



爱生活享健康丛书

简单易学

家常宴客菜



一点通

◎主食、主菜、汤羹、点心，一应俱全

◎易做、好吃，营养、安全

◎全彩图文，详细步骤，让您轻松掌握

◎家常好味道，宴客好帮手

《家常宴客菜一点通》编写组编



杜仲猪腰

炙杜仲15克，猪腰4个，葱、姜、米酒、味精、食盐、食油各适量。



白萝卜1个，干贝6个，葱、姜、蒜适量，食油1匙。



马铃薯（洋芋）1个，葱1根，红辣椒1/2根，蒜末，白醋，盐，糖等。

·凉拌洋芋丝·



红肉肺排

胸排1千克，上海青200克，葱1根，姜1片，蒜头3个，酱油、冰糖等。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

爱生活享健康丛书

家常宴客菜



《家常宴客菜一点通》

编写组◎编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常宴客菜一点通 / 《家常宴客菜一点通》编写组
编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 3
(爱生活享健康丛书)
ISBN 978-7-5335-4471-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001010 号

书 名	家常宴客菜一点通
	爱生活享健康丛书
编 者	《家常宴客菜一点通》编写组
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/32
印 张	9
图 文	288 码
版 次	2014 年 3 月第 1 版
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4471-3
定 价	19.90 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话



有朋自远方来，不亦乐乎？亲朋好友，随意小聚，推杯换盏，把酒言欢，总少不了几道像样的私房菜摆上桌，这比起下馆子，更让宾客觉得温暖、隆重。但对您来说，也许是一个很大的考验：如何才能做出体面、健康、多样的宴客菜呢？



本书通俗地介绍了 200 多道家常宴客菜肴，共五大类，分别为餐前开胃菜、镇桌招牌菜、温情暖汤羹、营养好主食、美味小点心等。全书以全彩精美的图片以及详细的文字说明，对每道菜的原材料、调味料、制法等都有详细的说明，并且附上各种营养、功效等小贴士，为您的烹饪提供参考，



让您在备料、制作过程中不会手忙脚乱，反而能从容自如。相信有本书在手，您一定可以不用大费力气，就能轻松自信地玩转家常宴客菜，让宾客感受到您的真诚与热情。



衷心地希望本书能成为您的好帮手，让您在家宴客不再烦恼，或繁或简，或奢华或乡土，游刃有余地做出让人垂涎三尺的宴客菜，营造宾主尽欢的温馨氛围。



本书所使用的部分计量参考如下：

1大匙=15毫升

1小（茶）匙=3毫升

1（量）杯=200毫升

少许=略加即可

适量=依个人口味增减用量





C 目录 Contents

餐前开胃菜

◎●凉拌类●◎

凉拌甜豆猪皮	2
凉拌干丝	3
凉拌脆腿	4
凉拌海蜇鸡丝	5
凉拌白玉翡翠	6
凉拌酸辣菜	7
凉拌豆圈	8
凉拌鱿鱼	9
凉拌猪小肚	10
凉拌菜心	11
凉拌海蜇皮	12
凉拌墨斗	13
凉拌蛋皮丝	14
凉拌凤尾菇	15
凉拌四季豆	16
凉拌甜豆	17
凉拌洋芋丝	18
玉米拌虾丁	19
脆辣萝卜干	20

酸辣拌粉皮	21
黑胡椒毛豆荚	22

◎●卤味类●◎

综合卤味	23
麻辣鸭舌	24
卤鸭头	25
卤凤爪	26
梅子鸡翅	27
卤猪耳朵	28
卤猪舌	29
卤猪肉皮	30
卤鱿鱼	31
葱卤香鱼	32
香卤鲭鱼	33
卤茭白笋	34
卤鲜菇	35
卤豆腐	36
卤竹笋	37
什锦卤味	38

镇桌招牌菜

◎●禽蛋类●◎

卤鸭腿	40	芋奶鸭	41
		黑椒荷芹油鸭松	42



贵妃酒蒸鸭	43	沙嗲滑肉炒藕片	66
红曲酒酿鸡	44	猪肠卤	67
蜜运芝麻鸡	45	砂仁肚条	68
八味鸡	46	黄瓜酿肉	69
三元开泰	47	金针烩肥牛	70
彩椒烩嫩鸡	48	梅酒牛肉干	71
黑金酱汁鸡	49	萝卜牛肉煲	72
香蒜色拉照烧鸡	50	金钱牛排	73
水晶醉鸡翅	51	红酒煎牛肝	74
海参白凤	52	鲜百合蜜糖豆炒牛柳	75
荷叶粉蒸鸡	53	沙茶金针菇牛柳	76
乌梅柠檬脆皮鸡	54	豆焖双肉	77
蚝油鸡腿	55	京葱乳香爆羊片	78
左宗棠鸡	56	羊肉海参	79
高粱糟鸭掌	57	绿茶炒羊肉	80
酱爆鸭舌	58	白菜蒸狮子头	81
枸杞蒸蛋	59	杜仲猪腰	82
鸡蛋溜荸荠	60	客家炒大肠	83
鱼香烘蛋	61	药炖排骨	84
		五香猪肉	85
		明炉三脆	86
		咖喱菠萝椰香骨	87
		烩牛肉丸子	88
		黑豆煨猪尾	89
		酱汁烤排骨	90

◎●猪、牛、羊肉●◎

卤五花肉	62
卤猪脚	63
卤花生猪脚	64
冬笋百叶	65



C 目录 Contents

乌梅水果串烤肉	91	避风塘炒蟹	114
炖金银蹄	92	滑蛋虾仁烩双冬	115
干贝煨蹄筋	93	海鲜冬瓜盅	116
三鲜砂锅	94	蒜子干贝	117
生焗排骨	95	淡糟香螺片	118
叉烧酱烧排骨	96	西汁银鳕鱼	119
橙汁烩猪扒	97	宫保鲑鱼丁	120
腰果炒肫肝	98	辣味酸菜鱼	121
佛跳墙	99	松子炒虾仁	122
蒜爆咸猪肉	100	花雕油爆虾	123

◎●水产/海鲜类◎●

猴头菇蟹柳津白	101	醉蟹银丝煲	125
鲍鱼菇豆苗炒虾仁	102	清酒蛤蜊蛋	126
鳕鱼蒸豆腐	103	绍酒酥熏鱼	127
猪肚菇酿鱿鱼	104	芙蓉鲜贝	128
枸杞海参	105	金针鲈鱼丁	129
红烧海参	106	麻香鱼肚	130
红烧海鳗	107	肉米鱼唇	131
红焖河鳗	108	梅汁蒸鱼	132
蒜子煨鳝段	109		
飘香嗜鳝筒	110		
糟香鱼花海参片	111		
盐酥龙珠	112		
辣酒煮鲜鲍鱼	113		

◎●蔬菜类◎●

榄菜鲜笋煲	133
生筋杂菜锅	134
鲜菇油条酿竹荪	135
油焖笋	136



香辣炒箭笋	137
酱烧海带卷	138
玉竹豆腐	139

酥炸纸包豆腐	140
香芋油炸豆腐煲	141
半月沉江	142

温情暖汤羹

◎●汤类●◎

竹荪排骨汤	144
西洋菜排骨汤	145
芋头排骨汤	146
酸菜排骨汤	147
花生排骨汤	148
海带排骨汤	149
海带骨髓汤	150
猪心排骨汤	151
排骨酥汤	152
四神汤	153
当归猪蹄汤	154
猪蹄黄豆汤	155
花生蹄汤	156
当归蹄筋汤	157
金针里脊肉汤	158
三丝猪肝汤	159
猪肚萝卜汤	160
霸王花猪肚汤	161
莲肚汤	162

酸菜肚片汤	163
酸辣肚丝汤	164
青菜牛肉汤	165
牛肉姜汤	166
清炖牛肉汤	167
肉丝雪耳汤	168
竹笋肉丝汤	169
酸笋肉片汤	170
百合鸡汤	171
芡实鸡脚汤	172
干贝萝卜汤	173
冬瓜蛤蜊汤	174
生菜鱼片汤	175
金针鱼头汤	176
鸡丝三鲜汤	177
乌骨鸡丝瓜汤	178
银耳鸡汤	179
冬菜鸭汤	180
花瓜鸡汤	181
干贝田鸡汤	182



C 目录 Contents

鸭肉银耳汤	183	丁香鱼汤	200
金银菜鲜陈胗汤	184	◎●羹类●◎	
双丝香菇汤	185	云片滑肉菠菜羹	201
枸杞河鳗汤	186	鸡脯玉米羹	202
干贝田鸡冬瓜汤	187	干贝豆腐羹	203
茶香鸡汁鱼片汤	188	冬笋海参羹	204
赤小豆鲫鱼汤	189	干贝海参羹	205
虱目鱼汤	190	酸辣鱼云羹	206
酸鲜汤	191	豆腐鲜鱼羹	207
红肤鱼火汤	192	玉米鱼肚羹	208
香菇蚌肉汤	193	竹荪海鲜羹	209
虾仁枸杞银耳汤	194	蟹肉鱼唇羹	210
蟹腿皇帝豆腐汤	195	黄鱼芙蓉羹	211
茶树菇鱼片汤	196	虾皮豆腐羹	212
蟹棒芦笋奶油汤	197	杂锦冬蓉羹	213
什锦菇汤	198	冬泥羹	214
小银鱼时蔬汤	199		

营养好主食

腊味糯米饭	216	糖醋里脊饭	222
烤牛肉片饭	217	豉汁排骨饭	223
菠萝牛腩饭	218	五香猪肉饭	224
青椒牛肉炒饭	219	卤味拌饭	225
蒜香牛排拌饭	220	双色鸳鸯炒饭	226
羊肉烩饭	221	枸杞鸡粒炒饭	227



三宝鸡肉拌饭	228	菊花百合拌饭	245
烧鸭炒饭	229	什锦五菇拌饭	246
咸鲑鱼炒饭	230	黑米水果烩饭	247
海鲜烩饭	231	糖渍莲藕炒饭	248
香鳗炊饭	232	绿茶炒饭	249
熏鲑拌饭	233	凤梨炒饭	250
蚕豆虾仁炊饭	234	红曲炒饭	251
百合虾仁烩饭	235	银耳素料炒饭	252
蛤肉韭黄炒饭	236	泰式炒饭	253
银鱼酥炒饭	237	韩式拌饭	254
蟹腿黑胡椒炒饭	238	双喜炒饭	255
鲍丁炒饭	239	荷叶饭	256
蛸螺拌饭	240	凤梨饭	257
酪梨虾拌饭	241	腰果鸡丁炒饭	258
三色蛋炒饭	242	泡菜拌饭	259
金包银炒饭	243	牛肉冬粉	260
翡翠炒饭	244		

美味小点心

●●● 点心 ●●●

芋丝春卷	262
香煎藕饼	263
金钱马蹄饼	264
芋头糕	265
八宝粥	266
麻糍	267

玉米浓汤	268
脆皮鲜奶冻	269

●●● 甜品 ●●●

薏米莲子汤	270
枸杞马蹄银耳羹	271
银耳百合莲子汤	272



家常宴客菜一点通

餐前开胃菜

CANQIANKAIWEICAI

○凉拌甜豆猪皮

材料



甜豆 120 克, 炸猪皮 120 克, 胡萝卜 1/4 条, 蒜仁 6 粒, 姜 1 小块, 红辣椒 1 个, 盐 1 匙, 酱油 2 匙, 味精、香油各适量

●餐前开胃菜●

●凉拌●

制



法



1. 将甜豆去头尾, 洗净; 炸猪皮洗净, 切条状; 胡萝卜洗净, 切片。再把蒜仁、姜、红辣椒洗净, 切末。
2. 加入水于锅内煮沸, 先放入甜豆、胡萝卜氽烫后捞起泡冰水, 待凉沥干。放入炸猪皮烫至熟软, 捞起冲凉沥干。
3. 把氽烫好的甜豆、胡萝卜和炸猪皮放入容器。
4. 再加入姜末、辣椒末、蒜末、酱油、盐、味精、香油充分拌匀即可。

凉拌干丝

干丝 180 克，芹菜 2 棵，胡萝卜 2 片，红辣椒 1 个，盐 1 匙，味精 1/2 匙，香油 1 匙，苏打粉 1 匙

材料

21



● 餐前开胃菜 ●

● 凉拌 ●

制



法

1. 把芹菜去叶洗净，切段；红辣椒洗净，切片。
2. 把干丝洗净，切段；胡萝卜洗净，切丝。
3. 锅内加清水 1500 毫升，放入苏打粉、干丝一起煮沸，然后熄火焖约 5 分钟，捞起以冰水泡冷。
4. 加清水于锅内煮沸，把芹菜氽烫后，放入冰水中泡凉待用。
5. 把芹菜、干丝捞起沥干后加入辣椒片、盐、味精、香油、胡萝卜丝，搅拌均匀即可。

○凉拌脆腱

材料



鸡腱(鸡胗)5个, 蒜仁3粒, 红辣椒1个, 米酒1匙, 盐1匙, 砂糖1小匙, 香油1匙, 白醋1匙, 辣椒油1匙, 姜3片, 青葱1根

●餐前开胃菜●

●凉拌●

制



法



1. 把蒜仁洗净, 拍碎; 姜洗净, 切片; 葱洗净, 切段; 鸡腱洗净, 切花块; 辣椒洗净, 切丝。
2. 加清水于锅内, 放入姜片、葱段、鸡腱煮约5分钟、焖约5分钟后, 把鸡腱捞起, 用冷开水冲凉, 沥干。
3. 将鸡腱放入容器内, 加入蒜仁、辣椒、盐、砂糖、香油、米酒、辣椒油、白醋拌匀即可。

凉拌海蜇鸡丝

鸡胸肉1块, 海蜇皮180克, 青葱1根, 红辣椒1个, 蒜仁6粒, 酱油1匙, 味精1小匙, 砂糖1匙, 香油1匙, 乌醋1匙

材料

91



● 餐前开胃菜 ●

● 凉拌 ●

制



法

1. 把红辣椒洗净, 切粒; 蒜仁洗净, 切末; 葱洗净, 切丝。
2. 将鸡胸肉洗净煮熟, 海蜇皮泡软, 洗净, 切丝。
3. 加清水于锅内煮沸, 放入海蜇皮汆烫后捞起泡冰水, 待凉取出沥干。
4. 把鸡胸肉剥成丝状放入容器内, 加入海蜇皮丝、辣椒粒、蒜末、葱丝。
5. 再加入酱油、味精、砂糖、香油、乌醋拌匀即可。

○凉拌白玉翡翠

材料



鱿鱼1只,胡萝卜1/3条,小黄瓜2条,红辣椒1个,姜3片,蒜仁3粒,盐1匙,味精1/2匙,米酒、乌醋、酱油各1匙,香油2匙

●餐前开胃菜●

●凉拌●

制



法



1. 把鱿鱼去皮,洗净,切花。
2. 胡萝卜切片,蒜仁、红辣椒、姜切末,小黄瓜切段,拍碎。
3. 锅内加水煮沸,放入胡萝卜氽烫后捞起,冲冷水后沥干。
4. 锅内加水煮沸,放入鱿鱼煮熟软,捞起冲冷水沥干。
5. 把鱿鱼放入容器内,加入辣椒末、蒜末、姜末、乌醋、盐、味精、米酒、酱油、香油。再把小黄瓜、胡萝卜加入后,拌匀即可。