

JIATINGMEISHIDITU
家庭美食
地图
NANBEIJIACHANGTANGZHOU

南北

家常汤粥



张奔腾◎主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

南北家常汤粥/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5384-4184-0

I. 南… II. 张… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
IV. TS972.122 TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第057624号



南北家常汤粥

主编: 张奔腾 副主编: 张恩来

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车强 赵渤

技术编辑: 陈曦 封面设计: 名晓设计(孙明晓)

美术制作: 郑旭 赵红梅 任莉 周明春 牛晓英

李爱忠 齐海红 王阳月 刘孟波 史红斌 任国辉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

沈阳旭日印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm×1194mm 24开 14印张

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4184-0

定价: 26.80元

南北

张奔腾◎主编

NAN BEI JIA CHANG TANG ZHOU

家常汤粥



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家常食疗菜典》《清真美味365》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《生鲜超市家常菜》《中国传统菜系》等著作150余部,并在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》《中国大厨》《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2001年赴台北中华美食展,获“厨艺超群”金鼎奖杯;2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”荣誉称号;2003年成为“国际认证行政总厨”;2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”,被评为“中国饭店优秀职业经理人”;2005年7月被授予“博士学位”;2006年3月被选为中国餐饮业专家;2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”;2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席,并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编: 张奔腾

副主编: 张恩来

编 委: 石纪友 徐晓辉 王 震 韩继成 李德富 咸树勇 朱保国 余 忠
王 伟 喻洪兵 赵国宁 储之光 邬少全 彭永建 李加全 刘安宝
肖志喜 陈 东 史晓明 徐 爽 张 迪 崔小东



辽宁教育
LIAONING EDUCATION PRESS

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(860315-3286894)

前言

汤粥在我们的日常生活中必不可少。那暖暖的温情，鲜香的美味，幸福的感觉，早已融入了人们的心田。本书力求大众化、实用化、普及化，以满足南北不同地域美食爱好者的饮食需要。

“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”本书是《南北家常菜》的“姊妹篇”，面向普通家庭，以市场为“风向标”。书中既有各地传统风味美食，又有现代创新的汤粥炖品，淳朴自然，实用广博，南北皆宜。

“一书在手，南北通吃”，这是本书的第一大特点。同样的食品原料，南北方的做法、口味、喜好却不尽相同。例如：南方人讲究煲汤，并以喝汤为主；而北方人则是汤菜结合，以菜为主。南方人喝粥讲清淡，北方人则喜醇厚，各有所好。这就要求我们将简单合理的创意融入时尚美食之中，以实现味觉的超越。

“适应性、广泛性、生活性”为我们提出了新概念：即“家常菜谱专业化”，这是本书的第二大特点。针对食品原料已逐步超市化这一趋势，以国内各大生鲜超市所能提供的96种细化原料为架构，向读者推荐了1047款适合不同地域人群食用的家常汤粥，以单品种原料及细化原料的讲解入手，介绍了每一种常用原料的营养分析、安全选购、黄金搭档、饮食误区等相关知识，并根据每种原料的特性，分别推荐6~20款不同地域、不同风味、不同技法的家常汤粥实例。

本书讲解详细，内容丰富，图文并茂，易学易懂，经济实用。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便灵活。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能为快节奏生活中的人们助力，为大家带去欢乐与健康。

中国烹饪大师

张华腾

南北家常汤粥目录



PART 01

蔬菜类

白菜 36 ~ 39

- 036 白菜奶汤 鲁菜·鲜咸
037 白菜炖八带蛸 鲁菜·鲜咸
开水白菜 川菜·鲜咸
白菜炖粉条 东北菜·鲜咸
鸡火白菜汤 鲁菜·鲜咸
大虾炖白菜 苏菜·鲜咸
038 汆丸子白菜 鲁菜·鲜咸
白菜豆腐汤 京菜·鲜咸
干贝白菜煲 鲁菜·鲜咸
奶油白菜汤 闽菜·鲜咸
豆腐烧白菜 苏菜·鲜咸
039 海米白菜汤 苏菜·鲜咸

- 培根鸡汤炖白菜 鲁菜·鲜咸
白菜炖鱼子 浙菜·鲜咸
鲜虾瑶柱炖白菜 闽菜·鲜咸

酸菜 40 ~ 41

- 040 酸菜一品锅 鲁菜·鲜咸
041 酸菜鱼 川菜·酸辣
酸菜肉丝汤 川菜·酸辣
羊尾骨炖酸菜 东北菜·鲜咸
汽锅酸菜炖烤鸭 闽菜·鲜咸
酸菜敲虾汤 川菜·酸辣

菠菜 42 ~ 45

- 042 鱼丸菠菜汤 浙菜·鲜咸
043 鲜奶炖烤菠菜盅 鲁菜·鲜咸
虾皮菠菜汤 京菜·鲜咸

- 菠菜牛肉汤 苏菜·鲜咸
菠菜汤 鲁菜·鲜咸
菠菜羹 苏菜·鲜咸

- 044 猪肝菠菜汤 鲁菜·鲜咸
汆肉丝菠菜粉 鲁菜·鲜咸
菠菜银耳羹 京菜·鲜咸
菠菜鸡丝汤 苏菜·鲜咸
上汤浸菠菜 鲁菜·鲜咸

- 045 太极蔬菜羹 闽菜·鲜咸
菠菜肝片汤 川菜·鲜咸
菠菜腰片汤 徽菜·鲜咸
菠菜粉丝汤 东北菜·鲜咸

番茄 46 ~ 47

- 046 番茄鸡蛋汤 京菜·鲜咸
047 番茄豆腐鸡蛋汤 鲁菜·鲜咸
皮蛋番茄汤 川菜·鲜咸
西红柿炖牛腩 川菜·鲜咸
金针番茄汤 苏菜·鲜咸
西红柿炖老板鱼 鲁菜·鲜咸

冬瓜 48 ~ 53

- 048 瑶柱扒冬瓜 鲁菜·鲜咸
049 虾仁烩冬蓉 鲁菜·鲜咸
苡仁冬瓜汤 浙菜·鲜咸
奶汁冬瓜条 鲁菜·鲜咸
海米烧冬瓜 鲁菜·鲜咸
太极冬蓉 鲁菜·鲜咸

- 050 冬瓜八宝汤 鲁菜·鲜咸

南北汤粥/16

关于汤的点点滴滴/24

关于粥的点点滴滴/30

- 火腿冬瓜汤 浙菜·鲜咸
冬瓜虾仁汤 苏菜·鲜咸
丸子冬瓜汤 鲁菜·鲜咸
鸭粒烩冬蓉 京菜·鲜咸

- 051 冬瓜海鲜锅 鲁菜·鲜咸
冬瓜丸子汤 东北菜·鲜咸
鲜贝烧冬瓜 湘菜·鲜咸
冬瓜炖羊肉 徽菜·鲜咸

- 052 冬瓜笋丝汤 湘菜·鲜咸
白瓜紫菜汤 鲁菜·鲜咸
绿豆冬瓜汤 京菜·鲜咸
火腿冬瓜汤 鲁菜·鲜咸
三鲜冬瓜汤 浙菜·鲜咸

- 053 冬瓜排骨汤 东北菜·鲜咸
三鲜冬瓜汤 苏菜·鲜咸
什锦冬瓜汤 苏菜·鲜咸
黄芪冬瓜汤 闽菜·鲜咸

黄瓜 54 ~ 55

- 054 羊肉炖黄瓜 川菜·鲜咸
055 咸蛋黄瓜汤 鲁菜·鲜咸
紫菜黄瓜汤 闽菜·鲜咸
黄瓜里脊汤 鲁菜·鲜咸
黄瓜腰片汤 徽菜·鲜咸
黄瓜爆蛋汤 湘菜·鲜咸

苦瓜 56 ~ 57

- 056 苦瓜咸肉煲 鲁菜·鲜咸
057 苦瓜小鱼排骨汤 闽菜·鲜咸

苦瓜排骨汤 浙菜·鲜咸

苦瓜鸡汤 苏菜·鲜咸

苦瓜椰奶露 粤菜·甜香

苦瓜带鱼汤 浙菜·鲜咸

丝瓜 58 ~ 59

058 丝瓜鲜虾汤 川菜·鲜咸

059 猪蹄瓜菇汤 粤菜·鲜咸

海带丝瓜汤 粤菜·鲜咸

丝瓜鱼头汤 苏菜·鲜咸

虾皮丝瓜汤 京菜·鲜咸

干贝烩丝瓜 粤菜·鲜咸

花椰菜 60 ~ 61

060 奶汤干贝烧菜花 粤菜·鲜咸

061 菜花什锦羹 京菜·鲜咸

粟米菜花汤 粤菜·鲜咸

成都素烩 川菜·鲜咸

翡翠松子羹 粤菜·鲜咸

鸡粥菜花 苏菜·鲜咸

南瓜 62 ~ 65

062 黄金白玉汤 徽菜·鲜咸

063 南瓜虾煲 粤菜·鲜咸

南瓜蜜百合 川菜·甜香

南瓜蓉奶香翅 闽菜·鲜咸

南瓜田鸡汤 粤菜·鲜咸

排骨薏米煲南瓜 浙菜·鲜咸

064 牛小骨炖南瓜 徽菜·鲜咸

百合南瓜羹 京菜·甜香

甜椒南瓜汤 粤菜·鲜咸

枸杞南瓜羹 苏菜·甜香

小虾炖南瓜 徽菜·鲜咸

065 绿豆南瓜羹 粤菜·鲜咸

河蟹炖南瓜 川菜·鲜咸

奶油鲑鱼南瓜汤 粤菜·鲜咸

巧手长寿汤 粤菜·鲜咸

萝卜 66 ~ 69

066 萝卜丝炖大虾 粤菜·鲜咸

067 萝卜丝头尾汤 苏菜·香辣

白萝卜炖牛腩 粤菜·鲜咸

开洋萝卜丝汤 闽菜·鲜咸

干贝萝卜汤 粤菜·鲜咸

萝卜炖牛肉 徽菜·鲜咸

068 五丝酸辣汤 粤菜·酸辣

高汤素丝 京菜·鲜咸

白萝卜炖排骨 粤菜·鲜咸

萝卜丝氽鲫鱼 闽菜·鲜咸

萝卜猪肉汤 粤菜·香酸

069 萝卜三鲜汤 粤菜·鲜辣

萝卜丝炖活蟹 粤菜·鲜咸

羊肉萝卜汤 徽菜·鲜咸

萝卜清汤 京菜·鲜辣

胡萝卜 70 ~ 71

070 奶汤素烩 川菜·鲜咸

071 青红萝卜煲牛肉 浙菜·鲜咸

胡萝卜炖牛腩 川菜·酸甜

胡萝卜酸梅汤 京菜·酸甜

胡萝卜无花果汤 闽菜·甜香

胡萝卜羊肉汤 京菜·香辣

芹菜 72 ~ 73

072 牛杂炖芹菜 川菜·五香

073 大枣芹菜汤 粤菜·鲜咸

奶香芹菜汤 粤菜·鲜咸

香芹汤 苏菜·鲜咸

五味降压汤 川菜·鲜咸

香菇西芹粉丝煲 粤菜·鲜咸

马铃薯 74 ~ 75

074 牛肉土豆汤 湘菜·鲜咸

075 驴肉炖土豆 徽菜·鲜咸

番茄土豆炖牛腩 粤菜·鲜咸

土豆汤 浙菜·鲜咸

土豆炖牛肉 京菜·鲜咸

牛舌炖土豆 京菜·鲜咸

山药 76 ~ 77

076 山药益气汤 粤菜·鲜咸

077 山药枸杞炖乌鸡 粤菜·鲜咸

山药五宝甜汤 粤菜·甜香

山药鸡蓉羹 浙菜·鲜咸

养生汤 苏菜·甜香

三鲜炖山药 闽菜·鲜咸

芋头 78 ~ 79

078 香芋牛肉羹 川菜·鲜咸

079 芋头米粉汤 粤菜·鲜咸

百合煮香芋 浙菜·香甜

芋片汤 京菜·鲜咸

芋头排骨汤 粤菜·鲜咸

香芋水瓜鱼头煲 粤菜·鲜咸

草菇 80 ~ 81

080 紫竹莲池 川菜·鲜咸

081 草菇木耳汤 粤菜·鲜咸

鲜菇肉片汤 粤菜·鲜咸

草菇鸡蛋汤 京菜·鲜辣

原盅鲜菇 粤菜·鲜咸

鲜干草菇鱼头汤 苏菜·鲜咸

金针菇 82 ~ 83

082 金菇肥牛汤 粤菜·鲜咸

083 金菇煲肥牛 湘菜·鲜辣

豆苗蘑菇汤 粤菜·鲜咸

猪蹄金针汤 徽菜·鲜咸

金菇螺片汤 粤菜·鲜咸

青笋金针汤 苏菜·鲜咸

香菇 84 ~ 85

084 香菇甲鱼汤 苏菜·鲜咸

085 益寿香菇汤 徽菜·鲜咸

三鲜锅煲 鲁菜·鲜咸

牛肚炖冬菇 闽菜·鲜咸

香菇凤爪汤 鲁菜·鲜咸

香菇烧豆腐 东北菜·鲜咸

竹荪 86 ~ 87

086 竹荪氽鸡片 苏菜·鲜咸

087 竹荪口蘑汤 鲁菜·鲜咸

银耳竹荪汤 苏菜·甜香

上汤竹荪卷 鲁菜·鲜咸

茉莉竹荪汤 苏菜·鲜咸

鸡蒙竹荪汤 川菜·鲜咸

莲藕 88 ~ 89

088 莲藕黄豆排骨汤 鲁菜·鲜咸

089 清甜莲子 苏菜·甜香

橙汁藕片 京菜·酸甜

莲子羹 浙菜·甜香

莲藕排骨汤 鲁菜·鲜咸

莲藕双豆瘦肉汤 鲁菜·鲜咸

竹笋 90 ~ 91

090 冬笋肉皮煲 鲁菜·鲜咸

091 笋干腊肉汤 川菜·香辣

雪菜笋汤 鲁菜·鲜咸

凤尾笋汤 苏菜·鲜咸

清淡素笋汤 浙菜·鲜咸

竹笋香菇汤 湘菜·鲜咸

木耳 92 ~ 93

092 黑木耳肉羹汤 苏菜·鲜咸

093 香菇木耳豆腐汤 京菜·鲜咸

木瓜双耳汤 鲁菜·甜香

黑木耳豆腐汤 湘菜·鲜咸

木耳黄花汤 鲁菜·鲜咸

黑木耳猪肝汤 川菜·鲜咸

银耳 94 ~ 98

094 银耳鸽蛋汤 川菜·鲜咸

095 清汤银耳鸭舌 鲁菜·鲜咸

清汤银耳 京菜·鲜咸

银耳鸡蛋羹 浙菜·鲜咸

蜜橘银耳汤 苏菜·甜香

银耳雪梨小汤圆 鲁菜·甜香

096 杏仁银耳汤 鲁菜·甜香

益寿银耳汤 鲁菜·甜香

冰糖银耳汤 鲁菜·甜香

银耳山药汤 徽菜·甜香

雪耳映红莲 闽菜·甜香

097 莲子银耳汤 京菜·甜香

粳米银耳羹 鲁菜·甜香

老姜银耳肉片汤 鲁菜·鲜咸

大枣银耳羹 苏菜·甜香

098 鸡头米银耳羹 苏菜·甜香

菠萝银耳 鲁菜·甜香

桂花银耳汤 浙菜·甜香

银耳炖雪蛤 鲁菜·甜香

冰糖炖银耳 湘菜·甜香

PART 02

畜肉类

里脊肉 100 ~ 103

100 芙蓉里脊丝 川菜·鲜咸

101 榨菜肉丝汤 川菜·鲜咸

鹿茸炖瘦肉 东北菜·鲜咸

百合瘦肉汤 苏菜·鲜咸

雪梨瘦肉汤 鲁菜·鲜咸

清汤肉丸 鲁菜·鲜咸

102 黄花肉片汤 京菜·鲜咸

绍兴汤 浙菜·鲜咸

老姜肉片汤 川菜·鲜咸

杏仁核桃瘦肉汤 鲁菜·鲜咸

面筋炖肉条 苏菜·鲜咸

103 笋丝肉片汤 浙菜·鲜咸

三片汤 鲁菜·香辣

雪耳肉片汤 苏菜·鲜咸

菠菜丸子汤 川菜·鲜咸

五花肉 104 ~ 105

104 炖芋头夹 川菜·鲜咸

105 清炖蟹粉狮子头 苏菜·鲜咸

淡菜煨肉 鲁菜·鲜咸

罐汤 浙菜·鲜咸

木耳萝卜炖肉 京菜·鲜咸

炖什锦 苏菜·鲜咸

猪肉馅 106 ~ 109

106 山东蒸丸 鲁菜·鲜咸

107 野生珍菌氽丸子 东北菜·鲜咸

粉汤肉丸 闽菜·鲜咸

氽鲜贝丸子 鲁菜·鲜咸

肉丸粉丝汤 京菜·鲜咸

醋椒丸子汤 鲁菜·酸辣

108 清炖狮子头 苏菜·鲜咸

双冬余肉丸子 京菜·鲜咸

余丸汤 鲁菜·鲜咸

余乌鱼丸子 鲁菜·鲜咸

子鳞丸子汤 苏菜·鲜咸

109 余丸子白菜 鲁菜·鲜咸

菜心两圆汤 闽菜·鲜咸

豆腐丸子汤 徽菜·鲜咸

余汤心丸子 浙菜·鲜咸



猪肚 110 ~ 111

- 110 汤爆双脆 鲁菜·鲜咸
111 发菜汤泡肚 鲁菜·鲜咸
苡仁猪肚汤 川菜·鲜咸
竹筒炖肚肺 浙菜·鲜咸
香油炖猪肚 闽菜·鲜咸
山药猪肚汤 苏菜·鲜咸

猪蹄 112 ~ 113

- 112 银肺蹄花煲 浙菜·鲜咸
113 雪豆猪蹄汤 川菜·鲜咸
花生煲猪脚 鲁菜·鲜咸
花生红枣炖猪蹄 鲁菜·鲜咸
葱烧猪蹄汤 鲁菜·鲜咸
山药猪蹄汤 鲁菜·鲜咸

猪蹄筋 114 ~ 115

- 114 奶汤蹄筋 鲁菜·鲜咸
115 花生仁蹄筋汤 川菜·鲜咸
清煲蹄筋 川菜·鲜咸
蹄筋猴头汤 苏菜·鲜咸
猪皮蹄筋大枣汤 鲁菜·鲜咸
清汤蹄燕 京菜·鲜咸

猪排骨 116 ~ 121

- 116 盐水排骨 川菜·鲜咸
117 洋参山药排骨汤 浙菜·鲜咸
海带排骨 京菜·鲜咸
人参木瓜炖猪排 鲁菜·鲜咸
淡菜排骨汤 苏菜·鲜咸
三鲜排骨汤 鲁菜·鲜咸
118 半天笋排骨汤 闽菜·鲜咸
海带豆腐排骨汤 浙菜·鲜咸
板栗炖排骨 鲁菜·鲜咸
花生排骨汤 京菜·鲜咸
萝卜排骨汤 鲁菜·鲜咸

119 清炖排骨汤 东北菜·鲜咸

- 四君子汤 鲁菜·鲜咸
排骨黄芽汤 苏菜·鲜咸
排骨冬瓜汤 鲁菜·鲜咸

120 番茄排骨汤 浙菜·酸甜

- 板栗排骨汤 鲁菜·鲜咸
冬瓜排骨汤 徽菜·鲜咸
四物排骨汤 鲁菜·鲜咸
玉米香菇排骨汤 东北菜·鲜咸

121 四神排骨汤 徽菜·鲜咸

- 牛蒡海带排骨汤 鲁菜·鲜咸
淮山排骨煲 徽菜·鲜咸
排骨燕窝汤 闽菜·鲜咸

猪肝 122 ~ 123

- 122 竹荪肝膏汤 川菜·鲜咸
123 首乌猪肝汤 川菜·鲜咸
菊花猪肝汤 闽菜·鲜咸
猪肝黄豆汤 鲁菜·鲜咸
猪肝汤 苏菜·鲜咸
咸菜猪肝汤 鲁菜·酸辣

猪腰 124 ~ 125

- 124 冬笋口蘑猪腰汤 湘菜·鲜咸
125 钱家核桃猪腰煲 鲁菜·鲜咸
杞子双腰牛冲 川菜·鲜咸
余腰片 京菜·鲜咸
香油腰花煲 苏菜·鲜咸
淡菜酥腰 鲁菜·鲜咸

猪肠 126 ~ 127

- 126 农家肠旺煲 川菜·香辣
127 佛手瓜炖小肠 鲁菜·鲜咸
苦菜大肠汤 鲁菜·鲜咸
汤灌肠 京菜·鲜咸
珍珠肥肠汤 湘菜·香辣

豆筋肥肠煲 苏菜·鲜咸

牛脊肉 128 ~ 129

- 128 花生米牛肉汤 川菜·鲜咸
129 蒜香牛肉汤 川菜·鲜咸
百合红枣银杏羹 鲁菜·鲜咸
山药炖牛肉 苏菜·鲜咸
啤酒炖牛肉 川菜·酸甜
海带炖牛肉 鲁菜·鲜咸

牛腩肉 130 ~ 133

- 130 海味牛腩锅 鲁菜·五香
131 牛腩炖老豆腐 京菜·鲜咸
莲藕煲牛腩 鲁菜·鲜咸
精力汤 闽菜·鲜咸
清炖牛肉汤 鲁菜·鲜咸
牛肉炖干豆角 湘菜·鲜咸
132 杂鱼牛腩烩豆腐 闽菜·鲜咸
茄葱牛肉汤 鲁菜·鲜咸
咖喱牛肉汤 鲁菜·香辣
清炖牛腩 苏菜·鲜咸
沙茶牛肉锅 鲁菜·鲜咸

133 牛腩煲 鲁菜·鲜咸

- 西红柿炖牛腩 浙菜·鲜咸
萝卜骨汤煲牛腩 徽菜·鲜咸
天目扁尖牛腩煲 苏菜·鲜咸

牛肋条 134 ~ 135

- 134 茄汁黄豆炖牛腩 川菜·鲜咸
135 咸菜牛肉羹 鲁菜·鲜咸
淮南牛肉汤 徽菜·鲜咸
牛腩炖山药 苏菜·鲜咸
芫荽炖牛肉 鲁菜·鲜咸
牛肉萝卜汤 鲁菜·鲜咸

牛肉馅 136 ~ 137

- 136 杂菌余丸子 川菜·鲜咸

137 清汤牛肉丸 鲁菜·鲜咸

烩丸子 湘菜·鲜咸

肉丸粉丝汤 京菜·鲜咸

肉末豆腐汤 鲁菜·鲜咸

小白菜氽丸子 鲁菜·鲜咸

牛尾 138 ~ 139

138 清炖牛尾汤 川菜·鲜咸

139 西红柿牛尾汤 鲁菜·鲜咸

番茄双参炖牛尾 鲁菜·鲜咸

萝卜球牛尾汤 川菜·鲜咸

淮杞煲牛尾 苏菜·鲜咸

清真满锅香 京菜·鲜咸

牛鞭 140 ~ 141

140 杞子炖牛鞭 川菜·鲜咸

141 枸杞牛鞭汤 川菜·鲜咸

清炖牛鞭 徽菜·鲜咸

枸杞菊花牛冲 鲁菜·鲜咸

人参炖三鞭 东北菜·鲜咸

虫草炖牛鞭 鲁菜·鲜咸

牛蹄筋 142 ~ 143

142 红焖牛蹄筋 徽菜·香辣

143 咖喱牛筋煲 鲁菜·香辣

上汤蹄筋 鲁菜·鲜咸

蹄筋鲍鱼鸡 鲁菜·鲜咸

鲜牛蹄筋煲 闽菜·鲜咸

牛蹄筋炖萝卜 湘菜·鲜咸

羊脊肉 144 ~ 145

144 鲜蘑肉片汤 鲁菜·鲜咸

145 口蘑蛭子煮肉片 鲁菜·鲜咸

山柿炖羊肉 苏菜·鲜咸

草菇羊肉丝瓜汤 徽菜·鲜咸

三色羊丸汤 京菜·鲜咸

复元羊肉汤 徽菜·鲜咸

羊腿肉 146 ~ 147

146 羊肉鲫鱼汤 鲁菜·酸辣

147 萝卜烧羊肉 京菜·鲜咸

水晶羊肉丸 徽菜·鲜咸

羊肉冬瓜汤 京菜·鲜咸

羊肉焖栗子 鲁菜·鲜咸

赵大娘炖羊肉 鲁菜·鲜咸

羊肋肉 148 ~ 149

148 纸锅羊肉 鲁菜·鲜咸

149 清炖羊肉 鲁菜·五香

羊肉丸子汤 京菜·鲜咸

红糟羊 徽菜·鲜咸

艾叶羊肉汤 苏菜·鲜咸

三羊汤 徽菜·香辣

羊排 150 ~ 151

150 羊排炖活蟹 苏菜·鲜咸

151 西红柿炖羊排 鲁菜·鲜咸

竹荪羊排汤 鲁菜·鲜咸

当归羊肉羹 徽菜·鲜咸

羊排炖芋头 湘菜·鲜咸

三鲜羊排锅 徽菜·鲜咸

狗肉 152 ~ 156

152 甲鱼炖狗肉 苏菜·鲜咸

153 补身汤 东北菜·鲜咸

酸菜炖狗肉 东北菜·鲜咸

狗排炖芸豆 徽菜·鲜咸

五香狗肉煲 鲁菜·鲜咸

滋补狗肉汤 东北菜·鲜咸

154 沙锅炖狗肉 徽菜·鲜咸

怀山枸杞炖狗鞭 东北菜·鲜咸

山药烧狗肉 鲁菜·鲜咸

萝卜狗肉汤 东北菜·鲜咸

凤翅狗肉煲 鲁菜·鲜咸

155 陈皮狗肉 鲁菜·鲜咸

原汁狗肉 徽菜·鲜咸

狗肉煲 鲁菜·鲜咸

开煲狗肉 鲁菜·鲜咸

156 花江清炖狗肉 鲁菜·鲜咸

狗肉炖番茄 苏菜·鲜咸

狗肉猪肚汤 徽菜·鲜咸

海带炖狗肉 鲁菜·鲜咸

沛公狗肉 徽菜·鲜咸



PART 03

禽蛋·豆制品类

鸡 158 ~ 167

158 蛋青鸡肉汤 苏菜·鲜咸

159 清炖鸡 苏菜·鲜咸

椰子银耳鸡汤 鲁菜·鲜咸

苡米炖仔鸡 浙菜·鲜咸

桂圆童子鸡 鲁菜·鲜咸

沙锅鸡炖大排翅 鲁菜·鲜咸

160 清炖人参鸡 东北菜·鲜咸

香油鸡汤 京菜·鲜咸

铁观音炖仔鸡 闽菜·鲜咸

清炖全鸡 鲁菜·鲜咸

香菇鸡汤 徽菜·鲜咸

161 沙锅灵芝鸡 湘菜·鲜咸

旱蒸贝母鸡 湘菜·鲜咸

汤泡仔鸡 鲁菜·鲜咸

滋补笨鸡 川菜·鲜咸

162 板栗炖鸡 鲁菜·鲜咸

全鸡清汤 京菜·鲜咸

竹笙香菇鸡汤 鲁菜·鲜咸

人参鹿尾鸡汤 东北菜·鲜咸

小鸡炖蘑菇 东北菜·鲜咸

163 杭式好鸡煲 浙菜·鲜咸

归芪炖母鸡 徽菜·鲜咸

沙锅云吞鸡 鲁菜·鲜咸

老鸡鲜菌煲鹿筋 东北菜·鲜咸

164 五圆全鸡 湘菜·鲜咸

茄子炖鸡汤 苏菜·鲜咸

鹿茸灵芝炖笨鸡 东北菜·鲜咸

酒蒸全鸡汤 鲁菜·鲜咸

炖家野鸡 苏菜·鲜咸

165 鸡块汆九子 鲁菜·鲜咸

猴头菇鸡汤 湘菜·鲜咸

醉蟹清炖鸡 苏菜·鲜咸

瑶柱鸡丝羹 鲁菜·鲜咸

166 薏米鸡羹 苏菜·鲜咸

火腿炖鸡 徽菜·鲜咸

香露全鸡 鲁菜·鲜咸

桂圆肉炖鸡汤 京菜·鲜咸

绒鸡炖刺参 浙菜·鲜咸

167 清炖狼山鸡 徽菜·鲜咸

霸王花煲老鸡 鲁菜·鲜咸

菠菜鸡煲 浙菜·鲜咸

香菇炖鸡 京菜·鲜咸

鸡胸肉 168 ~ 173

168 鸡粥菜心 苏菜·鲜咸

169 三丝鸡脯草汤 湘菜·鲜咸

桂圆炖鸡肉 京菜·鲜咸

雨花鸡片汤 苏菜·鲜咸

人参鸡肉汤 鲁菜·鲜咸

栗子芋头鸡汤 鲁菜·鲜咸

170 菠萝鸡片汤 鲁菜·鲜咸

三鲜鸡汤 闽菜·鲜咸

豌豆鸡丝汤 京菜·鲜咸

椰盅鸡球汤 鲁菜·鲜咸

三丝汤 苏菜·鲜咸

171 酸菜鸡丝汤 东北菜·鲜咸

益血花菇汤 湘菜·鲜咸

绣球燕菜汤 鲁菜·鲜咸

清汤鸡豆花 川菜·鲜咸

172 瑶柱鸡丝荔羹 鲁菜·鲜咸

三菌炖鸡 鲁菜·鲜咸

龙井鸡片汤 浙菜·鲜咸

鸡蓉粟米羹 鲁菜·鲜咸

清汤骨鸡球 鲁菜·鲜咸

173 三鲜酸辣汤 鲁菜·酸辣

西瓜炖鸡脯 京菜·鲜咸

奶汤鸡脯 苏菜·鲜咸

玛瑙鸡片汤 鲁菜·鲜咸

鸡腿 174 ~ 175

174 鲜汤全家福 徽菜·鲜咸

175 竹笙笋鸡 鲁菜·鲜咸

归耆炖鸡 苏菜·鲜咸

枸杞红枣鸡汤 鲁菜·鲜咸

麻油鸡汤 浙菜·鲜咸

鱼香鸡茄煲 鲁菜·香辣

鸡爪 176 ~ 177

176 原盅鸡爪翅 鲁菜·鲜咸

177 花生眉豆煲鸡爪 川菜·鲜咸

凤爪汤 徽菜·鲜咸

牛肝菌鸡脚汤 鲁菜·鲜咸

花生凤爪汤 徽菜·鲜咸

香菇鸡脚汤 闽菜·鲜咸

乌鸡 178 ~ 179

178 乌鸡天麻汤 湘菜·鲜咸

179 雪莲炖乌鸡 徽菜·鲜咸

石斛鸡汤 闽菜·鲜咸

干蕨烧乌鸡 徽菜·鲜咸

人参乌鸡汤 川菜·鲜咸

黑豆乌鸡汤 川菜·鲜咸

鸭 180 ~ 185

180 松子鸭羹 苏菜·鲜咸

181 滋润鸭汤 湘菜·鲜咸

咸瓜鸭汤 闽菜·鲜咸

笋干老鸭煲 浙菜·鲜咸

淮山老鸭汤 徽菜·鲜咸

清汤虫草鸭 鲁菜·鲜咸

182 寿字鸭羹 鲁菜·鲜咸

海带鸭汤 苏菜·鲜咸

鸭架豆腐汤 京菜·鲜咸

糟鸭泥豆腐羹 苏菜·鲜咸

酸菜炖烤鸭 川菜·香辣

183 醋椒鸭架汤 鲁菜·酸辣

清炖鸭汤 京菜·鲜咸

老鸭汤 苏菜·鲜咸

虫草炖老鸭 鲁菜·鲜咸

184 炖盅当归鸭 鲁菜·鲜咸

瓜片鸭架汤 鲁菜·酸辣

猪肉焖野鸭 苏菜·鲜咸

冬瓜煲鸭汤 浙菜·鲜咸

栗子板鸭煲 鲁菜·鲜咸

185 壮阳靓汤 鲁菜·鲜咸

雪耳炖鸭 湘菜·鲜咸

参芪老鸭汤 徽菜·鲜咸

清汤柴把鸭 鲁菜·鲜咸

鸭血 186 ~ 187

186 鸡鸭血汤 苏菜·鲜咸

187 三色豆腐羹 苏菜·鲜咸

红白豆腐烩肥肠 鲁菜·鲜咸

沙锅鸭血臭豆腐 湘菜·鲜咸

豆腐烩鸭血 徽菜·鲜咸

荠菜鸭血羹 浙菜·鲜咸

鹅 188 ~ 189

188 气锅酸菜鹅 川菜·鲜咸

189 笋干老鹅沙锅 苏菜·鲜咸

鹅肉炖葫芦条 京菜·鲜咸

老鹅汤 苏菜·鲜咸

大鹅炖土豆 川菜·鲜咸

百叶凤鹅煲 粤菜·鲜咸

鹌鹑 190 ~ 191

190 海带炖鹌鹑 粤菜·鲜咸

191 笋干香鹌煲 浙菜·鲜咸

冬笋鹌鹑 川菜·鲜咸

枸杞炖鹌鹑 苏菜·鲜咸

牡蛎煲鹌鹑 闽菜·鲜咸

人参枸杞炖鹌鹑 徽菜·鲜咸

鸽子 192 ~ 193

192 子母会 粤菜·鲜咸

193 黄芪枸杞炖鸽 徽菜·鲜咸

党参乳鸽汤 东北菜·鲜咸

人参乳鸽 苏菜·鲜咸

茶树菇炖乳鸽 粤菜·鲜咸

红枣炖鸽子 粤菜·鲜咸

鸡蛋 194 ~ 197

194 干贝无黄蛋汤 粤菜·鲜咸

195 鱼腥草杏仁鸡蛋羹 粤菜·鲜咸

蛋黄羹 京菜·鲜咸

草菇鸡蛋汤 浙菜·鲜咸

甜味花羹 闽菜·甜香

榆钱鸡蛋汤 苏菜·鲜咸

196 乳酪蛋汤 粤菜·鲜咸

余芙蓉蛋 徽菜·鲜咸

腐乳卤蛋汤 京菜·鲜咸

煎泡蛋汤 苏菜·鲜咸

龙莲鸡蛋汤 湘菜·鲜咸

197 高汤炖煎蛋 闽菜·鲜咸

三鲜蒸蛋羹 粤菜·鲜咸

番茄煎蛋汤 粤菜·鲜咸

三色蒸蛋羹 京菜·鲜咸

鹌鹑蛋 198 ~ 199

198 石锅丸子鹌蛋 粤菜·鲜咸

199 鸡蓉鹌鹑蛋 粤菜·鲜咸

鸡丝鹌鹑蛋汤 浙菜·鲜咸

金银滚滚来 粤菜·鲜咸

蛭子鹌蛋竹荪汤 苏菜·鲜咸

银耳鹌鹑蛋汤 苏菜·鲜咸

鸽蛋 200 ~ 201

200 余竹荪云片鸽蛋 粤菜·鲜咸

201 清汤竹荪炖鸽蛋 苏菜·鲜咸

银耳鸽蛋汤 苏菜·甜香

鸽蛋汤 粤菜·甜香

鸽蛋鲍片汤 粤菜·鲜咸

鸽蛋桂耳汤 闽菜·鲜咸

豆腐皮 202 ~ 203

202 原煲腐皮卷 粤菜·鲜咸

203 油皮菜炖肉皮 闽菜·鲜咸

豆腐皮汤 粤菜·鲜咸

湖州千张包 苏菜·鲜咸

酸辣豆皮汤 粤菜·酸辣

羊杂炖豆腐皮 川菜·鲜咸

豆腐干 204 ~ 205

204 扬州煮干丝 苏菜·鲜咸

205 大煮干丝 苏菜·鲜咸

豆腐干粉丝汤 京菜·鲜咸

烩豆干 粤菜·鲜咸

白菜炖五花肉 东北菜·鲜咸

三鲜煮干丝 浙菜·鲜咸

豆腐 206 ~ 206

206 鱼末肉粒豆腐煲 川菜·鲜咸

207 芙蓉豆腐角 川菜·鲜咸

土家豆腐羹 湘菜·鲜咸

海皇豆腐 粤菜·鲜咸

虾米豆腐羹 粤菜·鲜咸

干贝烩豆腐 苏菜·鲜咸

208 八宝豆腐 苏菜·鲜咸

福州豆腐煲 闽菜·鲜咸

蛋黄豆腐煲 京菜·鲜咸

荠菜豆腐羹 粤菜·鲜咸

烩豆腐丁 苏菜·鲜咸

209 冻豆腐煮火锅 东北菜·鲜咸

一品豆腐羹 粤菜·鲜咸

白玉豆腐汤 苏菜·鲜咸

什锦豆腐羹 粤菜·鲜咸

210 毛豆粒豆腐汤 苏菜·鲜咸

虾蛄豆腐 京菜·鲜咸

豆腐鱼片汤 浙菜·鲜咸

干贝云丝豆腐汤 苏菜·鲜咸

骨汤烩豆腐 粤菜·鲜咸

211 四喜豆腐煲 粤菜·鲜咸

咸菜炖豆腐 湘菜·鲜咸

金箱豆腐汤 粤菜·鲜咸

家常焖冻豆腐 东北菜·鲜咸

212 东江豆腐煲 粤菜·鲜咸

紫菜豆腐汤 粤菜·鲜咸

蟹黄银丝羹 苏菜·鲜咸

狮林豆腐煲 湘菜·鲜咸

美味豆腐汤 京菜·鲜咸

213 沙锅豆腐汤 粤菜·鲜咸

口蘑豆腐汤 京菜·鲜咸

干贝豆腐煲 鲁菜·鲜咸

什锦豆腐煲 鲁菜·鲜咸

214 蟹黄雪菜豆腐羹 川菜·鲜咸

虾米豆腐羹 苏菜·鲜咸

酸辣豆花汤 川菜·酸辣

海带豆腐汤 鲁菜·鲜咸

珍珠豆腐羹 闽菜·鲜咸

215 菊花豆腐汤 苏菜·鲜咸

牛肉豆腐羹 鲁菜·鲜咸

三鲜豆腐羹 浙菜·鲜咸

纹丝豆腐汤 苏菜·鲜咸

216 雪里蕻炖豆腐 东北菜·鲜咸

肥鸡豆腐汤 川菜·鲜咸

牛奶炖豆腐 鲁菜·鲜咸

鲜贝豆腐羹 鲁菜·鲜咸

家常肉片豆腐汤 川菜·家常

PART 04

水产类



鲤鱼 218 ~ 221

218 沙锅炖鲤鱼 川菜·鲜咸

219 鲤鱼炖冬瓜 京菜·鲜咸

鲤鱼红枣汤 鲁菜·鲜咸

酱汁鲜鱼汤 浙菜·鲜咸

鱼头豆腐汤 苏菜·鲜咸

三色鱼丸汤 湘菜·鲜咸

220 竹荪玻璃鱼片 鲁菜·鲜咸

余鱼丸 闽菜·鲜咸

鱼块炖豆腐 鲁菜·鲜咸

白条鱼汤 苏菜·鲜咸

鱼米羹 浙菜·鲜咸

221 灌蟹鱼圆 苏菜·鲜咸

烩酸辣鱼丝 鲁菜·酸辣

花瓣鱼圆汤 苏菜·鲜咸

冬笋香菇鱼丸汤 湘菜·鲜咸

鲫鱼 222 ~ 227

222 余鲫鱼汤 京菜·鲜咸

223 鲫鱼炖豆腐 鲁菜·鲜咸

酿鲫鱼豆腐汤 湘菜·鲜咸

木瓜莲子煲鲫鱼 鲁菜·鲜咸

鲫鱼豆芽汤 鲁菜·鲜咸

龙鱼戏珠 浙菜·鲜咸

224 奶汤鲫鱼 鲁菜·鲜咸

鲫鱼蛋羹 苏菜·鲜咸

鲫鱼蔬菜汤 浙菜·鲜咸

豆蔻陈皮鲫鱼羹 徽菜·鲜咸

鲫鱼炖水饺 川菜·鲜咸

225 淡菜鲫鱼汤 鲁菜·鲜咸

红花炖鲫鱼 鲁菜·鲜咸

余鱼肉丸子 京菜·鲜咸

桑叶鲫鱼瘦肉汤 湘菜·鲜咸

226 鲫鱼蒲菜汤 苏菜·鲜咸

鲜笋鲫鱼汤 浙菜·鲜咸

银丝鲫鱼汤 鲁菜·鲜咸

蛤蜊炖鲫鱼 闽菜·鲜咸

黄豆芽炖鲫鱼 苏菜·鲜咸

227 海蛰余鲫鱼 闽菜·鲜咸

鱼羊一锅鲜 徽菜·鲜咸

凤凰鱼蓉羹 川菜·鲜咸

山药百合鲫鱼汤 徽菜·鲜咸

草鱼 228 ~ 229

228 紫菜余鱼 川菜·鲜咸

229 木耳鱼头汤 京菜·鲜咸

酸辣鱼肉羹 湘菜·酸辣

鲜菌浸鱼脯 鲁菜·鲜咸

翡翠鱼米羹 苏菜·鲜咸

金针香菜鱼片汤 闽菜·鲜咸

鳊鱼 230 ~ 231

230 木瓜浸鳊鱼 鲁菜·鲜咸

231 银针鸡汁鱼片 浙菜·鲜咸

茶香鸡汁鱼片汤 苏菜·鲜咸

珍菌炖鳊鱼 川菜·鲜咸

火腿鱼片汤 闽菜·鲜咸

宋嫂鱼羹 浙菜·鲜咸

鲈鱼 232 ~ 233

232 火腿鱼头汤 苏菜·鲜咸

233 醋椒鱼头尾汤 湘菜·酸辣

汾香鱼头汤 徽菜·鲜咸

酸菜鱼头汤 川菜·酸辣

雪棉鱼羹 苏菜·鲜咸

沙锅炖鱼头 鲁菜·鲜咸

鲑鱼 234 ~ 235

234 赛蟹羹 苏菜·鲜咸

235 天麻黄芪鲑鱼汤 徽菜·鲜咸

余鱼丸 闽菜·鲜咸

老姜鲑鱼汤 鲁菜·鲜咸

苦瓜鲑鱼汤 鲁菜·鲜咸

香菇鲑鱼汤 湘菜·鲜咸

鲑鱼 236 ~ 237

236 青龙鸡珠 川菜·鲜咸

237 鲑鱼炖茄子 鲁菜·鲜咸

酸汤鱼 川菜·酸辣

鲑鱼汤 苏菜·鲜咸

鲑鱼炖酸菜 鲁菜·鲜咸

大蒜烧鲑鱼 川菜·香辣

青鱼 238 ~ 239

238 清汤秃肺 苏菜·鲜咸

239 爆余 苏菜·鲜咸

豆腐鱼片汤 闽菜·鲜咸
青鱼头尾汤 浙菜·鲜咸
双菇鱼片汤 苏菜·鲜咸
海宁榨菜鱼片汤 浙菜·鲜咸

银鱼 240 ~ 241

- 240 银鱼豆腐羹 苏菜·鲜咸
241 银鱼熘豆腐 鲁菜·鲜咸
银鱼蛋白羹 鲁菜·鲜咸
银鱼苕菜羹 苏菜·鲜咸
银鱼木樨汤 鲁菜·鲜咸
银鱼鸡丝汤 鲁菜·鲜咸

鳊鱼 242 ~ 243

- 242 什锦浓汤 鲁菜·鲜咸
243 清汤鳊背 苏菜·鲜咸
三鲜鳊汤 苏菜·鲜咸
枸杞鳊鱼骨汤 浙菜·鲜咸
龙凤酸辣汤 湘菜·酸辣
鳊背牛肉煲 徽菜·鲜咸

鳕鱼 244 ~ 245

- 244 鱼肉羹 鲁菜·鲜咸
245 三文鱼 苏菜·鲜咸
发菜鱼片汤 鲁菜·鲜咸
翅汤银鳕鱼 鲁菜·鲜咸
鳕鱼鸡蛋羹 浙菜·鲜咸
玫瑰百合鱼片汤 苏菜·鲜咸

黄鱼 246 ~ 247

- 246 雪花鱼丝羹 苏菜·鲜咸
247 酸辣黄鱼羹 湘菜·酸辣
鱼子雪花黄鱼羹 鲁菜·鲜咸
雪菜黄鱼汤 浙菜·鲜咸
苕菜黄鱼羹 苏菜·鲜咸
银丝黄鱼羹 浙菜·鲜咸

虾 248 ~ 253

- 248 金鱼莲花汤 川菜·鲜咸
249 椰汁虾球烩冬瓜 闽菜·鲜咸
虾干紫菜蛋汤 苏菜·鲜咸
百合虾仁汤 浙菜·鲜咸
虾皮紫菜汤 京菜·鲜咸
鸡皮虾丸汤 湘菜·鲜咸

250 萝卜丝炖子虾 苏菜·鲜咸

- 余虾片 鲁菜·鲜咸
龙井虾仁汤 浙菜·鲜咸
虾仁炖蛋 苏菜·鲜咸
番茄虾仁汤 鲁菜·酸辣
251 虾丸银耳汤 京菜·鲜咸
敲虾莼菜汤 浙菜·鲜咸
山东三鲜汤 鲁菜·鲜咸
大虾炖白菜 京菜·鲜咸

252 牛肉萝卜煮河虾 鲁菜·鲜咸

- 鲜菇虾仁汤 闽菜·鲜咸
莼菜虾仁羹 苏菜·鲜咸
萝卜虾汤 鲁菜·鲜咸
雨花捶虾汤 苏菜·鲜咸

253 虾枣汤 徽菜·鲜咸

- 三丝虾仁汤 苏菜·鲜咸
五彩虾丸汤 鲁菜·鲜咸
炖虾蓉豆腐丸子 川菜·鲜咸

蛤蜊 254 ~ 255

- 254 蛤蜊疙瘩汤 鲁菜·鲜咸
255 蛤蜊黄鱼羹 苏菜·鲜咸
余蛤蜊肉 鲁菜·鲜咸
原汁花蛤 闽菜·鲜咸
蛤蜊鸡蛋汤 鲁菜·鲜咸
蛤蜊瘦肉海带汤 浙菜·鲜咸

海蚌 256 ~ 257

- 256 金华火腿炖蚌肉 闽菜·鲜咸
257 糟汁余海蚌 苏菜·鲜咸
余西施舌 鲁菜·鲜咸
腊肉炖河蚌 浙菜·鲜咸
鸡块炖海蚌 鲁菜·鲜咸
鸡汤余海蚌 闽菜·鲜咸

海蜇 258 ~ 259

- 258 月映珊瑚 川菜·鲜咸
259 芙蓉海底松 苏菜·鲜咸
瘦肉海蜇汤 浙菜·鲜咸
海蜇淡菜汤 鲁菜·鲜咸
萝卜海蜇汤 京菜·鲜咸
鸡丝海蜇汤 鲁菜·鲜咸

海带 260 ~ 261

- 260 海带鸭舌汤 川菜·鲜咸
261 海带炖鸭 鲁菜·鲜咸
三鲜降压汤 苏菜·鲜咸
海带煲排骨 鲁菜·鲜咸
番茄海带汤 浙菜·鲜咸
海带木耳肉汤 苏菜·鲜咸

甲鱼 262 ~ 263

- 262 上汤甲鱼翅 鲁菜·鲜咸
263 清炖甲鱼 湘菜·鲜咸
八卦汤 徽菜·鲜咸
花旗参炖甲鱼 鲁菜·鲜咸
虫草金龟汤 湘菜·鲜咸
虫草红枣炖甲鱼 徽菜·鲜咸
264 杏圆炖甲鱼 鲁菜·鲜咸
海宝炖甲鱼 浙菜·鲜咸
华佗大补汤 湘菜·鲜咸
冰糖炖甲鱼 鲁菜·鲜咸

清炖元鱼 鲁菜·鲜咸

265 清炖蛇龟鸡 鲁菜·鲜咸

鸡火鳖汤 苏菜·鲜咸

杏元炖山瑞 湘菜·鲜咸

药制龟羊汤 徽菜·鲜咸

螃蟹 265 ~ 267

266 飞蟹炖白菜豆腐 鲁菜·鲜咸

267 蟹肉豆花羹 川菜·鲜咸

花蟹粉丝煲 鲁菜·鲜咸

蟹羹汤 鲁菜·鲜咸

花蟹炖豆腐 浙菜·鲜咸

蟹黄豆腐煲 徽菜·鲜咸

泥鳅 268 ~ 269

268 秋水芙蓉 川菜·鲜咸

269 雪花鳅鱼羹 鲁菜·鲜咸

泥鳅钻豆腐 苏菜·鲜咸

泥鳅煮荷包蛋 湘菜·鲜咸

参芪鳅鱼汤 鲁菜·鲜咸

鳅鱼笋菇汤 浙菜·鲜咸

鳗鱼 270 ~ 271

270 福州鱼丸汤 闽菜·鲜咸

271 七星鱼圆汤 闽菜·鲜咸

翡翠鱼圆汤 苏菜·鲜咸

香露河鳗 鲁菜·鲜咸

人参枸杞炖鳗鱼 鲁菜·鲜咸

蒸炖河鳗 苏菜·鲜咸

海螺 272 ~ 273

272 国药凤爪炖响螺 闽菜·鲜咸

273 哈密瓜煲海螺 鲁菜·鲜咸

海螺炖双白 苏菜·鲜咸

菠菜海螺汤 鲁菜·鲜咸

橄榄螺头汤 闽菜·鲜咸

螺蛳肥肠煲 湘菜·鲜咸

牡蛎 274 ~ 275

274 清汨海蛎子 鲁菜·鲜咸

275 木耳蛎黄汤 鲁菜·鲜咸

鸡蓉蛎糊 浙菜·鲜咸

鲜虾萝卜炖蛎黄 鲁菜·鲜咸

海蛎子炖豆腐 闽菜·鲜咸

蛎黄海带炖牛肉 徽菜·鲜咸

鲍鱼 278 ~ 279

276 清汤鲍鱼丸 鲁菜·鲜咸

277 奶汤鲍鱼羹 鲁菜·鲜咸

奶汤活鲍 东北菜·鲜咸

橙汁小鲍 鲁菜·鲜咸

清酒炖鲍鱼 京菜·鲜咸

鸡火鲍鱼汤 苏菜·鲜咸

海参 278 ~ 280

278 什锦海参羹 鲁菜·鲜咸

279 海参干贝汤 鲁菜·鲜咸

三珍海参羹 闽菜·鲜咸

三鲜杂菌锅 湘菜·鲜咸

余四宝 京菜·鲜咸

酸辣海参汤 鲁菜·酸辣

280 豆腐海参汤 川菜·鲜咸

余虾蘑海 鲁菜·鲜咸

参耳木瓜汤 鲁菜·鲜咸

清汤参鲍 湘菜·鲜咸

鲍鱼海参煲 鲁菜·鲜咸

PART 05

五谷杂粮类

粳米 282 ~ 283

282 花生鱼粥 闽菜·鲜咸

283 鲍鱼鸡粥 浙菜·鲜咸

上汤鱼翅粥 鲁菜·鲜咸

核桃木耳粥 鲁菜·甜香

白果冬瓜粥 鲁菜·鲜咸

皮蛋瘦肉粥 鲁菜·鲜咸

284 荷叶玉米须粥 湘菜·甜香

黑木耳粥 鲁菜·甜香

青菜粥 苏菜·鲜咸

南瓜百合粥 鲁菜·鲜咸

天下第一粥 苏菜·鲜咸

285 大枣山药粥 鲁菜·甜香

香葱鸡粒粥 浙菜·鲜咸

口蘑香菇粥 京菜·鲜咸

龙皇海鲜粥 鲁菜·鲜咸

286 鲫鱼生姜枣粥 鲁菜·鲜咸

青菜白粥 浙菜·鲜咸

紫菜肉末粥 鲁菜·鲜咸

蘑菇肉粥 苏菜·鲜咸

骨汁粥 徽菜·鲜咸

287 冬瓜鸭粥 京菜·鲜咸

木耳银芽海米粥 鲁菜·鲜咸

豆芽肉粥 苏菜·鲜咸

烟肉白菜粥 鲁菜·鲜咸

288 强身米粥 闽菜·鲜咸

鱼片粥 鲁菜·鲜咸

牛乳粥 闽菜·甜香

核桃大枣粥 鲁菜·甜香

及第米粥 鲁菜·鲜咸

289 五色豆粥 川菜·甜香

荷叶山药粥 苏菜·甜香

猪蹄香菇粥 鲁菜·鲜咸

干贝鸡粥 苏菜·鲜咸

290 鲜肉菜粥 浙菜·鲜咸

家常鸡粥 苏菜·鲜咸



红枣粥 鲁菜·甜香

奶糖大米粥 浙菜·甜香

豌豆素鸡粥 苏菜·鲜咸

291 甲鱼粥 徽菜·鲜咸

胡椒狗肉粥 鲁菜·鲜咸

豆腐肉粥 湘菜·鲜咸

鲫鱼藕粉粥 鲁菜·鲜咸

292 黄鱼蓉粥 苏菜·鲜咸

洋参粥 鲁菜·甜香

丰肌米粥 浙菜·甜香

柿蒂瘦肉粥 鲁菜·鲜咸

当归鸡粥 闽菜·鲜咸

293 鱿鱼鸡粥 苏菜·鲜咸

鳗鱼米粥 鲁菜·鲜咸

鲜鱼片粥 浙菜·鲜咸

金银鸭粥 苏菜·鲜咸

294 黄瓜姜粥 京菜·鲜咸

润肤枣粥 鲁菜·甜香

薄荷大米粥 苏菜·甜香

百合杏仁粥 苏菜·甜香

枇杷罗汉果粥 浙菜·甜香

295 四宝鸡粥 鲁菜·鲜咸

三色鸡粥 苏菜·鲜咸

鱼段肉粥 鲁菜·鲜咸

花生杏仁粥 浙菜·甜香

296 松花蛋粥 鲁菜·鲜咸

当归米粥 徽菜·鲜咸

西瓜皮粥 鲁菜·鲜咸

蘑菇米粥 苏菜·甜香

山菇肉粥 鲁菜·鲜咸

297 人参鸡粥 东北菜·鲜咸

鸽杞芪粥 徽菜·鲜咸

山楂猪肚粥 鲁菜·鲜咸

草菇鱼片粥 浙菜·鲜咸

298 鹌鹑肉粥 苏菜·鲜咸

菜花米粥 鲁菜·鲜咸

桃仁杞粥 鲁菜·甜香

杏仁梨糖粥 京菜·甜香

双酱肉粥 鲁菜·鲜咸

299 瘦肉墨鱼香菇粥 鲁菜·鲜咸

沙锅排骨粥 鲁菜·鲜咸

牡蛎菜粥 闽菜·鲜咸

椒酱肉粒粥 川菜·鲜咸

300 双肾粥 苏菜·鲜咸

山楂丹参粥 京菜·甜香

生鱼片粥 鲁菜·鲜咸

五香猪肾粥 浙菜·鲜咸

鸡丝莼菜粥 浙菜·鲜咸

301 鸽肉米粥 湘菜·鲜咸

荸荠猪肚粥 鲁菜·鲜咸

枸杞鸡粥 苏菜·鲜咸

笋尖猪肝粥 鲁菜·鲜咸

糯米 302 ~ 315

302 糯米田鸡粥 川菜·鲜咸

303 鸭子肉粥 苏菜·鲜咸

红枣白糖粥 鲁菜·甜香

固肠米粥 苏菜·甜香

木耳枣粥 鲁菜·甜香

鱼肉米粥 苏菜·鲜咸

304 淡菜糯米粥 苏菜·鲜咸

豆豉鱼汁粥 川菜·鲜咸

黄瓜糯米粥 鲁菜·甜香

扁豆糯米粥 浙菜·甜香

香草养生粥 鲁菜·甜香

305 荔枝西瓜粥 鲁菜·甜香

双米圆枣粥 鲁菜·甜香

鲫鱼糯米粥 苏菜·鲜咸

煨酥豆糖粥 湘菜·甜香

306 黄花草粥 京菜·鲜咸

桃仁姜汁枣粥 徽菜·甜香

百合莲子粥 苏菜·甜香

莲子山楂粥 鲁菜·甜香

笋菇火腿粥 浙菜·鲜咸

307 茉莉糯米粥 苏菜·甜香

橄榄糯米粥 闽菜·甜香

鲜蚝肉粥 鲁菜·鲜咸

山茶花糯米粥 湘菜·甜香

308 糯米蛋粥 苏菜·甜香

桂圆莲子粥 湘菜·甜香

桂圆糯米粥 苏菜·甜香

白木耳糯米粥 湘菜·甜香

补脾粥 徽菜·甜香

309 羊肾五味子粥 徽菜·鲜咸

带鱼红枣粥 鲁菜·鲜咸

香蕉糯米粥 鲁菜·甜香

多味香粥 鲁菜·鲜咸

310 油菜糯米粥 京菜·鲜咸

桂圆姜粥 鲁菜·甜香

鹅掌糯米粥 闽菜·鲜咸

糯米阿胶粥 鲁菜·甜香

猪肝糯米粥 鲁菜·鲜咸

311 红枣紫米粥 苏菜·甜香

双米蔬菜粥 京菜·鲜咸

雪梨青瓜粥 鲁菜·甜香

糯米龟肉粥 徽菜·鲜咸

312 栀子仁糯米粥 湘菜·甜香

橘香鱼粥 苏菜·鲜咸

槐花凌霄糯米粥 鲁菜·甜香

乌鸡粥 苏菜·鲜咸

鳊鱼肉粥 鲁菜·鲜咸

313 山药糯米粥 鲁菜·甜香

西湖藕粥 浙菜·甜香

菱角糯米粥 苏菜·甜香

蚕豆糖粥 苏菜·甜香

314 金樱子糯米粥 湘菜·甜香

芋头糯米粥 鲁菜·鲜咸

葡萄糯米粥 苏菜·甜香

糯米杏仁粥 京菜·甜香

桂花糖藕粥 苏菜·甜香

315 腊八粥 鲁菜·甜香

白皮阿胶粥 鲁菜·甜香

糯米鹅肉粥 苏菜·鲜咸

皮蛋滋补粥 鲁菜·鲜咸

黑米 316 ~ 317

316 八珍仙粥 苏菜·甜香

317 富贵长粥 鲁菜·甜香

党参黑米粥 苏菜·甜香

香芋黑米粥 湘菜·甜香

苹果黑米粥 鲁菜·甜香

黑米甜粥 苏菜·甜香

薏米 318 ~ 321

318 羊肉薏米粥 湘菜·鲜咸

319 仙鹤草赤豆粥 闽菜·甜香

枇杷薏米粥 鲁菜·甜香

薏米南瓜粥 苏菜·甜香

杏仁陈皮薏米粥 鲁菜·鲜咸

猪腰薏米粥 川菜·鲜咸

320 柿饼山药粥 鲁菜·甜香

薏米枣粥 徽菜·甜香

茅根薏米粥 川菜·鲜咸

黄芪薏米粥 徽菜·鲜咸

首乌枣粥 鲁菜·甜香

321 薏米粥 苏菜·甜香

杏仁薏米粥 浙菜·甜香

川芎薏米粥 徽菜·鲜咸

桂圆百合粥 鲁菜·甜香

玉米 322 ~ 325

322 粟米鱼粥 浙菜·鲜咸

323 韭菜玉米粥 京菜·鲜咸

黄豆玉米粉粥 京菜·甜香

粟米薯粥 鲁菜·甜香

玉米粉粥 鲁菜·鲜咸

玉笋竹荪粥 闽菜·鲜咸

324 蜜汁参枣粥 苏菜·甜香

车前子粥 鲁菜·甜香

什锦牛肉粥 鲁菜·鲜咸

冰糖五色粥 浙菜·甜香

玉米瘦肉粥 鲁菜·鲜咸

325 薯瓜粉粥 鲁菜·鲜咸

香米玉米粉粥 鲁菜·甜香

蒲菜粥 苏菜·鲜咸

窝头菜粥 京菜·鲜咸

燕麦 326 ~ 327

326 雪菜肉末粥 苏菜·鲜咸

327 时蔬麦片粥 鲁菜·鲜咸

草莓麦片粥 鲁菜·甜香

奶香麦片粥 闽菜·甜香

健康燕麦粥 鲁菜·甜香

羊腩苦瓜粥 鲁菜·鲜咸

红豆 328 ~ 329

328 桂花黑米粥 苏菜·甜香

329 明目米粥 苏菜·甜香

核桃赤小豆粥 苏菜·鲜咸

牛肉赤小豆粥 徽菜·鲜咸

四小龙粥 鲁菜·甜香

小枣红豆粥 浙菜·甜香

黑豆 330 ~ 331

330 鲤鱼双豆粥 鲁菜·鲜咸

331 枸杞羊骨粥 京菜·鲜咸

浮萍黑豆粥 苏菜·甜香

黑豆粥 浙菜·鲜咸

山楂黑豆粥 鲁菜·鲜咸

桂圆姜汁粥 苏菜·甜香

绿豆 332 ~ 335

332 绿豆羊腩粥 川菜·鲜咸

333 消暑绿豆粥 苏菜·甜香

油菜绿豆粥 鲁菜·鲜咸

绿豆蔗汁粥 闽菜·甜香

草莓绿豆粥 鲁菜·甜香

绿豆莲子粥 苏菜·甜香

334 冰糖绿豆苋菜粥 苏菜·甜香

西瓜豆粥 鲁菜·甜香

百合绿豆粥 湘菜·鲜咸

甘草绿豆粥 浙菜·甜香

雪菜绿豆粥 川菜·鲜咸

335 薄荷绿豆粥 苏菜·甜香

枇杷绿豆粥 鲁菜·甜香

双豆白米粥 川菜·甜香

荞麦翅豆粥 徽菜·鲜咸

