

和大师一起做

Jiachang
Liangbancai



家常

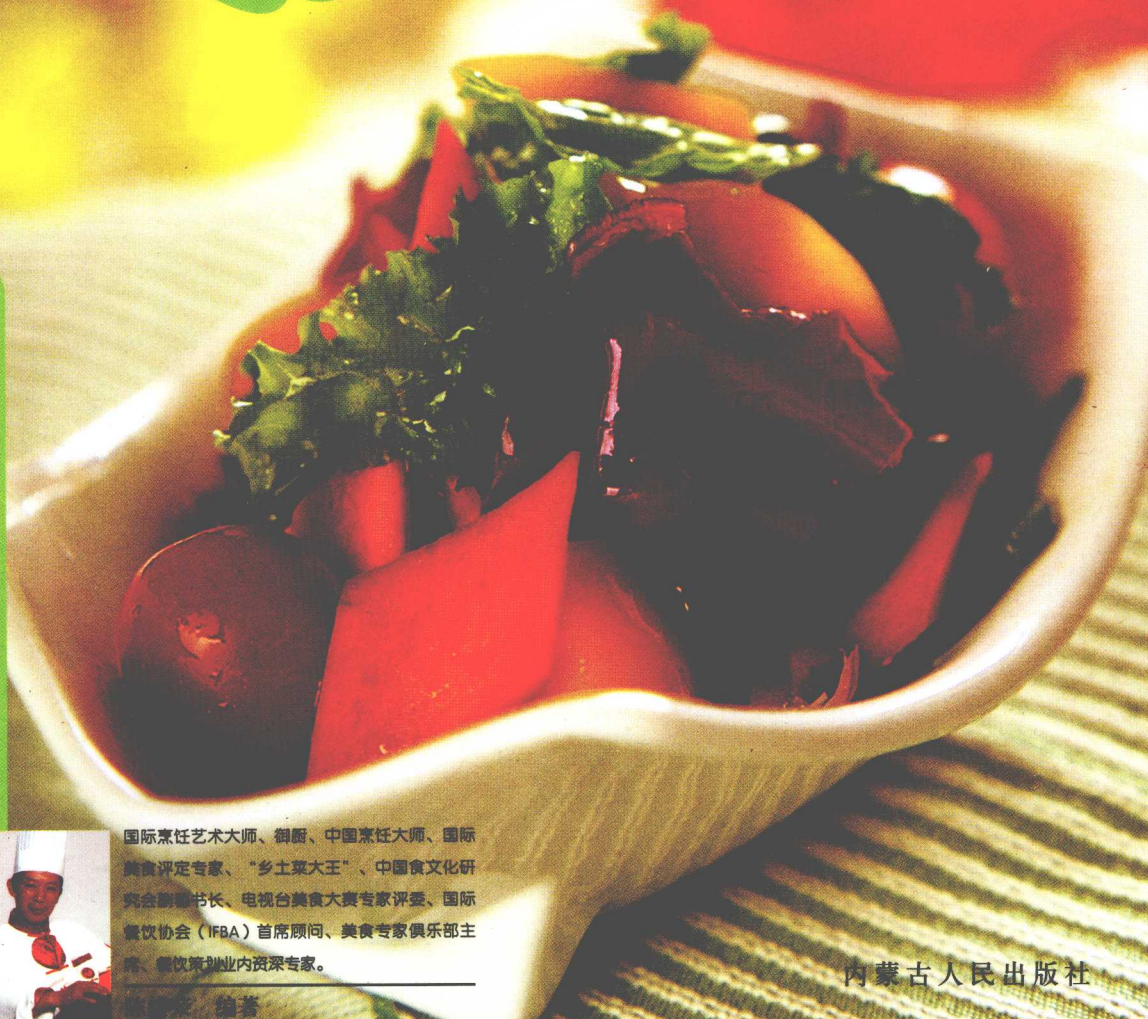
凉拌菜

本书收录的菜肴做法清晰明了，菜肴成本很低，从而最大程度地实现了本书的实用价值。

美食专家



COOKBOOK



国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

编著

内蒙古人民出版社

和大师一起做



家常凉拌菜

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常凉拌菜/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.1
(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 家… II. 陈… III. 凉菜 - 菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205493 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

家常凉拌菜

为了满足广大读者对饮食生活日益丰富的需要,我们邀请国际烹饪大师陈绪荣先生精心编写了这本《家常凉拌菜》。我们本着经济、易学、美味、营养的编写原则,力求使菜肴做法更加清晰明了,编选的菜肴成本材料很低,从而最大程度实现了本书的实用价值。

除了可口菜肴,丛书还辑录了不少厨房小窍门,为读者提高厨艺水平提供了有效方法和合理建议。



姜汁扁豆丝	17
三色凉爽腐皮	17
拌莴笋片	17
四川泡菜	18
拌黄瓜腐竹	18
海米拌芹菜	19
椒油炆莴笋条	19
炆胡萝卜莴笋	19
醋拌莴笋	20
海米拌青红椒	20
莴笋拌豆腐皮	20
海蜇拌豆腐皮	21
海米拌莴笋	21
凉拌莴笋叶	21
红烧独角蟹	22
凉拌莴笋叶	22
花椒油拌鲜芦笋	22
凉拌豆腐	23
黄瓜拌辣椒	23
蒜泥拌茄子	24
姜拌海带	24
姜汁扁豆	25
香菇豆腐丝	25
酱牛肉	26
炆辣三丝	26
酱汁拌茄子	26
芥末拌肚丝	27
甜辣丝	27
香辣笋丝	27
蜜汁笋片	28

芥末拌粉皮	28
芝麻笋片	28
蒜酱笋片	29
酱辣笋片	29
凉拌海带丝	29
拌竹笋丝	30
笋拌马兰头	30
苦瓜拌熏干	30
拌辣冬笋	31
椒油拌莴笋丝	31
凉拌豆角豆腐泡	31
辣油炆莴笋	32
西红柿莴笋	32
白切肉	33
凉拌白肉	33
酸菜拌白肉	33
粉皮拌白肉	33
黄瓜拌白肉	34
炆青椒肉丝	34
拌肉丝菠菜	34
黄瓜拌肉丝	34
肉丝拌粉皮	34
熏猪肉	35
卤 肉	35
炒肉拉皮	35
清拌里脊丝	36
滑炆里脊丝	36
叉烧肉	36
拌肘花	36
压 肉	37
炆蒜薹猪舌	37
拌口条	37
榨菜耳丝	37
拌皮丝	38
皮 冻	38
酱排骨	38

● 和大师一起做

拌肺片	38	黄豆凝膏	48
拌肝片	39	酱腌肉	48
拌猪肝	39	辣油炆莴笋	49
猪肝拌菠菜	39	莴笋黄瓜片	49
红油拌肝花	39	凉拌黄花菜	49
猪肝拌黄瓜	39	凉拌木耳丝	50
炆腰花	40	拌奶油莴笋	50
木犀腰片	40	双笋沙拉	50
腰片拌生菜	40	凉拌鲜笋	51
凉拌白肚	40	青椒拌松花	51
拌肚条	41	凉拌青椒丝	51
皮拉丝肚	41	卷心菜卷	52
花生仁拌肚	41	凉拌肉皮丝	52
椿芽拌肚丝	41	凉拌四季豆	53
黄瓜拌肚丝	41	葱油莴笋丝	53
拌猪肚	42	凉拌西瓜皮	53
顺 袋	42	凉拌五彩素丝	54
拌肥肠	42	油吃卷心菜	54
酱油肉	42	凉拌西兰花	55
蒜泥白肉	43	凉拌卷心菜	55
蒜汁拌白肉	43	凉拌猪肝	56
白肉拌酸菜	43	姜末拌卷心菜	56
菠菜、番茄拌肉丝	43	拌卷心菜	56
拌三丝	44	双丝拌豆干	57
拌凉薯	44	香拌青椒丝	57
酱萝卜拌肉丝	45	天津辣酱	57
肉丝拌芹菜	45	麻酱拌豇豆	58
拌五丁	45	香菜黄瓜拌辣椒	58
芥末肚丝	46	青椒拌茄子	58
清拌腰丝	46	五香花生米	59
猪肝拌豆芽	46	麻辣拌肚丝	59
泡菜肉末	46	脆甜花生米	59
土豆丸子	47	拌甜椒	60
拌两丝	47	黄瓜丁拌花生米	60
拌肚丝	47	麻辣鸡脖	60
麻酱肚丝	48	芝麻青椒丝	60

凉拌黄瓜	61	肘子肉拌黄瓜	72
海米翡翠青椒	61	芝麻肉丝	73
芹菜拌花生	61	炆肚仁	73
美味杂果	62	凤眼肝	73
花生仁拌芹菜	62	叉烧肉	73
卤花生	62	五香肉干	74
什锦粉丝	63	糖醋排骨	74
什锦果沙拉	63	肴 肉	74
南瓜百合	64	麻辣腰片	75
银针拌肚条	64	红油肚片	75
柠檬瓜条	64	金银猪肝	75
香糟肉片	65	荔枝肉	76
海带酥肉	65	姜丝炆腰花	76
凉爽肉片	65	芥末肚仁	76
拌肉丝	66	水晶肉	76
卤肘花	66	珍珠肘子	77
雪菜笋肠	66	拌双皮	77
肉 松	67	麻辣肚丝	77
八宝肚片	67	罗汉肚	77
盐水口条	68	炆麦穗腰花	78
盐水肚块	68	红油肚丝	78
甜酸丸子	68	芥末拌肚丝	78
糖醋排骨	68	生拌牛百叶	79
五肉香	69	拌牛肉丝	79
麻辣猪舌	69	麻辣牛肉条	79
拌猪心	69	干拌牛肉	79
麻辣肉丝	69	酱牛肉	80
炆心片	70	羊 糕(一)	80
凉拌猪耳朵	70	羊 糕(二)	80
韭菜拌腰丝	70	糯米酿莲藕	81
酱猪蹄	71	泡豇豆	81
卤腰片	71	麻辣青椒块	81
蒜泥腰片	71	葡萄藕片	82
红油猪肝	71	青椒拌甘蓝丝	82
麻辣猪舌	72	花生仁拌芹菜	82
凉拌腰子	72	香菜青椒丝	83

● 和大师一起做

椒盐拌花生米	83	海米拌油菜	95
拌芹菜花生米	83	拌鸡毛菜	95
芹菜拌鸭丝	84	五彩拼盘	96
糖拌花生米	84	糖姜片	96
凉拌粉丝	84	糖酥姜	96
芹菜豆腐干	85	凉拌羊肉丝	97
黄瓜拌粉丝	85	蒜泥牛舌	97
海带拌粉丝	85	小葱油牛肚	97
青红丝藕片	86	麻辣牛肉	97
琥珀花生	86	白腱子	97
蒜香土豆丝	86	盐水羊肉	98
凉拌四季豆	87	陈皮牛肉	98
芝麻酱拌粉丝	87	干拌牛肉条	98
芥末粉皮	87	水晶牛筋花	99
水果沙拉	88	肉 烩	99
香菇拌粉皮	88	鸡丝拌粉皮	99
五香茶花生	88	鸡丝拌粉皮豆芽	99
蒜汁时蔬	89	拌三鲜	100
青菜拌粉丝	89	盐卤鸡片	100
黄瓜拌粉皮	89	卤 鸡	100
三色凉爽腐皮	90	桃仁拌鸡块	100
蒜泥拌凉粉	90	卤肫肝	100
美味核桃仁	90	炆肫肝	101
多味凉粉	91	白蘸鸡	101
三丝生菜	91	凤 鸡	101
芥末粉皮	91	炆鸡肝	102
清盐菜花	92	椒麻鸡	102
生拌香菜	92	多味鸡块	102
油炸花生米	92	陈皮鸡丝	103
生拌百叶	93	鸡丁拌青豌豆	103
糟油面筋	93	鸡丝拌豆芽	103
青菜松	93	鸡肉粉丝	104
蔬菜沙律	94	拌两样	104
甜酱毛豆子	94	凉拌鸡丝	104
拌茭白	94	油 鸡	104
水煮毛豆	95	酸辣鸡片	105

鸡丝馅菜	105	果冻芦荟萃	116
如意鸡卷	105	辣油炆苳兰	116
白油鸡	106	麻油拌苳兰	116
菠萝芝麻鸡	106	拌牛肉丝	117
番茄鸡翅	106	酱油苳兰	117
红油鸡翅	106	拌风螺	117
糖醋鸡翅	107	拌胡萝卜粉丝	118
麻辣鸡片	107	拌两样	118
油辣鸡	107	拌侧耳根	119
白片鸡	107	辣味无蹄	119
杏仁鸡卷	108	凉拌咸五丁	119
芥末鸡	108	拌青苹果鸡肉丝	120
鸡丝金针菇	108	凉拌咸五丁	120
怪味鸡片	108	土豆洋葱丝	120
麻辣鸭块	109	拌韭菜	120
盐水鸭	109	拌五香二丁	121
菠萝拌鸭块	109	生拌香菜	121
盐水鸭块	110	拌猪耳朵	121
陈皮鸭翅	110	扁豆拌肉片	122
芝麻鸭肉	110	菠菜豆腐丝	122
炉鸭猴头	111	酸辣块	122
红油拌鸭条	111	椒油苳兰丝	123
炉鸭丝馅菜	111	凉拌菠菜粉丝	123
菠萝鸭子	111	炆菜花	123
陈皮鸭胗	111	川味青瓜	124
葱辣鸭肝	112	麻油拌小葱	124
玻璃鸭掌	112	葱拌老虎菜	124
双味鸭	112	五香蒜薹	125
百合三文鱼	113	芝麻蒜薹	125
芹菜拌牛肉	113	麻辣甘蓝块	125
家乡凉粉	114	葱味鸡蛋	125
珊瑚菜花	114	虾皮拌甘蓝丝	126
辣韭花	114	拌鲜丝	126
大葱拌干丝	115	芝麻拌藕片	126
红丝银鱼	115	麻辣蒜薹	127
葱油糖醋苳兰	115	冬笋拌油菜	127

● 和大师一起做

油拌香菜	127	滑溜鸭肝	138
拌银耳	128	焦溜鸭脯	139
油淋黄豆芽	128	软溜鸭肉片	139
陈皮鸭心	129	软溜鸭心	139
盐水菊花鸭胗	129	鸡 冻	140
芥末鸭掌	129	兔肉松	140
椒麻鸭块	129	卤兔肉	140
拌麻辣鸭	130	拌兔丝	140
芥末鸭	130	凉吃狗肉	141
多味鸭块	130	麻辣兔丁	141
辣味卤鸭	131	五香兔肉	141
干拌鸭片	131	肉末蛋卷	142
熟鸭肉拌双丝	131	三色蛋卷片	142
拌三丝	131	鸡蛋沙拉	142
酸菜拌鸭肉丝	132	鸡蛋松	143
冷水冰鸭	132	蛋丝拌韭菜	143
水晶冻鸭	132	咸鸭蛋拌南豆腐	143
冻骨鸭方	133	松花蛋拌凉粉	144
拌鸭掌	133	虾皮拌松花蛋	144
芥末鸭掌	133	熏 蛋	144
盐水肫球	134	茶 蛋	144
水晶鸭舌	134	酱鸡蛋	145
清炒鸭片	134	青椒拌皮蛋	145
滑炒鸭丝	135	油爆虾	145
姜爆鸭丝	135	黄瓜拌虾片	145
酱爆鸭丝	135	椿芽拌虾	146
炒鸭肉片	135	芥末拌虾仁	146
滑炒鸭肉片	136	椒油炆虾片	146
鱼香鸭丝	136	椒盐卤虾片	146
醋溜鸭片	136	黄香蜇皮丝	146
川味鸭肉丝	137	拌蜇皮	147
糖醋鸭条	137	三鲜蜇皮	147
麻辣鸭肉片	137	炆海蜇丝	147
鸭肉炒黄瓜片	138	拌海蜇头	147
生炒肫片	138	海蜇丝拌海米	148
番茄溜鸭肝	138	海蜇皮拌萝卜丝	148

凉拌海蜇皮	148	腐乳鱼条	158
粉丝拌海带丝	149	芝麻鱼条	159
香干拌海带丝	149	脆 鳝	159
蛋皮海带卷	149	五彩墨鱼丝	159
椒油炆海带丝	149	软煎鱼片	160
多味海带	149	蛋黄鱼片	160
蟹味青丝	150	酱汁鱼条	160
凉拌海带芹菜	150	番茄鱼条	161
海带拌三丝	150	豇豆鱼	161
海带芹菜拌鸭丝	150	梅花鲍鱼	161
姜葱拌海带丝	150	五香熏鱼	161
凉拌海带	151	莲花鱼卷	162
香菜拌海螺	151	炆鳊鱼丝	162
姜末拌海螺	151	鱼 糕	163
豆豉鱼冻	151	拌明太鱼	163
拌墨斗鱼	152	生鱼片	163
鱼沙拉	152	酸辣海蜇	163
茄汁鱼块	152	油炸青虾	163
凉拌墨鱼丝	153	烽 虾	164
香萝卜片	153	水晶虾仁	164
珊瑚黄鱼	154	酥鳃鱼	164
乳鱼条	154	糖醋凤尾白菜	164
炸酥鱼	154	芥末堆	165
油爆鱼	154	辣白菜	165
鱼 松	155	蜇皮拌白菜	165
凉拌熏鱼	155	炆辣白菜	165
拌鱿鱼丝	155	椒盐腌白菜	166
卤鱼片	156	菊花白菜	166
拌鱼丝(一)	156	芝麻拌白菜丁	166
拌鱼丝(二)	156	大酱白菜	166
葱辣鱼条	156	白菜豆腐丁	166
炆鱼丝	157	椒油拌白菜	166
卤鲫鱼	157	拌酸辣白菜丝	167
豆豉鱼条	157	白菜拌海带丝	167
麻辣鱼条	158	白菜拌土豆丝	167
红油鱼丝	158	白菜拌胡萝卜丝	167

● 和大师一起做

辣白菜丁	167	香菜拌水萝卜	175
辣油白菜块	167	萝卜松	175
拌酸白菜丝	167	糖醋小萝卜	175
芥末白菜	168	葱油白萝卜丝	176
番茄扒白菜	168	甜酸辣三丝	176
拌三丁	168	酱萝卜拌花生丁	176
白菜拌水萝卜丝	168	甜酸萝卜片	177
白菜拌黄瓜丝	168	麻酱拌小萝卜	177
油吃菜心	169	糖醋心里美萝卜	177
椒油炆酸辣白菜	169	凉拌西芹	177
果汁白菜	169	糖拌芹菜	177
青红椒拌白菜心	170	糖醋拌芹菜	178
汁浇白菜心	170	黄豆芹菜	178
酸辣白菜(一)	170	椒油炆芹菜	178
酸辣白菜(二)	170	红椒拌芹菜	178
拌辣白菜	171	芹菜叶拌香干	179
番茄拌白菜心	171	蒸虾米拌芹菜	179
甜拌白菜心	171	芹菜拌干丝	179
爽口白菜	172	凉拌芹菜叶	179
果汁白菜心	172	鲜虾仁拌芹菜	179
酸辣萝卜条	172	海米蜇皮拌芹菜	180
糖醋萝卜丝	172	蒜酱芹菜叶	180
葱末拌萝卜丝	172	油拌芹菜	180
赛泡菜	173	酸辣芹菜	180
拌胡萝卜丝	173	芹菜拌虾皮	180
糖拌萝卜丝	173	芝麻芹菜丁	180
糖拌双丝	173	虾油拌芹菜	181
三色萝卜丝	173	芹菜五香豆	181
海蜇拌萝卜丝	174	大酱拌芹菜	181
糖醋青萝卜	174	海米拌芹菜	181
凉拌萝卜叶	174	拌芹菜	181
花生米拌萝卜干	174	蜇皮拌芹菜	182
拌二片	174	凉拌芹菜	182
拌香丝	175	香辣芹菜豆干丝	182
五香辣萝卜皮	175	芹菜拌腐竹	182
白糖萝卜	175	卤菠菜	182

芥末拌菠菜	183	胡椒西红柿	191
菠菜泥	183	土豆拌西红柿	191
香干拌菠菜泥	183	糖拌西红柿	191
菠菜拌水萝卜	183	炆西红柿	192
腐竹拌菠菜	183	洋葱拌西红柿	192
大酱拌菠菜	184	蒜味西红柿	192
拌菠菜	184	黄瓜拌西红柿	193
菠菜拌虾皮	184	拌三片	193
菠菜拌风干肠	184	蒜泥拌黄瓜丝	193
麻酱拌菠菜	184	脆辣黄瓜条	193
姜汁菠菜	185	拌蓑衣黄瓜	193
蒜泥椒油菠菜	185	姜末拌黄瓜	194
菠菜粉丝拌西红柿	185	油激黄瓜	194
香糟菠菜	185	三味黄瓜	194
菠菜拌海蜇	186	香菜拌黄瓜	194
麻油芹菜	186	辣椒炆黄瓜	194
姜汁菠菜	186	蒜香黄瓜丝	195
蛋皮拌菠菜	186	麻酱拌黄瓜	195
芝麻菠菜	187	酸辣黄瓜条	195
油吃茄子	187	芝麻黄瓜条	195
黄豆拌茄块	187	拌瓜豆	195
香拌茄丝	188	黄瓜拌水萝卜	195
麻酱拌茄子	188	水晶三丁	196
红油拌茄子	188	炆黄瓜片	196
酱汁拌茄子	189	黄瓜拌肉丝	196
多味茄泥	189	黄瓜拌海米	196
蘸茄子	189	黄瓜拌蟹肉	196
拌茄泥	189	黄瓜拌虾皮	197
酱油茄子	190	辣油炆黄瓜	197
凉拌茄子	190	油吃黄瓜条	197
过油拌茄子	190	黄瓜拌粉丝	198
酸辣茄片	190	糖醋黄瓜	198
蒸酱茄子	190	甜面酱拌黄瓜丁	198
辣茄丝	190	豆豉黄瓜条	198
生腌茄子	191	清拌黄瓜片	198
麻酱拌番茄	191	素三丝	199

● 和大师一起做

凉拌小黄瓜	199	土豆青椒丝	206
桔子果酱黄瓜	199	土豆拌黄豆	206
粉丝虾米黄瓜丝	199	雪里蕻	207
凉拌冬瓜条	200	土豆海带丝	207
蒜酱冬瓜块	200	土豆芹菜丝	207
冬瓜虾皮	200	土豆拌洋葱丝	207
泡冬瓜	200	土豆丝拌菠菜	207
酸辣瓜片	200	拌红白片	207
辣油冬瓜丝	200	土豆沙拉	207
油拌瓜片	201	小葱拌土豆丝	208
麻辣冬瓜块	201	鸡蛋拌土豆泥	208
芝麻瓜丁	201	青豌豆拌土豆泥	209
冬菇青豆拌豆腐	201	拌香黄豆	209
酱味瓜皮	201	油酥黄豆	209
凉拌西瓜皮	202	油炸麻辣豆	209
拌西瓜瓤	202	煮五香黄豆	209
糖醋瓜皮丝	202	糖 豆	210
椒油西瓜皮	202	黄豆杂拌	210
白梨拌酸菜丝	203	卤五香豆	210
糖醋三丝	203	煮五香豌豆	210
糖拌梨丝	203	虾油豌豆	210
蜜汁鲜桃	203	蒜泥拌蚕豆	211
雪花梨片	203	麻辣蚕豆	211
京糕拌梨丝	204	葱香蚕豆	211
拌菠萝土豆丁	204	蚕豆松	211
冰淇淋双色丁	204	爆蚕豆	211
糖拌双丝	204	酸甜蚕豆	212
什锦西瓜	204	麻油拌蚕豆	212
炆土豆丝	205	洋葱拌蚕豆	212
土豆泥	205	拌蚕豆沙	212
蒸辣土豆条	205	拌绿豆芽	213
土豆红丝	205	酸辣豆芽	213
麻辣土豆块	206	清拌绿豆芽	213
麻辣薯丝	206	香菜绿豆芽	213
大酱土豆	206	炆绿豆芽	214
辣油土豆丁	206	绿豆芽拌蛋皮丝	214

绿豆芽拌干丝	214	韭菜花拌豆腐	222
香糟豆芽	214	水晶豆腐	222
清拌绿豆芽	214	盐水豆腐	222
黄豆芽拌木耳	215	小葱拌豆腐	222
豆芽椒丝	215	洋葱拌豆腐	222
韭菜拌豆芽	215	香椿拌豆腐	222
凉拌豇豆	215	菠菜拌豆腐	223
麻酱拌豇豆	215	芹菜拌豆腐	223
糖醋豇豆	216	甜面酱拌豆腐	223
椒油豇豆	216	尖椒拌豆腐	223
虾油豇豆	216	红油拌豆腐	224
虾皮拌豇豆	216	莴笋拌豆腐	224
芥末拌豆角	216	番茄拌豆腐	224
香菇拌豆角	217	椒油拌豆腐	224
姜末拌豆角	217	松花蛋拌豆腐	225
姜油拌豆角	217	咸蛋拌豆腐	225
葱油拌豆角	217	玛瑙豆腐	225
蒜泥拌豆角	218	肉末拌豆腐	225
清拌豆角	218	腰片拌豆腐	225
柿椒炆豆角	218	肉松拌豆腐	226
海米拌豆角丁	218	虾皮豆腐	226
甜面酱拌豆角	219	辣油拌豆腐	226
麻酱拌豆角	219	大葱拌干丝	226
椒油炆豆角	219	拌红白绿	226
酸辣甜豆角	219	黄瓜拌豆腐丝	227
虾油豆角	219	菠菜拌豆腐皮	227
芝麻豆角丝	220	虾皮香干	227
韭菜花拌豆角	220	花生米拌干丁	227
葱蒜拌豆角丝	220	芹菜拌豆腐干	227
麻辣豆角丁	220	腐乳汁豆腐松	228
土豆拌豆角	220	糟豆腐	228
糖拌豆角丝	220	小辣椒拌豆腐	228
五香豆角丁	221	榨菜末拌豆腐	229
拌刀豆丝	221	油盐豆腐	229
多味扁豆	221	甜酱拌豆腐	229
麻酱拌豇豆	221	油菜叶拌豆丝	229

● 和大师一起做

青椒拌豆片	229	拌三皮丝	235
海米拌豆丝	230	豆腐盒	235
香干拌核桃	230	豆干拌火鸡	236
拌马兰头	230	生拌豆腐	236
熏干拌苦瓜丝	231	麻酱拌豆腐	236
拌双丝	231	豆腐拌鸡炖肝片	236
鲜汤烫干丝	231	凉拌三丝	237
白菜心拌干丝	231	枸杞头拌豆腐	237
芹菜拌腐竹	231	拌干豆腐丝	237
青椒拌干丝	232	酱香豆干	237
五香豆芽丝	232	香菜拌豆腐片	238
榨菜拌腐皮	232	菜莲花藕	238
肉丝拌腐皮	232	芝麻拌藕片	238
鸡丝拌干丝	232	椒油炆藕片	238
花生米拌豆腐干	233	青红丝拌藕片	239
豆腐干拌云豆角	233	酸辣藕片	239
大蒜豆腐	233	姜丝拌藕片	239
青椒拌豆腐	233	葱蒜拌藕片	239
海米拌豆腐	234	拌三样	239
蜜汁干尖	234	酸甜藕片	240
咸鲜卤汁拌豆腐	234	梅花藕	240
豆腐虾米拌海带	235	珊瑚藕片	240
麻酱拌豆腐	235	凉拌藕片	240
素火腿	235		