

CCTV1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

拿手 家|常|菜

蔬菜●肉蛋●水产●主食●汤羹 教您手到擒来

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青島

QINGDAO PUBLISHING

图书在版编目 (CIP) 数据

拿手家常菜 / 《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编. —青岛: 青岛出版社, 2010.4
(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6214-8

I. 拿… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036565号

书 名 拿手家常菜 (普及版)

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 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

特约编辑 王 宁

文字统筹  悦然生活美食文化工作室

摄 影 高玉德

封面装帧 本色国际传媒

内文设计 水长流文化发展有限公司

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010年6月第2版 2010年6月第2次印刷

开 本 16开 (640毫米×960毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-6214-8

定 价 19.80元 (赠超大容量DVD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

CCTV-1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

拿手 家常 菜

蔬菜 ● 肉蛋 ● 水产 ● 主食 ● 汤羹 教您手到擒来

经典菜品汇聚 名厨现场献技 /

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青島

QINGDAO PUBLISHING



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

CCTV1 金牌栏目
天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

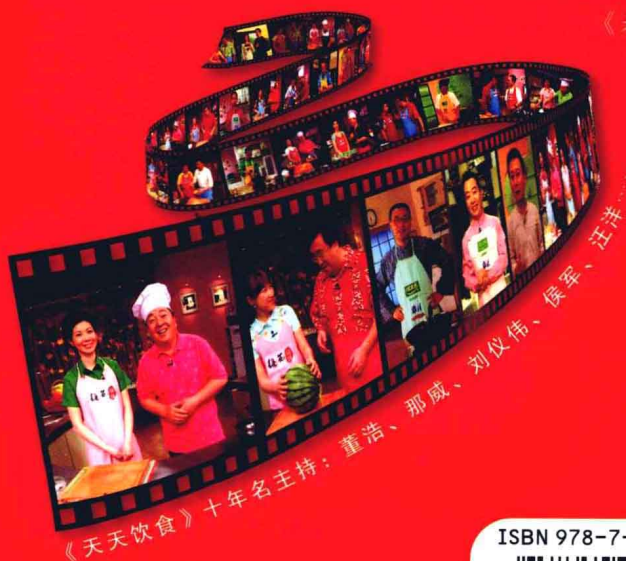
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索
于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目

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

——中央电视台社教节目中心副主任

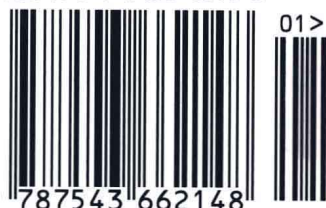
《天天饮食》栏目总监制

冯增礼



《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、汪海

ISBN 978-7-5436-6214-8



01>

ISBN 978-7-5436-6214-8

普及版

定价：19.80元

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

拿手 家常菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

(普及版)

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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探索，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

冯明珠





CONTENTS

1

4条

烹制技巧

PENGZHI JIQIAO >>>

常见食材的洗切妙招	10
常见食材的保鲜方法	12
这样烹调，食物更营养美味	14
巧用常见调味品	16



2

22道

爽口蔬菜

SHUANGKOU SHUCAI

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。

● 醋熘脆白菜	18	● 蒸什锦	30
核桃仁扒白菜	19	农家素时蔬	32
鸡丝白菜	19	玉米粒炒菜花	33
● 炆拌琥珀笋	20	芦荟玉米粒	33
● 凉拌莴笋丝	22	● 芒果烧茄子	34
● 爽口芥蓝	24	腰果爆茄丁	36
● 珊瑚萝卜	26	● 兰花烧双菇	38
青蒜萝卜丝	27	● 椰汁素烩	39
回锅胡萝卜	27	● 素炒鱼香肉丝	40
● 栗子烩娃娃菜	28	鲜菇炒豌豆	42
● 灰树花炒丝瓜	29	鲍汁杏鲍菇	42

3

16道

美味肉菜

- 家常叉烧肉 44
- 家常炸丸子 46
- 金玉红烧肉 48
- 蒜香盐煎肉 50
- 酒香肉骨头 51
- 秘制肘子 52
- 韩式牛肉串 54
- 口蘑蒸羊肉 56
- 配餐：双米芝麻粥 57
- 祥和羊肉煲 58
- 五彩鸡肉串 60
- 酸甜棒棒鸡 61

<<< MEIWEI ROUCAI

- 酸沙凤爪 62
- 粽香黄米鸡 63
- 烟熏酱鸡脖 64
- 韭香鸭血 64



- 鲜柠巧妇鱼 66
- 秘制鲈鱼 68
- 酱烧鲳鱼 70
- 咖喱鱼头 72
- 椒麻鱼腰 73
- 酥鲫鱼 74

<<< XIANXIANG SHUICHAN

- 家常炖带鱼 76
- 家常啤酒鱼 78
- 芝麻海苔酥黄鱼 80
- 鲜花生烧黄鱼 82
- 鲑鱼炖茄子 83
- 粉蒸鲑鱼 83
- 草莓酸沙虾球 84
- 枸杞芝麻虾 86
- 蒜薹炒河虾 87
- 梅子酱烧蟹 88
- 黑胡椒蟹 90
- 烤奶油蟹 92
- 米酒蒸螃蟹 92

4

19道

鲜香水产



5

14道

好吃蛋类

HAOCHI DANLEI >>>

- | | | | |
|----------|-----|-----------|-----|
| ● 冷蒸蛋 | 94 | ● 鱼丸鸡蛋羹 | 104 |
| ● 姜醋菠菜蛋脯 | 96 | 西红柿炒鸡蛋 | 105 |
| 当归蛋 | 98 | ● 嫩姜洋葱拌松花 | 106 |
| ● 蛤蜊蒸蛋 | 99 | ● 杭椒松花 | 108 |
| ● 金光灿烂 | 100 | ● 醋熘琥珀蛋 | 110 |
| ● 虎皮蛋 | 102 | 川百合鸽蛋汤 | 112 |
| ● 水煎鸡蛋 | 103 | 冬瓜鸽蛋汤 | 112 |

6

16道

营养主食

YINGYANG ZHUSHI >>>

- | | | | |
|-----------|-----|----------|-----|
| ● 红酒洋葱牛肉饭 | 114 | ● 豆浆凉面 | 124 |
| ● 泡菜素炒饭 | 115 | ● 自制四川凉面 | 126 |
| ● 时蔬米饼 | 116 | ● 蒜虾干烧面 | 128 |
| ● 麻酱鸡柳米汉堡 | 118 | ● 金玉饺子 | 129 |
| ● 鸡肉菠菜粥 | 120 | ● 杂粮菜盒子 | 130 |
| 配餐：葱油豆腐丝 | 121 | ● 麻什 | 132 |
| ● 口蘑鳝鱼面 | 122 | 四喜饺 | 134 |
| 番茄虾仁面 | 123 | 虾仁蒸饺 | 134 |

7

15道

滋补汤羹

ZIBU TANGGENG >>>

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| ● 南瓜露 | 136 | ● 棒骨莲藕汤 | 144 |
| ● 苦瓜腐皮汤 | 137 | ● 家常牛肉酱汤 | 146 |
| ● 排毒菌菇煲 | 138 | ● 水煮什菌羊肉 | 148 |
| 双菇木耳汤 | 140 | ● 土鸡红枣桂圆汤 | 150 |
| 平菇豆腐汤 | 141 | ● 百合草鸡汤 | 152 |
| 骨菇汤 | 141 | ● 金菇海鲜酱汤 | 154 |
| ● 青柠木瓜煲排骨 | 142 | ● 奶油鳕鱼汤 | 155 |
| ● 杏仁盖菜煲排骨 | 143 | | |

1 >>>

烹制技巧

JiaChangCai



常见食材的洗切妙招

✿ 生菜最好用手撕

生菜最好不要用刀切，因为用刀切会切断生菜的细胞膜，切口容易变成褐色，口感变差，还会使细胞中所含的各种维生素流失。因此，生菜最好用手撕成需要的大小。

✿ 将黄瓜洗得干净彻底

黄瓜的表面有许多小棱和毛刺，凹凸不平，容易隐藏大量细菌和污物，用水冲洗是不能彻底洗净的。正确的做法是用加少许盐的清水浸泡，并用毛刷刷洗，最后用水冲洗干净。

✿ 切洋葱不流泪

洋葱先用清水洗净，剥去外面的老皮，切去头、尾，放入冰箱中冷藏5~10分钟，取出一切两半，放在冷水中浸泡10分钟后再切，就不会辣眼睛了。

✿ 洗、切芋头时巧防手痒

- ① 洗、切芋头时戴上手套，就不会手痒。
- ② 先将芋头放在炉火上烤一下再洗、切，手就不会痒了。
- ③ 取1匙白糖放在手心抹开，揉搓手掌、手背，可减轻手痒的感觉。

✿ 泡发并洗净木耳

木耳先用温水泡开，再放入淘米水中，用手在盆中顺一个方向旋转，转净泥沙就可以了。



✿ 清洗鲜菇

清洗蘑菇时千万别用水浸泡，可以先用湿布擦，再用干布或洁净的纸逐个拍干。经过这样的处理，蘑菇在炒的时候就不会出很多水，味道也很鲜美。

新鲜蘑菇如果一次吃不完，可以放入纸袋内，存放到冰箱里冷藏保存一段时间。

巧切熟蛋不易碎

鸡蛋煮熟后，放入冰箱中冷冻3~5分钟，然后再拿出来，切起来就比较容易，而且不易切碎。

用线巧切松花蛋

切松花蛋应该用细线，而不是刀。取一根细线，一端用牙咬紧，另一端用左手拉紧，右手拿着剥掉壳的松花蛋在线上切分。这样切出来的松花蛋非常美观、整齐。

教您切猪肉片

切猪肉片时，要先横着纹路切成厚片，再用刀背拍打成大片，这样可以将肌肉纤维拍碎，使质地变松软、肉面变粗糙，方便挂糊上浆，制作时不会卷，而且食后易于消化。

切猪肝要把握好时间

猪肝不宜早切，因为猪肝鲜嫩，切后放置时间长了，肝汁会流出来，降低营养价值，表面还会出现凝结的颗粒。故猪肝宜下锅前再切，切好后立即加调料和淀粉搅拌浆好，及时下锅。

抖刀法切肉冻

切肉冻时宜采用“抖刀法”，即在切割原料时，刀身左右或上下均匀地轻轻抖动，这样切出来的肉冻表面会呈现出波浪状，不仅美观，而且容易挂汁、入味。

巧切薄羊肉片

羊肉买回后洗净，放入冰箱中冷冻（时间不要过长，冻得不要过实），取出后很容易就能切成薄片了。如果经常吃羊肉片，可以买一个小型的刨子，用来刨冷冻后的羊肉，速度很快，还能片得很薄。

巧手切鱼丝

鱼肉的水分很多，肉质细嫩，且呈束状，肌肉短而拉力小。所以，切鱼丝以5厘米长、1厘米粗为宜，可以避免烹调时碎断而乱成一团。

常见食材的保鲜方法

❀ 蔬菜保鲜

夏天，叶菜类蔬菜很容易变质、腐烂，保存时先把腐烂部分摘除，然后放入塑料袋中，扎紧袋口，或放入容器中后用保鲜膜密封，再放于阴凉干燥处。用这种方法保存黄瓜、柿子椒、莴笋、小青椒、青菜及未成熟的番茄，效果很不错，一般可以保存10~15天。



❀ 鲜藕保鲜

如果保存不当，藕的表皮很容易变成铁锈色。保存鲜藕时先将其洗净，再将根朝下放入水缸或木桶内，用清水淹没，隔5~6天换一次水。用这种方法，鲜藕在冬天能保存2个月，即使在夏季，只要勤换水，也能保存半个月。

❀ 土豆保鲜

将新鲜土豆放入干净纸箱中，再放入几个绿苹果。绿苹果能散发出乙烯气体，使土豆在贮藏期间保持新鲜。

❀ 韭菜、韭黄保鲜

① 冷水浸法：用细绳将韭菜或韭黄捆好，根朝下放入冷水盆中，这样可以保存3~5天。

② 菜叶包法：将韭菜或韭黄整理好，用大白菜叶包好，放在阴凉处，也能保存3~5天。



❀ 豆角保鲜

将新鲜豆角洗净，撕去筋，放入浓度为6%的小苏打水中煮5~6分钟，捞出立即放入浓度为3%的凉小苏打水中漂洗，捞出晾凉，食用时用温水泡开，豆角依然新鲜。

🌸 鲜菇保鲜

将鲜菇放入盐水中浸泡10分钟，捞出沥干，放入塑料袋中。在10~25℃的环境中放置4~6小时，鲜菇外表会变得色泽鲜亮，能保鲜3~5天。

🌸 鲜笋保鲜

竹笋越新鲜就越嫩，吃起来口感也越好。竹笋买回来后可以在切面上涂抹一层食盐，放入冰箱冷藏室中，能保持新鲜，吃起来口感不变。

🌸 鸡蛋保鲜

- ① 将鸡蛋用油光纸或保鲜膜包起来，放入冰箱中冷藏。
- ② 将鸡蛋存放在黄豆、赤豆等杂粮中，可保存较长时间。
- ③ 将鸡蛋用湿布擦一遍，大头朝上竖着放入冰箱，保存时间更长。

🌸 肉类保鲜

- ① 用浸过醋的干净湿布将鲜肉包起来，可以保鲜24小时。
- ② 将芥末放在小碟中，放入鲜肉粘匀，可以存放4~5天。
- ③ 将鲜肉切块，放入冰箱冷冻室中冷冻保存。



🌸 鱼类保鲜

- ① 活存法。在活鱼嘴里滴几滴白酒，鱼盆放在阴暗处，盖上透气的锅盖或一层湿布，鱼能多活3~4天。
- ② 冷藏法。鱼除去内脏，处理干净，放入冰箱内，以-5~-3℃为宜，可在20天内保持鱼的鲜味。
- ③ 煎、炸法。将鱼及时除去内脏，洗净沥干，经热油煎或炸至金黄色半成品，置凉爽通风处，夏季能存放2~3天，秋季可存放5~10天。
- ④ 风干法。鱼体内的水分越少，微生物滋生就越困难。将鱼去内脏，洗净，放在竹篮中（或用绳穿在一起），挂在阴凉通风处吹干，可存放较长时间。
- ⑤ 盐腌法。将鱼除净内脏，用盐擦遍鱼身，挂在阴凉通风处，腌得越透存放时间越长。

这样烹调，食物更营养美味

不同的食材有不同的特点，适宜的烹调方法也不一样。合理烹调就是要通过适宜的方法，将食材的营养和美味释放出来。

炒四季豆怎样保持清脆的口感？

要想让四季豆保持清脆的口感，可在炒制前放入加盐的沸水中焯片刻，再放入冰水中，10分钟后捞出，沥干或用纸巾吸干水分。炒的时候必须大火快炒，绝对不要加盖焖烧。

怎样吃莴笋更科学？

莴笋营养丰富，吃法也很多，但生吃莴笋最有助于保存其所含大量的维生素。可加入多种调料拌食，爽脆适口。

有人习惯先将莴笋叶子剥去然后再烹饪，其实莴笋叶子中含有大量维生素，高于莴笋茎5~6倍。莴笋叶可以洗净后切丝，用芝麻酱或甜面酱凉拌着吃，也可以烧汤。

怎样去除豆芽自身的豆腥味？

豆芽容易出水，也经不起长时间加热。烹调时加点醋，既可以使豆芽断生，又不会出水软化，还可提高豆芽的脆度，去掉豆腥味。

怎样炒出脆爽的土豆丝？

① 土豆丝要切得粗细均匀，不要有连刀。

② 把土豆丝放入清水中洗两遍，将表面的淀粉质洗净，然后控干水分。

③ 起油锅烧热后炝锅，放入土豆丝翻炒几下，立即烹入适量醋翻炒，就可以炒出脆爽的土豆丝。

怎样烹饪能使白菜保持鲜香？

① 使用搪瓷器皿煮制，并在白菜汤中加少许醋，猛火加热，可以保持白菜的鲜嫩。

② 在白菜汤中加点儿黑面包屑，能去掉白菜的苦涩。

③ 酸白菜如果稍有苦味，可先煮两三分钟，控水后再用于烹制。

怎样炒香椿味更香？

香椿炒制前先用开水烫一下，会使颜色转绿，香味浓郁。如果不这样处理，做出来的菜会毫无香味。

怎样炒山药不黏稠？

切山药时动作要快，迅速将已切好的山药放入冷水中，避免被氧化，全部切好后放入开水中焯一下，再放入冷水中淘洗，沥干，然后再炒制，山药就会很脆爽而不黏稠了。

怎样炒回锅肉口感不会太油腻？

回锅肉是用煮过的五花肉进行烹制的，煮肉是炒回锅肉的一个关键，不能煮得太熟，否则肉不好炒而且油腻。此外，炒肉时应用中火慢炒，尽量将肉里的油逼出来，待肉变干时倒入豆瓣酱炒制，可以减轻肉的油腻感。

怎样炒出美味腊肉？

腊肉蒸一下，切薄片，放在花生油中腌制3分钟后搅拌几下，再放入大蒜、酱油、味精搅匀，即可用于炒制。

怎样烧猪蹄更营养？

烧制猪蹄时加入适量醋，能促使胶质分解出钙和磷，并使蛋白质易于被人体吸收。

怎样炒制美味腰花？

烹制腰花前不要去掉外皮，待烹调时再撕掉，除去腥臊部分，切好，加适量白糖，用水浸泡10分钟至腰花变白、涨大，沥干水分，用大火快炒出锅即可。

怎样炒出爽口猪肚？

猪肚有多层组织结构，各层之间的物质主要是黏液。用小苏打水或碱水腌制后，层间的黏液会被溶解，各层之间出现分离。这样处理过后再炒，肉质会变得爽口。

怎样煮老牛肉？

老牛肉肉质粗而老，难以煮烂。不妨用以下方法处理：

① 提前一晚将芥末撒在牛肉切面上，抹匀，烹制之前洗掉，烹制时牛肉熟得快，并且制熟后肉质很鲜嫩。

② 用纱布包点儿茶叶，放入锅中与老牛肉一起炖煮，不仅熟得快，而且味道清香。

③ 煮牛肉时加点料酒或醋，能使其更易软烂。

④ 煮牛肉时放几片山楂或白萝卜，能去除异味，并且熟得快。

怎样做鱼更入味？

① 个头大的鱼在鱼身上打花刀，刀纹应深浅适宜，还可挂一些调味酱（如柱侯酱、剁椒酱等）。

② 做鱼前，在鱼体表面和鱼腹内均匀涂些盐，腌渍30分钟。

③ 可先将鱼煎一下，使鱼体减少水分，有助于多吸收料汁。

④ 烹制的时候最好小火慢烧，待汁浓时再出锅。