

大众餐桌



下酒小菜 300例

祁澜 主编



中国轻工业出版社



花样面食 300 例	10 元
爽口蔬菜 300 例	10 元
鲜香鱼虾 300 例	10 元
美味肉菜 300 例	10 元
可口汤羹菜 300 例	10 元
营养豆制品 300 例	10 元
风味早餐 300 例	10 元
米类杂粮类食品制法 300 例	10 元
禽类蛋类食品制法 300 例	10 元
下酒小菜 300 例	10 元
新菜特菜制法 300 例	10 元
巧用调味料 300 例	10 元
食疗养生 300 例	10 元

ISBN 7-5019-3420-7



9 787501 934201 >

ISBN 7-5019-3420-7/TS · 2055

定价：10.00元



大 众 餐 桌

下酒小菜 300 例

主 编：祁 澜

编 委：张燕华 官能荣 吴 江
张庆红 丛雪云 李子财



中国轻工业出版社



（此处有模糊的出版信息，如地址和电话）

图书在版编目(CIP)数据

下酒小菜 300 例 / 祁澜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2002. 1

(大众餐桌)

ISBN 7 - 5019 - 3420 - 7

I. 下… II. 祁… III. 菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071240 号

责任编辑: 国 帅

策划编辑: 唐是雯 责任终审: 劳国强 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

★

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市艺苑印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 8.25

字 数: 224 千字 插页: 2 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7 - 5019 - 3420 - 7 / TS · 2055

定 价: 10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·









前 言

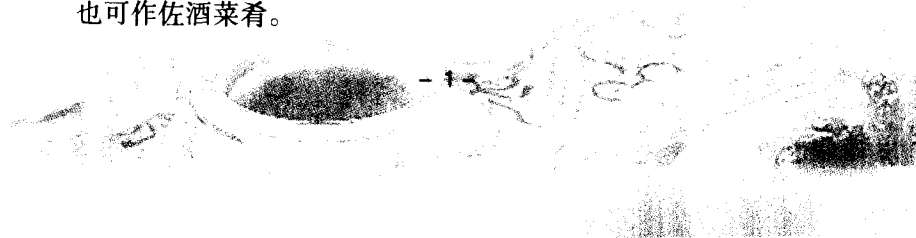
随着物质生活的不断提高,人们日渐重视自身的健康,饮食也就成为现代人普遍关心的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品,我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

丛书由《花样面食 300 例》、《爽口蔬菜 300 例》、《美味肉菜 300 例》、《鲜香鱼虾 300 例》、《营养豆制品 300 例》、《可口汤羹菜 300 例》、《米类杂粮类食品制法 300 例》、《禽类蛋类食品制法 300 例》、《下酒小菜 300 例》、《风味早餐 300 例》等书组成,囊括了人们日常生活中经常食用的食物。

这套丛书通俗易懂,简单易学,对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说,都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

佐酒菜肴无论在便餐或筵席上都不可缺少,而且是第一道菜,其质量直接影响着人的口感和食欲。精美的拼盘凉菜,配以美酒,不仅能使人大开胃口,还能活跃气氛,促进宾客之间的交流。

下酒菜以冷菜为主,其制作方法有十几种之多,常用的有拌、炆、腌、卤、酱、冻、腊等,还有一些煎、炸、炒、蒸、烤的食品,也可作佐酒菜肴。



凉拌菜的范围很广，原料取自蔬菜瓜果、豆制品、禽类、猪牛羊肉、水产品等；常用的调味料有酱油、醋、香油、味精、芥末、芝麻酱、白糖、姜、蒜、辣椒等等。凉拌菜口味脆嫩爽口，清香不腻，咸、甜、酸、辣，风味多样。

腌渍的泡菜酸辣开胃，有解腻醒酒的功能，同时还具有制作容易、成本低廉、风味可口、取食方便，不限时令、便于贮存等优点。

酱卤菜肴是把原料放入酱油、糖、花椒、大料、桂皮、大茴香、葱、姜等调味料制成的卤汁内，上火炖煮入味而成，口味鲜咸松烂，酱香浓郁，是宴会不可缺少的佐酒佳肴。

熏制和腊制的菜肴，以其独特的风味和色泽，深受人们的喜爱。还有用蒸、煮、煎、炸、烤等制法制作的食品，也是很多人百吃不厌的下酒菜肴。

本书内容丰富，可供普通读者及从事饮食行业的人员参考。

编 者

目 录

凉拌小菜

蔬菜瓜果类

姜丝拌白菜	(2)	油炆茄块	(13)
炆糖醋白菜心	(2)	甜面酱蘸茄子	(14)
醋拌白菜	(3)	糖醋茄子	(15)
酸辣白菜条	(3)	葱油汁萝卜丝	(15)
辣椒拌白菜丝	(4)	海米拌豆角	(16)
香菇拌白菜丝	(5)	姜汁扁豆丝	(17)
香糟菠菜	(5)	芥末豆角	(17)
甜面酱拌菠菜	(6)	香菇扁豆丝	(18)
拌油菜梗	(6)	清拌菜花	(18)
炆油菜梗	(7)	笋片拌菜花	(19)
拌糖醋芹菜	(7)	菜花拌西红柿	(20)
芥末拌芹菜叶	(8)	拌蒜味西红柿	(20)
火腿末拌芹菜叶	(9)	西红柿拌粉丝	(21)
炆脆皮黄瓜	(9)	炆土豆丝	(21)
酸奶拌黄瓜	(10)	拌土豆片	(22)
洋白菜拌苹果	(11)	拌土豆泥	(23)
蒜泥拌莴笋丝	(11)	甜酸土豆泥	(23)
油炆莴笋片	(12)	拌鸡毛菜	(24)
蒜泥拌茄片	(13)	香菇鸡毛菜	(24)
		蒜泥茼蒿	(25)

糖醋苕蓝	(25)
酱味苕蓝	(26)
笋丁拌马兰头	(26)
花生米拌马兰头	(27)
蘑菇拌马兰头	(27)
拌蒿子秆	(28)
拌豌豆苗	(29)
拌蘑菇泥	(29)
拌榨菜头	(30)
凉拌香椿	(30)
酸汁红菜头	(31)
甜酸姜片	(31)
拌甜菜头	(32)
酸辣藕片	(33)
糖醋藕丝	(33)
糖醋菠萝藕	(34)
酸辣荸荠片	(34)
油炆荸荠丝	(35)
糖醋凉薯	(35)
炆凉薯丝	(36)
凉拌西瓜皮	(37)
糖醋瓜皮	(37)
清拌银芽	(38)
黄瓜丝拌绿豆芽	(38)
拌糟豆芽	(39)
鱼香银芽	(39)
辣味椒麻玉米笋	(40)

拌什锦菜	(40)
糖醋三丝	(41)
甜酸三丁	(41)
糖醋三丁	(42)
三色银芽	(42)
拌合菜	(43)
菠菜拌粉丝	(43)
蛋皮菠菜	(44)
腐竹拌菠菜	(45)
猪肝拌菠菜	(45)
黄瓜拌粉丝	(46)
五丝黄瓜	(46)
黄瓜肉丝拌凉粉	(47)
肘子肉拌三丝	(47)

拌沙拉、什锦果菜类

鸡蛋沙拉	(48)
黄瓜沙拉	(49)
西红柿沙拉	(49)
嫩莴笋叶沙拉	(50)
豌豆沙拉	(51)
什锦蔬菜沙拉	(51)
豆腐蔬菜沙拉	(52)
水果沙拉	(52)
土豆沙拉	(53)
拌香肠土豆	(54)
午餐肉水果拼盘	(55)
拌苹果片	(55)

甜酸菠萝片	(56)
拌三色丁	(57)
拌果丁	(58)
果蔬丁	(58)

蛋、豆制品类

南味小葱拌豆腐	(59)
葱油咸蛋豆腐	(59)
菠菜末拌豆腐	(60)
枸杞头拌芥末豆腐	(61)
拌酱味豆腐	(61)
蘑菇海米豆腐	(62)
香干拌芹菜	(62)
香干拌芹菜叶	(63)
香干拌茼蒿菜	(63)
辣椒拌香干丝	(64)
香干大葱	(64)
香干拌马兰头	(65)
拌香干丁	(65)
香菇丝拌豆腐丝	(66)
芹菜拌豆腐丝	(66)
拌腐竹	(67)
蒜叶千张	(68)
香油辣椒拌粉丝	(68)
什锦粉皮	(69)
凉拌发芽豆	(69)
葱油鲜蚕豆	(70)
甜酸发芽豆	(70)

卤汁拌发芽豆	(71)
葱油芸豆	(72)
拌芸豆泥	(72)
青豌豆拌土豆泥	(73)
生菜拌鸡蛋	(73)
松花蛋拌粉皮	(74)

畜、禽、鱼肉类

白切肉	(74)
拌蒜泥白肉	(75)
姜汁白肉	(76)
拌南味肉片	(76)
肉丝拌酸菜	(77)
熟肉丝拌黄瓜丝	(78)
熟肉丝拌水疙瘩	(78)
熟肉丝拌洋白菜	(79)
肉丝拌芹菜	(80)
肉丝拌马兰头	(80)
肉丝拌豆芽	(81)
肉片拌土豆	(81)
肉丁拌芹菜胡萝卜	(82)
熟肉丝拌腐竹黄瓜	(82)
凉拌肉片粉皮	(83)
拌凉粉肉	(84)
芥末三丝	(84)
芥末水晶肘	(85)
蒜泥冻肘	(85)
蒜泥腰片	(86)

鲜辣肚条(87)
 蒜泥肚丝(87)
 肚丝拌银鱼(88)
 拌压肉(88)
 肚丝拉皮(89)
 拌麻辣肉皮(89)
 拌怪味皮丝(90)
 拌三色肉皮冻(90)
 拌多味牛肉(91)
 麻辣牛腰片(91)
 凉拌牛舌(92)
 葱拌羊肉(93)
 胶汁羊肉(93)
 拌麻辣羊头肉(94)
 拌兔肉丁(95)
 凉拌兔丝(95)
 椒麻兔丝(96)
 白切鸡块(97)
 麻辣鸡丝(97)
 怪味鸡丁(98)
 姜拌鸡丝(99)
 鸡脯丝拌菠菜(100)
 熟鸡丝拌腐竹(100)
 粉丝豆芽拌鸡丝(101)
 鱼香凤翅(102)

怪味鸭(102)
 陈皮鸭(103)
 水晶舌掌(104)
 拌鱼丝(104)
 芥末鱼片(105)
 拌草鱼片(105)
 拌鱼泥(106)
 茄汁平鱼(107)
 蒜味墨斗鱼丝(107)
 蒜汁鱼片(108)
 拌怪味鱼丁(109)
 酸辣巴鱼(109)
 洋姜拌鱼丁(110)
 银鱼拌黄瓜丝(111)
 萝卜泥拌银鱼(111)
 鱼肉拌西红柿(112)
 白萝卜拌海蜇皮(112)
 酱油蚶子(113)
 蟹肉西红柿(114)
 蟹肉土豆丝(114)
 蟹肉鸡蛋(115)
 芝麻酱拌海参(115)
 葱油拌海参(116)
 醋拌海带丝(116)

腌渍小菜

泡菜类

泡青菜	(119)
泡酸辣青菜	(121)
泡青菜头	(122)
酸白菜	(124)
素泡白菜	(124)
泡酸辣白菜	(125)
泡甜酸白菜	(126)
泡卷心菜	(127)
泡卷心菜茎	(127)
泡酸辣油菜	(128)
泡芹菜	(129)
泡黄瓜	(129)
酸黄瓜	(130)
泡萝卜	(131)
泡甜酸萝卜菜	(131)
泡子姜	(132)
泡酸白菜	(133)
泡酸卷心菜	(133)
泡豇豆	(134)
酸豇豆	(134)
泡四季豆	(135)
酸笋	(135)
泡莴笋	(136)
泡茼蒿	(137)

泡蒜薹	(138)
泡甜蒜薹	(138)
泡辣味蒜薹	(139)
泡柿子椒	(139)
泡蒜头	(140)
泡雪里蕻	(140)
泡苹果	(141)
泡大蒜	(142)
牛肉泡白菜	(142)
牛肉泡什锦	(143)
泡八样	(144)
西餐泡菜	(144)
日本美味渍	(145)
日本辣白菜	(146)
韩国西红柿泡菜	(147)

酱菜、腌菜类

酸辣白菜	(148)
芥末酸菜丝	(148)
怪味白菜帮	(149)
醋辣白菜	(149)
辣油白菜块	(149)
芥末白菜	(150)
酱泡辣白菜根	(150)
腌小白菜	(150)
酱菜	(151)

蒜酱芹菜叶(151)
 酸辣芹菜(151)
 酱芹菜(152)
 腌黄瓜(152)
 糟腌黄瓜(152)
 酱甜辣椒黄瓜条(153)
 香辣黄瓜丁(153)
 酱乳瓜(154)
 蜜汁小黄瓜(154)
 糖醋黄瓜(155)
 糖酱黄瓜(155)
 水晶三丁(155)
 韭花黄瓜(156)
 酱油甜辣黄瓜条(156)
 酸辣萝卜条(156)
 腌萝卜块(157)
 糖醋萝卜(157)
 拌香丝(157)
 甜脆盘丝萝卜(158)
 怪味萝卜丝(158)
 香脆萝卜(159)
 什锦胡萝卜丁(159)
 蜜酱萝卜(159)
 蜜汁胡萝卜(160)
 蒜茄子(160)
 酸辣茄片(161)
 酱茄包(161)

酱韭花茄(161)
 辣茄丝(162)
 渍蒜茄子(162)
 腌蒜茄子(162)
 蒜酱青椒(163)
 香拌丝(163)
 酸辣椒(163)
 麻辣青椒块(164)
 腌甜酸小青辣椒(164)
 蒜酱冬瓜块(165)
 油拌瓜片(165)
 麻辣冬瓜块(165)
 芝麻瓜丁(166)
 酸辣瓜片(166)
 辣油瓜丝(166)
 虾皮瓜丝(167)
 蒜酱角瓜片(167)
 酸辣角瓜(167)
 姜味瓜片(168)
 辣味瓜丝(168)
 糖渍瓜丁(169)
 酱色瓜皮(169)
 酱辣笋片(170)
 蒜酱笋片(170)
 甜酱莴笋(170)
 蜜汁莴笋片(171)
 甜面酱苕蓝(171)

酱连环	(172)
甜辣丝	(172)
甜酱什香菜	(172)
雪花菜	(173)
酱土豆	(173)
拌土豆葱头丝	(174)
糖醋蒜薹	(174)
蒜酱蒜薹	(174)
酱蒜薹	(175)
鲜辣脆洋葱	(175)
腌豇豆	(175)
酱豇豆	(176)
蒜酱豆角	(176)
甜辣豆角	(176)
蒜豆角	(177)
五香花生米	(177)
五香茶花生	(177)

甜西红柿	(178)
生姜藕片	(178)
糖酥姜	(179)
甜姜片	(179)
甜酸红姜片	(179)
酸甜洋姜	(180)
糖醋酥姜	(180)
甜酱姜芽	(181)
酱蒜	(182)
糖醋蒜	(182)
腊八蒜	(182)
蜂蜜蒜	(183)
糖蒜	(183)
白糖蒜	(183)
虾油小菜	(184)
腌海带	(184)
醉蛋	(185)

酱、卤、煮小菜

酱肉	(187)
酱猪肚	(187)
酱猪心	(188)
酱汁肥肠	(189)
麻辣酱羊肉	(189)
五香酱驴肉	(190)
酱渍驴肉	(190)
酱铁雀	(191)

酱干豆腐丝	(191)
卤猪蹄	(192)
卤肚心肝	(192)
南味卤牛肉	(193)
卤兔肉	(194)
卤鱼片	(194)
卤鲫鱼	(195)
软酥鲫鱼	(195)