



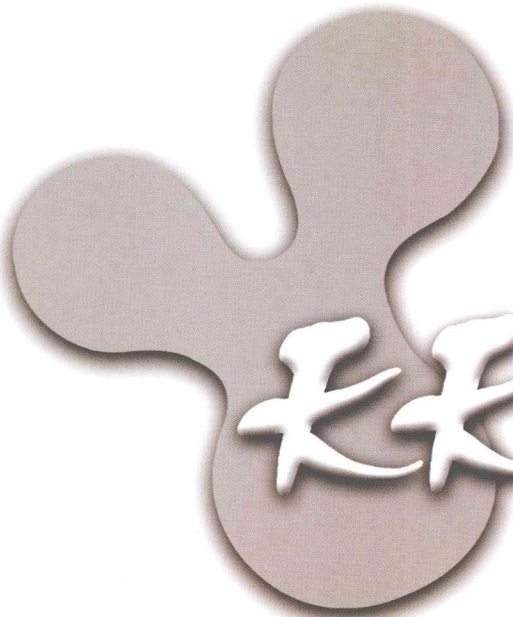
天天厨房

和阿彦一起来烧菜

4

CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

上海文化出版社



天天厨房

和阿彦一起来烧菜 ⁴

主 编：蒋为民

副 主 编：李 勇 吴 龙

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天厨房.4—和阿彦一起来烧菜/蒋为民主编. —上海:上海文化出版社, 2004

ISBN 7-80646-703-3

I. 天… II. 蒋… III. ①电视节目—汇编—上海市②菜谱 IV. ①G229.275.1
②TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128467 号

责任编辑 赵志勤 蒋逸征

装帧设计 方蔚楠

书 名 天天厨房.4—和阿彦一起来烧菜

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

经 销 新华书店

印 刷 上海精英彩色印刷有限公司印刷

规 格 889 × 1194 1/32

印 张 4.5

图 文 140

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

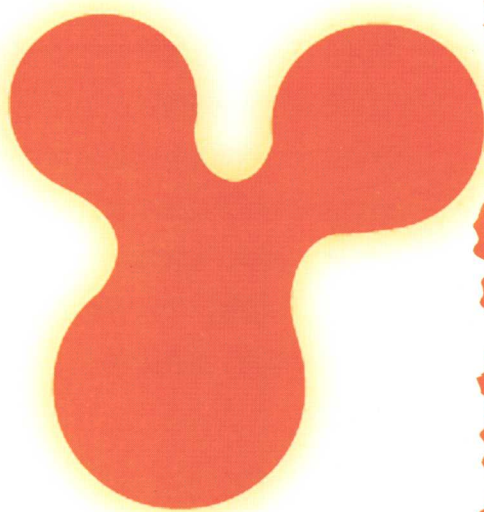
国际书号 ISBN 7-80646-703-3/TS·266

定 价 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-56941616

主 编：蒋为民
副 主 编：李 勇 吴 龙
节 目 编 导：程 斌 谢东英 等
节 目 主 持 人：阿 彦 小 美
烹 饪 顾 问：李耀云 李伯荣 林若君
技 术 指 导：丁平安 沈仲华
菜 式 演 示：陆金华 丁平安 等
摄 影：周少铿 等



CHANNEL  OUNG
生活时尚频道

前言

记不清在什么媒体上看到一条广告语，好像是为厨柜设计的，大意是：“新奢侈主义是常回家吃饭。”把回家吃饭抬到“奢侈”的高度，有拔高之嫌。广告难免语不惊人死不休，拔高一点，夸大一点，可以理解。不过，我们换一个角度思考，对于忙碌工作的人群，悠闲地在家做饭、吃饭，到的的确确是一种美妙的享受。偶尔在家做饭，俨然是都市年轻小家庭的生活休闲方式。越偶尔为之，越会有趣味。所以，对一些年轻人而言，会做菜是另一类的时尚。

《天天厨房》天天在电视里做菜，想传递的就是在做菜过程中的那份乐趣。而这本菜谱书，则是想把这份乐趣更好地延伸开去，让会做菜的人有更多的交流空间，让想学做菜的请回一位无言的烹饪老师。这本书记录的是20多位上海专业厨师为《天天厨房》量身定做的100多道菜肴，虽然做起来有一定难度，但仍适合家庭制作。其实，对家里的“大厨”而言，做菜的难易全在于自己的评判，不是吗？有了乐趣，没了难事。

天天厨房，家的味道。

吴龙

目录

金牌扣肉	1	双皮奶	32
橄榄鱼青丸	2	冰拿铁	33
知味小炒皇	3	芒果沙冰	34
稻田双味螺	4	卡布基诺	35
创意河鳗	5	乌冬花雕蟹	36
香麻活梅鸡	6	封缸焖肉	37
啤酒苹果圈	7	干锅焗凤翼	38
果珍花枝片	8	古法烙澳带	39
香柠猪手毛豆	9	阿黄鱼笃鲜	40
糟钵头	10	膏蟹干捞粉丝煲	41
香糟爆裙边	11	西施炒虾仁	42
糟封鲫鱼	12	味皇酱生嗜空心菜梗	43
火焰糟香虾	13	蒜香肉排	44
月宫藏宝盒	14	脆皮龟苓膏	45
鸡腿菇肚条	15	百合香肠龟苓膏	46
上海香麻鸡	16	陈皮草虾	47
荠菜烩鲈鱼	17	鲜带鱼夹肉	48
腐香百合	18	合川鱼片	49
银杏炒鸡脯	19	冬粉明虾煲	50
三鲜烩鱼肚	20	风味煲仔鸡	51
贵妃炒百合	21	香酥焗鱼嘴	52
竹荪烩三菇	22	瑶柱炖白菜	53
野菌烧汁蚌仔	23	金盅虾酥	54
红腰豆炒猪爽肉	24	金松虾球	55
鲜果扇贝	25	翡翠虾松	56
荷芹炒百花片	26	亨利大虾	57
珍珠奶茶	27	杏仁橙汁鱼排	58
西米椰露冰	28	脆皮牛肉斗	59
花生沙冰	29	粽香咖喱鸡卷	60
花式刨冰	30	皇花枝片响螺肉	61
泡沫红茶	31	姜葱爆烧肉	62

芒果鲜鱼包	63	·	仔鸡玉米汤	98
芝麻鱼排	64	·	水煮鱼	99
桂花黄鱼羹	65	·	响爆鳝糊	100
三丝鱼卷	66	·	柠香牛柳	101
苔菜鱼条	67	·	仔姜青董鸡煨锅	102
鲜虾瑶柱炒水晶	68	·	酸豆角草虾	103
瑶柱金菇茄子煲	69	·	百粒香酥牛柳	104
瑶柱冬瓜球	70	·	干锅茶树菇	105
瑶柱虾球	71	·	湘式黄金卷	106
银丝瑶柱羹	72	·	果仁滑鱼珠	107
鱼香滑鱼面	73	·	心心相印	108
鱼珠烩珍珠	74	·	鸟语花香	109
糟香溜家乡宽条	75	·	百年好合	110
干烧大虾球	76	·	农家五宝沙锅	111
鲜果盘丝虾仁	77	·	蟹黄扒金山	112
双味玉蛟龙	78	·	鳕鱼银丝沙律	113
赣南小炒鱼	79	·	泰式白果鸡	114
荷包辣椒	80	·	豆豉煎羊排	115
麻辣泥鳅	81	·	香辣风味豆豉虾	116
开屏白水鱼	82	·	茄汁盒豆腐	117
芙蓉鱼丸	83	·	瑶柱赛双参	118
金银白水鱼	84	·	五彩扇贝	119
芥蓝腐竹煲	85	·	香煎秋鲑鱼	120
松茸炖老鸡	86	·	秋鲑鱼色拉	121
荷叶粉蒸排骨	87	·	香熏秋刀鱼	122
咕咾肉	88	·	XO 酱炒蟹翅	123
豉椒墨鱼蛋	89	·	鲜山药枸杞将相和	124
蟹粉三敲鳊鱼馄饨	90	·	香蕉蟹粉鱼卷	125
蟹黄石榴花	91	·	蟹粉咸鸡百叶结	126
海藻蟹肉羹	92	·	翡翠金镶玉	127
蟹粉扒富贵翅	93	·	芙蓉蟹柳卷	128
橙香蟹盅宝	94	·	蟹斗戏龙珠	129
太极鸳鸯蟹	95	·	灌汤蟹香鱼	130
蟹粉白玉球	96	·	沙律蟹粉蛋筒	131
蟹粉玉子豆腐扎	97	·		

分类索引

河海鲜类

橄榄鱼青丸	2	杏仁橙汁鱼排	58	太极鸳鸯蟹	95
知味小炒皇	3	皇花枝片响螺肉	61	蟹粉白玉球	96
稻田双味螺	4	芒果鲜鱼包	63	蟹粉玉子豆腐扎	97
创意河鳗	5	芝麻鱼排	64	水煮鱼	99
果珍花枝片	8	桂花黄鱼羹	65	响爆鳝糊	100
香糟爆裙边	11	三丝鱼卷	66	酸豆角草虾	103
糟封鲫鱼	12	苔菜鱼条	67	果仁滑鱼珠	107
火焰糟香虾	13	鲜虾瑶柱炒水晶	68	心心相印	108
月宫藏宝盒	14	瑶柱金菇茄子煲	69	鸟语花香	109
荠菜烩鲈鱼	17	瑶柱冬瓜球	70	百年好合	110
三鲜烩鱼肚	20	瑶柱虾球	71	农家五宝沙锅	111
野菌烧汁蚌仔	23	银丝瑶柱羹	72	蟹黄扒金山	112
鲜果扇贝	25	鱼香滑鱼面	73	鳕鱼银丝沙律	113
荷兰炒百花片	26	鱼珠烩珍珠	74	香辣风味豆豉虾	116
乌冬花雕蟹	36	糟香溜家乡宽条	75	瑶柱赛双参	118
古法焗澳带	39	干烧大虾球	76	五彩扇贝	119
阿黄鱼笃鲜	40	鲜果盘丝虾仁	77	香煎秋鲑鱼	120
膏蟹干捞粉丝煲	41	双味玉蛟龙	78	秋鲑鱼色拉	121
西施炒虾仁	42	赣南小炒鱼	79	香熏秋刀鱼	122
陈皮草虾	47	麻辣泥鳅	81	XO酱炒蟹翅	123
鲜带鱼夹肉	48	开屏白水鱼	82	鲜山药枸杞将相和	124
合川鱼片	49	芙蓉鱼丸	83	香蕉蟹粉鱼卷	125
冬粉明虾煲	50	金银白水鱼	84	蟹粉咸鸡百叶结	126
香酥焗鱼嘴	52	豉椒墨鱼蛋	89	翡翠金镶玉	127
瑶柱炖白菜	53	蟹粉三敲鳊鱼馄饨	90	芙蓉蟹柳卷	128
金盅虾酥	54	蟹黄石榴花	91	蟹斗戏龙珠	129
金松虾球	55	海藻蟹肉羹	92	灌汤蟹香鱼	130
翡翠虾松	56	蟹粉扒富贵翅	93	沙律蟹粉蛋筒	131
亨利大虾	57	橙香蟹宝盅	94		

畜肉类

金牌扣肉	1	姜葱爆烧肉	62
香柠猪手毛豆	9	荷叶粉蒸排骨	87
糟钵头	10	咕啫肉	88
鸡腿菇肚条	15	柠香牛柳	101
红腰豆炒猪爽肉	24	百粒香酥牛柳	104
封缸焖肉	37	干锅茶树菇	105
蒜香肉排	44	豆豉煎羊排	115
百合香肠龟苓膏	46	茄汁盒豆腐	117
脆皮牛肉斗	59		

家禽类

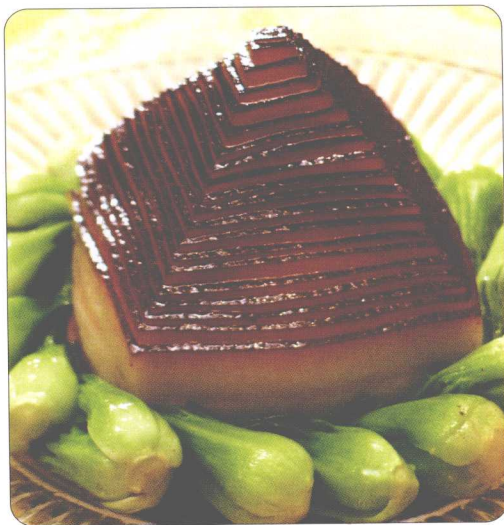
香麻话梅鸡	6	粽香咖喱鸡卷	60
上海香麻鸡	16	松茸炖老鸡	86
银杏炒鸡脯	19	仔鸡玉米汤	98
干锅焗凤翼	38	仔姜青童鸡煨锅	102
风味煲仔鸡	51	泰式白果鸡	114

素蔬类

腐香百合	18	味皇酱生嗜空心菜梗	43
贵妃炒百合	21	荷包辣椒	80
竹荪烩三菇	22	芥蓝腐竹煲	85

点心饮品类

啤酒苹果圈	7	双皮奶	32
珍珠奶茶	27	冰拿铁	33
西米椰露冰	28	芒果沙冰	34
花生沙冰	29	卡布基诺	35
花式刨冰	30	脆皮龟苓膏	45
泡沫红茶	31	湘式黄金卷	106



◆美食恋语◆

我还记得有人治寿筵，客有专诚献“烤方”者，选尺余见方的细皮嫩肉的猪臀一整块，用铁钩挂在架上，以炭肉煨炙，时而武火，时而文火，烤数小时而皮焦肉熟。上桌时，先是一盘脆皮，随后是大薄片 的白肉，其味绝美。

——梁实秋 《饕》

金牌扣肉

主料：五花肉。

辅料：笋干、菜心。

调料：酱油、料酒、白糖、鸡精。

操作过程

- ▶ 1. 五花肉洗净切块，焯水捞出，沥干水分。笋干洗净切丝。
- ▶ 2. 锅烧热入油，放入五花肉煸炒，放入笋丝，加入酱油、料酒、白糖、鸡精烧至皮红肉酥，取出肉块、笋丝待用。
- ▶ 3. 用刀将肉块沿边批切成相连的片，然后卷起恢复成原来的形状，上笼蒸 30 分钟左右。
- ▶ 4. 菜心洗净，放入烧热的油水锅里焯熟，捞起放入盘中作围边，中央放上笋丝。
- ▶ 5. 将蒸好的肉扣在笋丝上面，淋油即成。

操作关键

1. 五花肉肥瘦相间。
2. 刀工处理时，保持片片相连不断。



◆美食恋语◆

用白鱼、青鱼活者，剖半钉板上，用刀刮下肉，留刺在板上；将肉斩化，用豆粉、猪油拌，将手搅之；放微微盐水，不用清酱，加葱、姜汁作团，成后，放滚水中煮熟捞起，冷水养之，临吃火鸡汤、紫菜滚。

——袁枚《随园食单·鱼圆》



橄榄鱼青丸

主料：青鱼。

辅料：莴笋、红椒、姜片、葱末。

调料：盐、鸡精、姜汁、料酒、生粉。

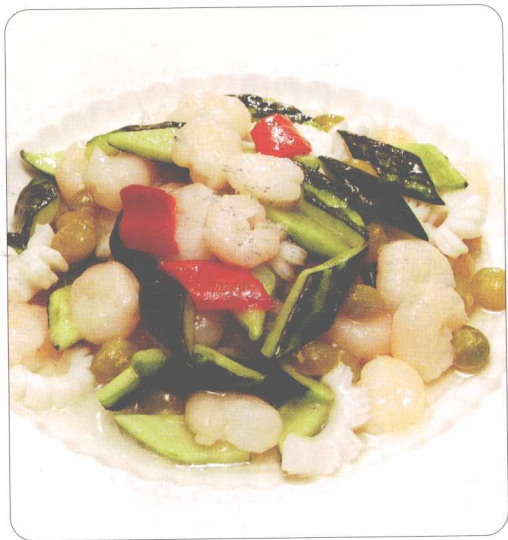
操作关键

1. 批鱼肉时用刀慢慢地刮，不要有刺骨。
2. 鱼青丸入油锅时注意油温的控制，火急则老。

操作过程

1. 红椒改刀成菱形片，莴笋改刀成滚刀块。
2. 将鱼批成两半，去骨，取肉剁成茸，加入水、鸡精、盐、姜汁拌匀，用手搓捏成橄榄形状，放入三成热油锅中煎熟，放入莴笋块、红椒片炒熟，盛起待用。
3. 炒锅内放入高汤，加盐、鸡精、料酒调好味，倒入鱼青丸、莴笋块、红椒片、姜片，勾芡，淋油，盛起撒入葱末即可。





◆美食恋语◆

《闽小记》里所说西施舌，不知道是否指蚌肉而言，色白而腴，味脆而鲜，以鸡汤煮得适宜，长圆的神品。实在是色香味形俱佳的神品。

——郁达夫《饮食男女在福州》

知味小炒皇

主料：河虾仁、墨鱼、黄瓜。

辅料：红椒、熟白果。

调料：高汤、盐、鸡精、生粉、味精。

操作过程

- ▶ 1. 将河虾仁洗净，加入盐、鸡精、生粉上浆。
- ▶ 2. 墨鱼洗净，改刀切成十字花形，再切成条，用生粉上浆。
- ▶ 3. 黄瓜洗净后切成菱形块。熟白果去壳去衣。红椒切成菱形片。
- ▶ 4. 锅入油烧热，放入虾仁划炒至肉转白色盛出，放入墨鱼条划熟盛出，放入黄瓜块翻炒几下，放入熟白果、虾仁、墨鱼条、红椒片翻炒均匀，加盐、味精、鸡精、高汤调味，勾芡，淋入亮油，装盘即可。

操作关键

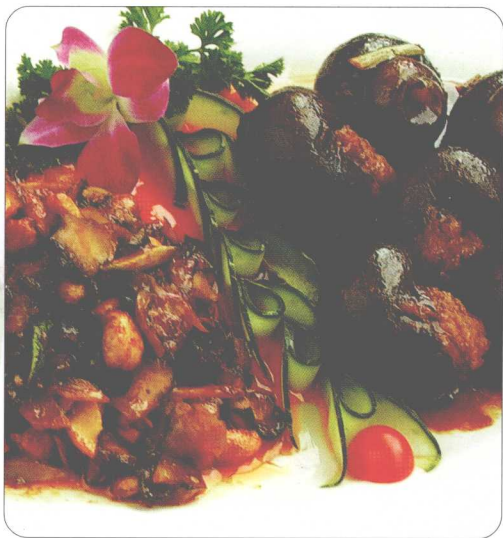
1. 河虾仁、墨鱼上浆均匀，保证脆嫩度。
2. 白果在熟处理时注意烧透。



◆美食恋语◆

小时候在天津常吃鸭舌小萝卜汤，学会了咬住鸭舌头根上的一只小扁骨头，往外一抽抽出来，像拔鞋拔。与豆大的鸭脑子比起来，鸭子真是长舌妇，怪不得它们人矮声高，“咖咖咖咖”叫得那么响。汤里的鸭舌头淡白色，非常清腴嫩滑。到了上海就没见过这样菜。

——张爱玲《谈吃与画饼充饥》



稻田双味螺

主料：大田螺。

辅料：熟腰果、芦笋、笋片、肉糜、马蹄末。

调料：辣酱、老抽、盐、白糖、鸡精、高汤、生粉。

操作关键

1. 螺片要切薄，入油锅时油温不要太高，保持嫩滑。
2. 红烧田螺汁水要收紧，浓油赤酱。

操作过程

- ▶ 1. 田螺洗净，入沸水中氽2分钟，出锅冲凉，取出螺肉洗净，改刀成片状待用。壳留用。
- ▶ 2. 芦笋洗净改刀成小段状。笋改刀成片状。
- ▶ 3. 肉糜中加入马蹄末、盐、鸡精拌匀调好味，酿入田螺壳中。
- ▶ 4. 锅里放入酿有肉糜的田螺壳，加老抽烧熟，收汁，盛起装在盘的一侧。
- ▶ 5. 锅中放油，下螺片滑熟，放入笋片、芦笋段炒熟出锅沥油。
- ▶ 6. 锅中留余油，煸炒辣酱，加高汤、老抽、白糖烧开，放入滑熟的螺片、笋片、芦笋段，勾芡，盛起装在盘的另一侧。





美食恋语

龙虱生水中，外甲壳而内软翅，次拔去头，则肠脏随出，再去足，食其软部。也有并甲足大嚼，然后吐去渣滓的。食者以为佳，否则不敢食，犹蚕蛹也。我是吃的，觉得别有风味。

——鲁迅《两地书》

创意河鳗

主料：河鳗。

辅料：洋葱丝、葱丝、红椒丝、姜丝、鸡蛋黄、卷心菜。

调料：黄油、南乳汁、海鲜酱、盐、鸡精、料酒、生粉。

操作过程

- ▶ 1. 河鳗斩去头尾、去掉内脏，洗净，再用70℃热的水烫去鱼皮，去掉鱼的龙骨，鱼肉上切花刀，放入盛器，加入海鲜酱、南乳汁、鸡精、料酒、鸡蛋黄，搅拌腌渍入味。
- ▶ 2. 锅中放油烧至六成热时，将腌好的河鳗拍上生粉，投入油锅中炸至金黄色捞出沥油，投下洋葱丝，煸炒至出香味，盛起装入盘中。
- ▶ 3. 将炸好的河鳗切成段，放入装有洋葱丝的盘中，撒上葱丝、姜丝、红椒丝。
- ▶ 4. 黄油加热融化后，淋在河鳗段上。
- ▶ 5. 卷心菜洗净，切丝，做围边。

操作关键

1. 在传统的烤鳗基础上，加以改良，改为炸制方法。
2. 注意油温一般在五六成热时投入河鳗，炸至金黄色后再复炸一遍，使其脆嫩。



◆美食恋语◆
节制和劳动是人类两个真正的医生：劳动促进了人的食欲，而节制可以防止他贪食过度。
——【法】卢梭



香麻话梅鸡

主料：鸡脯。

辅料：台湾话梅肉、蛋清、黑芝麻。

调料：鸡精、盐、生粉。

操作过程

操作关键

话梅肉味道一定要浓。



- ▶ 1. 鸡脯洗净，切成片状，加入鸡精、盐、蛋清、生粉上浆。
- ▶ 2. 台湾话梅肉斩成末。
- ▶ 3. 在摊平的鸡脯片上撒上话梅肉末，卷起后滚上一层黑芝麻。
- ▶ 4. 锅中入油烧至六成热，投下鸡脯卷炸至表皮金黄色，盛起装盘。



◆美食恋语◆

京师夏日之宴客，订盘既设，先进冰果。冰果者，为鲜核桃、鲜藕、鲜菱、鲜莲子之类，杂置小冰块于中，其凉彻齿而沁心也。此后则继以热荤四盘。

——徐珂《清稗类钞》

啤酒苹果圈

主料：青苹果。

辅料：啤酒、面粉、生粉、发粉（面粉、生粉、发酵粉调制而成）。

调料：苹果酱。

操作过程

- ▶ 1. 苹果洗净，削皮后切成片状，去掉苹果芯。
- ▶ 2. 将面粉、生粉、发粉放入盛器，加入啤酒调成脆浆糊，将苹果片逐一放入脆浆糊中挂糊待用。
- ▶ 3. 锅内入油烧至五成热时，将挂上糊的苹果片逐一投入油锅炸至金黄色，盛起装盘，淋上苹果酱即可。

操作关键

1. 调制脆浆糊，一定要用啤酒。
2. 苹果要选大而脆的那种，香味浓郁。



◆美食恋语◆

鲁迅先生吃饭，是在楼上单开一桌，那仅仅是一个方木桌，许先生每餐亲手端到楼上去，每样都用小吃碟盛着，那小吃碟直径不过二寸，许先生用筷子来回地翻着楼下的饭桌上菜碗里的东西，菜拣嫩的，不要茎，只要叶，鱼肉之类，拣烧得软的，没有骨头没有刺的。

心里存着无限的期望，无限的要求，用了比祈祷更虔诚的目光，许先生看着她自己手里选得精精致致的菜盘子，而后脚板触了楼梯上了楼。

——萧红《回忆鲁迅先生》



果珍花枝片

主料：墨鱼。

辅料：鸡蛋黄。

调料：面包糠、果珍粉、吉士粉、小苏打、盐、鸡精。

操作关键

1. 墨鱼片要切薄一点，上浆一定要用蛋黄。
2. 用果珍粉调味前，锅中余油要去掉，否则果珍粉无法包裹住墨鱼片。

操作过程

- ▶ 1. 墨鱼洗净后切成薄片，加入盐、鸡精、吉士粉、鸡蛋黄，搅拌上浆待用。
- ▶ 2. 锅内入油烧至六成热，将墨鱼片放入油锅，炸至金黄色出锅。
- ▶ 3. 将锅中油倒尽，放入炸好的墨鱼片，一边翻炒一边投下果珍粉调味，炒匀后出锅装盘

