

家宴巧作

■ 薄奉久 编著 ■ 辽宁科学技术出版社



112.1

■ JIAYANQIAOZUO ■

家宴巧作

薄奉久 编著

辽宁科学技术出版社

家宴巧作

Jiayan Qiaozuo

薄奉久 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 抚顺美术装潢印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6¹/₄ 字数: 132,000
1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟 摄影: 老 玖
封面设计: 谭成荫 责任校对: 赵淑新

印数: 1—19,649

ISBN7-5381-0705-3/TS·73

定价: 2.20元

● 蒲棒里脊



● 拔丝桔子



● 荷包蛋



● 软炸里脊



● 清炖鱼

● 滑炒里脊丝



● 虾籽芹菜



● 锅塌豆腐



拌三丝



● 松炸鱼条



● 辣白菜



前面的话

新年、春节、节假日，通常是家庭老少团聚、亲朋相会的日期。在此期间，除一般礼尚往来外，主人往往设家宴款待，不仅体现了主人的深情厚谊，更为此情此景增添节日的欢乐气氛，表达主客双方的喜悦之情。特别是一些至亲密友，分居两地，节日重聚，更少不了设家宴接待，借以促膝谈心，畅叙亲情友情，以抒发双方重逢的欢快之情。

我国向来有“尊老”、“养老”的优良传统，这不仅是晚辈的一种责任，而且具有深厚的感情意义。老人的需要是多方面的，既有物质上的，又有感情上的。从心理学上讲，老人对世态炎凉、人情冷暖的感受比较敏感，人世间的温暖、尤其是家庭温暖是他们生活的重要支柱之一。老人生日，举办生日家宴，由晚辈为老人祝寿，不仅能使老人得到感情上的满足，也是温暖老人之心的最佳形式。

可见，家宴是家庭交往中的一个组成部分。近年来，随着工农业生产的发展，家宴原料日益增加，品种日趋丰富，为家宴提供了物质基础。但是，有些家庭，由于缺乏必要的烹调知识和技艺以及安排家宴的常识，尽管原料充足，而菜肴的色、香、味、形以及营养却远远不适应家宴的要求。随着人们生活由“温饱型”向“营养型”转移，很多家庭开始重视家宴的制作。这就要求人们学一点家宴知识，如菜单的设计、原料的选购、原料的加工、烹调基本技巧、家宴的摆台和接待等等，这样才能适应举办家宴的要求。

《家宴巧作》一书，就是适应这一要求而编写的，书中除介绍家宴有关知识和烹调技艺外，有各个节日家宴和生日家宴的菜单，供家庭选择使用。家宴不同于餐厅宴席，规模较小。由于家庭经济收入水平不同，家宴的设计要从实际出发，量力而行。本书充分考虑到了这点。

本书作者薄奉久同志，国家特一级厨师、商业部饮食服务局沈阳烹饪技术培训中心讲师。在其恩师国家特一级厨师、沈阳御膳酒楼副总经理李洪志的精心培养下，经过自己近20年的不懈努力一举成名。1988年5月，他代表辽宁省参加第二届全国烹饪大赛，他烹制的“碧波龙舟”以其精湛的技艺，使来自全国各地的各路名师——本届大赛的评委们举座动容，一致亮出最高分，荣获金牌。薄奉久同志对工作精益求精，本书所列举的16台宴席，他都亲自一一烹制一遍。

参加本书编写工作的还有王忠诚同志。李洪志同志在百忙中帮助审阅书稿在此一并表示感谢。

我国地域辽阔，民族众多，南北方人的口味各不相同，四季差异又大，每个家庭的情况又千差万别，因此，要想在一本书里为每个家庭都设计出理想的宴席菜谱是非常困难的，而本书所列举的十几桌家宴菜单也不可能适合所有的家庭。从上述因素考虑，本书才尽可能多地介绍一些准备家宴的基础知识，供您参考，只要您掌握了这些知识，再准备、制作家宴就得心应手了。

功夫不负有心人，祝您家庭幸福！宴请成功！

丑 牛

1989年元月

目 录

前面的话

一、家宴菜单设计

1. 注意口味的配合	1
2. 注意质地的配合	2
3. 注意形状的配合	2
4. 注意色泽的配合	2
5. 注意营养成分的配合	3
6. 注意盛具的配合	3

二、怎样选购原材料

1. 怎样挑选新鲜猪肉	4
2. 怎样辨别鱼的新鲜程度	4
3. 怎样选购禽类	5
4. 怎样选购鸡蛋	5
5. 怎样选购罐头	6
6. 怎样选购香肠、香肚	6
7. 怎样选购木耳	6
8. 怎样选购银耳	7
9. 怎样选购白酒	7
10. 怎样选购啤酒	9
11. 怎样选购西瓜	10

三、家宴原材料的加工整理

1. 水产品的加工整理·····	11
2. 鸡的加工整理·····	16
3. 鸭、鹅的加工整理·····	17
4. 脏品的加工整理·····	17
5. 蹄筋的加工整理·····	19
6. 肉皮的加工整理·····	19

四、家宴的摆台和接待

1. 方台面的安排方法·····	21
2. 圆台面的安排方法·····	22
3. 公筷、公勺、花瓶的摆放·····	22
4. 各种小件餐具的摆放·····	23
5. 家宴的接待礼仪·····	24
6. 家宴的桌饰和音乐的选择·····	26

五、家宴小食品的制作

1. 怎样炒南瓜子·····	28
2. 炒瓜子·····	28
3. 怎样炒酱油瓜子·····	29
4. 怎样炒奶油瓜子·····	29
5. 怎样炒玫瑰奶油花生米·····	30
6. 椒盐花生米·····	30
7. 自制花生糖·····	30
8. 炒松子·····	31
9. 炒榛子·····	31
10. 油炸开花豆·····	31
11. 香酥豆·····	32
12. 自制果酱·····	32
13. 自制清凉饮料·····	33
14. 怎样做番茄酱·····	34

六、厨房中的小窍门

1. 炸和炒的技巧.....	35
2. 煎和熘的技巧.....	36
3. 炖的技巧.....	36
4. 煨和蒸的技巧.....	37
5. 烩、焖和烧的技巧.....	37
6. 烧菜何时用酒好.....	38
7. 如何掌握做菜的火候.....	38
8. 做菜为什么要讲究刀工.....	39
9. 怎样拼装冷盘.....	39
10. 做海味菜怎样用味精.....	40
11. 作料的种类和功能.....	40
12. 肉丝、肉片怎样炒才嫩.....	41
13. 怎样把活鱼做得更鲜美.....	42
14. 炸鱼的油怎样去腥.....	42
15. 鱼、肉如何保鲜.....	43
16. 煮豆不要过早加盐.....	43
17. 冻肉返鲜用生姜.....	44
18. 烧鱼不宜过早放生姜.....	44
19. 怎样去掉甲鱼肉的腥味.....	44
20. 怎样除去腥味.....	45
21. 淡水鱼去土气味的办法.....	45
22. 怎样使海带又脆又嫩.....	45
23. 煎鱼不碎的方法.....	46
24. 怎样使海蜇皮酥脆.....	46
25. 牛、猪、鸡肉的切法.....	46
26. 煮火腿皮上涂糖好.....	47
27. 怎样炒猪肝好.....	47

28. 熬猪油的学问	47
29. 牛肉熟得快的方法	47
30. 怎样炒牛肉才松软好吃	48
31. 怎样熬皮冻	48
32. 怎样切蛋不碎	48
33. 拌饺子馅的方法	49
34. 盐水煮饺子不粘皮	49
35. 自制人造海蜇皮	49
36. 怎样做汤更鲜美	50
37. 白酒在烹调中的妙用	50
38. 烹调用酒何时最佳	50
39. 黄酒的最佳温度	51
40. 怎样保持啤酒的泡沫	51
41. 洗冬菇有妙法	51
42. 怎样炒藕丝不发黑	52
43. 切洋葱时怎样防止流泪	52
44. 蔬菜去湿的方法	52
45. 去萝卜气味的方法	52
46. 切完的菜变色怎么办	53
47. 如何使茄子保持原色	53
48. 煮青豆怎样保持绿色	53
49. 削皮苹果防变色的方法	54
50. 小苏打的妙用	54
51. 花椒清沸油的方法	55
52. 酱油、醋的防霉方法	55

七、家宴食单

(一) 元旦食单之一 56

凉菜：1. 辣白菜，2. 开洋银豆，3. 拌双脆，4. 油炸花生米。

热菜：5.红焖鲤鱼，6.油泼鸡，7.糖拌里脊，8.肉炒酸菜粉，
9.素什锦，10.荷花白菜，11.蜜汁苹果，12.涮羊肉。

(二) 元旦食单之二.....63

凉菜：1.芥末肚，2.拌瓜条，3.炆海参，4.炆腰花。

热菜：5.清蒸什锦桂鱼，6.香酥鸡，7.烹虾段，8.宫保鸡丁，
9.铜塌豆腐，10.海米烧白菜，11.拔丝桔子，12.三鲜火锅。

(三) 春节食单之一.....70

凉菜：1.肉丝拌腐竹，2.糖醋萝卜，3.生拌牛肉丝，4.炆虾仁
芹菜。

热菜：5.西湖醋鱼，6.清蒸鸡，7.炸虾段，8.油爆双脆，9.炒
肉青椒，10.炒双丝，11.香蕉果炸，12.全家福（什锦火锅）。

(四) 春节食单之二.....77

凉菜：1.肉丝拌洋粉，2.拌三丝，3.炆海米瓜条，4.炆腰花。

热菜：5.干烧鲤鱼，6.葱烧海参，7.锅烧鸡，8.烹虾段，9.宫
保里脊丁，10.肉片烧蹄筋，11.拔丝苹果，12.四喜火锅。

(五) “三·八”节食单之一.....84

凉菜：1.酥黄菜，2.清拌拉皮，3.炆虾仁芹菜，4.拌四丝。

热菜：5.辣子鸡，6.碎烧鲤鱼，7.酱爆肉丁，8.葱条茄子，
9.炆腰花，10.辣味豆腐，11.挂酱瓜条，12.余瓜片。

(六) “三·八”节食单之二.....91

凉菜：1.清炆里脊丝蒜薹，2.海蜇肉片，3.炆四片，4.辣白菜。

热菜：5.清炖鲤鱼，6.干炸鸡，7.肉片烧蹄筋，8.油爆双花，
9.炒肉青椒，10.炒肉豆芽，11.蜜汁香蕉，12.余鸡茸丸子。

(七) “五·一”节食单之一.....98

凉菜：1.炆虾仁芹菜，2.炒肉拉皮，3.糖醋萝卜，4.炆海参瓜
片。

热菜：5.干烧鱼杂，6.碎炸鸡，7.锅巴肉片，8.肉片烧茄子，
9.锅贴白菜卷，10.烧两样，11.酥白肉，12.汤烧丸子。

(八) “五·一”节食单之二.....105

凉菜: 1.肉丝拌豇皮, 2.炆四片, 3.蒜泥白肉, 4.拌五丝。

热菜: 5.油浸鲤鱼, 6.酱爆鸡丁, 7.油爆肚, 8.抓炒里脊,
9.葱烧蹄筋, 10.素烧什锦丁, 11.西瓜酪, 12.余肉片菠菜汤。

(九) “八·一”节食单之一.....112

凉菜: 1.炆脊丝菠菜, 2.拌肉丝, 3.炆青椒, 4.拌三丝。

热菜: 5.红焖鸡, 6.焦炒鸡片, 7.软炸里脊, 8.炸茄盒, 9.脆
皮豆腐夹, 10.合页白菜, 11.南浆丸子, 12.鸡汤青椒脊丝。

(十) “八·一”节食单之二.....119

凉菜: 1.炆脊丝芹菜, 2.炆里脊瓜片, 3.拌梨丝, 4.拌三鲜。

热菜: 5.黄焖鸡, 6.明月鱼, 7.烧三样, 8.木樨里脊, 9.炸三
鲜白菜盒, 10.纸片里脊, 11.挂浆大枣, 12.炒肉烹汤。

(十一) “国庆”节食单之一.....126

凉菜: 1.凉拌芹菜, 2.赛泡菜, 3.绿豆芽拌蛋皮丝, 4.叉烧肉。

热菜: 5.清蒸活鱼, 6.炸笋鸡, 7.爆两样, 8.鱼香肉丝, 9.青
菜炒百叶, 10.炒双菇, 11.挂浆土豆, 12.海米羹。

(十二) “国庆”节食单之二.....133

凉菜: 1.葱油笋丝, 2.凉拌虾仁芹菜, 3.白切肉, 4.豆豉鱼冻。

热菜: 5.煎蒸桂鱼, 6.香酥鸡腿, 7.炆虾段, 8.芙蓉里脊,
9.油爆肚, 10.焦煨肉段, 11.蜜汁红果, 12.炆酸辣鱼丝。

(十三) 儿童生日食单.....140

菜单: 1.煎荷包蛋, 2.果酱蛋卷, 3.肝炖胡萝卜, 4.里脊丝炒
豆芽, 5.西红柿炒鸡蛋, 6.软煎带鱼, 7.枣香木耳, 8.拔丝香瓜,
9.锅塌豆腐, 10.珍珠汤。

(十四) 父母寿宴食单.....145

菜单: 1.煎焖肉饼, 2.腰片豆腐羹, 3.肉片炒鲜蘑, 4.鸡丁菜花,
5.番茄鸡块, 6.糖醋排骨, 7.松炸鱼条, 8.鸡丝蛋卷, 9.拔丝葡萄,

10. 红枣粥。

(十五) “端午节”食单.....150

凉菜：1.青蒜拌蜆丝，2.酒醉银芽，3.金钩黄瓜，4.蒜泥腰片。

热菜：5.炒三丝，6.番茄鱼，7.糖醋排骨，8.扒鲜菇菜心，9.炸鸡块，10.豆椒牛肉，11.豆沙山药羹，12.五色汤。

(十六) “中秋节”食单.....157

凉菜：1.鲤鱼跃水，2.葱油双脆，3.芝麻丸子，4.凉拌鱼丝。

热菜：5.双鲤鱼，6.家常鱿鱼，7.芙蓉肉，8.辣牛肉，9.粉蒸羊肉，10.十全大补鸡，11.四喜苹果，12.三鲜豆腐汤。

(十七) 家宴面点食单.....164

1.长寿面，2.肉火勺，3.麻酱烧饼，4.家常饼，5.粘豆包，6.粘糕，7.开口笑，8.菊花麻花，9.鸡丝盒饼，10.老婆饼，11.小凤饼，12.韭菜盒，13.小花卷，14.桔子冷点，15.鸳鸯馅蒸饺，16.三鲜水饺，17.开花馒头，18.荷叶卷，19.丰收饼，20.礼饼。

八、小围料的制作

1. 喇叭花.....	174
2. 佛手.....	175
3. 蜈蚣白菜.....	176
4. 梅花.....	178
5. 桃叶.....	178
6. 螃蟹.....	180
7. 达木兰.....	181
8. 蝴蝶.....	182
9. 玉兔.....	183
10. 灯笼.....	184
11. 金鱼.....	185
12. 青蛙.....	186
13. 荷花.....	186

一、家宴菜单设计

安排家宴菜单时，一要考虑用膳对象和人数，熟悉他们的口味，采购足够而相称的烹调原料。二要考虑菜肴色、香、味、形的配合。如红色的番茄，白色的鱼片，黄色的鸡蛋，绿色的蔬菜等。经过烹调使各种菜肴色彩绚丽，荤素相间，香气四溢，形式美观，引人入席。三要合理安排家宴品种。既有冷菜，又有热菜；既有整件大菜，又有美味汤菜；还可配以中西点心和水果。这样，不仅可以丰富节日家宴的菜肴品种，还可以满足不同客人的口味，并使宾客欣赏主人的烹调技艺。兴高采烈之中，度过美好的一天。

具体地说，安排菜单时可从下述几个方面去考虑。

1. 注意口味的配合

招待客人切忌不分客人的年龄、性别、民族及饮食习惯等具体情况，每次请客都用自家人喜欢吃的那几个菜来招待宾客，这样很难成功。当然，待客的菜肴不一定非用客人喜食的，最好用客人喜欢接受而又感到新鲜的品种。此外，其它情况也应考虑。如有老年客人，应考虑做些软嫩菜肴；有带小孩的，应考虑做点儿甜食；不饮酒的客人多，则应多做些下饭菜。夏季请客，应多做些清凉解暑的菜点；冬季则应有几道驱寒暖身的佳肴。