

三石美食 小家盛宴

三石美食 / 著



让欢聚回到家庭，
让餐饮回归自然！

家宴是至诚的待客之道
家宴的菜品无论丰俭
都是主人的爱意凝聚
家宴的客人无论多少
都是至亲至爱，知己知音

三石美食 小家盛宴

三石美食 / 著



图书在版编目(CIP)数据

三石美食·小家盛宴 / 三石美食著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5926-8

I. ①三… II. ①三… III. ①家宴—菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017063 号

书 名 三石美食·小家盛宴
著 者 三石美食

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址:<http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092	1/16	印 张	11.5
字 数	160 000			
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-5926-8	定 价	42.00 元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿 王巧玲

责任美编 金 晖

责任校对 王 群

责任印务 徐忠雷

特约编辑 李俊民

三石美食 小家盛宴

三石美食 / 著



图书在版编目(CIP)数据

三石美食·小家盛宴 / 三石美食著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5926-8

I. ①三… II. ①三… III. ①家宴—菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017063 号

书 名 三石美食·小家盛宴
著 者 三石美食

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址:<http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	11.5
字 数	160 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5926-8	定 价	42.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿 王巧玲
责任校对 王 群
特约编辑 李俊民

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷

三石美食





自序

忙活了近半年，这本《小家盛宴》终于完稿了，此刻的心情，就像看着自己做的一锅红烧肉在慢慢收汁儿，有一点兴奋，有一点得意，还有一点惶恐。经过千煮万炖的一道“大菜”即将在餐桌上“发布”，虽然自我感觉不错，但还不知道会有多少客人“收藏”，有多少客人点“赞”呢。

说是“盛宴”，但三石的餐桌上一无象箸玉杯，二无水陆八珍，有的多是应季果蔬和家常小菜。三石乐见的，是天然与健康理念的“盛行”；三石捧出的，是全家老小的一片“盛情”。宴未必是盛宴，但家绝对是小家。墨爸、墨妈、墨姥、墨宝，四人一台戏，共同演绎并见证了结集出书这件家庭“盛事”。

准备书稿的这几个月，正是儿子墨宝从“普通调皮鬼”成长为“超级淘气包”的时候，好在，有墨姥挺身而出，承担了照顾和看管孩子的重任，从而使我能够专注于自己的美食天地。在这段跨越了夏、秋、冬三季的时间里，手巧的姥姥还忙里偷闲，为外孙缝制了各种厚度的小衣服、小被子、小枕头，这些手工活儿如果都擦起来，足以赶上墨宝的身高了。当我还在为这本处女作“笔耕不辍”的时候，她老人家早就“著作等身”了，真是令人汗颜啊。

每个美食博主的背后，都有一个刁嘴吃货儿，我家的这个人自然就是墨爸。当一道道家宴菜出锅的时候，墨爸通常都是第一个品鉴者，并总能给出最准确的评价和最中肯的建议。除此之外，墨爸还经常自告奋勇，充当我的厨房小工、摄影助理兼文字润色师。每当我一筹莫展，不知文章如何下笔的时候，他的提醒和指点总能让我重新找回灵感，而他的杀手锏，就是一种叫做“自黑”的冷兵器。书中的墨爸，通常已被我损得相当惨烈，但他看过之后，仍会觉得不够过瘾，还要夺过笔来，再重重



地添上一道浓墨,这是怎样的一种神经,不,精神啊。

如果说墨爸的宗旨是“重在掺和”,那么墨宝的口号就是“志在搅和”。尽管姥姥看得很严,小家伙儿还是会使出金蝉脱壳之计,跑到我的工作现场,做出一些惊人的举动。这不,我的相机快门正要按下,他的灯光开关已经先响,咔嗒,咔嚓,一盘鲜艳的五彩白肉卷,就这样拍成了黑脸包青天。还有一次,我正要切好的豆腐放入锅里,却发现少了一片,转过身来,看见墨宝正用它贴鼻子,一边扮小丑一边坏笑呢。每当见我面露愠色,墨宝就会张开他那抹了蜜似的小嘴,让我心中的嗔怒瞬间化为温暖和感动:“妈妈真漂亮,妈妈是美食家!”

烦恼郁闷时,墨宝是我的“开心果”;疑惑怯弱时,墨姥则是我的“打气筒”。从小到大,老妈都喜欢用这样一句话鼓励我:“三姑娘手里没有黑(hē)馍馍!”还是她的这句“神回复”,让我在拍菜写书的数月时间里,始终保持着满格电量。当然,墨爸是不会错过任何打击和挖苦我的机会的。这不,昨天我在厨房里向他诉说长期伏案引起的颈椎疼痛,这家伙不但不加安慰,还指着刚出锅的大虾说:“看见没,要想红,就得先受点罪。”

哈哈,红不红的真没想过,只希望各位亲们在翻过这本小书之后,能轻轻地说一句:“嗯,这是我的菜!”

三石美食
2014年元旦

目录 Contents



Part 1 三石说家宴

家宴之道

- 计划准备·有备无患 未雨绸缪 / 013
- 食材选择·顺时应季 道法自然 / 015
- 菜品搭配·阴阳互补 五味调和 / 016
- 家宴秘籍·因人设宴 用爱烹调 / 018

家宴之礼

- 入席之礼·长幼有序 主客有别 / 021
- 敬酒之礼·热情有度 友谊无涯 / 021
- 用餐之礼·吃坐有相 举止得体 / 023
- 言谈之礼·分寸得当 和谐融洽 / 024

家宴之思

- 末世帝宴·大厦倾于象牙筷 / 026
- 南唐夜宴·纵情声色图自保 / 027
- 郭府寿宴·九州传唱打金枝 / 027
- 桃源家宴·千年轮回中国梦 / 028

Part 2 三石做家宴

凉菜

- 减肥抗癌姐妹花·凉拌双花 / 033
- 家有馨香客自来·芝麻西芹 / 035
- 幸福就是心里美·梨丝心里美 / 037





形味兼美养生菜·蓝莓山药	/ 039	地球人都爱吃的美味·可乐鸡翅	/ 065
掉进蜜罐儿里的幸福·冰糖桂花枣	/ 041	天成佳偶别样香·西芹百合	/ 067
果蔬合一新滋味·橙汁冬瓜球	/ 043	嫩滑爽脆巧搭配·牛柳荷兰豆	/ 069
柔韧香脆下酒菜·红油猪耳	/ 045	春初新韭待客来·韭菜银芽	/ 071
此虾“醉”鲜美·酒醉海虾	/ 047	最忆童年那抹红·蒜蓉红苋	/ 073
江南美味也醉人·糟卤鸡翅	/ 049	清新鲜嫩素食王·春笋豌豆	/ 075
盛夏宴客也清凉·五彩白肉卷	/ 051	细腻鲜美吉祥菜·香煎鲷鱼	/ 077
童年味道最难忘·姜汁豇豆	/ 053	餐桌上的白富美·鸡丝茭白	/ 079
肉酥骨脆鲫鱼·香酥鲫鱼	/ 055	香到极致辣到爆·香辣带鱼	/ 081
见证厨房奇迹·酸甜胭脂藕	/ 057	鲜香水嫩饭遭殃·肉酱莴笋丝	/ 083

炒菜

“灼”出好滋味·白灼芥蓝	/ 059
又是菊黄蟹肥时·葱姜炒蟹	/ 061
味重香浓主打菜·糖醋排骨	/ 063

蒸菜

五味尽纳茄香中·剁椒蒸茄子	/ 085
姹紫嫣红谁家宴·豉汁蒸扇贝	/ 087
富贵吉祥雀屏开·开屏武昌鱼	/ 089

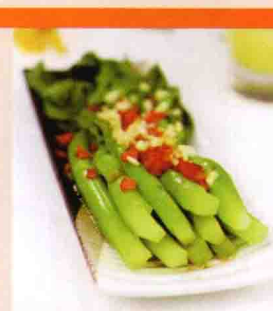
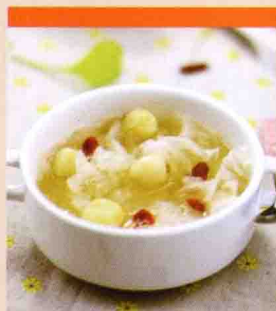




小菜娃娃大逆袭·粉丝娃娃菜	/ 091	大美天成鲜味汤·丝瓜蟹味菇	/ 115
巧手调出香甜球·香芋土豆球	/ 093	大自然的馈赠·莲藕排骨汤	/ 117
爱在香甜软糯中·红豆莲子南瓜盅	/ 095	栗子入菜也香甜·海带炖板栗	/ 119
美食奇葩在沔阳·素三蒸	/ 097	用心煲出开胃汤·雪梨瘦肉盅	/ 121
荆楚人家过节菜·珍珠圆子	/ 099	美丽指数提一提·猪蹄炖花生	/ 123
蒸出清新小环境·蒜蓉蒸丝瓜	/ 101	美味强身不上火·西红柿炖牛腩	/ 125
踏雪寻梅酿佳肴·香菇酿豆腐	/ 103	自制靓汤赛秦淮·鸭血粉丝汤	/ 127
闻鸡起舞过大年·蒸全鸡	/ 105	至鲜至嫩名贵菜·上汤芦笋	/ 129
风波浪里鲈鱼美·清蒸鲈鱼	/ 107	色美味鲜降火汤·老鸭萝卜汤	/ 131
鲜美霸道有气场·蒜蓉开背虾	/ 109	节日家宴压轴菜·清炖甲鱼	/ 133
		餐桌上的工艺品·菠菜豆腐汤	/ 135

炖菜

冬季暖身滋补汤·胡萝卜炖羊肉	/ 111	甜品	
名满天下淮扬菜·清炖狮子头	/ 113	一杯诗意寄江南·芒果酸奶杯	/ 137





- 一碗清香一片凉·绿豆红薯汤 / 139
- 喝出曼妙好身材·木瓜红枣炖鲜奶 / 141
- 情到浓时自香甜·米酒鸡蛋 / 143
- 最是孩童欢乐多·西瓜果冻 / 145
- 润物无声香满园·香橙南瓜 / 147
- 红了容颜醉了枣·红枣桂圆糖水 / 149
- 莲清如水耳如雪·莲子银耳汤 / 151
- 软糯香甜有传人·草莓汤圆糖水 / 153
- 酸酸甜甜小清新·蓝莓奶昔 / 155
- 酿得甘露洒人间·杨枝甘露 / 157
- 难忘家乡米酒甜·桂花米酒汤圆 / 159
- 露似珍珠肤如脂·西米火龙果 / 161

Part 3 三石排家宴

- 简单就是美·三口之家的家宴菜谱搭配 / 166
- 老少齐欢乐·三世同堂的家宴菜谱搭配 / 168
- 甜蜜姐妹淘·闺蜜聚会的家宴菜谱搭配 / 170
- 豪迈进行时·哥们聚餐的家宴菜谱搭配 / 172
- 怒放的生命·春季家宴菜谱搭配 / 174
- 清凉正当时·夏季家宴菜谱搭配 / 176
- 又到收获季·秋季家宴菜谱搭配 / 178
- 吃出好火力·冬季家宴菜谱搭配 / 180
- 吉庆团圆饭·春节家宴菜谱搭配 / 182





三石

说

家宴

感悟家宴之道

研习家宴之礼

细说家宴故事

Part 1







家宴之道

老子曰：“家宴就像奥运会，要想办好真不易。”

别翻《道德经》了，里面肯定没这句。这位“老子”是俺家墨爸，自打有了墨宝，他就常以老子自居，并对我操办的家宴指手画脚，品头论足。

不过，他说的还真有些道理。每次的家庭宴会，差不多都是在上次聚餐的时候就定下来了，而且必经一番激烈的你争我夺，那场面绝对和“申奥”有得一拼。记得有一次，我就是以“我那儿还有一瓶茅台”的口号获得了主办权，并顿时感觉到了无比的荣耀和巨大的压力。

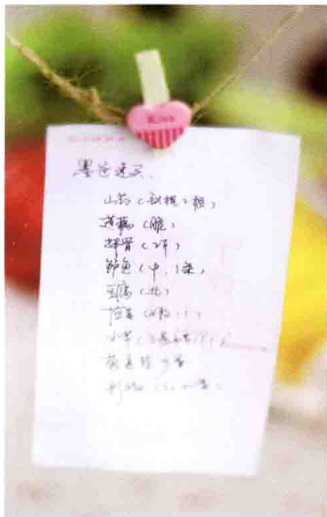
茅台只是申办的筹码，而要举办一次成功的“吃货儿奥运会”，需要谋划和准备的事情还真不少呢。如果说客人就是远道而来的运动员，那么家宴的菜品就是赛事，餐盘就是场馆，赛事要排得合理，场馆也要建得漂亮。所以说，办家宴不但检验着你的烹饪水平，更体现着你的“综合国力”。

客人们乘兴而来，尽兴而归，留下一桌的杯盘和满屋的酒香。而对东道主来说，这次的家宴还远未结束，单是那富余的饭菜，没有个三餐两顿的，根本就打扫不完。我管这家宴的余韵叫“小家剩宴”，而墨爸则干脆叫它“残奥会”。

俗话说“盗亦有道”，更何况摆宴请客这样的家庭盛事呢？然而，要想讲清楚家宴的学问和门道，还真不容易，正所谓“道可道非常道”也（这回真是老子说的）。三石不揣浅陋，在此总结几条，谈不上家宴的“至德要道”，就算是多年待客的一点经验和心得吧。

计划准备 有备无患 未雨绸缪

古人说：“凡事预则立，不预则废。”要办好一次家宴，也必须先有一个周密的计划和部署，比如说：要请哪些客人？时间如何协调？菜品如何搭配？要准备哪些食材？桌椅和餐盘够不够用？如此等等，越详细越好。所谓“饱带干粮晴带伞”，未雨绸缪总是没有坏处的。



凡是事先能想到的事项，不妨都先列到一张纸上，好记性不如烂笔头嘛。随时想到的事情，随时加到后面，已经搞定的，就用笔划掉，等划得差不多了，你离一次成功的家宴就不远了。家宴筹备，千头万绪，而有了这样一个备忘录，你心里就会踏实很多，遇到事情也不会手忙脚乱、丢三落四了。

家宴的菜量通常是主人遇到的第一个难题,做多了,吃不完,做少了,更尴尬。理想的状态是不多不少,可钉可铆,既酒足饭饱,又碗干盘净。而要做到这一点,就必须对客人们的“战斗力”有一个准确的估计,所谓“知己知彼,百战不殆”。通常,三口之家的普通家宴,有四到五个菜就足够了;而如果有三五位闺蜜到访,你准备六七个营养丰富、清淡而又养颜的菜肴和甜品,往往就能皆大欢喜了。

然而，智者千虑，必有一失，要精准预测每一位来宾的胃口，通常是很难做到的。比如说，同样是五位客人，老公的五个小伙子同事和自己的五位闺中密友，那显然是不可同日而语的。就算都是五位闺蜜，碰巧这次有两个餐桌上的“女汉子”，那咱也最好有所防备。当我们拿不准菜量的时候，原则上还是要多准备一点，谁让我们是热情好客、慷慨大方的主人呢。除了备足饭菜，我们还可以多预备些食材，比如黄瓜、西红柿、鸡蛋等，万一有几个忍了一天没吃饭的主儿，咱也能临时颠几个快手小菜应对一下。厨房里有了后援部队，咱在餐桌上也就不用担心了。

时间过得真快，明天客人就要登门了。怎么，你还在睡觉？快醒醒吧，很多事情该开始准备了。就说蒸菜吧，它的食材是需要预先腌制入味的，尤其是“全鸡”这样的大块头，最好是提前一晚就抹上盐和料酒，放入姜片葱段，再移到冰箱冷藏室腌起来。另外，像牛肉、羊肉、排骨等，我都喜欢先氽水去腥，而

这些工作都可以在前一天晚上做好。

一切准备停当，终于可以踏踏实实地睡个好觉了。毕竟，只有休息好，明天才能体力充沛，精神饱满地迎接客人。