



大众

# 天天饮食

《天天饮食》丛书编委会 编

《天天饮食》丛书之三

中央电视台节目用书



中国轻工业出版社





香菠古老肉



烧鳝段

蚝油牛肉





砂锅鱼头



三色鱼丝

五彩炒鱼丝





干烧鳊鱼



油爆鱿鱼卷

凉瓜排骨煲





中央电视台节目用书

# 天天饮食

《天天饮食》丛书之三

《天天饮食》丛书编委会 编



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

天天饮食. 3 / 《天天饮食》丛书编委会编. —北京: 中国轻工业出版社, 2000. 10 (2001. 3 重印)

(中央电视台节目用书《天天饮食》丛书之三)

ISBN 7-5019-2979-3

I. 天… II. 天… III. 饮食-通俗读物  
IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51299 号

责任编辑:彭倍勤 国 帅

策划编辑:赵丽华 李炳华 责任终审:陈耀祖 封面设计:赵小云

版式设计:丁 夕 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

\*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:三河市艺苑印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2000年10月第1版 2001年3月第2次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:4

字 数:104千字 插页:2 印数:30001-35000

书 号:ISBN 7-5019-2979-3/TS·1804 定价:12.80元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

## 《天天饮食》丛书编委会

编委会主任：冯存礼 金 岩

编委会副主任：程仁沛 曹广全 侯 昊

编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛

曹广全 侯 昊 韩 军

刘仪伟 江 波 赵春玲

编辑部主任：侯 昊

编辑部副主任：江 波 赵春玲

## 《天天饮食》节目播出时间：

CCTV - 1 周一至周五 13:35

CCTV - 2 周一至周五 17:00

CCTV - 4 周一至周五 7:35



# 录

刘仪伟说“闲话” .....(1)

## 猪肉类

肉末菠菜 .....(2)

白切肉 .....(3)

鸡油菜心 .....(4)

红椒栗子焖酥肉 .....(5)

三丝拌金针 .....(6)

心情料理——今日一餐为菜颜 .....(7)

三文火腿茄盒 .....(9)

爆炒核桃腰花 .....(10)

挂霜丸子 .....(11)

冬菇合子 .....(12)

葱味排骨 .....(13)

凉拌肉皮 .....(14)

火腿藕片 .....(15)

拔丝金华腿 .....(16)

家乡南肉 .....(17)

心情料理——小馒头与最低消费 .....(18)

金华胴骨煲 .....(20)



回锅肉 .....	(21)
鱼香肉丝 .....	(22)
香菠古老肉 .....	(23)
凉瓜排骨煲 .....	(24)
盐煎肉 .....	(25)
三菇里脊煎 .....	(26)
文山肉丁 .....	(27)
锅包肉 .....	(28)
幸福三丝 .....	(29)
红白腰片 .....	(30)

## 鸡 鸭 类

珊瑚鸡米 .....	(31)
溜鸡片 .....	(32)
三色菜泥肉丸 .....	(33)
香露葱油鸡 .....	(34)

## 心情料理——让我们喝汤吧 .....

乳香四季豆 .....	(37)
果汁烹鸡腿 .....	(38)
百花鸡 .....	(39)
官保鸡丁 .....	(40)
小煎鸡 .....	(41)
鸭血四件煲 .....	(42)

## 牛 羊 肉 类

香辣小牛肉 .....	(43)
-------------	------



蚝油牛肉 .....	(44)
扒牛肉条 .....	(45)

心情料理——食花 .....	(46)
----------------	------

## 鱼虾海鲜类

豆瓣鲜鱼 .....	(48)
川椒虾 .....	(49)
咸肉春笋贵妃贝 .....	(50)
鲜虾鱼多士 .....	(51)
脆皮醋鱼 .....	(52)
荷包鲫鱼 .....	(53)
蒜烧鳊段 .....	(54)
抓炒鱼片 .....	(55)
翡翠虾环 .....	(56)
干烧鳊鱼 .....	(57)

心情料理——营养是一道家常便饭 .....	(58)
-----------------------	------

三色鱼丝 .....	(61)
油爆鱿鱼卷 .....	(62)
沙锅鱼头 .....	(63)
烧鳊段 .....	(64)
清炒虾仁 .....	(65)
干烧大虾 .....	(66)
五彩炒鱼丝 .....	(67)
粉皮辣鱼 .....	(68)
富贵鱼丁 .....	(69)



浇汁鱼 .....	(70)
炸黑鱼排 .....	(71)
墨鱼海带沙拉 .....	(72)
银鱼煎蛋 .....	(73)
青椒鳊背 .....	(74)

## 素 菜 类

芦笋炒百合 .....	(75)
萝卜干青豆炒鸡蛋 .....	(76)
南乳炒嫩藕 .....	(77)
西式番茄饼 .....	(78)
松仁香菇 .....	(79)
软炸蒜薹 .....	(80)
香椿拌豆腐 .....	(81)
蒜蓉西兰花 .....	(82)
番茄马蹄 .....	(83)
爆腌心里美(糖醋萝卜皮) .....	(84)
玻璃糖草莓 .....	(85)
春蚕拌百合 .....	(86)
辣味醋熘白菜 .....	(87)
豆豉苦瓜 .....	(88)
锅塌豆腐 .....	(89)
草菇炒西红柿 .....	(90)
栗子烧白菜 .....	(91)
蛋煎菜花 .....	(92)
胡萝卜烩木耳 .....	(93)
老油条炒丝瓜 .....	(94)
柴把长根菌 .....	(95)

## 汤羹类

- 三鲜鱼肉汤 .....(96)
- 瘦肉藕棒汤 .....(97)
- 菠萝鸡汤 .....(98)
- 酸辣鱼羹 .....(99)
- 酸菜火锅 .....(100)
- 大豆腐羹 .....(101)
- 老姜肉片汤 .....(102)

## 主食类

- 红枣甜窝头 .....(103)
- 春饼(鸳鸯饼) .....(104)
- 金银卷 .....(105)
- 三鲜汤面 .....(106)
- 咖喱炒饭 .....(107)
- 团团圆圆 .....(108)
- 博士饼 .....(109)
- 咸泡饭瘪子团 .....(110)
- 京东肉饼 .....(111)
- 豆苗鸡蛋饼 .....(112)
- 蛋皮春卷 .....(113)
- 手抓羊肉饭 .....(114)
- 貂蝉玉饺 .....(115)





## 闲话

闲话是没事的时候随便说说的，可以漫不经心，可以海阔天空，可以是风马牛不相及的话。

自以为每天在《天天饮食》上喋喋不休说个不停的都是闲话，不是什么非说不可非听不行的事情。但是，闲话并不是没有意思，并不是不会精彩，相反，有时候会感觉非常好玩非常有趣，说着说着便兴高采烈了，一直的说了下去，不可收拾。

闲话决不只是东家长西家短，更不是剪不断理还乱的是是非非。是人闲下来了，放松了，释然了，左右无事，找个人聊聊的一种方式。话题广阔，政治、体育、军事、娱乐、天气、穿衣戴帽、孩子上学……无所不包，为的就是把想说的都说了，让心情解放了，只要别说出格，别得罪人，别肆意抬杠，说吧。一个人一辈子会说很多很多话，其实，一大半都是闲话闲说，图个开心，落个痛快。

我在电视上闲着说，您在家里面闲着听，闲着看，我说得尽兴了，您觉得好玩了，就好。



### 肉末菠菜

#### 主料:

菠菜、猪肉

#### 调料:

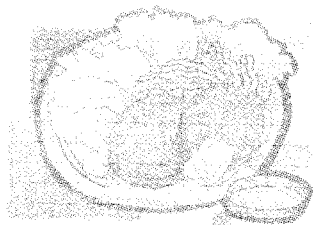
食用油、鸡精、黄酱、独头蒜、盐

#### 制作方法:

1. 将猪肉切成黄豆大小的丁,蒜切成细末;
2. 烧开一锅水将菠菜焯熟装盘;
3. 坐锅点火放少许油,烧至六七成热,倒入肉末翻炒,加黄酱、盐、蒜末、鸡精,将炒好的肉酱倒在菠菜上即可。

#### 特点:

菠菜滑而不涩,味道清香。



#### 认识菠菜

菠菜原产波斯一带,唐初时引进我国,富含多种维生素,每百克含胡萝卜素3.87毫克,维生素C 39毫克,铁1.8毫克,磷53毫克,钙27毫克,体质虚弱者少食为佳。

## 白切肉

## 主料:

猪后臀尖肉

## 辅料:

虾子酱油

## 制作方法:

1. 将去皮的肉放入冷水锅中用大火煮开, 除去浮沫, 将肉捞出;
2. 坐锅放上竹屉, 肉放到上面, 加温水或开水, 然后再用重物压在肉上, 加盖用小火焖煮1小时左右至断生捞出;
3. 肥膘朝上, 用干净的白纱布盖上放凉, 防止白肉变色;
4. 食用时用刀把大部分的白肉片下, 按食用者的要求, 肥瘦肉均可切成薄片, 码入盘中, 蘸虾子酱油食用。

## 特点:

肉香诱人, 肥而不腻。



## 猪肉的营养

每百克肥猪肉中含蛋白质2.2克、脂肪90.8克、碳水化合物0.8克、钙1毫克、磷70毫克、铁0.4毫克。每百克瘦肉中含蛋白质16.7克、脂肪28.8克、碳水化合物1.1克、钙11毫克、磷177毫克、铁2.4毫克等营养成分, 应注意搭配食用。