



《天天饮食》家常系列
中央电视台节目用书

TIANTIAN YINSHI
JIACHANG ZHUSHI

天天饮食 家常主食

《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

家常菜食

《天天饮食》丛书编委会 编

吉林科学技术出版社



家常主食

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 7-5384-2882-8/Z · 317

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



Contents 目录

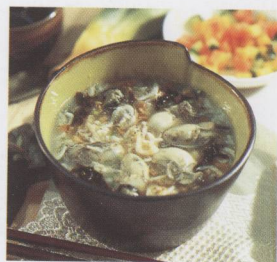
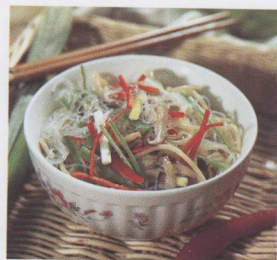
粥 类

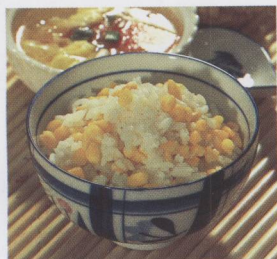
天下第一粥·····	7
皮蛋瘦肉粥·····	9
什锦烤麸粥·····	11
猪腰薏米粥·····	12
上汤鱼翅粥·····	13
笋尖猪肝粥·····	14
香葱鸡粒粥·····	15
龙皇海鲜粥·····	16
椒酱肉粒粥·····	17
大枣银耳粥·····	18
消暑绿豆粥·····	19
口蘑香菇粥·····	20
白果冬瓜粥·····	21
南瓜百合粥·····	22
雪梨青瓜粥·····	23
家常鸡粥·····	24
鲑鱼黄豆粥·····	25
花生杏仁粥·····	26
羊腩苦瓜粥·····	27

冰糖五色粥·····	28
黑芝麻甜奶粥·····	29

面 类

五彩米粉面·····	31
肉丝汤面·····	33
猪肝菠菜面·····	35
什锦鸡蛋面·····	36
传统大肉面·····	37
雪菜肉丝面·····	38
文蛤海鲜面·····	39
陕面猫耳面·····	40
蚬子菠菜面·····	41
泡菜凉拌面·····	42
鸡翅香菇面·····	43
清汤牛肉面·····	44
虾仁伊府面·····	45
排骨面·····	46
意大利炒面·····	47
七彩鹿肉面·····	48
家常肘花面·····	49





米饭类

- 口蘑菜心炒饭····· 51
- 海鲜烩饭····· 53
- 阳姜豆豉炒饭····· 55
- 咖喱炒饭····· 56
- 金银饭····· 57
- 蜜汁八宝饭····· 58
- 香葱豆干炒饭····· 59
- 山菜蘑菇炒饭····· 60
- 蛋卷糯米饭····· 61
- 茄汁鱼柳饭····· 62
- 西红柿牛肉烩饭····· 63
- 板栗鲜贝饭····· 64
- 三椒牛肉饭····· 65
- 海南鸡饭····· 66
- 素四宝烩饭····· 67

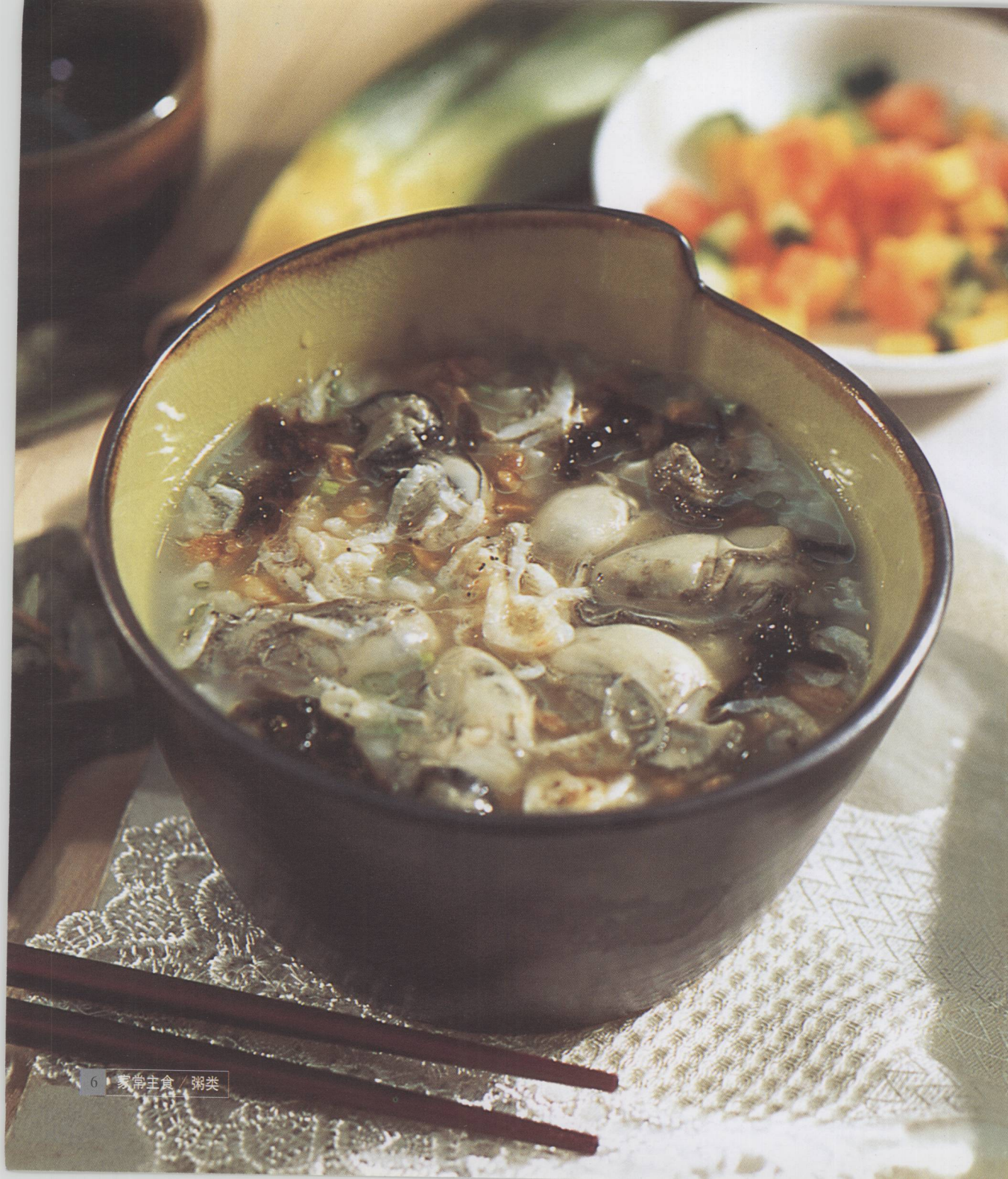
饼类

- 葱油饼····· 69
- 千层蒸饼····· 71
- 椒盐旋饼····· 73

- 风味小黏饼····· 74
- 熏肉大饼····· 75
- 眉毛酥饼····· 76
- 荷叶饼····· 77
- 牛舌饼····· 78
- 上海五仁酥饼····· 79
- 萝卜丝酥饼····· 80
- 风味夹肉饼····· 81

点心类

- 五彩开口糕····· 83
- 蜜枣发糕····· 85
- 山东包子····· 87
- 脆麻花····· 88
- 寿桃····· 89
- 火腿糯米烧麦····· 90
- 开花馒头····· 91
- 炸酥饺····· 92
- 三鲜水饺····· 93
- 牛肉烧麦····· 94
- 银丝卷····· 95



天下第一粥

主料：大米1杯，清水10杯，牡蛎50克，猪肉馅25克，鲜虾皮、橄榄菜各适量，香葱末少许

调料：植物油、绍酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉

做法：

1. 大米投洗干净，浸泡30分钟，捞出，放入饭锅中，加入清水，上旺火煮沸，立即转小火，盖2/3锅盖慢煮约45分钟至熟。
2. 牡蛎择洗净，沥干水分；猪肉馅加调料煸炒至变色，和牡蛎一起倒入粥锅中，再下入鲜虾皮、橄榄菜搅拌均匀，煮10分钟，转中火，撒入香葱末，出锅装碗即可。

天天提示



- 咸香浓稠，营养丰富。
- 此为北方少数民族的粥改革创新而成，在清代非常流行，被誉称“天下第一粥”。煮好粥，再下其他材料，搅动不要过多，拌匀即可。
- 牡蛎有平肝潜阳、软坚散结、收敛固涩、制酸之功效。



皮蛋瘦肉粥

主料：大米 1 杯、清水 10 杯、松花蛋 1 个、猪瘦肉 100 克、
油条 1 根、香葱末少许

调料：(A)淀粉、绍酒、味精 (B)精盐、鸡粉

做法：

1. 大米投洗干净，浸泡 30 分钟，下入饭锅中，加清水，上旺火烧沸，转小火慢煮 45 分钟至熟。
2. 松花蛋去皮切瓣；猪肉切片，加入调料(A)腌渍 15 分钟；油条切段备用。
3. 将松花蛋、猪肉、油条放入大米粥内，加入调料(B)，煮 15 分钟至汤汁黏稠时，撒入香葱末，出锅装碗即可。

天天提示



- 软烂鲜香，风味独特。
- 此粥为广东首创，各地依据本地区饮食习俗加以创新，但万变不离其宗。



什锦烤麸粥

主料：大米 2/3 杯，大麦米 1/3 杯，清水 12 杯，烤麸 50 克，花生仁、冬菇各适量，葱花少许

调料：精盐、鸡粉

做法：

1. 大米投洗净，浸泡 30 分钟；大麦米投洗净，浸泡 8 小时；烤麸涨发回软，洗净切块；花生仁用冷水浸泡回软；香菇用温水泡发回软，去蒂，洗净，切抹刀片备用。
2. 锅中加入大米、大麦米、清水，上火烧沸，再下入烤麸、花生仁、冬菇等材料及调料，转小火，慢煮 1 小时，搅拌均匀，见粥黏稠，撒上葱花，出锅装碗即可。

天天提示



■ 烤麸可用“油发”，亦可用“碱发”，发透后用清水洗净，泡至回软，刀切面呈“蜂窝”状即可使用。

猪腰薏米粥

主料：薏米1杯，高汤8杯，猪腰1对、香菇适量，葱、姜末各少许

调料：精盐、味精、绍酒、胡椒粉

做法：

1. 薏米投洗净，浸泡12小时，捞出，沥干水分，下入饭锅中，加高汤，上旺火烧沸，转小火慢煮45分钟。
2. 猪腰洗涤、整理干净，一剖为二，片掉腰臊，剖丁字花刀，改块，焯水烫透；香菇用温水泡发回软备用。
3. 将香菇放入薏米粥中继续煮15分钟，再加入猪腰及调料，撒上葱、姜末，搅拌均匀，出锅装碗即可。



做法:

1. 砂锅中放入上汤和发好的海虎翅，用小火煲制30分钟至入味。
2. 铝锅中倒入稠粥，上火烧滚，再加入上汤鱼翅及调料，搅拌均匀，转小火煨煮8分钟，出锅装碗即可。

天天提示

■ 色泽金红明亮，口味咸鲜微酸，营养丰富。

■ 上汤是用火腿、老鸡、精猪肉、猪爪、排骨、猪大骨等材料，经10小时以上小火煨煮后，过滤制成的，材料与水的比例为1:5，因此含丰富的蛋白质等营养物质。

■ 鱼翅为八大海珍品之一，有益气补虚之功效。



上汤鱼翅粥

主料: 稠粥1碗、上汤2杯、发好的海虎翅75克

调料: 精盐、味精、胡椒粉、大红浙醋

笋尖猪肝粥

主料：稠粥1碗，鲜竹笋尖100克，猪肝100克，葱、姜末各少许

调料：(A)绍酒、精盐、淀粉 (B)高汤、精盐、味精

做法：

1. 笋尖洗净，斜刀切片；猪肝洗净，切片，放入碗中加调料(A)腌渍5分钟；上述两种材料分别焯水烫透，捞出，沥干水分备用。
2. 锅中倒入稠粥，上火煮滚，加入笋尖、猪肝及调料(B)，搅拌均匀，撒上葱、姜末，出锅装碗即可。



做法：

1. 鸡脯肉切粒，加入调料(A)腌渍15分钟；冬菇泡发回软，切小丁；香葱切葱花备用。
2. 大米投洗干净，浸泡30分钟，捞出沥干水分，下入饭锅中，加清水，上旺火烧沸，转小火慢煮40分钟，再下入鸡粒、冬菇及调料(B)，搅拌均匀，煮10分钟，撒入香葱即可。

天天提示

- 稀而不薄，醇而不腻，粥鲜味美。
- 稀粥搅拌不宜太勤。



香葱鸡粒粥

主料：大米1杯，清水13杯，鸡脯肉100克，冬菇、香葱各适量

调料：(A)精盐、味精、淀粉

(B)精盐、鸡粉、胡椒粉、麻油

龙皇海鲜粥

主料：稠粥1碗、辽参1只、大虾2只、鸳鸯贝3只、小鱼肚适量、油菜心2棵、姜末少许

调料：精盐、味精、绍酒、白糖、高汤

做法：

1. 辽参、小鱼肚分别涨发回软，洗涤整理干净，切段；大虾去皮，挑除沙线，从背部剖刀，呈球状；鸳鸯贝、油菜心择洗干净，焯水烫透，备用。
2. 锅中加入高汤、姜末，上火煮沸，下入各种海鲜及调料，稍煮片刻，再下入稠粥、油菜心，用中火煮滚，拌匀，出锅装碗即可。

