

宴客餐宝典：轻松搭配、成功宴客小技巧，
采买费、制作诀窍、剩菜变身……等实用大公开！

宴客 团圆菜80道

宴客、团圆饭、年夜饭……快手简便上桌

● 蔡万利 著 Toku Chao 摄影



科学出版社

www.sciencep.com

喜慶喜慶：喜慶喜慶，喜慶喜慶——喜慶喜慶喜慶喜慶
喜慶喜慶：喜慶喜慶，喜慶喜慶——喜慶喜慶喜慶喜慶

宴客 團圓菜80道

喜慶、團圓、年宴——客席禮儀上座

◎ 喜慶喜慶 ◎ 喜慶喜慶 ◎ 喜慶喜慶



宴客 团圆菜 80 道

蔡万利 著 Toku Chao 摄影



科学出版社

北京

内 容 简 介

现代人宴客团圆的菜色,除了美味营养之外,还要兼顾到健康养生、富有变化,在本书中这些理念都清楚而明显地表现出来。每一道菜肴除了美味、体面之外,名称也都具有好兆头或者富有诗情画意,不但有画龙点睛的效果,更能为席间带来源源不断的话题。书中分四大类介绍了80道菜的烹制,还有全方位的独门绝技,例如,材料如何准备较省时、省力,几个人应搭配几样菜色,才可以吃得饱又吃得巧,制作及上菜的顺序,吃不完的剩菜如何变身成为新菜肴等。

读者可以按图索骥,达到事半功倍、宾主尽欢。本书可供大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

宴客团圆菜 80 道 / 蔡万利著. —北京: 科学出版社, 2007
(大厨讲堂)

ISBN 978-7-03-019404-6

I. 宴… II. 蔡… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 108983 号

责任编辑: 魏俊国 / 责任校对: 张 琪

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 文思莱

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 8 月第 一 版 开本: 787 × 1092 1/16

2007 年 8 月第一次印刷 印张: 6 1/4

印数: 1—6 000 字数: 70 000

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 我社负责调换

大人小孩都喜欢的

猪牛羊类首选 26 道

- page 06 红腩烩——西红柿牛腩
- page 07 鸿运当头——红焖牛肚筋
- page 09 家宴东坡肉——红烧五花肉
- page 10 福气旺来盅——菠萝牛腩
- page 12 富贵蜜火腿——桂花蜜汁火腿
- page 13 缤纷嫩肉丝——彩椒牛肉丝
- page 14 蚝味鲜牛肉——蚝油牛肉
- page 15 福气吉祥——沙茶羊肉
- page 16 喜气洋洋——法式羊排
- page 17 吉利子排——橙汁排骨
- page 18 圆圆满满——红烧狮子头
- page 21 顶级鸿福肘——红烧蹄膀
- page 22 绿茵畔酱肉——京酱肉丝
- page 23 碧绿福袋——腐皮肉包
- page 24 广纳五福——前菜拼盘
- page 25 迎元宝——香卤猪脚
- page 27 福临门——梅干扣肉
- page 28 江南春——无锡排骨
- page 29 鸿运排——腐乳排骨
- page 30 银芽嫩牛肉片——白灼牛肉
- page 32 翠绿西湖——牛肉羹
- page 33 葱香嫩柳条——葱爆牛柳
- page 35 吉祥锅——沙锅羊肉
- page 36 阖家蒸平安——腊味合蒸
- page 37 椒香牛小排——黑胡椒牛小排
- page 38 双味脆——芝麻里脊



种类丰富主人面体的

海鲜类佳肴 25 道

- page 40 吉庆纳福鱼——糖醋鲜鱼
- page 42 醉满坛——枸杞醉虾
- page 43 庆有余——清蒸鲜鱼
- page 44 五福临鲜鱿——五味鲜鱿
- page 45 百年好合——百合虾球
- page 47 喜庆临门——蟹米糕
- page 48 圆满来——鲜果虾球
- page 49 极品蚝皇鲍——蚝油鲍鱼
- page 50 山珍海味宝——乌参蹄筋煲
- page 51 金皇贝——烤海虹
- page 52 鲍螺酥——酥炸九孔
- page 53 五色滷——拌海蜇皮
- page 54 一品海参——海参镶肉
- page 55 富贵绣球虾——脆皮虾球
- page 56 年年有余——烟熏鲳鱼
- page 57 鱼跃龙门——蒜烧黄鱼
- page 58 珍味蒜香虾——蒜泥蒸虾
- page 59 雪藏鲍片——鲍鱼沙拉
- page 60 飞鸿落雪——枸杞烩鱼卷
- page 61 田中鲜宝——潮州田鸡煲
- page 62 子孙满堂——生烤乌鱼子
- page 63 翠玉珍珠——生炒虾松
- page 64 绿丛玉带——鱼香鲜带子
- page 65 麒麟蒸鱼——三鲜蒸鱼
- page 66 绿野鲜波——综合海鲜羹



团圆相聚不可少的 鸡 鸭 火锅类珍馐 14 道

- page 69 吉利起家——白斩嫩鸡
page 71 东北好汉锅——酸菜白肉锅
page 72 松柏吉利——松子鸡米
page 73 贵妃鸡——醋蜜子鸡
page 74 春彩吉丁——五蔬炒鸡丁
page 75 大吉大利——栗子焖鸡
page 76 五福玉树锅——猪肚全鸡锅
page 78 金陵玉鸭宝——香芋烤鸭煲
page 79 良辰吉时——凉拌鸡丝
page 80 御螺云华锅——螺肉蒜锅
page 81 阖家团圆——什锦火锅
page 82 如意卷——蛋皮鸡卷
page 83 鸿番天——西红柿排骨锅
page 84 凤凰翅——酥炸鸡翅

各材料换算表

1 大匙	15 毫升
1 茶匙	5 毫升
1 杯	200 毫升
1 斤 (10 两)	500 克

本书菜肴制作为 6 人份



均衡一下酒足饭饱的 青菜 蛋 豆腐 主食类精选 15 道

- page 86 黄金枕——香酥腐皮卷
page 87 节节高升——鲜笋冬菇豆腐
page 88 招财金砖——蒜酥蒸南瓜
page 89 金玉满堂——蟹粉黄瓜脯
page 90 蛤蚌鲜瓜——蛤肉烩丝瓜
page 91 好运旺旺来——菠萝炒饭
page 92 升官发财——竹笙烩什锦
page 93 十全十美炒面——什锦炒面
page 94 金币好彩头——白玉干贝
page 95 瑶池寿长年——干贝芥菜
page 96 寿比南山高——山药炖鸡
page 97 御赏鲜——虾镶豆腐
page 98 白玉鲜双腿——蟹腿火腿豆腐
page 99 四海争鲜——海鲜蒸蛋
page 100 发财夜明珠——发菜冬瓜球



猪
牛
羊类



01 红腩烩

西红柿牛腩

材料

牛肋条……600克
洋葱……1/2个
小西红柿……20个
葱……适量
蒜……适量

调味料

酱油……1大匙
番茄酱……4大匙
糖……1茶匙
鸡精……1/2茶匙
盐……1茶匙
陈皮……2小片
酒……1大匙
牛高汤……适量
淀粉水……适量

做法

1. 将牛肋条切成4厘米长的段，氽烫洗净；洋葱切成块；小西红柿氽烫后去皮；葱切成段；蒜切成片。
2. 锅中放入少许油爆香葱段和蒜片，放入牛肋条略炒，再加入调味料（淀粉水除外）煮滚转小火焖煮约1小时，待牛肉熟烂后再加入小西红柿和洋葱煮10分钟。
3. 待汤剩100毫升时，以淀粉水收汁，再滴入香油即可。

美味诀窍

西红柿含丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、茄红素抗氧化剂和β-胡萝卜素，都是有益健康的重要营养素。因为茄红素属脂溶性，所以这道加油烹煮的红腩烩会更易于人体吸收。



○ 制作时间 20 分钟

02 鸿运当头

红焖牛肚筋

美味诀窍

如选用生牛肚和牛筋需要很长的烹调时间，所以买成品再加工，可在短时间内烹制成一道美味佳肴。

材料

熟牛筋……………1条
熟牛肚……………1/4个
白果……………12个
油菜……………8棵
葱……………1根
蒜……………3瓣

调味料

A 蚝油……………1大匙
高汤……………2杯
酱油……………1茶匙
冰糖……………1/2茶匙
淀粉水……………适量
B 盐……………1/2茶匙
鸡精……………1/3茶匙
油……………1茶匙

做法

1. 将熟牛筋和熟牛肚切成块；葱切段；蒜切片；油菜切成小棵。
2. 锅中热油爆香葱段和蒜片，续入熟牛肚、熟牛筋、白果及调味料A（淀粉水除外）焖煮至汤汁剩100毫升时，以淀粉水收汁。
3. 将油菜放入加有调味料B的滚水中烫熟，捞出围边，再将烧好牛肚和牛筋盛盘即可。



03 家宴东坡肉

红烧五花肉

材料

五花肉……………1500克
西兰花……………1/2 棵
葱……………4根
棕绳……………10根

调味料

酒……………1瓶
水……………1000毫升
冰糖……………3大匙
酱油……………2杯
桂皮……………少许
八角……………3个
淀粉水……………适量

做法

1. 将五花肉切成4厘米长宽的正方形块，用棕绳绑紧后汆烫洗净；西兰花切成小朵，清洗干净，泡水备用；葱切成段。
2. 准备一只陶锅或沙锅，底部垫葱段，五花肉皮朝下放入，排列整齐，再加入调味料（淀粉水除外）煮滚，盖上锅盖，以微火炖煮1小时，待筷子可轻插入时熄火。
3. 将五花肉移置蒸笼内，蒸至软烂后取出排盘，再排入烫熟的西兰花，然后把剩余肉汁以淀粉水收汁，淋入盘中即可。

美味诀窍

建议可一次多做一点，煮至微烂，分袋连同汤汁装入保鲜袋，放入冰箱冷冻保存，下次食用前解冻加热即可。五花肉块可先重压冷冻，微解冻后再切割，刀工会较完美。

何·时·购·买·材·料

宴客前三天：可购齐不受新鲜度影响的冷冻品和罐头材料。有充足的时间慢慢地浸发干货、清洗肉类、调理及腌渍。麻烦的准备工作完成了，待宴客当天直接烹调即可。还可购买半成品：如乳酪、沙拉酱、鹅肝酱和鱼子酱等。宴客当天再取出稍加处理，就成了一道全新的菜肴，不但口味有保证，更能节省不少时间。宴客前一天：可添购新鲜蔬果和花卉类。蔬果不易保鲜，太早买不适合；花卉可用来营造愉快的气氛，让客人感觉到主人的用心与亲和力。



04 福气旺来盅

菠萝牛腩

材料

牛肋条·····600克
新鲜菠萝·····1/2个
青椒·····1/2个
葱·····2根
蒜·····4瓣

调味料

A 番茄酱·····3大匙
酱油·····2大匙
糖·····1/2茶匙
酒·····1大匙
牛高汤·····适量
B 淀粉水·····适量
香油·····少许

做法

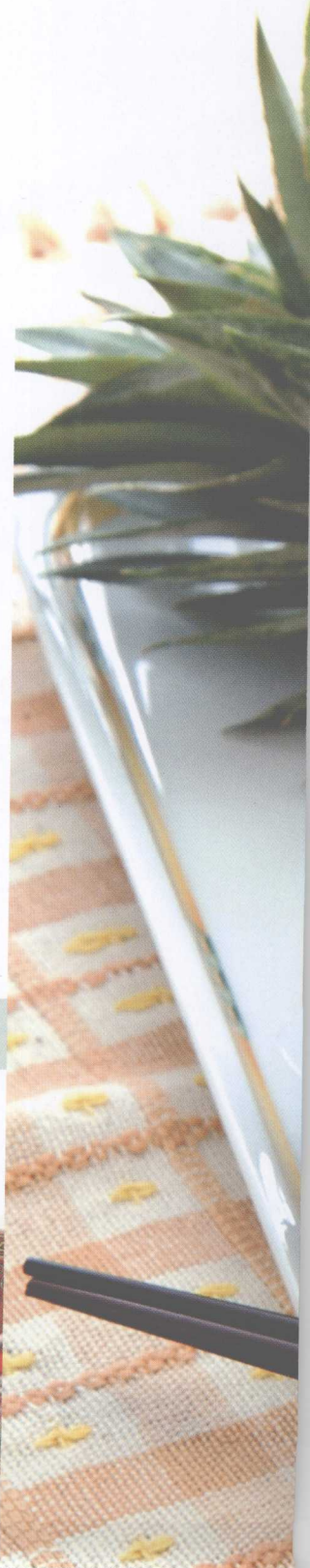
1. 将牛肋条切成4厘米长的段，汆烫后洗净；新鲜菠萝挖出果肉，切成块；青椒切成块；葱切成段。
2. 锅中加热少许油，爆香葱段和蒜瓣，放入牛肋条略炒，再加入调味料A煮滚，然后转小火焖煮1小时。
3. 待汤汁剩约300毫升时，加入菠萝块煮6~8分钟，再放入青椒，然后以淀粉水收汁，滴入香油，即可盛入菠萝盅内上桌。

美味诀窍

牛高汤可加些水，要没过牛肋条块约3厘米，才有足够的时间炖煮，让牛肋条入味。

何时开始准备上菜？

最好在用餐前1~2小时准备迎接客人到来，并开始准备上菜。例如，准备7点用餐，那么，在6点左右客人将陆续到达，此时家中应该有明亮的灯光，播些适合的音乐营造气氛。冷盘、小点心和饮料应已备妥，让客人一边聊聊，一边垫垫肚子。事先准备好需要再加热的菜也可陆续进行，热炒类的菜肴应等客人到齐再下锅。如此就能从客上菜了。





05

富贵蜜火腿

桂花蜜汁火腿

材料

火腿……………250克
 红毛丹罐头(毛荔枝) ……1罐
 吐司……………1/2条

调味料

A 糖……………1杯
 B 桂花酱……………1/2茶匙
 糖……………2大匙
 水……………1/2杯
 淀粉水……………适量

做法

1. 将火腿先蒸30分钟,取出重压后冷冻成形,然后稍解冻,再切成6厘米宽、0.2厘米厚的片,整齐地排入扣碗中。
2. 将红毛丹取出,沥干后填满扣碗,倒入调味料A,放入蒸笼蒸至糖融化后取出,倒出蒸汁,扣在盘中。
3. 将调味料B煮滚后淋在火腿上,吐司冷冻后切除硬皮,切成与火腿同样大片,以一刀断一刀不断切好,略蒸。
4. 食用时用吐司夹火腿,蘸酱汁食用即可。

美味诀窍

火腿经重压是为了使肉质紧密,以利于切割。内填馅料也可换成红枣、莲子或菠萝等。在饭店吃蜜汁火腿搭配的桂花酱汁,颜色鲜艳、漂亮,是因为其中加入少许食用色素的缘故。

06 缤纷嫩肉丝

彩椒牛肉丝

材料

牛肉丝·····200克
黄甜椒·····1/3个
红甜椒·····1/3个
青甜椒·····1/3个
蒜末·····1/2茶匙
葱·····5小段

调味料

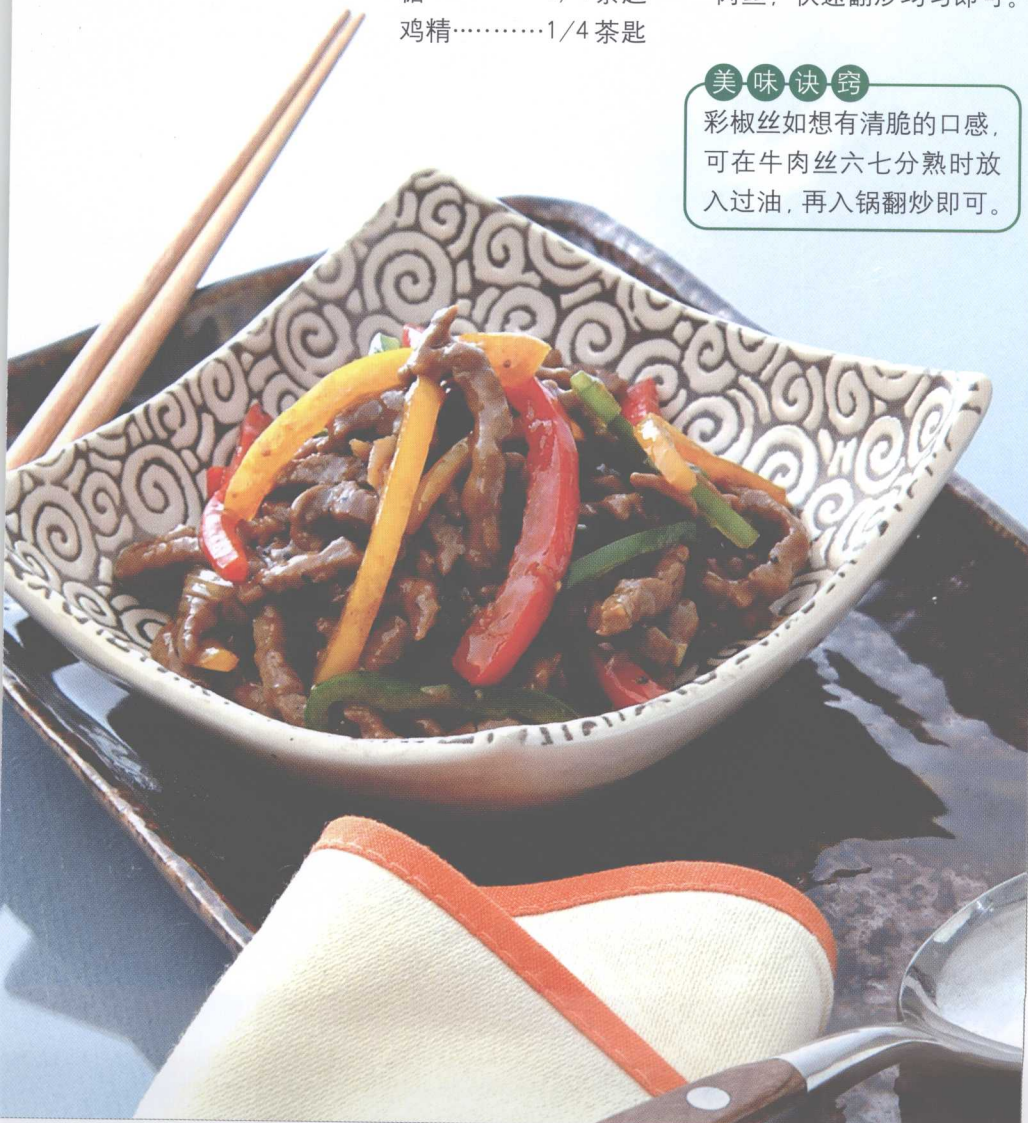
A 酱油·····1/2大匙
酒·····1茶匙
水·····1茶匙
蛋·····1/2个
玉米粉·····1茶匙
油·····1大匙
B 酱油·····1/3大匙
酒·····1茶匙
高汤·····1大匙
糖·····1/4茶匙
鸡精·····1/4茶匙

做法

1. 将牛肉丝用调味料A拌匀略腌；黄甜椒、红甜椒和青甜椒均去子，切成丝。
2. 锅中放入适量油润锅后，再放入牛肉丝，以低温泡至八分熟后捞出净油。
3. 锅中留少许油爆香葱段和蒜末，再放入三色彩椒丝略炒，随即加入调味料B和牛肉丝，快速翻炒均匀即可。

美味诀窍

彩椒丝如想有清脆的口感，可在牛肉丝六七分熟时放入过油，再入锅翻炒即可。





07 蚝味鲜牛肉

蚝油牛肉

材料

牛肉片·····200克
百合·····30克
黄甜椒·····1/4个
红甜椒·····1/4个
蒜末·····适量
葱段·····适量

调味料

A 酱油·····8毫升
水·····1大匙
酒·····1茶匙
糖·····1/4茶匙
玉米粉·····1大匙
色拉油·····少许
B 蚝油·····1/2大匙
酱油·····1茶匙
高汤·····2大匙
鸡精·····1/4大匙
糖·····1/4茶匙
香油·····1/2茶匙

做法

1. 将牛肉片用调味料A抓拌均匀后略腌；黄甜椒、红甜椒和百合切成适当大小。
2. 锅子加油润锅后倒入200毫升油，以低温将牛肉片油炸至八分熟后捞出。
3. 锅中留少许油爆香蒜末、葱段、红甜椒、黄甜椒和百合略炒，再加入调味料B及牛肉片，翻炒至熟即可。

美味诀窍

腌牛肉时加入色拉油，是为了过油时不易结成一团，也能增加肉的嫩度，如有嫩肉粉可酌量调匀，放入牛肉中，效果会更好。

08 福气吉祥

沙茶羊肉

材料

羊肉片……200克
空心菜……300克
红甜椒……1个
蒜……3瓣
姜……2片

调味料

沙茶酱……1大匙
酱油……1茶匙
盐……1/2茶匙
酒……1茶匙
鸡精……1/2茶匙
高汤……2大匙

做法

1. 将空心菜洗净，切成段；红甜椒切成片；蒜瓣拍碎；姜片切丝。
2. 热锅后倒适量油，爆香红甜椒片、蒜瓣和姜丝，再放入羊肉片及调味料，随即放入空心菜，用大火炒熟即可。

美味诀窍

沙茶羊肉是道快炒菜，所以时间要掌握好。为了节省时间，调味料可先在碗中调匀备用，锅中快炒时就可快速加入，不会手忙脚乱。



制作时间 10 分钟