

家庭美食宝典



好学易做的家常川菜

jiating
meishi
baodian

简单的原料 简单的方法 享受无穷美味竟然如此简单

家常凉拌菜

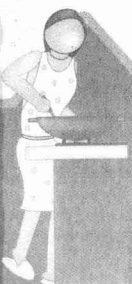
1180样

主 编：崔建林

中国戏剧出版社



家庭美食宝典



好学易做的家常川菜

jiating
meishi
baodian

简单的原料 简单的方法 享受无穷美味竟然如此简单

家常凉拌菜

1180样

主 编 崔建林

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭美食宝典/崔建林主编. —北京:中国戏剧出版社,2006.5

ISBN 7-104-02411-5

I. 家… II. 崔… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043049 号

家庭美食宝典

责任编辑: 肖楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 58930242(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通县施园印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 120

字 数: 3000 千

版 次: 2006 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02411-5/C · 238

定 价: 398.00 元(全十册)

版权所有 违者必究









目 录

畜禽类	1
猪肉类	3
卤肉	3
拌皮丝	3
卤腰片	4
黄瓜拌白肉	4
酱油肉	4
拌三丝	5
拌肚丝	6
肚丝拉皮	6
白切肉	7
凉拌白肉	7
五香肉	7
酸菜拌白肉	8
粉皮拌白肉	8
炆青椒肉丝	9
拌肉丝菠菜	10



家常凉拌菜

肉丝拌粉皮	10
炒肉拉皮	11
熏猪肉	12
黄瓜拌肉丝	12
清拌里脊丝	12
滑炆里脊丝	13
叉烧肉	13
拌肘花	14
水晶肘子	14
压肉	15
炆蒜薹猪舌	16
拌口条	16
拌猪耳	17
皮冻	17
卤水猪脚	17
鸳鸯肠	18
酱排骨	19
拌猪心	19
拌肺片	19
拌肝片	20
拌猪肝	20
猪肝拌菠菜	21
红油拌肝花	21
猪肝拌黄瓜	22
拌腰片	22
炆腰花	22



腰片拌生菜	23
韭菜拌腰丝	23
凉拌白肚	24
拌肚丝	24
拌肚条	25
辣拌肺丝	25
花生仁拌肚丁	26
椿芽拌肚丝	26
黄瓜拌肚丝	26
拌小肚	27
顺袋	27
拌肥肠	28
蒜泥白肉	28
白切肉	29
蒜汁拌白肉	29
白肉拌酸菜	30
菠菜、番茄拌肉丝	30
拌凉薯	31
酱萝卜拌肉丝	32
肉丝拌芹菜	32
拌五丁	33
芥末肚丝	34
炆拌腰片	34
猪肝拌豆芽	35
泡菜肉末	35
土豆丸子	36



家常凉拌菜

拌二丝	36
麻酱肚丝	37
拌合菜	37
黄豆凝膏	38
酱腌肉	39
香糟肉片	39
海带酥肉	40
凉爽肉片	41
拌肉丝	41
卤肘花	42
雪菜笋肠	43
肉松	44
八宝肚片	44
盐水口条	45
盐水肚块	45
甜酸丸子	46
糖醋排骨	47
牛肉类	47
酱牛肉	47
卤牛肉	48
麻辣牛肉条	49
生拌牛百叶	49
拌牛肉丝	49
干拌牛肉	50
凉拌牛肉	50
羊肉类	51



凉拌羊肉丝	51
芥末拌肚丝	52
羊糕	52
酱羊腱子	53
兔肉类	53
拌兔丝	53
兔肉松	54
卤兔肉	54
鸡肉类	55
卤鸡	55
风鸡	56
卤凤爪	56
陈皮鸡丝	57
鸡丝拌粉皮豆芽	57
鸡丝拌粉皮	58
拌三鲜	58
酱鸡胗	59
鸡冻	59
盐卤鸡片	60
桃仁拌鸡块	60
卤肫肝	60
炆肫肝	61
白蘸鸡	61
炆鸡肝	62
椒麻鸡丁	63
怪味鸡块	63



家常凉拌菜

熏仔鸡	64
水晶鸡	65
拌鸡丝冻粉	66
沟帮熏鸡	66
鸡丁拌青豌豆	67
鸡丝拌豆芽	68
拌三丝	68
拌两样	69
盐水鸭块	69
酱鸭	70
菠萝拌鸭块	70
麻辣鸭块	71
盐水鸭	72
水产类	73
鱼肉类	75
拌鱼片	75
卤鱼片	76
生熏白鱼	76
油爆鱼	77
拌墨斗鱼	77
茄汁鱼块	78
豆豉鱼冻	79
鱼沙拉	79
凉拌墨鱼丝	80
珊瑚黄鱼	81
腐乳鱼条	81



炸酥鱼	82
鱼松	82
凉拌熏鱼	83
拌鱼丝	84
拌鱿鱼丝	84
虾肉类	85
水晶虾仁	85
椒盐卤虾片	86
椒油炆虾片	86
黄瓜拌虾片	87
油爆虾	87
葱辣大虾	88
椿芽拌虾	88
芥末拌虾仁	89
海蜇类	89
炆海蜇丝	89
海蜇皮拌萝卜丝	90
拌蜇皮之一	90
拌蜇皮之二	91
拌蜇皮之三	91
拌海蜇头	92
海蜇丝拌海米	92
海螺类	93
香菜拌海螺	93
姜末拌海螺	94
炆海螺	94



豆蛋类	95
蛋品类	97
青椒拌皮蛋	97
鸡蛋松	97
茶蛋	98
蛋丝拌韭菜	98
松花蛋拌凉粉	99
肉末蛋卷	99
三色蛋卷片	100
鸡蛋沙拉	101
咸鸭蛋拌南豆腐	101
虾皮拌松花蛋	102
熏蛋	102
酱鸡蛋	103
粉品类	103
芥末粉皮	103
蒜泥拌凉粉	104
黄瓜拌粉皮	104
什锦粉丝	104
海带拌粉丝	105
黄瓜拌粉丝	106
凉拌粉丝	106
青菜拌粉丝	106
芝麻酱拌粉丝	107
瘦肉拌粉皮	107
香菇拌粉皮	108



多味凉粉	108
豆腐类	109
水晶豆腐	109
番茄拌豆腐	110
拌三皮丝	110
糟豆腐	110
小葱拌豆腐	111
香椿拌豆腐	111
咸蛋拌豆腐	112
油盐豆腐	112
拌双丝	113
甜面酱拌豆腐	113
白菜心拌干丝	113
生拌豆腐	114
韭菜花拌豆腐	114
盐水豆腐	115
麻酱拌豆腐	115
圆葱拌豆腐	115
菠菜拌豆腐	116
芹菜拌豆腐	116
尖椒拌豆腐	117
红油拌豆腐	117
莴笋拌豆腐	117
椒油拌豆腐	118
松花蛋拌豆腐	118
玛瑙豆腐	119



家常凉拌菜

肉末拌豆腐	119
豆腐拌鸡肫肝片	120
腰片拌豆腐	120
肉松拌豆腐	121
虾皮豆腐	121
辣油拌豆腐	121
大葱拌干丝	122
拌红白绿	122
黄瓜拌豆腐丝	123
菠菜拌豆腐皮	123
虾皮香干	123
花生米拌干丁	124
芹菜拌豆腐干	124
凉拌三丝	125
腐乳汁豆腐松	125
小辣椒拌南豆腐	126
榨菜末拌豆腐	126
枸杞头拌豆腐	127
甜酱拌豆腐	127
香干拌芹菜叶	128
油菜叶拌豆丝	128
青椒拌豆片	129
海米拌豆丝	129
香干拌核桃丁	130
香干拌马兰头	130
熏干拌苦瓜丝	131

