

新编

家庭凉菜

拌菜

菜

爽口有营养
经济又实惠

石赞◎编

内蒙古科学技术出版社

新编

家庭凉菜



拌菜

石贇◎编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭凉拌菜/石赟编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2006.6

ISBN 7-5380-1452-7

I. 新… II. 石… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第053909号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

责任编辑/许占武

封面设计/清水设计工作室

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

字 数/210千

彩 插/4面

开 本/850×1168 1/24

印 张/11

版 次/2006年7月第1版

印 次/2006年7月第1次印刷

定 价/18.00元

凉拌海蜇皮

【材料】

海蜇皮 200 克, 胡萝卜 1/4 根, 姜 6 片。

【调料】

原味万用酱 4 大匙。

【制作方法】

1. 将海蜇皮切宽丝, 泡入清水中, 并搓洗至无盐分后放入 50°C 的温水中泡 10 分钟, 然后

捞出再放入冰水中镇 15 分钟, 使其爽脆, 取出沥干水分备用。

2. 胡萝卜去皮切丝, 放入滚水中余烫 1~2 分钟后, 捞出冲凉, 沥干水分备用。

3. 姜片切细丝, 和海蜇皮, 胡萝卜丝、调味料一起拌匀, 放入冰箱冷藏 30 分钟, 使其入味即可。



子姜皮蛋

【材料】

皮蛋 2 枚, 嫩姜 1 块。

【调料】

糖 2 大匙, 白醋 2 大匙, 甜味酱油膏 4 大匙。

【制作方法】

1. 皮蛋放入滚水中, 煮约 10 分钟至熟透后, 取出放凉, 剥壳后切成 8 等份备用。

2. 嫩姜去皮, 切成长 6 厘米、宽 2 厘米的条, 用糖、白醋腌至嫩姜软化入味后, 围在切好的皮蛋上, 盛盘后淋上甜味酱油膏即可。



四季蔬菜冻

【材料】

① 绿花椰菜 150 克, 木耳 50 克, 胡萝卜 50 克, 姜 4 片。

② 明胶 1/2 杯, 水 1/2 杯。

【调料】

盐 1 小匙, 糖 1 小匙, 香菇精 2 小匙, 水 1 杯。

【制作方法】

1. 绿花椰菜洗净后, 切成

小朵, 放入滚水中煮约 10 分钟至熟备用。

2. 木耳、胡萝卜切丝后, 也放入滚水中煮熟备用。

3. 将材料②拌匀备用。

4. 将调味料和姜片一起煮滚, 加入制作方法 1、2、3 中的材料, 拌匀后熄火。

5. 倒入不锈钢平盘中, 待凉后放入冰箱冷藏, 食用前切成长方形片状, 码入盘中即可。





盐水鸭

【材料】

鸭肉 300 克,葱 2 根,姜 10 片。

【调料】

① 盐 2 小匙,白胡椒粉 2 小匙,香油 1 大匙,酒 1 大匙。

② 盐 1 大匙,香菇精 2 小匙,酒 1/2 杯,水 1 500 毫升。

【制作方法】

1. 葱切段,取 4 片姜片切细丝,备用。

2. 调味料①拌匀成酱汁备用。

3. 鸭肉洗净,和葱段、余下的姜片、调味料②一起用中火煮滚,转小火煮约 10 分钟后熄火,再焖 20 分钟。取出鸭肉,均匀抹上酱汁,吊起风干,再切成小块排入盘中,配上姜丝即可。



酱冻蛤蜊

【材料】

① 蛤蜊 300 克。

② 姜 6 片,蒜 10 瓣。

③ 香菜少许。

【调料】

① 糖 2 小匙,香菇精 1 大匙,酱油 3 小匙,酒 1 大匙,水 800 毫升。

② 香油 2 小匙。

【制作方法】

1. 蛤蜊洗净,用水泡 2 小时,使其吐沙,再用刀在尾端处将蛤蜊壳稍微拨开,备用。姜片切粗条状,备用。

2. 将材料②与调味料①一起煮滚后,放入蛤蜊,转小火煮 1 分钟后熄火,待凉后放入冰箱冰冻 2 天,取出盛盘,淋上香油、撒上香菜即可。



醋拌章鱼

【材料】

章鱼脚 300 克,小黄瓜 300 克,洋葱 50 克。

【调料】

白醋 2 大匙,糖 1/2 匙,盐 2 小匙,粗黑胡椒粒 1 小匙,沙拉油 2 大匙。

【制作方法】

1. 将章鱼脚煮约 15 分钟

至熟,捞出后立即泡入冰水中冰镇,约 20 分钟后取出,沥干水分,再切成圆片状备用。

2. 小黄瓜、洋葱分别切成细丝,放入冰水中冰镇 10 分钟后,捞出沥干水分,和调味料、章鱼片一起拌匀至入味即可。

山药腐竹卷

【材料】

调好味的腐竹 4 张, 山药 150 克, 小黄瓜 150 克, 生菜叶 2 片。

【调料】

糖 1 小匙, 香菇精 1 小匙, 酱油 2 大匙, 水 50 毫升。

【制作方法】

1. 将所有调味料一起煮滚

后, 放凉成调味汁备用。

2. 腐竹用手拨开, 呈中空状备用。

3. 小黄瓜切长条后去粒, 山药去皮后切成长条备用。

4. 将生菜叶放入滚水中氽烫至软后, 平铺在砧板上, 放上小黄瓜、山药卷成圆筒状放入腐竹中, 稍微切除突出的部分, 装盘后淋上调味汁即可。



脆生肠

【材料】

① 生肠 300 克, 葱 1 棵, 姜 4 片, 蒜 4 瓣, 辣椒 1 个。

② 葱 2 棵, 姜 2 片。

【调料】

① 糖 2 小匙, 酱油膏 1/2 杯, 矿泉水 50 毫升, 香油 1 小匙。

② 盐 2 小匙, 酒 2 大匙, 水

4 杯。

【制作方法】

1. 材料①的葱切成葱花, 姜片切细丝, 蒜头切末, 辣椒切片, 备用。

2. 材料②的葱切段, 调味料①拌匀成酱汁, 备用。

3. 生肠灌水洗净后, 加入材料②和调料②一起煮约 40 分钟, 取出后切成圆片状, 再和葱花、姜丝、蒜末、辣椒片与酱汁拌匀即可。



焖粉肝

【材料】

① 猪肝 300 克, 姜片 4 片, 蒜 4 瓣, 香菜少许。

② 甘草 4 片, 姜 6 片。

【调料】

① 糖 2 小匙, 酱油膏 1/2 杯, 矿泉水 50 毫升, 香油 1 小匙。

② 糖 2 大匙, 白酱油 2 杯,

酒 2 大匙, 水 1 500 毫升。

【制作方法】

1. 蒜切末, 和调味料①一起拌匀成酱汁, 备用; 材料①的姜片切成细丝, 备用。

2. 将材料②、调味料②煮滚后, 放入洗净的猪肝, 转中火煮 15~20 分钟后熄火, 放凉后取出猪肝切成薄片, 盛盘后撒上香菜、姜丝和酱汁即可。





酸辣小黄瓜

【材料】

小黄瓜 3根,大蒜 3瓣,辣椒 2个。

【调料】

麻油 1大匙,盐 1茶匙,辣油 1茶匙,糖半大匙,醋 2茶匙。

【制作方法】

1. 小黄瓜洗净,切掉头尾各少许后用刀背拍裂,再切小

段,拌入 1 茶匙盐腌 10 分钟。

2. 腌小黄瓜出的汁液倒掉,再拌入切碎的蒜末和切好的辣椒丝,加入其他调味料,放置 10 分钟。

3. 入味后即可食用。



莴笋洋葱拌酱肚

【材料】

莴笋 100克,洋葱 50克,猪肚 150克。

【调料】

精盐 2克,味精 3克,卤水适量,炸蒜粉 5克。

【制作方法】

1. 莴笋去皮洗净切丝,洋葱切丝,猪肚用卤水浸熟切丝。

2. 锅内加水烧开,放入莴笋丝煮至刚熟,捞起漂净。洋葱炒至八成熟待用。

3. 将处理好的莴笋、洋葱、猪肚加入调味料拌匀装碟,最后撒上炸蒜粉即成。



五味墨鱼

【原料】

墨鱼 1条(约 300克),葱 1棵,姜 1片,大蒜 3瓣,辣椒 1个,香菜 2棵。

【调料】

番茄酱 3大匙,酱油 1大匙,糖 2大匙,醋 1大匙,麻油 1茶匙。

【制作方法】

1. 将墨鱼剥去外皮及触须洗净,对剖两半,每半先直划刀口,然后横刀片薄,全部切好,放入开水中氽烫至熟捞出,立刻冲凉再码入盘内。

2. 葱、姜、蒜、辣椒、香菜分别洗净、切碎,放碗内,再加入所有调味料调匀,浇在墨鱼上,食用时拌匀即可。

内容提要

凉拌菜品种繁多，具有鲜香脆嫩、无汤不腻、清凉爽口等特点，尤其是在夏天炎热之时或佐酒食用更是非常惬意。为了帮助大家做好凉拌菜，本书特将大量适易家庭做的凉拌菜分为蔬菜类、肉类、水产品类、豆制品类、禽蛋类等几大类详细介绍了每道菜的主料、辅料的选择，制作方法和步骤，以及成菜的风味特点等。且每一类凉拌菜中皆包括多种生料拌菜、熟料拌菜以及生熟料拌菜等。本书分类详细，一目了然，好学易做，是一本不可多得的家庭生活必备书。

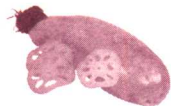


目 录

| | | | |
|--------------|-----|--------------------|-----|
| 我爱凉拌菜 | (1) | 怎样做出一盘好吃的凉拌菜 | (2) |
| 什么是凉拌菜 | (1) | | |

第一章 蔬菜类

| | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 咸辣小白菜 | (8) | 奶油黄瓜 | (17) |
| 速腌白菜帮 | (8) | 香皮黄瓜 | (17) |
| 多味白菜 | (9) | 蒜蓉拌瓜 | (18) |
| 辣白菜条 | (9) | 杂味西瓜皮 | (18) |
| 酱拌白菜芯 | (10) | 凉拌瓜皮丝 | (19) |
| 白菜拌肉丝 | (10) | 酱汁瓜皮 | (19) |
| 糖醋白菜墩 | (11) | 麻脆瓜皮 | (20) |
| 椒香黄瓜条 | (11) | 西芹拌三丝 | (20) |
| 辣脆黄瓜片 | (12) | 百宝芹菜 | (21) |
| 荆芥黄瓜片 | (12) | 紫把芹菜 | (21) |
| 芝麻酱拌黄瓜丝 | (13) | 油炆芹菜 | (22) |
| 粉丝拌黄瓜 | (13) | 黄豆炆芹菜 | (22) |
| 香辣黄瓜 | (14) | 香辣芹丁花生仁 | (23) |
| 冰镇黄瓜 | (14) | 椒泥茄子 | (23) |
| 糖醋黄瓜 | (15) | 酸甜蒜茄 | (24) |
| 姜香黄瓜 | (15) | 麻酱茄泥 | (24) |
| 香菜黄瓜 | (16) | 凉拌茄子 | (25) |
| 金钩黄瓜 | (16) | 辣茄子丝 | (25) |

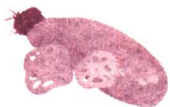


新编家庭凉拌菜

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 葱香茄子 | (26) | 糖醋萝卜 | (39) |
| 香拌茄片 | (26) | 绣球萝卜 | (40) |
| 酸辣茄片 | (27) | 香芥萝卜 | (40) |
| 蒜香茄泥 | (27) | 萝卜菠萝卷 | (41) |
| 多味茄泥 | (27) | 葱油萝卜丝 | (41) |
| 土豆松 | (28) | 酸辣萝卜丝 | (42) |
| 咖喱土豆丝 | (28) | 蒜香萝卜丝 | (42) |
| 火腿土豆丝 | (29) | 麻辣萝卜丝 | (43) |
| 红油土豆丁 | (29) | 香拌红萝卜丝 | (43) |
| 土豆色拉 | (30) | 葱香萝卜丝 | (44) |
| 土豆椒丝 | (30) | 芸豆萝卜丁 | (44) |
| 姜汁土豆 | (31) | 香拌萝卜皮 | (45) |
| 油土豆 | (31) | 青蒜酥萝卜 | (45) |
| 多味土豆 | (32) | 酸甜胡萝卜 | (46) |
| 五香土豆 | (32) | 面酱樱萝卜 | (46) |
| 香辣土豆 | (33) | 鸳鸯双萝卜 | (46) |
| 菠菜土豆 | (33) | 凉拌五样 | (47) |
| 凉拌双豆 | (33) | 清拌三丝 | (47) |
| 生仁萝卜 | (34) | 什锦拌菜 | (48) |
| 虾仁萝卜 | (34) | 芝麻油菜 | (48) |
| 多味萝卜 | (35) | 芝麻菠菜 | (49) |
| 蒜蓉萝卜 | (35) | 香辣菜芯 | (49) |
| 红白萝卜 | (36) | 山楂菜芯 | (50) |
| 小葱萝卜 | (36) | 果酱菜芯 | (50) |
| 红椒萝卜 | (37) | 珊瑚菜芯 | (51) |
| 香菜萝卜 | (37) | 朝鲜泡菜 | (51) |
| 麻香萝卜 | (38) | 海米翡翠 | (52) |
| 黄瓜萝卜 | (38) | 香拌柿子椒 | (52) |
| 酱萝卜 | (38) | 香辣黄瓜丁 | (53) |
| 甜辣萝卜 | (39) | 青椒拌甘蓝 | (53) |



| | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 青椒干丝 | (54) | 海米拌茼笋 | (68) |
| 虎皮青椒 | (54) | 糖醋茼笋 | (68) |
| 青椒虾米 | (55) | 麻辣茼笋 | (69) |
| 拌双色椒丝 | (55) | 双油茼笋 | (69) |
| 香拌椒丝 | (55) | 核仁青笋 | (70) |
| 椒拌油菜 | (56) | 拌双笋 | (70) |
| 生炆油菜 | (56) | 油炆冬笋 | (71) |
| 香芝油菜 | (57) | 酒醉冬笋 | (71) |
| 海米拌油菜 | (57) | 芥菜冬笋 | (72) |
| 油炆蒜苗 | (58) | 芹黄冬笋 | (72) |
| 香芝蒜苗 | (58) | 干炸冬笋 | (73) |
| 油淋开洋蒜苗 | (59) | 茄汁芦笋 | (73) |
| 酸辣嫩藕 | (59) | 蒜蓉芦笋 | (74) |
| 鲜杞塘藕 | (60) | 麻辣芦笋 | (74) |
| 姜拌鲜藕 | (60) | 生拌芦笋 | (75) |
| 汁炆莲藕 | (61) | 凉拌竹笋 | (75) |
| 香辣三丝莲藕 | (61) | 葱油笋尖 | (76) |
| 七彩藕丁 | (62) | 炆冬笋尖 | (76) |
| 香辣藕片 | (62) | 麻酱笋尖 | (77) |
| 椒油藕片 | (63) | 凉拌笋干 | (77) |
| 糖醋藕片 | (63) | 香酱笋段 | (78) |
| 雪花果藕 | (64) | 虾米笋丝 | (78) |
| 嫩白双藕 | (64) | 拌笋三丝 | (79) |
| 葱油嫩藕 | (65) | 三丝拌凉粉 | (79) |
| 藕夹果糕 | (65) | 辣炆三丝 | (80) |
| 糖糕香藕 | (65) | 凉拌双冬 | (80) |
| 蜂蜜藕丝 | (66) | 拌金银丝 | (81) |
| 青椒藕片 | (66) | 鱼香苦瓜丝 | (81) |
| 香油藕片 | (67) | 酱苦瓜 | (82) |
| 闷拌藕片 | (67) | 凉拌苦瓜条 | (82) |



新编家庭凉拌菜

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 怪味苦瓜 | (83) | 香辣粉丝海带 | (90) |
| 海米拌苦瓜 | (83) | 玉兰海带肉丝 | (90) |
| 青红苦瓜 | (84) | 腌海带丝 | (91) |
| 葱油苦瓜 | (84) | 青蒜拌石花菜 | (91) |
| 红椒苦瓜 | (85) | 银耳花 | (92) |
| 油拌苦瓜 | (85) | 凉拌茭白 | (92) |
| 冰脆苦瓜 | (86) | 炆茭白片 | (93) |
| 油炆菜花 | (86) | 多味茭白 | (93) |
| 香菇拌菜花 | (87) | 海米茭白 | (94) |
| 酸鲜菜花 | (87) | 凉拌山药 | (94) |
| 芝麻酱拌番茄 | (88) | 甜 药 | (95) |
| 白糖西红柿 | (88) | 山药莲子 | (95) |
| 凉拌银耳 | (89) | 冰糖银耳 | (96) |
| 凉拌双色耳 | (89) | 香拌荸荠 | (96) |

第二章 豆制品类

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 冷豆腐 | (98) | 面酱拌豆腐 | (104) |
| 蛋拌豆腐 | (98) | 红油肉末豆腐 | (104) |
| 虾仁豆腐 | (99) | 松花蛋拌豆腐 | (105) |
| 酱拌豆腐 | (99) | 香椿芽豆腐 | (105) |
| 葱油豆腐 | (100) | 韭菜花豆腐 | (106) |
| 辣椒豆腐 | (100) | 笋叶豆腐 | (106) |
| 什锦豆腐 | (100) | 莴笋豆腐丁 | (107) |
| 芥末豆腐 | (101) | 蒜苗豆腐 | (107) |
| 怪味豆腐 | (101) | 鲜虾豆花 | (108) |
| 肉松豆腐 | (102) | 青蒜豆腐花 | (108) |
| 麻酱豆腐 | (102) | 菠菜拌腐竹 | (109) |
| 紫菜红油豆腐 | (103) | 海带拌腐竹 | (109) |
| 椒油炆豆腐 | (103) | 瘦肉拌腐竹 | (110) |



| | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 拌豆腐皮 | (110) | 韭黄香干 | (119) |
| 素炆三丁 | (111) | 茼蒿豆干 | (119) |
| 凉拌三皮 | (111) | 莴笋豆干 | (120) |
| 菜芯拌干丝 | (112) | 什锦豆芽 | (120) |
| 豆腐干拌芹菜 | (112) | 鱼香银芽 | (121) |
| 香菜拌腐干 | (113) | 话梅豆芽 | (121) |
| 姜香干丝 | (113) | 拌绿豆芽 | (122) |
| 海鲜干丝 | (114) | 香椿豆芽 | (122) |
| 葱白拌干丝 | (114) | 粉皮豆芽 | (123) |
| 凉拌三丝 | (115) | 水芹豆芽 | (123) |
| 豆芽拌干丝 | (115) | 蒜蓉豆芽 | (123) |
| 凉拌熏干 | (116) | 凉拌双黄 | (124) |
| 芹菜拌干丝 | (116) | 糖醋豌豆 | (124) |
| 白菜拌干丝 | (117) | 香拌黄豆 | (125) |
| 韭花干丝 | (117) | 凉拌双色 | (125) |
| 韭菜腐丝 | (118) | 鲜辣粉皮 | (126) |
| 双酱腐菜芯 | (118) | 芥末粉皮 | (127) |

第三章 肉 类

| | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 生拌里脊片 | (130) | 黄瓜白肉 | (135) |
| 拌里脊丝 | (130) | 蒜香白肉 | (135) |
| 椒芽里脊 | (131) | 酱蘸白肉 | (136) |
| 当归瓜肉 | (131) | 瘦肉拌茼蒿 | (136) |
| 猪肉拌黄瓜 | (132) | 冬菇腐竹拌瘦肉 | (137) |
| 三鲜瓜肉 | (132) | 雪冬肉丝 | (137) |
| 黄瓜酱肉 | (133) | 肉丝拌蒜苗 | (138) |
| 海带腐肉 | (133) | 黄瓜肉丝 | (138) |
| 腐竹笋肉 | (134) | 菜芯拌肉丝 | (139) |
| 多味蹄肉 | (134) | 蒜薹肉丝 | (139) |



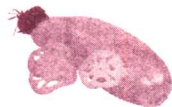
新编家庭凉拌菜

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 芹菜肉丝 | (140) | 双色猪肝 | (155) |
| 米瓜肉丝 | (140) | 黄瓜猪肝 | (156) |
| 肉末茄泥 | (141) | 红油猪肝 | (156) |
| 肉末豆腐丁 | (141) | 凉拌肝片 | (157) |
| 豆腐肉松 | (142) | 香肝菠菜 | (157) |
| 凉拌肉皮 | (142) | 翠玉肚块 | (158) |
| 生拌牛肉 | (142) | 生拌肚仁 | (158) |
| 干拌牛肉 | (143) | 梳肚花 | (159) |
| 香芝牛肉干 | (144) | 水晶肚块 | (159) |
| 五香牛肉 | (144) | 蒜酱肚片 | (160) |
| 香芝牛排 | (145) | 辣油肚丝 | (160) |
| 鲜拌羊肉丝 | (145) | 葱白肚丝 | (161) |
| 葱拌羊肉 | (146) | 麻酱红油粉肚丝 | (161) |
| 麻酱蘸羊肉 | (146) | 姜香腰花 | (162) |
| 蒜香羊肉 | (147) | 凉拌腰片 | (162) |
| 五香羊肉 | (147) | 麻辣腰片 | (163) |
| 羊肉杂烩 | (148) | 瓜丝猪耳 | (163) |
| 凉拌兔丝 | (148) | 葱香耳丝 | (163) |
| 豆豉麻辣兔丁 | (149) | 椒油耳丝 | (164) |
| 白萝蒜香狗肉 | (150) | 香脆耳丝 | (164) |
| 酱汁狗肉 | (150) | 蒜泥口条 | (165) |
| 五香驴肉 | (151) | 香辣口条 | (165) |
| 蒜泥肘子 | (151) | 豆干双丝 | (166) |
| 珍珠肘子 | (152) | 怪味瓜皮 | (166) |
| 水晶肘子 | (152) | 五彩晶冻 | (167) |
| 麻酱肘子 | (153) | 凉拌鱼肚 | (167) |
| 肘子肉丝拌黄瓜 | (153) | 三色皮冻 | (168) |
| 蒜末猪肝 | (154) | 腰片笋叶 | (168) |
| 瓜油猪肝 | (154) | 水晶筋花 | (169) |
| 麻汁猪肝 | (155) | | |



第四章 禽肉禽蛋类

| | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 醉 鸡 | (172) | 拌鸡翅 | (186) |
| 糟卤鸡 | (172) | 糟 鸭 | (186) |
| 五味鸡 | (173) | 红卤鸭 | (187) |
| 白斩鸡 | (173) | 香甜卤鸭 | (187) |
| 陈皮鸡 | (174) | 盐水鸭 | (188) |
| 脆皮酥鸡 | (174) | 红曲酱鸭 | (188) |
| 姜汁鸡 | (175) | 姜香烤鸭 | (189) |
| 花椒醉鸡 | (175) | 香芹烤鸭 | (189) |
| 三丝拌鸡 | (176) | 三色烤鸭丝 | (190) |
| 茶叶熏鸡 | (176) | 生菜鸭掌 | (190) |
| 火腿白斩鸡 | (177) | 酱香鸭掌 | (191) |
| 翡翠鸡 | (177) | 芥末鸭掌 | (191) |
| 凉瓜鸡脯 | (178) | 卤水鸭肫 | (192) |
| 鲜味鸡块 | (178) | 麻辣鸭膀 | (192) |
| 红油鸡块 | (179) | 烫椒皮蛋 | (193) |
| 葱麻鸡片 | (179) | 双椒皮蛋 | (193) |
| 菠萝鸡片 | (180) | 青椒皮蛋 | (194) |
| 葱拌鸡丁 | (181) | 红椒皮蛋 | (194) |
| 茄味双丁 | (181) | 姜拌皮蛋 | (195) |
| 凉拌鸡丝 | (182) | 皮蛋粉皮 | (195) |
| 腐竹鸡丝 | (182) | 皮蛋凉粉 | (196) |
| 黄瓜拌鸡丝 | (183) | 香菜鸡蛋 | (196) |
| 银芽拌鸡丝 | (183) | 酒香鸡蛋 | (197) |
| 西芹拌鸡丝 | (184) | 笋叶卷蛋 | (197) |
| 三色鸡丝 | (184) | 五香茶蛋 | (198) |
| 冻粉拌三丝 | (185) | 火树银花 | (198) |
| 多味彩丝 | (185) | 拌三丝 | (199) |



新编家庭凉拌菜

- | | | | |
|------|-------|------|-------|
| 蛋片拌菜 | (199) | 如意蛋卷 | (201) |
| 蛋皮韭芽 | (200) | 韭菜蛋丝 | (202) |
| 菠菜蛋皮 | (200) | 金鱼戏莲 | (202) |
| 酥皮蛋卷 | (201) | 蛋黄豆腐 | (203) |

第五章 海鲜水产类

- | | | | |
|-------|-------|----------|-------|
| 青萝蜇皮 | (206) | 椒油炆海带 | (217) |
| 莴笋蜇皮 | (206) | 香辣海带丝 | (218) |
| 拌鸳鸯丝 | (207) | 凉拌四丝 | (218) |
| 佛手蜇卷 | (207) | 凉拌鱼丝 | (219) |
| 生炆海蜇 | (208) | 烫鱼 | (219) |
| 葱油蜇皮 | (208) | 熏鱼 | (220) |
| 三丝蜇皮 | (209) | 曝腌鱼 | (220) |
| 糖醋蜇皮 | (209) | 青笋鲛鱼 | (221) |
| 水萝蜇皮丝 | (210) | 炸凤尾鱼 | (221) |
| 香拌蜇皮丝 | (210) | 梅花鲍鱼 | (222) |
| 花白海蜇 | (211) | 三色墨鱼 | (222) |
| 海蜇拌莴苣 | (211) | 五香熏鱼 | (223) |
| 温拌蜇头 | (212) | 白斩活鱼 | (223) |
| 水晶蜇头 | (212) | 干煸明太鱼 | (224) |
| 生拌三色 | (213) | 芥末鱼片 | (225) |
| 带皮双丝 | (213) | 番茄鱼片 | (225) |
| 萝卜海带丝 | (214) | 茄香鱼条 | (226) |
| 豆干海带 | (214) | 珊瑚鱼条 | (226) |
| 醋炆海带 | (215) | 鱿鱼戏凤 | (227) |
| 姜汁海带 | (215) | 蒜酱拌鱿鱼 | (227) |
| 美味海带 | (216) | 酸辣鱿鱼丝拌黄瓜 | (228) |
| 糖醋海带 | (216) | 香辣鱿鱼丝 | (228) |
| 葱油海带 | (217) | 五彩鱿鱼丝 | (229) |



| | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 麻酱海参 | (230) | 油走河虾 | (236) |
| 凉拌海参 | (230) | 炆活河虾 | (237) |
| 拌三鲜 | (231) | 鸳鸯河虾 | (237) |
| 秀丽鱼翅 | (231) | 灯笼大虾 | (238) |
| 五味鲜贝 | (232) | 芹菜虾片 | (238) |
| 鲜贝拌蘑菇 | (232) | 什锦虾仁 | (239) |
| 芹拌干贝 | (233) | 熟炆虾仁 | (240) |
| 青蒜拌石花菜 | (233) | 凉拌虾仁 | (240) |
| 炸风鳗 | (234) | 翡翠虾仁 | (241) |
| 盐水虾 | (234) | 瓜环虾仁 | (241) |
| 香酥虾 | (235) | 虾带芹菜 | (242) |
| 活炆虾 | (235) | 醉蟹 | (242) |
| 醉炆条虾 | (236) | 姜汁河蟹 | (243) |
| 水晶鲜虾 | (236) | | |

第六章 其他类

| | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 腊肉凉切 | (246) | 菠萝沙拉 | (247) |
| 五香腰果 | (246) | 油可可核桃 | (248) |
| 五彩什锦沙拉 | (247) | 多味花生米 | (248) |