

张兴国◎编著

家宴上桌

同步视频



码上扫

家宴团圆之时

幸福悄然而至

吉林科学技术出版社

家宴上座

张兴国◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家宴上桌 / 张兴国编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5578-3647-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第072856号

家宴上桌

Jiayan Shangzhuo

编 著 张兴国

出 版 人 李 梁

责任编辑 张恩来 高千卉

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm × 1 000 mm 1/16

字 数 150千字

印 张 12

印 数 1—6 000册

版 次 2018年6月第1版

印 次 2018年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3647-4

定 价 38.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



张兴国 国务院国资委商业饮食发展中心专家顾问，抚顺市新抚区政协委员，绿色餐饮厨艺协会会长，正兴德餐饮管理有限公司董事长，中国烹饪大师，国家级餐饮业评委，全国美食家俱乐部副主席，中国饭店协会名厨委员会执委，酒店管理专家，国家高级烹调技师，国家高级药膳技师，国家高级营养师，东方美食学院客座教授，国家职业技能竞赛裁判员考评员，

法国蓝带马爹利烹饪大师。

被公安部、司法部、宣传部、中央电视台联合评为2004年度全国十大法治人物，2005年入选中央电视台《东方之子》栏目，同年被中国烹饪协会、世界中国烹饪联合会、中国旅游饭店协会联合评为2004年中国餐饮业年度十大人物，被誉为中国餐饮业传奇风云人物、中国餐饮业少壮派的领军人物。

编委会（排名不分先后）

主 编：张兴国

顾 问：孔祥道

副主编：李明乐 张兴民 张明军

成 员：吴 雷 时世国 周凤海 李佳博 高振杰 彭 斌 陈 标
 杨 袁 董伟华 张维官 李 鹏 刘露露 王天鹏 王敬业
 赵 亮 赵 波 戚 冰 罗 伟 王 巍 田世喜 高明社
 吕旭东 郭政强 王祖建 朱福建 周延双 冷承恭 于咏琪
 何玉龙 刘 涛 宁家浩 王勇翔 孟庆黎 李克庆 李青云
 李文昊 张文博峰

特别鸣谢





家宴是指限于家庭范围、规模较小、有比较丰富菜肴的饮食聚会。家宴与日常饮食或一般请客吃饭的不同之处是它的社交性、聚餐式和规格化。家宴因为不具有营业性质，所以可以办得更灵活机动些。在家庭环境中，亲朋好友相聚更多是交流感情。家宴办得随意些，气氛会更加融洽。

中国自古就有宴客的传统。宴请客人时，在菜单的选择、营养的搭配、品种的多样等方面，都有一些需要注意的地方。家宴办得好，客人高兴，主人也有面子。

本书按照家宴上菜的基本程序，分为开胃小菜、宴客大菜、下酒辅菜、汤羹炖品、花样主食和餐后甜品六大部分，介绍了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理、适宜制作家宴的美味菜肴300多道。每道菜肴不仅配有精美的成品彩图，我们还针对菜肴制作中的关键步骤，配上分解步骤图片，让您能更直观地理解和掌握。另外，我们还对一些重点菜肴配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜肴的制作过程，真正做到图书和视频的完美融合。

中国人对舌尖上的享受是很有研究的，从食材的选择，到五味的调和，每一样都有自己的理解。看着家宴上鲜美的水产，脆嫩的青菜，鲜红的辣椒，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。多年以后，这些复杂而微妙的味道总是会出现在我们记忆中，而美食里蕴含的浓浓亲情，也许就是家的味道吧！

张兴国

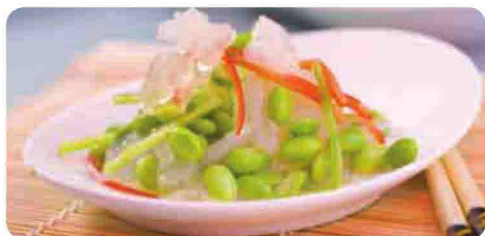
目录

CONTENTS



序篇：一桌家宴

如何设计一桌宴客好菜	14
宴客菜的制作关键	15
选好原料	15
搭配合理	15
加工精细	15
掌握火候	15
调味适当	15
宴客菜的十大技法	16
拌	16
卤	16
酱	17
炒	17
炸	18
烧	18
蒸	19
煮	19
煎	20
烩	20



PART 1 开胃小菜

椒香荷兰豆	22
芥菜豆瓣酥	23
酱泡豌豆	23
黑胡椒毛豆	24
莲藕拌蕨菜	24
浪漫藕片	25
树椒土豆丝	26
自制朝鲜泡菜 	27
姜汁空心菜	28
冰糖冬瓜爽	28
椒香扁豆	29
蓝花金菇	29
新派蒜泥白肉 	30
黄瓜拌肘花	31
酱卤猪肝	31
蒜蓉腰片	32
麻辣猪舌	32
肉皮冻	33
凉拌牛肉	34
麻辣牛筋	35
酸辣毛肚	36
什锦拌肚丝	36
葱油羊腰片	37

腰果拌肚丁·····	37
葱油鸡  ·····	38
盐水鸡片·····	39
青红椒泡凤爪·····	39
苹果鸡肉沙拉·····	40
葱油白切鸡·····	40
五香扒鸡·····	41
香辣鸭脖  ·····	42
美极椒盐鸭舌·····	43
椒麻卤鹅·····	44
泡菜拌豆腐·····	44
卤香豆腐·····	45
芹菜拌腐竹·····	45
酒醉咸鱼  ·····	46
酥卤鲫鱼·····	47
蒜香鱿鱼圈·····	47
贝尖拌双瓜·····	48
葱油海螺·····	48
椒麻鱿鱼卷·····	49
鲜虾炆豇豆  ·····	50
卤水手抓虾·····	51
XO酱鲜贝·····	52
香葱拌蚬子·····	52
凉粉拌鳝丝·····	53
青豆拌海蜇·····	53
韩式辣炒鱿鱼  ·····	54



PART 2 宴客大菜

四喜元宝狮子头  ·····	56
烧蒸扣肉·····	57
板栗红烧肉·····	57
咸烧白·····	58
金牌扣肉·····	58
豆豉千层肉·····	59
百花酒焖肉·····	60
榨菜狮子头  ·····	61
豆豉蒸排骨·····	62
叉烧排骨·····	62
红烧肘子·····	63
家常肘子·····	63
香辣美容蹄  ·····	64
鱼香猪手·····	65
焖黑椒猪手·····	65
金针粉丝肥牛·····	66
大蒜烧牛腩·····	66
杭椒牛柳·····	67
酒香红曲脆皮鸡  ·····	68
特色蒸鸡·····	69
香煎鸡腿·····	70
香辣三黄鸡·····	70

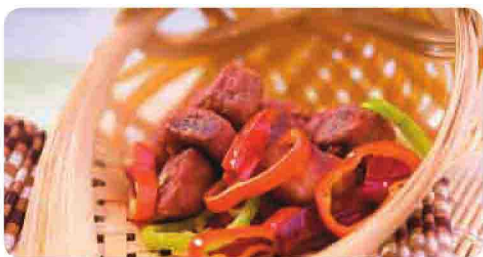
三宝蒸鸡	71
荷叶粉蒸鸡	71
红枣花雕鸭	72
秘制啤酒鸭	73
莲子清蒸鸭	73
麒麟鸭子	74
汽锅酸菜鹅	74
大鹅焖土豆	75
酒酿鲈鱼	76
糖醋鲤鱼	77
剁椒鱼头	78
椒盐三文鱼	78
豆瓣鳊鱼	79
什锦鳝丝	79
韭香油爆虾	80
香辣大虾	81
串烧大虾	81
番茄大虾	82
芦笋虾球	82
葱烧海参	83
烧汁煎贝腐	84
蒜蓉豉汁蒸扇贝	85
葱姜炒飞蟹	86
酥炸海蟹	86
蛋黄焗飞蟹	87
香辣蟹	87
黄烧鱼翅	88



PART 3 下酒辅菜

家常素丸子	90
银杏百合炒芦笋	91
滑子蘑小白菜	91
红焖小土豆	92
蛋黄焗南瓜	92
春笋豌豆	93
生煎洋葱豆腐饼	94
什锦豌豆粒	95
苦瓜瓢肉环	96
三丝白菜	96
西芹百合炒腰果	97
香酥猴头菇	97
家常叉烧肉	98
香炸丸子	99
家常回锅肉	99
酥炸肉排	100
辣子肥肠	100
香辣小排骨	101
菠萝牛肉松	102
干煸牛肉丝	103
滑蛋牛肉	104
芥蓝炒牛肉	104
熟炒牛肚丝	105

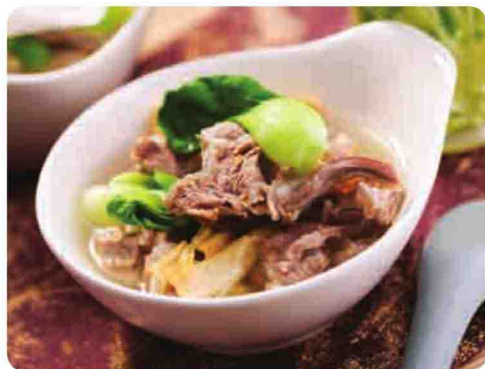
酱爆羊肉	105
橙香鸡卷 	106
鸡肉蚕豆酥	107
鸡丝炒蕨菜	107
照烧鸡肉	108
XO酱炒鸡丁	108
可乐焖鸡腿	109
纸包盐酥鸡翅 	110
蒸淋凤爪	111
回锅鸭肉	112
家常豆腐	112
香菇烧豆腐	113



香椿煎鸡蛋	113
油爆河虾 	114
黄瓜炒虾仁	115
两味醉虾	115
泡椒鱼块	116
麻辣鳝段	116
麻辣小龙虾	117
酥炸蚝肉 	118
宫保鱿鱼卷	119
蒲棒扇贝	120
韭菜薹炒扇贝	120
豆芽炒海贝	121
沙茶炒双鱿	121
香辣螺蛳 	122

PART 4 汤羹炖品

鸡汁土豆泥 	124
地瓜荷兰豆汤	125
干贝油菜汤	125
毛豆莲藕汤	126
油菜玉米汤	126
白菜海米汤	127
奶油番茄汤 	128
山珍什菌汤	129
健康蔬果汤	130
鲜虾白菜蘑菇汤	130
菠菜菇腐汤	131
冬瓜八宝汤	131
丝瓜绿豆猪肝汤 	132
肉丝黄豆汤	133
猪腰时蔬汤	133
彩玉煲排骨	134
苹果百合牛肉汤	134
腐竹羊肉煲	135
奶油鲜蔬鸡块 	136
金针鸡肉汤	137
当归红花鸡汤	138
鸡肉蓝花汤	138



鸡爪冬瓜汤	139
凤爪胡萝卜汤	139
菊香豆腐煲	140
皮蛋高汤杂菌	141
酸辣鸡蛋汤	141
鲍汁海参汤	142
墨鱼油菜汤	142
老姜鲈鱼汤	143
鸡米豌豆烩虾仁	144
鲢鱼丝瓜汤	145
蚝汁鱼肉汤	146
鲤鱼苦瓜汤	146
莴笋海鲜汤	147
香辣鱿鱼汤	147
蛤蜊瘦肉海带汤	148



PART 5 花样主食

意式肉酱面	150
蚝油生炒面	151
蚬子菠菜面	151
油泼面片	152
家常肘花面	152



番茄蛋煎面	153
牛肉花卷	154
荷叶饼	155
美味鸡腿饭	156
原盅滑鸡饭	156
三椒牛柳饭	157
木樨饭	157
茶香炒饭	158
鸡肉松泡饭	159
羊肉抓饭	159
菠菜鸡粒粥	160
八宝粥	160
香菇养生粥	161
香河肉饼	162
麻香煎饼	163
特色葱油饼	164
冬瓜鸡蛋饼	164
老婆饼	165
盘丝饼	165
创新懒龙	166
金蛋小馒头	167
麻团	167

猪肉盒子	168	蜜饯饼干	184
椰蓉糯米糍	168	杏仁饼干	185
糯香玉米球	169	燕麦片饼干	185
鲛鱼饺子	170	冰皮饼	186
茴香肉蒸饺	171	酥香蛋挞	186
腊肠卷	172	香草棒	187
翡翠巧克力包	173	榛子冰淇淋	188
双色菊花酥	174	香橙冰蛋糕	189
		腰果冰淇淋	190
		西梅冰淇淋	190
		花生冰淇淋	191
		榛子冰蛋糕	191



PART 6 餐后甜点

香芋包	176
莲花包	177
竹节酥	177
白糖糕	178
芋头糕	178
如意锁片	179
开口笑	180
开花馒头	181
金山酥角	182
奶香椰子球	182
可可蛋糕卷	183
椰香奶包	183



友情提示

1/2小匙≈2.5克

1小匙≈5克

1/2大匙≈7.5克

1大匙≈15克

1/2杯≈125毫升

1大杯≈250毫升

 此菜配有视频制作过程

家宴套餐目录



● 四菜一汤一主食家宴（1）



酱泡豌豆 23



豆豉千层肉 59



照烧鸡肉 108



泡椒鱼块 116



健康蔬果汤 130



三椒牛柳饭 157

● 四菜一汤一主食家宴（2）



椒香荷兰豆 22



香煎鸡腿 70



香炸丸子 99



香椿煎鸡蛋 113



毛豆莲藕汤 126



鸡肉松泡饭 159

● 四菜一汤一主食家宴（3）



浪漫藕片 25



糖醋鲤鱼 77



香酥猴头菇 97



鸡丝炒蕨菜 107



酸辣鸡蛋汤 141



荷叶饼 155

●六菜一汤一主食家宴(1)



自制朝鲜泡菜 27



凉拌牛肉 34



金牌扣肉 58



滑子蘑小白菜 91



滑蛋牛肉 104



家常豆腐 112



干贝油菜汤 125



番茄蛋煎面 153

●六菜一汤一主食家宴(2)



黑胡椒毛豆 24



黄瓜拌肘花 31



四喜元宝狮子头 56



金针粉丝肥牛 66



什锦豌豆粒 95



XO酱炒鸡丁 108



鲜虾白菜蘑菇汤 130



麻团 167

●八菜一汤一主食家宴(1)



莲藕拌蕨菜 24



冰糖冬瓜爽 28



新派蒜泥白肉 30



叉烧排骨 62



杭椒牛柳 67



可乐焖鸡腿 109



两味醉虾 115



蒲棒扇贝 120



菊香豆腐煲 140



特色葱油饼 164

● 八菜一汤一主食家宴 (2)



树椒土豆丝 26



肉皮冻 33



苹果鸡肉沙拉 40



鱼香猪手 65



大蒜烧牛腩 66



家常素丸子 90



春笋豌豆 93



蒸淋凤爪 111



奶油番茄汤 128



木樨饭 157

● 十菜一汤一主食家宴 (1)



椒香扁豆 29



酱卤猪肝 31



葱油鸡 38



咸烧白 58



麒麟鸭子 74



串烧大虾 81



蛋黄焗南瓜 92



红焖小土豆 92



香菇烧豆腐 113



麻辣鳝段 116



墨鱼油菜汤 142



茶香炒饭 158





● 十菜一汤一主食家宴 (2)



姜汁空心菜 28



麻辣牛筋 35



盐水鸡片 39



香辣鸭脖 42



百花酒焖肉 60



酒香红曲脆皮鸡 68



剁椒鱼头 78



苦瓜瓢肉环 96



菠萝牛肉松 102



宫保鱿鱼卷 119



苹果百合牛肉汤 134



香河肉饼 162

● 十菜一汤一主食家宴 (3)



蓝花金菇 29



腰果拌肚丁 37



美极椒盐鸭舌 43



芹菜拌腐竹 45



榨菜狮子头 61



酒酿鲈鱼 76



葱烧海参 83



生煎洋葱豆腐饼 94



回锅鸭肉 112



沙茶炒双鱿 121



鸡米豌豆烩虾仁 144



盘丝饼 165



如何设计

一桌宴客好菜

宴客菜的制作虽不像高档筵席那样烦琐，但基本组成也是有一定规律的。它一般由开胃小菜、宴客大菜、下酒辅菜、汤羹炖品、花样主食和餐后甜点构成。

开胃小菜是家宴中的开场菜，也是宴客的前奏曲。一般开胃小菜的味道比较稳定，不受时间和温度的限制，即使搁置稍久，滋味也不会受到影响。另外，开胃小菜提前制作，能增加烹调其他菜肴的时间。

宴客大菜亦称头菜，代表整桌菜肴的级别。宴客大菜在选料上多以鸡、鸭、鱼、畜肉为主，而且在烹调技法上也较

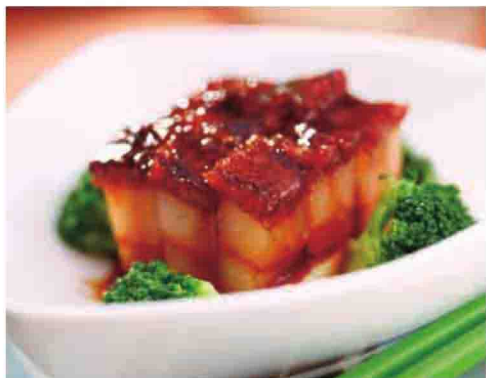
为讲究，多采用烧、焖、炖、煮、炸等方法，其质地酥烂，口味鲜香，风味独特。

下酒辅菜又称热炒，一般采用炒、爆、熘、炸、烩等烹调方法。下酒辅菜多为“抢火菜”，要求现制、现食，快速上桌。下酒辅菜以色香味美、鲜香爽口、量少精巧为佳，以达到口味和外形多样化的要求。

汤羹炖品在一桌家宴中必不可少，可以说无汤不成席，如果一桌菜中没有一两道清淡味美的汤羹炖品，那么再丰盛的筵席也会失色不少。

主食又称为点心，其有多个品种，如糕、粉、饼、饺、面等。家庭宴客菜中的花样主食一般有两道左右，选取时需要注意咸甜、干湿的适当搭配，既能丰富家宴的内容，又能起到饭菜同食的作用。

餐后甜点是指用餐后提供的甜味小吃，一般不能作正餐使用。甜点种类较多，如蛋糕、面包、饼干、冰淇淋等。甜点在一桌菜肴中所占的比重较小，一般为一道或两道，原料多选用五谷、蔬菜、水果等。

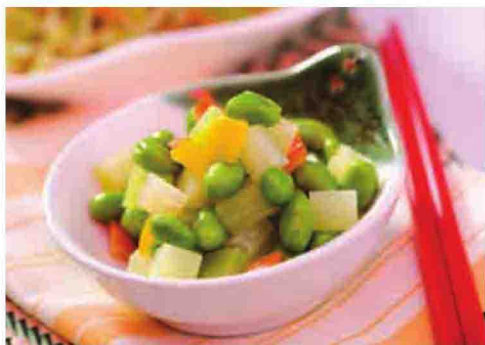




宴客菜的 制作关键

选好原料

菜肴的选料可分为主料选择和辅料选择。动物性主料宜选新鲜、细嫩、无筋络、收拾干净的原料,如鸡肉、鱼肉、虾肉等;对于植物性主料,应选择新鲜、脆嫩的蔬菜和菌类等。辅料应对整桌菜肴的色泽和口味起到良好的辅助作用,因此选料时应选新鲜、脆嫩、色泽鲜亮的原料,如玉兰片、青椒、黄瓜、莴笋等。



搭配合理

原料搭配是制作一桌好菜的重要工序,其合理搭配需要注意以下几点:

辅料要服从主料。辅料主要起衬托作用,主辅料要有主次之分,不要喧宾夺主;辅料的味道要与主料相适应,尽量不要用浓厚辅料与清淡主料相配;烹调前应将加工好的主辅料放在同一盘内或紧靠一起,以防烹制时手忙脚乱。另外要有创新意识,不但要掌握传统菜肴的配料方法、标准和要求,而且还要不断拓宽自己的视野,提高审美意识,富于创新,进一步提高烹调技术。

加工精细

原料的加工要精细,这不仅关系到合理用料、减少损耗,而且关系到食物的营养和卫生。如在清洗猪肚时,先用一些碱和食醋反复揉搓,就可去除里外的黏液和异味;家禽宰杀后,褪毛的时机要适宜,不宜太早或太晚。此外,各种原料经过刀工处理,都应整齐、均匀、利落,以免影响菜肴的美观和质量。

掌握火候

火候是指做菜加热时,掌握火力的大小和时间的长短。由于原料的质地有老嫩、软硬,形状有大小、厚薄之分,要求的口味也有差异,这就需要掌握好火候,采用最佳的火力和加热时间。一般来说,火候大体可分为大火、中火、小火、微火等。

调味适当

调味就是在原料加热前、加热中或加热后放入调味料,使菜肴具有丰富口味。调味是烹调技术中最为重要的环节,调味的好坏,对菜肴口味起着决定性作用。调味所使用的调味料主要分为基本味和复合味两类,而调味的方法又分为烹调前调味、烹调中调味和烹调后调味三种。调味适当可以使无味的原料增加滋味,以满足食用者的不同口味和需求。