

吉科食尚
暖家美味佳肴

轻松学做菜
快乐下厨房

完美 宴客菜

吉科食尚编委会◎主编

吉林科学技术出版社

招待亲朋好友的完美宴客菜
因人、因时、因需、因价安排各式菜品，
健康又营养！





完美

宴客菜

书
章

吉科食尚编委会◎主编



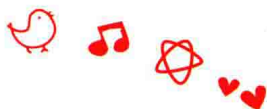
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美宴客菜 / 吉科食尚编委会主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5384-8777-0

I. ①完… II. ①吉… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302174号



完美宴客菜 Wanmei Yankecai

主 编 吉科食尚编委会

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

印 数 1-8 000册

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8777-0

定 价 29.90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



完美宴客菜



点滴宴客菜 12/宴客菜上菜程序 12/宴客菜组成 13/宴客
菜安排原则 14/宴客菜单巧设计 15/宴客菜之营养 16/宴
客菜营养搭配 17/宴客菜制作要点 18/宴客菜与季节 19



Part 1 两菜一汤一主食

腊味萝卜干·····	22
回锅鸭肉·····	23
鲈鱼山药汤·····	24
薏米红枣粥·····	25
贝尖拌双瓜·····	26
芝麻牛排·····	27
菠萝苦瓜鸡·····	28
担担面·····	29
肉末花生米·····	30
姜丝炒肉·····	31
番茄排骨汤·····	32
枸杞鸡肉粥·····	33
家常拌墨鱼·····	34
芥蓝炒牛肉·····	35
瓜干煮兰豆·····	36
翡翠鲜虾饺·····	37
南瓜炒百合·····	38
酥香鳕鱼排·····	39

八宝冬瓜汤·····	40
烂锅面·····	41
蛋煎牡蛎·····	42
翡翠拌腰花·····	43
板栗花生汤·····	44
牛肉炒面·····	45



Part 2 四菜一汤一主食

鸡丝蕨菜·····	48
泡菜三文鱼·····	49
椒酥河虾·····	50
香煎茄片·····	51
鹌鹑莲藕汤·····	52
叉烧什锦饭·····	53
双耳爆敲虾·····	54
芦笋扒鲍片·····	55
蚝油牛爽肉·····	56
海鲜烧豆腐·····	57
杞子南瓜汤·····	58
奶香玉米饼·····	59

椿芽蚕豆·····	60
宫保鱿鱼·····	61
蒜蓉开片虾·····	62
梅菜蒸肉饼·····	63
玉笋鸡肉汤·····	64
黄金饺·····	65
酱茄子干·····	66
茭笋炒猪肝·····	67
家味鸡里蹦·····	68
酥炸海蟹·····	69
豆腐什锦煲·····	70
盘丝饼·····	71
菠萝鸡丁·····	72
芦笋炒香干·····	73
鲜虾煎蛋角·····	74
红烧鱼尾·····	75
火腿白菜汤·····	76
干菜鲜肉包·····	77
红油鸭掌·····	78
豉香鸡翅·····	79
辣子肥肠·····	80
锅煎鳊鱼·····	81
茶树菇猪心汤·····	82
萝卜羊肉粥·····	83

木耳炒鸡块·····	87
金牌沙茶骨·····	88
葱油羊腰片·····	89
豉椒鸭掌·····	90
燕麦煎鸡排·····	91
四宝上汤·····	92
三鲜疙瘩汤·····	93
冰糖冬瓜爽·····	94
蚝油牛肉丝·····	95
香煎带鱼·····	96
板栗烧丝瓜·····	97
莲藕烧肉排·····	98
双冬焖面筋·····	99
干贝冬瓜汤·····	100
时蔬鸡蛋饭·····	101
焦炒鱼片·····	102
脆肠鸡腿菇·····	103
凤尾大虾·····	104
橙汁猪柳卷·····	105
烧汁茄夹·····	106
冬笋烧海参·····	107
鲜虾莼菜汤·····	108
扬州脆炒面·····	109
蕨菜狗肉丝·····	110
香酥猴头菇·····	111
沙茶双鱿卷·····	112



Part 3 六菜一汤一主食

熠酥鱼脯·····	86
-----------	----





香煎连壳蟹·····	113
红烧狼山鸡·····	114
肉圆蒸蛋·····	115
干贝豆皮汤·····	116
水煎包·····	117
酥香炸鸡椒·····	118
脆芹拌腐竹·····	119
腊味豌豆荚·····	120
香菇烧螺肉·····	121
粉丝蒸扇贝·····	122
苦瓜焖鸡腿·····	123
酸辣海参汤·····	124
鱼子黄瓜饭·····	125
小炒鸡米·····	126
香菇豆腐饼·····	127
明虾沙拉·····	128
肉丝蒿子秆·····	129
蜇头爆里脊肉·····	130
珊瑚西蓝花·····	131
什锦烩山药·····	132
酥香白菜饼·····	133



Part 4 八菜一汤一主食

菠菜拌羊肝·····	136
椒油猪腰片·····	137
酸菜扒五花·····	138
豇豆炒牛肉·····	139

泡椒炒魔芋·····	140
杏仁酥虾卷·····	141
豆瓣鳊鱼·····	142
银鱼双菇蛋·····	143
萝卜海蜇汤·····	144
葱花饼·····	145
红焖小土豆·····	146
醉腌三黄鸡·····	147
黄鳝茄子煲·····	148
干烧黄鱼·····	149
红油扁豆·····	150
双菇扒豆苗·····	151
茶树菇排骨·····	152
烧干层羊肉·····	153
什锦鱼蔬汤·····	154
煎饼春盒·····	155
卤水大肠·····	156
姜汁海蜇卷·····	157
红烧狮子头·····	158
枇杷大虾·····	159
牙签羊肉·····	160
脆香鸭舌·····	161
椿芽煎蛋饼·····	162
粉蒸牛肉·····	163
清鲜鱼肉汤·····	164
八鲜面·····	165
卤味干层耳·····	166
风味浸香鱼·····	167
口蘑咖喱鸡·····	168
油焖对虾·····	169
干菜焖猪肉·····	170
酱焖茄子·····	171



苦瓜蒸鲈鱼·····	172
剁椒娃娃菜·····	173
时蔬大鹅汤·····	174
灌汤煎饺·····	175
豆角海带焖肉·····	176
翠笋拌玉蘑·····	177
豉汁盘龙鳝·····	178
滑蛋虾仁·····	179
草菇鸡心·····	180
香酥萝卜丸·····	181
香煎大虾·····	182
菠萝沙拉船·····	183
五丝酸辣汤·····	184
虾仁伊府面·····	185



Part 5 十菜一汤一主食

香干西芹丝·····	188
炆兔肉芦笋·····	189
百花酒焖肉·····	190
红焖花蟹·····	191
海参春笋鸡·····	192
节瓜烧凤爪·····	193
蒜香小龙虾·····	194
清蒸武昌鱼·····	195
多宝菠菜·····	196
芹香牛肉丝·····	197
什锦鲫鱼汤·····	198

咖喱牛肉面·····	199
熏香马哈鱼·····	200
椒油炆双丝·····	201
醋焖鲤鱼·····	202
豆腐蒸排骨·····	203
家常烧鸡腿·····	204
茄汁大虾·····	205
培根芦笋卷·····	206
蛋角菠菜·····	207
火腿奶酪猪排·····	208
红焖海参·····	209
白蘑田园汤·····	210
荷叶饼·····	211
泡椒炒羊肝·····	212
白菜拌甜椒·····	213
豆豉干层肉·····	214
家常烧带鱼·····	215
荷叶粉蒸鸡·····	216
明珠扒菜心·····	217
肉碎蒸长茄·····	218
香煎豆腐·····	219
辣椒腌凤爪·····	220
椒盐墨鱼卷·····	221
鲜虾菜耳汤·····	222
奶汤海参面·····	223





原料目录

蔬菜食用菌

火腿白菜汤·····	76
白菜拌甜椒·····	213
菠菜拌羊肝·····	136
多宝菠菜·····	196
蛋角菠菜·····	207
脆芹拌腐竹·····	119
剁椒娃娃菜·····	173
明珠扒菜心·····	217
肉丝蒿子秆·····	129
珊瑚西蓝花·····	131
蕨菜狗肉丝·····	110
腊味萝卜干·····	22
瓜干煮兰豆·····	36
萝卜海蜇汤·····	144
香酥萝卜丸·····	181
椒油炆双丝·····	201
红油扁豆·····	150
腊味豌豆荚·····	120

双菇扒豆苗·····	151
豇豆炒牛肉·····	139
香煎茄片·····	51
酱茄子干·····	66
烧汁茄夹·····	106
酱焖茄子·····	171
肉碎蒸长茄·····	218
八宝冬瓜汤·····	40
冰糖冬瓜爽·····	94
干贝冬瓜汤·····	100
南瓜炒百合·····	38
杞子南瓜汤·····	58
红焖小土豆·····	146
什锦烩山药·····	132
培根芦笋卷·····	206
翠笋拌玉蘑·····	177
肉末花生米·····	30
板栗花生汤·····	44
板栗烧丝瓜·····	97
椿芽蚕豆·····	60
泡椒炒魔芋·····	140
菠萝沙拉船·····	183
双耳爆敲虾·····	54
脆肠鸡腿菇·····	103
香酥猴头菇·····	111
口蘑咖喱鸡·····	168
白蘑田园汤·····	210



畜肉

姜丝炒肉·····	31
蜇头爆里脊肉·····	130
干菜焖猪肉·····	170
五丝酸辣汤·····	184
火腿奶酪猪排·····	208
四宝上汤·····	92
橙汁猪柳卷·····	105
梅菜蒸肉饼·····	63
黄金饺·····	65
肉圆蒸蛋·····	115
酸菜扒五花·····	138
红烧狮子头·····	158
豆角海带焖肉·····	176
百花酒焖肉·····	190
豆豉干层肉·····	214
番茄排骨汤·····	32
金牌沙茶骨·····	88
莲藕烧肉排·····	98
茶树菇排骨·····	152
豆腐蒸排骨·····	203
翡翠拌腰花·····	43
椒油猪腰片·····	137
茭笋炒猪肝·····	67
辣子肥肠·····	80
卤水大肠·····	156
茶树菇猪心汤·····	82
卤味干层耳·····	166

芥蓝炒牛肉·····	35
芝麻牛排·····	27
蚝油牛爽肉·····	56
蚝油牛肉丝·····	95
粉蒸牛肉·····	163
芹香牛肉丝·····	197
烧千层羊肉·····	153
牙签羊肉·····	160
葱油羊腰片·····	89
泡椒炒羊肝·····	212
炆兔肉芦笋·····	189



禽蛋豆制品

菠萝苦瓜鸡·····	28
红烧狼山鸡·····	114
醉腌三黄鸡·····	147
荷叶粉蒸鸡·····	216
鸡丝蕨菜·····	48
玉笋鸡肉汤·····	64
家味鸡里蹦·····	68
菠萝鸡丁·····	72
小炒鸡米·····	126
燕麦煎鸡排·····	91

海参春笋鸡·····	192
酥香炸鸡椒·····	118
豉香鸡翅·····	79
木耳炒鸡块·····	87
苦瓜焖鸡腿·····	123
家常烧鸡腿·····	204
节瓜烧凤爪·····	193
辣椒腌凤爪·····	220
草菇鸡心·····	180
回锅鸭肉·····	23
红油鸭掌·····	78
豉椒鸭掌·····	90
脆香鸭舌·····	161
时蔬大鹅汤·····	174
鹌鹑莲藕汤·····	52
椿芽煎蛋饼·····	162
滑蛋虾仁·····	179
海鲜烧豆腐·····	57
豆腐什锦煲·····	70
香菇豆腐饼·····	127
香煎豆腐·····	219
芦笋炒香干·····	73
香干西芹丝·····	188

水产品

熘酥鱼脯·····	86
风味浸香鱼·····	167
焦炒鱼片·····	102
什锦鱼蔬汤·····	154
什锦鲫鱼汤·····	198
鲈鱼山药汤·····	24
苦瓜蒸鲈鱼·····	172
红烧鱼尾·····	75
清鲜鱼肉汤·····	164
醋焖鲤鱼·····	202
清蒸武昌鱼·····	195
锅煎鳊鱼·····	81
豆瓣鳊鱼·····	142
干烧黄鱼·····	149
黄鳝茄子煲·····	148
豉汁盘龙鳝·····	178
酥香鳊鱼排·····	39
香煎带鱼·····	96
家常烧带鱼·····	215
泡菜三文鱼·····	49
熏香马哈鱼·····	200
银鱼双菇蛋·····	143
椒酥河虾·····	50
蒜蓉开片虾·····	62
鲜虾煎蛋角·····	74
明虾沙拉·····	128
凤尾大虾·····	104



鲜虾莼菜汤·····	108
杏仁酥虾卷·····	141
枇杷大虾·····	159
油焖对虾·····	169
香煎大虾·····	182
茄汁大虾·····	205
鲜虾菜耳汤·····	222
酥炸海蟹·····	69
香煎连壳蟹·····	113
红焖花蟹·····	191
蒜香小龙虾·····	194
贝尖拌双瓜·····	26
干贝豆皮汤·····	116



粉丝蒸扇贝·····	122
蛋煎牡蛎·····	42
香菇烧螺肉·····	121
家常拌墨鱼·····	34
椒盐墨鱼卷·····	221
宫保鱿鱼·····	61
沙茶双鱿卷·····	112
芦笋扒鲍片·····	55
冬笋烧海参·····	107
酸辣海参汤·····	124
红焖海参·····	209
姜汁海蜇卷·····	157

米面杂粮

枸杞鸡肉粥·····	33
叉烧什锦饭·····	53
萝卜羊肉粥·····	83
时蔬鸡蛋饭·····	101
鱼子黄瓜饭·····	125
担担面·····	29
烂锅面·····	41
牛肉炒面·····	45
扬州脆炒面·····	109
八鲜面·····	165
虾仁伊府面·····	185
咖喱牛肉面·····	199
奶汤海参面·····	223
盘丝饼·····	71
酥香白菜饼·····	133
葱花饼·····	145
荷叶饼·····	211
干菜鲜肉包·····	77
水煎包·····	117
翡翠鲜虾饺·····	37
灌汤煎饺·····	175
煎饼春盒·····	155
三鲜疙瘩汤·····	93
双冬焖面筋·····	99
薏米红枣粥·····	25
奶香玉米饼·····	59



完美

宴客菜

吉科食尚编委会◎主编



吉林科学技术出版社

吉科食尚编委会 Author



刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。

张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭庄厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章获得者，法国美食协会美食博士勋章获得者，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章获得者。

张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。

高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。

图片摄影：王大龙 杨跃祥



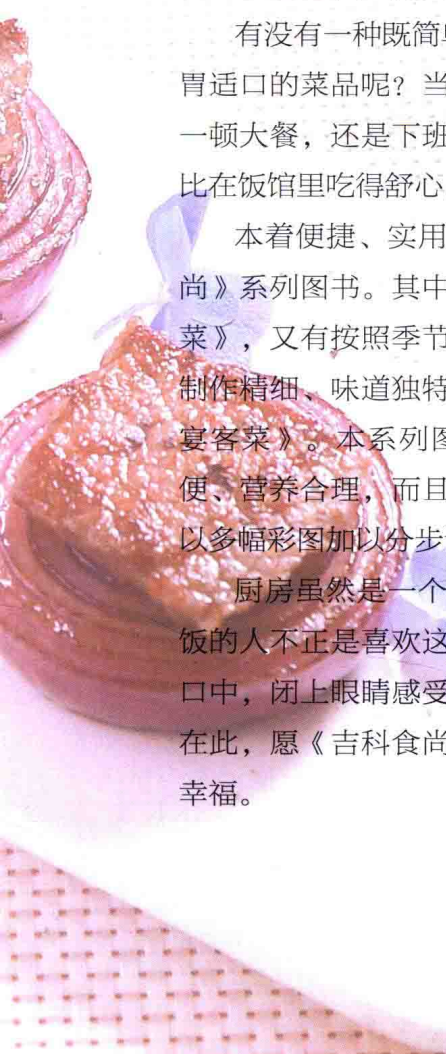
Foreword

前言

食物的价值在于淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。做饭、吃饭本是我们生活中最平常的事情，面对一日三餐，我们经常遇到的一个问题就是“今天吃什么”。

不可否认，快节奏的生活已经使我们逐渐远离了厨房，成为小餐馆、快餐店的常客。吃一顿或母亲、或妻子、或朋友、或自己做的家常饭菜，几乎成为一种奢望。紧张繁忙的工作让我们很难抽出时间用于提高厨艺，再联想到食材的购买、菜品制作、锅碗瓢盆的清洗……这也难怪很多人为了吃一顿饭而犹豫不决了。

有没有一种既简单又经济的方法，可以让我们在工作之余享受到合胃适口的菜品呢？当我们走进了自己厨房的小天地，无论是假日料理一顿大餐，还是下班后烹制一两道小菜，自己动手做出来的饭菜终归比在饭馆里吃得舒心。



本着便捷、实用、好学、家常的宗旨，我们为您编写了《吉科食尚》系列图书。其中既有按食材属性制作家常风味美食的《真味家常菜》，又有按照季节和营养分类的《极品大众菜》，还有选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》和招待亲朋好友小聚的《完美宴客菜》。本系列图书所介绍的每款菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴的制作关键，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您抓住重点，快速掌握。

厨房虽然是一个充满烟火气的地方，但也是家的一部分。自己做饭的人不正是喜欢这种“家”的感觉吗？舀一勺精心烹制的饭菜放入口中，闭上眼睛感受浓郁的鲜香在味蕾中蔓延，幸福也在心中开花。在此，愿《吉科食尚》系列图书能使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。

吉科食尚编委会



完美宴客菜



点滴宴客菜 12/宴客菜上菜程序 12/宴客菜组成 13/宴客菜安排原则 14/宴客菜单巧设计 15/宴客菜之营养 16/宴客菜营养搭配 17/宴客菜制作要点 18/宴客菜与季节 19



Part 1 两菜一汤一主食

腊味萝卜干·····	22
回锅鸭肉·····	23
鲈鱼山药汤·····	24
薏米红枣粥·····	25
贝尖拌双瓜·····	26
芝麻牛排·····	27
菠萝苦瓜鸡·····	28
担担面·····	29
肉末花生米·····	30
姜丝炒肉·····	31
番茄排骨汤·····	32
枸杞鸡肉粥·····	33
家常拌墨鱼·····	34
芥蓝炒牛肉·····	35
瓜干煮兰豆·····	36
翡翠鲜虾饺·····	37
南瓜炒百合·····	38
酥香鳕鱼排·····	39

八宝冬瓜汤·····	40
烂锅面·····	41
蛋煎牡蛎·····	42
翡翠拌腰花·····	43
板栗花生汤·····	44
牛肉炒面·····	45



Part 2 四菜一汤一主食

鸡丝蕨菜·····	48
泡菜三文鱼·····	49
椒酥河虾·····	50
香煎茄片·····	51
鹤鹑莲藕汤·····	52
叉烧什锦饭·····	53
双耳爆敲虾·····	54
芦笋扒鲍片·····	55
蚝油牛爽肉·····	56
海鲜烧豆腐·····	57
杞子南瓜汤·····	58
奶香玉米饼·····	59

椿芽蚕豆·····	60
宫保鱿鱼·····	61
蒜蓉开片虾·····	62
梅菜蒸肉饼·····	63
玉笋鸡肉汤·····	64
黄金饺·····	65
酱茄子干·····	66
茭笋炒猪肝·····	67
家味鸡里蹦·····	68
酥炸海蟹·····	69
豆腐什锦煲·····	70
盘丝饼·····	71
菠萝鸡丁·····	72
芦笋炒香干·····	73
鲜虾煎蛋角·····	74
红烧鱼尾·····	75
火腿白菜汤·····	76
干菜鲜肉包·····	77
红油鸭掌·····	78
豉香鸡翅·····	79
辣子肥肠·····	80
锅煎鳊鱼·····	81
茶树菇猪心汤·····	82
萝卜羊肉粥·····	83

木耳炒鸡块·····	87
金牌沙茶骨·····	88
葱油羊腰片·····	89
豉椒鸭掌·····	90
燕麦煎鸡排·····	91
四宝上汤·····	92
三鲜疙瘩汤·····	93
冰糖冬瓜爽·····	94
蚝油牛肉丝·····	95
香煎带鱼·····	96
板栗烧丝瓜·····	97
莲藕烧肉排·····	98
双冬焖面筋·····	99
干贝冬瓜汤·····	100
时蔬鸡蛋饭·····	101
焦炒鱼片·····	102
脆肠鸡腿菇·····	103
凤尾大虾·····	104
橙汁猪柳卷·····	105
烧汁茄夹·····	106
冬笋烧海参·····	107
鲜虾莼菜汤·····	108
扬州脆炒面·····	109
蕨菜狗肉丝·····	110
香酥猴头菇·····	111
沙茶双鱿卷·····	112



Part 3 六菜一汤一主食

熠酥鱼脯·····	86
-----------	----





香煎连壳蟹	113
红烧狼山鸡	114
肉圆蒸蛋	115
干贝豆皮汤	116
水煎包	117
酥香炸鸡椒	118
脆芹拌腐竹	119
腊味豌豆荚	120
香菇烧螺肉	121
粉丝蒸扇贝	122
苦瓜焖鸡腿	123
酸辣海参汤	124
鱼子黄瓜饭	125
小炒鸡米	126
香菇豆腐饼	127
明虾沙拉	128
肉丝蒿子秆	129
蜇头爆里脊肉	130
珊瑚西蓝花	131
什锦烩山药	132
酥香白菜饼	133



Part 4 八菜一汤一主食

菠菜拌羊肝	136
椒油猪腰片	137
酸菜扒五花	138
豇豆炒牛肉	139

泡椒炒魔芋	140
杏仁酥虾卷	141
豆瓣鳊鱼	142
银鱼双菇蛋	143
萝卜海蜇汤	144
葱花饼	145
红焖小土豆	146
醉腌三黄鸡	147
黄鳝茄子煲	148
干烧黄鱼	149
红油扁豆	150
双菇扒豆苗	151
茶树菇排骨	152
烧干层羊肉	153
什锦鱼蔬汤	154
煎饼春盒	155
卤水大肠	156
姜汁海蜇卷	157
红烧狮子头	158
枇杷大虾	159
牙签羊肉	160
脆香鸭舌	161
椿芽煎蛋饼	162
粉蒸牛肉	163
清鲜鱼肉汤	164
八鲜面	165
卤味干层耳	166
风味浸香鱼	167
口蘑咖喱鸡	168
油焖对虾	169
干菜焖猪肉	170
酱焖茄子	171

