

宴客 家常菜

想要宴请宾客
想要节日聚餐的主妇们
统统看过来

宴客家常菜
看这一本就足够

甘智荣◎编著

前菜、汤品、主菜、主食、饮品、点心应有尽有

17道美味、暖心的宴客家常菜

提供超清晰大图，结合详细做法
让您的家宴美食，每一道品质都升级

最贴心的
吃饭小百科

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

全能主妇系列

YANKE JIACHANGCAI

宴客 家常菜

甘智荣◎编著

APERTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宴客家常菜/甘智荣编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 1

(全能主妇系列)

ISBN 978-7-5337-6534-7

I. ①宴… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268064号

宴客家常菜

甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲

特约编辑: 朱小芳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6534-7

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究



前言 PREFACE

在家庭中，男人是顶梁柱，女人是贤内助。“贤内助”一词，可以说是“全能主妇”的另一种形象的称呼。我们这里所说的“全能主妇”，并非仅仅指待在家中煮饭带孩子，伺候老公、公婆的全职太太，还是新时代中上得厅堂下得厨房的新女性——她们智慧，工作事业上有自己的一片天地；她们美丽，从内到外注重保养，有健康的好身体；她们贤惠，回到家系上围裙就能做一顿美味，一家人围桌享受，其乐融融。

在现代社会，健康的身体是一切活动的本钱。良好的饮食习惯和充足的营养，能够保证全家人的身体健康，那么，对主妇们来说，如何吃才能保证又营养又健康呢？

“全能主妇系列”应运而生，本套丛书共有5本，分别是《吃好三餐 健康全家》《孕产妇营养餐》《女性养颜美容餐》《儿童营养益智餐》《宴客家常菜》，为主妇们提供了全家人的日常三餐及特定人群的营养餐，让全家人吃得营养、吃得健康。

《吃好三餐 健康全家》一书，为主妇们提供了一日三餐的健康常识，介绍了健康饮食中不可或缺的营养素，并且根据各个年龄段人群的不同特点提供饮食指导，分别从营养早



餐、能量午餐、健康晚餐三个方面，全面兼顾家中的各个成员（婴幼儿、儿童、青壮年、孕妈妈、老年人），提供好吃又好做的三餐食谱，解决主妇们的后顾之忧。

《孕产妇营养餐》一书，以孕产妈妈的营养需求为根本，介绍备孕期调理常识和营养需求，全面解析孕产妈妈各个时期所需的营养素，并提供优质的备孕营养餐、孕期优孕餐、月子期营养餐和哺乳期营养餐，让孕产妈妈健康快乐地完成孕产之旅。

《女性养颜美容餐》一书，提供了调理外在肌肤、身材问题的食疗方，及女性脏腑内调美容餐，并针对女性生理特点提出了抗衰养护调理餐，为女性的美丽和健康加分。

《儿童营养益智餐》一书，为主妇们介绍了儿童健脑益智常识，并根据儿童成长不同阶段的特点和饮食需求，提供相应的营养益智餐和辅助功能食谱，为孩子的健康成长打下坚实的基础。

《宴客家常菜》为家庭布置宴席提供了数种参考，精选多道“上得了台面”的美食，前菜、汤品、主菜、主食、饮品、点心，顺接而下，完美诠释了宴客菜精髓。

吃是一件简单的事，如何吃好、吃对却是一个大难题。希望本套丛书能为所有主妇带来帮助，让主妇吃得美丽、孩子吃得聪明、老人吃得健康，每个家庭都和谐美满。

目录 CONTENTS



Part 1

宴客菜文化



♥ 什么是“宴客菜” 002

♥ 如何做一桌“宴客菜” 004

1. 前期准备 004

2. 确定宴席的主题 004

3. 菜品设计和烹饪技术 005

4. 气氛的调节 005

♥ “四大菜系”和“八大菜系” .. 006

1. “四大菜系” 006

2. “八大菜系” 007

♥ “满汉全席”有哪些菜式 008

♥ 宴席的分类有哪些 010





Part 2

前 菜



冰镇三蔬.....	012
五香花生米.....	013
泡西芹.....	013
山野笋尖.....	014
翡翠竹荪.....	014
老陕灰灰菜.....	015
辣花萝卜.....	015
五彩黄瓜卷.....	016
豆腐皮拌三丝.....	017
潮式反沙芋头.....	017
清蒸茄盒.....	018
苹果柠檬盅.....	019
凉拌山药火龙果.....	019
水晶肘子.....	020
白切羊肉.....	021
西湖牛肉卷.....	021

千层猪耳.....	022
糯皮兔.....	023
红油鸡爪.....	023
精武鸭脖.....	024
卤味拼盘.....	025
蛋里藏珍.....	025
黄瓜蜇头.....	026
锦绣海鲜盏.....	026





Part 3

汤品



芦笋菠菜奶油汤	028
酸辣汤	029
西湖莼菜汤	029
银丝竹荪汤	030
美味鲜菇汤	030
西红柿豆腐汤	031
三丝萝卜羹	031
莲藕排骨汤	032
板栗桂圆炖猪蹄	032
鳖蒸羊腿	033
砂锅羊肉	033
香菇土鸡汤	034
罗宋汤	034
灵芝核桃乳鸽汤	035
西洋参虫草炖鹌鹑	035
茶树菇鸭汤	036

鱼汤酿豆腐	037
泰式煲仔翅	037
富贵白头	038
佛跳墙	038
香菇鱼肚羹	039
夏日清烩	039
鳗鱼枸杞汤	040
冬瓜干贝汤	040
膏蟹粉丝煲	041
猴头菇螺肉汤	041
淡菜萝卜豆腐汤	042
银耳木瓜盅	043
半夏薏米汤	043
鸳鸯燕窝	044
冰糖血燕	044



Part 4

主 菜



一品豆腐	046
粉丝蒸娃娃菜	047
姜汁芥蓝	047
椒香金针菇	048
胡萝卜花	049
雪菜豆瓣酥	049
荷兰豆炒香菇	050
咸鸭蛋黄瓜卷	051
金瓜百合	051
蒜香蒸南瓜	052
冬瓜鸡茸百花展	053
三味蒸茄子	053
西红柿肉末蒸豆腐	054
虾米韭菜炒香干	055
西红柿盅	055
用心良苦	056

翡翠莴笋丝	057
金沙玉米	057
菊花豇豆	058
素炒杂菌	059
一品脆香肉	059
客家红烧肉	060
红烧狮子头	061
干菜焖肉	061
糖醋里脊	062
醉腰花	063
豆花牛肉	063
葱烧牛舌	064
西芹牛肉卷	065
豆豉牛肚	065
宫廷兔肉	066
香辣羊棒骨	067



风味羊肉卷	067
盐焗脆皮鸡	068
卤水鹅肉拼盘	069
鹅肝片皮鸡	069
吉祥酱鸭	070
香辣鸭下巴	071
脆皮乳鸽	071
芦笋鱼片卷蒸滑蛋	072
鸳鸯蛋卷	073
东坡绣球	073
袈裟鱼	074
粉蒸鱼块	075
开屏武昌鱼	075
雪菜蒸黄鱼	076
松鼠鳊鱼	077
什锦鳊鱼盖	077
鲜椒鱼片	078
雪菜熘带鱼	078
滑炒黑鱼丝	079
山水八珍	079
蒜香蒸虾	080

沙爹酱焗海虾	081
龙井虾仁	081
鲜虾芙蓉炒海鲜	082
芙蓉蟹斗	083
避风塘辣椒炒蟹	083
翡翠扒鲜鲍	084
油菜扒海参	085
香盏玉贝	085
豉汁烧白鳝	086
烧鳝排	086





Part 5

主 食



腊八粥	088
鱼片白果粥	089
状元及第粥	089
八宝拌饭	090
泰皇海鲜炒饭	091
三文鱼紫菜炒饭	091
喜面	092
猪手烩手擀面	093
三色冷面	093
春天虾饺皇	094
金字塔饺	094
凤凰丝烧卖	095
八宝袋	095
虾仁馄饨	096
玉米馄饨	096
葱花卷	097

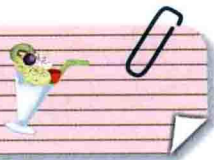
金银馒头	097
七彩小笼包	098
刺猬包	098
酥脆蛋黄卷	099
香酥润饼	099
鸡蛋葱花飞饼	100
生果飞饼	100
玉米粑粑	101
七彩银针粉	101
脆皮三丝春卷	102
糖不甩汤圆	102





Part 6

饮 品



西湖龙井茶	104
普洱茶	104
安溪铁观音	105
碧螺春茶	105
桂花蜜茶	106
桂花普洱茶	106
茉莉紫罗兰茶	107
蒲公英甘草茶	107
蜂蜜玉米汁	108
西红柿莴笋芹菜汁	108
胡萝卜红薯汁	109
芦笋西红柿奶汁	109
柠檬蜂蜜水	110
菊花糖蜜水	110
珍珠雪冰	111
什锦蜜豆冰	111

咖啡圣代	112
芋头冰沙	112
玫瑰花蜜冰沙	113
柠檬冷饮	113
逍遥骑士	114
红运当头	114
旭日东升	115
天使之吻	115
蓝山咖啡	116
巧克力奶油咖啡	116





Part 7

点 心



红豆包心酥	118
迎春牡丹酥	119
香甜菊花酥	119
蜜汁叉烧酥	120
苹果酥	121
豆沙佛手酥	121
花边酥饺	122
椰味葡萄酥	123
金玉桃酥	123
奶油红薯	124
黄金南瓜糕	125
翅粉黄金糕	125
鲜奶糍粑	126
糯米糍粑	126
孔雀绿仁饼	127
香煎黑米饼	127

杏仁饼干	128
巧克力饼干	128
驰名桂花扎	129
金钱油塔	129
珍珠金沙果	130
巧手炸煎堆	130
开口金粒酥	131
芝麻花生球	131
笑口酥	132
清香绿茶糕	132



Part 1



宴客菜文化

中国是世界公认的东方烹饪代表，其饮食以工艺精湛、烹调方法复杂多样为特点，在世界饮食文化的烹饪史上一枝独秀。

中国的宴客菜，在中国饮食文化上占有重要的位置，它代表着一种饮食的方式、一种感情的牵系，更是一种温情的传承。可是，对于宴客菜丰盈的历史，我们又了解多少呢？

本章将从中国古色古香的宴客菜出发，让您领略别具风情的宴席文化。



什么是“宴客菜”

在中国，“宴客文化”可以说是很重要的一种礼仪文化，随之而来的“宴客菜”自然也成了社交场合中极其重要的一环。

在中国，“宴席”是多人聚餐活动时食用的成套肴饌及其台面的一种统称。

宴客菜，即宴席菜，强调的是菜式与菜式之间的艺术组合。尽管人们是为了某种社交目的或为了追求某种效果而准备了菜品、酒水来开展一次宴席，但同时，这也是礼仪的一种表现形式。

一桌完整的宴客菜，必须有酒有菜、有饭有点心、有水果有饮料，为求最终呈现在宾客眼前的时候，能够既丰盛又精美。

从古至今，就有“民以食为天”的说法，不难看出，衣、食、住、行中，食总是被放在一个至关重要的位置，人们关注饮食，也重视饮食。

在较早的饮食观念中，受生活现实的影响，也许只能追求“吃得饱”，对于菜式、味道、饮食文化并没有太多重视。

但是，随着人类文明的进步、生活水平

的提高，对于饮食的要求也从能够吃饱到吃得好、吃得健康。而饮食交际，也逐渐成为现代人常见的社交活动，在餐桌上享受美味的同时，人们可以交流工作，促进合作，交流生活，增进感情。





生活质量的提升，促使人们在享受美食的同时再不仅仅局限于口感、视觉，而更注重一种聚会的温情，追求一种幸福的感觉。

宴席和宴客菜，作为促进交流的纽带，也逐渐扮演着越来越重要的角色。

大部分人可能会认为，“宴客菜”就是我们家里一日三餐的菜式。其实不然，宴客菜是指专门用于宴客的菜肴。

宴席的种类可以分为多种，但宴客菜的分类基本是固定的。

宴客菜一般可以分成六大类，包括前菜、汤品、主菜、主食、饮品、点心。有时根据具体举办的宴席的不同，会安排特殊的内容，但这属于特殊情况。

宴客菜的上菜要遵循一定的顺序，通常是先冷后热，先咸后甜，先荤后素；先上优质的菜肴，再上一般的菜肴；先上菜式，后上点心；先上酒菜，后上饭菜，循序渐进。

宴客菜最大的特点就在于用料丰盛健康、宴席气派大方，所采用的食材包括山珍海味、蔬果点心、美酒佳肴等，包罗万象，

并且根据地方特色，还会别有用心地融合进各种经典的美食。

宴客是人们生活中很重要的部分，而宴客菜自然也不例外。尤其是每逢佳节、亲友团聚的时候，到处可见宴客菜的身影，它已然成为人们生活中必不可少的一部分。



如何做一桌“宴客菜”

一桌“宴客菜”的质量好坏，还会影响一次宴会的成功与否。因此，如何做好一桌“宴客菜”，也成了彰显社交能力的一种表现。

中国的饮食、宴客文化由来已久，其技术精湛、工序完整、烹饪方法复杂纷呈，在世界烹饪史上占有一席之地。在中国，做一桌好的“宴席菜”是至关重要的，尤其在

如今快速发展的时代，人们追求效率，追求方便，已经习惯了餐馆、饭店就餐的聚会方式，能抽空为亲朋好友准备一桌丰盛而精致的“宴客菜”更显得难能可贵。



1. 前期准备

做好一桌“宴客菜”，前期准备工作是关键。最好能够做好笔记，将置办宴席的流程有条不紊地一一写下，避免在准备过程中

措手不及，毫无头绪。此外，掌握烹饪技巧更是至关重要，它能够使你在任何时候面对各种菜式都游刃有余。

2. 确定宴席的主题

宴席的主题往往决定了这场聚会的风格，甚至还影响你对菜式和烹饪方式的选择和决定。

宴席的目的是确定宴席主题的关键因素，比如是因为生日才办宴席，抑或是乔迁之喜、工作晋升、节日庆祝等。