



天天厨房

海派家常菜

上海电视台生活时尚频道同步播出

主编/蒋为民 副主编/吴龙叶超

- 生活时尚频道
- 新时尚生活节目
- 天天厨房
- 精心打造 诚意甄选
- 带动快乐厨房新篇章



上海社会科学院出版社



“天天厨房”

主持人阿彦



准备

辅导



商讨



前言

“破格”常常给人是不守规矩的感觉，其实，现在很多事情往往是化规矩于无形，这颇合潮流，可以划到“另类”一族，我们《天天厨房》推出的菜肴，大致也是有那么一点点味道，不仅仅“出格”，而且是“破格”，追逐一点时尚，很想有些“另类”，所以烹饪界大概会觉得这些菜肴没有章法，不守规矩。然而，我们的烹饪顾问——本帮菜泰斗名厨李伯荣大师倒是很开明，对此，他不仅不觉得这些菜肴的另类，反倒颇有些赞赏。没有破格，怎么谈创新呢？家庭餐桌只有追逐别具一格，生活才会丰满。

当然，我不敢把我们的菜肴提到创新的高度，因为，我们的菜式太家常了，家常到不会下厨的你我他，照着做也一定会怀疑自己怎么会有这么一手？以后，大概也敢在家里请客了。其实，这正是我们推出这些菜式所追求的最高境界。我们针对的观众（读者）是对烹饪知之甚少，对厨房有些偏见的一族，特别是年轻族群。

说到年轻族群对烹饪、厨艺的认知，似乎颇受一些旧有的观念的影响，譬如，我们常常形容女性贤淑能干，用一句“上得厅堂、下得厨房”，而不是“上得厨房、下得厅堂”，进厨房是“下厨房”，而且“下厨房”又常和繁琐的家务劳动无形中划上了等号。为什么不能视厨房为快乐园地呢？为什么不可以把美味佳肴的制作当做一件很艺术的事情，当做一个DIY的过程呢？难道亲手做出的色美味佳的菜肴不会令你激动不已吗？劳动创造美，进厨房、

玩厨艺就是创造美的生活的一个重要过程，而品尝就只是这个过程的高潮，没有烹制的乐趣，对美味的赞美会显得很空泛。

《天天厨房》推出的这些菜式，虽然有些破格，但确实确实来自生活。我们首先借鉴的是这些年来上海家庭厨艺比赛中由那些普通家庭提供的菜肴，这些年我们在这方面积累了几千款菜肴菜式，所以，我们的节目和这本菜谱还真可谓是取之于民，还之于民，源于生活，又高于生活。

当然，本书推出的菜肴亦是反复推敲、仔细斟酌和精心挑选编排的，烹饪大师李伯荣老先生给予了具体指导。中华职校技术培训中心高级技师薛计勇先生，我们节目的现场指导、著名的烹饪高级教师丁平安先生，好德酒楼的行政总厨、高级技师徐建华先生亦是倾尽心血，悉心匡正我们的种种不足。

好德酒楼的厨师们更是悉数演练一遍，这100多款菜肴由阿彦娓娓道来，是那么的充满了自己动手的乐趣。而哪天这些美味佳肴真正端上了你家的餐桌，那我们编撰此书的目的可就是真正的达到了。

吴 龙

2002年5月

我 历来不主张餐馆推家常菜，家常菜和餐馆供应的菜肴是完全不同的两样东西。虽然，餐馆供应的菜也是源自于民间，譬如，我们本帮菜很多就源自于家常菜，但是，到了餐馆，就应该有很多的讲究，就应该有我们厨师的创造性劳动。餐馆大可不必去取代家里的厨房，家里厨房端出来的菜才是真正意义上的家常菜。

《天天厨房》就是专门为家里的厨房设计的菜式，它并不讲究我们专业所框定的一些规矩，一些道道，但细细分析，还是可以品出编者的巧思和良苦用心。

在原料的挑选上，绝不追逐所谓的高档，几乎都是非常普通的，一般的超市、菜场都可以买到。而在原料的搭配上，倒是非常讲究，甚至很有些别具一格，以我的眼光看来，是属于新潮，大概算是菜肴的时尚吧，不但大量使用水果入菜，甚至推崇现在海外颇流行的花卉入菜，这些水果菜、花卉菜，做起来比较方便，又颇有情调，很适合家庭食用。

《天天厨房》是以视听为主的电视节目，主持人现场的厨艺从专业的角度讲，很难给予定性的评说，但做家庭菜就是这样，没有必要纠缠那些很玄的道道，只要搭配出色面，烹制出美味就行了。如果又有了心得，那就更是创造性的劳动了，这大概也就是该节目提倡的“快乐厨房”的概念罢。

作为从事烹饪五十多年的老者，我把为《天天厨房》

作顾问看作一个重新学习的过程，与这些年轻人合作，我的心态也觉得年轻了许多，希望烹饪界的年轻人能师前人，而不拘泥于前人，大胆创新尝试、勇于实践，推陈出新，为中国的烹饪事业作出新的更大的贡献，为中华渊源流长的饮食文化再续新的篇章。

这本菜谱的出版，是非常及时的，它不仅记录了电视演示的内容，而且非常好地延续了电视的影响力。即使离开电视，这也是一本蛮不错的菜谱，图文并茂、兼收并蓄、博采众长，推出了很多颇具特色的家常菜，它不只对广大的厨艺爱好者，即便是对专业厨师，也有很好的借鉴作用。

李伯荣

2002年5月

海派家常菜

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 前言 | 14 玉米笋炒牛肉 | 29 香菇干贝羹 |
| 3 序 | 15 彩色虾球 | 30 菠萝鸡片 |
| 1 花生鱼头汤 | 16 宫保鱼条 | 31 芦笋蕃茄色拉 |
| 2 青脆浓 | 17 脆芹牛肉丝 | 32 自制果酱 |
| 3 东氏乳鸽 | 18 蔬菜杂烩汤 | 33 糟溜黄鱼片 |
| 4 苹果火腿夹 | 19 干烧鲳鱼 | 34 樱桃红灯肉 |
| 5 山海双珍 | 20 芦笋炒烟肉 | 35 葡萄干烧鸡 |
| 6 松子鸡米 | 21 南瓜色拉 | 36 鲜虾火龙盅 |
| 7 珍菊烩素 | 22 荠菜粥+虾松 | 37 芝士鱼球 |
| 8 枸杞素鱼翅 | 23 鸡茸玉米羹 | 38 黄金奇异卷 |
| 9 蛋蓉牛肉羹 | 24 蛤蜊炖蛋 | 39 酱瓜里脊 |
| 10 西梅炒鸡片 | 25 桔子鱼卷 | 40 西柚牛茸汤 |
| 11 菠萝酸甜黄鱼 | 26 三色色拉 | 41 鲜芒海味色拉 |
| 12 薯丁培根蛋 | 27 翡翠绿豆糕 | 42 锦绣银耳羹 |
| 13 萝卜鲫鱼汤 | 28 蒜苗腊肉 | 43 蚝油猴头菇 |

- | | | |
|------------|-----------------|-----------|
| 44 零食鲈鱼 | 59 木耳牛蛙 | 73 芦笋炒鸡柳 |
| 45 蜜桃大虾 | 60 香芒软鸡 | 74 菜园炒素鸡 |
| 46 培根猕猴桃色拉 | 61 冰淇淋西瓜爽+火腿三明治 | 75 荷叶蒸白菜 |
| 47 凤梨鸡米 | 62 香菜酥 | 76 南瓜素鸡色拉 |
| 48 葱拌蛤蜊 | 63 椒麻鳝丝 | 77 什锦鸡肉酱 |
| 49 爆炒双脆 | 64 皱皮鱼头 | 78 蕃茄煮蘑菇 |
| 50 牛奶香蕉 | 65 菠萝杏仁豆腐 | 79 菜园奇异丸子 |
| 51 荔枝大虾色拉 | 66 香芋色拉鸡 | 80 淡翠双映 |
| 52 海鲜豆腐羹 | 67 迷你果汁 | 81 蔬菜蛋皮色拉 |
| 53 鱼浆蘑菇 | 68 西柚锅巴 | 82 花生拌香菜 |
| 54 荔枝烩鲈鱼 | 69 辣油蛭子 | 83 芙蓉嫩豆腐 |
| 55 话梅烧排骨 | 70 杏仁雪梨羹 | 84 鱼香溜茄花 |
| 56 猕猴桃虾球色拉 | 71 苦瓜色拉 | 85 黄桃蜜鸡柳 |
| 57 菠萝香芋酥 | 72 马兰头香干 | 86 姹紫嫣红 |
| 58 肉碎蛋 | | 87 天下第一菜 |

海派家常菜

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 88 豌豆鸡丁 | 103 咸蛋黄奇异肉卷 | 118 酸菜猪肚汤 |
| 89 酒醉鸡中翅 | 104 桂香白果 | 119 玫瑰排骨 |
| 90 蛋酥猕猴桃 | 105 西柚煎鸡翅 | 120 鸡茸菠萝夹 |
| 91 苹果鸡丝色拉 | 106 青豆色拉 | 121 夜来香炒鸡丝 |
| 92 什锦百叶包 | 107 碧绿肉丸 | 122 黄瓜肉丝 |
| 93 榨菜拌干丝 | 108 大蒜炒五花肉 | 123 虾仔笋尖 |
| 94 蚝油豆腐 | 109 鲜菊烩鱼丝 | 124 凉拌秋菊 |
| 95 蜜桃鸡丁 | 110 蚝油干贝扒豆腐 | 125 素烧豆腐 |
| 96 奇异扇贝 | 111 彩映色拉 | 126 月牙绿豆羹 |
| 97 雪耳冬瓜茸 | 112 合三宝 | 127 香菇鸡片 |
| 98 南瓜豆腐 | 113 蝴蝶冬瓜脯 | 128 合炒五丝 |
| 99 鲜啤酸辣汤 | 114 金银花母鸡汤 | 129 牵牛爽黄瓜 |
| 100 菠萝鸡翼 | 115 金银花炖排骨 | 130 南乳豆腐 |
| 101 香蕉鸡丝色拉 | 116 龙凤色拉 | 131 桂花青豆泥 |
| 102 桂花绿豆羹 | 117 高纤维果汁 | 132 双菇芋艿 |

海派家常菜

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 133 糖醋茄盒 | 148 酒酿煎带鱼 | 163 雪菜蛰子牛蛙汤 |
| 134 玫瑰焗牛柳 | 149 金银花炖牛蛙 | 164 蜜汁南瓜 |
| 135 白烩鲈鱼 | 150 蒜茸西冷牛仔粒 | 165 白汁煎鱼 |
| 136 夜来香肉丝 | 151 臭豆腐塞肉 | 166 干贝烩鸡丝 |
| 137 黄金球 | 152 芝士焗菜心 | 167 松仁枸杞炒菇米 |
| 138 龙井鸡片 | 153 素烧面筋 | 168 青瓜咸肉 |
| 139 鲜菊炖雪梨 | 154 蚝油牛肉 | 169 淡菜烩蹄筋 |
| 140 芝士虾球 | 155 香脆花生米 | 170 干贝鸡丝羹 |
| 141 银杏炒肉丁 | 156 如意粉皮 | 171 白灼腰花 |
| 142 金针蛤蜊汤 | 157 牛油煎豆腐 | 172 嫩姜鸡丝 |
| 143 蟹肉色拉 | 158 肉碎鹌鹑蛋 | 173 柠檬双色萝卜 |
| 144 精拌金针菜 | 159 松子菇米 | 174 炸马蹄丸子 |
| 145 香槟煎大虾 | 160 香煎蟹柳饼 | 175 香煎牛柳 |
| 146 干菊炖乌鸡 | 161 珊瑚翠玉 | 176 椒盐芋艿 |
| 147 碎果仁爆鸡米 | 162 蕃茄蛋蓉羹 | 177 海蜇马蹄汤 |

主料：大鱼头

辅料：花生、红枣、姜、葱

调料：盐、糖、鸡精、胡椒粉、料酒、油

操作：1. 鱼头洗净，一切为二；

2. 花生仁用水泡软，红枣洗净用热水泡开；

3. 锅烧热，入油，放入鱼头煎，喷料酒后，加热水烧开；

4. 放入花生仁、红枣、葱结、姜块，用中火煮 30 分钟后调味供用。



心得

主料：香菇

辅料：青椒、豆芽

调料：老抽、糖、盐、鸡精、淀粉、水淀粉、生粉、油

- 操作：**
1. 香菇切丝，青椒切丝，豆芽洗净待用；
 2. 香菇丝拍生粉，入油锅炸至金黄取出，青椒、豆芽飞水后围在盘子的边上；
 3. 锅内入老抽、糖、鸡精，水烧开，下水淀粉勾芡，放香菇丝旺火翻炒后，放入盘中央即可。



心 得

主料：乳鸽

辅料：老姜

调料：盐、糖、鸡精、料酒、油

- 操作：**1. 乳鸽洗净，肚内塞入老姜，放入盘中，抹上料酒、盐、糖、鸡精；
2. 上笼蒸15分钟取出，用筷子取出老姜；
3. 入油锅，5成油温炸至外皮酥脆；
4. 斩块后，整齐地码在盘中，放入香菜点缀食用。



心得

主料：苹果

辅料：火腿、香芹、香菇、胡萝卜、油

调料：盐、糖、鸡精、蚝油、水淀粉

- 操作：**
1. 苹果去皮切片，火腿切片，香菇切粒，胡萝卜切粒，香芹切粒；
 2. 将火腿片夹在苹果片中上笼蒸5分钟；
 3. 在蒸苹果的时候，在锅内加入水和调料烧开，放入香芹粒、香菇粒、胡萝卜粒，用水淀粉勾芡，淋在蒸好的苹果夹上，即食。



心得

主料：海参

辅料：小唐菜、枸杞

调料：料酒、盐、鸡精、糖、水淀粉、老抽、油

操作：1. 海参洗净去沙，小唐菜洗净，经改刀待用，枸杞泡软；

2. 锅入油、水，加盐，小唐菜飞水待用；

3. 锅内放入水加调料烧开后，放入辅料，略烧；

4. 待即将烧完后，放入海参，略烧后，入味食用。



心得

主料：鸡肉

辅料：松仁、枸杞

调料：盐、糖、鸡精、水淀粉、鸡蛋、生粉、油

- 操作：**
1. 鸡肉切成米粒状，用蛋清、生粉上浆，添入生油醒一下；
 2. 锅入冷油，放入松仁，待油起泡后取出松仁；
 3. 枸杞用开水泡软，取汁，枸杞分开待用；
 4. 取1小碗，加入调料适量和枸杞水拌匀待用；
 5. 锅入油，滑熟鸡米后，倒入已调好的芡汁，放入枸杞略翻，再倒入松仁略翻后即可装盘。



心得
