



# 合家欢 聚餐

## 绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

## 绿色健康食尚生活丛书

---

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 104 - 02161\* - 2/C · 160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



## 目 录

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 欢聚大餐 一/1  | 麒麟桂鱼/18   |
| 糖醋黄河鲤/1   | 麻辣豆腐/19   |
| 蟹烧海参/2    | 烟熏排骨/20   |
| 灯影牛肉/3    | 炆茭白/21    |
| 粉蒸排骨/4    | 干煸牛肉丝/21  |
| 苦瓜酿肉/4    | 卷筒甜烧白/22  |
| 炸仔鸡/5     | 米花鸡丁/23   |
| 炸蜜枣/6     | 芙蓉鸡片/23   |
| 大煮干丝/6    | 鸡茸蛋/24    |
| 素熘鹅皮/7    | 松子鸡/25    |
| 龟羊汤/8     | 扣三丝汤/26   |
| 欢聚大餐 二/9  | 欢聚大餐 四/27 |
| 火烘鱼/9     | 三鲜脱骨鱼/27  |
| 小笼粉蒸牛肉/10 | 彭城鱼丸/28   |
| 芝麻肉丝/11   | 白炒刀鱼丝/29  |
| 红枣煨肘/12   | 红烧舌尾/30   |
| 菊花鸡丝/12   | 红烧猪脑/30   |
| 炸蒸肉/13    | 回锅肉/31    |
| 玉板蟹/14    | 香辣猪肝/32   |
| 软烧豆腐/15   | 春笋白拌鸡/32  |
| 龙潭钓玉牌/15  | 酱油嫩鸡/33   |
| 炸菠菜脯/16   | 松子鸭颈/34   |
| 鱼香茄子煲/17  | 鱼球煲/34    |
| 欢聚大餐 三/18 | 欢聚大餐 五/36 |



## 目 录

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 锅煎鳊鱼/36   | 欢聚大餐 七/55 |
| 丝鱼/37     | 红烧甲鱼/55   |
| 蟹腹藏珠/38   | 啤酒蟹/56    |
| 炸肥肠/38    | 蒜心生鱼片/57  |
| 甜椒肉丝/39   | 腊味合蒸/58   |
| 生烧筋尾舌/40  | 三元蹄膀/58   |
| 湖南腊肉/41   | 凤鸡斩肉/59   |
| 人参珠鸡/42   | 莲香脱骨鸡/60  |
| 荷叶粉蒸鸡/42  | 南乳笋鸡/61   |
| 五子蒸鸡/43   | 鸡茸花菜/62   |
| 天麻煲鱼头/44  | 鸡油菜心/62   |
| 欢聚大餐 六/45 | 油焖春笋/63   |
| 麒麟大桂鱼/45  | 麻辣冬笋/63   |
| 虾子海参/46   | 蕃茄牛腩汤/64  |
| 脆炸蟹钳/47   | 锅巴肉蟹/65   |
| 一品酥方/48   | 清蒸石斑鱼/66  |
| 鱼香碎滑肉/49  | 鱼皮角/66    |
| 芦姜炒鸡片/50  | 玉麟香腰/67   |
| 桃仁鸭方/50   | 酸辣狗肉/68   |
| 八宝鹌鹑/51   | 金钱鸡卷/69   |
| 酿枇杷/52    | 烩金银丝/70   |
| 酥蜜鲜果夹/53  | 红烧卷鸡/70   |
| 酒酿鸽蛋/53   | 八味酿笋/71   |
| 杞芪炖老鸽/54  | 奶油莲花白/72  |



## 目录

- |           |            |
|-----------|------------|
| 炒素腰花/73   | 温拌海蜇/87    |
| 清汤鸡脚骨煲/73 | 香菇板栗/88    |
| 欢聚大餐 八/75 | 全福豆腐/88    |
| 清蒸鱼/75    | 花旗参炖野山鸡/89 |
| 芙蓉干贝/76   | 欢聚大餐 十/90  |
| 扳指干贝/76   | 酸菜梅鱼/90    |
| 蒜苗腊肉/77   | 花卷鱿鱼/91    |
| 榨菜肉糜/77   | 生炒海蚌/91    |
| 荷叶新凤鸡/78  | 黄瓜塞肉/92    |
| 板栗烧仔鸡/79  | 黄豆排骨/92    |
| 桂花炖鸭/79   | 糖醋排骨/93    |
| 芙蓉菜心/80   | 冬虫夏草鸡/94   |
| 豆腐皮春卷/81  | 鸡肾参炖鸡/94   |
| 芥菜冬笋/81   | 豆腐海带汤/95   |
| 芋头鸡煲/82   | 欢聚大餐 十一/96 |
| 欢聚大餐 九/83 | 风活鲤鱼/96    |
| 菊花鲈鱼/83   | 烩虾仁/97     |
| 花卷鱿鱼/84   | 糖炒虾瓣/98    |
| 生炒海蚌/84   | 双笋烧肉/99    |
| 蚂蚁上树/85   | 豆苗排骨/99    |
| 清炒猪肝/85   | 虫草全鸭/100   |
| 山药枸杞蒸鸡/86 | 炸乳鸽/100    |
| 香桃鸭/86    | 油焖乳鸽/101   |
| 参枸杞鸡棒/87  | 酸辣田螺/102   |



## 目 录

火靠烤麸/102  
全菇总烩/103  
酸辣冬瓜汤/103  
欢聚大餐十二/104  
脱肉桂鱼/104  
炸虾球/105  
蟹扒芦笋/106  
莲藕猪肉/106  
酸菜牛肉/107  
贵妃乳鸽/108  
焗乳鸽/108  
清蒸乳鸽/109  
鲜炖豆腐/109  
炒肉烹汤/110  
欢聚大餐十三/111  
炖加吉鱼/111  
上汤海蚌/112  
莲蓬鲜贝/112  
核桃牛脑/113  
炖羊腿/114  
红烧乳鸽/114  
五味乳鸽/115  
柠檬乳鸽/115  
烂松菜滚豆腐/116

鲜果双拼/116  
焦炸冬瓜块/117  
茯苓熬龟汤/118  
欢聚大餐十四/119  
白汁酿鱼/119  
一品鲜贝/120  
双鱼鱿色卷/121  
炸鸽肉球/122  
青椒炒鸽丝/122  
滑嫩鸽肉/123  
豆苗排骨/123  
莲藕猪肉/124  
酸菜牛肉/124  
脆皮豆腐球/125  
菇香呈祥/126  
甫鱼豆腐/126  
玉须金龟汤/127  
欢聚大餐十五/128  
西红柿松鼠鱼/128  
爆鱼丁/129  
油爆鱼芹/130  
牡蛎烧肉/131  
菊花肉片/131  
银芽鸡丝/132



## 目 录

- |            |            |
|------------|------------|
| 金腿鸡茸海参/132 | 梅酱拌鸡片/148  |
| 蟹黄豆腐/133   | 干贝水晶鸡/149  |
| 酿松茸/133    | 芝麻豆腐/150   |
| 银杏芋泥/134   | 八宝山药泥/150  |
| 青菜汤/135    | 欢聚大餐十八/152 |
| 欢聚大餐十六/136 | 干烧鲳鱼/152   |
| 绣球全鱼/136   | 清汤鱿鱼卷/153  |
| 糯米纸包虾/137  | 清汭赤鳞鱼/154  |
| 莲子红豆沙/138  | 红烧油豆腐/154  |
| 肉燥土豆/138   | 什锦炒丁/155   |
| 炒莴笋/139    | 肉糜豆腐/156   |
| 芝麻金茸/139   | 炒合菜/156    |
| 鸡火二丁/140   | 糟片鸭/157    |
| 嫩姜子鸭片/141  | 罗汉鸭/158    |
| 香肠杂锦鸡丁/141 | 茄子炖鸡汤/159  |
| 海鲜豆腐羹/142  | 欢聚大餐十九/160 |
| 欢聚大餐十七/143 | 清蒸鲥鱼/160   |
| 扒酿海参/143   | 盐水大虾/161   |
| 纸包三鲜/144   | 两吃鱼卷/162   |
| 五彩墨鱼丝/145  | 芝麻肉丝/163   |
| 辣味花生/146   | 猪爪发菜汤/164  |
| 砂锅豆腐/146   | 豆芽猪血汤/164  |
| 油豆腐塞肉/147  | 醉糟鸡/165    |
| 鲜橙煎软鸭/148  | 尤溪卜鸭/166   |



## 目 录

- 清炖全鸡/167  
炖山笋/167  
砂锅豆腐/168  
三鲜豆腐盒/168  
欢聚大餐二十/169  
火腿炖甲鱼/169  
凤尾虾排/170  
葡萄鱼/171  
焦溜肥肠/171  
南煎丸子/172  
花菇田鸡/174  
炸鸡丝卷/174  
无为熏鸭/175  
红果拌梨丝/175  
莫家干丝/176  
炆芹菜/176  
胡椒海参汤/177  
欢聚大餐二十一  
/178  
火烘鱼/178  
玉板蟹/179  
香炸琵琶虾/180  
冰糖肉/181  
芝麻丸子/182  
黄山炖鸽/182  
鲜莲炒子鸡/183  
核桃鸡条/184  
寿桃豆腐/185  
三不粘/185  
脆皮卷/186  
西红柿牛肉汤/187  
欢聚大餐二十二  
/188  
徽式烧鱼/188  
蛋包虾仁/189  
松鼠鳜鱼/190  
拔丝肉拌豆沙/191  
白肉片/192  
八宝酿香瓜/192  
香蕉果炸/193  
桂花糖大栗/194  
山药羊肉汤/194  
欢聚大餐二十三  
/196  
脱壳鳜鱼/196  
荷花鱼肚/197  
烩乌鱼蛋/198  
西红柿腰柳/199





## 目录

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 三夹火腿/200        | 烩虾仁/218         |
| 生仔鸡/201         | 冰绿豆肘/219        |
| 银耳川鸭/202        | 熘炸仔鸡/220        |
| 葱油蒸鸭/202        | 金银蹄鸡/220        |
| 响铃球/203         | 茶叶熏鸡/221        |
| 蛋黄菜花汤/204       | 炆思豆腐/222        |
| 欢聚大餐二十四<br>/205 | 镜箱豆腐/223        |
| 火腿鱼/205         | 香菇鸡汤/224        |
| 松鼠黄鱼/206        | 欢聚大餐二十六<br>/225 |
| 酥小鲫鱼/207        | 赤豆鲤鱼/225        |
| 荷包里脊/208        | 马莲肉/225         |
| 红血肠/209         | 松子扒肉/227        |
| 虎皮肉/210         | 武林肥鸭/228        |
| 徽州蒸鸡/211        | 清蒸石鸡/229        |
| 炸二丝卷/212        | 山药炖鸽/229        |
| 清香鸡/212         | 雪花豆腐/230        |
| 大煮干丝/213        | 冬菇笋炖老豆腐/230     |
| 五味干丝/214        | 海带丝汤/231        |
| 蛋花鸡汤/215        | 欢聚大餐二十七<br>/232 |
| 欢聚大餐二十五<br>/216 | 马奶斯鲤鱼/232       |
| 糟溜鱼片/216        | 鱿鱼烩杨桃/233       |
| 盐爆海肠子/217       | 麒麟鳊鱼/233        |



目录

- 茄汁鳗鱼/234
- 纸包鸡/234
- 三美豆腐/235
- 奶汤鲜核桃仁/236
- 素锅烤鸭/236
- 鸡汁海底松/237
- 欢聚大餐二十八  
/238
- 三味灯笼虾/238
- 金华海鲜卷/239
- 烩鲫鱼舌头/240
- 汤泡肚尖/240
- 筒子肉/241
- 香糟肉/242
- 杏核肉/243
- 红烧鹅颈/243
- 荷叶包鸡/244
- 海米紫菜汤/245

- 三夹火脚/200
- 生炒骨/201
- 豉汁川耳排/202
- 豉汁蒸排骨/202
- 豉汁炒骨/203
- 豉汁蒸黄骨/204
- 欢聚大餐二十四  
/205
- 豉汁炒骨/205
- 豉汁蒸排骨/206
- 豉汁炒骨/207
- 豉汁炒骨/208
- 豉汁炒骨/209
- 豉汁炒骨/210
- 豉汁炒骨/211
- 豉汁炒骨/212
- 豉汁炒骨/213
- 豉汁炒骨/214
- 豉汁炒骨/215
- 豉汁炒骨/216
- 豉汁炒骨/217
- 欢聚大餐二十五  
/218
- 豉汁炒骨/218
- 豉汁炒骨/219
- 豉汁炒骨/220



# 欢聚大餐 一

【半博】

八宝 (百宝) 八宝各厨两良鱼五·鲜笋·杀幸鱼膳甜淋·1  
。翻翻美慈·醉醉·益醉酥·肉盘



【半博】

金色菜

## 糖醋黄河鲤

### 【原料】

活黄河鲤鱼一尾 (重约 1000 克)。

### 【调料】

盐 5 克、绍酒 25 克、葱 20 克、姜 15 克、猪肉汤 150 克、湿淀粉 25 克、蒜 25 克、酱油 10 克、白糖 50 克、醋 25 克、花生油 750



克。

**【制作】**

- 1、将活鲤鱼宰杀、治净，在鱼身两侧各剖八刀（深至骨），放入盘内，加精盐、绍酒、葱姜略腌。
- 2、锅置旺火烧热，放花生油烧至七成热时，将水淀粉调成水粉糊，放入鱼拖满糊，下油锅中炸至金黄色时捞出，将鱼捏松，再放入八成热的油中炸至深黄色、鱼外表酥脆时捞出，装入长腰盘中。
- 3、在炸鱼的同时，另取锅置旺火上烧热，放入少许花生油，投入葱末、姜末、蒜末炸香，再加入酱油，白糖、猪肉汤烧沸，勾芡、烹入香醋入淋入热花生油，起锅浇在鱼身上即成。

**【特点】**

菜色金黄，外酥里嫩，卤汁甜酸适口，深受食者赞赏。

## 蟹烧海参

**【原料】**

水发海参 500 克，蟹肉、蟹黄 100 克，熟笋 50 克，香菇 50 克，小葱末 10 克，姜末 10 克，香菜 5 克，精盐 5 克，酱油 20 克，醋 10 克，白糖 2.5 克，绍酒 25 克，白胡椒粉 1 克，湿淀粉 25 克，鸡汤 200 克，熟猪油 100 克。

**【制作】**

- 1、将海参用坡刀片成大柳叶片，笋、香菇均切成片，香菜切碎，将海参片放在冷水锅内，用旺火烧开后，捞起沥干。将炒锅置旺火上，下熟猪油 40 克，烧至五成热，下葱、姜末各 5 克稍煸，放入蟹黄翻炒几下，烹绍酒 15 克炒出香味时，出锅装盘。



2、再将炒锅置旺火上，下熟猪油 50 克，烧至五成热，放入葱、姜末各 5 克稍煸，随即放进蟹肉煸炒出香味，加醋、绍酒 10 克略炒几下，再加鸡汤、酱油、盐、海参片、笋子、香菇，烧烩入味后，用湿淀粉调稀勾芡，淋熟猪油 10 克起锅装盘。

3、将蟹黄盖在海参上，撒上白胡椒粉，上桌时，带香菜 1 小碟佐食。

## 灯影牛肉

### 【原料】

黄牛肉 500 克。

### 【调料】

白糖 25 克、花椒粉 15 克、辣椒粉 25 克、绍酒 100 克、精盐 10 克、五香粉、味精 1 克、姜 15 克、芝麻油 10 克、熟菜油 500 克（实耗 150 克）。

### 【制作】

1、选用牛后腿上的腱子肉，去除浮皮保持洁净（勿用清水洗），切去边角，片成大薄片。将牛肉片放在案板上铺平面理直，均匀地撒上炒干水份的盐，裹成圆筒形，晾至牛肉呈鲜红色（夏天约十四小时左右，冬天三、四天）。

2、将晾干的牛肉片放在烘炉内，平铺在钢丝架上，用木炭火烘约十五分钟，至牛肉片干结。然后上笼蒸约三十分钟取出，切成 4 厘米长、2 厘米宽的小片，再上笼蒸约一小时半取出。

3、炒锅烧热，下菜油至七成热，放姜片炸出香味、捞出，待油温降至三成热时，将锅移置小火灶上，放入牛肉片慢慢炸透，滗去



约三分之一的油，烹入绍酒拌匀，再加辣椒和花椒粉、白糖、味精、五香粉，颠翻均匀，起锅晾凉淋上芝麻油即成。

**【特点】** 色泽红亮、麻辣干香、片薄透明，味鲜适口，回味甘美，是佐酒佳肴。

## 粉蒸排骨

### 【原料】

排骨、米粉、芫荽、豆瓣、豆腐乳汁。

### 【调料】

花椒、姜、葱、蒜、盐、味精、胡椒粉、菜油。

### 【制作】

- 1、排骨斩成节，加炒酥的豆瓣、盐、姜末、葱末、花椒、豆腐乳汁、胡椒粉、味精拌匀，再加入米粉，菜油拌匀。
- 2、在蒸笼上垫一片荷叶，装入排骨，上笼蒸40分钟至熟，取出，放入蒜末、芫荽叶，入盘即成。

### 【特点】

咸辣鲜香，排骨粑软。

## 苦瓜酿肉

### 【原料】

鲜苦瓜750克，去皮猪肉300克。

**【调料】**

金钩虾、酱油各 15 克，水发香菇、面粉各 25 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 100 克，蒜瓣 50 克，胡椒粉、味精各 1 克，精盐、香油各 2 克，熟猪油 1000 克。

**【制作】**

- 1、豆腐去皮切成 6 厘米长，2 厘米见方条，共 30 条，冬笋切成片。
- 2、苦瓜切 4 厘米段去瓤，冷水煮熟去苦味后攥干水。
- 3、猪肉剁成，香菇、虾切碎放入碗中，加鸡蛋、面粉、湿淀粉 25 克、精盐调匀成馅，塞入黄瓜段，用湿淀粉 50 克封两端。
- 4、熟猪油烧至六成热，放蒜瓣炸一下捞出，苦瓜入锅，待苦瓜表面炸至淡黄色捞出，竖放碗内，撒上蒜瓣，加酱油入笼蒸熟。
- 5、熟猪油 50 克烧至七成熟，将蒸苦瓜的原汁入锅中烧开，加味精、湿淀粉 25 克勾芡，苦瓜翻扣盘中浇汁，撒胡椒粉，淋香油即可。

## 炸仔鸡

**【原料】**

肥净仔鸡 1 只约 750 克，蒜头 8 瓣，青辣椒 25 克，醋 1 汤匙，酱油约 2 汤匙，白糖 1 汤匙，生粉各适量。

**【制作】**

- 1、将仔鸡剖好(留肝)洗净，剔去大骨，剁成 3 厘米见方的块，肝切成小块，放在碗内，加入 1/2 汤匙酱油、适量生粉拌均匀。
- 2、将青辣椒洗净，切成片。蒜瓣拍碎。取碗一只，放入酱油、醋、



白糖、生粉调成卤汁。

3、烧热锅，下油，烧至七成熟时，下浆好的鸡块，炸至呈金黄色时捞起。待油温升至八成熟时，将鸡块下锅再炸至金红色，倒入漏勺滤油。

4、锅内留适量油烧热，下蒜瓣、青辣椒煸炒出香味，倒入卤汁煮滚，加入鸡块翻炒片刻，淋上香油即可。

## 炸蜜枣

### 【原料】

蜜枣 500 克，鸡蛋 4 只，面粉 100 克，白糖适量。

### 【制作】

1、将蜜枣放锅中隔水蒸约 5 分钟取出，去核。鸡蛋打入碗内，加入面粉和少量清水调成蛋糊。

2、烧热锅，下油至五成熟时，将蜜枣涂上蛋糊下锅，炸至金黄色捞出滤油装碟，洒上白糖即成。

## 大煮干丝

### 【原料】

方豆腐干 100 克、熟鸡丝 50 克、虾仁 20 克、熟鸡腕 20 克、熟鸡肝 20 克、熟火腿 15 克、冬笋 25 克、豌豆苗 15 克、虾子 5 克。熟猪油 25 克、酱油 15 克、盐 10 克、鸡清汤 200 克。

### 【制作】





1、将豆腐干先批成薄片，再切成细丝，放入沸水钵中浸烫，沥去水，再用沸水浸烫二次，捞出沥水。

2、锅置火上，舀入熟猪油，放入虾仁炒至乳白色时，倒入碗中。锅中舀入鸡清汤，放干丝入锅中，再将鸡丝。

3、肫、肝、笋放入锅内一边，加虾子、熟猪油，置旺火烧15分钟，待汤浓厚时，加酱油、精盐，加盖再煮5分钟后离火，将干丝装入凹盘中，肫、肝、笋、豌豆苗分放在干丝四周，上放火腿丝，撒上虾仁即成。

#### 【特点】

色彩美观，干丝鲜嫩绵软，汤汁鲜醇。

## 素熘鹅皮

#### 【原料】

油面筋350克、水发冬菇15克、鲜笋片25克、香菜7.5克。糖40克、酱油15克、醋20克、淀粉20克、姜10克、芝麻油15克、花生油500克（实耗油75克）。

#### 【制作】

1、油面筋用刀一切两开，翻转外面向里。取碗一个，放入糖、酱油、醋、水淀粉和清水适量调成糖醋汁。

2、炒锅上火，放入花生油，投入生姜末略煸，放入冬菇、笋片、红辣椒片、香菜末倒入糖醋汁烧沸，加芝麻油烧至八成热（时，投入面筋炸至赭黄色，捞起装盘，浇热花生油和卤汁即成。

#### 【特点】

形似鹅皮，酥松香脆，口味酸甜。