



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

招牌宴客菜

大厨居家拿手好菜大公开

- 最令人垂涎的经典宴客菜
- 详尽的宴客准备轻松掌握
- 游刃有余，自信玩转年节大宴

《天天家常菜》编委会 编

特别精选宴客大菜

600 例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

招牌宴客菜

大厨居家拿手好菜大公开

《天天家常菜》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

招牌宴客菜 / 天天家常菜编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5427-4287-2

I. 招… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 013385 号



 天天家常菜

招牌宴客菜

大厨居家拿手好菜大公开

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本: 787 × 1092mm 1/16

印张: 12

字数: 200 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版

印次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 19.90 元

轻松快乐 大宴宾客



在自己温馨舒适的小家中简单宴客，或是三五好友欢乐小聚时，亦或是一家老小围炉而坐，共进佳肴把酒言欢时，都是人生一大乐事，那份尽享的惬意与舒适，是在任何一个高档酒楼都无法体会到的。只要掌握要领，充满信心，您一定可以轻松在家大宴宾客！而所得到的赞扬更是不绝于耳，令您心花怒放！

未雨绸缪，轻松备战家宴

宴客菜品的数量要根据来宾人数来决定，一般至少要达到一人一菜的标准，但还要考虑到来宾的男女、老人和孩子的比例；菜式的设定要注意变化，口味上要注意酸、甜、辣、咸的搭配；烹调方法上可以拌、煎、炒、蒸、煮兼具；食材选择要兼顾蔬菜、肉类、水产、禽蛋、菌菇等各方面，尽量做到食材多样、营养均衡。另外，不可忽略的就是，除了正餐之外，还要有适合来宾的零食、水果及饮料等。

购买清单要列清

购买前一定要先计划好具体的菜式，然后根据菜式列出一张详细的采买清单。每种食材的数量也要详细标明，以免造成不必要的浪费，比如用来作装饰的食材就可以少买些。买完一样就在清单上的食材后面标个记号，这样可以有效避免漏买或重买，也不会浪费时间，使采购过程变得轻松而有条不紊。

准备越充分，上菜越快捷

宴客菜要事先准备充分，需要泡发的干货要提前浸泡，需要时间长的汤煲要事先煲上。汤煲放在火上炖煮后，就可以把需要的其他食材统一择洗干净。需要腌渍的肉类等则先用调味料腌渍好，葱、姜、蒜等调味品也可先洗好、切好。

宴客的乐趣不只是吃饭，更在于亲朋相聚。吃完饭，可以再吃点水果、甜品等，聊天、唱歌、玩纸牌和麻将等娱乐活动也会令宴会更加丰富多彩，这样的聚会一定能成为幸福生活的又一个温暖记忆！



大厨居家拿手好菜大公开

招牌宴客菜

天天家常菜

天天家常菜



Part

01

最受欢迎的开胃凉菜

荤菜

- *10 凉拌牛肉
- *11 什锦合菜
- *11 柠檬三文鱼沙拉
- *12 夫妻肺片
- *12 红油耳片
- *12 凉拌海蜇头
- *12 怪味兔肉
- *13 麻辣鸡丝
- *13 爽口毛肚
- *13 五彩水晶冻
- *13 山椒凤爪
- *14 香椿鲜虾
- *14 海味什锦菜
- *14 香辣牛肉
- *14 拌双丝牛肉
- *15 卤味千层耳
- *15 川味口条
- *15 红油肝花
- *15 白切小肘
- *16 凉拌羊肉丝
- *16 青豆肉皮冻
- *16 五彩鸡肉粒
- *16 七彩鸡丝
- *17 四彩鸡丁
- *17 椒麻鸡
- *17 葱拌鸡丁

- *17 泰式凤爪
- *18 鸡丝凉粉
- *18 豉汁凤爪
- *18 酸辣瓜条拌鸡胗
- *18 蒜苗鸭丝
- *19 姜汁鸭掌
- *19 凉拌鹅掌
- *19 姜汁海螺
- *19 黄瓜海蜇丝
- *20 什锦拉皮
- *20 蒜泥白肉
- *20 三文鱼片
- *20 虾仁拌芹菜
- *21 茭白虾冻
- *21 凉拌鱼片
- *21 清凉什锦丝

素菜

- *22 桂花糖藕
- *22 酒酿玉米
- *22 草莓黄瓜
- *22 白果拌苦瓜
- *23 蒜香蚕豆
- *23 浇汁鲜藕
- *23 花生芹菜
- *23 三丝芹菜
- *24 什锦番茄
- *24 酸梅冬瓜球
- *24 糖醋萝卜丝
- *24 腐竹拌菠菜
- *25 蒜泥木耳菜
- *25 核桃拌芹菜
- *25 金钩翠芹



- *25 果蔬沙拉
- *26 西芹百合
- *26 番茄生菜沙拉
- *26 麻酱拌菠菜
- *26 芝麻双丝海带
- *27 粉汁银芽
- *27 番茄豆腐
- *27 脆爽双丝
- *27 双色菜花
- *28 椒炆芥蓝
- *28 酸辣瓜片
- *28 什锦黄豆
- *28 青椒皮蛋
- *29 香椿拌黄豆
- *29 蒜泥蚕豆
- *29 酸辣嫩瓜条
- *29 千岛百合盖
- *30 炆圆白卷
- *30 瓜条拌藕片
- *30 酸辣莲藕
- *30 什锦玉米
- *31 芝麻菠菜
- *31 麻酱拌豆角
- *31 麻辣萝卜丝
- *31 芝麻土豆丝
- *32 桂花梨丝
- *32 枸杞拌山药
- *32 什锦果蔬冻
- *32 胡萝卜拌香菇
- *33 杏仁拌三丁
- *33 三色萝卜丝
- *33 凉拌三彩丝
- *33 黄瓜拌粉皮



清蒸鲈鱼



糜子面窝头



牛腩蔬菜汤



梅干菜蒸肉饭

- *34 豆豉苦瓜
- *34 香辣苦瓜
- *34 拌海带丝
- *34 日月沙拉
- *35 土豆什锦沙拉
- *35 蜜汁鲜果
- *35 玫瑰水果锦
- *35 笔架沙拉
- *36 川北凉粉
- *36 草莓沙拉拌生菜
- *36 琥珀核桃
- *36 挂霜花生仁
- *37 老醋花生
- *37 甜酒芸豆
- *37 醋黑豆
- *37 香椿拌豆腐
- *38 麻香豆腐
- *38 凉拌豆腐
- *38 冰南瓜豆腐
- *38 香芹腐竹
- *39 清爽梨丝
- *39 红绿豆腐皮
- *39 香辣豆腐干
- *40 美味调味汁自己做



- *44 菠萝咕咾肉
- *44 干煸肉丝
- *44 姜汁挠财蹄
- *44 家酿苦瓜
- *45 豆瓣鱼
- *45 清蒸鲳鱼
- *45 清炒虾仁
- *45 丝瓜鲜干贝
- *46 小笋炒里脊
- *46 生爆盐煎肉
- *46 椒盐排骨
- *47 蒜蓉排骨
- *47 冰糖花生猪蹄
- *47 葱香烤排骨
- *47 京都排骨
- *48 红枣扣猪肘
- *48 芥蓝牛肉
- *48 香煎牛小排
- *48 扒烧牛蹄筋
- *49 牛肉炒绿笋
- *49 百合莲子炒牛肉
- *49 富贵牛腩煲
- *49 红烧牛筋
- *50 小煎鸡米
- *50 焖烧鸡心
- *50 纽约辣鸡翅
- *50 翠梅炒鸡柳
- *51 酱烧鸭块
- *51 南北杏雪梨炖乳鸽
- *51 莼菜余鲜鲤
- *51 泡菜鲫鱼
- *52 红辣椒爆炒鳝片
- *52 糖醋鱼

- *52 干炸小黄鱼
- *52 香炒鱿鱼
- *53 清蒸鱿鱼
- *53 雪菜鲜鱿银丝
- *53 水晶虾仁
- *53 龙井虾仁
- *54 豌豆炒虾仁
- *54 腰果虾仁
- *54 彩色虾仁豆腐
- *54 番茄大虾
- *55 香辣基围虾
- *55 五彩墨鱼
- *55 鸡汤杂牡蛎
- *55 豆腐鲜贝

素菜

- *56 素烩竹荪
- *56 奶油烤白菜
- *56 冬笋烩鲜菇
- *57 果蔬沙拉蒸蛋
- *57 油焖豇豆
- *57 清炒魔芋丝
- *57 苦瓜摊鸡蛋
- *58 洋葱土豆片
- *58 栗子烧白菜
- *58 三色炒百合
- *58 奶汁白菜
- *59 爆炒圆白菜
- *59 酱汁油菜
- *59 香菇油菜心
- *59 海米拌油菜
- *60 核桃蚝油生菜
- *60 什锦素菜煲

Part

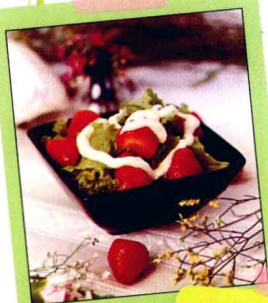
02

经典人气喷香热菜

荤菜

- *42 芦笋炒肉片
- *43 火爆荔枝腰花

- *60 椰汁四蔬
- *60 素炒新西兰菠菜
- *61 香菇山药
- *61 辣菜菜花
- *61 双椒猪肚菇
- *61 菜心炒双菇
- *62 素炒三丁
- *62 粉蒸四季豆
- *62 咸蛋黄炒苦瓜
- *62 甜椒炒丝瓜
- *63 咸鸭蛋炒南瓜
- *63 鲜菇炒豌豆
- *63 笋尖芽菜



草莓沙拉拌生菜



菠萝咕咾肉

- *63 甜酸素鳗
- *64 多味茄泥
- *64 酸甜洋葱
- *64 菊花蒸茄子
- *64 鱼香茄子
- *65 香椿烘蛋
- *65 樱桃香菇
- *65 酱爆魔芋豆腐
- *65 蒜蓉蒿子杆
- *66 红烧日本豆腐
- *66 绝色双薯
- *66 什锦酿苹果

- *66 荔枝爆丝瓜
- *67 拔丝苹果
- *67 挂霜荸荠
- *67 缤纷青果干贝球
- *68 热菜烹饪技巧入门

Part

03

拿手招牌宴客菜

- *70 碧玉菜卷
- *71 香酥肉团圆
- *72 豉汁蒸排骨
- *72 椒盐八宝鸡
- *72 五彩锦翅
- *73 美味鲜肉串
- *73 馋嘴肉丁
- *73 烈香寸排骨
- *74 照烧猪肋排
- *74 南瓜牛腩盅
- *74 白果蒸椒鸭
- *75 糯米凤翅
- *75 黑椒牛排
- *75 板栗黄焖鸭
- *75 自家招牌鸭
- *76 人参炖老鹅
- *76 剁椒欢喜鱼
- *76 香酥鲫鱼
- *77 辣子鱿鱼
- *77 干烧大虾
- *77 清蒸鲜贝虾
- *77 焗烤扇贝
- *78 油焖大虾
- *78 香浓起酥鱼卷
- *78 鲍汁三文鱼翅
- *79 岭南鳜鱼卷
- *79 酥虾松玉米
- *79 清蒸鳗鱼
- *80 风味炒蛤蜊
- *80 烤香鸡腿
- *80 葱油淋鸡
- *80 鸡柳串烧

- *81 东坡绣球
- *81 粉蒸肉
- *81 香辣文蛤
- *81 牛肉酿鲜鱿
- *82 油爆鲜贝
- *82 文蛤蒸蛋
- *82 龙戏珠
- *82 烩海参
- *83 干贝甜椒
- *83 铁板串双福
- *83 玉米笋清炒芥蓝
- *83 双心芦笋玉竹菇
- *84 鲜贝香瓜盅
- *84 毛血旺
- *84 清炖蟹粉狮子头
- *84 翡翠蒸白玉
- *85 菠萝鸡胗
- *85 红酒醉翅中
- *85 红酒浸雪梨
- *85 酱牛肉
- *86 熘肥肠
- *86 梅菜扣肉
- *86 飘香肉串
- *86 泡椒四季豆
- *87 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- *87 土豆烧牛肉
- *87 五香酱鸭
- *87 西湖醋鱼
- *88 十二种晋级烹饪技法一点通

Part

04

香味四溢滋补汤羹

- *90 文蛤玉兰汤
- *90 排骨芋头汤
- *92 桂圆枸杞鸡汤
- *92 黄瓜竹荪汤
- *92 罗宋汤
- *93 枸杞菠萝银耳汤
- *93 莲藕猪骨汤

*93 茶树菇排骨汤
 *94 藕炖排骨养颜汤
 *94 蹄香花生浓汤
 *94 牛筋乱炖汤
 *94 奶味浓香玉米羹
 *95 海带牛肉汤
 *95 牛腩蔬菜汤
 *95 蟹柳牛肉羹
 *95 西湖牛肉羹
 *96 红酒牛腱汤
 *96 山药羊肉汤
 *96 莲生凤爪汤
 *96 羊肉萝卜煲
 *97 香芋鸡汤
 *97 木瓜凤爪汤
 *97 芋头排骨汤
 *97 意式土豆排骨汤
 *98 牛腱土豆煲
 *98 肝尖玉兰汤
 *98 石竹猪肚汤
 *99 乌鸡首乌煲
 *99 雏鸽菊花煲
 *99 黄芪鲫鱼汤
 *100 凤爪猪骨奶白汤
 *100 南瓜排骨汤
 *100 凤爪养颜汤
 *100 养生乌鸡汤
 *101 冬笋土鸡煲
 *101 奶油南瓜羹
 *101 薏米南瓜煲
 *101 枸杞子炖银耳
 *102 暖栗温鸡汤
 *102 枣香乌鸡汤
 *102 乌鸡白凤汤
 *102 双色老鸡汤
 *103 冬菇凤爪汤
 *103 冬瓜老鸭煲
 *103 风味酸菜鸭肉汤
 *103 青萝卜老鸭汤
 *104 茶树菇老鸭煲
 *104 鸭架豆腐汤
 *104 肉蟹番茄豆腐煲



*104 鲫鱼莲藕煲
 *105 木瓜鲤鱼煲
 *105 冬笋芥蓝黄鱼汤
 *105 奶白鲫鱼汤
 *105 奶汤鱼头
 *106 清蒸黄鱼蛋羹
 *106 黄芪鲫鱼汤
 *106 鱼丸翡翠汤
 *106 三色鱼丸汤
 *107 三色珍珠汤
 *107 萝卜丝鲫鱼汤
 *107 姜母老鸭煲
 *107 鲜蘑鸭架汤
 *108 豆苗蛤蜊汤
 *108 花生鱿鱼汤
 *108 文蛤豆腐汤
 *108 酸辣鱿鱼汤
 *109 虾球银耳汤
 *109 一品鲜虾汤
 *109 鲜虾白玉汤
 *109 鲜虾美极羹
 *110 虾游瀑布汤
 *110 百合玫瑰墨鱼仔汤
 *110 白嫩鳕鱼羹
 *110 百合扇贝蘑菇汤
 *111 蛤肉豆腐木耳煲
 *111 鸡丝莼菜羹
 *111 豆苗豆腐丝羹
 *111 南瓜美白汤
 *112 百合莲杞汤
 *112 茄汁茭白汤
 *112 鲜虾丝瓜汤
 *112 时蔬五彩羹
 *113 奶油蘑菇汤
 *113 莲藕山药汤
 *113 海味酸辣羹
 *113 银耳鸽蛋汤
 *114 川贝鸭梨汤
 *114 香浓玉米汤
 *114 红点粟米羹
 *114 李子蜂蜜牛奶汤
 *115 香蕉西米羹

*115 银耳木瓜汤
 *115 鸡蓉玉米羹
 *115 南瓜四喜汤
 *116 鲜鱼羊肉汤
 *116 姜丝鲈鱼汤
 *116 鱼骨豆苗尖椒汤
 *116 苦瓜鲫鱼汤
 *117 鲑鱼冻豆腐煲
 *117 西湖银鱼羹
 *117 鲍鱼海鲜四宝
 *117 虫草甲鱼煲
 *118 煲汤必懂的六大要点

Part

05

花样翻新百变主食

米饭

*120 南瓜百合蒸饭
 *121 茄汁豌豆炒饭
 *122 竹筒鲜虾蒸饭
 *123 夏威夷炒饭
 *124 水滴寿司
 *124 小枣粽子
 *124 扬州炒饭
 *125 鸡腿菇虾仁烩米饭
 *125 荷香鸡米饭
 *125 火腿青菜炒饭
 *126 香菇蛋炒饭
 *126 奶香红枣饭
 *126 沙丁鱼五彩饭
 *127 荤蔬四味饭
 *127 黄瓜糙米饭
 *127 生菜包饭
 *127 五色健康饭
 *128 五彩玉米饭
 *128 枸杞糯米饭
 *128 花生面筋饭
 *128 蔬果沙拉拌饭
 *129 莴笋叶饭
 *129 宫保鸡丁饭

- *129 蛋皮寿司
- *130 泡椒鸡丁炒饭
- *130 气锅鸡翅饭
- *130 鸡肝酱香饭
- *131 紫米乌鸡饭
- *131 腊肉蛋炒饭
- *131 梅干菜蒸肉饭
- *131 田园菠萝炒米饭
- *132 鸡腿炒饭
- *132 红椒牛肉饭
- *132 蒸火腿冬瓜饭
- *133 粉蒸排骨饭
- *133 咸鱼鸡丁饭
- *133 板栗鲜贝饭
- *134 西班牙海鲜饭
- *134 韩式烤肉饭
- *134 台式卤肉饭
- *135 意大利鱿鱼焗饭
- *135 海南鸡饭
- *135 新疆羊肉抓饭
- *136 番茄虾仁炒饭
- *136 鲑鱼烩饭
- *136 香葱豆干炒饭
- *137 咖喱鸡腿饭
- *137 兔肉米饭
- *137 杂粮炒饭

粥

- *138 干姜红糖粥
- *139 花样果肉薏米粥
- *140 玫瑰香粥
- *140 核桃果肉紫米粥
- *141 芹菜大米粥
- *141 燕麦南瓜粥
- *142 红薯粥
- *142 牛奶薏米果仁粥
- *142 南瓜小米粥
- *143 小米棒楂粥
- *143 绿豆粥
- *143 黑豆粥
- *144 豌豆粥



- *144 糯米黑豆粥
- *144 绿豆百合薏米粥
- *144 黑豆紫米粥
- *145 小米山药粥
- *145 紫米粥
- *145 黑芝麻糯米粥
- *145 桂花粥
- *146 八宝粥
- *146 芝麻核桃粥
- *146 银耳莲子糯米粥
- *146 大麦玉米碎粥
- *147 蜜果糯米冰粥
- *147 双莲紫米粥
- *147 绿豆薏米粥
- *147 燕麦雪梨糯米粥
- *148 黑芝麻果仁粥
- *148 绿豆莲子荷叶粥
- *148 香蕉葡萄粥
- *148 菠菜虾皮粥
- *149 木耳山楂粥
- *149 虾皮香芹燕麦粥
- *149 乌鸡滋补粥
- *149 排骨山药粥

传统面食

- *150 椒盐花卷
- *151 千层蒸糕
- *152 翡翠烧卖
- *153 荷叶夹子
- *154 翡翠包
- *154 小笼蒸包
- *154 四喜烧卖
- *154 炒金银馒头
- *155 千丝螺旋饼

- *155 奶香火腿烙饼
- *155 糜子面窝头
- *155 鲜虾烧卖
- *156 香煎芝麻饼
- *156 黄金大饼
- *156 芋香地瓜饼
- *156 油酥饼
- *157 玻丝烧卖
- *157 玉米面发糕
- *157 荞麦饼
- *157 绿豆奶酪
- *158 家常饼
- *158 银丝卷
- *158 乡村玉米饼
- *158 手抓饼

面条

- *159 南瓜奶油香拌面
- *160 火腿蛋丝凉面
- *160 虾仁伊府面
- *160 意大利炒面
- *161 阳春面
- *161 什锦鸡蛋面
- *161 肉丝汤面
- *162 咖喱牛肉炒面
- *162 四川担担面
- *162 韩式冷汤面
- *163 酸辣三丝面
- *163 罗宋牛肉汤面
- *163 雪菜鸡丝面
- *163 怪味凉拌面
- *164 干拌麻酱面
- *164 凉拌泡菜面
- *164 傻瓜干拌面
- *164 番茄肉酱面
- *165 鸡丝凉面
- *165 奶香空心面
- *165 木樨肉炒面
- *165 香炒疙瘩面



风味点心

- *166 南瓜饼

- *167 法式松饼
- *167 龙眼甜烧白
- *167 素腐留香
- *167 芋头糕
- *168 酸奶鲜果蛋糕
- *168 茶碗蒸
- *168 糖渍菠萝
- *169 火腿沙拉三明治
- *169 桂花芋泥
- *169 红枣糕
- *169 琥珀核桃
- *170 糯沙凉卷
- *170 莲蓉麻团
- *170 糯米宝葫芦
- *171 像生梨
- *171 炸油糕
- *171 麻花
- *172 红豆沙
- *172 橙汁甜蜜瓜条
- *172 椰香糯米糍
- *173 鸡蛋布丁
- *173 苹果煎蛋饼
- *173 叶儿粑

Part

06

喜庆吉祥团圆菜

凉菜

- *174 酸辣白菜
(发财好兆头)
- *175 桂花糯藕
(幸福蜜藕)
- *175 千层脆耳
(福猪拱门)
- *176 脆肠
(常伴好运)
- *176 卤腱肉白萝卜片
(福禄双全)
- *177 香麻手撕鸡
(丰衣足食)

- *177 五味鱿鱼
(五福临门)
- *177 熏鱼
(年年有余)
- *178 南瓜蜜百合
(甜蜜百合)
- *178 麻辣海带结
(永结同心)
- *178 凉拌干贝丝
(金丝万缕)

热菜

- *179 竹笋炒香菇
(竹报平安)
- *179 什锦素菜煲
(花开富贵)
- *180 素馅油面筋
(团团圆圆)
- *180 素炒十香菜
(十全十美)
- *181 香橙牛仔骨煲
(满盏金钱)
- *181 高升排骨
(年年高升)
- *181 酱烧蹄膀
(一团和气)
- *182 腰果胗肝
(招财进宝)
- *182 清蒸麒麟鱼
(吉庆有余)
- *182 烩什锦
(全家福)
- *183 栗子鸡
(大吉大利)
- *183 蜜运芝麻鸡
(蜜运亨通)
- *183 葱姜红烧鲤
(鱼跃龙门)
- *184 南煎丸子
(团团圆圆)
- *184 客家红糟排骨
(红红火火)



- *184 虾仁紫菜蛋卷
(吉祥如意)
- *185 干烧明虾
(红红火火)
- *185 芥菜干贝
(万年长青)
- *185 盐菜扣肉
(鸿运当道)
- *185 鸳鸯火锅
(百年好合)

汤水

- *186 四宝如意汤
(四季如春)
- *186 红豆鲫鱼汤
(乐豆花开)



- *186 沙锅鱼头
(新年好彩头)
- *187 生鱼蜜枣煲西洋菜
(如鱼得水)
- *187 三鲜锅
(三阳开泰)
- *187 心肺炖花生
(幸福长生汤)

主食面点

- *188 四喜蒸饺
- *188 八宝饭
- *189 宁式炒年糕
- *189 龙江煎堆
- *190 年节健康饮食四大注意事项
- *191 给菜肴围一个美丽的花边

开胃凉菜

最受欢迎的

凉菜不是简单之物，清新的口感和醇香的味觉，绝对能提高它在你眼中的地位和口中的美食地位。



Tips

营养小提示

煮炖牛肉要用热水，不要使用凉水，热水能使牛肉表面蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸流失，保持肉味鲜美和丰富的营养。

凉拌牛肉

【材料】

牛肉 1000 克、葱 1 根、姜 1 块

【调料】

香油、酱油、甜面酱、葱花各适量

● 做法

- 1 将葱、姜分别洗净，葱打结，姜切片。
- 2 将牛肉洗净，切成四大块，放入沸水锅内煮沸，撇去浮沫，加入葱结、姜片，改用小火焖煮 2 小时左右，当筷子能戳穿时捞出晾凉，横着肉纹切成薄片装盘。
- 3 将香油、酱油、甜面酱搅拌均匀淋在牛肉上，点缀葱花即可。



什锦合菜*

〔材料〕

鱿鱼 50 克，粉丝 30 克，干虾米 20 克，胡萝卜、菠菜各 100 克

〔调料〕

盐、味精、生抽、米醋、芥末油各适量

● 做法

- 1 鱿鱼洗净，去皮切丝；虾米、粉丝用温水发好，用沸水焯一下，粉丝切成段；胡萝卜洗净切丝，菠菜洗净切段，分别用沸水焯一下。
- 2 鱿鱼丝焯水沥干，加入其他材料，最后放入调料拌匀即可。

柠檬三文鱼沙拉*

〔材料〕

三文鱼 100 克，扇贝、墨鱼仔、鳕鱼、虾仁各 30 克，柿子椒（青、红、黄色均可）、洋葱各少许，柠檬 1/2 个

〔调料〕

白醋、橄榄油、盐、胡椒粉各适量

● 做法

- 1 将各种海鲜处理净，切丁，用加入少许白醋、盐的沸水焯一下，注意不要把海鲜焯老；柠檬去皮榨汁备用。
- 2 柿子椒、洋葱均洗净切丁，与焯好的海鲜丁混合，加入橄榄油、柠檬汁、胡椒粉调味，拌匀即可。





夫妻肺片

【材料】牛肉 500 克，牛杂 200 克，花生仁、卤水各适量

【调料】酱油、白酒、辣椒油、白芝麻、花椒粉、八角（大茴香）、花椒、肉桂、盐各适量

● 做法

1. 将牛肉、牛杂洗净后放入沸水锅内煮净血水，捞起后放在另一锅内，加入卤水和花椒、肉

桂、八角、盐、白酒、清水，用旺火煮 30 分钟，改小火煮 90 分钟后，捞出晾凉备用。

2. 卤水煮 10 分钟后倒入碗中，将酱油、辣椒油、花椒粉、味精放入调成味汁。

3. 将牛肉、牛杂切片，淋上味汁拌匀，再撒上白芝麻和拍碎的花生仁即可。



红油耳片

【材料】猪耳 500 克、葱白 1 根

【调料】白糖、香油、红油辣椒、盐、味精各适量

● 做法

1. 猪耳洗净，放入沸水锅中焯熟，取出。

2. 猪耳用一重物压平后，自然晾凉。

3. 将凉透的猪耳切成薄片，葱白洗净切丝，碗中加入白糖、香油、红油辣椒、盐、味精，调成味汁。

4. 将猪耳片与调好的味汁、葱丝拌匀，装盘即可。



凉拌海蜇头

【材料】海蜇头 150 克

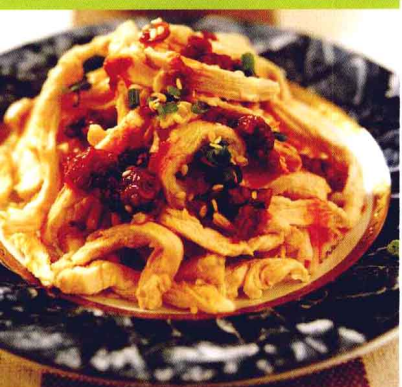
【调料】葱末、酱油、植物油、香油、白糖、味精各适量

● 做法

1. 将海蜇头洗去泥沙，放清水里浸泡 5~6 小时，再冲洗干净，顺着蜇瓣切小片，用清水冲洗，沥干备用。

2. 葱末放小碗内，锅中倒油烧热，倒入放葱末的碗内，使葱末发出香味，即成葱油。

3. 将海蜇头倒入沸水中烫一下，立即捞出，趁热加酱油、白糖、味精、葱油拌匀，再淋入香油即可。



怪味兔肉

【材料】兔肉 800 克

【调料】葱丝、姜末、蒜泥、郫县豆瓣酱、白糖、芝麻酱、熟芝麻、花椒盐、鸡汤、香油、醋、辣椒油、酱油、盐、味精各适量

● 做法

1. 将兔肉洗净，入锅煮，汤烧沸撇净浮沫，煮至刚熟，捞入凉

沸水中，漂凉后切成长粗丝，盖在葱丝上。

2. 取一只碗，放入各种调味料。

3. 将对好的味汁浇在兔肉上即可。



麻辣鸡丝

【材料】鸡脯肉 300 克

【调料】芝麻酱、白芝麻、醋、白糖、红油、香油、鸡精、酱油、胡椒粉、花椒粉、辣椒末、葱末、盐各适量

● 做法

1. 鸡脯肉煮熟晾凉，撕成细丝，放入盘中。
2. 芝麻酱加水、酱油稀释拌匀，

放白糖、醋、葱末、香油、胡椒粉、辣椒末、花椒粉、盐、鸡精，拌匀成酱料备用。

3. 将酱料浇在鸡丝上，再撒上白芝麻、葱末，淋上红油即可。



爽口毛肚

【材料】毛肚 300 克、韭菜少许

【调料】蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油各适量

● 做法

1. 毛肚反复洗净，切片，放沸水中焯熟，用凉开水过凉；韭菜洗净，放沸水中焯一下。
2. 将毛肚用韭菜扎成把，摆在

盘中。

3. 将蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油对成味汁，盛在调味碟中，配毛肚上桌即可。



五彩水晶冻

【材料】猪肉皮 300 克，火腿丝、冬笋、青椒、水发黑木耳各 60 克

【调料】盐、料酒、味精、花椒、八角、葱段、姜片各适量

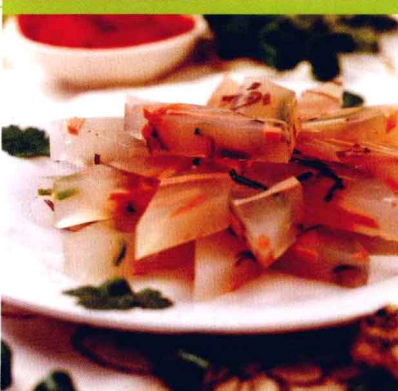
● 做法

1. 冬笋、青椒、水发黑木耳均洗净切丝，用沸水焯烫；肉皮刮洗净，用沸水焯烫。

2. 锅内放入肉皮，加水大火烧沸，撇油沫，转小火，加花椒、八角、葱段、姜片，煮至肉皮酥软。

3. 肉皮剥成泥放锅内，加煮肉皮的原汤，添适量新汤，加盐、料酒、味精，用中火熬成皮汁。

4. 火腿、冬笋、青椒、黑木耳倒皮汁中稍煮，冷却凝固即可。



山椒凤爪

【材料】鸡爪 500 克、野山椒 30 克

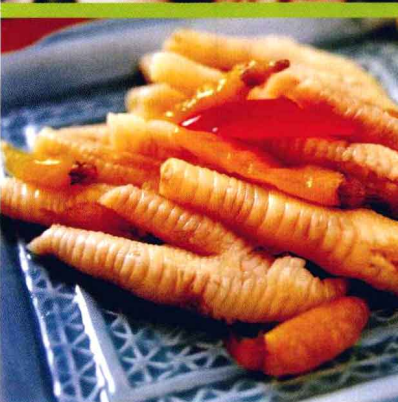
【调料】蒜蓉、盐、鸡精、白糖、醋、辣椒油、葱油各适量

● 做法

1. 鸡爪除去老皮及趾尖，剁成小块，入凉水中漂洗干净；野山椒洗净去蒂，剁成小段。
2. 锅置大火上，加入清水烧沸，

放入鸡爪煮熟后捞出，投入凉开水中过凉，沥干水分。

3. 将鸡爪放入盆中，加入盐、野山椒、蒜蓉，腌渍约 30 分钟，最后加入鸡精、白糖、醋、辣椒油、葱油拌匀，装入盘中即可。





香椿鲜虾

【材料】大虾200克、香椿芽100克

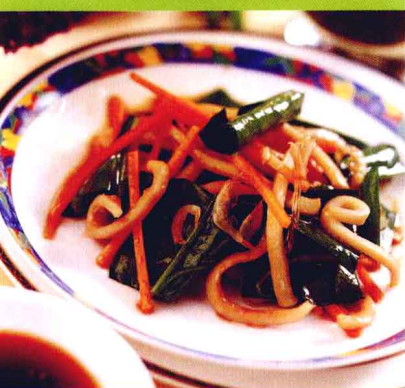
【调料】酱油、醋、香油、盐、味精各适量

做法

- 1.将香椿芽洗净，用加入少许盐的沸水焯一下，捞出过凉，沥去水分后切成碎节，取一半先放入盘内。
- 2.将大虾洗净，在盐水中煮熟，

捞起剥去皮，平片成两半，抽去沙线，再片成片，摆在盘内的香椿芽上。

3.把酱油、醋、香油、味精、少许盐对成汁，浇在摆好的香椿芽上，最后把另一半香椿芽撒在虾片上即可。



海味什锦菜

【材料】胡萝卜、菠菜各100克，鱿鱼50克，干虾米20克

【调料】盐、味精、生抽、醋、芥末油各适量

做法

- 1.干虾米用温水发好，洗净；鱿鱼去皮洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝；菠菜洗净用沸水焯

烫后切段。

2.鱿鱼焯水后沥干水分，加入虾米、胡萝卜丝、菠菜段，加入盐、味精、生抽、醋、芥末油，拌匀即可。



香辣牛肉

【材料】牛肉400克、炒花生仁少许

【调料】葱段、酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉、盐各适量

做法

- 1.先将牛肉洗净，切成大块，入沸水锅里加适量酱油煮熟，捞起晾凉后，切薄片；炒花生仁

拍碎。

2.将牛肉片盛入碗内，用盐拌匀，使之入味。

3.放入酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉搅拌，最后把葱段、花生仁末倒入，拌匀盛盘即可。



拌双丝牛肉

【材料】熟牛肉、豆腐干各200克，白菜心50克

【调料】香油、醋、辣椒油、酱油、盐、味精各适量

做法

- 1.将熟牛肉切成4厘米长的丝，豆腐干切丝，放入沸水中焯一下，捞出晾凉；白菜心择洗干净，切成细丝，备用。

2.先将白菜丝放入盘内，再放入豆腐丝、牛肉丝，加香油、醋、辣椒油、酱油、盐、味精，搅拌均匀即可。

贴心小提示

白菜心最好顺着纤维切，这样白菜脆爽，水分多，营养流失少。

卤味千层耳

【材料】猪耳3个

【调料】酱油、花雕酒、上等豉油、冰糖、姜块、葱条、香油、八角、桂皮、甘草、草果(草豆蔻)、丁香、沙姜、陈皮、罗汉果、豆腐乳各适量

● 做法

1. 猪耳入沸水焯烫后洗净。
2. 将所有调料对成卤汁，放入

锅内，置火上，猪耳入卤锅卤约40分钟，熄火浸泡，待汤汁稍凉，取出，将猪耳叠加后用重物压2小时，切片即可。

贴心小提示

卤水药材须用汤料袋包裹。初次熬卤水时，慢火细熬约30分钟后才使用，这样卤水药材及豉油的香味才会充分发出。



川味口条

【材料】猪口条(即猪舌)300克、黄瓜1根

【调料】卤水、红油、芝麻各适量

● 做法

1. 将猪口条刷洗干净，把猪食道口的一小撮猪毛刮除，放入沸水锅浸泡20分钟，捞出后再

用刀将猪口条上的舌苔刮剖干净，然后用清水洗净，晾干。

2. 口条放入卤水锅中卤约30分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉即可捞出切片。

3. 黄瓜洗净切丝铺于盘底，将口条码放在上面，淋上红油和芝麻，食用时拌匀即可。



红油肝花

【材料】猪肝300克、黄瓜100克

【调料】酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、盐各适量

● 做法

1. 黄瓜洗净，切成斜片，用盐腌渍一下后，用清水洗净，沥干水分，码入盘中垫底。
2. 将猪肝去尽筋络，用刀顺肝

叶割，间隔1厘米，深达肝叶3/5，用清水洗净，入沸水中煮熟捞出晾凉，切片。

3. 把猪肝片依次摆在黄瓜上。

4. 将酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、少许盐倒入碗里对成味汁。

5. 将味汁淋于肝片上即可。



白切小肘

【材料】去骨猪前肘1个、棉线绳1根

【调料】大蒜、八角、桂皮、香油、葱段、姜片、料酒、盐、白糖、香醋、酱油各适量

● 做法

1. 将猪前肘洗净，刮去皮上的油腻，沥干水分，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，加入八角、桂皮、葱段、姜片、料酒，大火烧沸后转小火煮1小时，直至猪肘熟透，趁热捞出沥干晾凉。

3. 将猪肘切成半圆片装盘；大蒜洗净，捣成蒜泥，放在小碗里，加入盐、白糖、香醋、酱油、香油拌匀即可。





凉拌羊肉丝

【材料】羊肉 200 克、葱白 2 根、姜 1/2 块

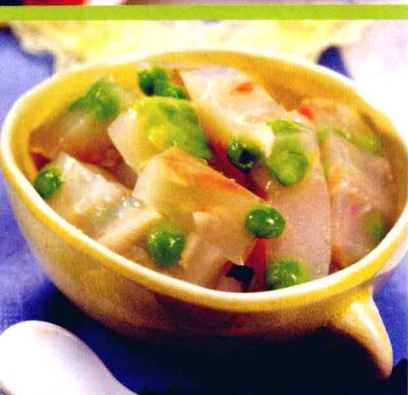
【调料】酱油、辣椒油、料酒、花椒面、味精、香油各适量

● 做法

1. 姜洗净用刀背拍松，葱白洗净后切成长段，羊肉洗净，沥干后备用。
2. 羊肉放入深碗中，加入葱白、

姜、适量的沸水及料酒，放入蒸笼用大火蒸 30 分钟。

3. 取出蒸熟的羊肉，去筋晾凉，切成 5 厘米长的中粗丝装入盘中，葱白也切成与羊肉丝同样长的粗丝，放在羊肉丝旁边。
4. 将酱油、香油、辣椒油、花椒面和味精调匀，淋在羊肉丝上即可。



青豆肉皮冻

【材料】青豆 100 克、猪骨头 300 克、猪肉皮 200 克

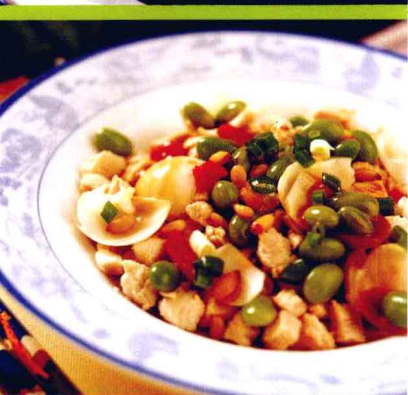
【调料】八角、桂皮、酱油、冰糖各适量

● 做法

1. 把用凉水泡涨的青豆放入锅里煮沸，然后加入洗净的猪骨头、猪皮和适量八角、桂皮，用

大火烧沸并撇去浮沫。

2. 转小火烧炖 30 分钟，炖至青豆熟烂时，将其中的猪骨头、猪皮、八角等捞出，放入适量的酱油、冰糖烧煮，煮至青豆极烂时，起锅盛入碗里。
3. 晾凉后放进冰箱凝固成冻即可切片食用。



五彩鸡肉粒

【材料】熟鸡肉 300 克、鲜百合 50 克、松子仁 50 克、青毛豆粒 30 克、枸杞子 20 粒

【调料】葱末、植物油、鸡汤、芝麻酱、盐、味精、香油各适量

● 做法

1. 百合洗净，放沸水锅里焯熟，捞出沥干水；青毛豆粒放热油

锅里炒熟，枸杞子用温水泡好后洗净。

2. 芝麻酱放小碗里加鸡汤调化，再加盐、味精、葱末、香油对成味汁。
3. 将熟鸡肉切粒放入大碗里，加百合、松子仁、青毛豆粒、枸杞子，倒入味汁拌匀即可。



七彩鸡丝

【材料】鸡脯肉 100 克、豆芽菜、胡萝卜、罐头金针菇、莴笋各 50 克，鸡蛋 2 个，熟黑芝麻少许

【调料】盐、鸡精、香油各适量

● 做法

1. 鸡脯肉洗净，用沸水煮熟，捞出晾凉，用刀背拍几下，撕成鸡丝，拌入盐，腌 15 分钟。
2. 将豆芽择洗干净，胡萝卜、莴

笋分别去皮，洗净，切丝，金针菇从罐头中取出，沥干，切去尾部；鸡蛋打入碗中，搅打均匀，摊入平底锅中，制成鸡蛋皮，晾凉切丝。

3. 将豆芽、胡萝卜丝、金针菇、莴笋丝、鸡蛋丝码在盘子四周，中间放入鸡丝，撒上黑芝麻，食用时加入香油、鸡精，拌匀即可。