

家庭生活  
小百科丛书

# 家常烹调 400问

金欣 编著



怎样做杂粮面食 为什么烹调应重视加工 菜肴的味道从何而来  
什么叫配菜 勾芡有什么作用 怎样做各种家常菜肴、特色菜肴  
哪些类菜适合吃面食 哪些类菜适合吃米饭 一顿饭的菜肴如何搭配

中国纺织出版社

家庭生活小百科丛书

# 家常烹调400问

金欣 编著

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书是“家庭生活小百科丛书”中的一册。全书包括主食面点篇、刀工汤糊篇、预热调味篇、家庭配餐篇、烹调技法篇和特色佳肴篇,以问答的形式讲解烹调中的基本概念、具体操作,介绍家庭常用菜肴的做法。

本书可供广大社会消费者阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

家常烹调 400 问/金欣编著. —北京:中国纺织出版社,1998

(家庭生活小百科丛书)

ISBN 7-5064-1385-X/TS · 1173

I. 家… I. 金… II. 烹饪-问答 IV. TS972.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 04432 号

中国纺织出版社出版发行

北京东直门南大街 4 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

1998 年 4 月第一版 1998 年 4 月第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.75

字数:229 千字 印数:1-10100

定价:12.00 元

# 前 言



今春，中国纺织出版社第一编辑室的几位编辑和我共议一个编书的话题，这个话题就是今天和读者见面的“家庭生活小百科丛书”（共12册）。本书历时6个月完成，在跨入信息时代的世纪之交，也算是高速度了吧！我们有个共同的愿望：通过丛书献给读者一把开启美好生活之门的金钥匙。能否如愿，还得由读者鉴评、合璧。

有一句拉丁民谚：“人在世一天，就要过好一天。”有人觉得岁月飞逝，有人感到日夜难熬，差异是无法等同的。学会生活，使生活变得更美好，自然是一门学问。

有一首广为流传的用萨克斯管演奏的乐曲《回家》，它使您无论在什么场合，听了都让人陶醉：它用神似的音乐语言，描述着家庭是多么美好，激起人们对家庭的眷恋。家庭是生活的重要场所，毋庸诠释，家庭本应该是温馨的同义语。同样，在漫长的岁月中，家庭中也会出现许多疑惑、不解、纠葛、变迁、成员的疾病及不幸等等，这就需要经常不断地予以调节，化解不适，重归温馨。

作家写生活的作品，旨在影响人的精神，策动人的心灵，激起共鸣，励人奋进。“家庭生活小百科丛书”意欲对人的各种行为进行规范与协调，教人如何生活得更美好。丛书包括《新婚孕育400问》、《儿童健康400问》、《家教

艺术 400 问》、《健身精要 400 问》、《心理卫生 400 问》、《家庭急救 400 问》、《穿着打扮 400 问》、《家常烹调 400 问》、《家居设计 400 问》、《家电维修 400 问》、《家庭理财 400 问》、《裁剪缝纫 200 问》，力求全方位、多侧面、深层次地从人的出生、成长、涉世、处事、婚恋、孕育、教子、理财、防病、保健、餐饮、服饰、居住设施以及心理卫生、意外急救等家庭生活的诸多方面，让读者在昼夜、寒暑、四季乃至年复一年的日月中，时时处处得到它的帮助和指导。丛书提问准确，解答具体，通俗易懂，施之见效，读解运用，无师自通，读者会发现它的价值。它与众不同之处在于让读者在获取知识的同时，能够叩开美好生活的大门，让您始终拥有一个温馨的家。

编此“家庭生活小百科丛书”，约请了有关的专家、教授，他们忙中抽暇，克服年老多病的困难，加之适逢酷暑，少见的“厄尔尼诺”现象也给北方大地带来持续两个月的高温，有时高达  $39^{\circ}\text{C}$ 。但他们以信念、毅力撰写各书，愿为读者、社会作出奉献。编辑部内全体编辑人员，通力合作，认真审校，从而确保丛书如期面世。谨志于此，愿读者从书中能感悟一种快慰。

汪宝树

1997 年岁末

# 目 录



## 主食面点篇

1. 主食面点有哪些熟制方法? ..... (2)
2. 发面要用多长时间? ..... (3)
3. 什么是酵母发酵法? ..... (3)
4. 什么是面肥发酵法? ..... (4)
5. 什么是化学膨松剂发酵法? ..... (4)
6. 面食熟制前为什么要“饧(xíng)面”? ..... (4)
7. 怎样掌握蒸制时间? ..... (5)
8. 怎样掌握蒸制火候? ..... (5)
9. 怎样蒸馒头和花卷? ..... (6)
10. 怎样做家用甜点? ..... (6)
11. 怎样煮面制品? ..... (7)
12. 怎样烙饼? ..... (7)
13. 怎样炸面制品? ..... (8)
14. 煎制的方法有哪些? ..... (8)
15. 怎样做杂粮面食? ..... (9)
16. 如何制作甜馅? ..... (9)
17. 如何制作蔬菜馅? ..... (10)
18. 如何制作肉馅? ..... (10)
19. 如何制作菜肉馅? ..... (10)
20. 面点馅心有哪些种? ..... (11)
21. 怎样烤制面食? ..... (12)

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 22. 怎样制作素包? .....          | (12) |
| 23. 怎样制作狗不理包子? .....       | (13) |
| 24. 怎样制作京味水饺? .....        | (13) |
| 25. 怎样制作鲁味锅贴? .....        | (14) |
| 26. 怎样制作牛肉水饺? .....        | (14) |
| 27. 怎样制作羊肉蒸饺? .....        | (15) |
| 28. 怎样制作白菜大油锅贴? .....      | (15) |
| 29. 怎样制作三鲜锅贴? .....        | (16) |
| 30. 怎样制作家常包子? .....        | (16) |
| 31. 怎样制作牛肉馅饼? .....        | (17) |
| 32. 怎样制作西葫芦羊肉锅贴(水饺)? ..... | (17) |
| 33. 怎样烙合子? .....           | (18) |
| 34. “捞面”有哪些种? .....        | (19) |
| 35. “汤面”有哪些种? .....        | (20) |
| 36. 什么叫片儿汤、疙瘩汤? .....      | (21) |
| 37. 怎样制作炒面? .....          | (22) |
| 38. 怎样制作焖饼? .....          | (22) |
| 39. 怎样制作羊肉泡馍? .....        | (23) |
| 40. 怎样制作什锦浇饭? .....        | (23) |
| 41. 怎样制作蛋包饭? .....         | (23) |
| 42. 怎样制作腊八粥? .....         | (24) |
| 43. 怎样制作桂花糖粥? .....        | (24) |
| 44. 怎样制作肉粥? .....          | (25) |
| 45. 怎样制作肉丸粥? .....         | (25) |
| 46. 怎样制作三鲜粥? .....         | (26) |
| 47. 怎样制作绍兴鸡粥? .....        | (26) |
| 48. 怎样制作鱼片粥? .....         | (26) |
| 49. 怎样制作虾皮菠菜粥? .....       | (27) |
| 50. 怎样制作奶味水果粥? .....       | (27) |

## 刀工汤羹篇

51. 家庭烹饪材料有哪些类? ..... (30)
52. 猪肉怎样分档取料? ..... (30)
53. 在烹调牛羊肉时应注意什么? ..... (31)
54. 在烹调家禽时应注意什么? ..... (31)
55. 在烹调畜禽“下水”时应注意什么? ..... (32)
56. 蛋、奶在烹调中有什么作用? ..... (33)
57. 家庭常用海鱼有哪些? ..... (33)
58. 家庭常用淡水鱼有哪些? ..... (34)
59. 家庭常用虾、蟹有哪些? ..... (34)
60. 家庭常用叶茎类蔬菜有哪些? ..... (35)
61. 家庭常用根茎类蔬菜有哪些? ..... (36)
62. 家庭常用瓜果豆类蔬菜有哪些? ..... (37)
63. 家庭常用菌藻类蔬菜有哪些? ..... (38)
64. 哪些果品也可作为烹调原料? ..... (38)
65. 什么叫烹调中的调料? ..... (38)
66. 饭馆使用调料与家庭有区别吗? ..... (39)
67. 家用调料应怎样配备? ..... (39)
68. 家庭应配备什么调料? ..... (40)
69. 什么叫“干料”? ..... (41)
70. 干料的涨发有哪些方法? ..... (42)
71. 什么叫“冷水发”? ..... (42)
72. 什么叫“热水发”? ..... (42)
73. 家庭条件适用于哪些干料的涨发? ..... (43)
74. 什么叫烹调中的“刀工”? ..... (43)
75. 为什么烹调应重视刀工? ..... (44)
76. 刀工在烹调中有什么作用? ..... (44)
77. 刀工分哪几种? ..... (46)

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 78. 直刀法怎么切? .....           | (46) |
| 79. 平刀法怎么切? .....           | (47) |
| 80. 斜刀法怎么切? .....           | (48) |
| 81. 花刀法怎么切? .....           | (48) |
| 82. 什么叫块? .....             | (48) |
| 83. 什么叫片? .....             | (49) |
| 84. 什么叫丝、丁、末、米? .....       | (50) |
| 85. 怎样宰杀家禽? .....           | (50) |
| 86. 怎样褪毛? .....             | (50) |
| 87. 怎样开膛? .....             | (51) |
| 88. 怎样收拾鱼? .....            | (51) |
| 89. 什么叫整料出骨? .....          | (52) |
| 90. 饭馆烧菜为什么要用“高汤”? .....    | (52) |
| 91. 什么叫“制汤”? .....          | (53) |
| 92. 怎样制毛汤? .....            | (53) |
| 93. 怎样制奶汤? .....            | (54) |
| 94. 怎样制清汤? .....            | (54) |
| 95. 怎样制素汤? .....            | (55) |
| 96. 家庭烹调如何用汤? .....         | (55) |
| 97. 怎样把肉炒得鲜嫩? .....         | (56) |
| 98. 原料的浆糊处理有什么主要作用? .....   | (57) |
| 99. 原料的浆糊处理有哪些方法? .....     | (57) |
| 100. 上浆分几种? .....           | (58) |
| 101. 挂糊分几种? .....           | (58) |
| 102. 怎样使原料挂糊? .....         | (59) |
| 103. 挂糊的关键是什么? .....        | (59) |
| 104. 什么叫拍粉? .....           | (60) |
| 105. 家庭烹调怎样进行原料的浆糊处理? ..... | (60) |

## 预热调味篇

- 106. 什么叫烹调中的过油? ..... (62)
- 107. 过油有哪两种主要方法? ..... (62)
- 108. 滑油的方法和作用是什么? ..... (62)
- 109. 走油的方法和作用是什么? ..... (63)
- 110. 原料过油时应注意什么? ..... (64)
- 111. 做菜都要过油吗? ..... (64)
- 112. 如何采用简易过油法? ..... (65)
- 113. 什么叫原料的焯水? ..... (66)
- 114. 焯水有什么作用? ..... (66)
- 115. 焯水有哪几种操作方法? ..... (67)
- 116. 焯水应注意什么? ..... (68)
- 117. 什么叫配菜? ..... (69)
- 118. 为什么要了解配菜的知识? ..... (69)
- 119. 配菜有一定之规吗? ..... (70)
- 120. 什么叫数量的搭配? ..... (71)
- 121. 什么叫质地的搭配? ..... (71)
- 122. 什么叫色泽的搭配? ..... (72)
- 123. 什么叫形状的搭配? ..... (73)
- 124. 什么叫味道的搭配? ..... (74)
- 125. 什么叫营养的搭配? ..... (75)
- 126. 怎样发挥搭配的综合性? ..... (75)
- 127. 为什么家庭烹调出来的菜都是一个味? ..... (76)
- 128. 菜肴的味道从何而来? ..... (76)
- 129. 咸味的作用是什么? ..... (77)
- 130. 甜味的作用是什么? ..... (77)
- 131. 酸味的作用是什么? ..... (78)
- 132. 辣味的作用是什么? ..... (78)

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 133. 鲜味在菜肴中处于什么地位? .....   | (79) |
| 134. 香味是什么? .....          | (79) |
| 135. 苦味有什么用? .....         | (80) |
| 136. 什么叫怪味? .....          | (80) |
| 137. 怎样在烹调中调味? .....       | (80) |
| 138. 复合味的类型有哪些种? .....     | (81) |
| 139. 原料本味和烹调调味有什么关系? ..... | (82) |
| 140. 什么叫烹调中的勾芡? .....      | (83) |
| 141. 勾芡有什么作用? .....        | (84) |
| 142. 为什么常有人把菜烧成一锅糍糊? ..... | (85) |
| 143. 芡汁有哪些类型? .....        | (86) |
| 144. 怎样勾芡比较好? .....        | (86) |
| 145. 勾芡要注意什么问题? .....      | (87) |
| 146. 热菜也需要造型吗? .....       | (87) |
| 147. 烹调时如何注意菜的造型? .....    | (88) |
| 148. 哪些菜对造型特别讲究? .....     | (89) |

## 家庭配餐篇

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 149. 什么叫做家庭配餐? .....       | (92) |
| 150. 为什么要讲究家庭配餐? .....     | (92) |
| 151. 什么是主食与菜肴合二而一的饭? ..... | (93) |
| 152. 哪些食品既是菜又兼主食? .....    | (94) |
| 153. 哪些类菜适合吃米饭? .....      | (94) |
| 154. 哪些类菜适合吃面食? .....      | (94) |
| 155. 为什么吃米饭时通常要有汤? .....   | (95) |
| 156. 为什么吃面食时通常要有粥? .....   | (96) |
| 157. 一顿饭中的菜肴也有搭配问题吗? ..... | (96) |
| 158. 一顿饭中的菜肴如何搭配? .....    | (97) |
| 159. 一顿饭中如何就荤素进行搭配? .....  | (98) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 160. 一顿饭中如何就品种进行搭配? .....     | (98)  |
| 161. 一顿饭中如何就味道进行搭配? .....     | (99)  |
| 162. 一顿饭中如何就档次进行搭配? .....     | (100) |
| 163. 一顿饭中如何就烹调技法进行搭配? .....   | (100) |
| 164. 一顿饭中如何就繁简程度进行搭配? .....   | (101) |
| 165. 一顿饭中如何就菜系风格进行搭配? .....   | (101) |
| 166. 时令季节与配餐有什么关系? .....      | (102) |
| 167. 身体状况与配餐有什么关系? .....      | (102) |
| 168. 家庭经济状况与配餐有什么关系? .....    | (103) |
| 169. 家庭闲暇时间与配餐有什么关系? .....    | (104) |
| 170. 家庭人员构成与配餐有什么关系? .....    | (104) |
| 171. 怎样利用一次制作多次食用的菜品? .....   | (105) |
| 172. 饭为什么要变着花样吃? .....        | (106) |
| 173. 什么叫统一中的变化和变化中的统一? .....  | (106) |
| 174. 为什么要根据学到的烹调知识发挥创新? ..... | (107) |
| 175. 怎样根据具体条件“改造”菜谱? .....    | (107) |
| 176. 实践在学习烹调中的作用如何? .....     | (108) |
| 177. 为什么要强调“吃过见过”? .....      | (109) |
| 178. 为什么吃饭也是一种学习? .....       | (109) |
| 179. 光会烹调就可以组织好家宴吗? .....     | (110) |
| 180. 在家吃为什么比在饭馆吃好? .....      | (110) |
| 181. 为什么餐具要成龙配套? .....        | (111) |
| 182. 按宴会规格安排菜品的原则是什么? .....   | (112) |
| 183. 中餐宴会会有什么规矩? .....        | (112) |
| 184. 家宴如何安排菜单? .....          | (113) |
| 185. 安排多少菜合适? .....           | (114) |
| 186. 怎样做到菜肴味型多样化? .....       | (115) |
| 187. 怎样做到菜肴烹调方法的多样化? .....    | (115) |
| 188. 怎样做到菜肴原料的多样化? .....      | (116) |

- 189. 怎样根据宴会主题安排菜肴? ..... (117)
- 190. 怎样根据季节时令安排菜肴? ..... (117)
- 191. 怎样把家宴办出特色? ..... (118)
- 192. 怎样掌握上菜节奏? ..... (118)
- 193. 怎样做到忙而不乱? ..... (119)

## 烹调技法篇

- 194. 什么是烹调中的烧? ..... (122)
- 195. 什么叫红烧? ..... (122)
- 196. 什么叫白烧? ..... (123)
- 197. 什么叫干烧? ..... (124)
- 198. 怎样做红烧鲤鱼? ..... (124)
- 199. 怎样做白丸子? ..... (125)
- 200. 怎样做鸡油烧菜心? ..... (125)
- 201. 怎样做干煸大虾? ..... (126)
- 202. 怎样做干烧白菜? ..... (126)
- 203. 什么是烹调中的炖? ..... (127)
- 204. 什么叫清炖? ..... (127)
- 205. 什么叫浑炖? ..... (127)
- 206. 怎样做冻豆腐炖排骨? ..... (128)
- 207. 怎样做清炖牛肉? ..... (128)
- 208. 怎样做菜心狮子头? ..... (129)
- 209. 什么是烹调中的氽? ..... (129)
- 210. 制作氽类菜要注意什么? ..... (130)
- 211. 怎样做白水豆腐? ..... (131)
- 212. 怎样做酸辣鱿鱼汤? ..... (132)
- 213. 怎样做清汤银耳? ..... (132)
- 214. 怎样做三鲜汤? ..... (133)
- 215. 怎样做冬瓜氽丸子? ..... (133)

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 216. 什么是烹调中的炒? .....       | (134) |
| 217. 炒类菜有什么特点? .....       | (134) |
| 218. 做好炒类菜有什么要领? .....     | (135) |
| 219. 怎样做麻辣肉片? .....        | (136) |
| 220. 怎样做蚝油牛肉? .....        | (137) |
| 221. 怎样做清炒虾仁? .....        | (137) |
| 222. 怎样做炒茭白? .....         | (138) |
| 223. 怎样做葱爆羊肉? .....        | (138) |
| 224. 怎样做油爆虾? .....         | (139) |
| 225. 怎样做芹菜炒牛肉丝? .....      | (139) |
| 226. 怎样做油爆墨鱼仔? .....       | (139) |
| 227. 怎样做番茄肉片? .....        | (140) |
| 228. 什么是烹调中的烩? .....       | (140) |
| 229. 为什么烩类菜特别适合家庭操作? ..... | (141) |
| 230. 怎样做海参芙蓉豆腐? .....      | (142) |
| 231. 怎样做烧素烩? .....         | (142) |
| 232. 怎样做烩虾仁? .....         | (143) |
| 233. 怎样做烩丸子? .....         | (143) |
| 234. 怎样做奶油三色球? .....       | (144) |
| 235. 怎样做什锦豆腐羹? .....       | (144) |
| 236. 什么叫烹调中的熘? .....       | (145) |
| 237. 熘类菜有什么特点? .....       | (146) |
| 238. 怎样做西湖醋鱼? .....        | (147) |
| 239. 怎样做熘菊花肫? .....        | (147) |
| 240. 怎样做软熘豆腐? .....        | (148) |
| 241. 怎样做糖醋鲤鱼? .....        | (148) |
| 242. 怎样做素熘排骨? .....        | (149) |
| 243. 什么是烹调中的扒? .....       | (150) |
| 244. 怎样做扒羊肉条白菜? .....      | (150) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 245. 怎样做生扒豆腐? .....    | (151) |
| 246. 怎样做奶油白菜墩? .....   | (151) |
| 247. 怎样做扒三样? .....     | (152) |
| 248. 怎样做霉菜扣肉? .....    | (152) |
| 249. 怎样做素扒白菜? .....    | (153) |
| 250. 什么是烹调中的炸? .....   | (153) |
| 251. 炸的方法适用于哪些菜? ..... | (154) |
| 252. 怎样做香酥鸡? .....     | (155) |
| 253. 怎样做炸猪排? .....     | (155) |
| 254. 怎样做软炸虾仁? .....    | (156) |
| 255. 怎样做炸花生米? .....    | (156) |
| 256. 怎样做炸素丸子? .....    | (157) |
| 257. 怎样做椒炸豆腐? .....    | (157) |
| 258. 什么是烹调中的煎? .....   | (158) |
| 259. 怎样做干煎豆腐? .....    | (158) |
| 260. 怎样做摊咸食? .....     | (159) |
| 261. 什么是烹调中的炆? .....   | (159) |
| 262. 炆类菜肴有什么特点? .....  | (160) |
| 263. 怎样做炆肝片? .....     | (161) |
| 264. 怎样做温拌腰丝? .....    | (161) |
| 265. 怎样做水爆肚仁? .....    | (162) |
| 266. 怎样做香辣五丝? .....    | (162) |
| 267. 怎样做海米炆芹菜? .....   | (163) |
| 268. 怎样做炆菜花? .....     | (163) |
| 269. 什么是烹调中的蒸? .....   | (163) |
| 270. 怎样做一品豆腐? .....    | (164) |
| 271. 怎样做蒸糯米丸子? .....   | (165) |
| 272. 什么是烹调中的卤? .....   | (166) |
| 273. 怎样做卤鲫鱼? .....     | (167) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 274. 怎样做卤蛋? .....     | (167) |
| 275. 怎样做卤毛豆? .....    | (167) |
| 276. 怎样做无锡排骨? .....   | (168) |
| 277. 怎样做五香牛肉? .....   | (169) |
| 278. 怎样做卤素? .....     | (169) |
| 279. 怎样做盐水虾? .....    | (170) |
| 280. 怎样做卤牛肉? .....    | (170) |
| 281. 怎样做咖喱猪肉干? .....  | (171) |
| 282. 什么是烹调中的酱? .....  | (171) |
| 283. 怎样做酱猪肉? .....    | (172) |
| 284. 怎样做酱牛肉? .....    | (172) |
| 285. 什么是烹调中的熏? .....  | (173) |
| 286. 怎样做熏鸡? .....     | (173) |
| 287. 怎样做熏五香鱼? .....   | (174) |
| 288. 怎样做熏鸡蛋? .....    | (174) |
| 289. 怎样做熏豆腐? .....    | (175) |
| 290. 什么是烹调中的酥? .....  | (175) |
| 291. 怎样做酥鱼? .....     | (175) |
| 292. 什么是烹调中的白煮? ..... | (176) |
| 293. 怎样做白沾鸡? .....    | (177) |
| 294. 怎样做蒜泥白肉? .....   | (177) |
| 295. 什么是烹调中的冻? .....  | (177) |
| 296. 怎样做水晶虾仁? .....   | (178) |
| 297. 怎样做三色水晶冻? .....  | (178) |
| 298. 什么是烹调中的拌? .....  | (179) |
| 299. 怎样做拌白菜心? .....   | (179) |
| 300. 怎样做香椿拌豆腐? .....  | (180) |
| 301. 怎样做凉拌海带丝? .....  | (180) |
| 302. 怎样做凉拌胡萝卜丝? ..... | (180) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 303. 怎样做炆黄瓜? .....    | (181) |
| 304. 怎样做珊瑚白菜? .....   | (181) |
| 305. 怎样做拌合菜? .....    | (182) |
| 306. 怎样做拌春柳? .....    | (182) |
| 307. 怎样做松花蛋拌豆腐? ..... | (183) |
| 308. 怎样做糖醋三丝? .....   | (183) |
| 309. 怎样做菜心香干? .....   | (184) |
| 310. 什么是烹调中的拔丝? ..... | (184) |
| 311. 怎样做拔丝香蕉? .....   | (185) |
| 312. 什么是烹调中的蜜汁? ..... | (185) |
| 313. 怎样做蜜汁山药? .....   | (185) |
| 314. 怎样做八宝饭? .....    | (186) |

## 特色佳肴篇

### 川粤名品

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 315. 川菜有什么特点? .....  | (188) |
| 316. 怎样做鱼香鸡丝? .....  | (189) |
| 317. 怎样做榨菜肉丝? .....  | (189) |
| 318. 怎样做灯影牛肉? .....  | (190) |
| 319. 怎样做炆莲白卷? .....  | (190) |
| 320. 怎样做鱼香菜心? .....  | (191) |
| 321. 粤菜有什么特点? .....  | (191) |
| 322. 怎样做凉拌墨鱼? .....  | (192) |
| 323. 怎样做盐水焗虾? .....  | (193) |
| 324. 怎样做南煎鸡腿? .....  | (193) |
| 325. 怎样做清炒芥菜胆? ..... | (193) |
| 326. 怎样做广东云吞? .....  | (194) |

### 清真佳肴

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 327. 清真菜有什么特点? ..... | (194) |
|----------------------|-------|