



分步详解家常菜系列

煲汤

彩色菜例

步步详解

图文对应

惊爆超低价

仅售12元

丛书主编◎夏金龙
执行主编◎何荣显
王同海
夏金龙



吉林科学技术出版社



彩图分步详解家常菜系列——煲汤

丛书主编：夏金龙

执行主编：何荣显 王同海 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：王大龙 / 许京鹭 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：jl_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710 × 960 16 开 14 印张

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3376-7

定价：12.00 元



彩图分步详解家常菜系列

煲 汤

Bao Tang



丛书主编◎夏金龙
执行主编◎何荣显
王同海
夏金龙

吉林科学技术出版社

作者简介

丛书主编



夏金龙 中国烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，中国食文化研究会会员，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，曾编著出版书籍《快手食谱》系列，《蘑菇主厨》系列，《好学易做 1000 样》系列，《57 道有滋有味汤》系列，《跟我学做菜》、《煲汤 1000 样》等 20 余本。2003 年被中国餐饮研究院、中国餐饮管理学院评为“中国十大最有发展潜力年轻厨师”；2005 被中华人民共和国文化部、中国食文化研究会评定为“中国餐饮文化名师”；2006 年获得全国饭店业国家级评委资格，被中国饭店协会授予“中国饭店业金牌总厨”荣誉称号。现任吉林省劳动保障培训鉴定基地餐饮部经理兼行政总厨。

执行主编

何荣显 中国餐饮文化大师、中国餐饮文化师一级评委、高级烹饪讲师、东方美食学院客座教授。应邀参加了“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国饮食文化国际研讨会”，曾多次发表具有一定影响的烹饪学术论文，并多次出国传播中国烹调技艺。编著出版了《中国烹调技术》、《菜肴造型艺术》、《中国名菜大观》、《关东家庭实用菜谱》、《现代吉林菜谱》、《家庭实用炖菜》、《家庭实用汤菜》、《家庭饮食 500 问》等书籍。

主 编：何荣显 王同海 夏金龙
副 主 编：高洪伟 杨 敏 林 峯
编 委：吕春雨 高 波 曲晓明 王中印 孙万国
战 凯 张树臣 云翔鹏 常子龙 孙 馨

图片摄影：



王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）010-51260208



许京鹭（京鹭映像摄影总监）0431-5081448

摄影助理：孙 殊 江中晶 付春城 田春卉 孙 磊

感谢吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心·培训鉴定基地对本书出版给予的大力支持

感谢 九州宾馆酒店瓷器用品商店（13086871186）

在本书的拍摄工作中给予的大力支持

正大宾馆酒店瓷器用品商店（13019217766）



第一章

美肤养颜



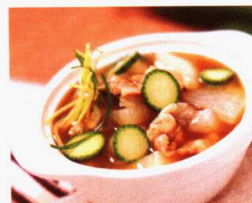
鹿肉卷心菜烩马铃薯38

原料导购 ☐ 鹿肉、马铃薯
材料估价 ☐ 15~18元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 老年人



腊肉南瓜汤39

原料导购 ☐ 腊肉、南瓜
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



萝卜牛蛙丝瓜汤40

原料导购 ☐ 萝卜、牛蛙、丝瓜
材料估价 ☐ 10~15元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



杜仲牛膝猪手汤41

原料导购 ☐ 猪手、杜仲、牛膝
材料估价 ☐ 10~15元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 3小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



草菇海鲜汤42

原料导购 ☐ 草菇、鲜虾、蛤蜊、墨鱼
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



莴笋海鲜汤43

原料导购 ☐ 莴笋、鲜虾、鱿鱼、蛰子
材料估价 ☐ 25元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



鱿鱼山药汤38

原料导购 ☐ 鲜鱿鱼板
材料估价 ☐ 5~6元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



鱼羊鲜汤39

原料导购 ☐ 羊腿肉、鱼肉
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



荠菜丝瓜瘦肉汤40

原料导购 ☐ 荠菜、丝瓜、猪里脊
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



鲜鱼野菜汤41

原料导购 ☐ 鲜鲈鱼、山野菜
材料估价 ☐ 20~25元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 10~15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



肉片油菜汤42

原料导购 ☐ 鸡脯肉、油菜
材料估价 ☐ 5~8元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



田七木瓜仔鸡汤43

原料导购 ☐ 田七、木瓜、仔鸡
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 2小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



虫草圆肉炖龟肉44

原料导购 ☐ 甲鱼、冬虫夏草、桂圆
材料估价 ☐ 50元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 3小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



苹果洋葱汤 44

原料导购 ☐ 苹果、洋葱、火腿肠
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 果香味
 适宜人群 ☐ 中老年人



排骨洋葱南瓜汤 45

原料导购 ☐ 排骨、洋葱、南瓜
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 90分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



牛肉莲藕黄豆汤 45

原料导购 ☐ 牛肉、莲藕、黄豆
 材料估价 ☐ 10~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



猪蹄花生汤 46

原料导购 ☐ 猪蹄、花生
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 老年人



三色虾球汤 46

原料导购 ☐ 大虾、南瓜、胡萝卜、青笋
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



番茄鱼汤 47

原料导购 ☐ 鲈鱼、番茄
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 酸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



芋头荸荠汤 47

原料导购 ☐ 海芋头、荸荠
 材料估价 ☐ 10~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 辣鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



黄芪灵芝鸡肉汤 48

原料导购 ☐ 黄芪、灵芝、鸡肉
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



田螺汤 48

原料导购 ☐ 田螺、甜橙
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸甜
 适宜人群 ☐ 儿童



干白果蔬浸汁 49

原料导购 ☐ 胡萝卜、椰肉、芹菜
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 酸甜
 适宜人群 ☐ 孕妇、乳母



莲藕炖猪尾 49

原料导购 ☐ 猪尾、莲藕
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



什锦蔬菜汤 50

原料导购 ☐ 山药、番茄、黄瓜、胡萝卜
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



五色蔬菜汤 50

原料导购 ☐ 胡萝卜、长豆等
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



杂烩蔬菜汤 51

原料导购 ☐ 山药、人参果等
 材料估价 ☐ 10~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸甜
 适宜人群 ☐ 儿童



芥菜山药汤 51

原料导购 ☐ 山药、芥菜
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



香橙冬瓜汤 52

原料导购 ☐ 香橙、冬瓜
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 酸甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



首乌羊排汤 53

原料导购 ☐ 首乌、羊排
 材料估价 ☐ 10~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



羊肉洋葱汤 54

原料导购 ☐ 羊肉、洋葱
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



牡蛎白菜年糕汤 55

原料导购 ☐ 牡蛎、白菜、年糕
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



白术茯苓鸡汤 56

原料导购 ☐ 海白术、白茯苓
 材料估价 ☐ 10~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



刀鱼煮南瓜 57

原料导购 ☐ 刀鱼、南瓜
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



海鲜烩菌 52

原料导购 ☐ 扇贝、大虾
 材料估价 ☐ 18~20元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



芒果珍珠雪蛤 53

原料导购 ☐ 雪蛤、芒果
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 清甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



四季豆心管汤 54

原料导购 ☐ 牛心管、四季豆
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



西葫芦鸡片汤 55

原料导购 ☐ 鸡脯肉、西葫芦
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



奶汤藕块 56

原料导购 ☐ 莲藕、五香花生
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



极品珍菌佛跳墙 57

原料导购 ☐ 海虫草、老人头菌
 材料估价 ☐ 50~60元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



蔬菜球鱿鱼汤 58

原料导购 ☐ 鱿鱼、莴笋
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



松茸青笋烩鱼肚58

原料导购 ☐ 净松茸、青笋
 材料估价 ☐ 30~40元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



酸辣虾尾汤 59

原料导购 ☐ 鲜虾、蘑菇
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 酸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



人参阿胶乌骨鸡59

原料导购 ☐ 乌骨鸡、高丽参
 材料估价 ☐ 20~30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



萝卜大蒜牛腩汤60

原料导购 ☐ 牛腩、萝卜
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



冬木耳煨仔鸡 60

原料导购 ☐ 冬木耳、净仔鸡
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



第二章

瘦身降脂



冬笋茼蒿汤 62

原料导购 ☐ 冬笋、茼蒿
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



冬瓜海带鸭骨汤62

原料导购 ☐ 鸭骨、海带、冬瓜
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



豆腐笋丝蟹肉汤63

原料导购 ☐ 蟹肉、豆腐、笋肉
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



紫苏咖喱芋荠汤63

原料导购 ☐ 海萼芥、菜苏叶
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜，微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



豆腐生菜肉丝汤64

原料导购 ☐ 豆腐、生菜、肉丝
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



豆腐黄瓜排骨汤64

原料导购 ☐ 豆腐、嫩黄瓜等
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



螃蟹瘦肉冬瓜汤65

原料导购 ☐ 螃蟹、西兰花
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



腐竹瓜片汤 65

原料导购 ☐ 腐竹、黄瓜
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



风瓜排骨栗子汤66

原料导购 ☐ 栗子、鸡脚、排骨
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



清汤蟹味菇 67

原料导购 ☐ 蟹味菇、墨鱼丸
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



杂锦鱿鱼汤 68

原料导购 ☐ 干鱿鱼、鸡肉、猪肉等
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



黄瓜钱豆板汤 69

原料导购 ☐ 豆板、黄瓜钱
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



虾子白菜汤 70

原料导购 ☐ 虾子、白菜
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



牛肉苦瓜汤 71

原料导购 ☐ 苦瓜、牛肉
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



珧柱海带煲蚝豉72

原料导购 ☐ 海带、珧柱、蚝豉
 材料估价 ☐ 30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



番茄玉米汤 66

原料导购 ☐ 玉米粒、番茄
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 酸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



风菇莲花汤 67

原料导购 ☐ 猪肉、莲子、枸杞
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



水煮喇叭小龙虾68

原料导购 ☐ 喇叭菌、小龙虾
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



竹荪甜角乌鸡汤69

原料导购 ☐ 竹荪、云南甜角
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



生姜酸菜墨鱼汤70

原料导购 ☐ 墨鱼、嫩生姜、咸酸菜
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



三丝鱼汤 71

原料导购 ☐ 鱼肉、青椒、香菇
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



雪梨响螺百合汤72

原料导购 ☐ 百合、雪梨、响螺
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



紫菜冬菇肉丝汤73

原料导购□瘦肉、紫菜、冬菇
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆
 操作时间□10分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



海参菜豆腐丸子汤73

原料导购□海鲜丸子、内酯豆腐
 材料估价□15~18元
 难易程度□☆☆
 操作时间□20分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□中老年人



金针木耳瘦肉汤74

原料导购□猪瘦肉、金针菜、黑木耳
 材料估价□5~8元
 难易程度□☆☆
 操作时间□10分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□儿童



黄芪鲫鱼汤 74

原料导购□黄芪、鲫鱼
 材料估价□5~8元
 难易程度□☆☆
 操作时间□1小时
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



红绿豆挑柱瘦肉汤75

原料导购□猪瘦肉、挑柱、红豆
 材料估价□10元
 难易程度□☆☆
 操作时间□3小时
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



草决明杞子牛肉汤75

原料导购□牛肉、草决明、枸杞子
 材料估价□12~15元
 难易程度□☆☆
 操作时间□2小时
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□中老年人



奶汁姬松茸卷 76

原料导购□姬松茸、金针菇、冬瓜
 材料估价□15元
 难易程度□☆☆☆
 操作时间□20分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



油菜玉米汤 76

原料导购□玉米粒、油菜
 材料估价□5元
 难易程度□☆☆
 操作时间□20分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



荸荠豆腐紫菜汤77

原料导购□紫菜、荸荠、豆腐
 材料估价□5~8元
 难易程度□☆☆☆
 操作时间□2小时
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□中老年人



鲍鱼菇青笋煲双瓜77

原料导购□鲍鱼菇、冬瓜、南瓜
 材料估价□15~18元
 难易程度□☆☆
 操作时间□20分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□中老年人



菠菜板栗鸡汤 78

原料导购□鸡翅、板栗、菠菜
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆☆
 操作时间□20分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



鱼肉芒果咖喱汤78

原料导购□鳕鱼、芒果
 材料估价□12~15元
 难易程度□☆☆
 操作时间□15分钟
 口味特点□咸鲜、微辣
 适宜人群□一般人群



一品菌王汤 79

原料导购□羊肚菌、扒茸菌
 材料估价□20元
 难易程度□☆☆
 操作时间□50分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□中老年人



干贝冬瓜汤 79

原料导购□干贝、冬瓜、猪骨
 材料估价□15~18元
 难易程度□☆☆
 操作时间□45分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



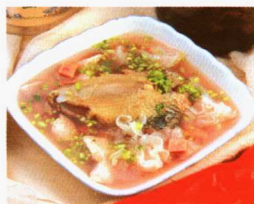
鸡肉炖冬瓜 80

原料导购 ☐ 鸡肉、冬瓜
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



玉米菠菜蛤蜊汤 80

原料导购 ☐ 玉米罐头、菠菜
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 酸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



银耳炖白鸽 81

原料导购 ☐ 白鸽、干银耳、瘦肉
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



胡辣冬笋汤 81

原料导购 ☐ 冬笋、胡萝卜、豆腐
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、酸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



黑木耳瘦肉红枣汤 82

原料导购 ☐ 猪瘦肉、黑木耳、红枣
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



鲍鱼萝卜汤 82

原料导购 ☐ 干鲍鱼、鲜萝卜
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



芦笋菠菜汤 83

原料导购 ☐ 芦笋、菠菜、马铃薯
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



纯菜鸡丝汤 83

原料导购 ☐ 鸡脯肉、莼菜
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 10分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



菠菜猪肝汤 84

原料导购 ☐ 猪肝、菠菜
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 儿童



花生牛肉汤 84

原料导购 ☐ 牛肉、花生仁
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



第三章

补心安神



龙眼清凉补汤 86

原料导购 ☐ 龙眼肉、薏仁
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 4小时
 口味特点 ☐ 清甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



清炖水鱼汤 86

原料导购 ☐ 水鱼、火腿
 材料估价 ☐ 28~30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



参芪泥鳅汤 87

原料导购 ☐ 泥鳅、党参、黄芪
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



番茄豆腐鱼丸汤87

原料导购 ☐ 鱼肉、番茄、豆腐
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



清炖鲫鱼汤 88

原料导购 ☐ 玉兰片、鲫鱼
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



丹参龙眼猪心汤88

原料导购 ☐ 猪心、丹参、龙眼
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



花旗参瘦肉汤 89

原料导购 ☐ 猪瘦肉、花旗参
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



萝卜马铃薯猪骨汤89

原料导购 ☐ 猪骨、萝卜、马铃薯
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



首乌鸡汤 90

原料导购 ☐ 鸡脖子、何首乌
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 4小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



花生鱼头汤 90

原料导购 ☐ 大鱼头、花生、红枣
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1.5小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



参归乌鸡汤 91

原料导购 ☐ 当归、人参、枸杞
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



枸杞鸡肝汤 91

原料导购 ☐ 鸡肝、枸杞
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



参归鲈鱼汤 92

原料导购 ☐ 鲈鱼、党参、当归
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



淮山杞子炖田鸡92

原料导购 ☐ 田鸡、淮山、杞子
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



莲子珧柱瘦肉汤93

原料导购 ☐ 猪瘦肉、江珧柱
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



番茄鱼丸汤 93

原料导购 ☐ 鱼肉、番茄
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



油茶鸽蛋汤 94

原料导购 ☐ 鸽蛋、龙眼、油茶面
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



清补凉鸡脚排骨汤 94

原料导购 ☐ 清补凉、鸡脚
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 儿童



银鱼茼蒿汤 95

原料导购 ☐ 茼蒿、银鱼、虾仁
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



绍菜粉丝汤 95

原料导购 ☐ 光鸡、绍菜
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



莼菜鸽蛋汤 96

原料导购 ☐ 莼菜、鸽蛋、虾仁
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



豆芽鱼尾汤 96

原料导购 ☐ 豆芽、草鱼尾
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



百合大枣乌龟汤 97

原料导购 ☐ 乌龟、百合、红枣
 材料估价 ☐ 30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



鱼头豆腐汤 97

原料导购 ☐ 鱼头、豆腐
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 儿童



花生大蒜排骨汤 98

原料导购 ☐ 排骨、花生米
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



杞龟汤 98

原料导购 ☐ 乌龟、枸杞
 材料估价 ☐ 30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



猪蹄筋黄豆汤 99

原料导购 ☐ 猪蹄筋、黄豆
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



猪肝肚领汤 99

原料导购 ☐ 猪肝、猪肚领
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



参芪肉丸萝卜汤 100

原料导购 ☐ 牛肉丸、萝卜、黄芪
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



返老还童汤 100

原料导购 ☐ 田鸡腿、猪腰、鱼鳔胶
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



枸杞叶猪肝汤 101

原料导购 ☐ 猪肝、枸杞、蜜枣
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



猪心当归汤 101

原料导购 ☐ 猪心、当归
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



乌豆腐竹汤 102

原料导购 ☐ 乌豆、腐竹
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



蚝汁滚鱼汤 102

原料导购 ☐ 鱼肉、蘑菇、油菜
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



茶树菇猪心汤 103

原料导购 ☐ 猪心、茶树菇
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



苦瓜番茄汤 103

原料导购 ☐ 苦瓜、番茄、马铃薯
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 清淡微苦
 适宜人群 ☐ 一般人群



黄花菜萝卜薏米汤 104

原料导购 ☐ 黄花菜、白萝卜
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



翅根鸡蛋汤 104

原料导购 ☐ 鸡翅、鸡蛋、罗汉果
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 汤汁浓厚
 适宜人群 ☐ 一般人群



百合冰糖蛋花汤 105

原料导购 ☐ 鸡蛋、百合
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



银花山楂汤 105

原料导购 ☐ 银花、山楂
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 汤清味甘
 适宜人群 ☐ 一般人群



甘麦大枣汤 106

原料导购 ☐ 甘小麦、大枣、甘草
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



葱白大蒜汤 106

原料导购 ☐ 葱白、大蒜
 材料估价 ☐ 3元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 清淡味独特
 适宜人群 ☐ 一般人群



乌梅红枣汤 107

原料导购 ☐ 乌梅、蚕茧、红枣
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 酸甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



木耳汤 107

原料导购 ☐ 白木耳、鹿角胶
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 清爽甘甜
 适宜人群 ☐ 一般人群



蟹羹汤 108

原料导购 ☐ 肉蟹、火腿、冬笋
 材料估价 ☐ 50元
 难易程度 ☐ ☆☆☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、香醇
 适宜人群 ☐ 一般人群



五彩海參汤 108

原料导购 ☐ 海參、火腿、冬笋
材料估价 ☐ 35元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、味香
适宜人群 ☐ 中老年人



鹿肉什蔬汤 110

原料导购 ☐ 鹿肉、西兰花、胡萝卜
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



猪腰菜花汤 111

原料导购 ☐ 猪腰、菜花
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



鹌鹑莲藕汤 112

原料导购 ☐ 鹌鹑、莲藕
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



鱼肚鸡汤 113

原料导购 ☐ 鱼肚、鸡腿
材料估价 ☐ 12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



白灵菇煲飞蟹 114

原料导购 ☐ 白灵菇、飞蟹
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



淮山芡实海马鹿肉汤 115

原料导购 ☐ 淮山、芡实、海马
材料估价 ☐ 30元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 2.5小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



第四章

补肾壮阳



肉丸白菜粉丝汤 110

原料导购 ☐ 猪肉馅、小白菜
材料估价 ☐ 8元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



番茄汤丸 111

原料导购 ☐ 番茄、虾仁、猪肉
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



肉片菜头汤 112

原料导购 ☐ 菜头、猪肉
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆
操作时间 ☐ 8分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、爽口
适宜人群 ☐ 中老年人



开洋香菇汤 113

原料导购 ☐ 开洋、鸡脯肉
材料估价 ☐ 12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



虾尾梅干菜鱼汤 114

原料导购 ☐ 虾尾肉、胖头鱼
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 味鲜肉嫩
适宜人群 ☐ 一般人群



参须天麻乳鸽汤 115

原料导购 ☐ 乳鸽、天麻、参须
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 3小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



明虾白菜蘑菇汤116

原料导购 ☐ 明虾、白菜、蘑菇
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜嫩
 适宜人群 ☐ 一般人群



北芪党参煲鸡肾116

原料导购 ☐ 鸡肾、鸡肉、北芪
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



田七杜仲猪腰汤117

原料导购 ☐ 田七、猪腰、杜仲
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、胡辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



丁香牛蛋汤 117

原料导购 ☐ 牛蛋、丁香
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



干贝芥菜汤 118

原料导购 ☐ 干贝、芥菜
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 清鲜爽口
 适宜人群 ☐ 一般人群



海参汤 118

原料导购 ☐ 海参
 材料估价 ☐ 30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



鱼肚鲜虾苦瓜汤119

原料导购 ☐ 鱼肚、大虾、苦瓜
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 鲜醇微苦
 适宜人群 ☐ 一般人群



冬瓜鲜虾豌豆汤119

原料导购 ☐ 冬瓜、虾仁、豌豆
 材料估价 ☐ 10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



鲜虾卷心菜辣汤120

原料导购 ☐ 大虾、卷心菜
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 浓郁酸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



青苹果鲜虾汤 120

原料导购 ☐ 青苹果、大虾
 材料估价 ☐ 20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



滋补灵芝壮阳汤121

原料导购 ☐ 灵芝、壮阳蛋
 材料估价 ☐ 30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 汤清味浓
 适宜人群 ☐ 一般人群



鲜带子蔬菜汤 121

原料导购 ☐ 鲜带子、大虾
 材料估价 ☐ 30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



奶汤独马铃薯汤122

原料导购 ☐ 大虾、马铃薯、蚕豆
 材料估价 ☐ 15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 口味胡辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



羊肉藕片汤 122

原料导购 ☐ 羊肉、莲藕
 材料估价 ☐ 12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



鲜虾丝瓜鱼汤 123

原料导购 ☐ 大虾 丝瓜 比目鱼
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 清白咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



童子甲鱼汤 123

原料导购 ☐ 甲鱼
材料估价 ☐ 25元
难易程度 ☐ ☆☆☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



韭菜面汤 124

原料导购 ☐ 韭菜
材料估价 ☐ 3元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 汤汁清淡
适宜人群 ☐ 中老年人



干贝油菜汤 124

原料导购 ☐ 干贝、油菜
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



海胆蛋黄汤 125

原料导购 ☐ 海胆、鸡蛋
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



人参鹿茸杞鞭汤 125

原料导购 ☐ 鹿鞭、鹿茸
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆☆
操作时间 ☐ 2小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



小龙虾汤 126

原料导购 ☐ 小龙虾
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



榆耳煲鹿鞭 126

原料导购 ☐ 榆耳、熟鹿鞭
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



大鹅肉烩什蔬 127

原料导购 ☐ 大鹅肉
材料估价 ☐ 10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



海马乳鸽金针汤 127

原料导购 ☐ 海马、乳鸽
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



老干妈一品香 128

原料导购 ☐ 红烧肉、猪排骨、虾仁
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



滋补鞭汤 128

原料导购 ☐ 牛鞭
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



富贵海鲜汤 129

原料导购 ☐ 海参、牛眼贝
材料估价 ☐ 20元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



一品竹荪蛋 129

原料导购 ☐ 竹荪、圣女果
材料估价 ☐ 15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群