

天天
饮食



家庭普及版

CCTV 中央电视台《天天饮食》栏目用书

家庭实用菜谱 精选1200例

曹广泉 编著

科学性、权威性、实用性的完美结合

根据读者的不同需要，提供不同季节、不同人群、

不同功能的专家推荐菜谱，多功能的索引方式为读者提

供更多的便利。

吉林科学技术出版社



拌
炒
蒸
炖
焖
熘

家庭普及版

CCTV 中央电视台《天天饮食》栏目用书

家庭实用菜谱 精选1200例

曹广泉 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

天天
饮食



吉林科学技术出版社

《天天饮食》栏目丛书编委会

主任:冯存礼 金 岩

副主任:程仁沛 侯 昊

编委:冯存礼 金 岩 程仁沛 侯 昊 韩 军
李 强 曹广泉 李铁刚 赵春玲 解凡琪

《天天饮食》节目播出时间:

首播:

CCTV-1 周一至周五 16:00

重播:

CCTV-2 周一至周四 11:50

CCTV-家庭食用菜谱

曹广泉 编著

责任编辑:齐 郁 李 梁 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

720×990毫米 16开本 20.75印张 435 000字 彩图16版

2006年2月第1版 2006年3月第2次印刷

定价:24.80元

ISBN 7-5384-3242-6/TS·170

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5635175

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkcbs.com



虾仁素烩

主料 虾仁 150 克。

辅料 黄瓜、青椒、口蘑、胡萝卜、豆腐干各 50 克，葱、姜各 15 克。

调料 盐、鸡精各 5 克，料酒、白糖各 15 克，香油 10 克，淀粉 25 克。

烹制方法

1. 将黄瓜、胡萝卜、姜切成片，豆腐干切成小块，青椒、葱切成丝，虾仁中放入少许干淀粉拌匀。
2. 坐锅点火倒入油，待油热后逐个放入虾仁，炸熟后捞出控油，锅中留底油，下胡萝卜、口蘑、葱、姜、豆腐干、黄瓜、青椒翻炒片刻，再放入虾仁，加入盐、鸡精、白糖、香油、料酒调味，水淀粉勾芡炒匀出锅即可。

特点

色彩鲜艳，营养丰富。



酱爆桃仁鸡丁

主料 鸡脯肉 250 克。

辅料 青红柿子椒、藕各 50 克，鸡蛋 1 个，核桃仁 50 克。

调料 盐 3 克，白糖 5 克，料酒 15 克，淀粉 25 克，甜面酱 30 克，香油各 10 克，葱、姜、蒜各少许。

烹制方法

1. 将鸡脯肉、柿子椒、藕切成丁，鸡肉中加入盐、料酒、白糖、蛋清搅拌均匀，再倒入少许水淀粉拌匀上浆。
2. 坐锅点火倒入适量油，油温至三成热时下核桃仁炸至变色，捞出控油，放入藕丁先炸片刻，再放入鸡肉滑熟，一起捞出控油。
3. 锅中留少许油，下葱姜末煸炒出香味，放入甜面酱，加少许水炒匀，放入鸡丁、藕丁、柿子椒丁、核桃仁大火翻炒，放入蒜末，淋香油出锅即可。

特点 鸡肉滑嫩，桃仁香酥。

虎皮山药卷

主料 山药 200 克，面粉 150 克。

辅料 豆腐皮 1 张，山楂糕 2 块，小枣 150 克，青梅、栗子各 50 克。

调料 白糖 150 克，桂花酱各 50 克。

烹制方法

1. 将山药、小枣蒸熟备用，枣去核，将面粉调成面糊，取一器皿，放入山药泥、枣、青梅、栗子，倒入面糊、放入桂花酱、白糖搅拌均匀。

2. 将豆腐皮摊开，均匀的抹上一层面糊，放上拌好的山药泥，卷成卷，上蒸锅大火蒸 20 分钟，取出切成小段，撒上白糖、山楂糕丝即可。

特点

酸甜可口，软糯鲜香。



凉瓜黄豆煲排骨

主料 排骨 200 克。

辅料 苦瓜 100 克，黄豆 50 克，姜 15 克，咸菜 25 克。

调料 盐 5 克，料酒 15 克，胡椒粉 3 克。

烹制方法

1. 将苦瓜切开去瓤切块，排骨洗净，姜切片，咸菜洗净切片备用。

2. 坐锅点火倒入少许油，下姜片，咸菜煸炒至香，沙锅上火，加入适量开水，将炒好的咸菜放入，再放入黄豆、排骨，加入料酒、胡椒粉，待汤烧开后放入苦瓜转小火焖 1 个半小时，开盖后加盐、胡椒粉调味即可。

特点

汤鲜味美，微苦，具有清内火之功效。





京味酱爆肉

主料 猪里脊 300 克。

辅料 菠菜 250 克，鸡蛋 1 个。

调料 腐乳汁 30 克，盐 3 克，白糖 15 克，胡椒粉 5 克，淀粉 25 克，葱、姜各 5 克，香油 20 克，料酒 15 克。

烹制方法

1. 将猪里脊肉切片，加料酒、胡椒粉、干淀粉、鸡蛋上浆，菠菜洗净焯水后放在盘中。
2. 取一小碗，放入葱姜末、腐乳汁、鸡精、白糖、料酒、胡椒粉、淀粉、少许水调成汁备用。
3. 坐锅点火倒入油，放入肉片滑散后倒出控干油，锅中留底油，放入肉片，倒入调好的腐乳汁大火翻炒片刻，淋香油出锅浇在菠菜上即成。

特点

嫩滑爽脆，红润，甜咸适口，南乳味浓郁。



酿凉瓜

主料 苦瓜 300 克。

辅料 鸡蛋 1 个，肉末 100 克，木耳末 50 克，葱姜末各 25 克。

调料 盐，鸡精，香油。

烹制方法

1. 将苦瓜切成长短相同的段，中间瓢去掉，鸡蛋炒熟备用，肉末中加入盐、鸡精、香油、少许清水，搅拌均匀。
2. 在肉末中加入鸡蛋、木耳末、葱姜末拌匀，装入苦瓜中，逐个装好后入蒸锅蒸 10 分钟即可。

特点

苦中带香，营养丰富。

苦瓜蒸仔鸡

主料 苦瓜 150 克，鸡腿 2 只。

辅料 鸡蛋 1 个，香菇 25 克，葱、姜各 10 克。

调料 盐、鸡精、胡椒粉各 5 克，蚝油、白糖、料酒各 15 克，香油 10 克，淀粉 25 克，豆豉 30 克。

烹制方法

1. 将苦瓜切成片，鸡腿去骨切成块，加入料酒、鸡精、白糖、胡椒粉、蚝油、香油、盐、豆豉、鸡蛋、干淀粉、香菇、葱、姜搅拌均匀腌制片刻。
2. 将苦瓜放在腌制好的鸡腿上，扣在盘中蒸 25 分钟左右即可。

特点

咸鲜微苦，营养丰富。



豉汁蒸牛柳

主料 牛肉 250 克。

辅料 青、红柿子椒各 25 克，香菇，冬笋各 50 克。

调料 豆豉 30 克，料酒 15 克，盐，鸡精各 3 克，酱油 25 克，白糖 30 克，蒜，姜，葱各 5 克，淀粉 25 克。

烹制方法

1. 将牛肉、香菇、冬笋、青、红柿子椒分别切成片，牛肉加入淀粉、素油上浆待用。
2. 坐锅点火倒入油，油温至 3 成热时，下葱、姜、蒜末炒香，放入豆豉，加盐、鸡精、酱油、料酒、白糖炒至豆豉出香味，盛出。
3. 将香菇、冬笋、柿子椒和炒好的豆豉汁一起倒入牛肉中上屉蒸 10 分钟即成。

特点

香味扑鼻，鲜嫩爽滑。





姜爆三丝

主料 姜丝 25 克。

辅料 笋、红椒各 100 克，肉丝 150 克，黄瓜 50 克，鸡蛋清 1/2 个。

调料 盐、鸡精各 3 克，料酒 15 克，胡椒粉 5 克，淀粉 15 克。

烹制方法

1. 将笋、红椒分别切成丝，黄瓜取皮切成细丝，取一小碗，放入鸡精、盐、料酒、胡椒粉、淀粉和少许清水调成汁备用。
2. 在肉丝中加入蛋清、淀粉搅拌均匀上浆，坐锅点火倒入油，放入肉丝滑散后再放入笋丝、红椒丝过一下油一同倒出控油。
3. 锅中留底油，下姜丝煸炒出香味，倒入调好的汁，放入笋丝、红椒丝、肉丝、黄瓜丝大火快速翻炒出锅即可。

特点

姜味浓郁，色香味全。



家常回锅肉

主料 五花肉 500 克。

辅料 青蒜 25 克，青椒 30 克，葱、姜各少许。

调料 盐、鸡精各 3 克，白糖 10 克，酱油 25 克，料酒 15 克，郫县豆瓣各 15 克，醪糟 30 克，花椒 5 克。

烹制方法

1. 坐锅点火倒入水，放入五花肉，加入葱、姜、花椒，将五花肉煮熟取出晾凉切成 2~3 毫米厚的片待用。
2. 坐锅点火倒少许油，至油温 3~4 成热时放入五花肉片翻炒片刻倒出控油，锅中留底油，下郫县豆瓣炒出香味，放入回锅肉、青蒜、青椒大火翻炒，加糖、鸡精、酱油、料酒、醪糟调味即成。
3. 将白萝卜切成块放入煮肉的汤中，煮熟后调味即成萝卜汤。

特点

鲜香可口，味浓不腻。

巧蒸香辣豆腐

主料 豆腐1块。

辅料 泡椒、香菜各20克，葱、姜、蒜各少许。

调料 盐、鸡精各5克，白糖10克，醋3克，蚝油20克，香油25克，桂皮、香叶各25克。

烹制方法

1. 将桂皮和香叶用水泡一会备用，粉碎机中加入泡椒、葱、姜、蒜、白糖、醋、鸡精、蚝油以及泡香叶和桂皮的水打成汁待用，切一些香菜、葱、泡椒。
2. 将豆腐切成大块放入盘中，倒入打好的汁，淋少许香油入蒸锅蒸15—20分钟，取出后撒上海菜、葱花和泡椒圈，烧少许热油浇在上面即可。

特点

香辣味厚，豆腐滑嫩。



家常啤酒鱼

主料 鲤鱼1条。

辅料 啤酒1瓶，胡萝卜丝、青椒丝、笋丝、香菇丝各25克。

调料 盐、鸡精各5克，白糖30克，陈醋25克，葱丝、姜丝各10克，淀粉25克。

烹制方法

1. 将鲤鱼宰杀洗净后改刀后放入碗中，加盐、鸡精、啤酒腌制10分钟，取一小碗，放入适量干淀粉，加少许水和素油和成糊备用。
2. 坐锅点火倒入油，至七成热时将鱼均匀沾上糊入锅炸至金黄色捞出，锅里留底油，放入葱丝、姜丝炒香后依次放入蔬菜丝，倒入啤酒，煮沸后加盐、白糖、鸡精、陈醋调味，水淀粉勾芡，出锅浇在鱼上即可。

特点

清淡适口，香鲜醇厚。





爆烧冬笋

主料 冬笋 300 克。

辅料 柿子椒 100 克，葱、姜各 15 克。

调料 盐、鸡精各 5 克，酱油 25 克，白糖 15 克，香油 10 克，料酒 30 克，八角 1 瓣，淀粉 25 克。

烹制方法

1. 将冬笋切成菱形块，柿子椒切成片备用。
2. 坐锅点火倒入油，待油热后放入笋块炸至金黄色，倒出控油，锅中留底油，下八角、葱、姜煸炒，放入冬笋，倒适量水，加入盐、鸡精、白糖、酱油，盖上盖子煨 5~6 分钟，最后放入柿子椒翻炒，水淀粉勾芡，淋香油出锅即可。

特点

脆嫩爽口，营养丰富。



啤酒煮花生毛豆

主料 啤酒 5 瓶。

辅料 花生 250 克，毛豆 250 克。

调料 盐、鸡精、白糖各 20 克，八角 1 瓣，干辣椒 10 克，桂皮 15 克。

烹制方法

1. 将毛豆用清水冲洗干净，捞出沥水，备用；将花生洗净，备用。
2. 坐锅点火倒入啤酒，等啤酒热后，放入桂皮、八角、干辣椒，煮沸后放入毛豆、花生煮半小时，加入盐、鸡精、白糖调味即可。

特点

啤酒味浓，咸香适口。

干煸香菇扁豆

主料 扁豆 200 克，猪肉末 100 克。

辅料 香菇 100 克，榨菜 25 克。

调料 盐、鸡精各 2 克，香油 15 克，干辣椒 10 克，辣豆豉 25 克，葱、姜、蒜各少许。

烹制方法

1. 将香菇切条，扁豆洗净切段，榨菜切粒，葱、姜、蒜切成末备用。
2. 坐锅点火倒入油，下扁豆煸炒至干取出，锅中留余油，放入干辣椒、葱、姜、蒜、豆豉煸炒片刻，再放入榨菜、香菇，加少许水，放入扁豆翻炒，加鸡精、盐调味，淋香油出锅即可。

特点

微辣咸香，豉香浓郁。



翡翠鸡翅

主料 鸡翅 300 克。

辅料 西兰花 100 克，葱、姜、蒜各少许。

调料 盐、鸡精各 3 克，酱油 25 克，白糖 10 克，料酒 15 克，香油 20 克。

烹制方法

1. 将葱、姜、蒜改刀切好，坐锅点火倒入水，待水开后放入西兰花，加少许盐，焯熟后捞出控干水分，取一小碗，放入酱油、料酒、白糖、鸡精、盐、少许水搅拌均匀。
2. 坐锅点火倒入油，放入鸡翅煸炒片刻，再放入葱、姜、蒜，浇入调好的汁，焖熟。
3. 将焯好的西兰花摆在盘子的周围，鸡翅放在中间即可。

特点

色香味全，营养丰富。





家常鸡腿豆腐

主料 鸡腿 1 只。

辅料 豆腐 1 块，芽菜 50 克，花生碎 25 克，香菜末 20 克，葱、姜、蒜各少许。

调料 盐、鸡精各 5 克，料酒 15 克，酱油 30 克，白糖 25 克，豆瓣酱 20 克，水淀粉 30 克，香油 10 克。

烹制方法

1. 将鸡腿去骨切成 3 厘米的块，入盆加葱、姜、蒜、芽菜、盐、酱油、料酒拌匀腌制 30 分钟，豆腐切块待用。
2. 坐锅点火倒入油，放入鸡腿肉煸熟取出，锅中留少许油，至 4 成热时下豆瓣酱炒香上色，倒适量开水，加料酒、酱油、鸡精、白糖调味烧沸，放入豆腐烧入味，再将鸡肉放入，水淀粉勾芡，出锅撒上花生碎和香菜末，淋香油即可。

特点 鸡肉鲜香，豆腐滑嫩，麻辣爽口，酱香浓郁。



辣豉香兔

主料 兔肉 200 克。

辅料 豆豉 30 克，香菇 50 克，土豆 100 克，五花肉 150 克，青红椒各 25 克。

调料 盐 3 克，白糖 10 克，酱油 25 克，醋 15 克，泡椒酱 20 克，料酒 30 克，葱、姜、蒜各 5 克，淀粉 25 克，香油 15 克。

烹制方法

1. 将兔肉洗净切块，香菇、青红椒切片，土豆、五花肉切块，将兔肉和五花肉加调料拌匀备用。
2. 锅入油，油热放腌制好的五花肉和兔肉煸炒，至变色表面成熟时取出。
3. 锅中加少许油，放入泡椒酱、豆豉炒香后再放入陈皮、香菇、青红椒片，翻炒片刻后倒入兔肉和五花肉，加适量开水，放酱油、白糖、醋、调味，倒入高压锅中压 8 分钟，压好后倒入炒锅中加土豆大火将土豆炖熟收汁，水淀粉勾芡，淋香油出锅即可。

特点 微辣鲜香，汁浓味醇。

冬瓜海带煮鲈鱼

主料 鲈鱼一条。

辅料 海带、冬瓜各100克，香菜、柠檬、葱、姜、蒜各15克。

调料 盐、鸡精各5克，白糖10克，黑胡椒5克，白醋25克，啤酒150克。

烹制方法

1. 将鲈鱼切成块放入盆中，加入盐、柠檬汁腌制5分钟。
2. 坐锅点火倒少许油，下蒜炸香后，放入鱼翻炒，加适量水，烧开后放入冬瓜、海带同煮，加入啤酒、盐、黑胡椒、白糖、鸡精、白醋调味，装碗后，撒入香菜、葱姜丝即可。

特点

肉质鲜嫩，汤味清新。



鲜蘑烩鸡丁

主料 鸡腿肉150克，鲜蘑菇100克。

辅料 洋葱、小西红柿、青红柿子椒各50克，蒜25克。

调料 盐、鸡精各5克，白糖15克，黑胡椒10克，白葡萄酒、黄油、鲜奶油各50克。

烹制方法

1. 将鸡腿肉切成丁，蘑菇、柿子椒、洋葱分别切成块备用。
2. 坐锅点火倒入黄油，待黄油化开后，放入鸡肉、蒜煸炒，再放入蘑菇，加少许葡萄酒继续翻炒，下洋葱，倒入水煮6分钟，最后放入西红柿、青红柿子椒翻炒，加盐、白糖、黑胡椒、鲜奶油调味即可。

特点

奶香浓郁，鲜嫩可口。





鲫鱼蒸鸡蛋

主料 鲫鱼 250 克，鸡蛋 100 克。

辅料 香菇（蒸熟）、小西红柿各 30 克，柠檬 1 个，葱、姜丝各 15 克。

调料 盐、鸡精、胡椒粉各 5 克，料酒 30 克，香油 15 克。

烹制方法

1. 将鲫鱼宰杀清洗干净，放入碗中，加少许料酒、柠檬汁、姜丝入蒸锅蒸 5~6 分钟。
2. 鸡蛋打入碗中，加入 2 倍的清水、盐、鸡精、胡椒粉搅拌均匀倒入鲫鱼中，继续蒸，蒸至鸡蛋成熟，出锅放入香菇、小西红柿，淋香油即可。

特点

鱼肉鲜美，鸡蛋鲜嫩。



双菌南瓜

主料 南瓜 250 克。

辅料 草菇、鲜蘑各 100 克，韭菜 25 克。

调料 盐、鸡精各 3 克，豆豉 10 克，淀粉 25 克，蒜 15 克。

烹制方法

1. 将南瓜洗净去籽切成块，草菇和鲜蘑分别切开，蒜切片，韭菜切段。
2. 坐锅点火倒入油，下南瓜、蒜片大火煸炒，炒至变色后再放入草菇和蘑菇，加入豆豉、适量清水、盐、鸡精大火炖 3~5 分钟，水淀粉勾芡，撒上韭菜出锅即可。

特点

色泽美观，营养丰富。

生煎萝卜饼

主料 白萝卜 300 克。

辅料 火腿 25 克，葱花 15 克，墨鱼 200 克，玉米粒 250 克，青豆 30 克。

调料 盐 5 克，淀粉 25 克，香油 30 克，胡椒粉 5 克，食用油 50 克。

烹制方法

1. 萝卜切丝或粒，焯水备用（盐腌制一下也可），墨鱼去皮膜，用粉碎机打成胶，加盐、淀粉、香油、胡椒粉、火腿、玉米粒、青豆、葱花、萝卜粒拌匀制成坯状。

2. 坐锅点火放油，油热后将白萝卜饼坯放入锅中煎成金黄色即可。

特点

香滑软糯、味美清甜。



排骨焖带鱼

主料 带鱼 300 克。

辅料 排骨 200 克，油菜心 100 克，香菇、冬笋各 50 克。

调料 八角 1 瓣，酱油 30 克，醋 15 克，盐 3 克，白糖 20 克，胡椒粉 5 克，葱、姜、蒜各 15 克，淀粉 25 克，香油 30 克。

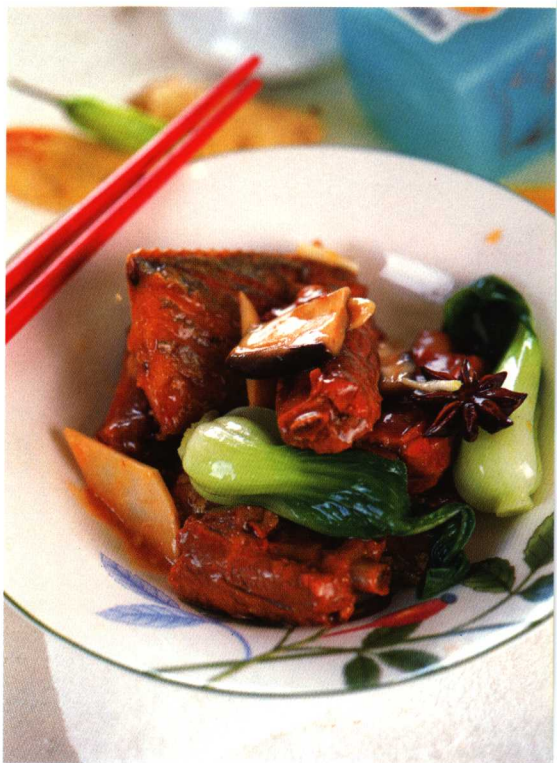
烹制方法

1. 将排骨切段用开水焯一下，放到高压锅中加调料压熟香菇、冬笋分别切成小块。

2. 带鱼洗净沥干用油煎至成两面黄色取出，锅中留底油，放入大蒜、八角煸出香味，再放入切好的香菇、冬笋，将排骨带汤一起倒入，加盐、酱油、白糖、醋调味后放入带鱼，焖 3~5 分钟，放入油菜心稍煮一下，勾薄芡，淋香油出锅即可。

特点

香浓味厚，有特殊的味道聚排骨带鱼的香味于一身。





蔬菜沙拉

主料 生菜、紫甘蓝、黄瓜各100克。

辅料 胡萝卜、青红椒、莴笋、洋葱、玉米、小西红柿各50克。

调料 盐、鸡精、胡椒各5克，白醋30克，橄榄油50克。

烹制方法

1. 将生菜、紫甘蓝、黄瓜分别用清水冲洗干净，捞出沥干水分，待用。
2. 将所有原料切好，加入白醋、橄榄油、盐、鸡精、胡椒搅拌均匀即可食用。

特点

爽脆可口，色泽鲜艳。



三元烩豆腐

主料 豆腐1块。

辅料 冬瓜100克，鸭蛋黄3个，豌豆25克。

调料 盐、鸡精各5克，水淀粉25克，姜10克。

烹制方法

1. 将鸭蛋黄加热捻成泥，冬瓜、豆腐分别切成小块，姜切末备用。
2. 坐锅点火倒入油，待油热后放入姜末、鸭蛋黄煸炒，再放入豆腐、冬瓜翻炒片刻后，加入适量清水炖一会。
3. 待冬瓜炖软后，放入豌豆，加入盐、鸡精调味，水淀粉勾芡出锅即可。

特点

软糯可口，营养丰富。

丝瓜嫩肉丸

主料 丝瓜 150 克，牛肉末 200 克。

辅料 鸡蛋、西红柿各 50 克，葱、姜各少许。

调料 盐、鸡精各 3 克，料酒 10 克，胡椒粉 5 克，淀粉 25 克。

烹制方法

1. 将丝瓜切成片，西红柿切开，牛肉末放入搅拌机中，加入葱段、姜片、盐、料酒、鸡精、胡椒粉、淀粉，少许植物油和少许清水，打成泥备用。
2. 坐锅点火倒入水，将打好的肉泥挤成丸子入锅中煮熟捞出。
3. 坐锅点火倒入油，下葱姜炆锅，倒入适量煮丸子的汤，加盐、鸡精、胡椒粉调味烧开，转小火放入丝瓜烧至断生后，用水淀粉勾芡，放入西红柿、丸子翻炒片刻即成。

特点

荤素搭配，营养合理。



烤牛肉茄子

主料 牛肉 200 克，茄子 150 克。

辅料 小葱、蒜各 25 克，青红柿子椒 50 克。

调料 盐、鸡精各 3 克，料酒 15 克，胡椒粉 5 克，白糖 20 克，酱油 25 克，辣酱 15 克，香油 15 克。

烹制方法

1. 将茄子切成条，蒜切片，牛肉切成薄片，放入器皿中，放入切好的青红柿子椒、小葱，加入鸡精、胡椒粉、料酒、白糖、酱油、辣酱、香油、少许素油搅拌均匀腌制片刻。
2. 坐锅点火倒入油，下蒜片煸炒出香味，放入茄条，加少许水将茄子焖熟取出放在盘中。
3. 将腌制好的牛肉放入锅中大火煸炒，至熟后取出浇在茄子上即可。

特点

茄子软糯，牛肉韧而不干，香辣可口。

