



《天天饮食》栏目用书
CCTV 中央电视台



赠送光盘

侯军拿手家常菜

HOUJUN NASHOU

JIACHANGCAI 1000YANG

1000样



吉林科学技术出版社



中央电视台节目用书

侯军拿手家常菜 1000 样

《天天饮食》丛书编委会 编

吉林科学技术出版社

侯军拿手家常菜1000样

《天天饮食》丛书编委会 编

策 划:成与华

菜肴监制:张奔腾 图片摄影:杨跃祥

责任编辑:车 强 韩劲松

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 12 印张 345 千字 彩图 8 版

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3024-5/Z·374

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5629318

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助

(86 024-22818888)

本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(86 0315-3286894)

生炸乳鸽

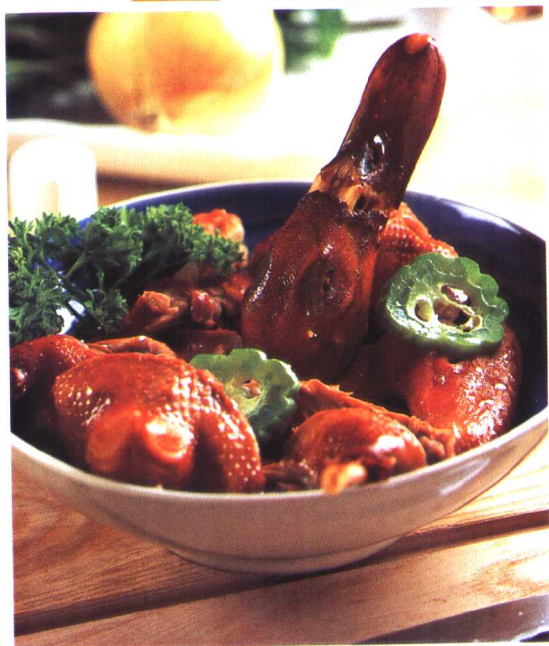


麻辣鹌鹑

► 京葱扒鸭



► 五香酱鸭



◀ 麻辣鸡串



◀ 清蒸鸡蛋羹



▶ 盐水鸭

▼ 荷包鲫鱼



◀ 菊花桂鱼



◀ 白菜蛰皮



◀ 五彩鱼片



◀ 清蒸桂鱼



红烧海参



▲云片银耳汤



爆腌马哈鱼



清汤燕菜



◀油淋仔鸡

◀家常扣肉



▼生炒鳝片



▼软熘鲤鱼

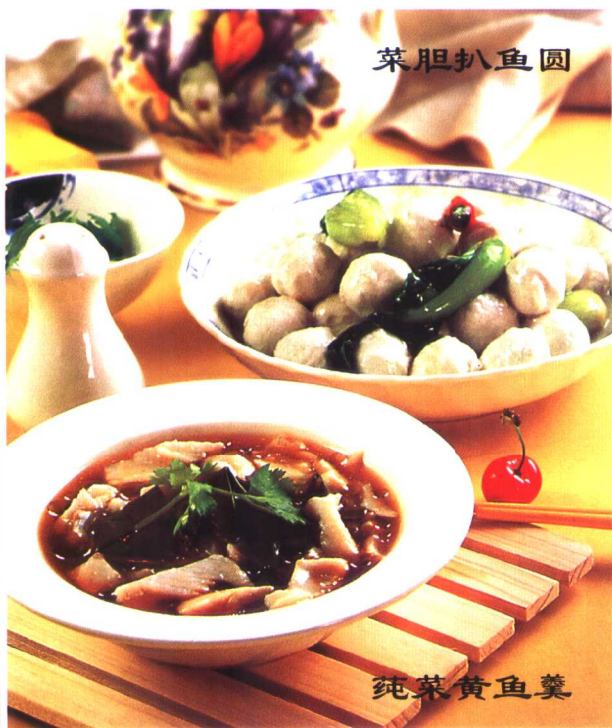


▲清炒鳝糊

► 葱烧海参



菜胆扒鱼圆



莼菜黄鱼羹



► 豆瓣鲭鱼



干烧加吉鱼



► 糖醋银鱼



《天天饮食》栏目丛书编委会名单

编委会主任：冯存礼 金 岩

编委会副主任：程仁沛 侯 昊

编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛

侯 昊 曹广全 冯志伟

张奔腾 韩 军 李 强

解凡琪 赵春玲

编辑部主任：解凡琪

《天天饮食》节目播出时间：

CCTV-1 周一至周五 16:00

周六 17:07

CCTV-2 周一至周五 11:50

目 录

第一章 拌、炆、卤

一、拌	1
红油牛肚领	1
麻花猪肚	1
干拌牛蹄筋	2
拌三色虾仁	2
酱爆鸭片	3
芥末鸭掌	3
海米香干芹菜	4
油焖红椒	4
八宝菠菜	4
珊瑚黄瓜	5
京葱拌耳丝	5
蒜泥牛百页	6
番茄鱼片	6
白菜蜇皮	6
五彩鱼片	7
怪味鸡	7
肉松拌豆腐	8
葡汁鲜藕	8
怪味木耳菜	8
鲜蘑鸳鸯菜花	9
桃仁拌莴笋	9
菊花肉丝	10
红油杂拌	10
芝麻菠菜拌豆腐	10

雪梨仙人掌	11
金针菇拌仙人掌	11
西瓜番茄汁	11
糖醋三丝	12
拌白菜黄瓜丝	12
素拌三丁	12
拌白菜水萝卜丝	12
拌肉丝白菜	13
拌果酱菜心	13
山楂白菜	13
清拌豆角	14
香拌菜丁	14
怪味鸡片	14
五彩菠菜	14
三丝生菜	15
拌白菜丝	15
虾米拌圆白菜	15
裹衣黄瓜	16
芹菜拌红肠	16
拌白菜海带丝	16
芝麻拌藕片	16
芦笋色拉	17
麻酱莴笋尖	17
虾油拌芹菜	17
拌白菜土豆丝	18
花椒肚丝	18
桃仁青笋	18

芹菜拌虾	19
红果拌菜花	19
拌小白菜	19
脆皮黄瓜	19
油拌芹菜	20
油拌冬瓜片	20
姜汁鸡块	20
清拌苦瓜丝	21
凉拌胡萝卜	21
鱼香苦瓜丝	21
怪味苦瓜	22
海米拌苦瓜	22
醋青萝卜丝	22
花生仁拌金笋干	23
拌什锦小菜	23
清拌白菜心	23
海米翡翠柿子椒	24
酸辣蒜苗	24
蒜苗拌五香豆	24
拌苕蓝丝	24
麻酱拌豇豆	25
甜拌菜心	25
清拌茄子	25
麻酱拌白菜	26
多味茄泥	26
清拌银芽	26
凉拌西瓜皮	27
拌银耳	27
芹菜拌豆干	27
拌蜆米	28
番茄拌白菜	28
拌鸭掌	28
银丝拌白菜	28
拌酸辣白菜心	29

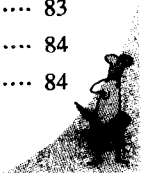
拌芥末酸菜丝	29
三丝生菜	29
拌腌雪里蕻	30
拌双色菜松	30
拌果汁菜心	30
芸豆拌芹菜叶	30
菠菜粉皮	31
菠菜绿豆芽	31
菠菜水萝卜	31
芝麻菠菜	32
凉拌圆白菜	32
青椒甘蓝丝	32
香辣五丝	33
凉拌苋菜	33
辣丝菜	33
盐水香菜	33
芥末香菜	34
香菜熏干	34
香菜拌黄瓜	34
香菜水萝卜	35
韭菜豆腐干	35
蛋丝韭菜	35
拍黄瓜	35
黄瓜拌粉	36
黄瓜拌水萝卜	36
银丝黄瓜	36
糖醋黄瓜	37
酱泥黄瓜	37
蒜末黄瓜	37
酸辣黄瓜条	37
香瓜梨丝	38
凉拌豆腐	38
葱花苦瓜	38
茄泥拌蒜	39





拌双泥	39	芹菜拌干丝	50
蜜汁番茄	39	凉拌油豆腐	50
青椒拌干丝	40	双菇拌鸡肉	50
糖醋红柿子椒	40	金菇拌鸡丝	51
凉拌鸡丝拉皮	40	凉笋色拉	51
鸡丝拌银芽	41	凉拌鸡杂	51
皮蛋拌凉粉	41	凉拌鹅肠	52
青椒拌松花	41	蒜苗鸭片	52
香椿拌鸡丝	41	凉拌牛肚	52
鲍鱼生菜	42	凉拌腰肝	53
醋拌鲍鱼	42	银芽牛肉	53
三味酸菜	42	甜椒拌牛肉	53
酸辣茄片	43	凉拌牛蒡	54
芥末酸菜丝	43	牛里脊拌蔬菜	54
红油茭白	43	油淋牛百页	54
姜汁黄瓜	44	榨菜拌肚丝	55
芝麻青椒丝	44	拌海蜇皮	55
菠萝拌鸡片	44	凉拌花枝	55
茄味鸡丁	45	凉拌菠菜	56
青椒拌豆干	45	凉拌蚬仔	56
小葱拌豆腐	45	色拉虾	56
凉拌四季豆	46	什锦花枝	56
凉拌魔芋丝	46	拌什锦鱿鱼	57
拌海带芽	46	红油牛肉	57
三色色拉	47	芝麻油菜	57
凉拌冬粉	47	拌风螺	58
花生仁拌圆白菜	47	麻油莴笋	58
银芽海带丝	48	五彩藕丁	58
糖醋萝卜	48	凉拌木耳	59
水果色拉	48	芝麻冬瓜丁	59
黄瓜素鸡	49	椒麻鸭掌	59
雪里蕻拌豆干	49	番茄双蛋	60
凉拌平菇丝	49	菠菜松	60
麻酱豆腐	50	麻酱菠萝鸭	60

南瓜色拉	61	香菇菜花	72
河粉凉卷	61	姜汁苋菜	73
三色蛋卷	61	珊瑚菜花	73
水晶皮蛋	62	油吃瓜皮	73
银耳拌山楂	62	椒油炆蒜苗	74
鸡蛋色拉	62	蒜泥豆角	74
海鲜色拉	63	五色扁豆	74
二、炆	63	麻辣豇豆	75
热炆茄子	63	炆黄豆芽	75
油炆芦笋	64	炆白菜	75
珊瑚黄瓜卷	64	什锦银芽	76
炆鱿鱼卷	64	麻辣菜花	76
热炆鲈鱼	65	冬笋炆黄豆芽	76
芥末白菜墩	65	珊瑚金钩	77
炆油菜	66	麻辣猪耳	77
炆芹菜黄豆	66	葱油海带	78
麻辣圆白菜	66	香干苋菜	78
辣味春笋	66	三色鸡丝	78
珊瑚圆白菜	67	芸豆拌芹菜叶	79
香辣芹丁花生米	67	炆虾皮菠菜	79
花篮白菜	68	花生芹菜	79
三丝芹菜	68	麻辣青椒块	80
虾皮冬瓜丝	68	海米翡翠青椒	80
海米炆三样	69	芹菜拌肚丝	80
炆白菜	69	三、卤	81
三丝莲片	69	卤汁茄子	81
炆莲菜	70	五香牛肉	81
炆土豆丝	70	酱汁排骨	82
酸辣莲藕	70	五香牛肉卷	82
藕夹山楂糕	71	卤鸭翅膀	82
炆冬笋	71	酱肘花	83
海米芹菜	71	辣味卤鸭	83
海米菜花	72	卤牛腱	84
海米炆菠菜	72	蔗香卤鸭翅	84





东山鸭头	84
------------	----

第二章 酱、熏、冻

一、酱	85
五香酱鸭	85
盐水鸭	85
酱鲫鱼	86
二、熏	86
熏蒸鲈鱼	86
三、冻	87
水晶肉	87
冻肉糕	87
凉拌羊糕	88
美味鸡冻	88
玻璃皮蛋	89
水晶鱼	89
水晶虾	90
冰醉鸡	90

第三章 余、烩、熬、炖、煮

一、余	91
荷花鸡糕汤	91
清汤燕菜	92
双色鱼丸汤	92
番茄虾仁汤	92
薄荷蛋白汤	93
清汤鸡豆花	93
牛奶菠菜汤	93
土豆泥汤	94
奶油萝卜汤	94
洋葱汤	95
萝卜生菜汤	95
菜泥奶油汤	95
法式葱头汤	95

酸辣笋瓜汤	96
三鲜苦瓜汤	96
嫩豇豆汤	97
冬菜三丝汤	97
德式小肠土豆汤	97
菠菜汤	98
蒲菜汤	98
西湖鲜莲汤	98
西湖莼菜汤	99
豌豆泥奶油汤	99
胡萝卜泥汤	99
开洋葱卜丝汤	100
土豆汤	100
开水白菜	100
素烧银针汤	101
冬瓜汤	101
番茄木须汤	101
甜椒南瓜汤	101
丝瓜油条汤	102
火腿冬瓜汤	102
醋椒五丝汤	102
培根蔬菜汤	103
三丝豆苗汤	103
冬菇茭白汤	103
草菇莴笋汤	104
口蘑竹荪汤	104
猴头蘑芙蓉汤	104
干贝白菜汤	105
榨菜笋丝汤	105
雪菜蚕豆汤	105
豆浆莴笋汤	106
百合芦笋汤	106
口蘑锅巴汤	106
口蘑清汤	107