

时尚美食街 | 系列

引领新“食”尚 逛“街”选美味

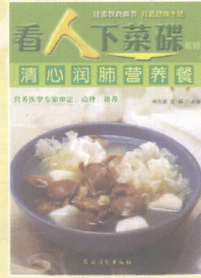
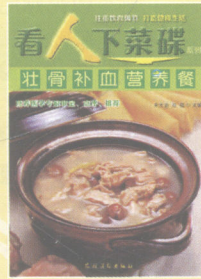
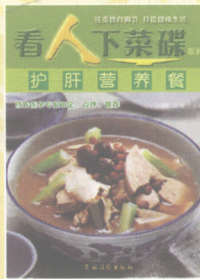
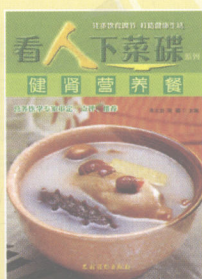
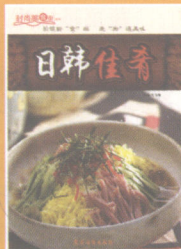
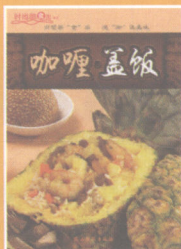
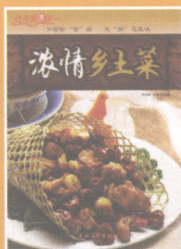
精致私家菜

朱太治 双福 © 主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街 | 系列

精致私家菜

朱太治 双福 ©主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精致私家菜/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(时尚美食街系列)

ISBN 978-7-5048-5175-8

I. 精… II. ①朱…②双… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201570号

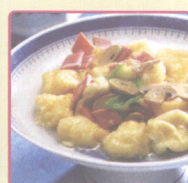
主 编	朱太治 双 福
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 陈 辰 孙 燕 贾全勇 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华 刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李青青 石婷婷
摄 影 设 计	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS



写在前面

.. 私家菜的起源和特点

05

蔬(果)类

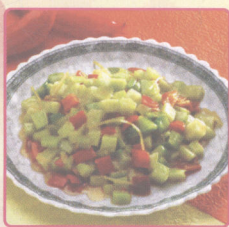
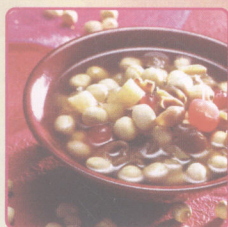
沙嗲酱芥兰	07
奶油番茄汤	07
椒盐酥藕丸	08
三鲜豆腐盒	09
冰糖湘莲	09
番茄苹果芝麻蜜	10
鲍汁芦荟	11
郎姆鲜果蛋塔	11
茄汁菜包	12
南瓜色拉	13
水晶土豆球	13
烤镶青椒	14
油辣冬笋尖	15
干烧冬笋	15
板栗烧菜心	16
冬瓜球	17
滑子菇烧豆腐	17
鲍汁双脆	18

禽(肉)类

麻辣仔鸡	19
凉冻金钟鸡	19
太白鸡	20
清汤滑鸡球	21
奶油鸡条	21
香麻鸡块	22
菠菜鸡煲	23
游龙戏凤煲	23
椰汁咖喱鸡翅	24
蜜豆醋鸡腿	25
蚝皇凤爪	25
翡翠鲜菇鸭掌	26
八宝鸭	27
怪味鸭掌	27
鸭掌泡肚汤	28
清汤柴把鸭	29
波尔多鸳鸯鸭	29
鹅肝酱焗肥菇	30
党参枸杞炖乳鸽	31
花旗参炖老鸽	31
香菇蒸乳鸽	32

畜(肉)类

佛手排骨	33
凤梨咖喱骨	33
金牌蒜香骨	34
荷香粉蒸骨	35
葡萄酒铁板猪排	35
香芋扣肉	36
陈皮焖肉	37
南乳稻香肉	37
蒜泥白肉	38
干菜焖肉	39
红煨方肉	39
腊味合蒸	40
走油豆豉扣肉	41
虎皮尖椒	41
白云猪手	42
冰糖元蹄	43
多味腰花	43
蟹粉狮子头	44
京烧咖喱大肠	45
咕噜牛肉	45
酸奶牛肉球	46





茄汁牛肉饼	47
烤洋葱牛排	47
沙参淮山煲牛腩	48
西梅牛肉焖薯仔	49
豉汁蒸牛腩	49
红烧牛蹄筋	50
黑胡椒牛柳	51
好丝百叶	51
麻辣羊肚丝	52

水产品类

雪菜大汤黄鱼	53
葱油蒸大黄鱼	53
红扒鱼肚	54
香橙煎鳕鱼	55
香酥鱼排	55
铁板浇汁鱼	56

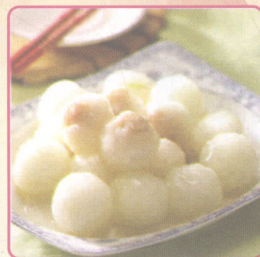
清蒸武昌鱼	57
干烧鲈鱼	57
香滑鲈鱼片	58
蛋香黄金鲈鱼	59
雪菜白鳕	59
银针鸡汁鱼片	60
奶汤鲳鱼	61
鲜皇汁鲑鱼	61
椒盐鲈鱼球	62
可乐红烧三文鱼	63
豉椒笔筒鱿鱼	63
香酱烤墨鱼	64
豉汁盘龙鳗	65
椰盅海皇	65
水晶虾仁	66
红煨甲鱼	67

油爆虾	67
银丝顺风虾	68
奶香大虾	69
鲜百合炒虾仁	69
香辣黄金虾	70
清蒸螃蟹	71
油酱毛蟹	71
香辣咖喱螃蟹	72
鱼香鲜贝	73
蒜末蒸夏贝	73
宫爆螺片	74
葱烧海参	75
肉末烧海参	75
冬笋猪肚海参羹	76
糖醋活海参	77
玉兔大乌参	77

附录

食品安全常识

78



写在前面

私家菜的起源和特点



私家菜的起源

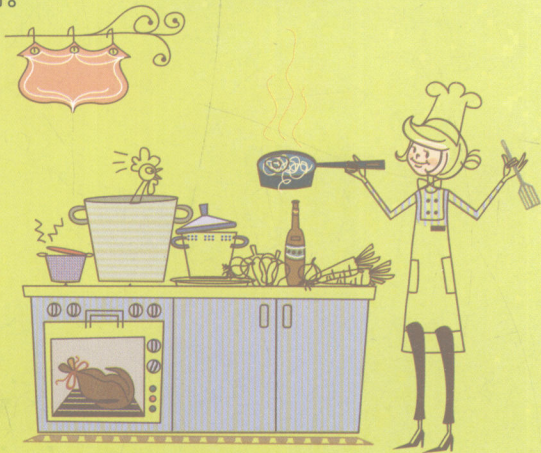
私家菜，原指在别人家里吃到的由主人做的拿手好菜。私家菜通常对外无店面招牌，无固定菜单，不设专职服务员，但这些菜的烹调技法往往是祖传的，有独特风味，而且限量供应，在市面餐馆无法吃到。据说这种菜馆多源于古时的深宅大院，位置比较偏僻，各具特色，并且相对低调。

私家菜起源于古时深宅大院中的美味佳肴，当年高官巨贾们“家蓄美厨，竞比成风”，互相攀比着自己在人生第一要义“吃”上面的品位。在他们的“名品”和自家的名厨的共同作用下，一道道名菜产生了，由于极其具有自家特色，因此形成了私家菜。

私家菜最为风行，应属晚清和民国时期，那时形成了好几大家族，有财力也有精力去开发私家菜。仅在北京不光有“谭家菜”，还有段家菜、任家菜、王家菜。

一个世纪前，北京曾盛行一句话：“曲界无腔不学谭（谭鑫培），食界无口不夸谭（谭家菜）。”谭家菜源于祖籍广东的谭宗浚，他在京城做官的时候常常请亲朋好友在家里吃饭。谭宗浚素爱珍馐美味，也精于制作，他的几个姨太太也都对粤菜的制作颇为精通。到了其子谭瑒青这代，在饮食方面的造诣更是胜过其父，在中国各地搜集烹饪秘诀，吸收各派名家之所长，将粤菜与京派相互融合，从而开创了全新的谭家菜。相传谭家菜起初并不做经营之用，后来家道中落后，为贴补家用才开始经营。谭家菜擅长海味的烹饪，个个都是功夫菜。当年汪精卫在北京的时候要宴请社会名流，开口想请谭家人去上门开宴，谭瑒青一句“出了谭家门，做不了谭家菜”，断然回绝了。时至今日，谭家菜也仍然规矩多多，如每餐之前，主人会先用毛笔宣纸写好菜单，菜品由主人制定，并按提前预约的人数定量。另外，谭家菜只招待朋友，必须是朋友介绍来的才接待。

现在的很多私家菜完全属于经营性质，起名叫私家菜馆，营造“家”的一种氛围，也渐渐成了气候，受到很多人的追捧，致使私家菜成为一种饮食潮流。



写在前面 · 私家菜的起源和特点



私家菜的特点

通常对外无店面招牌，无固定菜单，不设专职服务员，菜的烹调技法往往是祖传的，有独特风味，而且限量供应，在市面餐馆无法吃到，这些都属于私家菜的特点。其实，私家菜已经远远超出果腹的基本职能，更多承载着家庭饮食文化的内涵，正是这种文化的氛围，吸引着四面八方的食客蜂拥而来。

家的味道：私家菜之“私”字当头，要么有私密的地点、配料甚至菜式，私人化的服务，要么就有各自最私人化的特点；其次是“家”，家居的装潢、家具的摆设、家中物件的选择，最深刻的是去别人家做客的感觉；最后才是“菜”，这才是私家菜火爆的原因。

私密的经营方式：私家菜不会大张旗鼓地做生意，熟客会自己找上门去；其次，餐位很少，客人在光顾前需要预订；第三，通常只有几个掌厨人，他们会与食客沟通，大打感情牌；最后，掌厨人必须要有拿手好菜，而且这些菜在其他地方是绝对吃不到的。私家菜不是大菜，不过“善烹小鲜，可治大国”，想把又便宜又普通的家常菜烧得不同凡俗，的确很难。

独特的文化味道：寻找私家菜馆，你会发现走街串巷钻胡同才是正途，落座以后清幽宁静方为上品。食客选择私家菜的理由除了神秘、美味、亲切，还得加上几分历史、几分文化，这些要素融合起来，成就了独具特色的私家菜。

大厨主人常兼一身：主人经常若非大酒楼主勺，即豪门私厨，抑或是喜爱烹饪之道的文化名流，自身丰厚的饮食底蕴可以让其有能力开发出色香味俱全的佳肴，吸引食客前往。



沙嗲酱芥兰

>>原料<<

芥兰400克, 沙嗲酱25克, 红辣椒1个, 姜丝、盐、淀粉、白糖、料酒、花生油各适量。

>>制作<<

1. 芥兰择洗净, 切丁; 红辣椒去籽切丁。
2. 锅内添适量清水, 加少许油、盐烧开, 放入芥兰焯至断生, 捞出沥水。
3. 炒锅注油烧热, 下姜丝炒香, 放入芥兰略炒, 加入沙嗲酱、红辣椒、盐、白糖、料酒炒匀, 用水淀粉勾薄芡, 盛盘即成。

>>大厨心得<<

切辣椒时, 先将刀在凉水中蘸一下, 再切就不会辣眼睛了。



奶油番茄汤

>>原料<<

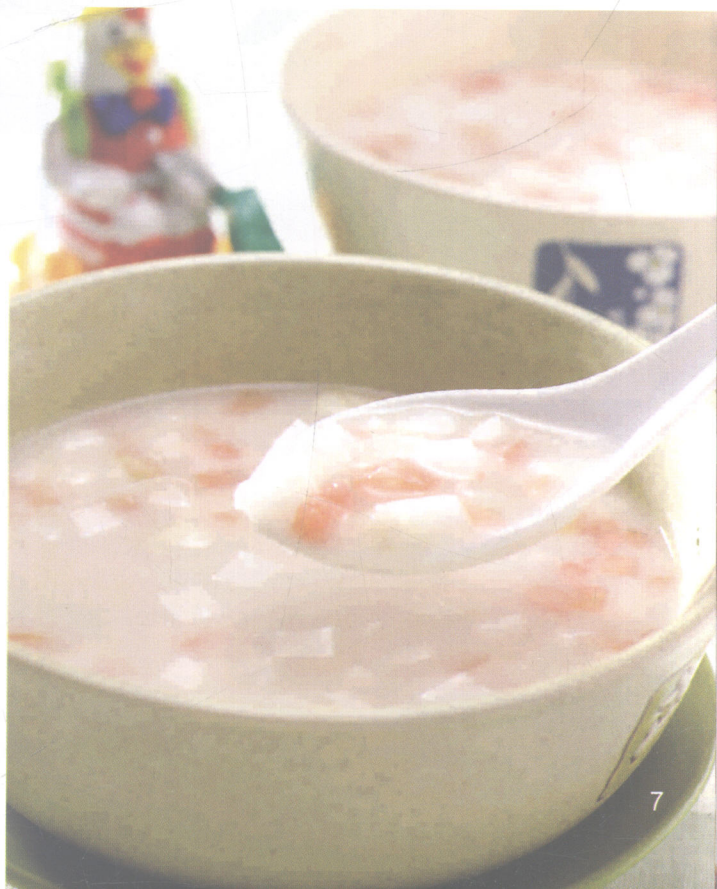
番茄250克, 葱头50克, 牛奶250毫升, 油炒面粉、盐、番茄酱、鲜奶油、花生油各适量。

>>制作<<

1. 番茄洗净烫去皮, 切成碎末; 葱头切成小丁。
2. 炒锅注油烧热, 下入面粉炒香, 冲入烧开的牛奶拌匀, 加入鲜奶油、盐调匀烧开, 制成奶油汤。
3. 炒锅注油烧热, 下入葱头丁炒至微黄, 放入番茄末、番茄酱炒至亮红色, 倒入奶油汤内, 煮开即可。

>>大厨心得<<

奶油是将牛奶中的脂肪成分经过浓缩而得到的半固体产品, 奶香浓郁。





椒盐酥藕丸

>>原料<<

鲜嫩藕500克，猪瘦肉150克，熟火腿、海米各25克，番茄酱、盐、花椒盐、面粉、酱油、香油、花生油各适量。

>>制作<<

1. 将瘦肉剁成泥；海米、火腿切碎末，下入热油锅内，加盐、酱油炒成馅料。
2. 藕洗净，去皮、节，切碎，捣成末，加入面粉、盐、馅料调匀，制成丸子。
3. 炒锅注油烧至七成热，下入丸子炸呈金黄色，捞出沥油，盛于盘中，撒上花椒盐，番茄酱蘸食即可。

>>大厨心得<<

要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的莲藕。发黑、有异味的莲藕不宜食用。

三鲜豆腐盒

>>原料<<

水发海参2只,老豆腐300克,虾仁、水发香菇各50克,盐、湿淀粉、老抽、料酒、蚝油、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将豆腐切成厚大片,用心型模具扣出。
2. 炒锅注油烧热,放入豆腐炸至金黄色,捞出沥油,从横面切成两半,其中一半挖空,即成豆腐盒;海参、虾仁、香菇切成丁,放入沸水锅中焯烫,捞出沥干。
3. 锅中烹入料酒,放入海参、虾仁、香菇翻炒,用湿淀粉勾芡,分别倒入豆腐盒中,上笼蒸透;老抽、蚝油调成味汁,淋在豆腐盒上即成。

>>大厨心得<<

味美浓香,营养丰富。炸豆腐盒时油温应控制在五成热。



冰糖湘莲

>>原料<<

湘白莲200克,鲜菠萝50克,罐头青豆、罐头樱桃、桂圆肉各25克,冰糖适量。

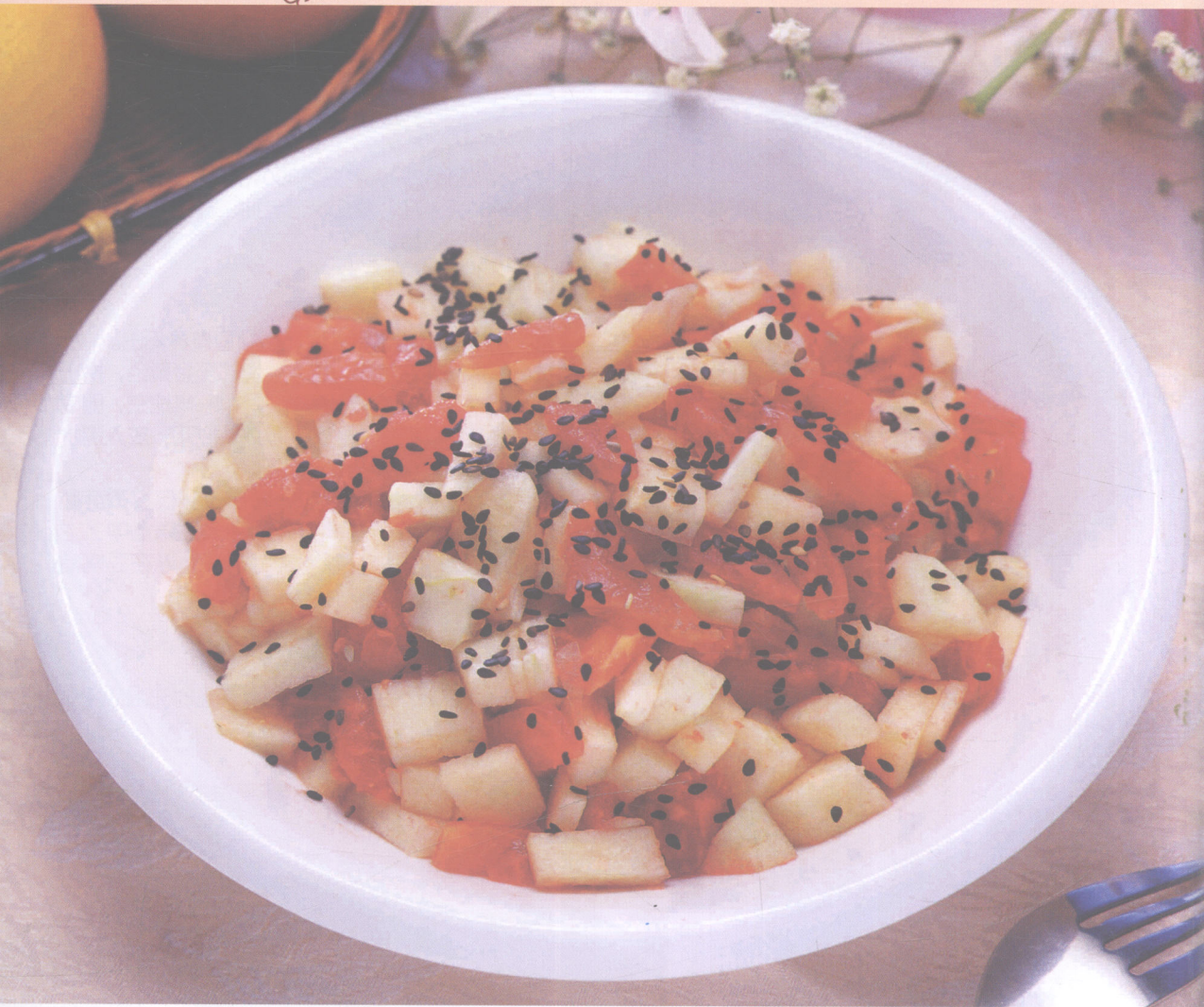
>>制作<<

1. 桂圆肉洗净,用温水泡5分钟,捞出沥干;鲜菠萝去皮,切丁;莲子去皮、心,加温水蒸软烂。
2. 炒锅添清水500毫升,加冰糖烧溶化,滤去糖渣,放入青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝煮开。
3. 将蒸熟的莲子沥干水分,盛入大汤碗内,倒入冰糖水果汁,莲子浮在上面即成。

>>大厨心得<<

将湘莲加温水和纯碱,用毛刷刷洗净,用小竹签戳入,顶去莲心即可。





番茄苹果芝麻蜜

>>原料<<

番茄、苹果各1个，熟芝麻25克，蜂蜜适量。

>>制作<<

1. 番茄洗净去皮，切成小块；苹果洗净去皮、核，切成小块。
2. 将番茄块、苹果块、熟芝麻一起放入碗内，拌入蜂蜜即可食用。

>>大厨心得<<

番茄常用于生食凉菜，用于热菜时可炒、炖和做汤。

鲍汁芦荟

>>原料<<

鲜芦荟1根, 胡萝卜、葱、姜、蒜、糖、淀粉、鲍鱼汁、生抽、料酒、鸡油、花生油各适量。

>>制作<<

1. 将芦荟去皮切成条, 葱、姜、蒜切片, 胡萝卜切小花。
2. 芦荟飞水过凉, 洗去黏液。
3. 炒锅注油烧热, 下入葱姜蒜炒出香味, 烹入料酒, 放入芦荟、胡萝卜、水、生抽、鲍鱼汁、糖烧几分钟, 勾芡, 淋鸡油, 装盘即可。

>>大厨心得<<

芦荟有苦味, 加工前应去掉绿皮, 水煮3~5分钟, 这样即可去掉苦味。



朗姆鲜果蛋塔

>>原料<<

猕猴桃2个, 烤好的塔皮10个, 蛋糕碎块10小片, 蜂蜜25毫升, 朗姆酒、鲜奶油、果汁各适量。

>>制作<<

1. 将果汁、朗姆酒、蜂蜜拌匀, 放碎蛋糕滚匀, 取出放在塔皮上。
2. 蛋糕四周挤上鲜奶油。
3. 猕猴桃去皮, 切成薄片, 摆在蛋塔上即可。

>>大厨心得<<

猕猴桃的维生素C含量在水果中名列前茅, 被誉为“维C之王”。





茄汁菜包

>>原料<<

白菜叶500克，虾肉100克，蛋清2个，海带25克，番茄酱、盐、白糖、湿淀粉、胡椒粉、姜葱汁、醋、料酒、花生油各适量。

>>制作<<

1. 将白菜叶洗净，下入开水锅烫熟，过凉；虾肉剁碎成泥，加入盐、蛋清、料酒、胡椒粉、姜葱汁搅拌至上劲，即成虾馅。
2. 白菜叶滤去水分，铺放在案板上；虾馅挤成丸子形，放在菜叶上，边缘折起包好，用海带丝扎紧，上笼蒸约5分钟，出笼码盘。
3. 炒锅注油烧热，下入番茄酱、少许水翻炒，勾薄芡，浇在菜包上即成。

>>大厨心得<<

大白菜在沸水中烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，烫得太软太烂就不好吃了。

南瓜色拉

>>原料<<

南瓜250克，胡萝卜丁、青豆、玉米粒各50克，色拉酱适量。

>>制作<<

1. 南瓜去皮切小块，放入沸水锅中焯熟，过凉，沥干水分，排在盘底。
2. 青豆、玉米粒、胡萝卜丁放入沸水锅中略烫，捞出沥干水分，撒在南瓜上面，淋入色拉酱即成。

>>大厨心得<<

南瓜，又称倭瓜、饭瓜，既可当菜又可代粮，有很好的食疗价值。



水晶土豆球

>>原料<<

土豆500克，桂花馅100克，熟米粉75克，白糖、花生油各适量。

>>制作<<

1. 土豆去皮，洗净，入笼蒸熟，碾成泥，加入熟米粉揉匀，搓成条下剂，逐个按扁，包入桂花馅，搓成圆球形。
2. 炒锅注油烧至五成热，放入圆球炸至金黄色，捞出沥油，盛入盘内。
3. 炒锅添少量清水烧开，加白糖小火熬稠浓，浇在土豆球上即可。

>>大厨心得<<

土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。





烤镶青椒

>>原料<<

青椒、马铃薯各2个，香菇3朵，胡萝卜1根，面包糠、盐、胡椒粉、芥末酱、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 马铃薯洗净，放入锅中加水煮熟，捞出去皮碾成泥；胡萝卜、香菇切丁，分别放入开水锅焯出。
2. 将马铃薯泥放入碗中，加入胡萝卜丁、香菇丁、面包糠、盐、胡椒粉、芥末酱拌匀，制成馅料。
3. 青椒洗净切两半，去籽，填入馅料码在涂色拉油的烤盘中，放入烤箱，以200℃烤至表面焦黄即可。

>>大厨心得<<

青椒特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化。

油辣冬笋尖

>>原料<<

净冬笋300克，杂骨汤100毫升，花椒、盐、鸡精、酱油、香油、辣椒油各适量。

>>制作<<

1. 将冬笋加水煮熟，捞出晾凉。
2. 把冬笋从中间切开，拍松，切成一头尖、一头宽的条。
3. 炒锅注油烧至七成热，下入冬笋、花椒煸炒，淋酱油，撒精盐略炒，注入杂骨汤，加入鸡精，焖2分钟，收浓汤汁，盛入盘中，淋上辣椒油，拌匀装盘即成。

>>大厨心得<<

冬笋尖不可久煮多煸，旺火热油、瞬间即成才能保持其脆嫩质地，使口味鲜美。



干烧冬笋

>>原料<<

冬笋尖250克，水发冬菇、胡萝卜、青豆各25克，郫县豆瓣、葱末、姜末、盐、白糖、料酒、清汤、花生油各适量。

>>制作<<

1. 将冬笋切块，冬菇、胡萝卜切块，郫县豆瓣剁碎。
2. 冬笋、冬菇、胡萝卜丁、青豆下开水锅中煮透捞出。
3. 炒锅注油烧热，下葱姜末爆锅，加豆瓣炒出红油，放料酒、清汤、盐、白糖烧开，投入全部原料，烧开，用小火煨10分钟，改中火收汁，装盘即成。

>>大厨心得<<

笋在食用前应先用开水焯过，以去除其中的草酸。

