

中国首套会说话的二维码互动型菜谱书

手机扫一扫
同步视频马上看

会说话的菜谱书 养生粥膳

COOKBOOK

常喝养生粥膳，常年轻常健康！

保健营养师 中华名厨 陈志田 主编



想看玉米枸杞粥怎么做
扫一扫，跟着视频同步学

名厨。精选。粥品
美味。营养。保健



玉米枸杞粥

养生粥
养颜粥
补脑粥

强身粥
开胃粥
防病粥

【精选粥膳】

精选强身保健粥
养生最佳参考书
名厨力荐的养生秘籍



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

会说话的菜谱书

COOKBOOK

养生粥膳

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生粥膳/陈志田主编. --北京:中国轻工业出版社, 2013. 9

(会说话的菜谱书)

ISBN 978-7-5019-9461-8

I. ①养… II. ①陈… III. ①粥—食物养生—食谱
IV. ①TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222060号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 白晶 孙昕

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 18

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5019-9461-8 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131020S1X101ZBW



♥ Part 1

粥为天下第一补物， 一碗好粥滋补全家

食粥有道，喝粥能养生	010
做粥有方，煮粥工具面面观	012
小小窍门，轻松煮出美味粥	013
四季煮粥巧选食材	014
调料巧搭配，营养味道佳	015
方法得当，煮粥更美味	016

煮粥的健康门道	018
不同人群，喝粥各有讲究	020
杂粮巧搭妙配，补养高人一筹	022
选对杂粮喝对粥，人人能养生	023
煮粥常用食材营养全分析	025

♥ Part 2

强身健体粥， 增强身体免疫力

木耳淮山粥	030
陈皮猪肚粥	031
山药香菇瘦肉粥	032
牛蹄筋蔬菜粥	033
肉末火腿咸蛋粥	034
生滚牛肉粥	035
猪红姜丝粥	036
西芹火腿肠粥	037
黄芪牛肉粥	038
芋头排骨粥	038
莲子红枣猪肝粥	039
土豆洋葱牛肉粥	040
萝卜牛肉粥	041
飘香牛肚粥	042

青菜排骨粥	043
当归枸杞墨鱼粥	044
草鱼猪肝干贝粥	044
参片鲢鱼粥	045
开胃酸菜生鱼粥	046
鸡肉黄芪粥	047
香菇冬笋墨鱼粥	048
鸡肉金针菇木耳粥	049
椰汁薏米粥	050
黄芪带鱼粥	051
虾皮菠菜粥	052
银鱼鸡蛋粥	052
虾仁三丁粥	053
田螺芹菜咸蛋粥	054

美味蟹肉粥	055	益寿红米粥	062
大米田螺粥	056	板栗玉米粥	063
鱿鱼猪骨虾肉粥	057	南瓜粥	064
红枣菊花粥	058	猕猴桃樱桃粥	065
银耳鹌鹑蛋玉米粥	058	玉米碎桂圆粥	066
玉米枸杞粥	059	山楂片糯米粥	066
鲜菇小米粥	060	西瓜龙眼糯米粥	067
甲鱼红枣粥	061	红糖红枣莲子粥	068

♥ Part 3

开胃消食粥， 健脾和胃好滋味

胡萝卜菌菇粥	070	榨菜鸭胗粥	086
菠菜山楂粥	071	酸豆角鸭肠粥	087
白果腐竹大米粥	072	笋尖鸭肠粥	088
冬瓜竹笋粥	073	白萝卜鸭腿粥	089
甜藕粥	073	皮蛋玉米萝卜粥	090
咸萝卜大米粥	074	西红柿蛋花粥	091
洋葱菠菜肉丝粥	075	鲮鱼白菜粥	092
胡椒猪肚砂锅粥	076	鱼肉萝卜粥	093
猪肚节瓜粥	076	香滑牛蛙粥	093
腊肠油条香米粥	077	雪菜鲑鱼豆腐粥	094
粉肠白菜粥	078	酸菜鲑鱼粥	095
猪肝菠菜粥	079	豆豉鲤鱼粥	096
牛肚青菜粥	080	沙参泥鳅粥	096
香菜牛百叶粥	081	猪血鲮鱼腐竹粥	097
牛心蔬菜粥	082	南瓜银耳粥	098
雪菜笋丁鸡肉粥	083	哈密瓜玉米粥	099
鸡丁玉米粥	084	红豆小米粥	100
淮山鸡胗粥	085	红豆高粱米粥	101
鲜笋烧鸭粥	085	山楂粥	101
豌豆鸭胗粥	086	五色养生粥	102

木耳枸杞红枣粥·····	104	鹌鹑茴香粥·····	130
肉末青菜粥·····	105	枸杞鹌鹑粥·····	131
猪肉香菇粥·····	106	皮蛋瘦肉粥·····	132
胡萝卜肉末粥·····	107	鱼片菠菜粥·····	133
当归猪蹄粥·····	108	鲫鱼百合糯米粥·····	134
腐竹瘦肉粥·····	109	鲤鱼红豆粥·····	134
百合红豆排骨粥·····	110	鱼片菜心西红柿粥·····	135
当归党参猪心粥·····	111	虾仁鳝鱼粥·····	136
猪骨黄豆粥·····	112	生滚鳝鱼粥·····	137
莲子芡实猪心粥·····	112	鳝鱼红枣粥·····	138
猪血腐竹粥·····	113	猪血黄鱼粥·····	138
枸杞猪肝粥·····	114	党参淮杞甲鱼粥·····	139
牛肉丸花生粥·····	115	泥鳅砂锅粥·····	140
牛肉豌豆粥·····	116	红糯米山药枸杞粥·····	141
牛腩豆豉香菜粥·····	117	腊肠虾仁鲜笋粥·····	142
牛蹄筋花生糯米粥·····	118	鲜虾鱼丸粥·····	143
红枣桂圆鸡肉粥·····	119	瑶柱菜心粥·····	144
鸡肉芹菜粥·····	120	泥鳅三丁粥·····	145
鸡肉粥·····	121	红枣补血粥·····	146
香菇鸡肉粥·····	122	柠檬花生黑米粥·····	146
干贝鸡肉粥·····	122	红枣生姜粥·····	147
板栗鸡翅粥·····	123	栗子小米燕麦粥·····	148
党参枸杞乌鸡粥·····	124	蛋黄糯米粥·····	149
雪菜鹅肉粥·····	125	饴糖补虚粥·····	150
鸡爪咸菜粥·····	126	红枣糯米粥·····	151
鸡心红枣粥·····	127	人参红豆黑米粥·····	152
鸡肝小米粥·····	128	黑米粥·····	152
乌鸡糯米粥·····	129	黑豆红枣粥·····	153
当归鹌鹑枸杞粥·····	130	糯米莲子粥·····	154

葡萄干果粥·····	155
桂圆糙米粥·····	156
糯米薏米花生粥·····	156

木瓜葡萄干粥·····	157
玫瑰枸杞粥·····	158

Part 5

防病食疗粥，

好粥养出好身体

香菇西芹小米粥·····	160
芹菜玉米粥·····	161
山药青豆竹笋粥·····	162
山药莴笋粥·····	162
豆腐香菇粥·····	163
胡萝卜豌豆山药粥·····	164
海带豆腐菌菇粥·····	165
玉米火腿粥·····	166
肉末紫菜青豆粥·····	167
海带瘦肉粥·····	167
腐竹白果猪肚粥·····	168
苦瓜肥肠粥·····	169
枸杞牛肉粥·····	170
窝蛋牛肉粥·····	170
南瓜牛肉皮蛋粥·····	171
芡实薏米牛肚粥·····	172
紫薯鲜蔬鸡肉粥·····	173
板栗枸杞鸡爪粥·····	174
双菇鸡肉粥·····	175
鸡丝木耳粥·····	175
胡萝卜鸡心花菜粥·····	176
香菇鸡腿粥·····	177
香菇菜心鸭肉粥·····	178
鸭肉莴笋枸杞粥·····	179
香菇烧鹅糯米粥·····	180

鸽肉豌豆粥·····	181
苦瓜皮蛋枸杞粥·····	182
紫菜香菇咸蛋粥·····	183
西蓝花鱼丸粥·····	184
山药鲈鱼粥·····	185
大蒜鱼片粥·····	185
莴笋泥鳅粥·····	186
香菇鱿鱼粥·····	187
枸杞叶福寿鱼粥·····	188
豆豉萝卜福寿鱼粥·····	188
黄骨鱼莴笋青菜粥·····	189
红枣带鱼糯米粥·····	190
银鱼苋菜粥·····	191
蛤蜊虾仁粥·····	192
青豆蛋饼鲜虾粥·····	193
鲍鱼参杞粥·····	194
牛蛙砂锅粥·····	195
海参当归粥·····	195
百合荸荠小米粥·····	196
葡萄干糙米粥·····	196
消食山楂糙米粥·····	197
陈皮绿豆粥·····	198
葡萄干百合小米粥·····	199
红薯小米粥·····	200

♥ Part 6

排毒养颜粥， 好粥喝出好气色

西红柿花菜粥·····	202	鸭肉冬瓜粥·····	215
丝瓜胡萝卜粥·····	203	鲈鱼花菜粥·····	216
花生猪蹄粥·····	204	木瓜生鱼粥·····	217
青菜玉竹粥·····	205	小米海参粥·····	218
海带猪皮粥·····	206	海蜇芦荟大米粥·····	218
黑豆猪皮红枣粥·····	206	花生莲子红枣粥·····	219
五指毛桃猪蹄粥·····	207	薏米红豆粥·····	220
木瓜猪蹄粥·····	208	红豆银耳粥·····	221
猪尾萝卜粥·····	209	板栗燕麦小米粥·····	222
牛腩苦瓜粥·····	210	荞麦薏米粥·····	223
竹笋鸡片雪耳粥·····	210	赤小豆燕麦粥·····	224
开胃牛心粥·····	211	五色滋补粥·····	225
鸡翅豌豆粥·····	212	杏仁松子甜粥·····	226
百合乌鸡粥·····	212	柠檬薏米粥·····	226
红枣当归乌鸡粥·····	213	玉米香蕉甜粥·····	227
黄芪枸杞乳鸽粥·····	214	麦冬竹叶粥·····	228

♥ Part 7

益智健脑粥， 神清气爽补脑力

胡萝卜玉米排骨粥·····	230	黄鱼豌豆粥·····	237
黄花菜瘦肉枸杞粥·····	231	鲜虾鱼头粥·····	238
状元及第粥·····	232	金针菇豆腐鱼头粥·····	239
排骨砂锅粥·····	233	玉米干贝粥·····	240
黄芪牛肚花生粥·····	234	什锦海鲜粥·····	241
黄豆牛蹄筋粥·····	235	燕麦花生小米粥·····	242
紫菜鸡蛋枸杞粥·····	236	核桃大米粥·····	242
鹌鹑蛋猪肉白菜粥·····	236	红薯蛋奶粥·····	243

什锦菜粥	244	黑米燕麦红枣桂圆粥	247
腐竹板栗玉米粥	245	鸳鸯黑米粥	248
金玉黑白粥	246	腰果花生黑米粥	249
黑米核桃粥	246	五色粥	250

Part 8

清心润肺粥， 养心养肺养五脏

梅干菜四季豆开胃粥	252	金银花鸭肉粥	270
西蓝花鲜菌粥	253	胡萝卜鸭丝粥	271
瘦肉豌豆粥	254	干贝鸭肉粥	272
豆豉葱姜粥	255	芹菜鸭肝粥	272
猪腰山药薏米粥	256	香菇荸荠鸭肉粥	273
猪腰黄芪粥	256	胡萝卜蛋黄粥	274
黑椒咸菜粉肠粥	257	虾仁参杞粥	275
猪肺青豆粥	258	干贝蔬菜粥	276
猪肺肉桂萝卜粥	259	韭菜鲜虾粥	276
瘦肉虾米冬笋粥	260	绿豆莲子牛蛙粥	277
猪肝笋尖粥	260	荷叶田螺粥	278
山药板栗猪尾粥	261	生滚蟹粥	279
皮蛋火腿粥	262	莲藕糯米粥	280
老豆腐洋葱牛百叶粥	263	果蔬粥	281
山药鸡蓉粥	264	番薯粥	282
鸡胗菜心粥	264	三黄粥	283
鸡心鸡肝枸杞粥	265	玫瑰花杏仁粥	284
鸡翅火腿粥	266	鱼松粥	285
鸡肝桂皮粥	267	黑米银耳红枣粥	286
姜丝鸭肉粥	268	薏米荞麦红豆粥	287
陈皮鸭肉粥	268	西瓜玉米粥	288
皮蛋烧鸭粥	269		

会说话的菜谱书

COOKBOOK

养生粥膳

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生粥膳/陈志田主编. --北京:中国轻工业出版社, 2013. 9

(会说话的菜谱书)

ISBN 978-7-5019-9461-8

I. ①养… II. ①陈… III. ①粥—食物养生—食谱
IV. ①TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222060号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 白 晶 孙 昕

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9461-8 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131020S1X101ZBW



♥ Part 1

粥为天下第一补物， 一碗好粥滋补全家

食粥有道，喝粥能养生	010	煮粥的健康门道	018
做粥有方，煮粥工具面面观	012	不同人群，喝粥各有讲究	020
小小窍门，轻松煮出美味粥	013	杂粮巧搭妙配，补养高人一筹	022
四季煮粥巧选食材	014	选对杂粮喝对粥，人人能养生	023
调料巧搭配，营养味道佳	015	煮粥常用食材营养全分析	025
方法得当，煮粥更美味	016		

♥ Part 2

强身健体粥， 增强身体免疫力

木耳淮山粥	030	青菜排骨粥	043
陈皮猪肚粥	031	当归枸杞墨鱼粥	044
山药香菇瘦肉粥	032	草鱼猪肝干贝粥	044
牛蹄筋蔬菜粥	033	参片鲢鱼粥	045
肉末火腿咸蛋粥	034	开胃酸菜生鱼粥	046
生滚牛肉粥	035	鸡肉黄芪粥	047
猪红姜丝粥	036	香菇冬笋墨鱼粥	048
西芹火腿肠粥	037	鸡肉金针菇木耳粥	049
黄芪牛肉粥	038	椰汁薏米粥	050
芋头排骨粥	038	黄芪带鱼粥	051
莲子红枣猪肝粥	039	虾皮菠菜粥	052
土豆洋葱牛肉粥	040	银鱼鸡蛋粥	052
萝卜牛肉粥	041	虾仁三丁粥	053
飘香牛肚粥	042	田螺芹菜咸蛋粥	054

美味蟹肉粥	055
大米田螺粥	056
鱿鱼猪骨虾肉粥	057
红枣菊花粥	058
银耳鹌鹑蛋玉米粥	058
玉米枸杞粥	059
鲜菇小米粥	060
甲鱼红枣粥	061

益寿红米粥	062
板栗玉米粥	063
南瓜粥	064
猕猴桃樱桃粥	065
玉米碎桂圆粥	066
山楂片糯米粥	066
西瓜龙眼糯米粥	067
红糖红枣莲子粥	068

Part 3

开胃消食粥， 健脾和胃好滋味

胡萝卜菌菇粥	070
菠菜山楂粥	071
白果腐竹大米粥	072
冬瓜竹笋粥	073
甜藕粥	073
咸萝卜大米粥	074
洋葱菠菜肉丝粥	075
胡椒猪肚砂锅粥	076
猪肚节瓜粥	076
腊肠油条香米粥	077
粉肠白菜粥	078
猪肝菠菜粥	079
牛肚青菜粥	080
香菜牛百叶粥	081
牛心蔬菜粥	082
雪菜笋丁鸡肉粥	083
鸡丁玉米粥	084
淮山鸡胗粥	085
鲜笋烧鸭粥	085
豌豆鸭胗粥	086

榨菜鸭胗粥	086
酸豆角鸭肠粥	087
笋尖鸭肠粥	088
白萝卜鸭腿粥	089
皮蛋玉米萝卜粥	090
西红柿蛋花粥	091
鲢鱼白菜粥	092
鱼肉萝卜粥	093
香滑牛蛙粥	093
雪菜鲑鱼豆腐粥	094
酸菜鲑鱼粥	095
豆豉鲤鱼粥	096
沙参泥鳅粥	096
猪血鲢鱼腐竹粥	097
南瓜银耳粥	098
哈密瓜玉米粥	099
红豆小米粥	100
红豆高粱米粥	101
山楂粥	101
五色养生粥	102

木耳枸杞红枣粥	104	鹌鹑茴香粥	130
肉末青菜粥	105	枸杞鹌鹑粥	131
猪肉香菇粥	106	皮蛋瘦肉粥	132
胡萝卜肉末粥	107	鱼片菠菜粥	133
当归猪蹄粥	108	鲫鱼百合糯米粥	134
腐竹瘦肉粥	109	鲤鱼红豆粥	134
百合红豆排骨粥	110	鱼片菜心西红柿粥	135
当归党参猪心粥	111	虾仁鳝鱼粥	136
猪骨黄豆粥	112	生滚鳝鱼粥	137
莲子芡实猪心粥	112	鳝鱼红枣粥	138
猪血腐竹粥	113	猪血黄鱼粥	138
枸杞猪肝粥	114	党参淮杞甲鱼粥	139
牛肉丸花生粥	115	泥鳅砂锅粥	140
牛肉豌豆粥	116	红糯米山药枸杞粥	141
牛腩豆豉香菜粥	117	腊肠虾仁鲜笋粥	142
牛蹄筋花生糯米粥	118	鲜虾鱼丸粥	143
红枣桂圆鸡肉粥	119	瑶柱菜心粥	144
鸡肉芹菜粥	120	泥鳅三丁粥	145
鸡肉粥	121	红枣补血粥	146
香菇鸡肉粥	122	柠檬花生黑米粥	146
干贝鸡肉粥	122	红枣生姜粥	147
板栗鸡翅粥	123	栗子小米燕麦粥	148
党参枸杞乌鸡粥	124	蛋黄糯米粥	149
雪菜鹅肉粥	125	饴糖补虚粥	150
鸡爪咸菜粥	126	红枣糯米粥	151
鸡心红枣粥	127	人参红豆黑米粥	152
鸡肝小米粥	128	黑米粥	152
乌鸡糯米粥	129	黑豆红枣粥	153
当归鹌鹑枸杞粥	130	糯米莲子粥	154

葡萄干果粥·····	155
桂圆糙米粥·····	156
糯米薏米花生粥·····	156

木瓜葡萄干粥·····	157
玫瑰枸杞粥·····	158

Part 5

防病食疗粥， 好粥养出好身体

香菇西芹小米粥·····	160
芹菜玉米粥·····	161
山药青豆竹笋粥·····	162
山药莴笋粥·····	162
豆腐香菇粥·····	163
胡萝卜豌豆山药粥·····	164
海带豆腐菌菇粥·····	165
玉米火腿粥·····	166
肉末紫菜青豆粥·····	167
海带瘦肉粥·····	167
腐竹白果猪肚粥·····	168
苦瓜肥肠粥·····	169
枸杞牛肉粥·····	170
窝蛋牛肉粥·····	170
南瓜牛肉皮蛋粥·····	171
芡实薏米牛肚粥·····	172
紫薯鲜蔬鸡肉粥·····	173
板栗枸杞鸡爪粥·····	174
双菇鸡肉粥·····	175
鸡丝木耳粥·····	175
胡萝卜鸡心花菜粥·····	176
香菇鸡腿粥·····	177
香菇菜心鸭肉粥·····	178
鸭肉莴笋枸杞粥·····	179
香菇烧鹅糯米粥·····	180

鸽肉豌豆粥·····	181
苦瓜皮蛋枸杞粥·····	182
紫菜香菇咸蛋粥·····	183
西蓝花鱼丸粥·····	184
山药鲈鱼粥·····	185
大蒜鱼片粥·····	185
莴笋泥鳅粥·····	186
香菇鱿鱼粥·····	187
枸杞叶福寿鱼粥·····	188
豆豉萝卜福寿鱼粥·····	188
黄骨鱼莴笋青菜粥·····	189
红枣带鱼糯米粥·····	190
银鱼苋菜粥·····	191
蛤蜊虾仁粥·····	192
青豆蛋饼鲜虾粥·····	193
鲍鱼参杞粥·····	194
牛蛙砂锅粥·····	195
海参当归粥·····	195
百合荸荠小米粥·····	196
葡萄干糙米粥·····	196
消食山楂糙米粥·····	197
陈皮绿豆粥·····	198
葡萄干百合小米粥·····	199
红薯小米粥·····	200

♥ Part 6

排毒养颜粥， 好粥喝出好气色

西红柿花菜粥	202	鸭肉冬瓜粥	215
丝瓜胡萝卜粥	203	鲈鱼花菜粥	216
花生猪蹄粥	204	木瓜生鱼粥	217
青菜玉竹粥	205	小米海参粥	218
海带猪皮粥	206	海蜇芦荟大米粥	218
黑豆猪皮红枣粥	206	花生莲子红枣粥	219
五指毛桃猪蹄粥	207	薏米红豆粥	220
木瓜猪蹄粥	208	红豆银耳粥	221
猪尾萝卜粥	209	板栗燕麦小米粥	222
牛腩苦瓜粥	210	荞麦薏米粥	223
竹笋鸡片雪耳粥	210	赤小豆燕麦粥	224
开胃牛心粥	211	五色滋补粥	225
鸡翅豌豆粥	212	杏仁松子甜粥	226
百合乌鸡粥	212	柠檬薏米粥	226
红枣当归乌鸡粥	213	玉米香蕉甜粥	227
黄芪枸杞乳鸽粥	214	麦冬竹叶粥	228

♥ Part 7

益智健脑粥， 神清气爽补脑力

胡萝卜玉米排骨粥	230	黄鱼豌豆粥	237
黄花菜瘦肉枸杞粥	231	鲜虾鱼头粥	238
状元及第粥	232	金针菇豆腐鱼头粥	239
排骨砂锅粥	233	玉米干贝粥	240
黄芪牛肚花生粥	234	什锦海鲜粥	241
黄豆牛蹄筋粥	235	燕麦花生小米粥	242
紫菜鸡蛋枸杞粥	236	核桃大米粥	242
鹌鹑蛋猪肉白菜粥	236	红薯蛋奶粥	243

什锦菜粥	244
腐竹板栗玉米粥	245
金玉黑白粥	246
黑米核桃粥	246

黑米燕麦红枣桂圆粥	247
鸳鸯黑米粥	248
腰果花生黑米粥	249
五色粥	250

♥ Part 8

清心润肺粥， 养心养肺养五脏

梅干菜四季豆开胃粥	252
西蓝花鲜菌粥	253
瘦肉豌豆粥	254
豆豉葱姜粥	255
猪腰山药薏米粥	256
猪腰黄芪粥	256
黑椒咸菜粉肠粥	257
猪肺青豆粥	258
猪肺肉桂萝卜粥	259
瘦肉虾米冬笋粥	260
猪肝笋尖粥	260
山药板栗猪尾粥	261
皮蛋火腿粥	262
老豆腐洋葱牛百叶粥	263
山药鸡蓉粥	264
鸡胗菜心粥	264
鸡心鸡肝枸杞粥	265
鸡翅火腿粥	266
鸡肝桂皮粥	267
姜丝鸭肉粥	268
陈皮鸭肉粥	268
皮蛋烧鸭粥	269

金银花鸭肉粥	270
胡萝卜鸭丝粥	271
干贝鸭肉粥	272
芹菜鸭肝粥	272
香菇荸荠鸭肉粥	273
胡萝卜蛋黄粥	274
虾仁参杞粥	275
干贝蔬菜粥	276
韭菜鲜虾粥	276
绿豆莲子牛蛙粥	277
荷叶田螺粥	278
生滚蟹粥	279
莲藕糯米粥	280
果蔬粥	281
番薯粥	282
三黄粥	283
玫瑰花杏仁粥	284
鱼松粥	285
黑米银耳红枣粥	286
薏米荞麦红豆粥	287
西瓜玉米粥	288