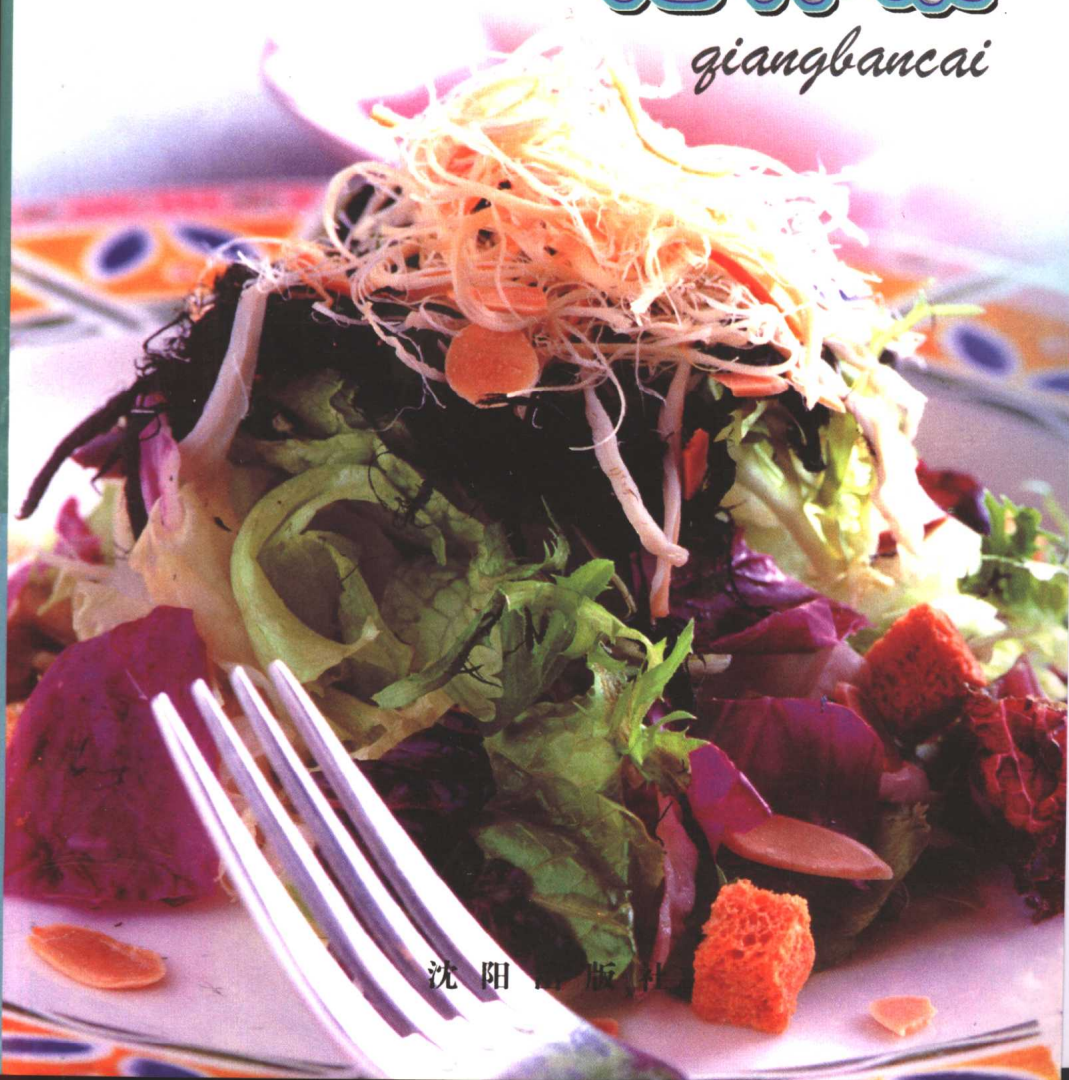


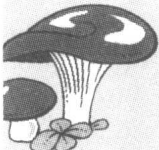
大厨房

炔拌菜

qiangbancai



沈阳出版社

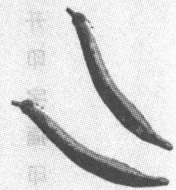
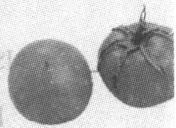
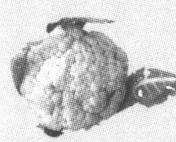
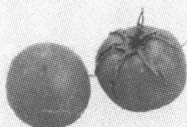


DA CHU FANG

大厨房

炆

拌



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨房炆拌/邱建伟编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2005.3

(大厨房菜谱系列)

ISBN 7-5441-2763-X

I. 大... II. 邱... III. 凉菜—菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第016553号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印刷者: 沈阳市第二印刷厂

发行者: 各地新华书店

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 8

字 数: 190千字

插 页: 8

印 数: 1-2100

出版时间: 2005年4月第1版

印刷时间: 2005年4月第1次印刷

责任编辑: 李 峰

装帧设计: 王晓丹 张建荣

版式设计: 建 伟

摄 影: 赵 飞

责任校对: 王 庶

责任审读: 杨淑洁

责任监印: 张建荣

定 价: 120.00元 (单册15.00元)

大

厨

房

炆·拌·菜



韩式雪鱼



炆素什锦

大

厨

房

炆·拌·菜



炆拌时蔬



韩式凉拌菜



● DACHUFANGQIANGBANCAI



炆拌双皮



杏仁鸡毛菜



炆拌莴笋



香辣鱿鱼圈



蔬菜沙拉



西式花菜



新派菜面



五彩鲜蔬

大

厨

房

炆·拌·菜



炆拌鱿鱼丝

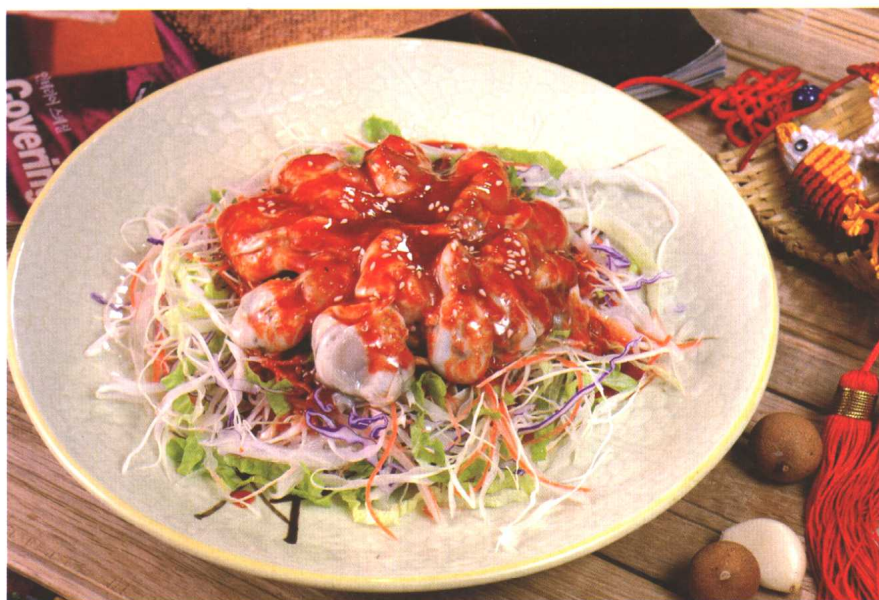


拌海螺

DACHUFANGQIANGBANCAI



小葱拌菜



拌时蔬蛎蝗

● DACHUFANGQIANGBANCAI



目 录

CONETETS

水 产 篇

拌海蜇白菜	3	椒丝海蜇	12
黄瓜拌蛭子	3	拌兰片海带丝	13
香椿拌蛤蜊	4	辣拌海带丝	13
香菜拌海蜇	4	拌粉丝海带	14
芥末拌生鱼	5	凉拌辣味鱼片	14
鸡丝拌鱿鱼	5	麻酱海参	15
黄瓜拌蜇皮	6	麻将拌鱼肚	15
葱油拌海参	6	凉拌三片	15
葱油拌海带	7	炆蚶子	16
葱油拌蜇皮	7	蜇皮拌三丝	16
黄瓜番茄鱼片	7	芥末生鱼片	17
粉皮拌鱼片	8	辣拌海参	17
风味虾片	8	三色鱼卷	18
香菜拌海蜇	9	五彩鱼条	18
拌海蜇黄瓜	9	蒜泥鱿鱼	19
芥末黄瓜生鱼片	10	蒜味扇贝	19
鸡丝拌鱿鱼	10	拌糖醋海带丝	20
姜汁扇贝	11	拌糖醋海蜇丝	20
辣油海带粉丝	11	蒜米拌蜇头	21
姜汁活鱼	12	蒜泥拌鱿鱼丝	21
芥末拌鱼片	12	黄瓜辣油拌鱼丝	22



红油鱿鱼丝	22
豆芽拌海蜇	23
元葱鱼片	23
辣味鱼丝	23

红油芦笋	24
醉河虾	24
醉牡蛎	25
海米拌瓜条	25

禽蛋篇

白水鸡	29
白油鸡片	29
白油鸡爪	30
拌凤丝	30
白斩鸡	31
拌双丁	31
拌松花丁	32
拌芥末鸭掌	32
香辣棒棒鸡	33
菠萝鸡片	33
菠萝拌鸭片	34
川味鸭块	34
拌鸭脯菜丝	35
豆芽鸡丝	35
豆干拌鸡丝	36
番茄沙司鸭片	36
粉拌鸡丝	37
风味鸭块	37
辣味腐竹鸡丝	38
怪味凤爪	38
怪味鸡片	39
红果蛋白	39

黄瓜拌鸡丝	39
红油拌鸡丝火腿	40
椒葱鸡片	40
芥末鸡	41
鸭丝拌豆芽韭	41
芦笋拌乌鸡	42
萝卜干拌鸡丝	42
萝卜干拌心片	43
麻辣鹅翅	43
麻辣鸡翅	44
梅酱拌鸡片	44
拌鸡丝泡菜	45
鸡冠拌泡菜	45
拌芹菜鸭丝	46
拌茄味鸡丁	46
海参鸡肉拌粉皮	47
拌粉皮莴笋	47
水晶鸭冻	48
五彩粉丝	48
辣味鸡翅	49
香辣鸭条	49
鸭舌冻	50



鸭冻	50	蜇肉双丝	52
鸭肫球	51	醉鸡	53
盐水鸭	51	浇汁双蛋	53
油菜拌鸡丝	52		

素 菜 篇

熏干拌芹菜	57	香油金瓜丝	66
莴笋拌海米	57	小葱拌豆腐	66
腌拌黄瓜	57	皮蛋拌豆腐	66
盐水花生米	58	鲜虾拌豆腐	67
盐水毛豆	58	鲜香翠皮	67
粉丝拌黄瓜	58	咸鸭蛋拌豆腐	67
银耳山楂	59	香拌金丝	68
香椿拌豆腐	59	香菜拌黄瓜	68
香椿拌豆芽	60	香菜拌豆腐	69
香葱拌荷兰豆	60	香菜拌干丝	69
香葱豆腐	61	爽口银耳	70
香醋三丝	61	糖醋菠菜	70
香干拌菠菜	61	糖醋什锦菜	70
香菇菜花	62	糖醋贡菜	71
香辣瓜条	62	糖醋红椒	71
香辣凉粉	63	糖醋黄瓜	72
香辣三片	63	糖醋辣白菜	72
香辣三丝	63	糖醋萝卜	73
香辣土豆丁	64	糖醋藕片	73
香芹豆干	64	糖醋酥黄豆	74
香蒜海带	65	茭白莴笋	74
香芽拌豆腐片	65	糖醋子姜	75



糖汁藕片	75	酸辣银耳	88
桃仁拌韭菜	75	酸萝卜	88
田螺炆豆腐	76	酸奶黄瓜	89
甜酸黄瓜	76	酸奶元葱	89
土豆菜卷	76	酸甜黄瓜	89
番茄拌豆腐	77	蒜椒金针菇	90
番茄拌茭白	77	青椒菜花	90
西式拌豆腐	78	生拌菜	91
西式泡菜	79	生拌菜丝	91
虾仁拌豆腐	79	生拌二丝	92
虾皮冬瓜	80	生拌番茄	92
虾油豆腐	80	生拌韭黄	93
虾油辣菜	80	拌什锦彩丝	93
虾油杏仁	81	什锦豆丁	94
虾子拌腐竹	81	什锦萝卜	94
虾子炆芹菜	82	什锦银芽	95
鲜果藕块	82	蔬菜色拉	95
花生仁拌玉米	83	拌酸白菜	96
鲜浸藕片	83	双味苦瓜片	96
蒜味苋菜	83	水果花菜	96
爽口莴笋	84	蓑衣黄瓜	97
蒜泥菠菜	84	拌萝卜皮	97
蒜泥豆角丝	85	松花蛋拌豆腐	98
蒜泥黄瓜	85	素拌黑菜	98
蒜苗拌石花	85	素三丝	99
蒜末瓜片	86	素什锦	99
蒜茸黄瓜	86	酸豆角	100
酸辣蒜薹	87	酸椒卷心菜	100
酸辣莴笋	87	酸辣白菜	100



酸辣菜心	101	火腿油麦菜卷	114
酸辣冬瓜	101	鸡蛋拌豆丁	114
酸辣番茄	102	鸡蛋菠菜泥	115
酸辣瓜片	102	鸡味五丝	115
酸辣莲藕	102	渍元葱	116
酸辣芹菜	103	家常拌土豆丝	116
酸辣芦笋	103	姜丝萝卜	117
酸辣生菜	104	姜汁扁豆	117
酸辣蒜苗	104	姜汁菠菜	118
三色脆菜	104	姜汁菜卷	118
三丝拌绿豆芽	105	姜汁双色丝	119
三丝莲片	105	姜汁黄瓜	119
三丝生菜	106	姜汁素菜	120
三味菜卷	106	酱拌瓜丁	120
沙茶豆腐	107	酱拌豇豆	121
山椒仙人掌	108	酱番茄	121
红油瓜丁	108	酱拌茄子土豆	121
红油黄瓜	109	麻酱菠菜	122
红油豇豆	109	酸辣白菜	122
红油苦瓜	109	葱椒扁豆	123
红绿菜	110	椒麻核桃仁	123
红油萝卜丝	110	椒麻芦笋	123
红丝莲藕	111	椒盐茄排	124
红油茄泥	111	椒香豆角	124
红辣油菜	112	红油冬笋豆腐	125
红油银耳	112	香菇拌豆干	125
红油玉米	112	黄瓜泡菜	126
红油土豆丝	113	拌豆腐黄瓜丝	126
花生拌芹菜	113	拌木耳黄瓜	127



辣椒拌藕	127	拌干丝白菜心	140
拌四季豆胡萝卜	128	拌干丝芹菜	140
红油拌三丝	128	怪味苦瓜	141
辣丝黄瓜条	128	怪味花生	141
炆海米菠菜瓜片	129	怪味黄瓜卷	142
炆海米三片	129	怪味茄泥	142
炆海米笋条	130	蜜汁八宝荔枝	143
拌海米笋片	130	拌冬菇豆苗	143
拌海米干丝	131	火腿拌蛋皮韭芽	144
拌海米芹菜	131	胡萝卜拌荸荠	144
蚝油生菜	132	香菇拌菜花	145
炆花生米黄瓜	132	拌蒜泥豆角	145
怪味瓜丝	132	辣油拌冬笋	146
拌果汁白菜	133	拌豆皮菠菜	146
拌怪味甜椒	133	海米拌油菜	146
拌果脯鲜藕	134	拌黄豆胡萝卜丁	147
炆辣味卷心菜	134	百叶拌鸡毛菜	147
麻辣萝卜丝	135	葱花拌豇豆	148
芥末酸菜	135	虾子拌茭白	148
拌腐竹海米菠菜	136	香菜拌茄丝	149
拌腐竹黄瓜	136	红椒拌卷心菜	149
咖喱什锦菜	136	拌南瓜芦笋丝	150
炆咖喱菜花	137	拌莴笋番茄	150
咖喱浓香豆腐	137	拌丝瓜茭白	151
甜酸萝卜白菜	138	辣油拌三丁	151
炆黄瓜豆腐	138	蛋皮拌黄瓜肉丝	151
开胃藕片	139	素拌三丝	152
拌开洋黄瓜块	139	素拌三皮	152
炆拌黄瓜卷	139	素拌三鲜	153