

餐餐好美味系列

尚锦文化

超值

19.8元

送光盘

精选营养美味 汤·粥·面

Jingxuan Yingyang Meiwei Tang Zhou Mian 1288 Li

1288 例

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

餐餐好美味系列

尚锦文化

精选营养美味 汤·粥·面

1288 例

Jingxuan Yingyang Meiwei Tang Zhou Mian 1288 Li

尚锦文化◎编
杨跃祥 刘志刚◎摄影



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选营养美味汤·粥·面1288例 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1 (2012.3 重印)

(餐餐好美味系列)

ISBN 978-7-5064-8097-0

I. ①精… II. ①尚… III. ①汤菜-菜谱 ②粥-食谱
③面食-食谱 IV. ①TS972.122 ②TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244105号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版 2012年3月第2次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 19.80元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

C O N T E N T S

汤

畜类

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| 12 | 山药肉片汤 | 28 | 沙锅蹄筋 |
| | 榨菜肉丝汤 | | 萝卜牛腩煲 |
| 13 | 大豆排骨汤 | 29 | 莲藕牛腩 |
| | 玉米排骨汤 | | 清炖牛尾汤 |
| 14 | 莲藕煲排骨 | | 栗子羊肉汤 |
| | 双蔬排骨汤 | 30 | 羊肉粉皮汤 |
| 15 | 金针肉丝汤 | | 萝卜羊肉汤 |
| | 猴头菇排骨汤 | | 翡翠肉圆汤 |
| 16 | 冬瓜排骨汤 | | 淡菜小排汤 |
| | 肉丝茭白汤 | 31 | 菜花肉皮汤 |
| 17 | 排骨海带汤 | | 白菜肉片汤 |
| | 连锅汤 | | 菜花肉片汤 |
| 18 | 花生红枣瘦肉汤 | | 丝瓜肉片煲 |
| | 山楂瘦肉汤 | 32 | 茼蒿肉圆汤 |
| 19 | 罗宋汤 | | 芥菜猪肝汤 |
| | 牛蒡排骨汤 | | 腰花木耳汤 |
| 20 | 冬瓜腔骨汤 | | 肚肺汤 |
| | 淮杞排骨汤 | 33 | 萝卜大排汤 |
| 21 | 萝卜排骨汤 | | 紫菜肉片汤 |
| | 白果小排汤 | | 山药里脊汤 |
| 22 | 沙锅白肉汤 | | 火腿鲜笋汤 |
| | 扣三丝汤 | 34 | 腐皮腰片汤 |
| 23 | 肉片豆腐汤 | | 大肠海带汤 |
| | 苦瓜肉片汤 | | 冬瓜肺片汤 |
| 24 | 丝瓜肉片汤 | 35 | 淡菜煨猪肉 |
| | 火腿冬瓜汤 | | 什锦汤 |
| | 火腿白菜汤 | | 腊肉菜薹汤 |
| 25 | 酸菜汤 | 36 | 腊肉慈姑汤 |
| | 咸肉豆腐汤 | | 猪蹄茭白汤 |
| | 腰花双耳汤 | | 咸肉河蚌汤 |
| 26 | 花生猪蹄汤 | 37 | 杂烩汤 |
| | 猪蹄肚汤 | | 腌笃鲜汤 |
| | 肚片汤 | | 蹄肚汤 |
| 27 | 菠菜猪肝汤 | 38 | 酥腰百叶结汤 |
| | 红枣猪心煲 | | 淡菜炖蹄筋 |
| | | | 清汤鞭花 |
| | | | 牛肉清煲 |



- 39 牛肉土豆清汤
银芽里脊
桑葚里脊
茯苓肉片
白菊肉片
百合肉片
40 番茄肉片
参芪酥肉
乌发精片
枸杞酥腰
41 核桃猪腰
麻酱腰片
黑麻腰片
黄冬猪肝
42 菊花猪肝
桑叶猪肝
白菜氽肝
丝瓜猪肝
43 大枣猪心
双豆猪蹄
莲藕猪蹄
黄精猪蹄
44 芝麻皮条
菜豆猪肤
红黑猪肤
首乌牛肉
45 当归羊肝
润发羊肉
桂花兔肉
干豆条肉煲
46 肉酿面筋煲
玉米咸肉煲
笋瓜咸肉煲
腊肉莴笋煲
47 猪蹄煲
黄豆猪蹄煲
腐乳猪蹄煲

- 48 淡菜炖猪蹄
肥肠煲
沙锅炖酥腰
沙锅牛筋煲
枸杞炖牛冲
49 莲子猪心煲
火腿炖白菜
腰花汤
腰片汤
50 竹筒肚肺汤
猪肝菠菜煲
土豆牛肉汤
枸杞牛尾汤
51 羊肉清汤
莲玉猪肉煲
淡菜炖排骨
氽肉圆汤
52 杜仲牛膝煲
炖酥腰
豆豉猪肝汤
53 黄芪猪肝
腐竹猪肚
沙锅肚肺
54 大枣兔肉
玉竹兔肉
壮阳鞭花汤
55 菟丝子鹿鞭煲
肉末豆腐
萝卜炖牛腩
56 蟹粉狮子头
火腿娃娃菜
冻豆腐干肉
清汤猪蹄
57 双腰白菜炖豆腐
佛手薏米煲
田参猪肉煲
花夏猪肉煲

58 莲百猪肉煲
竹莲猪肉煲
红灵猪肉煲
茯黄猪肉煲
59 莲芽猪肉煲
丝瓜猪蹄煲
西施排骨煲
灵耳猪心煲
60 龙实猪心煲
口蘑猪心煲
参归猪心煲
双莲猪心煲
61 党琥猪心煲
杏仁猪心煲
琥菝猪心煲
白玉猪肚煲
62 鱼腥草猪肺煲
陈皮肚肺煲
参归猪肾煲
地黄猪肠煲
63 桂枝羊肉煲
当归羊肉煲
海马羊肉煲
枸杞红枣炖羊肉
64 薏米兔肉煲
黄芩兔肉煲
首戟兔肉煲
楂淮兔肉煲
65 杞龙兔肉煲
肉圆汆汤
百合炖猪蹄
玉米煲排骨
66 莲藕炖排骨
咸肉冬瓜
鱼鳃腰片汤
萝卜炖酥腰
禽类
67 清炖鸡
红豆乌鸡汤
68 金沙道罐鸡
香菇鸡汤

69 平菇鸡汤
太白鸡
70 番茄鸡块汤
凤爪冬瓜汤
71 玉竹乌鸡
山药炖鸡汤
72 胡萝卜煲鸡汤
滋补乌骨鸡
73 莲子老鸭汤
扁尖笋老鸭汤
74 薏米老鸭汤
野山菌老鸭汤
啤酒鸭
75 虫草鸭汤
莲子鹌鹑汤
银耳乳鸽汤
76 龙井鸡片汤
竹荪土鸡汤
77 花生米炖肫花
花生当归炖土鸡
78 参须鸡汤
乌鸡白凤汤
鸡蓉豆花汤
79 鸡丝豆苗汤
芋艿炖鸡汤
萝卜炖鸭汤
80 冬瓜鸭舌汤
芋艿鸭块汤
煨鹌鹑汤
81 鹌鹑鸽子汤
冬笋鹅掌汤
参归子母鸡
82 地黄乌鸡
荷叶鸡腿
淮山子鸡
83 黄芪鸡圆
黄鳝鸡丝
金针鸡丝
84 莲藕鸡
茉莉捶鸡
首乌鸡片

85	银耳鸡肝 茉莉鸡肝 薯蕷乌鸡 冬瓜蛙腿 红莲鹌鹑
86	鲜奶鹌鹑 黄精鸭饼 口蘑鸭子 龙枣老鸭 芝麻鸭肝 金针鸽脯 茉莉鸽脯 玉竹乳鸽
87	风鸡狮子头 沿淮烧鸡煲 番茄鸡肉煲 平菇炖鸡
88	人参炖鸡 腐竹风鸡煲 沙锅鸡爪翅 芦荟鸡爪煲
89	口蘑炖仔鸡 天麻炖仔鸡 白灵菇鸡肝煲 乌鸡白凤煲 牛蒡老鸭煲 春笋鹅掌
90	沙锅风鹅豆腐 瓦罐炖鸡汤 鸽肉土豆汤 火腿笋片鹌鹑汤
91	竹荪鸡丝汤 冬菇凤爪煲 三七老鸡煲 馄饨鸭 老鸭煲 太子参炖鹌鹑 虫草川贝炖鹌鹑 杜仲鹌鹑煲
92	莲藕乳鸽 鸭血豆腐

96	冰糖银耳鸽蛋 鸡煲翅 太极蔬羹 当归枸杞炖凤爪 鸡丝鱼翅羹 山药枸杞老鸭汤 冰糖燕窝 老鸭炖豆腐 鸡腰子炖豆腐 母子相会煲 海参鸡肉煲 猴黄老鸡煲 人参附鸡煲 田七老鸡煲 三才老鸡煲 桃柱老鸡煲 粟米鸡粒汤 巴戟老鸡煲 火腿凤翅煲 栗子凤爪煲 生地鸡蛋汤 熟地鸡肝汤 芝麻乌鸡煲 首乌乌鸡煲 小红乌鸡煲 参芪乌鸡煲 口蘑鸭片汤 莲藕老鸭煲 荷莲八宝鸭 补骨鹅肉煲 砂仁乳鸽煲 山玉乳鸽煲 莲乌乳鸽煲 龙眼鸽肉煲 黄灵鸽蛋汤 益寿鸽蛋汤 清汤炖花 双笋炖凤鹅 沙锅天地鸭 芙蓉血燕 冰糖血燕
97	
98	
99	
100	
101	
102	
103	
104	
105	
106	



	一品酥鸡		黄颡鱼笋片汤
	炖天地鸭	122	蚬子豆腐汤
107	虫草滋补鸭		奶汤巴鱼
	番茄鸡蛋汤	123	鲫鱼豆腐汤
	莼菜蛋花汤		清汤虾圆
108	紫菜鸡蛋汤	124	清汤鲍鱼
	冬瓜蛋汤		虾米干丝汤
	丝瓜蛋汤		鳊鱼汤
	菜秧鸡蛋汤	125	丝瓜爆鱼汤
109	灵芝鹌鹑蛋		清汤老鳖
	西兰花鸽蛋		冻豆腐昂刺汤
	薏米蛋片	126	春笋黑鱼汤
	酒酿蛋羹		清汤鱼圆
110	百合鸡蛋汤		鲰鱼白汤
	薏米鸡蛋汤	127	雪菜黄鱼汤
	菊花蛋汤		芙蓉银鱼汤
	杭菊蛋奶		莼菜鲈鱼汤
	水产类	128	菠菜鲫鱼
111	萝卜丝鲫鱼汤		参乌黄鳝
	鱼丸汤		番茄鳊鱼
112	粉皮鱼头汤	129	红花鲢鱼
	姜丝鲈鱼汤		鲫鱼精片
113	山药鲫鱼汤		决明鱼片
	雪菜大汤黄鱼	130	莲藕黑鱼
114	鱼头豆腐汤		木耳鲫鱼
	昂刺鱼豆腐汤		首乌鲤鱼
115	沙锅酥鱼汤		花生乌鱼
	黑鱼煨汤	131	鲜花虾饼
116	三高汤		豌豆虾球
	清汤虾丸		黄颡鱼汤
117	酸辣鲑鱼汤		泥鳅豆腐汤
	虾皮紫菜汤	132	汆黑鱼片汤
118	开洋豆腐汤		莴笋河虾汤
	开洋冬瓜汤		莼菜鲈鱼汤
119	芥菜蛤蜊汤		鸡火鱼皮煲
	牡蛎豆腐羹	133	蒜子鲰鱼煲
120	蒜子黄鳝煲		昂刺鱼煲
	肉片海参汤		咸肉咸鱼煲
	竹蛭豆腐汤		蟹黄茶馓煲
121	汆鲫鱼汤	134	杂炖煲
	带鱼木瓜汤		龙虾煲

沙锅酥鱼煲
沙锅塘鳢鱼
135 田螺酿肉煲
老鳖煲
青蟹年糕煲
沙锅鱼肚
136 豆豉牛蛙煲
咸菜墨鱼煲
酸辣鱿鱼煲
白汁青蟹煲
137 开洋干丝汤
蚬子豆腐羹
香虫竹荪翅
牛蒡黑鱼汤
138 萝卜丝鲫鱼煲
蒜子塘鳢鱼
咸鱼茄子煲
细辛鱼头煲
139 番茄鱼圆汤
灵芝河蚌煲
川芎蛤蜊煲
黄芪虾皮汤
140 黑豆鱼尾
蟹黄豆腐羹
沙锅鲫鱼煲
遐龄滋补汤
141 蟹黄大鱼圆
上汤炖八珍
双色鱼丸
鱼松羹
142 清汤鱼线
鱼粥菜心
枸杞炖甲鱼
甲鱼炖豆腐
143 文蛤炖豆腐
二海炖豆腐
虾兵蟹将豆腐煲
昂刺鱼炖豆腐
144 泥鳅钻豆腐
海味鲜菇炖豆腐
全家福

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

蟹粉豆腐羹
蟹黄豆腐羹
夹心鱼圆
鱼翅干丝
鞭花炖鲰鱼
上汤海鲜大会
奶汤小巴鱼
灌汤鱼圆
冰糖蛤士蟆
蔬菜类
五色蔬菜汤
冻豆腐汤
白菜豆腐汤
白菜粉丝汤
番茄豆腐汤
雪菜豆腐汤
菠菜豆腐汤
海带冬瓜汤
平菇腐竹汤
鸡汤豆苗
榨菜笋片汤
竹笋香菇汤
豆腐果蔬菜汤
冻豆腐煲
虾米萝卜汤
香菜粉皮汤
拿手菌菇汤
鲜蔬蘑菇汤
咸菜豆瓣汤
冬瓜海带汤
腐竹木耳汤
奶汤菜花
菜秧豆腐汤
苋菜汤
蒲菜汤
莴笋汤
雪里蕻豆腐汤
生菜汤
萝卜豆腐汤
椿芽豆腐
玫瑰豆腐



161 砂仁豆腐
草菇冬瓜
白果枸杞煮豆苗
162 薏米冬瓜
桂花山药
黑麻山药丸
黑白分明
163 蜜柑银耳
茉莉银耳
核桃银耳
杏仁银耳
164 玉兰银耳
竹荪银耳
南瓜绿豆
山楂梨丝
165 首乌三菌
大枣薏米
桃仁薏米
天门冬萝卜
166 鲜奶雪梨
芽笋冬瓜
椰汁西米
银芽山楂
167 竹荪莲子
紫菜猴头
臭豆腐黄豆煲
口蘑腐竹煲
168 莴笋春笋煲
芥菜春笋煲
菊花脑汤
芙蓉银耳汤
169 素什锦汤
瓠瓜汤
金针菇汤
咸菜慈姑汤
170 芙蓉海底松
地皮菜豆腐汤
西瓜密瓜羹
红薯羹
171 橘络元宵
荔枝火龙果

双色菊花豆腐
紫菜冬瓜汤
172 酸辣芦荟羹
蚕豆羹
芥菜竹荪羹
豆瓣咸菜汤
173 丝瓜口蘑汤
玉米西瓜汤
决明海带煲
薏米海带煲
174 山楂薏米
桂花核桃
麻仁银耳
豆泡炖白菜
175 腌鲜手撕笋
莲蓬豆腐
咸菜豆腐汤
青菜豆腐汤
176 鲜蘑豆腐汤
竹荪丝瓜汤
莲子银耳汤
香菇炖菜汤
177 牛蒡汤
三菇汤
山药清汤
黄花紫菜汤

粥

178 紫米粥
薏米百合粥
179 黑豆粥
绿豆粥
180 红豆粥
花生红枣粥
181 莲子粥
葱白粥
182 大蒜粥
生姜粥
183 胡萝卜粥
芥菜粥

184	甜藕粥	鸭肉粥
	西瓜皮粥	生滚鱼片粥
185	苦瓜粥	五彩虾仁粥
	葡萄干粥	干贝海带粥
186	小米粥	198 鳝鱼粥
	二米粥	鱼肚粥
	棒楂粥	鲤鱼粥
187	百合粥	599 麸皮粥
	荷叶莲子粥	薏米粥
	银耳粥	长生果粥
188	菊花粥	花生山药粥
	核桃粥	200 莲子芡实粥
	薄荷粥	龙眼莲子粥
189	红薯粥	空心菜粥
	牛奶燕麦粥	香椿芽粥
	蜜枣龙眼粥	201 莴笋粥
190	山药枸杞粥	马齿苋粥
	香菇粥	粟米粥
	南瓜粥	珠玉二宝粥
191	芋头粥	202 黑木耳粥
	芹菜粥	西米枇杷粥
	菠菜粥	西米猕猴桃粥
192	丝瓜粥	马蹄粥
	萝卜粥	203 美味火腿粥
	松子仁粥	猪肝鸡子粥
193	腊八粥	猪心粥
	菠萝粥	肉苕蓉羊肉粥
	栗子粥	204 羊石子粥
194	芦荟杏仁粥	蛤蟆油粥
	枸杞粥	人参鸡粥
	排骨糙米粥	冬瓜鸭粥
	皮蛋瘦肉粥	205 赤小豆鲤鱼粥
195	状元及第粥	蛭干粥
	猪肝粥	桔梗粥
	猪肾粥	玉米须粥
	山药猪肚粥	206 罗汉果粥
196	香菜牛肉粥	金樱子粥
	生姜羊肉粥	藿香粥
	干贝鸡丝粥	藜菜粥
	鸡肝粥	207 人参茯苓粥
197	蛋包粥	黄芪薏米粥



208 西洋参粥
干姜粥
贝母粥
玉竹粥
沙参粥
麦门冬粥
209 生地黄粥
金银花粥
槐花粥
豆浆粥
210 大枣薏米粥
黑芝麻粥
莱菔粥
菊苗粥
211 海带粥
胡桃仁粥
荔枝粥
玉米粥
212 西米银耳粥
枸杞叶粥
桑葚粥
213 紫苋菜粥
豆腐皮粥
龙眼大枣粥
214 当归生姜羊肉粥
小米鸡蛋粥
黄芪川芎粥
玫瑰花粥
215 黄花菜粥
山药粉粥
黄芪大枣粥
花生大枣粥
216 香菜粥
春笋粥
栗子柿饼粥
猪小肚白果粥

面

217 打卤面
榨菜肉丝面

218 乌龙面
肉臊面
219 雪菜肉丝面
炆锅面
220 香炸排骨面
香油鸡丝面
221 蹄筋面
长寿面
222 猪肝菠菜面
大汤排骨面
223 刀削面
香菇肉丝面
224 馄饨面
肚丝煨面
225 猪蹄香葱面
肉丝面
226 鳝丝汤面
担担面
227 酸菜肉丝面
兰州拉面
228 丝瓜肉丝面
红油爆鱼面
爆鳝鱼面
229 鱼排面
翡翠鲜虾面
什锦海鲜面
230 三鲜面片
鸡丁烧面
番茄牛柳面
231 黑椒牛柳面
红烧牛肉面
香菇鸡汤面
232 鲜菇面
素什锦面
榨菜素肉汤面
233 龙须面
三菇面
素三丝面
柳叶面
234 阳春面
番茄鸡蛋面

- 235 木耳香菇面
炒饼
- 236 咖喱牛肉炒面
素三丝炒面
黑椒牛柳炒面
上海粗炒面
- 237 广州炒面
香葱油面
干拌面
- 238 麻酱面
黄瓜鸡丝凉面
双色鸡丝冷面
- 239 酸辣拌面
肉酱面
炸酱面
- 240 虾米麻酱凉面
朝鲜冷面
肉卤面
- 241 叉烧面
茄子面
麻婆豆腐拉面
- 242 番茄肉酱面
八宝辣酱面
鸡肉三丝面
- 243 四川凉面
香葱牛肉拌面
火腿蛋丝凉面
- 244 鸡丝银芽凉面
榨菜肉末拌面
火腿虾仁凉面
蚝油牛肉拌面
- 245 番茄火腿拌面
香菇肉酱拌面
辣味面
饅饅面
- 246 素辣酱面
芥末凉面
陈醋拌面

- 247 伊府面
三丝素凉面
素炸酱面
素干面
蚝油捞面
- 248 葱油拌面
姜葱鲜菇拌面
酸辣干拌面
蔬菜凉面
- 249 炒豆角碎拌面
山西雁北冷莜面
虾仁凉拌粉丝
翡翠麻椒凉面
- 250 玉米番茄酱拌面
酸辣面疙瘩
酱拌面疙瘩
蟹味菇拌荞麦面
木须肉炒面
- 251 番茄虾仁意大利面
家常肉丝炒面
两面黄
炒意面
- 252 韩式泡菜炒面
叉烧酱炒面
豉油皇蛋皮炒面
- 253 沙茶牛肉炒面
韭菜火腿炒面
海鲜炒面
芥蓝鱼片炒面
- 254 福建炒虾面
虾仁金针菇炒面
素肉丝面
羊肉炒面片
- 255 兰州牛肉炒面
揪片
炒猫耳朵
山西水揪片



餐餐好美味系列

尚锦文化

精选营养美味 汤·粥·面

1288 例

Jingxuan Yingyang Meiwei Tang Zhou Mian 1288 Li

尚锦文化◎编
杨跃祥 刘志刚◎摄影



中国纺织出版社



目录

C O N T E N T S

汤

畜类

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| 12 | 山药肉片汤 | 28 | 沙锅蹄筋 |
| | 榨菜肉丝汤 | | 萝卜牛腩煲 |
| 13 | 大豆排骨汤 | 29 | 莲藕牛腩 |
| | 玉米排骨汤 | | 清炖牛尾汤 |
| 14 | 莲藕煲排骨 | | 栗子羊肉汤 |
| | 双蔬排骨汤 | 30 | 羊肉粉皮汤 |
| 15 | 金针肉丝汤 | | 萝卜羊肉汤 |
| | 猴头菇排骨汤 | | 翡翠肉圆汤 |
| 16 | 冬瓜排骨汤 | | 淡菜小排汤 |
| | 肉丝茭白汤 | 31 | 菜花肉皮汤 |
| 17 | 排骨海带汤 | | 白菜肉片汤 |
| | 连锅汤 | | 菜花肉片汤 |
| 18 | 花生红枣瘦肉汤 | | 丝瓜肉片煲 |
| | 山楂瘦肉汤 | 32 | 茼蒿肉圆汤 |
| 19 | 罗宋汤 | | 芥菜猪肝汤 |
| | 牛蒡排骨汤 | | 腰花木耳汤 |
| 20 | 冬瓜腔骨汤 | | 肚肺汤 |
| | 淮杞排骨汤 | 33 | 萝卜大排汤 |
| 21 | 萝卜排骨汤 | | 紫菜肉片汤 |
| | 白果小排汤 | | 山药里脊汤 |
| 22 | 沙锅白肉汤 | | 火腿鲜笋汤 |
| | 扣三丝汤 | 34 | 腐皮腰片汤 |
| 23 | 肉片豆腐汤 | | 大肠海带汤 |
| | 苦瓜肉片汤 | | 冬瓜肺片汤 |
| 24 | 丝瓜肉片汤 | 35 | 淡菜煨猪肉 |
| | 火腿冬瓜汤 | | 什锦汤 |
| | 火腿白菜汤 | | 腊肉菜薹汤 |
| 25 | 酸菜汤 | | 腊肉慈姑汤 |
| | 咸肉豆腐汤 | 36 | 猪蹄茭白汤 |
| | 腰花双耳汤 | | 咸肉河蚌汤 |
| 26 | 花生猪蹄汤 | | 杂烩汤 |
| | 猪蹄肚汤 | 37 | 腌笃鲜汤 |
| | 肚片汤 | | 蹄肚汤 |
| 27 | 菠菜猪肝汤 | | 酥腰百叶结汤 |
| | 红枣猪心煲 | 38 | 淡菜炖蹄筋 |
| | | | 清汤鞭花 |
| | | | 牛肉清煲 |



- | | | | |
|----|--------|----|---------|
| 39 | 牛肉土豆清汤 | | |
| | 银芽里脊 | 48 | 淡菜炖猪蹄 |
| | 桑葚里脊 | | 肥肠煲 |
| | 茯苓肉片 | | 沙锅炖酥腰 |
| | 白菊肉片 | | 沙锅牛筋煲 |
| | 百合肉片 | 49 | 枸杞炖牛冲 |
| 40 | 番茄肉片 | | 莲子猪心煲 |
| | 参芪酥肉 | | 火腿炖白菜 |
| | 乌发精片 | | 腰花汤 |
| | 枸杞酥腰 | 50 | 腰片汤 |
| 41 | 核桃猪腰 | | 竹筒肚肺汤 |
| | 麻酱腰片 | | 猪肝菠菜煲 |
| | 黑麻腰片 | | 土豆牛肉汤 |
| | 黄冬猪肝 | 51 | 枸杞牛尾汤 |
| 42 | 菊花猪肝 | | 羊肉清汤 |
| | 桑叶猪肝 | | 莲玉猪肉煲 |
| | 白菜氽肝 | | 淡菜炖排骨 |
| | 丝瓜猪肝 | 52 | 氽肉圆汤 |
| 43 | 大枣猪心 | | 杜仲牛膝煲 |
| | 双豆猪蹄 | | 炖酥腰 |
| | 莲藕猪蹄 | 53 | 豆豉猪肝汤 |
| | 黄精猪蹄 | | 黄芪猪肝 |
| 44 | 芝麻皮条 | | 腐竹猪肚 |
| | 菜豆猪肤 | 54 | 沙锅肚肺 |
| | 红黑猪肤 | | 大枣兔肉 |
| | 首乌牛肉 | | 玉竹兔肉 |
| 45 | 当归羊肝 | 55 | 壮阳鞭花汤 |
| | 润发羊肉 | | 菟丝子鹿鞭煲 |
| | 桂花兔肉 | | 肉末豆腐 |
| | 干豆条肉煲 | 56 | 萝卜炖牛腩 |
| 46 | 肉酿面筋煲 | | 蟹粉狮子头 |
| | 玉米咸肉煲 | | 火腿娃娃菜 |
| | 笋瓜咸肉煲 | | 冻豆腐风干肉 |
| | 腊肉莴笋煲 | 57 | 清汤猪蹄 |
| 47 | 猪蹄煲 | | 双腰白菜炖豆腐 |
| | 黄豆猪蹄煲 | | 佛手薏米煲 |
| | 腐乳猪蹄煲 | | 田参猪肉煲 |
| | | | 花夏猪肉煲 |

58	莲百猪肉煲
	竹莲猪肉煲
	红灵猪肉煲
	茯苓猪肉煲
59	莲芽猪肉煲
	丝瓜猪蹄煲
	西施排骨煲
	灵耳猪心煲
60	龙实猪心煲
	口蘑猪心煲
	参归猪心煲
	双莲猪心煲
61	党琥猪心煲
	杏仁猪心煲
	琥菝猪心煲
	白玉猪肚煲
62	鱼腥草猪肺煲
	陈皮肚肺煲
	参归猪肾煲
	地黄猪肠煲
63	桂枝羊肉煲
	当归羊肉煲
	海马羊肉煲
	枸杞红枣炖羊肉
64	薏米兔肉煲
	黄芩兔肉煲
	首戟兔肉煲
	楂淮兔肉煲
65	杞龙兔肉煲
	肉圆汆汤
	百合炖猪蹄
	玉米煲排骨
66	莲藕炖排骨
	咸肉冬瓜
	鱼鳃腰片汤
	萝卜炖酥腰
	禽类
67	清炖鸡
	红豆乌鸡汤
68	金沙道罐鸡
	香菇鸡汤

69	平菇鸡汤
	太白鸡
70	番茄鸡块汤
	凤爪冬瓜汤
71	玉竹乌鸡
	山药炖鸡汤
72	胡萝卜煲鸡汤
	滋补乌骨鸡
73	莲子老鸭汤
	扁尖笋老鸭汤
74	薏米老鸭汤
	野山菌老鸭汤
	啤酒鸭
75	虫草鸭汤
	莲子鹌鹑汤
	银耳乳鸽汤
76	龙井鸡片汤
	竹荪土鸡汤
77	花生米炖肫花
	花生当归炖土鸡
78	参须鸡汤
	乌鸡白凤汤
	鸡蓉豆花汤
79	鸡丝豆苗汤
	芋艿炖鸡汤
	萝卜炖鸭汤
80	冬瓜鸭舌汤
	芋艿鸭块汤
	煨鹌鹑汤
81	鹌鹑鸽子汤
	冬笋鹅掌汤
	参归子母鸡
82	地黄乌鸡
	荷叶鸡腿
	淮山子鸡
83	黄芪鸡圆
	黄鳝鸡丝
	金针鸡丝
84	莲藕鸡
	茉莉捶鸡
	首乌鸡片