

凉拌菜大全

LIANGBANCAIDAQUAN

陶卫东编著



内蒙古人民出版社

凉拌菜大全

LIANGBANCAIDAQUAN

陶卫东编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凉拌菜大全/陶卫东编著. 内蒙古人民出版社

2003.8

ISBN 7-207-05337-1

I. 凉… II. 陶… III. 菜谱

IV. S

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第085185号

凉 拌 菜 大 全

编 著 者 陶卫东
责任编辑 晓 勇
封面设计 许 力
出版发行 内蒙古人民出版社出版发行

开 本 850mmx1168mm 1/32
印张12.5 字数280千
印 刷 内蒙古新华印刷厂印刷
版 次 2003年8月第一版
印 次 2003年8月第一次印刷
印 数 1-5 000册
定 价 29.80元

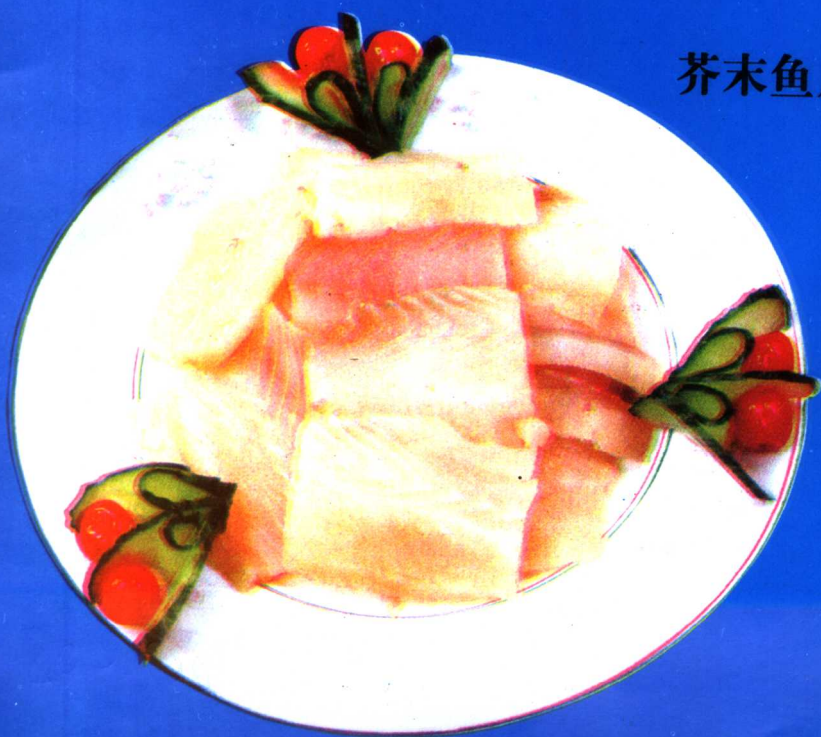
ISBN 7-207-05337-1/G · 1143

■ 版权所有 · 翻印必究 ■

双蛋彩拼



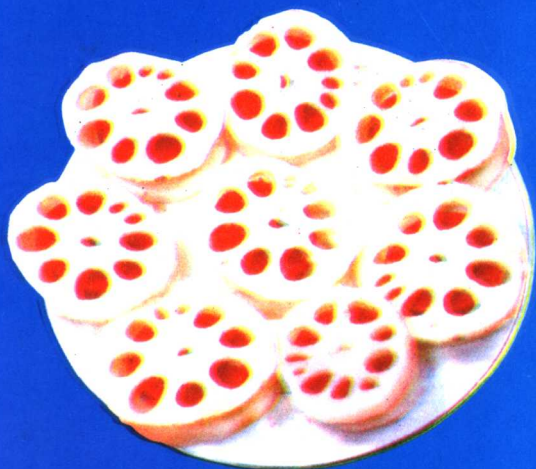
芥末鱼片





凉拌苦瓜

藕夹山楂糕



瓜果满园

目 录

素菜、甜菜类

山楂菜心·····	(17)	麻酱拌生菜·····	(25)
果酱菜心·····	(17)	三丝生菜·····	(26)
芥末白菜墩·····	(18)	麻辣卷心菜·····	(26)
咸辣小白菜·····	(18)	拌卷心菜·····	(27)
拌辣油菜·····	(19)	虾米拌卷心菜·····	(27)
芝麻油菜·····	(20)	酸辣菜·····	(28)
海米拌油菜·····	(20)	珊瑚卷心菜·····	(29)
姜汁菠菜·····	(21)	花篮白菜·····	(29)
芝麻菠菜·····	(22)	拌芹菜·····	(30)
麻酱拌菠菜·····	(22)	糖拌芹菜·····	(31)
炅海米菠菜·····	(23)	花生仁拌芹菜·····	(31)
四宝菠菜·····	(23)	海米芹菜·····	(32)
五彩菠菜·····	(24)	凉拌三色·····	(32)
蚝油生菜·····	(25)	香辣芹丁花仁·····	(33)

三丝芹菜·····	(34)	红油瓜丁花仁·····	(47)
三丝莲片·····	(34)	姜汁黄瓜·····	(47)
五彩藕丁·····	(35)	酸辣黄瓜·····	(48)
芝麻拌藕片·····	(36)	香辣黄瓜·····	(48)
珊瑚荷心·····	(36)	辣黄瓜菜·····	(49)
蝙蝠莲藕·····	(37)	金钩黄瓜条·····	(50)
凉拌茭白·····	(37)	红果拌菜花·····	(51)
虾子拌茭白·····	(38)	脆皮黄瓜·····	(51)
芥菜冬笋·····	(39)	酸黄瓜·····	(52)
拌文武笋·····	(39)	清拌苦瓜丝·····	(52)
辣味春笋·····	(40)	拌苦瓜·····	(53)
麻酱莴笋尖·····	(40)	鱼香苦瓜丝·····	(53)
拌莴笋·····	(41)	怪味苦瓜·····	(54)
拌莴笋片·····	(42)	海米拌苦瓜·····	(55)
糖醋拌莴笋·····	(42)	糖醋心里美·····	(55)
桃仁青笋·····	(43)	糖醋青萝卜丝·····	(56)
拌海米莴笋·····	(43)	酸辣萝卜丝·····	(56)
海米菜花·····	(44)	麻辣萝卜丝·····	(57)
香菇菜花·····	(44)	姜丝拌白菜·····	(58)
珊瑚菜花·····	(45)	炆糖醋白菜心·····	(58)
糖醋拌黄瓜·····	(46)	醋拌白菜·····	(59)
拌辣油小菜·····	(46)	酸辣白菜条·····	(59)

辣椒拌白菜丝·····	(60)	香菇扁豆丝·····	(74)
香菇拌白菜丝·····	(61)	清拌菜花·····	(75)
香糟菠菜·····	(61)	笋片拌菜花·····	(75)
甜面酱拌菠菜·····	(62)	菜花拌西红柿·····	(76)
拌油菜梗·····	(62)	拌蒜味西红柿·····	(77)
炆油菜梗·····	(63)	西红柿拌粉丝·····	(77)
拌糖醋芹菜·····	(63)	炆土豆丝·····	(78)
芥末拌芹菜叶·····	(64)	拌土豆片·····	(79)
火腿末拌芹菜叶·····	(65)	拌土豆泥·····	(79)
炆脆皮黄瓜·····	(65)	甜酸土豆泥·····	(80)
酸奶拌黄瓜·····	(66)	拌鸡毛菜·····	(80)
洋白菜苹果·····	(67)	香菇鸡毛菜·····	(81)
蒜泥拌莴笋丝·····	(67)	蒜泥苕蓝·····	(82)
油炆莴笋片·····	(68)	糖醋苕蓝·····	(82)
蒜泥拌茄片·····	(69)	酱味苕蓝·····	(83)
油炆茄块·····	(69)	笋丁拌马兰头·····	(83)
甜面酱蘸茄子·····	(70)	花生米拌马兰头·····	(84)
糖醋茄子·····	(71)	蘑菇拌马兰头·····	(84)
葱油汁萝卜丝·····	(71)	拌蒿子秆·····	(85)
海米拌豆角·····	(72)	拌豌豆苗·····	(86)
姜汁扁豆丝·····	(73)	拌蘑菇泥·····	(86)
芥末豆角·····	(73)	拌榨菜头·····	(87)

凉拌香椿.....	(87)	鱼香银芽.....	(97)
酸汁红菜头.....	(88)	辣味椒麻玉米笋.....	(97)
甜酸姜片.....	(89)	拌什锦菜.....	(98)
拌甜菜头.....	(89)	糖醋三丝.....	(98)
酸辣藕片.....	(90)	甜酸三丁.....	(99)
糖醋藕丝.....	(90)	糖醋三丁.....	(100)
糖醋菠萝藕.....	(91)	三色银芽.....	(100)
酸辣荸荠片.....	(92)	拌合菜.....	(101)
油炆荸荠丝.....	(92)	菠菜拌粉丝.....	(101)
糖醋凉薯.....	(93)	蛋皮菠菜.....	(102)
炆凉薯丝.....	(93)	腐竹拌菠菜.....	(103)
凉拌西瓜皮.....	(94)	猪肝拌菠菜.....	(103)
糖醋瓜皮.....	(95)	黄瓜拌粉丝.....	(104)
清拌银芽.....	(95)	五丝黄瓜.....	(104)
黄瓜丝拌绿豆芽.....	(96)	黄瓜肉丝拌凉粉.....	(105)
拌糟豆芽.....	(96)	肘子肉拌三丝.....	(106)

拌沙拉、什锦果菜类

鸡蛋沙拉.....	(107)	嫩莴笋叶沙拉.....	(109)
黄瓜沙拉.....	(108)	豌豆沙拉.....	(110)
西红柿沙拉.....	(108)	什锦蔬菜沙拉.....	(110)

豆腐蔬菜沙拉	(111)	拌苹果片	(115)
水果沙拉	(112)	甜酸菠萝片	(115)
土豆沙拉	(112)	拌三色丁	(116)
拌香肠土豆	(113)	拌果丁	(117)
午餐肉水果拼盘	(114)	果蔬丁	(118)

蛋、豆制品类

南味小葱拌豆腐	(119)	芹菜拌豆腐丝	(127)
葱油咸蛋豆腐	(119)	拌腐竹	(128)
菠菜末拌豆腐	(120)	蒜叶千张	(128)
枸杞头拌芥末豆腐	(121)	香油辣椒拌粉丝	(129)
拌酱味豆腐	(121)	什锦粉皮	(129)
蘑菇海米豆腐	(122)	凉拌发芽豆	(130)
香干拌芹菜	(122)	葱油鲜蚕豆	(131)
香干拌芹菜叶	(123)	甜酸发芽豆	(131)
香干拌茼蒿菜	(124)	卤汁拌发芽豆	(132)
辣椒拌香干丝	(124)	葱油芸豆	(132)
香干大葱	(125)	拌芸豆泥	(133)
香干拌马兰头	(125)	青豌豆拌土豆泥	(133)
拌香干丁	(126)	生菜拌鸡蛋	(134)
香菇丝拌豆腐丝	(126)	松花蛋拌粉皮	(135)

畜、禽、鱼肉类

白切肉	(136)	蒜泥腰片	(149)
拌蒜泥白肉	(137)	鲜辣肚条	(149)
姜汁白肉	(138)	蒜泥肚丝	(150)
拌南味肉片	(138)	肚丝拌银鱼	(151)
肉丝拌酸菜	(139)	拌压肉	(151)
熟肉丝拌黄瓜丝	(140)	肚丝拉皮	(152)
熟肉丝拌水疙瘩	(140)	拌麻辣肉皮	(153)
熟肉丝拌洋白菜	(141)	拌怪味皮丝	(153)
肉丝拌芹菜	(142)	拌三色肉皮冻	(154)
肉丝拌马兰头	(142)	拌多味牛肉	(154)
肉丝拌豆芽	(143)	麻辣牛腰片	(155)
肉片拌土豆	(143)	凉拌牛舌	(156)
肉丁拌芹菜胡萝卜	(144)	葱拌羊肉	(156)
熟肉丝拌腐竹黄瓜	(145)	胶汁羊肉	(157)
凉拌肉片粉皮	(145)	拌麻辣羊头肉	(158)
拌凉粉肉	(146)	拌兔肉丁	(158)
芥末三丝	(147)	凉拌兔丝	(159)
芥末水晶肘	(147)	椒麻兔丝	(160)
蒜泥冻肘	(148)	白切鸡块	(160)

麻辣鸡丝	(161)	蒜汁鱼片	(172)
怪味鸡丁	(162)	拌怪味鱼丁	(173)
姜拌鸡丝	(162)	酸辣巴鱼	(173)
鸡脯丝拌菠菜	(163)	洋姜拌鱼丁	(174)
熟鸡丝拌腐竹	(164)	银鱼拌黄瓜丝	(175)
粉丝豆芽拌鸡丝	(165)	萝卜泥拌银鱼	(175)
鱼香凤翅	(165)	鱼肉拌西红柿	(176)
怪味鸭	(166)	白萝卜拌海蜇皮	(177)
陈皮鸭	(167)	酱油蚰子	(177)
水晶舌掌	(167)	蟹肉西红柿	(178)
拌鱼丝	(168)	蟹肉土豆丝	(179)
芥末鱼片	(169)	蟹肉鸡蛋	(179)
拌草鱼片	(169)	芝麻酱拌海参	(180)
拌鱼泥	(170)	葱油拌海参	(180)
茄汁平鱼	(171)	醋拌海带丝	(181)
蒜味墨斗鱼丝	(171)		

泡菜类

泡青菜	(182)	酸白菜	(186)
泡酸辣青菜	(184)	素泡白菜	(187)
泡青菜头	(185)	泡酸辣白菜	(188)

泡甜酸白菜	(189)	泡苕蓝	(200)
泡卷心菜	(190)	泡蒜薹	(201)
泡卷心菜茎	(190)	泡甜蒜薹	(202)
泡酸辣油菜	(191)	泡辣味蒜薹	(202)
泡芹菜	(192)	泡柿子椒	(203)
泡黄瓜	(192)	泡晶头	(203)
酸黄瓜	(193)	泡雪里蕻	(204)
泡萝卜	(194)	泡苹果	(205)
泡甜酸萝卜菜	(194)	泡大蒜	(205)
泡子姜	(195)	牛肉泡白菜	(206)
泡酸白菜	(196)	牛肉泡什锦	(207)
泡酸卷心菜	(197)	泡八样	(208)
泡豇豆	(197)	西餐泡菜	(208)
酸豇豆	(198)	日本美味渍	(209)
泡四季豆	(198)	日本辣白菜	(210)
酸笋	(199)	韩国西红柿泡菜	(211)
泡莴笋	(200)		

酱菜、腌菜类

酸辣白菜	(212)	怪味白菜帮	(213)
芥末酸菜丝	(212)	醋辣白菜	(213)

辣油白菜块	(213)	拌香丝	(223)
芥末白菜	(214)	甜脆盘丝萝卜	(223)
酱泡辣白菜根	(214)	怪味萝卜丝	(224)
腌小白菜	(215)	香脆萝卜	(224)
酱菜	(215)	什锦胡萝卜丁	(225)
蒜酱芹菜叶	(215)	蜜酱萝卜	(225)
酸辣芹菜	(216)	蜜汁胡萝卜	(225)
酱芹菜	(216)	蒜茄子	(226)
腌黄瓜	(217)	酸辣茄片	(226)
糟腌黄瓜	(217)	酱茄包	(227)
酱甜辣椒黄瓜条	(218)	酱韭花茄	(227)
香辣黄瓜丁	(218)	辣茄丝	(227)
酱乳瓜	(219)	渍蒜茄子	(228)
蜜汁小黄瓜	(219)	腌蒜茄子	(228)
糖醋黄瓜	(220)	蒜酱青椒	(229)
糖酱黄瓜	(220)	香拌丝	(229)
水晶三丁	(220)	酸辣椒	(229)
韭花黄瓜	(221)	麻辣青椒块	(230)
酱油甜辣黄瓜条	(221)	腌甜酸小青辣椒	(230)
酸辣萝卜条	(221)	蒜酱冬瓜块	(231)
腌萝卜块	(222)	油拌瓜片	(231)
糖醋萝卜	(222)	麻辣冬瓜块	(231)

芝麻瓜丁	(232)	蒜酱蒜薹	(241)
酸辣瓜片	(232)	酱蒜薹	(242)
辣油瓜丝	(232)	鲜辣脆洋葱	(242)
虾皮服丝	(233)	腌豇豆	(242)
蒜酱角瓜片	(233)	酱豇豆	(243)
酸辣角瓜	(234)	蒜酱豆角	(243)
美味瓜片	(234)	甜辣豆角	(243)
辣味瓜丝	(234)	蒜豆角	(244)
糖渍瓜丁	(235)	五香花生米	(244)
酱色瓜皮	(236)	五香茶花生	(244)
酱辣笋片	(236)	甜西红柿	(245)
蒜酱笋片	(237)	生姜藕片	(246)
甜酱莴笋	(237)	糖酥姜	(246)
蜜汁莴笋片	(237)	甜姜片	(246)
甜面酱苕蓝	(238)	甜酸红姜片	(247)
酱连环	(238)	酸甜洋姜	(247)
甜辣丝	(239)	糖醋酥姜	(248)
甜酱什香菜	(239)	甜酱姜芽	(249)
雪花菜	(240)	酱蒜	(249)
酱土豆	(240)	糖醋蒜	(250)
拌土豆葱头丝	(241)	腊八蒜	(250)
糖醋蒜薹	(241)	蜂蜜蒜	(250)

糖蒜	(251)	腌海带	(252)
白糖蒜	(251)	醉蛋	(253)
虾油小菜	(252)		

酱、卤、煮小菜

酱肉	(254)	卤鱼片	(261)
酱猪肚	(254)	卤鲫鱼	(262)
酱猪心	(255)	软酥鲫鱼	(262)
酱汁肥肠	(256)	酥海带	(263)
辣酱羊肉	(256)	酥胡萝卜	(264)
五香酱驴肉	(257)	盐水蹄	(264)
酱渍驴肉	(257)	盐水腰片	(265)
酱铁雀	(258)	咸口条	(265)
酱干豆腐丝	(258)	麻辣牛肉	(266)
卤猪蹄	(259)	盐水鸡	(267)
卤肚心肝	(260)	冻蹄	(268)
南味卤牛肉	(260)	胶冻兔肉	(269)
卤兔肉	(261)	鸡冻	(269)

炒、煎、炸、烧小菜

回锅肉	(271)	糊辣壳爆鸡丁	(287)
回锅香肠	(272)	干煸鸡块	(288)
回锅腊肉	(272)	辣子鸡	(288)
京酱肉丝	(273)	小煎鸡	(289)
鱼香肉丝	(273)	醋熘鸡	(290)
青椒肉丝	(274)	雪花鸡淖	(290)
仔姜肉丝	(275)	家常鸡	(291)
家常肉丝	(276)	芙蓉鸡片	(292)
榨菜肉丝	(276)	碎米鸡丁	(293)
鱼香肝片	(277)	椒麻鸡丝	(293)
白油肝片	(278)	酿鳝鱼	(294)
油爆腰片	(278)	干煸鳝丝	(295)
火爆腰花	(279)	翡翠蝴蝶片	(296)
糊辣壳爆腰块	(280)	乌龙盖雪	(297)
锅巴肉片	(281)	油爆龙袍	(297)
鲜熘肉片	(282)	茄汁脆鳝	(298)
家常肉丁	(283)	鱼香鳝丝	(299)
干煸肉丝	(283)	回锅鱼	(300)
炒杂瓣	(284)	果汁鱼卷	(300)
火爆肚头	(285)	醋熘鱼块	(301)
酸菜熘鸡丝	(286)	渝州鱼片	(302)
辣子龙凤丁	(286)	家常鱼片	(303)