

# 天天饮食

## 蔬菜篇

《天天饮食》丛书编委会 编



《天天饮食》丛书  
中央电视台节目用书



中国轻工业出版社

2.182

华北水利水电学院图书馆



209377976

TS972.182

T594

中央电视台节目用书

# 天天饮食

## 蔬菜篇

《天天饮食》丛书编委会 编



 中国轻工业出版社

937737

## 图书在版编目(CIP)数据

天天饮食·蔬菜篇/《天天饮食》丛书编委会编.  
北京:中国轻工业出版社,2003.1  
(天天饮食丛书)  
ISBN 7-5019-3860-1

I.天... II.天... III.蔬菜—菜谱  
IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第092848号

责任编辑:国 帅      责任终审:劳国强      封面设计:赵小云  
版式设计:王 欣      责任校对:郎静瀛      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)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

发行电话:010—65121390

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:4

字 数:109千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3860-1/TS·2295

定 价:25.00

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010—65241695 传真:010—85111730

## 《天天饮食》丛书编委会

编委会主任：冯存礼 金 岩

编委会副主任：程仁沛 曹广全 侯 昊

编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛 曹广全

侯 昊 韩 军 何云海 李 强

江 波 赵春玲 王 芳

编辑部主任：何云海 江 波

编辑部副主任：赵春玲 王 芳

### 《天天饮食》节目播出时间：

|        |       |       |
|--------|-------|-------|
| CCTV-1 | 周一至周五 | 11:10 |
| CCTV-2 | 周一至周五 | 16:55 |

菜品制作：陈贻均

摄影：刘志刚（浩瀚世视摄影有限公司）

场地提供：北京东北虎鑫菜馆

鸣谢：对北京东北虎鑫菜馆李生先生的鼎力相助及所有为本书的出版付出辛勤劳动的人士表示衷心感谢！



# 目 录



|              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 蛋酥土豆片·····   | 1  | 炒不烂子·····    | 29 |
| 炅黄豆芽·····    | 2  | 沙拉球·····     | 30 |
| 芦笋炒百合·····   | 3  | 熏干炒蒜苗·····   | 31 |
| 萝卜青豆炒鸡蛋····· | 4  | 凉拌金针菇·····   | 32 |
| 南乳炒嫩藕·····   | 5  | 开洋炖菜心·····   | 33 |
| 乳香四季豆·····   | 6  | 凉拌五丝·····    | 34 |
| 春蚕拌百合·····   | 7  | 红烧藕丸·····    | 35 |
| 豆豉苦瓜·····    | 8  | 罗汉全席·····    | 36 |
| 素烧冬冬·····    | 9  | 蒜蓉西兰花·····   | 37 |
| 奶油芦笋汤·····   | 10 | 怪味茄子·····    | 38 |
| 什锦招菜·····    | 11 | 竹荪丝瓜汤·····   | 39 |
| 桂花土豆丁·····   | 12 | 炒芝麻水芥丝·····  | 40 |
| 炒豌豆尖·····    | 13 | 爆腌萝卜皮·····   | 41 |
| 松仁香菇·····    | 14 | 酥糊四季豆·····   | 42 |
| 蛋黄豆腐·····    | 15 | 蒜蓉鸡毛菜·····   | 43 |
| 软炸蒜薹·····    | 16 | 酒醉银芽·····    | 44 |
| 蒜蓉麻酱拌菠菜····· | 17 | 素双脆·····     | 45 |
| 芥末粉丝菠菜·····  | 18 | 荔枝爆丝瓜·····   | 46 |
| 洋芋搓搓·····    | 19 | 酿白兰瓜·····    | 47 |
| 独咸茄·····     | 20 | 熘蟹腿·····     | 48 |
| 榨菜拌豆油皮·····  | 21 | 白玉翠衣·····    | 49 |
| 干煸苦瓜·····    | 22 | 酥皮香椿·····    | 50 |
| 姜汁扁豆·····    | 23 | 五彩玉米·····    | 51 |
| 葱油土豆丝·····   | 24 | 糖醋藕丝·····    | 52 |
| 家常芋头·····    | 25 | 牛蒡汤·····     | 53 |
| 茄子炖土豆·····   | 26 | 松仁玉米仙人掌····· | 54 |
| 香辣菜心·····    | 27 | 面筋丝瓜·····    | 55 |
| 松花蒸蛋·····    | 28 | 西芹百合·····    | 56 |

|              |    |              |     |
|--------------|----|--------------|-----|
| 蜜汁八宝西红柿····· | 57 | 胡萝卜烩木耳·····  | 89  |
| 拔丝马蹄·····    | 58 | 老油条炒丝瓜·····  | 90  |
| 什锦豌豆·····    | 59 | 酸果·····      | 91  |
| 柴把长根菌·····   | 60 | 白果炒百合·····   | 92  |
| 百合烧菜心·····   | 61 | 酥脆冬瓜·····    | 93  |
| 红果大白菜·····   | 62 | 五色凉菜·····    | 94  |
| 锅塌丝瓜·····    | 63 | 爆炒圆白菜·····   | 95  |
| 素烩五圆·····    | 64 | 虎皮尖椒·····    | 96  |
| 怪味苦瓜·····    | 65 | 奶油扒白菜·····   | 97  |
| 松仁玉米·····    | 66 | 芝麻蒜苗·····    | 98  |
| 茄子拌蒜·····    | 67 | 韭菜鸡蛋饼·····   | 99  |
| 肉桂粉丝·····    | 68 | 崂山水腌萝卜条····· | 100 |
| 素蟹黄·····     | 69 | 时蔬小豆腐·····   | 101 |
| 奶油番茄·····    | 70 | 游动仙人掌·····   | 102 |
| 清炒鸡蛋蒿·····   | 71 | 雪梨仙人掌·····   | 103 |
| 凉拌海带·····    | 72 | 玛瑙银杏·····    | 104 |
| 响萝卜丝·····    | 73 | 红白瓜条·····    | 105 |
| 油辣菜花·····    | 74 | 蒜泥蚕豆·····    | 106 |
| 海米白菜墩·····   | 75 | 花生酥泥·····    | 107 |
| 浇汁蘑菇烤豆腐····· | 76 | 武夷红霞·····    | 108 |
| 素卷·····      | 77 | 泰山豆腐花·····   | 109 |
| 炝咖喱菜花·····   | 78 | 白菜泡菜·····    | 110 |
| 双椒皮蛋·····    | 79 | 珊瑚白菜·····    | 111 |
| 蒜蓉荷兰豆·····   | 80 | 金针菇拌仙人掌····· | 112 |
| 百合花煎蛋·····   | 81 | 酸菜马蹄·····    | 113 |
| 西式番茄饼·····   | 82 | 蕨菜土豆条·····   | 114 |
| 辣味醋熘白菜·····  | 83 | 开花献佛·····    | 115 |
| 高汤素烩·····    | 84 | 木鱼渡僧·····    | 116 |
| 锅塌豆腐·····    | 85 | 玉面猫耳朵·····   | 117 |
| 草菇炒西红柿·····  | 86 | 芝麻盐拌腐竹·····  | 118 |
| 栗子烧白菜·····   | 87 | 毛豆丝瓜·····    | 119 |
| 蛋煎菜花·····    | 88 | 香椿拌豆腐·····   | 120 |



## 蛋酥土豆片

【主料】土豆

【辅料】鸡蛋、豆粉

【调料】食用油、盐、味精、花椒盐或沙拉酱



### 制作方法：

1. 将土豆去皮切成圆片；
2. 将两个鸡蛋打入碗内加上豆粉、味精、盐调成蛋糊；
3. 将蛋糊抹在每片土豆片上，坐锅点火倒油，待油热到七八成时放入抹上蛋糊的土豆片，炸到金黄色装盘，食用时撒上花椒盐或沙拉酱均可。

**特点：**酥脆鲜香。





## 炆黄豆芽

【主料】黄豆芽

【辅料】鲜红辣椒、木耳

【调料】香油、花椒、酱油、醋、糖、料酒、盐、葱姜丝



### 制作方法：

1. 将鲜红辣椒、木耳切丝；
2. 用沸水将黄豆芽焯至断生捞出装盘；
3. 坐锅点火放香油，油热后放几粒花椒粒炸后捞出，然后放入葱姜丝、辣椒丝、木耳丝，翻炒后放入酱油、醋、料酒、糖、盐调味，开锅后浇在已装盘的黄豆芽上即可。

**特 点：**清淡爽脆。



## 芦笋炒百合

【主料】芦笋、百合

【调料】食用油、盐、味精、水淀粉、高汤、红辣椒



### 制作方法：

1. 坐锅点火烧开一锅水，加入少许食用油，将芦笋和百合放进去焯一下；
2. 坐锅点火倒油，烧热后加入红辣椒煸炒，倒入芦笋、百合，加入盐、味精，倒入高汤煮开后用水淀粉勾芡，装盘即可。

**特点：**美味清香。





## 萝卜青豆炒鸡蛋

【主料】鸡蛋（4个）

【辅料】萝卜干（泡软）、青豆、葱

【调料】食用油、酒、盐、糖、鸡精、胡椒粉



### 制作方法：

1. 坐锅点火倒油，将萝卜干、青豆煸炒，放入糖、酒、鸡精，炒干待用；
2. 取锅放入油，将鸡蛋打散，放入盐、鸡精，然后倒入锅中煸炒，鸡蛋炒熟时，放萝卜干、青豆同时煸炒；
3. 炒至主辅料均熟，撒上胡椒粉、葱花便可。

**特 点：**萝卜干松脆可口，鸡蛋滑爽鲜嫩。



## 南乳炒嫩藕

【主料】嫩藕

【调料】南乳汁、糖、鸡精、盐、老抽、色拉油、淀粉、料酒



### 制作方法：

1. 将嫩藕切成棱角状，拍淀粉待用；
2. 坐锅点火放入色拉油，油热时将藕片放入锅中炸至金黄色捞出待用；
3. 另取锅放入南乳汁、糖、鸡精、盐、料酒、清汤，烧开倒入藕片，放入少许老抽即可。

**特点：**口味独特，乳汁香，藕片酥软可口，色泽红润。





## 乳香四季豆

【主料】四季豆（扁豆）

【辅料】土豆、鲜牛奶、大米（泡软）

【调料】食用油、鸡汤、水淀粉、盐、鸡精、米醋



### 制作方法：

1. 将四季豆去筋、洗净，掐成4厘米长的段，土豆去皮洗净切成约4厘米长的粗条，放入清水中以便保持色泽；
2. 坐锅点火倒油，油至七成热时放入四季豆，煸炒至四季豆油润变色时放入土豆条，烹入米醋后再放入大米，煸炒至四季豆发软，放入盐、鸡汤，入味时放入鲜牛奶，勾成薄芡，放鸡精出锅装盘即可。

**特点：**味道独特，酸香适口。





## 春蚕拌百合

【主料】鲜蚕豆

【辅料】鲜百合、枸杞子

【调料】食用油、香葱、盐、鸡精



### 制作方法：

1. 鲜蚕豆掰开，百合洗净，枸杞子用温水浸泡后取出沥干水分；
2. 坐锅点火加清水，烧沸下蚕豆、百合，焯熟后捞出放入碗内，加枸杞子、盐、鸡精稍加搅拌；
3. 坐锅点火倒油，下葱煸至出香味，趁热倒入碗内拌匀即成。

**特点：**绿、白、红三色分明，鲜、香、脆美味可口。



## 豆豉苦瓜

【主料】豆豉、苦瓜

【辅料】豆腐

【调料】香油、白芝麻、胡椒粉、酱油、鸡精、食用油



### 制作方法：

1. 将苦瓜剖开洗净切成片，在沸水中焯一下捞出，将豆腐切成片；
2. 坐锅点火倒油，油至六成热时，放入豆豉煸炒，再放苦瓜炒出香味后取出；
3. 再倒油，油至六成热时放入豆腐片，煎至两面金黄色，倒入豆豉苦瓜，加少许酱油、鸡精、胡椒粉、香油翻炒，出锅时撒上白芝麻即成。

**特点：**咸中微苦，口感颇佳。





## 素烧冬冬

【主料】冬瓜

【辅料】冬菇、海米

【调料】盐、料酒、鸡精、葱、香油、高汤、糖、食用油



### 制作方法：

1. 将冬瓜、冬菇洗净切成片，葱洗净切成末；
2. 坐锅点火倒油，油热放入葱末炒出香味，倒入冬瓜翻炒，加入高汤、冬菇、海米、盐、鸡精、料酒，焖一会儿，出锅前放入糖，淋入香油即可。

**特点：**汤鲜味美。





## 奶油芦笋汤

【主料】鲜牛奶、芦笋

【辅料】西芹、黄油炒面

【调料】盐、胡椒粉、鸡精



### 制作方法：

1. 坐锅加大半锅水烧开，放入两支芦笋焯一下捞出，晾凉后留一根待用，其余的用榨汁机打碎；
2. 将焯过芦笋的汤烧开后放入打碎的芦笋，加入鲜牛奶、鸡精、黄油炒面、盐、胡椒粉搅匀；
3. 把剩下的一根芦笋切碎，西芹切碎待用；
4. 把烧好的芦笋汤经过漏勺倒入碗中，再将切碎的芦笋和西芹撒在上面即可。

**特点：**香甜适口，奶味鲜香。