

乙力 编

家庭饮食保健丛书



保 健 养 生 食 谱



161

时代文艺出版社

家庭饮食保健丛书

保健养生食谱

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. — 长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

保健养生食谱

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号
邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)



营养益智

牛奶粥	(1)	樱桃开花馒头	(12)
蛋黄粥	(1)	家常酥面片	(12)
青菜粥	(1)	木耳大米饭	(13)
鱼肉松粥	(2)	白薯蛋黄泥	(13)
肉汤米大米粥	(2)	鸡汤煮挂面	(14)
鸡肉末粥	(2)	奶油开花包	(14)
鲜红薯泥	(3)	鱼肉蛋饼	(15)
苹果金团	(3)	芝麻核桃膏	(15)
牛奶米粉粥	(4)	松子桃仁膏	(15)
牛奶玉米咸粥	(4)	苹果玉米蛋黄粥	(16)
牛奶白薯泥	(4)	龙眼红枣粥	(16)
鸡蛋面条	(5)	栗子桂圆粥	(17)
软煎蛋饼	(5)	淡菜粥	(17)
牛奶蜂蜜粥	(6)	鱼奶汤	(17)
豆腐鸡肉糊	(6)	鱼肉豆腐	(18)
鸡肉面片	(6)	鸡肉南瓜汤	(18)
枣栗子粥	(7)	虾皮豆腐	(19)
牛奶香蕉糊	(7)	肉末木耳豆腐	(19)
水果麦片粥	(7)	四色蛋糕	(20)
炸白薯条	(8)	西红柿荷包蛋	(20)
蜂蜜大米饭	(8)	三色鸡片	(21)
鸡肉松米饭	(9)	绣球青鱼丁	(21)
鸡蛋米粉	(9)	草鱼丸子	(22)
虾仁鸡蛋面疙瘩汤	(10)	番茄鱼排	(23)
鸡汤煮饺子	(10)	桑椹红枣羹	(23)
刀鱼面	(11)	樱桃龙眼羹	(24)
虾肉小笼包	(11)	苹果泥	(24)





豆腐肉汤糊·····	(24)	蒸胡萝卜蛋·····	(31)
咸蛋黄泥·····	(25)	黄鱼小馅饼·····	(32)
萝卜鸡·····	(25)	太阳肉·····	(32)
鸡蛋紫菜卷·····	(25)	芝麻猪肝·····	(33)
虾皮紫菜蛋汤·····	(26)	木耳炒猪肝·····	(33)
荷包蛋·····	(26)	油菜海米豆腐·····	(34)
烂糊肉丝·····	(26)	豆腐番茄蛋汤·····	(34)
蛋黄豆腐·····	(27)	海带烧肉·····	(35)
青椒鱼肉·····	(28)	腐竹烧肉·····	(35)
鲤鱼肉丸汤·····	(28)	家乡风味鸡什·····	(36)
虾仁菠菜卷·····	(29)	鸡丝扒时蔬·····	(36)
奶油豆腐·····	(29)	西芹炒鸡柳·····	(36)
黄油软煎鱼·····	(29)	百花凤凰卷·····	(37)
青菜蛋黄羹·····	(30)	银鱼烩鸡丝·····	(37)
酸奶香蕉·····	(30)	鸡茸泡菜烧茄子·····	(37)
油菜蛋黄泥·····	(31)	汤菜心鸡脯·····	(38)
鸡肉豆腐·····	(31)		

健脾开胃

炒双菇·····	(39)	蘑菇炖豆腐·····	(42)
瘦肉鸡蛋饼·····	(39)	炒茼蒿·····	(43)
五柳鲢鱼肉·····	(39)	八宝全鸭·····	(43)
煎番茄蛋·····	(40)	八宝豆腐·····	(44)
番茄鱼饼粒·····	(40)	三色甜会·····	(44)
蘑菇炒肉·····	(40)	淮山软炸兔·····	(45)
鹌鹑蘑菇冬笋片·····	(41)	芙蓉鹌鹑片·····	(45)
炸番茄·····	(41)	陈皮鸽松·····	(46)
糖醋黄鱼·····	(41)	香酥鹌鹑·····	(46)





菊花鸡嗦..... (47)	清炖鸡汁..... (59)
番茄茯苓肉饼..... (47)	陈皮牛肉汁..... (59)
鸡蛋萝卜..... (48)	淮山莲子芡实..... (59)
糖醋带鱼..... (48)	薤白薏苡仁炖猪肝..... (60)
红烧鲥鱼..... (49)	虫草鹌鹑..... (60)
枸杞鲫鱼..... (49)	陈皮大鸭..... (60)
番茄煨兔丁..... (50)	姜醋炖牛肚..... (61)
番茄豆腐..... (50)	红萝卜白菜鱼丸..... (61)
番茄煮牛肉..... (50)	山楂苹果炖冰糖..... (62)
番茄煮鱼..... (51)	鱼翅烩燕窝..... (62)
糖醋焗肉蟹..... (51)	清蒸鲳鱼..... (62)
五柳鸡丝..... (51)	内金鳝鱼..... (62)
莲子鸡丁..... (52)	莲子猪肚..... (63)
素什锦..... (52)	五香藕肉片..... (63)
五柳青鱼..... (53)	火腿蘑菇蒸冬瓜..... (63)
茄汁青鱼片..... (53)	桂花淮山..... (64)
辣味菜心..... (54)	淮山龙眼炖甲鱼..... (64)
丁香鸭..... (54)	砂仁蒸鲫鱼..... (64)
果仁排骨..... (55)	虾菇肉酿苦瓜..... (65)
茯苓银耳鸽蛋..... (55)	蒸鹌鹑..... (65)
神曲瘦肉..... (56)	冰糖煮马蹄粉..... (65)
猴头菇豆腐焖鸡..... (56)	蜜四果..... (66)
鲫鱼煮茴香..... (57)	蜜汁柚子..... (66)
鲫鱼熟烩..... (57)	蜜饯杨桃..... (67)
陈皮砂仁牛肉..... (57)	蜜饯姜枣龙眼..... (67)
猴头菇焖鸡..... (57)	糖渍橘皮..... (67)
砂仁鲫鱼..... (58)	西谷米糖水..... (68)
茄汁鲜蘑..... (58)	蜜饯柚肉..... (68)
茶叶酿鲫鱼..... (59)	参术猪肚汤..... (68)





- | | |
|--------------------|-------------------|
| 鹅肉芪参枣汤····· (68) | 独脚金猪肝汤····· (70) |
| 鹌鹑党参淮山汤····· (69) | 芪豆羊肚····· (71) |
| 鸽肉参芪汤····· (69) | 青鱼党参汤····· (71) |
| 鲫鱼健脾汤····· (69) | 香菜陈皮神曲汤····· (71) |
| 鲫鱼益气汤····· (70) | 鲮鱼黄芪汤····· (71) |
| 藕节黑豆塘虱鱼汤····· (70) | |

补肝益肾

- | | |
|------------------|-------------------|
| 苍术羊肝粥····· (73) | 兔肝粥····· (79) |
| 车前叶粥····· (73) | 鸡肝饼····· (79) |
| 淡菜拌芹菜····· (73) | 葱白猪肝鸡蛋汤····· (80) |
| 动物肝粥····· (74) | 当归河车蚌肉汤····· (80) |
| 枸杞叶羊肾粥····· (74) | 地耳豆腐汤····· (80) |
| 枸杞叶粥····· (74) | 番茄牛肝汤····· (81) |
| 枸杞羊肉粥····· (75) | 枸杞叶蚌肉汤····· (81) |
| 胡萝卜芹菜粥····· (75) | 枸杞叶猪肝汤····· (81) |
| 胡萝卜粥····· (75) | 枸杞红枣羊肝汤····· (82) |
| 黄花粥····· (76) | 枸杞猪肝汤····· (82) |
| 黄鱼粥····· (76) | 枸杞蒙花猪肝汤····· (82) |
| 菊苗粥····· (76) | 海参枸杞虾肉汤····· (83) |
| 决明子粥····· (77) | 海蜇荸荠汤····· (83) |
| 苦菜粥····· (77) | 黑豆红枣猪尾汤····· (83) |
| 山药夜明粥····· (77) | 黑豆枸杞猪肝汤····· (84) |
| 乌鸡肝粥····· (77) | 芝麻香酥鸡····· (84) |
| 羊肝粥····· (78) | 鸳鸯戏水····· (84) |
| 猪肝鸡蛋粥····· (78) | 栗子炖猪肉····· (85) |
| 猪肝粥····· (78) | 淡菜蒸排骨····· (85) |
| 猪腰人参粥····· (79) | 黄豆排骨汤····· (85) |
| 生地青茼粥····· (79) | 荸荠炒猪肝····· (86) |





枸杞爆肝尖····· (86)	炸桃腰····· (88)
猪肝胡萝卜汤····· (87)	炸腰花····· (88)
炒腰片····· (87)	腰片汤····· (89)

补气养血

猪蹄当归粥····· (90)	人参蒸鸭····· (101)
杞肝蛋羹····· (90)	参芪焖鸭····· (102)
生炒猪肝····· (91)	凉拌鸭····· (102)
炆心片····· (91)	荸荠爆鸭片····· (102)
卤猪心····· (92)	玉竹煨鸭····· (103)
排骨炖猪肺····· (92)	鸭肝炒番茄····· (103)
参芪腰片····· (92)	土豆炒鸭肝····· (104)
凉拌腰片····· (93)	淡菜炖狗肉····· (104)
蒸火腿····· (93)	芥蓝烧狗肉····· (105)
梅汁猪脚····· (94)	炖狗肉····· (105)
蒜苗爆肚片····· (94)	萝卜炒羊肉····· (106)
兔丁炆灯笼椒····· (95)	猴头羊蹄····· (106)
炖兔肉····· (95)	大葱炒肉片····· (107)
炖鸽莲····· (96)	烧仔鹅····· (107)
韭菜鸽茸····· (96)	粉蒸鹅肉····· (108)
板栗炒鸽肉····· (97)	川归蒸胎鸡····· (108)
多宝鸽····· (97)	炒鸽片····· (109)
乌贼鸡块····· (98)	炒毛肚····· (109)
黄芪乌鸡····· (98)	核桃仁烧牛肺····· (109)
冬虫乌鸡····· (99)	干煸牛肉丝····· (110)
蒜薹狗肉丝····· (99)	笋尖牛筋····· (110)
山药烧狗肉····· (100)	炒牛肝片····· (111)
桂圆红枣鸭····· (100)	芹菜炒肉····· (111)
烩鸭肝····· (101)	辣椒爆肉····· (112)





萝卜烧牛肉	(112)	芙蓉鸡片	(123)
黄豆烧肋条	(113)	纸包糯米鸡	(124)
菠菜炒里脊	(113)	苡仁炖鸡	(124)
甘桂煨肉	(114)	鸡肫香菇片	(125)
五香牛排	(114)	发菜鸡卷	(125)
肚条土豆	(115)	猴头炖鸡	(126)
黄豆烧驴肉	(115)	蒸鳝肉	(126)
烧狗肉	(116)	火腿蹄筋	(127)
烧驴肉	(116)	双喜鱼子豆腐	(127)
萝卜烧驴肉	(116)	韭菜籽炖羊肉	(128)
阿胶蒸肉	(117)	高笋鹌鹑	(128)
菠菜拌兔肉	(117)	清蒸猪蹄	(128)
红枣烧肉	(118)	余小肚	(129)
木耳鸡肝	(118)	金针炒肚片	(129)
炖乌鸡	(119)	党参猪小肚	(130)
豆尖鸡肝	(119)	花香猪蹄	(130)
鸡肝饼	(120)	猪蹄炖豆花	(131)
魔芋鸡	(120)	烩比目鱼	(131)
香菇菜花鸡	(121)	发菜泡肚	(132)
香酥鸽	(121)	柏子猪心	(132)
海味三鲜	(122)	猪肝羹	(133)
凤翅蒸甲鱼	(122)	栗子烧肉	(133)
翠皮鳝鱼	(123)	猪肝酥	(133)

延年益寿

盖兰酥	(135)	烩鸽脯	(136)
素炒大白菜	(135)	干贝萝卜味	(136)
红辣菜卷	(135)	拌菠菜松	(137)





清汤白菜	(137)	姜汁菠菜	(147)
酥炸黄瓜	(137)	韭菜炒绿豆芽	(147)
虾皮拌菜瓜	(138)	木须青椒	(148)
水晶鸡蛋	(138)	栗子烧白菜	(148)
青椒三丝	(139)	香辣土豆	(148)
桂花萝卜	(139)	炒糖醋辣白菜	(149)
芹菜炒腐竹	(140)	酸辣菜卷	(149)
人参粥	(140)	雪菜粉皮	(150)
蜜汁西红柿	(140)	椒盐茄子	(150)
红薯粥	(141)	芹菜拌豆腐	(151)
炸西红柿	(141)	怪叶豆腐	(151)
何首乌粥	(142)	冬菇菜心	(151)
炒茄丝	(142)	干烧刀豆	(152)
菱角粥	(142)	鸡油菜心	(152)
辣味茄丝	(143)	炒双冬	(152)
醋溜茄子	(143)	茴香牛肉萝卜粥	(153)
青椒炒毛豆	(143)	炒双菇	(153)
糖醋红椒	(144)	素什锦	(154)
丝瓜汤	(144)	干烧冬笋	(154)
香菇烧丝瓜	(144)	雪菜冬笋	(154)
炒双色素菜	(145)	生煸草头	(155)
香干炒芹菜	(145)	油焖笋	(155)
香菇冬笋小白菜	(146)	葱油金瓜丝	(155)
糖醋炒藕丝	(146)	金钩芹菜	(156)
油拌酥瓜条	(146)		

孕妇保健

鸡脯扒小白菜	(157)	韭菜炒虾仁	(157)
--------------	-------	-------------	-------





瓜片肉丝	(158)	蜜汁鲜桃	(170)
蘑菇炖豆腐	(158)	奶汁番茄	(171)
晶糕肉片	(159)	南瓜蒸肉	(171)
甜椒牛肉丝	(159)	酸菜炒杂烩	(172)
糖醋排骨	(160)	豆芽生鱼片	(172)
猪肝拌菠菜	(160)	奶油扒龙须菜	(173)
香椿芽拌豆腐	(161)	榨菜蒸牛肉片	(173)
奶油玉米笋	(161)	鸭块白菜	(173)
蚝油菜花	(161)	银鱼煎蛋	(174)
红果茶	(162)	蟹肉丸子	(174)
兰花油菜	(162)	黑木耳炒黄花菜	(175)
虎皮核桃仁	(163)	糖醋红丁	(175)
土豆烧牛肉	(163)	金钩嫩豇豆	(176)
扒银耳	(164)	赛香瓜	(176)
甜脆银耳盅	(164)	酥炸甜核桃	(177)
炒胡萝卜酱	(164)	淮山瘦肉煲乳鸽	(177)
碧海珊瑚	(165)	素烧三元	(177)
砂仁鲫鱼	(165)	炒豆苗鸡蛋	(178)
姜拌脆藕	(166)	紫菜冬瓜肉粒汤	(178)
糖醋黄瓜	(166)	养血安胎汤	(179)
泡菜炒肉末	(166)	草莓绿豆粥	(179)
清蒸大虾	(167)	猪肉酸菜包	(179)
鲈鱼炖姜丝	(167)	五色包	(180)
干蒸鲤鱼	(168)	菜合	(181)
麻酱拌茄子	(168)	樱桃萝卜	(181)
烧豆腐丸子	(169)	姜米拌莲菜	(182)
脆爆海带	(169)	碧绿鱼肚	(182)
鸡胗芹菜	(169)	柿椒炒嫩玉米	(183)
海米炒萝卜	(170)	鸡翅烧猴头菇	(183)





甘蔗牛肉丸	(184)	五彩缤纷	(197)
炒鲜奶	(184)	仙女散花	(197)
牛奶马铃薯焖猪肉	(184)	蟹肉扒豆苗	(198)
碧玉金钩	(185)	云耳猪肝焗滑鸡	(198)
翡翠苋菜	(185)	花生菜脯家乡粒	(199)
香椿芽焖蛋	(186)	厚菇芥菜	(199)
贵妃牛腩	(186)	酥炸春花肉	(200)
杏仁扣猪肘	(187)	石斑冬菇盒	(200)
拌文武笋	(187)	鱼香冬菇	(201)
苹果瘦肉汤	(187)	发菜元蹄	(201)
莲藕口利蚝豉汤	(188)	补骨脂煨猪腰	(202)
腐竹根芽黑木耳	(188)	杞子汁烩肉排	(202)
香滑芹菜卷	(189)	杜仲炒腰花	(203)
雪映红梅	(189)	盐焗猪腰	(204)
金针蒸腰花	(190)	猪腰炒韭菜	(204)
韭菜炒海螺	(191)	首乌炒猪肝	(204)
鸭肝鲍鱼	(191)	枸杞炒肉丝	(205)
红枣北芪炖鲈鱼	(191)	莲子百合煨瘦肉	(205)
山楂鸡蛋烧鱼块	(192)	附子黑豆焖狗肉	(205)
生菜显贵鸡	(192)	枸杞炒牛花	(206)
碧玉爽香骨	(193)	杞子炖羊肉	(206)
鸡油三白	(193)	炸核桃鸭子	(207)
小棠蟹柳	(194)	巴戟淮杞炖乳鸽	(207)
棠胆珍珠鱿	(194)	仙茅煲大虾	(208)
鸡油小棠菜	(194)	杞子炸烹大虾	(208)
翡翠藏三宝	(195)	炖鲜蘑鹿冲	(209)
椰菜肉松	(195)	熟附煨姜炖狗	(209)
雪盖乌龙	(196)	沙锅牛尾	(209)
斑柳扒豆苗	(196)	红烧牛鞭	(210)





炸麻雀丸子	(211)	玫瑰煲墨鱼	(214)
鸭肝酿煨禾花雀	(211)	芝麻河车丸	(215)
丁香脆皮鹌鹑	(211)	锁阳炖鸡子	(215)
雄性子鸡虾仁	(212)	栗子黄焖鸡	(215)
东江窝全鸭	(212)	仙茅炖牛子	(216)
海参干贝鲤鱼	(213)	何首乌煲牛肉	(216)
烧鹿鞭	(213)	干煎蒜子中虾	(217)
巴戟杞子炖鸡腰	(214)	益智炖花胶	(217)
鹿茸炖甲鱼	(214)		

治 疗

素炒大白菜	(218)	猪肝炒白菜	(225)
糖醋白菜	(218)	叉烧白菜	(226)
粉蒸大白菜	(218)	火腿玉兰片扒白菜	(226)
白菜烩咸鱼条	(219)	牛肉片炒白菜	(226)
芝麻酱拌白菜心	(219)	羊肉片炒白菜	(227)
奶油白菜	(220)	鸡丝烩白菜丝	(227)
白菜烩豆腐	(220)	鸡块白菜	(228)
栗子白菜	(220)	鸭块白菜	(228)
笋尖焖白菜	(221)	沙锅白菜	(229)
肉片炒白菜	(221)	虾米炒白菜	(229)
肉片栗子烧白菜	(222)	卷心菜熘肉片	(229)
肉片白菜油豆腐	(222)	卷心菜烧海米	(230)
肉片口蘑烧白菜	(222)	菜心扒鸡丝	(230)
肉丝白菜粉条	(223)	菜心花鱼片	(231)
肉片面筋白菜	(223)	菜花丸子	(231)
肉片千张白菜	(224)	菜花烩鸡丝	(232)
白菜肉卷	(224)	素炒小白菜	(232)
丸子烧白菜	(225)	肉末小白菜粉条	(233)





余丸子小白菜	(233)	西兰花香菇带子	(245)
火腿小白菜	(234)	生菜鱼丸汤	(246)
油豆腐油菜	(234)	生菜伴蒸鸡	(246)
肉片炒油菜	(234)	蒜茸蚝油生菜	(247)
肉片油菜油豆腐	(235)	生菜馅心卷	(247)
肉片千张油菜	(235)	菠菜烩金银蛋	(248)
肉片面筋油菜	(236)	菠菜扒腰花	(248)
回锅肉油菜	(236)	小棠云耳蟹柳	(249)
猪肝炒油菜	(237)	小棠菜鲑鱼须	(249)
叉烧肉油菜	(237)	薤菜扒鸭掌	(249)
香肠炒油菜	(238)	腐乳薤菜肉片	(250)
火腿冬笋烧油菜心	(238)	油麦菜扒排骨	(250)
火腿玉兰片烧油菜	(238)	芙蓉油麦菜	(251)
牛肉片炒油菜	(239)	芥菜烧鸭咸蛋汤	(251)
鸡片炒油菜	(239)	蚝油芥菜	(252)
虾片炒油菜	(240)	芥兰扒虾丸	(252)
糖醋洋白菜	(240)	芥兰蚝油肚丝	(253)
柿椒炒洋白菜丝	(241)	苋菜花鱼羹	(253)
花椒油洋白菜丝	(241)	蒜米苋菜瘦肉汤	(253)
西红柿炒洋白菜	(241)	香干丝素炒芹菜	(254)
肉片洋白菜	(242)	肉丝炒芹菜	(254)
肉丝炒洋白菜丝	(242)	肉丝炒芹菜千张丝	(255)
小丸子洋白菜	(243)	牛肉丝炒芹菜	(255)
洋白菜肉卷	(243)	虾米炒芹菜	(255)
叉烧肉洋白菜	(243)	炒鲑鱼卷芹菜	(256)
火腿洋白菜	(244)	白切肉丝拌芹菜	(256)
西红柿牛肉炖洋白菜	(244)	虾米拌芹菜	(257)
虾子洋白菜	(245)	肉片烧菜花	(257)
酿西兰花	(245)	烩鸡片菜花	(258)





奶油菜花	(258)	香芹炒墨鱼	(270)
火腿烧菜花	(258)	西芹烩鸡丝	(271)
素炒西红柿土豆片	(259)	莴笋海蜇皮	(271)
拌西红柿黄瓜	(259)	枸杞菜瘦肉汤	(271)
肉末炒西红柿	(260)	豆苗蟹茸	(272)
镶西红柿	(260)	绍菜肉丸豆腐煲	(272)
肉片西红柿炒扁豆	(260)	荠菜炒肉丝	(273)
肉片西红柿烧茄子	(261)	大蒜牛腩煲	(273)
肉末西红柿烧豆腐	(261)	大蒜炒鳝片	(274)
西红柿烧牛肉	(262)	素烩小水萝卜	(274)
素烧茄子	(262)	口蘑素烧小水萝卜	(275)
肉片烧茄子	(262)	肉片烧小水萝卜	(275)
炸茄盒	(263)	牛肉烧白萝卜	(275)
肉末口蘑烧茄子	(263)	糖醋莴笋片	(276)
素烧土豆	(264)	花椒油莴笋丝	(276)
花椒油土豆丝	(264)	肉丝炒莴笋丝	(276)
肉片烧土豆块	(264)	牛肉片炒莴笋片	(277)
炖肉土豆	(265)	肉片焖蒜苗	(277)
红烧牛肉土豆	(265)	肉片千张蒜苗	(278)
咖喱牛肉土豆丝	(266)	虾皮熬菠菜	(278)
土豆沙拉	(266)	肉丝炒菠菜粉条	(278)
椰菜鲑鱼球	(267)	肉丝炒菠菜韭菜	(279)
椰菜茄汁肉末	(267)	猪肝炒菠菜	(279)
椰菜花焖香菇鸡	(267)	羊肝炒菠菜	(280)
茼蒿鱼丸汤	(268)	牛肉片炒菠菜	(280)
蚝油蒜茸西洋菜	(268)	烧丸子冬瓜	(281)
潺菜鱼球汤	(269)	鸡块冬瓜	(281)
韭菜炒腰花	(269)	鸭块冬瓜	(281)
韭黄烩鸡丝	(269)	肉片黄瓜片	(282)





肉丝炒榨菜掐菜	(282)	平菇炒干丝	(295)
肉片焖扁豆	(283)	猴头豆腐	(296)
鸡丝烩豌豆	(283)	竹荪烩鸡腰	(296)
鸡片烩蚕豆	(283)	罗汉竹荪	(297)
清炖木耳香菇	(284)	竹荪明珠	(297)
海带木耳	(284)	金菇腰花	(298)
木耳泥鳅汤	(285)	金针肚片	(298)
葱爆牛肉木耳	(285)	金菇山鸡片	(299)
木耳炒鱼片	(286)	金针菇里脊丝	(299)
木耳炖鲫鱼	(286)	金菇炒猪肝	(300)
木耳烩豆腐	(286)	金针菇山鸡卷	(300)
枸杞头炖银耳	(287)	金菇熘鸡	(301)
牡丹银耳	(287)	怪味金菇	(302)
银耳薏米水果羹	(288)	八仙过海	(302)
银耳八宝羹	(288)	金菇烩鸭掌	(303)
银耳枸杞参汤	(289)	鸡纵黑鱼头	(303)
银杞明目汤	(289)	鸡纵炒龙须菜	(304)
银耳鹌鹑蛋	(289)	荷叶包鸡纵	(304)
鲜蘑烧腐竹	(290)	板油包鸡纵	(305)
蘑菇丝瓜肉	(290)	如意鸡纵	(305)
香菇菜心	(291)	鲜辣鸡纵汤	(306)
香菇萝卜肉	(291)	松茸豆腐羹	(306)
香菇乳鸽	(292)	松茸炖草鱼	(307)
虎皮鸽蛋	(292)	清汤松茸	(307)
苦瓜酿草菇	(293)	石耳杂炒荷兰豆	(308)
红焖草菇	(293)	石耳烩三菇	(308)
炒三菇片	(294)	石耳炒素	(309)
茄汁平菇	(294)	石耳三鲜汤	(309)
平菇海带丝	(295)	石耳豌豆汤	(310)





石耳炖龙眼	(310)	白切肉	(323)
烩羊肚菌	(311)	桂花肉	(323)
莴笋羊肚菌	(311)	荔枝肉	(324)
红烧羊肚菌	(312)	松花肉	(324)
榆蘑牛髓	(312)	荷叶肉	(325)
爆炒玲珑	(313)	琉璃肉	(326)
松乳菇炒冬笋	(313)	杏仁肉	(326)
肉蒜松乳菇	(314)	芙蓉肉	(327)
酸菜牛肝菌	(314)	水煮肉片	(327)
小鸡炖牛肝菌	(315)	回酥狮子头	(328)
油焖青椒牛肝菌	(316)	扁大枯酥	(329)
辣子素鸡丁	(316)	香菇盒	(330)
牛肝菌沙司牛肉	(317)	油炸五香	(330)
茯苓银耳鸽蛋汤	(318)	炒腰花	(331)
茯苓番茄肉饼	(318)	炒腰脑	(332)
元蘑炖猪脑	(318)	鱼香肝片	(332)
元蘑炖狗肉	(319)	油爆肚仁	(333)
元蘑炖猪心	(319)	油炸排骨	(334)
红椒瓢口磨羊肉	(320)	烟熏排骨	(334)
口蘑羊唇	(320)	红烧猪脚	(335)
口蘑鸡皮鸭掌	(321)	清炖牛肉	(335)
口蘑里脊	(321)	水煮牛肉	(336)
四喜肉	(322)		

