

《天天饮食》系列丛书

CCTV1 金牌栏目



倾情奉献

大师 教做家常菜



大师教做家常菜，
窍门一点就明白！

清新蔬果 美味菌藻 营养豆类 喷香畜肉 好吃禽蛋 鲜香水产

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

《天天饮食》系列丛书

CCTV1

金牌栏目



倾情奉献

大师 教做家常菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

大师教做家常菜/《天天饮食》栏目组丛书编委会主编.

-青岛: 青岛出版社, 2008.10 (《天天饮食》系列丛书)

ISBN 978-7-5436-4921-7

I.大… II.天… III.菜谱-中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第149553号



书 名 大师教做家常菜

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664

组稿编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 贺 林 杨子涵 石艳芳

图片摄影 刘志刚 刘 计

协助拍摄 大浪淘沙时尚酒店(行政总厨:高杰)

制 作  悦然生活美食文化工作室

装帧设计 悦然生活美食文化工作室

制 版 青岛艺鑫制版有限责任公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年10月第1版 2009年4月第5次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 12

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

大师教做 清新蔬果

伴水芹香	14
糟煨茭白	16
土豆片	18
剁椒粉丝蒸茄子	20
酒香黄豆佛手茄	22
蜜汁炒红薯	24
核桃仁扒白菜	26
番茄草菇西兰花	28
农家素时蔬	30
手撕白菜	32
小白菜水饺	33
椒盐玉米	34
奶油玉米汤	35
农家风味蘸酱菜	36
奶酪焗蔬菜	37
罗宋蔬菜汤	38
冰凉西瓜丁	39
糖渍菠萝	40
水果凉盘	41
豆豉炒青椒	42
辣油小菜	43

大师教做 美味菌藻

素炒鳝丝	48
家庭自制营养火锅底料	50
蘑菇羊排汤	52
鲜菇炒豌豆	53
什锦鲜菇汤	54
金针菇牛肉汤	55
蚝油黑木耳	56
双菇木耳汤	57
木耳腰片汤	58
凉拌双耳	59
柑橘银耳汤	60
白菜海带丝	61
海带炖鸭汤	62
紫菜菠菜卷	63
香菇沙锅鸡	64
绿叶口蘑汤	65





大师教做

营养豆类

八公山烧豆腐	68
香菇酱扒豆腐	70
炸豆腐丸子	72
腐皮三鲜	74
春蚕银杏	76
肉松拌豆腐	78
猪肝豆腐汤	79
五色豆腐丝	80
豆皮素菜卷	81
青椒豆腐干	82
油豆泡炒圆白菜	83
高汤百叶包	85
咸豆浆	85
豆浆海鲜汤	86
香椿炆黄豆	87



大师教做

喷香畜肉

妙制鱼香肉丝	90
芫爆里脊	92
菠萝咕嚕肉	94
冶味水煮肉	96
爆炒肝尖	98
娃娃菜烩肚片	100
家常盆菜	102
红酥手	104
农家一锅鲜	106
椒麻牛肉片	108
山楂牛尾汤	110
天冬冬瓜羊肉汤	112
红烧肉	114
蒜泥白肉	115
排骨炖干豆角	116
猪肝丸子	117
南瓜牛腩盅	118
花生牛腱汤	119
油泼羊肉	120
香辣羊蝎子	121
蔬菜粉蒸牛肉	122
豆豉牛肉	123



原味鸡球	128
熘鸡腐	130
锅贴鸡	132
双椒鸡条	134
温馨沙锅鸡	136
马兰鸡粥	138
桂花炒细粉	140
银杏炖仔鸭	142
生菜扒鸡腿	144
牙签孜然鸡心	145
菠菜拌蛋皮	146
蛋黄酿苦瓜	147
蒸什锦鸡蛋羹	148
蛋皮饺子冬瓜汤	149
啤酒焖鸭块	150
鸭血粉丝汤	151
咸蛋黄炒苦瓜	152
鱼片蒸水蛋	153
山药胡萝卜鸡翅汤	154
贵妃鸡翅	155



春笋炒鱼腩	160
雪菜大汤黄鱼	162
清汤鱼圆	164
墨鱼仔炒韭菜	166
河虾小炒	168
天麻鱼	170
糟熘鱼片	172
生爌鲑鱼	174
莼菜鲫鱼汤	176
番茄海红	178
酥焖带鱼	180
锅烧鲳鱼	182
蒜蓉蒸扇贝	184
虾仁蛋炒饭	185
番茄炒虾仁	186
七彩鳝鱼丝	187
花椒鱼片汤	188





清新蔬果厨艺窍门

- 美味营养烹制蔬菜小窍门·····44
- 蔬菜炒洗切食全攻略·····45
- 五种方法巧除蔬菜残留农药·····45
- 巧除苦瓜苦味·····46
- 制作水果餐的选料与要点·····46

美味菌藻厨艺窍门

- 如何泡发干蘑菇·····66
- 巧泡发蘑菇味道鲜·····66
- 巧洗鲜蘑菇·····66
- 巧洗香菇·····66
- 巧泡干木耳·····66
- 巧妙快速泡发干海带·····66
- 巧使海带变软·····66

营养豆类厨艺窍门

- 炒豆芽巧放醋·····88
- 巧煮豆子·····88
- 巧去豆制品的豆腥味·····88
- 巧煮豆浆·····88
- 巧煮绿豆·····88

喷香畜肉厨艺窍门

- 美味肉类烹制小窍门·····124
- 鲜肉的临时保鲜方法·····124
- 切猪肉的小窍门·····125
- 怎样炒猪肝才鲜嫩·····125
- 咸肉如何退咸·····125
- 巧去猪肉脏异味·····125
- 切牛肉的小窍门·····125
- 嫩化牛肉巧用姜·····125
- 发硬的牛肉巧处理·····125
- 炖牛肉的诀窍·····126
- 巧除羊肉的膻味·····126
- 嫩肉七法·····126



好吃禽蛋厨艺窍门

煮鸡蛋的小窍门·····	156
巧除鸡肉的腥味·····	156
巧炖老鸡烂得快·····	156
炖鸡不宜先放盐·····	156
巧拔鸭毛有诀窍·····	157
怎样去掉鸭子的腥味·····	157
巧用葱花炒鸡蛋·····	157
怎样煎蛋完整嫩滑·····	157
洗过的鸡蛋不宜存放·····	157
巧取鸡蛋清·····	157
鸡蛋破了怎么煮·····	157
巧剥鸡蛋·····	157
巧腌鸭蛋出油多·····	157
腌鸭蛋不宜太咸·····	158
怎样存放咸鸭蛋·····	158
巧切皮蛋不粘刀·····	158
如何去掉皮蛋的碱涩味·····	158
摊蛋皮的窍门·····	158
鸡蛋保鲜小窍门·····	158

鲜香水产厨艺窍门

美味海鲜如何做·····	189
如何煎鱼不粘锅·····	189
巧除鱼苦胆的苦味·····	190
怎样存放海蜇·····	190
吃螃蟹应注意什么·····	190
黄鳝宜即杀即煮食·····	190
烹调鲤鱼要抽筋·····	190
巧存活鱼·····	190
活鱼什么时候烹制最好·····	191
做鱼如何巧放姜·····	191
怎样烧鱼不易碎·····	191





大师教做家常菜，
窍门一点就明白！

- 清新蔬果
- 美味菌藻
- 营养豆类
- 喷香畜肉
- 好吃禽蛋
- 鲜香水产

《天天饮食》系列丛书

CCTV1 金牌栏目



倾情奉献

大师 教做家常菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青岛出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

大师教做家常菜/《天天饮食》栏目组丛书编委会主编.

-青岛:青岛出版社,2008.10(《天天饮食》系列丛书)

ISBN 978-7-5436-4921-7

I.大… II.天… III.菜谱-中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第149553号



书 名 大师教做家常菜

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664

组稿编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 贺 林 杨子涵 石艳芳

图片摄影 刘志刚 刘 计

协助拍摄 大浪淘沙时尚酒店(行政总厨:高杰)

制 作  悦然生活美食文化工作室

装帧设计 悦然生活美食文化工作室

制 版 青岛艺鑫制版有限责任公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年10月第1版 2009年4月第5次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

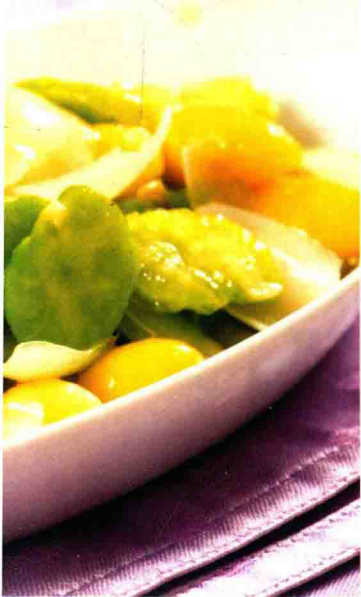
印 张 12

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



让您的家常菜 不寻常



自古道：好菜民间，好味家常。何为家常菜呢？从字义上讲，无非是指一些家庭式的、平常的、近乎自然的可口菜肴。品尝独具特色的“家常菜”实在是一个很温馨、很享受的过程。难怪如今消费者进饭店直奔可口的家常菜也成为了一种时尚。

家常菜谁不会做？但您是否常常觉得做完一道菜后品尝，味道还不错，但似乎还缺点什么？抑或是面对一堆再普通不过的蔬菜，想做出点新花样，却无从下手？怎样才能把家常菜做到特色鲜明，唯我独有？家常菜看似简单，却仍有无穷奥妙蕴含其中。所谓小搭配里也有大学问，也许只需要在平时的烹调过程中再加一个步骤，就能把“家常菜”做出新意，让您家的餐桌上多一份意想不到的美味。

从2007年10月底开始，我们《天天饮食》栏目组推出“大师菜”系列节目，让烹饪大师们贡献出他们的厨艺“绝活”，让观众朋友们轻松学会制作各种简便、健康、营养的菜品。让您做的“家常菜”取材于平常，成就于不平常，在家也能做出五星级美味。节目开播以来，持续飙升的收视率给了我们莫大的鼓舞和动力，观众朋友们提出的许多反馈意见让我们很受感动。

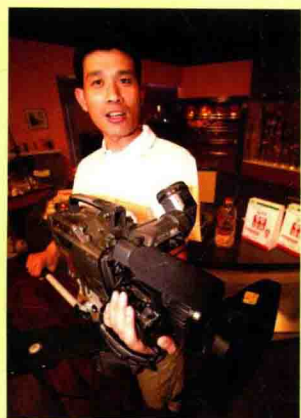
在这个硕果累累的金秋时节，我们将“大师菜”系列节目集结成书，并进行了更全面的补充，以回馈广大热心观众。有了这本《大师教做家常菜》，您就可以随时查阅参考，它能在第一时间为您奉上巧妙的美食方案。李铁刚、屈浩、焦明耀、白常继等多位各有所长的烹饪大师将把他们多年的厨艺经验和宝贵绝活用最浅显易懂的方式传授给您。集大师智慧，汇百家所长，您可以在自家的厨房，利用简单的器具，轻松制作出好吃、好看、好营养、好创意的各种家常菜，迅速变身烹饪专家。

不管您是北方人还是南方人，不管您好的是哪一“口”，您都能在书中找到适合您口味的菜谱。您只需举一反三，便能让普通的家常菜因不平常的做法而与众不同，让您在柴米油盐中乐此不疲！

我们衷心希望这本《大师教做家常菜》能帮您实现烹饪家的大梦想，让“家常菜”成为您的“私房菜”！

《天天饮食》栏目组

《天天饮食》栏目组工作人员





《天天饮食》主创人员

总制片人 冯存礼
 执行主编 张长武
 主持人 董浩
 编导 孙山 奚伟 赵煦
 烹饪顾问 李铁钢
 摄像 邸爱兵 李啸尉
 责编 刘宇
 制片 赵春玲
 统筹 孙娟
 监制 冯存礼 韩军

大师教做 清新蔬果

伴水芹香	14
糟煨茭白	16
土豆片	18
剁椒粉丝蒸茄子	20
酒香黄豆佛手茄	22
蜜汁炒红薯	24
核桃仁扒白菜	26
番茄草菇西兰花	28
农家素时蔬	30
手撕白菜	32
小白菜水饺	33
椒盐玉米	34
奶油玉米汤	35
农家风味蘸酱菜	36
奶酪焗蔬菜	37
罗宋蔬菜汤	38
冰凉西瓜丁	39
糖渍菠萝	40
水果凉盘	41
豆豉炒青椒	42
辣油小菜	43

大师教做 美味菌藻

素炒鳝丝	48
家庭自制营养火锅底料	50
蘑菇羊排汤	52
鲜菇炒豌豆	53
什锦鲜菇汤	54
金针菇牛肉汤	55
蚝油黑木耳	56
双菇木耳汤	57
木耳腰片汤	58
凉拌双耳	59
柑橘银耳汤	60
白菜海带丝	61
海带炖鸭汤	62
紫菜菠菜卷	63
香菇沙锅鸡	64
绿叶口蘑汤	65





大师教做

营养豆类

八公山烧豆腐	68
香菇酱扒豆腐	70
炸豆腐丸子	72
腐皮三鲜	74
春蚕银杏	76
肉松拌豆腐	78
猪肝豆腐汤	79
五色豆腐丝	80
豆皮素菜卷	81
青椒豆腐干	82
油豆泡炒圆白菜	83
高汤百叶包	85
咸豆浆	85
豆浆海鲜汤	86
香椿炆黄豆	87



大师教做

喷香畜肉

妙制鱼香肉丝	90
芫爆里脊	92
菠萝咕嚕肉	94
冶味水煮肉	96
爆炒肝尖	98
娃娃菜烩肚片	100
家常盆菜	102
红酥手	104
农家一锅鲜	106
椒麻牛肉片	108
山楂牛尾汤	110
天冬冬瓜羊肉汤	112
红烧肉	114
蒜泥白肉	115
排骨炖干豆角	116
猪肝丸子	117
南瓜牛腩盅	118
花生牛腱汤	119
油泼羊肉	120
香辣羊蝎子	121
蔬菜粉蒸牛肉	122
豆豉牛肉	123