

NO.
3

100 例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

轻松宴客菜



轻轻松松，一桌搞定，拿得出手的名菜让您面上增辉。

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：黄双红
美术编辑：罗毅玲
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
图片统筹：刘 振
撰 稿：晓 鹿
菜肴制作：亮点摄影棚（李永其）
摄 影：亮点广告（刘 水）

健康百味系列丛书·轻松宴客菜100例

出版发行：延边大学出版社
社 址：吉林省延吉市公园路977号 邮编：133002
网 址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）
传 真：0433-2732434
印 刷：北京大容彩色印刷有限公司
开 本：889 × 1194 毫米 1/48
印 张：40 字数：300千字
印 数：1-10000
版 次：2006年1月第1版
印 次：2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定 价：200.00元（全20册）



轻松宴客菜

100例



Contents

轻松宴客菜



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。少许=
略加即可。例如：放盐、花椒粉等
调味料。高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤，如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤，也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤，可以用市场上
卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 拿手宴客菜

东坡私家肉	4
白切小时	5
红焖笋块鸡	6
香芹小牛肉	7
板栗黄焖鸭	8
葱椒油淋鱼	9
多味炒墨鱼	10
百合炒虾仁	11
清香爆百叶	12
辣味香油麦	13
青芥菠菜	14
金钩翠芹	15
清火白菜心	16
酸辣嫩瓜条	17
土豆什锦沙拉	18

19 我家招牌菜

虎皮蛋烧肉	19
异城沙茶牛肉	20
茄汁爆鲜虾	21
滑蛋鲜虾包	22
灯笼鸡腿	23
银鱼鸡蛋角	24



蜜汁枸杞山药泥	25
咖喱风味土豆	26
黑椒五彩鸡排	27
珊瑚菜花	28
翠丝同心圆	29
橙汁甜蜜瓜条	30
珠圆玉润	31
心有千千结	32
千岛百合盏	33
金玉满堂	34

35 下酒好菜

芝香葱爆肉	35
亲密酱肉丝	36
川味青蒜回锅肉	37
翡翠腊肉	38
豉椒风味鱼干	39
西芹时蔬炒虾仁	40
红油香辣百叶	41
百合鸡球	42
腰果彩色鸡丁	43
红酒醉翅中	44
红椒翠丝炒熏干	45
凉拌三彩丝	46
卤汁绵绵兰花干	47



49 拿手宴客菜

金针菇肉丝 49
百合双色牛柳 49
苦瓜溜鸡片 50
青红椒烧子鸡 50
响油鳝糊 51
清蒸武昌鱼 51
水煮酸菜鱼 52
泡椒蒸甲鱼 52
什锦溜鱼片 53
韭苔炒墨鱼 53
清蒸河鳊 54
椒盐鲈鱼 54
蛋香煎豆腐 55
三鲜煲干丝 55
时令多味水萝卜 56
蒜茸绿蔬 56
肉末鱼香茄子 57
茄汁牛尾 57
葱白烧木耳 58
蒜香炒苋菜 58
甜蜜糯米藕 59
酸甜心里美 59
蒜香辣凉粉 60
红心白糖拌 60
双冬入味面筋 61
银鱼豆腐鲜煲 61
鱼头豆腐滋补煲 62
冬补羊肉炖萝卜 62

我家招牌菜

63

63 冰糖酥香肘子
63 秘制粉蒸排骨
64 西域炒羊肉
64 滑蛋牛柳
65 嫩香白斩鸡
65 双鸽归巢
66 百味熏鱼
66 西湖醋鱼
67 软兜鳝鱼
67 百合如意鲜贝
68 麻辣添香小龙虾
68 白灼基围虾
69 自家香辣蟹
69 秋香蒸河蟹
70 香撕泥鳅
70 葱香鲑鱼圈
71 花椒芽煎蛋
71 奶味团圆荸荠
72 菇香娃娃菜
72 红日白玉海
73 心心菇相印
73 爱情仙人掌
74 糖衣蜜红苕
74 腰果瘦身西芹
75 水晶金针菇
75 四喜烤麸
76 巧拌贡菜
76 双冬嫩豆腐
77 红衣猪蹄煲
77 清炖白菜狮子头



78 下酒好菜

老家梅菜扣肉 78
韭黄肚丝 78
酸菜白肉开胃 79
鱼香爆腰花 79
夹沙五花肉 80
辣五花小炒肉 80
糖醋芝麻小排 81
香辣彩蔬肉串 81
啤酒焖鸭块 82
蜜味带鱼段 82
椒盐小黄鱼 83
剁椒去骨鱼 83
葱白烧海参 84
炒鸭杂 84
三色清爽鸡丝 85
青椒鸡柳 85
秋栗炖鸡腿 86
柠檬酥炸鸡排 86
87 甜美玉米鸡丁
87 春味椿炒蛋
88 淡油烧春笋
88 三丁软煎豆腐
89 清香苦瓜
89 蛋拖花椒芽
90 浓味烧冬笋
90 红椒翠丝炒熏干
91 滋味下酒尖椒
91 香醋拌蛰头
92 多味煮毛豆
92 咸蛋黄焖南瓜
93 芦笋炒三菇
93 香熘四季豆
94 裹衣黄瓜
94 甜面酱烧茭白
95 回锅家常豆腐
95 香菇烧豆腐





东坡私家肉

【材料】

◆五花肉 500 克 ◆生菜叶 2 片

【调料】

◆葱段 ◆姜片 ◆酱油 ◆白糖 ◆料酒

温馨小叮咛

东坡肉是正宗的杭州菜，传说创始人是苏东坡，因而得名。最大的特色是烹制时以酒代水，旺火烹制，使香味浓郁。



做法

Method

- 1 将五花肉洗净，切成大方块，焯水断生捞出；生菜叶洗净沥干铺在盘底备用。
- 2 将肉放入锅内，加葱段、姜片、酱油、料酒，大火烧开后转小火焖煮，待肉上色后加入白糖、适量的热水（没过肉块），用大火烧煮半小时，再转小火焖至皮酥肉烂，撇去浮油，捞出皮朝上放入碗中，浇上肉汁即可。

白切小肘

【材料】

◆去骨猪前肘1个◆棉线绳1根

【调料】

◆大蒜◆大料◆桂皮◆香油◆葱段◆姜片◆料酒◆精盐◆白糖◆香醋◆酱油

做法

Method

1 将猪前肘洗净刮去皮上的油腻，控干水分，卷成肉卷后用线绳捆紧备用。

2 沙锅中放入肘子，倒入清水没过材料，加入大料、桂皮、葱段、姜片、料酒；大火烧开后转小火煮1小时，直至猪肘熟透，趁热捞出控干晾凉。

3 切成半圆片装盘；大蒜捣成蒜泥，放在小碗里，加入精盐、白糖、香醋、酱油、香油拌匀即可。



温馨小叮咛

瘦而不柴，肥而不腻，入口即化。肉皮中富含胶原蛋白，能增加皮肤弹性，帮助保持皮肤水分。宜选用脂肪较少的前肘。



红焖笋块鸡

【材料】

- ◆鸡腿肉 200 克 ◆冬笋 200 克 ◆木耳 6 朵
- ◆小葱 2 根

【调料】

- ◆白糖 ◆精盐 ◆酱油 ◆料酒 ◆水淀粉 ◆油
- ◆胡椒粉

温馨小叮咛

- ① 鸡块用淀粉腌过后，烧的时候汤汁会自然黏稠，不必再勾芡。
- ② 如果没有鲜笋，选用保鲜冬笋或者罐头笋时，切开后应用滚水余一下，去除酸味。

做法

Method

- ① 将鸡腿肉洗净切成块，装入容器，放酱油、料酒、水淀粉抓匀，腌渍 10 分钟；冬笋去根剥壳煮熟晾凉切块；木耳用温水泡发去根；小葱剥皮去根洗净切段备用。
- ② 锅内倒油，烧至六成热，放入鸡块炸黄捞出控油。
- ③ 锅内留底油，烧至五成热，放入笋块、木耳翻炒一下，然后加鸡块、酱油、料酒、精盐、白糖、胡椒粉，小火焖烧收汁入味即可。



香芹小牛肉

【材料】

◆牛里脊肉300克◆芹菜100克◆芽菜少许

【调料】

◆姜蒜片◆干辣椒◆花椒粒◆嫩肉粉◆料酒
◆味精◆胡椒粉◆盐◆香油◆油

温馨小叮咛

香芹含有大量的铁、维生素A和维生素C,可以帮助消化,增进食欲、调节身体代谢、提高免疫力,有防癌和抗癌作用。

做法

Method

- 1 牛里脊肉洗净,切成小丁,用嫩肉粉拌匀;芹菜洗净择叶,切成小丁待用。
- 2 锅内倒油烧至五成热,放入牛肉丁,慢慢炸干水分后捞出。
- 3 锅内留适量油烧热,放入干辣椒、花椒粒、姜蒜片、芽菜,炒匀后下牛肉丁,加芹菜丁翻炒片刻,加盐、味精、胡椒粉、料酒调味,最后淋上香油即可。





板栗黄焖鸭

【材料】

◆白条鸭 500 克 ◆板栗 250 克

【调料】

◆黄酒 ◆葱段 ◆姜片 ◆酱油 ◆白糖 ◆精盐 ◆油

温馨小叮咛

板栗剥皮比较费劲，可用好剥皮的糖炒栗子代替，糖炒栗子剥好后，可在温水中浸泡，使其变软。



做法

Method

- 1 将白条鸭洗净控干，剁成大块；板栗剥皮，放入热水浸泡后除去内膜备用。
- 2 锅内倒油，烧至六成热，放入鸭块煸炒至黄色，放葱段、姜片继续煸炒，出香味后烹入黄酒，加酱油，放入板栗，加水至没过材料；大火烧开后转小火，焖炖半小时后放入白糖、精盐，鸭肉熟透时开盖收汁，出锅即可。

葱椒油淋鱼

【材料】

◆草鱼一条(1000克)◆香葱100克◆花椒30粒

【调料】

◆姜片◆料酒◆精盐◆生抽◆油

温馨小叮咛

①蒸鱼要注意火候，断生即可，不宜蒸老，鱼肉熟过了容易发柴，影响鱼的鲜嫩。

②也可以根据不同的客人换用不同的鱼。

做法

Method

①将草鱼去鳞除鳃，刨开鱼肚掏净肚肠洗净后切段、沥干，背部两面剞花刀，抹上精盐、料酒、腌渍；香葱剥皮去根，洗净切寸段后再顺着切成细丝备用。

②用姜片垫底装盘，放上腌渍好的草鱼，浇一勺生抽，上蒸锅大火开锅后蒸15分钟出笼，将葱丝均匀撒在鱼段上。

③锅内倒油，烧至六成热，放入花椒炸香，捞出花椒，将热油淋在鱼段上即可。



多味炒墨鱼

【材料】

◆墨鱼 400 克 ◆大蒜 3 粒 ◆红辣椒 2 个 ◆葱半根 ◆姜 2 片

【调料】

◆白糖 ◆陈醋 ◆酱油 ◆精盐 ◆香油



温馨提示

- 1 墨鱼富含维生素 E、蛋白质及牛磺酸等物质，能强化肝脏解毒功能，促进新陈代谢。
- 2 墨鱼外层有弹性，遇热会收缩，所以花刀应刺在内层。这样焯水后就成了墨鱼花。墨鱼肉嫩，遇热就熟，不要焯老。



做法

Method

- 1 将墨鱼洗净去外膜，在内面刺十字花刀后切块，焯水沥干，装入盘中。
- 2 将大蒜、红辣椒、葱、姜洗净切成末放入墨鱼盘中，加上调料拌匀即可。

百合炒虾仁

【材料】

◆虾仁 300 克◆红辣椒半个◆鸡蛋 1 个◆青豆 100 克◆玉米粒 100 克◆百合 60 克

【调料】

◆高汤◆胡椒粉◆淀粉◆料酒◆盐◆味精◆油

温馨小叮咛

百合味甘、微苦，性微寒。有润肺止咳、清心安神作用。含淀粉、蛋白质、脂肪、多种生物碱、钙、磷、铁等成分，也能够让皮肤的黑色素迅速还原，有美白的功效。

做法

Method

- 1 虾仁洗净，挑去沙线后用盐、味精、胡椒粉、料酒、蛋清、淀粉拌匀，腌制 10 分钟；百合、青豆、玉米粒与红辣椒分别洗净后焯水，红辣椒切小段。
- 2 锅内倒油烧至三成热，将虾仁放入锅中滑散。
- 3 锅内留适量油烧热，放入百合、青豆、玉米粒、辣椒炒匀，加虾仁翻炒，用盐、味精、胡椒粉、料酒调味，用高汤勾薄芡即可。



清香爆百叶

【材料】

◆牛百叶 300 克◆香菜 100 克

【调料】

◆葱丝◆蒜◆姜末◆醋◆精盐◆料酒◆胡椒粉◆油
◆味精◆香油



做法

Method

1 将牛百叶洗净，切成丝焯水过凉沥干；香菜摘根去老叶，洗净切段备用。

2 锅内倒油，烧至六成热，放入葱丝、蒜末、姜末煸香，放香菜段、料酒、精盐、胡椒粉、味精、醋，翻炒片刻倒入牛百叶炒匀入味后，淋上香油即可。

温馨小叮咛

牛百叶是牛肚漂白而成。焯水时要用滚开水，过水要快，时间长了容易焯老，影响牛百叶特有的清脆口感。



辣味香油麦

【材料】

◆油麦菜 200 克 ◆花生米 10 克

【调料】

◆干辣椒 ◆花椒 ◆香醋 ◆精盐 ◆白糖 ◆味精 ◆花生油



温馨小叮咛

- ① 色泽翠绿，香脆可口，适合佐酒开胃。
- ② 用于凉拌的油麦菜要选用新鲜的，清洗时要多浸泡一会，控干水分后再加工。
- ③ 炸花生米时要注意火候，炸八成熟听到劈啪响声时即可出锅。



做法

Method

- ① 将油麦菜摘去老叶，洗净控干水分，横切成半寸段装盘备用；花生米洗净控干炸熟晾凉备用；干辣椒切段备用。
- ② 锅内倒油，烧至五成热，放入干辣椒段炸香后，放入花椒炸香断火，捞出干辣椒、花椒，晾凉后倒入菜盘中拌匀，加精盐、白糖、香醋、味精、花生油，放入花生米拌匀即可。



青芥菠菜

【材料】

◆菠菜 300 克

【调料】

◆精盐◆白糖◆香醋◆味精◆香油◆芥末酱



温馨小叮咛

①菠菜营养价值很高，含有丰富的维生素和矿物质，特别适合高血压、糖尿病人食用。

②醋可以最后上桌前放，以免影响绿色蔬菜的颜色。

做法

Method

1 将菠菜摘去根须老叶，洗净焯水过凉，捞出沥干切段备用。

2 将菠菜装盘加芥末酱和全部调料拌匀即可。



金钩翠芹

【材料】

◆芹菜 200 克 ◆干海米 10 克

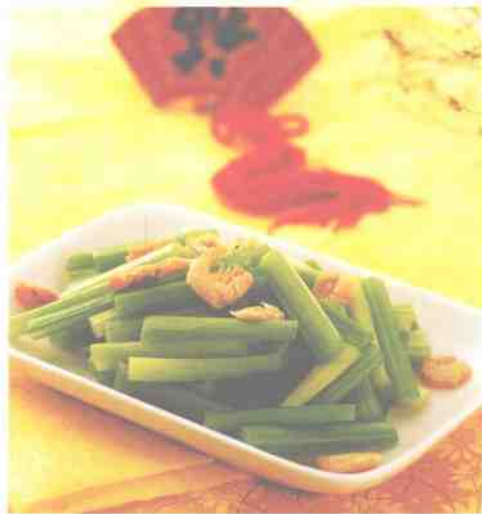
【调料】

◆精盐 ◆花生油 ◆香油 ◆味精

温馨小提示

① 芹菜是长纤维蔬菜，能促进肠道蠕动，并有降血压之功效，海米口感鲜酥，能帮助芹菜提味，提高菜品的档次。

② 煸炒海米时要火候适中，皮酥即可，家里有老人可适当做嫩点。



做法

Method

- 1 将芹菜摘除叶片细梗，洗净，粗秆可从中剖开，切成寸段，放入滚水中焯一下捞出晾凉；干海米用温水泡半小时，捞出沥干备用。
- 2 锅内倒油，烧至六成热，放入海米煸香出锅备用。
- 3 将芹菜、海米装入容器，加精盐、香油、味精拌匀即可。