

天天饮食

《天天饮食》丛书编委会 编

肉 类 篇



《天天饮食》丛书

中央电视台节目用书



中国轻

72.182

4

TS972.182
T594

中央电视台节目用书

天天饮食

肉类篇

《天天饮食》丛书编委会 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天饮食·肉类篇 / 《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 7-5019-3863-6

I.天... II.天... III.肉类—菜谱
IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092846 号

责任编辑: 国 帅 责任终审: 滕炎福 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 7-5019-3863-6/TS·2298

定 价: 25.00 元

· 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



阳朔田螺鸡.....1	板栗扣排.....29
麻辣手撕鸡.....2	人参乌鸡.....30
芦荟炒肉丝.....3	荔枝鸡球.....31
彝乡锅仔.....4	白云猪手.....32
豆豉蒸排骨.....5	酥海带卷.....33
一二三四五排骨.....6	家乡大排.....34
干张肉.....7	番茄鸡片.....35
水晶肘花.....8	蚂蚁上树.....36
西芹炒腊肉.....9	芙蓉鸡片.....37
清蒸一元.....10	葱爆羊肉.....38
珍珠丸子.....11	腐乳烧鸡翅.....39
秦淮煮干丝.....12	白切鸡.....40
盐煎肉.....13	鲜荷圆笼排骨.....41
文山肉丁.....14	杏干肉.....42
幸福三丝.....15	白肉炒酸菠菜.....43
小煎鸡.....16	啤酒熏肉卷.....44
蚝油牛肉.....17	京都四味烧排骨.....45
扒牛肉条.....18	串烧鲜肉韭菜卷.....46
红椒栗子焖酥肉.....19	左公鸡.....47
煎酿豆腐煲.....20	肉末豆豉烧柚皮.....48
咖喱鸡.....21	南瓜炒粉.....49
小鸡炖蘑菇.....22	子姜炒鸡丝.....50
牛肉芹菜花.....23	鸡火百合.....51
鸡豆花.....24	京葱鸭块.....52
醋烧肉.....25	番茄肉丸.....53
烩豌豆鸡丝.....26	神仙豆炖猪肘.....54
凉瓜排骨煲.....27	炸土豆卷.....55
乌龙戏凤.....28	雪花豆腐丸子.....56

肉末菠菜·····	57	鸡火拌莼菜·····	89
珊瑚鸡米·····	58	芝麻肉丝·····	90
凉拌肉皮·····	59	苹果鸡翅·····	91
香露葱油鸡·····	60	牛肉末烧豆腐·····	92
火腿藕片·····	61	百合烧肉·····	93
拔丝金华腿·····	62	炸藕盒·····	94
家乡南肉·····	63	咖喱焖鸡块·····	95
百花鸡·····	64	蚝油凤爪·····	96
香辣小牛肉·····	65	滑蛋牛肉·····	97
鲜胗烧肉·····	66	松仁炒鸽肉·····	98
笋尖炖全鸡·····	67	鸡丁炒芦荟·····	99
蟹粉狮子头·····	68	商芝肉·····	100
香菠咕老肉·····	69	韭黄肉丝·····	101
洋葱排骨·····	70	鸡丝菠菜·····	102
臊子蒸蛋·····	71	芝麻香兔·····	103
凉拌鸡丝·····	72	腊肉炒银丝芹菜·····	104
三文火腿茄盒·····	73	鸡片炒梨片·····	105
挂霜丸子·····	74	奶油鸡块汤·····	106
炸鸡排·····	75	枸杞大枣炖乌鸡·····	107
香酥鸡·····	76	百合花炒鸡片·····	108
干辣牛肉条·····	77	面筋塞肉·····	109
肉卷·····	78	宫保鸡丁·····	110
熘鸡片·····	79	炸猪排·····	111
冬菇盒子·····	80	火腿冬瓜汤·····	112
虎眼丸子·····	81	一品肘子·····	113
香葱咖喱牛肉·····	82	空心肉圆·····	114
滑炒肉丝·····	83	蒜泥白肉·····	115
三七汽锅鸡·····	84	火腿芦笋沙拉·····	116
大鹅炖酸菜·····	85	肉丝炒苦瓜·····	117
生菜萝卜卷·····	86	三仁烧鸡翅·····	118
火腿蚕豆·····	87	酸辣里脊·····	119
蜜汁火方·····	88	蛋皮肉卷·····	120



阳朔田螺鸡

【主料】柴鸡、田螺

【辅料】泡椒、薄荷叶、猪肉馅

【调料】姜、葱、蚝油、盐、鸡精、鸡汤、酱油、食用油



制作方法：

1. 田螺洗净，去壳口盖将肉挑出，剁成蓉和猪肉馅拌匀；
2. 再将调好的馅塞进田螺里，姜切成片，葱切成段；
3. 坐锅点火倒油，待油热后倒入泡椒、姜片、葱段、鸡块、田螺、鸡汤、盐、蚝油、酱油、鸡精，小火煨 15~20 分钟即可。

特点：醇香、美味、肉嫩。



麻辣手撕鸡

【主料】熟鸡

【调料】辣椒、花椒、芝麻、盐、糖、鸡精、食用油



制作方法：

1. 将熟鸡肉撕成细丝；
2. 坐锅点火倒油，待油热后倒入花椒、辣椒、鸡丝翻炒，加入糖、盐、芝麻、鸡精即可。

特点：麻辣适口。



芦芸炒肉丝

【主料】芦芸

【辅料】猪里脊

【调料】盐、水淀粉、豆瓣酱、糖、葱、姜、蒜、酱油、食用油、鸡精



制作方法：

1. 将芦芸洗净切成细丝，猪里脊切成细丝，加入水淀粉、酱油搅匀；
2. 坐锅点火倒油，放入葱、姜、蒜、猪肉丝、豆瓣酱、芦芸丝翻炒，加入糖、盐、鸡精即可。

特点：软嫩香滑。



彝乡锅仔

【主料】豆腐、黄瓜、豆芽、豌豆尖、火腿、香菇、米线

【调料】盐、葱、姜、胡椒粉、鸡精、料酒、酸辣椒、番茄酱、食用油、高汤

【用具】锅仔



制作方法：

1. 将豆芽、豌豆尖放入锅仔的底部，上面铺上米线；
2. 黄瓜洗净切成片；火腿、香菇、豆腐切片均放在米线上；
3. 坐锅点火倒油，油热后放入葱、姜煸出香味，加入酸辣椒、番茄酱、高汤、料酒、盐、鸡精、胡椒粉，开锅后倒入锅仔中即可。

特点：酸辣可口。



豆豉蒸排骨

【主 料】肋排

【调 料】豆豉、蒜蓉、糖、水淀粉、料酒、鸡精、生抽、食用油



制作方法：

1. 取一个器皿，倒入肋排、豆豉、蒜蓉、糖、料酒、鸡精、生抽拌匀，腌制5分钟左右，再加入水淀粉搅拌；
2. 取一个盘子，上面倒上油，放入腌制好的肋排；
3. 坐锅点火，开锅后将肋排上笼蒸60分钟即可。

特 点：咸香软嫩。



一二三四五排骨

【主料】排骨

【调料】葱、姜、料酒、糖、醋、酱油、精盐



制作方法：

1. 将排骨洗净，用沸水焯一下捞出，葱切成段，姜切成条；
2. 坐锅点火放水，待锅开后将上述排骨放入锅内，倒入料酒、醋、糖、酱油、葱、姜、精盐，大火煮开后改小火炖，至排骨酥软、汁稠，捞出葱、姜即可装盘。

特点：排骨鲜香味浓、色泽棕红。



千张肉

【主料】猪五花肉

【调料】精盐、酱油、胡椒粉、花椒、葱花、葱段、姜、甜面酱、豆腐乳、五香豆豉、食用油、鸡精



制作方法：

1. 将五花肉刮洗干净，皮朝上放入锅中，加水用旺火煮半个小时后捞出，猪皮上涂匀甜面酱，晾10~20分钟；
2. 坐锅点火放油，油至六七成热时，将涂好的肉块趁热放进锅内炸2分钟，待呈红色时捞出晾凉，切成5厘米长的薄片待用；
3. 取一碗，放入花椒、葱段、姜垫底，将肉片皮朝下，码入碗中，将酱油、豆腐乳淋在肉片上，加入五香豆豉、精盐、鸡精，用旺火蒸4小时出锅。出锅后翻扣入盘，将花椒、葱段、姜取出，撒上葱花、胡椒粉即可。

特点：肉片滑润、味道香醇、肥而不腻。



水晶肘花

【主料】猪肘

【调料】精盐、味精、葱、姜、蒜、大料、皮冻液



制作方法：

1. 将猪肘加葱、姜、蒜、大料、精盐、味精炖煮至熟并入味，改刀切块；
2. 放入制好的皮冻液（用肉皮熬制）中，放入冰箱中，待凝结后切片；
3. 与配好的汁同时上桌即可。

特点：味道醇香。

汁的制法：将辣椒油、甜面酱混合，加入蒜蓉。



西芹炒腊肉

【主料】西芹、腊肉

【辅料】胡萝卜、草菇、葱、姜、蒜

【调料】精盐、味精、料酒、淀粉、食用油



制作方法：

1. 将西芹、腊肉、胡萝卜、葱、姜、蒜切片，草菇一分为二；
2. 炒锅上火，放少许食用油，下葱姜蒜煸炒出香味；
3. 下主料及辅料翻炒，加调料调味后，加芡汁炒匀即可。

特点：口味清香、荤素搭配合理。



清蒸一元

【主料】瘦猪肉

【辅料】鸡蛋、马蹄、玉兰片、油菜心、鹌鹑蛋、面粉

【调料】葱、姜、淀粉、精盐、鸡精、食用油、香油、大料、高汤、酱油



制作方法：

1. 将肉剁成蓉，放葱、姜、香油、食用油、精盐、鸡精，调成肉馅，放入适量面粉、淀粉、鸡蛋，顺一个方向搅拌均匀；
2. 将马蹄、玉兰片切成碎粒，放入馅中，油菜心洗净，鹌鹑蛋洗净煮熟去皮；
3. 坐锅点火倒油，待油六成熟时，将肉馅团成大丸子，下锅用温火反复炸数次捞出，再将鹌鹑蛋放入锅内炸至金黄色捞出；
4. 取一沙锅放入高汤、丸子、鹌鹑蛋、葱、姜块、大料、酱油，搅拌好后上笼蒸30~40分钟，出锅后装盘，把焯好的油菜心点缀到盘周围即可。

特点：酥、烂、软、嫩，味醇厚。