

家庭饮食科学知识丛书

家宴套菜谱

董一伟 编



知识出版社



家宴套菜谱

（一）

家庭宴会菜谱



家庭宴会菜谱



家庭饮食科学知识丛书

家宴菜谱

董一伟 编

知识出版社

丛书名题字：于若木
封面设计：戴程松
责任编辑：李小虹

家庭饮食科学知识丛书

家宴菜谱

董一伟 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 文字六〇三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.875 字数 114 千字

1989 年 7 月第 1 版 1989 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—23000

ISBN 7-5015-0230-7/Z·11

定价：2.35 元

前 言

家庭是社会的细胞。在这里，人们休养生息，藉以恢复精力；在这里，人们繁衍子孙后代。一个家庭的首要问题是吃饭问题，过去说的开门七件事，柴米油盐酱醋茶，就指的是吃饭问题。吃饭问题解决得如何常常关系到家庭生活的美满幸福。今天时代虽然变了，但吃饭在家庭中的重要地位依旧，因为这是人类生存的需要，古今中外概莫能外。

吃饭就有一个吃什么和怎样吃法的问题。吃什么当然受市场供应和家庭收入的制约，但每个家庭仍有很大的选择余地。不同的职业和文化素养对吃的选择有差异；有没有营养知识，在吃的选择上也会显出高低。有了钱，如果对吃的选择不当，往往出现“花钱买病”的情况。逢年过节因为大吃大喝，发生急性肠胃病的情况时有所闻。发达国家的所谓“文明病”，或“富贵病”，为高血压、肥胖病、冠心病、糖尿病等，在我国也多起来了，而且有逐年上升的趋势，这是部分人富裕起来之后出现的新问题。为了避免发达国家走过的弯路，营养知识的宣传应当与经济的增长同步进行。饮食文化是民族文化的组成部分，而饮食文化不能不注入现代营养科学的内容。

这套丛书共十册，大凡一个家庭中常遇到的有

关吃饭的问题差不多都谈到了，如科学配制膳食问题；各种食物所含的营养成分；饮食与疾病的关系；老幼合理的膳食以及食补、食疗等；此外，对烹调技术、风味小食品的加工等也有所论述。总之，是既有营养方面的理论知识，又有实践意义的烹调技术，对一个家庭来说是具有实用价值的一套丛书。每个家庭可以从中学到科学配膳的原则，使家庭饮食做到既营养完全，又做到营养平衡。使儿童得以正常发育；老年人老而不衰，老而不残，保持生命应有的活力和生活自理的能力，以颐养天年；使成年人精神饱满地去工作。

过去常说的“病从口入”多半指吃了不干净的食物而得病，现在应扩大其含义，即将因食物结构不合理而引起的疾病也包括在内。这种食源性疾病的进程是缓慢的，短时不易觉察，但其后果则是深远的、严重的，许多情况甚至是难以挽回的。宣传营养知识，宣传平衡膳食，可以预防许多食源性疾病的发生，家庭膳食有无营养指导，其结果是大不相同的。

近年国外的经验值得我们借鉴。在美国，针对营养过剩的现象，采取了多种营养指导措施，使许多食源性疾病的发病率和死亡率大幅度地下降了：心脏病下降25%、呼吸道感染下降20%、肿瘤下降20%，糖尿病下降50%。在芬兰，其高血压、心脏病意外，脑血管意外的患病率及死亡率曾居世界第一位。由于政府采取了一系列的有效措施，经过十五年的努力，已降至第四位。为改进食物结构，政府提倡吃低

脂牛奶，少吃黄油，多吃蔬菜、水果，进行不吸烟，不酗酒等宣传教育。除了在学校内进行宣传教育外，更把这一运动深入到每个家庭里去。芬兰的某个省，其非传染性疾病的发病率在国内最高，国家作为重点防治的试点省，五年内用于宣传教育和防治措施的经费是一百万元。其后，因心肌梗死、脑血栓、脑溢血而偏瘫的患者大大减少了，据统计，该省因此节省了医药费的支出六百万元。

从美国和芬兰等国的经验中我们可以看到预防工作的重要性，预防工作不仅产生了良好的社会效益，而且也产生了可观的经济效益。

知识就是财富，知识就是力量。营养知识是造福人类的一门学问，应当使之普及到每个家庭每个人，使人人学习营养知识，并用它进行自我保健。人民身体素质的提高必然有益于社会的安定，有助于四个现代化的建设，这是无疑的。

愿《家庭饮食科学知识丛书》成为每个家庭的良师益友！

于若木

1989.6.23

目 录

第一章 家宴须知	(1)
一、制订宴席菜单.....	(2)
二、合理采购使用原料.....	(3)
三、精心设计宴席菜.....	(6)
(一) 宴席菜的组成.....	(6)
(二) 宴席菜的配料要求.....	(7)
四、做好烹调前的准备工作.....	(8)
五、装配美化菜肴.....	(9)
(一) 冷菜装盘.....	(9)
(二) 菜肴配色.....	(10)
六、装饰宴会餐桌.....	(12)
七、安排上菜的次序.....	(14)
八、调配宴席饮料.....	(14)
附：介绍几种中式鸡尾酒的配方.....	(16)
(一) 三色彩虹酒.....	(16)
(二) 春满大地酒.....	(16)
(三) 女子至上酒.....	(17)
(四) 青春快乐酒.....	(17)
(五) 合家欢乐酒.....	(17)
(六) 欢迎酒.....	(17)

(七) 绿灯酒.....(17)

(八) 蜜糖儿酒.....(17)

(九) 火箭酒.....(18)

(十) 牡丹红酒.....(18)

(十一) 红玫瑰酒.....(18)

第二章 家宴套餐谱.....(20)

一、家宴详细菜谱.....(20)

(一) 喜庆宴席菜谱.....(20)

之一 雄鹰展翅 芝麻鱼排 板栗烧

子鸡 虾子扒乌参 鱼香腰花 炸脆肝

蜜汁莲藕 牛尾萝卜汤

之二 蝶恋花 金鱼戏水 三世发财

(三丝发菜) 锦绣猴头 干炸黄雀 芙蓉鱼

排 十全大补鸡 魔芋烧鸭 麦穗腰花

鱼香兔肉丝 冬笋兔肉片 糖醋脆皮鱼 黄焖肉圆

鱼茸豆腐圆 梅花火锅 蝴蝶火锅 鲜鱼火锅

清汤鸡圆 午餐肉平菇汤 三鲜豆腐汤 豆沙

油饺 烫面炸饺 绣球甘薯素圆 凤眼甘薯

片

之三 水晶猪蹄 银芽鸡丝 五彩素

丝 腊腌拼盘 珊瑚带鱼 四喜酥丸 酥炸

三丝卷 香酥笋鸡 叉烧鸭块 玻璃樱桃肉

云子凉卷 五香熏鸡蛋 三丝汤

之四 什锦拼盘 油浸鱼 红烧海参

芙蓉鸡片 豆沙山药糕 炸鸡块 糖醋排骨

肉丝茭白 扒鲜蘑菜心 肉末冬瓜方 水果

羹

(二) 西餐宴席菜谱.....(55)

之一 英式洋葱煎牛排 荷兰式焗鱼
意式马伦戈 匈牙利古拉希牛肉 法式煎蔬菜饼
俄式蒸白菜卷

之二 杏仁汤 素沙拉子 瑞典牛肉
丸子 意大利焖鸡 俄式炒肉条 虾肉炒饭

之三 酸白菜汤 烤山鸡 挪威式火
腿 匈牙利辣味鸡 猪肉蛋卷 蘑菇焖土豆
德式小肠蒸鱼卷 意大利饺子

之四 鸡肉柿子沙拉 冷火腿 泡菜
桔子篮 冷酸鱼 酿馅鸡蛋 土豆片 波兰肉饼
美式烩牛肉 煎猪肉片 德式小肠土豆汤

之五 鸡肉苹果沙拉 泡菜卷 火腿
鸡蛋三明治 大王肉饼 黄油焖鸡 虾仁杯
洋葱猪排 番茄汤

(三) 特色宴席菜谱.....(77)

全鸡宴 卷鸡筒 水晶荷花鸡 焦熘
番茄鸡条 笔杆鸡 珍珠鸡球 三鲜鸡汤

全鸭宴 芥末银针鸭掌 清炸胗肝
酱爆鸭丁 芙蓉鸭腰 香酥鸭腿 锅烧鸭
块 滑炒鸭丝 荔枝鸭片 干烧鸭条
番茄汁鸭脯 醋椒鸭架汤

全鱼宴 上汤烩银鱼丝 金华麒麟鱼
酥炸蝴蝶鱼 发财好事鱼 老少平安鱼 碧
绿鸳鸯鱼 凤胎干烧鱼 锦绣炒鱼丁 大地
金钱鱼 滑鱼片炒银粘饭 明月鱼盆 白汁
鱼腐丸 菊花鲤鱼 逢年烧鱼 富贵鳊鱼
余空心鱼丸

海味宴	熏鱼块	醉蚶片	绣珠鱼卵
三丝拌海蜇皮	芙蓉蟹	炒鱿鱼卷	蝴蝶海
参	琵琶大虾	龙井鲍鱼	白灼响螺片
鸡皮鱼肚			

粤味宴	东江肉卷	糖油菊花	怪味
鸡丝	方火腿贴虾	蜜汁焗乳鸽	豉椒牛肉
什香鱼条	煎酿青椒	蚝油鲜蘑	枸杞猪肝
汤			

清真宴	炒虾仁	肉丝拉皮	白斩
活鱼	香酥牛肉	手抓羊肉	烩三鲜银耳
甘肃鸡	烧虎皮豆腐	酸辣汤	

二、家宴简明菜谱……………(114)

(一) 春宴……………(114)

之一	咸鸡	油爆虾	炆青蛤	香
菇扁豆	浇汁鱼	川冬菜烧湖鸭	银丝牛肉	
鲜平菇菜心	荠菜羹			

之二	鸡丝炒荠菜	鲜蘑里脊	油焖春笋
青蛤蒸蛋	菠菜泥汤	菠萝冻	

(二) 夏宴……………(118)

之一	水晶肉	黄瓜拌肚丝	麻辣莴笋丝
沙拉子	糟熘鱼片	豌豆烩里脊	粉蒸牛
肉	香菇菜花	西红柿汆丸子	

之二	肉丝粉皮	姜末藕片	麻油鸡
虾仁烤蛋	芙蓉蚕豆	西红柿盅	鲜玉米奶汤

(三) 秋宴……………(122)

之一	糟鸡	油爆虾	菜松	姜汁
排骨	酱牛肉	糖拌西红柿	醋椒西非鱼	

葱爆羊肉	豆豉肉丝	平菇蒸鸡	番茄
肉片	素炒油菜心	砂锅煮干丝	高丽香蕉
之二	烹烤鸭	洋葱小猪排	奶汁平鱼
蟹粉油菜	油爆茭白	砂锅什锦	

(四) 冬宴……………(127)

之一	酥鱼	咸鸡	苔菜花生米
香菇扁豆	糟烧鱼	烹炉肉	金丝虾仁
烩熏鸡丝	栗子烧白菜	砂锅牛肉清汤	桔羹
之二	酥鱼	卤猪肝	拌腐竹
酸辣			
黄瓜	烹烤鸭块	奶汁烤鱼	平菇蒸鸡
淡菜烧肉	银丝牛肉	豆椒肉丝	砂锅鱼头
炸香蕉			

(五) 元旦宴……………(132)

之一	栗子红烧鸡	红腐乳烧肉	水煮
牛肉	熘黄菜	烹茭白	醋烹掐菜
萝卜丝汤			鲫鱼

之二	酥鱼	咸鸡	黄瓜白肉
雪梨白菜心	浇汁鱼	烤鸡	金丝虾仁
糟熘肉片	火腿烧油菜	双色蛋烧平菇	砂
锅什锦	炸春卷	江米小圆子	

(六) “三八”节十姐妹宴……………(136)

烹烤鸭	黄鱼羹	粉蒸牛肉	熘黄菜
豆豉肉丝	栗子白菜	平菇蒸鸡	干烧冬笋
素炒莱心	奶汁芦笋汤	炒水磨年糕	

(七) “五一”劳动节宴……………(138)

咸鸡	水晶肉	裹汁鱼	苔菜花生米
雪梨白菜心	干烧鱼	红烧八宝鸭	腐乳
烧肉	银丝牛肉	香菇油菜	砂锅鸡块

炸锅巴

(八) “六一”娃娃宴……………(140)

清炒肉松 卤鹌鹑蛋 裹汁带鱼 米
粉肉 雪花豆腐 虾仁蒸蛋羹 炒三泥
水果羹

(九) 中秋团圆宴……………(141)

虎皮蛋 姜汁排骨 醉肉 菜松
苔菜花生米 裹衣黄瓜 大汤黄鱼 麻油
鸡 桃仁肉丁 平菇蒸湖鸭 煸芹菜
一品锅 酒酿小圆子

(十) 国庆节宴……………(144)

之一 叉烧肉 拌腐竹 咸鸡
香菇扁豆 干烧鲤鱼 芋艿红烧鸡
京酱肉丝 红烧狮子头 冬笋炒雪里蕻 砂
锅豆腐

之二 咸鸡与松花 酱牛肉与拌腐竹
豆豉鱼与海米芹菜 糖排骨与辣白菜 清蒸活鲢鱼
烤鸡 酸辣鲑鱼卷 虾仁面包丁 火腿油菜
酥黄菜 砂锅鱼丸 奶汁芦笋汤 炸水果

(十一) 春节家宴……………(148)

猪肝香肠 熏鱼 白斩鸡 芥末白菜 全家福
年年有余 元宝蛋 青蒜肉片 虾仁面包
清蒸糯米鸭 水煮牛肉 平菇烧油菜 砂锅鱼丸
红枣百合汤

(十二) 喜宴……………(152)

之一 咸鸡 酥鱼 糟肉 海米
芹菜 葱烧海参 浇汁鱼 炸虾托 糟
猪肉片 川冬菜烧湖鸭 奶汁鲜蘑 素炒瓢

儿菜 氽三鲜 三泥喜糕
 之二 白切鸡 熏鱼 油爆虾
 糖醋肉 虾油芹菜 香菇扁豆 红烧海参
 糖醋黄鱼 炸虾球 八宝鸡 醋椒里脊
 肴 肴炒牛肉丝 火腿烧菜花 双色蛋烧平菇
 冬瓜盅 三泥喜糕 炸酥角

之三 松花金鱼 洋粉鸡丝 海米炆
 芹菜 酸辣黄瓜片 拌海蜇 大虾两吃
 葱烧海参 清蒸鲜鱼 香酥鸡 鸡油蘑菇
 菜心 奶油烧菜花 八宝饭 月宫银耳汤
 三鲜状元角 明珠烧麦 蒸蛋糕
 蛋糕卷

之四 鲜桃满园 酸辣黄瓜皮 虾油
 鸡块 炆腰丝 腐竹拌芹菜 红烧鲤鱼
 炒虾仁 油爆鲜贝 清蒸鲜蘑鸡块 干炸
 鸡块 鲜蘑菜心 云片汤 四喜角
 状元角 莲花酥 酥合子

(十三) 寿宴.....(165)

全福拼盘 虾子海参 糟烧鱼 虾仁
 烤蛋 雪花豆腐 虾油肉片 油皮卷
 砂锅狮子头 三泥寿桃糕

(十四) 素宴.....(167)

糖醋松花 五香花生米 拌腐竹
 三鲜烤麸 酥黄菜 干炸冬笋 香菇油菜
 白蘑豆腐汤 拔丝山药 红枣百合汤

(十五) 家常宴.....(168)

之一 什锦拼盘 油浸鱼 炒虾仁
 干炸鸡块 熘鸡片 咕咾肉 牛肉炒柿子

椒 香菇烧白菜 香肠油菜 酸辣黄瓜

鸡块粉丝汤

之二

什锦拼盘

糖醋鱼

软炸虾仁

芙蓉鸡丝

油爆鱿鱼卷

宫保鸡丁

烩豌豆

番茄鸡块

肉丝苦瓜

肉片黄瓜汤

麻辣面

(十六) 冷餐宴.....(173)

之一

沙拉

桂花蜜汁牛肉

白斩鸡

干切咸肉

蒜泥白肉

爆腌鳗鱼

西

米水果羹

炸春卷

玉米饼

之二

白斩鸡

油爆虾

熏鱼

酥鱼

沙丁鱼

卤牛肉

羊糕冻

水晶肉

糟肉

蒜泥白肉

糖小排骨

红烩小泥肠

肝泥酱

炆蚶子

肉馅

蛋饺

沙拉子

酸黄瓜

姜末藕片

茶

叶蛋

芥末白菜

苔菜花生米

炸芹菜鱼儿

西红柿盅

炸香蕉

糖醋松花

拌腐竹

香菇烤麸

菜松

芦笋

素扁豆

牛肉

红菜汤

牛奶燕麦粥

(十七) 假日便宴.....(178)

之一

红油鸡块

蛋酥花生米

蒜泥

肚片

腌腊拼盘

红烧三鲜

宫保鸡丁

豆瓣鲜鱼

铁花里脊

清炖牛肉汤

八宝糯米饭

双味汤圆

之二

怪味鸡丝

五香熏鱼

麻辣牛肉

干

糖醋蜆丝

红烧什锦

锅巴肉片

二宝全鸭

干烧馅子鲜鱼

三鲜火锅

银耳果羹

口蘑包子

	之三	什锦大拼盘	软炸里脊	宫保鸡
丁	滑熘鸡片	煎黄鱼	葱烧海螺	红
焖鸡块	海米烧两样	三鲜火锅	什锦果羹	
	之四	茄汁菜花	赛香瓜	麻酱腰片
香葱兔丝	掐菜肉丝	香肠蒸鸡	肉	
片鱿鱼	糖醋黄鱼	海米菜心	冬菜蒸肉	
西红柿蛋汤				
	之五	什锦拼盘	青椒墨鱼丝	清炖狮
子头	香韭腊肉丝	京葱羊肉丝	熘鸡卷	
家常黄鱼	香酥牛肉	双色素菜	鲫鱼丸子	
汤				

三、家宴菜单16例(191)

后记(200)

第一章 家宴须知

家宴，就是在家中摆设一定规格和质量的整套菜点，招待客人。

家宴可由需要和喜好，以及出席的人数，来宾的身份，设宴的地点、条件等分为不同的类型。

一般家常便宴，来客不多，不必过分铺张，菜式也不要太多，主客感到惬意即可；招待性宴会，常具有一定的意义，需做充分准备，菜式、器皿等，都要较为讲究，以示对客人之敬意；喜庆祝贺之宴会，为的是借宴抒情，需要精心地准备，从原料的选择，菜式的设计，到餐桌的装饰，环境的布置，都应突出欢乐的气氛。此外，我国还有丧宴之举，更需认真安排。

总之，家宴应根据宴请的客人和举办宴会的主旨而设计不同的宴席，以突出因人、因事而设宴，减少盲目性，做到胸有成竹，安排合理，使主客皆为满意。