

家家可以做 人人容易学

1000

家常粥羹汁1000样

中国烹饪协会 美食营养 专业委员会 著

10
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样

北京出版社出版集团
北京出版社

家家可以做 人人容易学

家常粥羹汁1000样

中国烹饪协会 专业委员 著

著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常粥羹汁1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.

—北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06276-6

I.家... II.中... III.①粥-食谱②汤菜-菜谱 IV.①TS972.137

②TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135135 号

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

☐ 责任编辑 毛白鸽

☐ 执行编辑 赵彦

☐ 装帧设计 刘畅

家常粥羹汁 1000 样

JIACHANG ZHOU GENG ZHI 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京市梨园彩印厂

版次 / 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 4 月第 2 次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 18

插页 / 4

字数 / 490 千字

印数 / 20,001—40,000 册

书号 / ISBN 7-200-06276-6/TS·79

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393

1000
10元家常菜1000样

冬虫夏草田鸡粥



鲜红椒鱿鱼羹



最新可以学 人人皆会学
1000
10元家常菜1000样

皮蛋瘦肉粥

新编中国菜 人人会做
1000
10元家常菜1000样

鱿 鱼 蛤 蜊 粥





芦笋汁



新客可以选 人人有份
1000
 10元家常菜1000样

鳗鱼羹

目 录

CONTENTS

四季家常好粥

春季家常好粥

护肤粥

莲枣薏仁粥 2

五谷糙米粥 2

红豆花生红枣粥 2

芸豆粥 3

首乌百合粥 3

木耳红枣粥

南瓜百合粥

蔬菜油条粥

鲜橘汤圆粥

苜蓿粥 4

猪蹄粥 5

桃花粥 5

牡丹花粥 5

山药红豆粥 5

酥蜜粥 6

荔枝山药粥 6

山药红枣粥 6

山药扁豆粥 7

花生牛筋粥 7

荔枝红枣粥

玫瑰花粥

花生山药粥

月季花粥

茉莉花粥 8

鸡蛋米汤粥 8



山药羊肉粥 8

猪肚粥 9

猪血粥 9

蚕豆粥 9

猪红鱼片粥 10

鲤鱼阿胶粥 10

美目粥

茉莉玫瑰冰糖粥 10

鸡肝粥 10

猪肝绿豆粥 11

猪肝笋尖粥 11

兔肝粥 11

猪肝鸡蛋粥 12

桑椹枸杞猪肝粥 12

腐竹猪肝粥 12

枸杞猪肾粥 13

黄花瘦肉粥 13

酸枣仁粥

野鸡粥

胡萝卜咸粥

枸杞粳米粥

红扁豆粥 14

枸杞豉汁粥 14

胡萝卜香菜粥 15

黑米粥 15

菠菜粥 15

菟丝子粥 15

首乌粥 16

栀子粥 16



鱼蓉菠菜粥 16

鸽蛋菜心粥 16

鸡丝泡饭粥 17

和胃粥

芹菜山楂粥 17

小麦豆角粥

芫菁粥

香菜粥

三宝素粥

生滚青鱼片粥 18

鲫鱼粥 19

锅巴粥 19

鲍鱼滑鸡粥 19

荞麦粥 20

豌豆粥 20

鲜菇小米粥 20

芹菜粥 20

四季豆粥 21

焦米粥 21

郁李仁粥 21

燕麦粳米粥 21

冰糖五色粥 21

千屈菜马齿苋粥 22

玉米山药粥 22

蚝肉芹菜粥 22

安神粥

糯米花生麦粥 23

包心菜粥 23

香附麦片粥 23



蜜饯胡萝卜粥	24
川贝雪梨粥	24
香蕉粥	24
红枣糯米粥	24
山药枸杞粥	
酒酿粥	
葵花子粥	
猪心粥	
鸡丝养心粥	26
及第粥	26
太子参田鸡粥	26
生菜鲮鱼球粥	27
苦苣菜粥	27
香椿芽粥	27
茵陈粥	28
空心菜瘦肉粥	28
慈姑粥	28
马齿苋粥	28
莴笋粥	29
金银花粥	29
荠菜粥	29
青蒿粥	29

益智粥

桃仁红枣粥	30
山药蛋黄粥	30
红豆花生粥	30
藿香粥	31
三鲜粥	31
鸡丝莼菜粥	31
剥皮鱼粳米粥	31



鲜鱼片粥	32
草菇鱼片粥	32
芹菜虱目鱼粥	32
鲤鱼脑粥	33
鲤鱼粥	33
红枣带鱼粥	33

强身粥

潮州粥	34
五果糯米粥	34
南瓜大麦粥	34
蜜枣桂圆粥	35
江南八宝菜粥	35
米面红枣粥	35
薏仁党参粥	36
豌豆鸡汁粥	
鸭仔粥	
鸡肉粥	
人参鸡粥	
当归乌鸡粥	37



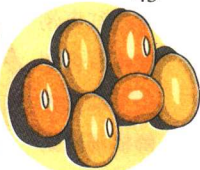
韭菜籽粥	38
猪髓粥	38
豆苗猪肾粥	38
山药芡实瘦肉粥	38
杨梅瘦肉粥	39
栗子猪肾粥	39
牛肉蓉粥	
花生猪骨粥	
发菜瘦肉粥	
泥鳅粥	
泥鳅黑豆粥	40



银鱼芥菜粥	41
草拨粥	41
白芷粥	41
荆芥粥	41
紫苏叶粥	42

降压(降脂)粥

鲮鱼黄豆粥	42
荠菜百合粥	42
冰糖茼蒿粥	43
西兰花鱼片粥	
黄豆小米粥	
菠菜芹菜粥	
黑木耳芹菜粥	
大蒜粥	44
竹笋粥	44
葱白粥	44



降糖粥

油菜粥	45
豆腐皮粥	45
茼蒿粥	45
玉米粉燕麦粥	45
毛豆荞麦粥	46
豌豆瘦肉粥	46
冬菇鱈片粥	46

夏季家常好粥

护肤粥

米糕甜粥	47
------	----

雪梨黄爪粥 47

木瓜粥 47

叉烧皮蛋粥 48

皮蛋排骨粥

大蓟粥

刺儿菜粥

玉竹冰糖粥

绿豆奶粥 49

石榴花粥 49

白茄首乌粥 49

椰汁黑糯米粥 50

小米蛋奶粥 50

芍药花粥 50

西瓜子仁粥 50

空心菜粥 50

枇杷粥

白果麦片粥

红豆糯米粥

番茄山药粥

银鱼苋菜粥 52

白兰花粥 52

肉丸粥 52

包心菜猪肉粥 53

美目粥

枸杞油菜粥 53

鸡肝小米粥 53

菠菜瘦肉粥 54

冬虫夏草田鸡粥 54

陈皮蚌肉粥 54

鳝丝油菜粥 54

牡蛎肉末粥 55

蒲菜粥 55

车前子粥 55

豆薯粥 56

甜石榴西米粥 56

皮蛋淡菜粥 56

和胃粥

白梁米粥 56

乌梅粥 57

梅干莲子粥 57

西米酸梅粥 57

火腿粥 57

雪菜肉末粥 58

稷米粥 58

芡实薏仁粥 58

大麦豇豆粥 58

长豇豆粥 59

红薯粥 59

土豆泥牛奶粥 59

芦笋天门冬粥 59

猪肉青菜粥 60

榨菜肉丝粥 60

炒面粥 60

蔷薇花粥

荔枝粥

香茗粥

橘皮粥

大麦薏仁茯苓粥 61

安神粥

百合绿豆粥 62

绿豆粥 62

菱粉粥 62

苡菜绿豆粥 62

无花果粥 63

冰糖莼菜粥 63

枇杷银耳粥 63

白扁豆粥 63

银耳绿豆粥 64

绿豆酸梅百果粥 64

菠萝粥 64

西米苹果粥 65

西米甜瓜粥 65

翠衣甜粥

瓠瓜粥

番茄西米粥

豌豆绿豆粥

冰糖绿豆苋菜粥 66

绿豆竹叶粥 66

西瓜皮丁粥 67

八宝莲子粥 67

杨梅绿豆粥 67

豌豆鲜奶粥 68

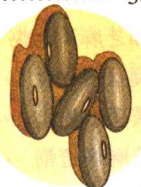
西米猕猴桃粥 68

佛手柑粥 68

鸭脯火腿粥 68

火腿鸡块粥 69

白果莲子粥 69



柏子仁粥 69

白菜蛋花粥 69

益智粥

松子粥 70

红豆野鸭粥 70

兔肉粥

荔枝鸭粥

鲶鱼粥

薄荷粥

瑶柱冬瓜丝粥 71

天麻鱼头粥 71

鱼生粥 72

生滚鲜鱿鱼粥 72

强身粥

甜八宝粥 73

小米红糖粥 73

芝麻黑豆粥 73

芋艿米豆粥 73

马齿苋鸡粥 74

银耳鸽蛋粥 74

西芹牛肉粥 74

潮式碎肉粥 74

肉丝粥 75

芋头肉片粥 75

鱿鱼蛤蜊粥

田鸡粥

百合玉竹粥

浮小麦粥

小麦通草粥 76



黑豆牡蛎粥 77

鸽肉粥 77

松仁仔鸡粥 77

艇仔粥 78

牡蛎虾皮粥 78

降压(降脂)粥

海带瘦肉粥 79

海带梗米粥 79

葛根粉粥 79

荷叶梗米粥 80

绿豆麦片粥 80

冬瓜粥 80

绿豆荷叶粥 80

茄子粥 81

降糖粥

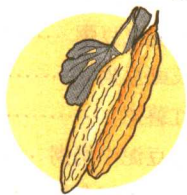
冬瓜鸭粥 81

茭白粥

槐花粥

苦瓜粥

天花粉粥



秋季家常好粥

护肤粥

紫米薏仁粥 83

豆浆粥 83

酪梨芋头粥 83

银耳樱桃粥 84

西米樱桃粥 84

猪腰薏仁粥 84

银耳杏仁露粥 84

猪肉玉米粥 85

白果猪肚粥 85

章鱼猪蹄莲藕粥 85

当归黄芪粥 86

黑米党参山楂粥 86

木瓜胡萝卜玉米粥 86

腐竹猪红粥

百果鸡粥

芡实白果粥

冬瓜玉米面粥

三米红枣桂圆粥 87

白芍麦枣粥 88

蟹柳豆腐粥 88

乌鸡糯米粥 88

黑芝麻甜奶粥 88

窝蛋滑牛粥 89

黄芪红糖粥 89

芝麻蜂蜜粥 89

黑芝麻红枣粥 89

芝麻小米粥 90

益母草粥 90

白果养颜粥 90

虾仁鸡翅粥 90

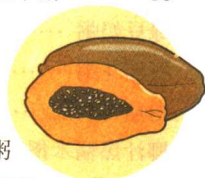
甲鱼粥 91

葡萄干粥 91

鹌鹑红豆粥 91

美目粥

覆盆子粥 92



花生菠菜粥	92
鸡肝芡实粥	92
干贝鸡肉粥	93
生滚草鱼肠粥	93
芋头芹菜粥	93
菊花核桃粥	94
玉米火腿粥	94

和胃粥

山楂丹参粥	94
桃脯粥	95
香肠熏鸡粥	95
薏白粥	95
山楂红糖粥	95
花生杏仁粥	
荸荠粥	
豆薯小米粥	
豆豉薏白粥	
糙米排骨粥	96
罗汉果糙米粥	97
姜枣鲫鱼粥	97

安神粥

青梁米粥	97
腐竹白果粥	98
甜菜叶粥	98
干冬菜粥	98
长生果粥	98
芦笋粥	99
百合粥	99
扁豆小米粥	99

珠玉二宝粥	99
莲子芡实粥	
甘蔗高粱粥	
橄榄粥	
山药葡萄粥	
杏仁川贝粥	100
苦杏仁粥	101
香菇油菜面筋粥	101
牛奶菠菜粥	101
鹌鹑萝卜粥	101
鸭梨粥	102
皮蛋瘦肉粥	102
猪肺薏仁粥	102
荸荠海蜇粥	103
银鱼羊肉粥	103
猪肺萝卜粥	103
燕窝粥	104
黄精粥	104
普洱冬茶粥	104
款冬花粥	104
沙参粥	105
天门冬粥	105

甘露子粥	
桔梗粥	
菊花茶粥	
红枣银耳粥	
杏子粥	106
黄鱼蓉粥	106
虾仁蜜桃粥	107

桂花粥	107
二花粥	107
红豆莲藕粥	107
甜藕粥	108
鹌鹑山药粥	108
菊芋粥	108
桂圆阿胶红枣粥	108
荸荠萝卜粥	109

益智粥

嫩莲子粥	109
咸八宝粥	109
核桃芝麻百合粥	110
鲑鱼片粥	110
柴鱼贵妃粥	110
鳊鱼粥	111

强身粥

芡实茯苓粥	111
核桃芡实粥	
白煮鸡粥	
阿胶糯米粥	
燕窝鸡粥	
鹌鹑粥	113
鹌鹑粥	113
荸荠猪肚粥	113
五花肉花生粥	114
雪菜牛肉粥	114
海参粥	114
龟肉粥	115
猪骨腐竹粥	115

芝麻牛骨髓粥 115

降压(降脂)粥

黑木耳粥 116

决明子粥 116

芝麻桃仁粥

白果冬瓜粥

芋头粥

黄豆粥

皮蛋杂粮粥 117

南瓜粥 118

南瓜饭豇豆粥 118

白茯苓粥 118

降糖粥

樱花虾糙米粥 119

赤小豆鲤鱼粥 119

生地黄粥 119

干贝粥 120

菊苗粥 120

山药南瓜粥 120

冬季家常好粥

护肤粥

紫米红枣粥 121

奶香麦片粥 121

西式牛奶粥 121

白菜肉末粥 121

核桃姜汁红枣粥 122

水姜鸭粥 122

口蘑香菇粥 122

桂枝红参粥 123

乌贼粥 123

沙锅排骨粥 123

胡子鲶粥 124

乌鳢鱼粥 124

美目粥

枸杞叶羊肾粥 124

羊腩苦瓜粥 125

菜丝肉末粥 125

鳗鱼粥 125

桂圆栗子粥 126

海参桂圆粥 126

白菜粥 126

花椰菜粥 126

桂圆枸杞粥 127

胚芽甘薯粥 127

和胃粥

滋味斋粥 127

猪肝菠菜粥

柿饼粥

肉桂粥

梅花粥

糯米粉粥 128

肉豆蔻粥 129

薏仁粥 129

红枣黑豆粥 129

饭豇豆粥 129

花生烤麸粥 130

萝卜青果粥 130

茴香菜粥 130

腊鸭颈菜干粥 131

陈皮瘦肉粥

豆芽牛肉粥

猪脾粥

米沙粥

麸皮粥 132

培根白菜粥 132

安神粥

桂圆黑豆粥 133

山药桂圆粥 133

竹荪玉笋粥 133

火腿萝卜粥 134

杏仁糯米粥 134

菱角薏仁粥 134

土豆肉末粥 134

肉粒萝卜干粥 135

山茱萸肉粥 135

姜枣粥 135

甜杏仁粥 136

杏仁猪肺粥 136

益智粥

香菇鸡粒粥 136

鸡肉白薯粥 136

枸杞核桃粥

陈皮核桃粥

鲜奶核桃粥

核桃虾仁粥

香菇火腿鸡丝粥 138



鲈鱼粥 138

生滚白饭鱼粥 139

强身粥

焗酥豆糖粥 139

腊八粥 139

榛子粥 140

烧鸭粥 140

日式鸡肉泡粥 140

鸡丸瑶柱粥 140

香菇牛肉粥

海参鸭肉粥

黄芪牛肉粥

辽参海鲜粥

红枣海参淡菜粥 142

蜆肉粥 142

人参茯苓粥 143

雪蛤人参粥 143

阿胶白皮粥 143

茯苓黄芪粥 143

墨菜粥 144

鲜陈鸭肾瘦肉粥 144

羊肉淡菜粥 144

狗肉粥 145

羊杂粥 145

苹果萝卜羊肉粥 145

苁蓉羊腿粥 146

羊脊骨粥 146

牛肾粥 146

猪肾粥 147

黄狗肾粥 147

驴肉粥 147

鲜虾瑶柱粥

海米粥

虾皮菠菜粥

虾球干贝粥

对虾粥 149

鹿角胶粥 149

金樱子粥 149

虾仁韭菜粥 149

鸡肠粥 150

山东羊肉粥 150

羊肚粥 150

牛腩板栗粥 151

鹿肉粥 151

牛杂粥 151

牛肚粥 151

生滚鲜贝粥 152

牡蛎粥 152

红枣羊骨糯米粥 152

鱼肚粥 153

牛髓地黄粥 153

降压(降脂)粥

玉米须粥 153

平菇粥 154

角鱼干贝粥

虾皮糙米粥

鸡蛋木耳粥

土豆粥

降糖粥

萝卜汁粥 155

山药萝卜粥 155

辣椒粥 155

莱菔子粥 156

紫菜瘦肉粥 156

四季家常羹

春季家常羹

护肤羹

双豆羹 158

桂圆首乌羹 158

猪肚鸡脯羹

凤菇三宝羹

百合花鸡蛋羹

山药红枣羹

三丝火腿羹 160

芦荟汁白果羹 160

太极金笋羹 160

美目羹

枸杞玉米羹 161

蒸肝鸡蛋羹 161

牛肉菜粒羹 161

鸡蓉菠菜羹 162

天门冬猪皮羹 162

翡翠鱼羹 162

冰糖五彩玉米羹 163

荠菜干贝羹 163



素太极羹 163

什锦蛋羹 164

豌豆鱼盅羹 164

银鱼香菇羹 164

和胃羹

银丝香羹 165

小米素羹 165

玉米酱番茄羹 165

香蕲羹 166

玉米牛肉羹 166

鱼蓉豆腐羹 166

鱼唇羹 167

石斑鱼羹 167

干贝玉米羹 167

安神羹

香蕉西米羹 168

鲜香白菜羹

银耳参枣羹

香菇鸡丝羹

茉莉花鸡粒羹

蟹黄珍珠羹 169

琥珀莲子羹 169

益智羹

西施豆腐羹 170

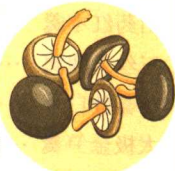
麻辣豆腐羹 170

荠菜肉丝豆腐羹 171

蛋黄羹 171

瑶柱鱼唇羹 171

珍珠豆腐羹 172



步鱼蔬菜羹 172

翡翠海皇羹 173

强身羹

红白豆腐羹 173

银鱼笋丝羹 173

鱼蓉银耳羹

牛肉豆腐羹

首乌牛肉羹

蛇羹

降压(降脂)羹

鸡蛋玉米羹 175

菠菜羹 175

降糖羹

鲫鱼羹 176

胡萝卜干贝羹 176



夏季家常羹

护肤羹

草原牛奶羹 177

黄瓜猪肉羹 177

瓠子猪蹄羹 178

节瓜蓉羹 178

水果什锦奶羹 178

鹌鹑蛋小米羹 178

多味果羹 179

皮蛋鸡米羹 179

南瓜花瘦肉羹 180

云腿鸽子羹 180

西湖牛肉羹 180

肉末鸭血羹 181

美目羹

鸡汤鸭舌羹 181

苦瓜黄鳝羹 181

归参鳝鱼羹 182

鲜笋香菇黄鳝羹 182

蟹肉苦瓜羹 182

菠菜双蛋羹 182

和胃羹

一品开胃羹 183

肉丝豆腐羹 183

金丝蜜枣羹 184

海蛎羹 184

安神羹

冬瓜肉末羹 184

冬瓜杂粮羹 185

冬瓜菠萝羹 185

三瓜瑶柱羹 185

西瓜羹 185

鲫鱼砂仁羹 186

鲜蟹冬瓜羹 186

蟹肉冬蓉羹 186

百合酸枣羹

三鲜冬蓉羹

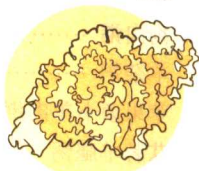
银耳冬瓜羹

什锦水果羹

火腿冬瓜羹 188

益智羹

醋烧鳊鱼羹 188



黄鱼海参羹	189
猪脑鱼云羹	
蛋液鲫鱼羹	
清汤鲈鱼羹	
芦笋蛋黄羹	
黄鱼豆腐羹	190



强身羹

什锦海参羹	191
平菇莲子鸭羹	192
油菜鸽子羹	192
鸡蓉芋泥羹	192
鹌鹑松仁羹	192

降压(降脂)羹

紫菜豆腐羹	193
绿豆银耳杂果羹	193

降糖羹

烩鳝羹	193
菇笋肉丝羹	194
蛤蜊黄鱼羹	194

秋季家常羹

护肤羹

鸡蓉鱼肚羹	195
白果奶羹	195
银耳薏仁羹	195
黑芝麻山药羹	196
薏仁橘羹	196
望月羹	196

田七肚羹	197
核桃芝麻羹	197
芡实蒸蛋羹	197
小米鱼肚羹	197
银耳瘦肉羹	197

美目羹

什锦玉米羹	198
蔬香牛肉羹	198
竹蔗排骨羹	199

和胃羹

牛蒡香羹	199
橘子山楂桂花羹	199
花胶鸡丝羹	200
甘薯藕粉羹	200
栗子山楂羹	200
西芹牛肉羹	200
雪花鱼丝羹	201

安神羹

灵芝羹	201
芡实银耳羹	
鸡蛋银耳羹	
银耳西米羹	
清茶豆腐羹	
香蕉百合银耳羹	203
香菌豆腐羹	203
百果西米羹	203
银耳莲子羹	203
川贝杏仁银耳羹	204



参百波耳羹	204
银耳肺羹	204
百合白果牛肉羹	
仙人掌百合羹	
丝瓜银耳虾羹	
蟹肉虾仁羹	



五果冰糖羹	206
鲜莲子青蟹羹	206
藕丝羹	206
双丝银鱼羹	207
芭蕉羹	207
小麦生地百合羹	207

益智羹

菊花黄鱼羹	208
宋嫂鱼羹	208
梨菇豆腐羹	209
金菊猪脑羹	209
苋菜黄鱼羹	209
鱼丝蛋蓉羹	209

强身羹

凉拌蚌羹	210
香莲鸭羹	210

降压(降脂)羹

芙蓉银耳羹	211
三文鱼蒸蛋羹	211

降糖羹

荠菜鲈鱼羹	212
芙蓉紫菜虾仁羹	212

冬季家常羹

护肤羹

- 香菇白菜羹 213
- 酸辣素羹 213
- 鸡蓉豆花羹 213
- 山药羊奶羹 214
- 鲜红椒鲑鱼羹
- 鱼肚羹
- 紫菜竹笙羹
- 冬笋海参羹
- 酸辣脑羹 216
- 西米牛肉羹 216



美目羹

- 鳗鱼羹 216
- 金针菇紫菜羹 217
- 核桃栗子羹 217
- 翡翠珍珠羹 217

和胃羹

- 子姜牛柳羹 218
- 蟹味菇羹 218
- 酸辣鱼头羹 219
- 栗子白果羹 219

安神羹

- 杭式果羹 219
- 五丁羹 220
- 酸辣蛋花羹 220
- 蒸蛋羹 220
- 甜杏仁羹 221

- 灵芝双仁羹 221
- 桂圆莲子羹 221

益智羹

- 豆腐苋菜羹 221
- 核桃豆腐羹 222
- 蛋蓉牛肉羹 222
- 豆蔻陈皮鲫鱼羹 222
- 鱼米羹 222
- 干贝鱼脑羹 223
- 冬菇鱼肉羹 223
- 鲑鱼豆腐羹 224
- 鳗鱼柠檬羹 224
- 白玉银鱼羹 224
- 虾仁豆腐羹 224

强身羹

- 妙香红枣羹 225
- 蟹粉豆腐羹 225
- 八宝羹 225
- 甫里鸭羹 226
- 白羊肾羹 226
- 花椰菜虾羹 227
- 参芪归姜羊肉羹 227
- 草果良姜羊肉羹 227
- 羊肉奶花羹 227

杭式牛肉羹

韭菜虾羹

羊脏羹

毛豆虾仁羹

鸡杂鳝鱼羹



- 雪梗珍珠羹 229

降压(降脂)羹

- 银耳山药羹 230

降糖羹

- 草菇豆腐羹 230

四季家常蔬果汁

春季家常蔬果汁

护肤汁

- 柳橙牛奶汁

- 柳橙菠萝汁

- 橘香甜汁

- 草莓柚奶汁

- 红萝卜西芹汁 233

- 胡萝卜菠菜汁 233

- 桑椹红枣汁 233

美目汁

- 综合蔬果汁 234

- 冰镇胡萝卜汁 234

- 菠萝胡萝卜汁 234

- 菠菜橘子汁 234

- 菜叶汁 235

和胃汁

- 双椒汁 235

- 芥菜萝卜汁 235

- 菠萝芹菜汁 235

安神汁

- 西芹菠萝汁 236

