

家庭四季美食丛书



# 四季凉拌菜

*JiaTing SiJi MeiShi CongShu*

紫毫◎编



1-51

# 四季凉拌菜

*JiaTing SiJi MeiShi CongShu*

家庭四季美食丛书

紫毫◎编



管理干部学院

(陕)新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：老 乡

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

---

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

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—10 000 册

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

---

定价：8.50 元



榨菜笋丝



苦瓜冷拼







蓮藕拌三絲



花柳炒蛋

7S972.1-51  
135

77830

# 四季凉拌菜

JiaTing SiJi MeiShi CongShu

家庭四季美食丛书

紫毫◎编

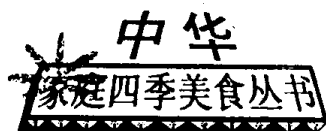
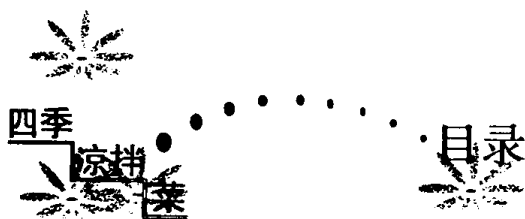






蔬菜冷拼





## 目 录

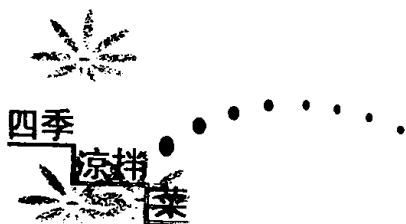
(一)凉菜的制作		拌茄块····· (20)
		拌茄子····· (21)
凉菜制作的关键 ····· (3)		拌茄泥····· (21)
凉菜制常用的刀工 ····· (3)		清拌茄子····· (22)
凉菜常用的制作方法 ····· (6)		麻酱拌茄子····· (22)
(二)春季菜谱		蒜泥拌茄子····· (23)
甜酸萝卜片····· (15)		红油拌茄子····· (23)
糖醋三丝····· (15)		酱汁拌茄子····· (24)
糖醋姜片····· (16)		多味茄泥····· (24)
酸辣白菜····· (16)		蘸茄子····· (25)
酸辣洋白菜····· (17)		拌莴笋(一)····· (25)
酱味瓜皮····· (17)		拌莴笋(二)····· (26)
糟菠菜····· (18)		拌胡萝卜丝····· (26)
糟豆芽····· (18)		拌白菜心····· (27)
糟豆腐····· (19)		汁浇白菜心····· (27)
糟油面筋····· (19)		香辣白菜····· (28)
		爽口白菜····· (28)

中华  
家庭四季美食丛书

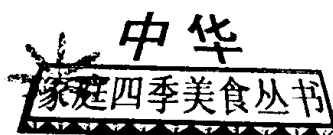
四季  
凉拌菜  
目录

香油白菜丝·····	(29)	凉拌菠菜·····	(39)
白菜拌海带丝·····	(29)	菠菜拌豆腐·····	(39)
椒油炆酸辣白菜·····	(30)	土豆丝拌菠菜·····	(39)
糖醋黄瓜·····	(30)	肉丝拌菠菜·····	(40)
香辣黄瓜·····	(31)	麻酱拌菠菜·····	(40)
炆黄瓜条·····	(31)	蒜泥椒油菠菜·····	(41)
肉丝拌黄瓜·····	(32)	炆菜花·····	(41)
猪肝拌黄瓜·····	(32)	酸辣菜花·····	(42)
海米拌黄瓜·····	(32)	麻辣卷心菜·····	(42)
辣椒炆黄瓜·····	(33)	辣味空心菜·····	(42)
瓜片拌火腿·····	(33)	炆黄豆芽·····	(43)
酱肉拍黄瓜·····	(34)	拌绿豆芽·····	(43)
辣味黄瓜条·····	(34)	猪肝拌豆芽·····	(44)
炆海米瓜条·····	(35)	绿豆芽拌干丝·····	(44)
炆萝卜丝·····	(35)	绿豆芽拌蛋皮丝·····	(45)
糖拌萝卜丝·····	(36)	虾子炆芹菜·····	(45)
糖醋萝卜丝·····	(36)	椒油炆芹菜·····	(46)
炆胡萝卜莴笋·····	(37)	肉丝拌芹菜·····	(46)
糖拌柿子·····	(37)	花生仁拌芹菜·····	(47)
炆油菜·····	(37)		
糊辣油菜心·····	(38)		





## 目录



### (三) 夏季菜谱

清拌苦瓜丝····· (51)	拌苕蓝丝····· (60)
拌苦瓜····· (51)	椒油炆苕蓝····· (60)
鱼香苦瓜丝····· (51)	香脆苕蓝····· (61)
怪味苦瓜····· (52)	麻辣苕蓝····· (61)
海米拌苦瓜····· (53)	蒜泥豆角····· (62)
糖醋青萝卜丝····· (53)	姜汁扁豆····· (62)
酸辣萝卜丝····· (54)	五色扁豆····· (63)
北京辣菜····· (54)	酸豆角····· (63)
灯影萝卜····· (55)	麻酱拌豇豆····· (64)
拌胡萝卜丝····· (55)	麻辣豇豆····· (64)
花生仁拌金笋干····· (56)	拌茄泥····· (65)
拌什锦小菜····· (56)	清拌茄子····· (65)
海米翡翠柿子椒····· (57)	椒泥茄子····· (66)
拌香菜小辣椒····· (57)	多味茄泥····· (66)
椒油炆蒜苗····· (58)	清拌银芽····· (67)
酸辣蒜苗····· (58)	鱼香银芽····· (67)
芝麻蒜苗····· (59)	三色银芽····· (67)
香油开洋蒜苗····· (59)	银耳拌豆芽····· (68)
蒜苗拌五香豆····· (60)	什锦掐菜····· (68)
	炆黄豆芽····· (69)
	冬笋炆黄豆芽····· (69)

中华  
家庭四季美食丛书

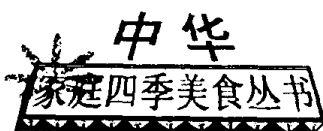
四季  
凉拌菜  
目录

珊瑚金钩····· (70)	拌合菜····· (80)
蜜汁西红柿····· (70)	拌三鲜····· (81)
拌银耳····· (71)	炆三鲜····· (81)
红肠银耳····· (71)	拌四丝····· (82)
银耳拌山楂····· (72)	拌辣菜····· (82)
冰糖银耳····· (72)	凉拌三丝····· (83)
拌木耳····· (73)	炆辣三丝····· (84)
葱白拌双耳····· (73)	拌什锦小菜····· (84)
凉拌双耳····· (74)	小葱拌豆腐····· (85)
椒油炆海带丝····· (74)	香椿拌豆腐····· (85)
凉拌海带粉····· (74)	肉末拌豆腐····· (85)
辣油粉丝海带····· (75)	皮蛋拌豆腐····· (86)
拌肉线海带····· (75)	麻酱拌豆腐····· (86)
葱油海带····· (76)	海米拌豆腐····· (87)
海带丝小菜····· (77)	榨菜末拌豆腐····· (87)
炆西兰花····· (77)	椒油拌豆腐····· (88)
红油莴苣····· (78)	尖椒拌豆腐····· (88)
炒肉拉皮····· (78)	韭菜花拌豆腐····· (89)
腰片拌生菜····· (79)	虾皮豆腐····· (89)
瘦肉拌双丝····· (79)	熏五香豆腐卷····· (89)
蘸酱菜····· (80)	炆腐竹····· (90)





## 目录



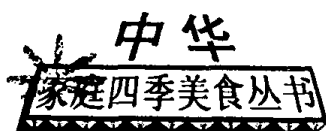
炆青椒腐竹·····	(90)	芹菜拌红肠·····	(100)
酱干豆腐丝·····	(91)	炆土豆丝·····	(100)
腐竹三丝·····	(91)	红油土豆丁·····	(101)
三鲜腐竹·····	(92)	麻辣土豆块·····	(101)
卤煮腐竹·····	(92)	小葱拌土豆丝·····	(101)
虾子炆腐竹·····	(93)	土豆海带丝·····	(102)
炆腐竹菠菜·····	(93)	土豆拌雪里蕻·····	(102)
炆腐竹鲜蘑·····	(94)	麻辣蒜薹·····	(103)
肉丝拌腐竹·····	(94)	五香蒜薹·····	(103)
鸡丝拌粉皮豆腐·····	(95)	炆肉丝蒜薹·····	(103)
怪味干丝·····	(95)	炆蒜薹猪舌·····	(104)
卤豆腐干·····	(95)	椒油炆蒜苗·····	(104)
菠菜拌干丝·····	(96)	炆柿子椒·····	(105)
香干拌海带丝·····	(96)	拌香菜小尖椒·····	(105)
花生仁拌熏干·····	(97)	青椒拌干丝·····	(106)
红油粉皮·····	(97)	肘子肉拌辣椒·····	(106)
麻辣粉皮·····	(98)	红油苦瓜·····	(107)
芥菜粉皮·····	(98)	凉拌苦瓜·····	(107)
红椒拌芹菜·····	(99)	怪味苦瓜·····	(108)
芹菜拌豆腐·····	(99)	麻辣南瓜·····	(108)
虾油拌芹菜·····	(99)	辣油瓜丝·····	(109)

酸辣瓜片 .....	(109)	姜汁菠菜 .....	(120)
凉拌西瓜皮 .....	(109)	蒜泥椒油菠菜 .....	(120)
凉拌冬瓜条 .....	(110)	拌苕兰 .....	(121)
炆豆角 .....	(110)	清拌黄瓜片 .....	(121)
蒜泥豆角 .....	(111)	拌竹笋丝 .....	(121)
红油豇豆 .....	(111)	葱油白萝卜丝 .....	(122)
西法茄排 .....	(111)	三色萝卜丝 .....	(122)
西红柿冻 .....	(112)	拌茭白 .....	(123)
泡菜 .....	(113)	拌黄瓜片 .....	(123)
蜜汁三果 .....	(113)	拌蒿子杆 .....	(124)
糖水五珠 .....	(114)	清盐菜花 .....	(124)
腊肉凉切 .....	(114)	凉拌西瓜皮 .....	(125)
干切咸肉 .....	(114)	椒油苕兰丝 .....	(125)
薄片火腿 .....	(115)	糖醋小萝卜 .....	(126)
葱丝火腿肠 .....	(115)	糖醋瓜皮 .....	(126)
玻璃樱桃肉 .....	(116)	糖醋黄瓜 .....	(127)
盐水猪肝 .....	(116)	糖醋苕兰 .....	(127)
		糖醋蚕豆 .....	(128)
		酸辣藕片 .....	(128)
		辣油苕兰 .....	(129)
		糖醋藕片 .....	(129)
<b>(四) 秋季菜谱</b>			
凉拌西红柿 .....	(119)		
麻酱拌菠菜 .....	(119)		





## 目录

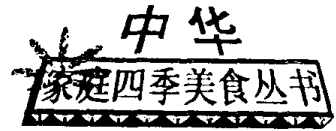
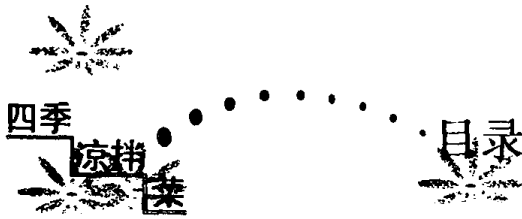


酸辣菜 .....	(130)	油吃荸荠片 .....	(142)
拌发芽豆 .....	(131)	油吃洋白菜 .....	(143)
葱拌嫩豆腐 .....	(131)	油吃茄子 .....	(143)
拌豆腐丝 .....	(131)	土豆沙拉 .....	(144)
香豆腐干拌核桃丁 .....	(132)	鱼沙拉 .....	(145)
枸杞头拌豆腐 .....	(132)	鸡蛋沙拉 .....	(146)
辣椒拌南豆腐 .....	(133)	拌蚶子 .....	(147)
榨菜末拌豆腐 .....	(133)	腐乳鱼条 .....	(147)
花生米拌白干 .....	(134)	茄汁鱼块 .....	(148)
拌青椒豆腐片 .....	(134)	凉拌墨鱼丝 .....	(149)
香干拌马兰头 .....	(135)	拌鱼片 .....	(149)
香干拌芹菜叶 .....	(135)	珊瑚黄鱼 .....	(150)
油菜叶拌豆丝 .....	(136)	凉爽肉片 .....	(151)
黄瓜拌粉丝 .....	(137)	拌肉丝 .....	(151)
什锦粉丝 .....	(137)	酱油肉 .....	(152)
拌磨腐 .....	(138)	蒜泥白肉 .....	(153)
素拌粉皮 .....	(139)	白切肉 .....	(153)
拌凉粉 .....	(139)	蒜汁拌白肉 .....	(154)
油吃莴笋 .....	(140)	粉皮拌白肉 .....	(155)
油吃黄瓜条 .....	(140)	白肉拌酸菜 .....	(155)
油吃白菜心 .....	(141)	菠菜、番茄拌肉菜 .....	(156)

(五)冬季菜谱

炆西红柿 .....	(159)	菜卤豆 .....	(171)
炆扁豆 .....	(159)	卤肘花 .....	(171)
炆黄瓜 .....	(160)	雪菜笋肠 .....	(172)
炆莴笋 .....	(160)	肉松 .....	(173)
炆荸荠 .....	(161)	鱼松 .....	(173)
炆鸡肝 .....	(161)	兔肉松 .....	(174)
炸酥鱼 .....	(162)	鸡蛋松 .....	(175)
海带酥肉 .....	(163)	青菜松 .....	(175)
油爆鱼 .....	(163)	萝卜松 .....	(176)
油爆虾 .....	(164)	豆腐松 .....	(177)
清蒸暴腌鳗鱼 .....	(165)	蜜汁干尖 .....	(177)
风鸡 .....	(165)	甜酱毛豆子 .....	(178)
酱腌肉 .....	(166)	酱牛肉 .....	(178)
香糟肉片 .....	(167)	盐水鸭 .....	(179)
盐水鸭块 .....	(167)	白蘸鸡 .....	(180)
泡白菜 .....	(168)	八宝肚片 .....	(180)
黄豆凝膏 .....	(169)	盐水口条 .....	(181)
羊糕 .....	(170)	盐水肚块 .....	(182)
卤花生 .....	(170)	雪菜发芽豆 .....	(182)
		菜卷 .....	(183)
		甜酸丸子 .....	(184)





美味核桃仁 .....	(184)	卤兔肉 .....	(191)
糖醋排骨 .....	(185)	麻辣兔丁 .....	(192)
五香花生 .....	(185)	五香兔肉 .....	(192)
五香肉 .....	(186)	凉吃狗肉 .....	(193)
三色蛋卷片 .....	(187)	酱拌驴肉 .....	(194)
土豆丸子 .....	(187)	蒜泥拌驴肉 .....	(194)
肉末蛋卷 .....	(188)	五香酱驴肉 .....	(194)
糖酥花生米 .....	(189)	拌肘花 .....	(195)
泡菜肉末 .....	(189)	白切肉 .....	(195)
三丝拌海蜇 .....	(190)	酱猪肉 .....	(196)
蜇头拌肉丝 .....	(191)	酱头肉 .....	(196)