



NEW

快乐

厨房

365



中国烹饪协会美食专家精心审定
享受《《馋嘴美食》》每一天

百吃不厌

私房菜

好学易做 简单实惠 营养保健

百姓餐桌
家庭版

龚坚 主编



延边人民出版社

中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

私房菜

百吃不厌

江苏工业学院图书馆
藏书章



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

私房菜

目录 CONTENTS



经典

私房菜

- 11 八仙豆腐
- 11 拔丝奶豆腐
- 12 白切鸡
- 12 霸王肥肠
- 13 白切三黄鸡
- 13 鲍汁白灵菇
- 14 爆炒八爪鱼
- 14 爆炒牛肝菌
- 15 豉汁蒸排骨
- 15 豉油海螺
- 16 葱爆鸭心
- 16 大鹅炖酸菜
- 17 豆花牛柳
- 17 蛋黄焗南瓜
- 18 剁椒鱼头
- 18 剁椒炒鸡蛋
- 19 锅包肉

- 19 海带结炖排骨
- 20 红烧天九翅
- 20 黄焖羊肉
- 21 鸡蛋玉米饼
- 21 酱爆鸡胗
- 22 酱肘花
- 22 九转大肠
- 23 美极鸭下巴
- 23 咖喱鸡块
- 24 木耳炒白菜
- 24 蘑菇牛肉
- 25 泡椒炒牛蛙
- 25 炆炒青菜
- 26 肉沫小白菜
- 26 三鲜焖子
- 27 水煮黄喉
- 27 水晶鸭舌
- 28 沾水羊肉
- 28 锅仔酸菜白肉
- 29 平锅羊肉
- 29 沫蒸水蛋
- 30 臊子豆花
- 30 蒜烧肚条

- 31 香辣掌中宝
- 31 芽菜扣肉
- 32 珍珠丸子
- 32 鲶鱼炖豆腐
- 32 荷芹炒烟肉

珍品类

- 33 私房山珍海参盅
- 33 蹄筋烧海参
- 33 渣香海参
- 34 蒜仔烧海参
- 34 海参乌鱼蛋
- 34 明珠海参
- 34 XO 酱爆刺参



35 蹄花海参
35 炸酱海参
35 肉末烧海参
35 豆花海参
36 沙锅海参
36 蟹黄鱼翅
36 鸡茸鱼翅
36 三丝烩鱼翅
37 白菜扒鲍鱼
37 疙瘩汤鲍鱼
37 昆布鲍鱼
37 蓑衣鲍鱼
38 柴把鲍鱼
38 清汤菊花鲍
38 美极原壳鲍
38 果仁菊花鲍
39 白扒鱼肚
39 刺身活鲍
39 木瓜雪蛤
39 蒜爆鱼肚
40 蟹黄鱼肚
40 清汤竹笙菜胆翅
40 兰花鱼肚

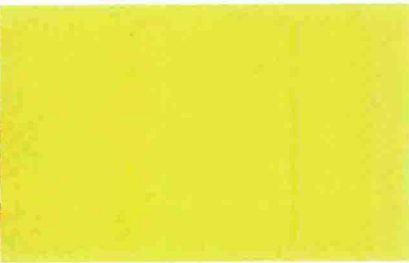
肉

类

41 私房珍珠蒸肉丸

41 桃仁肉丁
41 私房罐香肉
42 金针苕蓐肉
42 小白菜氽丸子
42 梅干菜扣肉
42 青椒肉丝
43 葵花肉
43 蟹粉狮子头
43 私房糟熏肉
43 葱香金瓜肉
44 乡巴佬烤肉
44 灵芝肘子
44 山椒里脊
44 私房烩菜
45 虎菜拌猪耳
45 鲜茄烧排骨
45 香菜梗拌肉丝
45 大梁骨烧面筋
46 烟熏肋排
46 芹香猪肚
46 酸菜支竹肚
46 双桃肚
47 九转肠腐
47 香辣酥小肠
47 麻花腰菜
47 私房炖排骨
48 蒜爆蹄筋
48 农家猪手

48 冰糖肘子
49 笋丝扣肉
49 风味猪手
49 蚝油猪手煲
49 金砂肋排
50 椒盐排骨
50 虾子烧蹄筋
50 红烧蹄筋
50 冬瓜炖羊肉
51 酱货拼盘
51 芥末蹄膀
51 红焖羊肉
51 油爆两样
52 两吃大肠
52 单饼羊肉
52 炸脂盖
52 拌羊糕
53 葱爆羊肉
53 香酥羊肉
53 灵羊肉片



私房菜

目录 CONTENTS



- 53 单爆肉
- 54 酥炸羊尾
- 54 金丝羊排
- 54 香饭牛柳
- 54 酥香牛柳
- 55 扒牛肉条
- 55 炸牛肉耙
- 55 红烧牛舌
- 55 碧绿牛肉丸
- 56 黑椒牛柳
- 56 孜然心管
- 56 杭椒牛柳
- 57 烩鸡丝豌豆
- 57 烧二筋
- 57 烩全羊
- 57 红腐乳烧肉
- 58 烩肥肠
- 58 笋烩肚丝
- 58 烩银丝
- 58 烩里脊丝
- 59 炖牛肉
- 59 清炖猪蹄
- 59 炖羊蹄

- 59 清炖肘子
- 60 奶汤炖羊脊
- 60 番茄炖牛腩
- 60 红炖羊头
- 60 兔肉炖萝卜
- 61 炖东坡肉
- 61 排骨炖白菜
- 61 红煨酥肉
- 61 海带炖肉
- 62 蒸丸子
- 62 粉蒸排骨
- 62 豉椒蒸排骨
- 62 粉蒸肉



- 63 泡椒仔鸡
- 63 青瓜爆双脆
- 63 白果鸡浮
- 64 风干鸡
- 64 粒粒鸡中脆

- 64 桃仁鸡丁
- 64 芹酱鸡丝
- 65 清汆鸡丸
- 65 咖喱鸡
- 65 桃花鸡
- 65 棒棒鸡
- 66 怪味鸡
- 66 玻璃鸡丝
- 66 椒麻鸡
- 66 鸡勾肉
- 67 鲜蘑烩鸡片
- 67 烩两鸡丝
- 67 碧桃鸡
- 68 铁扒鸡
- 68 母子鸡
- 68 扒熏鸡丝



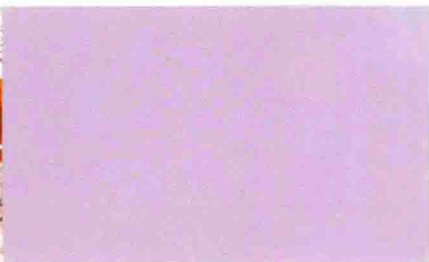
69 宫爆鸡丁
69 香炸鸡排
69 余捶鸡片
70 芙蓉鸡片
70 湖菜鸡块
70 新法鸡条
71 糟炒鸡丝
71 私房香酥鸭
71 酒焖鸡
71 捶柳鸡丝
72 鸡丝拉皮
72 喜饼鸭脯
72 香辣鸭头
72 芥末鸭掌
73 私房烩鸭羹
73 炸面包鸭肝
73 苦菊拌鹅肠
73 私房炒三鸟
74 熠鸽雏
74 香熏乳鸽
74 红烧乳鸽皇
75 熏鸡
75 清蒸鸭
75 海带扣鸭条
75 干炸鸡胗
76 清蒸鸡

76 香酥鸭
76 炸鸡翅
76 软炸鸡丁
77 清炖鸡汤
77 三杯鸡
77 紫菜鸡丝汤
77 陈皮乌鸡汤
78 青笋鸡块
78 蜜汁鸡腿
78 阿胶炖鸡
78 炸鸡翅
79 栗炖鸭
79 菠菜鸡丝汤
79 蘑菇蒸鸡块
79 红烧鸡翅
80 红烧鸭块
80 辣味炸鸡翅
80 酱鸭

82 老醋茄子
82 肉末烧茄子
82 铁板茄子
82 锅煽白菜卷
83 韩国泡菜
83 奶汤雪丽白菜
83 白菜炒蜇头
83 橘香白菜心
84 海米扒白菜
84 奶汤娃娃菜
84 海米蒸娃娃菜
84 老厨白菜
85 醋熘白菜
85 家乡娃娃菜
85 芥味西芹
85 芹香饼
86 西芹炆果仁
86 西芹花枝片
86 蜇皮白菜心

蔬菜类

81 扒酿茄瓜
81 炸茄盆
81 鱼香茄条



私房菜

目录 CONTENTS



- 86 金丝芹炒肉丝
- 87 香拌芹丝
- 87 银杏西芹
- 87 蒜泥茼蒿
- 87 珊瑚茼蒿
- 88 青笋里脊丝
- 88 青笋木耳
- 88 海米拌黄瓜
- 88 黄瓜拌油条
- 89 珊瑚黄瓜
- 89 青瓜烙
- 89 黄瓜丸子
- 89 菠菜粉皮
- 90 农家菠菜鸡蛋饼
- 90 炸春卷
- 90 脆皮菠菜
- 90 虾油萝卜皮
- 91 熘红参
- 91 糖醋萝卜苗
- 91 腌萝卜条
- 91 炸萝卜丸子
- 92 贝松萝卜丝
- 92 清汤翡翠萝卜丸

- 92 铁板萝卜盒
- 92 萝卜丝炒粉条
- 93 萝卜青豆炒鸡蛋
- 93 清汤素燕菜
- 93 双色萝卜丸
- 94 咖喱卷心菜
- 94 腌卷心菜
- 94 翅丝卷心菜
- 94 干煸卷心菜
- 95 爽口藕条
- 95 姜拌藕
- 95 麻酥藕
- 95 明湖小炒藕
- 96 姜丝炒藕丝
- 96 橙香藕片
- 96 冰镇双素
- 96 醋烹山药
- 97 桂花山药墩
- 97 蛋黄焗山药
- 97 拔丝山药
- 97 炮芸豆
- 98 干煸芸豆
- 98 脆皮芸豆

- 98 双椒芸豆
- 98 麻汁豆角
- 99 鲍汁百灵菇
- 99 蚝油鸡腿菇
- 99 干煸小豆芽
- 99 黄豆芽焖粉条
- 100 干贝冬瓜盅
- 100 海米炒冬瓜
- 100 贝松冬瓜方
- 100 宝塔冬瓜
- 101 蚝油西兰花
- 101 豆豉鲮鱼西兰花
- 101 奶油西兰花
- 101 蛋黄焗南瓜



102 椒盐南瓜

102 焗南瓜花

102 冰镇苦瓜

102 肉末苦瓜

103 煎酿苦瓜

103 黑椒苦瓜

103 蒜茸凉瓜

103 鸡茸菜心

104 香菇菜心

104 腐竹炒菜心

104 菜心炒木耳

104 酱爆辣椒

105 炸酿尖椒

105 美极杭椒

105 豆豉鲛鱼尖椒

105 虎皮辣椒

106 徽香水晶菜

106 蒜茸茼蒿心

106 巧拌圆葱丝

106 烧双冬

107 脆皮圆葱圈

107 蚝油时蔬

107 鸡油四宝

108 苔菜粉条炖肉

108 海米肉末雪里蕻

108 虾子菜花

108 松子玉米

109 黑椒西葫

109 金沙赛荷花

109 蜜脂芋茸枣

110 望水丰年

110 百合绿豆糍

110 鲛鱼油麦菜

豆制品

111 香菜花生米拌香干

111 韭香云皮

111 皮蛋豆腐

112 铁板豆腐皇

112 金银豆腐

112 大葱炒豆腐

112 肉茸豆腐

113 锅煽豆腐

113 沙锅豆腐

113 松子豆腐

113 泉水豆腐

114 招财进宝

114 历山豆腐

114 小笼蒸豆腐

115 蛋烩豆腐

115 番茄烩腐衣

115 肉丁烩腐衣

115 鱼头炖豆腐

116 烤酱腐肉

116 熏豆腐干

116 素烩豆腐

116 菠菜煎豆腐

117 凉拌豆腐

117 凉拌豆腐皮

117 鸡丝拌干豆腐

118 豆腐鱼头汤

118 杂烩豆腐

118 玉兰豆腐煲

118 酥炸豆腐排

蛋类

119 三不粘



私房菜

目录 CONTENTS



- 119 熘黄菜
- 119 三合蛋
- 120 香椿煎鸡蛋
- 120 熏蛋
- 120 榨菜鸡蛋汤
- 120 萝卜丝蛋汤
- 121 西红柿鸡蛋汤
- 121 清煎鸡蛋
- 121 肉末炖蛋
- 121 酸辣鸡蛋汤
- 122 笑口常开
- 122 五香茶鸡蛋

附录

原料知识

鱼类

- 123 草鱼
- 123 鲤鱼
- 124 鲫鱼

- 124 鲢鱼
- 124 黑鱼
- 125 鲇鱼
- 125 鲈鱼
- 125 桂鱼
- 126 黄鳝
- 126 元鱼
- 127 带鱼
- 127 大、小黄鱼
- 128 鲛鱼
- 128 加吉鱼
- 128 鳕鱼
- 128 鲳鱼
- 128 鲱鱼
- 129 沙丁鱼
- 129 多宝鱼

贝类

- 130 扇贝
- 130 缢蛏
- 131 牡蛎
- 131 文蛤
- 131 海螺

- 131 海红

虾、蟹类

- 132 对虾
- 133 龙虾
- 133 小龙虾
- 133 青虾
- 133 蟹
- 134 基围虾

小海鲜

- 134 海肠
- 135 鱿鱼
- 135 海蜇
- 135 八带
- 135 裙带菜



136 鱼子

珍品类

136 鲍鱼

137 海参

137 鱼肚

138 鱼翅

138 燕窝

禽畜、内脏类

139 鸭

139 鸡

140 鹅

140 鸽

140 猪

142 牛

143 羊

144 肝

144 心

144 肾

144 胃

蛋、豆制品类

145 鸡蛋

145 鹌鹑蛋

145 豆腐

蔬菜类

146 胡萝卜

146 萝卜

147 大白菜

147 小白菜

147 卷心菜

148 花椰菜

148 菠菜

149 油菜

149 洋葱

149 大蒜

150 大葱

150 韭菜

150 茄子

150 番茄

151 辣椒

151 南瓜

152 冬瓜

152 黄瓜

153 苦瓜

153 丝瓜

153 菜豆

153 扁豆

154 土豆

154 山药

154 芹菜

155 芋头

155 藕

156 茭白

156 百合

156 竹笋

157 香椿

食用菌

157 蘑菇

157 竹荪

158 口蘑

158 香菇

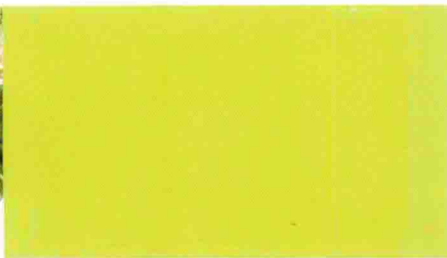
159 平菇

159 猴头菇

160 银耳

160 金针菇

160 黑木耳



中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

私房菜

百吃不厌



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

私房菜

目录 CONTENTS



经典

私房菜

- 11 八仙豆腐
- 11 拔丝奶豆腐
- 12 白切鸡
- 12 霸王肥肠
- 13 白切三黄鸡
- 13 鲍汁白灵菇
- 14 爆炒八爪鱼
- 14 爆炒牛肝菌
- 15 豉汁蒸排骨
- 15 豉油海螺
- 16 葱爆鸭心
- 16 大鹅炖酸菜
- 17 豆花牛柳
- 17 蛋黄焗南瓜
- 18 剁椒鱼头
- 18 剁椒炒鸡蛋
- 19 锅包肉

- 19 海带结炖排骨
- 20 红烧天九翅
- 20 黄焖羊肉
- 21 鸡蛋玉米饼
- 21 酱爆鸡胗
- 22 酱肘花
- 22 九转大肠
- 23 美极鸭下巴
- 23 咖喱鸡块
- 24 木耳炒白菜
- 24 蘑菇牛肉
- 25 泡椒炒牛蛙
- 25 炆炒青菜
- 26 肉沫小白菜
- 26 三鲜焖子
- 27 水煮黄喉
- 27 水晶鸭舌
- 28 沾水羊肉
- 28 锅仔酸菜白肉
- 29 平锅羊肉
- 29 沫蒸水蛋
- 30 臊子豆花
- 30 蒜烧肚条

- 31 香辣掌中宝
- 31 芽菜扣肉
- 32 珍珠丸子
- 32 鲶鱼炖豆腐
- 32 荷芹炒烟肉

珍品类

- 33 私房山珍海参盅
- 33 蹄筋烧海参
- 33 渣香海参
- 34 蒜仔烧海参
- 34 海参乌鱼蛋
- 34 明珠海参
- 34 XO 酱爆刺参



35 蹄花海参
35 炸酱海参
35 肉末烧海参
35 豆花海参
36 沙锅海参
36 蟹黄鱼翅
36 鸡茸鱼翅
36 三丝烩鱼翅
37 白菜扒鲍鱼
37 疙瘩汤鲍鱼
37 昆布鲍鱼
37 蓑衣鲍鱼
38 柴把鲍鱼
38 清汤菊花鲍
38 美极原壳鲍
38 果仁菊花鲍
39 白扒鱼肚
39 刺身活鲍
39 木瓜雪蛤
39 蒜爆鱼肚
40 蟹黄鱼肚
40 清汤竹笙菜胆翅
40 兰花鱼肚



41 私房珍珠蒸肉丸

41 桃仁肉丁
41 私房罐香肉
42 金针苣荬肉
42 小白菜氽丸子
42 梅干菜扣肉
42 青椒肉丝
43 葵花肉
43 蟹粉狮子头
43 私房糟熏肉
43 葱香金瓜肉
44 乡巴佬烤肉
44 灵芝肘子
44 山椒里脊
44 私房烩菜
45 虎菜拌猪耳
45 鲜茄烧排骨
45 香菜梗拌肉丝
45 大梁骨烧面筋
46 烟熏肋排
46 芹香猪肚
46 酸菜支竹肚
46 双桃肚
47 九转肠腐
47 香辣酥小肠
47 麻花腰菜
47 私房炖排骨
48 蒜爆蹄筋
48 农家猪手

48 冰糖肘子
49 笋丝扣肉
49 风味猪手
49 蚝油猪手煲
49 金砂肋排
50 椒盐排骨
50 虾子烧蹄筋
50 红烧蹄筋
50 冬瓜炖羊肉
51 酱货拼盘
51 芥末蹄筋
51 红焖羊肉
51 油爆两样
52 两吃大肠
52 单饼羊肉
52 炸脂盖
52 拌羊糕
53 葱爆羊肉
53 香酥羊肉
53 灵羊肉片



私房菜

目录 CONTENTS



- 53 单爆肉
- 54 酥炸羊尾
- 54 金丝羊排
- 54 香饭牛柳
- 54 酥香牛柳
- 55 扒牛肉条
- 55 炸牛肉耙
- 55 红烧牛舌
- 55 碧绿牛肉丸
- 56 黑椒牛柳
- 56 孜然心管
- 56 杭椒牛柳
- 57 烩鸡丝豌豆
- 57 烧二筋
- 57 烩全羊
- 57 红腐乳烧肉
- 58 烩肥肠
- 58 笋烩肚丝
- 58 烩银丝
- 58 烩里脊丝
- 59 炖牛肉
- 59 清炖猪蹄
- 59 炖羊蹄

- 59 清炖肘子
- 60 奶汤炖羊脊
- 60 番茄炖牛腩
- 60 红炖羊头
- 60 兔肉炖萝卜
- 61 炖东坡肉
- 61 排骨炖白菜
- 61 红煨酥肉
- 61 海带炖肉
- 62 蒸丸子
- 62 粉蒸排骨
- 62 豉椒蒸排骨
- 62 粉蒸肉



- 63 泡椒仔鸡
- 63 青瓜爆双脆
- 63 白果鸡浮
- 64 风干鸡
- 64 粒粒鸡中脆

- 64 桃仁鸡丁
- 64 芹酱鸡丝
- 65 清汆鸡丸
- 65 咖喱鸡
- 65 桃花鸡
- 65 棒棒鸡
- 66 怪味鸡
- 66 玻璃鸡丝
- 66 椒麻鸡
- 66 鸡勾肉
- 67 鲜蘑烩鸡片
- 67 烩两鸡丝
- 67 碧桃鸡
- 68 铁扒鸡
- 68 母子鸡
- 68 扒熏鸡丝



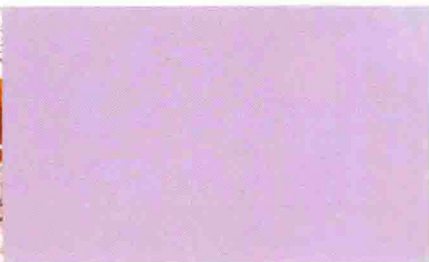
69 宫爆鸡丁
69 香炸鸡排
69 余捶鸡片
70 芙蓉鸡片
70 湖菜鸡块
70 新法鸡条
71 糟炒鸡丝
71 私房香酥鸭
71 酒焖鸡
71 捶柳鸡丝
72 鸡丝拉皮
72 喜饼鸭脯
72 香辣鸭头
72 芥末鸭掌
73 私房烩鸭羹
73 炸面包鸭肝
73 苦菊拌鹅肠
73 私房炒三鸟
74 熠鸽雏
74 香熏乳鸽
74 红烧乳鸽皇
75 熏鸡
75 清蒸鸭
75 海带扣鸭条
75 干炸鸡胗
76 清蒸鸡

76 香酥鸭
76 炸鸡翅
76 软炸鸡丁
77 清炖鸡汤
77 三杯鸡
77 紫菜鸡丝汤
77 陈皮乌鸡汤
78 青笋鸡块
78 蜜汁鸡腿
78 阿胶炖鸡
78 炸鸡翅
79 栗炖鸭
79 菠菜鸡丝汤
79 蘑菇蒸鸡块
79 红烧鸡翅
80 红烧鸭块
80 辣味炸鸡翅
80 酱鸭

82 老醋茄子
82 肉末烧茄子
82 铁板茄子
82 锅煽白菜卷
83 韩国泡菜
83 奶汤雪丽白菜
83 白菜炒蜇头
83 橘香白菜心
84 海米扒白菜
84 奶汤娃娃菜
84 海米蒸娃娃菜
84 老厨白菜
85 醋熘白菜
85 家乡娃娃菜
85 芥味西芹
85 芹香饼
86 西芹炆果仁
86 西芹花枝片
86 蜇皮白菜心

蔬菜类

81 扒酿茄瓜
81 炸茄盆
81 鱼香茄条



私房菜

目录 CONTENTS



- 86 金丝芹炒肉丝
- 87 香拌芹丝
- 87 银杏西芹
- 87 蒜泥茼蒿
- 87 珊瑚茼蒿
- 88 青笋里脊丝
- 88 青笋木耳
- 88 海米拌黄瓜
- 88 黄瓜拌油条
- 89 珊瑚黄瓜
- 89 青瓜烙
- 89 黄瓜丸子
- 89 菠菜粉皮
- 90 农家菠菜鸡蛋饼
- 90 炸春卷
- 90 脆皮菠菜
- 90 虾油萝卜皮
- 91 熘红参
- 91 糖醋萝卜苗
- 91 腌萝卜条
- 91 炸萝卜丸子
- 92 贝松萝卜丝
- 92 清汤翡翠萝卜丸

- 92 铁板萝卜盒
- 92 萝卜丝炒粉条
- 93 萝卜青豆炒鸡蛋
- 93 清汤素燕菜
- 93 双色萝卜丸
- 94 咖喱卷心菜
- 94 腌卷心菜
- 94 翅丝卷心菜
- 94 干煸卷心菜
- 95 爽口藕条
- 95 姜拌藕
- 95 麻酥藕
- 95 明湖小炒藕
- 96 姜丝炒藕丝
- 96 橙香藕片
- 96 冰镇双素
- 96 醋烹山药
- 97 桂花山药墩
- 97 蛋黄焗山药
- 97 拔丝山药
- 97 炮芸豆
- 98 干煸芸豆
- 98 脆皮芸豆

- 98 双椒芸豆
- 98 麻汁豆角
- 99 鲍汁百灵菇
- 99 蚝油鸡腿菇
- 99 干煸小豆芽
- 99 黄豆芽焖粉条
- 100 干贝冬瓜盅
- 100 海米炒冬瓜
- 100 贝松冬瓜方
- 100 宝塔冬瓜
- 101 蚝油西兰花
- 101 豆豉鲑鱼西兰花
- 101 奶油西兰花
- 101 蛋黄焗南瓜

