

新

大众菜谱

美味凉拌菜

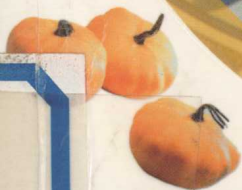
600 款



原子能出版社



清爽最可口 做法最简单 营养最丰富



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

责任编辑：张梅

封面设计：紫毫

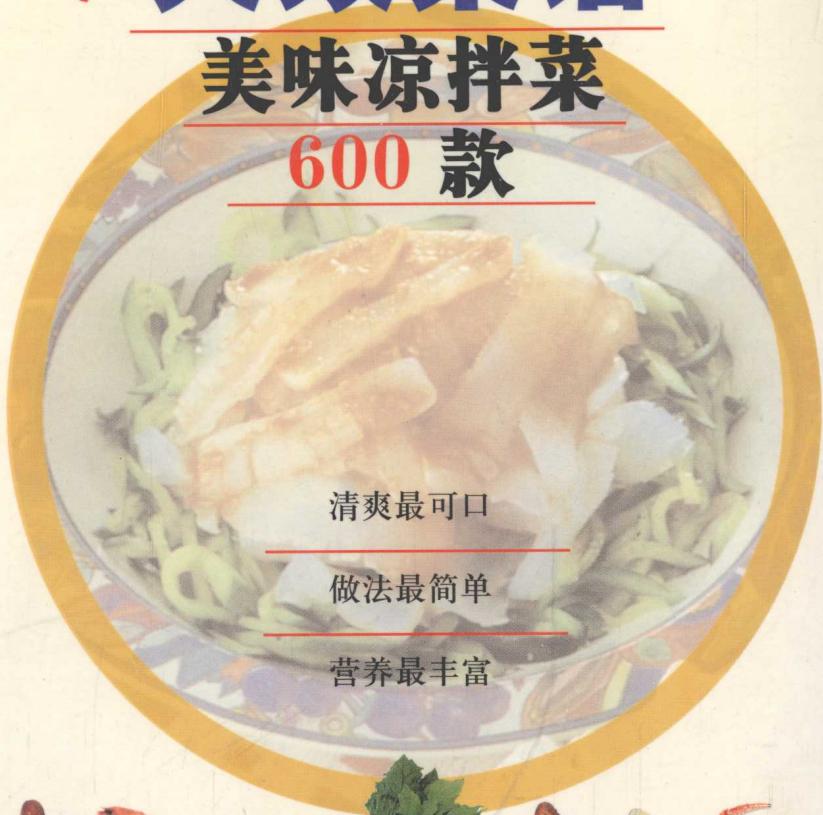


新

大众菜谱

美味凉拌菜

600 款



清爽最可口

做法最简单

营养最丰富



I SBN 7-5022-3082-3



9 787502 230821 >

ISBN 7-5022-3082-3

定价：20.00 元

大众菜谱

美味凉拌菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了凉拌菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味凉拌菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:张 梅

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3082-3

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、青菜类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 糖醋凤尾白菜····· (1) | 辣白菜丁····· (8) |
| 芥末堆····· (2) | 辣油白菜块····· (8) |
| 辣白菜····· (2) | 拌酸白菜丝····· (9) |
| 蜚皮拌白菜····· (3) | 芥末白菜····· (9) |
| 炆辣白菜····· (3) | 番茄扒白菜····· (10) |
| 椒盐腌白菜····· (4) | 拌三丁····· (10) |
| 菊花白菜····· (4) | 白菜拌水萝卜丝····· (10) |
| 芝麻拌白菜丁····· (5) | 白菜拌黄瓜丝····· (11) |
| 大酱白菜····· (5) | 油吃菜心····· (11) |
| 白菜豆腐丁····· (5) | 椒油炆酸辣白菜····· (12) |
| 花椒油拌白菜····· (6) | 果汁白菜····· (13) |
| 拌酸辣白菜丝····· (6) | 青红椒拌白菜心····· (13) |
| 白菜拌海带丝····· (7) | 汁浇白菜心····· (14) |
| 白菜拌土豆丝····· (7) | 酸辣白菜之一····· (15) |
| 白菜拌胡萝卜丝····· (8) | 酸辣白菜之二····· (15) |



大众菜谱

- | | | | |
|--------|------|----------|------|
| 拌辣白菜 | (16) | 酸辣茄片 | (31) |
| 番茄拌白菜心 | (17) | 蒸酱茄子 | (31) |
| 甜拌白菜心 | (17) | 辣茄丝 | (32) |
| 生腌茄子 | (18) | 姜汁菠菜 | (32) |
| 麻酱拌番茄 | (18) | 蒜泥椒油菠菜 | (33) |
| 胡椒西红柿 | (19) | 菠菜粉丝拌西红柿 | (33) |
| 土豆拌西红柿 | (19) | 糟菠菜 | (34) |
| 糖拌西红柿 | (20) | 姜末拌卷心菜 | (35) |
| 炆西红柿 | (20) | 菜卷 | (35) |
| 洋葱拌西红柿 | (21) | 油吃洋白菜 | (36) |
| 蒜味西红柿 | (22) | 酸辣洋白菜 | (37) |
| 黄瓜拌西红柿 | (22) | 虾米拌洋白菜 | (38) |
| 拌三片 | (23) | 拌卷心菜 | (38) |
| 油吃茄子 | (23) | 海米拌油菜 | (39) |
| 黄豆拌茄块 | (24) | 炆油菜 | (39) |
| 清拌茄子 | (25) | 拌菜花 | (40) |
| 麻酱拌茄子 | (26) | 炆菜花 | (40) |
| 红油拌茄子 | (26) | 海米拌菜花 | (41) |
| 酱汁拌茄子 | (27) | 清盐菜花 | (41) |
| 多味茄泥 | (28) | 珊瑚菜花 | (42) |
| 蘸茄子 | (28) | 糖拌芹菜 | (43) |
| 拌茄泥 | (29) | 糖醋拌芹菜 | (43) |
| 酱油茄子 | (29) | 海米拌芹菜 | (44) |
| 凉拌茄子 | (30) | 豆豆芹菜 | (44) |
| 过油拌茄子 | (30) | 花椒油炆芹菜 | (45) |



- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 红辣椒拌芹菜 | (45) | 拌菠菜 | (57) |
| 芹菜叶拌香干 | (46) | 菠菜拌虾皮 | (57) |
| 蒸虾米拌芹菜 | (46) | 菠菜拌风干肠 | (58) |
| 芹菜拌干丝 | (47) | 麻酱拌菠菜 | (58) |
| 凉拌芹菜叶 | (47) | 凉拌青辣椒丝 | (59) |
| 鲜虾仁拌芹菜 | (48) | 青辣椒拌干丝 | (59) |
| 海米蜇皮拌芹菜 | (48) | 青辣椒拌松花 | (60) |
| 蒜酱芹菜叶 | (49) | 香拌青辣椒丝 | (60) |
| 油拌芹菜 | (49) | 芝麻青辣椒丝 | (61) |
| 酸辣芹菜 | (49) | 麻辣青辣椒块 | (61) |
| 芹菜拌虾皮 | (50) | 青辣椒拌甘蓝丝 | (61) |
| 芝麻芹菜丁 | (50) | 天津辣酱 | (62) |
| 虾油拌芹菜 | (51) | 油拌香菜 | (62) |
| 芹菜五香豆 | (51) | 香菜拌黄瓜 | (63) |
| 大酱拌芹菜 | (51) | 香菜青辣椒丝 | (63) |
| 芹菜拌海米 | (52) | 韭菜拌豆芽 | (64) |
| 拌芹菜 | (52) | 拌韭菜 | (64) |
| 蜇皮拌芹菜 | (53) | 辣韭花 | (64) |
| 卤菠菜 | (54) | 麻酱拌小萝卜 | (65) |
| 芥末拌菠菜 | (54) | 糖醋心里美 | (65) |
| 菠菜泥 | (55) | 葱油莴笋丝 | (66) |
| 香干拌菠菜泥 | (55) | 姜汁莴笋 | (66) |
| 菠菜拌水萝卜 | (56) | 拌莴笋片(丝) | (67) |
| 腐竹拌菠菜 | (56) | 花椒油炆莴笋条 | (67) |
| 大酱拌菠菜 | (57) | 炆胡萝卜莴笋 | (68) |



大众菜谱

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| 醋拌莴笋 | (68) | 拌葱片 | (80) |
| 莴笋拌豆腐皮 | (69) | 鲜辣脆圆葱 | (81) |
| 海米拌莴笋 | (69) | 糖酥姜 | (81) |
| 凉拌莴笋叶 | (70) | 糖姜片 | (82) |
| 炆辣三丝 | (70) | 拌刀拍萝卜 | (82) |
| 甜辣丝 | (71) | 糖醋萝卜丝 | (83) |
| 拌笋丝 | (71) | 葱末拌萝卜丝 | (83) |
| 蜜汁笋片 | (71) | 赛泡菜 | (84) |
| 芝麻笋片 | (72) | 拌胡萝卜丝 | (84) |
| 蒜酱笋片 | (72) | 糖拌萝卜丝 | (85) |
| 酱辣笋片 | (73) | 糖拌双丝 | (85) |
| 拌竹笋丝 | (73) | 三色萝卜丝 | (86) |
| 冬笋拌马兰头 | (74) | 海蜇拌萝卜丝 | (86) |
| 拌辣冬笋 | (74) | 糖醋青萝卜 | (87) |
| 椒油拌莴笋丝 | (75) | 凉拌萝卜叶 | (87) |
| 花辣椒油炆莴笋 | (75) | 花生米拌萝卜干 | (88) |
| 油吃西红柿莴笋 | (76) | 拌二片 | (88) |
| 拌莴笋块 | (77) | 拌香丝 | (89) |
| 拌奶油莴笋 | (77) | 五香辣萝卜皮 | (89) |
| 麻辣蒜苔 | (78) | 冰琅萝卜 | (89) |
| 五香蒜苔 | (78) | 香菜拌水萝卜 | (90) |
| 芝麻蒜苔 | (78) | 萝卜松 | (90) |
| 拌五香二丁 | (79) | 糖醋小萝卜 | (91) |
| 拌葱头 | (79) | 葱油白萝卜丝 | (91) |
| 香油拌小葱 | (80) | 甜酸辣三丝 | (92) |



酱萝卜拌花生丁 (93) 甜酸萝卜片(丝) (93)

二、瓜果类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 凉拌豇豆 (95) | 韭花拌豆角 (106) |
| 麻酱拌豇豆 (96) | 葱蒜拌豆角丝 (107) |
| 糖醋豇豆 (96) | 麻辣豆角丁 (107) |
| 花椒油豇豆 (96) | 土豆拌豆角 (108) |
| 虾油豇豆 (97) | 糖拌豆角丝 (108) |
| 虾皮拌豇豆 (97) | 五香豆角丁 (108) |
| 芥末拌豆角 (98) | 拌刀豆丝 (109) |
| 香菇拌豆角 (98) | 多味扁豆 (109) |
| 姜末拌豆角 (99) | 酱味瓜皮 (110) |
| 姜油拌豆角 (100) | 凉拌西瓜皮 (111) |
| 葱油拌豆角 (100) | 拌西瓜瓢 (111) |
| 蒜泥拌豆角 (101) | 糖醋瓜皮丝 (112) |
| 清拌豆角 (102) | 花椒油西瓜皮 (112) |
| 柿椒炆豆角 (102) | 白梨拌酸菜丝 (113) |
| 海米拌豆角丁 (103) | 糖醋三丝 (113) |
| 甜面酱拌豆角 (104) | 糖拌梨丝 (114) |
| 麻酱拌豆角 (104) | 蜜汁鲜桃 (114) |
| 花椒油炆豆角 (105) | 雪花梨片 (115) |
| 酸辣甜豆角 (105) | 京糕拌梨丝 (115) |
| 虾油豆角 (106) | 拌菠萝土豆丁 (116) |
| 芝麻豆角丝 (106) | 冰淇淋双色丁 (116) |



大众菜谱

- | | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 糖拌双丝 | (117) | 土豆丝拌菠菜 | (128) |
| 凉拌冬瓜条 | (117) | 拌红白片 | (128) |
| 蒜酱冬瓜块 | (118) | 土豆沙拉 | (129) |
| 虾皮瓜丝 | (118) | 小葱拌土豆丝 | (130) |
| 泡冬瓜 | (119) | 鸡蛋拌土豆泥 | (131) |
| 酸辣瓜片 | (119) | 青豌豆拌土豆泥 | (131) |
| 辣油瓜丝 | (119) | 番茄山药蛋 | (132) |
| 油拌瓜片 | (120) | 雪花莲菜 | (133) |
| 麻辣冬瓜块 | (120) | 芝麻拌藕片 | (133) |
| 芝麻瓜丁 | (121) | 花椒油炆藕片 | (134) |
| 炆土豆丝 | (121) | 青红丝拌藕片 | (134) |
| 土豆泥 | (122) | 酸辣藕片 | (135) |
| 蒸辣土豆条 | (122) | 姜丝拌藕片 | (135) |
| 土豆红椒丝 | (123) | 葱蒜拌藕片 | (136) |
| 拌香黄豆 | (123) | 拌三样 | (136) |
| 油酥黄豆 | (124) | 酸甜藕片 | (137) |
| 油炸麻辣豆 | (124) | 麻辣土豆块 | (137) |
| 煮五香黄豆 | (124) | 雪花菜 | (137) |
| 糖豆 | (125) | 大酱土豆 | (138) |
| 黄豆杂拌 | (125) | 辣油土豆丁 | (138) |
| 卤五香豆 | (126) | 土豆青辣椒丝 | (139) |
| 煮五香豌豆 | (126) | 葱香蚕豆 | (139) |
| 虾油豌豆 | (127) | 蚕豆松 | (139) |
| 蒜泥拌蚕豆 | (127) | 油炸开花豆 | (140) |
| 麻辣蚕豆 | (128) | 酸甜蚕豆 | (140) |



- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 香油拌蚕豆 | (141) | 辣椒炆黄瓜 | (153) |
| 洋葱拌蚕豆 | (142) | 拌黄瓜 | (154) |
| 拌蚕豆沙 | (142) | 麻酱拌黄瓜 | (154) |
| 土豆拌黄豆 | (143) | 酸辣黄瓜条 | (155) |
| 土豆拌雪里蕻 | (143) | 芝麻黄瓜条 | (155) |
| 土豆海带丝 | (144) | 花椒油二丁 | (156) |
| 土豆芹菜丝 | (144) | 黄瓜拌水萝卜 | (156) |
| 土豆拌圆葱丝 | (145) | 水晶三丁 | (156) |
| 麻辣甘蓝块 | (145) | 炆黄瓜片 | (157) |
| 虾皮拌甘蓝丝 | (146) | 黄瓜拌肉丝 | (158) |
| 甜辣丝 | (146) | 黄瓜拌海米 | (158) |
| 拌鲜丝 | (146) | 黄瓜拌蟹肉 | (159) |
| 酸辣块 | (147) | 黄瓜拌虾皮 | (159) |
| 辣椒油炆茼兰 | (147) | 辣辣油炆黄瓜 | (159) |
| 葱油糖醋茼兰 | (148) | 油吃黄瓜条 | (160) |
| 香油拌茼兰 | (148) | 黄瓜拌粉丝 | (161) |
| 花椒油茼兰丝 | (149) | 糖醋黄瓜 | (162) |
| 酱油茼兰 | (150) | 甜面酱拌黄瓜丁 | (162) |
| 凉拌咸五丁 | (150) | 拌黄瓜片 | (163) |
| 蒜泥拌黄瓜丝 | (150) | 清拌黄瓜片 | (163) |
| 脆辣黄瓜条 | (151) | 素三丝 | (164) |
| 拌蓑衣黄瓜 | (151) | 卤花生 | (165) |
| 姜末拌黄瓜 | (152) | 花椒盐拌花生米 | (165) |
| 油激黄瓜 | (152) | 糖拌花生米 | (166) |
| 三味黄瓜 | (153) | 煮五香花生米 | (166) |



大众菜谱

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 琥珀花生 | (167) | 拌绿豆芽之三 | (170) |
| 五香茶花生 | (167) | 拌绿豆芽之四 | (171) |
| 五香花生 | (167) | 炆绿豆芽 | (171) |
| 脆甜花生米 | (168) | 绿豆芽拌蛋皮丝 | (172) |
| 黄瓜丁拌花生米 | (169) | 绿豆芽拌干丝 | (172) |
| 拌绿豆芽之一 | (169) | 香糟豆芽 | (173) |
| 拌绿豆芽之二 | (170) | | |

三、海鲜类

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 油爆虾 | (174) | 海蜇丝拌海米 | (181) |
| 黄瓜拌虾片 | (175) | 海蜇皮拌萝卜丝 | (181) |
| 椿芽拌虾 | (175) | 粉丝拌海带丝 | (182) |
| 芥末拌虾仁 | (176) | 香干拌海带丝 | (183) |
| 花椒油炆虾片 | (177) | 蛋皮海带卷 | (183) |
| 花椒盐卤虾片 | (177) | 花椒油炆海带丝 | (184) |
| 拌蜇皮之一 | (178) | 多味海带 | (184) |
| 拌蜇皮之二 | (178) | 蟹味青丝 | (185) |
| 拌蜇皮之三 | (179) | 香菜拌海螺 | (185) |
| 炆海蜇丝 | (179) | 姜末拌海螺 | (186) |
| 拌海蜇头 | (180) | | |

四、豆制品类

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 黄瓜拌粉丝 | (187) | 凉拌粉丝 | (188) |
|-------------|-------|------------|-------|



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 芹菜拌豆腐干 | (188) | 鸡丝拌干丝 | (202) |
| 凉拌三丝 | (189) | 花生米拌豆腐干 | (203) |
| 拌三皮丝 | (189) | 豆腐干拌云豆角 | (203) |
| 腐乳汁豆腐松 | (190) | 大蒜豆腐 | (204) |
| 糟豆腐 | (191) | 青辣椒拌豆腐 | (205) |
| 小辣椒拌南豆腐 | (191) | 海米拌豆腐 | (205) |
| 榨菜末拌豆腐 | (192) | 蜜汁干尖 | (206) |
| 枸杞头拌豆腐 | (192) | 海带拌粉丝 | (206) |
| 油盐豆腐 | (193) | 青菜拌粉丝 | (207) |
| 甜酱拌豆腐 | (193) | 什锦粉丝 | (207) |
| 香干拌芹菜叶 | (194) | 芝麻酱拌粉丝 | (208) |
| 油菜叶拌豆丝 | (195) | 黄瓜拌粉皮 | (209) |
| 青辣椒拌豆片 | (195) | 瘦肉拌粉皮 | (209) |
| 海米拌豆丝 | (196) | 芥末粉皮 | (210) |
| 香干拌核桃丁 | (196) | 香菇拌粉皮 | (210) |
| 香干拌马兰头 | (197) | 蒜泥拌凉粉 | (211) |
| 熏干拌苦瓜丝 | (197) | 多味凉粉 | (212) |
| 拌双丝 | (198) | 生拌豆腐 | (212) |
| 鲜汤烫干丝 | (198) | 韭菜花拌豆腐 | (213) |
| 白菜心拌干丝 | (199) | 水晶豆腐 | (213) |
| 芹菜拌腐竹 | (199) | 盐水豆腐 | (213) |
| 青辣椒拌干丝 | (200) | 麻酱拌豆腐 | (214) |
| 绿豆芽拌干丝 | (200) | 小葱拌豆腐 | (214) |
| 榨菜拌腐皮 | (201) | 圆葱拌豆腐 | (215) |
| 肉丝拌腐皮 | (202) | 香椿拌豆腐 | (215) |



大众菜谱

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 菠菜拌豆腐 | (216) | 豆腐拌鸡肫肝片 | (222) |
| 芹菜拌豆腐 | (216) | 腰片拌豆腐 | (222) |
| 甜面酱拌豆腐 | (217) | 肉松拌豆腐 | (223) |
| 尖椒拌豆腐 | (217) | 虾皮豆腐 | (223) |
| 红油拌豆腐 | (218) | 辣椒油拌豆腐 | (224) |
| 莴笋拌豆腐 | (218) | 大葱拌干丝 | (224) |
| 番茄拌豆腐 | (219) | 拌红白绿 | (224) |
| 椒油拌豆腐 | (219) | 黄瓜拌豆腐丝 | (225) |
| 松花蛋拌豆腐 | (220) | 菠菜拌豆腐皮 | (225) |
| 咸蛋拌豆腐 | (220) | 虾皮香干 | (226) |
| 玛瑙豆腐 | (221) | 花生米拌干丁 | (226) |
| 肉末拌豆腐 | (221) | 凉拌干丝 | (227) |

五、禽蛋类

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 肉末蛋卷 | (228) | 酱鸡蛋 | (235) |
| 三色蛋卷片 | (229) | 青辣椒拌皮蛋 | (235) |
| 鸡蛋沙拉 | (230) | 兔肉松 | (236) |
| 鸡蛋松 | (231) | 卤兔肉 | (236) |
| 蛋丝拌韭菜 | (231) | 拌兔丝 | (237) |
| 咸鸭蛋拌南豆腐 | (232) | 鸡丝拌粉皮 | (237) |
| 松花蛋拌凉粉 | (233) | 鸡丝拌粉皮豆芽 | (238) |
| 虾皮拌松花蛋 | (233) | 拌三鲜 | (238) |
| 熏蛋 | (234) | 鸡冻 | (239) |
| 茶蛋 | (234) | 盐卤鸡片 | (239) |



卤鸡	(240)	椒麻鸡丁	(244)
桃仁拌鸡块	(240)	怪味鸡块	(245)
卤肫肝	(241)	陈皮鸡丝	(246)
炆肫肝	(241)	鸡丁拌青豌豆	(247)
白蘸鸡	(242)	鸡丝拌豆芽	(248)
风鸡	(243)	拌三丝	(248)
炆鸡肝	(243)	拌两样	(249)

六、肉类

白切肉	(250)	拌肘花	(259)
凉拌白肉	(251)	压肉	(259)
酸菜拌白肉	(251)	炆蒜苔猪舌	(260)
粉皮拌白肉	(252)	拌口条	(261)
黄瓜拌白肉	(252)	拌猪耳	(261)
炆青辣椒肉丝	(253)	拌皮丝	(262)
拌肉丝菠菜	(254)	拌肝片	(262)
黄瓜拌肉丝	(254)	拌猪肝	(263)
肉丝拌粉皮	(255)	猪肝拌菠菜	(263)
熏猪肉	(255)	红油拌肝花	(264)
卤肉	(256)	猪肝拌黄瓜	(264)
炒肉拉皮	(256)	拌腰片(一)	(265)
清拌里脊丝	(257)	拌腰片(二)	(265)
滑炆里脊丝	(258)	拌腰片(三)	(266)
叉烧肉	(258)	卤腰片	(267)



大众菜谱

- | | | | |
|-------------|-------|----------------|-------|
| 炝腰花 | (267) | 拌肚丝 | (283) |
| 腰片拌生菜 | (268) | 拌肚条 | (284) |
| 韭菜拌腰丝 | (269) | 肚丝拉皮 | (284) |
| 凉拌白肚 | (269) | 花生仁拌肚丁 | (285) |
| 卤肘花 | (270) | 椿芽拌肚丝 | (285) |
| 雪菜笋肠 | (270) | 黄瓜拌肚丝 | (286) |
| 肉松 | (271) | 拌小肚 | (286) |
| 八宝肚片 | (272) | 顺袋 | (287) |
| 盐水口条 | (273) | 拌肥肠 | (287) |
| 盐水肚块 | (274) | 酱油肉 | (288) |
| 甜酸丸子 | (274) | 蒜泥白肉 | (288) |
| 糖醋排骨 | (275) | 白切肉 | (289) |
| 五香肉 | (276) | 蒜汁拌白肉 | (290) |
| 芥末拌肚丝 | (277) | 白肉拌酸菜 | (291) |
| 生拌牛百叶 | (277) | 菠菜、番茄拌肉丝 | (291) |
| 拌牛肉丝 | (278) | 拌三丝 | (292) |
| 麻辣牛肉条 | (278) | 拌凉薯 | (293) |
| 干拌牛肉 | (279) | 酱萝卜拌肉丝 | (294) |
| 酱牛肉 | (279) | 肉丝拌芹菜 | (294) |
| 羊糕 | (280) | 拌五丁 | (295) |
| 凉拌羊肉丝 | (281) | 芥末肚丝 | (296) |
| 皮冻 | (281) | 猪肝拌豆芽 | (297) |
| 酱排骨 | (282) | 泡菜肉末 | (298) |
| 拌猪心 | (282) | 土豆丸子 | (298) |
| 拌肺片 | (283) | 拌两丝 | (299) |