



家宴 必上之菜

段晓猛◎编著

JIAYANBISHANGZHICAI

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

家宴 必上之菜

段晓猛◎编著

JIA YAN BISHANG ZHICAI

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家宴必上之菜/段晓猛编著. -- 北京: 中国建材
工业出版社, 2016. 5

(小菜一碟系列丛书)

ISBN 978-7-5160-1405-9

I. ①家… II. ①段… III. ①家宴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第047429号



家宴必上之菜

家宴必上之菜

段晓猛 编著

出版发行: 中国建材工业出版社

地址: 北京市海淀区三里河路1号

邮编: 100044

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16

印张: 10

字数: 157千字

版次: 2016年5月第1版

印次: 2016年5月第1次印刷

定价: 32.80元

本社网址: www.jccbs.com.cn 微信公众号: zgjcgycbs

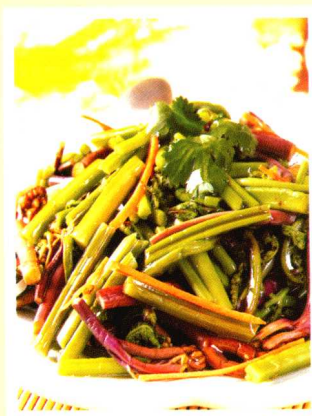


contents

目录

Part 1

凉菜篇



- 002 菠萝拌苦瓜
- 002 蛋黄酿苦瓜
- 003 蒜香苦瓜
- 003 凉拌丝瓜尖
- 004 双椒蛋丝
- 005 蛋皮韭菜卷
- 005 花生菠菜
- 006 爽口大拌菜
- 006 老醋海蜇头
- 007 芥蓝拌黄豆
- 007 腐皮菠菜卷
- 008 海蜇拌萝卜丝
- 008 红油海蜇
- 009 蛤蜊菠菜
- 009 葱拌鸡丝
- 010 芹菜拌烤鸭丝
- 010 凉拌蕨菜

- 011 酸辣金针菇
- 011 凉拌羊肚丝
- 012 鸡丝凉粉
- 012 香椿芽拌鸡丝
- 013 洋葱拌木耳
- 013 泡椒凤爪
- 014 红油百叶
- 014 花生仁拌肚丁
- 015 凉拌牛肉
- 015 拌肘花
- 016 卤水口条
- 016 卤味千层耳
- 017 酱猪心
- 017 白切小肘
- 018 辣拌菠菜
- 018 菠菜拌粉丝
- 019 金针菇拌菠菜
- 019 温拌海蜇头
- 020 醉泡海蟹
- 020 姜汁鱿鱼丝
- 021 盐水虾
- 021 花生拌银鱼
- 022 椒香炆鱼片
- 022 酱牛肉
- 023 五香牛肉

- 023 蘸汁羊肉
- 024 姜汁羊肉
- 024 香卤猪耳
- 025 红油肚丝
- 025 盐水猪肝
- 026 葱拌猪头肉
- 026 蒜泥肘子
- 027 夫妻肺片
- 027 白斩鸡
- 028 芥末鸭掌
- 028 棒棒鸡丝
- 029 口水鸡
- 029 蒜泥白肉卷
- 030 香芹腐竹
- 030 小芹菜拌豆芽
- 031 老醋花生米
- 031 皮蛋豆腐
- 032 麻酱茄条
- 032 老虎菜
- 033 蜜汁糖藕
- 033 香椿拌豆腐
- 034 香辣苦瓜
- 034 生拌紫甘蓝
- 035 大拌菜
- 035 蓑衣黄瓜

Part 2

当家菜篇

- 037 香酥鸡
- 037 三杯鸡
- 038 红焖羊肉
- 039 辣子鸡
- 039 麻辣兔块
- 040 小土豆烧牛腩
- 040 砂锅鸡煲
- 041 小炒黄牛肉
- 041 黑椒牛肉
- 042 葱爆羊肉
- 042 牛肉卷
- 043 干煸牛肉丝
- 043 粉蒸肥肠
- 044 蔬菜粉蒸牛肉
- 044 五香猪肝
- 045 香辣猪肝
- 045 椒盐肉排
- 046 麻辣排骨
- 046 土豆排骨

- 047 香煎排骨
- 047 孜然排骨
- 048 叉烧肉
- 048 红烧狮子头
- 049 菠萝咕咾肉
- 049 红烧肉
- 050 盐焗鸭
- 050 芹菜牛肉丝
- 051 仔姜鸭
- 051 啤酒鸭
- 052 香菇烧鸡翅
- 052 黄焖鸡
- 053 红烧排骨
- 053 粉蒸羊排
- 054 豆豉蒸排骨
- 054 回锅肉
- 055 红烧肉炖粉条
- 055 菠萝炒猪肉
- 056 油焖虾



- 056 椒盐虾
- 057 红烧鲤鱼
- 057 压锅鲤鱼
- 058 松鼠鳜鱼
- 058 蒜烧鲶鱼
- 059 西湖醋鱼
- 059 清蒸草鱼
- 060 干烧鲫鱼
- 060 清蒸鳊鱼
- 061 水煮鱼
- 061 红烧鱼块



- 063 菜花炒肉片
- 063 京酱肉丝
- 064 虎皮尖椒
- 064 烤肉串
- 065 四喜丸子
- 065 爆炒毛肚

- 066 话梅排骨
- 066 腊肉炒荷兰豆
- 067 糯米蒸排骨
- 067 孜然鸡块
- 068 麻辣鸡片
- 068 炸鸡腿
- 069 小炒鸡胗
- 069 青椒炒鸡

Part 3 热菜篇

- 070 椒盐鸭块
- 070 菠萝鸡片
- 071 香辣带鱼
- 071 豆瓣鱼
- 072 浇汁鲈鱼
- 072 清蒸武昌鱼
- 073 杏仁菠菜
- 073 清炒空心菜



- 074 豆豉鲮鱼油麦菜
- 074 蚂蚁上树
- 075 芥蓝炒山药
- 075 鸡蛋炒苦瓜
- 076 炸藕盒
- 076 地三鲜
- 077 蚝油平菇
- 077 大蒜蘑菇炒咸肉
- 078 青椒蘑菇肉丝
- 078 蘑菇青菜
- 079 香菇扒菜心

- 079 蚝油双菇
- 080 干煸肥肠
- 081 青椒炒木耳
- 081 家常豆腐
- 082 蒜苗炒豆腐
- 082 麻婆豆腐
- 083 干炒豆腐
- 083 皮蛋嫩豆腐
- 084 芹菜炒豆干
- 084 木须肉
- 085 糖醋里脊
- 085 鱼香肉丝
- 086 茶树菇五花肉
- 086 熘肝尖
- 087 爆炒腰花
- 087 黑椒牛柳
- 088 孜然羊肉
- 088 宫保鸡丁
- 089 青椒鸡块

- 089 可乐翅中
- 090 香辣鸡胗
- 090 仔姜爆鸭丝
- 091 糖醋带鱼
- 091 红烧平鱼
- 092 干烧黄鱼
- 092 干炸小黄鱼
- 093 爆炒鱿鱼丝
- 093 香炸鱿鱼圈
- 094 水晶虾仁
- 094 香辣基围虾
- 095 葱姜炒蟹
- 095 腰果炒虾仁
- 096 葱烧海参
- 096 温拌海螺
- 097 香辣蛤蜊
- 097 酱爆文蛤
- 098 农家小炒肉
- 098 鱼香肉丝

Part 4

汤煲篇

- 100 紫菜蛋花汤
- 100 番茄排骨土豆汤
- 101 榨菜肉丝汤
- 101 平菇肉片汤
- 102 番茄排骨汤
- 102 豌豆肥肠汤
- 103 牛蹄筋汤
- 103 萝卜牛肉汤
- 104 青菜蘑菇汤
- 104 羊肉炖萝卜
- 105 排骨萝卜汤

- 105 清炖羊肉
- 106 土鸡汤
- 106 浓汤娃娃菜
- 107 豆腐汤
- 107 鱼头豆腐汤
- 108 平桥豆腐羹
- 108 蘑菇汤
- 109 红枣银耳汤
- 109 黄瓜皮蛋汤
- 110 菠菜羹
- 110 黄瓜汤



- 111 排骨莲藕汤
- 111 南瓜红枣羹
- 112 忆苦思甜汤
- 112 醪糟蛋花汤
- 113 白菜豆腐汤
- 113 蟹粉豆腐羹
- 114 肚条汤
- 114 荠菜肉丝豆腐羹
- 115 酸辣汤
- 115 发菜三丝羹



- | | |
|-------------|-----------|
| 116 咸肉冬瓜汤 | 118 竹荪丝瓜汤 |
| 116 玉米排骨汤 | 118 猪肺汤 |
| 117 莲藕排骨枸杞汤 | 119 文丝豆腐汤 |
| 117 猪手黄豆汤 | 119 虾仁冬瓜汤 |

Part 5

主食篇



- | | |
|-----------|-----------|
| 121 蛋炒米饭 | 130 虾仁炒饭 |
| 121 红薯饭 | 131 卤牛肉炒饭 |
| 122 南瓜焖饭 | 131 葱油花卷 |
| 122 茄丁卤面 | 132 四喜蒸饺 |
| 123 葱油拌面 | 132 葱油饼 |
| 123 鸡蛋炆锅面 | 133 手撕饼 |
| 124 长寿面 | 133 猪肉馅饼 |
| 124 芝麻叶面条 | 134 薄皮包子 |
| | 134 油泼面 |
| | 135 玉米窝窝头 |
| | 135 扁豆焖面 |

Part 6

甜品篇



- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 137 绿豆糕 | 142 椰香糯米糍 | 148 炸馒头片 |
| 137 驴打滚 | 143 烤布丁 | 148 脆皮年糕 |
| 138 糯米芝麻球 | 143 枣泥山药糕 | 149 拔丝地瓜 |
| 138 桂花糖藕糕 | 144 桂花绿豆糕 | 149 一品蛋酥 |
| 139 红豆糕 | 144 糖水糍粑 | 150 羊肉炕馍 |
| 139 香芋卷 | 145 红枣蛋挞 | 150 玉米饼 |
| 140 芝麻腰果 | 145 飘香玉米烙 | 151 鸡蛋灌饼 |
| 140 黑芝麻糊 | 146 南瓜饼 | 151 脆皮香蕉 |
| 141 桂花蜜汁藕 | 146 油炸麻团 | 152 干炸丸子 |
| 141 琥珀核桃 | 147 金牌锅贴 | 152 土豆丝饼 |
| 142 芝麻核桃露 | 147 榴莲酥 | |



Part 1

凉菜篇



原料

苦瓜250克，菠萝150克。

调料

黄芥末粉1茶匙，橄榄油2大匙，盐、柠檬汁、蜂蜜、子姜片各1大匙。

制作方法

- 1 苦瓜切薄片，放入95℃的热水中焯烫1分钟，捞出用冰水冲凉。
- 2 菠萝切片，调味料调匀，苦瓜片、菠萝片、子姜片拌入调味料，拌匀即可。

菠萝拌苦瓜



小提示

菠萝拌苦瓜

● 具有消除水肿、助消化、促进食欲、美容的功效。

蛋黄酿苦瓜

● 具有清热益气、美容肌肤的功效。

原料

苦瓜300克，熟咸蛋黄6个。

调料

白糖、鸡精、淀粉各适量。

制作方法

- 1 苦瓜洗净，切去头尾（留用），去瓤除籽，入沸水中焯3分钟，捞出晾凉，沥干水分。
- 2 熟咸蛋黄碾碎，加入白糖、鸡精、淀粉搅拌成馅，将馅料酿入苦瓜内，把苦瓜的头尾放回原位，用牙签固定好。
- 3 将苦瓜送入烧开的蒸锅，中火蒸5分钟，取出晾凉，切片装盘即可。

蛋黄酿苦瓜



 原料

苦瓜500克，蒜20克。

 调料

食盐、香油各适量。

 制作方法

- 1 苦瓜洗净切小片，放到盘里撒上盐，让苦瓜出“汗”，蒜去皮拍成泥。
- 2 苦瓜沥出腌出来的水，把蒜泥放上去，撒上香油拌匀即可。



蒜香苦瓜

小提示**蒜香苦瓜**

● 具有美容、明目、养心、降糖降血脂、补钙的功效。

凉拌丝瓜尖

● 具有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容的功效。

 原料

丝瓜尖200克。

 调料

油、盐、醋、生抽、蒜瓣、红椒丝适量。

 制作方法

- 1 丝瓜尖掐去老梗，洗净切段。
- 2 水开后加入少量油和盐，下丝瓜尖焯烫2分钟，捞出后过凉水，加入适量醋、生抽和盐。
- 3 蒜瓣切碎，热锅凉油炒出香味，用勺子淋在拌好的丝瓜尖上，放上红椒丝即可。



凉拌丝瓜尖



双椒蛋丝

原料

红柿子椒、青柿子椒各100克，水发木耳10克，鸡蛋2个。

调料

盐、鸡精、辣椒油、香油各适量。

制作方法

- 1 双椒洗净，去蒂除籽，切片；水发木耳入沸水中焯透，捞出晾凉，切丝；鸡蛋磕入碗内，打散，用不粘锅煎成蛋皮，切条。
- 2 取盘，放入红柿子椒片、青柿子椒片、木耳丝和蛋皮片，用盐、鸡精、辣椒油和香油调味即可。

小提示

双椒蛋丝

- 具有健脑益智、美容护肤的功效。

原料

鸡蛋2个，肉末、韭菜各100克。

调料

油、盐各适量。

制作方法

- 1 鸡蛋打散，放入一点点盐，搅匀。烧热平底锅，倒入少量蛋液，均匀地摊成薄饼备用。
- 2 韭菜洗净切碎，放入事先备好的肉末、盐、适量的花生油拌匀。
- 3 把馅料摊入事先做好的蛋饼内，卷好。
- 4 不粘锅小火烧热，放入卷好的卷儿，翻面煎至成熟即可。成熟后出锅，切段摆盘即可。



蛋皮韭菜卷

原料

熟花生仁50克，菠菜300克。

调料

蒜末、盐、鸡精、香油各适量。

制作方法

- 1 熟花生仁去皮，碾碎；菠菜择洗干净，入沸水中焯30秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段。
- 2 取盘，放入菠菜段，用蒜末、盐、鸡精和香油调味，撒上花生碎即可。

花生菠菜



小提示

蛋皮韭菜卷

● 具有养肝护肝、减肥、补铁的功效。

花生菠菜

● 具有健脑益智、延缓衰老、保障营养、增进健康的功效。



原料

圆生菜、穿心莲、西红柿、黄瓜、彩椒、紫甘蓝各50克。

调料

香油、蒜末、姜末、生抽、味精、盐、糖、醋各适量。

制作方法

- 1 西红柿洗净备用，把其它菜用盐水浸泡后洗净控水，切条装盆，彩椒切条。
- 2 放入生抽、醋、糖、盐、味精调成料汁，把姜蒜末一并泡入混合均匀。
- 3 把料汁拌入菜中，加少量香油，浇在拌好的菜上，装碗即可。

爽口大拌菜



小提示

爽口大拌菜

- 具有消脂减肥、驱寒利尿的功效。

老醋海蜇头

- 具有清热化痰、消积化滞、润肠通便的功效。

原料

海蜇头300克，胡萝卜100克，大蒜40克。

调料

老醋适量，白糖、鸡精、盐、香油少许。

制作方法

- 1 将海蜇头洗去泥沙，放清水浸泡5~6小时，中间多换水，泡制好的海蜇头，洗干净后切成小片，装盘备用；胡萝卜去皮擦丝，大蒜切碎备用。
- 2 锅中入沸水，将海蜇头焯一下，然后捞起盛入碗中，将海蜇头过几次凉水，放入碗中备用。
- 3 将胡萝卜丝、大蒜放入碗中，加入白糖、鸡精、食盐调味，再加入适量的老醋，滴几滴香油，拌匀即可。

老醋海蜇头



原料

芥蓝150克, 黄豆150克。

调料

姜、葱、蒜、干辣椒、花椒、香油、蚝油、糖、盐、鸡精、植物油各适量。

制作方法

- 1 黄豆提前一晚浸泡至涨大, 上锅煮15分钟至熟透, 芥蓝入沸水中氽烫, 过凉水沥干, 将芥蓝切成丁, 葱、姜、蒜、干辣椒切末。
- 2 锅倒少许油, 小火煸香葱、姜、蒜末和花椒, 捞出扔掉; 将干辣椒倒入略炒, 再下入芥蓝、黄豆, 放入所有调料拌匀即可。



芥蓝拌黄豆

小提示

芥蓝拌黄豆

● 具有预防心脏病、美白护肤、降低血脂的功效。

腐皮菠菜卷

● 具有美容、抗衰老、润肠、补血、促发育的功效。

原料

菠菜300克, 豆腐皮300克, 胡萝卜1根, 鸡蛋1个。

调料

食盐3克, 味精、白糖、香油各适量。

制作方法

- 1 将豆腐皮放在水中浸泡10~15分钟, 取出控干水分, 菠菜余水后过凉水, 取出控水切段, 胡萝卜切丝, 余水冲凉。
- 2 将菠菜、胡萝卜丝控水后加入盐、白糖、味精、香油拌匀备用。
- 3 将拌好的原料卷入豆腐皮中, 制成卷, 边上抹鸡蛋液粘好, 上屉蒸约5分钟, 然后取出切段即可。



腐皮菠菜卷



海蜇拌萝卜丝

原料

海蜇皮100克，胡萝卜250克。

调料

葱花、香菜碎、蒜末、盐、酱油、醋、白糖、鸡精、辣椒油、香油各适量。

制作方法

- 1 海蜇皮放入清水中浸泡去盐分，洗净，切丝；胡萝卜择洗干净，切丝。
- 2 放入海蜇丝和胡萝卜丝，用葱花、香菜碎、蒜末、盐、酱油、醋、白糖、鸡精、辣椒油和香油调味即可。

红油海蜇



原料

海蜇皮250克，黄瓜100克，红椒100克。

调料

葱花、香菜碎、蒜末、酱油、醋、白糖、鸡精、辣椒油、香油各适量。

制作方法

- 1 海蜇皮放入清水中浸泡去盐分，洗净，切丝；黄瓜、红椒洗净，去蒂，切丝。
- 2 取盘，放入海蜇丝、红椒丝和黄瓜丝，用葱花、香菜碎、蒜末、酱油、醋、白糖、鸡精、辣椒油、香油调味即可。

小提示

海蜇拌萝卜丝

● 具有清热化痰、润肠通便的功效。

红油海蜇

● 具有清热化痰、行淤化积的功效。

原料

蛤蜊200克，菠菜500克。

调料

醋、姜末、蒜末、糖、盐、香油各适量。

制作方法

- 1 菠菜用水焯过，过凉水后沥干水分切段。
- 2 蛤蜊煮熟后取其肉，加蒜末、姜末、醋、糖、盐、香油搅拌均匀，再加菠菜段搅拌均匀即可。



蛤蜊菠菜

原料

鸡胸肉500克。

调料

大葱25克，红椒20克，辣椒粉、盐、味精、花椒、植物油各少许。

制作方法

- 1 鸡胸肉入沸水煮至熟透，取出控水放凉，用手撕成细丝，大葱、红椒切丝，放在刚才撕好的鸡丝上。
- 2 锅入油加热，入花椒炸香，淋在葱丝、红椒丝和辣椒粉上炸出香气，再加少许食盐、味精拌匀，即可。

葱拌鸡丝



小提示

蛤蜊菠菜

● 具有滋阴生津、软坚散结、抗衰老的功效。

葱拌鸡丝

● 具有缓解疲劳、降胆固醇、提高免疫力的功效。



原料

烤鸭肉300克，芹菜100克。

调料

红柿子椒、蒜末、盐、鸡精、香油各适量。

制作方法

- 1 烤鸭肉撕丝，芹菜入沸水中焯2分钟，捞出晾凉切段，红柿子椒切圈。
- 2 取盘，放入烤鸭丝、芹菜段、红柿子椒圈，用蒜末、盐、鸡精和香油调味即可。

芹菜拌烤鸭丝



小提示

芹菜拌烤鸭丝

- 具有平肝降压、清热解毒的功效。

凉拌蕨菜

- 具有清热解毒、降低血压的功效。

原料

蕨菜300克。

调料

胡萝卜丝、蒜泥、姜末、盐、味精、酱油、醋、胡椒粉、葱花、香菜叶各适量。

制作方法

- 1 蕨菜洗净，用沸水氽熟，用手撕成两半，切成2厘米长的段。
- 2 加胡萝卜丝、蒜泥、姜末、盐、味精、酱油、醋、胡椒粉、香菜叶和葱花拌匀即可。

凉拌蕨菜

