

sweet cooking
亲的厨房



Yaya
Sifangcai

私房菜

YY219◎编著



搜狐自媒体美食达人
好媳妇必会的拿手私房菜



吉林科学技术出版社



丫丫私房菜

丫丫219◎编著



图书在版编目(CIP)数据

丫丫私房菜 / 丫丫219编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5384-8743-5

I. ①丫… II. ①丫… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302119号

丫丫私房菜

编 著 丫丫219
出 版 人 李 梁
责任编辑 张伟泽
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 雅硕图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 14
印 数 1-8 000册
版 次 2016年3月第1版
印 次 2016年3月第1次印刷
出 版 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4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁新华印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-8743-5
定 价 39.90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

Contents 目录

丫丫私房菜之 基础知识介绍

常用食材/8

常用的调味品/9

常用的厨房工具/10

常用的刀具/11

常用的锅具/11

必会的烹饪技巧/12

Part 1

★凉菜篇★

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 001 辣萝卜 | 16 | 007 白灼秋葵 | 28 |
| 002 黔味凉拌茄子 ... | 18 | 008 彩椒拌鲜鱿 | 30 |
| 003 酸甜小萝卜 | 20 | 009 麻辣肚丝 | 32 |
| 004 凉拌腐竹木耳 ... | 22 | 010 麻辣鸡丝 | 34 |
| 005 西芹拌木耳 | 24 | 011 沙姜猪蹄 | 36 |
| 006 话梅莲藕 | 26 | 012 糟香毛豆 | 38 |

Part 2

★主食饮品篇★

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 013 咸鱼鸡粒炒饭 ... | 42 | 018 核桃五味子糊 ... | 52 |
| 014 茄汁炒饭 | 44 | 019 核桃淮山红枣米糊 | 54 |
| 015 叻沙乌冬 | 46 | 020 玫瑰百合红枣饮 | 56 |
| 016 当归桂圆红枣饮 | 48 | 021 归芪荷包蛋 | 58 |
| 017 马拉盏海鲜炒饭 | 50 | 022 益母草煲鸡蛋 ... | 60 |



Part 3

★ 炒菜篇 ★

- | | | | |
|-------------|----|------------|-----|
| 023 梅菜炒苦瓜 | 64 | 036 黔味大虾 | 90 |
| 024 鲮鱼炒豆芽 | 66 | 037 沙茶虾 | 92 |
| 025 青椒番茄炒毛豆 | 68 | 038 九层塔炒花甲 | 94 |
| 026 蚝油炒双菇 | 70 | 039 宫保鸡 | 96 |
| 027 青椒炒茶树菇 | 72 | 040 宫保魔芋 | 98 |
| 028 培根炒秋葵 | 74 | 041 沙茶牛肉 | 100 |
| 029 秋葵炒鲜鱿 | 76 | 042 双椒炒牛柳 | 102 |
| 030 沙茶炒鲜鱿 | 78 | 043 茴香头炒牛柳 | 104 |
| 031 荷兰豆炒干鱿 | 80 | 044 小笋肉末 | 106 |
| 032 雪菜炒墨鱼 | 82 | 045 泡椒炒板筋 | 108 |
| 033 五彩鱼面 | 84 | 046 糟辣回锅肉 | 111 |
| 034 咸鱼炒芥蓝 | 86 | 047 五花肉炒蒜薹 | 112 |
| 035 虾仁炒黄瓜 | 88 | 048 腊肉炒藜蒿 | 114 |



Contents 目录

Part 4

蒸炖菜篇

- | | |
|-----------------|------------------|
| 049 辣酱烧豆腐 ……118 | 065 苦瓜焖马鲛鱼 ……150 |
| 050 上汤娃娃菜 ……120 | 066 蒜子焗鱼头 ……152 |
| 051 咖喱杂蔬 ……122 | 067 干贝粉丝蒸娃娃菜 154 |
| 052 茄汁鹰嘴豆 ……124 | 068 肉末浇茄子 ……156 |
| 053 虾仁浸丝瓜 ……126 | 069 榄角肉末蒸豆腐 158 |
| 054 虾干焖茭白 ……128 | 070 鲜虾蒸豆腐 ……160 |
| 055 风味辣猪蹄 ……130 | 071 银丝蒸生蚝 ……162 |
| 056 笋干焖肉 ……132 | 072 金银蒜粉丝蒸元贝 164 |
| 057 咖喱猪扒 ……134 | 073 咸鱼蒸肉饼 ……166 |
| 058 葱烧大排 ……136 | 074 辣酱蒸排骨 ……168 |
| 059 菠萝排骨 ……138 | 075 虫草花蒸鸡 ……170 |
| 060 苦瓜焖排骨 ……140 | 076 红葱头香菇蒸鸡 172 |
| 061 豉汁排骨 ……142 | 077 南瓜蒸鸡 ……174 |
| 062 紫苏鸭 ……144 | 078 剁椒蒸带鱼 ……176 |
| 063 豆豉鸭 ……146 | 079 豉香鲈鱼 ……178 |
| 064 红焖鳗鱼 ……148 | 080 榄角蒸鳊鱼 ……180 |



Part 5

★ 煲汤篇 ★

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 081 素酸汤 ····· 184 | 091 虫草花响螺煲鸡 204 |
| 082 竹荪火腿冬瓜汤 186 | 092 猴头菇炖鸡 ····· 206 |
| 083 鲜菇蔬菜汤 ····· 188 | 093 橄榄鸽子汤 ····· 208 |
| 084 苦瓜花甲汤 ····· 190 | 094 苦瓜猪骨汤 ····· 210 |
| 085 番茄鱼片汤 ····· 192 | 095 茶树菇排骨汤 ··· 212 |
| 086 土豆丸子粉丝汤·· 194 | 096 西洋菜排骨汤 ··· 214 |
| 087 鳗鱼豆腐汤 ····· 196 | 097 佛手瓜排骨汤 ··· 216 |
| 088 银耳雪梨瘦肉汤·· 198 | 098 老鸭芡实扁豆汤 218 |
| 089 莲子瘦肉汤 ····· 200 | 099 节瓜莲子鸭汤 ··· 220 |
| 090 墨鱼煲鸡 ····· 202 | 100 归芪羊肉汤 ····· 222 |

本书常用量具参考值

量取固体时:

1/4茶匙≈1克

1/2茶匙≈3克

1茶匙≈5克

1汤匙≈15克

量取液体时:

1/4茶匙≈1毫升

1/2茶匙≈3毫升

1茶匙≈5毫升

1汤匙≈15毫升





丫丫私房菜

丫丫219◎编著



图书在版编目(CIP)数据

丫丫私房菜 / 丫丫219编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5384-8743-5

I. ①丫… II. ①丫… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302119号

丫丫私房菜

编 著 丫丫219

出版人 李 梁

责任编辑 张伟泽

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 雅硕图文工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 280千字

印 张 14

印 数 1-8 000册

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

出 版 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4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

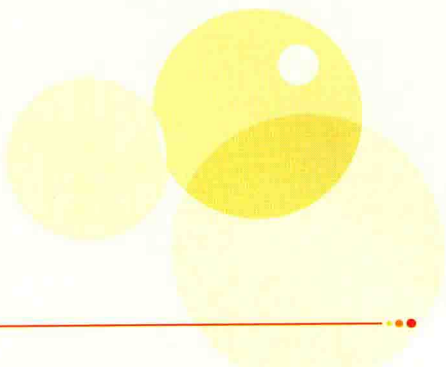
书 号 ISBN 978-7-5384-8743-5

定 价 39.90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

前言



我周围有许多年轻朋友觉得做饭是件很难的事情，几乎三餐都在外面解决，曾经的我也是如此。面对节奏快、压力大的生活，当拖着疲惫的身体回到家中后，每餐的内容一度让我非常苦恼，尽管各色饮食店越开越多，但吃得越多就越觉得少了那份专属于家的温馨，更别提让人担忧的食品安全问题。

多年不规律的外食生活，让我的体重逐年上升，身上毛病多多，这让我意识到自己的生活太不健康。特别是随着年龄的增长，对家庭责任也有了进一步的感受，我决定学着做些简单的饭菜，没想到，这一学就一发不可收拾。

如今，我不会再为每天吃什么而发愁，我会悉心的准备各种食材，潜心研究烹饪工序，大胆的尝试脑海中的各种搭配，反复操作后做出适合家人口味的菜式，再看着家人大快朵颐，我会很有成就感，很满足，也很快乐。

从一开始学习烹饪，每次反复试验做出适合家人口味的菜品后，我都会配上操作图片和文字说明分享在自己的博客上，不知不觉中就坚持了近三年。分享是件快乐的事情，从中结交了许多志同道合的朋友，大家一起交流让我受益匪浅，烹饪水平进步很快。每当有人告诉我，按我的分享做出合口味的菜时，我都很开心，还觉得特别的有动力。这份快乐、这份认同，让我一直乐在其中，我越来越享受待在厨房里烹饪的分分秒秒。烹饪不仅让我享受了亲情，还体会了分享带来的喜悦。

我想对长期外食的朋友们说，回家做饭不仅是为了饱腹，也是对家庭的一种责任，更是对家人爱恋的一种体现。用心为家人准备一餐饭，无论吃什么，味道又如何，全家人围坐在一起其乐融融的吃自己做的饭菜，这份温馨只有家里才有。

不会做也没有关系，没有人一出生就是烹饪“高手”，只要肯动手，用心去做，谁都能成为自家厨房的“高手”。这本书分享给大家的，都是简单、易做的菜式，每道菜均配有详细步骤、操作图片、注意事项等，可以为初入厨房的朋友提供一些借鉴。千人千胃，适合自己的才是最好的。就算是同样的菜式，也没有必要墨守成规，按自己的习惯来做，各种调料、食材都能灵活调整，适当的变化也许还能给您带来意外的惊喜。

希望我的分享能让您有动手的欲望，带着对生活的热情，对家人的依恋，从简单的菜式做起，通过美食将爱传递给爱我们的人们吧。

Contents 目录

丫丫私房菜之 基础知识介绍

常用食材/8

常用的调味品/9

常用的厨房工具/10

常用的刀具/11

常用的锅具/11

必会的烹饪技巧/12

Part 1

★凉菜篇★

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 001 辣萝卜 | 16 | 007 白灼秋葵 | 28 |
| 002 黔味凉拌茄子 .. | 18 | 008 彩椒拌鲜鱿 | 30 |
| 003 酸甜小萝卜 | 20 | 009 麻辣肚丝 | 32 |
| 004 凉拌腐竹木耳 .. | 22 | 010 麻辣鸡丝 | 34 |
| 005 西芹拌木耳 | 24 | 011 沙姜猪蹄 | 36 |
| 006 话梅莲藕 | 26 | 012 糟香毛豆 | 38 |

Part 2

★主食饮品篇★

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 013 咸鱼鸡粒炒饭 .. | 42 | 018 核桃五味子糊 .. | 52 |
| 014 茄汁炒饭 | 44 | 019 核桃淮山红枣米糊 | 54 |
| 015 叻沙乌冬 | 46 | 020 玫瑰百合红枣饮 | 56 |
| 016 当归桂圆红枣饮 | 48 | 021 归芪荷包蛋 | 58 |
| 017 马拉盏海鲜炒饭 | 50 | 022 益母草煲鸡蛋 .. | 60 |



Part 3

★ 炒菜篇 ★

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 023 梅菜炒苦瓜 64 | 036 黔味大虾 90 |
| 024 鲮鱼炒豆芽 66 | 037 沙茶虾 92 |
| 025 青椒番茄炒毛豆 ... 68 | 038 九层塔炒花甲 ... 94 |
| 026 蚝油炒双菇 70 | 039 宫保鸡 96 |
| 027 青椒炒茶树菇 ... 72 | 040 宫保魔芋 98 |
| 028 培根炒秋葵 74 | 041 沙茶牛肉 100 |
| 029 秋葵炒鲜鱿 76 | 042 双椒炒牛柳 102 |
| 030 沙茶炒鲜鱿 78 | 043 茴香头炒牛柳 ... 104 |
| 031 荷兰豆炒干鱿 ... 80 | 044 小笋肉末 106 |
| 032 雪菜炒墨鱼 82 | 045 泡椒炒板筋 108 |
| 033 五彩鱼面 84 | 046 糟辣回锅肉 111 |
| 034 咸鱼炒芥蓝 86 | 047 五花肉炒蒜薹 ... 112 |
| 035 虾仁炒黄瓜 88 | 048 腊肉炒藜蒿 114 |



Contents 目录

Part 4

蒸炖菜篇

- | | |
|------------------|-------------------|
| 049 辣酱烧豆腐 …… 118 | 065 苦瓜焖马鲛鱼 …… 150 |
| 050 上汤娃娃菜 …… 120 | 066 蒜子焗鱼头 …… 152 |
| 051 咖喱杂蔬 …… 122 | 067 干贝粉丝蒸娃娃菜 154 |
| 052 茄汁鹰嘴豆 …… 124 | 068 肉末浇茄子 …… 156 |
| 053 虾仁浸丝瓜 …… 126 | 069 榄角肉末蒸豆腐 158 |
| 054 虾干焖茭白 …… 128 | 070 鲜虾蒸豆腐 …… 160 |
| 055 风味辣猪蹄 …… 130 | 071 银丝蒸生蚝 …… 162 |
| 056 笋干焖肉 …… 132 | 072 金银蒜粉丝蒸元贝 164 |
| 057 咖喱猪扒 …… 134 | 073 咸鱼蒸肉饼 …… 166 |
| 058 葱烧大排 …… 136 | 074 辣酱蒸排骨 …… 168 |
| 059 菠萝排骨 …… 138 | 075 虫草花蒸鸡 …… 170 |
| 060 苦瓜焖排骨 …… 140 | 076 红葱头香菇蒸鸡 172 |
| 061 豉汁排骨 …… 142 | 077 南瓜蒸鸡 …… 174 |
| 062 紫苏鸭 …… 144 | 078 剁椒蒸带鱼 …… 176 |
| 063 豆豉鸭 …… 146 | 079 豉香鲈鱼 …… 178 |
| 064 红焖鳗鱼 …… 148 | 080 榄角蒸鳊鱼 …… 180 |



Part 5

★ 煲汤篇 ★

- | | |
|--------------------|------------------|
| 081 素酸汤 …………… 184 | 091 虫草花响螺煲鸡 204 |
| 082 竹荪火腿冬瓜汤 186 | 092 猴头菇炖鸡 …… 206 |
| 083 鲜菇蔬菜汤 …… 188 | 093 橄榄鸽子汤 …… 208 |
| 084 苦瓜花甲汤 …… 190 | 094 苦瓜猪骨汤 …… 210 |
| 085 番茄鱼片汤 …… 192 | 095 茶树菇排骨汤 … 212 |
| 086 土豆丸子粉丝汤 … 194 | 096 西洋菜排骨汤 … 214 |
| 087 鳗鱼豆腐汤 …… 196 | 097 佛手瓜排骨汤 … 216 |
| 088 银耳雪梨瘦肉汤 … 198 | 098 老鸭芡实扁豆汤 218 |
| 089 莲子瘦肉汤 …… 200 | 099 节瓜莲子鸭汤 … 220 |
| 090 墨鱼煲鸡 …………… 202 | 100 归芪羊肉汤 …… 222 |

本书常用量具参考值

量取固体时:

1/4茶匙 ≈ 1克

1/2茶匙 ≈ 3克

1茶匙 ≈ 5克

1汤匙 ≈ 15克

量取液体时:

1/4茶匙 ≈ 1毫升

1/2茶匙 ≈ 3毫升

1茶匙 ≈ 5毫升

1汤匙 ≈ 15毫升



丫丫私房菜 之

基础知识介绍

🍷 常用食材

🍷 常用调味品

🍷 厨房工具

🍷 常用刀具

🍷 常用锅具

常用食材

葱

多作为调料，有去异味、增味、增香的作用。（图1）



1

姜

多作为调料，有去腥、增鲜、驱寒的作用。（图2）



2

蒜

多作为调料，能去腥增鲜，生食还能杀菌。（图3）



3

排骨

常见食材，常用于煲汤、焖炒、蒸煮。（图4）



4

鸡

常见禽类，煲汤、焖炒、蒸煮均可。（图5）

鱼

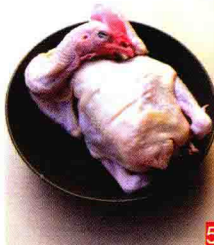
有淡水鱼、海水鱼之分，营养丰富，品种很多，不同品种不同做法。（图6）

冬瓜

细腻多汁，味道清淡，做法颇多，煲汤、焖炒、蒸煮均可。（图7）



6



5



7



8

9

丝瓜

也叫胜瓜、菜瓜，外皮粗糙，去掉外皮后的丝瓜肉很软嫩，味道清鲜，可炒、蒸、煮汤。（图8）

苦瓜

也叫凉瓜，略带苦味，无论是快炒、煲汤，还是焖煮都别有风味。（图9）

萝卜

脆嫩多汁，味道清淡，但很能吸味，煲汤、焖煮、快炒、凉拌均可。（图10）

豆腐

品种很多，营养丰富，凉拌、炖煮、香煎，味道都不错。（图11）

西红柿

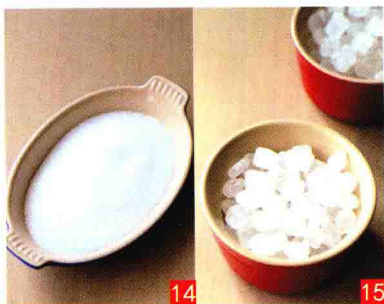
也叫番茄，口感酸甜，营养丰富，快炒、煮汤、凉拌都不错。（图12）



常用的调味品

食盐

“百味盐为先”，中式菜肴中大多以食盐为基础味，也是调味品中用得最多的。放盐不仅增加菜肴的滋味，还能促进胃消化液的分泌，增进食欲。但日常生活中摄入盐过多易致高血压等疾病，我们在烹饪时要注意少盐，尽可能的晚放盐。因为要起到同样的咸味，晚放比早放用的盐量要少一些。（图13）



白糖

多用于调味、拔丝、挂霜、炒糖色等，少许的白糖还能起到提鲜的作用，本书中不少快炒的菜肴有用少量的白糖取其鲜味代替味精的。（图14）

冰糖

多用于炒糖色、调味等，做红烧类菜肴时用冰糖，菜品会更加红亮。（图15）

生抽

一般呈红褐色，颜色不重，带有一定的咸度，多用来调味，炒菜、凉菜用得较多。（图16）

鱼露

也称为鱼酱油，色泽呈琥珀色，味道咸鲜。烹调应用和生抽相同，具有提鲜、调味的作。用。（图17）

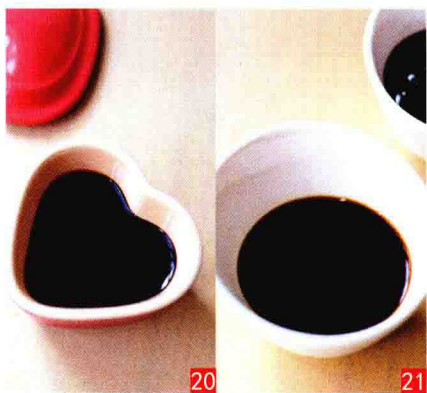
淀粉

用于勾芡、挂糊、上浆，使菜肴包汁均匀，减少营养流失。常用玉米淀粉和木薯淀粉两种。（图18）



豆豉

黄豆或黑豆蒸煮发酵后制成，多用于烹鱼、烧肉。（图19）



老抽

一般呈棕褐色有光泽，颜色很深，味道微甜、咸味比生抽淡，多用来上色，尤其是做红烧菜肴或者焖煮、卤味时比较常用。（图20）

醋

有去腥、添香、防黑等作用，多用于炆菜、凉菜、糖醋菜。醋的品种很多，各地醋的口味相差很大，本书中常用的是镇江香醋、白醋两种。（图21）

料酒

有去腥、增鲜的作用，常用于各种鱼类、肉类、海鲜的烹饪。（图22）

蚝油

用蚝（牡蛎）熬制而成，味道鲜美、蚝香浓郁，黏稠适度，常用于调味提鲜。（图23）

食用油

快炒、煎炸、焖煮都离不开，品种较多，本书中提到的食用油均指植物油脂，除个别菜品特殊需要，均不会具体标识品种，花生油、玉米油、葵花籽油、橄榄油等可按喜好选用。（图24）



常用的厨房工具



量杯

本书中煲汤、焖菜等需要加入的水或其他液体均以“毫升”为单位，量杯能帮助我们准确获取。（图25）

量匙

本书中调味品多以“茶匙”、“汤匙”为单位，量匙能帮助我们准确获取。（图26）

菜板

切菜、剁肉、斩骨头必备。品种很多，木、竹、塑料、按喜好选择，但要注意生熟分开，保持清洁干燥。（图27）