



彩图生活悦读/系/列/丛/书/  
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

# 新编

## DELICIOUS

# 家常宴客菜

吃/出/营/养/吃/出/品/位/吃/出/一/个/好/心/情

《新编家常宴客菜》编委会 编著



NEWBOOK  
超低价回馈  
仅售19.80元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读/系/列/丛/书/  
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

# DELICIOUS 新编家常宴客菜

吃/出/营/养/吃/出/品/位/吃/出/一/个/好/心/情  
《新编家常宴客菜》编委会 编著

吉林科学技术出版社



xinbianjiachangyankecai

## 新编家常宴客菜



### 图书在版编目(CIP)数据

新编家常宴客菜 / 《新编家常宴客菜》编委会编著.  
长春: 吉林科学技术出版社, 2009.6  
ISBN 978-7-5384-4292-2

I. 新… II. 新… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第087944号

编 著:《新编家常宴客菜》编委会

主任编委: 张恩来

编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

选题策划: 李 梁

责任编辑: 车 强 郝沛龙

美术制作: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 史红斌 张 跃 齐海红 牛晓英 李爱忠

书籍装帧: 长春茗尊平面设计有限公司

吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街4646号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635176 85629318

电子邮箱: JLKJBQS@163.com

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司印制

如有印装质量问题 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 15印张 300千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4292-2

定价: 19.80元



## 前言 Foreword

家常宴客菜，顾名思义就是指限于家庭范围、规模较小、有相对比较丰富菜肴的饮食聚会。与我们平时的日常饮食或饭店聚餐不同，家常宴客菜主要从“家”字上着眼，在没有专业人员操作的条件下，由一两位家庭成员互相配合，做一些必要的前期准备工作，待朋友或客人到来后，置办出一桌相对丰富多彩的酒席。家常宴客菜因为不具有营业性质，因此可以办得灵活机动些，而且在家庭环境下，亲朋好友相聚更多的是感情上的交流，气氛会显得更加融洽。

我国自古就有宴客的传统，而准备和制作家宴菜的过程，也充满了很多乐趣，是一件令人高兴的事。但也有一些朋友认为，家庭宴客谈何容易！准备得过于简单，恐怕失了礼数，体现不出主人对朋友以及客人的热情；而准备得丰盛些吧，又苦于手艺不佳，让客人笑话。现在你完全可以不必为此苦恼，这些事情我们都帮您想到了。只要翻开我们为您特意编写的这本《新编家常宴客菜》，随意挑选出一些中意的菜肴，一桌美味丰盛，却又简便易行的宴客菜式就出现在您的面前。其中有热有冷，有荤有素，有菜有汤，还有多款的主食供您挑选。既能让您做的省心，又可以让朋友吃的开心，真是一举两得的好事。

《新编家常宴客菜》是吉林科学技术出版社《彩图生活悦读》系列丛书之一。本书在编排上，首先按照家常宴客菜上菜的步骤，分为冷荤、热炒、大件、甜品、汤菜和主食六部分，每部分都精选出了100多道深受家庭欢迎，色香味养俱全的家常宴客菜，并配以精美的图片，详细的烹调步骤，循序渐进地介绍给读者，使大家在享受美味的同时，也能吃出营养、吃出健康、吃出品位、吃出好心情。本书中介绍的宴客菜取材方便、制作简单、营养全面、经济实用，相信通过本书，您一定能够做出一桌让友人称道的宴客好菜。

《新编家常宴客菜》编委会



### → 家常宴客巧安排

- 12 宴客菜的组成 13 宴客菜的上菜程序 13 宴客菜的安排原则 14 宴客菜单的设计  
14 宴客餐桌和席位的安排 15 宴客菜的制作要点 16 四季宴客菜各不同  
17 猪牛羊肉的做法 18 家常宴客菜单巧搭配

## Part 01 冷 荤

|         |    |
|---------|----|
| 芋茎拌鸭肠   | 20 |
| 盐卤虾爬子   | 20 |
| 白菜拌虾干   | 21 |
| 凉拌苦瓜    | 21 |
| 麻酱素什锦   | 21 |
| 辣油瓜皮    | 21 |
| 茭白拌海蜇   | 22 |
| 双椒拌螺丁   | 22 |
| 花生米拌黄瓜  | 22 |
| 凉拌银耳    | 23 |
| 双椒拌松花   | 23 |
| 蒜泥拌茄子   | 23 |
| 生拌萝卜皮   | 23 |
| 大地丰收    | 23 |
| 五彩疙瘩丝   | 24 |
| 芥末虾仁    | 24 |
| 大蒜菠菜拌蛤仁 | 24 |
| 老醋花生    | 25 |
| 椒油肚丝    | 25 |
| 大白菜拌猪头肉 | 25 |
| 酱牛筋     | 25 |

|        |    |
|--------|----|
| 红油金钱肚  | 26 |
| 炆拌黄喉   | 26 |
| 卤牛腱    | 26 |
| 炆拌牛百叶  | 27 |
| 肉丝拉皮   | 27 |
| 怪味鸡丝   | 28 |
| 红油猪肚片  | 28 |
| 五香凤爪   | 28 |
| 香椿嫩芽   | 29 |
| 温拌蜇头   | 29 |
| 葱酥鲫鱼   | 29 |
| 卤鹅翅    | 29 |
| 蒜泥白肉   | 30 |
| 泡豇豆拌兔丁 | 30 |
| 卤牛鞭    | 30 |
| 椿芽拌豆腐  | 31 |
| 姜汁虾虎   | 31 |
| 老家拌茼蒿  | 31 |
| 小葱拌牛肚  | 31 |
| 芥末拌合菜  | 31 |
| 拌瓜皮虾   | 32 |
| 海米炆冬瓜  | 32 |
| 红油猪舌   | 32 |
| 千层脆耳   | 33 |
| 酒醉基围虾  | 33 |
| 酸辣冰海藻  | 33 |
| 香椿拌蚕豆  | 33 |
| 四川泡菜   | 34 |
| 虾蓉蛋卷   | 34 |
| 拌双脆    | 35 |



|         |    |
|---------|----|
| 凉拌海带    | 35 |
| 拌辣菜丝    | 35 |
| 玛瑙拌豆腐   | 35 |
| 拌海螺     | 35 |
| 拌牛蹄     | 36 |
| 毛豆肚丁    | 36 |
| 葱油卤鸡    | 36 |
| 香干芹菜拌凤衣 | 37 |
| 生卤河蟹    | 37 |
| 三丝拌蛭子   | 38 |
| 干风春鱼    | 38 |
| 拌双笋     | 39 |
| 酒糟大蛭    | 39 |
| 黄豆杂拌    | 39 |
| 肉丝拌苦苣   | 39 |
| 三色泡菜    | 40 |
| 五味凉瓜    | 40 |
| 冷冻鸡翼    | 40 |
| 西瓜皮泡菜   | 41 |
| 冰镇芥蓝    | 41 |
| 橙汁白菜    | 41 |





|         |    |         |    |       |    |
|---------|----|---------|----|-------|----|
| 刨花青笋    | 41 | 潮式拌海蜇   | 45 | 土笋冻   | 50 |
| 火腿鸡卷    | 41 | 甘菊猪肚    | 46 | 玫瑰手撕鸡 | 51 |
| 金钩凉瓜拌海蜇 | 42 | 凉冻蟹钳    | 46 | 拌五丁   | 51 |
| 五彩拌鸡粒   | 42 | 牛肉丝拌苦苣  | 46 | 三丝糟鸡腿 | 52 |
| 三皮丝     | 42 | 水晶蟹粉卷   | 47 | 三丝莴笋卷 | 52 |
| 麻辣皮丝    | 43 | 苏州卤鸭    | 47 |       |    |
| 醉蟹油拌海蜇皮 | 43 | 姜醋白鸡    | 48 |       |    |
| 芥菜拌香干   | 43 | 椒油拌腰片   | 48 |       |    |
| 白菜心拌蜇皮  | 43 | 三色椒油萝卜丝 | 48 |       |    |
| 洋姜茭白拌拉皮 | 44 | 田园飘香    | 49 |       |    |
| 凉拌什锦肉丝  | 44 | 酸辣黄瓜    | 49 |       |    |
| 蜇皮萝卜丝   | 45 | 白拌黄螺    | 49 |       |    |
| 蜇皮菜心    | 45 | 拌豆干葱丝   | 49 |       |    |
| 姜汁菠菜    | 45 | 狗肉拌豇豆   | 50 |       |    |
| 香葱拌蚕豆   | 45 | 西芹鸡胗    | 50 |       |    |



## Part 02 热炒

|          |    |         |    |       |    |
|----------|----|---------|----|-------|----|
| 木樨肉      | 54 | 芫爆腰条    | 57 | 双白炒虾仁 | 63 |
| 虾子茭白     | 54 | 木樨蚬子    | 57 | 鸡刨豆腐  | 63 |
| 虾皮胡萝卜炒粉丝 | 55 | 梅菜炒牛肉   | 57 | 杭椒牛柳  | 63 |
| 肉片白蘑     | 55 | 青椒炒肉丝   | 57 | 百合炒鸡蛋 | 63 |
| 火爆燎肉     | 55 | 家常炒猪肚   | 57 | 药芹目鱼丝 | 64 |
| 木耳韭黄炒虾丝  | 55 | 鲜贝冬瓜球   | 58 | 山椒兔腰  | 64 |
| 芫爆鱿鱼卷    | 56 | 滑蛋牛肉    | 58 | 青椒炒猪耳 | 64 |
| 抓炒冬瓜     | 56 | 炒猪肚领    | 58 | 芫爆鸡丝  | 65 |
| 百花酿北菇    | 56 | 桂花羊肉    | 59 | 泡菜肉末  | 65 |
|          |    | 鸡汁蹄筋    | 59 | 炒辣子鸡  | 65 |
|          |    | 辣炒毛蚶    | 59 | 翡翠双片  | 65 |
|          |    | 炸萝卜丸子   | 59 | 鸡丝莜蓝  | 65 |
|          |    | 酿猴头蘑    | 60 | 芫爆里脊丝 | 66 |
|          |    | 尖椒干豆腐   | 60 | 水菱里脊  | 66 |
|          |    | 钱江肉丝    | 60 | 开洋夜开花 | 66 |
|          |    | 清炒凤尾虾   | 61 | 南方小炒  | 67 |
|          |    | 百年好合    | 61 | 青椒炒蛋  | 67 |
|          |    | 炒虾片     | 62 | 碧螺虾仁  | 67 |
|          |    | 口蘑椒油小白菜 | 62 | 红烧肚片  | 67 |





|        |    |
|--------|----|
| 芦笋爆鹅肠  | 68 |
| 芦笋臭干   | 68 |
| 茶树菇炒三丝 | 68 |
| 椒爆蛰头   | 69 |
| 腰果鸡丁   | 69 |
| 芥蓝虾仁   | 70 |
| 素全家福   | 70 |
| 肉丝炒蛋   | 71 |
| 鸡蛋炒尖椒  | 71 |
| 韭黄炒肚丝  | 71 |
| 荠菜炒冬笋  | 71 |
| 西芹肚丝   | 72 |
| 五彩鸡头米  | 72 |
| 蚝油芥蓝牛肉 | 72 |
| 腰果虾仁   | 73 |
| 辣子鸡块   | 73 |
| 碧绿皇鸽脯  | 74 |
| 炒乌鱼丝   | 74 |
| 辣子羊里脊  | 74 |
| 开洋油菜薹  | 75 |
| 黄瓜炒蛋   | 75 |
| 腐皮鸡毛菜  | 75 |



|         |    |
|---------|----|
| 豆豉鲑鱼油麦菜 | 75 |
| 青椒炒香干   | 75 |
| 芦笋炒虾干   | 76 |
| 荠菜三鲜    | 76 |
| 香干药芹    | 77 |
| 米椒鸡脆骨   | 77 |

|         |    |
|---------|----|
| 青蒜爆炒鸡胗  | 77 |
| 香葱炒大肠   | 77 |
| 芥蓝鸡腿菇   | 78 |
| 油辣冬笋尖   | 78 |
| 滑炒宫廷兔丁  | 78 |
| 冬笋鱿鱼丝   | 79 |
| 玉兰爆双脆   | 79 |
| 脯酥油菜心   | 80 |
| 麻辣豆腐    | 80 |
| 酸辣白菜    | 80 |
| 肉炒青笋    | 81 |
| 瓜姜鱼丝    | 81 |
| 蚝油茭白    | 81 |
| 杭椒炒素菇   | 81 |
| 酸辣四季豆   | 82 |
| 咸菜韭白炒鱿鱼 | 82 |
| 荷兰豆爆鱿鱼  | 82 |
| 番茄炒虾仁   | 83 |
| 七彩鳊鱼丝   | 83 |
| 鱼香肉丝    | 84 |
| 鲜果炒鱼仁   | 84 |
| 百合芦笋虾球  | 85 |
| 南肉春笋    | 85 |
| 美极爆椒圈   | 85 |
| 泡椒炒鸡冠   | 85 |
| 什锦肉丝    | 85 |
| 酸鲜辣甘蓝   | 86 |
| 黄花掐菜    | 86 |
| 青椒炒猪心   | 86 |
| 松仁猴菇米   | 87 |
| 红蘑土豆片   | 87 |
| 火爆鸭心    | 88 |
| 银粉牛肉丝   | 88 |
| 滑炒鱼片    | 88 |
| 茭白虾米    | 89 |
| 银芽鱿鱼丝   | 89 |
| 清炒魔芋丝   | 89 |
| 枸杞鸡丁    | 89 |



|         |    |
|---------|----|
| 茉莉鸡芽    | 90 |
| 豉椒炒牛蛙   | 90 |
| 豌豆辣牛肉   | 90 |
| 炒鸡米     | 91 |
| 笋尖煨腐竹   | 91 |
| 花仁枸杞炒蛋丁 | 92 |
| 爆炒牛背筋   | 92 |
| 爆瓦楞腰子   | 92 |
| 鸡汁牛筋    | 93 |
| 麻辣牛筋    | 93 |
| 翠带虾     | 93 |
| 莴笋炒腊肉   | 93 |
| 芝麻芦笋    | 93 |
| 金针菇炒肉丝  | 94 |
| 锦绣生鱼丝   | 94 |
| 乳香炒四蔬   | 94 |
| 腊肉炒苦瓜   | 95 |
| 田园飘香    | 95 |
| 炒素什锦    | 96 |
| 奶虾仁     | 96 |
| 时蔬炒鹅肠   | 97 |
| 金菇肉丝    | 97 |
| 炒斑笋     | 97 |
| 南瓜炒虾米   | 97 |
| 雪菜百叶    | 97 |
| 豉汁肉片炒苦瓜 | 98 |
| 炒合菜     | 98 |
| 香干雪菜炒冬笋 | 98 |



### Part 03 大件

|              |     |            |     |             |     |
|--------------|-----|------------|-----|-------------|-----|
| 泉水兔.....     | 100 | 麻辣鸡.....   | 111 | 三鲈鱼.....    | 123 |
| 清蒸鲈鱼.....    | 100 | 麻酱鲍脯.....  | 112 | 月宫鲍鱼.....   | 124 |
| 三椒多宝鱼.....   | 101 | 双龙戏珠.....  | 112 | 乌龙牛掌.....   | 124 |
| 清汤鱼肚卷.....   | 101 | 剁椒鱼头.....  | 112 | 大鹅焖土豆.....  | 125 |
| 毛豆煎黄鱼.....   | 101 | 绣球干贝.....  | 113 | 蟹黄干烧翅.....  | 125 |
| 蟹黄烧鱼唇.....   | 101 | 烤花揽鳜鱼..... | 113 | 五香糖熏兔肉..... | 125 |
| 汆蛤蜊鲫鱼.....   | 102 | 龙舟鳜鱼.....  | 114 | 烧鸭.....     | 126 |
| 滑鲳鱼.....     | 102 | 西湖醋鱼.....  | 114 | 黄焖甲鱼.....   | 126 |
| 东坡肉.....     | 102 | 干蒸加吉鱼..... | 115 | 荷叶粉蒸羊肉..... | 126 |
| 铁扒鲑鱼.....    | 103 | 麦香草虾.....  | 115 | 乌龙戏珠.....   | 127 |
| 杭州八味.....    | 103 | 蒸甲鱼.....   | 115 | 烤乳猪.....    | 127 |
| 金牌扣肉.....    | 103 | 干煎黄鱼.....  | 116 | 麒麟蒸鳜鱼.....  | 128 |
| 木瓜冰糖官燕.....  | 103 | 蟹粉鱼翅.....  | 116 | 樱桃肉酥.....   | 128 |
| 火夹鳜鱼.....    | 103 | 烤小雏鸡.....  | 116 | 金盏龙虾结.....  | 129 |
| 拆烩鲢鱼头.....   | 104 | 八宝刀鱼.....  | 117 | 杭州卤鸭.....   | 129 |
| 脆皮跳水鸡.....   | 104 | 清蒸鸡.....   | 117 | 烤蒸笋鸡.....   | 129 |
| 油淋澳龙.....    | 104 | 炒桂花鱼翅..... | 118 | 鲍汁扣辽参.....  | 129 |
| 椒盐澳洲大龙虾..... | 105 | 松子黄鱼.....  | 118 | 豆豉鲈鱼.....   | 129 |
| 桃花鸡腿.....    | 105 | 蒸大红羔蟹..... | 119 | 螺丝肉.....    | 130 |
| 八宝童鸡.....    | 106 | 清蒸鲑鱼.....  | 119 | 干烧鲳鱼.....   | 130 |
| 干烧梅花参.....   | 106 | 米粉肉.....   | 119 |             |     |
| 蟹粉鱼云.....    | 107 | 白扒通天翅..... | 119 |             |     |
| 姜葱青蟹.....    | 107 | 清蒸嘉鱼.....  | 119 |             |     |
| 酱油卤鸡.....    | 107 | 徽式肉圆.....  | 120 |             |     |
| 黄葱烧蹄筋.....   | 108 | 松鼠鳜鱼.....  | 120 |             |     |
| 糖醋鲤鱼.....    | 108 | 金腿鲫鱼.....  | 121 |             |     |
| 珊瑚鲜鱿.....    | 109 | 干张肉.....   | 121 |             |     |
| 老酒焖肉.....    | 109 | 鸭掌甲鱼.....  | 121 |             |     |
| 家乡扣肉.....    | 109 | 锅烧肘子.....  | 122 |             |     |
| 鲍汁鲜贝.....    | 109 | 香酥鸡.....   | 122 |             |     |
| 煎烹连壳蟹.....   | 109 | 红烧海鳗.....  | 122 |             |     |
| 人参鳜鱼.....    | 110 | 干层狗肉.....  | 123 |             |     |
| 沛公狗肉.....    | 110 | 木瓜八珍.....  | 123 |             |     |
| 大酱鲤鱼.....    | 111 | 冰花姜汁蟹..... | 123 |             |     |
| 花果怡心鲍.....   | 111 | 鳜鱼蒸水蛋..... | 123 |             |     |





### Part 04 甜品

|        |     |
|--------|-----|
| 玛瑙银杏   | 132 |
| 拔丝空心小枣 | 132 |
| 拔丝地瓜   | 133 |
| 拔丝苹果   | 133 |
| 挂霜地瓜条  | 133 |
| 挂霜丸子   | 133 |
| 西瓜冻    | 134 |
| 蜜焖三鲜   | 134 |
| 糖酥丸子   | 134 |
| 崂山蜜瓜果  | 135 |
| 蜜汁肥桃   | 135 |
| 蜜汁鲜果   | 135 |
| 鲜果银耳   | 135 |
| 拔丝西瓜   | 135 |
| 冰浸甜杏   | 136 |
| 琥珀莲子   | 136 |
| 炸甜果卷   | 136 |
| 橙汁薯仁   | 137 |
| 挂霜丸子   | 137 |
| 冰糖红薯圆  | 137 |
| 琉璃桃仁   | 137 |
| 脱胎糯米枣  | 138 |
| 蜜汁三果   | 138 |
| 冰糖整梨   | 139 |
| 桂花白果   | 139 |

|      |     |
|------|-----|
| 冰冻龙眼 | 139 |
| 蜜柑银耳 | 139 |



|        |     |
|--------|-----|
| 什锦果煨梨酿 | 139 |
| 拔丝蜜瓜   | 140 |
| 金盏南瓜泥  | 140 |
| 蜜汁百合   | 140 |
| 一品寿桃   | 141 |
| 什锦西瓜盅  | 141 |
| 网油枣泥卷  | 142 |
| 八宝酿梨   | 142 |
| 什锦菠萝盅  | 142 |
| 蟹酿橙    | 143 |
| 广柑鲜果羹  | 143 |
| 翡翠玛瑙   | 143 |
| 西湖藕片   | 143 |
| 蜜汁地瓜枣  | 143 |
| 四喜酿蜜梨  | 144 |
| 麻仁荸荠饼  | 144 |
| 时果西瓜盅  | 144 |
| 冰糖蛤油   | 145 |
| 香酥蚕豆泥  | 145 |
| 鲜果蜜瓜盅  | 145 |
| 八宝魔芋泥  | 145 |
| 麻糖锅炸   | 146 |
| 水晶荔枝   | 146 |

|        |     |
|--------|-----|
| 香炸赛梨   | 147 |
| 桂花糖大栗  | 147 |
| 蜜汁白果   | 147 |
| 鲜果西红柿  | 147 |
| 金钱红薯球  | 147 |
| 细沙酿枇杷  | 148 |
| 冰蜜桃    | 148 |
| 酥橘元    | 148 |
| 杏仁豆腐   | 149 |
| 藕粉圆子   | 149 |
| 拔丝湘莲   | 150 |
| 炒三泥    | 150 |
| 拔丝蜜橘   | 151 |
| 香瓜拌海蜇头 | 151 |
| 蜜汁白果   | 151 |
| 什锦酸果   | 151 |
| 冰冻樱桃   | 151 |
| 奶味苹果圈  | 152 |
| 菠萝莲子汤  | 152 |
| 鲜果菠萝炒鸡 | 152 |
| 枣泥山药桃  | 153 |
| 油炸冰淇淋  | 153 |
| 圣女果素拼  | 153 |
| 冰糖蜜桃   | 153 |
| 挂浆葡萄串  | 154 |
| 羔烧白果   | 154 |
| 炸枣     | 154 |
| 银耳鸽蛋糊  | 155 |
| 八士聚会   | 155 |
| 枣泥糯米藕  | 156 |
| 脆皮荔枝   | 156 |
| 奶香西瓜球  | 156 |
| 蜜浸枇杷   | 157 |
| 橙盅银耳羹  | 157 |
| 龙皇杏汁仿燕 | 157 |





|       |     |        |     |       |     |
|-------|-----|--------|-----|-------|-----|
| 百合蒸南瓜 | 157 | 蜜汁红枣苹果 | 158 | 一帆风顺  | 159 |
| 原味炸蜜柑 | 157 | 金线黄橘   | 159 | 桂花玉穗  | 160 |
| 酒心葫芦  | 158 | 香枣核桃酪  | 159 | 水晶蜜橘  | 160 |
| 水晶桃   | 158 | 发糕水果串  | 159 | 猕猴桃橘虾 | 160 |

### Part 05 汤菜

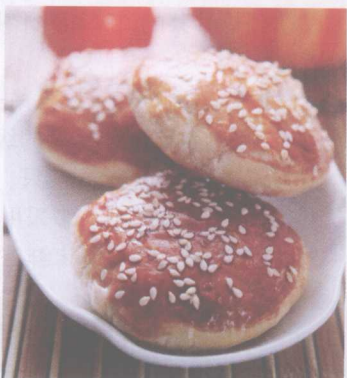
|                                                                                    |     |         |     |                                                                                    |       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|
| 大虾炖白菜                                                                              | 162 | 肉丝酸菜粉汤  | 168 |  | 白菜奶汤  | 178 |
| 清汤虫草鸭                                                                              | 162 | 羊排炖活蟹   | 168 |                                                                                    | 一品豆腐羹 | 178 |
| 百合瘦肉汤                                                                              | 163 | 红枣炖肘    | 168 |                                                                                    | 醋椒丸子汤 | 178 |
| 氽蛤蜊肉                                                                               | 163 | 奶汤素烩    | 169 |                                                                                    | 清汤参鲍  | 179 |
| 鱼块炖豆腐                                                                              | 163 | 绣球燕菜汤   | 169 |                                                                                    | 蛋黄豆腐煲 | 179 |
| 酸辣汤                                                                                | 163 | 生氽鱼片    | 170 |                                                                                    | 豆腐鱼片汤 | 179 |
| 清氽海蛎子                                                                              | 164 | 毛豆粒豆腐汤  | 170 |                                                                                    | 菠菜肝片汤 | 179 |
| 珍珠豆腐羹                                                                              | 164 | 清炖元鱼    | 170 |                                                                                    | 氽丸子白菜 | 180 |
| 氽乌鱼丸子                                                                              | 164 | 火腿鱼片汤   | 171 |                                                                                    | 冬笋肉皮煲 | 180 |
| 清汤银耳鸭舌                                                                             | 165 | 人参乌鸡汤   | 171 |                                                                                    | 鸡蓉粟米羹 | 181 |
| 西湖莼菜汤                                                                              | 165 | 盐菜虾干汤   | 171 | 丝瓜鱼头汤                                                                              | 181   |     |
| 氽肉丝菠菜粉                                                                             | 165 | 草菇鸡蛋汤   | 171 | 百合薏米羹                                                                              | 181   |     |
| 笋干老鸭煲                                                                              | 165 | 五彩虾丸汤   | 171 | 凤尾笋汤                                                                               | 181   |     |
| 三色羊丸汤                                                                              | 165 | 萝卜丝炖大虾  | 172 | 酸辣牛肚汤                                                                              | 181   |     |
| 沙锅豆腐汤                                                                              | 166 | 白玉豆腐汤   | 172 | 冬笋口蘑猪腰汤                                                                            | 182   |     |
| 清炖排骨汤                                                                              | 166 | 牛肚炖冬菇   | 172 | 豆筋肥肠煲                                                                              | 182   |     |
| 羊肉萝卜汤                                                                              | 166 | 枸杞牛鞭汤   | 173 | 清炖牛尾汤                                                                              | 182   |     |
| 五彩氽骨髓                                                                              | 167 | 银杏炖猪肺   | 173 | 奶油白菜汤                                                                              | 183   |     |
| 清氽赤鳞鱼                                                                              | 167 | 火腿鱼肚汤   | 173 | 番茄排骨汤                                                                              | 183   |     |
| 猪肝黄豆汤                                                                              | 167 | 西湖腊鱼粉条汤 | 173 | 芋头米粉汤                                                                              | 183   |     |
| 萝卜丝炖活蟹                                                                             | 167 | 三鲜炖山药   | 174 | 华佗大补汤                                                                              | 183   |     |
|  |     | 汤泡子鸡    | 174 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 番茄豆腐蛋汤  | 174 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 萝卜连锅汤   | 175 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 酸辣海参汤   | 175 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 奶汤鸡脯    | 176 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 清汤羊首    | 176 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 田园菜头汤   | 177 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 国药凤爪炖响螺 | 177 |                                                                                    |       |     |
|                                                                                    |     | 荠菜鸭血羹   | 177 |                                                                                    |       |     |

A white ceramic bowl filled with a light-colored broth. Large, thick, white udon noodles are submerged in the soup. On top of the noodles, there is a piece of cooked chicken, several sliced mushrooms, and a portion of bok choy. The bowl is set on a light-colored, textured surface.

## Three baked salmon tarts are presented in individual fluted metal tins, arranged on a light blue plate. The tarts have a golden-brown, slightly crisp-looking top layer. In the background, a pair of wooden chopsticks and a small white ceramic dish are visible on a bamboo placemat.



|             |     |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| 雪梨香圆·····   | 212 | 牛柳银芽炒饼····· | 221 | 五彩米粉面·····  | 234 |
| 地瓜面蒸饺·····  | 213 | 锅盖面·····    | 221 | 青团·····     | 235 |
| 香煎芹饼·····   | 213 | 烫面炸饺·····   | 221 | 黄瓜猪肉水饺····· | 235 |
| 鲜肉香麻卷·····  | 213 | 肉丁馒头·····   | 222 | 六凤居葱油饼····· | 235 |
| 煎土豆饼·····   | 213 | 南瓜饺·····    | 222 | 小笼馒头·····   | 236 |
| 青岛打卤面·····  | 213 | 蛤仁大合饼·····  | 222 | 中秋月饼·····   | 236 |
| 片儿川面·····   | 214 | 麻团·····     | 223 | 牛肉灌汤蒸饺····· | 236 |
| 枣泥桃酥·····   | 214 | 多彩白蜂糕·····  | 223 | 三丁包子·····   | 237 |
| 康园肉饼·····   | 214 | 三鲜水饺·····   | 223 | 无锡小笼馒头····· | 237 |
| 清明艾饺·····   | 215 | 特色豆沙包·····  | 223 | 金钩萝卜饼·····  | 238 |
|             |     | 沙滩茄夹·····   | 224 | 淮阴汤包·····   | 238 |
|             |     | 冬菜鸭肉包·····  | 224 | 芝麻枣泥饼·····  | 239 |
|             |     | 韭菜盒·····    | 224 | 老婆饼·····    | 239 |
|             |     | 蟹粉菊花烧卖····· | 225 | 南瓜炒饭·····   | 239 |
|             |     | 牛肉锅贴·····   | 225 | 格拉条·····    | 239 |
|             |     | 淮饺·····     | 226 |             |     |
|             |     | 开心烧卖·····   | 226 |             |     |
|             |     | 南翔馒头·····   | 227 |             |     |
|             |     | 椰蓉糯米糍·····  | 227 |             |     |
|             |     | 三大炮·····    | 227 |             |     |
|             |     | 米雪花泡·····   | 227 |             |     |
|             |     | 三虾面·····    | 227 |             |     |
|             |     | 雪笋包·····    | 228 |             |     |
|             |     | 四喜蒸饺·····   | 228 |             |     |
|             |     | 猴魁焖饭·····   | 228 |             |     |
|             |     | 蟹黄汤包·····   | 229 |             |     |
|             |     | 糯米藕饺饵·····  | 229 |             |     |
|             |     | 生煎鸡肉馒头····· | 230 |             |     |
|             |     | 野鸭菜饭·····   | 230 |             |     |
|             |     | 韭菜盒子·····   | 231 |             |     |
|             |     | 麻酱烧饼·····   | 231 |             |     |
|             |     | 凤菇包·····    | 231 |             |     |
|             |     | 二米蒸饭·····   | 232 |             |     |
|             |     | 鲜肉馅饼·····   | 232 |             |     |
|             |     | 菜肉煊饼·····   | 232 |             |     |
|             |     | 肴肉面·····    | 233 |             |     |
|             |     | 干菜包子·····   | 233 |             |     |
|             |     | 马齿菜包子·····  | 234 |             |     |
| 空心琉璃丸子····· | 215 |             |     |             |     |
| 八宝果饭·····   | 216 |             |     |             |     |
| 猫耳朵·····    | 216 |             |     |             |     |
| 巧果·····     | 217 |             |     |             |     |
| 水晶羊肉饺·····  | 217 |             |     |             |     |
| 鱼唇泡饭·····   | 217 |             |     |             |     |
| 南瓜糙米饭·····  | 217 |             |     |             |     |
| 椒盐旋饼·····   | 217 |             |     |             |     |
| 翡翠烧卖·····   | 218 |             |     |             |     |
| 素菜馒头·····   | 218 |             |     |             |     |
| 古道鱼汤饺子····· | 218 |             |     |             |     |
| 烹锅地瓜面汤····· | 219 |             |     |             |     |
| 象生雪梨·····   | 219 |             |     |             |     |
| 金盏鲜带粒·····  | 219 |             |     |             |     |
| 特色南瓜烙·····  | 219 |             |     |             |     |
| 荠菜春卷·····   | 219 |             |     |             |     |
| 山东包子·····   | 220 |             |     |             |     |
| 扬州蛋炒饭·····  | 220 |             |     |             |     |





## 家常宴客巧安排



家常宴客菜, 又称家宴, 是指限于家庭范围、规模较小、有比较丰富菜肴的饮食聚会。与日常饮食或一般性请客吃饭的不同在于它的社交性、聚餐式和规格化。宴客菜因为不具有营业性质, 因此可以办得灵活机动些。在家庭环境中, 亲朋好友相聚更多的是感情上的交流。家宴办得随意些, 气氛会显得更加融洽。

中国自古就有宴客的传统。在宴请客人时, 无论是在菜单的选择, 营养的搭配, 品种的多样等方面, 都有很多讲究的地方。家宴办的好, 客人高兴, 主人也有面子, 下面让我们一步一步了解关于宴客菜的常识, 争取做一桌让客人称道的宴客菜。

### 宴客菜的组成

家常宴客菜一般由冷荤、热炒、大件、甜品、汤菜和主食六部分组成, 当然也可根据宴请的人数、季节、规格的不同而灵活运用。

#### 冷荤

冷荤习惯上称为冷盘、冷菜等, 是宴客菜中的开场菜。冷荤菜的滋味比较稳定, 不受时间和温度的限制, 即使搁置稍久, 滋味也不会受到影响和改变。另外, 冷荤菜可提前制作, 不受时间所限, 能缓和烹调热菜时的紧张。

#### 热炒

热炒又称行件, 一般要求采用炒、爆、熘、炸、烩等方法加工制作而成, 热炒菜肴多为“抢火菜”, 要求现制现食, 快速上桌。热炒菜肴以色香味美, 鲜香爽口, 量少精巧为佳, 以达到热炒菜的口味和外形多样化的要求。

#### 大件

大件亦称大菜、头菜, 是宴客菜中的主要菜肴, 它代表整个宴客菜的级别。大件菜在选料上多以山珍海味及整只、整条、整块的鸡鸭、鱼类等。大件菜肴多采用烧、焖、炖、煮等方法, 其质地酥烂, 口味鲜香, 风味独特。

#### 甜品

甜品采用蜜汁、煸炒、蒸酿、拔丝、炖煨等多种方法烹调而成, 一般趁热上桌, 夏季也可

以供冷食。甜品在宴客菜中的比重较小, 一般为一道或两道, 原料多选用果蔬和菌藻。

#### 汤菜

汤菜是宴客菜中的重要内容之一, 也可以说无汤不成席, 如果宴客菜没有一道清淡味美的汤羹菜, 那么再丰盛的宴客菜也会大为逊色。宴客菜中的汤菜一般作为最后一道菜品上席, 能起到润喉爽口, 解腻除燥, 醒酒下饭, 促进消化等作用。

#### 主食

主食在高规格的宴客菜中又被统称为点心, 其有多个品种, 如糕、粉、饼、饺、面、饭、粥等。家常宴客菜中的主食一般为两道左右, 安排上需要注意咸甜、干湿的搭配, 以丰富宴客菜的内容, 又能起到饭菜同食的作用。





## 宴客菜的上菜程序

按人们的饮食习惯,宴客菜一般的上菜程序为:第一组为冷荤,第二组为热炒,第三组大件,第四组继续上热炒,随后上甜品,最后将主食与汤菜等一起上桌。当然宴客菜上菜的程序会因人、因事、因时而定。其基本原则是既不可千篇一律,又要按照相对稳定的上菜程序进行。

此外上菜程序要按照先冷后热、先菜后点、先咸后甜、先炒后烧、先清淡后肥厚、先优质后一般的原则上菜。因为炒菜时咸的先上,因其味咸鲜突出,能开胃、引人食欲;如先吃淡味或甜味的菜肴,容易倒胃口。对虾、蟹等鲜味突出的菜肴,应放在炒菜后上较宜,因为先吃了这类菜肴后再吃别的菜,就觉得没有

味道了。油炸菜肴可安排在中间或上大菜之前,先吃了容易使人肚饱。肉食菜肴先上,后吃清鲜的蔬菜菜肴,可清口解腻。汤菜放在最后,既能下饭,又能醒酒解腻。



## 宴客菜的安排原则

Yuanze

请客人吃什么?这是请客的主人最为头疼的事情。安排好宴客菜,不是几个菜的简单拼凑,必须要持严谨的态度。如果你还拿不定主意请客人吃什么,那么,看看下面关于宴客菜的安排原则,至少可以帮助你做到心中有数。

### 因人安排菜品

你要根据客人的饮食习惯和他每次所请客人的胃口,开列出适合于他们口味的菜单。是量足丰盛还是量少而精,是偏甜还是偏咸,是海鲜为主还是野味为主,是愿吃淮扬本帮菜、还是四川风味菜。总之要根据不同食客的不同需求,安排好适合客人口味的菜品。

### 因时安排菜品

要根据季节变化安排菜品,其主要包括两个方面,一是选料讲究季节性;二是菜肴口味、色彩、盛器等要适合季节。如夏冬两季的菜肴就必须有所区别,夏季清淡爽脆,色彩淡雅。而冬季口味要浓厚,色泽要深,盛器当用保温性能好的火锅、煲、沙锅之类的器皿。

### 因价安排菜品

根据个人的消费能力,合理地安排菜品,并不是一桌菜肴越贵,越能体现出档次。家庭在选用高档原料时要细菜精做,而对于一些普通的原料,也要做到粗菜细做。但高档原料的菜品不宜过多,要体现精而细的效果。而对于消费比较低的宴客菜,其菜品的数量不宜过少,要实惠和丰满一些,体现出丰满大方的特点。

### 因需安排菜品

家宴往往都是为了喜庆、祝贺、迎宾、聚会等多种需要而举办的,这是人们生活中美好的时刻,而根据宴客菜不同的需要,确定菜品内容和形式,并安排相宜的菜品,是每个家庭主人需要了解和掌握的。



## 宴客菜单的设计

### 注意现烹现食

除了冷荤菜、全鸡、全鸭等短时不易烹熟的菜肴要事先预制外，一般的热炒菜以现烹现食为佳。因为食物和调味品都含有营养成分，经加热后会有不同的变化，趁热食用可保持菜肴的营养，其口味也最佳。如菜肴凉后再回锅加热，则色、香、味、形面目全非，风味尽失。

### 注意口味变化

在设计菜单时，必须了解宾客的口味爱好，比如有人喜吃滋味醇厚的鸡、鸭、鱼肉；有人却偏爱清淡爽口的蔬菜、菌藻；又如老年人爱柔软易嚼之食，年轻人嗜好香脆硬爽的煎、炸菜品。不论是冷菜或热菜，应尽量不要出现两种或两种以上同一味型或原料的菜肴。

### 合理安排菜品数量

在设计和制作宴客菜时，要根据人数合理算出足够的烹调原料，并兼顾自己的经济能力和技术水平，安排适当的菜品数量。如果菜品太少，就会怠慢宾客；安排过多则会造成浪费。因此在一般情况下，每人平均食用500克左右的净料为宜。以品种数量而论，一般以3~4人食用5~6道菜，6~7人食用8道菜，而9~10人食用12~14道菜为宜。

### 注意色泽营养搭配

安排宴客菜时要注意菜品色泽和营养之间的搭配关系，要做到菜品荤素搭配，营养互补，并使色泽五彩缤纷。此外家庭在安排上要考虑一料多菜，如“一鱼三吃”“一鸡两吃”等，既经济实惠，又丰富多彩。

### 掌握人们饮食特点

宴客菜都是出于某种目的而安排的，因此在设计宴客菜品时还需要掌握人们的饮食特点，如逢年过节时，人们进食各种食物较多，一般要求油腻少、质量高、平时不易吃到的新品种，所以在配制宴客菜品时需要少安排大鱼大肉之类的菜品，而新鲜的特色蔬菜和菌藻等是不错的选择。

### 合理安排烹调方法

为了适应不同宾客对菜肴质感的不同要求，家宴一般应该兼顾炸、熘、爆、炒和焖烧、蒸煮及其他氽、拌、卤、冻等多种烹调方法，要尽可能安排冷菜、热炒、汤羹，还可配以中西点心等。此外根据不同季节，选用相应的烹调方法，如冬天多采用红烧、焖煨、沙锅、火锅等色重味浓的烹调方法；夏天则宜用清蒸、烩、冻和白汁等色浅味淡的烹调方法。

## 宴客餐桌和席位的安排

ANPAI



餐桌要根据家庭餐厅大小和客人的多少来布置。家庭餐厅一般只能安排一张餐桌，每桌一般可安排6~8人，座位不宜过挤过密，要方便上菜和客人的进出。餐桌的桌腿要相互平行对称，椅背要摆得角度一致，整齐美观。

摆放餐具时要注意，在每个席位前放一套餐具，对准椅背中间放一瓷碟，内放一把短把汤匙，瓷碟右面放一双筷子。如有外国客人，应在外宾席位上增加一份刀叉。刀放在筷子的右面，叉放在瓷碟的左边。酒放在瓷碟前，自左向右依次放啤酒杯和白酒杯，酒杯要放在一条线上。主人的啤酒杯和白酒杯前可放公用筷一双和公用勺一把，分别搁置在两个瓷碟上。

席位安排的原则一般是主宾在上首，主人在下首（上菜口处），两侧为陪客。但在招待外宾时，可按国际习惯，主人坐在上首，主宾坐在主人的左侧。

宴



## 宴客菜的制作要点

Yao dian

### 选好原料

宴客菜的选料可分为主料选择和配料选择。主料宜选新鲜、细嫩、无筋络、去皮去壳的动物性原料,如鸡肉、鱼肉、虾肉、里脊肉等。对于植物性原料,应选择新鲜、脆嫩、无虫蛀的蔬菜和菌类,如白菜、菠菜、四季豆、茄子、茭白、香菇、木耳等。这些原料具有新鲜、含水分少和无特殊异味的特点。配料应对整道宴客菜的颜色和口味有良好的辅助作用,因此应选新鲜、脆嫩、色泽艳丽的原料,如青椒、黄瓜、莴笋等。

### 搭配合理

原料的合理搭配是制作宴客菜的重要工序。首先,辅料要服从主料,起衬托作用,主辅料要有主次之分,不要喧宾夺主。其次,配料的味道要与主料相适应,不要用浓厚配料与清淡主料相配,如芹菜、洋葱等本身有较浓厚的味道,与鲜贝、虾仁等味道清鲜的主料相配就不太适合。烹调前把加工好的主辅料同放一盘内,以防烹制时手忙脚乱。此外,要富于创新意识,不但要掌握传统菜肴的配料方法、标准和要求,而且还要不断拓宽自己的视野,提高审美意识,富于创新,将烹调技术进一步提高。

### 调味适当

调味就是调和滋味,即运用各种调味品和调味手段,在原料加热前、加热中、加热后放入调味料,使菜肴具有多样口味和各种风味特色。调味是烹调技术中最为重要的一个环节,调味的好坏,对菜肴口味的好坏起着决定性作用。调味所使用的调味料主要分为基本味和复合味两类,而调味的方法又可分为烹调前调味、烹调中调味和烹调后调味三种。调味适当可以使无味的原理增加滋味、调整味道不纯原料的口味,也能增加菜肴的多样化,以适应和满足食用者的不同口味和需求。

### 加工精细

原料的初加工包括原料的宰杀、清洗、刀工以及干料的发制等多方面内容,它关系到食物的营养和卫生,是制作宴客菜成败的关键。如在清洗畜肠、畜肚时,先加一些碱和食醋并反复揉搓,就可去除里外的黏液和异味;家禽宰杀后,褪毛的时机要适宜,不宜太早或太晚;而宰鱼后要注意放血等等。此外,各种原料经过刀工处理后,不论改刀成丝、条、片、丁或其他形状,都应当整齐、均匀、利落,如果大小不一,不仅影响菜肴的美观,更会影响菜肴的质量。

### 把握火候

一般来说,火候大体上可分为大火、中火、小火、微火等。大火也称旺火、武火、急火,多用于质嫩、形小的原料及素菜的快速烹调,主要适宜用炒、爆、烹、炸、蒸等烹调方法。中火也称文武火,在家庭烹调中,用途最为广泛,多用于一些形体略大的原料和制汤,适宜用烧、煮、蒸、烩、扒等烹调方法。小火也称文火、慢火等,适用于质老或形大,且较长时间加热的原料,菜肴一般先用大火烧开后再转用小火烧至入味或煮至熟,适宜用煎、贴、熘、焗等烹调方法。微火也称绿豆火、弱火等,是一种最小的火力,其看不到火焰,色呈暗红,供热微弱,适用于某些特殊烹调方法,如煨、炖等,或者菜肴的保温。

### 熟练装盘

装盘可分为冷菜装盘、热菜装盘和汤菜装盘三种,就是将已烹调成熟的菜肴装入盘中,以供上桌食用。它是整个宴客菜制作的最后一个步骤,也是烹调基本功之一。装盘的好坏,对菜肴的清洁卫生和形态美观等都有很大的关系。因为装盘后,菜肴不再进行加热消毒,所以必须严格注意清洁;盛装菜肴时需要手法熟练,做到形态美观、色泽分明、完整均匀等。



## 四季宴客菜各不同

### 春季

春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质保持相对比例,防止饮食过量、暴饮暴食,避免引起肝功能障碍或胆汁分泌异常。

碳水化合物是大脑唯一可利用的能源,在春季要保证有足够的碳水化合物供应,安排宴客菜时,可多安排一些富含碳水化合物的食物,如红薯、板栗、香菇、紫菜、花生、枣等。

春季是蔬菜水果的淡季,人们吃的蔬菜、水果相对减少,品种也比较单调。蔬菜、水果含有比较丰富的维生素,在安排宴客菜时,要多增加蔬菜和水果的摄取。

宴客菜品要以清淡为主,在动物食品上,应少吃肥肉等高脂肪食品,因为油腻的食物食用后容易产生饱腹感,令人体产生疲劳现象。

食用菌是春季的天然保健品,口味清淡,含有丰富的矿物质钙。钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用,因此春季宴客菜宜多吃食用菌,如黑木耳、蘑菇、银耳等。

### 夏季

夏季人体消耗大,代谢功能旺盛,体内蛋白质分解加快,常处于蛋白质缺乏状态。所以,在宴客菜中要增加富含优质蛋白质,而又易于消化的食品,如鱼类、蛋类和牛奶等。

夏季是蔬菜瓜果的旺季,此类食品含有丰富的维生素和水分,容易消化吸收,如冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、番茄、莴笋等,对防暑防病均有一定的作用。

夏季的膳食要以清淡平和为主,少吃油腻食物。因为含脂肪多的食物会抑制胃酸分泌,延长食物在胃中停留的时间,使人会感到腹胀、不思饮食。因此根据夏季特点,应选择清淡、爽口、易于消化的宴客菜品。

西瓜、苦瓜、绿豆、山楂等,不但营养丰富,含有多种维生素和微量元素,而且有止

渴、利尿、祛毒、散热和开胃的功效,可以减少体内积热,是夏季防暑和宴客佳品。

### 秋季

秋季饮食应以清润为宜,可多安排些豆腐、莲藕、萝卜、百合、菱角、苹果、葡萄、银耳、芝麻等有润肺、滋阴、养血作用的菜品。

秋季要少吃辛辣、燥热的食品,如辣椒、葱姜蒜、洋葱等。可增加酸味食品的摄入,如山楂、醋、番茄等,对预防感冒有一定的作用。

秋季气温趋于凉爽,人体的生理功能逐渐趋于平和,一般不需要在宴客菜品中进补,对身体衰弱者需要服用补品,也要选用平补的食品,如百合、银耳、燕窝、山药、莲子、马蹄、菱角及枸杞、蜂蜜、蜂王浆等。

### 冬季

冬季为了防御寒冷,在宴客菜品上要多安排含蛋白质、脂肪和碳水化合物等热源食品,以提高机体对寒冷的耐受能力。如牛羊肉、鸡肉、狗肉、鱼类、蛋乳类和豆制品等。

人怕冷是与饮食中无机盐摄入不足有关,而根茎蔬菜含有比较丰富的无机盐,故菜品上应多摄入有根茎的蔬菜,如胡萝卜、白菜、山芋、土豆、莲藕等。

维生素可提高人体对寒冷的适应能力,可防治感冒和辅助治疗高血压、动脉硬化等症,因此,宴客菜应多摄取新鲜蔬菜和水果,如白菜、菠菜、胡萝卜及柑橘、猕猴桃等。

