

时尚家庭烹饪新理念

五谷五果五畜五菜

21世纪大众菜谱

美味滋补菜

ZI BU CAI

食

曹树 主编

精选滋补养生菜肴

按照做法逐项分类

各种成分搭配得当

充分保持营养含量

食物单方能治人病

日常饮食强身健体

补益身体或作为疾病的食物辅助治疗
预防衰老防病养生增强体质减少疾病

烹饪大师



内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味滋补菜

Meiwei Zibu Cai

曹冈 主编

上海古籍出版社

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



云耳西芹炒肉片

【原料配料】猪肉300克，西芹1/4棵，云耳1朵，葱白2棵，切成段，蒜1瓣，切末，熟笋肉6片，盐1匙，盐少许，生油1匙，砂糖1/2匙，油3/2匙，酱油1匙，蒜粉1/2匙，油适量。

【制作方法】1.猪肉切片下调味料拌匀，腌片刻。2.西芹撕去筋络，切片，云耳用热水浸软，去蒂，洗净。3.烧热油，大火下西芹，加盐炒拌，至淡色取出。4.烧热油，爆香蒜末，下猪肉炒拌，至肉白时，下云耳、西芹、葱段、笋，加笋片，迅速炒匀，上盖锅盖，翻炒上碟。

【特点功效】色香味美，营养丰富。

奶汤鸡脯

【原料配料】母鸡鸡脯肉150克，熟火腿25克，肥猪肉50克，水发冬菇25克，水发玉兰片50克，荸荠50克，鸡蛋清2个，奶汤800克，精汤250克，湿淀粉10克，精盐2.5克，绍酒15克，味精1匙，姜汁0.5克，葱油10克。

【制作方法】1.将鸡脯肉用刀拍松，剔成细泥，放入碗内，加清水25克搅匀。荸荠入钵加清水在旺火上煮沸，捞出晾凉后，剥成细泥，与肥猪肉泥、火腿泥、同放一个碗内。玉兰片、冬菇切成薄片，在沸水中焯过，捞出沥干水分。火腿切成片。2.将鸡蛋清打起泡沫，下葱泥、细淀粉、肥肉泥、荸荠泥，加精盐1克，搅匀成馅待用。3.炒勺内放入葱油5克在小火上转动，将馅搅成核桃大的丸子，入炒勺内煎至两面硬皮，颜色发白时，压成扁圆形，盛入碗内，加奶汤200克，绍酒10克，精盐0.5克，上笼用旺火蒸5分钟，取出，拣去原汤，扣在汤碗内待用。4.炒勺内放入葱油5克，烧至五成热时，放入奶汤、精汤、精盐、冬菇和玉兰片烧沸，去浮沫，再加入姜汁、味精，撒上火腿片即成。

【特点功效】美味滋补。





ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

爽口津丝菜



【原料配料】津白菜200克，紫芥蓝丝、青椒丝、红椒丝、橙皮丝各少许，果珍色拉酱适量。

【制作方法】津白菜切丝，与四丝一起用冰水浸泡片刻，捞出沥干水分，与果珍色拉酱拌匀，装盘。

【特点功效】色彩鲜艳，甜酸清口，佐酒佳肴。

干煸蘑菇

【原料配料】鲜蘑菇210克，四季豆粒80克，冬菜茸、火腿茸各少许，生抽1匙，糖半匙，上汤1匙，葱段2条。

【制作方法】①烧热一匙油，先炒葱段、冬菇及火腿茸，再放入蘑菇及四季豆炒匀。②倒入汤汁，用慢火煮至干上碟。

【特点功效】富有营养，有助消化。



翡翠银芽

【原料配料】(A) 芹菜300克，绿豆芽300克；(B) 盐半匙，味精1/4匙。

【制作方法】①芹菜摘去头和叶，洗净切段。②豆芽除去头，洗净，沥干水分。③锅中倒入2大匙油烧热，放入芹菜段和豆芽翻炒。④最后，加入(B)炒匀盛出。

【特点功效】色泽鲜亮，清淡营养。



椰菜花洋葱汤

【原料配料】椰菜花200克，洋葱1个，烟肉2条，冬菇3朵，沙律油1匙半，面粉、盐各小半匙，水3杯，淡色鹰嘴薯1匙。

【制法方法】1 椰菜花放清水中，加面粉、盐煮至熟，取出用水洗净，切小朵。2 洋葱去皮，切丝；烟肉切宽片。3 烧热沙律油，下烟肉炒至变色，加洋葱炒匀，下椰菜花及冬菇，炒匀。4 把3杯水注入3中，中火煮滚，煮至菜熟透即调入面粉鹰嘴薯调味，即成。

【特点功效】汤浓爽口，味美鲜香。

核桃虾仁

【原料配料】核桃肉2杯，盐1匙，生抽1匙，糖1/2匙，葱头1粒，水5杯，蒜头1粒，葱2根，虾肉300克，油1匙，姜1片，生粉1匙，蚝油2匙，上汤4匙，生粉水1/2匙。

【制法方法】1 核桃肉放于水中加盐煮沸，捞起隔去水分，将衣脱去吹干水分，放入中火锅中烘脆。2 虾仁洗净用和匀腌料30分钟，放入沸水中煮至转色，捞起隔去水分使用。3 姜切丝，葱、蒜头切片，葱切度。4 厚镬烧热，加油爆香姜、葱蒜片，随将虾仁拌入略炒后，5 调流入混合调味料，煮至合味将核桃、葱度倒入和匀上碟。

【特点功效】形状美观，色泽鲜亮，美味可口。



鸡片蔬菜汤

【原料配料】鸡肉约160克，薯仔1~2个，番茄2个，茜苳2棵，盐1匙半，胡椒粉少许，沙律油1匙半，水3匙半

【制作方法】1. 鸡肉洗净，切片。2. 薯仔去皮，切大块，茜苳去筋切长片，茜苳叶洗净留用；番茄用滚水浸过去皮，真切块。3. 烧热沙律油，下鸡肉炒拌，加薯仔，注入清水，煮至滚。4. 改慢火煮约3分钟，下调味料，加一半茜苳和番茄，盖煮。5. 煮至薯仔软身，加入余下的茜苳，一滚熄火即成。供食时撒下茜苳叶。

【特点功效】肉质细嫩，汤汁味美



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	解 鳊鱼 黑豆甘草 瓜凌浸 牛肝	解 金瓜 毛蟹 毒	解 柑桔 软疽 毛蟹
解 鸡屎白 李子 雀肉 毒	解 地浆水 田螺 玉米 毒	解 地浆水 鱿鱼 柿子 毒	解 藕节 毛蟹 毒	解 冬瓜汁 李子 鲭鱼 毒
解 绿豆 肝旺 雀肉 毒	解 人乳和胆汁 牛肉 毒 鲢鱼	解 地浆水 毛蟹 毒 蜂蜜	解 绿豆 红粉 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 嫩桑枝柴 毒 煮鲢鱼
解 藕节 毛蟹 毒 茄子	解 地浆水 痢疾 菠菜 毒	解 柑橘皮 毛蟹 毒 香瓜	解 橄榄汁 蜜 毒 芹菜	解 蟹 红鱼 毒 脱发
解 地浆水 竹笋 毒 羊肝	解 地浆水 毒 泥鳅 毛蟹	解 地浆水 田螺 毒 香瓜	解 地浆水 冰 毒 田螺	解 蟹 鳊鱼煮南瓜粥 毒
解 韭菜汁 右糖 毒 红菱	解 绿豆 毒 生鱼	解 绿豆 田螺 毒 猪肉 脱眉	解 毒 蜂蜜 毒 鳊鱼	解 地浆水 干梅 毒
解 地浆水 枫薯粉 毒 麻油	解 绿豆 甘草 毒 猪肉	解 连房 田螺 毒 木耳	解 地浆水 屎精 毒 守宫屎	解 黑豆甘草 醋酸 毒
解 绿豆 竹笋 毒 麦芽糖	解 人乳和胆汁 蒜头 血痢变 犬肉	解 胡荽 蛤蚧 毒 田螺	解 黑豆甘草 南瓜 毒 虾	解 腹中结症 牛乳 酸醋物

目 录

一 肉类

紫菜苔炒腊肉	(1)	亮干肉	(8)
东坡肉	(1)	糖醋小排	(9)
水晶肘子	(2)	火鞭牛肉	(9)
珍珠圆子	(2)	卷筒粉蒸肉	(10)
一品南乳肉	(2)	千张肉	(10)
番茄烧牛肉	(3)	蘑菇炖羊肉	(11)
腊肉	(3)	麻花腰子	(11)
白字焖肉	(4)	走油蹄膀	(12)
酱爆羊肉	(4)	扁大枯酥	(12)
蒜泥白肉	(5)	虎皮梳子肉	(13)
宿迁猪头肉	(5)	脆花肉	(13)
清汤蛤蜊	(6)	锅烧牛肉	(14)
翡翠蹄筋	(6)	春笋白拌肉	(14)
焦炸羊肉	(7)	清汤火方	(15)
荷包圆子	(7)	梅干菜烧肉	(15)
麻辣牛肉条	(8)	虾子蹄筋	(16)
		樱桃肉	(16)
		如意卷	(17)
		腐乳爆肉	(17)

腐皮肉卷	(18)	油炸猪肚	(31)
涮羊肉	(18)	汤泡猪肚头	(31)
坛子肉	(19)	藜蒿炒腊肉	(32)
糟扣肉	(19)	天麻蒸猪脑	(32)
酱牛肉	(20)	菖蒲炖猪蹄	(32)
永新狗肉	(20)	酱爆肉条	(33)
海带炖肉	(21)	金丝蹄膀	(33)
兰花肉	(21)	苦瓜酿肉	(34)
云雾肉	(22)	奶汁牛肉块	(34)
炒双层肉	(22)	黄焖牛肉	(35)
晾肉	(23)	奶汤生蹄筋	(35)
四香狗肉	(23)	余肝片汤	(36)
猪肝汤	(24)	酸辣肚丝汤	(36)
杏干肉	(24)		
荷包里脊	(25)	二 禽蛋类	
椒盐猪肚	(25)		
槐店熏羊肉	(26)	陈皮鸭	(37)
金针菇炒肉丝	(26)	盐水鸭	(37)
虎皮肉	(27)	糯米鸭条	(37)
薇菜烧猪肉	(27)	粉蒸鸭子	(38)
鱼香肉片	(28)	象眼鸽蛋	(38)
红烧猪肉丸子	(28)	鸽蛋吐司	(39)
干扣肉	(28)	泥鳅鸡蛋	(39)
粉皮炖肉	(29)	青椒皮蛋	(39)
花棍里脊	(29)	辣子鸡丁	(40)
莲子百合红豆	(30)	三河酥鸭	(40)
七彩瓢猪肚	(30)	双色蛋糕	(41)

菜脯蛋	(41)	汽锅鸡	(53)
鸭双味	(42)	仔姜田鸡	(54)
菊花鸭蛋	(42)	炒生鸡丝	(54)
口水鸡	(43)	棕包尖炖鸡	(55)
青椒炒皮蛋	(43)	霸王别姬	(55)
红煨鹌鹑	(43)	铁扒鸡	(55)
雪冬山鸡	(44)	砂锅鱿鱼鸡脯	(56)
鸡茸豆花汤	(44)	鲜莲鸡丁	(56)
包烧鸡	(45)	菠萝鸡片	(57)
清炖野鸡汤	(45)	清炖牛尾	(57)
瓦罐鸡汤	(46)	鸡肉蛋黄卤	(57)
清蒸鸡	(46)	盐爆鸡片	(58)
石耳炖鸡	(47)	丁香鸭子	(58)
芙蓉鸡	(47)	芙蓉煎滑蛋	(59)
雪花鸡淖	(48)	荷包蛋	(59)
八宝蛋	(48)	锅烧竹鸡	(59)
人参炖鸡	(49)	五香火雀	(60)
泸州烘蛋	(49)	凤翅龙爪菜	(60)
银鱼煎蛋	(49)	沙茶焖鸭块	(61)
巴戟酥鸡	(50)	烧蒸鸭	(61)
滋补盐炖鸡	(50)	雪球斑鸠	(62)
党参炖鸡	(51)	咖喱鸡块	(62)
扒童子鸡	(51)	鱼香炒蛋	(63)
虫草龙马童子鸡	(51)	清炖鸭汤	(63)
八宝童鸡	(52)	美味人参汤	(64)
草菇煨鸡块	(52)	贵妃鸡翅	(64)
姜鸡	(53)	砂锅鸡	(65)

清炖鸡参汤	(65)	豆鱼	(76)
松子鸭羹汤	(65)	珍珠鱼翅	(77)
萝卜连锅汤	(66)	三丝鱼翅	(77)
扒鸡腿	(66)	酱汁活鱼	(78)
烹鸽子	(67)	炸蛎黄	(78)
鲍鱼鹌鹑	(67)	富贵鱼	(79)

三 水产类

		赤豆酿鲤鱼	(79)
		鱼头浓汤	(80)
		彩熘鱼丸	(80)
发菜甲鱼	(68)	葱油鲤鱼	(81)
鸳鸯鱿鱼卷	(68)	乌参烩鲍鱼	(81)
荔枝带鱼汤	(69)	葱烧海参	(82)
酸辣鱿鱼汤	(69)	淮山杞子泥鳅鱼汤	(82)
豆豉鱼	(69)	糖醋鲈鱼	(83)
蛤蜊鲫鱼汤	(70)	油浸鲜鱼	(83)
酸菜鲫鱼汤	(70)	天麻杞子乌龟汤	(83)
酥鲳鱼	(71)	窝贴鲈鱼	(84)
酿荷包鲫鱼	(71)	洞庭金龟	(84)
冰糖甲鱼	(72)	五柳大鲢鱼	(85)
糖醋黄河鲤鱼	(72)	龟鹤延年汤	(85)
雪菜黄鱼汤	(73)	鱼肉酿浮皮	(86)
干蒸活鱼	(73)	奶汤锅子鱼	(86)
炒鱼丝	(74)	三丝虾仁汤	(87)
方腊鱼	(74)	银针鸡汁鱼片	(87)
白浇鳊鱼头	(75)	胡辣海参汤	(88)
春菜黄牙鱼	(75)	螺蛳汤	(88)
桃花弓鱼	(76)		



四 野味类

蚝油烧乳鸽 (100)

口蘑蒸乳鸽 (100)

香芹酥乳鸽 (101)

松仁鸽脯 (101)

盐水白鸽 (102)

酥黄雀 (102)

炸麻雀头 (102)

云片鸽蛋 (103)

竹荪鸽蛋 (103)

西凤茶鸽蛋 (104)

香酥鹌鹑 (104)

脆皮鹌鹑 (104)

炒鹌鹑松 (105)

松蘑炖鹌鹑 (105)

清炖兔子 (106)

麻辣兔肉 (89)

熏五香兔肉 (89)

红烧狗肉 (90)

辣味烧狗肉 (90)

罐子狗肉 (90)

红烧兔肉 (91)

四香狗肉 (91)

芭蕉花炒狗肉 (92)

罐子狗肉 (92)

广汉缠丝兔 (93)

熏兔子 (93)

安息香天雄炖狗鞭 (94)

白烧鹿筋 (94)

鸽蛋圆子 (95)

水晶鹌鹑蛋 (95)

凤眼鹌鹑蛋 (95)

虎皮鹌鹑蛋 (96)

海参鹌鹑蛋 (96)

秋叶鹌鹑蛋 (97)

叉烧山兔肉 (97)

玛瑙兔肉 (98)

子姜野兔肉 (98)

怪味玉兔肉 (98)

鹌鹑茄子 (99)

五 汤类

虫草八卦汤 (107)

酸辣汤 (107)

鲮鱼汤 (108)

砂锅牛尾汤 (108)

猪肉丸子汤 (109)

松子蛋菇汤 (109)

牛杂碎汤 (110)

连锅汤 (110)

黑芥脊筋汤 (110)



鸡丝海螺汤	(111)	拌豆芽	(120)
莲把玉宝汤	(111)	扁豆泥	(121)
余四鳃鲈鱼汤	(111)	冬菜腰片汤	(121)
鸡鸭血汤	(112)	酸辣海参汤	(121)
冬菇鱼球汤	(112)	牛尾萝卜汤	(122)
桃栗凤爪汤	(112)	干贝萝卜汤	(122)
糊辣汤	(113)	土豆浓汤	(123)
纱窗明月汤	(113)	海米冬瓜汤	(123)
狗肉汤	(114)	臭豆腐牛肉汤	(123)
清补凉鲫鱼汤	(114)	牛肉土豆汤	(124)
莼菜素鱼圆汤	(115)	白胡椒猪肚汤	(124)
稠满汤	(115)	玉米豆苗汤	(125)
洋参补髓汤	(115)	栗子烧菜心	(125)
淮山杞子牛筋汤	(116)	牛肉丁豆腐	(125)
苹果瘦肉汤	(116)	鳅鱼附豆腐汤	(126)

六 菜豆类

		红烧茭白	(126)
		珊瑚白菜墩	(127)
		果仁菠菜	(127)
肉烧白菜	(117)	冬瓜燕	(127)
山白菜	(117)	冬瓜甘笋虾丸汤	(128)
酸渍白菜	(118)	辣炒茄子	(128)
五彩白菜卷	(118)	牛肉萝卜汤	(128)
牛仔骨萝卜汤	(118)	家常青笋水萝卜	(129)
雪菜肉丝汤	(119)	蓑衣萝卜	(129)
眉豆红萝卜煲凤爪	(119)	萝卜色拉	(129)
牛膀大豆芽汤	(119)	酸菜苦瓜汤	(130)
凉拌黄豆芽	(120)	酸菜金豆汤	(130)

豆瓣鲜鱼	(130)	番茄烧鲜蘑	(141)
姜汁豆角	(131)	蘑菇炖鸡	(141)
双冬菜心	(131)	荷花蘑菇	(141)
麻婆豆腐	(132)	蘑菇炒牛肉丝	(142)
冰豆腐塌菜	(132)	余银耳乌龙汤	(142)
蟹粉豆腐	(133)	红烧冬瓜	(143)
酱爆扁豆	(133)	蒜茸鲜菇	(143)
		冬菇炒油菜	(144)
		炸冬菇	(144)

七 果品菌类

八 羹粥类

蘑菇海参汤	(134)		
鲜蘑扒菜心	(134)		
明月银耳汤	(135)	腊八粥	(145)
余银耳鸭舌	(135)	鱼生粥	(145)
糖醋木耳	(136)	胜瓜鲜莲鸭羹	(146)
木耳疝背	(136)	花胶鸡丝羹	(146)
兰花银耳	(136)	烩黄鱼羹	(147)
银耳柑羹	(137)	翡翠羹(一)	(147)
冬菇豆腐汤	(137)	翡翠羹(二)	(148)
蘑菇鸭汤	(137)	鸡茸粟米羹	(148)
牡丹干贝汤	(138)	粟米鱼肚羹	(148)
红烧金针菇	(138)	白果莲子羹	(149)
栗子冬菇	(139)	金丝蜜枣羹	(149)
冬菇菱角	(139)	珠蚶羹	(150)
冬菇蒸鸡翅	(139)	玉蟹双色羹	(150)
冬菇地栗	(140)	西湖牛肉羹	(150)
鸡皮蘑菇汤	(140)	当归黄芪鳝鱼羹	(151)