

天天饮食

四季篇

《天天饮食》丛书编委会 编



《天天饮食》丛书
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

四季篇

《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·四季篇/《天天饮食》丛书编委会编.
北京:中国轻工业出版社,2002.1
(《天天饮食》丛书,中央电视台节目用书)
ISBN 7-5019-3571-8

I. 天… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 084187 号

责任编辑:国 帅 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:吴京一

*

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:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:4

字 数:109千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-3571-8/TS·2148

定 价:25.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

《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

菜品制作者

春季: 郟 革(龙泉风味轩厨师长)

夏季: 张春生(海军后勤部招待所行政总厨)

秋季: 王其胜(中国人民解放军总后勤部金玖大厦行政总厨)

冬季: 李华发(北京军区招待所行政总厨)

摄影师: 黎北北

在此感谢以上人员的大力协助，并对张文彦先生为本书所做的工作表示衷心感谢！



春

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 海鲜酿苦瓜 | (1) | 黄花菜炒牛肉丝 | (16) |
| 鸡丝炒豆苗 | (2) | 三菇里脊煎 | (17) |
| 海米雪花炒油菜 | (3) | 柴把长根菌 | (18) |
| 鸡油菜心 | (4) | 清汤鱼丸 | (19) |
| 番茄马蹄 | (5) | 炒新鲜鱼子 | (20) |
| 春白海参 | (6) | 荷包鲫鱼 | (21) |
| 大地回春 | (7) | 酿青椒 | (22) |
| 韭菜皮蛋松 | (8) | 葱油饼 | (23) |
| 香椿拌豆腐 | (9) | 菜肉粥 | (24) |
| 软炸小明虾 | (10) | 春饼 | (25) |
| 西芹百合 | (11) | 春香荷叶饼 | (26) |
| 肉丝炒苦瓜 | (12) | 蛋皮春卷 | (27) |
| 韭菜炒蛭子 | (13) | 咸肉春笋贵妃贝 | (28) |
| 椿芽拌鸡丝 | (14) | 陈醋双脆 | (29) |
| 西湖莼菜汤 | (15) | 银鱼煎蛋 | (30) |



夏

- | | |
|------------------|------------------|
| 江米藕·····(31) | 鲜味丝瓜汤·····(46) |
| 瘦肉藕棒汤·····(32) | 冰冻绿豆汤·····(47) |
| 蒜蓉麻酱拌菠菜·····(33) | 红枣冰糖绿豆沙·····(48) |
| 富贵鱼丁·····(34) | 蒜泥蚕豆·····(49) |
| 醉酒泡椒·····(35) | 茄子拌蒜·····(50) |
| 脆爆海带·····(36) | 三丝拌金针·····(51) |
| 四川凉面·····(37) | 拔丝冰棍·····(52) |
| 三鲜鱼肉汤·····(38) | 蛋黄泥·····(53) |
| 荔枝虾仁·····(39) | 中华风味沙拉·····(54) |
| 啤酒鸡·····(40) | 雪花豆腐·····(55) |
| 熘橘瓣松花·····(41) | 风味凤爪·····(56) |
| 芝麻盐拌腐竹·····(42) | 凉拌五丝·····(57) |
| 玫瑰青苹果·····(43) | 凉拌土豆丝·····(58) |
| 萝卜丝饼·····(44) | 冷面·····(59) |
| 油焖茭白·····(45) | 凉拌海带·····(60) |



秋

- | | |
|----------------|------------------|
| 酱牛肉·····(61) | 西式炖菜·····(76) |
| 无锡排骨·····(62) | 麻辣羊血·····(77) |
| 杏仁扣肉·····(63) | 三色菜泥肉丸·····(78) |
| 金枣香糟肉·····(64) | 豆瓣鲜鱼·····(79) |
| 千层糖蒸饼·····(65) | 苋菜猪肝汤·····(80) |
| 菠萝炒饭·····(66) | 粉蒸肉·····(81) |
| 黑椒鸡·····(67) | 糜子油糕·····(82) |
| 姜葱焗醉蟹·····(68) | 果汁烹鸡腿·····(83) |
| 蟹子豆腐·····(69) | 核桃鸡丁·····(84) |
| 清蒸螃蟹·····(70) | 鱼丸鸡蛋羹·····(85) |
| 炒麻辣猪肚·····(71) | 红白腰片·····(86) |
| 干煸茄子·····(72) | 浇汁蘑菇烤豆腐·····(87) |
| 孜然蘑菇·····(73) | 川椒虾·····(88) |
| 清蒸武昌鱼·····(74) | 温馨一家·····(89) |
| 蒜烧鳝段·····(75) | 拔丝红薯·····(90) |



冬

北方水饺·····(91)	金华胴骨煲·····(106)
锅贴·····(92)	金银饭·····(107)
京东肉饼·····(93)	鸡泥木耳粥·····(108)
冬菇汤面·····(94)	老姜肉片汤·····(109)
疙瘩汤·····(95)	酒烧鸡翅·····(110)
三宝煲·····(96)	酸菜火锅·····(111)
麻辣牛肉条·····(97)	鲜奶炒虾仁·····(112)
糟汁鸡块·····(98)	手抓羊肉饭·····(113)
锅仔萝卜羊肉·····(99)	青椒栗子焖酥肉·····(114)
生炒甲鱼·····(100)	煨鸽蛋·····(115)
浇汁鱼·····(101)	乳味煮肠·····(116)
青椒鳝背·····(102)	酸辣鱼羹·····(117)
酱瓜肉丁·····(103)	粉蒸羊肉·····(118)
肉丝炒蒜薹·····(104)	芝麻蒜苗·····(119)
雪里藏珠·····(105)	锅包肉·····(120)





海鲜酿苦瓜

主料: 苦瓜

辅料: 虾肉、猪肥膘肉、蟹肉(咸鱼肉)、西红柿、蛋清

调料: 葱姜汁、淀粉、盐、料酒、鸡精、食用油

制作方法:

1. 将苦瓜洗净切成段，掏去中间的瓤，用沸水焯一下取出晾凉待用；

2. 虾肉、猪肥膘肉、蟹肉剁成蓉，加入盐、料酒、葱姜汁、蛋清搅拌均匀，放入掏空的苦瓜中，上笼蒸15分钟取出，放到用西红柿围好边的盘中；

3. 将余汁倒入锅中加淀粉勾薄芡，淋于苦瓜上即成。

特点: 清凉解毒



鸡丝炒豆苗

主料:鸡胸肉

辅料:豆苗、鸡蛋

调料:盐、料酒、鸡精、牛奶、姜汁、食用油

制作方法:

1. 将鸡肉洗净切成丝,用盐、牛奶、蛋清浆好,豆苗洗净切成段;
2. 坐锅点火倒油,待油5成热时放入鸡丝过油捞出;
3. 锅内留油,放入豆苗、姜汁煸炒,加入鸡丝、盐、料酒、鸡精即可。

特点:白绿相间、清香可口



海米雪花炒油菜

主料:油菜

辅料:鸡蛋、海米

调料:食用油、葱、姜、盐、料酒、鸡精、淀粉、高汤

制作方法:

1. 将海米洗净,加入料酒、葱段、姜块上笼蒸酥;
2. 鸡蛋去黄留清,蛋清用筷子搅匀,油菜洗净切段;
3. 坐锅点火倒油,待油4成热时倒入蛋清用勺慢慢推动,使蛋清成片,待浮起后捞出;
4. 锅内留油,放入葱、姜煸炒出香味捞出,再把海米、油菜放入锅中,加入盐、料酒、高汤,把蛋清片倒入,小火煨,勾芡,加入鸡精即可。

特点:口感清脆



鸡油菜心

主料:油菜心

辅料:火腿

调料:盐、鸡精、水淀粉、高汤、鸡油

制作方法:

1. 将油菜心洗净,头部切成橄榄形,其余部分切成菱形,火腿切成末;
2. 坐锅点火倒油,油5成热时放入菜心,炒至翠绿色捞出沥油;
3. 再坐锅点火,放入高汤、鸡精、盐、菜心烧开,转大火收汁,捞出菜心沥汤装盘;
4. 锅内余汤用水淀粉勾成薄芡,浇在菜心上即可。

特点:叶绿汁亮、鲜嫩清香



番茄马蹄

主料:马蹄(荸荠)

辅料:番茄酱

调料:白糖、鸡精、食用油

制作方法:

1. 将马蹄去皮用沸水焯一下待用;
2. 坐锅点火倒油,油至8成热时,放入番茄酱、白糖翻炒,待出红油时倒入马蹄;
3. 待马蹄裹匀番茄酱时撒上鸡精即可。

特点:酸甜脆爽



春白海参

主料:水发海参

辅料:鸡蛋(煮熟)、猪里脊、胡萝卜、冬笋、水发冬菇、油菜心

调料:料酒、盐、鸡精、胡椒粉、食用油、奶汤、葱、姜、淀粉、鸡油

制作方法:

1. 海参泡发洗净切成坡刀片,加入奶汤、盐、鸡精、胡椒粉焯至入味,猪里脊切成薄片,用料酒、盐、鸡精、蛋清上浆;
2. 坐锅点火倒油,放入猪里脊滑散过油;
3. 鸡蛋切成四瓣去掉蛋黄,胡萝卜、冬笋、冬菇洗净切成片;
4. 胡萝卜、冬笋、冬菇片放入碗中加入料酒、奶汤、盐、鸡油、葱段、姜片上笼蒸15分钟,油菜心用沸水焯一下待用;
5. 坐锅点火,放入适量奶汤,加入海参、肉片、蛋白瓣、冬笋、胡萝卜、冬菇、油菜心,开锅后用淀粉勾芡即可。

特点:清淡适口



大地回春

主料:黄瓜、胡萝卜、水萝卜、白萝卜、莴笋

辅料:豆腐、虾仁、瘦猪肉馅、鸡蛋

调料:葱、姜末、鸡精、盐、香油、淀粉、高汤

制作方法:

1. 将黄瓜、胡萝卜、水萝卜、白萝卜、莴笋洗净切成段,用小刀掏空成圆筒;
2. 虾仁洗净,去掉沙线剁碎和豆腐、肉馅拌匀,打入鸡蛋,放入葱末、姜末、鸡精、盐调成馅;
3. 将调好的馅塞入圆筒中,直立码放到抹上油的盘中,上笼蒸7~8分钟;
4. 坐锅点火,倒入高汤,开锅后勾芡,淋入香油浇到菜上即可。

特点:色泽鲜艳、口味独特



韭菜皮蛋松

主料:韭菜

辅料:瘦猪肉、皮蛋

调料:盐、酱油、白糖、淀粉、料酒、食用油、鸡精

制作方法:

1. 将瘦猪肉切成丁,韭菜切小段,用料酒、酱油、淀粉稍腌一下;
2. 皮蛋用沸水焯一下后捞出,冷却切成丁;
3. 坐锅点火倒油,待油热后放入肉丁、韭菜翻炒,加入皮蛋丁、盐、白糖、鸡精炒匀即可。

特点:脆嫩清香