

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



健康家常菜



天天饮食丛书编委会 编
吉林科学技术出版社

CCTV “天天饮食” 栏目介绍

“天天饮食”是 CCTV-1 最早推出、唯一一档日播饮食节目，节目将健康文化与饮食文化相结合，是一档集实用性与观赏性相融合的专业电视厨艺节目。

节目开播 10 年“天天饮食”是 CCTV-1 唯一能保留至今的厨艺节目，节目具有很好的收视价值和品牌知名度。

07 年节目全新改版，由深受观众喜爱的名嘴主持人担当主持，天天饮食每天呈现一道菜，为全国的电视观众展示饮食文化的精髓。

CCTV “天天饮食” 丛书编委会

主 任：冯存礼 韩 军

副主任：程仁沛

主 编：李铁钢 夏金龙

编 委：冯存礼 程仁沛 韩 军
李铁钢 赵春玲 王 苏

CCTV “天天饮食” 播出时间

首播 周一至周日 CCTV-1

北京时间：08:36（每次一期）

重播 周二至周四 CCTV-7

北京时间：08:05（每次二期）

选题策划：李 梁

责任编辑：李 梁 李红梅

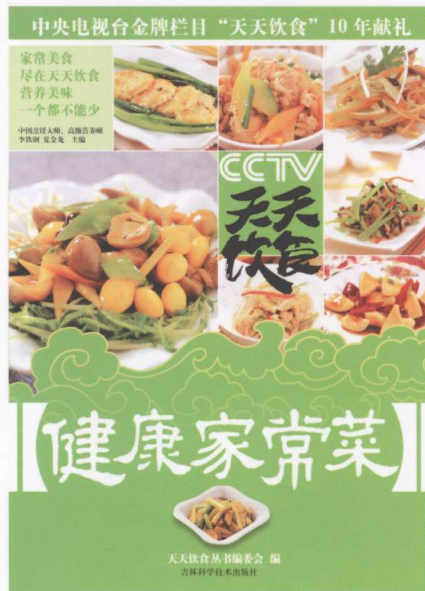
封面设计： 名晓设计
13019104250

团购热线：0431-85635175

13944885135



“天天饮食”系列丛书



定价：29.80 元



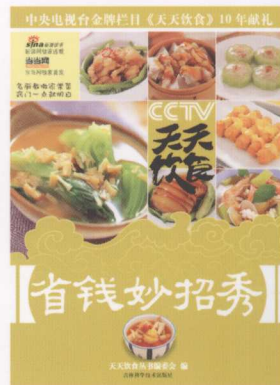
定价：29.80 元



定价：29.80 元



定价：26.80 元



定价：26.80 元

天天 饮食

中央电视台金牌栏目“天天饮食”倾情巨献

健康家常菜



“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

健康家常菜/“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 978-7-5384-3669-3

I. 健... II. 天... III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第191732号

健康 家常菜



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 李红梅
- 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 张海霞
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 85651759 85651628
- 编辑部电话 0431-85610611 团购热线 0431-85635175 13944885135
- 电子信箱 meimei2006@126.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 978-7-5384-3669-3 定价 29.80元



Liaoyu
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: jiayutangshan@163.com 贸易通: jytcts

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“永恒如玉品质”的理念,传承
“以瓷成礼,以瓷会通;瓷为礼之体,礼
为瓷之用;体用相彰,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

粉蒸肉



P24

姜葱热肘



P25

时菜紫金骨



P25

猪柳扁豆卷



P26

干菜焖腩肉



P26

双豆茶香排骨



P27

玉米核桃煲排骨



P27

双竹焖排骨

畜肉类



P28

茶树菇焖排骨



P28

扣三丝



P29

什锦蒸炖丸子



P29

凉拌碎肉



P30

烂苤麻辣肚



P30

醉姜猪脚



P31

香油腰花



P31

鲜笋栗子肉

畜肉类



P32

梅菜蒸排骨



P32

薯粉蒸小排骨



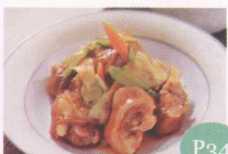
P33

芥菜排骨汤



P33

瓦罐肚条



P34

鼠尾烧猪蹄



P34

莲藕香菇焖五花肉



P35

蒜酱焖大肉排



P35

笋干蜜枣焖蹄膀



益补腰花

P36



山东汤

P36



麻酱腰花

P37



冬瓜红豆排骨汤

P37



山楂肉条

P38



蒜椒拌三丝

P38



鲜山药焖猪肘

P39



棒骨蘑菇汤

P39



干豆角海带焖肉

P40



墨西哥炖排骨

P40



凉瓜黄豆煲排骨

P41



彩玉煲排骨

P41



丝瓜平菇瘦肉汤

P42



排骨玉米汤

P42



百合炖猪蹄

P43



红枣莲藕猪蹄汤

P43



杞菊排骨汤

P44



荸荠豆腐紫菜汤

P44



二参玉竹瘦肉汤

P45



沙锅酥松肉

P45



余丸子

P46



慈菇焖牛肉

P46



美颜芝麻牛肉汤

P47



金瓜焖小牛肉

P47

Contents 目录

畜肉类



P48

莲藕煨牛腩



P48

咖喱牛小排



P49

萝卜酒酿烧牛腩



P49

清汤小牛肉



P50

银萝蹄筋煲



P50

牛肉核桃汤



P51

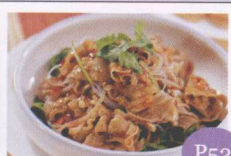
西式牛尾



P51

萝卜辣味牛肉煲

畜肉类



P52

金针粉丝煮肥牛



P52

洋葱烩牛里肌



P53

芥末酱拌牛肉



P53

芝麻茴香煲牛腩



P54

花生鹿筋汤



P54

苹果百合牛肉汤



P55

养生茄汁羊肉



P55

辣味羊肉煲

畜肉类



P56

孜然牛肉蔬菜汤



P56

腐竹羊肉煲



P57

羊肉木耳汤



P57

陈皮萝卜煮肉圆



P58

汤泡羊肉



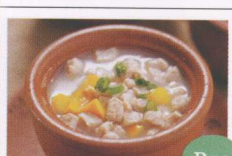
P58

腐竹煨牛肉



P59

牛蒡排骨汤



P59

栗子羊肉汤



P60

羊肝桃仁拌菠菜



P60

罐焖鹿肉



P61

当归羊腩锅



P61

当归焖羊肉



P62

半汤兔肉块



P62

淮杞兔肉汤



P62

家常肉片汤



P64

淮山瘦肉煲乳鸽



P64

核桃山药炖乳鸽



P65

蒜茸鸡豆梗



P65

香蒜焖鸡肉



P66

海参焖笋鸡



P66

板栗油鸡饭



P66

双花焖鸡肉



P67

桂圆炖鸡肉



P67

鸡丝炒蕨菜



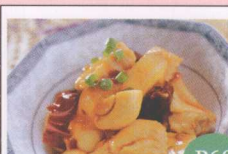
P67

豉豆焖凤爪



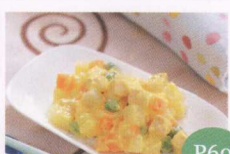
P68

普洱茶焖凤爪



P68

土鸡焖冬瓜



P69

青苹果鸡肉沙拉



P69

结瓜焖凤爪



P70

木耳烧鸡块



P70

香葱蒸鸡

禽肉类



P70

玉竹杞子乌鸡汤



P71

苦瓜焖鸡煲



P71

百合土鸡汤



P71

芥菜鸡汤



P72

口蘑鸡腿焖薯仔



P72

椒丝腐乳蒸滑鸡



P73

菠萝苦瓜鸡汤



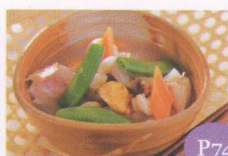
P73

鸡丝芦笋汤



P74

鲮鱼鸡丁豆腐煲



P74

蒜子田鸡汤



P75

苦瓜蒸仔鸡



P75

山药莲子煲乌鸡



P76

红参白切鸡



P76

结瓜焖凤爪



P77

豌豆苦瓜焖鸡翅



P77

鲜山药土鸡汤

禽肉类



P78

花生红豆煲鸡爪



P78

酸汁凤爪



P78

鸡丝粉丝拌韭黄



P79

柠檬煲鸡汤



P79

首乌木耳鸡片汤



P79

高丽参炖乌鸡



P80

神农百草山药鸡锅



P80

强身黄芪鸡汤

禽肉类



P81

滋补鸡汤



P81

冬菇腐竹马蹄煲乌鸡



P82

沙参玉竹老鸭汤



P82

冬虫夏草煲水鸭



P82

当归鸭



P83

杜仲栗子鸡汤



P83

养生粥



P83

灵芝蜜枣煲老鸭



P84

鲜笋烤鸭汤



P84

香芋炖腊鸭



P85

芡实炖老鸭



P85

锦秀莲藕炒鸭掌



P86

茯苓牡丹鸡



P86

嫩芽爆鸡丁



P88

豆腐汤



P88

锅焖什锦



P89

京酱素卷肉丝



P89

三仙豆腐



P90

香辣素什锦



P90

香葱拌香干



P91

富贵豆腐



P91

蚕豆酥

Contents 目录

豆蛋类



麻婆鸳鸯豆腐

P92



蟹菇蒜青烧豆腐

P92



鲜虾煮干丝

P92



木棉豆腐蔬菜汤

P93



冻豆腐炖鲑鱼

P93



豆腐干拌贡菜

P93



百叶油豆腐镶肉汤

P94



豆腐什锦煲

P94

豆蛋类



简式凉拌二款

P95



泡菜肉酱拌豆腐

P95



苦瓜豆腐煲

P96



腐竹木耳汤

P96



熬豆汤

P97



豆腐蒸小排

P97



皮蛋高汤杂菌

P98



腊八豆煎鸡蛋

P98



双蛋拌空心菜

P98

菌类



菜心炒双耳

P100



红椒拌金菇

P100



木耳牛腱汤

P100



桃仁蚕豆拌木耳

P101



凉拌黄瓜木耳

P101



蚝油焖双冬面筋

P101



花香银耳汤

P102



银耳鹌鹑蛋汤

P102

菌类



P103

醋浸尖椒鸡菇



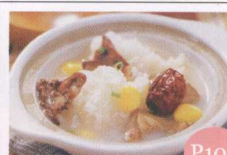
P103

蘑菇香焖饭



P104

草菇炖里脊



P104

银耳银杏乌鸡汤



P105

补脑益智羹



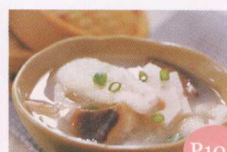
P105

茄汁炖蘑菇



P106

冬菇葫芦汤



P106

莲藕竹荪冬菇汤

菌类



P107

山药薏米牛奶锅



P107

当归补血蔬菜汤



P108

百菇腊肉白菜锅



P108

抗过敏蔬菜汤



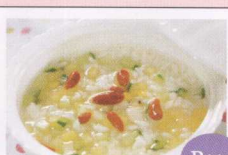
P110

双花板栗焖粽子



P110

家常寿司



P111

白玉珍果粥



P111

飘香八珍饭

主食类



P112

牛肉什锦粥



P112

枸杞虾仁粥



P113

山药羊肉粥



P113

胡萝卜小排粥

主食类



P114

海米苦瓜粥



P114

猪腰绿豆粥



P114

人参百合粥



P115

养颜益寿粥

Contents 目录

主食类



P115

皮蛋胡萝卜粥



P115

番茄玉米粥



P116

豇豆玉米粥



P116

绿豆银耳京糕粥



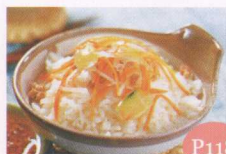
P117

莲藕燕麦粥



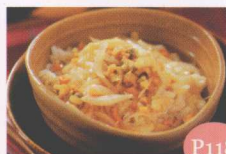
P117

鳄梨芋头粥



P118

越式海南鸡饭



P118

海鲜煲饭

主食类



P119

三色猫耳朵



P119

蚝油生炒面



P120

什锦炒伊面



P120

两样面条



P120

香肠意面色拉



P121

凉拌面



P121

亲子蛋糕



P121

臊子面

主食类



P122

自制比萨饼



P122

鲜奶玉米酪



P123

藕粉圆子



P123

水晶素饺



P124

蒸拌凉面



P124

乌龙虾饺



P125

巧手草帽饺



P125

凉瓜汤圆



P126

三降豆腐卷



P126

胡萝卜素菜包



P127

无糖荞麦面饼



P127

糊涂面



P128

家常肉丝炒面



P128

玉米饼



P130

多宝菠菜



P130

上汤芦笋



P131

芝士田园蔬



P131

琥珀番茄



P132

巧拌丝瓜



P132

肉片鸽蛋烧甘蓝



P133

薏米栗子汤



P133

酱韭菜



P134

菊花瓜蒸四宝



P134

榄菜蟹菇蒸茄子



P135

简式凉拌豆两款



P135

木瓜银耳炖红薯



P136

甜品两款



P136

亚参拌芦笋



P137

双花拌萝卜



P137

香菜花生拌卤干

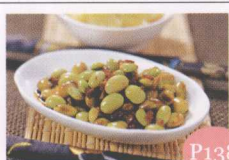
Contents 目录

果蔬类



P138

糖醋水晶萝卜



P138

雪菜煮毛豆



P139

橄榄油拌生菜沙拉



P139

凉拌辣白菜



P140

酸辣黄瓜皮



P140

凉拌洋葱丝



P141

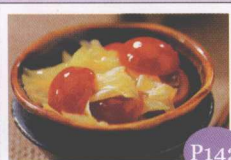
抓拌莴笋



P141

韭菜花炆皮蛋

果蔬类



P142

酸酪卷心菜



P142

蒜泥拌紫苏茄



P143

红薯南瓜汤



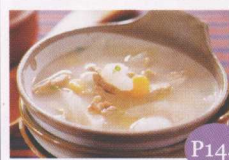
P143

红薯煲姜



P144

金针菇鱼尾汤



P144

荸荠冬瓜汤



P145

西瓜荸荠汤



P145

柚皮冬瓜汤

果蔬类



P146

卤黄瓜镶肉



P146

广东泡菜



P147

红焖小土豆



P147

虾油拌苜蓝



P148

降脂六荤素



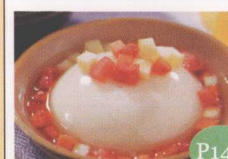
P148

瓜条拌藕片



P149

杂拌木瓜丝



P149

鲜果杏仁爽