

时代家庭烹饪新理念

巧妇能调一家之口

21世纪大众菜谱

ZHUFU NASHOU CAI

主妇拿手菜

一看就懂
简单易做

食

曹国干编

主妇拿手可口菜肴

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

香酥脆嫩 味道咸香 滑嫩可口
海鲜 海鲜 家禽 蔬菜 水果 豆制品

内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味主妇拿手菜

Meiwei Zhufu Nashou Cai

曹冈 主编

北京人民出版社

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

干烧虾球

【原料配料】(A) 对虾10只，蒜末、姜末、葱丝各少许；(B) 蛋白半个，盐、淀粉各少许；(C) 糖、味精各少许，高汤1碗，豆瓣酱1大匙，番茄酱1大匙，酒1匙。



【制作方法】1. 对虾去壳留尾，挑除泥肠洗净，擦干水分，以虾身中间切一小洞，虾尾由洞穿入成球状，用盐(C)腌制，然后过油捞出。3. 锅内爆香姜末、蒜末，放入虾球及配料(C)，待汤汁收干时收汁，盛盘后撒入葱丝即可。

【特点功效】嫩香鲜美。

柠檬鸡片

【原料配料】(A) 鸡腿肉100克，柠檬40克；(B) 蛋黄1个，淀粉1大匙，酱油、酒各半大匙，盐1小匙，胡椒粉1.8小匙；(C) 淀粉1大匙，面粉2大匙；(D) 水半杯，糖1大匙，淀粉半小匙，盐1.8小匙。



【制作方法】1. 鸡腿肉切大薄片，用(B)腌，沾裹混合的(C)。2. 柠檬切片，片宽以刀背压扁，切成半圆形薄片。3. 锅中倒入2大匙油，加热到七分热时，一片片放入的鸡片(一半)，炸到淡黄时捞出。4. 剩余的鸡肉用同样的方法炸到金黄色时捞出。5. (D)和水半杯倒入锅中煮开，最后，放入鸡片和柠檬片拌炒均匀。

【特点功效】味美色香，形状美观。



ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



豉汁青红椒

【原料配料】青椒2个，红辣椒5个，大蒜2瓣，豆豉2匙，盐1匙，味精、麻油、湿淀粉各少许，高汤半碗。

【制作方法】①青椒每个切1等份，去籽，红辣椒切除蒂头，蒜切片。②油锅备热油，将青椒、红辣椒放入锅，炸至外皮薄膜胀起，捞出泡冷水。③将青椒、红辣椒剥皮膜并切小段。④锅内爆香蒜片及豆豉，放入青椒、红辣椒及高汤，并加入盐、味精烧煮3分钟，淋湿淀粉勾芡，最后淋入麻油即可。

【特点功效】味道鲜辣，十分爽口。

双椒烧豆腐

【原料配料】豆腐1块，青椒2个，红辣椒5个，酱油1大匙，味精、湿淀粉、麻油各少许，大蒜2瓣，豆豉1匙，高汤1碗。

【制作方法】①青椒每个切成1等份，去籽，红辣椒切除蒂和头，将两者放入油锅内，炸至表皮薄膜膨胀起来，放入冷水中，将薄膜去掉，切小块备用。蒜切片。②豆腐1块切成1等份，放入锅内煎至两面金黄捞出。③锅内炒香蒜片、豆豉，放入豆腐、青椒、红辣椒与配料，小火烧煮3分钟。④先将豆腐盛盘，再将青椒、红辣椒淋湿淀粉勾芡，淋少许麻油，铺于豆腐面上即可。

【特点功效】豆腐鲜嫩，香辣可口。



姜芽鸭片

【原料配料】(A) 嫩鸭1只，子姜160克，青椒、红椒各1个，葱白1根，蒜头2个，酒2匙，油2匙；(B) 盐、糖各1.2匙，姜汁、酒、老抽各1匙，蛋白1个，生粉、水、油各1匙；(C) 米醋2匙，盐1匙，糖1匙；(D) 蜜糖1匙，盐、沙糖、生粉各1.2匙，生抽1匙，水2匙。

【制作方法】①鸭起肉，切片，加入(B)拌匀，腌10分钟，炮嫩油。②子姜去皮切片，用滚水烫一烫，取出沥去水分，加入(C)拌匀，腌1小时，去醋留用。③青椒、红椒去籽切块；葱白切段；蒜头去衣拍裂。④烧热油2匙，爆香蒜肉弃去，加入青椒、红椒、子姜，迅速炒几下，鸭片回锅，焚酒，下葱段，拌匀(D)理芡，兜匀上碟。

【特点功效】鲜嫩可口，味道香辣。



食物相克中毒图表

解 地浆水 鸡卵 毒 李子	解 鸡屎白 田螺 吐泻 痢疾	解 黑豆甘草 鳊鱼 瓜瓠 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 毒 玉米	解 地浆水 鳊鱼 毒 柿子	解 藕节 冰 毛蟹 毒	解 冬瓜汁 李子 毒 鲢鱼
解 绿豆 肝脏 雀肉 毒	解 人乳和胆汁 牛肉 毒 鳊鱼	解 地浆水 毛蟹 毒 蜂蜜	解 绿豆 牡蛎 毒 红糖	解 黑豆甘草 柴鱼 毒 南瓜
解 鸡屎白 李子 鸡肉 毒	解 藕节 柿子 毒 毛蟹	解 人乳和胆汁 牛肉 毒 韭菜	解 地浆水 毛蟹 毒 生花生仁	解 地浆水 燃桑枝柴 毒 煮鲢鱼
解 藕节 毛蟹 毒 茄子	解 地浆水 痢疾 毒 菠菜	解 柑橘皮 毛蟹 毒 香瓜	解 橄榄汁 蜜 毒 芹菜	解 蟹 红果 毒 鳊鱼煮 脱发
解 地浆水 竹笋 毒 羊肝	解 地浆水 毒 毛蟹 泥鳅	解 地浆水 田螺 毒 香瓜	解 地浆水 冰 毒 田螺	解 蟹 鲢鱼煮南瓜粥 毒 鼻凹
解 韭菜汁 石榴 毒 红薯	解 绿豆 毒 牛乳 生鱼	解 绿豆 田螺 毒 猪肉 脱眉	解 黑豆甘草 毒 蜂蜜 鳊鱼	解 地浆水 毒 鳊鱼 干梅
解 地浆水 树薯粉 毒 麻油	解 绿豆 毒 甘草 猪肉	解 莲房 田螺 毒 木耳	解 地浆水 米饭 毒 米醋 守宫屎	解 黑豆甘草 毒 醋 酸
解 绿豆 竹笋 毒 麦芽糖	解 人乳和胆汁 蒜头 毒 犬肉	解 胡荽 血痢 毒 田螺	解 黑豆甘草 毒 南瓜 虾	解 绿豆 牛乳 毒 酸醋物





目 录

— 肉类

干炸肉片	(1)	猪肉焖豌豆	(8)
臊子脑花	(1)	炸卷筒乳扇	(9)
酱汁排骨	(2)	炸猪肉蛋卷	(9)
糖醋咕嚕肉	(2)	爽口牛丸	(9)
芙蓉肉糕	(2)	红焖野猪肉	(10)
炸牛肉	(3)	炸烹肉片	(10)
白汁芦筋	(3)	汤泡猪肚头	(11)
芝麻丸子	(4)	獐排	(11)
锅烧肘子	(4)	酿粉肠	(11)
蒜烧鹿筋	(5)	烩肚丝	(12)
生菜牛肉	(5)	五彩炒蛇丝	(12)
粉皮拌腰片	(6)	南煎肝	(13)
洋葱炒猪肉丝	(6)	果汁煎肉脯	(13)
焦炸羊肉	(6)	百花酿牛尾	(14)
炒杂烩	(7)	北芪党参煲牛腩	(14)
脆炸大肠	(7)	清炖牛腩	(14)
熘肥肠	(8)	红焖肉	(15)
		土豆烧牛腩	(15)
		鲜莲鸳鸯鸡	(16)
		水晶扣肉	(16)
		翡翠田鸡腿	(17)



炒肉片	(17)	葱扒羊肉	(28)
椒盐竹蛆	(17)	牛肚三位	(28)
小烧羊肉	(18)	牛蹄花	(29)
扒肥肠	(18)	皮丝球	(29)
炸春段	(18)	砂钵羊肉	(30)
麻辣牛肉干	(19)	白云猪手	(30)
五彩猪头肉	(19)	冰糖炖桥尾	(31)
烧烩羊肥肠	(20)	蚝油牛肉	(31)
白切肉	(20)	过油肉	(32)
蜂肝	(21)	小笼粉蒸牛肉	(32)
芪党炖羊肉	(21)	梅花牛掌	(32)
清炖牛肉	(21)	脆花肉	(33)
蜜汁云腿	(22)	盐煎羊肉	(33)
四香狗肉	(22)	白切羊肉	(34)
三夹乳饼	(23)	元宝肉	(34)
风鱼烧肉	(23)	炒里脊丝	(35)
油爆肚头	(23)	七星灌肠	(35)
蒸牛肉卷	(24)	淮杞炖羊头	(36)
烧蹄筋	(24)	虎皮蹄膀	(36)
叉烧云腿	(25)	软炸腰花	(37)
乳汁肉干	(25)	串葱排骨	(37)
干炸丸子	(26)	香炸葡萄肝	(38)
海肚	(26)	油炸猪肚	(38)
冰炖桥尾	(26)	炒沙茶牛肉	(39)
卤麂	(27)	金钱肉	(39)
清汤脆肚	(27)	宫爆肉丁	(39)
炒腰脑	(27)	干烧肚块	(40)

荸荠丸子	(40)	葱蒸干贝	(51)
黄瓜炒牛肉	(41)	三丝拌蛭	(52)
烧云腿	(41)	鲜菇扒鱼唇	(52)
干拌牛肚岭	(42)	辣炒鱿鱼丝	(53)
蜡石烤牛肉	(42)	蚝油扒鱼唇	(53)
红烧肉	(42)	鸡茸鱼肚	(54)
香辣牛肉	(43)	蟹黄扒鱼唇	(54)
水煮肉片	(43)	凤尾桃花	(54)

二 海鲜类

酥麻花鱼	(44)	菊花海参扒鱼翅	(57)
蒜茸蛭子	(44)	油泡墨鱼片	(57)
雪山潭虾	(44)	虾仁扒海参	(57)
煎虾饼	(45)	北菇炖水鱼	(58)
叉烧草鱼	(45)	清蒸两味鱼	(58)
炒芙蓉虾仁	(46)	番茄煨鱼	(59)
银球干贝	(46)	芝麻虾	(59)
烧五丝	(47)	鸭汁烩鱼唇	(60)
花椒炒螺球	(47)	糟香冰鱼	(60)
奉化摇蚶	(48)	窝贴鲈鱼	(61)
红鲷戏珠	(48)	豉汁焖盘龙	(61)
生炒海参片	(49)	煎虾酥盒	(62)
锦绣龙虾	(49)	虾仁芙蓉蛋	(62)
锅贴鱼	(50)	八卦茄鱼丁	(63)
油泡土魷	(50)	什锦虾球	(63)
虾炸蟹盒	(51)	明珠甲鱼	(64)

干炸虾枣	(64)	炒虾丝	(77)
脆皮炸蟹钳	(65)	醋熘石鸡腿	(77)
红煨白鳝	(65)	三鲜虾卷	(78)
三茸羔蟹	(66)	油泡鲜虾丸	(78)
鸳鸯红鲤	(66)	屏东蜂巢蚶	(78)
白灼响螺片	(67)	姜葱炒蟹	(79)
红焖鱼件	(67)	油爆大虾	(79)
清蒸肉蟹	(68)	炒三鲜	(80)
烧鱼桥	(68)	醉蟹	(80)
金腿炖水鱼	(68)	桔汁加力鱼	(80)
黄焖甲鱼	(69)	仔姜田鸡	(81)
鲜菇明虾球	(69)	虾仁干贝	(81)
盐酥虾	(70)	菜包虾仁	(82)
白玉石斑片	(70)	生汆七星片	(82)
生煎明虾	(70)	抓炒鱼片	(82)
火烧鱼	(71)	曝腌鱼	(83)
清蒸蟹钳	(71)	竹筒烤鱼	(83)
龙井虾仁	(72)	白汁五柳鱼	(84)
一品海参	(72)	辣油目鱼	(84)
竹筒煮田鸡	(73)	雪衣虾卷	(85)
八宝辣酱	(73)	梅花鱼茸汤	(85)
酸辣鱿鱼	(74)	目鱼粉皮	(86)
白汁虾卷	(74)	烹刀鱼	(86)
蟹黄烩鱼肚	(75)	茉莉虾仁	(87)
瓜姜鱼丝	(75)	清炒虾仁	(87)
茼蒿焖刀鱼	(76)	三鲜卷	(88)
老蚌怀珠	(76)	软炸鱼条	(88)

炒毛蟹	(88)		
槌鱼	(89)	三 禽蛋类	
软煎虾饼	(89)		
烧干贝	(90)	黄瓜鹅片	(100)
五仁虾托	(90)	清炸子鸡	(100)
汤余桃花鱼	(91)	生煎鸭脯	(100)
炒鱿鱼丝	(91)	荷香鸡	(101)
炸土海参	(92)	冬菜扒鸭	(101)
鲜虾扒鱼唇	(92)	干烧鸭脯	(102)
凉拌螺肉	(92)	脆皮鸡	(102)
蛤蜊鲫鱼汤	(93)	碧桃酥鸭	(103)
鲢鱼炖茄子	(93)	缙纱白鸽蛋	(103)
西汁虾仁	(93)	口蘑烩鸡丝	(104)
荷叶香鱼	(94)	红烧乳鸽	(104)
金菇鱼签	(94)	蒸酿田蛙	(104)
老法虾仁	(95)	蛋包鸡肝	(105)
三星八宝瓜	(95)	脆皮鹌鹑	(105)
酒香螺	(96)	叉烧炒蛋	(106)
干烹银鱼	(96)	锅烧全鸭	(106)
煎烹大虾	(97)	鸽肉扒鱼肚	(107)
鸡丝炒鲍鱼	(97)	蚝油鸡球	(107)
海底捞月	(98)	清远白切鸡	(107)
松子全鱼	(98)	虫草焖鸭	(108)
萝卜醋鱼	(99)	脱骨香鸡	(108)
清蒸甲鱼	(99)	金针鸡丝	(109)
		碧绿鹌鹑脯	(109)
		松仁鸽脯	(110)

熘鹌鹑脯	(110)	荷叶芳香鸡	(121)
生炸鹌鹑	(111)	菜元鸡片	(122)
蚝油烧乳鸽	(111)	明月鸽蛋	(122)
花椒鹅块	(112)	蚝油凤爪	(123)
香酥野鸭脯	(112)	虫草炖鸽王	(123)
口蘑蒸乳鸽	(113)	竹荪鸽蛋	(123)
花雕鸡	(113)	碧绿鹌鹑片	(124)
番木瓜焖鸡	(113)	鸡豆花	(124)
芦笋鸡球	(114)	脆炸蟹黄百花鸽	(125)
炸纸包鸡	(114)	水酥鹌鹑	(125)
香露葱油鸡	(115)	酸菜烧野鸭	(126)
鸽蛋川酿鸭掌	(115)	菜胆扒大鸭	(126)
生菜扒鸡腿	(115)	抄手鸭子	(127)
银耳扒鸽蛋	(116)	雪冬山鸡	(127)
茄汁烧鹌鹑	(116)	蛋包鸽丁	(127)
鲜笋鹌鹑脯	(117)	菊花锅	(128)
奎元炖鸡	(117)	油淋鸽子	(128)
椿芽拌鸡丝	(117)	兰花凤翅	(129)
香酥鹌鹑	(118)	鸭双味	(129)
炒鹌鹑松	(118)	五香火雀	(130)
冬菜炖鸭	(119)	三丝鸡茸蛋	(130)
五彩火鹅丝	(119)	爆野鸡丁	(131)
贻贝炖鸭	(119)	玉带鸡卷	(131)
清炖鸡酥	(120)	麻辣竹鸡	(132)
白花蛇炖乳鸽	(120)	蟹绒糕	(132)
花胶鸡丝羹	(121)	鸽戏牛蛙	(133)
松蘑炖鸽子	(121)	松花皮蛋	(133)

烩鸭掌	(134)	奶油萝卜球	(143)
珍珠鸭子	(134)	麻辣拌茄子	(143)
油炸麻雀	(135)	雪菜竹笋	(143)
糟鸡	(135)	清炖冬菇	(144)

四 蔬菜类

木犀柿子	(136)	干烧冬笋	(145)
双冬焖菜心	(136)	蟹黄白菜	(146)
火腿烧油菜	(137)	萝卜色拉	(146)
煎瓢凉瓜	(137)	肉丝拌黄豆	(146)
黄瓜鱼	(137)	蒜茸炒塘蒿	(147)
奶油西红柿	(138)	素菜肉糊	(147)
豆瓣烧茄子	(138)	花菇全素	(147)
芋头扣肉	(138)	芝麻菠菜	(148)
鲜蘑扒菜心	(139)	乳香藕片	(148)
云腿炒苦瓜	(139)	醋熘胶菜	(148)
红烧紫茄	(140)	翡翠羹	(149)
红油菜花	(140)	酸辣雪菜	(149)
扒西葫芦香菇	(140)	鳊鱼甘菰	(149)
蚝油生菜	(140)	鱼香油菜苔	(150)
百花酿椒子	(141)	鸡油炒蚕豆	(150)
炸脆蔬	(141)	酱汁扁豆	(151)
离锦冬瓜盅	(141)	烹掐菜	(151)
花菇火腿烧蒜苗	(142)	三色蔬菜	(151)
冬菇烩花鲈	(142)	酿大椒	(152)
盐水毛豆	(143)	蒜茸蒸丝瓜	(152)

酸辣菜花	(153)	奶油莴笋	(162)
南乳炒藕片	(153)	鱼香黄瓜条	(162)
拌鲜海蜇	(153)	蚝油扒白菜	(162)
麻辣土豆条	(154)	炆扁豆	(163)
番茄烩青蒜	(154)	素炒二丁	(163)
酥蘑笋	(154)	烧冬笋	(163)
麻香酥萝	(155)	糖醋萝卜卷	(164)
羔烧芋泥	(155)	发菜蚝豉	(164)
青豆炒茄丝	(155)		
扒白菜条	(156)	五 水果类	
炒松蘑	(156)		
雪菜冬笋	(156)	金钱酥柑	(165)
炒桂竹笋	(157)	苹果炒牛肉片	(165)
海米烧菜花	(157)	拔丝苹果	(166)
蒜泥拌西葫芦	(157)	泡苹果	(166)
干煸鲜蘑	(157)	蜜汁猕猴桃	(166)
甜椒炒丝瓜	(158)	苹果鸡	(167)
烧牛锦	(158)	夹沙苹果	(167)
素烧茄子	(159)	蜜汁苹果	(168)
拌豆芽	(159)	八宝瓢苹果	(168)
雪菜炒薯丝	(159)	细泥苹果	(169)
海米炒油菜	(160)	泡木梨	(169)
烧茄子	(160)	红果梨丝	(169)
烧栗子白菜	(160)	酿雪梨	(170)
五香芹菜豆	(161)	金丝苹果	(170)
川双丝	(161)	香蕉锅炸	(171)
生炒四丝	(161)	江米梨	(171)

香蕉黄鱼夹	(172)		
糖汁蜜梨	(172)	六 豆制品类	
赛香瓜	(173)		
蜜汁山药球	(173)	百花镶豆腐	(183)
蜜汁鲜桃	(173)	烧面筋	(183)
高丽香蕉	(174)	鸭胰豆腐	(184)
蜜三果	(174)	虾子炆腐竹	(184)
核桃鸡	(175)	八珍蜂窝豆腐	(184)
雪梨肘棒	(175)	豆腐拌皮蛋	(185)
夹沙香蕉	(176)	辣烹豆腐	(185)
酿香蕉	(176)	葵花豆腐	(186)
雪花桃泥	(176)	朱砂豆腐	(186)
渍香瓜	(177)	蘑菇炖豆腐	(187)
蜜汁肥桃	(177)	炒豆腐脑	(187)
核桃酪汤元	(178)	金丝豆腐干	(187)
核桃兔丁	(178)	麻辣豆腐	(188)
酒醉核桃仁	(179)	五香干豆腐	(188)
八宝梨罐	(179)	家常豆腐鲫鱼	(188)
核桃酥	(180)	玉盏豆腐	(189)
酱杏仁香瓜	(180)	青菜炒豆腐	(189)
核桃丸子	(180)	软烧豆腐	(190)
烤八宝苹果	(181)	八宝豆腐箱	(190)
炒鲜核桃仁	(181)	焦炒豆腐	(191)
酒酿樱桃	(182)	烧腐竹	(191)
泡香瓜	(182)	烫豆腐	(191)
拔丝樱桃	(182)	红烧豆腐	(192)
		珍珠豆腐	(192)