

美味
制造

好吃易做的

拿手宴客菜

简单丰盛

简单丰盛宴客菜，自己在家全搞定，倍有面儿

分享美味

家庭聚会，朋友小聚，在家也能轻松分享美味

瑞雅 编著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

好吃易做的

拿手
宴客菜

瑞雅 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

好吃易做的拿手宴客菜 / 瑞雅编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5552-5412-6

I . ①好… II . ①瑞… III . ①菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 091421 号

书 名 好吃易做的拿手宴客菜

编 著 瑞 雅

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

选题策划 周鸿媛 贺 林

责任编辑 肖 雷

装帧设计 瑞雅书业·李玲珑 许瑶瑶 陈卓通

制 版 青岛帝骄文化传播有限公司

印 刷 荣成三星印刷股份有限公司

出版日期 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (650mm × 1020mm)

印 张 10

字 数 100 千

图 数 558 幅

印 数 1-10000

书 号 ISBN 978-7-5552-5412-6

定 价 25.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

序

如何让人们在最短的时间里学会做菜？如何让人们在忙碌之中同样能够体验到食物的美味和营养？

怀着这样美好的初衷，青岛出版社携手瑞雅，一个专业从事生活类图书的策划团队，邀约众位专业摄影师和厨师，精心推出“美味制造”系列。

“美味制造”系列共分10册，里面既包括简单易做的家常菜，又包括宴客菜、下饭菜、滋补汤煲、家常主食等各色美食。系列中每一道菜式的烹饪，都经过厨师亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄。我们从精心选购食材开始做起，精雕细琢菜肴的每一个制作工序，不厌其烦地调换哪怕一个很小的隐现在画面中的道具，只为用照片留住令人垂涎的美味和回忆，与您共享令人感动的色香味。希望您的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香！



录 contents



第一章 清新凉菜

凉拌西蓝花	2
梅香小番茄	4
凉拌毛豆	5
凉拌茭白丝	6
凉拌土豆丝	8
麻酱菠菜卷	10
葡萄汁蜜梨	11
芝麻拌牛蒡丝	12
姜汁拌芥蓝	14
焗肉	16
红油芝麻鸡	17
钵钵鸡	18
柠香凉拌薄荷鸡丝	20
酱卤鸭肠	22
卤鸭翅	24

第二章 喷香热菜

双椒炒青笋	26
香辣芦笋	28
白果炒芦笋	29

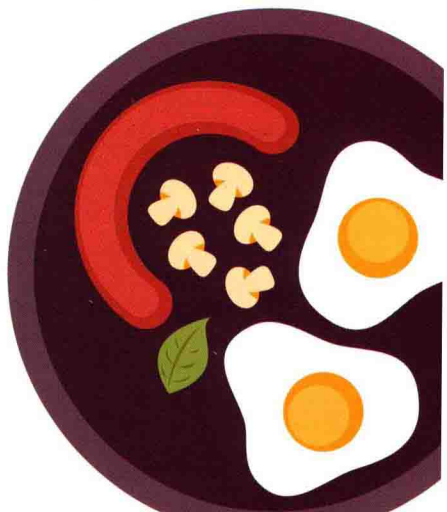


糊辣玉笋	30
鱼酱烧茄子	32
素煎茄片	34
红椒炒黄豆芽	35
蟹黄玉米	36
干炸菜花	38
怪味油菜心	40
西红柿炒鸡蛋	41
泡椒香菇片	42
香油卤香菇	44
炆炒牛肝菌	45
辣炒魔芋杏鲍菇	46
果味鸡丁	48
提子糖醋鸡丁	50
双椒豉香鸭掌	52
干煸鸭舌	53
鱼香肉丝	54
苹果炒肉丁	56
酥脆里脊	58
五香猪蹄	59
金牌蒜香骨	60
虾皮红烧肉	62
酱汁肝片	64
辣炒腰花	65
椒酱炒牛肉丝	66
干煸牛肉丝	68
香烤牛柳	70
素炒牛柳	71
双椒环喉	72

桂花羊肉	74
素炒羊肉	76
鸡蛋炒羊肉	77
韭菜薹炒羊肉	78
花羊肾	80
莴笋炒羊肝	82
韭菜炒羊肝	83
三色鱼丁	84
苦瓜烧鳝鱼	86
芝麻脆鱼片	88
芙蓉鱼片	89
肺片烧鱼	90
鸡蛋炒虾	92

第三章 可口汤品

胡萝卜甘蔗荸荠汤	94
青菜汤	96
木耳金针菇汤	97





第四章 美味主食

豆泡雪菜粉丝汤	98
粉丝节瓜蛋蓉汤	100
鸡蛋菠菜汤	102
蛋蓉苋菜羹	104
美味五果汤羹	106
水晶莲子羹	107
青菜虾仁汤	108
木瓜鸡翅煲	110
木瓜莲子羹	112
鲜菇汤	113
木耳粉丝蛋花汤	114
黄花菜木耳瘦肉汤	116
豆腐牛肉汤	118
当归熟地牛骨汤	120
胡萝卜薏米煲羊肉	121
金针菇竹笋粉丝汤	122
芥菜草菇豆腐汤	124
芥菜咸蛋汤	126
西洋菜蜜枣杏仁汤	128
西洋菜清汤	130

扬州炒饭	132
五谷饭	133
意式南瓜烩米饭	134
雪菜泡饭	136
蛋焗香葱饭	137
香菇鸡丝炒饭	138
纯素炸酱面	140
鸡丝凉拌面	142
麻辣拌面	143
肉末西红柿打卤面	144
素馅煎饺	146
创意燕麦饼	147
清爽薯粉	148
香菇煎肉饼	150
冬瓜蒸肉饼	152
红糖小蛋糕	154





第一章 清新凉菜

凉菜一般都作为宴客菜中的前菜，其口味相对清爽，定会让客人胃口大开。





凉拌西兰花

烹饪方法：拌 适宜人数：2



宴客有道

这道菜口感清脆，色泽美观，是一道不错的宴客佳品。



材料

西兰花半个
蒜1瓣

调料

盐1小匙



做法

- 1 蒜去皮，洗净切末；西兰花洗净，切小朵。
(图①)
- 2 西兰花朵放入沸水中焯烫熟，捞出，沥干。
(图②、图③)
- 3 油锅烧热，放入蒜末，加盐炒出香味，浇在西兰花上，拌匀即可。(图④、图⑤)



美味有理

西兰花经过焯烫可以去除本身的一股生腥气，只留下西兰花的独有香气，特别是配上蒜蓉，味道会更好。

烹饪方法：泡
适宜人数：3

梅香小番茄



①



②



③



④

材料

小西红柿300克
话梅5颗
柠檬皮丝少许

调料

甘草3片
白砂糖1小匙
梅粉1小匙
盐少许

做法

- ① 小西红柿去蒂头，放入沸水中焯烫，捞起后去除外皮，备用。（图①）
- ② 取一容器，加入所有调料、柠檬皮丝和话梅，搅拌至话梅味道释放，成为酱汁，备用。（图②、图③）
- ③ 将做法1的小西红柿放入酱汁中，拌匀后浸泡约1小时，取出装盘即可。（图④）

凉拌毛豆

烹饪方法：拌 适宜人数：3



材料

毛豆100克
萝卜干50克

调料

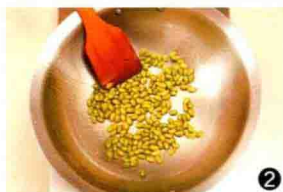
麻油1小匙
盐少许
白砂糖少许

做法

- 1 萝卜干洗净，切成小丁；毛豆洗净，捞出，沥干。（图①）
- 2 油锅烧热，倒入毛豆，煸熟。（图②）
- 3 加入萝卜干，放盐、白砂糖和麻油，拌匀后出锅，待冷却后装盘。（图③）



①



②



③



美味有理

做这道菜的时候，也可以用老抽代替盐，白砂糖最好多加点，味道才更容易出来。



凉拌茭白丝

烹饪方法：拌 适宜人数：2



宴客有道

这道菜质地细嫩，咸
鲜香辣，适宜佐餐。



材料

茭白300克
红甜椒30克
野山椒10克
香葱适量
蒜少许

调料

盐1小匙
味精少许
香油适量

做法

- ① 茭白去外皮，洗净，切丝；红甜椒洗净，去蒂，去籽，切丝；野山椒去蒂，剁成粒；蒜去皮，洗净，切末；香葱洗净，切成葱花。（图①）
- ② 锅中盛水，将水煮沸后依次放入茭白丝、红甜椒丝焯烫至断生，捞起，沥干水，备用。（图②、图③）
- ③ 将盐、味精、蒜末、野山椒粒、香油、茭白丝、红甜椒丝放入大碗中，充分拌匀后装盘，撒上葱花即可。（图④、图⑤）



美味有理

为了保持成菜的色泽和口感，焯烫原料的时间不宜过长。



凉拌土豆丝

烹饪方法：**拌** 适宜人数：**2**



宴客有道

这道菜色泽青翠乳白，口感脆爽柔嫩，味美咸鲜，有浓郁葱香味。



1



2



3



4



5

材料

土豆1个
姜20克
青葱1根

调料

白醋3大匙
香油1小匙
白砂糖1大匙
盐适量
白胡椒粉少许

做法

- 1 姜洗净，切丝；青葱洗净，切丝；土豆洗净，去皮，切丝。（图①）
- 2 锅中盛水，将水煮沸后加入土豆丝焯烫片刻，捞起，放入凉水中漂凉，备用。（图②）
- 3 将土豆丝、姜丝及青葱丝放入碗中，放入准备好的调料，搅拌均匀后盛盘即可。（图③～图⑤）



美味有理

土豆丝焯烫以断生为度，不宜久煮；青葱宜选用葱叶较多者，这样可以保证成菜浓郁的葱香味。

烹饪方法：拌
适宜人数：3

麻酱菠菜卷



①



②



③



④

材料

菠菜300克
柴鱼片100克
蒜泥1小匙
熟白芝麻少许

调料

芝麻酱半小匙
白砂糖1小匙
生抽1大匙

做法

- ① 菠菜洗净，去根，放入沸水中快速焯烫，捞出，泡入凉水中，沥干水，备用。（图①）
- ② 菠菜对折，用寿司竹帘卷成柱状，挤出多余水后包紧定型。（图②）
- ③ 将蒜泥及所有调料拌匀成酱汁，备用。（图③）
- ④ 菠菜拆去竹帘，切段，摆盘，淋上酱汁，最后撒上柴鱼片及熟白芝麻即可。（图④）