



蔬菜类
瓜果类
笋类
豆类
肉类
鱼类
海鲜类
蛋禽类

南北风味

凉拌菜大全

刘飞茂 主编



600 样

中国盲文出版社

南北风味凉拌菜大全

刘飞茂 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

南北风味凉拌菜大全/刘飞茂主编;钟钢等编著.
北京:中国盲文出版社,1999.7

(美食学苑丛书)

ISBN 7-5002-1296-8

I.南… II.①刘… ②钟… III.凉菜-调味法
IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 28836 号

南北风味凉拌菜大全

编 著:刘飞茂

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010) 83891765

印 刷:北京星月印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:198 千字

印 张:11

印 数:7001-10000 册

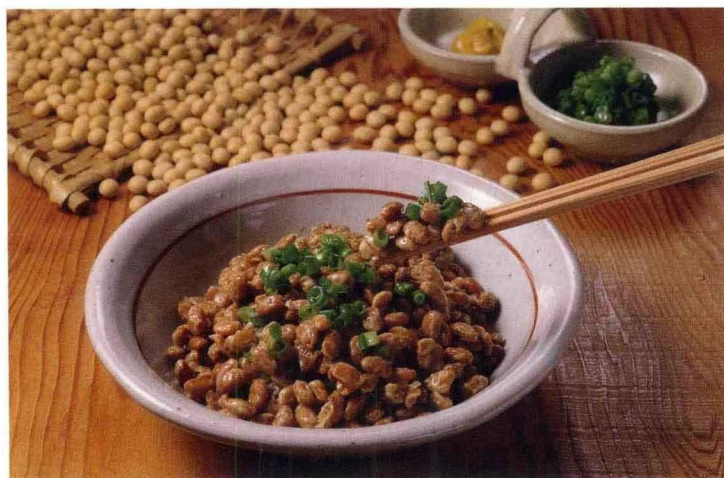
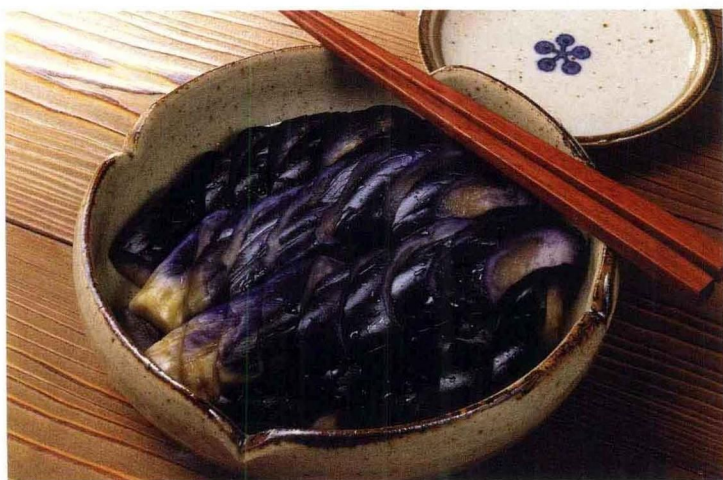
版 次:2002 年 12 月第 2 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1296-8/G·210

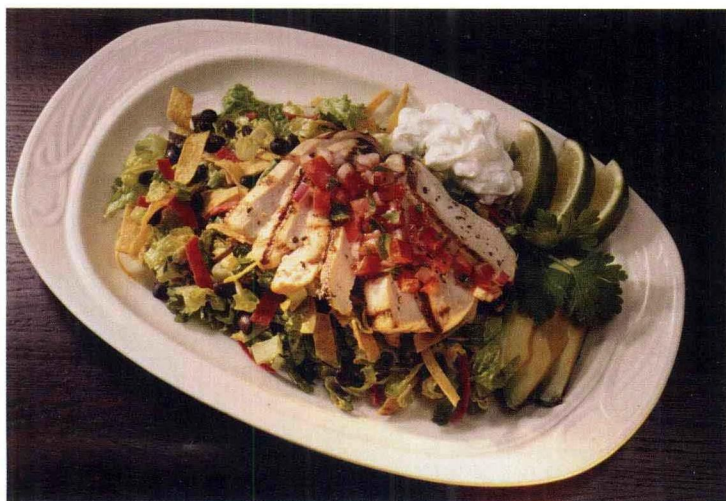
定 价:16.00 元

丛书盲文版同时出版
盲文读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换









内 容 简 介

为了满足广大读者调剂菜蔬品种,丰富家庭佐菜内容,改善家庭的生活需求,我们编著了《凉拌菜大全》,藉以帮助大家了解凉拌菜的制作方法。

本书推出了 600 种城乡家庭能自制的凉拌菜方法。这些菜加工方法简便,不需要特殊的设备,家家户户都能做。尤其在夏季,凉拌菜是读者喜爱的佐菜之一。

本书所选菜蔬原料,力求大众化。但是各地供应原料因地区和季节有所不同,望按照当地情况灵活选用。该菜谱有的菜名一样,但佐料不同。原料名称各地常有不同的叫法,书中一般仍用当地原名。

目 录

一、白菜类

- | | | | |
|------------------|---|------------------|----|
| 1. 糖醋凤尾白菜····· | 1 | 22. 白菜拌水萝卜丝····· | 10 |
| 2. 芥末堆····· | 1 | 23. 白菜拌黄瓜丝····· | 10 |
| 3. 辣白菜····· | 2 | 24. 油吃菜心····· | 10 |
| 4. 蜇皮拌白菜····· | 2 | 25. 椒油炆酸辣白菜····· | 11 |
| 5. 炆辣白菜····· | 3 | 26. 果汁白菜····· | 12 |
| 6. 椒盐腌白菜····· | 3 | 27. 青红椒拌白菜心····· | 12 |
| 7. 菊花白菜····· | 4 | 28. 汁浇白菜心····· | 13 |
| 8. 芝麻拌白菜丁····· | 4 | 29. 酸辣白菜之一····· | 14 |
| 9. 大酱白菜····· | 4 | 30. 酸辣白菜之二····· | 14 |
| 10. 白菜豆腐丁····· | 5 | 31. 拌辣白菜····· | 15 |
| 11. 椒油拌白菜····· | 5 | 32. 番茄拌白菜心····· | 15 |
| 12. 拌酸辣白菜丝····· | 6 | 33. 甜拌白菜心····· | 16 |
| 13. 白菜拌海带丝····· | 6 | | |
| 14. 白菜拌土豆丝····· | 6 | 二、芹菜类 | |
| 15. 白菜拌胡萝卜丝····· | 7 | 34. 糖拌芹菜····· | 17 |
| 16. 辣白菜丁····· | 7 | 35. 糖醋拌芹菜····· | 17 |
| 17. 辣油白菜块····· | 8 | 36. 海米拌芹菜····· | 18 |
| 18. 拌酸白菜丝····· | 8 | 37. 豆豆芹菜····· | 18 |
| 19. 芥末白菜····· | 8 | 38. 椒油炆芹菜····· | 19 |
| 20. 番茄扒白菜····· | 9 | 39. 红椒拌芹菜····· | 19 |
| 21. 拌三丁····· | 9 | 40. 芹菜叶拌香干····· | 20 |
| | | 41. 蒸虾米拌芹菜····· | 20 |
| | | 42. 芹菜拌干丝····· | 21 |
| | | 43. 凉拌芹菜叶····· | 21 |

44. 鲜虾仁拌芹菜·····	21
45. 海米蛰皮凉拌芹菜·····	22
46. 蒜酱芹菜叶·····	22
47. 油拌芹菜·····	23
48. 酸辣芹菜·····	23
49. 芹菜拌虾皮·····	24
50. 芝麻芹菜丁·····	24
51. 虾油拌芹菜·····	24
52. 芹菜五香豆·····	25
53. 大酱拌芹菜·····	25
54. 芹菜拌海米·····	26
55. 拌芹菜·····	26
56. 蛰皮拌芹菜·····	27
三、菠菜类	
57. 卤菠菜·····	28
58. 芥末拌菠菜·····	28
59. 菠菜泥·····	29
60. 香干拌菠菜泥·····	29
61. 菠菜拌水萝卜·····	30
62. 腐竹拌菠菜·····	30
63. 大酱拌菠菜·····	31
64. 拌菠菜·····	31
65. 菠菜拌虾皮·····	31
66. 菠菜拌风干肠·····	32
67. 麻酱拌菠菜·····	32
68. 姜汁菠菜·····	33
69. 蒜泥椒油菠菜·····	33
70. 菠菜粉丝拌西红柿·····	34
71. 糟菠菜·····	34

四、卷心菜类

72. 姜末拌卷心菜·····	36
73. 菜卷·····	36
74. 油吃洋白菜·····	37
75. 酸辣洋白菜·····	38
76. 虾米拌洋白菜·····	39
77. 拌卷心菜·····	39

五、油菜类

78. 海米拌油菜·····	40
79. 炆油菜·····	40

六、菜花类

80. 拌菜花·····	42
81. 炆菜花·····	42
82. 海米拌菜花·····	43
83. 清盐菜花·····	43
84. 珊瑚菜花·····	44

七、香菜类

85. 油拌香菜·····	45
86. 香菜拌黄瓜·····	45
87. 香菜青椒丝·····	46

八、韭菜类

88. 韭菜拌豆芽·····	47
89. 拌韭菜·····	47
90. 辣韭花·····	48

九、青椒类

91. 凉拌青椒丝·····	49
92. 青椒拌干丝·····	49
93. 青椒拌松花·····	50
94. 香拌青椒丝·····	50

95. 芝麻青椒丝	51	120. 花生米拌萝卜干	63
96. 麻辣青椒块	51	121. 拌二片	63
97. 青椒拌甘蓝丝	51	122. 拌香丝	64
98. 天津辣酱	52	123. 五香辣萝卜皮	64
十、蒜薹类		124. 冰琅萝卜	64
99. 麻辣蒜薹	53	125. 香菜拌水萝卜	65
100. 五香蒜薹	53	126. 萝卜松	65
101. 芝麻蒜薹	54	127. 糖醋小萝卜	66
102. 拌五香二丁	54	128. 葱油白萝卜丝	66
十一、葱类		129. 甜酸辣三丝	67
103. 拌葱头	55	130. 酱萝卜拌花生丁	67
104. 香油拌小葱	55	131. 甜酸萝卜片(丝)	68
105. 拌葱片	56	132. 麻酱拌小萝卜	69
106. 鲜辣脆圆葱	56	133. 糖醋心里美	69
十二、姜类		十四、笋类	
107. 糖酥姜	57	134. 葱油莴笋丝	70
108. 糖姜片	57	135. 姜汁莴笋	70
十三、萝卜类		136. 拌莴笋片(丝)	71
109. 拌刀拍萝卜	58	137. 椒油炆莴笋条	71
110. 糖醋萝卜丝	58	138. 炆胡萝卜莴笋	72
111. 葱末拌萝卜丝	59	139. 醋拌莴笋	72
112. 赛泡菜	59	140. 莴笋拌豆腐皮	72
113. 拌胡萝卜丝	60	141. 海米拌莴笋	73
114. 糖拌萝卜丝	60	142. 凉拌莴笋叶	73
115. 糖拌双丝	61	143. 炆辣三丝	74
116. 三色萝卜丝	61	144. 甜辣丝	74
117. 海蜇拌萝卜丝	62	145. 拌笋丝	74
118. 糖醋青萝卜	62	146. 蜜汁笋片	75
119. 凉拌萝卜叶	62	147. 芝麻笋片	75

148. 蒜酱笋片	76
149. 酱辣笋片	76
150. 拌竹笋丝	76
151. 冬笋拌马兰头	77
152. 拌辣冬笋	77
153. 椒油拌莴笋丝	78
154. 辣油炆莴笋	78
155. 油吃西红柿莴笋	79
156. 拌莴笋块	80
157. 拌奶油莴笋	80
十五、茄子类	
158. 油吃茄子	81
159. 黄豆拌茄块	82
160. 清拌茄子	82
161. 麻酱拌茄子	83
162. 红油拌茄子	83
163. 酱汁拌茄子	84
164. 多味茄泥	84
165. 蘸茄子	85
166. 拌茄泥	86
167. 酱油茄子	86
168. 凉拌茄子	87
169. 过油拌茄子	87
170. 酸辣茄片	87
171. 蒸酱茄子	88
172. 辣茄丝	88
173. 生腌茄子	89
十六、番茄类	
174. 麻酱拌番茄	90

175. 胡椒西红柿	90
176. 土豆拌西红柿	91
177. 糖拌西红柿	91
178. 炆西红柿	92
179. 洋葱拌西红柿	92
180. 蒜味西红柿	93
181. 黄瓜拌西红柿	93
182. 拌三片	94
十七、豆角类	
183. 凉拌豇豆	95
184. 麻酱拌豇豆	95
185. 糖醋豇豆	96
186. 椒油豇豆	96
187. 虾油豇豆	96
188. 虾皮拌豇豆	97
189. 芥末拌豆角	97
190. 香菇拌豆角	98
191. 姜末拌豆角	98
192. 姜油拌豆角	99
193. 葱油拌豆角	100
194. 蒜泥拌豆角	100
195. 清拌豆角	101
196. 柿椒炆豆角	101
197. 海米拌豆角丁	102
198. 甜面酱拌豆角	102
199. 麻酱拌豆角	103
200. 椒油炆豆角	103
201. 酸辣甜豆角	104
202. 虾油豆角	104

203. 芝麻豆角丝·····	105
204. 韭花拌豆角·····	105
205. 葱蒜拌豆角丝·····	105
206. 麻辣豆角丁·····	106
207. 土豆拌豆角·····	106
208. 糖拌豆角丝·····	107
209. 五香豆角丁·····	107
210. 拌刀豆丝·····	107
211. 多味扁豆·····	108
十八、黄瓜类	
212. 蒜泥拌黄瓜丝·····	109
213. 脆辣黄瓜条·····	109
214. 拌蓑衣黄瓜·····	110
215. 姜末拌黄瓜·····	110
216. 油激黄瓜·····	111
217. 三味黄瓜·····	111
218. 辣椒炆黄瓜·····	112
219. 拌黄瓜·····	112
220. 麻酱拌黄瓜·····	113
221. 酸辣黄瓜条·····	113
222. 芝麻黄瓜条·····	114
223. 椒油二丁·····	114
224. 黄瓜拌水萝卜·····	114
225. 水晶三丁·····	115
226. 炆黄瓜片·····	115
227. 黄瓜拌肉丝·····	116
228. 黄瓜拌海米·····	116
229. 黄瓜拌蟹肉·····	117
230. 黄瓜拌虾皮·····	117

231. 辣油炆黄瓜·····	117
232. 油吃黄瓜条·····	118
233. 黄瓜拌粉丝·····	119
234. 糖醋黄瓜·····	119
235. 甜面酱拌黄瓜丁·····	120
236. 拌黄瓜片·····	120
237. 清拌黄瓜片·····	121
238. 素三丝·····	121
十九、冬瓜类	
239. 凉拌冬瓜条·····	123
240. 蒜酱冬瓜块·····	123
241. 虾皮瓜丝·····	124
242. 泡冬瓜·····	124
243. 酸辣瓜片·····	124
244. 辣油瓜丝·····	125
245. 油拌瓜片·····	125
246. 麻辣冬瓜块·····	126
247. 芝麻瓜丁·····	126
二十、果类	
248. 酱味瓜皮·····	127
249. 凉拌西瓜皮·····	127
250. 拌西瓜瓢·····	128
251. 糖醋瓜皮丝·····	128
252. 椒油西瓜皮·····	129
253. 白梨拌酸菜丝·····	130
254. 糖醋三丝·····	130
255. 糖拌梨丝·····	131
256. 蜜汁鲜桃·····	131
257. 雪花梨片·····	132

258. 京糕拌梨丝	132
259. 拌菠萝土豆丁	132
260. 冰淇淋双色丁	133
261. 糖拌双丝	134
二十一、土豆类	
262. 炆土豆丝	135
263. 土豆泥	135
264. 蒸辣土豆条	136
265. 土豆红椒丝	136
266. 麻辣土豆块	137
267. 雪花菜	137
268. 大酱土豆	137
269. 辣油土豆丁	138
270. 土豆青椒丝	138
271. 土豆拌黄豆	139
272. 土豆拌雪里蕻	139
273. 土豆海带丝	139
274. 土豆芹菜丝	140
275. 拌土豆圆葱丝	140
276. 土豆丝拌菠菜	141
277. 拌红白片	141
278. 土豆沙拉	141
279. 小葱拌土豆丝	142
280. 鸡蛋拌土豆泥	143
281. 青豌豆拌土豆泥	144
282. 番茄山药蛋	144
二十二、藕类	
283. 雪花莲菜	146
284. 芝麻拌藕片	146

285. 椒油炆藕片	147
286. 青红丝拌藕片	147
287. 酸辣藕片	148
288. 姜丝拌藕片	148
289. 葱蒜拌藕片	149
290. 拌三样	149
291. 酸甜藕片	150
二十三、甘蓝、苤兰类	
292. 麻辣甘蓝块	151
293. 虾皮甘蓝丝	151
294. 甜辣丝	152
295. 拌鲜丝	152
296. 酸辣块	152
297. 葱油炆苤兰	153
298. 辣油糖醋苤兰	153
299. 香油拌苤兰	154
300. 椒油苤兰丝	154
301. 酱油苤兰	155
302. 凉拌咸五丁	155
二十四、黄豆、豌豆类	
303. 拌香黄豆	157
304. 油酥黄豆	157
305. 油炸麻辣豆	158
306. 煮五香黄豆	158
307. 糖豆	158
308. 黄豆杂拌	159
309. 卤五香豆	159
310. 煮五香豌豆	160
311. 虾油豌豆	160

二十五、蚕豆类

312. 蒜泥拌蚕豆…………… 162
313. 麻辣蚕豆…………… 162
314. 葱香蚕豆…………… 163
315. 蚕豆松…………… 163
316. 油炸开花豆…………… 163
317. 酸甜蚕豆…………… 164
318. 香油拌蚕豆…………… 164
319. 洋葱拌蚕豆…………… 165
320. 拌蚕豆沙…………… 166

二十六、花生类

321. 卤花生…………… 167
322. 椒盐拌花生米…………… 168
323. 糖拌花生米…………… 168
324. 煮五香花生米…………… 168
325. 琥珀花生…………… 169
326. 五香茶花生…………… 169
327. 五香花生…………… 170
328. 脆甜花生米…………… 170
329. 黄瓜丁拌花生米…………… 171

二十七、豆芽类

330. 拌绿豆芽之一…………… 172
331. 拌绿豆芽之二…………… 172
332. 拌绿豆芽之三…………… 173
333. 拌绿豆芽之四…………… 173
334. 炆绿豆芽…………… 174
335. 绿豆芽拌蛋皮丝…………… 174
336. 绿豆芽拌干丝…………… 175
337. 香糟豆芽…………… 175

二十八、虾类

338. 油爆虾…………… 176
339. 黄瓜拌虾片…………… 176
340. 椿芽拌虾…………… 177
341. 芥末拌虾仁…………… 178
342. 椒油炆虾片…………… 178
343. 椒盐卤虾片…………… 179

二十九、海蜇类

344. 拌蜇皮之一…………… 180
345. 拌蜇皮之二…………… 180
346. 拌蜇皮之三…………… 181
347. 炆海蜇丝…………… 182
348. 拌海蜇头…………… 182
349. 海蜇丝拌海米…………… 183
350. 海蜇皮拌萝卜丝…………… 183

三十、海带类

351. 粉丝拌海带丝…………… 185
352. 香干拌海带丝…………… 185
353. 蛋皮海带卷…………… 186
354. 椒油炆海带丝…………… 186
355. 多味海带…………… 187
356. 蟹味青丝…………… 187

三十一、海螺类

357. 香菜拌海螺…………… 188
358. 姜末拌海螺…………… 189

三十二、粉丝、粉皮类

359. 黄瓜拌粉丝…………… 190
360. 凉拌粉丝…………… 190
361. 海带拌粉丝…………… 191

362. 青菜拌粉丝·····	191	390. 肉末拌豆腐·····	205
363. 什锦粉丝·····	192	391. 豆腐拌鸡肫肝片·····	205
364. 芝麻酱拌粉丝·····	192	392. 腰片拌豆腐·····	206
365. 黄瓜拌粉皮·····	193	393. 肉松拌豆腐·····	206
366. 瘦肉拌粉皮·····	193	394. 虾皮豆腐·····	207
367. 芥末粉皮·····	194	395. 辣油拌豆腐·····	207
368. 香菇素拌粉皮·····	194	396. 大葱拌干丝·····	208
369. 蒜泥拌凉粉·····	195	397. 拌红白绿·····	208
370. 多味凉粉·····	196	398. 黄瓜拌豆腐丝·····	209
三十三、豆腐类		399. 菠菜拌豆腐皮·····	209
371. 生拌豆腐·····	197	400. 虾皮香干·····	210
372. 韭菜花拌豆腐·····	197	401. 花生米拌干丁·····	210
373. 水晶豆腐·····	198	402. 芹菜拌豆腐干·····	211
374. 盐水豆腐·····	198	403. 凉拌三丝·····	211
375. 麻酱拌豆腐·····	198	404. 拌三皮丝·····	212
376. 小葱拌豆腐·····	199	405. 腐乳汁豆腐松·····	212
377. 圆葱拌豆腐·····	199	406. 糟豆腐·····	213
378. 香椿拌豆腐·····	200	407. 小辣椒拌南豆腐·····	214
379. 菠菜拌豆腐·····	200	408. 榨菜末拌豆腐·····	214
380. 芹菜拌豆腐·····	201	409. 枸杞头拌豆腐·····	215
381. 甜面酱拌豆腐·····	201	410. 油盐豆腐·····	215
382. 尖椒拌豆腐·····	202	411. 甜酱拌豆腐·····	216
383. 红油拌豆腐·····	202	412. 香干拌芹菜叶·····	216
384. 莴笋拌豆腐·····	202	413. 油菜叶拌豆丝·····	217
385. 番茄拌豆腐·····	203	414. 青椒拌豆片·····	218
386. 椒油拌豆腐·····	203	415. 海米拌豆丝·····	218
387. 松花蛋拌豆腐·····	204	416. 香干拌核桃丁·····	219
388. 咸蛋拌豆腐·····	204	417. 香干拌马兰头·····	219
389. 玛瑙豆腐·····	205	418. 熏干拌苦瓜丝·····	220

419.拌双丝·····	220
420.鲜汤烫干丝·····	221
421.白菜心拌干丝·····	221
422.芹菜拌腐竹·····	222
423.青椒拌干丝·····	222
424.绿豆芽拌干丝·····	223
425.榨菜拌腐皮·····	223
426.肉丝拌腐皮·····	224
427.鸡丝拌干丝·····	224
428.花生拌豆腐干·····	225
429.豆腐干拌云豆角·····	226
430.大蒜豆腐·····	226
431.青椒拌豆腐·····	227
432.海米拌豆腐·····	227
433.蜜汁干尖·····	228
三十四、猪肉类	
434.白切肉·····	229
435.凉拌白肉·····	229
436.酸菜拌白肉·····	230
437.粉皮拌白肉·····	230
438.黄瓜拌白肉·····	231
439.炆青椒肉丝·····	231
440.拌肉丝菠菜·····	232
441.黄瓜拌肉丝·····	233
442.肉丝拌粉皮·····	233
443.熏猪肉·····	234
444.卤肉·····	234
445.肉炒拉皮·····	235
446.清拌里脊丝·····	236

447.滑炆里脊丝·····	236
448.叉烧肉·····	237
449.拌肘花·····	238
450.压肉·····	238
451.炆蒜薹猪舌·····	239
452.拌口条·····	239
453.拌猪耳·····	240
454.拌皮丝·····	240
455.皮冻·····	241
456.酱排骨·····	241
457.拌猪心·····	242
458.拌肺片·····	242
459.拌肝片·····	243
460.拌猪肝·····	243
461.猪肝拌菠菜·····	243
462.红油拌肝花·····	244
463.猪肝拌黄瓜·····	244
464.拌腰片·····	245
465.卤腰片·····	245
466.炆腰花·····	246
467.拌腰片·····	246
468.腰片拌生菜·····	247
469.韭黄拌腰丝·····	248
470.凉拌白肚·····	248
471.拌肚丝·····	249
472.拌肚条·····	249
473.肚丝拉皮·····	249
474.花生仁拌肚丁·····	250
475.椿芽拌肚丝·····	250