

《天天饮食》栏目用书
CCTV 中央电视台



T
TIAN TIANYINSHI
LANMU YONGSHU

《天天饮食》丛书编委会 编

菜肴总监制 张奔腾

节

日

菜单

吉林科学技术出版社



赠送VCD光盘

《天天饮食》栏目用书



T IANTIANYINSHI
LANMU YONGSHU
CCTV
ZHONGYANGDIANSHITAI

节日菜单

《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



节日菜单

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

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印制

899 × 1194 24开 4印张

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印厂调换。

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.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

ISBN 7-5384-3023-7/Z · 373

定价：19.80元(随书附赠光盘)

《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

Contents



06

蔬菜类

- 06 鲜笋酿肉
- 08 沙姜芥兰
- 08 苹果素明虾
- 10 避风塘渔家山药
- 10 清蒸萝卜丸
- 12 酒醉双素
- 12 糟醉冬笋
- 14 翡翠白玉羹
- 14 茉莉竹荪汤
- 15 花菇油菜
- 16 栗子白菜
- 16 炒红薯乳瓜
- 17 腐衣银菜卷
- 18 蜜汁南荠
- 18 腊肉炒苋菜
- 19 蟹黄素鱼翅
- 20 芝士土豆盒
- 20 添寿山药
- 21 冰糖燕菜
- 22 银霜蒸团
- 22 腐乳灼菜心
- 23 象牙雪笋

26

畜肉类

- 26 明治牛肉
- 28 清汤蹄燕
- 30 清炖狗肉
- 30 双菌焖猪排
- 32 小饺汤
- 32 多味牛肉丸
- 33 奇味霸王兔
- 34 彩色兔糕
- 35 辣爆乳牛肝
- 36 九味白肉
- 37 花椒兔肉

38

河鲜海鲜类

- 38 葱姜炒蟹
- 40 红烧带鱼
- 42 绣球燕菜汤
- 42 罗汉虾
- 44 炒蛎黄
- 44 热炆鲈鱼
- 46 炒香螺片
- 46 虾仁酥
- 48 荷花鱼肚

- 48 油烹脆鳝
- 50 银丝鲫鱼汤
- 51 银鱼煎蛋卷
- 52 水晶鱼
- 52 三丝炆花枝
- 53 新派炆锅鱼
- 54 拌什锦鱿鱼
- 54 佛手蜆皮
- 55 红烧元鱼
- 56 琵琶大虾
- 56 酱瓜姜片鱼条
- 57 干烧鲤鱼
- 58 芙蓉桂鱼
- 58 紫菜鱼卷
- 59 一品海参
- 60 翡翠鱼面汤
- 60 花菇鲜贝盅
- 61 葱油石斑
- 62 海鲜色拉
- 62 菠萝咕嚕虾球
- 63 干烧鱼头
- 64 白扒鱼翅
- 64 红烧鲍鱼
- 65 红烧下巴



66

禽蛋类

- 66 三圆炖鸭
- 68 清炖人参鸡
- 70 银粉鸭脯
- 72 棒棒鸡
- 72 椒麻鸡
- 74 红酒鸡
- 74 豆瓣鸭块
- 75 桃仁鸡翅
- 76 芹黄鸭条
- 76 清蒸鸽子
- 77 酸辣鸡
- 78 桃仁鸭方
- 78 芥末鸡
- 79 茴香蒸鸡
- 80 熠银杏鸡
- 80 雪菜锅烧鸭
- 81 菠萝烤鸭
- 82 鸡蒙口蘑汤
- 82 昭平田螺鸡



- 83 雪菜鹌鹑片
- 84 豆渣鸭脯
- 84 竹荪鸽蛋汤
- 85 掌上明珠
- 85 羊肚菌炖乌鸡

86

豆制品类

- 86 东江酿豆腐
- 88 梨花豆腐汤
- 88 兰花干
- 90 脆皮素鱼
- 91 锅塌豆腐

92

主食类

- 92 三鲜包
- 92 三彩饺子
- 94 咖喱猪排面
- 94 羊肉氽面
- 95 雪菜炒金裹银馒头





【鲜笋酿肉】



鲜竹笋500克、猪肉馅150克



炸熟的花生仁 30 克



精盐、葱末、桂林三花酒、淀粉、鸡精、香菜

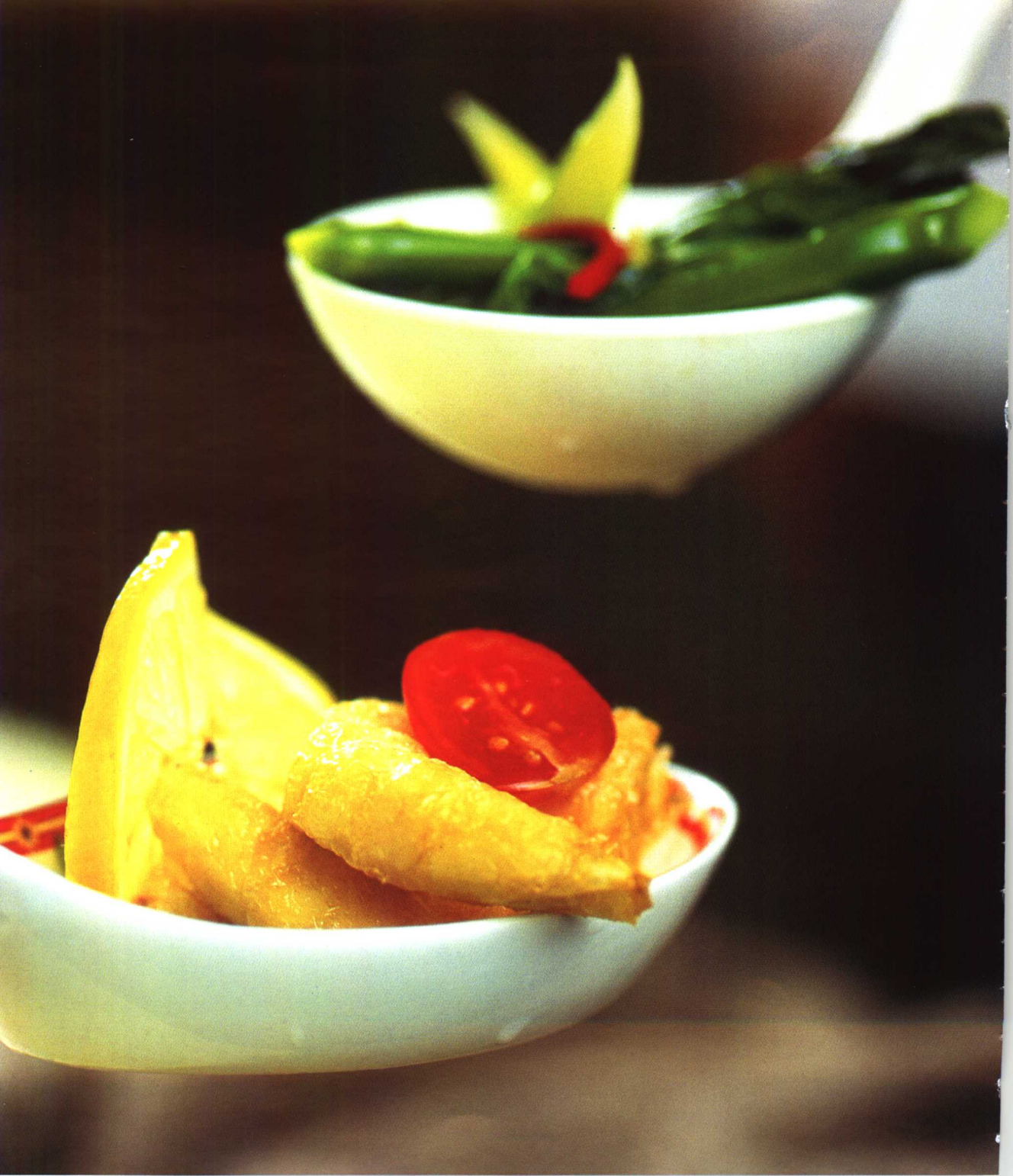


1. 将竹笋削去皮，放入开水中煮3分钟后捞出浸泡，去掉涩味，切成长约5厘米的小圆筒，然后在竹笋筒两端分别留出1厘米左右，将中间3厘米用牙签刮成小丝，再将猪肉馅中加入碎花生米、桂林三花酒、精盐、鸡精、淀粉、葱末搅拌均匀，用手掰开笋丝酿入竹笋筒中，最后将竹笋丝铺平。
2. 坐锅点火放油，油热后将酿好的竹笋排入锅中，用小火煎至两面呈金黄色，再加入清水、精盐，用慢火煮15~20分钟，出锅前撒入香菜末即可食用。

天天小提示

◎鲜嫩的竹笋，颜色稍黄，笋肉柔软，竹皮紧贴，外表平滑，底部切口处较洁白。





【沙姜芥兰】



芥兰 400 克



生姜 15 克、红椒 30 克



生抽、白糖、料酒、鸡精



1. 将芥兰摘去黄叶、老根，去皮切成长段，用开水焯熟后捞出摆入盘中；姜切成末，红椒切成丝，待用。
2. 坐锅点火放油，油热后放入姜末爆炒，炒出香味时加入生抽、料酒、少许白糖、鸡精炒成汁，浇入装有芥兰的盘中，最后撒入红椒丝即可食用。

天天小提示：养生俗语“冬吃萝卜，夏吃姜，不用医生开药方。”

【苹果素明虾】



苹果 300 克、油皮 2 张



金针菇 10 克



酱油、白糖、香醋、面粉、水淀粉、清水、麻油、姜末、葱末、香菜叶、食用油



1. 将油皮改刀切成 4 厘米长、2 厘米宽的条，用干净的热毛巾盖上，使其回软；金针菇摘洗干净，前部用刀划开形成两叉，制成“虾须”；苹果去皮切成 4 厘米长、1 厘米宽的月牙形，制成“虾身”；面粉与清水拌和成稀面糊待用。
2. 将油皮平放在案板上，抹匀稀面糊，放入苹果于一端，再将金针菇放于苹果上，然后卷紧油皮制成“虾生坯”。
3. 坐锅点火放油，油温五成热时，将“虾生坯”入锅炸至金黄色捞出。
4. 锅内留余油，油热后放入姜末、葱末略炒，再倒入酱油、白糖、清水，开锅后用水淀粉勾芡，同时放入炸好的“虾生坯”炒匀，最后淋入麻油、香醋，撒上香菜末即可。装盘时将虾排整齐。



【避风塘渔家山药】

做法



山药 400 克



蒜末 80 克、干辣椒 20 克、豆豉 25 克、面粉 40 克、生粉 50 克



精盐、鸡精、红油、大蒜、食用油

1. 山药去皮切成片，煮至五成熟备用；大蒜拍碎切成米粒，炸成金黄色；干辣椒剪成小卷待用。

2. 取一器皿，放入面粉、生粉，加入适量清水、食用油搅匀成面糊，将山药蘸匀面糊。

3. 坐锅点火放油，油温五成热时放入山药，炸至金黄色捞出。

4. 坐锅点火放油，先放入豆豉、红油、干辣椒煸炒，再下入炸好的山药，放入精盐、鸡精调好口味，大火爆炒即成。



【清蒸萝卜丸】

做法



白萝卜 250 克



五花肉 400 克、胡萝卜 250 克、水发香菇 80 克、小葱 20 克、生粉 40 克



胡椒粉、精盐、鸡精、白糖

1. 白萝卜去皮切成丝，胡萝卜也切成丝，五花肉切成丁，香菇切成丁，小葱切成葱花备用。

2. 坐锅点火放油，先将五花肉丁、香菇丁、葱花下锅，待有香味后盛出，装在一容器内，接着放入白萝卜丝、胡萝卜丝、胡椒粉、生粉、精盐、鸡精、白糖调好口味，拌匀制成丸子，上笼蒸熟即成。



【酒醉双素】



豆苗 300 克



白酒 30 克、芝麻 15 克



精盐、白糖、麻油



1. 将豆苗洗净后用开水焯一下捞出,再用凉开水过凉,控干水分后切成 3 厘米长的段。
2. 取一器皿,放入豆苗、精盐、白糖、白酒、麻油、芝麻,搅拌均匀即可食用。

天天小提示: 烹调中,用酒十分重要,酒能解腥起香,使菜肴鲜美可口,但也要用得恰到好处,否则难以达到效果,甚至会适得其反。

【糟醉冬笋】



冬笋尖 400 克



糟汁 30 克



料酒、鸡油、精盐、胡椒粉、清汤、鸡精、麻油



1. 将冬笋尖外壳剥去,洗净,顺切成 1 厘米宽、7 厘米长的条,放入沸水锅内焯一下,捞出沥干水分。
2. 取一大碗,放入清汤、糟汁、料酒、精盐、胡椒粉搅匀,再加入冬笋条,将洗净的生鸡油覆盖在上面,用湿纸封严口,上笼蒸约 30 分钟取出。
3. 冷却后撕开封纸,拣去鸡油渣,取出冬笋条在盘中码整齐,将麻油和原汁调匀,浇在冬笋条上即可。



【翡翠白玉羹】



主料 

豆腐 150 克

辅料 

蛋白 30 克、芥兰 100 克

调料 

精盐、鸡精、生粉、上汤

做法 

1. 将芥兰摘洗干净，改刀切成小粒；豆腐洗净，也切成小粒备用。
2. 坐锅点火倒入上汤，待汤沸时加入生粉，下入豆腐、芥兰，以精盐、鸡精调好口味，最后下入蛋白，汤开即可食用。

天天小提示：豆腐的最大营养功能是增加了钙质的含量，这对保证正在成发育的婴幼儿补充钙有特殊的意义。

【茉莉竹荪汤】

主料 

竹荪 150 克

辅料 

茉莉花 10 克、清汤 800 克

调料 

精盐、鸡精、胡椒粉

做法 

1. 将竹荪用清水浸泡发透，捞出后切成 3 厘米长的小段，再用沸水焯一下备用。
2. 坐锅点火倒入清汤，待汤沸时放入竹荪，加入精盐、鸡精、胡椒粉调好口味，汤再沸时撒入茉莉花瓣即可。

【花菇油菜】

主料

油菜 400 克

辅料

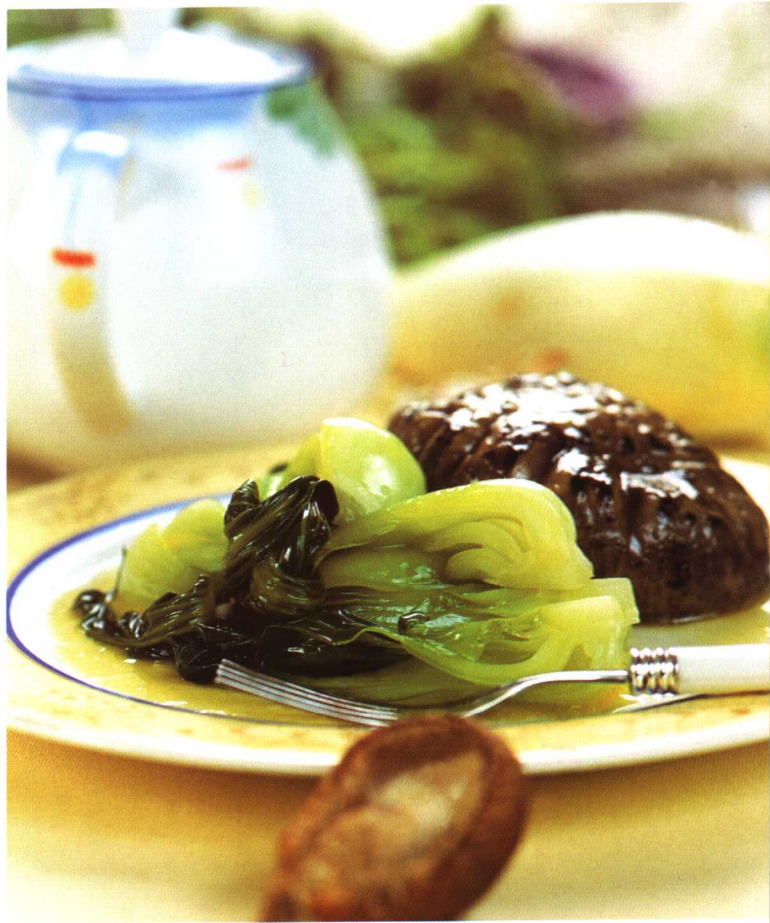
干花菇 10 克

调料

精盐、鸡精、胡椒粉、鸡油、水淀粉、奶汤、葱段、姜片

做法

1. 将油菜洗净，根部用刀切成四片（但仍要保持菜的整棵形状），用热油焯一下（油不要太热，以免将油菜炸焦）。
2. 花菇用水泡发，洗净后去蒂，再度焯水，然后切成片，置于容器内，加奶汤、鸡油、精盐、葱段、姜片，上屉蒸烂，取出后滗净汤汁。
3. 锅置火上，添入适量奶汤，用精盐、鸡精、胡椒粉调好口味，再下入过油的油菜，烧至入味后取出，整齐地摆在盘中。
4. 将蒸好的花菇倒在烧油菜的汤内，烧沸后用水淀粉勾芡，淋些鸡油，浇在菜面上即可。



小提示

◎花菇是蘑菇的一种，色泽淡灰，顶部有花纹，故称花菇。

【栗子白菜】



主料 

大白菜 400 克

辅料 

栗子 100 克

调料 

精盐、鸡精、胡椒粉、食用油、鸡油、淀粉、奶汤

做法 

1. 白菜去掉菜根和老帮，洗净后焯水，捞出后用冷水浸凉，再捞出挤净水分，用小刀剔净筋、皮，然后顺刀切成 15 厘米长的条。栗子洗净，切去上端，用沸水煮一会，捞出剥去皮，再用热油炸成金黄色，捞出置于盆中，加奶汤和少许精盐上屉蒸烂。
2. 菜心整齐地摆在锅内，加奶汤、精盐、胡椒粉、鸡精调好口味，上火烧至软烂，再整齐地装在盘里。锅中原汁用水淀粉勾芡，淋些鸡油，浇在白菜上。栗子蒸烂后，滗去原汤，倒在烧好的白菜上即可。

【炒红薯乳瓜】

主料 

红薯 300 克

辅料 

乳瓜 100 克、香菜叶 10 克

调料 

精盐、葱段、蒜末、鸡精、食用油

做法 

1. 将红薯洗净，去皮后切成滚刀块；乳瓜洗净，去皮、籽、瓤后切成比红薯略小的滚刀块。
2. 坐锅点火放油，油温四成热时，放入蒜末、葱段炒出香味，倒入红薯块煸炒至五成熟，再放入乳瓜炒匀，加入适量清水、精盐、鸡精，待汤汁收干时，撒上香菜叶点缀即可。