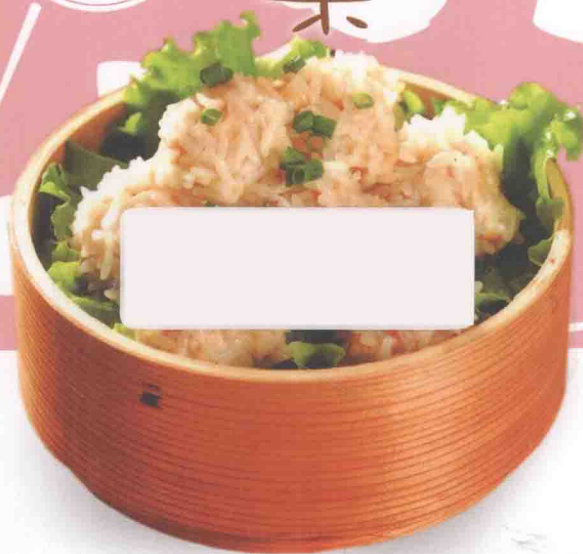


忘不了
的私房菜丛书

爱心宴客菜



舌尖上的妈妈味道

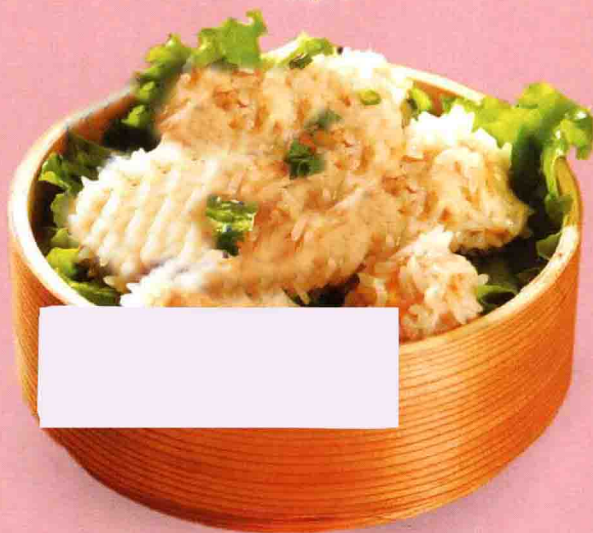
名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了私房菜丛书

名师文化生活会编委会◎编著

爱心宴客菜



图书在版编目 (CIP) 数据

爱心宴客菜 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6440-4

I . ①爱… II . ①名… III . ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313497 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

爱心宴客菜，

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都说：家的味道就是妈妈做的饭，妈妈烧的菜！是的，不管长大的我们现时身在何处，舌尖上的妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈烧的菜，那一丝丝熟悉的味道，也承载着对回家的一种期盼，对故乡的一份牵挂。为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意整理了南北各地具有代表性的各类美食家常菜，编辑了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。

记忆中的妈妈热情好客，她做的菜也常常让亲朋好友啧啧称赞。像妈妈那样做出一些美味菜肴，在繁忙的工作之余，把友人请到家里坐下来边吃边叙，省去了嘈杂，还吃得安心，让主人赚足了面子，这是多么惬意的一件事情。这本《爱心宴客菜》从介绍家常宴客巧安排和常用宴客菜的烹调方法及家常宴客菜制作的常用加工刀法入手，进而以各种常用烹调方法为线索，包括拌、炒、蒸、烧、炖、煮、煎、炸、焖等，介绍各种精美的宴客菜，还专门推荐了经典宴客菜例。全书的宴客菜式从选材、制作到口味、搭配，都十分齐全，让你能轻松找到“家”的感觉，妈妈的味道，用愉悦心情和爱心去做，再和亲朋一起去品味和感叹美食的魅力，聊天南地北，回味家的味道……

一书在手，学会并做出各种口味的宴客菜肴，并和朋友一起去寻找和发现家的感觉，细细地去回忆和品味舌尖上妈妈的味道！



目录

CONTENTS

第一章

爱心伴厨艺，巧手烹出宴客菜

家庭宴客菜的常用烹调法	10
做好菜要掌握好火候	11
家常宴客菜制作时的常用加工 刀法	12

麻辣拌猪肚	29
凉拌肚丝粉丝	29
牛肉拌花生	30
手撕鸡丝	30
黄瓜鸡丝	31
四鲜拌鸡丝	31
口水鸡	32
胡萝卜丝拌海蜇	32
黄瓜拌海螺	33
凉拌鱿鱼	33
芹菜拌墨鱼	34
虾仁小白菜	34

第二章 清新凉拌

拌菜有理	16
拌菜宴客食谱推荐	17
香拌五鲜	17
拌双丝	18
蒜香四季豆	19
香菇拌豆角	20
蒜香空心菜	21
什锦芒果沙拉	22
凉拌花菜	22
四味莴笋卷	23
芝麻青椒丝	23
麻辣三丝	24
坚果拌三鲜	24
核桃丁拌芹菜香干	25
小黄瓜拌豆干	25
黄瓜花生拌腐竹	26
芝麻三丝拌海带	26
金针菇拌黄瓜	27
辣拌萝卜	27
巧拌菜	28
莴笋拌猪肝	28

第三章 鲜香炒菜

炒菜心得	36
炒菜宴客食谱推荐	38
什锦松仁玉米	38
胡萝卜豌豆炒玉米	39
鸡汁荷兰豆	39
三鲜炒百合	40
西芹咸香白果	40
清炒百合黄瓜	41



口蘑炒草菇	41
青椒茄泥	42
香味茄片	42
韭菜炒卤藕	43
酸麻辣藕丁	43
干煸土豆条	44
什锦辣炒四季豆	44
西红柿炒三色蛋	45
双色炒鸡片	45
香辣鸡丁	46
榛子炒鸡丁	46
香辣双丝	47
双辣鱼条	47
葱香鱼片	48
百合炒鱼片	48
双椒鳝片	49
三鲜炒鳝丝	49
三丁炒虾仁	50
韭黄蛋香虾仁	50
藕片炒肉片	51
瓠瓜炒肉片	51
双椒炒里脊丝	52
洋葱炒猪肝	52
莴笋炒牛肉丝	53
荷兰豆炒牛肉片	53
空心菜炒牛肉	54
辣炒牛蹄筋	54

第四章 营养蒸一蒸

蒸出清香和营养	56
蒸菜宴客食谱推荐	58



蒜末蒸丝瓜	58
米椒蒸茄子	58
蒸菜宴客食谱推荐	58
山药蒸黄瓜	59
豆腐鲜虾酿黄瓜	59
香蒸酿苦瓜	60
苦瓜蒸肉丸	60
蒸香辣菜肉卷	61
千层肉末白菜	61
西兰花蒸酿豆腐	62
牛肉丸蒸豆腐	62
菌香蒸蛋	63
鱼片蒸蛋	63
蒸蛋皮双耳	64
粉蒸排骨	64
原笼香排	65
豉汁南瓜蒸排骨	65
姜葱蒸牛肉	66
龙井蒸牛肉	66
腊肉蒸鸡	67
荷香鳊鱼鸡丝	67
清蒸甲鱼	68
滑蛋蒸鲫鱼	68



梅菜蒸鱼尾	69
双色剁椒蒸鱼头	69
三药蒸鳝鱼	70
香蒸鲶鱼	70
豆豉蒸平鱼	71
清蒸黄鱼	71
蒜蓉粉丝蒸扇贝	72
蒜蓉文蛤	72

第五章 香浓烧菜

越“烧”越香	74
烧菜宴客食谱推荐	76
香菇烧芋丸	76
丝瓜烧毛豆	77
鸡汤豆酱烧冬瓜	77
奶香烧花菜	78
红烧莲藕丸	78
鲜蘑烧腐竹	79
肉末烧豆腐	79
板栗红烧肉	80
莴笋烧排骨	80
洋葱烧猪扒	81
川味土豆烧排骨	81
红烧猪尾	82
酱猪蹄	82
白萝卜烧牛腩	83
西红柿烧牛肉	83
米豆腐烧牛腩	84
豆豉香菇烧兔肉	84
土豆烧鸡块	85
西红柿烧鸡块	85

豌豆烧鸡翅	86
可乐鸡翅	86
红烧鹅肉	87
芹菜烧鱼条	87
红烧滑水	88
特色茄香鱼卷	88
茄汁带鱼	89
家常烧带鱼	89
洋葱咖喱虾	90
笋烧海参	90

第六章 清鲜酥烂炖与煮

炖出营养	92
炖菜宴客食谱推荐	93
冬瓜燕	93
木瓜炖三鲜	93
猪骨炖莲藕	94
苦瓜黄豆炖排骨	94
炖酥肉	95
东坡肘子	95
清炖牛肉	96
土豆四季豆炖牛肉	96
兔肉炖萝卜	97
鲜藕天冬炖兔肉	97
小鸡炖蘑菇	98
桂圆瘦肉炖鸡	98
胡萝卜山药炖鸡腿	99
凤爪炖三鲜	99
酸菜炖鲶鱼	100
麻辣豆腐鱼	100
麻辣炖鲤鱼	101

鲜椒炖泥鳅	101
三菇炖鱼头	102
冬瓜炖鱼头汤	102
煮出美味	103
上汤菠菜	104
煮菜宴客食谱推荐	104
板栗煮南瓜	104
银白芽丝汤	105
草菇丝瓜煮火腿	105
鸡血草菇煮肉丸	106
毛血旺	106
水煮猪杂	107
水煮牛肉	107
花椒牛肉片	108
锅仔飘香鸡	108
双色鸡肉丸	109
泥鳅煮荷包蛋	109
西红柿煮鱼片	110
麻香煮鱼片	110
川菜酸菜鱼	111
水煮鱼片	111
瘦肉黄瓜煮鳝鱼	112
水煮鳝丝	112



煎酿双色椒	117
煎夹心茄块	118
双鲜煎蛋包	118
毛豆五鲜蛋饼	119
葱香银鱼煎蛋	119
三丝煎蛋	120
荷叶香煎鸭	120
煎紫菜卷	121
煎黄鱼	121
蜜汁煎鲑鱼	122
腐皮包鲫鱼	122
香辣煎平鱼	123
香麻煎带鱼	123
豉汁煎虾	124
椒盐芝麻虾	124
酥香脆嫩炸一炸	125
香煎宴客菜谱推荐	126
软炸鸡腿菇	126
香炸茼蒿	127
炸黄金片	127
麻香核桃仁	128
蛋酥花生仁	128
酥炸茄饼	129
酥炸山药	129
芋头肉卷	130

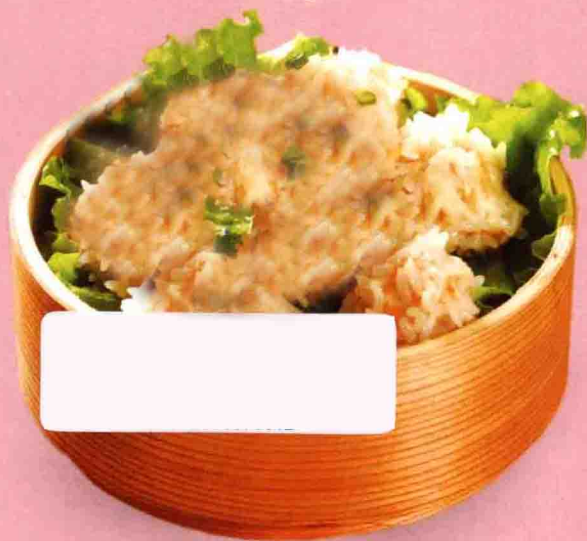
第七章 香酥煎与炸

香浓可口煎一煎	114
香煎宴客菜谱推荐	115
香蕉薄饼	115
荷兰豆煎藕饼	116
煎什锦豆皮	116
煎苦瓜鸡粒饼	117

忘不了 的私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

爱心宴客菜



图书在版编目 (CIP) 数据

爱心宴客菜 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6440-4

I . ①爱… II . ①名… III . ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313497 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

爱心宴客菜，
品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥。”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都说：家的味道就是妈妈做的饭，妈妈烧的菜！是的，不管长大的我们现时身在何处，舌尖上的妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈烧的菜，那一丝丝熟悉的味道，也承载着对回家的一种期盼，对故乡的一份牵挂。为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意整理了南北各地具有代表性的各类美食家常菜，编辑了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。

记忆中的妈妈热情好客，她做的菜也常常让亲朋好友啧啧称赞。像妈妈那样做出一些美味菜肴，在繁忙的工作之余，把友人请到家里坐下来边吃边叙，省去了嘈杂，还吃得安心，让主人赚足了面子，这是多么惬意的一件事情。这本《爱心宴客菜》从介绍家常宴客巧安排和常用宴客菜的烹调方法及家常宴客菜制作的常用加工刀法入手，进而以各种常用烹调方法为线索，包括拌、炒、蒸、烧、炖、煮、煎、炸、焖等，介绍各种精美的宴客菜，还专门推荐了经典宴客菜例。全书的宴客菜式从选材、制作到口味、搭配，都十分齐全，让你能轻松找到“家”的感觉，妈妈的味道，用愉悦心情和爱心去做，再和亲朋一起去品味和感叹美食的魅力，聊天南地北，回味家的味道……

一书在手，学会并做出各种口味的宴客菜肴，并和朋友一起寻找和发现家的感觉，细细地去回忆和品味舌尖上妈妈的味道！



目录

C O N T E N T S

第一章

爱心伴厨艺，巧手烹出宴客菜

家庭宴客菜的常用烹调法	10
做好菜要掌握好火候	11
家常宴客菜制作时的常用加工 刀法	12

第二章 清新凉拌

拌菜有理	16
拌菜宴客食谱推荐	17
香拌五鲜	17
拌双丝	18
蒜香四季豆	19
香菇拌豆角	20
蒜香空心菜	21
什锦芒果沙拉	22
凉拌花菜	22
四味莴笋卷	23
芝麻青椒丝	23
麻辣三丝	24
坚果拌三鲜	24
核桃丁拌芹菜香干	25
小黄瓜拌豆干	25
黄瓜花生拌腐竹	26
芝麻三丝拌海带	26
金针菇拌黄瓜	27
辣拌萝卜	27
巧拌菜	28
莴笋拌猪肝	28

麻辣拌猪肚	29
凉拌肚丝粉丝	29
牛肉拌花生	30
手撕鸡丝	30
黄瓜鸡丝	31
四鲜拌鸡丝	31
口水鸡	32
胡萝卜丝拌海蜇	32
黄瓜拌海螺	33
凉拌鱿鱼	33
芹菜拌墨鱼	34
虾仁小白菜	34

第三章 鲜香炒菜

炒菜心得	36
炒菜宴客食谱推荐	38
什锦松仁玉米	38
胡萝卜豌豆炒玉米	39
鸡汁荷兰豆	39
三鲜炒百合	40
西芹咸香白果	40
清炒百合黄瓜	41



口蘑炒草菇	41
青椒茄泥	42
香味茄片	42
韭菜炒卤藕	43
酸麻辣藕丁	43
干煸土豆条	44
什锦辣炒四季豆	44
西红柿炒三色蛋	45
双色炒鸡片	45
香辣鸡丁	46
榛子炒鸡丁	46
香辣双丝	47
双辣鱼条	47
葱香鱼片	48
百合炒鱼片	48
双椒鳝片	49
三鲜炒鳝丝	49
三丁炒虾仁	50
韭黄蛋香虾仁	50
藕片炒肉片	51
瓠瓜炒肉片	51
双椒炒里脊丝	52
洋葱炒猪肝	52
莴笋炒牛肉丝	53
荷兰豆炒牛肉片	53
空心菜炒牛肉	54
辣炒牛蹄筋	54

第四章 营养蒸一蒸

蒸出清香和营养	56
蒸菜宴客食谱推荐	58



蒜末蒸丝瓜	58
米椒蒸茄子	58
蒸菜宴客食谱推荐	58
山药蒸黄瓜	59
豆腐鲜虾酿黄瓜	59
香蒸酿苦瓜	60
苦瓜蒸肉丸	60
蒸香辣菜肉卷	61
千层肉末白菜	61
西兰花蒸酿豆腐	62
牛肉丸蒸豆腐	62
菌香蒸蛋	63
鱼片蒸蛋	63
蒸蛋皮双耳	64
粉蒸排骨	64
原笼香排	65
豉汁南瓜蒸排骨	65
姜葱蒸牛肉	66
龙井蒸牛肉	66
腊肉蒸鸡	67
荷香鳊鱼鸡丝	67
清蒸甲鱼	68
滑蛋蒸鲫鱼	68



梅菜蒸鱼尾	69
双色剁椒蒸鱼头	69
三药蒸鳝鱼	70
香蒸鲶鱼	70
豆豉蒸平鱼	71
清蒸黄鱼	71
蒜蓉粉丝蒸扇贝	72
蒜蓉文蛤	72

豌豆烧鸡翅	86
可乐鸡翅	86
红烧鹅肉	87
芹菜烧鱼条	87
红烧滑水	88
特色茄香鱼卷	88
茄汁带鱼	89
家常烧带鱼	89
洋葱咖喱虾	90
笋烧海参	90

第五章 香浓烧菜

越“烧”越香	74
烧菜宴客食谱推荐	76
香菇烧芋丸	76
丝瓜烧毛豆	77
鸡汤豆酱烧冬瓜	77
奶香烧花菜	78
红烧莲藕丸	78
鲜蘑烧腐竹	79
肉末烧豆腐	79
板栗红烧肉	80
莴笋烧排骨	80
洋葱烧猪扒	81
川味土豆烧排骨	81
红烧猪尾	82
酱猪蹄	82
白萝卜烧牛腩	83
西红柿烧牛肉	83
米豆腐烧牛腩	84
豆豉香菇烧兔肉	84
土豆烧鸡块	85
西红柿烧鸡块	85

第六章 清鲜酥烂炖与煮

炖出营养	92
炖菜宴客食谱推荐	93
冬瓜燕	93
木瓜炖三鲜	93
猪骨炖莲藕	94
苦瓜黄豆炖排骨	94
炖酥肉	95
东坡肘子	95
清炖牛肉	96
土豆四季豆炖牛肉	96
兔肉炖萝卜	97
鲜藕天冬炖兔肉	97
小鸡炖蘑菇	98
桂圆瘦肉炖鸡	98
胡萝卜山药炖鸡腿	99
凤爪炖三鲜	99
酸菜炖鲶鱼	100
麻辣豆腐鱼	100
麻辣炖鲤鱼	101



鲜椒炖泥鳅	101
三菇炖鱼头	102
冬瓜炖鱼头汤	102
煮出美味	103
上汤菠菜	104
煮菜宴客食谱推荐	104
板栗煮南瓜	104
银白芽丝汤	105
草菇丝瓜煮火腿	105
鸡血草菇煮肉丸	106
毛血旺	106
水煮猪杂	107
水煮牛肉	107
花椒牛肉片	108
锅仔飘香鸡	108
双色鸡肉丸	109
泥鳅煮荷包蛋	109
西红柿煮鱼片	110
麻香煮鱼片	110
川菜酸菜鱼	111
水煮鱼片	111
瘦肉黄瓜煮鳝鱼	112
水煮鳝丝	112

第七章 香酥煎与炸

香浓可口煎一煎	114
香煎宴客菜谱推荐	115
香蕉薄饼	115
荷兰豆煎藕饼	116
煎什锦豆皮	116
煎苦瓜鸡粒饼	117

煎酿双色椒	117
煎夹心茄块	118
双鲜煎蛋包	118
毛豆五鲜蛋饼	119
葱香银鱼煎蛋	119
三丝煎蛋	120
荷叶香煎鸭	120
煎紫菜卷	121
煎黄鱼	121
蜜汁煎鲑鱼	122
腐皮包鲫鱼	122
香辣煎平鱼	123
香麻煎带鱼	123
豉汁煎虾	124
椒盐芝麻虾	124
酥香脆嫩炸一炸	125
香煎宴客菜谱推荐	126
软炸鸡腿菇	126
香炸茼蒿	127
炸黄金片	127
麻香核桃仁	128
蛋酥花生仁	128
酥炸茄饼	129
酥炸山药	129
芋头肉卷	130



干炸丸子	130
芝麻牛肉条	131
香炸麻辣牛肉	131
炸腿翅	132
酥炸嫩鸡	132
脆薯凤尾虾	133
串炸香辣虾	133
豆豉鱼	134
麻辣酥鲫鱼	134

第八章 滋味焖菜

有滋有味焖一焖	136
宴客焖菜推荐	137
虎皮鹌鹑蛋	137
海米焖黄金片	138
瑶柱焖冬瓜	138
奶香薯焖肉	139
辣椒焖猪蹄	139
黄花菜银耳焖肉排	140
煎焖牛肉饼	140
土豆焖排骨	141
冬笋焖牛肉丸	141
豇豆啤酒焖牛肉	142
焖羊肉	142
腐竹焖羊腩	143
栗子萝卜焖羊肉	143
莲藕焖兔肉	144
红枣花生焖兔肉	144
茶树菇焖土鸡	145
咖喱土豆焖鸡	145
陈皮芋头鸭	146

黄焖鹅肉	146
香焖乳鸽	147
栗子冬菇焖鸽	147
茄汁焖虾	148
红焖鱼块	148

第九章 诚意宴客经典菜式

菠萝苹果火腿沙拉	150
香芋土豆火腿沙拉	150
蟹黄虾蓉蒸丝瓜	151
砂锅豇豆	151
六鲜拼盘	152
白菜卷	152
黄瓜洋葱烧牛丸	153
炸千子	153
粉蒸辣味排骨	154
香糯蒸排骨	154
三鲜豆腐盒	155
黄瓜酿肉	155
油辣鸡	156
炸乳鸽	156
干锅黄骨鱼	157
干烧鲳鱼	157
松鼠鳜鱼	158
松鼠鲈鱼	158
火腿丝蒸鲈鱼	159
五柳鳜鱼	159
蒜香烧黄鱼	160
鲜剁椒蒸鱼头	160

第一章

爱心伴厨艺，巧手烹出宴客菜

