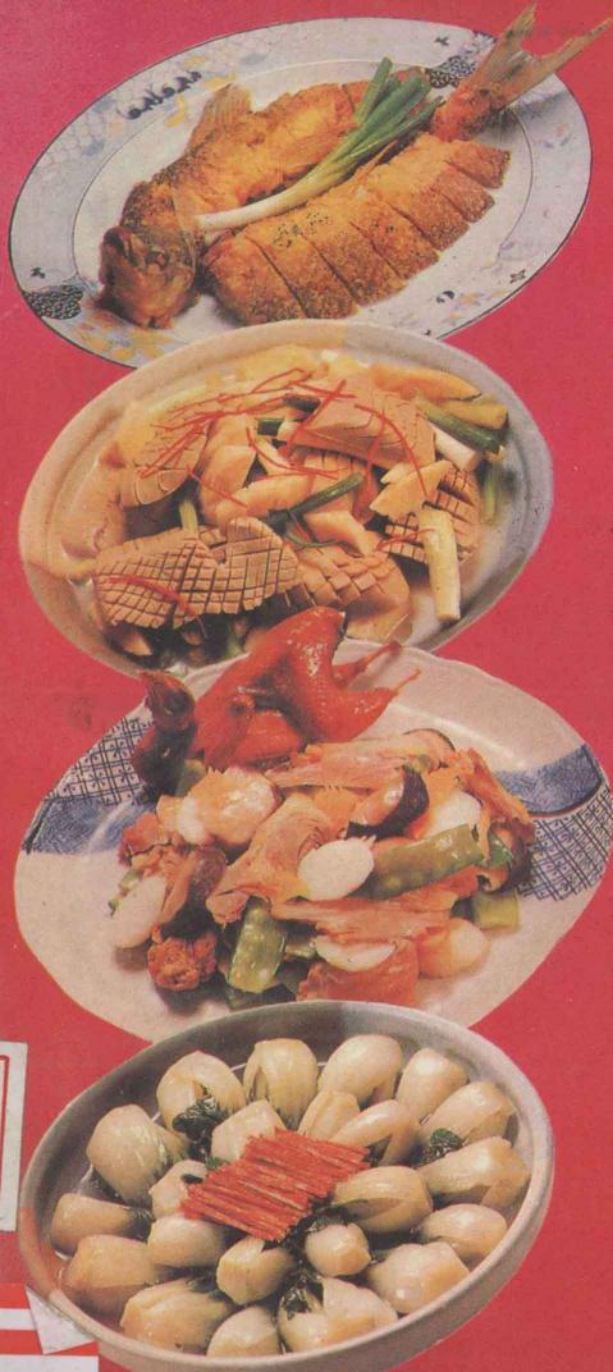


家菜·家宴·精选

让您生活
有滋有味



家菜·家宴·精选

（京）字 100 号 登记证

于 光 著



(京)新登字 096 号

责任编辑:韦立

封面设计:琼祥

家菜、家宴、精选

于光 著

*

中国国际广播出版社

(北京复兴门外广播电影电视部内)

邮政编码 100866

新华书店经销

大桥局印刷厂印刷

787×1092 32 开本 13 印张 4 插页 298 千字

1994 年 10 月北京第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7—5078—1167—0

Z. 231 定价:11.80 元

目 录

一、家菜家宴的讲究	(1)
巧选料	(2)
色的调配	(4)
有形才有神	(6)
巧手装盘	(8)
二、冷盘类	(9)
卤	(9)
兰花豆干[10] 陈皮牛肉[11]	
腌薰	(11)
熏鱼[11] 叉烧肉[12]	
炸	(12)
酥鲫鱼[13] 土豆松[14] 炸猪排[14]	
蒸煮	(14)
盐水虾[15] 盐水鸭[15] 凤鸡[16] 白斩鸡[16] 羊糕[17] 白煮羊肉[18] 白斩活鱼[18]	
醉	(18)
醉鸡[19] 醉虾[19]	

拌 (19)

怪味鸡片[20] 椒麻鸡片[21] 葱油拌鸡丝[21] 芝麻牛肉干[22] 生拌牛肉丝[22] 蒜泥白肉[23] 炆腰片[23] 麻酱红油肚丝[24] 怪味兔肉[24] 拌文武笋[25] 凉拌五丝[26] 炆海米菠菜[26] 蚝油生菜[27] 香辣白菜[27] 拌鸭掌[28]

三、肉类 (29)

川味 (29)

干炒牛肉丝[30] 回锅肉片[31] 鱼香肉丝[32] 宫保肉丁[32] 椒盐里脊[33] 麻辣牛肉干[34] 米粉蒸肉[34] 陈皮肉丁[35] 豆瓣全肘[35] 酱肉丝[36]

浙味 (36)

酒焖肉条[36] 松子熏肉[37] 霉干菜虎皮肉[38] 挂炉全钱里脊[38] 软炸银花[39] 荷叶粉蒸肉[40] 樱桃肉[40] 清炖蟹粉狮子头[41] 辣味烧羊肉[42] 番茄烧牛肉[42] 鸡汁中筋[43]

京味 (43)

肉丝佛手[44] 焦炸烙饼[44] 肉丝炒野鸡脖[45] 羊肉烧西葫芦[45] 肉丝蒿子杆[46] 炖牛肉胡萝卜[46] 肉丝苦瓜[47] 炒肉皮辣酱[47] 酱瓜肉丁[48] 烫爆肚尖[48] 软炸腰花[49]

鲁味 (50)

炒猪肝[50] 酱色牛肉片[51] 炒里脊丝[52] 四喜肉[53] 椒盐排骨[54] 酱汁排骨[55] 荷叶肉[56] 元宝肉[56] 锅烧肘子[57]

湘味 (57)

走油豆豉扣肉[57] 荷叶粉蒸肉[58] 湘西酸肉[59] 冬笋腊肉[59] 藜蒿炒腊肉[60] 红椒腊牛肉[60] 冬笋牛肉丝[61] 拔丝枣泥羊尾[61] 酥炸雪花里脊[62]

粤味 (63)

糖醋咕嚕肉[63] 荔浦扣肉[64] 梅子蒸排骨[64] 煎猪排[65] 烧元蹄

[65] 豉汁青椒炒牛肉[66] 酥炸牛肉卷[66]

西式风味 (67)

炸猪排[67] 烙猪肉夹火腿[68] 铁排猪排苹果林轧[68] 蛋煎猪排[69]

白豆烩猪肉块[69] 素菜红烩猪肉[70] 煎大蒜薄牛排[70] 汉堡中排

[70] 奶酪小牛肉[71] 芥末牛排[72]

四、鱼类 (73)

川味 (73)

豆瓣鲫鱼[74] 干煸鳊鱼片[75] 干蒸凤鱼[76] 辣鱼粉皮[76] 炆锅鱼

[77] 金串珠[78] 香干鲫鱼[78] 炆虎尾[79]

浙味 (78)

将军过桥[79] 荷包鲫鱼[81] 松鼠桂鱼[81] 烹汁银鱼[82] 香菇鱼盒

[83] 糖醋太湖鱼[84] 菊花青鱼[85] 春笋烧鱼[86] 五丝红蒸鱼[86]

京味 (86)

红烧鲤鱼[87] 干烧鳊鱼[88] 醋椒鳊鱼[88] 莲蓬鱼[89] 豉汁活鱼

[90] 葱油全鱼[91] 果汁鱼块[91] 酥鲫鱼[92] 糟溜黑鱼丸[93]

鲁味 (92)

酱汁鲤鱼[94] 糟煎鲤鱼[94] 炸脆鳊[95] 醋汁鱼扇[97] 雪中送炭

[97] 烧笙箫[98] 炸鱼排[99] 干煎黄鱼[99]

湘味 (98)

网油叉烧洞庭桂鱼[100] 糖醋脆皮桂鱼[101] 白水桂鱼[102] 龙女斛珠

[102] 芙蓉鲫鱼[103] 银丝鲫鱼[104] 紫菜余鱼[104] 蝴蝶飘海[105]

沙锅 鱼头[106]

粤味 (104)

麒麟鱼[106] 松子鱼[107] 鲜菇鱼片[108] 葱油鱼块[108] 网油扣鳊

[109] 酥炸西湖鱼[109] 豉油蒸生鱼[110] 鲜菇滑鱼球[114] 碧绿桂

鱼卷[111]

西式制法 (109)

炸鱼鞑靼沙司[112]

五、禽蛋类 (111)

鸡 (111)

凤凰出世[114] 扒雏鸡[114] 四味鸡丝[115] 扒鸡[116] 干鸡[116]
香酥鸡[117] 沙锅虎头鸡[117] 山药煨鸡[118] 油淋仔鸡[118] 芙蓉
鸡片[119] 红油鸡丁[120] 栗子红烧鸡[120] 凤凰余牡丹[121] 太极
图[122] 孜然凤脯[122] 酱爆核桃鸡[123] 生菜拌鸡丝[125] 护板鸡
丝[125] 烩鸡翅[126] 鸡肝吐司[126] 五味鸡腿[127]

鸭 (125)

神仙鸭子[128] 清蒸鸭子[129] 干烧鸭子[129] 香酥鸭子[130] 糟烩
全鸭[130] 清蒸炉鸭[131] 金葱扒鸭[131] 扒鸭条[132] 麻酱菠萝鸭
[133] 麻辣鸭块[133] 烧块鸭[134] 扒鸭肝卷[135] 芝麻鸭肝[135]

鹅 (133)

潮州烧雁鹅[136]

鸽 (134)

云腿鸽片[137] 炖肉鸽[137]

鹌鹑 (135)

清炸鹌鹑[138] 柠汁鹌鹑[139] 焦溜鹌鹑[139]

野禽 (137)

熘雀脯[140] 山鸡[141] 网油野鸡[141] 韭黄野鸭脯[142] 拆烧香野
鸭[143]

蛋 (141)

芙蓉蛋片[144] 溜黄蛋[144] 三鲜锅塌蛋[145] 清炒蛋[146] 香葱蛋
[146] 开洋塌蛋[147] 干贝炒蛋[147]

六、河海鲜类 (146)

黄鱼 (146)

红烧黄鱼[149] 煎熬黄花鱼[149] 椒盐黄鱼片[150]

鱿鱼..... (148)

爆炒鱿鱼卷[151] 锅巴鱿鱼[152] 拌鱿龙戏凤[153] 香辣鱿鱼丝[153]

墨鱼..... (152)

油爆墨鱼花[154] 椒盐墨鱼卷[155]

海参..... (153)

蝴蝶海参[156] 葱烧海参[157] 麻酱拌海参[157] 葱油拌海参[158]

子孙万代[158] 红烧酿海参[159] 红烧海参酥丸[159] 长生不老[160]

海蜇..... (158)

三红蜇皮[161] 海蜇丝拌海米[162] 水晶蜇头[163] 拌佛手海蜇[163]

干贝..... (161)

烧干贝[164] 绣球干贝[164]

鲜贝..... (162)

油爆鲜贝腰果仁[165] 红烧鲜贝[166] 炸鲜贝串[166]

海螺..... (163)

油爆海螺[167]

赤贝..... (164)

爆炒赤贝[16]

海藻..... (165)

凉拌海带[168] 拌肉丝海带[169] 糖醋海带[170] 椒油炆海带丝[170]

拌石花菜[171]

七、滋补类..... (169)

补益气血..... (169)

黄芪软炸里脊[172] 当归羊肉汤[173] 黄芪干烧鲑鱼[174] 烩双菇

[175] 白果烧鸡[175] 五圆全鸡[176] 参芪沙锅鱼头[176] 清蒸虫草

白芪鸽[177] 蘑菇烧豆腐[177] 姜丝菠菜[178] 黄芪炖母鸡[178] 磨

菇什锦[178] 清蒸人参鸡[179] 红烧腊蹄[180]

滋阴壮阳 (176)

红烧牛鞭[180] 沙锅牛尾[181] 炸核桃仁猪腰[181] 炖猪腰[182] 仙芽炖瘦肉[182] 柏杞汁大排[183] 虫草全鸭[183] 白关肾羹[184] 狗肉粥[184] 狗脊炖狗肉[184] 海参粥[185] 海马童子鸡[185] 麻雀粥[186] 鸽蛋烩银耳[186] 枸杞炸烹大虾[186] 天麻蛋[187] 淡菜煨黄[188]

温中健脾 (185)

参杞烧肚片[188] 黄精煨肘[189] 参芪清蒸羊肉[190] 黄焖狗肉[190] 参芪鸭条[191] 青蛤余鲫鱼[191] 八宝豆腐[192] 鲫鱼汤[193] 莴苣子粥[193] 猪蹄粥[193] 鲜蘑桃仁[193]

补益诸虚 (190)

扒脊髓菜心[194] 猪肾粥[195] 枸杞爆肝尖[195] 五香兔肉[196] 牛蹄筋[196] 清汤元鱼[197] 枸杞雏鸽汤[198] 酥香鹌鹑[198] 炖白木耳肉[199] 圆椒木耳[199] 乌参藏白凤[200] 煨龟肉[200] 清汤蛤土蟆[201] 银耳白肺[201] 银耳乌龙汤[202]

疏肝养肝 (198)

南煎猪肝[203] 首乌肝片[203] 汽锅乌鸡[204] 山药桂圆炖甲鱼[205] 天麻鲤鱼[205] 茅根猪肉羹[205] 香菇蒸带鱼[205] 芹菜炒香菇[206] 杞子南枣煲鸡蛋[206] 香菇鸡肝汤[206]

八、健身类 (203)

祛风散寒 (203)

天麻蒸猪脑[208] 羊肉羹[208]

宁心安神 (204)209

玉竹猪心[209] 桂圆童子鸡[210]

活血止血 (205)

猪皮炼胶[210] 天麻烧牛尾[211] 天麻炖鸡[211] 木瓜汤[211] 炖黑木耳[212] 白萝卜汁[212] 安胎鲤鱼粥[212]

清热解毒 (208)

黄芪蒸乳鸽[213] 清汤鸽蛋[213] 丝瓜粥[214] 拌海蜇皮[214]

化痰止咳 (210)

杏仁蒸肉[215] 虫草鹌鹑[215] 玉参焖鸭[216] 芥菜粥[216] 鱼香莴笋丝[217] 紫云云仙[217] 三耳汤[218]

生津解暑 (214)

丁香鸭子[218] 清拌银芽[219] 荸荠海蜇汤[219] 白扁豆粥[219] 明月映牡丹[220]

祛湿利水 (216)

荷叶米粉肉[220] 砂仁肘子[221] 青鸭姜[221] 清蒸鲤鱼[222] 炖田螺[222] 油爆鳝片[223] 白果冬瓜子饮[223] 苦瓜泥[224]

止呕消食 (220)

八宝全鸭[224] 泡银耳[225]

通便止泻 (221)

口蘑蒸鸡[225] 五味子炖蛋[226] 鲫鱼羹[226] 紫菀粥[227] 莲子粥[227] 马齿苋绿豆汤[227] 口蘑烧茭白[227] 黄花菜饮[228]

消肿抑癌 (224)

蘑菇粥[229] 香菇豆酱[229] 香菇蜂蜜品[229] 韭菜汁[230] 奶油芦笋[230]

护肤养颜 (226)

隆胸羹糖[230] 黑木耳红枣瘦肉汤[231] 冬瓜粥[232] 豆苗猪腰粥[232] 财鱼花生猪骨粥[232] 芝麻黑豆泥鳅汤[233] 云乌塘虱鱼汤[233] 胡萝卜红枣猪胰汤[233] 桂圆炖鸡肉[234] 何首乌煲牛肉[234] 杞子炖田鸡[235] 归芪红枣猪骨汤[235] 金针鸡丝汤[236] 黄芪鳝鱼汤[236] 丝瓜猪肝瘦肉汤[237] 花生陈皮猪脚汤[237]

益阴抗衰 (233)

银杞明月汤[238] 姜汁北杏猪肺汤[238] 菠菜猪红汤[239] 止咳虫草

汤[239] 白菜干腐皮红枣汤[239] 凤栗煲猪肉[240] 柚子肉炖鸡[240]
枸杞核桃鸡丁[240] 老人咳喘食疗方[241] 慢性支气管炎食疗方[241]
鸡蛋煎香花菜[241] 羊肉黑豆炖当归[242] 防治肿瘤汤[242]

九、素菜类 (239)

青菜 (239)

开洋炖菜核[244] 火腿炖芽菜[244] 韭黄炒螺蛳[245] 拌菠菜松[245]
虾末拌芹菜[246] 葱炒蚕豆[246] 雪菜炖豆腐[247] 炒雪冬[247]
春椿拌豆腐[248] 麻酱拌豇豆[248] 番茄塞肉[249] 油焖四季豆[249]

瓜类 (245)

虾皮拌菜瓜[250] 金丝瓜卷[250] 双丝黄瓜卷[251] 瓠子饼[251] 瓠
子塞肉[252] 火腿煨冬瓜[252] 冬瓜皮炒香干[253] 冬瓜盅[254] 酿
南瓜[254] 南瓜蒸肉[255] 翡翠蹄筋[256] 丝瓜焖腊肉[256] 瓜皮炖
肉[257] 西瓜冻[257] 炒茼蒿[258] 粉蒸茼蒿[258] 珊瑚萝卜[259]
土豆烧肉[259] 蒜苔烧肉[260] 慈姑烧肉[261] 醉笋[261] 酱汁春笋
[262] 灌香山药[263] 炸藕夹[264]

豆制品类 (259)

家常豆腐[264] 香椿豆腐[265] 莲蓬豆腐[266] 大煮干丝[267] 豆腐
衣汤[268] 金钩腐竹[268] 银芽里脊丝[269] 豆芽豆腐汤[270] 糖醋
素排骨[270] 酥炒面筋丝[271] 脆鹅皮[272]

香菇口蘑 (266)

冰糖银耳羹[272] 鸽蛋银耳[273] 炆木耳[273] 挂卤脆素鱼[274] 口
蘑菜心[275] 口蘑火腿[275]

十、汤羹类 (270)

蔬菜汤 (270)

火腿夹冬瓜汤[277] 雪菜冬瓜汤[277] 清汤白菜卷[278] 肉丝黄豆汤
[278] 云丝豆苗汤[278] 榨菜笋丝汤[279] 蛋黄菜花汤[280] 丝瓜油

条汤[280] 荠菜地栗汤[280]

鱼虾汤 (274)

鳊鱼粉丝汤[281] 冬瓜鲤鱼汤[281] 青鱼头尾砂锅[282] 乌鱼冬瓜汤
[282] 龙井捶虾汤[283] 鱼头木耳汤[283]

禽蛋汤 (277)

鸡豆花[284] 三鲜鸡糕汤[285] 柴把鸭汤[285] 月母鸡汤[286] 芪归
炖鸡汤[286] 家常肝膏汤[287] 枸杞雏鸽汤[287]

海味汤 (281)

发菜豆腐汤[288] 淡菜葫芦汤[288] 紫菜虾皮汤[289] 虾米紫菜萝卜汤
[289] 海米紫菜蛋汤[290] 海带丝汤[290] 清炖鸡参汤[291] 牡丹干
贝汤[292] 土豆面蛋汤[294]

肉羹 (287)

五味羹[295] 肉丝豆腐羹[296] 肺羹银耳[296]

海味羹 (289)

莼菜黄鱼羹[297] 海参羹[298]

蔬菜水果羹 (290)

薄荷莲子羹[298] 山楂羹[299] 核桃羹[299] 什锦水果羹[300] 桂花
栗子羹[300] 水果羹[301] 黄金羹[301] 百果年糕羹[302]

十一、点心类 (295)

蒸食 (295)303

千层油糕[303] 百果糕[303] 蒸饼[304] 团圆饼[305] 翡翠烧麦[305]
水晶糕[306] 腊味萝卜糕[306] 重阳糕[307] 金圆团[307] 茯苓糕
[307]

煮食 (300)

麻酱凉拌面[308] 清汤牛肉面[308] 烩麻什[308] 盖浇面[309] 肉丝
干拌面[309] 伊府面[310] 过桥馄饨[310] 虾仁水饺[311] 鱼肉水饺
[311] 花素水饺[312] 鲜花元宵[314] 什锦元宵[314] 赤豆草冻[315]

鲜羹[315]

炸食 (308)

肉丝锅饼[316] 拔丝小汤圆[317] 百酥油糕[317] 千层酥[318] 凤凰蛋酥
[319] 麻雀蛋[320] 莲花酥[320] 芝麻麻花[321] 韭黄春卷[321] 开口笑
[322] 白牡丹[322]

煎烙 (315)

煎鲜虾酥[323] 蛋糊饼[324] 清糖锅盔[325] 煎肉丝春饼[325] 葱花脂油饼
[326] 香酥饼[327] 什锦酥饼[327]

烤食 (319)

桃酥[328] 砂糖酥[329] 肉松酥[329] 香蕉酥[330] 梅花酥[330] 素馅酥烧
饼[331] 芝麻酥烧饼[331] 卷筒蛋糕[332] 枣泥酥饼[332] 油酥火烧[333]
猪肉火烧[333] 五仁酥皮[334] 酒皮鲜花玫瑰饼[334]

十二、家宴 (327)

主题宴 (327)

鱼宴[337] 肉宴[338] 鸡宴[339] 海味宴[340] 火锅宴[341] 素宴
[342]

四季家宴 (335)

婚宴 (340)

丧葬宴 (345)

节日宴 (350)

寿宴 (355)

附录 1 泡菜 360

四川泡菜 (361)

泡豆芽[368] 泡南瓜[368] 泡苕果[369] 泡芹菜心[369] 泡瓢菜帮[370] 泡
萝卜[370] 泡四季豆(一)[371] 泡四季豆(二)[371] 泡土豆[372] 泡蒿笋
[372] 泡地瓜[373] 泡雪里红[373] 泡萝卜缨[374] 泡土耳瓜[374] 泡茄子

[375] 泡芥子[375]	泡藕[376]	泡青笋皮[376]	泡莲花白[377]	泡牛角椒
[377] 泡大蒜[378]	泡苦瓜[378]	泡刀豆[379]	泡黄瓜[379]	泡红苕[380]
泡葱姑[380]	泡青菜头[381]	泡青豆[381]	泡辣椒[382]	泡甜椒[382]
朝鲜泡菜				(376)
高丽什锦泡菜[383]	素泡什锦[384]	牛肉泡白菜[385]		
武汉泡菜				(379)
泡八样[386]	泡什锦[386]	酸白菜[387]	泡蘑菇[388]	酸黄瓜[389]
独山泡菜				(382)
甜酸型泡萝卜菜[389]	甜酸型泡青菜[389]			
河南泡菜	泡包菜			(383)
西式泡菜				(384)
匈牙利甜萝卜菜[391]	苏联酸黄瓜[391]	苏联泡西红柿[392]	日本美味渍[393]	
日本蕃茄泡菜[394]				

附录 2 熏烤、微波炉菜谱

.....	(388)
四川烟薰菜	 (389)
烟熏鸭子[396]	烟熏兔[397]
湖南薰菜	 (390)
烟熏黄鱼[397]	烟熏鸡[398]
烤箱菜	 (391)
洋葱猪排[399]	煨苹果[399]
微波炉菜谱	 (392)
烤肉串[393]	咸蛋肉饼[393]
豆豉排骨[394]	红烧牛腩[394]
黑玫瑰[395]	
蚝油牛肉[395]	

家菜家宴的講究



你累了，得吃好；你忙了，得吃好；你的朋友来，得吃好。你可以上餐馆，但家庭永远是你的第一餐室。吃饱对你已不是主要，吃讲究才是重要的。讲究不仅仅是营养学问题，而且是文化素养，小康标志，精神面貌，情调和格调。

马虎是做不好菜的，这本书教你一个对付马虎的法子。文章提出讲究——不是教你繁琐，是事情就该如此。你的妻子会表扬你，或你受到丈夫的赞美。

選料有時得
根據特定需要講
“彩頭”。此菜名
字有“彩”，用料
用鮑魚罐頭一鮑
(保)；發菜一發
財。根據同理你
可組成“霸王別
姬”之類。

保佑發財



韭花銀芽



選料不僅選
菜，還要選菜的
部位，此菜可愛
之處是：銀芽一
綠豆芽只選了中
段晶瑩部位；韭
菜選了韭菜尖端。
部位巧選，造成
協調

巧選料 • 巧選料 • 巧選料 • 巧選料 • 巧選料

選料主要在于新、奇，常中見異，富于營養。新，人少用者我用；奇，市少見者我選。常中見異，尋常菜肴，變些點綴，輔不尋常配料，得變化之妙，富于營養，錢不多用，君自有益。

炸鹌鹑



這道例
菜原料常
見：鵪鶉、
葱、面粉、
糖、胡椒、醬
油、佐料好
尋，主料鵪
鶉不貴，但
上桌令人驚
嘆叫奇。這
是主料選擇
成功之例。
成功原因：選
料常中求
奇。

此例菜
原料為：豬
腳、黑棗、
枸杞、花
生、鹽、味
精。豬腳為
尋常家菜，
但如，此
一配，常中
有趣，上
桌令人叫絕。

成功原因：
配料上檔
次，兼顧
黑、白、紅
色，几把配
料，湊成彩
意。



黑枣炖猪脚