

CCTV1 金牌栏目



十年典藏



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

简易 家常 菜

凉菜●热菜●汤羹●主食 简易家常菜，一学就会

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

简易家常菜/《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 978-7-5436-6215-5

I.简… II.天… III.菜谱-中国 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036645号

书 名 简易家常菜

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 周鸿媛

责任编辑 贺 林

特约编辑 张 铮 宋来鹏

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 978-7-5436-6215-5

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

天天饮食

10年典藏

系列图书(10册)

《天天饮食》节目开播10年了! 10年来, 通过《天天饮食》栏目组全体同仁的不懈努力, 使众多的热心观众在厨艺技巧上有了质的飞跃, 健康理念也得到了提升; 10年后的今天, 青岛出版社将播出过的节目集结成书(共10册), 与您一起将10年历程细细品味。

本套图书具有如下特点:

1. 内容丰富而全面, 除提供菜品的原料、调料和详细做法外, 还附上清晰的步骤图, 并为您细细分析每道菜的特点、营养功效、操作要点, 提供更多提升厨艺的方法和相关知识的链接。

2. 部分菜品提供一至数个扩展的菜品, 或从原料扩展, 或从烹饪方法扩展, 帮助您举一反三, 迅速提升厨艺。

3. 每本书都配有大容量DVD光盘, 120分钟超长内容, 由知名主持人和烹饪大师、名师为您逐菜演示烹制过程, 让您一看就懂, 一学就会。

此外, 本套图书还很贴心地为您准备了3个版本: 精装礼品版、实用大众版和小巧商超版, 您可以根据自己的需要选购, 相信必有一款适合您!



CCTV1 金牌栏目



十年典藏



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

简易家常菜

凉菜●热菜●汤羹●主食 简易家常菜，一学就会

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
逐菜演示烹饪过程

CCTV-1 金牌栏目
天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

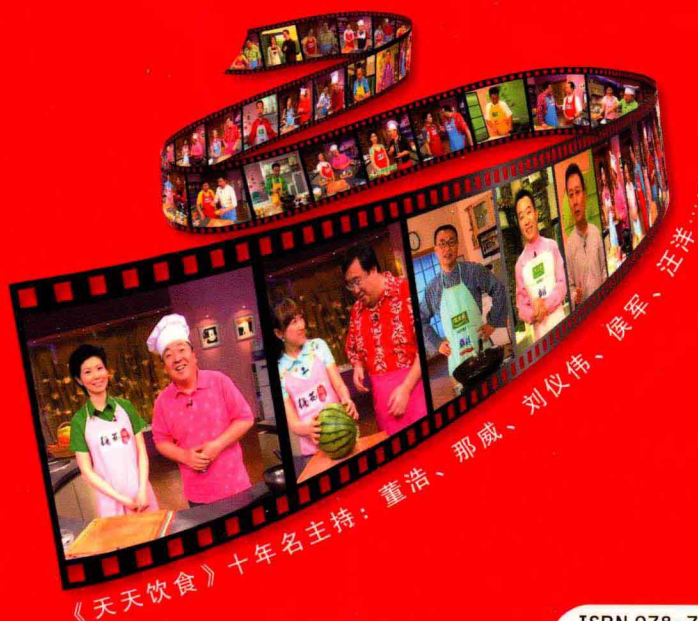
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

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。

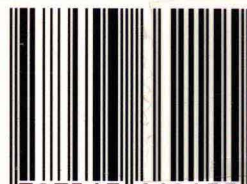
——中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯晓红



ISBN 978-7-5436-6215-5



9 787543 662155 >

上架建议：生活饮食类

ISBN 978-7-5436-6215-5 定价：28.00元

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

CCTV1 金牌栏目

十年典藏

10年历程
细细品味

简易 家常菜

《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摸索，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

冯存礼



CONTENTS

1

3条

XINSHOU XUE XIACHU >>>

厨房必备的基本工具	10
厨房常用调料	11
不可不学的烹饪基本功	12

新手学下厨

2

46道

YIXUEJIUHU LIANGCAI >>>

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。

<蔬菜类>

● 拌菠萝银粉	20
● 香肠芹菜沙拉	22
● 凉拌芹菜叶	24
芝麻酱拌生菜	26
海米拌油菜	26
凉拌马齿苋	27
生拌茼蒿	27
缤纷沙拉	28
● 葱油萝卜丝	30
● 爆腌萝卜皮	32
麻油酱萝卜	34
● 韩式拌杂菜	36
家乡小拌	38
木耳莴笋拌鸡丝	38
辣椒油拌双花	39
芥末金针菇	39
新爽番茄	40
什锦番茄	41

<瓜豆类>

● 冬瓜拌锦丝	42
● 蜜汁凉瓜卷	44
● 清香鸡丝黄瓜	46
拍黄瓜	48
泡菜黄瓜	49
黄瓜拌粉皮	50
香辣黄瓜	50
多彩黄瓜	51
芝麻黄瓜皮	51
● 海带芦笋拌牛肉	52
配餐：心形小饼	53
● 拌芦笋茄泥	54
清拌芦笋	56
麻辣笋	56
油吃麻辣青笋	57
生拌莴笋	57
● 冬笋炆黄豆芽	58
盐水毛豆	59

一学就会：凉菜

双蛋炆蜜豆	60
凉拌豇豆	62
麻酱汁荷兰豆	62
炆拌绿豆芽	63
胡萝卜拌银芽	63
小葱拌豆腐	64

爽口腐皮	65
杂拌豆腐丝	66
香辣豆腐丝	67
芝麻盐拌腐竹	68
芹菜拌腐竹	70
拌千张	70



<<< KUAISUSHANGSHOU RECAI

3

53道

<蔬菜类>

四珍小白菜	72
奶油扒娃娃菜	74
时蔬素烩	76
香菇扒油菜	78
油麦炒冬笋	78
炆莲白	79
西芹百合炒鲜果	79
开洋茭白	80
海米冬瓜	81
开花献佛	82
清炒马蹄	84
樱桃雪蛋	85
京酱西葫芦	86
宫烧莲藕	88
醋熘藕片	89
茄汁素牛柳	90
金针菇炒松仁	91

<瓜豆类>

酱香桃仁	92
姜汁四季豆	94
百合扇贝炒芸豆	96
腊肠炒荷兰豆	96
家常炒扁豆	97
金钩嫩豇豆	97
兰花豆腐	98
雪梨蒸奶豆腐	100

<禽蛋类>

香煎鸡肉沙拉	102
蘑菇烩鸡柳	104
香菇鸡块	104
芙蓉鸡片	105
歌乐山辣子鸡	105
烤鸡蛋	106
茭白炒鸡蛋	107
松花蒸蛋	108
武夷红霞	110

<畜肉类>

嫩姜炒肉丝	112
青豆炒肉丁	113
肉丝炒蒜薹	114
南瓜粉丝	116
鱼香肉丝	117
木须肉	117
菊花肉丝	118
滑炒里脊丁	119
山楂炖肉	120
金蒜五花肉	121
土豆回锅肉	122
糖醋排骨	123
豉汁蒸排骨	124
南瓜红烧肉	126
牛肉炖土豆	128
菠萝牛肉	130
香豉牛肉片	130

快速上手：
热菜

4

31道

巧手煲制：
汤羹

QIAOSHOUBAOZHI TANGGENG >>>

<蔬菜汤>

- 家常蔬菜汤 132
- 素烧双冬 134
- 全冬瓜汤 135
- 奶汤素烩 135

- 上元观灯 136
- 百合煮香芋 138

<肉汤>

- 黄豆肉丝汤 140
- 牛肉豆腐汤 142
- 萝卜羊肉汤 144
- 海鲜羊排煲 145
- 竹笋鸡肉汤 146
- 苹果鲜藕汁 148
- 青苹果芦荟汤 149

苹果凤爪汤 150

虫草人参炖乌鸡 151

赤小豆莲子鸡清汤 151

玉带鸭 152

<水产汤>

● 冬瓜鲤鱼汤 154

大蒜豆腐鱼头汤 155

● 鲫鱼豆腐汤 156

草鱼冬瓜汤 157

● 青蛤豆腐汤 158

花蛤清汤 159

● 干贝白菜煲汤 160

萝卜蛭子汤 161

牡蛎汤 162

海红西葫芦汤 162

5

18道

轻松烹调：
主食

QINGSONGPENGTIAO ZHUSHI >>>

<米饭>

- 四色水果饭 164
- 海苔肉松饭团 166
- 火腿炒饭 167

- 肉骨茶 168
- 盐猪肚饭 169
- 叻沙 170

<面食>

- 京味打卤面 172
- 羊肉余面 174

● 素韭菜馅饼 176

● 家常葱花饼 178

● 什锦烤麸 180

● 板栗焖烤麸 182

<西点>

● 火腿面包圈 184

西班牙蛋卷 185

● 炸鸡排三明治 186

法式煎蛋配火腿 187

1 >>>

新手学下厨

JiaChangCai



厨房必备的基本工具

“工欲善其事，必先利其器”，想要做出美味可口的饭菜，一定要有一个干净整洁、工具齐备、简单实用的厨房。



洗菜工具



必备辅助工具



刀



案板



炒锅



煎锅

洗菜工具：至少需要一个洗菜的盆和漏网。

必备辅助工具：擦子（将食物加工成细丝）、开瓶器（开启啤酒瓶等）、开罐器（开启罐头）、压蒜器（制作蒜蓉）、刮刀（给蔬菜去皮）。

刀：要准备切肉刀、切菜刀、削水果刀以及剪刀各1把。

保鲜用具：各种规格的保鲜盒、大小尺寸不同的保鲜袋和保鲜膜。

案板：需要准备3个案板，分别用来切生食、熟食和水果。选购案板时，不要选择颜色太白的。

必备的炊具：漏勺、汤勺、捞面勺子和铲子。

厨房去污必备工具：油烟机去污剂、去污粉、去污擦巾和消毒液。

洗碗工具：洗碗必备的手套、洗洁剂和洗碗海绵。

炒锅：用来炒菜、炖菜。

煎锅：用来烙饼或煎鸡蛋等。

双层蒸锅：用来蒸包子、馒头等。

电饭锅：用来煮饭。电饭锅中不要煮太酸或太咸的食物，腐蚀性太强的清洁剂也不要。

汤锅：用来煮汤或煮粥。

汤煲：用来炖煮或煲汤。

电蒸锅：用来加热剩饭，方便实用。



厨房去污用品



电饭锅



汤锅

厨房常用调料

食用油：有猪油、黄油、花生油、大豆油、玉米油、菜子油、橄榄油等，用来凉拌、炒制和煎炸食物。

香油：也叫芝麻油，用来调味、增香。

辣椒油：用来增加辣味，可以自制，也可以购买成品。

花椒油：用来增加麻味，可以自制，也可以购买成品。

盐：可以增加咸味。

淀粉：有土豆淀粉、玉米淀粉、绿豆淀粉等，用来为菜品勾芡或腌制肉类食品。

鸡精或味精：为菜品提鲜。

糖：有白糖、红糖和冰糖等，用来增加甜味。

酱油：有老抽和生抽两种，用来增加咸味和颜色。老抽颜色较深，味道浅，用来着色；生抽颜色较浅，味道较咸，用来在炒菜或拌制凉菜时增加味道。

醋：有米醋、陈醋和白醋等，用来增加酸味。

柠檬汁：用来提香。

酒：有料酒和白酒两种，用来去腥提香。白酒一般在腌制肉类或制作卤肉时使用。

豆瓣酱：以咸鲜味为主，用来调味。

番茄酱：为鲜番茄的浆状浓缩品，用来调味。

芝麻酱：可以直接食用或作为凉拌调料。

沙拉酱：有千岛汁、蛋黄酱、油醋汁等，可以拌制沙拉、制作三明治等。

干辣椒：能增加辣味和香味，用于炒菜或炖肉等。

花椒：能增加麻味和香味，用于炒菜或炖肉等。

八角：能去腥增香，用于炒菜或炖肉等。

胡椒：分为白胡椒和黑胡椒，能去腥增香，用于炖肉等。

香叶：为干燥后的月桂树叶，能去腥增香，用于炖肉等。

桂皮：为干燥后的月桂树皮，能去腥增香，用于炖肉等。

小茴香：能去腥增香，用于炖肉等。

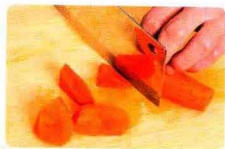
孜然粉：能去除腥膻异味及油腻，常用于烧烤牛羊肉。



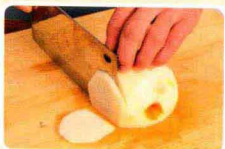
不可不学的烹饪基本功

基本刀工

刀工就是运用不同的刀法，将烹饪原料加工成一定形状的过程。



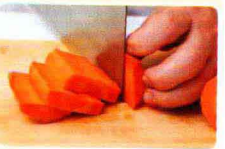
块



片



丝



如何切条

1. 块

块是根据原料的性质和烹调的需要，用切、剁、砍等刀法做成的。块有各种形状，如菱形块、长方形块、三角形块、排骨形块、梳子形块、方形块、滚刀块等。

2. 片

常用的有柳叶片、指甲片、月牙片、象眼片、梳子片、骨牌片等。柳叶片薄而狭长，形似柳叶；月牙片状似月牙，如黄瓜切成两半，挖去中间的瓜瓤，横切成片，即为月牙片；象眼片指菱形状的片，似象的眼睛；梳子片指在片的一边切丝，像梳牙，而另一边不切断，似梳背。

3. 丝

切丝时一般要先把原料切成片状，再加工为丝。一般来说，坚硬或韧性强的原料可切细一些；脆、软的原料较易断碎，可切粗些。

4. 条

条是在厚片的基础上切出来的，条的长短根据菜的制作需要而定。

5. 丁

丁是由厚片改条之后切成的。丁有多种形状，一般是方块状，其大小根据烹调方法的需要和原料性质、形状而定。

6. 段

段一般为长条形，其大小与长短则没有什么限制，可根据烹制菜肴的需要来定。如“脆皮大肠”，经炸之后，必须改成段，每段约长5厘米。

7. 粒

粒比丁小，一般如米粒、绿豆大小，甚至更小，主要取决于原料的性质和烹调需要。粒是在丝的基础上切成的。在菜肴中，粒状原料多用作配料。粒也叫米，如红椒米、姜米等。

8. 末

末比粒更小，通常是切成粒之后再剁碎。有些菜肴调料形状要求微小，必须剁为末。如烹制“清莲花豆腐”，需加入干贝末、火腿末。

9. 蓉

蓉是用剁、研、压等方法，将原料制作成泥膏状。制作方法根据原料而定，如芋泥、莲子泥是蒸、煮熟后，在砧板上用刀面碾压而成；冬瓜泥、马蹄泥则是用研磨钵磨成泥；用鱼、虾剁成的蓉，称为鱼胶、虾胶；用猪、牛肉制作的蓉，称为肉蓉；用鸡肉剁成的叫鸡蓉。

10. 花刀块

花刀块是指厨师在原料上使用花刀放纹，造型很美观，也易于入味和成熟，还能保持鲜嫩。常见的有麦穗形花刀块、球形花刀块、梳子形花刀块等。

(1) 麦穗形花刀块。花刀的要求是距离相同、深浅一致、整齐匀称。

鱿鱼花刀的切法：

① 鲜鱿鱼切开洗净，平放于砧板上，用直刀从头至尾放纹，深度为原料厚度的 $\frac{3}{4}$ 或 $\frac{4}{5}$ ，刀距0.2~0.3厘米。

② 用斜刀从右上角片纹，刀距1厘米左右。

③ 用刀的前尖从左右两侧划成三角形块状。鲜鱿鱼受热后，就会卷曲成麦穗状。

若选用的是干鱿鱼，放花刀则大都从左右两角用斜刀刻纹，使彼此相交。

(2) 球形花刀块。球形花刀块是为了使烹调出的菜卷曲成球状，如炒肫球、炒鸡球等。其方法是先把原料片开，然后用花刀横直放纹，原料受热之后即成球状。



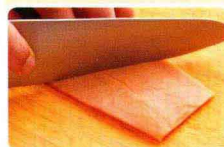
如何切末



如何剁蓉



如何切花刀



切干鱿鱼

(3) 梳子形花刀块。梳子形也叫马齿形，常用的原料是墨斗鱼和猪腰。运刀方法是先将原料片为长方形片，再用直刀在一长边密密切，另一边不要切断，保留0.2~0.3厘米，使梳齿相连即可。

✿ 判断油温

正确判断油温，适时将原料下锅，是保证菜肴质量的第一步。

当油温升至一二成热时，锅底会有小油泡泛起；升至三四成热时，油烟袅袅升起；升至五六成热时，油开始波动；升至七八成热时，油面开始平静；升至九成热时，会出现大量油烟，密集上升。

当油温在一二成热时，温度为23℃~46℃，冒烟时则可达230℃以上。



低油温



中油温



高油温

✿ 焯烫、汆烫

焯烫，是把经过初步加工的原料放在水锅中略加热，使其成为半熟或刚熟的半成品。

1. 焯烫分类

冷水锅：适宜于带有涩味的蔬菜和腥、膻、臊等异味较重的动物性原料，如笋、茭白、山药，以及牛肉、羊肉、肚、心脏等。

沸水锅：适宜于绿叶蔬菜和异味较轻的动物性原料，如菠菜、油菜、芹菜，以及鸡、鸭、虾仁等。



2. 焯烫注意事项

- (1) 水量要没过原料。
- (2) 焯烫过程中，要不时翻动原料，使其各部分受热均匀。
- (3) 要根据原料性质和烹调要求进行加热，防止过熟。

3. 具体食材焯烫攻略

(1) 如何焯烫大白菜

大白菜在沸水中焯烫的最佳时间为20~30秒，时间不可过长，否则会烫得太软、太烂，影响口感。焯烫时，可以加点盐，能减少菜内可溶性营养物质的流失，保存更多的营养。