



时 / 尚 / 美 / 食 / 系 / 列
Simply Delicious Recipes

在家从容做

程安琪 著

宴客菜



Guest
Cook Book

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

在家从容做宴客菜 / 程安琪著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.9

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5030-X

I. 在... II. 程... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090045 号

版权声明

原书名: 请客

作者: 程安琪

© 本书中文简体版由台湾旗林文化出版社有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

封面设计: 李若虹

版式设计: 王超男

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年9月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 4

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-5030-X/TS·2903 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4362

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50684S1X101ZYW

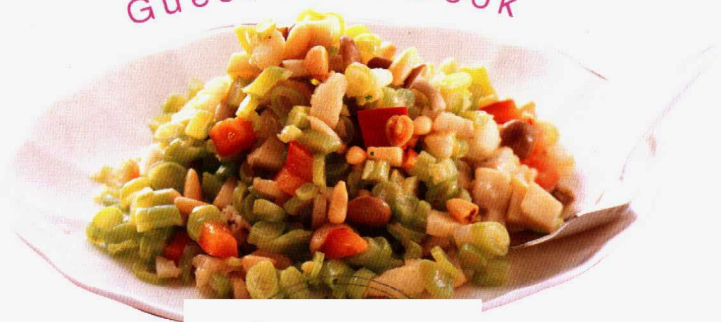


时 / 尚 / 美 / 食 / 系 / 列
Simply Delicious Recipes

在家从容做 宴客菜

程安琪 著

Guest Cook Book



 中国轻工业出版社



给读者的 信心话…

在家中请客有很多好处，可以不受餐厅营业时间限制；大伙儿可以更轻松自在、无拘无束；同时也可以吃得更好、更安心。还有很重要的一点就是通常餐厅的食物成本只有三成左右，现在自己挑选新鲜食材来烹调，既可做出喜欢的口味，又是最经济实惠的。

请客之前比较要费些心思的，就是拟定菜单，其实这也不是很困难，基本上只要根据三个“不重复”的原则就可以了，那就是：主材料、烹调方法和口味三方面最好都不要重复。主材料可以从禽类、畜肉类、各类海鲜（包括虾、蟹、贝类、鲜鱿）、鱼类、蛋、豆腐和蔬菜中去挑选，再用煎、煮、炒、炸、蒸、烩、烧、烤等不同烹调方法，并调配上糖醋、咖喱、麻辣、红烧、茄汁、芥末等不同的味型，就可以搭配出一张很好的菜单啦！

主材料的选择

除了从不同的类别中去挑选外，我们可以进一步考虑客人的年龄层、特别的喜好和禁忌或选一些属于当季的特殊食材，因为在盛产季节会又新鲜又便宜。为了容易挑选菜单，本食谱以材料做区分，你可以从不同类别中去挑选。当然，喜欢吃海鲜的人，可以选个2~3种不同种类的海鲜，喜欢肉类的年轻朋友，也可选猪肉、牛肉各一道。至于汤的材料最好也不重复，炖的汤可先煮好；羹类在上桌前加热，再勾个芡，都很方便（可以参考我社出版的食谱——《好汤48》）。



Q 烹调方法的选择

用什么方法来烹调就要考虑你家中现有的炉具了，烹调方式的选择很重要，因为它影响菜上桌的速度。有些材料，例如海鲜、鱼、青菜要趁热才好吃，但是，如果都是一些要现炒或现烧的菜，在开饭之前就会很赶，弄得手忙脚乱的。所以你的菜单中要有1~2道适合冷吃的凉菜，并且先做好；1~2道吃之前再加热的菜可以先烧好；再加上用烤箱烤好1道；电锅或蒸锅蒸1道；只留1~2道是要上桌之前才现做的菜，例如炸、炒或现烧的。

虽说是要现做的菜，其实大部分的功夫都在事前的准备工作上，可以把各种材料先切好、烫好、蘸好粉料，甚至有的先煮成半成品，等到最后再加热时才加入海鲜类等一些不耐煮的材料，最后再收汁或勾芡。至于炸的菜式，在炸油烧热后要炸就很快了，另一个炉子（可用小电炉或电磁炉）上可以用小锅做淋的芡汁；或先做好淋汁，再加热和勾芡。至于要现烧的菜因为需要一些时间，可以最先动手来烹调，在烧的同时再来做炒或炸的菜。要烤或蒸的菜也多半是要趁热吃，因此算好上桌的时间，送进烤箱或蒸锅就可以了。

为了能让读者对烹调顺序有进一步的了解，在这本食谱中，每一道菜的做法都有分类、解说，再配上预估烹调所需的时间，希望读者能控制做菜和上菜的时间，当客人在桌上享受美食时，主人也可以在桌上谈笑风生而不是仍在厨房中战斗。

Q 口味的选择

每一种食材都有它自己的味道，加上用了不同的烹调方法就会呈现出不同的特色，因此要在口味上做变化应该不难。除了中国菜不同的味型外，我们也可搭配西式、南洋风味或日式、韩国等异国风味。了解食材的特色，选择能够加分的味道去搭配它，使它的美味能完整地表现在餐桌上。

一些外国朋友的聚会方式也很值得借鉴，每一个人带一道菜，或是由两三个人分别带几道菜来，分担主人的辛劳，也让大家分享自己不同的拿手食谱和烹调秘诀。

让做菜成为生活乐趣，让请客、朋友聚餐成为生活的调剂，而不是可怕的负担。做菜其实不难，了解它，接近它，你会更爱它，慢慢地你会发现请客的诀窍、乐趣，它是增进友谊最直接的方法！

Home Banquet

Contents 目录



[鸡肉类]

香菇蒸鸡球	7
椒麻鸡	9
柠檬焗鸡片	11
红油鸡片	13
海蜇炒鸡丝	15
栗子烧鸡腿	17
洋菇鸡腿排	18
香辣凤翼	19

[牛肉类]

蚝油牛肉	21
葱爆牛肉	23
红酒番茄炖牛肉	25
水煮牛肉	27
香蒜肋眼牛排	29

[猪肉类]

珍珠丸子	31
香卤肉排	33
甜酸咕佬肉	35
鲜笋红烧肉	37
腐皮肉卷	39

肚条带粉	41
香菇烧蹄筋	43
麻辣腰花	45
葱烧肋排	47
排骨双味	49
清炖狮子头	51
百叶东坡肉	53
肠头炖鲜笋	55

[海鲜类]

脆皮虾筒	57
西炸虾排	59
百叶鲜虾	61
鲜虾腐皮酥	63
百合虾球	65
黄油烤螃蟹	67
蟹肉烩竹荪	69
芙蓉蟹	70
面拖蟹	71
虾子锅煽鲜贝	73
XO 酱炒鲜鱿芦笋	75
葱烧虾子海参	77
韭香蚬肉松	78
菠萝双鲜	79

[鱼类]

广式清蒸鱼	81
金沙鳕鱼	83
红烧鱼	85
软熘鲜鱼	87
鲑鱼烧豆腐	89
雪笋蒸平鱼	91
橙汁熘鱼排	93
鲜蔬烩鱼片	95
剁椒鱼	97

[蔬菜类]

椰香鲜蔬	98
莲白素卷	99
雪笋炒豆瓣	100
四季鲜菇包	101
葡汁四蔬	103
奶油干贝烤白菜	104
培根黄瓜排	105
葱开银萝	107
鲜虾笋衣	108
干煸四季豆	109

[蛋及豆腐类]

三鲜煮干丝	111
芙蓉三鲜	112
脆皮嫩豆腐	113
响铃豆腐	115
百花豆腐	116
麻婆豆腐	117

[主食类]

三鲜炒面	119
番薯菜饭	121
海蟹米糕	123
三鲜春卷	125

本书的计量单位如下:

1 茶匙 = 5 毫升

1 大匙 = 15 毫升

1 杯 = 250 毫升



鸡肉类

[材料]

鸡腿2只或鸡胸1个、新鲜香菇4朵、干黄花菜30根、新鲜豆腐皮2片、小葱2根、姜2片

[腌料]

酱油1大匙、盐1/4茶匙、料酒1/2大匙、糖1/2茶匙、淀粉1大匙、胡椒粉少许

[调味料]

酱油2茶匙、盐1/4茶匙、糖1/2茶匙、香油1/2茶匙、水2大匙

[准备过程]

1. 鸡腿去骨，用刀在肉面上剁些刀口，然后切成约3厘米见方的块状；葱和姜拍一下，加入腌料中调匀，放入鸡块腌15分钟。
2. 香菇快速冲洗一下，视香菇大小切成2~3小片；豆腐皮切宽条。
3. 黄花菜用水泡30分钟以上，冲洗几次并择除硬梗部分。香菇、豆腐皮和黄花菜一起放碗中，拌上调味料。
4. 选用较深的盘子，盘底垫上部分豆腐皮、黄花菜和香菇，再将鸡块和剩下的香菇、豆腐皮、黄花菜放在上面。

[烹调]

蒸锅中的水先煮沸，放入鸡肉蒸20分钟至熟，取出后移入漂亮餐盘中上桌。



烹饪
时间

Time for cooking

蒸

steam

20

minutes

香菇蒸鸡球

Steamed Chicken with
Black Mushrooms

做菜秘诀

若使用的鸡肉是冷冻过或蒸鸡时的火力不够大的话，蒸出来的汤汁会比较混浊，因此你可以先烧些沸水，将鸡肉放入水中余烫15秒钟，待外表变色立即捞出，再和香菇一起蒸。





[材料]

鸡腿 1 只 (约 150 克)、卷心菜 1/4 棵、小葱 2 根、姜 2 片、红辣椒 1 个、大蒜 2 瓣、香菜 1~2 棵

[腌料]

淡色酱油 1/2 大匙、料酒 1 大匙、胡椒粉少许

[调味料]

酱油 2 大匙、醋 1 大匙、柠檬汁 1 大匙、糖 2 大匙、盐少许、花椒粉 1/3 茶匙、香油 1/2 大匙

[准备过程]

1. 鸡腿去骨,用刀将白筋部分斩刹一下,并将肉厚的地方片开。取 1 根小葱和 2 片姜拍一下,放碗中,加入腌料和鸡肉拌匀,腌 20 分钟。
2. 卷心菜洗净,切丝,用冰水泡 10~15 分钟,沥干水分,同时用纸巾吸干水分,放在餐盘中。

3. 葱切成细葱末;大蒜用擦板磨成蒜泥;红辣椒去子,切碎;香菜也切碎。碗中将调味料调匀,放入葱末和蒜泥。

[烹调]

1. 锅中将 2 杯油烧至七成热 (140°C),放入鸡肉先大火炸 10 秒,转成小火慢慢炸至熟,捞出。将油再烧热,放入鸡肉大火炸 10 秒,至皮脆而上色时捞出,切成条,排在卷心菜上。
2. 淋入调味汁,撒下红辣椒末和香菜末,上桌后拌匀。

做菜秘诀

➤ 鸡肉可以用少量油煎,先煎至两面微焦黄后,淋入半杯水,以小火焖至熟再切条,或用微波炉加热至熟。两种方法均不如炸的有香气,但热量较低。



Chicken Salad with
Spicy Sauce

椒麻鸡





[材料]

鸡胸肉 2 片 (约 300 克)、青柠檬 2 个、淀粉 4 大匙、玉米粉 4 大匙

[腌料]

盐 1/4 茶匙、料酒 2 茶匙、白胡椒粉少许、蛋黄 1 个、蛋清 1 大匙

[调味料]

糖 4 大匙、水 4 大匙、盐 1/4 茶匙、淀粉 1/4 茶匙、卡式达粉 1/4 茶匙

[准备过程]

1. 鸡胸去皮，并将中间的软骨和两条小里脊肉修除。鸡肉打斜切成薄片，用调好的腌料拌匀，腌 15~20 分钟。
2. 柠檬半个切片，围在盘边做盘饰。其余的挤汁，有 3~4 大匙，和调味料一起调匀。
3. 玉米粉和淀粉混合使用，将腌好的鸡片裹上粉料，轻轻压一下，放 3~5 分钟，使粉料固定。

[烹调]

1. 锅中将 3 杯炸油烧至八成热 (160℃)，把鸡肉一片片放入油中，用中火炸 40~50 秒，捞出鸡肉。油再烧热，放入鸡肉大火炸 10 秒，全部捞出，沥干油。
2. 煮沸柠檬调味料，一沸立即关火，放入鸡片一拌即装盘，尽快上桌食用。

做菜秘诀

➤ 卡士达粉 “Custard powder”，是一种加色素香料的玉米淀粉，超市有售，可以使柠檬芡汁带有黄色，代替以往餐厅中用的黄色色素，只要用一点即可，没有也无妨。

➤ 柠檬的香气容易散发，所以调味汁一沸便要关火，或者将柠檬汁留一些最后加入。



柠檬溜鸡片

Deep-fried Chicken with Lemon Sauce

[材料]

鸡胸肉 2 片（约 300 克）、绿芦笋 200 克

[腌料]

盐 1/3 茶匙、水 1 大匙、淀粉 2 茶匙、蛋清 1 大匙

[调味料]

芝麻酱 1 茶匙、冷开水 1 大匙、淡色酱油 1 大匙、醋 1/2 大匙、大蒜泥 1/2 大匙、盐 1/4 茶匙、糖 1 茶匙、香油 1/2 大匙、红油 1 大匙

[准备过程]

1. 鸡胸肉去皮并剔除软骨、白筋部分，放入冰箱中冷冻 30~40 分钟，待鸡肉冻硬一些，取出，片切成薄片，和腌料拌匀，冷藏 30 分钟以上。
2. 芦笋削去老硬的外皮，斜切成厚片，较细的芦笋可切成段。
3. 芝麻酱放入碗中，加入约 1/2 大匙水搅拌，酱和水融合后，再加入另外 1/2 大匙水慢慢调匀，然后再将其他调味料加入，调匀。
4. 烧开 4~5 杯水，加 1 茶匙盐和少许油在水中，放入芦笋烫 20 秒左右，捞出，用冷开水冲凉，再用纸巾略吸干水分，排入盘中。

[烹调]

开饭前把水再烧开，放入鸡片，改成小火，烫煮至鸡片变白已熟时，捞出，铺放在芦笋上，淋入调味汁，喜欢辣口味的人，可以再淋一些红油。



做菜秘诀

- “红油”指的是辣椒油，也是这道菜的重点之一，自己做才够香。做法是：2 杯油中加 2 根小葱、2 片姜和 2 茶匙花椒粒一起烧热，关火、降温至九成热；碗中放辣椒粉 2~3 大匙（可增减）、紫草（在中药店有卖，可增加红色，也可以加韩国辣椒粉，颜色较红）和 1 大匙香油，冲入热油。待冷却后，过滤出油，装瓶，放冰箱中随时取用。

烹饪
时间

Time for cooking

烫

boil

淋汁

add sauce

3~5

minutes

红油鸡片

Chicken with Red
Chili Sauce





Time for cooking



stir-fry



minutes

[材料]

鸡胸肉 1 片 (约 250 克)、海蜇皮 150 克、小葱 2 根、香菜 2 棵

[调味料]

① 盐 1/4 茶匙、水 1 大匙、淀粉 1 茶匙、蛋清 1 大匙

② 料酒 1 茶匙、盐 1/4 茶匙、水 2 大匙、水淀粉少许、香油少许

[准备过程]

1. 鸡胸去皮，先切成大薄片，再顺丝切成约 5 厘米长的细丝。将调味料①调好，放入鸡丝轻轻抓拌均匀，腌约 20 分钟（可先将鸡肉冻硬些再切）。
2. 海蜇皮卷紧成筒状，切成细丝，放入大碗内，用冷水冲洗数次，并泡上 3 小时，放入沸水中快速烫 3~5 秒，立刻捞出，再放回大碗中泡水，泡至海蜇再涨开，需 1~2 小时（要时常换水，海蜇丝才会涨大）。
3. 葱先横面片切开，打斜切成细丝；香菜切成短段。

[烹调]

1. 锅中将 1 杯油烧到六七成热，放入鸡丝，马上用筷子拨散，炒至鸡肉变白即可捞出、沥净油。
2. 另热 1 大匙油，放入葱丝和鸡丝，淋入料酒增香，再加入海蜇丝大火快炒，撒下盐，由锅边淋入水炒匀，再用水淀粉勾上薄芡，撒下香菜段、滴入香油，关火，略加拌和即可装盘。

做菜秘诀

- 鸡胸肉可以先放入冰箱中冷冻，冻硬之后再切丝，比较容易切得又细又均匀。
- 在拌鸡丝时要用手指轻拌，以免将鸡丝弄断。





海蜇炒鸡丝

Stir-fried Chicken Shreds with Jellyfish