

中央电视台节目用书

刘仪伟

白话

天天饮食

A man with glasses, wearing a white shirt and a dark apron, is in a kitchen. He is holding a knife and looking towards the camera. In the background, there are various kitchen items, including a bowl of green vegetables and a pot.

《天天饮食》丛书之一



图书在版编目(CIP)数据

刘仪伟白话天天饮食/《天天饮食》丛书编委会编
北京:中国经济出版社,1999.8
ISBN 7-5017-4709-1

I. 刘… II. 天… III. ①菜谱②饮食-通俗读物 IV. TS
972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19517 号

刘仪伟白话天天饮食

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

邮编:100037

各地新华书店经销

今日印业有限公司印刷

*

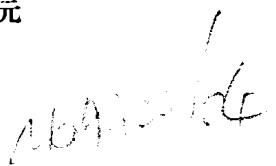
880×1230 毫米 1/32 4.5 印张 85 千字

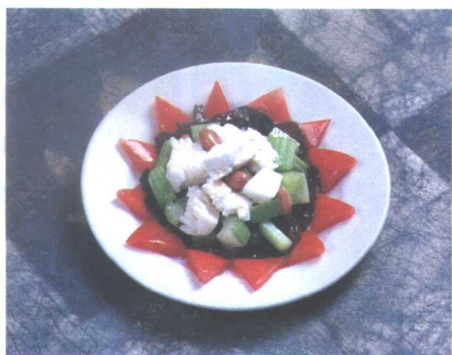
1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—20000

ISBN 7-5017-4709-1/Z·683

定价:12.80 元





五色凉菜



凉拌腰片



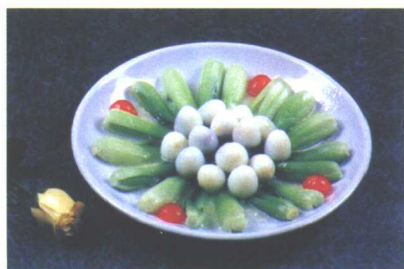
刘仪伟沙拉



水煮肉片



洋葱排骨



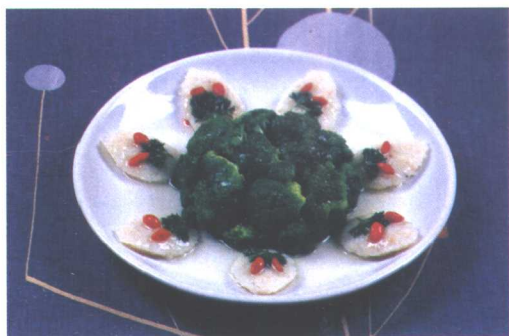
明珠青云



绣球薯圆



松鼠桂鱼



虾胶西兰花



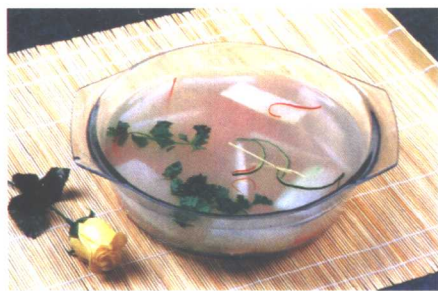
蒜油烧鱼嘴



扬州蛋炒饭



意大利肉酱面



火腿冬瓜汤

摄影：王建华
 协助拍摄：鱼福国大酒楼
 电话：010-88496060

前 言

《天天饮食》是中央电视台与北京豪文影视文化传播中心于一九九九年二月共同推出的一档轻松、实用,充满了烹饪乐趣和饮食文化的节目。节目中介绍的菜肴经济实用,简单易做,十分适合居家过日子的百姓家庭。《刘仪伟白话天天饮食》中收录的六十篇菜谱分别来自《天天饮食》节目的第一集至第六十集。本书所选菜肴,原材料购买方便,操作方法介绍简练、深入浅出、通俗易懂。菜谱的后面配附的饮食小知识,更能够让读者获益匪浅,令您的家常饮食更科学、更健康。

《天天饮食》的主持人刘仪伟除了烧得一手好菜外,还是一位知名专栏作家,他在节目中用油、盐、酱、醋料理菜肴,在本书中用一支妙笔料理“心情”,能言善道,滔滔不绝,是为“白话”。品味佳肴之后,再品味一下这些文字,当是别有一番情趣。

本书是中央电视台《天天饮食》系列丛书之一,在出版过程中得到了北京和田宽食品有限公司、(北京)鱼福国大酒楼、(北京)向日葵艺术影社的大力协助,在此深表感谢。

编 者

目 录

引言 让男人滚回厨房去	刘仪伟
1. 白油猪肝	心情料理 (1)
	菜 谱 (3)
2. 水煮肉片	心情料理 (4)
	菜 谱 (5)
3. 蟹粉狮子头	心情料理 (6)
	菜 谱 (7)
4. 芥兰三吃	心情料理 (8)
	菜 谱 (9)
5. 小鸡炖蘑菇	心情料理 (10)
	菜 谱 (11)
6. 松鼠桂鱼	心情料理 (12)
	菜 谱 (13)
7. 汤圆	心情料理 (14)
	菜 谱 (15)
8. 果味日本豆腐	
(橙味)	心情料理 (16)
	菜 谱 (17)
9. 干煸冬笋	心情料理 (18)
	菜 谱 (19)
10. 咕老肉	心情料理 (20)
	菜 谱 (21)

11. 奶油芦笋汤	心情料理	(22)
	菜 谱	(23)
12. 面筋塞肉	心情料理	(24)
	菜 谱	(25)
13. 韭菜鸡蛋饼	心情料理	(26)
	菜 谱	(27)
14. 打卤面	心情料理	(28)
	菜 谱	(29)
15. 刘仪伟沙拉	心情料理	(30)
	菜 谱	(31)
16. 宫保鸡丁	心情料理	(32)
	菜 谱	(33)
17. 虾胶西兰花	心情料理	(34)
	菜 谱	(35)
18. 扬州蛋炒饭	心情料理	(36)
	菜 谱	(37)
19. 回锅肉	心情料理	(38)
	菜 谱	(39)
20. 意大利肉酱面	心情料理	(40)
	菜 谱	(41)
21. 鱼香茄子	心情料理	(42)
	菜 谱	(43)
22. 莴笋两吃	心情料理	(44)
	菜 谱	(45)
23. 炸猪排	心情料理	(46)
	菜 谱	(47)
24. 奶油扒白菜	心情料理	(48)
	菜 谱	(49)

25. 凤梨鱼片	心情料理	(50)
	菜 谱	(51)
26. 牛肉芹菜花	心情料理	(52)
	菜 谱	(53)
27. 洋葱排骨	心情料理	(54)
	菜 谱	(55)
28. 火腿冬瓜汤	心情料理	(56)
	菜 谱	(57)
29. 一品肘子	心情料理	(58)
	菜 谱	(59)
30. 明珠青云	心情料理	(60)
	菜 谱	(61)
31. 芝麻鳝片	心情料理	(62)
	菜 谱	(63)
32. 鸡豆花	心情料理	(64)
	菜 谱	(65)
33. 番茄肚条	心情料理	(66)
	菜 谱	(67)
34. 鱼面	心情料理	(68)
	菜 谱	(69)
35. 虎皮尖椒	心情料理	(70)
	菜 谱	(71)
36. 醋烧肉	心情料理	(72)
	菜 谱	(73)
37. 绣球薯圆	心情料理	(74)
	菜 谱	(75)
38. 干煸蜜枣	心情料理	(76)
	菜 谱	(77)

39. 酸辣汤	心情料理	(78)
	菜 谱	(79)
40. 烩豌豆鸡丝	心情料理	(80)
	菜 谱	(81)
41. 腐皮虾卷	心情料理	(82)
	菜 谱	(83)
42. 锅巴肉片	心情料理	(84)
	菜 谱	(85)
43. 清炒鱿鱼卷	心情料理	(86)
	菜 谱	(87)
44. 锅煽豆腐	心情料理	(88)
	菜 谱	(89)
45. 麻婆豆腐	心情料理	(90)
	菜 谱	(91)
46. 凉拌腰片	心情料理	(92)
	菜 谱	(93)
47. 红烧带鱼	心情料理	(94)
	菜 谱	(95)
48. 新制黄花鱼	心情料理	(96)
	菜 谱	(97)
49. 酥脆冬瓜	心情料理	(98)
	菜 谱	(99)
50. 鱼香肉丝	心情料理	(100)
	菜 谱	(101)
51. 拔丝苹果	心情料理	(102)
	菜 谱	(103)
52. 空心肉圆	心情料理	(104)
	菜 谱	(105)

53. 五色凉菜	心情料理	(106)
	菜 谱	(107)
54. 八宝豆腐	心情料理	(108)
	菜 谱	(109)
55. 蒜泥白肉	心情料理	(110)
	菜 谱	(111)
56. 蒜油烧鱼嘴	心情料理	(112)
	菜 谱	(113)
57. 鸭糊涂	心情料理	(114)
	菜 谱	(115)
58. 酸辣黄瓜	心情料理	(116)
	菜 谱	(117)
59. 红烧肉	心情料理	(118)
	菜 谱	(119)
60. 扣八宝饭	心情料理	(120)
	菜 谱	(121)

白油猪肝

在我的记忆里面，世上最好的一道用猪肝做的菜，莫过于外公在一家饭馆里炒给我吃的“白油猪肝”了。

那时候我还小，小得刚刚开始有了记忆，任性得根本不知道应该怎样去体谅大人。一天夜里，也许是由于被连环画吸引而没有好好吃晚饭的缘故，十一点钟左右，我突然从熟睡中醒了过来，坐在床上，环顾一下漆黑的夜，就大叫起来：“我饿啦。”一家人全被我闹醒，围住我，饿了？好办，妈妈准备去给我煮两只荷包蛋，可是我不愿意，叫嚣着一定要吃“猪肝”。

这一下难坏了家里人，那只是 70 年代初期，我们还不晓得什么叫电冰箱，而且是夏天，家里是存不住肉类食品的，打开每一家的厨柜，里面只能是空空荡荡。爸爸有些愤怒了：“没有猪肝，就荷包蛋，吃不吃随便你。”

我哭了，好像受了莫大的委屈，外公最见不得我哭，我一哭，他的心就会痛：“好，我们去找猪肝吃。”

把我背在背上，爸爸妈妈想拦也拦不住，看着我们走出家门，借一只手电的微光探路，走入夜色。我清晰地记得，那夜很凉快，细雨初歇，湿漉漉的马路上只有重叠着的两个人和外公那一双不紧不慢的脚步。天上的星星不多，却被雨水洗刷得很干净很明亮，稀稀疏疏地闪烁。外公让我好好数数，告诉他星星有多少。伏在外公背上，数着天上的星星，却怎么数也数不过来，跟外公说“星星太远，没有办法做记号的”，外公哈哈大笑，我也莫名地笑起来，

刘仪伟心情料理





刘仪伟心情料理

笑声在深夜里显得悠长，传的好远，几乎把夜里的虫鸣都掩盖过去了。

他带我到了一家常常光顾的餐厅，把人家的的大门敲得震天响。守夜人慌慌张张地开门，将惺忪的睡眼擦擦干净，“是刘先生？”便诧异了。外公是当地著名的大夫，更是著名的美食家，饭馆里的人当然是认得他的。外公不等人家回过神来，径直走向餐厅厨房，边走边有个交代：“我们来找点吃的。”

守夜人知道这位老顾客不敢得罪，只站在一旁，看着像主人一样随便的外公，看着四下里张望的我，一时间不知所措。

外公从餐厅橱柜里找出一块猪肝，让依旧稀里糊涂的守夜人升起灶火，不一会儿功夫，一盘“白油猪肝”便出锅了。我守在外公身边，看他挥洒自如，切片、调味、翻炒、盛盘，转眼间令整个厨房在深夜里满堂生香，简直惊为天人。

外公看着我将他做的“白油猪肝”一片一片地吃下去，他的笑容在略带倦意的脸上一抹一抹地堆起来。

依旧伏在外公的背上回家，感觉到外公的背有些许的汗水渗出，感觉到外公的脚步有些蹒跚，感觉到夜色已经不再那么深沉。很快的，我心满意足地睡着了。

那是我吃过的最好吃的一道菜，菜里面爆发出的难以拒绝的滋味我至今依然记忆犹新，我一直在用我的厨艺在今天的灶台上追寻着当时的味道，体会着外公的关爱。但是，外公早已经离我而去，我再也吃不到那样好吃的“白油猪肝”了。

白油猪肝

主料：猪肝 500 克

辅料：小白菜、木耳

调料：泡辣椒、花椒粉、葱、姜、高汤、味精、盐、猪油、酱油、水淀粉

做法：

1. 把猪肝切成片，放水淀粉、盐拌匀；
2. 将焯过水的小白菜与木耳拌在一起，放入泡辣椒，腌制一会儿；
3. 用酱油、味精、水淀粉调成汁，兑好碗芡；
4. 坐锅，猪油热后将猪肝倒进锅里，放姜、葱、泡辣椒、花椒粉搅拌几下，将木耳、小白菜放进锅里，倒入碗芡，炒匀出锅即可。

特点：汁浓味厚。



小常识：猪肝不宜炒得太嫩

猪肝在锅中炒的时间太短，不但难以杀死猪肝内的某些病原菌或寄生虫卵，而且无法有效地去除猪肝中的毒素。



天天饮食 菜谱



刁仪伟心情料理

没有吃过“水煮肉片”的人，一进四川菜馆，打开菜单，浏览之处，一见“水煮肉片”，大悦，水煮的肉片，难道还会辣了不成？等菜上桌，只见大大的一碗，肉片上一层辣椒面，辣椒面上一团花椒面，整个菜被彻底浸入一汪滚烫的热油里，还在“滋滋”作响，仿佛正拼了命地要将碗里的辣椒面、花椒面绽放出来。喜欢麻辣的人自然大喜过望，立刻就白米饭一同虎咽，吃得满头大汗，时不时也暂停下来，张开一张大嘴，一门心思期望将好不容易吃进肚里的辣味全都呼将出来，留出空位，接着再将新的辣味装了进去。如此反复，直到肚里再无空余，才放下碗筷，略作回味之后，高呼痛快。却苦了不会吃辣吃麻之人，只好望麻辣而兴叹，只好用人家畅快淋漓的样子就自己的白米饭，却在心里面怎么也想不明白，为什么“水煮肉片”竟是如此的模样。

但“水煮肉片”是好吃的，下饭的，你坚决拒绝麻辣便罢了，一旦你开始尝试地吃了一点点麻辣的口味，相信你就再也无法丢舍这道四川名菜了。不信尽管去试。

我喜欢吃“水煮肉片”，也很会做“水煮肉片”，更相信自己是品味水煮肉片的高手，辣得够不够劲儿，麻得够不够爽，香得够不够浓，烫得够不够烈，鲜得够不够美，是不需要用嘴去尝的，只要菜一上桌，趁热腾腾的样子，定目一看，轻轻一闻，就可以鉴别出其中八九了。

大约就是熟能生巧罢。

水煮肉片

主料：猪通脊肉 250 克

辅料：芹菜、莴笋叶、青蒜

调料：姜、葱、蒜、豆瓣辣酱、酱油、淀粉、盐、味精、花椒粒、干红辣椒、食用油

做法：

1. 猪通脊肉切成片后用少许酱油和水淀粉浆一下；
2. 芹菜洗净切成段，青蒜拍松斜切成小段，莴笋叶洗净切成段；
3. 葱、姜、蒜切丝，豆瓣辣酱用刀剁碎；
4. 坐锅，放少量油，待油烧热后放入豆瓣辣酱，炒出红油后放入葱、姜、蒜翻炒几下，放入少量水，开锅放入少许盐、味精，然后放入青菜，断生后捞出装入碗内，将浆好的肉一片一片滑入锅内，待肉变色熟透后连汤一起装入碗内；
5. 将锅洗净烧热，将花椒粒、干红辣椒倒入锅内翻炒焙脆后，倒在案板上碾碎，撒在煮好的肉片上；
6. 坐锅，倒入少量油，烧热后淋在肉片上即可。

特点：川味名菜，麻辣味浓，汁厚。

小常识：如何挑选新鲜猪肉

新鲜猪肉肉质紧密，富有弹性，皮薄，膘肥嫩、雪白、有光泽，瘦肉部分呈淡红色，有光泽，不发黏。



天天饮食 菜谱