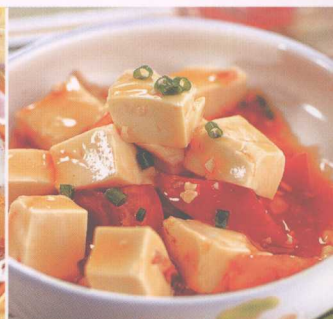


中央电视台金牌栏目“天天饮食”10年献礼

家常美食
尽在天天饮食
营养美味
一个都不能少

中国烹饪大师、高级营养师
李铁钢 夏金龙 主编



百姓拿手菜



天天饮食丛书编委会 编

吉林科学技术出版社

天天 饮食

中央电视台金牌栏目“天天饮食”倾情巨献

《百姓拿手菜》



“天天饮食”丛书编委会 编

中国烹饪大师、高级营养师 李铁钢 夏金龙 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓拿手菜 / “天天饮食”丛书编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 12
(天天饮食丛书)

ISBN 978-7-5384-3670-9

I. 百... II. 天... III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第191733号

百姓拿手菜



CCTV “天天饮食”丛书编委会编

- 主 编 李铁钢 夏金龙
- 编 委 吕春雨 李 野 范春雨 孙学富 郭建武 贾艳华 褚桂杰 刘亚轩 任玉珊
候会臣 刘云峰 刘 刚 高 波 曲晓东 任玉华 韩忠权 耿忱军 黄 力
王英才 张艳锋 潘亦发 曲洪伍
- 责任编辑 李 梁 赵 鹏
- 图片摄影 王大龙
- 摄影助理 孙明晓 张 丛 汪 飞 张 虎 艾明娜 吴凤泽 朱 慧 魏 巍 张海霆
徐晓凤 王 舒 武文婷 王阿娜 柳 俏 张晓娟 张金玲 于 通 赵美玉
王 闯
- 封面设计 名晓设计
- 制 版 长春吉美版务有限责任公司
- 出 版 吉林科学技术出版社出版、发行 社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021
- 发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 8561759 8561628
- 编辑部电话 0431-85610611 团购热线 0431-85635175 13604402448
- 电子信箱 PinQiao6688@163.com 网址 www.jlstp.com
- 印刷 长春新华印刷厂印刷
- 如有印装质量问题, 可寄出版社调换
- 开本 710×1000 16开 15印张 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷
- 书号 ISBN 978-7-5384-3670-9 定价 29.80元



JiaYu
BONE CHINA

本书主要陶瓷由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供
销售地址: 唐山市路北区缸窑路112号-18座
销售电话: 0315-7875720 7875000 传真: 0315-7875377
邮编: 063020
网址: <http://www.jy-tc.com>
E-mail: jiajutangshan@163.com 贸易通: jytcst

本书部分瓷器由长春市九州宾馆酒店瓷器用品有限公司提供
电话: 0431-88759613
本书菜品由吉林省劳动保障厅培训鉴定基地
创新菜研究办公室提供
电话: 0431-88698880



秉承“永恒赋予品质”的理念, 传递
“以瓷成礼, 以礼会通; 瓷为礼之体, 礼
为瓷之用; 体用兼备, 名实相契”的陶瓷
文化, 致力于中高端骨质瓷的开发生产。
佳玉瓷与广大朋友一起品味生活。

作者简介



李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。

现任香格里拉北京嘉里中心饭店，宴会总厨，曾获得八方食圣六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章，作品被多家媒体刊登，并受聘挪威王国三文鱼形象大使，加拿大厨艺顾问，天朝饮食投资顾问公司首席顾问，擅长粤菜、宫廷菜、及川鲁菜，对中西合璧菜式更具独到见解。



夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍50余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

本书计量单位参考标准

容积换算表

1 升 = 1000 毫升	1 量杯 = 约 240 毫升
1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升 = 15 克	1 小匙 = 5 毫升 = 5 克
1/2 小匙 = 2.5 毫升 = 2.5 克	1/4 小匙 = 1.25 毫升 = 1.25 克

Contents 目录

畜肉类



P24

喜庆头碗菜



P24

果味排骨



P25

芸豆冬笋焖仔排



P25

静思肉圆



P26

橙汁猪柳卷



P26

秘制糖醋排骨



P27

无水蘑菇红烧肉



P27

荞麦爽猪腰

畜肉类



P28

茶香肉片榨菜汤



P28

锅焖酥手



P29

鲜菇榨菜蒸五花肉



P29

栗子焖猪肉



P30

豉辣猪耳



P30

豆酱卷心菜



P31

宫烧嫩排骨



P31

香草排骨

畜肉类



P32

滑溜里脊



P32

香味腊肉



P33

回锅腊肉



P33

酱烧小排骨



P34

百叶蒸肉



P34

木鱼苦瓜墩



P35

腐乳扣肉



P35

芋头粉蒸肉



P36

菜心狮子头



P36

莲藕红烧肉



P37

鱼香红酥手



P37

红薯蒸排骨



P38

菜心面筋煲



P38

椒麻猪肝



P39

辣味芝麻骨



P39

绍兴卤肉



P40

酸甜舌尖



P40

家爆酱瓜



P41

生爌小排豆豉煲



P41

京味酱爆肉



P42

酥肉煨海带



P42

笋干蹄



P43

茶香猪心



P43

酒卤东坡肉



P44

粉蒸莲藕



P44

蛋黄蒸肉



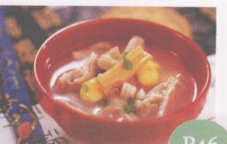
P45

红烧猪尾煲



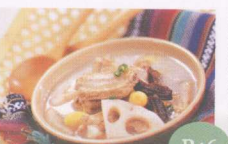
P45

凉瓜酸菜煲软骨



P46

白果腐竹煲猪肚



P46

蜜枣莲藕炖排骨



P47

川贝罗汉果煲腱子肉



P47

干邑辣汁牛扒

Contents 目录

畜肉类



P48

松仁汉堡牛扒



P48

风味牛肉煲



P49

百合牛柳



P49

沙茶牛肉



P50

芥蓝牛肉



P50

豆酥牛肉粉丝



P51

蚝油牛爽肉



P51

豆干牛肉丝

畜肉类



P52

五彩牛柳丝



P52

酸辣香牛排



P53

散烩蹄筋



P53

芝麻牛肉



P54

菠萝卤牛腩



P54

果酱煎猪扒



P55

丝瓜嫩肉丸



P55

羊肉熏酱茄

畜肉类 禽肉类



P56

茄汁排叉牛柳



P56

芹菜扒牛柳



P57

咖喱牛肉干



P57

麻辣牛筋



P58

香辣羊包饭



P58

家常羊肉炉



P60

烤鸡翅



P60

姜糖鸡脖

禽肉类



P61

茯苓牡丹鸡



P61

酒香大盘鸡



P62

松子鸡



P62

香茅鸡翅



P63

嫩芽爆鸡丁



P63

菠菜辣汁鸡



P64

芒果脆皮鸡



P64

薏米冬瓜炖土鸡



P65

湘庵子鸡



P65

酱爆核桃牛蛙



P66

腐乳茄子鸡



P66

盐焗鸡



P67

芥末手撕鸡



P67

葱油白切鸡



P68

东安子鸡



P68

白切葡汁鸡

禽肉类



P69

左公鸡



P69

花雕春鸡



P70

栗子鸡翅



P70

麻辣土豆鸡



P71

文昌鸡



P71

油淋庄鸡



P72

豉香鸡翅



P72

梅汁脆皮鸡

禽肉类

Contents 目录

禽肉类



P73

甜酸棒棒鸡



P73

盐酥鸡块



P74

卤胗肝



P74

梅菜卤鸡



P75

琥珀凤爪



P75

白汁凤爪



P76

糟卤油鸡



P76

家味鸡里蹦



P77

时蔬鸡骨酱



P77

香麻鸡丝万年青



P78

鸡蓉凤尾玉米羹



P78

香草烤鸡



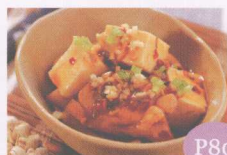
P79

家常盐焗鸡



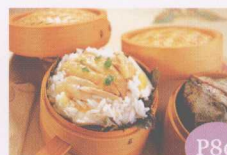
P79

印式烤鸡



P80

家常鸡腿豆腐



P80

荷叶糯米鸡

禽肉类



P81

家味嘟嘟鸡



P81

瑶柱鸡丝羹



P82

鸡肉松泡饭



P82

麻酱棒棒鸡

禽肉类



P83

冰糖油鸡



P83

淋卤鸡心花



P84

香卤鸡爪



P84

三宝蒸鸡



P85

雪菜毛豆鸡丁



P85

干贝香瓜鸡肉锅



P86

葵花鸭子



P86

梅子鸭



P87

可乐焖鸡腿



P87

虾卤凤脚



P88

茶熏腌鸭



P88

魔芋烧鸭



P89

鲜柠啤酒鸭



P89

八宝酿鸭



P90

猪肝香鸭煲



P90

五香酱鸭



P91

橄榄炖樱鸭



P91

东山鸭头



P92

鲜笋卤鸭汤



P92

红油拌鸭掌



P94

无糖素什锦



P94

干贝银丝羹



P95

黄金豆腐



P95

香菇豆腐饼



P96

香卤豆干茄脯



P96

绿豆马蹄爽



P97

黑豆煮芥菜干丝



P97

四宝豆腐

Contents 目录

豆蛋类



甜辣豆腐

P98



蚝油豆腐

P98



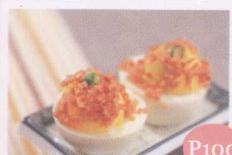
八宝辣酱豆腐干

P99



蟹掌豆腐

P99



肉丸蒸蛋

P100



三丁蒸豆腐

P100



酸辣腐竹汤

P101



宫廷酸辣汤

P101

豆蛋类



煎封豆腐汉堡

P102



肉碎麻辣烫

P102



雪菜豆皮

P103



蒜苗沙茶豆腐

P103



卤豆腐

P104



美味牛肉豆腐

P104



自制红豆冰

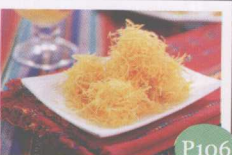
P105



翠花油豆腐

P105

豆蛋类



金丝裹脆丸

P106



巧蒸香辣豆腐

P106



田乐豆腐

P107



辣子干丁

P107



油豆腐镶肉

P108



腌竹炖鲜

P108



什锦烤鲜蛋

P109



菜脯苦瓜蛋

P109

豆蛋类 主食类



P110

糖醋韭菜煎蛋



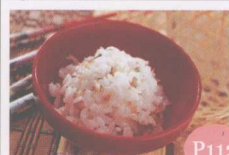
P110

吉士布丁



P112

香脆锅巴卷



P112

家常油饭



P113

腊肉土豆饭



P113

山药薏米姜汁粥



P114

芝麻凉卷



P114

虾仁蔬果饭



P115

上汤菜泡饭



P115

菜卷小米饭



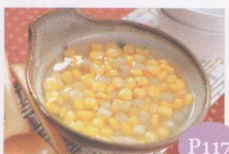
P116

担仔卤肉饭



P116

菠菜鸡粒粥



P117

甘薯玉米粥



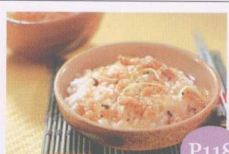
P117

葡萄醪糟粥



P118

香汁卤肉饭



P118

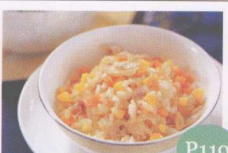
香菇肉臊饭

主食类



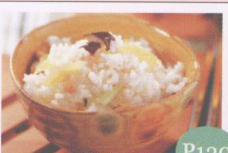
P119

雪菜炆肉饭



P119

栗子鸡肉饭



P120

原盅滑鸡饭



P120

提子黑糖糕



P121

软糯芋香饭



P121

香Q松酥饼



P122

扯面



P122

虾肉馄饨

主食类

Contents 目录

主食类



杂面煎饼

P123



糊饼

P123



艾窝窝

P124



油泼面

P124



鸡蛋翡翠饼

P125



白菜饼

P125



莜面小鱼丸

P126



中式汉堡包

P126

主食类



趣味花卷

P127



香煎雪菜馒头

P127



家常肉饼

P128



黄金饺

P128



腊味煲仔饭

P129



花式小馒头

P129



水晶南瓜鸡肉饺

P130



茄汁意大利面

P130

主食类



绿茶蒸糕

P131



南瓜鸡肉饺

P131



肉炒面片

P132



杏奶椰丝挞

P132



杏奶意面饼

P133



水果煎饼

P133



山药糕

P134



家庭自制萨琪玛

P134



P135

京味糊塌子



P135

水晶蔬菜饺



P136

鲜果土司



P136

冰花韭菜煎饺



P137

荞麦面扒糕



P137

香甜甘露酥



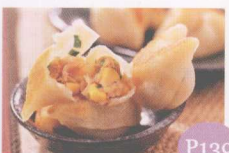
P138

麻酱热拌面



P138

茄丁杂面



P139

虾粒栗米煎饺



P139

蒸拌莜面



P140

芸豆肉丁打卤面



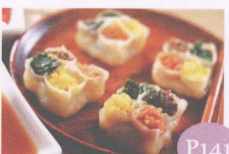
P140

燃面



P141

韩国泡菜饼



P141

四喜饺



P142

俄罗斯水饺



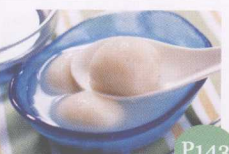
P142

西式汤圆



P143

牛肉馄饨



P143

芋头汤圆



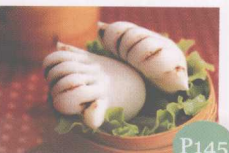
P144

黑芝麻瓜子仁汤圆



P144

广式腊肠卷



P145

佛手馒头



P145

飘香南乳卷



P146

血糯米花卷



P146

白云豆腐烧麦

Contents 目录

主食类



P147

凤凰虾烧麦



P147

笑口常开



P148

松散手抓饼



P148

家味小麻花



P149

带馅葱油饼



P149

仔仔甜甜圈



P150

榴莲杏香枣



P150

奶油泡芙

主食类



P151

戈渣炒卷



P151

鲜酥开口笑



P152

韩式泡菜汤泡饼



P152

肉臊面



P153

八宝辣酱面



P153

麻婆豆腐拉面



P154

蝉衣鲜味饼



P154

枣泥软饼

主食类 蔬菜类



P155

松酥烤饼



P155

知味虾椒饼



P156

芝麻抓饼



P156

韭菜薄饼



P158

芥菜毛豆仁



P158

水晶冬瓜卷



P159

一品香酥藕



P159

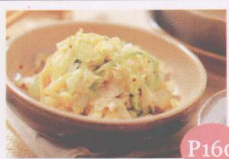
黄金地瓜烙

蔬菜类



P160

干拔莲子



P160

制作泡菜



P161

油吃香菇西葫芦



P161

家常蒜椒茄子



P162

茄子沙拉



P162

冰茶煮云豆



P163

绿茶炆蚕豆虾仁



P163

香茶萝卜饼



P164

虎皮杭椒浸肥牛



P164

醋泡白菜胡萝卜



P165

湘味上汤娃娃菜



P165

美味鲜茄赛鲑鱼



P166

冰爽凉皮



P166

甘蓝海鲜饼



P167

麻酱葱段生菜胆



P167

芝香雪菜

蔬菜类



P168

香辣笋笋



P168

烂肉白菜



P169

麻辣四季豆



P169

豆瓣黄瓜



P170

黄瓜泡菜



P170

豆苗拌海带



P171

冰糖冬瓜爽



P171

丝瓜拌西芹

蔬菜类

Contents 目录

蔬菜类



P172

群菌南瓜块



P172

肉碎豆酥烤茄子



P173

莲藕香虾饼



P173

金蒜银鱼蒸菜心



P174

蔬菜浓汤



P174

一品茄柳



P175

椒油笋丝掐菜



P175

卷白菜派

蔬菜类



P176

腐皮素什锦卷



P176

黑胡椒毛豆



P177

烤牛肉拌茄子



P177

焖烧虎皮椒



P178

鲜蔬烫拌粉丝



P178

消肿茯苓冬瓜汤



P179

红薯煎堆



P179

青木瓜粉丝沙拉

蔬菜类 水产类



P180

抹茶优格乳



P180

糯米酿雪梨



P181

杏仁烤海鲜什菜



P181

咖啡裹杏仁



P182

芒果鲜奶布丁



P182

冰镇甜橙水



P184

香葱煨参筋



P184

文蛤丝瓜饼