



只要用心 美食不会难为你
只要有爱 幸福滋味在舌尖

★MIZHI★
SIFANGCAI

秘制私房菜

韩密和◎主编



超值
¥18.00

图书在版编目(CIP)数据

秘制私房菜 / 韩密和主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5384-6674-4

New

I. ①秘… II. ①韩… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066349号

秘制私房菜

主 编 韩密和
出 版 人 李 梁
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 赵 渤
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1—15000册
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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464号
邮 编 130021

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

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6674-4

定 价 18.00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



韩密和◎主编

秘制 私房菜



 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

作者简介 AUTHOR



韩密和 中国餐饮国家级评委、中国烹饪大师、吉菜烹饪大师、亚洲蓝带餐饮管理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。先后多次在《东方美食》《四川烹饪》等刊物发表论文。还曾组织编写《中国吉菜》《中国美味菌》《现代吉林菜谱》等多部饮食图书。

主 编	韩密和								
副 主 编	林 峰								
编 委	李城果	蔡 雷	姚 新	陈立辉	刘玉利	高 峰	吴 宇		
	王元贵	郭鸿飞	尹启全	郭 莹	刘景丽	金忠榕	杨 辉		
	王 欢	钱晓龙	韩 冬	刘 志	宁一峰	田国志	张明亮		
	蒋志进	崔晓冬							



Foreword 前言

回家吃饭、做饭是一种心情，更是一种情感。

每天清晨做一道清淡可口的早餐，为一天的学习和工作充足电；中午时间仓促，凉菜、炒菜更为便捷，加上一杯浓浓的饮品，营养更为均衡；晚上做几道美味的家常菜肴，不仅为自己和家人储备能量，而且还可以与家人、朋友一起分享烹饪的乐趣，让生活变得更丰富多彩。

本着方便实用、好学易做、面向家庭的宗旨，我们为您编写了《原味小厨》系列丛书。《原味小厨》系列丛书既有介绍我国各地富有特色早餐和饮品的《营养早餐365》《健康果蔬汁365》；按照家庭常用的技法编写而成的《爽口凉菜王》《滋养汤煲王》《精美小炒王》；还有选料讲究、制作精细、味道独特的《秘制私房菜》；招待亲朋好友小聚的《美味家常菜》；面向烹饪新手的《新手入门菜》。

图书中介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

一套《原味小厨》在手，足以满足您的所有需求，教您轻松烹调出餐桌上的美味盛宴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。



秘制私房菜



★ Part 1

别具特色凉拌菜

目录

红油猪舌	10
多味小番茄	11
兔肉拌芦笋	11
海鲜沙拉	12
红豆西蓝花	12
虾干双色莲白	13
多味什锦菜	13
松仁腐皮卷	13
五香毛豆	14
茶香猪心	14
烟熏茶香鸡	14
白卤猪手	15
卤味千层耳	15
苏式熏鱼	15
酱虎皮尖椒	16
酱茄子干	16
川卤牛肚	16
五香酱卤鸭	17
五彩鱼皮	17
卤味文昌鸡	18
蜇头拌苋菜	18
螺头炆菠菜	19
芥末粉丝菜	20
冰糖鸡腿	21
香菇炆笋	21

剁椒炆三丝	22
辣酱四季豆	22
红酒螺片	23
五香酱驴肉	23
酸辣卤菜卷	23
双果山药	24
茶香凤爪	24
卤水大肠	24
五香熏鸡腿	25
酸腌蛤蜊	25
腌泡苦瓜蜚丝	25
香葱拌蚕豆	26
江南醉鸡	26
冰糖冬瓜爽	26
五彩疙瘩丝	27
炆拌海带丝	27
冰汁龙眼	28
多味黄瓜	28
白云凤爪	29
葱油拌双耳	30
酱小土豆	31
银芽炆腰丝	31
泡菜三文鱼	32
黑椒毛豆	32
橙汁白菜	33
香熏鸽蛋	33
炆拌黄喉	33
冰镇苦瓜	34
盐爆花生	34
红油猪蹄筋	34

茶香鹌鹑蛋	35
蛋黄鸡腿卷	35
五香牛腱子	35
麻酱素什锦	36
拌兔丝	36
五味花生	36
怡红腰豆	37
红油土豆丝	37
糖醋蒜薹	38
风味鸭舌掌	38
猪肝拌菠菜	39
卤水手抓虾	40
卤鸡心花	40
腊八蒜泡脆耳	40



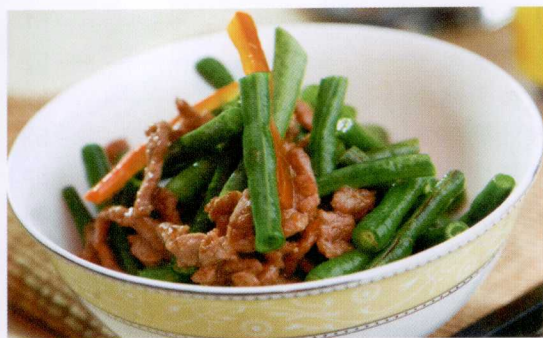
清蒸甲鱼	42
爽珠蒸鳗鱼	43
糖醋瓦块鱼	43
酥炸海蟹	44
大酿一品鸭	44
百年好合	45
锅烧肘子	45
宫保龙虾球	45
清蒸大蟹	46
三色龙虾	46
干烧鲈鱼镶面	46
油焖大虾	47
金虾银丝球	47
金龙戏珠	47
红扒海参	48
葱扒全鸭	48
清蒸蹄髈	48
香辣大虾	49
豆瓣鳊鱼	49
醋烹虾段	50
麻酱烧鱼肚	50

人参鳊鱼	51
千层羊肉	52
蟹黄干烧翅	53
豉汁蒸盘龙鳝	53
五福焖鲈鱼	54
清炖鸡	54
蟹黄烧鱼唇	55
招财进宝	55
烧牛头方	55
碧玉裙边	56
三圆炖鸭	56
干烧百花鱼	56
大枣焖肘子	57
鲤鱼跃龙门	57
月宫鲍鱼	57
樱桃肉酥	58
鱼羊一锅鲜	58
三椒多宝鱼	58
吉品香窝	59
百花酒焖肉	59
咸烧白	60
蒜蓉开片虾	60
笼蒸螃蟹	61
狮林狮子头	62
奶汤活鲍	62
蟹粉扒笋尖	62

目 录



蛤蜊炒韭香	64
尖椒炒猪心	65
辣子鸡翅	65
蜜豆百合银杏	66
菜薹炒扇贝	66
花椒鸡丁	67
麻辣脆皮肠	67
芒果脆鳝	67
金沙冬瓜	68



萝卜丝炒蕨根粉	68
杞子炒时蔬	68
炆炒芥蓝	69
双笋肉片	69
蓝花泡椒贝	69
白炒虾	70
椒爆蛭头	70
碎米鸡丁	70
回锅鸭肉	71
豆豉炒生蚝	71
茭笋炒猪肝	72
豇豆炒牛肉	72
芦笋百合北极贝	73
茭白炒肉丝	74
白菜炒鲜虾	75
苦瓜炒虾仁	75
辣炒虾爬子	76
蛤仁菠菜炒蛋	76
茼蒿梗爆墨鱼	77
炒鸭肝	77
芹菜土豆丝	77
木樨豆腐	78
泡椒鸡冠	78
海蜇鸡柳	78
炒虾仁	79
宫保虾仁	79
银芽兔丝	79
菠萝鸡丁	80
腊肉炒苦瓜	80
葱爆肉	80
鸡丝蕨菜	81
草菇鸡心	81

清炒豆苗	82
番茄蛋花	82
青笋炒肝片	83
子姜羊肉丝	84
肉片白蘑	85
辣炒皮丝	85
泡椒炒魔芋	86
炒山芋泥	86
狗肉河虾炒韭菜	87
芦笋鲜带子	87
鲜蛭爆韭黄	87
韭黄炒螺蛳肉	88
山楂炒羊肉	88
鸡粒炒榨菜	88
腊肉蒜薹	89
五彩玉米汤圆	89
蛋黄炒河蟹	89
炒墨鱼丝	90
五丁虾仁	90
诗礼银杏	90
肉炒青笋	91
腊味萝卜干	91
咸鱼炒饼子	92
银芽炒鸡丝	92
爆炒鸡杂	93
腊肉鲜芦笋	94
芹菜炒肉丝	94
炒辣子鸡块	94

目录



萝卜排骨汤	96
豆腐煮牛肉	97
草菇海鲜汤	97
冬瓜八宝汤	98
干贝萝卜汤	98
菠菜牛肉汤	99
虾酱炒豆腐	99

金银滚滚来	99
龟羊汤	100
鲫鱼莼菜汤	100
酸菜一品锅	100
参杞煲飞龙	101
酱汁鲜鱼汤	101
一品豆腐羹	101
鸽蛋鲍片汤	102
干贝玉米羹	102
荷花汤	102
牛肉萝卜汤	103
苦瓜带鱼汤	103
老姜鲈鱼汤	104
番茄排骨汤	104
绣球燕菜汤	105
火腿鱼头汤	106
鱼米羹	107
鱼头丝瓜汤	107
莴笋海鲜汤	108
牛肉萝卜河虾汤	108
太极蔬菜羹	109
百合莲花汤	109
冷却生鸡丝	109
敲虾莼菜汤	110
酸辣海参	110
生汆鱼片	110
金菇螺片汤	111
包心豆腐丸	111
黑木耳肉羹汤	111
菠菜肝片汤	112
榨菜肉丝汤	112
什锦浓汤	112
双莲排骨汤	113
牛肉鸭蛋汤	113
大枣芹菜汤	114
鸡汤烩菜青	114
银耳鳊鱼汤	115
杞子炖牛鞭	116
金菇螺片汤	117
烩芙蓉三丝	117
土豆萝卜汤	118

目录

三鲜豆腐羹	118
盐菜虾干汤	119
白萝卜炖排骨	119
榨菜炖豆腐	119
骨汤烩豆腐	120
上汤浸菠菜	120
田园菜头汤	120
福建鱼丸	121
冬虫夏草烩番茄	121
首乌鸭肝汤	121
虫草炖蜆鸭	122
酸辣鱼肉羹	122
鲜虾瑶柱炖白菜	122
精力汤	123
海鲜冬瓜羹	123
酸菜炖牛筋	124
五丝酸辣汤	124
奶汤鲍鱼羹	125
花蟹粉丝煲	126
枸杞牛鞭汤	126
三鲜排骨汤	126



山东包子	128
家常肘花面	129
鲜虾酥	129
干果蒸糕	130
竹筒鲜虾蒸饭	130
豌豆糕	131



鱼汤饺子	131
三鲜小包	131
芹香黄金卷	132
红油水饺	132
火腿酥	132
如意锁片	133
白糖糕	133
草莓饼	133
趣味花卷	134
凤菇包	134
果酱银丝卷	134
腰果芋蓉糕	135
菱粉拉皮卷	135
粟米鱼粥	136
三色糕	136
扬州什锦炒饭	137
蟹黄饺	138
金银饭	139
千丝卷	139
酥皮糯米球	140
八宝果饭	140
淮阴汤包	141
煲羊腩粥	141
肉丁馒头	141
肉丝面	142
白菜猪肉水饺	142
蛤蜊疙瘩汤	142
合面麻香饼	143
笋肉馄饨	143
鲜虾云吞面	143
叉烧酱油炒饭	144
珍珠面	144
盘丝饼	144
麻香煎饼	145
麻仁酥	145
香菜羊肉水饺	146
红豆凉糕	146
四川担担面	147
上汤鱼翅粥	148
番茄面	148
海鲜烩饭	148

目录



原味松饼	150
杏仁牛角包	151
香芋卷	151
香草慕斯糕	152
六角星饼干	152
蛋黄派	153
十字面包	153
草莓丹麦包	153
黑巧克力球	154
绿茶曲奇条	154
甜橙布丁	154
芝麻薄脆片	155
绿豆慕斯	155
核桃派	155
南瓜派	156
水果布丁	156
金丝枣饼干	156
可可曲奇饼干	157
贵仔	157
双色饼干	158
樱桃布丁	158
椰味小汤圆	159

本书计量单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升





Part 1

别具特色凉拌菜



《秘制私房菜》



红油猪舌

时间 90分钟
口味 香辣

原料 猪舌500克，芝麻15克。

调料 胡椒、花椒、八角、香叶、味精、白糖、酱油、陈醋、香油各少许，精盐1小匙，料酒3大匙，红油5小匙，卤水适量。

制作步骤 Method

- 1 芝麻用清水洗净，放入烧热的净锅内翻炒出香味，出锅放入碗中成熟芝麻。
- 2 猪舌去掉杂质，洗涤整理干净，擦干表面水分，放入盆中。
- 3 加入料酒、精盐、胡椒、花椒、八角、香叶拌匀，腌渍15分钟，再入沸水锅中略焯，捞入冷水中浸泡片刻。
- 4 净锅置火上，加入卤水烧至微沸，放入猪舌烧沸，再转小火卤煮至猪舌熟嫩，捞出晾凉。
- 5 在猪舌表面涂抹上少许香油，改刀切成薄片，码放在盘内。
- 6 将红油、味精、酱油、陈醋、白糖放入小碗中调拌均匀成味汁，均匀地浇淋在猪舌片上，再撒上熟芝麻，上桌即可。





多味小番茄

时间 24 小时
口味 酸甜

原料 樱桃番茄1000克，芹菜、香菜各50克。

调料 精盐2大匙，白糖4小匙，辣椒粉、辣根各1大匙，味精、丁香粉、香叶粉各少许，白醋3大匙。

制作步骤 Method

- 1 樱桃番茄去蒂，洗净，放入沸水锅中焯烫1分钟，捞出投凉；香菜、芹菜洗净，切成碎末。
- 2 将香菜、芹菜末、辣椒粉、丁香粉、香叶粉一起倒入锅内，加上1500克清水、精盐、白糖、白醋、味精、辣根烧沸，再转小火煮30分钟，倒出过滤，晾凉成味汁。
- 3 将樱桃番茄装入坛内，倒入调好的味汁，置于阴凉处，腌渍24小时即可食用。

兔肉拌芦笋

时间 30 分钟
口味 咸鲜

原料 净兔肉1块(约250克)，芦笋丝100克，红椒丝25克。

调料 精盐适量，味精、白糖各2小匙，花椒油1小匙，植物油1大匙。

制作步骤 Method

- 1 兔肉洗净，放入锅中，加入清水煮约5分钟，再转小火煮约20分钟至熟，捞出沥水。
- 2 将兔肉用小木棒轻轻捶打至松软，再用手撕成均匀的兔肉丝。



- 3 锅中加入清水、精盐、植物油，下入芦笋丝焯烫一下，捞出沥水。
- 4 将芦笋丝、红椒丝放入大碗中，加入兔肉丝拌匀。
- 5 再加入精盐、味精、白糖，淋入花椒油拌匀，装盘上桌即成。





海鲜沙拉

时间
20分钟

口味
咸香

原料 虾仁、墨鱼各100克，粉丝1小把，圣女果、黄椒、青椒、生菜各少许。

调料 精盐、鱼露、辣椒粉各1小匙，白糖1/2小匙，柠檬汁1大匙。

制作步骤 Method

- 1 虾仁去除沙线、洗净；墨鱼洗涤整理干净，切成片，刮上麦穗花刀，与虾仁一起放入沸水中焯至断生，捞出沥水。

- 2 圣女果洗净，对半切开；青椒、黄椒分别去蒂，洗净，切成片；生菜洗净、撕碎；粉丝放入清水中浸泡至软，用沸水略焯，捞出。

- 3 将虾仁、墨鱼、粉丝和蔬菜放入碗中，加入精盐、白糖、柠檬汁、鱼露和辣椒粉拌匀即成。



红豆西蓝花

时间
60分钟

口味
鲜咸

原料 西蓝花500克，罐装红腰豆100克。

调料 蒜瓣10克，精盐2小匙，白糖、味精各少许，辣椒粉、香油各1小匙，植物油1大匙。

制作步骤 Method

- 1 将西蓝花择净，掰成小块，同红腰豆一起放入沸水锅内烫透，捞出用冷水过凉，沥净水分；蒜瓣去皮，剁成蓉，放在碗内。

- 2 净锅置火上，加入植物油烧至八成热，出锅倒入盛有蒜蓉的碗内炆出香味。

- 3 加入精盐、白糖、辣椒粉、味精和香油拌匀成味汁，加入西蓝花和红腰豆调匀，腌渍入味，装盘上桌即可。

虾干双色莲白

时间 25 分钟
口味 香辣

原料 卷心菜、紫甘蓝各150克，虾干25克。

调料 蒜泥5克，辣椒油1/2小匙，味精、白糖各少许。

制作步骤 Method

- 1 虾干放入温水中泡软，再放入沸水锅中略煮，捞出沥干、晾凉。
- 2 卷心菜、紫甘蓝取叶洗净，放入沸水锅中焯熟，捞出冲凉、沥干水分。
- 3 将虾干放在菜叶上，卷成小卷，斜刀切成细丝，盛入盘中。
- 4 再将蒜泥、辣椒油、味精、白糖调匀，装碟上桌蘸食即可。



多味什锦菜

时间 3 小时
口味 咸酸

原料 黄瓜、卷心菜各250克，胡萝卜150克，咸雪里蕻50克，水发海带丝25克，黄豆适量。

调料 葱花10克，精盐、米醋各3大匙，味精1小匙，花椒油2小匙。

制作步骤 Method

- 1 黄瓜、卷心菜分别洗净，切成粗丝，加入少许精盐腌15分钟，挤去水分。
- 2 雪里蕻用清水浸泡并洗净，切成粒；黄豆用温水浸泡2小时，再放入清水中煮熟，捞出。
- 3 将黄瓜丝、卷心菜丝、黄豆、雪里蕻粒、海带丝放入盆中，加入精盐、味精、米醋、花椒油、葱花拌匀，腌渍入味，装盘上桌即可。



松仁腐皮卷

时间 25 分钟
口味 鲜香

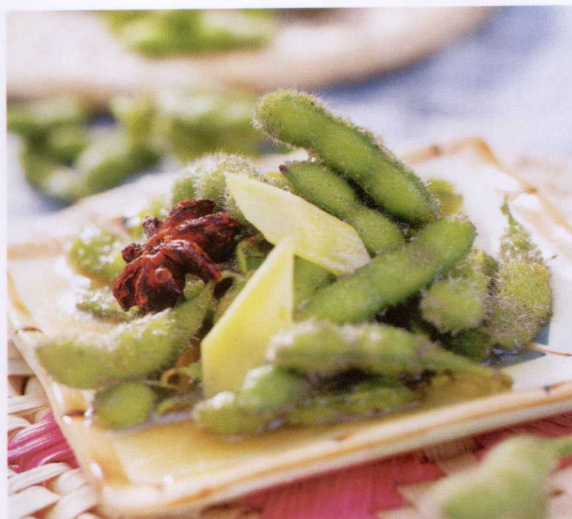
原料 豆腐皮500克，虾蓉150克，松仁50克。

调料 大葱段、大米饭各50克，茶叶15克，花椒、精盐、味精各少许，白糖2大匙，葱姜汁2小匙，料酒4小匙，香油3大匙。

制作步骤 Method

- 1 虾蓉加料酒、葱姜汁、味精、精盐搅成馅料；豆腐皮切成块，洒上少许清水，涂抹上虾蓉馅，再撒上松仁，卷成卷，入锅蒸熟，取出。
- 2 熏锅置火上，撒入花椒、米饭、白糖、茶叶拌匀，架上铁丝网，铺上大葱段，放上豆腐皮卷，盖严盖，烧至锅中冒出黄烟，转小火熏5分钟，取出，抹上香油，切成段，装盘即可。





五香毛豆

时间 40 分钟
口味 咸香

原料 鲜毛豆1000克。

调料 葱段10克, 姜片5克, 精盐2大匙, 味精1/2小匙, 料酒2小匙, 五香料包1个(花椒、八角、桂皮、香叶、香菜籽各少许)。

制作步骤 Method

- 1 鲜毛豆洗净, 放入清水锅中, 加入精盐1大匙、少许葱段、姜片煮熟, 捞出沥干。
- 2 锅中加入清水、剩余精盐、葱段、姜片、味精、料酒、五香料包烧沸, 煮10分钟出香味成卤汁。
- 3 出锅倒入容器中, 再放入煮好的毛豆拌匀, 浸卤至入味, 食用时取出, 装盘上桌即可。



茶香猪心

时间 90 分钟
口味 咸鲜

原料 猪心2个。

调料 精盐、料酒各2大匙, 鸡精1大匙, 香料包1个(茶叶15克, 甘草4片, 八角3粒, 花椒粒、胡椒粒各少许, 桂皮1小块)。

制作步骤 Method

- 1 将猪心切成两半, 除去白筋, 洗净, 用竹扦固定好, 放入清水锅中焯透, 捞出沥干。
- 2 锅中加入清水, 放入香料包、料酒、精盐和鸡精烧煮5分钟成卤汁, 放入猪心煮约20分钟, 关火后浸泡1小时至入味。
- 3 捞出猪心晾凉, 去除竹扦, 切成薄片, 码放入盘中, 上桌即可。

烟熏茶香鸡

时间 4 小时
口味 熏香

原料 净仔鸡1只, 青椒片60克, 茶叶15克。

调料 碎冰糖3大匙, 精盐、胡椒粉、香油各少许, 姜汁2小匙, 老抽、料酒各2大匙, 植物油适量。

制作步骤 Method

- 1 将净仔鸡洗净, 剔去骨头, 用刀背捶松, 加入姜汁、料酒、精盐、老抽、胡椒粉拌匀, 腌渍3小时。
- 2 锅置火上, 加入植物油烧热, 放入净仔鸡浸炸至刚熟, 取出沥油。
- 3 熏锅上火, 撒入茶叶、碎冰糖炒匀, 放上网架, 铺上青椒, 再放入仔鸡, 盖上盖, 小火熏约5分钟, 取出仔鸡, 刷上香油, 装盘即可。



白卤猪手

时间 8 小时
口味 咸香

原料 鲜猪蹄4只(约2000克)。

调料 葱段、姜片、八角、精盐、冰糖、玫瑰露酒各适量。

(制作步骤) Method

- 1 将猪蹄刮洗干净，剁去蹄甲，再放入盆中，用精盐反复揉搓，腌渍6小时，取出冲净。
- 2 锅中加入适量清水，放入葱段、姜片、八角、精盐、冰糖烧沸，熬煮15分钟，制成卤汤。
- 3 将猪蹄放入卤汤锅中，加入玫瑰露酒烧沸，再旺火煮10分钟，然后转小火续煮1.5小时，捞出晾凉，剁成小块，装盘上桌即可。



卤味千层耳

时间 2 小时
口味 咸香

原料 猪耳4只。

调料 葱段、姜片各5克，桂皮20克，八角10克，精盐、味精各1小匙，料酒2大匙。

(制作步骤) Method

- 1 将猪耳用温水泡洗，刮净皮面，切去耳根。锅中加入适量清水烧热，放入猪耳烫透，放入清水冲凉。
- 2 锅中加入清水，放入猪耳、葱段、姜片、桂皮、八角、精盐、味精和料酒，小火煮1小时。
- 3 捞出猪耳，叠放在方盘内，再浇上少许卤汁，上用重物压实，放入冰箱内冷却，食用时取出，切成薄片，装盘即可。



苏式熏鱼

时间 90 分钟
口味 鲜咸

原料 净草鱼中段500克。

调料 葱段25克，姜片20克，八角3个，酱油3大匙，料酒2大匙，白糖4大匙，五香粉1大匙，味精少许，香油1/2大匙，植物油750克(约耗100克)。

(制作步骤) Method

- 1 净草鱼段洗净，切成斜块，加上葱段、姜片、酱油、料酒和精盐拌匀，腌约30分钟。
- 2 净锅置火上，加入植物油烧至六成热，倒入腌好的草鱼块炸至酥香，捞出沥油。
- 3 锅中加油烧热，放入八角、酱油、白糖、五香粉、味精和清水煮成卤汁，离火，放入鱼块浸泡至入味，捞出装盘，淋上香油和卤汁即可。