

新编大众菜谱系列

主编 尹伊



新编大众调料妙用 1000 法

天津科技翻译出版公司

新编
调料妙用
1000 法

天津科技翻译出版公司

津新登字(90) 010 号

责任编辑:刘永生

主 编:尹 伊

副 主 编:孟 建 朱世成 李建民

编写人员:杨大昭 于 敏 朱 东

傅广仁 周乃彬 刘二代

刘淑新 姜星生 张兆丽

新编大众调料妙用 1000 法

(新编大众菜谱系列)

主编:尹伊

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300192)

新华书店天津发行所发行

山东新华印刷厂德州厂印刷

* * *

开本 787×1092 印张 16 字数 472(千字)

1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

印数 6000 册

ISBN7—5433—0772—3

N·68 定价 9.50 元

目 录

调料简介.....	1	炆腰子片豆腐	15
调味品的作用和种类.....	2	炆什锦豆腐	16
调味的方法.....	3	炆三丁	16
调味品的添加顺序.....	4	炆元白菜	17
味的种类.....	4	炆瓜片豆腐	17
几种复合调味汁的制作.....	7	炆豆腐海米	17
油的特性及调味方法.....	8	炆豆角豆腐	18
香油在烹饪食物中的作用.....	9	炆莴笋	18
油焖二冬.....	9	炆芹菜	19
虾子焖冬菇	10	炆茭菜	19
香油炸薄荷	10	炆鲜黄花菜	20
腐竹拌香椿	11	马奶司少司	20
清拌豆腐	11	海米炆莴笋	21
椿芽拌豆腐	11	炆菜花	21
炆龙须菜	12	椒油西瓜皮	21
虾子油焖笋	12	肉丝拌香菜	22
蘑菇炆豆腐	13	食用油	22
凉拌银耳	13	炸土豆丝	23
素拌三丁	13	菜松	24
花椒油和辣椒油	14	油焖笋	24
炆豆腐肚	14	炸明虾	25
炆豆腐板筋	15	炸苹果夹	25
炆豆腐莴苣	15	走油鹌鹑	26

过油肉	26	五香腌萝卜	41
盐的特性及调味方法	27	腌胡萝卜	41
盐爆豆角	28	腌雪里红	42
盐水鸡	28	盐水虾片	42
盐水鸡条	29	腌黄瓜	42
盐水鸭	29	腌扁豆、豇豆	43
盐水猪舌	30	腌茄包	43
拌盐白菜	30	酱油的特性及调味方法	43
盐水鸭肫	31	酱鸡	44
咸水肫	31	熨鸡	45
盐水虾	32	酱油嫩鸡	45
盐水金钱鸡	32	芋芳鸡骨酱	46
淡盐嫩鸭	33	砂锅鸡	46
咸年糕	33	荷包酱鸡	47
盐拌西红柿、黄瓜	34	霉干菜虎皮肉	47
盐爆双脆	34	元宝肉	48
咸肉	34	时菜全酱鸭	48
腌肉	35	京东鸭子	49
盐水毛豆	35	酱鸭	50
盐水腐竹	36	红炖羊肉	50
盐水肘子	36	酱羊肉	50
豆腐煮腌肉	37	红焖猪蹄	51
盐焗鸡	37	酱凤翅	51
鸭肉白菜咸粥	38	酱肉	52
蛋花粥	38	酱肘子	52
油菜粥	38	酱汤	53
咸肉烧山芋	39	清酱肉	53
盐水笋豆	39	酱兔肉	54
腌香椿	40	酱排骨	54
速腌白菜帮	40	酱猪头杂碎	55
腌萝卜	40	酱口条	55

酱心头	56	酱油豇豆烩面	70
酱肝	56	四喜饺	71
拌腰片	57	瓢馅冬瓜	71
凉拌海参	57	酱的特性及调味方法	72
凉拌三丝	58	酱黄瓜	73
凉拌海蟹	58	酱焖茄子	73
拌油菜	59	酱汁青鱼	74
绿豆芽拌干丝	59	黄焖鸭肝	74
拌里脊	60	酱烧鸡条	75
煎软鸭	60	酱烧冬笋鸡	75
熏板鸡	61	酱爆鸡丁	76
煨鳗	61	酱爆鸡丁核桃	76
炸麻雀	62	酱爆熏鸡丝	77
熏鸡	62	黄焖鸡块	77
卤浸鱼块	62	酱烧茄子	78
小炒鱼	63	京酱肉丝	78
酱汁鲫鱼	63	酱爆肉丁	79
酱汁瓦块鱼	64	豆腐酱汁	79
卤汁豆腐干	64	面酱煎蛋	80
酱爆鱿鱼	65	酱汁核桃肉	80
叉烧肉	65	酱焖鳊鱼	81
熏肚	66	酱汁鲢鱼段	81
熏大肠	66	酱焖鲫鱼段	82
鱼松	67	酱爆鱼丁	82
爆炒三羊	68	酱烧春笋	83
爆炒两样	68	酱爆茄子	83
红烧羊肉	68	酱汁茄条	84
红烧划水	69	炒豌豆酱	84
酱油冬瓜	69	酱拌豆腐	84
酱汁豆腐	70	酱爆两丁	85
油面筋汤	70	炸酱	85

豆瓣酱的特性及调味方法	86	腐乳肉干	100
麻婆豆腐	86	醋的特性及调味方法	100
豆瓣鱼	87	凤鱼	102
家常豆腐	87	清蒸活鱼	102
豆瓣海参	88	清蒸大虾	103
红烧鸡翅	88	清蒸龙虾	103
干烧豆腐	88	清蒸鲍鱼	104
回锅肉	89	清蒸鲫鱼	104
酱汁刀豆	89	拌生鱼	105
酱爆扁豆	90	鱼鳞冻	105
酱爆青椒	90	赛泡菜	106
酱烧扁豆	90	酸黄瓜	106
豆豉的特性及调味方法	91	糖醋黄瓜	107
豉椒腰花	91	糖醋青萝卜	107
葱豉粥	92	糖醋拌黄瓜	107
麻辣豆腐	92	拌卷心菜	108
焖蝇豉	93	糖醋双丝	108
豉汁蒸排骨	93	醋拌小萝卜	108
豆豉肉丝	93	糖醋鲜蚕豆	109
青椒豆豉	94	糖醋心里美	109
豆豉辣椒蒸鲢鱼	94	糖醋椒皮鱼块	110
豆豉鱼冻	95	拌鲜海蜇	110
豆豉白鱼	95	酸辣皮冻	111
豆腐乳的特性及调味方法	96	烩酸辣鱼丝	111
坛子肉	97	酸辣墨鱼花	111
腐乳西蛋汤	97	醋椒鸭架汤	112
红腐乳拌莴笋	98	酸辣黄瓜	113
烤酱豆腐肉	98	酸辣乌鱼蛋	113
腐乳肉片	98	酸辣豆腐汤	114
腐乳叉烧肉	99	醋椒鱼头豆腐	114
腐乳虾	99	醋椒鱼条	115

酸辣粉皮·····	115	糖醋白菜卷·····	130
酸辣鸡丝粉皮汤·····	116	糖醋双丝·····	130
酸辣牛肉汤·····	116	糖醋水萝卜·····	130
酸辣虾羹汤·····	116	糖醋白萝卜·····	131
酸辣鱿鱼汤·····	117	糖醋藕·····	131
醋椒银耳汤·····	118	酸甜蚕豆·····	132
金丝酸辣汤·····	118	醋椒鲤鱼·····	132
酸辣红烧羊肉·····	118	糖醋鲤鱼·····	133
酸辣海参①·····	119	酸沙鲤鱼·····	133
酸辣海参②·····	119	糖醋瓦块鱼·····	134
烩酸辣鸡血·····	120	糖醋鱼卷·····	134
醋辣白菜·····	120	糖醋软熘黄河鲤鱼和烩面	
酸辣菠菜汤·····	121	·····	135
酸辣菜花·····	121	糖醋鱼片·····	135
酸辣泡菜·····	122	醋熘卷心菜·····	136
炒酸辣白菜·····	122	醋熘藕片·····	136
醋椒黑鱼·····	123	糖醋金裹银·····	137
酸辣鱼皮·····	123	糖醋熘豆角·····	137
醋椒鸡块汤·····	124	醋熘豆腐·····	138
酸辣鱼脑·····	124	软熘豆腐片①·····	138
酸辣肚尖·····	125	软熘豆腐片②·····	139
酸辣瓜条·····	125	炸熘豆腐丸子·····	139
酸辣肉丝汤·····	125	糖醋里脊·····	140
凉拌酸辣丝·····	126	醋熘鸡脯·····	140
酸辣银丝面·····	126	糖醋芦笋片·····	141
酸辣烩面·····	127	醋熘白菜·····	141
酸辣烩饼·····	127	糖醋萝卜丝·····	142
酸辣饼汤·····	128	糖醋豆腐丸子·····	142
酸辣芹菜·····	128	糖醋黄鱼·····	143
酸甜海带丝·····	129	糖醋鱼仁·····	143
糖醋排骨·····	129	糖醋佛手萝卜·····	144

醋烹豆芽菜.....	144
糖醋虾仁.....	144
醋焗鸡.....	145
浇汁烤鸭.....	145
糖醋凤尾白菜.....	146
糖醋洋白菜.....	146
醋焗洋白菜.....	147
醋焗茄子.....	147
糖醋酥脆豌豆.....	147
糖醋鲨鱼块.....	148
糖醋鲜青鱼.....	148
糖醋杂鱼块.....	149
糖醋肥蟹.....	149
糖醋红椒.....	150
糖醋鱼头.....	150
糖醋鸡肠.....	151
烩酸菠菜.....	151
糖醋馒头片.....	152
糖醋馒头.....	152
煎糖醋面条.....	153
糖醋饼块.....	153
糖醋什锦肉片.....	154
糖醋苦瓜.....	154
醋渍白菜.....	155
咸拌菜心.....	155
泡菜.....	156
醋渍大白菜.....	156
醋腌蒜苔.....	157
糖醋莴笋.....	157
醋焗沙鱼.....	157
西湖醋鱼.....	158

渍糖醋蘑菇.....	158
食糖的特性及调味方法.....	159
冰糖燕菜.....	161
冰糖银耳.....	162
冰糖哈什蟆.....	162
冰糖莲子.....	162
拔丝苹果.....	163
核桃酪.....	163
蒸糖百合.....	164
糖酱鱼.....	164
糖酥丸子.....	165
糖渍大头菜黄瓜.....	165
冰糖炖木耳.....	165
红糖木耳晶.....	166
白糖伦教糕.....	166
冰糖肘子.....	167
蜂蜜的特性及调味方法.....	167
蜜汁豆腐.....	168
蜜汁塘鲤鱼.....	168
蜜汁樱桃肉.....	168
蜜汁山药.....	169
蜜汁芝麻锅炸.....	169
味精的特性及调味方法.....	170
味精白菜.....	171
辣椒的特性及调味方法.....	171
辣味笋片.....	172
红辣白菜.....	172
辣萝卜条.....	173
辣白菜.....	173
辣油瓜皮.....	174
炆辣黄瓜条.....	174

辣油目鱼	175	青椒炒鳝丝	189
辣鱼糊	175	虾皮青椒	189
香辣龙凤丝	175	葱头青椒丝	190
油辣子鸡	176	青椒土豆丝	190
辣元白菜卷	176	青椒炒鸡蛋	190
辣子鸡丁	177	青椒笋丝	191
辣扒鸡	177	冷食青椒	191
炒辣子鸡	178	炆羊肚青椒	191
辣子鱼块	178	海米青椒	192
辣椒鳝鱼条	179	辣椒粥	192
麻婆豆腐	179	青椒大头菜	192
辣味青螺	180	瓢青椒	193
辣味香蛋	180	拌辣酱	193
油辣茭白	181	青椒拌皮蛋	194
辣味雀丁	181	青椒炒鸭片	194
辣味玉香蛋	182	炒辣肉皮	195
辣味茄丝炒面	182	青椒鸡	195
青椒肉丝	183	意式青椒焖鸡	196
青椒里脊	184	青椒豆腐盒	196
青椒鱼丝	184	青椒烧豆腐	197
青椒包肉	185	辣子鸡丁	197
青椒豆豉	185	青椒拌豆腐	198
素炒青椒	185	炒辣子兔丁	198
青椒墨鱼	186	辣子田鸡	199
青椒鸡丝	186	鱼香茄子	199
青椒酱肉	187	鱼香菜心	200
青椒藕丝	187	鱼香紫菜苔	200
青椒炒豆	187	鱼香豆腐	200
糖醋青椒	188	鱼香肉丝	201
八宝青椒丁	188	鱼香腰花	201
青椒黄瓜	188	鱼香鸡丝	202

鱼香肉丝葱头.....	202	咖喱猪舌.....	217
鱼香炒面.....	203	咖喱菜花.....	218
鱼香饼丝.....	203	咖喱鱼块.....	218
鱼香脆皮鸡.....	204	咖喱肉芋.....	219
鱼香鸡肝.....	204	料酒的特性及调味方法.....	219
鱼香猴头蘑.....	205	黄酒焖鸭.....	220
鱼香蛋饺.....	205	黄酒焖肉.....	221
鱼香炒蛋.....	206	酒醉冬笋.....	221
芥末的特性及调味方法.....	206	茅台酒糟鸡球.....	222
芥末鸭掌.....	207	酒烧鸡翅.....	222
芥末鸡.....	208	黄焖鸡翅.....	223
芥末薄片肉.....	208	醉鸡.....	223
芥末粉皮.....	208	酒蒸鸡.....	224
芥末白菜.....	209	葡汁鸡.....	224
芥末墩儿.....	209	酒蒸全鸡汤.....	225
芥末酸菜丝.....	209	醉糟鸡.....	225
胡椒的特性及调味方法.....	210	黄酒核桃泥.....	226
胡椒海参.....	211	酒煮虾.....	226
胡椒汤.....	211	醉蛤片.....	226
白胡椒煲猪肚.....	212	高粱酒鸡.....	227
咖喱的特性及调味方法.....	212	酒卤肉.....	227
咖喱熏鸡.....	212	醉蛋.....	228
咖喱炸片.....	213	太白鸡.....	228
咖喱少司的制作.....	213	三杯鸡块.....	228
咖喱面包块.....	214	黄酒焖鸡块.....	229
咖喱饭.....	214	啤酒蒸鸭.....	229
咖喱焗鸡批.....	215	酒蒸鸭块.....	230
咖喱鸡丁汤.....	216	酒醉鸭肝.....	230
咖喱猪排.....	216	酒醉排骨.....	231
咖喱牛肉.....	216	坛子肉.....	231
咖喱肉.....	217	黄酒猪皮.....	232

醉蟹.....	232	葱扒羊肉.....	249
醉蒸黄油蟹.....	233	葱烧大肠.....	249
绍酒甲鱼.....	233	葱烧蹄筋.....	250
太白鸭子.....	233	葱烧海参.....	250
酒醉猴头彩云黄瓜香.....	234	葱油鱼.....	251
米酒蒸鸡.....	234	葱油肉条.....	251
香糟卤的特性及调味方法.....	235	葱油豆腐.....	252
糟熘鱼片.....	235	葱爆肉片.....	252
香糟烧鱼.....	236	葱段扒鸭.....	253
香糟蒸鸭.....	237	葱蒸干贝.....	253
汽锅香糟鸭.....	237	葱酥鱼.....	254
糟腌鸭.....	238	葱爆虾球.....	254
红糟鸡块.....	238	葱爆鸭心.....	255
香糟扣肉.....	239	大葱肚块.....	255
糟蒸脆掌.....	239	葱油鲳鱼.....	255
糟炒鸡丝.....	240	葱油马头鱼.....	256
糟鸡.....	240	葱爆兔肉.....	256
糟鸭.....	241	葱油双脆.....	257
糟肉.....	241	葱油鸡.....	257
糟猪爪.....	242	葱花蛋汤.....	258
糟堵肚.....	242	葱炆生煎鸡.....	258
糟蛋.....	243	葱油荷叶粉蒸鸡.....	258
糟青鱼.....	243	葱椒烧鱼.....	259
香糟鱼.....	244	葱辣鸭肝.....	260
白雪糟肉.....	244	葱辣大虾.....	260
糟醉板栗.....	245	葱烧整鸡.....	261
糟豆腐.....	245	葱烧雪鱼.....	261
葱的特性及调味方法.....	245	葱辣鱼条.....	262
葱爆羊肉.....	247	葱油莴笋丝.....	262
葱爆三样.....	247	小葱拌豆腐.....	262
葱扒全鸡.....	248	葱白粥.....	263

葱豉粥	263
葱辣牛肉丝	263
葱爆猪肝	264
葱爆鸭块	264
香葱猪皮	265
葱炒玉米块	265
葱爆羊肉饼丝	265
珍珠葱花饼	266
香葱炒肉圆	266
香酥葱丝脆肉卷	267
大葱爆鹿肉丁	267
圆葱板虾	268
葱烧刺参	268
葱烧肥鸭	269
葱蒸酱鸭	270
葱油锅饼	270
香葱煎蛋	271
香葱焗鸭蛋	271
香葱焗鹌鹑蛋	272
葱油海带	272
葱油海蜇	272
葱爆鲫鱼	273
葱油饼	273
葱油炒豆腐	274
葱爆豆腐	274
葱烧豆腐	275
葱姜豆腐汤	275
葱油茭白	276
葱拌干丝	276
葱烧野鸭	276
胡葱野鸭	277

葱爆鹌鹑	278
金葱扒鸭	278
葱爆鸭片	279
小葱炖豆腐	279
葱椒火炬鸡	279
洋葱蘑菇红烩鸡	280
法式烩鸡	281
葡萄牙式烩鸡	281
西班牙式烩鸡	282
意式红烩鸡	282
捷克式烩鸡土豆面片	283
葱头焖鸡	283
布达拉沙司	284
牛里脊串	284
葱头烩牛肝	285
葱头炒肉丝	285
洋葱炒蛋	286
洋葱煎猪排	286
葱辣鸡块	286
洋葱炒鲜蘑	287
葱头辣椒丝	287
海米炒葱头	288
肉片葱头	288
葱头烧猪排	288
炒木樨葱头	289
炒葱头	289
葱头兔丁	290
甜莱葱头沙拉	290
姜的特性及调味方法	291
姜葱焖鲤鱼	292
姜汁鸡	293

姜汁扁豆.....	293	姜附烧狗肉.....	307
姜芽鸭片.....	293	香菇蒸带鱼.....	307
清蒸加吉鱼.....	294	姜味毛蟹.....	308
姜汁藕片.....	294	佛手姜汤.....	308
姜附烧狗肉.....	295	枣姜粥.....	308
姜汁虾仁.....	295	二姜粥.....	309
姜汁螃蟹.....	296	姜爆鸡.....	309
姜汁海胆.....	296	姜柿刀豆饮.....	309
生鱼片.....	296	甘蔗生姜汁.....	310
生蛎黄.....	297	水姜鸭粥.....	310
嫩姜炒鸡脯.....	297	鲫鱼生姜粥.....	310
热味姜汁鸡.....	298	生姜粥.....	311
姜汁鸡块.....	298	生姜炒米粥.....	311
瓜姜毛豆烧仔鸡.....	299	蒜的特性及调味方法.....	311
子姜干丝.....	299	糖蒜.....	313
姜汁黄瓜.....	300	拌蜆头.....	313
姜汁刀豆.....	300	拌海螺.....	314
瓜姜肉丝.....	300	拌虾仁.....	314
瓜姜鱼片.....	301	拌鱿鱼花.....	315
老姜炖子鸡汤.....	301	拌笔管蛸.....	315
姜丝饼.....	302	拌蛎黄.....	315
姜丝炒豆腐.....	302	拌蛏子肉.....	316
老姜肉片汤.....	303	拌蛤肉.....	316
鸭泥腐皮.....	303	拌蛏子.....	317
手姜鸭片.....	304	拌海虹.....	317
姜爆鸭丝.....	304	拌章鱼.....	317
金钩炆芹菜.....	305	拌蟹肉.....	318
当归生姜羊肉汤.....	305	拌干贝丝.....	318
姜汁菠菜.....	305	拌狮子鱼干.....	319
姜汁肘子.....	306	海米拌冻粉.....	319
嫩姜羊肉丝.....	306	拌虾皮黄瓜.....	320

拌海带	320
蒜泥拌狗肉	320
蒜蓉鱿鱼筒	321
蒜拌烤茄子	321
蒜泥豇豆	322
蒜泥扁豆	322
蒜烧猴头	323
大蒜烧肥肠	323
蒜泥白肉	323
蒜烧鸡	324
青蒜红椒爆鸡丁	324
蒜椒海参	325
辣蒜薯丝	325
蒜炖羊肉	326
蒜瓣蒸干贝	326
蒜炒平菇	327
蒜苗豆腐	327
蒜苗炒肉丝	328
蒜黄炒白菜	328
炆蒜苔猪舌	328
蒜苔炒鸡蛋	329
蒜苔炒肉丝	329
肉片豆丝蒜苔	330
蒜苔炒干	330
肉丝炒青蒜	331
海米炒蒜苔	331
蒜黄炒腊肉	331
青蒜炒银芽	332
青蒜炒豆腐丝	332
青蒜炒香肠	332
青蒜炒鸡血	333

蒜苗咸鱼汤	333
糖蒜苔	334
醋腌蒜苔	334
蒜苗炒豆腐	334
蒜苗焖面	335
大蒜糯米粥	335
花椒的特性及调味方法	336
椒盐肘子	336
椒麻鸡	337
麻辣鸡	337
椒麻鸡杂	338
干椒鸡丁	338
麻辣鸡翅	339
香酥鸭	339
麻辣炒面	340
麻辣野鸡	340
酸辣米花雀	341
花椒凤腿	342
椒盐八宝鸡	342
椒盐花生仁	343
椒盐排骨	343
花椒牛肉	344
椒盐鱼条	344
椒盐茄饼	345
花椒泥鳅	345
椒麻肚丝	346
麻辣牛肉干	346
麻辣耳丝	347
花椒陈皮鸡	347
椒麻什件	348
麻辣猴头	348

麻辣蚕豆·····	349	麻酱鸡杂·····	363
麻辣豆腐·····	349	麻辣茭白锅面·····	364
花椒油炒芥菜·····	350	麻酱拌豆腐·····	364
大料的特性及调味方法·····	350	芝麻酱拌黄瓜·····	365
茴香粥·····	351	麻酱布袋鸡·····	365
茴香腰花·····	351	芝麻酱焗鸡·····	366
丁香的特性及调味方法·····	352	麻酱番茄·····	366
丁香鸭子·····	352	麻酱拌粉皮·····	367
丁香野鸭·····	353	海参麻腐·····	367
丁香脆皮鹌鹑·····	354	麻酱莴笋尖·····	368
桂皮的特性及调味方法·····	354	芝麻酱拌腰片·····	368
五香童子鸡·····	355	麻酱豆腐片·····	369
香酥鸭子·····	355	麻酱豆角·····	369
五香麻雀·····	356	麻酱海螺·····	369
五香酱海螺·····	356	怪味汁的调制·····	370
五香鸡丝·····	357	怪味鸡条·····	370
五香肚子·····	357	怪味斑鸠·····	371
五香熏鱼·····	358	怪味鸡块·····	371
五香野兔·····	358	怪味白肉·····	372
肴卤嫩素鸡·····	359	桔皮的特性及调味方法·····	372
五香烤麸·····	359	陈皮鸡丁·····	373
卤香菇·····	360	柑桔鸭·····	373
五香排骨·····	360	陈皮野鸭·····	374
五香鳊片·····	361	陈皮鸡丝·····	374
五香扒猪头·····	361	桔味海带丝·····	375
五香盐水鸡·····	362	桔红鸡丝·····	375
桂皮烧鹌鹑·····	362	陈皮牛肉·····	376
芝麻酱的特性及调味方法·····	363		

芝麻的特性及调味方法.....	377	柠檬蒸胖头鱼.....	389
香麻手撕鸡.....	377	柠檬野鸡.....	389
芝麻千张丝.....	377	柠檬鹌鹑.....	389
芝麻酥鸡.....	378	柠檬鸡块.....	390
芝麻面筋.....	378	柠檬苹果冻.....	390
芝麻鹌鹑.....	379	柠檬荸荠汁.....	391
芝麻酥鸽.....	379	吉列柠檬鱼.....	391
芝麻鸭肝.....	379	炸鸡肉团.....	391
芝麻拌黄瓜.....	380	利比柠檬鱼柳.....	392
芝麻野鸭.....	380	芝士柠檬鱼.....	392
芝麻鹌鹑.....	381	苹果柠檬鱼.....	392
芝麻鱼条.....	381	法式柠檬鱼卷.....	393
芝麻丸子.....	381	蚝油的特性及调味方法.....	393
炸芝麻鱼.....	382	蚝油鲜菇.....	394
芝麻鸭.....	382	蚝油生菜.....	394
芝麻白果.....	383	蚝油双冬.....	394
芝麻苔干.....	383	蚝油菜心.....	395
芝麻牛肉干.....	383	蚝油虾球.....	395
芝麻素肠.....	384	蚝油烩鸡翼.....	395
芝麻豆角.....	384	蚝汁鸡.....	396
芝麻茄子.....	385	蚝油乳鸽.....	396
芝麻拌茄泥.....	385	蚝油禾花雀.....	397
芝麻土豆.....	385	蚝油麒麟禾花雀.....	397
芝麻金珠肉.....	386	蚝油鸭子.....	397
芝麻牛排.....	386	蚝油双拼鸡.....	398
芝麻凤尾虾.....	387	蚝油鸡.....	398
柠檬的特性及调味方法.....	387	蚝油薯仔煮牛肉.....	399
柠檬杂菜牛骨柠檬汤.....	387	蚝油牛肉.....	399
荸荠柠檬饮.....	388	桂花的特性及调味方法.....	399
俄罗斯柠檬鸡汤.....	388	清炖桂花鸭.....	400
柠檬酪.....	388	桂花芝麻粽.....	400