



和阿彦一起来烧菜 ③

天天厨房

CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

上海文化出版社



和阿彦一起来烧菜 ③

天天厨房

主 编：蒋为民

副 主 编：李 勇 吴 龙

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天厨房.和阿彦一起来烧菜 3/蒋为民主编. - 上海:上海文化出版社,2004.7

ISBN 7-80646-639-8

I.天… II.蒋… III.①电视节目-汇编-上海市②菜谱

IV.①G229.275.1②TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058675 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:周艳梅

美术设计:青鸟工作室

天天厨房

和阿彦一起来烧菜 3

蒋为民 主编

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店 经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4.5 图、文 143 面

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10,100 册

ISBN 7-80646-639-8/TS·257

定价:20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-64855582

主 编：蒋为民

副 主 编：李 勇 吴 龙

节目编导：程 斌 谢东英 等

节目主持人：阿 彦 小 美

烹饪顾问：李耀云 李伯荣 林若君

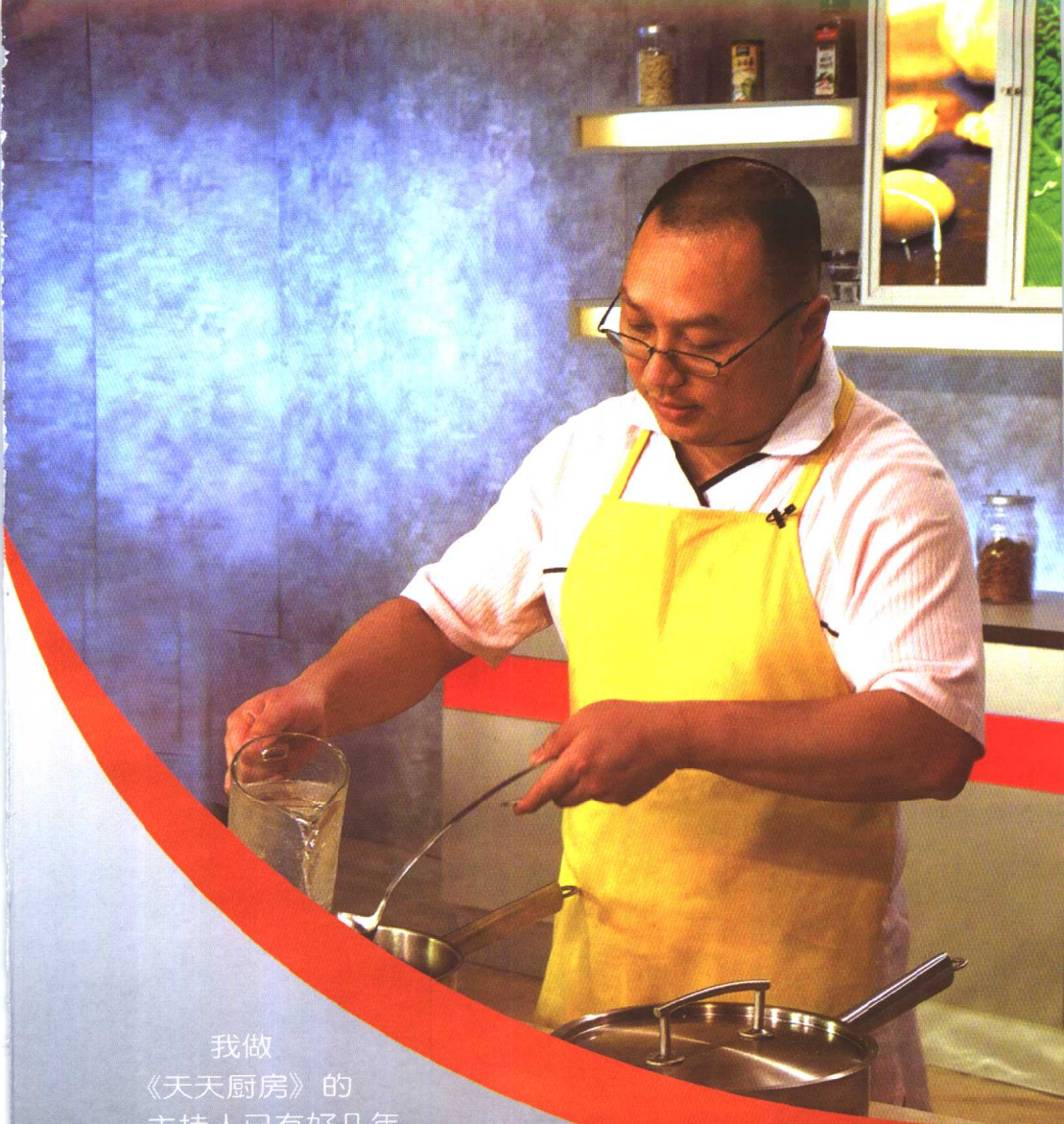
技术指导：丁平安 沈仲华

菜式演示：陆金华 丁平安 等

摄 影：周少铿 等



CHANNEL YOUNG
生活时尚频道



我做
《天天厨房》的
主持人已有好几年
了，天天摆弄着油盐酱
醋、锅碗瓢盆、鸡鸭鱼虾，倒
也悟出了一些道理。做菜，不在于
菜肴的简单和繁复，重要的是要胆大心细，
更要有一点点耐心。做出来的菜照样有滋有味。
有道是“熟做菜肴三百道，不会创新也会烧”。呵呵——



今年
我们的节目
改版以后，得到了
很多观众的喜爱和赞同，
尤其是“把美味带回家”版块，
让老百姓在家里学做一些宾馆酒店里的
菜肴，既丰富了百姓家庭餐桌上的饭菜，又充分
体现出我们节目一贯秉承的理念：“做一个美食的传播者”。

前言

《天天厨房》电视烹饪节目以其平实、亲切、贴近生活的风格，把厨房里的活儿“秀”出来，成为生活时尚频道生活服务类电视品牌栏目，在上海拥有一大批忠实的观众。

新版《天天厨房》把做菜放到了“创味”的高度，每期邀请大厨亲临演示，并相应形成系列；节目主持人阿彦、小美的操作过程，即是一个“消化”过程，一个把美味搬回家的过程。

本书基本保持了与电视节目相同的体例，全部菜肴均为“创味大师”开列，部分菜肴在制作上有些繁复，较前两册在菜肴制作上增加了难度；然而，就如阿彦、小美在节目中所表现的，菜肴制作的难度增加，其挑战的乐趣也随之增加了。

在二十多位“创味大师”的指导下，阿彦厨艺水平提升很快，《天天厨房》烹饪指导丁平安大师，评价阿彦已达到高级厨师的水平；同理，这本凝聚了二十多位“创味大师”心血的菜谱书，也一定会对您厨艺的进步大有裨益。

本书汇编过程中，电视制作团队的各个岗位人员均给予了必要的支持和具体指导，由陈宏进行文字整理，图片一部分由“创味大师”提供，其余均由周少铿摄影。

电视节目《天天厨房》制片人 吴龙

蜜饯烧鸭胸	6	游龙恋金菊	40
白雪龙皇炒面	7	柠汁生鱼片	41
蟹粉狮子头	8	皇冠炸牛排	42
蟹粉虾球	9	烧藕盒	43
蟹粉黄鱼卷	10	干烧花鲢鱼头	44
蟹粉扒蹄筋	11	干烧大虾	45
蟹粉扒时蔬	12	干烧鲳鱼	46
樱桃柠檬派	13	干烧螃蟹	47
韩式黑椒萝卜鸡翼	14	筒骨田螺沙锅	48
鲜虾薯星	15	手抓牛粒酱	49
鲜肉薯格	16	黄油金粒蟹	50
墨西哥烤鸡沙律脆宝	17	双杯基围虾	51
加州葡萄干猪肉卷	18	五彩鳝丝	52
奇妙干果薯盏	19	黄金万两	53
十八鲜沙沙	20	金龙鳙鱼	54
BBQ 鸡尾酒肠	21	鳙鱼丝徽子	55
香菌牛仔粒	22	橙酱蛋煎鱼	56
红油鱼面筋	23	翡翠松仁鱼面筋	57
香烤银鳕鱼	24	双鱼戏水	58
乡村嫩鱼片	25	川式虾仁	59
荠菜酸辣鱼	26	白灵菇炆鳙鱼	60
蟹粉鱼肚	27	香辣蛭子	61
生煎糟鱼	28	川式咖喱蟹	62
炆糟凤米	29	香辣虾	63
卜糟排条	30	水蛋蒸蟹	64
香糟嫩鸡	31	纸包豆腐	65
扛糟鸡	32	原煲海上鲜	66
米式焗海螺	33	玉环瑶柱脯	67
鲍汁龙眼菠萝肉	34	美极烧焗鳙鱼	68
无敌韭菜烹大虾	35	泰汁银鳕鱼	69
海鲜牛肉桶	36	干烧鱼头煲	70
孜然鸡脆骨	37	鲍汁白灵菇	71
什果凤尾虾	38	色拉油条	72
百花脆芋芳	39	红烧鲳鱼	73

大枣红烧肉	74	奇异果鳕鱼排	108
红煨白灵菇	75	辣子虾球	109
红烧锦囊豆腐	76	泡椒炒鱼片	110
红扒鱼下巴	77	黔香蟹	111
银芽金条	78	苗家干锅鸡	112
生炆茄子	79	奇异鲜果烤鸭	113
腊肉炒豆瓣	80	苔菜江白虾	114
虎皮凤爪	81	铁板海瓜子	115
锅巴炒肋排	82	酱肉蒸鳗鲞	116
香菇素菜包	83	咸菜黄鱼塌蛋	117
火腿萝卜丝饼	84	奇异椰汁咖喱猪排	118
三丝眉毛酥	85	十三香龙虾	119
枣泥酥饼	86	香水鱼	120
蟹黄小笼	87	重庆烧鸡公	121
绍式小炒	88	辣子福寿螺	122
绍式文武鱼	89	彩烩花枝	123
干菜虾球	90	泰式烧生蚝	124
千张蒸肉饼	91	香茜捞肚尖	125
古越鱼米之乡	92	青瓜爆野菌	126
火丁双笋	93	冻黄鳝	127
缤纷山药	94	奇异果鸡肉色拉	128
糯米红枣	95	酥皮焗鳕鱼	129
翡翠山药马蹄爽	96	美式苹果煎猪排	130
宫保海味卷	97	浇汁明治牛排	131
葱熘海参	98	风味烤鸡翅	132
拔丝菠萝	99	油爆盐水草虾	133
银丝卷	100	榄菜肉末刀豆	134
醋椒鳊鱼	101	鸡火茭白	135
京式烤鸭	102	什锦素菜煲	136
奇异果串烧虾	103	红烧金腿河鳗	137
青泥凤尾虾	104	西湖醋鱼	138
碧绿玉瓜田	105	杭椒牛柳	139
日式赛螃蟹	106		
咸肉蒸南瓜	107		

河海鲜类

蟹粉虾球	9	原煲海上鲜	66
蟹粉黄鱼卷	10	玉环瑶柱脯	67
蟹粉扒蹄筋	11	泰汁银鳕鱼	69
蟹粉扒时蔬	12	干烧鱼头煲	70
鲜虾薯星	15	色拉油条	72
红油鱼面筋	23	红烧鲟鱼	73
香烤银鳕鱼	24	红扒鱼下巴	77
乡村嫩鱼片	25	绍式文武鱼	89
荠菜酸辣鱼	26	干菜虾球	90
蟹粉鱼肚	27	古越鱼米之乡	92
生煎糟鱼	28	宫保海味卷	97
无敌韭菜烹大虾	35	葱焗海参	98
什果凤尾虾	38	醋椒鳊鱼	101
游龙恋金菊	40	奇异果串烧虾	103
柠汁生鱼片	41	青泥凤尾虾	104
干烧花鲢鱼头	44	日式赛螃蟹	106
干烧大虾	45	奇异果鳕鱼排	108
干烧鲳鱼	46	辣子虾球	109
干烧螃蟹	47	泡椒炒鱼片	110
筒骨田螺沙锅	48	黔香蟹	111
黄油金粒蟹	50	苔菜江白虾	114
双杯基围虾	51	铁板海瓜子	115
五彩鳝丝	52	酱肉蒸鳗鲡	116
金龙鳊鱼	54	咸菜黄鱼塌蛋	117
鳊鱼丝熨子	55	十三香龙虾	119
橙酱蛋煎鱼	56	香水鱼	120
翡翠松仁鱼面筋	57	辣子福寿螺	122
双鱼戏水	58	彩烩花枝	123
川式虾仁	59	冻黄鳝	127
白灵菇炆鳊鱼	60	油爆盐水草虾	133
香辣蛭子	61	红烧金腿河鳗	137
川式咖喱蟹	62	西湖醋鱼	138
香辣虾	63	畜肉类	
水蛋蒸蟹	64	蟹粉狮子头	8
		鲜肉薯格	16

加州葡萄干猪肉卷	18	红烧锦囊豆腐	76
BBQ 鸡尾酒肠	21	银芽金条	78
香菌牛仔粒	22	生炆茄子	79
卜糟排条	30	火丁双笋	93
鲍汁龙眼菠萝肉	34	缤纷山药	94
海鲜牛肉桶	36	糯米红枣	95
手抓牛粒酱	49	翡翠山药马蹄爽	96
大枣红烧肉	74	拔丝菠萝	99
腊肉炒豆瓣	80	碧绿玉瓜田	105
锅巴炒肋排	82	青瓜爆野菌	126
绍式小炒	88	榄菜肉末刀豆	134
千张蒸肉饼	91	鸡火茭白	135
咸肉蒸南瓜	107	什锦素菜煲	136
香茜捞肚尖	125	点心类	
杭椒牛柳	139	白雪龙皇炒面	7
家禽类		樱桃柠檬派	13
蜜饯烧鸭胸	6	香菇素菜包	83
韩式黑椒萝卜鸡翼	14	火腿萝卜丝饼	84
炆糟凤米	29	三丝眉毛酥	85
香糟嫩鸡	31	枣泥酥饼	86
扛糟鸡	32	蟹黄小笼	87
孜然鸡脆骨	37	银丝卷	100
虎皮凤爪	81	西菜类	
京式烤鸭	102	墨西哥烤鸡沙律脆宝	17
苗家干锅鸡	112	奇妙干果薯盏	19
奇异鲜果烤鸭	113	十八鲜沙沙	20
重庆烧鸡公	121	米式焗海螺	33
风味烤鸡翅	132	皇冠炸牛排	42
素蔬类		美极烧焗鳕鱼	68
百花脆芋艿	39	奇异椰汁咖喱猪排	118
干烧藕盒	43	泰式烧生蚝	124
黄金万两	53	奇异果鸡肉色拉	128
纸包豆腐	65	酥皮焗鳕鱼	129
鲍汁白灵菇	71	美式苹果煎猪排	130
红煨白灵菇	75	浇汁明治牛排	131



吃鸭有方

鸭是水中之禽，性寒凉。鸭肉适宜于内热重、上火的人食用，病人也宜食用；但平时身体虚寒，或因受凉引起腹泻时，暂不食用鸭肉。鸭肉的烹调方法不如鸡肉多，一般以整只鸭作原料来烹调，如北京烤鸭、南京板鸭、八宝鸭、酱鸭、香酥鸭等，散块鸭肉可做红烧鸭块、鸭汤等。

◆ 阿彦下厨 ◆



蜜饯烧鸭胸

主料：烟熏鸭胸肉。

辅料：干芒果条。

调料：食盐、料酒、白胡椒粉、花椒粉、蜂蜜、白糖、生姜粉、柠檬汁、鸡精、酱油。

制作：

1. 烟熏鸭胸肉用食盐、料酒、白胡椒粉、花椒粉、生姜粉腌渍2小时。
2. 锅烧热，入少许油，倒入蜂蜜、白糖、生姜粉、柠檬汁、鸡精、酱油烧融化，即成糖胶。
3. 将腌渍好的鸭胸肉放入烤箱中焗15分钟，取出切成片，片鸭胸肉切（不要切断），夹入芒果条，平放入盘中，淋上糖胶，再放入烤箱中焗5分钟，取出，再淋上糖胶，最后再放入烤箱中焗5分钟即成。

特点：口感丰富，鸭肉甜而不腻，有嚼头。



白雪龙皇炒面

主料：面条。

辅料：虾脑、虾仁。

调料：盐、白糖、鸡精、淀粉、料酒、鸡蛋清、葱末、牛奶。

制作：

1. 虾仁洗净，用盐、白糖、鸡精、干淀粉、料酒腌渍入味。
2. 面条放入开水锅中煮熟，取出晾凉。牛奶中放入干淀粉搅匀成糊待用。
3. 锅烧热，入少许油烧热，倒入面条快速翻炒至金黄色，即盛出。
4. 锅内余油烧热，下葱末爆香，分别放入虾仁、虾脑翻炒至熟，盛出待用。
5. 锅入少许油，倒入鸡蛋清、牛奶糊，翻炒至五六成熟，放入虾仁炒片刻，即盛出放在炒好的面条上，上面放上虾脑。

特点：口味咸鲜，滑嫩爽口。

◆ 阿彦下厨 ◆

炒面四步骤

首先，面条煮的时间不能过长，一般煮到八九成熟时捞出，立即浸入冷水中；其次，面条放入炒锅翻炒时，要多放些油；第三，面条炒到水分收干时，才能加入配料，或以配料盖面；第四，炒面应随炒随吃，冷了便会黏糊在一起。





狮子头上盖菜叶

狮子头放入蒸锅上炉蒸时，在狮子头上面盖一些菜叶，这样可以防止狮子头风干变色，保持表面油润光滑，吃起来口感鲜香嫩糯。

◆ 阿彦下厨 ◆



蟹粉狮子头

主料：猪肉糜、蟹粉。

辅料：小青菜、菜叶。

调料：料酒、食盐、胡椒粉、鸡精、淀粉、葱末、姜末、高汤。

制作：

1. 猪肉糜加入料酒、食盐、胡椒粉、鸡精、干淀粉、蟹粉、葱末、姜末搅匀，用手打上劲，搓成肉圆。
2. 锅里放入高汤烧开，将肉圆滚上干淀粉，逐个放入高汤中氽至定型。
3. 取一盘子，铺上小青菜，放上氽过的肉圆，盖上菜叶，上笼蒸1小时，取出即可食用。

特点：本帮名菜，味道至美。



蟹粉虾球

主料：河虾、蟹粉。

辅料：小青菜。

调料：料酒、食盐、鸡精、椒盐、淀粉、姜末。

制作：

1. 河虾洗净，取下虾头待用，虾肉去壳洗净，用料酒、食盐、鸡精、干淀粉上浆。
2. 锅烧热，入油烧热，将虾头拍上干淀粉放入油锅内炸成金黄色，捞起，撒上椒盐，盛入盘子的一边。
3. 锅内余油烧热，下姜末爆香，倒入蟹粉翻炒，加食盐、料酒、鸡精、椒盐，再倒入虾仁翻炒至熟，用水淀粉勾芡，盛入盘子的另一边。
4. 小青菜洗净，入沸水焯熟，捞起做围边。

特点：椒盐虾头焦香松脆，蟹粉虾仁滑嫩爽口，十分诱人。

◆ 阿彦下厨 ◆

鲜虾与桂皮

烹调鲜虾前加一道小工序，将加工好的鲜虾放入泡有小块桂皮的沸水中烫一下，然后再放入油锅煸炒，这样，鲜虾的味道会更加鲜美。





快速出蟹粉

“出蟹粉”即是将蟹身上的蟹肉、蟹黄一并拆出。先将洗净的蟹放入冷水锅烧开，继续烧10分钟取出，冷却，用小刀挖去小蟹黄，剥开蟹斗，去鳃，刮下蟹黄（并将蟹黄上的一块脐污剔除），将蟹肚一劈为二，用竹签剔下蟹肉，最后剪去蟹爪尖，用小圆木棍滚压，挤出蟹脚中的蟹肉。

◆ 阿彦下厨 ◆



蟹粉黄鱼卷

主料：黄鱼、蟹粉。

辅料：小青菜、火腿丝、豆腐衣。

调料：食盐、鸡精、生姜粉、鸡蛋清、料酒、淀粉、麻油。

制作：

1. 黄鱼拆去骨，取肉切成丝，用食盐、鸡精、生姜粉、干淀粉、料酒上浆。
2. 小青菜洗净，放入沸水锅中烫熟，捞起，排入盘中做围边。
3. 锅烧热，倒入麻油，放入蟹粉、黄鱼丝、火腿丝煸炒，用水淀粉勾芡，制成馅心。
4. 鸡蛋清加入干淀粉，拌匀成蛋糊。
5. 将豆腐衣平摊开，放上馅心，包成长条状，再切成3厘米的段，两头切口涂上蛋糊，放入热油锅炸至金黄色即成。

特点：外脆里嫩，口感鲜美。



蟹粉扒蹄筋

主料：水发蹄筋、蟹粉。

辅料：小青菜。

调料：姜末、食盐、鸡精、料酒、淀粉、醋、高汤。

制作：

1. 小青菜放入沸水锅中焯熟，捞起沥干水分，排入盘中做围边。
2. 水发蹄筋切成块，放入沸水锅中焯水，捞起待用。
3. 锅烧热，放入油，下姜末爆香，倒入蟹粉煸炒，加食盐、鸡精、料酒、醋、高汤烧开，放入蹄筋，烩至酥烂，最后用水淀粉勾芡，装盘即可。

特点：色泽透亮，质地软糯，味浓汁鲜。

◆ 阿彦下厨 ◆

自家发蹄筋

干蹄筋质地比较坚硬，特别是牛蹄筋质老而粗大。发蹄筋前，先用木棒敲打一下，然后冲洗干净，放入器皿中，加入清水，上笼蒸4小时，取出放入冷水中浸泡2小时，再放入器皿中，加入清水、葱、姜、料酒，上笼蒸至蹄筋里外全部柔软时取出，再一次浸泡于冷水中即成。

