



居然 / 著

我家的 第一次 宴客菜

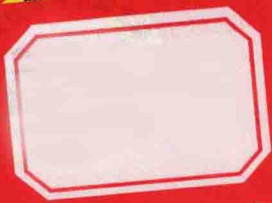
WOJIA DE DIYICI
YANKECAI

最美型、最暖心的家宴
是最高待客之道

新浪博客 **百万** 人气
新锐博主居然首部烹饪秘籍

高级营养师的温暖私家宴客菜单全揭秘

中国妇女出版社



我家的
第一次
宴客菜

WOJIA DE DIYICI
YANKECAI

居然 / 著



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家的第一次宴客菜 / 居然著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0579 - 1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第300906号

我家的第一次宴客菜

作 者: 居 然 著

选题策划: 魏 可

责任编辑: 魏 可

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 11.25

字 数: 100千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0579 - 1

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

小说家宴



婚宴、家宴、寿宴、满月宴、乔迁宴、晋升宴……宴席数不胜数，宴会上或祝福幸福的主角，或把酒言欢，或杯光碟影，刀叉筷勺不亦乐乎，对于吃货，最享受的莫过于舌尖的五味之旅！

家宴，是一种什么样的饭宴？

在居然眼里，家宴就是“在家设宴”，而且是要客人有宾至如归的轻松状态的饭宴！现在的人都喜欢把简简单单的表达叫得文雅又文明，不过我更习惯“今晚某某请客、去某某家开饭……”这种听起来十分自在舒服的“家宴”的市井叫法！

当今的大部分人都把请客吃饭设在了餐厅，只要家里来了客人，就把人家往餐厅里领！订上一桌，或来个包厢，彰显隆重。时间一到，大家围在桌边，等菜的时间里聊聊天，叙叙旧，吃完各散东西，很多时候，感觉大家是在走过场！

谁说不是呢？现在大家都很忙，忙着工作，花时间加班，花时间挣钱，花时间应酬，却没花时间好好吃饭……压力山大，回到家恨不得身上每根骨头、每块肉、每条神经甚至五脏六腑都能舒舒服服地好生歇息！谁还有精力和时间去买菜，洗菜，生火，捣鼓锅碗瓢盆呢？

大多数人的心态都是这样吧，却又不知道，正是这种奔波劳碌的心态让自己越来越累，越来越沉重！

其实，也正是因为现代生活的快节奏，高消费，大压力，让越来越多的人渴望把脚步和生活都慢下来，多看看身边关注我们的人，多亲近爱我们的人，多回家吃饭，一句“开饭啦”在这些钢筋水泥的大城市里温暖了多少人的心！慢生活，越慢越有滋味！很多平时解不开的心结会因为“慢”自然而然地解开！

所以，有越来越多的人爱在家请客！逢年过节，家人难得欢聚一堂，偶尔同学聚会，常有亲友来访，傍晚同事登门，不亦乐乎，不亦忙乎？可是，这忙，总能忙得让人轻松，踏实！有些东西会随着时间变淡，有些东西却因时间而更显珍贵，叫人念念不忘，就像会创造美食的神奇双手，还有那可口的饭菜！

那些请厨师在府邸打点厨房一切的家宴我们无法评价，昂贵稀有的食材我们把玩不起，普通人也有普通人的活法！工作之余同事、同学聚餐，三五知己或好友，一碗暖暖的汤羹，几个可口的小菜，一段享受着饭后甜点的慢聊时光，大家开怀谈笑风生，真是惬意自在。如果不能让吃饭的人放下拘谨，甚至让客人坐如针毡，那就还是把客人拎进餐馆吧！

在外请客，桌子上的碟子少了，觉得不够体面，铺满饭桌吧，又吃不完，既怕浪费食物也怕拎着打包的饭盒到处走，只有不断热情地呼唤彼此吃吃吃，喝喝喝，却叫人一不小心就吃过头了！饭菜健康可口就算了，倘若过分油腻，刺激肠胃，让人心生后怕，估计也就好事变坏事了！

亲自下厨待客，表达着诚挚与亲近，在其乐融融的家庭氛围中浅斟慢酌，带着家的温馨亲切！也许没有餐馆做得可口，却是最隆重的宴请，主人用心选定菜式，保证卫生，没有数不清看不懂的添加剂，可以说是：存本味，去繁饰，不勾浓芡，不用厚油，简简单单却也小家碧玉！

既有家的温暖务实，也有宴的隆重热烈；既能使得经济节流，又能博得满堂喝彩，何乐而不为？

感谢爱我的家人和朋友：张永强、余桂平、张伟健、庞德站、刘德强、朱皓、李岚、叶薇、李素风、廖娟，你们的关爱是我前行的最大动力！



如何准备家宴

在家请客，形式上是繁是简，随个人家居环境而定，食材是奢华还是乡土，也随各家经济而定，不过切记考虑到参加饭宴的宾客，他们才是主角，一定要让宾客有宾至如归的感觉！

至于饭宴的准备工作，就要根据人数、食材而定，人数多的，自然要提前写好菜单，根据菜单备料。

以时间充裕，准备三天后的一顿晚餐饭宴为例，我们可以做以下准备工作：

三天前

- * 确定参加饭宴的人数。
- * 构思宴客风格。
- * 做好预算，根据宾客喜好大致制定菜单。

两天前

- * 若确定好宴客风格，需要添置硬件或配饰小物件的，可以进行采购。
- * 检查菜单，注意粗细搭配、颜色搭配、荤素搭配，进行初步调整。
- * 购买可提前准备的干货、饮料等，例如有海参的要开始做泡发工作。

一天前

- * 布置饭宴格局，若有需要变动的可以有宽裕的时间准备。
- * 提前备好各种饮料，根据冷藏需要做好处理。
- * 根据菜单准备好需要的调味料，以防因为调味料不全需要变动菜单。
- * 若有需要腌制时间长达一天一夜以上的食材，需要提前购置，并腌制好食材放冰箱冷藏备用，同样需要提前准备的酱料，也要准备好。
- * 有需要提前冷藏一定时间的凉菜，可以提前做好准备并冷藏。

当天上午

- * 购买新鲜的蔬菜、海产品、肉类等。
- * 提前做好煲炖类的汤菜，做好需要冷藏的凉菜，沙拉材料洗净沥水入密封保鲜盒冷藏。

- 几小时前**
- * 确定客人到达的时间，也能确定自己是否有足够的时间准备烹饪工作。
 - * 布置饭厅，摆好餐具、饰物（有需要的话可做手工菜单、宾客卡片）。
 - * 做好肉类的切片、腌制、配料的准备工作。
 - * 若讲究盘饰的要开始做好盘边装饰工作。
 - * 开始洗好需要的各类瓜菜备用。
 - * 正式开始烹饪工作，有些需要保证原料鲜美的可以把材料冷藏，在饭宴开始前半小时或宾客到齐后再烹制。

- 1小时前**
- * 收拾厨房，收起不需要的工具，营造干净的环境，准备热茶或饮料、零食。
 - * 若有需要记得换套干净漂亮的衣服。
 - * 宾客都到齐后，有条不紊又迅速地烹制最需要鲜活的菜肴，例如清蒸鱼、炒青菜等。

当然更多时候饭宴都是临时决定的，只有几个小时，根本不可能有太多的时间来准备多么复杂的菜式。我们的“轻松”宴客菜就是这种情况下诞生的菜谱。这里大多数的菜都是制作过程相当简单又美味的，十分适合时间紧迫下的饭宴。相信你只要多花一点儿心思就能做出比我好N倍的大餐！

在家中宴客，不必过分铺张，但特别注意宾客中是否有小朋友或者长辈，要根据实际情况做出适合他们的菜肴，你的细心和体贴绝对会感动每一个宾客的！

在注意色、香、味、形的前提下，力求荤素、冷热、粗细、干稀的灵巧搭配。荤素搭配，可以激发人的食欲，保持营养平衡，酸碱平衡；冷热搭配，要甜咸巧调理，麻辣巧配比，达到五味俱全，胃口大开；粗细搭配，要适当吃些粗粮、粗纤维食物，帮助消化；干稀搭配，要求主食辅食花样要多，不要一味全部清蒸清炖，也不要全部都是煎炸炒焗，力求炖、烧、煮、蒸、炸、炒、焖、爆、焗一应俱全，使口味多样，口感丰富！

由于时间有限，未能为大家做出更周全、更美味的宴客菜，望大家多多指点批评。



目录

CONTENTS



一

可口开胃前菜：盛宴前奏

001

口水鸡 / 002

舌尖上的立体三重奏

葱油酥金针菇 / 004

无法抵挡的葱油美食

盐水鸭肝 / 006

名副其实物美价廉

香辣酱拌牛腱 / 008

超简易的凉拌万能酱

酥梨鲜蔬酸奶沙拉 / 010

五颜六色甜蜜蜜

豇豆茄子卷 / 012

用心用感觉做菜

绿豆酿藕 / 014

消暑安神的静心养颜藕

凉拌木耳 / 016

爱它，就占有它





019

无敌镇桌主菜： 开启饕餮盛宴

二

蜜汁烤肥叉烧 / 020

不可不试的粤式经典菜

鱼香肉丝 / 022

辣得最温醇有如邻家女儿心

豉香排骨 / 024

20年不变的豆豉情缘

高升排骨 / 026

带着美好祝愿的佳肴

浓情烧猪蹄 / 028

蹄子控的心思有谁懂

麻辣泼猪肚 / 030

嗷啦一声，美味听得见

杭州小排骨 / 032

总有一种属于你的酸酸甜甜

飘香骨 / 034

江南风韵，肉骨飘香

回锅肉 / 036

米饭杀手，堪称一流

水煮肉片 / 038

华丽丽的视觉味觉盛宴

香辣牙签肉 / 040

一根牙签带来的小江湖滋味

孜然香烤羊排 / 042

让冬天来得更猛烈些吧

罗勒三杯牛肉 / 044

中西合璧新味道

孜然烤鸡翅 / 046

一出炉就遭哄抢

燕麦咖喱鸡 / 048

咖喱鸡美味指数飙升的秘密

香菇红枣杞子蒸鸡 / 050

营养还是蒸的好

泡椒田鸡 / 052

轻松打造，媲美饭店

培根芝士鸡肉卷 / 054

大小“通吃”唇齿留香

迷迭香烤鸡 / 056

迷迷迭迭香气袭来

川香酸菜鱼 / 058

用于请客体面过人

避风塘北极虾 / 060

港式美味轻松做

清蒸鱼 / 062

清蒸是对新鲜鱼的最高礼遇





蒲烧秋刀鱼 / 064

传说中的“秋之王”

番茄鳕鱼盅 / 066

美貌与美味并存

油焖虾 / 068

做一份色香味俱全的美食犒劳自己

豉酱马鲛鱼 / 070

重口味是下饭的必杀技

紫苏爆蛭子 / 072

消夜必备下酒菜

糯米香烤鱿鱼筒 / 074

烤一条倾国倾城的鱿鱼

丰收锦囊 / 076

天天都是好心情

东坡茄子 / 078

先炸后蒸的茄子好吃不油腻

三色蛋卷肉 / 080

鲜爽弹牙得令人叫绝

干锅茶树菇 / 082

明火厨房里的骄傲

胡萝卜滑蛋 / 084

鸡蛋也要入口丝滑的感觉

钢琴豆腐 / 086

别瞧不起我的貌不惊人

秋葵百合 / 088

谁是你的幸运星

烧汁豆腐 / 090

最好吃的豆腐

美味肉末茄子 / 092

这个茄子很销魂

山药熘肝片 / 094

黑白分明的美味

手撕包菜 / 096

简单的东西也是技术活

椒盐小土豆 / 098

土豆下酒又下饭的小秘方

虎皮尖椒 / 100

最佳配角的潇洒转身

干煸四季豆 / 102

红遍大江南北的菜很容易

双味杏鲍菇 / 104

入得厨房出得厅堂

培根蛋黄酱意粉 / 106

会接力的面条

金汤戏珠 / 108

用3元钱抢尽风头



党参大枣老鸡汤 / 112

怎能不回家喝汤

无花果雪梨炖瘦肉 / 114

润燥生津的妙汤

冬瓜薏米水鸭汤 / 116

夏日祛湿解暑汤

丝瓜海鲜汤 / 118

消暑补水的汤中之王

南瓜奶油浓汤 / 120

浓情蜜意化不开

鲜菇鲜鸡汤 / 122

鲜掉眉毛的“鲜上鲜”汤

珍菌老鸡排骨汤 / 124

闲下来，啖一口“有功夫”的汤

虫草花椰子老鸡汤 / 126

对付秋老虎要软不要硬

胡椒猪肚汤 / 128

入冬必不可少的一款养胃汤



四

小吃甜点： 不谢幕的浓情蜜意

131

舒芙蕾 / 132

时空交错的缥缈轻盈

原壳蛋奶布丁 / 34

大胆尝试美食高端“科技”

杨枝甘露 / 136

高温下舌尖的小资享受

樱桃山药塔 / 138

女人要会给自己施魔法

芒果班戟 / 140

慢生活，是一种态度

柚子酱戚风蛋糕 / 142

超易上手的小资风情甜点

榴莲豆腐冻 / 144

当榴莲变成当之无愧的“臭”豆腐

榴莲糯米糍 / 146

“原滋原味”的精致小点



椰香黑芝麻糊 / 148

上天赐予我们的润物

冰镇水果乐 / 150

午后解暑良品

姜枣活血茶 / 152

体寒MM的亲密良方

雪梨雪耳盅 / 154

清润降燥的甜蜜糖水

时令水果盘 / 156

简单也可以很大方

糖烤栗子 / 158

挑栗子关键是那一捏

炸菇鲜虾肠粉 / 160

粤式肠粉这样征服吃货

浪漫樱花玫瑰酥 / 162

清香甘甜一口酥

紫薯芝心丸子 / 164

乡土食材的高贵气质

意式薯仔粉团 / 166

绵软香醇的华丽土豆

百香果热茶饮 / 168

热带“丛林百香”带来浓茶蜜语

一、可口开胃前菜： 盛宴前奏

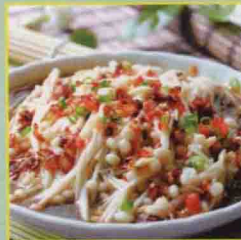
豇豆茄子卷

用心用感觉做菜



葱油酥金针菇

无法抵挡的葱油美食



酥梨鲜蔬
酸奶沙拉

五颜六色甜蜜蜜



盐水鸭肝

名副其实物美价廉





口水鸡

舌尖上的立体三重奏

• 煮熟的鸡要放入冰水浸泡，这样鸡的表皮爽脆弹牙，肉身冰凉透骨。

• 口水鸡的酱汁调制很关键，这里的做法不像餐馆的那样油腻，喜油者自己酌情添加，麻与辣的分量也请根据喜好加减。

• 油温的时候就要舀出一小勺放入辣椒粉中拌均匀，这是为了防止油温过高的时候倒入辣椒粉，会引起辣椒粉变黑、变苦，这个方法十分适合新手。





材料

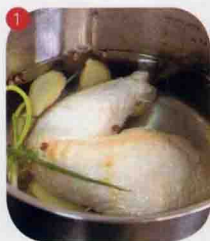
鲜鸡1/4只，姜1块，
香葱2根，料酒1小勺，花椒
30粒，辣椒粉1大勺，油适
量，盐少量，糖少量，香醋
1汤匙，生抽2汤匙，鸡汤半
碗，蒜瓣2粒，花生20粒，
芝麻1小勺，芝麻油1小勺

钟爱口水鸡入口时冰凉透心又热火朝天，还带椒麻香味的多重刺激感觉！不过，鼎鼎大名的口水鸡，第一次在川菜馆看见的时候，并没有勇气尝试，感觉这名字起得让人有点望而生畏：为何舍得让鸡块泡在口水里？

原来是鸡肉不鲜不嫩不能取，辣椒、花椒不是正宗不入菜，红油不红不亮要不得。看着一排皮黄肉白的鸡块躺在一汪红澄澄的麻油中，叫人食指大动那种欲望，怎能不流口水？

步骤

1. 鲜鸡洗净冷水入锅，加姜、葱、10粒花椒烧开后转小火煮5分钟，再关火焖15分钟左右（用筷子戳一下鸡腿最厚的部位，能流出清澈的汁水表示鸡熟透）。
2. 捞出鸡放入冰水中浸泡。
3. 洗干净锅，放入2汤匙油、剩余的花椒，小火爆香后捞出花椒。
4. 油温不太高时舀1小勺油到装有辣椒粉的碗中，拌匀辣椒粉。
5. 继续烧热剩余的油，待油烧到冒烟时关火，倒入辣椒粉中，迅速拌匀。
6. 加入蒜末、生抽、鸡汤、糖、盐、香醋调成酱汁。
7. 炒香花生米，去花生衣压碎成粗颗粒，炒香芝麻，备用。
8. 鸡捞出，在鸡皮上涂几滴芝麻油，切块码放碟中，倒入酱汁，撒上芝麻和花生碎。撒上葱花即成。





葱油酥金针菇

无法抵挡的葱油美食





材料

金针菇200克，洋葱6个，油半碗，香醋1汤匙，糖1小勺，芝麻酱2汤匙，蒜瓣1粒，香油几滴，酱油2汤匙，盐少量，清汤3汤匙，香葱1根，红辣椒1个



• 调酱汁的时候，可以先放芝麻酱，再分次倒入醋，慢慢调稀，这样不会水油分离，香油几滴就够，以免油腻及抢走葱油酥的香味。

• 金针菇焯水的时间要短，放入金针菇水烧开大约10秒即可捞出。

• 葱油酥是这个菜的点睛之笔，葱油酥切忌炸得过黑，味道会变苦。金黄的葱油酥味道超赞，可以多做些存着炒菜、拌饭，都是超级美味啊。

前些年刚开始工作的时候，觉得吃顿像样的饭菜很奢侈，最开心的是一帮同事到附近的一家快餐店吃饭，都超爱点特价的葱酥肉末卤豆腐，分量好大，有豆腐，有肉，有葱油酥，才1块钱，一点就好几份，葱油酥汤用来拌饭简直就叫人神魂颠倒！

那些充实又可爱的日子好像已经有点遥不可及，那家快餐店被易主了，葱酥肉末卤豆腐也没有了，让我一直念念不忘！

于是我经常炸好一罐罐葱油酥藏着备用，拌饭，炒菜，卤肉，凉拌，反正一发不可收拾……

步骤

1. 洋葱洗干净，去掉外皮，切成均匀的葱碎。
2. 入温油小火慢炸。
3. 炸至浅金黄色后关火，油的余温会让葱油酥慢慢变金黄色，不要炸黑了，颜色过深的葱酥会变苦。
4. 金针菇泡洗干净，入锅焯水10秒左右断生，捞出放碗里。
5. 另取一碗，舀入2汤匙芝麻酱、1小勺糖，缓缓倒入1汤匙香醋，一边倒一边搅拌均匀，然后加入蒜末、香油、酱油2汤匙、清汤3汤匙，捏入少量盐，调匀试味后淋入金针菇中。
6. 金针菇中淋入1汤匙葱油，再舀1汤匙葱油酥撒在金针菇表面，最后撒入少许葱花和红辣椒碎即可。

