



《天天饮食》栏目用书
CCTV中央电视台

侯军拿手家常菜

——向你推荐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



中央电视台栏目用书



侯军拿手家常菜

—向你推荐100例

《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



侯军拿手家常菜

——向你推荐 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.jkcbs.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





作者序

FOREWORD

喜爱《天天饮食》的朋友们：

大家好！新版的《天天饮食丛书》和VCD终于和您见面了。对于一直关心、支持、帮助《天天饮食》的热心观众来说，这是我们交出的一份新的成绩单，虽然不算完美，但是我想大家能够看得出我们正在不断地努力。

2004年1月5日是我主持的《天天饮食》第一期播出的日子，我老爸送了我一部新手机，背面刻着“《天天饮食》，服务天下；五味相宜，四季平安”。虽然手机疲劳过度已修了一次，但是我没有换，因为我知道背面那几个字的分量，我不敢忘，也不能忘。这几个字能够时时提醒自己要努力地工作，要对得起千千万万看自己节目的观众，更要对得起那些始终支持自己的衣食父母，用我们精心制作的节目给大家带来更多的温馨、愉悦和健康。比起做一位观众喜欢的明星，我更想做一名热爱观众的好演员。

很多朋友都知道我的家庭背景，我爷爷是侯宝林，爸爸是侯耀华（很多人叫他于得利），叔

叔是侯耀文（我叫他二爹，我们家是满族）。很多朋友非常奇怪我为什么没有说相声，也是，为什么呢？说实话，我太喜欢相声了，从小自己就偷偷地练，直到2001年才终于拜了爷爷的关门弟子师胜杰先生为师（相声行当有个规矩，不能拜自己家里人为师，因为自己家里的技艺总有机会学，另拜一位名师可以博采众长）。所以我现在正经也是正宗相声弟子呢！

但是，当初我为什么没有学相声而学了厨艺呢？那还是因为有了爷爷的指点。上学的时候我就一门心思想学说相声，那时候叔叔侯耀文已经大红大紫了，说等我毕业了就让我考文工团，把我培养成材，我那个兴奋劲儿就别提了。没想到向爷爷一汇报，爷爷不同意，急得我三天三夜没睡好觉，可当时也不敢问（我从小就怕爷爷，不光是我，说相声的晚辈去了家里，心里都打鼓）。爷爷在艺术上要求十分严格，平时在家里也很少说笑。记得我小时候淘气不睡午觉，大人就把我放在爷爷床上，爷爷靠在那里看书，我用不了一分钟就能睡着，大概是一想没指望了，又害怕，就给吓睡着了。

有一天赶上爷爷心情好，我一边给爷爷捶背，一边把埋在心里的疑问说了出来。

“为什么您不同意我说相声？”

“你吃得了那个苦吗？”

“我吃得了。”

“你懂得老百姓是衣食父母、观众是上帝

这话的含义吗？”

“我能理解。”

“孩子，你现在还没办法真正理解。”

“那您说我应该怎么办，我真的喜欢相声。”

“去学一样安身立命的本事吧！”

“什么手艺才算是安身立命的本事呢？”

“民以食为天，你就学烹饪吧！有了一技之长，你再干什么我都同意。”

“好吧，听您的！学好之后我再学相声。不过您放心，做什么事我都会努力去做到最好。”

爷爷临终前给所有喜欢他的朋友们留了一封信：

我侯宝林说了一辈子相声，研究了一辈子相声，我最大的愿望就是把最好的艺术献给观众。观众是我的恩人、衣食父母，是我的老师。我总觉得再说几十年相声也报答不了养我、爱我、帮我的观众。现在我难以了却自己的心愿了，我衷心希望我所酷爱、视为生命的相声能够发扬光大，希望有更多的侯宝林给人们带来欢乐。我一生都是把欢笑带给观众，如果有一天我不得不永别观众，我也会带着微笑而去。

爷爷这番话表达了他一贯的做人原则，表达了他对观众、对他的衣食父母的感情，表达了他对相声事业的挚爱和对相声艺术的毕生追求。现在，而立之年的我明白了很多，体会出了爷爷的苦心。爷爷不愿意我只是为了掌声和鲜花去当相声演员，而是希望我能从生活的磨练中认识到，任何成功都需要勤奋、毅力、不懈的努力和对事业的热爱。

《天天饮食》是央视的名牌栏目，每一名工作人员都非常专业而且敬业，我在其中感受到

一种温暖，一种团结向上的冲劲，我相信通过大家的齐心协力，节目会越办越好。希望朋友们能像支持我爷爷、我爸爸、我叔叔一样支持我这个侯家的第三代，支持《天天饮食》。我们的工作还有很多不足，真诚的希望您给我们多提宝贵意见，也希望我能有机会走到您的身边，和大家面对面地讨论美食，让您尝尝我的拿手菜。

再次感谢大家！祝大家吃得高兴、吃得健康、人人都有拿手菜！

侯 军

2004年6月于北京



Contents

目录

Seafood



03 编委会

04 作者序

08 蔬菜类

- 08 彩椒山药 ☆☆☆☆☆
- 10 绿豆南瓜盅 ☆☆☆☆☆
- 12 热炆茄子 ☆☆☆☆☆
- 12 酱汁春笋 ☆☆☆☆☆
- 14 香炒茼蒿 ☆☆☆☆☆
- 14 鱼香茭白 ☆☆☆☆☆
- 16 百合煮香芋 ☆☆☆☆☆
- 16 番茄爆蛋汤 ☆☆☆☆☆
- 18 八宝素烩 ☆☆☆☆☆
- 18 酸甜菜花 ☆☆☆☆☆
- 20 甜椒蒜苔 ☆☆☆☆☆
- 20 油炆麻辣茭瓜 ☆☆☆☆☆
- 21 竹荪丝瓜 ☆☆☆☆☆
- 22 油炆芦笋 ☆☆☆☆☆
- 22 金针菇木耳蒸牛柳 ☆☆☆☆☆
- 23 三丝素鱼翅 ☆☆☆☆☆
- 24 雪菜冬笋 ☆☆☆☆☆
- 24 珊瑚黄瓜卷 ☆☆☆☆☆
- 25 炸鲜果卷 ☆☆☆☆☆
- 26 青椒松茸 ☆☆☆☆☆

- 26 彩色里脊肉 ☆☆☆☆☆
- 27 水晶虾仁南瓜 ☆☆☆☆☆
- 28 清汤银耳 ☆☆☆☆☆
- 29 冰糖白果汤 ☆☆☆☆☆

30 畜肉类

- 30 青笋煨排骨 ☆☆☆☆☆
- 32 京葱羊糕 ☆☆☆☆☆
- 32 红油牛肚领 ☆☆☆☆☆
- 34 辣子狗肉 ☆☆☆☆☆
- 34 豆苗肝糕汤 ☆☆☆☆☆
- 35 青椒兔柳 ☆☆☆☆☆
- 36 家常烤羊腿 ☆☆☆☆☆
- 37 麻花猪肚 ☆☆☆☆☆
- 38 干拌牛蹄筋 ☆☆☆☆☆
- 39 黄桃豆豉肉 ☆☆☆☆☆

40 河鲜海鲜类

- 40 松鼠桂鱼 ☆☆☆☆☆
- 42 鸽蛋虾托 ☆☆☆☆☆
- 44 黄酒煎鱼 ☆☆☆☆☆

- 46 茶香虾 ☆☆☆☆☆
- 46 干烧鲍鱼 ☆☆☆☆☆
- 48 炆鱿鱼卷 ☆☆☆☆☆
- 48 珍珠虾球 ☆☆☆☆☆
- 50 面包虾排 ☆☆☆☆☆
- 50 奶汁虾仁 ☆☆☆☆☆
- 52 醋椒鱼 ☆☆☆☆☆
- 52 鱼米羹 ☆☆☆☆☆
- 53 鲜奶扇贝 ☆☆☆☆☆
- 54 拌三色虾仁 ☆☆☆☆☆
- 54 如意鱼卷 ☆☆☆☆☆
- 55 菊花划水 ☆☆☆☆☆
- 56 酸辣乌鱼蛋汤 ☆☆☆☆☆
- 56 海参锅巴 ☆☆☆☆☆
- 57 虾仁吐司 ☆☆☆☆☆
- 58 鸡火鲍鱼 ☆☆☆☆☆
- 58 香酥竹荪鱼 ☆☆☆☆☆
- 59 油淋草鱼 ☆☆☆☆☆
- 60 绣球海参 ☆☆☆☆☆
- 60 冰糖元鱼 ☆☆☆☆☆
- 61 生煎鳊鱼 ☆☆☆☆☆
- 62 糖醋脆鳝 ☆☆☆☆☆

Pork



Vegetable





Fowl & Egg

- 62 清蒸虾 ☆☆☆☆☆
- 63 芙蓉鱼肚 ☆☆☆☆☆
- 64 黄焖鱼翅 ☆☆☆☆☆
- 64 蛋煎桂鱼 ☆☆☆☆☆
- 65 糊辣青鳝 ☆☆☆☆☆
- 66 虾籽海参 ☆☆☆☆☆
- 66 粉皮鱼头 ☆☆☆☆☆
- 67 五柳鱼 ☆☆☆☆☆

68 禽蛋类

- 68 蚝油鸡 ☆☆☆☆☆
- 70 蛋黄鸭卷 ☆☆☆☆☆
- 72 酱爆鸭片 ☆☆☆☆☆
- 72 五香酱鸭 ☆☆☆☆☆
- 74 油淋笋鸡 ☆☆☆☆☆
- 74 八宝鸽子 ☆☆☆☆☆
- 75 滋润鸭汤 ☆☆☆☆☆
- 76 柠香鸡 ☆☆☆☆☆
- 76 香糟鸡 ☆☆☆☆☆
- 77 香辣莴笋翅 ☆☆☆☆☆
- 78 虎皮鸭子 ☆☆☆☆☆
- 78 百花酥鸡 ☆☆☆☆☆
- 79 芥末鸭掌 ☆☆☆☆☆
- 80 火腿蛋卷 ☆☆☆☆☆
- 80 栗子烧鸡 ☆☆☆☆☆
- 81 人参乌骨鸡 ☆☆☆☆☆

- 81 仔姜鸭片 ☆☆☆☆☆
- 82 青豆鸡卷 ☆☆☆☆☆
- 82 荷花鸡糕汤 ☆☆☆☆☆
- 83 菊花鸭肫 ☆☆☆☆☆
- 84 椰子鸡汤 ☆☆☆☆☆
- 84 五香烧鸡 ☆☆☆☆☆
- 85 桃仁鸡翅 ☆☆☆☆☆

86 豆制品类

- 86 咖喱素鸡 ☆☆☆☆☆
- 88 锅塌多维豆腐 ☆☆☆
- 88 肉末炖豆腐 ☆☆☆
- 89 素鸡 ☆☆☆☆☆

90 主食类

- 90 叉烧包 ☆☆☆☆☆
- 92 团圆肉饼 ☆☆☆☆☆
- 92 京味打卤面 ☆☆☆☆☆
- 93 荷花出水 ☆☆☆☆☆
- 94 滑牛肉炒米粉 ☆☆☆
- 95 面筋香菇汤 ☆☆☆

Bean Curd



Rice & Noodles







彩椒山药

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

主料:

嫩青椒 12 个、山药 300 克

辅料:

蛋清 1 个

调料:

白糖、精盐、酱油、鸡精、淀粉、香油、绍酒、葱段、姜片、丁香、食用油

做法:

1. 选同样大小的嫩青椒用刀去蒂，剔去籽及内筋，洗净待用；山药上笼蒸熟去皮，待凉后用刀剁成茸。
2. 山药茸加精盐调味上劲；先用蛋清将水淀粉调成糊，再将每个青椒内部涂一下糊，最后将山药糊装入。
3. 青椒生坯上笼蒸 6 分钟后取出装盘，锅内再加少量鲜汤调味勾芡，浇在青椒上即可。

天天小提示

- ★ 外形完整，青椒碧绿。
- ★ 山药适于拔丝、蜜汁、炒、熘等。



绿豆南瓜盅

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

主料:

绿豆 300 克、小南瓜 500 克

调料:

冰糖、桂花酱、糯米

做法:

1. 将绿豆洗净，倒入开水中煮熟，再将洗净的糯米放入；待煮至浓香时，加入冰糖、桂花酱续煮。
2. 将南瓜洗净，在上端修一个花形盖，并挖去南瓜内瓤，用沸水煮一下，再将煮好的绿豆糯米粥倒入南瓜中。
3. 坐蒸锅点火放入清水，待锅开后将南瓜放入锅内蒸 15 分钟即可。

巧煮绿豆易熟的方法:

将挑好的绿豆放进保温瓶里，灌上开水，盖好瓶塞，过 3—4 小时后豆粒涨大变软，再倒出来下到锅里煮，很快就烂了。

天天小提示

- ★ 黄绿相间，营养丰富。
- ★ 南瓜低糖，饱腹感强，最适合糖尿病患者食用。







热炆茄子

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

主料:

茄子 500 克

辅料:

青、红尖椒各 35 克

调料:

小葱、姜片、大蒜、花椒、干辣椒、酱油、香油、精盐、鸡精、白糖、米醋

做法:

1. 将茄子滚刀切成块,青红尖椒切成丝,葱姜蒜切成末。
2. 先将茄子倒入热油中炸熟,再用开水浸一下漂去表面的油,放入盘中待用。
3. 炒锅中加少许香油,放入花椒炸后取出,再加入干辣椒,油热后倒入青红椒丝炒熟,最后加入葱姜蒜末、酱油、香油、精盐、鸡精、白糖、米醋拌匀,浇在茄子上即可。

酱汁春笋

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

主料:

鲜春笋 750 克

调料:

食用油、甜面酱、白糖、鸡精、虾籽、香油、鲜汤

做法:

1. 将笋切去根蒂,去壳并削去老皮,用刀剖开切成4厘米长的笋段,再用刀面将笋段轻轻拍松;将甜面酱用水调开,用汤筛滤去渣汁。

2. 食用油倒入炒锅烧沸,去油腥味待用。
3. 炒锅上火放油,烧至五成热时放入笋段煸油,再倒入漏勺内沥干油分。
4. 炒锅复上火放油,将酱汁、白糖放入,搅拌熬透,装盘待用。
5. 炒锅再上火,放入鲜汤、虾籽烧沸,再放入笋段烧开,待汤汁快要煮干时放入酱汁,并用手勺不停搅动,使酱汁逐步紧裹在笋段上,最后放入鸡精装盘,淋上香油即可。



香炒苋菜

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

主料:

苋菜 750 克

辅料:

方火腿 75 克、水发香菇 50 克

调料:

精盐、鸡精、蒜泥、食用油

做法:

1. 将苋菜摘洗干净, 切成段; 香菇、火

腿切成丝。

2. 坐锅点火放油, 油热后放入火腿丝、香菇丝煸炒一下, 出锅待用。

3. 坐锅点火不放油, 倒入苋菜煸炒, 加入精盐、食用油、蒜泥炒至有汤汁时, 再倒入炒好的香菇丝、火腿丝、鸡精翻炒均匀, 出锅即可。

特点: 色泽鲜艳, 清香爽口。



鱼香茭白

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

主料:

茭白 500 克

辅料:

泡辣椒适量

调料:

酱油、豆瓣酱、精盐、绍酒、胡椒粉、鸡精、白糖、米醋、玉米粉、食用油、香油、红油、奶汤、葱段、姜块、蒜片

做法:

1. 将茭白剥去外壳, 去掉老皮, 切成骨

牌片(稍厚一些); 泡辣椒洗净, 切小段; 葱、姜、蒜切末; 豆瓣酱用刀斩细。

2. 取一小碗, 放入酱油、奶汤、精盐、绍酒、米醋、红油、白糖、胡椒粉、鸡精、玉米粉, 制成鱼香汁。

3. 炒锅上火放油, 烧至六七成热时, 下入茭白片滑透, 捞出沥干油分。

4. 锅中留底油, 下入葱末、姜末、蒜末和豆瓣酱稍煸, 再放入泡辣椒煸炒一下, 然后倒入茭白片, 泼入鱼香汁翻炒均匀, 再淋些香油即可。

