

60

道

宴客菜轻松做

变化菜式

家常

菜

系列

JIACHANGCAIXILIE

亲手做宴客好菜，邀好友把酒言欢

120例

名厨亲自示范菜肴操作，
详尽的分解步骤，材料与菜肴
的图示，并且公开相关的口味
及食材的变化妙招。

中式烹调高级技师
全国餐饮业国家一级评委
高级营养师

曹广泉◎著

家常宴客菜



吉林科学技术出版社



家常菜系列丛书

家常宴客菜

60 道家常宴客菜轻松做，120 种菜色随意换

曹广泉 著

责任编辑：李 梁 隋云平

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85635177 85651759 85651628 85677817

编辑部电话：0431-85635175 邮编：130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科技出版社

长春吉美雅昌彩色制版有限公司制版

长春新华印刷厂印制

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

196 × 212 24 开 4.5 印张

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN978-7-5384-3424-8

定价：16.80 元

家常菜系列丛书

家常宴客菜

60道家常宴客菜轻松做，120种菜色随意选



吉林科学技术出版社

体验烹饪带来的乐趣

Prologue

祖国烹饪文化源远流长，是一朵盛开在火焰中的奇葩。烹饪在中国早已超越了维持生存的作用，它的目的不仅是为了维持人的生命，而且是为了满足人的精神对于美味享受的需求。烹饪追求的“色、香、味、形、意”的境界，是人们积极的充实人生的表现，和美术、音乐等等有着同样的提高人生境界的意义。人们称烹饪为艺术，这在中国是毫不过分的。

我国早在距今一万年前的陶器时代，就已经将“煮”，这一烹饪手段运用到饮食的制作上，并且铸造出一种类似现在药罐的陶锅，这大概应该算最早的烹饪手法和炊具。随着社会的发展，越来越多的人不但喜欢在餐馆里品尝美味，更喜欢在家里自己动手，亲自烹制一桌美味的宴席。或宴宾待客，或自我享受，总是能在其中获得无限乐趣。

如果你是热爱烹饪、喜欢自己动手的烹饪爱好者，那么我衷心地希望这套《家常菜》系列丛书能够对你有所帮助。

中式烹调高级技师
全国餐饮业国家一级评委
高级营养师

曹广泉
2007年1月



王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理：董 辉	王铁民	韩淑荣	董 斌	赵秀香	袁长明
曹 宇	张 丽	王师东	杨 明	孙 然	赵 双

菜品制作：曹晓栋

家常宴客菜

吃，对中国人来说，是一件很重要的事情。食物不仅提供给我们必需的营养和美食的享受，更是增进彼此间友谊与交流的媒介。在家庭环境中，亲朋好友相聚更多的是感情上的交流。家宴办得随意些，气氛会显得更加融洽。邀请几位亲戚邻居、同事友人一起推杯换盏，把酒言欢，在热热闹闹的酒席中，让我们的心灵更加贴近，这是多么美好的事情！

“有朋自远方来，不亦乐乎！”当亲朋好友来访，自己制备一桌丰盛的酒席，是一件多么令人高兴的事。可是，有的朋友觉得，家常宴客谈何容易！准备得简单些吧，失了礼数，体现不出主人对客人的热情；准备得丰盛些吧，苦于手艺不佳，让客人笑话。宴客菜要做到不奢不简，还要色香味并存，这该如何是好呢？

其实，你完全可以不必如此苦恼。这些事情，我们都帮你想到了。只要你翻开这本《家常宴客菜》，随意挑选一些中意的菜肴，一桌美味丰盛，却又简便易行的宴客菜式就出现在你的面前。有荤有素，有热有冷凉，有菜有汤，即让客人吃的开心，又让你做的省心。这样好的事情，何乐而不为呢？

料理时的标准计量及代换

1 小匙 = 5 克 = 5 毫升 1 大匙 = 15 克 = 15 毫升

少许 = 略加即可，如香油、胡椒粉等材料添加。

适量 = 视个人口味增减分量，如盐的咸淡以每个人能接受程度而定，又如水淀粉，亦是慢慢加入勾芡，直至自己喜好的浓度即可。

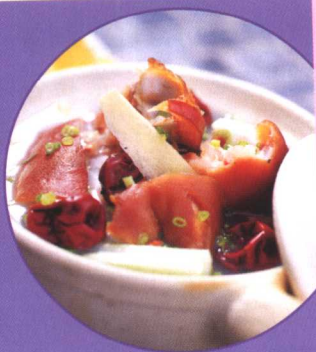
目录

作者序 前言

CONT

第 1 篇 猪肉篇

- 6 家常酱汁肘子
- 8 糖醋里脊
- 10 糖醋排骨
- 12 苦瓜酿肉
- 14 锅炸里脊花
- 16 香辣锅巴肉片
- 18 酱爆肚仁
- 20 家常宫爆肉丁
- 22 青豆炒肉丝
- 24 鱼香肉丝
- 26 盐爆里脊
- 27 红烧猪尾
- 28 什锦炒肉丁
- 30 莲桂煨圆蹄



- 32 红杞煨猪手
- 34 荠菜炒里脊丝
- 36 柠檬里脊片
- 38 荔芋扣肉煲
- 40 炸熘猪脑
- 42 三蛋炖猪脑
- 44 上汤炖鸡枞

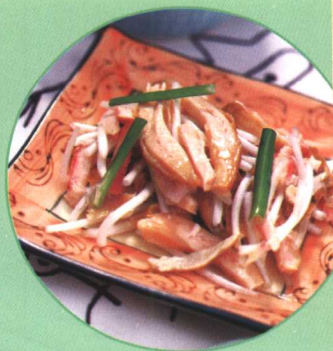
第 2 篇 牛羊篇

- 46 干煸牛肉丝
- 48 番茄烧牛肉
- 49 番茄牛舌
- 50 清蒸羊肉
- 52 家常爆羊肉
- 54 家常烤牛肉
- 56 酸辣牛百叶
- 58 熟炒牛肚丝
- 60 烧牛蹄筋
- 62 麻辣牛肉串
- 64 当归煨牛白奶
- 66 牛肉粟米羹
- 67 家常麻婆豆腐



ENTS

第 3 篇 禽 肉 篇



- 68 红扒鸡
- 70 炒辣子鸡块
- 72 饴糖鸡
- 74 浇汁蒸鸡
- 76 桃仁鸡花
- 78 南荠两味鸡
- 80 炒鸡茸银耳
- 82 芙蓉鸡片
- 84 沙锅鸭块
- 86 香桃鸭方
- 88 烤鸭拌三鲜
- 89 鸭丝烹掐菜
- 90 口蘑鸭子
- 92 冬菜酿鸭

第 4 篇 鱼 类 篇



- 94 油钻鳊鱼片
- 96 菊花鱼
- 98 老蚌怀珠
- 100 酸炒生鱼片
- 102 冬菜臊子鱼
- 104 松鼠黄鱼
- 106 葱椒鲜鱼条
- 107 白斩鲤鱼

家常酱汁肘子



特点

肉烂味香
肥而不腻

营养价值

本菜营养素含量

蛋白质·····	119克
脂肪·····	113克
碳水化合物·····	109克
总热量·····	1929千卡
钙·····	59毫克
磷·····	34毫克
铁·····	4毫克

保健功效

猪肉有补肾、养血、滋阴等作用，凡病后体虚、产后血虚者可用作补益佳肴。酱汁肘子制作时用丁香、茴香、桂皮、肉果、甘草作香料，一起煨烂，更具温中散寒、理气解毒、暖脾胃等作用。此菜式属于高热量菜式，适量食用是必要的，配以素菜食用为佳。

家常宴客菜

主料

猪肘子 750 克。

调料

葱段、姜块各 10 克，酱油 250 克，精盐 20 克，味精 5 克，冰糖 50 克，料酒 50 克，

香料

丁香、大茴香、小茴香、桂皮、肉果（草果）甘草、花椒各适量。

做法

●用时：从加工到成菜用时约 3 个小时。



1. 用烙铁将肘皮上的毛烙净，再用清水泡洗 10 分钟，刮洗干净（图1），放入汤锅煮三成熟取出，洗净血沫，剔除骨头（图2）。在肉面上交叉切直刀，深至肘皮，但一定不能切透，刀距 2 厘米。



2. 将各种香料洗净，装入纱布袋中封好。



3. 沙锅中放清水，加入调料和香料包（图3）。盖好沙锅盖，小火慢炖，至皮脆肉烂时取出晾凉，即可食用。

提示：小火（文火）煨炖约 1.5~2 个小时左右。

操作要点

☆肘皮上的绒毛要烙净，浸泡后刮净糊皮。

☆用坡刀剔成圆形，不能带骨。



变化应用

☆去掉香料包，以此方法少放些酱油或不放酱油，可以做成冰糖肘子、水晶肘子。

☆多放些汤，放上辅料，如番茄、玉兰片等也可做成红烧肘子；拣出调料不加辅料，也可做成扒肘子。

☆主料也可以换成带皮的猪后臀尖肉。

糖醋里脊



特点

口感酥嫩

味道酸甜

营养价值

本菜营养素含量

蛋白质	50.2 克
脂肪	19.8 克
碳水化合物	4.5 克
总热量	1622 千焦
钙	18 毫克
磷	460 毫克
铁	3.75 毫克

保健功效

猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。猪肉还可提供有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血症状。

主料

里脊肉 250 克。

辅料

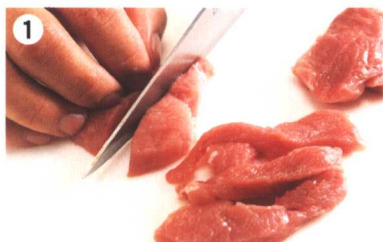
面粉 45 克，青豆 15 克，鸡蛋 1 个。

调料

色拉油 100 克，湿淀粉 15 克，番茄酱 30 克，白糖 15 克，白醋 20 克，米酒 10 克，精盐 5 克，味精、胡椒粉各适量。

做法

●从加工到成菜用时约 30 分钟。



1. 里脊肉洗净，切成 3.3 厘米长、0.5 厘米粗的长条（图 1），放在碗中，加适量精盐、味精、胡椒粉、米酒拌匀，腌渍 5 分钟。



2. 面粉加清水、鸡蛋和色拉油调成面糊，放入腌好的里脊条搅拌均匀，让每根里脊条都均匀地沾裹上面糊（图 2）。



3. 净锅加色拉油，烧至五成熟时，放入裹好面糊的里脊条，中火慢慢炸至肉熟（图 3），捞出控净油。倒出炸油，锅内留少许余油，放入番茄酱、白糖、白醋、精盐及少量清水搅拌，加入炸好的里脊和青豆，大火快速颠炒几下，用湿淀粉勾芡，起锅前淋麻油，即可装盘上桌。

操作要点

☆做糖醋菜常会给食物包上一层面衣，这样可以使糖醋汁均匀地挂上，而面衣炸的火候也会影响菜肴的口感。在做面糊时加水又加色拉油，是为了让炸出来的面衣口感更加酥脆。

☆青豆可以用鲜品，开水焯过之后再使用；或者买冷冻包装的青豆也可以。

变化应用

☆炸好的里脊条可以直接沾椒盐食用，做成椒盐里脊；或者，把糖醋汁改成酸甜口味的橙汁也可以，做成橙汁里脊。

☆主料里脊肉可以用排骨，或者不带筋的瘦肉代替；也可以换成鱼肉、鸡肉、牛肉、制成糖醋口味的菜肴。

糖醋排骨



特点

颜色油亮
酸甜适口

营养价值

本菜营养素含量

蛋白质·····	118克
脂肪·····	113克
碳水化合物·····	57克
总热量·····	1717千卡
钙·····	433毫克
磷·····	91毫克
铁·····	11毫克

保健功效

排骨含钙、磷较丰富，加醋烹调，钙容易溶解吸收。对骨质疏松的老年人及正在生长发育的儿童，可作为保健食品。此菜式可调剂口味，刺激食欲。不要作为主菜，配以其他口味较清淡的素菜食用为佳。可作为宴客菜中的下酒菜。

家常宴客菜

主料

猪排骨 500 克。

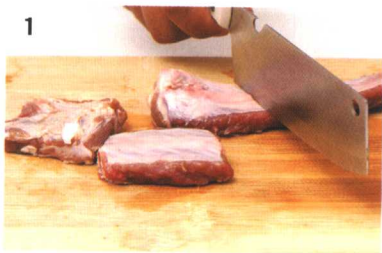
调料

葱、姜各 5 克，白糖 150~200 克，醋 25 克，料酒 50 克，精盐 6 克，红曲粉适量，香油 5 克，水淀粉 10 克，花生油 500 克。

做法

●用时：加工到成菜用时 45~60 分钟。

1



1. 排骨洗净，剁成 3 厘米长的骨牌块（图 1），放入盆内，加适量盐水腌渍 30 分钟左右。

2



2. 锅内入油烧至五六成热，放入排骨浸炸片刻捞出（图 2）。

3



3. 另取一锅入香油，放葱、姜末炆锅，速下排骨、开水、白糖、料酒，小火煨 20 分钟左右，待肉骨能分离，速下调料汁（图 3），淋入香油即成。

提示：煨制排骨时，可以加入几片山楂。这样煨制的排骨不仅肉质酥烂，而且味道更佳。

操作要点

☆选用猪精排骨，肥瘦肉均匀。

☆炸排骨要炸至外焦里嫩。

☆收汁要恰到好处，即汁芡全都粘裹到排骨上为止。



变化应用

☆此烹调方法，把排骨炸至外焦内嫩，可以蘸椒盐食用，成为椒盐排骨；也可以蘸隐汁食用，成为清炸排骨；加上葱姜等调料，可做红烧排骨。

苦瓜酿肉



特点

鲜香微苦
口感软烂

营养价值

本菜营养素含量

蛋白质	52克
脂肪	99克
碳水化合物	109克
总热量	1535千卡
钙	309毫克
磷	665毫克
铁	12毫克
维生素C	422毫克

保健功效

苦瓜味苦、性寒，有清热、祛暑、明目的功效。苦瓜有降低胆固醇的作用，是老年人及心血管疾病、糖尿病患者的保健食品。此菜适宜夏季食用，或热性体质人群食用。

家常宴客菜

主料

鲜苦瓜 500 克, 瘦猪肉末 150 克。

辅料

海米 25 克, 香菇 25 克, 鸡蛋清 30 克, 面粉 25 克。

调料

酱油 15 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 大蒜 10 克, 胡椒粉 5 克, 淀粉 25 克, 香油 5 克, 花生油 25 克。

做法

●用时: 加工到成菜用时 30 分钟左右。



1. 苦瓜洗净切成长段(图1), 去掉瓜瓢放入冷水锅中煮熟(去苦味), 捞出投凉, 沥去水分。

2. 海米泡发, 香菇去蒂、洗净。猪肉洗净剁成泥, 香菇、海米切成米粒状, 放入碗中加鸡蛋清、面粉、精盐、淀粉一起调制成馅料(图2), 用馅料把每段苦瓜装满, 两头用淀粉封口。

3. 炒锅内放入花生油, 烧至六成热时入大蒜瓣炸一下捞出, 油热下苦瓜, 待炸至淡黄色时捞出。将炸好的大蒜瓣撒在上面(图3), 加酱油, 上笼蒸熟。

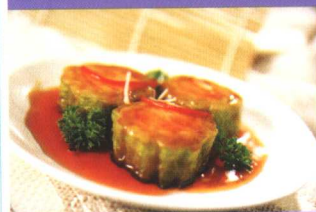
4. 炒锅上火, 烧至七成热时, 将苦瓜原样倒入锅中, 烧开后用水淀粉勾芡, 入味精, 将苦瓜翻扣在盘中, 淋汁, 撒胡椒粉, 淋上香油即可食用。

操作要点

☆苦瓜要选用瓢少皮肉厚、粗细一致、直溜的。

☆制馅要细腻, 馅要装到高出苦瓜段。

☆水烧沸后, 上笼蒸制 15~20 分钟。



变化应用

☆去掉海米, 猪肉末可以换成虾肉泥, 可以做成海鲜苦瓜酿。猪肉末换成牛肉、羊肉、鸡肉均可。

锅炸里脊花



特点

香嫩适口

营养价值

本菜营养素含量

蛋白质	93克
脂肪	245克
碳水化合物	81克
总热量	2901千卡
钙	97毫克
铁	16毫克
维生素B ₁	0.28毫克
维生素B ₂	0.14毫克

保健功效

瘦猪肉益五脏、补肾、益精、滋肝养血，体弱血亏者食之尤宜。周边用的素菜，如黄瓜、西红柿，制作时要注意卫生，生熟分开，做到卫生食用，以补充此菜式的维生素含量不足。作为下酒菜、下饭菜均可。

家常宴客菜

主料

猪通脊肉 600 克。

辅料

西红柿 50 克，黄瓜 50 克，面粉 50 克。

调料

料酒 25 克，味精 3 克，精盐 5 克，椒盐 15 克，花生油 500 克。

做法

● 用时：从加工到成菜用时 30 分钟左右。

1



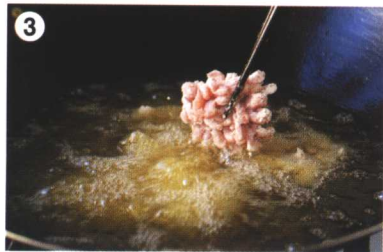
1. 将通脊肉洗净切片，一刀连一刀切，每四刀切断一刀。切成大麦穗状（图 1），放碗内用料酒、味精、精盐拌匀，腌 20 分钟。

2



2. 将腌好的肉抖散，沾匀面粉（图 2），坐锅点火放入花生油，烧至五成热时，将沾匀面粉的肉放入炸 2 分钟捞出（图 3），待油温升至七成热时，放入复炸一次，使其熟透稍焦脆后捞出入盘，撒上椒盐，味精。

3



3. 将西红柿，黄瓜切成片，拼在盘的周围，即可上桌。

操作要点

☆ 剖麦穗花刀要纵横切，先直切后斜剔。

☆ 腌制时要用手抓匀。

☆ 炸制油温在五六成热。



变化应用

☆ 炸好的肉花可以用番茄酱炒制成番茄肉花，也可以将炸制好的肉花蘸隐汁食用，加上糖醋汁、芝麻，还可制成蘸汁肉花、芝麻肉花。另外，可将通脊肉换成猪腰。做成腰花食用。