汤	
1121 母鸡枸杞子粥	229	1170 沙锅什锦素菜煲	
1122 鸡肉菠菜粥		1171 绿豆黄瓜粥	239
1123 胡萝卜牛肉小米粥		1172 绿豆奶粥	
1124 雪菜牛肉粥		1173 百合绿豆粥	
1125 鲤鱼红豆粥		1174 薏米百合粥	
1126 生滚鱼片粥	230	1175 冬瓜西瓜粥	
1127 青菜虾仁粥		1176 苦瓜粥	240
1128 银耳高粱粥		1177 莲子荷叶粥	
1129 山药扁豆粥		1178 双莲紫米粥	
1130 茄子粥		1179 莲子木瓜粥	
夏季	231	1180 菠萝粥	
1131 绿豆茶叶冰糖羹	231	1181 丝瓜猪肝瘦肉粥	241
1132 枸杞叶菊花绿豆汤		1182 海带瘦肉粥	
1133 菊花雪梨牛奶汤		1183 西米猕猴桃粥	
1134 荷叶冬瓜薏米汤		1184 西红柿西米粥	
1135 莲子薏米排骨汤		1185 腊鸭颈菜干粥	
1136 莲子薏米煲鸭汤	232	秋季	242
1137 银耳南杏山楂汤		1186 沙参心肺汤	242
1138 银花山楂蜂蜜汤		1187 沙参玉竹老鸭汤	
1139 白菜牛百叶汤		1188 水鸭银花汤	
1140 苦瓜牛肉汤		1189 滋润鸭汤	
1141 腊肉苦瓜汤	233	1190 木耳鸭丝汤	
1142 苦瓜蚌肉煲		1191 平菇莲子鸭羹	243
1143 窈窕虫草乌鸡汤		1192 山药玉竹鸽肉汤	
1144 扁豆凤爪汤		1193 老鸽汤	
1145 鸡骨美容汤		1194 银杞鸡肝汤	
1146 萝卜鸡杂汤	234	1195 猴头菇炖鸡汤	
1147 苹果滑炖鸡		1196 百合土鸡汤	244
1148 海带鸭肉汤		1197 竹笋炖土鸡	
1149 双皮老鸭汤		1198 鸡骨米汤	
1150 淮山药老鸭汤		1199 鸡肉丸子汤	
1151 枣栗鸭架汤	235	1200 红枣百合鹌鹑汤	
1152 风味煲鸭架汤		1201 胡萝卜银耳田螺汤	245
1153 麻辣羊肉汤		1202 莲藕玉米排骨汤	
1154 芦荟猪蹄汤		1203 猪肉萝卜汤	
1155 乌梅红枣鲫鱼汤		1204 芸豆竹笋焖仔排	

1205 瑞典肉丸汤		1254 羊肚牛奶汤		1304 菠菜虾皮粥	
1206 萝卜牛百叶汤	246	1255 羊杂碎汤		1305 鹌鹑萝卜粥	
1207 白萝卜牛腩汤		1256 沙锅腐竹炖羊腩	256	1306 腊八粥	266
1208 南瓜牛肉汤		1257 单县羊肉汤		1307 栗子玉米楂粥	
1209 酱味牛肉汤		1258 枸杞子牛鞭汤		1308 黑豆紫米粥	
1210 五宝药膳牛肉汤		1259 莲藕山药牛腱汤		1309 咸八宝粥	
1211 法国牛肉丸子汤	247	1260 牛肉红汤		1310 腌肉白菜粥	
1212 天冬冬瓜羊肉汤		1261 家常牛肉酱汤	257	1311 糯米花生麦粥	267
1213 淮杞炖兔肉汤		1262 牛尾汤		1312 芋头玉米楂粥	
1214 陈皮香附炖乳鸽		1263 西红柿咖喱牛肉汤		1313 小米八宝粥	
1215 桃花豆腐汤		1264 麻椒牛肉牛骨汤		1314 羊杂粥	
1216 杏仁豆腐汤	248	1265 沙锅西红柿牛肉		1315 芍药花粥	
1217 豆腐香菇栗子汤		1266 小碗红汤牛肉	258	1316 乌贼粥	268
1218 香菇冬瓜球		1267 越南牛肉汤		1317 焙酥豆糖粥	
1219 香菇木耳蔬菜汤		1268 四季豆腰花汤		1318 鲜橘汤圆粥	
1220 金针豆芽羹		1269 节日炖酱肉		1319 窝蛋滑牛粥	
1221 红薯双仁汤	249	1270 排骨炖白菜		1320 鱼蓉粥	
1222 清汤萝卜		1271 秘制炖坛肉	259		
1223 萝卜丝蛋花汤		1272 肉骨茶汤		第五章 对症汤粥	
1224 西红柿洋葱骨汤		1273 茄汁洋葱猪骨汤		清热解毒	270
1225 百合银耳粥		1274 山楂肉骨汤		1321 清热排毒乌鸡汤	270
1226 枇杷银耳粥	250	1275 酒香炖肉骨头		1322 清火老鸭汤	
1227 冰糖银耳粥		1276 党参天冬炖萝卜	260	1323 黄瓜老鸭汤	
1228 银耳鸽蛋粥		1277 萝卜炖鲤鱼		1324 绿豆老鸭汤	
1229 蜂蜜雪梨粥		1278 山药玉竹白鳝汤		1325 沙锅冬瓜老鸭	
1230 梨藕肉碎粥		1279 丁香鱼片枸杞子汤			
1231 麦冬大米粥	251	1280 醋炖鲈鱼		1326 芦荟解毒汤	271
1232 罗汉燕麦粥		1281 萝卜干炖带鱼	261	1327 清毒除痘汤	
1233 银杏莲子粥		1282 四物海参汤		1328 排毒菌菇煲	
1234 南瓜紫米粥		1283 鲜虾黄芪汤		1329 花旗参薏米花生汤	
1235 红豆山药粥		1284 牡蛎雪菜双豆汤		1330 薏米决明美白汤	
1236 菠菜素粥	252	1285 葛根红薯防寒汤		1331 薏米绿豆美肤除痘汤	272
1237 姜枣鲫鱼粥		1286 酸辣五丝汤	262	1332 参须素锅	
1238 柴鱼贵妃粥		1287 团圆合家欢		1333 三菌豆苗汤	
1239 菠萝鸡片粥		1288 家常盆菜		1334 黑鱼冬瓜汤	
1240 烤鸭粥		1289 家常炖菜		1335 黄豆银耳鲫鱼汤	
冬季	253	1290 双菌炖南瓜		1336 黑豆鲤鱼汤	273
1241 十全大补母鸡煲	253	1291 印度咖喱绿豆汤	263	1337 芦笋鱿鱼汤	
1242 参麦黑枣乌鸡汤		1292 马来西亚椰奶双薯汤		1338 冬瓜虾仁汤	
1243 人参气锅鸡		1293 鸡菇一锅鲜		1339 冬瓜排骨汤	
1244 百灵菇烧鸡翅		1294 麻辣萝卜干汤		1340 菊花猪肝汤	
1245 鸡汁浓汤		1295 英国咖喱鸡汤		1341 豌豆肚条汤	274
1246 什锦鸡骨清汤	254	1296 海参羊肉粥	264	1342 苦瓜腐皮汤	
1247 芋头鹅肉汤		1297 高粱羊肉粥		1343 粉丝冻豆腐汤	
1248 香芋炖腊鸭		1298 银鱼羊肉粥		1344 金钱口蘑汤	
1249 羊肚菌乳鸽汤		1299 苹果萝卜羊肉粥		1345 苦菜酸辣汤	
1250 地黄蝉花羊肝汤		1300 红枣海参淡菜粥		1346 茼蒿蛋白汤	275
1251 羊肉附子姜汤	255	1301 淡菜粥	265	1347 玉月汤	
1252 茯苓羊肉汤		1302 干贝海带粥		1348 芙蓉汤	
1253 羊肉木耳汤		1303 五彩虾仁粥		1349 山楂荷叶香蕉汤	
				1350 橄榄杨梅汤	



目录

CONTENTS



1351 菊花粥	276	1400 海带芽什蔬汤	
1352 薄荷粥		1401 芹菜莴笋煮牛肉	286
1353 茶叶粥		1402 桔梗牛肚汤	
1354 果味绿豆粥		1403 红绿豆花生猪蹄汤	
1355 红枣绿豆粥		1404 薏米绿豆百合汤	
1356 冰糖绿豆苋菜粥	277	1405 萝卜薏米黄花菜汤	
1357 椰汁黑糯米粥		1406 蜂蜜冬瓜汤	287
1358 红豆莲子粥		1407 冰糖百合汤	
1359 甘蔗汁小米粥		1408 银耳百合雪梨汤	
1360 无花果粥		1409 雪耳木瓜盅	
1361 大麦烤麸粥	278	1410 栗子桂花汤	
1362 糯米麦粥		1411 芥菜荸荠汤	288
1363 苹果麦片粥		1412 百合黄花炖豆腐	
1364 竹笋粥		1413 清炖芦笋	
1365 竹笋肉末粥		1414 玉兰片炖白菜	
1366 冬瓜夹肉粥	279	1415 仿真燕窝粥	
1367 咸菜肉丝粥		1416 菊花绿豆粥	289
1368 榨菜肉丝粥		1417 西瓜皮丁粥	
1369 猪肺薏米粥		1418 梨粥	
1370 培根白菜粥		1419 山药荸荠粥	
	280	1420 苋菜玉米粥	
生津润燥	280	1421 甘蔗高粱粥	290
1371 魔芋女贞汤		1422 西红柿豆腐粥	
1372 牡蛎茯苓汤		1423 海带豆香粥	
1373 白芷冬瓜汤		1424 白玉珍果粥	
1374 银杏冬瓜汤		1425 红豆南瓜煲	
1375 蟹肉冬瓜汤		1426 银耳绿豆粥	291
1376 鲫鱼冬瓜汤	281	1427 玉米绿豆粥	
1377 绿豆冬瓜汤		1428 薏米红豆粥	
1378 玉米冬瓜汤		1429 小米红豆粥	
1379 雪菜冬瓜汤		1430 紫米薏仁粥	
1380 冬瓜火腿汤		1431 绿豆薏米粥	292
1381 冬瓜鸭架汤	282	1432 雪梨黄瓜粥	
1382 冬瓜薏米鸭煲		1433 冬瓜葡萄粥	
1383 玉带鸭汤		1434 冬瓜粥	
1384 鸡肉红豆汤		1435 玉米楂子粥	
1385 鸡丝鹌鹑蛋汤		283 化痰止咳	293
1386 苹果凤爪汤		1436 热咳喉炎清化汤	293
1387 香菜鱼片汤		1437 川贝蜜枣瘦肉汤	
1388 菠菜鱼片汤		1438 莲子银耳炖雪梨	
1389 豌豆鱼头汤		1439 枸杞百合莲花汤	
1390 清汤鱼丸		1440 百合啤梨白藕汤	
1391 雪菜鲫鱼汤	284	1441 五味子黑豆汤	294
1392 红豆冬瓜鲤鱼汤		1442 银耳枇杷汤	
1393 鲫鱼萝卜丝汤		1443 豆蔻鲫鱼汤	
1394 鲜鱼生菜汤		1444 酸汁冬瓜鱼	
1395 丝瓜鲢鱼滋补汤		1445 橘红银杏乳鸽汤	
1396 蛤蚧牡蛎鲜虾汤	285	1446 银杏炖凤爪	295
1397 生地螃蟹汤		1447 银杏子鸭汤	
1398 什鲜烩汤		1448 水晶老鸭汤	
1399 海带薏米蛋汤			