

# 宴客小菜

方芍尧 编著

HOME BANQUET

在家做出餐馆味道



海天出版社

# 宴客小菜

方芍尧 编著



海天出版社

著作版权合同登记 图字：19-2007-056号

图书在版编目 (CIP) 数据

宴客小菜/方芍尧 编著. —深圳：海天出版社，  
2007·8

(“天天都爱吃”丛书)

ISBN 978-7-80747-024-3

I. 家… II. 香… III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100506号

本书中文简体字版由香港万里机构授权出版

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

邮购电话：0755-83460397

责任编辑：薛惠文 邮箱：xhw@htph.com.cn 责任技编：钟愉琼

---

深圳市福威智印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

2007年8月第1版

2007年8月第1次印刷

开本：889mm×1194mm 1/24 印张：3.6

字数：600千字 印数：1-8000册

全套定价：126元（共7册）

本册定价：18.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

## 高朋满座 喜庆欢宴

我是一个爱热闹的人。三五知己，良朋共聚，谈谈天、说说地是人生一大乐事。我更乐于下厨煮几道小菜款待知音者。

其实在家款待客人，并不困难。首先掌握客人资料(个人喜好、对食物有没有偏好，或对哪种食物敏感)；其次，了解受款待亲友的组合，例如有没有老人或小孩子(即年龄层的搭配)，因为不同组合需要有不同的安排，有老人家参与的家宴，要选清淡一点的菜式，最好不用吐骨，食物质感腴软为主；有小朋友作客的话，选菜的原则与长者差不多，不过颜色要亮丽吸引，味道以酸甜和汁多为主，不能太刺激；年轻人则以香口甘脆，款式和卖相趋于时尚，味道复杂一点，肉食为主，份量要多一点；如果宴请对象为青年和中年人，会着重食物的天然真味，味道要层次分明，造工偏向精致和幼细。

不过，能被邀请到家共聚的客人，必定是知己或关系密切，所以熟悉程度非比寻常。那么，大家只要“开心兼happy”，大吃大喝，毋庸顾虑形象和仪态，尽兴今宵便已足够。所以当你家出现高朋满座，不妨一齐“啤一Beer”喇！。不如炒一碟香蒜濠尿虾，吃一碗鲍鱼鸡汤翅，给乖乖们一道菠萝咕嚕大虾，为这一顿喜庆家宴，玩转屋企，忘掉烦恼。

Cheers，干杯！

Fiona

一个高朋满座的夜晚

# 目录

前言 3

看图识材料 6



## 小朋友必吃的美味菜

云腿冬瓜夹 8

素翅炒蛋白 10

珊瑚蚌炒蜜糖豆 12

酿蟹盖 14

千岛沙律酱斑块 16

薯蓉焗青口 18

蟹子炒饭焗鲜鱿 20

香芒南瓜焗海鲜饭 22

蟹肉碗仔翅 24

菠萝咕嚕大虾 26

炸虾多士 28



## 良朋知己开心菜

黑椒生蚝 30

日式麻酱沙律 32

杂菌酿纽西兰大啡菇 34

瑶柱酿瓜脯 36

XO酱炒杂锦 38

香葱蟹肉脆锅巴 40

紫苏叶炸鱼卷 42



|        |    |
|--------|----|
| 炸软壳蟹   | 44 |
| 豉椒炒蚬   | 46 |
| 香蒜濠尿虾  | 48 |
| 上汤浸石斑  | 50 |
| 鱼香九孔鲍  | 52 |
| 鲍片扒芦笋  | 54 |
| 咖喱海鲜煲  | 56 |
| 蒜片神户牛柳 | 58 |
| 荔芋香鸭煲  | 60 |



### 一家团聚和气菜

|                |    |
|----------------|----|
| 素菜黄金袋          | 62 |
| 香芒三文鱼蛋皮卷(名利双收) | 64 |
| 黄金虾            | 66 |
| 素菜竹笙扒菜胆(妙在其中)  | 68 |
| 螺片扒芦笋(同心合力)    | 70 |
| 鲜鸡云腿冬菇件(凤舞霓裳)  | 72 |
| 炸鲍鱼素翅蟹柳卷(富贵吉祥) | 74 |
| 象拔蚌炒西兰花(花开富贵)  | 76 |
| 海鲜冬蓉羹(乐也融融)    | 78 |
| 鲍鱼鸡汤翅(和气呈祥)    | 80 |
| 清蒸九孔鲍(朝气蓬勃)    | 82 |
| 腊味糯米饭(暖在心头)    | 84 |



# 看图识材料

聚餐美食多萝萝，精打细算费思量，如何选用好材料？家庭佣工要帮忙。为了选对食材做佳肴，基本材料要认识，按图索骥凭印象，对号入座不会错，不如现在快来学，come on, let's go!!

## 主料 /



鸭胸



鸡



鸡中翼



鸡上髀



鸡胸肉



免治鸡肉



肥牛肉



免治猪肉



五花腩



花蟹



菲律宾鲍鱼



花虾



鱿鱼



龙利柳



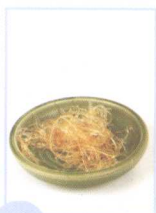
薰三文鱼



珊瑚蚌



木薯糕 (茼蒿糕)



人造鱼翅



子姜(姜芽)



灵芝菇



茶树菇



蚝菇



竹笙

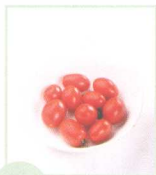
### 副料 /



南瓜



西椒(灯笼椒/甜椒)



番茄



西兰花



芦笋



蜜糖豆



青葱



芜荃



姜



蒜头



葱头



辣椒

### 乾杂货 /



绍兴酒



鲜露



味椒盐



鱼露



清汤



鸡粉



粟粉

若要令冬瓜夹有个新形象，可以用钹模钹出花样，增强视觉效果。



# 云腿冬瓜夹



4-6 人  
4-6 persons



20-25 分钟  
20-25 minutes

9

## 材料

冬瓜 ..... 500克  
云腿 ..... 10片  
清鸡汤 ..... 1杯

## 芡汁料

蚝油 ..... 1汤匙  
生粉 ..... 2茶匙  
清水 ..... 3汤匙  
糖 ..... ¼茶匙

## Ingredients

500g winter melon  
10 slices Yunnan ham  
1 cup chicken broth

## Seasonings

1 tbsp oyster sauce  
2 tsp caltrop starch  
3 tbsp water  
¼ tsp sugar



## 做法

1. 冬瓜去皮洗净，切成3吋(约8厘米) × 1.5吋(约4厘米) × 厚0.5吋(1.25厘米)的长方块，并在中央处切一刀，约3厘米深。
2. 云腿切片后飞水，沥干。
3. 云腿片酿入冬瓜夹中，倒下清鸡汤，隔水蒸15分钟。
4. 将已蒸好的冬瓜夹滤出鸡汤冬瓜汁，原汁倒入镬中煮热，加入芡汁煮至浓稠，淋在冬瓜夹上即成。

## Method

1. Wash and peel winter melon, cut into rectangular shape of 3 x 1.5 x 0.5 inches thick (i.e. around 8cm x 4cm x 1.25cm) and make a cut of 3cm thick in the middle of each piece.
2. Cut Yunnan ham into slice, parboil and drain.
3. Stuff Yunnan ham in winter melon, pour chicken broth in and steam for 15 minutes.
4. Drain excess chicken broth from the steamed winter melon directly into a wok. Bring the chicken broth to the boil, stir in sauce until thickened, pour sauce on top of winter melon and serve.

# 素翅炒蛋白



4-6 人  
4-6 persons



10-15 分钟  
10-15 minutes

## 材料

素翅 ..... 50克  
蛋白 ..... 3只  
芦笋 ..... 1棵  
上汤 ..... 4汤匙

## 调味料

盐 ..... ½茶匙  
姜汁 ..... ½茶匙  
胡椒粉 ..... 少许  
姜丝 ..... 适量  
浙醋 ..... 适量

## Ingredients

50g artificial shark fin  
3 egg white  
1 pc asparagus  
4 tbsp broth

## Seasonings

½ tsp salt  
½ tsp ginger sauce  
a pinch of pepper  
some shredded ginger  
some "Chinkiang" vinegar



## 做法

1. 素翅洗净，沥干水份。
2. 蛋白轻轻打拂，备用。
3. 芦笋洗净，去硬皮，切粒。
4. 烧热2汤匙油，下素翅、芦笋、调味和上汤兜炒片刻，盛起备用。
5. 原镬下1汤匙油，放蛋白略炒，加入素翅同炒匀上碟，或再加上蛋黄一同享用。

## Method

1. Wash and drain artificial shark fin.
2. Whisk egg white slightly and set aside.
3. Wash asparagus, peel and cut into dices.
4. Heat 2 tbsp of oil, stir-fry artificial shark fin, asparagus, seasoning and broth for a while and remove.
5. Add 1 tbsp of oil into the wok again, stir-fry egg white briefly, toss with artificial shark fin and dish up or may serve with an egg yolk.



开心小贴士 Tip

可加入40克甘笋丝于菜谱中，令颜色更丰富。

开心小贴士 Tip

将虾尾留下，在虾肉中央位置划一刀，把虾尾穿过，令菜式的效果更漂亮。

12

小朋友必吃的美味菜



# 珊瑚蚌炒蜜糖豆



4-6 人  
4-6 persons



15-20 分钟  
15-20 minutes

13

## 材料

蜜糖豆 ..... 100克  
珊瑚蚌 ..... 150克  
中虾球 ..... 6只 (即去壳净虾肉)  
姜粒 ..... 1茶匙  
干葱粒 ..... 1茶匙  
盐 ..... ½茶匙

## 腌料

胡椒粉 ..... 少许  
生粉 ..... ½茶匙

## 芡汁料

蚝油 ..... 2汤匙  
生粉 ..... 2茶匙  
清水 ..... 3汤匙  
麻油 ..... 少许

## Ingredients

100g sugar snap peas  
150g red sea cucumber  
6 pcs medium prawn (shelled)  
1 tsp chopped ginger  
1 tsp chopped shallot  
½ tsp salt

## Marinate

a pinch of pepper  
½ tsp caltrop starch

## Sauce

2 tbsp oyster sauce  
2 tsp caltrop starch  
3 tbsp water  
a pinch of sesame oil



## 做法

1. 蜜糖豆摘去两边根茎，飞水，沥干。
2. 中虾去肠洗净，下腌料腌5分钟。
3. 烧热1汤匙油，爆香姜粒、干葱粒，放入中虾和珊瑚蚌炒香。
4. 下芡汁煮滚，再放入蜜糖豆，以中火兜炒至芡汁收干，上碟。

## Method

1. Top and tail the sugar snap peas, parboil and drain.
2. Wash prawns and devein, marinate for 5 minutes.
3. Heat 1 tbsp of oil, saute chopped ginger and shallot, stir in prawns and red sea cucumber and stir-fry until fragrant.
4. Add sauce in and bring to boil. Then stir in sugar snap peas, toss until the sauce is reduced over medium heat and dish up.

# 酿蟹盖

14

小朋友必吃的美味菜



4-6 人  
4-6 persons



20-25 分钟  
20-25 minutes

## 材料

膏蟹 ..... 2只 (约1斤)  
免治猪肉 ..... 50克  
鸡蛋黄 ..... 2个

## 腌料

生抽 ..... 2茶匙  
水 ..... ½茶匙  
糖 ..... 少许  
油 ..... 2茶匙  
生粉 ..... ½茶匙  
胡椒粉 ..... 少许

## 调味料

胡椒粉 ..... 少许  
盐 ..... 少许

## Ingredients

2 pcs mud crab (around 1 catty)  
50g minced pork  
2 egg yolks

## Marinate

2 tsp light soy sauce  
½ tsp water  
a pinch of sugar  
2 tsp oil  
½ tsp caltrop starch  
a pinch of pepper

## Seasoning

a pinch of pepper  
a pinch of salt



## 做法

1. 膏蟹洗净，去鳃，蟹膏取出留用。
2. 蟹身和蟹盖隔水蒸10分钟，取出待凉后拆肉。
3. 免治猪肉加腌料腌15分钟。
4. 烧热1汤匙油，下免治猪肉爆香，取出。
5. 已爆香的免治猪肉、蟹肉、蛋黄和调味拌匀，酿入蟹盖中，隔水以大火蒸8分钟。

## Method

1. Wash crab and remove the gill. Take fat oil out and set aside.
2. Steam crab for 10 minutes, leave to cool and remove meat.
3. Marinate minced pork for 15 minutes.
4. Heat 1 tbsp of oil, stir-fry minced pork until aromatic and remove.
5. Mix minced pork, crab meat, egg yolk and seasoning well and stuff in the crab shell. Steam over high heat for 8 minutes and serve hot.



开心小贴士 Tip

膏蟹的肉质和甲壳较硬；花蟹的肉质和甲壳比较软，两种蟹皆适合使用。

开心小贴士 Tip

如果想肉质滑嫩一点，可改用龙脷柳，虽然鱼味略淡，但没有鱼骨，小朋友们一定吃到舔舔嘴呢！

16

小朋友必吃的美味菜

