

好吃宴客健康素



健康养生素系列丛书

林美慧 著

轻松端出 50 道
美味家庭宴会餐桌料理

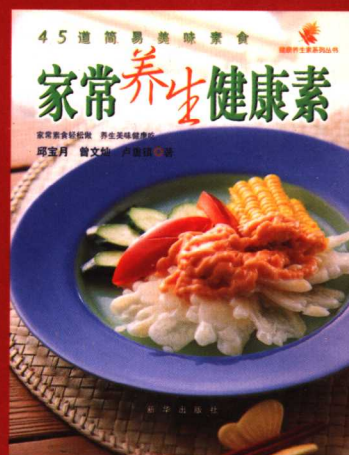
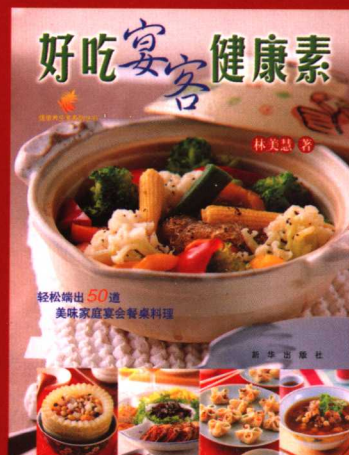
新 华 出 版 社





林美慧

著名美食料理专家, 代表作《简易家常寿司》、《一根鸡腿》、《5 分钟低卡小菜》、《一个人吃素》等。





好吃宴客健康素

美食大师 林美慧 著

轻松端出
50
道美味办桌料理



V e g e t a r i a n



图书在版编目(CIP)数据

好吃宴客健康素 / 林美慧 著. — 北京: 新华出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5011-7807-0

I. 好... II. 林... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 160445 号

好吃宴客健康素

作 者: 林美慧

策 划: 孟 通

责任编辑: 孟 通

装帧设计: 肖 东

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 北京绘世朗创图文设计制作中心

印 刷: 北京京津彩印有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 7

字 数: 50 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版

印 次: 2007 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-7807-0

定 价: 29.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 65473413

轻松快乐来办桌

在家请客，是很多人觉得麻烦的事，第一，要想菜色；第二，要大肆购买一番；第三，要花长时间在厨房烹煮，搞得房间乱七八糟、油腻腻又全身油味。这三大理由就足够让许多人宁愿花多一点钱到外面办桌，也不愿自己在家烹煮请客。

在我教学这数十年来，教过许多的学生，也遇过学生有许多的问题，碰过最多的就是“要如何在家办桌请客？”学生常提到“老师，办桌，我不会耶！”、“请客要煮很多菜，我又不会很多菜色，而且好像很麻烦，很累人耶！”、“老师，购买东西、设计菜色，很繁杂呢！”，这许多的问题似乎都一直重复出现在不同批的学生身上。看起来，“请客”还真的好像很麻烦、很累人呢！不然，怎么这么多年来，我都经常遇到学生提这个问题呢？也就因为这样，在我出版的许多食谱里，我也专为宴客设计了一些主题，不过，那些大都是以荤食为主，没有真正为了素食的宴客菜设计成一本书。这次有了这个机会，让我为吃素的朋友尽点心力，也让吃腻了荤食的朋友，有变换口味的机会。

其实，不论是荤食或是素食，请客最重要就是心意，第一要有心意，其他一切都不成问题了。大家想想，亲朋好友小聚，全家团圆围炉，这是多么愉快的人间享乐啊！这么愉快的时光，当您在为菜色的设计、请客时的准备烦恼，都会在客人的喜悦表情下完全忘却呢！为了让大家对在家办桌表现充分的信心，在这里，我提供了50道适合宴客的美味佳肴，包括了冷盘、菜肴、汤品及点心，可说是应有尽有，而且在食谱里，我还详细地记录上几人份及烹调时间，让大家在事前准备时，能有确实的信息及掌握。另外，对于请客时该注意的大小事项，例如菜单的设定、采买的技巧、烹煮的诀窍等等，您想要知道的请客细节，我都尽量为大家想到，主要就是希望大家能够让我一同分享办桌请客的愉悦心情，这种感受，真的只要亲自下厨才能体会的。

这样一本贴心的食谱，我相信您会喜欢，因为我的用心，大家一定能感觉到。相信我，从这本书里您会找到您需要的。请客将不再让大家烦恼，而是让您高兴地用美食与大家一同分享快乐！

林美慧



【目录】CONTENTS



菜有

16/ 麻辣豆鱼

17 香卤百页豆腐

18 咖喱大头菜

19 糖酥核桃

20 全家福

22 东坡素肉

24 素烩牛蒡火腿卷

26 虎皮素虾球

28 什菜粉丝煲

30 脆炒素鸡肫

32 锅巴虾仁

34 三杯小卷

36 烤香椿素方

38 香酥秋葵

40 豆包芝麻卷

42 无锡脆鳔

44 猴菇扒菜心

46 照烧山药

48 素肉干



- 3 序言—轻松快乐来办桌
- 6 请客基本守则
- 6 厨房基本配备的准备
- 8 基本调味料的准备
- 9 食材挑选的基本原则
- 10 如何处理及保存食材
- 11 轻松从容请人客
- 11 宴客前的准备
- 12 材料的采买技巧
- 12 准备动手请客
- 12 请客需要好气氛
- 14 五福拼盘—素香肠

- 50 素烧鹅
- 52 素鲍西生菜
- 54 素虾松
- 56 素肉排
- 58 糖醋素排骨
- 60 百菇献瑞
- 62 素烩腰花
- 64 翠玉茼蒿
- 66 素鳗鱼
- 68 玉子芦笋
- 70 焗什蔬
- 72 吉士蔬菜蛋卷

汤品

- 74 素鱼翅羹
- 76 如意冬瓜盅

- 78 山药红圆汤
- 80 蘑菇一品汤
- 82 团圆火锅
- 84 罗宋汤
- 86 乡下浓汤

点心

- 88 雪菜炒年糕
- 90 南瓜炒米粉
- 92 四色烧卖
- 94 红曲桂圆米糕
- 96 八宝芋泥
- 98 四喜甜汤
- 100 枣泥锅饼
- 102 马蹄条
- 104 豌豆黄
- 106 山药西米露
- 108 西米焗布丁
- 110 宴客菜单怎么配?



【请客基本守则】



办桌请客，其实就像一般下厨一样，只是烦杂了一点，时间花费多一点，准备工夫多一点，但是在厨房里的基本原则都是不变的。厨房里该有的，都是一样，不会因为宴客而增加，也不会因为要请客而减少，所以通则不变，大家只要谨守大原则，办桌请客，一点都不需要担心。

厨房基本配备的准备

今天不管是一个人吃，还是全家人一起吃，还是请人家到家里吃，您下厨的基本工具一定要准备好，这就是所谓的“工欲善其事，必先利其器”。所谓一般厨房的基本配备，不是广告里的全套厨房设备，而是不管您哪一次下厨，一定都会用到的东西，这才是我们今天所讲的“基本配备”。当然，讲到基本，第一个一定想到的是瓦斯炉，可是它不是我们讲的范围，因为瓦斯炉是厨房的根本，而不是基本，是每间厨房都要有的东西。我们需要的是最实用、最基本的工具。

首先，您一定要有刀，这是切食物的主要工具。您至少要准备一把。可以准备料理用刀，或是中式菜刀。如果对生食、熟食比较介意的朋友，您不妨可以多准备一把，分开来使用。既然有刀，砧板就是必须要有的，不然在切割食物时，会伤到桌面。一般市面上有木制跟塑料制的两种，也有不同的大小尺寸，看您需要来选购。另外，使用砧板时，用刀的力量不一，往往一切下去，砧板就会有痕迹，所以最好准备两块，把生食、熟食分开来用。当砧板有刀痕时就要注意，一旦颜色附着太多时，就要换新，以免刀痕部分藏污纳垢，容易有细菌，这样反而影响健康。

锅是第二需要的，这是烹煮食物最重要的器具，没有了它，一切都不用提了。市面上的锅上百种，最需要添购的是炒菜锅、平底锅、汤锅，每种锅子有不同的材质，您可以选择较轻巧的，这样操做起来比较方便。一般炒菜锅的体积都比较大，什么料理大都可以用得上，像是煎、炒、煮、炸、蒸的菜肴，都可以用到；平底锅适合煎东西，像是蛋卷、薄饼等；汤



锅，一听就知道是用来煮汤的，但是汤锅也是很好的蒸锅，因为它深度够，所以很好用。锅具如果充足，在烹煮时间上就会节省很多，不会等着一只锅，反倒浪费很多时间。有了锅子，就一定要有锅铲，它们是好伙伴；一般常见的材质有铁制、不锈钢、树脂、木制等，看您采买的锅子适合用那一种，比较不会伤到锅子表面就可以了。

第三是电饭锅，这是煮饭必须使用的工具。有电子锅和大同电饭锅两种。电子锅使用起来比较方便，只要把米洗好放入，加入适当的水量，按下开关，等到饭煮好，开关就会自动跳起；另外，电子锅还能烹煮稀饭。大同电饭锅使用起来比较烦杂，它有外锅、内锅，所以煮饭时，除了内锅加适当水量外，还要加外锅的水，水量比较不好掌握，不过大同电饭锅用处较多，除了也能烹煮稀饭外，还可以用来蒸东西，使用功能较强。

第四是烤箱，在您需要烘烤食物或点心时用到的。市面上贩卖的烤箱，依照功能的多寡、体积大小、质量好坏，在价格上有不同的差异，像是阳春型的，只能烘烤面包类、加热做用的烤箱，小小一台可能只需几百元就可以买到。若是想要烘烤点心类，如面包、蛋糕，还有想要烤鸡等，就需要质量好、功能性强的烤箱，价格就不会很便宜了。您可以选择一台质量不差，可以放入一只鸡大小的烤箱，还有上下火装置的，这种功能性比较好，不一定要顶级的，但是一定要在使用上方便的。

第五是碗、盘、筷子、汤匙、焗烤盘，这是装盛食物必须要有的，大小、深浅、长短都看个人需要，不过数量要足，才好运用。

最后就是一些个人觉得需要添购的，像是量匙、不锈钢盆、漏勺等等。量匙，是用来量较少材料或调味料的标准汤匙；一般一组有四支，分别是1大匙、1小匙、半小匙、1/4小匙；使用时，将材料装满后再刮平为标准；不过，当您是厨房老手时，它们恐怕就根本不需要了。不锈钢盆，在搅拌食材、装盛食材相当好用的器皿，这种盆子有大有小，随自己需要来选用，一次可以准备两三个，方便运用。漏勺是将食物滤掉水份用的，一般有整支是不锈钢，或是滤网部分为小铁丝的，随自己喜爱选用；像在烫煮青菜，或是煮水饺，都会需要用到。

当您有了厨房的基本配备，就等于迈向下厨的第一步了。



基本调味料的准备

在厨房里，除了基本配备要准备之外，还有就是调味料也要打理齐全。因为调味料是固定的，当您有需要，就一定要有；而且它们是影响一道料理好吃的最原始成分，缺少一味，可能烹调出来的味道就是差一点；再者，食材是随时在变，而调味料的使用就是那几种来搭配，因此，调味料准备的是否齐全，也就是您在厨房顺不顺手满重要的因素。

像最常用的调味料就是盐，基本上 90% 以上的料理，都会用到盐，所以您看自己需要挑选美味盐或是低钠盐就可以了。

其次是酱油，这也是使用普及率高的调味料，在许多卤的、红烧的料理中，酱油是要素，没有酱油是煮不出来。然而，市面上出产的酱油有许多大品牌，每种牌子的口味都有些许差异，您就挑选自己喜爱的口味就可以了。

接下来是糖，这也是使用率满高的调味料，它除了用在菜肴里，点心、饮料使用也很多。糖的种类有砂糖、细砂糖、冰糖、红糖（黑糖）等等，看您制做什么，就选用什么。

还有像是醋，也是满多料理会用到。基本上醋有白醋、乌醋，各有不同香味、酸味，所以要看看是什么菜色需要什么醋。

其它像是胡椒粉、香油、酱油膏，这些都是现在常见，也几乎是常用的，所以买一瓶放着，可以备用。另外，现在还有一些较新的产品，像是素蚝油、味素，也有越来越多人使用，如果您真有需要用到，再去添购。

食材挑选的基本原则

在厨房两大要素——配备跟调味料都准备齐全后，就是您上市场挑选食材该注意的原则了。这没有什么宴不宴客的问题，因为食材的挑选方法都是一样，不会因为今天是要办桌，还是自己吃而有所差别。

材料的挑选，是在采买时很重要的动作。我们是采买素食，所以蔬菜、水果、菇类、豆制品是我们主要的购买大宗。而食材的好坏，就是决定料理好吃与否的最最基本，因此在上市场前，可以好好地做功课呢！

在挑选蔬果时，您要特别注意它们的新鲜度，最好的辨识方法就是新鲜蔬果的外表要鲜亮丽、质感硬挺；如果是不新鲜的蔬果，就会失去光泽，而且会变得干干软软。

挑选菇类时，看起来硬挺、不会有水水的感觉就表示很新鲜，如果已经出水，或是表面呈现不完整，那就是它的鲜度不够了。

油炸加工的素食品，还有豆类制品，挑选时要先闻闻味道，如果有臭油或是臭酸味就代表它不新鲜了。

现成盒装、罐装的食材、调味料一定要注意制造日期，过期或是离到期日很近，那就表示它的新鲜度不够了。

当食材不新鲜时，您千万不要买它，不然就算再如何用心烹煮，都只会让菜肴有减分的效果，甚至味道都会走味，而白白浪费时间跟金钱了。





处理及保存食材



食材的整理动做，在您采买回来后很重要的，譬如要分装，或是保存。有很多家庭主妇或上班族，为了方便，可能上一次市场就采购很多，这时保存就非常重要了。为了使每餐都能享受新鲜美味的佳肴，良好的保存方式是关键所在。冰箱是家庭里最理想的保存地方，10℃以上是细菌滋生的温床，因此，冰箱的温度最好控制在2~5℃之间。但是冰箱只能中止细菌的繁殖，不能杀死细菌，所以大家千万不要把它当做百宝箱，而把食材冰存太久；另外，必须保持冰箱的清洁，要让冷气的循环良好；还有就是不要常开冰箱，以免冷度流失而影响到冰存的食物。

像蔬菜、水果类的保存，将果菜先清洗干净，拭干水分后用纸袋或多孔塑料袋包好，放在冰箱下层或阴凉处；菇类买回后尽量趁早食用完，它是不宜久放的食材，所以一定要尽快吃完。材料在购买时，您一定要按照分量、天数为基准点，这样才能保持食物鲜美的味道。

材料烹煮前的处理，是您下厨前必须要做的动做。许多食材使用前最该做的就是清洗干净，像有些蔬果类可能有农药存留，一定要清洗得很干净再用，最好用清水冲洗片刻，这样才能尽量洗净残留农药。该去皮的要去皮，该切成烹煮时的样就切好，把材料先妥善地处理好，在下厨时，就可以省掉很多不必要的麻烦了。

以上四项重点，是下厨的通则，不管是否请客，都是最基本的厨房常识，也是入厨的基本功课，所以不能小看，要好好掌握喔！



【轻松从容请人客】

请客，很简单，就到餐厅吃一顿就好啦，花一点钱，省掉许多的麻烦。从开始要请客，当主人的恐怕就会开始烦恼了，第一步就是开菜单，再来采购材料、事前处理、正式下厨烹煮、结束后的清理，一大堆的琐事，天啊！想想还是花钱请外面大厨做好了。其实，宴客是件很愉快的事，节日家人的团聚、朋友的来访，都是充满快乐的。当您亲自动手料理，看到客人吃起来的愉悦感、满足的脸，这是在外面花钱所无法体会的，让客人感受到主人的用心，这才是请客的最大意义。您说对吗？

所以，如果能够扮演好主人的角色，而且又能够轻松地胜任，那更是件高兴的事。要如何能轻松从容地应对呢？其实只要您抓到诀窍，办桌宴客，您会很享受的。

宴客前的准备

当您决定要请客的时候，首先要把客人数定好，衡量一下自己的能力，再来决定请客的人数，如果请了超乎自己能力范围的人数，手忙脚乱是可以预见的。所以要请多少人是根本的元素，这部分一定要先确定下来，否则就很难进行下面的步骤了。

确定好请客的人数后，接下来就要开始思考菜单了。一般中式宴客，人数越多，菜色越丰富，所以当您的客人超过十位时，您的菜单上至少就要有十道菜。另外，每道菜的菜量也相当重要，您必须考虑客人中大人、小孩、男女的比例，这样您就可以掌握要烹煮的分量了，因为当菜的份量不够时，会让客人不够吃，份量太多，剩菜又要自己吃，所以这一点要特别注意。

再则，菜单的多变性是很重要的，要避免重复，像每道菜色的口感、材料的不同性、烹煮方式，都要在这时候决定下来。例如，蒸、炒、煮、炸、煎的烹调变化，口味的酸、甜、苦、辣，以及咸、淡、浓、清，材料的选用都要不同，这样客人吃起来的口感上才有丰富感，不会吃完一餐饭后感觉吃的东西都一样，这样就没有达到请客的效果了。





材 料 的 采 买 技 巧

先前准备的动做都完成了，再来就是采购的工做了。当您决定好菜单时，就可以先把菜单里需要的材料列出一张表来，并把份量标示出来，这样才不会在采购时忘东忘西，减少漏买或重复的几率。



材料中如果有干品类，可以事先购买起来存放，但是鲜品类就必须在宴客当天采购了，以免鲜度不够。

去市场采买时，就带着材料清单，买好一样勾一样，这样一目了然，要漏掉都很难，除非是先前就忘记列上去。买好了材料，请客人的步骤就完成一半啰！

准 备 动 手 请 客

当您材料采购回来后，先前的处理就可以依照顺序进行了，这样才不会手忙脚乱。首先把该清洗的材料，先拿去清洗，这样不会做一项洗一项，老是在洗东西，搞得厨房湿漉漉；再则，把需要泡水涨开的，以及需要先蒸过或烫过的材料，先来处理，因为这些是需要时间的，所以先做，这样同时还可以进行其它事项；接下来，把该去皮的先去皮，该切片、切丝、切块的材料先切好，如果去皮、切丝会变色的，就等到要下锅前再处理；最后，按照每道菜来做细致处理，把材料抓齐，排在一起，一道一道来，这样准备妥当，等到客人来到时，直接下锅，就可以很快让客人尝到美食了。

如果您设计的菜单中有需要花很长时间炖煮的菜色，记住，这是一定要先动手做的，因为如果不先做，那做出来的味道一定差很多，材料的软嫩也会差很多的。

请 客 需 要 好 气 氛

请客除了菜色好坏、美不美味之外，主人的心意及当场的气氛也是重点之一。请客的气氛可分客人来之前及之后。为什么这样说呢？因为主人事前充分的准备，就是气氛





营造的开始，也是心意的表现。当有诚意时，一切都会是美好的。

在准备请客时，家里的环境清洁与否，是影响客人的情绪的，所以在客人来之前，好好打扫一番，想必客人来到时，也会感受到。

请客除了菜色外，餐盘也是很重要的，当客人来访时，看到美美的餐具，这一餐除了味觉享受到了，连视觉也都是享受，客人的心情怎么会不好呢？如果方便，连餐巾都可以准备新的，这样主人的诚意，被邀请者一定很高兴，如此受到重视，请客的两方，都一定很愉悦。

在请客中的气氛，主人就要发挥热场的功能，如果大家只是低头吃饭，这样就失去了在家请客的意义了。所以主人的热情可千万别害羞唷！还有就是主人要尽量跟客人一起用餐，不要因为要煮菜而始终躲在厨房里，在以前请客的场合里，最常看到就是女主人在厨房里搞得蓬头垢面，一直不愿意上桌陪客人吃饭、聊聊，好像请客就是男主人的事，其实这样是错的，因为女主人一直不出面，客人怎么好意思多吃呢！所以，事前材料的准备很重要，这样才有多余的时间陪客人用餐、谈心，主人也才能看到客人在享用美食的表情，这样才能知道客人是否满意啊！也才能为自己的菜色评分。如果做不好，才有改进的机会呢！因此，千万别像古人，躲在厨房，要走出来，一同享用自己做的佳肴，一同享受真正宴客的气氛，这才是办桌请客的最终目的。

吃完饭后，不是就这样鸟兽散喔，而是要把快乐气氛延续下去，到客厅喝喝茶啦，吃点水果啦！做一个完美的ENDING，这样请客，才能算是完整的。

请客真的很烦琐，但是请客真的快乐无穷，亲朋好友小聚、全家欢喜团圆，就这样一餐饭，可以拉近多少人心里的距离，这是多么高兴的事啊！只要您做好准备，绝对可以让您轻松从容地请人客，高高兴兴地吃大餐！



五福拼盤

这是一道由五种小菜搭配出来的前菜。

在宴客菜里，拼盘是让客人开胃的小菜，

虽然是小菜，做工仍是精致，值得细细品味！

