



COLLECTIONS OF CATE

食全食美

81道

绝色菜品带您回家吃饭

81 Delicacies Attract You to Eat at Home

吕静 主编

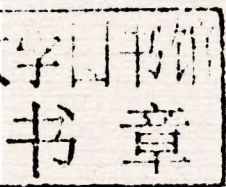




食全食美

81道绝色菜品带您回家吃饭

主编 吕静



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食全食美: 81道绝色菜品带您回家吃饭 / 吕静主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5349-5009-4

I. ①食… II. ①吕… III. ①家常菜肴-菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第034482号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn 编辑邮箱: guran001@163.com

策划编辑: 顾 苒

责任编辑: 顾 苒

责任校对: 柯 姣

封面设计: 张 伟

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 235mm 印张: 7.5 字数: 60千字

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

定 价: 36.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

Editorial board

《食全食美》

81道绝色菜品带您回家吃饭

编委会

总策划：李宝琴

顾问：马新华

主任：尚建东

主编：吕 静

编委：（按姓氏笔画排序）

马玉莹 丛洪起 吉胜利 李 晶

张 鸣 芦文亭 袁 方 原 帅

夏 倩 秦宗意









A five fried rice

Prologue

序 ¹

欣闻新乡广播电视台《食全食美》栏目在借鉴原来成功经验的基础上,又精心推出了菜谱版,不胜欣慰。

“民以食为天,食以安为先”“百姓餐桌无小事,人民健康大如天”。饮食是我们生存与发展的基本需要,是厚善崇文精神的重要依托。我们如何能够在家里吃得健康、吃得舒适、吃得快乐,吃出“幸福感”,是一门科学,更是一种文化。这需要我们不断学习饮食文化,逐步提高个人素养,积极树立科学理念,自觉培养道德情操。

《食全食美》栏目的口号是“分享幸福生活”,宗旨是为人民群众食品安全保驾护航。该栏目开播两年来,在挖掘平民厨艺高手、展示其拿手私房菜的同时,又有名店专业厨师现场烹制简单易学、适合家庭的特色主打菜,尤其值得一提的是还有外国友人积极参与分享的异域时尚美食。节目的含金量日益增加,实用性、观赏性和开放性大幅提高,真正达到了“倡导在家吃饭、分享美食心得、感受幸福生活”的良好社会效果。

这次,《食全食美》栏目推陈出新,又精心推出了菜谱版,这是味蕾与视觉的一次精美结合,是物质与精神的一次绝妙交融,对满足广大人民群众吃得更健康、更营养、更丰富的迫切需求而言,具有重要的现实意义。

纵观《食全食美》全栏目,丰富多彩,美不胜收。尤其是该栏目新推出的菜谱版,广博地汲取了《食全食美》栏目的精粹,创新性地开辟了新的食品推介平台:在技术上力求博采众长,在时令上兼顾四季有别,在内容上追求风味多样,在风格上讲究俭朴实用。该栏目高度关注民生民情,紧密贴近百姓生活,积极引领美食时尚,倡导健康生活,最大程度地做到了兼收并蓄,雅俗共赏,值得推荐,值得推广。

刘 森

2013年10月



Prologue

序 2

✿ 在我的印象里，新乡广播电视台《食全食美》栏目，应该是我市第一档关于美食的专题电视栏目。该栏目制作精良，内容丰富，观赏性和实用性很强，尤其是栏目“倡导回家吃饭，分享幸福生活”的深刻立意，对引导饮食潮流，规范饮食主流方向，共享健康幸福生活具有积极而重要的促进作用。

两年来，栏目通过荧屏传授了百余道美食给观众，使广大受众在感受美味的同时尽享家的温暖、体贴和幸福！

而今，《食全食美》推出菜谱版，易学实用，希望它不仅能为广大食客所饕，也能给予餐饮业经营者以一定的启发。

陈道宽

2013年10月

Prologue

序 3

近日得知新乡电视台知名栏目《食全食美》要出书了，作为一个新乡籍中国烹饪大师，我感到非常高兴，此书的出版必将对提高市民生活品质及传播河南饮食文化具有深刻意义。

新乡历史悠久，烹饪文化源远流长。在中国的烹饪历史上占有重要地位，而长垣是中国烹饪协会命名的首家“中国厨师之乡”，同时又是中国首个县级“中华美食名城”。在厨师培养、烹饪技艺传承、餐饮文化宣传及相关产业发展方面做出了突出贡献。

新乡电视台打造的《食全食美》，是新乡乃至河南又一个美食品牌栏目，制作精良，实用性强，开播以来，广受观众好评，收视率不断攀升，很多观众通过这个栏目重新认识美食、重新了解豫菜，该栏目已成为宣传河南饮食文化的重要窗口。

《食全食美》自开播以来我就经常关注，节目内容平民化，方式轻松愉快，技巧性强，易懂、易学。特别是《主播厨房》将厨师请到直播间，美女主持人吕静与其交流食材的选择、菜品的创意、烹调的文化内涵等，让观众了解到河南餐饮的厚重和源远流长。这档节目以美食作为窗口，让海内外观众领略河南饮食之美，领略中原人对于生活的热爱。

此栏目开播两周年之际又集结出书，加大了对食客和行业的影响力，对新乡餐饮业的形象提升和豫菜发展起到了积极的促进作用。

真心希望栏目能够继续坚持“分享美食，快乐生活”的理念，立足新乡，辐射全国，为观众奉献高质量的美食盛宴。

中国烹饪大师、世界中国烹饪联合会国际评委、阿五美食创始人、河南省餐饮与饭店行业协会副会长——樊胜武

2013年12月

Contents

目录

A five 阿五

001 阿五炒饭

003 阿五豆腐

Aubergine 茄子

005 慕沙卡

B *Barbecue* 披萨

006 披萨

Braised meat 肉烩

007 五彩缤纷

Biscuit 饼干

009 葡萄干饼干

Bullfrog 牛蛙

010 酸菜牛蛙

Beef 肥牛

011 喜饼鲍菇炒肥牛

C *Cake* 蛋糕

012 家庭自制蛋糕

Chicken wings 鸡翅

013 腐乳鸡翅

Chicken 鸡

014 大盘鸡

015 黄焖鸡块

016 肉松

Cheese 乳酪

017 提拉米苏 (8杯)

Chicken 鸡

019 花雕醉鸡

021 番茄鸡肉煨菜花

022 鸡丝蕨根粉

023 10分钟小炒鸡

Chicken Roll 鸡肉卷

024 抱抱鸡肉卷

Chicken 鸡

025 糯米鸡块

026 香辣炒鸡

Claypot 煲仔饭

027 腊味煲仔饭

Cauliflower 菜花

028 有机菜花

D Duck blood 鸭血

029 青红鸭血

031 极品毛血旺

E Egg 鸡蛋

033 擂椒鸡蛋

035 封丘卷尖

F Flour 粉

036 酸辣粉

Fans 粉丝

037 干捞粉丝

Fungi 菌

039 绿茶松茸菌

Fish 鱼

041 双椒白鱼

042 糟鱼

043 干锅鱼

044 剁椒武昌鱼

045 番茄滑鱼片

046 醋焖鱼头

047 熏鱼

049 金汤黄鱼

050 营养美味炖鳕鱼

051 红烧扒皮鱼

052 清蒸鲈鱼

053 酸菜鱼

055 飘香水煮鱼

057 年年丰收鱼

H Ham 牛蹄

059 八宝粽香蹄筋

J Incense pot 香锅

061 麻辣香锅

063 鱼羊一锅鲜

L Lung 猪肺

064 干煸辣肺

Lamb 羊肉

065 金针羊肉

M Meat 肉

067 蒜泥白肉

068 秘制叉烧

Mutton 羊肉

069 豌豆炖羊肉

Mousse 慕斯

071 绿茶慕斯(8寸)

Moon cake 月饼

073 酥皮月饼

075 冰皮月饼

Meat 肉

076 孜然五花肉片

Meatball 肉丸

077 泉城烩菜丸

Meat 肉

- 079 香椿小炒肉
081 老佛爷红烧肉
082 火龙果海盗船

N *Noodles* 面

- 083 海鲜椰汁面
084 西班牙海鲜面
085 葱油拌面

P *Porridge* 粥

- 086 银耳莲子粥
087 养生财鱼粥

Pigeon 鸽

- 088 脆皮乳鸽

Potato 土豆

- 089 麻辣小土豆
090 洋芋叉叉

R *Rice* 饭

- 091 咖喱鸡排饭

Red beans 红豆

- 098 养生红豆沙

S *Spareribs* 排骨

- 094 无油蒜香排骨

Shrimp 虾

- 095 宫保虾球

Sushi 寿司

- 097 寿司

Shrimp 虾

- 098 秘制香辣虾

- 099 黄金虾

- 101 萝卜丝炖鲜虾

- 102 腰果虾仁

- 103 粉丝蒜蓉虾

Salad 沙拉

- 104 意式蔬菜沙拉

T *Tofu* 豆腐

- 105 虾仁养生豆腐

- 106 后记

阿五炒饭

材料 *Ingredients*

米饭、洋葱、红萝卜、鸡蛋、牛肉、玉米、黄瓜、牛奶、奶粉

调料 *Seasoning*

蛋黄酱、蒸鱼豉油、盐

做法 *Practice*

1. 事先把洋葱过油炸一下，然后把红萝卜焯水，注意水中要放少许盐来提味保鲜。
2. 用炸洋葱的油来炒鸡蛋，鸡蛋要炒成丝状，然后放入红萝卜、玉米粒、黄瓜丁。
3. 待玉米粒变色后再加入炸过的洋葱和牛肉粒。
4. 放入大米，加入蛋黄酱、奶粉、蒸鱼豉油，大火炒香即可。





A five tofu

阿五豆腐

材料 *Ingredients*

西红柿、虾仁、内酯豆腐、高汤、香葱、盐、鸡精

调料 *Seasoning*

料酒、蒜蓉辣椒酱、鸡汁、粉芡

做法 *Practice*

1. 首先把西红柿用开水滚烫去皮，切成小块。
2. 然后把虾仁焯水，期间放些料酒去腥。
3. 把盒装鲜豆腐切成均匀的小块。
4. 炒制时用少许油，放少量蒜蓉辣椒酱，然后把西红柿下锅炒成糊状。
5. 加入高汤，煮开，放适量盐、鸡精调味，然后下入切好的豆腐。
6. 煮开后，再放入少许鸡汁、芡汁，阿五豆腐即可出锅，最后再点缀上香葱和虾仁。





Moussaka