

《天天饮食》系列丛书

CCTV1 金牌栏目



倾情奉献

大师



大师教做招牌菜，
窍门一点就明白！

教做招牌菜

爽口凉菜 喷香热菜 香辣下饭菜 营养主食 可口点心 周六养生菜

《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 教做招牌菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青岛出版社



大师教做招牌菜，
窍门一点就明白！

- 爽口凉菜
- 香辣下饭菜
- 可口点心
- 喷香肉菜
- 营养主食
- 周六养生菜

图书在版编目(CIP)数据

大师教做招牌菜/《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 978-7-5436-4922-4

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149554号



书 名 大师教做招牌菜

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 杨子涵 贺 林 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 2008年11月第2次印刷

开 本 16开(787毫米×1092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



揭开“招牌菜”的 神秘面纱



招牌菜，顾名思义，是指独有的、深受食客推崇，经得起时间考验，深入人心的特色菜品。现代人对菜品口味越来越讲究，很多食客选择餐馆就是冲着他们的招牌菜去的，看中的就是这“独一味”。

“招牌菜”的烹调，更需要慧心和妙手。只因烹饪大师把握了独特的制作要领，抓住了技术关键，所以做出了与众不同的菜品，让人吃完了还惦记，百吃不厌。这就叫“绝活”。

解密餐馆招牌菜，点拨做菜小奥妙。为了让“老字号”里的招牌菜不再神秘，让大师们贡献出他们的厨艺绝活，让您在家也能轻松做出流传百年的名菜、名小吃，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，集百家之长，汇大师智慧。节目开播以来，持续飙升的收视率给了我们莫大的动力，观众朋友们提出的许多反馈意见让我们倍受感动和鼓舞。

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，以回馈广大的热心观众。这本《大师教做招牌菜》便于您随时查阅参考，使您能在第一时间把令人惊喜的美食方案带进厨房，边读边动手实践。李铁钢、屈浩、焦明耀、白常继等几位各有

所长的烹饪大师用最浅显易懂的方式教您在自家的厨房利用简单器具，快速变成烹饪专家。

如何在家中烧出“老馆子味”的回锅肉呢？为什么同样的原料，大餐馆做出来的就火候到家，风味独特，口感一流？如何拥有做菜的“独门绝活”？这些问题的答案在《大师教做招牌菜》这本书中您都能找到。从各地名菜、名点到名小吃，变化无穷的菜品，让人大快朵颐，让您轻松应对“八方来客”。您只需举一反三，就能轻轻松松搞定一桌拿得出手的名菜，让您面上增辉。轻松上桌的天南地北的菜肴，不仅能让您的味觉和视觉享受一次饕餮大餐，更能使您体会到“众口易调”的成就感！

我们希望这本《大师教做招牌菜》能帮您实现烹饪家的大梦想，让大师秘制的“招牌菜”成为您家中的“家常菜”！

《天天饮食》栏目组





《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



CONTENTS



秦川凉盘	12
油泼豆豉	14
珊瑚黄瓜	16
生炆玉兰豆	18
蒜香茄子酱	20
什锦番茄	22
蛋皮菠菜包	23
七彩鸡丝	24
泡椒凤爪	25
卤味千层耳	26



猴头蘑盖菜	28
锅煽豆腐	30
八宝豆腐	32
东坡肉	34
团团圆圆	36
清炖狮子头	38
酥豆烩肉花	40
秘制京酱肉丝	42
芫爆里脊片	44
司马怀府鸡	46
鸭丝榄菜豆皮卷	48
煎酿鲮鱼	50
门墩鱼	52
西湖醋鱼	54
烤鳊鱼	56
松果珊瑚鱼	58
松蘑鲢鱼头	60
豆豉鲮鱼油麦菜	62
龙井虾仁	64
瑞献鸿财	66
葱烧海参	68
四喜丸子	70
腐乳肉	71
荸荠烧虾仁	72



香辣下饭菜

泡椒回锅肉	74
湖南小炒肉	76
毛血旺	78
野山椒炒腰花	80
蜜汁鸡肉串	82
脆辣鸡胗	84
十八辣北极虾	86
水煮肉片	88
辣子牛肉丁	89
香辣彩椒肉串	90
辣子鸡	91
大蒜烧鲇鱼	92
剁椒鱼头	93
香辣炒蟹	94



营养主食

鲜果桃花饭	96
三晋过油肉盖饭	98
金包银炒饭	100
真味炸酱面	102
香辣担担面	104
牛肉拉面	106
家常意大利面	108
四喜蒸饺	110
门钉肉饼	112
香松牛肉饼	114
茶树菇炒年糕	116
玉米发糕	118
小窝头	120
锅贴	122
荷叶夹子	124





大师教做

可口点心

花素春卷	126
家常驴打滚	128
艾窝窝	130
叶儿粑	132
自制萨其玛	134
果味油酥饼	136
绿茶芝麻薄饼	138
单片三明治	140
苹果蛋糕	142
三色芸豆糕	144
烫面炸糕	146
马拉糕	148
吉祥寿桃	150
像生南瓜	152
紫菜茶果	154
脆皮糯米卷	156
椰香糯米糍	158
梅花饼	159
干炸响铃	160

大师教做

周六养生菜

栗子炖羊蹄	162
百合炖鸡翅	164
风味煲鸭架汤	166
冬菜鸭肝汤	168
银杏雪耳炖鹌鹑蛋	170
平桥豆腐羹	172
虾干竹荪汤	174
红果芋头羹	176
醪糟养颜羹	178
长寿羹	180
长生一罐香	182
木瓜花生酪	184
薏米南瓜汤	186
醪糟雨花石汤圆	188
羊肉暖身汤	190
鸡块人参汤	191



大师 教做

爽口凉菜



CCTV1



秦川凉盘

美味点击率 ★★★★★

特点 荤素搭配，口味酸、辣、咸。调味的酸辣汁是用热油炆香后调入老陈醋制成，成菜清凉爽口。

营养分析

豆腐丝、熟五花肉的蛋白质含量丰富；豆芽含有丰富的膳食纤维，有利于减肥；肉皮冻含有可增加皮肤弹性的胶原蛋白，四者一同凉拌食用，除了带来清凉的口感，还具有美容瘦身的效果。



原料 豆芽、豆腐丝、粉条、熟五花肉、肉皮冻

调料 辣椒面、蒜蓉、青蒜末、盐、老陈醋、味精、植物油

做法

1. 豆芽择洗干净；豆腐丝切成10厘米左右的段，洗净；粉条剪成10厘米左右的段，洗净。豆芽、豆腐丝和粉条分别放入加了盐和味精的沸水中焯软，捞出，晾凉，沥干水分。熟五花肉、肉皮冻切片。
2. 取盘，放入焯好的豆芽、豆腐丝和粉条，在上面码上五花肉，盘边摆上肉皮冻。取小碗，放入辣椒面、蒜蓉、青蒜末、盐、味精。
3. 锅置火上，倒入适量植物油烧至冒青烟，离火，淋在小碗内的调料上，加老陈醋搅拌均匀，调成酸辣汁，淋在盘内的菜上，拌匀即可。

窍门一点就明白

1. 肉皮冻熬制的时间应稍长，口感才筋道。
2. 春天的时候，拿几瓣大蒜放在向阳的窗台上让其生长，长出来蒜苗后可以用来调味，味道很不错。



制作要点

1. 豆芽焯水的时间要稍长，焯好后捞出不要过凉水，直接晾凉，沥干水分。
2. 调酸辣汁时，要先将热油淋在调味料上，然后再放入老陈醋，调好的汁醋香四溢。

食话食说招牌菜

这是道陕西风味的凉拌菜，突出了酸、辣、咸的口味特点。陕西凉菜还讲究荤素搭配，这道菜也充分体现了这个特点。



出场大师

崔建伟
陕西人
高级烹饪技师

油泼豆荳

美味点击率 ★★★★★

特点 口感爽脆，咸中带麻，麻中带香。

营养分析

豆芽有清热利水的作用；含有丰富的维生素C，能保持皮肤弹性，防止皮肤衰老；还含有维生素E，可防止皮肤斑点的生成。常吃豆芽，既能减肥又能美容。



原料 豆芽

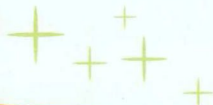
调料 花椒粒、盐、味精、植物油

做法

1. 豆芽掐去芽和根，洗净。
2. 锅置火上，倒入适量植物油，烧至八成热，放入花椒粒炸香后捞出。豆芽放入密孔的漏勺内，舀起锅中的热花椒油浇淋数次，沥油，装盘，加盐和味精调味即可。

窍门一点就明白

掐去了芽和根的豆芽叫豆薹，也叫银针或掐菜。



食话食说招牌菜

这道油泼豆薹是有名的孔府菜，孔府菜与谭家菜、随园菜在乾隆年间号称“三大官府菜”。

相传乾隆把他的女儿和硕公主下嫁到孔府后，有一次乾隆来到孔府，用膳时没有胃口。孔府里的厨子想，皇上可能是天天吃山珍海味吃腻了，就弄点清淡的吧。于是决定用豆芽给乾隆做一道菜。但这豆芽不是按平常的方法来烹制，而是将它掐去芽和根，再用热花椒油反复烧淋至断生。乾隆吃后很是喜欢，于是这道“油泼豆薹”就流传下来了。

制作要点

1. 豆芽宜选择茎部比较粗壮的。
2. 用烧热的花椒油将豆芽淋至断生即可。



出场大师

白常继
北京人
高级烹饪技师

珊瑚黄瓜

美味点击率 ★★★★★

特点 菜色艳丽，形似珊瑚。黄瓜切成蓑衣状，更容易入味，
口感爽脆，味道酸甜。

营养分析

黄瓜清热止渴，
利水消肿，可辅助治疗
咽喉肿痛；鲜黄瓜中还含有一
种能抑制糖类转化为脂肪
的特殊物质，对减肥瘦身颇
为有益。

