

大众家宴

鹏飞 文秀 编



中国商业出版社

大 众 家 宴

鹏飞 文秀 编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

大 众 家 宴

鹏飞 文秀 编

*

中国商业出版社出版发行

(北京复兴门内大街 45 号)

邮政编码:100801

新华书店总店科技发行所经销

国防工业出版社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 彩页 8 面 正文 7.125 印张 158 千字

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:5.40 元

ISBN7—5044—1419—0/TS·181

前 言

每逢新春佳节,新婚之喜,老人寿辰,人们都要做一桌美味佳肴来款待亲朋好友。为了丰富您的饭桌,我们将多年来举办和承做家庭筵席的实践积累,编写成《大众家宴》一书,奉献给您。

本书按一般、中档、高档三个层次进行分类编写,其中一般家宴套餐 15 套,中档家宴套餐 6 套,高档家宴套餐 4 套,计 300 多个菜肴品种,而且所列菜肴南北风味皆有,色香味形俱佳,选料普通,做法简便,只要您按书中的用量、制作方法精心制作,就一定能办好家宴。

举办家庭筵席要依据宴请形式、宴请对象、经济条件、口味要求而灵活掌握。整桌宴席配备的菜肴,从用料、口味、色泽、刀工成形以至烹调方法,应避免重复。色泽方面,应尽量少用酱油,一般要利用原料本身的色彩。口味上可区别为肥厚、清淡、脆嫩、甜酸等。总之,内容要丰富多彩,口味齐全,色彩协调,艳丽悦目。

家宴菜还必须适应季节口味变化,例如,冬季宜用汁浓、味厚的菜肴;夏季则采用香脆、凉爽、清口的菜肴,而春秋两季则可将冬夏两季的菜肴作适当配搭即可。

家宴上菜的顺序一般是先上冷盘,再上热炒,最后上大菜。上菜的一般要求是:质优的菜肴先上,清口、鲜嫩的菜肴先上,肥厚、汁浓的菜肴后上。例如,上甜菜要最后上桌,否则会使其它菜肴乏味。

作 者

1991 年 3 月

目 录

一、一般家宴成桌套菜

套菜一

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 姜汁扁豆..... (1) | 2. 蒜泥白肉..... (1) |
| 3. 炸春卷..... (2) | 4. 杏干肉..... (3) |
| 5. 烧茄子..... (3) | 6. 滑炒肉丝..... (4) |
| 7. 焦熘肉片..... (4) | 8. 宫保肉丁..... (5) |
| 9. 米粉肉..... (6) | 10. 四喜丸子 (6) |
| 11. 黄焖鸡块 (7) | 12. 糖醋鱼段 (8) |

套菜二

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 炆辣黄瓜条..... (9) | 2. 拌肚丝..... (9) |
| 3. 叉烧肉 (10) | 4. 菊花皮蛋 (10) |
| 5. 香菇独面筋 (11) | 6. 蒜苗炒肉丝 (12) |
| 7. 烹白肉 (12) | 8. 炸熘肝尖 (13) |
| 9. 坛肉 (14) | 10. 珍珠丸子..... (14) |
| 11. 红烧鸡块..... (15) | 12. 干烧带鱼..... (16) |

套菜三

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 麻辣白菜卷 (17) | 2. 炸藕盒 (17) |
| 3. 糖醋排骨 (18) | 4. 双色蛋糕 (19) |
| 5. 烧腐竹 (19) | 6. 京酱肉丝 (20) |
| 7. 软熘肉片 (20) | 8. 烧丸子 (21) |
| 9. 炖腐乳肉 (22) | 10. 清蒸排骨..... (22) |

11. 麻辣鸡块..... (23) 12. 醋椒鱼块..... (24)

套菜四

1. 赛香瓜 (24) 2. 拌肉丝芹菜 (25)
3. 酱牛肉 (25) 4. 双色蛋卷 (26)
5. 焦炒格炸 (27) 6. 炒木须肉 (27)
7. 南煎丸子 (28) 8. 熘松花蛋 (29)
9. 煨牛肉 (29) 10. 腐乳排骨..... (30)
11. 咖喱鸡块..... (31) 12. 烧三合..... (31)

套菜五

1. 珊瑚藕片 (33) 2. 肉丝什锦粉皮 (33)
3. 五香肉 (34) 4. 兰草蛋 (35)
5. 酸辣土豆 (35) 6. 酱爆肉片 (36)
7. 炒腰花 (36) 8. 糖醋肉片 (37)
9. 烧酥肉 (38) 10. 米粉排骨..... (38)
11. 酱炒鸭块..... (39) 12. 鱼香瓦块鱼..... (40)

套菜六

1. 拌辣油黄瓜 (41) 2. 银丝肚 (41)
3. 虎眼肉 (42) 4. 火腿肠 (42)
5. 蚂蚁上树 (43) 6. 葱爆羊肉 (43)
7. 焦熘丸子 (44) 8. 拔丝南荠 (45)
9. 扣肉 (45) 10. 红烧排骨..... (46)
11. 家常鸡块..... (47) 12. 煎焖鱼块..... (47)

套菜七

1. 海米翡翠青椒 (49) 2. 拌肉丝 (49)
3. 炸格炸盒 (50) 4. 卤猪肝 (50)
5. 开洋白菜 (51) 6. 辣子肉丁 (51)
7. 叉烧鸡蛋 (52) 8. 青椒炒肉丝 (53)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 9. 松肉 (53) | 10. 狮子头..... (54) |
| 11. 黄焖鸭块..... (55) | 12. 炖青鱼块..... (55) |

套菜八

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 姜汁菠菜 (57) | 2. 炸螃蟹盖 (57) |
| 3. 麻辣牛肉 (58) | 4. 松花蛋 (59) |
| 5. 栗子烧白菜 (59) | 6. 冬笋炒里脊丝 (60) |
| 7. 烧肚块 (60) | 8. 炸熘鸡 (61) |
| 9. 红烧肉 (62) | 10. 太阳肉..... (62) |
| 11. 扒鸭条..... (63) | 12. 糖醋鲤鱼..... (63) |

套菜九

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 炆拌鲜藕 (65) | 2. 炸卷圈 (65) |
| 3. 水晶肉 (66) | 4. 五香鱼 (67) |
| 5. 炒双色素菜 (67) | 6. 锅塌豆腐 (68) |
| 7. 爆三样 (69) | 8. 烧虎皮鸽蛋 (69) |
| 9. 烧肉腐竹 (70) | 10. 红烧丸子..... (71) |
| 11. 清蒸鸡块..... (71) | 12. 红烧带鱼..... (72) |

套菜十

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 油吃黄瓜 (73) | 2. 银耳山楂 (73) |
| 3. 拌口条 (74) | 4. 虾仁吐司 (74) |
| 5. 开洋菜花 (75) | 6. 鱼香腰花 (76) |
| 7. 三色炒蛋 (76) | 8. 滑熘里脊 (77) |
| 9. 樱桃肉 (78) | 10. 绣球丸子..... (78) |
| 11. 粉蒸鸡块..... (79) | 12. 红烧鲤鱼..... (80) |

套菜十一

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 糖醋鲜藕 (81) | 2. 海米拌芹菜 (81) |
| 3. 熏鱼 (82) | 4. 彩蛋卤蛋双拼 (82) |
| 5. 火腿扒瓢菜 (83) | 6. 炒回锅肉 (84) |

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 7. 香椿烘蛋 | (84) | 8. 拔丝山药 | (85) |
| 9. 黄焖肉 | (86) | 10. 炖丸子 | (86) |
| 11. 辣子鸡块 | (87) | 12. 清蒸鲤鱼 | (87) |

套菜十二

- | | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| 1. 炆黄瓜条 | (89) | 2. 麻酱拌菜心 | (89) |
| 3. 金钱鱼托 | (90) | 4. 香肠海蜇双拼 | (90) |
| 5. 虾子烧腐竹 | (91) | 6. 糖醋里脊 | (91) |
| 7. 鱼香猪肝 | (92) | 8. 炒桂花蛋 | (93) |
| 9. 红焖牛肉 | (94) | 10. 喇嘛肉 | (94) |
| 11. 水晶丸子 | (95) | 12. 煎转黄鱼 | (96) |

套菜十三

- | | | | |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 炆瓜皮 | (97) | 2. 香辣五丝 | (97) |
| 3. 白斩鸡 | (98) | 4. 龙须火腿双拼 | (99) |
| 5. 糊辣腰块 | (99) | 6. 摊黄菜 | (100) |
| 7. 熘鱼腹 | (100) | 8. 芫爆里脊 | (101) |
| 9. 面筋烧肉 | (102) | 10. 荷包丸子 | (102) |
| 11. 葡萄鱼 | (103) | 12. 番茄肉饼 | (104) |

套菜十四

- | | | | |
|----------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 拌藕丝 | (106) | 2. 拌山楂菜心 | (106) |
| 3. 红油鸡 | (107) | 4. 干汁鱼 | (107) |
| 5. 扒面筋 | (108) | 6. 彩云里脊 | (108) |
| 7. 翡翠珍珠球 | (109) | 8. 抓炒鱼片 | (110) |
| 9. 大酥肉 | (111) | 10. 油浸蒜泥鱼 | (111) |
| 11. 芝麻里脊 | (112) | 12. 栗子鸡 | (113) |

套菜十五

- | | | | |
|---------------|-------|------------------|-------|
| 1. 凉拌苋菜 | (114) | 2. 辣拌肺丝 | (114) |
| 3. 炸八块 | (115) | 4. 香肠盐水鸭双拼 | (115) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 5. 烩面筋…………… (116) | 6. 番茄里脊…………… (117) |
| 7. 焦熘鱼条…………… (117) | 8. 瓢南荠…………… (118) |
| 9. 酱烧肘子…………… (119) | 10. 莲蓬豆腐 ……… (119) |
| 11. 烧占肉 ……… (120) | 12. 干烧鲤鱼 ……… (121) |

二、中档家宴成桌套菜

套菜一

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 炸香椿鱼…………… (123) | 2. 金丝瓜卷…………… (123) |
| 3. 怪味鸡…………… (124) | 4. 佛手蜇皮…………… (125) |
| 5. 蘑菇油菜心…………… (125) | 6. 熘鱼片…………… (126) |
| 7. 酱爆鸡丁…………… (127) | 8. 烧蹄筋…………… (127) |
| 9. 黄焖肘子…………… (128) | 10. 醋椒活鱼 ……… (129) |
| 11. 冬菜扒鸡 ……… (129) | 12. 蜜汁三泥 ……… (130) |

套菜二

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 柴把芹菜…………… (132) | 2. 炸鲜果扞…………… (132) |
| 3. 姜汁鸡块…………… (133) | 4. 鱿鱼戏凤…………… (134) |
| 5. 荷包面筋…………… (134) | 6. 干烧冬笋…………… (135) |
| 7. 芙蓉鸡片…………… (136) | 8. 辣子鸡丁…………… (137) |
| 9. 一品方肉…………… (137) | 10. 红烧蹄膀 ……… (138) |
| 11. 三鲜鹌鹑蛋 ……… (139) | 12. 酱汁扒鸡 ……… (140) |

套菜三

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 四宝菠菜…………… (142) | 2. 炸卷果…………… (142) |
| 3. 芥末鸡…………… (143) | 4. 三色拼盘…………… (144) |
| 5. 鲜蘑瓢菜心…………… (144) | 6. 葵花豆腐…………… (145) |
| 7. 番茄鱼片…………… (146) | 8. 油爆鱿鱼卷…………… (147) |
| 9. 红烧肘子…………… (147) | 10. 酱汁鲤鱼 ……… (148) |
| 11. 清蒸鸡 ……… (149) | 12. 葱烧海参 ……… (149) |

套菜四

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 蝙蝠莲藕..... (151) | 2. 拌石花菜..... (151) |
| 3. 香酥鸡..... (152) | 4. 麻辣蜆皮..... (152) |
| 5. 五色虾仁..... (153) | 6. 鲜蘑里脊片..... (154) |
| 7. 碎熘笋鸡..... (155) | 8. 红烧蹄筋..... (155) |
| 9. 四喜肉..... (156) | 10. 沙司鲤鱼..... (157) |
| 11. 葱油鸡..... (157) | 12. 红烧海参..... (158) |

套菜五

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 蜜汁凉桃..... (160) | 2. 鸡丝拉皮..... (161) |
| 3. 炸麻雀..... (161) | 4. 五彩拼盘..... (162) |
| 5. 锅塌金钱肉..... (163) | 6. 香菇菜花..... (164) |
| 7. 麻辣鸡..... (165) | 8. 三色丸子..... (165) |
| 9. 豆瓣肘子..... (166) | 10. 贵妃全鸡..... (167) |
| 11. 泡蛋..... (168) | 12. 拔丝西瓜..... (168) |

套菜六

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 酸果菜..... (170) | 2. 椿芽鸡丝..... (170) |
| 3. 炸乳鸽..... (171) | 4. 四镶冷盘..... (171) |
| 5. 滑熘鸡片..... (172) | 6. 炆鱿鱼卷..... (172) |
| 7. 面包虾仁..... (173) | 8. 宫保田鸡腿..... (174) |
| 9. 冰糖肘子..... (175) | 10. 烧豆瓣鲢鱼..... (175) |
| 11. 香菇蒸鸡..... (176) | 12. 干煎虾段..... (177) |

三、高档家宴成桌套菜

套菜一

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 如意肉卷..... (178) | 2. 水果罐头拼盘..... (178) |
| 3. 金鱼戏莲..... (179) | 4. 五味鸡..... (180) |
| 5. 锅贴金钱里脊..... (180) | 6. 杨梅虾球..... (181) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 7. 油爆乌鱼花····· (182) | 8. 红烧干贝····· (183) |
| 9. 鸽蛋全鸡····· (183) | 10. 咖喱鱼片····· (184) |
| 11. 三彩大虾····· (185) | 12. 芙蓉海参····· (186) |

套菜二

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 飞燕迎春····· (187) | 2. 炸羊尾····· (188) |
| 3. 双色鸡卷····· (188) | 4. 三丝凤翅····· (189) |
| 5. 金鱼大虾····· (190) | 6. 三鲜蛋饺····· (191) |
| 7. 樱桃里脊····· (192) | 8. 鸳鸯鱿鱼卷····· (193) |
| 9. 汤烧肘子····· (194) | 10. 蛋美鸡····· (194) |
| 11. 三吃鱼饼····· (195) | 12. 油焖大虾····· (196) |

套菜三

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 京糕拌梨丝····· (197) | 2. 灯笼大虾····· (197) |
| 3. 什锦拼盘····· (198) | 4. 蛋皮鱼卷····· (199) |
| 5. 雪花鱼仁····· (199) | 6. 走油田鸡····· (200) |
| 7. 焦熘笋鸡····· (201) | 8. 葡萄南荠····· (202) |
| 9. 金钱肉塔····· (202) | 10. 珍珠鱿鱼卷····· (203) |
| 11. 彩色虾饼····· (204) | 12. 绣球干贝····· (205) |

套菜四

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 金鸡报晓····· (207) | 2. 炸兰花鱼串····· (207) |
| 3. 水晶肘子····· (208) | 4. 葱油瓜卷····· (209) |
| 5. 红扒猴头蘑····· (210) | 6. 兰花鱼卷····· (210) |
| 7. 炒虾仁····· (211) | 8. 一品豆腐····· (212) |
| 9. 果汁鱼····· (213) | 10. 煎虾饼····· (213) |
| 11. 蟠龙吐珠····· (214) | 12. 红酥鸡····· (215) |

一、一般家宴成桌套菜

套 菜 一

1. 姜 汁 扁 豆

【原料】

鲜嫩扁豆 500 克,鲜姜 30 克,香油 20 克,精盐 8 克,醋 30 克,味精 3 克。

【制法】

1. 将扁豆摘去筋,洗净,切 3.5 厘米长丝,投入开水锅内,视扁豆煮断生,捞在盘中,控净水份,晾凉待用。

2. 鲜姜去皮,剁成细末,和醋、精盐、味精、香油对在一起,调匀,浇在扁豆上拌匀即成。

【特点】

碧绿,爽口,酸辣,味美。

2. 蒜 泥 白 肉

【原料】

熟五花猪肉 350 克,嫩黄瓜 150 克,香油 10 克,酱油 15 克,醋 7.5 克,精盐 4 克,味精 3 克,蒜泥 15 克。

【制法】

1. 将熟五花肉切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片。黄瓜洗

净,切成象眼片,放入盘内。

2. 将肉片码入盘内,浇上用酱油、香油、醋、精盐、味精、蒜泥对成的汁,拌匀即成。

【特点】

清淡爽口,鲜香味美,肥而不腻。

3. 炸 春 卷

【原料】

猪肉丝 250 克,鸡蛋 3 个,韭菜 150 克,面粉 175 克,酱油 20 克,精盐 5 克,湿淀粉 25 克,植物油 500 克(实耗约 100 克)。

【制法】

1. 青韭菜切成 2 厘米长的段。肉丝用精盐、湿淀粉上浆,下入温油锅内,滑撒后捞出,控净油,再放入锅内,加入酱油、精盐、韭菜炒拌一下(注意:不要炒烂),制成春卷馅。

2. 将鸡蛋打入碗内,加入面粉、水搅成稀糊,用炒锅摊成 10 张皮子待用。

3. 将皮子放在案板上,卷入馅,在封口处抹上面糊,封口,逐个制成 10 个春卷生坯。

4. 将油放入锅内,烧至六成熟时投入春卷,炸成金黄色捞出,码入盘内即成。

【特点】

色泽金黄,馅心鲜美,香咸酥脆。

(见彩页)

4. 杏 干 肉

【原料】

猪通脊肉 500 克,白糖 150 克,醋 50 克,精盐 10 克,料酒 10 克,红曲粉少许,花生油 500 克(实耗约 100 克)。

【制法】

1. 将通脊肉切成片,用精盐、料酒腌一下。将油放入锅内,烧热,把肉片放入炸一下。

2. 将糖、醋、红曲粉和水放入汤锅内,先熬一下,然后放进炸过的通脊肉,水沸后用微火一直把汁煨干,装入盘内即成。

【特点】

味甜酸,色金红。

5. 烧 茄 子

【原料】

茄子 500 克,酱油 25 克,精盐 3 克,味精 2 克,湿淀粉 50 克,葱、姜、蒜各 5 克。

【制法】

1. 将茄子去皮,洗净,切成 3 厘米厚的块,在每块的一面,每隔 0.3 厘米剖上深 0.3 厘米的刀纹,剖满为止,然后改切成 2.5 厘米宽的条,斜刀片成 1 厘米厚的抹刀片。

2. 将酱油、精盐、味精、葱末、姜末、蒜末、湿淀粉 50 克、水 75 克,对成碗芡待用。

3. 将油放入锅内烧热,投入茄片炸成两面成焦黄色,捞出,沥油;将锅内油倒出,留少许底油,再回火上烧热,倒入碗

芡炒成浓汁，投入炸过的茄片，搅拌均匀即成。

【特点】

茄子软烂，色泽金红。

6. 滑 炒 肉 丝

【原料】

猪瘦肉 200 克，冬笋 100 克，葱 25 克，蛋清 1 个，酱油 25 克，精盐 2 克，料酒 3 克，香油 10 克，花生油 500 克（实耗约 40 克）。

【制法】

1. 将冬笋切成细丝，放入盘内。猪肉切成 4.5 厘米长的细丝，放入碗内，然后加入蛋清、湿淀粉上浆。

2. 将油放入锅内，烧至五、六成熟时，将肉丝慢慢滑入锅内，边滑边用筷子划开，防止粘连。滑好，捞出沥油。

3. 将锅内油倒出，锅回火上，留少许底油，放入葱丝炝锅，投入笋丝煸炒几下，再放入料酒、酱油、精盐、味精、水（少许），随即把滑好的肉丝放进，翻炒几下，淋上香油，装入盘内即成。

【特点】

软滑脆嫩。

7. 焦 熘 肉 片

【原料】

肥瘦猪肉 150 克，花生油 500 克（实耗约 75 克），酱油 10 克，料酒 5 克，醋 2 克，精盐 2 克，味精 2 克，湿淀粉 50 克，葱丝、蒜片各 5 克，水 100 克。

【制法】

将肉切成厚片，用湿淀粉挂糊，把酱油、精盐、味精、醋、料酒、葱丝、蒜片、湿淀粉及水放入碗内，对成芡汁。

2. 炒锅放火上，倒入油，将肉片逐片下入锅内，炸成金黄色、焦脆时捞出。

3. 锅内留底油少许，倒入对好的芡汁，待汁变浓，将炸焦的肉片投入锅内，翻炒均匀，淋入少许沸油，装盘即成。

【特点】

外焦里嫩，鲜咸可口，略带点酸，色泽金黄。

8. 宫 保 肉 丁

【原料】

瘦猪肉 200 克，花生米 75 克，酱油 35 克，白糖 13 克，料酒 10 克，豆瓣酱 20 克，味精 3 克，精盐 2 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 65 克，葱、姜、蒜各 3 克，水 75 克，植物油 500 克（实耗约 75 克）

【制法】

1. 将猪肉洗净，切成 0.6 厘米见方的丁，用酱油、盐拌匀，再用蛋清、湿淀粉上浆；葱切丁、蒜切片、姜泡成水、花生米去皮用油炸脆。

2. 将酱油、料酒、白糖、精盐、味精、葱丁、蒜片、姜水、湿淀粉、水放入碗内，对成芡汁。

3. 将锅放火上烧热，倒入油，烧至五、六成热，放入肉丁滑熟，捞出沥油。

4. 锅内留底油少许，下豆瓣酱炒出香味，视红油一出，随即投入肉丁翻炒几下，把对好的汁搅匀倒入，下入花生米翻炒

均匀,装盘即成。

【特点】

味辣略甜,口味香鲜,色泽金红。

9. 米 粉 肉

【原料】

猪五花肉 500 克,大米 100 克,甜面酱 15 克,酱油 50 克,料酒 5 克,精盐 3 克,香油 10 克,花椒 1 克,大料 1 克,桂皮 1 克,葱丝、姜丝各 5 克。

【制法】

1. 将肉刮洗干净,切成长条块(共 10 块),用葱丝、姜丝、甜面酱、酱油、精盐、料酒、香油拌匀待用。

2. 将大米、桔皮、花椒、大料同放入炒锅内用小火炒,待大米炒成黄色时,倒在案板上轧碎,放入碗内加水拌匀,再与肉共同拌匀腌 10 分钟后,先将八块肉皮朝下摆在碗内中间,呈鱼鳞式,余下两块肉堵在两边,然后上笼蒸熟,取出扣入盘内即成。

【特点】

肉烂咸香,肥而不腻。

10. 四 喜 丸 子

【原料】

猪肉馅 400 克,鸡蛋 2 个,香油 10 克,酱油 35 克,精盐 6 克,料酒 7 克,味精 2 克,湿淀粉 50 克,葱 15 克,姜 7.5 克,植物油 500 克(实耗约 40 克)。