

时代家庭烹饪新理念

清淡爽口有益健康



21世纪大众菜谱

美味

QINGDAN YINGYANG CAI

清淡营养菜

一看就懂
简单易懂

食

精选清淡营养菜款式

按照做法逐项分类

充分保持营养含量

各种成分搭配得当

做法清楚明了透彻

色香味形一应俱全



烹饪大师



内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味清淡营养菜

Meiwei Qingdan Yingyang Cai

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

银芽韭菜花

【原料配料】银芽100克，韭菜花的100克，开1碗，盐1茶匙，生抽，糖，辣椒各1粒。

【制作办法】1.银芽洗净沥干水分，韭菜花洗净切大段。2.热锅2匙油，下银芽，加盐炒至刚熟捞出。3.热锅2匙油，炒韭菜花，加入银芽拌匀，加调味料，迅速炒匀即可。

【特点功效】色泽鲜绿，美味可口。



银丝菜胆

【原料配料】上海青200克，白魔芋丝1包，生姜10克，盐5克，白糖1克，味精5克，花生油10克，麻油1茶匙。



【制作办法】1.上海青去老叶，洗净草叶，白魔芋丝冲凉洗净。生姜去皮切丝。2.上海青用开水焯过，加盐、味精，烫熟捞出，控干水分。3.锅内放油，放生姜丝爆香锅，注入清汤烧开，加入魔芋丝，调入盐、味精、白糖，烧至熟透，倒入上海青炒匀即可。

【特点功效】味美爽脆，清淡营养。



ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

食物相克中毒图表

解 地浆水 鸭卵 李子 毒	解 鸡屎白 田螺 吐瀉 痢面	解 黑豆甘草 鳊鱼 瓜瓞 生肝	解 地浆水 金瓜 毒 毛蟹	解 柑桔 秋疸 毛蟹
解 鸡屎白 李子 雀肉 毒	解 地浆水 田螺 玉米 毒	解 地浆水 魷鱼 柿子 毒	解 藕节 毛蟹 毒	解 冬瓜汁 李子 鯖鱼 毒
解 绿豆 肝旺 雀肉 毒	解 人乳和胆汁 牛肉 鰱鱼 毒	解 地浆水 毛蟹 蜂蜜 毒	解 绿豆 甘藷 红糖 毒	解 柴鱼 黑豆甘草 南瓜 毒
解 鸡屎白 李子 鸡肉 毒	解 藕节 柿子 毛蟹 毒	解 人乳和胆汁 牛肉 韭菜 毒	解 地浆水 毛蟹 生花生 毒	解 地浆水 燻桑椹菜 煮鱈鱼 毒
解 藕节 毛蟹 茄子 毒	解 地浆水 痢疾 菱菜 毒	解 柑橘皮 毛蟹 香瓜 毒	解 橄榄汁 蕃薯 芹菜 毒	解 蟹 红枣 鱈鱼煮 脱发 毒
解 地浆水 竹笋 羊肝 毒	解 地浆水 毒 毛蟹 泥鳅	解 地浆水 田螺 香瓜 毒	解 地浆水 冰 田螺 毒	解 蟹 鱈鱼煮南瓜粥 鼻凹 毒
解 韭菜汁 石榴 红菱 毒	解 绿豆 牛乳 生鱼 毒	解 绿豆 田螺 猪肉 脱眉 毒	解 毒 蜂蜜 鳊鱼 毒	解 地浆水 鳊鱼 干梅 毒
解 地浆水 树薯粉 麻油 毒	解 绿豆 甘草 猪肉 毒	解 莲房 田螺 木耳 毒	解 地浆水 米饭 屎精 守宫屎 毒	解 黑豆甘草 鳊鱼 醋酸 毒
解 绿豆 竹笋 麦芽糖 毒	解 人乳和胆汁 蒜头 血痢 犬肉 毒	解 胡荽 蛤蚧 田螺 毒	解 黑豆甘草 南瓜 毒 虾	解 腹中结症 酸醋物 毒

目 录

		二冬烧扁豆	(7)
		虾籽烧清化笋	(8)
		冬菇烤麸	(8)
一 菌笋类			
泡高笋	(1)	扒素子双菇	(8)
干烧冬笋(一)	(1)	鲍鱼冬菇烩鸡丝	(9)
干烧冬笋(二)	(1)	清蒸冬菇鸡	(9)
冬菇炒油菜	(2)	枸杞鲜蘑炒猪心	(9)
家常青笋水萝卜	(2)	虾子冬菇	(10)
苡仁酿冬菇	(3)	清如意笋	(10)
猕猴桃炖冬菇	(3)	银耳烩千里风	(11)
栗子冬菇	(3)	炸冬菇	(11)
烧冬菇	(4)	冬菇地栗	(11)
极乐素斋冬菇	(4)	怪味笋丝	(12)
泡冬笋	(5)	素炒双菇	(12)
油菜炒冬菇	(5)	佛手笋	(12)
冬菇菱角	(5)	冬菇扒苋菜	(13)
冬菇蒸鸡翅	(6)	香糟笋尖	(13)
冬冬青	(6)	干煸鲜蘑	(13)
麻辣笋叶	(6)	草菇炒肉片	(14)
冬菇托儿	(7)	海烩猴头	(14)

椒茸木耳菜	(15)	松子香菇	(25)
扒鸡腿猴头	(15)	三丝干巴菌	(26)
红烧猴头	(15)	三丝莴笋卷	(26)
兰花银耳	(16)	烧香菇托	(27)
冰糖银耳	(16)	花浪香菇	(27)
清汤银耳	(17)	熘平菇	(28)
烧四宝	(17)	平菇熘鱼片	(28)
家常鲜蘑烩蚕豆	(17)	平菇蛋汤	(29)
炆腐竹鲜蘑(一)	(18)	酿青头菌	(29)
炆腐竹鲜蘑(二)	(18)	扒竹荪带底	(30)
鲜蘑扒菜心	(19)	酿竹荪	(30)
鲜蘑砂锅冻豆腐	(19)	竹荪烩鸡腰	(31)
鲜蘑菜花	(19)	瓢凤茸竹荪汤	(31)
鲜蘑蛋花汤	(20)	如意竹荪	(32)
蘑菇烩兔肉丝	(20)	蘑菇烧素海参	(32)
蘑菇焖饭	(20)	鲜蘑盖菜心	(33)
番茄烧鲜蘑	(21)	核桃烩北风菌	(33)
酿五色笋	(21)	鲜蘑烧扁豆	(33)
碎肉豆腐	(21)	软炸鲜蘑	(34)
炒肉拌干豆腐	(22)	蟹肉鲜蘑	(34)
香菇炒肉皮	(22)	鲜蘑菇炒丝瓜	(34)
罗汉宝斋	(23)	蘑菇海参	(35)
葵花豆腐	(23)	烩双笙	(35)
软烧豆腐	(24)	蘑菇炖豆腐	(36)
油泼瓢豆腐角	(24)	鲜蘑烩鹅脯	(36)
双冬焖菜心	(25)	春白凤尾笋	(36)
干贝烩花菇	(25)	蘑菇烩鸭腰	(37)

- | | | | |
|---------|------|----------------|------|
| 蘑菇炖羊肉 | (37) | 鲜蘑烩海参 | (48) |
| 红烧寒菌 | (38) | 糟醉冬笋 | (49) |
| 鲜蘑鹿冲 | (38) | 鲜蘑菇豌豆 | (49) |
| 鲜蘑鸭舌掌 | (38) | 虾子烧冬笋 | (49) |
| 奶油蘑菇扣兰花 | (39) | 椒油双笋 | (50) |
| 鲜蘑虾圆汤 | (39) | 冬笋干巴丝 | (50) |
| 鸡皮蘑菇汤 | (40) | | |
| 寒菌冬苣菜汤 | (40) | 二 江米面粉类 | |
| 鲜蘑菇炖豆腐 | (40) | | |
| 蘑菇炒牛肉丝 | (41) | 八宝糯米饭 | (51) |
| 鲜蘑青菜 | (41) | 蜜汁江米枣 | (51) |
| 油辣冬笋尖 | (42) | 散烩八宝饭 | (52) |
| 炒双冬 | (42) | 猪肉糕 | (52) |
| 冬菇鱼球汤 | (42) | 夹心虾糕 | (53) |
| 蘑菇虾球 | (43) | 山楂元宵 | (54) |
| 海参干贝鲜蘑菇 | (43) | 江米梨 | (54) |
| 蘑菇炖鸡 | (44) | 江米藕 | (54) |
| 烩海参鲜蘑 | (44) | 蜜汁江米藕 | (55) |
| 蘑菇鸭汤 | (45) | 面酱茄子 | (55) |
| 鲜蘑烧丝瓜 | (45) | 烧面筋 | (55) |
| 鲜蘑豆腐汤 | (45) | 桂鱼盖面 | (56) |
| 竹笋鳝糊 | (46) | 面肠 | (56) |
| 竹笋腌鲜 | (46) | 拌汤面 | (57) |
| 海米烧冬笋 | (47) | 拉面 | (57) |
| 冬笋炒腊肉 | (47) | 肉丁鱼子干炸酱面 | (58) |
| 炒肉丝冬笋 | (47) | 三鲜鱼面 | (58) |
| 鲜蘑锅巴 | (48) | 炒莽面灌肠 | (58) |

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 阳城白馍 | (59) | 丝瓜面筋 | (71) |
| 霜打馍 | (59) | 红烧素鱼翅 | (72) |
| 肉晶馍 | (60) | 素烧鹅 | (72) |
| 生煎馒头 | (60) | 贵妃鸡翅 | (73) |
| 八宝面筋 | (60) | 奶油如意冬笋 | (73) |
| 精面大馍 | (61) | 百子寿桃 | (74) |
| 虾蛋面筋 | (61) | | |
| 白汁虾面 | (62) | 三 豆制品类 | |
| 菊花素海参 | (62) | | |
| 蜜汁葫芦 | (63) | 素卷肘 | (75) |
| 熘素明虾 | (63) | 组庵豆腐 | (75) |
| 玫瑰肉糕 | (64) | 香卤豆腐干 | (76) |
| 炸鲜卷果 | (64) | 玉板豆腐 | (76) |
| 面筋百叶 | (65) | 辣味血豆腐 | (77) |
| 莜面素蒸饺 | (65) | 鸡茸蚕豆 | (77) |
| 莜面角子 | (66) | 葱花拌豆腐 | (78) |
| 水煎锅贴 | (66) | 红烧豆腐干 | (78) |
| 烧素鱼翅 | (66) | 豆腐干炒芹菜 | (78) |
| 云腿扒猴头 | (67) | 豆芽汤 | (79) |
| 翡翠鸡茸猴头蘑 | (67) | 火腿蚕豆(一) | (79) |
| 茄汁素鸡腿 | (68) | 火腿蚕豆(二) | (79) |
| 炸素卷果 | (69) | 炸素菜 | (80) |
| 红扒肘子 | (69) | 莲子百合红豆 | (80) |
| 酱爆鸡丁 | (70) | 熘黄菜 | (80) |
| 赛肉段 | (70) | 虾蛋一品豆腐 | (81) |
| 脆鹅皮 | (71) | 凉拌豆腐什锦 | (81) |
| 烧素什锦 | (71) | 清汤素鱼圆 | (82) |

白汁虾卷	(82)	荷花芙蓉豆腐	(93)
桑莲献瑞	(83)	素鸡	(94)
素肉松(一)	(83)	熏鱼	(94)
素肉松(二)	(84)	素炒筱面卷	(94)
烧腐竹(一)	(84)	炒千张丝	(95)
烧腐竹(二)	(85)	凉拌千张丝	(95)
芝麻扁豆	(85)	雪里蕻炖豆腐	(95)
面筋百叶	(85)	黄豆芽炖豆腐	(96)
酱汁豆腐	(86)	雪里蕻炒黄豆芽	(96)
姜汁扁豆	(86)	黄豆芽炒肉丝	(96)
松花蛋拌豆腐	(86)	豆腐肉丸子	(97)
美味腐竹	(87)	熘豌豆芽	(97)
双冬炖老豆腐	(87)	糖拌三鲜	(97)
火腿扒面筋	(88)	麻婆豆腐	(98)
鲜菇烧腐竹	(88)	炒鱼豆	(98)
虾子烧腐竹	(88)	麻辣豆腐(一)	(99)
清炒虾仁	(89)	麻辣豆腐(二)	(99)
芹菜炒腐竹	(89)	龙园豆腐	(99)
锅烧豌豆	(90)	锅贴豆腐(一)	(100)
珍珠豆腐	(90)	锅贴豆腐(二)	(100)
虾籽烧腐竹	(90)	锅烧豆腐	(101)
海参蛋清豆腐	(91)	八卦豆腐	(102)
腐竹拌芹菜	(91)	鱼香豆腐	(102)
豆腐蛋花汤面	(91)	银耳豆腐	(103)
炸腐竹	(92)	炒芙蓉豆腐	(103)
猪肉焖青豆	(92)	绿豆芽炒兔肉丝	(103)
白切鸡	(93)	芹菜炒香干	(104)

冬笋烧蜆头	(143)	泡西红柿	(154)
炸笋瓜片	(143)	掸炆黄花菜	(154)
象牙雪笋	(144)	奶油翡翠菜花	(154)
金瓜米粉	(144)	菜花炒鱼片	(155)
拔丝西瓜	(145)	鸡粥菜花	(155)
海米西葫芦	(145)	虾仁烧菜花	(156)
绣球鱼翅	(145)	冬菇烧菜花	(156)
三丝素鱼翅	(146)	火腿烧菜花	(156)
炸玉枝	(146)	鲜卤菜花	(157)
咖喱茄子	(147)	瓢菜花	(157)
鹌鹑茄子	(147)	黄米藕	(158)
烩烧茄子	(147)	拔丝山药	(158)
香酥茄子	(148)	映日荷花	(158)
炆茄夹	(148)	炒土豆丝(一)	(159)
浇汁茄子	(149)	炒土豆丝(二)	(159)
鱼香茄子	(149)	菠菜银耳汤	(159)
脆皮茄夹	(150)	青辣椒炒土豆丝	(160)
豆瓣烧茄子	(150)	菊花鸡丝	(160)
茄子素卤	(150)	什锦粉丝	(160)
酱爆茄子	(151)	菊花白菜	(161)
素烧茄子	(151)	芙蓉燕菜	(162)
凉拌茄子	(151)	腌黄瓜	(162)
奶油西红柿	(152)	卤盐黄瓜	(162)
八宝西红柿	(152)	炆黄瓜	(163)
油煎番茄饼	(153)	酸辣黄瓜	(163)
西红柿烧豆腐	(153)	油吃黄瓜	(164)
腌西红柿	(153)	卧龙戏珠	(164)

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 青椒炒黄瓜 | (165) | | |
| 凉拌三丝 | (165) | | 七 叶菜类 |
| 拌黄瓜 | (165) | | |
| 酱黄瓜 | (165) | 虾仁烧菠菜 | (175) |
| 冰糖西瓜 | (166) | 钳子米炒芹菜 | (175) |
| 西瓜盅 | (166) | 虾油芹菜 | (175) |
| 西瓜霜 | (167) | 凉拌苦瓜 | (176) |
| 炸西瓜 | (167) | 炒杂素 | (176) |
| 拌西瓜皮 | (167) | 四宝金蔬 | (176) |
| 腌甜酸小青辣椒 | (167) | 拌辣油菜 | (177) |
| 炸瓢青辣椒 | (168) | 素蒸油菜 | (177) |
| 炸青椒盒 | (168) | 香辣莴笋 | (177) |
| 焦香辣椒 | (169) | 烧拌春笋 | (178) |
| 烧拌小辣椒 | (169) | 金钩扳指白菜 | (178) |
| 凉拌荸荠 | (169) | 海米炒油菜 | (178) |
| 蜜汁荸荠 | (170) | 平菇炒油菜心 | (179) |
| 荸荠元子 | (170) | 香椿焖蛋 | (179) |
| 炒素虾仁 | (170) | 炸香椿鱼(一) | (179) |
| 夹沙水晶 | (171) | 炸香椿鱼(二) | (180) |
| 扒冬瓜条 | (171) | 凉拌粉丝 | (180) |
| 素烧冬瓜 | (172) | 香椿煎豆腐 | (180) |
| 冬瓜盅 | (172) | 凉拌茄子 | (181) |
| 离锦冬瓜盅 | (173) | 豆腐白菜 | (181) |
| 琥珀冬瓜 | (173) | 珊瑚白菜墩 | (182) |
| 红烧冬瓜 | (174) | 蟹黄白菜 | (182) |
| 海米冬瓜汤 | (174) | 佛手白菜 | (182) |

- | | | | |
|--------|-------|---------|-------|
| 银球白菜 | (183) | 蜜烧红薯 | (192) |
| 金边白菜 | (184) | 红薯金钱元宝 | (192) |
| 鸳鸯白菜 | (184) | 素拌菠菜 | (193) |
| 砂锅白菜 | (184) | 攒丝燕菜 | (193) |
| 醋熘白菜 | (185) | 辣萝卜条 | (194) |
| 烧白菜帮虾皮 | (185) | 锅包肉 | (194) |
| 油辣包菜卷 | (185) | 丝萝望月 | (195) |
| 泡包菜 | (186) | 五香花色萝卜丝 | (195) |
| 包菜卷 | (186) | 双味素虾仁 | (196) |
| 龙江素烩 | (187) | 江干人参萝卜 | (196) |
| 蒜拌包心菜 | (187) | 泡甜酸小萝卜 | (197) |
| 苣萝泡菜 | (188) | 干贝萝卜 | (197) |
| 拌辣包菜丝 | (188) | 蓑衣萝卜 | (198) |
| 八宝菠菜 | (188) | 丁香萝卜 | (198) |
| 紫云三仙 | (189) | 清炖萝卜 | (198) |
| 炸熘菠菜 | (189) | 糖醋萝卜 | (199) |
| 腊肠炒菠菜 | (190) | 酸辣萝卜条 | (199) |
| 猪肝拌菠菜 | (190) | 焦熘萝卜 | (199) |
| 芝麻菠菜 | (190) | 麻辣萝卜丝 | (200) |
| | | 凉拌番木瓜 | (200) |
| | | 虾籽茭白 | (201) |
| | | 奶汤茭白 | (201) |
| | | 翡翠茭白 | (201) |
| | | 虾子茭白 | (202) |
| | | 油焖茭白 | (202) |
| 焦炸香椿芽 | (191) | | |
| 桂花红薯饼 | (191) | | |
| 冰雪红薯 | (192) | | |

八 根茎类

一 菌笋类

泡高笋

【原料配料】新鲜高笋2公斤，一等老盐水2公斤，食盐200克，红糖40克，白酒20克，干红辣椒40克，香料包1个。

【制作方法】①高笋去老皮和质老部分，洗净，预处理3-4天，捞起晾干附着的水分。

②将各料调匀装坛内，放入高笋及香料包，用篾片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡7天即成。

【特点功效】色泽微红，脆香鲜嫩。

干烧冬笋(一)

【原料配料】冬笋500克，酱油、白糖、味精、淀粉、花椒水各适量。

【制作方法】①把冬笋用开水烫一下，再放在凉水投凉，把冬笋切开，用刀拍一下，撕成小块。

②锅置火上，注少许油，烧热把冬笋倒入翻炒几下，加上酱油、花椒水、味精，添上汤，再加上白糖，然后放在慢火上焖20分钟，用湿淀粉勾芡装盘即可。

【特点功效】鲜香滑润。

干烧冬笋(二)

【原料配料】冬笋750克，腌雪里蕻叶75克，精盐1克，味精4克，绍酒5克，花生油500克(约耗75克)。

【制作方法】①将冬笋削去皮和根(约剩净笋250克)，用水洗净，用