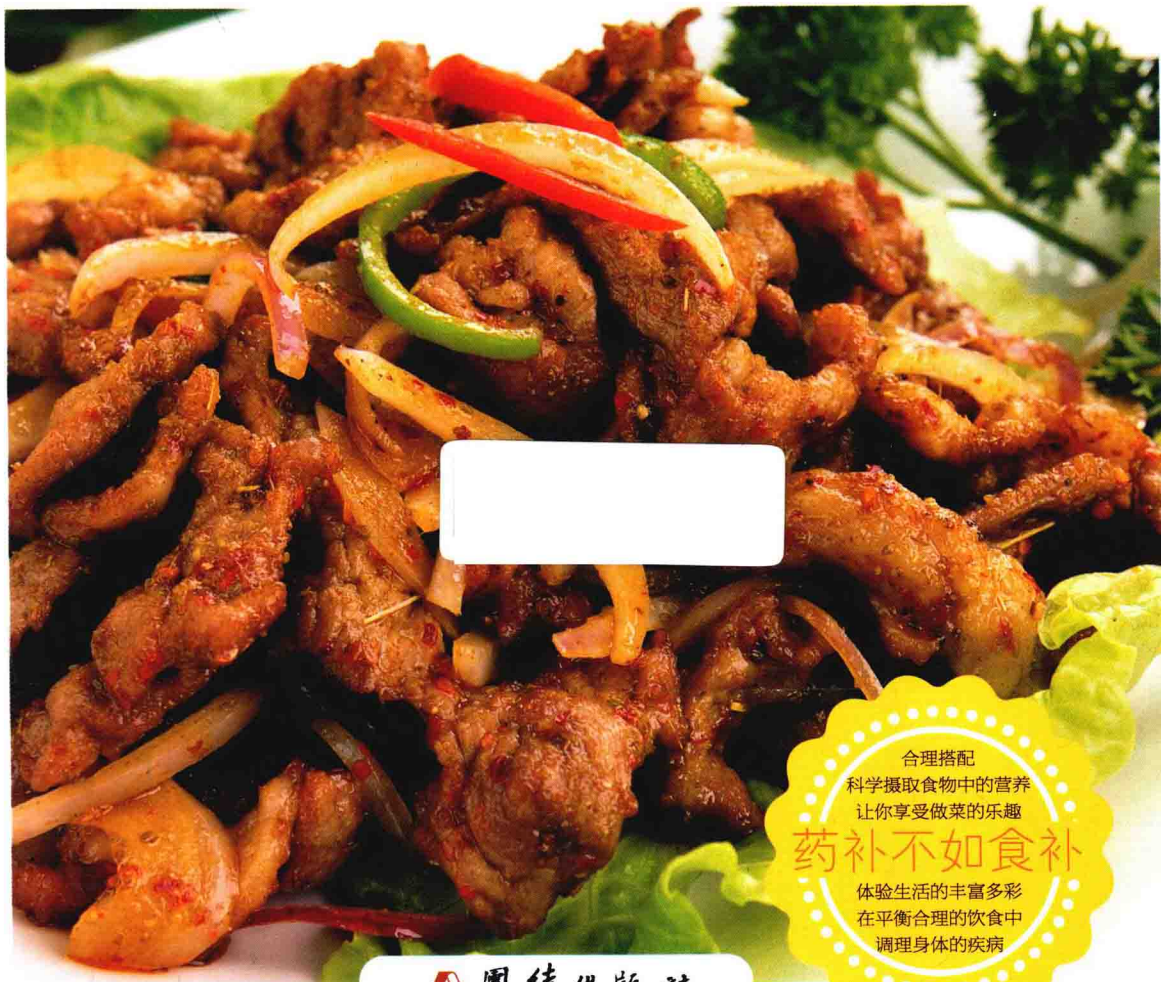


健康美食厨房

民间巧做私房菜

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰老 · 健脾养胃 · 益气补血

杨欢 ©编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣
药补不如食补
体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



中国文联出版社

民间巧做

私房菜



杨欢 编著



图书在版编目(CIP)数据

民间巧做私房菜 / 杨欢编著. — 北京: 团结出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5126-2314-9

I. ①民… II. ①杨… III. ①菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302496 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

排 版: 腾飞文化

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700×1000 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 5000

字 数: 90 千字

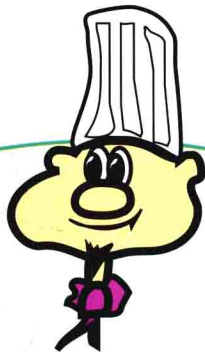
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版

印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2314-9/T.56

定 价: 29.90 元

(版权所有, 盗版必究)



随着经济时代的迎面来袭，我们的生活节奏越来越快，我们的时间似乎都被工作占据着，很少会留有一些时间来和家人一起分享，也很少有机会和家人一起享受生活带来的惬意。多数时候，我们连吃饭都很匆忙，而且多以快餐或下馆子来应付了事。所以，能和家人坐在一起，品尝一桌自己精心烹制的菜肴，是多么可贵而又温馨的时刻。

本书为了让忙碌的人们重新体验生活的乐趣、品味生活的滋味，特从蔬菜、荤肉、水产等几大类中，精心挑选私家菜肴，将其汇编成册。本书中菜品的操作步骤简洁明了，附加需要注意的操作要领，让您更容易上手，更方便掌握菜品的特点，更轻松地烹制出一手美味菜肴。参照本书学习做菜，只要有心，在短时间内，会让家人倍感惊喜，也会从此成为家人崇拜的“厨神”。另外，书中的每道菜品都有相关的营养功效，让您在制作美味的同时，也获得健康，同时不会让您再为补充某种营养元素但不知做什么菜而发愁，让您有的放矢地选择相关的菜谱，为家人精心奉上一道道色、香、味俱全且满富爱心的菜肴。

在烹制菜肴的过程中，我们不仅仅是将各种原料按着顺序烩制在一起，更重要的是体验这个过程，享受这个过程带给自己和家人的乐趣和温馨。酸甜苦辣咸，每一道菜都有独特的味道，而且只有正确把握放置原料的顺序和



前言

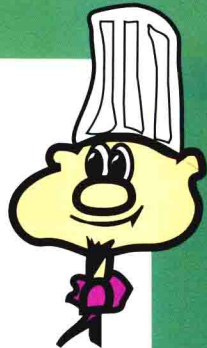
分量，掌握恰当的火候，才能做出一道美味的菜肴。其实，我们的生活不就是一道道菜肴吗？只要掌握住生活的火候，你也可以烹制出属于自己的一道出色的生活菜。

虽然编者力求完美，但由于时间的仓促以及编者的水平有限，书中难免会有疏漏之处，希望能得到您的反馈，我们将及时进行增补、修正。在此，向您表示衷心的感谢。



巧

做私房蔬菜类

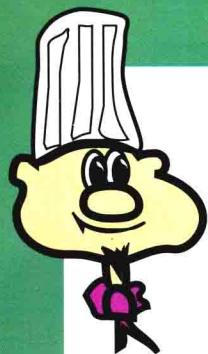
目
录

Contents

菠菜炒木须 —— 2
 麻仁鸡蛋 —— 3
 剁椒炒鸡蛋 —— 3
 银鱼炒鸡蛋 —— 4
 金沙玉米粒 —— 5
 松仁玉米 —— 5
 芦笋炒木耳 —— 6
 椒麻苦笋 —— 7
 酸菜小竹笋 —— 7
 松花蛋豆腐 —— 8
 雪菜小竹笋 —— 9
 蟹粉豆腐 —— 9
 脆皮豆腐 —— 10
 八宝豆腐 —— 11
 拔丝奶豆腐 —— 11
 鱼香茄龙 —— 12
 回锅酱香茄子 —— 13
 尖椒茄子 —— 13
 烧椒茄子 —— 14
 铁板烧汁紫茄 —— 15
 百合南瓜 —— 15
 港式烧茄子 —— 16
 豆豉鲛鱼油麦菜 —— 17

椒盐杏鲍菇 —— 17
 西芹炒百合 —— 18
 口蘑豆角 —— 19
 荷兰豆炒滑子菇 —— 19
 清炒丝瓜 —— 20
 老油条炒丝瓜 —— 21
 丝瓜毛豆 —— 21
 上汤娃娃菜 —— 22
 豆豉炒苦瓜 —— 23
 酸辣藕丁 —— 23
 橙汁藕片 —— 24
 糯米藕 —— 25
 家常醋溜藕片 —— 25
 腐乳炒莲藕 —— 26
 火腿西葫芦 —— 27
 麻辣小土豆 —— 27
 绣球芋头 —— 28
 栗子扒白菜 —— 29
 剁椒小芋头 —— 29
 酸辣土豆丝 —— 30
 虎皮鹌鹑蛋 —— 31
 炒金针菇 —— 31
 腐竹炒蚕豆 —— 32



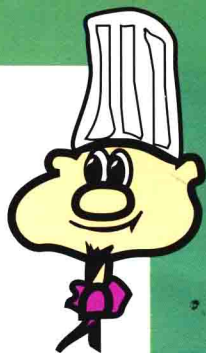


巧 做私房荤菜类

目 录

- | | |
|--------------|---------------|
| 干锅手撕包菜 —— 54 | 孜然猪脆骨 —— 49 |
| 肉片滑子菇 —— 55 | 芽菜碎米鸡 —— 50 |
| 肉末茄子 —— 55 | 腊八豆炒猪脆骨 —— 51 |
| 苦瓜猪肉盅 —— 56 | 板栗烧鸡块 —— 51 |
| 土豆烧牛肉 —— 57 | 歌乐山辣子鸡 —— 52 |
| 腊肉娃娃菜 —— 57 | 榄菜毛豆炒鸡丁 —— 55 |
| 马铃薯炖牛肉 —— 58 | 酱爆鸡丁 —— 55 |
| 香芹黄牛肉 —— 59 | 柴鸡炖蘑菇 —— 54 |
| 青瓜牛柳 —— 59 | 粽香菠萝鸡 —— 55 |
| 黑椒牛仔骨 —— 40 | 干锅土鸡 —— 55 |
| 麻辣牛肉干 —— 41 | 西柠煎软鸡 —— 56 |
| 清炖牛肉钵 —— 41 | 蒜香鸡翅 —— 57 |
| 陈皮酱牛肉 —— 42 | 橙香卤水鸡翅 —— 57 |
| 水煮牛肉 —— 45 | 辣椒炒鸡胗 —— 58 |
| 嫩豌豆滑牛肉 —— 43 | 香辣凤爪 —— 59 |
| 烟笋煨牛腩 —— 44 | 盐焗凤爪 —— 59 |
| 回锅牛肉 —— 45 | 鱼香小滑肉 —— 60 |
| 金酥牛排 —— 45 | 东北拉皮炒肉丝 —— 61 |
| 小炒鸡脆骨 —— 46 | 溜肉段 —— 61 |
| 鲜藕炒鸡丁 —— 47 | 泡椒肥肠 —— 62 |
| 蒜泥白肉 —— 47 | 尖椒肥肠 —— 63 |
| 尖椒炒脆骨 —— 48 | 酥肉烩群蘑 —— 63 |
| 蒜薹炒脆骨 —— 49 | 野山菌烧肥肠 —— 64 |





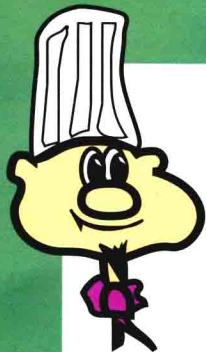
目录

紫茄爆肥肠 —— 65	五花肉炒辣白菜 —— 77
酸菜炒肥肠 —— 65	五花肉炒香干 —— 77
干煸肥肠 —— 66	五花肉炒蚕豆 —— 78
干锅肥肠 —— 67	板栗红烧肉 —— 79
茶树菇爆肥牛 —— 67	豆角红烧肉 —— 79
东北卤猪手 —— 68	小笋炒腊肉 —— 80
金牌脆猪手 —— 69	木瓜回锅肉 —— 81
碎米鸭肠 —— 69	葱爆羊肉 —— 81
过桥排骨 —— 70	孜然羊肉 —— 82
年糕烧排骨 —— 71	小炒羊肉 —— 83
干炒排骨 —— 71	红烧羊尾 —— 83
培根蚕豆 —— 72	红烧羊排 —— 84
豉椒炒肉皮 —— 73	川味羊排 —— 85
春笋焖肉 —— 73	腐竹烧驴肉 —— 85
野山椒炒猪肝 —— 74	火爆鸭肠 —— 86
回锅鲈鱼 —— 75	泡椒鸭掌 —— 87
尖椒鲳鱼 —— 75	泡椒鸭血 —— 87
五花肉炒冬笋 —— 76	泡椒鲜兔 —— 88

巧 做私房水产类

鲜奶炒虾仁 —— 90	抓炒虾仁 —— 93
椒盐基围虾 —— 91	青瓜炒虾仁 —— 93
香辣基围虾 —— 91	西芹百合炒虾仁 —— 94
宫爆虾仁 —— 92	湘味小河虾 —— 95

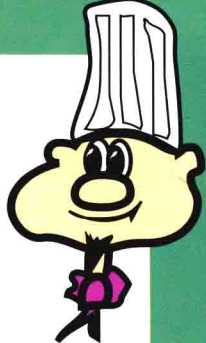




目录

韭菜炒扇贝肉	95	糟溜鱼片	111
豉汁粉丝蒸扇贝	96	茄汁鱼片	112
泡椒海螺片	97	炸黄花鱼	113
泡椒响螺片	97	酱焖黄花鱼	113
温拌海螺	98	小黄鱼烧豆腐	114
韭菜炒海螺	99	孜然鱿鱼	115
双耳炒螺片	99	干煸鱿鱼须	115
红烧鲈鱼	100	椒盐鱿鱼圈	116
大蒜烧鲢鱼	101	咸鱼烧茄块	117
炸鳕鱼排	101	浇汁带鱼	117
酱烧鳗鱼	102	豆豉带鱼	118
酥鲫鱼	103	蒜籽鱼皮	119
豆豉鲫鱼	103	爽口鱼皮	119
清蒸鲈鱼	104	西芹炒蟹柳	120
椒盐沙丁鱼	105	清炖蟹粉狮子头	121
玉米目鱼粒	105	泡椒小炒蟹	121
豆豉沙丁鱼	106	葱烧马哈鱼	122
酱焖多宝鱼	107	红烧马哈鱼	123
尖椒目鱼	107	家常海参	123
洋葱鳕片	108	干烧鳊鱼	124
红烧鳕鱼	109	松鼠鳊鱼	125
茶树菇爆炒鳕段	109	豉汁蒸多宝鱼	125
麻辣泥鳅	110	爆炒石斑鱼肚	126
双椒炒鳕段	111		





茶树菇童子鸡汤 —— 128

草鸡野菌汤 —— 129

参鸡汤 —— 129

养身乌鸡汤 —— 130

海带排骨汤 —— 131

番茄排骨汤 —— 131

罐香酸萝卜老鸭汤 —— 132

羊肝菌炖乌鸡 —— 133

海带老鸭汤 —— 133

石耳笋尖老鸭汤 —— 134

香菜羊肉汤 —— 135

冬瓜排骨汤 —— 135

番茄鳕鱼汤 —— 136

番茄鱼丸汤 —— 137

明太鱼汤 —— 137

萝卜丝鲫鱼汤 —— 138

什锦蘑菇汤 —— 139

蘑菇奶油汤 —— 139

海蛎豆腐汤 —— 140

冰糖银耳汤 —— 141

文蛤豆腐汤 —— 141

白菜粉丝豆腐汤 —— 142

鱿鱼丝萝卜汤 —— 143

牛尾汤 —— 143

青瓜皮蛋汤 —— 144

紫菜蛋花汤 —— 145

沙棘蛋花汤 —— 145

花蛤芥菜汤 —— 146

浓汤鱼唇 —— 147

扇贝油菜汤 —— 147

竹荪三鲜汤 —— 148





巧 做私房主食类

目 录

- | | |
|---------------|----------------|
| 煎蛋卷 —— 150 | 三鲜炒荞麦面 —— 159 |
| 煎饼盒子 —— 151 | 干炒河粉 —— 159 |
| 葱香蛋饼 —— 151 | 水晶虾饺 —— 160 |
| 小虾糊饼 —— 152 | 金牌煎饺 —— 161 |
| 蛋包饭 —— 153 | 黄金蒸饺 —— 161 |
| 蛋煎糍粑 —— 153 | 黑芝麻糯米粥 —— 162 |
| 金牌玉米烙 —— 154 | 大麦红枣山药粥 —— 163 |
| 叉烧酥 —— 155 | 八喜粥 —— 163 |
| 巴山麻团 —— 155 | 剁椒炒饭 —— 164 |
| 春卷 —— 156 | 香葱蟹柳粥 —— 165 |
| 大枣发糕 —— 157 | 枸杞鱼片粥 —— 165 |
| 三丝炒面 —— 157 | 青椒牛肉盖浇饭 —— 166 |
| 尖椒肉丝炒面 —— 158 | |





民间 巧做私房菜



巧做私房 蔬菜类





菠菜炒木须

TIME 10 min

菜品特点

主料：菠菜 200 克，鸡蛋 2 个，黑木耳 4 朵

配料：金针菇 50 克，植物油 30 克，料酒 10 克，蒜少许，盐、胡椒粉各适量

操作难度

★★

操作步骤

1. 菠菜用开水焯一下，捞出沥干水分；黑木耳用冷水泡发，撕成小朵；金针菇切去根部，洗净；蒜切末；鸡蛋打散。
2. 锅内放油倒入蛋液，待稍凝固时再翻动，把鸡蛋铲成大块盛出。
3. 另起锅放油，放入蒜末炒香，把菠菜、黑木耳、金针菇、鸡蛋倒入锅中，加料酒、盐、胡椒粉，翻

炒片刻即可出锅。

操作要领

焯菠菜时可以在水中加一点点白糖，以便去除菠菜的苦涩味。

营养贴士

此菜有美容、抗衰老、润肠、安神补血的功效。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

麻仁鸡蛋

TIME 15分钟

菜品特点

简单易学



主料: 鸡蛋 3个

配料: 淀粉 30克, 芝麻 10克, 白砂糖 80克, 植物油 25克

操作步骤

1. 鸡蛋打散, 加入淀粉搅匀; 在锅中放少许油, 摊鸡蛋皮; 把摊好的鸡蛋皮切成菱形块。
2. 锅中放油炸鸡蛋皮, 盛出; 炒糖, 准备拔丝。
3. 放入炸好的鸡蛋皮, 撒上白色的芝麻, 即可。

操作要领

搅鸡蛋的时候多搅一会, 否则淀粉会结成小块。

营养贴士

鸡蛋中富含维生素、矿物质及有高蛋白质的。

主料: 鸡蛋 2个, 剁椒 20克

配料: 白糖、盐、料酒、植物油各适量

操作步骤

1. 先将鸡蛋打散, 加入料酒、清水; 油锅烧热后, 倒入蛋液滑散, 待其凝固时, 盛出。
2. 锅中加入底油, 用小火将剁椒炒出香味, 有红油溢出时, 倒入鸡蛋翻炒均匀, 放入适量白糖、盐调味即可。

操作要领

搅鸡蛋时不要加盐, 否则会使炒好的蛋液塌陷, 口感干硬。

营养贴士

剁椒能刺激胃液和唾液的分泌, 使人增进食欲, 并且能促进人体血液循环, 散寒驱湿。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

剁椒炒鸡蛋

TIME 10分钟

菜品特点

简单易学





银鱼炒鸡蛋

TIME

菜品特点

营养丰富
操作简单

- 主料：**银鱼 300 克，鸡蛋 3 个
配料：葱末、姜末各 3 克，盐 5 克，植物油 25 克

操作难度：★★

操作步骤

1. 银鱼清洗干净放入碗中，打入鸡蛋，加入葱末、姜末和盐，顺着一个方向拌匀。
2. 热锅下油，放入搅拌好的银鱼鸡蛋，炒至银鱼身体变硬，出锅即可。

操作要领

此菜用中火炒制最佳。

营养贴士

此菜具有很好的保健安胎的功效，有利于胎儿的神经系统和骨骼系统的发育。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★

金沙玉米粒

TIME

菜品特点



主料: 玉米粒 250 克

配料: 胡萝卜半根, 咸蛋黄 3 个, 葱 5 克, 油 20 克, 料酒 10 克, 淀粉 20 克, 盐适量

操作步骤

1. 胡萝卜切丁; 咸蛋黄煮熟, 取出搅成泥状; 将半锅水烧热, 放入胡萝卜丁和玉米粒汆烫, 1 分钟后捞出, 用淀粉调拌均匀。
2. 将油烧热, 用小火炒咸蛋黄泥; 放入胡萝卜丁和玉米粒, 加入适量盐、料酒翻炒 1 分钟, 使咸蛋黄泥裹在上面, 撒上葱花即可。

操作要领

咸蛋黄炒玉米粒时不要添水, 避免咸蛋黄呈糊状, 失去粉滑口感。

营养贴士

此菜能调理便秘、滋补养身以及健脾开胃。

主料: 玉米粒 200 克, 松仁 20 克

配料: 青、红椒各 1 个, 盐 5 克, 味精 3 克, 植物油 15 克

操作步骤

1. 将青、红椒洗净, 切成粒状; 锅上火烧热, 放入松仁炒香后盛出。
2. 原锅上火, 加油烧热, 放入青、红椒粒稍炒后, 再下入玉米粒, 炒至入味, 再加入炒香的松仁和调味料炒匀即可。

操作要领

玉米粒可以用速冻的甜玉米粒代替, 需解冻后煮至八分熟后再进行制作。

营养贴士

松仁可强壮筋骨、消除疲劳, 对老年人保健有极大的益处。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★

松仁玉米

TIME

菜品特点





芦笋炒木耳

TIME 10-15

菜品特点
口味清香
营养丰富

- ➊ **主料:** 黑木耳 10 克, 芦笋 250 克
 ➋ **配料:** 红辣椒 1 个, 盐 4 克, 鸡精 3 克, 植物油适量

营养指数
★★★★★
操作难度: ★★

操作步骤

1. 黑木耳去根洗净; 芦笋去老根切成斜段; 将黑木耳、芦笋焯一下捞出; 红辣椒切菱形片。
2. 待油烧热时, 放入黑木耳, 加点盐调味翻炒, 再放入芦笋、红辣椒翻炒, 放入鸡精、盐炒匀即可。

操作要领

芦笋中的叶酸不稳定, 易被破坏, 要避免高温烹煮。

营养贴士

黑木耳中富含铁元素, 所以常吃黑木耳可以养血驻颜, 令人肌肤红润。