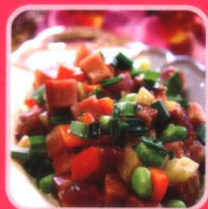


CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

新天天厨房



假日 情调餐

Holiday

* 和阿彦一起来烧菜



上海文化出版社

假日情调餐

MENU



编 著：《天天厨房》节目组
节目制片人：吴 龙
节目编导：谢东英 赵剑峰 沈施燕
节目主持人：阿 彦 张 颖
烹饪顾问：李耀云 李伯荣 林若君
技术指导：丁平安 沈仲华
菜式整理：陈 宏 赵剑峰
菜式演示：龚剑伟 陈 放
摄影：周少铿等

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

假日情调餐/《天天厨房》节目组编. - 上海:上海文化出版社,
2006

(新天天厨房)

ISBN 7-80740-029-3

I. 假… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071784 号

责任编辑 蒋逸征

装帧设计 汤 靖

书 名 假日情调餐

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 $2\frac{2}{3}$

图 文 64 面

版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,050 册

国际书号 ISBN 7-80740-029-3/TS·335

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582



系列丛书



《运动活力餐》

针对运动后身体疲劳、营养和水分急缺，特别设计60款美味菜式，及时缓解“体饿”。



《阿彦私房菜》

好吃不简单，主持人阿彦6年来的做菜心得，与读者一起分享。



《假日情调餐》

60道别出心裁的时尚料理，让平淡生活变得诗情画意。



系列丛书



《三口之家温馨套餐》

60款美味菜肴，组合成20套“两菜一汤”家庭温馨套餐。



《美人水嫩瘦身料理》

“吹弹欲破”吃出水嫩肌肤；“养颜美容”调理萎黄面容；“健身纤体”营养又减肥；“秀发飘逸”让头发润泽乌黑。



《儿童成长营养食谱》

强身篇令孩子身体强壮、增加免疫力；健脑篇增强记忆、促使大脑发育；运动篇提供大运动量活动之后的营养。



目 录

C O N T E N T S

河海鲜类

- 2 麒麟鲈鱼
- 3 香芋炖鱼头
- 4 茄汁草鱼片
- 5 蛤蜊汆鲫鱼
- 6 烩酸辣鱼丝
- 7 白汁鳊鱼
- 8 焦熘鱼段
- 9 辣椒蟹
- 10 核桃鱼卷
- 11 鱼香大虾
- 12 青山环瑶柱
- 13 煎酿灵菇虾
- 14 缤纷鳕鱼宝
- 15 双味三文鱼
- 16 群英会
- 17 瑶柱白玉翠

- 18 虾泥布袋
- 19 异香扇贝
- 20 双色煎鱼
- 21 翡翠虾球
- 22 宫保蛭肉
- 23 豉油皇炆虾
- 24 酱油肉竹笋蒸鲫鱼
- 25 菠萝炸脆鳝
- 26 开味牛蛙

畜禽类

- 27 鸡肉松芦笋
- 28 萝卜丝鸡茸羹
- 29 山楂鸭膀
- 30 茶树菇麻辣牛柳
- 31 风味腊肉脆
- 32 话梅烧仔鹅

- 33 丝绸之旅过桥牛肉
- 34 风鹅烧双笋
- 35 咸肉虾干蒸白菜
- 36 合川松花肉
- 37 顺风蔬菜烩
- 38 酸甜菠萝肉

素菜蛋类

- 39 柠檬金银蛋
- 40 鸡蛋玉米羹
- 41 咸蛋黄炒仙人掌
- 42 豇豆白果
- 43 苹果鲜蔬汤
- 44 川味豆鱼

薯类点心

- 45 黄金香炒薯宝

- 46 薯角川烧鸡翅
- 47 香辣薯星豆腐
- 48 香芒蟹肉马铃薯
- 49 芝士香炸薯球
- 50 沙律海鲜薯盏
- 51 芙蓉薯片
- 52 五彩酱炒薯丁
- 53 薯丁海鲜炒饭
- 54 橙香薯宝
- 55 豉椒牛蛙薯丸
- 56 椰香芝士焗薯角
- 57 咖喱意面薯碗
- 58 孜然薯香鸡脆骨
- 59 阳春鱼薯面
- 60 姜撞奶
- 61 玫瑰奶茶



2000年12月，作为一档日播电视栏目，《天天厨房》走进了人们的视线，至今已6个年头了。荧屏厨艺带来的乐趣愉悦了无数的观众。喜爱美食的人们，通过荧屏，玩味着美食不可阻挡的魅力。长期以来，《天天厨房》本着把最好的美食带给观众的信念，联络、组织不下千人次的专业厨师走上电视节目，毫不夸张且无比自豪地说：在上海，无论是最好的，还是最有名的厨师，均做过我们节目的嘉宾。

在一个渐进过程中，《天天厨房》由单纯介绍厨艺演变为传递美食文化精华，展示饮食生活形态的特色美食节目。

2006年，节目邀请沪上资深主持人张颖，联袂阿彦，倾情打造时尚厨艺美食品牌平台，节目以餐饮美食和家庭美食的对比，强烈表现出家庭美食的快乐入厨原则。

主持人阿彦在节目里以美食搜寻者身份出场，在特定的餐馆学做特色招牌菜。在学的过程中，向观众完整地呈现整道菜制作的全过程。阿彦能学到什么程度并不重要，要的是制作过程的快乐。在此过程中，主持人张颖细细述说关于美食制作、菜肴形态、不同吃相、营养搭配的种种精妙解剖。

作为电视节目的延伸，“新天天厨房”系列丛书，浓缩节目精华，推出：

《运动活力餐》：针对有氧运动后身体疲劳、营养和水分急缺，特别设计60款菜及时补充蛋白质和其他营养成分。

《阿彦私房菜》：好吃不简单，阿彦的做菜心得希望与读者一起分享。

《假日情调餐》：60道别出心裁的时尚料理，为平淡的生活增添一些新的情趣。

天天厨房，时尚鲜风。

Seafood

河海鲜类

麒麟鲈鱼



麒麟鲈鱼是颇具风情的名菜，装盘十分讲究，几种配料切片拼配，颜色不同，均匀有序，犹如披甲麒麟，故而得名。不仅造型悦目诱人，味道也很鲜美，很适合家庭制作用来宴客。

主料：鲈鱼。

辅料：香菇，火腿片，笋片，葱段，姜片。

调料：低钠盐，料酒，胡椒粉，鸡精，麻油，淀粉。

制作

1. 鲈鱼洗净去内脏，斩下头尾待用，从鱼中段背部剖开斜切成片，用低钠盐、料酒、胡椒粉、鸡精腌渍。
2. 香菇泡软，切成片。
3. 鱼头、鱼尾放入开水锅中焯熟，捞出放入盘中做造型。
4. 将鱼片、香菇片、火腿、笋片依次叠放好，摆上葱段、姜片，上笼蒸8分钟左右取出。
5. 用低钠盐、鸡精、麻油、淀粉、水勾兑成芡，淋在蒸好的鱼片上即成。

特别贴士

- ① 原料要摆放整齐再上笼蒸，按顺序依次为：鱼片、香菇、火腿、笋片。
- ② 鱼片需腌渍一段时间，让味道充分进入其中。





Seafood

河海鲜类

香芋炖鱼头

芋头从来都为讲求情调的人喜爱。苏东坡曾夸赞：“香似龙涎仍酹白，味如牛乳更金清。”芋头和鱼头同炖，嫩滑爽口又鲜美无比。

主料：花鲢鱼头。

辅料：芋艿，芹菜段，姜片。

调料：低钠盐，胡椒粉，淀粉，料酒，高汤，麻油。

制作

1. 鱼头洗净对剖，用胡椒粉、低钠盐、料酒抹匀，腌渍30分钟左右。
2. 锅烧热入油，将腌渍过的鱼头裹上淀粉，放入滚油中炸至微黄色捞起沥油待用。
3. 芋艿去皮洗净切成厚块，放入滚油中炸片刻捞起待用。
4. 热锅入冷油，放入芋艿块、姜片、高汤、低钠盐、胡椒粉，用中火烧10分钟，加入炸过的鱼头、芹菜段，转大火烧5分钟，淋少许麻油盛出即可。

特别贴士

鱼头是最难烹饪的原料之一，选用某些材料和鱼头搭配能很好地呈现出鱼头的鲜美，荔浦芋头就是其中之一。荔浦芋头产自广西桂林的荔浦县，因其肉质软粉酥松、香味芬芳，而成为广受欢迎的特产。

Seafood

河海鲜类

茄汁草鱼片



草鱼是很家常的鱼类。用柠檬酸和番茄酱调味，草鱼的鲜美被衬托得很清新。吃着细嫩的鱼肉，吐着细细的刺，别有一番情调。

主料：草鱼。

辅料：柠檬酸，番茄酱。

调料：料酒，低钠盐，白糖，鸡精，高汤。

制作

1. 草鱼取中段洗净切片，用料酒、低钠盐腌渍。
2. 柠檬酸用适量清水化开。
3. 锅烧热入油，待油温升至六成热，放入鱼片炸至呈金黄色捞出。
4. 锅留余油，倒入番茄酱炒至呈油红色，放入白糖、鸡精、柠檬酸、少许高汤烧开，再放入鱼片裹匀茄汁，起锅装盘即成。

特别贴士

- ① 除了草鱼，还可以选用其他鱼类，比如黑鱼或青鱼。
- ② 如果没有柠檬酸的话，可以去超市直接购买柠檬汁，作为酸味的来源。





Seafood

河海鲜类

蛤蜊氽鲫鱼

这道鲜上加鲜的菜，如果再配上夏布利或密丝卡岱葡萄酒，那简直就是绝了，可以闻到海洋的气息。

制作

主料：鲫鱼，蛤蜊。

辅料：熟火腿，笋片，香菇片，葱段，姜块。

调料：低钠盐，鸡精，胡椒粉。

1. 鲫鱼洗净，在鱼身上划几刀，放入清水锅中，加入低钠盐、鸡精、胡椒粉、姜块、葱段、笋片烧开，煮熟后捞出鲫鱼装入汤碗，滗出鱼汤待用。
2. 蛤蜊放入清水锅中，煮到外壳张

开捞出，置于汤碗中，煮蛤蜊的汤水留用。

3. 锅中入鱼汤和少许蛤蜊汤烧开，加香菇片、熟火腿片，用低钠盐、鸡精、胡椒粉调味，倒入汤碗中即成。

特别贴士

- ① 蛤蜊事先要放入清水锅中煮开，为的是去除腥味和泥沙杂质。
- ② 这道菜属于上海菜，用鲫鱼和蛤蜊这二鲜放在一起烧汤，是最好的搭配，非常鲜美。

Seafood

河海鲜类

烩酸辣鱼丝

主料：橡皮鱼。

辅料：笋丝，黄瓜，香菜，葱花，姜末。

调料：麻油，鸡精，料酒，醋，胡椒粒，酱油，低钠盐，高汤，淀粉。

制作

1. 橡皮鱼去头去骨，取鱼肉洗净，上笼蒸熟。
2. 将蒸熟的橡皮鱼肉撕成丝，待用。
3. 黄瓜洗净去瓤，切条。香菜去根洗净，切段。
4. 锅烧热入油，爆香胡椒粒、葱花、姜末，放入料酒、酱油、高汤、笋丝、黄瓜条、橡皮鱼丝翻炒，加鸡精、低钠盐调味，用水淀粉勾芡，出锅前倒少许醋，淋麻油出锅，撒上香菜段即成。

特别贴士

- ① 酸辣口味的菜肴中，胡椒和醋是不能缺少的，两者之间量的比例也要控制好。
- ② 橡皮鱼具有健脾开胃、清热止血的功效，对胃炎、胃溃疡、上消化道出血、乳腺炎等有治疗功效。



橡皮鱼唤起的口感记忆是那样令人怀恋。小时候吃的鱼干就是橡皮鱼做的，每次吃到它，就会想起春游时背着一书包零食和伙伴们手牵手的情景。这道菜滋味更丰富，很耐咀嚼。





Seafood

河海鲜类

白汁鳊鱼

据说康熙微服私访吃过这道菜，赞不绝口。在鳊鱼装盘后，勾芡浇上去，芡汁流泻下来，光洁明亮，非常漂亮。

主料：鳊鱼。

辅料：豆苗，蒜瓣，姜片，葱花。

调料：鸡精，低钠盐，淀粉，料酒，牛奶，麻油，高汤。

制作

1. 鳊鱼去鳞洗净，鱼身两面划几刀，待用。
2. 豆苗洗净，放入开水锅中烫一烫，立刻取出沥干待用。
3. 锅烧热入油，爆香蒜瓣、姜片，烹入料酒，加低钠盐，放入鳊鱼，盖上锅盖，焖5~6分钟，待鱼烧熟后，捞出装盘，滗出汤汁。
4. 另起油锅，爆香葱花，烹入料酒，加高汤、鸡精、低钠盐、牛奶，用水淀粉勾芡，淋上麻油，做成芡汁，浇在鱼身上，放上豆苗装饰即成。

特别贴士

- ① 烫豆苗的时间要短，只需5秒钟左右就可以了。
- ② 此乃上海特色佳肴之一，色质奶白，鱼肉鲜嫩，肉厚刺少，汤汁中加入牛奶更可口。

Seafood

河海鲜类

焦熘鱼段

主料：净鱼肉。

辅料：冬笋，鲜蘑，豌豆，鸡蛋，葱段，姜末。

调料：淀粉，白糖，醋，料酒，酱油，鸡精，低钠盐，麻油。

制作

1. 鱼肉洗净切段，用料酒、低钠盐腌渍片刻。
2. 鸡蛋磕入碗中打散，加淀粉调成蛋糊，放入鱼段上浆。冬笋、鲜蘑洗净切片。
3. 取一小碗，加入白糖、料酒、醋、鸡精、低钠盐、酱油做成兑汁。
4. 锅烧热入油，待油温升至五成热，下鱼段炸至表皮略硬，捞出沥油。等锅中余油烧至六成热时，再下鱼段，炸至酥脆捞出沥油待用。
5. 锅留底油烧热，爆香葱段、姜末，随即放入笋片、鲜蘑片、豌豆颠炒几下，再放入炸好的鱼段，倒入兑汁翻炒均匀，淋上麻油即可出锅。

特别贴士

焦熘鱼的做法是将鱼挂糊、油炸之后泼汁而成的。焦熘汁的制法比较考究，熘时要求火候恰到好处，烘好的汤汁要有黏度。鱼肉外焦里嫩，甜酸可口。



因为鱼是鱼，所以要配白酒。清新爽口的白酒都很适宜。如维欧尼耶、密斯嘉、莎当妮、夏布利、金芬黛等。这道菜口味浓郁，配口味浓的酒更好。





Seafood

河海鲜类

辣椒蟹

这道菜带有浓郁的东南亚风情，是新加坡最受欢迎的水鲜菜之一。肥美的螃蟹连肉带壳和辣椒一起拌炒，令人回味无穷。曾经上海吃香辣蟹成为风尚，这道辣椒蟹做法更简单更家常。

制作

主料：大闸蟹。

辅料：青椒，红椒，指天椒，蒜茸，姜末。

调料：味好美辣酱，淀粉。

1. 大闸蟹去蟹壳，洗净斩块。蟹壳烫熟保持原状待用。
2. 青椒、红椒切粒。指天椒切段。
3. 锅烧热入油，将蟹块拍上少许淀粉，投入油锅中略余，捞出沥油待用。
4. 锅中余油烧热，爆香姜末、蒜茸、指天椒段，放入青红椒粒煸炒，蟹块再次入锅，加入味好美辣酱煸炒，盛出装盘，放上蟹盖即可。

特别贴士

- ① 蟹块麻辣鲜香，味道醇厚，麻辣中又有蟹的鲜香。
- ② 要将蟹壳烫熟以保持原状。

Seafood

河海鲜类

核桃鱼卷



核桃鱼卷是湖州的十大历史名菜之一。做这道菜相当费工夫，不过如果夫妻两个一起合作就不同了。一个个精致的小卷仿佛工艺品，让人爱不释手。

主料：净草鱼肉。

辅料：椒盐核桃仁碎粒，鸡蛋，面包屑，葱花。

调料：鸡精，料酒，淀粉，花椒盐，低钠盐。

制作

1. 净草鱼肉分成两半。一半改刀成连刀蝴蝶片，拍淀粉待用。另一半鱼肉剁成鱼茸，加椒盐核桃仁碎粒、葱花、鸡精、料酒、低钠盐拌匀成馅，挤成小鱼丸。
2. 鱼丸逐个放在鱼片上，紧卷成蚕茧形的鱼卷，放入盘中待用。
3. 鸡蛋打散成蛋液，加干淀粉调成蛋糊，将鱼卷放入蛋糊中挂匀糊，再逐个滚上面包屑。
4. 热锅入冷油，将鱼卷逐个下锅炸至呈深黄色捞出装盘，撒上花椒盐即可。

特别贴士

- ① 鱼茸一定要搅拌上劲。
- ② 油温不能太高，烧到六成热左右即可。





Seafood

河海鲜类

鱼香大虾

下班后到菜场买半斤虾，回家做鱼香大虾，难度不高，做起来方便。就着大虾喝点酒，是对自己和家人辛勤工作的犒劳。

制作

主料：基围虾。

辅料：鸡蛋清，泡辣椒，葱花，姜末，蒜茸。

调料：料酒，低钠盐，味好美鱼香川味酱，淀粉。

1. 基围虾洗净，从虾背片成两半，每一半切成两段，加入料酒、低钠盐腌渍。
2. 鸡蛋清加入淀粉调成糊，放入虾段上浆挂糊。
3. 锅烧热入油，待油温升至六成熟，逐个放入虾段，稍炸捞出沥油待用。
4. 锅中余油再次烧热，再次放入虾段，炸至表面起酥捞出沥油待用。
5. 锅留少许余油，放入泡辣椒炒出红色，加葱花、姜末、蒜茸，炒出香味后放入味好美鱼香川味酱炒匀，盛出一半装入小碟中。
6. 锅中投入一半炸虾段，与锅里剩下的鱼香汁翻炒均匀装盘。另一半炸虾段直接装盘，跟鱼香汁碟蘸食。

特别贴士

- ① 虾段要进行两次油炸，这样可以增加虾的脆性。
- ② 用鱼香川味酱炒过的炸虾段，鱼香味渗入肉中。蘸食的虾段，不但保持了虾本身的鲜味，还带着鱼香川味酱的甜酸辣味，鲜香浓郁。两者风味迥异。