



一日三餐吃好吃好
三亲六友好招待

家庭美食

家庭宴客菜

《家庭美食》编写组 编



美味相伴
健康好生活

健康的生活离不开美食的调剂，
美食的烹饪少不了名厨的指导，
让我们一起享受烹饪的乐趣吧！



COOKING BOOK

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭宴客菜 / 《家庭美食》编写组编. -- 南昌 :
江西科学技术出版社, 2011. 3

(家庭美食)

ISBN 978-7-5390-4296-1

I. ①家… II. ①家… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021119号

选题序号: ZK2010021

图书代码: D11023-101

家庭宴客菜

《家庭美食》编写组 编

出版发行	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)
印 刷	大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	787 mm×1092 mm 1/24
印 张	3
字 数	50千字
版 次	2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-4296-1
定 价	12.00元

赣版权登字-03-2011-34

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



家庭美食 COOKING BOOK

家庭宴客菜

《家庭美食》编写组 编

 江西科学技术出版社



目录

Contents



- 4 辣子鸡
- 4 兰花鲍贝
- 5 大葱炒木耳
- 5 醋溜山药
- 6 白切笨鸡
- 7 板栗肉烧菜心
- 7 白菜元子
- 8 拌双菇
- 8 棒鱼焖窝头
- 9 咖喱牛腩煲
- 10 板栗焖鸡
- 10 可乐鸡翅
- 11 兰花百合牛柳
- 11 炒萝卜
- 12 水煮牛肉
- 13 贝尖炒蔬菜
- 13 腌排骨
- 14 老油条丝瓜
- 14 红烧带鱼
- 15 脆烧板筋
- 16 茼蒿炒腊肉
- 16 大蒜烧鲶鱼
- 17 粒粒脆
- 17 栗子扒白菜
- 18 口水鸡
- 19 熘肝尖
- 19 莲藕炖排骨
- 20 柳叶腊猪蹄
- 20 柳叶一品煲
- 21 酸辣鸡
- 22 健康饮食大学问
- 24 东坡坛子肉
- 24 芦笋百合
- 25 芦笋酱鸭舌
- 25 豆瓣海蜇头
- 26 榄菜肉碎四季豆
- 27 芦笋牛肉爽
- 27 大蒜爆羊肚
- 28 卤牛肉
- 28 剁椒炒鸡蛋
- 29 醴陵小炒肉
- 30 龙井虾仁
- 30 剁椒鹅肠
- 31 萝卜干毛豆
- 31 剁椒小排
- 32 莲花炒鸭血
- 33 萝卜烧牛腩



- 33 风情牛柳
- 34 萝卜小马铃薯烧肉
- 34 夫妻肺片
- 35 地三鲜

● 36 生活中的实用小窍门

- 38 凉瓜牛肉
- 38 梅菜扣鸭
- 39 干煸肥肠
- 39 富贵腰片
- 40 熘肥肠
- 41 干笋烧牛腩
- 41 玫瑰时果牛肉粒
- 42 梅菜干焖肉
- 42 鸽蛋扒海参
- 43 眉毛腰花
- 44 梅菜扣肉
- 44 芙蓉玉米羹
- 45 美味酿豆腐
- 45 美极辣汁煎牛柳
- 46 炖吊子
- 47 干煸鲜芦笋
- 47 剁椒白玉豆腐
- 48 萝卜干炒腊肉
- 49 韭黄牛肉片
- 49 口水鸡
- 50 酱烧肘子
- 50 酱爆羊肉
- 51 姜汁扁豆



- 51 火爆腰花
- 52 家常扳指
- 53 胡萝卜炒雪菜
- 53 韭菜炒鹅肠
- 54 酱烧冬笋
- 54 黄瓜炒杂菇
- 55 鸡丝炒银芽

● 56 健康饮食大学问

- 58 韭菜银芽炒牛肉
- 58 苦瓜炒鳝片
- 59 腐丁红皮果
- 59 红烧鱿鱼卷
- 60 椒麻四件
- 61 宫保虾仁
- 61 煎煨排骨
- 62 蒜味鸡片
- 62 西兰花炒鸡肉
- 63 红烧鱼肉
- 64 西芹炒牛柳
- 64 西芹炒鱼块

- 65 鸡丝拌海蜇
- 65 椰汁烩鸡
- 66 鲜汁肉饼
- 67 回锅肉
- 67 蒜泥拌茄子
- 68 蒜茸拌苦菜
- 68 素焖扁豆
- 69 酸辣粉丝
- 69 田园沙律
- 70 香菜鱼头汤
- 70 鸭汤米线
- 71 肉禽蛋类食物相克表





辣子鸡

原料

整鸡1只，花椒和干辣椒各20克，葱、熟芝麻、盐、味精、料酒、食用油、姜、蒜、白糖各适量。

做法

- 1 将鸡切成小块放盐和料酒拌匀后，放入油锅中炸至深黄色后捞起；干辣椒和葱切成段；姜、蒜切片。
- 2 锅里油烧热，倒入姜、蒜炒出香味，倒入干辣椒、花椒和炸好的鸡块翻炒，撒入葱段、味精、白糖、熟芝麻，炒匀即可。



兰花鲍贝

原料

珍珠鲍贝1罐，芥兰心480克，甘笋、姜、蒜茸各少许，酒、食用油、姜汁、白糖、盐、蚝油、生抽、麻油、胡椒粉、生粉各适量。

做法

- 1 珍珠鲍贝开罐后，盛筲箕内沥干水；芥兰洗净，梗切短段。
- 2 锅内油热后放入芥兰心翻炒，加入调味料炒熟，盛筲箕内，沥去余汁。
- 3 下油少许，爆香姜片、蒜茸，下芥兰心、珍珠鲍贝，炒数下，勾芡即可。

醋溜山药

原料

山药2~3根，白糖、干淀粉、葱、姜各少许，干辣皮子、醋、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 在碗里放入干淀粉、醋、糖，加点水调成汁备用。
- 2 将山药削皮滚刀切块；干辣椒切碎。
- 3 热锅烧油，油热后放入葱姜爆香，将料汁再搅拌一下倒入锅中，搅拌均匀倒入山药迅速翻炒，放入适量的盐，干辣椒再翻炒一下，加入鸡精即可出锅。



大葱炒木耳

原料

木耳250克，大葱、蒜末、酱油、盐、白糖、鸡精、麻油各适量。

做法

- 1 将黑木耳泡发，洗净；葱切片。
- 2 先把泡好的木耳用热水焯一下，然后在炒锅内放入适量油，用蒜末把锅爆香，放入大葱煸炒，倒入木耳，用酱油、盐、白糖、鸡精调味，翻炒一下关火，淋上麻油就做好了。





白切笨鸡

原料

小母鸡750克，姜少许，盐、味精、酱油、香菜、小葱各适量。

做法

①将鸡清洗干净，取姜2块，用刀拍一下，一块放入鸡腔内，一块放入锅内，加水盖过整鸡，放盐用大火烧开，开后将鸡翻个，小火烧20多分钟，鸡熟出锅。

②在煮鸡的同时要作蘸料，取姜切成末，加入少许盐，味精、切碎的香菜和小葱花，滴入几滴酱油，等鸡熟后加入一勺刚煮好的热鸡汤搅拌，待凉后加入橘子汁。



温馨小贴士

◆笨鸡是农村散养的鸡，这种鸡一般农户是不喂它们东西的，它们都是自己在野地里找吃的。这种鸡比圈养的鸡味道好。

常吃鸡肉炒菜花可增强肝脏的解毒功能，提高免疫力，防止感冒和坏血病。

白菜元子

原料

大白菜300克，藕丸子、萝卜丸子、干辣椒各适量。

做法

- ①大白菜切块，洗净。
- ②锅内油热后加入姜、蒜爆香，放入小辣椒干，倒入大白菜，大火翻炒后加入盐和白醋，再倒入藕丸子，再盖锅盖1分钟后，加点鸡精就可以了。把这个菜装入砂锅里，然后用大火烧1分钟即成。



板栗肉烧菜心

原料

板栗肉250克，菜心350克，熟猪油、鸡精、盐、湿淀粉、麻油、胡椒粉各适量。

做法

- ①将板栗肉洗净，切薄片，等锅内油烧热，放入板栗炸至金黄色时，捞出沥油，盛入盘内，上笼蒸10分钟。
- ②锅内油烧热，放入菜心，精盐煸炒，接着放入板栗、鸡精，慢火烧透入味，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，撒上胡椒粉装盘即成。





拌双菇

原料

新鲜香菇7~8朵，袖珍菇1盒，奶油、橄榄油、盐各5克，蒜末、黑胡椒粉、香菜末各少许。

做法

- 1 将双菇洗净，沥干水分；蒜末、香菜末一起放在大碗中。
- 2 将双菇放在沸水中焯一下捞出沥干水分，放在大碗中。
- 3 将双菇和奶油、橄榄油、黑胡椒粉、蒜末、香菜末一起拌匀，待双菇入味即可。



棒鱼焖窝头

原料

黄鱼750克左右，鸡蛋1个，窝头、葱、姜、蒜、花椒、白糖、醋、小香葱各适量。

做法

- 1 将黄鱼全身均匀的涂上蛋液，油锅热后把鱼放入炸至金黄。
- 2 锅内放入葱、姜、蒜、白糖、醋、水和花椒，大火开锅后转中小火，待汤汁收好，放少量盐。
- 3 鱼盛入盘中，把窝头切成长条，码放在鱼身上，汤汁勾薄芡淋在鱼和窝头棒上，最后散上小香葱末即可。



咖喱牛腩煲

原料

牛肉100克，马铃薯50克，胡萝卜50克，洋葱、咖喱粉各适量，生抽、胡椒粉各少许。

做法

- 1 将牛肉洗净，放入锅中用小火炖至熟烂，将煮好的牛肉捞出，煮牛肉的水放在旁边待用。
- 2 牛肉切片，用蒜末、洋葱末、盐和咖喱粉拌匀，放一点生抽和黑胡椒。
- 3 马铃薯、洋葱、胡萝卜切成小块，炒锅内倒入少量油，放入马铃薯、洋葱、胡萝卜翻炒，加入咖喱粉，再将牛肉倒入锅中，翻炒1分钟后加入煮牛肉的水，大火煮开，转小火炖半个小时左右即可。

Tips

牛肉质量的鉴别：

新鲜肉具有正常的气味，较次的肉有一股氨味或酸味。新鲜肉有弹性，指压后的凹陷立即恢复；次品肉弹性差，指压后的凹陷恢复很慢甚至不能恢复；变质肉无弹性。





板栗焖鸡

原料

仔鸡1只，生板栗20个，料酒、姜汁、葱、姜、生抽、老抽、料酒、白糖各适量。

做法

- ① 仔鸡洗净切小块，用生抽、料酒和姜汁拌匀，腌渍1个小时；板栗煮七八分熟。
- ② 锅里油热后，放姜片爆出香味，放入腌制好的鸡块翻炒至全部变色，加入调味料、葱段和剥好的板栗，加适量水焖15分钟左右，打开盖子，大火把汤汁收至浓稠，淋上麻油即可。



可乐鸡翅

原料

鸡翅中500克，可乐1罐，葱、姜、油、盐各适量。

做法

- ① 将鸡翅中洗净。
- ② 炒锅里放一点油，烧热后将葱、姜烧出香味，放入翅中翻炒一会，倒入可乐，大火烧熟，再小火慢炖。
- ③ 煮至汤汁黏稠，放入少许的盐就可以起锅了。

炒萝卜

原料

萝卜250克，胡萝卜200克，酱油、鸡粉、盐、淀粉、葱花、姜末、蒜末各适量。

做法

- 1 将萝卜、胡萝卜洗净，去皮，切块；将酱油、鸡粉、盐、淀粉加适量水拌匀成调味汁待用。
- 2 锅内油烧热，放胡萝卜、萝卜煸炒至熟时盛出，锅中再放油烧热，爆香葱姜蒜，将调味汁和萝卜同时放入拌炒均匀即可。



兰花百合牛柳

原料

牛里脊肉300克，洋葱80克，西兰花5朵，酱油、淀粉、蛋清、料酒、盐、食用油各适量。

做法

- 1 将牛肉切片，用酱油、蛋清、料酒、淀粉腌渍；将洋葱切丝；西兰花洗净放在沸水中氽烫，捞出摆盘。
- 2 锅内油热后放入牛肉片，翻炒。将锅中留底油，烧热后放入洋葱丝，待炒香后放入牛里脊片和盐拌炒数下，使其均匀的裹满植物油汁，即可装盘。



COOKING



水煮牛肉

● 原料 ●

牛肉500克，青蒜2根，青菜、辣椒、花椒、豆瓣酱、水淀粉、盐、味精、料酒、老抽、姜、葱、蒜各适量。

做法

① 青菜切段；青蒜切马耳形；牛肉切片，加上水淀粉、盐、料酒、老抽，和匀了浆上15分钟。

② 锅置火上，将辣椒和花椒煸香盛出，辣椒切成小段，花椒碾碎；姜、葱、蒜都切成片。

③ 锅内放油烧热将豆瓣酱炒香，然后放入姜、葱、蒜翻炒，加水做汤。炒好的佐料加水，放盐、味精、青蒜。煮开汤，加入青菜，至煮得断生时就起锅装入碗里，转小火，然后将浆好的牛肉逐片划入开大火。

④ 将煮好的牛肉连汤倒入碗中，撒上辣椒和花椒碎。净锅内放油，油热后倒入碗中即可。



温馨小贴士

◆ 牛肉具有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力。



腌排骨

原料

肋排250克，青蒜苗250克，香辣酱1瓶，大料、花椒、姜片、盐各少许。

做法

- ①把排骨用水焯一下，去掉血水和腥味捞出来，重新倒入热水锅中用小火炖熟，放入花椒、大料、姜片少许。
- ③把炖熟的排骨捞出；炒锅烧热放少许油，少许青蒜苗爆香，再倒入香辣酱、排骨翻炒片刻，快出锅时放入青蒜苗，炒香即可。



贝尖炒蔬菜

原料

贝尖300克，青椒2个，生菜、盐、白糖、葱、姜、料酒各适量。

做法

- ①将贝尖洗净；青椒洗净切片；生菜撒成小块。
- ②锅里放油，油热后炒香葱、姜，放入贝尖翻炒，淋料酒，放入青椒、生菜、糖和盐翻炒，熟后即可出锅。





老油条丝瓜

原料

丝瓜2根，油条2根，红辣椒1个，葱白1段，生姜3片，盐、鸡粉、植物油各适量。

做法

- ①将丝瓜切滚刀块；油条切小段；红辣椒切成菱形片；葱白斜切成小段。
- ②锅内放油，将葱白和生姜片炒香，放入丝瓜和红椒，加入适量的盐，翻炒几下后加入油条，大火炒片刻，加半碗水，盖上锅盖，闷炒2分钟左右开盖。调入鸡粉，大火收干汤汁即可。



红烧带鱼

原料

带鱼400克，醋100克，白糖50克，酱油10克，盐3克，清汤300克，姜、葱、蒜末各少许，湿淀粉150克，花生油1750克。

做法

- ①带鱼洗净，切成段，将盐撒入鱼身内稍腌，并在鱼的全身均匀涂上湿淀粉糊。
- ②锅内油热后，放入鱼，炸至两面金黄色取出放入盘内。锅内留少许油烧热，放入葱、姜、蒜末、醋、酱油，加少许汤，放糖和炸好的带鱼炒至入味即成。

脆烧板筋

原料

牛板筋450克，青椒2个，熟花生米80克，熟芝麻80克，油100克，盐适量，老抽25克，豆豉辣酱100克，糖20克，黑胡椒粉少许，干辣椒、花椒、姜、蒜、陈皮、茶叶、香叶各少许。

做法

- ① 姜切片；牛板筋洗净，入高压锅，加姜片、陈皮、茶叶、香叶，加适量水，开大火煮熟烂，捞出，斜切成片；蒜切粒；干辣椒剪成段；青椒切块。
- ③ 炒锅放油烧热，下姜、蒜煸出香味，再加入豆豉辣酱，炒出红油，转大火，放入辣椒、花椒炒香，将板筋倒入，加少许水，翻炒均匀。
- ④ 调入盐、糖、老抽，让板筋逐渐吸收汤汁入味，放入青椒块翻炒；至青椒变软熟，板筋均匀的裹足了汤汁时，加入少许黑胡椒粉、熟花生米、芝麻，翻匀起锅。

Tips

牛板筋系牛背部两块连接全身运动肌肉的主大筋。板筋作为菜肴起源于韩国，闻名世界的韩国烧烤就以牛板筋为主要原料，后传至我国东北。板筋特有的纤维组织令其口感异常美妙，入口耐嚼而化渣很快，风靡东三省。

