



市肴
集佳

中华名厨 国际烹饪大师 陈志田 主编

口福心服

家常菜

6800例



1000道精致家常菜+4800条烹饪常识+1000个重点提示

100% | 菜色丰富 技艺精湛 道道有惊喜 |
营养绝佳 味道超棒 口口皆有福



◎最受欢迎的千款美味佳肴超值精选，蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产、主食小吃6大类完整齐备，做法精湛，口味超赞，让您大饱口福。中华名厨呈现精彩厨艺，指导您用最短时间、最简便方法、最健康方式烹制佳肴，道道营养美味，多吃多福。

好菜好口福，让人赞不绝口的千款家常菜做法大公开

集市
佳肴

陈志田 主编

□福心服

家常菜

6800例

图书在版编目(CIP)数据

口福心服家常菜6800例/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2012. 3

(集市佳肴)

ISBN 978-7-5356-4924-9

I. ①口… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242161号

集市佳肴

口福心服家常菜6800例

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 陈志田

责任编辑: 李松 范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 84

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4924-9

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886

目录

PART 1 烹饪方法介绍

- 028 拌/腌/卤
- 029 炒/熘
- 030 烧/焖
- 031 蒸/烤
- 032 煎/炸
- 033 炖/煮
- 034 煲/烩

PART 3 蔬菜篇

- 042 姜汁时蔬/菠菜花生米/五仁菠菜
- 043 菠菜拌四宝/菠菜粉条/宝塔菠菜
- 044 菠菜花生/口口香/海蜇白菜心
- 045 韩式娃娃菜/腐衣杭白菜/手撕白菜
- 046 蒜蓉粉丝娃娃菜/蒜蓉虾米蒸娃娃菜/千层包菜
- 047 爆炒包菜/胡萝卜炒包菜/培根炒包菜
- 048 葱油莴笋干/拌双脆/莴笋拌笋尖
- 049 韭菜莴笋丝/芝麻莴笋/红椒香椿莴笋丝
- 050 香椿芽拌莴笋丝/爽口莴笋丝/大刀莴笋片
- 051 芥味莴笋丝/中华小炒皇/凉拌芹菜
- 052 西芹杏仁/西芹炒虾仁/江南小炒皇
- 053 西芹虾干/西芹百合炒雪梨/鸡油香菇菜心
- 054 鸡汁春不老/蒜蓉广东菜心/菜心烧肉
- 055 双菇上海青/野山椒芥蓝/一品芥蓝

PART 2 饮食指南

- 036 食用蔬菜应巧选
- 037 菌菇的种类及其营养
- 038 肉类烹饪注意事项
- 039 常见禽类肉的营养保健功能
- 040 正确食用海鲜的方法

- 056 虾皮拌芥蓝/白灼芥蓝/广东芥蓝
- 057 鱼干炒芥蓝/清炒芥蓝/生芥蓝
- 058 干锅空心菜梗/虾米空心菜/韭菜炒蛋
- 059 韭菜核桃仁/韭黄百合炒蚌肉/韭黄脆笋炒肉丝
- 060 腊肉炒花菜/大碗花菜/清炒花菜
- 061 上汤西兰花/清炒西兰花/水晶萝卜
- 062 葱拌萝卜丝/风味萝卜干/什锦泡菜
- 063 农家萝卜皮/甜酸萝卜条/清爽萝卜
- 064 风味萝卜皮/爽口萝卜/金品时蔬
- 065 胡萝卜丝拌鱼皮/三色果仁/时蔬大拼盘
- 066 三色泡菜/香脆双丝/香菜胡萝卜丝
- 067 清凉三丝/胡萝卜丝瓜酸豆角/葱香胡萝卜丝
- 068 爽脆心里美/糖醋胡萝卜/凉拌萝卜皮
- 069 橙汁藕片/炆拌莲藕/老腌菜
- 070 糊辣炆藕丁/腐乳汁炒莲藕/农家大集会
- 071 拍蒜炒三蔬/菜园炒藕饼/桂花糯米藕
- 072 桂花糖藕/香辣藕条/蒜泥黄瓜
- 073 拍黄瓜/蒜片黄瓜/黄瓜炒菌菇
- 074 刀拍黄瓜/脆香黄瓜条/黄瓜炒草菇



目录



- 075 泡椒黄瓜条/香油蒜片黄瓜/辣黄瓜炒皮蛋
- 076 沪式小黄瓜/黄瓜炒木耳/酱拌丝瓜
- 077 菠萝苦瓜/蒜蓉蒸丝瓜/虾米丝瓜
- 078 南瓜百合/南瓜红枣/咸蛋黄焗南瓜
- 079 金钩冬瓜/虾米冬瓜/辣炒茭白
- 080 山药小炒王/南瓜山药炒培根/山药炒甜椒
- 081 芦笋百合/玉米芦笋/火腿芦笋
- 082 西兰花包笋片/炒素什锦/家乡笋尖
- 083 鱼香茄子/酱烧茄子/青椒豆角炒茄子
- 084 爽口土豆丝/五彩土豆丝/土豆丝粉条炒豆芽
- 085 土豆炒雪菜/椒盐土豆丝/香辣土豆丝
- 086 野山椒薯片珍珠骨/阿凡提小炒/黄金白鱼米
- 087 松仁玉米/金沙玉米/西红柿玉米
- 088 怪噜花生/老醋花生/醋拌花生

- 089 韭菜炒豆芽/泰式咸鱼炒银芽/XO酱肉碎煨长豆角
- 090 豆角煨土豆/家常豆角/腊肉炒干豆角
- 091 酸豆角肉末/荷兰豆拌北极贝/荷兰豆拌黑木耳
- 092 荷兰豆拌菊花/荷兰豆拌金针菇/北极贝荷兰豆
- 093 橄榄菜炒四季豆/干煸四季豆/干煸肉碎四季豆
- 094 腊味青菜钵/橄榄菜肉末四季豆/四季豆炒百合
- 095 清炒四季豆/清淡小炒皇/XO酱四季豆
- 096 千层荷兰豆/盐菜拌青豆/盐水毛豆
- 097 糟毛豆/菜心炒青豆/青豆萝卜干
- 098 扁尖青豆/蚕豆炒韭菜/豌豆炒鸡脯肉
- 099 香椿苗拌黄豆/湖南擂辣椒/虎皮尖椒
- 100 炆甜椒/卤杭椒/手撕烧青椒

PART 4

菌豆篇

- 102 黄花菜拌金针菇/拌金针菇/金针菇丝
- 103 金针菇炒三丝/金针菇炒肉丝/金针菇炆肚丝
- 104 三丝百灵菇/三丝金针菇/红油金针菇
- 105 茶树菇炒爽肉/茶树菇炒鲜鱿/干煸茶树菇目鱼花
- 106 牛肉炒茶树菇/小瓜茶树菇猪仔柳/碧绿烩三菌
- 107 彩椒炒杂菌/板栗鲜草菇/三鲜滑子菇

- 108 青椒焖香菇/双椒咸肉炒蘑菇/山野菜小炒皇
- 109 鸡汁菌菇煲/上汤菌菇/纸锅山菌烩飞龙
- 110 尖椒猪肚菇/鸡汁木耳山药/醋椒木耳
- 111 顶味楚天耳/凉拌木耳/巧拌木耳
- 112 京葱云耳炒肉片/芥蓝黑木耳/西芹如意黑木耳
- 113 爽口野木耳/鸡汁黑木耳/木耳桃仁黄瓜
- 114 红油米豆腐/黄豆芽油豆腐/鸡汁油豆腐
- 115 家常豆腐/麻辣豆腐/麻婆豆腐
- 116 肉末烧自家豆腐/渔肴素鸡/翠塘滑豆腐

目录

- 117 客家煎豆腐/蟹粉豆腐/蟹粉烩豆腐
- 118 洛南香干/韭香不老干/蒜苗咸肉香干
- 119 蒜苗香干炒咸肉/豆干花生米/豆干香芹
- 120 素拌香干/小炒茶香干/豆皮菜

PART 5

畜肉篇

- 126 鱼香肉丝/五花肉炒三素/肉丝芹菜
- 127 辣椒炒肉/醋熘肉片/百灵菇炒猪颈肉
- 128 菠萝咕嚕肉/脆瓜炒爽肉/芥蓝木耳炒香肉
- 129 京酱肉丝/红椒肉丝/美极灵菇炒猪爽肉
- 130 菌菇猪颈肉/客家小炒/回锅肉
- 131 滑溜里脊/溜肉段/锅包肉
- 132 小炒拆骨肉/鲜汤里脊丝/新潮回锅肉
- 133 腰果肉片/野生木耳炒肉/滑炒里脊
- 134 土豆小炒肉/青椒炒肉丝/榨菜肉丝
- 135 蒜薹炒肉/白菜红椒焖肉/西瓜皮炒肉
- 136 黄瓜炒肉/青椒肉片/蘑菇肉片
- 137 香菇炒肉/菊花炒肉/百合香芹肉片
- 138 菠菜面筋肉片/胡萝卜豆干炒肉丁/农家小炒肉
- 139 蚂蚁上树/雪菜肉末/酸菜肉末
- 140 麻花炒肉片/荷兰豆炒肉片/橙汁肉丝
- 141 酸辣辣椒炒肉丝/明玉炒腊肉/香烤叉烧
- 142 蜜汁叉烧肉/特色手拌肉/广东蒜香肉
- 143 蒜泥白肉/蒜泥五花肉/八宝辣酱
- 144 毛氏小炒肉/粒粒香/豆皮结红烧肉
- 145 腐乳烧肉/芽菜烧肉/樱桃肉
- 146 家常红烧肉/毛家红烧肉/粉蒸肉

- 121 香拌豆皮丝/香菜芸丝/香椿芽豆腐丝
- 122 香椿芽芸丝/香辣豆皮/香油豆皮
- 123 千层豆皮/麻辣豆皮/浓汤豆皮
- 124 云丝豆皮/拌腐竹/芹菜拌腐竹

- 147 蟹粉狮子头/肉末粉丝煲/菠萝生炒骨
- 148 青豆仔排/豆豉苦瓜排骨/橙汁排骨
- 149 金牌蒜香骨/秘制小排/菠萝排骨
- 150 糖醋排骨/山药烧排骨/泡椒芋儿排骨
- 151 土豆排骨/香芋扣排/鹌鹑蛋焖仔排
- 152 香芋排骨/豆豉青红椒蒸排骨/豉汁蒸排骨
- 153 腊八豆蒸排骨/粉蒸排骨/剁椒排骨
- 154 金瓜炖排骨/大葱爆双花/XO酱炒腰花
- 155 凤尾腰花/葱椒腰花/冒冒腰花
- 156 姜葱炒猪肝/泡椒猪肝/小炒风吹猪肝
- 157 炒肚丝/青椒炒肚丝/爽炒脆肚
- 158 香辣美容蹄/花生猪蹄煲/小炒猪蹄
- 159 小米椒蒸猪蹄/臭豆腐炖猪蹄/小炒仔肠
- 160 家乡炒肥肠/农家香脆肠/肥肠炒苦瓜
- 161 剁椒炒大肠/上海青炒腊肉/芦笋焖腊肉
- 162 蒜苗慈姑炒腊肉/莴笋炒腊肉/红菜薹炒腊肉
- 163 腊味炒芥蓝/西芹炒腊肉/培根炒芥蓝
- 164 风味麻辣牛肉/麻辣牛展/牛肉拌牛杂
- 165 灯影牛肉/飘香牛肉干/特色手撕牛肉
- 166 农家牛肉拌菜/麻辣牛肉/鸿运牛肉
- 167 本帮酱牛肉/小炒牛肉/碧绿杭椒炒牛柳条
- 168 豉椒炒牛柳/陈皮牛肉/小炒黄牛肉



目录



- 169 蒜片一口肥牛/苦瓜炒牛肉/尖椒芦笋牛柳条
- 170 XO酱芥菜牛柳条/蚝油牛肉/双椒嫩牛柳
- 171 牛柳炒茶树菇/香菜牛肉丝/香芹碎牛肉
- 172 焖牛肉/农家大片牛肉/双花牛肉
- 173 泡菜牛肉/苦瓜牛肉/辣椒香干牛肉
- 174 土豆牛腩/肥仔牛腩煲/白萝卜牛腩汤
- 175 咖喱牛肉煲/西红柿土豆烩牛肉/水煮牛肉
- 176 萝卜牛肉丝/牛肉罗宋汤/萝卜牛腩煲
- 177 卤水金钱肚/凉拌牛百叶/红油牛百叶
- 178 麻辣牛肚/红椒肚条/爆炒牛肚丝
- 179 浓汤常州牛肚/夫妻肺片/拌牛板筋

- 180 翡翠香菇烧蹄筋/山椒烧蹄筋/小炒牛蹄筋
- 181 姜汁羊肉/白切羊肉/葱拌羊肉
- 182 葱爆羊肉/辣椒炒羊肉/菊花炒羊肉
- 183 酸菜粉丝羊肉/白菜扒羊肉/蜜枣焖羊腩
- 184 板栗焖羊肉/尖椒羊肉/蛋炒羊肉
- 185 小炒黑山羊/香菜梗炒羊肉/桂花羊肉
- 186 黑椒肥羊片/雁北小羊肉/红烧羊肉
- 187 烩羊肉/炖羊肉/胡萝卜烧羊肉
- 188 红烤羊排/手撕狗肉/蒜香狗肉
- 189 杜仲狗肉煲/狗肉煲萝卜/椒麻意香兔肉
- 190 香辣铁板兔丁/香辣串串兔/蜀香啤酒兔

PART 6 禽蛋篇



- 192 香糟鸡/客家盐焗鸡/广东白切鸡
- 193 鸡丝豆腐/洋葱鸡/宅门鸡
- 194 宫爆鸡丁/罗汉笋红汤鸡/鸡丝凉皮
- 195 爽口鸡/爆炒鸡丁/瓜酥片片鸡
- 196 贡菜炒鸡丝/菱角炒鸡片/茶树菇炒鸡丝
- 197 多彩鸡丝/西葫芦炒鸡柳/鸡丝炒黄花菜
- 198 滑炒鸡片/彩色鸡条/马蹄熘鸡丁
- 199 黄花鸡丝/豆芽炒鸡丝/双椒松子鸡丝
- 200 板栗煨土鸡/红烧土鸡/咖喱土豆鸡
- 201 泡椒三黄鸡/荷香蒸滑鸡/白切鸡
- 202 玫瑰豉油鸡/海南鸡/口水鸡

- 203 湘轩霸王鸡/特色口水鸡/重庆口水鸡
- 204 风情口水鸡/香辣口水鸡/钵钵鸡
- 205 熬炒鸡/风味大盘鸡/水蒸鸡
- 206 生态黄焖鸡/米椒酸汤鸡/芋儿鸡
- 207 芋头烧鸡/一品炖土鸡/野山菌瓦罐鸡汤
- 208 蜜汁鸡翅/葱烧鸡翅/葡萄酒焖鸡翅
- 209 红烧鸡翅/梅子鸡翅/烩鸡翅
- 210 板栗鸡翅煲/风味鸡翅/美味鸡翅
- 211 炸鸡翅/美式烤鸡翅/卤鸡腿
- 212 药膳鸡腿/腐乳鸡/梅汁鸡
- 213 黄大海参鸡汤/卤味鸡爪/白云鸡爪
- 214 野山椒凤爪/泡椒凤爪/丝瓜鸡爪
- 215 香油鸡胗/银耳鸡胗/黄焖鸡杂钵
- 216 开胃鸡鸭杂/泡椒鸡杂/酸辣鸡节骨
- 217 美极跳跳骨/香辣鸡脆骨/老干妈炒脆骨
- 218 香辣鸡脆骨/鲜椒鸡脆骨/状元鸡骨酱

目录

- 219 骨肉相连/金钱掌中宝/碧绿鼓汁掌中宝
- 220 橙香掌中宝/腰果掌中宝/仔姜鸭丝
- 221 仔姜爆鸭丝/姜爆鸭肉/银芽炒鸭丝
- 222 野山椒炒鸭丝/京葱炒鸭丝/熟炒鸭片
- 223 莴笋焖鸭/椒盐鸭/核桃鸭丁
- 224 特色酱鸭/干锅啤酒鸭/湘卤鸭脖
- 225 湘味辣子鸭脖/卤水鸭翅/馋嘴鸭掌
- 226 飘香鸭掌/芥末鸭掌/西芹炒鸭肝
- 227 酱炒鸭肝/爽口鸭肠/凉拌鸭肠
- 228 辣炒鸭肠/蒜苗炒鸭肠/脆辣鸭胗
- 229 火爆鸭杂/茭白蚕豆炒鸭胗/笋爆鸭花
- 230 熠鸭三样/口蘑焖鸭翅/辣椒炒鹅片
- 231 韭黄炒鹅肉/豆皮烧老鹅/马岗狗仔鹅
- 232 黄豆煨咸鹅/小肥鹅炖土豆/腊鹅蒸白菜
- 233 深井烧鹅/大白菜烧盐水鹅/凤鹅烩双笋
- 234 尖椒炒鹅肠/黄瓜皮炒鹅肠/芥味脆肠

- 235 老干妈鹅肠/剁椒鹅肠/口水鹅肠
- 236 黄芪山药炖乳鸽/爆炒鸽杂/青豆炖乳鸽
- 237 笋炒鸽脯/五彩鸽丝/酸菜烧鸽子
- 238 尖椒鹌鹑/笋尖烧鹌鹑/招牌炒老蛋
- 239 青椒荷包蛋/青椒炒荷包蛋/苦瓜虾仁炒蛋
- 240 木须肉/木须韭菜/杭椒鸡蛋滑目鱼仔
- 241 西红柿炒蛋/百合炒蛋/虾仁炒蛋
- 242 剁椒萝卜丝蛋卷/蛤蜊蒸水蛋/芙蓉嫩蛋
- 243 虾米粉丝蒸水蛋/虾仁白菜汆蛋/蟹粉蛤蜊炖蛋
- 244 卤水豆腐蛋/卤水蛋/肉松拌皮蛋
- 245 鲜椒松花茄/果仁皮蛋/皮蛋拌黄瓜
- 246 皮蛋豆花茄/咸蛋芋头泥煲/尖椒松花蛋
- 247 皮蛋炒鱼丁/辣炒皮蛋/卤味鹌鹑蛋
- 248 剁椒鹌鹑蛋/双椒皮蛋/尖椒皮蛋



PART 7

水产篇

- 250 酱椒鱼头/双椒蒸鱼头/粉条蒸鱼头
- 251 满堂红大鱼头/豉汁蒸鱼头/剁椒深海鱼头
- 252 小米椒蒸鱼头王/开味鱼头/木耳炒鱼片
- 253 滑熠鱼片/糟熠鱼片/糟熠黄鱼片
- 254 鲜熠鱼片/家炖黄鱼/鲍汁烧黄鱼
- 255 腌黄鱼蒸芋头/香糟小黄鱼/糖醋黄鱼
- 256 小葱黄鱼/枝竹豆腐焖黄鱼/烤黄鱼

- 257 腐皮黄鱼卷/蛋煎缅甸黄鱼/菌香鳊鱼
- 258 鸡汤浸鳊鱼/椒蒸鳊鱼/香辣鳊鱼
- 259 碧影映鳊鱼/香烧鳊鱼/泰式鳊鱼
- 260 蒸鳊鱼/红油沙丁鱼/鱿鱼丝拌粉皮
- 261 鱿鱼三丝/青红椒鱿鱼丝/鲜鱿鱼丝
- 262 五彩银针鱿鱼丝/米豆腐烧鱿鱼/砂锅海双味
- 263 酸辣鱿鱼卷/西芹鲜鱿/铁板鱿鱼须
- 264 醋焖鲈鱼/清蒸鲈鱼/冬尖蒸鲈鱼
- 265 干烧鲈鱼/油浸鲈鱼/豆豉烧鲈鱼
- 266 酱醋鲈鱼/半煎煮鲈鱼/潮汕生煎鲈鱼
- 267 青瓜熏鱼/风味糟辣鱼/浦塘熏鱼
- 268 落地丁香/美味丁香鱼/清蒸皖鱼

目录



- 269 酱椒蒸鳊鱼/古法蒸鱼/干煸鳊段
- 270 黄瓜炒鳊鱼/韭黄鳊丝/飘香鳊鱼段
- 271 蒜苗烧鳊鱼/香辣脆鳊/一品鳊丝
- 272 酸萝卜煮江团鱼/香辣乌江鱼/豉汁蒸鲢鱼
- 273 馋嘴鲢鱼/沸腾鲢鱼/鲢鱼酸辣粉
- 274 芹香鱼皮/香拌鱼皮/三色鱼皮
- 275 清炒虾仁/黄瓜炒虾仁/西兰花炒虾仁
- 276 鲜虾小炒/豆腐炒虾仁/双果虾仁
- 277 蛋清炒虾仁/素果炒虾皇/XO酱炒虾皇
- 278 南岛小炒皇/洋葱鲜虾仁/番茄酱炒虾仁
- 279 宫爆虾仁/虾球西兰花/白果水晶虾
- 280 油爆河虾/抓炒虾仁/干锅香辣虾
- 281 香锅虾/渔夫辣子虾/白灼基围虾
- 282 干烧大明虾/葱炒基围虾/辣椒基围虾
- 283 酱油小河虾/蒜苗基围虾/夏果基围虾
- 284 椒盐鲜河虾/王朝一品虾/豆腐麻辣虾
- 285 腰果鲜虾球/萝卜丝烩河虾/翡翠河虾
- 286 碧绿蟹黄油/鸡茸蟹肉/香辣深海蟹
- 287 麻婆豆腐蟹/马来西亚炒蟹/泡椒香辣蟹
- 288 黄金锅巴蟹/秘制香辣蟹/白蟹豆腐煲
- 289 萝卜丝煮肉蟹/年糕煮肉蟹/清蒸螃蟹
- 290 宫保牛蛙/香炒牛蛙/酱香牛蛙
- 291 家常炒牛蛙/馋嘴牛蛙/剁椒水煮牛蛙

- 292 火爆牛蛙/啤酒牛蛙/砂煲宫爆牛蛙
- 293 纸锅牛蛙/干锅香辣牛蛙/干锅牛蛙
- 294 尖椒炒花甲/塔香文蛤/口味蛤蜊
- 295 葱椒一品鲜/西兰花炒蛤蜊/丝瓜蛤蜊
- 296 蛤蜊煮干丝/蛤蜊炖蛋/蛤蜊豆腐
- 297 油盐花蛤/蛤蜊蒸蛋/芦笋蛤蜊
- 298 美极螺片/荷兰豆炒螺片/XO酱爆海螺片
- 299 鳊鱼脆螺片/酱爆螺头/日式西葫芦海螺
- 300 韭黄炒螺肉/韭菜炒田螺/辣子田螺
- 301 口味田螺/辣炒福寿螺/爽口螺片
- 302 捞拌螺片/蒜蓉蒸生蚝/萝卜煮生蚝
- 303 蒜蓉蒸扇贝/双果炒鲍贝/粉丝蒸扇贝
- 304 蒜香扇贝/蒸扇贝/香芒西芹扇贝
- 305 桂花蛭子炒芥蓝/荷兰豆炒青口贝/回味蛭子
- 306 蛭子炒金针菇/蛭子烧年糕/剁椒蛭子
- 307 泡椒竹蛭王/川香竹蛭王/香辣红蛭
- 308 姜蒜炒蛭子/百叶结蒸蛭子/金银蒜蒸蛭子
- 309 糯米蒸竹蛭王/老醋蜆头/凉拌海蜆萝卜丝
- 310 娃娃菜拌海蜆/菜心蜆皮/黄花菜拌海蜆



- 312 西湖炒饭/扬州炒饭/西式炒饭
- 313 鱼丁炒饭/香芹炒饭/干贝蛋炒饭
- 314 香芋饭/南瓜饭/排骨煲仔饭
- 315 咸菜猪肚饭/姜葱猪杂饭/洋葱牛肉盖饭
- 316 花生松仁粥/花生红枣粥/红枣芡实糯米粥
- 317 安神猪心粥/状元及第粥/板栗桂圆粥
- 318 木瓜葡萄粥/白菜薏米粥/薏米豌豆粥
- 319 核桃益智粥/白果瘦肉粥/香菇猪蹄粥
- 320 韭菜水饺/西红柿饺/茼蒿饺
- 321 金针菇饺/油条饺/白菜猪肉饺

- 322 胡萝卜牛肉饺/羊肉玉米饺/韭黄鸡蛋馄饨
- 323 虾米馄饨/菜肉馄饨汤/鱼肉馄饨
- 324 火腿卷/圆花卷/腊肠卷
- 325 川味花卷/葱花卷/菠菜香葱卷
- 326 双色花卷/双色馒头/豆沙双色馒头
- 327 金银馒头/开洋葱油拌面/炸酱刀削面
- 328 当归面线/鲜笋面/咖喱烩面
- 329 炒乌龙面/西红柿肉酱面/蔬菜面
- 330 鸡肉西兰花面线/鸡丝面线/酸辣粉
- 331 三丝炒意粉/三丝炒米粉/蒜香腌肉螺丝粉
- 332 香酥饼/芹菜馅饼/东北春饼
- 333 烙葱花饼/锅巴藕饼/葱油大饼
- 334 黄金油饭饼/火腿玉米饼/羊肉馅饼
- 335 河套蒸饼/莲蓉酥饼/香葱煎饼
- 336 萝卜干煎蛋饼/家乡萝卜糕/叉烧萝卜糕



提神健脑

- 044 口口香
- 052 西芹杏仁
- 052 西芹炒虾仁
- 053 西芹虾干
- 065 三色果仁
- 073 黄瓜炒菌菇
- 086 黄金白鱼米
- 087 西红柿玉米
- 088 怪噜花生
- 092 荷兰豆拌金针菇
- 094 四季豆炒百合
- 099 湖南擂辣椒
- 102 黄花菜拌金针菇
- 103 金针菇炒肉丝
- 108 青椒焖香菇
- 117 客家煎豆腐
- 119 豆干花生米
- 120 豆皮菜
- 122 香辣豆皮
- 124 拌腐竹
- 126 鱼香肉丝
- 127 百灵菇炒猪颈肉
- 129 京酱肉丝
- 129 红椒肉丝
- 134 土豆小炒肉
- 139 雪菜肉末
- 142 特色手拌肉
- 151 鹌鹑蛋焖仔排
- 152 香芋排骨
- 186 红烧羊肉
- 193 鸡丝豆腐
- 199 黄花鸡丝
- 218 状元鸡骨酱
- 220 腰果掌中宝
- 221 银芽炒鸭丝

- 223 椒盐鸭
- 224 湘卤鸭脖
- 231 豆皮烧老鹅
- 241 虾仁炒蛋
- 242 芙蓉嫩蛋
- 243 虾米粉蒸水蛋
- 243 虾仁白菜余蛋
- 246 皮蛋豆花
- 247 皮蛋炒鱼丁
- 248 双椒皮蛋
- 250 双椒蒸鱼头
- 250 粉条蒸鱼头
- 251 豉汁蒸鱼头
- 252 开味鱼头
- 254 家炖黄鱼
- 255 香糟小黄鱼
- 262 砂锅海双味
- 265 干烧鲈鱼
- 270 飘香鳝鱼段
- 272 酸萝卜煮江团鱼
- 276 豆腐炒虾仁
- 280 干锅香辣虾
- 283 酱油小河虾
- 284 豆腐麻辣虾
- 287 麻婆豆腐蟹
- 294 口味蛤蜊
- 299 日式西葫芦海螺
- 303 双果炒鲍贝
- 305 桂花蛭子炒芥蓝
- 310 黄花菜拌海蜇
- 312 西湖炒饭
- 317 板栗桂圆粥
- 319 核桃益智粥
- 320 茼蒿饺
- 322 韭黄鸡蛋馄饨
- 323 鱼肉馄饨
- 333 葱油大饼
- 334 火腿玉米饼

排毒瘦身

- 043 菠菜拌四宝
- 045 腐衣杭白菜
- 055 双菇上海青
- 055 一品芥蓝
- 056 虾皮拌芥蓝
- 060 清炒花菜
- 061 水晶萝卜
- 063 甜酸萝卜条
- 065 胡萝卜丝拌鱼皮
- 068 爽脆心里美
- 069 炆拌莲藕
- 072 蒜泥黄瓜
- 079 虾米冬瓜
- 083 青椒豆角炒茄子
- 085 椒盐土豆丝
- 086 阿凡提小炒
- 089 韭菜炒豆芽
- 094 橄榄菜肉末四季豆
- 097 青豆萝卜干
- 100 手撕烧青椒
- 102 金针瓜丝
- 104 三丝金针菇
- 109 上汤菌菇
- 110 鸡汁木耳山药
- 111 顶味楚天耳
- 113 爽口野木耳
- 114 鸡汁油豆腐
- 116 翠塘滑豆腐
- 118 洛南香干
- 128 芥蓝木耳炒香肉
- 133 野生木耳炒肉
- 136 黄瓜炒肉
- 136 蘑菇肉片
- 145 腐乳烧肉
- 147 肉末粉丝煲

补血养颜

149 金牌蒜香骨
150 山药烧排骨
159 臭豆腐炖猪蹄
170 XO酱芥菜牛柳条
171 牛柳炒茶树菇
174 土豆牛腩
183 酸菜粉丝羊肉
189 椒麻意香兔肉
194 鸡丝凉皮
197 鸡丝炒黄花菜
209 烩鸡翅
214 泡椒凤爪
230 口蘑焖鸭翅
234 芥味脆肠
241 西红柿炒蛋
245 皮蛋拌黄瓜
246 尖椒松花蛋
250 酱椒鱼头
252 木耳炒鱼片
253 滑溜鱼片
253 糟溜鱼片
254 鲜溜鱼片
256 烤鱼
261 鲜鱿鱼丝
262 五彩银针鱿鱼丝
275 黄瓜炒虾仁
286 碧绿蟹黄油
295 丝瓜蛤蜊
297 油盐花蛤
302 捞拌螺片
305 荷兰豆炒青口贝
307 川香竹蛭王
315 洋葱牛肉盖饭
325 菠菜香葱卷
328 鲜笋面
329 蔬菜面
330 鸡肉西兰花面线
332 香酥饼
336 萝卜干煎蛋饼

042 菠菜花生米
043 菠菜粉条
048 拌双脆
051 中华小炒皇
059 韭菜核桃仁
061 上汤西兰花
067 胡萝卜丝瓜酸豆角
069 橙汁藕片
070 农家大集会
071 拍蒜炒三蔬
073 蒜片黄瓜
075 香油蒜片黄瓜
076 酱拌丝瓜
080 南瓜山药炒培根
098 豌豆炒鸡脯肉
105 茶树菇炒爽肉
108 双椒咸肉炒蘑菇
109 纸锅山菌烩飞龙
113 鸡汁黑木耳
124 芹菜拌腐竹
131 滑溜里脊
132 鲜汤里脊丝
132 新潮回锅肉
135 西瓜皮炒肉
140 麻花炒肉片
141 香烤叉烧
144 豆皮结红烧肉
146 家常红烧肉
147 蟹粉狮子头
150 糖醋排骨
152 豆豉青红椒蒸排骨
153 剁椒排骨
155 葱椒腰花
157 炒肚丝
158 香辣美容蹄

158 花生猪蹄煲
158 小炒猪蹄
160 家乡炒肥肠
165 飘香牛肉干
170 双椒嫩牛柳
171 香芹碎牛肉
172 农家大片牛肉
174 肥仔牛腩煲
175 西红柿土豆烩牛肉
176 牛肉罗宋汤
178 麻辣牛肚
178 爆炒牛肚丝
180 翡翠香菇烧蹄筋
180 小炒牛蹄筋
184 蛋炒羊肉
190 蜀香啤酒兔
192 香糟鸡
192 客家盐焗鸡
192 广东白切鸡
199 双椒松子鸡丝
200 红烧土鸡
201 泡椒三黄鸡
201 荷香蒸滑鸡
203 湘轩霸王鸡
205 水蒸鸡
206 芋儿鸡
208 蜜汁鸡翅
209 红烧鸡翅
213 白云鸡爪
222 京葱炒鸭丝
226 芥末鸭掌
226 西芹炒鸭肝
232 腊鹅蒸白菜
236 黄芪山药炖乳鸽
236 青豆炖乳鸽
237 酸菜烧鸽子
246 咸蛋芋头泥煲
247 卤味鹌鹑蛋
257 蛋煎缅甸黄鱼



功效检索



- 258 椒蒸鳊鱼
- 258 香辣鳊鱼
- 260 鱿鱼丝拌粉皮
- 262 米豆腐烧鱿鱼
- 263 西芹鲜鱿
- 264 醋焖鲈鱼
- 264 清蒸鲈鱼
- 265 豆豉烧鲈鱼
- 274 香拌鱼皮
- 277 蛋清炒虾仁
- 288 秘制香辣蟹
- 292 火爆牛蛙
- 293 纸锅牛蛙
- 296 蛤蜊煮干丝
- 298 美极螺片
- 301 爽口螺片
- 304 香芒西芹扇贝
- 305 回味蛭子
- 309 糯米蒸竹蛭王
- 312 西式炒饭
- 315 姜葱猪杂饭
- 316 花生红枣粥
- 318 木瓜葡萄粥
- 319 香菇猪蹄粥
- 320 西红柿饺
- 322 胡萝卜牛肉饺
- 322 羊肉玉米饺
- 327 炸酱刀削面
- 328 当归面线
- 329 炒乌龙面
- 332 东北春饼

开胃消食

- 049 芝麻莴笋
- 049 红椒香椿莴笋丝
- 050 爽口莴笋丝

- 051 凉拌芹菜
- 056 白灼芥蓝
- 058 韭菜炒蛋
- 062 风味萝卜干
- 062 什锦泡菜
- 066 三色泡菜
- 067 葱香胡萝卜丝
- 071 菜园炒藕饼
- 074 黄瓜炒草菇
- 078 咸蛋黄焗南瓜
- 079 辣炒茭白
- 082 炒素什锦
- 084 爽口土豆丝
- 085 香辣土豆丝
- 086 野山椒薯片珍珠骨
- 087 金沙玉米
- 088 醋拌花生
- 089 XO酱肉碎煨长豆角
- 090 豆角煨土豆
- 090 腊肉炒干豆角
- 091 酸豆角肉末
- 096 盐菜拌青豆
- 097 糟毛豆
- 100 炆甜椒
- 100 卤杭椒
- 104 三丝百灵菇
- 109 鸡汁菌菇煲
- 111 凉拌木耳
- 114 红油米豆腐
- 115 麻辣豆腐
- 121 香菜芸丝
- 123 千层豆皮
- 127 醋熘肉片
- 128 菠萝咕嚕肉
- 135 白菜红椒焖肉
- 138 胡萝卜豆干炒肉丁
- 139 酸菜肉末
- 140 橙汁肉丝
- 141 酸辣辣椒炒肉丝
- 144 毛氏小炒肉
- 144 粒粒香
- 147 菠萝生炒骨
- 148 橙汁排骨
- 149 秘制小排
- 154 XO酱炒腰花
- 159 小炒仔肠
- 160 肥肠炒苦瓜
- 161 上海青炒腊肉
- 162 蒜苗慈姑炒腊肉
- 162 莴笋炒腊肉
- 163 腊味炒芥蓝
- 166 农家牛肉拌菜
- 166 麻辣牛肉
- 167 碧绿杭椒炒牛柳条
- 170 蚝油牛肉
- 171 香菜牛肉丝
- 175 咖喱牛肉煲
- 175 水煮牛肉
- 177 凉拌牛百叶
- 177 红油牛百叶
- 178 红椒肚条
- 179 拌牛板筋
- 181 白切羊肉
- 182 辣椒炒羊肉
- 184 尖椒羊肉
- 189 狗肉煲萝卜
- 190 香辣串串兔
- 196 贡菜炒鸡丝
- 198 彩色鸡条
- 203 重庆口水鸡
- 206 米椒酸汤鸡
- 209 梅子鸡翅
- 210 风味鸡翅
- 211 美式烤鸡翅
- 212 腐乳鸡
- 213 卤味鸡爪
- 214 野山椒凤爪
- 214 丝瓜鸡爪

215 香油鸡胗
215 黄焖鸡杂钵
218 香辣鸡脆骨
219 金钱掌中宝
219 碧绿鼓汁掌中宝
222 野山椒炒鸭丝
225 湘味辣子鸭脖
227 爽口鸭肠
228 辣炒鸭肠
228 脆辣鸭胗
229 茭白蚕豆炒鸭胗
235 老干妈鹅肠
235 口水鹅肠
236 爆炒鸽杂
239 青椒炒荷包蛋
240 杭椒鸡蛋滑目鱼仔
244 卤水豆腐蛋
247 辣炒皮蛋
248 剁椒鹌鹑蛋
251 满堂红大鱼头
251 剁椒深海鱼头
255 糖醋黄鱼
263 酸辣鱿鱼卷
266 潮汕生煎鲈鱼
271 香辣脆鳝
272 豉汁蒸鲢鱼
274 芹香鱼皮
278 洋葱鲜虾仁
281 香锅虾
282 辣椒基围虾
287 泡椒香辣蟹
290 香炒牛蛙
291 家常炒牛蛙
291 剁椒水煮牛蛙
293 干锅牛蛙
298 XO酱爆海螺片
299 酱爆螺头
300 韭菜炒田螺
306 蛭子炒金针菇

306 剁椒蛭子
309 老醋蜇头
310 娃娃菜拌海蜇
314 香芋饭
324 火腿卷
324 圆花卷
324 腊肠卷
325 川味花卷
325 葱花卷
326 豆沙双色馒头
327 金银馒头
329 西红柿肉酱面
331 蒜香腌肉螺丝粉
333 烙葱花饼
335 莲蓉酥饼
335 香葱煎饼
336 叉烧萝卜糕

增强免疫

042 姜汁时蔬
042 五仁菠菜
043 宝塔菠菜
045 韩式娃娃菜
045 手撕白菜
046 蒜蓉虾米蒸娃娃菜
047 培根炒包菜
050 大刀茼蒿片
055 野山椒芥蓝
056 广东芥蓝
058 干锅空心菜梗
058 虾米空心菜
063 清爽萝卜
064 风味萝卜皮
064 爽口萝卜
067 清凉三丝
072 桂花糖藕

072 香辣藕条
073 拍黄瓜
074 刀拍黄瓜
074 脆香黄瓜条
075 辣黄瓜炒皮蛋
076 沪式小黄瓜
077 蒜蓉蒸丝瓜
077 虾米丝瓜
078 南瓜百合
079 金钩冬瓜
081 芦笋百合
083 酱烧茄子
084 土豆丝粉条炒豆芽
085 土豆炒雪菜
090 家常豆角
092 北极贝荷兰豆
093 干煸四季豆
095 清炒四季豆
095 XO酱四季豆
098 扁尖青豆
098 蚕豆炒韭菜
099 虎皮尖椒
102 拌金针菇
103 金针菇炒三丝
107 彩椒炒杂菌
107 板栗鲜草菇
110 尖椒猪肚菇
112 京葱云耳炒肉片
116 肉末烧自家豆腐
116 渔肴素鸡
117 蟹粉豆腐
117 蟹粉烩豆腐
118 蒜苗咸肉香干
120 素拌香干
122 香油豆皮
123 浓汤豆皮
127 辣椒炒肉
128 脆瓜炒爽肉
129 美极灵菇炒猪爽肉



功效检索



- 132 小炒拆骨肉
- 133 滑炒里脊
- 134 青椒炒肉丝
- 134 榨菜肉丝
- 136 青椒肉片
- 137 香菇炒肉
- 137 百合香芹肉片
- 138 农家小炒肉
- 140 荷兰豆炒肉片
- 141 明玉炒腊肉
- 142 广东蒜香肉
- 143 蒜泥白肉
- 145 樱桃肉
- 146 毛家红烧肉
- 146 粉蒸肉
- 148 青豆仔排
- 149 菠萝排骨
- 151 香芋扣排
- 153 腊八豆蒸排骨
- 153 粉蒸排骨
- 155 冒冒腰花
- 156 泡椒猪肝
- 157 青椒炒肚丝
- 157 爽炒脆肚
- 159 小米椒蒸猪蹄
- 161 剁椒炒大肠
- 161 芦笋焖腊肉
- 162 红菜薹炒腊肉
- 163 培根炒芥蓝
- 164 风味麻辣牛肉
- 165 灯影牛肉
- 165 特色手撕牛肉
- 167 本帮酱牛肉
- 168 豉椒炒牛柳
- 169 蒜片一口肥牛
- 169 尖椒芦笋牛柳条
- 173 辣椒香干牛肉
- 177 卤水金钱肚
- 180 山椒烧蹄筋

- 181 姜汁羊肉
- 181 葱拌羊肉
- 182 菊花炒羊肉
- 183 白菜扒羊肉
- 184 板栗焖羊肉
- 185 桂花羊肉
- 186 黑椒肥羊片
- 187 炖羊肉
- 188 手撕狗肉
- 189 杜仲狗肉煲
- 190 香辣铁板兔丁
- 193 洋葱鸡
- 193 宅门鸡
- 195 爽口鸡
- 195 瓜酥片片鸡
- 196 菱角炒鸡片
- 198 马蹄熘鸡丁
- 200 咖喱土豆鸡
- 202 海南鸡
- 202 口水鸡
- 204 香辣口水鸡
- 204 钵钵鸡
- 205 熬炒鸡
- 205 风味大盘鸡
- 208 葱烧鸡翅
- 208 葡萄酒焖鸡翅
- 211 炸鸡翅
- 211 卤鸡腿
- 212 梅汁鸡
- 216 开胃鸡鸭杂
- 216 酸辣鸡节骨
- 217 美极跳跳骨
- 217 香辣鸡脆骨
- 217 老干妈炒脆骨
- 218 鲜椒鸡脆骨
- 219 骨肉相连
- 220 仔姜鸭丝
- 221 姜爆鸭肉
- 222 熟炒鸭片

- 224 干锅啤酒鸭
- 226 飘香鸭掌
- 227 酱炒鸭肝
- 228 蒜苗炒鸭肠
- 230 辣椒炒鹅片
- 233 深井烧鹅
- 233 大白菜烧盐水鹅
- 234 黄瓜皮炒鹅肠
- 237 五彩鸽丝
- 238 笋尖烧鹌鹑
- 244 卤水蛋
- 253 糟熘黄鱼片
- 256 小葱黄鱼
- 257 腐皮黄鱼卷
- 259 香烧鳊鱼
- 260 红油沙丁鱼
- 261 鱿鱼三丝
- 261 青红椒鱿鱼丝
- 263 铁板鱿鱼须
- 264 冬尖蒸鲈鱼
- 267 青瓜熏鱼
- 269 古法蒸鱼
- 272 香辣乌江鱼
- 273 馋嘴鲶鱼
- 276 双果虾仁
- 277 XO酱炒虾仁
- 278 番茄酱炒虾仁
- 280 油爆河虾
- 280 抓炒虾仁
- 281 白灼基围虾
- 282 葱炒基围虾
- 284 椒盐鲜河虾
- 285 翡翠河虾
- 288 黄金锅巴蟹
- 289 清蒸螃蟹
- 292 啤酒牛蛙
- 294 尖椒炒花甲
- 294 塔香文蛤
- 296 蛤蜊炖蛋

功效检索

297 蛤蜊蒸蛋
299 鳝鱼脆螺片
300 韭黄炒螺肉
302 蒜蓉蒸生蚝
303 蒜蓉蒸扇贝
307 泡椒竹蛭王
307 香辣红蛭
308 金银蒜蒸蛭子
312 扬州炒饭
314 排骨煲仔饭
315 咸菜猪肚饭
317 状元及第粥
318 薏米豌豆粥
321 油条饺
323 虾米馄饨
323 菜肉馄饨汤
326 双色花卷
326 双色馒头
327 开洋葱油拌面
328 咖喱烩面
330 鸡丝面线
331 三丝炒意粉
333 锅巴藕饼
334 黄金油饭饼
334 羊肉馅饼
335 河套蒸饼

保肝护肾

047 胡萝卜炒包菜
049 韭菜茼蒿丝
052 江南小炒皇
060 腊肉炒花菜
060 大碗花菜
080 山药小炒王
103 金针菇炆肚丝
105 干煸茶树菇目鱼花

106 小瓜茶树菇猪仔柳
107 三鲜滑子菇
113 木耳桃仁黄瓜
115 麻婆豆腐
130 菌菇猪颈肉
130 回锅肉
131 熘肉段
135 蒜薹炒肉
137 菊花炒肉
143 八宝辣酱
154 大葱爆双花
155 凤尾腰花
156 姜葱炒猪肝
156 小炒风吹猪肝
164 麻辣牛展
167 小炒牛肉
168 陈皮牛肉
168 小炒黄牛肉
173 泡菜牛肉
176 萝卜牛肉丝
179 夫妻肺片
183 蜜枣焖羊腩
187 烩羊肉
188 红烤羊排
197 多彩鸡丝
204 风情口水鸡
207 芋头烧鸡
215 银耳鸡胗
225 馋嘴鸭掌
230 熘鸭三样
231 韭黄炒鹅肉
237 笋炒鸽脯
240 木须韭菜
242 剁椒萝卜丝蛋卷
243 蟹粉蛤蜊炖蛋
254 鲍汁烧黄鱼
258 鸡汤浸鳊鱼
265 油浸鲈鱼
267 风味糟辣鱼

267 浦塘熏鱼
269 干煸鳝段
270 韭黄鳝丝
275 清炒虾仁
279 宫爆虾仁
279 白果水晶虾
281 渔夫辣子虾
282 干烧大明虾
283 蒜苗基围虾
284 王朝一品虾
286 香辣深海蟹
287 马来西亚炒蟹
289 年糕煮肉蟹
290 宫保牛蛙
292 砂煲宫爆牛蛙
297 芦笋蛤蜊
301 辣炒福寿螺
320 韭菜水饺
321 白菜猪肉饺
331 三丝炒米粉

养心润肺

044 菠菜花生
048 葱油茼蒿干
053 西芹百合炒雪梨
054 鸡汁春不老
059 韭黄脆笋炒肉丝
069 老陕菜
070 糊辣炆藕丁
071 桂花糯米藕
082 西兰花包笋片
093 橄榄菜炒四季豆
094 腊味青菜钵
095 清淡小炒皇
106 碧绿烩三菌
112 西芹如意黑木耳





- 121 香椿芽豆腐丝
- 131 锅包肉
- 139 蚂蚁上树
- 142 蜜汁叉烧肉
- 150 泡椒芋儿排骨
- 154 金瓜炖排骨
- 179 浓汤常州牛肚
- 185 小炒黑山羊
- 197 西葫芦炒鸡柳
- 200 板栗煨土鸡
- 207 一品炖土鸡
- 210 美味鸡翅
- 224 特色酱鸭
- 225 卤水鸭翅
- 229 火爆鸭杂
- 233 凤鹅烩双笋
- 239 青椒荷包蛋
- 242 蛤蜊蒸水蛋
- 248 尖椒皮蛋
- 257 菌香鳊鱼
- 259 碧影映鳊鱼
- 260 蒸鳊鱼
- 269 酱椒蒸鳊鱼
- 271 蒜苗烧鳊鱼
- 271 一品鳊鱼
- 278 南岛小炒皇
- 298 荷兰豆炒螺片
- 300 辣子田螺
- 302 萝卜煮生蚝
- 304 蒜香扇贝
- 308 姜蒜炒蛭子
- 308 百叶结蒸蛭子
- 313 鱼丁炒饭
- 317 安神猪心粥



降低血压

- 044 海蜇白菜心
- 050 香椿芽拌莴笋丝
- 051 芥味莴笋丝
- 057 鱼干炒芥蓝
- 057 清炒芥蓝
- 070 腐乳汁炒莲藕
- 078 南瓜红枣
- 081 玉米芦笋
- 083 鱼香茄子
- 088 老醋花生
- 091 荷兰豆拌黑木耳
- 096 千层荷兰豆
- 106 牛肉炒茶树菇
- 108 山野菜小炒皇
- 110 醋椒木耳
- 114 黄豆芽油豆腐
- 119 豆干香芹
- 126 肉丝芹菜
- 130 客家小炒
- 138 菠菜面筋肉片
- 152 豉汁蒸排骨
- 164 牛肉拌牛杂
- 166 鸿运牛肉
- 185 香菜梗炒羊肉
- 188 蒜香狗肉
- 194 罗汉笋红汤鸡
- 198 滑炒鸡片
- 203 特色口水鸡
- 206 生态黄焖鸡
- 207 野山菌瓦罐鸡汤
- 213 黄花海参鸡汤
- 223 莴笋焖鸭
- 229 笋爆胗花
- 238 尖椒鹌鹑
- 245 鲜椒松花茄

- 259 泰式鳊鱼
- 266 酱醋鲈鱼
- 268 落地丁香
- 273 沸腾鲢鱼
- 276 鲜虾小炒
- 277 素果炒虾皇
- 285 腰果鲜虾球
- 288 白蟹豆腐煲
- 290 酱香牛蛙
- 291 馋嘴牛蛙
- 293 干锅香辣牛蛙
- 319 白果瘦肉粥
- 330 酸辣粉
- 332 芹菜馅饼

降低血脂

- 046 千层包菜
- 053 鸡油香菇菜心
- 054 蒜蓉广东菜心
- 054 菜心烧肉
- 057 生嗜芥蓝
- 066 香菜胡萝卜丝
- 068 凉拌萝卜皮
- 082 家乡笋尖
- 084 五彩土豆丝
- 087 松仁玉米
- 096 盐水毛豆
- 104 红油金针菇
- 105 茶树菇炒鲜鱿
- 115 家常豆腐
- 118 韭香不老干
- 121 香拌豆皮丝
- 123 麻辣豆皮
- 199 豆芽炒鸡丝
- 201 白切鸡
- 202 玫瑰豉油鸡