

<<大众凉菜>>

图书基本信息

书名：<<大众凉菜>>

13位ISBN编号：9787501906703

10位ISBN编号：750190670X

出版时间：1989-07

出版时间：中国轻工业出版社

作者：京楚黎民

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大众凉菜>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书介绍了近400种适合广大家庭制作的凉菜的选料和制作方

法。

共分六大类：蔬菜水果类，豆制品类，肉菜类，禽蛋类，水产品类和色拉类。

本书所选编的凉菜选料容易，制作方法简便，经济实惠，完全适合广大家庭使用，也可供机关、企事业单位食堂阅读参考。

<<大众凉菜>>

书籍目录

一、蔬菜水果类

糖醋菠萝藕  
糖醋凉薯  
糖醋藕丝  
糖醋西瓜皮  
糖醋黄瓜  
糖醋苜蓝  
糖醋蚕豆  
糖醋萝卜丝  
糖醋三片  
醋拌白菜条  
拌酸洋白菜  
甜酸小萝卜  
甜酸黄瓜条  
甜酸洋白菜  
甜酸姜片  
甜酸菠萝片  
酸辣藕片  
酸辣藕片  
酸辣白菜帮  
酸辣莴笋丝  
酸辣荸荠片  
酸辣荸荠丁  
酸辣白菜条  
辣味黄瓜条  
辣味苜蓝  
辣洋白菜  
辣椒拌白菜梗  
油吃茄块  
油吃荸荠片  
油吃土豆丝  
油吃笋片  
油吃菜心番茄  
油吃菜梗  
油吃茭白  
油吃脆皮  
油吃凉薯  
油吃莴笋  
油吃黄瓜条  
油吃菜心  
炆黄瓜  
炆笋片  
椒油大蒜荸荠  
椒油洋白菜(一)  
椒油洋白菜(二)

## &lt;&lt;大众凉菜&gt;&gt;

椒油拌菠菜  
椒油菜梗  
椒油苜蓿丝 (一)  
椒油苜蓿丝 (二)  
椒油白菜心  
麻酱拌黄瓜  
麻酱拌豆角  
麻酱拌菠菜  
麻酱拌茄子  
拌麻辣菠菜  
麻酱拌粉丝  
麻酱拌凉粉  
麻酱拌番茄  
甜面酱拌菠菜  
酱味茄条  
酱味西瓜皮  
酱味苜蓿  
酱拌黄瓜丁  
酱汁茄子丁  
花生酱拌菠菜  
酱色西瓜皮  
花生拌酱萝卜丁  
姜丝拌白菜  
姜汁拌菠菜  
姜味菜叶  
姜汁白菜心  
姜汁扁豆丝  
姜末豆角  
姜丝豆角  
芥末豆角  
蒜泥苜蓿  
蒜泥拌茄子  
蒜拌茄片  
蒜泥拌菠菜  
蒜味扁豆  
蒜苗拌胡萝卜  
葱油苜蓿  
葱油拌莴笋  
葱油汁萝卜丝  
葱油扁豆  
香菇拌豆角  
香菇扁豆丝  
拌番茄  
番茄拌粉丝  
番茄拌土豆丁  
菠菜拌粉丝  
菠菜拌番茄

<<大众凉菜>>

香糟菠菜  
清拌芹菜  
清拌油菜梗  
凉洋白菜丝  
拌鸡毛菜  
香菇鸡毛菜  
生拌小青菜  
油菜叶拌粉丝  
浇汁菜心  
芝麻白菜条  
香菇白菜丝  
清拌白菜心  
大椒拌白菜  
青椒洋白菜丝  
洋白菜拌芹菜  
拌青白二丝  
拌萝卜三丝  
拌萝卜片  
拌茄泥（一）  
拌茄泥（二）  
怪味茄泥  
拌茄块黄豆  
拌茄条  
红油拌茄子  
蘸茄子  
多味茄泥  
拌苜蓝  
萝卜拌苜蓝丝  
咖喱粉丝  
油炒大头菜  
炸香椿头  
炸菊花菜  
凉三丝  
珊瑚三丁  
珊瑚菜花  
笋片拌菜花  
菜花拌番茄  
花生拌菜花  
青豌豆菜花  
拌菜花泥  
清盐菜花  
拌蒿子秆  
笋丁拌马兰头  
花生米拌马兰头  
蘑菇拌马兰头  
拌豌豆苗  
浇汁白薯丝

## &lt;&lt;大众凉菜&gt;&gt;

拌慈姑片  
拌雪里蕻  
清拌茭白片  
珊瑚茭白丝  
拌蘑菇泥  
拌甜菜泥  
拌土豆泥  
拌莴笋  
清拌笋丝  
浇油笋丝  
芹菜叶拌芸豆  
芹菜胡萝卜丁  
拌三丝(一)  
拌三丝(二)  
拌什锦  
拌生菜  
拌去皮黄瓜丁  
拌黄瓜皮笋丝  
拌黄瓜片  
拌什锦条  
拌去皮黄瓜  
番茄黄瓜片  
拌甜菜头  
泡菜  
油炒泡菜  
什锦洋泡菜  
果蔬丁  
糟油面筋  
凉拌西瓜皮  
洋白菜拌苹果  
拌苹果片  
拌梨丝  
拌梨片  
拌果丁  
拌菠萝片  
拌黄瓜梨丝  
拌三色丁  
果汁三丁  
果汁白菜心  
浇油荸荠丝  
拌榨菜头  
凉拌香椿  
酸汁红菜头  
咖喱核桃仁  
椒盐土豆片  
煮土豆球  
酸奶拌黄瓜

<<大众凉菜>>

奶酪扁豆

煮菜花

黄油土豆泥

二、豆与豆制品类

拌腐竹

芝麻榨菜拌豆腐

枸杞拌豆腐

麻酱拌豆腐

香椿拌豆腐

酱拌豆腐

葱油拌豆腐

椒油豆腐

油盐豆腐

菠菜末拌豆腐

咖喱酱拌豆腐

沙茶酱拌豆腐

芥末酱拌豆腐

海胆酱拌豆腐

豆腐拌番茄

豆腐酱玉米黄豆

豆腐酱拌青豌豆

豆腐酱拌茭白

糟豆腐

香干拌蒿菜

辣椒拌香干丝

拌干丝

油菜拌干丝

香干大葱

香干拌核桃丁

香干拌马兰头

腌疙 瘩香干丝

拌粉皮番茄芋头

拌干丁

拌土豆干丁

香干拌芹菜

香干拌芹菜叶

香菇拌豆腐丝

芹菜拌豆腐丝

青椒拌豆腐片

拌豆芽

糟豆芽

拌豆瓣

葱油鲜蚕豆

葱油带沙蚕豆

洋葱拌豆瓣

拌蚕豆泥

榨菜豆泥

## &lt;&lt;大众凉菜&gt;&gt;

凉拌发芽豆  
葱油发芽豆  
辣味发芽豆  
卤汁发芽豆  
甜酸去皮发芽豆  
葱油芸豆  
酱萝卜拌黄豆  
煮黄豆  
酱萝卜黄豆  
青豌豆拌土豆泥  
拌芸豆泥  
什锦粉皮  
清拌腐竹  
腐竹三丝  
三、肉菜类  
凉拌肉  
多味肉片  
白切肉  
拌肉丝海带  
蒜泥白肉  
姜汁拌白肉  
酱味肉  
酸菜白肉  
拌里脊丝  
拌凉粉肉  
猪肉拌土豆  
拌肉丁芹菜  
泡菜肉丝  
肉丝拌腐竹  
干香肉片  
肉丝黄瓜丝  
肉丝拌水疙瘩  
肉丝拌凉薯  
肉丝马兰头  
肉丝拌豆芽  
午餐肉水果拼盘  
酸菜梗拌肉片  
辣味盐渍菜  
咖喱汁拌粉丝  
糖醋三丝  
甜酸三丁(一)  
甜酸三丁(二)  
糖醋小排骨  
糖醋牛肉  
肉拌洋白菜  
拌肉丝芹菜  
肉丝拌菊花菜

<<大众凉菜>>

拌黄瓜皮  
蒜味干丝  
甜酸土豆泥  
火腿拌茄泥  
番茄汁拌土豆丝  
辣味土豆泥  
蒜泥汁莴笋丝  
豆芽拌莴笋肉丝  
拌香肠土豆  
火腿拌芹菜  
蒜泥腰片  
鲜辣肚条  
蒜泥肚丝  
肚丝拌银鱼  
芹菜拌肚丝  
火腿拌凉薯芹菜叶  
火腿末拌芹菜叶  
榨菜肉末土豆泥  
火腿粉皮拌芹菜叶  
酱猪肚  
酱猪心  
五香猪肚  
咸口条  
芝麻椒盐口条  
冻蹄  
肉皮冻黄豆  
盐水鸡  
盐腌鸡块  
姜拌鸡丝  
鸡丝拌菠菜  
鸡肉黄瓜条  
鸡丝腐竹  
酱味鸡块  
麻辣鸡丝  
椒麻鸡片  
叉烧鸡翅  
豌豆鸡丁  
怪味鸡丁  
三色鸡丁  
鸡茸拌南豆腐  
盐水蹄  
卤猪蹄  
盐水腰片  
卤兔肉  
拌兔肉丁  
胶冻兔肉  
麻辣兔肉

## &lt;&lt;大众凉菜&gt;&gt;

椒麻兔丝

五香兔肉

四、禽蛋类

白切鸡块

盐水鸡肝

盐水鸭肫

粉丝豆芽拌鸡丝

菠萝鸭块

怪味鸭

陈皮鸭

咸蛋拌豆腐（一）

咸蛋拌豆腐（二）

松花拌豆腐

蛋黄酱拌豆腐

蛋皮拌豆腐

松花豆腐泥

菠菜蛋皮丝

拌蛋皮粉丝（一）

拌蛋皮粉丝（二）

蛋皮拌韭菜

蛋丝洋白菜

蛋丝拌黄瓜

蛋丝拌韭菜

蛋丝拌油菜叶

鸡蛋马兰头

鸡蛋豌豆

蛋黄酱水果丁

蛋黄酱拌酱核桃

蛋黄酱拌豆角

小黄瓜拌鸡蛋

鸡蛋拌黄瓜

松花蛋拌粉皮

拌土豆片

生菜拌鸡蛋

拌小萝卜鸡蛋

鸡蛋拌土豆

拌芝麻蛋丁

奶油莴笋

五、水产品类

拌鱼片（一）

拌鱼片（二）

葱油拌鱼片

蒜汁鱼片

茄汁平鱼

蒜味墨鱼丝

醋拌巴鱼

怪味鱼丁

## &lt;&lt;大众凉菜&gt;&gt;

洋姜拌鱼丁  
墨鱼海带丝  
黄瓜拌银鱼  
炸银鱼  
萝卜泥拌银鱼  
鱼肉拌番茄  
拌鱼泥  
珊瑚鱼糜  
拌鱼子  
白萝卜拌海蜇皮  
酱油蚶子  
海米土豆泥  
海米花生豆腐  
海米清盐菜花  
豆角拌海米  
海蜇头拌豆角  
浇油海蜇  
蘑菇海米豆腐  
拌豆腐丝海米  
蟹肉银耳  
蟹肉番茄  
蟹肉土豆丝  
蟹肉鸡蛋  
虾仁银耳  
虾仁土豆泥  
醋拌海带丝  
苔菜瓜子仁  
六、色拉类  
土豆色拉  
黄花鱼色拉  
平鱼色拉  
鸡蛋色拉  
腰果菠菜色拉  
腰果青豌豆色拉  
什锦黄豆色拉  
豆腐色拉(一)  
豆腐色拉(二)  
虾仁豆腐色拉  
黄豆色拉  
水果色拉  
蜂蜜酱色拉  
橘子西瓜色拉  
蘑菇色拉  
什锦蔬菜色拉  
牛奶土豆色拉  
洋白菜色拉  
番茄色拉

<<大众凉菜>>

嫩莴笋叶色拉  
营养色拉  
豌豆色拉  
火腿色拉  
黄油生菜色拉  
鸡蛋豌豆色拉  
什锦水果色拉  
黄瓜色拉

<<大众凉菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>