

刘飞茂 主编



中国盲文出版社

· 美食学苑丛书 ·

南北风味凉拌菜大全

刘正茂 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/刘飞茂主著;钟刚等编著. -
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.①凉菜-调味法
IV.T S 972.1

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:刘飞茂等

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)83895214 83895215

印 刷:北京富生印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/32

字 数:198 千字

印 张:14.25

印 数:1-7,000 册

版 次:1999 年 7 月第 1 版 2001 年 8 月第 2 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606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。



旋律沙拉



鹤舞凤鸣



天鹅嬉水



寿司



樟茶鸭



共和凉菜



龙飞凤舞



泡菜

目 录

前言

一、白菜类

1. 糖醋凤尾白菜..... 1
2. 芥末堆..... 1
3. 辣白菜..... 2
4. 蛰皮拌白菜..... 2
5. 炆辣白菜..... 3
6. 椒盐腌白菜..... 4
7. 菊花白菜..... 4
8. 芝麻拌白菜丁..... 5
9. 大酱白菜..... 5
10. 白菜豆腐丁..... 6
11. 椒油拌白菜..... 6
12. 拌酸辣白菜丝..... 7
13. 白菜拌海带丝..... 7
14. 白菜拌土豆丝..... 8
15. 白菜拌胡萝卜丝..... 9
16. 辣白菜丁..... 9
17. 辣油白菜块..... 10
18. 拌酸白菜丝..... 10
19. 芥末白菜..... 11
20. 番茄扒白菜..... 11
21. 拌三丁..... 12
22. 白菜拌水萝卜丝..... 12
23. 白菜拌黄瓜丝..... 13
24. 油吃菜心..... 13
25. 椒油炆酸辣白菜..... 14
26. 果汁白菜..... 15
27. 青红椒拌白菜心..... 16
28. 汁浇白菜心..... 16
29. 酸辣白菜之一..... 17
30. 酸辣白菜之二..... 18
31. 拌辣白菜..... 19
32. 番茄拌白菜心..... 19
33. 甜拌白菜心..... 20

二、芹菜类

34. 糖拌芹菜..... 21
35. 糖醋拌芹菜..... 21
36. 海米拌芹菜..... 22
37. 豆豆芹菜..... 23

38. 椒油炆芹菜·····	23	62. 腐竹拌菠菜·····	38
39. 红椒拌芹菜·····	24	63. 大酱拌菠菜·····	38
40. 芹菜叶拌香干·····	24	64. 拌菠菜·····	39
41. 蒸虾米拌芹菜·····	25	65. 菠菜拌虾皮·····	39
42. 芹菜拌干丝·····	26	66. 菠菜拌风干肠·····	40
43. 凉拌芹菜叶·····	26	67. 麻酱拌菠菜·····	40
44. 鲜虾仁拌芹菜·····	27	68. 姜汁菠菜·····	41
45. 海米蛰皮凉拌芹菜 ·····	27	69. 蒜泥椒油菠菜·····	42
46. 蒜酱芹菜叶·····	28	70. 菠菜粉丝拌西红柿 ·····	42
47. 油拌芹菜·····	28	71. 糟菠菜·····	43
48. 酸辣芹菜·····	29	四、卷心菜类	
49. 芹菜拌虾皮·····	29	72. 姜末拌卷心菜·····	45
50. 芝麻芹菜丁·····	30	73. 菜卷·····	46
51. 虾油拌芹菜·····	30	74. 油吃洋白菜·····	47
52. 芹菜五香豆·····	31	75. 酸辣洋白菜·····	48
53. 大酱拌芹菜·····	31	76. 虾米拌洋白菜·····	49
54. 芹菜拌海米·····	32	77. 拌卷心菜·····	50
55. 拌芹菜·····	33	五、油菜类	
56. 蛰皮拌芹菜·····	33	78. 海米拌油菜·····	51
三、菠菜类		79. 炆油菜·····	52
57. 卤菠菜·····	35	六、菜花类	
58. 芥末拌菠菜·····	35	80. 拌菜花·····	53
59. 菠菜泥·····	36	81. 炆菜花·····	53
60. 香干拌菠菜泥·····	36	82. 海米拌菜花·····	54
61. 菠菜拌水萝卜·····	37	83. 清盐菜花·····	55

84. 珊瑚菜花·····	55	105. 拌葱片·····	70
七、香菜类		106. 鲜辣脆圆葱·····	70
85. 油拌香菜·····	57	十二、姜类	
86. 香菜拌黄瓜·····	57	107. 糖酥姜·····	72
87. 香菜青椒丝·····	58	108. 糖姜片·····	72
八、韭菜类		十三、萝卜类	
88. 韭菜拌豆芽·····	59	109. 拌刀拍萝卜·····	74
89. 拌韭菜·····	59	110. 糖醋萝卜丝·····	75
90. 辣韭花·····	60	111. 葱末拌萝卜丝·····	75
九、青椒类		112. 赛泡菜·····	76
91. 凉拌青椒丝·····	61	113. 拌胡萝卜丝·····	76
92. 青椒拌干丝·····	61	114. 糖拌萝卜丝·····	77
93. 青椒拌松花·····	62	115. 糖拌双丝·····	78
94. 香拌青椒丝·····	62	116. 三色萝卜丝·····	78
95. 芝麻青椒丝·····	63	117. 海蜇拌萝卜丝·····	79
96. 麻辣青椒块·····	63	118. 糖醋青萝卜·····	79
97. 青椒拌甘蓝丝·····	64	119. 凉拌萝卜叶·····	80
98. 天津辣酱·····	64	120. 花生米拌萝卜干·····	80
十、蒜苔类		121. 拌二片·····	81
99. 麻辣蒜苔·····	66	122. 拌香丝·····	81
100. 五香蒜苔·····	66	123. 五香辣萝卜皮·····	82
101. 芝麻蒜苔·····	67	124. 冰琅萝卜·····	82
102. 拌五香二丁·····	67	125. 香菜拌水萝卜·····	83
十一、葱类		126. 萝卜松·····	83
103. 拌葱头·····	69	127. 糖醋小萝卜·····	84
104. 香油拌小葱·····	69	128. 葱油白萝卜丝·····	85

129. 甜酸辣三丝	85	154. 辣油炆莴笋	101
130. 酱萝卜拌花生丁 ...	86	155. 油吃西红柿莴笋	
131. 甜酸萝卜片(丝) ...	87		102
132. 麻酱拌小萝卜	88	156. 拌莴笋块	103
133. 糖醋心里美	88	157. 拌奶油莴笋	103
十四、笋类		十五、茄子类	
134. 葱油莴笋丝	90	158. 油吃茄子	105
135. 姜汁莴笋	91	159. 黄豆拌茄块	106
136. 拌莴笋片(丝)	91	160. 清拌茄子	107
137. 椒油炆莴笋条	92	161. 麻酱拌茄子	107
138. 炆胡萝卜莴笋	92	162. 红油拌茄子	108
139. 醋拌莴笋	93	163. 酱汁拌茄子	109
140. 莴笋拌豆腐皮	93	164. 多味茄泥	109
141. 海米拌莴笋	94	165. 蘸茄子	110
142. 凉拌莴笋叶	95	166. 拌茄泥	111
143. 炆辣三丝	95	167. 酱油茄子	111
144. 甜辣丝	96	168. 凉拌茄子	112
145. 拌笋丝	96	169. 过油拌茄子	113
146. 蜜汁笋片	97	170. 酸辣茄片	113
147. 芝麻笋片	97	171. 蒸酱茄子	114
148. 蒜酱笋片	98	172. 辣茄丝	114
149. 酱辣笋片	98	173. 生腌茄子	115
150. 拌竹笋丝	99	十六、番茄类	
151. 冬笋拌马兰头	99	174. 麻酱拌番茄	116
152. 拌辣冬笋	100	175. 胡椒西红柿	117
153. 椒油拌莴笋丝	100	176. 土豆拌西红柿	117

177. 糖拌西红柿·····	118	202. 虾油豆角·····	134
178. 炆西红柿·····	118	203. 芝麻豆角丝·····	134
179. 洋葱拌西红柿·····	119	204. 韭花拌豆角·····	135
180. 蒜味西红柿·····	120	205. 葱蒜拌豆角丝·····	135
181. 黄瓜拌西红柿·····	120	206. 麻辣豆角丁·····	136
182. 拌三片·····	121	207. 土豆拌豆角·····	136
十七、豆角类		208. 糖拌豆角丝·····	137
183. 凉拌豇豆·····	122	209. 五香豆角丁·····	137
184. 麻酱拌豇豆·····	122	210. 拌刀豆丝·····	138
185. 糖醋豇豆·····	123	211. 多味扁豆·····	138
186. 椒油豇豆·····	123	十八、黄瓜类	
187. 虾油豇豆·····	124	212. 蒜泥拌黄瓜丝·····	140
188. 虾皮拌豇豆·····	124	213. 脆辣黄瓜条·····	141
189. 芥末拌豆角·····	125	214. 拌蓑衣黄瓜·····	141
190. 香菇拌豆角·····	126	215. 姜末拌黄瓜·····	142
191. 姜末拌豆角·····	126	216. 油激黄瓜·····	142
192. 姜油拌豆角·····	127	217. 三味黄瓜·····	143
193. 葱油拌豆角·····	128	218. 辣椒炆黄瓜·····	144
194. 蒜泥拌豆角·····	129	219. 拌黄瓜·····	144
195. 清拌豆角·····	129	220. 麻酱拌黄瓜·····	145
196. 柿椒炆豆角·····	130	221. 酸辣黄瓜条·····	145
197. 海米拌豆角丁·····	131	222. 芝麻黄瓜条·····	146
198. 甜面酱拌豆角·····	131	223. 椒油二丁·····	146
199. 麻酱拌豆角·····	132	224. 黄瓜拌水萝卜·····	147
200. 椒油炆豆角·····	133	225. 水晶三丁·····	147
201. 酸辣甜豆角·····	133	226. 炆黄瓜片·····	148

227. 黄瓜拌肉丝·····	149	250. 拌西瓜瓤·····	163
228. 黄瓜拌海米·····	149	251. 糖醋瓜皮丝·····	164
229. 黄瓜拌蟹肉·····	150	252. 椒油西瓜皮·····	165
230. 黄瓜拌虾皮·····	150	253. 白梨拌酸菜丝·····	165
231. 辣油炆黄瓜·····	151	254. 糖醋三丝·····	166
232. 油吃黄瓜条·····	151	255. 糖拌梨丝·····	167
233. 黄瓜拌粉丝·····	152	256. 蜜汁鲜桃·····	167
234. 糖醋黄瓜·····	153	257. 雪花梨片·····	168
235. 甜面酱拌黄瓜丁 ·····	154	258. 京糕拌梨丝·····	168
236. 拌黄瓜片·····	154	259. 拌菠萝土豆丁·····	169
237. 清拌黄瓜片·····	155	260. 冰淇淋双色丁·····	170
238. 素三丝·····	156	261. 糖拌双丝·····	171
十九、冬瓜类		二十一、土豆类	
239. 凉拌冬瓜条·····	157	262. 炆土豆丝·····	172
240. 蒜酱冬瓜块·····	157	263. 土豆泥·····	173
241. 虾皮瓜丝·····	158	264. 蒸辣土豆条·····	173
242. 泡冬瓜·····	158	265. 土豆红椒丝·····	174
243. 酸辣瓜片·····	159	266. 麻辣土豆块·····	174
244. 辣油瓜丝·····	159	267. 雪花菜·····	175
245. 油拌瓜片·····	160	268. 大酱土豆·····	175
246. 麻辣冬瓜块·····	160	269. 辣油土豆丁·····	176
247. 芝麻瓜丁·····	161	270. 土豆青椒丝·····	176
二十、果类		271. 土豆拌黄豆·····	177
248. 酱味瓜皮·····	162	272. 土豆拌雪里蕻·····	177
249. 凉拌西瓜皮·····	163	273. 土豆海带丝·····	178
		274. 土豆芹菜丝·····	178

275. 拌土豆圆葱丝·····	179	298. 辣油糖醋茼兰·····	195
276. 土豆丝拌菠菜·····	179	299. 香油拌茼兰·····	196
277. 拌红白片·····	180	300. 椒油茼兰丝·····	196
278. 土豆沙拉·····	180	301. 酱油茼兰·····	197
279. 小葱拌土豆丝·····	182	302. 凉拌咸五丁·····	198
280. 鸡蛋拌土豆泥·····	183	二十四、黄豆豌豆类	
281. 青豌豆拌土豆泥 ·····	183	303. 拌香黄豆·····	199
282. 番茄山药蛋·····	184	304. 油酥黄豆·····	200
二十二、藕类		305. 油炸麻辣豆·····	200
283. 雪花莲菜·····	186	306. 煮五香黄豆·····	201
284. 芝麻拌藕片·····	186	307. 糖豆·····	201
285. 椒油炆藕片·····	187	308. 黄豆杂拌·····	202
286. 青红丝拌藕片·····	188	309. 卤五香豆·····	202
287. 酸辣藕片·····	188	310. 煮五香豌豆·····	203
288. 姜丝拌藕片·····	189	311. 虾油豌豆·····	204
289. 葱蒜拌藕片·····	190	二十五、蚕豆类	
290. 拌三样·····	190	312. 蒜泥拌蚕豆·····	205
291. 酸甜藕片·····	191	313. 麻辣蚕豆·····	206
二十三、甘蓝茼兰类		314. 葱香蚕豆·····	206
292. 麻辣甘蓝块·····	192	315. 蚕豆松·····	207
293. 虾皮甘蓝丝·····	192	316. 油炸开花豆·····	207
294. 甜辣丝·····	193	317. 酸甜蚕豆·····	208
295. 拌鲜丝·····	193	318. 香油拌蚕豆·····	209
296. 酸辣块·····	194	319. 洋葱拌蚕豆·····	209
297. 葱油炆茼兰·····	194	320. 拌蚕豆沙·····	210

二十六、花生类

321. 卤花生…………… 212
322. 椒盐拌花生米…………… 213
323. 糖拌花生米…………… 213
324. 煮五香花生米…………… 214
325. 琥珀花生…………… 214
326. 五香茶花生…………… 215
327. 五香花生…………… 215
328. 脆甜花生米…………… 216
329. 黄瓜丁拌花生米
…………… 217

二十七、豆芽类

330. 拌绿豆芽之一…………… 218
331. 拌绿豆芽之二…………… 219
332. 拌绿豆芽之三…………… 219
333. 拌绿豆芽之四…………… 220
334. 炆绿豆芽…………… 220
335. 绿豆芽拌蛋皮丝
…………… 221

336. 绿豆芽拌干丝…………… 222
337. 香糟豆芽…………… 222

二十八、虾类

338. 油爆虾…………… 224
339. 黄瓜拌虾片…………… 225
340. 椿芽拌虾…………… 225
341. 芥末拌虾仁…………… 226

342. 椒油炆虾片…………… 227

343. 椒盐卤虾片…………… 227

二十九、海蜇类

344. 拌蜇皮之一…………… 229
345. 拌蜇皮之二…………… 230
346. 拌蜇皮之三…………… 230
347. 炆海蜇丝…………… 231
348. 拌海蜇头…………… 232
349. 海蜇丝拌海米…………… 232
350. 海蜇皮拌萝卜丝
…………… 233

三十、海带类

351. 粉丝拌海带丝…………… 235
352. 香干拌海带丝…………… 235
353. 蛋皮海带卷…………… 236
354. 椒油炆海带丝…………… 237
355. 多味海带…………… 237
356. 蟹味青丝…………… 238

三十一、海螺类

357. 香菜拌海螺…………… 239
358. 姜末拌海螺…………… 240

三十二、粉丝、粉皮类

359. 黄瓜拌粉丝…………… 241
360. 凉拌粉丝…………… 241
361. 海带拌粉丝…………… 242
362. 青菜拌粉丝…………… 243

363. 什锦粉丝·····	243	388. 咸蛋拌豆腐·····	258
364. 芝麻酱拌粉丝·····	244	389. 玛瑙豆腐·····	259
365. 黄瓜拌粉皮·····	245	390. 肉末拌豆腐·····	260
366. 瘦肉拌粉皮·····	245	391. 豆腐拌鸡肫肝片 ·····	260
367. 芥末粉皮·····	246	392. 腰片拌豆腐·····	261
368. 香菇素拌粉皮·····	247	393. 肉松拌豆腐·····	262
369. 蒜泥拌凉粉·····	247	394. 虾皮豆腐·····	262
370. 多味凉粉·····	248	395. 辣油拌豆腐·····	263
三十三、豆腐类		396. 大葱拌干丝·····	263
371. 生拌豆腐·····	249	397. 拌红白绿·····	264
372. 韭菜花拌豆腐·····	249	398. 黄瓜拌豆腐丝·····	265
373. 水晶豆腐·····	250	399. 菠菜拌豆腐皮·····	265
374. 盐水豆腐·····	250	400. 虾皮香干·····	266
375. 麻酱拌豆腐·····	251	401. 花生米拌干丁·····	266
376. 小葱拌豆腐·····	252	402. 芹菜拌豆腐干·····	267
377. 圆葱拌豆腐·····	252	403. 凉拌三丝·····	268
378. 香椿拌豆腐·····	253	404. 拌三皮丝·····	268
379. 菠菜拌豆腐·····	254	405. 腐乳汁豆腐松·····	269
380. 芹菜拌豆腐·····	254	406. 糟豆腐·····	270
381. 甜面酱拌豆腐·····	255	407. 小辣椒拌南豆腐 ·····	271
382. 尖椒拌豆腐·····	255	408. 榨菜末拌豆腐·····	271
383. 红油拌豆腐·····	256	409. 枸杞头拌豆腐·····	272
384. 莴笋拌豆腐·····	256	410. 油盐豆腐·····	273
385. 番茄拌豆腐·····	257	411. 甜酱拌豆腐·····	273
386. 椒油拌豆腐·····	257		
387. 松花蛋拌豆腐·····	258		