

| 菜名       | 类型 | 饱腹值 | 好感 | 其他效果       | 备注     | 配方 | 列1 | 列2  | 列3 | 列4 |
|----------|----|-----|----|------------|--------|----|----|-----|----|----|
| ·白水豆腐    | 煮  | 43  | 1  |            |        | 豆腐 | 井水 |     |    |    |
| ·玉粒粥     | 煮  | 43  | 1  |            |        | 米  | 糖  | 井水  |    |    |
| ·浆水粥     | 煮  | 53  | 2  |            | 明教弟子绝赞 | 米  | 井水 | 菜   |    |    |
| ·莲子粥     | 煮  | 53  | 2  |            |        | 米  | 井水 | 莲子  |    |    |
| ·黑玉生滚粥   | 煮  | 70  | 2  |            |        | 米  | 猪肉 | 井水  | 蛋  |    |
| ·杂菜汤     | 煮  | 37  | 2  |            | 少林弟子绝赞 | 井水 | 菜  |     |    |    |
| ·白水鱼     | 煮  | 37  | 2  |            |        | 井水 | 鱼  |     |    |    |
| ·白水虾     | 煮  | 37  | 2  |            | 秋叶青绝赞  | 井水 | 虾  |     |    |    |
| ·白水肉     | 煮  | 43  | 1  |            |        | 井水 | 猪肉 |     |    |    |
| ·傅饪      | 煮  | 43  | 1  |            |        | 井水 | 面  |     |    |    |
| ·含香粽子    | 煮  | 60  | 1  |            |        | 米  | 糯米 | 井水  |    |    |
| ·御黄王母饭   | 煮  | 60  | 1  |            |        | 米  | 猪肉 | 井水  |    |    |
| ·雪炖羹     | 煮  | 63  | 3  |            |        | 米  | 井水 | 菜   | 鱼  |    |
| ·莲叶羹     | 煮  | 60  | 2  | 2h内功会心1%   |        | 糖  | 面  | 井水  | 莲子 |    |
| ·百岁羹     | 煮  | 53  | 2  | 2h血量2%     |        | 豆腐 | 井水 | 菜   |    |    |
| ·落雁雪酿鱼   | 煮  | 63  | 3  | 2h恢复25血/5s |        | 豆腐 | 井水 | 菜   | 鱼  |    |
| ·生进24气馄饨 | 煮  | 73  | 4  | 2h外功会心2%   |        | 猪肉 | 面  | 井水  | 菜  | 虾  |
| ·饮中仙     | 煮  | 70  | 3  | 2h内功会心2%   |        | 糖  | 糯米 | 酒   | 蛋  | 桂花 |
| ·红河白龙    | 煮  | 60  | 5  | 2h全属性2%    |        | 油  | 豆腐 | 辣椒  |    |    |
| ·七返膏     | 煮  | 60  | 2  | 2h血量4%     |        | 面  | 油  | 井水  | 蛋  |    |
| ·汉宫棋     | 煮  | 90  | 7  | 2h外功会心3%   |        | 面  | 鸡肉 | 井水  | 虾  | 鱼翅 |
| ·赤霄      | 煮  | 83  | 8  | 2h血量5%     |        | 豆腐 | 井水 | 菜   | 鱼  | 辣椒 |
| ·慈母游子羹   | 炖  | 90  | 7  | 2h恢复75血/5s |        | 鸡肉 | 豆腐 | 井水  | 蛋  | 雪蛤 |
| ·乌雌鸡汤    | 炖  | 43  | 1  |            |        | 鸡肉 | 井水 |     |    |    |
| ·冰花映月羹   | 炖  | 73  | 8  | 2h内功会心3%   |        | 糖  | 井水 | 桂花  | 枸杞 | 银耳 |
| ·乱炖      | 炖  | 53  | 2  |            |        | 猪肉 | 井水 | 菜   |    |    |
| ·月桂金丝羹   | 炖  | 57  | 7  | 2h全属性3%    |        | 井水 | 桂花 | 鱼翅  |    |    |
| ·冷蟾儿羹    | 炖  | 87  | 13 | 2h外功会心3%   |        | 井水 | 枸杞 | 桂花  | 银耳 | 雪蛤 |
| ·酪心玛瑙    | 炖  | 73  | 11 | 2h内功会心3%   |        | 糖  | 井水 | 燕窝  | 银耳 |    |
| ·葵花斩肉    | 炖  | 63  | 3  | 30min移速3%  |        | 猪肉 | 井水 | 虾   | 蛋  |    |
| ·赐绯雪蟾    | 炖  | 73  | 8  | 2h御劲3%     | 限厨娘    | 糖  | 井水 | 枸杞  | 莲子 | 雪蛤 |
| ·碧海玉露羹   | 炖  | 73  | 8  | 2h化劲3%     |        | 糖  | 井水 | 枸杞  | 莲子 | 燕窝 |
| ·十全大补汤   | 炖  | 227 | 61 | 2h幸运40     |        | 井水 | 灵芝 | 雪莲子 | 虫草 | 人参 |
| ·胡饼      | 烤  | 33  |    |            |        | 面粉 |    |     |    |    |
| ·烤肉      | 烤  | 33  |    |            |        | 猪肉 |    |     |    |    |
| ·珍珠丸     | 烤  | 33  |    |            |        | 糯米 |    |     |    |    |
| ·江湖炙     | 烤  | 27  | 1  |            |        | 鱼  |    |     |    |    |
| ·甜雪      | 烤  | 40  |    |            |        | 面粉 | 糖  |     |    |    |
| ·光明虾炙    | 烤  | 27  | 1  |            | 秋叶青绝赞  | 虾  |    |     |    |    |
| ·金露酥     | 烤  | 77  | 6  | 2h恢复5内劲/5s | 李局绝赞   | 油  | 糖  | 面粉  | 蛋  | 燕窝 |
| ·油饼      | 炸  | 40  |    |            |        | 油  | 面  |     |    |    |
| ·煎豆腐     | 炸  | 40  |    |            |        | 油  | 豆腐 |     |    |    |
| ·稻香饼     | 炸  | 60  | 2  |            |        | 油  | 面  | 蛋   | 菜  |    |
| ·龙凤糕     | 炸  | 40  |    |            |        | 油  | 糯米 |     |    |    |
| ·炸肉      | 炸  | 40  |    |            |        | 油  | 猪肉 |     |    |    |
| ·油炸鸡     | 炸  | 40  |    |            |        | 油  | 鸡肉 |     |    |    |
| ·炸鱼干     | 炸  | 33  | 1  |            |        | 油  | 鱼  |     |    |    |
| ·金玉荷包    | 炸  | 33  | 1  |            |        | 油  | 蛋  |     |    |    |
| ·见风消     | 炸  | 47  |    |            |        | 油  | 糯米 | 糖   |    |    |
| ·过门香     | 炸  | 57  |    |            |        | 油  | 米  | 猪肉  |    |    |
| ·凤凰胎     | 炸  | 43  | 2  | 2h外功强度2%   |        | 油  | 鱼  | 蛋   |    |    |
| ·紫虚寒食饼   | 炸  | 60  | 2  | 2h血量3%     |        | 油  | 面粉 | 井水  | 蛋  |    |
| ·金酥鸡     | 炸  | 60  | 5  | 30min移速4%  |        | 油  | 鸡肉 | 辣椒  |    |    |
| ·白龙霍     | 蒸  | 47  | 3  | 2h幸运20     |        | 井水 | 鱼  | 菜   |    |    |
| ·稻谷饭     | 蒸  | 43  | 1  |            |        | 米  | 井水 |     |    |    |
| ·素银夹花    | 蒸  | 70  | 2  | 2h命中2%     |        | 鸡肉 | 面粉 | 井水  | 虾  |    |
| ·角黍      | 蒸  | 43  | 1  |            |        | 糯米 | 井水 |     |    |    |
| ·单笼金乳酥   | 蒸  | 60  | 2  | 2h被治疗3%    |        | 油  | 面粉 | 井水  | 蛋  |    |
| ·难得逍遥饼   | 蒸  | 50  | 1  | 2h内功强度2%   |        | 糖  | 面粉 | 井水  |    |    |
| ·石蜜粽子    | 蒸  | 50  | 1  |            |        | 糖  | 糯米 | 井水  |    |    |
| ·杂脯粽     | 蒸  | 60  | 1  |            |        | 猪肉 | 糯米 | 井水  |    |    |
| ·水晶桂花糕   | 蒸  | 53  | 2  | 30min移速2%  |        | 糯米 | 桂花 | 枸杞  |    |    |
| ·茶碗蒸     | 蒸  | 27  | 1  |            |        | 蛋  |    |     |    |    |

|        |   |    |   |            |  |    |    |    |     |  |
|--------|---|----|---|------------|--|----|----|----|-----|--|
| ·金粟虾蓉饼 | 蒸 | 53 | 2 | 2h恢复50血/5s |  | 面粉 | 井水 | 虾  |     |  |
| ·鸡子羹   | 蒸 | 37 | 2 |            |  | 井水 | 蛋  |    |     |  |
| 月桂白露羹  | 蒸 | 53 | 3 | 2h被治疗4%    |  | 糖  | 井水 | 桂花 | 莲子子 |  |
| ·柜枚    | 蒸 | 33 |   |            |  | 面  |    |    |     |  |
| ·蒸饼    | 蒸 | 43 | 1 |            |  | 面粉 | 井水 |    |     |  |
| ·清蒸鲈鱼  | 蒸 | 27 | 1 |            |  | 鱼  |    |    |     |  |
| ·蒸干菜   | 蒸 | 27 | 1 |            |  | 菜  |    |    |     |  |
| ·蒸豚    | 蒸 | 33 |   |            |  | 猪肉 |    |    |     |  |
| ·豆腐浆   | 蒸 | 33 |   |            |  | 豆腐 |    |    |     |  |
| ·葫芦鸡   | 蒸 | 33 |   |            |  | 鸡肉 |    |    |     |  |
| ·琳琅盖钟  | 蒸 | 43 | 1 |            |  | 豆腐 | 猪肉 |    |     |  |
| ·西江料   | 蒸 | 70 | 2 | 2h外功会心1%   |  | 猪肉 | 面粉 | 井水 | 菜   |  |
| ·荷包饭   | 蒸 | 70 | 2 | 30min移速1%  |  | 猪肉 | 糯米 | 虾  | 蛋   |  |
| 银颗金丝饭  | 蒸 | 63 | 6 | 2h幸运30     |  | 米  | 井水 | 鱼翅 |     |  |