



《天天饮食》栏目用书
CCTV中央电视台

我爱吃的家常菜

——观众评选100例

《天天饮食》丛书编委会 编
菜肴总监制 张奔腾



吉林科学技术出版社

随书附赠VCD光盘



我爱吃的 ——观众评选100例家常菜

《天天饮食》栏目丛书编委会◎编
菜肴总监制◎张奔腾

吉林科学技术出版社



我爱吃的家常菜

——观众评选 100 例

策 划：成与华

责任编辑：车 强

图片摄影：杨跃祥

(英国巴内比图片社签约摄影师)

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

889 × 1194 24 开本 4 印张

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印厂退换。

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

电子信息 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

ISBN 7-5384-2979-4/Z · 354

定价：19.80 元(随书附赠光盘)

《天天饮食》栏目丛书编委会名单

编委会主任：冯存礼 金 岩

编委会副主任：程仁沛 侯 昊

编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛 侯 昊

曹广全 冯志伟 张奔腾 韩 军

李 强 解凡琪 赵春玲

《天天饮食》节目播出时间：

CCTV-1 周一至周五 16:49

CCTV-2 周一至周五 11:50

CCTV-4 周一至周五 16:45





03 编委会

06 蔬菜类

- 06 油辣冬笋尖 ☆☆☆☆☆
- 08 酿苦瓜 ☆☆☆☆☆
- 10 草菇菜心 ☆☆☆☆☆
- 12 香辣藕丝 ☆☆☆☆☆
- 12 双笋肉丝 ☆☆☆☆☆
- 14 海米香干芹菜 ☆☆☆
- 14 蒸白菜卷 ☆☆☆☆☆
- 16 菠菜羹 ☆☆☆☆☆
- 16 素糖醋排骨 ☆☆☆☆☆
- 17 鸡油茭白 ☆☆☆☆☆
- 18 美味腐竹 ☆☆☆☆☆
- 18 素火腿 ☆☆☆☆☆
- 19 烧四宝 ☆☆☆☆☆
- 20 油焖红椒 ☆☆☆☆☆
- 20 莲子银耳炖雪梨 ☆☆☆
- 21 八宝菠菜 ☆☆☆☆☆
- 21 拔丝金枣 ☆☆☆☆☆
- 22 香汁茄子 ☆☆☆☆☆
- 22 珊瑚黄瓜 ☆☆☆☆☆
- 23 虾籽冬笋 ☆☆☆☆☆

- 24 浓汁娃娃菜 ☆☆☆☆☆
- 24 百合烧肉 ☆☆☆☆☆
- 25 萝卜清汤 ☆☆☆☆☆
- 26 煎酿鲜冬菇 ☆☆☆☆☆
- 27 爽滑嫩蕨菜 ☆☆☆☆☆

28 畜肉类

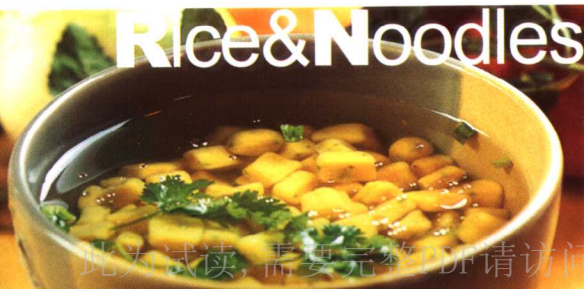
- 28 京葱拌耳丝 ☆☆☆☆☆
- 30 千张蒸肉 ☆☆☆☆☆
- 32 盐水牛舌 ☆☆☆☆☆
- 32 酿猪肚 ☆☆☆☆☆
- 34 蒜泥牛百页 ☆☆☆☆☆
- 36 红烧狗肉 ☆☆☆☆☆
- 36 大蒜烧肉 ☆☆☆☆☆
- 37 麻辣兔肉 ☆☆☆☆☆
- 38 宫保兔丁 ☆☆☆☆☆
- 39 陈皮牛肉 ☆☆☆☆☆

40 河鲜海鲜类

- 40 滑熘鲜鲍 ☆☆☆☆☆
- 40 清蒸啤酒蟹 ☆☆☆☆☆

- 42 西湖醋鱼 ☆☆☆☆☆
- 44 炸烹银鱼 ☆☆☆☆☆
- 46 炸烹凤尾虾 ☆☆☆☆☆
- 46 盐水虾 ☆☆☆☆☆
- 48 番茄鱼片 ☆☆☆☆☆
- 48 青椒虾片 ☆☆☆☆☆
- 50 鱼香鲜贝 ☆☆☆☆☆
- 50 白扒鱼肚 ☆☆☆☆☆
- 52 菜胆扒鱼圆 ☆☆☆☆☆
- 52 莼菜黄鱼羹 ☆☆☆☆☆
- 54 糖醋银鱼 ☆☆☆☆☆
- 56 白菜蜆皮 ☆☆☆☆☆
- 56 五彩鱼片 ☆☆☆☆☆
- 57 干烧加吉鱼 ☆☆☆☆☆
- 58 生炒鳝片 ☆☆☆☆☆
- 58 清炒鳝糊 ☆☆☆☆☆
- 59 清蒸桂鱼 ☆☆☆☆☆
- 60 熘大虾 ☆☆☆☆☆
- 60 番茄大虾 ☆☆☆☆☆
- 61 豆瓣鲢鱼 ☆☆☆☆☆
- 62 炸虾包 ☆☆☆☆☆
- 62 油爆凤尾虾 ☆☆☆☆☆

Rice & Noodles



Vegetable





Seafood

- 63 葱烧海参 ☆☆☆☆☆
- 64 爆腌马哈鱼 ☆☆☆☆☆
- 64 清汤燕菜 ☆☆☆☆☆
- 65 荷包鲫鱼 ☆☆☆☆☆
- 66 双色鱼丸汤 ☆☆☆☆☆
- 66 番茄虾仁汤 ☆☆☆☆☆
- 67 软熘鲤鱼 ☆☆☆☆☆
- 68 菊花桂鱼 ☆☆☆☆☆
- 69 红烧海参 ☆☆☆☆☆

70 禽蛋类

- 70 白斩鸡 ☆☆☆☆☆
- 72 麻辣鸡串 ☆☆☆☆☆
- 74 脆皮八宝鸭 ☆☆☆☆☆
- 74 三色蒸蛋 ☆☆☆☆☆
- 75 盐焗鸡 ☆☆☆☆☆
- 76 醋椒鸭架子汤 ☆☆☆☆☆
- 76 鱼香鸭方 ☆☆☆☆☆
- 77 怪味鸡 ☆☆☆☆☆
- 78 生炸乳鸽 ☆☆☆☆☆
- 78 麻辣鹌鹑 ☆☆☆☆☆
- 79 三杯鸡 ☆☆☆☆☆
- 80 盐水鸭 ☆☆☆☆☆
- 80 清蒸鸡蛋羹 ☆☆☆☆☆
- 81 京葱扒鸭 ☆☆☆☆☆
- 82 水晶鸭舌 ☆☆☆☆☆

- 82 冻鸭膀 ☆☆☆☆☆
- 83 纸包鸡 ☆☆☆☆☆
- 84 熘松花蛋 ☆☆☆☆☆
- 84 五香鹌鹑脯 ☆☆☆☆☆
- 85 五香酱鸭 ☆☆☆☆☆
- 86 云片银耳汤 ☆☆☆☆☆
- 86 花鸡冻 ☆☆☆☆☆
- 87 薄荷蛋白汤 ☆☆☆☆☆
- 87 清汤鸡豆花 ☆☆☆☆☆

88 豆制品类

- 88 百花豆腐 ☆☆☆☆☆
- 90 炒小豆腐 ☆☆☆☆☆
- 90 肉松拌豆腐 ☆☆☆☆☆

92 主食类

- 92 咯哒汤 ☆☆☆☆☆
- 94 冬菇面筋 ☆☆☆☆☆
- 94 龙须饼 ☆☆☆☆☆
- 95 小笼包 ☆☆☆☆☆
- 95 水煎包 ☆☆☆☆☆

Rean Curd



Pork





油辣冬笋尖

主料:

净冬笋 300 克

辅料:

骨头汤 100 克

调料:

酱油、辣椒油、花椒、鸡精、精盐、香油

做法:

1. 将冬笋放入清水中煮熟，捞起后从中切开，用刀背拍松，按其拱状切成 4 厘米长、一头尖、一头宽、约 2 厘米的条。
2. 炒锅上火放入香油，烧至七成热时下入冬笋、花椒煸炒 30 秒钟，再放入酱油、精盐炒几下，然后淋入骨头汤，放入鸡精，焖烧 2 分钟至收干汤汁，盛入盘中，淋上辣椒油拌匀即可。



天天小提示

- ★ 不换锅不过油，动作迅速，一锅成菜。
- ★ 冬笋含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素等多种成分。



酿苦瓜

主料:

苦瓜 500 克

辅料:

猪五花肉 150 克、净南荠 50 克、冬菇 50 克、鸡蛋 50 克

调料:

绍酒、精盐、鸡精、胡椒粉、鸡油、玉米粉、奶汤、葱段、姜片、食用油

做法:

1. 苦瓜洗净，切成 3 厘米的段，再把里边的瓤掏空；猪肉、南荠、冬菇、葱、姜均切末。
2. 将肉末、南荠末、冬菇末、葱末、姜末置于容器内，加精盐、绍酒、胡椒粉、鸡精、鸡蛋和玉米粉搅拌成馅，分别酿入去瓤的苦瓜段内；苦瓜段的两端用鸡蛋和玉米粉调成的糊封口，再用热油炸一下，捞出沥油。
3. 锅中留少许底油，下入葱末、姜末稍煸，添入奶汤，用精盐、鸡精、胡椒粉调好口味，再下入苦瓜段，移至小火烧透后，整齐地摆在盘中。
4. 锅内原汤用湿玉米粉勾成芡，淋些鸡油，浇在烧好的苦瓜段上即可。

天天小提示

★ 苦瓜也称君子菜，有护肤养颜的功效。苦瓜与荤菜同食，有清口解腻的作用。





草菇菜心

主料:

盖菜心 10 棵、草菇(罐头)0.5 听

调料:

精盐、鸡精、胡椒粉、玉米粉、鸡油、奶汤

做法:

1. 盖菜心洗净，焯水后用冷水浸凉，捞出后沥净水分，用刀修理整齐。
2. 汤锅置火上，添适量奶汤，下入盖菜心，用精盐、鸡精、胡椒粉调好口味，移至小火上烧5分钟，使盖菜心烧至入味；然后用筷子将盖菜心捞出，整齐地摆在盘内；再将草菇倒入烧盖菜心的汤内烧透，最后用湿玉米粉勾成薄芡，淋些鸡油，浇在烧好的盖菜心上即可。

天天小提示

★ 焯水又称冒水、飞水、水锅等，是初步熟处理的重要技法之一。一般是指把初加工后的原料放入水锅中加热到半熟或刚熟状态，以备进一步配成形或正式加热之用。需要焯水的原料比较广泛。大部分蔬菜及一些油大或有腥膻臊异味的动物性原料，都应进行焯水。





香辣藕丝

主料:

莲藕 400 克

辅料:

红尖椒 30 克、干辣椒 5 克、香菜 10 克

调料:

葱段、姜片、精盐、鸡粉、淀粉

做法:

1. 莲藕去皮切成细条，放入清水中浸

泡待用。

2. 红尖椒、葱、姜切成丝；干辣椒泡软，用剪刀剪成丝。

3. 藕丝沥干水分，放入干淀粉拌匀，下油锅炸至金黄色取出。

4. 炒锅上火，加入辣椒丝煸炒几下，放入葱丝、姜丝、藕丝、干辣椒丝、香菜，再撒上精盐、鸡粉翻炒几下，即可装盘。

双笋肉丝

主料:

猪里脊肉 400 克、冬笋 75 克、青笋 75 克

调料:

鸡蛋清、绍酒、精盐、鸡精、白糖、香油、干淀粉、葱末、姜末

做法:

1. 将猪里脊肉切成丝，用水浸泡后挤干水分，放入碗内加鸡蛋清、精盐、干

淀粉拌匀上浆；冬笋、青笋同样切成丝待用。

2. 炒锅上火，放油烧至四至五成热，再放入肉丝，用铁勺拨散，待肉丝变色后，捞入漏勺沥油。

3. 原锅内再放入姜葱末和双笋丝煸炒，加绍酒、白糖、精盐、鸡精，用水淀粉勾芡，再放入猪里脊丝，颠翻几下，淋上香油，出锅装盘即可。





海米香干芹菜

主料:

芹菜 400 克

辅料:

海米 50 克、香干 30 克、胡萝卜 30 克、鲜香菇 30 克

调料:

葱段、姜片、鸡精、香油、精盐

做法:

1. 葱、姜切末；海米用开水泡软。
2. 将香干、胡萝卜、鲜香菇、芹菜切成 5 厘米长的段，用开水焯熟。
3. 坐锅点火放入少许香油，将葱姜末和泡好的海米放入锅中煸炒一下，取出晾凉。
4. 用炸好的葱姜海米油将焯好的各原料拌匀即可。



蒸白菜卷

主料:

大白菜 750 克、猪肉馅 400 克

调料:

葱末、姜末、绍酒、鸡精、精盐、淀粉、胡椒粉、鸡蛋、香油

做法:

1. 取翠绿色大白菜叶，用开水烫一下，再放入冷水中晾凉待用。

2. 猪肉馅加葱姜末、绍酒、鸡精、精盐、胡椒粉、鸡蛋、香油搅至上劲。
3. 将烫好的白菜叶摊开，包入搅好的猪肉馅成春卷状。
4. 将包好的白菜卷用大火蒸制 5 分钟，取出装盘。
5. 坐锅点火，倒入渗出的汤汁，再加入清水、精盐、鸡精，以水淀粉勾芡，淋入少许葱姜油，浇在菜卷上即可。

菠菜羹



主料:

鲜菠菜叶 350 克

辅料:

虾茸 150 克、鸡蛋清 100 克、熟鹌鹑蛋 100 克、樱桃 75 克

调料:

鸡汤、水淀粉、绍酒、鸡精、白糖、精盐、姜末、食用油

做法:

1. 将菠菜叶洗净沥干，切成细末；熟鹌鹑蛋去皮待用。
2. 将蛋清、虾茸、绍酒、精盐、水淀粉、姜末放入器皿中打出泡沫，再加入鲜鸡汤搅拌均匀。
3. 坐锅点火放油，油热后煸炒菠菜末，加入绍酒、鸡精、精盐、白糖、调好的鲜汤搅拌均匀，出锅倒入碗中。
4. 坐锅点火倒油，油热后放入调好的虾茸，炒好后倒入另一碗中。
5. 将两种羹以不同方向倒入盘内成鸳鸯形，鹌鹑蛋和樱桃分别点缀其上。

素糖醋排骨

主料:

嫩藕 500 克

辅料:

荸荠 75 克、水发木耳 50 克、甜椒 50 克

调料:

精盐、酱油、白糖、米醋、鲜汤、面粉、水淀粉、熟食用油、发酵粉

做法:

1. 嫩藕去节去皮，切成菱形块，用精盐拌捏使其渗出水份；取一个碗，加入面粉、精盐、鸡精、发酵粉和清水，调成发酵糊；嫩藕沥干盐水电，倒入发酵糊内挂糊。荸荠用刀拍成碎粒；青椒、木耳分别切成丁。
2. 炒锅置旺火上，倒入熟油烧至七成热，将挂糊的嫩藕逐块下锅，炸至金黄色时捞出沥油。
3. 锅内留底油，烧至六成热时，下入荸荠、青椒、木耳、酱油、白糖、鲜汤，烧开后用水淀粉勾芡，淋上米醋，倒入“排骨”，翻匀装盘即成。