

yes!

HAPPY
COOKING

快乐厨房

变变变

生 鲜 超 市

宴客菜



轻轻松松学料理，快快乐乐吃美食



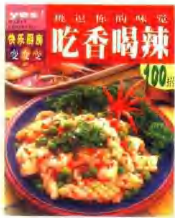
本书向您介绍了50余种常见海产品，教您怎么煮、怎么做？怎样才能保持新鲜，认识营养。内容自带有清蒸、豆瓣、红烧、干煎和汤煮等多种烹调方式，让您尝遍一尝。



生鲜蔬菜一向是家庭餐桌上的不可缺少的主角，本书精选50多种常见的蔬菜，并分门别类地介绍每一种蔬菜的营养、烹调和健康要诀，带您100种家常菜菜肴，实用又美味。



本书特别针对生鲜超市里应物物列举的类别，规划出实用的选、配菜方式，分为蔬菜、海鲜、猪肉及海鲜菜四大类，共有100多道家常菜示范。



麻辣香锅口味令人无法抗拒。本书精选百种调味料，为门别类地介绍香锅、酸辣等香辛材料及酱汁，使读者在家也能自己做出风味十足的麻辣佳肴，畅快享受，吃香喝辣。



家庭宴客餐，常被作为款待感情而折衷，但难搭什么菜色？替备什么气氛？时常令人煞费苦心。本书系统地介绍了近100道宴客菜，更有贴心设计的宴客须知单元，从菜例、菜色到宴会气氛一手包办，让您轻松地在家庭宴，宾主尽欢。



本书精选94道佳肴，分为蔬菜、蛋及豆腐、家禽、家畜、海鲜五类，示范以各种烹调方式做出来的原味、炒炒及冷盘等，有图文对照并介绍调味料、酱汁。



图书出版编目 (CIP) 数据

快乐厨房 / 台湾生活品味文化有限公司编——长春
吉林摄影出版社，2001.1
ISBN 7-80606-468-0

I. 快—II. 台—III. 烹饪—IV. TS972.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 84714 号

吉林省版权局著作权合同登记号
图字：07-2000-544 号

生鲜超市宴客菜

著者：林清茶 罗月梅
责任编辑：车强
装帧设计：李勇 李丽嘉
出版发行：吉林摄影出版社
(长春市人民大街124号)
印刷：长春新华印刷厂
次：2002年3月第1版第2次印刷
规格：889×1194毫米 16开
张：7.5
书号：ISBN 7-80606-446-X / J·340
定价：26.80元

快乐厨房



超市
宴客菜

吉林摄影出版社

编者的话

家里请客的日子快要到了，让我们一起去宽敞、明亮的“生鲜超市”，挑选一些新鲜的配菜材料，烹调一桌美食，来展现主人的待客热诚吧！

在家中请客确实要花费一番心思，从小菜单设计，大到家中的餐桌摆设，甚至上菜流程，烹调工具使用，都会影响到宴席进行的顺畅与否。因此本书特别针对生鲜超市具有“一次购足”的特色，将宴席前的配菜准备工作，依超市常见的陈列方式，把做菜材料分为蔬菜区、鸡鸭肉区、猪牛肉区、海鲜区、主食区、点心区等六大类，并规划出多种菜式的搭配，供读者们自行选择变化、搭配运用。

同时，本书也策划制作了一个“宴客须知”单元，邀请林清茶和罗月梅两位烹饪老师倾囊相授，提供给读者许多实用的配菜技巧，比如菜量的拿捏、烹调的方法，餐桌的美化，餐具的安排，宾主尽欢的要领，以及如何订出采买清单，以便读者准备起来更加周全。

古人说，“有朋自远方来，不亦乐乎。”相信贤明的妇女朋友看了本书以后，一定会说“在餐馆请客，总不如在家里尽兴。”做一桌色、香、味俱全的好菜，根本就不是难事。让我们快请亲友来共聚一堂，分享美食吧！





编者的话	2
目录	3
生鲜超市的宴客须知	
如何做个称职的好主人	6
如何规划宴客菜的菜单	8
如何有效地采买宴客菜	10
如何轻松做好宴客的佳肴	12
如何营造良好的宴客气氛	14



蔬菜区

苦瓜

苦瓜瘦肉17

大白菜

开阳白菜、蛋酥大白菜19

雪里红、丝瓜

雪菜笋笋、丝瓜虾仁21

玉米笋、小白菜

双色鲜笋、素炒木须23

茄子、菠菜

千层茄子、豆干拌菠菜25

豆腐、素鸡

麒麟豆腐、芦笋炒素鸡27

空心菜

空心菜炒牛肉丝29

菇类

扒双冬、炒三菇31

菇类

竹荪香菇鸡汤、炒素膳33

青江菜、菇类

豆皮菜心、双菇青花菜35

鸡鸭肉区

鸡心

蜜豆鸡心37

鸡丁、鸡杂

辣子鸡丁、炒鸡杂39

鸡胸肉

金菇鸡丝、鸡丝粉皮41

鸡腿

三杯鸡、栗子鸡块.....43

鸡胸肉

芹菜蒲鸡片、芥蓝鸡柳.....45

鸡胸肉、鸡腿

香芋鸡排、蚝油鸡块.....47

猪牛肉区

猪里脊肉

葱爆肉片.....53

猪绞肉、五花肉

梅菜扣肉、肉丸粉丝汤.....55

五花肉

东坡肉、回锅肉.....57

猪绞肉

蒸香菇丸子、油豆腐镶肉.....59

腊肉、香肠

蒜苔腊肉、蒜苗香肠.....61

猪蹄筋、猪腰

蹄筋烩海参、豌豆荚炒猪腰.....63

猪里脊肉

京酱肉丝、什锦肉片.....65

猪排

翡翠子排、香酥排骨.....67

猪小排

苦瓜小鱼排骨汤、莲藕排骨汤.....69

猪小排、牛绞肉

粉蒸排骨、中式牛肉派.....71

鸡腿、鸡胸肉

枸杞红枣鸡汤、咖喱鸡.....49

鸡翅

酥炸前翅、红烧鸡翅.....51

牛绞肉

葱油淋牛肉煲.....73

牛腩

红烧牛腩、什锦烩咖喱牛肉.....75

牛里脊肉

蚝油牛肉、雪芹牛肉.....77

牛里脊肉

黑胡椒牛柳、葱爆牛肉.....79

牛里脊肉

高丽菜梗炒牛肉.....81



海鲜区

鳕鱼、鲭鱼

五味鳕鱼、鳕鱼姜片汤.....83

鱿鱼

五味鱿鱼、西芹双鱿.....85

蚵仔

酥炸蚵仔、豆豉鲜蚵.....87

鲳鱼、草虾

豆豉白鲳、蒜丝蒸虾.....89

虾仁

生菜虾松.....91

芦虾、虾仁

烧酒虾、清炒虾仁.....93



海参

凤翅扒海参、红烧海参.....95

珍珠贝、墨鱼

蜜豆珍珠贝、甜豆炒墨鱼.....97

螃蟹

蟹肉炒蛋、蟹粉煲.....99

干贝

锅贴干贝酥、炒干贝蛋糕.....101

明虾、草鱼

明虾蒸豆腐、红烧滑水.....103

草虾

芙蓉虾.....105

主食、点心区

面、饭

什锦炒饭、肉丝炒面.....107

饭、米粉

油饭、炒米粉.....109

饭、面

八宝饭、凉拌面.....111

莲子

红枣莲子汤、银耳莲子汤.....113

地瓜、花生

地瓜汤、花生汤.....115



糕饼

蛋饼、葱油饼.....117

糕饼

韭菜盒子、萝卜糕.....119



如何做个称职的好主人

在人际关系日渐冷漠的现代社会，邀请亲朋好友到家中来小聚一番，其实要比上餐馆大吃一顿来得亲切而有意义，但想要成为称职的好主人，事前应做好哪些准备工作呢？

■ 确定邀请的对象及人数

在家宴客不啻是为了什么原因，首先须确定：这次要请多少人？有谁会来？才好进行菜单的规划。比如请客对象是长辈，须考虑对方有无饮食上的禁忌，如素食、不吃牛肉，或者怕食物太辣、太过坚硬者，都应详加考虑。而人数的及早统计完成，不但有助于菜肴份量的掌握，也可避免宾客到齐之后发生招待不周的情况。

■ 筹划宴客的进行方式

家庭式宴客的餐桌不论是圆的或方的，大多只有6到8张椅子，碰到来访客人较多时，不妨考虑不同的应变方案。

A 计划：大人和小孩分桌进食。若家中的桌子够大，大人们就向左右邻居借些椅子，大家挤一挤，小孩子们则另外在游戏桌上开伙，分桌进食，互不影响，也能吃得很过瘾。

B 计划：采家庭自助餐方式吃到饱。若家中桌子不够大，不妨改变宴客方式为自助餐式，让宾客们自行拿盘子取用各色菜肴，随兴坐在客厅或餐厅中吃到饱，不但扩大了宴客空间，也别有一番情趣呢。

宴客须知

配菜的
2
原则和技巧

如何规划宴客菜的菜单

请人到家中吃饭，菜色自然是众人关注的焦点，要做到宾主相欢，客人吃得开心，而主人不至于手忙脚乱的，就一定要妥善运用下面几个配菜的原则和技巧。

掌握配菜的质和量

家庭宴客最简单的配菜原则是：人数少时盘子小，菜色可以变化多一些，人数多时盘子大，反而要注重量多而质精，所以当客人加主人总数为6人时，除大的主菜和大锅汤之外，需准备4道小盘（4人份）配菜；宴客人数为6到10人时，则为1道主菜加6道（6人份）配菜，10人以上再增加为2道重量级的主菜加5到6人份的配菜，汤类也可以多加1道。

主食和点心搭配运用

宴客时，最难掌握的是主食到底该煮多少？多了可能吃不完，少了客人吃不饱，为了避免临时加煮，显得有些失礼，不妨在主食面、饭及炒米粉之外，另外增加几道馒头、包子，以及各式咸、甜糕饼和点心，临时用电锅蒸一蒸，即可避免主食不够吃的难堪了。

若是不打算准备主食，那么宴客的主菜设计，最好是能够令人感到饱实的大菜，有鱼有肉，口味和菜色的变化丰富一些，这样有没有主食，就不是那么要紧了。

宴客须知

配菜的 2 巧技 的原则和

■ 拟定菜单的三大原则

很多人难得在家请客，一请客却可能出现一桌都是熏鸭鸭的卤味，或是有了香菇鸡汤，又做了一道葱油鸡；煮了一道鲢鱼汤，又端出一条清蒸鱼，这样的配菜，可就太差了！因此如何计划宴客的菜单，做主人的学问可大了！

◆ 原则1—依冷菜和热菜比例调配

冷菜开胃，热菜暖肚，在正式的宴客菜中都是不可缺少的好搭档，其比例以五菜一汤的梅花餐来说，大致是4道热菜配1道冷菜为恰当。七菜一汤时，热菜和冷菜的比例可调整为5：2，依此类推。在此冷菜泛指可以冷吃的主菜，并非餐前或下酒的开胃小菜。

◆ 原则2—依烹调时间长短来调配

事前应充分了解各项菜肴的烹调方式，避免选出太多费时又费工夫的菜色，影响上菜的顺畅。如果有1、2道菜需要烹煮的时间比较长，必须设法利用电饭锅、电子锅或电磁炉等其他的烹调器具，以不占用瓦斯炉为原则，这样，客人一到，所有的菜才能够在15分钟内热腾腾的上桌。



◆ 原则3—依食谱的分类介绍来调配

宴客菜的菜肴讲求菜色丰富及口味多变化，因此菜单的制定，不妨参考实用的食谱，根据蔬菜、肉类、海鲜和面、饭、点心等类别，分别加以筛选，以达到既平衡菜色，又兼顾营养和美味的原则。



宴客须知

善用
3
生鲜超市方法

如何有效地采买宴客菜

说到请客，就让人想到花钱，如何精打细算，善用生鲜超市的特性，使每一块钱都能发挥最高的效益，请看以下采买诀窍，祝您当个聪明的消费者！

诀窍1

注意超市特卖讯息，列出优先采买清单。

确定了宴客的日期与人数之后，聪明的主人就得花点时间去注意各大超市的特卖讯息了，譬如干货和饮料，不必考虑新鲜的因素，碰到特卖时间不妨早点买齐，千万别等宴客当天才匆匆忙忙准备。



诀窍2

选择当令食物，便宜一定有理。

很多人请客，常以为食材越贵越少见，就越能表现主人待客的诚意；其实，在生鲜超市中，贵的食物多半是已过生产季节的青菜水果，或非盛产期的鱼类。材料的新鲜与美味的程度，往往不如当令出产的品质。因此，除非有很特殊的理由，实在没有必要在超市花这种冤枉钱，当令的种类既多又便宜，何乐而不为呢？



宴客须知

3 善用生鲜超市方法

诀窍3

了解各大超市属性，入宝山不空手而返。

同样是超市，并不是每家公司卖的商品都相同。有的超市，农产品的价格就比较便宜；有的超市，有精致餐具和健康取向的食品，种类比较齐全，譬如制作较高级、精美的免洗餐具，天然、有机的农渔产品，以及一般超市较难发现的特殊食材与配料等等。



诀窍4

开门七件事，油盐酱醋茶缺一不可。

上超市采买最大的好处是：柴米油盐酱醋茶，凡是厨房用得着的东西，在此一应俱全。只要出门前检查一下自家的调味料存量，列出补买清单就不怕漏失。更好的是超市常有新口味的酱料或更方便的调理用品，均可增添主妇不少做菜创意。如何吃香喝辣，就靠您明智的选择了。

诀窍2

工欲善其事，烹调器具最好多一套。

准备宴客菜前，请检视一下家中现有的烹调器具和碗筷不够用。基本上，人口简单的家庭，也应要有一套12人份的碗盘和筷子，再视宴客人数及配菜来调整。至于锅具，除了家家必备的炒菜锅和汤锅之外，建议您至少要添购以下器具：

◆电子锅与电锅：可同时煮饭、炖汤，煮甜点及蒸煮各类食物，能加快菜肴烹调完成的速度。

◆电磁炉或微波炉：宴客时主妇一口气要准备很多菜，容易手忙脚乱，因此除了燃气灶上的两个炉口之外，多准备一套炉具，可省下不少时间和精力。

◆烤箱：可视烹调需要与家中空间添购，不必刻意为了宴客而准备。



如何轻松做好宴客的佳肴

掌握上菜顺序避免冷场

客人坐定之后，可以先上3至5道口味香辣的卤味或开胃小菜。因为这些小菜可在宴客前一天事先做好，一来在主菜上桌前可避免客人久等；二来是客人一上桌就有小菜吃，主人便能在厨房准备当天重头戏的美味大菜。待第一轮小菜吃得差不多时，主菜热呼地登场，必定是“众望所归”，在席间大受宾客欢迎！

当日的主食若是除了白米饭之外，还准备了炒面和炒米粉，则最好等主菜和大锅汤都上桌后再端出，以免客人一下子就被淀粉类食物喂饱了，没有胃口吃下去，岂不是辜负了主人准备美食的一番心意？

此外，不论主食与主菜是什么，若是饮酒宴、下酒的菜最好摆在主菜和后面几道配菜之间，一则让客人先吃点食物，避免空腹饮酒而伤胃；二则下酒菜一来，容易助长酒兴，可能造成主菜吃不完，下酒菜却不够吃的反常现象；因此主人应视客人进食的情况，再决定要不要临时加炒下酒菜，以免酒足饭饱，剩下一大堆菜令人头疼。



宴客须知

4 宾主尽欢要领

善用烹调器具多管齐下

家中拥有的烹调器具越多,事前准备工作也越轻松。譬如电子锅可以煮饭,蒸锅可以蒸蛋或蒸肉,烤箱可以烤鸡、烤鸭,焖烧锅可以红烧猪牛肉,微波炉也可加热或煮菜,两个炉子一个煮大锅汤,一个现炒热菜,甚至电磁炉还能再煮一道菜。这样即使有十几道菜,主妇仍可在半小时之内做完,开饭时还能坐下来招呼客人呢。



可是,假如家中刚好没有那么科学的烹调器具,主人就得花点心思,将一席宴客菜化整为零,分批准备了。除了部分必须现炒现做的热菜之外,应以简单、好做,而且最不花时间的菜肴为主。例如,主菜是红烧蹄膀,可预先煮好,等客人一到,加热几分钟就能上菜;需要烩炒的菜,主料或先氽烫,或先蒸好,炉火一空,就下锅快炒,3分钟也能上桌。

诸如此类将部分材料先处理好,再以快炒、加热等方式做后续动作,就不会因为炉火不够用,而忙得不可开交,没空坐下来陪客人吃饭了。

加强铺盘工夫增进食欲

有句俗话说的好:“佛要金装,人要衣装”,再好吃的菜也需要漂亮的包装,才能让人看了垂涎三尺,食欲大动。因此家庭宴客菜应比平时更讲求配菜的视觉效果和盘中的点缀功夫,也就是“铺盘”的技巧。

比如主菜是白色的墨鱼配绿色的青花菜时,可以点缀少许胡萝卜片,营造红花绿叶的效果;在许多宴客菜中,如葱花、胡萝卜、红辣椒、西芹及香菜叶,以及水果中的西红柿、柳丁、凤梨和樱桃,都是很好的绿叶,对主菜有画龙点睛的作用。



如何营造良好的宴客气氛

家庭宴会的日子近了，你们家都准备好了吗？

在家宴客，不但最能拉近人与人之间的感情，而且小从餐具、餐桌的布置，大到用餐环境的安排，都能尽显主人的品味及诚意。您不需大费周折，只要掌握了以下的技巧和原则就能让客人感到宾至如归，愉快地享受美食了。

选择明亮的色彩来布置

如餐具、桌布和壁饰等，需要临时加以装饰的物品，可以视邀请对象的年龄及喜好来装置。譬如红色会让食物看起来很可口；绿色能衬托出食物的光泽与自然、健康的感觉；黄色则使用餐气氛显得较活泼而轻松，并令人感觉食物会跳动；如果应邀对象都是年轻人，颜色不妨选择鲜艳一些；如果对对象是长辈或上司，最好挑选米白色等较传统与稳重的色彩，显示主人的敬意较佳。

针对用餐的需要来布置

这次宴会主菜是什么？餐具的摆设及进食方式是什么？事前皆需来个模拟演练，比如菜单中有西式的牛排，家中是否有足够的牛排刀叉？如果菜单安排了日式料理，是否应准备适当的日本清酒来搭配？如此从一碗一筷，一刀一匙针对宴客主题来安排，不但使整体用餐的感觉较精致，而且也能让客人感受到主人的体贴。



宴客须知

5 环境的美化与布置

■ 针对宴会的情境来布置

因为宴会举行的时间和用餐方式的不同，所以会出现不同的布置情境。如果是吃晚餐，就可以摆放烛台，选播曲调轻柔的音乐。又如果宴会采取自助餐式，餐厅除了摆放各式美味佳肴之外，还可以用漂亮的鲜花和水果来装点桌面。此外如茶具、花瓶、座灯、餐巾，甚至私人收藏的挂饰及小摆设，都可以派上用场。总而言之，只要主人花一点巧思，在家宴客的气氛绝不会输给大饭店喔！

■ 针对宴会的主题来布置

最后，让我们言归正传，请问你要请客呢？这才是宴客真正重点。不论是大宴或小酌，人多或人少，我们每办一场宴会，总得要“师出有名”，才好开口请人到家来捧场吧！因此，为了庆祝节日、升官、乔迁、搬风、送行或者添丁等等，请三五位好友到家中小叙，都是人情之常。在发出宴客邀请之前，应先确定此次宴客的主题，接下来才能针对主题做适当的布置，以助长欢乐的气氛。

欢迎光临！丰盛的食物，美好的音乐，以及满室的花香和菜香，多美妙的家庭宴会啊！相信许多客人都会感到难忘的。

