

CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

新天天厨房



阿彦 私房菜



A Yan's

* 和阿彦一起来烧菜

Menu

上海文化出版社

阿彦私房菜

M E N U



编 著：《天天厨房》节目组
节目制片人：吴 亮
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

阿彦私房菜/《天天厨房》项目组编. —上海:上海文化出版社,
2006

(新天天厨房)

ISBN 7-80740-030-7

I. 阿… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第071783号

责任编辑 蒋逸征

装帧设计 汤靖

书 名 阿彦私房菜

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路74号

邮 编 200020

电子邮箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwcnli.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 页

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 7-80740-030-7/TS·336

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款美味菜谱，及时缓解“体倦”。



《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。



新长厨房

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。



《美女人嫩瘦身料理》

“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 八鲜过海
- 3 开门红
- 4 多多益善
- 5 黄金白玉铺满堂
- 6 发财元宝虾
- 7 双色呈祥
- 8 幸福愉快
- 9 新年步步高
- 10 春暖花开
- 11 泡椒鳊鱼
- 12 于红焖金尾
- 13 四喜鱼卷
- 14 糖醋鱼条
- 15 醋椒鱼
- 16 雪笋鱼头
- 17 葱油鳊鱼

- 18 鱼丝蛋茸羹
- 19 春笋鱼片
- 20 西式鱼卷
- 21 芝香虾球
- 22 虾仁水果煲
- 23 红梅百花酿杨桃
- 24 杂果虾仁
- 25 脆皮芦笋虾
- 26 芦笋海蜇鲮鱼粒
- 27 生财银鱼羹

畜禽类

- 28 旺旺红玉
- 29 吉祥玉玲珑
- 30 喜气洋洋
- 31 恭喜发财
- 32 腊肠柳汁蒸芋蓉

- 33 五味嫩鸡
- 34 培根芦笋卷
- 35 红酒焖牛肉
- 36 牛油果炒鸡柳
- 37 纸包豆腐
- 38 双菇牛柳拌莴笋

素菜类

- 39 翡翠吉祥卷
- 40 如意三丝
- 41 长寿面筋
- 42 福祿金玉
- 43 青山绿水如意翠
- 44 富贵花开
- 45 冬菇豆腐
- 46 珍珠玉指
- 47 烤韭菜

- 48 乳酪甜椒船

点心类

- 49 茉莉银耳汤
- 50 日式咖喱饭
- 51 杏仁鲑吐司
- 52 塔塔那德薯面包
- 53 莼菜煎饼
- 54 玉米塔
- 55 三色蛋饼
- 56 西米奶茶
- 57 拔丝香蕉
- 58 十香素馅蒸饺
- 59 牛油蜜糖煮玉米
- 60 甜辣四喜饺
- 61 咖喱芋泥卷



2000年12月，作为一档日播电视频道，《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》本着把最好的菜肴带给观众的信念，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、营养和水分欠缺，特别设计60款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，时尚解风。

Seafood

河海鲜类

八鲜过海

制作



主料：梭子蟹，蛤蜊，墨鱼，草虾，干贝。

辅料：番茄片，西芹片，粉丝，洋葱丝，香菜段，葱花，姜末，蒜茸。

调料：低钠盐，料酒。

1. 梭子蟹去盖切块。墨鱼改刀切成圈。草虾洗净，去肠泥。干贝和蛤蜊分别用淡水氽烫。粉丝用冷水泡开。
2. 锅中入油烧热，爆香葱花、姜末、蒜茸，放入梭子蟹块和墨鱼圈炒熟，盛出待用。
3. 准备砂锅，分别放入洋葱丝、番茄片、粉丝、西芹片、干贝、蛤蜊、草虾以及焯熟的墨鱼圈和梭子蟹块，再放上一层番茄片，然后加入低钠盐、料酒、葱花、姜末、蒜茸各少许，最后盖上两个蟹盖。注入冷水至砂锅容积四分之三处，先大火烧开，然后转小火炖10~15分钟，撒些香菜段，稍微焖一会儿即可。

阿彦做菜心得

余烫干贝、蛤蜊的水不要倒掉，因为水中有其鲜味，可以一起注入砂锅中。





Seafood 河海鲜类 开门红

主料：鲈鱼。

辅料：葱，姜丝，干辣椒，花椒，锡纸。

调料：低钠盐，料酒，蒸鱼豉油。

制作

- 1 鲈鱼洗净，在鱼身两面分别划上三刀，将鱼身上的水分吸干。
- 2 把盐和料酒均匀地涂抹在整个鱼身上，往鱼肚里塞入葱段和姜丝。锡纸上涂一层油，裹紧鱼。将包好

- 3 的鲈鱼上笼蒸10~15分钟。
把葱花、干辣椒撒在蒸好的鲈鱼上。锅入油烧热，爆香花椒，将热油浇在鱼身上，再淋上蒸鱼豉油即可。

阿彦做菜心得

- ① 包锡纸是为了防止蒸的过程中鱼皮脱落影响菜肴品相。
- ② 蒸鱼时间不能太长，要保持蒸汽充足。

Seafood

河海鲜类

多多益善

制作

1. 黄鳝洗净，切成鳝段。
2. 锅烧热入油，煸香蒜瓣，投入鳝段，加入白糖、低钠盐、料酒、酱油调味，用大火烧开，改小火焖至鳝段酥而不烂，等汤汁收浓后，撒上胡椒粉、醋，出锅淋麻油即成。

阿彦做菜心得

- ① 注意火候的掌握，先大火烧开，转中火，再转小火焖，汤汁一定要收浓。
- ② 根据个人口味，加入点干辣椒和香菜，味道也不错。



主料：黄鳝。

辅料：蒜瓣。

调料：白糖、低钠盐、醋、酱油、料酒、胡椒粉、麻油。





Seafood

河海鲜类 黄金白玉 铺满堂

主料：墨鱼粒，玉米粒。

辅料：青豆，青椒块，红椒块，葱，姜。

调料：低钠盐，鸡精，淀粉，麻油。

制作

1. 锅中入水烧开，将玉米粒、青红椒块、青豆快速焯水，捞起沥干。
2. 将墨鱼粒焯水至呈半透明状。
3. 锅烧热入油，放入焯过水的玉米

粒、青红椒块、青豆和墨鱼粒翻炒，加入低钠盐、鸡精调味，用少许水淀粉勾芡，最后淋上麻油，出锅装盘即成。

阿彦做菜心得

- ① 墨鱼焯水时间不要太长，否则肉质会变老。
- ② 菜肴颜色搭配可以翻花样，发挥你的奇思妙想。



Seafood

河海鲜类

发财元宝虾

制作

1. 锅烧热入油，放入洗净去肠泥的草虾拉油，当虾呈元宝状鼓起后，盛出待用。
2. 锅中放入黄油熔化，煸香葱花、姜丝，放入青红椒丝煸炒，倒入草虾，加酱油、低钠盐、鸡精、白糖调味，出锅时撒上胡椒粉即成。



主料：草虾。

辅料：青椒丝、红椒丝、葱花、姜丝。

调料：黄油，低钠盐，酱油，胡椒粉，鸡精，白糖。

阿彦做菜心得

- ① 炸虾的油温要高，一般在六七成热(约180℃)。
- ② 虾入锅翻炒动作要快，保证虾出锅有脆度。





Seafood

河海鲜类

双色呈祥

主料：鳝丝，茭白丝。

辅料：葱花，姜末。

调料：低钠盐，白糖，鲜辣粉，酱油，
麻油，料酒。

制
作



- 1 锅烧热入油，投入切成小段的鳝丝煸炒，倒入料酒、姜末，盛起待用。
- 2 另起油锅，放入茭白丝煸炒，倒入

鳝丝一起煸炒至熟，加入酱油、鲜辣粉、低钠盐、白糖和少许水，加盖焖一会儿，最后淋上麻油，撒上少许葱花，出锅装盘。

阿彦做菜心得

- ① 鳝丝要洗净沥干水分再煸炒，才能保证无腥味且口感好。
- ② 茭白煸炒时要煸透，但也不必烧至烂熟。



Seafood

河海鲜类

幸福愉快

制作



主料：青鱼中段。

辅料：青椒，红椒。

调料：低钠盐，白糖，料酒，酱油，淀粉，鸡精，醋。

1. 青鱼中段洗净切块。
2. 青红椒洗净切块，入油锅快速翻炒至熟，捞出待用。
3. 锅中倒入酱油、料酒、白糖和少许水煮成酱汁，烧开后放入鱼块，轻轻翻动，再焖煮3~5分钟，放入低钠盐、醋、淀粉、鸡精勾芡调味，关火，放入青红椒块翻炒一下，即可出锅装盘。

阿彦做菜心得

- ① 糖醋口味要重一些才好吃，所以调料要多加一点。
- ② 醋要在出锅时淋，否则容易在烧煮过程中挥发掉。





河海鲜类 新年步步高

主料：螃蟹，小年糕。

辅料：葱末，姜末。

调料：低钠盐，白糖，老抽，鸡精，料酒，淀粉。

制作

1. 螃蟹洗净对切，切面上裹上千淀粉，放入油锅中煎至颜色变红，盛出待用。
2. 小年糕放入开水锅中煮软，捞出待用。
3. 锅中余油烧热，倒入小年糕翻炒片刻，倒入蟹块，加料酒、葱末、姜末、老抽、白糖、鸡精、低钠盐，待蟹块熟透，香味溢出时用水淀粉勾芡即成。

阿彦做菜心得

- ① 小年糕焯水要焯透，才能保证软糯。
- ② 螃蟹切开后，切面上要粘上千淀粉再油炸。

Seafood

河海鲜类

春暖花开

制作

1. 鸡蛋磕入碗中打匀，加入低钠盐、鸡精，菠菜碎粒搅拌均匀。
2. 锅烧热入油，放入虾仁炒熟，再慢慢调入蛋液，翻炒至熟后即可出锅。



主料：虾仁，鸡蛋。

辅料：菠菜碎粒。

调料：低钠盐，鸡精。

阿彦做菜心得

菠菜焯水后切粒，沥干水分后再倒入蛋液中。





Seafood 河海鲜类 泡椒鳊鱼

主料：鳊鱼。

辅料：泡椒、葱花。

调料：低钠盐、鸡精、白糖、料酒。

制作

1. 鳊鱼洗净晾干，鱼身涂抹料酒。
2. 锅烧热入油，鳊鱼入锅煎至两面金黄，取出沥油待用。
3. 锅中留少许油，煸香葱花、泡椒，盛出部分葱花、泡椒待用。
4. 锅中放入煎好的鳊鱼，料酒、水、白糖、低钠盐，用小火焖5分钟左右，起锅前放入鸡精、煸炒过的葱花和泡椒调味即可。

阿彦做菜心得

- ① 锅要先烧烫，再加入油，可以防止鱼皮粘锅。
- ② 各种泡椒以四川出产的风味最佳。