

家庭凉拌菜

JIATING LIANG BAN CAI



金盾出版社

家庭凉拌菜

叶连海 郝淑秀 编著

本书荣获“首届金盾
版优秀畅销书奖”

金盾出版社

内 容 提 要

凉拌菜,家家户户经常吃,尤其在夏天和佐酒的时候更是不可少。为了帮助大家做好凉拌菜、吃出新花样,本书从选料、加工和调味等诸多方面,介绍了近400种具有南北风味的凉拌菜的制作方法。这是一本大众化的实用菜谱书,它的主要特点是:经济,实惠,吃得起,买得着,学得会,做得成,而且能帮助大家做凉拌菜在色、香、味、形方面都提高一步,是居家生活不可多得的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭凉拌菜/叶连海,郝淑秀编著.—北京:金盾出版社,1993.3

ISBN 7-80022-600-X

I. 家… II. ①叶…②郝… III. 凉菜-烹饪-方法-家庭
IV. TS972.15

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 彩页:8 字数:136千字

2002年1月第1版第16次印刷

印数:921001—941000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

葱白拌双耳



红肠银耳



瓜果满园





炆冬笋



三丝菜卷



大转弯

三色鱼卷





蒜泥白肉



山楂菜心



海米翡翠柿子椒



三丝蛋皮



海米芹菜

椒油炆蒜苗



姜汁菠菜



炆芹菜黄豆





五彩蔬菜



藕夹山楂糕



珊瑚荷心



芥末鱼片

番茄鱼片





海帶絲小菜



拌香菜小辣椒



芝麻油菜



紅油瓜丁花仁



珊瑚菜花



五彩水晶冻



葡萄南芥



双蛋彩拼



冰汁龙眼



蜜汁西红柿

柴把芹菜



腐竹小菜



三色银芽



目 录

一、怎样做好凉拌菜	(1)
(一)凉拌菜的基本特点	(1)
(二)凉拌菜拌制的分类	(1)
(三)凉拌菜的味型	(2)
(四)做凉拌菜的要领	(3)
(五)凉拌菜的卫生要求	(3)
(六)如何保存凉拌菜中的营养素	(4)
二、凉拌菜制作	(5)
(一)蔬菜类	(5)
香辣白菜	(6)
酸辣白菜心	(6)
拌辣白菜心	(7)
拌盐白菜	(7)
酱拌白菜帮	(8)
速腌白菜帮	(8)
芥末酸菜丝	(9)
酸白菜	(9)
珊瑚白菜	(9)
糖醋三丝	(10)
凉拌五丝	(10)
素拌三丁	(11)
三味白菜	(11)
麻酱拌白菜心	(12)
糖醋辣白菜	(12)
山楂菜心	(13)
果酱菜心	(13)
拌肉丝白菜	(13)
芥末白菜墩	(14)
咸辣小白菜	(14)
拌辣油菜	(15)
炆油菜	(15)
芝麻油菜	(16)
海米拌油菜	(16)
芥末拌菠菜	(16)
姜汁菠菜	(17)
芝麻菠菜	(17)
麻酱拌菠菜	(18)
拌合菜	(18)
炆海米菠菜	(19)

四宝菠菜·····	(19)	蝙蝠莲藕·····	(33)
五彩菠菜·····	(20)	珊瑚藕片·····	(33)
蚝油生菜·····	(20)	泡莲藕·····	(34)
麻酱拌生菜·····	(20)	凉拌茭白·····	(34)
三丝生菜·····	(21)	虾子拌茭白·····	(35)
麻辣卷心菜·····	(21)	红油茭白·····	(35)
拌卷心菜·····	(22)	糖醋茭白·····	(36)
虾米拌卷心菜·····	(22)	芥菜冬笋·····	(36)
酸辣菜·····	(23)	炆冬笋·····	(37)
珊瑚卷心菜·····	(23)	拌文武笋·····	(37)
花篮白菜·····	(24)	辣味春笋·····	(37)
拌芹菜·····	(24)	海米炆竹笋·····	(38)
糖拌芹菜·····	(25)	炆辣三丝·····	(38)
花生仁拌芹菜·····	(25)	辣拌莴笋·····	(39)
海米芹菜·····	(26)	香辣莴笋·····	(39)
凉拌三色·····	(26)	炆辣莴笋·····	(40)
香辣芹丁花仁·····	(26)	麻油莴笋·····	(40)
芹菜拌红肠·····	(27)	炆麻辣莴笋·····	(41)
炆芹菜黄豆·····	(27)	酸辣青笋·····	(41)
虾子炆芹菜·····	(28)	麻酱莴笋尖·····	(42)
三丝芹菜·····	(28)	拌莴笋·····	(42)
椒油炆芹菜·····	(29)	拌莴笋片·····	(43)
三丝莲片·····	(29)	糖醋拌莴笋·····	(43)
五彩藕丁·····	(30)	桃仁青笋·····	(43)
芝麻拌藕片·····	(30)	拌海米莴笋·····	(44)
炆莲菜·····	(31)	炆咖喱菜花·····	(44)
酸辣莲藕·····	(31)	炆菜花·····	(45)
藕夹山楂糕·····	(32)	海米菜花·····	(45)
珊瑚荷心·····	(32)	香菇菜花·····	(45)

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 珊瑚菜花····· | (46) | 北京辣菜····· | (59) |
| 红果拌菜花····· | (46) | 灯影萝卜····· | (60) |
| 肉丝拌黄瓜····· | (47) | 麻酱水萝卜····· | (60) |
| 拌黄瓜丝····· | (47) | 拌胡萝卜丝····· | (61) |
| 凉拌粉丝黄瓜····· | (48) | 花生仁拌金笋干····· | (61) |
| 糖醋拌黄瓜····· | (48) | 拌什锦小菜····· | (62) |
| 拌辣油小菜····· | (48) | 糖醋胡萝卜····· | (62) |
| 红油瓜丁花仁····· | (49) | 糖拌双丝····· | (63) |
| 姜汁黄瓜····· | (49) | 海米翡翠柿子椒····· | (63) |
| 酸辣黄瓜····· | (50) | 炆柿子椒····· | (63) |
| 香辣黄瓜····· | (50) | 糖醋红椒····· | (64) |
| 辣黄瓜条····· | (51) | 拌香菜小辣椒····· | (64) |
| 金钩黄瓜条····· | (51) | 椒油炆蒜苗····· | (65) |
| 炆黄瓜条····· | (52) | 酸辣蒜苗····· | (65) |
| 油吃瓜皮····· | (52) | 芝麻蒜苗····· | (65) |
| 脆皮黄瓜····· | (53) | 香油开洋蒜苗····· | (66) |
| 酸黄瓜····· | (53) | 蒜苗拌五香豆····· | (66) |
| 海米炆三样····· | (54) | 拌苕蓝丝····· | (67) |
| 蓑衣黄瓜····· | (54) | 椒油炆苕蓝····· | (67) |
| 赛香瓜····· | (55) | 香脆苕蓝····· | (68) |
| 清拌苦瓜丝····· | (55) | 麻辣苕蓝····· | (68) |
| 拌苦瓜····· | (56) | 蒜泥豆角····· | (69) |
| 鱼香苦瓜丝····· | (56) | 凉拌扁豆····· | (69) |
| 怪味苦瓜····· | (57) | 姜汁扁豆····· | (69) |
| 海米拌苦瓜····· | (57) | 麻酱拌扁豆····· | (70) |
| 糖醋心里美····· | (58) | 五色扁豆····· | (70) |
| 糖醋青萝卜丝····· | (58) | 酸豆角····· | (71) |
| 酸辣萝卜丝····· | (58) | 麻酱拌豇豆····· | (71) |
| 麻辣萝卜丝····· | (59) | 麻辣豇豆····· | (72) |

拌茄泥·····	(72)	珊瑚金钩·····	(82)
蒜泥茄子·····	(73)	麻酱拌番茄·····	(83)
清拌茄子·····	(73)	白糖拌西红柿·····	(83)
椒泥茄子·····	(73)	蜜汁西红柿·····	(83)
多味茄泥·····	(74)	凉拌银耳·····	(84)
鱼香拌茄丁·····	(74)	红肠银耳·····	(84)
拌土豆丝·····	(75)	银耳拌山楂·····	(85)
姜汁土豆丝·····	(75)	冰糖银耳·····	(85)
拌土豆青椒丝·····	(76)	凉拌木耳·····	(85)
咖喱土豆丝·····	(76)	葱白拌双耳·····	(86)
红油土豆丁·····	(77)	凉拌双耳·····	(86)
沙拉子·····	(77)	椒油炆海带丝·····	(87)
什锦素沙拉子·····	(78)	凉拌海带粉·····	(87)
清拌银芽·····	(79)	辣油粉丝海带·····	(88)
鱼香银芽·····	(79)	拌肉丝海带·····	(88)
酒醉银芽·····	(79)	糖醋海带·····	(89)
三色银芽·····	(80)	葱油海带·····	(89)
银耳拌豆芽·····	(80)	海带丝小菜·····	(90)
什锦掐菜·····	(81)	拌石花菜·····	(90)
炆黄豆芽·····	(81)	多味西瓜皮·····	(91)
冬笋炆黄豆芽·····	(82)		
(二)豆制品类·····	(91)		
小葱拌豆腐·····	(92)	肉末拌豆腐·····	(94)
香椿拌豆腐·····	(92)	甜面酱拌豆腐·····	(95)
虾皮拌豆腐·····	(92)	青椒拌豆腐·····	(95)
虾仁拌豆腐·····	(93)	油豆腐拌青椒·····	(96)
咸蛋拌豆腐·····	(93)	炆豆腐豆角·····	(96)
松花拌豆腐·····	(94)	炆豆腐花生米·····	(97)
小辣椒拌南豆腐·····	(94)	珊瑚豆腐·····	(97)