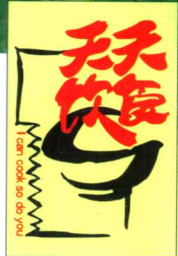


T I A N T I A N Y I N S H I

天天饮食

天天上好菜
200例



《天天饮食》家常系列
中央电视台节目用书

《天天饮食》丛书编委会 编



吉林科学技术出版社



中央电视台节目用书

天天上好菜

《天天饮食》丛书编委会 编

吉林科学技术出版社

中央电视台节目用书

天天上好菜

《天天饮食》丛书编委会 编

策 划:成与华

菜肴监制:张奔腾 图片摄影:杨跃祥

责任编辑:车 强 平面设计:康笑宇

版式设计:张 亮 孔庆欣

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 6 印张 90 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

ISBN 7 - 5384 - 2883 - 6/Z · 318

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431 - 5677817 5635177

编辑部电话 0431 - 5629318

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431 - 5635185 5677817

网 址 www.jkCBS.com 实名 吉林科技出版社

本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助

(86 024 - 22818888)

本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(86 0315 - 3286894)

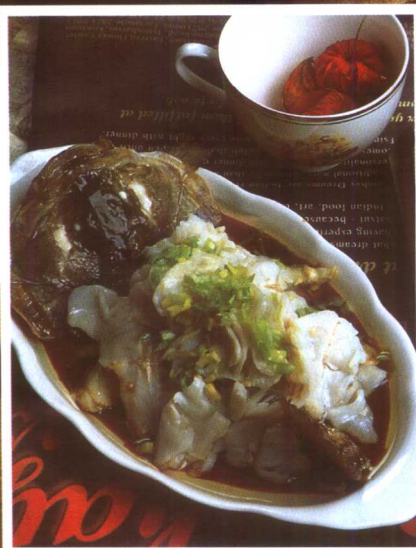




▶ 清蒸柴把鸭



▼ 烤鸡翅

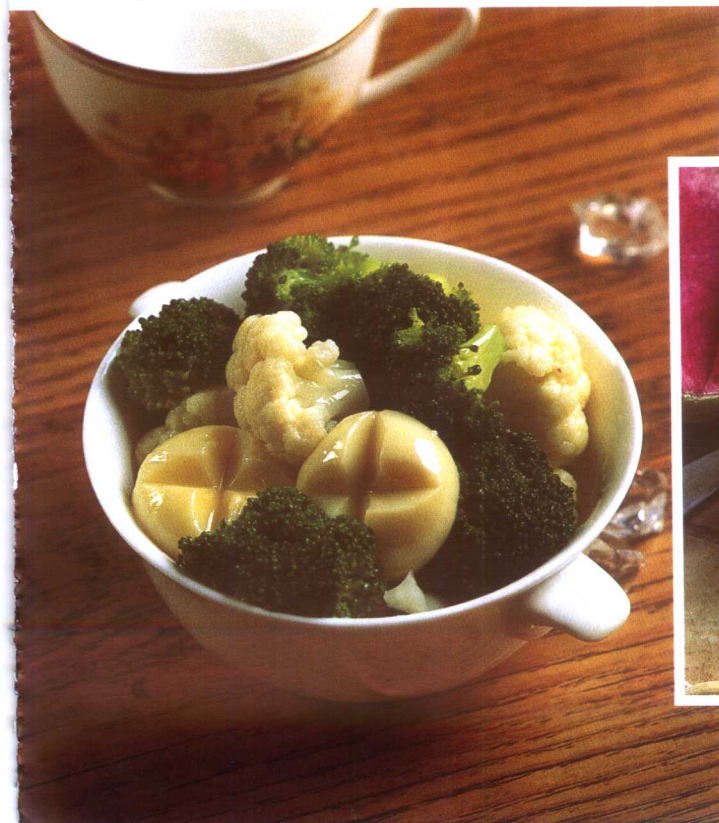


▲ 热炆鲈鱼

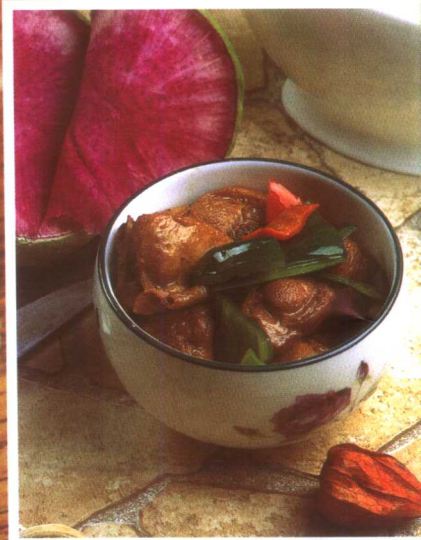
▶ 家常扣肉



▼ 鲜蘑鸳鸯菜花



▼ 青椒童子鸡



2017/6/16



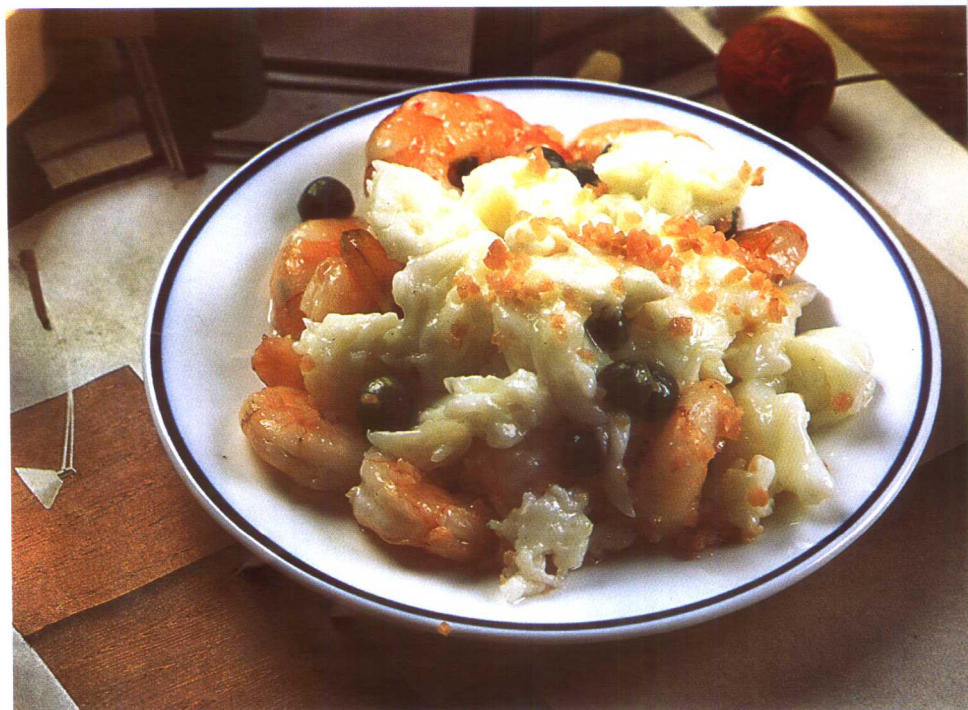
▲ 咸鸭蛋炒南瓜

▼ 桃仁青笋



▼ 美味肉串



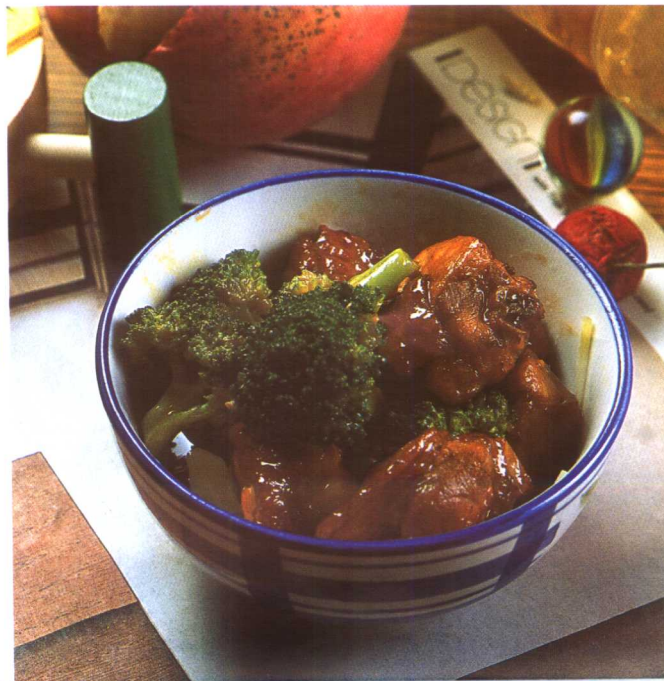


▲ 牛奶炒虾仁

▼ 西兰花炒鸡块

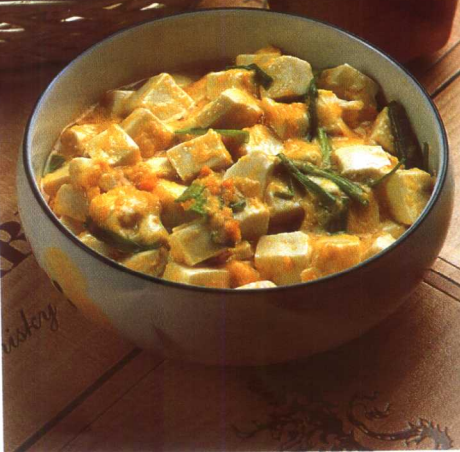


▲ 芙蓉番茄



蛋黄豆腐

番茄烧牛肉



五谷蟹





▲清蒸武昌鱼



◀肉末苦瓜条

◀ 油淋仔鸡



▶ 绿茶娃娃菜



▼ 番茄豆腐





CONTENTS 目录

蔬菜类

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 蚕豆素虾仁 | 2 | 锦绣时菜塔 | 19 |
| 卤汁茄子 | 3 | 素蟹黄 | 20 |
| 素烧糖醋排骨 | 4 | 酥炸番茄 | 21 |
| 冬瓜排 | 5 | 酱爆茄豆 | 22 |
| 酒醉冬笋 | 6 | 油泼嫩茭白 | 23 |
| 炒苋菜 | 6 | 桂花萝卜 | 23 |
| 三鲜白菜卷 | 7 | 咖喱土豆 | 24 |
| 炒豇豆 | 8 | 酱汁春笋 | 25 |
| 尖椒黄瓜条 | 9 | 红烧鲜藕 | 26 |
| 番茄酿丝瓜 | 10 | 素双脆 | 27 |
| 炒茭白绿蚕豆 | 11 | 咸鸭蛋炒南瓜 | 28 |
| 甜椒菜瓜 | 12 | 肉丝炒黄花粉 | 28 |
| 香煎茄片 | 13 | 掌汁酥山药 | 29 |
| 玉兰茄子 | 14 | 葡汁鲜藕 | 30 |
| 飘香四季豆 | 15 | 虎皮辣椒 | 30 |
| 炒红薯乳瓜 | 16 | 怪味木耳菜 | 31 |
| 素炒双脆 | 17 | 蓑衣黄瓜 | 32 |
| 椒乳茼蒿 | 18 | 鲜蘑鸳鸯菜花 | 33 |
| 慈母菜卷 | 19 | 酸菜马蹄 | 34 |
| | | 桃仁青笋 | 35 |
| | | 酥香生菜包 | 36 |

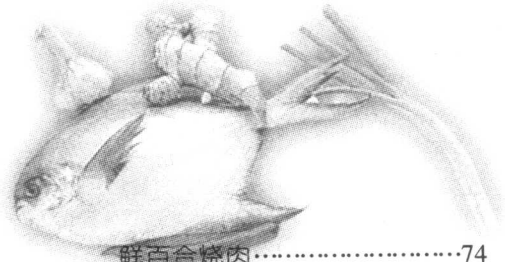
素干贝烧冬瓜	37
肉末苦瓜条	38
三丝蒜苗	39
芙蓉番茄	40
绿茶娃娃菜	41
腊肉炒苋菜	42

畜肉类

韭花肉丝	44
慈菇烧肉	45
山药煲排骨	45
蔬菜肉卷	46
煸辣酱	47
清炖仙人掌排骨	48
清炖牛腩	49
冬瓜焖火腿	50
酒香通脊	50
金腿千千结	51
慈菇烧牛肉	52
韩式炖排骨	53
淄博酥锅	54

椒盐五花	55
红烧圈子	55
菊花肉丝	56
牛蒡炒肉丝	57
红油杂拌	58
三阳开泰	59
兰花泥肠	60
麻酥里脊	61
烤什锦	62
香辣牛肉片	63
酱焖牛肉	64
千张蒸肉	65
多味牛肉丸	66
双菌焖猪排	67
酱汁排骨	68
煎猪扒	69
东坡牛肉	70
雪菜炒肉丝	70
蛋皮肉卷	71
珍珠丸子	72
京葱焖牛方	73





鲜百合烧肉	74
芋头烧猪手	75
铁扒什锦	76
美味肉串	77
番茄烧牛肉	78
啤酒牛肉	79
小笼蒸羊排	80
家常扣肉	81
豇豆烧肉	82

禽蛋类

鸡勾肉	84
火腿炖老鸭	85
牛蒡炖鸡	85
葡汁凤翅	86
桃仁鸭卷	87
盐水白鸡	88
绿茶饺炖水鸭	89
香椿炒鸡蛋	89
毛豆烧仔鸡	90
三杯鸡	90
蒜香鸭块	91
砂锅莲蓬鸡	92
风味老鸭煲	93
芙蓉鸡片	94
香辣莴笋鸡翅	95
荷叶蒸鸭块	96
荷叶粉蒸鸡	97
烧块鸭	98
油淋仔鸡	99
溜松花	100
烤鸡翅	101
柠檬鸡球	102
碎米鸡丁	103
蒸浸鸡腿	104
蚝皇凤爪	105
香酥鸭	106
青椒童子鸡	107
清蒸柴把鸭	108
荷香乳鸽	109
西兰花炒鸡块	110

河鲜海味类

- 清汤香菇甲鱼 112
蟹肉卷 113
粳米煨黄鳝 114
竹网煎鲳鱼 114
炸中虾 115
葱油鲜鲢鱼 116
扁豆烧鱼 117
炸烹螃蟹 118
炒鲈鱼片 119
煎柠檬鱼片 120
吉庆有余 121
涮椒鳝丝 122
泡椒蒸水鱼 122
油烹蟹 123
牛奶炒虾仁 124
红烧鳗鱼 125
五谷蟹 126
热炆鲈鱼 127
芦笋竹排虾 128

- 煎杏仁银鳕鱼 129
清蒸武昌鱼 130
小黄鱼炖豆腐 131
手撕泥鳅 132
清蒸河蟹 133
酸汤鱼 133
剁椒脱骨全鱼 134

豆制品类

- 素豆鱼 136
赛鲶鱼豆腐 137
芝麻菠菜拌豆腐 137
鸭蛋豆腐 138
川酱豆腐 138
凤爪豆腐 139
奶汤炖豆腐 140
滑熘豆腐 141
豉椒豆腐 141
糯米素鹅 142
炸香椿豆腐 143
肉末雪菜蒸豆腐 143





蒜苗炒豆腐	144
鱼片熘豆腐	144
丝瓜酿豆腐	145
红烧豆腐	146
鲫鱼炖豆腐	146
肉末烧豆腐	147
五香豆腐	148
青蒜烧豆腐	148
虎皮豆腐	149
回锅豆腐	149
酥皮蛋饺	150
珍珠豆腐	151
蛋黄豆腐	152

其他类

吉利仙人掌	154
凤尾菇扒蛋	155
雪梨仙人掌	156
蜜汁鲜桃	157

仙人掌蒸蛋	158
西施团圆饼	159
三色蛋糕	160
苹果素明虾	161
金针菇拌仙人掌	162
丝瓜烧油条	163
清炒西瓜皮	163
素干烹肉片	164
彩色里脊丝	165
糖醋排骨	166
樱桃肉	167
虎皮鸽蛋	168
花生鸡球	169
脆皮烧鸭	170
核桃鸡块	171
翡翠鸡丝	172
五彩虾仁	173
玉带虾仁	174
三鲜海参	175

·天天上好菜·

蔬 菜 类

- | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 5 | 11 | 19 | 22 | 23 | 28 | 41 |
| 冬
瓜
排 | 炒
茭
白
绿
蚕
豆 | 锦
绣
时
菜
塔 | 酱
爆
茄
豆 | 油
泼
嫩
茭
白 | 肉
丝
炒
黄
花
粉 | 绿
茶
娃
娃
菜 |

