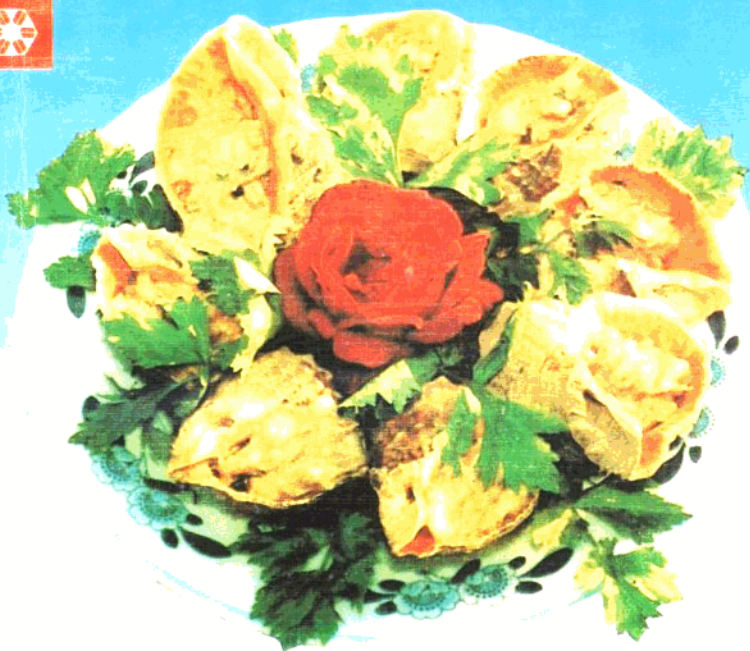


营养合理 科学实用 配料方便 简单易学



家宴菜谱

晓纪 仰之 一丁 编

四菜一汤 31 套 八菜一汤 10 套

六菜一汤 17 套 十菜一汤 10 套

有此一书在手 尽尝人间美味

青岛出版社

编者的话

世上,大多数人都有家。

当远游的赤子归来;当喜庆的鞭炮在雪夜中炸响;当许多小家聚成大家为长者祝寿;当肝胆之友悠然而至;……甚至当故人又见,这时,摆一桌家宴,用以表达美好的祝愿和创造一片欢愉的氛围,那是再合适不过的了。

本书系统编选了适合全国城乡家庭使用的菜谱共68套,其中四菜一汤31套,六菜一汤17套,八菜一汤和十菜一汤各10套。这些菜谱充分考虑到家庭的喜庆氛围,选料配菜讲究,每菜包括原料、辅料、做法、特点介绍等项,简便易学,可照谱操作。本书定会——

使朋友不亦乐乎

使老人笑逐颜开

使子女倍感温馨

使家庭更增添团圆气氛

本书广收博采,菜谱风味各有侧重。读者亦可以根据好恶及原料的丰缺进行重新组合。愿本书陪您度过美妙的时光。

目 次

四菜一汤

(1)	菜	椒麻鸡块 芙蓉杂烩 青笋肉片 甜烧白
	汤	韭黄带丝汤
(4)	菜	酱肉 鱼香蛋饺 红烧猪肉 麻辣三丝
	汤	丸子汤
(8)	菜	红烧牛肉 鸡汁平菇 红烧鲜鱼 酱酥花生仁
	汤	酸辣豆花汤
(11)	菜	冰糖银耳 粉蒸羊肉 香酥排骨 炒什件
	汤	酸菜青元汤
(15)	菜	银芽肉丝 白汁全鸡 八宝糯米饭 鱼香虾仁
	汤	番茄蛋花汤
(19)	菜	甜椒牛肉丝 三丝豆角 番茄肉丸 醋熘鱼丁
	汤	冬菜肉饼汤
(22)	菜	蒜苔肉丝 鸡烧肉块 三鲜鱼片 蒜泥黄瓜
	汤	三鲜蛋饺汤
(26)	菜	糖醋里脊 青豆烧鸭 三鲜冬笋 香油蚕豆
	汤	番茄煎蛋汤

(29)	菜 汤	什锦水果羹 蛋蓉黄鱼羹 雪冬烧鸡 香质扣肉 榨菜肉片汤
(33)	菜 汤	油爆虾 金钱蛋饼 紫盖肉 糖醋藕条 油渣豆腐汤
(36)	菜 汤	石鱼炒蛋 醋熘腰花 煨烧牛肉 酱爆茄子 酸辣蛋汤
(39)	菜 汤	清蒸滑嫩鸡 花生肉丁 丝瓜烩豆腐 叉烧肉 黄豆浓汤
(43)	菜 汤	生爆鳝片 木耳炒肚片 勺子肉 爆青椒 菜心肉圆汤
(46)	菜 汤	三杯子鸡 爆炒猪肝花 椒麻土豆 虾米拌芹菜 火腿冬瓜汤
(49)	菜 汤	海蜇拌萝卜丝 东坡肉 麻婆豆腐 酸辣鳝鱼丝 酸辣虾羹汤
(52)	菜 汤	香肠烧花菜 三鲜鸡糕 茄汁鱼片 鸡油菜心 清炖牛肉汤
(56)	菜 汤	古老肉 辣白菜 水晶肉丸 铁排带鱼 菠菜蛋花汤
(59)	菜 汤	肴肉 辣冬笋 豌豆烩鲜蘑 鸡爪豆腐 苋菜虾皮汤
(62)	菜 汤	流浪鸡 姜汁莴笋 烩千张 红烧狮子头 笋片虾米木耳汤

(66)	菜汤	它似蜜 凉拌西红柿 生煎里脊肉 鸳鸯蛋 西红柿蛋汤
(69)	菜汤	宫保鸡丁 凉拌茄子 米粉肉 辣酱鲫鱼 柿子肉片汤
(72)	菜汤	醋鱼 油淋茄子 粉蒸茼蒿 烤味排骨 黄瓜肉丝汤
(75)	菜汤	文山肉丁 珊瑚鱼 热拌镶豆腐 清蒸腰块 瓜片汤
(78)	菜汤	盐焗鸡 炆腰片 绍子冬瓜 锅巴肉片 丝瓜蛋花汤
(82)	菜汤	莲花血鸭 椒麻鱼 拌火烧青辣椒 榨菜炒肉 丝 冬瓜羊肉汤
(85)	菜汤	护国菜 糖醋黄瓜 炒扎酱丁 干炸里脊 豆腐汤
(88)	菜汤	雪花泥 粉皮棒棒鸡 家乡肉 粉丝炒肉丝 豆腐皮氽汤
(91)	菜汤	叫化鸡 椒盐排骨 家乡豆腐 冻米肉丸 油豆腐粉条汤
(94)	菜汤	东安子鸡 蒜泥白切肉 菠菜泥 炒桂花豆腐 黄豆芽汤
(97)	菜汤	荷叶粉蒸肉 熏鱼 炒菠菜 清蒸猪脑 银耳冰糖汤
(100)	菜汤	硝肉猪肚 栗子烧包心菜 桂花肉 家常牛肉 丝 木樨汤

六菜一汤

(104)	菜	扒烧整猪头 熏蛋 葱炒蚕豆 热拌酥肉 黎毫炒腊肉 小炒鱼
	汤	发菜汤
(108)	菜	弋阳鸡 糖醋排骨 椒麻蚕豆 干烧猪脚 椒雪肉片 子姜炒鸭
	汤	发菜里脊汤
(113)	菜	醋熘包菜 荤素豆腐 蒸鸡 苹果摊蛋 煎鱼肉饼 煎猪排
	汤	炖鸡汤
(117)	菜	藕头炖肘葫 烩茄丝 鸡油菜心 怪味白菜 一品豆腐 酸辣芹菜
	汤	鹤鹑汤
(121)	菜	人寿年丰 虾油芹菜 桂花排骨 盐水菜花 酒卤肉 爆腌鸡
	汤	鸡蛋汤
(125)	菜	麻油肉 梨丝白菜 酥鱼 胡葱豆腐 板栗烧肉 麒麟鱼
	汤	牛肉丸子汤
(129)	菜	香酥肉 八宝炸蛋饺 肉松菜花 银丝羊肉 龙井虾仁 冰汁西红柿
	汤	牛肉汤
(133)	菜	软炸肉 酱蒸排骨 拔丝西瓜 仙人斗 乳腐烧肉 蒸肝泥糕
	汤	花鲫鱼汤

(138)	菜 汤	辣椒炒肉丁 回锅肉 咸鱼蒸肉饼 烤鲑鱼 小虾烧豆腐 糖醋海带 海带冬瓜豆瓣汤
(142)	菜 汤	咸蛋蒸肉饼 珍珠肉圆 清蒸牛肉 烧鲤鱼块 拍黄瓜 姜汁扁豆 牡蛎豆腐汤
(146)	菜 汤	烂糊肉丝 莲藕镶肉 桂花羊肉 陈皮兔肉 姜汁黄瓜 丝瓜豆腐 雪菜冬笋汤
(150)	菜 汤	炒肉拉皮 蒲棒里脊 芽尖牛肉 炒胡萝卜酱 猪夹心肉 拌芹菜 雪菜肉丝汤
(155)	菜 汤	芝麻酱拌豇豆 炒黄瓜酱 萝卜烧肉丁 牛肉 焖黄豆 冬果炖羊肉 炸腐皮肉卷 莼菜鸡丝汤
(159)	菜 汤	拌土豆丝 珍珠肉圆青菜 五彩腰花 熘肝尖 煎肚仁 烧熘大肠 莲蓬豌豆汤
(164)	菜 汤	拌鱼米 酸甜猪肝 蒜酱花肚 九转大肠 爆 三样 冬笋炒兔片 清汤萝卜燕
(168)	菜 汤	麻酱拌白菜 猪肝卷心菜末 北菇烩兔丝 椿 芽炆鸡丝 炒三不沾 芙蓉大椒 梨花豆腐汤
(173)	菜 汤	香椿拌豆腐 荷花番茄 炒木樨肉 银苗鸡丝 红烧回王鱼 青梅酒汁肉 莲蓬豆腐汤

八菜一汤

(178)	菜	生炒排骨 凤筋龙爪 梅花大虾 怀胎圆鱼 红烧鱼皮 金钱芙蓉 椒盐白果 香椿豆腐 汤 五丝豆腐汤
(185)	菜	宫保豆腐丁 葱烧排骨 银衣三丝卷 芋香扣 肉 芝麻鸭 五味鸡 生煎番茄饼 拌海米莴 笋 汤 红白豆腐酸辣汤
(192)	菜	朱砂豆腐 白汁春笋 拌合菜 葱油鸡 牡丹 芙蓉 黄焖排骨 香酥鸭 五丁冻 汤 腰片豆腐青菜羹
(198)	菜	盐水肚丝 金银双脆 韭黄里脊 白烩鱼饼 香菇焖鸡 美味菜心 皮肚杂烩 炸虾 汤 番茄土豆牛肉汤
(204)	菜	三味酸菜 葱烧海参 软炸通脊 家常焖鱼 清烹鸡条 干烹肥肠 金丝黄桔 扒冻豆腐 汤 黑鱼浓汤
(211)	菜	金裹蛎子 辣爆鲜贝 家常鲛鱼 锅塌里脊 拔丝苹果 凉拌鸡丝拉皮 烧二冬 素鸡面筋 汤 虾仁蛋汤
(217)	菜	生炒雏鸡 芜爆里脊片 家常熬鱼 扒鸡腿 烧素三样 辣子烹豆腐 蜜炙莲菜盒 鲜香虾 仁 汤 螺蛤清汤

(223)	菜	吉庆有余 鲜肚块 油淋全鱼 炸春卷 鲜香白玉 白油嫩鸡 美味牛肉 盐水豆筋
	汤	冬菜鸡蛋汤
(229)	菜	油虾 鱼圆 酥鸭 拔丝马蹄 爆鱿鱼花 虾米双冬 干烧桂鱼 冻鸡
	汤	三丝汤
(235)	菜	拼盘 麻酱海参 干煎黄花鱼 香干芹菜 过油白菜墩 炸佛手卷 炒对虾片 四喜丸子
	汤	红白豆腐汤

十菜一汤

(243)	菜	排骨肉冻 芝麻肉条 炆青白蛇 麻辣佛手肚 冬笋锅烧鸡 元宝肉片 五丁鲤鱼 红果肉片 烹炸大虾 福寿万盛肘
	汤	凤肝汤
(250)	菜	清炒里脊片 炸肉排 芝麻鱼条 三丝鱼皮卷 茄汁鱼块 焖香菇 多味鸡 母子相会 菊花三鲜 豆沙条
	汤	砂锅菜心汤
(258)	菜	鲤鱼跃水 葱油双脆 酥长鱼 芝麻丸子 陈皮辣椒牛肉 清炖桂花鸭 樱桃虾仁 四喜苹果 红珠荔枝 咸蛋肉饼
	汤	全福火锅
(266)	菜	爆竹声声 路路皆通 翠带玉珠 逗富元宝 吉祥如意 八宝贵余 万年长青 琥珀连心 佛手金丝 炒鱼丝
	汤	绣球什锦汤

(273)	菜	冬笋炒腊肉 香菇煨鸡 软蒸火夹鱼 干贝无 黄蛋 冰糖湘莲 烧菜心 炸羊肉串 鲜番茄 子 辣子豆腐 拔丝地瓜
	汤	火锅丸子
(280)	菜	梅国粉蒸肉 枇杷肉圆 砂锅“肉蛋” 软熘鱼 脯 赣南炒鱼 清蒸头尾 冬菇蒸滑鸡 香味 淋鸡 香芹拌玉 荠菜冬笋
	汤	面筋鸡汁汤
(287)	菜	青鱼煎糟 透味青鱼脯 鲜香肉丝 粉皮肫肝 白玉鸡脯 软炸口蘑 八宝柿椒 家常牛肉巴 蚝豉网油包 虾米抓瓜脯
	汤	丝瓜汤
(296)	菜	美味青鱼 脆嫩莴笋 香酥鱼片 稀卤虾仁 熘松花球 网油焖山鸡 虾子冬笋 炸羊尾 锅烧肉 心嘴青椒
	汤	鱼圆火锅
(305)	菜	春苗干丝 快速卤鸡 乐鱼闹潮 渍菜肉粉 清炸猪肝 胭脂鹅脯 推熘黄菜 什锦果羹 龙胜煨腰 氽渍龙芽白
	汤	龙凤汤
(312)	菜	水炒木樨虾仁 蜜汁山药墩 如意肉卷 煮白 鸡 火腿肝泥卷 氽西施舌 烧长鱼换柱 蟹 黄大玉 雪山翡翠 什锦杂烩
	汤	三鲜蜆皮汤

四菜一汤

菜 椒麻鸡块 芙蓉杂烩 青笋肉片 甜
烧白
汤 韭黄带丝汤

椒 麻 鸡 块

原料

熟鸡肉 250 克,花椒 20 余粒,葱叶 15 克,酱油 15 克,精盐 1 克,味精 0.5 克,香油 15 克,鸡汁 25 克。

制法

1. 将熟鸡肉切成 4.5 厘米长、3.5 厘米宽的块,盛入盘中。
2. 将葱叶切细,与花椒(碾碎)、精盐盛入碗内,再加入酱油、味精、香油、鸡汁,调成椒麻味汁。
3. 将椒麻味汁淋在鸡块上即成。

特点

鸡肉细嫩,椒麻鲜美。

芙 蓉 杂 烩

原料

熟火腿 50 克,熟猪肚 75 克,熟猪肉 50 克,熟猪舌 50 克,猪肉丸 100 克,鱼肚(猪肉皮炸制)100 克,冬笋 100 克,平菇 100 克,鸡蛋 2 个,鲜菜心 250 克,精盐 6.5 克,姜片 2.5 克,葱段 5 克,胡椒粉 1 克,味精 1 克,鲜汤 1000 克。

制法

1. 将熟火腿、猪肉、肚、舌、冬笋、鱼肚(泡软)、平菇,均切成 6.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.4 厘米厚的片,与肉丸分别摆入蒸碗内,加入姜、葱、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤(500 克),入笼旺火蒸烂。

2. 将鸡蛋打散,加精盐、鲜汤(100 克),蒸熟成芙蓉蛋。

3. 将菜心入沸水内氽熟,放入蒸碗内,翻扣在汤盘内,加入精盐、鲜汤。最后,将芙蓉蛋舀在杂烩周围即成。

特点

色泽美观,咸鲜醇厚。

青 笋 肉 片

原料

猪肉(3 成肥、7 成瘦)150 克,莴笋 150 克,水发木耳 25 克,姜片 2.5 克,蒜片 5 克,葱 15 克,红辣椒 5 克,味精 0.5 克,酱油 5 克,精盐 4 克,淀粉 20 克,鲜汤 25 克,熟猪油 50 克。

制法

1. 将猪肉洗净,切成 0.2 厘米厚的片,用酱油、精盐、淀粉拌匀。

2. 莴笋洗净去皮,切成 0.2 厘米厚、4.5 厘米长的菱形

片，与精盐拌匀。

3. 将精盐、味精、淀粉、鲜汤调成芡汁。

4. 炒锅置旺火上，下猪油，烧至5成热，放入肉片炒散，再加入莴笋、木耳、姜、蒜、葱、辣椒，炒匀后，烹入芡汁，收汁亮油起锅即成。

特点

色泽美观，咸鲜清香。

甜 烧 白

原料

猪肋肉 300 克，糯米 200 克，沙糖馅 100 克，白糖 150 克，熟猪油 25 克。

制法

1. 将肉洗净，入锅煮熟，捞出晾凉，两刀一断，切成6厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的连刀片。在连刀肉片中间逐一夹上沙糖馅，逐片码放在蒸碗内，摆成圆圈形。

2. 糯米淘净，用清水浸泡2小时，沥干水分。

3. 糯米入笼用旺火蒸熟，取出与白糖、熟猪油、沸水拌匀，放在蒸碗内的肉片上，再入笼用旺火蒸约2小时，取出翻扣于盘中，撒上白糖即可。

特点

甜香软糯，肥而不腻。

韭黄带丝汤

原料

猪肉 150 克,韭黄 150 克,水发海带 100 克,精盐 5 克,酱油 5 克,醋 25 克,味精 0.5 克,胡椒粉 1 克,淀粉 15 克,鲜汤 1000 克,熟猪油 25 克。

制法

1. 将猪肉切成 0.3 厘米的细丝,用精盐、淀粉拌匀。
2. 韭黄洗净,切 4 厘米长的段。
3. 将水发海带切成 6.5 厘米长、0.3 厘米宽的丝,入沸水锅内焯一下,用清水洗净。
4. 炒锅置旺火上,放入肉汤,将汤烧沸,把海带丝捞入汤碗内垫底,将肉丝抖散入锅余熟,放入熟猪油、韭黄、胡椒粉、味精、精盐、酱油、醋,推匀,盛入汤碗内,即成。

特点

汤味咸、鲜、酸。

菜 酱肉 鱼香蛋饺 红绕猪肉 麻辣三
丝
汤 丸子汤

酱 肉

原料

猪后腿肉 1000 克,精盐、甜面酱、醪糟汁、红糖、姜米、香料粉、火硝、白酒、花椒粉各适量。

制法

1. 将猪腿肉上的残毛夹尽,切成 16 厘米长、4.5 厘米厚,且互相连结的块。

2. 将火硝放入白酒内溶化,加入精盐,与肉块一起拌匀,浸渍码味 3 天(中间翻动 1 次),挂于通风处,吹干水分。

3. 将甜面酱、香料粉、姜米、红糖、花椒粉、醪糟汁,调匀抹于肉块上,入盆浸渍 1 天,挂通风处晾 15 天即成。

4. 食用之前,洗净,蒸 20 分钟至熟,晾凉后切片即成。

特点

色泽棕红,鲜香味美,有浓郁的酱香味。

鱼 香 蛋 饺

原料

鸡蛋 5 个,肥瘦猪肉 100 克,慈姑 50 克,面粉 25 克,辣椒末 40 克,姜米 10 克,蒜末 15 克,葱花 25 克,酱油 15 克,醋 15 克,精盐 5 克,白糖 25 克,味精 0.5 克,淀粉 40 克,鲜汤 200 克,菜籽油 500 克(约耗 100 克)。

制法

1. 将 4 个鸡蛋与面粉、精盐、清水调成蛋浆,摊成蛋皮,再切成 4.5 厘米见方的蛋皮(24 张)。

2. 将猪肉、慈姑分别择洗净后剁碎,与半个鸡蛋、精盐、淀粉拌匀成肉馅,逐个包进蛋皮里,对角折叠后用剩下的半个鸡蛋封严包口,做成三角形蛋饺。

3. 取碗一只,用酱油、醋、精盐、白糖、味精、淀粉、鲜汤调成芡汁。

4. 将菜籽油下勺,烧至5成热,放入蛋饺炸熟,蛋皮呈金黄色时,捞出,盛入盘内。

5. 勺内留油少许,放入红辣椒末,炒至油呈红色,再加姜、蒜末炒出香味,烹入芡汁,收汁后放入葱花,推匀,淋于蛋饺上即成。

特点

色泽金黄,外酥内嫩,鱼香味醇厚。

红 烧 猪 肉

原料

猪五花肉 1000 克,葱段 25 克,姜(拍破)15 克,八角半粒,糖色适量,精盐 10 克,冰糖 25 克,花椒 10 余粒,鲜汤 1000 克。

制法

1. 将猪五花肉刮洗干净,入沸水内氽一下,切成 3.5 厘米见方的块,放入铝锅内,加入鲜汤,置旺火上烧沸,撇尽浮沫。接着,放入葱、姜、花椒、精盐、八角、冰糖、糖色(以汤呈浅红色为度)之后,改用微火,一直保持沸而不腾,烧至汁浓肉烂。

2. 撤火后捡去姜、葱不要,起锅即成。

特色

色泽红亮,汁浓肉烂,咸鲜醇厚,肥而不腻。

麻 辣 三 丝

原料

熟猪瘦肉 150 克,春笋 150 克,莴笋 150 克,辣椒油 25 克,花椒面 1 克,酱油 25 克,精盐 2.5 克,白糖 5 克,味精 0.5 克,香油 15 克。

制法

1. 将春笋在沸水内氽一下,捞出晾凉。
2. 将熟猪肉、莴笋、春笋分别切成 0.3 厘米粗的丝。
3. 将莴笋丝与精盐拌匀,码味,沥干水分。
4. 将酱油、精盐、白糖、味精、花椒面、辣椒油、香油对成调味汁,与三种丝拌匀,盛盘即可。

特点

色泽红亮,嫩脆鲜香,麻辣味厚。

丸 子 汤

原料

猪肉(3 成肥,7 成瘦)250 克,白菜心 250 克,水发木耳 50 克,胡椒粉 1 克,味精 1 克,精盐 5 克,鲜汤 1000 克,香油 5 克,鸡蛋 1 个,淀粉 40 克。

制法

1. 将猪肉洗净,剁碎成肉馅。
2. 将鸡蛋打散,放入淀粉、精盐,倒入肉馅内,拌匀。
3. 锅坐火上,倒入鲜汤,待沸后,将拌匀的肉馅逐一捏成