

图书在版编目 (CIP) 数据

私房菜谱 / 《私房菜谱》采风组编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.5
ISBN 7-5019-4350-8

I. 私… II. 私… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036978 号

责任编辑: 林媛 古倩 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 五谷田

*

出 版: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京海德印务有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 880 × 1230 1/20 印张: 10
字 数: 200 千字
书 号: ISBN 7-5019-4350-8/TS · 2578 定价: 28.00 元

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106
(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行部电话: 010-65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

实拍实录



各地食客 大厨自选

私房菜谱

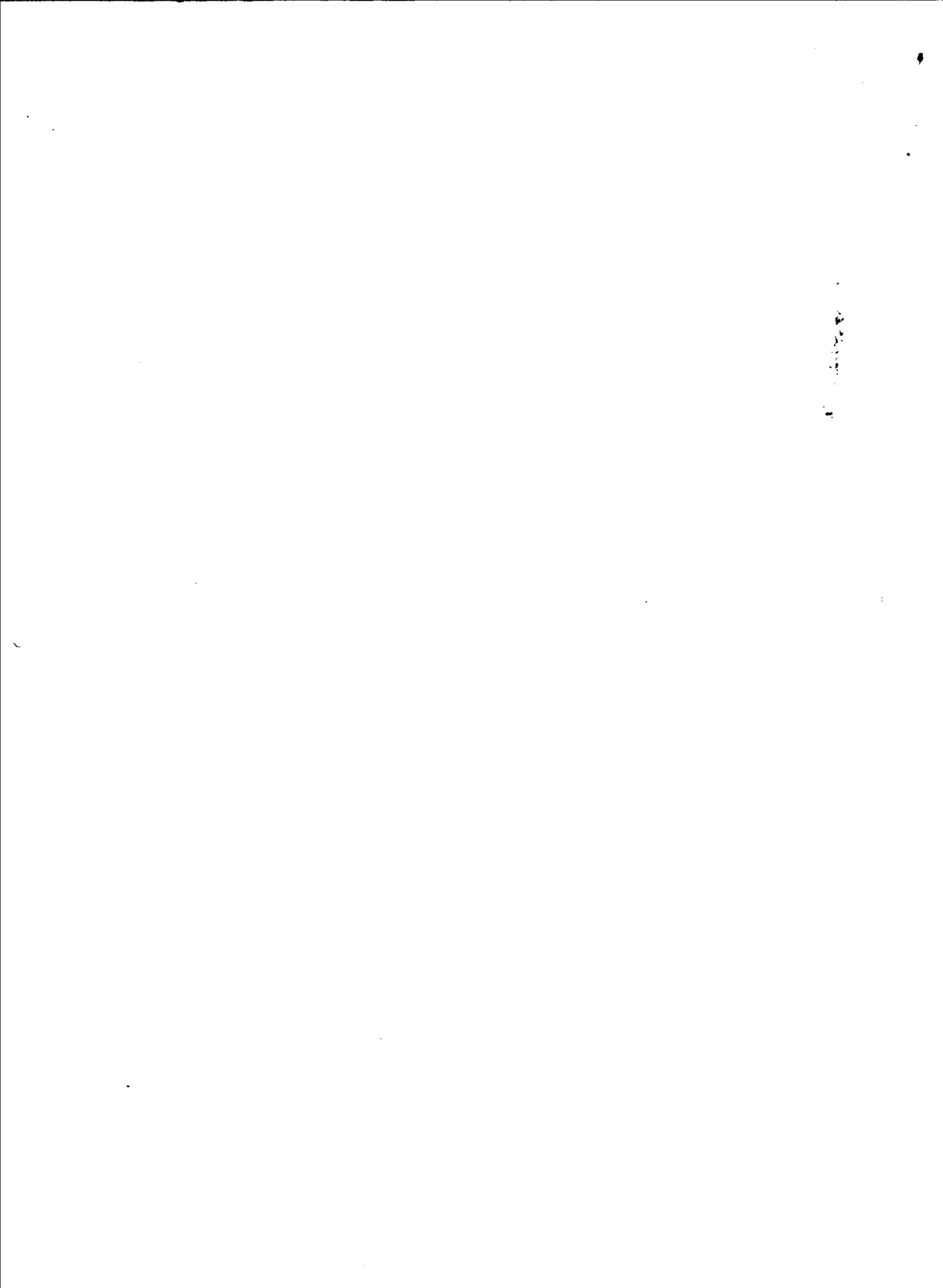
好厨师枕边书

【私家秘技 江湖名肴】

官府公馆·老院老屋 ^{采风}  家传吃法 ^{整理} 
镇上名菜·寨中绝活 ^{挽救}  失传好菜 ^{调查} 
主妇私传 香闺秘肴 闲人闲菜  大食客
从人民中来  到人民中去  吃遍天下

食客，只有食客，
才是创造好菜的真正动力！





采风 → 拍摄 → 名厨推选

采写的 江湖名吃



本书内容

官府菜·公馆菜·老院老屋家传菜

镇上名菜·寨中绝活

主妇私传·香闺秘肴·闲人闲菜



实拍实录

各地食客、大厨自选

私房菜谱

主编 二毛

副主编 李明 谢光帝

私房菜谱采风组



中国轻工业出版社

家传秘技

目录

卷壹 实拍的家传秘技

官府菜·公馆菜·老院老屋家传菜 9

巡抚刺参/10 陈公馆扣白菜/11 魏道台佛跳墙/12 浙江青田甲鱼/13 蜀南胡家扣香碗/14 海陆相会/15 谭府红烧熊掌/16 贾贵妃牛鞭/17 红烧中鲍翅/18 湖南祖庵豆腐/19 大房烩/20 邓公芥末冲鱿鱼/21 韦家院子核桃煲猪腰/22 孔府炸春旦/23 孔府大排翅/24 孔府凤腿/25 孔府云片燕窝菜/26 六安酱鸭/27 腌笋炒湘西腊肉丝/28 苗家扣小碗/29 四川刘公馆八宝鸭/30 湖南彭家豆腐/31 干贝镶四色/32 老院子炖羊肉/33 彭家豆豉小鱼干/34 红烧小甲鱼仔/35 秘制香锅鲢鱼/36 骆总督羊肉粉皮钵/37 月影照纱窗/38 赵督学蒸节瓜/39 郑板桥冬瓜蒸肉/40

卷贰 实录的家传秘技

官府菜·公馆菜·老院老屋家传菜 41

太原阎府羊杂煲/42 半月沉江/42 新疆盛府鲍翅木瓜船/43 扁鹊调养汤/43 步步高升/44 福寿螺/44 蝉衣包/45 泉州董家炒海蜇/46 蛭干烧肉/46 成家扒海羊/47 谢家葱油鱼/47 冬虫夏草烩番茄/48 苏州谢家豆瓣烩豆腐皮/48 苏州谢家豆腐拌肉松/49 干锅茶树菇山鸡/49 广东陈家八味鸡/50 锅包肉/50 新疆盛府哈密瓜百合瘦肉汤/51 红焖羊肉/51 湘中彭玉麟醋鸡/52 玫瑰烹芙蓉鱼/52 花生四果汤/53 火腿炒蜗牛/53 罗府鸳鸯肉/54 姜汁腐乳鸡丁/54 王府酱牛肉/55 陈大爷椒盐淡水龙虾/55 秘制菊花猪肝汤/56 苦瓜荠菜猪肉汤/56 孔府一品豆腐/57 孔府寿字鸭羹/57 孔府燕窝四大件/58 老姜肉片汤/59 李鸿章杂烩/59 凉拌馄饨皮/60 川西刘家清汤燕窝/60 卵石驼峰/61 江西茅坪粉蒸鹅/61 黄家大院年年有余/62 沛公狗肉/62 麒麟脱胎/63 木家汽锅鸡/63 乾隆生菜包/64 清远中堂鸡/64 清燥润肺老鸽汤/65 清蒸时鲜/65 黔中杨家清蒸羊肉/66 桑杏炖猪肺/66 鳝丝捞银针/67 十香如意菜/67

江湖名吃

帅府白切羊肉/68 涮羊肉/68 双皮刀鱼/69 水鸭润肺汤/69 铁板鳄鱼/70 文公菜/70 相思紫菜卷/71 闽西武平猪胆干/71 锡伯人大盘肉/72 香卷麦粒鲤鱼/72 小乔炖白鸭/73 江西兴国鱼丝/73 薛府菜包/74 隋园烧鱼/74 盐水鸭/75 鱼羊汤/75 满汉全席之御膳豆黄/76 原笼船板肉/76 朱洪武豆腐/77 芋头鸡肉丸子/77 状元卤味/78 紫菜猪心汤/78 醉妃白肉/79 王太守醉排骨/79 吴家醉猪手/80 菌子油/80

卷叁 实拍的江湖名吃

镇上名菜·寨中绝活 81

苗族羊肉锅/82 湖南宁远炒血鸭/83 香辣鸡鸭肠/84 干锅口味蟹/85 干锅腊三绝/86 牙白梗子炒肉/87 镇上小炒肉/88 三角街小炒羊肉/89 草原酱大骨/90 王三哥秘制蒸香干/91 豆渣烧猪头/92 泡椒黄辣丁/93 剁椒豆豉剑笋/94 红烧长江回鱼/95 炒大盘螺蛳/96 客家人蒸酿豆腐/97 客家茄子/98 常德炒土腊肉/99 武陵土家排骨/100

卷肆 实录的江湖名吃

镇上名菜·寨中绝活 101

版纳腌菜牛肉/102 苗家豆豉小辣椒/103 长汀豆腐饺/103 炖家野/103 干豇豆扣白鳙/104 杭州皇饭儿夹豆腐/104 江西稻草鸭/105 客家土楼桔烧巴/105 赣南风味鱼/106 来凤酸菜鱼/106 北京胡同晾肉/107 井冈山辣味土鸡/107 平桥豆腐/108 重庆烧鸡公/108 舟山生炒海蚌/109 机场路水煮鱼/109 四堡漾豆腐/110 宿迁猪头肉/110 屯溪醉蟹/111 武夷山炒香螺/111 武夷山蒸肉丸/112 乡巴佬草鸡/112 苗寨香菜炒豆渣/113 新泉溪鱼/113 新州醋羊肉/114 版纳腌牛头牛脚/114 版纳腌猪头/115 兴国三蒸/115 镇江张哥硝肉/116 平锅孜然羊肉/116 涮九门头/117 苗家酸鲈鱼/117 黔江盐菜土豆汤/118 鲈海椒炒厚皮菜/118 土家油茶汤/119 边城肉和尚/119 乌江土豆鱼/120 龚滩青椒炒洋荷/120

卷伍 实拍的香闺秘肴

主妇拿手·闺房私菜 121

鄂西脆皮清江鱼/122 蔡公馆炒云腿/123 杨府天麻鱼/124 香君肴蹄/125 苏

婆婆炒三丝/126 泡椒番茄牛腩/127 韩式红烧牛排/128 夏果西芹炒小鲜/129
拌青木瓜/130 段府椰丝团/131 香辣玉米团/132 秘制香辣黄鱼/133 陈婆养
生鸭/134 米公府扣双肝/135 羊肝合爆/136 老镇奶汤猪肚/137 金枸杞尾巴
汤/138 赵驸马牛肉炖桂圆/139 鄂西酸菜炖豆腐/140

卷陆 实录的民间佳肴

闺房菜·渔夫菜·山民菜·闲人闲菜 141

绿豆南瓜羹/142 霸王冒肥羊/142 炒红苕叶/143 簸箕饭/143 炒三泥/144
炒豌豆酱/144 大酥牛肉/145 陈年道菜/145 当归黄芪鸡汤/146 东北酸菜/
146 炖橄榄螺头汤/147 贵州蒸风肉/147 干烧尖椒/148 干烧萝卜/148 干
笋烧肉/149 干炸黄雀/149 和合腰子/150 红苕泥/150 红颜菜汤/151 武
师娘黄豆炖猪蹄/151 家常炒响肚/152 家常连锅羊肉/152 姜味金枪鱼生鱼
片/153 酱油鸡/153 酱油嫩鸡/154 叫化鸡/154 韭菜猪血汤/155 抗压黑
豆瘦肉汤/155 口水猪/156 昆虫拼盘/156 辣椒炒肉/157 连锅羊肉/157 萝
卜丝炒驴肉/158 麻酱豇豆/158 美炸眉卷/159 秘制红烧羊肉/159 原始豆
腐/160 泡山椒烩豆腐/160 京都香麻羊肉/161 芹菜肉松/161 青红椒爆鸭
丝/162 青椒炒豆腐/162 青椒肉末/163 清炸麻雀/163 肉丸糊辣汤/164 山
椒爆乌鸡/164 双烤肉/165 宋嫂鱼羹/165 酥皮香椿/166 天下第一菜/166
文火香煎三文鱼/167 天下第一鲜/167 乌发汤/168 仙人掌萝卜烧牛肉/168
羊肉炒面片/169 香菇豆腐炆掌丁/169 洋葱酱/170 夜来香余鸡片/170 永定
菜干/171 芝麻酱拌木耳菜/171 猪肝芦荟夹片/172 走油肉芋头煲/172 龚滩
鲈海椒/173 豆豉炒回锅肉丁/173 豆豉炒腊猪头/174 土家苕汤/174 青菜炒
牛肉/175 黄瓜韭菜鱼/175 卤鱼头/176 鱼目混珠/176 青菜炒豆腐/177 油
炸土豆片/177 武陵山合渣/178 青油菜汤/178 外婆胡豆/179 鲈海椒炒苕
丝/179 苗家酸汤/180 糟辣椒/180

卷柒 实拍民间吃法

渔夫菜·山民菜·怪人怪菜·闲人闲菜 181

龙与马/182 渔家小店烤三层肉/183 小院人家腌红鲢鱼/184 小酒馆炸花生鱼
皮/185 渔民海带粉肠汤/186 海味南瓜/187 腊八豆蒸猪尾巴/188 深夜十二
点/189 小码头酸豇豆牛肉丁/190 家常西红柿烧牛肉/191 山里人凉菜/192
农家泡椒炆羊肝/193 腰果蒜香鸡中节/194 黄牛肉酿藕夹/195 老巷子粉蒸苋
菜/196 家乡鸳鸯蛋/197 跷脚牛肉火锅/198 渔民瘦肉汤/199

江
湖
名
吃

卷壹 实拍的家传秘技

官府菜·公馆菜
老院老屋家传菜

各地推荐菜谱选





巡抚刺参

材料：

小刺参5个，冬笋50克，冬菇3朵，虾米1大匙，肉末150克，菜心10棵

调料：

A：高汤、酱油各适量

B：料酒、酱油、味精及胡椒粉各少许

C：高汤1/2杯，酱油1大匙，胡椒粉、豆粉少许

做法：

1. 小刺参泡透水洗净，氽烫片刻，捞起备用。
2. 将调味料A倒入锅内，放入刺参煮2分钟，捞起后沥干水分。
3. 冬笋切细末，冬菇、虾米泡软后切细末，连同肉末一起入锅炒香，加调味料B拌炒成馅料。
4. 刺参肚内均匀抹上豆粉，再将蒸好的馅料填入刺参内，放入蒸笼隔水蒸20分钟。
5. 菜心烫熟后铺在盘上，再将刺参码在菜心上。
6. 调料C中将高汤烧开后，先加酱油及胡椒粉，再用豆粉勾芡，然后淋于刺参上即成。



陈公馆扣白菜

材料：

大白菜600克，黄瓜1条，火腿40克，冬菇8朵，白萝卜1/2个，胡萝卜5片

调料：

味精1/2茶匙，鱼露1茶匙，蚝油1/4茶匙，淀粉1/2茶匙，清水3/4杯

做法：

1. 大白菜切长段；黄瓜切开去籽，再对切成4块长块后切5厘米段；火腿切锥形薄片；冬菇泡软、去蒂；白萝卜切小块。
2. 分别将大白菜和黄瓜放开水中余熟；冬菇煮5分钟，捞出备用。
3. 准备1个汤碗，先将火腿呈放射状平铺碗底，再依序摆上冬菇、黄瓜、胡萝卜，白菜置于中间，白萝卜排列在碗边，以小火蒸10分钟后取出。
4. 另备1个深菜盘盖在汤碗上，将菜倒扣于盘中，移去汤碗。
5. 锅中加清水，放入味精、鱼露、蚝油煮开，加淀粉勾芡，调好味后淋在菜上，即可上桌。



魏道台佛跳墙

材料：

猪蹄半只，鸡腿1只，排骨200克，海参1条，鱼皮200克，鱼翅250克，香菇6朵，栗子、芋头各100克，鸽蛋200克，鸡汤8杯

调料：

酱油2大匙，料酒2大匙，白糖1茶匙，盐1茶匙，胡椒粉少许，葱、姜、味精适量

做法：

1. 猪蹄、鸡腿和排骨剁小块汆去血水；海参、鱼皮和鱼翅加葱、姜、料酒去腥味，海参切条；香菇、栗子分别泡软，沥干；芋头去皮，切方块备用。
2. 将猪蹄、鸡块、排骨、海参、栗子、鸽蛋一起放入油锅中炸至八成熟，捞起，将芋头放入容器内垫底，再分别放入香菇和炸过的材料，最后放鱼翅、鱼皮，加入所有调料调味。
3. 加入高汤适量，将容器口密封好，放入蒸笼蒸3小时即可。



浙江青田甲鱼

材料：

甲鱼 500 克，香菇适量

调料：

A. 葱 1 根，姜 2 片，酒 1 大匙

B. 姜末少许，冰糖 1 大匙，酒 1 大匙，酱油 3 大匙，醋 1/2 大匙，番茄酱 1 大匙，胡椒粉少许

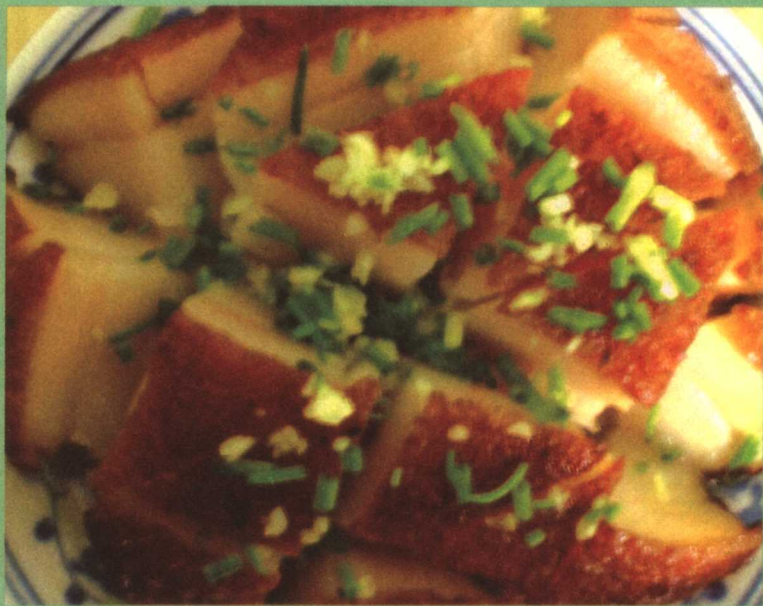
豆粉 1 大匙，蒜头、葱、青蒜丝、香油少许

做法：

1. 甲鱼剁掉头后用开水氽烫，刮洗干净去内脏，切块后再氽烫，去油肠，与调料 A 同蒸 20 分钟。

2. 香菇泡软，葱切段，用 2 大匙油爆香蒜头及葱段，倒入甲鱼、香菇及调料 B 焖煮入味，用豆粉勾芡，淋上香油，亦可撒上青蒜丝一同食用。

据厨师讲，此菜是明朝宰相刘伯温的家传菜，又说最早此菜名为“烧秦桧”，人们一边吃香喝辣一边骂奸臣。其实，抛开“戏说”，此菜叫“元菜”的时候居多。总之，“外行看热闹，内行看门道”。此菜无论品相还是口味均属于一流炮制。



蜀南胡家扣香碗

材料：

带皮猪后臀肉 600 克

调料：

米酒、酱油、盐、味精、清汤适量

做法：

1. 猪肉洗净后，将肉皮上抹米酒和酱油，入油锅炸成金黄色，捞出。
2. 将猪肉横切 5 刀，对角切 5 刀（每小块成不断的三角形）。
3. 肉皮朝下放入陶盆中，蒸 1 小时，蒸至肉酥烂，反扣于盘中，撒上葱花。
4. 炒锅置火上，烧清汤，加盐、味精调好味；清汤浇于肉上即可。



海陆相会

材料：

猪蹄1只，乌参2只，菜心500克，葱、姜、辣椒适量

调料：

A：酱油8大匙，酒2大匙，白糖1大匙

B：胡椒粉、豆粉少许

做法：

1. 将猪蹄炸至皮酥，放入炒锅内，连同葱、姜、辣椒加调味料A一起焖煮5小时。
2. 放入洗净的乌参一起煮，撒入胡椒粉，并用豆粉勾芡。
3. 菜心煮熟捞出，铺在盘底；另将猪蹄、乌参捞出，放在垫有菜心的盘上，浇适量汤汁即可。



谭府红烧熊掌

材料：

鲜熊掌 450 克，鸡腿肉 150 克，鸭腿肉 150 克，火腿肉 50 克，干贝 50 克，海米 5 克，口蘑 25 克，冬笋 25 克，冬菇 25 克

调料：

白糖 7 克，淀粉 10 克，糖色浓汤 750 毫升，盐、葱段、姜片、料酒适量，味精少许

做法：

1. 谭家菜中讲究用鲜熊掌，如果使用干熊掌，则需要先进行发制。
2. 将收拾好的熊掌放在锅里的竹算子上，加葱段、姜片、料酒烧开后改小火焖 1 小时，在温水里轻轻折去掌骨及爪尖。
3. 将熊掌放竹算上，把鸡、鸭腿肉放在熊掌上，再放冬菇、火腿肉、干贝、海米、冬笋、口蘑，把葱段、姜片放在熊掌旁，然后放糖色；注入清水 1.5 千克，用大火煮沸后加锅盖，改小火煮 4 个小时左右。
4. 取出鸡、鸭腿肉，将熊掌连同竹算子取出放在深盘中，取浓汤 750 克倒在熊掌盘里，上笼蒸 2 小时；蒸好后取出，把汤汁倒在炒锅内待用；这时熊掌已经熟透，把竹算子轻轻取掉，同时去掉葱段和姜片，整理一下外观，将冬菇、冬笋码放在适当的位置上，将口蘑码放在熊掌上面，黑白相间，十分好看。
5. 将炒锅内的原汁加入白糖、盐、味精和糖色浓汤，加淀粉搅匀成棕红色的芡汁，要求甜咸适口，色正、味浓；将芡汁淋在熊掌上面即成。