

新

大众菜谱

清淡营养菜

600 款

原子能出版社



天然绿色黄金菜

600款清淡营养菜

款款绿色

天然 是您健康的守护神

合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

清淡营养菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了营养菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 清淡营养菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:谭 俊

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3067-X

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、菌笋类

炸冬菇	(1)	冬菇炒豌豆苗	(8)
素炒冬菇丝	(2)	冬菇素肠	(9)
卤冬菇	(2)	麻油炖冬菇	(9)
红烧冬菇	(3)	海棠冬菇	(10)
冬菇面筋	(3)	冬菇熘马蹄	(10)
冬菇金针菜	(4)	冬菇汤面	(11)
冬菇烧菜花	(4)	玉兰烩双菇	(11)
冬冬青	(5)	核桃冬菇丁	(12)
冬菇炒菠菜	(5)	纸包三鲜	(13)
火腿冬菇烧油菜	(6)	口蘑烩鲜莲	(13)
烧二冬	(6)	溜口蘑	(14)
扒双菇	(7)	口蘑锅耙汤	(14)
油焖冬菇珍珠米	(7)	裹烧鲜蘑	(15)
麻油冬菇菜心	(8)	糖醋木耳	(15)



大 众 菜 谱

绣球黑木耳	(16)	香菇板栗	(31)
凉拌木耳	(17)	香菇盒	(31)
油炸草菇	(17)	松子仁烧香菇	(32)
红烧猴头	(18)	虎皮鸽蛋	(32)
白扒猴头	(19)	罗汉斋	(33)
扒金钱猴头	(20)	炒双色素	(34)
玉手猴头蘑	(21)	炒双冬	(34)
清汤芙蓉猴头	(21)	素干贝	(35)
清汤紫菜烩猴头	(22)	酿香菇	(35)
乳汤炖猴头	(23)	三丝“黄雀”	(36)
鸡炖猴头	(23)	三丝紫菜汤	(36)
白扒银耳	(24)	香菇豆腐汤	(37)
牡丹银耳	(24)	炒三样	(37)
绣球银耳	(25)	烤平菇	(38)
被地听声	(25)	清蒸平菇	(38)
冰糖炖银耳	(26)	平菇凤翅汤	(39)
清汤烩银耳	(26)	平菇鸡蛋汤	(39)
白扒四宝	(27)	平菇豆腐汤	(40)
烧鲜蘑	(27)	白扒竹荪卷	(40)
红油鲜蘑	(28)	清汤酿竹荪	(41)
鲜蘑烩鸭腰	(28)	竹荪扒凤燕	(42)
鲜蘑豆瓣	(29)	双菇竹荪汤	(42)
蘑菇焖豆腐	(29)	清汤竹荪	(43)
五色素丝	(30)	干煸鲜蘑	(43)



- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 腐竹皮鲜蘑 | (44) | 鲜蘑素鸡 | (57) |
| 鲜蘑蒸片 | (45) | 炆腐竹鲜蘑 | (58) |
| 鲜蘑烩伊面 | (45) | 生炒蘑菇 | (58) |
| 橄榄蘑菇 | (46) | 烩鲜蘑 | (59) |
| 蘑菇鲜虾羹 | (46) | 香油炸蘑菇 | (59) |
| 蘑菇烩萝卜球 | (47) | 鲜蘑焖豆角 | (60) |
| 奶油扒白蘑 | (47) | 蚝油扒蘑菇 | (61) |
| 白蘑扒蚕豆蛋 | (48) | 鲜蘑土豆丁 | (61) |
| 鲜蘑炒蚕豆 | (49) | 鲜蘑菜心 | (62) |
| 蘑菇扒豆苗 | (49) | 蕃茄烧鲜蘑 | (63) |
| 蘑菇炒饭 | (50) | 椒油鲜蘑 | (63) |
| 烧鲜蘑 | (50) | 油浸蘑菇 | (64) |
| 美味蘑菇奶油羹 | (51) | 鲜蘑拌豆腐 | (64) |
| 奶油鲜蘑汤 | (51) | 凉味脆鲜蘑 | (65) |
| 蘑菇大米汤 | (51) | 炒山药片鲜蘑 | (65) |
| 蘑菇面条汤 | (52) | 糟烩鲜蘑豆腐 | (66) |
| 冬菇豆腐扒菜心 | (52) | 炒豆皮鲜蘑 | (66) |
| 锅贴冬菇 | (53) | 扒凤尾笋鲜蘑 | (67) |
| 醉冬菇 | (54) | 鲜蘑烩丝瓜 | (68) |
| 冬菇扒豆腐 | (54) | 鲜蘑包心菜 | (68) |
| 炆冬菇 | (55) | 鲜蘑豆腐汤 | (69) |
| 栗子炒冬菇 | (55) | 烩鲜蘑 | (69) |
| 瓢冬菇豆腐 | (56) | 白汁鲜蘑丁 | (70) |
| 扒鲜蘑冬瓜球 | (56) | 鲜蘑冬笋 | (70) |



鲜蘑萝卜条	(71)	花菇烧竹笋	(75)
鲜蘑冬瓜夹	(71)	油焖竹笋	(76)
鲜蘑扁豆	(72)	清汤烩竹笋	(76)
卤鲜蘑	(72)	干烧冬笋	(77)
白菜烩蘑菇	(73)	雪菜冬笋	(78)
鲜蘑炒青豆	(73)	假鱼翅	(78)
鲜蘑山药片汤	(74)	香菜烧冬笋	(79)
蘑菇烩豆腐	(74)	清汤火夹笋	(79)
鲜蘑豌豆汤	(75)	奶油如意冬笋	(80)

二、江米面粉类

八宝饭	(81)	素鱼丸	(89)
炒八宝饭	(82)	辣爆粉皮	(89)
桂花江米枣	(82)	清蒸粉皮蒜卷	(90)
江末麻团	(83)	清蒸粉皮素卷	(90)
煎糍粑	(83)	炒面醃粉皮	(91)
荷叶糕	(84)	粉皮焖山药片	(91)
酒酿元宵	(84)	素拌粉皮	(92)
江米丸	(85)	琉璃馍	(92)
扒素海参	(86)	霜打馍	(93)
麻腐拌素海参	(87)	八宝馒头	(94)
清汤素鸽蛋	(87)	桂花馒头	(94)
素鱿鱼汤	(88)	荷花馒头	(95)



开花馒头	(95)	红扒素肘子	(105)
白扒素海参	(96)	素爆鸡丁	(106)
蜜炙葫芦	(97)	糖醋素肉段儿	(106)
炸玫瑰卷	(97)	素脆皮肉	(107)
炸白糖卷	(98)	素荷叶肉	(108)
果料馒头	(99)	素米粉肉	(109)
红烧素海参	(99)	豆皮烧素	(109)
葱烧素海参	(100)	佛手面筋	(110)
荷花素海参	(101)	烩素肥肠	(110)
菊花素海参	(101)	烧素排骨	(111)
烧素三样	(103)	烧鹅嗦	(112)
麻辣素鸡片	(103)	贵妃鸡翅	(112)
软炸素腰花	(104)	百子闹海	(113)

三、豆制品类

素香肠	(115)	炮素肉片	(121)
素火腿	(116)	炮素肉丝	(121)
烧豆腐皮	(116)	红烧腐竹	(122)
红烧素鱼	(117)	白扒腐竹	(123)
炸素鸡腿	(118)	白烧腐竹	(123)
烩黄雀	(119)	腐竹鲜蘑	(124)
菠菜烩豆腐皮	(120)	冬瓜烧腐竹	(124)
凉拌豆腐皮	(120)	蒜苔烧腐竹	(125)



腐竹拌二鲜	(125)	麻辣豆腐	(136)
炸腐竹	(126)	麻坡豆腐	(137)
压素鸡	(127)	锅贴豆腐	(137)
熏素鱼	(127)	锅爆豆腐	(138)
素咖喱鸡块	(128)	锅烧豆腐	(139)
板栗烧素鸡	(128)	香酥豆腐	(139)
烧千张	(129)	香葱豆腐	(140)
凉拌千张	(129)	金钱豆腐	(140)
黄豆芽炖豆腐	(130)	宫保豆腐	(141)
黄豆芽焖海带	(130)	芙蓉豆腐	(142)
雪里蕻炒黄豆芽	(131)	托炒豆腐	(142)
黄豆芽炒菠菜	(131)	箱子豆腐	(143)
黄豆芽熬粉条	(132)	三鲜豆腐	(143)
熘绿豆芽	(133)	扒豆腐盒	(144)
绿豆芽炒菠菜	(133)	卤煮豆腐	(145)
掐菜炒香干	(134)	沙锅豆腐	(145)
炒金银丝	(134)	白滑豆腐汤	(146)
绿豆芽拌粉皮	(135)	酸辣豆腐汤	(146)
凉拌三鲜	(135)	扒素鸡	(147)
麻婆豆腐	(136)		

四、干鲜果类

素鸡丝核桃仁羹	(148)	核桃酪	(149)
---------------	-------	-----------	-------



凉拌三鲜	(149)	梅雪争春	(161)
栗子酥	(150)	四喜苹果	(161)
糖扒栗子	(150)	烩苹果羹	(162)
烩桔子羹	(151)	烩苹果汤	(162)
烩桔子汤	(151)	烩山楂酪	(163)
烩甜三鲜	(151)	炸脆皮山楂	(163)
炸高丽香蕉	(152)	烩三鲜汤	(164)
拔丝香蕉	(152)	琉璃酥	(164)
蜜汁香蕉	(153)	金丝酥	(165)
酿香蕉	(153)	蜜炙白玉珠	(165)
烩香蕉羹	(154)	甜樱桃酥	(166)
烩香蕉汤	(154)	咸樱桃酥	(167)
八宝甜桃	(155)	金包甜酥仁	(167)
拔丝桃	(155)	卤煮五香仁	(168)
水晶桃	(156)	核桃酥	(168)
蜜饯桃	(156)	炒鲜核桃仁	(169)
烩鲜桃汤	(157)	拔丝杏	(169)
拔丝梨	(157)	水晶杏	(170)
蜜炙罐子梨	(158)	杏仁茶	(170)
水晶梨	(158)	杏仁酪	(171)
烩黄梨羹	(159)	杏仁豆腐	(171)
烩黄梨汤	(159)	干炸柿块	(172)
拔丝苹果	(160)	拔丝柿子块	(172)
蜜炙苹果罐	(160)	蜜汁柿子块	(172)



干炸柿子块	(173)	烩菠萝羹	(175)
拔丝柿子丸	(173)	烩菠萝汤	(176)
蜜汁柿子丸	(174)	雪中梅花	(176)
拔丝菠萝	(174)	脆皮玛瑙	(176)
蜜汁菠萝	(175)		

五、豆类菜类

盐水毛豆	(178)	生煸豌豆苗	(186)
糖醋胡豆	(178)	炆云豆角	(186)
酱汁刀豆	(179)	焖云豆	(187)
盐水大青豆	(180)	干烧云豆	(187)
青果豆	(180)	炒云豆角	(188)
豆腐烧扁豆	(181)	干烧豆角	(189)
麻酱拌扁豆	(181)	炒豆角儿	(189)
煨黄豆汤	(182)	麻汁拌豆角儿	(190)
笋黄豆	(182)	凉拌豆角儿	(190)
盐水黄豆	(182)	炒面醃豆角儿	(190)
香黄豆	(183)	千张烧四季梅	(191)
腊八豆	(183)	榨菜烧四季梅	(192)
锅烧豌豆	(184)	海米烧四季梅	(192)
豌豆酪	(185)	焦炸四季梅	(193)
白油烩豌豆	(185)	凉拌四季梅	(193)
炸豌豆苗	(185)	盐煎蚕豆	(194)



麻辣蚕豆	(194)	烧扁豆	(196)
怪味儿蚕豆	(195)	焖扁豆	(197)
油焖蚕豆	(195)	二冬烧扁豆	(197)
青煨鲜蚕豆	(196)		

六、瓜果菜类

玫瑰银粉丝	(199)	烧笋瓜块	(209)
晚香玉炒腐竹	(200)	炸笋瓜片	(210)
晚香玉炒千张	(200)	醋溜笋瓜丝	(210)
茉莉花烧豆腐	(201)	炒三片	(211)
玉兰花溜山药片	(201)	蜜炙金瓜	(211)
桂花栗子	(202)	拔丝甜瓜	(212)
兰花余丸子	(202)	烧瓢菜	(212)
蜜饯凤尾	(203)	焦炸菜葫芦	(213)
焦炸凤尾	(204)	炒辣味丝瓜	(214)
炸高丽榆钱	(204)	红扒素鱼翅	(214)
榆钱铺蛋汤	(205)	芭蕉素鱼翅	(215)
槐花芝麻饼	(205)	鸳鸯素鱼翅	(216)
鱼香洋槐花	(206)	三丝素鱼翅	(217)
桃花熘黄菜	(207)	炸玉枝	(218)
杏花烩三鲜	(207)	拔丝茄子	(218)
蜜饯薄荷	(208)	琉璃茄子	(219)
炸酿象眼笋瓜	(208)	酿八宝茄子	(219)



大 众 菜 谱

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 千层茄子 | (220) | 炸菜花 | (235) |
| 黄焖茄子 | (221) | 牡丹花炸藕卷 | (236) |
| 炸茄夹 | (222) | 牡丹花爆山药片 | (237) |
| 煎酿茄子 | (222) | 牡丹花土豆丝 | (237) |
| 煎茄排 | (223) | 牡丹花银耳汤 | (238) |
| 糖汁烧茄子 | (223) | 菊花爆土豆丝 | (238) |
| 茄子素卤 | (224) | 菊花爆粉丝 | (239) |
| 火烧茄子 | (224) | 菊花熘山药片 | (239) |
| 焦炸茄子 | (225) | 干炸甘菊苗 | (240) |
| 水晶西红柿 | (226) | 菊花鸡蛋汤 | (240) |
| 八宝瓢西红柿 | (226) | 蜜饯荷花 | (241) |
| 锅塌西红柿 | (227) | 荷花莲蓬豆腐 | (242) |
| 西红柿烧豆腐 | (227) | 腊梅鱼香藕片 | (242) |
| 荷花西红柿 | (228) | 腊梅芙蓉汤 | (243) |
| 菊花西红柿 | (229) | 玫瑰香蕉 | (244) |
| 烧黄花菜 | (229) | 瓢黄瓜 | (244) |
| 烧翡翠菜花 | (230) | 醋熘黄瓜条 | (245) |
| 菜花烧嗦鸡 | (231) | 炆黄瓜 | (245) |
| 芙蓉菜花 | (232) | 酸辣黄瓜 | (246) |
| 鸡茸烧菜花 | (232) | 油漆黄瓜 | (246) |
| 藕片烧菜花 | (233) | 二龙戏珠 | (247) |
| 薏米烧菜花 | (234) | 青龙卧沙滩 | (248) |
| 茄子烧菜花 | (234) | 豆皮炒黄瓜片 | (248) |
| 炆菜花 | (235) | 拌三丝 | (249) |



荆芥拌黄瓜	(249)	干炸荸荠	(257)
拍调黄瓜	(250)	炒素虾仁	(257)
拔丝西瓜	(250)	双色水晶	(258)
西瓜盅	(251)	扒冬瓜条	(259)
西瓜糕	(251)	金银冬瓜	(259)
炒西瓜皮	(252)	冬瓜盅	(260)
拌西瓜皮	(252)	金钱冬瓜盒	(261)
瓢青辣椒	(253)	红烧素鱼	(261)
烧瓢青辣椒	(253)	琥珀冬瓜	(262)
炸青椒盒	(254)	红烧冬瓜	(263)
虎皮辣椒	(255)	炖酸辣冬瓜汤	(263)
炆青辣椒	(255)	莲米冬瓜汤	(264)
拔丝荸荠	(256)	雪菜冬瓜汤	(264)
蜜炙荸荠	(256)	出水芙蓉	(265)

七、叶菜类

焦炸菠菜鱼	(267)	白扒四宝	(271)
香干炒芹菜	(268)	二冬油菜	(272)
海米烧芹菜	(268)	兰花油菜	(272)
三鲜芹菜	(269)	满池春色	(273)
酸辣芹菜	(269)	碧玉金钩	(274)
凉拌三色	(270)	海米炒油菜	(274)
炒杂素	(270)	冬菇炒油菜	(275)



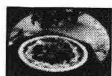
香椿焖蛋	(275)	醋熘白菜帮	(285)
炸香椿鱼	(276)	清蒸包菜卷	(286)
香椿拌粉丝	(276)	佛手包菜	(287)
香椿拌豆腐干	(277)	鸳鸯包菜	(288)
凉拌三鲜	(277)	包菜素卷	(288)
佛手白菜	(278)	油漆包菜	(289)
千张蒙白菜	(279)	烧包菜	(290)
千层白菜	(279)	栗子烧白菜	(290)
珊瑚白菜	(280)	拌辣包菜	(291)
罗汉白菜	(281)	八宝菠菜	(292)
栗子白菜	(281)	紫云翠饺	(292)
香油白菜	(282)	霜打菠菜	(293)
扒奶汁白菜	(283)	大油炒菠菜	(294)
鸡冠白菜	(283)	炝虾子菠菜	(294)
双色白菜	(284)	芝麻菠菜	(295)
鸳鸯白菜	(284)	生煨菠菜	(295)
挤辣白菜	(285)	炸菠菜泥	(296)

八、根茎类

焦炸三泥丸	(297)	溜红薯丝	(299)
红薯桃	(298)	一品素雪燕	(300)
冰雪红薯	(298)	牡丹素燕菜	(301)
红薯三刀	(299)	素人参萝卜	(302)



- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 烧萝卜条 | (302) | 清蒸山药桃 | (317) |
| 锅包肉(萝卜) | (303) | 蜜汁金枣 | (318) |
| 丝萝望月 | (304) | 炒素虾仁 | (319) |
| 萝卜丝炒粉条 | (305) | 蜜炙素鱼 | (319) |
| 青炒素虾仁 | (305) | 蜜汁天鹅蛋 | (320) |
| 江干绣球萝卜 | (306) | 香油蒸山药 | (321) |
| 锦上添花 | (307) | 软溜山药 | (321) |
| 樱桃萝卜 | (307) | 拔丝莲菜条 | (322) |
| 丁香萝卜 | (308) | 琉璃莲菜条 | (322) |
| 拔丝萝卜 | (309) | 黄焖藕合 | (323) |
| 糖醋萝卜 | (309) | 炸藕夹 | (324) |
| 脆皮萝卜 | (310) | 莲满荷塘 | (324) |
| 凉拌三丝 | (310) | 雪藕红莲 | (325) |
| 油焖茭白 | (311) | 蜜汁江米藕 | (325) |
| 鸡油茭白 | (311) | 溜莲菜 | (326) |
| 鱼香茭白 | (312) | 姜米炆莲菜 | (326) |
| 麻辣茭白 | (313) | 琥珀莲子 | (327) |
| 茭白炒蛋 | (313) | 冰糖炖莲子 | (327) |
| 拔丝山药 | (314) | 干蒸莲子 | (328) |
| 五星双喜山药 | (314) | 糖拌三鲜 | (329) |
| 一品寿桃 | (315) | 糖汁烧土豆 | (329) |
| 清炖山药段 | (316) | 琉璃土豆 | (330) |
| 素狮子头 | (316) | 糖醋熘土豆 | (330) |
| 琥珀山药 | (317) | 红烧土豆 | (331) |



大 众 菜 谱

烧金钱土豆	(331)	雪里藏珠	(334)
素鱼排	(332)	熘土豆丝	(335)
土豆葡萄鱼	(333)	拔丝红薯	(335)
炸三泥丸	(334)	拔丝土豆	(336)