

新编家庭饮食丛书

家庭小宴席

吴文沐 刘家田 编著

家庭幸福的源泉

家庭主妇的帮手

美食家的摇篮



中国食品出版社

家庭小宴席

吴文沐 刘家田 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

本书所介绍的家庭小宴席共分四类，包括喜庆宴席、节日宴席、星期天宴席和清真宴席，每一类家庭小宴席又有多种形式，供读者根据自家生活习惯和需要及季节不同，任意选样，书中各类宴席按8~10人用餐设计，读者也可根据自家用餐人数酌情增减菜肴数量，本书在每一类宴席前都详细介绍了各类宴席的历史和民俗等饮食文化方面的知识。本书是每个家庭必不可少的生活用书。

家 庭 小 宴 席

吴文沐 刘家田 编 著
孟 冀 责任编辑

中国食品出版社出版
(北京广安门外湾子)
新华书店北京发行所发行
河北省迁安县印刷厂印刷

787×1092 32开本 6.75印张 152千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数：1—31000册

ISBN 7-80044-192-X/TS·193

定价：1.95元

前 言

随着人们生活水平的提高和社会交往活动的增加，家庭举办小宴席越来越多，其规格、质量标准也越来越高。但是，要把一桌家庭小宴席设计得色调鲜明，美味可口，经济实惠，并不是一件轻而易举的事情，其中颇有些门道。

为了使每一个家庭都能掌握家庭小宴席的制作技巧，由特一级厨师吴文沐口述，刘家田执笔编著了《家庭小宴席》。本书介绍了家庭小宴席制作知识，设计了不同类型的22桌宴席。这些宴席共分四类：喜庆宴席、节日宴席、星期天宴席和清真宴席。根据中国家庭的特点，宴席设计力求丰富多彩，不落俗套；制作简便，食物原料采购容易；烹调方法多种多样，上菜程序符合家庭习惯。本书还为读者设计了部分用料比较高档、制作有一定难度的小宴席供读者参考选择。书中对每类宴席乃至每道菜肴的制作方法和诀窍都做了详细说明。

本书所介绍的家庭宴席，也可作为家庭日常食谱，读者可选择宴席中一二种菜肴，平日制作。本书中星期天宴席是按8人一桌设计的，其余按10人一桌设计。读者可根据用餐人数的多少，和家庭的习惯，酌情增加或减少宴席中的各种菜肴、主食的数量。

本书蒙徐敬武同志予以修订，谨此致以谢意。

编著者

目 录

一、家庭小宴席知识.....	(1)
(一) 怎样设计宴席菜式.....	(1)
1、掌握客人饮食情况.....	(1)
2、宴席菜的内容.....	(1)
3、宴席菜的比例.....	(2)
4、宴席菜的数量.....	(2)
5、食物原料的选购.....	(3)
6、菜肴的美化.....	(3)
7、菜肴的烹调.....	(4)
8、适应季节的变化.....	(5)
9、器皿的配合.....	(5)
10、宴席前的准备.....	(6)
(二) 宴席上菜程序.....	(6)
(三) 宴席服务.....	(7)
1、餐桌的布置.....	(7)
2、席位的安排.....	(8)
3、上菜的方法.....	(8)
4、怎样斟酒.....	(8)
二、喜庆宴席.....	(10)
(一) 婚礼宴席.....	(10)
1、食单.....	(12)

2、菜谱	(12)
(1) 冷菜	熏烧肉(12) 红油鱼丝(13) 酒醉鸡(14) 辣白菜(14) 芝麻芹菜(15) 油焖笋(16)
(2) 热菜	银杏腰花(16) 麻茸鹌鹑蛋(17) 绿兰 海参(18) 红烧鳊鱼(19) 鸳鸯蛋(19) 四喜元子(20) 八宝饭(21)
(3) 汤菜	汽锅花菇鸡(22)
(4) 点心	喜庆蛋糕(22)
(二) 生日宴席	(23)
1、食单	(24)
2、菜谱	(24)
(1) 冷菜	多味鸡丝(24) 水晶肴肉(25) 凉拌百 页(26) 雪菜松(26) 糖醋马蹄(27) 香 卤鸭肫(27)
(2) 热菜	生仁里脊球(28) 蟠桃鸽蛋(29) 三片锅 巴(30) 五柳鳊鱼(30) 葱焗童鸡(31)
(3) 汤菜	烤鸭炖肉(32)
(4) 主食	长寿面(32)
(5) 点心	松鹤蛋糕(33)
三、节日宴席	(34)
(一) 元旦宴席	(34)
1、食单	(36)
2、菜谱	(37)
(1) 冷菜	香肠(37) 四双拼盘(香肠拼菠菜卷、白 斩鸡拼油焖香菇、海蜇拼松花蛋、五香片 肉拼粉皮)(37)
(2) 热菜	芙蓉里脊(38) 五丝鱼卷(39) 鱿鱼锅 巴(40) 糖醋鳊鱼(41) 雪花鸡(41) 植

物四宝(42)

(3) 汤菜 什锦火锅(43)

(4) 主食 肉丝春卷(44)

二、春节宴席.....(45)

1、食单.....(48)

2、菜谱.....(49)

(1) 冷菜 腊肉(49) 红油鸡丁(49) 羊糕(50) 素
熏鱼(51) 卤面筋(52) 拌甜椒(52)

(2) 热菜 锦绣鱼丝(53) 桂花里脊(54) 芝麻香酥
鸡(54) 全家福(55) 年年有余(56) 万
年青(57) 香莲红樱(57)

(3) 汤菜 鱼元汤(又名鱼丸汤)(58)

(4) 主食 炒年糕(59)

三、五一宴席.....(60)

1、食单.....(61)

2、菜谱.....(61)

(1) 冷菜 卤口条(61) 龙须牛肉(61) 姜汁黄瓜(62)
鸡丝粉皮(63)

(3) 热菜 锅贴鱼片(63) 银芽里脊丝(64) 带子上
朝(65) 水晶蹄筋(65) 海棠鲈鱼(66)
火腿蚕豆(67)

(3) 汤菜 豆腐元子(68)

(4) 主食 三丝炒面(68)

四、端午节宴席.....(69)

1、食单.....(71)

2、菜谱.....(71)

(1) 冷菜 油爆虾(71) 咸鸭蛋(72) 蒜泥拌黄瓜(72)
白切肉(73)

(2) 热菜 熘子鸡(73)红烧鲢鱼(74)炒红苋菜(75)

藕蒸米粉肉(75)红烧黄鱼(76)

(3) 汤菜 珍珠豆腐汤(76)

(4) 主食 瓠子饼(77)

(五) 国庆宴席..... (78)

1、食单..... (80)

2、菜谱..... (80)

(1) 冷菜 八小固碟(80)芥末鸡丝(80)桂花卤肚(81)

盐水肫球(81)红油鱼丝(82)油焖香

菇(83)姜汁黄瓜(83)凉拌海带(84)

糖醋包心菜(84)

(2) 热菜 子姜牛肉片(85)炸虾排(86)海参锅

巴(86)糖醋里脊(87)桂花板栗(88)

奶油菜心(89)

(3) 汤菜 太白鸭子(89)

(4) 主食 蟹黄包子(90)

(六) 中秋节宴席..... (91)

1、食单..... (93)

2、菜谱..... (93)

(1) 冷菜 姜丝拌肚丝(93)三色蛋糕(94)糖醋带

鱼(94)炆腰片(95)开洋茭白(95)菜

松(96)

(2) 热菜 葱炒肝花(96)珍珠虾球(97)蟹烧蹄

筋(98)白玉饺子(99)板栗烧鸭(100)

清蒸鳊花(100)

(3) 汤菜 五果炖鸡(101)

(4) 主食 桂花炒饭(102)

四、星期天宴席..... (103)

款一.....(104)

1、食单.....(104)

2、菜谱.....(104)

(1) 冷菜 玻璃莴笋(104) 晾干肉(105) 卤猪心(105)
糖醋小红萝卜(106)

(2) 热菜 豌豆肉米(106) 油焖春笋(107) 芝麻元
子(107) 泥蒿炒腊肉(108) 红烧划水(108)

(3) 汤菜 山药炖蹄花(109)

(4) 主食 珍珠米团(110)

款二.....(111)

1、食单.....(111)

2、菜谱.....(111)

(1) 冷菜 家常蚕豆(111) 盐水猪肝(112) 凉拌菜
花(112) 腐乳鸡(112)

(2) 热菜 豆苗肉丝(113) 糖醋中段鱼(114) 红烧头
尾(115) 春白豆腐(115)

(3) 汤菜 清蒸老鸭(116)

(4) 主食 葱油饼(116)

款三.....(117)

1、食单.....(117)

2、菜谱.....(117)

(1) 冷菜 锦绣银芽(117) 五香卤鸭(118) 五味白
肉(119) 凉拌豆角(120)

(2) 热菜 青椒炒肉丝(120) 糖醋松花蛋(121) 红烧
鳊鱼段(122) 腐乳蒸鸡(123)

(3) 汤菜 开洋(海米)冬瓜汤(124)

(4) 主食 什锦拌凉面(125)

款四.....(125)

1、食单	(125)
2、菜谱	(126)
(1) 冷菜	糖醋菜花(126)芥末肚丝(126)五香牛肉(127)姜汁藕片(128)
(2) 热菜	炒鳝鱼丝(128)炸鹅颈(129)炒木须蛋(130)砂锅元子(130)
(3) 汤菜	肉片丝瓜汤(131)
(4) 主食	大卤面(132)
款五	(133)
1、食单	(133)
2、菜谱	(133)
(1) 冷菜	水晶冻鸡(133)蒜泥白肉(134)糖醋臭干(134)凉拌蕨菜(135)
(2) 热菜	炒牛百页(135)香酥乳鸽(136)清蒸刀鱼(137)什锦素烩(137)
(3) 汤菜	火腿炖鳝鱼(138)
(4) 主食	韭菜盒(139)
款六	(140)
1、食单	(140)
2、菜谱	(140)
(1) 冷菜	凉拌黄瓜丝(140)五香鲳鱼(141)红油凉粉(142)卤猪肉(142)
(2) 热菜	豌豆炒虾仁(142)炒鳝鱼片(143)酸辣鲫鱼(144)炸酱肉丝(145)
(3) 汤菜	酸辣蛋汤(145)
(4) 主食	荷叶饼(146)
款七	(147)
1、食单	(147)

2、菜谱	(147)
(1) 冷菜 猪耳丝(147)盐水大虾(148)花椒毛豆(148) 炸土豆片(149)	
(2) 热菜 炒乌鱼片(149)椒盐排骨(150)鸡茸豆 腐(151)瓢面筋(151)	
(3) 汤菜 雪笋黄鱼汤(152)	
(4) 主食 炸酱面(153)	
款八	(154)
1、食单	(154)
2、菜谱	(154)
(1) 冷菜 凉拌蕃茄(154)白斩鸡(155)凉拌海蜇(155) 咸鸭蛋拌豆腐(156)	
(2) 热菜 辣子鸡丁(156)面拖大虾(157)美味茄 子(158)干菜烧肉(158)	
(3) 汤菜 肉片瓢子汤(159)	
(4) 主食 菜肉锅贴(160)	
款九	(161)
1、食单	(161)
2、菜谱	(161)
(1) 冷菜 油爆虾(161)卤素鸡(162)凉拌肉片(162) 鸡蛋松(163)	
(2) 热菜 苦瓜炒肉丝(163)油淋子鸡(164)清蒸白 鱼(165)滚龙丝瓜(165)	
(3) 汤菜 冬瓜茸(166)	
(4) 主食 生煎包子(166)	
款十	(167)
1、食单	(167)
2、菜谱	(168)

(1) 冷菜	五香牛肚(168)拌鸡丝(168)红油津白(169)	
	玫瑰花生仁(169)	
(2) 热菜	马蹄山鸡片(170)干炸元子(171)胡萝卜	
	烧羊肉(171)素炒三丝(172)	
(3) 汤菜	三鲜汤(173)	
(4) 主食	翡翠烧麦(174)	
款十一		(175)
1、食单		(175)
2、菜谱		(175)
(1) 冷菜	油焖茭白(175)盐水板鸭(176)卤蹄爪(176)	
	凉拌香菜(177)	
(2) 热菜	蕹菜里脊丝(177)软炸鱼球(178)葱烧鸡	
	块(179)蟹油豆腐(179)	
(3) 汤菜	酸辣蛋汤(180)	
(4) 主食	干菜饼(181)	
款十二		(182)
1、食单		(182)
2、菜谱		(182)
(1) 冷菜	五色拼盘(182)	
(2) 热菜	韭黄肉丝(183)生仁鸡丁(183)拔丝苹	
	果(184)芝麻鱼片(185)	
(3) 主食	荠菜水饺(186)	
款十三		(186)
1、食单		(186)
2、菜谱		(187)
(1) 冷菜	糖醋胡萝卜(187)冻肉糕(187)陈皮羊	
	肉(188)蛋皮菠菜卷(189)	
(2) 热菜	麻仁鸡球(190)脆皮鲜菇(190)	

五柳鳊鱼(191)红烩牛肉(192)

(3)汤菜 开洋炖津白(193)

(4)主食 炸土豆卷(193)

五. 清真宴席 (195)

1、食单 (195)

2、菜谱 (196)

(1)冷菜 五香牛肉(见196页)盐水板鸭(见196页)

三色蛋糕(见196页)盐水大虾(见196页)

糖醋萝卜(见196页)姜汁四季豆(196)

(2)热菜 子姜牛肉片(见197页)芝麻鸡条(197)滑

溜羊里脊片(198)虾仁锅巴(198)红烧牛

筋(199)春白菜心(200)

(3)主食 羊肉水饺(201)

一、家庭小宴席知识

宴席，通俗地说，就是请客的酒席。小家庭宴席，自然是指小家庭制作的请客酒席，它与日常饮食方式有三个明显的区别。从意义上说，它是小家庭主人进行庆祝、纪念和交际的一种方式；从形式上讲，不是单独的小家庭成员就餐，而是与客人一起聚餐；从菜肴的数量和质量方面来看，都比日常饮食丰富、讲究，并按一定的程序组合起来，形成一整套菜肴。

制作家庭小宴席应初步掌握以下几个方面的知识：

（一）怎样设计宴席菜式

1. 掌握客人饮食情况

饮食服务业有句行话叫：“什么客，什么待；见什么样的人，做什么样的菜。”在设计宴席菜式时，必须首先了解客人的口味习惯。比如，他们是喜欢吃味道醇厚的鸡、鸭、肉类呢，还是喜欢吃清淡可口的蔬菜、海鲜水产？另外，还要了解他们饮食习惯上有无忌口，如信奉伊斯兰教的不吃猪肉和无鳞鱼；信奉佛教的人吃素；患高血压病者不宜吃高脂肪菜肴；一些食物孕妇不宜多吃。“百味调和万方亲”，因此，投客所好，适客之需是非常重要的。

2. 宴席菜的内容

宴席菜一般有冷菜、热菜、大菜、甜菜、饭菜、汤菜等

六个部分组成。在小家庭中不必求全，但冷菜、热菜和汤菜是起码要有的。冷菜选用什锦拼盘、四色拼盘、四双拼盘皆可。有条件能用象形拼盘带围碟更佳。热菜，一般采用滑炒、煸炒、干炒、溜、爆、烧、烩、蒸等多种烹饪方法制作。大菜，是用整体原料制成的，装在大盘或者大汤碗里，比较名贵。饭菜则选用味重汁浓、便于下饭的菜。从广大小家庭的实际情况考虑，本书没有对每桌宴席都设计大菜。只在某些重要宴席中，设计了一些大菜，但没有单独分类，而归在热菜一类中。

3. 宴席菜的比例

在设计宴席菜肴时应注意各类菜肴的比例。我国传统的宴席，冷菜约占10~20%，其它是热炒菜、大菜等。但这种传统宴席菜的比例已不大适应今天的需要。当今宴席菜肴的比例趋向于冷菜增加，热菜减少，在小家庭宴席中更是如此。因为置备宴席，是一件繁杂、辛苦的家务工作。主人过多地忙于宴席菜肴的制作，就会影响宾主之间的交谈，客人也会不安。为了了解这个美中不足，本书设计的宴席趋向新式家宴，冷菜比例占30~40%，这样就缩短了客人入席之后，主人忙碌的时间。有时还可以进一步提高冷菜比例，以冷菜为主，热菜为辅。

在设计宴席菜的比例时，还要注意冷菜、热菜质量均衡。不要冷菜太好，热菜太差；或热菜太好，冷菜太差。否则也会使客人倒胃口。

4. 宴席菜的数量

一桌宴席，一般是8~12人。确定宴席菜的数量，要根据人数的多少来定。在一般情况下，每人平均食用半公斤净

料为宜。菜少了，不够吃，客人可能会觉得主人小气；太多了，又吃不完，造成浪费，也无必要。总的看来，以刚好够吃完或略有剩余为宜。俗话说：“少吃多滋味，多吃无滋味。”法国人说：“担架就在宴席下面。”这两句话讲的意思差不多，都很有些道理。

5. 食物原料的选购

宴席菜为多种原料兼用。在选购食物原料时，要做到恰当合理，既需备足，又要节省开支。一般是有鸡不用鸭，有鸭不用鸡；有鱼不用虾，有虾不用鱼；有牛肉不用羊肉，有羊肉不用牛肉。但是，也可根据口味习惯，同一原料在冷、热菜中都用。为了节省开支，用一种原料作主料，配以不同辅料，制作出色、香、味、形各异的菜肴，也是切实可行的。本书中有些宴席，一鱼两吃，一鸡两用，与整桌宴席菜的配合是很和谐的；客人既不会觉得乏味，也不会觉得主人不大方。总之，小家庭选购宴席菜的原料时应切实做到物尽其用，经济实惠。

6. 菜肴的美化

高级的宴席，要有“观之者动容，味之者无极”，给人一种目不暇接的感觉。在小家庭宴席中，也许是很难达到这个标准的，但也不能忽视菜肴的美化。

美化菜肴有一定难度，要掌握它的要领。在设计宴席菜时，首先应注意色的配合，因为色泽将给人第一印象。菜与菜之间的色调，应当互相配合，富于变化，绚丽多彩，鲜艳夺目，千万不能色调单一，呆板单调。在一个菜肴中，也要注意色调的配合，主料与配料之间，配料与配料之间要进行合理搭配，切忌清一色。原料的色彩非常丰富，如红色的胡

萝卜、红辣椒、小红萝卜，黄色的姜、笋、蛋黄，白色的葱白、白菜、肥膘肉，黑色的木耳、发菜，翠绿色的菠菜、莴苣、小青菜等，只要搭配巧妙，就会使菜肴生色，令人赏心悦目。

形态对菜肴的美化作用很大。要做到形态美观，一是注意原料本身的形状，如选择整鸡、整鱼的原料时，就要注意大小适度。一个盘里两条鱼，大小一样就好看，而悬殊大了就不好看了。二是注意刀工成形的配合。要采用多种刀工技术，加工成粒、末、丁、丝、条、片、段、块、麦穗、菊花等各种各样的形状。切配的原料要做到整齐划一，粗细厚薄均匀，长短相等。切配原料时，还要考虑原料的质地不同，经加热后，发生化学和物理变化所产生的效果。一般动物性原料加热后，由柔软状态变为挺拔状态，其“形”多向好的方面转化。但如果刀工欠佳，大小不一，加热后会更加明显。植物性原料加热后，质地由脆变软，形状没有多大变化。但火候要掌握恰当，否则，也会产生不好的效果。三是注意装盘，一定要丰满，不足或过量都会影响菜肴的美化。

7. 菜肴的烹调

在一桌宴席中，尽可能使用多种烹调方法。如：热菜常用炒、炸、爆、烧、烩、熘、蒸等，冷菜常用卤、酱、烩等。自己有什么拿手的烹饪技术，尽量发挥出来。但如果为了发挥特长，翻来复去地用单一烹饪方法，又会适得其反。烹制菜肴时，要注意口味多变，防止单调重复。要调好菜肴的口味，掌握咸、甜、苦、辣、酸五味的功能和用法十分重要。咸味是主味，能解腻、提鲜、除腥、去膻；甜味能提鲜、解腻、除异味；苦味能消除异味，去暑解热；辣味能除