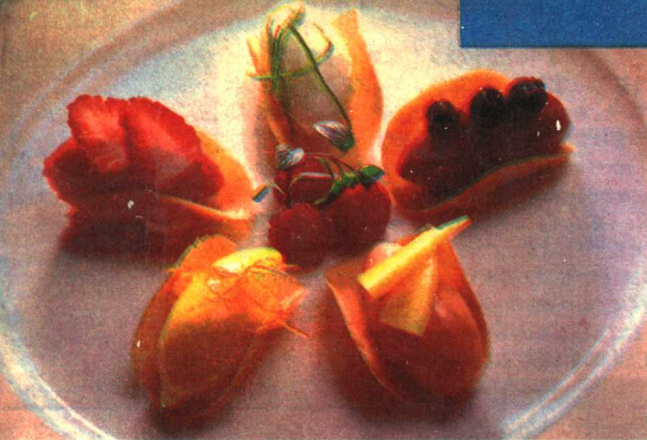


中西凉菜菜谱集锦



长春出版社

● 德成 宝敏

编

● 晓东 玉才



中西凉菜菜谱集锦

德成 晓东
宝敏 玉才 编

长 春 出 版 社

中西凉菜菜谱集锦

德成 等编

责任编辑：董辅文

封面设计：张梦

长春出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市重庆路40号)

长春市第四印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1990年8月第1版

印张：12.125

1990年8月第1次印刷

字数：268 000

印数：1—8 000册

ISBN 7—80573—276—0/Z·16

定价：4.90元

内 容 简 介

本书为中西凉菜菜谱集锦，以中式凉菜为主。每种凉菜的选料、制作方法、特点与款式，都有详细介绍。这些菜谱，多数为每个家庭可以制做；其中有一少部分为高档凉菜，供每个家庭节假日制做。

目 录

● 蔬 菜 类 ●

拌黄瓜肉丝····· (3)	青椒拌松花····· (10)
糖拌酸菜丝····· (3)	烧拌青辣椒····· (11)
拌白菜肉丝····· (3)	青椒拌干丝····· (11)
拌生菜····· (4)	素拌土豆丝····· (12)
虾米拌心菜····· (4)	拌胡萝卜丝····· (12)
麻酱拌豆角····· (5)	拌胡萝卜干····· (13)
蒜拌豆角····· (5)	拌麻酱水萝卜····· (13)
麻酱拌白菜····· (6)	绿豆芽拌干丝····· (14)
咸拌白菜····· (6)	清拌银菜····· (14)
拌辣白菜····· (7)	凉拌西红柿····· (15)
拌油菜海米····· (7)	糖拌西红柿····· (15)
拌菠菜海红····· (8)	烧拌青笋····· (15)
拌菠菜猪肝····· (8)	拌海米莴笋····· (16)
拌菠菜肉丝····· (9)	凉拌茄子····· (16)
芹菜拌肚丝····· (9)	拌茄泥····· (17)
芹菜拌干丝····· (10)	拌藕片····· (17)

拌藕丝····· (18)	炆黄豆芽····· (32)
糖醋拌水萝卜····· (18)	炆绿豆芽····· (32)
拌合菜····· (18)	炆肉丝莴笋····· (33)
拌四川合菜····· (19)	炆莴笋····· (33)
拌马兰头····· (20)	炆苡鲜····· (34)
瘦肉拌双丝····· (20)	炆花生米····· (34)
拌三丝····· (21)	炆菠菜····· (35)
拌四丝····· (21)	炆豇豆海米····· (35)
素拌四丝····· (22)	炆双丝····· (36)
拌三片····· (22)	酸黄瓜····· (36)
凉拌五丝····· (23)	姜汁黄瓜····· (37)
拌辣椒油小菜····· (23)	辣黄瓜皮····· (37)
炆瓜皮····· (24)	油淋黄瓜····· (38)
炆瓜条海米····· (24)	糖醋黄瓜····· (38)
炆酸菜····· (25)	酸辣菜····· (39)
炆大头菜····· (25)	糖醋凤尾白菜····· (39)
炆菜花····· (26)	姜汁菠菜····· (40)
炆豆腐····· (26)	菠菜泥····· (40)
炆油菜····· (27)	菜松····· (41)
炆蒜苔猪舌····· (27)	芝麻菠菜····· (41)
炆蒜苔肚仁····· (28)	天津辣椒酱····· (42)
炆菠菜海米····· (28)	糖醋萝卜····· (42)
炆芹菜····· (29)	三色萝卜丝····· (43)
炆虾米芹菜····· (29)	辣萝卜····· (43)
炆青椒肉丝····· (30)	糖醋酥豌豆····· (44)
炆青椒海米····· (31)	盐水毛豆····· (44)
炆土豆丝····· (31)	姜汁刀豆····· (45)

姜末刀豆…………… (45)	糖醋荸荠花生饼… (52)
芥末青笋…………… (46)	糟卤冬笋…………… (53)
糖醋嫩藕…………… (46)	辣白菜卷…………… (53)
麻酱莴笋尖…………… (46)	珊瑚白菜…………… (54)
姜汁莴笋…………… (47)	糖醋水萝卜…………… (55)
辣冬笋…………… (47)	卤花生…………… (55)
油淋茄子…………… (48)	酱油茄子…………… (55)
闽生果…………… (49)	酱花生米…………… (56)
赛海蜇…………… (49)	腌盖菜…………… (56)
五香花生米…………… (50)	朝鲜辣萝卜丝…… (57)
雪菜花生…………… (50)	腌白菜…………… (57)
油炸花生米…………… (51)	渍香瓜…………… (58)
苔末花生…………… (51)	苤蓝甜辣丝…………… (59)
麻辣花生…………… (52)	

● 蛋 禽 类 ●

卤鸡…………… (63)	青露鸡…………… (69)
盐水金钱鸡…………… (63)	拌双丝…………… (69)
椒麻鸡片…………… (64)	拌鸡丝…………… (70)
白斩鸡…………… (64)	鸡丝拌冻粉…………… (70)
葱油鸡…………… (65)	怪味鸡片…………… (71)
粉皮棒棒鸡…………… (66)	炆鸡丁豌豆…………… (71)
糟香嫩鸡…………… (66)	炆鸡丝冬笋…………… (72)
烟熏嫩鸡…………… (67)	酱鸡…………… (72)
太白醉鸡…………… (67)	椒麻鸡…………… (73)
椒麻壮凉鸡…………… (68)	芥末鸡…………… (74)

姜汁鸡块.....	(74)	虎皮蛋.....	(88)
盐卤鸡片.....	(75)	诸葛蛋.....	(89)
熏鸡.....	(75)	烧青椒拌松花蛋...	(90)
水晶鸡.....	(76)	腌咸鸭蛋.....	(90)
鸡丁腐皮冻.....	(76)	炆鸡蛋.....	(91)
五香冻鸡.....	(77)	酱鸡蛋.....	(91)
双耳炆鸡片.....	(77)	茶蛋.....	(92)
五香糖熏沙半鸡...	(78)	醉蛋.....	(92)
熏沙半鸡.....	(79)	蛋松.....	(92)
酱鸡花.....	(79)	熏双色肠.....	(93)
苏式卤鸭.....	(80)	水晶鸡蛋.....	(94)
乳汁鸭.....	(80)	煎蛋卷.....	(94)
淡盐嫩鸭.....	(81)	熏白果.....	(95)
辣味卤鸭.....	(81)	鸡冻.....	(95)
酱鸭.....	(82)	卤肫.....	(96)
烧鸭.....	(83)	芥末鸭掌.....	(96)
糟腌鸭.....	(83)	拌鸭掌.....	(97)
糟鸭片.....	(84)	盐水肫肝.....	(97)
板鸭.....	(84)	炆菊红.....	(98)
熏蛋.....	(85)	炆肫肝.....	(99)
色蛋卷.....	(85)	卤肫肝.....	(99)
水卵.....	(86)	三色水晶冻.....	(100)
色蛋糕.....	(87)	炆鸭掌.....	(100)
红柿双蛋.....	(87)	云片鸡肫.....	(101)
夹心蛋饼.....	(88)		

● 猪牛羊肉类 ●

- | | |
|------------------|------------------|
| 酱牛肉…………… (105) | 炆羊肚青椒…………… (118) |
| 五香牛肉…………… (105) | 羊糕…………… (119) |
| 五香牛肉卷…………… (106) | 美味羊糕…………… (120) |
| 酱牛腱子…………… (107) | 卤羊腰冬笋…………… (120) |
| 南酱腱子…………… (107) | 羊肉鸡丝卷…………… (121) |
| 卤牛肝…………… (108) | 辣麻狗肉…………… (122) |
| 卤牛肉…………… (108) | 拌狗肉…………… (122) |
| 卤牛口条…………… (109) | 拌狗内脏…………… (123) |
| 虾须牛肉…………… (109) | 烤五香驴肉…………… (123) |
| 干拌牛头…………… (110) | 五香酱驴肉…………… (124) |
| 水晶蹄筋…………… (111) | 熏五香兔肉…………… (125) |
| 拌牛蹄黄…………… (111) | 卤兔肉…………… (125) |
| 拌花腱…………… (112) | 拌兔丝…………… (126) |
| 生拌牛肚…………… (112) | 炆猪肚丝…………… (126) |
| 拌牛肚…………… (113) | 拌猪肚丝…………… (127) |
| 生拌牛肉丝…………… (113) | 芥末肚…………… (127) |
| 陈皮牛肉…………… (114) | 水晶肚…………… (128) |
| 灯影牛肉…………… (114) | 水晶冻…………… (128) |
| 熏牛肉干…………… (115) | 皮冻…………… (129) |
| 酱羊肉…………… (116) | 蒜泥白肉…………… (129) |
| 凉焖羊肉…………… (116) | 酱肘花…………… (130) |
| 酱羊肝…………… (117) | 五香肘花…………… (130) |
| 卤羊肝…………… (117) | 拌肘花…………… (131) |
| 辣羊肚…………… (118) | 菜卷…………… (132) |

炸春卷.....	(132)	酱排骨.....	(148)
拌里脊片.....	(133)	卤腰片.....	(149)
炆猪舌.....	(133)	炆肝片.....	(149)
炆双脆.....	(134)	炆心片.....	(150)
粉皮凉拌白肉.....	(135)	卤猪肺.....	(150)
酥四样.....	(135)	卤猪肥肠.....	(151)
鸳鸯肘子.....	(136)	卤猪蹄.....	(151)
肉丝拌腐皮.....	(137)	炆里脊丝黄皮.....	(152)
叉烧肉.....	(138)	炆肉丝蒜苔.....	(152)
苏式叉烧.....	(138)	炆板筋莴笋.....	(153)
砂仁肘子.....	(139)	拌猪肝菠菜.....	(153)
猪头焖子.....	(140)	冻粉拌肉丝.....	(154)
肉焖子.....	(140)	拌白肉.....	(154)
肉糕.....	(141)	拌口条.....	(155)
炆猪腰花.....	(141)	温拌肝片.....	(155)
松仁小肚.....	(142)	乳汁肉脯.....	(156)
酱筋肠.....	(143)	盐水猪肚.....	(157)
肉白果.....	(143)	硝肉猪肚.....	(157)
肚丝拉皮.....	(144)	椒盐排骨.....	(158)
炒肉拉皮.....	(144)	卤口条.....	(158)
猪肝拌黄瓜.....	(145)	酱汁排骨.....	(159)
腰片拌生菜.....	(145)	冰冻绿豆猪蹄.....	(160)
拌腰片.....	(146)	蜜汁红肠.....	(160)
熏猪肉.....	(146)	牛头蹄冻子.....	(161)
卤肉.....	(147)	三美片.....	(161)
滑炆里脊丝.....	(147)	肉粉卷.....	(162)
清拌里脊丝.....	(148)	腊肉.....	(162)

芋连贡熏肉.....	(163)	老腌肉.....	(174)
炆肉皮丝.....	(165)	酱腌肉.....	(175)
拌肉皮丝.....	(165)	真不同酱肉.....	(175)
肘子肉拌青椒.....	(166)	熏沙肝肠.....	(176)
炆肚仁.....	(166)	熏五香肠.....	(177)
水晶肘子.....	(167)	凤凰戏牡丹.....	(177)
酱猪蹄.....	(168)	真不同南肠.....	(178)
酱肥肠.....	(168)	熏血肠.....	(179)
酱头肉.....	(169)	熏肉粉肠.....	(179)
酱猪肉.....	(170)	砂仁细肠.....	(180)
酱猪心.....	(170)	鸳鸯肠.....	(181)
酱大肚.....	(171)	香肠.....	(181)
卤肚、心、肝.....	(172)	真不同熏肉.....	(182)
酱猪口条.....	(172)	真不同熏肥肠.....	(182)
白肚.....	(173)	真不同熏肚.....	(183)
熏肉卷.....	(173)	酱肝.....	(184)
肠卷肉.....	(174)	辣拌肺丝.....	(184)

● 水 产 类 ●

凉拌八带鱼.....	(187)	卤青鱼片.....	(191)
辣拌明太鱼.....	(187)	酥鱼.....	(191)
拌鱿鱼丝.....	(188)	油浸烟熏鳗鱼.....	(192)
生拌鱼.....	(188)	拌甲鱼肚.....	(193)
蜜汁卤鱼.....	(189)	拌鱼米.....	(193)
珊瑚鱼.....	(189)	拌鱼肚.....	(194)
椒麻鱼.....	(190)	鲍鱼拌冬笋.....	(194)

卤鲫鱼.....	(194)	海米拌莴笋.....	(209)
炆鱿鱼卷.....	(195)	毛蟹拌姜泥.....	(210)
炆乌鱼花.....	(195)	蟹肉拌黄瓜.....	(210)
炆黑鱼丝.....	(196)	腌毛蟹.....	(210)
炆目鱼卷.....	(197)	炆活虾.....	(211)
拌鱼丝.....	(197)	炆虾仁.....	(211)
蛋皮鱼卷.....	(198)	炆虾片.....	(212)
熏鱼.....	(198)	卤虾片.....	(213)
熏五香草鱼.....	(199)	云子卷.....	(213)
硬酥鲫鱼.....	(200)	三鲜卷.....	(214)
炆鱼片.....	(200)	群鹤.....	(215)
水晶鱼.....	(201)	炆虾片.....	(215)
熘鱼块.....	(201)	酒醉螃蟹.....	(216)
鱼冻.....	(202)	海米炆蕨菜.....	(216)
鱼松.....	(203)	拌海参.....	(217)
虾松.....	(203)	芙蓉海蜇.....	(218)
干贝松.....	(204)	海蜇拌萝卜.....	(218)
乌鱼蛋拌菠菜.....	(204)	拌肉丝海蜇.....	(219)
拌鲍鱼片.....	(205)	拌海蜇金瓜.....	(219)
温拌鱼片.....	(205)	拌三鲜.....	(220)
清蒸盐水虾.....	(206)	拌四丝.....	(221)
虾米拌银耳.....	(206)	拌海螺.....	(221)
虾米拌芹菜.....	(207)	拌牡蛎.....	(222)
油爆虾.....	(207)	拌蚬子.....	(222)
生炒盐水虾.....	(208)	干贝拌鲜笋.....	(222)
拌虾仁黄瓜.....	(208)	拌海蜇卷.....	(223)
拌虾片.....	(209)	炆海杂拌儿.....	(223)

拌蛎黄.....	(224)	炆海螺.....	(226)
酥海带.....	(224)	拌海带肉丝.....	(226)
炆蛎黄.....	(225)		

● 豆制品类 ●

素火腿.....	(229)	透味素火腿.....	(239)
切素鸡.....	(229)	木耳拌豆腐.....	(240)
素烧鸭.....	(230)	豆腐拌腰花.....	(241)
素白鸡.....	(231)	豆腐拌鸡丝.....	(241)
素肉松.....	(231)	清拌豆腐.....	(242)
甜面酱拌豆腐.....	(232)	翡翠豆腐.....	(243)
尖椒拌豆腐.....	(232)	椒油豆腐.....	(243)
香椿拌豆腐.....	(233)	韭菜花拌豆腐.....	(244)
生油拌豆腐.....	(233)	炆豆腐肚.....	(244)
虾油拌豆腐.....	(234)	罗江豆鸡.....	(245)
熏豆干拌花生米.....	(234)	炆豆腐板筋.....	(245)
炆腐竹鲜蘑.....	(234)	炆豆腐莴苣.....	(246)
炆腐竹菠菜.....	(235)	炆豆腐腰片.....	(246)
腐竹炆虾米.....	(235)	炆豆腐花生米.....	(247)
炆豆腐.....	(236)	炆什锦豆腐.....	(247)
豆腐拌元葱.....	(236)	炆三丁.....	(248)
熏五香豆腐干.....	(237)	炆豆腐瓜片.....	(249)
松花拌豆腐.....	(237)	炆豆腐海米.....	(249)
干豆腐拌鸡丝.....	(238)	炆豆腐香菇.....	(250)
小葱拌豆腐.....	(238)	炆豆腐豆角.....	(250)
五香素鸡块.....	(239)	炆豆腐丁.....	(251)

珊瑚豆腐..... (251)	菠菜拌腐竹..... (257)
芥末豆腐..... (252)	腐竹拌肚丝..... (257)
云雾豆腐..... (253)	拌腐竹丝..... (258)
马莲肉豆腐..... (254)	腐竹拌白菜..... (258)
糟豆腐..... (255)	清拌粉皮..... (259)
水晶豆腐..... (255)	锅拌粉皮..... (260)
麻酱豆腐片..... (255)	豆腐拌瓜丝..... (260)
晾干豆腐..... (256)	

● 水 果 类 ●

冰糖杏仁糕..... (265)	果汁猪肉冻..... (272)
糖拌梨丝..... (265)	糖拌三丝..... (273)
什锦杏仁糕..... (266)	蜜汁薄荷桃..... (273)
花样西瓜糕..... (266)	酿馅苹果..... (274)
金果西瓜盅..... (267)	红果酪..... (274)
水晶樱桃..... (268)	余鲜荔枝..... (275)
甜酸马蹄..... (268)	余樱桃..... (275)
西瓜冻..... (269)	琥珀核桃..... (276)
什锦酸果..... (269)	西米葡萄羹..... (276)
椒麻鲜桃仁..... (270)	八宝苹果..... (277)
西瓜酪..... (270)	烩三鲜..... (277)
西瓜鸡冻..... (271)	余菠萝..... (278)
冰冻杏仁豆腐..... (272)	

● 菌类及其他 ●

美味双耳..... (281)	炆双耳..... (281)
-----------------	----------------

炆冬菇..... (282)	炸凤尾菇蛋卷..... (293)
拌冻粉瓜丝..... (282)	松炸凤尾夹..... (294)
素鳊..... (283)	平菇鸡塔..... (294)
酿鳊素肠..... (283)	孔雀展屏..... (295)
拌面筋口蘑..... (284)	蝴蝶冷盘..... (297)
五香烤麸..... (285)	如意虾猴..... (298)
秋叶虾菇..... (285)	麻辣猴头..... (299)
油焖二冬..... (286)	水晶猴头..... (299)
虾米焖冬菇..... (287)	雀梅迎日..... (300)
凤尾水晶肚..... (287)	双鱼戏珠..... (301)
炸冬菇..... (288)	鲜蘑凤尾虾..... (301)
金针菇春卷..... (288)	虾蘑拼盘..... (302)
平菇酥卷..... (289)	金丝玉条..... (303)
干炸仙菇球..... (290)	三丝拌菇..... (303)
平菇水晶肚..... (291)	凉拌平菇..... (304)
什锦平菇冻..... (291)	凉拌银耳..... (304)
酥炸蘑菇..... (292)	

● 西餐凉菜 ●

美国华尔道夫	火腿沙拉..... (311)
沙拉..... (307)	鸡蛋沙拉..... (312)
鸡丁沙拉..... (307)	奶油黄瓜沙拉..... (312)
炸四样..... (308)	红菜头沙拉..... (313)
鸡肉沙拉..... (309)	意大利沙拉..... (313)
蟹肉沙拉..... (310)	鸡肉冻子..... (314)
大虾沙拉..... (310)	大虾冻子..... (315)

鱼冻子.....	(316)	奶油冻.....	(337)
牛脑泥子.....	(317)	奶油什锦冻.....	(338)
葱汁肝泥子.....	(318)	奶油可可冻.....	(339)
茄子泥子.....	(319)	奶油咖啡冻.....	(340)
大虾泥子.....	(320)	奶油水果冻.....	(340)
冷烤猪肉.....	(321)	菠萝清冻.....	(341)
冷烤牛肉.....	(322)	苹果木斯.....	(342)
冷烤羊肉.....	(323)	鸡蛋木斯.....	(342)
冷烤小牛肉.....	(323)	咖喱油鱼片.....	(343)
冷烤鸡.....	(324)	咖喱油菜花.....	(344)
红烩肉杂拌.....	(325)	咖喱油焖虾段.....	(345)
红烩鱼片.....	(326)	德式拌牛肉片.....	(346)
红烩白豆.....	(327)	咸猪肉蜜枣卷.....	(346)
红烩扁豆.....	(328)	马乃司大虾.....	(347)
红烩茄子.....	(329)	洋司.....	(347)
红烩蔬菜.....	(330)	冷火腿.....	(348)
红烩小丸子.....	(331)	冷菜肠.....	(348)
瓢馅青椒.....	(331)	黑鱼子.....	(349)
瓢馅鸡蛋花.....	(332)	咸大马哈鱼.....	(349)
烤瓢馅鸡蛋.....	(333)	熏鲤鱼肚.....	(350)
烩水果.....	(333)	咸青鱼配菜.....	(350)
奶油菠萝.....	(334)	小咸鱼托鸡蛋.....	(351)
奶油苹果.....	(334)	核桃鱼.....	(351)
红汁苹果.....	(335)	核桃拌菠菜.....	(352)
红汁梨.....	(335)	蒸鸡蛋肉卷.....	(353)
什锦苹果.....	(336)	烤什锦肉卷.....	(354)
鲜水果沙拉.....	(337)	咖喱牛肉干.....	(355)

拌生菜·····	(356)	腌酸白菜·····	(362)
拌酸白菜丝·····	(356)	腌酸黄瓜·····	(363)
附:		泡菜·····	(364)
马乃司少司·····	(357)	泡葡萄·····	(364)
鞑靼少司·····	(358)	煮红菜头丁·····	(365)
芥末少司·····	(358)	红白菜·····	(365)
醋油少司·····	(359)	素沙拉·····	(366)
辣根少司·····	(360)	核桃少司·····	(367)
苹果酱·····	(360)	煮鸡清汤·····	(368)
杨梅酱·····	(361)	煮鱼清汤·····	(368)
腌西红柿·····	(361)		