



T I A N T I A N Y I N S H I

# 天天饮食

# 天天配小菜 200例

《天天饮食》家常系列  
中央电视台节目用书

《天天饮食》丛书编委会 编



吉林科学技术出版社



中央电视台节目用书

# 天天配小菜

《天天饮食》丛书编委会 编

江苏工业学院图书馆  
藏书章

吉林科学技术出版社

中央电视台节目用书

# 天天配小菜

《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 平面设计:康笑宇

版式设计:张 亮 孔庆欣

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京飞达印刷有限责任公司印刷

\*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 90 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

ISBN 7-5384-2885-2/Z·320

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 0431-5677817 5635177,

编辑部电话 0431-5629318

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkpbs.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)



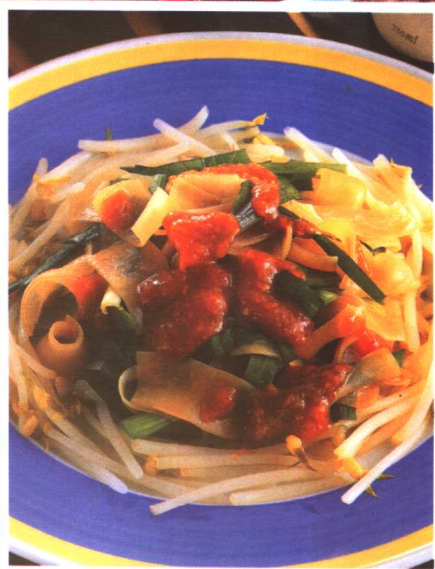


芦笋色拉

▶ 拌风螺



▼ 三色豆芽



▲ 凉拌鹅肠



▲ 青椒拌豆干

▼ 拌什锦鱿鱼



▲ 麻辣猪耳



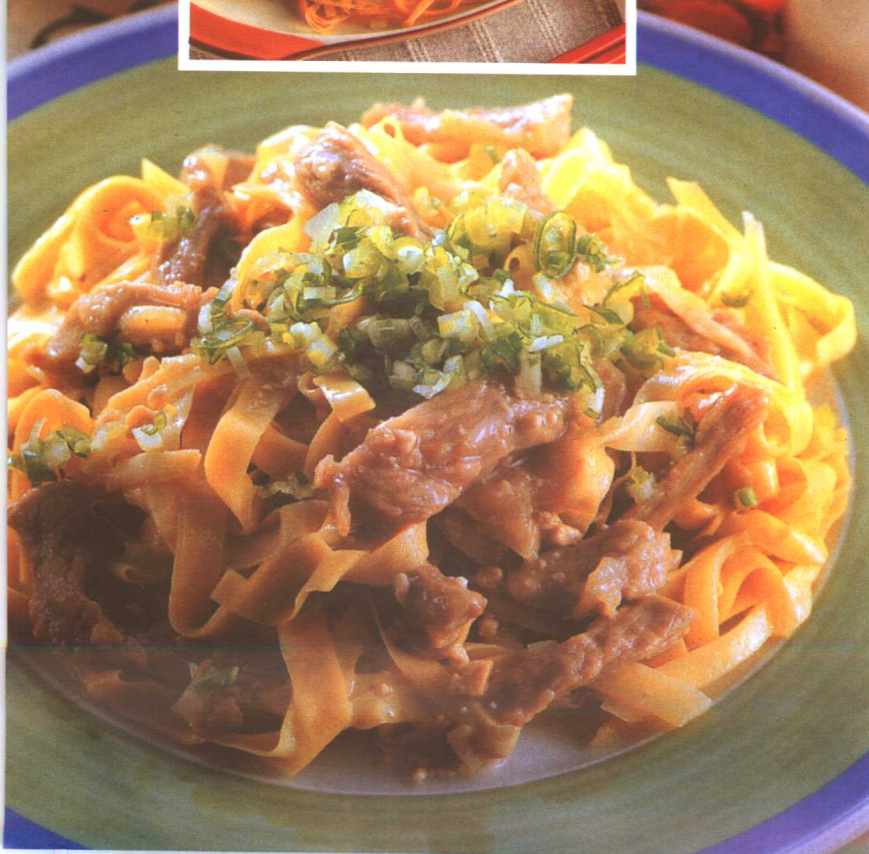
凉拌菠菜



凉拌冬粉



红乳小里脊



▶ 银芽牛肉



▼ 凉笋色拉



▼ 三色蒸蛋







▲ 红油牛肉

▼ 烤肉片



▼ 鱼香鸡爪





▲ 干贝色拉



◀ 凉拌牛肚

◀ 拌海带芽



油淋牛百页 ▶



▼ 卤牛腱



## 《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 孙佩玲 韩 军

李 强 解凡琪 刘 萍

赵春玲 高 寒

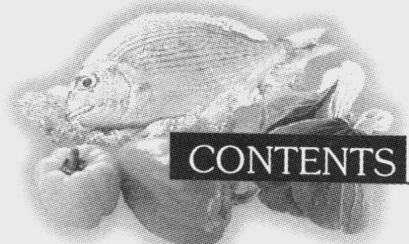
编辑部主任：解凡琪 刘 萍

### 《天天饮食》节目播出时间：

CCTV - 1 周一至周五 16:50

CCTV - 2 周一至周五 15:25

CCTV - 4 周一至周五 16:45

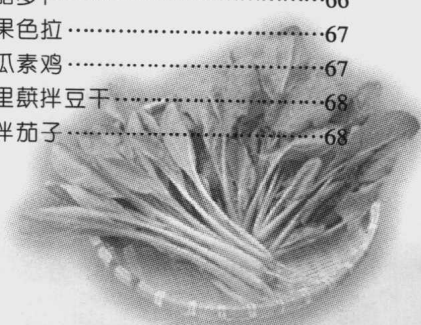


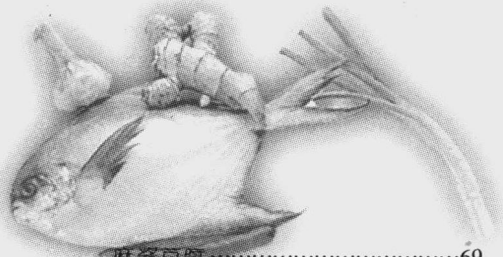
## CONTENTS 目录

### 拌 类

糖醋三丝 .....	2	姜汁鸡块 .....	17
拌白菜黄瓜丝 .....	2	清拌苦瓜丝 .....	18
素拌三丁 .....	3	拌苦瓜 .....	18
拌白菜水萝卜丝 .....	3	鱼香苦瓜丝 .....	19
拌肉丝白菜 .....	4	怪味苦瓜 .....	20
拌果酱菜心 .....	4	海米拌苦瓜 .....	21
山楂白菜 .....	5	醋青萝卜丝 .....	22
拌三丁 .....	5	花生仁拌金笋干 .....	22
香拌菜丁 .....	6	拌什锦小菜 .....	23
怪味鸡片 .....	6	清拌白菜心 .....	23
五彩菠菜 .....	7	海米翡翠柿子椒 .....	24
三丝生菜 .....	8	酸辣蒜苗 .....	24
拌白菜丝 .....	8	蒜苗拌五香豆 .....	25
虾米拌圆白菜 .....	9	拌茼蒿丝 .....	25
裹衣黄瓜 .....	9	麻酱拌豇豆 .....	26
芹菜拌红肠 .....	10	甜拌菜心 .....	26
拌白菜海带丝 .....	10	清拌茄子 .....	27
芝麻拌藕片 .....	11	麻酱拌白菜 .....	27
芦笋色拉 .....	11	多味茄泥 .....	28
麻酱莴笋尖 .....	12	清拌银芽 .....	29
虾油拌芹菜 .....	12	芥末鸭掌 .....	29
拌白菜土豆丝 .....	13	拌银耳 .....	30
花椒肚丝 .....	13	芹菜拌豆干 .....	30
桃仁青笋 .....	14	红肠银耳 .....	31
芹菜拌虾 .....	14	番茄拌白菜 .....	32
红果拌菜花 .....	15	拌鸭掌 .....	32
拌小白菜 .....	15	银丝拌白菜 .....	33
脆皮黄瓜 .....	16	拌酸辣白菜心 .....	33
油拌芹菜 .....	16	拌芥末酸菜丝 .....	34
油拌冬瓜片 .....	17	椒麻鸡片 .....	34
		拌水果白菜 .....	35
		拌双色菜松 .....	35

拌果汁菜心	36	蜜汁番茄	52
芸豆拌芹菜叶	36	青椒拌干丝	52
菠菜粉皮	37	糖醋红柿子椒	53
菠菜绿豆芽	37	凉拌鸡丝拉皮	53
菠菜水萝卜	38	鸡丝拌银芽	54
芝麻菠菜	38	皮蛋拌凉粉	54
凉拌圆白菜	39	青椒拌松花	55
青椒甘蓝丝	39	香椿拌鸡丝	55
香辣五丝	40	鲍鱼生菜	56
凉拌苋菜	40	醋拌鲍鱼	56
辣丝菜	41	三味酸菜	57
盐水香菜	41	酸辣茄片	57
芥末香菜	42	芥末酸菜丝	58
香菜熏干	42	红油茭白	58
香菜拌黄瓜	43	姜汁黄瓜	59
香菜水萝卜	43	芝麻青椒丝	59
韭菜豆腐干	44	菠萝拌鸡片	60
蛋丝韭菜	44	茄味鸡丁	61
拍黄瓜	45	青椒拌豆干	62
黄瓜拌粉	45	鸡丝拌粉皮	62
黄瓜拌水萝卜	46	凉拌四季豆	63
银丝黄瓜	46	凉拌魔芋丝	63
糖醋黄瓜	47	拌海带芽	64
酱泥黄瓜	47	三色色拉	64
蒜末黄瓜	48	凉拌冬粉	65
酸辣黄瓜条	48	花生仁拌圆白菜	65
香瓜梨丝	49	银芽海带丝	66
凉拌苦瓜	49	糖醋萝卜	66
红油苦瓜	50	水果色拉	67
葱花苦瓜	50	黄瓜素鸡	67
茄泥拌蒜	51	雪里蕻拌豆干	68
拌双泥	51	凉拌茄子	68





麻酱豆腐	69
芹菜拌干丝	69
凉拌油豆腐	70
双菇拌鸡肉	70
金菇拌鸡丝	71
凉笋色拉	71
凉拌鸡杂	72
凉拌鹅肠	72
蒜苗鸭片	73
凉拌牛肚	73
凉拌腰肝	74
银芽牛肉	74
甜椒拌牛肉	75
凉拌牛蒡	75
牛里脊拌蔬菜	76
油淋牛百页	76
榨菜拌肚丝	77
拌海蜇皮	77
凉拌花枝	78
凉拌菠菜	78
凉拌蚬仔	79
色拉虾	79
什锦花枝	80
拌什锦鱿鱼	80
红油牛肉	81
芝麻油菜	81
拌风螺	82
麻油莴笋	82
五彩藕丁	83
怪味茄泥	83
芝麻冬瓜丁	84
椒麻鸭掌	84

## 腌 类

酸白菜	86
酸辣冬瓜片	86
果汁白菜	87
酸豆角	87
糖醋辣白菜	88
酸辣菜瓜	88
酸辣圆白菜	89
珊瑚荷心	90
焖拌青菜	90
珊瑚藕片	91
糖醋黄瓜卷	91
泡莲藕	92
糖醋茭白	93
酸辣青笋	94
麻辣菜瓜块	94
酸辣黄瓜	95
酸黄瓜	95
辣油雪菜	96
酸八宝菜	96
西式泡菜	97
糖醋拌莴笋	98
韩国泡菜	98

## 炆 类

芥末白菜墩	100
炆油菜	101
炆芹菜黄豆	101
麻辣圆白菜	102
辣味春笋	102
珊瑚圆白菜	103

香辣芹丁花生仁 .....	104
花篮白菜 .....	105
三丝芹菜 .....	106
虾皮冬瓜丝 .....	106
海米炆三样 .....	107
炆白菜 .....	107
三丝莲片 .....	108
炆莲菜 .....	109
海米圆白菜 .....	109
酸辣莲藕 .....	110
藕夹山楂糕 .....	111
炆冬笋 .....	112
海米芹菜 .....	112
海米菜花 .....	113
海米炆菠菜 .....	113
香菇菜花 .....	114
姜汁苋菜 .....	114
珊瑚菜花 .....	115
油吃瓜皮 .....	116
椒油炆蒜苗 .....	117
蒜泥豆角 .....	117
五色扁豆 .....	118
麻辣豇豆 .....	119
炆黄豆芽 .....	120
炆白菜 .....	120
什锦银芽 .....	121
麻辣菜花 .....	121
冬笋炆黄豆芽 .....	122
珊瑚金钩 .....	123
麻辣猪耳 .....	123
葱油海带 .....	124
香干苋菜 .....	124

三色鸡丝 .....	125
芸豆拌芹菜叶 .....	126
炆虾皮菠菜 .....	126
花生芹菜 .....	127
麻辣青椒块 .....	127
海米翡翠青椒 .....	128
芹菜拌肚丝 .....	128

## 卤 类

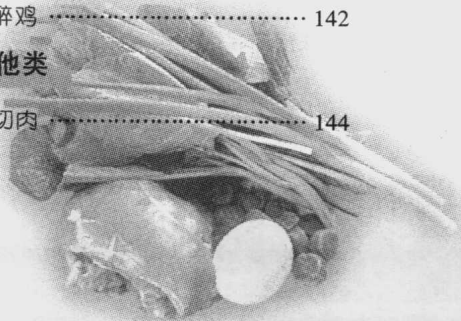
五香牛肉 .....	130
酱汁排骨 .....	130
五香牛肉卷 .....	131
卤鸭翅膀 .....	131
酱肘花 .....	132
辣味卤鸭 .....	133
卤牛腱 .....	133
蔗香卤鸭翅 .....	134
东山鸭头 .....	134

## 冻 类

水晶肉片 .....	136
水晶肉 .....	137
冻肉糕 .....	138
凉拌羊糕 .....	139
美味鸡冻 .....	139
玻璃皮蛋 .....	140
水晶鱼 .....	141
水晶虾 .....	142
冰醉鸡 .....	142

## 其他类

白切肉 .....	144
-----------	-----







香露鸡 .....	144	糖醋白菜卷 .....	163
东江肉卷 .....	145	腐竹卷 .....	163
苏式叉烧肉 .....	146	水晶皮蛋 .....	164
麻辣牛肉干 .....	147	银耳拌山楂 .....	164
蒜泥肉 .....	148	鸡蛋色拉 .....	165
蛋松 .....	148	鱼香鸡爪 .....	165
糟猪蹄 .....	149	白斩鸡 .....	166
番茄双蛋 .....	150	炸子鸡 .....	166
盐水鸡 .....	150	盐水鸭肫 .....	167
葱油鸡 .....	151	酥烤鸡腿 .....	167
椒麻鸡片 .....	152	烤肉片 .....	168
盐水虾 .....	152	烫猪心粉肠 .....	168
芝麻鱼 .....	153	氽烫猪肝连 .....	169
菠菜松 .....	153	红乳小里脊 .....	169
蜜汁熏鱼 .....	154	白菜牛肉卷 .....	170
三味鸡丝 .....	155	串烧牛肉 .....	170
麻酱菠萝鸭 .....	156	氽烫猪舌 .....	171
麻辣鸭块 .....	157	鱼糕筒 .....	171
三色蛋 .....	158	虾仁酥 .....	172
豆皮寿司 .....	158	蟹肉卷 .....	172
海苔寿司卷 .....	159	熏蒸鲑鱼 .....	173
红烧烤麸 .....	159	烫中卷 .....	173
南瓜色拉 .....	160	盐水虾 .....	174
河粉凉卷 .....	161	海鲜色拉 .....	174
火腿猪肉卷 .....	161	熏鱼冷盘 .....	175
三色蛋卷 .....	162	凤梨虾球 .....	175
冰糖银耳 .....	162		