

美味厨房

◎一菜一图，指导详尽，让好味道不差毫分。
◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始。

全彩
超值版

居家指导版



美味私房菜

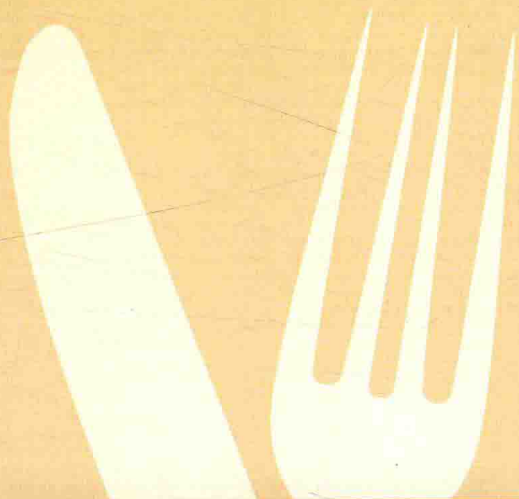
吃出绿色，全菜品无任何添加剂，无味精、鸡精。

美味厨房工作室 / 编写

健康，从嘴巴开始!

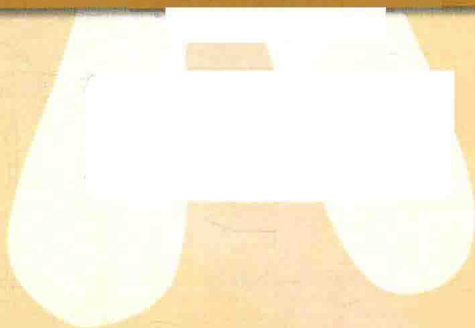


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



美味私房菜

MEI WEI SI FANG CAI



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

美味私房菜 / 美味厨房编写组编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015.10

(美味厨房系列丛书)

ISBN 978-7-5101-3495-1

I. ①美… II. ①美… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第144319号

美味私房菜

美味厨房编写组编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	山东海蓝印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米
印 张	14
字 数	180 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3495-1
定 价	29.80 元

社 长	张晓琳
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	北京市西城区广安门南大街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

中国素有“烹饪王国”的美誉，饮食文化丰富多彩、博大精深。从高档宴席到街边小吃，从上海的生煎包到青藏的酥油茶，从北京的烤鸭到云南的米线，从风干牛肉到家常馅饼……无不散发着独特的魅力。来自五湖四海的食材和调味品，通过精妙的技艺，变成一道道叫人垂涎欲滴的美食，为亿万人的味蕾增添了满满的幸福感。如今，人们对于“吃”的期待已不仅仅是简单的味觉感受，更是对品味的追求、精神的享受和情感的传递。每一道美食都有着独特的文化背景，都蕴含着浓厚的文化底蕴，它能触动人们的味蕾，更能触动人们的心灵，透过美食，我们能够看到一个充满阳光的世界。

每个人对美食都有着不同的感受和领悟，人们会把生活中的酸甜苦辣融入对美食的理解，使美食不仅成为人生感悟的分享者，更成为情感的传递者。在制作和享受美食的过程中，快乐会逐渐放大，感染身边的每一个人；而痛苦会逐渐消散，变得无影无踪。味蕾的绽放，会让人的心灵更加温暖。所以，如果自己动手烧制出一桌精美的菜肴，无论是家人围坐一起，还是招待三五成群的朋友，都会既真诚动人又温暖美好。人与人之间的情感会在锅碗瓢盆的碰撞中升温，会在品尝菜肴、称赞烧菜手艺或是闲话家常中凝聚……

所以，为了让大家既能享受到美味，又不失自己动手的乐趣，我们特别策划了这场精彩的味觉盛宴。这里的每一道烹饪技艺都是用真诚的内心描绘的，每一张菜品图片都是用最真的情感拍摄的，希望您感受到的不仅仅是油、盐、酱、醋的琐碎，更有我们所传递的饮食文化理念的理



解和饮食智慧的感悟。“言有尽而味无穷”，“吃”是学问、是智慧，更是幸福。我们希望本书不仅能够让您的烹饪技术不断进步，而且能让您更多地感受到美食的魅力，同时也能把对美食的热爱融合到生活中，永远热情饱满、激情自信地面对生活，成为热爱美食、热爱生活的快乐的人！

这本《美味私房菜》是按照平民大众的饮食习惯和喜好，推出的一本既科学又实用的菜谱图书。分为素凉菜、热荤菜、养生汤煲、主食、饮品几大类，推出的菜式都是普通的家常菜式，食材好找，方法简单易学。本书是为现代家庭量身定做的，无需繁琐的步骤和高档的食材，便能帮您将一道道精致、美味的菜肴摆上自家餐桌。

编者

2015年1月

1

Part1

爽口健康 素凉菜



• 功夫白菜.....	2
• 辣白菜卷.....	2
• 咸糖酸菜.....	3
• 怪味白菜帮.....	3
• 翡翠玉卷.....	4
• 黄芥末菜卷.....	4
• 酱拌圆白菜.....	5
• 三色泡菜.....	5
• 枸杞水泡菜.....	6
• 酸辣卤菜卷.....	6
• 粉蒸芹菜叶.....	7
• 酱香芹菜根.....	7
• 油淋黄瓜.....	8
• 炆黄瓜.....	8
• 爽口黄瓜.....	9
• 腌拌黄瓜条.....	9
• 爽口老虎菜.....	10
• 爽脆黄瓜.....	10
• 糖醋黄瓜卷.....	11
• 柠汁青瓜.....	11

• 简易泡菜.....	12
• 麻辣蒜薹.....	12
• 泡蒜浸辣椒.....	13
• 泡椒糖蒜.....	13
• 开胃仔姜.....	14
• 姜汁豆角.....	14
• 王婆豆角.....	15
• 香辣豇豆.....	15
• 蒜泥拌豇豆.....	16
• 豇豆拌泡菜.....	16
• 泡椒豇豆.....	17
• 椒丝炆四季豆.....	17
• 冰醋豇豆.....	18
• 椒油四季豆肉渣.....	18
• 椒条荷兰豆.....	19
• 姜汁扁豆.....	19
• 蒸拌扁豆.....	20
• 蒜拌空心菜.....	20
• 双椒拌嫩藕.....	21
• 辣油藕片.....	21
• 姜汁莲藕.....	22
• 京糕莲藕.....	22
• 咸甜酸藕片.....	23
• 糖醋藕片.....	23
• 红油拌藕片.....	24

• 野山椒拌藕片	24	• 老醋拌苦菊	39
• 龙须拌花生	25	• 蜜汁三泥	39
• 椒麻海龙须	25	• 凉拌菜根	40
• 麻辣香菜	26	• 咸香青菜	40
• 凉拌香菜	26	• 卤酸菜	41
• 蛭丝拌圆白菜	27	• 小米辣拌鹿角菜	41
• 烧拌辣椒	27	• 梅子酱淋萝卜叶	42
• 炆柿子椒	28	• 泡椒雪豆	42
• 擂辣椒	28	• 椒芽木耳菜	43
• 生拌辣椒	29	• 蒸拌面条菜	43
• 虾皮拌尖椒	29	• 炆豆芽菜	44
• 凉拌海带卷	30	• 怪味银芽	44
• 麻香海带	30	• 多味绿豆芽	45
• 麻辣海带	31	• 芝麻拌凉粉	45
• 鲜卤海带	31	• 芥末拌粉皮	46
• 怪味腰果	32	• 荷兰粉	46
• 凉拌核桃	32	• 麻辣粉皮	47
• 咸西瓜皮	33	• 川北凉粉	47
• 西瓜冻	33	• 拌凉粉	48
• 雪梨鸡丝	34	• 泡椒鲜香菇	48
• 什锦肉丝拉皮	34	• 泡椒杏鲍菇	49
• 活力四射	35	• 十香拌菜	49
• 紫甘蓝拌沙拉	35	• 香薰豆腐干	50
• 拌荸荠	36	• 老汤豆腐干	50
• 橙汁荸荠	36	• 凉拌金橘豆腐	51
• 桂花蜜汁马蹄	37	• 花生米拌熏干	51
• 茴香皮蛋	37	• 红油豆干雪菜	52
• 凉拌芝麻牛蒡	38	• 青椒拌豆干	52
• 凉拌苦菊	38	• 香干拌核桃仁	53

• 腊八豆红油豆腐丁	53
• 老汤卤豆腐丝	54
• 卤虎皮豆腐	54
• 辣冻豆腐	55
• 香椿拌皮蛋豆腐	55
• 松花拌豆腐	56
• 凉拌素锦什	56
• 芹菜拌腐竹	57
• 椒麻腐竹	57
• 金钩腐竹	58
• 花样腐竹	58
• 鲜蘑炆腐竹	59
• 香卤烤麸	59
• 斋猪肚	60
• 卤素鸡	60

• 回锅肉	65
• 港式烧花肉	66
• 金蒜五花肉	66
• 香辣猪油渣	67
• 一品脆香肉	67
• 香酥炸肉	68
• 辣子肥肠	68
• 熠炒肥肠	69
• 酱爆肝腰球	69
• 芫爆肝丝	70
• 剁椒蒸猪肚	70
• 蚝油牛肉	71
• 小炒黄牛肉	71
• 彩椒烧仔盖	72
• 菠萝牛肉	72
• 麻辣牛肉干	73
• 仔姜牛肉	73
• 农家大片牛肉	74
• 私房烧牛肉	74
• 红烧牛肉	75
• 海参烧牛肉	75
• 金针银丝煮肥牛	76
• 虎皮杭椒浸肥牛	76
• 酸包菜炒牛百叶	77
• 野菜牛百叶	77
• 炒牛肚丝	78
• 豆豉牛肚	78
• 铁锅羊肉	79
• 杭椒炒羊肉丝	79

2 Part2

喷香美味 热荤菜



• 腐竹炒肉	62
• 香葱煸白肉	62
• 嫩豆角炒肉	63
• 咸肉炒尖椒	63
• 口福回香肉	64
• 金玉红烧肉	64
• 辣椒肉末烧粉条	65

• 口味羊肉.....	80	• 干锅鸭唇.....	94
• 孜然羊肉片.....	80	• 小炒鸭掌丝.....	95
• 红烧羊肉.....	81	• 玻璃鲜墨鱼.....	95
• 西式炒羊肉.....	81	• 灌汤墨鱼球.....	96
• 西域炒羊排.....	82	• 干煸鳝丝.....	96
• 川香羊排.....	82	• 葱烧鳗鱼.....	97
• 奇香羊排.....	83	• 辣烧河鳗.....	97
• 五彩炒鸡丝.....	83	• 香煎咸鱼.....	98
• 农家烧鸡.....	84	• 干烧鲢鱼.....	98
• 杏仁焖鸡.....	84	• 小炒火焙鱼.....	99
• 辣椒焖鸡.....	85	• 麻辣烤鱼.....	99
• 杭椒焖仔鸡.....	85	• 珊瑚鱼条.....	100
• 东安鸡.....	86	• 孜然鱼串.....	100
• 三杯鸡.....	86	• 泡菜烧鱼块.....	101
• 黑椒鸡脯.....	87	• 豆瓣鱼.....	101
• 锅烧鸡.....	87	• 酸菜烧鱼肚.....	102
• 生煎鸡翅.....	88	• 腊八豆炒鱼子.....	102
• 贵妃鸡翅.....	88	• 酸萝卜炒虾仁.....	103
• 魔芋烧鸭.....	89	• 松仁虾球.....	103
• 荷香一品鸭.....	89	• 宫保虾仁.....	104
• 平锅板鸭煮莴笋.....	90	• 虾仁花椒肉.....	104
• 辣妹子炒鸭.....	90	• 酥炸虾段.....	105
• 锅烧鸭.....	91	• 香葱软炸虾.....	105
• 黑椒鸭丁.....	91	• 软炸虾仁.....	106
• 凉瓜炒鸭舌.....	92	• 炒小白虾.....	106
• 辣豆豉鸭头.....	92	• 猛子虾炒白菜.....	107
• 椒丝炒鸭肠.....	93	• 膏蟹炒年糕.....	107
• 干炒鸭肠.....	93	• 回锅肉炒蟹.....	108
• 火爆鸭肠.....	94	• 炸海蟹.....	108

· 酱香蟹	109
· 鲍鱼焖土豆	109
· 琥珀蜜豆炒贝参	110
· 鸡腿菇炒螺片	110
· 木耳海螺肉	111
· 辣炒海螺	111
· 荷兰豆响螺片	112
· 香辣螺花	112
· 红烧海螺	113
· 奶汤干贝烧菜花	113
· 干贝汁焖冬瓜	114
· 青瓜炒鸟贝	114
· 辣甘蓝小贝	115
· 沙律海鲜卷	115
· 青椒炒河螺	116
· 酱爆小花螺	116
· 麻辣香螺肉	117
· 辣酒烧田螺	117
· 黑椒牡蛎	118
· 辣炒海瓜子	118

· 豆芽肉饼汤	121
· 焯冬瓜丸子	122
· 肉炖豆腐	122
· 崂山菇炖五花肉	123
· 五花肉炖莲藕	123
· 砂锅白肉汤	124
· 萝卜连锅汤	124
· 茶树菇炖肉	125
· 菜花肉皮汤	125
· 腊肉慈姑汤	126
· 扣三丝汤	126
· 鲁式酸辣汤	127
· 培根白菜汤	127
· 培根卷心菜汤	128
· 翡翠肉圆汤	128
· 营养炖菜	129
· 玛瑙豆腐汤	129
· 竹笋炖银肺	130
· 萝卜炖肚块	130
· 酸菜炖猪肚	131
· 肚条豆芽汤	131
· 鸡骨草猪肚汤	132
· 菠菜煮猪肝	132
· 豆芽油菜腰片汤	133
· 蘑菇炖猪膝	133
· 花肠炖菠菜	134
· 油豆腐粉丝牛腩汤	134
· 罗宋汤	135
· 西湖牛肉羹	135

3

Part3

滋补养生 汤煲



· 清炖排骨	120
· 排骨炖豆腐	120
· 榨菜肉丝汤	121

· 油豆腐粉丝牛腩汤	134
· 罗宋汤	135
· 西湖牛肉羹	135

• 萝卜炖牛肉	136
• 红汤牛肉	136
• 番茄牛肉汤	137
• 牛肝菌豆腐汤	137
• 牛髓真菌汤	138
• 番茄牛尾汤	138
• 香草牛尾汤	139
• 羊肉粉皮汤	139
• 萝卜羊肉汤	140
• 羊肉炖萝卜	140
• 酸菜炖羊肚	141
• 枸杞炖兔肉	141
• 青萝卜炖野兔	142
• 百鸟朝凤	142
• 木瓜凤爪汤	143
• 香菇炖老鸡	143
• 捶烩鸡丝	144
• 醋椒鸡片汤	144
• 芦笋鸡丝汤	145
• 椰奶香芋鸡煲	145
• 泡椒啤酒炖老鸭	146
• 清汤柴把鸭	146
• 咸肉河蚌汤	147
• 胡椒汤煮花蚬	147
• 萝卜蛭子汤	148
• 蛤蜊炖丝瓜	148
• 虾仁烩青萝卜丸子	149
• 荸荠芹菜汤	149
• 黄豆芽紫菜汤	150

• 罗汉素烩	150
• 罗汉斋	151
• 蔬菜凉汤	151
• 芋头煮萝卜缨	152
• 芝麻核桃汤	152

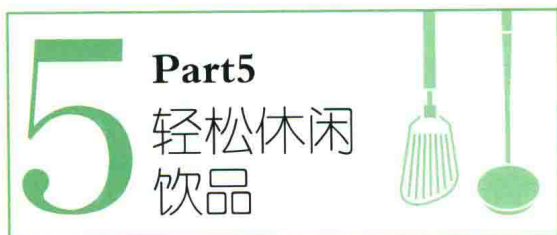
4 Part4 经典可口 主食



• 小窝头	154
• 黑米馒头	154
• 土家饼	155
• 迷你南瓜饼	155
• 豆沙红薯饼	156
• 板栗夹心糕饼	156
• 南荠草莓饼	157
• 山药饼	157
• 莜面团子	158
• 奶油土豆饼	158
• 红薯玫瑰糕	159
• 虾仁肉丁炉包	159
• 豆沙包	160
• 内蒙古炖面	160
• 酸辣面	161
• 怪味凉面	161

• 大盘鸡面.....	162
• 小炒乌冬面.....	162
• 家常意大利面.....	163
• 花椰通心粉.....	163
• 湖南米粉.....	164
• 咖喱炒米粉.....	164
• 炒米粉.....	165
• 白椒泡菜炒米粉.....	165
• 酸辣炒粉.....	166
• 红枣焖南瓜饭.....	166
• 腊肉香肠蒸饭.....	167
• 红椒炒饭.....	167
• 腊味蛋炒饭.....	168
• 红枣羊肉糯米粥.....	168
• 红枣桂圆粥.....	169
• 羊肉生姜粥.....	169
• 美味蟹肉粥.....	170
• 胡萝卜山药大米粥.....	170
• 牛肉菠菜粥.....	171
• 猪肉鸡肝粥.....	171
• 猪肝南瓜粥.....	172
• 猪肺毛豆粥.....	172
• 猪腰枸杞大米粥.....	173
• 玉米火腿粥.....	173
• 生芦根粥.....	174
• 生地黄粥.....	174
• 鲫鱼藕粉粥.....	175
• 天麻杜仲粥.....	175
• 火麻子粥.....	176

• 鹌鹑杜仲杞子粥.....	176
----------------	-----



• 生菜蒜汁豆浆.....	178
• 山楂五谷豆浆.....	178
• 山药黄豆豆浆.....	179
• 栗子百合豆浆.....	179
• 桂圆枸杞豆浆.....	180
• 牛柳双豆浆.....	180
• 五豆红枣豆浆.....	181
• 芝麻苹果豆浆.....	181
• 虾米西芹豆浆.....	182
• 莴笋核桃豆浆.....	182
• 胡萝卜猪血米糊.....	183
• 酸梅米糊.....	183
• 猪肝牛奶米糊.....	184
• 鲈鱼杂粮米糊.....	184
• 香木瓜米糊.....	185
• 翡翠米糊.....	185
• 草菇海带米糊.....	186
• 芝麻海带米糊.....	186
• 紫苋菜米糊.....	187
• 黑木耳米糊.....	187

• 苹果水	188	• 番茄蜂蜜酸奶	202
• 菠萝西红柿汁	188	• 南瓜粉酸奶	203
• 茼蒿菠萝汁	189	• 魔芋酸奶	203
• 香菜苹果汁	189	• 藕粉酸奶	204
• 葡萄苹果汁	190	• 香芹酸奶	204
• 菠萝芹菜汁	190	• 山药草莓酸奶	205
• 胡萝卜柠檬汁	191	• 胡萝卜酸奶	205
• 核桃牛奶饮	191	• 银耳果味酸奶	206
• 茶香草莓酸奶	192	• 胶原蛋白酸奶	206
• 蓝莓酸奶	192	• 雪豆酸奶	207
• 樱桃酸奶	193	• 清脂美白酸奶	207
• 香蕉蜜豆酸奶	193	• 黑糖姜茶	208
• 荔枝豆沙酸奶	194	• 姜枣茶	208
• 菠萝蜂蜜酸奶	194	• 普洱菊花茶	209
• 火龙果酸奶	195	• 罗汉果茶	209
• 香瓜酸奶	195	• 芦荟菊花红茶	210
• 西瓜酸奶	196	• 枸杞茶	210
• 苹果生菜酸奶	196	• 有机薄荷香草茶	211
• 白玉润泽酸奶	197	• 薰衣草薄荷茶	211
• 桂花山楂酸奶	197	• 桃花茶	212
• 豆沙果味酸奶	198	• 柠檬茶	212
• 桑葚酸奶	198		
• 核桃番茄酸奶	199		
• 双仁酸奶	199		
• 杏仁酸奶	200		
• 核桃酸奶	200		
• 花生酸奶	201		
• 开心果酸奶	201		
• 菠菜酸奶	202		





Part
1

爽口健康 素凉菜

SHUANG KOU JIAN KANG SU LIANG CAI

功夫白菜



原料

白菜帮250克，青椒、红椒各10克

调料

葱花、泡菜水、香油、盐各适量

制作方法

1. 白菜帮洗净，沥干水分，斜刀切成方块。青椒、红椒分别洗净，去蒂、子，切丝，同白菜块一起放入泡菜水中浸泡入味。
2. 将白菜帮拣出，装入盘中摆放整齐，青红椒丝撒在表面。另用小碗加入适量原汁泡菜水、盐、香油调匀，淋在白菜帮上，撒上葱花即可。

辣白菜卷



原料

白菜心400克，青红椒丝各10克

调料

葱末、姜末、辣椒油、醋、白糖、盐各适量

制作方法

1. 白菜心中段洗净，切成段，用牙签串成卷。
2. 白菜段放入漏勺中，用热油浇熟，去掉牙签，放入盘中摆成塔形，晾凉后撒上青红椒丝。
3. 葱末、姜末、盐、白糖、醋、水调成味汁，浇在白菜段上，淋辣椒油即可。

咸糖醋菜

原料

白菜心300克，胡萝卜50克，红辣椒丝20克

调料

姜丝、蒜末、白醋、白糖、盐各适量

制作方法

1. 白菜心洗净，沥干水分。胡萝卜去皮洗净，切丝。
2. 取一大碗，放入白菜心、胡萝卜丝，再放入姜丝、红辣椒丝，拌匀，加入盐浸软，沥干水分。
3. 将蒜末、白醋、白糖调匀成味汁，淋入碗中，拌匀即可。



怪味白菜帮

原料

白菜帮400克

调料

蒜末、辣椒面、五香粉、白醋、盐各适量

制作方法

1. 白菜帮洗净，切条，加入盐腌片刻，挤干水分，放入碗中。
2. 将蒜末、辣椒面、五香粉、白醋、盐调匀成味汁。
3. 将调好的味汁浇在白菜上搅拌均匀，分层次装入盘中即可。



翡翠玉卷



原料

圆白菜叶200克，金针菇、胡萝卜各150克，竹笋50克

调料

胡椒粉、色拉油、生抽、白糖、盐各适量

制作方法

1. 卷心菜叶洗净，放沸水中烫软捞出，冲凉沥干。金针菇洗净。胡萝卜、竹笋分别洗净，切细丝。
2. 锅入油烧热，放入笋丝炒至水干，再加入金针菇、胡萝卜丝炒熟，倒出。将生抽、白糖、盐、胡椒粉调成味汁，装入碟中。
3. 圆白菜叶包入炒熟的馅料，装盘即可。

黄芥末菜卷



原料

圆白菜嫩叶400克

调料

芥末、花椒油、香油、白糖、白醋、盐各适量

制作方法

1. 圆白菜叶洗净，去掉硬梗，用沸水略焯一下，捞出晾凉。
2. 将圆白菜叶放入盘中，加入盐、花椒油拌匀，卷成粗卷，切成4厘米长的段，摆入盘中。
3. 芥末用沸水调开，晾凉，用白糖、白醋拌匀，放入温暖处发酵，再拌入盐、香油搅匀，浇在菜卷上即可。