

〔健康·生活〕丛书



节日家宴

杨秀娟 陆晓燕 王小强 编

XUEYUANCHUBASHE

学苑出版社

节 日 家 宴

杨秀娟

陆晓燕 编

王小强

学苑出版社

(京)新登字 151 号

〔健康·生活〕丛书

编委会：晋耘 汝阳 斯源 新跃
重鹏 清源 振海 李滨

节 日 家 宴

杨秀娟 陆晓燕 王小强 编

学苑出版社出版

(北京市西城区成坊街 33 号)

江苏省新华书店发行

江苏省测绘局第二测绘大队印刷厂

787×1092 1/32 印张：7.8 字数：170 千字

印数：7201—10200

1991 年 1 月第 1 版 1993 年 2 月第 2 次印刷

ISBN—5077—0330—4/Z·51

定价：3.90 元

目 录

一、节日家宴套菜选

之一..... (1)	虾仁蒸饺 (11)
1. 冷菜 (1)	之二 (12)
太白醉鸡..... (1)	1. 冷菜..... (12)
酱猪舌..... (1)	烟熏嫩鸡 (12)
苏式叉烧..... (2)	鸡丝拌银芽 (13)
甜酸海蜇..... (3)	2. 热菜..... (13)
什锦酸果..... (3)	茄汁鸡丁 (13)
2. 热菜 (4)	酱爆鳝背 (14)
白玉翡翠杯..... (4)	樱桃鲜奶 (15)
鲜奶炒鸡片..... (5)	开洋溜蛋 (16)
美味赛螃蟹..... (6)	油炸虾卷 (16)
核桃里脊卷..... (7)	叉沙嫩藕 (17)
碧绿鹌鹑蛋..... (8)	糖溜鱼片 (18)
海参烩四丝..... (8)	银芽里脊丝 (18)
油淋仔鸡..... (9)	咖喱鸭块 (19)
辣酱油炒葱头 (10)	金钟藏珍 (19)
3. 汤..... (10)	3. 汤..... (20)
鸡丝莼菜汤 (10)	蘑菇鸡汤 (20)
4. 面点..... (11)	之三 (21)

1. 冷菜..... (21)	苹果牛肉片 (33)
盐水虾 (21)	酱爆嫩菱鸡丁 (34)
甜酸马蹄 (21)	蛤蜊塞肉 (34)
开洋拌芹菜 (22)	油酱蟹 (35)
五香熏鸡蛋 (22)	3. 汤..... (36)
2. 热菜..... (23)	火腿鲫鱼汤 (36)
菜松虾球 (23)	4. 面点..... (36)
茄汁肉片 (24)	山药卷 (36)
香菇海参 (24)	之五 (37)
清蒸鲳鱼 (25)	1. 冷菜..... (37)
栗子烧鸡 (26)	盐水猪肚 (37)
花生奶露 (26)	油焖茭白 (38)
银芽鸡丝 (27)	2. 热菜..... (38)
银耳菜心 (27)	面包虾仁 (38)
3. 汤..... (28)	卷筒里脊 (39)
什锦汤 (28)	鱼香腰花 (40)
4. 甜食..... (29)	铁排童鸡 (41)
冰冻杏仁豆腐 (29)	翡翠双菇 (41)
之四 (30)	五柳全鱼 (42)
1. 冷菜..... (30)	醉蒸黄油蟹 (43)
白斩鸡 (30)	夹心蛋糕片 (43)
辣白菜卷 (30)	3. 汤..... (44)
苔条花生 (31)	醋椒鸡块汤 (44)
2. 热菜..... (32)	4. 面点..... (44)
多味虾仁 (32)	虾仁肉丝春卷 (44)
桔味鱼片 (32)	

二、节日家宴

(一) 元旦菜谱..... (46)	五味鸡块 (54)
1. 冷菜..... (46)	醋溜藕片 (55)
香露鸡 (46)	怪味海带 (55)
淡盐嫩鸭 (46)	2. 热菜..... (56)
五香肘花 (47)	鱼香牛扒 (56)
蜜汁红肠 (48)	奶汁平鱼 (56)
2. 热菜..... (48)	银丝牛肉 (57)
香辣肉丝 (48)	油焖春笋 (57)
红烧黄鱼 (49)	蟹粉油菜 (57)
炸猪排 (49)	香菇菜心 (58)
葱油鸭块 (50)	鲜蘑里脊 (58)
水煮牛肉 (50)	雪丽凤尾虾 (59)
五彩素丝 (51)	鸡丝炒荠菜 (59)
烧冬笋 (51)	凤眼甘薯片 (60)
笋炒鸡片 (52)	3. 汤..... (60)
3. 汤..... (52)	海皇银耳汤 (60)
芋艿鸭块汤 (52)	4. 甜食..... (61)
4. 面点..... (53)	菠萝冻 (61)
春饼 (53)	(三) “五一”劳动节
(二) “三八”节菜谱	菜谱 (61)
..... (54)	1. 冷菜..... (61)
1. 冷菜..... (54)	白斩鸡 (61)
烹烤鸭 (54)	辣味卤鸭 (62)

怪味鸡丝	(63)	虾仁豆腐	(76)
金钩芹菜	(63)	奶油蘑菇	(77)
2. 热菜.....	(64)	奶油菜花球	(77)
茄汁虾仁	(64)	蛋饺沙锅	(78)
滑溜鱼片	(65)	3. 汤.....	(79)
稀露蹄筋	(66)	鲜玉米奶汤	(79)
笋炒鸡丁	(66)	4. 甜食.....	(79)
鱿鱼云片	(67)	西瓜冻	(79)
煎酿青椒	(68)	水晶蛋糕	(80)
鱼香白菜	(68)	(五) 中秋节菜谱	

春笋炒香菇	(69)		(81)
-------------	------	-------	------

3. 汤.....	(69)	1. 冷菜.....	(81)
-----------	------	------------	------

三丝汤	(69)	诸葛蛋	(81)
-----------	------	-----------	------

4. 面点.....	(70)	油爆虾	(81)
------------	------	-----------	------

荠菜春卷	(70)	酱汁排骨	(82)
------------	------	------------	------

(四) “六一”儿童节		茶烧肉	(83)
-------------	--	-----------	------

菜谱	(71)	芙蓉海蜇	(83)
----------	------	------------	------

1. 冷菜.....	(71)	鸡丝拉皮	(84)
------------	------	------------	------

清炒肉松	(71)	2. 热菜.....	(84)
------------	------	------------	------

三色沙拉子	(71)	油淋鸡	(84)
-------------	------	-----------	------

拔丝西瓜	(72)	罐焖鸭	(85)
------------	------	-----------	------

凤眼鹌鹑蛋	(73)	糖醋带鱼	(86)
-------------	------	------------	------

2. 热菜.....	(73)	蚝油牛肉	(86)
------------	------	------------	------

炒鲜奶	(73)	碧绿虾仁	(87)
-----------	------	------------	------

什香鱼条	(74)	鱼香腰花	(88)
------------	------	------------	------

肉末皮蛋	(75)	蘑菇青菜心	(88)
------------	------	-------------	------

珍珠肉圆	(75)	胡桃肉炒四丁	(89)
------------	------	--------------	------

3. 汤…………… (90)

清炖全鸡汤 …………… (90)

(六) 国庆节菜谱

…………… (90)

1. 冷菜…………… (90)

叉烧肉 …………… (90)

酒蒸鸡 …………… (91)

盐水鸭 …………… (91)

枫泾猪排 …………… (92)

鸡丁色拉 …………… (93)

萝卜拌海蜇 …………… (93)

2. 热菜…………… (94)

翡翠虾仁 …………… (94)

核仁鸡丁 …………… (95)

滑溜里脊 …………… (96)

烩海参丝 …………… (96)

红腐乳烧肉 …………… (97)

红烧鳊鱼段 …………… (97)

咖喱洋葱鲳鱼 …………… (98)

香菇白菜 …………… (98)

3. 汤…………… (99)

三丝鸡块汤 …………… (99)

4. 面点 …………… (100)

翡翠烧麦…………… (100)

(七) 春节家宴菜谱

…………… (100)

1. 冷菜 …………… (101)

香酥鸭…………… (101)

白斩鸡…………… (101)

乳汁肉脯…………… (102)

冰糖酱猪肉…………… (102)

卤鸡三件…………… (103)

黄瓜沙拉子…………… (103)

2. 热菜 …………… (104)

豆瓣肘子…………… (104)

咖喱鸡丁…………… (104)

雪花蹄筋…………… (105)

逢年烧鱼…………… (106)

茄汁虾仁锅巴…………… (106)

姜芽炒鸭片…………… (107)

匈牙利红烩牛肉…………… (108)

蚝油鲜蘑…………… (109)

栗子烧白菜…………… (109)

鱼香腰花…………… (110)

3. 汤 …………… (110)

沙锅全家福…………… (110)

4. 甜食 …………… (111)

元宵…………… (111)

068586

三、家庭便宴菜谱

(一) 喜庆家宴菜谱

…………… (112)

之一..... (112)

1. 冷菜 (112)

雄鹰展翅 (拼盘)

..... (112)

芝麻鱼排..... (113)

炸肫肝..... (113)

冰冻绿豆猪蹄..... (114)

2. 热菜 (115)

板栗烧子鸡..... (115)

锦绣猴头..... (115)

鱼香腰花..... (116)

虾子扒乌参..... (116)

鱼香兔肉丝..... (117)

十全大补鸡..... (117)

魔芋烧鸭..... (118)

糖醋脆皮鱼..... (118)

3. 汤 (119)

清汤鸡圆..... (119)

4. 点心 (120)

豆沙油饺..... (120)

之二..... (120)

1. 冷菜 (120)

金鱼戏水 (拼盘)

..... (120)

干炸黄雀..... (121)

赛海蜇..... (122)

蜜汁莲藕..... (123)

2. 热菜 (123)

三丝发菜..... (123)

芙蓉鱼排..... (124)

麦穗腰花..... (124)

冬笋兔肉片..... (125)

黄焖肉圆..... (126)

糟溜鱼片..... (126)

3. 汤 (127)

三鲜豆腐汤..... (127)

4. 面点 (127)

烫面炸饺..... (127)

(二) 寿宴菜谱 (129)

1. 冷菜 (129)

水晶猪蹄..... (129)

盐水鸡..... (129)

寿桃南瓜..... (130)

银芽鸡丝..... (130)

生炒盐水虾..... (131)

青椒拌松花..... (131)

2. 热菜 (132)

珊瑚带鱼..... (132)

叉烧鸭块..... (132)

芙蓉虾片..... (133)

四喜酥丸..... (133)

马蹄鸡球..... (134)

云子凉卷..... (135)

炒鳝糊..... (135)

酥炸三丝卷.....	(136)	卤肫.....	(145)
3. 汤	(137)	白切肉.....	(146)
鸽蛋银耳汤.....	(137)	香酥笋鸡.....	(147)
4. 甜食	(137)	蒜苔腊肉.....	(147)
三泥寿桃糕.....	(137)	2. 热菜	(148)
(三) 假日便宴菜谱		干煎鲳鱼.....	(148)
.....	(138)	玻璃樱桃肉.....	(149)
之一.....	(138)	肉丝茭白.....	(149)
1. 冷菜	(138)	鱼香猪肝.....	(150)
什锦拼盘.....	(138)	干炸肉丸.....	(150)
2. 热菜	(139)	丝丝入扣.....	(151)
油浸鱼.....	(139)	香菇面筋.....	(152)
红烧海参.....	(139)	绣球甘薯素圆.....	(152)
芙蓉鸡片.....	(140)	3. 汤	(153)
炸鸡块.....	(140)	萝卜丝鲫鱼汤.....	(153)
糖醋排骨.....	(141)	(四) 素宴菜谱	(153)
炸响铃.....	(141)	1. 冷菜	(154)
炒三冬.....	(142)	素烧鸭.....	(154)
扒鲜蘑菜心.....	(143)	素白鸡.....	(154)
肉末冬瓜方.....	(143)	五香烤麸.....	(155)
赛蟹粉.....	(144)	素肉松.....	(155)
3. 汤	(144)	素三鲜.....	(156)
清炖全鸡汤.....	(144)	2. 热菜	(157)
4. 甜食	(145)	三丁虾仁.....	(157)
水果羹.....	(145)	茄汁鱼片.....	(157)
之二.....	(145)	清炒蟹粉.....	(158)
1. 冷菜	(145)	滑山鸡片.....	(159)

糖醋排骨·····	(159)	2. 热菜·····	(166)
茄汁鸡翼·····	(160)	锦绣牛肉丝·····	(165)
香油鳝丝·····	(161)	茄汁鱼片·····	(166)
3. 汤·····	(161)	香菇菜心·····	(167)
素什锦汤·····	(161)	鸡爆三样·····	(167)
4. 甜食·····	(162)	手抓羊肉·····	(168)
八宝莲心羹·····	(162)	滑溜里脊·····	(168)
(五) 清真宴菜谱		排牛肉条·····	(169)
·····	(163)	糖醋黄鱼·····	(170)
1. 冷菜·····	(163)	3. 汤·····	(170)
酱牛肉·····	(163)	酸辣汤·····	(171)
盐水鸭·····	(164)	4. 甜食·····	(171)
美味羊糕·····	(164)	甜血糯·····	(171)
辣白菜·····	(165)		

四、全色家宴菜谱

(一) 全鸡宴菜谱		姜汁仔鸡·····	(177)
·····	(173)	酒汁滑鸡片·····	(177)
1. 冷菜·····	(173)	笔杆鸡·····	(178)
棒棒鸡·····	(173)	珍珠鸡球·····	(178)
卷鸡筒·····	(174)	3. 汤·····	(179)
水晶荷花鸡·····	(174)	三鲜鸡汤·····	(179)
盐水金钱鸡·····	(175)	(二) 全鸭宴	
2. 热菜·····	(176)	·····	(179)
焦熘番茄鸡条·····	(176)	1. 冷菜·····	(180)
鱼香鸡条·····	(176)	卤鸭·····	(180)

五香鸭子·····	(180)	锦绣炒鱼丁·····	(193)
芥末银针鸭掌·····	(181)	大地金钱鱼·····	(193)
清炸胗肝·····	(182)	明月鱼盆·····	(194)
2. 热菜 ·····	(182)	蟹味鱼肉·····	(195)
酱爆鸭丁·····	(182)	菊花鲤鱼·····	(197)
荔枝鸭片·····	(183)	酸辣鱿鱼锅巴·····	(197)
干烧鸭条·····	(184)	3. 汤 ·····	(196)
锅烧鸭块·····	(184)	余空心鱼丸·····	(196)
芙蓉鸭腰·····	(185)	(四) 海味宴	
香酥鸭腿·····	(185)	·····	(197)
滑炒鸭丝·····	(186)	1. 冷菜 ·····	(198)
番茄汁鸭脯·····	(186)	熏鱼块·····	(198)
3. 汤 ·····	(187)	醉蚶片·····	(198)
云吞全鸭·····	(187)	绣珠鱼卵·····	(199)
(三) 全鱼宴		三丝拌海蜇皮·····	(199)
·····	(187)	2. 热菜 ·····	(200)
1. 冷菜 ·····	(187)	芙蓉蟹·····	(200)
芝麻炸鱼排·····	(187)	爆蛤仁·····	(200)
蜜汁熏鱼·····	(188)	蝴蝶海参·····	(201)
2. 热菜 ·····	(189)	炒鱿鱼卷·····	(202)
上汤烩银鱼丝·····	(189)	琵琶大虾·····	(203)
雪映红松·····	(190)	龙井鲍鱼·····	(204)
金华麒麟鱼·····	(191)	白灼响螺片·····	(205)
酥炸蝴蝶鱼·····	(191)	鸡皮鱼肚·····	(205)
碧绿鸳鸯鱼·····	(192)	3. 汤 ·····	(206)
凤胎干烧鱼·····	(192)	鲜贝丸子汤·····	(206)

(五) 西式家宴菜谱

之一..... (207) 1. 冷菜 (207) 炸四样..... (207) 美国华而道夫色拉 (208) 葡国鸡..... (208) 炸牛排..... (209) 2. 热菜 (210) 麦尼煎鱼..... (210) 法式红烩明虾..... (210) 火烧冰淇淋..... (211) 3. 汤 (212) 荷兰奶油蛋黄汤..... (212) 4. 饮料 (213) 牛奶咖啡..... (213) 5. 点心 (213) 法式土司..... (213) 之二..... (214) 1. 冷菜 (214) 鸡肉柿子沙拉..... (214) 冷火腿..... (214) 泡菜..... (215) 桔子篮..... (215)	2. 热菜 (215) 烤山鸡..... (215) 挪威式火腿..... (216) 匈牙利辣味鸡..... (217) 瑞典牛肉丸子..... (217) 蘑菇烩土豆..... (218) 德式小肠蒸鱼卷..... (218) 3. 汤 (219) 酸白菜汤..... (219) 4. 面食 (219) 意大利饺子..... (219) 之三..... (220) 1. 冷菜 (220) 鸡肉苹果沙拉..... (220) 泡菜卷..... (221) 2. 热菜 (221) 冷酸鱼..... (221) 意大利焖鸡..... (222) 俄式炒肉条..... (222) 波兰肉饼..... (223) 美式烩牛肉..... (224) 煎猪肉片..... (224) 火腿鸡蛋三明治..... (224)
--	--

洋葱猪排.....	(225)	荷兰式焗鱼.....	(228)
3. 汤	(226)	意式马伦戈.....	(229)
番茄汤.....	(226)	匈牙利古拉希牛肉	
4. 甜食	(226)		(230)
奶油豆沙布丁.....	(226)	法式煎蔬菜饼.....	(231)
之四.....	(227)	俄式蒸白菜卷.....	(231)
1. 冷菜	(227)	3. 汤	(232)
素沙拉子.....	(227)	杏仁汤.....	(232)
2. 热菜	(228)	4. 主食	(233)
英式洋葱煎牛排.....	(228)	虾肉炒饭.....	(233)

一、节日家宴套菜选

之 一

1. 冷菜

太 白 醉 鸡

【用料】嫩光鸡 500 克，精盐 10 克，高粱酒 25 克，葱、姜、八角、茴香少许，花椒微量。

【制作】将光鸡入锅，加冷水烧沸后取出，洗净血沫。锅内再放清水 1000 克，加葱结、姜块、八角、茴香、花椒、盐，旺火煮开后，再将鸡放入，随加黄酒，改用文火焖三刻钟至熟，连汤倒出，放盆中冷却。然后改刀成大块（如一只鸡剖斩为四大块），浸入冷鸡汤内，倒入高粱酒，盖严，浸泡四小时左右。食用时再改刀成小块装盘，略浇鸡卤汤。

【注意】煮鸡忌用旺火，否则皮易烂熟，鸡肉容易失去鲜嫩滋味。

【特点】肥嫩油润，酒香扑鼻，增加食欲，不腻口。

酱 猪 舌

【用料】猪舌 1 根 500 克，黄酒 10 克，酱油 20 克，白糖 15 克，味精少许，葱结、姜片适量。

【制作】猪舌下开水锅焯水，烧到猪舌头上的白粘皮能

去掉即捞出，在冷水内浸一下，用小刀刮去白粘皮，在根部用刀剖开洗净；锅内放清水 500 克，放入猪舌后加酒、酱油、白糖、葱结、姜片烧开后，改用中火焖烧至熟，最后加味精，用旺火收干卤汁，取出冷却后，改刀装盘。

【注意】烫猪舌时间不宜过长，过长白粘就刮不掉。

【特点】色泽淡红，吃口清香。

【营养成分】猪舌含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等多种营养元素。

苏 式 叉 烧

【用料】猪上脑夹心或腿肉 350 克，红酱油 20 克，白糖 40 克，黄酒、味精、精盐、姜片、桂皮、茴香、花椒、麻油少许，植物油 500 克（实耗 25 克），红米微量。

【制作】将猪肉去皮、去膘，切成 3 厘米宽，6 毫米厚的长条，用刀跟或尖头竹筷在肉上戳出很多小洞，放入容器，加姜片、花椒、桂皮、茴香、酒和 50 克水拌匀浸渍二小时，使肉入味。用旺火烧油锅，把肉条逐一入锅油炸，至纤维收紧，表面金黄。另起锅加水浸没肉条，投入酱油、糖、红米、酒、精盐及拌渍时用的香料，再用旺火烧沸，撇去浮沫，加盖改用文火焖烧三刻钟至熟，加麻油、味精，用旺火稠浓卤汁，并持锅翻动，使肉条被卤汁紧包，光泽明亮时出锅冷却，食时切片装盘。

【注意】炸时油锅要旺，炸出肉香味；烧时不能把肉烧得烂熟，不然咬口不香。

【特点】色泽鲜红光亮，吃口嫩中带油，肉香浓郁，咸中带甜，系正宗苏锡风味，极易家庭操作。

【营养成分】猪精肉含蛋白质、脂肪及少量无机盐，多食有滑润皮肤、补中益气之功效。

甜 酸 · 海 蜇

【用料】加工好的成品海蜇 300 克，黄瓜 1 条，萝卜、白菜心、精盐、白糖、醋、淀粉、食油各适量。

【制作】（1）先将黄瓜、萝卜、白菜心切成小块，撒上少许精盐搓一搓，挤去水分，放上适量白糖和醋泡一个小时左右。

（2）将洗净泥沙及杂物的海蜇，切成细条。

（3）炒锅放火上，锅中放少量油，用葱花炆锅后，放入黄瓜、萝卜、白菜块，倒入海蜇条，翻炒 3~4 分钟，用淀粉勾芡，炒成糊状，即可出锅。

【特点】味鲜可口，酸甜适宜。

【营养成分】此菜主料可提供蛋白质 36.9 克，脂肪 0.3 克，糖类 11.7 克，热量 198 千卡。

什 锦 酸 果

【用料】苹果、生梨各一只，嫩藕、毛豆、荸荠、花生仁、山楂各 50 克。白醋 150 克、白糖 150 克、精盐 1 克。

【制作】苹果、生梨削皮剜核，切成骰子丁；山楂去核切成四片，藕、荸荠削皮切成骰子丁；花生仁用开水泡软剥净外皮，锅内加冷水将花生煮熟，再用沸水将毛豆烫熟，并在冷水中过凉。将所有原料放进大碗，加调料拌匀浸渍腌制三小时，使其入味，然后捞出装盘。