



珍正文庫

perfect
Food

倪小康 主编

美食全食



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

BTV-7

美食全食

perfect
Food

媒体支持
Music 音乐之声
100.0 中央人民广播电台

内 容 简 介

《食全食美》是北京电视台生活频道的一档金牌电视栏目，开播四年来，收视率持续飙升，成为京城百姓家喻户晓、每日生活之组成部分。每晚6点20分，东子和英子以及一位私家菜主准时在《食全食美》等着您，陪您在厨房度过一段“看电视，做美食”的快乐时光。

由于电视节目不易记录和保存，应广大观众的要求，出品方将栏目的精华内容结集出版，以方便更多的观众和读者，使这些来源于生活的精美菜肴为您的美食生活添姿增彩！



Perfect Food



《食全食美》

播出时间：周一～周六

每晚 18：20

出版策划



010-59282926

xzwlk@263.net

更多资讯及投稿 www.zhidaoguan.com

责任编辑：韩海涛

装帧设计：李硕

摄影：紫羿云天摄影工作室



食全食美
Food

栏目组

制片人：倪小康

责编：吴云青 李童旻

导演：许延 孙旋 赵丽红 杜昕
谷华 徐艺凡 魏煜晨 胡滨
陈颖

摄像：许延 孙旋 魏煜晨 刘杨
杜昕 胡滨

制作：杨玲

音响：姚银壮 赵文君

配音：李云鹏

平面摄影：杨迪

制片：于爱科 刘少华 李勇 齐明

监制：李文升 任友红 李晓雁

总 监 制：张松华

联系我们

北京电视台《食全食美》

地址：北京市海淀区远大西路29号532室

电话：010-88463907 88462517

传真：010-88462542

Http://blog.sina.com.cn/u/1225772852

perfect
Food

美食全食



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

食全食美 / 倪小康主编. — 北京: 华艺出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80142-731-1

I. 食… II. 倪… III. 食谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第015594号



食全食美

主 编: 倪小康

责任编辑: 韩海涛

版式设计: 李硕

出版发行: 华艺出版社

地 址: 北京市海淀区北四环中路229号海泰大厦10层

电 话: 010-82885151

邮 编: 100083

电子信箱: huayip@vip.sina.com

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 8.5

字 数: 160 千字

版 次: 2007年3月北京第一版

印 次: 2007年3月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80142-731-1

定 价: 30.00元(随书赠DVD一张)

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究

华艺版图书, 印装错误可随时退换

写在前面的话

《食全食美》终于出书了！

毕竟又走出了一步，在这里，我想说的只有——感谢！

感谢领导：台领导以及频道领导的大力支持和信任，使我们“走百姓路线，寻找私房菜”的想法得以实现。

感谢嘉宾：所有参与节目的嘉宾，不仅仅给我们带来了拿手的私家菜秘籍，更向大家传递了他们快乐生活、乐观向上的人生态度。

感谢东子：几天几夜陪完术后母亲的他，明显瘦了一圈，赶到演播室，立刻矍铄起来……他带给我们的总是快乐！

感谢英子：录完像已经半夜了，到后又抱起发烧的孩子去了医院，大夫们还关心地问：“东子怎么没来？”

感谢编导：是他们的“挖掘”，使大家认识了那么多热爱生活的人，京城每个角落，都有他们的足迹。

感谢雪村：这位仗义的哥们儿从谱曲、配器合成、演唱只用了三夜的时间，就将《食全食美》主题歌不计报酬地一气呵成。

感谢所有台前幕后的工作人员：栏目可以燎原，因为星星之火！

最后感谢您：观众与读者对我们的支持和关爱是至关重要的！

因为有了你们，

《食全食美》还会走出第二步、第三步……



生活它就是这个样儿的

《食全食美》主题歌

词 小康

曲 雪村

1 = C 4/4

5 3 0 0 x x x | 3.2 7 6 5 0 | x x x x 3 5 | 3.2 7 6 5 0 |

生活 它就是 这个样儿的 油盐酱醋，都在 一个勺儿里

5 3 0 0 x x x | 3.2 7 6 5 0 | x x x x | 2 3 5 6 1 0 |

生活 它就是 这个样儿的 煎炒烹炸，全都是手艺

5 3 0 0 x x x | 3.2 7 6 5 0 | x x x x | x x x x x 0 |

生活 它就是 这个样儿的 鸡鸭鱼肉，咋吃咋有理

5 3 0 0 x x x | 3.2 7 6 5 0 | x x x x | 3 5 3 2 1 6 1 |

生活 它就是 这个样儿的 酸甜苦辣，都挺刺激所以

2 2 3 2 0 3 2 | 1 6 6 0 0 | x x x x x | x x x 0 | 过门 |

色香味，咱们 一勺儿烩 海陆空咱就 一锅儿端

||: 3 3 3 5 0 x x x | 3.2 2 2 2 x x | x x x x x 0 x x | 3 2 1 3 2 2 |

食全食美，它就是 这个样儿的就在 北京电视台，就在 生活频道 里

3 3 3 5 0 x x x | 3.3 3 3 3 0 | 5 6 0 5 6 3 2 2 | 2 3 5 6 1 0 :||

食全食美，它就是 这个样儿的 享受 那个生活，人生一桌席

2 - - 3 | 5 - 6 - | 1 - - - | 1 - - - ||

人 生 一 桌 席





目录 Contents

● 私家菜

鱼盅	10
香辣排骨炖莲藕	12
泡姜酸魔芋	14
艾窝窝	16
番茄焖酥鱼	18
法式鸡肝酱	20
虎头鸡	22
多维饼	24



灌肠	26
素炸羊尾	28
(清真特色小吃)	
豆荳糕	30
棒子鱼	32
蒜蓉扇贝	34
虾酱豆腐	36
津味炒面	38
椒排骨河粉	40
蛋孵虾	42
河南菜馍	44
米熏鸡	46
锅巴菜	48
糖醋夹沙	50

鸡刨豆腐	52
驴打滚	54
黄蒸鲑鱼排	56
双干牛肉	58
蔬菜肉松卷	60
巴哈力	62
香煎萝卜卷	64
自家带鱼	66
菠萝排骨	68
炸素肠	70
豆花鱼	72



● 五分钟食谱

泡椒牛肉丝	74
翡翠虾仁	
五花茶树菇	75
金包饭	
蚝油蘑菇(赛鲍鱼)	76
京味青椒酱	
鸡里蹦(清真特色菜)	77
红三剁	
黑白相间	78
果脯干炒苦瓜	
麻辣豆腐	79
怪味鸡丝	



肉末川酸菜	80
番香娃娃菜	
肉酱面	81
虎皮豆腐	
茄汁茶树菇	82
茭白黄瓜	
野山椒炒西兰花	83
清炒墨鱼籽	
酸辣黄瓜条	84
鱼香肝尖	
黄金翡翠饼	85
红爆黑鳝鱼	



酸奶拌	86
双色蘸水	
蜜汁焗排骨	87
鸡丝篙子杆	
四季炒年糕	88
尖椒脆肠	
丝瓜鸡杂	89
豆花鸡片	
南瓜丝饼	90
一面情深(粉蒸萝卜)	
虾仁吐司面包	91
香辣芸豆	
焖豆腐	92

烧萝卜	
绿野仙踪	93
西红柿鸡蛋疙瘩汤	
奶油蘑菇汤	94
炒春菜	
笋豆	95
蟹鲜豆腐	
珠砂豆腐	96
过油肉	



丝瓜煎蛋	97
麻辣凉面	
樱桃肉(清真特色菜)	98
植物四宝	
三丁烩豇豆	99
水晶肉丸	
宫爆豆腐	100
珍珠翠豆腐	
干煸鳊鱼	101
鲜蘑鸳鸯菜花	
蒜香鱼籽	102
葱拌木耳	
海味白玉卷	103
面筋香菇烧茭白	
鲜椒开片虾	104
手撕笋	
韭菜拌毛肚	105
八味菠菜	



● 一招鲜

鲫鱼汆汤最适合 106

如何炖出奶白色的鱼汤

炖排骨加醋好处多

牛奶炖鱼更美味

牛奶使菜花更白嫩

胡萝卜不爱脱脂奶

鱼加豆腐更营养 107

拌馅加油防出水

豆腐菠菜也能一起吃

五花肉汤煮梅干菜做馅味道好 108

凉水淘米最好

用茶水煮米饭好



快速熬制皮蛋瘦肉粥

芝麻油煮粥不外溢

黄酒使夹生饭再熟 109

剩米饭烙饼更酥脆

煮好吃绿豆粥的节能法

用玉米皮垫锅底煮玉米更香 110

豆角煮熟后再炒更好

芹菜叶也能吃

西瓜皮也能吃

荷叶不宜做菜

豆渣也能蒸发糕

空腹忌吃西红柿 111

香蕉放黑了可用来和面

蜂蜜做菜温度不宜过高

用泡发菌类的水炒菜更营养

挑绿豆芽要看色与形 112

买鲜藕要挑中部的

微微泛黄的银耳才是好银耳

挑选蜂蜜要一看、二摇、三挑



看色选腊肠

闻味识辣椒 113

您知道小苏打和泡打粉的区别吗

看壳识鲜蛋

两分钟做好铁板香蕉

半分钟做好紫菜汤 114

柠檬片使白灼虾更鲜美

香油能延长蛋黄的保存期

盐水能防止茄子变色

蛋清使素馅更“团结”

用碱和面味道好

馒头片浸一下水再炸更香脆 115

温盐水发木耳更快

一冷一热使海带更脆嫩

保温瓶发海参简单又经济

白糖水泡干香菇会更香 116

热刀切面包不掉渣

湿润的黄沙是鲜姜的天然保鲜室

花生油加点儿盐存放更久



- 生姜、花椒是米的绿色驱虫剂
- 香椿芽用水焯后能保鲜 117
- 干切面用凉水泡一下更快熟
- 淡盐水能延长豆腐的保存期
- 葡萄酒可使火腿保鲜
- 米酒可使坨面条散开 118
- 米酒可减弱咸鱼的咸味
- 米酒能减轻菜的酸味
- 炒豆芽放醋更脆嫩
- 青苹果可使白糖结而复散
- 炒豆芽不出汤三部曲
- 热油旺火炒菠菜可去除涩味 119
- 白醋能去除山药的涩味



- 鲜姜和醋能去除皮蛋的碱涩味
- 蔬菜腌制一下可去除苦涩味
- 冬瓜切口处贴纸防腐烂 120
- 一锅煮出软硬两种米饭
- 切肥肉巧防滑
- 滑肉片用热油可省油
- 豆腐乳使肥肉不油腻
- 炸带鱼前裹些干面粉更酥脆 121
- 姜汁让冻肉返鲜
- 白萝卜除咸肉异味
- 鸭油去除肥鸭肉腥味

- 盐可除去鸡内脏腥味 122
- 怎样使猪肝更美味
- 啤酒腌肉更鲜嫩
- 啤酒炖鸡口感更好
- 食醋和黄豆可使老鸡肉返嫩
- 肉类可使老鸭肉返嫩 123
- 芥末可使老牛肉返嫩
- 山楂炖肉更快烂
- 食用碱炖羊肉易熟



- 怎样才能使卤出的牛肉软硬适中 124
- 去除羊肉膻味
- 冷水温火煮蛋防开裂
- 热水煎蛋更嫩滑
- 太白粉让炒蛋更加滑嫩可口 125
- 炒鸡蛋加酒更味美
- 豆制品用盐水泡几分钟可去除异
- 怎样去除豆浆的豆腥味
- 白酒使油炸花生米酥脆 126
- 滚水煲鱼汤没腥味
- 橘子皮使汤更鲜美
- 紫菜可去除汤中油腻
- 醋加少许白酒和盐会变香
- 烧制荤菜放料酒的最佳时间 127
- 鱼身上撒盐可使鱼肉不松散

茄子用盐腌后再炒更省油
 线切皮蛋更容易
 醋能减轻水煮鱼的辣味
 鸡肉腌制一会儿再炸更酥脆
 怎样打出布满蛋花的鸡蛋汤
 南、北豆腐各适合做什么菜
 不一样的糊不一样的味道
 姜能驱除海鲜中的寒气
 南瓜饼香浓有窍门
 碱使蚕豆去壳更容易
 蒜用温水泡后更好剥
 热水使切洋葱不流泪



快速制作葱末 130

横切西红柿不出汤
 牛羊肉顺着纤维切口感好
 花生米泡水后易剥皮
 看指肚识猪蹄
 炸锅巴要用大火 131
 煮栗子前要切一刀
 去除甲鱼肉中的白油可去腥
 如何让荞麦面条不断
 用牙签扎蛋卷不会散
 油锅放盐防溅 132
 生姜擦锅可防止鱼皮粘锅
 藕洗去表面的藕粉再炒不巴锅
 炒肝不巴锅巧在勾芡



128 用淘米水洗肉好
 盐水洗菜最干净
 碱水洗菜好处多 133
 盐水焯菜可使黄叶返绿
 煮面水洗抹布更柔软
 白酒能去除鱼胆苦味
 油能去除鱼腹中的脏物
 炸剩饭回锅油会恢复如初 134
 豆腐可去除油中的鱼腥味
 土豆皮用开水烫一下更好剥
 盐水泡刀更好磨
 菜刀除锈用米汤



手上沾有鱼或螃蟹腥味怎么办 135
 各类调料可除去厨具上的鱼腥味
 巧去厨房和冰箱中的异味

菜品制作
 北京金百万餐饮娱乐有限责任公司
 联系电话：(010) 5116000
 菜品摄影
 紫羿云天摄影工作室



鱼盅

主料：鲈鱼、猪肉馅

辅料：番茄酱、大葱、大蒜、鲜姜、精盐、白糖、鸡精、酱油、胡椒粉、水淀粉、马齿苋、料酒、食用油

制作方法

- 1 将鱼去掉鳞、鱼鳃和内脏，葱、姜、蒜切碎末，与盐一起均匀地撒在鱼身上，腌制 20 分钟；
- 2 马齿苋剁成末，在猪肉馅中加入马齿苋末、精盐、酱油、鸡精、胡椒粉、白糖、食用油、葱、姜、料酒，搅拌均匀；
- 3 把鱼身上的调味料抖落下来，然后把调好的肉馅放到鱼肚子里；
- 4 鱼肚子装满肉馅后在鱼身上涂一层薄薄的食用油，然后把鱼装盘，浇上一勺料酒，放到蒸锅中蒸 25 分钟；
- 5 把蒸好的鱼端出，将盘中的汤汁倒掉；
- 6 将 2 勺淀粉、2 勺白糖、少许鸡精、半勺盐和适量水加入番茄酱中，调拌成番茄汁；
- 7 锅烧热后放入适量油，油六成热时倒入番茄汁，熬熟；
- 8 把熬好的番茄汁倒在鱼上，再淋上少许明油即可。

制作要诀

处理鱼时可在鱼腹偏上方开一个 1 厘米长的小口，掏内脏时不要把苦胆弄破。

贴心小提示

本菜鲜甜可口、营养丰富。鱼和猪肉中含有丰富的蛋白质和人体所必需的氨基酸，马齿苋中含有多种维生素和矿物质，食用后能增强体质、提高免疫力。

大师点评

如果将蒸鱼的原汁与番茄酱同烹，效果会更好。

私家菜谱

姓名：安秀英

年龄：58岁

职业：退休职工

何许人也：北京人



这道加入野菜鱼盅，是我从一个上海朋友那里学会并改良的。人这一辈子，要想身体棒棒的，还得早早地从吃这方面多多注意。

大师简介

中国烹饪大师、国际烹饪大师、法国国际厨皇协会厨皇、世界美食药膳大师、国际餐饮协会副会长、世界中华美食药膳研究会常务理事、首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任。



焦明耀



香辣排骨炖莲藕

主料：猪腩排、老莲藕

辅料：花椒粒、八角、干辣椒、香叶、冰糖、料酒

制作方法

- 1 将猪腩排剁块，放入冷水中煮沸后捞出，控干水分；
- 2 用刀将莲藕的外皮刮干净，再切成滚刀块；
- 3 锅中放入2勺油，油烧热后放入花椒粒、八角、干辣椒、香叶及冰糖，用小火炒香；
- 4 待锅中香味很浓、冰糖化了时放入排骨，翻炒片刻；
- 5 从锅边淋入料酒及生抽，加水 and 老抽煮沸，再放入莲藕块，加盖小火炖约1小时；
- 6 把锅中的八角、花椒、辣椒、香叶等捞出，改中火收汁，汤汁浓稠、约剩半饭碗时即可熄火起锅。

制作要诀

- 1 猪腩排要选肉厚些的，这样味道会比较香；
- 2 莲藕要选较大、外皮带点粉红又有点黄的老莲藕，这样才适合炖煮。

大师点评

油锅中下入花椒、八角、干椒及冰糖的作用是：①增香，②增色。炒冰糖的火候是使冰糖全部溶化、色泽金黄为宜——此时下入排骨翻炒，可起到着色、增香的作用。



私家菜主

姓名：陈春香

年龄：60岁

职业：退休职工

何许人也：台湾人

做饭是我最大的爱好，除了烧一些拿手菜外，我还常把家里的剩菜翻新，做成意想不到的美味。我希望与更多喜欢烹饪的朋友分享“轻松做、健康吃”的心得！

