

World
delicacies
series

图说生活天下美食系列



精选宴客

家常菜

家庭聚会作为一种交流情感的方式，让人们在喧嚣忙碌的工作之余感受亲朋相聚的温暖和惬意，一桌丰盛的家宴让您感受到其温馨、轻松的氛围，各色美食的诱惑，更让您享受浓浓的真情温暖。

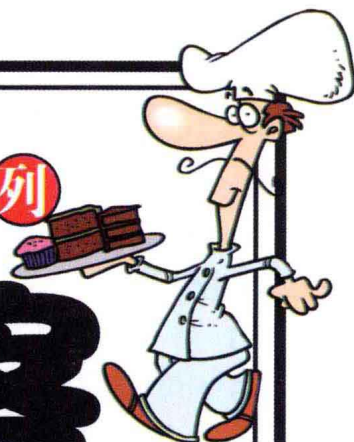
段晓猛◎主编



内蒙古人民出版社

World
delicacies
series

图说生活天下美食系列



精选宴客

家常菜

段晓猛◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选宴客家常菜 / 段晓猛主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 10

(图说生活·天下美食系列)

ISBN 978-7-204-10193-1

I. 精… II. 段… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第187293号



图说生活天下美食系列

-
- 主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 创品牌
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 180
字 数 2700千
版 次 2009年 11 月第 1 版
印 次 2009年 11 月第 1 次印刷
印 数 1-5000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10193-1/G · 3042
定 价 534. 00元 (全18册)
-

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



精选宴客家常菜 目录

【妙手厨艺 经典美味轻松上桌】



FOOD
COOKING

精 选 宴客家常菜



蟹肉扒鲜菇	9
红 烧 鱼	10
香 酥 鸡	10
油爆海螺	11
蟹黄鱼翅	11
蟹黄鱼肚	12
炸 蛎 黄	12
炸 八 块	13
广州文昌鸡	13
炸 虾 球	14
海参锅巴	14
黄埔炒蛋	15
菊 花 鱼	15
清 蒸 鸡	16
鸡丝鱼翅	16
黄焖鸡块	17
炒鱿鱼丝	17

金银豆腐	18
煎 虾 饼	18
锅烧肘子	18
煎 猪 排	18
酱汁鱼条	19
荷叶粉蒸肉	20
豉汁蒸排骨	20
炒木樨肉	20
炒 腰 花	20
德州扒鸡	21
凤尾对虾	22
炒里脊丝	22
番茄鱼片	22
冰糖银耳	22
醉 鸡	23
红烧鹿筋	24
锅贴鲈鱼	24
桂花鱼翅	24
风 鸡	24
鸡 吞 翅	25
松子熏肉	26



百花酒焖肉.....26	葱爆羊肉片.....38
霉干菜虎皮肉.....26	辣味烧羊肉.....39
蛤蜊馏肉.....26	番茄烧牛肉.....39
冰糖扒蹄膀.....27	鸡汁牛筋.....40
挂炉金钱里脊.....28	熘 桃仁鸡卷.....40
煎烹猪肝.....28	纸包鸡.....40
黄焖舌尾.....29	炸面包鸡腿.....40
软炸银花.....29	酒烧鸡翅.....41
樱 桃 肉.....30	瓜姜毛豆烧仔鸡....42
清炖蟹粉狮子头....30	软炸鸡肝.....42
扁大枯酥.....31	油淋仔鸡.....42
金陵圆子.....31	锅贴鸡.....42
无锡排骨.....32	清炖鸡.....43
炸灌汤丸子.....32	西 瓜 鸡.....44
糖醋小排骨.....33	葱油全鸡.....44
芙蓉鸡片.....33	松子鸡卷.....44
扒烧整猪头.....34	嫩姜炒鸡脯.....44
姜芽炒鸡片.....34	清炖鸡孚.....45
宿迁猪头肉.....35	黄焖鸡翅.....46
蹄 筋 参.....35	鸡包鱼翅.....46
翡翠蹄筋.....36	酱油嫩鸡.....46
炖金银蹄.....36	蛋 美 鸡.....46
枣 方 肉.....37	金 钱 鸡.....47
酱 汁 肉.....37	黄泥煨鸡.....48
白酒烤羊排.....38	叉烧烤鸭.....48





葱段扒鸭	48	炸松仁鱼片	61
丁香鸭子	48	干烧裙边	62
挂卤烤鸭	49	酸辣黄鱼羹	62
红曲酱鸭	50	白汁鱼丸	63
烩鸭舌掌	50	酸辣鱿鱼锅巴	63
芥蓝菜炒烤鸭片	51	红烧鳝鱼段	64
软熘鸭心	51	炒蝴蝶鳝片	64
盐水鸭	52	生爆鳝丝	65
酥肥鸭块	52	清炒蟹粉	65
鸭包鱼翅	53	醋熘鳊鱼	66
出骨母油八宝鸭	53	煎蟹盒	66
三套鸭	54	菊花青鱼	67
烤全鸭	54	网包白鱼	67
母油整鸭	55	荷包鲫鱼	68
清汤芙蓉鸭	55	炖生敲	69
料烧鸭	56	靠鳝	70
胡葱野鸭	56	鳝段焖肉	71
五柳居	57	清蒸鲥鱼	72
醋熘鲤鱼	57	白汁鲷鱼	73
春笋烧乐鲷鱼	58	干炸银鱼	74
五丝红蒸鱼	58	锅煽鲈鱼	75
烤比目鱼	59	红烧沙光鱼	76
砂锅胖头鱼	59	荔枝鱼	77
烧生焦鳝片	60	叉烧鳊鱼	78
三丝鱼卷	60	清蒸刀鱼	79
红烧元鱼	61	虫枣炖甲鱼	80



凤尾虾	80	清汤大乌参	92
清炒大虾仁	81	花鼓干贝	92
熟炆虾仁	81	葱蒸干贝	93
翠带虾	82	鸡茸鲍鱼	94
交切虾	82	冰糖燕窝	94
清炒三虾	83	蝴蝶燕窝	95
石榴虾	83	鸡汁鱼唇	95
鸡斗琵琶虾	84	干烧紫鲍	96
虾仁珊瑚	84	鸡粥鲍鱼	96
芙蓉套蟹	85	烩蝴蝶海参	97
炒蟹脆	85	元鱼烧海参	97
锅烧蟹	86	红扒熊掌	98
雪花蟹斗	86	韭黄野鸭脯	98
炒银丝蟹粉	87	拆烧香野鸭	99
茄汁烤大虾	87	野鸭菜饭	99
珍珠虾排	88	熘雀脯	100
油爆青虾	88	炒铁雀头脯	100
炸蛋白虾	89	荷花铁雀	101
鲜虾蛋饺	89	网油野鸡	101
纸包虾片	90	山鸡煽	102
网油虾煽	90	酱炸茄子	102
鸡火蜇皮	90	肉饼野鸭	103
原焖鱼翅	90	文思豆腐	103
鸡汁扒翅	91	麻花野鸭	104
白汁鱼皮	92	西米鲜樱桃蚕豆	105
鸡皮鱼肚	92	桃仁豌豆茸	106





蜜枣扒山药	107	什锦火锅	122
炒三泥	108	菊花生片锅	122
酒酿银耳	109	扣三丝汤	123
八宝糯米饭	110	芙蓉海底松	123
干蒸湘莲	111	金蟾余珊瑚	124
核桃甜酪	112	芙蓉鲍鱼汤	124
菠萝杏仁豆腐	113	雨花捶虾汤	125
蜜汁糖藕	114	火腿冬瓜燕	125
夹沙苹果	204	豆腐参汤	126
鸡粥菜花	114	荔浦扣肉	126
虾子茭白	114	蚝油鲜菇	127
鸡粥豌豆	115	蟹肉茄子	127
素火腿	116	冬菜鸭肝汤	128
双味素虾仁	116	梅子蒸排骨	128
熘素鳊鱼	116	花篮冷盘	129
鸡油菜心	116	丹凤朝阳	129
镜箱豆腐	117	炒猪大肠	130
鸡汤煮干丝	118	百花争艳	131
冬冬青	118	麒麟鱼	132
什锦豆腐羹	118	孔雀开屏	133
火腿炖芽菜	118	油爆双脆	134
什锦油面筋	119	扇形冷盘	135
黄芽菜煽	120	酥炸丸子	136
酿冬瓜	120	蝴蝶凉盘	137
白汁春笋	121	糖醋咕嚕肉	138
虾米炒薹菜	121		



网油春卷	139	白菜扣虾	151
纸包排骨	140	夜香虾仁	152
油泡腰花	140	干煎虾碌	152
菜心炒猪肝	141	翠绿酿虾扇	152
烧元蹄	141	扫把鱿鱼	152
冬笋炒牛肉	142	油泡廉鱿	153
白云猪手	142	清汤鱼肚	154
豉汁青椒炒牛肉	143	蟹肉一品瓜	154
香汁炒蟹	143	蚝油虾球	154
酥炸牛肉卷	144	瓦罏水鱼	154
松子鱼	144	杏元鸡脚炖海狗	155
红扣水鱼	145	酥炸西湖鱼	156
鲜菇鱼片	145	油泡虾球	157
西湖全鱼	146	蒜子焖鲑鱼	158
葱油鱼块	146	油泡鲜虾仁	159
油浸鲜鱼	147	蒸大红炆蟹	160
吉利虾球	147		
鸡脚炖水鱼	148		
红烧海狗鱼	148		
碎尸还原	149		
氽鱼腐	149		
碧绿鳊鱼卷	150		
鲜菇滑鱼球	150		
清炒马鞍鳝	150		
网油扣鳝	150		





蟹肉 扒鲜菇

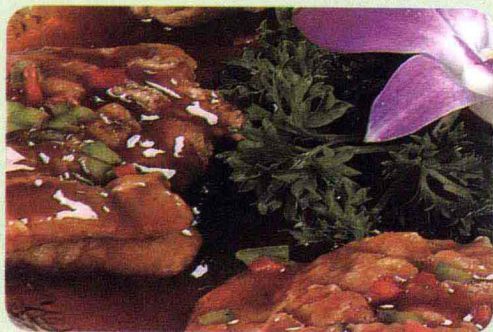


蟹肉225克，鲜菇600克。

鸡蛋清50克，精盐7克，味精7.5克，胡椒粉0.15克，白糖1克，香油0.75克，料酒15克，姜汁酒10克，湿淀粉30克。

做法

- 1 用中火烧热炒锅，下油20克，烹姜汁酒，下毛汤、精盐，放入鲜菇煨约2分钟，倒入漏勺沥去水分。
- 2 炒锅放回炉上，下油烹料酒，加清汤、精盐，放入鲜菇煨约2分钟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油，烹料酒加清汤、精盐、味精，同鲜菇一道略煮，用湿淀粉调稀勾芡，倒入漏勺沥去水后盛在碟中。
- 3 用中火烧热炒锅，舀入猪油，烹料酒，加清汤、精盐、味精、胡椒粉、白糖、香油，放入蟹肉一同炒匀，用湿淀粉调稀勾芡，拌入已搅匀的鸡蛋清，将香油淋在鲜菇上。





红烧鱼

【主材料】

黄花鱼2条（重约800克），肥瘦猪肉50克，笋20克。

【调味料】

花生油1公斤，酱油，白糖，料酒，味精，葱姜蒜共，清汤，猪油，香油，八角，湿淀粉。

●做法

- 1 把鱼除去鳞、鳃（不开膛），在肛门处横割一刀，用筷子从鱼口插入鱼腹内旋转拧出鱼肠，洗净，沥干水。在鱼身的两面每隔2厘米划上斜刀（划至鱼骨）。肥瘦猪肉、笋均切成6厘米的长条，葱、姜切块，蒜切片。
- 2 炒锅内放入花生油，烧至八成热，将鱼放入油内炸至金黄色时捞出。
- 3 炒锅内放猪油，烧至六成热，放入八角稍炸，即放入葱、姜、蒜、肥瘦肉片、笋片炒，然后烹酱油、料酒、清汤，烧沸后放鱼，用微火靠（约15分钟），待汤汁剩剩1/3时，放味精，湿淀粉勾芡，汁发浓时淋上香油，盛入盘中。

香酥鸡

【主材料】

去毛嫩母鸡1只约1.25公斤。

【调味料】

料酒10克，盐15克，葱白段20克，姜片15克，花椒，桂皮，熟猪油，花生油耗量。

●做法

- 1 将鸡开膛，挖去内脏，抽掉气管、食管，洗净，沥去水。将桂皮、花椒、盐一起放入碗中拌和后，擦匀鸡身，然后放入钵内，把剩下的桂皮、花椒、盐撒在鸡身上，腌约两小时取出。
- 2 将盐抖去，再放入盘中，加料酒，放上葱段、姜片，上笼用旺火蒸至八成烂，取出。沥去汁水，挖去鸡眼。
- 3 将鸡放入旺油锅中，炸至金黄色时，锅离火口，用漏勺捞出，斩下头，颈劈开，将鸡颈放入盘中，鸡身拍松放上面，鸡头平放在鸡身前端（成双片头）。上桌时另带甜酱或番茄酱蘸食。





油爆 海螺

〔主材料〕

鲜海螺（带壳）1公斤，木耳15克。

〔调味料〕

大葱50克，蒜3克，精盐3克，粗盐30克，味精1克，料酒15克，湿淀粉，清汤，醋，猪油。

●做法

- 1 将海螺外壳砸破，取出肉，择去尾肠及头部黑膜，用醋和粗盐揉搓，再用清水冲洗净，片成薄片。大葱切成1厘米长的段，蒜切片。清汤、料酒、味精、精盐、湿淀粉放1个碗内对成“爆汁”。木耳用沸水过。
- 2 炒锅内放入猪油，用旺火烧至八成热时，将海螺肉倒入油内炸一下捞出。
- 3 炒锅内留余油，用旺火烧至十成热时，放入葱、蒜稍炸，再放入海螺肉、木耳及对好的“爆汁”，快速颠翻即成（炒时动作迅速，否则炒老，使海螺肉失去鲜味）。

蟹黄 鱼翅

〔主材料〕

水发鱼翅200克，蟹黄100克，油菜心20克，冬笋20克。

〔调味料〕

清汤300克，酱油1克，白糖3克，精盐3克，味精1克，葱姜4克，料酒15克，湿淀粉15克，葱油10克

●做法

- 1 将水发鱼翅用温水泡透，捞入大碗内，加上清汤、葱姜、料酒，上笼蒸软，取出用沸水过。蟹黄用手掰成小块，油菜心切成6厘米长的段，冬笋切片。
- 2 炒锅放入白油烧热，放入葱姜米炆锅，再放入油菜心和笋片炒片刻，随即加入清汤、酱油、精盐、料酒，开起
- 3 用漏勺将油菜心和笋片捞入盘内（再将鱼翅放入锅中原汤内，蟹黄放在鱼翅的上面，烧沸调好口味，用湿淀粉勾芡，加味精淋上葱油，倒在菜心和笋片上。





蟹黄 鱼肚

【主材料】

水发鱼肚300克，蟹黄100克，冬笋30克，冬菇20克，葱姜米5克。

【调味料】

清汤200克，精盐3克，味精1克，料酒15克，白油50克，湿淀粉20克，鸡油10克。

●做法

- 1 把鱼肚用沸水氽过挤干水分，切成抹刀片。冬笋切长片，冬菇每个斜切成片。
- 2 炒锅内放入，白油，用葱姜米炆锅，随即放入蟹黄沸熟，再放鱼肚、料酒、清汤、精盐，稍煨，用湿淀粉勾芡。加味精，淋上鸡油即成。

炸 蛎黄

【主材料】

海蛎黄500克。

【调味料】

精盐4克，面粉200克（耗70克），花椒盐面1小碟，猪油800克（耗75克）。

●做法

- 1 将带壳的海蛎子砸开，把蛎黄取出，择去上面的硬牙，洗净泥沙，沥干水，撒上精盐拌匀，放在面粉中沾匀。
- 2 炒锅内放油，烧至七成热时，把已沾上面粉的蛎黄下油炸，待呈黄色时立即捞出（外脆酥内熟透），待油温升至九成热时，再将蛎黄下油炸一下，捞出盛入盘中（食时蘸花椒盐）。





炸八块

【主材料】

宰好的雏鸡1只(约400克)。

【调味料】

精盐3克, 酱油30克, 湿淀粉50克, 料酒20克, 葱丝, 姜丝, 花椒盐面, 辣酱油适量, 花生油1公斤。

● 做法

- 1 将鸡洗净, 剥去嘴、爪、翅尖, 再剥成八块(脖、臀各1块, 腿、翅、脯各2块), 然后逐块用刀面拍一拍, 刀背砸一砸, 剔去两条大腿骨, 放入盆内, 用精盐、酱油、料酒、葱姜丝腌渍片刻。
- 2 炒锅内倒入花生油, 在中火上烧至五成热时, 将鸡逐块挂上一层薄薄的湿淀粉糊, 下入油内稍炸, 将锅移至小火上慢炸, 至呈金黄色时捞出。油锅移至旺火, 烧至八成热时, 再把鸡块重投入油内一炸, 随即捞出, 沥净油, 原样摆入盘内(成伏鸡状)。上桌时外带花椒盐面、辣酱油佐食。

广州文昌鸡

【主材料】

光鸡1只约750克, 鸡肝250克。火腿50克, 生菜梗300克。

【调味料】

盐5克, 味精4克, 淀粉5克, 白糖0.5克, 清汤2公斤, 猪油750克, 料酒5克, 香油0.5克

● 做法

- 1 先将鸡初步加工好, 备用。将鸡下入清水中, 大火烧开, 移至小火浸熟捞出, 待冷却后去骨, 切成长方形片。
- 2 鸡肝洗净, 用沸水浸熟, 改刀成长方形片。火腿上屉蒸熟, 改刀成长方形片。将切好的鸡、鸡肝、火腿码成三排, 每排8件(码时一片鸡、一片肝、一片火腿排成鱼鳞状), 再将鸡头、翼、尾摆同鸡形。
- 3 锅上旺火, 下入猪油, 放入生菜梗, 加入盐、味精, 烧熟出锅, 围在码好的鸡周围。尔后将原汤勾汁淋香油浇在鸡上。





炸

虾球

【主材料】

虾仁250克，去皮荸荠50克，鸡蛋1个，糯米粉25克。

【调味料】

料酒2克，精盐5克，番茄酱50克，花椒盐3克，熟鸭油150克。

●做法

- 1 将虾仁洗净，剁成米粒状。荸荠拍碎，剁成米粒状与虾仁一起放入碗中，磕入鸡蛋1个，加糯米粉、料酒、味精搅拌成虾馅。
- 2 炒锅上放入鸭油。用手将虾馅挤成核桃大小的丸子（约20只），下入热油锅内，炸至金黄色，捞出装盘。盘边放番茄酱、花椒盐，上桌蘸食。

海参 锅巴

【主材料】

水发海参750克，熟鸡脯肉100克，熟火腿50克，冬笋50克，锅巴200克，清汤1.5公斤。

【调味料】

猪油100克，花生油20克，料酒2克，盐10克，味精2克，胡椒粉2克，葱，姜，水淀粉。

●做法

- 1 海参抠洗干净，片成大片。火腿切长方片。冬笋剖开切薄片。葱切成段。姜拍松。鸡脯肉片成大薄片。将海参用开水氽透，捞出。锅内舀入清汤，放入葱、姜、海参，用小火煨10分钟挑出葱、姜。
- 2 冬笋片用开水氽透捞出。锅热放油，下入清汤、海参、鸡片、冬笋、火腿、料酒、盐、胡椒粉、味精，烧开后调好味，用水淀粉勾芡，盛入碗内。
- 3 将锅巴投入旺油锅中炸，用漏勺不断翻动，待炸到金黄酥脆时捞出放在大汤碗中，取一点熟油浇在锅巴上，和做好的海参一同上桌。



黄埔炒蛋

〔主材料〕

去壳鸡蛋250克。

〔调味料〕

精盐1.5克，味精3克，熟猪油350克（耗100克）。

● 做法

- 1 鸡蛋液加入味精、精盐及熟猪油，搅成蛋浆。
- 2 炒锅洗净放在中火上，下油搪锅后倒回油盆，再下油15克，倒入蛋浆，边倒边铲动、边下油，炒至刚熟装盘。



菊花鱼

〔主材料〕

带皮净鱼肉1扇（400克）。

〔调味料〕

花生油1公斤（约耗100克），白糖150克，醋50克，酱油10克，淀粉20克，葱、姜、蒜末共10克。

● 做法

- 1 将鱼肉修整齐，坡刀每隔5毫米宽划至鱼皮（皮不要断），划4刀切断为1块，再顺鱼肉片每隔5毫米切成条（深至鱼皮，皮不要断），鱼肉条长5厘米，共切12块。沾上一层均匀的干淀粉。
- 2 炒锅内放花生油，烧至七成热，将鱼肉逐块下入油内，炸至金黄色时捞出，形似菊花，摆入盘中。
- 3 炒锅内留余油，烧热后放葱、姜、蒜末稍炸，烹醋，放清汤、白糖、酱油，烧沸后，用湿淀粉勾芡，成糖醋汁，浇在“菊花”鱼上。





清蒸

鸡

【主材料】

嫩肥母鸡1只（约1.5公斤），火腿20克，冬菇20克，口蘑20克，玉兰片30克，青菜心50克。

【调味料】

精盐100克，葱椒料酒50克，味精3克，清汤1公斤，葱30克，姜20克。

● 做法

- 1 将宰好的鸡择洗干净，齐着眼剥去嘴和爪，由脖子至尾部从脊背竖着劈开，把颈骨从翅膀前刺断（皮不可断），把小腿里面顺着拉一刀，大翅膀骨与腿骨环砸断。冬菇、口蘑、玉兰片、青菜心均用沸水过。
- 2 将鸡肉用开水煮透，捞在凉水里洗净，把脖子弯在腹内，鸡腹朝下放在大海碗内，并先将葱白铺在碗底，倒入清汤、葱椒料酒及精盐、葱姜，放笼上蒸烂取出，去掉葱姜，鸡扣在大汤碗里，随即把青菜心、玉兰片、口蘑放在鸡上，把火腿放在鸡的头部，冬菇放在尾部。

鸡丝

鱼翅

【主材料】

煨好的鱼翅500克，鸡丝150克。

【调味料】

清汤1.5公斤，盐1.5克，味精1.5克，淀粉15克，胡椒粉0.1克，火腿丝5克，猪油90克，料酒

● 做法

- 1 鸡丝放淀粉拌匀，水捞出。
- 2 锅放底油下料酒、清汤、味精、盐，调好味放入鱼翅、鸡丝，勾薄芡，撒胡椒粉，出锅装碗，火腿丝撒在碗中。

