



分步详解家常菜系列

# 凉拌菜

彩色菜例

步步详解

图文对应

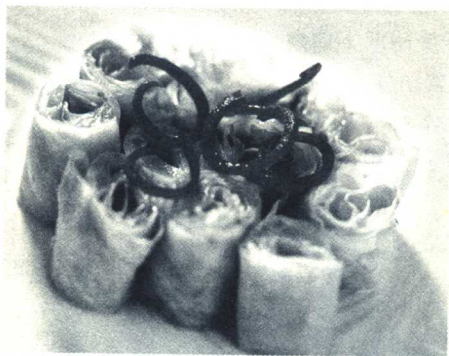
惊爆超低价

仅售12元

丛书主编 夏金龙  
执行主编 张胜文  
王同海  
夏金龙



吉林科学技术出版社



## 彩图分步详解家常菜系列——凉拌菜

丛书主编：夏金龙

执行主编：张胜文 王同海 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 / 王大龙 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：ll\_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×960 16开 14印张

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

ISBN 7-5384-3380-5

定价：12.00元

彩图分步详解家常菜系列

# 凉拌菜

*Liang Ban Cai*



丛书主编◎夏金龙  
执行主编◎张胜文  
王同海  
夏金龙

吉林科学技术出版社



## 作者简介

**夏金龙** 中国烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，中国食文化研究会会员，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，曾编著出版书籍《快手食谱》系列，《蘑菇主厨》系列，《好学易做 1000 样》系列，《57 道有滋有味汤》系列，《跟我学做菜》、《煲汤 1000 样》等 20 余本。2003 年被中国餐饮研究院、中国餐饮管理学院评为“中国十大最有发展潜力年轻厨师”；2005 年被中华人民共和国文化部、中国食文化研究会评定为“中国餐饮文化名师”；2006 年获得全国饭店业国家级评委资格，被中国饭店协会授予“中国饭店业金牌总厨”荣誉称号。现任吉林省劳动保障培训鉴定基地餐饮部经理兼行政总厨。

### 丛书主编



## 执行主编

**张胜文** 烹饪技师，20 多年来，一直从事烹饪教学和家常菜的研究工作。现已出版《家常菜典》等著作 20 余部，发表《原料初步热处理方法与菜肴的质量风格》等论文 300 多篇。共出版、发表有关烹饪学术文字 500 万之巨！据此，1994 年获得吉林省首届教学成果一等奖，1996 年被评为吉林省优秀专业教师，并获得陈香梅教学基金奖。

主 编：张胜文 王同海 夏金龙  
编 委：吕春雨 曲晓明 高 波 贾艳华 李 野 富 豪  
刘亚轩 褚桂杰 曲晓东 郭建武 谭晓宇 刘春和  
刘云峰 刘 刚 孙学富 范春雨 侯会臣 任晓娇

图片摄影：许京鹭（京鹭映像摄影总监）

京鹭映像  
JINGLU PHOTOGRAPHY

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 0431-5081448

TPG  
TOP PHOTO GROUP

王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理：孙 殊 江中晶 付春城 田春卉 孙 磊

感谢吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心·培训鉴定基地对本书出版给予的大力支持

感谢九州宾馆酒店瓷器用品商店（13086871186）  
正大宾馆酒店瓷器用品商店（13019217766）在本书的拍摄工作中给予的大力支持



## 第一章

# 畜禽类



### 五香肉 38

原料导购  猪瘦肉  
材料估价  8~10元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  30分钟  
口味特点  五香味型  
适宜人群  一般人群



### 酱油肉 39

原料导购  猪后腿肉  
材料估价  10~12元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  30分钟  
口味特点  酱香  
适宜人群  一般人群



### 肉丝拌粉皮 40

原料导购  猪瘦肉、粉皮  
材料估价  4~6元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  18分钟  
口味特点  醇香  
适宜人群  一般人群



### 炒肉丝拉皮 41

原料导购  猪瘦肉、蜆皮  
材料估价  7~9元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  25分钟  
口味特点  清新  
适宜人群  一般人群



### 拌肉丝菠菜 42

原料导购  猪瘦肉、菠菜  
材料估价  3~4元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  18分钟  
口味特点  清新、醇香  
适宜人群  一般人群



### 清拌里脊丝 43

原料导购  猪里脊、黄瓜等  
材料估价  6~8元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  18分钟  
口味特点  清香、淡雅  
适宜人群  青壮年人



### 肚丝拉皮 38

原料导购  熟猪肚、粉皮  
材料估价  4~5元  
难易程度  ☆  
操作时间  12分钟  
口味特点  咸鲜酸辣  
适宜人群  一般人群



### 拌肚丝 39

原料导购  熟猪肚  
材料估价  6~7元  
难易程度  ☆  
操作时间  10分钟  
口味特点  清香  
适宜人群  一般人群



### 拌三丝 40

原料导购  黄瓜、猪肉等  
材料估价  8~10元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  35分钟  
口味特点  清香  
适宜人群  一般人群



### 白切肉 41

原料导购  猪五花肉  
材料估价  15~17元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  60分钟  
口味特点  醇香  
适宜人群  青壮年人



### 酸菜拌猪肉 42

原料导购  酸菜、猪肉  
材料估价  6~7元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  40分钟  
口味特点  酸香  
适宜人群  女性



### 鸳鸯肠 43

原料导购  猪肉、鸡蛋  
材料估价  12~14元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  60分钟  
口味特点  熏香  
适宜人群  一般人群



### 粉皮拌白肉 44

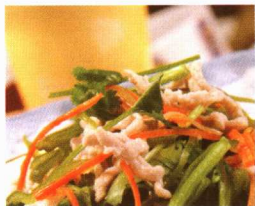
原料导购  猪腿肉、粉皮  
材料估价  6~7元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  40分钟  
口味特点  醇香  
适宜人群  一般人群





### 水晶肘子 44

原料导购  猪肘子、肉皮  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  90分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  青壮年人



### 炆青椒肉丝 45

原料导购  青椒、猪瘦肉  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  椒香  
 适宜人群  青壮年人



### 炆蒜薹猪舌 45

原料导购  蒜薹、猪舌  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  馨香  
 适宜人群  青壮年人



### 甜酸丸子 46

原料导购  猪瘦肉、鸡蛋  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜甜辣  
 适宜人群  女性



### 滑炆里脊丝 46

原料导购  猪里脊、黄瓜  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  一般人



### 凉爽肉片 47

原料导购  猪肉  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  青壮年人



### 酱萝卜拌肉丝 47

原料导购  酱萝卜、猪里脊  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  青壮年人



### 叉烧肉 48

原料导购  里脊肉  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  50分钟  
 口味特点  香醇略甜  
 适宜人群  女性



### 菠菜番茄拌肉丝 48

原料导购  猪瘦肉、番茄  
 材料估价  3~5元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  清馨鲜醇  
 适宜人群  一般人



### 兔肉松 49

原料导购  兔肉  
 材料估价  12~14元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  120分钟  
 口味特点  肉香稍甜  
 适宜人群  老年、儿童



### 顺袋 49

原料导购  猪大肠、大米等  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  奇香  
 适宜人群  一般人



### 凉拌牛肉 50

原料导购  牛肉  
 材料估价  22~24元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜稍辣  
 适宜人群  青壮年人



### 腰片拌生菜 50

原料导购  猪腰子、生菜  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  咸香酸辣  
 适宜人群  一般人



### 陈皮鸡丝 51

原料导购  鸡脯肉、橘皮  
 材料估价  4~6元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  清香  
 适宜人群  青壮年人





### 黄瓜拌猪心 51

原料导购  猪心、黄瓜  
 材料估价  5~7元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  清鲜酸辣  
 适宜人群  一般人群



### 鸡冻 52

原料导购  净鸡、猪皮  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  120分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  青壮年人



### 羊糕 52

原料导购  羊肉、猪肉皮  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  120分钟  
 口味特点  膻香  
 适宜人群  一般人群



### 菠萝拌鸭块 53

原料导购  熟鸭肉、菠萝  
 材料估价  7~8元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  醇香、甜酸  
 适宜人群  女性



### 蒜茸凤爪 53

原料导购  熟鸡爪  
 材料估价  7~9元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  蒜香味型  
 适宜人群  青壮年人



### 鸡丁拌青豌豆 54

原料导购  鸡脯肉、青豌豆  
 材料估价  6~8元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  鲜咸、香醇  
 适宜人群  一般人群



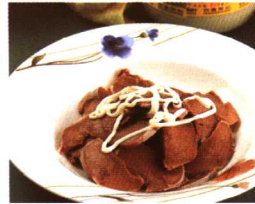
### 炆拌腰条 54

原料导购  猪腰、白菜  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜酸辣  
 适宜人群  青壮年人



### 芥末肚丝 55

原料导购  熟猪肚  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  香辣  
 适宜人群  青壮年人



### 沙拉牛舌 55

原料导购  熟牛舌  
 材料估价  8~9元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  5分钟  
 口味特点  沙拉风味  
 适宜人群  青壮年人



### 菜心猪耳 56

原料导购  菜心、熟猪耳  
 材料估价  6~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  1天  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 香拌肚丝 56

原料导购  熟猪肚、香菜  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  咸鲜、香辣  
 适宜人群  青壮年人



### 猪肝拌豆芽 57

原料导购  鲜猪肝、绿豆芽  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  清新  
 适宜人群  一般人群



### 芥末双脆 57

原料导购  黄喉、胡萝卜  
 材料估价  5~7元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  咸鲜、香辣  
 适宜人群  青壮年人



### 酱牛腱子 58

原料导购  牛腱子肉  
 材料估价  40~45元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  180分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  青壮年人





### 卤猪蹄 58

原料导购  猪蹄  
 材料估价  35~40元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  180分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  中老年人



### 肉丝拌芹菜 59

原料导购  芹菜、猪瘦肉  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  药香味型  
 适宜人群  一般人群



### 南京盐水鸭 59

原料导购  肥鸭  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  300分钟  
 口味特点  咸香味型  
 适宜人群  一般人群



### 椒麻鸡丁 60

原料导购  鸡脯肉、土豆  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  椒麻味型  
 适宜人群  青壮年人



### 川味卤肘子 60

原料导购  猪前肘  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  90分钟  
 口味特点  麻辣、鲜香  
 适宜人群  一般人群



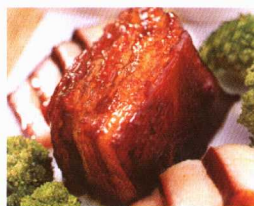
### 卤猪肝 61

原料导购  猪肝  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  卤香  
 适宜人群  一般人群



### 红油拌猪肝 61

原料导购  猪肝  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜香辣  
 适宜人群  一般人群



### 李连贵熏肉 62

原料导购  带皮猪五花肉  
 材料估价  15~17元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  熏香  
 适宜人群  青壮年人



### 沪香罗汉肚 62

原料导购  猪前肘肉、猪肚  
 材料估价  20~24元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  120分钟  
 口味特点  沪香味型  
 适宜人群  一般人群



### 酱猪肚 63

原料导购  猪肚  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  青壮年人



### 卤猪肘 63

原料导购  猪前肘  
 材料估价  30~35元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  1天  
 口味特点  醇香浓郁  
 适宜人群  一般人群



### 麻辣鸭块 64

原料导购  鸭子  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  麻辣  
 适宜人群  一般人群



### 东坡肉 64

原料导购  带皮猪五花肉  
 材料估价  30~35元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  醇香久长  
 适宜人群  青壮年人



### 美味酱排骨 65

原料导购  猪精排  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  咸香  
 适宜人群  一般人群





### 麻辣口条 65

原料导购  猪口条  
 材料估价  5~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸香麻辣  
 适宜人群  一般人



### 五香酱驴肉 66

原料导购  驴肋肉  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  80分钟  
 口味特点  五香味型  
 适宜人群  一般人



### 酱猪头糕 66

原料导购  猪头  
 材料估价  30~35元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  150分钟  
 口味特点  酱香浓郁  
 适宜人群  青壮年人



### 韭菜拌腰丝 67

原料导购  猪腰、韭黄  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  香辣  
 适宜人群  青壮年人



### 青红椒泡凤爪 67

原料导购  青红椒、鸡爪  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  2天  
 口味特点  泡菜风味  
 适宜人群  青壮年人



### 真不同风味小肚 68

原料导购  猪肉、猪小肚  
 材料估价  35~40元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  120分钟  
 口味特点  别具风味  
 适宜人群  一般人



### 蒜泥白肉 68

原料导购  猪后腿肉  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  50分钟  
 口味特点  醇香、微辣  
 适宜人群  青壮年人



### 川味卤水口条 69

原料导购  猪口条  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  香醇  
 适宜人群  一般人



### 酱猪耳 69

原料导购  猪耳  
 材料估价  25~28元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  80分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  青壮年人



### 卤味千层耳 70

原料导购  猪耳  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  100分钟  
 口味特点  卤味  
 适宜人群  青壮年人



### 广味白卤猪手 70

原料导购  猪蹄  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  120分钟  
 口味特点  清醇  
 适宜人群  青壮年人



### 蒜汁拌白肉 71

原料导购  猪瘦肉  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  一般人



### 酱猪心 71

原料导购  鲜猪心  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  100分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  青壮年人



### 卤鸡腿肉 72

原料导购  鸡腿  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  香味  
 适宜人群  一般人





### 水晶牛肉 72

原料导购□牛腱子肉、肉皮  
 材料估价□22~25元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□100分钟  
 口味特点□清香  
 适宜人群□青壮年人



### 广味香卤鸡中翅73

原料导购□鸡中翅  
 材料估价□8~10元  
 难易程度□☆☆☆  
 操作时间□60分钟  
 口味特点□卤香  
 适宜人群□一般人



### 卤水大肠 73

原料导购□猪大肠  
 材料估价□12~15元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□50分钟  
 口味特点□卤香  
 适宜人群□青壮年人



### 卤猪腰 74

原料导购□猪腰  
 材料估价□8~10元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□40分钟  
 口味特点□卤香  
 适宜人群□青壮年人



### 熏鸡小肚串 74

原料导购□鸡小肚  
 材料估价□12~15元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□50分钟  
 口味特点□熏香  
 适宜人群□青壮年人



### 卤蹄筋 75

原料导购□牛蹄筋  
 材料估价□30~36元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□100分钟  
 口味特点□鲜香  
 适宜人群□青壮年人



### 卤鸡肝 75

原料导购□鸡肝  
 材料估价□20~25元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□30分钟  
 口味特点□味醇  
 适宜人群□一般人



### 符离集烧鸡 76

原料导购□小公鸡  
 材料估价□15~18元  
 难易程度□☆☆☆  
 操作时间□150分钟  
 口味特点□醇香  
 适宜人群□一般人



### 盐焗鸡手 76

原料导购□鸡手  
 材料估价□30~35元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□50分钟  
 口味特点□咸鲜  
 适宜人群□青壮年人



### 五香脱骨扒鸡 77

原料导购□三黄鸡  
 材料估价□75~85元  
 难易程度□☆☆☆  
 操作时间□180分钟  
 口味特点□五香味  
 适宜人群□一般人



### 沟帮子烧鸡 77

原料导购□小公鸡  
 材料估价□60~70元  
 难易程度□☆☆☆  
 操作时间□120分钟  
 口味特点□熏香  
 适宜人群□一般人



### 酱鸡翅尖 78

原料导购□鸡翅尖  
 材料估价□8~10元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□25分钟  
 口味特点□酱香  
 适宜人群□青壮年人



### 川味卤鸡丝 78

原料导购□鸡脯肉、干豆腐  
 材料估价□6~8元  
 难易程度□☆☆☆  
 操作时间□20分钟  
 口味特点□卤香味  
 适宜人群□一般人



### 卤鹅掌 79

原料导购□鹅掌  
 材料估价□10~12元  
 难易程度□☆☆  
 操作时间□30分钟  
 口味特点□香醇  
 适宜人群□青壮年人





### 熏鸡腿 79

原料导购□鸡腿  
材料估价□30~40元  
难易程度□☆☆☆  
操作时间□60分钟  
口味特点□醇香  
适宜人群□一般人群



### 香酥板鸭 80

原料导购□白条鸭  
材料估价□90~100元  
难易程度□☆☆☆  
操作时间□100分钟  
口味特点□熏香  
适宜人群□一般人群



### 酱鸡头 80

原料导购□鸡头  
材料估价□15~17元  
难易程度□☆☆  
操作时间□40分钟  
口味特点□幽香  
适宜人群□青壮年人



### 五香熏兔 81

原料导购□白条兔  
材料估价□60~70元  
难易程度□☆☆☆  
操作时间□120分钟  
口味特点□熏香  
适宜人群□一般人群



### 熏童子鸡 81

原料导购□三黄鸡  
材料估价□80~90元  
难易程度□☆☆☆  
操作时间□120分钟  
口味特点□熏香  
适宜人群□一般人群



### 川味卤金钱肚 82

原料导购□牛蜂窝肚  
材料估价□20~25元  
难易程度□☆☆  
操作时间□90分钟  
口味特点□卤香  
适宜人群□青壮年人



### 咖喱酱鸡块 82

原料导购□当年嫩鸡  
材料估价□15~20元  
难易程度□☆☆  
操作时间□30分钟  
口味特点□咖啡味型  
适宜人群□青壮年人



### 酱鸡胗 83

原料导购□鸡胗  
材料估价□20~25元  
难易程度□☆☆  
操作时间□60分钟  
口味特点□酱香  
适宜人群□青壮年人



### 酱香鸭 83

原料导购□樱桃谷鸭  
材料估价□20~22元  
难易程度□☆☆  
操作时间□120分钟  
口味特点□酱香  
适宜人群□一般人群



### 川味糊辣鹅头 84

原料导购□鹅头  
材料估价□12~15元  
难易程度□☆☆☆  
操作时间□60分钟  
口味特点□鲜香、糊辣  
适宜人群□青壮年人



### 八宝肚片 84

原料导购□猪肚、江米  
材料估价□50~60元  
难易程度□☆☆☆  
操作时间□80分钟  
口味特点□鲜香  
适宜人群□一般人群



### 酱鸡脖 85

原料导购□净鸡脖  
材料估价□35~40元  
难易程度□☆☆  
操作时间□30分钟  
口味特点□酱香  
适宜人群□青壮年人



### 甜酸丸子 85

原料导购□猪瘦肉、鸡蛋  
材料估价□5~6元  
难易程度□☆☆☆  
操作时间□40分钟  
口味特点□咸鲜甜酸  
适宜人群□女性



### 卤鸡小肚 86

原料导购□鸡小肚  
材料估价□16~20元  
难易程度□☆☆  
操作时间□50分钟  
口味特点□咸鲜、微辣  
适宜人群□青壮年人





蒜香肚丝 86

原料导购  熟猪肚、大蒜  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  8分钟  
 口味特点  清香  
 适宜人群  青壮年人



油爆鱼 88

原料导购  乌鱼  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



珊瑚黄鱼 88

原料导购  黄花鱼  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜酸甜  
 适宜人群  女性



拌蜆皮 89

原料导购  海蜆皮  
 材料估价  7~9元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  清新  
 适宜人群  一般人群



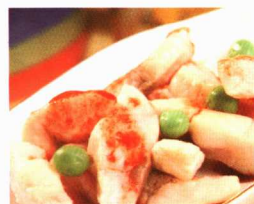
鱼沙拉 89

原料导购  黄花鱼  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  沙拉味  
 适宜人群  青壮年人



醉基围虾 90

原料导购  活基围虾  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  风味别致  
 适宜人群  青壮年人



腐乳鱼条 90

原料导购  草鱼、豌豆  
 材料估价  9~11元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  鲜香  
 适宜人群  一般人群



鱼松 91

原料导购  青鱼  
 材料估价  10~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  味香、微甜  
 适宜人群  儿童、女性



五彩拌鲍丝 91

原料导购  鲍片  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸香  
 适宜人群  一般人群



五彩拌鲜鱿 92

原料导购  鲜鱿鱼丝  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  馨香味型  
 适宜人群  一般人群



拌墨斗鱼 92

原料导购  墨斗鱼、芹菜  
 材料估价  15~20元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  味鲜  
 适宜人群  一般人群



豆豉鱼冻 93

原料导购  草鱼  
 材料估价  8~9元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  馨香  
 适宜人群  一般人群



姜末拌海螺 93

原料导购  海螺  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  味鲜、微酸  
 适宜人群  中老年人





### 茄汁鱼块 94

原料导购  平鱼  
 材料估价  12~14元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜酸甜  
 适宜人群  女性



### 芥末蜇丝 94

原料导购  海蜇丝  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  一般人群



### 卤鲜鱿鱼 95

原料导购  鲜鱿鱼  
 材料估价  35~40元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  卤味  
 适宜人群  一般人群



### 腌明太鱼丝 95

原料导购  明太鱼干  
 材料估价  7~9元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  150分钟  
 口味特点  咸辣微甜  
 适宜人群  青壮年人



### 银丝三文鱼 96

原料导购  三文鱼肉、白萝卜  
 材料估价  9~12元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  鲜香  
 适宜人群  青壮年人



### 水晶虾仁 96

原料导购  青虾仁  
 材料估价  35~38元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  200分钟  
 口味特点  清新  
 适宜人群  一般人群



### 枸杞拌螺片 97

原料导购  螺片、枸杞  
 材料估价  9~12元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  12分钟  
 口味特点  清新  
 适宜人群  青壮年人



### 葱辣大虾 97

原料导购  大虾  
 材料估价  6~8元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  葱香味型  
 适宜人群  一般人群



### 北极贝拌西芹 98

原料导购  北极贝、西芹  
 材料估价  15~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  一般人群



### 五香熏鱼 98

原料导购  小黄花鱼  
 材料估价  30~40元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  12小时  
 口味特点  五香味型  
 适宜人群  一般人群



### 翡翠拌蚬子 99

原料导购  蚬子尖、小葱  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜有辣  
 适宜人群  一般人群



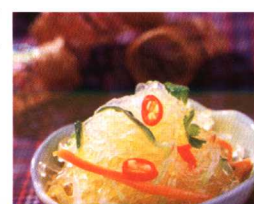
### 香菜拌海螺 99

原料导购  海螺、黄瓜、香菜  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  清香典雅  
 适宜人群  青壮年人



### 卤水青虾 100

原料导购  青虾  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  卤香  
 适宜人群  一般人群



### 彩色海蜇丝 100

原料导购  海蜇丝、胡萝卜  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  青壮年人





### 刺身赤贝 101

原料导购  赤贝、黄瓜  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  12分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  青壮年人



### 五香瓦块鱼 101

原料导购  草鱼  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  五香味型  
 适宜人群  一般人群



### 京葱拌银鱼干 102

原料导购  大葱、银鱼干  
 材料估价  6~8元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  干香、微辣  
 适宜人群  青壮年人



### 脆香辣针鱼 102

原料导购  针鱼干  
 材料估价  40~45元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  香辣  
 适宜人群  青壮年人



### 三色拌鸟贝 103

原料导购  鸟贝、青椒  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  12分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 凉拌鱼皮 103

原料导购  三文鱼皮  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  青壮年人



### 凉拌海兔 104

原料导购  海兔  
 材料估价  15~20元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  一般人群



### 海蜇萝卜丝 104

原料导购  海蜇丝、胡萝卜等  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  清鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 酥卤鲫鱼 105

原料导购  小鲫鱼  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  180分钟  
 口味特点  咸鲜、微甜  
 适宜人群  一般人群



### 拌鱼片 105

原料导购  草鱼段  
 材料估价  5~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  一般人群



### 海参拌凤尾 106

原料导购  水发海参、白菜  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  一般人群



### 生熏白鱼 106

原料导购  白鱼  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  熏香味浓  
 适宜人群  一般人群



## 《第三章》

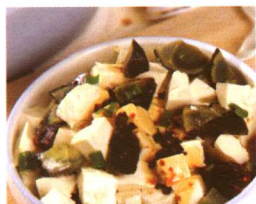
## 豆蛋类



### 拌三皮丝 108

原料导购  豆腐皮、粉皮  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  清淡、酸辣  
 适宜人群  一般人群





### 松花蛋拌豆腐 108

原料导购  嫩豆腐、松花蛋  
 材料估价  2~4元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  别具风味  
 适宜人群  一般人群



### 鸡蛋松 109

原料导购  鲜鸡蛋  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  味香  
 适宜人群  女性、儿童



### 熏蛋 109

原料导购  鸡蛋  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  22分钟  
 口味特点  熏香味  
 适宜人群  青壮年人



### 蒜泥拌凉粉 110

原料导购  凉粉、辣椒  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  酸辣  
 适宜人群  女性



### 鸡蛋沙拉 110

原料导购  鸡蛋  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  咸香酸甜  
 适宜人群  一般人群



### 玛瑙豆腐 111

原料导购  嫩豆腐、咸鸭蛋  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  12分钟  
 口味特点  咸香  
 适宜人群  一般人群



### 咸鸭蛋拌南豆腐 111

原料导购  咸鸭蛋、南豆腐  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸香  
 适宜人群  一般人群



### 油盐豆腐 112

原料导购  嫩豆腐  
 材料估价  1~2元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  22分钟  
 口味特点  椒香  
 适宜人群  一般人群



### 三色蛋卷片 112

原料导购  鸡蛋、猪肉等  
 材料估价  3~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  味香  
 适宜人群  一般人群



### 白菜心拌干丝 113

原料导购  白菜心、干豆腐  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  清新  
 适宜人群  一般人群



### 蛋丝拌韭菜 113

原料导购  韭菜、鸡蛋  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  韭香味型  
 适宜人群  一般人群



### 椒麻扁豆 114

原料导购  鲜嫩扁豆  
 材料估价  1~2元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  椒麻味型  
 适宜人群  一般人群



### 糟豆腐 114

原料导购  豆腐、香糟  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  70分钟  
 口味特点  糟香味浓  
 适宜人群  一般人群



### 酱鸡蛋 115

原料导购  鸡蛋  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  一般人群





### 菠菜拌豆腐皮 115

原料导购 豆腐皮、菠菜  
 材料估价 3~5元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 12分钟  
 口味特点 清新  
 适宜人群 一般人群



### 香干拌芹菜叶 116

原料导购 芹菜叶、豆腐干  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 12分钟  
 口味特点 清香  
 适宜人群 一般人群



### 香椿拌豆腐 116

原料导购 豆腐、香椿  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 清香  
 适宜人群 一般人群



### 海带拌粉丝 117

原料导购 海带、粉丝  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 味香  
 适宜人群 一般人群



### 甜酱拌豆腐 117

原料导购 豆腐  
 材料估价 1~2元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 10分钟  
 口味特点 酱香  
 适宜人群 一般人群



### 肉末拌豆腐 118

原料导购 嫩豆腐、肉末  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 醇香  
 适宜人群 一般人群



### 什锦粉丝 118

原料导购 粉丝、鸡脯肉  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 清新  
 适宜人群 一般人群



### 凉拌三丝 119

原料导购 豆腐干、韭菜花  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 清香有辣  
 适宜人群 青壮年人



### 雪菜毛豆 119

原料导购 雪菜、毛豆  
 材料估价 4~5元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 12分钟  
 口味特点 咸鲜，微辣  
 适宜人群 青壮年人



### 油菜叶拌豆丝 120

原料导购 油菜叶、豆腐丝  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 12分钟  
 口味特点 鲜香  
 适宜人群 一般人群



### 香菇拌粉皮 120

原料导购 粉皮、香菇等  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 一般人群



### 芹菜拌豆腐干 121

原料导购 豆腐干、芹菜  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 香辣  
 适宜人群 青壮年人



### 十香拌菜 121

原料导购 干豆腐等  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 咸鲜，酸辣  
 适宜人群 一般人群



### 豆腐拌鸡肝片 122

原料导购 嫩豆腐、鸡肝  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 咸鲜稍辣  
 适宜人群 青壮年人





### 花生米拌豆腐干122

原料导购 豆腐干、花生  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 咸香  
 适宜人群 青壮年人



### 白果拌红豆 123

原料导购 白果、红豆  
 材料估价 6~8元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 10分钟  
 口味特点 甜酸  
 适宜人群 女性



### 拌红白绿 123

原料导购 豆腐丝、青菜叶  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 一般人群



### 海米拌豆腐 124

原料导购 豆腐  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 清新、豆香  
 适宜人群 一般人群



### 小辣椒拌南豆腐124

原料导购 南豆腐、小辣椒  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 清香、咸辣  
 适宜人群 青壮年人



### 豆腐干拌芸豆角125

原料导购 豆腐干、芸豆角  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 清淡  
 适宜人群 一般人群



### 豆板虾仁 125

原料导购 豆板、虾仁  
 材料估价 6~7元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 葱香味型  
 适宜人群 一般人群



### 枸杞拌豆腐 126

原料导购 嫩豆腐、枸杞  
 材料估价 5~7元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 豆香、稍甜  
 适宜人群 一般人群



### 鸡丝拌干丝 126

原料导购 豆腐、鸡肉  
 材料估价 5~6元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 馨香味型  
 适宜人群 一般人群



### 葱油腐竹 127

原料导购 腐竹、香葱  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 葱香味型  
 适宜人群 一般人群



### 青椒拌豆片 127

原料导购 青椒、豆腐片  
 材料估价 2~3元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 18分钟  
 口味特点 清淡  
 适宜人群 老年人



### 香干拌核桃丁 128

原料导购 香豆腐干、核桃  
 材料估价 7~8元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 核桃香味  
 适宜人群 一般人群



### 肉丝拌腐皮 128

原料导购 猪肉、豆腐皮  
 材料估价 5~7元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 清香味型  
 适宜人群 一般人群



### 怡红腰豆 129

原料导购 红腰豆  
 材料估价 3~4元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 香甜  
 适宜人群 儿童、女性