

时代家庭烹饪新理念

萝卜青菜各有所爱

21世纪大众菜谱

美味四季素菜

SI JI SU CAI

食

精选素菜精华款式

按照做法逐项分类

充分保持营养含量

各种成分搭配得当

做法清楚讲解透彻

营养丰富强身健体

烹饪大师

内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味四季素菜

Meiwei Liji Succi

曹冈 主编

北京人民卫生出版社

二十一世纪大众菜谱

作 者	曹冈
出版发行	内蒙古人民出版社（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司
开 本	880×1230 1/32
字 数	1000 千
印 张	140
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-204-07917-5/G·1918
定 价	238.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

芥蓝炒白玉

【原料配料】大芥蓝200克，冬瓜100克，红萝卜10克，蕪子10克，水发木耳10克，盐5克，白糖2克，味精5克，花生油15克，湿生粉适量

【制作方法】1 大芥蓝去皮切成斜片，冬瓜去皮去籽切成稍厚“白”字片，红萝卜去皮切成“白”字片，蕪子切片，木耳洗净切片。2 烧锅加水，待水开时下入大芥蓝、冬瓜、红萝卜煮至八成熟时捞起，冲凉待用。3 烧锅下油，放入蕪子片、木耳炒香，加入大芥蓝片、冬瓜片、红萝卜，调入盐、味精、白糖，炒透入味，用湿生粉勾芡，出锅入碟即可。

【特点功效】五彩缤纷，美观大方





ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

多味茄粒

【原料配料】嫩茄子300克，红椒1克，
香葱少许，生姜10克，蒜子10克，盐6克，
味精5克，花生油30克，豆瓣酱10克，湿
生粉适量，麻油5克

【制作办法】①嫩茄子切丁，红椒切丁，
香葱洗净切粒，生姜去皮切粒，蒜子切
粒。②烧锅下油，待油热时放入姜米、
蒜米、豆瓣酱、茄丁，用中火炒至松软
③调入盐、味精、红椒粒炒透，用湿生
粉勾芡，撒入香葱粒，出锅入碟即成

【特点功效】口味味道，色泽鲜艳



朝珠瓜脯

【原料配料】大芥兰300克，冬瓜100克，红萝卜10克，蒜子10克，米芨木耳10克，盐5克，白糖2克，味
精5克，花生油15克，湿生粉适量



【制作办法】①大芥兰去皮切成长
片，冬瓜去皮去籽切成脯片（白）
字片，红萝卜去皮切成长（白）字片，
蒜子切片，木耳洗净切片。②烧锅
加水，待水开时下入大芥兰、冬瓜、
红萝卜煮至八成熟时捞起，冲凉待
用。③烧锅下油，放入蒜子片、木
耳炒香，加入大芥兰片、冬瓜片、
红萝卜，调入盐、味精、白糖，炒
透入味，用湿生粉勾芡，出锅入碟
即可

【特点功效】五彩缤纷，美观大方

玉丝漫元宝

【原料配料】魔芋丝1包，白萝卜20克，红萝卜20克，香芹10克，盐5克，白糖1克，味精5克，生姜10克，麻油1克



【制作办法】1 魔芋丝解散，白萝卜、红萝卜去皮切圆球，香芹洗净切丝，生姜去皮切丝。2 烧锅加水，待水开时下入红、白萝卜球，用中火煮透，捞起排在碟四周。3 另起锅烧熟下油，放入姜丝爆锅，加入清汤，魔芋丝烧开，调入盐、味精、白糖，放入香芹丝，淋入麻油，出锅排在红、白萝卜球的碟内即成。

【特点功效】形状美观，清淡营养。

蒜子焖苦瓜

【原料配料】蒜子30克，苦瓜300克，红椒1个，盐5克，白糖5克，味精5克，花生油50克，蚝油10克，湿生粉适量，麻油2克

【制作办法】1 蒜子去皮切去两头，苦瓜去籽切大块，红椒切条。2 烧锅下油，待油热时放入苦瓜块，用小火煎至两面金黄时铲起，沥净油。3 锅内留油，放入蒜子爆香，加入苦瓜、清汤烧开，调入盐、味精、白糖、蚝油，用小火焖至熟，放入红椒片，用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即成。

【特点功效】味美清淡。



食物相克中毒图表

解 地浆水 鸭卵 毒 李子	解 鸡屎白 田螺 吐泻 痢疾 毒	解 黑豆甘草 鳊鱼 瓜瓞 牛肝 毒	解 金瓜 毛蟹 毒	解 柑桔 软疽 毛蟹 毒
解 鸡屎白 毒 雀肉	解 地浆水 毒 玉米	解 地浆水 毒 柿子	解 藕节 毛蟹 毒	解 冬瓜汁 毒 李子 鲢鱼
解 绿豆 毒 雀肉	解 人乳和胆汁 毒 牛肉 鳊鱼	解 地浆水 毒 蟹 蜂蜜	解 绿豆 毒 红糖	解 紫鱼 毒 黑豆甘草 南瓜
解 鸡屎白 毒 鸡肉	解 藕节 毒 毛蟹	解 人乳和胆汁 毒 牛肉 韭菜	解 毛蟹 毒 毛蟹 生花生仁	解 地浆水 毒 荔枝 荔枝
解 藕节 毒 茄子	解 地浆水 毒 痢疾 菠菜	解 柑橘皮 毒 蟹	解 毛蟹 毒 香瓜	解 蟹 毒 蟹 脱皮
解 地浆水 毒 羊肝	解 地浆水 毒 毛蟹 死蟹	解 地浆水 毒 香瓜	解 地浆水 毒 田螺	解 蟹 毒 蟹 鳊鱼煮南瓜粥
解 韭菜汁 毒 红菱	解 绿豆 毒 生鱼	解 绿豆 毒 猪肉 猪眉	解 田螺 毒 猪肉 田螺	解 地浆水 毒 蟹 干梅
解 地浆水 毒 麻油	解 绿豆 毒 猪肉	解 莲房 毒 木豆	解 田螺 毒 木豆	解 黑豆甘草 毒 蟹 醋酸
解 绿豆 毒 麦芽糖	解 人乳和胆汁 毒 蒜头 血痢 犬肉	解 胡荽 毒 田螺	解 黑豆甘草 毒 田螺	解 腹中结症 毒 酸醋物

目 录

(一) 春季菜谱

油吃黄瓜	(1)	干煎瓢青红椒	(9)
炒鸡丝韭黄	(1)	凉拌茄子	(10)
寒菌冬苕菜汤	(2)	蕃茄滑蛋	(10)
核桃酪	(2)	炒干烂豆腐	(11)
干菜烧肉	(2)	炸西瓜	(11)
生炒土笋	(3)	辣烹豆腐	(11)
焦盐菠菜心	(3)	砂锅白菜	(12)
蟹黄白菜	(4)	千米炒芹菜	(12)
凉拌黄豆芽	(4)	冬瓜木耳	(12)
炆银耳瓜片	(5)	栗子烧白菜	(13)
辣白菜	(5)	烩松茸	(13)
香椿烘蛋	(6)	炸南瓜条	(14)
冬菜扒鸭	(6)	杏仁莲蓬	(14)
肉片烧油菜	(6)	腐竹拌芹菜	(14)
干酱高笋	(7)	苦瓜肥肠	(15)
云丝瓢龙须	(7)	蟹黄扒白菜	(15)
冬菇炒油菜	(8)	焦炸香椿芽	(16)
雪菜黄鱼汤	(8)	蛇皮辣黄瓜	(16)
烧大葱	(8)	佛手笋	(16)
肉末烧茄子	(9)	绣球银耳	(17)
		酱汁扁豆	(17)
		炒黄瓜酱	(18)
		黄豆芽炖鲫鱼	(18)

蜜汁葫芦	(19)	虾子炆芹菜	(32)
奶油萝卜球	(19)	煎藕饼	(32)
虾籽茭白	(19)	砂锅海米白菜	(32)
发菜蚝豉	(20)		
油炸菜花	(20)	第一套菜谱	
锅塌蒲菜	(21)	(一)干拌牛肚岭	(33)
熬白菜	(21)	(二)番茄炒鸡片	(33)
百合桃	(21)	(三)鲜蘑盖菜心	(34)
发菜甲鱼	(22)	(四)豆腐羹	(34)
鸭黄豆腐	(22)		
芥末白菜墩	(23)	第二套菜谱	
极乐素斋冬菇	(23)	(一)太和蘸鸡	(35)
蜜汁洋芋丸子	(23)	(二)糖醋熘里脊	(35)
三美豆腐	(24)	(三)锅烧豆腐	(36)
发菜汤泡肚	(24)	(四)开洋炒苔菜	(36)
钳子米炒芹菜	(25)		
锅巴鱿鱼	(25)	第三套菜谱	
白扒燕菜卷	(26)	(一)凉拌海参	(37)
玻璃白菜	(26)	(二)杏仁排骨	(37)
炒素虾仁	(27)	(三)清蒸武昌鱼	(38)
百花香莲酿鲜菇	(27)	(四)榨菜水蒸蛋	(38)
烧酿香菇	(28)		
白斩鸡	(28)	第四套菜谱	
甜烧白果	(29)	(一)蜜汁莲子藕	(39)
西兰花金针菇	(29)	(二)麻辣豆腐	(40)
双鲜拌金菇	(29)	(三)红烧海参	(40)
玉珠兰花	(30)	(四)黄豆芽肉丝汤	(40)
兰花银耳	(30)		
拔丝樱桃	(31)	第五套菜谱	
开洋扒蒲菜	(31)	(一)叉烧肉	(41)

- (二) 虾子烧冬笋 (41) (二) 油爆鱼芹 (50)
 (三) 荷叶软蒸鱼 (42) (三) 鱼香炒蛋 (51)
 (四) 火腿扁尖鸡汤 (42) (四) 猪肝菠菜汤 (51)

第六套菜谱

(二) 夏季菜谱

- (一) 江干拌菜心 (42)
 (二) 酱爆鸡丁 (43) 素烧冬瓜 (52)
 (三) 白菜炒肉丝 (43) 猪肝拌菠菜 (52)
 (四) 西湖莼菜汤 (43) 鸡茸金雀花 (53)
 肉片炒卷心菜 (53)

第七套菜谱

- (一) 金瓜拌海蜇 (44) 酸辣黄瓜 (53)
 (二) 冬菜烤鸭 (44) 煎焖苦瓜 (54)
 (三) 乌桐花炒韭菜 (45) 素烧菜花 (54)
 (四) 家常肉片 (45) 海米烧菜花 (54)
 泡西红柿 (55)
 樱桃肉烧玉兰 (55)

第八套菜谱

- (一) 熏青鱼 (46) 油煎番茄饼 (56)
 (二) 荠菜鸡片 (46) 肉糜番茄酱 (56)
 (三) 清炒鳝糊 (47) 青萝卜辣菜 (56)
 (四) 香菜鸡丝 (47) 红烧青头菌 (57)
 拌鸳鸯笋 (57)
 大蒜炒鸡蛋 (58)

第九套菜谱

- (一) 酱汁豆腐 (48) 板栗烧菜心 (58)
 (二) 大蒜干贝 (48) 蒜泥茄子 (58)
 (三) 炒肉丝冬笋 (49) 千层白菜 (59)
 (四) 火腿烧油菜 (49) 香酥茄子 (59)
 辣椒酱 (59)
 芙蓉莲子 (60)

第十套菜谱

- (一) 桂花盐水鸭 (50) 茄汁菜卷 (60)
 凉拌荸荠 (61)

香菜	(61)	肉冬瓜茸	(73)
梅苏拌藕	(62)	凉拌苦瓜	(73)
烧萝卜条	(62)	炒栎树菌	(73)
肉末烩豌豆	(62)	姜汁毛豆	(74)
酒酿樱桃	(63)	糖醋辣白菜	(74)
黄焖茄子	(63)	红烧豆腐干	(74)
焦香辣椒	(64)	黄瓜卷	(75)
鹌鹑茄子	(64)	鸡油龙须菜	(75)
拌马齿苋	(64)	蚝油扒白菜	(76)
炒豌豆尖	(65)	油辣冬笋尖	(76)
面筋烩丝瓜	(65)	鲜蘑烧扁豆	(76)
素烤鸭	(65)	荸荠元子	(77)
干烧茄子	(66)	熏五香豆腐卷	(77)
玻璃甜芋泥	(66)	腐皮肉卷	(78)
扁豆泥	(67)	奶油扒菜心	(78)
炆莲花白	(67)	象牙雪笋	(79)
青辣椒炒丝瓜	(68)	蜆肉扒菠菜	(79)
凉拌西瓜皮	(68)	凉拌三丝	(79)
蝙蝠莲藕	(68)	炒鲜核桃仁	(80)
贡米酿藕	(69)	栗豆腐	(80)
炆黄瓜皮	(69)	豆豉辣椒炒苦瓜	(81)
虎皮鸽蛋	(69)	琥珀冬瓜	(81)
奶油西红柿	(70)	糟醉冬笋	(81)
蛋丝炒菠菜	(70)	麻辣黄瓜	(82)
凉拌洋芋丝	(70)	燕液冬瓜脯	(82)
鸡茸粟米羹	(71)	凤栖梨	(82)
雪菜肉丝	(71)	黄瓜炒里脊	(83)
虾籽烧茭白	(72)	莲菜饼	(83)
拌辣包菜丝	(72)	酿地瓜	(84)
麻酱白菜	(72)	豉椒炒牛肉	(84)

- 五彩白菜卷 (84) (三)炸茄盒 (94)
 美味腐竹 (85) (四)桂花鲜栗羹 (94)
 酿五色笋 (85)
 烧扣子萝卜 (86) 第五套菜谱
 玛瑙银杏 (86) (一)乳香四季豆 (95)
 寿桃豆腐 (87) (二)炸熘瓜片 (95)
 泡菜炒肉末 (87) (三)排骨炖白菜 (96)
 油吃麻辣茭瓜 (88) (四)蘑菇炖豆腐 (96)

第一套菜谱

- (一)红油拌豆腐 (88)
 (二)红烧金针菇 (88)
 (三)酥炸鲜荷花 (89)
 (四)奶汤茭白 (89)

第六套菜谱

- (一)烧拌春笋 (97)
 (二)锅贴豆腐 (97)
 (三)虾仁烧菠菜 (98)
 (四)竹笋腌鲜 (98)

第二套菜谱

- (一)酒醉冬笋 (90)
 (二)豆豉烧中段 (90)
 (三)薇菜烧猪肉 (90)
 (四)清拌黄瓜 (91)

第七套菜谱

- (一)盐水黄豆芽 (98)
 (二)家常豆腐 (99)
 (三)苦瓜酿肉 (99)
 (四)双色芙蓉蛋 (100)

第三套菜谱

- (一)芹菜拌腐竹 (91)
 (二)生烧草鱼豆腐 (91)
 (三)锅巴虾仁 (92)
 (四)银鱼炒木犀 (92)

第八套菜谱

- (一)辣味椒麻玉米笋 (100)
 (二)炒毛蟹 (101)
 (三)咖喱茄子 (101)
 (四)煮干丝 (102)

第四套菜谱

- (一)椒油炆蒜苗 (93)
 (二)鱼香酿菜花 (93)

第九套菜谱

- (一)五彩黄瓜卷 (102)
 (二)芹菜炒猪肝 (103)

(三) 甜椒炒丝瓜	(103)	青椒蚕豆瓣	(113)
(四) 海米冬瓜汤	(103)	桂花青豆泥	(113)
		蓑衣萝卜	(113)
第十套菜谱		海带炖肉	(114)
(一) 春笋白拌肉	(104)	肉丝炒干豆腐	(114)
(二) 菜花炒鱼片	(104)	茼蒿泡菜	(114)
(三) 豆瓣烧茄子	(105)	清蒸茄子	(115)
(四) 雪菜冬笋	(105)	冬菇烧菜花	(115)
		干烧豆角	(115)
(三) 秋季菜谱		酿金钱台蘑	(116)
		虾皮炒韭菜	(116)
西红柿炖牛肉	(106)	炒豆腐脑	(117)
炸熘菠菜	(106)	白菜烧豆腐干	(117)
干烧茼蒿	(107)	姜汁扁豆	(117)
炸鲜卷果	(107)	炆扁豆	(118)
鱼香空心菜	(107)	腊肉炒大蒜	(118)
虾皮炒黄瓜片	(108)	熏腐皮	(118)
鸡丝炒豆苗	(108)	土豆烧牛肉	(119)
黄瓜汆丸子	(109)	佛手酥	(119)
干煸苦瓜青椒	(109)	山药泥	(120)
海米烧冬笋	(109)	雪湖玉藕	(120)
素烧茄子	(110)	腊肠炒菠菜	(120)
南乳炒藕片	(110)	番茄烩丝瓜	(121)
虾仁炒青菜	(110)	扒龙须双菜	(121)
韭黄炒肉丝	(111)	鸭蛋黄炒蚕豆	(121)
烧四宝	(111)	丝瓜豆腐	(122)
甜酸型泡萝卜菜	(112)	干煸鲜蘑	(122)
芝麻扁豆	(112)	茼蒿伴春头	(123)
三鲜豆腐	(112)	栗子烧菜心	(123)



- 瓢菜花 (123)
- 茄汁南瓜饼 (124) 第一套菜谱
- 鱼香蚕豆 (124) (一)什锦果羹 (135)
- 酱爆茄子 (125) (二)韭菜炒虾皮 (135)
- 蒜茸蒸丝瓜 (125) (三)蒲菜炒里脊丝 ... (135)
- 酱爆青椒 (125) (四)榨菜豆瓣汤 (136)
- 菱米焖鸭腰扁豆 (126)
- 烧拌小辣椒 (126) 第二套菜谱
- 醋焖笋瓜丝 (127) (一)香菇板栗 (136)
- 炒金针 (127) (二)生煨豆荚 (137)
- 青椒炒猪肉 (127) (三)凉冻绿豆肘 (137)
- 虾籽烧腐竹 (128) (四)雪花桃泥 (137)
- 萝卜干炒豆米 (128)
- 什锦豆腐 (128) 第三套菜谱
- 玛瑙拌豆腐 (129) (一)蒜泥拌西葫芦 ... (138)
- 鸡茸蚕豆 (129) (二)清蒸鱼 (138)
- 家乡豆腐 (129) (三)叉烧炒蛋 (139)
- 青辣椒炒豆腐丝 (130) (四)发菜鱼丸汤 (139)
- 油炆板栗 (130)
- 鸡茸豆腐 (130) 第四套菜谱
- 油泼豆豉 (131) (一)炆青椒板筋 (140)
- 酿醉瓜 (131) (二)炸冬菇 (140)
- 五香冬瓜 (132) (三)排骨煨藕汤 (141)
- 泡菜 (132) (四)番茄菜卷 (141)
- 蜜汁肥桃 (132)
- 拔丝土豆 (133) 第五套菜谱
- 双色菜卷 (133) (一)椿芽拌鸡丝 (142)
- 糖醋萝卜 (134) (二)赛香瓜 (142)
- 冰糖鲜莲 (134) (三)草果焖猪肉 (142)
- (134) (四)冬菜炖鸭 (143)

第六套菜谱

- (一) 凉拌什锦肉丝 (143)
- (二) 醋熘黄瓜 (144)
- (三) 鸭汁烩鱼唇 (144)
- (四) 豆瓣鲜鱼 (145)

第七套菜谱

- (一) 五彩水晶冻 (145)
- (二) 红油白菜心 (146)
- (三) 珍珠豆腐 (146)
- (四) 雪菜肉丝汤 (146)

第八套菜谱

- (一) 小葱拌豆腐 (147)
- (二) 扒白汁猴头蘑 (147)
- (三) 芝麻猪蹄膀 (148)
- (四) 火腿冬瓜汤 (148)

第九套菜谱

- (一) 红油拌茄子 (149)
- (二) 香蕉锅炸 (149)
- (三) 荷叶米粉鸡 (149)
- (四) 清炖冬菇 (150)

第十套菜谱

- (一) 古井醉鸡 (150)
- (二) 白灼基围虾 (151)
- (三) 过油肉 (151)
- (四) 鳊鱼附豆腐汤 (152)

(四) 冬季菜谱

- 黄瓜拌肚尖花 (153)
- 烩双笙 (153)
- 拔丝葫芦 (154)
- 炖大白菜 (154)
- 肉片烧菜花 (155)
- 笋饺 (155)
- 金钱酥柑 (155)
- 芥末墩儿 (156)
- 珊瑚白菜墩 (156)
- 烩金银丝 (157)
- 椒乳通菜 (157)
- 香菇炒肉皮 (157)
- 冬瓜燕 (158)
- 炸酥肉夹 (158)
- 酱瓜熘山鸡片 (159)
- 酸甜菜花 (159)
- 山药寿桃 (159)
- 盐白菜冬笋 (160)
- 红烧寒菌 (160)
- 蜜汁金枣 (161)
- 虾蛋面筋 (161)
- 花菇全素 (161)
- 烩烧茄子 (162)
- 火腿蚕豆 (162)
- 鸡蒙葵菜 (163)
- 朱砂豆腐 (163)
- 文思豆腐 (164)



拔丝山药	(164)	鸡汁芦笋	(175)
香肠炒芹菜	(164)	酱酥桃仁	(176)
炒土豆泥	(165)	芦笋鸡球	(176)
葱油萝卜丝	(165)	芦笋玻璃肺	(177)
糟烩鞭笋	(165)	糖醋茄子	(177)
红袍莲籽	(166)	春笋炒肉	(177)
芝麻土豆丝	(166)	炒二丁	(178)
素菜肉糊	(166)	香椿豆腐	(178)
松子仁烧香菇	(167)	紫香大头菜	(179)
炒素什锦	(167)	软烧豆腐	(179)
香干西葫芦	(168)		
炒土豆丝	(168)	第一套菜谱	
红烧洋芋	(168)	(一) 香炸琵琶虾	(180)
泡四季豆	(169)	(二) 糖醋瓦块鱼	(180)
酱香子姜	(169)	(三) 水煮牛肉	(181)
煨辣姜汁菠菜	(169)	(四) 菊花冬笋	(181)
拔丝苹果	(170)	第二套菜谱	
干烧菜帮	(170)	(一) 白糖胡萝卜	(182)
莲蓬豆腐	(171)	(二) 沙茶焖鸭块	(182)
烹掐菜	(171)	(三) 草菇炒肉片	(183)
芝麻蕨菜	(171)	(四) 鸡鸭血汤	(183)
什锦粉丝	(172)	第三套菜谱	
糖醋双丝	(172)	(一) 陈皮牛肉	(184)
麻辣冬瓜块	(173)	(二) 清蒸鲳鱼	(184)
长寿菜	(173)	(三) 干烧冬笋	(185)
蒜茸豆苗	(173)	(四) 什锦生蔬	(185)
盐水山野菜	(174)	第四套菜谱	
什锦银丝	(174)	(一) 葱烤河鳗	(185)
炸麻雀头	(174)		
雪里蕻炖豆腐	(175)		