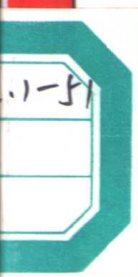
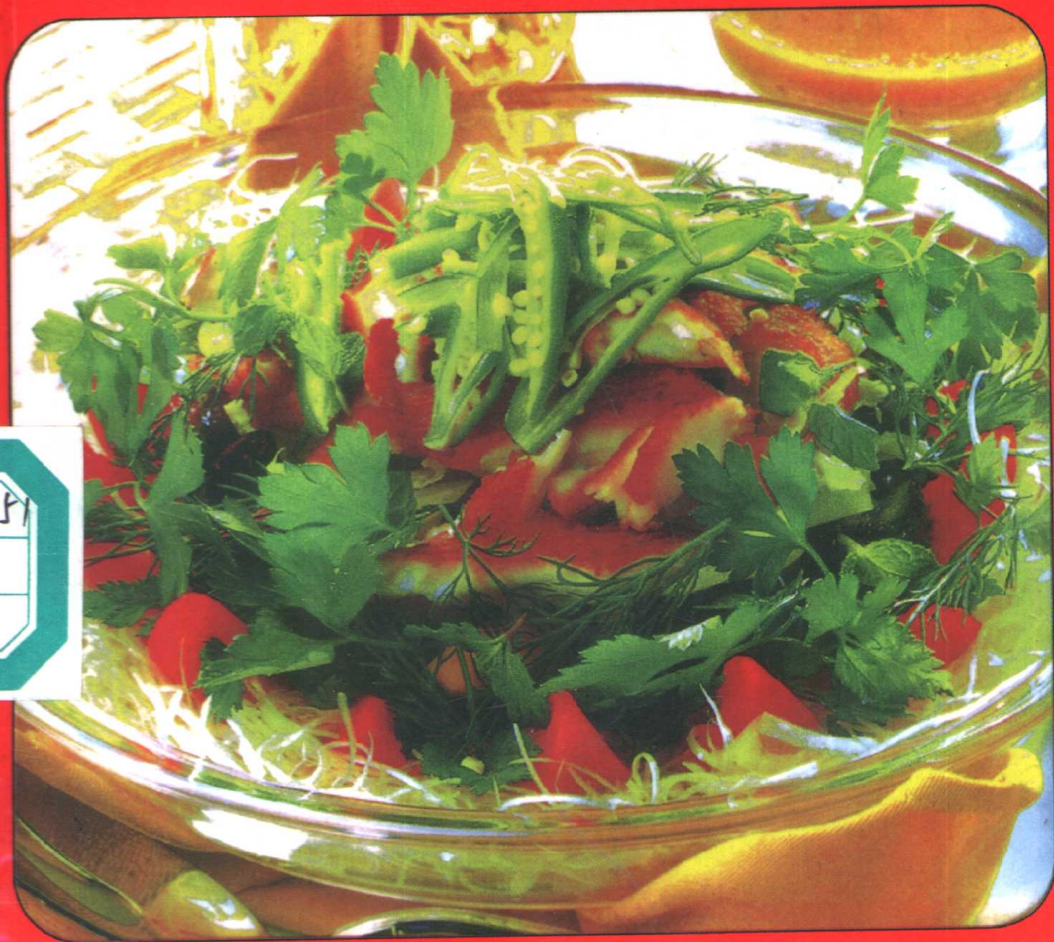


现代家庭烹饪丛书

家庭拌炆菜

紫毫◎编

500款可口拌炆菜



XIANDAI JIATING PENGREN CONGSHU

现代家庭烹调丛书

家庭拌炆菜

紫毫◎编

500 款可口拌炆菜



(陕)新

责任编辑：曹

封面设计：老

责任监制：刘

《现代家庭烹饪》

紫毫 编

陕西旅游出版

(西安长安路3

新华书店经销

北京市密云县印刷厂印刷

850×1168毫米 大32开 6.5印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数：1-10000册

ISBN 7-5418-1602-7/G·410

定价：8.50元



蒜茸西洋菜



凉拌卤牛腱



凉拌海带丝

凉拌虾仁





凉拌海蜇皮

目 录

(一) 蔬菜类

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|------|
| 葱油莴笋丝····· | (1) | 虾子拌腐竹····· | (6) |
| 香椿豆腐····· | (1) | 沙菜拌扁豆····· | (6) |
| 绿豆芽拌蛋皮丝····· | (1) | 拌蓬蒿····· | (6) |
| 松花蛋拌豆腐····· | (2) | 螺狮头拌马兰····· | (7) |
| 凉拌虾仁芹菜····· | (2) | 拌金米豆····· | (7) |
| 酸辣白菜····· | (2) | 拌胡萝卜丝····· | (8) |
| 脆辣黄瓜条····· | (3) | 凉拌海带····· | (8) |
| 麻酱番茄····· | (3) | 芹菜拌干丝····· | (9) |
| 凉拌芹菜叶····· | (3) | 绿豆芽拌干丝····· | (9) |
| 凉拌豇豆····· | (4) | 拌马兰头····· | (9) |
| 拌青菜梗····· | (4) | 拌茄泥····· | (10) |
| 田螺炆豆腐····· | (5) | 黄瓜拌腐竹····· | (10) |
| 开洋拌美芹····· | (5) | 海带拌腐竹····· | (10) |
| 拌贡菜····· | (5) | 腐竹拌菠菜····· | (11) |
| | | 炆辣黄瓜条····· | (11) |

拌卷心菜	(12)	拌土豆丝	(20)
白菜心拌干丝	(12)	拌油菜梗	(21)
香菜拌豆腐片	(13)	拌芹菜	(21)
青椒拌干丝	(13)	拌腌雪里红	(21)
五彩干丝	(13)	拌鸡毛菜	(22)
炆豆腐干海米	(14)	酱拌黄瓜丁	(22)
炆双色片	(14)	果汁白菜	(23)
炆腐竹蘑	(15)	拌土豆泥	(23)
清爽三丝	(15)	青豌豆拌土豆泥	(24)
拌凉粉	(16)	拌菠萝土豆丁	(24)
拌三皮丝	(16)	拌蚕豆	(25)
凉拌豆腐皮	(17)	姜汁莴笋	(25)
开洋拌干丝	(17)	清拌苦瓜丝	(25)
葱丝拌豆干丝	(18)	红油豇豆丁	(26)
芹菜拌干丝	(18)	拌金银丝	(26)
绿豆芽拌干丝	(18)	炆绿豆芽	(27)
豆腐干拌豆角	(19)	炆拌蚶子	(27)
豆腐干拌花生米	(19)	粉丝拌黄瓜	(28)
拌西红柿	(20)	粉丝拌豇豆	(28)

家常拌炆菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

拌什锦粉丝	(28)	桃仁青笋	(38)
粉皮拌青笋	(29)	炆菜花	(38)
肉丝拉皮	(30)	香菇菜花	(39)
鸡丝拉皮	(30)	珊瑚菜花	(39)
麻酱粉皮	(31)	红果拌菜花	(40)
金钱莴笋	(31)	拌黄瓜丝	(40)
泡莲藕	(32)	凉拌粉丝黄丝	(40)
芥菜冬笋	(32)	糖醋拌黄瓜	(41)
炆冬笋	(33)	拌辣油小菜	(41)
拌文武笋	(33)	酸辣黄瓜	(42)
辣味春笋	(34)	炆黄瓜条	(42)
炆辣三丝	(34)	油吃瓜皮	(43)
辣拌莴笋	(34)	脆皮黄瓜	(43)
麻油莴笋	(35)	酸黄瓜	(44)
炆麻辣莴笋	(35)	海米炆三样	(44)
酸辣青笋	(36)	赛香瓜	(45)
麻酱莴笋尖	(36)	油拌冬瓜片	(45)
拌莴笋片	(37)	芝麻冬瓜丁	(45)
糖醋拌莴笋	(37)	酸辣冬瓜片	(46)

虾皮冬瓜丝	(46)	椒油炆藕片	(54)
凉拌冬瓜条	(46)	炆莲白	(54)
蒜酱冬瓜块	(47)	凉拌海带	(54)
凉拌香椿	(47)	辣油海带	(55)
红油香椿	(47)	辣拌海带丝	(55)
糖醋茭白	(48)	拌肉丝海带	(56)
拌莴笋	(48)	美味海带小菜	(56)
油辣莴笋	(49)	炆花生米	(57)
香辣莴笋	(49)	怪味花生	(57)
炆肉丝莴笋	(49)	炆木耳	(57)
炆麻辣莴笋	(50)	辣油木耳	(58)
炆板筋莴笋	(50)	炆银耳瓜片	(58)
红油笋丝	(51)	炆冬菇	(59)
蒜酱笋片	(51)	香油平菇	(59)
平菇拌笋丝	(51)	麻辣猴头	(59)
海米炆竹笋	(52)	辣油炆猴头	(60)
红油玉米笋	(52)	凉拌荸荠	(60)
拌藕片	(53)	虾油杏仁	(60)
炆辣藕片	(53)	椒麻扁豆	(61)

家常拌炆菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

椒油炆豆角	(61)	火腿沙拉	(69)
盐水毛豆	(62)	琼脂冻蛋	(69)
拌茄泥	(62)	冻蛋	(70)
蒜泥茄子	(62)	奶油蛋冻	(70)
蒸酱茄子	(63)	南亚杯	(70)
红油茄泥	(63)	红果蛋白	(71)
多味茄泥	(63)	蛋白葡萄汁	(71)
炆苋菜	(64)	芋头冰	(72)
海米炆蕨菜	(64)	凉可斯得	(72)
珊瑚菜花	(65)	快餐蛋	(72)
冬笋拌马兰头	(65)	酿馅鸡蛋花	(73)
菠菜粉丝拌西红柿	(65)	水晶鸡蛋	(73)
黄瓜沙拉	(66)	三色水晶冻	(74)
奶油生菜沙拉	(66)	皮蛋拌酱芽姜	(74)
豌豆沙拉	(67)	溏心皮蛋拌酸姜	(74)
生菜鸡蛋沙拉	(67)	松花蛋拌豆腐	(75)
青椒沙拉	(67)	松花蛋拌豆腐菜末	(75)
番茄鸡蛋沙拉	(68)	烧青椒拌松花蛋	(76)
西红柿沙拉	(68)	松花蛋拌粉皮	(76)

咸鸭蛋拌南豆腐	(76)	嫩姜拌干丝	(85)
五彩蛋卷	(77)	榨菜拌豆腐皮	(86)
三色鲜鸽蛋	(77)	青笋拌豆腐皮	(86)
鸡蛋马兰头	(78)	鸡丝拌腐皮	(87)
拌小萝卜鸡蛋	(78)	肉丝拌腐皮	(87)
鸡蛋拌土豆	(79)	清拌腐竹,	(88)
拌蛋皮粉丝	(79)	榨菜拌腐竹	(88)
拌蛋皮海带粉丝	(80)	肉丝拌腐竹	(89)
鸡蛋菠菜泥	(80)	肚丝拌腐竹	(89)
拌蒙蛋	(81)	鸡丝拌腐竹	(89)
蛋丝拌黄瓜	(81)	蛋黄糕拌腐竹	(90)
蛋丝拌油菜叶	(82)	炆腐竹菜花	(90)
蛋丝拌洋白菜	(82)	炆腐竹莴苣	(91)
菠菜蛋皮丝	(83)	炆腐竹冬笋	(91)
蛋丝拌韭菜	(83)	炆腐竹香菇	(92)
韭菜蟹蛋皮	(83)	炆腐竹木耳	(92)
绿豆芽拌蛋皮丝	(84)	炆腐竹花生米	(93)
(二)豆制品类		炆腐竹白肚	(93)
拌什锦粉丝	(85)	炆腐竹腰花	(94)

家常拌炆菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

炆腐竹鸡丝	(94)	炆豆腐干三丁	(103)
凉拌粉皮	(95)	炆豆腐干茭白片	(104)
麻酱绿豆粉皮	(95)	豆腐干拌荠菜	(104)
黄瓜丝拌绿豆粉皮	(96)	豆腐干拌笋	(105)
粉皮拌青笋	(96)	豆腐干拌海米芹菜	(105)
肉丝拉皮	(97)	炆五丝豆腐	(106)
鸡丝拉皮	(97)	豆腐沙拉	(106)
果汁漏鱼	(98)	油盐豆腐	(107)
绿豆粉丝拌菠菜	(98)	香椿拌豆腐	(107)
粉丝拌豇豆	(99)	笋叶拌豆腐	(108)
拌烫干丝	(99)	芥末拌豆腐	(108)
鸡丝拌烫干丝	(100)	芝麻榨菜拌豆腐	(108)
小海米拌烫干丝	(100)	枸杞拌豆腐	(109)
炆豆腐干青笋丝	(101)	豆腐拌西红柿	(109)
炆豆腐干芹菜丝	(101)	韭菜花拌豆腐	(110)
炆双片	(102)	荠菜拌豆腐	(110)
炆豆腐干腰片	(102)	红油拌豆腐	(110)
豆腐干拌鸡丝	(102)	虾油拌豆腐	(111)
豆腐干拌口条	(103)	麻酱拌豆腐	(111)

甜面酱拌豆腐..... (111)	炆肚丝豆腐..... (120)
肉丝拌豆腐..... (112)	炆腰花豆腐..... (121)
腰片拌豆腐..... (112)	(三)猪肉类
肚丝拌豆腐..... (113)	肉丝蒜苗..... (122)
虾仁拌豆腐..... (113)	肉丝芹菜..... (122)
松花拌豆腐..... (113)	肉丝银芽..... (123)
西红柿松花拌豆腐... (114)	黄瓜拌白肉..... (123)
咸蛋拌豆腐..... (114)	蒜泥白肉..... (124)
冷豆腐..... (115)	凉拌白切肉..... (124)
素菜拌豆腐..... (115)	白切肉..... (124)
咖喱酱拌豆腐..... (116)	蒜泥冻肘..... (125)
沙茶酱拌豆腐..... (116)	酸菜拌白肉..... (125)
豆腐酱玉米黄豆..... (117)	拌肥肠..... (126)
豆腐酱拌青豌豆..... (117)	拌假鱼肚..... (126)
豆腐酱拌茭白..... (118)	拌肉皮丝..... (126)
糟豆腐..... (118)	芥末肚丝..... (127)
炆豆腐丁..... (119)	麻辣肚丝..... (127)
炆芹菜豆腐..... (119)	红油拌肚丝..... (127)
炆果仁豆腐..... (120)	炆肚仁..... (128)

家常拌炆菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

炆蒜薹肚仁..... (128)	腰片拌生菜..... (136)
肚丝拉皮..... (129)	炆双脆..... (136)
花生拌肚丁..... (129)	拌肚丝..... (137)
椿芽拌肚丝..... (129)	拌芥末肚..... (137)
黄瓜拌肚丝..... (130)	炆肚丝..... (138)
辣拌肺丝..... (130)	清拌里脊丝..... (138)
肘子肉拌青椒..... (130)	拌里脊片..... (138)
肘子肉拌黄瓜..... (131)	拌白肉..... (139)
凉拌猪耳朵..... (131)	蒜泥白肉..... (139)
拌口条..... (132)	凉拌白切肉..... (140)
炆猪舌..... (132)	酸菜拌白肉..... (140)
拌肝片..... (132)	粉皮拌白肉..... (140)
拌猪肝菠菜..... (133)	番茄里脊丁..... (141)
拌猪肝黄瓜..... (133)	拌肘花..... (141)
猪肝拌豆芽..... (134)	肉丝拌黄瓜..... (142)
炆肝片..... (134)	肉丝拌菠菜..... (142)
炆心片..... (135)	炒肉丝拌白菜..... (143)
拌腰丝..... (135)	肉丝拌蜆米..... (143)
炆腰花..... (136)	拌肉丝冻粉..... (144)