

时尚生活智慧丛书
金版文化 / 主编



书上学不到的 的1001宴客菜

1001 Dishes for Feast
ENJOY THE EXQUISITE AND DELICIOUS CHINESE FOOD

新鲜营养的食材 轻松上手的料理 精致美味的菜品



著名美食家

陈汉钰老师

吉林美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

书上学不到的1001宴客菜 / 金版文化编. — 长春: 吉林美术出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5386-2188-4

I. 书... II. 金... III. 食谱—中国
IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第159898号

书上学不到的1001宴客菜

出版人: 石志刚

主 编: 金版文化

企 划: 元气星球工作室

责任编辑: 吴鸣 李思濛

出 版: 吉林美术出版社

(长春市人民大街4646号)
(www.jlmspress.com)

发 行: 吉林美术出版社图书经理部

制 版: 深圳彩视电分有限公司

印 刷: 深圳市极雅致印刷有限公司

出版日期: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本: 787×1092mm 1/16 印张/16.5

书 号: ISBN 978-7-5386-2188-4

定 价: 49.80元

印刷装订如有质量问题, 影响阅读, 请与印刷单位联系调换
购书热线/0431-85637186 0755-83476130

书上学不到的1001宴客菜



The Dishes for Feast
书上学不到的1001宴客菜

Menu

Appetizer

前菜

第

篇

精武鸭脖	008
春江水暖	009
吉祥酱鸭	010
西湖牛肉卷	011
白切羊肉	012
金玉良缘	013
橘香羊肉	014
五香花生	015
本味牛肉	016
一品糯香鸭	017
潮味海陆空	018
锦绣海鲜盏	019
雪地藏春	020
满园春色	021
爽口腊八蒜	022
卤味拼盘	023
桂花糖藕	024
三鲜豆皮	025
白云凤爪	026
迎春蛋饺	027
白灼芥兰	028
酸辣青木瓜丝	029
迎宾皮蛋	030
富贵节节高	031
如意拼盘	032
蛋里藏珍	033
吉祥萝卜丝	034
脆皮咸蛋卷	035
豆角豆干	036
金钱豆腐	037
蜜汁藕片	038
阳春白雪	039
百年好合	040
金钱马铃薯	041
翡翠竹笙	042
炆拌藕片	043

Soup

汤品

第

篇

佛跳墙	046
山药排骨汤	047
莲藕排骨汤	048
木瓜排骨汤	049
黄豆排骨汤	050
药炖排骨	051
香菇土鸡汤	052
蒜头鸡汤	053
黄豆糙米鸡汤	054
红枣参须汤	055
蛤蜊鸡汤	056
苦瓜鸡汤	057
黄花鲜鸡汤	058
富贵白头	059
老鸭猪肚汤	060
清汤鱼丸	061
萝卜丝鲫鱼汤	062
泰式煲仔翅	063
罗宋汤	064
莲藕牛腩汤	065
发财肉汤	066
砂锅羊肉	067
苦瓜酿肉汤	068
冬瓜干贝汤	069
玉米香菇汤	070
美味鲜菇汤	071
水芹红枣汤	072
万年青开洋汤	073
木耳金针汤	074
花菜蟹肉羹	075
鱼翅羹	076
红烧鳗鱼羹	077

Side Dishes

主菜

第

篇

蔬菜 Vegetarian Dishes	
菊花烩素	080
花篮香菇	081
雪菜豆瓣酥	082
醋椒木耳	083
明月照翡翠	084
用心良苦	085
粉丝蒸大白菜	086
腊味炒蒜薹	087
芙蓉云耳	088
一品豆腐	089
干锅莴笋	090
木桶香干	091
雀巢百合	092
软嫩金条	093
干炒四季豆	094
松仁玉米	095

肉类 Meat

乡村腊肉	096
金排玉珠	097
如意红烧肉	098
东坡肉	099
一团和气	100
思乡排骨	101
顺风顺水	102
欢聚一堂	103
金鸡报晓	104
福临羊腿	105
虹桥大排	106
椒香土鸡	107
鸿运猪手	108
笋干腊肉丝	109
干锅三宝	110
大片牛肉	111

海鲜 Seafood

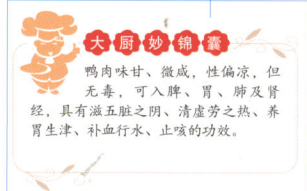
年年有余	112
------	-----

第 四 篇 主 食

第 五 篇 甜 点

金银鱼糕	113
吉祥桂花鱼	114
香蟹炒年糕	115
铁板串烧虾	116
龙井虾仁	117
香煎鳕鱼	118
一帆风顺	119
开门红	120
什锦海鲜	121
红蟹闹春	122
山水八珍	123
沸腾鱼片	124
雪菜蒸黄鱼	125

《各篇 导 读》



※每个锦囊中皆提供了许多实用的烹调秘诀，能帮助大家制作料理时能更得心应手，此外还有一些贴心的饮食建议，能让大家在享受美食的同时也兼顾了健康。

玫瑰八宝饭	128
西式炒饭	129
扬州炒饭	130
石锅拌饭	131
彩色饭团	132
十里长寿面	133
九州岛牛肉面	134
猪手烩手擀面	135
韩式冷面	136
金银馒头	137
酥黄肉粽	138
黄金火腿卷	139
生煎葱花包	140
南翔小笼包	141
水晶叉烧包	142
白云豆腐烧卖	143
春天虾饺皇	144
冬笋鲜肉煎饺	145
墨鱼蒸饺	146
铁板山芋饺	147
虾仁馄饨	148
羊肉泡馍	149
黄金元宝	150
状元及第粥	151
海鲜砂锅粥	152
鱼片白果粥	153
牛奶吉士麦片粥	154
香酥润饼	155
吴山酥油饼	156
黄桥烧饼	157
鸡蛋葱花飞饼	158
富贵黄金大饼	159
鸳鸯玉米粳粿	160
生果飞饼	161
七彩银针粉	162
叉烧肠粉	163
小榄粉果	164
招财进宝	165

迎春牡丹酥	168
宫廷鲍鱼酥	169
小小刺猬酥	170
喜庆双麻酥	171
金玉桃酥	172
洋葱鸡丁酥	173
开口金粒酥	174
泰国榴莲酥	175
特色萝卜酥	176
蜜汁叉烧酥	177
飘香榴莲酥	178
香甜菊花酥	179
黑糯米糕	180
清香绿茶糕	181
迷你桂花糕	182
鲜奶糍粑	183
糯米糍粑	184
香煎黑米饼	185
香麻软煎饼	186
黄金玉米饼	187
孔雀绿仁饼	188
红豆酥饼	189
巧克力饼干	190
杏仁饼干	191
花生饼干	192
芝麻芋蓉卷	193
如意菠萝包	194
椰汁西米布丁	195
橙汁瓜条	196
珍珠金沙果	197
黄金酥皮蛋塔	198
酥皮燕窝蛋塔	199
雪衣豆沙	200
擂沙团子	201
笑口常开	202
空心金堆	203
心心相印	204
金牌蟹壳黄	205

第 六 篇 Beverage 饮品

安溪铁观音	208
红花绿茶饮、铁观音绿茶	209
碧螺春茶	210
蒲公英金银花茶、干姜清绿茶	211
茉莉花茶	212
茉莉紫罗兰茶、山楂银花饮	213
罗汉果茶	214
罗汉三宝茶、黄芪红枣枸杞茶	215
菊花茶	216
白菊枸杞茶、栀子菊花茶	217
普洱茶	218
薄荷香草茶、桂花普洱茶	219
勿忘我茶	220
紫花生津茶、枸杞茯苓茶	221
信阳毛尖茶	222
灵芝茶、首乌芝麻茶	223
西湖龙井茶	224
珍珠薏仁茶、菊花决明饮	225
大红袍乌龙茶	226
山楂乌梅饮	227
麦芽山楂饮	228
特调水果茶	229
秘制雪梨茶	230
柳橙蛋蜜汁	231
黄连甘草汁	232
熏衣草山药果汁、玫瑰葡萄汁	233
菊花糖蜜水	234
柠檬蜜水	235
蓝山咖啡	236
摩卡咖啡	237
五香奶茶	238
草莓珍珠奶茶	239
香醇奶茶	240
芝麻姜奶	241
西米露奶茶	242
波霸奶茶	243
椰芋西米露	244
莲子百合饮	245

第 七 篇 Meat 推荐套餐

6人以下	
百福迎春宴席	248
财福双至宴席	250
6~10人	
锦绣富贵宴席	252
如意好景宴席	254
鸿图展翅宴席	256

《第七篇 导读》



※组合中的每道菜肴皆有列出其主要的食材，以及做法可参考的页数。

【大厨建议开席顺序】

● 餐前饮品	● 主菜	● 主菜
1. 罗汉三宝茶	7. 一团和气	13. 招财进宝
2. 凉拌萝卜丝	8. 雪菜素黄鱼	14. 重庆发面酥
3. 蜜枣腐竹	9. 椒盐脆皮	15. 芝麻蜜奶
4. 清炒时蔬	10. 北菇时蔬	
5. 清蒸游水鱼	11. 翡翠炒时蔬	
6. 发财肉片	12. 干锅三宝	

※提供建议上菜顺序，让你准备起来更加容易，宾客也能吃得尽兴。

第 八 篇 Appendixes 附录

营养成分分析	259
--------	-----

序

PREFACE



宴客是表示友好的普遍形式，宴客过程处处都讲究礼节。所谓“民以食为天”，当然，宴客中的“食”就要放在首位了。

有人或许认为：家庭宴客菜，不就是家里三餐吃的饭菜吗？那又有什么不一样？其实不然。近年来，饮食交际成为现代人最常见的社交活动，饮食的层次，也从能吃饱、能吃好更进化到能健康、能美味甚至于令人惊艳的境界。而且，随着生活水平的改变，美食不仅局限在口感、视觉的享受，更多的时候，人们希望能在餐桌上拥有一份温情、幸福的感觉。既然如此，又有什么比得上主人亲手烹饪的一桌美食呢？

那么，当您每逢佳节招待亲友、团聚进餐时，您为怎么做菜宴客烦恼过吗？只要您一书在握，随时都可以大显身手！本书图文并茂，解说详尽，步骤分明，层次清楚，只要您按照步骤循序渐进，很快将能就驾轻就熟，料理出许多令人赞不绝口的精致佳肴。

本书内文提供的宴客佳肴，可分为七大类，包括前菜、汤品、主菜、主食、甜点、饮品以及推荐套餐组合。提供了上百道食谱进行选择搭配，用料丰富、健康营养，用来宴客气派大方，有山珍、有海味、有蔬果、有点心，可谓包罗万象，融合了各地的经典美食。

本书推荐制作的每道菜都分为原材料、作法步骤及调味料三个部分，可以让您清楚了解需要准备的食材，不再手忙脚乱！精心拍摄的菜肴成品图片，给您的烹饪过程提供参考！值得一提的是，菜式介绍所附有的

“大厨妙锦囊”，将给您最贴心的提醒、最实用的烹调秘诀、最健康的食材营养分析，“妙锦囊”结合了大厨师的智慧和经验，让您的手艺轻松升级！

《书上学不到的1001宴客菜》在新春将至、节假日集中时推出，可以说为广大读者解了燃眉之急，让各位家庭主厨们的心中有待客的底气。拿到这本书时，原本主客欢聚中的隐忧也将不复存在了，取而代之的，将是宾主尽欢的喜庆与自豪。

总之，本书中收集了丰富多彩的宴客食谱，是宴客聚餐之际的好帮手、好参谋。可以说，这是一本形式华丽、内容实用的“美味大全”。

美食家

陳漢鈺

美食家陈汉钰档案

著名美食家、营养学专家，深圳金悦餐饮管理有限公司董事长，多家知名杂志美食栏目特约撰稿人。



他长期致力于美食、营养方面的理论研究，具深厚造诣，其足迹遍及世界，研究各地美食，集多种美食艺术之精髓，而自成一派。他追求中国传统美食文化，先后在珠海、深圳等地创办金悦轩海鲜酒家，建设了一个清新、健康的餐饮体系，并提出了“绿色饮食”与“深度服务”两大理念，引发了当地餐饮业革命。他推崇“敬天爱人”之博爱精神，并将其融入美食之中，追求宁静、厚重的美食精神与美食氛围，深圳电视台、深圳特区报、南方都市报、珠海特区报、广东名厨网、萧然美食网等多家媒体对其事迹进行过采访，誉其为“美食精神教父”。

第一篇 前菜 *Appetizer*

宴客料理的重头戏由本篇担纲演出，无论是海陆搭配的荤菜拼盘，还是开胃解馋的素菜冷盘，道道色香味美，专门负责挑起宾客们沉睡的味蕾，一场华丽的味觉冒险就此展开。







精武鸭脖



原材料

鸭脖子500克。



做法

1. 先将水煮沸到100℃，再将鸭脖子放入沸水中氽烫，此目的是要逼出鸭脖中的血水，然后才能取出洗净。
2. 放入卤水中，加干辣椒卤约40分钟，关火后再浸泡20分钟，使鸭脖子完全入味，才能取出。
3. 最后将鸭脖子剁成一小块一小块即可。



调味料

卤汁300毫升、老卤600毫升、干辣椒20~30克，可视个人喜好增加。



大厨妙锦囊

鸭脖肉肉质弹牙，十分有嚼劲，肉啃完后，吸吮骨髓，更是令饕客最感到过瘾的事。因为鸭脖子常伸缩活动，肌肉纤维锻炼得非常有韧劲，所以口感、味道都颇佳。





春江水暖



原材料

老鸭一只（约1000克）。



做法

1. 将老鸭去除内脏、拔除余毛后，再切开腹部，将内部清洗干净。
2. 然后将所有调味料与老鸭放置在一起腌渍5小时，使鸭肉紧实，调味料也完全入味，才可以开始烹调。
3. 最后将老鸭放入烤箱烤至香味浓郁、颜色金黄后，取出切片装盘即可。



调味料

盐15克、味精少许、鸡精8克、桂皮20克、茴香20克、八角20克、花椒15克。



大厨妙锦囊

鸭肉能够补充人体所需的多种营养成分，对于一些食量小、口干、易便秘和易水肿的人，具有很好的疗效。用烤箱烤鸭时，选择上火180℃、下火250℃来烤制会较适宜。



吉祥酱鸭



原材料

老鸭1只、花椒20克、茴香20克、桂皮15克、姜10克、葱10克。



做法

1. 先用酱油、花椒、茴香、桂皮、白糖制成酱汁。
2. 老鸭洗净后用盐、黄酒、姜、葱腌至入味，晾干放入酱汁内浸泡上色后，挂在通风处。
3. 晾干后加入白糖、油、姜、葱、黄酒上蒸笼蒸熟，即可切成块。



调味料

酱油50毫升、白糖20克、黄酒20毫升、盐10克。



大厨妙锦囊

老鸭腌渍时间要长，才会入味。鸭肉注意不能吃太多，否则会导致动脉硬化的不良后果。因为鸭肉的脂肪和胆固醇含量较高，所以建议心血管疾病患者尽量少吃或不吃。





西湖牛肉卷



原材料

牛肉200克、糯米纸1张、香菜少许、花生酱20克、胡萝卜60克、面包粉适量。



调味料

盐、味精、什锦果酱、色拉油各取适量，什锦果酱可用喜爱的酱料代替。



做法

1. 将牛肉跟胡萝卜炒热倒出，加入香菜、花生酱、调味料拌匀待用。
2. 将炒好的馅料用糯米纸包成卷状，涂上蛋液，拍上面包粉。
3. 再入油锅炸至酥脆即可，配上一小碟什锦果酱就可上桌。



大厨妙锦囊

牛肉味甘、性温和，且无毒，能补中益气、强健筋骨、滋养脾胃、化痰止渴，如中气不足、气短体虚、贫血久病、筋骨酸软、面黄或易目眩的人，应该多食用，能强身健骨。



白切羊肉



原材料

羊后腿肉300克。



做法

1. 羊腿去骨，入沸水中氽烫。
2. 在锅中加入清水、姜、葱、白酒及羊肉，用小火慢烧至熟，再用大火收汁后，捞出羊肉，把皮朝下，紧压放入保鲜盒，加入原汁，待冷却后，放入冰箱急冻。
3. 取出已冷冻的羊肉，用刀切成厚片装盘，配上酱油、麻油、味精、蒜蓉制成酱汁即可。



调味料

酱油、麻油、蒜蓉、味精、白酒各适量，姜10克、葱20克。



大厨妙锦囊

羊肉性热，适宜于寒冬食用，但要搭配凉性蔬菜，才能中和燥性、解毒、去火。但羊肉不宜与醋同食，因醋中含有蛋白质、维生素、醋酸及多种有机酸，不宜与性热食物搭配。





金玉良缘



原材料

猪血肠150克、猪五花肉250克。



做法

1. 将五花肉入沸水氽烫煮熟后，切成片状，而猪血肠亦是切斜刀成大片。
2. 再将肉片卷成卷状，装在盘子的一侧，而猪血肠则放在另一边，使盘子的两边呈现黑白明显的对比。
3. 然后将蒜泥、酱油、香菜末一起调成酱汁，蘸食即可。



调味料

蒜泥、酱油、香菜末各取适量。



大厨妙锦囊

猪肉是常见的肉类，但多食易引起腹胀、腹泻，所以对于患高血压、中风及肠胃虚寒者来说应慎食。另外要注意猪肉不能与菱角同时食用，因为同食可能更易导致腹泻。



橘香羊肉



原材料

羊柳300克、橘子6个。



做法

1. 将羊柳切成一小片一小片，再用酱油、米酒腌至入味，使肉质细嫩顺口；把橘子中间掏空备用。
2. 羊柳条加入红油豆瓣酱拌匀，再加入蒸肉粉搅拌均匀备用。
3. 把拌好的羊柳条放入橘子中，入蒸笼蒸熟后，取出装盘即可。



调味料

酱油适量、米酒适量、蒸肉粉100克、红油豆瓣酱30克。



大厨妙锦囊

羊肉不宜与醋同时使用，因为羊肉性热，而醋属性温食品，宜与寒性食物搭配。蒸肉粉与羊肉的比例以1:30较为适宜，于蒸肉粉和羊肉搅拌时可以放入少许的油，以增加光泽。





五香花生

素食可食



原材料

花生300克或直接用花生米200克。



做法

1. 将花生去壳，洗净；蒜头去皮，剁成泥状；葱洗净，细切成葱花；姜去皮，拍破。
2. 锅中放入清水、花生米，加入花椒、桂皮、姜、八角，用大火煮沸后，转成小火煮至花生米熟而入味，捞出沥干水分，即可装盘。
3. 油入锅内烧热，放入蒜泥炒香，调入酱油，撒上葱花，装入碗中即可当作蘸料。



调味料

酱油10毫升、盐2克、蒜2瓣、葱 1根、花椒2克、桂皮2块、八角1朵、姜5克。



大厨妙锦囊

花生米煮的时间很长，一定要煮入味才可，完成后可添加香油提味。花生含有多种维生素和大量碳水化合物，能提升儿童及青少年的记忆力，且对老年人有滋养保健的功效。