

HOME-STYLE DISHES



■ 开胃 小菜

■ 宴客 大菜

■ 下酒 辅菜

■ 汤羹 炖品

■ 主食 小吃

■ 餐后 甜品

# 宴客 家常菜

吉科食尚

- 最大众的家宴菜式
- 最合理的菜肴搭配
- 最便捷的家常做法

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张明亮◎主编

美味  
100%



HOME-STYLE DISHES



# 宴客 家常菜

张明亮◎主编



## 图书在版编目 (C I P) 数据

宴客家常菜 / 张明亮主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3  
ISBN 978-7-5384-5687-5

I. ①宴… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第021716号

# ♡ 宴客家常菜 ♡

主 编 张明亮  
编 委 崔晓冬 蒋志进  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 车 强  
责任编辑 郑 旭  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
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 230千字  
印 张 15  
印 数 1—10000册  
版 次 2012年5月第1版  
印 次 2012年5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 0431-85679177  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5687-5  
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: 0431-85635186



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮

2012年3月





宴客家常菜



Part 1

★ 开胃小菜 ★

|       |    |
|-------|----|
| 西芹拌香干 | 12 |
| 椒麻卤鹅  | 13 |
| 拌三丝   | 13 |
| 五彩拌鲜鱿 | 13 |
| 辣汁卤排骨 | 14 |
| 什锦番茄  | 14 |
| 姜汁豇豆  | 15 |
| 葱香笋叶  | 16 |
| 椒麻扁豆  | 16 |
| 双椒拌肥肠 | 16 |
| 芹菜拌蜆皮 | 17 |
| 肉末泡菜  | 17 |
| 卤水手抓虾 | 17 |
| 麻辣肘花  | 18 |
| 葱油羊腰片 | 19 |
| 莲藕拌蕨菜 | 19 |
| 杏仁拌三丁 | 20 |
| 炆拌荷兰豆 | 20 |
| 冰糖冬瓜爽 | 20 |
| 香葱拌鸡胗 | 21 |
| 京葱拌耳丝 | 22 |



|        |    |
|--------|----|
| 酸辣毛肚   | 23 |
| 豆瓣黄瓜   | 23 |
| 酱泡青豌豆  | 23 |
| 蒜泥羊肚   | 24 |
| 酥油蚕豆   | 24 |
| 酒醉河蟹   | 25 |
| 椒麻童子鸡  | 26 |
| 红椒泡芹菜  | 26 |
| 香菜拌牛肚丝 | 26 |
| 枸杞鲜藕   | 27 |
| 椿芽白肉丝  | 27 |
| 酱鸡腿    | 27 |
| 蒜泥羊排   | 28 |
| 青红椒泡凤爪 | 29 |
| 卤猪尾    | 29 |
| 红糟五花肉  | 30 |
| 腰果拌肚丁  | 30 |
| 香卤猪蹄   | 30 |
| 五香凤爪   | 31 |
| 香葱拌毛蚶  | 32 |
| 椒麻猪舌   | 33 |
| 酱卤猪肝   | 33 |
| 香拌肚丝   | 33 |
| 麻辣牛筋   | 34 |
| 菜心猪耳   | 34 |
| 酱汁海螺   | 35 |
| 红油猪肉皮  | 36 |
| 益补腰花   | 36 |
| 美极椒盐鸭舌 | 36 |
| 香卤蹄筋   | 37 |
| 蛋皮牛肉卷  | 37 |
| 黄瓜拌肘花  | 37 |
| 盐水鸭肝   | 38 |
| 炆拌牛百叶  | 39 |

|        |    |       |    |
|--------|----|-------|----|
| 凉拌牛肉   | 39 | 香酥焖肉  | 59 |
| 小葱拌豆腐  | 40 | 红烧狮子头 | 60 |
| 蒜泥腰片   | 40 | 清汤羊肉  | 61 |
| 酱香猪肚   | 40 | 鱼香猪手  | 61 |
| 萝卜丝拌海蜇 | 41 | 金针煮肥牛 | 61 |
| 卤水金钱肚  | 42 | 叉烧排骨  | 62 |
| 酱拌鸭舌   | 43 | 栗子焖羊肉 | 62 |
| 醋姜拌松花  | 43 | 火腿焖肘子 | 63 |
| 葱油腐竹   | 44 |       |    |
| 香芹拌豆干  | 44 |       |    |
| 酱鸡蛋    | 44 |       |    |
| 鸡脯松花卷  | 45 |       |    |
| 棒棒鸡丝   | 46 |       |    |
| 青笋拌鲜鱿  | 47 |       |    |
| 德州扒鸡   | 47 |       |    |
| 豉椒鸭掌   | 47 |       |    |
| 两味醉虾   | 48 |       |    |
| 泡红椒海带  | 48 |       |    |





## Part 2

### ★ 宴客大菜 ★

|       |    |        |    |
|-------|----|--------|----|
| 什锦鱼翅煲 | 50 | 锅焖黑椒猪手 | 64 |
| 辣味羊肉煲 | 51 | 怪味鸡块   | 64 |
| 三鲜烩海参 | 51 | 大蒜烧牛腩  | 64 |
| 灵菇烩鱼翅 | 51 | 黄酒煨猪蹄  | 65 |
| 葱烧海参  | 52 | 红煨羊肉   | 65 |
| 红扒海参  | 52 | 牛腩烧海带  | 65 |
| 清汤鲍鱼丸 | 53 | 黄焖羊肉   | 66 |
| 鹌蛋海参煲 | 54 | 红焖肘子   | 67 |
| 蟹黄鱼翅  | 54 | 酱烧全鸭   | 67 |
| 红烧肘子  | 54 | 宫廷蛋黄鸭卷 | 68 |
| 清酒鲍鱼  | 55 | 豆豉千层肉  | 68 |
| 鱼肚煲鸡腿 | 55 | 香葱蒸鸡   | 68 |
| 豆豉蒸排骨 | 55 | 红焖牛肉   | 69 |
| 东坡肉   | 56 | 千层羊肉   | 70 |
| 烧蒸扣肉  | 57 | 大蒜烧蹄筋  | 71 |
| 荷香蒸海参 | 57 | 酒香大盘鸡  | 71 |
| 酱汁猪蹄  | 58 | 麒麟鸭子   | 71 |
| 红焖排骨  | 58 | 奇味猪肘   | 72 |
| 霸王全肘  | 58 | 十全乌鸡煲  | 72 |
|       |    | 三圆煲老鸭  | 73 |
|       |    | 葱香豆豉鸡  | 74 |
|       |    | 梅子香鸭   | 74 |
|       |    | 蜜汁鸡翅   | 74 |
|       |    | 香酥鸡翅   | 75 |



|         |    |
|---------|----|
| 香蒜焖鸡肉   | 75 |
| 火爆乳鸽    | 75 |
| 黄焖鸡翅    | 76 |
| 麻辣鸡腿    | 77 |
| 煎酿鲜冬菇   | 77 |
| 什锦鳝丝    | 78 |
| 如意鸭卷    | 78 |
| 腐乳蒸滑鸡   | 78 |
| 清蒸甲鱼    | 79 |
| 粉丝炒梭蟹   | 80 |
| 西芹百合炒螺片 | 81 |
| 清蒸茶香鲫鱼  | 81 |
| 香酥鲜菇    | 81 |
| 荷叶粉蒸鸡   | 82 |
| 彩椒山药    | 82 |
| 大蒜烧鲑鱼   | 83 |
| 豉椒蒸扇贝   | 84 |
| 栗子冬菇扒油菜 | 84 |
| 彩椒鲜虾仁   | 84 |
| 芦笋虾球    | 85 |
| 醋焖鲤鱼    | 85 |
| 葱姜炒飞蟹   | 85 |
| 鱼子焖豆腐   | 86 |
| 辣子鸡块    | 87 |
| 剁椒鱼头    | 87 |
| 白灼鲜鲈鱼   | 88 |
| 麻辣鳊鱼    | 88 |
| 蒜香蒸海蛭   | 88 |
| 捶熘凤尾虾   | 89 |
| 椒盐三文鱼   | 90 |
| 串烧大虾    | 90 |



## Part 3

### ★ 下酒辅菜 ★

|         |     |
|---------|-----|
| 肉丝炒空心菜  | 92  |
| 豇豆炒牛肉   | 93  |
| 滑菇小白菜   | 93  |
| 香炸萝卜丸   | 93  |
| 苦瓜镶肉环   | 94  |
| 干炸里脊    | 94  |
| 芥菜炒素鸡   | 95  |
| 渍菜粉     | 96  |
| 虾干炒油菜   | 96  |
| 珊瑚西蓝花   | 96  |
| 牛肉烧土豆   | 97  |
| 腐竹羊肉煲   | 97  |
| 百合银杏炒蜜豆 | 97  |
| 虾酱炒四季豆  | 98  |
| 什锦豌豆粒   | 99  |
| 芥蓝牛肉    | 99  |
| 葱爆胡瓜羊肉  | 100 |
| 肉末炒芹菜   | 100 |
| 冬菜肉丁    | 100 |
| 红蘑土豆片   | 101 |
| 泡椒炒羊肝   | 102 |



|         |     |
|---------|-----|
| 西芹百合炒腰果 | 103 |
| 杭椒牛柳    | 103 |
| 酱排骨     | 103 |
| 鱼香腰花    | 104 |
| 椒麻牛舌    | 104 |
| 炸熘海带    | 105 |
| 麻辣白菜    | 106 |

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 红焖小土豆.....   | 106 | 酱爆羊肉丁.....  | 126 |
| 苦瓜炒鸡蛋.....   | 106 | 麻辣鸳鸯豆腐..... | 127 |
| 辣子肉丁.....    | 107 | 板栗烧肥鸭.....  | 127 |
| 香菇烧豆腐.....   | 107 | 干煸牛肉丝.....  | 127 |
| 树椒土豆丝.....   | 107 | 清炒虾仁.....   | 128 |
| 煎串肉.....     | 108 | 胡萝卜烧羊腩..... | 129 |
| 猪肝炒菠菜.....   | 109 | 魔芋烧鸭.....   | 129 |
| 香炸丸子.....    | 109 | 熟炒牛肚丝.....  | 130 |
| 香椿煎鸡蛋.....   | 110 | 麻婆豆腐.....   | 130 |
| 干煸荷兰豆.....   | 110 |             |     |
| 铁板鸡心.....    | 110 |             |     |
| 辣炒蛤蜊.....    | 111 |             |     |
| 清炒牛肚片.....   | 112 |             |     |
| 春笋豌豆.....    | 113 |             |     |
| 苦瓜焖鸡腿.....   | 113 |             |     |
| 乡村小炒鸡.....   | 113 |             |     |
| 豆豉鲮鱼油麦菜..... | 114 |             |     |
| 盐焗鸡翅.....    | 114 |             |     |
| 香葱爆炒虾.....   | 115 |             |     |
| 上汤浸菠菜.....   | 116 |             |     |
| 双椒鸭掌.....    | 116 |             |     |
| 蒜蓉炒茼蒿.....   | 116 |             |     |
| 鸡丝炒蕨菜.....   | 117 |             |     |
| 椒爆鱿鱼丁.....   | 117 |             |     |
| 蒜薹炒腊肉.....   | 117 |             |     |
| 蛤蜊炒韭香.....   | 118 |             |     |
| 腰果爆鸡丁.....   | 119 |             |     |
| 豆苗炒虾片.....   | 119 |             |     |
| 爆炒鱿鱼.....    | 120 |             |     |
| 滑蛋牛肉.....    | 120 |             |     |
| 鸡蛋银鱼饼.....   | 120 |             |     |
| 肉片烧豆腐.....   | 121 |             |     |
| 莴笋炒鸡胗.....   | 122 |             |     |
| 川香回锅肉.....   | 123 |             |     |
| 麻辣鸭脖.....    | 123 |             |     |
| 辣子肥肠.....    | 123 |             |     |
| 香辣小排骨.....   | 124 |             |     |
| 芹黄胗花.....    | 124 |             |     |
| 清炒鱼丁.....    | 125 |             |     |
| 豆豉兔丁.....    | 126 |             |     |
| 鱼香鸡.....     | 126 |             |     |



Part 4
★ 汤羹炖品 ★

|              |     |
|--------------|-----|
| 滋补野山菌汤.....  | 132 |
| 酸辣鸡蛋汤.....   | 133 |
| 明虾白菜蘑菇汤..... | 133 |
| 榨菜肉片酸菜汤..... | 133 |
| 香菇鸡脚汤.....   | 134 |
| 银杏蔬菜汤.....   | 134 |
| 火腿鱼头汤.....   | 135 |
| 栗子煲鸡汤.....   | 136 |
| 毛豆莲藕汤.....   | 136 |
| 香菇时蔬炖豆腐..... | 136 |
| 健康蔬果汤.....   | 137 |
| 西梅番茄汤.....   | 137 |
| 南瓜牛肉汤.....   | 137 |
| 田园菜头汤.....   | 138 |
| 白梨红枣煲鸡翅..... | 139 |
| 干贝油菜汤.....   | 139 |
| 芥菜山药汤.....   | 140 |
| 人参乌鸡汤.....   | 140 |
| 黑芝麻莲藕汤.....  | 140 |

|         |     |
|---------|-----|
| 冬笋香菇鱼丸汤 | 141 |
| 玫瑰百合鱼片汤 | 142 |
| 人参枸杞煲乳鸽 | 143 |
| 小鱼莲藕蓝花汤 | 143 |
| 豆腐丝菠菜汤  | 143 |
| 西洋菜煲鸡肾  | 144 |
| 蟹丝芥菜汤   | 144 |
| 三鲜冬瓜汤   | 145 |
| 家常带鱼煲   | 146 |
| 蔬菜牛肉汤   | 146 |
| 首乌鸭肝汤   | 146 |
| 杞子南瓜汤   | 147 |
| 五色蔬菜汤   | 147 |
| 木瓜鲫鱼汤   | 147 |
| 金菇肥牛汤   | 148 |
| 莴笋海鲜汤   | 149 |
| 油菜玉米汤   | 149 |
| 腊肉南瓜汤   | 150 |
| 冬菜煲银鳕鱼  | 150 |
| 鱼香茄子汤   | 150 |
| 猪蹄瓜菇汤   | 151 |
| 金箱豆腐汤   | 152 |
| 鳝鱼辣味汤   | 153 |
| 芝麻茴香煲牛腩 | 153 |
| 雪菜牛肉汤   | 153 |
| 蛤蜊瘦肉海带汤 | 154 |
| 彩玉煲排骨   | 154 |
| 鱼丸汤     | 155 |
| 鲜百合鸡心汤  | 156 |
| 莲藕炖牛腩   | 156 |
| 萝卜海带煲牛肉 | 156 |
| 猪肚莲藕汤   | 157 |



|         |     |
|---------|-----|
| 烧汁鸽蛋牛肉汤 | 157 |
| 肉丝黄豆汤   | 157 |
| 丝瓜鲜虾汤   | 158 |
| 玉米猪蹄煲   | 159 |
| 牛膝炖蹄筋   | 159 |
| 凉瓜黄豆煲排骨 | 160 |
| 核桃百合煲乳鸽 | 160 |
| 红枣莲藕猪蹄汤 | 160 |
| 排骨黄芽汤   | 161 |
| 龙井捶虾汤   | 162 |
| 凤爪胡萝卜汤  | 163 |
| 当归红花鸡汤  | 163 |
| 白菜香菇蹄花汤 | 163 |
| 莲藕骨头汤   | 164 |
| 猪蹄花生汤   | 164 |
| 肉丝酸菜粉   | 165 |
| 金针鸡肉汤   | 166 |
| 鸽肉萝卜汤   | 166 |
| 虾干笋尖猪心汤 | 166 |
| 豆角香芋煮海兔 | 167 |
| 陈皮老鸭蘑菇汤 | 167 |
| 羊肉冬瓜汤   | 167 |
| 花生眉豆鸡脚汤 | 168 |
| 冬瓜炖排骨   | 169 |
| 黄精瘦肉汤   | 169 |
| 鲜贝丸子汤   | 170 |
| 眉豆花生猪尾汤 | 170 |
| 牛肉莲藕黄豆汤 | 170 |
| 滋补狗肉汤   | 171 |
| 鲢鱼丝瓜汤   | 172 |
| 鲤鱼苦瓜汤   | 172 |



## Part 5

### ★ 主食小吃 ★

|        |     |
|--------|-----|
| 香葱鸡粒粥  | 174 |
| 雪梨青瓜粥  | 175 |
| 上汤鱼翅粥  | 175 |
| 八宝粥    | 175 |
| 玉米瘦肉粥  | 176 |
| 萝卜肉粥   | 176 |
| 蔬菜油条粥  | 177 |
| 燕麦小米粥  | 178 |
| 黑芝麻大米粥 | 178 |
| 北菇粒虾球粥 | 178 |
| 冰糖洋参粥  | 179 |
| 菠菜鸡粒粥  | 179 |
| 玉米大枣粥  | 179 |
| 虾仁菠菜粥  | 180 |
| 皮蛋瘦肉粥  | 181 |
| 桂圆姜汁粥  | 181 |
| 香薷养生粥  | 182 |
| 小米红枣粥  | 182 |
| 白果冬瓜粥  | 182 |
| 扬州什锦炒饭 | 183 |
| 粉蒸排骨饭  | 184 |
| 奶香糯米饭  | 185 |
| 南瓜芦荟蒸饭 | 185 |
| 银鱼蛋炒饭  | 185 |
| 叉烧什锦炒饭 | 186 |
| 美味鸡腿饭  | 186 |
| 竹筒鲜虾蒸饭 | 187 |
| 时蔬鸡蛋炒饭 | 188 |
| 叉烧肉炒饭  | 188 |
| 原盅滑鸡饭  | 188 |
| 鸡肉松泡饭  | 189 |
| 羊肉抓饭   | 189 |
| 辣白菜炒饭  | 189 |
| 四川担担面  | 190 |
| 豆豉虾球炒饭 | 191 |
| 荷叶饭    | 191 |
| 香椿蛋炒饭  | 192 |

|        |     |
|--------|-----|
| 鹿肉小米饭  | 192 |
| 山菜蘑菇炒饭 | 192 |
| 全家福汤面  | 193 |
| 五丁包子   | 194 |
| 孜然洋葱炒面 | 195 |
| 朝鲜族冷面  | 195 |
| 蚬子菠菜面  | 195 |
| 红油肉末面  | 196 |
| 蛋花番茄面  | 196 |
| 珍珠面    | 197 |
| 椰蓉糯米糍  | 198 |
| 特色葱油饼  | 198 |
| 糯香玉米球  | 198 |
| 素馅蒸饺   | 199 |
| 脆酥烤饼   | 199 |
| 烤包子    | 199 |
| 香葱花卷   | 200 |
| 猪肉盒子   | 201 |
| 老婆饼    | 201 |
| 叉烧包    | 202 |
| 荷叶饼    | 202 |
| 金蛋小馒头  | 202 |



|       |     |
|-------|-----|
| 牛肉馅饼  | 203 |
| 蟹肉小笼包 | 204 |
| 天津包子  | 205 |
| 砂锅鱼汤面 | 205 |
| 猪肝菠菜面 | 205 |
| 番茄牛肉面 | 206 |
| 肉丁馒头  | 207 |
| 家常肘花面 | 207 |
| 农家杂粮饭 | 208 |
| 精肉包子  | 208 |



|      |     |
|------|-----|
| 木樨饭  | 208 |
| 虾肉烧卖 | 209 |
| 牛肉花卷 | 210 |
| 冬瓜饼  | 210 |



## Part 6

### ★ 餐后甜品 ★

|         |     |
|---------|-----|
| 芋头糕     | 212 |
| 蓝莓夹心饼   | 213 |
| 酥香蛋挞    | 213 |
| 开口笑     | 213 |
| 开花馒头    | 214 |
| 巧克力糕饼   | 214 |
| 萝卜腊味糕   | 215 |
| 腰果饼干    | 216 |
| 牛眼酥     | 216 |
| 花生冰淇淋   | 216 |
| 香橙蛋糕    | 217 |
| 奶油果酱卷   | 217 |
| 果酱饼干    | 217 |
| 香芋包     | 218 |
| 蜜饯饼干    | 219 |
| 芝麻条     | 219 |
| 冰皮饼     | 220 |
| 芝士咖啡冰蛋糕 | 220 |
| 金山酥角    | 220 |
| 蜂蜜夹心饼   | 221 |
| 如意锁片    | 222 |
| 草莓冰蛋糕   | 223 |
| 芒果布丁    | 223 |
| 香糯紫菜卷   | 223 |

|         |     |
|---------|-----|
| 香草棒     | 224 |
| 西瓜冰霜    | 224 |
| 大理石蛋糕   | 225 |
| 提子饼干    | 226 |
| 奶酪包     | 226 |
| 燕麦片饼干   | 226 |
| 腊肠卷     | 227 |
| 脆皮奶黄包   | 227 |
| 咖啡九层糕   | 227 |
| 芝麻蛋糕卷   | 228 |
| 腰果冰淇淋   | 229 |
| 果酱圈蛋糕   | 229 |
| 戚风蛋糕    | 230 |
| 橄榄蛋糕    | 230 |
| 椰香奶包    | 230 |
| 黑巧克力碎饼干 | 231 |
| 豆沙芝麻面包  | 232 |
| 椰蓉酥     | 233 |
| 苹果面包    | 233 |
| 白糖糕     | 233 |
| 巧克力核桃条  | 234 |
| 奶香椰子球   | 234 |
| 香肠面包    | 235 |
| 杏仁饼干    | 236 |
| 草莓慕斯    | 236 |
| 杂果皮饼干   | 236 |
| 福满蛋糕    | 237 |
| 果酱蛋糕    | 237 |
| 可可蛋糕卷   | 237 |
| 果仁酥     | 238 |
| 榛子冰淇淋   | 239 |
| 夹馅芝麻饼   | 239 |



HOME-STYLE DISHES



# 宴客 家常菜

张明亮◎主编



## 图书在版编目 (C I P) 数据

宴客家常菜 / 张明亮主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5384-5687-5

I. ①宴… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第021716号

# ♡ 宴客家常菜 ♡

主 编 张明亮  
编 委 崔晓冬 蒋志进  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 车 强  
责任编辑 郑 旭  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
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 230千字  
印 张 15  
印 数 1—10000册  
版 次 2012年5月第1版  
印 次 2012年5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 0431-85679177  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5687-5  
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: 0431-85635186



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮

2012年3月





## 宴客家常菜



### Part 1

### ★ 开胃小菜 ★

|       |    |
|-------|----|
| 西芹拌香干 | 12 |
| 椒麻卤鹅  | 13 |
| 拌三丝   | 13 |
| 五彩拌鲜鱿 | 13 |
| 辣汁卤排骨 | 14 |
| 什锦番茄  | 14 |
| 姜汁豇豆  | 15 |
| 葱香笋叶  | 16 |
| 椒麻扁豆  | 16 |
| 双椒拌肥肠 | 16 |
| 芹菜拌蜆皮 | 17 |
| 肉末泡菜  | 17 |
| 卤水手抓虾 | 17 |
| 麻辣肘花  | 18 |
| 葱油羊腰片 | 19 |
| 莲藕拌蕨菜 | 19 |
| 杏仁拌三丁 | 20 |
| 炆拌荷兰豆 | 20 |
| 冰糖冬瓜爽 | 20 |
| 香葱拌鸡胗 | 21 |
| 京葱拌耳丝 | 22 |



|        |    |
|--------|----|
| 酸辣毛肚   | 23 |
| 豆瓣黄瓜   | 23 |
| 酱泡青豌豆  | 23 |
| 蒜泥羊肚   | 24 |
| 酥油蚕豆   | 24 |
| 酒醉河蟹   | 25 |
| 椒麻童子鸡  | 26 |
| 红椒泡芹菜  | 26 |
| 香菜拌牛肚丝 | 26 |
| 枸杞鲜藕   | 27 |
| 椿芽白肉丝  | 27 |
| 酱鸡腿    | 27 |
| 蒜泥羊排   | 28 |
| 青红椒泡凤爪 | 29 |
| 卤猪尾    | 29 |
| 红糟五花肉  | 30 |
| 腰果拌肚丁  | 30 |
| 香卤猪蹄   | 30 |
| 五香凤爪   | 31 |
| 香葱拌毛蚶  | 32 |
| 椒麻猪舌   | 33 |
| 酱卤猪肝   | 33 |
| 香拌肚丝   | 33 |
| 麻辣牛筋   | 34 |
| 菜心猪耳   | 34 |
| 酱汁海螺   | 35 |
| 红油猪肉皮  | 36 |
| 益补腰花   | 36 |
| 美极椒盐鸭舌 | 36 |
| 香卤蹄筋   | 37 |
| 蛋皮牛肉卷  | 37 |
| 黄瓜拌肘花  | 37 |
| 盐水鸭肝   | 38 |
| 炆拌牛百叶  | 39 |

|        |    |       |    |
|--------|----|-------|----|
| 凉拌牛肉   | 39 | 香酥焖肉  | 59 |
| 小葱拌豆腐  | 40 | 红烧狮子头 | 60 |
| 蒜泥腰片   | 40 | 清汤羊肉  | 61 |
| 酱香猪肚   | 40 | 鱼香猪手  | 61 |
| 萝卜丝拌海蜇 | 41 | 金针煮肥牛 | 61 |
| 卤水金钱肚  | 42 | 叉烧排骨  | 62 |
| 酱拌鸭舌   | 43 | 栗子焖羊肉 | 62 |
| 醋姜拌松花  | 43 | 火腿焖肘子 | 63 |
| 葱油腐竹   | 44 |       |    |
| 香芹拌豆干  | 44 |       |    |
| 酱鸡蛋    | 44 |       |    |
| 鸡脯松花卷  | 45 |       |    |
| 棒棒鸡丝   | 46 |       |    |
| 青笋拌鲜鱿  | 47 |       |    |
| 德州扒鸡   | 47 |       |    |
| 豉椒鸭掌   | 47 |       |    |
| 两味醉虾   | 48 |       |    |
| 泡红椒海带  | 48 |       |    |





## Part 2

### ★ 宴客大菜 ★

|       |    |        |    |
|-------|----|--------|----|
| 什锦鱼翅煲 | 50 | 锅焖黑椒猪手 | 64 |
| 辣味羊肉煲 | 51 | 怪味鸡块   | 64 |
| 三鲜烩海参 | 51 | 大蒜烧牛腩  | 64 |
| 灵菇烩鱼翅 | 51 | 黄酒煨猪蹄  | 65 |
| 葱烧海参  | 52 | 红煨羊肉   | 65 |
| 红扒海参  | 52 | 牛腩烧海带  | 65 |
| 清汤鲍鱼丸 | 53 | 黄焖羊肉   | 66 |
| 鹌蛋海参煲 | 54 | 红焖肘子   | 67 |
| 蟹黄鱼翅  | 54 | 酱烧全鸭   | 67 |
| 红烧肘子  | 54 | 宫廷蛋黄鸭卷 | 68 |
| 清酒鲍鱼  | 55 | 豆豉千层肉  | 68 |
| 鱼肚煲鸡腿 | 55 | 香葱蒸鸡   | 68 |
| 豆豉蒸排骨 | 55 | 红焖牛肉   | 69 |
| 东坡肉   | 56 | 千层羊肉   | 70 |
| 烧蒸扣肉  | 57 | 大蒜烧蹄筋  | 71 |
| 荷香蒸海参 | 57 | 酒香大盘鸡  | 71 |
| 酱汁猪蹄  | 58 | 麒麟鸭子   | 71 |
| 红焖排骨  | 58 | 奇味猪肘   | 72 |
| 霸王全肘  | 58 | 十全乌鸡煲  | 72 |
|       |    | 三圆煲老鸭  | 73 |
|       |    | 葱香豆豉鸡  | 74 |
|       |    | 梅子香鸭   | 74 |
|       |    | 蜜汁鸡翅   | 74 |
|       |    | 香酥鸡翅   | 75 |



|         |    |
|---------|----|
| 香蒜焖鸡肉   | 75 |
| 火爆乳鸽    | 75 |
| 黄焖鸡翅    | 76 |
| 麻辣鸡腿    | 77 |
| 煎酿鲜冬菇   | 77 |
| 什锦鳝丝    | 78 |
| 如意鸭卷    | 78 |
| 腐乳蒸滑鸡   | 78 |
| 清蒸甲鱼    | 79 |
| 粉丝炒梭蟹   | 80 |
| 西芹百合炒螺片 | 81 |
| 清蒸茶香鲫鱼  | 81 |
| 香酥鲜菇    | 81 |
| 荷叶粉蒸鸡   | 82 |
| 彩椒山药    | 82 |
| 大蒜烧鲑鱼   | 83 |
| 豉椒蒸扇贝   | 84 |
| 栗子冬菇扒油菜 | 84 |
| 彩椒鲜虾仁   | 84 |
| 芦笋虾球    | 85 |
| 醋焖鲤鱼    | 85 |
| 葱姜炒飞蟹   | 85 |
| 鱼子焖豆腐   | 86 |
| 辣子鸡块    | 87 |
| 剁椒鱼头    | 87 |
| 白灼鲜鲈鱼   | 88 |
| 麻辣鳕鱼    | 88 |
| 蒜香蒸海蛭   | 88 |
| 捶熘凤尾虾   | 89 |
| 椒盐三文鱼   | 90 |
| 串烧大虾    | 90 |



## Part 3

### ★ 下酒辅菜 ★

|         |     |
|---------|-----|
| 肉丝炒空心菜  | 92  |
| 豇豆炒牛肉   | 93  |
| 滑菇小白菜   | 93  |
| 香炸萝卜丸   | 93  |
| 苦瓜镶肉环   | 94  |
| 干炸里脊    | 94  |
| 芥菜炒素鸡   | 95  |
| 渍菜粉     | 96  |
| 虾干炒油菜   | 96  |
| 珊瑚西蓝花   | 96  |
| 牛肉烧土豆   | 97  |
| 腐竹羊肉煲   | 97  |
| 百合银杏炒蜜豆 | 97  |
| 虾酱炒四季豆  | 98  |
| 什锦豌豆粒   | 99  |
| 芥蓝牛肉    | 99  |
| 葱爆胡瓜羊肉  | 100 |
| 肉末炒芹菜   | 100 |
| 冬菜肉丁    | 100 |
| 红蘑土豆片   | 101 |
| 泡椒炒羊肝   | 102 |



|         |     |
|---------|-----|
| 西芹百合炒腰果 | 103 |
| 杭椒牛柳    | 103 |
| 酱排骨     | 103 |
| 鱼香腰花    | 104 |
| 椒麻牛舌    | 104 |
| 炸熘海带    | 105 |
| 麻辣白菜    | 106 |