

【第2版】

喜庆家宴菜谱

赵义良 仇灵隼 编著



上海科学技术文献出版社

【第 2 版】

喜庆家宴菜谱

张其成 冯其成 编著

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编

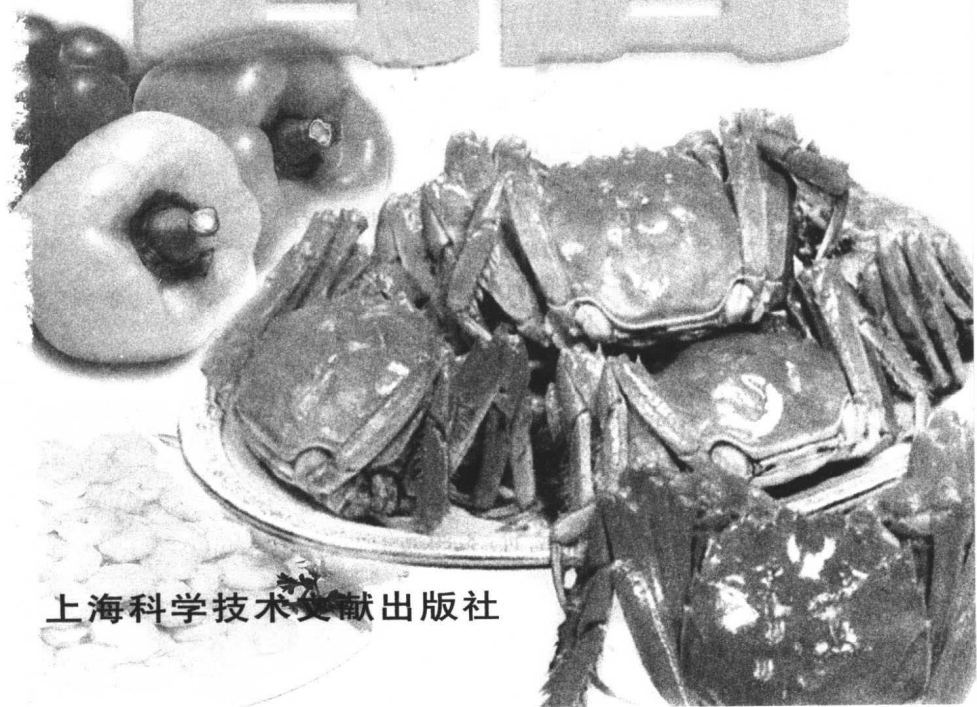
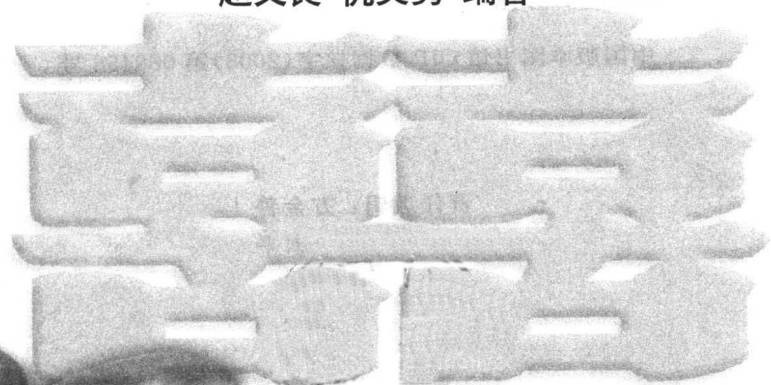
北京人民广播电台 编

北京人民广播电台 编



喜庆家宴菜谱

赵义良 仇灵隼 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

喜庆家宴菜谱/赵义良,仇灵隽编著. —2版. —上海:上海科学技术文献出版社,2004.2

ISBN 7-5439-2202-9

I. 喜… II. ①赵…②仇… III. 菜谱-中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089456 号

责任编辑:方金善

封面设计:何永平

喜庆家宴菜谱

(第二版)

赵义良 仇灵隽 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 字数 206 000

2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7-5439-2202-9/T·735

定价:8.80元

《喜庆家宴菜谱》编委会

主 编

赵义良 仇灵隼

编 委

薛银珍 商惠宇 赵 斐

翁卫戟 葛 怡 杨和敏

张继军 晨 阳

再 版 说 明

《喜庆家宴菜谱》自 1996 年出版以来,已先后重印 4 次,累计印数已达 63 000 册,深受广大读者欢迎,满足了部分家庭的需求。现应上海科学技术文献出版社编辑的要求,特对本书进行了修订再版。

在修订过程中,我们对书中的错漏之处逐字逐句进行纠正,并对原书的章节作了重新编排,此外,还对原书所选的菜谱作了较大筛选。

我们深信,本书经修订后再版,其文字更为通俗易懂、易学;内容也更为精练、实用。

在烹制家宴时,愿本书能成为您的良师益友,并给您带来方便和成功。至此,我们也就感到十分欣慰了。

编者于 2003 年 10 月

前 言

逢过年过节、婚嫁、乔迁和生辰祝寿,或逢至亲好友离别、相聚,此时,倘能自己动手烹制家宴,予以阖家团聚,或款待客人,以示喜庆和对好友的浓浓情谊,这也是家庭生活中的一件乐事。经常上饭店设宴用餐,对大多家庭来说,一是经济上开销较大,不实惠;二是在饭店用餐要受时间和场地限制;三是用餐氛围总不如在自己家中更加和谐、亲切和温馨。

基于此,《喜庆家宴菜谱》的修订再版,就是旨在满足千家万户的需求,助上一臂之力,让您顺顺当当地烹制出美味家宴,尽享天伦之乐。本书在章节编排上分为冷菜、热菜、大菜和点心。所选的菜谱除详述其所需原料、调料的数量和制作方法外,还在“特色与说明”中,对成品菜的风味、色泽和养生保健知识作了简明介绍,并对制作过程中易遇到的疑难问题作了重点解说。

为方便读者,本书在“附录”中,还介绍了自制复合味调料和冷拌味汁的方法。

我们深信,本书在手,方便多多。当您设置家宴时,只要按照书中的菜谱目录,稍加选择和组合,就可顺利地烹制出一席丰盛而又体面的宴席。

众所周知,中国的烹饪技艺博、大、精、深,限于时间和专业水平,书中难免还有疏漏和错误之处,敬请读者批评、斧正。

编 者

目 录

家宴准备 菜肴篇

一 冷 菜 类

酸辣菜	(7)	凉拌海蜇皮	(19)
辣白菜	(8)	什锦色拉	(20)
长寿马兰头	(9)	熏爆鱼	(21)
香辣贡菜	(9)	盐水虾	(22)
蒜泥黄瓜	(10)	油爆虾	(22)
炆黄瓜	(11)	酸辣三丝鱿鱼	(23)
红油春笋	(12)	凉拌墨鱼丝	(24)
炆芹菜	(12)	酱风肉	(24)
苔条花生仁	(13)	叉烧	(25)
闽生果	(14)	五香猪蹄	(26)
雪菜腰果	(14)	肴肉	(27)
椒盐慈姑片	(15)	蒜泥白肉	(28)
酸辣莴苣笋	(16)	醉腰丝	(29)
锦绣双耳	(17)	风酱口条	(29)
三丝拌菇	(18)	糟油口条	(30)
翡翠拌春笋	(19)	椒麻肚丝	(31)

五香牛肉卷	(32)	凉拌鸭掌	(36)
酱牛肉	(33)	油鸡	(37)
冻羊羔	(34)	盐水鸡	(38)
酱鸭	(35)	白斩鸡	(38)
盐水鸭	(35)	糟鸡	(39)

二 热 菜 类

(一) 蔬 菜

珊瑚白菜	(41)	金钩荷兰豆	(53)
香菇菜心	(42)	干煸刀豆	(54)
冬冬青	(43)	五彩四季豆	(55)
鲜蘑菜梗	(44)	胡萝卜肉茸	(56)
雪菜冬笋	(45)	什锦素菜煲	(57)
荠菜炒冬笋	(45)	水晶猴头	(58)
双冬炒芥蓝	(46)	油炸草菇	(59)
东坡笋	(47)	鱼香香菇	(60)
锅塌菠菜	(48)	香菇炒肉皮	(61)
裹炸香芹	(48)	清炒素鳝丝	(62)
生煸草头	(49)	香菇面筋	(63)
三鞭豆苗	(50)	软炸蘑菇	(63)
火腿蚕豆	(51)	蘑菇冬瓜	(64)
拔丝山药	(52)	琥珀莲心	(65)
素咕咾肉	(53)	银耳肉丝	(66)

(二) 家 畜 肉

酱爆肉丝	(67)	干煸肉丝	(68)
------------	--------	------------	--------

甜椒肉丝	(68)	奶香肉排	(84)
钱江肉丝	(69)	蒜香肉排	(85)
榨菜肉丝	(70)	蜜汁软排	(86)
苦瓜炒肉丝	(71)	九转大肠	(87)
抓炒肉丝	(72)	清炸大肠	(88)
扣三丝	(72)	炝腰花	(88)
冬笋里脊肉片	(73)	鱼香腰花	(89)
滑溜里脊肉片	(74)	黄浆	(90)
焦溜肉片	(75)	彩珠肉丸	(91)
糟溜肉片	(76)	翡翠肉丸	(92)
长寿肉丁	(77)	全家福	(93)
回锅肉	(78)	核桃肉卷	(94)
乳腐肉	(78)	糖醋肉脯	(95)
琉璃肉	(79)	葱爆羊肉片	(96)
锅煽里脊肉	(80)	灵羊肉片	(97)
木须肉	(81)	俄式羊肉串	(98)
白扒蹄筋	(82)	芹菜牛肉丝	(98)
枫泾猪排	(82)	水煮牛肉	(99)
广合肉排	(83)	蚝油牛肉片	(100)

(三) 鱼虾、海鲜

官保鳊背	(101)	五彩鱼丝	(107)
清炒鳊糊	(102)	凤眼鱼卷	(107)
蒜子鳊筒煲	(103)	酸辣鱿鱼	(108)
炒鱼片	(104)	鸳鸯鱿鱼卷	(109)
糟溜鱼片	(105)	炒鱿鱼卷	(110)
五色鱼丁	(106)	爆墨鱼卷	(111)

肉丝炒墨鱼	(112)	五香梭子蟹	(121)
水晶虾仁	(113)	粉丝蟹煲	(122)
炒凤尾虾	(114)	三鲜海参	(123)
鲜奶虾仁	(114)	家常海参	(124)
炸虾卷	(115)	绣球干贝	(125)
煎虾饼	(116)	红烧干贝	(126)
燻虾段	(117)	鲜贝串	(126)
白灼基围虾	(118)	雪丽蛭子	(127)
干烧基围虾	(119)	三丝拌蛭肉	(128)
清蒸河蟹	(119)	炒海瓜子	(129)
溜黄青蟹	(120)	鸡茸蛤蜊	(130)

(四) 禽 蛋

银芽鸡丝	(131)	椒盐白酥鸡	(142)
雪梨鸡片	(132)	香露葱油鸡	(143)
怪味鸡片	(132)	脆皮鸡	(144)
玛瑙鸡片	(133)	辣子鸡	(144)
官保鸡丁	(134)	贵妃鸡	(145)
荠菜炒鸡丁	(135)	棒棒鸡	(146)
软炸鸡块	(136)	纸包鸡	(147)
青椒鸡块	(137)	栗子鸡	(147)
黄焖鸡块	(138)	蚝油鸭块	(148)
咖喱鸡块	(138)	青椒鸭片	(149)
麻辣鸡	(139)	腰果鸭丁	(150)
腊肠蒸鸡	(140)	花雕肥鸭	(151)
水晶鸡	(141)	五色彩蛋	(152)
苹果鸡	(141)	干贝跑蛋	(152)

双色芙蓉蛋	(153)	三鲜锅煽蛋	(154)
-------------	-------	-------------	-------

(五) 野 味

甜椒煲牛蛙	(155)	东坡狗肉	(166)
酱爆牛蛙	(156)	红烧兔肉	(167)
红焖麻雀	(157)	陈皮兔肉	(168)
香酥麻雀	(157)	茄汁兔条	(169)
海参蒸肉鸽	(158)	麻辣兔丁	(170)
红煨肉鸽	(159)	荠菜兔片	(171)
油淋肉鸽	(160)	香酥野鸡	(171)
荷兰豆炒鸽片	(161)	官保野鸡	(172)
酥香鹌鹑	(162)	麻辣火鸡条	(173)
柠汁焗鹌鹑	(163)	油炸火鸡片	(174)
脆皮鹌鹑	(164)	葱爆火鸡片	(175)
松仁鹌脯	(164)	蛇片拼鸡肝	(175)
沙锅狗肉	(165)	炒龙凤丝	(176)

三 大 菜 类

清炖全鸡	(178)	三丝蒸鲈鱼	(185)
荷叶新风鸡	(179)	锅煽鲈鱼	(186)
香酥鸭	(179)	清蒸河鳗	(187)
鸭子芋艿煲	(180)	红烧河鳗	(188)
京葱扒鸭	(181)	清蒸鲳鱼	(189)
五香葱油鸭	(182)	铁扒鲳鱼	(190)
冬菇蒸全鸭	(183)	清蒸刀鱼	(191)
清蒸桂鱼	(183)	清蒸加吉鱼	(191)
软溜桂鱼	(184)	清蒸鲥鱼	(192)

红烧鲤鱼	(193)
蛤蜊氽鲫鱼	(194)
红烧黄鱼	(195)
糖醋黄鱼	(196)
麒麟草鱼	(197)
清炖甲鱼	(198)
甲鱼煲	(199)
鲢鱼盖被	(200)
清炖牛肉汤	(201)
水煮牛肉汤	(202)
清炖羊肉汤	(202)
竹笋腌鲜	(203)
荷花鸡汤	(204)
鸡茸豆花汤	(205)
三丝鸡块汤	(206)
馄饨全鸭	(206)

鸭块芋艿汤	(207)
沙锅鱼头汤	(208)
奶汁鲫鱼汤	(209)
火腿鲫鱼汤	(210)
糟卤头尾汤	(210)
敲鱼三丝汤	(211)
火腿鱼片汤	(212)
三鲜汤	(213)
绍兴鲜汤	(214)
酸辣汤	(214)
酸辣虾羹汤	(215)
火腿冬瓜球汤	(216)
丝瓜金钩蛋汤	(217)
什锦豆腐汤	(217)
什锦干丝汤	(218)
荠菜肉丝豆腐羹	(219)

四 点 心 类

肉末皮蛋粥	(221)
鸡茸粟米粥	(221)
奶汁麦片羹	(222)
银耳鸡茸羹	(223)
菠萝大西米羹	(223)
什锦水果羹	(224)
猪肉水饺	(225)
馄饨	(226)
三鲜猫耳朵	(227)

炸春卷	(228)
水磨粉汤团	(229)
虾仁两面黄	(230)
酒酿小圆子	(231)
春饼	(232)
鸡丝伊府面	(232)
肉丝炒面	(233)
香炸山芋	(234)
糖桂花藕	(235)

五 四季家宴菜单实例

六人春季家宴菜单 ... (236)	六人秋季家宴菜单 ... (238)
十人春季家宴菜单 ... (236)	十人秋季家宴菜单 ... (239)
六人夏季家宴菜单 ... (237)	六人冬季家宴菜单 ... (239)
十人夏季家宴菜单 ... (238)	十人冬季家宴菜单 ... (240)

附 录

(一) 自制复合味调料的配方

糖醋汁 (242)	花椒油 (243)
花椒盐 (242)	葱油 (243)
香糟汁 (242)	咖喱糊 (244)
腐乳汁 (242)	怪味料 (244)
蒜泥汁 (243)	芥末糊 (244)
姜醋汁 (243)	椒麻汁 (244)
葱椒盐 (243)	

(二) 自制冷拌菜味汁的配方

麻酱汁 (245)	姜醋汁 (247)
葱油汁 (245)	怪味汁 (247)
蒜泥汁 (246)	麻辣汁 (247)
糖醋汁 (246)	酸辣汁 (247)
红油汁 (246)	椒麻汁 (248)
红油蒜泥汁 (246)	鱼香汁 (248)

家宴准备

逢新春佳节、婚嫁喜庆、乔迁之喜、生日祝贺,或知友聚会的时候,倘能自己动手烹制一席美味佳肴,以示欢迎或庆贺之礼,这是人们所企盼的天伦之乐,也是家庭社交活动中的必需。

但是家庭宴请不同于一般的家常用餐,它有一定的规格和要求,所以要办好家宴,除应掌握一定的烹饪技艺外,还应预先做好以下各项准备工作。

一、宴请要切合主题

一般来说,举办家宴总有个主题,对于不同主题的宴请,我们就应办成不同类型、特点和不同风格的宴席,使宴席尽可能与主题相吻合。

如遇重大的传统节日——春节,宴席上应有丰盛的菜肴,体现其节日的隆重,同时还应注重我国的传统习俗,宴席上还得有元宵、春卷和年糕之类,这就突出了过大年这一宴席的主题,并可意寓合家团团圆圆,辞旧迎新节节高,新年大吉大利。

若宴请是为老人祝寿,宴席上就必须有寿面、寿桃或生日蛋糕。上述宴请都带有庆贺性质,人数多,气氛热烈,场面喜气洋洋,甚为隆重。

又如,设置家宴是为款待好友,或想趁小酌之时叙旧;或想聊表感激之情,增进友谊;或为洽谈业务。这类宴请,其人数就不宜多,菜肴的设置则应少而精,环境也应力求舒适而幽静。

此外,主人应预先了解来宾的人数、性别、年龄、职业及口味特点等,这样,就可在编排菜单时从多方面进行考虑和筹划。

二、宴请的环境和设备

宴席设置在舒适、整洁的环境中,可使宾客心境舒畅,增进食欲。如今很多家庭的住房经改善后已较宽敞,能在客厅中设宴那就甚为理想了。若是住房条件较紧,也只需对居室稍加整理,力求整洁一些也就可以了。至于用餐的桌椅、餐具等可提前进行擦洗、整理,尽可能做到洁净、统一,若缺少上述餐具等,可添置,也可向邻友借用。

办家宴应实事求是,量力而行,因为礼尚往来的关键还是热忱、真挚,至于宴请中的环境设备,只要尽心尽力,若稍有不足和疏漏,宾客也不可能吹毛求疵,总会给予充分理解的。

三、菜单的合理设计

根据市场货源,或宾客的口味特点,若能设计一份经济实惠并具有地方特色的菜单,这对举办家宴的成功与否就显得尤为重要。因为一份切合实际的菜单能确保家宴全过程的落实,还能充分发挥你所掌握的烹饪水平,进而起到事半功倍的作用。

为使菜单更趋科学、合理,在制订菜单时应注意以下几方面:

1. 数量要适度

配菜的数量要求,就是保证主宾,兼顾其他。一般情况下,家宴的菜点以每人平均一道多一点为宜,也就是说,每道菜的数量是500克左右,每人进食的总数量是500~600克。所谓合理的配菜数量,就是要满足宾客的进食所需,又不造成太多的剩余。如12人一桌的宴席,可配五荤三素的冷盘,热菜八道,点心四道。需引起注意的是,冷盘菜的数量多少,应取决于热菜的数量。如热菜的量较大,冷盘菜的量就可少一些,反之,冷盘菜的量就可增多。

如是6个人的一桌宴席,可配三荤一素的冷盘,热菜六道,汤、点心各一道即可。

上述是常规情况,如来的宾客是运动员,或是从事重体力的工人,这时就应灵活掌握,适当增加菜肴的品种和数量,以满足宾客的需要。

2. 内容要丰富

较为正规的宴席有冷菜、热菜、大件、甜食、汤菜、点心和水果等七项内容组成,现分述如下:

冷菜也叫冷盘、迎宾菜和酒菜,是宴席的序幕。台面上一般是设置一个总盘,再设置 6~8 个单碟,或是设置 4~6 个拼盘。冷菜的制作注重构思、造型和配色,它以美观悦目的造型烘托宴会的气氛,并以鲜嫩爽口等各种口味引起宾客的食欲。

热菜也叫热炒、溜炒,一般采用炒、炸、溜、爆、烩等烹调方法制成,其口味特点是脆嫩、爽滑和清鲜,主要用于佐酒。

大件也叫正菜、头菜和殿后大菜,是宴席的主要部分,一般都由整只、整条和整块的原料烹制而成,以鲜嫩、酥烂和味厚为特点。

甜食也称甜菜、座菜,主要起调剂口味的作用。

汤菜是增进宾客食欲的极为重要的菜肴,可起清口解腻的作用,它以清鲜为主,工艺要求也较高,在宴席中占有重要地位。

点心有甜、咸、干、稀之分,品种则以糕、饼、酥、卷、饺、面、饭、粥、羹为主,可满足宾客喜吃主食的饮食习惯。

水果是在宴席进入尾声时上的。宴席上食用应时水果,可起解油腻、醒酒和助消化的作用。

上述要求是针对较为正规的宴席,就举办家宴而言,因受场地、设备和烹饪技艺的限制,我们虽可模仿正规宴席,但切忌生搬硬套,应按实际情况灵活掌握,对上述七项内容可经适当取舍后进行安排。

3. 菜肴要有变化

菜肴有着色、香、味、形的多种变化,为体现中国菜肴的这一