

跟名厨学做家常菜

编著 赵国梁

摄影 杨中俭

制作 杨青

宴客也不难



福建科学技术出版社

跟名厨学做家常菜

宴客也不难

编著 赵国梁

摄影 杨中俭

制作 杨青



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宴客也不难/赵国梁编著,杨中俭摄. —福州:福建科学技术出版社, 2005.2

(跟名厨学做家常菜)

ISBN 7-5335-2535-3

I.宴… II.①赵…②杨… III.宴客—菜谱
VI.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第131672号

书 名 宴客也不难

跟名厨学做家常菜

编 著 赵国梁

摄 影 杨中俭

制 作 杨 青

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 2.5

字 数 60千字

版 次 2005年2月第1版

印 次 2005年2月第1次印刷

印 数 1-5 000

书 号 ISBN 7-5335-2535-3/TS·244

定 价 16.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

CONTENTS

冷 盘



- 4 ➤ 椒麻腰花
- 5 ➤ 素鲍拼三文
- 6 ➤ 宫廷红枣
- 7 ➤ 沙姜白切鸡
- 9 ➤ 日式冻鲜鲍
- 10 ➤ 素珍什锦拼
- 11 ➤ 菠萝蜜山药
- 13 ➤ 小坛糟八件
- 14 ➤ 酱香萝卜皮
- 15 ➤ 蒜泥猪肚

热 菜



- 16 ➤ 农家辣酱

18 ↗ 烛影鲜鱼饺

19 ↗ 万紫千红

20 ↗ 鲍汁红烧肉

21 ↗ 龙凤大显富

23 ↗ 孔雀开屏

24 ↗ 苔条基围虾

25 ↗ 潮州咸菜烧鱼泡

26 ↗ 海鲜宝箱

27 ↗ 血糯仔排

28 ↗ 翅汤大鱼丸

29 ↗ 鲍汁素辽参

31 ↗ 家乡盆菜

33 ↗ 糟香鱼花海参片

35 ↗ 南瓜什菌鳕鱼脯

36 ↗ 油焗南瓜

37 ↗ 飘香嗜鳝筒

39 ↗ 椒盐大王蛇

41 ↗ 香肉蒸咸鱼

42 ↗ 油浸蚕豆

43 ↗ 风沙凉瓜圈

44 ↗ 椒盐发财手

汤羹煲



45 ↗ 新派西湖牛肉羹

47 ↗ 家乡豆腐羹

48 ↗ 沙锅带鱼

49 ↗ 汤团野鸭煲

50 ↗ 美味水三鲜

51 ↗ 荷包白菜煲

52 ↗ 鱼馅面筋沙锅

点心



53 ↗ 南瓜疙瘩汤

55 ↗ 翡翠小麻球

57 ↗ 蟹肉小笼包

58 ↗ 王牌海鲜青瓜烙

59 ↗ 南粤菠萝炒小粽

60 ↗ 枸杞马蹄银耳羹

■ 本书菜谱中采用的原料均为人工养殖。

制作要领：腰花下沸水一氽熟即捞起，以保持嫩度。

成菜特点：麻辣香嫩。

营养成分：热量约2463.1千焦（588.7千卡），蛋白质89.9克，脂肪15.9克，膳食纤维18.4克，碳水化合物12.3克。

猪腰

去臊腺，改夹刀片，
木梳花刀，用水冲
净，氽熟冲凉

调料

葱油烧热，
下花椒末、
葱花煸香

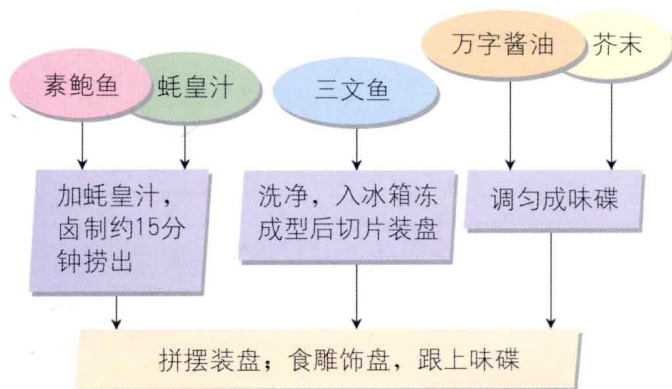
腰片加精盐、花椒油、味精
拌匀即可装盘；红樱桃点缀

材料用量表：

猪腰	500克
花椒末	100克
葱花	50克
红樱桃	1粒
精盐	10克
味精	6克
葱油	5克

素鲍拼三文

冷 盘



制作要领：卤制时间不宜太久。

成菜特点：鲜嫩爽口，有养颜润肤功效。

营养成分：热量约1564.85千焦（374千卡），
蛋白质36.3克，脂肪4.5克，膳食
纤维21.4克，碳水化合物41.9克。

材料用量表：

素鲍鱼	350克
三文鱼	150克
芥末	} 适量
万字酱油	
蚝皇汁	



冷 盘

宫廷红枣

制作要领：红枣不能煮太久。

成菜特点：养颜温补，老少皆宜。

营养成分：热量约3840.3千焦（917.85千卡），蛋白质14.5克，脂肪2.4克，膳食纤维7.2克，碳水化合物199.1克。

水磨糯米粉

去核红枣

调料

加水调成粉团，酿入红枣中

冰糖、白糖加少许水煮化，倒入红枣煮沸收汁即可装盘；食雕饰盘

材料用量表：

水磨糯米粉	150克	
去核红枣	250克	
冰糖	}	适量
白糖		
水		

沙姜白切鸡

冷 盘

仔鸡

鲜沙姜

调料

加鲜沙姜，余熟，冲凉待用

取鲜沙姜去皮切末，对入宴会酱油，加入烧热的韭菜油、香油制成味碟

仔鸡改刀装盘，跟上味碟；果蔬围边

制作要领：掌握好仔鸡在沙姜汤中煮制的火候，以保证鸡肉嫩度。

成菜特点：姜味浓郁，肉质嫩滑。

营养成分：热量约4733.58千焦（1131.4千卡），蛋白质110克，脂肪52.3克，膳食纤维6.5克，碳水化合物39克。

材料用量表：

仔鸡	500克
鲜沙姜	250克
宴会酱油	250克
韭菜油	适量
香油	





日式冻鲜鲍

冷盘



材料用量表:

鲍鱼	450克
高汤	500克
姜片	20克
葱头	10克
老母鸡块	250克
精盐	10克
味精	5克
鸡精	8克
万字酱油	} 适量
酒	
芥末	
水	

鲍鱼

配料

调料

去壳洗净,入高压锅,加老母鸡块、葱头、姜片、精盐、味精、鸡精、酒、高汤,卤制10分钟

万字酱油

芥末

调匀成味碟

捞出鲍鱼,待原汤冷却再放入鲍鱼,入冰箱冷冻成型,改刀装盘;食雕饰盘,跟上味碟

制作要领: 卤制时要保持鲍鱼的鲜嫩度。

成菜特点: 肉质细腻,美味嫩滑,营养丰富。

营养成分: 热量约2265.9千焦 (541.56千卡), 蛋白质63克, 脂肪14克, 碳水化合物33克。

制作要领：要保证原料新鲜度和合理搭配。

成菜特点：素味食品，口感甚佳。

营养成分：热量约3552.15千焦（848.98千卡），蛋白质149.5克，脂肪14.3克，膳食纤维59克，碳水化合物106.5克。

主料

白灵菇、素鲍鱼放入蚝皇汁卤入味，待凉改刀

寿司

糯米泡软，蒸熟待凉，加入寿司醋、精盐、糖拌匀，卷入苔菜纸改刀装盘；黄瓜洗净切片

调料

北极鱼籽酱、芥末、万字酱油调成味碟

素珍什锦如图拼装上盘，食雕饰盘，跟上味碟



材料用量表：

素鲍鱼	350克
白灵菇	200克
北极鱼籽酱	150克
苔菜纸	200克
糯米	300克
蚝皇汁	500克
黄瓜	400克
寿司醋	30克
糖	20克
精盐	8克
芥末	} 适量
万字酱油	

菠萝蜜山药

冷 盘

山药

菠萝

蜂蜜

连皮蒸透，待
凉后去皮改刀

菠萝榨汁，对入蜂
蜜，小火熬浓待凉

山药片泡入菠萝蜜中6小时后即可食用

制作要领：山药改刀片薄更入味。

成菜特点：补养脾胃，老少皆宜。

营养成分：热量2631.1千焦（628.8千卡），蛋白质10.3克，脂肪2.1克，膳食纤维76.8克，碳水化合物135克。

材料用量表：

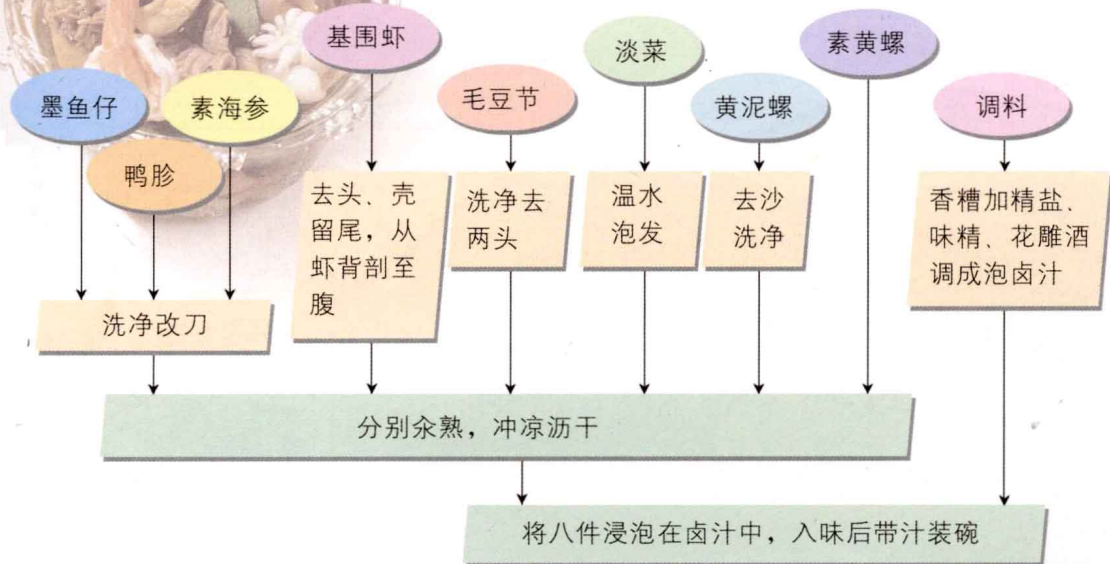
山药	500克
菠萝	700克
蜂蜜	100克





材料用量表：

鸭胗	30克
墨鱼仔	30克
基围虾	30克
素黄螺	30克
黄泥螺	30克
淡菜	30克
毛豆节	30克
素海参	30克
香糟	100克
精盐	20克
味精	10克
花雕酒	5克



制作要领： 要保证香糟卤汁的新鲜度。

成菜特点： 糟香味美。

营养成分： 热量约2541.12千焦（607.34千卡），蛋白质96克，脂肪14.7克，膳食纤维24.7克，碳水化合物13.2克。

冷盘

酱香萝卜皮

制作要领：萝卜皮选料要生嫩，泡制后才脆。

成菜特点：香脆酸甜。

营养成分：热量约402.77千焦（96.26千卡），蛋白质11.6克，脂肪0.7克，膳食纤维52克，碳水化合物9.5克。

萝卜皮

洗净，改刀成1厘米
×8厘米长条，盐腌6
小时，冲去咸味

调料

净水、香醋、精盐、味精、
白糖、生抽调匀，加入咸
话梅、香叶、花椒、八角、
姜，煮制成味汁

萝卜条泡入味汁4小时即可捞起装盘

材料用量表：

萝卜皮	300克
生抽	100克
咸话梅	10个
香叶	6片
姜	50克
花椒	10粒
八角	3粒
香醋	12克
精盐	10克
味精	8克
白糖	10克
净水	适量



蒜泥猪肚

冷盘

猪肚

洗净氽水，加葱头、姜、黄酒煮90分钟捞起

调料

蒜泥、生抽、糖、精盐、味精、红油、麻油调成味汁

改刀装盘，倒入味汁；果蔬饰盘

制作要领：改刀要片薄。

成菜特点：蒜香浓郁，肚片脆嫩。

营养成分：热量约7087.63千焦（1693.98千卡），蛋白质201克，脂肪47.8克，膳食纤维243克，碳水化合物90.1克。

材料用量表：

猪肚	800克
姜	125克
黄酒	150克
蒜泥	250克
生抽	50克
糖	25克
精盐	15克
味精	8克
红油	}
麻油	
葱头	适量



