

健康美味系列

8

# 在家请客

梁琼白 著

尚锦文化



TS979.12

中国纺织出版社

轻松做个好主人

## 图书在版编目(CIP)数据

在家请客 / 梁琼白著. —北京: 中国纺织出版社, 2003.9

(2004.2 重印)

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2710-9/TS·1699

I.在… II.梁… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第074173号

《在家请客》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-6082

---

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 陈 思 燕      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

电话: 010-64160816    传真: 010-64168226

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

美航快速彩色印刷公司印刷    各地新华书店经销

2003年9月第1版                  2004年2月第3次印刷

开本: 889 × 1194    1/24    印张: 3.5

字数: 80千字    印数: 15101-20100    定价: 18.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

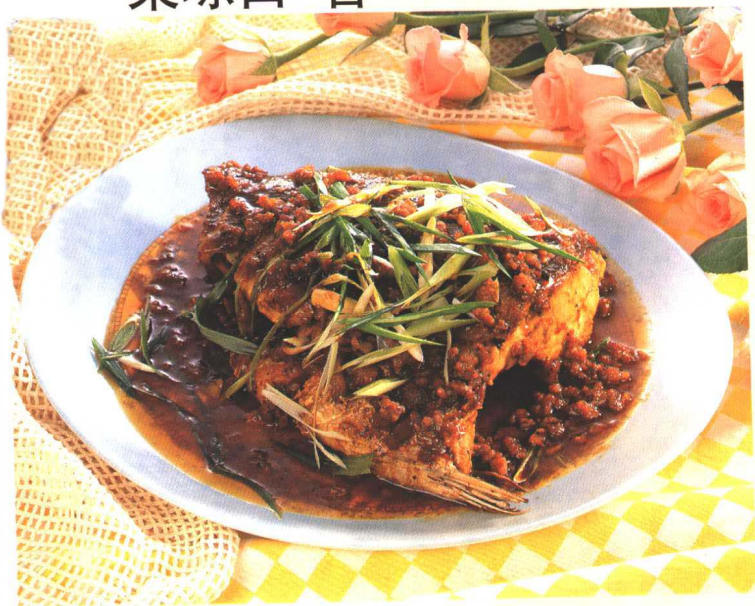
健康

生活

0

# 在家请客

梁琼白 著



中国纺织出版社



# 目录



- 4 如何当个好主人
- 5 宴客示范菜单

## 海鲜类

- 6 苔条明虾片
- 8 虾子乌参
- 10 翡翠鱿鱼卷
- 12 炒芙蓉蟹
- 14 清炒河虾仁
- 16 上汤明虾片
- 18 酥炸虾条
- 20 白果鲜贝

- 22 鲜炒鱼片
- 24 葱姜焗鱼云
- 26 炒鲑鱼松
- 28 莼菜鱼柳
- 30 雪笋鱼头
- 32 鲜烧鲑鱼头
- 34 粉皮烧鱼头
- 36 干烧海鱼头
- 38 蒜瓣黄鱼
- 40 熏鱼
- 41 清蒸时鲜
- 42 三鲜腐脑





## 鸡鸭肉类

- 44 魔芋鸡翅
- 46 白切葡汁鸡
- 48 椒盐鸡腿
- 49 葱烤凤翼
- 50 手撕鸡
- 51 桶子油鸡
- 52 粽叶鸡
- 54 花雕焗鸡
- 56 味噌鸡腿
- 57 蘑菇鸡腿
- 58 香糟鸭信
- 60 子姜鸭片
- 62 酱鸭
- 64 山芹鸭丝

## 猪牛肉类

- 66 福禄万寿肉
- 68 烩蹄筋
- 70 梅干扣肉
- 72 鱼香牛腩
- 74 咖喱牛小排
- 76 香蒜牛肉
- 78 香煎牛小排
- 80 果汁牛腩
- 82 陈皮牛肉

### 单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙
- 1大匙=15毫升=3茶匙
- 1茶匙=5毫升
- 半茶匙=2.5毫升
- 1/4茶匙=1.25毫升
- 面粉1杯=120克
- 细砂糖1杯=200克
- 色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

# 如何当个好主人



## 掌握人数计算分量

任何大宴小酌，让客人吃饱是最起码的礼貌，所以首先要掌握人数，预算需要的菜式和分量，标准的计算模式是每人一道菜，再加一道汤和一道主食。例如五个人就准备中等盘量的五道菜，加一道汤，在此基础上，每增加两个人才加一道菜，不需按人数增加。口味的调配亦需掌握得宜，要富于变化，味重色浓的要有，清淡爽口的也少不得，让客人有变化味觉的机会，做法及材料不要重复，上菜次序以清淡的先上，味重的后上，循序渐进，摆出来的菜才具吸引力。

## 巧妙运用省钱省事

菜肴的内容不外家畜类、家禽类、鱼类、海鲜类、干货类、蔬菜类，甚至蛋、豆腐也可以运用较精致的做法和高级的配料，让它堂皇上桌。大鱼大肉可以表现丰盛，分量大价格却不高，如果预算有限，可以多使用大鱼大肉来达到饱足效果。另外把一些不易变质、新鲜度要求不高的菜肴，提前一日处理好备用，减少部分手续，需要较长火候烧煮的菜肴，也不妨提前烧煮，宴客当天才有充裕时间达到火候需求。也可多利用半成品，再加点功夫修饰，即成为属于个人的创意菜，在时间有限的情况下，选择这些材料，可以省去许多处理上的繁琐，居家宴客时才不致临时手忙脚乱，无暇与客人共享言谈之乐。

## 主人贴心客人温馨

请客之前先打听一下受邀人的饮食习惯及口味偏好，尽量迎合客人的口味，让客人有宾至如归和受尊重的感觉，不只是请客目的的印象，这样主客间的人际关系备，加上自己的巧思，以及菜单家请客也非难事，一样可以做个





# 宴客示范菜单

1

陈皮牛肉  
苔条明虾仁  
葱姜焗鱼片  
魔芋鸡翅  
鱼香牛腩  
三鲜腐脑

2

翡翠鱿鱼卷  
清炒河虾仁  
雪笋鱼头  
咖喱牛小排  
白切葡汁鸡  
莼菜鱼柳

3

酥炸虾条  
香蒜牛肉  
鲜炒鱼片  
葱烤凤翼  
烩蹄筋  
果汁牛腩

4

炒鲑鱼松  
子姜鸭片  
炒芙蓉蟹  
蘑菇鸡腿  
清蒸时鲜  
上汤明虾片

5

椒盐鸡腿  
白果鲜贝  
蒜瓣黄鱼  
香煎牛小排  
粽叶鸡  
莼菜鱼柳

6

梅干扣肉  
山芹鸭丝  
花雕焗鸡  
干烧海鱼头  
虾子乌参  
三鲜腐脑



除了以上菜单外，本书中的熏鱼、酱鸭、糟鸭信、手撕鸡，是属于前菜，可以套用在任何一式菜单中，作为开胃的前奏曲，不但丰富菜肴内容，也可引导宾主享受家宴的好心情，缓冲用餐的情绪。此外，每套菜单之间还可以按不同的口味互调，总之灵活运用是宾主尽欢的法宝，至于分量的多寡同样可以按人数做调整。

# 苔条明虾片

## 材料

冷冻明虾片1/3盒，苔条40克

## 调味料

- (1) 鸡蛋清半个，盐半茶匙，白胡椒粉少许，淀粉1茶匙
- (2) 盐1/4茶匙，糖1茶匙
- (3) 料酒1大匙

## 做法

- 1 冷冻明虾解冻后洗净、拭干，每只片开两半，用调味料(1)拌匀，腌10分钟。
- 2 锅内放4杯油，烧至七分热时，放入明虾片过油，肉色变白时捞出，油倒开。
- 3 以锅内余油炒苔条，小火炒至干松时，再加1大匙热油炒酥，并拌入调味料(2)，炒匀盛出放凉。
- 4 将明虾片回锅，并淋料酒1大匙，炒匀后盛入盘内，面上撒苔条酥，食用时拌匀，或以明虾片蘸苔条酥食用即可。

### 重点Tips提示

- 1 市场上可买到已处理好的冷冻明虾，价格反而便宜，由于已去壳，故使用极为方便，买不到时，以5只明虾去壳后代用。
- 2 苔条就是还未加工的海苔，在南方江浙一带很普及，呈碎末状，色泽墨绿，由于细碎，故需小火炒，以免焦掉。





苔条明虾片

# 虾子乌参

## 材料

乌参4条，虾子2大匙，小油菜4棵，葱2根，姜2片

## 调味料

- (1) 料酒1大匙
- (2) 料酒1大匙，蚝油（或酱油）3大匙，糖1大匙，胡椒粉少许，高汤2杯
- (3) 水淀粉少许

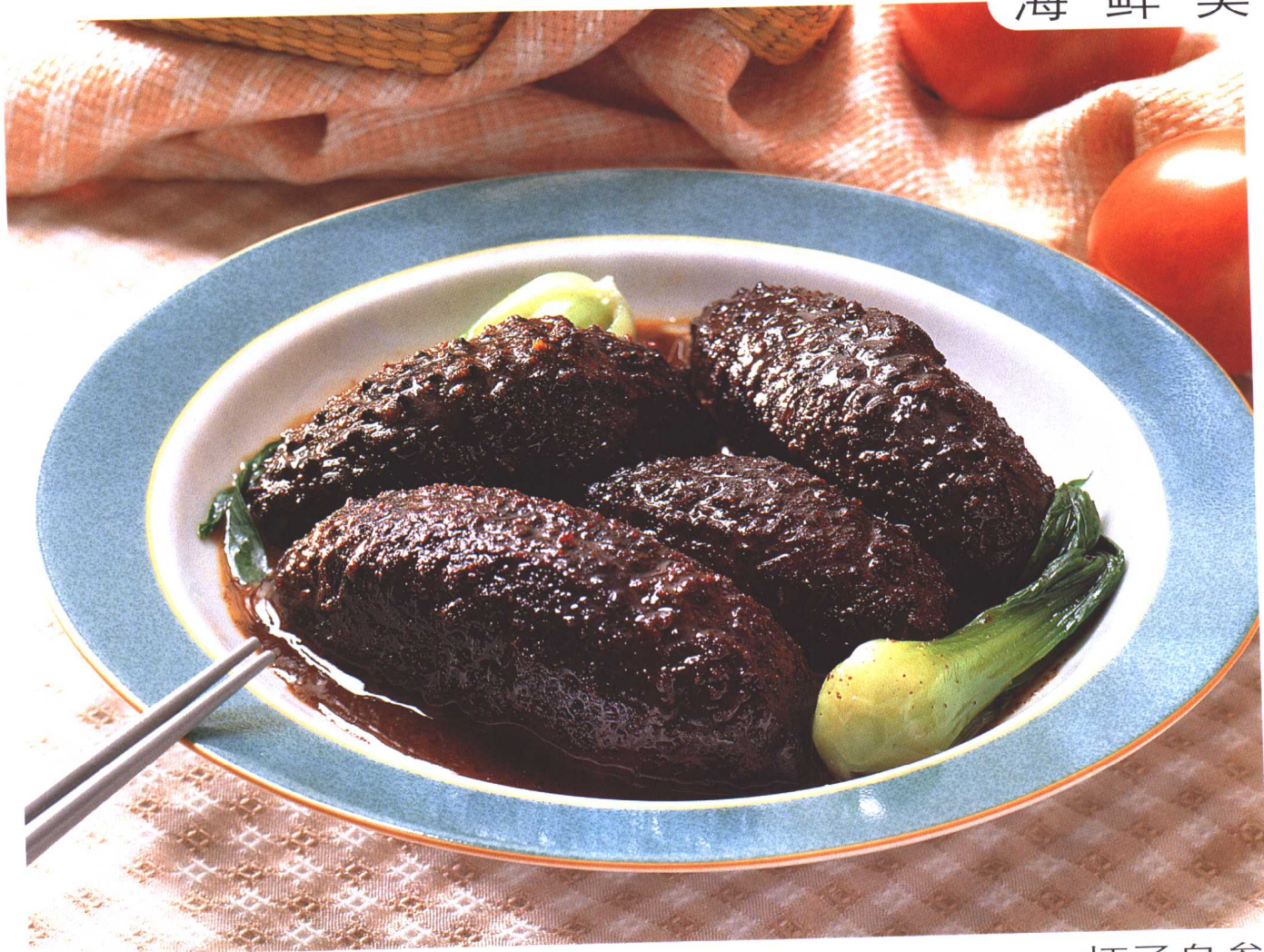
## 做法

- 1 乌参洗净内脏后，加葱、姜、料酒，以清水没过煮开，以去除腥味，然后捞出。
- 2 另用2大匙油爆香葱段和姜片后捞除，放入虾子小火略炒即淋料酒，再放入海参和调味料(2)烧开，改小火，焖20分钟。
- 3 小油菜剥除老叶，修整齐后，先氽烫过再捞出冲凉，用油炒熟，加盐调味后盛出。
- 4 待海参熟软并入味时，加少许水淀粉勾芡，使汤汁微稠时盛入盘内，放入小油菜即成。

### 重点 Tips 提示

- 1 虾子指的是细小如沙状的虾卵，有点腥，炒过去腥后再烧便非常鲜美，有提味效果。
- 2 乌参的口感非常筋道，选购时以软硬适中者为佳，如此可兼顾口味的平均，而且要注意每一条的软硬度相同。





虾子乌参



# 翡翠鱿鱼卷

## 材料

鱿鱼3条，小黄瓜5根

## 调味料

(1) 料酒1大匙，盐1茶匙，葱2根，姜2片

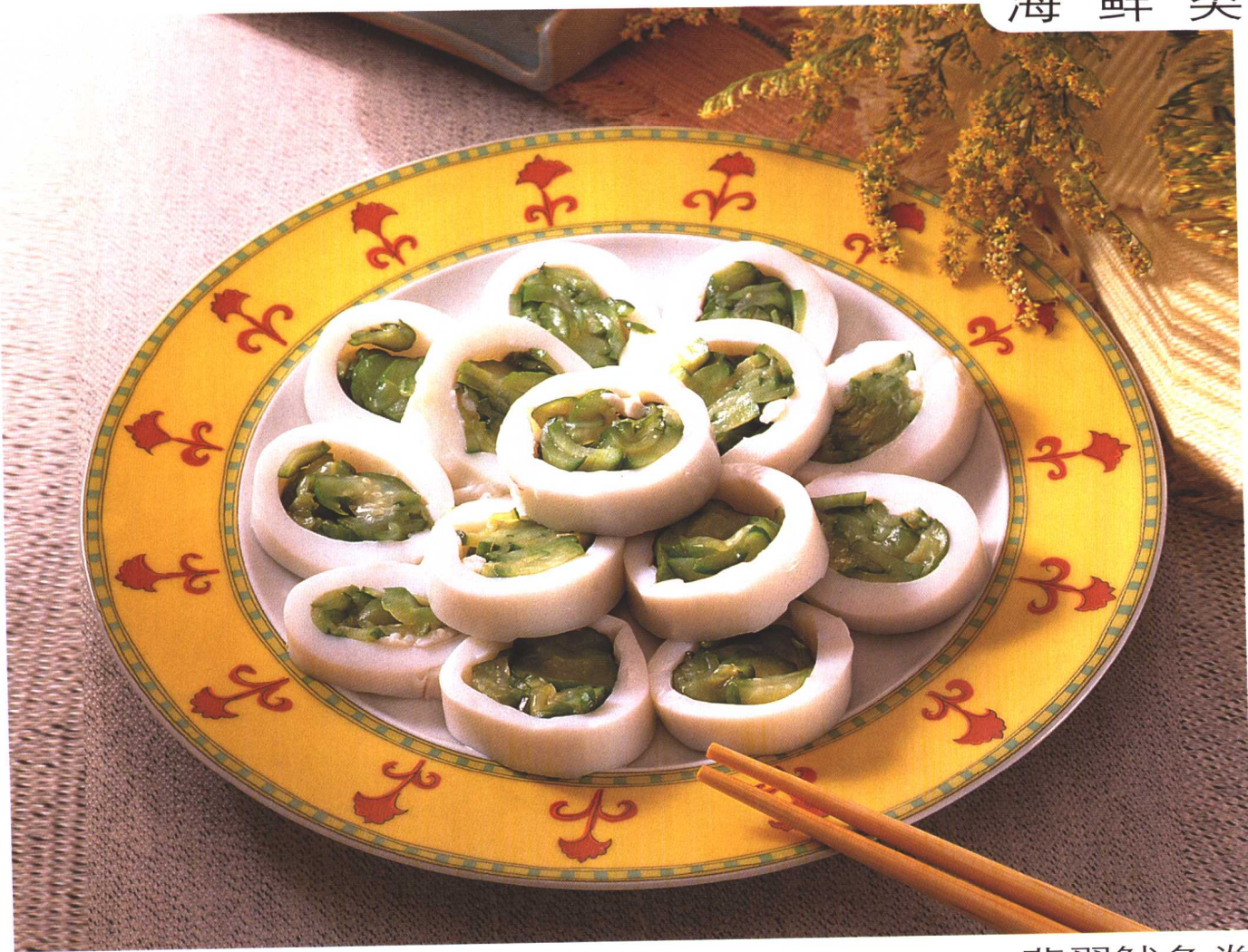
(2) 糖5大匙，醋5大匙，盐半茶匙

## 做法

- 1 鱿鱼洗净，剥除外层的薄膜，并掏净内脏，冲净。
- 2 水半锅烧开，放入调味料(1)，煮滚再放入鱿鱼汆烫，一熟即捞出，并用冷水泡凉。
- 3 小黄瓜洗净，切圆薄片，拌入调味料(2)腌10分钟，入味后，在沥干的鱿鱼中一一塞入腌好的小黄瓜。
- 4 全部塞紧后，用保鲜膜包好，放冰箱冰半小时，然后取出切小段，放盘内即可食用。

### 重点Tips提示

- 1 鱿鱼汆烫时间不宜过长，色泽转白时用手按按看，一收紧即捞出，立刻泡冷水可保质地鲜嫩。
- 2 小黄瓜一定要塞紧，切开时鱿鱼才不会中空。



翡翠鱿鱼卷



# 炒芙蓉蟹

## 材料

海蟹2只，洋葱半个，鸡蛋2个，  
葱2根

## 调味料

料酒1大匙，酱油2大匙，番茄  
酱1大匙，糖半大匙，盐1/4茶  
匙，清水半杯，面粉少许

## 做法

- 1 海蟹洗净，剁小块，在肉面处沾少许面粉，用油略煎黄盛出。
- 2 洋葱切丁，用2大匙油炒香，再将蟹回锅同炒，加入所有调味料焖入味。
- 3 鸡蛋打散，淋入蟹块内炒匀，汤汁微收干时，撒下葱花即可盛出。

### 重点Tip 提示

- 1 海蟹可用梭子蟹或花蟹，若是活蟹要先用竹扦刺入，将蟹杀死后才可剁块，此工序可请店家代劳。
- 2 蟹肉先沾少许干粉（面粉或淀粉均可），可防止蟹块在翻炒时脱落。





炒芙蓉蟹

# 清炒河虾仁

## 材料

河虾600克，豆苗150克，葱2根，姜2片

## 调味料

- (1) 鸡蛋清半个，盐1/4茶匙，淀粉1茶匙
- (2) 料酒1大匙，盐半茶匙，水淀粉半大匙
- (3) 料酒、盐各少许

## 做法

- 1 河虾剥壳，取出虾仁先用淀粉抓洗净黏液，冲净后，拭干水分，拌入调味料(1)腌10分钟。
- 2 锅内倒入3杯油烧至七分热，将虾仁过油，捞出，油倒去，另用2大匙油爆香葱段、姜片，焦黄时捞除，放入虾仁及调味料(2)炒匀盛出。
- 3 豆苗摘除老叶，洗净，用2大匙油炒熟，并淋料酒、加盐调味，沥干盛出，放盘内。

### 重点 Tips 提示

- 1 河虾仁虽小，但是甜嫩而且清脆爽口，比一般虾仁高级，但不易剥壳，尤其活虾更难剥，冷冻过再化冻后剥壳会较容易。
- 2 炒豆苗时淋点料酒，可去除生味且有提香功能，使炒好的豆苗更翠绿。





清炒河虾仁