

高 gaoshou
手



十年典藏 CCTV 金牌栏目

宴客菜



《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

高手 gaoshou



十年典藏

CCTV 10 金牌栏目

宴客菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

经典菜品汇聚
名厨现场献技
营养、健康又美味！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高手宴客菜/《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编.-青岛:青岛出版社,2010.5
(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6212-4

I.高 II.天 III.菜谱-中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036670号

- 书 名 高手宴客菜 (特惠版)
- 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 青岛市海尔路182号 (266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
- 策划编辑 张化新 周鸿媛
- 责任编辑 贺 林
- 特约编辑 宋来鹏
- 文字统筹  悦然生活美食文化工作室
- 摄 影 高玉德
- 封面装帧 李 静
- 内文设计 水长流文化发展有限公司
- 制 版 青岛艺鑫制版有限公司
- 印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
- 出版日期 2012年3月第3版 2012年3月第3次印刷
- 开 本 16开 (640毫米×960毫米)
- 印 张 10
- 书 号 ISBN 978-7-5436-6212-4
- 定 价 15.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-68068629

建议陈列类别:生活类、美食类

十年



十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断摸索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。





近年来,《天天饮食》在完成“教”的同时,还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》;2008年制作《我为奥运献美食》;2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺,把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快,因为对于《天天饮食》来说,就是每天一道菜,天天饮食,天天如此。

十年的时间过得很慢,3650天,3000多道菜,那得是多少个不眠之夜,多少次争执与携手,多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运!

十年里我们做了很少,菜蛋肉奶,煎炒烹炸,酸甜苦辣咸,做来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多,每一套材料的组合,每一次味道的创新,每一回视角的突破,我们都在用自己的执著,倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家,做菜可以是一种享受,是一味忙碌生活的调味品;我们用十年的时间倡导观众,要吃得美味,吃得营养,吃得健康。

十年来,我们和观众一起走过,一同成长。让我们继续,用一个又一个十年,把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯有礼

CONTENTS

1

3条

YANKE MIJI >>>

轻松宴客有诀窍	10
如何准备宴客菜	11
宴客菜单推荐	16

宴客秘笈

2

22道

ZHENZHUO ZHUCAI >>>

<畜肉类>

喜报三元	18
吉列菠萝猪扒	20
啤酒熏肉卷	22
南瓜盅蒸肉	24
无锡肉排	26
木耳金针焖兔肉	28

<禽肉类>

菜胆芙蓉鸡	30
粉蒸鸡	32
春柳香液热窝鸡	34
柠香酥鸡翅	36
烤鸡翅	37
蚝皇凤爪	38

<水产类>

节庆绿芽岩江鱼	40
---------	----

翠包赛螃蟹	42
花开富贵	43
合家团圆	44
蚕茧葡萄虾	46
鲜虾蘑菇塔	48
翡翠虾仁	49
海胆全家福	50
凉拌活海参	52
干锅乌鱼仔	52

注：有●标志的菜品在本书附赠光盘里有详细的制作过程演示。

镇桌主菜



<<< TIANXIANG FUCAI

3

18道

添香辅菜

<蔬菜类>

- 迎春花开 54
- 金瓜木耳白菜卷 56
- 美味白菜包 58
- 木鱼渡僧 59
- 松仁玉米仙人掌 60
- 奶油烤菠萝什锦 61
- 冬瓜排 62
- <菌豆类>
- 酒炖白灵菇 63
- 合和鸿禧四宝蔬 64

滑溜三鲜 66

● 碧螺春水烧豆腐 68

八公山豆腐 69

<禽畜类>

● 蛋皮肉卷 70

● 腊肉酿豆腐 71

<水产类>

● 风生水起 72

黄瓜拌蜆丝 73

麻香海蜆 74

老醋蜆头 74

<<< KAIWEI TANGGENG

4

13道

开胃汤羹

<素汤>

- 相思莲子糊 76
- 金银蛋浸番杏 77

<肉汤>

- 玉月汤 78
- 黄豆肉丝汤 80
- 奶油番茄培根蘑菇汤 82
- 鸡蓉凤尾玉米羹 83

● 阳朔田螺鸡 84

<水产汤>

● 鱼米羹 86

醋烧鳊鱼羹 88

● 华宴发财羹 89

● 芙蓉三鲜冬蓉羹 90

虾仁鱼片羹 92

虾仁韭菜豆腐汤 92

<<< HUAYANG ZHUSHI

5

12道

花样主食

<面条类>

- 意大利通心粉 94

<炒饭类>

- 意式烩饭 96
- 吉祥富贵饭 98

<花卷类>

● 豆沙吐司卷 100

● 咖喱牛肉蛋饼卷 102

<油饼类>

● 培根松仁土豆饼 103

● 酱肉葫瓜饼 104

● 香煎山药饼 106

银鱼缠丝饼	108	奶黄牛角面包	110
<西点类>		奶酥粒面包	110
芝士烤面片	109		

KEKOU XIAOCHI >>>

<小菜类>

蜜汁糯米南瓜	112
八宝蜜汁番茄	114
怪味花生米	115
盐酥花生米	116
花生酥泥	118
卤水花生仁	119
琥珀核桃仁	120
欢乐拔丝薯	122
拔丝马蹄	123

<甜品类>

绿豆冰沙	124
果仁苹果杯	126
嚙嚙喳喳	128
拔丝奶皮子	130

鸡粒脆奶	132
奶油番茄汤	133

<糕点类>

水果仙人掌锅巴	134
香煎芋丝糕	136
芸豆凉糕	138
百花香蕉卷	140
法式奄列蛋卷	141
提拉米苏	142
芝士盘	143
芝士土豆盒	144
马西莫家的鸡蛋派	146
苹果酥派	148
德式苹果派	148

SHUANGKOU YINPIN >>>

绿豆饮	150	番茄苹果汁	154
清凉草莓汁	152	提子苹果汁	155
草莓番茄汁	154	香橙木瓜汁	155

高 gaoshou
手



十年典藏 CCTV 金牌栏目

宴客菜



《天天饮食》栏目丛书编委会 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

本套丛书内容丰富而全面，除提供菜品的原料、调料、步骤图，并为您细细分析每道菜的特点、营养功效、操作要点，还提供与菜品相关的链接。部分菜品提供一至数个扩展的菜品，帮助您举一反三，迅速提升厨艺。



高手 gaoshou

十年典藏 CCTV 金牌栏目

宴客菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

经典菜品汇聚
名厨现场献技
营养、健康又美味！

十年



十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断摸索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。





近年来,《天天饮食》在完成“教”的同时,还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》;2008年制作《我为奥运献美食》;2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺,把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快,因为对于《天天饮食》来说,就是每天一道菜,天天饮食,天天如此。

十年的时间过得很慢,3650天,3000多道菜,那得是多少个不眠之夜,多少次争执与携手,多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运!

十年里我们做了很少,菜蛋肉奶,煎炒烹炸,酸甜苦辣咸,做来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多,每一套材料的组合,每一次味道的创新,每一回视角的突破,我们都在用自己的执著,倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家,做菜可以是一种享受,是一味忙碌生活的调味品;我们用十年的时间倡导观众,要吃得美味,吃得营养,吃得健康。

十年来,我们和观众一起走过,一同成长。让我们继续,用一个又一个十年,把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯存礼

CONTENTS

1

3条

YANKE MIJI >>>

轻松宴客有诀窍	10
如何准备宴客菜	11
宴客菜单推荐	16

宴客秘笈

2

22道

ZHENZHUO ZHUCAI >>>

<畜肉类>

喜报三元	18
吉列菠萝猪扒	20
啤酒熏肉卷	22
南瓜盅蒸肉	24
无锡肉排	26
木耳金针焖兔肉	28

<禽肉类>

菜胆芙蓉鸡	30
粉蒸鸡	32
春柳香液热窝鸡	34
柠香酥鸡翅	36
烤鸡翅	37
蚝皇凤爪	38

<水产类>

节庆绿芽岩江鱼	40
---------	----

翠包赛螃蟹	42
花开富贵	43
合家团圆	44
蚕茧葡萄虾	46
鲜虾蘑菇塔	48
翡翠虾仁	49
海胆全家福	50
凉拌活海参	52
干锅乌鱼仔	52

镇桌主菜



<<< TIANXIANG FUCAI

3

18道

添香辅菜

<蔬菜类>

- 迎春花开 54
- 金瓜木耳白菜卷 56
- 美味白菜包 58
- 木鱼渡僧 59
- 松仁玉米仙人掌 60
- 奶油烤菠萝什锦 61
- 冬瓜排 62
- <菌豆类>
- 酒炖白灵菇 63
- 合和鸿禧四宝蔬 64

滑溜三鲜 66

● 碧螺春水烧豆腐 68

八公山豆腐 69

<禽畜类>

● 蛋皮肉卷 70

● 腊肉酿豆腐 71

<水产类>

● 风生水起 72

黄瓜拌蜆丝 73

麻香海蜆 74

老醋蜆头 74

<<< KAIWEI TANGGENG

4

13道

开胃汤羹

<素汤>

- 相思莲子糊 76
- 金银蛋浸番杏 77

<肉汤>

- 玉月汤 78
- 黄豆肉丝汤 80
- 奶油番茄培根蘑菇汤 82
- 鸡蓉凤尾玉米羹 83

● 阳朔田螺鸡 84

<水产汤>

● 鱼米羹 86

醋烧鳊鱼羹 88

● 华宴发财羹 89

● 芙蓉三鲜冬蓉羹 90

虾仁鱼片羹 92

虾仁韭菜豆腐汤 92

<<< HUAYANG ZHUSHI

5

12道

花样主食

<面条类>

● 意大利通心粉 94

<炒饭类>

● 意式烩饭 96

● 吉祥富贵饭 98

<花卷类>

● 豆沙吐司卷 100

● 咖喱牛肉蛋饼卷 102

<油饼类>

● 培根松仁土豆饼 103

● 酱肉葫瓜饼 104

● 香煎山药饼 106

- | | | | |
|---------|-----|--------|-----|
| ● 银鱼缠丝饼 | 108 | 奶黄牛角面包 | 110 |
| <西点类> | | 奶酥粒面包 | 110 |
| ● 芝士烤面片 | 109 | | |

KEKOU XIAOCHI >>>

<小菜类>

- | | |
|----------|-----|
| ● 蜜汁糯米南瓜 | 112 |
| ● 八宝蜜汁番茄 | 114 |
| ● 怪味花生米 | 115 |
| 盐酥花生米 | 116 |
| ● 花生酥泥 | 118 |
| 卤水花生仁 | 119 |
| 琥珀核桃仁 | 120 |
| 欢乐拔丝薯 | 122 |
| ● 拔丝马蹄 | 123 |

<甜品类>

- | | |
|---------|-----|
| ● 绿豆冰沙 | 124 |
| 果仁苹果杯 | 126 |
| ● 噹噹喳喳 | 128 |
| ● 拔丝奶皮子 | 130 |

- | | |
|--------|-----|
| ● 鸡粒脆奶 | 132 |
| 奶油番茄汤 | 133 |

<糕点类>

- | | |
|------------|-----|
| ● 水果仙人掌锅巴 | 134 |
| 香煎芋丝糕 | 136 |
| ● 芸豆凉糕 | 138 |
| ● 百花香蕉卷 | 140 |
| 法式奄列蛋卷 | 141 |
| ● 提拉米苏 | 142 |
| 芝士盘 | 143 |
| ● 芝士土豆盒 | 144 |
| ● 马西莫家的鸡蛋派 | 146 |
| 苹果酥派 | 148 |
| 德式苹果派 | 148 |

SHUANGKOU YINPIN >>>

- | | | | |
|---------|-----|-------|-----|
| ● 绿豆饮 | 150 | 番茄苹果汁 | 154 |
| ● 清凉草莓汁 | 152 | 提子苹果汁 | 155 |
| 草莓番茄汁 | 154 | 香橙木瓜汁 | 155 |

1 >>>

宴客秘笈

YanKeCai

