

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

1688 百味

1000个 家宴美食菜单

主编 端尧生

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80



美食是家中一道亮丽的风景线，和谐的舒心宴

传统节日 + 亲朋欢聚 + 特色美食 + 保健养生 = **1300** 道菜品倾情介绍

教会你怎样搭配菜肴，怎样开出顶级家宴菜单

你不可不知的

100个 家宴美食菜单

主 编 端尧生
编 著 陶宗虎 王荣荣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 个家宴美食菜单/端尧生主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2011.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7682-9

I. ①你… II. ①端… III. ①菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207521 号

你不可不知的 100 个家宴美食菜单

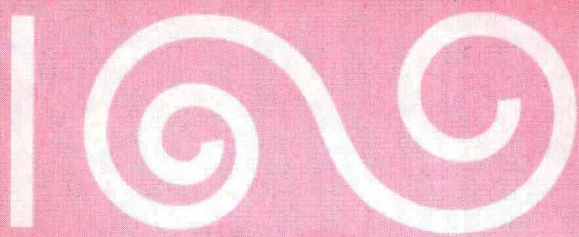
主 编 端尧生
责任编辑 金宝佳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 250 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7682-9
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



前言

进入 21 世纪,大众的日常饮食已不再停留在单纯的吃饱、吃好上,其饮食理念已发生了根本性的质的飞跃。人们在追求美味的同时,更注重吃出品位,吃出美丽,吃出健康。

本书根据中国的传统节日家宴、亲朋欢聚家宴、特色家宴和保健养生家宴四个部分,介绍 100 个家宴美食菜单,在编写形式上突破了传统菜单注重菜谱编写的模式,摒弃冗长的菜谱文字介绍,融技艺性、知识性和趣味性于一体,方便读者阅读。

该书收集了大量目前餐饮业流行的菜式,菜式的风味多样,兼顾东、西、南、北、中各地域人群的口味,菜肴的原材料既有高档的山珍海味,也有寻常百姓居家过日子的普通原料,适应性广,可满足不同类型家庭宴请的需求。在烹饪工艺上,其制作手法采用符合家庭烹饪的特点。全书从菜单到菜例,从小贴士到大厨提醒,均通俗易懂。既可作为人们外出就餐点菜的参考,又可作为闲暇居家做菜的参谋。该书不仅教会你如何做菜,而且能教会你如何吃出美味,吃出营养,吃出和谐……

本书由南京旅游职业学院烹饪与营养系端尧生拟定体例框架和提纲,其中南京旅游职业学院烹饪与营养研究所陶宗虎、王荣荣两位教师分别编写了婚庆家宴菜单、重阳节家宴菜单,其余由端尧生编写并整理总撰。全书构思新颖,既有详细的菜单介绍,又有菜单中代表菜的菜谱,更有大厨提醒、温馨小贴士及教你一招等。翻阅起来轻松自如,便于人们在闲暇时间浏览,既可帮烹饪爱好者提高厨艺,又能丰富人们的饮食知识,是健康饮食的良师益友。

本书在编写过程中结合现代饮食的特点,借鉴中西烹饪技法及调味手法,使家庭烹饪手法、调味方法和原料选择更趋丰富,符合现代人食新、食异、食奇、食特、食健康、食保健的新的饮食理念。

由于作者水平有限,写作时间仓促,书中难免有不足和缺憾,敬请同行及广大读者提出批评并指正。

2010 年 8 月于南京

目录

CONTENTS



传统节日家宴菜单

001 三口之家春节家宴菜单(1) ...	6	015 元宵节家宴菜单(3)	34
002 三口之家春节家宴菜单(2) ...	8	016 元宵节家宴菜单(4)	36
003 三口之家春节家宴菜单(3) ...	10	017 端午节家宴菜单(1)	38
004 三口之家春节家宴菜单(4) ...	12	018 端午节家宴菜单(2)	40
005 六口之家春节家宴菜单(1) ...	14	019 端午节家宴菜单(3)	42
006 六口之家春节家宴菜单(2) ...	16	020 端午节家宴菜单(4)	44
007 六口之家春节家宴菜单(3) ...	18	021 中秋节家宴菜单(1)	46
008 六口之家春节家宴菜单(4) ...	20	022 中秋节家宴菜单(2)	48
009 大家庭春节家宴菜单(1)	22	023 中秋节家宴菜单(3)	50
010 大家庭春节家宴菜单(2)	24	024 中秋节家宴菜单(4)	52
011 大家庭春节家宴菜单(3)	26	025 重阳节家宴菜单(1)	54
012 大家庭春节家宴菜单(4)	28	026 重阳节家宴菜单(2)	56
013 元宵节家宴菜单(1)	30	027 重阳节家宴菜单(3)	57
014 元宵节家宴菜单(2)	32	028 重阳节家宴菜单(4)	58



亲朋欢聚家宴菜单

029 祝寿家宴菜单(1)	60	039 乔迁家宴菜单(3)	80
030 祝寿家宴菜单(2)	62	040 乔迁家宴菜单(4)	82
031 祝寿家宴菜单(3)	64	041 婚庆家宴菜单(1)	84
032 祝寿家宴菜单(4)	66	042 婚庆家宴菜单(2)	86
033 谢师家宴菜单(1)	68	043 婚庆家宴菜单(3)	88
034 谢师家宴菜单(2)	70	044 婚庆家宴菜单(4)	90
035 谢师家宴菜单(3)	72	045 满月家宴菜单(1)	92
036 谢师家宴菜单(4)	74	046 满月家宴菜单(2)	94
037 乔迁家宴菜单(1)	76	047 满月家宴菜单(3)	96
038 乔迁家宴菜单(2)	78	048 满月家宴菜单(4)	98

049 春季抓周家宴菜单(1)	100
050 夏季抓周家宴菜单(2)	102
051 秋季抓周家宴菜单(3)	104
052 冬季抓周家宴菜单(4)	106

053 生日家宴菜单(1)	108
054 生日家宴菜单(2)	110
055 生日家宴菜单(3)	112
056 生日家宴菜单(4)	114

特色家宴菜单

057 江鲜家宴菜单(1)	116
058 江鲜家宴菜单(2)	118
059 江鲜家宴菜单(3)	120
060 江鲜家宴菜单(4)	122
061 全鸭家宴菜单(1)	124
062 全鸭家宴菜单(2)	126
063 全鸭家宴菜单(3)	128
064 全鸭家宴菜单(4)	130
065 全素家宴菜单(1)	132
066 全素家宴菜单(2)	134

067 全素家宴菜单(3)	136
068 全素家宴菜单(4)	138
069 情人节家宴菜单(1)	140
070 情人节家宴菜单(2)	142
071 情人节家宴菜单(3)	144
072 情人节家宴菜单(4)	146
073 圣诞节家宴菜单(1)	148
074 圣诞家宴菜单(2)	149
075 圣诞家宴菜单(3)	150
076 圣诞家宴菜单(4)	151

保健养生家宴菜单

077 养肝家宴菜单(1)	152
078 养肝家宴菜单(2)	154
079 养肝家宴菜单(3)	156
080 养肝家宴菜单(4)	158
081 养颜家宴菜单(1)	160
082 养颜家宴菜单(2)	162
083 养颜家宴菜单(3)	164
084 养颜家宴菜单(4)	166
085 养肾家宴菜单(1)	168
086 养肾家宴菜单(2)	170
087 养肾家宴菜单(3)	172
088 养肾家宴菜单(4)	174

089 降压家宴菜单(1)	176
090 降压家宴菜单(2)	178
091 降压家宴菜单(3)	180
092 降压家宴菜单(4)	182
093 瘦身家宴菜单(1)	184
094 瘦身家宴菜单(2)	186
095 瘦身家宴菜单(3)	188
096 瘦身家宴菜单(4)	190
097 降血糖家宴菜单(1)	192
098 降血糖家宴菜单(2)	194
099 降血糖家宴菜单(3)	196
100 降血糖家宴菜单(4)	198



传统节日家宴菜单

人们常把过春节说成是“过年”，是我国人民最重要的节日，每年从腊月初八的腊祭或腊月二十三的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕（大年三十）和正月初一为高潮。在春节这一传统节日期间，人们都要举行各种庆祝活动，祭奠祖先，除旧迎新，祈求丰年，具有浓郁的民族特色。过年时要吃年糕、水饺、面条、整鱼，都是寓意吉祥如意的意思。

001

三口之家春节家宴菜单(1)

冷菜
热菜

汤

点心

金陵素什锦 熏鱼 手撕茄子 茶树菇百叶目鱼卷
银杏炒虾仁 清炖狮子头 黑椒牛柳 清蒸鲈鱼
西芹百合
莲藕仔排汤
荠菜水饺

菜单中突出了春节这一主题，如年菜“金陵素什锦”和寓意“年年有余”的鱼肴，过年要吃的水饺。同时，因为过春节各种食物丰富，所以所选菜肴口味较清淡。

菜单点评



金陵素什锦

原料：荠菜、黄豆芽、胡萝卜、芹菜、黑木耳、金针菜、藕、小菠菜、豌豆苗、百叶、慈姑等。

调料：精盐、生抽、白糖、味精、色拉油、麻油。

制作：1. 将胡萝卜、芹菜、藕、百叶、慈姑分别洗净切成丝，其他蔬菜也择洗干净，沥干水分备用。

2. 将这些原料一样一样地下锅分别炒熟，全部放入事先准备好的干净容器中，再浇上少许麻油，用筷子拌匀。

3. 在制作过程中应尽量保持蔬菜原有的色泽，炒百叶可以少加一些生抽，其他原料只需要加些盐和味精即可，如果喜食甜味，就在炒制过程中加少许糖即可。

特点：色彩鲜艳，鲜香爽口。

大厨提醒



金陵素什锦是南京人春节时餐桌上必备的菜品之一，通常取十种或十种以上的蔬菜分别制作而成。在原料的选择上十分讲究，一般选取的菜名都寓意吉祥，俗称过年讨口彩。如：荠菜寓意聚财，芹菜寓意勤快，豌豆苗寓意春满枝头，百叶(千张)寓意代代兴旺等。其他地区春节也有吃什锦菜的习惯，各地的制作方法和叫法有所不同，有的叫十样菜或安乐菜，寓意吃了此菜一年之中会十全十美，安安乐乐。

教你一招

大厨教你做狮子头的诀窍

做狮子头用的猪五花肋条肉要三成肥、七成瘦，最好放在冰箱中冷冻发硬，便于切粒。粗斩细切，并且先加盐顺一个方向不停地搅拌上劲，吃足水分，保持嫩度。炖的火候时间要足，这样才肥而不腻。

清炖狮子头

原料：净猪五花肋条肉、青菜心、大白菜叶。

调料：料酒、熟猪油、精盐、葱姜水、干淀粉、肉汤。

制作：1. 将猪肉细切粗斩成米粒状，加葱姜水、精盐、料酒、干淀粉，搅拌上劲；青菜心洗净，菜头剖成十字刀纹，切去菜叶尖；大白菜叶洗净备用。

2. 取一沙锅用熟猪油擦抹锅底，放入大白菜叶，倒入肉汤，置中火上烧沸。

3. 将拌好的肉分成几份，做成光滑的大肉圆，放在大白菜叶上，肉圆上再盖上白菜叶，加锅盖，烧沸后移至小火焖约两小时至酥烂即可。

4. 将沙锅中的大白菜叶捞去，放入青菜心再用小火煮30分钟，待青菜心烂时，用精盐调味即可。

特点：肉圆肥而不腻，青菜酥烂清口。

黑椒牛柳

原料：牛里脊肉、马蹄葱、姜片、芦笋。

调料：色拉油、料酒、酱油、白糖、水淀粉、黑胡椒粉、麻油、精盐、味精等。

制作：1. 牛里脊肉洗净切粗条，加料酒、白糖、葱姜水、酱油、精盐、水淀粉上浆腌渍30分钟；芦笋洗净，斜刀切条备用。

2. 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，将芦笋炒熟，用精盐、味精调味后，勾薄芡垫在盘子的底部。

3. 炒锅继续上火，烧热后放入色拉油，待油温热后，倒入牛柳滑油，待牛柳变色后，倒入漏勺中沥油。

4. 锅中留底油，放马蹄葱、姜片爆香，放入牛柳，用黑胡椒粉、酱油、精盐、味精调味后，快速翻炒，勾芡，淋入麻油，盛出放在芦笋的上面即可。

特点：色泽分明，牛柳鲜香滑嫩。

002

三口之家春节家宴菜单(2)

冷菜
热菜

汤
点心

葱油白斩鸡 卤香菇 双味鸭舌 双色木瓜
东坡肉 葱油划水 京葱爆羊肉 蒜茸蒸蛭子
酒香豆苗
鱼头豆腐木耳汤
韭黄炒年糕

三口之家的春节大餐,既要丰盛,鸡鸭鱼肉俱全,又要考虑到花费,如一鱼两吃,注重原料的综合利用,经济实惠,而且丰富菜肴的口味。

菜单点评



葱油白斩鸡

原料:一年生仔鸡或母鸡一只,重1 000 克左右。

调料:香葱 100 克、生姜 40 克、花生油 120 克、精盐 15 克、味精适量。

制作:1. 将鸡宰杀褪毛、去内脏,洗净备用。

2. 姜去皮拍碎剁成泥;葱去根,洗净切成末。

3. 将姜茸、葱花拌匀,加入精盐和味精调味。

4. 将生鸡放在滚开的汤锅中烫一下,紧接着用冷水冲凉,再放入微沸的

水锅中煮。小火,保持水面沸而不腾,每煮 5 分钟将鸡提出,倒出腹腔内的水,以保持鸡的腹腔内外温度一致。

5. 约煮 20 分钟,鸡熟,捞出迅速放入冰水中冷却,取出晾干表皮,在鸡皮上均匀地刷一层花生油。

6. 将鸡斩成小块,整齐地码放在盘中,鸡表面均匀地铺上调味后的葱姜茸。

7. 将花生油烧热,均匀地浇在葱姜茸上,将葱姜茸炸香即可。

特点:色泽洁白,葱油香味浓郁,鸡肉皮爽肉滑。

大厨提醒



做白斩鸡,一重选鸡,二重煮鸡,三重配味。所选鸡均为细骨农家鸡,绝无用饲料喂养;煮鸡要求慢火煮浸,熟至八九成,再用冰水冷却,可使皮爽肉滑,成品应“肉熟骨不熟”,“肉不带血,骨中带血”为佳。



卤香菇

原料:水发香菇、生姜末。

调料:酱油、精盐、白糖、鸡精、色拉油、麻油、料酒。

制作:炒锅烧热后放入色拉油、生

姜末煸香后,放入水发香菇翻炒,加入料酒、汤,用酱油、白糖、精盐、鸡精调味,中小火卤至收汁时,加入适量麻油即可。

特点:色泽油润光亮,口味咸甜鲜美。



教你一招

干香菇炖肉、烧汤,味道鲜美,但怎样泡制香味更足却很有讲究。香菇在35℃左右的水温中浸泡,不仅易于泡开而且香味足,如果在泡发过程中,再在水中放入一匙糖,那么香菇的味道就更加鲜美可口。另外,泡香菇的水也含有丰富的营养,静置沉淀后可用来烧汤。



葱油划水

原料:青鱼尾巴(约重500克),葱姜丝、红椒丝适量。

调料:精盐、味精、生抽或美极鲜酱油、白胡椒粉、花生油、料酒。

制作:1.将青鱼尾巴中间的鱼骨取出,使鱼尾呈两片,并分别顺长切两刀,尾部相连呈六瓣。

2.将刀工处理好的鱼尾,用精盐、味精、葱姜丝、料酒、白胡椒粉腌渍30分钟。

3.将腌渍好的鱼尾放在长腰盘中,并用筷子将鱼尾支起悬空。

4.将鱼盘放入蒸锅中,大火蒸18分钟左右至鱼熟取出。

5.将葱姜丝、红椒丝撒在蒸熟的鱼尾上,用烧热的花生油淋在葱姜丝、红椒丝上炸香,最后在鱼尾的四周浇上生抽或美极鲜酱油即可。

特点:鱼肉爽滑、味鲜。



蒜茸蒸蛭子

原料:蛭子500克,蒜茸、香葱花适量。

调料:精盐、花生油、色拉油、味精。

制作:1.将蛭子洗净放入开水锅中氽一下,待蛭壳张开时捞出。

2.将蛭子肉取出洗净后,再整齐地码放在蛭壳中。

3.蒜茸一半用色拉油炸成金黄色后,与另一半未炸的生蒜茸拌匀,并用精盐、味精调味成金银蒜。

4.将金银蒜均匀地铺在蛭肉上,再放入笼锅中旺火蒸4分钟取出。

5.在蒸熟的蛭子上,撒上香葱花,用烧热的花生油将葱花炸香即可。

特点:蛭肉鲜嫩,蒜香味浓郁。

温馨小贴士



蛭子是一种软体动物,贝壳长方形,淡褐色,生活在沿海泥沙中,肉味鲜美。富含碘和硒,适合体虚病人及老年人,孕妇慎食。烹调时要烧熟煮透。

003

三口之家春节家宴菜单(3)

冷菜
热菜
汤
点心

麻酱腰片 特色西芹 酱牛肉 金针木耳拌胡萝卜
脆皮乳鸽 盐水河虾 酸菜鱼 咕咾肉 丝瓜炒毛豆
荠菜炒冬笋
枸杞子炖甲鱼
黑芝麻汤圆

这份菜单虽然没有大鱼大肉,但缩小版的荤素搭配一应俱全。突出的特点是精致,无论荤菜素菜,都是精工细作。菜单中的枸杞子炖甲鱼是一个亮点,营养丰富,冬令佳节食之健身强体。但在制作中甲鱼的脂肪要去净,否则腥味重。

菜单点评



酱牛肉

原料:牛腱肉、芹菜。

调料:酱油、精盐、白糖、桂皮、八角、花椒、丁香、香叶、葱、姜、料酒、味精。

制作:1. 将盐与花椒、桂皮、八角放在一起炒热后,趁热将牛肉反复揉擦,放入缸中腌渍(夏季需1天,冬季需2天)。

2. 将腌好的牛肉,用清水冲洗干净后,放入沸水锅中烫5~6分钟,洗净血污,取出。

3. 将牛肉放入冷水锅中,加酱油、白糖、料酒、葱、姜、芹菜及香料包。

4. 旺火烧开,撇去浮沫,改成小火,使卤保持沸而不腾,煮2小时左右,待牛肉酥烂时,加入适量味精,收浓汤汁,出锅冷透,再切片装盘食用。

特点:色泽酱褐,五香味浓,软烂可口。

脆皮乳鸽

原料:净乳鸽。

调料:桂皮、甘草、八角、料酒、葱、姜、白酱油、精盐、鸡汤、饴糖、白醋、丁香等。

制作:1. 将各种香料装入香布袋中,放入鸡汤内,上火慢煮一小时左右,即成白卤水。

2. 把洗净的乳鸽放入白卤水中,停火浸1小时取出。

3. 将白醋、饴糖调匀,涂在乳鸽皮上,挂在通风处晾干表皮,即入油锅炸至金黄色。

4. 改刀装盘,跟上椒盐味碟即食。

特点:色泽金黄,皮脆肉嫩。

温馨小贴士



鸽肉性平、无毒，一般人群都可食用。它具有滋补肝肾的作用，可以补气血，治疗恶疮，久病虚弱，常吃可使身体强健，清肺顺气。对于肾虚体弱、心神不宁、儿童成长、体力透支者均有功效。

酸菜鱼

原料：青鱼、酸菜、野山椒、姜片、蒜泥、葱段。

调料：精盐、料酒、淀粉、鸡蛋清、白糖、鸡精、胡椒粉、色拉油等。

制作：1. 将鱼洗净，去鱼腹内的黑膜，剥去鱼鳍，切下鱼头。

2. 紧贴鱼骨将鱼身上的肉片下，斜片成厚约 0.5 厘米的鱼片，鱼骨剥成长 5 厘米的块，鱼头砍成两半。

3. 鱼片、鱼骨和鱼头分别用料酒、

精盐、鸡蛋清、淀粉上浆腌渍 15 分钟。

4. 炒锅上火烧热，放入色拉油，下姜片、葱段、蒜泥炒香，再放入切碎的酸菜和野山椒。

5. 加入适量的清汤或开水烧开，放入鱼头和鱼骨煮 10 分钟，将鲜味熬出来。

6. 依次放入上浆的鱼片，待鱼片变成白色，用精盐、白糖、鸡精、胡椒粉调味，盛装在碗中，淋少量辣油即可。

特点：鱼肉滑嫩，味鲜酸辣。

大厨提醒



酸菜鱼是四川知名度相当高的一道口味酸辣的美味，制作酸菜鱼要挑选正宗四川老酸菜，鱼要选用刺大而少的青鱼、草鱼、黑鱼、鲈鱼、鳊鱼等，鱼加工成片状，要用淀粉上浆，保持鱼肉的鲜滑光亮。

咕咾肉

原料：猪瘦肉 300 克，鸡蛋 2 只，葱段、菠萝、红辣椒、蒜泥、生姜末适量。

调料：精盐、白糖、白醋、番茄沙司、麻油、料酒、干淀粉、水淀粉、色拉油。

制作：1. 将猪肉、菠萝、红辣椒切成菱形块。肉块用精盐、料酒拌匀，腌渍 20 分钟，加鸡蛋液搅匀，逐块拍上干淀粉，用手捏成团。

2. 油烧至五成热，放入肉块炸 3 分钟后端离火口，再炸 2 分钟左右捞出，将油温升至六七成热时，再将肉块复炸至呈金黄色，捞出沥尽油。

3. 炒锅中留少许底油，烧热放入葱段、蒜泥、生姜末爆香，倒入番茄沙司炒匀，加白糖、白醋、精盐烧至微沸，用水淀粉勾芡，加入炸熟的肉块、红辣椒、菠萝块翻炒，再淋适量麻油即可出锅装盘。

特点：色泽鲜亮，酸甜可口。



004

三口之家春节家宴菜单(4)

冷菜 野椒凤爪 荠菜香干 蒸香肠 豆豉苦瓜
热菜 咸蛋黄焗大虾 红烧猪蹄 碧绿炒鱼片 红烧牛肉
汤羹 香菇菜心 西芹炒芦荟
点心 太极南瓜羹 牛肉蒸饺

春节家宴就是家人团聚其乐融融的日子，男女主人不妨大显身手，比比烹饪技艺。这份菜单以烧、炒、炖、煮等传统厨艺为主，还引入焗的烹调方法，丰富了家宴菜品的口味。

菜单点评


 红烧猪蹄

原料：猪蹄、葱、姜。

调料：精盐、麻油、料酒、冰糖、酱油、色拉油、花椒。

制作：1. 将猪蹄刮毛，洗净，剁去爪尖，劈成两半，再砍成块。

2. 锅中放入冷水，加料酒、葱、姜后放入猪蹄，大火烧开，撇去浮沫，捞出洗净备用。

3. 锅中放油烧热后，放入冰糖炒至熔化变色时，放汤，加入酱油成浅红色，放入猪蹄，加料酒、葱、姜、花椒，大火烧至猪蹄上色后，改小火煮烂，放入精盐、味精、麻油，收浓汁即成。

特点：色泽酱红，酥烂香鲜。

温馨小贴士



猪蹄又叫猪脚、猪手。分前后两种，前蹄肉多骨少，呈直形，后蹄肉少骨稍多，呈弯形。中医认为猪蹄性平，味甘咸，是一种类似熊掌的美味菜肴及治病“良药”。一般人都可以食用，更是老人、妇女、失血者的食疗佳品。

1. 猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，在烹调过程中，可转化成明胶，它能结合许多水，有效改善机体皮肤组织细胞的储水功能，延缓皮肤衰老。

2. 适宜血虚者、年老体弱者、产后缺奶者，以及腰脚软弱无力者食用。它还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松。

3. 胃肠消化功能减弱的老年人每次不可多食；患有肝炎、胆道疾病、动脉硬化、高血压病的患者应少食或不食为好。



碧绿炒鱼片

原料:黑鱼1条(重750克左右)、木耳、荷兰豆、胡萝卜、葱、姜。

调料:精盐、味精、油、淀粉、白胡椒粉、白糖、料酒、鸡蛋清等。

制作:1. 将黑鱼宰杀,洗净,去骨后斜刀批成鱼片备用。

2. 鱼片用精盐、鸡蛋清、淀粉上浆。

3. 木耳涨发去根,洗净,荷兰豆、胡萝卜洗净,切成片状,葱、姜洗净,分

别切成马蹄形和菱形片。

4. 炒锅上火,放入油烧至三四成热时,将鱼片放入油锅中滑油至断生,取出沥干油。

5. 锅中留少许底油,放葱、姜爆香,加入木耳、荷兰豆、胡萝卜煸香后烹入料酒,用白糖、精盐、味精调味后,倒入滑熟的鱼片,用水淀粉勾芡,撒入胡椒粉即可。

特点:色泽分明,鱼肉鲜滑。

温馨小贴士



1. 黑鱼营养丰富,含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B等。

2. 其性平味甘,有补脾利水、通气消胀、益阴壮阳、养血补虚、养心补肾、消肿等功效。

3. 对消肿、脚气、腰酸腿软、催乳补血、治疗慢性肾炎、防治肺结核等有一定的作用。

4. 黑鱼生性凶猛,要活宰现吃,死后变质的鱼肉不要食用。



野椒凤爪

原料:生鸡爪、野山椒、泡灯笼椒。

调料:白糖、精盐、味精、料酒、白醋、葱、姜、花椒。

制作:1. 将生鸡爪洗净,剪去脚尖;锅中放水,投入鸡爪,放料酒、葱、姜、花椒煮5分钟至成熟即可捞出,千万不要

煮得太烂。

2. 将白醋、白糖、泡椒、野山椒、精盐、味精加凉开水调成卤,装入密封容器,放入凉透的鸡爪入冰箱冷藏室放置3~5天即可食用。

特点:皮爽肉脆,酸辣可口。

大厨提醒



1. 荠菜含有较高的谷氨酸(味精的成分),因此荠菜气味清香甘甜,味鲜。

2. 荠菜含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素及矿物质,能预防夜盲症及贫血。

3. 荠菜有平肝凉血及降压作用。

4. 荠菜中草酸含量较高,烹调时要先用开水焯一下,尤其是与豆制品、木耳、虾仁搭配食用时更要用水焯,以便除去草酸,有利于人体对钙的吸收。

005

六口之家春节家宴菜单(1)

冷菜

热菜

汤

点心

香菜花生米 泡菜 盐水鸭 熏鱼
笋干烧肉 茄汁大虾 沙锅羊肉 炆腰花
香酥鸡中翅 清蒸鲳鱼 酒香豆苗 蒜茸西兰花
枸杞子炖乳鸽
春卷

春节家宴，既要有家人团聚的喜庆气氛，也要注重菜肴的营养搭配。这份菜单中羊肉、腰花、乳鸽等都是冬季补益上品。

菜单点评



熏 鱼

原料：青鱼。

调料：精盐、白糖、味精、料酒、酱油、八角、小茴香、葱、姜、五香粉、麻油、花生油。

制作：1. 将青鱼肉切成厚片，用精盐、葱、姜、料酒及少许酱油腌 30 分钟。

2. 锅洗净烧热加入花生油，烧至五六成热，将鱼片逐次放入油锅中炸至金黄色捞出。

3. 锅中留少许底油，放入葱、姜煸香，加水，放入料酒、酱油、白糖、味精、小茴香、八角、五香粉烧沸成卤汁，将炸好的鱼放入卤汁中卤制，收汁后淋入少许麻油即可，待冷却后切成小块装盘。

特点：色泽酱红，鲜香甜中带咸。

茄汁大虾

原料：大对虾。

调料：番茄酱、白糖、料酒、精盐、酱油、蒜末、姜末、色拉油。

制作：1. 大对虾洗净，剪去头部尖刺、腹部虾脚，用牙签从虾尾部第二节缝里扎进去，挑出虾线，背部用刀片开，以便入味。

2. 将处理好的大对虾放入干净的容器中，倒入料酒、精盐、姜末腌渍 20 分钟。

3. 锅上火烧热后倒入色拉油，烧至五六成热时，将虾放入油锅中炸至皮壳发红时捞出沥干油。

4. 锅中留少许底油，放入蒜末、姜末爆香，烹入料酒，放入番茄酱、白糖、酱油炒匀，放入大对虾，收汁使汁均匀地包裹在大对虾上即可。

特点：色泽红润，酸甜味美。

大厨提醒



对虾忌与含鞣酸高的水果同食。如葡萄、石榴、山楂、柿子等,因为鞣酸和虾的钙离子结合形成不溶性结合物刺激肠胃,引起人体不适,会出现呕吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症状。

温馨小贴士



1. 对虾中含有丰富的镁,能很好保护心血管系统,防止动脉硬化,预防高血压。
2. 对虾的通乳作用较强,并且含磷、钙,对小孩、孕妇尤有补益功效。
3. 对虾体内含有虾青素,有助于消除因时差反应而产生的“时差症”。
4. 对虾具有补肾壮阳、通络止痛、开胃化痰等功效,一般人群均可食用,但痛风病人以及过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的人不宜吃。



沙锅羊肉

原料:羊肉、马蹄、胡萝卜、青蒜、支竹、葱、姜。

调料:精盐、味精、料酒、白糖、色拉油、当归、酱油、干辣椒、豆蔻、草果、海鲜酱、蚝油等。

制作:1. 将羊后腿肉斩件,下冷水锅加葱、姜、料酒焯水 20 分钟左右,捞出洗净。

2. 锅烧热倒油,爆香姜、葱、蒜、干辣椒后,再把羊肉加入煸香,烹料酒,加入海鲜酱、蚝油、酱油煸透。

3. 取沙锅一只,放入煸香的羊肉,再放入马蹄、胡萝卜、当归、豆蔻、草果等,加入汤,大火烧开,小火焖烂后取出香料,用精盐、味精调味,撒上青蒜即可。

特点:鲜香味浓,酥烂入味。



炆腰花

原料:猪腰子、黄瓜条。

调料:精盐、味精、花椒油、葱、姜、蒜片、红辣椒丝。

制作:1. 将猪腰剖开,处理腰臊,清洗干净,切成薄片或花刀。

2. 水锅上火,放入精盐、油、味精烧沸后,放入黄瓜条烫一下捞出盛入碗中,再将猪腰烫至断生捞出,放在黄瓜条上。

3. 炒锅上火,放入少许汤,加入精盐、生抽、料酒、鸡精、葱、姜等调料煮,待沸后,滤去杂质,将汤汁浇在焯熟的腰花上。

4. 在腰花表面撒上葱丝、姜丝、蒜片、红辣椒丝,用烧热的花椒油浇在上面,将其炸香即可。

特点:腰花脆嫩,味鲜。

温馨小贴士



羊肉性温热,补气滋阴,开胃健脾,不论是冬季或夏季,适时地多吃羊肉,可保护胃壁,帮助消化,能去湿气、避寒气、暖心胃。羊肉中有一种称为 CLA 的抗癌物质,对皮肤癌、结肠癌、乳腺癌的治疗具有明显的效果。

006

六口之家春节家宴菜单(2)

冷菜
热菜

蒜泥黄瓜 豆豉苦瓜 百合醉红枣 夫妻肺片
五彩炒虾仁 斩肉丸子 筒骨炖镜箱豆腐
东山老鹅 可乐鸡中翅 清蒸鳊鱼 芦蒿香干
白灼广东菜心

汤

野山菌汤

点心

打麦场

斩肉丸子是大部分农村地区春节宴席上的必备佳肴,选料讲究,注重刀工,一般选黑毛猪的五花肉。此道菜寓意春节一家团圆。

菜单点评



百合醉红枣

原料:红枣、新鲜百合。

调料:绍兴花雕酒、冰糖。

制作:1. 将红枣先用水浸泡涨,然后洗干净。

2. 百合瓣洗净,放入开水锅中焯一下,捞出冷透。

3. 将红枣放在锅里加水焖煮后,加入冰糖,冷透。取一保鲜盒,把煮好凉透的红枣、百合瓣放入,倒入绍兴花雕酒没过枣,盖紧盖子,浸放2~3天即可。

特点:酒香浓郁,枣糯甜。

大厨提醒



大枣味甘,能助
壅气,多食易出现腹
部胀满。

温馨小贴士



红枣分南枣和北枣两大类。南枣种植面积小,主要在长江流域的丘陵地区栽培。北枣栽培面积大,主要分布在黄河中、下游地区,产量高,品种多,质量好。比较有名的枣有山西的板枣、山东与河北的金丝小枣、河南的灵宝枣、陕西的大荔枣等。红枣营养十分丰富,其维生素C的含量在水果中名列前茅,比苹果、桃子高100倍左右。民间有“一日食三枣,百岁不显老”的说法。红枣具有美容养颜、护肝、安神镇静、增强肌力、提高人体免疫力、防癌、抗癌的功效。