

徐东胜编著

家庭便宴



济南出版社

家庭便宴

徐东胜 编著

济南出版社

1989·济南

家庭便宴

徐东胜 编著

•

济南出版社出版

(济南市经二路182号)

山东省新华书店发行

济南市北园印刷二厂印刷

•

787×1092毫米 32开 3,626印张 74千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数, 1—5000

ISBN7-80572-002-9/TS·1

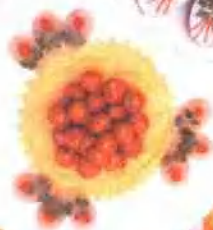
定价: 3.95元

















前 言

随着国民经济的不断发展和对外开放政策的进一步实施，我国人民的物质生活发生了根本的变化。在饮食上，人们由喜欢食用高脂肪的阶段，逐步向食用高蛋白的方向发展。就需求而言，人们总希望对菜肴有美的享受和艺术的欣赏。为满足广大烹饪爱好者及丰富家庭膳食的需要，我们编纂了这部《家庭便宴》供宾馆、饭店、家庭以及广大烹饪爱好者参考。

编写制做过程中，我们注意保持山东菜系的烹调方法和特点，本着取料容易、制做简便、讲究花样、热菜双拼、造形新颖、图案清晰、口味清淡和保持原味的原则、多取料于海味、禽蛋、蔬菜和瓜果等，合理地进行营养、色泽和形状的搭配。本书为了方便检索，把全部182个菜肴分为12类，由于菜肴用料的多样化，因而这个分类也仅是大致的分类而已。

在宴筵和家宴中，菜肴的上菜程序原则是，先冷后热，先优质后一般。先咸后淡，先甜尔后上带汤汁的菜肴，以适合人们的口味要求。

在编写中，由于水平有限，难免出现一些缺点和错误，请广大读者给予批评指正。

编 者

1989年9月

编 者 的 话

我国的烹饪技术和我们的民族文化一样，有着悠久的历史，源远流长。建国以后有了进一步的发展，特别是三中全会以来，更是突飞猛进地向前发展。为了适应形势发展的需要，经过近半年时间的精心选料、制做和编写，《家庭便宴》今天终于和广大烹饪爱好者见面了。

本书经国家特二级厨师戚务轩同志、特三级厨师刘守勤同志进行鉴定，从菜肴的质、色、味、形器、食用和卫生等方面均符合要求，很有推广普及价值。市报社、电视台先后刊登和播放了部分菜肴，普遍得到舆论界的好评。

本书在编写和制做过程中，曾得到威海海滨饭店领导的大力支持，在此深表感谢。

1989年9月

目 录

一、拼 盘

- 1—1立体孔雀…………〔1〕 1—2立体双凤…………〔2〕
1—3立体花瓶…………〔2〕 1—4立体花篮…………〔3〕
1—5孔雀开屏…………〔3〕 1—6凤凰戏牡丹…………〔4〕
1—7双凤戏牡丹…………〔5〕 1—8双蝶戏牡丹…………〔5〕
1—9牡丹雉鸡…………〔6〕 1—10锦鸡独立…………〔7〕
1—11雄鹰展翅…………〔7〕 1—12松鹤延年…………〔8〕
1—13西瓜盅…………〔8〕 1—14花篮西瓜…………〔9〕
1—15九月菊…………〔10〕 1—16梅花冷盘…………〔10〕
1—17荷花金鱼…………〔10〕 1—18蝶恋花…………〔11〕
1—19双花篮…………〔12〕 1—20百花园…………〔13〕

二、凉 拌

- 2—1火腿拼松花蛋…………〔14〕 2—2虾仁拼香藕…………〔14〕
2—3凉拌乌鱼丝…………〔15〕 2—4菠菜拌口条…………〔15〕
2—5凉拌豆腐皮…………〔15〕 2—6海米炆银丝…………〔16〕
2—7清拌粉丝…………〔16〕 2—8蛭肉拌韭黄…………〔17〕
2—9韭菜拌酱肉丝…………〔17〕 2—10黄瓜拌肚丝…………〔17〕

三、汤 类

- 3—1苣荬蛤肉汤…………〔19〕 3—2海参汤…………〔19〕

3—3鲜汤·····	[19]	3—4酸辣鱿鱼汤·····	[20]
3—5余肝汤·····	[20]	3—6羊肉汤·····	[21]
3—7大枣银耳汤·····	[21]	3—8荷花雪耳汤·····	[21]
3—9白汤鲫鱼·····	[22]		

四、保健食谱

4—1川贝虾仁·····	[23]	4—2冰糖莲子·····	[23]
4—3爆炒牛肉丁·····	[24]	4—4清炸蝎子·····	[24]
4—5葱爆羊肉·····	[25]	4—6宫爆鸡条·····	[25]
4—7炒茧蛹·····	[26]	4—8炒两色蛋·····	[27]
4—9红烧肉片·····	[27]	4—10炸蘑菇·····	[28]
4—11红烧豆腐·····	[28]	4—12茺爆地龙·····	[29]
4—13爆炒腰花·····	[29]	4—14当归焖鸡块·····	[30]
4—15拔丝山药·····	[30]	4—16银杏鸭丁·····	[31]
4—17海米扒竹笋·····	[31]	4—18肉丁核桃仁·····	[32]
4—19香酥麻雀·····	[32]	4—20糖醋藕片·····	[33]

五、海参类

5—1明月海参·····	[34]	5—2绣球海参·····	[34]
5—3红烧海参·····	[35]	5—4凤翅海参·····	[35]
5—5凤腿海参·····	[36]	5—6葵花真假海参·····	[36]
5—7对虾绣球参·····	[37]	5—8银丝蝴蝶参·····	[38]
5—9青龙炒凤·····	[39]	5—10三鲜元宝·····	[39]

六、虾类

6—1全虾三做·····	[40]	6—2茄汁鸡条金鱼虾·····	[41]
6—3原壳蛤蜊凤尾虾·····	[41]	6—4原壳蛤蜊雪月虾·····	[42]
6—5金鱼虾仁·····	[43]	6—6白雪虾仁·····	[44]
6—7雪花烧麦·····	[44]	6—8清炒大虾仁·····	[45]

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 6—9雪花青椒虾仁……〔45〕 | 6—10椒油虾仁小白菜〔46〕 |
| 6—11浮油鸡片酱虾仁
……………〔46〕 | 6—12芙蓉菊花绣球菜
心……………〔47〕 |
| 6—13虾仁拉丝蛋 ……〔47〕 | 6—14石榴虾…………〔48〕 |

七、鱼 类

- | | |
|------------------|-----------------|
| 7—1桂花甲鱼…………〔49〕 | 7—2清炖甲鱼…………〔50〕 |
| 7—3烧麦甲鱼…………〔50〕 | 7—4宝盒兰花甲鱼…〔51〕 |
| 7—5甲鱼百花椒…………〔52〕 | 7—7红烧鲤鱼…………〔53〕 |
| 7—6糖醋鲤鱼…………〔53〕 | 7—8珍珠鲢鱼…………〔54〕 |
| 7—9红焖鲢鱼…………〔54〕 | 7—10清蒸黄花鱼…〔55〕 |
| 7—11清蒸鲢鱼 ……〔56〕 | 7—12煊鲢鱼 ……〔56〕 |
| 7—13豆瓣鲢鱼 ……〔57〕 | 7—14酸辣乌鱼花 …〔57〕 |
| 7—15金盒乌鱼花 ……〔58〕 | 7—16双色魷鱼卷 …〔58〕 |
| 7—17菊花金目鱼 ……〔59〕 | 7—18果汁鱼块 ……〔59〕 |

八、其他海鲜类

- | | |
|------------------|----------------|
| 8—1三鲜状元饺…………〔60〕 | 8—2三鲜番茄盒…〔60〕 |
| 8—3番茄鱼丁三鲜饼……〔61〕 | 8—4苜蓿蛤肉……〔62〕 |
| 8—5蟹黄鱼翅…………〔62〕 | 8—6原壳天鹅蛋…〔63〕 |
| 8—7鸡爪天鹅蛋…………〔63〕 | 8—8三鲜雪花蟹斗〔64〕 |
| 8—9百花蟹斗茄汁面包…〔64〕 | 8—10芙蓉寄居蟹…〔65〕 |
| 8—11鱼千寄居蟹 ……〔66〕 | 8—12牡丹原壳鲍鱼〔66〕 |
| 8—13百花鱼卷 ……〔67〕 | 8—14双色乌鱼蛋…〔68〕 |
| 8—15三色鱼圆汤 ……〔68〕 | 8—16原鲍鲜贝 …〔69〕 |

九、鸡 类

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 9—1孔雀开屏 [70] | 9—2荷花鸡 [70] |
| 9—3西瓜鸡 [71] | 9—4椒麻鸡 [72] |
| 9—5油泼仔鸡 [72] | 9—6清蒸圆盘鸡 ... [73] |
| 9—7人参八宝鸡 [73] | 9—8溜鸡片 [74] |
| 9—9虾饼鸡丝 [74] | 9—10韭黄鸡丝..... [75] |
| 9—11板炸凤翅..... [75] | 9—12凤锤虾仁..... [76] |
| 9—13菊花鸡丁..... [76] | 9—14牡丹鸡球..... [77] |
| 9—15三色鸡丸油菜心... [78] | 9—16金鱼戏水..... [78] |

十、豆 腐 类

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 10—1樱桃豆腐..... [80] | 10—2麻婆豆腐..... [80] |
| 10—3烧溜豆腐..... [81] | 10—4炸豆腐丸子... [81] |
| 10—5豆腐烩蛎子..... [82] | 10—6豆腐烩肉丁... [82] |
| 10—7百花豆腐蝉..... [83] | 10—8百花锅塌豆腐 [83] |
| 10—9荷花豆腐..... [84] | 10—10清汤荷花莲蓬
豆腐..... [84] |

十一、肉 菜 类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 11—1锅巴肉片 [86] | 11—2鱼香肉片 [86] |
| 11—3麻辣肉片 [87] | 11—4干煸牛肉丝 ... [87] |
| 11—5糖醋排骨 [88] | 11—6滑蛋肉丝 [88] |
| 11—7花生肉丁 [89] | 11—8香酥牛肉 [89] |
| 11—9白菜肉卷 [90] | 11—10蒜黄炒肉丝... [90] |
| 11—11溜肝..... [91] | 11—12酱猪肉..... [91] |
| 11—13藕片炒肉..... [92] | 11—14蒜苔炒肉片... [92] |