

CCTV1 金牌栏目



十年典藏



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

辣香 家常 菜

蔬菜类 ● 肉类 ● 水产类 香麻辣，好过瘾

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

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

香辣家常菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

香辣家常菜/《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 978-7-5436-6213-1

I.香… II.天… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036646号

书 名 香辣家常菜

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

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 徐 巍

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 978-7-5436-6213-1

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

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

冯明珠



CONTENTS

1

技巧篇

JIQIAOPIAN >>>

- 香辣菜必备调味品 10
- 香辣菜美味秘诀 12
- 香辣菜常用的烹调方法 14



香辣美味

调出来

2

43道

SUCAIPIAN >>>

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。

- | | | | |
|-----------|----|---------|----|
| ● 韩国泡菜 | 16 | ● 芦笋拌虾仁 | 34 |
| 珊瑚白菜 | 18 | ● 芥油芦笋 | 36 |
| 辣炒白菜 | 18 | ● 一清二白 | 38 |
| 四川泡菜 | 19 | 炭烤韭菜 | 39 |
| 芥末白菜墩 | 19 | ● 酸辣炒韭菜 | 40 |
| ● 爆炒圆白菜 | 20 | ● 香辣藕丝 | 42 |
| 香辣甘蓝 | 21 | ● 生煎杭椒 | 44 |
| 辣拌菠菜 | 21 | 糖醋彩椒 | 45 |
| ● 蓑衣黄瓜 | 22 | 腰果爆茄丁 | 46 |
| ● 爆腌珊瑚黄瓜卷 | 24 | ● 怪味茄子 | 48 |
| ● 五彩缤纷 | 26 | 鱼香茄子 | 49 |
| ● 剁椒炆双笋 | 28 | ● 蒸什锦 | 50 |
| ● 凉拌莴笋丝 | 30 | 油炸芋丝 | 52 |
| ● 酸辣登天双丝 | 32 | 丝瓜虾仁煮芋艿 | 52 |
| 油吃麻辣莴笋 | 33 | 剁椒蒸小土豆 | 53 |

素菜篇：香辣爽口

炆拌土豆丝	53	家常麻婆豆腐	64
煎酿鲜香菇	54	麻婆鸳鸯豆腐	66
素水煮肉片	56	川北凉粉	68
泡椒杏鲍菇	58	爆腌海带娃娃菜	70
醉酒豆芽	60	芝麻双丝海带	72
油泼豆腐	62	杭椒松花	74
凉拌辣豆腐	63		

肉丝凉粉拌百叶	76	油泼羊肉	116
酸辣里脊	78	塞外手扒羊肉	118
蒜汁木瓜肉卷	80	芝麻羊排	120
脆瓜氽白肉	82	风味炒烤羊排	122
酿青椒	84	啤酒兔丁	124
广式回锅肉	86	洋葱拌兔肉	126
干锅辣白菜	88	丁香兔腿	126
剁椒腊肉炒臭干	90	铁板开心兔子串	127
炒麻辣猪肚	92	炭火烤兔腿	127
凉粉拌腰花	94	凉拌小公鸡	128
豇豆炆猪腰	96	杭椒辣子鸡	130
蒜薹炆肚片	96	姜汁热窝鸡	132
椒香大肠	97	怪味鸡	133
麻辣双耳	97	麻辣芝麻鸡	134
夫妻肺片	98	糟汁鸡块	136
红油肚丝	98	家味宫保鸡	138
麻辣牛百叶	99	凉拌鸡丝鱼腥草	140
干锅牛肚	99	莴笋拌鸡丝	141
醋浸椒酿肉	100	黄瓜拌鸡肝	141
宝石花椒肉	101	川味鸭块	142
干香牛肉片	102	麻辣鸭肠	142
锦绣牛肉粒	104		
酱焖薯仔牛肉	106		
芹香牛肉丝	108		
香煎牛扒	110		
家常牛肉酱汤	112		
微波烧烤	114		

ROUCAIPIAN

9

48道

肉菜篇：香辣下饭





33道

SHUICHANPIAN >>>

水产篇：香辣开胃

● 辣子鱼块	144	家常水浸鱼	170
● 麻婆豆腐鱼	146	● 粉丝椒蒸鱼	172
● 浆水鱼	148	麻辣黄鱼	173
香辣干烧鱼	149	● 金沙银鱼	174
● 花椒鱼条	150	● 锅烧香椿银鱼	176
● 香辣水滑鱼片	152	香辣小银鱼	178
● 川味鱼条	154	银鱼煎蛋	178
● 大蒜烧鲑鱼	156	香芋银鱼	179
● 红黄蒸鳊鱼	158	海蛎煎蛋	179
剁椒鱼头	160	● 麻辣盆盆虾	180
椒盐带鱼条	161	湘式拌河虾	182
水煮鱼	161	尖椒虾皮	182
● 手撕泥鳅	162	香辣基围虾	183
● 椒丝蒸鱼头	164	尖椒海米	183
● 蒜香鳊片	166	● 香辣蟹	184
家常鳊段	167	● 极品南瓜香	186
鲜鳊焖脆藕	168		



CCTV1 金牌栏目



十年典藏



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

香辣家常菜

蔬菜类 ● 肉类 ● 水产类 香麻辣，好过瘾

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

CCTV1 金牌栏目 天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

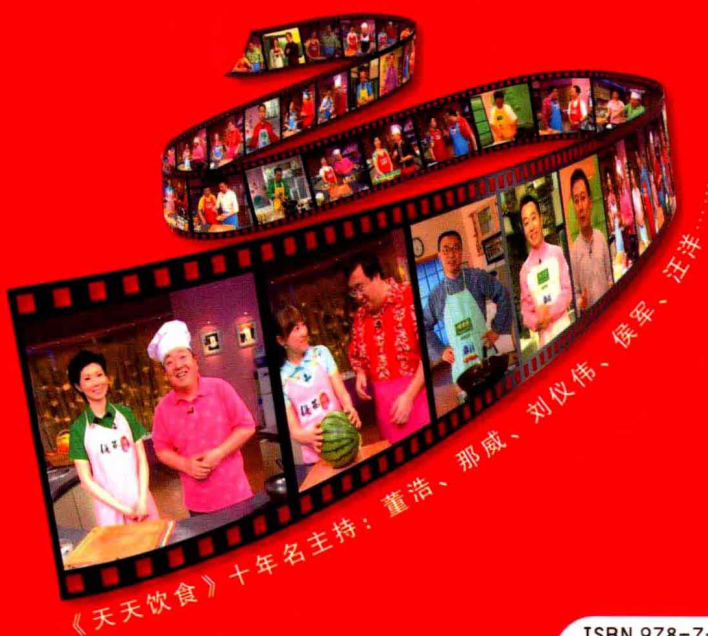
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

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

冯有礼



《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、汪洋

ISBN 978-7-5436-6213-1



9 787543 662131 >

上架建议：生活饮食类

ISBN 978-7-5436-6213-1 定价：28.00元

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

香辣家常菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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

冯明珠



CONTENTS

1

技巧篇

香辣美味

调出来

JIQIAOPIAN >>>

- | | |
|------------|----|
| 香辣菜必备调味品 | 10 |
| 香辣菜美味秘诀 | 12 |
| 香辣菜常用的烹调方法 | 14 |



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。

2

43道

SUCAIPIAN >>>

素菜篇：香辣爽口

- | | | | |
|-----------|----|---------|----|
| ● 韩国泡菜 | 16 | ● 芦笋拌虾仁 | 34 |
| 珊瑚白菜 | 18 | ● 芥油芦笋 | 36 |
| 辣炒白菜 | 18 | ● 一清二白 | 38 |
| 四川泡菜 | 19 | 炭烤韭菜 | 39 |
| 芥末白菜墩 | 19 | ● 酸辣炒韭菜 | 40 |
| ● 爆炒圆白菜 | 20 | ● 香辣藕丝 | 42 |
| 香辣甘蓝 | 21 | ● 生煎杭椒 | 44 |
| 辣拌菠菜 | 21 | 糖醋彩椒 | 45 |
| ● 蓑衣黄瓜 | 22 | 腰果爆茄丁 | 46 |
| ● 爆腌珊瑚黄瓜卷 | 24 | ● 怪味茄子 | 48 |
| ● 五彩缤纷 | 26 | 鱼香茄子 | 49 |
| ● 剁椒炆双笋 | 28 | ● 蒸什锦 | 50 |
| ● 凉拌莴笋丝 | 30 | 油炸芋丝 | 52 |
| ● 酸辣登天双丝 | 32 | 丝瓜虾干煮芋艿 | 52 |
| 油吃麻辣莴笋 | 33 | 剁椒蒸小土豆 | 53 |

炆拌土豆丝	53
煎酿鲜香菇	54
素水煮肉片	56
泡椒杏鲍菇	58
醉酒豆芽	60
油泼豆腐	62
凉拌辣豆腐	63

家常麻婆豆腐	64
麻婆鸳鸯豆腐	66
川北凉粉	68
爆腌海带娃娃菜	70
芝麻双丝海带	72
杭椒松花	74



ROUCAIPIAN

3

48道

肉丝凉粉拌百叶	76
酸辣里脊	78
蒜汁木瓜肉卷	80
脆瓜氽白肉	82
酿青椒	84
广式回锅肉	86
干锅辣白菜	88
剁椒腊肉炒臭干	90
炒麻辣猪肚	92
凉粉拌腰花	94
豇豆炆猪腰	96
蒜薹炆肚片	96
椒香大肠	97
麻辣双耳	97
夫妻肺片	98
红油肚丝	98
麻辣牛百叶	99
干锅牛肚	99
醋浸椒酿肉	100
宝石花椒肉	101
干香牛肉片	102
锦绣牛肉粒	104
酱焖薯仔牛肉	106
芹香牛肉丝	108
香煎牛扒	110
家常牛肉酱汤	112
微波烧烤	114

油泼羊肉	116
塞外手扒羊肉	118
芝麻羊排	120
风味炒烤羊排	122
啤酒兔丁	124
洋葱拌兔肉	126
丁香兔腿	126
铁板开心兔子串	127
炭火烤兔腿	127
凉拌小公鸡	128
杭椒辣子鸡	130
姜汁热窝鸡	132
怪味鸡	133
麻辣芝麻鸡	134
糟汁鸡块	136
家味宫保鸡	138
凉拌鸡丝鱼腥草	140
莴笋拌鸡丝	141
黄瓜拌鸡肝	141
川味鸭块	142
麻辣鸭肠	142

肉菜篇：香辣下饭



- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| ● 辣子鱼块 | 144 | 家常水浸鱼 | 170 |
| ● 麻婆豆腐鱼 | 146 | ● 粉丝椒蒸鱼 | 172 |
| ● 浆水鱼 | 148 | 麻辣黄鱼 | 173 |
| 香辣干烧鱼 | 149 | ● 金沙银鱼 | 174 |
| ● 花椒鱼条 | 150 | ● 锅烧香椿银鱼 | 176 |
| ● 香辣水滑鱼片 | 152 | 香辣小银鱼 | 178 |
| ● 川味鱼条 | 154 | 银鱼煎蛋 | 178 |
| ● 大蒜烧鲑鱼 | 156 | 香芋银鱼 | 179 |
| ● 红黄蒸鳊鱼 | 158 | 海蛎煎蛋 | 179 |
| 剁椒鱼头 | 160 | ● 麻辣盆盆虾 | 180 |
| 椒盐带鱼条 | 161 | 湘式拌河虾 | 182 |
| 水煮鱼 | 161 | 尖椒虾皮 | 182 |
| ● 手撕泥鳅 | 162 | 香辣基围虾 | 183 |
| ● 椒丝蒸鱼头 | 164 | 尖椒海米 | 183 |
| ● 蒜香鳝片 | 166 | ● 香辣蟹 | 184 |
| 家常鳝段 | 167 | ● 极品南瓜香 | 186 |
| 鲜鳝焖脆藕 | 168 | | |



1 >>>

技巧篇：

香辣美味调出来

XiangLaCai

