

详步 XiangBu
图解版 TuJieBan

私房



家常菜

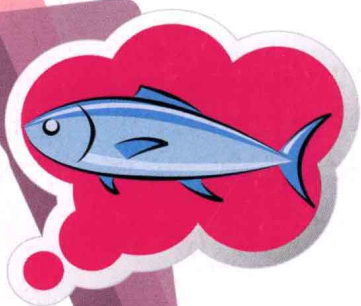
张明亮 © 主编



超值¥19.90
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

私房菜 家常菜



张明亮◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

私房家常菜 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5254-9

I. ①私… II. ①张… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048426号



主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	车 强 刘代婕
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	南关区涂图设计工作室
制 版	南关区涂图设计工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	150千字
印 张	12
印 数	1—20000册
版 次	2011年6月第1版
印 次	2011年6月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	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	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635176
网 址	www.jlstp.net
印 刷	延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5254-9
定 价 19.90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: 0431-85635185

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

私房家常菜

独具特色的私房菜	8	私房菜之味型	11
私房菜之命名	8	私房菜之特别技法	12
私房菜之特色	9	私房菜之制作要点	14
私房菜之创新	10	私房菜之谭家菜	15
私房菜与官府菜	10	私房菜之蜕变	16

PART 1

蔬菜食用菌

滋补野山菌汤	18	豌豆烩鸡粒	33
什锦豌豆	19	炸青椒盒	34
五味黄瓜	19	烧酿茄子	35
芥菜心炒素鸡	20	奶汤烩芦笋	35
三丝莴笋卷	20	火腿冬瓜汤	36
香酥鲜菇	21	番茄胡萝卜炖牛尾	36
木耳黄花汤	22	西芹爆虾干	37
生煎番茄饼	23	海鲜炒韭黄	38
三鲜烧茭白	23	豆腐炒韭菜	39
丝瓜鸡翼球	24	玻璃白菜	39
酿青椒	24	明珠菜心	40
香煎藕饼	25	酸菜烧鱼肚	40
酸菜炒银芽	26	大蒜菠菜拌蛤仁	41
芋头米粉汤	27	五味苦瓜	42
香麻藕圆	27	醋香山药	43
奶汤干贝烧菜花	28	雪菜烧鸭	43
海米烧菜花	28	老家拌茼蒿	44
芦笋百合北极贝	29	生拌萝卜	44
翡翠松子羹	30	山药炒蚬仁	45
酸辣萝卜卷	31	麻香土豆条	46
酸鲜辣甘蓝	31	肉珠豌豆	47
煎土豆饼	32	雪菜嫩豆瓣	47
咸鱼鸡粒烧茄子	32	绿叶口蘑	48
		太极冬蓉	48
		什锦酿南瓜	49
		红蘑土豆片	50
		灯笼草菇	51

五彩炒四季豆	51
上汤浸菠菜	52
西芹墨鱼丝	52
板栗香菇烧丝瓜	53
萝卜丝炒蕨根粉	54
鲜菇肉片汤	55
三鲜炖山药	55
麻酱空心菜	56
腐皮韭黄卷	56

PART 2 富肉类

杞子炖牛鞭	58
马莲肉	59
焦炸象眼	59
竹荪羊排汤	60
腐汁羊肉栗	60
尖椒炒狗杂	61
卤水金钱肚	62
梅汁蹄膀	63
怀山枸杞炖狗鞭	63
玉竹烧猪心	64
酥炸牛肉卷	64
糖熏兔肉	65
香辣牛尾	66
枸杞菊花牛冲	67
生酱羊肉	67
生焖狗肉	68
芝麻牛排	68
千层羊肉	69
青椒玉米爆牛肉	70
泡豇豆拌兔丁	71
牛尾药膳煲	71
腊肉煎鸡蛋	72
绣球肉丸子	72
啤酒炖牛肉	73
干煎牛排	74
酸辣牛肉汤	75
蹄筋参	75
五香酱羊蹄	76
麻仁羊肉盒	76

豆酱焖牛腩	77
辣白菜炒肥肠	78
苹果炒牛肉片	79
牛肉炖干豆角	79
花生红枣炖猪蹄	80
奶汤核桃肉	80
红豆肉汤	81
生炒酥肚	82
白酒烤羊排	83
鸡汁牛筋	83
红煨猪排	84
红松羊肉	84
爆腰丝	85
烟熏脆耳	86
猪血丸子	87
红煨驴肉	87
串烧牛肉丸	88
生炒肚尖	88
猪蹄瓜菇汤	89
南瓜扣肉	90
蛭干烧肉	91
火腿鸭片	91
孜然兔腿	92
香浓羊腿	92
蒜香排骨	93
香酥焖肉	94
桑拿羊肝	95
香辣驴肉丝	95
梨片炒腰花	96
芦笋炒酱猪耳	96



PART 3

禽蛋豆制品

菊花豆腐汤	98
两色乳鸽串	99
鸽粒双脆	99
人参炖鹌鹑	100
鸡脯松花卷	100
莲蓬汤	101
豆腐海参汤	102
烤小雏鸡	103
油豆腐粉丝汤	103
芥菜拌香干	104
煎炒豆腐	104
豆筋肥肠煲	105
肉丝炒蛋	106
浓汁鹌鹑蛋	107
鲜冬菇粉皮	107
满堂金钱	108
腐皮三鲜	108
沙茶炒鸡丝	109
咸蛋黄炒玉米	110
红掌清波	111
水蛋蒸海参	111
黄焖鸭肝	112
芦笋爆鸭肠	112
沙锅酸菜鹅	113
大鹅焖土豆	114
老卤鸭脯	115
粽香糯米翅	115
松茸炖鹅肉	116
椒盐鸭舌	116
青椒炒鸭肠	117

蛋黄鸭卷	118
鲍汁酱鸡肝	119
鸡鸭血汤	119
锅贴鸽蛋	120
玛瑙鸡片汤	120
鸡皮香菇汤	121
竹笋烧鸭	122
金箱豆腐汤	123
桃花鸡腿	123
胗心相伴	124
肥鸭烧茄花	124
风味炸鸡翅	125
牛肝菌鸡脚汤	126
珍珠银耳汤	127
鲜虾墨鱼蒸豆腐	127
双味鸭腿掌	128
翡翠鸭心	128
焦炸鸡腿	129
鸡蒙竹荪汤	130
腐竹蛤蜊汤	131
菠菜鸡煲	131
蛋黄炖肉	132
还原蛋	132
干蒸芦笋鸡	133
鲜贝烧冻豆腐	134
三丝糟鸡腿	134

PART 4

水产品



芦笋炒海红	136
拌菜生鱼	137
三色鱼丸汤	137
豆酥鲳鱼	138
烧荔枝鱼	138
蛤蜊黄鱼羹	139
锦绣响螺片	140
豉椒酱甲鱼	141
参芪鳊鱼汤	141
鲑鱼炖酸菜	142
芙蓉菊蟹	142
板栗蘑菇炒螺花	143
茶香墨鱼丸	144





高山茶香虾	145
翡翠鱼米羹	145
八爪鱼焖排骨	146
金腿三拼鲈	146
玻璃鲜鱿卷	147
椰蓉炒活蟹	148
蒜粉香带鱼	149
汾香鱼头	149
脆梅熏河鳗	150
白玉干贝	150
金鱼莲花汤	151
鳅鱼豆腐汤	152
银鱼煎饼卷	153
鸳鸯鱿鱼卷	153
烩三丝海参	154
荷花鱼肚	154
翡翠鱼圆汤	155
浓汁鳕鱼烩松茸	156
香橙鳕鱼	157
龙舟鳊鱼	157
蛤蜊瘦肉海带汤	158
淮山百合鲫鱼汤	158
五香熏马哈鱼	159
锅烧鲈鱼	160
香辣河蟹芸豆	161
三鲜鳝汤	161
红焖鲍翅	162
鲜奶扇贝	162
黄鱼鸡汤	163
茶香鸡汁鱼片汤	164
蛭子炖双白	165
螺片肥肠煲	165
酸萝卜炒海带丝	166
姜汁海蜇卷	166

木瓜莲子煲鲫鱼	167
凤凰鱼蓉羹	168
韭黄鲍鱼仔	169
金裹蛎黄	169
花杯海蚌	170
竹影田鸡腿	170
酿鲫鱼豆腐汤	171
煎蒸黄花鱼	172
五香酥鲫鱼	172

PART 5 主食类



特色糖饼	174
状元饺	175
水晶蒸饺	175
甜松糕	176
上汤珍珠饺	176
风味腊肠卷	177
笋肉馄饨	178
凤菇包	179
鸡翅汤面	179
香芋糯米卷	180
芙蓉香蕉饼	180
香葱花卷	181
三鲜锅烙	182
米面牛蹄卷	183
麻香煎饼	183
七彩鹿肉面	184
三鲜小包	184
盘丝饼	185
蛤蜊疙瘩汤	186
蛋酥炒面	187
眉毛酥饼	187
鸡蛋蒸馍	188
黄金汤饺	188
五香羊肉面	189
羊腩苦瓜粥	190
白兔饺	191
吉祥糕	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



中国饮食源远流长，博大精深。在菜肴烹制方面，除了闻名中外的八大菜系外，还有不少传统菜品，因用料讲究、制作精细、味道独特、营养丰富而深受大众喜爱。其中就有一类近几年在南北各地广为流行的菜肴——私房菜。所谓私房菜，是私人的菜、私家的菜。私房菜通常对外无店面招牌，无固定菜单，不设专职服务员，但这些菜的烹调技法往往是祖传的，有独特风味，而且限量供应，在市面餐馆无法吃到。

私房菜最为风行时，应属晚清和民国时期，形成了好几个大家族，有财力也有精力去开发自家的私房菜。私房菜不是大菜，不过“善烹小鲜，可治大国”。其起源有两种说法，一说源于清末，指的是在很私密的自家厨房里炮制出来、无宗无派的菜肴。另一种说法，称其是官府菜的一种延伸。从前官府的厨子离开府邸后，流落于民间，民间的大户人家，吃饭同样讲究气派，拥有家厨，尤其是拥有官府里出来的家厨，是他们财富与身份的象征。这些家厨在官府菜的制作基础上，为迎合主人的口味，进一步将烹饪技术融汇发挥，久而久之，就自成一种类别。

私房菜之命名

一盘色、香、味、形、器、养俱佳的私房菜，命名是非常重要的，若名称恰当，会使人听后就对此菜产生一定的好感，虽未见其物、未尝其味，却已引起人的食欲。

私房菜命名的原则，首先要名副其实，使人听后能想出菜肴的大概轮廓；其次要雅致得体，耐人寻味，引人入胜。通过对我国已有私房菜及各种菜肴名称的分析，私房菜的命名方法一般有以下几种。

●以色泽命名：如翡翠豆腐、雪衣肉条、糟熘鱼脯、红棉虾球等。

●以方法命名：如软炸虾片、清蒸活鱼、焦熘肠条、红烧肚仁等。

●以口味命名：如麻辣鸡片、酸辣鱿鱼、椒麻肚片、糖醋小排等。

●以私房命名：如私房脆皮鸭、私房醋鱼、私房肴肉、私房盐水鸽等。

●以调料命名：如咖喱鸡条、蚝油双脆、芥末小菜、冰糖燕窝等。

●以人姓命名：如谭家鱼翅、李家鱼羹、潘

鱼、段式海参等。

●以药材命名：如虫草焖鸭、陈皮牛肉、红杞豌豆、人参甲鱼汤等。

●以油脂命名：如奶油西蓝花、鸡油菜心、红油肚丝、椒油空心菜等。

●以花卉命名：如牡丹鳜鱼、荷花鸡丁、葵花肉、桂花莲子羹等。

●以形状命名：如绣球干贝、口袋豆腐、金鱼虾饺、一品南乳肉等。

●以器皿命名：如瓦罐鸡块、菠萝饭、沙锅鱼翅、铁板鲜鱿等。

私房菜之特色

私房菜在悠久的历史中形成了许多的特色,而这些特色也使私房菜获得了更大的发展空间。私房菜的特色有很多,其中如选料考究、刀工精细、合理搭配、精心烹调、讲究制汤等,已经被大众所认可。

选料考究

原料的选择对菜品起着至关重要的作用。清代美食家袁枚在《随园食单》中就有“凡物各有先天,如人各有资禀”“物性不良,虽易牙烹之亦无味”的论述。自古以来厨师烹饪菜肴,对原料选择非常讲究,而私房菜在选料方面相对更为考究。制作私房菜要求对原料进行严格选择,根据原料的食性,做到量材使用,物尽其能,既要保证成品的质量,又要注意节约。原料方面力求鲜活,并要讲究时令。这里说的选料,除菜肴主料外,还包括一些配料的选择。另外,调味料的选择也是必须要考虑的。

合理搭配

私房菜除了在选择原料上比较考究外,在对原料的搭配上也要求尽可能合理,以突出其风味特色。私房菜原料分独用和配用,讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用,不搭配;淡者配淡,浓者配浓,或浓淡结合,但均不使其夺味;荤素搭配得当,不能混淆。这就要求除选好主要原料外,还要搞好配料的搭配,做到菜肴滋味调和丰富多采,原料配合主次分明,质地组合相辅相成,色调协调美观鲜明,使菜肴不仅色香味俱佳,具有食用价值,而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

讲究制汤

“唱戏的腔,厨师的汤”。每个大的菜系都讲究制汤,私房菜也不例外。例如制作清汤,需微火久吊,特别讲求打沫清汤的方法,成汤清澈见底,味极清鲜。而制做奶汤,则需旺火急煮,成汤色白如乳,味浓醇而不腻。而不同特点的汤对制作不同特点的菜肴也起着重要的作用。

刀工精细

刀工的好坏,也是私房菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者基本功扎实,操作认真细致,并且讲究规格,根据菜肴烹调的需要,将原料切配成形,使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。精细的刀工不仅能够使菜肴便于调味,整齐美观,而且能够避免成品生熟不齐、老嫩不一。如果作为一个厨师,其刀工不到位,在烹制菜肴时就会出现火候难辨、生熟难分的现象。这样即使你再有高超的烹调技艺,也是做不出质高、味美的私房好菜的。

精心烹调

精心烹调是制作好私房菜的关键之一。每个菜肴采用何种方法进行烹制,必须依原料的性质和对不同菜式的工艺要求决定。在私房菜带共性的操作要求方面,必须把握好投料先后,火候轻重,用量多少,时间长短,动作快慢;要注意观察和控制菜肴的色泽深浅,芡汁轻重,质量高低,数量多寡;掌握好成菜的口味浓淡,菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度,采取必要措施,确保烹饪质量上乘。菜肴烹饪看似简单,实际上包含着高度的科学性、技术性和艺术性,也显示出了厨师无穷的智慧和创造能力。



私房菜之创新

同一切发明创造一样,私房菜创新主要在于思路的变化,即“换一个角度”看问题,“变一种方法”做事情。这样往往可以在“山重水复疑无路”时,进入“柳暗花明又一村”的境地。私房菜创新的方法很多,其中常用的如下:

- 古谱新曲,同中见异。如由南宋的“临安炙鸭”衍变出今天的“北京烤鸭”。
- 触类旁通,举一反三。如由清代苏州的“松鼠鳜鱼”衍变出今天的“珊瑚鳜鱼”。
- 改头换面,推陈出新。如由汉魏六朝的“羊肉灌肠”衍变出后世的“肉肠”。
- 因袭旧制,移花接木。如由古老的“苗寨竹筒饭”衍变出贵州的“竹香青鱼”。
- 匠心独运,巧辟新径。如在杭州“龙井虾仁”启示下衍变出的“高山鱼米”。
- 力保名牌,精益求精。如对传统菜“东坡肉”工艺的不断改进而得的“私房烧肉”。
- 中菜西做,西菜中做。前者如“玉米浓

羹”,后者如“私房炸猪排”等。

- 南料北烹,北料南烹。前者如“拔丝南荠”,后者如“回锅羊肉”。
- 东味西调,西味东调。前者如“私房豆腐”,后者如“清汤海参”。
- 点心变菜,菜变点心。前者如“鱼皮馄饨”,后者如“散烩八宝”。
- 两系融合,一菜中出。如谭家菜中的“黄焖鱼翅”,四川菜中的“宫保鸡丁”。
- 冷热易换,料同味别。如山东菜中的“凉拌海参”,河南菜中的“什锦果羹”。



私房菜与官府菜

官府菜是封建帝王文化、等级文化、文人文化、官府文化共同创造的具有中国特色的饮食文化范畴。同地方菜系不同,官府菜不单单是菜品味形展示,里面还有更为深刻的社会意识形态,是紧密围绕中国历史发展而演变过来的浓缩历史产物。

官府菜成型于宋朝,宋代士大夫饮食文化的昌盛促进和完善了官府菜的内容,而鼎盛时期却是在明清,尤其是代表着中国封建王朝残灯末庙之时的官府文化集大成者的清朝。清代官场,集中了两千年以来几乎所有的官僚政治文化特征,表现出中国封建官僚制度的烂熟状态,这是与官府菜文化最密不可分的要素。不论是官府菜的盛典“孔府菜”,还是继承完整不息的“谭家菜”;不论是开发挖掘的“红楼菜”“苏轼菜”,还是历史上曾有的“朱家菜”(朱启钤)、“李家菜”(李鸿章)、“段家菜”(段祺瑞)、“王家菜”(王克敏),甚至是盛唐时期的“烧尾宴”,无一不是在这样的历史背景下产生和流传下来的。

官府菜的源头在民间,是从地方菜系中综合发展来的,当商周“八珍”形成后,官府菜便在宫廷菜和地方菜中孕育着。随着饮食文化的发展,官府饮食文化最终从宫廷菜和地方菜中显现出来。同地方菜系不同,官府菜是随着历史朝代的变换而变化,随着清王朝最终的土崩瓦解,官府菜也随之成为历史,而经营官府菜的厨师离开官府流落到民间,于是把官府菜的选料标准、配料秘方和制作程序也都带到了民间,从此就在民间慢慢地流传开来。多年来经过后人的不断实践,渐渐形成了一类别具风味的菜品,成了备受人们青睐的私房菜肴。

私房菜之味型

“民以食为天，食以味为先”，概括地说明了人对食物的选择和接受，关键在于味。味是中国菜肴的灵魂，也是评判菜肴质量的一个重要因素。美味既可刺激人的食欲，也能促进消化液的分泌，有利于食物的消化吸收。

私房菜的味型具有适时而调、因人而调和因材施教的特点。适时而调就是指一年四季，春夏秋冬，季节的变化相应地也给人的感觉带来某种变化。在饮食上，人在不同的季节有不同的偏向，春宜清鲜，夏宜淡爽，秋宜浓烈，冬宜肥厚。应根据季节的变化而在味型上作适当的调整。因人而调是因为人受地域、职业、习俗、传统等的影响，而对味道有一定的倾向性，烹调时应根据不同的进食对象，选择适当的味型，投其所好。因材施教是指烹饪原料具有各自的特性，在烹调加工过程中，对烹制、调味均具有一定的适应性。在调味中应尽量贯彻“本味”原则，力求体现原料原有的滋味；贯彻“相宜”原则，使原料之味与调料之味相得益彰。

鲜咸味 鲜咸味为私房菜最为常见的味型，是以盐为基础味，适量加入味精、鸡精提鲜味，并加芝麻油用来压异味，增香味。有时根据菜肴的需要，可适当加入米酒、胡椒粉等，但很少用酱油或用量很少，使菜肴保持原料的本味本色。

蒜蓉味 蒜蓉味是用盐确定基本咸味，酱油用以提鲜，白糖用量以菜肴微带甜味为准，在此基础上重用蒜蓉，从而突出蒜蓉的辣香味，并用芝麻油辅助增鲜。蒜蓉味辛辣味浓，适宜夏季使用，冷热菜均可。

酸甜味 酸甜味是在酸咸味的基础上，根据淮扬地区喜好甜食的特色演变而来，其用盐定咸味，在此基础上重用香醋和白糖，葱姜末和料酒主要起增香、提鲜、除异味作用，芝麻油用于菜肴增香，味精用于提鲜和味，用量不宜多。酸甜味一般适用于炸、烹、烧类菜肴，以禽、畜肉类为主。



糖醋味 糖醋味在全国各地均有，而一般私房菜中的糖醋味是用盐定咸味，在此基础上重用白糖和陈醋，增加少许米酒、葱姜等用于增香、提鲜、除异味，芝麻油用于菜肴增香，味精提鲜和味，用量不要多。此糖醋味一般适用于炸、烹类菜肴，以禽、畜肉类为主，且四季皆宜，以夏季应用更为理想。

酒鲜味 酒鲜味是近年来比较新颖的创新复合调味，是用白酒（也可使用红葡萄酒）定味型的鲜浓口味并有除腥作用。用盐确定味汁基本咸味，生抽用于增味、提鲜，味精、芝麻油和鲜汤可使味汁突出鲜香的风味特点。酒鲜味主要用于拌食水产品 and 禽类菜肴，如醉青虾、醉鸡脯，其中以生虾最有风味。

葱香味 葱可作主料、配料，以作调料为主，葱香味是以大葱为主要调味料，生用葱丝、葱花、葱段，熟用制取葱油、炸葱花，干炸类菜使用葱汁腌渍主料。葱香味型可单用葱制，亦可加少许花椒、辣椒、生姜。葱香味型适应的菜肴很多。鸡、鸭、鱼、肉、蛋、菌与豆制品以及某些海味都适应此味型调味。

五香味 五香味是由八角、小茴、花椒、桂皮、丁香、陈皮、豆蔻、草果、香叶，加葱、姜、盐、酱油、糖色混合而成的味型，适应酱、煮、卤、扒、烧等烹调方法做成的鸡、鸭、鹌鹑、鸽子、鸵鸟、肘子、驴肉、牛肉、狗肉、豆腐干和畜禽类下货等菜肴。



在众多的私房菜菜品中,使用的烹调技法有很多,既用全国通用的一些烹调技法,也创造和借鉴了全国各大菜系中一些独具一格的技法,这些技法对于私房菜的发展,起到了重要作用。

干烧 干烧原来是四川菜比较常用的技法,后来也广泛应用于私房菜中。干烧是先旺火,再用中火或小火把原料加工成熟。若以原料的生熟区分,烧可以分为生烧和熟烧;按成菜的色泽可分为红烧和白烧;以突出调味料可分为酱烧、葱烧等。私房菜中的干烧,其实质上是汤烧,使汤汁在中火上慢慢地渗透到原料内部,或者粘附于原料之上。掌握干烧之法,需要注意两点,即中火慢烧,不能性急;自然收汁,不能用芡。成菜如“干烧鱼翅”“干烧鹿筋”“干烧岩鲤”等。

小炒 如果就全国范围来讲,炒的方法是很多的,生炒、熟炒、清炒、水炒、干炒、软炒、湿炒、推炒、滑炒、抓炒、焦炒等等,不下十种。而小炒之法和任何其他炒法一样也有自己特定的含义,简单而言,小炒的特点就是原料要码味码芡,先用旺火热油将原料炒散,再加配料并迅速烹味汁后翻炒均匀,使菜肴成熟。我们可以用“不过油,不换锅,临时对汁,急火短炒,一锅成菜”这些话来概括小炒的特殊风格。从小炒所用的火候可看到它的要点在于一个快字,火要事先准备好,燃得旺旺的,主料和辅料要准备好,在锅中只能翻炒几下,调味料也要准备好,所对的味汁下锅后推转一下就要起锅。



软炒 软炒是先将主料出骨,加工成小块,经调味品拌脆,再用鸡蛋清、淀粉上浆,放入温油锅中,边炒边使油温增加,炒至油约九成热时出锅,再炒配料,待配料快熟时,投入主料同炒几下,加些卤汁后勾薄芡出锅。另外,粤菜中的软炒菜肴,有时候为了保持软炒菜的造型,要把原料剁成细蓉,放入低油温中养熟成片,再用中温火力炒制成熟。

软炒是所有炒法中最难掌握的一种技法,其制作关键首先需要选用结缔组织少、质地鲜嫩、色白净的原料。随后为保证细嫩的质感和洁白的色泽,要将原料浸泡去血水,并要过筛。最后炒制速度要快、轻,不宜多搅动,否则会造成稀花现象。软炒菜肴的特点为质嫩软滑,味道鲜美,清淡爽口。

泡 泡是把经加工处理的原料,放入盛有由精盐、花椒、酒以及冷开水制成的溶液的坛中浸泡,利用盐水中产生的乳酸等有机化合物使原料成熟、入味、增香的烹调方法。泡原为普通家庭腌制质地鲜脆的蔬菜的一种方法,现已被私房菜厨师广泛用于菜品的制作中,并进一步加以改进,赋予了新的内涵,由此开发出一系列新的菜肴。

灼 灼是以煮滚的水或汤,将生的食物烫熟,因汤水中不加任何有色调味品,故又称为白灼。灼后的原料经调味,即成为白灼菜肴。白灼菜肴的特点是色泽素雅,脆嫩爽口,口味多样。灼的方法大致分为两类,一类是原质灼法,另一类是变质灼法。原质灼法是把食材直接放汤锅内灼熟,使原料能保持原有鲜味,此法常用于烹制虾和蔬菜。变质灼法在灼前要对原料经过初步加工处理,如腌渍、上浆等,然后才灼。鹅肠、猪腰等常用此法烹制。

生炸 炸是将处理好的原料浸入加有足量油的锅内，经加热使之成熟。凡以生料经调味上色后，直接油炸成菜的，称之为生炸。生炸的方法大体是这样的：把加工处理好的生料，经腌渍、上色后放入油锅中，先慢火后旺火，炸至表面呈大红色、且内部熟透而成菜。生炸菜的特点是操作简便，烹制时间较短，菜品色泽鲜艳，口味清新，口感香脆。生炸菜肴既可直接上桌，又可调味后食用。其调味主要方法有两种：一种是把调好的味汁与炸好的原料在锅中翻拌均匀；另一种是把味汁制成味碟蘸食。前者适宜于炸前改刀的肉排和体小的禾花雀等原料；后者适用于要求造型的整鸡等原料。

煨 煨是把原料加工成形，经过炸、煎、炒后，加入调料，用慢火烧制成熟的一种烹调方法。煨一般是不能单独成菜的，它是使原料达到某种菜式的要求，而预先制作的一种加工步骤，一般还要结合菜式的要求，放入调料和配料等，才能成为完整菜肴。

煨法和红烧菜虽有相同之处，但有着本质的区别，红烧主要是通过较短时间的加热把原料烧熟，成菜质感要求嫩或酥嫩。而煨是通过长时间加热把许多质地坚韧而自身也没什么滋味的，例如山珍海味之类的干货原料，用特制的汤汁煨至入味，入口绵糯清香。

扒 扒是鲁菜主要代表烹调技法之一，也是衡量勺功水平高低的标准之一。扒是将初步加工处理好的原料改刀成形，好面朝下，整齐地摆入勺内或摆成图案，加适量的汤汁和调味品慢火加热成熟，转勺勾芡，大翻勺后将好面朝上，淋入明油，拖入盘内即可。扒菜从菜肴的造型来划分，可分为勺内扒和勺外扒两种。勺内扒就是将原料改刀，摆成一定形状放在勺内，加热成熟后大翻勺出勺即成。勺外扒就是所谓的蒸扒，将原料摆成一定的图案后，加入汤汁、调味品上屉进行蒸制，最后出屉，汤汁烧沸后勾芡，浇在扒好的菜肴上即成。



蒸 我国素有“无菜不蒸”的说法。蒸就是以蒸气加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，比较完整地保存了菜的各种营养素。蒸菜的口味鲜香，嫩烂清爽，形美色艳，而且原汁损失较少，又不混味散乱，因而蒸菜适用面广，品种较多。

蒸是私房菜中使用频率非常高的技法之一。私房菜中的蒸除了比较常见的清蒸、酿蒸、扣蒸外，还有比较独特的包蒸和粉蒸。粉蒸是将原料调好味后，拌上米粉蒸制。而包蒸是用菜叶、荷叶等包上经过调味的原料蒸制，有的外面再用玻璃纸包好才上笼蒸制。

焖 北方的焖菜一般可分为黄焖、红焖、生焖和熟焖等。而粤菜或淮扬菜中的焖一般分为原焖和油焖两类。原焖多选用于动物性原料，通常先经过炸、煎、煸、焯水等工序，再放入铁锅或沙锅中，用旺火烧至汤滚，再转文火长时间加热，使汤保持在似滚非滚的状态。原焖所使用的汤以加至浸没原料为度，若过多，汤汁不宜收稠，味不醇厚；过少则汤汁收稠时，菜肴还未达到酥烂脱骨之要求，影响其风味。原焖在突出本味的基础上，注重调料增味，如“醇香酒焖鸡”中的酒和玫瑰乳，经较长时间的加热充分渗透到原料中，使菜肴或酒香扑鼻，或玫瑰乳香郁。油焖常选用鲜嫩的植物性原料，用温油焖制，原料中的水分不会大量渗出，油渗入原料内部，使菜肴滑嫩爽脆，鲜香润口。

要制作出色、香、味、形俱佳，既能增加营养、促进食欲，又能交流感情、加深了解的私房菜，除了具有比较熟练的操作技能外，还需要掌握如下的制作要点。

选好原料

原料的优劣是决定私房菜制作的关键，私房菜的选料可分为主料的选择和配料的选择。动物性主料宜选新鲜、细嫩、无筋络、去皮去壳的，如鸡肉、鱼肉、虾肉、里脊肉等。对于植物性主料，应选择新鲜、脆嫩、无虫蛀的一些蔬菜和菌类，如菠菜、四季豆、茄子、茭白、香菇、冬笋、木耳等。这些原料具有新鲜，含水分少和无特殊异味的特点。配料应对整道私房菜的色泽和口味有良好的辅助作用，因此选料时应选那些新鲜、脆嫩、色泽鲜艳的原料，如玉兰片、青椒、黄瓜、莴笋等。

搭配合理

原料的搭配是制作私房菜的重要工序，其搭配合理，可以决定菜肴的质和量，确定菜肴的色、形、味菜肴的营养价值。原料搭配需要注意以下几点。

辅料要服从主料，辅料主要起衬托作用，主辅料要有主次之分，不要喧宾夺主。配料的味道要与主料相适应，尽量不要用浓厚配料与清淡主料相配，如洋葱本身有较浓厚的味道，与鲜贝等味道清鲜的原料相配就不太适合。此外，要富有创新意识，不但要掌握传统菜肴的配料方法、标准和要求，还要不断地拓宽自己的视野，提高自己的审美意识，富于创新，将烹调技术进一步提高。



加工精细

原料的初加工是烹制私房菜不可缺少的步骤，其包括原料的宰杀、清洗、刀工以及干料的发制等多方面内容。它不仅关系到能否合理用料，减少损耗，而且关系到食物的营养和卫生，是制作私房菜成败的关键。如在清洗畜肠、畜肚时，先加一些碱和食醋并反复揉搓，就可去除里外的黏液和恶味；家禽宰杀后，褪毛的时机要适宜，不宜太早或太晚；而宰鱼后要注意放血等等。此外，各种原料经过刀工处理后要求整齐，不论原料改刀成丝、条、片、丁或其他形状，应当整齐、均匀、利落，如果大小不一，不仅影响菜肴的美观，还会影响到成品菜肴的质量。

把握火候

火候是指做菜加热时，掌握火力的大小和时间的长短。由于原料的质地有老嫩、软硬之分，形状有大小、厚薄之分，要求的口味也各有差异，而采用最佳的火力和加热时间，就需要把握好火候。

一般来说，火候大体上可分为大火、中火、小火、微火等。大火也称旺火、武火、急火等，其多用于质嫩、形小的原料及素菜的快速烹调，主要适宜用炒、爆、烹、炸、蒸等烹调方法。中火也称文武火，其在私房菜中的用途最为广泛，多用于一些形体略大的原料和制作汤汁使用，适宜用烧、煮、蒸、烩、扒等烹调方法。小火也称文火、慢火等，适用于质老或形大，且较长时间加热的原料。制作时，一般先用大火烧开，再转用小火烧至入味或煮至熟嫩，适宜用煎、贴、靠、塌等烹调方法。微火也称绿豆火、弱火等，是一种最小的火力，其看不到火焰，色呈暗红，供热微弱，适用于某些特殊烹调方法，如煨、炖等，或者菜肴的保温。

调味适当

调味就是运用各种调味品和调味手段，在原料加热前、加热中、加热后放入调味料，使菜肴具有多样口味。调味是烹调技术中最为重要的环节，调味的好坏，对菜肴口味的起着决定性作用。调味所使用的调味料主要分为基本味和复合味两类，调味适当可以使无味的原理增加滋味，调整味道不纯原料的口味，也能增加菜肴的多样化，以适应和满足食用者的不同口味和需求。

熟练装盘

装盘可分为冷菜装盘、热菜装盘和汤菜装盘三种，就是将已烹调成熟的菜肴装入盘中，以供上桌食用。它是整个私房菜制作的最后一个步骤，也是烹调基本功之一。装盘的好坏，对菜肴的清洁卫生和形态美观等都有很大的影响。因为装盘后，菜肴不再进行加热消毒，所以必须严格注意清洁；盛装菜肴需要手法熟练，做到形态美观、色泽分明、完整均匀等。

私房菜之谭家菜

私房菜的历史，可以追溯到清末光绪年间。据说祖籍广东的世家子弟谭瑒青，祖父辈都当官并好饮好食，其父谭宗浚一生酷爱珍馐美味，亦好客酬友，常于家中作西园雅集，亲自督点，炮龙蒸凤，中国历史上唯一由翰林创造的“菜”自此发祥。他与儿子刻意饮食并以重金礼聘京师名厨，得其烹饪技艺，将广东菜与北京菜相结合而自成一派。

1909年，谭瑒青自西四羊肉胡同搬至米市胡同，依谭府“谭家菜”的味极醇美和谭府的翰林地位，聚京师官僚饮饌，使得京师官僚假谭府宴客成为时尚，中国餐饮界的私家会馆由此发端，“谭家菜”由此走向社会，并对外营业。“谭家菜”坚持“选料精、下料狠、做功细、火候足、口味纯”的门规数十年如一日，到了三十年代更是名声大震。当时的名流要人，以用“谭家菜”宴客为光宠，即使提前半月预订也不嫌早，京师外的人也要想方设法以品尝“谭家菜”为快。

“谭家菜”在形成的初期，只是作为一种家庭菜肴。清亡后，谭家逐渐败落。但是在饮食方面，谭瑒青却不愿意稍有收敛，但坐食山空，实在维持不下去了，他便悄悄地承办家庭宴席，但碍于面子，还不肯挂出“餐馆”的招牌，不过生意却日益兴隆。有许多素不相识的人慕名而来，以重金求其备宴。“谭家菜”通过这样的家庭小宴而流传到社会上



来，渐渐成历久不衰的时尚招牌菜。

随着谭瑒青辞世，“谭家菜”便由小姐谭令柔主持，继续经营。1949年谭令柔参加公干，家厨搬出谭宅，在果子巷经营“谭家菜”。1954年参加公私合营，“谭家菜”自果子巷迁往西单“恩承居”。1958年，周恩来亲自安排“谭家菜”入驻北京饭店西七楼。

时至今日，“谭家菜”被完好地继承了下来，并获得了新的发展。做为中国官府菜中的一个最突出的典型，“谭家菜”不仅赢得了许多国内外老饕的赞美，也引起了不少烹饪研究家的兴趣。

谭家菜咸甜适口，南北均宜，调料讲究原汁原味，制作讲究火候足、下料狠、菜肴软烂，因而味道鲜美、质地软嫩，口感醇厚、绵润本色，中庸和平，讲求原汁原味。谭家菜自成菜系，有菜品近三百种，以发制烹调海味菜最有名。尤其是谭家菜中的黄焖鱼翅、清汤燕窝、扒大乌参等，更有其独道之处。

随着私房菜之兴起，打着“私房菜”招牌的饭馆在全国各地开了一家又一家，但是明眼人都能看得出来，不少“私房菜”馆除了在菜单上注明“私房菜单”四个字外，无论是菜式还是环境，和普通的餐馆并没有什么区别，“私房菜”被当成了餐厅菜品的“镀金字眼”。

其实，最早的私房菜馆一般都有几大特点：第一，无招牌，多在住宅楼宇上；第二，必须提前订座；第三，无菜单；第四，各家有各自的特色；第五，价格不低。

因为私密和新鲜，私房菜拥者甚众，大大小小的餐馆看到私房菜的“号召力”，纷纷把“家常”改成“私房”，而当初私房菜的老板们，看到如潮水般蜂拥的顾客，开始不甘寂寞地放弃原来隐蔽却扎实的阵地，纷纷走上前台，在大街显眼的地方开辟自己的天地。殊不知，私房菜一旦揭开其神秘的面纱，就失去了谈论资格，私房菜也开始了蜕变。

形式变 很多人刚开始经营私房菜时，也想遵循私房菜馆的模式，先报就餐标准、人数，再由厨师量身订做菜单，但一般经营一段时间后，老板会发现这种模式只适合熟客、朋友，普通大众则比较难接受，对菜价的质疑时有发生。而由于私房菜馆的厨房人手和空间有局限性，再加上很多菜是手工活，不少客人对上菜慢的问题牢骚满腹。曲高和寡再加上生存的压力，老板们也跟着把私房菜馆向大众化餐馆靠拢，有了招牌，有了菜单，不再强求提前订座，也就是私房菜在形式上的改变。

出品变 私房菜区别于其他的餐厅，主要在于它菜肴的独特个性。而很多号称私房菜的餐馆，其菜品普遍缺乏自己的特色，甚至和普通餐馆毫无区别。而特色是私房菜馆的生命线，很多私房菜馆都开在隐蔽的居民区里，如果酒不香，如何将客人引入深巷？何况现在竞争这么激烈，酒香了还要懂得吆喝呢。即使有了自己的招牌特色，私房菜馆也不可能仅靠一两个特色菜包打天下，食客总有吃腻的一天，所以私房菜馆的菜品也应该常变常新，这也是私房菜馆面临的最大挑战。

私房菜并不是一种菜系，而是一种经营模式，私房菜也不等于三下两下随便的家常菜，原汁原味和制作的精心始终是私房菜的重要特色。私房菜只有回归自己的特色和品位，才能求得发展。

面积变 真正享受私房菜地方的面积不会过大，地点也不会太过明显，不然的话，它和开在大街上的一般餐馆就没分别了。由于真正的私房菜没有相关的营业许可，所以去赴私房菜的宴会，除了享受精致的菜品和独特的环境外，同时也是享受尊贵感与宾至如归的感觉。但现在不少私房菜馆已开始在闹市占据地盘，而且装修豪华，放弃了私房菜馆原有的那种小隐隐于市的逍遥和神秘感。

价格变 私房菜刚被推出时多少都带了一点出人意表、巧夺天工的心思，而且由于面对私人小群体，掌勺的人能投入更多的心思而懂得小处讲究、细里见功夫。例如食材一定要对时令、要顶尖；野菜要买带土泥的，而且绝不能进入冰箱；四季鱼鲜都有不同的时令要求。因此私房菜馆的定价偏高，食客们也没有意见。然而，当私房菜变得有名时，就不再是私房菜了，而变成了食谱上可以照本宣科的大众美食，价格也跟着下跌。

