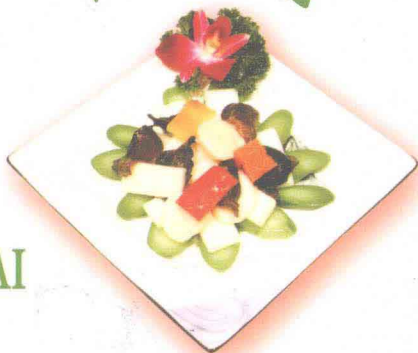




完美生活  
百宝箱

# 家常凉拌菜



凉拌菜是一顿美餐的前奏曲，为所有美食拉开序幕，同时还扮演着开胃的角色。但既要爽口好吃又要低卡健康，那可不简单，得从选对食材、调对酱汁下手。本书内容兼顾道地传统风味与创意烹调搭配，做法简单而实用，只要学会了低卡酱汁的魔法，就能拌出千变万化的小菜。教会您家常凉拌菜，给您全家美味和健康。

## JIACHANG LIANGBANCAI

○ 龚 坚 主 编

天天美食



彩色图文版

延边人民出版社





# 家常凉拌菜

凉拌菜是一顿大餐的前奏曲，为所有美食拉开序幕，同时还扮演着开胃的角色。但既要爽口好吃又要低卡健康，那可不简单，得从选对食材、调对酱汁下手。本书内容兼顾道地传统风味与创意烹调搭配，做法简单而实用，只要学会了低卡酱汁的魔法，就能拌出千变万化的小菜。教会您家常凉拌菜，给您全家美味和健康。



## JIACHANG LIANGBANCAI

○ 龚坚 主编

美食



彩色图文版

延边人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

家常凉拌菜 / 堇坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6

(2010.2 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 家… II. 堇… III. 生活—知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

## 现代家庭健康生活

主 编: 堇 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 208

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)



# 前 言

在现代人日益精致的生活中，“吃”的要求越来越高。于是，更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食。这的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们最佳选择。那么，能不能在家里做出即经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了这套《现代家庭健康生活》丛书，希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平，在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构编排上，本着实用、方便的角度，在菜肴的选择上，本着“好吃、好做、实惠”。本套丛书融汇了南北风味的各式家常菜，每道菜都各具特色，在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。

本套丛书图片精美亮丽、设计新颖时尚。打开书页，徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中，懂得生活、热爱生活的您一定会流连忘返。

相信此套丛书一定会让您的烹饪技术更具专业水准，一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。





## 凉拌西瓜皮

**【原料】**西瓜皮 200 克。葱花、香油、白糖、盐、鸡精各适量。

**【做法】**1.将西瓜去皮去瓢洗净切成条,入沸水焯熟,捞出沥水。2.将西瓜皮条、香油、葱花、白糖、盐、鸡精搅拌均匀即可。

## 凉拌藕片

**【原料】**莲藕 500 克,麻油 10 克,精盐 6 克,酱油 15 克,味精 2 克,葱花 3 克,蒜片 3 克,姜丝 3 克。

**【做法】**1.先将莲藕洗净,刮去皮,切成片,用开水烫一下,冷水过凉,控去水分,装入盘内。2.然后在藕片上放上葱花、姜丝、蒜片,加入酱油等调料拌匀即成。



## 水晶虾仁

**【原料】**虾仁 500 克,琼脂 15 克,精盐适量,味精 5 克,料酒 10 克,葱段 15 克,姜片 1.5 克,大料 2 粒。

**【做法】**1.起锅放入清水,加入大料、葱段、姜片、料酒、精盐,水开后将虾仁放入,熟后捞出,分别放入 4 个小碗内备用。2.起锅放入清水 750 克,加入琼脂,慢火煮溶后加入精盐、味精,将汤倒入虾仁碗中,晾凉后入冰箱结冻即成。吃时改刀装盘。



## 咸蛋拌豆腐

**【原料】**豆腐 1 块,熟咸蛋 1 只,麻油 5 克,蒜泥、盐、味精各适量。

**【做法】**1.豆腐切成丁,用开水泡半小时,沥去水分,咸蛋去壳切碎。豆腐放在碗里,放入切碎的咸蛋,味精、麻油、盐、蒜泥拌匀即成。





## 拌韭菜

**【原料】**鲜韭菜1千克,食盐25克,花椒10粒。

**【做法】**将韭菜拣洗干净,直刀切成3厘米段,拌上食盐、花椒,放入盆里加盖,腌两三天即可食用。



## 酱牛肉

**【原料】**牛肉500克,葱2根,姜2片,卤包1包,酱油40克,五香粉3克,胡椒粉2克,酒5克,糖18克。

**【做法】**1.牛肉洗净备用;葱切段。2.将牛肉、葱、姜、卤包及调料(除糖之外)放入深锅中,加入水至材料同高,以小火炖煮至入味时,加入糖,再煮至汤汁浓稠即可。食用时切小块,撒上葱花少许。

## 凉拌海带丝

**【原料】**海带丝200克,红辣椒1根,嫩姜5片,盐2克,酱油5克,香油3克。

**【做法】**1.先将海带丝泡入水中清洗干净,红辣椒、嫩姜片切丝。2.将海带丝在沸水中稍加煮后,捞出浸泡在冷水中,沥去水分装入盘中,随即加入红辣椒丝、姜丝拌匀。3.将盐、酱油、一起加入盘中拌均匀后淋上香油即可。



## 凉拌黄瓜

**【原料】**两根黄瓜,两瓣蒜,两个干辣椒皮,佐料有麻油、醋(最好是白醋,颜色会更清爽些)、盐、味精、糖。

**【做法】**1.黄瓜洗净,切成小片,放入碗中,同时放入蒜片,切好的细辣椒丝,用盐腌二十分钟左右。2.待黄瓜变软后,沥去腌出来的水,加入适量的麻油、糖、醋、味精,拌匀即可。





## 芝麻青椒丝

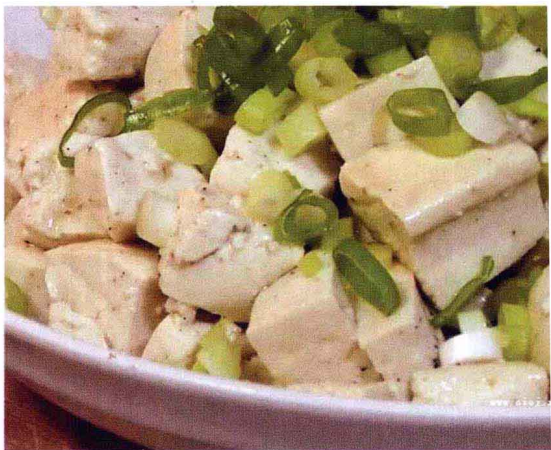
**【原料】**青椒 1 千克,芝麻、盐、花椒油各少许。

**【做法】**1.先将青椒清洗干净,去蒂、籽,切成丝装盘。2.再将芝麻炒熟,加盐、花椒油,一起拌入青椒丝即成。

## 小葱拌豆腐

**【原料】**豆腐 250 克,小葱 75 克,精盐、麻油各适量。

**【做法】**1.豆腐切成象眼块或小方丁。2.小葱切成碎段。3.将豆腐丁和葱碎段放在碗内,淋入盐水(将精盐放在少许凉开水中化开调匀)、麻油拌匀即成。爱吃辣味的,可稍加点辣椒油,味道会更美。



## 凉拌海带芹菜

**【原料】**嫩芹菜梗 200 克,水发海带 100 克,水发黑木耳 50 克,酱油、醋、盐、味精、麻油、白糖各适量。

**【做法】**海带、木耳切丝,沸水焯熟,嫩芹菜梗切 3 厘米,入沸水中煮 3 分钟捞起。三味相合,调入适量的酱油、醋、麻油、盐、白糖、味精拌匀。

## 酸辣黄瓜条

**【原料】**黄瓜 500 克,醋、糖、红干椒、盐、蒜、姜各适量。

**【做法】**先将黄瓜洗净切成条,再将蒜、姜剁成碎末,红干椒切成细丝,然后把各种调料和黄瓜拌匀装盘即可。





## 香菜拌黄瓜

**【原料】**香菜 500 克,黄瓜 150 克,辣椒油、蒜末、盐、酱油各适量。

**【做法】**将香菜拣洗干净,切成段。再将黄瓜洗净,切成丝。然后放蒜末、辣椒油、盐、酱油,与香菜段、黄瓜拌匀。



## 糖拌西红柿

**【原料】**鲜西红柿 500 克,绵白糖 100 克。

**【做法】**将熟透鲜西红柿洗净,去蒂。在开水锅里焯一下,剥去皮,滚刀切成梳子背块,然后匀称地摆在盘子里,撒上白糖即成。也可将洗净的西红柿先用开水焯一下,去蒂,不剥表皮。从蒂处横切三刀(不可切透),呈莲花瓣形,匀称地摆在盘子里,撒上白糖后上桌即好。

## 松花蛋拌豆腐

**【原料】**嫩豆腐 2 块,松花蛋 1 个,麻油 10 克,精盐、味精、姜末、葱花少许。

**【做法】**1.豆腐放开水锅中烫一下捞出,再放到凉开水中浸一下捞出控干。2.将松花蛋洗净剥壳,和豆腐一起放在盘中。3.盘中加入麻油、姜末、葱花、味精等调料,用筷子将松花蛋和豆腐夹碎拌匀即成。



## 蒜香黄瓜丝

**【原料】**黄瓜 500 克,蒜、葱、酱油、醋、盐、味精各适量。

**【做法】**先将黄瓜洗净切丝装盘,再将蒜切末、葱切丝,然后将黄瓜丝与各种调料一起拌匀即可。





# 目 录

|            |   |             |    |
|------------|---|-------------|----|
| 蒜香土豆丝····· | 1 | 青菜拌粉丝·····  | 8  |
| 土豆洋葱丝····· | 1 | 三色凉爽腐皮····· | 8  |
| 凉拌蚕豆·····  | 1 | 黄瓜拌粉皮·····  | 8  |
| 拌韭菜·····   | 2 | 拌肺片·····    | 9  |
| 扁豆拌肉片····· | 2 | 蒜泥拌凉粉·····  | 9  |
| 凉拌海参·····  | 2 | 拌合菜·····    | 9  |
| 香菇拌粉皮····· | 3 | 清盐菜花·····   | 10 |
| 水果沙拉·····  | 3 | 美味核桃仁·····  | 10 |
| 黄瓜海蜇·····  | 4 | 生拌香菜·····   | 11 |
| 凉拌羊肉丝····· | 4 | 拌三样·····    | 11 |
| 蒜泥牛舌·····  | 4 | 油炸花生米·····  | 11 |
| 小葱油牛肚····· | 4 | 生拌百叶·····   | 12 |
| 火腿菜花·····  | 5 | 青菜松·····    | 12 |
| 白腱子·····   | 5 | 糟油面筋·····   | 12 |
| 麻辣牛肉·····  | 6 | 蔬菜沙律·····   | 13 |
| 白玉豆腐·····  | 6 | 拌炸酥鱼·····   | 13 |
| 五香茶花生····· | 7 | 拌肘花·····    | 13 |
| 拌葱头·····   | 7 | 甜酱毛豆子·····  | 13 |
| 蒜汁时蔬·····  | 7 | 水煮毛豆·····   | 14 |
| 拌肥肠·····   | 7 | 拌茭白·····    | 14 |



|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 拌鸡毛菜 .....    | 15 | 桃仁拌鸡块 .....  | 24 |
| 拌猪肝 .....     | 15 | 五香带鱼 .....   | 25 |
| 海米拌油菜 .....   | 15 | 卤肫肝 .....    | 25 |
| 五彩拼盘 .....    | 16 | 炆肫肝 .....    | 25 |
| 糖酥姜 .....     | 16 | 白蘸鸡 .....    | 26 |
| 糖姜片 .....     | 16 | 凤鸡 .....     | 26 |
| 盐水羊肉 .....    | 17 | 炆鸡肝 .....    | 27 |
| 青椒拌千丝 .....   | 17 | 凉拌五彩素丝 ..... | 27 |
| 陈皮牛肉 .....    | 18 | 鸡丁拌青豌豆 ..... | 27 |
| 干拌牛肉条 .....   | 18 | 鸡肉粉丝 .....   | 28 |
| 青椒土豆丝 .....   | 19 | 鸡丝拌豆芽 .....  | 28 |
| 肉烩 .....      | 19 | 拌两样 .....    | 29 |
| 水晶牛筋花 .....   | 19 | 五香土豆 .....   | 29 |
| 青椒虾皮 .....    | 20 | 油鸡 .....     | 29 |
| 菠萝拌鸭块 .....   | 20 | 酸辣鸡片 .....   | 30 |
| 盐水鸭块 .....    | 21 | 凉拌鸡丝 .....   | 30 |
| 陈皮鸭翅 .....    | 21 | 鸡丝馅菜 .....   | 30 |
| 芝麻鸭肉 .....    | 21 | 如意鸡卷 .....   | 31 |
| 炉鸭猴头 .....    | 22 | 白油鸡 .....    | 31 |
| 红油拌鸭条 .....   | 22 | 菠萝芝麻鸡 .....  | 32 |
| 炉鸭丝馅菜 .....   | 22 | 番茄鸡翅 .....   | 32 |
| 菠萝鸭子 .....    | 23 | 葱油牛肚 .....   | 33 |
| 鸡丝拌粉皮 .....   | 23 | 红油鸡翅 .....   | 33 |
| 鸡丝拌粉皮豆芽 ..... | 23 | 糖醋鸡翅 .....   | 33 |
| 拌三鲜 .....     | 24 | 麻辣鸡片 .....   | 34 |
| 卤鸡 .....      | 24 | 豆腐鸡丝 .....   | 34 |
| 盐卤鸡片 .....    | 24 | 油辣鸡 .....    | 35 |







|              |    |               |    |
|--------------|----|---------------|----|
| 白片鸡 .....    | 35 | 凉拌萝卜叶 .....   | 44 |
| 杏仁鸡卷 .....   | 35 | 花生米拌萝卜干 ..... | 44 |
| 芥末鸡 .....    | 35 | 拌香丝 .....     | 44 |
| 鸡丝金针菇 .....  | 36 | 五香辣萝卜皮 .....  | 45 |
| 怪味鸡片 .....   | 36 | 白糖萝卜 .....    | 45 |
| 陈皮鸭胗 .....   | 37 | 香菜拌水萝卜 .....  | 45 |
| 葱辣鸭肝 .....   | 37 | 萝卜松 .....     | 45 |
| 玻璃鸭掌 .....   | 37 | 麻油拌苕兰 .....   | 46 |
| 双味鸭 .....    | 38 | 拌牛肉丝 .....    | 46 |
| 百合三文鱼 .....  | 38 | 酱油苕兰 .....    | 46 |
| 芹菜拌牛肉 .....  | 38 | 拌胡萝卜粉丝 .....  | 46 |
| 葱油豆腐 .....   | 39 | 拌风螺 .....     | 47 |
| 珊瑚菜花 .....   | 39 | 豆芽蛋丝 .....    | 47 |
| 辣韭花 .....    | 39 | 糖拌萝卜丝 .....   | 48 |
| 家乡凉粉 .....   | 40 | 三色萝卜丝 .....   | 48 |
| 大葱拌干丝 .....  | 40 | 多味海带 .....    | 48 |
| 红丝银鱼 .....   | 40 | 松花蛋拌凉粉 .....  | 48 |
| 葱油糖醋苕兰 ..... | 41 | 虾皮拌松花蛋 .....  | 49 |
| 豆腐芦荟 .....   | 41 | 椒油苕兰丝 .....   | 49 |
| 果冻芦荟萃 .....  | 41 | 拌两样 .....     | 49 |
| 辣油炆苕兰 .....  | 42 | 番茄拌豆腐 .....   | 50 |
| 葱末拌萝卜丝 ..... | 42 | 菠菜豆腐丝 .....   | 50 |
| 赛泡菜 .....    | 42 | 酸辣块 .....     | 50 |
| 拌胡萝卜丝 .....  | 42 | 鸡蛋沙拉 .....    | 50 |
| 海蜇拌萝卜丝 ..... | 43 | 鸡蛋松 .....     | 51 |
| 豆干牛肉丝 .....  | 43 | 拌侧耳根 .....    | 51 |
| 糖醋青萝卜 .....  | 43 | 辣味无蹄 .....    | 52 |



|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 凉拌咸五丁 .....   | 52 | 盐水菊花鸭胗 ..... | 60 |
| 拌青苹果鸡肉丝 ..... | 52 | 芥末鸭掌 .....   | 61 |
| 凉拌咸五丁 .....   | 52 | 椒麻鸭块 .....   | 61 |
| 蛋丝拌韭菜 .....   | 53 | 拌麻辣鸭 .....   | 62 |
| 炆菜花 .....     | 53 | 韭菜拌腰丝 .....  | 62 |
| 川味青瓜 .....    | 53 | 酱猪蹄 .....    | 63 |
| 凉拌菠菜粉丝 .....  | 54 | 水晶豆腐 .....   | 63 |
| 葱拌老虎菜 .....   | 54 | 卤腰片 .....    | 63 |
| 麻油拌小葱 .....   | 54 | 椒油炆芹菜 .....  | 64 |
| 五香蒜薹 .....    | 55 | 红椒拌芹菜 .....  | 64 |
| 麻酱拌豇豆 .....   | 55 | 拌猪耳朵 .....   | 64 |
| 麻辣鸭块 .....    | 55 | 辣味卤鸭 .....   | 65 |
| 盐水鸭 .....     | 56 | 干拌鸭片 .....   | 65 |
| 青菜千丝 .....    | 56 | 熟鸭肉拌双丝 ..... | 66 |
| 芝麻蒜薹 .....    | 57 | 水晶鲜虾 .....   | 66 |
| 麻辣甘蓝块 .....   | 57 | 拌三丝 .....    | 66 |
| 葱味鸡蛋 .....    | 57 | 酸菜拌鸭肉丝 ..... | 67 |
| 拌鲜丝 .....     | 57 | 冷水冰鸭 .....   | 67 |
| 虾皮拌甘蓝丝 .....  | 58 | 多味凉粉 .....   | 67 |
| 芝麻拌藕片 .....   | 58 | 芥末粉皮 .....   | 68 |
| 冬笋拌油菜 .....   | 58 | 三丝生菜 .....   | 68 |
| 麻辣蒜薹 .....    | 59 | 炆青椒肉丝 .....  | 68 |
| 油拌香菜 .....    | 59 | 水晶冻鸭 .....   | 69 |
| 油淋黄帝豆 .....   | 59 | 糖醋萝卜丝 .....  | 69 |
| 拌银耳 .....     | 59 | 冻骨鸭方 .....   | 70 |
| 陈皮鸭心 .....    | 60 | 拌鸭掌 .....    | 70 |
| 炆拌海带丝 .....   | 60 | 芥末鸭 .....    | 71 |





|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 麻辣海带 .....   | 71 | 焦熘鸭脯 .....  | 82 |
| 凉拌猪耳朵 .....  | 71 | 软熘鸭肉片 ..... | 83 |
| 多味鸭块 .....   | 72 | 梅花鲍鱼 .....  | 83 |
| 麻辣土豆块 .....  | 72 | 西红柿莴笋 ..... | 83 |
| 芥末鸭掌 .....   | 73 | 软熘鸭心 .....  | 84 |
| 盐水肫球 .....   | 73 | 鸡冻 .....    | 84 |
| 水晶鸭舌 .....   | 73 | 兔肉松 .....   | 85 |
| 清炒鸭片 .....   | 74 | 凉拌粉丝 .....  | 85 |
| 滑炒鸭丝 .....   | 74 | 芹菜豆腐干 ..... | 85 |
| 芒果拼盘 .....   | 75 | 油吃卷心菜 ..... | 86 |
| 炒鸭肉片 .....   | 75 | 海带拌粉丝 ..... | 86 |
| 滑炒鸭肉片 .....  | 75 | 青红丝藕片 ..... | 87 |
| 鱼香鸭丝 .....   | 76 | 椒麻鸡 .....   | 87 |
| 醋熘鸭片 .....   | 76 | 千张鸡丝 .....  | 88 |
| 川味鸭肉丝 .....  | 77 | 卤兔肉 .....   | 88 |
| 糖醋鸭条 .....   | 77 | 拌兔丝 .....   | 88 |
| 麻辣鸭肉片 .....  | 77 | 麻辣兔丁 .....  | 89 |
| 糖醋芹菜 .....   | 78 | 凉吃狗肉 .....  | 89 |
| 酱爆鸭丝 .....   | 78 | 五香兔肉 .....  | 89 |
| 鸭肉炒黄瓜片 ..... | 79 | 肉末蛋卷 .....  | 90 |
| 五香熏鱼 .....   | 79 | 土豆拌扁豆 ..... | 90 |
| 拌芹菜花生米 ..... | 79 | 三色蛋卷片 ..... | 91 |
| 甜酸丸子 .....   | 80 | 熏蛋 .....    | 91 |
| 土豆沙拉 .....   | 80 | 茶蛋 .....    | 92 |
| 生炒肫片 .....   | 81 | 酱鸡蛋 .....   | 92 |
| 番茄熘鸭肝 .....  | 81 | 青椒拌皮蛋 ..... | 93 |
| 滑熘鸭肝 .....   | 82 | 油爆虾 .....   | 93 |



|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 土豆丸子 .....    | 94  | 凉拌海蜇皮 .....   | 103 |
| 黄瓜拌虾片 .....   | 94  | 香干拌海带丝 .....  | 103 |
| 椿芽拌虾 .....    | 94  | 粉丝拌海带丝 .....  | 104 |
| 芥末拌虾仁 .....   | 95  | 蛋皮海带卷 .....   | 104 |
| 清拌茄子 .....    | 95  | 椒油炆海带丝 .....  | 104 |
| 椒油炆虾片 .....   | 96  | 多味海带 .....    | 105 |
| 椒盐卤虾片 .....   | 96  | 蟹味青丝 .....    | 105 |
| 黄香蜇皮丝 .....   | 96  | 凉拌海带芹菜 .....  | 105 |
| 拌蜇皮 .....     | 96  | 海带拌三丝 .....   | 106 |
| 三鲜蜇皮 .....    | 97  | 海带芹菜拌鸭丝 ..... | 106 |
| 炆海蜇丝 .....    | 97  | 姜葱拌海带丝 .....  | 106 |
| 拌海蜇头 .....    | 97  | 凉拌海带 .....    | 106 |
| 土豆泥 .....     | 98  | 香菜拌海螺 .....   | 107 |
| 海蜇丝拌海米 .....  | 98  | 姜末拌海螺 .....   | 107 |
| 姜汁扁豆丝 .....   | 98  | 什锦豆腐 .....    | 107 |
| 三色凉爽腐皮 .....  | 99  | 豆豉鱼冻 .....    | 108 |
| 拌莴笋片 .....    | 99  | 拌墨斗鱼 .....    | 108 |
| 凉拌豆腐 .....    | 99  | 鱼沙拉 .....     | 109 |
| 芝麻酱拌粉丝 .....  | 100 | 五香茶蛋 .....    | 109 |
| 芥末粉皮 .....    | 100 | 茄汁鱼块 .....    | 110 |
| 蒜泥拌茄子 .....   | 100 | 肉丝拌黄瓜 .....   | 110 |
| 生菜鸡丝 .....    | 101 | 香萝鱼片 .....    | 111 |
| 姜汁扁豆 .....    | 101 | 珊瑚黄鱼 .....    | 111 |
| 姜拌海带 .....    | 102 | 凉拌墨鱼丝 .....   | 112 |
| 香菇豆腐丝 .....   | 102 | 乳鱼条 .....     | 112 |
| 酱牛肉 .....     | 102 | 炸酥鱼 .....     | 113 |
| 海蜇皮拌萝卜丝 ..... | 102 | 油爆鱼 .....     | 113 |





|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 虾皮拌豇豆·····  | 114 | 酱汁鱼条·····    | 125 |
| 芹菜拌鸭丝·····  | 114 | 番茄鱼条·····    | 125 |
| 糖拌花生米·····  | 114 | 莲花鱼卷·····    | 126 |
| 鱼松·····     | 115 | 炆鳊鱼丝·····    | 126 |
| 凉拌熏鱼·····   | 115 | 鱼糕·····      | 127 |
| 卤鱼片·····    | 116 | 桃仁韭菜·····    | 127 |
| 拌鱿鱼丝·····   | 116 | 酸辣海蜇·····    | 128 |
| 拌鱼丝(一)····· | 116 | 拌明太鱼·····    | 128 |
| 拌鱼丝(二)····· | 117 | 生鱼片·····     | 128 |
| 葱辣鱼条·····   | 117 | 油炸青虾·····    | 129 |
| 炆鱼丝·····    | 117 | 烽虾·····      | 129 |
| 卤鲫鱼·····    | 118 | 糖醋凤尾白菜·····  | 129 |
| 豆豉鱼条·····   | 118 | 芥末堆·····     | 130 |
| 麻辣鱼条·····   | 118 | 炆黄瓜片·····    | 130 |
| 虾仁豆腐·····   | 119 | 黄瓜拌肉丝·····   | 131 |
| 红油鱼丝·····   | 119 | 黄瓜拌海米·····   | 131 |
| 腐乳鱼条·····   | 120 | 黄瓜拌蟹肉·····   | 131 |
| 芝麻鱼条·····   | 120 | 香拌菠菜·····    | 132 |
| 脆鳝·····     | 121 | 黄瓜拌虾皮·····   | 132 |
| 五彩墨鱼丝·····  | 122 | 辣油炆黄瓜·····   | 132 |
| 多味鸡块·····   | 122 | 腌芥菜片·····    | 133 |
| 陈皮鸡丝·····   | 123 | 辣白菜·····     | 133 |
| 琥珀花生·····   | 123 | 水晶三丁·····    | 134 |
| 豇豆鱼·····    | 123 | 蜇皮拌白菜·····   | 134 |
| 软煎鱼片·····   | 124 | 羊肉冻·····     | 134 |
| 虾油豆腐·····   | 124 | 酸辣白菜(二)····· | 135 |
| 蛋黄鱼片·····   | 125 | 拌辣白菜·····    | 135 |



|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 番茄拌白菜心  | 136 | 果汁白菜    | 146 |
| 腌芥菜缨    | 136 | 青红椒拌白菜心 | 146 |
| 炆辣白菜    | 137 | 汁浇白菜心   | 147 |
| 椒盐腌白菜   | 137 | 酸辣白菜(一) | 147 |
| 菊花白菜    | 137 | 甜拌白菜心   | 148 |
| 芝麻拌白菜丁  | 138 | 爽口白菜    | 148 |
| 大酱白菜    | 138 | 果汁白菜心   | 148 |
| 椒油拌白菜   | 138 | 酸辣萝卜条   | 149 |
| 白菜豆腐丁   | 139 | 生拌豆腐    | 149 |
| 拌酸辣白菜丝  | 139 | 酱萝卜拌花生丁 | 149 |
| 白菜拌海带丝  | 139 | 甜酸萝卜片   | 150 |
| 白菜拌土豆丝  | 140 | 麻酱拌小萝卜  | 150 |
| 白菜拌胡萝卜丝 | 140 | 羊肉杂烩    | 151 |
| 肉丝拌腐皮   | 140 | 糖醋心里美萝卜 | 151 |
| 肉丝拉皮    | 141 | 凉拌西芹    | 151 |
| 辣白菜丁    | 141 | 糖拌芹菜    | 152 |
| 芝麻瓜丁    | 141 | 糖醋拌芹菜   | 152 |
| 冬菇青豆拌豆腐 | 142 | 黄豆芹菜    | 152 |
| 酱味瓜皮    | 142 | 姜末拌卷心菜  | 153 |
| 凉拌西瓜皮   | 143 | 芹菜叶拌香干  | 153 |
| 拌西瓜瓤    | 143 | 蒸虾米拌芹菜  | 154 |
| 糖醋瓜皮丝   | 143 | 油走煮虾    | 154 |
| 辣油白菜块   | 144 | 芹菜拌干丝   | 154 |
| 拌酸白菜丝   | 144 | 凉拌芹菜叶   | 155 |
| 芥末白菜    | 144 | 姜汁莴笋    | 155 |
| 椒油炆酸辣白菜 | 145 | 鲜虾仁拌芹菜  | 155 |
| 姜末拌豆角   | 145 | 油拌芹菜    | 156 |





|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 海米蛭皮拌芹菜····· | 156 | 菠菜拌虾皮·····    | 164 |
| 蒜酱芹菜叶·····   | 156 | 菠菜拌风干肠·····   | 164 |
| 酸辣芹菜·····    | 157 | 麻酱拌菠菜·····    | 164 |
| 芹菜拌虾皮·····   | 157 | 姜汁菠菜·····     | 165 |
| 芝麻芹菜丁·····   | 157 | 蒜泥椒油菠菜·····   | 165 |
| 虾油拌芹菜·····   | 157 | 菠菜粉丝拌西红柿····· | 166 |
| 芹菜五香豆·····   | 158 | 香糟菠菜·····     | 166 |
| 酱排骨·····     | 158 | 菠菜拌海蜇·····    | 166 |
| 大酱拌芹菜·····   | 158 | 麻油芹菜·····     | 167 |
| 拌芹菜·····     | 158 | 姜汁菠菜·····     | 167 |
| 蛭皮拌芹菜·····   | 159 | 生菜鸭掌·····     | 167 |
| 蒜泥拌蚕豆·····   | 159 | 蛋皮拌菠菜·····    | 168 |
| 凉拌芹菜·····    | 159 | 芝麻菠菜·····     | 168 |
| 麻辣蚕豆·····    | 160 | 油吃茄子·····     | 168 |
| 蚕豆松·····     | 160 | 黄豆拌茄块·····    | 169 |
| 葱香蚕豆·····    | 160 | 香拌茄丝·····     | 170 |
| 爆蚕豆·····     | 160 | 麻酱拌茄子·····    | 170 |
| 香辣芹菜豆干丝····· | 161 | 红油拌茄子·····    | 170 |
| 芹菜拌腐竹·····   | 161 | 多味茄泥·····     | 171 |
| 卤菠菜·····     | 162 | 酱汁拌茄子·····    | 171 |
| 芥末拌菠菜·····   | 162 | 蘸茄子·····      | 172 |
| 菠菜泥·····     | 162 | 拌茄泥·····      | 172 |
| 香干拌菠菜泥·····  | 163 | 酱油茄子·····     | 172 |
| 菠菜拌水萝卜·····  | 163 | 凉拌茄子·····     | 173 |
| 腐竹拌菠菜·····   | 163 | 过油拌茄子·····    | 173 |
| 大酱拌菠菜·····   | 164 | 酸辣茄片·····     | 173 |
| 拌菠菜·····     | 164 | 蒸酱茄子·····     | 174 |