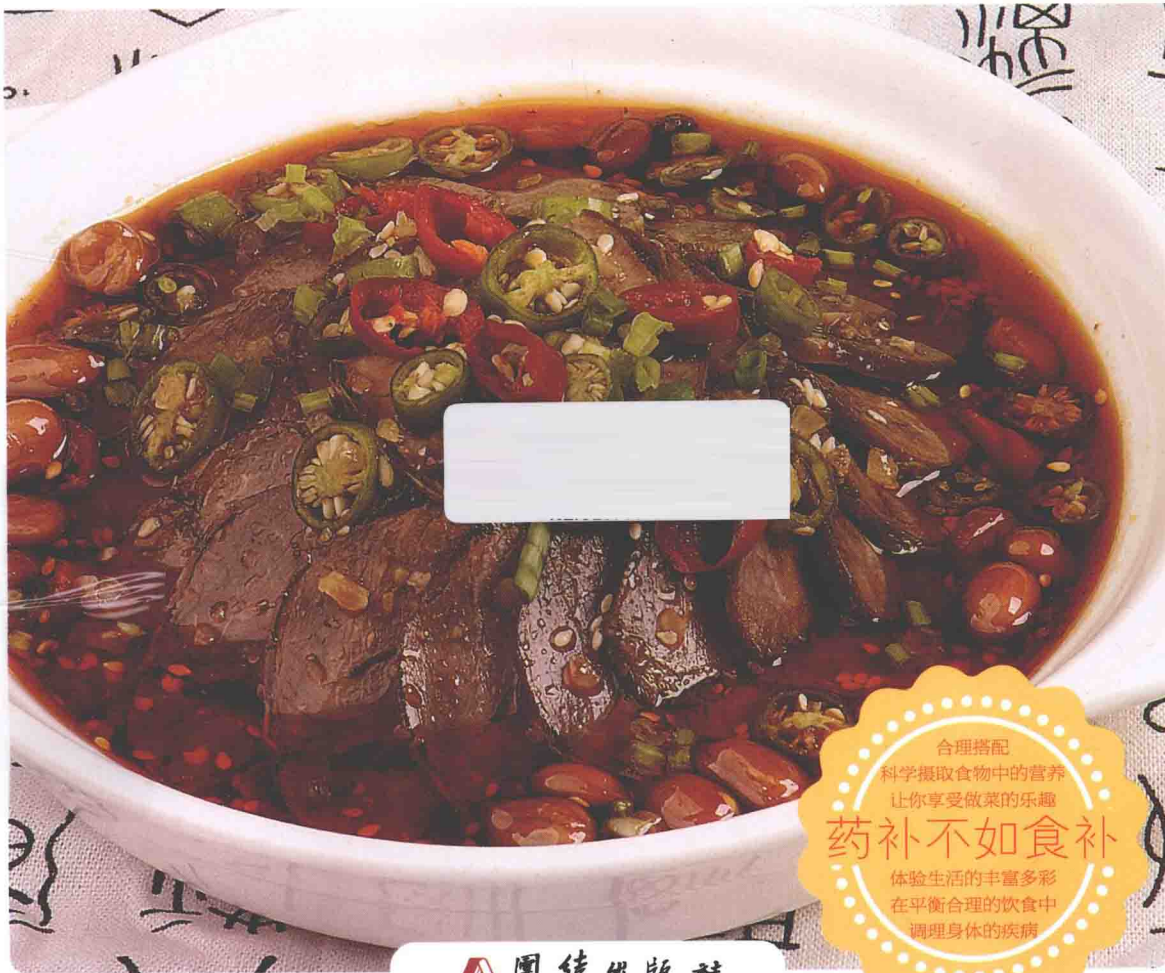


健康美食厨房

美味宴客菜

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰老 · 健脾养胃 · 益气补血

夏 璞 ◎编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣

药补不如食补

体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



中国文联出版社

美味 宴客菜

夏璞 编著



图书在版编目(CIP)数据

美味宴客菜/夏璞编著. -- 北京: 团结出版社,

2014.1

ISBN 978-7-5126-2313-2

I. ①美… II. ①夏… III. ①菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302494 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

排 版: 腾飞文化

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 5000

字 数: 90 千字

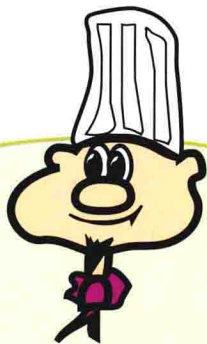
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版

印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2313-2/T.55

定 价: 29.90 元

(版权所有, 盗版必究)



下馆子不如吃私房菜，在家中宴客才是最高规格的待客之道。家宴最吸引人的地方，就是它的惬意与轻松。在繁忙的生活之余，三五好友相聚，全家老小共团圆，随手上几道拿手菜，精心准备一桌温馨可口的家宴，是一件很享受的事情。

家常宴客菜，顾名思义就是指限于家庭范围、规模较小、相对比较丰富的饮食聚会的菜肴。家宴菜的准备和制作过程，充满了温情和乐趣，是非常令人高兴的事。作为一种特殊的交流情感的餐饮形式，家宴讲究吃得温馨和放松，在这里完全可以丢掉社交场合上的烦琐礼数，让自己回归到一种自然的心境，远离喧嚣，找回久违的亲朋浓情。

但有一些朋友认为，家庭宴客谈何容易！准备得过于简单，怕失了礼数，体现不出主人对朋友及客人的热情；而准备得丰盛，又苦于手艺不佳，被客人笑话。

现在，你完全可以不必为此苦恼，这些事情我们都帮您想到了。只要翻开这本《美味宴客菜》，随意挑选出一些中意的菜肴，一桌美味丰盛，却又简便易做的宴客菜就会出现在您的面前。这些菜肴有热有冷、有荤有素，既能让您做得省心，又可以让朋友吃得开心，可谓是一举两得的好事。希望大



美味宴客菜

家在享受美味的同时，也能吃出营养、吃出健康、吃出品位、吃出好心情！

这是一本最适合现代人居家饮食的菜谱，用最普通常用的食材，最简单实用的烹饪手法，烹饪出一道道令人赞不绝口的美味。书中介绍的菜肴可以让您对宴客菜有一个全面的参考，可以让您轻松搭配出各种既美味又健康的美食组合，让客人在家也能品尝到饭店水准的美味，让宾客、主人都能充分体会到美食的乐趣。可以说，《美味宴客菜》不仅仅是一本教您做菜的书，更是一本让您收获亲朋艳羡和赞扬的必备之书。

前言





最受 受欢迎开胃凉菜

- | | |
|--------------|---------------|
| 拌萝卜皮 —— 2 | 凉拌荆芥 —— 17 |
| 碧绿山竹笋 —— 5 | 凉拌苦瓜 —— 17 |
| 拌耳丝 —— 5 | 爽口豇豆 —— 18 |
| 川北凉粉 —— 4 | 凉拌拉皮 —— 19 |
| 葱油香菇 —— 5 | 萝卜干拌豌豆 —— 19 |
| 冰浸芥蓝 —— 5 | 蒜蓉西兰花 —— 20 |
| 凉拌侧耳根 —— 6 | 青椒松花蛋 —— 21 |
| 凉拌豆腐丝 —— 7 | 荷兰豆拌金针菇 —— 21 |
| 翡翠苦瓜 —— 7 | 凉拌地皮菜 —— 22 |
| 风味蕨根粉 —— 8 | 拌蕨菜 —— 23 |
| 海蜇丝拌白菜 —— 9 | 爽口莴笋丝 —— 23 |
| 红油拌蜇皮 —— 9 | 凉拌腐竹 —— 24 |
| 酱牛肉 —— 10 | 酸辣瓜条 —— 25 |
| 花生拌菠菜 —— 11 | 爽口西芹 —— 25 |
| 酱猪耳 —— 11 | 凉拌皮蛋豆腐 —— 26 |
| 金银蒜拌蛇豆 —— 12 | 麻辣花生米 —— 27 |
| 金针菇拌百叶 —— 13 | 五香花生米 —— 27 |
| 芥末鸭掌 —— 13 | 凉拌三丝 —— 28 |
| 生拌茼蒿 —— 14 | 鲜笋荷兰豆 —— 29 |
| 老板菜 —— 15 | 香拌木耳 —— 29 |
| 老家凉粉 —— 15 | 凉拌面筋 —— 30 |
| 老醋花生 —— 16 | 香油脆笋 —— 31 |

目录

Contents





目 录

杏仁山野菜 —— 51	老醋蛰头 —— 41
醉花生 —— 52	卤水鹅翼 —— 42
木耳黄瓜 —— 53	卤水鸭头 —— 43
银杏芥蓝 —— 55	卤水鸭翅 —— 43
凉拌海藻 —— 54	凉拌鸭肠 —— 44
芥末木耳 —— 55	卤猪蹄 —— 45
凉拌彩椒 —— 55	泡菜鸭杂 —— 45
莴笋拌木耳 —— 56	凉拌海螺 —— 46
凉拌土豆丝 —— 57	香葱拌牛肉 —— 47
凉拌紫苏 —— 57	香拌鸭肫 —— 47
凉拌白菜心 —— 58	凉拌肚丝 —— 48
凉拌油麦菜 —— 59	凉拌羊杂 —— 49
凉拌脆松柳 —— 59	凉拌鱼皮 —— 49
卤水鹅头 —— 40	拌金针菇 —— 50
金针海带丝 —— 41	

经典人气美味热菜

百合板栗炒黄瓜 —— 52	板栗油菜 —— 57
炒小黄豆芽 —— 53	芦笋炒百合 —— 57
雪菜鲜豆瓣 —— 53	豆角炒茄子 —— 58
特色炒油菜 —— 54	芦笋炒山药 —— 59
腐皮炒菜心 —— 55	萝卜丝炒粉 —— 59
清炒山药 —— 55	炒茶树菇 —— 60
家常大白菜 —— 56	土豆丝炒粉 —— 61





目 录

Contents

黄豆烧海带 —— 61
雪菜芦笋炒目鱼 —— 62
松仁百合炒鱼片 —— 63
百合银杏炒鱼丁 —— 63
西芹炒鱼仁 —— 64
鸡蛋炒鱼翅 —— 65
滑子菇炒肉丝 —— 65
虾皮炒芥菜 —— 66
甜玉米炒虾仁 —— 67
上海青炒虾仁 —— 67
韭菜炒虾 —— 68
毛豆百合炒虾仁 —— 69
芦笋百合炒虾仁 —— 69
美味烤鸡 —— 70
毛豆鸭血炒虾仁 —— 71
虾仁炒蕨菜 —— 71
美味酱鸭 —— 72
酱牛肉炒青蒜 —— 73
杏鲍菇炒牛柳 —— 73
芦笋炒肉丝 —— 74
冬瓜虾仁 —— 75
蒜泥白肉 —— 75
五花肉炒菜花 —— 76
豆芽炒肥肠 —— 77
生炒牛肉 —— 77
小炒肝尖 —— 78
韭菜豆芽炒肉皮 —— 79

土豆烧牛肉 —— 79
糖醋小排骨 —— 80
豉汁蒸排骨 —— 81
陈皮牛肉 —— 81
酸甜虾 —— 82
小土豆烧排骨 —— 83
蕨菜炆鸡丝 —— 83
炒花蟹 —— 84
米粉蒸肉 —— 85
干锅猪肚 —— 85
豉椒炒蛰子 —— 86
鱼香肉丝 —— 87
东坡肘子 —— 87
荷叶粉蒸鸡 —— 88
菠萝咕噜肉 —— 89
梅菜扣肉 —— 89
酱猪排 —— 90
猪肉炖粉条 —— 91
糖醋里脊 —— 91
特色红烧肉 —— 92
小炒笋干 —— 93
干锅有机花菜 —— 93
梅菜蒸鲈鱼 —— 94
红烧鱼头 —— 95
鹌鹑蛋烧排骨 —— 95
猪肚炒咸菜 —— 96
小鸡炖蘑菇 —— 97





鸡腿菇烧牛柳 —— 97
 红汤牛肉 —— 98
 干锅肥肠 —— 99
 四喜丸子 —— 99
 烤牛里脊 —— 100
 白菜炒鸭血 —— 101
 萝卜干炒腊肉 —— 101

毛豆炒丝瓜 —— 102
 苦瓜炒肉 —— 103
 虾扒豆角丝 —— 103
 五花肉辣椒炒豆皮 —— 104
 九转大肠 —— 105
 葱烧海参 —— 105
 盐水虾 —— 106

香味四溢滋补汤羹

目

录

山药玉米煲排骨 —— 108
 香浓牛尾煲 —— 109
 南瓜仔排骨煲 —— 109
 香芋排骨煲 —— 110
 西湖牛肉羹 —— 111
 鱼香茄子煲 —— 111
 银耳莲子排骨煨汤 —— 112
 银耳红枣汤 —— 113
 雪梨银耳汤 —— 113
 鸡丝银鱼汤 —— 114
 果珍蜜藕 —— 115
 西红柿鸡蛋汤 —— 115
 萝卜丝鲫鱼汤 —— 116
 醋椒鱼 —— 117
 翅汤娃娃菜 —— 117

奶汤鲫鱼 —— 118
 酸菜鱼 —— 119
 紫菜海米汤 —— 119
 番茄牛肉汤 —— 120
 鲫鱼羊排汤 —— 121
 竹荪鲫鱼汤 —— 121
 香菇奶油汤 —— 122
 冬瓜排骨汤 —— 123
 冬瓜鸭骨汤 —— 123
 浓汤大鱼头 —— 124
 上汤西兰花 —— 125
 酸汤牛肉 —— 125
 上汤芥菜 —— 126
 清汤鱼圆 —— 127
 豆腐鱼头汤 —— 127





肉末鸡蛋羹 —— 128
上汤芦笋 —— 129
太极蔬菜羹 —— 129
芦荟羹 —— 130
蟹黄豆腐羹 —— 131
宋嫂鱼羹 —— 131
紫菜粥 —— 132
红薯粥 —— 133

大麦小枣山药粥 —— 133
苦瓜粥 —— 134
枸杞羊肉粥 —— 135
绿豆粥 —— 135
咸蛋黄蒸豆腐 —— 136
皮蛋瘦肉粥 —— 137
菠菜粥 —— 137
枸杞银耳羹 —— 138

花样翻新百变主食

香菇菜包子 —— 140
鲜肉小笼包 —— 141
狗不理包子 —— 141
葱油饼 —— 142
茴香猪肉包 —— 143
手抓饼 —— 143
意大利面 —— 144
南瓜饼 —— 145
玉米饼 —— 145
葱油拌面 —— 146
担担面 —— 147
雪菜肉丝面 —— 147
青菜肉丝面 —— 148
阳春面 —— 149

刀削面 —— 149
排骨面 —— 150
香菇鸡汤面 —— 151
西红柿鸡蛋面 —— 151
肉煎饺 —— 152
红烧牛肉面 —— 153
荞面蒸饺 —— 153
韭菜煎饺 —— 154
冠顶蒸饺 —— 155
萝卜三鲜水饺 —— 155
猪肉小白菜饺 —— 156
猪肉大葱饺 —— 157
猪肉茴香饺 —— 157
猪肉韭菜饺 —— 158

目录

Contents





猪肉荠菜水饺 —— 159
猪肉冬笋水饺 —— 159
虾粒粟米煎饺 —— 160
金银花卷 —— 161
金银馒头 —— 161
什锦炒饭 —— 162

炸馒头片 —— 163
豆沙包 —— 163
扬州炒饭 —— 164
蛋炒饭 —— 165
虾仁炒饭 —— 165
窝窝头 —— 166

目录





美味宴客菜



最受欢迎 开胃凉菜





拌萝卜皮

TIME 20分钟

菜品特点

简单易学

清爽开胃

主料：心里美萝卜1个

配料：盐3克，米醋5克，白糖3克，花椒、植物油各适量

操作步骤

1. 将萝卜反复搓洗干净，去除根部和头部，用刀将萝卜皮片下来，片的时候要稍带些萝卜肉不要太薄了。
2. 将片好的萝卜皮放入碗中调入盐后搅匀，腌制15分钟，腌好的萝卜皮会出汁，将汁挤掉不用，在挤掉汁的萝卜皮中加入米醋拌匀，再加入白糖拌匀，将拌好的萝卜皮摆入盘中。
3. 锅中倒适量油，油热后将花椒爆香，将去掉花椒

的热油浇在萝卜皮上即可。

操作要领

萝卜皮现吃现拌最好，口感会很脆。

营养贴士

外表粗糙的绿皮下面藏着鲜艳的紫红，非常美艳，紫红色的萝卜肉内含有的丰富的花青素能改善血液循环、保护心脏，具有抗衰老和防癌的功效。

营养小提示
萝卜皮现吃现拌最好，
口感会很脆。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★

碧绿山竹笋

TIME 10分钟

菜品特点

色泽翠绿
清脆爽口

主料: 山竹笋 400 克, 荷兰豆 100 克

配料: 红辣椒少许, 香油、料酒、姜末、精盐、味精、白糖各适量

操作步骤

1. 将荷兰豆洗净, 斜切成片; 将去壳的竹笋洗净, 切成片; 将红辣椒去籽、去蒂, 切成细片。
2. 把竹笋、荷兰豆一起放入开水锅内焯一下, 捞出沥干水分装盘, 将适量精盐、味精、姜末、料酒、白糖拌入竹笋片、荷兰豆中, 放入少量红辣椒点缀, 再淋上香油即可。

操作要领

竹笋不要在水里焯太久, 老了不好吃。

营养贴士

此菜具有清热解暑、利尿通便、去脂减肥的功效。

主料: 卤猪耳朵 1 只

配料: 大葱 80 克, 香菜 50 克, 香油、酱油、花椒粉、盐、味精各适量

操作步骤

1. 将猪耳朵切成丝, 放入盘内; 大葱洗净, 切成细丝; 香菜洗净备用。
2. 在耳丝上淋上香油、酱油、花椒粉、盐、味精, 加入葱丝拌匀, 装盘, 再加入香菜点缀即成。

操作要领

酱猪耳朵、熟猪耳朵均可做原料切好, 如不立即吃, 不要急于拌调料。

营养贴士

猪耳朵很有营养, 并且口感好, 富含胶质。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★

拌耳丝

TIME 10分钟

菜品特点

色泽金黄
口味鲜美



川北凉粉

TIME 40分钟

菜品特点

以凉粉为主料，配以各种调料，口味独特。

- 主料：**土豆淀粉 100 克
- 配料：**豆豉酱 10 克，酱油 5 克，香油 2 克，醋 2 克，花椒面 1 克，辣椒油 3 克，精盐、鸡精、蒜泥、葱花、熟芝麻各适量

营养指数：★★★★★

操作难度：★★

操作步骤

1. 将土豆淀粉和水混合在一起搅均匀，将搅好的土豆淀粉水倒入锅中，中火煮并不停搅拌，待有纹路后转小火，继续搅拌，当全部的液体成浆状黏合在一起时关火。
2. 将搅好的冻状凉粉倒入饭盒中抹平，放凉后盖上饭盒放冰箱里冷藏半小时，然后将冷藏好的凉粉块倒扣在案板上，切成条（切之前过下凉水），切好后码盘。
3. 取一小碗，加入豆豉酱、蒜泥、精盐、酱油、醋、

鸡精、花椒面、辣椒油、香油搅拌均匀，制成调味汁，然后将调味汁淋在码放好的凉粉上，撒上熟芝麻和葱花即可。

操作要领

凉粉切的时候要用凉水冲一下，以免因有些黏手而破坏其形状。

营养贴士

此菜具有增强机体免疫力的功效。

视觉享受 ★★★★★ 味觉享受 ★★★★★ 操作难度 ★★

葱油香菇

TIME 15 分钟

菜品特点

清香鲜美
营养丰富

主料：干香菇 300 克

配料：红辣椒 10 克，胡萝卜、香菜叶各少许，大葱 2 根，白糖、盐、植物油、鸡精各适量

操作步骤

1. 干香菇泡发洗净；红辣椒洗净切丝；香菜洗净，只留少许叶子；葱洗净切成段；胡萝卜洗净切片摆在盘子四周。
2. 锅中放水烧开，放适量盐，倒入香菇，焯水 1 分钟后捞出，晾凉，用手挤去水分，放入大碗中，加盐、白糖、鸡精拌匀，再装入盘中。
3. 锅烧热，放入植物油烧到冒烟，立即倒入葱爆出香味，倒入香菇盘中，放上香菜叶、红辣椒丝点缀即可。

操作要领

如果香菇过大，可撕开，最好是在香菇焯水后撕开，防止营养成分流失过多。

营养贴士

此菜营养丰富，具有健脾等功效。

主料：广东芥蓝 500 克

配料：冰块、酱油、青芥辣、柠檬各适量，樱桃 1 颗

操作步骤

1. 把芥蓝洗净后，去叶、取茎，并且把茎上的皮用削皮刀削去，切成均匀的细段；柠檬取一部分榨汁。
2. 起锅煮水，待水开后将芥蓝倒入焯一下，捞出立即放入冷水中，待彻底凉后放在盘中，将冰置于芥蓝上。
3. 依口味取适量青芥辣和适量酱油入碗中，将两者充分调匀，最后滴入些许鲜柠檬汁制成调料，浇在芥蓝上，点缀樱桃、柠檬即可。

操作要领

芥蓝要选比较鲜嫩的，最好是拇指大小的，越均匀越好。芥蓝焯水时间大约以 1 分钟为宜，甚至可以更短，30 秒即可，切记不要煮太久。

营养贴士

芥蓝含有丰富的维生素 A、维生素 C、钙、蛋白质、脂肪，有润肠去热气、下虚火、止牙龈出血的功效。

视觉享受 ★★★★★ 味觉享受 ★★★★★ 操作难度 ★★

冰浸芥蓝

TIME 15 分钟

菜品特点

清香鲜美
营养丰富



凉拌侧耳根



- 主料：**侧耳根 300 克
配料：甜黄椒少许，酱油、香醋、花椒油、辣椒油、白糖、香油各适量

营养价值 ★★★★★
 操作难度 ★★★★★

操作步骤

1. 侧耳根择去老叶，反复用流动水冲洗干净，沥干；甜黄椒洗净切丝。
2. 用凉开水将洗净的侧耳根浸泡一下后捞出，再次沥干水分，放入大碗中，再放上甜黄椒丝。
3. 将所有调料调成一碗汁，浇在侧耳根上拌匀即可。

操作要领

侧耳根要选用幼嫩的部分食用，老根不宜食。

营养贴士

侧耳根有治疗百日咳的功效。