

和大师一起做

家庭营养

套餐



美食专家

搭配饮食应讲究营养均衡，要广泛摄入蔬菜、水果、禽蛋、等各种食物，才能构建稳固的营养大厦。

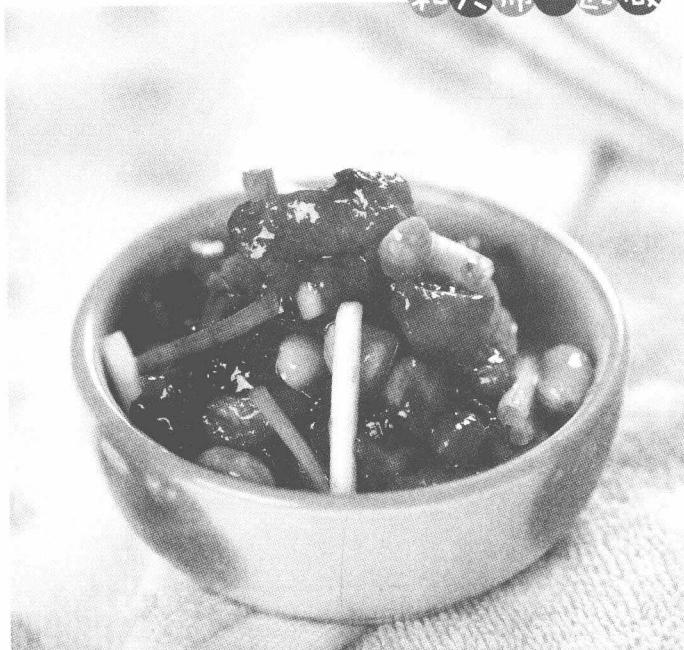


国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土美食大王”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

和大师一起做



家庭营养套餐

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养套餐/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民

出版社, 2009. 1

(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 家… II. 陈… III. 保健 - 食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205495 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

家庭营养套餐

饮食应讲究营养,要广泛摄入蔬菜、水果、禽蛋、奶类、五谷杂粮等多种食物,才能构建合理、稳固的营养大厦。怎样做到一餐中有荤有素,凉菜、热菜、汤汤水水和主食合理搭配呢?参照我们的营养套餐搭配方案,一顿营养均衡、搭配合理的饭菜轻松上桌!此外,在繁忙的现代生活中,怎样快速解决吃饭问题,怎样在周末好好犒赏一下劳累了一周的家人,怎样在高朋满座、亲戚团聚之时快速端出营养美味?我们根据不同的情况,安排了各种营养快餐、节日家宴等营养套餐搭配方案,并根据不同的人,设置不同的菜量,提供最快捷、个性化的套餐搭配建议。

翻开本书会给你带来一个个惊喜。



酸辣黄瓜条·鸳鸯蛋卷·猪脊羹	17
猪脊羹·酸辣黄瓜条·鸳鸯蛋卷	17
芝麻黄瓜条·辣酒虎皮蛋·猪肝羹	18
辣酒虎皮蛋·芝麻黄瓜条·猪肝羹	18
辣椒炆黄瓜·四宝煎蛋角·天麻猪脑羹	19
天麻猪脑羹·四宝煎蛋角·辣椒炆黄瓜	19
黄瓜拌水萝卜·三鲜豆腐·猪肤红枣羹	20
三鲜豆腐·黄瓜拌水萝卜·猪肤红枣羹	20
水晶三丁·清汤荷包蛋·粉丝鲜虾煲	21
黄瓜拌肉丝·蒜香羊排·羊髓羹	22
蒜香羊排·黄瓜拌肉丝·羊髓羹	22
黄瓜拌海米·山药炒羊肉·当归羊肉羹	23
黄瓜拌海米·当归牛肉羹·山药炒羊肉	23
黄瓜拌蟹肉·珍珠福寿鱼·山药奶肉羹	24

珍珠福寿鱼·黄瓜拌蟹肉·山药奶肉羹	24
黄瓜拌虾皮·双花炒牛肉·橘酪羹	25
黄瓜拌虾皮·橘酪羹·双花炒牛肉	25
豆豉黄瓜条·肉馅韭菜饼·核桃羹	26
肉馅韭菜饼·豆豉黄瓜条·核桃羹	26
清拌黄瓜片·冬菜蒸肉·薄荷莲子羹	27
清拌黄瓜片·薄荷莲子羹·冬菜蒸肉	27
橘子果酱黄瓜·茶树菇炒蚬柳·山芋羹	28
茶树菇炒蚬柳·橘子果酱黄瓜·山芋羹	28
凉拌冬瓜条·豆菇炒肉片·海米鸡蛋羹	29
凉拌冬瓜条·海米鸡蛋羹·豆菇炒肉片	29
蒜酱冬瓜块·春日合菜·鸡蛋枸杞子羹	30
春日合菜·蒜酱冬瓜块·鸡蛋枸杞子羹	30
冬瓜虾皮·丹参煮鲜藕·鸭蛋茯苓羹	31
鸭蛋茯苓羹·冬瓜虾皮·丹参煮鲜藕	31
酸辣瓜片·红烧肉·鸭蛋薏米羹	32
红烧肉·酸辣瓜片·鸭蛋薏米羹	32

● 和大师一起做

卤煮饼·北方泡菜·玉米面豆粥	33
烩饼·朝鲜泡菜·两面粥	34
炒肝·朝鲜泡辣菜·多维玉米面粥(甜)	35
发面馒头·朝鲜辣白菜·多维玉米面粥(咸)	36
奶白小馒头·朝鲜泡黄瓜·玉米糝粥	36
饅面馒头·鲜辣白菜片·小豆粥	37
豆茸馒头·珊瑚白菜·豌豆粥	38
莲花馒头·糖醋藕片·赤豆高粱粥	39
水煎小馒头·甜辣藕·甜腊八粥	40
鸳鸯卷·泡西瓜皮·咸腊八粥	41
葱花卷·渍萝卜·八宝粥	42
鸡蛋葱花卷·糖水五珠·牛奶麦片粥	43
枣卷·芥末白菜墩·牛奶粥	44
千层糕·咸辣白菜·大麦米粥	44
发面蒸饼·拌盐白菜·红薯粥	45
重样饼·糖醋白菜丝·艇子粥	46
桂花糖饼·脆皮黄瓜·花生猪骨粥	47

豆沙包·蒜泥拌瓜丁·皮蛋瘦肉粥	48
辣油冬瓜丝·银鱼炒鸡蛋·鸭蛋黄花羹	49
鸭蛋黄花羹·辣油冬瓜丝·银鱼炒鸡蛋	49
油拌瓜片·鸡蛋炒双丝·鸽蛋洋参羹	50
鸡蛋炒双丝·油拌瓜片·鸽蛋洋参羹	50
火腿冬瓜块·百合炒蛋丁·鸽蛋莲子羹	51
鸽蛋莲子羹·火腿冬瓜块·百合炒蛋丁	51
拌西瓜瓢·兰花蛋卷汤·蛇果银耳羹	52
兰花蛋卷汤·拌西瓜瓢·蛇果银耳羹	52
白梨拌酸菜丝·小瓜肉片炒蛋·四宝羹	53
四宝羹·小瓜肉片炒蛋·白梨拌酸菜丝	53
糖拌梨丝·白豆腐煮干虾·果汁芥兰羹	54
白豆腐煮干虾·糖拌梨丝·果汁芥兰羹	54
蜜汁鲜桃·菠菜豆腐蛋花汤·猪蹄粟米羹	55
蜜汁鲜桃·猪蹄粟米羹·菠菜豆腐蛋花汤	55
雪花梨片·蒸鸳鸯蛋·银湖粟米羹	56
银湖粟米羹·雪花梨片·蒸鸳鸯蛋	56

京糕拌梨丝·青瓜火腿炒蛋·魔芋雪梨羹	57
青瓜火腿炒蛋·京糕拌梨丝·魔芋雪梨羹	57
糖拌双丝·滑爆双脆·牛肉核桃仁羹	58
滑爆双脆·糖拌双丝·牛肉核桃仁羹	58
土豆泥·豌豆炒鱼丁·木耳肉丝羹	59
木耳肉丝羹·土豆泥·豌豆炒鱼丁	59
蒸辣土豆条·五彩炒肉·牛片蟹肉羹	60
五彩炒肉·蒸辣土豆条·牛片蟹肉羹	60
土豆红丝·鱼香炸蛋·猪蹄黄豆羹	61
鱼香炸蛋·土豆红丝·猪蹄黄豆羹	61
麻辣土豆块·三宝炒肉片·雪耳鹿丝羹	62
三宝炒肉片·麻辣土豆块·雪耳鹿丝羹	62
麻辣薯丝·青瓜炒鸡片·肉末豆腐羹	63
肉末豆腐羹·麻辣薯丝·青瓜炒腊肠	63
大酱土豆·三色锦鱼丝·西瓜番茄汁	64
三色锦鱼丝·大酱土豆·西瓜番茄汁	64
五仁包·拌黄瓜·牛肉粥	65

天津包子·香辣芹丁花仁·肉末菜粥	66
上海小笼包·拌三丁·韭菜粥	67
山东包子·三丝芹菜·家常面汤	68
红面煎饼·拌胡萝卜丝·面丝汤	68
煎鸡蛋饼·炆拌干萝卜丝·珍珠汤	69
核桃芝麻煎饼·北京辣菜·疙瘩汤	70
果干煎饼·辣拌莴笋·酸辣疙瘩面	71
炸馄饨·麻油莴笋羊肉杂面汤	72
北方炸油条·拌苕蓝丝·开洋葱油面	73
炸油饼·甜辣丝·家常汤面	74
芝麻烧饼·麻辣豇豆·胡辣汤面	74
螺丝转·拌刀豆·鸡丝蛋面	75
发面火烧·双丝白雪藕片·排骨汤面	76
油酥火烧·辣子藕丁·肉丝汤面	77
豆馅烧饼·姜汁菠菜·清炖鸡块汤面	78
肉丝炒面·姜汁薤菜·清汤米粉	79
炒疙瘩·红油春笋尖·五彩汤馄饨	80

辣油土豆丁·青瓜焖鳝鱼·饴糖萝卜汁	81
饴糖萝卜汁·辣油土豆丁·青瓜焖鳝鱼	81
土豆青椒丝·凉瓜煎烙角·蛋黄桃汁	82
凉瓜煎烙角·土豆青椒丝·蛋黄桃汁	82
土豆拌黄豆·麻仁炸香蕉·清肝芦荟汤	83
清肝芦荟汤·土豆拌黄豆·麻仁炸香蕉	83
雪里蕻·大拌老虎菜·蛋白葡萄汁	84
大拌老虎菜·雪里蕻·蛋白葡萄汁	84
土豆海带丝·草菇炒田鸡·桃味奶汁	85
桃味奶汁·土豆海带丝·草菇炒田鸡	85
土豆芹菜丝·芹菜炒牛肉·香瓜汁	86
芹菜炒牛肉·土豆芹菜丝·香瓜汁	86
土豆丝拌洋葱丝·拔丝山药·香蕉酸乳汁	87
香蕉酸乳汁·土豆拌洋葱丝·拔丝山药	87
土豆丝拌菠菜·丝瓜炒虾球·蛋白菠萝汁	88
丝瓜炒虾球·土豆丝拌菠菜·蛋白菠萝汁	88
拌红白片·丝瓜炒肥肠·苹果菠菜汁	89

苹果菠菜汁·拌红白片·丝瓜炒肥肠	89
拌香黄豆·咸蛋蒸丝瓜·阳春白雪汁	90
咸蛋蒸丝瓜·拌香黄豆·阳春白雪汁	90
油酥黄豆·脆皮茄子·蛋黄草莓汁	91
蛋黄草莓汁·油酥黄豆·脆皮茄子	91
油炸麻辣豆·火腩烧茄瓜·莲子煲老母鸡	92
火腩烧茄瓜·油炸麻辣豆·莲子煲老母鸡	92
煮五香黄豆·鱼香茄条·油菜汁	93
油菜汁·煮五香黄豆·鱼香茄条	93
煮五香豌豆·鲜冬菇炒肉·胡萝卜乳蛋汁	94
鲜冬菇炒肉·煮五香豌豆·胡萝卜乳蛋汁	94
鲜菇炒豌豆·煎南瓜烙·卷心菜果汁	95
卷心菜果汁·鲜菇炒豌豆·煎南瓜烙	95
蒜泥拌蚕豆·腰果炸雪梨·鲜橙奶汁	96
腰果炸雪梨·蒜泥拌蚕豆·鲜橙奶汁	96
素焖饼·拌平菇·油茶	97
松糕·凉拌苦瓜丝·羊油茶	98

黄松糕·凉拌海带丝·杏仁茶	99	黄瓜拌白肉·速腌白菜帮·冬瓜荷	112
二米糖糕·柠檬姜芽·面茶	99	叶瘦肉汤	112
鸡丝炒年糕·蒜茸酱·芝麻糊	100	麻辣蚕豆·蜜枣扣南瓜·柳橙果香苏打	113
糯米凉糕·糖蒜薹·冲藕粉	101	蜜枣扣南瓜·麻辣蚕豆·柳橙果香苏打	113
江米红枣粽子·酱蒜薹·西湖桂花藕粉	102	葱香蚕豆·风味土豆饼·西洋苹果汁	114
炒米粉·炒酱黄瓜丝·素丸子汤	103	风味土豆饼·葱香蚕豆·西洋苹果汁	114
茄汁豌豆炒饭·酸辣雪里蕻·白糖豆浆	104	蚕豆松·土豆炒牛柳·紫菜鸭蛋汤	115
葱油面包·辣味黄豆·咖啡牛奶	104	紫菜鸭蛋汤·蚕豆松·土豆炒牛柳	115
煎杏酱面包·盐水黄豆·鲜鱼粥	105	爆蚕豆·小瓜炒肉片·糖水木耳汤	116
苹果煎饼卷·五香辣味黄豆·鲤鱼	106	小瓜炒肉片·爆蚕豆·糖水木耳汤	116
阿胶粥	106	拌绿豆芽·粟米肉丁·蜜柑银耳汤	117
花盆小油糕·糖醋酥黄豆·鲤鱼豆豉粥	107	蜜柑银耳汤·拌绿豆芽·粟米肉丁	117
汉堡包·咸酥黄豆·鲫鱼糯米粥	108	酸辣豆芽·炒鱿鱼丝·烩双耳	118
热狗·香辣腐竹·荷叶糯米粥	108	炒鱿鱼丝·烩双耳·酸辣豆芽	118
香肠沙木赤·红根腐竹·柴鱼花生粥	109	清拌绿豆芽·枸杞银耳汤·冰镇蒜	119
火腿沙木赤·酱豆腐干·黑米红枣粥	110	味银耳	119
核桃花卷·火腿杏仁蛋·绿豆粥	111	冰镇蒜味银耳·清拌绿豆芽·枸杞	119
凉拌白肉·醋熘白菜·排骨海带汤	111	银耳汤	119
		炅绿豆芽·银芽里脊丝·金针汤	120
		银芽里脊丝·炅绿豆芽·金针汤	120

● 和大师一起做

绿豆芽拌干丝·鸡球苹果·木耳毛豆羹	121
木耳毛豆羹·绿豆芽拌干丝·鸡球苹果	121
四川担担面·山药桂圆粥·葱爆蛭子	122
四川担担面·山药桂圆粥·葱爆蛭子	122
苦瓜排骨汤·芹菜牛肉·淡菜茼蒿汤	123
淡菜茼蒿汤·芹菜牛肉·苦瓜排骨汤	123
豆沙薯梨·猪肝百合羹·清炒羊肉片	124
豆沙薯梨·猪肝百合羹·清炒羊肉片	124
扬州炒饭·白木耳冰糖粥·啤酒蟹	125
扬州炒饭·啤酒蟹·白木耳冰糖粥	125
黑豆牡蛎粥·啤酒鸭火锅·莴笋炒牛肉	126
啤酒鸭火锅·莴笋炒牛肉·黑豆牡蛎粥	126
肉末豆腐·酸辣粉·百合南瓜羹	127
百合南瓜羹·酸辣粉·肉末豆腐	127
青椒玉米·清蒸鱿鱼·鱼肚冬瓜汤	128
豌豆鱼柳羹·青椒玉米·清蒸鱿鱼	128
卤肉·奶油白菜·荷叶柠檬瘦肉汤	129

拌肘花·炆白菜卷·丝瓜杏仁排骨汤	130
拌口条·素炒白菜·莲叶煲鸡汤	130
榨菜耳丝·果汁白菜心·鲜荷莲藕汤	131
芝麻白菜丁·拌皮丝·节瓜瘦肉汤	132
皮冻·炒肉白菜粉·丝瓜瘦肉汤	132
酱排骨·炒甘蓝块·炒肉渍菜烹汤	133
拌肝片·海米小白菜·生地木棉花 瘦肉汤	134
拌猪肝·粉丝烩白菜·绿豆老鸽汤	134
猪肝拌黄瓜·白菜烧豆腐·薏米冬 瓜老鸽汤	135
木犀腰片·甘蓝泡菜·老黄瓜猪汤	136
凉拌白肚·蒜泥木耳菜·老黄瓜猪腱汤	136
拌肚条·蒜片苋菜·青天葵瘦肉蜜枣汤	137
皮拉丝肚·萝卜松·三鲜冬瓜汤	138
椿芽拌肚丝·菠菜油豆腐·黄瓜三丝汤	138
黄瓜拌肚丝·炸熘菠菜·红薯菠菜汤	139
拌猪肚·菠菜炒粉丝·开水白菜汤	140
拌肥肠·奶汁煨白菜·菠菜汤	140

酱油肉·姜汁菠菜·小白菜汤	141
泡菜肉末·生煸菠菜·芋儿汤	142
拌肚丝·火腿烧油菜·冬菇红枣汤	143
盐水口条·白肉油菜·藕片汤	143
大酱土豆·青瓜锦鱼丝·西瓜番茄汁	144
麻辣猪舌·鱼香油菜心·木耳冬笋汤	145
拌猪心·麻油菜·清汤冬菇	146
炆心片·香肠炒油菜·三丝紫菜汤	146
凉拌猪耳朵·韭菜炒绿豆芽·荔枝桂圆汤	147
卤腰片·鸡油炒菠菜·紫菜萝卜汤	148
蒜泥腰片·韭黄银丝·百合莲花汤	148
麻辣猪舌·韭菜炒鸡蛋·山药桂花汤	149
肘子肉拌黄瓜·醋熘青椒·芥菜赤小豆瘦肉汤	150
凤眼肝·干煸青椒·菠菜肉丁汤	150
红油肚片·素炒青椒·杞子猪肝汤	151
荔枝肉·炒木犀尖椒·鲍鱼瘦肉汤	152
姜丝炆腰花·芹菜拌腐竹·黄豆肉骨汤	153

拌双皮·虾皮炒韭菜·五色猪瘦肉汤	153
麻辣肚丝·虾子炆芹菜·荔枝鸡爪汤	154
生拌牛百叶·韭菜摊鸡蛋·黄豆芽豆腐汤	155
拌牛肉丝·芹菜炒豆干·海带紫菜瓜片汤	155
麻辣牛肉条·炸茄片·大枣萝卜猪蹄汤	156
凉拌羊肉丝·酱焖茄子·丝瓜猪肝瘦肉汤	156
小葱油牛肚·烤茄子·黑木耳红枣瘦肉汤	157
白腩子·烤茄串·冬瓜薏米瘦肉汤	158
盐水羊肉·炸番茄·薏米猪脚汤	159
蒜泥蕨菜·炒木犀柿子·栗子百合猪手汤	159
鸡丝拌粉皮·葱椒藕片·锅煎西红柿	160
鸡丝拌粉皮豆芽·油焖萝卜·冬菇豆腐汤	161
拌三鲜·糖醋胡萝卜·萝卜丝海带汤	161
盐卤鸡片·蜜汁西红柿·番茄蛋汤	162
桃仁拌鸡块·番茄冰果·鸡蛋豆腐汤	163
卤肫肝·花生米拌黄瓜·鸡丝麻菇汤	163
炆肫肝·凉拌佛手里脊·草菇鸡蛋汤	164

拌两样·蕃茄烧鲜蘑·煎泡蛋汤	165
凉拌鸡丝·虾皮烧冬瓜·成都蛋汤	165
鸡丝馅菜·炒肉渍菜粉·荠菜咸蛋汤	166
白油鸡·素炒黄豆芽·酸菜皮蛋汤	167
椒油豆芽菜·西瓜皮炒肉丝·南北杏仁鹌鹑汤	168
油辣鸡·油焖豇豆·虫草海底椰煲蛇汤	168
白片鸡·炅芸豆·鹅肉补益汤	169
芥末鸡·红油扁豆·榨菜鸡蛋火腿汤	170
菠萝拌鸭块·葱爆羊肉·黄豆瑶柱兔肉汤	170
五香干豆腐·葱包肉·毛瓜炖金银鸭	171
红油拌鸭条·卤干腐干·糖醋京葱	172
炉鸭丝馅菜·小葱拌豆腐·黄瓜茯苓乌蛇汤	172
盐水菊花鸭胗·盐水大葱·蜗牛瘦肉汤	173
芥末鸭·姜丝肉·淮山莲子鳖汤	174
熟鸭肉拌双丝·雪花菠菜·首乌山甲汤	174
拌三丝·甜姜片·鳖甲白鸽汤	175
糖醋姜片·金丝菠菜·洋参冬瓜鸭汤	176

素鸡·肉片炒蒜·九香虫杜仲汤	176
腐皮松·大蒜烧鳝鱼·蜗牛肉片汤	177
香椿拌豆腐·蒜泥肥肠·肉苁蓉鹿肾汤	178
鸭肉炒黄瓜片·蒜泥拌茄子·奶油口蘑汤	178
鸡冻·蒜苗炒豆腐·蛤蚧补肾汤	179
糖醋黄瓜·蒜薹炒肉·腊鸭煲冬菇汤	180
五香冬瓜·芝麻蒜薹·大米鸡汤	180
素炒茄丝·青蒜拌豆腐·虫草炖老鸭	181
鸡蛋松·清蒸茄子·附子肉汤	182
咸鸭蛋拌南豆腐·蒜黄炒肉·党参红枣鳝鱼汤	183
松花蛋拌凉粉·煮水果·熟地狗脊猪骨汤	183
虾皮拌松花蛋·红酒烩苹果·珍珠豆腐汤	184
熏蛋·拌梨丝·豆腐蛋汤	185
丝瓜炒蛋·笋叶面疙瘩·木犀豆腐汤	185
青椒拌皮蛋·芝麻笋片·龙马凤凰汤	186
椒油炅虾片·鲜姜炒蛋·枸杞鸡肉汤	187
鲜蛋炒猪皮·糖拌藕丝·鸡骨草瘦肉汤	187

黄香蜆皮丝·肉丝炒蛋·鹿茸炖乌骨鸡	188
拌蜆皮·清炒鸡蛋·莲叶煲鸡汤	189
炆海蜆丝·蒜苗炒鸡蛋·肉苁蓉锁阳鸡肉汤	189
拌海蜆头·干烧冬笋·仙茅炖鸡子	190
香干拌海带丝·鸡丝炒蛋·杜仲羊腰汤	191
蛋皮海带卷·火腿炒蛋·清炖牛肉汤	191
椒油炆海带丝·煎荷包蛋·牛肉萝卜汤	192
多味海带·欧式炸土豆丸子·枸杞羊肾汤	193
蟹味青丝·德式煎土豆片·干姜鸡内金羊肉汤	193
凉拌海带芹菜·蜜焖土豆球·羊肉补中汤	194
海带拌三丝·香菜拌土豆丝·羊卵升阳汤	195
海带芹菜拌鸭丝·油炸薯片·熟地牛尾汤	195
姜葱拌海带丝·红薯肉饼·千斤拔牛骨汤	196
炸酥鱼·葱油薯块·西瓜皮荷叶海蜆汤	197
凉拌熏鱼·蜜汁马蹄·冬瓜虾仁汤	197
拌鱿鱼丝·炒茼蒿·凤翅汤	198
炆鱼丝·茄汁茭白·绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤	199

绿豆芽拌鸡丝·香椿炒鸡蛋·海参肉片汤	200
红油鱼丝·香椿豆腐卷·干贝汤	200
清汤鸡块·香椿煎豆腐·芦笋鲍鱼汤	201
粉条拌鸭丝·香椿拌豆腐·滋阴益肾汤	202
鸭肉丝拌白菜·番茄烧鲜蘑·萝卜丝鱼汤	203
蒜泥鸭片·油浸蘑菇·川芎白芷鱼头汤	203
扣肉冬瓜·鲜蘑拌豆腐·鲢鱼丝瓜汤	204
糖醋凤尾白菜·青椒炒腊舌·银鱼汤	205
红烧肉·鲜蘑冬笋·淮山煲鲍鱼汤	206
软炸里脊·白菜烩蘑菇·大鱼头腐竹汤	206
莲子炖猪肉·鲜蘑炒青豆·酸辣肚丝汤	207
菊花白菜·鲜蘑炒蚕豆·猪肝粉丝汤	208
芝麻拌白菜丁·醉冬菇·江瑶柱节瓜瘦肉汤	208
大酱白菜·卤冬菇·八爪鱼煲粉葛汤	209
白菜豆腐丁·冬菇炒菠菜·三稔红枣瘦肉汤	210
椒油拌白菜·鸡油炖冬菇·肉丝榨菜汤	210
拌酸辣白菜丝·冬笋香菇烧白菜·肉丁黄豆汤	211

白菜拌土豆丝·清蒸花菇·排骨藕汤	212
白菜拌胡萝卜丝·炒口蘑·番茄排骨汤	212
拌酸白菜丝·烧口蘑·五味党参猪心汤	213
芥末白菜·海带炒肉丝·横赤豆葛汤	214
番茄扒白菜·辣味海带丝·豆角叶 瘦肉汤	214
拌三丁·凉拌海带卷·火腿白菜汤	215
白菜拌水萝卜丝·腌海带·小肉丸 豆腐汤	216
白菜拌黄瓜丝·炒木犀黑菜·冬瓜汤	216
甜拌白菜心·冰镇黑木耳·菠菜汤	217
爽口白菜·冰糖银耳·清汤白菜卷	218
糖醋笋条·枸杞炖银耳·黄豆芽蘑菇汤	218
酸辣萝卜条·茉莉银耳·黄豆芽猪血汤	219
葱末拌萝卜丝·清汤银耳·豆腐海带汤	219
拌胡萝卜丝·炆银耳瓜片·人参银耳汤	220
糖拌双丝·海米拌芹黄·三丝豆苗汤	221
海蜇拌萝卜丝·虾米炆芹菜·榨菜 笋丝汤	222
糖醋青萝卜·芝麻芹菜段·榨菜鸡蛋汤	222

凉拌萝卜叶·五香芹菜豆·萝卜丝汤	223
拌二片·腌芹菜叶·雪菜肉片汤	223
拌香丝·番茄菜花·红苕豆腐汤	224
五香辣萝卜皮·奶油菜花·黄瓜木耳汤	225
白糖萝卜·珍珠菜花·西湖莼菜汤	225
香菜拌水萝卜·海米拌菜花·山药 豆腐汤	226
糖醋小萝卜·肉炒黄花菜·丝瓜油条汤	226
甜酸辣三丝·炒金针·荠菜地栗汤	227
麻酱拌小萝卜·玉盏金针·萝卜丝蛋汤	228
凉拌西芹·炒肉片油菜·虾米紫菜 萝卜汤	229
糖拌芹菜·火腿烧油菜·猪肉丸子汤	229
糖醋拌芹菜·蛋黄菠菜·番茄刀豆清汤	230
黄豆芹菜·生菜拌鸡丝·蔬菜泥子汤	231
虾皮拌尖椒·冬笋炒肉丝·青豆泥浓汤	231
红椒拌芹菜·香椿炒蛋·豌豆泥奶油汤	232
腌拌青椒块·茄汁芦笋·奶油百合汤	233
芹菜拌干丝·油酥豆·百合鱼片浓汤	233

凉拌芹菜叶·炒焖黄豆·奶油萝卜汤	234	芝麻芹菜丁·盐水毛豆·鲫鱼羹	237
鲜虾仁拌芹菜·鸡油扒龙须菜·胡 萝卜泥子汤	235	虾油拌芹菜·豌豆黄·猪肝百合羹	238
蒜酱芹菜叶·盐水黄豆·奶油冬苋汤	235	芹菜五香豆·豆沙羊尾·枸杞子腰子羹	239
油拌芹菜·炒木犀毛豆·韭黄鸭羹	236	大酱拌芹菜·鸡油炒蚕豆·羊肾壮阳羹	240
酸辣芹菜·萝卜干炒毛豆·鹌鹑粟 米干贝羹	237	拌蚕豆·海米煎蛋·当归羊肉羹	240
芹菜拌虾皮·摊鸡蛋·当归苁蓉猪血羹			

