

赵云辉 编著

大众

凉拌菜谱



北京科学技术出版社

京 拌 菜 谱



大众凉拌菜谱

赵云辉 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众凉拌菜谱/赵云辉编著.——北京:北京科学技术出版社,2002.1

ISBN 7-5304-2470-X

I. 大… II. 赵… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077335 号

大众凉拌菜谱

赵云辉 编著

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

固安县印刷厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 8.875 印张 239 千字 彩插 4

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

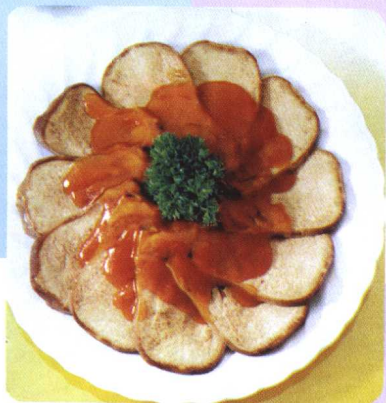
定价:17.00 元

(凡购买北京科学技术出版社的图书,如有
缺页、倒页、脱页者,本社发行科负责调换)

炸鲜奶



茄汁牛舌



法式炸鱼排





椒盐排骨

香炸土豆饼



蝉衣清香卷





脆皮鹅



松鹤延年



对枝禽鸣



蝶恋花

双喜临门



锦鸡报春





糟香鸡翅



鸳鸯生鱼卷

玻璃明虾





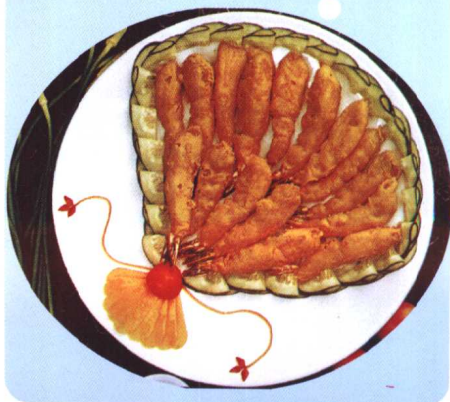
话梅余大虾

香烤八宝肚



荷花鱼米

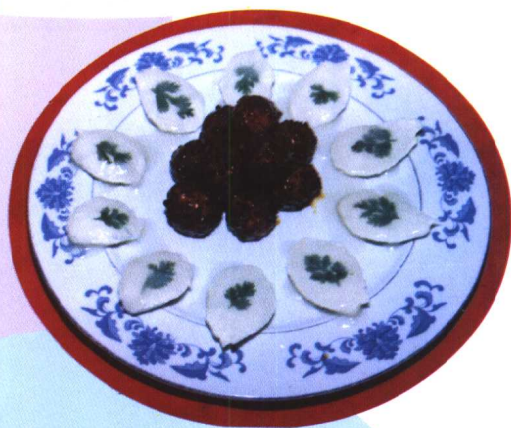
脆炸明虾





酥炸藕盒环

鸡茸草莓虾球



大漠风沙鸡



彩蝶牡丹虾



珍珠龙虾球



桂花鱼翅



干炸响铃

目 录

蔬 菜 类

拌三丁	(1)	芝麻白菜丁	(7)
辣白菜	(1)	三丝生菜	(7)
三味白菜	(2)	蚝油生菜	(8)
山楂菜心	(2)	麻酱拌生菜	(8)
果酱菜心	(3)	三丝芹菜	(9)
凉拌五丝	(3)	凉拌三色	(9)
糖醋三丝	(4)	海米芹菜	(10)
香辣白菜	(4)	百宝芹菜	(10)
珊瑚白菜	(5)	紫把芹菜	(11)
朝鲜泡菜	(5)	香辣芹丁花仁	(11)
酸辣白菜心	(6)	芝麻油菜	(12)
糖醋辣白菜	(6)	海米拌油菜	(12)

拌合菜·····	(13)	椒油炆蒜薑·····	(24)
四宝菠菜·····	(13)	油焖笋·····	(25)
五彩菠菜·····	(14)	炆冬笋·····	(25)
拌菠菜泥·····	(14)	酒醉冬笋·····	(26)
炆海米菠菜·····	(15)	海米炆竹笋·····	(26)
泡菜·····	(15)	酸辣青笋·····	(27)
酸辣菜·····	(16)	兰花莴笋·····	(27)
三丝菜卷·····	(16)	红油滚龙莴苣·····	(28)
姜汁菜卷·····	(17)	凉拌茭白·····	(28)
花篮白菜·····	(18)	虾子茭白·····	(29)
珊瑚卷心菜·····	(18)	红油茭白·····	(29)
糖醋辣菜卷·····	(19)	糖醋茭白·····	(30)
生拌香菜·····	(20)	素什锦·····	(30)
贝酥雪菜·····	(20)	口酥黄瓜·····	(31)
芝麻拌苋菜·····	(21)	奶油黄瓜·····	(31)
蒜泥拌苋菜·····	(21)	香辣黄瓜·····	(32)
海米菜花·····	(22)	油吃瓜皮·····	(33)
珊瑚菜花·····	(22)	千层黄瓜·····	(33)
炆咖喱菜花·····	(23)	金丝瓜卷·····	(34)
盐水西兰花·····	(23)	蓑衣黄瓜·····	(35)
海米蒜薑·····	(23)	双丝黄瓜卷·····	(35)
酸辣蒜薑·····	(24)	五丝黄瓜卷·····	(36)

海米炆三样····· (36)	香菜拌辣椒····· (48)
金钩黄瓜条····· (37)	海米翡翠柿子椒····· (48)
凉拌粉丝黄瓜····· (37)	蒜泥豆角····· (49)
拌苦瓜····· (38)	姜汁扁豆····· (49)
怪味苦瓜····· (38)	五色扁豆····· (49)
香辣苦瓜丝····· (39)	麻辣豇豆····· (50)
海米拌苦瓜····· (39)	土豆松····· (51)
鱼香苦瓜丝····· (40)	拌土豆丝····· (51)
泡西瓜皮····· (40)	咖喱土豆丝····· (52)
香油西瓜条····· (41)	红油土豆丁····· (52)
椒姜瓜皮丝····· (41)	糖拌双丝····· (52)
酸辣西瓜卷····· (42)	金菊萝卜····· (53)
西红柿冻····· (42)	灯影萝卜····· (53)
糖蜜番茄····· (43)	萝卜肉圆····· (54)
水晶番茄····· (43)	绣球萝卜····· (54)
茄味乳香冻····· (44)	珊瑚雪卷····· (55)
豆蓉瓤鲜茄····· (45)	酸辣萝卜丝····· (56)
番茄豆蓉冻····· (45)	麻辣萝卜丝····· (56)
炸茄排····· (46)	拌什锦小菜····· (57)
多味茄泥····· (46)	拌胡萝卜丝····· (57)
鱼香茄丁····· (47)	葱油萝卜丝····· (58)
椒泥茄条····· (47)	腊肉萝卜卷····· (58)

萝卜菠萝卷..... (59)	三丝莲藕..... (64)
八宝萝卜杯..... (59)	八鲜戏莲..... (64)
凤尾萝卜燕..... (60)	五彩藕丁..... (75)
拌苕蓝丝..... (61)	子姜雪莲..... (65)
麻辣苕蓝..... (61)	凉拌塘藕..... (66)
椒油炆苕蓝..... (62)	珊瑚藕片..... (66)
泡拌苕蓝头..... (62)	酸辣莲藕..... (67)
泡莲藕..... (63)	藕夹山楂糕..... (68)
炆莲藕..... (63)	凉拌果脯塘藕..... (68)



糟肉..... (69)	酒醉白肉..... (73)
封肉..... (69)	凉拌白切肉..... (73)
水晶肉..... (70)	白肉拌莴苣..... (74)
荔枝肉..... (71)	拌肉丝..... (74)
叉烧肉..... (71)	芝麻肉丝..... (75)
蒜泥白肉..... (72)	肉丝拌银芽..... (75)
五味白肉..... (72)	肉丝拌菠菜..... (76)

拌里脊片····· (76)	五彩水晶冻····· (88)
乳汁肉干····· (77)	菠萝肉皮冻····· (88)
果汁肉干····· (77)	蒜泥口条····· (89)
肉末茄泥····· (78)	炆肝片····· (89)
肉蓉酥塘藕····· (78)	蒜茸猪肝····· (90)
酱肘子····· (79)	红油猪肝····· (90)
蒜泥冻肘····· (79)	椒麻猪肝····· (91)
珍珠肘子····· (80)	盐水猪肝····· (91)
芥末拌肘子····· (81)	金银猪肝····· (92)
芥末水晶肘····· (81)	猪肝拌菠菜····· (92)
肘子肉拌黄瓜····· (82)	白 肚····· (93)
五香排骨····· (82)	罗汉肚····· (93)
糖醋排骨····· (83)	柴把肚····· (94)
无锡肉骨头····· (83)	炆肚块····· (95)
香糟排骨····· (84)	炆肚仁····· (95)
六味蹄肉····· (84)	炆肚花····· (96)
盐水蹄膀····· (85)	芥末肚仁····· (96)
怪味皮丝····· (85)	水晶肚块····· (97)
拌肉皮丝····· (86)	蒜酱花肚····· (97)
麻辣肉皮····· (86)	红油猪肚····· (98)
芥末三丝····· (87)	麻酱红油肚丝····· (98)
三色肉皮冻····· (87)	炆腰片····· (99)