

FOOD BAI XING
CAN ZHUO



百姓餐桌

美食生活

工作室 组织编写

家宴菜

26款 超级经典的家宴套餐

128条 贴心实用的小提示

78条 通俗易懂的厨房百科

7种 分类 329道 美味宴客菜肴

568



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓餐桌一家宴菜 / 美食生活工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5436-6979-6

I. 百… II. 美… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第005938号

-
- 书 名 百姓餐桌一家宴菜
组织编写  工作室
编 写 李华发 张晓炜
菜肴制作 李华先 童 伦 刘善军 黄贤刚 彭泉生
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林
特约编辑 石艳芳
装帧设计 周雅榕
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
开 本 16开(700毫米×1000毫米)
印 张 8
书 号 ISBN 978-7-5436-6979-6
定 价 15.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



百姓餐桌



工作室

组织编写

家宴菜

FOOD BAI XING
CAN ZHUO

JIA YAN CAI



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录



欢乐家宴

美·味·解·馋

节庆佳肴

亲切的笑脸，愉悦的笑声，
在亲朋与美食间感受节日的
温馨氛围！

3~4人春节套餐	8
5~6人春节套餐	8
3~4人中秋套餐	9
5~6人中秋套餐	9

家人团聚

全家老小都齐了！

3~4人套餐	10
5~6人套餐	10

周末Party

周末，记得我们有约！

3~4人套餐	11
5~6人套餐	11

哥们小聚

哥们，都到我家来喝酒吧！

3~4人套餐	12
--------------	----

5~6人套餐	12
--------------	----

女友来访

我的忧伤与喜悦都可以与你
分享，美食更是一个也不能
少！

3~4人套餐	13
5~6人套餐	13

长辈做客

请长辈到我家认认门！

3~4人套餐	14
5~6人套餐	14

喜得贵子

宝贝，你是老天赐给我们最
好的礼物，你永远是我们的
最爱！

3~4人套餐	15
5~6人套餐	15



生日祝寿

祝您寿比南山，福如东海！

3~4人套餐	16
5~6人套餐	16

乔迁新居

在我们的新家开始更美好的
新生活！

3~4人套餐	17
5~6人套餐	17

烛光摇曳

烛光下，我们的心也跟着一起
起摇曳！

2人套餐	18
4人套餐	18

结婚纪念

世上最浪漫的事就是让我们
一起慢慢变老！

3~4人套餐	19
5~6人套餐	19

钱行接风

让酒杯斟满浓浓的祝福！

3~4人套餐	20
5~6人套餐	20

CHAPTER 02

凉菜篇

清·爽·可·口

辣拌菠菜	24
菠菜拌粉丝	24
双蛋拌时蔬	24
酱猪心	25
白切小肘	25
拌肘花	26
卤味千层耳	26
川味口条	26
红油百叶	27
花生仁拌肚丁	27
凉拌牛肉	27
芥末羊肚丝	28
芹菜水晶爪	28
泡椒凤爪	28
花生酱鸡丝	29
麻油鸡丝	29
鸡丝凉粉	29
七彩鸡丝	30



芹菜拌烤鸭丝	30
四彩鸡丁	30
海蜇拌萝卜丝	31
三油海蜇	31
凉拌蛤蜊	31
韭香海蜇	32
辣油小菜	32
紫菜菠菜卷	32
蛋皮菠菜包	33
花生菠菜	33
五色爽口菜	33
什锦番茄	34
双椒蛋丝	34
什锦凉菜	34
菠萝黄瓜	35
蛋黄酿苦瓜	35
豆豉苦瓜	35
酸辣木瓜	36
蛋丝拌西芹	36
桃仁韭菜	36

CHAPTER 03

头菜篇

大·快·朵·颐

粉蒸排骨	40
香梗爆里脊	40
水煮肉片	41
腐乳肉	41
菠萝咕咾肉	42
红烧肉	42



叉烧肉	43
红烧狮子头	43
香煎排骨	44
啤酒酱排骨	44
麻辣排骨	45
蜜汁猪排	45
八宝肝炖	46
吉利肉排	46
粉蒸肥肠	47
蔬菜粉蒸牛肉	47
红油肝花	47
中式牛肉卷	48
干煸牛肉丝	48
辣子牛肉丁	49
豆豉牛肉	49
香卤羊腱	49
麻辣兔块	50
南瓜牛腩盅	50
香菇沙锅鸡	50
红焖羊肉	51
辣子鸡	51
香酥鸡	52
三杯鸡	52

叉烧鱼	52
豆豉蒸鱼	53
毛血旺	53
红烧平鱼	54
浇汁鳊鱼	54
鱼片蒸水蛋	54
大蒜烧鲈鱼	55
剁椒鱼头	55
黑胡椒烤虾	55
马蹄酿虾	56
贵妃鸡翅	56



花生辣味排骨	62
香肠炒荷兰豆	63
糯米蒸排骨	63
牙签孜然鸡心	63
苦瓜熘鸡片	64
生菜扒鸡腿	64
西芹鸡胗	64
五香脆皮鸡	65
啤酒焖鸭块	65
豆苗炒鸡片	66
纸包带鱼	66
豆瓣青鱼	66
彩椒啤酒鱼	67
清蒸武昌鱼	67
鱿鱼锅巴	68
椒盐黄花鱼	68
七彩鳝鱼丝	68
串烧鱿鱼须	69
锅巴虾仁	69
烤鱿鱼	69
彩椒鸳鸯鱿	70
油麦炒豆腐	70
松仁豆腐	70

茄汁虾球	71
豆皮素菜卷	71
香辣炒蟹	72
蜜汁豆干	72
番茄豆腐	72
五色豆腐丝	73
粉蒸四季豆	73
栗子丝瓜	74
咸蛋黄炒苦瓜	74
烤茄串	74

CHAPTER 04
热菜篇
唇·齿·留·香

滑炒肉片	60
酱肉西蓝花	60
虎皮尖椒	60
香辣彩椒肉串	61
四喜丸子	61
柿子椒炒毛肚	62



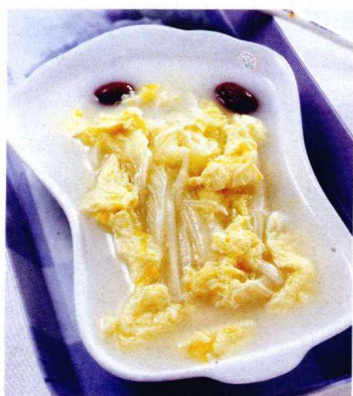
CHAPTER 05
汤煲篇
营·养·滋·补

蛋花瓜皮汤	78
红颜汤	78
大麦土豆汤	78
榨菜肉末汤	79
锅巴肉片汤	79
腰片茼蒿汤	80
番茄排骨酥汤	80
花生牛腱汤	80
高汤百叶包	81
豌豆肥肠汤	81
蹄筋花生汤	82
牛肉泡菜汤	82
三色牛肉清汤	82
蘑菇羊排汤	83
莲藕煮牛肉	83
羊肉炖冬瓜	83

羊排萝卜汤.....	84	青辣椒茄子煲.....	91	绿豆奶酪.....	103
羊肉暖身汤.....	84	浓汤娃娃菜.....	92	玫瑰糖.....	103
山药胡萝卜鸡翅汤.....	84	番茄圆白菜汤.....	92	花生酱蛋挞.....	103
鸡块人参汤.....	85	罗宋蔬菜汤.....	92	寿桃包.....	104
菜花鸡肉锅.....	85	生菜豆皮汤.....	93	花生糊.....	104
鸡蓉冬瓜汤.....	85	豆苗金针菇汤.....	93	香酥花生饼.....	104
鸡丝蛋花汤.....	86	蚝油豆腐汤.....	93		
海带炖鸭汤.....	86	豆苗豆腐丝羹.....	94		
鸭血粉丝汤.....	86	什锦鲜菇汤.....	94		
白菜鸭肉汤.....	87	绿叶口蘑汤.....	95		
什锦鸭脯汤.....	87	柑橘银耳汤.....	95		
花椒鱼片汤.....	87	双菇木耳汤.....	95		
三色鱼丸汤.....	88	火腿洋葱汤.....	96		
高汤鱼圆.....	88	番茄皮蛋汤.....	96		
酸辣鲑鱼丸.....	88	菠菜火腿羹.....	96		
虾球翠叶汤.....	89				
木耳海参虾仁汤.....	89				
莼菜蟹汤.....	89				
花蟹豆腐锅.....	90				
豆浆海鲜汤.....	90				
时蔬五彩羹.....	90				
萝卜丝蛤蜊汤.....	91				
干贝冬瓜球.....	91				



CHAPTER 06 甜品篇 开·心·一·刻



老婆饼.....	99	电饭锅焗蛋糕.....	108
萝卜酥.....	99	大米锅巴.....	108
香芋卷.....	100	五彩玉米饭.....	109
蜜汁腰果.....	100	红薯饭.....	109
芝麻糊.....	100	栗子焖饭.....	109
蜜汁藕.....	101	肉末打卤面.....	110
琥珀核桃.....	101	三丝拌面.....	110
芝麻核桃露.....	101	炆锅面.....	111
椰香糯米糍.....	102	蹄膀寿面.....	111
烤布丁.....	102	酸辣宽面条.....	111
红枣泥.....	102		

CHAPTER 07 主食篇 美·味·可·口



双色花卷	112
油炸馄饨	112
水晶饺	113
白萝卜羊肉蒸饺	113
猪肉韭菜水饺	114
素三鲜水饺	114
果仁年糕	115
椰汁煎年糕	115
梅花饼	116
鸡蛋灌饼	116
银丝卷	117

乡村玉米饼	117
葱香荞麦饼	117
翡翠烧卖	118
八宝油饭	118

CHAPTER 08
饮品篇
健·康·美·味

萝卜果汁	121
火龙果胡萝卜汁	121
胡萝卜橙汁	121
猕猴桃杏汁	122
葡萄梨汁	122
甘蔗梨汁	122
草莓柚汁	123
秋梨藕汁	123
鲜橘子汁	123
鲜榨草莓汁	124

草莓牛奶汁	124
哈密瓜苹果乳酸汁	124
菠萝柳橙鲜汁	125
菠萝香瓜鲜汁	125
凤梨油菜汁	125
木瓜鲜姜汁	126
雪梨鲜汁	126
胡萝卜西瓜汁	126
西瓜柠檬汁	127
维他命果蔬汁	127
番茄苹果汁	127



下厨必修课

妙手调出好味汁	22
调拌凉菜应注意	23
美味凉菜怎样拌	23
怎样使菜肴更鲜香	38
红烧菜肴有诀窍	38
如何调味更鲜美	39

热菜常用的烹饪技法	58
烹制出美味营养的肉菜	59
煲汤用水有讲究	76
煲汤时的注意事项	77
煲汤时要不要撇去 浮沫和浮油?	77

制作甜品的常用原料	98
巧食甜品不增肥	98
蒸出香喷喷的米饭	106
煮出营养又好吃的面	107
面点的制作要点	107
果蔬汁巧制作	120

BAI XING CAN ZHUO

jia yan cai

CHAPTER 01

欢乐家宴

美·味·解·馋

精选家宴套餐 26款

HUANLEJIAYAN - MEIWEIJIECHAN

3~4人

春节

套餐一



凉菜 麻油鸡丝 ➡29页



头菜 红烧肉 ➡42页



热菜 豆瓣青鱼 ➡66页



热菜 粉蒸四季豆 ➡73页



热菜 栗子丝瓜 ➡74页



汤煲 浓汤娃娃菜 ➡92页



甜品 椰香糯米糍 ➡102页



主食 白萝卜羊肉蒸饺 ➡113页



饮品 鲜橘子汁 ➡123页

5~6人

春节

套餐二



凉菜 拌肘花 ➡26页



凉菜 紫菜菠菜卷 ➡32页



头菜 马蹄酿虾 ➡56页



热菜 牙签孜然鸡心 ➡63页



热菜 彩椒鸳鸯鱿 ➡70页



热菜 番茄豆腐 ➡72页



汤煲 羊肉暖身汤 ➡84页



甜品 芝麻核桃露 ➡101页



主食 猪肉韭菜水饺 ➡114页



饮品 秋梨藕汁 ➡123页

3~4人

中秋

套餐一



凉菜 辣拌菠菜 ➡24页



凉菜 泡椒凤爪 ➡28页



头菜 红烧狮子头 ➡43页



热菜 彩椒啤酒鱼 ➡67页



热菜 松仁豆腐 ➡70页



汤煲 高汤百叶包 ➡81页



甜品 花生糊 ➡104页



主食 梅花饼 ➡116页



饮品 西瓜柠檬汁 ➡127页

5~6人

中秋

套餐二



凉菜 五色爽口菜 ➡33页



凉菜 韭香海蜇 ➡32页



头菜 三杯鸡 ➡52页



热菜 香辣彩椒肉串 ➡61页



热菜 茄汁虾球 ➡71页



汤煲 三色牛肉清汤 ➡82页



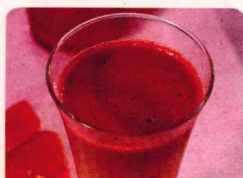
热菜 油麦炒豆腐 ➡70页



甜品 蜜汁藕 ➡101页



主食 乡村玉米饼 ➡117页



饮品 西瓜柠檬汁 ➡127页

3~4人

家人团聚

套餐一



凉菜 花生仁拌肚丁 ➔27页



凉菜 紫菜菠菜卷 ➔32页



头菜 粉蒸排骨 ➔40页



热菜 牙签孜然鸡心 ➔63页



热菜 烤茄串 ➔74页



汤煲 青辣椒茄子煲 ➔91页



甜品 芝麻糊 ➔100页



主食 肉末打卤面 ➔110页



饮品 火龙果胡萝卜汁 ➔121页

5~6人

家人团聚

套餐二



凉菜 卤味千层耳 ➔26页



凉菜 红油百叶 ➔27页



头菜 腐乳肉 ➔41页



热菜 四喜丸子 ➔61页



热菜 锅巴虾仁 ➔69页



汤煲 羊肉暖身汤 ➔84页



热菜 苦瓜煸鸡片 ➔64页



甜品 香芋卷 ➔100页



主食 素三鲜水饺 ➔114页



饮品 番茄苹果汁 ➔127页

3~4人

周末Party

套餐一



凉菜 白切小时 ➡25页



凉菜 什锦番茄 ➡34页



头菜 辣子鸡 ➡51页



热菜 香肠炒荷兰豆 ➡63页



热菜 纸包带鱼 ➡66页



甜品 蜜汁腰果 ➡100页



主食 双色花卷 ➡112页



主食 鸡蛋灌饼 ➡116页



饮品 葡萄梨汁 ➡122页

5~6人

周末Party

套餐二



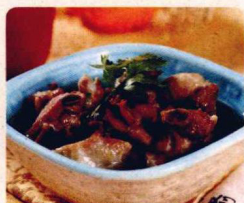
凉菜 芥末羊肚丝 ➡28页



凉菜 蛋皮菠菜包 ➡33页



头菜 叉烧肉 ➡43页



热菜 啤酒焖鸭块 ➡65页



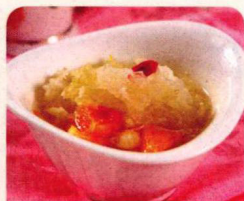
热菜 五色豆腐丝 ➡73页



热菜 柿子椒炒毛肚 ➡62页



汤煲 蛋花瓜皮汤 ➡78页



汤煲 柑橘银耳汤 ➡95页



甜品 烤布丁 ➡102页



主食 红薯饭 ➡109页



主食 双色花卷 ➡112页



饮品 萝卜果汁 ➡121页

3~4人

哥们小聚

套餐一



凉菜 麻油鸡丝 ➡29页



凉菜 五色爽口菜 ➡33页



头菜 麻辣排骨 ➡45页



热菜 香辣炒蟹 ➡72页



热菜 豆苗炒鸡片 ➡66页



汤煲 高汤百叶包 ➡81页



甜品 琥珀核桃 ➡101页



主食 葱香养麦饼 ➡117页



饮品 雪梨鲜汁 ➡126页

5~6人

哥们小聚

套餐二



凉菜 川味口条 ➡26页



凉菜 海蜇拌萝卜丝 ➡31页



头菜 红焖羊肉 ➡51页



热菜 糯米蒸排骨 ➡63页



热菜 彩椒啤酒鱼 ➡67页



汤煲 蹄筋花生汤 ➡82页



热菜 蘑菇羊排汤 ➡83页



甜品 绿豆奶酪 ➡103页



主食 油炸馄饨 ➡112页



饮品 胡萝卜西瓜汁 ➡126页

3~4人

女友来访

套餐一



凉菜 酱猪心 ➡25页



凉菜 花生菠菜 ➡33页



头菜 腐乳肉 ➡41页



热菜 七彩鲢鱼丝 ➡68页



热菜 清蒸武昌鱼 ➡67页



汤煲 鸭血粉丝汤 ➡86页



甜品 红枣泥 ➡102页



主食 白萝卜羊肉蒸饺 ➡113页



饮品 草莓柚汁 ➡123页

5~6人

女友来访

套餐二



凉菜 蛋黄酿苦瓜 ➡35页



头菜 剁椒鱼头 ➡55页



热菜 香辣彩椒肉串 ➡61页



热菜 烤茄串 ➡74页



热菜 粉蒸四季豆 ➡141页



汤煲 高汤鱼圆 ➡88页



甜品 红枣泥 ➡102页



主食 大米锅巴 ➡108页



主食 翡翠烧卖 ➡118页



饮品 西瓜柠檬汁 ➡127页

3~4人

长辈做客

套餐一



凉菜 芹菜水晶爪 ➡28页



头菜 干煸牛肉丝 ➡48页



热菜 花生辣味排骨 ➡62页



热菜 彩椒啤酒鱼 ➡67页



热菜 咸蛋黄炒苦瓜 ➡74页



汤煲 生菜豆皮汤 ➡93页



甜品 芝麻核桃露 ➡101页



主食 肉末打卤面 ➡110页



饮品 葡萄梨汁 ➡122页

5~6人

长辈做客

套餐二



凉菜 凉拌牛肉 ➡27页



凉菜 什锦凉菜 ➡34页



头菜 麻辣排骨 ➡45页



热菜 牙签孜然鸡心 ➡63页



热菜 清蒸武昌鱼 ➡67页



汤煲 番茄皮蛋汤 ➡96页



热菜 茄汁虾球 ➡71页



甜品 香芋卷 ➡100页



主食 栗子焖饭 ➡109页



饮品 甘蔗梨汁 ➡122页

3~4人

喜得贵子

套餐一



凉菜 凉拌蛤蜊 ➡31页



头菜 辣子鸡 ➡51页



热菜 糯米蒸排骨 ➡63页



热菜 五色豆腐丝 ➡73页



热菜 虎皮尖椒 ➡60页



汤煲 榨菜肉末汤 ➡79页



甜品 花生酱蛋挞 ➡103页



主食 八宝油饭 ➡118页



饮品 秋梨藕汁 ➡123页

5~6人

喜得贵子

套餐二



凉菜 拌肘花 ➡26页



凉菜 紫菜菠菜卷 ➡32页



头菜 香菇沙锅鸡 ➡50页



热菜 香辣彩椒肉串 ➡61页



热菜 椒盐黄花鱼 ➡68页



汤煲 豆苗金针菇汤 ➡93页



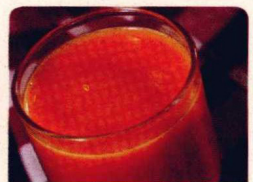
热菜 五香脆皮鸡 ➡65页



甜品 绿豆奶酪 ➡103页



主食 八宝油饭 ➡118页



饮品 草莓柚汁 ➡123页