

食全食美时尚厨艺

美味

家宴套菜



油焖大虾



栗子焖童鸡



叉烧肉



香菇菜心



烧茄子



栗子白菜

叶连海 郝淑秀 编著



食全食美时尚厨艺丛书

美味家宴套菜

叶连海 郝淑秀 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味家宴套菜/叶连海,郝淑秀编著. —北京:中国盲文出版,2003.12

(食全食美时尚厨艺丛书)

ISBN 7-5002-1951-2

I. 美… II. ①叶… ②郝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108731 号

美味家宴套菜

编 著 者:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83893585

印 刷:北京星月印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:960 千字(全套)

印 张:41.25

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1951-2/T·27

定 价:59.40 元(全套)

套书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

油焖大虾



家宴小知识

家宴套餐的设计既是一门学问，也是一门艺术。有特色的家宴，不仅可以表现女主人的审美水平与时尚品味，还会大受客人的欢迎，色、香、味之中，倍增宾主友情。

在设计家宴时，请注意以下几点，这样会有助你做一顿成功的家庭宴席。

1. 依据家宴的性质制定菜单。如果是逢年过节或新婚喜庆，家宴的菜肴要高档些，以烘托隆重的气氛；如果是好友相聚，则主人应做几道拿手美味家常菜，以显示主人的热情与诚意。除此之外，还应根据来宾人数、性别、年龄、饮食习惯等情况综合考虑，这样不仅能保证主、宾在饮食口味上不冲突，而且兼顾了其他。



烧茄子

珍珠丸子



2. 菜肴多样化, 体现风味特色。主人请客时, 应尽量采购本地闻名的土特产作为原料, 再用炸、溜、爆、炒、烩等多种多样的烹调方法, 配以咸、甜、酸、辣的口味, 和红、黄、绿、白的色彩, 使菜肴丰富多彩, 色、香、味俱全。

3. 茶点组合, 体现整体效果。菜点的组合一般包括五部分, 即冷菜、热菜、甜菜、汤、点心和小吃, 根据不同情况还可加些饮料和水果。凉菜或下酒菜一般作为开席的第一道菜, 它制作得好可以使客人食欲大增, 并提高客人的愉悦情绪。所以要精心安排凉菜的制作。菜点颜色要注意搭配, 做到宴席色彩缤纷, 相映成趣。



叉烧肉

栗子焖童鸡



4. 根据季节特点, 因时配菜。在不同的季节请客, 配菜的要求是不一样的, 即荤素、凉热比例以及色泽、口味等要求不同。春夏时节应偏于清淡, 秋冬季节应偏于浓重。

5. 注意风俗习惯, 了解宾客忌讳。在宴请时, 要先了解亲朋好友的饮食爱好和忌讳, 选料做菜时要尽量适应他们的习惯和口味。有的人不吃鱼等腥味食物, 有的不吃芹菜、香菜等有特殊味道的蔬菜, 还有的是少数民族, 有他们自己民族的独特忌讳, 这些都需要在选购原料和烹调时多加注意, 不要因小失大。



栗子白菜

香菇菜心



健康饮食注意事项

1. 每天一定要吃一次纤维食品。纤维质可把有害的腐败物包围并排泄掉。

2. 钙质最好和醋一起摄入。醋能把钙质离子化, 易于人体吸收。

3. 共食比独食好。多人共食品种多, 每种吃一点易达到营养平衡。

4. 进餐时忌发怒、紧张、哀伤、忧虑。这样会减弱消化吸收功能, 也影响味觉。

5. 不宜边看(报或电视)边吃。

6. 经常改变饮食方式。按同样方式饮食, 久而久之营养就会失衡。

7. 就餐时可听听优雅的音乐。优雅的音乐能促进消化和吸收。

8. 不要怕吃菜渣。菜渣里含有大量纤维素能促进大肠蠕动, 排除有害物质, 预防肠癌。



滑溜里脊

目 录

一般家宴成桌套菜

套 菜 一

姜汁扁豆/3

蒜泥白肉/3

炸春卷/4

杏干肉/5

烧茄子/5

滑炒肉丝/6

焦熘肉片/6

宫保肉丁/7

米粉肉/8

四喜丸子/8

黄焖鸡块/9

糖醋鱼段/10

套 菜 二

炆辣黄瓜条/11

拌肚丝/11

叉烧肉/12

菊花皮蛋/12

香菇烧面筋/13

蒜苗炒肉丝/14

烹白肉/14

炸熘肝尖/15

坛肉/16

珍珠丸子/16

红烧鸡块/17

干烧带鱼/17

套 菜 三

麻辣白菜卷/19	软熘肉片/23
炸藕盒/19	烧丸子/23
糖醋排骨/20	炖腐乳肉/24
双色蛋糕/21	清蒸排骨/25
烧腐竹/21	麻辣鸡块/25
京酱肉丝/22	醋椒鱼块/26

套 菜 四

赛香瓜/27	南煎丸子/30
拌肉丝芹菜/27	熘松花蛋/31
酱牛肉/28	煨牛肉/32
双色蛋卷/28	腐乳排骨/32
焦炒格炸/29	咖喱鸡块/33
炒木犀肉/30	烧三合/34

套 菜 五

珊瑚藕片/36	炒腰花/40
肉丝什锦粉皮/36	糖醋肉片/40
五香肉/37	烧酥肉/41
兰草蛋/38	米粉排骨/42
酸辣土豆/38	酱炒鸭块/42
酱爆肉片/39	鱼香瓦块鱼/43

套 菜 六

拌辣油黄瓜/44	银丝肚/44
----------	--------

虎眼肉/45
火腿肠/45
叉烧鸡蛋/46
葱爆羊肉/46
焦熘丸子/47

拔丝南荠/48
扣肉/48
红烧排骨/49
家常鸡块/50
煎焖鱼块/50

套菜七

姜汁菠菜/52
炸“螃蟹盖”/52
麻辣牛肉/53
松花蛋/54
栗子烧白菜/54
冬笋炒里脊丝/55

烧肚块/56
炸熘鸡/56
红烧肉/57
太阳肉/58
扒鸭条/58
糖醋鲤鱼/59

套菜八

炝拌鲜藕/60
炸卷圈/60
水晶肉/61
五香鱼/62
炒双色素菜/62
锅塌豆腐/63

爆三鲜/64
烧虎皮鸽蛋/64
烧肉腐竹/65
红烧丸子/66
清蒸鸡块/66
红烧带鱼/67

套菜九

油吃黄瓜/68
银耳山楂/69
拌口条/69
虾仁吐司/70
海米菜花/70

鱼香腰花/71
三色炒蛋/72
滑熘里脊/72
樱桃肉/73
绣球丸子/73

粉蒸鸡块/74

红烧鲤鱼/75

套菜十

糖醋鲜藕/76

香椿烘蛋/79

海米拌芹菜/76

拔丝山药/80

熏鱼/77

黄焖肉/81

彩蛋卤蛋双拼/77

炖丸子/81

火腿扒瓢菜/78

辣子鸡块/82

炒回锅肉/79

清蒸鲤鱼/82

套菜十一

炆黄瓜条/84

鱼香猪肝/87

麻酱拌菜心/84

炒桂花蛋/88

金钱鱼托/85

红焖牛肉/89

香肠海蜇双拼/85

黄焖肉条/90

虾子烧腐竹/86

水晶丸子/90

糖醋里脊/87

煎转黄鱼/91

套菜十二

炆瓜皮/92

熘鱼丸/95

香辣五丝/92

芫爆里脊/96

白斩鸡/93

面筋烧肉/97

龙须火腿双拼/94

荷包丸子/97

糊辣腰块/94

葡萄鱼/98

摊黄菜/95

番茄肉饼/99

套 菜 十 三

- | | |
|-----------|-----------|
| 拌藕丝/101 | 翡翠珍珠球/104 |
| 拌山楂菜心/101 | 抓炒鱼片/105 |
| 红油鸡/102 | 大酥肉/106 |
| 干汁鱼/102 | 油浸蒜泥鱼/107 |
| 扒面筋/103 | 芝麻里脊/107 |
| 彩云里脊/104 | 黄焖鸭块/108 |

中档家宴成桌套餐

套 菜 一

- | | |
|-----------|----------|
| 炸香椿鱼/111 | 酱爆鸡丁/115 |
| 金丝瓜卷/111 | 烧蹄筋/115 |
| 怪味鸡/112 | 黄焖肘子/116 |
| 佛手蜇皮/113 | 醋椒活鱼/117 |
| 蘑菇油菜心/113 | 冬菜扒鸡/117 |
| 焖鱼片/114 | 蜜汁三泥/118 |

套 菜 二

- | | |
|------------|-----------|
| 海米翡翠青椒/119 | 芙蓉鸡片/123 |
| 炸格炸合/119 | 辣子鸡丁/124 |
| 姜汁鸡块/120 | 番茄里脊/124 |
| 鱿鱼戏凤/121 | 红烧蹄髈/125 |
| 荷包面筋/121 | 三鲜鹌鹑蛋/126 |
| 干烧冬笋/122 | 酱汁扒鸡/127 |

套 菜 三

四宝菠菜/128
炸卷果/128
芥末鸡/129
酿南荠/130
鲜蘑瓢菜心/130
葵花豆腐/131

番茄鱼片/132
油爆鱿鱼卷/133
红烧肘子/134
酱汁鲤鱼/134
清蒸鸡/135
葱烧海参/136

套 菜 四

蝙蝠莲藕/137
拌石花菜/137
香酥鸡/138
麻辣蜆皮/139
五色虾仁/139
鲜蘑里脊片/140

碎熘笋鸡/141
红烧蹄筋/141
四喜肉/142
沙司鲤鱼/143
葱油鸡/144
红烧海参/144

套 菜 五

蜜汁凉桃/146
鸡丝拉皮/147
青椒炒肉丝/147
五彩拼盘/148
锅贴金钱肉/149
香菇菜花/150

麻辣鸡/150
三色丸子/151
豆瓣肘子/152
贵妃全鸡/153
泡蛋/153
拔丝西瓜/154

套 菜 六

酸果菜/155

椿芽鸡丝/155

炸乳鸡/156

四镶冷盘/156

滑熘鸡片/157

炆鱿鱼卷/158

面包虾仁/158

烩面筋/159

冰糖肘子/160

烧豆瓣鲑鱼/160

香菇蒸鸡/161

干煎虾段/162

高档家宴成桌套菜

套 菜 一

如意肉卷/165

水果罐头拼盘/166

金鱼戏莲/166

五味鸡/167

锅贴金钱里脊/167

杨梅虾球/168

油爆乌鱼花/169

红烧干贝/170

鸽蛋全鸡/170

咖喱鱼片/171

三彩大虾/172

芙蓉海参/173

套 菜 二

飞燕迎春/174

炸羊尾/175

双色鸡卷/175

三丝凤翅/176

金鱼大虾/177

三鲜蛋饺/178

樱桃里脊/179

鸳鸯鱿鱼卷/180

汤烧肘子/181

蛋美鸡/181

三吃鱼饼/182

油焖大虾/183

套 菜 三

京糕拌梨丝/184

灯笼大虾/184

什锦拼盘/185

蛋皮鱼卷/186

雪花鱼仁/187

酱烧肘子/187

焦熘笋鸡/188

葡萄南荠/189

金钱肉塔/189

珍珠鱿鱼卷/190

彩色虾饼/191

绣球干贝/192

套 菜 四

金鸡报晓/194

炸兰花鱼串/195

水晶肘子/195

葱油瓜卷/196

红扒猴头蘑/197

兰花鱼卷/198

炒虾仁/198

一品豆腐/199

果汁鱼/200

煎虾饼/201

蟠龙吐珠/201

红酥鸡/202

一般家宴成桌套菜

