

厨房**妙招**大公开

# 大厨私房菜

您不知道的后厨秘籍

济南电视台都市频道  
《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组 编著



科学技术出版社  
stj.com.cn

# 大厨私房菜

您不知道的后厨秘籍

济南电视台都市频道  
《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组 编著



科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大厨私房菜 / 济南电视台《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组  
著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2015  
ISBN 978-7-5331-7639-6

I. ①大… II. ①济… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253978 号

## 编委会

**出品人:** 张 锋  
**总监制:** 马 利 王伟才  
**总策划:** 孙 允 乔 凌  
**总撰稿:** 卢海燕  
**撰 稿:** 解笑骞 石园园 于阿团 李星光 王海澎  
          李晓菲 陈 强 王艳培  
**顾 问:** 吕河升 尹 鸿 贾 峰 顾广凯 何立本  
          王义新 孟庆杰 刁秀栋 蔡 清 毛 强  
          孙 雷 吴 鹏 张延军  
**编 委:** 孙永建 李全伟 李 鲁 雷小光 徐冬青  
          王晓红 李从君 丁焕荣 马维尧 冀 萍  
          孙 侠

## 大厨私房菜

济南电视台都市频道  
《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组 编著

---

**出 版 者:** 山东科学技术出版社  
地址: 济南市玉函路16号  
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088  
网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)  
电子邮件: [sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)  
**发 行 者:** 山东科学技术出版社  
地址: 济南市玉函路16号  
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071  
**印 刷 者:** 山东新华印务有限责任公司  
地址: 济南市世纪大道2366号  
邮编: 250104 电话: (0531) 82079112

---

开本: 720mm × 1020mm 1/16  
印张: 13.75  
版次: 2015年1月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-7639-6

定 价: 35.00元

## 幸福，从味蕾起舞开始

一切都缘于中国人的爱吃。

四年前，电视节目《冬吃萝卜夏吃姜》与观众见面缘于此。

四年间，《我家拿手菜》《大厨家常菜》《大厨私房菜》三本书相继问世亦缘于此。

爱吃不是馋，不是贬义。味蕾的满足是幸福感受的原始起点，吃文化在中国博大精深，源远流长。陆游在《洞庭春色》中感叹：“人间定无可意，怎换得玉脍丝莼。”金圣叹临死之前还记得提醒儿子花生与豆干同嚼有火腿的滋味。张爱玲也曾将“鲥鱼多刺”与“海棠无香”、“红楼梦未完”并列为人生的三大憾事。张大千则直言：“吃是人生最高艺术！”英文里文艺鉴赏力和口味是同一个单词 (taste)，可见欧美各国也把吃看成是一种文化艺术。

近水楼台先得月。作为一档美食节目的监制，经常有机会欣赏大师们的烹饪艺术。每每在饿着肚子审看节目的时候，往往看得是口舌生津，馋涎欲滴。此时此刻，最能萌发学习的冲动。于是，就有那么一个假日的傍晚，比照《冬吃萝卜夏吃姜》的美食秘籍，去尝试着完成一道心仪已久的餐桌风景。操动刀俎之际，乐趣自在其中。尤其当厨房生香的一刻，窗外华灯初上，心内沉静至极，原本忙碌焦灼的日子，竟因此而过得如水磨般悠长静好。热爱生活从热爱美食开始，这句话真的对极了。

让更多的人热爱美食、热爱生活，是济南电视台都市频道打造《冬吃萝卜夏吃姜》节目的初衷。在节目开播至今四年多的时间里，栏目组为济南市民奉献了 1500 多期美食节目，2000 多道菜肴的做法。难能可贵的是，栏目组的工作并没有仅仅局限于电视荧屏上，他们还把节目的录像素材进行平面化梳理，把其中的精典部分集结成册，先后推出了《我家拿手菜》、《大厨家常菜》和您眼前的这本《大厨私房菜》。和前两本书相比，《大厨私房菜》更加注重菜品的精致和口味的独到，力争让更多的观众吃出品味，吃出幸福。面对这本书，您最好的选择也许就是打开它，阅读它，实践它，欣赏食物从灶台到桌台的美丽蝶变。我们希望书中的一个菜谱最终能演化为厨房里一组组忙碌的剪影和餐桌上一道道诱人的风景，然后将那些让人口舌生香、醇厚悠长的经典味道都吞进我们的肚子，细细品咂，享受味蕾起舞绽放的美妙时刻！

济南电视台都市频道总监





# 目录

## 第1章 || 清爽凉拌

- 2 / 老济南酥锅
- 3 / 老济南酥鱼
- 4 / 荷香酱肘
- 5 / 鸡丝凉面
- 6 / 芥兰笋拌金针菇
- 7 / 苦菊拌蛰头
- 8 / 蓝莓山药
- 9 / 芹香豆腐干
- 10 / 传统炆腰花
- 11 / 老醋蹄花
- 12 / 馋嘴蟹钳
- 13 / 葱椒鱼条
- 14 / 琼脂豆腐
- 15 / 珊瑚茄子
- 16 / 塘藕牛头
- 17 / 腊八鹌鹑蛋
- 18 / 徐老爷珊瑚藕



## 第2章 || 养生素炒

- 21 / 豉香煎蒸冬瓜
- 23 / 大煮干丝
- 25 / 干锅蟹味菇
- 27 / 干锅有机菜花
- 29 / 和府娃娃菜
- 31 / 荷塘小炒
- 32 / 荷香蒸菜心
- 35 / 黑豆苗炒粉条
- 36 / 琥珀山药
- 39 / 黄金地瓜丸
- 40 / 家庭点豆花
- 43 / 老厨白菜
- 44 / 老鼠爱玉米
- 47 / 萝卜丸子
- 49 / 三油蒸白菜
- 50 / 私房炒皮蛋



53 / 私房千页豆腐

55 / 竹笼蒸野菜

56 / 砂锅焗南瓜

## 第3章 || 牛羊佳肴

59 / 蒜爆羊肉

60 / 香辣羊肚

63 / 大葱炒羊杂

65 / 风味心管

67 / 干煸牛肉丝

69 / 黑椒牛仔骨

70 / 红焖南山羊肉

73 / 滑蛋羊肉

75 / 皇宫酱牛肉

76 / 腊八蒜爆牛肚

79 / 辣牛肉烧豆腐

80 / 秘制烤羊排

82 / 木瓜牛仔粒

85 / 木樨小炒羊

87 / 酸菜粉条炖牛腩

88 / 酸汤肥牛王

91 / 西式焖牛腩

93 / 小炒黑山羊

94 / 铁板羊肉

## 第4章 || 美味荤菜

- 96 / 茼蒿爆肚丝
- 98 / 爆炒腰花
- 100 / 老济南炸松肉
- 103 / 炸五香肉
- 104 / 本邦红烧肉
- 107 / 槟榔腰片
- 109 / 大碗扣酥肉
- 110 / 干豆角焖肉
- 113 / 干笋红烧肉
- 114 / 欢乐全家福
- 117 / 腊八蒜爆藕夹
- 118 / 焖烧芋头
- 121 / 农家菜合拼
- 122 / 排骨烧年糕
- 125 / 清汆猪肉丸
- 127 / 砂锅小酥肉
- 128 / 双耳脆乳肉
- 131 / 双椒炒排骨
- 132 / 特色卷煎
- 135 / 五香黑猪肉
- 136 / 鲜椒回锅猪脚
- 139 / 香菇爆肚条
- 140 / 信阳焖罐肉
- 143 / 有头有脸



- 144 / 芋泥排骨
- 146 / 尹家酱肘

## 第5章 || 喷香禽类

- 148 / 豉香鸡翅
- 151 / 贵妃鸡翅
- 152 / 吉祥鸭血
- 155 / 咖喱饭焗鸡
- 157 / 茼蒿干炒鸡
- 159 / 汽锅鸡
- 161 / 双椒小炒鸡
- 163 / 乌子肉
- 165 / 玉黄绝味鸡
- 166 / 辣子鸡





## 第6章 || 海味河鲜

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 169 / 葱烧海参    | 192 / 五味鱼头泡饼  |
| 171 / 酱焖嘎呀鱼   | 194 / 避风塘炒虾   |
| 173 / 软烧鳝段    | 196 / 功夫黄瓜爆螺片 |
| 174 / 砂锅泥鳅煨鲍鱼 | 199 / 茭白炆鸟贝   |
| 177 / 醋烹鱼条    | 200 / 琉璃大虾球   |
| 178 / 菜心鱼丸    | 202 / 萝卜滑蛋烩蛤肉 |
| 180 / 豆豉蒸鲰鱼   | 204 / 肉末烧八带   |
| 183 / 番茄老板鱼   | 207 / 蒜香小扇贝   |
| 184 / 干烧鲳鱼    | 208 / 鲜籽乌炖豆腐  |
| 187 / 鲫鱼豆腐汤   | 210 / 香辣鱿鱼圈   |
| 188 / 蒜香海鲈鱼   | 212 / 脆皮炸虾仁   |
| 191 / 茼蒿炖带鱼   |               |

K I T C H E N E R

第 1 章

# 清爽凉拌





## 老济南酥锅

### 原料

莲藕、海带、鲅鱼、花生、鸡腿、白菜

### 调料

盐、鸡精、白醋、老陈醋、白糖、老抽、味达美酱油、蚝油、花生油

### 做法

1. 鸡腿用开水焯一下。
2. 用盐、鸡精、白醋、老陈醋、白糖、老抽、味达美酱油、蚝油调汁，白糖、老陈醋与味达美酱油的比例为1:3:6，其他调料可根据个人口味适量加入。将莲藕、海带、鲅鱼、花生、鸡腿、白菜放入大蒸锅中，大火开锅转小火焖制4小时。
3. 将焖好的食材取出，改刀装盘即可。



### 大厨秘籍

焖制时，开锅要转成小火。白菜要铺底，防止糊锅。





## 老济南酥鱼

### 原料

鲤鱼、葱、姜、蒜、干香菇、肘子骨、干荷叶、干辣椒

### 调料

八角、桂皮、花椒、老陈醋、原汁酱油、白糖、鸡精、胡椒粉、猪油、花雕酒

### 做法

1. 鲤鱼宰杀去鳞去内脏去腮及腥线，打浅一字花刀，入 80℃ 的水中烫一下备用。
2. 锅中加猪油，煸八角、桂皮、花椒、干辣椒至香，烹老陈醋，然后依次加入原汁酱油、白糖、鸡精、胡椒粉、花雕酒，肘子骨铺下面，上面铺鲤鱼，然后盖上荷叶和锅盖，大火烧开，小火酥 8 小时。
3. 待汤浓鱼肉酥烂时即可停火，晾凉装盘即可。

### 大厨秘籍

鲤鱼要去净腥线，把握好火候以免汤尽而鱼不酥烂。

## 荷香酱肘

### 原料

猪前肘、荷叶、姜丝、葱丝、棉线

### 调料

花雕酒、生抽、老抽、盐、鸡精、白糖、白酒

### 做法

1. 猪前肘去骨，一分为二，把花雕酒、姜丝、葱丝、生抽、老抽、盐、鸡精、白糖、白酒放在一起调匀，放入猪肘腌制4小时入味。
2. 将腌制好的肘子，用泡好的荷叶卷起来，再用棉线绑紧后放入锅中码放整齐。倒入酱汁煮2小时出锅冷却备用。
3. 把外层的荷叶去掉，酱肘一切为二，用顺刀切片装盘即可。



### 大厨秘籍

酱汁制作方法：骨汤中加入生姜、八角、小茴香、桂皮、丁香、花椒、香叶，加老抽、料酒、冰糖调味，熬制10分钟即成。



# 鸡丝凉面



## 原料

挂面、熟鸡脯丝、油炸花生米、香葱末、蒜泥

## 调料

生抽、鲜辣汁、鸡粉、白糖、镇江香醋、豆豉酱、花椒粉、红辣椒油

## 做法

1. 将面条煮熟过凉水放入盆中。
2. 依次倒入熟鸡脯丝、油炸花生米、香葱末、蒜泥均匀搅拌。
3. 放入生抽、鲜辣汁、鸡粉、白糖、镇江香醋、豆豉酱、花椒粉、红辣椒油均匀搅拌即可。

## 大厨秘籍

面要煮到八成熟过凉水，口感会更好。



## 芥兰笋拌金针菇

### 原料

芥兰笋、金针菇、青红辣椒丝、香菜段

### 调料

芥末油、盐、鸡精、白糖、生抽、陈醋、香油

### 做法

1. 芥兰笋去皮顺刀切丝，焯水后用清水冲凉备用。
2. 金针菇用热水焯一下捞出，放入盆中，加入青红辣椒丝、香菜段和芥兰笋。
3. 最后加入芥末油、盐、鸡精、白糖、生抽、陈醋、香油拌匀即可。



### 大厨秘籍

金针菇和芥兰笋焯水时间不宜过长，1分钟为宜，焯好后要沥干水分。





## 苦菊拌蜇头

### 原料

苦菊、海蜇头

### 调料

盐、鸡精、白糖、蒜泥、白醋、香油

### 做法

1. 海蜇头冲洗去咸味，焯水切片，苦菊去根洗净备用。
2. 将处理好的蜇头、苦菊入盆，依次加入盐、鸡精、白糖、蒜泥、白醋、香油搅拌均匀即可。

### 大厨秘籍

海蜇头焯水时要开水下锅，焯1分钟，久焯容易变老。



# 蓝莓山药

## 原料

山药

## 调料

朱古力针、白糖、蓝莓酱

## 做法

1. 山药去皮，加白糖蒸1小时。
2. 蒸熟的山药顶刀切片，放入盘中。
3. 撒上朱古力针和蓝莓酱即可品尝。

## 大厨秘籍

此菜最好选择东北山药，去皮前要用水浸泡5小时，这样山药容易削皮还不会皮肤过敏。

