

瑞文 素芝 永清 有年 编著



家常凉菜

500
种



家常凉菜 500 种

瑞文 素芝 编著
永清 有年

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜 500 种/瑞文等编著.-北京:北京出版社,1998

ISBN 7-200-03397-9

I. 家… II. 瑞… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08769 号

家常凉菜 500 种

JIACHANG LIANGCAI 500 ZHONG

瑞文 素芝 永清 有年 编著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新 华 书 店 经 销

中国青年出版社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 10.25 印张 228 000 字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-200-03397-9/Z · 296

定价:13.00 元

前 言

我国的饮食文化历史悠久，绚丽多彩，具有强烈的民族特色，是我国灿烂文化宝库中的重要组成部分。凉菜作为饮食文化的佼佼者之一，作为其他菜肴的先导进入餐桌，更使得人们越来越重视它。不论是日常就餐，还是宴请宾朋好友，首先摆上几盘美观精致、味美可口的凉菜，无不受到人们的喜爱。

为了使广大读者能够读到一本内容比较充实，讲究营养科学，凉菜品种丰富多样，制作方法简便的凉菜制作菜谱，我们特意编写了这本《家常凉菜 500 种》。本书由两部分组成：一是凉菜制作常识，简要介绍了凉菜的原料、凉菜的味别、凉菜的装盘等有关常识；二是凉菜制作实例，依次按蔬菜类、豆制品类、干鲜果品类、畜产品类、禽蛋类、水产品类的顺序排列。在编写中不仅注意搜集、整理了传统凉菜，还收入了相当数量的创新菜种，比较全面、详细地介绍了各种凉菜的制作技法，可谓是凉菜大观。同时在编写中还注意了以下三个方面，即原料易得、原料价格适中、制作方法新颖简便。通过阅读此书并实践，您可以在短时间内学会制作出色彩鲜艳、造型美观、味别多样、香气诱人的各种凉菜，为您的餐桌增加光彩。本书适用于广大家庭、机关、工厂食堂、中小餐馆、饭店，并可作为专业人员的培训参考材料。

本书在编写过程中，得到了有关单位和专家的支持和指导，在此谨表衷心的感谢。由于我们的烹饪理论、操作实践有限，书

中一定存在着许多缺点，恳请广大读者、烹饪专家们指正。对此，我们将深表谢意。

编者

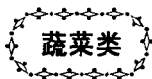
1997年10月

目 录

一、凉菜制作常识

1. 凉菜的原料 (1)
2. 凉菜的味别 (1)
3. 凉菜的装盘 (3)

二、凉菜制作实例



1. 白菜松 (4)
2. 酸辣白菜① (5)
3. 酸辣白菜② (5)
4. 珊瑚白菜 (6)
5. 香干菜心 (6)
6. 凉拌酸菜丝 (7)
7. 芥末白菜墩 (7)
8. 辣拌白菜心 (8)
9. 甜拌白菜心 (9)
10. 山楂酱拌白菜心 (9)
11. 酸甜白菜心 (10)
12. 桔皮菜心 (10)
13. 凉拌三丝 (11)
14. 凉拌卷心菜 (11)
15. 珊瑚卷心菜 (12)
16. 咖喱卷心菜 (12)
17. 生炆卷心菜 (13)
18. 泡卷心菜卷 (14)
19. 温炆卷心菜卷 (14)
20. 西红柿拌卷心菜 (15)
21. 北京鲜辣卷心菜 (16)
22. 炸菠菜松 (16)
23. 芝麻菠菜 (17)
24. 八宝菠菜 (17)
25. 姜汁拌菠菜 (18)
26. 肉丝拌菠菜 (18)
27. 粉丝拌菠菜 (19)
28. 蔬菜素食锦 (19)
29. 海米鸡蛋拌菠菜 (20)
30. 肉丝粉丝拌菠菜 (21)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 31. 肉丝海米拌菠菜····· (21) | 61. 香糟茭白····· (37) |
| 32. 素拌芹菜····· (22) | 62. 麻辣茭白····· (38) |
| 33. 鲜辣芹菜····· (22) | 63. 姜丝茭白····· (38) |
| 34. 肉丝拌芹菜····· (23) | 64. 油炸笋心····· (39) |
| 35. 火腿拌芹菜····· (24) | 65. 油辣莴笋····· (39) |
| 36. 腐竹拌芹菜····· (24) | 66. 酸辣莴笋····· (40) |
| 37. 虾皮炆芹菜····· (25) | 67. 麻辣莴笋····· (40) |
| 38. 虾子炆芹菜····· (25) | 68. 葱油笋丝····· (41) |
| 39. 香干拌芹菜····· (26) | 69. 三丝笋卷····· (41) |
| 40. 花生米拌芹菜····· (26) | 70. 海米拌莴笋····· (42) |
| 41. 香干拌芹菜叶····· (27) | 71. 水萝卜拌莴笋····· (43) |
| 42. 炸油菜松····· (27) | 72. 凉拌双笋····· (43) |
| 43. 酱拌油菜····· (28) | 73. 凉拌春笋····· (44) |
| 44. 生拌油菜梗····· (28) | 74. 清油焖笋····· (44) |
| 45. 海米拌油菜梗····· (29) | 75. 虾子冬笋····· (45) |
| 46. 椒油炆油菜····· (29) | 76. 炆冬笋油菜····· (45) |
| 47. 凉拌雪菜····· (30) | 77. 凉拌木耳····· (46) |
| 48. 油炸雪菜梗····· (30) | 78. 温炆木耳····· (46) |
| 49. 海米拌雪菜····· (31) | 79. 炆双耳····· (47) |
| 50. 火腿拌雪菜····· (31) | 80. 凉拌银耳①····· (48) |
| 51. 凉拌生菜····· (32) | 81. 凉拌银耳②····· (48) |
| 52. 凉拌苋菜····· (32) | 82. 糖拌银耳····· (49) |
| 53. 清拌洋葱····· (33) | 83. 百花银耳····· (49) |
| 54. 粉皮拌韭菜····· (33) | 84. 凉拌木耳菜····· (50) |
| 55. 清拌蒿子秆····· (34) | 85. 鲜辣木耳菜····· (51) |
| 56. 清拌干鲜····· (34) | 86. 凉拌平菇····· (51) |
| 57. 炆茭白····· (35) | 87. 温炆冬菇····· (52) |
| 58. 翡翠茭白····· (35) | 88. 凉拌银芽菜····· (52) |
| 59. 清香茭白····· (36) | 89. 清拌银菜····· (53) |
| 60. 红油茭白····· (36) | 90. 金丝银菜····· (53) |

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 91. 炆绿豆芽····· (54) | 121. 肚丝拌黄瓜····· (71) |
| 92. 香糟绿豆芽····· (54) | 122. 辣炆黄瓜条····· (71) |
| 93. 柿子椒醉银芽····· (55) | 123. 二丝拌黄瓜····· (72) |
| 94. 青椒拌银芽····· (55) | 124. 三丝黄瓜卷····· (72) |
| 95. 金钩挂银丝····· (56) | 125. 赛香瓜····· (73) |
| 96. 金枪拌银芽····· (57) | 126. 青椒香菜拌黄瓜····· (74) |
| 97. 干丝拌绿豆芽····· (57) | 127. 凉拌四丝····· (74) |
| 98. 凉拌合菜····· (58) | 128. 凉拌苦瓜丝····· (75) |
| 99. 干炸黄豆····· (58) | 129. 葱油苦瓜····· (75) |
| 100. 五香黄豆····· (59) | 130. 多味茄泥····· (76) |
| 101. 盐水黄豆····· (59) | 131. 素炸茄夹····· (77) |
| 102. 盐水笋豆····· (60) | 132. 酱汁茄子····· (78) |
| 103. 炆黄豆芽····· (61) | 133. 熟拌茄泥····· (78) |
| 104. 香糟黄豆芽····· (61) | 134. 蒜泥拌茄子····· (79) |
| 105. 珊瑚金钩菜····· (62) | 135. 面酱拌茄丝····· (79) |
| 106. 黄瓜拌黄豆芽····· (63) | 136. 红油拌茄片····· (80) |
| 107. 香椿拌黄豆芽····· (63) | 137. 蒜香烤茄子····· (80) |
| 108. 木耳拌黄豆芽····· (64) | 138. 姜末拌茄条····· (81) |
| 109. 五香蚕豆····· (64) | 139. 麻酱拌茄泥····· (81) |
| 110. 开花蚕豆····· (65) | 140. 珊瑚菜花····· (82) |
| 111. 凉拌豌豆····· (65) | 141. 咖喱菜花····· (82) |
| 112. 清拌黄瓜····· (66) | 142. 酸辣菜花····· (83) |
| 113. 三色瓜条····· (66) | 143. 茄汁菜花····· (83) |
| 114. 酥炸黄瓜····· (67) | 144. 椒油菜花····· (84) |
| 115. 酸辣黄瓜····· (67) | 145. 腐乳菜花····· (84) |
| 116. 姜汁黄瓜····· (68) | 146. 温炆菜花····· (85) |
| 117. 蒜香黄瓜····· (69) | 147. 酥炸菜花····· (86) |
| 118. 油吃黄瓜····· (69) | 148. 凉拌柿子椒····· (86) |
| 119. 甜酸黄瓜····· (70) | 149. 酿柿子椒····· (87) |
| 120. 清拌三丁····· (70) | 150. 素酿柿子椒····· (87) |

- | | | | |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 151. 温炆柿子椒 | (88) | 175. 三鲜土豆泥 | (101) |
| 152. 酱拌香菜小辣椒 | (89) | 176. 香脆土豆丝 | (102) |
| 153. 炆扁豆 | (89) | 177. 金钩拌土豆泥 | (102) |
| 154. 姜末拌扁豆 | (90) | 178. 甜酥芝麻土豆条 | (103) |
| 155. 蒜泥拌扁豆 | (90) | 179. 拔丝土豆 | (104) |
| 156. 炆豇豆 | (91) | 180. 一品山药 | (104) |
| 157. 凉拌豇豆 | (91) | 181. 桂花山药 | (105) |
| 158. 麻酱拌豇豆 | (92) | 182. 蜜汁山药 | (106) |
| 159. 红油拌豇豆 | (92) | 183. 拔丝山药 | (106) |
| 160. 盐水毛豆 | (93) | 184. 蜜汁三泥 | (107) |
| 161. 水晶番茄 | (93) | 185. 水晶山药球 | (108) |
| 162. 冰汁番茄 | (94) | 186. 素馅山药饼 | (108) |
| 163. 糖拌西红柿 | (94) | 187. 炆藕片 | (109) |
| 164. 香辣萝卜丝 | (95) | 188. 泡鲜藕 | (110) |
| 165. 麻辣萝卜干 | (95) | 189. 凉拌藕片 | (110) |
| 166. 凉拌胡萝卜丝 | (96) | 190. 珊瑚藕条 | (111) |
| 167. 香菜拌双丝 | (96) | 191. 炸藕片 | (111) |
| 168. 酱拌萝卜丝 | (97) | 192. 炸藕盒 | (112) |
| 169. 糖醋萝卜卷 | (98) | 193. 姜末拌藕片 | (113) |
| 170. 甜酸萝卜丝 | (98) | 194. 椒油拌藕片 | (113) |
| 171. 辣拌青白萝卜丝 | (99) | 195. 糖醋藕片 | (114) |
| 172. 拌土豆丝 | (99) | 196. 果味藕片 | (114) |
| 173. 麻辣土豆条 | (100) | 197. 包馅藕丸 | (115) |
| 174. 鲜辣土豆丝 | (100) | 198. 山楂糕拌藕丝 | (116) |

豆制品类

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 199. 小葱拌豆腐 | (117) | 202. 虾油拌豆腐 | (118) |
| 200. 蒜泥拌豆腐 | (117) | 203. 香椿拌豆腐 | (119) |
| 201. 香菜拌豆腐 | (118) | 204. 荸荠拌豆腐 | (119) |

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------------|-------|
| 205. 油辣豆腐块 | (120) | 223. 香菇芹菜拌豆腐 | (130) |
| 206. 荠菜拌豆腐 | (120) | 224. 炸豆腐丸子 | (130) |
| 207. 黄瓜拌豆腐 | (121) | 225. 油炸香椿豆腐卷 | (131) |
| 208. 蒜苗拌干丝 | (121) | 226. 拌豆腐丝 | (131) |
| 209. 青椒拌豆腐 | (122) | 227. 冬菇莴笋拌香干 | (132) |
| 210. 鱼松拌豆腐 | (122) | 228. 花生米芹菜拌熏干
..... | (132) |
| 211. 虾皮拌豆腐 | (123) | 229. 莴笋拌腐竹 | (133) |
| 212. 松花蛋拌豆腐 | (123) | 230. 芹菜拌腐竹 | (133) |
| 213. 咸鸭蛋拌豆腐 | (124) | 231. 黄瓜拌腐竹 | (134) |
| 214. 川味豆鱼 | (124) | 232. 虾子拌腐竹 | (135) |
| 215. 锅熏豆腐 | (125) | 233. 胡萝卜拌腐竹 | (135) |
| 216. 清炸豆腐 | (126) | 234. 肚丝拌腐竹 | (136) |
| 217. 酥皮豆腐 | (126) | 235. 花生米拌腐竹 | (136) |
| 218. 挂霜豆腐 | (127) | 236. 凉拌五丝 | (137) |
| 219. 蜜汁豆腐 | (128) | 237. 白切素鸡 | (138) |
| 220. 雪里蕻拌豆腐 | (128) | 238. 罗江豆皮鸡 | (138) |
| 221. 芝麻酱拌豆腐 | (129) | 239. 鸭梨拌腐竹 | (139) |
| 222. 甜面酱拌豆腐 | (129) | | |

干鲜果品类

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 240. 拌梨丝 | (140) | 245. 拌菠萝 | (143) |
| 241. 挂浆沙梨 | (140) | 246. 水晶菠萝 | (143) |
| 242. 拌瓜皮 | (141) | 247. 夹沙红果 | (144) |
| 243. 虎皮核桃 | (141) | 248. 蜜汁香蕉 | (144) |
| 244. 脆皮红枣 | (142) | 249. 拔丝苹果 | (145) |

畜产品类

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 250. 叉烧肉 | (147) | 252. 双椒肉 | (148) |
| 251. 香糟肉 | (147) | 253. 香酥肉 | (149) |

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 254. 凉爽肉片····· (149) | 284. 菠菜拌猪肝····· (169) |
| 255. 红油白肉····· (150) | 285. 黄瓜拌猪肝····· (169) |
| 256. 芥末白肉····· (150) | 286. 酱猪肚····· (170) |
| 257. 蒜泥白肉····· (151) | 287. 银丝肚····· (171) |
| 258. 笋片白肉····· (152) | 288. 酿猪肚····· (171) |
| 259. 酸菜拌白肉····· (152) | 289. 炆肚仁····· (172) |
| 260. 水晶肘子····· (153) | 290. 凉拌肚丝····· (173) |
| 261. 五香肉干····· (154) | 291. 蒜香肚丝····· (174) |
| 262. 酥炸五花肉····· (154) | 292. 椒盐猪肚····· (174) |
| 263. 清炸五花肉····· (155) | 293. 麻辣肚丝····· (175) |
| 264. 椒盐芝麻肉····· (156) | 294. 芥末肚丝····· (175) |
| 265. 蒜茸莴笋白肉····· (156) | 295. 水晶肚头····· (176) |
| 266. 粉皮拌肉丝····· (157) | 296. 柿子椒拌肚丝····· (177) |
| 267. 琉璃肉丸····· (157) | 297. 酥猪腰····· (177) |
| 268. 干炸肉丸····· (158) | 298. 醉腰丝····· (178) |
| 269. 芝麻肉丸····· (159) | 299. 炆腰穗····· (178) |
| 270. 炸核桃肉卷····· (159) | 300. 焦切腰片····· (179) |
| 271. 炸荸荠肉卷····· (160) | 301. 红油腰条····· (180) |
| 272. 糖醋排骨····· (161) | 302. 清拌腰丝····· (180) |
| 273. 水晶排骨····· (161) | 303. 凉拌腰片····· (181) |
| 274. 椒盐猪排····· (162) | 304. 温炆腰丝····· (182) |
| 275. 桂花排骨····· (163) | 305. 芝麻腰片····· (182) |
| 276. 卤猪头肉····· (163) | 306. 生菜拌腰片····· (183) |
| 277. 凉拌猪耳丝····· (164) | 307. 卤猪肺····· (184) |
| 278. 卤猪舌····· (165) | 308. 凉拌猪肺丝····· (184) |
| 279. 炆猪心片····· (165) | 309. 焦炸肥肠····· (185) |
| 280. 卤猪肝····· (166) | 310. 卤猪蹄····· (186) |
| 281. 炆猪肝····· (167) | 311. 蒸猪蹄····· (186) |
| 282. 白切猪肝····· (167) | 312. 姜汁猪蹄····· (187) |
| 283. 凤眼猪肝····· (168) | 313. 香糟猪蹄····· (188) |

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 314. 肉皮凉冻…………… (188) | 323. 酱汁牛肉…………… (194) |
| 315. 凉拌猪皮丝…………… (189) | 324. 麻辣牛肉…………… (195) |
| 316. 葱丝拌肉皮丝…………… (190) | 325. 虾须牛肉…………… (196) |
| 317. 酥牛肉…………… (190) | 326. 芝麻牛肉干…………… (197) |
| 318. 凉拌牛肉…………… (191) | 327. 酱牛舌…………… (197) |
| 319. 盐水牛肉…………… (192) | 328. 手撕兔肉…………… (198) |
| 320. 五香牛肉…………… (192) | 329. 葱烤兔肉…………… (199) |
| 321. 陈皮牛肉…………… (193) | 330. 洋葱兔肉丁…………… (199) |
| 322. 油润牛肉…………… (194) | |

禽蛋类

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 331. 卤鸡…………… (201) | 349. 香酥肥鸡…………… (213) |
| 332. 熏鸡…………… (201) | 350. 香炸仔鸡…………… (213) |
| 333. 醉鸡…………… (202) | 351. 芝麻酥鸡…………… (215) |
| 334. 风鸡…………… (203) | 352. 叉烧全鸡…………… (216) |
| 335. 油鸡…………… (204) | 353. 豆酱焗鸡…………… (217) |
| 336. 冻鸡…………… (204) | 354. 苏味油鸡…………… (217) |
| 337. 暴腌鸡…………… (205) | 355. 枇杷拌鸡…………… (218) |
| 338. 棒棒鸡…………… (205) | 356. 特制烤鸡…………… (219) |
| 339. 白斩鸡…………… (206) | 357. 山城烤鸡…………… (220) |
| 340. 锅烧鸡…………… (206) | 358. 冬菜烤鸡…………… (220) |
| 341. 芥末鸡…………… (207) | 359. 五味脆皮鸡…………… (221) |
| 342. 椒麻鸡…………… (208) | 360. 脆肉片皮鸡…………… (222) |
| 343. 山东烧鸡…………… (208) | 361. 椒盐八宝鸡…………… (223) |
| 344. 福山烧鸡…………… (209) | 362. 栗子百宝鸡…………… (224) |
| 345. 德州扒鸡…………… (210) | 363. 粤味白斩鸡…………… (224) |
| 346. 岭南酥鸡…………… (211) | 364. 白斩河田鸡…………… (225) |
| 347. 油淋仔鸡…………… (211) | 365. 符离集烧鸡…………… (225) |
| 348. 香油拉鸡…………… (212) | 366. 片皮红衣鸡…………… (226) |

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 367. 黄泥烤煨鸡····· (227) | 393. 虾仁鸡串····· (244) |
| 368. 东江盐焗鸡····· (228) | 394. 蜜汁鸡腿····· (244) |
| 369. 葱姜鸡块····· (229) | 395. 香酥鸡腿····· (245) |
| 370. 软炸鸡肉····· (229) | 396. 炸鸡葫芦····· (246) |
| 371. 水晶荷花鸡····· (230) | 397. 香酥鸡翅····· (246) |
| 372. 笋鸡炸八块····· (231) | 398. 盐酥鸡翅····· (247) |
| 373. 水晶五香鸡····· (231) | 399. 香辣鸡翅····· (247) |
| 374. 红油拌鸡丁····· (232) | 400. 麻辣鸡翅····· (248) |
| 375. 炸鸡块····· (233) | 401. 鸡糕····· (249) |
| 376. 卷鸡筒····· (233) | 402. 桃酥鸡糕····· (249) |
| 377. 纸包鸡①····· (234) | 403. 焦炸鸡肫····· (250) |
| 378. 纸包鸡②····· (234) | 404. 香酥鸭····· (251) |
| 379. 软炸鸡块····· (235) | 405. 丁香鸭····· (251) |
| 380. 脆皮鸡卷····· (236) | 406. 水晶鸭····· (252) |
| 381. 肝茸鸡卷····· (236) | 407. 香酥鸭块····· (253) |
| 382. 香拌鸡丝····· (237) | 408. 红糟鸭块····· (254) |
| 383. 凉拌鸡丝····· (238) | 409. 香辣鸭条····· (254) |
| 384. 辣皮鸡丝····· (238) | 410. 凉拌鸭片····· (255) |
| 385. 麻辣鸡条····· (239) | 411. 桃仁鸭片····· (256) |
| 386. 软炸鸡条····· (239) | 412. 芝麻鸭块····· (257) |
| 387. 冻粉拌鸡丝····· (240) | 413. 凉拌鸭掌····· (257) |
| 388. 香炸鸡排····· (240) | 414. 醉蛋····· (258) |
| 389. 桃仁鸡排····· (241) | 415. 三色蛋····· (259) |
| 390. 芝麻鸡排····· (242) | 416. 鸡蛋松····· (259) |
| 391. 花生鸡排····· (242) | 417. 蛋皮春卷····· (260) |
| 392. 香炸鸡串····· (243) | |

水产品类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 418. 熏青鱼····· (261) | 419. 酥鲫鱼····· (261) |
|---------------------|---------------------|

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 420. 五香桂鱼 | (262) | 450. 凉拌墨鱼丝 | (282) |
| 421. 干炸鲤鱼 | (263) | 451. 凉拌章鱼片 | (283) |
| 422. 拌鱼丝 | (263) | 452. 牙鲆鱼丸 | (283) |
| 423. 椒盐黄鱼 | (264) | 453. 生拌加吉鱼 | (284) |
| 424. 芝麻黄鱼排 | (265) | 454. 红油目鱼 | (285) |
| 425. 蛋皮鱼卷 | (265) | 455. 黄酒目鱼 | (285) |
| 426. 豆豉熏带鱼 | (266) | 456. 干炸五香鱼头 | (286) |
| 427. 油炸带鱼 | (267) | 457. 虾冻 | (286) |
| 428. 干炸带鱼 | (268) | 458. 炸白虾 | (287) |
| 429. 带鱼冻 | (268) | 459. 炸大虾 | (288) |
| 430. 豆豉鱼冻 | (269) | 460. 炸明虾 | (288) |
| 431. 炸鲛鱼圆 | (270) | 461. 焗大虾 | (289) |
| 432. 拔丝鱼丸 | (270) | 462. 炸虾铃 | (290) |
| 433. 麻仁鱼饼 | (271) | 463. 脆炸大虾 | (290) |
| 434. 椒盐鱼皮 | (272) | 464. 五香熏虾 | (291) |
| 435. 姜汁鱼片 | (272) | 465. 软炸大虾 | (292) |
| 436. 锅贴鱼片 | (273) | 466. 水晶大虾 | (292) |
| 437. 炸青鱼排 | (274) | 467. 盐水青虾 | (293) |
| 438. 水晶鱼片 | (274) | 468. 生炆活虾 | (293) |
| 439. 炸黄鱼条 | (275) | 469. 炸蛋白虾 | (294) |
| 440. 雪衣鱼条 | (276) | 470. 拌虾片 | (295) |
| 441. 芝麻鱼条 | (276) | 471. 炆对虾片 | (295) |
| 442. 葱辣鱼条 | (277) | 472. 姜汁对虾片 | (296) |
| 443. 椒辣鳝片 | (278) | 473. 芥末汁对虾片 | (297) |
| 444. 椒盐鳝片 | (279) | 474. 珍珠虾排 | (297) |
| 445. 凉拌鳝丝 | (279) | 475. 水晶虾仁 | (298) |
| 446. 炸鱼串 | (280) | 476. 酥炸虾仁 | (299) |
| 447. 拌鱿鱼 | (281) | 477. 荸荠虾球 | (299) |
| 448. 油氽鱿鱼 | (281) | 478. 虎皮虾球 | (300) |
| 449. 凉拌双花 | (282) | 479. 芝麻虾球 | (300) |

480. 拌海参 (301)
481. 水晶海参 (302)
482. 拌海蜇 (302)
483. 海味三丝 (303)
484. 麻辣蜇皮 (304)
485. 拌海蜇卷 (304)
486. 黄瓜拌海蜇 (305)
487. 胡萝卜拌海蜇 (305)
488. 凉拌三丝 (306)
489. 清拌海带丝 (306)
490. 玉兰片拌海带丝 (307)
491. 黄瓜拌海带丝 (307)
492. 蒜泥拌海白菜 (308)
493. 拌海藻丝 (308)
494. 冰海石花 (309)
495. 红油螺片 (310)
496. 黄瓜拌海螺 (310)
497. 姜汁蛭肉 (311)
498. 三丝拌蛭肉 (311)
499. 青韭拌鲜蚶 (312)
500. 紫菜拌蚶片 (313)

一、凉菜制作常识

1. 凉菜的原料

凉菜，一般分为生拌菜、熟拌菜和生、熟合拌菜三种，其制作原料如下：

(1) 生拌菜：采用的原料主要为蔬菜，如黄瓜、西红柿、莴笋、芹菜、菠菜、豆芽、萝卜等，将上述蔬菜择洗干净、消毒后，再切成条、块、片、丝，加入调味品拌制而成。

(2) 熟拌菜：采用的原料多为鸡、鸭、鱼、肉类及动物内脏等，经加工成熟、晾凉后改刀而成。

(3) 生熟合拌：是用以上两种凉拌菜的原料，按一定比例混合调拌而成。

2. 凉菜的味别

凉拌菜的味别很多，不同地区有不同的风味，最常见的味别有：

(1) 咸鲜：一般用酱油或精盐、味精、香油调制而成。其特点是咸鲜味美，清淡爽口。

(2) 糖醋：用白砂糖、米醋、精盐、味精、香油调制而成。其特点是甜酸可口，糖醋味浓。

(3) 椒麻：将花椒、葱花用油炸后，再加入米醋、白酱油或精盐、香油、味精调制而成。其特点是麻香咸鲜，清淡爽口。

(4) 麻辣：用红油、花椒粉、红酱油、米醋、白砂糖、味精调制而成。其特点是麻辣味重，咸鲜酸甜。

(5) 麻酱：用芝麻酱、香油、精盐、味精调制而成。其特点是麻酱味浓，咸鲜香美。

(6) 芥末：用开水将芥末粉冲开发酵、速冷后，再加入精盐、米醋、香油、味精调制而成。其特点是辣味冲鼻，提神解腻，开胃增食。

(7) 蒜泥：将大蒜去皮，加少许精盐捣成烂泥，再加入酱油、米醋、香油、味精，用适量清汤调制而成。其特点是蒜香浓郁，咸鲜清淡。

(8) 姜汁：将鲜姜洗净、去皮、拍破，捣成泥茸，用适量冷开水泡片刻，然后用洁净纱布滤渣取汁，再加入白酱油、米醋、精盐、香油、味精，用清汤调制而成。其特点是姜味鲜香，清淡爽口。

(9) 鱼香：用姜末、葱末、蒜末、泡红海辣椒末，加白砂糖、米醋、精盐或白酱油、香油、味精调制而成。其特点是咸甜酸辣兼备，姜、葱、蒜味突出，可开胃增食。

(10) 五香：用八角、丁香、山奈、甘草、豆蔻、茴香、桂皮、草果等香料（将以上香料用布袋装起）加精盐、白酱油、白糖、葱段、姜块（拍破）、料酒、味精、香油和适量鲜汤熬制而成。其特点是五香味浓，略带回甜。

(11) 红油：将红海椒用油炸出红油，再加蒜泥、红酱油、白砂糖、味精、熟芝麻调制而成。其特点是咸鲜香辣，稍带回甜。

(12) 香糟：用醪糟汁、白砂糖、精盐、料酒调制加热而成。其特点是糟香味浓，稍带回甜。

(13) 茄汁：用番茄酱、精盐、白砂糖、葱、姜末、香油、味精及适量清汤加热调制而成，其特点是鲜香味浓，稍带回甜。

(14) 怪味：用姜汁、蒜泥、葱花、白糖、花椒粉、红油、