

乙力 编

家庭饮食保健丛书



家常凉菜



161

时代文艺出版社

家庭饮食保健丛书

家常凉菜

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. — 长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家 常 凉 菜

作 者: 乙力 俸禄主编

责任编辑: 焦 瑛

责任校对: 焦 瑛

装帧设计: 陈 非

电脑制作: 禹良广告设计制作有限公司

出 版: 时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号
邮编: 130021 电话: 5536648)

发 行: 时代文艺出版社

印 刷: 吉林省委党校印刷厂
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 388 千字

印 张: 312

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

印 次: 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价: 988.00 元(全 52 册)



青口豆腐



炒虾仁芥蓝



凉拌花生





梅花傲雪



鲜橙冰糖赤豆



云裳翠盖



烧双笋



冷 盘

花篮迎宾	(1)	白切肉	(8)
松鹤延寿	(1)	白斩鸡	(9)
雄鸡晨唱	(2)	卤制品	(10)
雄鹰展翅	(3)	盐水鸭	(10)
盐水虾	(4)	盐水虾	(11)
三色拼盘	(4)	水晶肴蹄	(12)
七色中全盘	(5)	白蛋糕	(12)
什锦全盘	(5)	黄蛋糕	(13)
什锦梅花拼盘	(6)	羊糕	(13)
白鸡、油爆虾	(6)	叉烧肉	(14)
盐水鸭	(7)	蛋松	(15)
双色肉糕	(7)	肉松	(16)
拌海蜇皮	(8)	香肠	(16)
白肚	(8)	风鲤鱼	(17)

蔬 菜 类

酱白菜	(18)	桂花大头菜	(22)
酱油蒜头	(18)	八味菜	(22)
玫瑰糖蒜	(18)	腌甘蓝	(22)
咸苕蓝	(19)	腌红辣椒	(23)
柔腌马铃薯	(19)	咸西红柿	(23)
酱油辣土豆	(20)	蒜辣萝卜	(23)
酱藕片	(20)	蒜茸白菜	(24)
糖醋莴笋	(21)	腌青红椒	(24)
酱油盘香萝卜	(21)	佛手青椒	(25)





腌大辣椒	(25)	炆黄瓜条	(35)
腌韭菜花	(25)	海米拌黄瓜	(36)
腌韭菜	(26)	辣椒炆黄瓜	(36)
腌雪里蕻	(26)	瓜片拌火腿	(37)
六味萝卜	(26)	辣味黄瓜条	(37)
春菜	(27)	炆海米瓜条	(37)
五香芥菜叶	(27)	炆萝卜丝	(38)
腌芸豆角	(28)	糖拌萝卜丝	(38)
腌香椿芽	(28)	糖醋萝卜丝	(38)
腌香菜	(29)	炆胡萝卜	(39)
辣盖菜	(29)	糖拌柿子	(39)
腌球菜扇	(29)	炆油菜	(39)
凉拌西红柿	(30)	糊辣油菜心	(40)
凉拌藕片	(30)	凉拌菠菜	(40)
凉拌黄瓜	(30)	土豆丝拌菠菜	(41)
凉拌三丝(一)	(30)	麻酱拌菠菜	(41)
凉拌三丝(二)	(31)	蒜泥椒油菠菜	(41)
凉拌三丁	(31)	炆菜花	(42)
酱腌紫茄	(32)	酸辣菜花	(42)
凉拌莴笋	(32)	麻辣卷心菜	(42)
凉拌粉丝	(32)	辣味空心菜	(43)
香辣白菜	(33)	椒油炆芹菜	(43)
爽口白菜	(33)	花生仁拌芹菜	(43)
香油白菜丝	(33)	清拌苦瓜丝	(44)
白菜拌海带丝	(34)	拌苦瓜	(44)
椒油炆酸辣白菜	(34)	鱼香苦瓜丝	(45)
糖醋黄瓜	(35)	怪味苦瓜	(45)
香辣黄瓜	(35)	海米拌苦瓜	(46)





糖醋青萝卜丝····· (46)	银耳拌山楂····· (57)
酸辣萝卜丝····· (46)	冰糖银耳····· (58)
北京辣菜····· (47)	拌木耳····· (58)
灯影萝卜····· (47)	葱白拌双耳····· (58)
拌胡萝卜丝····· (48)	凉拌双耳····· (59)
花生仁拌金笋干····· (48)	椒油炆海带丝····· (59)
拌什锦小菜····· (49)	凉拌海带粉····· (60)
海米翡翠柿子椒····· (49)	辣油粉丝海带····· (60)
拌香菜小辣椒····· (49)	葱油海带····· (60)
椒油炆蒜苗····· (50)	海带丝小菜····· (61)
酸辣蒜苗····· (50)	炆西兰花····· (61)
芝麻蒜苗····· (50)	红油茼蒿····· (62)
香油开洋葱苗····· (51)	蘸酱菜····· (62)
蒜苗拌五香豆····· (51)	拌合菜····· (62)
拌苜蓝丝····· (52)	炆三鲜····· (63)
椒油炆苜蓝····· (52)	拌四丝····· (63)
香脆苜蓝····· (52)	拌辣菜····· (64)
麻辣苜蓝····· (53)	炆辣三丝····· (64)
蒜泥豆角····· (53)	炆土豆丝····· (64)
酸豆角····· (54)	红油土豆丁····· (65)
麻酱拌豇豆····· (54)	麻辣土豆块····· (65)
麻辣豇豆····· (54)	小葱拌土豆丝····· (65)
拌茄泥····· (55)	土豆海带丝····· (66)
清拌茄子····· (55)	土豆拌雪里蕻····· (66)
椒泥茄子····· (56)	麻辣蒜薹····· (67)
多味茄泥····· (56)	五香蒜薹····· (67)
蜜汁西红柿····· (57)	炆柿子椒····· (67)
拌银耳····· (57)	拌香菜小尖椒····· (68)





青椒拌干丝·····	(68)	葱油白萝卜丝·····	(74)
红油苦瓜·····	(68)	三色萝卜丝·····	(75)
凉拌苦瓜·····	(69)	拌茭白·····	(75)
酸辣瓜片·····	(69)	拌蒿子杆·····	(75)
凉拌西瓜皮·····	(69)	清盐菜花·····	(76)
凉拌冬瓜条·····	(70)	椒油茼兰丝·····	(76)
炆豆角·····	(70)	糖醋瓜皮·····	(77)
蒜泥豆角·····	(70)	拌梨丝·····	(77)
西法茄排·····	(71)	挂浆沙梨·····	(77)
西红柿冻·····	(71)	拌瓜皮·····	(78)
泡菜·····	(72)	虎皮核桃·····	(78)
蜜汁三果·····	(72)	脆皮红枣·····	(79)
糖水五珠·····	(72)	拌菠萝·····	(79)
凉拌西红柿·····	(73)	水晶菠萝·····	(80)
姜汁菠菜·····	(73)	夹沙红果·····	(80)
拌茼兰·····	(74)	蜜汁香蕉·····	(81)
拌竹笋丝·····	(74)	拔丝苹果·····	(81)

豆 类

仙人掌拌豆腐·····	(82)	香椿豆腐·····	(85)
蒜泥拌蚕豆·····	(82)	酱拌豆腐·····	(85)
蒜茸拌扁豆·····	(82)	葱油拌豆腐·····	(86)
凉拌四季豆·····	(83)	椒油豆腐·····	(86)
小葱拌豆腐·····	(83)	油盐豆腐·····	(86)
红油腐竹·····	(83)	香干拌茼蒿·····	(87)
虾米拌豆腐·····	(84)	辣椒拌香干丝·····	(87)
盐水毛豆·····	(84)	拌干丝·····	(87)
麻酱豆腐·····	(84)	枸杞叶拌豆腐·····	(88)





- | | |
|-------------------|---------------------|
| 菠菜末拌豆腐····· (88) | 日式凉拌豆腐 ····· (100) |
| 青豌豆拌土豆泥····· (89) | 怪味干丝 ····· (100) |
| 拌芸豆泥····· (89) | 香干拌桃仁 ····· (100) |
| 酱萝卜拌黄豆····· (90) | 五丝腐皮卷 ····· (101) |
| 煮黄豆····· (90) | 红油拌豆腐木耳 ····· (101) |
| 清拌腐竹····· (91) | 洋葱拌豆腐 ····· (101) |
| 绿豆芽拌干丝····· (91) | 蒜泥拌豆腐 ····· (102) |
| 卤五香豆····· (91) | 香菜拌豆腐 ····· (102) |
| 虾皮豆腐····· (92) | 虾油拌豆腐 ····· (102) |
| 辣油拌豆腐····· (92) | 荸荠拌豆腐 ····· (103) |
| 炆黄豆芽····· (92) | 油辣豆腐块 ····· (103) |
| 拌三泥····· (93) | 黄瓜拌豆腐 ····· (104) |
| 凉拌蚕豆芽····· (93) | 蒜苗拌干丝 ····· (104) |
| 雪里蕻拌蚕豆泥····· (94) | 青椒拌豆腐 ····· (104) |
| 黄豆沙拉····· (94) | 鱼松拌豆腐 ····· (105) |
| 豆皮拌菠菜····· (94) | 松花蛋拌豆腐 ····· (105) |
| 蚕豆泥····· (95) | 川味豆鱼 ····· (106) |
| 盐水豌豆····· (95) | 锅熏豆腐 ····· (106) |
| 花生拌豆干····· (95) | 清炸豆腐 ····· (107) |
| 豆鱼····· (96) | 酥皮豆腐 ····· (107) |
| 素火腿····· (96) | 挂霜豆腐 ····· (108) |
| 炆双色片····· (97) | 蜜汁豆腐 ····· (108) |
| 凉拌三丝····· (97) | 雪里蕻拌豆腐 ····· (108) |
| 豆腐干拌豆角····· (98) | 芝麻酱拌豆腐 ····· (109) |
| 海米豆干丝····· (98) | 香菇芹菜拌豆腐 ····· (109) |
| 葱丝拌豆干丝····· (98) | 炸豆腐丸子 ····· (109) |
| 凉拌三丝····· (99) | 油炸香椿豆腐卷 ····· (110) |
| 炆豆腐花生····· (99) | 拌豆腐丝 ····· (110) |





冬菇莴笋拌香干	(111)	香辣豆腐	(117)
花生米芹菜拌熏干	(111)	小辣椒拌南豆腐	(117)
莴笋拌腐竹	(112)	油豆腐沙拉	(118)
芹菜拌腐竹	(112)	咸蛋拌豆腐	(118)
黄瓜拌腐竹	(112)	肉末拌豆腐	(119)
虾子拌腐竹	(113)	苋菜豆腐干	(119)
胡萝卜拌腐竹	(113)	麻辣豇豆香干	(119)
肚丝拌腐竹	(114)	茼蒿腐竹	(120)
花生米拌腐竹	(114)	姜汁芹竹	(120)
凉拌五丝	(115)	芥末粉皮	(121)
白切素鸡	(115)	粉皮拌莴苣	(121)
罗江豆皮鸡	(116)	麻酱拌粉皮	(121)
鸭梨拌腐竹	(116)	拌凉粉	(122)
马半拌豆腐	(116)		

蛋 类

香蛋	(122)	三色蛋	(127)
熏蛋	(123)	桂花松	(128)
烤蛋	(123)	白菊蟹黄	(128)
冻蛋	(123)	水晶鸡蛋	(129)
糟蛋	(124)	荷花香蛋	(129)
酥蛋	(124)	甘草卤汁鸡蛋	(129)
炆鸡蛋	(125)	玛瑙蛋	(130)
茶鸡蛋	(125)	咸鸭蛋拌豆腐	(130)
酱鸡蛋	(126)	皮蛋蛋糕	(130)
熏鸡蛋	(126)	皮蛋拌凉粉	(131)
醉鸡蛋	(127)	皮蛋拌豆腐	(131)
两色蛋	(127)	蛋丝拌黄瓜	(132)



家常凉菜 JIACHANGLIANGCAI



蛋丝拌油菜叶	(132)	生菜鸡蛋沙拉	(144)
蛋丝拌洋白菜	(133)	青椒沙拉	(145)
菠菜蛋皮丝	(133)	番茄鸡蛋沙拉	(145)
蛋丝拌韭菜	(134)	西红柿沙拉	(145)
韭菜蟹蛋皮	(134)	火腿沙拉	(146)
绿豆芽拌蛋皮丝	(135)	琼脂冻蛋	(146)
鸡蛋马兰头	(135)	冻蛋	(147)
拌小萝卜鸡蛋	(135)	奶油蛋冻	(147)
鸡蛋拌土豆	(136)	南亚杯	(147)
拌蛋皮粉丝	(136)	红果蛋白	(148)
拌蛋皮海带粉丝	(137)	蛋白葡萄汁	(148)
鸡蛋菠菜泥	(137)	芋头冰	(149)
拌蒙蛋	(138)	凉可斯得	(149)
快餐蛋	(138)	皮蛋豆腐	(149)
酿馅鸡蛋花	(138)	拌三丝	(150)
水晶鸡蛋	(139)	四色蛋丁	(150)
三色水晶冻	(139)	青椒皮蛋	(151)
皮蛋拌酱芽姜	(140)	绿豆菜拌蛋皮丝	(151)
溏心皮蛋拌酸姜	(140)	西红柿碗蛋沙拉	(151)
松花蛋拌豆腐	(140)	鸡蛋菠菜泥	(152)
烧青椒拌松花蛋	(141)	喜蛋	(152)
松花蛋拌粉皮	(141)	石榴蛋	(153)
咸鸭蛋拌南豆腐	(141)	鸡蛋卷	(153)
五彩蛋卷	(142)	炮蛋卷	(154)
三色鲜鸽蛋	(142)	凉拌三丝	(154)
黄瓜沙拉	(143)	猪肉蛋卷	(155)
奶油生菜沙拉	(143)	白菜蛋卷	(155)
豌豆沙拉	(144)	菠萝蛋卷	(156)





香酥蛋黄卷	(156)	素三丝	(162)
三色蛋卷片	(157)	熏鸽蛋	(162)
兰花蛋	(158)	芝麻鸽蛋	(162)
鸭蓉彩蛋	(158)	何首乌煮鸡蛋	(163)
什锦蛋卷	(159)	果酱蛋卷	(163)
虾仁蛋卷	(159)	熏鸽蛋	(164)
如意蛋卷	(160)	虎皮鸽蛋	(164)
青鱼蛋卷	(161)	香卤鹌鹑蛋	(165)
夹心蛋糕片	(161)	茸泥莲子蛋	(165)

肉 类

叉烧肉	(166)	琉璃肉丸	(174)
香糟肉	(166)	干炸肉丸	(174)
双椒肉	(167)	芝麻肉丸	(175)
香酥肉	(167)	炸核桃肉卷	(175)
凉爽肉片	(168)	炸荸荠肉卷	(176)
红油白肉	(168)	糖醋排骨	(176)
芥末白肉	(169)	水晶排骨	(177)
蒜泥白肉	(169)	椒盐猪排	(177)
笋片白肉	(169)	桂花排骨	(178)
酸菜拌白肉	(170)	卤猪头肉	(178)
水晶肘子	(170)	凉拌猪耳丝	(179)
五香肉干	(171)	卤猪舌	(179)
酥炸五花肉	(171)	炆猪心片	(180)
清炸五花肉	(172)	卤猪肝	(180)
椒盐芝麻油	(172)	炆猪肝	(181)
蒜茸莴笋白肉	(173)	白切猪肝	(181)
粉皮拌肉丝	(173)	凤眼猪肝	(182)





- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 菠菜拌猪肝 | (182) | 凉拌猪皮丝 | (197) |
| 黄瓜拌猪肝 | (183) | 葱丝拌肉皮丝 | (197) |
| 酱猪肚 | (183) | 生拌牛肉丝 | (198) |
| 炆肚仁 | (184) | 麻辣牛肉丝 | (198) |
| 凉拌肚丝 | (185) | 牛肉拌双丝 | (199) |
| 蒜香肚丝 | (185) | 凉拌牛肉 | (199) |
| 椒盐猪肚 | (185) | 干拌牛肉 | (200) |
| 麻辣肚丝 | (186) | 芝麻牛肉干 | (200) |
| 芥末肚丝 | (186) | 酱牛腱 | (200) |
| 水晶肚头 | (187) | 五香酱牛肉 | (201) |
| 柿子椒拌肚丝 | (187) | 广东卤牛肝 | (202) |
| 酥猪腰 | (188) | 卤牛肝 | (202) |
| 醉腰丝 | (188) | 干拌牛肚岭 | (202) |
| 炆腰穗 | (189) | 姜丝拌百叶 | (203) |
| 焦切腰片 | (189) | 蒜泥牛百叶 | (203) |
| 红油腰条 | (190) | 生拌牛百叶 | (204) |
| 清拌腰丝 | (190) | 生拌牛肉丝 | (204) |
| 凉拌腰片 | (191) | 白切牛肉 | (204) |
| 温炆腰丝 | (191) | 熟牛肉拌双丝 | (205) |
| 芝麻腰片 | (192) | 拌麻辣牛肉 | (205) |
| 生菜拌腰片 | (192) | 拌花腱 | (206) |
| 卤猪肺 | (193) | 干拌牛肉 | (206) |
| 凉拌猪肺丝 | (193) | 凉拌牛肉 | (207) |
| 焦炸肥肠 | (194) | 凉拌牛肉片 | (207) |
| 卤猪蹄 | (194) | 牛肉冻 | (207) |
| 蒸猪蹄 | (195) | 炆肉丝莴笋 | (208) |
| 姜汁猪蹄 | (195) | 干拌牛头肉 | (208) |
| 香糟猪蹄 | (196) | 夫妻肺片 | (209) |
| 肉皮凉冻 | (196) | 麻酱牛腰片 | (209) |





水爆肚仁	(210)	蒜泥羊肝	(223)
干拌牛肚领	(210)	香腊羊肝	(223)
姜丝拌百叶	(211)	卤羊肝	(224)
拌牛蹄黄	(211)	卤鸡	(224)
拌牛盘肠	(212)	熏鸡	(225)
拌麻辣羊肉	(212)	风鸡	(225)
干拌羊肉	(213)	油鸡	(226)
凉拌羊肉	(213)	冻鸡	(226)
羊肉拌黄瓜	(214)	暴腌鸡	(227)
羊肉丝拌白菜心	(214)	棒棒鸡	(227)
羊肉丝拌洋白菜	(214)	白斩鸡	(228)
羊肉丝拌菠菜	(215)	锅烧鸡	(228)
羊肉丝拌酸辣黄瓜	(215)	芥末鸡	(229)
羊肉丝拌油菜叶	(216)	椒麻鸡	(229)
羊肉拌韭菜	(216)	山东烧鸡	(230)
绿豆芽拌羊肉丝	(216)	福山烧鸡	(230)
羊肉丁拌马兰头	(217)	德州扒鸡	(231)
羊肉丝拌小萝卜	(217)	岭南酥鸡	(232)
羊肉拌土豆丁	(218)	油淋籽鸡	(232)
羊肉拌蜆米	(218)	香油拉鸡	(233)
羊肉丝拌干豆腐	(219)	香酥肥鸡	(233)
羊肉丝拌腐皮	(219)	香炸仔鸡	(234)
肉丝拌冻粉	(219)	芝麻酥鸡	(235)
葱拌羊肉	(220)	叉烧全鸡	(236)
酱羊肉	(220)	豆酱焗鸡	(237)
羊肉拌杂烩	(221)	苏味油鸡	(237)
麻酱白切羊肉	(221)	枇杷拌鸡	(238)
白煮羊肉	(222)	特制烤鸡	(238)
白切羊肉	(222)	山城烤鸡	(239)

