

健康生活图书系列

3种超级实用的快速检索方式
1.菜肴类型+主料分类 2.菜肴档次+主料分类 3.主料名称+菜肴特点

巧妇宴客菜

健康生活图书编委会 编著
著名烹饪大师 何荣显 主编

qiaofu yankecai

轻松学做招牌菜、拿手菜、快手菜、下酒菜，在家设宴也有酒楼的档次
图片示范的巧妇课堂，教你宴客常识与轻松厨房技巧
多级目录与2种多级索引，立刻帮你找到想要的宴客菜

彩色菜谱营养升级版
500道不同档次家常菜
满足宴客的各种需要

超值心动价
19.90元

彩色分步操作图片示范
教你原料处理与
家庭保存、保鲜小技巧

吉林科学技术出版社



巧妇宴客菜

健康生活图书编委会 编著

何荣显 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧妇宴客菜 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林
科学技术出版社, 2008. 8
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3939-7

I. 巧… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第124852号

健康生活图书系列

巧妇宴客菜



编 著 健康生活图书编委会

主 编 何荣显

责任编辑 李 梁 隋云平

封面设计 孙明晓

出 版 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

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 16开

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3939-7

定 价 19.90元

前言

有朋自远方来，不亦乐乎？——《论语》

自古以来，中国人都是好客的，也有在家宴请客人的习惯。请三两好友亲朋在家小聚，几杯薄酒，几盘小菜，最能加深彼此间的情意。到了现在，请客吃饭更成了社会交际的一部分，成为联络感情的纽带。而在饭店请客，总是缺少了在家宴客的自由和温暖，所以对于大多数人来说，家宴仍然是连系彼此的重要手段。

虽然家宴作用重要，但是很多人却很怕在家请客。原因无他，无非是厨艺不精，或者不了解宴客的玄机，不知道请客人吃什么好。其实，置办一桌家宴并不复杂，不外乎有冷有热、有荤有素、有菜有汤。可是如何让客人满意、让主人体面，这里面就大有讲究。如果您正在为这些烦恼的话，这本《巧妇宴客菜》或许会为您提供一些帮助。

在本书中，您可以找到为客人量身设计宴席的窍门，还有食材原料的处理和保存技巧，更少不了近500道好学易做的家常饭菜。本书还特别为您设计了多种标签提示和多功能符合索引，帮助您在最短的时间找到理想的菜肴。希望这本书可以成为您应对家宴的秘笈，使您无忧无虑地与亲朋好友度过轻松愉快的美好时光！

编者

2008年8月



本书主编

何荣显

中国餐饮文化大师，中国餐饮文化师一级评委，高级烹饪讲师，东方美食学院客座教授，现任长春市名厨协会主席。40年来勤奋实践，已成为具有较深理论建树、丰富教学经验、较高操作技能的烹饪界名师。曾应邀参加“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国餐饮文化国际研讨会”，并多次在国外传播中国烹调技艺。已编著出版了十余本专业及家常菜谱，均受到广大读者的喜爱和欢迎。

标签说明——



招牌

拿手

快手

下酒

招牌菜是原料高档，或者制作精致的菜肴。招牌菜是宴席上的焦点，也是提升宴席档次的主菜。招牌菜做得好，主人也会有面子。拿手菜是原料容易购买，制作方法容易掌握的菜。拿手菜是宴席上的主体，可以满足客人的口味和食量，让客人吃饱吃好。快手菜是操作方法简单，操作时间短的菜。如果客人不期而至，或者宴席上来不急上下道菜，快手菜是最好的应急法宝。下酒菜是口味清淡，可以佐酒醒酒的菜。把酒言欢时，多置办几道下酒菜，可以让主宾尽兴。



凉 菜



肉蛋类

- 招牌** 扒鸭 18
- 拿手** 白卤羊肉 18
- 拿手** 白斩肚 18
- 拿手** 五香肉 19
- 快手** 拌肚丝 19
- 下酒** 拌三丝 19
- 下酒** 橘皮鸡丝 20
- 下酒** 冻鸭掌 20
- 拿手** 川味卤金钱肚 20
- 招牌** 川味卤肘子 21
- 拿手** 醇香肚包 21
- 下酒** 肚丝拉皮 21
- 拿手** 广味白卤猪手 22
- 拿手** 广味香卤鸡中翅 22
- 拿手** 滑炆里脊丝 22
- 快手** 鸡蛋沙拉 23
- 招牌** 江南醉鸡 23
- 拿手** 酱鸡胗 23
- 拿手** 酱汁猪手 24

- 拿手** 酱猪耳 24
- 下酒** 椒麻鸡丁 24
- 拿手** 腊汁肉 25
- 拿手** 卤汾酒牛肉 25
- 拿手** 卤鸡肝 25
- 拿手** 卤浸猪肝 26
- 拿手** 卤蹄筋 26
- 拿手** 卤猪蹄 26
- 招牌** 鲁味叉烧肉 27
- 拿手** 熏鸡腿 27
- 下酒** 清拌里脊丝 27
- 下酒** 肉丝拌粉皮 28
- 拿手** 三色蛋卷片 28
- 招牌** 手抓羊肉 28
- 拿手** 水晶肘子 29
- 下酒** 蒜泥白肉 29
- 拿手** 五香酱牛肉 29
- 拿手** 五香焖狗肉 30
- 拿手** 五香脱骨扒鸡 30
- 拿手** 香卤猪耳 30
- 拿手** 熏鸡 31
- 拿手** 盐焗鸡手 31

- 拿手** 盐水牛腱 31
- 招牌** 盐水鸭 32
- 招牌** 正宗瓦煲盐焗鸡 32
- 拿手** 鸳鸯肠 32



果蔬类

- 招牌** 八宝瓢苹果 33
- 下酒** 菠菜番茄拌肉丝 33
- 下酒** 菠萝拌二样 33
- 下酒** 菠萝拌鸭块 34
- 拿手** 菜心猪耳 34
- 下酒** 葱油青笋 34
- 下酒** 高级什锦泡菜 35
- 快手** 荷兰豆拌蟹柳 35
- 下酒** 雪菜毛豆 35
- 下酒** 胡萝卜拌青笋 36
- 下酒** 华都沙拉 36
- 下酒** 黄瓜拌梨丝 36
- 下酒** 酱红干 37
- 下酒** 酱花生米 37
- 下酒** 椒麻扁豆 37

- 快手** 京糕苹果 38
- 下酒** 美味西瓜皮 38
- 下酒** 牛肉汤泡菜 38
- 快手** 泡菜墩 39
- 下酒** 炅青椒肉丝 39
- 下酒** 肉丝拌芹菜 39
- 招牌** 水晶莴笋 40
- 快手** 腌多味什锦菜 41
- 快手** 腰片拌生菜 41
- 下酒** 甜酱八宝菜 41



水产类

- 快手** 拌鱼片 42

- 下酒** 拌蜆皮 42
- 下酒** 彩色海蜇丝 42
- 快手** 翡翠拌蚬子 43
- 招牌** 海参拌凤尾 43
- 下酒** 海鲜拌菜 43
- 快手** 五香瓦块鱼 44
- 快手** 鱼沙拉 44
- 招牌** 醉基围虾 44
- 招牌** 盐水虾 45



菌豆类

- 下酒** 菠菜拌豆腐皮 46
- 下酒** 葱油腐竹 46

- 下酒** 海带炅腐竹 46
- 下酒** 海米拌干豆腐 47
- 下酒** 黑白双会 47
- 快手** 玛瑙豆腐 47
- 快手** 芹菜拌豆腐干 48
- 快手** 肉末拌豆腐 48
- 快手** 松花蛋拌豆腐 48
- 快手** 香椿拌豆腐 49
- 快手** 香干拌芹菜叶 49
- 下酒** 小辣椒拌南豆腐 49



热菜



肉蛋类

- 快手** 白灼猪腰 50
- 快手** 百合牛柳 50
- 快手** 菜心狮子头 50
- 快手** 茶香猪心 51
- 招牌** 橙汁猪柳卷 51
- 快手** 豉香鸡翅 51
- 快手** 醇香京酱肉丝 52
- 快手** 醋烧肉排 52
- 快手** 蛋黄瓜仁炒菠菜 52
- 快手** 豆腐干炒牛肉丝 53
- 快手** 豆酱腩肉烧冬瓜 53
- 快手** 粉蒸莲藕 53
- 招牌** 粉蒸肉 54

- 招牌** 腐乳扣肉 54
- 快手** 宫保肉丁 54
- 快手** 锅爆肉 55
- 快手** 果味排骨 55
- 快手** 杭椒牛柳 55
- 快手** 蚝油肉片 56
- 招牌** 红酒烧牛排 56
- 快手** 红烧酥肉 56
- 快手** 红珠鹌蛋玉笋 57
- 快手** 虎皮杭椒浸肥牛 57
- 下酒** 滑溜里脊 57
- 快手** 回锅腊肉 58
- 快手** 火爆腰花 58
- 快手** 火腿奶酪猪排 58
- 下酒** 鸡丝炒蕨菜 59
- 快手** 家常回锅肉 59

- 快手** 家味鸡里蹦 59
- 快手** 姜丝炒蛋 60
- 快手** 酱烧小排骨 60
- 快手** 椒麻猪肝 60
- 招牌** 椒丝腐乳蒸滑鸡 61
- 快手** 金丝裹脆丸 61
- 快手** 京味酱爆肉 61
- 招牌** 静思肉圆 62
- 下酒** 韭菜银芽炒牛肉 62
- 招牌** 酒卤东坡肉 62
- 快手** 咖喱牛肉干 63
- 快手** 咖喱牛小排 63
- 快手** 可乐焖鸡腿 63
- 下酒** 葵花鸭子 64
- 快手** 蓝花香锅肉 64
- 快手** 栗子鸡翅 64

- 招牌** 梅子鸭 65
- 快手** 马蹄笋烧肉 65
- 快手** 家常小炒肉 65
- 招牌** 糖醋排骨 66
- 快手** 啤酒鸡腿煲 67
- 快手** 茄汁排叉牛柳 67
- 快手** 清炒鸡柳 67
- 快手** 肉丸蒸蛋 68
- 快手** 散烩蹄筋 68
- 招牌** 绍兴卤肉 68
- 快手** 什锦烤鲜蛋 69
- 快手** 水煮牛肉片 69
- 快手** 丝瓜嫩肉丸 69
- 招牌** 家常酱汁肘子 70
- 快手** 酥炸排骨 71
- 快手** 酸菜牛肉丝 71
- 下酒** 酸辣白菜肉丝 71
- 快手** 糖醋鸡丁 72
- 快手** 五彩牛柳丝条 72
- 快手** 鲜菇榨菜蒸五花肉 72
- 招牌** 鲜柠啤酒鸭 73
- 招牌** 鲜山药焖猪肘 73
- 快手** 香草排骨 73
- 快手** 香炒里脊 74
- 快手** 香油腰花 74
- 快手** 盐酥鸡块 74
- 快手** 油泼羊肉 75
- 快手** 鱼香红酥手 75
- 快手** 鱼香肉丝 75



果蔬类

- 快手** 百合芦笋 76

- 下酒** 醋熘绿豆芽 76
- 快手** 豆豉双椒 76
- 快手** 多宝菠菜 77
- 快手** 风味土豆泥 77
- 快手** 芙蓉冬瓜 77
- 快手** 干煸四季豆 78
- 快手** 干烧雪菜南瓜 78
- 快手** 红焖小土豆 78
- 快手** 淮山药木耳片 79
- 快手** 鸡汁焖冬笋 79
- 快手** 家常冬笋 79
- 招牌** 香荔百花球 80
- 招牌** 椒油笋丝掐菜 81
- 下酒** 开洋绿豆芽 81
- 快手** 麻辣四季豆 81
- 快手** 焖烧虎皮椒 82
- 快手** 明珠油菜心 82
- 快手** 南瓜炒虾米 82
- 快手** 青菜钵 83
- 下酒** 青椒土豆丝 83
- 快手** 清香小炒 83
- 快手** 群菌南瓜块 84
- 快手** 如意金条 84
- 快手** 三丁茄子 84
- 快手** 三鲜炒春笋 85
- 快手** 双菜炒素鸡 85
- 快手** 双冬炒芥菜 85
- 招牌** 水晶冬瓜卷 86
- 快手** 蒜烧双蛋南瓜 86
- 快手** 西芹芒果炒鲜贝 86
- 快手** 虾干大蒜炒双瓜 87
- 快手** 鲜香味美茄 87
- 快手** 香炒三宝 87

- 快手** 芽菜扣冬瓜 88
- 招牌** 一品茄柳 88
- 招牌** 一品香酥藕 88
- 快手** 银杏百合炒芦笋 89
- 快手** 鱼香茄条 89
- 招牌** 芝士焗田园蔬 89



水产类

- 招牌** 扳指虾仁 90
- 快手** 陈皮蒸白鳝 90
- 快手** 醋焖全鲤 90
- 快手** 脆皮爆鳝鱼 91
- 快手** 青豆虾仁 91
- 快手** 豆豉鳝鱼 91
- 快手** 豆腐蒸鲑鱼 92
- 快手** 宫爆大虾 92
- 快手** 蒿杆炒鳝鱼 92
- 招牌** 红焖花蟹 93
- 快手** 红烧鲤鱼 93
- 快手** 红烧鱿鱼 93
- 招牌** 鲜果松子鱼 94
- 快手** 红糟炸鳗段 95
- 快手** 滑炒蛤蜊马蹄 95
- 快手** 淮山炒鲜贝 95
- 招牌** 辣汁炒花蟹 96
- 快手** 辣汁银鳕鱼 96
- 快手** 芦笋段炒虾仁 96
- 快手** 麻辣鳝段 97
- 快手** 蜜汁河鳗 97
- 快手** 木耳炒扇贝 97
- 快手** 木瓜鲈鱼球 98
- 快手** 爆炒鱿鱼 98

- 招牌** 琵琶虾 98
- 招牌** 啤酒蒸花蟹 99
- 招牌** 千岛焗明虾 99
- 快手** 青蒜炒鳝段 99
- 全手** 清蒸茶鲫鱼 100
- 招牌** 三鲜烩海参 100
- 招牌** 散烩三鲜 100
- 全手** 双豆炒鲜鱿 101
- 全手** 水晶五彩虾球 101
- 全手** 酸辣烹鲳鱼 101
- 全手** 酸甜虾 102
- 招牌** 蒜泥话梅蒸扇贝 102
- 招牌** 蒜茸粉丝蒸扇贝 102
- 全手** 蒜香鲜贝 103
- 全手** 塔塔酥香鱼排 103
- 全手** 泰式柠檬鱼 103
- 全手** 糖醋鳕鱼 104
- 快手** 虾仁烘韭菜鸡蛋 104

- 招牌** 夏日三杯虾 104
- 招牌** 香葱煨参筋 105
- 全手** 香煎带鱼 105
- 全手** 香辣鲮鱼 105
- 招牌** 香辣蟹 106
- 全手** 香水鱼 106
- 全手** 香炸鱿鱼圈 106
- 快手** 小黄瓜炒墨鱼 107
- 全手** 雪里蕻烧带鱼 107
- 下酒** 盐酥溪虾 107
- 全手** 鱼藏鲜 108
- 全手** 蒸凤尾鱼 108
- 全手** 纸包柠檬烤鱼 108



菌豆类

- 招牌** 家常麻婆豆腐 109
- 全手** 豉香鸳鸯豆腐 110

- 全手** 葱油草菇 110
- 全手** 脆肠炒鸡腿菇 110
- 快手** 干煸香菇扁豆 111
- 全手** 咕咾豆腐 111
- 快手** 桂花豆腐 111
- 全手** 煎封豆腐汉堡 112
- 全手** 京酱素卷肉丝 112
- 全手** 麻婆鸳鸯豆腐 112
- 快手** 木须金针炒河粉 113
- 全手** 南煎豆腐丸子 113
- 全手** 巧蒸香辣豆腐 113
- 全手** 茄香咖喱鸡菇 114
- 快手** 双耳炒菠菜根 114
- 招牌** 四宝豆腐 114
- 全手** 甜辣豆腐 115
- 全手** 铁板豆腐 115
- 全手** 香烧腐竹扁豆 115



汤菜



肉蛋类

- 招牌** 红杞煨猪手 116
- 全手** 冬瓜海带鸭骨汤 117
- 全手** 冬瓜红豆排骨汤 117
- 全手** 番茄翅根汤 117
- 全手** 凤菇莲花汤 118
- 快手** 甘蓝猪肉苹果汤 118
- 全手** 鸽肉萝卜汤 118
- 全手** 桂圆炖鸡肉 119
- 全手** 核桃花生煲凤爪 119

- 招牌** 红枣莲藕猪蹄汤 119
- 全手** 花生红豆煲鸡爪 120
- 招牌** 黄芪灵芝鸡汤 120
- 全手** 鸡肉西蓝花汤 120
- 全手** 鸡汤煮芸丝 121
- 全手** 家常羊肉炉 121
- 全手** 姜母鸭 121
- 全手** 辣味牛肉土豆汤 122
- 招牌** 栗子参鸡汤 122
- 招牌** 灵芝炖猪蹄 122
- 招牌** 龙马全子鸡 123
- 招牌** 鹿茸片老鸽汤 123

- 全手** 蜜枣莲藕炖排骨 123
- 全手** 牛蒡排骨汤 124
- 全手** 牛肉番茄汤 124
- 全手** 牛肉粒土豆汤 124
- 全手** 牛肉萝卜菜汤 125
- 全手** 苹果百合牛肉汤 125
- 招牌** 杞菊排骨汤 125
- 招牌** 人参鲍鱼炖土鸡 126
- 快手** 肉片油菜汤 126
- 全手** 山药鸡翅汤 126
- 全手** 烧汁鸽蛋牛肉汤 127
- 全手** 时菜紫金骨汤 127

- 【拿手】** 双果猪肉煲 127
- 【快手】** 西葫芦鸡片汤 128
- 【拿手】** 西蓝花瘦肉汤 128
- 【招牌】** 鲜奶燕窝鸡煲 128
- 【招牌】** 杏仁银耳炖乳鸽 129
- 【招牌】** 雪蛤乌鸡煲 129
- 【拿手】** 养生茄汁羊肉 129
- 【招牌】** 银耳银杏乌鸡汤 130
- 【招牌】** 鱼羊鲜汤 130
- 【拿手】** 芝麻茴香煲牛腩 130
- 【拿手】** 猪蹄花生汤 131
- 【拿手】** 猪腰菜花汤 131
- 【招牌】** 滋补鸡汤 131



果蔬类

- 【招牌】** 金丝蜜枣羹 132
- 【拿手】** 冰镇南瓜西米露 133
- 【拿手】** 川贝罗汉果肉煲 133
- 【快手】** 番茄蜜汁雪梨汤 133
- 【快手】** 番茄玉米汤 134
- 【快手】** 果蔬浓汤 134
- 【拿手】** 海虹西葫芦汤 134
- 【招牌】** 红莲炖雪蛤 135
- 【快手】** 芦笋菠菜汤 135
- 【招牌】** 芒果珍珠雪蛤 135
- 【招牌】** 毛豆莲藕汤 136
- 【招牌】** 焖煮火腿白菜 136
- 【快手】** 蜜汁肉桂水果汤 136
- 【快手】** 奶油蜜瓜汤 137
- 【拿手】** 皮蛋蓝花汤 137
- 【拿手】** 苹果洋葱汤 137
- 【拿手】** 三色蔬菜奶汤 138

- 【拿手】** 山药百烩 138
- 【招牌】** 五宝甜品 138
- 【拿手】** 西梅番茄甜汤 139
- 【拿手】** 香橙冬瓜汤 139
- 【快手】** 小鱼莲藕蓝花汤 139
- 【快手】** 蟹丝芥菜汤 140
- 【快手】** 油菜香菇汤 140
- 【快手】** 油菜玉米汤 140
- 【拿手】** 鱼香茄子汤 141
- 【拿手】** 杂烩蔬菜汤 141
- 【招牌】** 蟹羊补肾煲 141



水产类

- 【拿手】** 草菇海鲜汤 142
- 【招牌】** 虫草人参甲鱼汤 142
- 【招牌】** 党参玉竹牡蛎汤 142
- 【拿手】** 刀鱼煮南瓜 143
- 【拿手】** 冬瓜鲜虾豌豆汤 143
- 【拿手】** 番茄鱼汤 143



- 【招牌】** 海参枸杞鸽蛋煲 144
- 【拿手】** 红枣北芪炖鲈鱼 144
- 【招牌】** 红枣甲鱼汤 144
- 【拿手】** 花蛤清汤 145
- 【拿手】** 黄鳝茄子煲 145
- 【招牌】** 极品珍菌佛跳墙 145
- 【招牌】** 冬瓜甘笋虾丸 146

- 【拿手】** 明虾白菜磨菇汤 147
- 【快手】** 墨鱼油菜汤 147
- 【快手】** 牡蛎萝卜汤 147
- 【招牌】** 藕片八爪鱼汤 148
- 【拿手】** 螃蟹瘦肉冬瓜汤 148
- 【拿手】** 青苹果鲜虾汤 148
- 【招牌】** 秋日蟹锅 149
- 【招牌】** 上汤飞蟹 149
- 【招牌】** 双宝海参汤 149
- 【拿手】** 酸辣八爪鱼汤 150
- 【招牌】** 天麻川芎鱼头煲 150
- 【拿手】** 贴心鲫鱼汤 150
- 【快手】** 西湖银鱼羹 151
- 【快手】** 虾仁韭菜豆腐汤 151
- 【拿手】** 鲜虾粉丝煲 151
- 【拿手】** 鲜鱼野菜汤 152
- 【拿手】** 鳕鱼酱汁 152
- 【拿手】** 鳕鱼薯块洋葱汤 152
- 【招牌】** 益肾壮阳汤 153
- 【拿手】** 银杏芋头鱼肚汤 153
- 【拿手】** 鱼肚鲜虾苦瓜汤 153
- 【拿手】** 鱼肉豆腐汤 154
- 【招牌】** 玉枣海参汤 154
- 【拿手】** 鲤鱼苦瓜汤 154



菌豆类

- 【拿手】** 荷兰豆煮豆腐干 155
- 【快手】** 木棉豆腐蔬菜汤 155
- 【快手】** 皮蛋冻豆腐汤 155



主 食



米饭

荷香八宝饭	156
辣白菜炒饭	156
龙凤炒饭	156
木瓜火腿蒸饭	157
南瓜百合蒸饭	157
茄香羊肉蛋炒饭	157
五彩玉米饭	158



夏威夷炒饭	158
咸鲜五仁粽	158
香菇蛋炒饭	159
扬州炒饭	159
紫菜包饭	159



粥

母鸡墨鱼粥	160
冰糖五色粥	160
菠菜鸡粒粥	160
冬瓜粥	161
红薯粥	161
栗子鸡丝粥	161
莲子红枣粥	162

牛肉什锦粥	162
四果粥	162
养颜益寿粥	163
白玉珍果粥	163
五色豆子粥	163



面食

风味京都肉饼	164
古钱大饼	164
海城馅饼	164
红烧牛肉面	165
糊涂面	165
鸡翅香菇面	165
鸡蛋贯饼	166
家常筋饼	166
金丝饼	166
家常炸酱面	167
酱汁荞麦凉面	167
家常肉丝炒面	167
开花馒头	168



蘑菇鸡丝面	168
奶香空心面	168
牛肉比萨	169
泡菜凉拌面	169

什锦煮饺	169
水煎包	170
四川担担面	170
鲜虾云吞面	170



点心

香葱花卷	171
白糖饼	171
碧绿蒸饺	171
春 卷	172
豆沙年糕	172
凤尾酥	172
关东肉火烧	173
广式老婆饼	173
红枣发糕	173
花生蜜饯汤圆	174
绿豆饼	174
南瓜饼	174
山药糕	175
上海五仁酥饼	175
板栗饼	175

巧妇厨房基础课	10
宴席示例	13
巧妇厨房实践课	14
附录:	
食物的保存方法	176
索引1:	
菜肴档次+原料分类	182
索引2:	
菜肴主料	188



巧妇厨房基础课

宴客是一种社交的手段，但凡是请客治宴，都是有目的性的：或是家有喜事，或是亲友团聚，或是乔迁之喜，或是疏通人际，总之它是社会交往的工具。通过宴请客人，可以加深主客之间的了解，敦亲睦谊。

中国人是好客的，自古就有宴客的传统。在宴请宾客时，无论是在菜单选择上，还是在宴客礼仪上，都有很多讲究。家宴办得好，客人高兴，主人也有面子。下面，就让我们学做巧主妇，办一桌让客人称道的宴客菜吧。

如何设计让客人称赞的菜单？

Q 合格的菜单都包括哪些内容？

A 一桌合格的宴席，是由冷荤、热炒、大件、甜菜、汤菜、饭菜和茶酒等部分组成的。

冷 荤 又称为冷盘、冷拼，都是冷食，也就是我们常说的“凉菜”。冷荤一般配2、4、6、8个，荤素的比例是2:1，烹调方法上多用拌、炆、卤、熏、酱、腌、白煮、烤等。冷荤是家宴的“前奏”，可以起到诱发食欲的作用。比如五香肉（19页）、醇香肚包（21页）、葱油青笋（34页）、甜酱八宝菜（40页）等。

热 炒 也称熘炒，一半是4道或6道，根据客人的人数会有不同。热炒的烹调方法多为炸、炒、烹、熘、爆、煎等，具有色艳味美、口味丰富的特点，现做现吃，讲究多样。比如蛋黄瓜仁炒菠菜（52页）、京味酱爆肉（61页）、清炒鸡柳（67页）等。

大 件 又称正菜、主菜。大件中有一道头菜，是冷荤之后上的最好的菜，它代表宴席的档次。比如腐乳扣肉（54页）、椒丝腐乳蒸滑鸡（61页）、家常酱汁肘子（70页）、三鲜烩海参（100页）等。

甜 菜 甜菜的原料主要是果蔬或肉蛋，冷热随季节变



TIPS

如何安排宴席上菜的顺序？

上菜的原则是先冷后热，先炒后烧；先上口味重的、味浓的，后上口味轻的、味淡的。无论是大件，还是热炒，一般都是质优价贵的放在前面，次一些的放在后面。

化，烹饪手法主要以拔丝、蜜汁、挂霜、蒸、炖为主，起到调节口味、结腻醒酒的作用。甜菜上桌，一般说明热菜已经上齐了。比如果味排骨（55页）、可乐焖鸡腿（63页）、咕咾豆腐（111页）、金丝蜜枣羹（132页）等。

汤菜 通常是1道，以清鲜为主，起到清口结腻的作用。比如鱼羊鲜汤（130页）、果蔬浓汤（134页）、花蛤清汤（145页）等。

饭菜 是宴席中最后上的菜，是供下饭用的，小炒居多，也可以用特色酱菜、泡菜。

现在的家宴具有灵活多变的特点，但是一般也应该具备凉菜、热炒、主菜、汤菜、主食这些基本的元素，可以根据不同的情况具体调整，主要的目的还是让客人吃得可口。

Q 请客人吃什么好？

A “请客人吃什么？”这是请客的主人最头疼的问题。在制定宴客菜单之前，我们首先要先确定下来，请客人吃什么。是以鸡鸭为主，还是以蔬菜为主？要不要准备一些山珍野味，或者说普通食物就行？如果你还拿不定主意请客人吃什么，那么，看看下面的一些原则，至少可以帮你弄清选择的方向。

因人选菜 首先要了解主宾的个人情况，尤其是主宾的民族、信仰、口味等，要根据主宾的喜好，选择客人能够接受的原料。至于原料的分量，每人平均500克的净料就够了。

另外，可以事先征求客人的意见，了解客人的需要。最好是将自己推荐和客人自选结合起来，使客人和主人都获得充分的选择空间。

因时选菜 随着一年四季的变化，在选择食物时，也要考虑到季节的因素，要多选择当季的食物。比如吃海鲜最好是在春夏两季，这时候的海鲜肉嫩肥美，滑嫩爽口，江河的淡水鱼则最好在春季刚开始解冻的时候吃，在北方很多地方就有吃“开江鱼”的习俗。而狗肉一般在冬季食用对身体比较好。

因价选菜 根据宴席的档次和价格来决定食物的数量和质量，做到质价相符。



TIPS

如何为老人、儿童、妇女选菜？

如果宴请的客人中有老人，应该为老人选择一些软糯、容易咀嚼和消化的食物，比如红薯、土豆、香蕉等。而如果宴请的是儿童和女士，可以在菜品的安排上多一些口味偏甜、微咸的食物，比如五宝甜品（138页）、冰镇南瓜西米露（133页）等。

TIPS

季节变化对宴客有哪些影响？

除了食物的选择上需要根据时节变化，烹调的方法同样需要。

冬季可多用烧、扒、炖和火锅、沙锅，夏季多用炒、烩、爆、熘、拌、炆等方法。

Q 怎样设计一桌客人满意的菜单?

A 当根据情况选好食物原料之后,接下来就要开始安排宴客的菜单了。这里面可是有不少学问。

安排好各类菜肴的比例关系 编排菜单的时候要安排好冷荤、热菜、大件、甜菜的比例,防止出现头轻脚重的现象。一般的宴席,冷荤占10%,热炒占40%,大件与汤菜、点心占50%。档次比较的宴席,可以适当提高冷荤和大件的比例。比如一桌8道菜的宴席,就可以安排1~2个冷荤、2~3个热炒、3个大件、1个汤菜。总之,在整个宴席中,大件属于重点,数量和质量都要高于其他,特别是头菜更重要。

注意菜肴的丰富性 编排菜单的时候要灵活,体现菜肴的多样性,形式要富于变化,避免菜式的单调和工艺的雷同。

注意原料的质量与数量 宴席选用原料的数量和质量直接影响到宴席的规格和水平。一般来说,如果人多盘少,则多选择普通原料使主宾够吃;如果人少盘多,则多选择较好的原料,使客人吃得满意。

Q 节假日宴席要注意什么?

A 很多人在家请客吃饭都定在节假日,或者生日、纪念日这样具有特殊意义的日子。这个时候,编排菜单就要注意选择的菜式和原料是不是适合这样的场合和需要。比如在春节设置家宴,就要选一些具有吉祥意义的原料,菜肴的名字也要选择如“年年有余”、“富贵有余”、“龙凤呈祥”这类具有吉祥的意味的。如果是为了祝贺生日,就要选择“松鹤延年”、“麻姑上寿”这样的菜肴。总之,菜肴的名字要有祝福、祝兴的作用。

TIPS

下酒菜应该选什么?

下酒菜一般选择清淡爽口的食物,通常是以蔬菜为主料的凉拌菜,一些清淡的炒菜也可以当作下酒菜。

TIPS

如何决定主、客座位的次序?

中国人宴客讲究主人宾客、主客从客的座位,一般主宾坐在面对门的位置,主人陪坐在主宾的旁边,然后按照客人的地位依次顺排。

TIPS

食材的象征

年节时候置办宴席,在选在原料和烹饪方法的时候要选那些具有吉祥象征的。一般过年的时候餐桌上少不了两样东西,一是火锅,一是鱼。火锅沸煮,热气腾腾,温馨撩人,说明红红火火;

“鱼”和“余”谐音,是象征“吉庆有余”,也喻示“年年有余”。此外,还有一些食物和吉祥也有关系。

◎萝卜俗称菜头,祝愿来年有好彩头。

◎煎炸食物,预祝家运兴旺如“烈火烹油”。

◎饺子有新旧交替“更岁交子”的意思,一般大年初一的饺子要在除夕晚上包出来。

◎全鸡、整鸡象征全家团圆、和和美美。

◎年糕有“一年更比一年高”的意思,预示年年高升。

宴席示例

四人宴席(4~6菜+1主食)

冷荤: 白斩肚 (18页)

热炒: 鱼香肉丝 (75页), (可选) 芙蓉冬瓜 (77页)

大件: 粉蒸肉 (54页)

甜菜: (可选) 金丝蜜枣羹 (132页)

汤菜: 杞菊排骨汤 (125页)

主食: 香葱花卷 (171页)



六人宴席(6~8菜+1~2主食)

冷荤: 菠萝拌二样 (33页), (可选) 橘皮鸡丝 (20页)

热炒: 多宝菠菜 (77页), 酥炸排骨 (71页), (可选) 火爆腰花 (58页)

大件: 梅子鸭 (65页)

甜菜: 香荔百花球 (80页)

汤菜: 养生茄汁羊肉 (129页)

主食: 家常筋饼 (166页), (可选) 红薯粥 (161页)

八人宴席(8~10菜+2~3主食)

冷荤: 盐水牛腱 (31页), 华都沙拉 (36页)

热炒: 豆酱腩肉烧冬瓜 (53页), 红焖小土豆 (78页), (可选) 香炸鱿鱼圈 (106页)

大件: 鲜果松子鱼 (94页), 香葱煨参筋 (105页), (可选) 琵琶虾 (98页)

甜菜: 咕咾豆腐 (111页)

汤菜: 滋补鸡汤 (131页)

主食: 金丝饼 (166页), 龙凤炒饭 (156页), (可选) 五色豆子粥 (163页)

年节宴席(6~8菜+1~2主食)

冷荤: 卤蹄筋 (26页), 肉丝拌芹菜 (39页)

热炒: 香草排骨 (73页), 鱼香茄条 (89页), (可选) 四宝豆腐 (114页)

大件: 清蒸茶鲫鱼 (100页), 椒丝腐乳蒸滑鸡 (61页), (可选) 酒卤东坡肉 (62页)

甜菜: 酸甜虾 (102页)

汤菜: 牡蛎萝卜汤 (147页)

主食: 什锦煮饺 (169页), (可选) 豆沙年糕 (172页)

巧妇厨房实践课

☒ 光禽的处理



▲①白条鸡剖腹。



▲②斩鸡头、鸡翅、鸡腿。

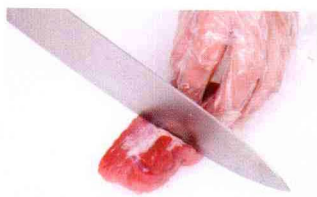


▲③鸡身斩块。

☒ 排骨的处理



▲①整片排骨顺肋骨切长条。

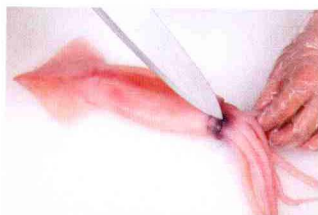


▲②斩成3厘米长的寸断。



▲③焯水，去血水和浮沫。

☒ 鱿鱼的处理



▲①挖去眼睛。



▲③剥去鱿鱼身上的紫色外皮。



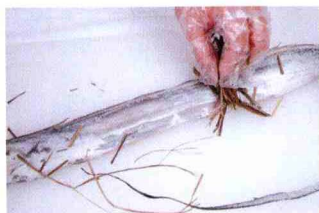
▲②除去粪包和硬骨。



▲④改刀，在鱿鱼背部切花刀。



✕ 带鱼初加工



▲①初步加工可用稻草或煤灰擦去鱼身上的鳞末。



▲②剖腹去内脏。



▲③斩去头尾和须边。

✕ 洗螃蟹



▲①清洗。



▲②揭开蟹壳。



▲③除去蟹腿。

✕ 猪肚的洗涤



▲①先用面粉把猪肚擦一遍。



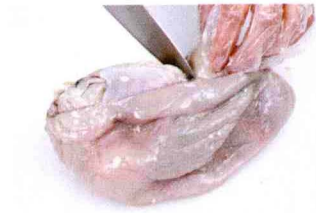
▲②放在清水里洗去污秽黏液。



▲③然后放进开水锅中煮至白脐结皮取出。



▲④再放在冷水中，用刀刮去白脐上的秽物。



▲⑤外部洗净后，从肚头（肉厚部分）切开，去掉内壁的油污，再取少量的醋和食盐，擦搓肚子，去除臊味。



▲⑥最后用清水冲洗至无滑腻感，即可下锅煮至熟烂，随意烹制。

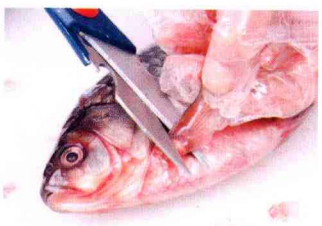
✕ 鱼的处理



▲①刮鳞。



▲②去鳃。



▲③剪鳍。



▲④剖腹，去内脏。



▲⑤洗净。

✕ 洗去蔬菜残留农药



◀①用流水冲掉表面污物。



◀②再加清水、并滴入数滴果蔬洗涤剂浸泡，使蔬菜表面农药溶入水中，再用流水冲洗2~3遍。



◀③还可以先将蔬菜冲洗干净后，浸泡在小苏打溶液中5~10分钟，再用流水多次冲洗干净即可。

✕ 叶菜类初加工



▲①去根。



▲②摘去老叶。



◀③洗净。