

国民健康素食
大全集
④



营养素食

李培 编

1800 余道
健康营养素食

纯素的材料
做出荤菜的鲜香

懒人也能做
好吃又易学



国民健康素美
大全集

4

营养素食

YINGYANG SUSHI DAQUANJI

李培 编

大全集



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

营养素食大全集/李培编. —北京: 高等教育出版社, 2010.10

(国民健康素养大全集)

ISBN 978-7-04-031088-7

I. ①营… II. ①李… III. ①素菜—菜谱 IV.

①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第190354号

爱读者 出品

国民健康素养大全集

营养素食大全集

编 者	李 培	图片摄影 (排名不分先后)	耿 欣 金 鑫 李朝阳 王大龙 于 笑
策划编辑	龙 杰	协助拍摄 (排名不分先后)	百年荣记饮食文化发展有限公司 唐人美食职业技能培训学校 食色堂美食摄影工作室
责任编辑	姜兰志	责任印制	朱学忠
图片编辑	康顺韬		
封面设计	刘 畅		
排版制作	王江妹 徐小平		
出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
总 机	010-58581000		
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京威远印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	1020×1200 1/20	版 次	2010年10月第1版
印 张	20	印 次	2010年10月第1次印刷
字 数	1 116 000	定 价	29.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 31088-00



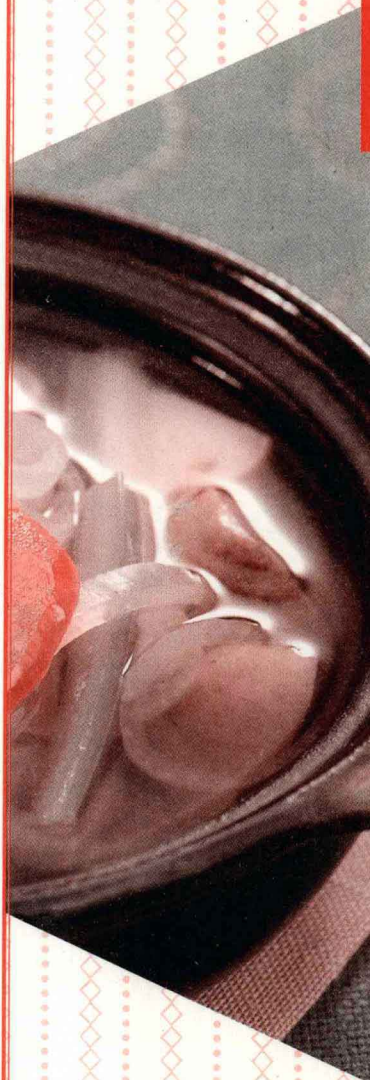
前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人日常生活中占据的重要地位由此可见一斑。现今，随着物质水平的提高，人们的菜篮子也日渐丰富，吃已不仅是为了果腹，地域和季节也已经不能阻碍人们享受美食的愿望。冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉炉旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们美好生活中不可或缺的一环。可是，食物匮乏的记忆刚刚远去，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？没关系，不用着急，我们这套“国民健康素养大全集”菜谱系列一出手，保管您的这些烦恼一扫而光。

“国民健康素养大全集”菜谱系列经由一年多的精心策划和创作，在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下成功面世。编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全，且营养丰富。专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者。

“国民健康素养大全集”菜谱系列包括《新版家常菜大全集》《新编小炒大全集》《汤粥大全集》《营养素食大全集》《百变家常菜大全集》，每一本的侧重点各有不同。《新版家常菜大全集》和《百变家常菜大全集》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域风味，您都可以从中找到它的详细做法。其中《新版家常菜大全集》按菜品种类分类，一本在手，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点——网罗，一桌完美的家宴可轻松搞定；《百变家常菜大全集》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，使得“老三篇”翻出“新花样”，天天都有新惊喜。《新编小炒大全集》和《汤粥大全集》术业有专攻，《新编小炒大全集》

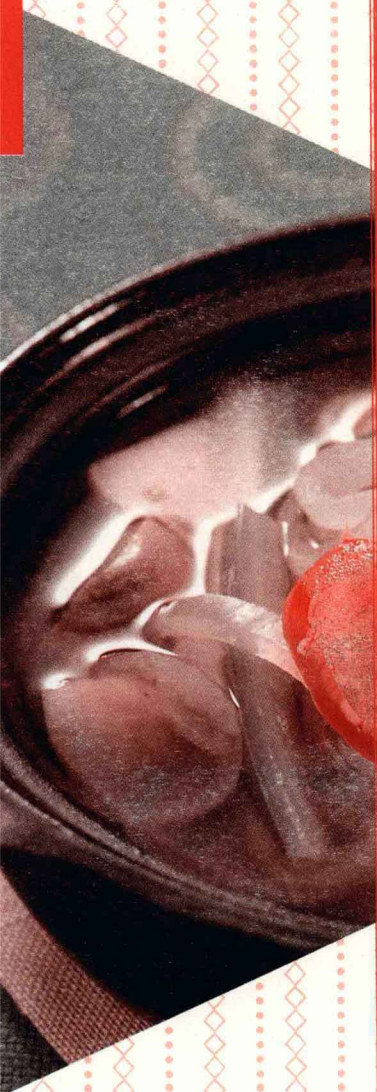




让您可以只用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；
《汤粥大全集》帮您利用或简单或复杂的食材和水，
烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。
《营养素食大全集》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的刻板印象，提倡“吃得健康，
素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出
不输荤菜的秘密。

“国民健康素养大全集”菜谱系列中每一道菜的
原料都是很容易买到的，每道菜所用烹饪手法不过是
“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也
都是居家常备的锅碗瓢盆。

您还等什么，健康美味全数收录的菜谱大全集
系列是您厨房必备的好伙伴。一书在手，一
定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您
家里最温馨的美味天堂！





第一章 热菜篇

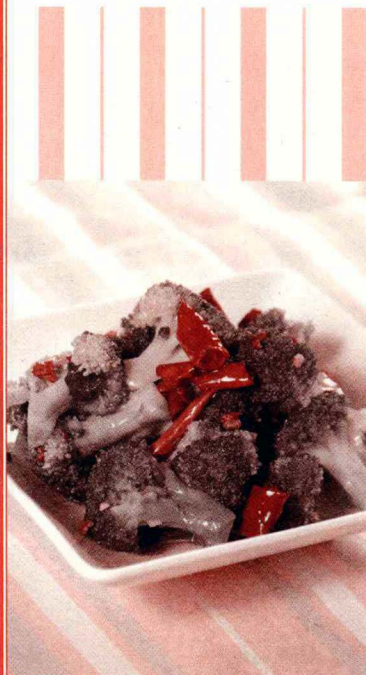
小炒类

0001 家常茄子	002	0037 菜心炒双菇	0076 蒜蓉苦瓜	017
0002 虎皮尖椒		0038 避风塘渔家山药	0077 清炒苦瓜	
0003 松仁玉米		0039 拔丝红薯	0078 素炒苦瓜	
0004 干煸豇豆		0040 炒三鲜	0079 豉香苦瓜	
0005 尖椒土豆丝			0080 麻辣苦瓜	
0006 酸辣土豆丝	003	0041 拔丝土豆	010	
0007 蒜蓉油麦菜		0042 干煸茭白	0081 豉汁苦瓜	018
0008 蒜蓉菠菜		0043 炒素什锦	0082 苦瓜炒三菇	
0009 拔丝山药		0044 干煸苦瓜	0083 香炒三宝	
0010 雪菜炒黄豆		0045 桂圆素虾仁	0084 椒香土豆	
0011 笋菇菜心	004	0046 拔丝樱桃	0085 雪菜炒土豆	
0012 荷塘小炒		0047 白玉辣椒油豆腐	011	
0013 香菇油菜		0048 爆炒黄牛肝菌	0086 糟辣土豆	019
0014 醋熘白菜		0049 炒毛豆	0087 葱油土豆泥	
0015 黄豆西芹炒百合		0050 蜜汁香芋	0088 土豆搓搓	
0016 蒜蓉西兰花	005	0051 魔芋炒芹菜	0089 炒素蟹粉	
0017 银杏西芹百合		0052 木耳炒黄瓜	0090 醋烹绿豆芽	
0018 蜜汁山药		0053 碧绿草菇	0091 焖辣豆芽	020
0019 炒三丝		0054 菠萝炒素	0092 干煸黄豆芽	
0020 葱香圆白菜		0055 菜花炒双蘑	0093 葱油黄豆芽	
0021 伴水芹	006	0056 蚕豆炒韭菜	0094 韭薹炒豆芽	
0022 椒盐口蘑		0057 醋熘脆白菜	0095 熘豆芽	
0023 百合西葫芦片		0058 剁椒白菜	013	
0024 草菇丝瓜		0059 金边白菜	0096 蒜苗豆芽炒百叶	021
0025 平菇芥菜		0060 桃仁扒白菜	0097 青椒炒藕丝	
0026 京式炆油菜	007	0061 鱼香白菜	0098 糖醋莲藕	
0027 清炒芥蓝		0062 老厨白菜	0099 甜辣藕条	
0028 炒绿豆芽		0063 素炒圆白菜	0100 醋熘藕片	
0029 炒素鳝		0064 糖醋圆白菜	014	
0030 醋熘黄瓜		0065 芝麻圆白菜	0101 酱爆双脆	022
0031 番茄草菇西兰花	008	0066 辣炒圆白菜	0102 麻辣藕片	
0032 腐乳炒空心菜		0067 芝麻小白菜	0103 藕断丝连	
0033 爆炒时蔬		0068 炒小白菜	0104 脆爽小炒	
0034 韭菜炒干丝		0069 清炒南瓜	0105 豆豉炒青椒	
0035 炒胡萝卜丝		0070 脆炒南瓜丝	015	
0036 百合炒芦笋	009	0071 干椒南瓜	0106 荷包青椒	023
		0072 南瓜炒洋葱	0107 麻辣青椒炒香干	
		0073 脆炒南瓜莴笋丝	0108 柿子椒炒丝瓜	
		0074 农家素时蔬	0109 青椒炒面筋	
		0075 珍珠南瓜	0110 豆豉小辣椒	
			016	
			0111 豆干毛豆炒辣椒	024
			0112 椒丝腐乳炒空心菜	
			0113 酱爆辣椒	
			0114 杭椒炒茭白	
			0115 杭椒冬瓜条	



目录

CONTENTS



- 0116 韭菜酿彩椒
- 0117 辣椒炒空心菜
- 0118 豆腐炒丝瓜
- 0119 辣椒黄瓜条
- 0120 麻辣尖椒豆豉

- 0121 山药炒甜椒
- 0122 烧拌辣椒
- 0123 双椒鸡腿菇
- 0124 芥菜竹笋
- 0125 香菇炒笋片

- 0126 雪菜笋丁
- 0127 笋尖炒香菇
- 0128 油辣笋尖
- 0129 笋丝豆苗
- 0130 竹笋炒素肉

- 0131 豉椒油笋豆
- 0132 干烧竹笋
- 0133 酱烧竹笋
- 0134 酱汁竹笋
- 0135 豉香莴笋

- 0136 韭菜炒莴笋
- 0137 口蘑炒莴笋
- 0138 桂花翠笋烧腐竹
- 0139 椒油莴笋丝
- 0140 麻辣莴笋

- 0141 炆泡莴笋
- 0142 清炒莴笋
- 0143 莴笋炒蒜苗
- 0144 芦笋炒双丝
- 0145 清炒芦笋

- 0146 银耳芦笋
- 0147 玉米芦笋
- 0148 糟辣双耳芦笋
- 0149 胡萝卜炒菠菜
- 0150 糖醋胡萝卜丁

- 0151 金针菇炒胡萝卜
- 0152 胡萝卜炒口蘑
- 0153 炒五彩头
- 0154 灯影珊瑚
- 0155 干烧萝卜

- 0156 红油萝卜响
- 0157 辣味萝卜丝
- 0158 萝卜干炒青豆
- 0159 糖醋水萝卜
- 0160 黄瓜炒香干

- 0161 麻辣酸黄瓜
- 0162 辣炆黄瓜
- 0163 小黄瓜炒草菇
- 0164 秘制宫廷黄瓜酱

- 025 0165 灰树花炒丝瓜

- 0166 椒麻丝瓜
- 0167 荔枝爆丝瓜
- 0168 毛豆炒丝瓜
- 0169 香菇烧丝瓜
- 0170 酱爆冬瓜条

- 026 0171 酸辣瓜片
- 0172 香糟冬瓜
- 0173 芹菜干丝
- 0174 豆干炒水芹
- 0175 榛蘑炒西芹

- 027 0176 番茄菜花
- 0177 炒素虾仁
- 0178 清炒菜花
- 0179 仙姑滚花球
- 0180 香菇烧菜花

- 028 0181 双花栗子焖粽子
- 0182 咖喱双花
- 0183 炆炒西兰花
- 0184 醋香山药
- 0185 溜山药片

- 029 0186 清炒山药丝
- 0187 秘制山药泥
- 0188 木耳山药
- 0189 素炒山药片
- 0190 双味素虾仁

- 030 0191 五彩素虾仁
- 0192 云南风味茄子
- 0193 腰果爆茄丁
- 0194 醋卤茄
- 0195 酱爆茄豆

- 031 0196 核桃仁炒韭菜
- 0197 韭菜豆腐丝
- 0198 酸辣韭菜
- 0199 锦绣第一炒
- 0200 芥菜炒干丝

- 032 0201 芥菜毛豆仁
- 0202 清炒豆苗
- 0203 酒香豆苗
- 0204 蒜蓉荷兰豆
- 0205 生煸荷兰豆

- 033 0206 清炒荷兰豆
- 0207 银杏炒荷兰豆
- 0208 双香四季豆
- 0209 香脆四季豆
- 0210 素炒豆丝

- 034 0211 鱼香豆角
- 0212 蒜蓉豇豆

035

036

037

038

039

040

041

042

043

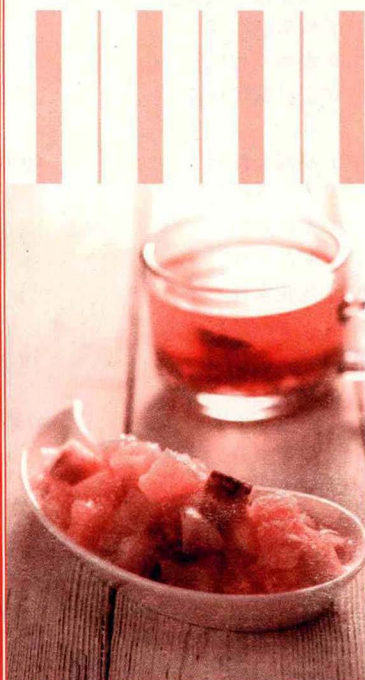
044

0213 清炒刀豆		0261 罗汉全斋		054 0310 糖醋口蘑青豆	
0214 葱炒豌豆		0262 炆三丝			
0215 麻辣脆豌豆		0263 珊瑚金钩		0311 口蘑炒草菇	064
		0264 薯丁炒玉米		0312 口蘑炒豆瓣	
0216 糖醋豌豆	045	0265 素爆什锦		0313 素烧草菇	
0217 小西红柿豌豆脆				0314 西红柿炒草菇	
0218 玉米笋炒青豆		0266 素炒三丝	055	0315 炒双菇	
0219 酥豆空心菜		0267 素肚烩三白			
0220 怪味蚕豆		0268 素烧三圆		0316 双菇扒芥菜	065
		0269 糖醋素排骨		0317 双菇银杏扒豆苗	
0221 麻辣蚕豆	046	0270 椰汁素烩		0318 猴头菇炒菜心	
0222 炆蚕豆				0319 素炒鱼香肉丝	
0223 糟辣黄豆		0271 干拔莲子	056	0320 金针菇炒榨菜	
0224 松仁茄子		0272 炒米线			
0225 裹烧茭白		0273 蜜五果		0321 甜辣金针菇	066
		0274 豉椒豆腐		0322 木耳炒黄花菜	
0226 酱烧茭白	047	0275 川酱豆腐		0323 素炒四宝	
0227 香辣茭白				0324 湘莲双耳	
0228 什锦西红柿盅		0276 葱蒜滑豆腐	057	0325 兰花木耳	
0229 西红柿炒玉米粒		0277 素炒豆腐丝			
0230 洋葱烧西红柿		0278 麻辣米豆腐		煎炸类	067
		0279 铁板豆腐			
0231 酸辣洋葱圈	048	0280 鲜蘑豆腐		0326 香酥花生米	067
0232 炒西葫芦				0327 挂霜腰果	
0233 酱炒西葫芦		0281 香辣炒豆腐	058	0328 熘山药卷	
0234 烧汁西葫芦		0282 鱼香豆腐条		0329 虎皮核桃仁	
0235 蒜蓉茼蒿		0283 糟辣熘豆腐		0330 自制怪味豆	
		0284 炒豆腐脑			
0236 麻辣茼蒿	049	0285 炒香干五丁		0331 炸土豆片	068
0237 蒿秆炒干丝				0332 怪味脆豆腐	
0238 清炒芦蒿		0286 素三丁	059	0333 油酥黄豆	
0239 蕨菜夏果		0287 雪菜炒香干		0334 炸糯米枣	
0240 干豆豉炒蕨菜		0288 咖喱炒干丝		0335 芝麻四色卷	
		0289 蒜苗慈姑炒香干			
0241 雪菜炒粉皮	050	0290 香干炒百合		0336 核桃仁土豆球	069
0242 雪菜三宝				0337 煎豆腐	
0243 麻辣薯条		0291 鲜蘑炒腐竹	060	0338 椒盐炸豆腐	
0244 甜辣红薯丝		0292 什锦腐竹		0339 麻辣豆鱼	
0245 香辣薯丝		0293 美味腐竹		0340 啤酒炸藕	
		0294 金钱豆泡			
0246 香辣芋头	051	0295 酸辣素鸡		0341 茄汁素牛柳	070
0247 家乡芋头				0342 酸辣豆腐丁	
0248 辣炒茼蒿		0296 烟熏素鱼	061	0343 香酥豆腐	
0249 清炒油麦菜		0297 鱼香素丝		0344 油泼豆豉	
0250 软炸香椿		0298 素鸡腐皮		0345 鱼香西红柿	
		0299 双菜炒素鸡			
0251 沙姜芥蓝	052	0300 油辣香菇		烧炖类	071
0252 蒜苗炒雪芋丝					
0253 蒜蓉空心菜		0301 糟辣香菇	062	0346 长生一罐香	071
0254 炒菊花菜		0302 香菇蕨菜		0347 长寿羹	
0255 炒双翠		0303 香菇炒青豆		0348 排毒菌菇煲	
		0304 栗子香菇		0349 红烧茄子	
0256 炒五仁	053	0305 香菇炒豌豆		0350 回锅豆腐	
0257 炒仙人掌条					
0258 春蚕银杏		0306 麻辣香菇	063	0351 地三鲜	072
0259 蚝油素螺		0307 熘素鹅片		0352 家常豆腐	
0260 金壳红玉		0308 熘素鱼片		0353 素九转大肠	
		0309 口蘑扒油菜心		0354 白菜粉丝炖豆腐	



目录

CONTENTS



0355 焖烧茄子

0356 海带炖豆腐

0357 干烧四季豆

0358 莲子银耳炖雪梨

0359 百合黄花烩豆腐

0360 碧螺春水烧豆腐

0361 雪菜炖豆腐

0362 葱烧豆腐

0363 软烧豆腐

0364 芹菜烧豆腐

0365 酸辣豆腐

0366 海带烧豆腐

0367 西红柿烧豆腐

0368 酸辣香干豆腐

0369 双菇豆腐

0370 芋头豆腐

0371 糖醋豆腐皮

0372 四神斋素鸡

0373 素酿油面筋

0374 五香蚕豆

0375 鲜菇烩豌豆

0376 油豆腐烧茄子

0377 蒜香茄子

0378 辣酱烧茄子

0379 芒果烧茄子

0380 酱烧茄条

0381 什锦素茄丁

0382 土豆炖豆角

0383 白菜烧三菇

0384 三菇烩丝瓜

0385 糟熘茭白

0386 葱栗子烧山药

0387 酸辣萝卜

0388 油焖竹笋

0389 什蔬素烩

0390 双菌南瓜

0391 三宝煲

0392 烧红薯

0393 吉祥如意

0394 蒜焖花生

0395 香菇烧竹笋

0396 怪味双菌

0397 蚝油焖双冬面筋

0398 酒炖白灵菇

0399 油焖鲜香菇

0400 牛蒡辣烧香菇

0401 葱油草菇

0402 竹荪素烩

0403 赛鲍鱼

0404 红酒炖橙梨

0405 冰糖炖木瓜

蒸煮类

083

0406 桂花糯米藕

083

0407 百合蒸南瓜

0408 四物素鸡

0409 豆腐酿青椒

0410 蒜蒸丝瓜

0411 焖黄豆

084

0412 水煮鲜菌

0413 素水煮肉片

0414 杏仁竹荪煮青蔬

0415 赛鱼翅

0416 蒸三素

085

0417 五香黄豆

0418 椒油豆腐煮凤尾

0419 蒸什锦

0420 独咸茄

0421 剁椒豆干

086

0422 粉蒸苋菜

0423 河水豆花

0424 五香毛豆

0425 猴头菇芥菜

0426 金钩挂玉牌

087

0427 品味豆腐

0428 酒醉双素

0429 甜辣木耳

0430 五彩素丝

0431 金瓜木耳白菜卷

088

0432 杏仁煮胡萝卜

0433 薏米扁豆煮冬瓜

0434 核桃仁煮豆腐

0435 百合煮豆腐

0436 青菜钵

089

0437 首乌煮黄豆

0438 红豆煮荸荠

0439 莲子煮荸荠

0440 泽泻蒸荸荠

0441 海藻煮冬瓜

090

0442 党参薏米煮冬瓜

0443 荷叶绿豆煮冬瓜

0444 冰糖蒸无花果

0445 威灵仙煮樱桃

第二章 凉菜篇

泡菜类

092

0446 四川泡菜

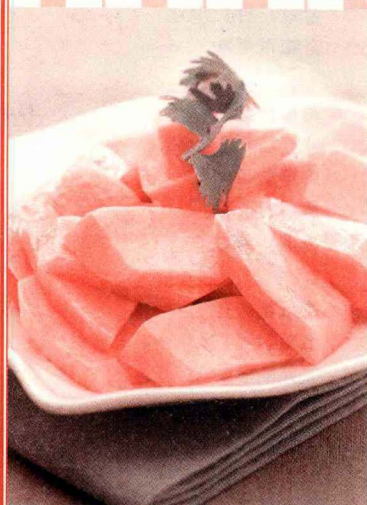
092

0447 云南泡菜		0494 糟毛豆		0541 水晶黄瓜	111
0448 广东泡菜		0495 腌制芥菜		0542 麻辣黄瓜	
0449 西北泡菜				0543 酸辣黄瓜	
0450 兰州泡菜		0496 蓑衣黄瓜	102	0544 五丝黄瓜卷	
		0497 五香萝卜		0545 糖酸黄瓜	
0451 简易泡菜	093	0498 腌脆芹菜			
0452 传统泡菜		0499 爆腌海带娃娃菜		0546 蒜片炆黄瓜	112
0453 自制泡椒		0500 腌西兰花		0547 芝麻黄瓜	
0454 黄瓜泡菜				0548 糖醋黄瓜	
0455 泡酸黄瓜		0501 冰醋四季豆	103	0549 凉拌竹笋黄瓜	
		0502 酱渍蒜薹		0550 珊瑚黄瓜	
0456 什锦泡菜	094	0503 芥末渍莲藕			
0457 手撕圆白菜		0504 双酱芹菜		0551 蛇皮辣黄瓜	113
0458 泡辣豇豆		0505 酸辣菜丝		0552 香辣黄瓜皮	
0459 双萝卜菜泡菜				0553 油吃黄瓜	
0460 泡酸白菜		0506 蓑衣萝卜	104	0554 金针菇拌黄瓜丝	
		0507 咸辣韭菜		0555 奇味黄瓜墩	
0461 脆嫩菜帮	095	0508 咸糖醋菜			
0462 醋泡花生米		0509 腌萝卜叶		0556 黄瓜拌梨丝	114
0463 香脆萝卜		0510 腌梅		0557 凉拌黄瓜小番茄	
0464 茄子泡菜				0558 柠檬黄瓜	
0465 红辣椒泡菜		0511 腌咸口蘑	105	0559 黄桃芦荟黄瓜	
		0512 糟辣菜花		0560 黄瓜拌面筋	
0466 三色泡菜	096	0513 香卤豆干茄脯			
0467 双椒泡菜		0514 糟辣芸豆		0561 黄瓜拌杏仁	115
0468 泡嫩菜花		0515 朝鲜辣白菜		0562 草莓黄瓜	
0469 水梨辣泡菜				0563 凉拌胡萝卜条	
0470 红汁山药泡菜		拌菜类	106	0564 拌胡萝卜五样	
				0565 醋泡白菜胡萝卜	
0471 酱油泡菜	097	0516 八宝菜	106		
0472 泡咸茄子		0517 芥末菜墩		0566 葱油胡萝卜西芹	116
0473 椒盐泡菜		0518 老虎菜		0567 胡萝卜拌茭白	
0474 酸辣泡黄花		0519 凉拌黄瓜		0568 胡萝卜土豆丝	
0475 鲜辣芥菜		0520 拍黄瓜		0569 香菜拌胡萝卜丝	
				0570 拍水萝卜	
0476 泡甜蒜薹	098	0521 菠菜拌粉丝	107		
0477 参汁泡菜		0522 拌合菜		0571 麻辣萝卜丝	117
0478 芝香泡菜		0523 蒜泥菠菜		0572 酸辣萝卜丝	
0479 泡嫩芥菜		0524 红油黄瓜		0573 开胃萝卜皮	
0480 枸杞水泡菜		0525 八宝黄瓜		0574 芝麻拌白萝卜丝	
				0575 香菜红椒拌青萝卜	
0481 泡嫩鲜藕	099	0526 白菜心拌豆腐丝	108		
0482 怪味泡菜		0527 姜末拌菠菜		0576 甜酸萝卜条	118
0483 泡西红柿		0528 芥末菠菜		0577 花生萝卜干	
0484 韩国泡菜		0529 呛辣菠菜		0578 豆米萝卜干	
0485 朝鲜泡菜		0530 菠菜豆腐卷		0579 怪味萝卜丝	
				0580 珊瑚萝卜	
腌菜类	100	0531 果仁菠菜	109		
		0532 菠菜花生米		0581 酸辣萝卜冻	119
0486 糖醋蒜	100	0533 蒜泥椒油菠菜		0582 醋泡樱桃萝卜	
0487 腊八蒜		0534 芝麻拌菠菜		0583 冰镇樱桃萝卜	
0488 腌圆白菜		0535 酸香莲藕片		0584 拌心里美萝卜	
0489 爽口萝卜				0585 香辣拌心里美	
0490 腌韭菜花		0536 葱椒蓑衣黄瓜	110		
		0537 黄瓜生菜		0586 尖椒萝卜菜	120
0491 腌萝卜干	101	0538 芥末拌黄瓜		0587 拌水芹	
0492 咸蒜白菜		0539 木耳黄瓜		0588 翠芹拌桃仁	
0493 醉方腐乳		0540 双耳炆黄瓜		0589 芥末西芹	



目录

CONTENTS



0590 芹菜拌香干

0591 西芹花生米

0592 椒油芹菜

0593 姜汁芹菜

0594 芹菜拌土豆丝

0595 酸辣百合芹菜

0596 什锦西芹

0597 柿子椒炆芹菜

0598 芹菜蘸酱

0599 绿芹红提

0600 红椒芹菜双豆丝

0601 西芹拌草菇

0602 西芹拌芸豆

0603 豆芽香芹

0604 西芹苦瓜

0605 西芹腰果

0606 美芹黄豆

0607 西芹玉米笋

0608 冰山君子菜

0609 冰爽蜜汁苦瓜

0610 清拌苦瓜

0611 酸辣苦瓜

0612 香辣苦瓜

0613 炆苦瓜

0614 芝麻拌苦瓜

0615 银杏凉瓜

0616 菠萝苦瓜

0617 豉蓉苦瓜

0618 苦瓜胡萝卜

0619 豆酱拌苦瓜

0620 怪味苦瓜

0621 果味苦瓜

0622 蒜蓉茄子

0623 酱辣茄子

0624 芥香蒜泥茄子

0625 凉拌茄子

0626 喷香茄子

0627 芝麻酱拌茄子

0628 多味茄泥

0629 双茄拌菜

0630 尖椒莴笋条

0631 芥末莴笋

0632 芥味莴笋丝

0633 冰爽莴笋

0634 莴笋拌木耳

0635 炆拌笋丝

0636 拌笋尖

0637 炆拌琥珀笋

0638 莴笋拌平菇

0639 红椒香椿莴笋丝

0640 巧拌莴笋丁

0641 花生米拌莴笋

0642 大刀莴笋片

0643 笋尖木耳

0644 豆腐皮拌莴笋

0645 麻辣莴笋尖

0646 五彩笋丝

0647 剁椒炆双笋

0648 双笋拌茼蒿

0649 拌莴笋片

0650 雪菜拌竹笋

0651 胭脂竹笋尖

0652 竹笋拌油菜

0653 酒醉冬笋

0654 蕨菜拌春笋

0655 麻辣玉兰片

0656 蒜汁芦笋

0657 芥油芦笋

0658 辣拌芦笋

0659 银杏百合鲜笋

0660 糖醋茭白笋

0661 姜拌藕片

0662 桂花糖藕

0663 凉拌藕片

0664 草莓糖藕

0665 橙汁浸莲藕

0666 凉拌藕三鲜

0667 泡椒莲藕

0668 香菇黄瓜拌莲藕

0669 鲜藕雪梨双丝

0670 冬瓜拌西红柿

0671 甜酸冬瓜条

0672 拌菜花三样

0673 怪味菜花

0674 红乳菜花

0675 蕨菜花生米

0676 咖喱菜花

0677 凉拌双花

0678 双色菜花

0679 豌豆拌菜花

0680 盐水菜花

0681 香菇拌菜花

0682 姜汁西兰花

0683 西兰花鸡腿菇

0684 风味豇豆节

0685 酱渍豇豆

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

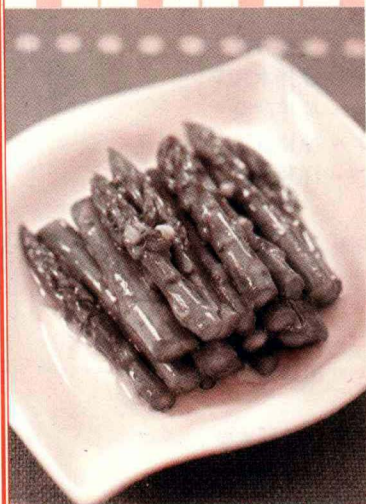
139

0686 椒蒜豇豆	140	0735 泡椒木耳	0783 共和凉菜卷	
0687 芥末豇豆			0784 广东拌丝瓜	
0688 辣椒油豇豆丁		0736 泡椒鲜香菇	0785 韩式拌桔梗	
0689 酸辣豇豆		0737 泡椒杏鲍菇		
0690 芝麻酱拌豇豆		0738 拌洋葱圈	0786 红翠大拌菜	160
		0739 洋葱拌木耳	0787 椒油苤蓝	
0691 多味绿豆芽	141	0740 洋葱拌西芹	0788 芥末拌时蔬	
0692 粉皮拌绿豆芽			0789 韭黄干丝	
0693 椒拌香菇绿豆芽		0741 洋葱拌香干	0790 开胃三丝	
0694 椒油绿豆芽		0742 银芽白菜		
0695 麻辣绿豆芽		0743 酸辣白菜	0791 口口香	161
		0744 甜辣拌白菜	0792 辣拌油菜	
0696 黄豆芽拌荷兰豆	142	0745 海带丝拌白菜丝	0793 凉拌时蔬	
0697 黄豆芽拌香菇			0794 老醋苦菊	
0698 凉拌黄豆芽		0746 炆白菜	0795 老醋西湖莼菜	
0699 山西小拌菜		0747 木耳白菜片		
0700 香辣黑豆芽		0748 芥末白菜墩	0796 凉拌香菜	162
		0749 果汁白菜心	0797 凉拌木耳菜	
0701 什锦掐菜	143	0750 爽口脆白	0798 凉拌蔬菜	
0702 炆拌土豆丝			0799 凉拌五毒	
0703 酸辣土豆		0751 麻辣白菜卷	0800 洋葱拌西红柿	
0704 土豆丝拌白菜		0752 拌时蔬		
0705 五香土豆		0753 生拌菜篮子	0801 凉拌苋菜	163
		0754 拌什锦粉丝	0802 凉拌油菜心	
0706 香脆土豆丝	144	0755 油辣圆白菜	0803 凉拌鱼腥草	
0707 小葱拌土豆丝			0804 大蒜拌鱼腥草叶	
0708 蜜汁土豆		0756 香菇拌圆白菜	0805 凉拌紫苏叶	
0709 冰浸芥蓝		0757 酸辣圆白菜		
0710 芥蓝拌腊八豆		0758 芥末茼蒿	0806 麻酱油麦菜	164
		0759 炆拌茼蒿	0807 麻辣茭白	
0711 芥蓝拌木耳	145	0760 老醋茼蒿	0808 麻辣韭菜	
0712 芥蓝核桃仁			0809 梅子山药	
0713 爽口芥蓝		0761 菊花瓣拌四季豆	0810 米椒广东菜心	
0714 蒜蓉芥蓝		0762 姜汁扁豆		
0715 荷兰豆金针菇		0763 麻辣蒜泥拌豆角	0811 盆中香	165
		0764 酸辣扁豆	0812 飘香玉米	
0716 松仁荷兰豆	146	0765 蒜泥豆角	0813 呛辣鱼腥草	
0717 拌荷兰豆			0814 炆拌蕨菜	
0718 荷兰豆拌菊花		0766 拌黄花菜	0815 炆拌南瓜丝	
0719 豉油杭椒		0767 拌葵花子菜胆		
0720 椒拌双耳		0768 拌马齿苋	0816 炆空心菜	166
		0769 拌莼菜	0817 炆仙人掌条	
0721 辣椒拌口蘑	147	0770 冰镇玉米笋	0818 巧拌四丝	
0722 麻辣红椒香干			0819 清凉三丝	
0723 青红椒拌香干		0771 彩霞蔬菜冻	0820 清爽大拌菜	
0724 青椒拌甘蓝丝		0772 冰糖芦荟		
0725 青椒拌三萝		0773 橙味山药条	0821 拌韭菜	167
		0774 橙汁荸荠	0822 三丁拌咸菜	
0726 生拌辣椒	148	0775 春卷蘸酱	0823 沙司桂花山药	
0727 酸辣青椒			0824 珊瑚雪莲	
0728 炆柿子椒		0776 醋熘西葫芦	0825 生拌仙人掌	
0729 糖醋彩椒		0777 大凉拌		
0730 香拌红椒瓜丝		0778 掸炆鲜黄花	0826 生拌油麦菜	168
		0779 多味大头菜	0827 蘸汁空心菜	
0731 香拌柿子椒丝	149	0780 粉丝拌油菜	0828 爽口三拼	
0732 香干拌青椒丝			0829 酸果	
0733 雪菜拌椒圈		0781 风味海白菜	0830 木耳小白菜	
0734 泡红辣椒		0782 风味苦菜		



目录

CONTENTS



0831 酸辣空心菜

0832 糖醋菜心

0833 甜甜美美

0834 五彩拌菜

0835 凉拌韭菜

0836 夏果橄榄菜

0837 番茄仙人掌

0838 怪味木耳菜

0839 五彩缤纷

0840 五香蒜薹

0841 西红柿拌茭白

0842 乡村小菜

0843 香菜萝卜丝

0844 杏仁苕蓝丝

0845 一清二白

0846 玉米芥蓝拌杏仁

0847 榨菜拌苋菜

0848 蘸酱菜

0849 蔬果拌菜

0850 双萝拌紫甘蓝

0851 爽脆佛手瓜

0852 怪味海带

0853 海带拌腐竹

0854 海带三丝

0855 红油海带丝

0856 凉拌海带黄豆苗

0857 芝麻双丝拌海带

0858 辣椒油杂拌

0859 辣裙带菜

0860 拌双耳

0861 葱香木耳

0862 风味木耳

0863 黄花草拌山木耳

0864 椒蓉木耳菜

0865 芥末木耳

0866 凉拌木耳瓜丝

0867 木耳拌生菜

0868 木耳荸荠

0869 三丝生菜

0870 银耳山楂

0871 冰糖橘子银耳

0872 冰雪聪明

0873 香菇拌粉皮

0874 荸荠拌香菇

0875 香菇拌芥菜

0876 葱油金针菇

0877 芥油金针菇

0878 凉拌金针菇

0879 凉拌金针黄花

169 0880 茶树菇拌蒜薹

0881 脆丝三宝

0882 风味袖珍菇

0883 合和鸿禧四宝蔬

0884 蒜末拌平菇

0885 姜丝拌平菇

0886 口蘑拌花生

0887 巧拌滑子菇

0888 素拌什锦

0889 油辣鸡腿菇

0890 香椿拌豆腐

0891 盐水豆腐

0892 杏仁豆腐

0893 香辣豆腐

0894 小葱拌豆腐

0895 豆腐拌什锦

0896 豉油豆腐

0897 麻辣冻豆腐

0898 花生末拌豆腐

0899 多味豆腐

0900 凉拌油豆腐

0901 川式米豆腐

0902 豆腐丝拌香菜

0903 卤煮豆腐皮

0904 豆皮芥末三丝卷

0905 辣子豆皮

0906 兰花豆干

0907 辣拌豆皮

0908 三丝豆皮卷

0909 爽口油豆皮

0910 香干拌贡菜

0911 麻辣香干

0912 葱丝拌香干

0913 辣味香干韭菜花

0914 洛南香干

0915 菇菜香干

0916 酸辣干丝

0917 雪菜拌香干

0918 凉拌腐竹

0919 腐竹三丝

0920 怪味腐竹

0921 炆口蘑腐竹

0922 三丝炆腐竹

0923 茼蒿拌腐竹

0924 五彩腐竹

0925 榨菜拌腐竹

0926 怪味素鸡

0927 麻辣素鸡

0928 枸杞拌蚕豆

0929 酸辣蚕豆

0930 茴香豆

0931 鲜拌茼蒿

0932 蒜泥蚕豆

0933 酸辣芸豆

0934 甜酒芸豆

0935 桂花芸豆

0936 黄豆拌蒜薹

0937 酒酿黄豆

0938 黄豆拌雪菜

0939 腊八豆拌蕨菜

0940 辣豆雪菜

0941 青豆拌小白菜

0942 山楂豆泥

0943 绍兴回味豆

0944 生炆玉兰豆

0945 杏仁拌豌豆

0946 油炸麻辣豆

0947 盐水毛豆

0948 白糖拌花生米

0949 挂霜花生

0950 怪味花生

0951 酱花生米

0952 花生拌核桃仁

0953 花生米拌香菜

0954 椒盐拌花生米

0955 老醋花生米

0956 老陕菜

0957 爽口花生米

0958 川北凉粉

0959 黄瓜凉粉

0960 傣味酸辣豌豆凉粉

0961 豆豉凉皮

0962 辣椒油拌粉皮

0963 果酱白菜心

0964 怪味五丁

0965 拌菠萝银粉

0966 冰冻葡萄球

0967 冰糖核桃仁

0968 橙汁苹果丝

0969 桂花莲枣

0970 果味双色

0971 核桃仁拌三素

0972 红酒蜜梨

0973 红枣黄桃

0974 京糕梨

0975 凉拌青木瓜

0976 蜜汁鲜果

0977 蜜汁鲜桃

0978 蜜汁小枣

0979 糯米红枣

0980 苹果果盘

0981 苹果柠檬盅

0982 赛海蜇

0983 酸辣瓜皮卷

0984 酸辣凉粉

0985 香蕉拌桃片

0986 雪花梨片

0987 杂锦拌桃仁

0988 芝麻蜜枣

0989 芹菜拌海带

0990 拌洋葱

沙拉类

0991 中华风味沙拉

0992 什锦沙拉

0993 紫甘蓝芦笋沙拉

0994 西红柿洋葱沙拉

0995 香辣黄瓜花生沙拉

0996 翡翠沙拉

0997 薄荷蔬果沙拉

0998 土豆山楂糕沙拉

0999 草莓沙拉

1000 什锦西瓜盅

第三章 主食篇

米饭类

1001 香甜八宝饭

1002 蜜汁八宝饭

1003 荷叶包饭

1004 素什锦炒饭

1005 炒三丝饭

1006 双菇炒饭

1007 山菜蘑菇炒饭

1008 泡菜素炒饭

1009 素四宝烩饭

1010 鲜菇烩饭

1011 罗汉素烩饭

1012 蔬菜焖饭

1013 三色焖饭

1014 蘑菇盖浇饭

1015 十谷米饭

1016 山药荸荠饭

1017 提子花生饭

1018 五彩玉米饭

1019 茄香菜饭

198 1020 锅巴饭

1021 麦芽饭

1022 花香饭

1023 果脯红薯饭

1024 醪糟水果饭

1025 橙汁饭

1026 芒果饭

1027 椰香饭

1028 蜜枣炒饭饭团

1029 泡菜饭团

1030 紫米饭团

面食类

1031 家常刀削面

1032 家常手擀面

1033 家常抻面

1034 家常凉面

1035 油泼面

1036 武汉热干面

1037 麻酱热拌面

1038 三色干拌面

1039 葱油拌面

1040 什锦炒面

1041 罗汉斋炒面

1042 彩椒拌面片

1043 自制四川凉面

1044 自制银川凉面

1045 怪味凉拌面

1046 桂花山药凉面

1047 抹茶凉面

1048 油焖竹笋汤面

1049 罗汉汤面

1050 田园荞麦面

1051 疙瘩汤

1052 养生馒头

1053 全麦健康馒头

1054 开花馒头

1055 红枣馒头

1056 烤馒头

1057 双色玉米面馒头

1058 豆蔻馒头

1059 刺猬馒头

1060 蔬菜馒头

1061 抹茶蜜豆馒头

1062 南瓜小馒头

1063 葱香花卷

1064 荷叶卷

1065 银丝卷



目录

CONTENTS



- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 1066 菊花花卷 | 217 | 1113 百合绿豆粥 | |
| 1067 绿茶卷 | | 1114 核桃芝麻百合粥 | |
| 1068 烘烤椒盐花卷 | | 1115 百合红枣粥 | |
| 1069 乌龙茶花卷 | | | |
| 1070 自制小窝头 | | 1116 百合莲子红豆粥 | 227 |
| | | 1117 百合荸荠粥 | |
| 1071 香糯窝窝头 | 218 | 1118 薏米百合粥 | |
| 1072 枣窝头 | | 1119 百合南瓜粥 | |
| 1073 杂面窝头 | | 1120 百合小米粥 | |
| 1074 双瓜菜窝头 | | | |
| 1075 巧克力小窝头 | | 1121 桂圆百合粥 | 228 |
| | | 1122 桂圆红枣粥 | |
| 1076 泰山四粉窝头 | 219 | 1123 荞麦桂圆粥 | |
| 1077 豆沙包 | | 1124 桂圆栗子粥 | |
| 1078 香甜豆包 | | 1125 桂圆莲子粥 | |
| 1079 健康素菜包 | | | |
| 1080 胡萝卜素包 | | 1126 蜜枣桂圆粥 | 229 |
| | | 1127 桂圆良姜粥 | |
| 1081 果酱甜包 | 220 | 1128 桂圆糯米粥 | |
| 1082 茴香鸡蛋包 | | 1129 酸枣仁桂圆粥 | |
| 1083 五仁包 | | 1130 山药桂圆粥 | |
| 1084 芋泥包 | | | |
| 1085 芋头红豆三角包 | | 1131 山药粥 | 230 |
| | | 1132 红枣山药粥 | |
| 1086 麻酱素包 | 221 | 1133 薏米山药粥 | |
| 1087 麦穗包 | | 1134 山药薏米姜汁粥 | |
| 1088 秋叶包 | | 1135 红枣山药薏米粥 | |
| 1089 三菇包 | | | |
| 1090 红糖三角包 | | 1136 山药糯米粥 | 231 |
| | | 1137 山药玉米楂粥 | |
| 1091 素馅荞麦包 | 222 | 1138 山药芝麻粥 | |
| 1092 白砂糖烧饼 | | 1139 山药芡实粥 | |
| 1093 油酥芝麻酱烧饼 | | 1140 花生山药粥 | |
| 1094 韭菜馅饼 | | | |
| 1095 蒸千层饼 | | 1141 荔枝山药粥 | 232 |
| | | 1142 莲子山药紫米粥 | |
| 1096 芝麻酱荸荠豆沙饼 | 223 | 1143 山药荸荠粥 | |
| 1097 团圆饼 | | 1144 山药扁豆粥 | |
| 1098 炒饼 | | 1145 山药枸杞粥 | |
| 1099 春饼 | | | |
| 1100 素锅贴 | | 1146 核桃木耳粥 | 233 |
| | | 1147 山药葡萄粥 | |
| 1101 西葫芦锅贴 | 224 | 1148 西红柿山药粥 | |
| 1102 素蒸饺 | | 1149 柏子仁粥 | |
| 1103 玉米发糕 | | 1150 扁豆小米粥 | |
| 1104 吉祥寿桃 | | | |
| 1105 健康早餐 | | 1151 冰糖红枣粥 | 234 |
| | | 1152 冰糖绿豆苋菜粥 | |
| 粥类 | 225 | 1153 冰糖银耳粥 | |
| | | 1154 菠菜枸杞子粥 | |
| 1106 八宝粥 | 225 | 1155 菠菜素粥 | |
| 1107 白扁豆粥 | | | |
| 1108 白兰花粥 | | 1156 菠菜粥 | 235 |
| 1109 白茄首乌粥 | | 1157 菠萝粥 | |
| 1110 白玉珍果粥 | | 1158 薄荷粥 | |
| | | 1159 糙米粥 | |
| 1111 百合粥 | 226 | 1160 茶叶粥 | |
| 1112 百合银耳粥 | | | |

1161 川贝雪梨粥	236	1211 红豆花生粥	246	1260 绿豆大米粥	
1162 大麦烤麸粥		1212 红豆莲藕粥		1261 绿豆黄瓜粥	256
1163 大麦米粥		1213 红豆莲子粥		1262 绿豆薏米粥	
1164 大米粥		1214 红豆粥		1263 绿豆银耳粥	
1165 大蒜粥		1215 红薯小米粥		1264 绿蔬甜薯粥	
1166 党参红枣粥	237	1216 红薯粥	247	1265 罗汉燕麦粥	
1167 党参黄芪粥		1217 红枣黑米粥		1266 萝卜益气粥	257
1168 冬瓜糯米粥		1218 红枣菊花粥		1267 麦冬大米粥	
1169 冬瓜葡萄粥		1219 红枣绿豆粥		1268 麦芽粥	
1170 冬瓜西瓜粥		1220 红枣糯米粥		1269 芒果粥	
1171 冬瓜粥	238	1221 红枣粥	248	1270 玫瑰香粥	
1172 豆腐皮粥		1222 胡萝卜南瓜粥		1271 猕猴桃薏米粥	258
1173 豆浆粥		1223 胡萝卜芹菜粥		1272 米糕甜粥	
1174 豆苗清米粥		1224 胡萝卜粥		1273 蜜饯胡萝卜粥	
1175 豆汁粥		1225 糊涂粥		1274 茉莉花粥	
1176 二米粥	239	1226 花生糙米粥	249	1275 木耳粥	
1177 防风葱白粥		1227 花生高粱粥		1276 南瓜糯米粥	259
1178 仿真燕窝粥		1228 花生红枣粥		1277 南瓜小米粥	
1179 佛手柑粥		1229 花生小米粥		1278 南瓜燕麦粥	
1180 茯苓五味粥		1230 花生杏仁粥		1279 南瓜粥	
1181 腐竹银杏粥	240	1231 花生粥	250	1280 南瓜紫米粥	
1182 甘蔗高粱粥		1232 花样果肉薏米粥		1281 糯米花生麦粥	260
1183 甘蔗汁小米粥		1233 黄豆粥		1282 糯米麦粥	
1184 高粱米粥		1234 茴香粥		1283 泡菜粥	
1185 枸杞子粥		1235 姜汁糯米糊		1284 枇杷银耳粥	
1186 桂花糖粥	241	1236 金橘糯米粥	251	1285 飘香腊八粥	
1187 果味绿豆粥		1237 韭菜粥		1286 苹果麦片粥	261
1188 果香糯米粥		1238 菊花核桃粥		1287 葡萄干小米粥	
1189 海带大米粥		1239 菊花绿豆粥		1288 葡萄粥	
1190 海带豆香粥		1240 菊花糯米粥		1289 芥菜小米粥	
1191 海带紫菜粥	242	1241 菊花粥	252	1290 芡实茯苓粥	
1192 核桃果肉紫米粥		1242 决明子粥		1291 芡实韭子粥	262
1193 核桃糯米粥		1243 苦瓜糯米粥		1292 芡实糯米粥	
1194 核桃芡实粥		1244 苦瓜粥		1293 荞麦粥	
1195 黑芝麻红枣粥		1245 酪梨芋头粥		1294 茄子粥	
1196 核桃小米粥	243	1246 梨粥	253	1295 芹菜芦荟粥	
1197 核桃紫米粥		1247 荔枝红豆粥		1296 芹菜香菇粥	263
1198 荷叶莲子粥		1248 荔枝粥		1297 芹菜粥	
1199 黑豆黑米粥		1249 栗子红薯粥		1298 青菜玉米面粥	
1200 黑豆粥		1250 栗子玉米楂粥		1299 青豆玉米粥	
1201 黑豆紫米粥	244	1251 栗子粥	254	1300 青豆粥	
1202 黑米桂花粥		1252 莲枣薏米粥		1301 人参核桃粥	264
1203 黑米红枣粥		1253 莲子荷叶粥		1302 人参莲子粥	
1204 黑米粥		1254 莲子木瓜粥		1303 三菇小米粥	
1205 黑芝麻核桃粥		1255 莲子小米粥		1304 三黑乌发粥	
1206 黑芝麻糯米糊	245	1256 莲子薏米粥	255	1305 三米粥	
1207 黑芝麻糯米粥		1257 莲子粥		1306 三色米粥	265
1208 黑芝麻燕麦粥		1258 菱角薏米粥		1307 三色蔬菜粥	
1209 红扁豆粥		1259 绿豆菜心粥			
1210 红豆高粱粥					



目录

CONTENTS



- | | | |
|--------------|-------------|-----|
| 1308 桑葚芝麻粥 | 1356 小米红豆粥 | 275 |
| 1309 山楂红枣莲子粥 | 1357 小米红糖粥 | |
| 1310 山楂粥 | 1358 小米红枣粥 | |
| | 1359 小米黄豆粥 | |
| 1311 芍药花粥 | 1360 小米苦瓜粥 | |
| 1312 生姜粥 | | |
| 1313 什锦甜粥 | 1361 小米绿豆粥 | 276 |
| 1314 石榴花粥 | 1362 小米豌豆粥 | |
| 1315 首乌黑豆粥 | 1363 小米粥 | |
| | 1364 杏仁桂花粥 | |
| 1316 蔬蓉糙米粥 | 1365 雪梨黄瓜粥 | |
| 1317 双耳小米粥 | | |
| 1318 双菇粥 | 1366 燕麦大米粥 | 277 |
| 1319 双莲粥 | 1367 燕麦雪梨粥 | |
| 1320 双莲紫米粥 | 1368 杨梅绿豆粥 | |
| | 1369 椰汁黑糯米粥 | |
| 1321 双米银耳粥 | 1370 野菜粥 | |
| 1322 丝瓜小米粥 | | |
| 1323 丝瓜粥 | 1371 薏米红豆粥 | 278 |
| 1324 松仁核桃香粥 | 1372 薏米雪梨粥 | |
| 1325 松仁紫米粥 | 1373 银耳高粱粥 | |
| | 1374 银耳绿豆粥 | |
| 1326 松子粥 | 1375 银耳糯米粥 | |
| 1327 蒜泥海带粥 | | |
| 1328 田园蔬菜粥 | 1376 银耳樱桃粥 | 279 |
| 1329 甜果粥 | 1377 银杏莲子粥 | |
| 1330 土豆藕丁粥 | 1378 樱桃玫瑰花粥 | |
| | 1379 油菜粥 | |
| 1331 土豆粥 | 1380 油麦菜小米粥 | |
| 1332 豌豆桂花粥 | | |
| 1333 豌豆绿豆粥 | 1381 玉米楂子粥 | 280 |
| 1334 无花果粥 | 1382 玉米豆蓉粥 | |
| 1335 五豆粥 | 1383 玉米绿豆粥 | |
| | 1384 玉米面粥 | |
| 1336 五色粥 | 1385 玉米笋丁粥 | |
| 1337 煨酥豆糖粥 | | |
| 1338 西瓜皮丁粥 | 1386 芋头红薯粥 | 281 |
| 1339 西瓜子仁粥 | 1387 芋头玉米楂粥 | |
| 1340 西红柿豆腐粥 | 1388 芋头粥 | |
| | 1389 杂米香菇粥 | |
| 1341 西红柿西米粥 | 1390 杂米粥 | |
| 1342 西葫芦粥 | | |
| 1343 西米核桃糊 | 1391 枣莲三宝粥 | 282 |
| 1344 西米猕猴桃粥 | 1392 枣泥粥 | |
| 1345 西米苹果粥 | 1393 榨菜香菇粥 | |
| | 1394 芝麻红枣粥 | |
| 1346 西米甜瓜粥 | 1395 芝麻粥 | |
| 1347 西米樱桃粥 | | |
| 1348 鲜蘑粥 | 1396 竹笋粥 | 283 |
| 1349 苋菜玉米粥 | 1397 紫米党参粥 | |
| 1350 香菜粥 | 1398 紫米红枣粥 | |
| | 1399 紫米薏仁粥 | |
| 1351 香菇脆笋粥 | 1400 紫米杂粮粥 | |
| 1352 香菇粥 | | |
| 1353 香蕉粥 | 1401 紫米粥 | 284 |
| 1354 小萝卜粥 | 1402 橄榄粥 | |
| 1355 小米八宝粥 | 1403 马齿苋粥 | |
| | 1404 桃仁南瓜粥 | |