

MODERN PEOPLE  
现代人

# 清淡菜

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编



清清淡淡的滋味吃出健康  
简简单单的做法制出美味

 中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE



现代人

# 清淡菜

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

清淡菜 / “现代人·大众美食系列”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1 (2005.8 重印)

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4506-3

I. 清… II. 现… III. 食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 081892 号

责任编辑: 翟燕

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 叶蕾 王超男

版式设计: 叶蕾 李若虹

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年1月第1版 \* 2005年8月第2次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 4

字数: 100千字

插页: 4

书号: ISBN 7-5019-4506-3/TS · 2650 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50723S1C102ZBW

# 草菇烧面筋

**材料** 面筋 250 克，油菜心 5 个，罐头草菇 50 克。

**调料** 酱油、水淀粉各 15 克，葱段、香油各 5 克，盐、胡椒粉、味精、高汤各适量。

**做法** ①草菇洗净；油菜心洗净，焯至断生，围在盘边。  
②锅置火上，放油烧至六七成热，爆香葱段，放入草菇煸炒，出香味后加面筋同炒，放入酱油、盐、胡椒粉、高汤煮开滚一滚，撇去浮沫，加味精搅拌，用水淀粉勾芡，淋上香油盛入油菜心中即可。

## Tips 提示

- ①草菇选用新鲜的最好，香菇、平菇、蘑菇、口蘑等都可以。
- ②水淀粉勾芡时要勾薄芡，避免汤汁太浓稠。





## 三鲜豌豆

**材料** 豌豆 150 克，冬笋、西红柿各 50 克，蘑菇 30 克。

**调料** 姜片、葱段、香油各 5 克，水淀粉 15 克，盐、味精、汤各适量。

**做法** ①豌豆洗净，沥干水分；冬笋、蘑菇洗净切丁；西红柿用开水烫去皮，切丁。

②锅置火上，放油烧至五成热，爆香葱段、姜片，加入汤烧开，放入豌豆、冬笋丁、蘑菇丁、西红柿丁烧开，加盐烧至熟，加味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

### Tips 提示

①西红柿丁不要太早放入锅中，以免因受热时间长而变形并使酸味增加。

②豌豆可以用青豆代替，还可以加入其他的蔬菜，比如胡萝卜、洋葱等。



# 冬菜臊子蛋

**材料** 鸡蛋 2 个，五花肉末 50 克，冬菜末适量。

**调料** 盐、味精、水淀粉、汤各适量。

**做法** ①鸡蛋打入碗内，加入盐、汤搅匀，上笼用旺火蒸熟。  
②锅置火上，放油烧热，煸炒五花肉末，放入冬菜末炒香，加盐、味精、少量汤煮开，用水淀粉勾芡汁制成臊子浇汁，浇在蒸好的鸡蛋羹上即可。

## Tips 提示

①臊子也就是肉末，可以根据个人口味，加入不同的原料，制成不同的臊子浇汁。

②这道菜也可以采用炒制的方法，做成一道炒菜。





# 辣蛋片

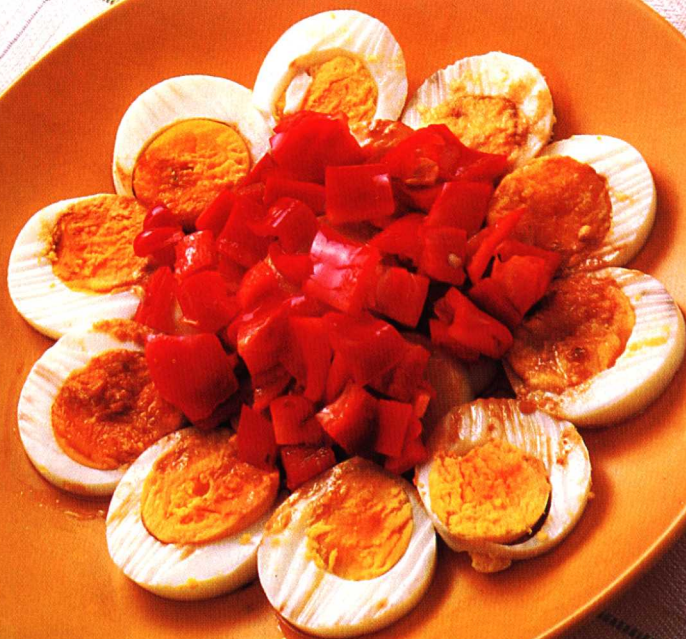
**材料** 鸡蛋 3 个，红辣椒 2 个。

**调料** 姜丝 5 克，大蒜 5 瓣，盐、酱油、味精各适量。

- 做法**
- ①将鸡蛋煮得老一些，捞出用冷水冲凉，剥去蛋壳，切成蛋片；红辣椒，去蒂及子，洗净，切成丁；大蒜去皮，切片。
  - ②锅置火上，放油烧热，下入辣椒丁炒至半熟，加蒜片、盐炒熟，放入姜丝、味精，淋上酱油。
  - ③把蛋片码入盘中，把炒好的辣椒浇在上面即可。

## Tips 提示

- ①鸡蛋煮得老一些方便切片。
- ②不喜欢辣味的，红辣椒可以用柿子椒、黄瓜代替。



# 家常焖笋

**材料** 鲜笋 200 克。

**调料** 酱油适量，香油、花椒、料酒、白糖、味精各少许。

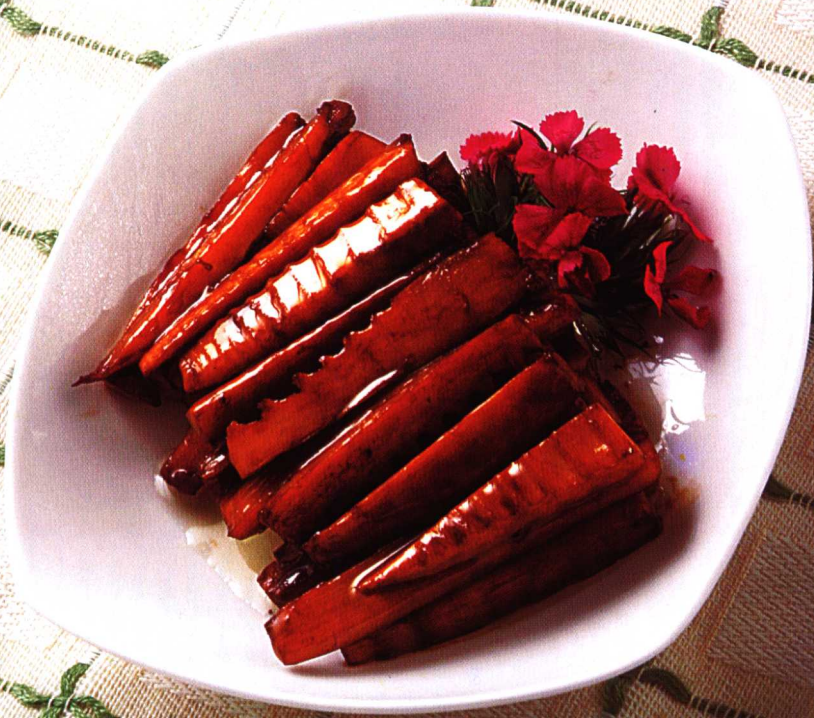
**做法** ①将鲜笋洗净切条，用刀面拍松；花椒放入热油中炸香后，捞出花椒。

②将笋条放入炸过花椒的油中，不断煸炒，笋条略收缩、颜色变黄时，加入酱油、料酒、白糖颠锅，倒入适量开水，用小火慢烧至汤汁收干，淋上香油，拌匀即可。

## Tips 提示

①这是最简单的烧笋方法，材料、调料和用量可以根据个人口味确定。

②用刀将笋条拍松，是为了使其更易熟，也更好入味。





# 桂花银耳羹

**材料** 水发银耳 100 克。

**调料** 冰糖 100 克，糖桂花适量。

**做法** ①银耳洗净，去根部，再用温水洗几遍，撕成小朵。  
②锅内倒水，放入银耳烧开，加冰糖再次烧至银耳黏软，放入糖桂花搅拌，烧至汤变浓稠时即可出锅。

## Tips 提示

- ①银耳对肺、胃、肾、心、脑有滋补作用，做菜时荤素都可搭配，但人们通常将其做成甜食。
- ②如果没有冰糖，也可以用白糖，用量可以根据个人口味添加。



# 家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批推出7本的基础上，再推出5本，包括《懒人做饭》、《家庭套餐》、《低卡菜》、《家制上座菜》、《清淡菜》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿您拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组

# 目 录

## 豆腐、豆制品及豆

|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 香菜拌豆腐·····  | 2  | 松仁豆腐·····    | 15 |
| 香椿拌豆腐·····  | 2  | 鸡蓉豆腐·····    | 15 |
| 莴笋叶拌豆腐····· | 3  | 青椒镶豆腐·····   | 16 |
| 西红柿拌豆腐····· | 3  | 干贝镶豆腐·····   | 16 |
| 麻酱豆腐·····   | 4  | 大虾豆腐·····    | 17 |
| 皮蛋豆腐·····   | 4  | 肉末豆腐·····    | 17 |
| 家常豆腐·····   | 5  | 清炸豆腐·····    | 18 |
| 锅塌豆腐·····   | 5  | 脆皮豆腐·····    | 18 |
| 滑炒豆腐·····   | 6  | 鲫鱼炖豆腐·····   | 19 |
| 醋熘豆腐·····   | 6  | 海带炖豆腐·····   | 19 |
| 三鲜豆腐·····   | 7  | 白菜炖冻豆腐·····  | 20 |
| 四季豆腐·····   | 7  | 豇豆炖冻豆腐·····  | 20 |
| 五味豆腐·····   | 8  | 青菜豆腐汤·····   | 21 |
| 八宝豆腐·····   | 8  | 红白豆腐汤·····   | 21 |
| 口袋豆腐·····   | 9  | 黄酱豆腐汤·····   | 22 |
| 元宝豆腐·····   | 9  | 白玉豆腐汤·····   | 22 |
| 凤眼豆腐·····   | 10 | 蘑菇豆腐汤·····   | 23 |
| 毛豆烧豆腐·····  | 10 | 沙锅豆腐汤·····   | 23 |
| 素烧豆腐·····   | 11 | 海带豆腐汤·····   | 24 |
| 烧酿豆腐·····   | 11 | 蛤蜊豆腐汤·····   | 24 |
| 丝瓜烧豆腐·····  | 12 | 珍珠豆腐羹·····   | 25 |
| 韭黄炒豆腐·····  | 12 | 玉米豆腐羹·····   | 25 |
| 青椒豆腐·····   | 13 | 一品豆腐煲·····   | 26 |
| 干香豆腐·····   | 13 | 海鲜豆腐煲·····   | 26 |
| 鸡蛋豆腐·····   | 14 | 豆腐干拌白菜·····  | 27 |
| 咸蛋黄豆腐·····  | 14 | 炆豆腐干茭白片····· | 27 |
|             |    | 炆双片·····     | 28 |



|              |    |
|--------------|----|
| 香干拌荠菜·····   | 28 |
| 雪里蕻拌豆腐皮····· | 29 |
| 清拌腐竹·····    | 29 |
| 麻酱绿豆粉皮·····  | 30 |
| 肉丝拉皮·····    | 30 |
| 拌什锦粉丝·····   | 31 |
| 果汁漏鱼·····    | 31 |
| 香干芹菜·····    | 32 |
| 炒三丝·····     | 32 |
| 家常豆腐丝·····   | 33 |
| 素烧豆腐干·····   | 33 |
| 家常烧百叶·····   | 34 |
| 海米炒百叶·····   | 34 |
| 白扒腐竹·····    | 35 |
| 茭菱腐竹·····    | 35 |
| 腐衣虾卷·····    | 36 |
| 干炸响铃·····    | 36 |
| 腐皮素汤·····    | 37 |
| 油豆腐汤·····    | 37 |
| 什锦拌黄豆·····   | 38 |
| 黄瓜拌芸豆·····   | 38 |
| 家常煮黄豆·····   | 39 |
| 茴香煮蚕豆·····   | 39 |
| 雪菜炒蚕豆·····   | 40 |
| 毛豆炒木耳·····   | 40 |
| 葱香豌豆·····    | 41 |
| 家常蚕豆泥·····   | 41 |
| 笋丁烧黄豆·····   | 42 |
| 五香豌豆·····    | 42 |
| 黄豆甜羹·····    | 43 |
| 红豆莲子羹·····   | 43 |
| 毛豆腐汤·····    | 44 |

|             |    |
|-------------|----|
| 粉丝丸子汤·····  | 44 |
| 菌类          |    |
| 蘑菇拌藕片·····  | 46 |
| 拌平菇丝·····   | 46 |
| 凉拌口蘑·····   | 47 |
| 凉拌金针菇·····  | 47 |
| 黄瓜拌木耳·····  | 48 |
| 冰糖银耳·····   | 48 |
| 烧二冬·····    | 49 |
| 香菇菜心·····   | 49 |
| 香菇烧鹌鹑蛋····· | 50 |
| 香菇烧面筋·····  | 50 |
| 双菇素什锦·····  | 51 |
| 双菇藕夹·····   | 51 |
| 白果扒香菇·····  | 52 |
| 烤香菇串·····   | 52 |
| 奶油焗鲜菇·····  | 53 |
| 脆皮菇盒·····   | 53 |
| 冬菇白菜·····   | 54 |
| 冬菇扒茼蒿·····  | 54 |
| 栗子烧双冬·····  | 55 |
| 三菇鱼肚·····   | 55 |
| 蘑菇烧菜花·····  | 56 |
| 蘑菇烧土豆·····  | 56 |
| 蘑菇炒莴笋·····  | 57 |
| 蘑菇炒蛋·····   | 57 |
| 炸蘑菇·····    | 58 |
| 鸡蛋蘑菇饼·····  | 58 |
| 酸甜平菇·····   | 59 |
| 平菇炒豌豆·····  | 59 |
| 双菇扒芥菜·····  | 60 |

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 草菇虾仁·····    | 60 | 蟹味鸡蛋·····   | 76 |
| 素炒金针菇·····   | 61 | 水抓鸡蛋·····   | 77 |
| 金针菇豆腐·····   | 61 | 三不粘·····    | 77 |
| 蟹肉猴头菇·····   | 62 | 西瓜汁炒蛋·····  | 78 |
| 猴头菇扒菜心·····  | 62 | 炒回锅蛋·····   | 78 |
| 腿菇炒肉片·····   | 63 | 芙蓉蛋·····    | 79 |
| 柳菇扒豆苗·····   | 63 | 松花鸡蛋·····   | 79 |
| 炒银耳·····     | 64 | 香椿炒蛋·····   | 80 |
| 素炒木耳·····    | 64 | 西红柿炒鸡蛋····· | 80 |
| 香菇茭白汤·····   | 65 | 韭黄炒鸡蛋·····  | 81 |
| 草菇鸡片汤·····   | 65 | 茭白炒鸡蛋·····  | 81 |
| 家常蘑菇汤·····   | 66 | 丝瓜炒鸡蛋·····  | 82 |
| 酸辣蘑菇汤·····   | 66 | 鱼蓉炒蛋·····   | 82 |
| 蘑菇米汤·····    | 67 | 鸡蛋羹·····    | 83 |
| 平菇奶汤·····    | 67 | 豆腐五香蛋羹····· | 83 |
| 平菇粉丝榨菜汤····· | 68 | 鲜汤蛋羹·····   | 84 |
| 平菇藕片排骨汤····· | 68 | 醒酒蛋羹·····   | 84 |
| 金针菇三丝汤·····  | 69 | 虾米蛋羹·····   | 85 |
| 金针菇蛤蜊汤·····  | 69 | 滑蛋粟米羹·····  | 85 |
| 口蘑汤·····     | 70 | 水果煎蛋·····   | 86 |
| 双菇汤·····     | 70 | 煮煎蛋·····    | 86 |
| <b>蛋类</b>    |    | 酒酿鸡蛋·····   | 87 |
| 蛋丝拌白菜心·····  | 72 | 干贝蒸蛋·····   | 87 |
| 咸鸭蛋拌豆腐·····  | 72 | 糖醋鸡蛋·····   | 88 |
| 银芽蛋皮丝·····   | 73 | 甜三样·····    | 88 |
| 拌三丝·····     | 73 | 菊花蛋·····    | 89 |
| 鸡蛋沙拉·····    | 74 | 太阳蛋·····    | 89 |
| 红果蛋白·····    | 74 | 西红柿鸡蛋汤····· | 90 |
| 三色水晶冻·····   | 75 | 紫菜蛋汤·····   | 90 |
| 五彩蛋卷·····    | 75 | 口蘑芙蓉蛋汤····· | 91 |
| 家常炒鸡蛋·····   | 76 | 西米珍珠蛋·····  | 91 |
|              |    | 雪里鸽蛋汤·····  | 92 |

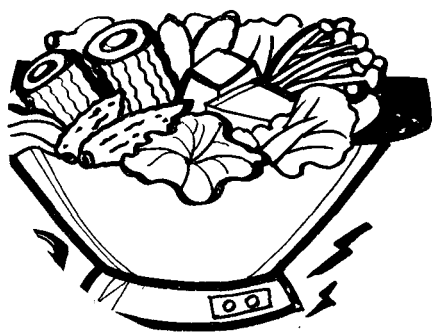
|            |     |                 |     |
|------------|-----|-----------------|-----|
| 鹌蛋肉圆汤····· | 92  | 余鱼笋片·····       | 104 |
| 笋 类        |     | 茄汁鱼片·····       | 104 |
| 对汁竹笋·····  | 94  | 百花笋尖·····       | 105 |
| 凉拌春笋·····  | 94  | 炒笋尖·····        | 105 |
| 双味凉笋·····  | 95  | 烧芦笋·····        | 106 |
| 笋丝沙拉·····  | 95  | 干贝芦笋·····       | 106 |
| 酒醉冬笋·····  | 96  | 鲜蘑芦笋·····       | 107 |
| 蒜香芦笋·····  | 96  | 玉笋滑鱼片·····      | 107 |
| 笋丁豆腐·····  | 97  | 荠菜竹笋羹·····      | 108 |
| 金钩冬笋·····  | 97  | 芦笋莲子羹·····      | 108 |
| 油焖春笋·····  | 98  | 笋片汤·····        | 109 |
| 素炒笋片·····  | 98  | 咸菜笋丝汤·····      | 109 |
| 酱烧笋·····   | 99  | 雪笋鸭汤·····       | 110 |
| 爆笋丁·····   | 99  | 竹笋鱼汤·····       | 110 |
| 豌豆炒冬笋····· | 100 | 芦笋腰花汤·····      | 111 |
| 笋丁炒蛋·····  | 100 | 白汁芦笋·····       | 111 |
| 麻辣笋·····   | 101 | 附 录             |     |
| 双菇烧笋·····  | 101 | 一、有关豆腐、豆制品及豆    |     |
| 雪菜冬笋·····  | 102 | 的知识·····        | 112 |
| 梅菜竹笋·····  | 102 | 二、有关蛋的知识·····   | 117 |
| 肉丝炒春笋····· | 103 | 三、有关食用菌的知识····· | 118 |
| 鱼子烧笋·····  | 103 | 四、有关竹笋的知识·····  | 120 |

菜品提供：北京吉五味餐饮管理有限公司大友春饼连锁店

摄影：李超

文字：悦儿、少冬、卢国明、张小鸥、曹津





## 豆腐、豆制品及豆

传说2000多年前，汉淮南王刘安炼丹未成却发明了豆腐，现在，豆腐被称为“国际性保健食品”。据测定，豆腐中的钙含量、蛋白质含量是植物食品中较高的，它含有8种人体必需的氨基酸，还有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。

豆腐是用大豆做的，大豆是豆类中的一种，也是世界上公认的健康食品，不过整粒大豆煮熟后的蛋白质消化率只有60%左右，如果把大豆加工制成各种豆制品，如豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、油豆腐、腐竹、豆芽等，就可使大豆蛋白质消化率提高到90%以上。另外，发酵豆制品如豆酱、豆豉、臭豆腐和各种腐乳，因为经过微生物的作用，变得更易消化吸收，还提高了维生素B<sub>12</sub>的含量，可以促进人体造血和营养神经作用。

除大豆外，豆类还包括绿豆、豌豆、蚕豆、豇豆、红豆等等，其所含的蛋白质、淀粉、维生素和无机盐也很丰富。

## 香菜拌豆腐

### ◆材料◆

豆腐 400 克，香菜 30 克。

### ◆调料◆

盐 2 克，香油 5 克，味精适量。

### ◆做法◆

①将洗净的豆腐放入碗中，倒入开水略烫，取出后放入冷开水中浸凉，控去水分，切成小块，放入盘中；香菜择去黄叶，洗净后切成末。

②将盐、香油、味精放入豆腐盘中拌匀，撒上香菜末，拌匀食用。



### Tips 提示

①为使口感细腻，最好选用较嫩的南豆腐；如果是北豆腐，可以煮熟晾凉后再拌食。

②香菜可以用其他青菜末代替，但为了避免草酸钙的形成，青菜切末之前可先在沸水中焯一下。

## 香椿拌豆腐

### ◆材料◆

嫩豆腐 300 克，香椿芽 120 克。

### ◆调料◆

香油 15 克，盐 3 克，味精少许。

### ◆做法◆

①将豆腐放入沸水中略烫，捞出沥净水，晾凉后切成 1 厘米见方的小丁；香椿芽洗净，放入沸水中焯至颜色变为翠绿，捞出后放入凉水中浸凉，再挤去水分，切末；香油、盐、味精放入碗中，调成调味汁。

②豆腐丁放入盘中，上面撒上香椿末，浇上调味汁拌匀即可食用。



### Tips 提示

①豆腐也可以捣碎成泥，然后浇上香油、盐、味精和香椿拌匀食用。

②香椿事先用沸水焯烫可以去掉部分苦涩味，但焯烫时间一定要短，并立即过凉水，否则香椿的颜色易变黑。

## 莴笋叶拌豆腐

### ◆材料◆

嫩豆腐 1 块，嫩莴笋叶 300 克。

### ◆调料◆

香油 10 克，盐 2 克，辣椒油 10 克，味精少许。

### ◆做法◆

①豆腐洗净放入沸水中焯透，捞出晾凉后切小块；嫩莴笋叶洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出浸入凉开水中，再捞出挤去水分切末。

②将莴笋叶末撒在豆腐块上，加香油、盐、辣椒油、味精拌匀即可。



### Tips 提示

①莴笋一般食用其茎，但莴笋叶也可成菜，而且好吃，这里提供的就是一个好方法。

②焯过的莴笋叶捞出后过凉水，可使口感更加爽脆；辣椒油的加入可丰富口感。

### ◆材料◆

嫩豆腐 300 克，西红柿、青椒各 1 个。

### ◆调料◆

香油 10 克，盐 3 克，辣椒油、鸡汤各 2 克，味精少许。

### ◆做法◆

①西红柿去蒂，洗净，放入热水中浸烫，剥去皮，对切去子，切成小块；将青椒去蒂和子，洗净，切小块，与西红柿丁一同放入盘中。

②豆腐洗净放入沸水中焯透，用干布吸干表面的水，放入钵中磨至极细，倒入大碗里，加香油、盐、辣椒油、味精、鸡汤拌匀，倒在西红柿、青椒块上拌匀即可。



### Tips 提示

①如果不喜欢生食青椒，可以将其焯熟过凉水后再用。

②如果保留西红柿子，成菜会出汤，因此去掉。