

家庭宴客实用手册

各式冷拼、荤素
热菜、花样好汤、
百变主食、团圆
年菜……丰盛家
宴随您组合，轻
松开席不用愁。
请朋友们来家做
客吧！



最新彩色
完全升级版

Qingsong Yanke Cai

轻松 宴客菜

轻轻松松
搞定一桌



第一辑

1. 家常菜精选 (营养保健篇)
2. 大众菜精选 (好学易做篇)
3. 滋补汤羹
4. 家常营养粥
5. 家常小炒
6. 轻松宴客菜
7. 家庭营养套餐
8. 家常面点
9. 家常营养滋补药膳
10. 厨房小窍门

第二辑

11. 生活中来3000例·家事篇
12. 生活中来3000例·健康篇
13. 长寿保健专家指南
14. 孕妈妈完全手册·全程营养篇
15. 孕妈妈完全手册·医疗保健篇
16. 瑜伽练习分步图解
17. 家庭中医养生保健手册
18. 饮食宜忌速查宝典
19. 家庭按摩彩色分步图解
20. 饮食养生全书



同期 热卖





轻松宴客菜

轻松宴客·快乐健康

责任编辑：蓝敏玉

项目编辑：徐丽萍 刘湘雯

图文统筹：石艳芳

美术编辑：罗小玲

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

排版制作：石风 书风设计
010-62790515/16

拍 摄：文 冰 王 旭 王笑飞 肖 亮 刘志刚 李朝阳 刘 水（排名不分先后）

菜肴制作：陈绪荣 秦 斌 熊望斌 兰明路 雷建国 张兴隆 广 邹

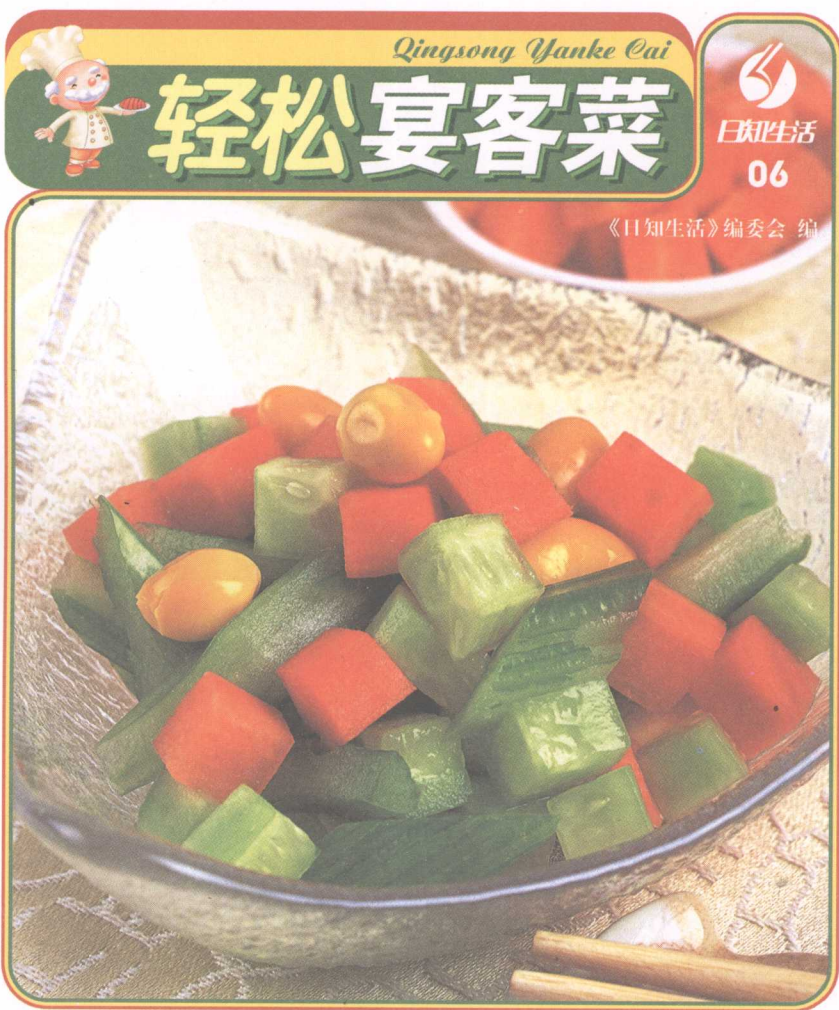
王 勇 童建华 谢 钦 秦 斌 罗 俊 陈国军（排名不分先后）

协助拍摄：北京龙凤源酒楼 北京红太阳美食生态园 北京香丰阁

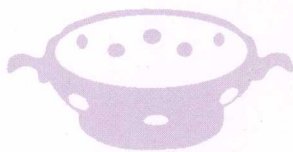
四川南充雅特居餐饮集团 四川绵阳开元酒店

四川绵阳金海泉温泉酒楼（排名不分先后）





Q i n g s o n g Y a n k e c a i



轻松宴客菜

轻松宴客 · 快乐健康

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松宴客菜 / 日知生活编委会编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2007.11

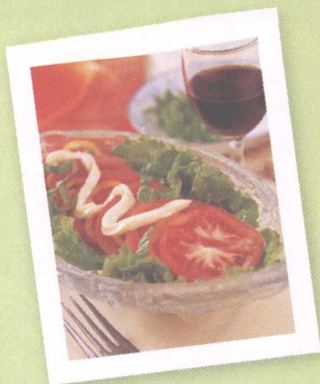
ISBN 978-7-5427-3948-3

I. 轻… II. 日… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152091 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 330 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3948-3/TS · 280
版次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

轻松快乐宴宾客



在自己精心布置的温馨的家里，三五知心好友小聚，或全家老小围炉而坐，共进佳肴，把酒言欢，真是人生一大乐事，那份惬意与舒适，是在哪一个豪华酒店也体会不到的。但许多人担心自己会办砸了宴客的菜，也害怕郑重其事、大张旗鼓请客的那份繁忙与纷杂。其实只要掌握了一些要领，就可以轻松快乐地在家里大宴宾客了！



考虑周全，轻松准备

当决定要请客的时候，先选好准备请的客人，人数不能太多，要考虑到自家的场地，这样才能保证请客时气氛融洽。

菜数根据盛器的大小、人数的多少来确定，一般至少一人一道菜，还要考虑男女的比例、老人和孩子的比例。菜式的设定要注意变化，口味上要注意酸、甜、苦、辣、咸的搭配；烹调方法上可以拌、煎、炒、蒸、煮都有；食材选择要兼顾蔬菜、肉类、水产、禽蛋、菌菇等，尽量做到食材多样、营养均衡。

另外，根据人数和男女老少的比例，还要注意购买合适的零食和水果、饮料。



一次性购完所需材料

购买前一定要先列出具体的菜单，然后列出一张详细的采购计划表，最好在每种食材的后面写上数量，在超市买完一样就标个记号，避免漏买或重买，这样就不会在超市浪费太多的时间。



提前准备，快速上菜

先将需要泡发的干货浸泡，然后准备汤煲。汤煲放在火上炖煮后，就可以把需要的其他食材统一择洗干净，将不容易变色的食材切好，按照菜肴搭配都装入盘中，用保鲜膜包好。需要腌渍的肉类等则先用调味料腌拌好，葱、姜、蒜等调味品也先洗好或切好。凉菜则可以先切好装盘，调好味汁，上桌前浇汁就好了。



其实宴客的乐趣不只是吃饭，关键在于相聚。吃完饭后，不要马上就散伙，可以吃点餐后水果，聊聊天、唱唱歌、玩玩纸牌和麻将，亲朋好友一起彻底放松，这样的聚会能成为幸福生活的又一个温暖的记忆！



Contents

〔轻松宴客菜〕



轻松宴客——所有美味轻松搞定



基础知识

让每一盘菜都美丽灵动.....
家庭实用刀法演示 / 10

14 PART.01

爽口凉菜



好吃凉菜轻松做!
14

荤菜

凉拌牛肉	18
夫妻肺片	19
红油耳片	20
麻辣鸡丝	21
爽口毛肚	21
五彩水晶冻	22
山椒凤爪	22
凉拌海蜇头	23
怪味兔肉	23
香椿鲜虾	24
海味什锦菜	24
香辣牛肉	24
拌双丝牛肉	24
卤味千层耳	25
川味口条	25
红油肝花	25
白切小时	25
凉拌羊肉丝	26
青豆肉皮冻	26
五彩鸡肉粒	26
七彩鸡丝	26
四彩鸡丁	27
椒麻鸡	27
葱拌鸡丁	27

泰式凤爪	27
鸡丝凉粉	28
豉汁凤爪	28
酸辣瓜条拌鸡胗	28
蒜苗鸭丝	28
姜汁鸭掌	29
凉拌鹅掌	29
姜汁海螺	29
黄瓜海蜇丝	29
什锦合菜	30
柠檬三文鱼沙拉	30
三文鱼片	30
虾仁拌芹菜	30
茭白虾冻	31
凉拌鱼片	31
清凉什锦丝	31

素菜

麻香芦笋	32
碧绿笋尖	33
蒜蓉茄子	33
山楂糕拌白菜	34
拌果蔬三丝	34
清爽西兰花	35
豆芽凉拌青椒	35
桂花糖藕	36
酒酿玉米	36
草莓黄瓜	36
白果拌苦瓜	36

蒜香蚕豆	37	香椿拌黄豆	43
浇汁鲜藕	37	蒜泥蚕豆	43
花生芹菜	37	酸辣嫩瓜条	43
三丝芹菜	37	千岛百合盏	43
什锦番茄	38	炆圆白卷	44
酸梅冬瓜球	38	瓜条拌藕片	44
糖醋萝卜丝	38	酸辣莲藕	44
腐竹拌菠菜	38	什锦玉米	44
蒜泥木耳菜	39	芝麻菠菜	45
核桃拌芹菜	39	麻酱拌豆角	45
金钩翠芹	39	麻辣萝卜丝	45
果蔬沙拉	39	芝麻土豆丝	45
西芹百合	40	桂花梨丝	46
番茄生菜沙拉	40	枸杞拌山药	46
麻酱拌菠菜	40	什锦果蔬冻	46
芝麻双丝海带	40	胡萝卜拌银耳	46
粉汁银芽	41	杏仁拌三丁	47
番茄豆腐	41	三色萝卜丝	47
脆爽双丝	41	凉拌三彩丝	47
麻酱菠菜	41	黄瓜拌粉皮	47
椒炆芥蓝	42	豆豉苦瓜	48
酸辣瓜片	42	香辣苦瓜	48
什锦黄豆	42	拌海带丝	48
青椒皮蛋	42	日月沙拉	48



香椿拌黄豆	43
蒜泥蚕豆	43
酸辣嫩瓜条	43
千岛百合盏	43
炆圆白卷	44
瓜条拌藕片	44
酸辣莲藕	44
什锦玉米	44
芝麻菠菜	45
麻酱拌豆角	45
麻辣萝卜丝	45
芝麻土豆丝	45
桂花梨丝	46
枸杞拌山药	46
什锦果果冻	46
胡萝卜拌银耳	46
杏仁拌三丁	47
三色萝卜丝	47
凉拌三彩丝	47
黄瓜拌粉皮	47
豆豉苦瓜	48
香辣苦瓜	48
拌海带丝	48
日月沙拉	48
土豆什锦沙拉	49
蜜汁鲜果	49
玫瑰水果锦	49
笔架沙拉	49
川北凉粉	50
草莓沙拉拌生菜	50
琥珀核桃	50
挂霜花生仁	50
老醋花生	51
甜酒芸豆	51
醋黑豆	51
香椿拌豆腐	51
麻香豆腐	52
凉拌豆腐	52
冰南瓜豆腐	52
香芹腐竹	52
凉拌腐竹肚丝	53
红绿豆腐皮	53
香辣豆腐干	53

54 PART.02

喷香热菜

实用热菜烹饪技巧入门

54

► 荤菜

芦笋炒肉片	56	纽约辣鸡翅	66
火爆荔枝腰花	57	翠梅炒鸡柳	66
鸡柳串烧	58	酱烧鸭块	67
肉臊蒸蛋	58	南北杏雪梨炖乳鸽	67
菠萝咕嚕肉	59	莼菜汆鲜鲤	67
干煸肉丝	59	泡菜鲫鱼	67
姜汁烧财爪	60	红辣椒爆炒鳝片	68
家酿苦瓜	60	糖醋鱼	68
豆瓣鱼	61	干炸小黄鱼	68
清蒸鲈鱼	61	香炒鱿鱼卷	68
清炒虾仁	61	清蒸鱿鱼	69
丝瓜鲜干贝	61	雪菜炒鲜鱿银丝	69
小笋炒里脊	62	水晶虾仁	69
生爆盐煎肉	62	龙井虾仁	69
椒盐排骨	62	豌豆炒虾仁	70
蒜蓉排骨	63	腰果虾仁	70
冰糖花生猪爪	63	彩色虾仁豆腐	70
葱香烤排骨	63	番茄大虾	70
京都排骨	63	香辣基围虾	71
红枣扣猪肘	64	五彩墨鱼	71
芥蓝牛肉	64	鸡汤水牡蛎	71
香煎牛小排	64	豆腐鲜贝	71
扒烧牛蹄筋	64		
牛肉炒绿笋	65		
百合莲子炒牛肉	65		
富贵牛腩煲	65		
红烧牛筋	65		
烤香鸡腿	66		
葱油淋鸡	66		

► 素菜

什锦青豌豆	72
麻辣茭白	73
素烩竹荪	74
奶油烤白菜	74
冬笋烩鲜菇	74
果蔬沙拉蒸蛋	75



54 PART.02

喷香热菜



实用热菜烹饪技巧入门

54

荤菜

纽约辣鸡翅

66

翠梅炒鸡柳

66

酱烧鸭块

67

南北杏雪梨炖乳鸽

67

莼菜汆鲜鲤

67

泡菜鲫鱼

67

红辣椒爆炒鳝片

68

糖醋鱼

68

干炸小黄鱼

68

香炒鱿鱼卷

68

清蒸鱿鱼

69

雪菜炒鲜银丝

69

水晶虾仁

69

龙井虾仁

69

豌豆炒虾仁

70

腰果虾仁

70

彩色虾仁豆腐

70

番茄大虾

70

香辣基围虾

71

五彩墨鱼

71

鸡汤汆牡蛎

71

豆腐鲜贝

71

素菜

什锦青豌豆

72

麻辣茭白

73

素烩竹荪

74

奶油烤白菜

74

冬笋烩鲜菇

74

果蔬沙拉蒸蛋

75

油焖豇豆	75	咸蛋黄炒苦瓜	80
清炒魔芋丝	75	甜椒炒丝瓜	80
苦瓜摊鸡蛋	75	咸鸭蛋炒南瓜	81
洋葱土豆片	76	鲜菇炒豌豆	81
西芹百合	76	笋尖芽菜	81
三色炒百合	76	甜酸素鳗	81
奶汁白菜	76	多味茄泥	82
爆炒圆白菜	77	酸甜洋葱	82
酱汁油菜	77	菊花蒸茄子	82
香菇小油菜	77	鱼香茄子	82
海米拌油菜	77	香椿烘蛋	83
核桃蚝油生菜	78	樱桃香菇	83
什锦素菜煲	78	酱爆魔芋豆腐	83
椰汁四蔬	78	蒜蓉蒿子杆	83
素炒新西兰菠菜	78	红烧日本豆腐	84
香菇山药	79	美乳红薯	84
辣蛋菜花	79	什锦酿苹果	84
双椒猪肚菇	79	荔枝爆丝瓜	84
菜心炒双菇	79	拔丝苹果	85
素炒三丁	80	挂霜荸荠	85
粉蒸四季豆	80	缤纷青果干贝球	85



86 PART.03

拿手菜招牌菜



十二种晋级烹饪技法一点通

86

碧玉菜卷	88	珍珠肉丸	94
香酥肉团圆	89	中式牛肉卷	94
豉汁蒸排骨	90	百花酿鲜菇	95
椒盐八宝鸡	91	酥炸春花卷	95
五彩锦翅	92	照烧猪肋排	96
美味鲜肉串	92	无锡酱排骨	96
馋嘴肉丁	93	酱香腔骨	97
烈香寸排骨	93	荷叶排骨	97

烤羊排时鲜蔬菜	98
香辣羊蝎子	98
香嫩童子鸡	99
咕嚕香鸡脯	99
南瓜牛腩盅	100
银杏蒸椒鸭	100
糯米凤翅	101
黑椒牛排	101
板栗黄焖鸭	101
自家招牌鸭	101
人参炖老鹅	102
剁椒双喜鱼	102
香酥鲫鱼	102
辣子鱿鱼	103
干烧大虾	103
清蒸鲜贝虾	103
焗烤扇贝	103
油焖大虾	104
香浓起酥鱼卷	104
鲍汁三文鱼翅	104
岭南鳊鱼鱼卷	105
酥虾松玉米	105
清蒸鳗鱼	105
风味炒蛤蜊	106
烤香鸡腿	106
葱油淋鸡	106
鸡柳串烧	106
东坡绣球	107
粉蒸肉	107
香辣文蛤	107
牛肉酿鲜鱿	107
油爆鲜贝	108
文蛤蒸蛋	108
龙戏珠	108
烩海参	108
干贝甜椒	109
铁板串双福	109
玉米笋清炒芥蓝	109
双心芦笋玉竹荪	109
七彩玉带	110
金菊藏蟹黄	110
茄汁菠萝茭白	110
茭白相思辣	110
冬瓜夹	111



百合南瓜盅	111
煎南瓜酪	111
罗汉素斋	111
鲜贝香瓜盅	112
毛血旺	112
清炖蟹粉狮子头	112
翡翠蒸白玉	112
菠萝鸡胗	113
红酒醉翅中	113
红酒浸雪梨	113
酱牛肉	113

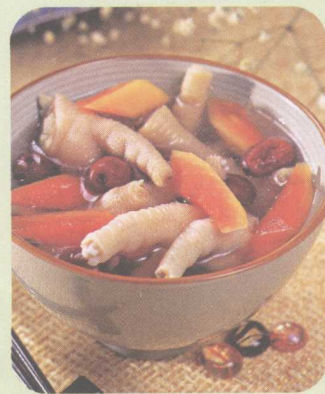
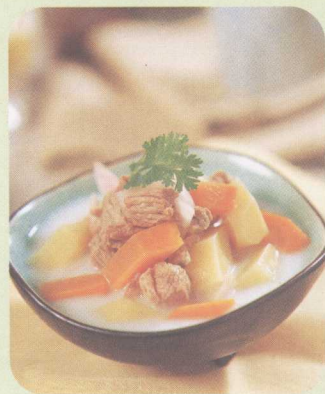


做出一锅美味好汤

114

文蛤玉兰汤	116	枸杞炖银耳	129
排骨芋头汤	117	暖栗温鸡汤	130
桂圆枸杞鸡汤	118	枣香乌鸡汤	130
黄瓜竹荪汤	118	乌鸡白凤汤	130
枸杞菠萝银耳汤	119	双色老鸡汤	130
罗宋汤	119	冬菇凤爪汤	131
莲藕猪骨汤	120	冬瓜老鸭煲	131
茶树菇排骨汤	120	风味酸菜鸭肉汤	131
藕炖排骨养颜汤	121	青萝卜老鸭汤	131
蹄香花生浓汤	121	茶树菇老鸭煲	132
牛筋乱炖汤	122	鸭架豆腐汤	132
奶味浓香玉米羹	122	肉蟹番茄豆腐煲	132
海带牛肉汤	123	鲫鱼莲藕煲	132
牛腩蔬菜汤	123	木瓜鲤鱼煲	133
蟹柳牛肉羹	123	冬笋芥蓝黄鱼汤	133
西湖牛肉羹	123	奶白鲫鱼汤	133
红酒牛腱汤	124	奶汤鱼头	133
山药羊肉汤	124	清蒸黄鱼蛋羹	134
莲生凤爪汤	124	黄芪鲫鱼汤	134
羊肉萝卜煲	124	鱼丸翡翠汤	134
香芋鸡汤	125	三色鱼丸汤	134
木瓜凤爪汤	125	三色珍珠汤	135
芋头排骨汤	125	萝卜丝鲫鱼汤	135
意式土豆排骨汤	125	姜母老鸭煲	135
牛腱土豆煲	126	鲜蘑鸭架汤	135
肝尖玉兰汤	126	豆苗蛤蜊汤	136
石竹猪肚汤	126	花生鱿鱼汤	136
乌鸡首乌煲	127	文蛤豆腐汤	136
雏鸽菊花煲	127	酸辣鱿鱼汤	136
黄芪鲫鱼汤	127	虾球银耳汤	137
鸡爪猪骨奶白汤	128	一品鲜虾汤	137
南瓜排骨汤	128	鲜虾白玉汤	137
凤爪养颜汤	128	鲜虾美极羹	137
养生乌鸡汤	128	虾游瀑布汤	138
冬笋土鸡煲	129	百合玫瑰墨鱼仔汤	138
奶油南瓜羹	129	白嫩鳕鱼羹	138
薏米南瓜煲	129	百合扇贝蘑菇汤	138

蛤肉豆腐木耳煲	139
鸡丝莼菜羹	139
豆苗豆腐丝羹	139
南瓜美白汤	139
百合莲杞汤	140
茄汁茭白汤	140
鲜虾丝瓜汤	140
时蔬五彩羹	140
奶油蘑菇汤	141
莲藕山药汤	141
海味酸辣羹	141
银耳鸽蛋汤	141
川贝鸭梨汤	142
香浓玉米汤	142
红点粟米羹	142
李子蜂蜜牛奶汤	142
香蕉西米羹	143
银耳木瓜汤	143
鸡蓉玉米羹	143
南瓜四喜汤	143





不可不知的主食制作要领 144

► 米饭

- 南瓜百合蒸饭 148
- 茄汁豌豆炒饭 149
- 竹筒鲜虾蒸饭 150
- 夏威夷炒饭 151
- 水滴寿司 152
- 小枣粽子 152
- 扬州炒饭 153
- 鸡腿菇虾仁烩米饭 153
- 虾仁蛋炒饭 154
- 金银饭 154
- 荷香鸡米饭 155
- 火腿青菜炒饭 155
- 香菇蛋炒饭 156
- 奶香红枣饭 156
- 沙丁鱼五彩饭 156
- 荤蔬四味饭 157
- 黄瓜糙米饭 157
- 生菜包饭 157
- 五色健康饭 157
- 五彩玉米饭 158
- 枸杞糯米饭 158
- 花生面筋饭 158
- 蔬果沙拉拌饭 158
- 莴笋叶饭 159
- 宫保鸡丁饭 159
- 蛋皮寿司 159
- 泡椒鸡丁炒饭 160
- 气锅鸡翅饭 160
- 鸡肝酱香饭 160
- 紫米乌鸡饭 161
- 腊肉蛋炒饭 161
- 梅干菜蒸肉饭 161
- 田园菠萝炒米饭 161
- 蜜汁八宝饭 162
- 红椒牛肉饭 162

- 羊肉抓饭 162
- 粉蒸排骨饭 163
- 咸鱼鸡丁饭 163
- 板栗鲜贝饭 163
- 西班牙海鲜饭 164
- 韩式烤肉饭 164
- 台式卤肉饭 164
- 意大利鱿鱼焗饭 165
- 海南鸡饭 165
- 新疆羊肉抓饭 165
- 番茄虾仁炒饭 166
- 鲑鱼烩饭 166
- 香葱豆干炒饭 166
- 咖喱鸡腿饭 167
- 兔肉米饭 167
- 杂粮炒饭 167

► 粥

- 干姜红糖粥 168
- 花样果肉薏米粥 169
- 玫瑰香粥 170
- 核桃果肉紫米粥 170
- 芹菜大米粥 171
- 燕麦南瓜粥 171
- 红薯粥 172
- 牛奶薏米果仁粥 172
- 南瓜小米粥 173
- 小米棒渣粥 173
- 绿豆粥 173
- 黑豆粥 173
- 豌豆粥 174
- 糯米黑豆粥 174
- 绿豆百合薏米粥 174
- 黑豆紫米粥 174
- 小米山药粥 175
- 紫米粥 175
- 黑芝麻糯米粥 175

- 桂花粥 175
- 八宝粥 176
- 芝麻核桃粥 176
- 银耳莲子糯米粥 176
- 大麦玉米碎粥 176
- 蜜果糯米冰粥 177
- 双莲紫米粥 177
- 绿豆薏米粥 177
- 燕麦雪梨糯米粥 177
- 黑芝麻果仁粥 178
- 绿豆莲子荷叶粥 178
- 香蕉葡萄粥 178
- 菠菜虾皮粥 178
- 木耳山楂粥 179
- 虾皮香芹燕麦粥 179
- 乌鸡滋补粥 179
- 排骨山药粥 179

► 传统面点

- 椒盐花卷 180
- 千层蒸糕 181
- 翡翠烧卖 182
- 荷叶夹子 183
- 翡翠包 184
- 小笼蒸包 184
- 四喜烧卖 185
- 炒金银馒头 185
- 千丝螺旋饼 186
- 奶香火腿烙饼 186
- 糜子面窝头 187
- 鲜虾烧卖 187
- 香煎芝麻饼 188
- 黄金大饼 188
- 芋香地瓜饼 188
- 油酥饼 188
- 玻丝烧卖 189
- 玉米面发糕 189
- 荞麦饼 189
- 绿豆奶酪 189
- 家常饼 190
- 银丝卷 190
- 乡村玉米饼 190
- 手抓饼 190

◎ 面条

南瓜奶油香拌面	191
火腿蛋丝凉面	192
虾仁伊府面	193
意大利炒面	193
阳春面	194
什锦鸡蛋面	194
肉丝汤面	195
素料炒油面	195
咖喱牛肉炒面	196
四川担担面	196
韩式冷汤面	196
酸辣三丝面	197
罗宋牛肉汤面	197
雪菜鸡丝面	197
怪味凉拌面	197
干拌麻酱面	198
凉拌泡菜面	198
傻瓜干拌面	198
番茄肉酱面	198
鸡丝凉面	199
奶香空心面	199
木樨肉炒面	199
香炒疙瘩面	199

◎ 风味点心

南瓜饼	200
法式松饼	200
龙眼甜烧白	201
素腐留香	201
芋头糕	201
酸奶鲜果蛋糕	202
茶碗蒸	202
糖渍菠萝	202
火腿沙拉三明治	203
桂花芋泥	203
红枣糕	203
琥珀核桃	203
糯沙凉卷	204
枣泥麻团	204
糯米宝葫芦	204
像生梨	205
炸油糕	205
麻花	205

绿豆奶酪	206
红豆沙	206
橙汁甜蜜瓜条	206
椰香糯米糍	206
鸡蛋布丁	207
苹果煎蛋饼	207
叶儿粑	207



208 PART.06

团圆年菜



喜庆大餐，丰盛同时
莫忘健康 208

◎ 凉菜

酸辣白菜（发财好兆头）...	209
桂花糯藕（幸福蜜藕）.....	209
脆肠（常伴好运）.....	210
卤腱肉白萝卜片（福禄双全）	210
香麻手撕鸡（丰衣足食）...	211
五味鱿鱼（五福临门）.....	211
熏鱼（年年有余）.....	211
南瓜蜜百合（甜蜜百合）...	212
麻辣海带结（永结同心）...	212
凉拌干贝丝（金丝万缕）...	212

◎ 热菜

竹笋炒香菇（竹报平安）...	213
什锦素菜煲（花开富贵）...	213
素馅油面筋（团团圆圆）...	214
素炒十香菜（十全十美）...	214
香橙牛仔骨煲（满盘金钱）	215
高升排骨（年年高升）.....	215
酱烧蹄膀（一团和气）.....	215
腰果胗肝（招财进宝）.....	216
清蒸麒麟鱼（吉庆有余）...	216
烩什锦（全家福）.....	216

栗子鸡（大吉大利）.....	217
蜜运芝麻鸡（蜜运亨通）..	217
葱姜红烧鲤（鱼跃龙门）...	217
南煎丸子（团团圆圆）.....	218
客家红糟排骨（红红火火）	218
虾仁紫菜蛋卷（吉祥如意）...	218
干烧明虾（红红火火）.....	219
芥菜干贝（万年长青）.....	219
盐菜扣肉（鸿运当道）.....	219
鸳鸯火锅（百年好合）.....	219

◎ 汤水

四宝如意汤（四季如春）...	220
红豆鲫鱼汤（乐豆花开）...	220
沙锅鱼头（新年好彩头）...	220
生鱼蜜枣煲西洋菜（如鱼得水）	221
三鲜锅（三阳开泰）.....	221
心肺炖花生（幸福长生汤）	221

◎ 主食·点心

四喜蒸饺	222
八宝饭	222
宁式炒年糕	223
龙江煎堆	223
香酥花生饼（福寿长生饼）	224
腊味萝卜糕（步步高升）...	224
脆炸马蹄条（马到成功）...	224

附录

附录1：营养套餐搭配建议（六人份）/ 225

附录2：食材使用全攻略 / 229

家庭实用刀法演示

让每一盘菜都美丽灵动

家里来了客人，做菜可不能马马虎虎了，一定要展示一下自己的最高水准。能否将食材切出漂亮的样子，决定了菜肴的基本形状，只要掌握了要领，就能用最简单的方法，将不同食材切出美丽的外形，让每一盘菜都美丽灵动！

A 武器装备

“工欲善其事，必先利其器”，有了合适的工具，只要简单地操作，就能将食材化平凡为神奇！



▲刨丝器



▲挖球器



▲蔬菜料理器



▲波浪刀

B 基本刀工

切块法（以南瓜为例）

1 常规块



① 先将南瓜对切一半，再对切。



② 取其中一半，用直刀斜切成1.5厘米宽的长条。



③ 取长条切成1.5厘米宽的小正方形块，再依序完成其他即可。

2 菱形块



① 先将整形后的原料切成1.5厘米厚的片。



② 顺着边的长度将原料片切成1.5厘米宽的条。



③ 将长条状的原料切成2.5厘米厚度的菱形块。

3 滚刀块 (以黄瓜为例)



① 将刀与原料呈一定的斜角，先切下一刀。



② 下刀的同时摆动或转动原料，切成长约 2.5 厘米，宽、厚约为 1.5 厘米的不规则的但形体大小一致的三棱体。

适用对象

体形呈圆柱形、球形、椭圆形的根茎类或瓜果类的蔬菜，比如黄瓜、莴苣、胡萝卜、茄子、土豆等。

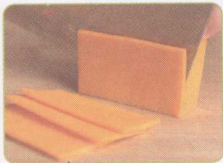


切片法

1 常规片

● 方法一

- ① 南瓜洗净，切成 3~4 厘米的长条粗状。
- ② 取其中一条，用直刀斜切成薄片，再依序完成其他即可。



● 方法二

将南瓜去皮，去子，洗净，将南瓜用力地按在自己选定的蔬菜料理器某种形状上，来回推动，就可以了。



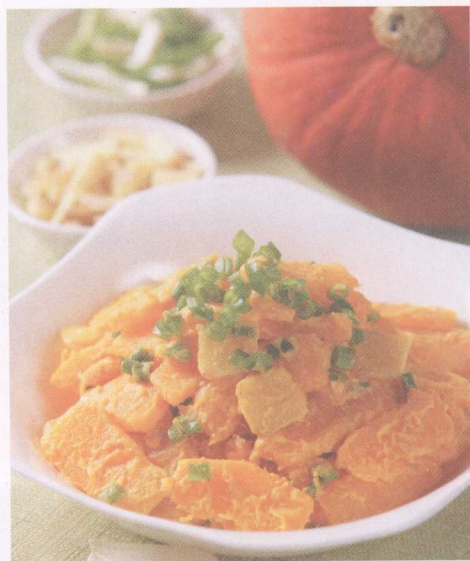
2 菱形片

方法和菱形块大致相似，只是更薄一些。可以将呈柱形的黄瓜、青笋、胡萝卜等直接斜切成菱形块，再切成相应大小的薄片。



3 月牙片

- ① 将圆形或长圆形的整体原料横向切为两半。
- ② 顶刀切成 0.2~0.4 厘米的半圆形片。



切丝法

方法一



① 先将南瓜切成块。



② 再将南瓜切成片。



③ 最后将南瓜切成丝。

方法二

用刨丝器将南瓜刨成丝状。



切条法 (以南瓜为例)



① 先将南瓜切成5厘米长的段。



② 然后切成1厘米厚的片。



③ 再顺长切成1厘米见方的条。

C 蒜、姜、葱的美丽形状

蒜

No.01

基本形状



蒜头



蒜片



蒜丝



蒜末



蒜泥

::蒜头、蒜片、蒜丝

适用于烧、煮、烤等，可以除去腥膻气味，比如用于牛肉、羊肉、猪肉、鱼肉等。

::蒜末、蒜泥

适用于爆、炒、熘等，也可用于凉菜的调味或做对汁，能够提香。

姜

No.02

基本形状



::姜块

先拍破，用于烧、卤、煮、烤、熘等菜肴，可以去除腥膻味。

::姜片

将姜块顺着纤维纹路切成0.1厘米厚的薄片，片的大小厚薄要根据菜肴来定。适用于清蒸、氽等菜肴。



姜块



姜片



姜丝



姜末



姜汁



梅花片

::姜丝

将姜先批成薄片，然后再切成细丝。用于炆、拌等菜肴。

::姜末

先将姜切成薄片，然后切细丝，再切成细末。适用于凉拌、爆、炒、熘、面食、蘸等。

::姜汁

用老姜磨成的汁，适用于肉、鸡、虾、鱼蓉、鱼丸等，可以用来凉拌菜肴和面食。



心片

葱

No.03

基本形状



::葱段：长1~4厘米，适用于烧、烤、焖、煮、蒸等菜肴。

::葱结：将葱打成结，适用于煮、烧、炖等菜肴。

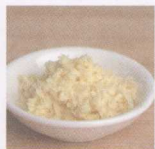
::葱末：又名葱花，适用于汤、拌、氽等菜肴以及面食等。



葱段



葱丝



葱末



菊花葱



兰花形



马耳形



马牙葱