



¥19.80

轻松学做菜丛书

Bancai

# 简易拌菜



饮食生活编委会◎编  
吉林科学技术出版社

# 拌菜

## 简易

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

简易拌菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5578-0005-5

I. ①简… II. ①饮… III. ①凉菜—菜谱 IV.  
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285342号

# 简易拌菜



主 编 饮食生活编委会  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 张伟泽  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 10  
印 数 1—5 700册  
版 次 2016年1月第1版  
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0005-5

定 价 19.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

## 简易拌菜

轻松学做菜

## 下厨须知

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 常见食材刀工处理 | 10 | 菌菇·豆制品   | 16 |
| 蔬菜类      | 10 | 拌菜常用调味汁  | 18 |
| 肉类       | 14 | 拌菜常用“拌法” | 20 |
| 水产类      | 14 |          |    |

Part 1  
蔬菜

|        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|
| 农家手撕菜  | 22 | 红油蕨菜   | 29 |
| 柠檬拌白菜  | 23 | 炆拌三丝   | 30 |
| 朝鲜族辣菜  | 23 | 碧绿脆笋   | 31 |
| 什锦白菜丝  | 23 | 玻璃笋片   | 31 |
| 八宝菠菜   | 24 | 葱油鲜笋   | 31 |
| 凉拌菠菜   | 24 | 三鲜拌春笋  | 32 |
| 菠菜拌豆腐皮 | 24 | 胡萝卜拌青笋 | 32 |
| 炆拌芥蓝   | 25 | 花椒莴笋丝  | 32 |
| 芥菜甘蓝丝  | 25 | 枸杞鲜藕   | 33 |
| 葱椒炆茭白  | 26 | 莲藕拌蕨菜  | 33 |
| 肉丝拌茭白  | 26 | 黄豆拌雪里蕻 | 34 |
| 泡菜     | 27 | 拌雪菜    | 34 |
| 肉丝拌芹菜  | 28 | 麻酱素什锦  | 35 |
| 红椒西芹   | 28 | 川椒炆黄瓜  | 36 |
| 脆芹拌腐竹  | 28 | 脆嫩黄瓜   | 36 |
| 百合拌番茄  | 29 | 黄瓜拌豆干  | 36 |

|         |    |        |    |
|---------|----|--------|----|
| 葱油拌黄豆芽  | 37 | 生菜沙拉   | 46 |
| 绿豆芽拌椒丝  | 37 | 红油土豆丝  | 47 |
| 蒜泥茄子    | 38 | 什锦土豆丝  | 47 |
| 酱萝卜条    | 39 | 芹菜拌土豆丝 | 47 |
| 老醋三脆    | 39 | 凉拌茼蒿   | 48 |
| 辣拌萝卜干   | 39 | 蒜蓉拌茼蒿  | 48 |
| 海米萝卜丝   | 40 | 麻酱拌茼蒿  | 48 |
| 红油萝卜丝   | 40 | 凉拌豌豆苗  | 49 |
| 三色泡菜    | 40 | 豉油炆豆苗  | 49 |
| 红油拌四丝   | 41 | 爽口冬瓜条  | 50 |
| 拌青菜     | 41 | 银杏凉瓜   | 50 |
| 葱油拌苦瓜   | 42 | 爽口老虎菜  | 51 |
| 怪味苦瓜    | 42 | 双椒拌薯丝  | 52 |
| 桔梗      | 43 | 虾油拌椒丝  | 52 |
| 椒盐拌花生米  | 44 | 海米拌双椒  | 52 |
| 花生胡萝卜丁  | 44 | 炆拌荷兰豆  | 53 |
| 香菜花生拌卤干 | 44 | 椒条荷兰豆  | 53 |
| 姜汁拌空心菜  | 45 | 什锦大拌菜  | 54 |
| 凉拌空心菜   | 45 |        |    |



## Part 2

## 畜肉

|        |    |       |    |
|--------|----|-------|----|
| 蒜泥白肉   | 56 | 麻辣口条  | 63 |
| 凉拌什锦肉丝 | 57 | 拌口条   | 63 |
| 白切肉    | 57 | 京葱拌耳丝 | 64 |
| 粉皮拌白肉  | 57 | 蒜泥耳片  | 65 |
| 滑炆里脊丝  | 58 | 豉辣猪耳  | 65 |
| 拌五丁    | 58 | 红油猪耳片 | 65 |
| 凉拌碎肉   | 58 | 椒麻猪舌  | 66 |
| 红油猪肉皮  | 59 | 醋椒浸牛舌 | 66 |
| 麻辣皮丝   | 59 | 沙拉牛舌  | 66 |
| 麻辣牛蹄筋  | 60 | 黄瓜拌猪心 | 67 |
| 猪蹄筋拌青笋 | 60 | 拌猪心片  | 67 |
| 红油猪蹄筋  | 61 | 翡翠拌腰花 | 68 |
| 拌肚丝    | 62 | 炆拌腰条  | 68 |
| 肚丝拉皮   | 62 | 白果炆腰花 | 69 |
| 姜汁鲜笋肚片 | 62 | 灯影牛肉丝 | 70 |

|        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|
| 腱子肉拌黄瓜 | 70 | 酱肉拌豇豆  | 78 |
| 干拌牛肉   | 70 | 白切兔块   | 78 |
| 芥末拌牛肉  | 71 | 萝卜干拌兔丁 | 78 |
| 麻辣牛肉   | 71 | 榨菜拌牛杂  | 79 |
| 炆拌牛百叶  | 72 | 夫妻肺片   | 79 |
| 生拌牛百叶  | 73 | 咖喱拌牛柳  | 80 |
| 油泡百叶   | 73 | 腰丝拌野菜  | 81 |
| 香菜拌牛肚丝 | 73 | 蕨香嫩腰丝  | 81 |
| 麻辣蹄筋   | 74 | 炆羊腰苦瓜  | 81 |
| 拌牛蹄    | 74 | 蒜泥羊肚   | 82 |
| 红油牛蹄筋  | 74 | 辣拌羊肚   | 82 |
| 三鲜拌牛腱  | 75 | 芹菜炆肚丝  | 82 |
| 芹黄拌牛肉  | 75 | 手把羊肉   | 83 |
| 红油牛耳   | 76 | 凉拌羊肉丝  | 83 |
| 辣拌牛板筋  | 76 | 狗肉拌豇豆  | 84 |
| 凉拌牛板筋  | 77 | 凉拌赛狗肉  | 84 |



## Part 3 禽蛋

|        |    |         |     |
|--------|----|---------|-----|
| 棒棒鸡丝   | 86 | 凉瓜鸡片    | 95  |
| 陈皮鸡丝   | 87 | 盐水鸡片    | 95  |
| 鸡丝青笋   | 87 | 富贵鸡片    | 95  |
| 芥辣鸡丝   | 87 | 芥末鸡条    | 96  |
| 美味鸡丝   | 88 | 凉粉鸡条    | 96  |
| 冻粉拌鸡丝  | 88 | 怪味鸡块    | 96  |
| 椒麻鸡丁   | 88 | 青椒炆拌鸡   | 97  |
| 银芽鸡丝   | 89 | 青苹果鸡肉沙拉 | 97  |
| 鸡丁拌四季豆 | 89 | 麻辣鸡胗    | 98  |
| 姜葱手撕鸡  | 90 | 盐水鸡胗花   | 98  |
| 白切鸡    | 90 | 香葱拌鸡胗   | 99  |
| 口水鸡    | 91 | 五彩拌鸡粒   | 100 |
| 蒜蓉凤爪   | 92 | 春笋白拌鸡   | 100 |
| 鱼雪凤爪   | 92 | 竹笋剁椒鸡   | 100 |
| 辣椒泡凤爪  | 92 | 红油嫩鸡    | 101 |
| 红油拌鸭掌  | 93 | 玫瑰手撕鸡   | 101 |
| 泡椒鸭掌   | 93 | 熏拌鸭肠    | 102 |
| 芥末鸭掌   | 94 | 雪辣鸭舌    | 103 |

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 豆瓣拌鸭舌  | 103 | 鸡蛋沙拉    | 107 |
| 麻辣鸭舌   | 103 | 青椒拌皮蛋   | 108 |
| 甜椒鸭丝   | 104 | 蒜泥鸡蛋    | 108 |
| 菠萝拌鸭块  | 104 | 益阳子姜皮蛋  | 108 |
| 卤鸭片    | 104 | 韭菜花炆松花蛋 | 109 |
| 香菜拌鹅肫  | 105 | 皮蛋豆花    | 109 |
| 腰果鹅肝   | 105 | 三丝拌黄菜   | 110 |
| 醋姜拌松花蛋 | 106 | 风味松花蛋   | 110 |
| 菜薹炆皮蛋  | 106 |         |     |



## Part 4 水产

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 拌鱼丝     | 112 | 泡椒鲜虾    | 123 |
| 姜拌鱼丝    | 113 | 菠萝沙拉拌鲜贝 | 124 |
| 果味鱼丝    | 113 | 贝尖拌双瓜   | 124 |
| 凉拌鱼丝    | 113 | 大蒜菠菜拌蛤仁 | 125 |
| 泡菜鱼片    | 114 | 清拌鱿鱼丝   | 126 |
| 生鱼片     | 114 | 五味萝卜浸鱿鱼 | 126 |
| 凉拌鱼片    | 114 | 鱿鱼拌黄瓜   | 126 |
| 腐乳鱼条    | 115 | 五香海带丝   | 127 |
| 茄汁鱼块    | 115 | 炆拌海带丝   | 127 |
| 大葱银鱼干   | 116 | 凉拌海带    | 128 |
| 黄鱼沙拉    | 116 | 拌海蜇皮    | 129 |
| 时蔬三文鱼沙拉 | 117 | 彩色海蜇丝   | 129 |
| 辣腌明太鱼   | 118 | 海蜇萝卜丝   | 129 |
| 咸鱼拌毛豆   | 118 | 黄瓜拌海蜇丝  | 130 |
| 银丝三文鱼   | 118 | 鸡丝海蜇    | 130 |
| 拌鱼皮     | 119 | 北极贝拌西芹  | 130 |
| 五彩鱼皮    | 119 | 苦瓜拌蜆头   | 131 |
| 竹笋鳝鱼    | 120 | 芥末北极贝   | 131 |
| 橄榄菜拌鳝丝  | 121 | 拌海螺     | 132 |
| 什锦鳝丝    | 121 | 香菜拌海螺   | 132 |
| 温拌脆鳝    | 121 | 双椒拌螺丁   | 133 |
| 芥末虾仁    | 122 | 三丝拌蛭子   | 134 |
| 黄瓜炆虾片   | 122 | 鲜蛭黄瓜萝卜泥 | 134 |
| 生炆条虾    | 122 | 青瓜拌海螺   | 134 |
| 虾仁辣粉丝   | 123 | 温拌蛭黄    | 135 |

|       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| 葱油海螺  | 135 | 五彩拌鲍丝 | 137 |
| 香葱拌毛蚶 | 136 | 蒜泥海参  | 138 |
| 香芹拌墨斗 | 137 | 海参拌韭菜 | 138 |
| 温拌鲍鱼  | 137 | 凉拌海兔  | 138 |



## Part 5

# 豆 菌

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 西芹拌香干   | 140 | 炆拌金针菇   | 154 |
| 豆干拌四季豆  | 141 | 双笋拌金针蘑  | 154 |
| 花生米拌豆干  | 141 | 红椒拌金菇   | 155 |
| 拌豆干葱丝   | 141 | 五彩金针菇   | 155 |
| 香椿拌豆腐   | 142 | 韭黄木耳拌虾丝 | 156 |
| 小葱拌豆腐   | 142 | 菊花香菇    | 157 |
| 小辣椒拌南豆腐 | 142 | 香菇泡菜    | 157 |
| 凉拌豆腐    | 143 | 肉芽拌菇丝   | 157 |
| 肉末拌豆腐   | 143 | 香炆蘑菇    | 158 |
| 十香拌菜    | 144 | 胡萝卜炆冬菇  | 158 |
| 葱油干豆腐   | 144 | 凉拌鲜菇    | 158 |
| 青菜拌干豆腐  | 145 | 肉丝拉皮    | 159 |
| 芹菜拌腐竹   | 146 | 榨菜凉粉    | 159 |
| 葱油腐竹    | 146 |         |     |
| 炆拌三彩腐竹  | 146 |         |     |
| 凉拌三皮丝   | 147 |         |     |
| 肉丝拌腐皮   | 147 |         |     |
| 葱油拌双耳   | 148 |         |     |
| 海米拌木耳   | 149 |         |     |
| 家常木耳    | 149 |         |     |
| 老醋拌木耳丝  | 149 |         |     |
| 蚕豆炆木耳   | 150 |         |     |
| 双色木耳    | 150 |         |     |
| 木耳蘸辣根   | 150 |         |     |
| 香葱炆木耳   | 151 |         |     |
| 柠檬银耳浸凉瓜 | 151 |         |     |
| 草菇伴双花   | 152 |         |     |
| 葱油草菇    | 152 |         |     |
| 肉丝拌平菇   | 153 |         |     |
| 辣味金针菇   | 154 |         |     |

★ 本书计量单位:

1小匙=5克      1大匙=15克

1杯=240毫升

# 拌 简易菜

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

简易拌菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5578-0005-5

I. ①简… II. ①饮… III. ①凉菜—菜谱 IV.  
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285342号

# 简易拌菜



主 编 饮食生活编委会  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 张伟泽  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 10  
印 数 1—5 700册  
版 次 2016年1月第1版  
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0005-5

定 价 19.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



## Foreword 前言

一日三餐是人们日常生活中最重要的组成部分。妈妈亲手做的家常饭菜不仅为家人提供日常所需的各种营养，还对自己的家庭生活起着不可估量的“调节”作用。妈妈做的菜永远是最好吃的菜，让妈妈亲手做出的味道播撒进每个人的生命之中。妈妈的手，只为那记忆中的味道！

轻松学做菜系列丛书在满足人们日常饮食需要的同时，更注重膳食的平衡和营养搭配，精心为读者挑选了多款简单快捷、营养均衡、适宜家庭操作的美味佳肴，分为《家常菜》《家常小炒》《滋补汤煲》《过瘾川菜》《简易拌菜》《家常酱卤菜》《巧手做主食》《家常米粥》8本。

本系列丛书突出菜谱的实用性、简洁性和阅读性，每道菜肴不仅配有精美图片，还介绍了菜肴的口味和操作时间等内容，针对典型菜例的制作配以分解图片说明，使读者更加直观地掌握菜肴的烹饪方法，烹调出满足全家人不同口味需要的健康佳肴。

希望轻松学做菜系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



饮食生活编委会



# Contents

## 目录



## 简易拌菜

轻松学做菜

### 下厨须知

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 常见食材刀工处理 | 10 | 菌菇·豆制品   | 16 |
| 蔬菜类      | 10 | 拌菜常用调味汁  | 18 |
| 肉类       | 14 | 拌菜常用“拌法” | 20 |
| 水产类      | 14 |          |    |

## Part 1 蔬菜



|        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|
| 农家手撕菜  | 22 | 红油蕨菜   | 29 |
| 柠檬拌白菜  | 23 | 炔拌三丝   | 30 |
| 朝鲜族辣菜  | 23 | 碧绿脆笋   | 31 |
| 什锦白菜丝  | 23 | 玻璃笋片   | 31 |
| 八宝菠菜   | 24 | 葱油鲜笋   | 31 |
| 凉拌菠菜   | 24 | 三鲜拌春笋  | 32 |
| 菠菜拌豆腐皮 | 24 | 胡萝卜拌青笋 | 32 |
| 炔拌芥蓝   | 25 | 花椒莴笋丝  | 32 |
| 芥菜甘蓝丝  | 25 | 枸杞鲜藕   | 33 |
| 葱椒炔茭白  | 26 | 莲藕拌蕨菜  | 33 |
| 肉丝拌茭白  | 26 | 黄豆拌雪里蕻 | 34 |
| 泡菜     | 27 | 拌雪菜    | 34 |
| 肉丝拌芹菜  | 28 | 麻酱素什锦  | 35 |
| 红椒西芹   | 28 | 川椒炔黄瓜  | 36 |
| 脆芹拌腐竹  | 28 | 脆嫩黄瓜   | 36 |
| 百合拌番茄  | 29 | 黄瓜拌豆干  | 36 |

|         |    |        |    |
|---------|----|--------|----|
| 葱油拌黄豆芽  | 37 | 生菜沙拉   | 46 |
| 绿豆芽拌椒丝  | 37 | 红油土豆丝  | 47 |
| 蒜泥茄子    | 38 | 什锦土豆丝  | 47 |
| 酱萝卜条    | 39 | 芹菜拌土豆丝 | 47 |
| 老醋三脆    | 39 | 凉拌茼蒿   | 48 |
| 辣拌萝卜干   | 39 | 蒜蓉拌茼蒿  | 48 |
| 海米萝卜丝   | 40 | 麻酱拌茼蒿  | 48 |
| 红油萝卜丝   | 40 | 凉拌豌豆苗  | 49 |
| 三色泡菜    | 40 | 豉油炆豆苗  | 49 |
| 红油拌四丝   | 41 | 爽口冬瓜条  | 50 |
| 拌青菜     | 41 | 银杏凉瓜   | 50 |
| 葱油拌苦瓜   | 42 | 爽口老虎菜  | 51 |
| 怪味苦瓜    | 42 | 双椒拌薯丝  | 52 |
| 桔梗      | 43 | 虾油拌椒丝  | 52 |
| 椒盐拌花生米  | 44 | 海米拌双椒  | 52 |
| 花生胡萝卜丁  | 44 | 炆拌荷兰豆  | 53 |
| 香菜花生拌卤干 | 44 | 椒条荷兰豆  | 53 |
| 姜汁拌空心菜  | 45 | 什锦大拌菜  | 54 |
| 凉拌空心菜   | 45 |        |    |



## Part 2

## 畜 肉

|        |    |       |    |
|--------|----|-------|----|
| 蒜泥白肉   | 56 | 麻辣口条  | 63 |
| 凉拌什锦肉丝 | 57 | 拌口条   | 63 |
| 白切肉    | 57 | 京葱拌耳丝 | 64 |
| 粉皮拌白肉  | 57 | 蒜泥耳片  | 65 |
| 滑炆里脊丝  | 58 | 豉辣猪耳  | 65 |
| 拌五丁    | 58 | 红油猪耳片 | 65 |
| 凉拌碎肉   | 58 | 椒麻猪舌  | 66 |
| 红油猪肉皮  | 59 | 醋椒浸牛舌 | 66 |
| 麻辣皮丝   | 59 | 沙拉牛舌  | 66 |
| 麻辣牛蹄筋  | 60 | 黄瓜拌猪心 | 67 |
| 猪蹄筋拌青笋 | 60 | 拌猪心片  | 67 |
| 红油猪蹄筋  | 61 | 翡翠拌腰花 | 68 |
| 拌肚丝    | 62 | 炆拌腰条  | 68 |
| 肚丝拉皮   | 62 | 白果炆腰花 | 69 |
| 姜汁鲜笋肚片 | 62 | 灯影牛肉丝 | 70 |

|        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|
| 腱子肉拌黄瓜 | 70 | 酱肉拌豇豆  | 78 |
| 干拌牛肉   | 70 | 白切兔块   | 78 |
| 芥末拌牛肉  | 71 | 萝卜干拌兔丁 | 78 |
| 麻辣牛肉   | 71 | 榨菜拌牛杂  | 79 |
| 炆拌牛百叶  | 72 | 夫妻肺片   | 79 |
| 生拌牛百叶  | 73 | 咖喱拌牛柳  | 80 |
| 油泡百叶   | 73 | 腰丝拌野菜  | 81 |
| 香菜拌牛肚丝 | 73 | 蕨香嫩腰丝  | 81 |
| 麻辣蹄筋   | 74 | 炆羊腰苦瓜  | 81 |
| 拌牛蹄    | 74 | 蒜泥羊肚   | 82 |
| 红油牛蹄筋  | 74 | 辣拌羊肚   | 82 |
| 三鲜拌牛腱  | 75 | 芹菜炆肚丝  | 82 |
| 芹黄拌牛肉  | 75 | 手把羊肉   | 83 |
| 红油牛耳   | 76 | 凉拌羊肉丝  | 83 |
| 辣拌牛板筋  | 76 | 狗肉拌豇豆  | 84 |
| 凉拌牛板筋  | 77 | 凉拌赛狗肉  | 84 |



|        |    |         |     |
|--------|----|---------|-----|
| 棒棒鸡丝   | 86 | 凉瓜鸡片    | 95  |
| 陈皮鸡丝   | 87 | 盐水鸡片    | 95  |
| 鸡丝青笋   | 87 | 富贵鸡片    | 95  |
| 芥辣鸡丝   | 87 | 芥末鸡条    | 96  |
| 美味鸡丝   | 88 | 凉粉鸡条    | 96  |
| 冻粉拌鸡丝  | 88 | 怪味鸡块    | 96  |
| 椒麻鸡丁   | 88 | 青椒炆拌鸡   | 97  |
| 银芽鸡丝   | 89 | 青苹果鸡肉沙拉 | 97  |
| 鸡丁拌四季豆 | 89 | 麻辣鸡胗    | 98  |
| 姜葱手撕鸡  | 90 | 盐水鸡胗花   | 98  |
| 白切鸡    | 90 | 香葱拌鸡胗   | 99  |
| 口水鸡    | 91 | 五彩拌鸡粒   | 100 |
| 蒜蓉凤爪   | 92 | 春笋白拌鸡   | 100 |
| 鱼雪凤爪   | 92 | 竹笋剁椒鸡   | 100 |
| 辣椒泡凤爪  | 92 | 红油嫩鸡    | 101 |
| 红油拌鸭掌  | 93 | 玫瑰手撕鸡   | 101 |
| 泡椒鸭掌   | 93 | 熏拌鸭肠    | 102 |
| 芥末鸭掌   | 94 | 雪辣鸭舌    | 103 |

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 豆瓣拌鸭舌  | 103 | 鸡蛋沙拉    | 107 |
| 麻辣鸭舌   | 103 | 青椒拌皮蛋   | 108 |
| 甜椒鸭丝   | 104 | 蒜泥鸡蛋    | 108 |
| 菠萝拌鸭块  | 104 | 益阳子姜皮蛋  | 108 |
| 卤鸭片    | 104 | 韭菜花炆松花蛋 | 109 |
| 香菜拌鹅肫  | 105 | 皮蛋豆花    | 109 |
| 腰果鹅肝   | 105 | 三丝拌黄菜   | 110 |
| 醋姜拌松花蛋 | 106 | 风味松花蛋   | 110 |
| 菜薹炆皮蛋  | 106 |         |     |



|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 拌鱼丝     | 112 | 泡椒鲜虾    | 123 |
| 姜拌鱼丝    | 113 | 菠萝沙拉拌鲜贝 | 124 |
| 果味鱼丝    | 113 | 贝尖拌双瓜   | 124 |
| 凉拌鱼丝    | 113 | 大蒜菠菜拌蛤仁 | 125 |
| 泡菜鱼片    | 114 | 清拌鱿鱼丝   | 126 |
| 生鱼片     | 114 | 五味萝卜浸鱿鱼 | 126 |
| 凉拌鱼片    | 114 | 鱿鱼拌黄瓜   | 126 |
| 腐乳鱼条    | 115 | 五香海带丝   | 127 |
| 茄汁鱼块    | 115 | 炆拌海带丝   | 127 |
| 大葱银鱼干   | 116 | 凉拌海带    | 128 |
| 黄鱼沙拉    | 116 | 拌海蜇皮    | 129 |
| 时蔬三文鱼沙拉 | 117 | 彩色海蜇丝   | 129 |
| 辣腌明太鱼   | 118 | 海蜇萝卜丝   | 129 |
| 咸鱼拌毛豆   | 118 | 黄瓜拌海蜇丝  | 130 |
| 银丝三文鱼   | 118 | 鸡丝海蜇    | 130 |
| 拌鱼皮     | 119 | 北极贝拌西芹  | 130 |
| 五彩鱼皮    | 119 | 苦瓜拌蜇头   | 131 |
| 竹笋鳝鱼    | 120 | 芥末北极贝   | 131 |
| 橄榄菜拌鳝丝  | 121 | 拌海螺     | 132 |
| 什锦鳝丝    | 121 | 香菜拌海螺   | 132 |
| 温拌脆鳝    | 121 | 双椒拌螺丁   | 133 |
| 芥末虾仁    | 122 | 三丝拌蛭子   | 134 |
| 黄瓜炆虾片   | 122 | 鲜蛭黄瓜萝卜泥 | 134 |
| 生炆条虾    | 122 | 青瓜拌海螺   | 134 |
| 虾仁辣粉丝   | 123 | 温拌蛎黄    | 135 |

|       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| 葱油海螺  | 135 | 五彩拌鲍丝 | 137 |
| 香葱拌毛蚶 | 136 | 蒜泥海参  | 138 |
| 香芹拌墨斗 | 137 | 海参拌韭菜 | 138 |
| 温拌鲍鱼  | 137 | 凉拌海兔  | 138 |



## Part 5

# 豆 菌

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 西芹拌香干   | 140 | 炆拌金针菇   | 154 |
| 豆干拌四季豆  | 141 | 双笋拌金针蘑  | 154 |
| 花生米拌豆干  | 141 | 红椒拌金菇   | 155 |
| 拌豆干葱丝   | 141 | 五彩金针菇   | 155 |
| 香椿拌豆腐   | 142 | 韭黄木耳拌虾丝 | 156 |
| 小葱拌豆腐   | 142 | 菊花香菇    | 157 |
| 小辣椒拌南豆腐 | 142 | 香菇泡菜    | 157 |
| 凉拌豆腐    | 143 | 肉芽拌菇丝   | 157 |
| 肉末拌豆腐   | 143 | 香炆蘑菇    | 158 |
| 十香拌菜    | 144 | 胡萝卜炆冬菇  | 158 |
| 葱油干豆腐   | 144 | 凉拌鲜菇    | 158 |
| 青菜拌干豆腐  | 145 | 肉丝拉皮    | 159 |
| 芹菜拌腐竹   | 146 | 榨菜凉粉    | 159 |
| 葱油腐竹    | 146 |         |     |
| 炆拌三彩腐竹  | 146 |         |     |
| 凉拌三皮丝   | 147 |         |     |
| 肉丝拌腐皮   | 147 |         |     |
| 葱油拌双耳   | 148 |         |     |
| 海米拌木耳   | 149 |         |     |
| 家常木耳    | 149 |         |     |
| 老醋拌木耳丝  | 149 |         |     |
| 蚕豆炆木耳   | 150 |         |     |
| 双色木耳    | 150 |         |     |
| 木耳蘸辣根   | 150 |         |     |
| 香葱炆木耳   | 151 |         |     |
| 柠檬银耳浸凉瓜 | 151 |         |     |
| 草菇伴双花   | 152 |         |     |
| 葱油草菇    | 152 |         |     |
| 肉丝拌平菇   | 153 |         |     |
| 辣味金针菇   | 154 |         |     |

★ 本书计量单位:

1小匙=5克      1大匙=15克

1杯=240毫升



## 下厨须知

