

饮食篇

● 《家庭生活实用宝典》编写组编写
● 中国中医药出版社

家庭生活实用宝典



饮食篇

家庭生活实用宝典编写组编写

中国中医药出版社

(京)新登字 025 号

家庭生活实用宝典

编写组编 著

*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 11 号)

电话:4652210 邮编 100027

新华书店科技发行所发行

北京市通县电子外文印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 58 印张 1770 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月(北京)第 1 次印刷

ISBN 7-80089-251-4/R·252

定 价:66.00 元

一套六本盒装

编者话

随着生活水平的不断提高,人们不再满足于温饱,而是追求多彩美满的生活,希望通过丰富的知识合理地安排,使家庭生活更科学、更健康、更有情趣。

时下,这类生活指导用书已出版不少,但是都很单一,很零散,没有一套比较全面、完整、系统的家庭生活用书。为此,我们在广泛征求意见的基础上,收集各种材料,反复筛选,组织出一套《家庭生活实用宝典》,并努力使该书内容丰富实用,最大限度地贴近读者的日常生活。该书一套六册,分为:

1. **家政篇**:包括家庭理财、购物指南、生活小窍门、家电保养等。
2. **保健篇**:包括家庭保健、新婚知识、育儿须知、中老年养生之道、家庭常见病及常用药等。
3. **美饰篇**:包括美容、美发、服饰、礼仪、首饰、室内装修等。
4. **情趣篇**:包括摄影、家庭养鱼(金鱼、热带鱼)、花草种植、宠物饲养等。
5. **旅游篇**:包括旅游基本知识、著名旅游胜地的介绍、新开放的风景区介绍、特色旅游、园林和古建筑的欣赏等。
6. **饮食篇**:包括烹调基本技术、饮食小窍门、家常菜谱(共487款),还包括一些风味菜、家庭自制小食品和各种饮料等。

该书六册硬盒套装,每分册压膜封面,适合保存和赠送亲友。

在该书的编写过程中,引用了大量资料,未能一一征询,在此一并表示感谢。因版面有限,大量参考资料在此也不一一列举,特表示歉意。由于时间仓促,水平有限,书中难免有些疏漏,敬请各位读者批评指正,以便再版时亡羊补牢。

最后,衷心希望该书成为您生活中的好帮手,好顾问,使您天天顺心,事事如意。

编者

1993年8月于北京

目 录

第一章 烹调基本技术

1. 刀工技术	(1)
2. 调味	(5)
3. 炒	(8)
4. 爆	(10)
5. 溜	(11)
6. 炸	(12)
7. 烧	(14)
8. 扒	(16)
9. 瓢	(17)
10. 蒸	(19)
11. 煎	(19)
12. 烩	(21)
13. 焖	(21)
14. 焗	(22)
15. 烤	(22)
16. 熏	(23)
17. 焖	(23)
18. 焗	(24)
19. 焗	(24)
20. 拔丝	(24)

第二章 常用烹调小巧门

怎样去掉鱼虾的腥臭味	(26)
剖鱼时把苦胆弄破了怎 么办	(26)
油锅着火怎么办	(26)
咸汤怎样变淡	(27)
咸肉如何退盐	(27)
烧焦的饭怎么去掉焦味	(27)
怎样除去食品中的怪 味	(27)
怎样切皮蛋	(27)
洗芋头手痒怎么办	(28)
怎样腌咸鸭蛋	(28)
豆角除虫法	(28)
馒头碱水重了怎么办	(28)
怎样洗猪肚	(28)
春卷皮子如何复软	(28)
怎样炒菜不巴锅	(29)
怎样磨厨刀	(29)
怎样简易快速发面	(29)
怎样回软面包	(29)

煮元宵应掌握哪些要领..... (30)	怎样泡发兰片..... (37)
如何除去食蟹后的腥迹..... (30)	怎样发发菜..... (37)
如何除去瓶内油污..... (30)	怎样发鱼翅..... (37)
如何保养铝制品..... (31)	怎样发熊掌..... (37)
如何保护蔬菜中的维生素..... (31)	怎样烧鱼鱼不碎..... (37)
怎样切洋葱不刺眼..... (31)	鲜活原料初加工的质量要求有那些..... (38)
怎样洗涤猪内脏..... (31)	怎样宰杀甲鱼..... (38)
洗肠、肚为什么要用盐、醋而不用碱..... (32)	杀鸭要点..... (38)
炖排骨不易加醋..... (32)	怎样宰杀鳙鱼..... (39)
巧做豆腐..... (32)	家禽开膛一般有哪几种方法..... (39)
怎样泡发鱼肚..... (33)	怎样鉴别鸡的老嫩..... (39)
怎样泡发海参..... (33)	猪、牛、羊内脏质量的好坏有何标志..... (39)
怎样泡发干贝..... (34)	怎样鉴别熊掌的质量..... (40)
怎样发鱼裙..... (34)	怎样鉴别燕菜的质量..... (40)
怎样发制鱿鱼..... (34)	怎样鉴别海参的质量..... (40)
海蜇的涨发法..... (34)	怎样鉴别干菜的质量..... (41)
如何泡发海虹..... (35)	怎样鉴别鲜鱼..... (41)
怎样泡发蹄筋..... (35)	怎样选购鲜蛋..... (41)
怎样泡发蛏子干..... (35)	怎样鉴别松花蛋的质量..... (42)
怎样泡发干银鱼..... (35)	怎样选购银耳..... (42)
怎样泡发章鱼..... (35)	怎样鉴别笋类的质量..... (42)
怎样泡发口蘑..... (36)	怎样鉴别口蘑的质量..... (42)
怎样泡发猴头蘑..... (36)	怎样挑选和保管香肠..... (42)
怎样泡发白果..... (36)	怎样挑选和保管火腿..... (43)
怎样泡发百合..... (36)	怎样鉴别猪肉的鲜度..... (43)

怎样鉴别鲜酵母的质	油..... (51)
量..... (43)	谨防扁豆中毒..... (51)
家庭怎样存放鲜酵母..... (43)	经常看电视应多吃含维生
冬笋简易保鲜法..... (44)	素 A 的食物 (52)
热天防止牛奶变酸..... (44)	常吃大蒜有什么好处..... (52)
防止酱油、醋长白膜 (44)	怎样吃牛奶最补身体..... (52)
食品可在冰箱内存放多	不要吃过热的食物..... (52)
久..... (45)	不能吃没腌透的菜..... (53)
不要碰掉冬瓜上的白	不能吃没有煮透的黄
霜..... (45)	豆..... (53)
防止土豆、葱头发芽的方	海味不宜与那些水果同
法..... (45)	吃..... (53)
如何贮藏大葱..... (45)	不能吃发芽的土豆..... (53)
怎样贮存花生米..... (46)	怎样配制花椒油..... (54)
家庭贮油须知..... (46)	怎样生豆芽..... (54)
如何贮藏柑桔..... (47)	高血压患者应摄取什么食
怎样贮存开坛咸菜..... (47)	物..... (55)
怎样贮存大米..... (48)	患流行性感冒的病人应如
怎样贮存面粉..... (48)	何安排饮食..... (55)
什么是膨化食品..... (48)	隔夜熟白菜不宜吃..... (55)
五种开水不宜饮用..... (49)	不要吃生鸡蛋..... (55)
上飞面前吃什么..... (49)	不能用铁锅煮酸性食
那些人不宜吃花生..... (49)	品..... (55)
鸡汤有防治感冒作用..... (50)	为什么要用冷水化冻
不能用麦乳精喂养婴	鱼..... (56)
儿..... (50)	做菜应如何放盐..... (56)
不能喝蒸锅水..... (50)	柿子脱涩法..... (56)
不要用锡壶装酒..... (51)	辨别塑料袋有无毒的办
不要长期用塑料桶盛食	法..... (57)

食物中毒有那些症状和特 点..... (57)	巧除刀锈斑..... (71)
烘烤食物不利健康..... (57)	正确掌握抽油烟机启闭时 间..... (71)
电冰箱除异味法..... (58)	煤气灶火苗小又发红怎么 办..... (71)
罐头食品的挑选..... (58)	补锅妙法..... (72)
不锈钢餐具的保养..... (58)	怎样使用沙锅..... (72)
铝锅、铁锅去污法..... (58)	不要用钢丝球洗刷铝制器 皿..... (72)
怎样掌握油温..... (59)	冰箱的妙用..... (72)
新鲜果菜浸泡太久不 好..... (59)	厨房清洁小巧门..... (73)
葡萄酒的妙用..... (59)	怎样使用电饭锅..... (73)
啤酒的妙用..... (60)	高压锅盖上可蒸汽锅 鸡..... (74)
白酒的妙用..... (61)	
米酒的妙用..... (61)	
醋的妙用..... (62)	
牛奶的妙用..... (63)	
淘米水的妙用..... (65)	
吃糖的学问..... (66)	
用姜的学问..... (66)	
去壳剥皮有巧法..... (68)	
烹调应急法..... (69)	
茶水烧饭香喷喷..... (69)	
怎样去除大米中的砂 粒..... (69)	
怎样做茶鸡蛋..... (69)	
巧打荷包蛋..... (70)	
吃牛奶的学问..... (70)	
怎样防止高压锅爆炸..... (70)	
巧除新锅铁锈气味..... (71)	

第三章 家常菜谱

凉拌菜 60 款

醋黄瓜..... (75)
金钩丝瓜..... (75)
白糖番茄..... (75)
糖醋藕..... (76)
拌土豆丝..... (76)
蘑菇拌西洋菜..... (76)
蟹肉锡兰花..... (76)
三丝荷兰豆..... (77)
凉拌西瓜皮..... (77)
糖醋荸荠..... (77)
香菜土豆丝..... (78)
蚝油双菇..... (78)

芝麻拌菠菜..... (78)	金钩香干丝..... (87)
辣白菜..... (78)	银针拌海蜇..... (87)
麻酱拌豆角..... (79)	凉拌墨鱼丝..... (87)
芥菜冬笋..... (79)	葱油盐水鸭..... (87)
醋油小萝卜..... (79)	芥末银针鸭掌..... (88)
花生萝卜干..... (80)	卤鸭肫肝..... (88)
大蒜黄瓜..... (80)	酸辣鸡片..... (89)
青椒皮蛋..... (80)	陈皮鸡丝..... (89)
拌荸荠..... (80)	三色鸡丝..... (89)
酱汁拌茄子..... (81)	鸡丝拌豆干..... (90)
蛋丝拌韭菜..... (81)	葱油鸡丝..... (90)
虾米莴笋..... (81)	鸳鸯鸡丝..... (90)
蒜味紫茄..... (82)	鸡丁拌青豌豆..... (91)
香干芹菜..... (82)	五彩拌鸡米..... (91)
拼盘..... (82)	盐水鸡爪..... (91)
海带拌三丝..... (82)	拌五丁..... (92)
香菜拌牛肉丝..... (83)	水晶肉皮冻..... (92)
芹菜拌肚丝..... (83)	肉丝拌粉皮..... (92)
青蒜拌蜆丝..... (83)	松花蛋拌凉粉..... (93)
口条海米菠菜..... (84)	
风酱肉..... (84)	
粉皮拌白肉..... (84)	
盐水鸡什件..... (84)	
拌海蜇皮..... (85)	
金瓜海蜇头..... (85)	
鸡丝拌海带..... (85)	
凉拌蛭肉..... (86)	
白灼海螺..... (86)	
金钩凉粉..... (86)	
	素 菜 88 款
	炒洋白菜..... (93)
	烧青菜..... (93)
	香菇烧菜心..... (93)
	脆溜白菜片..... (94)
	土豆片..... (94)
	锅爆豆腐..... (94)
	虾子烧豆腐..... (95)
	砂锅豆腐..... (95)

窝丝黄菜..... (95)	辣炸芋头片 (103)
翠松玉兰卷..... (95)	拔丝芋头 (103)
芝麻油菜..... (96)	油焖茄子 (104)
香辣五丝..... (96)	酱爆茄子 (104)
桂花山药泥..... (96)	素炒蕹菜 (104)
辣沙二丁..... (97)	炒芥蓝心 (105)
奶油冬瓜球..... (97)	烩豆筋 (105)
虾子烧茭白..... (97)	鸡烙菜花 (105)
辣白菜卷..... (97)	奶油白菜 (105)
麻辣青笋卷..... (98)	栗子白菜 (105)
蘑菇青菜心..... (98)	熬菠菜粉条 (106)
海米烧菜心..... (99)	菠菜松 (106)
杏仁豆腐..... (99)	糖醋佛手萝卜 (106)
油泼豆豉..... (99)	菊花豆腐 (106)
茄汁素排骨..... (99)	香元豆腐 (107)
柴把药芹 (100)	酸辣豆腐汤 (107)
奶油扒菜花 (100)	素炒黄豆芽 (107)
黄焖玉兰片 (100)	九味香干素攒盒 (107)
辣味笋 (100)	炒素什锦 (109)
番茄荸荠 (100)	文思豆腐 (109)
冰糖樱桃雪耳 (101)	菠萝杏仁豆腐 (109)
玉丁桂花蛋 (101)	凤眼鹌鹑蛋 (110)
青笋炒香菇 (101)	琥珀鸽蛋 (110)
香油春笋 (101)	芙蓉燕菜 (110)
鱼香全茄 (102)	酒酿银耳 (111)
蟹黄扒菜心 (102)	软炸口蘑 (111)
干烧菜头 (102)	麻酱凤尾 (111)
八宝红苕泥 (103)	蜜腊银杏(白果) (111)
红煨槟榔芋 (103)	酿猴头蘑 (111)

黄蘑素鸡	(112)	芝麻肉条	(120)
素火腿	(112)	银耳肉花	(120)
雪花核桃泥	(112)	玉牌脆肚	(120)
冰糖燕窝	(113)	枸杞肉丝	(121)
椿芽烘蛋	(113)	腐乳肉	(121)
清汤鸽蛋	(113)	珍珠圆子	(121)
一品薯包	(113)	象牙里脊	(121)
绣球薯圆	(114)	银耳腰花	(122)
拔丝鸡蛋	(114)	桔皮炒肉丝	(122)
拔丝苹果	(114)	瓜皮干烧猪肉	(122)
金鱼戏水	(115)	荷包鲜肉	(123)
砂锅菜心	(115)	酥炸里脊卷	(123)
香菇莲白	(116)	烤乳猪	(123)
火龙慈笋	(116)	万州豆腐	(124)
荷花蛋	(116)	一品豆腐	(124)
双菇鸳鸯蛋	(116)	肉丁豆腐	(125)
糯米甜烧白	(117)	四上豉肚	(125)
花生豆腐	(117)	缠丝肚卷	(125)
茉莉花豆腐	(117)	炸肝尖	(126)
卤豆腐干	(117)	荔枝肉	(126)
三鲜霉干张	(118)	丝瓜酿肉	(126)
奶汤干张	(118)	三丝番茄汤	(127)

猪肉类菜 99 款

宫爆肉丁	(118)	火腿油菜苔	(128)
凤眼猪肝	(119)	青椒里脊丝	(128)
蒜苔腊肉	(119)	花生里脊丁	(128)
滑熘里脊	(119)	枣泥拌方肉	(129)
排骨肉冻	(119)	软溜肉片	(129)

肉片四季豆	(129)	芝麻肉丝	(138)
煎丸子	(130)	炒腰花	(138)
四喜丸子	(130)	软炸腰穗	(139)
煎蒸大排	(130)	菜心炒猪肝	(139)
糖醋排骨	(130)	煎烹猪肝	(139)
木须肉	(131)	葱烧大肠	(140)
麻花里脊	(131)	汤爆肚头	(140)
干菜烧肉	(131)	火爆肚头	(140)
酱汁肉	(132)	云片肚片	(140)
宿迁猪头肉	(132)	肥肠豆沙汤	(141)
米粉蒸肉	(132)	软炸银花	(141)
琉璃肉	(133)	黄焖舌尾	(141)
合川肉片	(133)	油爆双脆	(142)
鹅黄肉	(133)	翡翠蹄筋	(142)
龙眼咸烧肉	(133)	黄葱烧蹄筋	(142)
芙蓉肉糕	(134)	软炸蹄筋	(143)
回锅肉	(134)	炖金银蹄	(143)
荔浦扣肉	(134)	姜汁肘子	(143)
五香酱肉	(135)	红枣煨肘	(143)
鱼香肉丝	(135)	烟熏排骨	(144)
火爆燎肉	(135)	无锡排骨	(144)
麻辣肉片	(136)	糖醋里脊	(144)
清氽丸子	(136)	陈皮肉丁	(145)
山东丸子	(136)	白菜肉卷	(145)
酥炸丸子	(136)	蒜泥白肉	(145)
软炸酥方	(137)	烩松肉	(145)
板栗烧肉	(137)	樱桃肉	(146)
萝卜肉	(137)	酱肉丝	(146)
鱼香茄饼	(138)	叉烧肉	(146)

香酥肉	(147)	咖喱牛肉片	(154)
枇杷肉	(147)	广东茄汁牛柳丝	(154)
辣子肉丁	(147)	米酒涮牛肉	(155)
扣肉	(147)	炆羊肚拼青椒	(155)
元宝肉	(147)	三片瓦糕	(155)
鱼香猪肝	(148)	干爆羊肉	(156)
柿椒肉丁	(148)	羊肚汤	(156)
肉丝炒绿豆芽	(148)	扒羊肉条	(156)
		白酒烤羊排	(156)

牛羊肉类菜 28 款

锅炮肉	(149)
清炖牛肉	(149)
冬笋炒牛肉	(149)
豉汁青椒炒牛肉	(150)
番茄烧牛肉	(150)
辣味烧羊肉	(150)
红烧牛肉	(151)
小茼粉蒸牛肉	(151)
陈皮牛肉	(151)
酥炸牛肉卷	(151)
锅酥牛肉	(152)
鱼香牛肝	(152)
炒合菜	(152)
炸香羊脯	(153)
葱爆羊肉	(153)
红烧羊肉	(153)
煎金钱牛排	(154)
清炖羊肉	(154)
葱辣牛肉丝	(154)

禽类菜 87 款

红花兔丁	(157)
鲜熘兔丝	(157)
珊瑚野鸡	(157)
五香卤斑鸡	(158)
宫爆野鸡	(158)
香酥鸡	(158)
清蒸鸡	(158)
醉鸡	(159)
酱油嫩鸡	(159)
风鸡	(159)
八宝全鸡	(160)
蜀余鸡	(160)
炒辣子鸡	(160)
黄焖鸡块	(161)
生烧鸡翅	(161)
五味脆皮鸡	(161)
椒麻鸡	(162)
小煎鸡	(162)

棒棒鸡	(162)	碧绿鸡球	(171)
麻辣鸡	(162)	潮州豆腐鸡	(171)
怪味鸡块	(163)	油淋仔鸡	(171)
宫保鸡丁	(163)	瓜姜毛豆烧仔鸡	(171)
醋熘鸡	(163)	芙蓉鸡片	(172)
糟炒鸡丝	(163)	酸菜鸡丝汤	(172)
西露童鸡	(164)	银杞鸡肝汤	(172)
什锦烩鸡	(164)	绣球鸡胗	(172)
脆肉片皮鸡	(164)	挂卤烤鸭	(173)
炒鸡瓜	(165)	软烟鸭心	(173)
嫩姜炒鸡脯	(165)	烩鸭舌掌	(173)
荷包鸡	(165)	韭黄野鸭脯	(174)
砂锅焗鸡	(166)	料烧鸭	(174)
旱蒸全鸡	(166)	冬菜鸭肝汤	(175)
茄汁鸡球	(166)	潮州烧雁鹅	(175)
花椒鸡丁	(166)	蚝油乳鸽	(175)
百花仔鸡	(167)	溜雀脯	(175)
蚝油鸡脯	(167)	芙蓉鸭腰	(176)
栗子鸭脯	(167)	香酥鸭腿	(176)
核桃鸡丁	(168)	锅烧鸭块	(176)
三色茉莉花鸡元	(168)	滑炒鸭丝	(176)
果酱酥鸡腿	(168)	茄汁鸭脯	(177)
炸鸡椒	(169)	鱼香芋凤	(177)
鲜菇纹鸡	(169)	金镶脆鸡	(178)
蚝油煎软鸡	(169)	安东鸡	(178)
铁扒仔鸡	(170)	栗子鸡	(178)
广州文昌鸡	(170)	菜苔脆花	(179)
太爷鸡	(170)	火鸡银苗	(179)
软炸鸡肝	(170)	家制汽锅鸡	(179)

葵花鸡	(180)	干炸银鱼	(188)
贵妃鸡	(180)	干烧鳊排	(188)
玛瑞鸡丁	(180)	旱蒸鳊段	(189)
回锅鸡块	(180)	红烧大虾	(189)
广东清蒸滑鸡	(181)	油爆青虾	(189)
葱烧鸡腿	(181)	油泡鲜虾仁	(190)
广东白斩鸡	(181)	鸡斗琵琶虾	(190)
茄汁鸡腿	(181)	芙蓉鲜鱼	(190)
柠檬焗鸭脯	(182)	原笼粉蒸鱼	(191)
糟片鸭	(182)	碧绿桂鱼卷	(191)
鸭什锦	(183)	鸡皮鱼肚	(191)

鱼虾类菜 125 款

两吃全鱼	(183)	芙蓉海参	(191)
芝香鳊丝	(184)	炒鱿鱼卷	(192)
糖醋黄鱼	(184)	炒虾仁	(192)
凤尾对虾	(184)	油焖大虾	(192)
凤尾虾	(185)	干贝腐包	(192)
翠带虾	(185)	珊瑚带鱼	(193)
熟炆虾仁	(185)	豆瓣鱼	(193)
清炒大虾仁	(185)	茄皮烧鳊段	(194)
烤比目鱼	(186)	双味海参卷	(194)
鲜菇滑鱼球	(186)	香酥海参	(195)
珍珠鱼卷	(186)	碧波龙卷	(195)
炒蝴蝶鳊片	(187)	泡菜烩鱿鱼	(195)
菊花青鱼	(187)	炒虾腰	(196)
靠鳊	(187)	桂花鱼翅	(196)
翡翠鱼丝	(187)	醋椒活鱼	(196)
雪衣银鱼	(188)	清炖甲鱼	(197)
		芙蓉海底松	(197)
		香菇鱼片	(197)

西湖全鱼	(197)	五丝红蒸鱼	(206)
葱油鱼块	(198)	铜塌鲈鱼	(206)
红烧甲鱼	(198)	油泡虾球	(207)
茄汁靠大虾	(198)	交切虾	(207)
酸辣鱿鱼锅巴	(199)	珍珠虾排	(207)
炸松仁鱼片	(199)	醉鲜虾	(208)
油浸鲜鱼	(199)	大葱烧海参	(208)
金钱海参	(200)	蟹黄鱼翅	(208)
清炒蟹粉	(200)	红扒鱼唇	(208)
炒银丝蟹粉	(200)	鸡汁干贝	(209)
锅烧蟹	(200)	鸡腿扒海参	(209)
红扣水鱼	(201)	红烧干贝	(209)
鸡脚炖水鱼	(201)	油爆海螺	(209)
麒麟鱼	(201)	余蛤蜊肉	(210)
松子鱼	(202)	炸虾片	(210)
锅贴鲈鱼	(202)	煎烹虾段	(210)
余鱼腐	(202)	炸虾托	(211)
白菜扣虾	(202)	炸虾饼	(211)
夜香虾仁	(203)	酸辣海参汤	(211)
干煎虾碌	(203)	赛螃蟹	(212)
翠绿酿虾扇	(203)	烩乌鱼蛋	(212)
扫把鱿鱼	(203)	海味什锦	(212)
清汤鱼肚	(204)	红烧鱼	(212)
蟹肉一品瓜	(204)	煎转鲤鱼	(213)
七星子蟹	(204)	酿荷包鲫鱼	(213)
蟹肉扒鲜菇	(205)	奶汤鲫鱼	(213)
蒸大红羔蟹	(205)	蒜心生鱼片	(214)
酥炸西湖鱼	(205)	干炸鱼片	(214)
豉油蒸生鱼	(206)	蕃茄鱼片	(214)

绣球全鱼	(215)	川味泡子姜	(223)
红烧鲍鱼	(215)	川味泡青豆	(223)
醋烹黄花鱼	(215)	川味泡豇豆	(224)
鸡淖鱼翅	(216)	腌黄瓜	(224)
干贝烧菜心	(216)	卤煮腐竹	(224)
三鲜海参	(216)	麻辣萝卜丝	(225)
家常鱿鱼	(216)	糖蒜	(225)
干贝玉兔	(217)	腊八蒜	(225)
荷花金鱼虾	(217)	豆芽菜	(225)
干蒸鳊鱼	(217)	酱豆腐	(225)
葱酥鱼	(217)	麻味腌豆	(226)
香汁炒蟹	(218)	腌辣四味	(226)
软炸虾包	(218)	芝麻辣菜丝	(226)
磨芋鲜鱼	(218)	五香茶鸡蛋	(227)
鲤鱼蒸木耳	(219)	咸蛋	(227)
紫菜虾皮汤	(219)	松花蛋	(227)
虾仁涨蛋	(219)	肉松	(228)
干煎王鱼	(220)	油浸腌肉	(228)
五丁桂鱼	(220)	咸肉	(229)
三丝鱼卷	(220)	牛肉干	(229)
松鼠黄鱼	(221)	腊肉	(229)
干贝磨芋	(221)	甜面酱	(230)

第四章 家制小食品

五香萝卜条	(222)	豆瓣酱	(230)
腌芥菜头	(222)	西红柿酱	(230)
泡菜	(222)	红果酱	(231)
酸菜	(223)	梅子酱	(231)
腌茄包	(223)	苹果酱	(231)
		李脯	(231)
		桃脯	(231)