

凉拌菜大全



凉拌菜大全

主编：刘飞茂

编委：钟 刚
颖 谊
半 城

今日中国出版社

(京) 新登字132号

凉拌菜大全

刘飞茂 主编

今日中国出版社出版发行

北京百万庄大街24号

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

787×1092 32开 12.25印张 198千字

1992年6月第3次印刷 印数 28401—35000

统一书号 ISBN 7-5072-0117-1/Z·28

定 价: 4.35元

前 言

为了满足广大读者调剂菜蔬品种，补充淡季蔬菜供应不足，丰富家庭佐菜内容，改善家庭的生活需求，我们编著了《凉拌菜大全》，藉以帮助大家了解凉拌菜的制作方法。

本书推出了606种城乡家庭能自制的凉拌菜方法。这些菜加工方法简便，不需要特殊的设备，家家户户都能做。凉拌菜尤其在夏季是读者喜爱的佐菜之一。

本书所选菜蔬原料，力求大众化。但是各地供应的原料因地区和季节有所不同，望按照当地情况灵活选用。该菜谱有的菜名一样，但作料不同。原料名称各地常有不同的叫法，书中一般仍用当地原名。

我们在编著本书时，因时间仓促，缺乏经验，难免有不妥之处，欢迎广大读者对该书内容提出宝贵意见，以便改进。

编著者

1988.9.于北京

AA7100/01

目 录

一、白菜类

糖醋凤尾白菜.....	2	拌三丁.....	10
芥菜堆.....	2	白菜拌水萝卜丝.....	10
辣白菜.....	2	白菜拌黄瓜丝.....	11
蛰皮拌白菜.....	3	油吃菜心.....	11
炆辣白菜.....	3	椒油炆酸辣白菜.....	12
椒盐腌白菜.....	4	果汁白菜.....	13
菊花白菜.....	4	青红椒拌白菜心.....	13
芝麻拌白菜丁.....	5	汁浇白菜心.....	14
大酱白菜.....	5	酸辣白菜.....	15
白菜豆腐丁.....	5	酸辣白菜.....	15
椒油拌白菜.....	6	拌辣白菜.....	16
拌酸辣白菜丝.....	6	番茄拌白菜心.....	17
白菜拌海带丝.....	7	甜拌白菜心.....	17
白菜拌土豆丝.....	7		
白菜拌胡萝卜丝.....	7		
辣白菜丁.....	8		
辣油白菜块.....	8		
拌酸白菜丝.....	9		
芥末白菜.....	9		
番茄扒白菜.....	9		

二、芹菜类

糖拌芹菜.....	19
糖醋拌芹菜.....	19
海米拌芹菜.....	20
豆豆芹菜.....	20
椒油炆芹菜.....	21
红椒拌芹菜.....	21
芹菜叶拌香干.....	22

蒸虾米拌芹菜·····	22
芹菜拌干丝·····	23
凉拌芹菜叶·····	23
鲜虾仁拌芹菜·····	23
海米蛰皮凉拌芹菜·····	24
蒜酱芹菜叶·····	24
油拌芹菜·····	25
酸辣芹菜·····	25
芹菜拌虾皮·····	25
芝麻芹菜丁·····	26
虾油拌芹菜·····	26
芹菜五香豆·····	26
大酱拌芹菜·····	27
芹菜拌海米·····	27
拌芹菜·····	28
蛰皮拌芹菜·····	28

三、菠菜类

卤菠菜·····	31
芥末拌菠菜·····	31
菠菜泥·····	31
香干拌菠菜泥·····	32
菠菜拌水萝卜·····	32
腐竹拌菠菜·····	33
大酱拌菠菜·····	33
拌菠菜·····	34
菠菜拌虾皮·····	34

菠菜拌风干肠·····	34
麻酱拌菠菜·····	35
姜汁菠菜·····	35
蒜泥椒油菠菜·····	36
菠菜粉丝拌西红柿·····	37
糟菠菜·····	37

四、卷心类菜

姜末拌卷心菜·····	40
菜卷·····	40
油吃洋白菜·····	41
酸辣洋白菜·····	42
虾米拌洋白菜·····	43
拌卷心菜·····	43

五、油菜类

海米拌油菜·····	46
炆油菜·····	46

六、菜花类

拌菜花·····	48
炆菜花·····	48
海米拌菜花·····	48
清盐菜花·····	49
珊瑚菜花·····	50

七、香菜类

油拌香菜·····	52
-----------	----

香菜拌黄瓜.....	52
香菜青椒丝.....	52

八、韭菜类

韭菜拌豆芽.....	55
拌韭菜.....	55
辣韭花.....	55

九、青椒类

凉拌青椒丝.....	57
青椒拌干丝.....	57
青椒拌松花.....	57
香拌青椒丝.....	58
芝麻青椒丝.....	58
麻辣青椒块.....	59
青椒拌甘兰丝.....	59
天津辣酱.....	59

十、蒜苔类

麻辣蒜苔.....	62
五香蒜苔.....	62
芝麻蒜苔.....	62
拌五香二丁.....	63

十一、葱类

拌葱头.....	65
香油拌小葱.....	65

拌葱片.....	65
鲜辣脆元葱.....	66

十二、姜类

糖酥姜.....	68
糖姜片.....	68

十三、萝卜类

拌刀拍萝卜.....	70
糖醋萝卜丝.....	70
葱末拌萝卜丝.....	71
赛泡菜.....	71
拌胡萝卜丝.....	72
糖拌萝卜丝.....	72
糖拌双丝.....	73
三色萝卜丝.....	73
海蜇拌萝卜丝.....	74
糖醋青萝卜.....	74
凉拌萝卜叶.....	75
花生米拌萝卜干.....	75
拌二片.....	76
拌香丝.....	76
五香辣萝卜皮.....	76
冰琅萝卜.....	77
香菜拌水萝卜.....	77
萝卜松.....	77
糖醋小萝卜.....	78

葱油白萝卜丝·····	79
甜酸辣三丝·····	79
酱萝卜拌花生丁·····	80
甜酸萝卜片(丝)·····	81
麻酱拌小萝卜·····	81
糖醋心里美·····	82

十四、笋类

葱油莴笋丝·····	84
姜汁莴笋·····	84
拌莴笋片(丝)·····	85
椒油炆莴笋条·····	85
炆胡萝卜莴笋·····	86
醋拌莴笋·····	86
莴笋拌豆腐皮·····	86
海米拌莴笋·····	87
凉拌莴笋叶·····	87
炆辣三丝·····	88
甜辣丝·····	88
拌笋丝·····	88
蜜汁笋片·····	89
芝麻笋片·····	89
蒜酱笋片·····	89
酱辣笋片·····	90
拌竹笋丝·····	90
冬笋拌马兰头·····	91
拌辣冬笋·····	91

椒油拌莴笋丝·····	92
辣油炆莴笋·····	92
油吃西红柿莴笋·····	93
拌莴笋块·····	94
拌奶油莴笋·····	94

十五、茄子类

油吃茄子·····	96
黄豆拌茄块·····	97
清拌茄子·····	97
麻酱拌茄子·····	98
红油拌茄子·····	99
酱汁拌茄子·····	99
多味茄泥·····	100
蘸茄子·····	100
拌茄泥·····	101
酱油茄子·····	101
凉拌茄子·····	102
过油拌茄子·····	102
酸辣茄片·····	103
蒸酱茄子·····	103
辣茄丝·····	103
生腌茄子·····	104

十六、番茄类

麻酱拌番茄·····	106
------------	-----

胡椒西红柿·····	106
土豆拌西红柿·····	107
糖拌西红柿·····	107
炆西红柿·····	108
洋葱拌西红柿·····	108
蒜味西红柿·····	109
黄瓜拌西红柿·····	109
拌三片·····	110

十七、豆角类

凉拌豇豆·····	112
麻酱拌豇豆·····	112
糖醋豇豆·····	112
椒油豇豆·····	113
虾油豇豆·····	113
虾皮拌豇豆·····	113
芥末拌豆角·····	114
香菇拌豆角·····	115
姜末拌豆角·····	115
姜油拌豆角·····	116
葱油拌豆角·····	116
蒜泥拌豆角·····	117
清拌豆角·····	118
柿椒炆豆角·····	118
海米拌豆角丁·····	119
甜面酱拌豆角·····	119
麻酱拌豆角·····	120

椒油炆豆角·····	120
酸辣甜豆角·····	121
虾油豆角·····	121
芝麻豆角丝·····	121
韭花拌豆角·····	122
葱蒜拌豆角丝·····	122
麻辣豆角丁·····	123
土豆拌豆角·····	123
糖拌豆角丝·····	123
五香豆角丁·····	124
拌刀豆丝·····	124
多味扁豆·····	124

十八、黄瓜类

蒜泥拌黄瓜丝·····	127
脆辣黄瓜条·····	127
拌蓑衣黄瓜·····	128
姜末拌黄瓜·····	128
油激黄瓜·····	129
三味黄瓜·····	129
辣椒炆黄瓜·····	130
拌黄瓜·····	130
麻酱拌黄瓜·····	131
酸辣黄瓜条·····	131
芝麻黄瓜条·····	131
椒油二丁·····	132
黄瓜拌水萝卜·····	132

水晶三丁.....	132
炆黄瓜片.....	133
黄瓜拌肉丝.....	134
黄瓜拌海米.....	134
黄瓜拌蟹肉.....	134
黄瓜拌虾皮.....	135
辣油炆黄瓜.....	135
油炆黄瓜条.....	136
黄瓜拌粉丝.....	137
糖醋黄瓜.....	137
甜面酱拌黄瓜丁.....	138
拌黄瓜片.....	138
清拌黄瓜片.....	139
素三丝.....	139

十九、冬瓜类

凉拌冬瓜条.....	142
蒜酱冬瓜块.....	142
虾皮瓜丝.....	142
泡冬瓜.....	143
酸辣瓜片.....	143
辣油瓜丝.....	144
油拌瓜片.....	144
麻辣冬瓜块.....	144
芝麻瓜丁.....	145

二十、瓜果类

酱味瓜皮.....	147
凉拌西瓜皮.....	147
拌西瓜瓤.....	148
糖醋瓜皮丝.....	148
椒油西瓜皮.....	149
白梨拌酸菜丝.....	149
糖醋三丝.....	150
糖拌梨丝.....	150
蜜汁鲜桃.....	151
雪花梨片.....	151
京糕拌梨丝.....	152
拌菠萝土豆丁.....	152
冰淇淋双色丁.....	153
糖拌双丝.....	154

二十一、土豆类

炆土豆丝.....	156
土豆泥.....	156
蒸辣土豆条.....	157
土豆红椒丝.....	157
麻辣土豆块.....	157
雪花菜.....	158
大酱土豆.....	158
辣油土豆丁.....	158
土豆青椒丝.....	159

土豆拌黄豆	159
土豆拌雪里蕻	160
土豆海带丝	160
土豆芹菜丝	160
拌土豆元葱丝	161
土豆丝拌菠菜	161
拌红白片	162
土豆沙拉	162
小葱拌土豆丝	163
鸡蛋拌土豆泥	164
青豌豆拌土豆泥	165
番茄山药蛋	165

二十二、藕类

雪花莲菜	167
芝麻拌藕片	167
椒油炆藕片	168
青红丝拌藕片	168
酸辣藕片	169
姜丝拌藕片	169
葱蒜拌藕片	170
拌三样	170
酸甜藕片	171

二十三、甘兰茼兰类

麻辣甘兰块	173
虾皮甘兰丝	173

甜辣丝	173
拌鲜丝	174
酸辣块	174
辣油炆茼兰	174
葱油糖醋茼兰	175
香油拌茼兰	176
椒油茼兰丝	176
酱油茼兰	177
凉拌咸五丁	177

二十四、黄豆豌豆类

拌香黄豆	179
油酥黄豆	179
油炸麻辣豆	179
煮五香黄豆	180
糖豆	180
黄豆杂拌	180
卤五香豆	181
煮五香豌豆	182
虾油豌豆	182

二十五、蚕豆类

蒜泥拌蚕豆	184
麻辣蚕豆	184
葱香蚕豆	184
蚕豆松	185
油炸开花豆	185

酸甜蚕豆·····	186
香油拌蚕豆·····	186
洋葱拌蚕豆·····	187
拌蚕豆沙·····	188

二十六、花生类

卤花生·····	190
椒盐拌花生米·····	190
糖拌花生米·····	191
煮五香花生米·····	191
琥珀花生·····	192
五香茶花生·····	192
五香花生·····	192
脆甜花生米·····	193
黄瓜丁拌花生米·····	194

二十七、豆芽类

拌绿豆芽之一·····	196
拌绿豆芽之二·····	196
拌绿豆芽之三·····	197
拌绿豆芽之四·····	197
炆绿豆芽·····	198
绿豆芽拌蛋皮丝·····	198
绿豆芽拌干丝·····	199
香糟豆芽·····	199

二十八、虾类

油爆虾·····	201
----------	-----

黄瓜拌虾片·····	201
椿芽拌虾·····	202
芥末拌虾仁·····	202
椒油炆虾片·····	203
椒盐卤虾片·····	203

二十九、海蜇类

拌蜇皮之一·····	206
拌蜇皮之二·····	206
拌蜇皮之三·····	207
炆海蜇丝·····	207
拌海蜇头·····	208
海蜇丝拌海米·····	208
海蜇皮拌萝卜丝·····	209

三十、海带类

粉丝拌海带丝·····	212
香干拌海带丝·····	212
蛋皮海带卷·····	213
椒油炆海带丝·····	213
多味海带·····	213
蟹味青丝·····	214

三十一、海螺类

香菜拌海螺·····	216
姜末拌海螺·····	216

三十二、粉丝、粉皮类

黄瓜拌粉丝	218
凉拌粉丝	218
海带拌粉丝	218
青菜拌粉丝	219
什锦粉丝	219
芝麻酱拌粉丝	220
黄瓜拌粉皮	221
瘦肉拌粉皮	221
芥末粉皮	222
香菇素拌粉皮	222
蒜泥拌凉粉	223
多味凉粉	223

三十三、豆腐类

生拌豆腐	225
韭菜花拌豆腐	225
水晶豆腐	225
盐水豆腐	226
麻酱拌豆腐	226
小葱拌豆腐	227
元葱拌豆腐	227
香椿拌豆腐	228
菠菜拌豆腐	228
芹菜拌豆腐	229
甜面酱拌豆腐	229

尖椒拌豆腐	230
红油拌豆腐	230
莴笋拌豆腐	230
番茄拌豆腐	231
椒油拌豆腐	231
松花蛋拌豆腐	232
咸蛋拌豆腐	232
玛瑙豆腐	233
肉末拌豆腐	233
豆腐拌鸡肫肝片	234
腰片拌豆腐	234
肉松拌豆腐	235
虾皮豆腐	235
辣油拌豆腐	235
大葱拌干丝	236
拌红白绿	236
黄瓜拌豆腐丝	237
菠菜拌豆腐皮	237
虾皮香干	238
花生米拌干丁	238
芹菜拌豆腐干	239
凉拌三丝	239
拌三皮丝	240
腐乳汁豆腐松	240
糟豆腐	241
小辣椒拌南豆腐	242
榨菜末拌豆腐	242

枸杞头拌豆腐·····	243
油盐豆腐·····	243
甜酱拌豆腐·····	244
香干拌芹菜叶·····	244
油菜叶拌豆丝·····	245
青椒拌豆片·····	246
海米拌豆丝·····	246
香干拌核桃丁·····	247
香干拌马兰头·····	247
熏干拌苦瓜丝·····	248
拌双丝·····	248
鲜汤烫干丝·····	249
白菜心拌干丝·····	249
芹菜拌腐竹·····	250
青椒拌干丝·····	250
绿豆芽拌干丝·····	251
榨菜拌腐皮·····	251
肉丝拌腐皮·····	252
鸡丝拌干丝·····	252
花生米拌豆腐干·····	253
豆腐干拌云豆角·····	253
大蒜豆腐·····	254
青椒拌豆腐·····	254
海米拌豆腐·····	255
蜜汁干尖·····	256

三十四、猪肉类

白切肉·····	258
凉拌白肉·····	258
酸菜拌白肉·····	259
粉皮拌白肉·····	259
黄瓜拌白肉·····	260
炆青椒肉丝·····	260
拌肉丝菠菜·····	261
黄瓜拌肉丝·····	262
肉丝拌粉皮·····	262
熏猪肉·····	263
卤肉·····	263
肉炒拉皮·····	264
清拌里脊丝·····	265
滑炆里脊丝·····	265
叉烧肉·····	266
拌肘花·····	267
压肉·····	267
炆蒜苔猪舌·····	268
拌口条·····	269
拌猪耳·····	269
拌皮丝·····	269
皮冻·····	270
酱排骨·····	271
拌猪心·····	271
拌肺片·····	272

拌肝片·····	272
拌猪肝·····	272
猪肝拌菠菜·····	273
红油拌肝花·····	273
猪肝拌黄瓜·····	274
拌腰片·····	275
卤腰片·····	275
炆腰花·····	276
拌腰片·····	277
腰片拌生菜·····	277
韭黄拌腰丝·····	278
凉拌白肚·····	279
拌肚丝·····	279
拌肚条·····	279
肚丝拉皮·····	280
花生仁拌肚丁·····	280
椿芽拌肚丝·····	281
黄瓜拌肚丝·····	281
拌小肚·····	282
顺袋·····	282
拌肥肠·····	283
酱油肉·····	283
蒜泥白肉·····	284
白切肉·····	285
蒜汁拌白肉·····	286
白肉拌酸菜·····	286
菠菜、番茄拌肉丝·····	287

拌三丝·····	288
拌凉薯·····	289
酱萝卜拌肉丝·····	289
肉丝拌芹菜·····	290
拌五丁·····	291
芥末肚丝·····	292
拌腰片·····	292
猪肝拌豆芽·····	293
泡菜肉末·····	294
土豆丸子·····	294
拌两丝·····	295
拌肚丝·····	296
麻酱肚丝·····	296
拌合菜·····	297
黄豆凝膏·····	298
酱腌肉·····	298
香糟肉片·····	299
海带酥肉·····	300
凉爽肉片·····	301
拌肉丝·····	302
卤肘花·····	303
雪菜笋肠·····	303
肉松·····	304
八宝肚片·····	305
盐水口条·····	306
盐水肚块·····	307
甜酸丸子·····	307

糖醋排骨·····	308
五香肉·····	309

三十五、牛、羊肉类

芥末拌肚丝·····	311
生拌牛百叶·····	311
拌牛肉丝·····	312
麻辣牛肉条·····	312
干拌牛肉·····	312
酱牛肉·····	313
羊糕·····	314
凉拌羊肉丝·····	314

三十六、鸡类

鸡丝拌粉皮·····	317
鸡丝拌粉皮豆芽·····	317
拌三鲜·····	317
鸡冻·····	318
盐卤鸡片·····	318
卤鸡·····	319
桃仁拌鸡块·····	319
卤肫肝·····	320
炆肫肝·····	320
白蘸鸡·····	321
风鸡·····	321
炆鸡肝·····	322

椒麻鸡丁·····	323
怪味鸡块·····	324
陈皮鸡丝·····	325
鸡丁拌青豌豆·····	325
鸡丝拌豆芽·····	326
拌三丝·····	327
拌两样·····	328

三十七、鸭类

麻辣鸭块·····	330
盐水鸭·····	330
菠萝拌鸭块·····	331
盐水鸭块·····	332

三十八、鱼类

豆豉鱼冻·····	334
拌墨斗鱼·····	335
鱼沙拉·····	335
茄汁鱼块·····	336
凉拌墨鱼丝·····	337
拌鱼片·····	338
珊瑚黄鱼·····	339
腐乳鱼条·····	339
炸酥鱼·····	340
油爆鱼·····	341
鱼松·····	342
凉拌熏鱼·····	343

拌鱼丝·····	343
拌鱿鱼丝·····	344
卤鱼片·····	344

三十九、蛋类

肉末蛋卷·····	346
三色蛋卷片·····	347
鸡蛋沙拉·····	347
鸡蛋松·····	348
蛋丝拌韭菜·····	349
咸鸭蛋拌南豆腐·····	349
松花蛋拌凉粉·····	350
虾皮拌松花蛋·····	351
熏蛋·····	351
茶蛋·····	352
酱鸡蛋·····	352
青椒拌皮蛋·····	353

四十、兔类

兔肉松·····	355
卤兔肉·····	355
拌兔丝·····	356

四十一、其他类

糟油面筋·····	358
美味核桃仁·····	358
青菜松·····	359

拌鸡毛菜·····	360
拌茭白·····	360
甜酱毛豆子·····	361
拌什锦·····	361
拌发芽豆·····	362
拌苦瓜丝·····	363
拌拉皮·····	363
芥末酸菜丝·····	364
榨菜拌腐竹·····	364
拌蚶子·····	365
天津辣酱·····	365
拌酸菜·····	366
凉拌石花菜·····	366
炆南荠·····	367
油吃荸荠片·····	367
炆荸荠·····	368
拌磨腐·····	369
拌蒿子杆·····	369
拌油菜梗·····	370
拌腌雪里蕻·····	370
酱铁雀·····	371
拌青菜梗·····	371
凉拌腐竹·····	372
凉拌香椿·····	372
到口乐·····	373
葱油拌双耳·····	373
木耳拌三样·····	374