



《天天厨房》



丰俭随人之



天天厨房

3



天天厨房

(三)

上海电视台生活时尚频道
《天天厨房》节目组 编写

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天厨房. 3 /《天天厨房》节目组编. -- 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 4

ISBN 7-5439-2290-8

I. 天… II. 天… III. ①电视节目-汇编-上海市②菜谱 IV. ①G229.275.1②TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 019814 号

责任编辑: 徐 静

天天厨房 (三)

上海电视台生活时尚频道《天天厨房》节目组 编写

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
上海长鹰印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/小32 印张 7.125 字数 125 000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 9 月第 2 次印刷

印 数: 1 0001—1 6530

ISBN 7—5439—2290—8/T · 753

定价: 10.00 元

前言

中国的饮食文化璀璨多姿，源远流长五千年，造就了中国
人独特的饮食习惯与极其完善的饮食文化。随着时代的变迁和
外来文化的影响，国人悠久的饮食习惯与思想也在悄悄地变化，
并逐渐去迎合时代的改变而改变，上海作为国际性大都市，随
着生活质量的不断提高，也必将迎合世界潮流的发展。今天我
们以现代的目光来审视传统，感知而悟达，生活习惯的更新和
来自各方面的因素，正在逐渐影响年青一代人的生活观念和饮
食习惯，我们必须预计若干年后我们在厨房里甚至生活上将会
有什么变化。

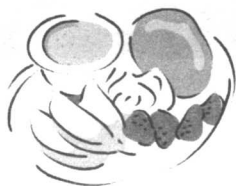
本书集教育性、知识性、营养性、饮食保健、饮食美容为
一体，以提供科学饮食、提升生活品质、引导市民消费、弘扬
民族文化为宗旨，为己任，立足上海，挖掘饮食文化中的美，传
递祥和生活氛围，映射精神文明建设。中国有一句老话“民以
食为天”，对于每一个人来说，吃是最基本的人生需求，但中
国人似乎特别关心吃，男女结婚要吃、孩子满月要吃等等。不
管怎么吃，在家吃饭是最平常的，天天都会发生的事。



本书的重点在于与读者们共同探讨如何在家里做出味道可口、成本适中、营养丰富、搭配合理、变化多端、快捷方便的家常菜，两菜一汤相配合。本书还介绍所用原料该如何挑选，它的营养价值、药用价值、美容价值，价格的合理性和在当时的气候食用有什么好处，以及老年人、儿童、孕妇等应该吃些什么等等，同时控制成本和用时。

《天天厨房》节目组

目录



醋溜卷心菜
橙汁橙皮小牛排
香菜粉皮汤

1-3

翡翠茭白
川蒜烧鲑鱼
砂锅什锦

4-6

炒双泥
青木瓜烧排骨
黄鱼海参羹

7-9

凉拌三片
虾仁蜜桃油条
百合鸡片汤

10-12

醋溜白菜
凤爪炖香菇
雪花鲤鱼汤

13-15

苦尽甘来
八宝豆腐
菊花雪梨羹

16-18

炒青豆泥
怪味鸡块
鱼丸清汤

19-21

豆豉炒苦瓜
桂花蹄筋
荷包水鱼

22-24

香脆菜丝
法式鱼卷
花生奶露

25-27

蚝油蘑菇
原笼牛肉
生菜蟹肉炒饭

28-30

炒二冬
绍子烘蛋
砂锅牛尾

31-33

干烧白菜
五味白肉
竹荪丝瓜汤

34-36

冬笋糯米包
辣子锅巴鱼丁
红豆冬瓜糖水

37-39

奶油莴笋
麻酱鸡丝
三夹冬瓜汤

40-42



白汁素烩
排羊肉条
光儿汤

43-45

萝卜拌莲藕
香芋牛肉煲
奶油百合汤

46-48

酿苹果
炒海瓜子
青瓜鸡盅

49-51

夹沙山药泥
姜丝肉
冰糖莲子

52-54

五彩生菜
豆豉蒸鸡翅
酥肉豆沙汤

55-57

甘蔗薯泥腿
火龙果沙拉虾
清炖羊肉汤

58-60

健康β胡萝卜蜜
生煎鸡饼
雪球银耳

61-63

胡萝卜鲜奶松饼
荷叶粉蒸鸡
鲜蘑麦片粥

64-66

山楂话梅冻
超爽潜艇包
火腿蜜枣粥

67-69

干烧四宝
粉蒸鲰鱼
里脊三片汤

70-72

三美豆腐
豆瓣鸡米蛤肉
芙蓉鲫鱼汤

73-75

闽生果
蒸三鲜
酸辣汤

76-78

锅塌豆腐
煎酿青红椒
海鲜金汤

79-81

日式生菜沙拉
鸡脯排白菜
蒸鸭卷鲜

82-84



豆苗南瓜包
酸辣鱿鱼卷
干贝鸡丝羹

85-87

蔬果生菜沙拉
酱爆青蟹
香蕉百合银耳汤

88-90

北方茄子
砂锅京葱鸡翅
洋葱汤

91-93

玫瑰酿面筋
火夹鳊鱼
奶油白菜汤

94-96

威化芒果
五香手拉全鸡
冬瓜枸杞当归薏仁汤

97-99

仙人掌炒肚条
西卤白菜墩
发菜金菇羹

100-102

赤火烧凉瓜
带鱼脯
马蹄白果蛋花汤

103-105

迷你苹果派
酱汁青鱼
香菇鸡丝羹

106-108

湘江豆腐
蜜瓜脆鳝
银杞明目汤

109-111

三鲜丝瓜
五彩缤纷火腿
酸辣冬瓜汤

112-114

当归猴头菇
焦炒鱼片
三鲜苦瓜汤

115-117

枣泥软饼
皮儿荤素
冬瓜雪

118-120

炸丝瓜
金镶豆腐
蔬菜杂烩汤

121-123

素烧鹅
荔枝炖乳鸽
翠湖黄鱼

124-126



桂花糖藕
咖喱鸭掌
芙蓉煎滑蛋

127-129

芋头地瓜饼
芹黄鱼丝
豆腐海带汤

130-132

鸡汁素色拉
软兜带粉
金针蛤蜊汤

133-135

干煸青椒
油爆双脆
香菜干贝羹

136-138

清炒南瓜
泰式炸豆腐
香蕉奶糊

139-141

栗子莴笋
萝卜干煎蛋
西柚牛茸汤

142-144

高丽香蕉
锅烧笋
粟米蟹肉羹

145-147

葱油海蜇芦荟丝
蚝油纸包鸡
花生鱼头汤

148-150

莲雾拌蜇皮
裹烧牛肉
鲜啤鸡丝汤

151-153

凉拌青木瓜
雪梨炒肉丁
桂花绿豆羹

154-156

鸡丝春卷
炸烹菊花肫
雪梨红豆汤

157-159

花生面筋
荔枝带鱼
香菇虾仁豆腐羹

160-162

椰丝托榴莲
法式软煎肉排
三鲜汤

163-165

桂圆马铃薯
酸辣烩鸡血
澎湖黄瓜

166-168



绿茶沙拉梨
芋茼鸡骨酱
栗子白果羹

169-171

西芹梨子
杏仁黄炖鸭块
三丝炖白菜

172-174

香瓜竹笙松子包
虾子蹄筋
杏仁雪梨羹

175-177

桂花苹果
蛋糊鸡肝
鲜奶马蹄露

178-180

掌条核桃烧红枣
黑椒牛排
甘笋马蹄汤

181-183

什蔬圣女果
菠萝鸭片
烧鱼阔面

184-186

芝麻素鱼饼
油煎蛭肉
虫草乌骨鸡

187-189

翡翠竹排
素炒五彩
雪菜蛭子牛蛙汤

190-192

百页芹丝
水晶虾饼
鸡茸玉米羹

193-195

雀巢香松
杨梅虾球
杏仁牛奶芝麻糊

196-198

红烧素鳝筒
鸡火苋菜
烩火枝线

199-201

菠菜三丝卷
西兰花豆酥鳕鱼
山药枸杞粥

202-204

茄汁意粉
香糟汤卷
胖大海杏仁炖枇杷

205-207

醉双枣
脆皮墨鱼仔
金钱鱼片粥

208-210



醋溜卷心菜

主料：卷心菜

辅料：干辣椒、花椒

调料：白糖、酱油、淀粉、鸡精、醋、麻油、高汤、食盐

制作：

- 1 卷心菜去老叶，去菜根，用刀拍松后切成小方块，加入食盐拌匀，干辣椒切小段。
- 2 取一小碗，将白糖、醋、酱油、鸡精、高汤、水淀粉调成兑汁。
- 3 锅烧热，入油，下花椒，炸黑后取出，再投入干辣椒段，炸黄后，下卷心菜翻炒，稍呈柔软，即倒入小碗中的兑汁翻炒几下，浇上麻油，即成。

特点：麻、辣、酸、甜、香、脆。

卷心菜学名甘蓝，又称圆白菜，性平味甘，含有2%~5%的糖分，宜于各类人群服用，任何人无禁忌。卷心菜由于上市时间长，块头大，价格便宜，单独烹调味道淡薄，因而有不少人就误以为它的食用价值不大，这是错误的。只要烹调得法，卷心菜完全可以与萝卜、白菜媲美，甚至还有过之。

