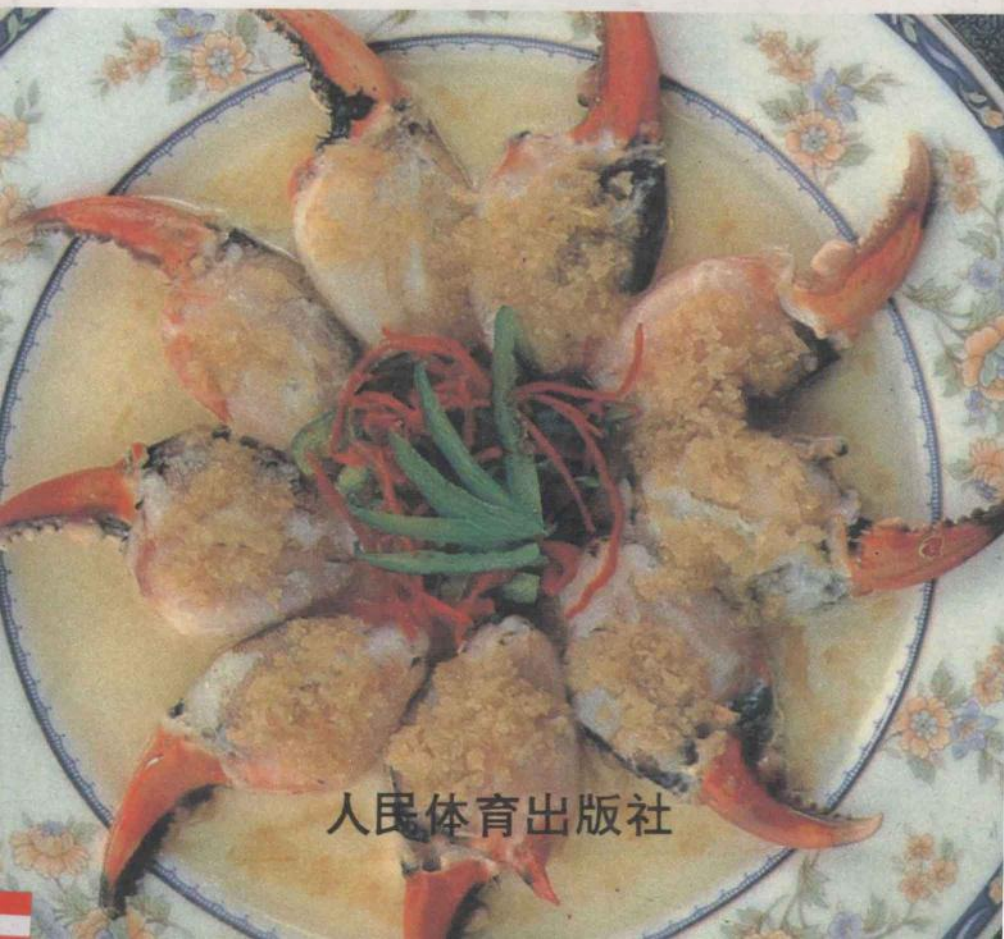


《吃与养生》丛书

冉先德 瞿弦音 主编

节庆家宴

菜谱



人民体育出版社

• 吃与养生丛书 •

节庆家宴菜谱

主编 冉先德 瞿弦音

人民体育出版社

(京)新登字040号

吃与养生丛书

节庆家宴菜谱

冉先德 瞿弦音 主编

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168毫米 大32开本 18印张 300千字 插页4

1994年11月第1版 1994年11月第1次印刷

印数: 1—3,500册

•

ISBN 7-5009-1111-4/G·1021

定价: 18.00元

主 编
副主编
编 委

冉先德 瞿弦音

牛京刚 侯德成

(以姓氏笔画为序)

王 欣 牛京刚 冉先德

刘 峥 刘 敏 仲崇山

邢晓东 路 刚 肖玉起

郭文义 侯德成 瞿弦音

瞿 然

前 言

20世纪90年代即将过去，新纪元的曙光就在前头。随着小康社会的到来，家庭主妇的烹调技巧也需不断提高。而目前所见的家常或节日菜谱，入选品种不多，风味过于单调，难合众人口味，故新撰《节庆家宴菜谱》，以适应各种节日庆贺、聚会及公关应酬之需要。共选编38桌筵席，每席四冷六热一汤一点，荤六素四，符合营养卫生标准。兼有西菜三桌，以改善口味爱好。共计菜点441只。

菜谱安排，以节假日为经，八大菜系为纬，南北风味皆有。入选菜种全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。而以适合家庭制作为标准，用以提高主妇及美食家的烹调技巧。吃饱，是生存的需要；吃好，则是食的文化。本书所收菜品，多是流传广远、有口皆碑的名肴。不仅介绍其传统配料、制作方法，特别指出了工艺关键，风味特点。力求把普通原料点石成金，变为美味佳肴。与各菜有关的典故传说、诗词歌赋，也尽量收罗无遗，增加节日家宴的诗情画意，把眼福、口福、情趣、雅兴溶为一体，以享受美食的乐趣，陶冶人的性情，增进身体和精神的健康。

读者按文索骥，手到菜成，勤于实践，不难成为烹饪高手。

编著者

1994年5月于北京

目 录

元 旦

冷汁鳝鱼·····	2	水煮牛肉·····	9
棒棒鸡·····	3	口袋豆腐·····	10
拌侧耳根·····	4	八宝素烩·····	11
糟醉冬笋·····	5	泸州烘蛋·····	13
清蒸江团·····	6	红苕饼·····	14
鱼香肉丝·····	8	泡菜炒肉末·····	14

腊 八

麻腐海参·····	18	神仙肉·····	24
温拌腰丝·····	19	胡羊肉·····	25
羊头冻子·····	20	三鲜猴头蘑·····	27
西凤茶鸽蛋·····	21	美味腐竹·····	28
张掖大菜·····	22	酸辣海三丁·····	29
虾籽烧蹄筋·····	23	腊八粥·····	31

小 年 夜

湖南风鸡·····	35	盆蒸海参·····	39
香腊鸡肫·····	36	麻辣子鸡·····	40
金钩毛豆·····	37	腊味合蒸·····	41
油吃麻辣茭瓜·····	38	怀胎鲫鱼·····	42

油辣冬笋尖·····	43
板栗烧菜心·····	44

紫菜余鱼·····	45
姊妹团子·····	46

春 节

杏干肉·····	49
马莲肉·····	50
八宝菠菜·····	51
赛香瓜·····	52
乌龙吐珠·····	53
贵妃鸡·····	54

焦溜肉片·····	56
潘鱼·····	57
锅煽豆腐·····	58
钳子米炒芹菜·····	59
清汤银耳·····	61
炸鲜卷果·····	62

元 宵 节

白片肉·····	66
酱鸭膀·····	67
双色蛋糕·····	68
腐竹拌芹菜·····	69
焖羊肉·····	70
游龙戏凤·····	71

如意卷·····	73
抓炒鱼片·····	74
炒豆腐脑·····	76
炒黄瓜酱·····	77
奶汤海参·····	78
什锦元宵·····	79

妇 女 节

虾须牛肉·····	82
曝腌鱼·····	83
豆鱼·····	84
酱酥桃仁·····	85
盐煎肉·····	86
龙眼咸烧白·····	87

太白鸭·····	88
豆腐鲫鱼·····	89
京酱肉丝·····	91
干煸苦瓜青椒·····	92
菜豆腐·····	92
赖汤圆·····	94

龙 头 节

盐擦鸡·····	97
干切咸肉·····	98

拌鸳鸯笋·····	99
韭芽拌蛋皮·····	100

红烧鲳鱼·····	101	荠菜春笋·····	106
冰糖甲鱼·····	102	扣三丝·····	107
腌笃鲜·····	103	兰花鸽蛋·····	108
糟钵头·····	104	银芽肉丝春卷·····	109

清 明 节

糟肉·····	112	乳腐汁肉·····	118
水晶蛭肉·····	113	生炒子鸡·····	119
凉拌荸荠·····	114	生煨草头·····	120
蓑衣萝卜·····	115	凤尾莴笋·····	121
干贝冬瓜球·····	116	鱼丸莼菜汤·····	122
下巴甩水·····	117	猪油夹沙八宝饭·····	124

劳 动 节

红油耳丝·····	127	酸菜鱼·····	134
口水鸡·····	128	干煸牛肉丝·····	135
拌马齿苋·····	129	熊掌豆腐·····	136
姜汁扁豆·····	130	干酱高笋·····	137
大蒜鳝段·····	131	锅巴肉片·····	138
宫保鸡丁·····	132	担担面·····	140

儿 童 节

白羊头肉·····	143	荷包里脊·····	150
晾肉·····	144	它似蜜·····	152
油吃黄瓜·····	145	长寿菜·····	153
凉拌茄子·····	146	八宝豆腐·····	155
宫门献鱼·····	147	西瓜盅·····	157
箸头春·····	149	艾窝窝·····	158

端 午 节

白肚·····	162	清炒鳝糊·····	169
枫泾丁蹄·····	163	椒盐排骨·····	171
苔菜花生米·····	165	香菇蒸鸡·····	172
辣芥菜心·····	166	生煸荷兰豆·····	173
虾子大乌参·····	166	腌苕·····	174
红烧肚挡·····	168	鲜肉粽·····	175

乞 巧 节

卤腌·····	180	红烧圈子·····	186
冻羊羔·····	181	咖喱鸡块·····	187
素火腿·····	182	清蒸甲鱼·····	189
凉拌洋芋丝·····	183	芝麻鸡肝·····	190
砂锅大鱼头·····	184	酱爆茄子·····	191
白焄烤肉·····	185	蒸拌冷面·····	192

中 元 节

炸牛肉·····	195	虾腐·····	201
苔干鸡丝·····	196	凤炖牡丹·····	203
雪湖玉藕·····	197	八宝面筋·····	204
油焖花菇·····	198	八宝蛋·····	205
花蕊海参·····	199	中爪腐衣·····	206
霸王别姬·····	200	五仁油茶·····	207

中 秋 节

炆腰片·····	211	龙王赴宴·····	215
糟猪爪·····	212	香酥鳊鱼·····	217
金瓜拌海蜇·····	213	虾仁跑蛋·····	218
素桂花肉·····	214	红袍登殿·····	219

栗子焖童鸡·····	221	馄饨全鸭·····	223
植物四宝·····	222	鲜肉月饼·····	224

重 阳 节

徽式卤舌·····	228	徽州蒸鸡·····	234
包公鱼·····	229	桃花鳊·····	235
玛瑙拌豆腐·····	230	问政山笋·····	237
海米茭瓜·····	231	八公山豆腐·····	238
干贝糊·····	232	黄山炖鸽·····	239
蛭干烧肉·····	233	包河藕粥·····	240

国 庆 节

怪味鸡块·····	243	子母会·····	249
蒜泥白肉·····	244	合川肉片·····	250
青椒皮蛋·····	245	麻婆豆腐·····	252
酱香子姜·····	246	开水白菜·····	253
干烧岩鲤·····	247	雪花桃泥·····	254
回锅肉·····	248	龙抄手·····	255

冬 至

冻鲫鱼·····	260	粉蒸肉·····	266
油浸咸鱼·····	261	虎皮蹄膀·····	267
熏鹤鹑蛋·····	262	茼蒿伴春头·····	269
茼蒿味碟·····	263	银耳柑羹·····	270
粉蒸青鱼·····	263	牛肉萝卜汤·····	271
珍珠圆子·····	265	肉丝汤年糕·····	271

婚 礼

罗汉肚·····	273	黄瓜卷·····	276
番茄鱼条·····	275	酒醉冬笋·····	277

绣球干贝.....	278	炸鸳鸯嘎渣.....	283
葱烧海参.....	280	四喜丸子.....	284
炒虾片.....	281	侉炖加吉鱼.....	285
锅煽蒲菜.....	282	荷花酥.....	286

金 婚

盐水虾.....	289	赛螃蟹.....	295
三丝拌洋粉.....	289	炒鸡米.....	296
烤麸.....	290	软烧豆腐.....	297
素卷肘.....	292	八宝梨罐.....	298
山东蒸丸.....	293	鸳鸯珍珠汤.....	299
软炸鸭腰.....	294	济南扁食.....	300

银 婚

醉腰丝.....	303	珍珠海参.....	309
德州扒鸡.....	304	油爆大蛤.....	311
素火腿.....	305	九转大肠.....	312
姜油扁豆.....	306	烧素鱼翅.....	313
清蒸加吉鱼.....	307	蜜汁金枣.....	315
炸芝麻里脊.....	308	荷叶粥.....	316

铜 婚

五夫醉鸡.....	318	松炸虾球.....	323
冰糖排骨.....	318	三杯鲮段.....	324
酸辣茼蒿笋.....	320	香菇里脊.....	326
蒜泥黄瓜.....	320	龙眼马蹄.....	327
东坡肉.....	321	砂锅鱼头豆腐.....	328
彩溜黄鱼.....	322	腰酥片.....	329

结婚周年

酥鱼·····	332	龙井虾仁·····	338
蒜泥凤爪·····	333	浓香鸡块·····	339
八味瓢笋·····	334	绣球银耳·····	340
绍兴茴香豆·····	335	糟烩鞭笋·····	341
西湖醋鱼·····	335	西湖莼菜汤·····	342
金钱猪排·····	337	夹沙南枣·····	343

满 月

酒香螺·····	346	南肉春笋·····	351
鸡丝拌洋菜·····	347	油爆鲜淡菜·····	352
油焖春笋·····	348	生煎虾饼·····	353
酸甜菜花·····	348	糖醋里脊·····	354
油淋鸡·····	349	栗子炒冬菇·····	355
锦绣鱼丝·····	350	桔络丸子·····	356

百 日

酥鲫鱼·····	359	油爆鲜贝·····	365
温拌蜇头·····	360	锅塌鸡片·····	366
拌掐菜·····	361	炸溜松花·····	367
珊瑚白菜墩·····	362	炒金针·····	368
醋椒桂鱼·····	363	冰糖银耳·····	369
酥炸春花肉·····	364	泰山豆腐面·····	370

周 岁

糖醋小排·····	373	常熟叫化鸡·····	377
黄酒鱼扇·····	374	彭城鱼丸·····	379
熏松子豆腐衣·····	374	镜箱豆腐·····	380
姜汁菜卷·····	376	枣方肉·····	382

炖菜核·····	383
桂花糖大栗·····	384

还丝汤·····	385
扬州蛋炒饭·····	386

生 日

靖江牛肉脯·····	389
三丝凤翅·····	390
衣萝卜·····	391
冬瓜鲈·····	391
糖醋黄河鲤·····	392
炸虾球·····	393

酱油嫩鸡·····	394
樱桃肉·····	395
鸡油菜心·····	396
冰糖蜜桃·····	397
夜来香余鸡片·····	398
淮阴小饺·····	399

大 寿

素酱肉·····	401
海米芹黄·····	402
盐水鸡·····	403
红花鸭子·····	404
“寿”字鸭羹·····	405
香酥鸡·····	406

油爆海螺·····	407
糖醋鱼条·····	408
口蘑椒油小白菜·····	409
酿银瓜·····	410
氽虾蘑海·····	411
一品寿桃·····	412

晋 升

香椿虾片·····	415
蜜汁叉烧·····	415
酸甜菜花·····	417
三丝黄瓜卷·····	417
豉汁蟠龙鳝·····	418
酥炸牛柳·····	419

太爷鸡·····	420
糖醋咕嚕肉·····	422
冬菇扒苋菜·····	423
椰子盅·····	424
鸡粒粟米羹·····	425
家乡咸水角·····	426

乔 迁

白云猪手·····	429
凉拌鸡丝·····	430

炆王瓜皮·····	431
柴把芹菜·····	432

香汁炒蟹·····	433
炒麦穗花鱿·····	434
脆炸肉丸·····	435
豉椒鳝片·····	436

奶油扒菜胆·····	437
玻璃半茸·····	438
珧柱玉米羹·····	444
鲜肉云吞·····	441

践 行

汀州豆腐干·····	443
玫瑰豉油鸡·····	444
芝麻酱拌腰片·····	445
凉拌绿芦笋·····	446
清蒸笋江鲈鱼·····	446
红烧兔·····	447

干炸鱼条·····	449
炒西施舌·····	450
花菇玉兰片·····	451
太极芋泥·····	452
鸡皮蘑菇汤·····	453
炒米粉·····	454

洗 尘

芥辣鸡丝·····	457
闽生果·····	458
水晶荔枝·····	459
五彩凉拌虾·····	459
一品鲳·····	460
穿心鸭翼·····	462

炸酥肝塔·····	463
花卷鱿鱼·····	464
蟹黄白菜·····	465
杏仁豆腐·····	466
发菜海蚌汤·····	467
豆沙软皮角·····	468

团 聚

凉拌韭王鸡·····	470
芥末鸭掌·····	470
烫干丝·····	471
红袍花生·····	472
海参酥丸·····	473
榄仁鸡丁·····	475

锅烧豆腐·····	476
豉油皇蒸生鱼·····	477
蟹黄扒豆苗·····	478
莲子鲜奶露·····	479
清田鸡腿·····	480
小凤饼·····	481

获 奖

卤水扎蹄·····	484	果汁肉脯·····	490
紫菜虾卷·····	485	韭黄鸡丝·····	491
酸甜菜·····	486	蚝油郊菜·····	493
开洋拌干丝·····	487	芙蓉莲子·····	494
蒜子珧柱脯·····	488	蛋茸牛肉羹·····	495
生炊鳊鱼·····	489	蟹肉水饺·····	496

毕 业

生烫花螺·····	499	蛎肉锅巴·····	505
枇杷拌鸡·····	500	菜干扣肉·····	506
糖酥核桃·····	501	冬笋炒底·····	507
青红酒醉鸡·····	502	杏仁白木耳·····	508
冬菜炖鸭·····	502	珍珠豆腐·····	509
蘑菇虾球·····	503	韭菜盒·····	510

大 礼 拜

五香脱骨鸡·····	513	菠萝鸡片·····	520
凉拌北风菌·····	514	油爆肚头·····	521
凉拌水芹·····	515	奶油鲜笋·····	522
冷片牛肉·····	516	酿雪梨·····	523
喜州鱼·····	517	豆汤·····	524
砂锅焖狗肉·····	518	锅贴·····	525

圣 诞 节

火腿沙拉·····	529	烤丁香火腿·····	533
菠萝鸡沙拉·····	530	基辅式黄油鸡卷·····	534
牛肉清汤配鹌鹑蛋·····	531	克斯得布丁·····	535
烤火鸡·····	532		

复活节

咖喱菜花·····	538	英式炸鱼·····	542
红烩泥肠·····	539	米兰式小牛肉排·····	543
奶油蘑菇鸡汤·····	540	苹果排·····	544
爱尔兰烩羊肉·····	541		

情人节

蜜瓜鲜虾沙拉·····	546	炸火腿计司猪排·····	549
水果沙拉·····	547	煎猪肉饼·····	550
胡萝卜汤·····	547	草莓木斯·····	551
主妇式炸鱼·····	548		

元 旦

公元每年一月一日称“元旦”。“元”者，始也。《公羊传·邹公元年》：“元年者何？君之始年也。”“旦”者，日也。《孟子·告子上》：“旦旦而伐之，可以为美乎？”所以，把一月一日叫做“元旦”。公元，即公历纪元，也叫基督纪元。以传说中耶稣基督的诞生年为公元元年，始行于公元六世纪。今为世界上多数国家所采用，故称公元。常以A.D(拉丁文Anno Domini之缩写，意为“主的生年”)表之，公元前则以B.C(英文Before Christ之缩写，意为“基督以前”)表之。公历俗称“阳历”，故“元旦”又称为“阳历年”，岁岁更新，又称“新年”。公历由儒略历修订而成。儒略历一年平均长度为365.25日，比回归年长11分14秒，自公元前46年积累到16世纪末，春分日由3月21日提早到3月11日。于是罗马教皇格列高利十三世于1582年10月4日命令以次日(即原10月5日)为10月15日。为了避免以后积累误差，置闰的法则改以公元纪年为标准：被4除尽的年为闰年，但逢百之年只有能被400除尽的才是闰年(例如，公元1900年不是闰年，而公元2000年是闰年)，闰年2月份增加1日。