



中国出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Shu Jia



凉菜

liang cai

600例

liu bai li

凉菜 600 例

主 编 张文华

编写人员 乔爱心 李 磊 张 奎 王一丹
周爱民 沈 萍 乔润苓 王 涛
张文华 李 燕 王 梅 张 潇

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凉菜 600 例/张文华主编. -北京: 中国社会出版社,
1999.9

(现代家庭文明书架)

ISBN 7-80146-158-4

I . 凉… II . ①张… ②邢… III . 凉菜-菜谱

IV . TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 36777 号

丛 书 名: 现代家庭文明书架

书 名: 凉菜 600 例

主 编: 张文华

责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京牛山世兴印刷厂

开本印张: 787×1092 毫米 1/32 印张: 14.5

字 数: 290 千字

版 次: 1999 年 9 月第一版

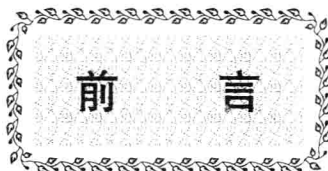
印 次: 1999 年 9 月第一次印刷

印 数: 1 — 5000 册

书 号: ISBN 7-80146-158-4/C · 70

定 价: 16.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



凉菜是我国膳食结构中不可缺少的一个重要组成部分，它在色、香、味、形等方面有着热菜所不可比拟的独特品味，它最大的特点就是有利于食品保鲜，有利于利用和保护鲜菜的营养成分，以降低营养元素的消耗，因而成为人们喜爱的饮食佳品，在某种意义上可以说，凉拌菜是一种很好的“绿色食品”、“保健食品”。

当前，随着我国人民生活水平的日益提高，人们的饮食观念正在发生着巨大变化，过去低标准、粗放型的饮食习惯正在向高标准和更加精致科学方面发展，传统的饭菜正在被新的更加现代化的食品所取代。加之随着社会交往的日益频繁，宾朋宴会、家庭聚会的增多，凉拌菜越来越受到人们的青睐。我们相信，随着现代化科技的发展，各种食品器械和各种冷冻技术的应用，冷冻食品、冷拌菜肴，将会更加丰富多采，市场前景更加看好。

为此，我们经过筛选加工编辑了这本读物。我国凉拌菜的品种繁多，但这本书基本包括了我国凉拌菜体系中的主流品种。同时我们还适当了一些新出现的品种，请读者参考。鉴于水平所限，书中错误与不妥之处，请读者批评指正。

编 者

目 录

荤 菜

猪肉类	(1)
芥末三丝	(1)
麻辣肉皮	(2)
肉丝拌蜆米	(2)
五香酱肘花	(3)
烤两色肉扎	(3)
砂仁肘子	(4)
猪肉拌凉薯	(5)
肉丝拌腐竹	(5)
泡菜肉末	(6)
玉彩水晶冻	(7)
拌肘花	(7)
炆肉丝蒜苔	(8)
三色肉皮冻	(8)
白片肉	(9)
熟肘子肉拌番椒	(10)
肉丝拌拉皮	(10)
拌合菜	(11)
酱萝卜拌肉丝	(11)
甜丸子	(12)

糖醋排骨	(13)
酥四样	(13)
菜 卷	(14)
炸春卷	(15)
肉粉卷	(15)
熏猪肉	(16)
叉烧肉	(17)
肉丝拌黄瓜	(17)
压 肉	(18)
酥炸三丝卷	(19)
五香肉	(19)
肉麻元	(20)
木耳拌里脊片	(21)
樱桃肉	(21)
猪肉丝拌什锦菜	(22)
瘦肉拌双丝	(23)
红油拌猪肚	(23)
白 肚	(24)
肚丝拌拉皮黄瓜	(25)
拌甲鱼肚	(25)
芥末肚丝	(26)
四宝肚片	(26)
炆蒜苔肚仁	(27)
浇肚丝	(28)
炆肚仁	(28)
酱大肚	(29)

水晶肚	(29)
麻辣大肚	(30)
卤猪肥肠	(31)
拌肥肠	(32)
雪菜笋肠	(32)
炆腰花	(33)
芝麻酱拌腰片	(33)
蒜茸猪肝	(34)
猪肝拌豆芽	(35)
烤猪肝	(35)
温拌肝片	(36)
猪肝拌黄瓜	(37)
卤猪肺	(37)
辣拌肺丝	(38)
酱猪心	(38)
炆心片	(39)
卤口条	(40)
炆猪舌	(40)
拌口条	(41)
酱猪蹄	(41)
卤猪蹄	(42)
酱猪头肉	(42)
麻辣耳丝	(43)
牛肉类	(44)
五香酱牛肉	(44)
烤卤牛肉	(45)

扇形冷盘	(46)
冷 盘	(46)
炆牛肉丝莴笋	(47)
牛肉丝拌白梨丝	(48)
德式拌牛肉片	(49)
牛肉拌双丝	(49)
孔雀开屏	(50)
牛肉拌牛杂	(51)
串串牛肉	(52)
酱牛肉	(53)
拌牛百叶	(53)
卤牛肉	(54)
卤牛肝	(55)
爆花肚仁	(55)
酱牛脑	(56)
咸牛舌	(56)
酱牛舌	(57)
酱牛心	(58)
拌牛肚岭	(58)
凉拌牛蹄黄	(59)
羊肉类	(60)
葱拌羊肉	(60)
羊肉拌杂烩	(60)
拌羊肉丝	(61)
羊肉丝拌蜇米黄	(62)
羊肉丝拌腐皮黄瓜	(62)

白煮羊肉	(63)
炸香羊脯	(63)
羊 冻	(64)
炸羊肉	(65)
酱羊肉	(65)
五香酱羊肉	(66)
炆羊肉丝蒜苔	(67)
羊肉丝拌冻粉	(67)
炸羊脑	(68)
芥末肚丝	(68)
酱羊肚	(69)
芥末拌肝丝	(70)
鸡 类	(70)
白斩鸡	(70)
银芽拌鸡丝	(71)
红油鸡块	(72)
网油鸡塌	(72)
花生米鸡丁	(73)
冻粉拌鸡丝	(74)
油淋仔鸡	(74)
桶子鸡	(75)
生菜拌鸡丝	(76)
锅贴鸡片	(77)
椒麻鸡片	(78)
捶鸡丝松	(78)
陈皮鸡	(79)

茄汁焗鸡	(80)
卤 鸡	(80)
酱 鸡	(81)
水晶鸡	(82)
鸡丝拌干豆腐	(82)
怪味鸡片	(83)
炆鸡丝冬笋	(84)
炆鸡丁碗豆	(84)
生熟鸡丝	(85)
鸡丝拌白菜	(85)
焦炸鸡肫花	(86)
香菜鸡肫	(87)
香酥鸡腿	(87)
清炸鸡肝	(88)
盐水肫肝	(89)
盐水鸡杂件	(89)
白油鸡爪	(90)
三丝凤翅	(91)
鸭肉类	(92)
酱 鸭	(92)
水晶冻鸭	(92)
叉烧鸭块	(93)
香酥鸭	(94)
红曲鸭子	(95)
卤酥鸭	(95)
冷冻鸭方	(96)

瑞士菠萝鸭	(97)
柑桔鸭	(98)
水晶鸭舌	(98)
盐水肫球	(99)
雪花鸭肝	(100)
烤鸭肝	(100)
芥末鸭掌	(101)
拌鸭掌	(101)
海味类	(102)
蒸腌鱼	(102)
拌鱼肚	(103)
拌黄花鱼	(103)
酥软鲫鱼	(104)
酥鲫鱼海带	(104)
四色拌鱼	(105)
温拌鱼片	(106)
熏 鱼	(106)
素菜炸鱼饼	(107)
鱼 糕	(108)
酱汁烤鱼	(108)
咖喱鱼片	(109)
冷酸鱼	(110)
荷兰式冷鱼	(110)
鱼块萝卜泥	(111)
甜酸辣鱼冻	(111)
乌鱼蛋拌菠菜	(112)

炆目鱼卷	(113)
炆乌鱼花	(114)
拌墨鱼	(114)
拌鱿鱼花	(115)
拌章鱼	(116)
炆鱿鱼卷	(116)
鲍鱼拌冬笋	(117)
拌鲍鱼	(117)
干烹带鱼	(118)
酱汁带鱼	(118)
瓜拌蜇虾	(119)
海米炆竹笋	(120)
盐水虾	(121)
金黄虾仁	(121)
海米拌芹菜	(122)
椿头拌虾仁	(122)
海米拌冻粉	(123)
虾仁拌生菜	(124)
炆海米杂拌	(124)
三鲜卷	(125)
蟹肉拌黄瓜	(126)
姜泥拌毛蟹	(126)
姜汁螃蟹	(127)
香菜拌鲜海参	(127)
海参拌四丝	(128)
拌三丝	(129)

海带拌肉丝	(129)
怪味海带丝	(130)
酥海带肉卷	(130)
腌海带	(131)
香酥海带	(132)
蜜汁桂花海带	(133)
海带糕	(133)
青菜拌海带	(134)
海米拌海带干	(134)
青菜拌裙带菜	(135)
葱油拌蜆皮丝	(135)
糖浇水晶蜆头	(136)
肉丝炆蜆皮	(137)
佛手蜆卷	(137)
炆海螺木耳	(138)
五香酱海螺	(139)
拌海螺黄瓜	(139)
香菜拌海螺	(140)
干贝拌鲜笋	(140)
拌牡蛎	(141)
蛭子拌黄瓜	(141)
拌蚬子	(142)
蛋 类	(142)
茶 蛋	(142)
金鱼戏莲	(143)
拌三皮丝	(144)

肉末蛋卷·····	(144)
皮蛋拌酸子姜·····	(145)
小咸鱼托鸡蛋·····	(146)
虾皮拼松花蛋·····	(146)
花蛋托豌豆·····	(147)
鸡蛋松·····	(147)
熏 蛋·····	(148)
三色蛋卷片·····	(148)
松花蛋拌豆腐·····	(149)
绿豆芽拌蛋皮丝·····	(150)
酱鸡蛋·····	(150)
三色水晶冻·····	(151)
松花蛋拌凉粉·····	(152)
咸鸭蛋拌南豆腐·····	(152)
蛋丝拌韭菜·····	(153)
松花蛋拌豆腐·····	(154)
青椒拌松花蛋·····	(154)
鸡蛋菠菜泥·····	(155)
水晶鸡蛋·····	(155)

蔬 菜

白 菜·····	(157)
果酱菜心·····	(157)
麻酱拌白菜心·····	(157)
山楂菜心·····	(158)

凉拌五丝	(158)
油吃菜心	(159)
青红椒拌白菜心	(160)
白梨拌酸丝	(160)
白菜拌海带丝	(161)
炆鲜藕酸辣白菜	(161)
香桔汁白菜	(162)
拌肉丝白菜	(163)
酱拌白菜帮	(163)
香辣白菜	(164)
菜心拌腐干	(165)
椒盐腌白菜	(165)
白菜豆腐丁	(166)
白菜拌黄瓜丝	(166)
菊花白菜	(167)
大酱白菜	(167)
速腌白菜帮	(168)
蕃茄白菜	(168)
蜇皮海米拌白菜	(169)
芥末酸菜丝	(169)
金糕拌白菜心	(170)
胡萝卜拌白菜心	(170)
糖醋三丝	(171)
酸辣果菜	(171)
虾米拌卷心菜	(172)
珊瑚白菜	(172)

酸甜辣卷心菜	(173)
拌卷心菜	(174)
炆三色	(174)
三丝洋白菜卷	(175)
菜 卷	(175)
香辣五丝	(176)
油 菜	(177)
拌油菜梗	(177)
海米拌油菜	(178)
菠 菜	(178)
炆海米菠菜	(178)
拌合菜	(179)
酱菠菜	(179)
蛋皮拌菠菜	(180)
腐竹拌菠菜	(180)
麻酱拌菠菜	(181)
椒油菠菜	(181)
肉丝拌菠菜	(182)
菠菜拌粉丝	(183)
菠菜拌风干肠	(183)
芥末拌菠菜	(184)
红绿拌粉丝	(184)
姜汁菠菜	(185)
菠菜拌水萝卜	(185)
芹 菜	(186)
椒油炆芹菜	(186)

凉拌三色	(187)
香糖芹菜	(187)
芹菜拌干丝	(188)
三色海米芹菜	(188)
芹菜拌红肠	(189)
芹菜五香豆	(189)
酸辣芹菜	(190)
捆把芹菜	(190)
香辣芹丁花仁	(191)
糖醋拌芹菜	(192)
凉拌芹菜叶	(192)
鲜虾芹菜	(193)
蒜酱芹菜叶	(193)
虾子炆芹菜	(194)
海米蜆皮拌芹菜	(194)
红油芹菜	(195)
三丝芹菜	(195)
菜叶拌香干	(196)
蜆皮拌芹菜	(197)
菜 花	(197)
海米菜花	(197)
晶果拌菜花	(198)
炆菜花	(198)
香菇菜花	(199)
炆咖喱菜花	(199)
清拌菜花	(200)