

四季凉菜

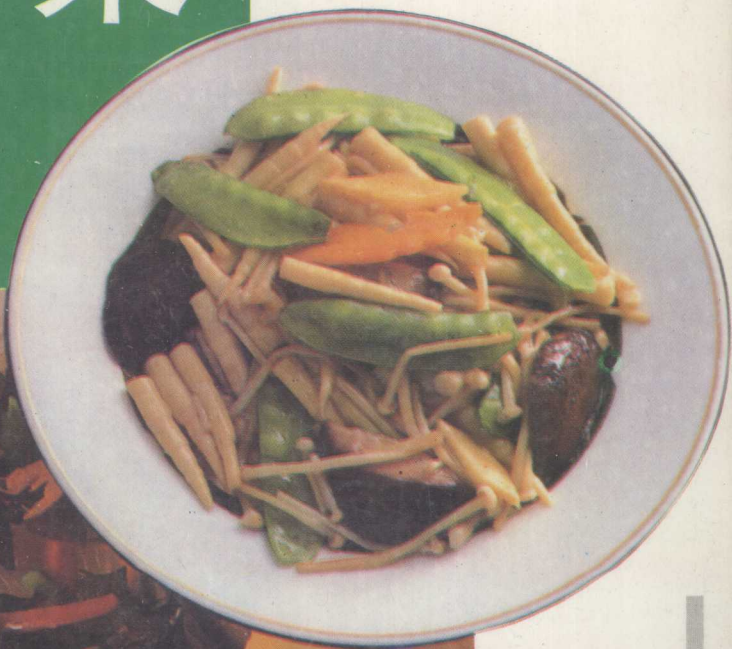
现代家庭消费宝库

编著 柳岸 祁涛

吴江 孙海娜

丛雪云

SI JI LIANG CAI

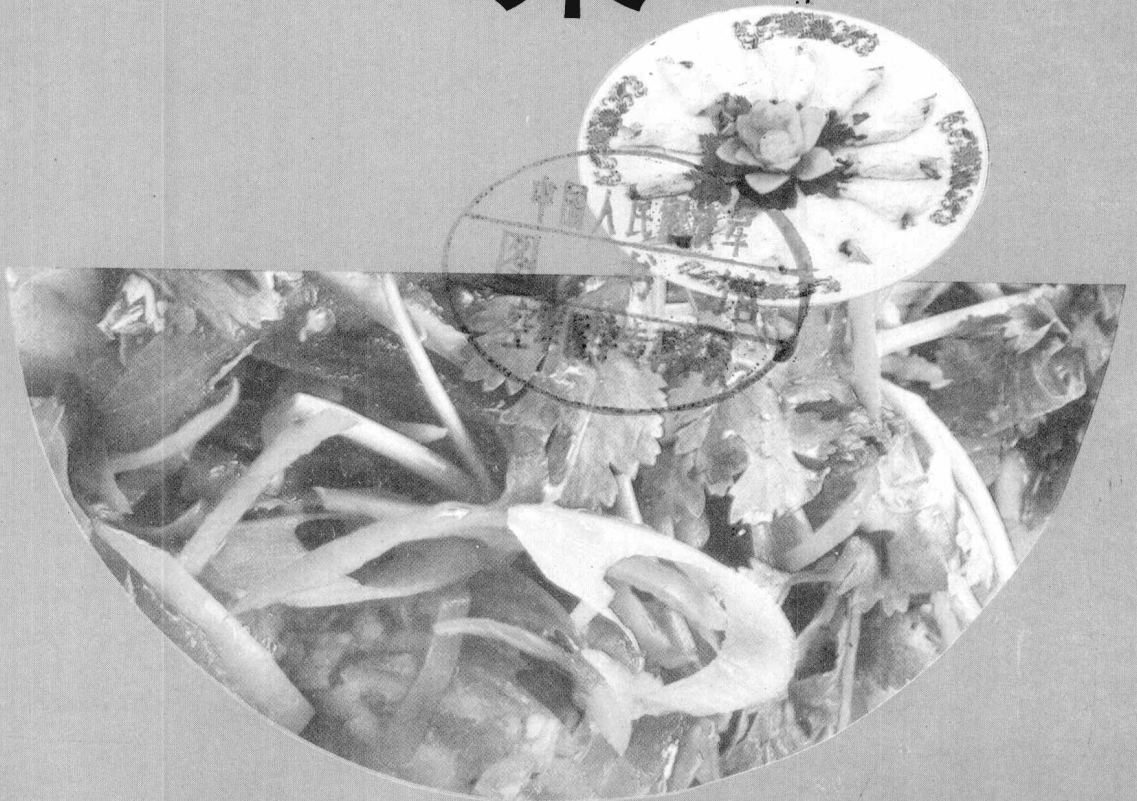


山西经济出版社

编著 柳 岸 祁 涛
吴 江 孙海娜 丛雪云

四季凉菜

00018756



10128000

〔晋〕新登字4号

四季凉菜

现代家庭消费宝库

柳岸 祁涛 等编著

*

山西经济出版社出版发行（太原并州北路11号）

新华书店经销 太原红旗印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/16 印张：11.75 字数：231千字

1993年3月第1版 1993年3月太原第1次印刷

印数：1—10000册

*

ISBN 7—80577—422—6

F·422 定价：7.90元



空军医专610 2 0060152 0

前 言

一位主妇会烹饪，一家人便有了口福；如果这个家庭会交际，应邀的客人也有了口福。

随着人们生活水平和文化素质的不断提高，千家万户在一日三餐中已不满足于吃得饱，而且还要求吃得好。这个“好”便要求应调换菜的品种，以利食欲。

当今，一些家庭聚会越来越多。举办小型酒会、冷餐会是人与人之间交流思想感情，获得友好相处，并得悉社会诸多种信息的一个重要方式。高雅的环境，可口的菜肴，更能增加美好的气氛。而精美凉菜就是家庭宴会上必备的菜肴之一。

这里，精心编写的近750种由各种材料制作的不同风味的凉菜，完全可以和高档酒席上的美味佳肴相媲美。为了便于制作色、香、味、形具佳的凉菜，我们特意在制作方法和原料份量上做了适当调整。

我们相信，这里提供的凉菜锦集，必将使每一个烹饪爱好者得到大显身手的机会，必将使每一位家庭主妇在实践中成为倍受亲朋好友交口称赞的凉菜烹饪专家。

愿所有家庭的每一位成员有永久的口福！

编著

1991年1月

目 录

蔬 菜 类

黄瓜:

- 拌黄瓜 (1)
- 多味盘香黄瓜 (1)
- 麻酱黄瓜 (1)
- 水晶三丁 (1)
- 芝麻黄瓜条 (1)
- 黄瓜拌粉 (2)
- 椒油二丁 (2)
- 蒜泥拌黄瓜丝 (2)
- 拌蓑衣黄瓜 (2)
- 姜末拌黄瓜 (2)
- 油激黄瓜 (3)
- 三味黄瓜 (3)
- 黄瓜拌虾皮 (3)
- 油吃黄瓜条 (3)
- 糖醋黄瓜 (4)
- 素三丝 (4)
- 酸黄瓜 (4)
- 酸辣黄瓜条 (4)
- 黄瓜拌海米 (5)
- 脆辣黄瓜条 (5)
- 炆黄瓜片 (5)
- 甜面酱拌黄瓜丁 (5)
- 黄瓜拌粉丝 (6)

白菜:

- 拌白菜丝 (6)
- 炆白菜 (6)
- 拌酸辣白菜丝 (6)

- 芥末酸菜丝 (6)
- 拌白菜海带丝 (6)
- 拌白菜土豆丝 (7)
- 白菜拌胡萝卜丝 (7)
- 辣油白菜块 (7)
- 蕃茄白菜 (7)
- 甜白菜丝 (7)
- 拌白菜水萝卜丝 (7)
- 拌三丁 (8)
- 菊花白菜 (8)
- 大酱白菜 (8)
- 糖醋凤尾白菜 (8)
- 芥末堆 (8)
- 椒油炆酸辣白菜 (8)
- 果汁白菜 (9)
- 青红椒拌白菜心 (9)
- 汁浇白菜心 (9)
- 甜拌白菜心 (10)
- 珊瑚白菜 (10)
- 金糕拌白菜心 (10)
- 蜇皮拌白菜 (10)
- 椒盐腌白菜 (11)
- 白菜豆腐丁 (11)
- 白菜拌黄瓜丝 (11)
- 油吃菜心 (11)
- 酸辣天津白菜 (11)
- 菜心腐干 (12)

萝卜:

- 冰琅萝卜..... (12)
- 糖醋萝卜..... (12)
- 拌香丝..... (12)
- 五香辣萝卜皮..... (12)
- 拌二片..... (13)
- 葱末拌萝卜丝..... (13)
- 赛泡菜..... (13)
- 拌胡萝卜丝..... (13)
- 糖拌双丝..... (13)
- 三色萝卜丝..... (14)
- 糖醋青萝卜..... (14)
- 凉拌萝卜叶..... (14)
- 香菜拌水萝卜..... (14)
- 葱油白萝卜丝..... (14)
- 甜酸辣三丝..... (15)
- 甜酸萝卜片(丝)..... (15)
- 麻酱拌小萝卜..... (15)
- 糖醋心里美..... (15)
- 菊花萝卜..... (16)
- 糖醋蓑衣萝卜..... (16)
- 糖拌萝卜丝..... (16)
- 海蜇拌萝卜丝..... (16)
- 萝卜松..... (16)
- 拌萝卜干..... (17)

菠菜:

- 拌菠菜..... (17)
- 酱菠菜..... (17)
- 菠菜拌水萝卜..... (17)
- 芥末拌菠菜..... (17)
- 菠菜泥..... (18)
- 腐竹拌菠菜..... (18)
- 菠菜拌虾皮..... (18)
- 姜汁菠菜..... (18)
- 蒜泥椒油菠菜..... (18)
- 菠菜粉丝拌西红柿..... (19)
- 菠菜拌风干肠..... (19)
- 麻酱拌菠菜..... (19)

- 芝麻菠菜..... (19)
- 蛋皮拌菠菜..... (20)
- 拌肉丝菠菜..... (20)
- 菠菜拌粉丝..... (20)

芹菜:

- 芹菜五香豆..... (21)
- 酸辣芹菜..... (21)
- 糖拌芹菜..... (21)
- 糖醋拌芹菜..... (21)
- 海米拌芹菜..... (21)
- 红椒拌芹菜..... (21)
- 芹菜叶拌香干..... (22)
- 凉拌芹菜叶..... (22)
- 鲜虾仁拌芹菜..... (22)
- 蒜酱芹菜叶..... (22)
- 虾油拌芹菜..... (23)
- 蜇皮拌芹菜..... (23)
- 虾子炆芹菜..... (23)
- 海米蜇皮拌芹菜..... (23)
- 芹菜拌虾皮..... (23)
- 红油芹菜..... (24)
- 三丝芹菜..... (24)
- 芹菜拌干丝..... (24)
- 花生仁拌芹菜..... (24)

茄子:

- 蒜茄子..... (25)
- 蒜泥茄子..... (25)
- 椒油茄丁..... (25)
- 酸辣茄片..... (25)
- 拌茄子..... (25)
- 蒸酱茄子..... (25)
- 油吃茄子..... (26)
- 麻酱拌茄子..... (26)
- 红油拌茄子..... (26)
- 多味茄泥..... (27)
- 蘸茄子..... (27)
- 拌茄泥..... (27)
- 过油拌茄子..... (27)

(02)	珊瑚茄子	(28)
(02)	黄豆拌茄块	(28)
	辣茄丝	(28)
(03)	生腌茄子	(28)
	豆角、豇豆:	
(13)	拌豆角丝	(29)
(15)	香拌丝	(29)
(16)	蒜豆角	(29)
(33)	芝麻豆角丝	(29)
(33)	酸辣甜豆角	(29)
(35)	糖拌豆角丝	(30)
	芥末拌豆角	(30)
(35)	香菇拌豆角	(30)
(38)	姜末拌豆角	(30)
(88)	葱油拌豆角	(31)
(88)	蒜泥拌豆角	(31)
(88)	柿椒炆豆角	(31)
	海米拌豆角丁	(31)
(88)	葱蒜拌豆角丝	(32)
(88)	多味扁豆	(32)
(12)	凤凰扁豆	(32)
(17)	凉拌豇豆	(32)
(15)	麻酱拌豇豆	(33)
	糖醋豇豆	(33)
(42)	椒油豇豆	(33)
(18)	虾皮拌豇豆	(33)
(18)	拌刀豆丝	(33)
	青椒:	
(22)	香拌丝	(33)
(22)	青椒拌甘蓝丝	(34)
	芝麻青椒丝	(34)
(22)	麻辣青椒块	(34)
(22)	凉拌青椒丝	(34)
	青椒拌干丝	(34)
(22)	白油柿椒	(34)
(22)	酱拌青椒什锦菜	(35)
	碧绿甜椒	(35)
(22)	糖醋红椒	(35)

莴笋:

(31)	拌笋丝	(35)
(31)	甜辣丝	(36)
(31)	葱油莴笋丝	(36)
(31)	姜汁莴笋	(36)
(31)	炆胡萝卜莴笋	(36)
(31)	莴笋拌豆腐皮	(36)
(31)	海米拌莴笋	(37)
(31)	凉拌莴笋叶	(37)
	炆辣三丝	(37)
(31)	蜜汁笋片	(37)
(31)	椒油拌莴笋丝	(37)
(31)	油吃西红柿莴笋	(38)
(31)	拌奶油莴笋	(38)
(31)	麻辣笋叶	(38)
(31)	怪味笋丝	(38)
	麻辣莴笋尖	(39)
(31)	醋拌莴笋	(39)
(31)	蒜酱笋片	(39)
(31)	脆嫩双笋	(39)
(31)	糖醋莴笋	(39)
	冬瓜:	
(31)	油拌瓜片	(40)
(31)	麻辣冬瓜块	(40)
(31)	芝麻瓜丁	(40)
(31)	酸辣瓜片	(40)
(31)	虾皮瓜丝	(40)
(31)	凉拌冬瓜条	(40)
(31)	蒜酱冬瓜块	(41)
	西红柿:	
(31)	糖拌西红柿	(41)
(31)	胡椒西红柿	(41)
(31)	洋葱拌西红柿	(41)
(31)	蒜味西红柿	(41)
(31)	黄瓜拌西红柿	(42)
	拌三片	(42)
(31)	赛香瓜	(42)
(31)	西红柿花拼盘	(42)

卷心菜:

- 姜末拌卷心菜..... (42)
- 菜卷..... (43)
- 油吃洋白菜..... (43)
- 酸辣洋白菜..... (44)
- 虾米拌洋白菜..... (44)
- 拌卷心菜..... (44)
- 三丝洋白菜卷..... (44)
- 红油菜心柱..... (45)

菜花:

- 拌菜花..... (45)
- 炆菜花..... (45)
- 清盐菜花..... (45)
- 珊瑚菜花..... (45)
- 椒盐虾仁..... (46)
- 炸菜花..... (46)

土豆:

- 蒸辣土豆条..... (46)
- 清拌土豆丝..... (46)
- 拌红白片..... (46)
- 雪花菜..... (47)
- 酱土豆..... (47)
- 拌土豆元葱丝..... (47)
- 土豆芹菜丝..... (47)
- 土豆海带丝..... (47)
- 土豆拌雪里蕻丁..... (47)
- 土豆拌黄豆..... (48)
- 土豆青椒丝..... (48)
- 炆土豆丝..... (48)
- 小葱拌土豆丝..... (48)
- 青豌豆拌土豆泥..... (49)
- 蕃茄土豆..... (49)
- 炸土豆片..... (49)
- 炸土豆球..... (49)
- 土豆泥..... (49)

洋葱:

- 鲜辣脆洋葱..... (50)
- 麻辣葱块..... (50)

拌葱头..... (50)

炸洋葱丝..... (50)

藕:

- 青红丝拌藕片..... (50)
- 酸辣藕片..... (51)
- 姜丝拌藕片..... (51)
- 酸甜藕片..... (51)
- 酸辣藕..... (51)
- 芝麻拌藕片..... (52)
- 炸藕团..... (52)
- 糖醋嫩藕..... (52)

豆芽:

- 拌绿豆芽..... (52)
- 糖醋绿豆芽..... (52)
- 炆绿豆芽..... (53)
- 绿豆芽拌蛋皮丝..... (53)
- 绿豆芽拌干丝..... (53)

香菜:

- 香菜拌黄瓜..... (53)
- 香菜拌水萝卜..... (53)
- 油拌香菜..... (54)
- 香菜青椒丝..... (54)
- 香辣菜..... (54)

韭菜:

- 韭菜拌豆芽..... (54)
- 拌韭菜..... (54)
- 辣韭菜花..... (54)

蒿子杆:

- 拌蒿子毛..... (55)
- 拌蒿子杆..... (55)

苦瓜:

- 凉拌苦瓜..... (55)
- 拌苦瓜丝..... (55)

油菜:

- 拌油菜梗..... (55)
- 芝麻油菜..... (56)

荸荠:

- 炆南荠..... (56)

- 油吃荸荠片..... (56)
- 炆荸荠..... (56)

其它菜:

- 糖醋瓜皮丝..... (57)
- 白梨拌酸丝..... (57)
- 糖醋梨丝..... (57)
- 糖醋三丝..... (57)
- 青菜松..... (58)
- 拌鸡毛菜..... (58)
- 拌茭白..... (58)
- 甜酱毛豆子..... (58)
- 拌发芽豆..... (59)
- 拌酸菜..... (59)

- 拌腌雪里蕻..... (59)
- 拌青菜梗..... (59)
- 凉拌香椿..... (60)
- 香拌马兰..... (60)

什锦菜:

- 海米拌三样..... (60)
- 香辣五丝..... (60)
- 凉拌咸五丁..... (61)
- 木耳拌三样..... (61)
- 拌合菜..... (61)
- 五彩丝..... (61)
- 合家欢..... (62)
- 炆三色..... (62)

豆 类

花生:

- 奶油花生..... (63)
- 五香茶花生米..... (63)
- 五香花生..... (63)
- 脆甜花生米..... (63)
- 黄瓜丁拌花生米..... (64)
- 花生米豆干..... (64)

黄豆:

- 笋黄豆..... (64)
- 盐水黄豆..... (64)
- 香黄豆..... (64)
- 腊八豆..... (65)
- 油酥黄豆..... (65)
- 油炸麻辣豆..... (65)

- 糖豆..... (65)
- 黄豆杂拌..... (65)
- 卤五香豆..... (66)

豌豆:

- 煮五香豌豆..... (66)
- 虾油豌豆..... (66)

蚕豆:

- 麻辣蚕豆..... (66)
- 蚕豆松..... (66)
- 油炸开花豆..... (67)
- 酸甜蚕豆..... (67)
- 香油拌蚕豆..... (67)
- 拌蚕豆沙..... (67)

豆腐及豆制品类

- 生拌豆腐..... (68)
- 水晶豆腐..... (68)

- 小葱拌豆腐..... (68)
- 洋葱拌豆腐..... (68)

(62) 香椿拌豆腐..... (68)	(67) 菠菜拌豆腐皮..... (72)
(63) 红油拌豆腐..... (69)	(68) 凉拌三丝..... (72)
(64) 蕃茄拌豆腐..... (69)	拌三皮丝..... (72)
(65) 玛瑙豆腐..... (69)	(69) 熏干拌苦瓜丝..... (73)
肉末拌豆腐..... (69)	(70) 拌双丝..... (73)
(66) 虾皮豆腐..... (69)	(71) 鲜汤烫干丝..... (73)
(67) 腐乳汁豆腐松..... (70)	(72) 榨菜拌腐皮..... (73)
(68) 小辣椒拌南豆腐..... (70)	(73) 肉丝拌腐皮..... (74)
(69) 榨菜末拌南豆腐..... (70)	(74) 花生米拌豆腐干..... (74)
(70) 甜酱拌豆腐..... (71)	(75) 豆腐干拌云豆角..... (74)
(71) 大蒜豆腐..... (71)	(76) 蜜汁干尖..... (74)
(72) 拌油豆腐..... (71)	(77) 海米干丝..... (75)
(73) 贵州凉拌豆腐..... (71)	(78) 素火腿..... (75)
三色豆腐..... (71)	素鸭..... (75)
日式凉拌豆腐..... (72)	豆鱼..... (76)
拌干豆腐..... (72)	榨菜拌腐竹..... (76)
黄瓜拌豆腐丝..... (72)	凉拌腐竹..... (76)

粉皮、粉丝类

(74) 多味凉粉..... (77)	(79) 芝麻酱拌粉丝..... (78)
(75) 蒜泥拌凉粉..... (77)	(80) 黄瓜拌粉丝..... (78)
(76) 芥末粉皮..... (77)	(81) 凉拌粉丝..... (78)
香菇拌粉皮..... (77)	海带拌粉丝..... (79)
黄瓜拌粉皮..... (78)	青菜拌粉丝..... (79)
(77) 瘦肉拌粉皮..... (78)	(82) 什锦粉丝..... (79)

荤菜类

(78) 猪肉:	(83) 辣拌肺丝..... (81)
猪肉丝拌什锦菜..... (80)	拌肉丝..... (81)
瘦肉拌双丝..... (80)	拌白肉..... (82)
温拌肝片..... (80)	拌甲鱼肚..... (82)
拌肚丝..... (81)	芥末肚..... (82)
(79) 拌里脊片..... (81)	(84) 拌合菜..... (82)
(80) 拌口条..... (81)	(85) 拌肉丝菠菜..... (82)

牛、羊肉类

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 生拌牛肉丝 | (100) | 酱牛心 | (106) |
| 德式拌牛肉片 | (100) | 酱牛脑 | (106) |
| 瘦牛肉拌双丝 | (100) | 卤牛肉 | (106) |
| 拌花腱 | (100) | 卤牛肝 | (107) |
| 干拌牛肉 | (101) | 五香烤卤牛肉 | (107) |
| 凉拌牛肉 | (101) | 挂挂牛肉 | (107) |
| 孔雀开屏 | (101) | 拌羊肉丝 | (108) |
| 扇形冷盘 | (102) | 羊肉丝拌蜇米 | (108) |
| 冷盘 | (102) | 羊肉丝拌腐皮 | (108) |
| 炆牛肉丝莴笋 | (102) | 羊肉丝拌黄瓜 | (108) |
| 干拌牛头肉 | (103) | 炆羊肉丝蒜苔 | (109) |
| 夫妻肺片 | (103) | 羊肉丝拌凉粉 | (109) |
| 水爆肚仁 | (103) | 芥末拌肚丝 | (109) |
| 干拌牛肚岭 | (104) | 羊糕 | (109) |
| 拌牛蹄黄 | (104) | 凉拌羊肉丝 | (110) |
| 葱汁肝泥子 | (104) | 酱羊肉 | (110) |
| 牛拌牛百叶 | (105) | 五香酱羊肉 | (110) |
| 麻辣牛肉条 | (105) | 酱羊肚 | (110) |
| 酱牛肉 | (105) | 炸香羊脯 | (111) |
| 咸牛舌 | (105) | 干炸羊肉 | (111) |
| 五香酱牛肉 | (106) | 炸羊脑 | (111) |
| 酱牛舌 | (106) | | |

鸡、鸭类

- | | | | |
|--------|-------|------|-------|
| 拌双丝 | (112) | 酱鸡 | (114) |
| 拌鸡丝 | (112) | 水晶鸡 | (114) |
| 鸡丝拌黄瓜 | (112) | 椒麻鸡片 | (114) |
| 鸡丝拌冻粉 | (112) | 棒棒鸡 | (115) |
| 鸡丝拌干豆腐 | (113) | 陈皮鸡 | (115) |
| 怪味鸡片 | (113) | 茄汁鸡 | (115) |
| 炆鸡丝冬笋 | (113) | 白斩鸡 | (115) |
| 炆鸡丁豌豆 | (113) | 桶子鸡 | (116) |
| 卤鸡 | (114) | 清炸肫肝 | (116) |

123	盐水肫肝	(116)	127	酱鸭	(120)
124	盐水鸡肫	(117)	128	叉烧鸭块	(121)
125	盐水鸡杂件	(117)	129	香酥鸭	(121)
126	焦炸鸡肫花	(117)	130	红曲鸭子	(121)
127	清炸鸡肝	(118)	131	卤酥鸭	(121)
128	白油鸡爪	(118)	132	水晶冻鸭	(122)
129	香酥鸡腿	(118)	133	冷冻鸭方	(122)
130	油淋仔鸡	(118)	134	烤鸭肝	(123)
131	锅贴鸡片	(119)	135	盐水肫球	(123)
132	网油鸡塌	(119)	136	雪花鸭肝	(123)
133	碎米鸡丁	(119)	137	水晶鸭舌	(123)
134	拌鸭掌	(120)	138	柑桔鸭	(124)
135	芥末鸭掌	(120)	139	瑞士菠萝鸭	(124)

海味类

140	拌三鲜	(125)	144	拌海螺黄瓜	(129)
141	拌四丝	(125)	145	蛭子拌黄瓜	(129)
142	拌三丝	(125)	146	拌蜇头	(129)
143	拌鲜海参	(125)	147	拌虾仁	(130)
144	拌鲍鱼	(126)	148	拌鱿鱼花	(130)
145	温拌鱼片	(126)	149	拌章鱼	(130)
146	拌鱿鱼丝	(126)	150	椿头拌虾仁	(130)
147	拌鱼米	(126)	151	海米拌冻粉	(131)
148	拌海螺	(126)	152	拌海米芹菜	(131)
149	拌鱼肚	(127)	153	拌墨鱼	(131)
150	拌牡蛎	(127)	154	炆海米杂拌儿	(131)
151	拌蚬子	(127)	155	炆鱿鱼卷	(132)
152	拌生鱼	(127)	156	炆虾片	(132)
153	麻酱拌海参	(127)	157	炆鱼丝	(132)
154	拌海蜇	(128)	158	炆目鱼卷	(132)
155	干贝拌鲜笋	(128)	159	肉丝炆蜇皮	(133)
156	鲍鱼拌冬笋	(128)	160	炆虾仁	(133)
157	大虾拌生菜	(128)	161	炆海螺	(133)
158	乌鱼蛋拌菠菜	(128)	162	炆乌鱼花	(134)
159	鲜蟹肉拌黄瓜	(129)	163	五香酱海螺	(134)
160	毛蟹拌姜泥	(129)	164	干烹五香鱼	(134)

(130)	硬酥鲫鱼	(134)	(110)	熏鱼	(138)
(131)	软酥鲫鱼	(135)	(111)	素菜炸鱼饼	(138)
(132)	盐水虾	(135)	(112)	鱼糕	(138)
(133)	姜汁虾仁	(135)	(113)	玫瑰鱼冻	(138)
(134)	姜汁螃蟹	(135)	(114)	拌海带	(139)
(135)	三鲜卷	(136)	(115)	拌裙带菜	(139)
(136)	干烹带鱼	(136)	(116)	怪味海带	(139)
(137)	酱汁带鱼	(136)	(117)	凉拌海带	(139)
(138)	咖喱鱼片	(136)	(118)	酥海带	(140)
(139)	冷酸鱼	(137)	(119)	腌海带	(140)
(140)	荷兰式冷鱼	(137)	(120)	香酥海带	(140)
(141)	鱼块萝卜泥	(137)	(121)	蜜汁海带	(140)
(142)	酱汁烤鱼	(137)	(122)	海带糕	(141)

蛋类

(143)	糖心皮蛋拌酸姜	(142)	(123)	蛋丝拌韭菜	(144)
(144)	小咸鱼托鸡蛋	(142)	(124)	瓢馅鸡蛋花	(145)
(145)	绿豆芽拌蛋皮丝	(142)	(125)	韭菜蟹腐皮	(145)
(146)	松花蛋拌豆腐 (1)	(142)	(126)	肉末蛋卷	(145)
(147)	松花蛋拌豆腐 (2)	(143)	(127)	三色蛋卷片	(146)
(148)	烧青椒拌松花蛋	(143)	(128)	鸡蛋松	(146)
(149)	鸡蛋菠菜泥	(143)	(129)	虾皮拼松花蛋	(146)
(150)	水晶鸡蛋	(143)	(130)	熏蛋	(147)
(151)	三色水晶冻	(144)	(131)	茶蛋	(147)
(152)	松花蛋拌凉粉	(144)	(132)	酱鸡蛋	(147)
(153)	咸鸭蛋拌南豆腐	(144)			

甜食类

(154)	蜜汁鲜桃	(148)	(133)	桂花嘎渣	(149)
(155)	雪花梨片	(148)	(134)	夹沙香蕉	(150)
(156)	京糕拌梨丝	(148)	(135)	夹沙酥球	(150)
(157)	拌菠萝土豆丁	(148)	(136)	雪包珠砂	(150)
(158)	挂霜湘莲	(149)	(137)	杏仁豆腐	(150)
(159)	雪花荸荠	(149)	(138)	英法式烩香桃	(151)

苏式红果结协力	(151)	网油枣泥卷	(156)
香草布丁	(151)	法式菠萝冻	(156)
清凉甜瓜丁	(151)	英法式水果奶油冻	(156)
芋头冰	(151)	柑桔霜冻	(157)
冰冻豌豆茸	(152)	西米冻	(157)
糯米甜藕	(152)	康福乐冻	(157)
西瓜“杯”	(152)	可可冻	(157)
冰巧克力香蕉	(152)	香蕉冻	(158)
杏仁苹果	(153)	柠檬冻	(158)
烩水果	(153)	奶油冻	(158)
水晶桃	(153)	杏仁樱桃冻	(158)
冰糖银耳	(154)	水果冻	(159)
菠萝杏仁豆腐	(154)	杏仁冻	(159)
蜜腊银杏(白果)	(154)	红果冻	(159)
蜜汁山药	(154)	草莓冻	(159)
珊瑚雪莲	(155)	蛋糕菠萝冻	(160)
炒三泥	(155)	咖啡冻	(160)
玫瑰锅炸	(155)	三色奶油冻	(160)
夹沙苹果	(155)	罗木酒冻	(160)

沙 拉 类

土豆沙拉	(161)	德式肉沙拉	(165)
德国薯仔沙拉	(161)	法式肉沙拉	(165)
黑人鱼沙拉	(161)	莫斯科式沙拉	(165)
洋白菜沙拉	(162)	法式鸡蛋西红柿沙拉	(165)
黄桃鸡丁沙拉	(162)	德式黄瓜沙拉	(165)
时菜沙拉	(162)	德式什锦沙拉	(166)
素沙拉子	(163)	墨西哥沙拉	(166)
鱼肉沙拉	(163)	什锦沙拉	(166)
奶油鸡蛋生菜沙拉	(163)	苹果鸡沙拉	(166)
鸡蛋豌豆沙拉	(163)	腌梨片沙拉	(167)
奶油黄瓜沙拉	(164)	意大利桔子沙拉	(167)
法式土豆鲜蘑沙拉	(164)	甜杏沙拉	(167)
蔬菜丝沙拉	(164)	三色沙拉	(167)
鲜西红柿沙拉	(164)	鸡蛋鱼籽沙拉	(168)
德式白芸豆沙拉	(164)	莴笋叶卷沙拉	(168)

白菜青椒沙拉	(168)	什锦豆沙拉	(170)
菠菜沙拉	(169)	火腿沙拉	(171)
甜菜葱头沙拉	(169)	大虾沙拉	(171)
桔子甜菜沙拉	(169)	节日沙拉	(171)
桔子沙拉	(169)	什锦水果沙拉	(172)
腌蔬菜沙拉	(170)	冰水果沙拉	(172)
扁豆沙拉	(170)		

(181)	大甜菜	(181)	蒜香烤菜
(182)	甜菜汁	(182)	果菜汁
(183)	甜菜汤	(183)	甜菜汁
(184)	甜菜沙拉	(184)	甜菜汁
(185)	甜菜汤	(185)	甜菜汁
(186)	甜菜汤	(186)	甜菜汁
(187)	甜菜汤	(187)	甜菜汁
(188)	甜菜汤	(188)	甜菜汁
(189)	甜菜汤	(189)	甜菜汁
(190)	甜菜汤	(190)	甜菜汁
(191)	甜菜汤	(191)	甜菜汁
(192)	甜菜汤	(192)	甜菜汁
(193)	甜菜汤	(193)	甜菜汁

类 别

(194)	甜菜汤	(194)	甜菜汁
(195)	甜菜汤	(195)	甜菜汁
(196)	甜菜汤	(196)	甜菜汁
(197)	甜菜汤	(197)	甜菜汁
(198)	甜菜汤	(198)	甜菜汁
(199)	甜菜汤	(199)	甜菜汁
(200)	甜菜汤	(200)	甜菜汁
(201)	甜菜汤	(201)	甜菜汁
(202)	甜菜汤	(202)	甜菜汁
(203)	甜菜汤	(203)	甜菜汁
(204)	甜菜汤	(204)	甜菜汁
(205)	甜菜汤	(205)	甜菜汁
(206)	甜菜汤	(206)	甜菜汁
(207)	甜菜汤	(207)	甜菜汁
(208)	甜菜汤	(208)	甜菜汁
(209)	甜菜汤	(209)	甜菜汁
(210)	甜菜汤	(210)	甜菜汁

蔬菜类

· 黄瓜 ·

拌黄瓜

〔原料〕

黄瓜 500 克，蒜、葱、酱油、醋、盐、味素适量。

〔制法〕

先将黄瓜洗净切丝，再将蒜切末、葱切丝，然后将黄瓜丝与各种调料一起拌匀即可。

〔特点〕

夏季凉菜，清爽适口。

多味盘香黄瓜

〔原料〕

黄瓜 500 克，姜、蒜、红辣椒各 10 克，糖、虾皮 25 克，醋精、大料、味素、盐适量。

〔制法〕

先将黄瓜洗净，用盐稍微卤一下，切成里丝、外片的盘丝状。再将姜、蒜切末，红辣椒切丝，毛虾洗净控干。然后把各种调料拌匀，撒在黄瓜上，1 小时后即可。

〔特点〕

多味鲜脆，营养丰富。

麻酱黄瓜

〔原料〕

黄瓜 500 克，麻酱、葱、盐、酱油、醋适量。

〔制法〕

先将黄瓜洗净拍成块，再和麻酱、葱丝、盐、酱油、醋拌匀即可。

〔特点〕

麻香适口。

水晶三丁

〔原料〕

黄瓜 500 克，花生米 100 克，胡萝卜 100 克，糖、醋、盐适量。

〔制法〕

将黄瓜、胡萝卜洗净切丁，花生米用清水煮熟。然后用盐、醋、糖一起拌匀即可食用。

〔特点〕

清亮透明，爽口。

芝麻黄瓜条

〔原料〕

黄瓜 500 克，芝麻、盐、蒜、味素适量。

〔制法〕

将黄瓜切条用盐卤一下。蒜拍碎，和