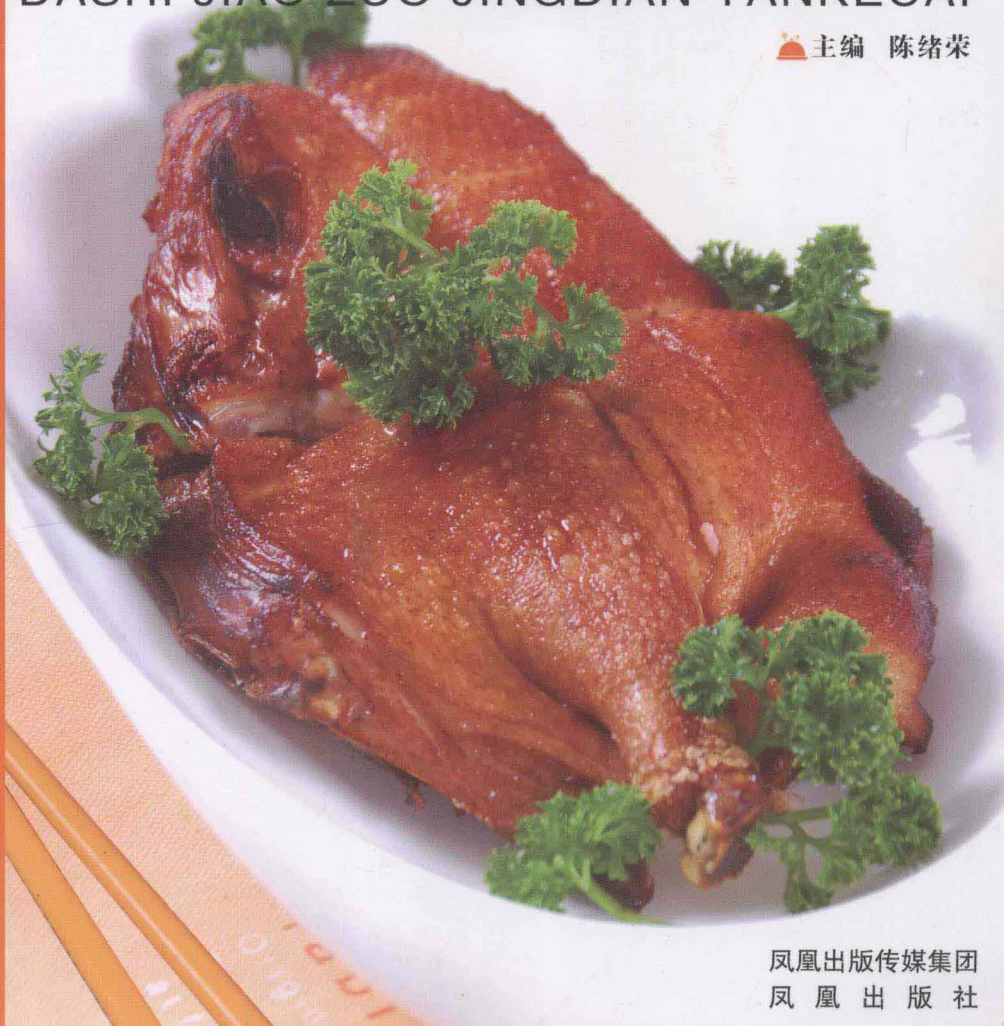
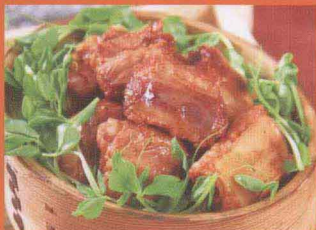


营养
美味
健康

经典宴客菜

DASHI JIAO ZUO JINGDIAN YANKECAI

主编 陈绪荣



图书在版编目(CIP)数据

大师教做经典宴客菜 / 陈绪荣主编. -- 南京: 凤凰出版社, 2011.8

(大师教做招牌菜系列. 第2辑)

ISBN 978-7-5506-0658-6

I. ①大… II. ①陈… III. ①菜谱-中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 134239 号

书 名: 大师教做经典宴客菜

主 编: 陈绪荣

策 划: 钟 雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 王如月

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/24

印 张: 15

字 数: 500 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5506-0658-6

定 价: 39.60 元 (全二册)

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



大师教做经典宴客菜

◎主编 陈绪荣

轻松端出美味家庭宴会餐桌料理

精选顶级的时尚招牌宴客菜

在宾客前给足您的面子

给千篇一律的都市生活带来前所未有的味觉盛宴

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

前言

中华民族是个好客的民族,因此中国人都有宴请亲朋的习惯,并且在自己家中亲手做出美味佳肴宴请亲朋被认为是最有面子的事情。但是在家中宴请亲朋就会有这样的问题:做什么菜才能有新意,才会让亲朋吃得既健康又开心呢?《大师教做经典宴客菜》就是为您解决这一问题的最好帮手。

《大师教做经典宴客菜》是把一些大师烹饪出的经典菜肴进行系统整理,把复杂烦琐的制作工序合理简化,使您不仅能看到美味菜肴的成品图片,还可以根据本书中的文字说明自己亲手做出这些经典菜肴,让您也能成为烹饪大师。《大师教做经典宴客菜》更是系统全面地从快手菜、拿手菜、特色菜、宴客汤、招牌主食和佐餐糕点几个方面记录了多种素菜、荤菜、汤类和主食等方面的既经典又富含营养的菜肴,让您吃出品味,吃出健康。同时《大师教做经典宴客菜》中记录的菜肴可以让您对宴客菜有个全面地参考,让您轻松搭配出多种美食组合。可以说《大师教做经典宴客菜》不仅仅是一本教您做菜的书,更是一本您宴客的必备之书。

《大师教做经典宴客菜》是把经典的宴客菜肴的营养方面和做法完整地记录下来的一本图书,让您不再为做什么菜宴请亲朋才更健康、更美味而烦恼,让您和您的亲朋能吃出健康吃出快乐。希望《大师教做经典宴客菜》能帮助到您,让您的生活更美好!

第一章 大师教做快手菜

• 蛋白质	12
-------------	----

营养快手蔬菜菌豆

• 油麦菜拌腐竹	14	• 拌西瓜皮	19
• 糖醋木瓜丝	14	• 炆拌生菜	19
• 洋葱拌木耳	14	• 香辣黄瓜	20
• 碎花生拌豆腐	15	• 龙禧金银丝	20
• 油菜叶豆腐丝	15	• 十香拌菜	20
• 白菜心拌干豆腐丝	15	• 凉拌苦瓜丝	21
• 海米拌卷心菜	16	• 麻香芦笋	21
• 香椿拌豆腐	16	• 口蘑鲜豌豆	21
• 豆腐干拌核桃丁	16	• 平菇红烧豆腐干	22
• 三鲜拌春笋	17	• 芙蓉煎豆腐	22
• 辣椒油拌双花	17	• 明珠油菜心	22
• 双鲜拌金针菇	17	• 干豆豉炒蕨菜	23
• 麻酱拌芸豆	18	• 三色炒百合	23
• 芝麻芹菜段	18	• 鱼子酱豆腐	23

健康快手荤菜

• 芥末肚丝	24	• 沙司牛舌	28
• 肉丝拌凉皮	24	• 花菜拌牛腩	28
• 番茄菠菜肉丝	24	• 手撕牛板筋	28
• 凉拌猪耳朵	25	• 油炸里脊	29
• 红油肝花	25	• 什锦肉丁	29
• 韭菜拌腰丝	25	• 芝麻肉片	29
• 夫妻肺片	26	• 红枣烧肉	30
• 猪皮芝麻冻	27	• 菠萝牛肉	30





- 酱牛肉 30
- 红烧肉 31
- 香辣蹄花 31
- 栗子红焖肉 31

- 豆豉牛肉 32
- 焦熘里脊条 33
- 滑熘里脊 33

美味快手水产

- 海蜇拌萝卜丝 34
- 凉拌鱼皮 34
- 水晶虾冻 34
- 海鲜拌甜椒 35
- 银丝三文鱼 35
- 白菜拌海蜇 35
- 香椿芽拌虾 36
- 生菜虾松 36
- 炒鱿鱼丝 37

- 双芽拌鱼片 37
- 红烧带鱼 38
- 香滑鲈鱼片 38
- 糟香小黄花鱼 38
- 银鱼空心菜 39
- 枸杞香螺片 39
- 锅巴鳝鱼 39
- 炸虾仁 40
- 永鳕鱼 40

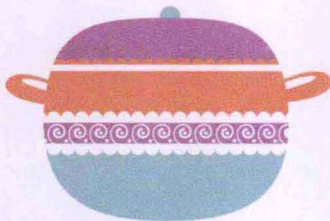
第二章 大师教做拿手菜

- 脂肪 42

营养拿手蔬菜、菌豆

- 红烧茄子 44
- 香辣绿豆芽 44
- 熘炒白萝卜 44
- 麻辣茄子 45
- 什锦豆腐丁 45
- 蒜蓉油麦菜 45
- 香菇烧菜花 46

- 香菇油菜 46
- 香酥山药 46
- 素炒三丁 47
- 豆腐干炒蒜薹 47
- 酱汁油菜 47
- 鲜蔬天妇罗 48
- 四喜豆腐煲 49



- 香煎藕饼 50
- 什锦南瓜 50
- 炒素什锦 51
- 香拌四宝蔬 51
- 菠萝腰果炒草菇 52
- 芦荟紫甘蓝炒百合 53
- 香熘皮蛋 54
- 冬瓜烧白 54
- 什锦素斋煲 55
- 蘑菇豆腐煲 55
- 青城仙斋 56

- 成都素烩 56
- 果蔬拌芸豆 56
- 冰糖蒸火腿 57
- 北极贝百合炒芦笋 57
- 百合黄花烩豆腐 57
- 白果炒荷兰豆 58
- 什锦合菜 58
- 苹果炖芦荟 58
- 三鲜蔬菜 59
- 牛奶煮火腿西蓝花 59
- 鲜蘑炖豆腐 59



健康拿手荤菜

- 荷叶蒸肉 60
- 麻辣肉片 61
- 沙茶牛肉片 62
- 铁板洋葱猪肝 62
- 番茄肝扒 63
- 软炸羊肉 63
- 凉爽肉块 64
- 多味小排骨 64
- 咖喱牛肉片 64
- 粉蒸肉 65
- 南瓜蒸肉 65
- 炸烹肉段 65
- 辣子跳跳骨 66
- 孜然肉片 66
- 瓦块牛肉 67

- 虾须牛肉 67
- 锅巴肉片 68
- 栗子焖羊肉 69
- 蒜炒五花肉 70
- 腊肉焖双笋 70
- 什锦炒里脊 70
- 松仁牛肉 71
- 风味莲花肉丝 71
- 毛氏红烧肉 71
- 奶香排骨 72
- 山东蒸丸 73
- 金针菇烧肥牛 74
- 焦熘羊肉 74
- 牛肉卷金针菇 74
- 麻辣牛筋 75

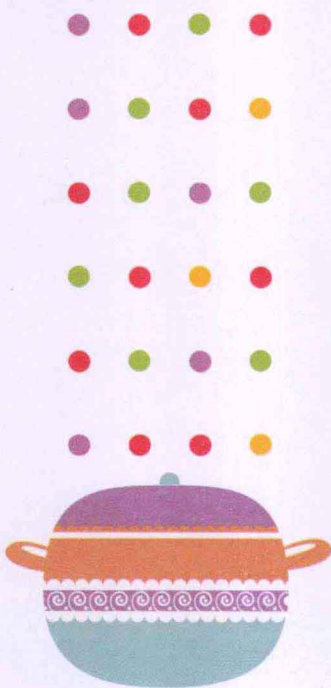




- 柠檬里脊片 75
- 玉米笋炒牛肉 75
- 百合兰豆炒牛肉 76
- 酱香腔骨 76
- 椒盐牛里脊 76
- 滑熘牛里脊 77
- 干豆角泡椒烧肉 77
- 酥肉烩全蘑 77
- 猪耳腐竹炖土豆 78
- 鲜扒五花肉 78
- 腰果爆鸭丁 79
- 韩式铁板鸡心 79
- 鱼香鸡丁 80
- 肉馅鸭块 81
- 蜜汁烧鹅 82
- 腊味蒸鸡 82
- 木瓜百合炒鸡柳 82
- 松仁鸽肉丁 83
- 熘炒鸭片 83
- 蒜苗五花肉 83

美味拿手水产

- 干烧鲫鱼 84
- 豆瓣青鱼 84
- 豆瓣鲤鱼 84
- 家常焖鳊鱼 85
- 鲇鱼炖酸菜 85
- 清蒸加吉鱼 85
- 家焖黄鱼 86
- 红烧鲤鱼 86
- 家常烧鲢鱼 86
- 滑炒黑鱼丝 87
- 银鱼煎蛋 87
- 草莓虾球 87
- 蛤肉炒豆腐 88
- 锅塌黄鱼 88
- 熘鱼片 89
- 纸包带鱼 89
- 糖醋鲳鱼 90
- 奶香鱼段 91
- 蟹黄炒鲜贝 92
- 宫保鱼丁 92
- 彩虹鱼片 92
- 鱼皮炒木耳 93
- 红烧海螺 93
- 芒果炒鲜贝 93
- 红烧干贝 94
- 蛋黄炒梭蟹 94
- 糖醋带鱼 95
- 蟹黄炒鲜贝 95
- 什锦鳕鱼丁 96



第三章 大师教做特色菜

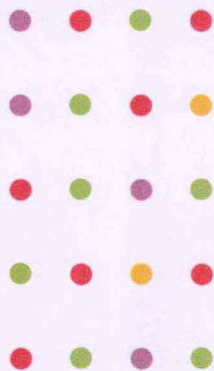
- 维生素 98

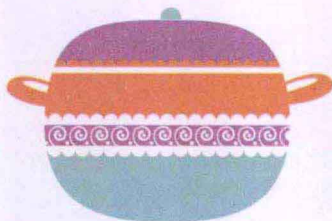
营养特色蔬菜菌豆

- | | |
|--------------------|--------------------|
| • 八宝豆腐 102 | • 芥蓝炒腰果 107 |
| • 葱香玛瑙豆腐 102 | • 奶油蘑菇菜心 107 |
| • 绿茶娃娃菜 102 | • 铁板豆腐 107 |
| • 虎皮尖椒 103 | • 鱼香南瓜片 108 |
| • 番茄炒卷心菜 103 | • 干烧豆花 108 |
| • 翻沙芋头 103 | • 豉香蕨菜 108 |
| • 八珍豆腐 104 | • 双椒玉米粒 109 |
| • 木樨豆腐 104 | • 双蛋茶树菇 109 |
| • 蛋黄山药 104 | • 剁椒蒸米豆腐 109 |
| • 鱼香全茄 105 | • 红油豆干 110 |
| • 芦笋烧干贝 105 | • 金笋豆腐酥 110 |
| • 素汤番茄 105 | • 柠香鳕鱼 110 |
| • 枸杞翡翠豆腐 106 | • 银耳烩素 111 |
| • 菠萝杏仁豆腐 106 | • 湘江四色喜 111 |
| • 豆角炒木须肉 106 | • 百花蒸酿芦笋 111 |

健康特色荤菜

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • 剁椒煮芋头 112 | • 沸腾羊肉 116 |
| • 原笼牛肉 112 | • 苹果牛肉 117 |
| • 烟熏排骨 113 | • 芹菜牛肉丝 117 |
| • 水煮牛肉 114 | • 水晶肘子 117 |
| • 啤酒鸭 115 | • 啤酒焖牛肉 118 |
| • 彩椒牛柳 116 | • 回锅肉 118 |
| • 韩式腊肉 116 | • 牙签羊肉 119 |





• 虎皮梳子肉	119	• 照烧鸡肉	131
• 粉蒸排骨	120	• 大千鸡	131
• 水浒肉	120	• 鱼香鸭方	131
• 霉干菜扣肉	120	• 贵妃鸡翅	132
• 东坡肘子	121	• 山椒红酒鸡	132
• 筒子肉	121	• 双味鹌鹑	133
• 麻辣牛肉丝	121	• 荷香蒸鸭	133
• 菊花猪肉	122	• 红油牛筋	134
• 三色炒腊肉	122	• 怪味牛肉	134
• 荸荠果	122	• 香辣肥牛	134
• 金钱肉	123	• 川东酥肉	135
• 红豆烧猪手	123	• 手撕酱板鸭	135
• 虎皮肉	123	• 五香猪大排	135
• 花雕鸡	124	• 酸辣扣羊肉	136
• 盐水鸭	125	• 血酱子鹅	136
• 小鸡炖蘑菇	126	• 豉香五花肉	136
• 歌乐山辣子鸡	126	• 湘味牛肉	137
• 辣味鸡丝	126	• 油辣鸡	137
• 鸡豆花	127	• 湖南回锅肉	137
• 荷香一品鸭	127	• 香煎酸肉	138
• 姜葱霸皇鸡	127	• 走油豆豉扣肉	138
• 毛血旺	128	• 笼香芋排	138
• 银杏蒸椒鸭	128	• 豆豉蒸肉皮	139
• 涪州风味鸭	129	• 豉椒排骨	139
• 东安鸡	129	• 奶香牛排	139
• 宫保鸡丁	130	• 三鲜牛蹄筋	140
• 酸奶烧鸡翅	130	• 潮州烧鹅	140
• 荷叶蒸粉鸡	130	• 荷香腊肉	141

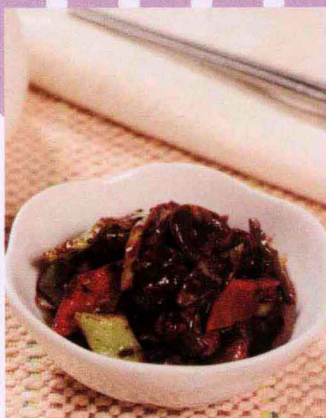
- 茶香熏鸡 141
- 黑椒牛柳 142
- 梅菜鸡 143
- 荔荷大鸭 144
- 荔枝肉 144
- 广式烧填鸭 144
- 香芋蒸烤鸭 145
- 银杏鸭脯 145
- 东江香酥鸭 145
- 东江盐鸡 146
- 红烧狮子头 147
- 干锅鸡 148

第四章 大师教做宴客汤

- 矿物质 150

营养宴客清润汤

- 川百合鸽蛋汤 152
- 瓜笋鸽蛋汤 152
- 西蓝花鸽蛋汤 152
- 瓜条蛋花汤 153
- 三鲜汤 153
- 酸辣粉皮汤 153
- 腐竹瓜片汤 154
- 清汤蘑菇 154
- 山药莲子汤 154
- 玉米蔬菜汤 155
- 胡萝卜煮芥菜 155
- 香菜黄瓜汤 155
- 白蘑田园汤 156
- 双菇鲜茄汤 156
- 通心粉土豆汤 156
- 鲜菇银芽汤 157
- 双果清润汤 157
- 桂圆蛋花汤 157
- 酸辣冬瓜汤 158
- 什锦蔬菜汤 158
- 五丝鸽蛋汤 159
- 三丝紫菜汤 159
- 冬瓜小豆汤 160
- 奶味蛋汤 160
- 番茄蜜汁雪梨汤 160
- 雪梨银耳百合汤 161
- 珍珠汤 161
- 大酱汤 161
- 平菇三高汤 162
- 红菜汤 162
- 藕片汤 163
- 茼蒿淡菜汤 163





宴客汤

- | | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| ● 虾仁鸡片汤 | 164 | ● 清汤冬瓜鸡 | 172 |
| ● 赤小豆鸡汤 | 164 | ● 双东黄鱼汤 | 172 |
| ● 鲜奶炖鸡汤 | 164 | ● 冬瓜薏米龙骨汤 | 172 |
| ● 菠萝鸡肉汤 | 165 | ● 清补肉汤 | 173 |
| ● 榨菜鸡丝汤 | 165 | ● 丸子黄瓜汤 | 173 |
| ● 鸡蓉玉米羹 | 165 | ● 豆腐肉丝汤 | 173 |
| ● 豆苗鸡肝汤 | 166 | ● 百合乌鸡参汤 | 174 |
| ● 酸菜鸡丝汤 | 166 | ● 玉米鲫鱼汤 | 174 |
| ● 紫菜烤鸭汤 | 167 | ● 白肉酸菜汤 | 175 |
| ● 红小豆鸭汤 | 167 | ● 猴头菇瘦肉汤 | 175 |
| ● 沙参玉竹鸭汤 | 168 | ● 黄豆猪手汤 | 176 |
| ● 红白豆腐汤 | 168 | ● 火腿青豆汤 | 176 |
| ● 花生凤爪汤 | 168 | ● 肉丁黄豆汤 | 176 |
| ● 荔枝鸡爪汤 | 169 | ● 鲫鱼萝卜汤 | 177 |
| ● 豆腐鸡血羹 | 169 | ● 金针鸡丝汤 | 177 |
| ● 银耳鸡肝汤 | 169 | ● 牛肉土豆泥汤 | 177 |
| ● 鸡肝汤 | 170 | ● 冬菜猪血汤 | 178 |
| ● 翠玉鸡丝汤 | 170 | ● 鸡蛋猪肝汤 | 178 |
| ● 鸡片莼菜汤 | 170 | ● 肉末玉米汤 | 178 |
| ● 瓦罐鸡汤 | 171 | ● 瘦肉茄粉汤 | 179 |
| ● 葡萄柚炖鸡 | 171 | ● 奶油大虾汤 | 179 |
| ● 绿衣鸡肉汤 | 171 | ● 罗宋汤 | 179 |



第一章



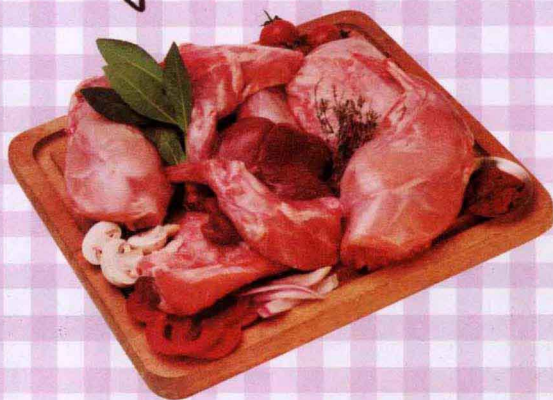
大师教做快手菜



蛋白质



蛋白质是人体重要的组织成分之一,充当着人体生命基础的角色。他为人提供能量,产生各种酶、抗体和激素。蛋白质组成人体内在的组织包括大脑、心脏、肌肉、皮肤、毛发、血液等。同时,蛋白质还有一个重大作用,就是能使新生细胞取代衰亡的细胞,无限循环。



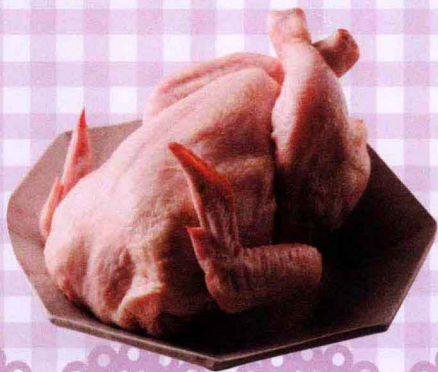
蛋白质的生理功效

从人体的整体角度来看,蛋白质遍布于身体的每一个细胞中,它具有以下功效:

- ①供给能量。当人体能量缺乏时,蛋白质可以用于产生能量。
- ②合成酶与激素。
- ③构成新组织、新细胞。



- ④调节渗透压。
- ⑤维持血液的正常酸碱度。
- ⑥修补集体组织。身体的生长发育、衰老,组织的更新、损伤、修复,都需要蛋白质随时修补。
- ⑦增强抵抗力。人体血液中球蛋白的一部分可以抵抗传染病抗体。

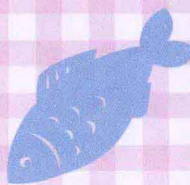
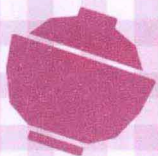
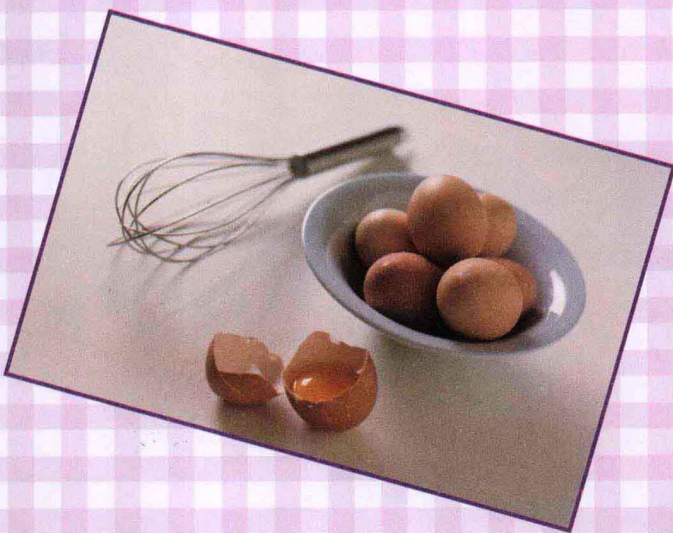


蛋白质的科学摄取

第一，确保有足够质量和数量的蛋白质食物。科学研究发现，一个成年人每天通过新陈代谢要更新 300 克以上的蛋白质，其中，3/4 来源于机体代谢所产生的氨基酸，这些氨基酸的再利用大大减少了需要补给蛋白质的数量。一般，一个健康成年人每天摄入 60~80 克蛋白质，基本上能满足人体每日的蛋白质需要量。

第二，合理搭配各种食物，可以有效提高蛋白质的营养价值。将几种食物搭配食用，其中的氨基酸相互补充，这样可以显著提高蛋白质营养价值。比如，豆类蛋白质含赖氨酸较多，含蛋氨酸较少，而谷类蛋白质含赖氨酸较少，含蛋氨酸较多。将这两者混合食用时，必需氨基酸相互补充，营养价值则大为提高。人们每天食用的蛋白质最好有 1/3 来自于动物性食物，剩下 2/3 来自于植物性食物。

第三，足够的热量供应是补充蛋白质的前提条件。如果供应的热量不足，机体就会消耗食物中的蛋白质来作为能量来源。每克蛋白质在体内氧化时提供的热量约是 4 千卡，与碳水化合物提供的热量相当，造成很大的浪费。



蛋白质含量丰富的食物

动物类：牛奶、鸡蛋清、奶酪、鸡肉、兔肉、虾、海蟹、鲍鱼、海参、蜗牛。

植物类：口蘑、金针菇、猴头菇、黄豆、蚕豆、芸豆、紫菜、杏仁。





第一章 大师教做快手菜



贴心小提示

洋葱含有丰富的维生素C,具有很强的抗氧化功能。



油麦菜拌腐竹

材料 油麦菜 200 克, 腐竹 100 克。

调料 精盐、白糖、香油、味精各适量。

做法

1. 将油麦菜清洗干净, 放入开水中焯烫片刻, 捞出切成细丝, 放入盘中。
2. 将腐竹用温水泡发, 洗净后切成均匀的小段, 放在菜丝盘内, 加入精盐、白糖、香油、味精拌匀即成。



糖醋木瓜丝

材料 青木瓜 350 克, 胡萝卜 50 克, 红辣椒、芹菜、香菜各 30 克。

调料 精盐、白糖、白醋、鱼露、香油各适量。

做法

1. 将青木瓜去皮、子, 洗净后切成细丝, 放在大碗中, 调入适量精盐拌匀, 腌渍 10 分钟, 挤去多余的水分备用; 胡萝卜去皮, 洗净后切丝; 红辣椒去蒂、子, 洗净后切成细丝备用; 分别将芹菜、香菜择洗干净, 沥干水分后切成末。
2. 将木瓜丝、胡萝卜丝、红辣椒丝、芹菜末、香菜末放在容器中, 调入适量精盐、白糖、白醋、鱼露、香油拌匀, 上桌食用即可。



洋葱拌木耳

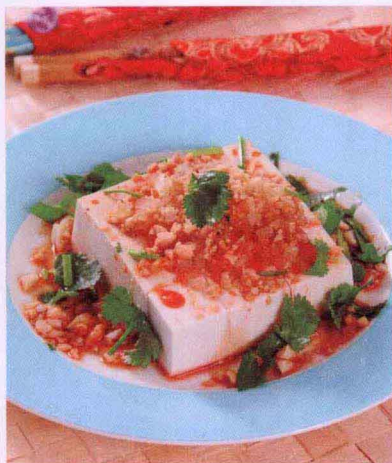
材料 洋葱、木耳各 200 克。

调料 精盐、酱油、醋、鸡精各适量。

做法

1. 将洋葱切成丝备用; 木耳用水泡发备用。
2. 将洋葱和木耳放在热水里焯熟, 捞出后加入精盐、酱油、醋、鸡精, 搅拌均匀即成。

豆腐中的营养易于被人体吸收,尤其适合身体虚弱、食欲不振的人。但是豆腐中普林含量高,不适合痛风、尿酸的人食用。



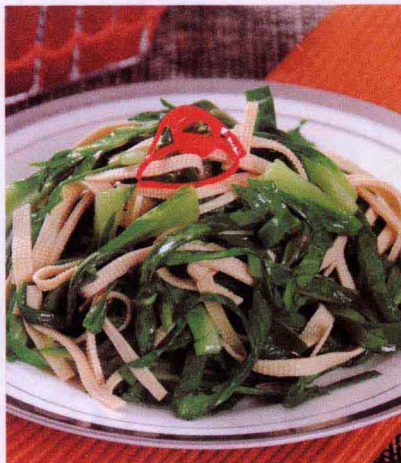
碎花生拌豆腐

材料 豆腐 500 克,花生 100 克,榨菜 30 克,香菜末 5 克。

调料 酱油、橄榄油、醋、鸡精、蒜各适量。

做法

- 1.将盛有豆腐的盘子放入蒸锅中,盖好盖子,用大火蒸熟。
- 2.把炒熟的花生压碎,榨菜切成榨菜末。
- 3.蒜切末,拌入少许酱油、橄榄油、醋、鸡精入味。
- 4.豆腐蒸好后,撒上碎花生、榨菜末、香菜末和蒜末即成。



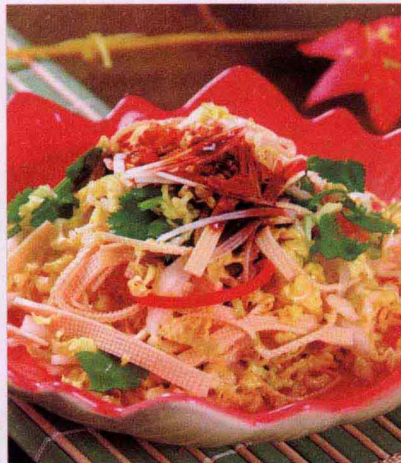
油菜叶豆腐丝

材料 油菜叶 100 克,豆腐丝 50 克。

调料 精盐、白糖、香油、味精各适量。

做法

- 1.将油菜叶清洗干净,放沸水锅中焯一下,捞出沥干,切成细丝入盘。
- 2.豆腐丝放锅中加适量水,置火上煮开,捞出后沥干水,凉凉,切成段,放于菜丝盘内,加入精盐、白糖、香油、味精,拌匀即成。



白菜心拌干豆腐丝

材料 大白菜心、干豆腐各 250 克。

调料 大酱、甜面酱、大葱、花椒油、香菜、精盐各适量。

做法

- 1.白菜心切成罗圈丝,装在深盘中。
- 2.干豆腐切成丝,放入沸水中略煮,捞出用凉水洗净,控净水,码在白菜丝处。
- 3.大葱切成细丝,香菜切成末,撒在干豆腐丝上;将大酱、甜面酱、花椒油、精盐拌匀,浇在上面即成。