

幸福女人文丛

私房菜里的学问

厨房，就像事业、家庭、爱情、美貌一样，与女人的生活息息相关。一个能把下厨当情趣的女人，必是懂得生活的，这样的女人于事业也会多一分细致与扎实，而这样的女人于家庭、爱情也会多一些温婉、宽厚和聪明。

主编：崔俊

远方出版社

私房菜里的学问



主编：崔俊

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

私房菜里的学问/崔俊主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2008. 9
(幸福女人文丛)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

I. 私… II. 崔… III. ①菜谱②烹饪 - 基本知识
IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128870 号

幸福女人文丛 (全 10 册)

私房菜里的学问

主 编: 崔 俊

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 艺平工作室

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471 - 4919981 (发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 2000 千

总 印 张: 125

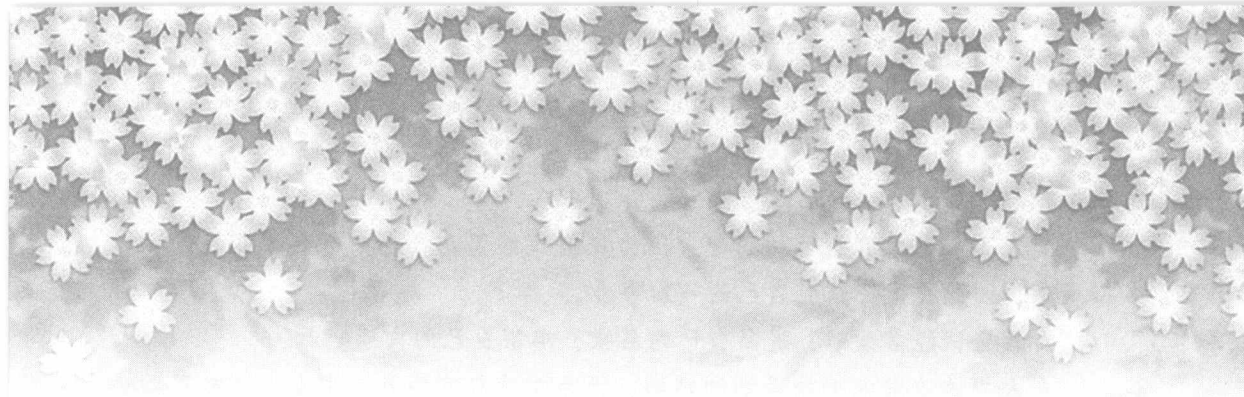
版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 6000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

总 定 价: 298.00 元 (单册定价 29.80 元)



前言

今天的世界是开放的，因为有女人的时尚与魅力，这个世界有了更多的精彩与绚烂。但作为女人，你健康吗？

或许你拥有很多财富，或许你占据很高的地位，或许你的美貌让无数男人倾倒，再或许你是一位知识女性，有着优雅的气质，或许……

所有这些都不能与健康划等号，因为真正的健康是一个综合体，它不仅有生理的因素，也有心理的因素，同时还有社会的因素，总之，做一个健康的女人就要尽力完善自己的一切。请问：

你会修饰自己吗？

你会交朋友、处理人际关系吗？

你拥有自己的事业吗？

你会经常提升自己、为自己充电吗？

你拥有完美的爱情、幸福的家庭吗？

你有一道拿手好菜来调动男人的胃口吗？

其实，女人要充分相信自己，相信所有这些问题都不是问题，都能为我所有，为我所用：

女人应该懂得修饰自己。因为得体的修饰会让她的仪表和内心共同成为一道风景。

女人应该懂得交朋友的艺术，因为朋友是一块调色板，能让生活更加

绚烂多彩。

女人不应该放弃自己的理想，因为任何人都要在社会中行走才能找到归属感，因此女人应该有一份事业。

女人应该经常读书，提高自己的品味，丰富自己的内涵。

女人应该追求完美的爱情和婚姻，因为在爱与家的港湾中女人才会更加美丽。

女人也应该有自己的几道私房菜，不经常示人，但一旦出手就绝对令男人惊诧不已。

真正有品位的女人要不断完善自己，让自己从内到外更加散发迷人光彩。然而，除了容颜的美丽之外，如果能够掌握一门独门秘笈，女人的美丽或许能够平添几分！女人私房菜就是秘笈中的一种。本书全面介绍了众多私房菜谱，同时加入了典故传说、诗词歌赋，以及实用的烹饪知识，相信读过此书，你的魅力将一跃成为朋友或家庭中的佼佼者！全书语言流畅，文字简练，集知识性、趣味性、实用性于一体，贴近现实生活，是女性烹饪饮食方面不可多得的好书！

目录

Contents



第一章 典故私房菜

- | | |
|-------------|------------|
| 003// 官保鸡丁 | 022// 八士聚会 |
| 004// 糖醋脆皮鱼 | 023// 红烧鱼 |
| 005// 豆腐鲫鱼 | 024// 子龙脱袍 |
| 006// 东坡墨鱼 | 026// 满载而归 |
| 007// 白汁五柳鱼 | 027// 龙穿衣 |
| 008// 花椒鸡丁 | 029// 双龙戏珠 |
| 009// 东坡肉 | 031// 龙虎斗 |
| 010// 叫化童鸡 | 032// 鸳鸯红鲤 |
| 011// 涮羊肉 | 034// 将军过桥 |
| 012// 护国菜 | 035// 生爆鳝卷 |
| 013// 烧酿鸽子嘴 | 037// 炸酥鱼 |
| 014// 贵妃鸡翅 | 038// 余汤鲫鱼 |
| 015// 大救驾 | 039// 二回头 |
| 016// 过桥米线 | 040// 金砂鳝鱼 |
| 018// 小炒鱼 | 041// 粉蒸肉 |
| 019// 方腊鱼 | 043// 应山滑肉 |
| 021// 砂锅鲃鱼 | 044// 山口羊肉 |

- | | |
|-------------|-------------|
| 045// 皮蛋豆腐 | 059// 长寿菜 |
| 046// 伊府面 | 061// 桃园三结义 |
| 047// 佛跳墙 | 062// 夹沙甜肉 |
| 050// 熘鱼片 | 063// 白云猪手 |
| 051// 烧秦皇鱼骨 | 064// 麻婆豆腐 |
| 052// 油泼豆蔻 | 065// 云长玉浆饺 |
| 053// 宋嫂鱼羹 | 067// 流浪鸡 |
| 054// 莲花鸡签 | 068// 灯影牛肉 |
| 056// 桂花鲜栗羹 | 069// 湛香鱼片 |
| 057// 苏三鱼 | 071// 黄花素鱼翅 |
| 058// 扣三丝 | 073// 栗子烧白菜 |

第二章 诗词私房菜

- | | |
|--------------|--------------|
| 077// 鲜皇汁鲑鱼 | 092// 魔芋豆腐 |
| 078// 砂锅雅鱼 | 094// 翰林鸡 |
| 079// 清蒸武昌鱼 | 095// 荔枝带鱼 |
| 080// 菊花鸡茸 | 096// 凉拌水芹菜 |
| 081// 八卦豆腐 | 098// 水晶荔枝 |
| 083// 炒豌豆尖 | 099// 凉拌蛰皮 |
| 084// 琉璃翡翠珠 | 101// 肉丝炒如意菜 |
| 085// 黄焖团鱼 | 102// 清蒸大闸蟹 |
| 087// 荸荠丸子 | 103// 乳香四季豆 |
| 088// 板栗烧童鸡 | 104// 知了白菜 |
| 090// 白油鸡球丝瓜 | 106// 去骨鸡酥 |
| 091// 生炸鹌鹑 | 108// 鸡茸豆腐 |

第三章 美容私房菜

- | | |
|---------------|----------------|
| 113// 芙蓉燕菜 | 137// 墨鱼花生排骨汤 |
| 114// 菊花鲈鱼 | 137// 松子仁鸡 |
| 115// 番茄鸡片 | 139// 黑木耳红枣瘦肉汤 |
| 116// 糟煨蒲菜 | 139// 芝麻茯苓瘦肉汤 |
| 117// 松子香蘑 | 140// 糖醋黄瓜 |
| 118// 山药煲排骨 | 141// 冬瓜薏米瘦肉汤 |
| 118// 香脆三丝 | 142// 养颜猪肝汤 |
| 119// 炸素鸡排 | 143// 三子猪腰汤 |
| 120// 姜汁豇豆 | 143// 菊花猪肝汤 |
| 121// 炖干贝萝卜 | 144// 冬菇蒸油菜 |
| 122// 玉兰鸽蛋 | 145// 金针木耳猪脚汤 |
| 123// 蟹黄鱼翅 | 145// 养血乌发汤 |
| 124// 鸡汤丝瓜烩竹荪 | 146// 粟米蛋花牛肉羹 |
| 125// 荷包喜头鱼 | 147// 金针木耳鸡丝汤 |
| 127// 皮条鳝鱼 | 148// 人参炖乌鸡 |
| 128// 猪皮冻胶 | 149// 枸杞炖鸡 |
| 129// 花浪香菇 | 149// 当归荔枝炖乌鸡 |
| 130// 鸡丝燕窝 | 150// 酸菜炒牛肉 |
| 131// 酿猴头 | 151// 首乌黑豆煲鸡脚 |
| 132// 炒双冬 | 151// 花生猪蹄筋鸡脚汤 |
| 133// 菊花鳊鱼 | 152// 暗疮食疗汤 |
| 134// 花胶养颜汤 | 152// 椰子银耳煲乳鸽 |
| 135// 增颜猪骨汤 | 153// 鲜奶炖鹌鹑 |
| 135// 清汤鸡 | 154// 苹果瘦肉炖生鱼 |
| 136// 圆肉莲子炖猪脑 | 155// 红枣糯米鲤鱼汤 |

155// 醋熘卷心菜	164// 土豆烧牛肉
156// 灵芝鹌鹑蛋汤	165// 腐竹银芽黑木耳
157// 香菇炒豆苗	166// 香酥鸽子
157// 青白萝卜煲羊肉	167// 茄泥肉丸
158// 二冬炖鲍鱼	168// 啤酒烧鸡
159// 香菇萝卜母鸭煲	169// 奶油白菜
159// 鸡脯扒小白菜	169// 绿柳兔丝
160// 清蒸大虾	170// 蘑菇虾球
161// 出水芙蓉	171// 火夹糟青鱼
162// 蛋卷肉	172// 鸡油丝瓜
163// 茄汁鸡翼	

第四章 私房菜烹饪常识

177// 一、蔬菜类的选料与初加工
177// 二、水产类的选料与初加工
179// 三、禽类的选料与初加工
180// 四、家畜类的选料与初加工
181// 五、脏器类的选料与初加工
182// 六、干料类的选料与初加工
186// 七、刀工与刀法
186// 八、配菜的原则
188// 九、烹调方法与营养的关系
190// 十、调味技术与作用
191// 十一、勾芡技术
193// 十二、过油技术
194// 十三、吊汤技术

第 1 章

典故私房菜



宫保鸡丁

【典故出处】“宫保鸡丁”菜名的来源有很多说法，大多数人公认的说法是：“宫保鸡丁”是因为丁宝桢爱吃而得名。丁宝桢是清末贵州省人，曾经担任太子少保、太保，也就是太子的老师，因在宫廷内为官，一般人尊称为官保，因此叫做“宫保鸡丁”。丁宝桢原籍贵州，曾任山东巡抚、四川总督，因此这道菜有三种风味：贵州做法、四川做法和山东做法。但“宫保”作为川菜中独有的味型，已有其在用料、味道上的特定含义：原料中必须使用油酥花生仁和干辣椒，味道必须是辣型荔枝味。宫保菜式，除贵州以糍粑辣椒之外，全国各地皆以川菜工艺作为标准。

【用料】

嫩公鸡脯肉250克，姜片5克，油酥花生仁50克，蒜片5克，干红辣椒10克，盐2.5克，红酱油20克，鸡精1.5克，醋8克，料酒25克，白糖5克，湿淀粉35克，花椒20粒，高汤50克，葱段15克，植物油80克。

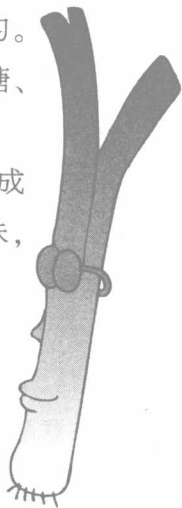
【制法】

1. 将鸡脯肉拍松，剖成0.3厘米见方的十字花纹，再切成2厘米见方的丁，放入碗内加盐1克、红酱油20克、湿淀粉35克、料酒11克拌匀。干红辣椒去籽，切成2厘米长的节。取碗一只，放入适量盐、白糖、红酱油、醋、料酒、鸡精、高汤、湿淀粉，兑成汁。

2. 炒锅置旺火上，下油烧至六成热，放入干辣椒，待炸成棕红色时，下花椒、鸡丁炒散，再加入姜、蒜、葱炒出香味，加入调好的汁，加入花生仁，颠翻几下，起锅装盘即成。

【注意事项】

1. 调味中要以足够的盐做底味，甜、酸比重要酸稍重于甜。
2. 姜、葱、蒜仅取其辛香，用量不应过重。



[特色]

荔枝味浓郁，更兼糊辣香型，成菜色泽棕红，辣香酸甜，滑嫩爽口。



糖醋脆皮鱼

[典故出处] 古时候，在四川临江傍水的一个城镇中，有一种名为“香炸鱼”的民间食品。它是用新鲜的小鱼整理干净后，再裹上一层面糊入油锅中炸制而成的。其成品皮脆香、肉鲜嫩，加之携带方便，所以很受人们喜爱。“糖醋脆皮鱼”就是在“香炸鱼”的基础上，提高、发展成为一款地方风味浓郁的菜式的。

[用料]

鲜鲤鱼800克，醋60克，蒜30克，高汤600克，盐15克，植物油1500克，白糖90克，香菜20克，料酒20克，姜丝20克，湿淀粉200克，泡红辣椒20克，鸡精5克，葱段20克，香油12克。

[制法]

1. 将鱼身洗净，在鱼身两面各片五六刀，刀距相等，鱼头顶额砍一小口。取一个碗放4克盐，用料酒调匀后抹在鱼身两面，浸渍约10分钟。

2. 炒锅置旺火上，植物油烧至七成热，将鱼用湿淀粉挂糊，手提鱼尾，先将鲤鱼头下锅稍炸一下定型，再慢慢放入油锅炸至金黄色、肉嫩皮酥时，捞出装入鱼盘内，用手将鱼稍微拍压一下。

3. 将盐、湿淀粉、白糖、高汤入碗中兑成糖醋汁。把炒锅放在火上，放适量植物油烧至五成热，下姜、蒜炒香，放入糖醋汁推搅均匀。待汁收浓起泡时，放入醋、芝麻油、葱段，起锅浇在鱼身上，再撒上泡红辣椒丝、葱丝、香菜即成。

[注意事项]

1. 裹水淀粉时宜干不宜稀，以能粘住鱼肉为度。

2. 糖醋用量要足，汁的浓稠要适度，宜薄不宜厚。

[特色]

此菜为糖醋味型，色彩美观，皮酥脆，肉细嫩，鲜香醇厚，糖醋味浓。

豆腐鲫鱼

[典故出处] 相传一天，一位食客到一家川菜馆，点了一份豆瓣鱼和一盅白酒，独斟独饮。用饭时，盘内已是空空。于是想再点一个菜，可是一摸钱袋，也已所剩无几。他便唤来店伙计，要求用所剩不多的几枚钱，买一碗米饭，然后再将盘里残留的鱼汁加几块豆腐烧一烧，以便下饭。店里的小伙计照此办理，没想到用剩下的鱼头、鱼汁烧出的豆腐非常好吃。厨师受到很大的启发，于是创制了“豆腐鲫鱼”这道菜。

[用料]

鲫鱼600克，植物油150克，豆腐300克，盐3克，姜片10克，醪糟汁30克，蒜片10克，鸡精2克，葱10克，甜面酱10克，豆瓣酱10克，湿淀粉15克，酱油25克，高汤500克。

[制法]

1. 将净鱼鱼身两面各剝两刀，抹上盐，浸渍入味。
2. 豆腐切成长方块，在沸水锅中煮约5分钟，沥去水，加入400克高汤和盐，放在小火上煨。
3. 炒锅放在火上，下植物油烧至七成热时，放入鲫鱼煎至两面呈浅黄色时，将鱼盛入盘内。此时下豆瓣酱炒出香味，再加姜、蒜炒匀，然后把高汤和鱼一同倒入同烧，然后下豆腐块，小火烧约10分钟后，放入甜面酱、酱油、醪糟汁，烧3分钟后先将鱼盛入盘内，再用湿淀粉勾芡，加鸡精、葱丝浇在鱼身上即成。



[注意事项]

1. 豆腐片不要薄，原味调料（盐、酱油、豆瓣酱、面酱）用时适量。

2. 火不宜大，汤不宜多，要以刚淹过主配料为度。

[特色]

“豆腐鲫鱼”色泽红亮，味浓质嫩，荤素交融，麻、辣、烫、嫩、鲜，非常迎合大众口味。

东坡墨鱼

[典故出处] 四川乐山大佛寺凌云岩附近的岷江流域，盛产一种黑皮鲜鱼，这种鱼嘴小、身长、肉质肥美，人们俗称“墨鱼”。相传宋朝以前，这种鱼不叫“墨鱼”，而是被称做“墨头鱼”，是因为仅鱼头顶呈黑色而得名。后来传说宋朝大诗人苏东坡在此地读书，经常去凌云岩下洗砚，这种鱼食其墨汁，鱼皮的颜色也便变得像墨汁一样黑了，于是便称其为“墨鱼”。

[用料]

鲜墨鱼一尾1000克，白糖100克，植物油1000克，葱花20克，大葱白20克，酱油30克，豆瓣60克，高汤300克，泡红辣椒1根，猪油20克，盐4克，料酒15克，醋40克，干淀粉80克，湿淀粉70克、鸡精10克。

[制法]



1. 将鱼整理干净后对剖，头背相连，剔去脊骨，在鱼身的两面用直刀下、平刀进的刀法剖七、八刀，然后用盐、料酒抹遍鱼的全身，浸渍入味。将葱白洗净切成8厘米长的段，再切成丝，泡辣椒也切成细丝。

2. 将炒锅放在火上，下植物油烧至六七成热时，将鱼身全部粘满干淀粉，手提鱼尾，用勺舀油淋于刀口处，等鱼肉翻卷定形后，将鱼贴锅入油

里，炸至呈金黄色时，将鱼捞出放入盘内。

3. 炒锅内留适量油，后放置在旺火上，下猪油，依次放入豆瓣、姜、蒜炒出香味后，下高汤、白糖、酱油烧沸后，用鸡精、湿淀粉勾薄芡，撒葱花，然后烹入醋，快速起锅淋在鱼身上，最后撒入葱白丝、泡辣椒丝即可。

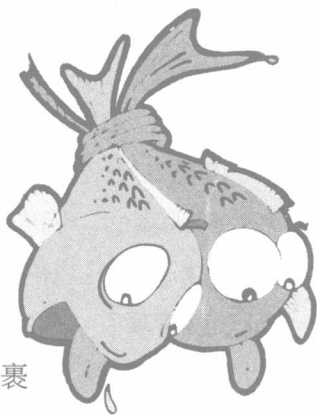
〔注意事项〕

1. 鱼不宜过小。只在鱼身裹干淀粉、头尾不裹干淀粉。

2. 烹炸时鱼的细刺要炸酥，肉要剖花。

〔特色〕

此菜又称为“糖醋东坡墨鱼”，色泽红亮，酥香可口。甜酸中略带香辣。



白汁五柳鱼

〔典故出处〕相传，“白汁五柳鱼”这道菜的由来与唐代“诗圣”杜甫有关。杜甫居住在成都草堂时，一次宴请宾客时他亲自下厨，做了一道用姜、葱、泡辣椒、冬笋、莴笋等五种丝状配料与鱼合烹的菜肴。他取自“柳丝长，柳丝细”之意，因羡慕“五柳先生”陶潜的人品而命名为“五柳鱼”，此菜深为众宾客喜欢，对其赞不绝口。“白汁五柳鱼”据此而来，它在“五柳鱼”的基础上演化、发展，配以火腿、鸡肉、香菇三鲜辅料烹调而成，称为“白汁五柳鱼”。

〔用料〕鲤鱼一尾1000克，鸡精2克，熟火腿70克，胡椒粉3克，熟鸡肉70克，料酒25克，葱白25克，姜10克，莴笋50克，湿淀粉25克，香菇25克，清汤400克，泡辣椒2根，冬笋25克，花生油500克，盐5克。

〔制法〕

1. 将火腿、鸡肉、莴笋、香菇、冬笋、姜、泡辣椒分别切成细丝；将

鱼洗净后用刀刮成鱼鳃纹。

2. 炒锅置旺火上，下花生油烧至七成熟时，将鱼下锅炸一下，沥去炸油，留油（约50克），加姜炒香，下清汤、加料酒，后放入火腿、鸡肉、莴笋、冬笋、香菇、盐及胡椒粉烧10余分钟，将鱼翻面后再烧5分钟，然后将鱼盛入盘内。锅内用湿淀粉勾芡，放鸡精后舀淋在鱼上，最后将葱丝、泡辣椒丝撒在鱼的表面即可。

[注意事项]

1. 切记炸鱼不可过老，去腥定型即可。
2. 用中火烧鱼约10分钟即可，时间不宜过长，否则鱼肉变老。

[特色]

此菜美观大方，成菜软嫩，鱼肉酥中带嫩，味道鲜美。

花椒鸡丁

[典故出处] “花椒鸡丁”是一道风味凉菜。相传，从前四川有一个富人，门下食客很多，他们吃饭的时间各不相同。因此为了众食客深夜饮酒之便，这个富人命令自家的厨师创制了一道菜，这道菜一做就是一大坛，可以够众人数日之用。因此菜具有酥中带嫩，麻中透香，耐咀嚼，回味长的特点，故而深受大家的嘉赏。后来流传于世，经历代名厨精心改制而成。



[用料]

鸡腿肉600克，植物油500克，干辣椒30克，肉汤300克，料酒25克，花椒15克，鸡精2克，糖色6克，姜12克，盐5克，葱段15克，白糖12克。

[制法]

1. 将鸡腿肉洗净后，切成2厘米的丁，用