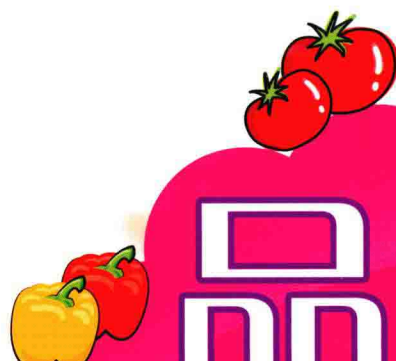




# 品味 私房菜



吉科食尚  
暖家美味佳肴

轻松学做菜  
快乐下厨房

吉科食尚编委会◎主编

吉林科学技术出版社



-  家中可以品味到的私房菜
-  选料考究，刀工精细，精心烹制，原汁又原味！



PINEI SIFANGCHAI



# 品味

# 私房菜

吉科食尚编委会◎主编



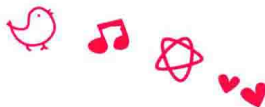
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

品味私房菜 / 吉科食尚编委会主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2  
ISBN 978-7-5384-8776-3

I. ①品… II. ①吉… III. ①菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302177号



# 品味私房菜 Pinwei Sifangcai

主 编 吉科食尚编委会

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

印 数 1-8 000册

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8776-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



# 品味私房菜

点滴私房菜12/私房菜由来12/私房菜与官府菜13/私房菜特色14/私房菜制作要点15/私房菜之冷菜16/私房菜之热菜17/私房菜之汤羹炖品18/私房菜之主食19



## Part 1 熏酱凉拌菜

|            |    |
|------------|----|
| 香辣黄瓜·····  | 22 |
| 三丝黄瓜卷····· | 23 |
| 生拌萝卜块····· | 24 |
| 酱油萝卜皮····· | 25 |
| 酸辣萝卜卷····· | 26 |
| 美极小萝卜····· | 27 |
| 风味萝卜皮····· | 28 |
| 姜汁四季豆····· | 29 |
| 八宝菠菜·····  | 30 |
| 蒜蓉苋菜·····  | 31 |
| 椒条荷兰豆····· | 32 |
| 冰镇芦笋·····  | 33 |
| 凉拌素什锦····· | 34 |
| 豆酱拌紫茄····· | 35 |
| 西芹拌香干····· | 36 |
| 黑白炆时蔬····· | 37 |
| 手抓酱骨头····· | 38 |
| 五香酱肉·····  | 39 |
| 黄瓜拌肘花····· | 40 |

|             |    |
|-------------|----|
| 香糟猪肘·····   | 41 |
| 麻辣蹄筋·····   | 42 |
| 香卤猪蹄·····   | 43 |
| 猪舌蒜薹·····   | 44 |
| 五香熏驴肉·····  | 45 |
| 木耳仔鸡块·····  | 46 |
| 蛋黄鸡腿卷·····  | 47 |
| 香辣仔鸡块·····  | 48 |
| 糟卤鸡片·····   | 49 |
| 青红椒凤爪·····  | 50 |
| 腌泡凤爪·····   | 51 |
| 香卤凤爪·····   | 52 |
| 风味鸭舌掌·····  | 53 |
| 美极椒盐鸭舌····· | 54 |
| 美味酱鸭肠·····  | 55 |
| 老卤鸭胸肉·····  | 56 |
| 椒麻卤鹅·····   | 57 |
| 肉丝粉皮·····   | 58 |
| 兰花豆腐干·····  | 59 |
| 腐竹拌嫩芹·····  | 60 |
| 海带粉丝·····   | 61 |
| 苏式熏鱼·····   | 62 |
| 酱汁鲍鱼片·····  | 63 |
| 生卤海螺·····   | 64 |
| 茶熏八爪鱼·····  | 65 |

|            |    |
|------------|----|
| 卤水手抓虾····· | 66 |
| 红酒响螺片····· | 67 |
| 苦瓜海蜇头····· | 68 |
| 姜汁海蜇卷····· | 69 |



## Part 2 煎炒烹炸菜

|            |    |
|------------|----|
| 酥香萝卜丸····· | 72 |
| 脆皮蕨菜卷····· | 73 |
| 百花酿芦笋····· | 74 |
| 煎土豆饼·····  | 75 |
| 蒜薹炒腊肉····· | 76 |
| 煎酿丝瓜·····  | 77 |
| 麻香土豆条····· | 78 |
| 茼蒿爆墨鱼····· | 79 |
| 拔丝薯球·····  | 80 |
| 炸素鸡排·····  | 81 |
| 黄花烩双冬····· | 82 |
| 彩椒山药·····  | 83 |
| 烧汁茄夹·····  | 84 |
| 古香茄子·····  | 85 |
| 鲜奶炸柿排····· | 86 |
| 蜜汁地瓜·····  | 87 |
| 什锦炒里脊····· | 88 |
| 滑炒里脊·····  | 89 |

|            |     |
|------------|-----|
| 豆豉千层肉····· | 90  |
| 马莲肉·····   | 91  |
| 鱼香腰花·····  | 92  |
| 熘炒腰花·····  | 93  |
| 梅子蒸排骨····· | 94  |
| 香辣小排骨····· | 95  |
| 大蒜烧牛腩····· | 96  |
| 辣子羊里脊····· | 97  |
| 红烧牛尾·····  | 98  |
| 红焖牛蹄筋····· | 99  |
| 麻辣羊肝·····  | 100 |
| 杭椒牛柳·····  | 101 |
| 香煎羊扒·····  | 102 |
| 清蒸羊肉·····  | 103 |
| 辣子鸡块·····  | 104 |
| 吉列蒲棒鸡····· | 105 |
| 荷叶粉蒸鸡····· | 106 |
| 干烹仔鸡·····  | 107 |
| 金牌烧鸡翅····· | 108 |
| 家常宫保鸡····· | 109 |
| 煎烹鸡腿条····· | 110 |
| 鸡肝炒什锦····· | 111 |
| 脆香鸭舌·····  | 112 |
| 酒酿清蒸鸭····· | 113 |





|       |     |
|-------|-----|
| 人参炖鹌鹑 | 114 |
| 蒜香鹅翅  | 115 |
| 炸豆腐丸子 | 116 |
| 炒木樨豆腐 | 117 |
| 烧冻豆腐  | 118 |
| 葱烧豆干  | 119 |
| 香辣焖带鱼 | 120 |
| 五福焖鲈鱼 | 121 |
| 丰收鱼米  | 122 |
| 椒盐三文鱼 | 123 |
| 锅煎虾饼  | 124 |
| 煎烹连壳蟹 | 125 |
| 落叶琵琶虾 | 126 |
| 红焖海参  | 127 |



### Part 3 炖煮煨蒸汤

|       |     |
|-------|-----|
| 八宝冬瓜汤 | 130 |
| 芋片蒜苗汤 | 131 |
| 胡萝卜浓汤 | 132 |
| 鸡汁土豆泥 | 133 |
| 白蘑田园汤 | 134 |
| 茄子文蛤汤 | 135 |
| 银耳炖雪蛤 | 136 |
| 素烩山药  | 137 |
| 银耳烩菜心 | 138 |
| 碧绿蚕豆羹 | 139 |
| 五味降压汤 | 140 |

|        |     |
|--------|-----|
| 鸡汁娃娃菜  | 141 |
| 萝卜煮河虾  | 142 |
| 烩芙蓉三丝  | 143 |
| 瓜块木耳汤  | 144 |
| 土豆什锦汤  | 145 |
| 清炖狮子头  | 146 |
| 酸菜五花肉  | 147 |
| 参瓜炖猪排  | 148 |
| 百合瘦肉汤  | 149 |
| 粟米炖排骨  | 150 |
| 血旺肥肠煲  | 151 |
| 骨头白菜煲  | 152 |
| 白肉血肠   | 153 |
| 番茄炖牛腩  | 154 |
| 蔬菜牛肉汤  | 155 |
| 牛肉萝卜汤  | 156 |
| 牛肉鸭蛋汤  | 157 |
| 什锦烩蹄筋  | 158 |
| 沙茶羊肉煲  | 159 |
| 腐竹羊肉汤  | 160 |
| 甲鱼羊肉汤  | 161 |
| 龙井鸡片汤  | 162 |
| 白蘑炖野鸡  | 163 |
| 参归仔鸡汤  | 164 |
| 西洋菜鸡腰  | 165 |
| 竹荪炖乳鸽  | 166 |
| 虫草炖乳鸽  | 167 |
| 鹌鹑煲海带  | 168 |
| 白果腐竹乌鸡 | 169 |
| 双椒豆腐煲  | 170 |
| 骨汤烩豆腐  | 171 |
| 豆泡煮白菜  | 172 |





|            |     |
|------------|-----|
| 双冬豆皮汤····· | 173 |
| 清汤竹荪蛋····· | 174 |
| 芥菜咸蛋汤····· | 175 |
| 天黄鲈鱼汤····· | 176 |
| 老姜煮鲈鱼····· | 177 |
| 裙菜鲈鱼汤····· | 178 |
| 木瓜炖鳊鱼····· | 179 |
| 酸辣鳝鱼汤····· | 180 |
| 冬菜鳊鱼煲····· | 181 |
| 鲜虾莼菜汤····· | 182 |
| 草菇海鲜汤····· | 183 |
| 河蟹煲冬瓜····· | 184 |
| 什锦海参汤····· | 185 |



## Part 4 特色主食小吃

|            |     |
|------------|-----|
| 四喜鱼蓉饺····· | 188 |
| 虾肉煎饺·····  | 189 |
| 红油水饺·····  | 190 |
| 清真玉面饺····· | 191 |
| 水煎包·····   | 192 |
| 鲜汤羊肉包····· | 193 |
| 凤菇包·····   | 194 |
| 淮阴汤包·····  | 195 |
| 红焖排骨面····· | 196 |
| 牛肉炒面·····  | 197 |
| 豆腐炸酱面····· | 198 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 烂锅面·····    | 199 |
| 麻香什锦面·····  | 200 |
| 鹿茸鸡丝汤面····· | 201 |
| 肉丝干拌面·····  | 202 |
| 蓝花大虾面·····  | 203 |
| 彩椒牛肉饭·····  | 204 |
| 叉烧酱油饭·····  | 205 |
| 蔬菜牛腩烩饭····· | 206 |
| 虾蔬焖果饭·····  | 207 |
| 虾仁菠菜粥·····  | 208 |
| 香芋黑米粥·····  | 209 |
| 桂花糖藕粥·····  | 210 |
| 花生鱼粥·····   | 211 |
| 三鲜烩饼·····   | 212 |
| 猪肉炒饼·····   | 213 |
| 荷叶饼·····    | 214 |
| 盘丝饼·····    | 215 |
| 蛋肉麦饼·····   | 216 |
| 银丝蒸饼·····   | 217 |
| 象生金橘·····   | 218 |
| 糯米煎圆·····   | 219 |
| 风味麻团·····   | 220 |
| 枣泥米团·····   | 221 |
| 葡萄干蒸糕·····  | 222 |
| 红豆凉糕·····   | 223 |





## 蔬菜食用菌

|            |     |
|------------|-----|
| 八宝菠菜·····  | 30  |
| 银耳烩菜心····· | 138 |
| 蒜蓉苋菜·····  | 31  |
| 脆皮蕨菜卷····· | 73  |
| 茼蒿爆墨鱼····· | 79  |
| 蒜薹炒腊肉····· | 76  |
| 黄花烩双冬····· | 82  |
| 鸡汁娃娃菜····· | 141 |
| 生拌萝卜块····· | 24  |
| 酱油萝卜皮····· | 25  |
| 酸辣萝卜卷····· | 26  |
| 美极小萝卜····· | 27  |
| 风味萝卜皮····· | 28  |
| 酥香萝卜丸····· | 72  |
| 萝卜煮河虾····· | 142 |
| 胡萝卜浓汤····· | 132 |
| 煎土豆饼·····  | 75  |
| 麻香土豆条····· | 78  |

|            |     |
|------------|-----|
| 拔丝薯球·····  | 80  |
| 鸡汁土豆泥····· | 133 |
| 土豆什锦汤····· | 145 |
| 蜜汁地瓜·····  | 87  |
| 炸素鸡排·····  | 81  |
| 彩椒山药·····  | 83  |
| 素烩山药·····  | 137 |
| 芋片蒜苗汤····· | 131 |
| 八宝冬瓜汤····· | 130 |
| 煎酿丝瓜·····  | 77  |
| 姜汁四季豆····· | 29  |
| 椒条荷兰豆····· | 32  |
| 豆酱拌紫茄····· | 35  |
| 烧汁茄夹·····  | 84  |
| 古香茄子·····  | 85  |
| 茄子文蛤汤····· | 135 |
| 鲜奶炸柿排····· | 86  |
| 五味降压汤····· | 140 |
| 烩芙蓉三丝····· | 143 |
| 香辣黄瓜·····  | 22  |
| 三丝黄瓜卷····· | 23  |
| 瓜块木耳汤····· | 144 |
| 冰镇芦笋·····  | 33  |
| 百花酿芦笋····· | 74  |
| 凉拌素什锦····· | 34  |
| 黑白炆时蔬····· | 37  |
| 银耳炖雪蛤····· | 136 |
| 白蘑田园汤····· | 134 |
| 碧绿蚕豆羹····· | 139 |





## 畜肉

|            |     |
|------------|-----|
| 什锦炒里脊····· | 88  |
| 滑炒里脊·····  | 89  |
| 百合瘦肉汤····· | 149 |
| 豆豉千层肉····· | 90  |
| 马莲肉·····   | 91  |
| 清炖狮子头····· | 146 |
| 酸菜五花肉····· | 147 |
| 白肉血肠·····  | 153 |
| 手抓酱骨头····· | 38  |
| 梅子蒸排骨····· | 94  |
| 香辣小排骨····· | 95  |
| 参瓜炖猪排····· | 148 |
| 粟米炖排骨····· | 150 |
| 骨头白菜煲····· | 152 |
| 黄瓜拌肘花····· | 40  |
| 香糟猪肘·····  | 41  |
| 麻辣蹄筋·····  | 42  |
| 香卤猪蹄·····  | 43  |
| 鱼香腰花·····  | 92  |
| 熘炒腰花·····  | 93  |
| 血旺肥肠煲····· | 151 |
| 猪舌蒜薹·····  | 44  |
| 五香酱肉·····  | 39  |
| 大蒜烧牛腩····· | 96  |
| 杭椒牛柳·····  | 101 |
| 番茄炖牛腩····· | 154 |
| 蔬菜牛肉汤····· | 155 |

|            |     |
|------------|-----|
| 牛肉萝卜汤····· | 156 |
| 牛肉鸭蛋汤····· | 157 |
| 红烧牛尾·····  | 98  |
| 红焖牛蹄筋····· | 99  |
| 什锦烩蹄筋····· | 158 |
| 辣子羊里脊····· | 97  |
| 香煎羊扒·····  | 102 |
| 清蒸羊肉·····  | 103 |
| 沙茶羊肉煲····· | 159 |



|            |     |
|------------|-----|
| 腐竹羊肉汤····· | 160 |
| 甲鱼羊肉汤····· | 161 |
| 麻辣羊肝·····  | 100 |
| 五香熏驴肉····· | 45  |

## 禽蛋豆制品

|            |     |
|------------|-----|
| 木耳仔鸡块····· | 46  |
| 香辣仔鸡块····· | 48  |
| 糟卤鸡片·····  | 49  |
| 辣子鸡块·····  | 104 |
| 吉列蒲棒鸡····· | 105 |
| 荷叶粉蒸鸡····· | 106 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 干烹仔鸡·····   | 107 |
| 龙井鸡片汤·····  | 162 |
| 白蘑炖野鸡·····  | 163 |
| 参归仔鸡汤·····  | 164 |
| 蛋黄鸡腿卷·····  | 47  |
| 家常宫保鸡·····  | 109 |
| 煎烹鸡腿条·····  | 110 |
| 金牌烧鸡翅·····  | 108 |
| 青红椒凤爪·····  | 50  |
| 腌泡凤爪·····   | 51  |
| 香卤凤爪·····   | 52  |
| 鸡肝炒什锦·····  | 111 |
| 西洋菜鸡腰·····  | 165 |
| 酒酿清蒸鸭·····  | 113 |
| 老卤鸭胸肉·····  | 56  |
| 风味鸭舌掌·····  | 53  |
| 美极椒盐鸭舌····· | 54  |
| 脆香鸭舌·····   | 112 |
| 美味酱鸭肠·····  | 55  |
| 椒麻卤鹅·····   | 57  |
| 蒜香鹅翅·····   | 115 |
| 白果腐竹乌鸡····· | 169 |
| 竹荪炖乳鸽·····  | 166 |
| 虫草炖乳鸽·····  | 167 |
| 人参炖鹌鹑·····  | 114 |
| 鹌鹑煲海带·····  | 168 |

|            |     |
|------------|-----|
| 芥菜咸蛋汤····· | 175 |
| 清汤竹荪蛋····· | 174 |
| 炸豆腐丸子····· | 116 |
| 炒木樨豆腐····· | 117 |
| 双椒豆腐煲····· | 170 |
| 骨汤烩豆腐····· | 171 |
| 烧冻豆腐·····  | 118 |
| 兰花豆腐干····· | 59  |
| 葱烧豆干·····  | 119 |
| 豆泡煮白菜····· | 172 |
| 双冬豆皮汤····· | 173 |
| 腐竹拌嫩芹····· | 60  |
| 西芹拌香干····· | 36  |
| 海带粉丝·····  | 61  |
| 肉丝粉皮·····  | 58  |

## 水产品



|            |     |
|------------|-----|
| 苏式熏鱼·····  | 62  |
| 丰收鱼米·····  | 122 |
| 木瓜炖鳊鱼····· | 179 |
| 五福焖鲈鱼····· | 121 |
| 天黄鲈鱼汤····· | 176 |
| 老姜煮鲈鱼····· | 177 |
| 裙菜鲈鱼汤····· | 178 |
| 香辣焖带鱼····· | 120 |
| 椒盐三文鱼····· | 123 |
| 酸辣鳝鱼汤····· | 180 |
| 冬菜鳝鱼煲····· | 181 |



|            |     |
|------------|-----|
| 卤水手抓虾····· | 66  |
| 锅煎虾饼·····  | 124 |
| 落叶琵琶虾····· | 126 |
| 鲜虾莼菜汤····· | 182 |
| 煎烹连壳蟹····· | 125 |
| 河蟹煲冬瓜····· | 184 |
| 生卤海螺·····  | 64  |
| 红酒响螺片····· | 67  |
| 红焖海参·····  | 127 |
| 什锦海参汤····· | 185 |
| 酱汁鲍鱼片····· | 63  |
| 茶熏八爪鱼····· | 65  |
| 草菇海鲜汤····· | 183 |
| 苦瓜海蜇头····· | 68  |
| 姜汁海蜇卷····· | 69  |

## 米面杂粮

|             |     |
|-------------|-----|
| 彩椒牛肉饭·····  | 204 |
| 叉烧酱油饭·····  | 205 |
| 蔬菜牛腩烩饭····· | 206 |
| 虾蔬焖果饭·····  | 207 |
| 虾仁菠菜粥·····  | 208 |
| 花生鱼粥·····   | 211 |
| 桂花糖藕粥·····  | 210 |
| 红豆凉糕·····   | 223 |
| 香芋黑米粥·····  | 209 |
| 红焖排骨面·····  | 196 |
| 牛肉炒面·····   | 197 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 烂锅面·····    | 199 |
| 鹿茸鸡丝汤面····· | 201 |
| 肉丝干拌面·····  | 202 |
| 四喜鱼蓉饺·····  | 188 |
| 虾肉煎饺·····   | 189 |
| 红油水饺·····   | 190 |
| 水煎包·····    | 192 |
| 鲜汤羊肉包·····  | 193 |
| 凤菇包·····    | 194 |
| 淮阴汤包·····   | 195 |
| 三鲜烩饼·····   | 212 |
| 猪肉炒饼·····   | 213 |
| 荷叶饼·····    | 214 |
| 盘丝饼·····    | 215 |
| 蛋肉麦饼·····   | 216 |
| 银丝蒸饼·····   | 217 |
| 葡萄干蒸糕·····  | 222 |
| 清真玉面饺·····  | 191 |
| 豆腐炸酱面·····  | 198 |
| 麻香什锦面·····  | 200 |
| 兰花大虾面·····  | 203 |
| 象生金橘·····   | 218 |
| 糯米煎圆·····   | 219 |
| 风味麻团·····   | 220 |
| 枣泥米团·····   | 221 |





# 品味

# 私房菜

吉科食尚编委会◎主编



吉林科学技术出版社

## 吉科食尚编委会 Author



刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。

张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭庄厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章获得者，法国美食协会美食博士勋章获得者，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章获得者。

张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。

高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养技师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。

图片摄影：王大龙 杨跃祥



食物的价值在于淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。做饭、吃饭本是我们生活中最平常的事情，面对一日三餐，我们经常遇到的一个问题就是“今天吃什么”。

不可否认，快节奏的生活已经使我们逐渐远离了厨房，成为小餐馆、快餐店的常客。吃一顿或母亲、或妻子、或朋友、或自己做的家常饭菜，几乎成为一种奢望。紧张繁忙的工作让我们很难抽出时间用于提高厨艺，再联想到食材的购买、菜品的制作、锅碗瓢盆的清洗……这也难怪很多人为了吃一顿饭而犹豫不决了。

有没有一种既简单又经济的方法，可以让我们在工作之余享受到合胃适口的菜品呢？当我们走进了自己厨房的小天地，无论是假日料理一顿大餐，还是下班后烹制一两道小菜，自己动手做出来的饭菜终归比在饭馆里吃得舒心。

本着便捷、实用、好学、家常的宗旨，我们为您编写了《吉科食尚》系列图书。其中既有按食材属性制作家常风味美食的《真味家常菜》，又有按照季节和营养分类的《极品大众菜》，还有选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》和招待亲朋好友小聚的《完美宴客菜》。本系列图书所介绍的每款菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴的制作关键，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您抓住重点，快速掌握。

厨房虽然是一个充满烟火气的地方，但也是家的一部分。自己做饭的人不正是喜欢这种“家”的感觉吗？舀一勺精心烹制的饭菜放入口中，闭上眼睛感受浓郁的鲜香在味蕾中蔓延，幸福也在心中开花。在此，愿《吉科食尚》系列图书能使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。



# 品味私房菜

点滴私房菜12/私房菜由来12/私房菜与官府菜13/私房菜特色14/私房菜制作要点15/私房菜之冷菜16/私房菜之热菜17/私房菜之汤羹炖品18/私房菜之主食19



## Part 1 熏酱凉拌菜

|            |    |
|------------|----|
| 香辣黄瓜·····  | 22 |
| 三丝黄瓜卷····· | 23 |
| 生拌萝卜块····· | 24 |
| 酱油萝卜皮····· | 25 |
| 酸辣萝卜卷····· | 26 |
| 美极小萝卜····· | 27 |
| 风味萝卜皮····· | 28 |
| 姜汁四季豆····· | 29 |
| 八宝菠菜·····  | 30 |
| 蒜蓉苋菜·····  | 31 |
| 椒条荷兰豆····· | 32 |
| 冰镇芦笋·····  | 33 |
| 凉拌素什锦····· | 34 |
| 豆酱拌紫茄····· | 35 |
| 西芹拌香干····· | 36 |
| 黑白炆时蔬····· | 37 |
| 手抓酱骨头····· | 38 |
| 五香酱肉·····  | 39 |
| 黄瓜拌肘花····· | 40 |

|             |    |
|-------------|----|
| 香糟猪肘·····   | 41 |
| 麻辣蹄筋·····   | 42 |
| 香卤猪蹄·····   | 43 |
| 猪舌蒜薹·····   | 44 |
| 五香熏驴肉·····  | 45 |
| 木耳仔鸡块·····  | 46 |
| 蛋黄鸡腿卷·····  | 47 |
| 香辣仔鸡块·····  | 48 |
| 糟卤鸡片·····   | 49 |
| 青红椒凤爪·····  | 50 |
| 腌泡凤爪·····   | 51 |
| 香卤凤爪·····   | 52 |
| 风味鸭舌掌·····  | 53 |
| 美极椒盐鸭舌····· | 54 |
| 美味酱鸭肠·····  | 55 |
| 老卤鸭胸肉·····  | 56 |
| 椒麻卤鹅·····   | 57 |
| 肉丝粉皮·····   | 58 |
| 兰花豆腐干·····  | 59 |
| 腐竹拌嫩芹·····  | 60 |
| 海带粉丝·····   | 61 |
| 苏式熏鱼·····   | 62 |
| 酱汁鲍鱼片·····  | 63 |
| 生卤海螺·····   | 64 |
| 茶熏八爪鱼·····  | 65 |

|            |    |
|------------|----|
| 卤水手抓虾····· | 66 |
| 红酒响螺片····· | 67 |
| 苦瓜海蜇头····· | 68 |
| 姜汁海蜇卷····· | 69 |



## Part 2 煎炒烹炸菜

|            |    |
|------------|----|
| 酥香萝卜丸····· | 72 |
| 脆皮蕨菜卷····· | 73 |
| 百花酿芦笋····· | 74 |
| 煎土豆饼·····  | 75 |
| 蒜薹炒腊肉····· | 76 |
| 煎酿丝瓜·····  | 77 |
| 麻香土豆条····· | 78 |
| 茼蒿爆墨鱼····· | 79 |
| 拔丝薯球·····  | 80 |
| 炸素鸡排·····  | 81 |
| 黄花烩双冬····· | 82 |
| 彩椒山药·····  | 83 |
| 烧汁茄夹·····  | 84 |
| 古香茄子·····  | 85 |
| 鲜奶炸柿排····· | 86 |
| 蜜汁地瓜·····  | 87 |
| 什锦炒里脊····· | 88 |
| 滑炒里脊·····  | 89 |

|            |     |
|------------|-----|
| 豆豉千层肉····· | 90  |
| 马莲肉·····   | 91  |
| 鱼香腰花·····  | 92  |
| 熘炒腰花·····  | 93  |
| 梅子蒸排骨····· | 94  |
| 香辣小排骨····· | 95  |
| 大蒜烧牛腩····· | 96  |
| 辣子羊里脊····· | 97  |
| 红烧牛尾·····  | 98  |
| 红焖牛蹄筋····· | 99  |
| 麻辣羊肝·····  | 100 |
| 杭椒牛柳·····  | 101 |
| 香煎羊扒·····  | 102 |
| 清蒸羊肉·····  | 103 |
| 辣子鸡块·····  | 104 |
| 吉列蒲棒鸡····· | 105 |
| 荷叶粉蒸鸡····· | 106 |
| 干烹仔鸡·····  | 107 |
| 金牌烧鸡翅····· | 108 |
| 家常宫保鸡····· | 109 |
| 煎烹鸡腿条····· | 110 |
| 鸡肝炒什锦····· | 111 |
| 脆香鸭舌·····  | 112 |
| 酒酿清蒸鸭····· | 113 |





|       |     |
|-------|-----|
| 人参炖鹌鹑 | 114 |
| 蒜香鹅翅  | 115 |
| 炸豆腐丸子 | 116 |
| 炒木樨豆腐 | 117 |
| 烧冻豆腐  | 118 |
| 葱烧豆干  | 119 |
| 香辣焖带鱼 | 120 |
| 五福焖鲈鱼 | 121 |
| 丰收鱼米  | 122 |
| 椒盐三文鱼 | 123 |
| 锅煎虾饼  | 124 |
| 煎烹连壳蟹 | 125 |
| 落叶琵琶虾 | 126 |
| 红焖海参  | 127 |



### Part 3 炖煮煨蒸汤

|       |     |
|-------|-----|
| 八宝冬瓜汤 | 130 |
| 芋片蒜苗汤 | 131 |
| 胡萝卜浓汤 | 132 |
| 鸡汁土豆泥 | 133 |
| 白蘑田园汤 | 134 |
| 茄子文蛤汤 | 135 |
| 银耳炖雪蛤 | 136 |
| 素烩山药  | 137 |
| 银耳烩菜心 | 138 |
| 碧绿蚕豆羹 | 139 |
| 五味降压汤 | 140 |

|        |     |
|--------|-----|
| 鸡汁娃娃菜  | 141 |
| 萝卜煮河虾  | 142 |
| 烩芙蓉三丝  | 143 |
| 瓜块木耳汤  | 144 |
| 土豆什锦汤  | 145 |
| 清炖狮子头  | 146 |
| 酸菜五花肉  | 147 |
| 参瓜炖猪排  | 148 |
| 百合瘦肉汤  | 149 |
| 粟米炖排骨  | 150 |
| 血旺肥肠煲  | 151 |
| 骨头白菜煲  | 152 |
| 白肉血肠   | 153 |
| 番茄炖牛腩  | 154 |
| 蔬菜牛肉汤  | 155 |
| 牛肉萝卜汤  | 156 |
| 牛肉鸭蛋汤  | 157 |
| 什锦烩蹄筋  | 158 |
| 沙茶羊肉煲  | 159 |
| 腐竹羊肉汤  | 160 |
| 甲鱼羊肉汤  | 161 |
| 龙井鸡片汤  | 162 |
| 白蘑炖野鸡  | 163 |
| 参归仔鸡汤  | 164 |
| 西洋菜鸡腰  | 165 |
| 竹荪炖乳鸽  | 166 |
| 虫草炖乳鸽  | 167 |
| 鹌鹑煲海带  | 168 |
| 白果腐竹乌鸡 | 169 |
| 双椒豆腐煲  | 170 |
| 骨汤烩豆腐  | 171 |
| 豆泡煮白菜  | 172 |