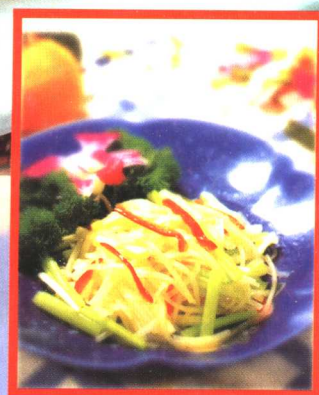
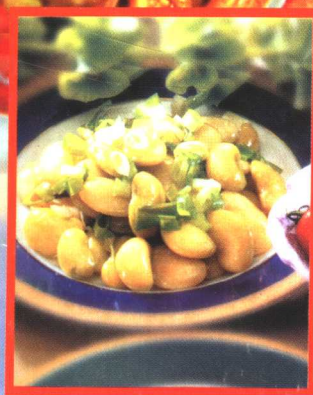


凉拌菜



LIANGBANCAI



※ 绿色营养食谱 ※

凉拌菜

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

凉拌菜/潇雪主编. —广州:广东世界图书出版
公司,2004. 1

ISBN 7-5062-4186-2

I. 凉… II. 潇… III. 凉菜—菜谱—中国
IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112737 号

凉 拌 菜

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451013 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:四川省南方印务有限公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:1/18

印 张:13.875

ISBN 7-5062-4186-2/TS·0010

出版社注册号:粤 014

定 价:29.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。



大拌老虎菜

材料 嫩青瓜 200 克，大葱 15 克，红椒 1 只，洋葱 15 克，香菜 15 克，蒜 10 克。

调料 麻油 5 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 5 克，陈醋 10 克。

制作方法

1. 嫩青瓜去籽切成丝，大葱去老叶切成丝，红椒切丝，洋葱切丝，香菜洗净切段，蒜剁成米。
2. 用碗装青瓜丝、红椒丝、洋葱丝、蒜米，调入盐、味精、白糖、陈醋生腌。
3. 腌片刻后，加大葱丝、香菜段拌匀，淋上麻油摆入碟内即成。





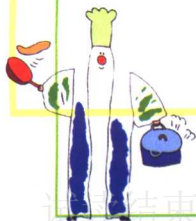
鲜菇扒日本豆腐

材料 日本豆腐2条，鲜菇150克，蒜茸少许。

调料 盐5克，白糖少许，芡汤10克，高汤10克。

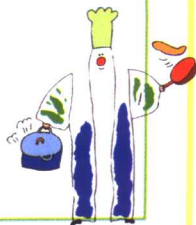
制作方法

1. 鲜菇洗净，劖花；日本豆腐切块蒸3分钟。
2. 鲜菇用蒜茸爆香，加入高汤、调料拌匀煮至熟。
3. 加入日本豆腐块，推入芡汤即可。



川味木耳炒大白菜

材料 黑木耳100克，大白菜150克，花椒碎少许，葱白适量，蒜茸少许。



调料 盐10克，花椒油10克，辣椒油5克，高汤10克，食用油10克，白糖、生抽各少许。

制作方法

1. 黑木耳用温开水浸2小时至透，去根，切开。
2. 起锅放油烧热，爆香蒜茸、葱白；加入木耳、大白菜，放入花椒碎、调料、高汤拌匀略煮。
3. 上碟时将大白菜铺碟底可增加美感。





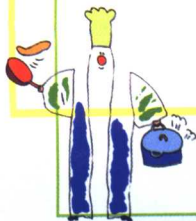
木瓜沙律

材料 木瓜 200 克，胡萝卜 50 克，红尖椒 50 克，葱丝少许。

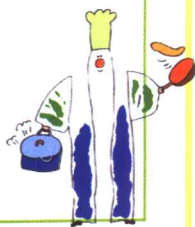
调料 盐 5 克，橄榄油 20 克，柠檬汁适量，鱼露少许。

制作方法

1. 木瓜洗净，去皮，去籽，切成条状，用盐略腌 15 分钟后，用冷开水冲洗干净；胡萝卜去皮，切丝；红尖椒去籽，切丝。
2. 将所有材料拌匀，加入调料调味，撒上葱丝装碟即可。



麻辣蕨菜



材料 蕨菜 200 克，瓜苗适量，胡萝卜丝少许，青红椒丝适量，葱段少许，蒜茸少许。

调料 花椒油 10 克，辣椒油 10 克，生抽 10 克，麻油 5 克。

制作方法

1. 蕨菜、瓜苗洗净，切段，放入沸水中氽烫，过凉开水。
2. 捞起用冷开水略浸，沥干水分。
3. 和其他材料、调料拌匀，即可。





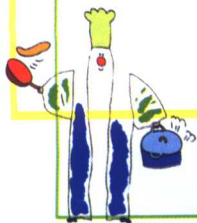
凉拌粉丝

材料 粉丝100克，青红椒适量，黑木耳适量，葱丝少许，芝麻少许，花生米适量。

调料 盐10克，辣椒油20克，生抽10克，辣酱20克。

制作方法

1. 将芝麻、花生米在锅中炒香，去皮，研碎；黑木耳用温开水浸开，去根，切丝，过水，沥干。
2. 粉丝用清水泡软后略煮，再用冷开水浸过，沥干水分。
3. 将适量调料放入所有材料中拌匀即可。



食物相克中毒图解

鸭卵 李子
解：地浆水

解：绿豆
雀肉 肝脏

解：冬瓜汁
鲭鱼 李子

田螺 鳗 牛肝
解：黑豆甘草

解：大蒜汁
柑橘 毛蟹

解：地浆水
鳗 牛肝

痢面
解：鸡屎白
解：藕节
毛蟹 柿子

解：地浆水
鱿鱼 柿子

解：地浆水
毛蟹 生花生仁

蛤 田螺
解：胡荽
解：藕节
毛蟹 茄子

解：绿豆
牡蛎 红糖

解：地浆水
鳝鱼 毛蟹

李子 鸡肉
解：鸡屎白
解：地浆水
玉米 田螺

解：地浆水
牛乳 鳝鱼

解：柑橘皮
毛蟹 香瓜

红薯 鳝鱼
解：蟹
解：地浆水
石榴 田螺

解：橄榄汁
菠菜 鳖 芹菜

解：黑豆甘草
柴鱼 南瓜

解：韭菜汁
牛乳 生鱼
解：地浆水
解：绿豆

解：地浆水
守宫尿 米饭 鲫鱼 蜜

解：黑豆甘草
酸醋 鳗

竹笋 羊肝
解：地浆水
冰 田螺

解：人乳和豉汁
犬肉 蒜头

解：黑豆甘草
南瓜 虾

五谷类	豆制品	蔬菜类	植物油	水果类
海参	酸奶	牛奶(鲜)	海蜇皮	脱脂奶粉
田鸡(青蛙)	火腿	火腿肠	牛肉(瘦)	兔肉
羊肉(瘦)	牛奶粉	小黄鱼	带鱼	酱牛肉
蛇肉	香肠	鲤鱼	酱羊肉	猪耳
猪油	鸭肉	鸽肉	鲢鱼	甲鱼
牛肚	鸡肉	青鱼	猪肉(肥)	花鲢
鸡翅	鲜贝	羊肚	黄鳝	鲫鱼
泥鳅	猪大肠	羊肉(肥)	羊大肠	猪心
猪舌	猪肚	对虾	蚌肉	河蟹
蟹黄(鲜)	鹌鹑蛋	鸡蛋	松花蛋(鸭)	鸭蛋
鸡肝	鹅蛋	鱿鱼(干)	鲳鱼子	鸡蛋黄
鸭蛋黄	鹅蛋黄	羊脑	牛脑	猪脑

(毫克/100克)

食物胆固醇含量

前 言

在品种繁多的精美菜肴中,凉拌菜始终是受到人们青睐的一个品种,它四季皆宜、解酒除腻,味道清爽适口,是人们佐酒、下饭必不可少的菜肴。

凉拌菜的制法五花八门,各种原料的配伍也各有千秋,其中的奥妙是无穷无尽的。在祖国浩如烟海的美食谱中,凉拌菜始终以它鲜明的特色而长盛不衰。尤其是改革开放以来,人们的生活水平大大地提高了,人们已经吃腻了荤腥油大的菜肴,凉拌菜越来越受到各阶层人士的喜爱。

本书在考虑到各阶层人士的这一需求的基础之上,博采众长,兼顾各地人群的口味而编选。在编选过程中,我们尽量选取那些营养丰富、易于制做,饶有风味的菜例,本书得到了几位无论是在理论上还是实践上都颇有建树的烹饪大师的精心指点,使该书中所选菜例更易于操作,更贴近大众,更别有风味,在此表示衷心感谢。

目 录

一、猪肉类	1	炆腰花	9
白切肉	1	木犀腰片	9
凉拌白肉	1	腰片拌生菜	9
酸菜拌白肉	1	凉拌白肚	9
粉皮拌白肉	1	拌肚条	10
黄瓜拌白肉	2	皮拉丝肚	10
炆青椒肉丝	2	花生仁拌肚	10
拌肉丝菠菜	2	椿芽拌肚丝	10
黄瓜拌肉丝	3	黄瓜拌肚丝	11
肉丝拌粉皮	3	拌猪肚	11
熏猪肉	3	顺袋	11
卤肉	3	拌肥肠	11
炒肉拉皮	4	酱油肉	12
清拌里脊丝	4	蒜泥白肉	12
滑炆里脊丝	4	蒜汁拌白肉	12
叉烧肉	5	白肉拌酸菜	13
拌肘花	5	菠菜、番茄拌肉丝	13
压肉	5	拌三丝	13
炆蒜薹猪舌	6	拌凉薯	14
拌口条	6	酱萝卜拌肉丝	14
榨菜耳丝	6	肉丝拌芹菜	14
拌皮丝	6	拌五丁	15
皮冻	7	芥末肚丝	15
酱排骨	7	清拌腰丝	15
拌肺片	7	猪肝拌豆芽	16
拌肝片	7	泡菜肉末	16
拌猪肝	8	土豆丸子	16
猪肝拌菠菜	8	拌两丝	17
红油拌肝花	8	拌肚丝	17
猪肝拌黄瓜	8	麻酱肚丝	17



拌
菜



凉菜菜谱



拌

菜



The Best of the Best of the Best

黄豆凝膏	18
酱腌肉	18
香糟肉片	18
海带酥肉	19
凉爽肉片	19
拌肉丝	20
卤肘花	20
雪菜笋肠	20
肉松	21
八宝肚片	21
盐水口条	22
盐水肚块	22
甜酸丸子	22
糖醋排骨	23
五肉香	23
麻辣猪舌	23
拌猪心	23
麻辣肉丝	24
炆心片	24
凉拌猪耳朵	24
韭菜拌腰丝	24
酱猪蹄	25
卤腰片	25
蒜泥腰片	25
红油猪肝	26
麻辣猪舌	26
凉拌腰子	26
肘子肉拌黄瓜	27
芝麻肉丝	27
炆肚仁	27
凤眼肝	27
叉烧肉	28
五香肉干	28
糖醋排骨	28
肴肉	29
麻辣腰片	29
红油肚片	29
金银猪肝	30
荔枝肉	30

姜丝炆腰花	30
芥末肚仁	30
水晶肉	31
珍珠肘子	31
拌双皮	31
麻辣肚丝	31
罗汉肚	32
炆麦穗腰花	32
红油肚丝	32

二、牛、羊肉类

芥末拌肚丝	34
生拌牛百叶	34
拌牛肉丝	34
麻辣牛肉条	34
干拌牛肉	35
酱牛肉	35
羊糕(一)	35
羊糕(二)	36
凉拌羊肉丝	36
蒜泥牛舌	36
小葱油牛肚	36
麻辣牛肉	37
白腱子	37
盐水羊肉	37
陈皮牛肉	37
干拌牛肉条	38
水晶牛筋花	38
肉烩	39

三、鸡、鸭肉类

鸡丝拌粉皮	40
鸡丝拌粉皮豆芽	40
拌三鲜	40
盐卤鸡片	40
卤鸡	41
桃仁拌鸡块	41
卤肫肝	41
炆肫肝	41

白蘸鸡	42
凤鸡	42
炆鸡肝	42
椒麻鸡	43
多味鸡块	43
陈皮鸡丝	43
鸡丁拌青豌豆	44
鸡丝拌豆芽	44
鸡肉粉丝	45
拌两样	45
凉拌鸡丝	45
油鸡	45
酸辣鸡片	46
鸡丝馅菜	46
如意鸡卷	46
白油鸡	46
菠萝芝麻鸡	47
番茄鸡翅	47
红油鸡翅	47
糖醋鸡翅	48
麻辣鸡片	48
油辣鸡	48
白片鸡	48
杏仁鸡卷	49
芥末鸡	49
鸡丝金针菇	49
怪味鸡片	49
麻辣鸭块	50
盐水鸭	50
菠萝拌鸭块	50
盐水鸭块	51
陈皮鸭翅	51
芝麻鸭肉	51
炉鸭猴头	52
红油拌鸭条	52
炉鸭丝馅菜	52
菠萝鸭子	52
陈皮鸭胗	53
葱辣鸭肝	53

玻璃鸭掌	53
双味鸭	53
陈皮鸭心	54
盐水菊花鸭胗	54
芥末鸭掌	54
椒麻鸭块	54
拌麻辣鸭	55
芥末鸭	55
多味鸭块	55
辣味卤鸭	56
干拌鸭片	56
熟鸭肉拌双丝	56
拌三丝	57
酸菜拌鸭肉丝	57
冷水冰鸭	57
水晶冻鸭	57
冻骨鸭方	58
拌鸭掌	58
芥末鸭掌	59
盐水脆球	59
水晶鸭舌	59
清炒鸭片	60
滑炒鸭丝	60
姜爆鸭丝	60
酱爆鸭丝	60
炒鸭肉片	61
滑炒鸭肉片	61
鱼香鸭丝	61
醋熘鸭片	62
川味鸭肉丝	62
糖醋鸭条	62
麻辣鸭肉片	63
鸭肉炒黄瓜片	63
生炒脆片	63
番茄熘鸭肝	64
滑熘鸭肝	64
焦熘鸭脯	64
软熘鸭肉片	64
软熘鸭心	65



拌

菜



1985.12.18 16:58 1985.12.18



拌

菜



2005.05.10 16:24 2005.05.10

鸡冻 65

四、兔肉、狗肉类..... 66

兔肉松 66

卤兔肉 66

拌兔丝 66

凉吃狗肉 67

麻辣兔丁 67

五香兔肉 67

五、蛋类..... 68

肉末蛋卷 68

三色蛋卷片 68

鸡蛋沙拉 69

鸡蛋松 69

蛋丝拌韭菜 69

咸鸭蛋拌南豆腐 69

松花蛋拌凉粉 70

虾皮拌松花蛋 70

熏蛋 70

茶蛋 70

酱鸡蛋 71

青椒拌皮蛋 71

六、水产品类 72

油爆虾 72

黄瓜拌虾片 72

椿芽拌虾 72

芥末拌虾仁 73

椒油炆虾片 73

椒盐卤虾片 73

黄香蜆皮丝 73

拌蜆皮 74

三鲜蜆皮 74

炆海蜆丝 74

拌海蜆头 74

海蜆丝拌海米 75

海蜆皮拌萝卜丝 75

凉拌海蜆皮 75

粉丝拌海带丝 75

香干拌海带丝 76

蛋皮海带卷 76

椒油炆海带丝 76

多味海带 76

蟹味青丝 77

凉拌海带芹菜 77

海带拌三丝 77

海带芹菜拌鸭丝 77

姜葱拌海带丝 77

凉拌海带 78

香菜拌海螺 78

姜末拌海螺 78

豆豉鱼冻 78

拌墨斗鱼 79

鱼沙拉 79

茄汁鱼块 79

凉拌墨鱼丝 80

香萝卜片 80

珊瑚黄鱼 81

乳鱼条 81

炸酥鱼 81

油爆鱼 82

鱼松 82

凉拌熏鱼 82

拌鱿鱼丝 83

卤鱼片 83

拌鱼丝(一) 83

拌鱼丝(二) 83

葱辣鱼条 84

炆鱼丝 84

卤鲫鱼 84

豆豉鱼条 85

麻辣鱼条 85

红油鱼丝 85

腐乳鱼条 86

芝麻鱼条 86

脆鳞 86

五彩墨鱼丝 87

软煎鱼片	87
蛋黄鱼片	87
酱汁鱼条	87
番茄鱼条	88
豇豆鱼	88
梅花鲍鱼	88
五香熏鱼	89
莲花鱼卷	89
炆鳊鱼丝	89
鱼糕	90
拌明太鱼	90
生鱼片	90
酸辣海蜇	90
油炸青虾	91
烽虾	91
水晶虾仁	91
酥鳃鱼	91
七、白菜类	93
糖醋凤尾白菜	93
芥末堆	93
辣白菜	93
蜇皮拌白菜	93
炆辣白菜	94
椒盐腌白菜	94
菊花白菜	94
芝麻拌白菜丁	94
大酱白菜	94
白菜豆腐丁	95
椒油拌白菜	95
拌酸辣白菜丝	95
白菜拌海带丝	95
白菜拌土豆丝	95
白菜拌胡萝卜丝	96
辣白菜丁	96
辣油白菜块	96
拌酸白菜丝	96
芥末白菜	96
番茄扒白菜	96

拌三丁	97
白菜拌水萝卜丝	97
白菜拌黄瓜丝	97
油吃菜心	97
椒油炆酸辣白菜	98
果汁白菜	98
青红椒拌白菜心	98
汁浇白菜心	99
酸辣白菜(一)	99
酸辣白菜(二)	99
拌辣白菜	100
番茄拌白菜心	100
甜拌白菜心	100
爽口白菜	100
果汁白菜心	101
八、萝卜类	102
酸辣萝卜条	102
糖醋萝卜丝	102
葱末拌萝卜丝	102
赛泡菜	102
拌胡萝卜丝	103
糖拌萝卜丝	103
糖拌双丝	103
三色萝卜丝	103
海蜇拌萝卜丝	103
糖醋青萝卜	104
凉拌萝卜叶	104
花生米拌萝卜干	104
拌二片	104
拌香丝	104
五香辣萝卜皮	105
白糖萝卜	105
香菜拌水萝卜	105
萝卜松	105
糖醋小萝卜	105
葱油白萝卜丝	106
甜酸辣三丝	106
酱萝卜拌花生丁	106



2018年8月18日 18:30:00