

饮食秘笈

餐桌上独一无二的 菜汤粥

中华名厨
国际烹饪大师 | 陈志田 主编

全新做法
全新口味

国际烹饪大师独家公开千款菜汤粥美味秘诀
妙手做佳肴，美味不藏私



1000道美味菜汤粥
包括家常菜、美味汤、营养粥



4800条烹饪常识
涵盖大厨献招、专家点评、适合人群

6800例

1000道美味菜汤粥+4800个烹饪常识
+1000个食用禁忌



1000个食用禁忌
全面介绍健康饮食知识



CTS 湖南美术出版社



饮食秘笈

餐桌上独一无二的

菜汤粥

陈志田 主编

常州大学图书馆
藏书章

赠阅

6800

例

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上独一无二的菜汤粥6800例/陈志田主编. —
长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

(饮食秘笈)

ISBN 978-7-5356-4920-1

I. ①餐… II. ①陈… III. ①菜谱②汤菜—菜谱③粥
—食谱 IV. ①TS972.12②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242173号

饮食秘笈

餐桌上独一无二的菜汤粥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 978-7-5356-4920-1

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

好吃易做家常菜

028 烹调前如何留住食材的营养

031 巧吃蔬菜更有营养

蔬 菜

032 果汁冰凉白菜/板栗白菜

033 剁椒白菜/酸辣白菜/芋儿烧白菜

034 红油白菜梗/粉丝蒸大白菜/五彩泡菜

035 蒜香豆角/家乡豆角/豆角炒茄子

036 炆拌娃娃菜/蒜蓉粉丝蒸娃娃菜/陈醋娃娃菜

037 手撕包菜/菠菜花生米/菠菜粉条

038 蒜泥黄瓜段/刀拍黄瓜/黄瓜拌面筋

039 黄瓜泡菜/爽口芥蓝/XO酱蒸芋头

040 黄豆炒香芹/小炒茼蒿/西芹拌芸豆

041 蜜汁藕片/藕断丝连/黄豆芽拌菠菜粉丝

042 盐水西兰花/素拌西兰花/炆炒小白菜

043 清炒南瓜丝/芦笋百合炒瓜果/豉油杭椒

044 姜汁时蔬/拌空心菜/清炒豌豆苗

045 土豆炆芥蓝/芥菜青豆/蒜蓉苋菜

046 翡翠茼蒿丝/核桃仁拌菜心/清炒空心菜

047 拔丝红薯/西芹核桃仁/红豆玉米葡萄干

048 蒸茄子/松仁脆皮茄子/青椒蒸茄子

049 农家烧冬瓜/蜜汁南瓜/金瓜百合

050 尖椒土豆丝/红油莲子/翡翠核桃仁



051 笋丝鱼腥草/油焖双椒/爽口海带茎

052 凉拌萝卜皮/剁椒蒸芋儿/蒜蓉蒸葫芦

053 沙姜菠菜/广东拌丝瓜/醋熘西葫芦

菌 菇

054 香菇油面筋/香菇拌豆角

055 香菇肉丸/香菇小墨鱼/芹菜炒香菇

056 草菇扒蛋白/草菇牛柳/滑丁菇小白菜

057 滑子菇炒肉丝/滑子菇炒鸡蛋/鲜肉末滑子菇

058 风味蘑菇煲/双菇扒菜胆/健康三宝

059 鸡腿菇炒牛肉/平菇肉片/椒盐茶树菇

060 鲜茶树菇炒肉丝/蘑菇菜心炒小西红柿/鸡汁百灵菇

061 甜椒拌金针菇/香油袖珍菇/茶树菇爽牛肉

062 牛肝菌炒肉片/菌香蹄花/素拌木耳

063 大葱爆木耳/黄瓜木耳炒百合/茼蒿炒木耳

豆制品

064 农家煎豆腐/豆腐箱子

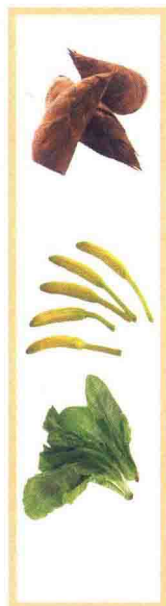
065 菜心扒豆腐/飘香嫩豆腐/麻豆腐

066 皮蛋凉豆腐西/麻婆豆腐/豆腐狮子头

067 西红柿豆腐/日式冷豆腐/潮式炸豆腐



目录



- 068 锅贴豆腐/凉拌豆腐/油炸豆腐拌粉条
- 069 金银豆腐羹/水煮豆腐/咸菜蒸豆腐
- 070 三鲜滑蛋豆腐/丝瓜炖油豆腐/辣椒拌豆腐皮
- 071 千层豆腐皮/香干拌猪耳/德字香干
- 072 香干韭心/湘芹炒香干/小炒香干
- 073 香干小炒肉/五香卤香干/麻辣香干
- 074 家乡卤豆干/酱肉蒸腐竹/花生皮蛋拌豆腐
- 075 豆腐皮油菜/腐竹拌肚丝/香芹腐竹丝

畜 肉

- 076 蒜泥白肉/芝麻猪肉
- 077 木耳大葱炒肉片/橄榄菜豆角肉末/泡菜炒肉末
- 078 双椒炒肉/土豆小炒肉/水煮东坡肉
- 079 红烧肉焖豆角/苦瓜酿肉/焦熘肉片
- 080 八宝酱丁/千层肉/虾米肉筋
- 081 糖醋里脊/红焖三样/炆锅红烧肉
- 082 极品粽香肉/夹香一品茄/风味尖椒
- 083 红三剁/酱焖蒜香肉片/肉末扒茄子
- 084 西岐瘦肉/碧绿莲蓬扣/油菜红烧肉
- 085 农家风情/回味苦瓜/瘦肉土豆条
- 086 椰香脆皮里脊/泡菜回锅肉/回锅肉
- 087 年糕回锅肉/干豆角回锅肉/红烧狮子头
- 088 腐乳肉/毛氏红烧肉/笋干扣肉
- 089 百叶结烧肉/红薯粉蒸五花肉/荷叶粉蒸肉
- 090 香辣脆排骨/红烧排骨/普宁豆酱骨
- 091 糖醋排骨/酱香迷踪骨/奇香霸王骨



- 092 陕北酱骨头/蒜香排骨/美果蒜香骨
- 093 豆豉蒸排骨/南瓜豉汁蒸排骨/小笼粉蒸排骨
- 094 香辣美容蹄/花椒小排/布衣大排
- 095 天府酱排骨/干煸香熏排骨/金牌蒜香骨
- 096 蜀乡骨/蜀珍大排/清炖山药排骨
- 097 年糕板栗烧排骨/莲藕排骨煲/花生米猪蹄煲
- 098 辣椒粑粑肘/东坡肘子/太白拌肘
- 099 鹌鹑蛋烧猪蹄/驰名猪蹄/醋香猪蹄
- 100 卤香猪蹄/招牌香辣蹄花/干烧蹄筋
- 101 泡椒蹄筋/烧蹄筋/家常蹄筋
- 102 豆芽拌耳丝/咖喱顺风耳丝/大刀耳片
- 103 红油肚丝/凉拌肚丝/山椒腰花
- 104 红油腰花/荞面腰花/韭菜腰花
- 105 巧手猪肝/小炒猪心/双脆猪尾
- 106 香辣猪尾/虎皮尖椒烧猪尾/香根皮冻
- 107 镇江肴肉/老醋泡肉/叉烧肉
- 108 红卤王肠/红油绿地/苦瓜炒腊肉
- 109 韭菜花炒咸肉/藜蒿炒腊肉/腊味合蒸
- 110 茶油蒸大片腊肉/腊八豆蒸腊肉/农家老腊肉
- 111 川香腊肉/干豆角蒸腊肉/红辣椒蒸腊肉
- 112 腊肉香干煲/腊肉娃娃菜/韭香牛肉丝
- 113 豆腐毛血旺/金丝牛肉/萝卜牛肉丝
- 114 黄花菜炒牛肉/麻辣牛肉/土豆烧牛肉
- 115 牛肉泡菜/酥黄豆嫩牛肉/青豆牛肉粒
- 116 纸包牛肉/扒牛肉/泡椒烧牛肉
- 117 乡妹子牛肉/秘制牛肉/青菜牛肉

目录

- 118 豉椒拌牛肉/飘香牛肉干/风味麻辣牛肉
- 119 蒙式牛肉/醋香牛肉/麻辣牛展
- 120 南瓜牛柳/杏汁牛柳/风情牛柳
- 121 萝卜烧牛腩/牛腩金针菇银粉/西红柿牛腩
- 122 泡椒烧牛筋/红烧蹄筋/拌牛蹄筋
- 123 凉拌卤牛筋/泡椒脆肚/风味茶香肚
- 124 回锅牛肚/豆角拌肚丝/酸萝卜肚片
- 125 豆豉牛百叶/牛百叶黄瓜/千层百叶
- 126 大蒜烧牛鞭/生煎牛仔骨/酸辣牛杂
- 127 红烧牛尾/风味泡椒拌黄喉/孜然羊肉丸
- 128 纸包羊肉/薄饼羊肉/芹菜羊肉
- 129 包菜焖羊肉/板栗焖羊肉/醋泼羊头肉
- 130 辣子羊排/特色花生仁羊排/花卷烧羊排
- 131 葱蒜拌羊肚/干拌羊杂/凤翔腊驴肉
- 132 农夫拌兔/熏兔/青豆烧兔肉

禽蛋

- 133 玉米青红椒炒鸡肉/新派宫保鸡丁
- 134 少妇泼辣鸡/鸡丝拉皮/虾仁鸡里蹦
- 135 手撕三黄鸡/陕北土鸡肉/向阳屯火辣鸡块
- 136 宫保仔鸡块/缅甸咖喱鸡/小煎仔鸡
- 137 杭州卷鸡/碧绿川椒鸡/脆椒小香鸡
- 138 红焖家鸡/兰豆福果鸡脆/风味手撕鸡
- 139 卤土鸡/红葱麻香鸡/葱椒土鸡
- 140 香辣棒棒鸡/花椒全鸡/香辣茶樟鸡
- 141 蓉城手撕鸡/手撕鸡肉/爽口鸡

- 142 水蒸鸡/竹笋钵钵鸡/罗汉笋红汤鸡
- 143 南瓜蒸滑鸡/玉米炸鸡翅/板栗鸡翅煲
- 144 金牌蒜香翅/泡椒凤爪/酱麻鸭
- 145 清蒸板鸭/香汤软烧鸭/口蘑爆鸭丁
- 146 啤酒鸭煲/魔芋啤酒鸭/油菜红枣炖鸭
- 147 黄金鸭盏/香芹拌鸭肠/吊烧琵琶鸭
- 148 四季豆鸭肚/魔芋烩鸭翅/风味鸭血
- 149 清蒸盐水鹅/妙手秘制鸽/豆角煎蛋
- 150 韭菜煎鸡蛋/青豆花甲肉煎蛋/香葱火腿煎蛋
- 151 剁椒荷包蛋/蛋包西红柿/滑蛋牛柳
- 152 拔丝鸡蛋/蛋皮韭菜卷/三色蒸水蛋
- 153 文蛤蒸鸡蛋/皮蛋豆花/排骨鹌鹑蛋
- 154 烤青椒皮蛋/上汤菠菜/金银蛋上汤豆苗

水产

- 155 剁椒鱼头/水煮鱼
- 156 葱油鲫鱼/糖醋黄花鱼/雪里蕻蒸黄鱼
- 157 豆腐蒸黄鱼/红烧黄花鱼/家常黄花鱼
- 158 原汁烧汁焖黄鱼/侑炖鲜黄鱼/糟卤黄鱼
- 159 功夫鲈鱼/鱼丸蒸鲈鱼/干烧鲈鱼
- 160 姜丝蒸鲈鱼/河塘鲈鱼/清蒸鲈鱼
- 161 冬菜蒸鲈鱼/蒜香鲈鱼/豉汁蒸鲈鱼
- 162 热炆草鱼/野山椒蒸草鱼/风味米粉草鱼
- 163 清蒸武昌鱼/葱香武昌鱼/吉祥桂花鱼
- 164 姜葱桂花鱼/豆辣福寿鱼/白汁鲤鱼
- 165 鲜百合生鱼片/香煎银鳕鱼/胡萝卜脆鱼皮



目录



- 166 冬菜鳊鱼/芥蓝煎鳊鱼/豉味香煎鳊鱼
- 167 酸甜苦辣带鱼/宫保带鱼花/爆海鲜
- 168 宫保鲜虾球/苦瓜虾仁/蟹子水晶虾球
- 169 核桃仁虾球/玉米魔芋丝鲜虾煲/冰糖玻璃虾
- 170 秘制虾蛄王/油酥大虾/金沙玉米虾
- 171 泰汁煎大虾/盐水河虾/翡翠虾球
- 172 川渝香辣虾/鲜虾煮茼蒿/金牌口味蟹

PART 2

防病进补美味汤

- 180 汤煲多久更营养
- 181 怎样煲汤更营养
- 183 喝对汤更健康

素菜汤

- 184 冬瓜豆腐汤/萝卜香菇粉丝汤
- 185 萝卜豆腐煲/莲藕解暑汤/菠萝银耳红枣甜汤
- 186 银耳莲子冰糖饮/雪梨山楂甜汤/养颜芦笋腰豆汤
- 187 奶汤娃娃菜/步步高升煲/菠菜豆腐汤
- 188 橘子杏仁菠萝汤/黄绿汤/豆腐油菜蘑菇汤

肉禽蛋汤

- 189 百合猪腱炖红枣/猪腱子莲藕汤
- 190 红豆黄瓜猪肉煲/节瓜瘦肉汤/苦瓜煲猪五花肉

- 173 清蒸河蟹/鲜蟹粉丝煲/蟹柳白菜卷
- 174 豉椒鱿鱼筒/烧汁鱿鱼筒/烧汁鲜鱿
- 175 一品鲜墨鱼/大蒜鳝花/泡椒鳝段
- 176 菜心蜇皮/凉拌海蜇萝卜丝/蒜蓉粉丝蒸蛭子王
- 177 蒜蓉蒸扇贝/温拌海螺/芙蓉一口鲜
- 178 海鲜爆甜豆/蹄筋烧海参/湘味霸王别姬

- 191 山药螃蟹瘦肉羹/灵芝肉片汤/金针菇瘦肉汤
- 192 南北杏猪肉煲/枸杞香菇瘦肉汤/双果猪肉汤
- 193 清凉瘦肉汤/冬瓜党参肉片汤/银耳炖猪腱子
- 194 油菜枸杞肉汤/茭白瘦肉煲/补身麦冬瘦肉汤
- 195 咸菜肉丝蛋花汤/酸菜五花肉煲/粉皮/榨菜肉丝汤
- 196 椒香白玉汤/黄芽青豆瘦肉汤/猪肉牡蛎海带干贝汤
- 197 红豆薏米瘦肉汤/豆腐瘦肉羹/萝卜猪腱子肉汤
- 198 家常黄瓜紫菜汤/玉米猪骨汤/双色排骨汤
- 199 冬笋排骨汤/银杏骨头汤/黑耳芦笋排骨汤
- 200 菌菇排骨汤/丝瓜排骨西红柿汤/茼蒿排骨汤
- 201 黄瓜红枣排骨汤/绿豆海带排骨汤/海带结排骨汤

目录

- 202 沙薏猪骨汤/板栗玉米煲排骨/玉米排骨小白菜汤
- 203 生地猪骨汤/芥菜煲龙骨/银耳红枣煲猪排
- 204 猪骨黑豆汤/红豆软骨瘦肉羹/莲藕骨头汤
- 205 猪骨菠菜汤/美容猪蹄汤/双红猪蹄汤
- 206 黑耳枣香猪蹄汤/双圆猪蹄煲/蹄花冬菇汤
- 207 香菇白菜猪蹄汤/草菇煲猪蹄/金银猪蹄响螺汤
- 208 海陆双米猪蹄汤/猪蹄灵芝汤/鲜奶猪蹄汤
- 209 美花茯苓猪心汤/丹参猪心汤/枸杞猪心汤
- 210 莲藕猪心煲莲子/猪尾木瓜汤/山药花生煲猪尾
- 211 山药玉米须猪尾汤/猪肚烤鸭煲/猪肚苦瓜汤
- 212 生姜肉桂猪肚汤/酸菜腐竹猪肚汤/猪肚山药枸杞汤
- 213 玉米粒菜叶猪肚汤/韭香黄豆芽猪血汤/酸菜猪血肉汤
- 214 猪肝老鸡煲/雪里蕻猪肝汤/海带猪肝汤
- 215 天麻猪肝汤/鹌鹑猪肝煲/苦瓜肝尖汤
- 216 香菜猪肝汤/绿色润肠煲/上汤肠有福
- 217 菜叶猪肺汤/山药党参猪胰汤/豆芽腰片汤
- 218 干菜猪肺煲/白菜猪肺汤/木瓜猪肺汤
- 219 桂圆猪皮汤/猪头肉煲洋葱/莲藕萝卜排骨汤

- 220 西红柿胡萝卜牛肉汤/枸杞牛肉汤/花生胡萝卜煲牛肉
- 221 雪梨牛肉果味煲/什锦牛丸汤/牛肉雪花汤
- 222 腰果核桃牛肉汤/莲藕豆香牛肉汤/花生银耳牛肉汤
- 223 油菜黄豆牛肉汤/牛肉煲冬瓜/牛肚黄鳝汤
- 224 滋补牛肚汤/麦片牛肚汤/海参牛尾汤
- 225 萝卜牛尾煲/鲜奶西兰花牛尾汤/萝卜枸杞牛尾汤
- 226 枸杞羊肉香菜汤/羊肉白萝卜煲山楂/羊肉丸子白萝卜汤
- 227 木瓜羊肉汤/橘子羊肉汤/菠菜羊肉丸子汤
- 228 莲藕羊肉汤/山药羊排煲/羊排鲫鱼山药煲
- 229 双豆粉皮煲兔肉/丁香萝卜煲兔子/红枣兔肉煲
- 230 薏米鸡块汤/清炖参鸡汤/玉米鸡肉汤
- 231 桂圆煲鸡汤/海底椰炖鸡汤/金针鸡块煲
- 232 雪梨鸡块煲/杜仲鸡腿汤/冬菇山药煲鸡块
- 233 田七鸡丝汤/香菇瘦肉煲老鸡/人参养血鸡汤
- 234 首乌煲鸡汤/渔家鸡片汤/糯香人参鸡汤
- 235 西瓜翠衣煲/香菇鸡块煲冬瓜/飘香灵芝鸡汤
- 236 冬瓜鸡块玉米汤/香菇糯米鸡煲/美花菌菇煲
- 237 清汤乌鸡/豆腐茄子苦瓜煲鸡/板栗鸡美味汤



目录



238 橙子当归鸡煲/明目养颜鸡肝汤/玉米棒鸡块煲

239 沙参煲乌鸡/椰汁银耳鸡汤/乌鸡银杏银耳汤

240 板栗乌鸡煲/桂圆乌鸡煲/红枣核桃乌鸡汤

241 补血安心汤/当归鸡肝汤/鸡肝美容汤

242 黑豆红枣鸡爪汤/红豆鸡爪汤/薏米瘦肉鸡爪煲

243 酸菜老鸭煲/金银花鸭片汤/薏米冬瓜鸭肉汤

244 雪梨银耳鸭片汤/鸭子海鲜汤/美容养颜老鸭煲

245 鸭子枸杞煲萝卜/萝卜马蹄老鸭煲/茯苓鸭子汤

246 蟹味老鸭蔬菜煲/冬瓜鸭腿汤/鸭血豆腐羹

247 天麻乳鸽煲/西洋参煲乳鸽/茯苓鸽子煲

248 鸽子银杏煲/山药瘦肉老鸽汤/银杏鹌鹑煲

249 芡实桂圆鸽子煲/萝卜鸽子汤/养身鸽子汤

250 鹌鹑百合桂圆煲/银耳百合煲鹌鹑蛋/鹌鹑红枣煲

251 瘦身汤/胡萝卜粉丝汤/芥菜瘦肉皮蛋汤

水产汤

252 松花蛋豆腐鱼尾汤/西兰花豆腐鱼块煲

253 黄瓜鱼块豆腐煲/黄花菜煲鱼块/双山炖鲫鱼

254 猪肝鱼肉汤/枸杞黄芪草鱼汤/茄子生鱼尾汤

255 冬瓜鲫鱼汤/胡萝卜山药鲫鱼煲/草鱼冬瓜汤

256 银杏鲫鱼汤/鲫鱼陈皮汤/枸杞鲫鱼汤

257 枸杞天麻鱼头汤/糯米煲鲈鱼/冬瓜鱼头汤

258 黄豆芽豆腐鱼尾汤/鲈鱼猪肉煲黄豆/清炖鲑鱼汤

259 果味鲈鱼汤/美味清汤黄花鱼/菌菇虫草黄花鱼汤

260 菠菜虾米鲑鱼汤/黄芪带鱼汤/黄芪枸杞塘虱鱼汤

261 凤尾鱼芋头汤/海鳗鱼枸杞汤/黄芪鳝鱼汤

262 豆腐红枣泥鳅汤/莴笋煲鳝鱼/蟹味鲑鱼汤

263 鲑鱼酸辣汤/海鲜煲/海参甲鱼汤

264 黄瓜枸杞墨鱼汤/比管鱼煲豆腐/腰豆鲑鱼芋头汤

265 山药薏米虾丸汤/虾丸薏米猪肉汤/小白菜鲜虾汤

266 黄瓜虾仁汤/香菇白菜虾米鲜汤/娃娃菜大虾汤

267 冬笋海味汤/河虾豌豆苦瓜汤/芸豆虾皮汤

268 虾米油菜玉米汤/扇贝海带煲/清汤北极贝

269 扇贝蘑菇粉丝汤/竹笋牡蛎党参汤/蘑菇扇贝百合煲

270 鸡块煲鱼翅/豆腐笋片甲鱼煲/甲鱼山药煲

目录

PART 3

鲜香美味养生粥

272 怎样煲粥更营养

275 怎样喝粥

蔬果粥

276 白菜玉米粥/小白菜萝卜粥

277 菠菜山楂粥/香葱冬瓜粥/南瓜菠菜粥

278 芹菜红枣粥/胡萝卜玉米粥/冬瓜银杏姜粥

279 南瓜木耳粥/豆豉葱姜粥/豆豉枸杞叶粥

280 豆腐南瓜粥/百合桂圆薏米粥/萝卜包菜酸奶粥

281 豆芽玉米粥/胡萝卜山药大米粥/莲藕糯米甜粥

282 萝卜豌豆山药粥/胡萝卜菠菜粥/高粱胡萝卜粥

283 山药鸡蛋南瓜粥/山药芝麻小米粥/绿茶乌梅粥

284 毛豆糙米粥/木耳枣杞粥/糯米银耳粥

285 茴香青菜粥/生姜红枣粥/双菌姜丝粥

286 生姜辣椒粥/土豆芦荟粥/红枣桂圆粥

287 香菇红豆粥/洋葱大蒜粥/雪里蕻红枣粥

288 银耳山楂粥/香菇枸杞养生粥/花菜香菇粥

289 香菇燕麦粥/芋头红枣蜂蜜粥/芋头芝麻粥

290 香甜苹果粥/苹果萝卜牛奶粥/枸杞木瓜粥

291 香蕉玉米粥/梅肉山楂青菜粥/猕猴桃樱桃粥

292 哈密瓜玉米粥/柿饼菜粥/甜瓜西米粥

293 桂圆枸杞红枣粥/桂圆核桃青菜粥/桂圆莲芡粥

肉禽蛋粥

294 瘦肉豌豆粥/肉末紫菜豌豆粥

295 猪肉玉米粥/萝卜橄榄粥/瘦肉西红柿粥

296 黄花菜瘦肉枸杞粥/瘦肉虾米冬笋粥/玉米鸡蛋猪肉粥

297 金针菇猪肉粥/白菜紫菜猪肉粥/枸杞山药瘦肉粥

298 苦瓜西红柿瘦肉粥/鸡蛋玉米瘦肉粥/薏米瘦肉冬瓜粥

299 皮蛋瘦肉薏米粥/肉丸香粥/生菜肉丸粥

300 玉米火腿粥/猪骨稠粥/猪肝菠菜粥

301 猪骨菜干粥/猪肝南瓜粥/萝卜猪肚粥

302 猪肝毛豆粥/猪肚槟榔粥/陈皮猪肚粥

303 糯米猪肚粥/板栗花生猪腰粥/猪腰枸杞大米粥

304 猪腰香菇粥/猪肺毛豆粥/猪脑粥



目录



- 305 猪血腐竹粥/香菇猪蹄粥/牛肉菠菜粥
- 306 枸杞牛肉莲子粥/牛筋三蔬粥/羊肉生姜粥
- 307 红枣羊肉糯米粥/鸡肉枸杞萝卜粥/鸡肉香菇干贝粥
- 308 鹌鹑蛋羊肉粥/皮蛋火腿鸡肉粥/香菇鸡肉包菜粥
- 309 鸡肉红枣粥/薏米鸡肉粥/鸡丁玉米粥
- 310 蛋黄鸡肝粥/猪肉鸡肝粥/鸡心红枣粥
- 311 鸡心香菇粥/鸭肉菇杞粥/鸡蛋生菜粥
- 312 鹌鹑瘦肉粥/花生蛋糊粥/枸杞鸽粥
- 313 白菜鸡蛋大米粥/鸡蛋洋葱粥/胡萝卜蛋黄粥
- 314 香菇鸡翅粥/家常鸡腿粥/鸡腿瘦肉粥

水产粥

- 315 鲫鱼玉米粥/鲫鱼百合糯米粥
- 316 鲤鱼薏米粥/香菜鲇鱼粥/桂花鱼糯米粥
- 317 猪血黄鱼粥/鲳鱼豆腐粥/蘑菇墨鱼粥
- 318 火腿泥鳅粥/淡菜芹菜鸡蛋粥/田螺芹菜咸蛋粥
- 319 鸡肉鲍鱼粥/香葱虾米粥/螃蟹豆腐粥

药膳粥

- 320 白术内金红枣粥/茶叶消食粥
- 321 陈皮白糖粥/陈皮黄芪粥/刺五加粥
- 322 大米高良姜粥/大米决明子粥/大米神曲粥
- 323 党参百合冰糖粥/茯苓大米粥/茯苓莲子粥

- 324 枣参茯苓粥/橘皮粥/莱菔子大米粥
- 325 红枣杏仁粥/麻仁葡萄粥/枸杞麦冬花生粥
- 326 天冬米粥/枸杞茉莉花粥/红豆枇杷粥
- 327 人参枸杞粥/银耳玉米沙参粥/山药山楂黄豆粥
- 328 首乌红枣粥/鹿茸粥/当归桂枝红参粥
- 329 细辛枸杞粥/燕窝杏仁粥/益母红枣粥
- 330 银耳枸杞粥/大米竹叶汁粥/泽泻枸杞粥
- 331 玉米须荷叶粥/莲子山药粥/竹叶地黄粥

杂粮粥

- 332 五色大米粥/双豆麦片粥
- 333 香菜杂粮粥/银耳双豆玉米粥/洋参红枣玉米粥
- 334 花生红豆陈皮粥/红豆核桃粥/薏米豌豆粥
- 335 红豆腰果燕麦粥/豌豆高粱粥/高粱豌豆玉米粥
- 336 黑枣高粱粥/南瓜粥/黑枣红豆糯米粥



保肝护肾

050 红油莲子
077 橄榄菜豆角肉末
078 土豆小炒肉
079 红烧肉焖豆角
088 毛氏红烧肉
091 奇香霸王骨
092 蒜香排骨
095 金牌蒜香骨
104 红油腰花
104 荞面腰花
108 红油绿地
110 农家老腊肉
113 豆腐毛血旺
119 麻辣牛展
122 拌牛蹄筋
123 凉拌卤牛筋
124 回锅牛肚
126 大蒜烧牛鞭
128 纸包羊肉
129 醋泼羊头肉
131 干拌羊杂
136 小煎仔鸡
143 板栗鸡翅煲
144 金牌蒜香翅
144 酱麻鸭
149 豆角煎蛋
156 葱油鲫鱼
157 家常黄花鱼
163 葱香武昌鱼
177 温拌海螺
178 湘味霸王别姬
190 节瓜瘦肉汤
191 灵芝肉片汤
194 油菜枸杞肉汤
196 猪肉牡蛎海带干贝汤

209 枸杞猪心汤
215 苦瓜肝尖汤
216 上汤肠有福
222 莲藕豆香牛肉汤
225 萝卜牛尾煲
226 枸杞羊肉香菜汤
239 沙参煲乌鸡
240 桂圆乌鸡煲
241 当归鸡肝汤
247 茯苓鸽子煲
255 冬瓜鲫鱼汤
256 银杏鲫鱼汤
262 豆腐红枣泥鳅汤
263 鱿鱼酸辣汤
264 比管鱼煲豆腐
266 黄瓜虾仁汤
266 娃娃菜大虾汤
270 豆腐笋片甲鱼煲
280 百合桂圆薏米粥
292 甜瓜西米粥
296 黄花菜瘦肉枸杞粥
303 板栗花生猪腰粥
303 猪腰枸杞大米粥
310 猪肉鸡肝粥
321 刺五加粥
326 天冬米粥
328 鹿茸粥
328 当归桂枝红参粥
330 泽泻枸杞粥
332 双豆麦片粥

补血养颜

034 红油白菜梗
039 XO酱蒸芋头
047 西芹核桃仁
049 金瓜百合
055 香菇小墨鱼

057 滑子菇炒肉丝
062 菌香蹄花
067 西红柿豆腐
069 金银豆腐羹
070 三鲜滑蛋豆腐
070 丝瓜炖油豆腐
074 酱肉蒸腐竹
077 泡菜炒肉末
084 西岐瘦肉
085 农家风情
088 笋干扣肉
089 红薯粉蒸五花肉
090 普宁豆酱骨
093 豆豉蒸排骨
094 香辣美容蹄
094 布衣大排
097 莲藕排骨煲
097 花生米猪蹄煲
098 太白拌肘
099 驰名猪蹄
100 卤香猪蹄
101 烧蹄筋
101 家常蹄筋
103 红油肚丝
106 香根皮冻
110 腊八豆蒸腊肉
116 扒牛肉
118 飘香牛肉干
120 南瓜牛柳
121 西红柿牛腩
123 风味茶香肚
126 酸辣牛杂
129 包菜焖羊肉
130 特色花生仁羊排
131 葱蒜拌羊肚
134 虾仁鸡里蹦
136 宫保仔鸡块
138 兰豆福果鸡脆
139 红葱麻香鸡



功效检索



- 139 红葱麻香鸡
- 145 香汤软烧鸭
- 148 风味鸭血
- 154 上汤菠菜
- 157 豆腐蒸黄鱼
- 158 原汁烧汁焖黄鱼
- 159 鱼丸蒸鲈鱼
- 161 冬菜蒸鲈鱼
- 161 蒜香鲈鱼
- 161 豉汁蒸鲈鱼
- 162 野山椒蒸草鱼
- 165 鲜百合生鱼片
- 169 冰糖玻璃虾
- 171 翡翠虾球
- 172 鲜虾煮莴笋
- 174 豉椒鱿鱼筒
- 175 一品鲜墨鱼
- 177 蒜蓉蒸扇贝
- 185 菠萝银耳红枣甜汤
- 186 银耳莲子冰糖饮
- 186 养颜芦笋腰豆汤
- 187 菠菜豆腐汤
- 188 橘子杏仁菠萝汤
- 193 银耳炖猪腱子
- 200 丝瓜排骨西红柿汤
- 203 银耳红枣煲猪排
- 204 红豆软骨瘦肉羹
- 205 美容猪蹄汤
- 208 猪蹄灵芝汤
- 208 鲜奶猪蹄汤
- 210 猪尾木瓜汤
- 213 韭香黄豆芽猪血汤
- 214 猪肝老鸡煲
- 216 香菜猪肝汤
- 219 桂圆猪皮汤
- 220 花生胡萝卜煲牛肉
- 223 油菜黄豆牛肉汤
- 227 木瓜羊肉汤
- 233 人参养血鸡汤

- 238 明目养颜鸡肝汤
- 239 乌鸡银杏银耳汤
- 241 补血安心汤
- 241 鸡肝美容汤
- 244 雪梨银耳鸭片汤
- 244 美容养颜老鸭煲
- 246 冬瓜鸭腿汤
- 249 萝卜鸽子汤
- 254 猪肝鱼肉汤
- 261 海鳗鱼枸杞汤
- 263 海鲜煲
- 264 腰豆鲮鱼芋头汤
- 284 木耳枣杞粥
- 290 枸杞木瓜粥
- 293 桂圆枸杞红枣粥
- 300 猪肝菠菜粥
- 302 猪肝毛豆粥
- 303 糯米猪肚粥
- 304 猪腰香菇粥
- 305 猪血腐竹粥
- 307 红枣羊肉糯米粥
- 308 鹌鹑蛋羊肉粥
- 310 鸡心红枣粥
- 315 鲫鱼玉米粥
- 316 鲤鱼薏米粥
- 320 白术内金红枣粥
- 328 首乌红枣粥
- 329 益母红枣粥
- 334 花生红豆陈皮粥
- 336 黑枣高粱粥

- 057 滑子菇炒鸡蛋
- 057 鲜肉末滑子菇
- 058 风味蘑菇煲
- 059 椒盐茶树菇
- 061 香油袖珍菇
- 063 大葱爆木耳
- 063 莴笋炒木耳
- 071 香干拌猪耳
- 075 香芹腐竹丝
- 081 红焖三样
- 083 肉末扒茄子
- 087 干豆角回锅肉
- 102 咖喱顺风耳丝
- 106 香辣猪尾
- 117 青菜牛肉
- 119 蒙式牛肉
- 125 牛百叶黄瓜
- 135 陕北土鸡肉
- 140 香辣茶樟鸡
- 146 魔芋啤酒鸭
- 158 糟卤黄鱼
- 174 烧汁鱿鱼筒
- 206 蹄花冬菇汤
- 207 香菇白菜猪蹄汤
- 212 猪肚山药枸杞汤
- 217 山药党参猪胰汤
- 217 豆芽腰片汤
- 225 鲜奶西兰花牛尾汤
- 230 薏米鸡块汤
- 233 香菇瘦肉煲老鸡
- 236 冬瓜鸡块玉米汤
- 252 西兰花豆腐鱼块煲
- 259 美味清汤黄花鱼
- 259 菌菇虫草黄花鱼汤
- 260 黄芪带鱼汤
- 261 凤尾鱼芋头汤
- 262 莴笋煲鳝鱼
- 267 河虾豌豆苦瓜汤
- 268 虾米油菜玉米汤

防癌抗癌

- 038 刀拍黄瓜
- 038 黄瓜拌面筋
- 049 蜜汁南瓜
- 053 醋熘西葫芦
- 054 香菇油面筋

功效检索

282 萝卜豌豆山药粥
288 花菜香菇粥
289 芋头红枣蜂蜜粥
297 金针菇猪肉粥
311 鸡心香菇粥
323 茯苓大米粥
327 银耳玉米沙参粥
333 香菜杂粮粥
335 红豆腰果燕麦粥
335 高粱豌豆玉米粥
336 南瓜粥

降低血糖

033 芋儿烧白菜
035 家乡豆角
039 黄瓜泡菜
041 藕断丝连
043 芦笋百合炒瓜果
043 豉油杭椒
044 姜汁时蔬
052 凉拌萝卜皮
052 剁椒蒸芋儿
052 蒜蓉蒸葫芦
053 沙姜菠菜
060 鸡汁百灵菇
078 水煮东坡肉
079 苦瓜酿肉
096 清炖山药排骨
101 泡椒蹄筋
112 韭香牛肉丝
124 豆角拌肚丝
143 南瓜蒸滑鸡
149 清蒸盐水鹅
150 韭菜煎鸡蛋
153 文蛤蒸鸡蛋
160 姜丝蒸鲈鱼
164 姜葱桂花鱼

175 泡椒鳝段
184 萝卜香菇粉丝汤
188 黄绿汤
191 山药螃蟹瘦肉羹
192 枸杞香菇瘦肉汤
197 萝卜猪腱子肉汤
204 猪骨黑豆汤
204 莲藕骨头汤
210 莲藕猪心煲莲子
210 山药花生煲猪尾
212 生姜肉桂猪肚汤
215 鹌鹑猪肝煲
223 牛肚黄鳝汤
225 萝卜枸杞牛尾汤
227 橘子羊肉汤
228 山药羊排煲
238 玉米棒鸡块煲
243 薏米冬瓜鸭肉汤
245 鸭子枸杞煲萝卜
248 山药瘦肉老鸽汤
253 双山炖鲫鱼
255 胡萝卜山药鲫鱼煲
261 黄芪鳝鱼汤
264 黄瓜枸杞墨鱼汤
265 山药薏米虾丸汤
270 甲鱼山药煲
277 南瓜菠菜粥
278 冬瓜银杏姜粥
279 南瓜木耳粥
279 豆豉葱姜粥
280 豆腐南瓜粥
282 高粱胡萝卜粥
283 山药鸡蛋南瓜粥
283 山药芝麻小米粥
285 生姜红枣粥
285 双菌姜丝粥
286 生姜辣椒粥
286 土豆芦荟粥
290 苹果萝卜牛奶粥

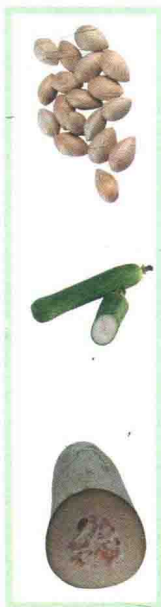
296 瘦肉虾米冬笋粥
297 枸杞山药瘦肉粥
301 猪肝南瓜粥
301 萝卜猪肚粥
305 牛肉菠菜粥
306 羊肉生姜粥
318 火腿泥鳅粥
319 香葱虾米粥
322 大米高良姜粥
323 党参百合冰糖粥
331 莲子山药粥
331 竹叶地黄粥
333 洋参红枣玉米粥

降低血压

035 豆角炒茄子
040 黄豆炒香芹
041 蜜汁藕片
041 黄豆芽拌菠菜粉丝
042 盐水西兰花
042 素拌西兰花
044 清炒豌豆苗
046 核桃仁拌菜心
048 松仁脆皮茄子
048 青椒蒸茄子
050 翡翠核桃仁
051 笋丝鱼腥草
051 爽口海带茎
056 草菇扒蛋白
056 草菇牛柳
058 双菇扒菜胆
058 健康三宝
060 蘑菇菜心炒小西红柿
062 素拌木耳
063 黄瓜木耳炒百合
065 菜心扒豆腐
067 潮式炸豆腐



功效检索



- 072 香干韭心
- 073 五香卤香干
- 074 家乡卤豆干
- 085 回味苦瓜
- 099 鹌鹑蛋烧猪蹄
- 108 苦瓜炒腊肉
- 115 酥黄豆嫩牛肉
- 121 萝卜烧牛腩
- 124 酸萝卜肚片
- 128 芹菜羊肉
- 142 竹笋钵钵鸡
- 145 口蘑爆鸭丁
- 147 香芹拌鸭肠
- 151 蛋包西红柿
- 153 排骨鹌鹑蛋
- 154 烤青椒皮蛋
- 162 热炆草鱼
- 166 冬菜鳊鱼
- 168 苦瓜虾仁
- 170 金沙玉米虾
- 174 烧汁鲜鱿
- 176 凉拌海蜇萝卜丝
- 184 冬瓜豆腐汤
- 189 猪腱子莲藕汤
- 190 苦瓜煲猪五花肉
- 198 玉米猪骨汤
- 199 冬笋排骨汤
- 202 沙蕨猪骨汤
- 202 板栗玉米煲排骨
- 202 玉米排骨小白菜汤
- 207 草菇煲猪蹄
- 211 山药玉米须猪尾汤
- 214 雪里蕻猪肝汤
- 219 莲藕萝卜排骨汤
- 228 莲藕羊肉汤
- 229 丁香萝卜煲兔子
- 232 冬菇山药煲鸡块
- 235 香菇鸡块煲冬瓜
- 236 香菇糯米鸡煲

- 236 美花菌菇煲
- 247 西洋参煲乳鸽
- 250 鹌鹑百合桂圆煲
- 254 枸杞黄芪草鱼汤
- 254 茄子生鱼尾汤
- 255 草鱼冬瓜汤
- 258 鲈鱼猪肉煲黄豆
- 262 蟹味鱿鱼汤
- 266 香菇白菜虾米鲜汤
- 267 冬笋海味汤
- 287 雪里蕻红枣粥
- 288 香菇枸杞养生粥
- 289 芋头芝麻粥
- 293 桂圆核桃青菜粥
- 295 瘦肉西红柿粥
- 298 苦瓜西红柿瘦肉粥
- 300 玉米火腿粥
- 308 皮蛋火腿鸡肉粥
- 312 鹌鹑瘦肉粥
- 318 淡菜芹菜鸡蛋粥
- 318 田螺芹菜咸蛋粥
- 321 陈皮黄芪粥
- 325 红枣杏仁粥
- 327 山药山楂黄豆粥
- 329 燕窝杏仁粥
- 334 红豆核桃粥
- 334 薏米豌豆粥
- 336 黑枣红豆糯米粥

降低血脂

- 035 蒜香豆角
- 038 蒜泥黄瓜段
- 040 小炒菜
- 055 芹菜炒香菇
- 061 甜椒拌金针菇
- 064 农家煎豆腐
- 064 豆腐箱子

- 065 飘香嫩豆腐
- 065 麻豆腐
- 066 皮蛋凉豆腐西
- 066 豆腐狮子头
- 067 日式冷豆腐
- 068 锅贴豆腐
- 069 水煮豆腐
- 069 咸菜蒸豆腐
- 070 辣椒拌豆腐皮
- 071 德字香干
- 073 香干小炒肉
- 073 麻辣香干
- 075 豆腐皮油菜
- 075 腐竹拌肚丝
- 076 蒜泥白肉
- 076 芝麻猪肉
- 082 夹香一品茄
- 085 瘦肉土豆条
- 109 韭菜花炒咸肉
- 113 萝卜牛肉丝
- 117 乡妹子牛肉
- 117 秘制牛肉
- 121 牛腩金针菇银粉
- 137 脆椒小香鸡
- 148 四季豆鸭肚
- 156 糖醋黄花鱼
- 157 红烧黄花鱼
- 188 豆腐油菜蘑菇汤
- 190 红豆黄瓜猪肉煲
- 191 金针菇瘦肉汤
- 197 豆腐瘦肉羹
- 198 家常黄瓜紫菜汤
- 201 海带结排骨汤
- 222 花生银耳牛肉汤
- 226 羊肉白萝卜煲山楂
- 228 羊排鲫鱼山药煲
- 245 萝卜马蹄老鸭煲
- 251 胡萝卜粉丝汤
- 253 黄瓜鱼块豆腐煲

功效检索

257 冬瓜鱼头汤
258 黄豆芽豆腐鱼尾汤
267 芸豆虾皮汤
268 扇贝海带煲
269 扇贝蘑菇粉丝汤
277 菠菜山楂粥
277 香葱冬瓜粥
280 萝卜包菜酸奶粥
281 豆芽玉米粥
287 香菇红豆粥
287 洋葱大蒜粥
289 香菇燕麦粥
291 梅肉山楂青菜粥
291 猕猴桃樱桃粥
294 肉末紫菜豌豆粥
295 猪肉玉米粥
299 生菜肉丸粥
304 猪肺毛豆粥
307 鸡肉香菇干贝粥
313 鸡蛋洋葱粥
315 鲫鱼百合糯米粥
317 鲳鱼豆腐粥
322 大米决明子粥
331 玉米须荷叶粥
332 五色大米粥

开胃消食

033 剁椒白菜
033 酸辣白菜
034 粉丝蒸大白菜
034 五彩泡菜
036 陈醋娃娃菜
039 爽口芥蓝
042 炆炒小白菜
045 土豆烩芥蓝
046 翡翠莴笋丝
046 清炒空心菜

051 油焖双椒
066 麻婆豆腐
071 千层豆腐皮
078 双椒炒肉
079 焦熘肉片
081 炆锅红烧肉
082 风味尖椒
083 红三剁
083 酱焖蒜香肉片
084 油菜红烧肉
086 椰香脆皮里脊
086 泡菜回锅肉
088 腐乳肉
090 香辣脆排骨
091 糖醋排骨
094 花椒小排
096 蜀乡骨
103 豆芽拌耳丝
107 老醋泡肉
107 叉烧肉
109 藜蒿炒腊肉
111 川香腊肉
111 干豆角蒸腊肉
112 腊肉香干煲
112 腊肉娃娃菜
114 麻辣牛肉
115 牛肉泡菜
115 青豆牛肉粒
118 豉椒拌牛肉
119 醋香牛肉
123 泡椒脆肚
132 农夫拌兔
134 少妇泼辣鸡
135 向阳屯火辣鸡块
137 碧绿川椒鸡
138 风味手撕鸡
139 卤土鸡
141 蓉城手撕鸡
144 泡椒凤爪

150 香葱火腿煎蛋
151 剁椒荷包蛋
155 剁椒鱼头
155 水煮鱼
164 豆辣福寿鱼
166 豉味香煎鳕鱼
168 宫保鲜虾球
170 油酥大虾
171 泰汁煎大虾
195 咸菜肉丝蛋花汤
195 榨菜肉丝汤
196 椒香白玉汤
212 酸菜腐竹猪肚汤
213 酸菜猪血肉汤
221 什锦牛丸汤
230 清炖参鸡汤
234 渔家鸡片汤
235 西瓜翠衣煲
238 橙子当归鸡煲
243 酸菜老鸭煲
252 松花蛋豆腐鱼尾汤
257 糯米煲鲈鱼
265 小白菜鲜虾汤
285 茴香青菜粥
290 香甜苹果粥
311 鸡蛋生菜粥
316 香菜鲇鱼粥
316 桂花鱼糯米粥
320 茶叶消食粥
321 陈皮白糖粥
322 大米神曲粥
324 橘皮粥
330 大米竹叶汁粥
335 豌豆高粱粥



排毒瘦身

- 032 果汁冰凉白菜
- 032 板栗白菜
- 036 炆拌娃娃菜
- 037 手撕包菜
- 037 菠菜花生米
- 043 清炒南瓜丝
- 044 拌空心菜
- 045 蒜蓉苋菜
- 047 拔丝红薯
- 047 红豆玉米葡萄干
- 049 农家烧冬瓜
- 050 尖椒土豆丝
- 053 广东拌丝瓜
- 056 滑丁菇小白菜
- 072 湘芹炒香干
- 084 碧绿莲蓬扣
- 092 美果蒜香骨
- 098 辣椒粑粑肘
- 104 韭菜腰花
- 105 巧手猪肝
- 110 茶油蒸大片腊肉
- 120 杏汁牛柳
- 132 熏兔
- 133 新派宫保鸡丁
- 143 玉米炸鸡翅
- 152 蛋皮韭菜卷
- 153 皮蛋豆花
- 173 清蒸河蟹
- 185 萝卜豆腐煲
- 185 莲藕解暑汤
- 187 奶汤娃娃菜
- 187 步步高升煲
- 189 百合猪腱炖红枣
- 196 黄芽青豆瘦肉汤
- 201 黄瓜红枣排骨汤

- 201 绿豆海带排骨汤
- 205 猪骨菠菜汤
- 213 玉米粒菜叶猪肚汤
- 216 绿色润肠煲
- 220 西红柿胡萝卜牛肉汤
- 227 菠菜羊肉丸子汤
- 230 玉米鸡肉汤
- 237 豆腐茄子苦瓜煲鸡
- 243 金银花鸭片汤
- 251 瘦身汤
- 260 菠菜虾米鲛鱼汤
- 276 白菜玉米粥
- 278 芹菜红枣粥
- 278 胡萝卜玉米粥
- 282 胡萝卜菠菜粥
- 283 绿茶乌梅粥
- 288 银耳山楂粥
- 291 香蕉玉米粥
- 292 哈密瓜玉米粥
- 295 萝卜橄榄粥
- 296 玉米鸡蛋猪肉粥
- 297 白菜紫菜猪肉粥
- 298 鸡蛋玉米瘦肉粥
- 298 薏米瘦肉冬瓜粥
- 299 皮蛋瘦肉薏米粥
- 308 香菇鸡肉包菜粥
- 309 鸡丁玉米粥
- 317 蘑菇墨鱼粥
- 324 菜菔子大米粥
- 325 麻仁葡萄粥
- 326 枸杞茉莉花粥
- 080 八宝酱丁
- 080 虾米肉筋
- 089 荷叶粉蒸肉
- 093 小笼粉蒸排骨
- 100 招牌香辣蹄花
- 108 红卤王肠
- 114 黄花菜炒牛肉
- 116 纸包牛肉
- 116 泡椒烧牛肉
- 126 生煎牛仔骨
- 130 辣子羊排
- 132 青豆烧兔肉
- 133 玉米青红椒炒鸡肉
- 134 鸡丝拉皮
- 140 花椒全鸡
- 141 手撕鸡肉
- 142 罗汉笋红汤鸡
- 149 妙手秘制鸽
- 151 滑蛋牛柳
- 152 三色蒸水蛋
- 156 雪里蕻蒸黄鱼
- 158 侉炖鲜黄鱼
- 160 河塘鲈鱼
- 165 胡萝卜脆鱼皮
- 166 芥蓝煎鳕鱼
- 167 酸甜苦辣带鱼
- 167 宫保带鱼花
- 168 蟹子水晶虾球
- 169 核桃仁虾球
- 171 盐水河虾
- 172 金牌口味蟹
- 175 大蒜鳝花
- 176 蒜蓉粉丝蒸蛭子王
- 178 海鲜爆甜豆
- 206 双圆猪蹄煲
- 217 菜叶猪肺汤
- 219 猪头肉煲洋葱
- 223 牛肉煲冬瓜
- 224 麦片牛肚汤

提神健脑

- 045 芥菜青豆
- 062 牛肝菌炒肉片
- 072 小炒香干
- 077 木耳大葱炒肉片

