

时代家庭烹饪新理念

汇集家常菜看精华

21世纪大众菜谱

JIA CHANG CAI

美味家常菜

食

曹国生编

汇集家常菜看精华

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

色香味形一应俱全

五味调和百味香
烧蒸炸爆煎烩炖焖汤

烹饪大师

内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味家常菜

Meiwei Jiachang Cai

曹冈 主编

北京古人类出版社

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

子姜鸭片

【原料配料】A 鸭胸肉1个，
嫩姜1块，葱2根。B 盐1大
匙，酱油1大匙，淀粉1匙。C
盐1大匙，蒜1/4匙，鸡半大匙，
淀粉半大匙。

【制作办法】①鸭胸肉切薄片，
拌入B腌20分钟左右，过
油捞出。②嫩姜切薄片，葱切
小段，蒜分碎葱白和葱绿。③
锅中烧热1大匙油，先放入姜
片，再放入鸭肉翻炒。④再加入
葱白，蒜淋入C，翻炒，
出锅前加入葱绿略炒就可以了。

【特点功效】味道鲜美，色泽
鲜亮。



苹果炒蟹柳

【原料配料】青苹果2个，蟹柳6条，辣椒1个，盐1/2匙，葱1条，蒜头1个，油2匙，胡椒粉少许。



【制作办法】①苹果去皮除心，切面，
浸于淡盐水中备用。葱切段，蒜头去
皮剁茸，辣椒去籽，斜切块。蟹柳切
三厘米长。②烧熟油2匙，爆香蒜茸，
放入蟹柳炒熟，放入苹果、葱段继续炒
匀，加入盐、胡椒粉少许。

【特点功效】色泽鲜红，十分可口。



ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

红烧薯块



【原料配料】 A 马铃薯500克，九层塔叶50克，麻油1小匙。 B 葱5段，姜4片。 C 水1杯，酱油2大匙，糖1小匙。

【制法方法】 1 马铃薯洗净去皮，切滚刀块。 2 九层塔叶洗净。 3 锅中烧热2大匙油，加入 B 爆香，再加入马铃薯翻炒到表面微黄时，加入 C 煮开。 4 开锅后改用小火加盖煮到汤汁收干。 5 最后，加入九层塔叶和麻油就可以了。

【特点功效】 软糯可口，色泽鲜亮。

枸杞醉鸡

【原料配料】 A 全鸡1只，酒1杯半。 B 当归1片，盐2大匙，枸杞子2大匙，味精1小匙。

【制法方法】 1 鸡洗净，放入水中煮开，再用小火煮10分钟熄火，继续焖15分钟后取出，晾凉，汤汁备用。 2 取约4杯鸡汤，趁热冲入 B 中，待凉。 3 继续倒入酒和鸡浸泡过夜。 4 最后，切成小块就可以了。

【特点功效】 形状美观，美味可口。



白果鸡丁

【原料配料】(A) 鸡肉300克，白果罐头150克，葱6段，姜1片；(B) 水1大匙，淀粉半大匙，酒1大匙，盐半小匙，味精1.8小匙。(C) 水1大匙，麻油半小匙，盐、味精各1.1小匙。

【制作方法】①鸡胸肉洗净，用刀背在表面拍打，并切成小丁，加入(B)拌腌10分钟左右，加入1大匙油拌匀。②白果放入开水中焯烫，随后捞出，沥干水分。③锅中倒入2大匙油烧热，放入葱、姜爆香，继续加入鸡丁炒变色。④最后加入白果拌匀，并加入(C)调味。

【特点功效】美味可口，色泽鲜亮。



食物相克中毒图表

解 鸡头 地浆水	解 田螺 吐泻 痢疾	解 鳗鱼 黑豆甘草 瓜噎痰 生肝	解 金瓜 地浆水 毛蟹	解 柑桔 大蒜汁 软疔 毛蟹
解 李子 鸡屎白 雀肉	解 田螺 地浆水 玉米 毒	解 鱿鱼 地浆水 柿子 毒	解 冰 藕节 毛蟹	解 李子 冬瓜汁 鲢鱼 毒
解 肝脏 绿豆 雀肉	解 牛肉 人乳和胆汁 鲢鱼	解 毛蟹 地浆水 蜂蜜	解 牡蛎 绿豆 红糖	解 柴鱼 黑豆甘草 南瓜 毒
解 李子 鸡屎白 鸡肉	解 柿子 藕节 毛蟹	解 牛肉 人乳和胆汁 韭菜	解 毛蟹 地浆水 生花生仁	解 燃桑枝柴 地浆水 煮鲢鱼 毒
解 毛蟹 藕节 茄子 毒	解 痢疾 地浆水 莼菜	解 牛乳 柑橘皮 毛蟹 毒 香瓜	解 毛蟹 橄榄汁 芹菜 毒	解 红果 蟹 脱发 毒
解 竹笋 地浆水 羊肝	解 毒 地浆水 毛蟹 泥鳅	解 田螺 地浆水 香瓜 毒	解 冰 地浆水 田螺 毒	解 蟹 鲜鱼煮南瓜粥 鼻凹 毒
解 石榴 韭菜汁 红薯	解 毒 牛乳 绿豆 生鱼	解 田螺 绿豆 猪肉 脱眉	解 毒 蜂蜜 黑豆甘草 鲢鱼	解 蟹 地浆水 干梅 毒
解 松薯粉 地浆水 麻油	解 毒 甘草 绿豆 猪肉	解 田螺 莲房 木耳	解 米饭 地浆水 尿精 守宫屎	解 蟹 黑豆甘草 蟹酸 毒
解 竹笋 绿豆 麦干糖	解 蒜头 人乳和胆汁 犬肉	解 血痢 胡荽	解 南瓜 黑豆甘草 毒 虾	解 牛乳 腹中结症 酸醋物



目 录

一 煲汤类

鱼香茄子煲	(1)	柿饼百合鲫鱼汤	(7)
紫金凤爪煲	(1)	二花鲫鱼汤	(7)
梅菜扣肉煲	(2)	赤豆鲫鱼汤	(7)
虾皮豆腐白菜汤	(2)	鲜鱼生菜汤	(8)
海米白菜汤	(2)	枸杞芹菜鱼片汤	(8)
小白菜汤	(3)	发菜鱼丸汤	(8)
腌球窝鸭蛋汤	(3)	羊肺汤	(9)
西红柿鸡蛋汤	(3)	茭豉豆腐鱼头汤	(9)
牛肉萝卜汤	(4)	蛤蜊鲫鱼汤	(9)
丝瓜蛋汤	(4)	鲍鱼汤	(10)
丝瓜木耳汤	(4)	肉丝海带汤	(10)
冬菜腰片汤	(5)	三鲜汤	(10)
绿豆南瓜汤	(5)	胡辣海参汤	(11)
海米冬瓜汤	(5)	虫草枸杞金龟汤	(11)
蛋黄菜花汤	(6)	土豆浓汤	(11)
松子鸽蛋汤	(6)	菠菜鸡蛋汤	(12)
酸菜苦瓜汤	(6)	荠菜鸡蛋汤	(12)
参芪鲤鱼汤	(7)	西红柿丸子汤	(12)
		菠菜汤	(13)
		丝瓜蘑菇肉片汤	(13)
		紫菜豆腐肉片汤	(13)



清真肚丝汤	(13)		
紫菜冬瓜肉粒汤	(14)	二 焖烧类	
三鲜竹荪汤	(14)		
冬瓜排骨汤	(14)	西兰花金针菇	(23)
什锦豆腐	(15)	火把玉兰片	(23)
烤鸭粉丝汤	(15)	毛豆烧鲜贝	(24)
百合花生汤	(15)	独蒜烧石爬鱼	(24)
白胡椒猪肚汤	(16)	冬菇烧菜花	(24)
鸡蛋肉片薤菜汤	(16)	双冬焖菜心	(25)
狗肉汤	(16)	鸡油网鲍菜心	(25)
猪肝木耳菠菜汤	(17)	海米烧菜花	(26)
桂枝羊骨虾皮粉丝汤	(17)	黄焖野鸭圆	(26)
南瓜牛肉汤	(17)	红烧肘子	(27)
臭豆腐牛肉汤	(18)	烧面筋	(27)
泥鳅鸡蛋汤	(18)	黄焖牛肉	(28)
黄精牛肉汤	(18)	咖喱焖鸡	(28)
首乌牛肉汤	(19)	干烧肚块	(29)
猪肉丸子汤	(19)	红焖牛头	(29)
西瓜鸡汤	(19)	烧牛头方	(29)
寒菌冬苕菜汤	(20)	红烧蹄膀	(30)
银耳鸡片汤	(20)	辣味烧肉	(30)
虫草鸡丝汤	(20)	苹果焖牛肉片	(31)
发菜肉丝汤	(21)	白果烧牛肉	(31)
枸杞蛋花汤	(21)	煎烧黄鱼	(31)
西洋参鸡片汤	(21)	黄焖肉	(32)
黄豆鸡腿汤	(22)	焖羊肉(一)	(32)
清炖鸭	(22)	焖羊肉(二)	(33)
冬瓜兔肉汤	(22)	靖远焖羊羔	(33)

三 炔拌拔丝类



糖醋辣白菜	(55)	甜甘蓝	(65)
炒肉拌干豆腐	(56)	葱油散丹	(65)
腰果西芹	(56)	凉拌茄子	(66)
金钩芹菜	(57)	红油拌茄子	(66)
猪肝拌菠菜	(57)	清拌莲菜	(66)
凉拌水芹菜	(57)	麻酱拌扁豆	(67)
酸甜菜花	(58)	香辣黄瓜丁	(67)
西兰花生鱼球	(58)	糖醋萝卜	(67)
肉丝拌青椒	(58)	红油土豆丝	(68)
青辣椒拌松花蛋	(59)	炆土豆丝	(68)
糖拌三鲜	(59)	凉拌三丝	(68)
香油辣椒拌粉丝	(59)	葱椒炆鱼片	(69)
蒜泥拌西葫芦	(60)	拔丝葫芦	(69)
黄瓜拌肚尖	(60)	拔丝倭瓜	(70)
红油拍黄瓜	(60)	琥珀冬瓜	(70)
麻辣拌茄子	(61)	琥珀桃仁	(70)
蛇皮辣黄瓜	(61)	琥珀莲子	(71)
凉拌苦瓜	(61)	拔丝锅巴	(71)
凉拌北风菌	(62)	拔丝土豆	(71)
泡苦瓜	(62)	拔丝山药	(72)
葱油萝卜丝	(63)	拔丝肉	(72)
拌茄泥	(63)	拔丝葡萄	(73)
油炆板栗	(63)	拔丝猕猴桃	(73)
江干拌菜心	(63)	拔丝地瓜	(74)
葱油凤尾虾	(64)	拔丝金银卷	(74)
小葱拌豆腐	(64)	红果梨丝	(75)
芥末北风菌	(65)	蜜汁莴笋片	(75)
		蜜汁猕猴桃	(75)

四 熘炒类

焦熘松花蛋	(76)	韭菜核桃炒米饭	(85)
炒柿子椒	(76)	宫爆鸡丁	(85)
糖醋蒜头	(76)	肉丝炒苦瓜	(86)
醋熘黄瓜	(77)	肉炒青椒	(86)
韭菜炒蛤蜊	(77)	鱼香豆腐	(86)
蒜茸豆苗	(78)	青椒炒皮蛋	(87)
洋葱肉丝	(78)	芹菜炒腊肉	(87)
辣炒茄子	(78)	蒜黄炒肉丝	(87)
金条肉	(79)	蒜蓉白菜	(88)
子姜炒羊肉	(79)	回锅排骨	(88)
炒年糕	(79)	京酱肉丝	(88)
西芹炒鲜鱿	(80)	番茄炒鸡片	(89)
尖椒炒腊肉	(80)	木耳肉片	(89)
酸豆角炒肉泥	(80)	桂花大肠	(89)
干煸牛肉丝	(81)	菊花鸡茸	(90)
糖熘土豆丸	(81)	青蒜炒腊肉	(90)
炒辣白菜	(82)	西瓜皮炒肉丝	(91)
麻辣土豆条	(82)	草菇炒肉片	(91)
三丁炒包谷	(82)	糖醋肥肠	(91)
宫爆肉丁	(83)	豉汁蟠龙鳝	(92)
熘松花	(83)	鱼香肉片	(92)
炒豆腐脑	(84)	炒羊肝	(93)
干炒豆腐	(84)	熘肝尖	(93)
焦熘里脊	(84)	炒猪肝	(93)
		芹菜炒猪肝	(94)
		肉丁炒黄瓜	(94)
		鱼香猪肝	(94)

芹菜熘肥肠	(95)		
苦瓜肥肠	(95)		
素炒鳝丝	(96)		
菜花炒鱼片	(96)	油煎平鱼	(106)
家常金针菇炒肉丝	(97)	盐煎羊肉	(106)
糖醋黄瓜	(97)	南煎鸡排	(107)
素炒什锦	(98)	煎扒斩草	(107)
千米炒芹菜	(98)	生煎明虾	(108)
素炒土豆片	(98)	小煎鸡	(108)
腊肠炒菠菜	(99)	罗岗煎软鸭	(109)
醋熘鸡丁	(99)	银鱼煎蛋	(109)
豆豉炒苦刺花	(99)	煎蛋角	(109)
醋熘地瓜丝	(100)	鱼片煎蛋	(110)
辣味瓜丝	(100)	蛋煎猪脑	(110)
青豆炒茄丝	(100)	酥炸鱼排	(110)
鱼香茄饼	(101)	干煎黄花鱼	(111)
鲜菇鸡片	(101)	香煎芙蓉蛋	(111)
双冬菜心	(102)	煎牛肉饼	(112)
炒五丁	(102)	菌油煎鱼饼	(112)
炸熘菠菜	(103)	干煎虾段	(113)
辣炒猪肉丝	(103)	煎连壳蟹	(113)
鸡蛋炒韭菜	(103)	煎炸百花掌	(114)
腐乳冬笋	(104)	软煎红蚝	(114)
云腿炒苦瓜	(104)	南煎丸子	(115)
豉椒炒牛肉	(104)	面包粉炸小鲢鱼	(115)
冬菇炒油菜	(105)	炸土豆牛肉卷	(116)
素炒三样	(105)	炸春卷	(116)
炒豌豆尖	(105)	炸虾球	(117)

五 煎炸类

软炸鲜蘑	(117)	干炸银鱼	(129)
软炸子盖	(117)	干炸黄鱼	(129)
软炸虾糕	(118)	香炸目鱼	(130)
软炸石鸡	(119)	炸五香鲮鱼夹	(130)
炸地瓜条	(119)	脆皮炸蟹钳	(131)
炸西瓜	(119)	干炸田鸡	(131)
酥炸鲜鱿球	(120)	炸鹅颈	(131)
炸鳝鱼排	(120)	香炸琵琶虾	(132)
干炸丸子	(120)	酥炸生蚝	(132)
炸菊花胗肝	(121)	软炸大虾	(133)
酥炸鲜荷花	(121)	炸鱼排	(133)
炸月光饼	(121)	油炸烤子鱼	(134)
干炸网子肉	(122)	炸虾铃	(134)
软炸肉	(122)	炸芝麻鱼	(135)
炸牛肉	(123)	脆炸鱼卷	(135)
干炸鱼丸子	(123)	炸烹肉片	(136)
酥炸肫肝	(124)	芝麻鸡排	(136)
炸卷果	(124)	清炸鸭肫	(137)
软炸鸭腰	(124)	炸猪肉蛋卷	(137)
酥炸油鸡	(125)	炸心嘴	(137)
酥炸石鸡腿	(125)	炸土海参	(138)
干炸八块	(126)	炸佛手卷	(138)
辣味炸鸡串	(126)	炸酥肉夹	(138)
干炸鱼条	(127)	椒盐排骨	(139)
酥炸鸭子	(127)	子萝煎肉排	(139)
酥炸大雁	(128)	芝麻鱼排	(140)
酥炸鸭肝	(128)	炸卷筒乳扇	(140)

六 炖煮类

辣味粉丝白肉	(141)	陈煮鱼	(151)
凤炖牡丹	(141)	白切羊肉	(152)
酸汤煮鲫鱼	(142)	家常熬鱼	(152)
湖水煮大头鱼	(142)	人参炖鸡	(153)
红枣燕窝	(143)	蘑菇炖鸡	(153)
西红柿炖牛肉	(143)	清水煮小猪	(153)
清炖牛肉	(143)	酸菜煮鱼	(154)
虾米熬白菜	(144)	奎元炖鸡	(154)
家常熬鳊鱼	(144)	椰子鲜奶炖鸡	(155)
白菜炖豆腐	(144)	清汤橄榄鱼	(155)
鲫鱼炖豆腐	(145)	黄山炖鸽	(155)
蘑菇炖豆腐	(145)	无火煮鱼	(156)
清炖肘子	(145)	刮炖鱼	(156)
海带炖肉	(146)	酸辣草鱼	(157)
砂锅炖吊子	(146)	得莫利炖鱼	(157)
辣味萝卜炖鸭块	(147)	风味酸菜鱼	(157)
凉瓜煮秋刀鱼	(147)	水煮鳝鱼	(158)
家常猪肉炖豆腐	(147)	粉皮炖肉	(158)
松蘑炖鸽子	(148)	鲜蘑菇炖豆腐	(159)
蒜泥白肉	(148)	砂锅鱼头	(159)
三色肉皮冻	(149)	盐水虾	(160)
砂锅炖牛肉	(149)	卤煮鸭腰	(160)
清炖牛腩	(150)	煮蛇圆子	(160)
水煮牛肉	(150)	鸡茸银耳	(161)
土豆炖牛肉	(151)	帕哈煮螺蛳	(161)
		珍珠圆子	(162)
		桔露汤圆	(162)
		鱼生粥	(163)



芝麻糯米粥	(164)	粉蒸青鱼	(174)
三麦粥	(164)	辣味蒸排骨	(175)
米豆面稠粥	(164)	梅子蒸排骨	(175)
白汁虾面	(164)	豉椒蒸排骨	(176)
三鲜鱼面	(165)	粉蒸排骨	(176)
螺蛳面	(165)	芭蕉叶蒸牛肉	(176)
炖牛舌尾	(166)	清蒸金线鱼	(177)
清炖马蹄鳖	(166)	荷叶蒸辣子鱼	(177)
白果炖肚	(167)	柠檬蒸乌鱼	(178)
清炖兔子	(167)	清蒸鸡	(178)

七 蒸烤余涮类

		荷花家麟戏野凤	(178)
		小笼粉蒸牛肉	(179)
		清蒸鲫鱼	(179)
余白肉	(168)	四喜丸子	(180)
余汤发菜鲍鱼	(168)	糟蒸鸭肝	(180)
芙蓉干贝	(169)	碧桃鸭卷	(181)
川味豆鱼	(169)	香菇蒸鸡腿	(181)
清蒸鲮鱼	(169)	冬菇蒸鸡翅	(181)
罗汉鸭	(170)	梅酱蒸鸡翅	(182)
葵花圆子	(170)	清蒸活鲍鱼	(182)
三鲜圆子	(171)	辣味姜汁鱼	(182)
八宝糯米饭	(172)	清蒸头尾	(183)
梅菜蒸鲳鱼	(172)	豉汁蒸白鳝	(183)
卷筒粉蒸肉	(172)	柳蒸猪头	(183)
花苞夹肉	(173)	清蒸红尾油鱼	(184)
长命菜蒸肉	(173)	清蒸荷包红鲤鱼	(184)
蒸牛肉卷	(174)	清汤草鱼丸	(185)
香菇蒸鸡	(174)	鸡脯蒸蛋	(185)