

CCTV1 金牌栏目



十年典藏



赠大容量DVD光盘
详细演示烹饪过程

MIAO
ZHAO

烹饪 妙招

烹饪妙招实战 轻松玩转厨房

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪妙招/《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编.-青岛: 青岛出版社, 2010.4

(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6216-2

I .烹… II .天… III .烹饪-基本知识 IV .TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036647号

书 名 烹饪妙招

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 徐 巍

文字统筹  悦然生活美食文化工作室

摄 影 高玉德

封面装帧 本色国际传媒

内文设计 水长流文化发展有限公司

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

开 本 16开 (700毫米×1000毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-6216-2

定 价 28.00元 (赠超大容量DVD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

CCTV1 金牌栏目



十年典藏



赠大容量DVD光盘
详细演示烹饪过程

MIAO
ZHAO

烹饪 妙招

烹饪妙招实战 轻松玩转厨房

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



赠大容量DVD光盘
详细演示烹饪过程

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

——中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯有礼



《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、汪萍

上架建议：生活饮食类

ISBN 978-7-5436-6216-2 定价：28.00元

ISBN 978-7-5436-6216-2



9 787543 662162 >

10年历程
细细品味

烹饪 妙招

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

十年

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断探索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。

近年来，《天天饮食》在完成“教”的同时，还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》；2008年制作《我为奥运献美食》；2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺，把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快，因为对于《天天饮食》来说，就是每天一道菜，天天饮食，天天如此。

十年的时间过得很慢，3650天，3000多道菜，那得是多少个不眠之夜，多少次争执与携



手，多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运。

十年里我们做了很少，菜蛋肉奶，煎炒烹炸，酸甜苦辣咸，做来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多，每一套材料的组合，每一次味道的创新，每一回视角的突破，我们都在用自己的执著，倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家，做菜可以是一种享受，是一味忙碌生活的调味品；我们用十年的时间倡导观众，要吃得美味，吃得营养，吃得健康。

十年来，我们和观众一起走过，一同成长。让我们继续，用一个又一个十年，把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯石礼



CONTENTS

注：有●标志的菜品在本书附赠光盘里有详细的制作过程演示。

QINGSONG WANZHUAN CHUFANG >>>

1
妙招194条

轻松玩转厨房 (美味示范113道)

食材选购

如何挑选猪肉	14	如何挑选羊肉	22
● 土豆肉卷	14	● 锅烧羊肉	22
如何识别注水猪肉	15	孜然羊骨	23
松香里脊	15	铁锅羊肉	23
如何识别		如何选购鲜鸡肉	24
含“瘦肉精”的猪肉	16	如何识别注水鸡鸭肉	24
凤梨肉	16	如何挑选白条鸡(净鸡)	24
蒜子肉片	16	如何选购鸡肝和鸭肝	24
如何挑选猪蹄	17	● 三杯鸡	25
如何选购香肠	17	煎胗肝	25
如何选购猪肚	17	干葱萝卜鸡	26
如何选购猪心	17	如何挑选新鲜鸡蛋	27
如何识别新鲜腰子	17	● 香椿鸡蛋饼	27
如何挑选新鲜的猪肝	18	如何辨别各种鸡蛋	28
春笋炒肝	18	如何挑选咸鸭蛋	28
芹菜炒猪肝	18	如何选购松花蛋	28
如何选购火腿	19		
● 金腿千千结	19		
如何选购不同质地的牛肉	20		
● 蒜片牛肉	20		
尖椒炒牛肉	21		
川味牛柳	21		





如何选购鲜鱼	29	如何选购竹笋	42
● 秘制水煮鱼	29	如何识别	
清蒸鱼	30	用过激素或农药的韭菜	43
如何选购冻鱼	31	鲜肉韭菜卷	43
● 一品蒸黄鱼	31	如何挑选蒜薹	44
家常烧牙片鱼	32	如何挑选西葫芦	44
干烧鲳鱼	32	如何挑选西兰花	44
如何选购带鱼	33	如何挑选柿子椒	44
茼蒿炖带鱼	33	如何挑选小白菜	44
椒盐带鱼条	33	如何挑选卷心菜	44
如何识别“染色”黄花鱼	34	如何挑选白萝卜和胡萝卜	45
清蒸黄花鱼	34	● 客家萝卜丸	45
如何选购鱿鱼	35	如何选购藕	46
● 海鲜水果沙拉	35	● 红烧藕丸	46
如何选购虾和虾皮	36	如何挑选山药	47
● 爆炒罗氏虾	36	彩椒山药	47
如何选螃蟹	37	如何辨识有毒的蘑菇	48
● 一品脆皮蟹	37	蘑菇鸡	48
如何辨别海蟹与河蟹	38	如何挑选鲜香菇	49
如何辨别公蟹与母蟹	38	● 煎酿香菇	49
清蒸河蟹	38	如何选购黑木耳	50
如何选购贝类	39	红蘑木耳炒鸡柳	50
文蛤蜊炖豆腐	39	如何选购干银耳	51
如何选购海蜇	40	如何选购酸菜	51
蜇头螺片	40	如何选购豆类	51
如何选购黄瓜	41	如何选购平菇	51
番茄腰柳	41	如何选购豆芽	52
如何选购丝瓜	42	炝拌绿豆芽	52
如何挑选苦瓜	42	四宝素汤	52
如何选购西红柿	42		

如何选购豆腐	53	葱姜鲫鱼	69
● 蛋黄豆腐	53	鲫鱼豆腐汤	69
如何辨别新米和陈米	54	怎样存活泥鳅	70
如何识别染色小米	54	怎样存虾皮	70
如何识别添加了		怎样存河虾	70
增白剂或滑石粉的面粉	54	怎样存活蟹	70
如何选购细粉	54	怎样存贝类	70
如何选购花椒	55	怎样保鲜苹果	71
● 辣椒红油、五味油	55	● 苹果鸡翅	71
如何选购醋	56	怎样保存梨	72
如何选购蜂蜜	56	● 水果山药	72
如何识别鲜牛奶	56	怎样保鲜香蕉	73
如何识别花生油的质量	56	怎样存放青木瓜	73
		怎样储存柿子能脱涩变甜	73

食材保鲜 与保存

如何保鲜畜肉	57	猕猴桃能变软变甜	73
● 九味白肉	57	怎样保存鲜蘑菇	74
油爆里脊花	58	小鸡炖蘑菇	74
红焖牛腩	59	怎样保鲜韭菜	75
如何存肉馅	60	韭菜炒蛰子	75
山东蒸九子	60	怎样存放芦笋	76
荸荠九子	61	● 芦笋拌虾仁	76
如何保存切开的火腿	62	怎样保存鲜藕	77
京式炆油菜	62	怎样保存山药	77
如何保存禽肉	63	怎样保存胡萝卜	77
● 黄酒醉鸡	63	怎样保存萝卜不糠心	77
● 卤水鸡翅	64	怎样保存洋葱	77
● 清凉白切鸡	65		
怎样保鲜鸡蛋	66		
怎样保存用剩下的蛋黄	66		
怎样保存松花蛋	66		
怎样存放咸鸭蛋	66		
怎样保存活鱼	67		
● 红烧草鱼	67		
糖醋鲤鱼	68		
花椒鱼片	68		





妙法从整条鱼上取鱼肉	105
● 五彩鱼丸	105
妙法切鱼不打滑	106
● 冬菜蒸鳕鱼	106
妙法处理鲜鱿鱼	107
芹菜炒鱿鱼	107
妙法快速剥虾皮	108
果仁虾球	108
妙法泡发海米	109
金钩西芹	109
妙法清洗螃蟹	110
● 葱姜焗蟹	110
妙法清洗贝类	111
蛤肉小白菜	111
辣炒蛤蜊	111
妙法快速泡发干贝	112
妙法清洗海蜇	112
妙法清洗牡蛎	112
妙法泡发海带	112
妙法泡发海参	113
● 红烧鲜海参	113
妙法煮鸡蛋不裂	114
妙法煮裂缝蛋	114
妙法切熟蛋	114
妙法蒸鸡蛋羹不粘碗	114
妙法煎荷包蛋	114

妙法打蛋液	114
妙法分离蛋清和蛋黄	115
凉拌五丝	115
妙法巧除蔬菜残留农药	116
如何把握切菜的时机	116
巧存切开的冬瓜	117
● 双蓉羹	117
巧切洋葱不流泪	118
● 啾啾灵芝菇	118
巧去土豆皮	119
● 奶油烤杂拌	119
巧去西红柿皮	120
番茄烧豆腐	120
肉末煨番茄	120
巧洗菜花不藏虫	121
珍珠菜花	121
番茄菜花	121
巧去藕皮	122
● 棒骨莲藕汤	122
妙法处理山药不手痒	123
巧切竹笋	123
妙法清洗金针菇	123
妙法清洗鲜香菇	123
巧妙泡发香菇	124
● 青笋香菇炖排骨	124
巧去玉兰片酸涩味	125
● 生菜包	125
妙法快速去蒜皮	126
大蒜烧肉	126
巧剥毛豆	127



毛豆烧仔鸡	127	巧去橙子皮	132
妙法自制干豆角	128	巧去桃毛	132
● 酥糊四季豆	128	巧洗葡萄	132
妙法自制豆腐	129	巧煮陈米	132
● 凤爪豆腐	129	米饭夹生、烧焦巧补救	133
妙法巧洗脏豆腐	130	巧煮面条	133
巧去干蚕豆皮	130	巧切年糕不粘刀	133
妙法巧洗水发黑木耳	130	巧切面包不破碎	133
妙法剥栗子肉不粘皮	130	巧和面不粘盆	134
妙法洗芝麻	130	巧蒸馒头	134
妙法巧取核桃仁	131	巧煮汤圆不粘锅	134
● 桃仁丝瓜	131	巧解食糖(砂糖、白糖、 红糖)硬块	134
巧去山楂核	132		



>>> PENGREN MIAOZHAOSHIZHAN

2

妙招28条

巧去苦瓜苦味	136	巧去五花肉油腻感	146
● 苦瓜炒虾肉	136	● 商芝肉	146
苦瓜腐皮汤	137	年糕回锅肉	147
巧炒茄子不变黑	138	巧炖牛肉易熟	148
● 酱烧茄条土豆泥	138	● 罐焖牛肉	148
● 木鱼渡僧	139	香菇烧牛肉	149
巧去菠菜涩味	140	巧去羊肉膻味	150
● 水炒鸡蓉菠菜	140	● 油泼羊肉	150
● 翠玉豆花鸡	141	● 水煮什菌羊肉	151
教你减轻辣椒辣味	142	巧去鸡肉腥味	152
秘制辣酱	142	● 咖喱香叶鸡	152
京都四味烧排骨	143	油淋丝瓜鸡	153
巧炒藕不变色	144	巧炖鸭肉不腥	154
● 四神斋素鸡	144	● 臊子猴头烩鸭脯	154
生煎莲藕饼	145	酱爆白果鸭丁	155

烹任妙招实战(美味示范52道)

巧炖老鸡、老鸭肉更鲜嫩	156
● 葱扒鸡	156
● 油淋鸡腿	157
巧炒鸡蛋更鲜嫩	158
酸辣炒韭菜	158
上汤大白菜	159
巧去松花蛋（皮蛋）涩味	160
皮蛋瘦肉粥	160
熘松花蛋	161
教你做出漂亮的蛋花汤	162
雪菜豆腐蛋汤	162
金银蛋浸番杏	163
教你蒸出嫩滑蛋羹	164
● 冷蒸蛋	164
教你炖出奶白色鱼汤	165
● 奶油鳕鱼汤	165
教你去除鱼腥味	166
● 热油炆鲈鱼片	166
凉粉鲫鱼	167
教你做出	
口感鲜嫩的清蒸鱼	168
● 清蒸鲈鱼	168
● 清蒸凤尾鱼	169
教你煎鱼不粘锅	170
● 酱烧鲳鱼	170
鲜花生烧黄鱼	171



鱼胆弄破如何补救	172
● 芝麻海苔酥黄鱼	172
酱汁鱼	173
教你烧鱼不碎	174
● 漓江啤酒鱼	174
红烧草鱼	175
如何加快贝类吐沙速度	176
● 蛤蜊蒸蛋	176
黄豆文蛤汤	177
巧使咸汤变淡	178
平菇牛肉豆腐	178
素烩五圆	179
巧让海带变软	180
● 双蔬肉卷	180
酥海带卷	181
巧蒸米饭味道香	182
● 四色水果饭	182
● 麻酱鸡柳米汉堡	183
教你煮粥不溢锅	184
排骨粳米粥	184
鸡肉菠菜粥	185
巧煮饺子不粘皮	186
● 金玉饺子	186
巧煮绿豆更易熟	187
● 绿豆冰沙	187



1

轻松玩转厨房





质量好的猪肉脂肪白而硬，气味正常，没有酸味或霉味。肉的外面往往有一层稍显干燥的膜，肉质紧密，富有弹性，手指压后凹陷处立即复原。



美味示范

土豆肉卷

主持人：刘仪伟

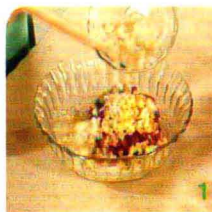
原料 猪肉馅、土豆、面包渣、鸡蛋液

调料 白胡椒粉、料酒、盐、白糖、葱花、姜末、鸡精、植物油



做法

1. 土豆去皮，煮烂，压成泥状，加鸡蛋液和少许鸡精、盐拌匀；猪肉馅加姜末、葱花、料酒、盐、白糖，搅拌均匀。
2. 锅内倒油烧热，将肉馅放入锅中翻炒，加鸡精、白胡椒粉炒散，盛出。
3. 抓取适量土豆泥，用手拍平后包入炒好的肉馅，团成圆球，放入鸡蛋液中滚一下，再放入面包渣中滚一下，放入油锅中炸熟即可。



营养快线

猪肉具有补肾养血、滋阴润燥的功效；土豆有和胃调中、健脾利湿、解毒消炎、宽肠通便、降糖降脂的功效。



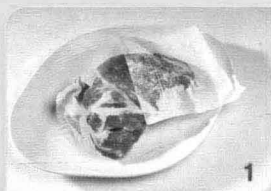
大厨支招

1. 土豆泥中加盐和淀粉的量不宜过多。
2. 将土豆泥团成球时，可在手心抹点油，以防止土豆泥和手粘连。



如何识别注水猪肉

方法①：将猪肉切开，在切面上贴上一小张卫生纸，如果卫生纸被大面积地润湿，说明是注水猪肉。如果卫生纸上没有明显润湿或稍有润湿，则不是注水猪肉（图1）。



1

方法②：在肉的切面上贴上一小张普通白纸，如果白纸很容易揭下，说明是注水猪肉；如果白纸不容易被揭下，说明是正常的鲜猪肉。



松香里脊

美味示范

原料 猪里脊肉、洋葱、水发木耳、上等松子、鸡蛋清

调料 色拉油、盐、味精、蚝油、料酒、干淀粉、白糖、水淀粉、高汤、香油

做法

1. 将猪里脊肉洗净，切成薄片，加入鸡蛋清、干淀粉抓匀。洋葱、水发木耳均切成块。
2. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入松子炸至金黄色，捞起备用。锅里加入少许色拉油，下入里脊片滑散至熟，捞起控油备用。
3. 锅内留底油，下洋葱爆香，烹入料酒，倒入高汤，调入盐、味精、白糖、蚝油，下入水发木耳、里脊肉片翻炒至熟，调入水淀粉，淋香油，装入盘内，上面撒入松子即可。

