



家常菜跟我学系列
JIACHANGCAIGENWOXUEXILIE

10余位烹饪大师、营养师根据5年读者反馈信息，从20 000余例成菜中精选出最适合家庭烹饪的1000余例营养、美味的家常汤菜。步骤详解，好学易做

中国烹饪大师 何荣显 夏金龙 金彪 **联合推荐**

学做家常汤煲

¥18.80
超低定价

《学做家常汤煲》编委会 编



吉林科学技术出版社



吉林科学技术出版社

10余位烹饪大师、营养师根据5年读者反馈信息
从20000余例成菜中精选出
最适合家庭烹饪的1000余例美味

学做 家常汤煲

中国烹饪大师 何荣显 夏金龙 金彪 联合推荐

《学做家常汤煲》编委会 编

XUE ZUO JIA CHANG TANG BAO

图书在版编目(CIP)数据

学做家常汤煲 / 《学做家常汤煲》编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5384-4207-6

I. 学… II. 学… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071149号

家常菜跟我学系列

学做家常汤煲

《学做家常汤煲》编委会 编



选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 杨兴臣

封面设计 茗尊设计 史 爽

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 0431-85630195

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 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 16

字 数 256千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4207-6

定 价 18.80元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究



Foreword

不可否认，快节奏的现代生活让人们逐渐远离了厨房，成了小餐馆、快餐店的常客。吃一顿自己做的饭菜几乎成了一种奢望，紧张繁忙的工作让人们很难抽出时间用在精进厨艺上，再一想到繁琐的做饭过程和自己糟糕的厨艺就懒得去和锅碗瓢盆打交道了。

有没有一种既简单又经济的方法让我们在工作之余享受到常变常新的家常便饭呢？这也是在编写本丛书之前我们系列书编委会的大厨们考虑的问题，可以说，家常菜品目繁多，各地都有各地的特色菜，我们广泛搜集了全国各地家常菜的做法，总结、归类，本着“方便实用，好学易做”的宗旨，分别推出了家常菜跟我学系列丛书，共4本——《学做家常菜》、《学做大众菜》、《学做家常炒菜》、《学做家常汤煲》。每本1000道以上的菜肴会极大丰富您的烹饪储备，每一道菜我们都向您详细介绍了原材料的准备，和详细的制作过程，力求让您一看就懂，一学就会。让您10分钟就能享受烹饪的乐趣，一个月成为厨房精英。

烹饪是一门艺术，同样的原材料在不同人的手里做出的菜肴就是味道不一。如果您肩负着全家饮食的重责，您怎么忍心看到家人因为您的厨艺不精而不思茶饭？与其让家人苦不堪言地去适应您的手艺，还不如增进厨艺来取悦于家人。厨艺不精不可怕，只要您有心要做好饭菜，这本书绝对会尽快帮您完成心愿。

希望这本书能成为您厨房里的好助手、饮食上的好参谋。

编者

2009年6月



蔬菜类



白菜

- 18 焖煮火腿白菜
明虾白菜蘑菇汤
白菜地瓜豆皮汤
白菜牛百叶汤
19 白菜香菇蹄花汤
干白菜豆腐酱汁汤
栗子白菜杞子汤
百菇腊肉白菜锅
20 大白菜素汤
果老醉仙汤
圆白菜烩豆腐丝
骨头白菜煲

萝卜

- 21 黄花菜萝卜薏米汤
鲍鱼萝卜汤
白萝卜汤
山药红花胡萝卜粥
22 干白果蔬浸汁
萝卜连锅汤
白萝卜海鲜汤
萝卜蛤蜊汤
23 萝卜牛蛙丝瓜汤
萝卜豆酱汁汤
冰糖萝卜汤
红萝卜马蹄猪舌汤
24 胡萝卜杂豆汤
蔬菜浓汤
海带萝卜汤

- 萝卜保健汤
25 萝卜丝鸡蛋汤
带鱼萝卜煲
蘑菇五花肉烧萝卜
萝卜青蒜牛腩汤
26 双色萝卜丝汤
红萝卜黄豆猪肉汤
麻辣萝卜干汤
红萝卜荸荠汤
萝卜茅根瘦肉汤
小萝卜蘑菇汤

菠菜

- 27 果蔬浓汤
海米菠菜汤
银杏蔬菜汤
菠菜猪肝汤
丝豆腐菠菜汤
菠菜耳汤

百合

- 28 百合扇贝蘑菇汤
杞子百合莲花汤
参竹百合润肺煲
雪梨响螺百合汤



冬瓜

- 29 冬瓜鲜虾豌豆汤
挑柱冬瓜玉米汤
冬瓜莲豆煲鲫鱼汤
冬瓜鱼尾汤
30 里脊冬瓜汤
冬瓜猪肋汤
干贝冬瓜汤
冬瓜薏米墨鱼汤
31 冬瓜粒杂锦汤
鸡肉炖冬瓜
冬瓜连锅汤
蔬菜水晶球
32 冬瓜芦笋鸽蛋汤
辣汁冬瓜汤
鲩鱼冬瓜汤
冬瓜荷叶瘦肉汤
33 冬茸鱼片汤
荸荠冬瓜汤
冬瓜炖鱼尾
绿豆冬瓜煲寸骨
34 红枣冬瓜煲龙骨
冬瓜八宝汤
绿豆冬瓜汤
三鲜冬瓜汤
35 酸辣凉粉冬瓜汤
虾干冬瓜煲
冬瓜鲤鱼汤
海鲜冬瓜羹

- 36 荷叶冬瓜鱼尾煲
冰糖冬瓜爽
消肿茯苓冬瓜汤
虾米冬瓜汤
37 冬瓜红枣汤

豆 角

- 37 豆角香芋煮海兔
豆角干贝汤
金针菇豆角汤

笋

- 38 胡辣冬笋汤
冬笋茼蒿汤
茼笋海鲜汤
清笋丝肉丸汤
39 辣味鸡汤茼笋
鸡丝芦笋汤

西洋菜

- 39 西洋菜蜜枣汤
西洋菜排骨汤

番 茄

- 40 荸荠芹菜降压汤
番茄蛋清汤
健康蔬果汤
番茄鱼丸汤
苦瓜番茄汤
番茄草菇汤
41 番茄玉米汤
肉丸鲜贝蔬菜汤
西梅番茄甜汤

红 薯

- 41 红薯南瓜汤
红薯菠菜汤
红薯姜汤
42 地瓜荷兰豆汤
红薯煲姜

卷心菜

- 42 卷心菜花蛤汤
培根卷心菜汤
43 鲜虾卷心菜辣汤
卷心菜汤

白 瓜

- 43 蟹味白瓜银耳汤
白瓜咸蛋汤

豆 芽

- 44 黄豆芽菜鱼尾汤
当归补血蔬菜汤

黄 瓜

- 44 黄瓜木耳汤
黄瓜雪耳蜜枣汤

黄 瓜

- 44 黄瓜木耳汤
黄瓜雪耳蜜枣汤



芥 菜

- 45 芥菜马蹄炖排骨
干贝芥菜汤
蟹丝芥菜汤
芥菜牛肉汤
46 芥菜猪肚胡椒汤
芥菜咸蛋汤
香菇煲芥菜

豆 苗

- 46 豆苗大蒜鱼丸汤

苦 瓜

- 47 苦瓜猪肚汤
凉瓜酸菜煲软骨
苦瓜小鱼汤
苦瓜猪瘦肉汤

酸 菜

- 48 酸菜肉丝汤
酸菜炖鸡块
酸菜敲虾汤
酸菜鱼片

莲 藕

- 49 黑芝麻莲藕汤
小肉莲藕蓝花汤
奶汤藕块
润肠肺生津补血汤
50 莲藕章豆猪舌汤
莲藕栗子汤
莲藕竹荪冬菇汤
莲藕瘦肉珧柱汤
51 莲藕骨头汤
藕片汤
红豆莲藕牛肉煲
莲藕炖猪尾

土 豆

- 52 奶汤鲜虾土豆
土豆鲜蘑玉米汤
老鸭土豆杂烩
土豆泥酸奶猪肚汤
土豆三丝清汤
土豆炖牛肉





丝瓜

- 53 丝瓜咸蛋肉片汤
丝瓜煲花腩
胜瓜豆腐鱼头汤
丝瓜粉丝汤
丝瓜猪瘦肉汤
丝瓜海鲜汤

南瓜

- 54 五色蔬菜汤
南瓜牛肉汤
南瓜蚬尖汤
蒜烧双蛋南瓜

山药

- 55 山药百烩
山药炖猪肚
花芸豆山药羹
无花果羊杂山药汤
56 山药胡萝卜鸡汤
蟹味菇鳊鱼汤
什锦蔬菜汤
芥菜山药汤
57 山药豆腐汤
山药排骨汤
红枣桂圆山药汤
山药薏米牛奶锅
58 五色调理煲
山药猪肚汤



芋头

- 58 香芋芡实薏米汤
银杏芋头鱼肚汤

莲子

- 59 龙眼清凉补汤
莲参圆肉猪心汤
人参莲子汤
莲子黄瓜猪尾汤
60 莲子百合炖猪肉

菜花|莼菜

- 60 豆角菜花汤
西湖莼菜汤
莼菜鸽蛋汤

牛蒡|茼蒿|西葫芦

- 61 牛蒡排骨汤
山楂牛蒡瘦身煲
茼蒿淡菜蛋清汤
虾干粉丝葫芦汤

油菜|芹菜|娃娃菜

- 62 油菜玉米汤
菜心面筋煲
娃娃菜鲜鱼汤
芹菜豆腐蛤蜊汤

大枣

- 63 甘麦大枣汤
乌豆圆肉大枣汤
杏人贵妃露
三味煲



梨

- 64 苹果雪梨生鱼汤
雪梨胡萝卜汤
苹果沙梨瘦肉汤
白果菊梨淡奶汤
甘草莲心水果饮
西洋参炖梨

木瓜

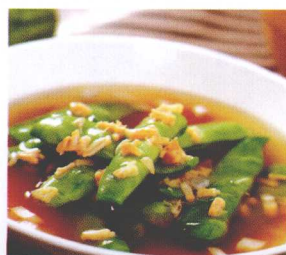
- 65 木瓜银耳炖红薯
木瓜煲猪尾
牛奶木瓜养颜汤
木瓜排骨煲鸡爪
木瓜杏奶炖雪耳
木瓜龙骨煲

山楂|西瓜

- 66 山楂决明红枣汤
银花山楂汤
山楂乌梅草姜饮
西瓜荸荠汤

香蕉|杏|猕猴桃

- 67 香蕉冰糖汤
枇杷叶蜜枣汤
桑杏汤
杂果冰汤



菌蛋奶类



木耳

- 68 木耳肉丝汤
忘忧润燥汤
什锦三丝汤
香菇木耳淡菜汤

银耳

- 69 银耳鹌鹑蛋汤
银耳鸡汤
鲜莲银耳汤
银耳炖雪蛤
70 木耳汤

猴头菇

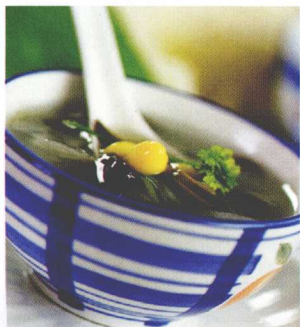
- 70 浓汤猴头菇
山珍菌汤
卤味猴头菇

平菇|鸡腿菇

- 71 平菇豆腐煮冬瓜
平菇凤翅汤
椒油脆腐煮凤尾
肉末蔬菜汤

冬菇|白蘑|白灵菇

- 72 冬菇葫芦汤
冬菇煲鸭
白蘑田园汤
白灵菇煲飞蟹



滑子蘑|竹荪蛋|人参

- 73 滑蘑蚬子汤
滑菇肉片白菜汤
一品竹荪蛋
人参枣仁汤

蘑菇|榆黄蘑

- 74 鲜蘑菜松汤
茄汁炖蘑菇
蘑菇炖鸡
八爪榆黄莲藕汤

牛肝菌|鸡枞菌|榆耳

- 75 牛肝白果鲈鱼羹
牛肝玉丝汤
鸡枞菌煲鱼头
榆耳煲鹿鞭

黑虎掌菌|松茸菌|茶树菇|口蘑

- 76 板栗菜心煲虎掌
时蔬松茸煲鸡肾
茶树菇煲天梯
沙锅鹅掌炖口蘑

金针菇|姬菇|鸡油菌|鹅蛋菌

- 77 海马乳鸽金针汤
姬菇豆苗蛋花
板栗鸡油炖羊肉
海参鹅蛋菌汤

羊肚菌|杏鲍菇|珊瑚菌

- 78 一品菌王汤
海鲜杏鲍菇菜汤
珊瑚鱼骨汤
芥蓝珊瑚小土豆

香菇|大球盖菇|老人头菌

- 79 竹笋香菇汤
柠檬香菇汤
酸辣球盖炖花汤
极品珍菌佛跳墙



鸡蛋

- 80 冬菜鸡蛋汤
甜味花汤
三鲜鸡蛋汤

鹌鹑蛋

- 80 煎泡蛋汤
当归红枣蛋锅
补脑益智羹

皮蛋

- 81 皮蛋高汤杂菌
番茄皮蛋汤
皮蛋冻豆腐汤

鸽蛋

- 81 枸杞鸽蛋汤
油茶鸽蛋汤
人参鸽蛋银耳汤



水产类



鲤鱼

- 82 杞子黑豆炖鲤鱼
奶汤鲤鱼
鲤鱼苦瓜汤
天麻鱼辫汤
- 83 鲤鱼煲冬瓜片

麻哈鱼

- 83 笋片南瓜煮鱼汤
甘草白术鱼汤
芋泥麻哈鱼羹

鲮鱼

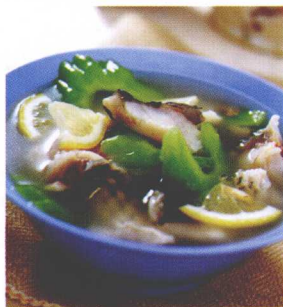
- 84 腩块鲮鱼煲
萝卜露笋煮鲮鱼
淮山玉竹炖白鲮
鲮鱼辣味汤
- 85 酸辣鲮鱼汤

水鱼

- 85 清炖水鱼汤
杞子淮山水鱼汤
凤爪枸杞水鱼汤

八爪鱼

- 86 八爪鱼蒜仔土豆汤
酸辣八爪鱼汤
烩汤
生姜酸菜墨鱼汤
- 87 玫瑰墨鱼汤
墨鱼油菜汤
香芹藕片八爪鱼汤



棒鱼

- 87 贡菜草菇棒鱼汤

海参

- 88 酸菜海参汤
富贵海鲜汤
双宝海参汤
海参枸杞鸽蛋煲
香菇海参煲
五彩海参汤
- 89 宫廷酸辣汤
清炖鸡参汤
山东海参
胡椒海参汤
玉枣海参

比目鱼

- 89 鲜虾丝瓜鱼汤

草鱼

- 90 老黄瓜豆腐煲鱼尾
丁香鱼片杞子汤
酸辣鱼肉羹
板鸭草鱼煲

黄鱼

- 91 咸鱼头豆腐汤
鱼肉胡萝卜汤
奶汤黄鱼
黄鱼雪菜汤

乌龟

- 92 百合大枣乌龟汤
杞龟汤

甲鱼

- 92 清炖甲鱼汤
养生甲鱼汤
- 93 人参甲鱼汤
虫草人参甲鱼汤
虫草肉炖甲鱼
红枣甲鱼汤
- 94 清炖甲鱼
人参枸杞甲鱼汤
辣味甲鱼煲
甲鱼煲仔鸡
- 95 枸杞淮山炖甲鱼

鳕鱼

- 95 鳕鱼酱汁
银鳕鱼木瓜汤
冬菜煲银鳕鱼

鲫鱼

- 96 清炖鲫鱼汤
奶汤蛋鲫鱼
肉苁蓉虫草煲鲫鱼
鲫鱼煮豆腐
- 97 枸杞炖鲫鱼
黄芪鲫鱼汤
枣杞双雪煲鲫鱼
萝卜丝汆鲫鱼
- 98 节瓜鲫鱼汤
鲫鱼炖萝卜丝汤
鲫鱼野菌汤
双耳炖鲫鱼
- 99 鲫鱼豆腐汤
首乌大枣炖鲫鱼

99 酸菜炖鲫鱼

鳊 鱼

99 啤酒鳊鱼煲

鲈 鱼

100 蔬菜球鲈鱼汤
香辣鲈鱼汤
鲈鱼芦笋汤
清笋鲈鱼
鲈鱼山药汤
三鲜鲈鱼汤

鲍 鱼

101 萝卜鲍鱼汤
清汤鲍鱼丸
清汤鲍鱼
竹荪淮杞鲍鱼煲
圆肉杞子炖鲍鱼

梅 鱼

101 酸菜炖梅鱼

鲈 鱼

102 浓汤裙带煮鲈鱼
白术健脾鲈鱼汤
鲈鱼汤
浓汤煮鲈鱼
103 牡丹氽鱼片
雪菜黄豆炖鲈鱼
鲜鱼野菜汤
番茄鱼汤

鲢 鱼

104 鲢鱼丝瓜汤
玉米枸杞煲鱼头



104 麻辣花鲢煲
红枣北芪炖鲈鱼
105 沙茶鱼头锅
天麻山药鱼头
清炖豆腐鱼头煲

鲮 鱼

105 秋燥去骨大汤

泥 鳅

106 泥鳅汤
泥鳅虾米汤
泥鳅钻豆腐
芝麻黑豆泥鳅汤
107 参芪泥鳅汤
红炖泥鳅

鲇 鱼

107 四喜鲇鱼汤
地瓜煲鲇鱼
108 鲇鱼炖豆腐
酸汤鱼
大蒜鲇鱼

梭 鱼

108 粽叶梭鱼汤

胖头鱼

109 鱼头萝卜煲
参芪鱼头煲
沙锅鱼头

鳙 鱼

109 西洋菜煲生鱼

鳊 鱼

110 奶汤萝卜鳊鱼
乳奶鱼卷

鲜 鱼

110 糖醋脆皮鱼
党参鲜鱼煲

鱼 翅

111 三鲜鱼翅汤
雪花鱼翅
蟹黄鱼翅
鱼翅土鸡煲

鱼 头

112 杞子天麻炖鱼头
萝卜鱼头豆腐汤
萝卜枸杞鱼头煲
酸椒鱼头汤
青豆鱼头汤
川芎葱白鱼头汤
113 大蒜豆腐鱼头汤
鲜淮山鱼头煲
冻豆腐炖鲢鱼
天麻川芎鱼头煲
花生鱼头汤
豆腐芥菜鱼头汤

鱼 肚

114 鱼肚奶汤
天门冬玉竹鱼肚汤
松茸青笋烩鱼肚
香菇青笋鱼肚汤
115 鱼肚鲜虾苦瓜汤
鱼肚鸡汤
红油鱼肚
清汤炸肚

草 鱼

116 鲜菌鱼羊锅
酸汁冬瓜鱼
咸鱼木瓜汤



沙丁鱼

- 116 大豆芽沙丁鱼汤

鱼 肉

- 117 三丝鱼汤
五色鱼汤
蚝汁滚鱼汤
鱼丸清汤
118 莼菜鱼片汤
煲仔鱼丸
烩酸辣鱼丝

鱼 骨

- 118 川椒豆苗鱼骨汤

大 虾

- 119 三色虾球汤
双虾丝瓜水晶粉
青苹果鲜虾汤
河虾时蔬汤
120 酸辣虾尾汤
小龙虾汤
益肾壮阳汤
大虾炖白菜
121 海鲜烩菌

蟹

- 121 螃蟹鱼肚冬瓜汤
螃蟹瘦肉汤
秋田蟹锅
122 螃蟹瘦肉冬瓜汤
上汤飞蟹
河蟹煲冬瓜
飞蟹粉丝煲

- 123 蟹黄三丝羹
蟹羹汤
鲜蟹煲
豆腐笋丝蟹肉汤
124 海鲜什锦煲
蚕豆烩蟹肉豆腐

雪 蛤

- 124 芒果珍珠雪蛤
红莲炖雪蛤

干 贝

- 125 干贝百叶汤
鸡蓉干贝

海 胆

- 125 海胆蛋黄汤

海 虹

- 125 海红西葫芦汤

蛤 蜊

- 126 蛤蜊瘦肉海带汤
花蛤清汤
草菇海鲜汤
圆肉莲子蛤肉汤
蛤蜊丝瓜汤
玉米菠菜蛤蜊汤



牡 蛎

- 127 牡蛎白菜年糕汤
牡蛎豆腐白菜叶
牡蛎萝卜汤
党参玉竹牡蛎汤

蛭 子

- 127 西兰花蛭肉汤

田 螺

- 127 田螺汤

海 带

- 128 葛菜解暑汤
豆芽海带豆腐汤
海带清热汤
海带芽什蔬汤
129 降压清热海带汤

花 蛤

- 129 奶油蘑菇鲜蛤汤

带 子

- 129 鲜带子蔬菜汤
鲜带子红辣汤



豆制品类



豆腐

- 130 海米炖冻豆腐
荸荠豆腐紫菜汤
豆腐丸子汤
栗子豆腐
- 131 蘑菇炖豆腐
泥鳅炖豆腐
豆腐咸鱼汤
酸辣豆腐汤
- 132 八宝豆腐汤
银耳豆腐汤
八宝豆腐羹
豆豆汤
- 133 豆腐汤
发菜豆腐汤
豆腐松茸蘑菇汤
三鲜豆花羹
- 134 海鲜酸辣汤
青蒜豆腐煲

- 134 泡椒咖喱豆腐
酸辣豆花汤
- 135 酸辣汤
双色豆腐汤
美味牛肉豆腐
三色豆腐羹
- 136 煎豆腐汆菠菜
豆腐生菜肉丝汤
空菜竹荪豆腐汤
豆腐山斑肉片汤
- 137 豆腐什锦煲
荷兰豆煮豆腐干
豆腐皮鸡蛋汤
干贝豆腐汤

腐竹

- 138 乌豆腐竹汤
青瓜腐竹素汤
腐竹蛤蜊汤
腐竹木耳汤
酸辣腐竹汤

干豆腐

- 138 十香大煮干丝

豆子

- 139 五豆汤
肉丝黄豆汤
绿豆老鸭汤

豆芽

- 139 绿豆芹菜汤
绿豆马蹄爽
银芽香芒青瓜汤



禽肉类



鸡肉

- 140 金针云耳鸡汤
牛蒡红枣煲土鸡
芥菜鸡汤
红汤什锦
- 141 党参红枣陈皮鸡
核桃炖鸡
干贝香瓜鸡肉锅
鸡肉丸子汤
- 142 醉糟鸡
红葱头沙姜焗鸡

- 142 菜胆炖鸡
菠萝苦瓜鸡汤
- 143 百果鸡煲
鸡汤煮云丝
桂圆炖鸡肉
清汤把心鱼翅
- 144 桂圆红枣鸡煲
田七木瓜子鸡汤
当归红花鸡汤
人参田七炖鸡肉

- 145 归圆鸡肉汤
冬菇栗子鸡肉汤
栗子参鸡汤
咖喱鸡汤玉米笋



- 146 番茄汤丸
芦笋南瓜乌鸡汤
竹荪甜角乌鸡汤
天麻老鸡汤
- 147 家鸡香芋豆腐
天麻煨鸡汤
枣杞鸡汤
绍菜粉丝汤
- 148 三莲鸡肉汤
黑豆参竹母鸡汤
滋补鸡汤
猴头菇炖竹丝鸡
- 149 糯米炖鸡
栗子炖鸡
百合土鸡汤
鲜山药土鸡汤
- 150 玉竹杞子汤
香油鸡汤
薏米冬瓜炖土鸡
八宝老鸡煲精肉
虫草鸡
菊花老鸡汤
- 151 平菇煨鸡汤
蒜头鸡汤
杏仁煲鸡
五珍养生鸡
香菇滑鸡煲
四川鸡汤
- 152 柚子炖公鸡
竹荪煲鸡
竹笋香菇鸡汤
金针鸡肉汤
- 153 生熟地煲竹丝鸡
凉粉三黄鸡
爽口鸡片
麻油鸡
- 154 鸡蓉奶油羹



- 154 茄汤焗香鸡
阿胶黄芪子鸡煲
上汤炖鸡
- 155 高丽参炖鸡
火腿白菜土鸡煲
龙马全子鸡
鲜奶燕窝鸡煲
- 156 人参鲍鱼炖土鸡
黄芪灵芝鸡肉汤
金针鸡丝汤
归参炖母鸡
- 157 沙锅鸡块
鸡丝蔬菜粥
干香菇煲鸡
枸杞三七鸡汤
- 158 桂圆童子鸡
桂圆煲子鸡
淮山莲子炖鸡
淮山党参煲土鸡

乌 鸡

- 159 血蛤乌鸡煲
银耳银杏乌鸡汤
人参阿胶炖乌骨鸡
山药莲子煲乌鸡
- 160 黄芪乌鸡汤
醪糟乌鸡汤
红豆莲藕炖乌鸡
乌鸡白凤汤
- 161 野菌乌鸡汤
大补药膳乌鸡煲
党参乌鸡煲

- 161 十全大补乌鸡煲
- 162 节瓜豆乌鸡汤
参归乌鸡汤
蜜枣菜干乌鸡汤
淮山板栗乌鸡汤
乌骨鸡莼菜汤
红枣杞子乌鸡汤
- 163 高丽参炖乌鸡
黑豆乌鸡汤
冬菇腐竹马蹄煲乌鸡
大枣乌鸡煲
玉竹杞子乌鸡汤
党参黑豆煲乌鸡
- 164 榴莲红枣乌鸡汤
罗汉果炖乌鸡
人参乌鸡汤
土豆炖乌鸡
- 165 淮杞煲乌鸡
莲子煲乌鸡
无花果炖乌鸡
番茄鸡煲



鸡脯肉

- 166 鸡丝汤
肉片油菜汤
鸡丝发菜汤
开洋香菇汤
- 167 蝶瓜鸡肉汤
鸡汤烩菜青
茉莉花鸡片汤
鸡蓉豆花汤
- 168 鸡脯竹笋汤

- 168 强身黄芪鸡汤
首乌木耳鸡片汤
莼菜鸡丝汤
169 花香银耳汤
鸡蓉凤尾玉米羹
鸡茸干贝
龙井鸡片汤
170 美味鸡羹
西葫芦鸡片汤
酸菜鸡丝汤
双虾鸡肉汤
171 西湖银鱼羹
鸡脯莼菜汤

鸡 翅

- 171 菠菜板栗鸡汤
罗汉果翅根鸡蛋汤
172 白梨红枣煲鸡翅
雪梨鸡翅煲
白术茯苓鸡汤
柠檬煲鸡汤

鸡 腿

- 173 神农百草山药鸡锅
鸡肉蘑菇毛豆汤
椰汁螺头鸡汤
鸡肉西蓝花汤
174 杜仲栗子鸡汤
大蒜鸡煲
苦瓜鸡汤
参枣鸡煲
麻辣鸡腿
鸡菇一锅鲜
175 鸡肉萝卜煲
四补鸡



鸡 肾

- 175 红豆鸡肾煲
参芪鸡肾煲
西洋菜煲鸡肾
油泡肾球

鸡 爪

- 176 党参花生凤爪煲
首乌黑豆煲鸡爪
番茄土豆凤爪汤
黄瓜火腿炖凤爪
177 小豆木瓜凤爪汤
花生红豆煲鸡爪
清补凉鸡爪排骨汤
鲜松茸凤爪汤
178 凤爪冬瓜汤
凤爪红萝卜汤
牛肝菌煲鸡爪
核桃花生煲凤爪
179 凤爪排骨栗子汤
三鲜烩

鸡 脖

- 179 首乌鸡汤

鸡 肝

- 179 枸杞鸡肝汤

鸭 肉

- 180 茶树菇老鸭煲
冬瓜煲鸭汤
冬瓜绿豆老鸭煲
淮山老鸭汤
181 桂花鸭煲
陈皮老鸭蘑菇汤
胡椒炖老鸭
蚌肉炖老鸭
182 田螺火腿煲水鸭
鲜笋烤鸭汤
灵芝蜜枣煲老鸭
芡实炖老鸭



- 183 当归鸭
沙参玉竹老鸭汤
冬虫夏草煲水鸭
酸萝卜老鸭汤
184 鲜山药煲水鸭
菊花老鸭汤
口蘑炖鸭
荔芋香鸭煲
185 良姜煲鸭汤
咸酸菜鸭汤
酸菜煲肥鸭
四珍煲老鸭
186 银杏黄瓜煲水鸭
川芎鸭
酸汤鸭
当归补虚煲
口蘑鸭子
姜母鸭
187 笋干老鸭煲
猪火腿煲米鸭
鲜柠啤酒鸭
香芋炖腊鸭
鲜柠檬煲鸭汤
盐水鸭
188 老鸭笋干煲
清汤柴把鸭
神仙鸭
四喜鸭子

鸭 架

- 189 冬瓜海带鸭骨汤
豆腐鸭架汤
鲜笋卤鸭汤
三豆樱桃骨鸭汤

鸭 脯 肉

- 190 土豆煲鸭肉
鱼丸鸭脯汤

鸭 舌

- 190 海带鸭舌汤

鸭 肝

- 190 首乌鸭肝汤



鹅 肉

- 191 枸杞桂圆炖鹅肉
桂圆山药炖鹅
沙锅酱鹅

鹅 肫

- 191 老干妈拌鹅肫

鸽

- 192 核桃百合煲乳鸽
黄瓜乳鸽煲
参须天麻乳鸽汤
银耳炖白鸽
193 核桃山药炖乳鸽
鹿茸片老鸽汤
淮山炖乳鸽
淮山瘦肉煲乳鸽
194 人参枸杞煲家鸽

- 194 银杏大枣煲乳鸽
杏仁节瓜老鸽汤
鸳鸯鸽汤
195 竹笙炖乳鸽
三套鸡
党参茯苓乳鸽煲
黄芪枸杞炖乳鸽
196 群鸽戏蛋
杏仁银耳炖乳鸽
党参乳鸽汤
鸽肉萝卜汤

鹌 鹑

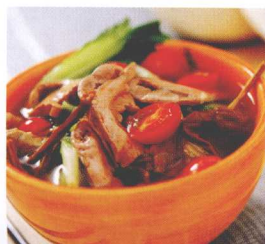
- 197 鹌鹑莲藕汤
鹌鹑煲
人参枸杞炖鹌鹑
红枣桂圆炖鹌鹑

畜 肉 类



鹅 肉

- 198 淮山杞子炖水鸭
花旗参瘦肉汤
虾米三鲜汤
绣球肉圆汤
甘蓝猪肉苹果汤
黑木耳瘦肉红枣汤
199 黄芪瘦肉汤
红绿豆珧柱瘦肉汤
降压明目汤
淮山扁豆猪肉汤



- 199 红枣木瓜猪肉煲
金针木耳猪胰汤
200 肉末小土豆汤
紫菜瘦肉花生汤
米露煮香芋红薯
双豆海带猪腿肉汤
201 猪肉胡萝卜汤
糟香猪肉汤
咖喱猪肉丸汤
丸子汤
202 肉片汆黄瓜汤
什锦蒸炖丸子
芦笋鱿鱼汤
瘦肉番茄粉丝汤
203 墨鱼仔烧肉汤
豆芽肉片汤
冬菇冬笋肉丝汤

- 203 珧柱海带煲蚝豉汤
204 肉丸白菜粉丝汤
党参麦冬瘦肉汤
莲子珧柱瘦肉汤
参果炖瘦肉汤
205 瘦肉花菜汤
肉片菜头汤
生地黄芩南北杏猪腱汤
杞菊决明瘦肉汤
206 西蓝花瘦肉汤
咖喱猪肉汤丸
紫菜冬菇肉丝汤



206 金针木耳瘦肉汤

207 凤菇莲花汤

菌香狮子头

咸酸菜蚝豉汤

北芪党参炖乳鸽

208 二参玉竹瘦肉汤

沙锅酥松肉

百叶油豆腐镶肉汤

薏米栗子汤

209 柚皮冬瓜汤

霉干菜番茄猪肉汤

沙煲独圆

竹笙莲藕冬菇汤

210 莲藕养身汤

青木瓜白果猪肉煲

四喜丸子

双果猪肉煲

八珍益气补血煲

银耳杏仁百合汤

211 冬菇津白肉丝汤

陈皮猪肉汤

蜜枣麦芽瘦肉汤

大豆芽肉片汤

参果瘦肉汤

青椒肉汤

212 肉丝榨菜汤

肉丸紫菜汤

猪里脊

212 茶香肉片榨菜汤

草菇炖里脊

**猪排骨**

213 芥菜排骨汤

清润响螺汤

冬瓜海带排骨汤

芥蓝排骨汤

214 红萝卜马铃薯猪骨汤

海带排骨笋汤

海带干贝瘦肉汤

海参排骨煲

215 胡萝卜桂圆炖排骨

哈密瓜红枣煲排骨

豆芽煲排骨

无花果龙骨煲

216 豉香排骨煲

玉米核桃煲排骨

墨西哥炖排骨

凉瓜黄豆煲排骨

217 彩玉煲排骨

蜜枣莲藕炖排骨

排骨玉米汤

杞菊排骨汤

218 萝卜马铃薯猪骨汤

排骨炖酸菜

苦瓜排骨汤

排骨海带汤

219 泡菜排骨煲

排骨萝卜汤

排骨酥汤

凉瓜排骨山菌汤

220 蔬菜排骨汤

粟米炖排骨

蒜味排骨汤

220 腰豆煲排骨

221 金针排骨汤

番茄排骨汤

排骨炖白菜

苦瓜陈皮煲排骨

222 山楂荷叶煲排骨

番茄排骨冬瓜汤

凉瓜排骨老人头汤

豆腐黄瓜排骨汤

时蔬紫金骨

西洋菜蚝豉猪腩汤

223 沙锅什锦

冬瓜红豆排骨汤

猪腱子肉

223 节瓜蚝豉猪腱汤

红糟猪肉汤

川贝罗汉果煲腱子肉

参须玉竹猪腱汤

猪手

224 红枣莲藕猪蹄汤

花菇山药猪脚汤

花生猪手汤

黄豆猪蹄汤

225 红枣花生蹄煲

杜仲牛膝猪手汤

猪蹄筋黄豆汤

百合炖猪蹄

226 猪蹄花生汤

康乐猪手汤

雪梨猪蹄汤

泡萝卜炖猪蹄





- 227 猪蹄煲花生红枣
罗汉果煲猪蹄
猪蹄冬瓜汤
秘制酸辣猪手

猪 肝

- 228 枸杞叶猪肝汤
枸杞猪肝汤
当归补血汤
玉竹沙参心肝鹅

猪 腰

- 229 芥菜凤尾菇煲猪腰
黑豆小麦猪腰汤
田七杜仲猪腰汤
桃仁炖猪腰

猪 骨

- 230 花生板栗猪骨
胡萝卜土豆骨头汤
手抓酱骨头

猪 肺

- 230 花生莲藕炖猪肺

猪 心

- 231 双莲红豆猪心汤
丹参龙眼猪心汤
茶树菇猪心汤
猪心当归汤
232 虾干笋尖猪心汤
参茸猪心煲

猪 脑

- 232 酸辣脑花羹

猪 血

- 232 鹌蛋猪血汤

猪 肚

- 233 花生菇耳猪肚汤
淮山煲猪肚
瓦罐肚条
山东汤
234 白果腐竹煲猪肚
白果腐竹猪肚汤
砂仁猪肚莲藕汤
水煮猪肚汤
235 清汤一品鲜
白玉猪小肚汤
白果肚汤
酸辣猪肚汤

猪五花肉

- 236 五花肉卤素人参
五花肉萝卜花生汤
清炖狮子头
菜心狮子头
鱼乡家常炖
东北汆白肉

牛 脑

- 237 核桃炖牛脑



牛 肉

- 237 蔬菜牛肉汤
笋干煲牛肉
酸辣牛肉汤
土豆牛肉煲
牛肉粉丝汤
238 罗宋汤
牛肉花生汤
牛肉鸭蛋汤
牛肉苦瓜汤
239 草决明杞子牛肉汤
牛肉山药汤
卤肉年糕汤
清汤小牛肉
240 牛肉核桃汤
参芪肉丸萝卜汤
牛肉莲藕黄豆汤
牛肉番茄汤
241 牛肉粒土豆汤
牛肉什蔬汤
雪菜牛肉汤
牛肉口蘑雪豆汤
242 牛肉萝卜汤
苹果百合牛肉汤
花生牛肉汤
花生莲藕牛肉煲
243 枸杞淮山药炖牛肉
海带炖牛肉块

牛 筋

- 243 酸辣蹄筋汤