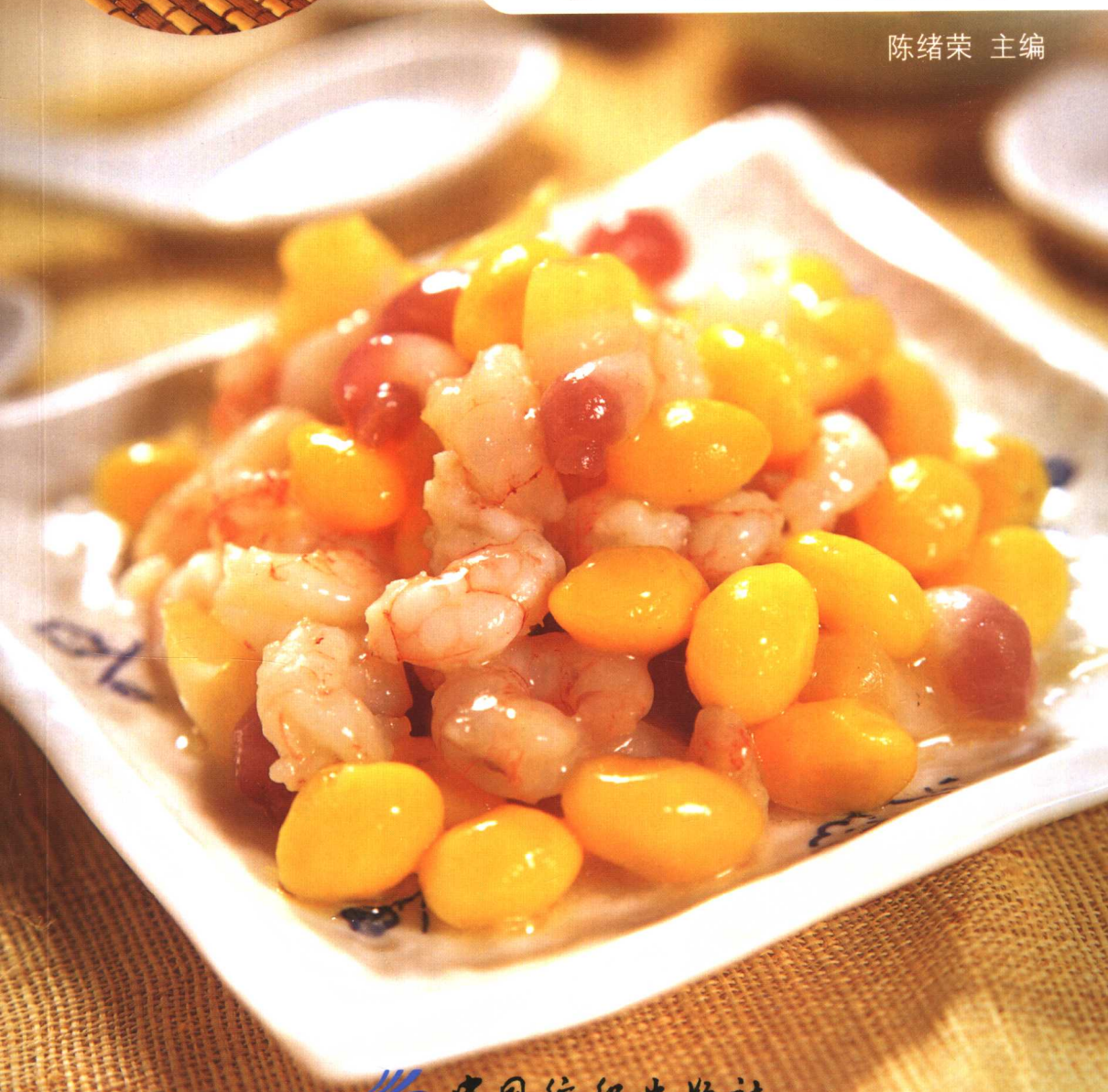




家宴高手

陈绪荣 主编



中国纺织出版社

高手系列 

家宴高手

陈绪荣 主编



中国纺织出版社

目录

凉菜

- 1 农家肉夹饼 6
- 2 蒜瓣鸳鸯肉 7
- 3 红卤五花肉 8
- 4 楚江千层肉 9
- 5 鱼蓉菜糕 10
- 6 海菜拌皮冻 11
- 7 楚乡一品鱼糕 12
- 8 扣卷煎 13
- 9 木耳花椒苗 14
- 10 回味蕨根粉 14
- 11 朝天萝卜头 15
- 12 小樵夫扁豆 16
- 13 酸菜豆花 16

热菜

- 14 孜然状元骨 17
- 15 鸽蛋排骨 18
- 16 乡土肉粽 19
- 17 碧绿菜卷 20
- 18 筋筋丝丝 21
- 19 毛豆顺风耳 22
- 20 腊肉荷兰豆 23
- 21 韭薹肉干 24
- 22 煎香羊肉饼 25
- 23 红红火火 26
- 24 小炒兔丁 27
- 25 黄花鸡柳 28

- 26 黄螺豌豆炒鸡丁 29
- 27 美味鸡翅 29
- 28 荆楚鸭方 30
- 29 宫爆牛蛙 31
- 30 老干妈鱼方 32
- 31 实惠待客菜 33
- 32 泡海椒鱼扇 34
- 33 屋檐瓦块鱼 35
- 34 山耳烩鱼片 36
- 35 香酥鲫鱼 37
- 36 一品鱼丝 38
- 37 肉香鱼糕 39
- 38 腊味扒鱼肚 40
- 39 辣炒咸鱼 41
- 40 滑蛋小银鱼 42
- 41 菇香鳝片 43
- 42 粉条鱿鱼 44
- 43 珍菌焖香螺 45
- 44 鲜豌豆螺肉 46
- 45 家常煮香螺 47
- 46 海鲜滑子菇 48
- 47 白果虾球 49
- 48 芦笋小蛭子 50
- 49 富贵团圆福 51
- 50 菱角鱼米烧肉糕 52
- 51 大地生香虫 53



52	豆苗真地鳖	54
53	奶油南瓜卷	55
54	果脯南瓜泥	55
55	山村野菜卷	56
56	芋香蛋仔	57
57	油条丝瓜	57
58	肉末冬瓜方	58
59	凉瓜香肠	59
60	金针花开	60
61	金丝银条	61
62	黄金人间卷	62
63	逆流干丈蒿	63
64	空空心心	63
65	五彩豆腐丸	64
66	老奶奶酱烧茄条	65
67	开心米酒	65
68	小炒窝头	66

汤煲

69	炖猪蹄	67
70	户户牛肉	68
71	家常炖牛肉	69
72	碗香羊排	70
73	老妈鱼面鸡汤	71
74	干锅蛋仔	72
75	一坛香	73
76	腊鸭炖豆腐	74

77	莴笋板鸭汤	75
78	葫芦炖鸭子	76
79	老坛狗肉	77
80	馋嘴牛蛙	78
81	金鼎武昌鱼	79
82	泉水荔枝财鱼	80
83	船夫煮鱼头	81
84	黄豆鱼肉皮	82
85	鲜汤彩球	83
86	鱼米之香	84
87	养生肚参	85
88	鱼肚牛筋烩土蛋	86
89	干锅鱼泡	87
90	大碗金银	88
91	外婆拿手菜	89
92	腊肉煮鳝片	90
93	黄瓜煮泥鳅	91
94	滑子菇烧香螺	92
95	渔民农家乐	93
96	鲜蛋黄豆腐	94
97	人参花炖猴头蘑	95
98	山村果丽	95
99	番茄豆腐	96
100	百合南瓜汤	96



图书在版编目(CIP)数据

家宴高手／陈绪荣主编．—北京：中国纺织出版社，

2006.6

(高手系列)

ISBN 7-5064-3852-6

I.家… II.陈… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第048767号

策 划：尚锦文化 责任编辑：陈思燕

装帧设计：姚 春 阳 责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3852-6/TS·2171

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

主 编 简 介

陈绪荣，湖北阳新县人，国际烹饪大师，中国烹饪大师，现任中国民间菜发展研究中心主任、中国烹饪美食专家俱乐部主席、湖北省烹饪协会北方联谊会副秘书长、国际餐饮协会首席顾问、中国名厨店战略促进会首席顾问、中国饭网顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



从事中国烹饪及饮食文化和研究工作多年，多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次受邀在湖北电视台、中央电视台现场表演菜肴制作，受邀在全国多家星级宾馆做特色湖北菜和主办美食节，先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》、《东方美食》、《餐饮世界》等报纸杂志上发表文章180余篇，约200万字。多年来致力于民间乡土菜的开发，在北京成立“中国民间菜发展研究中心”，出版过《湖北特色菜》、《民间乡土菜》、《流行乡土菜》等光盘。

本 书 编 委

陈绪荣	方 辉	史中占	朱永松	熊望斌	袁志斌
毛行贵	罗先志	马先德	陈细华	邹 攀	董红彬
陈细富	石送军	陈绪贵	甘 泉	陈敬执	朱纯学
何培艳	高志明	陈志田	贾 铭	陈敬发	徐 峰
程正海	黄绍东	陈敬海	冯丽安等		

摄影 刘志刚



高手支招

1. 农家白馍馍是用面粉配合小米面一同蒸制而成。
2. 白卤水是用八角、桂皮、草果、甘草、陈皮、香草、花椒、盐、糖、料酒及适量清水，小火煮制而成。

1 农家肉夹饼

» 原料

农家白馍馍 250 克，五花肉片 100 克

» 调料

白卤水适量，生抽 20 克，老抽 5 克，香油 3 克，小葱 5 克

» 做法

- 1 将五花肉放到白卤水锅中卤制 35 分钟，晾凉之后切片。
- 2 农家白馍馍放笼屉中蒸 10 分钟，取出。
- 3 每片白馍中间夹上两片卤好的五花肉片即成，上桌时可用老抽、生抽、香油、小葱调汁蘸食。

2

蒜瓣鸳鸯肉

» 原料

猪前肘 500 克

» 调料

蒜 30 克，生抽 20 克，米醋 10 克，味精 2 克，白卤水(做法见P6)1000 克，料酒 50 克，蒜蓉、鸡粉、香油各适量

» 做法

- 1 将猪肘去净毛，去骨洗净，放入加料酒的开水中焯水 5 分钟。
- 2 焯过水的猪肘放入白卤水中，加蒜、生抽、米醋、味精卤熟。
- 3 将猪肘卷裹成细圆筒形，放凉改刀即成。
- 4 将蒜蓉、鸡粉、香油调制成蒜泥汁，上菜时配菜蘸食。

高手支招

猪肘改刀要小，卷成的卷要细。





3

红卤五花肉

» 原料

五花肉 300 克，鸡蛋 1 个，豆腐 100 克，西兰花 50 克

» 调料

色拉油适量，蒜泥 50 克，辣椒酱 50 克，红卤水 5000 克

» 做法

- 1 五花肉焯水后，放入红卤水中卤 40 分钟，取出切成片。
- 2 鸡蛋煮熟，去皮后入红卤水中卤 20 分钟取出。
- 3 豆腐用油炸硬，入红卤水中卤 20 分钟取出，改刀。
- 4 焯过水的西兰花和鸡蛋、豆腐、五花肉一同码入盘中，跟蒜泥和辣椒酱一同上桌。



高手支招

红卤水是用枸杞子、白芍、熟地、当归、川芎、罗汉果、花椒、八角、肉桂、砂仁、小茴香、丁香、甘草、白胡椒粉、草果、橘饼等卤料，加姜、糖、料酒、酱油、盐、味精和清水，小火煮制而成。



高手支招

猪五花肉改刀时要切得尽量薄。



4

楚江千层肉

» 原料

猪五花肉 1000 克，山野菜 150 克

» 调料

蚝油 50 克，南乳汁 30 克，葱姜蒜片、料酒、老抽、白糖、盐、味精、胡椒粉、生抽、蚝油香葱汁、色拉油各适量

» 做法

- 1 山野菜洗净，焯水备用。
- 2 猪五花肉用老抽涂抹表面，放入八成热油中炸成赤红色。
- 3 将五花肉切为极薄的片，皮冲下码在一碗中。
- 4 锅内油热，煸葱姜蒜片，烹料酒，放野菜，加盐、味精、白糖、胡椒粉、生抽、蚝油、南乳汁调味，煸香之后放在五花肉上面。
- 5 整只碗封上保鲜膜，入蒸箱蒸制 4 分钟，取出倒扣盘中即成，可配蚝油香葱汁一小碗食用。

5

鱼蓉菜糕

» 原料

鱼蓉 300 克，肉末 100 克，小白菜 100 克，小菜心 50 克，鸡蛋清 3 个

» 调料

盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 5 克，料酒适量，淀粉 20 克

» 做法

- 1 小白菜、小菜心剁碎成菜末，与鱼蓉、肉末一起放到碗中，加盐、味精、胡椒粉、料酒调味，再打入 3 个鸡蛋清，加淀粉搅拌均匀。
- 2 搅拌好的馅料放入一平底器皿中，放入蒸箱蒸制 8 分钟。
- 3 菜糕放凉之后，切成几块，码入盘中即成。



高手支招

调馅的时候要掌握好菜、肉的比例。

高手支招

皮冻调味不可过重,后面拌时还需调味。



6

海菜拌皮冻

» 原料

鱼皮 300 克, 肉皮 100 克, 蛤肉 50 克,
青红椒条 20 克, 蛭肉 30 克

» 调料

盐、味精、胡椒粉、鸡粉、姜汁、
白糖、蒜泥各适量

» 做法

- 1 将鱼皮和肉皮焯水, 放入一干净器皿中。
- 2 将盐、味精、胡椒粉、鸡粉、姜汁加清水 100 克, 调味拌匀, 倒入装鱼皮、肉皮的器皿中, 一同蒸制 40 分钟, 凉后改刀备用。
- 3 蛤肉、蛭肉和青红椒条分别焯水。
- 4 将改刀后的皮冻和蛤肉、蛭肉、青红椒条混合, 加盐、胡椒粉、白糖、味精调味拌匀, 上桌可带蒜泥配食。

7

楚乡一品鱼糕

» 原料

鱼蓉100克, 胡萝卜50克, 肥膘肉100克,
面粉100克, 鸡蛋2个, 红椒50克

» 调料

盐、味精、姜汁、胡椒粉、料酒、
葱花、淀粉、色拉油各适量

» 做法

- 1 肥膘肉斩为蓉状, 胡萝卜剁为蓉。
- 2 取一净碗, 放入鱼蓉和肥膘蓉、胡萝卜蓉, 加盐、味精、姜汁、胡椒粉调味, 放少许料酒, 加2个蛋清、面粉, 搅拌均匀上劲。
- 3 取一方形器皿, 下面涂少许清油, 倒入鱼糕, 用手铲抹平, 上面淋上一层打散的剩余蛋黄, 放入蒸箱蒸制15分钟, 取出切片盛盘。
- 4 红椒斩为蓉, 入油锅煸香, 加葱花、盐、味精调味, 勾薄芡, 浇在改好刀的鱼糕上即成。



高手支招

鱼糕蒸制时间以12~
15分钟为宜。



高手支招

卷肉卷时要稍用力，避免松散。



8

扣卷煎

» 原料

鸡蛋10个，猪肉馅1000克，青椒末200克，红椒末100克

» 调料

色拉油、盐、味精、淀粉、胡椒粉、姜汁、五香粉、清汤各适量

» 做法

- 1 将9个鸡蛋打入一碗中，加盐、味精、淀粉调味，入油锅摊成10张蛋皮备用。
- 2 肉馅加盐、味精、胡椒粉、姜汁、五香粉调味，加一个鸡蛋和少许淀粉，放入青椒末搅上劲备用。
- 3 蛋皮铺平，上面均匀地涂抹一层肉馅，用手从蛋皮一侧卷成卷，依次再做其余几个肉卷。将肉卷蒸10分钟后取出改刀装盘，中间放上红椒末。
- 4 净锅入清汤，加盐、味精调味，勾薄芡，浇在肉卷上即成。



» 原料

黑木耳 150 克，花椒嫩苗 200 克，蒜苗 30 克，红椒丝 30 克，小葱丝 20 克

» 调料

盐、味精、香油、辣椒油、香醋各适量

» 做法

- 1 将黑木耳和花椒苗焯水备用，黑木耳要焯熟。
- 2 取一器皿，放入原料，加入调料调味，搅拌均匀即成。



高手支招

可根据个人喜好掌握调味的口感，使其清脆可口。

回味蕨根粉

» 原料

蕨根粉条 300 克

» 调料

蒜蓉辣酱 30 克，红椒末 20 克，盐 10 克，味精 5 克，香油适量

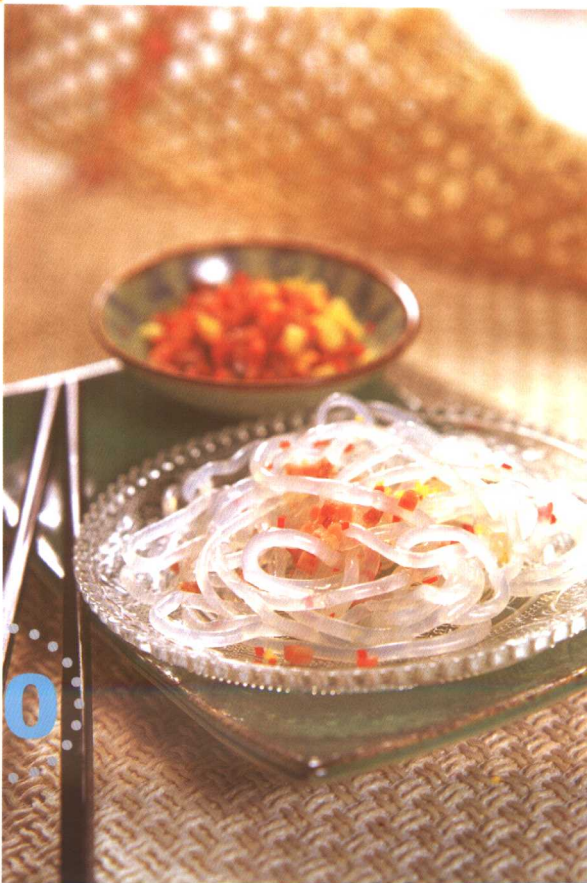
» 做法

- 1 将蕨根粉条浸泡回软，放入沸水中煮 5 分钟，冲凉备用。
- 2 粉条用盐、味精、香油、一半红椒末拌一下，装入盘中，其余调料配成酱汁蘸食。



高手支招

选用农村的蕨根粉条才能有软滑香口、回味无穷的口感。



11

朝天萝卜头

» 原料

湖北农村三色仔萝卜 300 克

» 调料

盐 3 克，白酒 10 克，白糖 50 克，红辣椒 30 克，八角 20 克

» 做法

- 1 将湖北农村三色仔萝卜洗净，放入瓷器皿中。
- 2 将调料拌匀后，倒入装有萝卜的器皿中。
- 3 将器皿密封，发酵 3 天之后，开盖可食。



高手支招

要选用农村田间的仔萝卜才能干脆爽口。

12

小樵夫扁豆

» 原料

扁豆 350 克，黄豆 100 克，小葱适量

» 调料

复合酱汁适量

» 做法

- 1 扁豆焯水至熟，用小葱捆成数捆；黄豆焯水。
- 2 扁豆和黄豆冲凉，配复合酱汁蘸食。



高手支招

复合酱汁是由豆瓣酱、生抽、香油、味精、盐、蒜蓉调制而成。



酸菜豆花

» 原料

白玉豆腐1盒，家乡黑酸菜100克，泡椒 50 克，榨菜丝 20 克

» 调料

红油、盐、味精、香油各适量

» 做法

- 1 盒豆腐蒸2分钟，冲凉，切成小丁。
- 2 家乡黑酸菜、泡椒、榨菜丝加红油、盐、味精、香油调味均匀，浇在豆腐丁上面即可。



高手支招

盒豆腐要先蒸制，以去掉豆腥味。

13

