

Baixing Jiayan Caipu

百姓家宴

菜谱

顾问 王荣弟

主编 胡敏坚 刘 洪

浙江科学技术出版社



百姓家宴菜谱



顾问: 王荣弟
主编: 胡敏坚 刘 洪
策划: 杨中俭
编委: 乔志春 陶誉峰
撰稿: 刘 洪
摄影: 杨中俭
编务: 柯爱妹 胡 菁
何 斌

图书在版编目(CIP)数据

百姓家宴菜谱/杨中俭,王荣弟主编. —杭州:浙江
科学技术出版社,2002.3

ISBN 7-5341-1577-9

I. 百… II. ①杨… ②王… III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第068867号

百姓家宴菜谱

责任编辑	梁 峥	开 本	787×1092 1/16
电子邮件	zjstp@21cn.com	印 张	5.25
装帧设计	潘孝忠	版 次	2002年3月第1版
出 版	浙江科学技术出版社	印 次	2002年3月第1次印刷
印 刷	杭州富春印务有限公司	书 号	ISBN 7-5341-1577-9/TS·270
发 行	浙江省新华书店	定 价	28.80元

前言

合家团聚，欢度喜庆节日是中华民族的传统文
化，尊老敬老、热情待客是中国人民的传统美德，举
办家宴则是盛情款待的重要表示。

家宴菜肴讲究营养，注重选料，制作精细，装
盆美观。近几年来，随着人民物质生活水平的提高，
闲暇时间的增多，家宴菜越来越受到人们的喜爱。主
人亲自动手做几样上品位的美点佳肴款待亲朋好友，
平添了一份亲情和乐趣。

为了满足人们对制作各式家宴菜肴的需求，我
们编写了《百姓家宴菜谱》。本书共选入家宴菜点152
款，比较详细地介绍了配料用量、加工过程、制作
方法和风味特点，并配有精美图片，便于读者模仿
制作，丰富自己的饮食文化生活。

本书编写过程中得到了上海莘闵大酒店总经理
王荣弟先生的大力支持，在此深表谢意。

由于经验不足，编写仓促，书中疏漏之处望同
行和读者指正。

编 者

1985/08

目 录

冷盘类

蛋黄鳕鱼冻	1	贝松橄榄梗	5
珍珠鳗鱼卷	1	雪菜三味	5
蜜汁火腿	2	扇形黄瓜	6
果珍冬瓜	2	手撕鸡	6
菠萝色拉	3	麻脆海蜇	7
糟香凤爪	3	奇妙里脊卷	8
盐水毛豆	4	金钱干顺风	8
香油墨鱼花	4		

海鲜、河鲜类

云腿蒸白虾	9	菠萝台草虾	18
百花小包翅	9	芙蓉膏蟹	18
锦绣鱼丸汤	10	赛双螺	19
荷花蟹钳肉	11	扇形划水	20
带皮红烧大王蛇	11	双葡鱿鱼卷	20
稻香扎烧河鳗	12	夹蒸咸鱼腊鸡	21
毛蟹炒两面黄	12	豉汁芒果蛤	21
红烧怀胎带鱼	13	秋菊鳊鱼花	22
雪椒耳环墨鱼	13	兰花文蛤生鱼丝	22
三丝蛇羹	14	袈裟黄鱼卷	23
糟熘鲈鱼卷	15	凤尾大明虾	23
鳝筒烤方肉	15	西兰花珍珠鲍	24
清炸刺猬虾	16	蛤蜊炖水蛋	24
清蒸大闸蟹	16	夹饼鳝米包	25
芫爆海底松	17	葵花鱼米	25
蟹粉扒白玉	17	特色泥鳅串	26

红烧大鱼头	27
山水映牛蛙	27
清炒虾仁	28
威化海鲜卷	28
椒盐水蛇	29
苔条拖小黄鱼	29
芝麻鱼排	30
金盅鳕鱼粒	30
葱烤海参	31

白汁鲃鱼	31
雀巢响螺片	32
咸蛋黄花蟹	32
瑶柱菜胆	33
百粒海鲜球	33
开屏白鳝片	34
蟹粉扒津白	34
发财鲍丝羹	35

炖品、砂锅煲仔类

海马炖牛鞭	36
板栗鸡翼煲	36
水蛇炖甲鱼	37
酸菜鱼肚煲	37
冰糖蛤士蟆	38
咖喱白蟹粉丝煲	39
枣卜羊肉煲	39

葱烤牛筋煲	40
虫草炖山龟	41
白玉鸡血煲	41
洋参乌鸡砂锅	42
三鲜参筋煲	42
蒜枣驼肉煲	42

禽肉类

金菇烟肉卷	43
灯笼纸包鸡	43
酱肉扣百叶丝	44
洋葱牛肉丝	44
野鸭扣芋艿	45
葱爆菊花肫	45
京葱羊肉片	46
吉士嫩鸡条	46
开洋拱蛋	47
三丝里脊卷	47
辣子鸡	48
干菜扣肉	48
生菜鸽米包	49
金钱牛肺脯	49
葱油爽猪肚	50

菜园圈子	50
青蒜肉皮丝	51
穗金雀肫粒	51
江米东坡肉	52
竹网手撕鸽	52
红烧猪手	53
过桥麻酱腰花	53
珍珠走油蹄	54
椒盐香酥蹄	54
小煎里脊米	55
双椒炒鸡吞	55
美极鸭下巴	56
花篮里脊丝	56
蒜香寸金骨	57
咸肉扣水笋	57

蔬菜、豆制品类

脆皮南瓜	58	蛋煎番茄	65
咸蛋黄烩瓜球	58	香菇扒菜胆	66
小尖椒塞肉	59	瑶柱银丝羹	66
椒盐土豆丝	59	小葱萝卜丝	67
避风塘茄子	60	干烧四季豆	67
三丝瓜脯卷	60	金腿夹玉叶	68
三鲜腐衣包	61	芙蓉豆腐	68
脆皮圣女果	61	金镶含珠豆腐	69
植物四宝	62	金钩夜开花	69
拔丝苹果	62	香茜小素鸡	70
双菇西兰花	63	云腿锅塌豆腐	70
椒盐芋艿仔	63	百花酿苦瓜	71
竹荪三丝卷	64	灌汤荔芋球	71
芹香鲜百合	64	银杏橄榄菜	72
香煎藕饼	65	芦笋蘑菇串	72

点心类

四喜蒸饺	73	金鱼烧卖	76
苔条酥饼	73	开口笑	77
蛋挞	74	鲜奶卷	77
菊花酥饼	74	橙汁糯米糕	77
杏仁豆腐	75	椰汁西米露	78
糖纳子	75	萝卜丝酥饼	78
豆沙包	76	奶油布丁	78
果仁豆沙排	76		



冷盘类

蛋黄鳕鱼冻

原料：咸蛋黄1只，银鳕鱼100克，肉皮冻，红椒，香菜，盐，味精，黄酒，胡椒粉，葱结，姜块。

制作方法：

(1) 咸蛋黄蒸熟切粒，银鳕鱼切丁，用盐、味精腌渍后氽熟，红椒切成菱形略烫，香菜取叶子；

(2) 肉皮冻加盐、味精、黄酒、

胡椒粉、葱结、姜块烧开，撇去浮沫，捞出葱姜，冷却；

(3) 小碗底放入咸蛋黄粒、红椒、香菜叶，再压入银鳕鱼丁，轻轻地倒入肉皮冻，放入冰箱使其冻结；

(4) 上席时，小碗放入开水中泡一泡，即可覆出装盆。

特点：鱼嫩，冻清，咸鲜，滑爽。

厨师：范荣华

珍珠鳗鱼卷

原料：河鳗500克，波力海苔2大张，咸蛋黄5只，香肠3根，盐、味精、胡椒粉、黄酒、白酒各适量，纱布1块。

制作方法：

(1) 将河鳗宰杀，开膛拆骨，用盐、味精、胡椒粉、白酒、黄酒腌渍；

(2) 将河鳗摊平，依次铺上海苔、咸蛋黄末、香肠后卷起，再用纱布包紧，上笼蒸熟，取出冷却，拆去纱布；

(3) 将河鳗卷顶刀切成2厘米厚的片，装盆，用柠檬片、红椒丝点缀。

特点：外糯里香。

厨师：范荣华

冷盘类

蜜汁火腿

原 料：中方火腿肉 500 克，蜂蜜 50 克，糖桂花、冰糖、黄酒、高汤、水各适量。

制作方法：

- (1) 火腿洗净，用高汤浸没，上笼蒸酥后，切成长 6 厘米、宽 2 厘米的薄片排列整齐，并在碗内壁上铺平，中间用火腿填实，与碗面齐，加冰糖、黄酒，上笼蒸 20 分钟，取出滗去汁水，覆扣在盆内，缀上蜜汁莲子及红樱桃，并用黄桃围边；
- (2) 将蜂蜜加糖桂花、水，用小火烧开，浇在火腿上即成。

特 点：色红味香，甜咸适中。

厨 师：范荣华



果珍冬瓜

原 料：冬瓜 250 克，果珍 150 克，白醋、糖、开水、柠檬汁各适量。

制作方法：

- (1) 冬瓜去皮去籽，洗净，切菱形片，上笼蒸熟冷却；
- (2) 果珍加糖、开水化开，冷却后加入白醋、柠檬汁，放入冬瓜浸泡 4 小时即可；
- (3) 装盆时，排成花形，用红樱桃点缀即成。

特 点：甜、酸、香。

厨 师：范荣华



菠萝色拉

原 料: 土豆、胡萝卜、青豆、方腿各 50 克，色拉酱 100 克，胡椒粉、纯牛奶、巧克力针各适量。

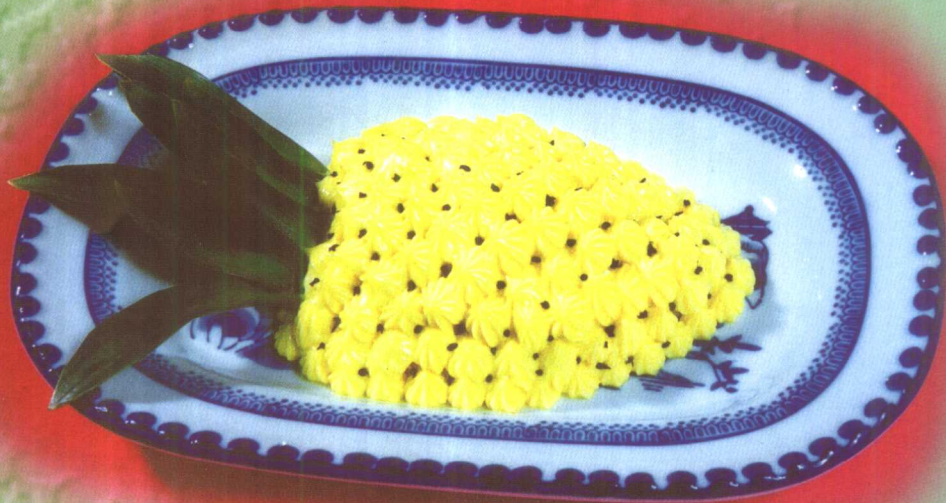
制作方法:

(1) 青豆煮熟，土豆、胡萝卜煮熟去皮切丁，方腿切丁，冷却后，加 50 克色拉酱和胡椒粉、纯牛奶拌和装盆，用汤匙压成椭圆形；

(2) 另取 50 克色拉酱装入裱花袋中，在表面裱上宝塔花，并且用巧克力针点缀即成。

特 点: 嫩、滑、香。

厨 师: 范荣华



糟香凤爪

原 料: 鸡爪 500 克，香糟酒 150 克，高汤 500 克，白醋、净水、茴香、桂皮、花椒、葱姜、盐、味精各适量。

制作方法:

(1) 将鸡爪剥去外层老皮，修去爪尖，洗净，焯水后放入汤锅内煮至断生；

(2) 净水加白醋，放入凤爪浸泡数小时，取出后用净水冲去酸味，使凤爪色白皮脆；

(3) 另用锅放水、高汤、盐、味精，将茴香、桂皮、花椒、葱姜用纱布包起扎紧，烧开并煮出香味后取出，再将凤爪放入，待汤汁冷却后，倒入香糟酒浸泡 4 小时，取出改刀装盆即成。

特 点: 脆嫩清淡，糟香，浓郁。

厨 师: 范荣华



冷盘类

盐水毛豆

原 料:毛豆 150 克, 盐、味精、花椒、水各适量。

制作方法:

- (1) 毛豆剪去两头, 洗净;
- (2) 水烧开, 加入毛豆煮沸, 转小火煮至熟, 加盐、花椒、味精即成。

特 点: 清香爽口。

厨 师: 范荣华



香油墨鱼花

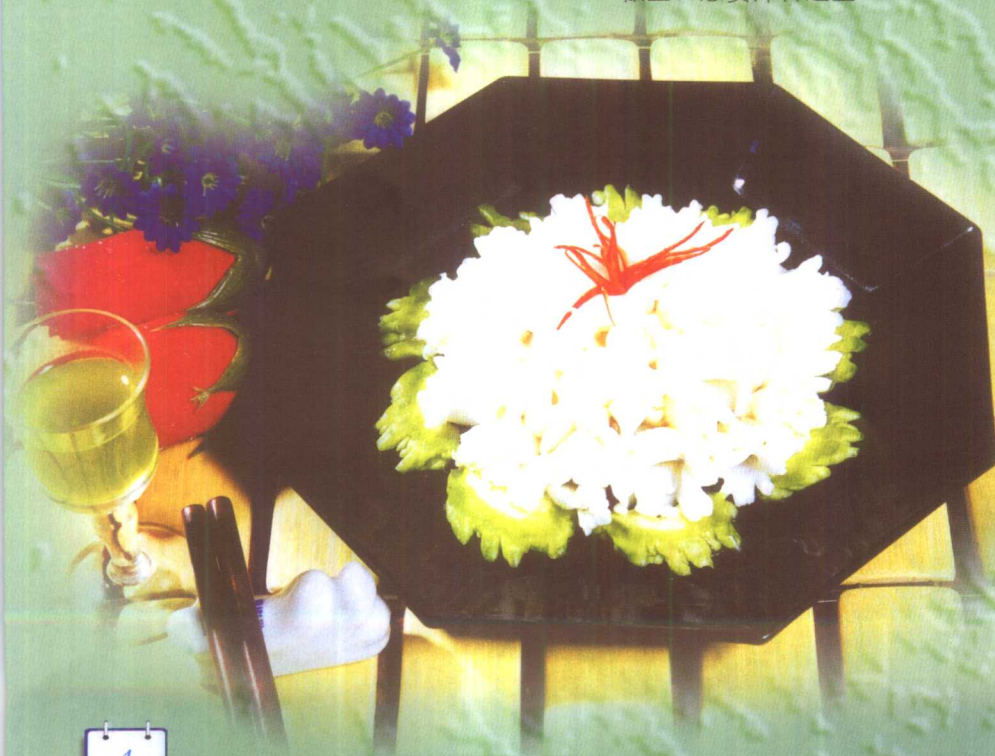
原 料: 墨鱼 200 克, 盐、味精、黄酒、麻油、苦瓜、红椒丝、葱姜汁各适量。

制作方法:

- (1) 墨鱼洗净, 切成 4 厘米宽、3 厘米长的梭衣片, 用盐、葱姜汁略腌;
- (2) 锅中放水烧开, 倒入墨鱼烫熟, 取出沥干水分, 放味精、麻油拌和, 待用;
- (3) 苦瓜切片, 放入开水略烫, 加盐、味精、麻油拌和, 在盆中排成一圈, 墨鱼片卷成卷装入, 中心用红椒丝点缀即成。

特 点: 鲜、嫩、爽。

厨 师: 范荣华



冷盘类



贝松橄榄梗

原料:橄榄菜梗 150 克, 干贝 50 克, 盐、味精、蒜油、黄酒、葱姜各适量。

制作方法:

(1) 干贝放在葱姜、黄酒中蒸酥, 冷却后搓碎, 吸干水分, 用三成热油炸成干贝松待用;

(2) 橄榄菜梗切段, 细的修成橄榄形, 粗的中心切十字花刀, 放入开水中烫熟, 取出沥干水分, 用盐、味精、蒜油拌和, 装盆时, 开花刀的放在中心, 橄榄形的围在四周, 上面撒上干贝松即成。

特点: 松脆鲜香。

厨师: 范荣华

雪菜三味

原料: 青雪菜梗 50 克, 螺蛳肉 50 克, 墨鱼 50 克, 红椒 10 克, 盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。

制作方法:

(1) 青雪菜梗切粒, 墨鱼切丁, 螺蛳肉剪去肠尾, 红椒切丁;

(2) 分别将 4 种原料放入开水中烫熟, 取出沥干水分, 用盐、味精、胡椒粉、麻油拌和即成。

特点: 咸鲜爽口。

厨师: 范荣华



冷盘菜

扇形黄瓜

原料: 黄瓜2根, 红椒、蛋皮丝、葱油、盐、味精各适量。

制作方法: 黄瓜洗净, 切去两头, 剖成4条, 去籽, 切成连刀片, 再切成2厘米长的段, 用刀轻拍, 放盐、味精、葱油拌和, 10分钟后装拼成扇形。红椒切丝, 和蛋皮丝制成扇坠即成。

特点: 爽脆可口, 造型美观。

厨师: 范荣华



手撕鸡

原料: 童子鸡(草鸡)1只, 红樱桃、香菜、沙姜粉、五香粉、盐、味精、黄酒、麻油、色拉油、葱结、姜块各适量。

制作方法: (1) 童子鸡宰杀洗净, 用盐、味精、沙姜粉、五香粉、黄酒、麻油、葱结、姜块腌渍2小时左右上笼蒸熟;

(2) 鸡取出, 撕下鸡皮, 将肉撕成丝装盆, 淋上沙姜粉、盐、味精、色拉油拌和的调料, 鸡皮用刀切成条, 覆在鸡丝上, 用香菜、红樱桃围边即成。

特点: 肉鲜香、皮脆嫩。

厨师: 范荣华



冷盘类

麻脆海蜇

原 料：海蜇皮 500 克，美极鲜、生抽、辣油、糖、麻油、白醋各适量。

制作方法：

- (1) 海蜇皮切条，用 80℃ 开水略烫取出，净水中加白醋，放入海蜇皮条，浸泡 2 小时；
- (2) 取出海蜇，沥干水分，用美极鲜、生抽、辣油、麻油拌和即成。

特 点：香脆微辣。

厨 师：范荣华



奇妙里脊卷

原料: 猪里脊肉 250 克, 黄瓜、熟冬笋、熟胡萝卜、盐、味精、色拉酱、番茄沙司各适量。

制作方法:

(1) 猪里脊肉煮熟冷却后顺丝缕切片, 黄瓜、熟冬笋、熟胡萝卜切丝, 用盐、味精拌和, 色拉酱同番茄沙司拌和成奇妙酱待用;

(2) 里脊肉摊平, 放入三种丝卷起装盆, 淋上奇妙酱即成。

特点: 色彩鲜艳, 清淡爽口。

厨师: 范荣华

金钱干顺风

原料: 猪耳 2 只, 排骨酱、味精、麻油、黄酒、冰糖、老抽、茴香、桂皮、葱节、姜块、水各适量, 纱布 1 块。

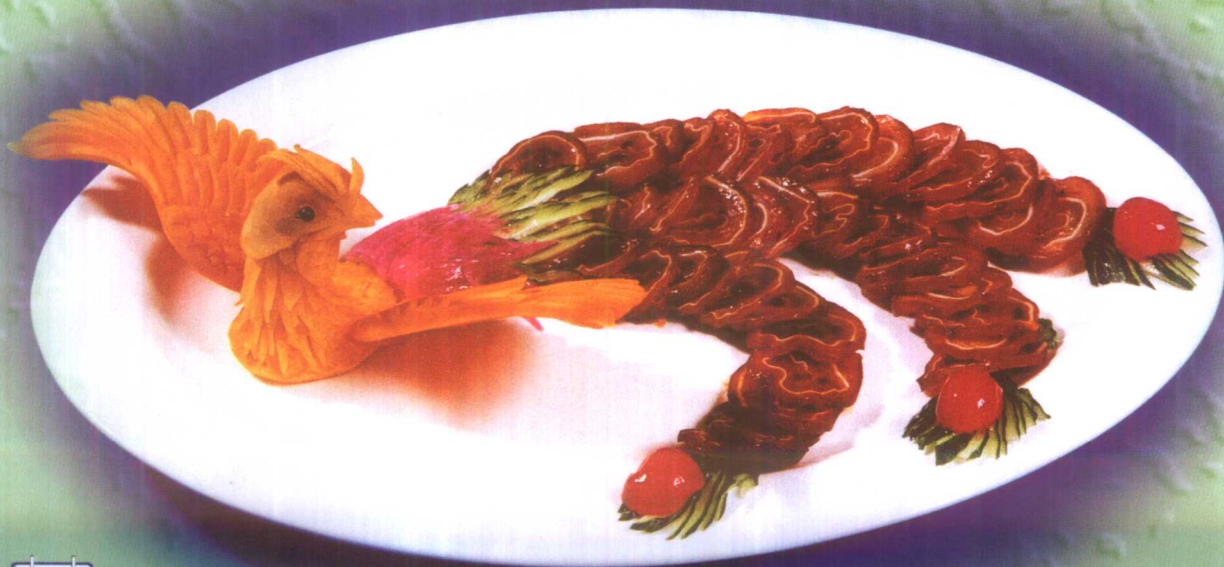
制作方法:

(1) 猪耳洗净, 焯水拔毛;

(2) 锅中放入排骨酱等料加水烧开, 放入猪耳, 加姜块焖烧至酥取出, 用纱布包起卷紧, 放入原卤中浸泡至凉, 取出拆去纱布, 切片装盆即成。

特点: 骨脆, 皮香, 味浓。

厨师: 范荣华





云腿蒸白虾

原 料：白米虾 500 克，熟火腿 50 克，香菇、青红椒、黄酒、清汤、盐、味精各适量。

制作方法：

(1) 白米虾剪去须洗净，整齐均匀地摆放在盆中，火腿切成柳叶形放在上面，并盖上香菇；

(2) 清汤中加黄酒、盐、味精烧开后，浇至虾上，然后将虾上笼蒸熟即成。

特 点：色红味鲜。

厨 师：胡敏坚

百花小包翅

原 料：小包翅（鱼翅）10 只，虾仁 100 克，发菜、青红椒、盐、味精、高汤、鸡蛋清、葱姜汁各适量。

制作方法：

(1) 将虾仁制成茸，加盐、味精、鸡蛋清打上劲，小碟内壁涂

油后放入虾茸，用手指蘸水抹平表面，将发菜、青红椒制成花形，上笼蒸熟后取出待用；

(2) 小包翅涨发后，放入高汤中，加盐、味精烧至软糯，装盆后淋上卤汁，四周围上虾茸，成百花状即成。

特 点：鱼翅软糯，造型别致。

厨 师：胡敏坚



海鲜、河鲜类

锦绣鱼丸汤

原 料：青鱼肉250克，发菜、葱丝、红椒丝、盐、味精、清汤、葱姜汁、黄酒、水各适量。

制作方法：

- (1) 青鱼肉制成茸，加盐、味精、黄酒、葱姜汁、水打上劲，制成鱼丸，放至发菜、葱丝、红椒丝中滚一下，使其沾上，再将鱼丸放至温水锅中烧至水开取出；
- (2) 清汤中加入盐、味精，放入鱼丸烧开即成。

特 点：鱼丸形似绣球，滑嫩鲜香。

厨 师：胡敏坚

