

CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

天天厨房

和阿彦
一起来烧菜

2



CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

天天 和阿彦一起来烧菜 厨房 2

主 编 蒋为民
副主编 杨文红 叶超 吴龙

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天厨房 和阿彦一起来烧菜 2/主编蒋为民. — 上海:上海文化出版社,2003.12

ISBN 7-80646-578-2

I.天… II.蒋… III.①电视节目-汇编-上海市②菜谱

IV.①G229.275.1②TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101681 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:周艳梅

天天厨房

和阿彦一起来烧菜 2

主编 蒋为民

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海中华印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4.5 图、文 133 面

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—10,100 册

ISBN 7-80646-578-2/TS·246

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:021-62662100

主 编：蒋为民

副 主 编：杨文红 叶 超 吴 龙

节目编导：王 斌 张文樑

节目主持人：阿 彦

烹饪顾问：李耀云 李伯荣 林若君

技术指导：丁平安 沈仲华 钱以斌

菜式演示：丁平安 钱以斌等

摄 影：周少铿



CHANNEL 10
生活时尚频道

前言

做菜，谈感悟，矫情？没有那么复杂。

进厨房是放松心情，是品尝生活的过程，电视节目《天天厨房》做成暖色调，是想表达厨房的愉悦，透射温暖生活的情趣。阿彦俨然是这份愉悦、这份情趣的“符号”：亲和、温情、恋家。生活的平和会流于琐碎，进厨房也是家务劳作，有人呼吁社会化，但家应该有家的元素，家是家人的港湾，要的是平凡，要的是宁静，要的就是那份家庭劳作的乐趣，创造美味的过程比品尝美味更有味。

电视品牌栏目《天天厨房》，生活时尚频道倾力打造，力图能成为我们这座大都市的家庭厨房生活的一个缩影，而图书《天天厨房》即是电视栏目的一种延伸，它将荧屏上瞬时即过的影像保存到纸上，然后传播到更远的地区、更多的读者中去。

健康生活、快乐生活，天天厨房、添添美味，《天天厨房》演绎的是健康，传递的是快乐。每期节目，家里的大厨——阿彦，在橙色的厨房里营造着属于大家的一份快乐，而这份快乐是在阿彦的锅碗瓢盆交响乐里不经意地给予了我们，享受美食的人们更应该体验创造美食的过程——和阿彦一起分享入厨快乐，和《天天厨房》电视节目，和我们这本颇为精致的菜谱书。

从生到熟，从自然到文化，阿彦每天在《天天厨房》里力图演绎这个过程，希望从生到熟的过程中，既烹煮出美食，也“烹煮”出文化，因为人类离不开自己的文化，我们赖以生存的正是这块土地上生生息息的文化繁衍，文化是我们生活的基础和根源。这就是《天天厨房》节目努力想传达给观众的理念，这也是图书《天天厨房》想带给读者的感悟。

做美味的倡导者，《天天厨房》想成为这样的角色，生活

的滋味尝一生，美食的滋味在每一次的品尝过程中享受。上海菜素来讲究五味调和，“轧味道”在做菜的环节中十分重要，当家入厨的总是说众口难调，而自家则有自家的口味，王家姆妈和李家姆妈不会去轧一样的味道。判断美味难有标准？《天天厨房》强调适口为珍，美味无极限；强调美味的创制体验；强调享受美味的内涵，懂得享受美味是生活品位的体现。

就形式而言，电视节目追求的是生活化，贴近生活，再贴近生活。本书在体例上保持同电视的一致性，而单独来看又是一本很不错的菜谱书，所选的菜式制作难度不是很高，一定会是您入厨的好帮手。

这里值得一提的是，本书部分菜式不同凡响，譬如“双龙戏珠”、“老叶麦香虾”等，均是上海烹饪状元、精英们的作品。

如果要给本书菜式作一个定位，“海派菜”颇为确切，譬如很经典的“拆烩鱼头”（源于淮扬菜），也以蟹黄入之而改良；然而更多的“鲜果色拉”、“蟹镶橙”、“香烤牛排”、“奶油时蔬煲”、“杏仁西米露”等菜式，又融通了中西菜式的风格，更具海派特征。

在本书汇编过程中以及电视节目的制作过程中，中国名厨联谊会会长、烹饪大师李耀云，上海菜泰斗、烹饪大师李伯荣，上海市烹饪协会培训中心林若君女士给予具体指导；烹饪大师丁平安、沈仲华在菜式的具体操作上给予了具体审定；厨界后起之秀、谷泰饭店行政总厨钱以斌对本书的大部分菜式进行了造型演示，这里一并感谢。

本书部分菜式由“味好美香辛料”、“品位鸽精”、“美国加州杏仁”等及部分观众提供，在此也予致谢。

电视节目《天天厨房》制片人 吴龙

白果芙蓉北极贝	1	水果奶油布丁	25
陈皮牛肉	2	花篮虾仁	26
什果色拉	3	咸粥 + 荷包蛋	27
白汁鳕鱼	4	香肠饭团 + 咖喱饭团	28
炒素什锦	5	菠萝炒饭	29
鲜蘑麦片粥	6	煎年糕 + 素炒年糕	30
三美豆腐	7	可乐鸡翼蛋	31
山楂肉干	8	鲜果色拉	32
荠菜竹笋	9	醋椒滑子菇	33
双龙戏珠	10	萝卜三吃	34
蟹黄葫芦酥	11	黑椒牛柳串烧	35
满载而归	12	蒜香鸡柳串烧	36
蟹黄拆烩鱼头	13	芝士龙虾串烧	37
蟹斗香花鱼丝	14	日式烤鳗串烧	38
富贵鱼镶面	15	烩水果	39
老叶麦香虾	16	脆熘海带	40
虾籽大乌参	17	橙汁橙皮小牛排	41
干捞海虎翅	18	凤爪炖香菇	42
鼓椒鱼扣煲	19	三鲜苦瓜汤	43
金鱼网鲍片	20	三下锅	44
酥皮焗蟹粉	21	熊掌豆腐	45
鲜虾玉兔饺	22	蒜泥白肉	46
河虾杯	23	海南牛肉卷	47
牛柳配煎鹅肝 + 黑菌醋汁	24	八珍扒鸭	48

龙虾双松	49	椒盐排条	73
京葱串子排	50	时蔬里脊饭	74
生菜虾松	51	鸡肉生菜卷	75
鱼肚炆鸡	52	塔特酱香酥乌贼圈	76
香酥鱼卷	53	糯米鱼卷	77
金钱肉	54	河鲜汤	78
烤花揽鳜鱼	55	蒸鱼圆海鲜沙司 + 太空星 ...	79
金边白菜	56	红甜椒酱羊排 + 柠檬啤酒生地	80
干贝烘蛋	57	香烤美国牛肋骨	81
八宝百合	58	法式炸猪排 + 天使之吻	82
油条炒三果	59	糖醋香烤鸡块 + 嫦娥费斯 ...	83
美果龙王花姿	60	蟹肉烧秋茄	84
腊味一棵松	61	咖喱螃蟹	85
山水芦香腾龙	62	蟹镶橙	86
茶翁烹茶	63	啤酒蟹	87
香炸鳜鱼	64	蟹糊	88
沙嗲牛仔骨	65	皮蛋炒青椒	89
蜜瓜脆鳝	66	麻辣鲜河虾	90
什锦烩鲜梨	67	五香熏鱼	91
寿字鸭羹	68	面筋杂烩	92
拔丝金枣	69	奶油时蔬煲	93
十三香虾	70	蘑菇烧莲子	94
素食春卷	71	猴头佛珠	95
黑椒牛柳	72	芥末凉菜卷	96

凤翅滚珠	97	杏仁菠萝凤尾虾	121
神仙土司丸	98	香辣甜杏仁鸡	122
四果甜羹 + 跳舞咖啡	99	杏仁椰香雪蛤膏	123
白兰地香橙 + 桂香奶茶	100	仲夏香芒沙律	124
陈皮鱼煲饭 + 桂圆茶	101	杏香珍珠鳕鱼盏	125
迷你玉米热狗 + 贵夫人香茶	102	龙皇抱新(杏)子	126
白玉笋翅 + 营养蛋黄咖啡	103	三生有幸(杏)	127
鳗鱼饭 + 芝麻拌菠菜	104	杏仁塔	128
姜丝鱼肚 + 怪味鸡丁	105	黑椒牛肉粒	129
三杯牛柳 + 银鱼炒苋菜	106	孜然羊肉串	130
镶豆腐煲 + 蒜泥茄子	107	竹爆平安	131
可乐猪脚 + 咸蛋芥菜汤	108		
金龙拌玉盏	109		
干烧凤尾虾	110		
琥珀杏仁卷	111		
杏仁西米露	112		
银盏海皇松	113		
江南杏仁香百花鸡	114		
松果大虾	115		
凤巢翡翠杏	116		
养颜杏仁羹	117		
沙律烙杏虾	118		
蜂巢杏仁角	119		
西芹炒杏仁	120		

河海鲜类

白果芙蓉北极贝	1
白汁鳊鱼	4
双龙戏珠	10
蟹黄葫芦酥	11
满载而归	12
蟹黄拆烩鱼头	13
蟹斗香花鱼丝	14
富贵鱼镶面	15
老叶麦香虾	16
虾籽大乌参	17
干捞海虎翅	18
豉椒鱼扣煲	19
金鱼网鲍片	20
花篮虾仁	26
芝士龙虾串烧	37
日式烤鳗串烧	38
龙虾双松	49
生菜虾松	51
香酥鱼卷	53
烤花揽鳊鱼	55
美果龙王花姿	60
山水芦香腾龙	62
茶翁烹茶	63

香炸鳊鱼	64
蜜瓜脆鳝	66
十三香虾	70
塔特酱香酥乌贼圈	76
蟹肉烧秋茄	84
咖喱螃蟹	85
蟹镶橙	86
啤酒蟹	87
蟹糊	88
麻辣鲜河虾	90
五香熏鱼	91
姜丝鱼肚+怪味鸡丁	105
干烧凤尾虾	110
银盏海皇松	113
松果大虾	115
杏仁菠萝凤尾虾	121
杏香珍珠鳊鱼盖	125
龙皇抱新(杏)子	126
三生有幸(杏)	127

畜肉类

陈皮牛肉	2
山楂肉干	8
黑椒牛柳串烧	35
橙汁橙皮小牛排	41

三下锅	44	蔬果类	
蒜泥白肉	46	炒素什锦	5
海南牛肉卷	47	三美豆腐	7
京葱串子排	50	荠菜竹笋	9
金钱肉	54	醋椒滑子菇	33
沙嗲牛仔骨	65	萝卜三吃	34
黑椒牛柳	72	脆熘海带	40
椒盐排条	73	熊掌豆腐	45
神仙土司丸	98	金边白菜	56
三杯牛柳+银鱼炒苋菜	106	油条炒三果	59
可乐猪脚+咸蛋芥菜汤	108	腊味一棵松	61
金龙拌玉盏	109	什锦烩鲜梨	67
黑椒牛肉粒	129	素食春卷	71
孜然羊肉串	130	皮蛋炒青椒	89
家禽类		面筋杂烩	92
可乐鸡翼蛋	31	蘑菇烧莲子	94
蒜香鸡柳串烧	36	猴头佛珠	95
凤爪炖香菇	42	芥末凉菜卷	96
八珍扒鸭	48	白玉笋翅+营养蛋黄咖啡 ...	103
鱼肚炆鸡	52	镶豆腐煲+蒜泥茄子	107
干贝烘蛋	57	西芹炒杏仁	120
鸡肉生菜卷	75	粥、饭、点心类	
凤翅滚珠	97	鲜蘑麦片粥	6
江南杏仁香百花鸡	114	鲜虾玉兔饺	22

咸粥+荷包蛋	27	养颜杏仁羹	117
香肠饭团+咖喱饭团	28	西餐类	
菠萝炒饭	29	什果色拉	3
煎年糕+素炒年糕	30	酥皮焗蟹粉	21
八宝百合	58	河虾杯	23
拔丝金枣	69	牛柳配煎鹅肝+黑菌醋汁	24
时蔬里脊饭	74	水果奶油布丁	25
糯米鱼卷	77	鲜果色拉	32
陈皮鱼煲饭+桂圆茶	101	蒸鱼圆海鲜沙司+太空星	79
迷你玉米热狗+贵夫人香茶	102	红甜椒酱羊排+柠檬啤酒生地 ...	80
鳗鱼饭+芝麻拌菠菜	104	香烤美国牛肋骨	81
琥珀杏仁卷	111	法式炸猪排+天使之吻	82
杏仁西米露	112	糖醋香烤鸡块+嫦娥费斯	83
凤巢翡翠杏	116	奶油时蔬煲	93
蜂巢杏仁角	119	白兰地香橙+桂香奶茶	100
杏仁椰香雪蛤膏	123	沙律烙杏虾	118
杏仁塔	128	香辣甜杏仁鸡	122
竹爆平安	131	仲夏香芒沙律	124
汤、羹类			
烩水果	39		
三鲜苦瓜汤	43		
寿字鸭羹	68		
河鲜汤	78		
四果甜羹+跳舞咖啡	99		



白果芙蓉北极贝

主料：北极贝头。

辅料：鸡蛋清、白果、牛奶、水淀粉。

调料：高汤、鸡精、低钠盐。

操作：

1. 鸡蛋清中加入牛奶、盐、水淀粉搅拌均匀。
2. 锅里入油，烧至五成热时倒入拌好的牛奶蛋清，滑油成芙蓉，捞出沥油。
3. 锅内入少许高汤、牛奶，放入北极贝头、白果，加盐、鸡精烧开，放入芙蓉，用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

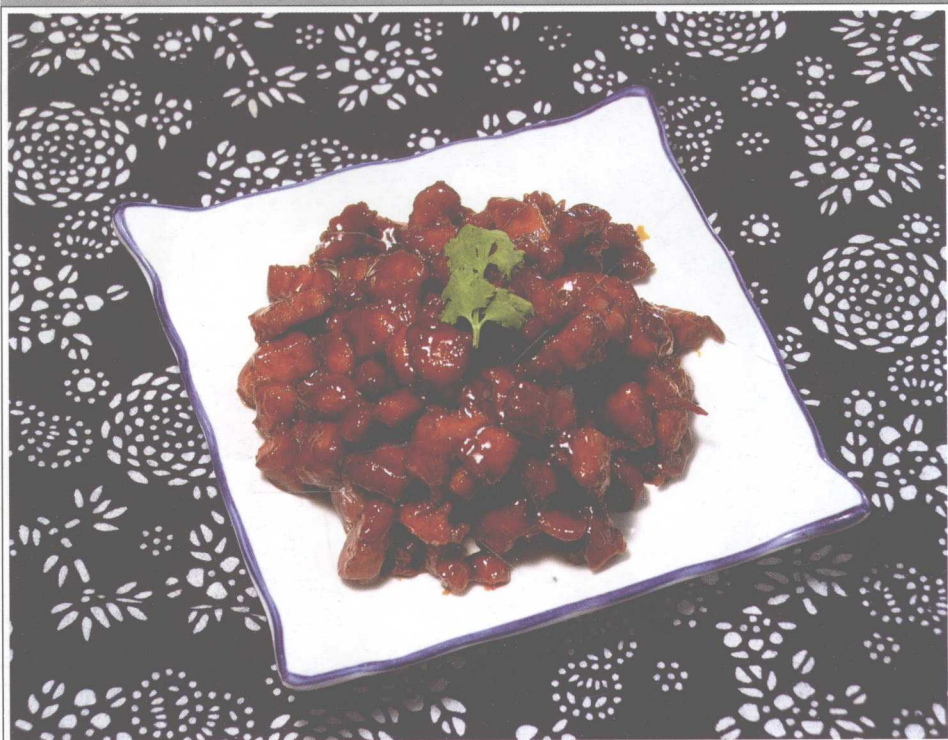
特点：清爽可口，营养丰富。

◆ 阿彦下厨 ◆

巧除冰箱异味

将几只橙皮揩干，分散放入冰箱；也可取一些食醋，倒入开口玻璃瓶中，放入冰箱，除味效果很好。或把木炭碾碎，用小布袋包好，放入冰箱内；还可以将小苏打粉装入两个开口瓶内，放入冰箱上下两层，也能达到除臭效果。





陈皮牛肉

妙用苹果美容

取两个苹果洗净，榨成汁，按1:2比例同牛奶混合。取混合液早晚清洗面部，对于面部皮肤有保健作用，长期使用可以使肌肤光滑细嫩。

◆ 阿彦下厨 ◆



主料：牛肉。

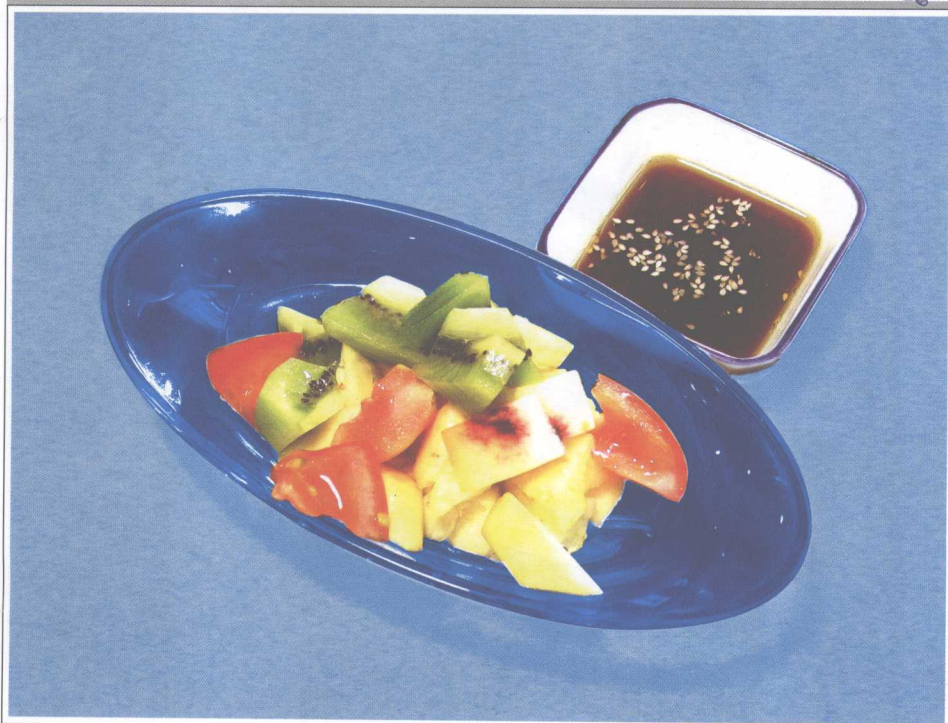
辅料：陈皮、干辣椒、花椒、大蒜片、姜片、葱段。

调料：酱油、精制低钠盐、醋、白糖、鸡精、酒酿汁、麻油。

操作：

1. 牛肉切成小块。
2. 炒锅烧热入油滑锅，倒入生油，烧至八成热时，下花椒、干辣椒煸出香味，拣去花椒、干辣椒，滤出花椒油。
3. 原锅入油烧热，倒入牛肉块炸至外表略脆时捞出沥油。
4. 原锅入花椒油，下蒜片、姜片、干辣椒、葱段、陈皮炒一下，放入牛肉块、酱油、白糖、醋、盐、酒酿汁、鸡精，用文火煨 30 分钟左右至酥，再用旺火收干卤汁，淋入麻油，装盘即成。

特点：生津开胃，顺气消食。



什果色拉

主料：菠萝、猕猴桃、番茄、水蜜桃。

辅料：洋葱丝、黄瓜。

调料：生抽、白醋、麻油、白芝麻、白糖。

操作：

1. 锅中放入生抽、白糖煮开，关火滴入白醋、麻油，搅拌均匀，冷却，制成调味汁待用。
2. 白芝麻炒熟炒香，冷却待用。
3. 菠萝去皮切块，放入盐水中浸泡片刻。
4. 猕猴桃、番茄、水蜜桃、黄瓜洗净去皮切块，与菠萝块一起排入盘中，放上洋葱丝，淋上调味汁，撒上白芝麻，即可食用。

特点：口感清爽，营养丰富，制作方便。

◆ 阿彦下厨 ◆

高纤维预防肠胃病

苹果是一种高纤维水果，多吃苹果，吸收的纤维素可保持肠胃畅通，预防肠胃疾病。苹果中的水溶性纤维更可控制胆固醇。甜橙、香蕉也富有高纤维。常常出外饮食的人士，每天应该吃两个水果，补充纤维素。





多喝水的功用

早晨起来喝一杯水有益健康，既可以清洗肠胃，又能快速清醒过来。白天剧烈运动后也应多饮水，以保持皮肤弹性，延缓皱纹产生。一次喝水不宜太多，要分多次慢慢喝。临睡前两小时最好不要喝水，以免引起眼部浮肿。

◆ 阿彦下厨 ◆



白汁鳊鱼

主料：鳊鱼。

辅料：火腿丁、青豆、葱、姜。

调料：料酒、精制低钠盐、鸡精、水淀粉。

操作：

1. 鳊鱼洗净去鳞，斩去背部和两侧的鱼鳍，清除内脏，放入开水锅烫一下捞出，浸入冷水中，用小刀轻轻刮去鱼皮表面的黑衣，捞起洗净，在鱼身两侧各划几刀，抹上少许盐擦匀，放入盘内，撒上鸡精，放上葱、姜、料酒，上笼用旺火蒸 15 分钟取出，滗出鱼汤（留用），将鱼装入盘中。
2. 炒锅烧热入油，放入火腿丁、青豆煸炒几下，加入盐、鸡精，倒入鱼汤，烧开后用水淀粉勾芡，出锅浇在鱼身上即可。

特点：成菜奶白色，鱼肉鲜嫩，可补气血。



炒素什锦

主料：鲜蘑菇、鲜香菇、胡萝卜、竹笋、莴笋。

辅料：西兰花、清水马蹄、番茄、黄瓜、姜。

调料：清香盐、鸡精、姜汁、水淀粉。

操作：

1. 鲜蘑菇去蒂洗净，用刀切成梳子状，用手按一下成扇状。鲜香菇顶部用刀划成梅花状。
2. 黄瓜、胡萝卜分别切成 2 厘米长的段，削成蝶状。
3. 番茄去皮切成菱形片。姜去皮切成锯齿片。西兰花掰成小朵状。竹笋切片。马蹄、莴笋削成球状。
4. 将所有主、辅料用开水焯一下，捞起待用。
5. 炒锅入少许油烧热，投入所有主、辅料，加入盐、鸡精、姜汁和少许清水翻炒，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘。

特点：颜色美观，口味清香微辣。

◆
阿
彦
下
厨
◆

早饭要好好吃

早饭是人们一上午提高工作效率的重要能源。如果没有吃好早饭，摄取的营养不够充分，就会使人一整天无精打采，注意力难以集中。

