



《天天饮食》家常系列
中央电视台节目用书

TIANTIAN YINSHI
NASHOU HAOCAL

天天饮食 拿手好菜

《天天饮食》丛书编委会 编
菜肴总监制 张奔腾



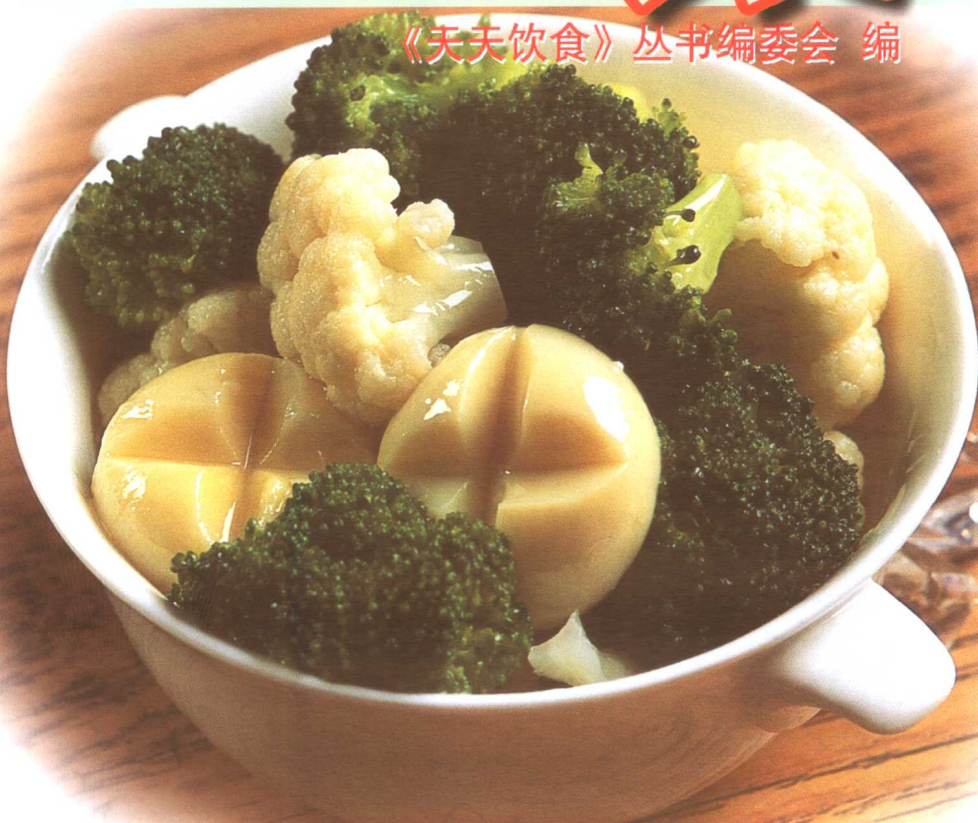
吉林科学技术出版社



中央电视台节目用书

拿手好菜

《天天饮食》丛书编委会 编



吉林科学技术出版社



拿手好菜

策划：成与华

责任编辑：车强

图片摄影：杨跃祥

(英国巴内比图片社签约摄影师)

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

版式设计：张亮 孔庆欣

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

889 × 1194 24开本 4印张

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价：16.80元

ISBN 7-5384-2870-4/Z · 315

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印厂退换。

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

电子信息 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)

《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



蔬菜类

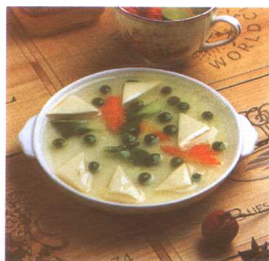
- 鲜蘑鸳鸯菜花····· 7
- 咸鸭蛋炒南瓜····· 9
- 蓑衣黄瓜····· 11
- 绿茶娃娃菜····· 13
- 虎皮辣椒····· 14
- 炒什锦豌豆····· 15
- 怪味木耳菜····· 16
- 清炒西瓜皮····· 17
- 酥香生菜包····· 18
- 酥炸菠菜····· 19
- 辣汁茄丝····· 20
- 桃仁青笋····· 21
- 肉末苦瓜条····· 22
- 油焖四季豆····· 23
- 酱烧茭白····· 24
- 白菜卷····· 25
- 珊瑚萝卜····· 26
- 素干贝烧冬瓜····· 27
- 三丝蒜苗····· 28
- 琥珀冬瓜····· 29
- 红烧圆藕····· 30
- 芙蓉番茄····· 31
- 酸菜马蹄····· 32
- 腊肉炒苋菜····· 33

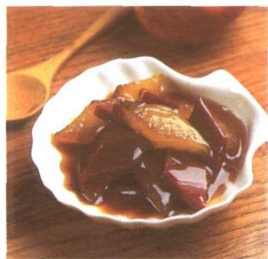
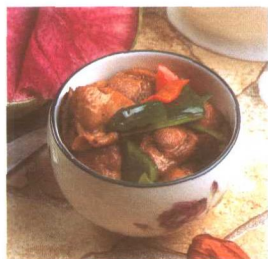
豆制品类

- 番茄豆腐····· 35
- 蛋黄豆腐····· 37
- 珍珠豆腐····· 39
- 回锅豆腐····· 40
- 挂霜豆腐····· 41
- 银鱼溜豆腐····· 42
- 香菇焖豆腐····· 43
- 宫保豆腐····· 44
- 芙蓉豆腐····· 45

畜肉类

- 红枣煨肘子····· 47
- 美味肉串····· 49
- 家常扣肉····· 51
- 小笼蒸羊排····· 53





- 铁扒什锦····· 54
- 仙人掌猪手煲····· 55
- 胡萝卜烧兔肉····· 56
- 番茄烧牛肉····· 57
- 豇豆烧肉····· 58
- 掌心焖蹄筋····· 59
- 西芹炒猪肝····· 60
- 啤酒牛肉····· 61
- 烤鸭丝炒掐菜····· 62
- 猕猴桃炒肉丝····· 63

禽蛋类

- 青椒童子鸡····· 65
- 西兰花炒鸡块····· 67
- 油淋仔鸡····· 69
- 柠檬鸡球····· 70
- 溜松花····· 71
- 蒸浸鸡腿····· 72
- 烤鸡翅····· 73
- 碎米鸡丁····· 74
- 蚝皇凤爪····· 75

- 荷香乳鸽····· 76
- 葱爆鸭块····· 77
- 清蒸柴把鸭····· 78
- 香酥鸭····· 79

海鲜类

- 清蒸河蟹····· 81
- 清蒸武昌鱼····· 83
- 牛奶炒虾仁····· 84
- 酸汤鱼····· 85
- 煎杏仁银鳕鱼····· 86
- 五谷蟹····· 87
- 小黄鱼炖豆腐····· 88
- 热炆鲈鱼····· 89
- 泡椒蒸水鱼····· 90
- 火腿鳝丝····· 91
- 剁椒脱骨全鱼····· 92
- 手撕泥鳅····· 93
- 香葱烤鲜鱿····· 94
- 芦笋竹排虾····· 95



鲜蘑鸳鸯菜花

主料：菜花 150 克、西兰花 150 克

辅料：口蘑 100 克

调料：精盐、鸡精、花椒油

做法：

1. 将菜花、西兰花洗净，剥成小朵；口蘑去根改刀。分别放入开水中焯过捞出，倒入凉开水中过凉，沥干水分待用。
2. 先将菜花、西兰花、口蘑分别放入器皿中，加入精盐、鸡精、花椒油拌匀，再把菜花、西兰花放到一个大碗里，各占一半花头朝下，反扣在盘中，口蘑围在菜花周围即可食用。

天天提示



■ 此菜白、绿相间，清脆爽嫩。

■ 菜花属十字花科，是甘蓝的变种。选菜花时要注意：花球鲜嫩，紧密肥大，白而无斑，花粒细密，花枝短肥的为佳。它富含各种维生素和矿物质，其维生素丙的含量最多，营养丰富。



咸鸭蛋炒南瓜

主料：南瓜 300 克

辅料：咸鸭蛋 1 个

调料：精盐、料酒、鸡精、葱、姜、麻油、食用油

做法：

1. 将南瓜洗净，去皮、去瓤，切成小片；咸鸭蛋去皮切成小丁；葱切成葱花，姜切成小片。
2. 坐锅点火放油，油热后煸炒葱花、姜片、咸鸭蛋丁，烹入料酒，放入南瓜片、精盐、鸡精翻炒均匀，待南瓜熟透淋入麻油，即可出锅。

天天提示



■ 色泽金黄，咸鲜甘甜，口感绵软，特别适合糖尿病患者食用。

■ 炒南瓜时不要加汤，否则会冲淡南瓜的原有味道。



蓑衣黄瓜

主料：黄瓜 250 克

辅料：香菇、胡萝卜、冬笋各 25 克

调料：干辣椒、葱、姜、白糖、醋、精盐、食用油

做法：

1. 将黄瓜洗净，切成蓑衣花刀，用精盐腌 10 分钟，再用清水冲洗后沥干水分，放入盆中待用。
2. 香菇、胡萝卜、冬笋、葱、姜洗净切丝；干辣椒切丝。
3. 坐锅点火放油，油至六成熟时放入干辣椒丝、葱丝、姜丝炒出香味，再倒入香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝翻炒，加入白糖、醋、少许精盐，待锅开后将糖醋汁倒入盆中泡一天即可食用。

天天提示



- 清淡爽口，脆嫩，味酸甜稍辣。
- 必须在糖醋汁凉透后再放入黄瓜浸泡，这样才好吃。



绿茶娃娃菜

主料：娃娃白菜 12 棵、绿茶 5 克

辅料：鲜海带丝 25 克、枸杞子 5 克

调料：精盐、胡椒粉、高汤、葱段、姜片、食用油

做法：

1. 将娃娃白菜洗净，根部剖十字花刀，略焯水过凉处理；绿茶用沸水冲洗一遍，取第二道泡好；鲜海带丝洗净焯水处理；枸杞子用冷水提前泡好。
2. 坐锅点火放油，烧至四成热时用葱姜炆锅，下入娃娃白菜煸炒均匀，再加入高汤、精盐、胡椒粉调味。海带丝煮熟后用漏勺捞入盘底，上边摆放好娃娃白菜。
3. 原汤撇净浮沫和葱姜，倒入泡好的绿茶水，二次调好咸鲜味，投入枸杞子，浇淋在盘中菜上即可。

天天提示



■ 色泽清爽，明目润燥。

■ 娃娃白菜系十字花科芸薹种白菜亚种的一个变种，草本植物。

■ 绿茶其性偏凉，有清热之功。现代研究发现，绿茶中含有绿茶多酚和鞣酸，能有效抑制引起牙龈炎的致病菌。

■ 海带又称昆布、海草，含有丰富的多糖褐藻胶、蛋白质、脯氨酸、维生素 C、B₂、胡萝卜素、碘、钾、铁、钙、钴等。

虎皮辣椒

主料：青椒 200 克

调料：香醋、白糖、酱油、熟花生油、料酒

做法：

1. 将青椒洗净，去蒂及籽，用刀平剖成两瓣；香醋、白糖、酱油、料酒同放碗内，调成糖醋汁。
2. 坐锅点火烧热，投入辣椒，用小火烧至表皮出现斑点时，放入熟花生油再煸一下，烹入糖醋汁，搅拌均匀装盘即成。

天天提示

- 酸中带甜，香脆爽口。
- 选用刚上市的嫩辣椒；煸炒宜用小火，使辣椒上密布芝麻大小的斑点。



做法:

1. 鲜豌豆洗净;胡萝卜、荸荠、黄瓜、土豆、豆腐干切丁;木耳撕片,开水焯一下后过凉水备用。
2. 坐锅点火倒油,油热后放葱姜末煸炒出香味,再放入鲜豌豆及各种原料同炒,然后加料酒、精盐、味精、白糖及清汤,锅开后用水淀粉勾芡,淋明油出锅装盘即可。

天天提示

- 清淡,鲜香。
- 此菜为白汁烩菜,不加酱油,尽量用清汤提味。



炒什锦豌豆

主料: 鲜豌豆 200 克

辅料: 胡萝卜、荸荠、黄瓜、土豆、水发木耳、豆腐干各 25 克

调料: 葱末、姜末、精盐、料酒、味精、白糖、水淀粉、花生油、清汤

怪味木耳菜

主料：木耳菜 200 克

辅料：鲜海带丝 50 克、水发粉丝 50 克

调料：精盐、生抽、芝麻酱、白糖、醋、熟芝麻、麻油、红油、花椒油、鸡精

做法：

1. 调制怪味汁：将芝麻酱用麻油懈开，再将精盐、生抽、白糖、醋、熟芝麻、红油、花椒油、鸡精放入，调匀即成。
2. 木耳菜摘洗干净，去掉老筋切段；海带丝洗净。
3. 坐锅点火倒入清水，待水沸后先放入海带丝焯至断生，然后过凉开水沥干备用，再将粉丝焯水后过凉开水沥干水分，最后焯木耳菜断生过凉开水控干水分。所有原料放入一个盆中，淋上怪味汁，拌匀装盘即成。

