

新实用家庭菜谱

XINSHIYONGJIATINGCAIPU

《新实用家庭菜谱》编委会 编著



- ◎根据5年读者反馈，精选最好吃的家常菜
- ◎10余位烹饪专家从20 000款菜例中精挑细选
- ◎2 000款入选菜例按不同需要细分30大类
- ◎结合膳食需要，传统烹饪工艺全面升级改造

图书在版编目(CIP)数据

新实用家庭菜谱 / 《新实用家庭菜谱》编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5384-4185-7

I. 新… II. 新… III. 家常—菜谱 IV. T972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第059353号

新实用家庭菜谱



编 著 《新实用家庭菜谱》编委会

责任编辑 李 梁 隋云平

封面设计 茗尊设计 孙黎明

图片摄影 王大龙 杨跃祥 许京鹭

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 24开

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 17

字 数 350千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4185-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

新实用家庭菜谱

XINSHIYONGJIATINGCAIPU

《新实用家庭菜谱》编委会 编著



吉林科学技术出版社

>>让生活的每一天都飘散家常饭菜香

有人开玩笑地说，从古到今，人类问自己最多的一个问题就是“今天吃什么”。以前是食物匮乏，不知道有什么可以吃；而现在选择太多，挑花了眼。八大菜系种类丰富，酸甜苦辣应有尽有，也难怪现在很多人为了吃一顿饭而犹豫不决了。

对于一日三餐，人们的要求越来越高，不但要色香味俱全，还要营养丰富、有益健康。越来越多的人远离了酒店饭馆，走进了自己厨房的小天地。无论是假日料理一顿大餐，还是下班后烹制一两道小菜，自己动手做出来的饭菜终归比在饭馆里吃得舒心。厨房虽然是一个充满烟火气的地方，但也是家的一部分。自己做饭的人，不正是喜欢这种“家”的感觉么？

您可能还是一个初下厨房的新手，也可能是深知其味的个中高手，不管属于哪一种，我们相信这本《新实用家庭菜谱》都会对您有所帮助。在10余位烹饪大师的指导、帮助，以及5年来热心读者的意见反馈下，我们从超过20000款菜例中，精选出近2000款最受欢迎的南北家常菜肴。这些菜肴好学易做，而且注重营养，根据《中国居民膳食指南》中的膳食原则，在《实用家庭菜谱》的基础上进行了重新编写，使其尽量符合现代人的营养需求。同时，烹饪大师们对传统的烹饪手法进行了改造、升级，让做法更简单、更适合现代厨房操作。我们也考虑到不同读者的需要，将这些菜肴根据原料、做法、口味等等不同，细分成30大类，让不同需要的读者都可以找到所需的菜肴。内容丰富、简单实用、选择方便，这就是我们制作这本菜谱的初衷。

由于时间仓促，书中尚有许多不足之处，希望各位读者谅解，并批评指正。

编者

2009年5月

猪肉类



- | | | | | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|------------|-----|-------------|-----|
| 0001 白肉蘸蒜泥 | 018 | 0024 红扒猪舌 | | 0049 青椒酱爆肉 | 030 | 0074 烂蒜麻辣肚 | |
| 0002 扒肘子 | | 0025 红烧猪尾 | 024 | 0050 清烹里脊 | | 0075 生爆盐煎肉 | |
| 0003 霸王全肘 | | 0026 花椒肉 | | 0051 肉段烧茄子 | | 0076 蒜苗炒肉 | |
| 0004 扒肥肠白菜 | | 0027 花仁肉丁 | | 0052 软炸里脊 | | 0077 猕猴桃肉丝 | 036 |
| 0005 炒三鲜肉 | 019 | 0028 滑熘里脊 | | 0053 三色爆肚片 | 031 | 0078 咖喱肚丝 | |
| 0006 爆两样 | | 0029 火爆腰花 | 025 | 0054 山楂肉条 | | 0079 鲜山药焖猪肘 | |
| 0007 菜胆冬菇烧蹄筋 | | 0030 姜丝肉 | | 0055 水果肉 | | 0080 京味酱爆肉 | |
| 0008 茶香猪心 | | 0031 酱爆肉丁 | | 0056 酸辣蹄筋 | | 0081 秘制酸辣猪蹄 | 037 |
| 0009 橙汁猪柳卷 | 020 | 0032 酱排骨 | | 0057 香油腰花 | 032 | 0082 排骨焖山药 | |
| 0010 醇香京酱肉丝 | | 0033 茭白炒肉丝 | 026 | 0058 雪豆烧猪蹄 | | 0083 飘香猪脆骨 | |
| 0011 葱烧肉段 | | 0034 椒雪肉片 | | 0059 芫爆肚丝 | | 0084 生炒小排骨 | |
| 0012 醋熘丸子 | | 0035 茭笋蜜豆炒猪肝 | | 0060 洋葱炒猪肝 | | 0085 蒜薹炒五花肉 | 039 |
| 0013 东坡肘子 | 021 | 0036 茭笋炒猪肝 | | 0061 鱼香红酥手 | 033 | 0086 糖醋排骨 | |
| 0014 冬菜肉丁 | | 0037 辣白菜炒肥肠 | 027 | 0062 猪柳扁豆卷 | | 0087 香辣小排骨 | |
| 0015 豆豉千层肉 | | 0038 苦瓜镶肉环 | | 0063 芝麻肉丝 | | 0088 香芹爆猪肝 | |
| 0016 豆豉盐煎肉 | | 0039 金牌蒜香骨 | | 0064 醉姜猪蹄 | | | |
| 0017 番茄里脊 | 022 | 0040 辣子肉丁 | | 0065 白灼猪腰 | 034 | | |
| 0018 翡翠腰花 | | 0041 熘肉段 | 028 | 0066 豆豉蒸排骨 | | | |
| 0019 干豆角炖排骨 | | 0042 熘肥肠 | | 0067 葱爆肉 | | 0089 大蒜烧牛腩 | 040 |
| 0020 锅焖黑椒猪手 | | 0043 里脊肉炒青椒 | | 0068 川味猪肝 | | 0090 葱香牛扒 | |
| 0021 风味蒸肉 | 023 | 0044 芦笋炒里脊 | | 0069 干炸肉段 | | 0091 葱烧蹄筋 | |
| 0022 海带炖肉 | | 0045 梅菜扣香肉 | 029 | 0070 果酱煎猪扒 | | 0092 大蒜烧蹄筋 | |
| 0023 韭黄炒猪肚 | | 0046 麻辣猪肝 | | 0071 红椒酿肉 | 035 | 0093 番茄牛舌 | 041 |
| | | 0047 鲁式炒肉 | | 0072 红烧排骨 | | 0094 粉蒸牛肉 | |
| | | 0048 美味肉串 | | 0073 椒麻猪肝 | | 0095 腐竹煨牛肉 | |

牛肉类



- | | |
|------------|-----|
| 0089 大蒜烧牛腩 | 040 |
| 0090 葱香牛扒 | |
| 0091 葱烧蹄筋 | |
| 0092 大蒜烧蹄筋 | |
| 0093 番茄牛舌 | 041 |
| 0094 粉蒸牛肉 | |
| 0095 腐竹煨牛肉 | |

CONTENTS

0096 干炒牛河	
0097 干烧牛肉片	042
0098 干邑辣汁牛扒	
0099 蚝油牛肉丝	
0100 黑椒煎牛排	
0101 虎皮杭椒浸肥牛	043
0102 红烧黄牛尾	
0103 红酒烧牛排	
0104 黄豆酱烧牛肉	
0105 煎串肉	044
0106 家常牛肉粒	
0107 家常烤牛肉	
0108 豇豆炒牛肉	
0109 芥蓝烧牛肉	045
0110 咖喱焖牛腩	
0111 金瓜焖小牛肉	
0112 松茸扒牛排	
0113 咖喱牛肉土豆	046
0114 凉瓜炒牛肉	
0115 萝卜酒酿烧牛腩	
0116 萝卜烧牛肉	
0117 白汁牛肉	047
0118 炒牛肚丝	
0119 百合牛柳	
0120 陈皮牛肉	
0121 麻香牛肉干	048
0122 蒙古烤肉	
0123 牛肉丝炒粉	

0124 牛肉碎炒豆干	
0125 牛仔盖炒酸黄瓜	049
0126 芹菜扒牛柳	
0127 茄汁排叉牛柳	
0128 青椒牛肉丝	
0129 徽子煨牛肉	050
0130 桑拿牛肉	
0131 沙茶牛肉	
0132 生拌牛百叶	
0133 熟炒牛肚丝	051
0134 松仁汉堡牛扒	
0135 酸菜牛肉丝	
0136 酸辣香牛排	
0137 桃梨焖牛肉	052
0138 家常煨牛肉丝	
0139 乌克兰牛肉	
0140 五彩牛柳丝	
0141 洋葱烩牛里脊	053
0142 杭椒牛柳	
0143 韭菜银芽炒牛肉	
0144 油淋金针百叶	
0145 土豆炖牛肉	055
0146 辣子牛肉丁	
0147 蜜汁牛柳	
0148 香酥牛肉	
0149 油爆百叶	057
0150 手撕牛肉	
0151 芝麻牛排	

0152 番茄烧牛肉

羊肉类

0153 板栗红枣烧羊肉	058
0154 葱爆胡瓜羊肉	
0155 葱爆羊肉	
0156 葱烧羊蹄	
0157 葱油羊腰片	059
0158 冬瓜炖羊肉	
0159 炖羊肉条	
0160 番茄炖羊排	
0161 干炸羊肉片	060
0162 干炸腰片	
0163 锅烧羊里脊	
0164 红扒羊蹄	
0165 红焖羊排	061
0166 红松羊肉	
0167 滑炒羊肉	
0168 黄焖羊肉	
0169 茴香枸杞煲羊杂	062
0170 仔姜羊肉丝	
0171 焦熘羊肉	
0172 精盐爆里脊	
0173 麻辣羊肝	063
0174 辣炒羊肉丝	
0175 熘炒羊肝	
0176 口蘑烧羊腿	

0177 清爆羊肚	064
0178 清炖羊肉	
0179 清蒸羊肉	
0180 手把羊肉	
0181 酸萝卜烧羊肉	065
0182 香煎羊扒	
0183 虾仁羊肉丝	
0184 糖醋羊舌	
0185 羊肝炒菠菜	066
0186 芫爆羊肚	
0187 盐爆里脊	
0188 新疆烤羊腿	
0189 羊肉炒鱼丝	067
0190 炸烹羊肉	
0191 珍珠羊肉丸子	
0192 家香羊肉	
0193 栗子焖羊肉	068
0194 蒜仔焖羊排	
0195 清炸腰片	
0196 羊肉熏酱茄	
0197 牙签羊肉	069
0198 油爆羊肚	
0199 孜然羊肉	
0200 滋补羊排	
0201 桑拿羊肉片	071
0202 家常爆羊肉	
0203 椒盐羊排	
0204 韭菜炒羊肝	

鸡肉类

- | | | | | | |
|------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 0205 白果蒸鸡 | 072 | 0231 苦瓜蒸仔鸡 | | 0259 香辣小鸡腿 | |
| 0206 爆炒鸡杂 | | 0232 酒香大盘鸡 | | 0260 香蒜焖鸡肉 | |
| 0207 茶香子鸡 | | 0233 金牌烧鸡翅 | 079 | 0261 葱油白切鸡 | 086 |
| 0208 炒鸡丝蕨菜 | | 0234 栗子烧鸡块 | | 0262 XO酱炒鸡丁 | |
| 0209 葱香豆豉鸡 | 073 | 0235 熠菊花胗 | | 0263 菠萝鸡丁 | |
| 0210 葱油鸡 | | 0236 麻辣鸡串 | | 0264 橙汁鸡翅中 | |
| 0211 当红炸仔鸡 | | 0237 麻辣鸡腿 | 080 | 0265 东安子鸡 | |
| 0212 德州扒鸡 | | 0238 茅台鸡 | | 0266 冬笋三黄鸡 | |
| 0213 番茄鸡煲 | 074 | 0239 梅菜卤鸡 | | 0267 豆豉小葱爆鸡丁 | 087 |
| 0214 浮油鸡片 | | 0240 美味鸡丝 | | 0268 贵妃鸡翅 | |
| 0215 干烹仔鸡 | | 0241 木耳炒鸡 | 081 | 0269 桂花醉鸡翅 | |
| 0216 桂圆童子鸡 | | 0242 泡酸菜烧鸡 | | 0270 红参白切鸡 | |
| 0217 海椒鸡丁 | 075 | 0243 啤酒鸡腿煲 | | 0271 鸡蓉奶油羹 | |
| 0218 蚝油鸡脯 | | 0244 清炒鸡柳 | | 0272 鸡肉蚕豆酥 | |
| 0219 红烧鸡翅 | | 0245 三宝蒸鸡 | 082 | 0273 芥末手撕鸡 | 088 |
| 0220 胡萝卜烧鸡 | | 0246 沙茶焖鸡翅 | | 0274 芹黄胗花 | |
| 0221 花椒鸡丁 | 076 | 0247 酸姜炒鸡片 | | 0275 可乐焖鸡腿 | |
| 0222 黄焖鸡块 | | 0248 蒜苗烧鸡条 | | 0276 啤酒生炊鸡 | |
| 0223 滑炒鸡杂 | | 0249 蒜泥白切鸡 | 083 | 0277 金银凤翼 | |
| 0224 鸡肝炒什锦 | | 0250 蒜香鸡胗 | | 0278 人参蒸乌鸡 | |
| 0225 鸡藕丁 | 077 | 0251 鲜嫩珍珠鸡腿肉 | | 0279 生菜扒鸡腿 | 089 |
| 0226 鸡丝蕨菜 | | 0252 香槟水滑鸡片 | | 0280 双花焖鸡肉 | |
| 0227 姜汁热窝鸡 | | 0253 甜木瓜炒乌鸡丁 | 084 | 0281 水晶鸡 | |
| 0228 酱爆鸡丁 | | 0254 香菠煎鸡脯 | | 0282 铁板蚝油栗子鸡 | |
| 0229 酱汁苦瓜鸡 | 078 | 0255 香葱蒸鸡 | | 0283 文昌鸡 | |
| 0230 仔姜烧鸡条 | | 0256 香辣麦芽鸡 | | 0284 蒸浸鸡腿 | |
| | | 0257 炸鸡腿 | 085 | 0285 小鸡烧蘑菇 | 091 |
| | | 0258 香辣乡村小炒鸡 | | 0286 腰果爆鸡丁 | |

0287 银芽炒鸡丝

0288 鱼香碎滑鸡

鸭肉类

- | | |
|--------------|-----|
| 0289 板栗烧肥鸭 | 092 |
| 0290 炒鸭柳 | |
| 0291 豉椒鸭掌 | |
| 0292 干椒鸭丁 | |
| 0293 果酱辣鸭 | 093 |
| 0294 姜丝鸭条 | |
| 0295 虎头鸭丁 | |
| 0296 姜汁鸭掌 | |
| 0297 酱爆熏鸭丝 | 094 |
| 0298 锦绣莲藕炒鸭掌 | |
| 0299 酱爆油豆腐鸭片 | |
| 0300 酱烧全鸭 | |
| 0301 奶油明治鸭 | 095 |
| 0302 茉莉鸭片 | |
| 0303 梅子鸭 | |
| 0304 麒麟鸭子 | |
| 0305 荠菜炒鸭片 | 096 |
| 0306 全爆鸭 | |
| 0307 三宝烧鸭块 | |
| 0308 双椒鸭掌 | |
| 0309 松仁炒鸭松 | 097 |
| 0310 鸭爆肚 | |
| 0311 鲜柠啤酒鸭 | |

0312 鸭火二丁	
0313 鸭片鱿鱼卷	098
0314 面包炒鸭片	
0315 鸭蓉菜花	
0316 鸭蓉豆腐	
0317 云腿鸭牛柳	099
0318 酱爆核桃鸭脯丁	
0319 芫爆鸭条	
0320 鸭丝烹掐菜	
0321 银芽炒鸭丝	100
0322 滑香豆豉鸭	
0323 仔姜炒鸭丝	
0324 猪肝香鸭煲	
0325 韭黄鸭丝	101
0326 鸭丁腰果	
0327 芫爆胗花	
0328 鸭蓉鱼肚	
0329 传统燂鸭	103
0330 锅烧鸭	
0331 腐皮鸭片	
0332 锅贴鸭	
0333 姜爆鸭丝	105
0334 美极椒盐鸭舌	
0335 秘制啤酒鸭	
0336 魔芋烧鸭	
0337 水晶鸭方	107
0338 香辣爆鸭胗	
0339 烟笋烧鸭子	

0340 滑炒鸭肝

鱼肉类

0341 白汁鲜鱼	108
0342 彩色鱼夹	
0343 爆氽鱼块	
0344 拆烩鲢鱼头	
0345 炒鳝鱼丝	109
0346 葱黄烧鲫鱼	
0347 葱椒鲜鱼条	
0348 葱烧鲫鱼	
0349 葱酥草鱼脯	110
0350 醋爆鱼丁	
0351 醋浇鲈鱼	
0352 红焖鲤鱼	
0353 脆皮爆鳝鱼	111
0354 大蒜烧鳝段	
0355 冬瓜烧鱼尾	
0356 豆酥鳝鱼	
0357 剁椒鱼头	112
0358 粉皮香蒜烧黄鱼	
0359 干烧带鱼	
0360 干烧鲤鱼	
0361 刮炖鳊鱼	113
0362 蒿杆炒鳝鱼	
0363 怪味鲫鱼	
0364 红烧怀胎鱼	

0365 滑炒鱼片	114
0366 红烧双冬鲈鱼	
0367 红烧鲤鱼	
0368 鸡扒炒鱼片	
0369 鸡腿鲈鱼	115
0370 鲫鱼氽豆腐	
0371 家常炖黄鱼	
0372 煎糟青鲩	
0373 煎蒸黄花鱼	116
0374 酱焖鲤鱼	
0375 椒盐鲫鱼串	
0376 椒盐三文鱼	
0377 焦熘鱼片	117
0378 韭黄炒鳝鱼	
0379 韭黄鱼丝	
0380 开门红	
0381 泡菜烧带鱼	118
0382 萝卜丝氽鲫鱼	
0383 龙井鱼片	
0384 泡椒鳝鱼	
0385 芹菜鱼丝	119
0386 茄汁葡萄鱼	
0387 奇味银鱼排	
0388 青椒鳝丝	
0389 清炖鲶鱼	120
0390 清蒸桂花鱼	
0391 清蒸武昌鱼	
0392 软炸鱼	

0393 烧双色鱼圆	121
0394 生烧鱼脸	
0395 双色鱼丸	
0396 水煮三丝	
0397 酸炒生鱼片	122
0398 酸辣烹鲳鱼	
0399 蒜香鲑鱼	
0400 塔塔酥香鱼排	
0401 泰国辣味烤鱼	123
0402 泰式柠檬鱼	
0403 糖醋黄花鱼	
0404 五彩滑鱼片	
0405 炒乌鱼片	124
0406 醋椒带鱼	
0407 冬菜蒸鳝鱼	
0408 豆豉银鱼浸空心菜	
0409 豆豉蒸鱼	
0410 豆酥淋鲳鱼	
0411 番茄烧鱼	125
0412 粉皮烧鱼头	
0413 干煸鳝背	
0414 干煎黄花鱼	
0415 胡萝卜露笋煮鳝鱼	
0416 极汁桂鱼	
0417 煎封鲳鱼	126
0418 鲑鱼炖酸菜	
0419 腊八蒜烧带鱼	
0420 蜜汁煎三文鱼	

- 0421 金毛狮子鱼
0422 泡菜烧鲫鱼
0423 青蒜炒鳝段 127
0424 清蒸茶鲫鱼
0425 鱼藏鲜
0426 酸汁冬瓜鱼
0427 香煎带鱼
0428 乳奶鱼卷
0429 冬菜臊子鱼 129
0430 豆腐鲫鱼
0431 豉汁蒸盘龙鳝
0432 豆瓣鲫鱼

虾蟹海鲜类 >>>

- 0433 煲仔鱼丸 130
0434 鲍汁扣海参
0435 豉椒蒸扇贝
0436 串烧大虾
0437 葱姜炒飞蟹 131
0438 葱姜大虾
0439 葱烧海参
0440 大虾仁炒鸡蛋
0441 冬笋烧海参 132
0442 豆芽炒海贝
0443 番茄炒蟹
0444 番茄大虾
0445 翡翠仙桃扇贝 133

- 0446 干煎大虾
0447 宫爆大虾
0448 海参焖笋鸡
0449 海参烧蹄筋 134
0450 红油黑椒蟹
0451 红烧大虾
0452 红菇绿虾
0453 鸡蓉干贝 135
0454 椒盐大虾
0455 姜葱螃蟹
0456 煎封大虾
0457 京葱鹿筋烧海参 136
0458 韭菜花炒扇贝
0459 口味龙虾仔
0460 辣炒蛤蜊
0461 辣炒虾爬子 137
0462 莲藕香虾饼
0463 木耳香葱爆小虾
0464 木耳炒扇贝
0465 落叶琵琶虾 138
0466 南烧虾丁
0467 虾爬肉炒时蔬
0468 泡菜爆小虾
0469 烹虾段 139
0470 茄汁大虾
0471 什锦藕丁炒虾
0472 酥芝麻炸大虾
0473 滑炒蛤蜊马蹄 140

- 0474 辣汁炒花蟹
0475 家常煸大虾
0476 椒盐卤虾片
0477 精盐烧蟹
0478 酱油蟹
0479 啤酒蒸花蟹 141
0480 榄菜虾干蒸芥蓝
0481 卤水手抓虾
0482 美味虾卷
0483 奶丝菠萝虾
0484 辣子炒虾
0485 白菜珧柱炖鲜虾 143
0486 炒芙蓉蟹黄
0487 炒金蟹
0488 葱爆虾球

野味类 >>>

- 0489 酱狗腿 144
0490 虫草双花焖鹿筋
0491 兔肉香芋汤
0492 淮杞兔肉汤
0493 鹿肉什蔬汤 145
0494 莴笋黄焖兔
0495 鸡腿菇煲鹿肉
0496 驴肉馅水饺
0497 酸辣狗肉 146
0498 兔肉松

- 0499 口蘑炖兔肉
0500 熏兔
0501 五香兔肉块 147
0502 五香焖狗肉
0503 鱼香兔丝
0504 榆耳煲鹿鞭
0505 半汤兔肉块 148
0506 虫草鹿茸杞鞭汤
0507 大蒜草菇烧骨排
0508 兔肉山珍汤
0509 红枣马蹄炖兔肉 149
0510 淮山芡实海马鹿肉汤
0511 鹿筋木瓜汤
0512 鹿肉卷心菜烩土豆
0513 豆豉兔丁 151
0514 驴肉锅贴
0515 驴肉汤包
0516 泡芋子拌兔丁
0517 鼓香花仁兔丁 153
0518 萝卜干拌兔丁
0519 鹿肉烧卖
0520 炆拌蕨菜狗肉丝

蔬菜类 >>>

- 0521 扒栗子白菜 154
0522 白菜卷筒肉
0523 冰糖红薯圆

CONTENTS

0524 彩椒山药		0552 川辣黄瓜		0580 番茄鸡淖		0608 肉末炒芹菜	
0525 菜花炒肉	155	0553 椿芽白肉丝	162	0581 番茄烩鸡腰	169	0609 肉丝炒黄花菜	
0526 菜花烧火腿		0554 醋熘绿豆芽		0582 粉蒸莲藕		0610 青炒黄瓜片	
0527 炒苦瓜丝		0555 大虾炖白菜		0583 风味土豆泥		0611 山药烩时果	
0528 橙汁茄排		0556 东北酱茄子		0584 芙蓉冬瓜		0612 上汤芦笋	
0529 白玉火腿夹	156	0557 冬菜炒肉末	163	0585 干煸苦瓜	170	0613 豇豆炒豆干	176
0530 豆酱腩肉烧冬瓜		0558 豆瓣茄子		0586 干煸四季豆		0614 酱炒苦瓜	
0531 川香茄子		0559 豆豉鲰鱼油麦菜		0587 干烧雪菜南瓜		0615 酱韭菜	
0532 百合芦笋		0560 紫茄子炒青椒丝		0588 锅塌番茄		0616 酱焖茄子	
0533 芙蓉番茄		0561 椒丝肉丝苦苣	164	0589 海螺肉炒西芹	171	0617 芥菜里脊肉片	177
0534 红油茄泥		0562 卷心素番茄		0590 海米烧菜花		0618 芥菜毛豆仁	
0535 煎南瓜	157	0563 苦瓜炒虾仁		0591 海米玉笋		0619 芥蓝烧什菌	
0536 火腿片炒油菜		0564 辣炒萝卜干		0592 海味芹菜		0620 金蒜肉碎蒸茄子	
0537 降脂六荤素		0565 榄菜剁椒四季豆		0593 黑白炒时蔬	172	0621 苦瓜烧肉	179
0538 煎豆腐余菠菜		0566 烂肉白菜		0594 红花蜜冬瓜		0622 麻辣萝卜丝	
0539 滑炒豌豆苗		0567 莲藕小炒	165	0595 黄豆芽炒榨菜		0623 奶汁炖萝卜	
0540 家常蒜椒茄子		0568 芦笋炒素鸡		0596 黄瓜爆肉丁		0624 青豆炒肉丝	
0541 百合芦笋虾球	159	0569 芦笋段炒虾仁		0597 黄蚬炒茼蒿	173	0625 海米烧冬瓜	180
0542 百合银杏炒蜜豆		0570 绿豆芽炒粉		0598 鸡汁焖冬笋		0626 黑豆芹菜炒鸡条	
0543 蚌肉炒丝瓜		0571 绿豆芽炒芹菜		0599 家常春笋		0627 姜汁豆角	
0544 炒双素		0572 麻辣四季豆		0600 姜汁四角豆		0628 金银咸烧白	
0545 八福番茄	160	0573 豆皮炒韭菜	167	0601 马蹄笋烧肉	174	0629 韭菜炒毛豆	181
0546 冰汁凉桃脯		0574 番茄菜花		0602 奶油烧丝瓜		0630 菊花瓜蒸三宝	
0547 菠菜炒粉丝		0575 风林茄子		0603 木鱼苦瓜墩		0631 烤牛肉拌茄子	
0548 炒青笋条		0576 干煸荷兰豆		0604 蜜汁红薯		0632 榄菜四季豆	
0549 炒肉白菜鲜芸	161	0577 冬菜扣肉	168	0605 南瓜炒年糕		0633 水晶虾仁南瓜	182
0550 炒山药泥		0578 冬笋熘肉丝		0606 青菜钵		0634 生煎萝卜饼	
0551 炒素丝		0579 剁椒蒸大白菜		0607 肉碎豆酥烤茄子	175	0635 瘦肉炒芹菜	

0636 生爆菠菜
 0637 蒜炒紫茄
 0638 蒜蓉炒茼蒿
 0639 蕨菜炒蹄筋 183
 0640 通式炒和菜
 0641 小黄瓜炒墨鱼
 0642 芽菜扣冬瓜
 0643 盐煎青椒
 0644 蒜味花生炒菜丝
 0645 莲花肉丝 184
 0646 莲藕炒肉片
 0647 馅子鲜豌豆
 0648 焖烧虎皮椒
 0649 酿萝卜 185
 0650 酿红甜椒
 0651 奶油烧菜花
 0652 茄子沙拉
 0653 青椒炒茄丝 186
 0654 青蒜炒肚片
 0655 清汤白菜
 0656 肉末炒雪里蕻
 0657 肉片焖豆角 187
 0658 肉片面筋炒白菜
 0659 肉丝炒韭黄
 0660 肉丝炒酸菜粉条
 0661 肉丝炒土豆 188
 0662 三丁茄子
 0663 上汤浸菠菜

0664 什锦豌豆粒
 0665 双冬炒芥菜 189
 0666 双色炒土豆粒
 0667 双椒韭黄炒腰柳
 0668 水芹炒百叶

家常菌类

0669 草菇鸡心 190
 0670 鲍汁金针菇
 0671 炒蘑菇白菜片
 0672 脆肠炒鸡腿菇
 0673 锅爆凤尾菇 191
 0674 家常烧双冬
 0675 咖喱茄香鸡腿菇
 0676 栗子双菇
 0677 草菇小炒 192
 0678 香酥猴头菇
 0679 香炆蘑菇
 0680 冬菇炒芦笋花
 0681 冬菇蒸滑鸡
 0682 葱油草菇
 0683 黄瓜肉碎烩猴菇 193
 0684 笋炒三菇
 0685 肉焖平菌
 0686 茄香咖喱鸡菇
 0687 香菇炒西葫芦
 0688 蟹菇青蒜烧豆腐

0689 草菇蒸鸡 194
 0690 慈菇焖牛肉
 0691 干煸香菇扁豆
 0692 红酒开洋杏鲍菇
 0693 红烧香菇 195
 0694 煎酿冬菇
 0695 酱汁炒鲜香菇
 0696 椒香红牛肝
 0697 熠三大菌 196
 0698 金菇爆肥牛
 0699 金丝松茸菌排
 0700 金针培根卷
 0701 菌香寸排 197
 0702 块菌茼笋素三鲜
 0703 莲藕香菇焖五花肉
 0704 美味牛肝三文鱼
 0705 菠萝腰果炒草菇 199
 0706 香菇木耳豆腐
 0707 香菇烧冻豆腐
 0708 蒸香菇盒
 0709 蘑菇炖鸡 200
 0710 木须金针炒河粉
 0711 牛肝菌煲鸡脚
 0712 平菇炒肉
 0713 群菌南瓜块 201
 0714 双菇煮鳝鱼
 0715 双色茶树菇
 0716 双笋牛肝菌

0717 鲜菇烧白菜 202
 0718 鲜菇榨菜蒸五花肉
 0719 香菇扒菜胆
 0720 香菇炒荷兰豆
 0721 香菇豆腐 203
 0722 香菇鸡脚汤
 0723 香叶牛柳炒姬菇
 0724 油焖双菇冬瓜脯
 0725 抄手肉片 204
 0726 肚片草菇烧密豆
 0727 炒金针耗油三素
 0728 荷兰百合北风菌
 0729 鸡菇一锅鲜 205
 0730 鸡肉烧花菇
 0731 鸡腿菇烧蹄筋
 0732 金沙球盖菌
 0733 金针炒丝瓜 207
 0734 卤味猴头菇
 0735 罗汉上素斋
 0736 蘑菇炖豆腐
 0737 金针菇炒鸡丝 208
 0738 牛尾烧双冬
 0739 三大菌烧鸡
 0740 山药炒香菇
 0741 什菌焖鸭掌 209
 0742 鲜菇鲈鱼
 0743 蒜蓉冬菇
 0744 香菇栗子

豆制品类



0745 八宝豆腐	210
0746 拔丝豆腐	
0747 爆素肉丝	
0748 菠萝豆腐	
0749 菜薹炒豆皮	211
0750 炒豆腐脑	
0751 炒豆腐皮	
0752 炒腐竹	
0753 炒麻豆腐	212
0754 葱香豆腐	
0755 葱油腐竹	
0756 东坡豆腐	
0757 冻豆腐炖鲢鱼	213
0758 豆腐扒牛肉	
0759 豆腐拌白菜心	
0760 豆腐干拌芸豆角	
0761 豆腐辣烧鱼	214
0762 豆腐酿黄瓜	
0763 豆腐皮松	
0764 豆干蕨菜	
0765 翡翠油豆腐	215
0766 浮油豆腐	
0767 腐丁花生	
0768 腐竹鱼头煲	
0769 果味豆腐	216
0770 宫保豆腐	

0771 咕咾豆腐	
0772 富贵豆腐	
0773 红白豆腐	217
0774 烩冻豆腐	
0775 鸡爪豆腐	
0776 家常豆腐	
0777 巧蒸香辣豆腐	218
0778 泥鳅钻豆腐	
0779 泡菜肉酱拌豆腐	
0780 老汤豆腐丝	
0781 肉煎豆腐	219
0782 肉米豆花	
0783 三降豆腐卷	
0784 水熘豆腐	
0785 四宝豆腐	221
0786 碎炒豆腐	
0787 泰山豆腐花	
0788 田乐豆腐	
0789 铁板豆腐	222
0790 香菇豆腐饼	
0791 油豆腐镶肉	
0792 鱼香豆腐	
0793 豉香鸳鸯豆腐	223
0794 抓炒豆腐	
0795 蚕豆蟹肉豆腐	
0796 肉末番茄熘豆腐	
0797 扒三鲜	225
0798 荷包豆腐	

0799 炒翡翠豆腐	
0800 豆腐渣丸子	
0801 豆腐蒸小排	226
0802 芙蓉豆腐	
0803 海鲜扒豆腐	
0804 核桃豆腐	
0805 黄金豆腐	227
0806 姬菇豆花	
0807 麻婆鸳鸯豆腐	
0808 鲢鱼炖豆腐	

蛋类



0809 蛋黄炒大虾	228
0810 蛋黄豆腐	
0811 蛋黄瓜仁炒菠菜	
0812 蛋黄鱼片	
0813 蛋黄蒸肉	229
0814 蛋烙生蚝	
0815 豆苗扒鹌鹑蛋	
0816 鹅黄肉	
0817 桂花腐竹	230
0818 腐衣银菜卷	
0819 桂花羊肉	
0820 锅煽豆腐	
0821 锅煽银鱼	231
0822 西红柿炒鸡蛋	
0823 火腿煎蛋	

0824 滑蛋牛肉	
0825 韭菜炒鸡蛋	233
0826 韭黄炒鸡蛋	
0827 蛋角菠菜	
0828 苦瓜炒鸡蛋	
0829 韭菜花炒扁蛋	234
0830 苦瓜煎蛋角	
0831 蓝花奶黄角	
0832 明珠油菜心	
0833 茄汁鹌蛋	235
0834 肉末蒸蛋	
0835 青椒皮蛋	
0836 肉片鸽蛋烧甘蓝	
0837 肉丸蒸蛋	236
0838 三色蒸蛋	
0839 双耳蒸蛋皮	
0840 双菇鹌蛋	
0841 蒜薹炒鸡蛋	237
0842 太极双泥	
0843 糖醋韭菜煎蛋	
0844 维生素泥	
0845 五色卷	238
0846 虾仁蛋韭黄	
0847 虾仁烘韭菜鸡蛋	
0848 咸蛋黄炒玉米	
0849 咸蛋黄烧豆腐	239
0850 红珠鹌蛋玉笋	
0851 香炒三宝	

- 0852 香椿炒鸡蛋
0853 番茄炒蛋 240
0854 椿芽烘蛋
0855 蛋酥花生仁
0856 草鱼怀珠
0857 鸡蛋蒸肉丸 241
0858 菜脯苦瓜蛋
0859 鱼香荷包蛋
0860 子母会

凉拌菜类

- 0861 八宝菠菜 242
0862 拌口条
0863 拌墨斗鱼
0864 拌三丝
0865 贝尖拌双瓜 243
0866 菠菜番茄拌肉丝
0867 海米拌干豆腐
0868 红油拌土豆丝
0869 姜汁海蜇卷 245
0870 椒麻卤鹅
0871 京糕莲藕
0872 凉拌海带根
0873 白菜心拌干丝 246
0874 白菜心拌海蜇皮
0875 百合拌番茄
0876 拌肚丝

- 0877 拌鱿鱼丝
0878 北极贝拌西芹
0879 冰爽凉皮 247
0880 怪味鸡
0881 椿芽蚕豆
0882 豆瓣黄瓜
0883 川椒炆黄瓜
0884 过桥百叶
0885 拌红白绿 248
0886 玻璃笋片
0887 葱油拌黄豆芽
0888 翠笋拌玉蘑
0889 蛋丝拌韭菜 249
0890 剁椒肝片
0891 翡翠百合
0892 功夫白菜
0893 怪味海螺 250
0894 滑炆里脊丝
0895 豆酱拌茄子
0896 姜汁肘卷
0897 韭菜拌腰丝 251
0898 辣拌牛板筋
0899 凉拌黄瓜木耳
0900 凉拌苦苣
0901 凉拌三丝 252
0902 玛瑙豆腐
0903 美极鲜虾仁
0904 皮蛋拌豆腐

- 0905 炆拌金针菇 253
0906 三色拌鸟贝
0907 水晶肘子
0908 酸辣黄瓜皮
0909 蒜泥白肉 254
0910 蒜泥海参
0911 西芹鸡肾
0912 蒸拌手撕茄
0913 碧绿脆笋 255
0914 剁椒鲜茄条
0915 红椒拌金菇
0916 鸡蛋沙拉
0917 姜汁西蓝花 256
0918 芥末北极贝
0919 芥末鸭掌
0920 麻油鸡
0921 炆拌荷兰豆 257
0922 炆拌猪腰
0923 青木瓜粉丝沙拉
0924 青苹果鸡肉沙拉
0925 沙拉牛舌 258
0926 水晶松花蛋
0927 酸辣毛肚
0928 蒜泥苋菜
0929 海鲜拌菜
0930 黑白双会
0931 抓拌莴笋 259
0932 芝麻双丝海带

- 0933 醉基围虾
0934 五味拌菜
0935 水晶豆腐
0936 香拌肚丝

煲汤类

- 0937 北芪党参煲鸡肾 260
0938 蚌肉炖老鸭
0939 阿胶黄芪子鸡煲
0940 参须天麻乳鸽汤
0941 虫草人参甲鱼汤 261
0942 川贝雪梨苹果猪肺汤
0943 当归补血汤
0944 党参乌鸡煲
0945 丁香牛蛋汤 262
0946 返老还童汤
0947 海参枸杞鸽蛋煲
0948 黑豆炖牛骨髓
0949 红枣甲鱼汤 263
0950 花旗参瘦肉汤
0951 淮山杞子炖田鸡
0952 黄芪炖牛肚
0953 极品珍菌佛跳墙 264
0954 菊花猪肉杞子汤
0955 灵芝炖猪蹄
0956 木瓜煲猪尾
0957 牛蒡排骨汤 265

0958 苹果沙梨瘦肉汤	
0959 杞鱼汤	
0960 清炖甲鱼汤	
0961 八珍益气补血煲	266
0962 白术健脾鲈鱼汤	
0963 荸荠芹菜降压汤	
0964 菠菜猪肝汤	
0965 补肾蛤蚧汤	
0966 参茸猪心煲	
0967 草决明杞子牛肉汤	267
0968 川芎鸭	
0969 当归补虚煲	
0970 当归田七炖鸡	
0971 党参茯苓乳鸽煲	
0972 党参玉竹牡蛎汤	
0973 龙眼清凉补汤	268
0974 鹿茸片老鸽汤	
0975 清燥润肠汤	
0976 秋燥去火汤	
0977 天麻川芎鱼头煲	269
0978 杏人贵妃露	
0979 杏仁银耳炖乳鸽	
0980 血蛤乌鸡煲	
0981 养生茄汁羊肉	270
0982 滋补鸡汤	
0983 白术茯苓鸡汤	
0984 北芪党参炖乳鸽	
0985 参芪泥鳅汤	271

0986 虫草圆肉炖龟肉	
0987 二参玉竹瘦肉汤	
0988 甘草白术鱼汤	
0989 参果炖瘦肉汤	272
0990 参竹百合润肺煲	
0991 党参鲜鱼煲	
0992 冬瓜薏米墨鱼汤	
0993 葛菜解暑汤	273
0994 猴头菇炖竹丝鸡	
0995 凉瓜黄豆煲排骨	
0996 灵芝蜜枣煲老鸭	
0997 参须红枣羊腩煲	274
0998 高丽参炖乌鸡	
0999 枸杞淮山药炖牛肉	
1000 归参炖母鸡	
1001 黑芝麻莲藕汤	
1002 红枣花生蹄膀煲	
1003 花生鹿筋汤	275
1004 降压明目汤	
1005 苹果百合牛肉汤	
1006 清补凉鸡爪排骨汤	
1007 肉苁蓉虫草煲鲫鱼	
1008 十补羊肉煲	
1009 姜母鸭	276
1010 龙马全子鸡	
1011 白菜牛百叶汤	
1012 白菜香菇蹄花汤	
1013 白玉猪小肚汤	277

1014 百合扇贝蘑菇汤	
1015 菜胆炖鸡	
1016 参竹圆肉羊心汤	
家常汤类	
1017 白菜地瓜豆皮汤	278
1018 白果菊梨淡奶汤	
1019 白萝卜海鲜汤	
1020 菠菜板栗鸡汤	
1021 菠菜鲜鱼羹	279
1022 彩玉煲排骨	
1023 刀鱼煮南瓜	
1024 丁香鱼片杞子汤	
1025 白灵菇煲飞蟹	280
1026 白蘑菇田园汤	
1027 百合炖猪蹄	
1028 百合土鸡汤	
1029 板栗鸡油炖羊肉	
1030 冰糖冬瓜爽	
1031 冬瓜排骨汤	281
1032 番茄柠檬炖鲫鱼	
1033 富贵海鲜汤	
1034 干贝银丝羹	
1035 红薯南瓜汤	
1036 花生猪手汤	
1037 百菇腊肉白菜锅	282
1038 百叶油豆腐镶肉汤	

1039 冬瓜芦笋鸽蛋汤	
1040 豆腐蔬菜汤	
1041 豆腐鸭架汤	283
1042 番茄翅根汤	
1043 甘蓝猪肉苹果汤	
1044 宫廷酸辣汤	
1045 果蔬浓汤	284
1046 荷叶冬瓜鱼尾煲	
1047 家常肉片汤	
1048 健康蔬果汤	
1049 咖喱猪肉汤丸	285
1050 苦瓜猪肚汤	
1051 辣味牛肉土豆汤	
1052 墨西哥炖排骨	
1053 奶汤鲜虾土豆	286
1054 皮蛋高汤杂菌	
1055 青苹果鲜虾汤	
1056 五色蔬菜汤	
1057 西湖银鱼羹	287
1058 虾干冬瓜煲	
1059 鲜冬菇豆腐水瓜汤	
1060 鲜虾粉丝煲	
1061 老干妈一品香	288
1062 蜜汁肉桂水果汤	
1063 牡蛎萝卜汤	
1064 皮蛋蓝花汤	
1065 杞子百合莲花汤	
1066 茄汁炖蘑菇	

- 1067 时令四季汤 289
 1068 西梅番茄甜汤
 1069 小鱼莲藕兰花汤
 1070 羊肉洋葱汤
 1071 营养菠菜汁
 1072 鱼香茄子汤
 1073 冬瓜粒杂锦汤 290
 1074 豆腐什锦煲
 1075 番茄蜜汁雪梨汤
 1076 海参汤
 1077 清炖鲫鱼汤 291
 1078 香茶鸽蛋牛肉汤
 1079 香橙冬瓜汤
 1080 香辣鱿鱼汤
 1081 香芹藕片八爪鱼汤 292
 1082 蟹黄三丝羹
 1083 蟹味冬瓜银耳汤
 1084 鳕鱼酱汁
 1085 鸭血臭豆腐煲 293
 1086 腌竹炖鲜
 1087 珧柱鸡丝羹
 1088 一品竹荪蛋
 1089 银耳豆腐汤 294
 1090 银鳕鱼木瓜汤
 1091 油菜玉米汤
 1092 油茶鸽蛋汤
 1093 鱼肉豆腐汤 295
 1094 玉米菠菜蛤蜊汤

- 1095 紫菜滑蛋汤
 1096 莼菜鸡丝汤

火锅类

- 1097 当归羊腩锅 296
 1098 家常双圆火锅
 1099 牛肉火锅
 1100 三鲜火锅
 1101 沙锅白肉 297
 1102 沙锅牛肉
 1103 沙锅排骨粥
 1104 沙锅什锦
 1105 沙锅酥松肉 298
 1106 沙锅油菜
 1107 沙锅鱼头
 1108 沙锅猪蹄
 1109 沙锅牛尾 299
 1110 山药薏米牛奶锅
 1111 神农百草山药鸡锅
 1112 四生火锅
 1113 野味火锅 300
 1114 鸳鸯火锅
 1115 黄芪烤鸭豆腐锅
 1116 家常火锅
 1117 清汤火锅 301
 1118 沙锅鸡块
 1119 沙锅酒香鸡

- 1120 海鲜火锅

家常川菜类

- 1121 成都素烩 302
 1122 豉辣猪耳
 1123 豉汁豆腐
 1124 川香回锅肉
 1125 豆瓣青鱼 303
 1126 鹅卵石腰片
 1127 粉蒸肉
 1128 风味鱼香肉丝
 1129 格花豆腐 304
 1130 干煸冬笋
 1131 干煸鳝背
 1132 干烧猴头蘑
 1133 宫保肉花 305
 1134 宫保腰块
 1135 宫保鱿鱼
 1136 鱼香茄饼
 1137 怪味蚕豆 306
 1138 怪味鸡丝
 1139 锅蒸鸡豆花
 1140 回锅冬瓜
 1141 辣子干丁 307
 1142 椒麻鸡丁
 1143 家味嘟嘟鸡
 1144 椒香粒粒脆
 1145 肥肠水煮鱼 308
 1146 麻辣肉片
 1147 麻辣鳝段
 1148 三鲜锅巴
 1149 蚂蚁上树 309
 1150 豆豉双椒
 1151 香辣茄鸡煲
 1152 香糟豆芽
 1153 烧蒸扣肉 311
 1154 蒜蓉凤爪
 1155 秘制糖醋排骨
 1156 青椒炒肉丝
 1157 软炸鸡 312
 1158 鱼香脆滑肉
 1159 鱼香豆角
 1160 怪味银芽
 1161 八宝苕蛋 313
 1162 宫爆鸡丁
 1163 红油拌鸭掌
 1164 鸡汁抱儿菜
 1165 汉阳鸡块 314
 1166 锅巴肉片
 1167 夫妻肺片
 1168 家常小炒肉
 1169 家常鱼香肉丝 315
 1170 溜子脑花
 1171 四川老泡坛
 1172 酸辣青蔬虾仁

家常食疗菜类

1173 柠檬拌白菜	316
1174 清汤蟹味菇	
1175 丝瓜肉片	
1176 蒜香苋菜	
1177 凉拌苦瓜	317
1178 金瓜百合	
1179 黄瓜拌梨丝	
1180 海蜇萝卜丝	
1181 芹菜炒鱼松	318
1182 芹菜拌豆腐干	
1183 糖醋包菜	
1184 西芹菠萝炒火腿	
1185 香芹螺片	319
1186 雪菜毛豆	
1187 芝麻海带结	
1188 肉丝拌芹菜	
1189 素炒三丁	320
1190 雪梨素鱼片	
1191 杏仁拌三丁	
1192 虾干拌西芹	
1193 栗子炖鸡	321
1194 花生米拌豆腐干	
1195 白汁番茄鳊鱼	
1196 菱米鱼丁	
1197 米花鸡丁	322
1198 炒猪肝	

1199 果汁鸡块	
1200 松仁鱼米	
1201 苦瓜炒肉片	323
1202 白果嫩豆腐	
1203 多味瓜皮	
1204 红豆西蓝花	
1205 猪肝拌豆芽	324
1206 百合鱼圆	
1207 醋炒什锦	
1208 干煸萝卜丝	
1209 胡萝卜炒肉丝	325
1210 枸杞鲜藕	
1211 荷兰豆拌蟹柳	
1212 海鲜烩菌	
1213 茄汁素虾仁	326
1214 山药百烩	
1215 鳝丝炒韭黄	
1216 肉末拌豆腐	
1217 生煸豆苗菜	327
1218 松仁菜心	
1219 素炒胡萝卜	
1220 蟹肉扒西蓝花	

熏卤类

1221 安徽符离集烧鸡	328
1222 白切贵妃鸡	
1223 白切鹅	

1224 白卤羊肉	
1225 白云猪手	329
1226 白斩肚	
1227 百家咸鸡	
1228 茶皇乳鸽	
1229 潮州卤水大鹅头	330
1230 潮州卤水豆腐鸡蛋	
1231 潮州卤水鹅肝	
1232 潮州卤水猪大肠	
1233 潮州卤水猪头肉	331
1234 豉油皇鸡翼	
1235 豉油皇乳鸽	
1236 川味卤金钱肚	
1237 醇香肚包	332
1238 川味卤肘子	
1239 串熏鸡心	
1240 川味卤水口条	
1241 港式盐焗鸡	333
1242 广味香卤鸡中翅	
1243 广味白卤猪手	
1244 酱鸡脖	
1245 熏板鸭	334
1246 酱鸡头	
1247 酱鸡蛋	
1248 酱鸡胗	
1249 酱驴肉	335
1250 酱牛筋	
1251 酱牛肉	

1252 酱香鸭	
1253 酒香卤牛肉	336
1254 卤鸡腿肉	
1255 老汤卤豆腐丝	
1256 辣汁卤排骨	
1257 五香熏鱼	337
1258 五香熏兔	
1259 卤水鸡	
1260 熏草鱼	
1261 熏茶香鸡	338
1262 卤猪头肉	
1263 卤猪肝	
1264 熏猪肚	
1265 麻仁卤香菇	339
1266 苏式熏鱼	
1267 酥卤鲫鱼	
1268 熏豆腐卷	
1269 白菜辣泡菜	340
1270 醋泡白菜胡萝卜	
1271 多味小番茄	
1272 甘蓝泡菜	
1273 广东泡菜	341
1274 果梨泡菜	
1275 韩国泡菜	
1276 黄瓜泡菜	
1277 酱腌花菜	342
1278 苦瓜泡海蜇	
1279 辣腌萝卜条	

- 1280 牛肉汤泡菜
1281 泡八仙菜 343
1282 泡菜墩
1283 腌多味什锦菜
1284 泡荷兰豆
1285 泡红椒海带 344
1286 泡红椒黄瓜
1287 泡红椒芹菜
1288 泡红腰豆
1289 青红椒泡菜 345
1290 泡黄瓜皮
1291 泡胡萝卜
1292 泡咖喱菜花
1293 泡苦瓜 346
1294 泡青豌豆
1295 泡酸黄瓜
1296 泡酸辣萝卜皮
1297 泡糖醋蒜薹 347
1298 泡西瓜皮
1299 泡鲜笋
1300 泡小番茄
1301 泡小树椒 348
1302 芹笋泡菜
1303 泡洋葱
1304 泡腌甜蒜
1305 青红椒泡凤爪 349
1306 肉末泡菜
1307 泡橙汁冬瓜

- 1308 四川泡菜
1309 五鲜泡菜 350
1310 速腌辣味藕片
1311 四季泡菜
1312 香菇泡菜
1313 素什锦泡菜 351
1314 腌明太鱼丝
1315 腌芸豆角
1316 腌柿子椒

甜品类

- 1317 江米梨 352
1318 蜜汁火腿
1319 蜜汁苹果
1320 拔丝苹果
1321 水晶桃 353
1322 桃子沙拉
1323 拔丝香蕉
1324 冰凉西瓜丁
1325 冰糖蜜桃 354
1326 菠萝拌二样
1327 桂花拌梨丝
1328 果味蒸芋珠
1329 京糕苹果
1330 蜜焖红芋
1331 柠檬汁拌苹果 355
1332 苹果沙拉

- 1333 糖水五珠
1334 香蕉拌桃片
1335 奶油苹果
1336 蜜汁鲜桃

家常粥类

- 1337 彩色粥 356
1338 冬菇鸡丁粥
1339 二豆粥
1340 鸡肉粥
1341 皮蛋瘦肉粥 357
1342 天下第一粥
1343 五香鱼肉粥
1344 鲤鱼粥
1345 八宝粥 358
1346 百合人参粥
1347 板栗牛腩粥
1348 菠菜粥
1349 薄荷绿豆粥
1350 翠衣粥
1351 赤小豆荳芽粥 359
1352 椿芽白米粥
1353 核桃仁粥
1354 黑芝麻粳米粥
1355 红枣龙眼粥
1356 粳米银耳粥
1357 莲子粥 360
1358 美容养颜粥
1359 美味红豆粥
1360 芦荟香蕉粥
1361 落花生粥
1362 南瓜粥
1363 牛腩木瓜粥 361
1364 三彩粥
1365 砂糖黑糯米粥
1366 山楂粥
1367 水果粥
1368 酸酸甜甜美味粥
1369 鸡肝粥 362
1370 椰汁黑糯米粥
1371 红高粱粥
1372 鲜蘑粥
1373 苹果木瓜粥
1374 三米粥
1375 蔬菜肉粥 363
1376 香菇鸡片粥
1377 甜彩粥
1378 鲜奶粥
1379 松子粥
1380 香甜农家粥

滋补粥类

- 1381 白玉珍果粥 364
1382 狗肉粥