

营养菜汤粥1580例



[营养菜汤粥1580例 下载链接1](#)

著者:胡维勤

出版者:南海出版社

出版时间:2008-1-1

装帧:平装

isbn:9787544236119

内容简介

本书由营养菜、营养汤、营养粥三大块组成，国家领导人专职保健医生胡维勤结合《健康时报》的4000份问卷调查精心挑选每一道菜、汤、粥，并详细阐述了如何吃出营养与健康。本书的每例菜、汤、粥都配有精美图片，详细的制作过程，科学的营养分析，版式美观、内容丰富，是讲究饮食营养、追求健康生活人士的首选菜谱。

目录

Part 1 营养菜

胡教授告诉你怎样做菜、吃菜更营养

巧做营养美味菜

吃菜有方更营养

做菜、吃菜宜忌

胡教授告诉你20道最受欢迎的营养菜

清炒空心菜

韭黄炒鸡蛋

椒盐虾

啤酒鸭

家常豆腐

土豆烧牛肉

清蒸排骨

红烧茄子

白切鸡

红烧猪蹄

尖椒土豆丝

炝炒包菜

红烧鱼块

香酥乳鸽

西红柿炒鸡蛋

青红椒炒肉

红烧肉

芹菜炒香干

清蒸螃蟹

回锅肉

胡教授向你推荐127道营养蔬菜

蒜蓉大白菜 奶汁扒白菜 板栗烧白菜

开水白菜 炝炒小白菜

盐水菜心 蒜蓉菠菜

上汤菠菜 菠菜粉丝

蒜蓉生菜 蚝油生菜

奶油扒生菜 酸辣包菜

椒丝空心菜 油淋麦菜

蒜蓉木耳菜 蒜蓉茼蒿

米粉蒸茼蒿 清炒红薯叶

蒜蓉野苋菜 凉拌韭菜

麻酱青葱 老虎菜

清炒豌豆苗 上汤南瓜苗

姜汁芥蓝 黄豆芥蓝

芥菜百叶卷 粉蒸塌菜

蒜蓉马齿苋 凉拌香椿

清炒龙须菜 蒜蓉天绿香

清炒草头 草头圈子

清炒蒲公英 炝炒蕨菜

东北大合炒 开洋莼菜

凉拌黄花菜 凉拌鱼腥草

凉拌折耳根 凉拌贡菜

珊瑚花菜 炝西兰花

西兰花炒百合 小炒茄子

凉拌茄子 鱼香茄子

西芹炒百合 芹菜炒花生米

胡萝卜拌水芹 西芹山药木瓜

芝麻拌芹菜 芹菜炒石花菜

冰糖百合 蜜豆炒百合

蒜蓉拌荷兰豆 清炒荷兰豆

红椒四季豆 清炒四季豆

姜汁豆角容 清炒豆角

椒丝扁豆容 蒜蓉刀豆

蒜蓉四棱豆 香油蚕豆

芥菜青豆 丝瓜毛豆

清炒丝瓜 发菜炒丝瓜

臊子冬瓜 油焖冬瓜

鱼子酱烧 冬瓜容冬瓜胡萝卜烩火腿

西红柿焖冬瓜 红枣蒸南瓜

百合南瓜 炖南瓜

脆炒南瓜丝 芋头南瓜煲

拍黄瓜 糖醋黄瓜

香油苦瓜 五味苦瓜

凉拌西瓜皮 豉汁佛手瓜

酸辣土豆丝 海带拌土豆丝

西红柿烩土豆 土豆泥

葱花土豆 土豆烩芥蓝

桂花土豆丁 拔丝红薯

蜜汁红薯 家常芋头

葱油炒芋头 青椒蒸芋头

鲜桃炒山药 火龙果拌山药

玉米笋炒山药 凉拌藕片

红椒藕片 绿豆镶莲藕

白汁春笋 枸杞春笋

春笋炒猪血 蚝油笋尖

雪菜冬笋 荠菜炒冬笋

清炒竹笋 四季豆炒竹笋

韭菜薹拌水笋 洋葱炒芦笋

清炒玉米笋 松仁玉米

蜜饯萝卜 翡翠莴笋丝

凉拌三丝 佛门四宝蔬

五彩素菜 东北丰收菜

五味魔芋 仙人掌炒青椒

酒酿马蹄 核桃拌韭菜

胡教授向你推荐63道营养豆制品

绿豆芽拌豆腐 玉米拌豆腐 苦瓜豆腐

风味小豆腐 香蕉豆腐

芙蓉豆腐 磨坊豆腐

口水豆腐 三丁豆腐

草菇烩豆腐 豌豆香菇拌豆腐

萝卜泥拌豆腐 豌豆烩豆腐

香椿拌豆腐 青红椒焖豆腐

蘑菇虾米豆腐 一品豆腐

玉米烩豆腐 油菜豆腐

香干马兰头 鸡汁小白干

毛豆蒸香干 红椒黄豆

黄豆炒大肠 黄豆炒香芹

百花蛋香靓豆腐 三鲜酿豆腐

客家豆腐煲 红烧米豆腐

红烧日本豆腐 鸡蛋蒸日本豆腐

金菇日本豆腐 牛肉末烧豆腐

金针菇扒油豆腐 鸡蓉拌豆腐

什锦豆花 天府豆花

豆花鱼片 皮蛋豆花

白皮羊肉 千张夹肉煲

韭黄腐竹 腐竹大蒜焖塘虱

豆腐鲢鱼 豆腐鲫鱼

神仙豆腐煮鱼头 海鲜豆腐煲

鲳鱼烧豆腐 豆腐夹鳢鱼片

锅贴豆腐 虾仁扒豆腐

金银豆腐羹 荷花豆腐

青豆豆腐丁 豆腐烧肥肠

羊肉焖豆腐 香菇豆腐丝

翠塘虾仁豆腐 蟹粉豆腐

金钱豆腐 豆腐狮子头

西红柿炒豆腐 咸菜蒸豆腐

胡教授向你推荐55道营养菌菇菜

蚝油香菇 香菇烧白菜 香菇上海青

香菇炖杏仁 芹菜炒香菇

松子仁烧香菇 板栗香菇

煎酿香菇 香菇拌豆角

香菇烧牛肉 香菇蒸蛋

香菇蒸带鱼 草菇丝排

草菇焖肉 草菇焖鸡

草菇烩鱼丸 草菇虾仁

草菇焖鸭 冬菇蚝油菜心

牛肝菌扒菜心 牛肝菌炒肉片

鲍汁扒百灵菇 荷兰豆炒本菇

凉拌双耳 木耳烧鸡

木耳炒口蘑 芥辣黑木耳

木耳金针炒芹菜 腐竹豆芽黑木耳

胡萝卜烩木耳 平菇肉片

金针三丝 金针菇牛肉卷

金针菇炒三丝 金针菇拌芹菜

金针菇鸡毛菜 茶树菇炒肚丝

茶树菇炖鸡 小鸡炖蘑菇

鸡腿菇鸡球 鸡腿菇烧田鸡

香芹鸡腿菇炒牛肉 花菇焖鸡

水芹炒花菇 草菇焖土豆

蘑菇蛋卷 杏鲍菇烧肉丸

野山菌炒鳝鱼片 西兰花竹荪虾

肉片滑子菇 鲍鱼菇炒肉

百灵菇炒鱼丝 香油袖珍菇

松茸炒鲜鱿 泡辣椒炒猪肚菇

胡教授向你推荐207道营养荤菜

西红柿肉片 粉蒸肉 叉烧肉

茭白肉片 黄瓜熘肉片

红菜薹肉片 秋葵炒肉片

莴笋炒肉片 百合鲜芹肉片

白肉酸菜 塌菜炒肉

春笋枸杞肉丝 水芹炒肉丝

牛蒡肉丝 胡萝卜炒肉丝

油炸牙签肉 珍珠丸子

红烧狮子头 笋干烧肉

百叶结炖肉 盐渍白菜炒肉

南瓜土豆炖红烧肉 肉丝炒干蕨菜

榄菜豆角肉末 蒜泥蒸肉

蒜苗肉末 青椒肉末

雪里蕻肉末 猪肉炖粉条

紫苏炒瘦肉 黄花菜炒瘦肉

芋头烧肉 苦瓜酿肉

肉碎毛豆 青豆肉丁

洋葱炒肉 蚝油卤蹄筋

葱烧牛筋 干烧鞭花

肉末煎茄子 肉碎酿茄子

蒜泥白肉 蒜子猪血

西红柿包肉 胡萝卜锅包肉

京酱肉丝 水晶皮冻

松子熏肉 咕噜肉

蒜泥血肠白肉 杀猪菜

板栗肉丁 黄瓜熘三鲜

仔姜炒肉丝 花菜炒肉片

葱烧猪蹄 青豆烧肥肠

农家圆子 黑椒猪大肠

花生蒸猪蹄 萝卜焖猪蹄

糖醋小排 猪肝蒸排骨

土豆排骨 咕噜排骨

芥菜头烧排骨 山药烧猪排

粽香糯排 豉汁蒸排骨

荷叶粉蒸骨 玉米炒猪心

胡萝卜炒猪肝 上海青炒猪肝

西红柿韭菜炒猪肝 白菜炒猪肝

火爆腰花 熘腰花

冬瓜炒腰片 香辣腰片

猪腰豌豆片 杜仲腰花

软酥猪腰 彩椒腰片

红油猪肚丝 莲子猪肚

白果莴笋烩大肚 蒸猪肚

沙茶牛肉 干煸牛肉丝

苦瓜炒牛肉 牛肉烧萝卜

陈皮牛肉 粉蒸牛肉

酱牛肉 西红柿焖牛肉

黄花菜炒牛肉 芥蓝炒牛肉

洋葱牛肉丝 萝卜烧牛腩

竹笋炒牛肉 芦笋炒牛肉

生菜滑牛肉 莴笋牛肉丝

青豆烧牛肉 葱香牛肉

菜椒炒牛肉 黄瓜嫩牛柳

茶树菇炒黄牛肉 白灼牛肉球

椒丝黄喉 小炒鲜牛肚

大蒜烧牛肚 板栗焖羊肉

葱爆羊肉 香油炒羊肉片

鱼丸木耳烧羊肉 粉蒸羊肉

山药烧羊排 孜然羊肉

羊肉扒莴笋 农家炖羊肉

爆炒羊肚丝 凉拌狗肉

锅仔狗肉 芹菜狗肉煲

狗肉煲萝卜 魔芋烧狗肉

青豆烧兔肉 宫廷兔肉

凉拌驴肉 驴肉炒竹笋

驴肉拌万年青 冬瓜焖火腿

黄瓜炒火腿 洋葱叉烧

冬笋烧鸡 滑熘鸡片

板栗鸡翅 西葫芦炒鸡杂

荷叶蒸鸡 宫保鸡丁

新疆大盘鸡 清蒸乌鸡

西兰花炒鸡块 鸡肉扒小白菜

无花果煎鸡肝 田七蒸鸡

西葫芦炒鸡柳 板栗烧鸡

香橙鸡胸 西红柿炒鸡块

豉酱蒸凤爪 西芹鸡柳

贡菜炒鸡丝 腰果鸡丁

慈姑焖家鸡 芋儿烧鸡

山药香菇滑鸡煲 菱角炒鸡片

莴笋鸡翅 贵妃鸡翅

茶香鸡 玉米青红椒炒鸡肉

荷兰豆炒鸡脯 鸡腿节瓜盅

爆人参鸡片 芦荟鸡丁

爆炒鸭丝 北京烤鸭

清蒸板鸭 蒜薹炒鸭片

板栗焖鸭 辣子鸭丁

黄酒焖鸭 湘西血粑鸭

鹌鹑蛋焖鸭 鸭肉扣芋头

清蒸鸭掌 芙蓉鹅片

芋儿烧鹅 黄瓜烧鹅肉

清蒸盐水鹅 红烧鹅掌

玫瑰蒸乳鸽 火腿鸽子

辣椒炒兔丝 红烧鹌鹑

白果炒鹌鹑 黄花银耳蒸鹌鹑

苦瓜炒蛋 香椿炒蛋

玉米炒蛋 蛋包西红柿

牛奶炒蛋清 胡萝卜炒蛋

荷包里脊 蛋白炒苦瓜皮

蛋蒸肝泥 肉末蒸蛋

猪肉蛋羹 枸杞蒸蛋

蚕蛹蒸蛋 青椒皮蛋

三色蒸水蛋 酸甜酥衣蛋

韭菜煎鹅蛋 西红柿汁鹌鹑蛋

胡教授向你推荐119道营养水产

家常福寿鱼 清蒸福寿鱼 葱焖鲫鱼

鲫鱼蒸水蛋 芹菜鲫鱼

参芪烧鲫鱼 山药蒸鲫鱼

红烧武昌鱼 清蒸武昌鱼

葱香桂花鱼 特色蒸桂花鱼

香煎带鱼 糖醋带鱼

雪菜熘带鱼 糖醋全鲤

椒丝鲤鱼 得莫利炖活鱼

白汁鲤鱼 香糟小黄鱼

清蒸黄花鱼 糖醋黄花鱼

焖黄颡鱼 豉汁蒸黄颡鱼

葱烧红杉鱼 干煎红杉鱼

土豆条炖鲈鱼 黄芪烧鲈鱼

东坡鱼脯 土豆烧鱼

西湖醋鱼 豉汁蒸塘虱

松子草鱼 清蒸草鱼

荷兰豆炒鱼片 咖喱鲳鱼

松鼠桂鱼 鸡骨草煲鳢鱼

芙蓉鳢鱼片 炸鳢鱼

鮰鱼炖茄子 家常沙堆鱼

清蒸江团 大白菜煮鲮鱼球

荷兰豆鲮鱼片 豆酱蒸鲮鱼

板栗烧鳗鱼 大蒜焖海鳗

红煨鳗鱼 椒丝河鱼干

豆豉蒸鳕鱼 红豆鳕鱼

龙井乌鱼片 荷叶粉蒸乌鱼

西芹百合炒墨鱼粒 南瓜墨鱼丝

甜豆炒墨鱼 富贵墨鱼片

三文鱼排 青豆三文鱼

姜葱烧鱼头 红烧鱼头

面酱蒸鱼头 青椒秋刀鱼

巢湖鱼冻 番茄酱鱼片

清蒸鮰鱼 松子马哈鱼

木瓜炖鱼翅 蒜蓉开虾片

隔水蒸九节虾 虾肉干烩白菜

芝士火局龙虾 佳果五彩炒虾球

虾胶酿青椒 乡村炒河虾

龙井虾仁 菜心炒虾仁

龙须菜炒虾仁 水晶虾仁

韭黄炒虾仁 腰果虾仁

蒜香赖尿虾 梅菜炒河虾

菠菜炝海米 芹菜炝海米
姜葱炒花蟹 毛蟹炒年糕
生炒明蚝 山药韭菜煎蚝仔
大蒜生蚝 蒜蓉柠檬烤生蚝
三鲜鱼圆煲 芹菜炒蛤蜊肉
紫苏田螺肉 鲍汁扣海螺
香芹炒鱿鱼 木耳炒鲜鱿
西兰花炒鲜鱿 韩式炒鲜鱿
双椒炒鲜鱿 烧汁鱿鱼筒
茵陈炒花甲 姜葱炒花甲
豉椒炒蛏子 蒜蓉粉丝蒸扇贝
白灼毛蚶 蒜蓉鲜贝
芹菜翠衣炒鳝片 红烧鳝片
大蒜烧鳝鱼 虾爆鳝背
鸡丝海蜇 黄瓜海蜇丝
汤泡海蜇头 甲鱼烧鸡
蚝油蒸甲鱼 青蒜甲鱼
荷叶蒸田鸡 丝瓜烧田鸡

Part2 营养汤

胡教授告诉你怎样煲汤、喝汤更营养
煲汤有方，留住营养
喝汤有方，身体健康
煲汤、喝汤宜忌
胡教授告诉你20道最受欢迎的营养汤
香菇土鸡汤
西红柿鸡蛋汤
紫菜蛋花汤

海带排骨汤

莲藕龙骨汤

玉米胡萝卜脊骨汤

鱼片豆腐汤

冬瓜老鸭汤

清炖甲鱼

黄豆猪蹄汤

香菜豆腐鱼头汤

花生煲凤爪

生地煲龙骨

清炖牛肉汤

酸辣汤

罗宋汤

萝卜煲羊腩

苦瓜海带瘦肉汤

菠菜猪血汤

莲子猪心汤

胡教授向你推荐47道慧券蔬粟汤

白茅根豆腐汤 豆腐丝瓜汤 萝卜豆腐汤

姜葱豆腐汤 菇笋豆腐汤

海带豆腐汤 绿茶山药豆腐丸汤

海带绿豆汤 绿豆百合汤

枸杞叶菊花绿豆汤 绿豆银耳汤

胡萝卜菜汤 胡萝卜甘蔗汤

生姜芥菜汤 红薯芥菜汤

菜心冬瓜汤 冬瓜海米汤

海带黄豆汤 海带菠菜汤

莲子萝卜汤 莲子山药甜汤

红枣红糖煮南瓜 紫菜南瓜汤

薏米芹菜汤 牛奶芹菜汤

韭菜豆芽猪血汤 枸杞叶咸蛋汤

清煲小白菜汤 鲜蔬菜浓汤

炖三雪 四红汤

洋葱红豆汤 洋葱四味汤

腐竹马蹄汤 马蹄鲜藕汤

马蹄豆腐汤 佛手瓜煲马蹄

菠菜银耳汤 蜜橘银耳汤

毛豆浓汤 西红柿豆芽汤

菠萝苦瓜汤 山楂二皮汤

生姜红枣汤 海底椰红枣汤

红枣木耳汤 牛蒡豆皮丝汤

胡教授向你推荐98道营养荤汤

白萝卜排骨汤 海带花生排骨汤

排骨蘑菇汤 木瓜排骨汤

海带绿豆排骨汤 山药黄豆排骨汤 板栗红枣排骨汤

绿豆陈皮排骨汤 胡萝卜土豆排骨汤

玉米猪骨汤 苦瓜猪骨汤

黄豆猪骨汤 木瓜猪骨花生汤 银耳参豆芽猪骨汤

咸猪骨豆腐汤 凤爪龙骨汤 海底椰煲龙骨

猴头菇煲龙骨 冬瓜脊骨汤

粉丝紫菜肉丝汤 雪梨瘦肉汤

红豆茅根瘦肉汤 杏仁瘦肉汤 黄瓜瘦肉汤

马齿苋瘦肉汤 百合桂圆瘦肉汤 胡萝卜马蹄瘦肉汤

黑木耳红枣瘦肉汤 空心菜茅根瘦肉汤

银耳炖猪蹄 海带煲猪蹄

木瓜猪蹄汤 百合猪蹄汤 粉葛猪蹄汤

西红柿猪肝汤 胡萝卜猪肝汤

猪肝豆腐汤 猪肝菠菜蛋花汤 枸杞叶猪肝汤

四神猪肚汤 莲子枸杞炖猪肚

玉米猪小肚汤 上海青猪腰汤 黄豆芽猪腰汤

菜干煲猪肺 枸杞叶猪心汤

哈密瓜猪胰汤 百合桂圆猪脑汤 菊花天麻猪脑汤

花生牛肉汤 黑豆牛肉汤

火腿竹笋汤 冬瓜火腿汤 竹笋鹌鹑蛋火腿汤

西红柿羊肉汤 竹笋羊肉清汤 板栗红枣鸡汤

杂菌炖家鸡 人参红枣鸡腿汤

胡萝卜鸡腿汤 五圆煲整鸡

板栗土鸡汤 玉米煲土鸡 山药枸杞母鸡汤

西瓜煲鸡 海参煲鸡

乌鸡冬瓜汤 苦瓜菠萝炖鸡汤 椰子银耳鸡汤

板栗鸡肉汤 黄花冬菇鸡肉汤 龙眼肉炖鸡

哈密瓜螺肉鸡汤 参须雪梨乌鸡汤

燕窝椰子炖母鸡 红枣猪骨炖乌鸡

鸡肉蘑菇汤 海带炖鸡 海参鸡肉汤

海带枸杞鸡腿汤 淡菜乌鸡腿汤

补髓清汤 百合桂圆鸡心汤 燕窝红枣鸡丝汤

青橄榄炖水鸭 银耳香梨老鸭汤

薏米绿豆老鸭汤 酸菜鸭汤 党参茯苓水鸭汤

黑豆狗肉汤 莲子山药鹌鹑汤

桂圆百合炖鹌鹑 蜜梨海蜇鹌鹑汤 银耳莲子汤

椰子红枣老鸽汤 党参黄芪乳鸽汤

火腿鸽子汤 百合汽锅鸽子 龙眼老鸽汤

胡教授向你推荐55道营养水产汤

天麻鱼头汤 丝瓜鱼头豆腐汤 鲜菇豆腐鱼头汤

香菜皮蛋鱼干汤 皮蛋鱼片汤

豆腐海带鱼尾汤 丝瓜香菇鱼尾汤

胡萝卜鲫鱼汤 羊肉鲫鱼汤

草菇豆腐鲫鱼汤 豆豉粉葛鲫鱼汤

奶白鲫鱼汤 白果仁鲫鱼汤

冬瓜炖鲤鱼 茄莲藕鲤鱼汤

小白菜鲤鱼汤 鲤鱼苦瓜汤

枸杞鲤鱼汤 木瓜鲤鱼汤

草鱼炖豆腐 无花果草鱼汤

木瓜鱼尾汤 冬瓜草鱼汤

胡萝卜生鱼汤 苹果生鱼汤

红枣枸杞煲生鱼 花旗参无花果生鱼汤

柠檬红枣炖鲈鱼 木瓜鲈鱼汤

黄花菜甲鱼汤 山药枸杞炖甲鱼

鳝鱼炖虾汤 金针菇鳝鱼汤

花生牡蛎瘦肉汤 牡蛎猪瘦肉汤

牡蛎紫菜汤 清炖牡蛎

人参鹿茸炖乌龟 芡实枸杞龟苓汤

香菇海蜇汤 清炖黄颡鱼

苦瓜炖蛤蜊 白菜蛤蜊汤

虾皮豆腐汤 冬瓜草菇虾汤

虾仁韭菜汤 干贝鲜虾汤

章鱼干煲猪蹄汤 木瓜墨鱼汤

墨鱼牡蛎汤 参须枸杞炖墨鱼

香菇滚田鸡汤 绿豆荷叶田鸡汤

黄花菜田鸡汤 枸杞田鸡汤

胡教授向你推荐112道营养药膳汤

参杞香菇瘦肉汤 山药玉米须瘦肉汤

山药熟地瘦肉汤

玄参生地麦冬汤 沙参玉竹百合汤

灵芝蜜枣瘦肉汤 杏仁萝卜汤 菟丝子瘦肉汤

罗汉果瘦肉汤 红枣党参汤

藕节生地排骨汤 西洋参排骨汤 山药白芍排骨汤

黄精排骨补脑汤 生地莲藕排骨汤 核桃排骨首乌汤

黄瓜扁豆排骨汤 百合红枣排骨汤

无花果排骨汤 二冬生地炖脊骨 生地莲藕猪骨汤

夏枯草黄豆脊骨汤 山药杜仲猪尾汤

牛膝炖猪蹄 玉米须炖猪蹄

药膳猪心汤 桂圆猪心汤 远志茯神炖猪心

灵芝猪心汤 丹参猪心汤

生地炖猪心 麦冬炖猪肚 猪肚三神汤

车前草猪肚汤 天麻炖猪脑

沙参玉竹煲猪肺 胖大海炖猪肺 茅根雪梨猪肺汤

党参当归猪肝汤 豆芽猪腰汤

人参腰片汤 党参马蹄猪腰汤 猪腰煲杜仲

红枣桂圆猪皮汤 补肾牛肉汤

红枣党参牛肉汤 当归牛肉汤 黄芪牛肉蔬菜汤

归芪羊肉汤 川芎当归羊肉汤 活血通络狗肉汤

沙参玉竹兔肉汤 杜仲核桃兔肉汤

甘草红枣炖麻雀 丹参田七清鸡汤

参茸鸡肉汤 人参糯米鸡汤 阳起石公鸡汤

竹荪鸡汤 党参茯苓鸡腿汤

当归桂圆炖鸡肉 阿胶鹿茸公鸡汤 金樱子煲鸡

人参乌鸡汤 当归黄芪乌鸡汤 人参当归乌鸡汤

鹿茸炖乌鸡 鹿茸枸杞乌鸡汤

白果莲子乌鸡汤 清补凉炖乌鸡

西洋参炖乌鸡 地黄乌鸡汤 决明五味炖乌鸡

黑豆乌鸡汤 川芎炖鸭汤 土茯苓绿豆老鸭汤

沙参玉竹老鸭汤 茅根生地老鸭汤

沙参天冬炖老鸭 党参黄芪乳鸽汤 冰糖燕窝炖乳鸽

生地绿豆乳鸽汤 北沙参玉竹老鸽汤

土茯苓煲乳鸽 玉竹沙参炖鹌鹑

杜仲鹌鹑汤 白果炖鹌鹑玉竹南杏鹌鹑汤

益母草煲鸡蛋 桂圆鸡蛋汤

红枣鸡蛋汤 川芎白芷炖鱼头

红枣生鱼汤 黄芪带鱼汤

土茯苓龙骨甲鱼汤 沙参玉竹炖甲鱼

土茯苓老龟汤 茯实乌龟汤

黄芪红枣鳝鱼汤 生地螃蟹汤

五子下水汤 四物炖豆皮汤

玉竹麦冬炖鸭梨 夏枯草黑豆汤

鸡骨草舒肝汤 鱼腥草绿豆汤

川贝炖豆腐 川贝炖蜜梨

黄芪当归补血汤 莲子茯苓养生汤

红枣枸杞阿胶浆 桂圆芝麻补血汤

Part3 营养粥

胡教授告诉你怎样喝粥、煲粥更营养

怎样喝粥更营养

怎样煲粥更营养

喝粥、煲粥宜忌_

胡教授告诉你20道最受欢迎的营养粥

小米粥

八宝粥

皮蛋瘦肉粥

银耳莲子粥

绿豆粥

排骨粥

红薯粥

黑米粥

南瓜粥

虾粥

冰糖百合粥

牛肉粥

猪肝瘦肉粥

田鸡粥

香菇鸡翅粥

燕窝粥

生滚花蟹粥

生鱼粥

鳝鱼粥

香菇鲜虾粥

胡教授向你推荐32道营养蔬果粥

香菜葱白粥 芹菜豆腐粥 白菜粥

韭菜大米粥 包菜虾米粥

菠菜粥 空心菜粥

苦瓜大米粥 胡萝卜小米粥

萝卜大米粥 莲藕绿豆粥

香菇大米粥 红薯红枣粥

香椿粥 草菇小米粥

韭菜西葫芦粥 山药豆腐粥

杂菌粥 豌豆豆腐粥

木瓜糙米粥 香蕉大米粥

苹果麦片粥 贡梨粥

菠萝西米粥 杨桃苹果粥

猕猴桃大米粥 猕猴桃西米粥

椰子山楂粥 雪梨黄瓜粥

蜂蜜西红柿粥 白虎粥@鸭梨粥

胡教授向你推荐35道营养肉蛋粥

鹌鹑蛋菜心粥 鸡蛋生菜粥 鸡蛋麦片粥

双蛋香菇粥 鸡蛋牛肉粥

萝卜干肉末粥 猪肉生菜粥

瘦肉黑米粥 香菇猪肉粥

黄花菜瘦肉粥 西红柿猪骨粥

猪肝绿豆粥 猪肝木耳粥

胡萝卜猪肝粥 猪肝猪肚粥 冬瓜排骨粥

糙米排骨粥 皮蛋排骨粥

猪脑粥 莲子猪心粥 淡菜猪腰粥

猪肚萝卜粥 牛腩苦瓜粥

芹菜牛肉粥 香浓火腿粥 火腿菠菜粥

叉烧青豆粥 洋葱鸡腿粥

乌骨鸡粥 花生鸡粥 香菇木耳鸡丝粥

香菇鸡粥 鸡肝大米粥

香菇鸡翅粥 鹅鹑胡萝卜粥

胡教授向你推荐31道营养水产粥

鲮鱼干贝粥 生菜鲮鱼粥 鲟鱼豆腐粥

鲳鱼扁豆粥 黄瓜鱼片粥

生菜鱼肉粥 黄花鱼粥

草菇鳕鱼粥 桂花鱼小米粥

百合鲫鱼粥 鲜香鲤鱼粥

大米鲈鱼粥 天麻鱼头粥

鳗鱼粥 草鱼猪骨粥

银鱼萝卜粥 鲜滑泥鳅粥

鳝鱼胡萝卜粥 甲鱼粥

墨鱼猪肉粥 鲜香牡蛎粥

海参大米粥 章鱼猪蹄粥

虾仁白菜粥 虾球干贝粥

绿茶虾仁粥 青豆虾仁粥

淡菜韭菜粥 蟹肉莲藕粥

蟹柳豆腐粥 鱿鱼冬瓜粥

胡教授向你推荐39道营养药膳粥

阿胶红枣粥 花生粥 莲子粥

排毒养颜粥 石膏退热粥

红米粥 小米绿豆粥

消斑药材粥 六味地黄粥

紫苏大米粥 当归玉米粥 肉桂甜粥

黑米党参粥 党参猪肝粥

莲子安神粥 党参百合粥

山药小米粥 石斛清热粥

白术猪肚粥 益母草粥 玫瑰花粥

鹿茸大米粥 燕窝大米粥

贝母白果粥 阿胶糯米粥 枇杷叶粥

荷叶冬瓜粥 茶末稀粥

玉竹养心粥 补血花生粥

补益桂圆粥 决明降脂粥

五味补虚正气粥 西洋参红枣粥

炮姜薏米粥 垂盆草粥

鹿茸钩藤粥 白芍桃仁粥 竹叶沙参粥

作者介绍:

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，产师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

目录:

[营养菜汤粥1580例 下载链接1](#)

标签

美食

饮食

食物

生活

杂拌

养生

评论

啤酒鸭==魔芋烧鸭哈哈

生活就像一锅粥。

[营养菜汤粥1580例_下载链接1](#)

书评

[营养菜汤粥1580例_下载链接1](#)