

烹饪教程真人秀
SHOW

亲自下厨待客，让宾客吃到美味，吃到心意

甘智荣——主编

下厨必备的 宴客家常菜

分步图解



Step 01

洗净的小黄鱼用
调味料腌渍



Step 02

将小黄鱼放入热
油锅中炸香



Step 03

用油起锅，放入酸
菜、灯笼泡椒炒匀



Step 04

放入调料、小黄
鱼，煮至入味



新花样 新惊喜



“码”上扫一扫
体验烹饪真人秀

饕餮家宴，感受家的温暖，尊享宴席的隆重热烈

{ 最高规格的待客之道，
令人留恋的人间烟火！



可口开胃菜 / 镇桌主菜 / 饭店招牌菜 / 汤品&主食

不用费力，轻松搞定一桌丰盛的宴客大餐！

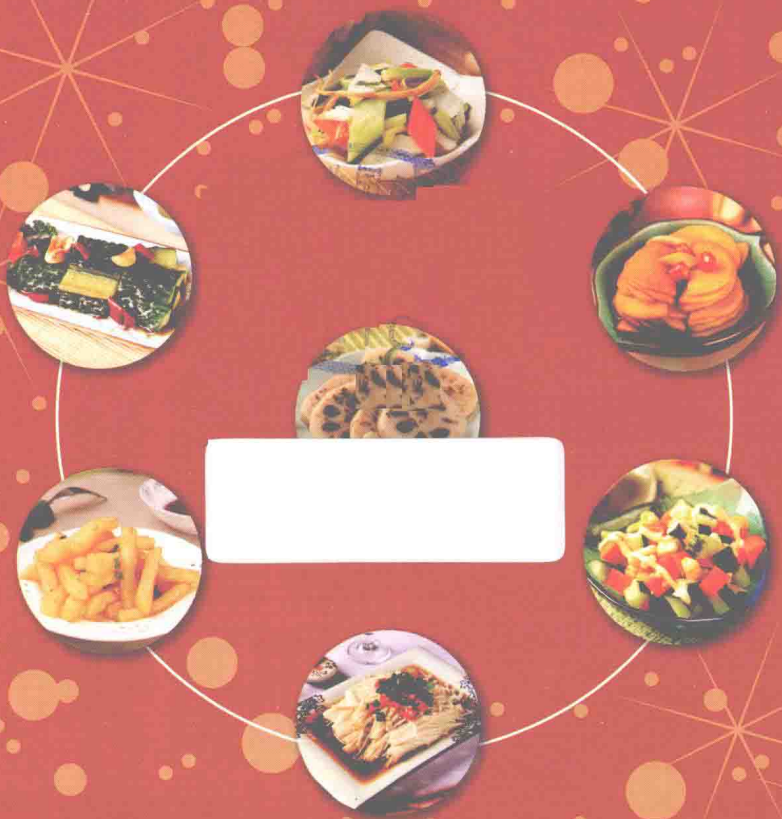


烹饪教程真人秀



下厨必备的 宴客家常菜分步图解

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

下厨必备的宴客家常菜分步图解 / 甘智荣主编. --
长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 7
(烹饪教程真人秀)
ISBN 978-7-5384-9536-2

I. ①下… II. ①甘… III. ①家常菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第166050号

下厨必备的宴客家常菜分步图解

Xiachu Bibei De Yanke Jiachangcai Fenbu Tujie

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 吴文琴
封面设计 郑欣媚
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
印 数 10000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

.....
出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
.....

书 号 ISBN 978-7-5384-9536-2
定 价 29.80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: 0431-85659498



目录

CONTENTS

PART 1 宴客秘籍：做出私房好味道

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 漫谈“宴客”文化..... | 002 | 宴客菜巧妙配菜小秘诀..... | 007 |
| 搞定宴客菜，新手轻松不求人.... | 004 | 妙用“调味四君子”，做出彩宴客菜.. | 009 |
| 正确用调料，烹出美味宴客菜.... | 005 | 学会焯水，让你的宴客菜更加美味.. | 010 |

PART 2 盛宴前奏：可口开胃菜

- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 绿豆芽拌猪肝..... | 012 | 卤凤双拼..... | 024 |
| 酸辣肉片..... | 013 | 无骨泡椒凤爪..... | 025 |
| 卤猪肚..... | 014 | 茄汁鱿鱼丝..... | 026 |
| 凉拌牛肉紫苏叶..... | 015 | 醋拌墨鱼卷..... | 027 |
| 米椒拌牛肚..... | 016 | 香菜拌血蛤..... | 028 |
| 葱油拌羊肚..... | 017 | 酱爆螺丝..... | 029 |
| 车前草拌鸭肠..... | 018 | 芥辣荷兰豆拌螺肉..... | 030 |
| 温州酱鸭舌..... | 019 | 香葱拌双丝..... | 031 |
| 卤水鸭胗..... | 020 | 红油皮蛋拌豆腐..... | 032 |
| 五香酱鸭肝..... | 021 | 凉拌爽口番茄..... | 033 |
| 怪味鸡丝..... | 022 | 醋香胡萝卜丝..... | 034 |
| 卤水鸡胗..... | 023 | 酱腌白萝卜..... | 035 |



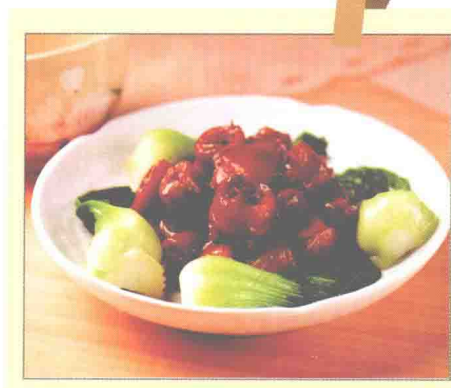
人参小泡菜	036	五香黄豆香菜	044
凉拌黄瓜条	037	枸杞拌蚕豆	045
红酒雪梨	038	乌醋花生黑木耳	046
双拼桂花糯米藕	039	桂花芸豆	047
香炸土豆条	040	酸辣魔芋结	048
冰镇经典沙拉	041	果味冬瓜	049
清拌金针菇	042	凉拌五色大拉皮	050
蒜泥海带丝	043		

PART 3 饕餮盛宴：无敌镇桌主菜

红烧肉炖粉条	052	辣子肉丁	066
尖椒回锅肉	053	茶树菇炒腊肉	067
黄瓜酿肉	054	香干蒸腊肉	068
蒸冬瓜肉卷	055	豆瓣排骨	069
金黄猪肉三色卷	056	孜然卤香排骨	070
红烧狮子头	057	牛蒡煲排骨	071
蚂蚁上树	058	香橙排骨	072
黑胡椒猪柳	059	芝麻辣味炒排骨	073
金银扣三丝	060	五香肘子	074
莲花酱肉丝	061	红枣花生焖猪蹄	075
培根芦笋卷	062	橙香酱猪蹄	076
梅干菜卤肉	063	三杯卤猪蹄	077
酱爆肉	064	黄豆焖猪蹄	078
干豆角烧肉	065	可乐猪蹄	079

红烧猪尾	080
酱爆猪肝	081
水煮猪肝	082
肥肠香锅	083
酱牛肉	084
牛肉蔬菜咖喱	085
红烧牛肉	086
牛肉煲芋头	087
茄子焖牛腩	088
酱牛蹄筋	089
红焖羊肉	090
红酒炖羊排	091
红枣板栗焖兔肉	092
冬菜蒸白切鸡	093
黄焖鸡	094
蒜子陈皮鸡	095
三油西芹鸡片	096
左宗棠鸡	097
蜀香鸡	098
东安子鸡	099
腊鸡腿烧土豆	100
蜜酱鸡腿	101
香菇鸡腿芋头煲	102
啤酒鸡翅	103
香辣鸡翅	104
蔬菜烘蛋	105
柚皮炆鸭	106

酱鸭子	107
茭白烧鸭块	108
酸豆角炒鸭肉	109
小米椒炒腊鸭	110
腊鸭焖土豆	111
茶树菇炖鸭掌	112
香菇肉末蒸鸭蛋	113
黄焖仔鹅	114
鹅肝炖土豆	115
红烧鹌鹑	116
酱香开屏鱼	117
糖醋福寿鱼	118
香辣砂锅鱼	119
麻辣香水鱼	120
茄香黄鱼煲	121
果汁生鱼卷	122
酱烧武昌鱼	123
腊肉鳅鱼钵	124





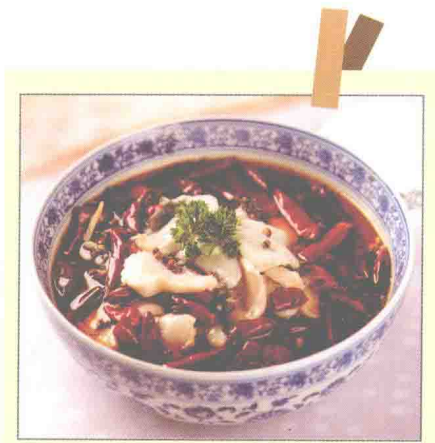
珊瑚鳊鱼	125	鱼香茄子烧四季豆	145
黄芪水煮鱼	126	酱焖茄子	146
麻辣豆腐鱼	127	糖醋藕片	147
绣球鲈鱼	128	蒸藕夹	148
芝麻带鱼	129	板栗腐竹煲	149
蒜香大虾	130	多彩豆腐	150
生汁炒虾球	131	铁板日本豆腐	151
白玉百花脯	132	炸金条	152
蒜香虾枣	133	香辣虾仁蒸南瓜	153
红酒茄汁虾	134	茭白秋葵豆皮卷	154
咖喱海鲜南瓜盅	135	金桂飘香	155
沙茶炒濠尿虾	136	红烧双菇	156
魔芋丝香辣蟹	137	酥脆杏鲍菇	157
美味酱爆蟹	138	鱼香白灵菇	158
豉汁鱿鱼筒	139	鲜菇烩湘莲	159
油淋小鲍鱼	140	五宝蔬菜	160
酒蒸蛤蜊	141	杂酱莴笋丝	161
干贝咸蛋黄蒸丝瓜	142	蒜蓉蒸娃娃菜	162
辣酒焖花螺	143	龙须四素	163
参杞烧海参	144	草菇西蓝花	164

PART 4 饭店必点：经典招牌大菜

口味茄子煲	166	粉蒸藕盒	168
百财福袋	167	拔丝红薯莲子	169



锅塌豆腐	170	水煮牛肉	188
香辣铁板豆腐	171	山楂菠萝炒牛肉	189
贵妃豆腐	172	香辣牛腩煲	190
蒜泥白肉	173	香锅牛百叶	191
京酱肉丝	174	卤水拼盘	192
香芋粉蒸肉	175	宫保鸡丁	193
湖南夫子肉	176	歌乐山辣子鸡	194
咕噜肉	177	葱香三杯鸡	195
金城宝塔	178	古井醉鸡	196
东坡肉	179	重庆口水鸡	197
黑蒜红烧肉	180	红葱头鸡	198
芋头扣肉	181	干煸麻辣鸡丝	199
扬州狮子头	182	永州血鸭	200
环玉狮子头	183	三杯鸭	201
无锡肉骨头	184	鸭血虾煲	202
蒜香椒盐排骨	185	毛血旺	203
招财猪手	186	红烧卤乳鸽	204
双椒孜然爆牛肉	187	剁椒蒸鱼头	205
		香辣水煮鱼	206
		剁椒武昌鱼	207
		醋香黄鱼块	208
		清蒸开屏鲈鱼	209
		菊花草鱼	210
		葱油鲫鱼	211
		豉油清蒸多宝鱼	212
		响油鳝丝	213
		清蒸蒜蓉开背虾	214

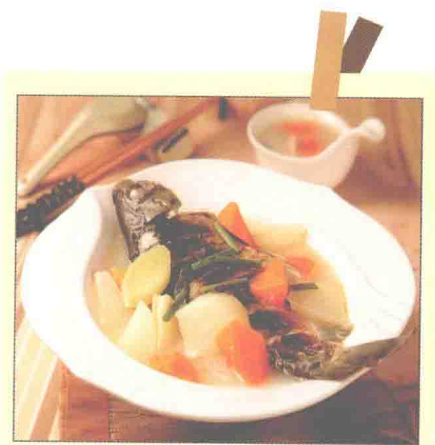




白灼虾	215	炒花蟹	220
元帅虾	216	菌菇烩海参	221
吉利香蕉虾枣	217	蒜香粉丝蒸扇贝	222
鲜虾烧鲍鱼	218	酒香蒸海蛸	223
干煸濼尿虾	219	蚝油酱爆鱿鱼	224

PART 5 最佳宴客配角：汤品和主食

丝瓜豆腐汤	226	番茄饭卷	242
金针菇蔬菜汤	227	紫菜包饭	243
瓦罐莲藕汤	228	海鲜炒面	244
淡菜海带排骨汤	229	双色卷	245
板栗龙骨汤	230	菊花包	246
清炖牛肉汤	231	灌汤小笼包	247
枸杞黑豆炖羊肉	232	银丝煎饼	248
人参田七炖土鸡	233		
黑木耳山药煲鸡汤	234		
冬瓜干贝老鸭汤	235		
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	236		
木瓜鲤鱼汤	237		
干贝花蟹白菜汤	238		
红薯莲子银耳汤	239		
广式腊味煲仔饭	240		
黄金炒饭	241		



PART 1

宴客秘籍： 做出私房好味道

自己下厨做一桌好菜，招待亲朋好友，这应该是最真诚的待客方式，食材可选择、卫生有保障、也合客人的口味，浓浓情意尽在菜中。在家庭环境中，亲朋好友相聚更多的是感情上的交流，宴席上的菜肴也以拿手的家常菜为主。中国自古就有宴客的传统，在宴请客人时，在菜单的选择、营养的搭配、品种的多样等方面，都有很多讲究的地方，下面让我们一步一步了解关于宴客菜的常识，争取做一桌让客人称道的宴客菜。



漫谈“宴客”文化

中国素有“礼仪之邦”之称，中国最早的礼和最普遍、最重要的礼，可以说就是食礼。中国人注重交际，一年中请客与被请从未间断，甚至丧事都要请客，筹办筵席。中国人对宴客有独特的礼俗讲究，这些讲究名目繁多，礼仪错综复杂，下面通过几个方面谈中国人的“宴客”文化。

◎ “宴客”的种类

宴客的种类名目繁多，大致而言，宴席可以分为红(喜)、白(丧)两大类，如按宴客的目的分，则有婚宴、寿宴、孩子满月宴、迁居宴、开张宴、孩子升学宴、大人升官宴、祭祖宴、会馆商谈应酬宴等。

“红事宴”有很多，最具代表性的宴席为婚宴，婚宴也称“吃喜酒”，是婚礼当天答谢宾客举办的隆重筵席。如果说婚礼把整个婚嫁活动推向了高潮的话，那么婚宴则是高潮中的顶峰。

“白事宴”，即办丧事的筵席，这种宴席也被称为“走马桌”，没有时间限制，随到随吃，事主一般先请若干厨师在家作准备，吊唁拜祭者如果凑齐八人即开席。宴席进行过程不饮酒，菜一道一道地上，而大位由八人之中有官职或年龄较大者坐之。

◎ “宴客”的菜式

宴客的菜式视红白事而分为双或单数。一般筵席崇尚偶数，也就是双数，这与中国人信奉阴阳五行学说有关。偶者，偶合、对偶之意。每席的菜，即主菜、点心、拼盘和素菜，以及时新果盘，一定要偶数。有的宴席也可以在中间出一次暖炉（即火锅），一般一个暖炉相当于是四样菜式。

中国人宴客上菜一般有两种方式，一为“满天星”，即在未开席前将所有的菜一齐摆上，中间不再添菜，这一种宴席较为省事，菜式也较少，是比较随意、不正规的宴客模式。

第二种宴客上菜的方式则是我们现在普遍看到的和运用的，按照一定的上菜顺序，边食用边上菜。



正规的宴客上菜程序是很讲究的，在菜肴未上之前，要在餐桌上先摆上蜜饯、水果等，然后再上菜。上菜次序是：先冷后热，先主后辅，先浓后淡，先肉后菜，炒时蔬一般放在最后，有食桌经验的客人见到上青菜了，就知道宴席将结束了，该准备离席了。

◎ “宴客”的座次

宴客时，席中德高望重者或辈分高者坐上首位、大位。大位的区分很严格，一般而言，宴客时座次分上、下、左、右，通常以面对着大门、靠着内墙的这一边为大位，其中又以这一边的左侧为最大位，名为“东一位”，必定留给本桌的最长辈。其次是“正位”的左一，左二，再次



是右一，右二，辈分最小者坐在最长辈的对面。主人方则谦坐最小位或第六位置。至于什么人资格可以坐大位，其讲究更多，一般以官位，或年龄，或辈份等等确定的。每桌坐于最次位者为伴客位，负责筛酒、上菜。正式开宴前由主人示意入席，而后大位坐定之后，全席之人都听他指挥，主人再没有发言权，什么时候举杯下箸，何时离席，一切都井井有序。

◎ “宴客”的礼节

在宴客筵席进行中，有许多礼节和规格必须遵守，否则可能因其失礼貌而被人瞧不起或者会被当成笑料。比如吃的过程要随坐大位者的安排，每道菜只有在坐大位的人动筷之后其它人才能吃，不能超前出手。再如斟酒，必须是主人亲为，有时也有小辈分者也帮着斟。斟酒方式也有讲究，要用双手，要按座大小的次序来斟，切不可乱套，否则就是失礼，甚至招来不必要的麻烦。

筵席进行时，客人如果进食中出现了不敬或不雅的行为，如大呼大叫，蹲坐，抢食，用筷子尖指向旁边的人等等，那是对主人或同桌长辈的不敬。若非被主请的客人，在酒桌上最好不要滔滔不绝，避免哗众取宠或喧宾夺主之嫌，但也不可以不说话，不然人家会以为你是身体不舒服或心里不高兴。

搞定宴客菜，新手轻松不求人

当人们已经习惯了去餐馆、饭店就餐的聚会方式，并历数其方便省心的优点时，却又会觉得这种方式缺少了在家中宴客的轻松愉悦。为客人们准备一场温馨的家宴，你也能感到乐在其中，但往往会被繁杂的准备工作弄得毫无头绪，那么掌握好置办家宴的简单技巧就显得尤为重要。下面就告诉大家一些置办出一桌美味宴客菜的秘籍，你不难发现原来一切都是如此得心应手。

◎制定宴客菜单

宴客的菜肴要有针对性，比如是庆功还是庆生，或者亲戚团聚，朋友小聚，传统节日等等，宴请的对象不同，环境不同，菜品种类也不同。最好是提前了解对方的年龄和性别，对菜品的口味喜好以及饮食禁忌。

宴请的客人中有小朋友，则要准备几道孩子爱吃的菜，比如鸡米花、上校鸡块、烤鸡翅或自制薯片等菜肴，甜食也可以适当的多准备一些。爱美的女性可以多准备一些美容养颜，补血益气的食物。如果宴请的客人中有老人，则需要准备一些软和的菜肴，便于老年人食用。

◎采购食材

对照制定好的宴客菜单，统计家中已经有的食材，罗列出需要采购的食材，确保在制作菜肴时不缺少食材，不至于临阵抓瞎。宴请的前一天准备好所有需要的食材，晚上如果有空可以做一些准备工作，比如荤菜卤烧，素菜摘洗等。

◎了解上菜顺序

一般来说，上菜的顺序大致是：凉菜——热菜——汤煲——主食小吃，但是各地有各地的风俗，可以按照自己地方的风俗稍稍调整一下。

凉菜是宴客餐桌上不可缺少的一个配角，也是宴客餐桌上上的第一道菜，凉菜的好坏直接影响了人们对这桌宴客菜的第一印象。凉菜一般是荤素对半，荤菜大多数是九成品，提前卤、煮、烧，把食材都处理的差不多，放在各种盘子中，用的时候有条不紊，节省时间。

热菜是宴客餐桌上的镇桌主角，其中小炒类的热菜会事先将食材焯水改刀，搭配好后放置于盘中。客人入席，凉菜上桌之后开始制作小炒类热菜，一边炒一边上桌。由于小炒就是吃个新鲜热乎劲，所以一定要现做现上。除了小炒类热菜，一般都会预先炖好三个到五个大菜，比如烧肉、炖鱼之类的，炖在各种锅中，上菜的时候直接盛出上菜即可，方便快捷。

热菜之后一般会上汤煲，一桌宴客菜最多会准备两个汤，一个甜的一个咸的，如果之前的菜肴比较别致，则会搭配老火汤，但是现在餐桌上几乎不再待见老火汤，都是酸辣爽口，解腻清新的汤比较受欢迎。

最后自然少不了精致的主食小吃，这时，宴客的菜肴基本已经上齐。

正确用调料，烹出美味宴客菜

调味是菜肴成熟的技术关键之一。只有不断地操练和摸索，才能慢慢地掌握其规律与方法，并与火候巧妙地结合，烹制出色、香、形俱好的宴客菜。

◎ 为何使用调料

因料调味：新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等，其本身具有特殊鲜味，调味不应过量，以免掩盖天然的鲜美滋味。腥膻气味较重的原料，如牛羊肉及内脏类，调味时应酌量多加些去腥解腻的调味品，如料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等，以便减少恶味增添鲜味。

本身无特定味道的原料，如海参、鱼翅等，除必须加入鲜汤外，还应当按照菜肴的具体要求施以相应的调味品。

因菜调味：每道菜都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法最后确定的。因此，投放调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是多味菜，必须分清味的主次，才能恰到好处地使用主、辅调料。有的菜以酸甜为主，有的菜以鲜香为主，还有的菜上口甜收口咸，或上口咸收口甜等，这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味技巧。

因时调味：人们的口味往往随季节变化而有所差异，这也与机体代谢状况有关。例如冬季气候寒冷，人们较喜欢食用浓厚肥美的菜肴；而炎热的夏季，人们则嗜好清淡爽口的食物。

因人调味：烹调时，在保持地方菜肴风味特点的前提下，还要注意就餐者的不同口味，做到因人制菜。所谓“食无定味，适口者珍”，就是因人制菜的最恰当概括。

调料优质：原料好而调料不佳或调料投放不当，都将影响菜肴风味。优质调料还有一个含义，就是烹制什么地方的菜肴，应当用该地的著名调料，这样才能使菜肴风味足俱。比如川菜中的水煮肉片，其中要用四川郫县的豆瓣酱和汉原的花椒，还有川菜中特有的盐和味精，这样做出来的菜味道就非常正宗。当然，条件有限的话，也没必要难为自己一定要找到这些原味调料，还是解馋为先。



◎如何使用调料

烹调过程中的调味，一般可划分为三种：第一种，加热前调味；第二种，加热中调味；第三种，加热后调味。

加热前的调味又叫基础调味，目的是使原料在烹制之前就具有一个基本的味，同时减除某些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品，如盐、酱油、料酒、糖等调拌均匀，浸渍一下，或者再加上鸡蛋、淀粉上浆，使原料初步入味，然后再进行加热烹调。鸡、鸭、鱼、肉类菜肴也都要做加热前的预调味，青笋、黄瓜等配料，也常先用盐腌除水分，确定其基本味。一些不能在加热中启盖和调味的蒸、炖制菜肴，更是要在上笼入锅前调好味，如蒸鸡、蒸肉、蒸鱼、炖（隔水）鸭、罐焖肉、坛子肉等，它们的调味方法一般都是将调好的汤汁或搅拌好的作料，同蒸制原料一起放入器皿中，以便于加热过程中入味。

加热中的调味，也叫做正式调味或定型调味。菜肴的口味正是由这一步来定型，所以是决定性调味阶段。当原料下锅以后，在适宜的时机按照菜肴的烹调要求和食用者的口味，加入或咸或甜、或酸或辣、或香或鲜的调味品。有些旺火急成的菜，须得事先把所需的调味品放在碗中调好，这叫做“预备调味”，也称为“对汁”，以便烹调时及时加入，不误火候。

加热后的调味又叫做辅助调味。可增加菜肴的特定滋味。有些菜肴，虽然在第一、二阶段中都进行了调味，但在色、香、味方面仍未达到应有的要求，因此需要最后定味，例如炸菜往往撒以椒盐或辣酱油等，涮品（涮羊肉等）还要蘸上很多的调味小料，蒸菜也有的要在上桌前另浇调汁，烩的乌鱼蛋则在出勺时往汤中放些醋，烤鸭需浇上甜面酱，炆、拌的凉菜，也需浇以兑好的三合油、姜醋汁、芥末糊等等，这些都是加热后的调味，对增加菜肴的特定风味必不可少，所以，加热后的调味对菜品也是非常重要的。

综上所述，无论是加热前的调味还是加热中的调味或是加热后的调味，都对菜品有着重要的影响，做好一道菜，不仅要选好料，更要调好味，在哪个阶段调味、调什么味等，都影响着菜肴的味道、营养。



宴客菜巧妙配菜小秘诀

配菜就是根据菜肴品种和各自的质量要求，把已经刀工处理后的主料和辅料适当搭配，使之成为一个完整的菜肴原料。配菜恰当与否，直接关系到一桌宴客菜的色、香、味、形，决定了整桌宴客菜肴是否协调。

◎量的搭配

突出主料：配制多种主、辅原料的菜肴时，应使主料在数量上占主体。例如“炒肉丝蒜苗”、“炒肉丝韭菜”等应时当令的菜肴，主要是吃蒜苗和韭菜的鲜味，因此配制时就使蒜苗和韭菜占主导地位，如果时令已过，此菜就应以肉丝为主。

平分秋色：配制无主、辅原料之分的菜肴时，各种原料在数量上应基本相当，互相衬托。例如“熘三样”、“爆双脆”、“烩什锦”等。

◎质的搭配

同质相配：即菜肴的主辅料应软软相配，如“鲜菇豆腐”；脆脆相配，如“油爆双脆”；韧韧相配，如“海带牛肉丝”；嫩嫩相配，如“芙蓉鸡片”等等。这样搭配，能使菜肴生熟一致，口感一致。也就是说，符合烹调要求，各具菜肴本身的独特之处。

荤素搭配：动物性原料配以植物原料，如“芹菜肉丝”、“豆腐烧鱼”、“滑溜里脊”配以适当的瓜片和玉兰片等。这种荤素搭配是中国菜的传统做法，无论从营养学还是食品学看，都有其科学道理。

贵多贱少：指高档菜，用贵重物宜多，用贱物宜少，例如“白扒猴头蘑”、“三丝鱼翅”等，可保持菜肴的高档性。

◎味的搭配

浓淡相配：以配料味之清淡衬托主料味之浓厚，如“三圆扒鸭”等。

淡淡相配：此类菜以清淡取胜，如“烧双冬”、“鲜菇烧豆腐”等。

异香相配：主料、辅料各具不同的特殊香味，使鱼、肉的醇香与某些菜蔬的异样清香融和，会别有风味，如“芹菜炒鱼丝”、“芫爆里脊”、“青蒜炒肉片”等。



一味独用：有些烹饪原料不宜多用杂料，味太浓重者，只宜独用，不可搭配，如鳗、鳖、蟹、鲑鱼等。此外，如“北京烤鸭”、“广州烤乳猪”都是一味独用的菜。

◎ 色的搭配

顺色菜：组成菜肴的主料与辅料色泽基本一致。此类多为白色，所用调料也是盐、味精和浅色的料酒、白酱油等。这类保持原料本色的菜肴，色泽嫩白，会给人以清爽的感觉，食之亦利口。

异色菜：这种将不同颜色的主料、辅料搭配在一起的菜肴极为普遍。为了突出主料，使菜品色泽层分明，应使主料与配料的颜色差异明显些。

◎ 形的搭配

同形配：主、辅料的形态、大小等规格保持一致，如“炒三丁”、“土豆烧牛肉”、“黄瓜炒肉片”、“素炒三丝”等，分别是丁配丁、块配块、片配片、丝配丝，这样可使菜肴产生一种整齐的美感。

异形配：主、辅料的形状不同、大小不一，如“荔枝鱿鱼卷”的主料鱿鱼呈筒状蓑衣形，配料荔枝则为圆或半圆形。这类菜在形态上别具一种参差错落美。

