

CCTV



关注健康 • 品食文化
家常美味 • 名嘴支招

每日新鲜菜

美味新生活

《天天饮食》栏目丛书编委会 编著

名嘴 家常菜

第一季



万卷出版公司

CCTV



《天天饮食》
栏目丛书编委会 编著

名嘴家常菜

【第一季】



万卷

万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

图书在版编目(CIP)数据

名嘴家常菜·第一季/CCTV《天天饮食》栏目丛书编委会编著.

沈阳:万卷出版公司,2007.4

(天天饮食)

ISBN 978-7-80601-962-7

I.名… II.C… III.菜谱 IV.TS972.1

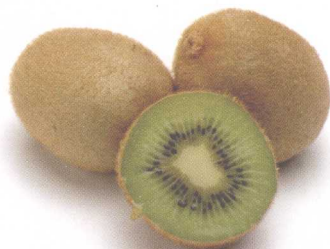
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041239 号

天天饮食·名嘴家常菜

CCTV《天天饮食》栏目丛书编委会

主 任 冯存礼 韩 军
副 主 任 程仁沛
编 委 冯存礼 程仁沛 韩 军 李铁刚 赵春玲 解凡琪

出 版 万卷出版公司
地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号
邮 编 110003
联系电话 024-23284442
邮购热线 024-23284448
E-mail hbzbs@mail.lnpgc.com.cn
印 刷 北京汇昌印刷有限公司
发 行 各地新华书店发行
幅面尺寸 787mm × 1092mm 1/16
印 张 7.5
字 数 50 千字
版 次 2007 年 7 月第 1 版
印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷
定 价 19.80 元





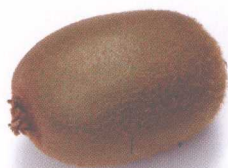


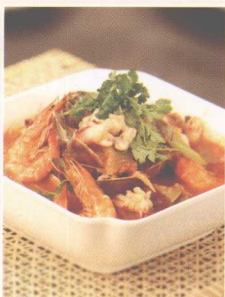
名嘴家常菜·第一季

目 录

Contents

五彩鸡肉串	6	苦瓜松仁鸡米花	30
什锦海鲜煮泡菜	8	鲜柠巧妇鱼	32
小米蒸排骨	10	火腿面包圈	34
七彩蒜苗小炒肉	12	剁椒腊肉炒臭干	36
蜜汁凉瓜卷	14	上元观灯	38
鸡酱脆皮虾	16	韩式牛肉串	40
冷蒸蛋	17	泡菜银鱼饼	40
绿芽岩江鱼	17	素水煮肉片	41
糯米肉丸	18	巧妇一口香	42
杂粮菜盒子	20	吉庆排骨包	44
麻酱鸡柳米汉堡	22	胡萝卜肉丸粥	46
梅子酱烧蟹	24	吉列菠萝猪扒	48
豆沙佛手酥	26	香浓牛奶水果饭	50
酸甜棒棒鸡	28	灰树花炒丝瓜	52
油泼辣椒	29	韩式拌杂菜	53
南瓜露	29	锦绣牛肉粒	53





可利饼	54
菠萝沙拉	56
奶油鳕鱼汤	58
栗子烩娃娃菜	60
麻什	62
油炆青虾	64
阖家金玉饺	65
芹果爆鲜鱿	65
酱烧武昌鱼	66
凉拌小公鸡	68
酒香肉骨头	70
麻辣芝麻鸡	72
欢乐拔丝薯	74
提拉米苏	76
家乡焖饼	77
干葱萝卜鸡	77
宫烧莲藕	78
山楂炖肉	80
兰花烧双菇	82
姜醋菠菜脯	84
家兴富贵饭	86

排毒菌菇煲	88
祥和羊肉煲	89
脆蔬牛柳条	89
啤酒兔丁	90
兰花豆腐	92
家常牛肉酱汤	94
泡菜素炒饭	96
蒜汁木瓜肉卷	98
当归蛋	100
蚝油素螺	101
田七红枣煲生鱼	101
雪菜双豆煮带鱼	102
素炒鱼香肉丝	104
缤纷欢乐果	106
金玉红烧肉	108
冰花蛋散	110
泡椒杏鲍菇	112
酸辣炒韭菜	114

附录:

烹饪小技巧	116
-------------	-----





五彩鸡肉串

Wu Cai Ji Rou Chuan

主料：鸡胸肉

辅料：洋葱、彩椒、鸡蛋

调料：盐、酱油、料酒、咖喱粉、胡椒粉、白芝麻、酸辣酱

烹制方法

1. 鸡肉洗净后，切成小块，用料酒、蛋清、盐、酱油、胡椒粉和咖喱粉抓拌均匀，腌制20分钟。

2. 将彩椒去蒂后洗净，切成小块。洋葱洗净后也切成小块。

3. 用竹签将鸡块、洋葱块和彩椒块按照你喜欢的排列顺序串在一起。

4. 平底锅中倒入适量油，加热至七成热后调成中火，放入肉串双面煎熟，淋上酸辣酱、芝麻即可。

制作窍门

腌制好的鸡肉可以蘸一下牛奶，烤制出来的肉串表面会特别脆香。

特点

酸辣爽口，色彩鲜艳。

食物功效

禽肉是高蛋白低脂肪的食物，特别是鸡肉中赖氨酸的含量比猪肉高13%。在鸡只众多部位之中，鸡胸肉不单含丰富蛋白质，更是低脂及低热量首选。

食物禁忌

鸡本身是健康食品来源，其先决条件是要鸡的养成环境是健康的，因此要挑选正规养鸡场或家养的鸡，而不是那些看似便宜，却是在饲养中加入了相当剂量的抗生素、生长激素、荷尔蒙等药剂的鸡。







什锦海鲜煮泡菜

Shi Jin Hai Xian Zhu Pao Cai

主料：文蛤、虾、泡菜

辅料：香菇、芹菜、猪肉片、鱿鱼、葱、姜、蒜

调料：盐、白糖、酱油、香油、淀粉、豆豉

烹制方法

1. 将猪肉片加淀粉、酱油、香油拌匀，香菇切成条，芹菜切断，鱿鱼切块。

2. 将泡过的文蛤过开水焯一下取出。

3. 坐锅点火倒油，下葱末、姜末、蒜末、豆豉爆香，放入泡菜翻炒均匀，冲入适量开水，加入香菇、芹菜、猪肉片、文蛤、虾、鱿鱼，大火煮沸后加盐调味即可。

制作窍门

处理文蛤的时候，在泡文蛤的水里加些盐和香油，文蛤的泥沙会吐得更干净；贝壳类海鲜一旦死去就会繁殖大量的细菌，因此不宜食用死去的贝类食物。

特点

鲜味浓郁，营养丰富。

食物功效

文蛤的营养价值很高，含蛋白质10%、脂肪1.2%、碳水化合物2.5%，还有丰富的磷、钙、铁、维生素以及多种氨基酸等营养成分。文蛤有清热利湿、化痰、散结的功效，对哮喘、慢性气管炎、甲状腺肿大、淋巴结核等病也有明显疗

效。食用文蛤，有润五脏，止消渴，健脾胃，治赤目，增乳液的功效。

食用禁忌

文蛤性寒，不宜与寒凉食物同食，也不适宜脾胃虚寒者、关节炎患者食用，有宿疾者应慎食；不要食用未熟透的贝类，以免传染上肝炎等疾病。







小米蒸排骨

Xiao Mi Zheng Pai Gu

主料：排骨

辅料：小米、糯米、干香菇、葱、姜、粽子叶

调料：盐、味精、白糖、酱油、料酒、胡椒粉、辣椒粉

烹制方法

1. 将排骨切成小块，加酱油、料酒、盐、白糖、味精腌制15分钟，糯米用水泡40分钟后压碎，干香菇泡发，切丝。

2. 将糯米、小米放入腌好的排骨中，加入香菇丝、葱、姜搅拌均匀。

3. 将粽子叶放入蒸笼中，倒入排骨大火蒸1小时，出锅加胡椒粉、辣椒粉调味即可。

制作窍门

泡香菇时可以略加些糖，泡10分钟左右，香菇的口感会更好。

特点

风味独特，鲜香微辣。

食物功效

猪排骨除含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。由于小米不需精制，它保存了许多维生素和矿物质，小米中的维生素B₁可达大米的几倍。小米中的矿物质含量也高于大米，但其蛋白质中的赖氨酸含量较低。小米具有防治消化不良、防止反胃、呕吐、滋阴养血

的功效。中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。糯米富含B族维生素，能温暖脾胃，补益中气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。糯米有收涩作用，对尿频、自汗有较好的食疗效果。

食用禁忌

糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多，老人、小孩或病人更宜慎用。







七彩蒜苗小炒肉

Qi Cai Suan Miao Xiao Chao Rou

主料：肉丝、蒜苗

辅料：冬笋、香菇、彩椒、鸡蛋、葱、姜、蒜

调料：盐、味精、白糖、酱油、料酒、醋、香油、白胡椒、生粉、泡椒

烹制方法

1. 将肉丝中加盐、白胡椒粉、味精、蛋清、淀粉拌匀腌制5分钟备用。

2. 坐锅点火倒油，将肉丝倒入快速滑炒变色，放入蒜苗、彩椒丝、笋丝、香菇丝翻炒一下倒出控油，取一小碗加盐、白糖、胡椒粉、酱油、料酒、泡椒水、生粉调成汁。

3. 锅中留少许油，下泡椒、葱、姜、蒜爆香，倒入肉丝及配菜，淋入调好的汁，大火翻炒，加少许醋、香油出锅即可。

制作窍门

此菜制作时要翻炒迅速，做出的菜才会肉嫩菜鲜。

特点

鲜香微辣，脆嫩爽口。

食物功效

蒜苗因含有丰富的维生素C而具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。它能保护肝脏，诱导肝细胞脱毒酶的活性，可以阻断亚硝胺致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。蒜苗含有辣素，其

杀菌能力可达到青霉素的十分之一，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染和驱虫的功效。

食用禁忌

不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低；消化功能不佳的人宜少吃；过量食用会影响视力；有肝病的人过量食用，可造成肝功能障碍。







蜜汁凉瓜卷

Mi Zhi Liang Gua Juan

主料： 苦瓜
辅料： 山药、山楂卷
调料： 盐、桂花酱、蜂蜜

烹制方法

1. 将山药洗净去皮切成条，苦瓜切段掏空，分别过水焯熟取出备用。
2. 用山楂卷裹紧山药塞入苦瓜段中，淋上蜂蜜、桂花酱即可。

制作窍门

山药去皮切断后，放在清水中或盐水中可防止其氧化变黑；去掉苦瓜子后，尽量将苦瓜内的白膜去掉，再用开水焯烫一下，可以去掉苦瓜的苦味。

特点

爽脆可口，香甜略苦。

食物功效

苦瓜味苦、寒，维生素C含量丰富，有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。苦瓜能提高免疫系统的功能，同时还利于人体皮肤新生和伤口愈合。苦瓜还有明显的降血糖作用。苦瓜可令人食欲大增，清热防暑。山药含有多量微量元素，尤其钾的含量较高。山药含有淀粉糖化酶、淀粉酶等多种消化酶，胃胀时食用，有促进消化的作用，可以去除不适症状。

山药具有黏蛋白，这种物质可以防止黏膜损伤，并且在胃蛋白酶的作用下保护胃壁，预防胃溃疡和胃炎。山药能够降低胆固醇和甘油三酯，对高血压和高血脂等病症有改善作用。

山楂卷有防治心血管疾病、开胃消食、活血化淤的功效。

食用禁忌

山药有收涩的作用，故大便干燥者不宜食用。山楂不适合孕妇吃，因为山楂可以刺激子宫收缩，有可能诱发流产。





鸡酱脆皮虾

Ji Jiang Cui Pi Xia

主料： 北极虾

辅料： 彩椒、洋葱、葱、姜、蒜、菠萝

调料： 盐、味精、白糖、酱油、醋、淀粉、鸡酱

烹制方法

1. 将冰冻北极虾溶化至七成，加入淀粉拌匀，炸成金黄备用。
2. 将醋、酱油、盐、白糖、味精、少许清水和淀粉搅拌成汁，彩椒、洋葱、菠萝分别切成块。
3. 坐锅点火倒油，下葱、姜、蒜爆香后，加入鸡酱和调好的汁炒匀，倒入北极虾、洋葱、彩椒、菠萝翻炒均匀即可。