

宴客巧配家常菜



学做家常菜系列

01



秘笈公开

宴客秘笈大公开，烹饪大师配菜秘诀，主客共度美好时光

精彩示范

02

彩色菜例，步步详解，简单易学，超级实用



酒店档次

03

轻松学做凉菜、热菜、汤菜，在家设宴也有酒店的档次



好学容易做

05

宴客套餐

精心为宴客新手准备了40个日常宴客套餐、节日宴客套餐，同时可根据宴请人数选择方案



营养加倍

04

500道不同档次家常菜，满足宴客的各种需要

06 经济实惠

100种常见食材的营养成分、营养功效、饮食宜忌介绍，根据客人的营养需求合理搭配菜肴





宴客巧配家常菜



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

宴客巧配家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4964-8

I. ①宴… II. ①学… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166049号

宴客巧配家常菜

编 《学做家常菜》编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 刘宏伟
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10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 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4964-8

定 价 25.00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

前言

Preface



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，家宴仍然是联系彼此的重要手段。

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，这里面大有讲究。如果为这些烦恼的话，这本《宴客巧配家常菜》或许会提供一些帮助。

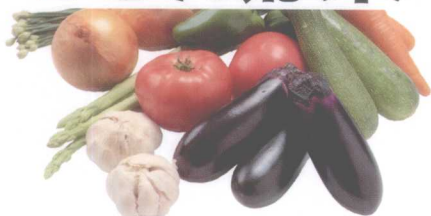
在本书中，您可以找到为客人量身设计宴席的窍门，还有食材原料的功效和提示，更少不了近500道好学易做的家常饭菜。本书还特别设计了烹饪种类索引，帮助读者方便找到理想的菜肴。希望这本书可以成为应对家宴的秘笈，使主人无忧无虑地与亲朋好友共度轻松愉快的美好时光！

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

P15/蔬菜



叶类蔬菜，应选外观看起来青翠，没有凋萎、发黄的迹象，叶面干爽，闻起来没有发臭或受潮的味道的为好；根茎类蔬菜，应该选择表面完整，没有发芽或腐烂的为好。

P16 白菜、P19菠菜、P22冬瓜、P25豆角、P28番茄、P31黄瓜、P34莲藕、P36茄子、P38笋、P40土豆、P42油菜、P44萝卜、P46韭菜

新鲜的畜肉有光泽、红色均匀，切面轻度湿润，指压后凹陷立即恢复，具有该类鲜肉的正常气味。

P136猪肉、P138猪五花肉、P142猪排骨、P146猪肘、P149猪蹄、P152猪肝、P155猪肚、P158猪腰、P161猪耳、P164牛肉、P168牛腩肉、P171牛肚

应该选择表皮干净、有光泽，没有干扁、失水样子的，用手指轻轻触压，肉质应膨胀、有弹性，同时包装袋内没有血水渗漏的为好。

P48鹌鹑、P50鸽、P52鸡肉、P56鸡胸、P59鸡心、P61鸡翅、P64鸡肝、P66鸡腿、P68鸡胗、P70鸡爪、P72鸭肉、P74鸭脯肉、P76鸭肝



/禽肉 P47

P135/畜肉



P177 /水产



鱼眼睛应呈透明无混浊状态，表示新鲜度高，鱼鳃要紧贴，鱼表面有光泽；虾壳应与虾肉紧贴，虾身应完整、有弹力、富光泽；螃蟹及贝类海鲜外壳色彩应富光泽，肢体硬实有弹性；鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲，斑纹清晰。新鲜的海鲜产品，用手按肉质，肉质坚实有弹性；用鼻子闻，可闻到海鲜特有的鲜味。

P78贝、P82草鱼、P85带鱼、P88鳊鱼、P91海带、P94海参、P97鲫鱼、P100鲤鱼、P102鲈鱼、P104鳙鱼、P107虾、P111蟹、P112鱿鱼、P114鳕鱼

/豆制品 P115

首先要选择正规厂家的产品，同时，最好去规模较大的超市、商场选择有包装的豆制品。还要认真仔细地查看标签，特别要注意查看生产日期、保质期以及销售单位的储存环境是否满足产品包装上明示的储存条件。

P116豆腐、P119豆腐干、P122腐竹、P125油豆腐、P126南豆腐、P128冻豆腐、P129豆腐皮、P132干豆腐、P134嫩豆腐



P183 /菌蛋



新鲜的鸡蛋表面上有一层雾一样的薄层，是不光滑的，太光滑的蛋不新鲜；新鲜的鸡蛋手感比较沉，因为水分没有蒸发，气室比较小。

P184草菇、P185木耳、P186口蘑、P187冬菇、P188鸡蛋

P173 /五谷



米粒色泽鲜艳、有光泽，颗粒饱满完整，均匀一致，质地紧密，有粮食的清香，无霉味。

P174大米、P176高粱米、P177黑米、P179黄米、P180面粉、P181糯米、P182玉米



**超市选购不用愁
蔡姐主意在心头**



宴客基础知识

宴客是一种社交的手段，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道，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。比如多宝菠菜（19页）、多味小番茄（28页）、红油拌土豆丝（40页）、酱萝卜拌肉丝（44页）等。

热 炒 也称炆炒，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。比如扒栗子白菜（17页）、酱茄子干（36页）、红焖小土豆（41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。比如生煎鸡翅（62页）、干烧带鱼（86页）、香水鱼（102页）、炒鱿鱼丝（113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。比如爽口瓜条（22页）、泡橙汁冬瓜（22页）、木瓜鲈鱼球（102页）、水晶冬瓜卷（23页）、甜杏仁菠菜（20页）等。

汤菜 通常是1道，以清鲜为主，起到清口结腻的作用。比如鸽肉萝卜汤（50页）、番茄翅根汤（63页）、老姜鲈鱼汤（103页）、清心润肺汤（151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、甜菜、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、地域、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%。档次比较高的宴席,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。

◎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)

冷菜: 葱油草菇 (184页)

热炒: 家常小炒肉 (137页), 生爆菠菜 (21页)

主菜: 干烧带鱼 (86页)

甜菜: 多味小番茄 (28页)

汤菜: 鹌鹑煲海带 (49页)

主食: 香菇蛋炒饭 (174页)

冷菜: 海米拌木耳 (185页)

热炒: 淮山炒鲜贝 (79页), 麻婆豆腐 (117页)

主菜: 香蒜焖鸡肉 (55页)

甜菜: 爽口瓜条 (22页)

汤菜: 人参枸杞煲家鸽 (51页)

主食: 黑米面馒头 (177页)

六人宴席 (6~8菜+1~2主食)

冷菜: 五香肉 (136页), 鸡蛋沙拉 (188页)

热炒: 鱼香鲜贝 (79页), 豆瓣腩肉烧冬瓜 (137页),
干煸香菇扁豆 (26页)

大件: 葱烧草鱼 (83页)

甜菜: 五鲜泡菜 (16页)

汤菜: 芦笋菠菜汤 (21页)

主食: 莲子红枣粥 (175页), 紫菜包饭 (175页)

冷菜: 肉末拌豆腐 (116页), 贝尖拌双瓜 (78页)

热炒: 香煎带鱼 (85页), 大蒜烧肚条 (156页),
酸菜牛肉丝 (165页)

大件: 豉香鸡翅 (61页)

甜菜: 泡橙汁冬瓜 (22页)

汤菜: 鸽肉萝卜汤 (50页)

主食: 满口鲜蒸饺 (177页), 辣白菜炒饭 (174页)

八人宴席 (8~10菜+2~3主食)

冷菜: 橄榄油拌生菜沙拉 (28页), 炆猪肝 (152页)

热炒: 菠萝腰果炒草菇 (184页), 彩色鱼夹 (88页),
素炒三丁 (29页)

大件: 姜葱热肘 (148页), 韭菜花炒扇贝 (81页),
干豆角炖排骨 (27页)

甜菜: 木瓜鲈鱼球 (102页)

汤菜: 冬瓜红枣汤 (24页)

主食: 酱拌面 (176页), 辣白菜炒饭 (174页)

冷菜: 腊八蒜泡脆耳 (163页), 海米拌干豆腐 (132页)

热炒: 芋头粉蒸肉 (140页), 扒栗子白菜 (17页),
黄瓜爆肉丁 (32页)

大件: 香葱煨参筋 (95页), 家常焖带鱼 (86页),
火爆腰花 (159页)

咸菜: 牛肉汤泡菜 (16页)

汤菜: 虾尾梅干菜汤 (110页)

主食: 豆面糕 (179页), 嫩肉水饺 (176页)

年节宴席 (6~8菜+1~2主食)

冷菜: 芥末北极贝 (78页), 酱萝卜拌肉丝 (44页)

热炒: 罗汉上素斋 (186页), 家常烧腩肉 (139页),
香烧腐竹扁豆 (26页)

大件: 红烧鲤鱼 (100页), 醉基围虾 (107页),
扒牛肉条 (169页)

甜菜: 水晶冬瓜卷 (23页)

汤菜: 酸辣肚丝汤 (172页)

主食: 嫩肉水饺 (176页), 香菇蛋炒饭 (174页)

冷菜: 芥香杂拌 (107页), 枸杞鲜藕 (34页)

热炒: 黄瓜虾仁 (32页), 口蘑烩咖喱鸡 (186页),
沙锅三鲜 (141页)

大件: 清蒸茶鲫鱼 (97页), 扒猪蹄 (150页),
炒牛肚丝 (172页)

甜菜: 甜杏仁菠菜 (20页)

汤菜: 冬瓜红枣汤 (24页), 虫草鹌鹑 (48页)

主食: 红枣发糕 (180页), 四果粥 (175页)



C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

😊1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1杯 = 240毫升

宴客基础知识..... 6



蔬菜类

白菜 ▾

五鲜泡菜·····	16
牛肉汤泡菜·····	16
扒栗子白菜·····	17
扒肥肠白菜·····	17
白菜干贝炖鲜虾·····	17
焖煮火腿白菜·····	18
白菜地瓜豆皮汤·····	18

菠菜

多宝菠菜·····	19
菠菜拌豆腐皮·····	19
菠菜番茄拌肉丝·····	20
羊肝桃仁拌菠菜·····	20
甜杏仁菠菜·····	20
菠菜炒粉丝·····	21
生爆菠菜·····	21
芦笋菠菜汤·····	21

冬瓜 ▾

泡橙汁冬瓜·····	22
爽口瓜条·····	22
芙蓉冬瓜·····	23
水晶冬瓜卷·····	23
芽菜扣冬瓜·····	23
香橙冬瓜汤·····	24
冬瓜八宝汤·····	24
冬瓜红枣汤·····	24

豆角

椒麻扁豆	25
腌芸豆角	25
香烧腐竹扁豆	26
干煸香菇扁豆	26
豆角香芋煮海兔	26
干豆角炖排骨	27
红焖豆角	27
姜汁豆角	27

番 茄

多味小番茄·····	28
橄榄油拌生菜沙拉·····	28
锅番茄·····	29
素炒三丁·····	29
酿番茄·····	29
番茄草菇汤·····	30
番茄蛋清汤·····	30
苦瓜番茄汤·····	30

黃瓜 ▾

腌多味什锦菜	31
拌三丝	31
红绿双片	32
黄瓜爆肉丁	32
黄瓜虾仁	32
青炒黄瓜片	33
黄瓜木耳汤	33
香菜黄瓜汤	33

莲藕 ▾

瓜条拌藕片·····	34
枸杞鲜藕·····	34
一品香酥莲藕·····	35

家常醋溜藕…………… 35

莲藕炒肉片…………… 35

茄子

剁椒鲜茄条·····	36
酱茄子干·····	36
三丁茄子·····	37
鲜香味美茄·····	37
鱼香茄子汤·····	37

筭

葱油青笋·····	38
抓拌莴笋·····	38
鸡汁焖冬笋·····	39
三色蔬菜奶汤·····	39
鱿鱼芦笋汤·····	39

土豆 ▾

红油拌土豆丝·····	40
风味土豆泥·····	40
红焖小土豆·····	41
青椒土豆丝·····	41
肉末小土豆汤·····	41

油菜

炆油菜·····	42
松仁拌油菜·····	42
栗子冬菇扒油菜·····	43
油菜香菇汤·····	43
肉片油菜汤·····	43

夢卜 ▾

酱萝卜拌肉丝·····	44
胡萝卜拌青笋·····	44
酸辣萝卜·····	45
胡萝卜炒肉丝·····	45

素炒胡萝卜	45
韭菜 ▼	
韭菜炒鸡蛋	46
韭菜炒虾仁	46



Part 2

禽肉类

鹌鹑 ▼	
鹌鹑莲藕汤	48
虫草鹌鹑	48
人参枸杞炖鹌鹑	49
竹笙鹌鹑汤	49
鹌鹑煲海带	49
鸽 ▼	
鸽肉萝卜汤	50
杏仁银耳炖乳鸽	50
鹿蓉片老鸽汤	51
参须天麻乳鸽汤	51
人参枸杞煲家鸽	51
鸡肉 ▼	
橘皮鸡丝	52
江南醉鸡	52
青苹果鸡肉沙拉	53
美味鸡丝	53
鸡丝拌干丝	53
鸡丝粉丝拌韭黄	54
鸡丝炒蕨菜	54
椒丝腐乳蒸滑鸡	54
香蒜焖鸡肉	55
金针鸡肉汤	55
生熟地煲竹丝鸡	55
鸡胸 ▼	
柳叶黄瓜鸡	56
鸡丁拌青豌豆	56
宫保鸡丁	57

油爆鸡丁	57
炒生鸡丝	57
鸡脯竹笋汤	58
蝶瓜鸡肉汤	58
西葫芦鸡片汤	58
鸡心 ▼	
五香鸡心	59
串熏鸡心	59
铁板鸡心	60
草菇鸡心	60
炒烤鸡心	60
鸡翅 ▼	
广味香卤鸡中翅	61
豉香鸡翅	61
栗子鸡翅	62
卤焗鸡翅	62
生煎鸡翅	62
番茄翅根汤	63
白梨红枣煲鸡翅	63
术苓鸡翅汤	63
鸡肝 ▼	
卤鸡肝	64
葱油鸡肝	64
鸡肝炒什锦	65
香炸鸡肝	65
鱼香鸡肝	65
鸡腿 ▼	
熏鸡腿	66
嫩芽爆鸡丁	66
冬笋辣鸡球	67
家常鸡腿豆腐	67
可乐焖鸡腿	67
鸡胗 ▼	
酱鸡胗	68
麻辣鸡胗	68
香葱拌鸡胗	69
春笋炒鸡胗	69

油爆双脆	69
鸡爪 ▼	
盐焗鸡爪	70
辣椒泡鸡爪	70
熬豆焖鸡爪	71
核桃花生煲鸡爪	71
鸡爪冬瓜汤	71
鸭肉 ▼	
菠萝拌鸭块	72
扒鸭	72
葵花鸭子	73
梅子鸭	73
姜母鸭	73
鸭脯肉 ▼	
水晶鸭丝卷	74
鸭丝烹掐菜	74
酱爆核桃鸭脯丁	75
鸭蓉白菜	75
煎鸭脯	75
鸭肝 ▼	
酒醉鸭肝	76
盐水鸭肝	76
水产类	
贝 ▼	
贝尖拌双瓜	78
芥末北极贝	78
三色拌乌贝	79
鱼香鲜贝	79
淮山炒鲜贝	79
西芹芒果炒鲜贝	80
木耳炒扇贝	80
翡翠仙桃扇贝	80
韭菜花炒扇贝	81



Part 3

水产类



鲜贝丸汤·····	81
百合扇贝蘑菇汤·····	81
草 鱼 ▼	
拌鱼片·····	82
五香瓦块鱼·····	82
泡菜鱼片·····	83
熏草鱼·····	83
葱烧草鱼·····	83
葱椒鲜鱼条·····	84
鱼肉豆腐汤·····	84
板鸭草鱼煲·····	84
带 鱼 ▼	
香煎带鱼·····	85
雪里蕻烧带鱼·····	85
家常焖带鱼·····	86
干烧带鱼·····	86
腊八蒜烧带鱼·····	86
带鱼煮南瓜·····	87
家常带鱼煲·····	87
带鱼萝卜煲·····	87
鳊 鱼 ▼	
彩色鱼夹·····	88
醋爆鱼丁·····	88
白汁番茄鳊鱼·····	89
蛋黄鱼片·····	89
鳊鱼丝油菜·····	89
奶汤萝卜鳊鱼·····	90
乳奶鱼卷·····	90
西洋菜煲生鱼·····	90
海 带 ▼	
海带拌粉丝·····	91
芝麻海带结·····	91
五香海带丝·····	92
肉片海带烧白菜·····	92
海带焖木耳·····	92
炒肉海带·····	93
海带干贝瘦肉汤·····	93

豆芽海带豆腐汤·····	93
海 参 ▼	
海参拌凤尾·····	94
蒜泥海参·····	94
三鲜烩海参·····	95
香葱煨参筋·····	95
八宝海参·····	95
双宝海参汤·····	96
玉枣海参·····	96
海参枸杞鸽蛋煲·····	96
鲫 鱼 ▼	
清蒸茶鲫鱼·····	97
香辣酥鲫鱼·····	97
葱黄烧鲫鱼·····	98
家常鲫鱼·····	98
泡菜烧鲫鱼·····	98
贴心鲫鱼汤·····	99
鲫鱼汆豆腐·····	99
鲫鱼炖萝卜丝汤·····	99
鲤 鱼 ▼	
醋焖鲤鱼·····	100
红烧鲤鱼·····	100
番茄烧鱼·····	101
鲤鱼煲冬瓜·····	101
鲤鱼苦瓜汤·····	101
鲈 鱼 ▼	
木瓜鲈鱼球·····	102
香水鱼·····	102
红枣北芪炖鲈鱼·····	103
番茄鱼汤·····	103
老姜鲈鱼汤·····	103
鳢 鱼 ▼	
青蒜炒鳢段·····	104
脆皮爆鳢鱼·····	104
豆豉鳢鱼·····	105
麻辣鳢段·····	105
陈皮蒸白鳢·····	105

蒿杆炒鳢鱼·····	106
黄鳢茄子煲·····	106
胡萝卜露笋煮鳢鱼·····	106
虾 ▼	
醉基围虾·····	107
芥香杂拌·····	107
炆虾片·····	108
虾仁豆腐·····	108
青瓜腰果虾仁·····	108
班脂虾仁·····	109
酸甜虾·····	109
鲜虾粉丝煲·····	109
明虾白菜蘑菇汤·····	110
冬瓜鲜虾豌豆汤·····	110
虾尾梅干菜汤·····	110
蟹 ▼	
红焖花蟹·····	111
辣汁炒花蟹·····	111
鱿 鱼 ▼	
酱鱿鱼·····	112
青笋拌鱿鱼丝·····	112
红烧鱿鱼·····	113
爆炒鱿鱼·····	113
炒鱿鱼丝·····	113
鳕 鱼 ▼	
辣汁银鳕鱼·····	114
糖醋鳕鱼·····	114



Part 4

豆制品类

豆 腐 ▼	
玛瑙豆腐·····	116
肉末拌豆腐·····	116
香椿拌豆腐·····	117
麻婆豆腐·····	117



巧蒸香辣豆腐·····	117
四宝豆腐·····	118
什锦豆腐汤·····	118
豆腐什锦煲·····	118
豆腐干 ▣	
八宝辣酱豆腐干·····	119
豆腐干拌贡菜·····	119
韭黄干丝·····	120
卤豆干·····	120
豆干蕨菜·····	120
毛豆炒豆干·····	121
荷兰豆煮豆腐干·····	121
鲜虾煮干丝·····	121
腐竹 ▣	
葱油腐竹·····	122
芹菜拌腐竹·····	122
炒腐竹·····	123
爆素肉丝·····	123
肉末烧腐竹·····	123
酸辣腐竹汤·····	124
腐竹羊肉煲·····	124
白果腐竹猪肚汤·····	124
油豆腐 ▣	
油豆腐镶肉·····	125
翡翠油豆腐·····	125
南豆腐 ▣	
咸鸭蛋拌南豆腐·····	126
小辣椒拌南豆腐·····	126
香菇豆腐·····	127
黄金豆腐·····	127
肉末鱼豆腐·····	127
冻豆腐 ▣	
皮蛋冻豆腐汤·····	128
海米炖冻豆腐·····	128
豆腐皮 ▣	
肉丝拌豆腐皮·····	129
家常腐竹丝·····	129

炒豆腐皮·····	130
京酱素卷肉丝·····	130
豆皮炖鸡块·····	130
酸辣豆皮汤·····	131
菜青腐皮鸡蛋汤·····	131
双冬豆皮汤·····	131
干豆腐 ▣	
海米拌干豆腐·····	132
菇椒拌腐丝·····	132
莲花肉丝·····	133
十香大煮干丝·····	133
老汤豆腐丝·····	133
嫩豆腐 ▣	
肉碎麻辣烫·····	134
蚝油豆腐·····	134



Part 5

畜肉类	
猪肉 ▣	
滑炆里脊丝·····	136
五香肉·····	136
酱萝卜拌肉丝·····	137
家常小炒肉·····	137
豆酱腩肉烧冬瓜·····	137
猪五花肉 ▣	
红糟五花肉·····	138
酱肉·····	138
东坡肉·····	139
菜心狮子头·····	139
家常烧腩肉·····	139
芋头粉蒸肉·····	140
蓝花香锅肉·····	140
五花肉萝卜花生汤·····	140
东北汆白肉·····	141
糊辣猪肉煲·····	141

沙锅三鲜·····	141
猪排骨 ▣	
果味排骨·····	142
酥炸排骨·····	142
醋烧肉排·····	143
酱烧小排骨·····	143
豆腐蒸小排·····	143
生炒排骨·····	144
芋头烧排骨·····	144
时菜紫金骨·····	144
冬瓜红豆排骨汤·····	145
蜜枣莲藕炖排骨·····	145
杞菊排骨汤·····	145
猪肘 ▣	
川味卤肘子·····	146
水晶肘子·····	146
家常酱汁肘子·····	147
鲜山药焖猪肘·····	147
红焖肘子·····	147
姜葱热肘·····	148
回锅肘片·····	148
猪蹄 ▣	
广味白卤猪蹄·····	149
酱汁猪蹄·····	149
笋干蹄·····	150
鱼香红酥手·····	150
扒猪蹄·····	150
锅焖黑椒猪蹄·····	151
清心润肺汤·····	151
灵芝炖猪蹄·····	151
猪肝 ▣	
卤浸猪肝·····	152
炆猪肝·····	152
卤味香肝·····	153
椒麻猪肝·····	153
炒猪肝·····	153
黄瓜炒猪肝·····	154



当归补血汤	154
枸杞猪肝汤	154
猪 肚 ▼	
拌肚丝	155
肚丝拉皮	155
白斩肚	156
大蒜烧肚条	156
酱爆肚仁	156
砂仁猪肚莲藕汤	157
花生菇耳猪肚汤	157
猪 腰 ▼	
腰片拌生菜	158
韭菜拌腰丝	158
泡酸菜拌腰花	159
白灼猪腰	159
火爆腰花	159
桃仁炖猪腰	160
田七杜仲猪腰汤	160
猪腰菜花汤	160
猪 耳 ▼	
酱猪耳	161
菜心猪耳	161
豉辣猪耳	162
腊八蒜泡脆耳	162
香卤猪耳	163
卤味千层耳	163
蒜泥耳片	163
牛 肉 ▼	
五香酱牛肉	164
卤汾酒牛肉	164
芥末拌牛肉	165
韭菜银芽炒牛肉	165
酸菜牛肉丝	165
咖喱牛肉干	166
豆腐干炒牛肉丝	166
多味牛肉丸	166
番茄烧牛肉	167

水煮牛肉片	167
烧汁鸽蛋牛肉汤	167
牛腩肉 ▼	
菠萝卤牛腩	168
黄豆酱烧牛肉	168
萝卜酒酿烧牛腩	169
扒牛肉条	169
大蒜烧牛腩	169
莲藕煨牛腩	170
芝麻茴香煲牛腩	170
番茄炖牛肉	170
牛 肚 ▼	
川味卤金钱肚	171
辣拌金钱肚	171
炒牛肚丝	172
桔梗牛杂汤	172
酸辣肚丝汤	172



Part 6

五谷类

大 米 ▼	
辣白菜炒饭	174
香菇蛋炒饭	174
紫菜包饭	175
四果粥	175
莲子红枣粥	175
高粱米 ▼	
嫩肉水饺	176
酱拌面	176
黑 米 ▼	
黑米面馒头	177
满口鲜蒸饺	177
酥香馅饼	178
鱿鱼炒饼	178
参枣黑米粥	178

黄 米 ▼

豆面糕	179
耳朵眼炸糕	179

面 粉 ▼

春卷	180
红枣发糕	180

糯 米 ▼

豆沙年糕	181
花生蜜饯汤圆	181

玉 米 ▼

番茄玉米面发糕	182
果仁蒸糕	182



菌蛋类

草 菇 ▼

葱油草菇	184
菠萝腰果炒草菇	184

木 耳 ▼

家常木耳	185
海米拌木耳	185

口 蘑 ▼

口蘑烩咖喱鸡	186
罗汉上素斋	186

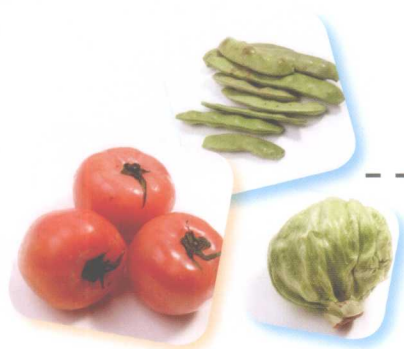
冬 菇 ▼

蒜蓉冬菇	187
芋头泥酿冬菇	187

鸡 蛋 ▼

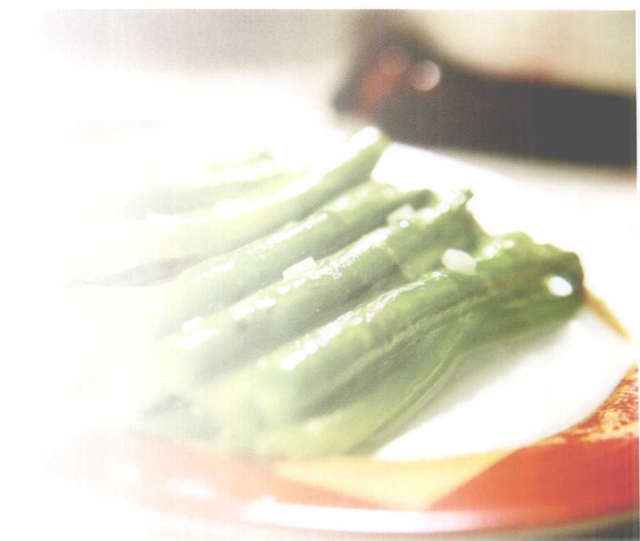
鸡蛋沙拉	188
蒜泥鸡蛋	188

按菜品烹饪种类索引... 189



-----Part 1

蔬菜类



蔡姐食材攻略

白菜

功效

提示

“白菜即通常所说的大白菜，又叫黄芽白菜、结球白菜等，是我国北方地区冬季最常食用的蔬菜，有“冬日白菜美如笋”的说法。白菜营养价值较高，含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、排毒的作用，又能刺激肠胃蠕动，利于大便排泄，帮助消化。

白菜性微寒，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不宜多食。隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜应忌食。白菜是很好的排毒美容食材，四季常食白菜，不仅治病，而且养生，是经济实惠的食材之一。

”



01 五鲜泡菜

烹饪种类 | 凉菜

【材 料】 白菜800克，胡萝卜、菜花各300克，鲜红辣椒150克，姜30克，花椒5克，大料2粒，丁香8克，桂皮5克，白糖2大匙，精盐3大匙，白酒3大匙，味精1小匙，醋1大匙。

制作方法

- ①将白菜切块；胡萝卜切片；菜花掰小块；鲜红辣椒切块；姜切片，并撒上精盐腌渍。
- ②将花椒、大料、桂皮、丁香、姜用纱布包起，放入800克水中小火煮30分钟取其汁水，冷却后淋入白酒、醋，加上味精和白糖调均。
- ③将原料及调料汁都装入泡菜坛内，盖严，泡制6~7天即可食用。

02 牛肉汤泡菜

烹饪种类 | 凉菜

【材 料】 大白菜2500克，苹果梨150克，白萝卜250克，牛肉清汤750克，辣椒粉150克，葱丝25克，姜丝25克，蒜泥25克，精盐10大匙，味精1小匙，白醋2大匙。

制作方法

- ①将白菜切见方块，加上适量精盐腌渍4小时取出，挤去水分。
- ②苹果梨切片；白萝卜切片，拌入少许精盐腌渍4小时，取出挤去水分。
- ③将白菜、萝卜、苹果梨都装入泡菜坛内，加牛肉清汤、白醋、辣椒粉、精盐、味精和葱、姜、蒜泥，盖盖，注满坛沿水，泡1~2天即可。