

JIANKANGCANCHU



健康餐厨

宴客菜

YANKE
CAI

主编 刘自华



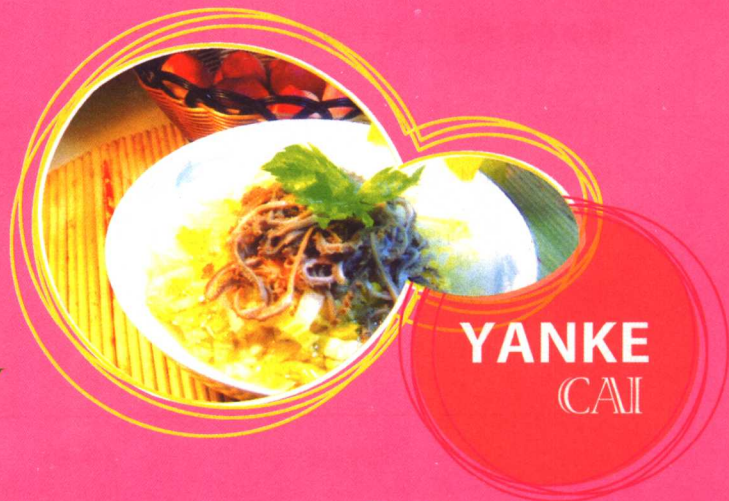
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIANKANG CANCHU

健康餐厨

宴客菜



YANKE
CAI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编 刘自华

编委 解丽娟 刘 然

齐宝立 解晓芳

齐 皓 张紫英

解立新 王志军

图书在版编目(CIP)数据

健康餐厨——宴客菜 / 刘自华主编. —北京: 人民军医出版社, 2006.1

ISBN 7-80194-784-3

I. 健... II. 刘... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057885 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 王建东 于晓红 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 889 × 1194mm 1/24

印张: 5 字数: 97 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

健康餐厨
YANKE

宴客菜



【内容提要】

本书由著名国家级技师编写。作者根据多年的司厨经验，向您推荐了60余种适合家庭制作的宴客菜肴，并详细介绍了这些菜肴的制作时间、烹调方法、菜肴特点、食用效果、司厨心得、厨事不宜、烹调用料、操作过程等，使您在吃饱的同时，吃出营养、吃出健康、吃出品位、吃出好心情。书中介绍的菜肴取材方便、制作简单、营养齐全、经济实用，可供广大群众，特别是家庭主妇、烹饪爱好者及厨师阅读参考。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 王建东 于晓红

菜

健康餐厨

宴客

作者简介

刘自华 四川饭店国家级烹调技师。先后在中国旅游出版社、金盾出版社、新华出版社出版了《怎样当厨师长》等数十本专业书。在德国出版了《正宗中国菜》一书，此书由溥杰先生题写书名，在法兰克福书展获优秀奖，并在瑞典、芬兰出版发行。在中国台湾出版了《辣味美食》，在中国香港出版了《辣到跳》。



前言

Qian Yan

随着人们饮食观念的更新，家庭做菜也早已不是“汤汤水水，一咸到底”了，日渐走向科学化、个性化，也就是平常我们所讲的“该吃什么菜，就吃什么菜”。菜肴是有目的、有针对性的来食用的，“爽口有凉菜，佐酒有小菜，宴客有大菜，浓谈相宜开胃菜”的观念已为人们所推崇。

正是基于这种家庭饮食新理念，作者集多年的司厨体会编写了这套实用性强、极具个性的健康餐厨系列小食谱。佐酒菜使您愉悦，爽口菜使您开心，开胃菜使您饱口福，宴客菜使您倍感温馨。书中对每款菜肴的”制作时间、烹调方法、菜肴特点、食用效果、司厨心得、厨事不宜、烹调主料、烹调辅料、操作过程做了逐一介绍。您若按本书介绍的方法制作菜肴，也许您的饮食生活会更加愉快。您吃的满意了，也就是本书写作的初衷。

编者

2006年春于北京

MULU

目录



鲜姜爆海蛰	1	豉椒煎苦瓜	33
萝卜半汤鱼	3	炒回锅腊肉	34
家常酸菜鱼	5	过江炸蟹钳	35
酸菜炖羊肚	7	茄汁熘虾仁	36
软炸明虾片	9	香炸小黄鱼	38
川椒煮黄鳝	11	尖椒爆牛蛙	40
沙茶驴肉煲	13	红枣煨乌鸡	42
蚝油炒生菜	15	重庆辣子鸡	43
蒜蓉荷兰豆	17	尖椒辣子鸡	44
水煮八带鱼	19	红汁烧甲鱼	46
川椒煮牛肉	21	姜汁桂花鱼	48
萝卜羊肉煲	23	家庭干烧鱼	50
尖椒炒百叶	25	冬菜绍子鱼	52
香菜炒百叶	27	清蒸鲜鲩鱼	54
双椒炒金菇	29	豉汁蒸带子	56
过江炸蟹棒	30	姜汁蒸河蟹	57
豉汁蒸文蛤	31	尖椒水芥丝	59

MULU

目录



香韭炒银芽	61	鱼香茄子煲	86
豉汁蒸鲰鱼	63	凉瓜炒毛肚	88
橘皮烧带鱼	64	鱼香酥鱼片	90
家常烧鳗鱼	65	尖椒炒中虾	92
锅巴烩鱿鱼	66	宫保熠虾仁	94
杞子熠鸡米	67	干煸鳝鱼丝	96
红枣蒸山药	68	干煸牛肉丝	98
新疆爆羊肉	70	葱姜清炒蟹	100
山西过油肉	71	虾仁烩芦笋	102
蒜米木耳菜	72	干烧大明虾	103
香菇西兰花	74	附录	105
香芋蒸排骨	76		
板栗红烧肉	77		
香辣炒文蛤	78		
土鸡炖蘑菇	80		
烧东安仔鸡	82		
辣味烧地羊	84		

XIANJIANG BAO HAICHENG

鲜姜爆海蛭

【制作时间】

制作此菜需要 15 分钟。

【烹调方法】

爆。

【菜肴特点】

此菜系以鲜活海蛭为主要原料，佐以鲜姜烹制而成。色泽清新，蛭肉细嫩，入口醇香，味极鲜美，汁鲜味厚，食之不腻，是家庭宴客、佐酒之美味。

【食用效果】

此菜味鲜、肉香、口感极嫩、风味独特，适用于佐酒。

【司厨心得】

海蛭应以鲜活者为佳，受热时间不宜过长，张口即好；反之口感易老。

【厨事不宜】

此菜调味不宜过浓，以稍有咸味为佳，应以食本味、鲜味为主。

【烹调主料】

鲜活海蛭 750 克，鲜姜 50 克。





XIANJIANG BAO HAICHENG

【烹调辅料】

黄酒1茶匙，精盐1/2茶匙，味精1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，烹调油适量。

【操作过程】

●将海蛭用清水漂洗干净，姜切丝。

●锅中放入烹调油，将姜丝入锅煸炒，待出香味时，放入海蛭煸炒，再把黄酒、精盐、味精、胡椒粉依次放入锅中，待海蛭炒熟即可。



LUOBO BANTANGYU

萝卜半汤鱼

【制作时间】

制作此菜需要 20 分钟。

【烹调方法】

清炖。

【菜肴特点】

此菜系以鲜活鲤鱼为主要原料，佐以鲜嫩白萝卜炖制而成。色泽清新，汤汁微白，鱼肉细嫩，萝卜清香，两味合食，爽口不腻，是家庭待客、下饭之佳肴。

【食用效果】

此为半汤半菜，更有食疗之功用，白萝卜同活鱼同煮，在菜肴的搭配上十分合理，鱼之鲜味和萝卜香味在菜肴制作

过程中得到了极佳融合，其汤更是诱人美味。

【厨师心得】

鱼以鲜活者为佳，切制厚片，温油稍余，反之汤清而不白；萝卜也应温油稍炸，反之口感不嫩。





LUOBO BAN TANGYU

【厨事不宜】

此菜炖制用汤不宜过多，反之味淡，鱼不易久煮，即透为宜。

【烹调主料】

鲜活鲤鱼1尾（600克左右），白萝卜300克，葱、姜共30克。

【烹调辅料】

黄酒1茶匙，精盐1/2茶匙，味精1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，烹调油适量。

【操作过程】

●将鱼剖洗干净，切适当厚片，萝卜切丝，葱、姜切片。

●将油烧温热，萝卜丝同放锅中稍炸，捞出，余油倒出，鱼片、萝卜丝同放锅中，烹入黄酒，添入开水750毫升，烧开，再把葱、姜、精盐、味精、胡椒粉依次放入锅中，煮至鱼熟、汤白即可。

LUOBO BANTANGYU

JIACHANG SUANCAIYU

家常酸菜鱼



【菜肴特点】

此菜系以鲜活鲤鱼为主要原料，佐以酸菜炖制而成。汤色微白，鱼肉质嫩，酸菜醇香，汁浓汤鲜，食之不腻，是家庭常用待客美食。

【食用效果】

此菜鱼肉色泽洁白，质地细腻，酸菜浓厚，咸鲜微酸，汤鲜味厚，数味合一，满口生香，既可下饭又可解酒。

【厨心得】

鱼以鲜活者为佳，用鱼骨煮汤，其味更鲜；酸菜以四川泡酸菜为佳，洗的时间不要过长，反之汤味薄。

【厨事不宜】

酸菜喜荤，油量不宜小，将其煸制至软，反之口感不嫩，则味也不醇。

【烹调主料】

活鲤鱼1尾（750克左右），泡酸菜1袋，鸡蛋1只，玉米粉1/2茶匙。

【制作时间】

制作此菜需要15分钟。

【烹调方法】

炖。



【烹调辅料】

黄酒 1 汤匙，精盐 1/2 茶匙，味精 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，烹调油 1 汤匙。

【操作过程】

●将鱼剖洗干净，一分两半，剔净鱼骨，鱼肉切薄片，与少许精盐、黄酒、蛋清（蛋黄留作他用）、玉米粉同放碗中，浆匀；酸菜切丝（也可稍洗）；鱼头、鱼骨切块。

●锅中放入烹调油烧热，将酸菜、鱼头、鱼骨一同入锅煸炒，待出香味时，烹入黄酒，添入开水 750 毫升左右，烧开，稍煮，待酸菜至嫩，连同鱼头、鱼骨等捞出放碗中。

●将汤烧开，放入精盐、味精、胡椒粉，再把鱼片入锅，待其烧熟，盛入碗中即可。



SUANCAI DUN YANGDU

酸菜炖羊肚

【制作时间】

制作此菜需要 15 分钟。

【烹调方法】

炖。

【菜肴特点】

此菜系以熟羊肚为主要原料，佐以酸白菜炖制而成。羊肚入口细嫩，食之化渣，酸菜清香，汤汁微白，汁浓味厚，亦汤亦菜，是家庭待客口味极佳的菜肴。

【食用效果】

羊肚细嫩醇香，特别是与东北渍酸菜同锅炖制，两味合一，是冬季食用的美味。

【司厨心得】

羊肚应以熟品为佳；酸菜只能稍洗但不能用清水泡制，反之酸味不浓。



【厨事不宜】

此菜炖制时间要够，羊肚、酸菜口感不宜硬，要以柔软鲜嫩为宜。



SUANCAI DUN YANGDU

【烹调主料】

熟羊肚 400 克，渍酸菜 300 克，葱、姜、蒜共 50 克。

【烹调辅料】

黄酒 1 汤匙，精盐 $1/2$ 茶匙，味精 $1/2$ 茶匙，胡椒粉 $1/2$ 茶匙，香油 1 茶匙，香菜 40 克，烹调油 适量。

【操作过程】

●将羊肚切丝，放入热水中稍氽，捞出；酸菜切丝；葱、姜、蒜切末；香菜切末。

●锅中放入烹调油适量，把葱、姜、蒜、羊肚、酸菜同时入锅煸炒，待出香味时，烹入黄酒，添入开水 750 毫升左右，烧开后，放入精盐、味精、胡椒粉稍煮，等羊肚烂软，淋入香油，撒入香菜即可。

RUANZHA MINGXIA PIAN

软炸明虾片

【制作时间】

制作此菜需要 15 分钟。

【烹调方法】

软炸。

【菜肴特点】

此菜系以鲜虾肉为主要原料，佐以蛋糊炸制而成，与鲜嫩生菜同食。虾片色泽金黄，口感酥脆，与生菜同食，更有爽口不腻之感。

【食用效果】

此菜一改传统做法，裹以蛋糊炸制虾肉，虾肉虽熟但不缩水，口感表皮酥脆，虾肉细嫩，佐酒食用效果更佳。

【厨师心得】

虾仁不要切碎，以从中间片开为

宜；蛋糊更要厚些，像棉衣那样，虾肉隔糊而熟，反之口感不嫩。

【厨事不宜】

虾肉要炸制两次，温油炸熟，热油炸酥；反之口感不嫩。

