

精选家常菜1088例

精选家常凉菜拌菜

1088例

中国烹饪协会 美食营养
专业委员会 编著

新世界出版社

 真真正正1088道菜!

精选家常菜1088例

精选家常凉菜拌菜

1088例

中国烹饪协会 美食营养
专业委员会 编著



图书在版编目(CIP)数据

精选家常凉菜拌菜1088例/中国烹饪协会美食营养专业委员会编著.—北京:新世界出版社,2010.1

(精选家常菜1088例)

ISBN 978-7-80187-438-2

I.精… II.中… III.凉菜-菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221052号

精选家常凉菜拌菜1088例

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司
WWW.TANGMARK.COM

作者: 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

责任编辑: 杜力

特约编辑: 刘颖 杨娇

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 周晓鹏

图片编辑: 黎丽 梁思思 姜琦 李子健 徐婷 赵佳赫

摄影师: 金鑫 姜琦 耿欣 李朝阳 王大龙 于笑 朱献珍

菜品制作: 陈绪荣 高红利 李宝琴 刘康 孙中原 王攀峰

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司 食色堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京威远印刷厂

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 180千字

印张: 14

版次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80187-438-2

定价: 17.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Preface

前言

经过一年多的精心策划和创作，“精选家常菜1088例”丛书终于与大家见面了！成书共10册，每册都有1088道营养菜肴；从1数到1088，每道都是百姓们喜爱的、下馆子常点的菜。

丛书编委会由中国烹饪协会美食营养专业委员会发起并组建。丛书编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，使菜肴保留更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全。特别说明的是，为这套书的出版，编委会所有成员都为丛书付出了巨大努力。更有许多单位和个人提供了莫大的支持和帮助，在此一并致谢。

●感谢CCTV

《天天饮食》是一档集实用性、观赏性、趣味性于一体的专业电视厨艺节目，编辑们跟着大厨学会了不少家常菜、招牌菜、创新菜，并把节目中提到的很多营养知识和烹饪窍门灵活地运用到了菜谱中，使成菜既营养又好吃。

●感谢编委会主审

谢文梅，中国烹饪协会美食营养专业委员会副主任。

●感谢烹饪技术顾问

陈绪荣，国家高级烹饪技师，原CCTV《天天饮食》菜品技术顾问。

●感谢协作拍摄单位

百年荣记饮食文化发展有限公司，食色堂美食摄影工作室，唐人美食职业技能培训学校。



Contents



目录

荤凉菜

卤菜

盐水猪肝

卤猪肝

卤汁猪肚

五彩卤肚

卤水肠头

蚝油辣肥肠

万茜猪蹄

香辣蹄花

卤汁猪蹄

千层脆耳

香卤猪耳

卤猪耳猪嘴

卤煮猪脸

蒜汁猪脸

香卤猪舌

卤猪尾

陕北肘子

五香肘花

夫妻肺片

陈皮牛肉

灯影牛肉

茶香牛腱

怪味牛腱

姜汁牛腱

卤煮牛腿肉

牛肉黄瓜

香辣牛筋

口水牛筋

原汁卤牛肚

香辣肚丝

卤汁牛肝

13

14

椒香牛舌

原汁牛舌

卤煮牛杂

卤水拼盘

手抓羊肉

五香羊肉丁

白切羊肉

手撕驴肉

五香兔肉

15

手撕兔肉

香辣兔肉丝

芹菜兔肉

乡巴佬土鸡

白斩鸡

16

椒盐凉鸡

棒棒鸡丝

钵钵鸡

口水鸡

香卤油鸡

17

卤煮嫩鸡

家乡咸鸡

卤花椒童子鸡

罗汉笋红汤鸡

蒜末凤爪

18

蚝油凤爪

五香卤凤爪

卤鸡腿

卤鸡腿卷

香辣卤鸡心

19

盐水卤鸡胗

盐水鸡肝

五香卤胗肝

卤鸭

20

21

22

23

24

25

26

麻辣鸭脖

香辣鸭掌

广式卤鸭翅

金蛋鸭卷

卤汁胗花

香卤鸭胗

武汉卤鸭肠

香辣卤鸭舌

卤水鸭心

卤煮鹅肉

糖心蛋

阿婆铁蛋

盐水虾

辣味目鱼

香辣剥皮鱼

可乐卤墨鱼

浸菜

白云猪手

醋香猪蹄

糟浸猪尾

香油脆耳

九味白肉

蒜泥肘片

老醋泡肉

白切猪脖肉

酱汁白肉

香椿白肉卷

芝麻猪肉

糟香肚尖

茶香猪心

糟浸猪心

浸猪心

凤凰肠卷

27

28

29

30

31

32

33

东北蒜泥血肠
特色手撕牛肉
香糟牛肚
浸牛肚

浸牛杂
姜汁羊肉
椒麻鸡
葱油鸡
手撕鸡

清凉白切鸡
广东白切鸡
七星芝麻鸡
鸿运发财鸡
天麻手撕鸡

辣椒油鸡块
辣椒油豉鼓鸡
竹笋钵钵鸡
爽口鸡
香糟鸡条

怪味鸡丝
双味鸡腿
泡椒凤爪
白云凤爪
糟浸凤爪

泡菜凤爪
煮鸡翅拌桃仁
湘式掌中宝
糟浸鸭掌
椒麻鸭掌

糟浸鸭胗
香辣鸭胗
泡椒鸭胗
浸腌鸭胗
盐水鸭肝

浸腌鸭舌
五香茶蛋
浸虎皮鸡蛋
茶香鹌鹑蛋
怪味兔肉

浸腌对虾
糟鲜河虾
浸草鱼
五香鱼块
蒜酱腌蛤蜊

余菜

滇味凉白肉
新式蒜泥白肉
焗辣耳片
葱辣猪耳
香辣耳丝

辣椒油猪舌
怪味腰花
椒油腰花
香葱腰花
余拌腰花

醋辣腰花
香辣腰片
余拌腰片
辣椒油腰片
巧手猪肝

余拌肚丝
香芹肚丝
川式腊肠
余拌黄喉
五味牛肉

麻辣牛肚
余拌牛肚
辣椒油牛肚
层层脆牛肚
大蒜牛肚

鲜菊肚丝
酱醋牛肚
余拌金钱肚
酸辣双脆
原味羊肉

葱蒜羊肚
余拌羊杂
辣子羊血
椒麻鸡片
辣椒油鸡丝

余拌鸭肠
魔芋鸭肠
麻辣鸭血
生菜虾片
葱椒鱼片

姜丝拌草鱼
芥味鱼皮
酸辣鱼皮丝

42 芹末蜇丝
醋拌墨鱼

川式墨鱼
纯鲜墨鱼仔
韭菜墨鱼仔
老醋蜇头
余拌海蜇丝

43 蜇丝贡菜
麻辣鳝丝
四味鲍鱼
枸杞鲍鱼片
姜醋螺片

44 椒蓉螺片
葱椒海螺
余拌海螺
双椒响螺片
白灼螺片

45 冰镇油螺
青椒鱿鱼丝
椒油鱿鱼卷
酸辣海参
余拌牡蛎

46 潮式腌黄沙蚬
姜葱蛭子
余拌海兔
青椒笔管
葱拌章鱼

冻菜

水晶猪蹄
顶香肉冻
腰果蹄筋冻
水晶肴肉
马莲肉

水晶肉
水晶肉皮冻
木须晶冻
水晶彩冻
美味肉冻

海苔冻肉
皮冻黄豆
糗豆酱
水晶牛肉
牛肉胶冻

51

52

53

54

55

56

57

58

34

35

36

37

38

39

40

41

48

49

50



目录 Contents

牛筋皮冻	59	太白醉鸡		泰式木瓜拌凤爪	
风味牛筋冻		醉酒鸡翅		菊花鸡胗	
蒜味牛蹄筋		酒醉鲜虾		芥末鸭掌	76
香辣蹄筋冻		醉蟹		爽口鸭条	
五香蹄筋冻		拌菜	68	葱姜鸭条	
香菜黄豆蹄筋冻	60	益补腰花		芹香鸭丝	
水晶牛筋		凉拌猪肝		彩椒鸭胗	
水晶羊羔		豆豉拌猪肝		隋记卤拼	77
葱姜水晶羊肉		麻辣肚丝		豆瓣拌鹅肠	
水晶羊杂		姜汁肚片		姜汁皮蛋	
冻鸡	61	芥末肚丝	69	椒粒皮蛋	
茯苓鸡冻		香辣猪耳		拌酸辣虾	
糟冻鸡翅尖		泡椒耳片		拌油爆虾	78
鸡爪冻		香油拌耳丝		香椿芽拌虾	
冻鸭		香干拌猪耳		洋葱拌虾	
冻鸭掌	62	爽口三丁	70	橘香鱼丁	
水晶鸭舌掌		卤味拼盘		辣拌银鱼	
水晶蛋冻		芥末舌片		芦笋青鱼丝	79
五香兔排冻		熏味拼盘		拌鱼片	
水晶虾		葱拌蹄筋		凉拌鱼皮	
水晶虾仁	63	拌腊肉	71	港式海蜇头	
水晶虾冻		腊肉蚕豆		酸辣海蜇	
冻鲫鱼		湖北凉菜		黄瓜海蜇	80
水晶鱼冻		干拌牛肉		薏米雪菜拌墨鱼	
豆豉鱼冻		酸辣牛肉		三文鱼片	
酱菜	64	醋香牛肉	72	鱼子拌海鲜	
酱香猪嘴		风味麻辣牛肉		凉拌章鱼	
酱猪舌		柿子椒牛肉丝		凉拌鱿鱼	81
酱渍猪肝		葱拌牛肉		咸蚬仔	
酱牛肉		黄瓜牛肉丝		芥末扇贝	
酱牛舌		炆拌牛肉丝	73	瓜香扇贝	
酱香牛肝		双色牛肚		小拌北极贝	
酱羊肉	65	酸辣牛筋		蒸菜	82
五香驴肉		凉拌卤牛筋		干香肉片	
酱渍嫩鸡		干拌牛尾		爽口牛腱	
辣味酱凤爪		豆豉牛肚	74	香糟鸡	
酱鸡肝	66	芥末拌肚丝		辣味过江鸡	
酱鸡胗		怪味鸡块		洋葱鸡	
酱鸭		清香鸡丝		蒸浸鸡腿	83
咸虾豆豉		酸辣鸡片		盐水鸭	
酱汁鲫鱼		芥末鸡	75	川椒香鸭	
醉菜	67	香葱拌鸡丁		飘香鸭脯	
民间老坛子		凉拌小公鸡		花生拌鸭胗	

鸭黄金钱肉
玛瑙蛋
香糟鱼块
糟青鱼干
泰式海鲜

熏菜

烟熏排骨
家常腊肉
熏猪耳
茶叶熏鸡
生熏鱼

烤菜

叉烧肉
蒜香猪脖肉
烤猪排
蛋黄鸡卷
香烤鱼

酥菜

咖喱牛肉干
甜辣牛肉干
香辣鸡翅
麻辣翅根
香酥鲫鱼

湘式火焙鱼
香辣马面鱼
辣子鱼条
豆豉酥鱼
糖醋鱼脯

素凉菜

焯拌菜

香椿拌豆腐
豆腐拌什锦
小葱拌豆腐
凉拌油豆腐
白菜心拌豆腐丝

巧拌四丝
洋葱拌香干
菇菜香干
芹菜拌香干
海带拌腐竹

茼蒿拌腐竹
五彩腐竹
腐竹拌芹菜

84 凉拌木耳瓜丝
木耳荸荠

85 黄花菜拌木耳
莴笋拌木耳
木耳小白菜
芥蓝拌木耳
素拌什锦

86 凉拌木耳菜
合和鸿禧四宝蔬
凉拌金针菇
凉拌金针黄花
荷兰豆金针菇

86 金针菇拌黄瓜丝
荸荠拌香菇
黄豆芽拌香菇
巧拌滑子菇
风味袖珍菇

87 辣椒拌口蘑
西芹拌草菇
茶树菇拌蒜薹
拌黄花菜
八宝菜

88 豉蓉苦瓜
菠萝苦瓜
苦瓜胡萝卜
西芹苦瓜
粉皮拌绿豆芽

89 拌菠萝银粉
什锦掐菜
什锦西芹
90 绿芹红提
拌合菜

91 冰镇玉米笋
银杏百合鲜笋
雪菜拌竹笋
大刀莴笋片
红椒香椿莴笋丝

92 糖醋彩椒
鲜藕雪梨双丝
香菇黄瓜拌莲藕
草莓糖藕
海带三丝

山西小拌菜
蔬果拌菜

93

风味海白菜
青豆拌小白菜
胡萝卜土豆丝

94

102 胡萝卜拌茭白
香脆双丝
豆米萝卜干
凉拌双花
姜汁西兰花

95

103 西兰花鸡腿菇
风味豇豆节
芥末豇豆
拌荷兰豆
荷兰豆拌菊花

96

104 黄豆芽拌荷兰豆
广东拌丝瓜
焯拌南瓜丝
醋熘西葫芦
凉拌苋菜

97

105 风味苦菜
夏果橄榄菜
蕨菜拌春笋
香油贡菜
老醋西湖莼菜

炆拌菜

106 炆拌油菜
炆拌粉丝油菜
竹笋拌油菜
拌瓜子菜心
葱姜炆菜心

98

107 香菇拌菜花
拌菜花三样
麻辣韭菜
一清二白
炆空心菜

99

108 炆白菜
爽口脆白
炆圆白菜
炆拌茼蒿
炆拌油麦菜

100

109 三丝生菜
柿子椒炆芹菜
椒油芹菜
美芹黄豆
葱油胡萝卜西芹

剁椒炆双笋	110	珊瑚黄瓜		凉拌腐竹	
芥油芦笋		拍黄瓜	119	榨菜拌腐竹	
麻辣玉兰片		黄瓜拌杏仁		腐竹三丝	128
炆拌笋丝		水晶黄瓜		香辣油豆	
炆拌琥珀笋		香油小葱		蒜泥豆角	
五彩笋丝	111	拌心里美萝卜		姜汁扁豆	
炆拌土豆丝		凉拌胡萝卜条	120	拌洋葱圈	
小葱拌土豆丝		酸辣萝卜丝		开胃三丝	129
炆仙人掌条		拍水萝卜		酸辣土豆	
香辣苦瓜		香菜红椒拌青萝卜		芹菜拌土豆丝	
鱼香苦瓜	112	花生萝卜干		香脆土豆丝	
双耳炆黄瓜		凉拌韭菜	121	辣豆雪菜	
奇味黄瓜墩		香拌柿子椒丝		辣拌苦瓜	130
凉拌黄瓜		糖醋菜心		香辣槐菜黄豆芽	
蒜片炆黄瓜		果汁白菜心		辣拌芦笋	
香辣黄瓜皮	113	果酱白菜心		辣椒油冬笋	
花椒油炆绿豆芽		多味绿豆芽	122	米椒广东菜心	
麻辣绿豆芽		麻酱油麦菜		蒜蓉茄子	131
椒拌香菇绿豆芽		老醋茼蒿		蒜泥菠菜	
炆柿子椒		凉拌大头菜		姜末拌菠菜	
青椒拌甘蓝丝	114	乡村小菜		姜拌藕片	
蒜蓉芥蓝		三丁拌咸菜	123	酸辣空心菜	
葱丝拌香干		酸辣凉粉		酸辣萝卜冻	132
麻辣香干		生拌仙人掌		开胃萝卜皮	
三丝炆腐竹		西红柿仙人掌		辣拌心里美	
炆口蘑腐竹	115	老醋苦菊		土豆丝拌白菜	
金钱豆泡		辣裙带菜	124	黄豆拌蒜薹	
川式米豆腐		凉拌鱼腥草		木耳拌生菜	133
蒜末拌平菇		韩式拌茼蒿		莴笋拌平菇	
姜丝拌平菇		豆瓣凉皮		榨菜拌苕菜	
葱油金针菇	116	生拌菜篮子		双色菜花	
香菇拌芥菜		芥末拌时蔬	125	海带丝拌白菜丝	
冰雪聪明		红翠大拌菜		芝麻双丝拌海带	134
炆拌双耳		清爽大拌菜		凉拌竹笋黄瓜	
风味木耳		凉拌时蔬		芥末拌黄瓜	
辣椒油海带丝	117	凉拌五毒		黄瓜拌面筋	
凉拌藕片		辣拌菜	126	凉拌黄豆芽	
川北凉粉		香辣豆腐		银芽白菜	135
傣味酸辣豌豆凉粉		辣拌豆皮		木耳白菜片	
炆拌蕨菜		辣子豆皮		双萝卜紫甘蓝	
生拌菜	118	辣椒油素鸡		鱼腥草拌小白菜	
老虎菜		爽口油豆皮		拌水芹菜	
凉拌西红柿		洛南香干	127	洋葱拌西芹	136
辣椒油黄瓜		香干拌青椒丝		清凉三丝	
糖醋黄瓜		辣味香干韭菜花		豉油杭椒	

雪菜拌椒圈		芥末菠菜		蓑衣黄瓜	154
拌莼菜		芥香西芹		泡酸黄瓜	
香拌红椒瓜丝	137	芥香莴笋丝		鲜辣芥菜	
松仁荷兰豆		五香土豆	146	泡嫩芥菜	
爽口花生米		什锦豆腐皮		腌渍芥菜	
酸辣拌蚕豆		五香卤豆干		多味大头菜	155
芥蓝拌腊八豆		五香豆腐皮		四川泡菜	
红椒芹菜双豆丝	138	五香蒜薹		广东泡菜	
胭脂竹笋尖		蜜汁土豆	147	萝卜泡菜	
洋葱拌木耳		鱼香拌茄子		五香萝卜	
腊八豆拌蕨菜		蔬菜卤什锦		云南泡菜	156
椒蓉木耳菜		豆腐丝拌香菜		三色泡菜	
香拌菜	139	紫苏黄瓜		酸辣菜丝	
口蘑拌花生		肉桂粉丝	148	意大利泡菜	
菠菜花生米		多味豆腐		双萝卜泡菜菜	
果仁菠菜		豉油豆腐		西北泡菜	157
口口香		香芹油豆丝		芥末渍莲藕	
盆盆菜		豆芽香芹		泡西红柿	
西芹花生米	140	西芹拌芸豆	149	咖喱菜花	
老陕菜		韭黄干丝		泡嫩菜花	
花生米拌莴笋		香干拌贡菜		冰梅泡苦瓜	158
青椒拌三萝		葱香木耳		水梨辣泡菜	
蕨菜花生米		香菇拌粉皮		泡嫩鲜藕	
花生米拌香菜	141	双茄拌菜	150	泡甜蒜薹	
花生米拌豆腐		西红柿拌茭白		茄子泡菜	
老醋花生米		豌豆拌菜花		泡咸茄子	159
香麻五丁		盐水毛豆		泡辣豇豆	
芝麻拌菠菜		糟香毛豆		椒蒜豇豆	
双笋拌茼蒿	142	泡制菜	151	冰醋四季豆	
冬瓜拌西红柿		咸蒜白菜		红汁山药泡菜	
芝麻酱拌豇豆		椒盐泡菜		腊八蒜	160
芝麻酱拌茄子		朝鲜辣白菜		糖醋蒜	
芝麻拌白萝卜丝		韩国泡菜		香葱泡菜	
核桃木耳	143	简易朝鲜泡菜		元气参汁泡菜	
翠芹拌桃仁		芥末白菜墩	152	紫苏泡菜	
桃仁莴笋丁		泡酸白菜		泡红辣椒	161
核桃仁拌三素		脆嫩菜帮		自制泡椒	
芥蓝核桃仁		咸糖醋菜		醉方腐乳	
杂锦拌桃仁	144	传统泡菜		盐水豆腐	
五彩拌菜		枸杞水泡菜	153	腌韭菜花	
玉米芥蓝拌杏仁		兰州泡菜		咸辣韭菜	162
杏仁苕蓝丝		手撕圆泡菜		腌脆芹菜	
杏仁拌豌豆		双椒泡菜		腌咸口蘑	
西芹腰果	145	黄瓜泡菜		什锦泡菜	
芥油金针菇				简易泡菜	

腌制菜

酸辣圆白菜
酸辣白菜
甜辣白菜
当归泡菜
醋泡白菜胡萝卜

酱油腌菜
珊瑚萝卜
甜酸萝卜条
腌萝卜干
爽口萝卜

酸果
香脆萝卜
腌圆白菜
盐水菜花
红乳菜花

腌西兰花
麻辣茭白
葱椒蓑衣黄瓜
糖酸黄瓜
芝麻黄瓜

香辣黄瓜花生
柠檬黄瓜
三杯酱瓜
黄瓜生菜
八宝黄瓜

双酱芹菜
酸辣百合芹菜
爽口三拼
姜汁芹菜
酱辣茄子

酱渍蒜薹
酱渍豇豆
腌拌辣椒
豆酱苦瓜
芝香苦瓜

果味苦瓜
泡椒木耳
泡椒杏鲍菇
酸辣瓜皮卷
甜酸冬瓜条

橙味山药条
拌笋尖
尖椒苕笋条
橙汁莲藕

163 珊瑚雪莲
泡椒鲜香菇
爽脆佛手瓜
橙汁荸荠
醋泡花生米
酱花生米

164 **蘸汁菜**
芹菜蘸酱
蘸汁空心菜
东北蘸酱菜
甜辣蘸酱菜
165 蘸汁石屏豆腐

冰镇时蔬
爽口芥蓝
冰浸芥蓝
冰爽蜜汁苦瓜
166 冰山君子菜

荤素搭配小菜

畜肉拌菜

167 腰片拌生菜
凉粉拌腰花
豆芽拌猪肝
菠菜拌猪肝
莴笋拌肚丝
怪味拌肚尖

168 香芹猪耳
麻辣耳丝
黄瓜双脆
黄瓜里脊片
麻辣拌肘花
白糖醋三丝

169 东北拉皮
肉丝拌粉皮
五彩大拉皮
竹笋炆黄豆芽
风味土豆泥
秦川凉盘

170 蒜椒拌三丝
XO酱拌丝瓜
肉酱菠菜
香肠拌菠菜
171 蒜泥三丝
果醋拉皮

金针菇火腿丝

172 火腿白菜
火腿拌金菇
凉拌木耳
拌什锦粉丝
凉拌麻辣牛肉

五彩牛肉 181
干香牛肉片
农家牛肉拌菜
香干牛肉丝
牛肉拌苦瓜
海带芦笋拌牛肉

173 香椿茶干 182
牛肉凉粉
板筋西芹
五彩牛肚
香芹金钱肚
莴笋牛肚

174 葱拌羊肉 183
羊肉拌香菜
羊肉拌粉皮
农夫拌兔
萝卜干拌兔丁
彝椒奇味鸡

禽蛋拌菜

175 椒麻鸡丁 184
三油西芹鸡片
多味鸡丝
豆腐鸡丝
海带拌鸡丝
竹笋拌鸡丝

176 莴笋鸡丝 185
葱油鸡丝
胡萝卜拌鸡丝
香菇拌鸡丝
生菜鸡丝
什锦鸡丝

177 柠檬凉拌鸡丝 186
麻酱鸡丝海蜇
翡翠鸡丝
鸡丝石花菜
麻辣鸡肉凉粉
鸡丝粉皮

179 鸡丝凉皮 187
柠檬鸡翅
酸沙凤爪

180

风味凤爪		三文鱼刺身		火腿蔬菜沙拉	
四蔬凤爪		涮椒鳊鱼	195	土豆火腿沙拉	
炆鸡肝		西兰鲑鱼		凯撒沙拉	
泡椒鸡胗拌黄豆	188	鲑鱼三丝		凯隆沙拉	
菠萝拌鸭块		酸辣鲑鱼卷		香煎鸡肉沙拉	
鸭丝拌韭菜		怪味鲜鲑鱼		豆角鸡肉沙拉	203
芥末三白鸭掌		五味萝卜浸鲑鱼		蛋丝沙拉	
泡菜拌鸭胗				芦笋土豆沙拉	
香椿芽拌鸭肠		五彩银针鲑鱼丝	196	秘制土豆沙拉	
		虾仁拌腐竹		什锦土豆沙拉	
凉粉鸭肠	189	虾仁拌苕蓝丝		海鲜沙拉船	
一品鹅肝		芦笋拌虾仁			
茶树菇拌鹅胗		绿茶炆蚕豆虾仁		虾仁沙拉	204
双椒拌鹅胗		虾仁芹菜		时蔬北极虾沙拉	
山椒木耳拌鹅肠				鲜虾芦笋沙拉	
鲜椒拌鹅肠		苦瓜虾仁	197	花样蟹柳沙拉	
		香拌虾仁		金枪鱼土豆沙拉	
鸡蛋拌生菜	190	芥香杂拌		金枪鱼通心粉沙拉	
海带娃娃菜		虾干拌水萝卜			
五彩菠菜		虾皮拌小葱		金枪鱼蔬菜沙拉	205
韭菜拌蛋丝		海米拌菠菜		金枪鱼玉米沙拉	
凉拌三丁				金枪鱼沙拉	
凉拌三丝		凉拌海带丝	198	双色海鲜沙拉	
		海米黄瓜		泰式沙拉	
皮蛋豆腐	191	蚝油拌生菜		鲜贝墨鱼沙拉	
双蛋拌空心菜		家常拌鲍鱼			
咸鸭蛋拌豆腐		碧绿扒鲍片		蔬菜沙拉	206
绿豆芽拌蛋皮丝		蟹肉拌菠菜		翡翠沙拉	
莴笋皮蛋				五彩缤纷沙拉	
香芹拌皮蛋		拌三鲜蜆皮	199	海带芥末沙拉	
		蜆皮拌芹菜		中华风味沙拉	
皮蛋拌茄子	192	群英荟萃		西红柿洋葱沙拉	
果仁皮蛋		苦瓜拌蜆丝		西红柿生菜沙拉	
皮蛋拌瓜条		凉拌海蜆萝卜丝			
家乡豆芽面筋		黄花菜拌海蜆		玉米沙拉	207
肉松皮蛋豆腐				土豆玉米沙拉	
彩拼鹌鹑蛋		豆瓣海蜆头	200	土豆山楂糕沙拉	
		河味蜆头		芥蓝沙拉	
水产拌菜	193	海鲜大拌菜		茄子沙拉	
凉拌鱼丝		冬瓜拌锦丝		南瓜酱汁沙拉	
五彩鱼片		银芽海参			
菠菜鲑鱼		辣椒油杂拌		生菜芦笋沙拉	208
鲑鱼豆苗				生菜黄瓜沙拉	
香柠辣鱼		小白菜拌蛤蜊	201	桂花山药沙拉	
芥末鱼柳		香菜毛蛤蜊		芹菜素肠沙拉	
		老醋黄瓜拌蛤蜊		空心粉沙拉	
香菜银鱼干	194	蛤蜊菠菜		酸奶酪法棍沙拉	
葱拌银鱼		香葱拌海肠			
萝卜丝拌鱼皮		韩式总汇泡菜		果味沙拉	209
鱼皮花生				鲜果沙拉	
芹香鱼皮		荤素沙拉	202	缤纷水果沙拉	
		火腿芦笋沙拉			

瓜果沙拉
草莓沙拉
橘子沙拉
鲜橙蔬果沙拉

樱桃蔬果沙拉
木瓜蔬果沙拉
火龙果蔬果沙拉
芒果蔬果沙拉
果蔗甘蓝沙拉
苹果什蔬沙拉

甜瓜培根沙拉
葡萄鸡丝沙拉
香芒牛柳沙拉
菠萝虾仁沙拉
芒果虾仁沙拉
北极虾蔬果沙拉

水果对虾沙拉
柠檬金丝虾沙拉
果蔬奇妙泰河虾
鱼子水果沙拉盏
海鲜水果沙拉
鲜贝果蔬沙拉

水果拼盘

红酒蜜梨
鲜橙醉雪梨
雪花梨片
京糕梨
蜜汁鲜果
柠檬汁拌苹果

苹果果盘
橙汁苹果丝
冰冻葡萄球
蜜汁鲜桃
红枣黄桃
桂花莲枣

芝麻蜜枣
凉拌青木瓜
苹果柠檬盅
赛海蜇
什锦西瓜盅
冰糖橘子银耳

风味卷菜

蒜汁木瓜肉卷
松花豆皮猪肉卷
鸳鸯雪花卷

210

211

212

213

214

215

216

麻辣毛肚卷
山药香鸡卷
桃杞鸡卷
青豆鸡卷
鸡蛋肉卷

蛋黄如意卷
三鲜蛋卷
椒盐蛋卷
辣喱香鱼卷
如意鱼卷
三鲜萝卜卷
四川豆鱼
如意相思卷

春卷蘸酱
豆皮芥末三丝卷
共和凉菜卷
油辣圆白菜卷
麻辣白菜卷
五丝黄瓜卷
麻辣黄花卷
蜜汁苦瓜卷

特色小吃

酸奶草莓果冻
哈密瓜布丁
燕麦牛奶布丁
胡萝卜果冻
西红柿果冻
彩霞蔬菜冻
山药冰淇淋
冰镇杨枝甘露

西瓜凉糕
荸荠糕
豌豆黄
芝麻凉糕
三色芸豆糕
腌梅

茴香豆
挂霜花生

五香花生
怪味花生
油炸麻辣豆
怪味豆

绍兴回味豆
甜酒芸豆
桂花芸豆
山楂豆泥

217

218

219

220

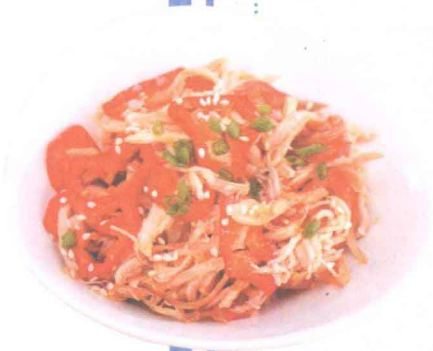
221

Chapter 1

荤凉菜

第一章

肉类、蛋类和水产类食物是人类主要的食物来源之一，能够为人体提供大量优质的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，尤其在水产品中还含有多种活性物质，因此它们在平衡膳食结构中占有重要地位。现在随着科学、健康饮食观念的普及，人们越来越青睐采用卤、浸、氽、拌等方式将它们做成凉拌菜来食用，这样既避免了油焖、红烧的油腻，又最大限度地保留了食物的鲜美与营养，因此深受喜食荤菜又推崇自然健康的现代人的欢迎。



卤菜



0001 盐水猪肝

原料：猪肝300克，葱段、姜片、料酒、香油、花椒粒、盐、味精各适量。

做法：① 猪肝洗净，表面切花刀，略焯，捞出沥水。② 锅中倒入清水，放入猪肝、葱、姜、盐、花椒、料酒，卤至猪肝熟透，放冷，捞出沥干，切片装盘，加入香油、味精、少许原汤拌匀即可。



0002 卤猪肝

原料：猪肝1000克，小茴香、桂皮、葱段、酱油、盐、料酒、白砂糖、姜块、香油各适量。

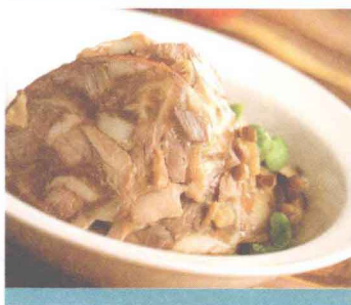
做法：① 猪肝去筋膜，洗净，用水浸泡1小时，表面划十字刀，略焯后捞出。② 锅中倒入适量清水，加入猪肝、小茴香、桂皮、葱段、酱油、盐、料酒、姜块、白砂糖，大火煮沸后改小火煮30分钟左右，关火，浸泡3个小时，捞出猪肝。③ 取一小锅，倒入一小部分原汁，撇去浮油，加入白砂糖熬至粘稠，涂抹在猪肝表面，再涂抹一层香油，切片装盘即可。



0003 卤汁猪肚

原料：猪肚250克，香料包（红曲、花椒粒、大料、桂皮）1个，葱花、姜丝、料酒、明矾、白砂糖、香油各适量。

做法：① 猪肚处理干净，去肥油，撒上明矾，两面擦透洗净，放入沸水中焯至收缩发挺、内壁呈现白膜时捞出，刮洗干净。② 锅中倒入适量沸水，放入猪肚，加入料酒、白砂糖、葱花、姜丝、香料包，用大火烧沸，改小火煮至猪肚熟透，捞出冷却，切丝，淋入香油，拌匀即可。



0004 五彩卤肚

原料：猪肚500克，猪瘦肉、鸡肉、熟干贝、香菇、青豆各100克，猪皮200克，香料包（花椒粒、桂皮、大料、丁香）1个，原味老卤、葱段、姜块、盐、胡椒粉、味精、料酒、醋各适量。

做法：① 猪肚洗净，焯水后捞出，用盐和醋搓净，洗净，煮至半熟；猪瘦肉、鸡肉、熟干贝、香菇、青豆分别洗净，切丁；猪皮洗净，煮熟，切丁。② 取一大盆，放入猪瘦肉、鸡肉、干贝、香菇、猪皮、青豆，加入盐、胡椒粉、味精、料酒拌匀，填入猪肚中，用线封口。③ 猪肚戳几个小孔，放入锅中，加原味老卤、香料包、葱、姜、料酒、醋，大火烧沸，转中火卤至猪肚熟透，捞出冷却，放入冰箱冷藏2小时，切片装盘即可。



0005 卤水肠头

原料：猪大肠250克，植物油、葱段、姜片、干红辣椒段、陈皮、料酒、酱油、盐、胡椒粉、辣椒油各适量。

做法：① 猪大肠洗净，放入沸水中略焯，捞出沥水。② 锅中放植物油烧热，放入葱段、姜片、干红辣椒段、陈皮，烹入料酒、酱油，倒入开水，加入猪大肠、盐、胡椒粉煮沸，改小火煮30分钟，捞出沥水。③ 猪大肠放凉，切片，摆入盘中，淋上辣椒油即可。

0006 蚝油辣肥肠

原料：猪大肠1根，香料包（小茴香、花椒粒、甘草、丁香、桂皮）1个，盐、面粉、醋、植物油、辣豆瓣酱、蚝油、沙茶酱、辣椒油、蒜末、姜片、葱花、辣椒粉、米酒、冰糖各适量。

做法：①猪大肠处理干净，切段，加入盐、面粉、醋搓洗，放入沸水中略焯，捞出洗净，沥干。②锅中倒入适量清水，放入香料包、米酒，浸泡20分钟。③炒锅放植物油烧热，放入蒜末、姜片炒香，加入辣豆瓣酱、蚝油、沙茶酱、辣椒油、辣椒粉略炒，关火，即成蚝油辣酱。④将蚝油辣酱倒入放有香料包的锅中，再加入冰糖，用大火煮沸，放入猪大肠，改用中火煮1小时，捞出盛盘，撒入葱花即可。



0007 万峦猪蹄

原料：猪蹄1个，香料包（大料、陈皮、花椒粒、甘草、丁香、桂枝、沙姜、草果、桂皮）1个，姜块、姜片、葱段、蒜末、酱油、冰糖、植物油、盐、米酒、香菜段各适量。

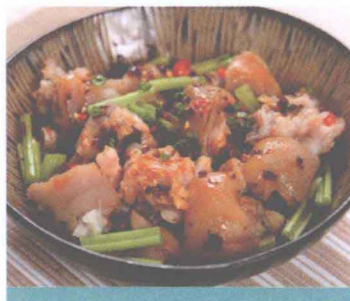
做法：①猪蹄处理干净。②锅中倒入适量清水，放入姜块、猪蹄，加热到80℃，捞出猪蹄过凉，沥干，放入冰箱冷冻，取出。③另取一锅，倒入适量清水，放入香料包、酱油、冰糖，搅匀，浸泡20分钟，即成卤汁料。④炒锅烧热，放植物油，下入葱段、姜片、蒜末炒香，加入盐、米酒炒匀，倒入卤汁料中，即成卤汁。⑤卤汁烧沸，放入猪蹄煮60分钟，捞出沥干，切小块，盛盘，撒入香菜段即可。



0008 香辣蹄花

原料：猪蹄500克，芹菜1棵，朝天椒50克，枸杞子10克，姜块、蒜末、姜末、葱花、盐、麻辣味调料各适量。

做法：①猪蹄洗净，放入开水中焯烫2分钟，捞出；芹菜去叶，洗净，切段，放入开水中焯烫片刻，捞出沥水；枸杞子洗净；朝天椒去蒂、子，切成碎末。②沙锅倒入适量冷水，放入猪蹄、姜块、枸杞子、盐，加盖大火烧沸后，改小火卤煮1小时，待猪蹄熟透后，捞出过一遍凉开水，切成小块。③取一大碗，放入猪蹄、芹菜、朝天椒、蒜末、姜末、葱花、麻辣味调料拌匀即可。



0009 卤汁猪蹄

原料：猪蹄2只，酱油、料酒、盐、老抽酱油、白砂糖、葱段、姜片、大料、丁香、肉桂、白芷、砂仁、豆蔻各适量。

做法：①猪蹄处理干净，放入开水焯烫片刻，捞出。②锅中倒入适量冷水，加入猪蹄、酱油、料酒、盐、老抽酱油、白砂糖、葱段、姜片、大料、丁香、肉桂、白芷、砂仁、豆蔻，大火烧开后，改小火炖至猪蹄软烂，放置12小时后，捞出即可食用。

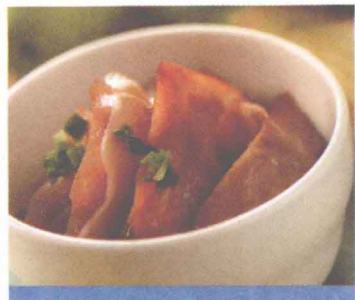


0010 千层脆耳

原料：猪耳600克，卤料、盐、葱花、姜片、料酒各适量。

做法：①猪耳洗净，入开水中焯烫片刻，捞出沥水。②锅中倒入适量清水，放入卤料、葱花、姜片、料酒、盐，烧开后放入猪耳卤煮，熟后捞出，放凉，切片，码放在盘中即可。





0011 香卤猪耳

原料：猪耳朵1000克，香料包（小茴香、桂皮、丁香、花椒粒）1个，原味老卤、料酒、葱结、姜片、盐各适量。

做法：①猪耳朵处理干净，切去耳根肥肉，放入沸水中焯片刻，捞出，洗净血沫。②锅中放入原味老卤、葱结、姜片、料酒、盐、香料包，烧沸后加入猪耳朵，卤煮1小时左右，至熟透后捞出，切片装盘，浇入适量卤汁即可。



0012 卤猪耳猪嘴

原料：猪耳300克，猪嘴肉150克，高汤、姜块、桂皮、大料、小茴香、花椒粒、酱油、盐、白砂糖、味精各适量。

做法：①猪耳、猪嘴肉分别洗净，入开水焯烫，捞出沥水。②锅中放入高汤、姜块、桂皮、大料、花椒粒烧开，加入酱油、盐、白砂糖、味精搅匀，熬成卤汤，放入猪耳、猪嘴肉，卤至入味，捞出，放凉后切片即可。



0013 卤煮猪脸

原料：猪脸肉150克，大料、桂皮、白芷、葱段、姜片、蒜片、花椒粒、干红辣椒、酱油、白砂糖、料酒、盐、味精、高汤各适量。

做法：①猪脸肉刮洗干净，放入沸水锅中，煮10分钟，捞出洗净。②瓦罐中放入大料、桂皮、白芷、葱段、姜片、蒜片、花椒粒、干红辣椒、酱油、白砂糖、料酒、盐、味精，加入适量高汤，大火烧沸，撇去浮沫。③放入猪脸肉，大火烧沸，改用小火煮熟，捞出放入盆中。④舀入适量瓦罐中的原汤浇到猪脸上，食用时切片即可。



0014 蒜汁猪脸

原料：猪头肉600克，蒜末、盐、味精、酱油、香油、料酒各适量。

做法：①猪头肉洗净，放入锅中，加入清水、盐、酱油、料酒，卤煮至熟。②捞出猪头肉，放凉，切大片，装盘。③取一碟，放入蒜末，加入味精、香油和少许清水，调成蒜汁，取肉片蘸食即可。



0015 香卤猪舌

原料：猪舌500克，酱油膏、冰糖、大料、酱油、香油、葱花、葱段、红辣椒段各适量。

做法：①猪舌洗净，用长竹签穿入猪舌，将猪舌串直，放入沸水中略焯，捞出沥干，去除白膜，洗净。②锅中倒入适量清水，加入葱段、红辣椒段、酱油膏、冰糖、大料，小火烧沸，放入猪舌煮至熟烂，捞出沥干。③猪舌放凉后，拔出竹签，切片装盘，放入酱油、香油、葱花，拌匀即可。