



时令家宴

程尔曼 姜润泉编著 • 上海科学技术文献出版社



SHILING JIAYAN



定价：3.30元

时 令 家 宴

程尔曼 姜润泉 编

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

时 令 家 宴

程尔曼 姜润泉 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 字数 205,000

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—12,000

ISBN 7-80513-976-0/T·228

定价: 3.30 元

《科技新书目》267-299

内 容 简 介

本书为节日家宴实用手册，按季节指导购料、选配、烹调。按图索骥，既使初学者易于入门，又为烹调爱好者出谋献计。让每个家庭每个节日能吃得愉快，从而带来更快乐的气氛。

前 言

随着经济发展、物产丰富、市场繁荣，人们对精神文明也提出新的要求。尤其在节日，阖家团聚，或至亲好友相互走访，边吃边谈，聊得随意，是交流感情、切磋心得的最好机会。如果这时，热情的主人能端出一桌新鲜应时、价廉物美、烹调独特、搭配合理的佳肴，不但满室生辉，丰富谈笑的源泉，增加愉快的气氛，而且对主持中馈者来说，也是一件乐事。何况，吃的艺术又能反映出主人的文化水准呢！

烹调乃是一种艺术，自物料的选购，以及去芜存菁、批切斩剝，炒爆煎煨，乃至拼装成形，均需有一整体设计。通过不断实践，才能随机应变，得心应手。一年四季，季季时鲜不断，如何运用每季时鲜，而又能恰如其分地烹制出一桌家宴菜，将是家庭主厨迫切需知的事了。

何谓四季？四季是春、夏、秋、冬，可谓人人皆知。一年四季周而复始，代表万物的枯荣，所谓春播、夏耘、秋收、冬藏。我国历史悠久、地大物博，各地气候不尽相同。春、夏、秋、冬四季之分，既有公历、农历之不同，更有气候学之以平均五日温度为标准。本书以物候为主，江南一带习以惊蛰始鸣春雷，表示春天的来临。因此，二十四节气划分四季，兼容公历、农历。以惊蛰至小满（约3月初至6月初）为春季；芒种至处暑（约6月初至9月初）为夏季；白露至小雪（约9月初至12月初）为秋季；大雪至雨水（约12月初至下一年3月初）为冬季。

为此，本书按春夏秋冬四季物候，分别设计四桌套菜，另配

民俗吉利菜一桌，可供烹调爱好者根据不同需要、不同口味选用。尤其是寿筵喜宴、新春除夕时，选上一桌吉利菜，则可增添更强的欢乐效应。每桌菜配有数种冷盆、6热炒、4大菜、1汤、2点心。每季四桌冷盆采用四种格局，即六小碟（六色）、大拼盆（七色）、四双拼（八色）与九子盘（九色）。一桌套菜基本上可供10~12人佐酒用餐。如人数较少，可酌减每菜用量，例如，全鸡、全鸭可改为半鸡、半鸭；若需节俭，可适当减去道数；或设家宴时，气候迟早，时鲜货价和大量上市时市价相差较大，则可将桌与桌之间作适当调动。全书17套菜，四季分明，各不重复，且紧扣时令、口味多样。每桌菜列有菜谱，再排上全桌主料总用量，可方便购料斟算。

各菜点详细介绍主辅料、用料数量、操作程序、制作要点，以及口味特色。书后附有烹饪技巧与经验，并将四季时令食品分门别类列于表格，以供参考选用。

本书编写过程中，承阙德铭、荣新生先生热忱帮助，特此致谢。书中彩照由沈德量先生精心摄制。

本书主要供家庭烹调同好借鉴、参考，也可供青年主妇参照学习。欢迎读者试制。祝愿你们欢度每一个节假日。

编 者

1991年6月

目 录

一、春季家宴套餐	1
第一套	2
(一)冷菜 六冷盆。腌白春菜、油焖春笋、棒棒鲢丝、香油水芹、活泡河虾、生煨豆苗	2
(二)热炒 干烧四宝、软溜草鱼、异香肉丝、田螺嵌肉、母子相会、炒紫葛菜	5
(三)大菜 火片刀鱼、菜结香肚、凤入竹林、金玉翠围	9
(四)汤羹 三丝蛇羹	11
(五)点心 团团圆圆、韭芽盒子	12
第二套	14
(一)冷菜 什锦拼盆。蜜汁软排、香干蓬蒿、熏马鲛鱼、麻辣茼蒿、竹笋枸杞、拌金针菇、韭菜蜆肉	15
(二)热炒 软溜南北、宫爆鳝卷、鱼香肉丝、清炒三虾、双色黄鱼、蚕豆三鲜	18
(三)大菜 清蒸鲥鱼、蜜汁酱蹄、母子油鸡、春色满园	22
(四)汤羹 天女散花	24
(五)点心 枸杞莲羹、茯苓夹饼	25
第三套	26
(一)冷菜 四双拼。拌金丝芥、熏海鳗鱼、盐水子虾、糖醋鳊头、兰花肚丝、泊东吴船、脆长鱼丝、冷拌双笋	27
(二)热炒 腩香烘蛋、腰果鳝粒、回锅肉片、二虾豆腐、水晶鱼米、英雄儿女	31
(三)大菜 白汁鲥鱼、菜包里脊、四味嫩鸡、阳春白雪	34
(四)汤羹 竹笋腌鲜	36

(五)点心	美点映辉、海鲜米面	37
第四套		38
(一)冷菜	九子盘。什锦色拉、西芹鸭掌、三色酥蛋、三丝拌酸、蜜杏子虾、菜屑素肠、酸爽菜头、椿芽豆腐、熏烤子鱼	39
(二)热炒	锦囊笋筒、奶油鳊背、韭黄肉丝、火焰烹虾、青豆香肠、香干蒜苗	44
(三)大菜	荷包鲫鱼、扁蒲嵌肉、京葱扒鸭、金钩翠玉	47
(四)汤羹	兰花肝羹	50
(五)点心	茄汁炸面、健脾补汤	50
二、夏季家宴套菜		52
第一套		53
(一)冷菜	六冷盆。糟卤猪心、水晶凤翼、凉拌茄子、虾仁海蜇、扁尖蛋丝、油烹素鹅	53
(二)热炒	熘黑鱼片、酒醉排骨、虾茸香圆、荷叶粉蒸、干炸鸡腿、酥炸鲜贝	58
(三)大菜	葱油鲳鱼、雪地冰花、南肉鸭膀、银鱼塌蛋	60
(四)汤羹	茉莉参羹	62
(五)点心	冰雪红宝、水晶虾饺	63
第二套		64
(一)冷菜	什锦拼盆。水果色拉、开洋银芽、金瓜海蜇、水晶冻鸡、菠萝冻胗、豆豉粉条、泡黄瓜段	65
(二)热炒	醋熘鱼卷、荷花肉片、红盏白玉、盐炒肉丁、酱爆茄子、双色鸡片	69
(三)大菜	五柳草鱼、炖冬瓜盅、清蒸子鸡、镜箱豆腐	72
(四)汤羹	莼菜鸡汤	74
(五)点心	草莓蛋挞、港台冷面	75
第三套		77
(一)冷菜	四双拼。香瓜梨丝、水晶肴肉、千层顺风、荔枝鸡	

	片、西瓜翠衣、爆海瓜子、辣黄瓜卷、家乡南肉	78
(二) 热炒	鞭笋鱼丝、爆响螺片、柿子草菇、酥炸鸡腿、茄汁鱼片、醋香肉丝	82
(三) 大菜	干烧黄鱼、西瓜鸡块、蠔油鹌鹑、金钩丝瓜	85
(四) 汤羹	鸡汁莲蓬	87
(五) 点心	水果豆腐、生菜包饭	88
第四套		89
(一) 冷菜	九子盘。凉拌五丝、麻酱腰花、拌仙人掌、糟香猪舌、啤酒乳鸽、爆白米虾、番茄冻糕、香糟肉块、盐水毛豆	90
(二) 热炒	荷叶鲜鲈、韭花肉丝、雪地金鲤、水煮肉片、生炒子鸡、溜黄瓜条	94
(三) 大菜	爆川草鱼、干烹嫩鸡、白玉藏珍、奶油刀豆	97
(四) 汤羹	番茄肝膏	100
(五) 点心	冰冻香糕、三色粉冻	101
三、秋季家宴套餐		103
第一套		104
(一) 冷菜	六冷盆。酒酿带鱼、青椒茭白、琥珀花生、棒棒肉丝、五香结肠、玫瑰竹鸡	104
(二) 热炒	芙蓉青蟹、焗牛肉丝、生炸蘑菇、宫爆鸡丁、家常豆腐、脆炸响铃	107
(三) 大菜	栗子焖鸡、鲢鱼盖被、八宝肚子、清水湖蟹	111
(四) 汤羹	紫菜开洋	113
(五) 点心	桔片鲜莲、五香芋球	114
第二套		115
(一) 冷菜	什锦拼盆。糖醋肉排、五香牛肉、拌目鱼条、甜椒红菱、盐水肥鸭、卤汁素鸡、酱麻芹丝	115
(二) 热炒	灼基围虾、糖醋带鱼、木樨花肉、芹黄鹌鹑、软炸茄角、青龙争珠	119

(三)大菜	椒盐鸭块、带子跑蛋、蟹粉豆腐、淡菜烤肉·····	122
(四)汤羹	蛤蜊鲫鱼·····	124
(五)点心	芡实枣汤、鸡肉月饼·····	125
第三套	·····	126

(一)冷菜	四双拼、棒棒鸡丝、海蜇萝卜、发丝百页、辣卷心菜、卤汁鲳鱼、火腿菜松、油泡培根、拌凤仙茎·····	127
(二)热炒	白灼海红、果汁串烤、火烧枇杷、翠地银丝、软炸藕夹、麻婆豆腐·····	131
(三)大菜	豆豉鲫鱼、火鸡蒸蟹、芋艿肉饼、鸡油津菜·····	135
(四)汤羹	白玉海鲜·····	137
(五)点心	芙蓉藕羹、奶油鸡饭·····	138
第四套	·····	139

(一)冷菜	九子盘、异香凤爪、焗禾花雀、清水草菇、酱爆扁豆、白睡莲、酱卤猪心、地瓜鸡片、腌青萝卜、咸菜毛豆·····	140
(二)热炒	香菇螺片、油炸双味、炒野鸡红、花好月圆、油酱河蟹、脆炸土豆·····	144
(三)大菜	三杯肥鸭、红绿鳊鱼、红烧圆菜、红曲肉鸽·····	148
(四)汤羹	香菜海鲜·····	150
(五)点心	八宝南瓜、炸芋茸饺·····	150
四、冬季家宴套餐	·····	153

第一套	·····	153
-----	-------	-----

(一)冷菜	六冷盆、胭脂腌鹅、热拌三丝、咖喱牛肉、五香熏鱼、胡萝卜条、酱汁麻雀·····	154
(二)热炒	虾子蹄筋、京酱肉丝、青鱼秃肺、鱼卤羊肉、赛大乌参、胡葱豆腐·····	157
(三)大菜	砂锅鱼头、酒焖嫩鸭、香菇塌菜、铁板牛肉·····	160
(四)汤羹	一品暖锅·····	162
(五)点心	红豆西米、咸八宝饭·····	164

第二套	165
(一) 冷菜	什锦拼盆。桶子草鸡、老烧猪肝、茄汁扁豆、油焖笋块、冰糖核桃、什锦烤麸、油爆河虾
(二) 热炒	糟煊海螺、红糟肉丁、爆地羊肉、鲜菇冬笋、梅花鲑鱼、翠绿白玉
(三) 大菜	腊味合蒸、走油猪蹄、无火煮鱼、胗肝菜胆
(四) 汤羹	羊肉米仁
(五) 点心	蒸马拉杯、猪油饅饅
第三套	176
(一) 冷菜	四双拼。苔条花生、五香野鸭、蛋清白糕、冻羊肉羔、麻辣肚丝、暴腌咸肉、京葱鸡丝、麻油菠菜
(二) 热炒	葱油白蟹、三丝鱼卷、荠菜冬笋、洋葱鸭丝、地栗溜黄、椒盐猪爪
(三) 大菜	黄焖青鱼、百鸟朝凤、油淋烤鸭、火烧赤壁
(四) 汤羹	鸭架煨汤
(五) 点心	核桃布丁、萝卜酥饼
第四套	189
(一) 冷菜	九子盘。四川泡菜、鱼肉蛋卷、白炆膏蟹、盐水鸭胗、苏式冻肉、柠檬野鸡、琥珀醉蚶、金陵香肚、荸荠桔络
(二) 热炒	酥心肉片、瓜姜鱼丝、四喜面筋、虾子冬笋、游龙戏凤、凤凰小窝
(三) 大菜	清蒸鳊鱼、脆皮鸭方、虾仁烂糊、菊花火锅
(四) 汤羹	锅汤回川
(五) 点心	三色松糕、海鲜馄饨
春节吉祥套餐	204
(一) 冷菜	花羽禧春、金条如意、安乐鸿云、喜鹊临门、平步青云
(二) 热炒	金玉满堂、三世发财、全家福禄、三元及第、乌龙戏

珠、珊瑚白玉.....	208
(三)大菜 元宝虾肉、元宝鸡饺、元宝全鸭、年年有余.....	212
(四)汤羹 吉利砂锅.....	214
(五)点心 金银满堂、家肥屋润.....	215

附录 217

一、烹饪经验与技巧 217

挂糊上浆的方法与功用.....217

浆、糊原料的选用217

浆糊料的各种配制与应用.....218

油温如何来识别.....220

怎样正确掌握油温.....220

增香作料的功用.....221

作料制卤汁三例.....222

家禽内脏的初加工.....223

家禽老、煮不酥怎么办224

油炸家禽脆皮的窍门.....224

制鸡茸片的步骤与方法.....225

摊制蛋皮的注意点.....225

特色蛋如何自己加工.....226

鸡、鸭蛋烹煮的奥妙227

煮蛋防裂的方法.....227

家畜内脏的初加工.....227

烹制肉类的窍门.....228

牛羊肉解腥膻的妙法.....229

猪肉怎样烹饪才会更鲜嫩可口.....229

制走油肉的三大要素.....230

自制咸肉和咸肉退盐方法.....230

脏污的猪肉如何清洗.....231

自制酱肉与风肉.....231

自制美味香肠·····	231
自制水发肉皮·····	232
发制干蹄筋三法·····	232
烹制蛇肴注意点·····	233
水产品的初加工·····	234
发制鱿鱼或螟蚰干·····	234
自发海参·····	235
水发鱼翅、鱼唇、鱼皮与鲍鱼·····	235
海带的挑选与发制·····	235
用面粉自制副食品·····	236
制甜酒酿的数则诀窍·····	237
怎样挑选新鲜鸡蛋·····	237
自检鸡蛋的三种方法·····	238
怎样区分鲜猪肉的质量好坏·····	238
怎样识别洋鸡与草鸡·····	238
如何选“涮羊肉”的羊肉·····	239
怎样调制“涮羊肉”调料·····	239
怎样挑选螃蟹·····	240
怎样挑选鲜鱼·····	240
怎样区分活泡的鳝丝·····	241
蔬菜质量的区别与挑选·····	241
怎样挑选干货·····	242
怎样去除某些蔬菜的怪味·····	243
茄子、鲜藕、土豆等去皮发黑怎么办·····	243
土豆怎样煮较为科学·····	244
怎样制泡菜·····	244
防止泡卤起泡沫及消泡方法·····	245
泡菜的几种吃法·····	245
笋脯黄豆速煮法·····	246

佳肴需好酒,名酒出名菜	246
可以取得好效果的小经验 25 项	247
食品的几则保鲜法	249
食品如何在冰箱中冷藏	250
豆腐、豆制品的保鲜方法	251
黄酒、酱油、醋的保鲜方法	251
食品醒酒方数则	251
略谈四季进补	252
二、主要副食品应时概况表	254

一、春季家宴套菜

大地回春，万物复苏，绿上柳梢，夭桃秾李。随着气候日暖，百草竞萌，群花争妍，燕子呢喃，白鹭斜飞。和风丽日弄芳菲，细雨薄雾滋物生。少年人喜欢春天的蓬勃朝气，无限活力；青年人喜欢春天的传递希望，莫负时老；中年人喜欢春天的撩拨人心，珍惜人生；老年人喜欢春天的豪情再现，甜蜜回忆。春天带来了所有人们的活力，表示又有一个“新”的开始。因此家宴菜单要着意于一个“新”字。

春季，时鲜蔬菜较多，诸如碧绿的菜结、马兰头、韭菜、荠菜、枸杞头，以及鲜嫩的豆苗等等；上市的地货有初春的竹笋、毛笋、莴苣，以及豌豆、蚕豆。水产中刀鱼、鲥鱼、鲫鱼、鲢鱼正值肥壮，还有小河鲜田螺、螺蛳、蚬等，价廉物美，亦十分讨人喜欢。一些稀贵的水果，如草莓、枇杷、芒果、梅、樱桃真是时鲜。

春季气温增高，雨水较多，人们常会感到疲乏，昏昏欲睡，因此还可以适当进食一些芡实、米仁、莲子、茯苓等物，会有一定健脾、利湿、和胃功效，亦将有利于增强体质，少患感冒。

第 一 套

冷菜：六冷盆。腌白春菜、油焖春笋、棒棒鳝丝、香油水芹、活泡河虾、生煨豆苗。

热炒：干烧四宝、软溜草鱼、异香肉丝、田螺嵌肉、母子相会、炒紫葛菜。

大菜：火片刀鱼、菜结香肚、凤入竹林、金玉翠围。

汤羹：三丝蛇羹。

点心：团团圆圆、韭芽盒子。

全套主料*：光嫩母鸡 1 只，约重 1250 克，剥皮水青蛇 1 条，约重 250 克，鲜贝 150 克，草鱼中段 750 克，活河虾 250 克，刀鱼 2 条，约重 500 克，鳝丝 500 克，田螺 500 克，猪腿肉 400 克，猪肉糜 250 克，香肚 1 只，约重 250 克，火腿 50 克，竹笋 1100 克，黄芽菜 500 克，水芹 500 克，豆苗 500 克，药芹 250 克，菜结 500 克，紫葛菜 250 克，水发香菇 150 克，水发黑木耳 50 克，干贝 25 克，虾米 25 克，粉皮 2 张。

*不包括点心用料。以下类同。

(一) 冷 菜

腌白春菜

主料：黄芽菜(即崇明大白菜) 500 克。

辅料：水发黑木耳 50 克，虾米 25 克。

调料：黄酒、精盐、麻油、味精各适量。

制法：

1. 黄芽菜片片洗净，沸水氽后沥干，切小块，拌精盐，10 分

钟后沥干。

2. 虾米用黄酒浸软。水发黑木耳摘去硬蒂，掰成小朵，沸水氽后挤干。

3. 黄芽菜块和虾米、黑木耳加麻油、味精拌和。

要点：黄芽菜不宜用外层叶带绿色的，也不宜用内芯叶带黄色的。用中层色如白玉者，片亦不宜太大，以免氽后生熟、酥脆不匀。氽水时间要短，使之口味带脆为佳。

特色：白玉版点缀金钩、乌瓣，咸鲜爽口。作为迎春第一菜。

油焖春笋

主料：竹笋 500 克。

调料：酱油、白糖各适量。

制法：

1. 竹笋去壳，去老头，稍削去近根处竹节凸出部分。切下笋尖约长 6 厘米，剖为四片；其余切 4 厘米长，对剖，直切成厚片。

2. 铁锅置植物油 100 克，烧至八成热，倒入笋片，翻炒至笋片疲软，加酱油及少量清水，沸后文火加盖焖煮半小时，加白糖，旺火收汁。

要点：竹笋要选粗壮，节不外露，箨紧贴，最好生于黑泥者。煮透以除生腥气。以不用味精保持原味为妙。

特色：色泽浓厚，吃口鲜爽。

棒棒鳝丝

主料：鳝丝 500 克。

辅料：粉皮 2 张，姜 8 克，葱 2 克。