

# 《凉菜精品365》

## 图书基本信息

书名：《凉菜精品365》

13位ISBN编号：9787800135767

10位ISBN编号：7800135764

出版时间：1994-08

出版社：中医古籍出版社

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

### 目录

#### 第一部分 概述

##### 一、凉菜

(一) 凉菜的要求

(二) 凉菜的种类

(三) 拼摆技术的重要性

(四) 凉菜拼盘的主要原料制作方法

##### 二、调味

(一) 调味绝技33例

(二) 汁芡配制表

#### 第二部分 凉拌菜的制作

##### 一、蔬菜类

酸菜丝

酸白菜

糖醋三丝

拌五丝

素拌三丁

糖醋辣白菜

山楂菜心

果汁白菜

拌肉丝白菜

芥末白菜墩

炝油菜

芝麻油菜

海米拌油菜

芥末拌菠菜

姜汁菠菜

麻酱拌菠菜

拌合菜

四宝菠菜

五彩菠菜

蚝油生菜

麻酱拌生菜

三丝生菜

麻辣卷心菜

虾米拌卷心菜

酸辣菜

珊瑚卷心菜

花篮白菜

拌芹菜

糖拌芹菜

海米芹菜

凉拌三色

香辣芹丁花仁

芹菜拌红肠

炝芹菜黄豆

虾子炝芹菜

三丝芹菜  
椒油炆芹菜  
三丝莲片  
五彩藕丁  
芝麻拌藕片  
炆莲菜  
酸辣莲藕  
藕夹山楂糕  
珊瑚荷心  
蝙蝠莲藕  
珊瑚藕片  
泡莲藕  
虾子拌茭白  
红油茭白  
糖醋茭白  
芥菜冬笋  
炆冬笋  
拌文武笋  
辣味春笋  
炆辣三丝  
辣拌莴笋  
麻油莴笋  
炆麻辣莴笋  
酸辣青笋  
麻酱莴笋尖  
拌莴笋  
拌莴笋片  
糖醋拌莴笋  
桃仁青笋  
炆菜花  
海米菜花  
香菇菜花  
现瑚菜花  
红果拌菜花  
肉丝拌黄瓜  
拌黄瓜丝  
凉拌粉丝黄瓜  
糖醋拌黄瓜  
拌辣油小菜  
酸辣黄瓜  
炆黄瓜条  
油吃瓜皮  
脆皮黄瓜  
酸黄瓜  
海米炆三样  
赛香瓜  
油拌冬瓜片  
芝麻冬瓜丁  
酸辣冬瓜片

虾皮冬瓜丝  
凉拌冬瓜条  
蒜酱冬瓜块  
清拌苦瓜丝  
拌苦瓜  
鱼香苦瓜丝  
怪味苦瓜  
海米拌苦瓜  
糖醋青萝卜丝  
酸辣萝卜丝  
北京辣菜  
灯影萝卜  
拌胡萝卜丝  
花生仁拌金笋干  
拌什锦小菜  
海米翡翠柿子椒  
拌香菜小辣椒  
椒油炆蒜苗  
酸辣蒜苗  
芝麻蒜苗  
香油开洋蒜苗  
蒜苗拌五香豆  
拌茼蒿丝  
椒油炆茼蒿  
香脆茼蒿  
麻辣茼蒿  
蒜泥豆角  
姜汁遍豆  
五色扁豆  
酸豆角  
麻酱拌豇豆  
麻辣豇豆  
拌茄泥  
清拌茄子  
椒泥茄子  
多味茄泥  
清拌银芽  
鱼香银芽  
三色银芽  
银耳拌豆芽  
什锦掐菜  
炆黄豆芽  
冬笋炆黄豆芽  
珊瑚金钩  
蜜汁西红柿  
拌银耳  
红肠银耳  
银耳拌山楂  
冰糖银耳

拌木耳  
葱白拌双耳  
凉拌双耳  
椒油炆海带丝  
凉拌海带粉  
辣油粉丝海带  
拌肉丝海带  
葱油海带  
海带丝小菜  
拌石花菜  
二、禽肉蛋类  
生菜拌鸡丝  
冻粉拌鸡丝  
拌双丝  
三色鸡丝  
四味鸡丝  
菠萝拌鸡片  
茄味鸡丁  
怪味鸡片  
椒麻鸡片  
姜汁鸡块  
红油鸡块  
芥末鸡块  
白斩鸡  
大转弯  
杞菜鸭丝  
烤鸭丝拌韭菜  
麻酱菠萝鸭  
麻辣鸭块  
拌鸭掌  
芥末鸭掌  
蛋皮V菠菜  
蛋皮拌韭芽  
青椒拌皮蛋  
鸡蛋菠菜泥  
三、豆制品  
香椿拌豆腐  
辣椒拌南豆腐  
油豆腐拌青椒  
炆豆腐豆角  
炆豆腐花生米  
珊瑚豆腐  
炆三丁  
炆三自  
芥末粉皮  
麻酱拌粉皮  
清拌粉皮  
肉丝拉皮  
白肉拉皮

炆里脊肉丝粉皮  
拌鸡丝粉皮  
拌凉粉  
拌三皮丝  
凉拌豆腐皮  
开洋拌干丝  
葱丝拌豆干丝  
芹菜拌干丝  
绿豆芽拌干丝  
豆腐干拌豆角  
豆腐干拌花生米  
白菜心拌干丝  
香菜拌豆腐片  
青椒拌干丝  
五彩干丝  
炆豆腐干海米  
炆双色片  
炆腐竹鲜蘑  
肉丝拌腐竹  
清爽三丝  
黄瓜拌腐竹  
海带拌腐竹  
腐竹拌菠菜  
四、肉类  
肉丝菠菜  
肉丝蒜苗  
肉丝芹菜  
肉丝银芽  
黄瓜拌白肉  
蒜泥白肉  
凉拌白切肉  
素沙拉  
蔬菜丝沙拉  
什锦素沙拉  
时菜沙拉  
蔬菜素沙拉  
鲜西红柿沙拉  
法式肉沙拉  
莫斯科式沙拉

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)