

时尚家庭烹饪新理念

煎炒烹炸煮熬炖

21世纪大众菜谱

YAN KE CAI

宴客菜

美味

食

曹冈·主编

宴客待友快捷丰盛

按照做法逐项分类

各种成分搭配得当

充分保持营养成分

做法清楚明了透彻

色香味形一应俱全

一看就懂 易学易做

烹饪大师

内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味宴客菜

Meiwei Yanke Cai

曹冈 主编

中国轻工业出版社

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

牡丹花拼



【原料配料】叉烧肉250克，熏鸡250克，火腿250克，酱牛肉250克，爆虾250克，椒麻鸡丝250克，干贝松、葱尖、黄瓜、樱桃各适量

【制作办法】①将椒麻鸡丝分成均匀的六份，在大盘内绕中心均匀分布成六个半圆形状，压实，避免散碎。②把熏鸡、叉烧肉、火腿、酱牛肉分别用刀修整成牡丹花瓣形，用刀切成薄片，分层次铺在鸡丝上，层层相压，花瓣均匀。③最后，将大虾去皮，从中间一片剖开，修好，衔接于六个花瓣中间，做成花的内瓣，再将干贝松撒在大虾瓣中间，点缀成花蕊。④把葱尖切成薄片，摆在最外边的一圈，然后，用黄瓜皮切成花叶，配以红樱桃加以点缀即成。

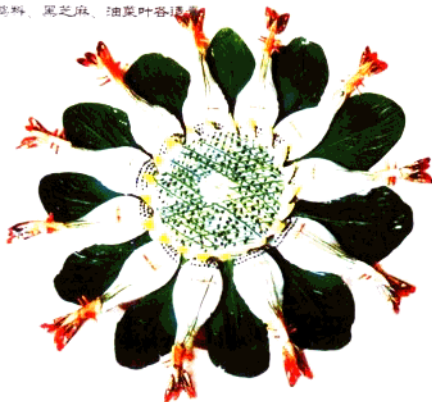
【特点功效】色泽悦目，鲜香干爽。

葵花琵琶虾

【原料配料】大虾11只（约500克），鸡料、黑芝麻、油菜叶各适量。

【制作办法】①将大虾去头剥皮留尾，用11个匙抹上油把虾放入匙内，用鸡料修成琵琶状，放笼蒸熟。②取一个小碗抹油，碗内放入剩余的鸡料子修成菊花状，置入大盘中间。周围抹上油菜叶把琵琶虾摆在叶上面。③勾肉加鸡汤调味勾芡，清明油浇在盘中菜上面即成。

【特点功效】美观大方，形状逼真，栩栩如生。



干烧芦虾

【原料配料】(A) 白芦虾16只，葱花2大匙，姜末1大匙，蒜末2大匙；(B) 盐1匙，酱油1大匙，糖1匙，糖1匙，番茄酱1大匙，豆瓣酱1大匙，酒酿1大匙，高汤3大匙。

【制作方法】①白芦虾剪去头和须、脚，去除肠泥，洗净后擦干水分，放入热油锅中炸到虾变色时捞出。②锅中倒入2大匙油烧热，炒香1.5大匙葱花和姜末、蒜末，再加放入所有(B)拌炒。③放入芦虾，烧到水分收干，并且虾已入味时，加入淀粉水勾芡，再加入余下的葱花拌匀，盛出。

【特点功效】香美酥脆，色泽鲜亮。



食物相克中毒图表

解 鸭卵 地浆水 毒	解 田螺 吐泻 痢疾	解 鳊鱼 瓜瓠羹 生肝	解 金瓜 毒 毛蟹	解 柑桔 秋疸 毛蟹
解 鸡屎白 毒 雀肉	解 田螺 玉米 毒	解 鱿鱼 柿子 毒	解 藕节 毛蟹 毒	解 李子 鲢鱼 毒
解 肝脏 雀肉 毒	解 牛肉 人乳和胆汁 毒	解 毛蟹 蜂蜜 毒	解 牡蛎 红麴 毒	解 柴鱼 黑豆甘草 毒
解 鸡屎白 毒 鸡肉	解 藕节 毛蟹 毒	解 牛肉 人乳和胆汁 毒	解 毛蟹 生花生 毒	解 燃桑枝柴 煮鲢鱼 毒
解 毛蟹 茄子 毒	解 痢疾 毒 茄子	解 毛蟹 毒 香瓜	解 蜜 芹菜 毒	解 蟹 脱发 毒
解 地浆水 羊肝 毒	解 地浆水 泥鳅 毒	解 田螺 香瓜 毒	解 地浆水 田螺 毒	解 蟹 鳊鱼煮南瓜粥 毒
解 韭菜汁 毒 红薯	解 毒 生鱼	解 田螺 猪肉 毒	解 毒 鲜菌 毒	解 地浆水 干梅 毒
解 地浆水 毒 麻油	解 绿豆 甘草 猪肉	解 田螺 木目 毒	解 米饭 保精 毒	解 黑豆甘草 醋酸 毒
解 绿豆 毒 志耳蕈	解 人乳和胆汁 大蒜 猪肉	解 蛤蚧 田螺 毒	解 南瓜 毒 虾	解 牛乳 腹中结症 酸醋物



目 录

一 畜肉类

梅干菜烧肉	(1)	黄焖狗肉	(9)
红烧琵琶肉	(1)	栗子焖肉	(9)
烧辣子百合狍肉	(2)	干菜焖肉	(10)
葱烧肉段	(2)	参芪焖猪肉	(10)
冬笋干烧肉	(3)	坛子肉	(10)
叉烧山兔肉	(3)	淡菜裙煨酥腰	(11)
叉烧肉	(4)	粉皮炖肉	(11)
叉烧猪肉	(4)	扣肉	(12)
辣味烧肉	(5)	水晶肉丸	(12)
素肉松	(5)	盐煎肉	(13)
白切肉	(5)	荔枝肉	(13)
滑熘肉片	(6)	响铃肉	(14)
炒勺子肉	(6)	花椒肉	(14)
白猪头肉	(7)	粉皮拌腰片	(15)
白肉片	(7)	椒盐酥肉	(15)
九味白肉	(8)	襄汾蒸盆	(16)
黄酒焖兔	(8)	四喜肉圆	(16)
		冰糖肉方	(16)
		柳蒸猪头	(17)
		红烧肉(一)	(18)



红烧肉(二)	(18)	荷叶粉蒸肉	(30)
蒸牛肉卷	(18)	晾干肉	(30)
香糟扣肉	(19)	冻米肉丸	(31)
醉排骨	(19)	松花肉	(31)
香菇肉饼	(20)	螺炖肘花	(32)
锅贴火腿	(21)	小烧肉	(32)
凉拌猪耳朵	(21)	水煮肉片	(33)
清炖牛腩	(21)	毛牛肉	(33)
红油耳丝	(22)	软炸腰花	(34)
猪肉炖粉条	(22)	炸核桃腰	(34)
黄豆花生烧猪肉	(23)	白葱抄手	(35)
鱼香锅巴肉片	(23)	洛阳肉片	(35)
肉末烧茄子	(24)	雪菜肉丝	(36)
葱爆牛肉	(24)	应山滑肉	(36)
芹菜炒牛肉丝	(24)	黄焖肉	(36)
砂锅三鲜	(25)	合川肉片	(37)
麻辣狗肉	(25)	椒麻肚丝	(37)
广汉缠丝兔	(26)	榨菜肉丝	(38)
芙蓉肉糕	(26)	鱼香肉丝	(38)
蜜汁羊尾	(27)	香辣肉丝	(39)
回锅肉	(27)	青椒肉丝	(39)
麻糖甜烧白	(27)	爆炒腰花	(39)
生爆兔片	(28)	熏排骨	(40)
炒回锅肉	(28)	糖醋排骨	(40)
软炸肉	(29)	黄陂糖蒸肉	(41)
卷筒粉蒸肉	(29)	香糟鸭子	(41)
坛儿肉	(29)	煎扒狮子头	(41)

炒鸡丝	(66)	芙蓉鸭子	(79)
冬菇蒸鸡翅	(66)	香酥鸭子	(79)
干煎鸡翅	(67)	鱼香鸭子	(79)
油泼仔鸡	(67)	鲜蘑鸭舌掌	(80)
沙茶鸡丁	(68)	油焖鸡	(80)
爆鸡片	(68)	草菇蒸鸡	(81)
番茄鸡片	(69)	清蒸仔鸡	(81)
雀巢鸡丝	(69)	珊瑚烧鸡	(82)
菊花鸡丝	(69)	油冲鸡脯	(82)
荷花鸡茸	(70)	炸鸡饼	(83)
桂花仔鸡	(71)	螺衣凤片	(83)
小煎鸡	(71)	荠菜鸡片	(84)
辣子鸡丁	(72)	银芽火鸡丝	(84)
白鲞扣鸡	(72)	芥辣鸡丝	(84)
酸辣鸡丝	(73)	红豆冻糕	(85)
蘑菇炖鸡	(73)	荷叶粉蒸鸡	(85)
贵妃鸡	(73)	灯笼野鸭	(86)
扒窝鸡	(74)	鲜菇鸡片	(86)
香酥野鸭脯	(74)	玛瑙鸡片	(87)
蜜瓜子萝烧鸭片	(75)	红焖鸡	(87)
桂花盐水鸭	(75)	金牛鸭子	(88)
神仙鸭子	(76)		
干烧鸭脯	(76)		
油爆鸭丁	(77)		
葱焖野鸭	(77)		
口蘑鸭子	(78)		
蘑菇烩鸭腰	(78)		
		三 海鲜类	
		麻辣鱿鱼丝	(89)
		银球干贝	(89)
		清蒸扇贝	(90)



豉汁蒸白鳝	(90)	番茄鱼片	(102)
柠檬蒸乌鱼	(90)	糟熘鱼片	(102)
红扒鱼唇	(91)	炖熬鲢鱼	(103)
一品海参	(91)	豆瓣青鱼	(103)
油爆大虾	(92)	独蒜烧石爬鱼	(104)
盐爆鱿鱼卷	(92)	拆烩鲢鱼头	(104)
玻璃鱿鱼	(92)	芹菜黄鱼丝	(105)
干煸鱿鱼丝	(93)	红烧鲍鱼	(105)
鸡丝扒鱼肚	(93)	发菜甲鱼	(106)
鸳鸯鱿鱼卷	(94)	砂锅雅鱼	(106)

四 河鲜类

干烧鲫鱼	(95)	油泡鲜虾丸	(107)
荷包鲫鱼	(95)	爆炒虾仁	(107)
豆腐鲫鱼	(96)	翡翠虾仁	(108)
泡菜鲫鱼	(96)	软炸虾仁	(108)
熏鱼	(97)	家常熬鳊鱼	(109)
白汁五柳鱼	(97)	荷叶蒸辣子鱼	(109)
苏式熏鱼	(97)	软炸鱼条	(110)
豆瓣鲜鱼	(98)	炸芝麻鱼条	(110)
抓炒鱼片	(98)	糖醋鲈鱼	(110)
彩熘鱼丸	(99)	豆腐烧鲤鱼	(111)
绣球鱼丸	(99)	糖醋瓦块鱼	(111)
香酥鱼条卷	(100)	松仁鱼米	(112)
鲜果松子鱼	(100)	干煎大虾	(112)
糖醋脆皮鱼	(101)	油爆虾仁	(113)
干烧鱼	(101)	干煸鳝鱼丝	(113)
		家常鳝鱼	(114)
		金鱼戏莲	(114)

五香带鱼	(115)	八宝梨罐	(125)
干贝瓜球	(115)	香蕉锅炸	(126)
		雪衣豆沙香蕉	(126)
五 豆制品类		烤八宝苹果	(126)
		果汁番茄	(127)
四喜豆腐	(116)	密汁桃脯	(127)
朱砂豆腐	(116)	凤栖梨	(128)
炒麻豆腐	(117)	玫瑰栗子泥	(128)
蹄莲豆腐	(117)	蟹黄白菜	(129)
鱼香蚕豆	(118)	糟醉冬笋	(129)
家常豆腐	(118)	果汁白菜心	(129)
豆腐盒	(119)	荷包青椒	(130)
咖喱茄子	(119)	茄汁青鱼片	(130)
玉盏豆腐	(120)	白汁芦筋	(130)
什锦果羹	(120)	鱼香茄子	(131)
凤尾胡芹	(121)	鱼香油菜苔	(131)
生奶甜冻	(121)	金鱼茄饼	(132)
干烧冬笋	(122)		
蛋酥花仁	(122)	七 宴客套餐	

六 瓜果蔬菜类

		火腿炖鞭笋	(133)
		酿豆腐	(133)
水果西瓜盅	(123)	糖醋咕嚕肉	(134)
核桃酪	(123)	浓香鸡块	(134)
糖酥桃仁	(124)	酸渍白菜	(135)
核桃泥	(124)	美丽豆沙	(135)
扁豆泥	(125)	锅包肉	(135)



鱼香茄子煲	(136)	咖喱鸡	(147)
冬菇豆腐汤	(136)	辣炒鸭块	(148)
酸辣鱿鱼汤	(137)	煎烧虾饼	(148)
炸熘仔鸡	(137)	青椒牛肉	(149)
豆腐羹	(137)	瓦罐鸡汤	(149)
花生米炒牛肉丁	(138)	辣味凉拌肉皮丝	(149)
五彩虾仁	(138)	红焖肉	(150)
油焖大虾	(139)	锦绣生鱼丝	(150)
辣味炸鸡串	(139)	白灼虾	(151)
烧栗子白菜	(140)	榨菜水蒸蛋	(151)
鱼茸豆腐羹	(140)	三鲜鹿茸羹	(151)
竹荪鸽蛋	(141)	果汁鸡腿	(152)
双耳滑鸡煲	(141)	红烧金针菇	(152)
番茄炒鸡片	(141)	肉丝黄豆汤	(153)
怪味苦瓜	(142)	酱油嫩鸡	(153)
腐竹拌芹菜	(142)	生菜鸡腿	(154)
姜鸡	(143)	植物扒四宝	(154)
三丝虾仁汤	(143)	黄鱼羹	(155)
炸紫酥肉	(143)	辣味姜汁鸡	(155)
节瓜三丝羹	(144)	金瓜拌海蜇	(155)
鸡丝面条	(144)	素卷肘	(156)
桂花鲜栗羹	(145)	鸡丝炒豆苗	(156)
蚝油焖豆腐	(145)	豌豆炒虾仁	(157)
西汁乳鸽	(145)	猪肉丸子汤	(157)
麻辣拌茄子	(146)	葱爆柏籽羊肉	(157)
炸猪排	(146)	冬瓜北菇滑肉羹	(158)
昆布绿豆糖水	(147)	西兰花金针菇	(158)



酱肉丝	(158)	红烧野鸭	(171)
清蒸鱼	(159)	金丝燕菜卷	(171)
油煎平鱼	(159)	乳香四季豆	(172)
八宝鸡腿	(160)	蚝油网鲍片	(172)
咸菜炒牛肉	(160)	凤胎鱼卷	(173)
酸辣鱼云羹	(161)	乌桐花炒韭菜	(173)
双爆串飞	(161)	苤菜根炒肉丝	(173)
荷兰豆豆腐泡酿鲜鱼	(162)	雪花酥鸡	(174)
冬菇菱角	(162)	樱桃丸子	(174)
雪菜黄鱼汤	(162)	子姜牛肉羹	(175)
红焖鸡块	(163)	奶油如意冬笋	(175)
生菜龙虾	(163)	蟹肉扒豆腐	(176)
人参炖鸡	(164)	韭黄爆鳝丝	(176)
麒麟吐玉书	(164)	香炸琵琶虾	(177)
炸土豆牛肉卷	(165)	杏元凤爪炖水鱼	(177)
红油心舌	(165)	虾籽黄焖鸡	(178)
梅花鱼茸汤	(166)	鸡油香菇	(178)
腐皮肉卷	(166)	雪耳生鱼片	(179)
油豆腐酿粉丝	(167)	三蛇药酒	(179)
口蘑烩鸡丝	(167)	白胡椒猪肚汤	(179)
蟹粉豆腐	(168)	银杏鸡煲	(180)
炒肉丝	(168)	茭笋炒牛柳	(180)
水晶虾饼	(168)	鸡瓜咸菜	(181)
三丝鱼翅羹	(169)	海参眉毛肉丸	(181)
炒生鸡丝	(169)	三鲜酿豆腐	(182)
雪耳肉茸羹	(170)	麻酱腰花	(182)
辣味烧牛肉	(170)	美味糟鸡	(183)

琥珀冬瓜	(183)	草菇炒肉片	(192)
辣拌牛肉丝	(183)	青椒炒鸡蛋	(193)
豆瓣鱼	(184)	番茄煨牛肉	(193)
寒菌冬苣菜汤	(184)	向阳花开	(194)
龙园豆腐	(185)	韭菜炒蛤蜊	(194)
葵花鸭	(185)	口蘑烧扁豆	(194)
蛋蓉黄鱼羹	(185)	木须蒜苗	(195)
脆炸鸡腿	(186)	豆腐干炒韭菜	(195)
鲜蘑四季豆	(186)	韭黄炒肉丝	(196)
油焖苦瓜	(187)	肉片焖豆角	(196)
蚝油牛肉	(187)	鸡蛋炒香菇	(196)

八 其它类

姜汁豆角	(188)	拔丝山药	(197)
冬盐萝卜丝	(188)	山药煨鸡	(197)
肉片烧茄子	(189)	香菇焖牛肉	(198)
酿炸麻仁蜂	(189)	蜜汁猕猴桃	(198)
干煎瓢青红椒	(189)	拔丝猕猴桃	(198)
肉丝炒苦瓜	(190)	炆黄瓜	(199)
干煸苦瓜	(190)	芹黄肉丝	(199)
苦瓜酿肉	(191)	草芽鸡丝	(200)
苦瓜豉汁炒肉丝	(191)	椒盐藕丸	(200)
酿松茸	(192)	虾仁烧菠菜	(201)
三鲜黄瓜香	(192)	松子鸡卷	(201)
		双色茭瓜丁	(201)
		炒肉丝蕨菜	(202)
		肉丝炒玉兰片丝	(202)

一 畜肉类

梅干菜烧肉

【原料配料】带皮五花肉 500 克，梅干菜 100 克，精盐 2 克，酱油 25 克，味精 2 克，料酒 10 克，高汤 500 克，整姜 25 克。

【制作方法】①猪五花肉刮尽表皮毛污，切成 3 厘米见方的块，皮朝下，上剞十字花刀，保持皮面无损，用开水焯过。

②炒锅置旺火上，用油炆锅，下五花肉、姜块、料酒煸炒，放入酱油，待上色后，加高汤 500 克，用旺火烧沸后倒入发好的梅干菜，转小火烧熟至肉酥烂，干菜柔软可口，直至锅中起自来芡后，起锅装盘即成。要点：猪肉必须带皮，不但口感好，火候足到，又有自来芡出现，油润光亮，软糯可口。

【特点功效】鲜香味厚，油而不腻。

红烧琵琶肉

【原料配料】肥猪 1 头 100 斤，八角 80 克，酱油 10 克，白糖 250 克，料酒 1900 克，花椒面 250 克，胡椒粉 4 克，草果面 200 克，菜油 80 克。

【制作方法】①将猪宰杀，刮洗干净，取出内脏，砍去脚爪，自头沿腹中线剖开，除尽全身骨，用料酒、花椒、草果、八角、白糖，拌和后反复搓揉猪身，并用竹针戳洞使汁吸入。然后用麻线缝合成整猪，四肢蜷曲，用两块木板夹住（腹部朝地面）上压大石块，15 天后取板石，挂在阴凉处风干即成琵琶肉。

②割取琵琶肉 1000 克，将肉皮烧黄，刮洗干净，入清水中漂去部分盐味。切 4 厘米见方的块。

③锅上旺火，注入油，烧至八成熟，下白糖速炒，下肉煸炒，加草果、八角、酱油、胡椒粉拌炒，下清汤烧沸，移至小火焖2小时，肉烂汁浓即成。要点：油热后下白糖速炒，不要炒过火，随即下肉略炒，为使糖色裹住肉块，增加菜肴的颜色。

【特点功效】色泽红亮，肉质鲜艳。

烧辣子百合猪肉

【原料配料】猪肉750克，精盐8克，酱油10克，味精2克，龙泉酒2克，百合150克，鸡汤1050克，葱1棵，湿淀粉10克，姜1块，干辣椒5克，蒜25克，猪油100克，糖色5克。

【制作方法】①猪肉泡去血液切成3厘米见方的小块。辣椒擦净。百合洗净，葱姜块用刀拍松。蒜瓣稍拍。用开水将猪肉稍烫，外皮见白捞出控净水。勺内放猪油，九成熟时将猪肉下勺，炸成金黄色捞出。勺内留底油，六成热下入葱姜蒜。辣椒炸成重黄色，添汤，放上龙泉酒，汤开撇去浮沫，下入酱油、糖色、猪肉，再开移至小火上，炖一个半小时下入盐、味精，九成烂时下入百合。百合烂后拣去葱、姜、辣椒，用旺火将汁收浓，勾芡，淋芝麻油出勺即可。要点：鸡汤没过原料3厘米即可。边翻勺，边勾芡，收汁即可。

【特点功效】甜辣鲜咸，浓香扑鼻，颜色火红，明汁亮芡。

葱烧肉段

【原料配料】猪瘦肉200克，葱白100克，湿淀粉125克，鲜汤125克，植物油1250克，精盐、酱油、醋、味精、蒜片、姜末、香油各适量。

【制作方法】①把肉切成3.5厘米长，1厘米见方的段。葱白切成4厘米长的块。

②将肉段用湿淀粉115克，适量水抓匀，待用。

③用鲜汤、酱油、精盐、味精、湿淀粉10克，调成汁。

④勺内放油，加热至八成熟，将肉段逐段放入油内，炸至定型捞出，待全部炸完，再重新放油内炸到肉段外焦里嫩时，放入葱段一滑马上捞出，控净油。

⑤原勺留25克底油，放入蒜片、姜末炆锅，接着倒入炸好的肉段和葱段，用醋烹一下，随手倒入调好的汁，颠翻，汁熟点香油出勺装盘即成。

【特点功效】外焦里嫩，味道略咸，葱香浓郁。