



天天饮食

《天天饮食》丛书编委会 编



《天天饮食》丛书之四
中央电视台节目用书



中国轻工业出版社





中央电视台节目用书

天天饮食

《天天饮食》丛书之四

《天天饮食》丛书编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天饮食/《天天饮食》丛书编委会编. —北京:中国轻工业出版社,2001.7

(《天天饮食》丛书之4)

ISBN 7-5019-3257-3

I. 天… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第036897号

责任编辑:国 帅

策划编辑:赵丽华 李炳华 责任终审:滕炎福 封面设计:赵小云

版式设计:刘 静 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:三河市艺苑印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:3.625

字 数:95千字 插页:2 印数:1—30000

书 号:ISBN 7-5019-3257-3/TS·1967

定 价:12.80元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



水晶肘花



蒜蓉荷兰豆



翡翠炒螺片

沙司肉饼



鲜奶炒虾仁





西芹炒腊肉



开洋炖菜心

高汤素烩



炒芝麻水芥丝



枸杞大枣炖乌鸡



三丝豆腐羹



时蔬煎蛋饼



MAAG/06

《天天饮食》丛书编委会

编委会主任：冯存礼 金 岩

编委会副主任：程仁沛 曹广全 侯 昊

编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛

曹广全 侯 昊 韩 军

李 强 刘仪伟 江 波

赵春玲

编辑部主任：李 强

编辑部副主任：江 波 赵春玲

《天天饮食》节目播出时间：

CCTV - 1 周一至周五 11:15

CCTV - 2 周一至周五 17:00

CCTV - 4 周一至周五 7:35

目 录

刘仪伟说“闲话”.....(1)

猪肉类

洋葱煎猪肝.....(2)

鲜胗红烧肉.....(3)

金枣香糟肉.....(4)

神仙豆炖肘子.....(5)

杏仁扣肉.....(6)

一二三四五排骨.....(7)

千张肉.....(8)

水晶肘花.....(9)

西芹炒腊肉.....(10)

清蒸一元.....(11)

珍珠丸子.....(12)

韭菜皮蛋松.....(13)

秦淮煮干丝.....(14)

心情料理——难忘的午餐.....(15)



鸡 鸭 类

雀巢母子相会	(16)
鸡片炒梨片	(17)
酒烧鸡翅	(18)

心情料理——相信辣椒	(19)
------------------	------

汤 羹 类

胡萝卜土豆骨头汤	(21)
玉米鱼丸汤	(22)
奶油鸡块汤	(23)
月季芦笋汤	(24)
胡萝卜汤	(25)
三丝豆腐羹	(26)
枸杞大枣炖乌鸡	(27)

心情料理——泰山三美豆腐	(28)
--------------------	------

主 食 类

腊味煲仔饭	(29)
虾仁鸡蛋饼	(30)



五仁小馒头	(31)
京味荞麦面条	(32)
糜子焖饭	(33)
三文鱼荷叶饼	(34)
萝卜丝饼	(35)
水果玉米饼	(36)
冬菇汤面	(37)
炒河粉	(38)
风味捞饭	(39)
沙司肉饼	(40)
时蔬煎蛋饼	(41)

心情料理——734 碗萝卜汤面(上)	(42)
--------------------------	------

鱼虾海鲜类

五柳蒸鲩鱼	(44)
烧蒸鳗鱼	(45)
佛手鱼片	(46)
金篮富贵虾	(47)
怪味墨斗鱼	(48)
清炖蟹粉狮子头	(49)
金鲈献瑞	(50)
脆爆海带	(51)
海鲜酿苦瓜	(52)
砂钵鱼糕丸子	(53)
荷叶粉蒸鲰鱼	(54)
珊瑚鳊鱼	(55)



风味海菜卷	(56)
草鱼松	(57)
肉酿鲫鱼	(58)
鲜奶炒虾仁	(59)
虾托银耳	(60)
葱香盐酥虾	(61)
翡翠炒螺片	(62)
白汁芙蓉蛋	(63)
热炆虎尾	(64)

心情料理——734 碗萝卜汤面(下)	(65)
--------------------------	------

素 菜 类

爆板栗	(67)
红枣板栗泥	(68)
芝麻炒南瓜	(69)
浇汁蘑菇烤豆腐	(70)
西式炖菜	(71)
响萝卜丝	(72)
油辣菜花	(73)
海米白菜墩	(74)
榨菜拌豆油皮	(75)
炒不烂子	(76)
泡汁茄脯	(77)

心情料理——饕	(78)
---------------	------



素卷	(79)
蒜蓉木耳	(80)
嫩烧丝瓜排	(81)
油焖茭白	(82)
双椒皮蛋	(83)
炒芝麻水芥丝	(84)
开洋炖菜心	(85)
高汤素烩	(86)
蒜蓉荷兰豆	(87)

心情料理——女性减肥膳食最佳模式	(88)
------------------------	------

粥 类

什锦红豆粥	(90)
菜肉粥	(91)
鲜味粥〈广东粥〉	(92)
蟹肉莲藕粥	(93)
鸡蓉木耳粥	(94)
冰糖大麦稀饭	(95)

心情料理——都是吃喝惹的祸	(96)
---------------------	------

花 菜 类

玫瑰青苹果	(97)
-------------	------



甜脆万寿菊(98)

百合花煎蛋(99)

百合花炒鸡片(100)

饭后甜点

拔丝冰棍(101)

红枣冰糖绿豆沙(102)

蛋黄泥(103)

苹果酱(104)

枣豆糕(105)





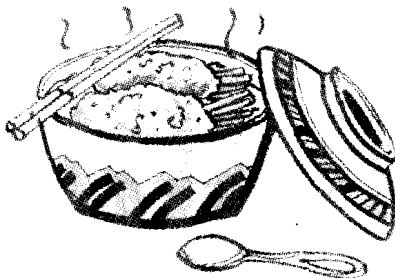
闲话

闲话是没事的时候随便说说的，可以漫不经心，可以海阔天空，可以是风马牛不相及的话。

自以为每天在《天天饮食》上喋喋不休说个不停的都是闲话，不是什么非说不可非听不行的事情。但是，闲话并不是没有意思，并不是不会精彩，相反，有时候会感觉非常好玩，非常有趣，说着说着便兴高采烈起来，一直地说了下去，不可收拾。

闲话决不只是东家长西家短，更不是剪不断理还乱的是是非非，而是人闲下来了，放松了，释然了，左右无事，找个人聊聊的一种方式。话题广阔，政治、体育、军事、娱乐、天气、穿衣戴帽、孩子上学……无所不包，为的就是把想说的都说了，让心情解放了，只要别说出格，别得罪人，别肆意抬杠，说吧……一个人一辈子会说很多很多话，其实，一大半都是闲话闲说，图个开心，落个痛快。

我在电视上闲着说，您在家里面闲着听，闲着看，我说得尽兴了，您觉得高兴好玩了，目的就达到了。



洋葱煎猪肝

主料:

猪肝

辅料:

洋葱、红辣椒、番茄汁

调料:

黑胡椒、老抽、苏打粉、姜汁、料酒、白糖、精盐、鸡精、高汤、生抽、淀粉、食用油

制作方法:

1. 将猪肝切成厚片,用苏打粉、姜汁、料酒、淀粉、老抽、白糖腌制 30 分钟;
2. 坐锅点火,油烧至六七成热时,将腌制好的猪肝放入锅内,煎至两面呈金黄色捞出,装入盘中;
3. 再坐锅点火,油热将洋葱、红辣椒、番茄汁、精盐、鸡精、黑胡椒、白糖、生抽、高汤放入锅内,待锅开时,将猪肝倒入,焖 5 分钟左右小火收汤,即可出锅。

特点:

洋葱味较浓、略带甜酸。

认识洋葱

每百克洋葱含蛋白质 1.8 克、碳水化合物 8 克、钙 40 毫克、磷 50 毫克、铁 1.8 毫克、维生素 E8 毫克,还含有胡萝卜素、硫胺素等。几乎不含脂肪,且在其精油中含有可降低血脂的物质。