家里请客吃饭必备的34道菜谱 撑得了场面，镇得住吃货

作者：多味豆
来源：网络

现代人请客吃饭一般直接去餐厅，很少会请到家里去吃。小编猜，一方面主妇手艺好的少了，做饭开火怕麻烦；另一方面，饭店有一些菜很能唬人，有的餐厅的菜至少名字和价格很唬人。请到家里吃当然好处很多，下面推荐一些家常菜，做得精致点儿，肯定能撑得住场面哦。

一、蒜香鸡翅

1、取一只碗，倒入生抽，盐，生姜末，黑胡椒粉，香叶，料酒做成腌肉料；
2、鸡翅反面切几个小口，放入腌肉料内，腌一小时；

3、大蒜切末；
4、取油锅，下入腌好的鸡翅，倒入适量的白糖，煎到上色；
5、倒入生抽，炒均匀后倒入蒜末炒香；
6、加适量的水，焖煮。鸡翅熟后，入盐收汁即可。

二、小米蒸排骨

1、小米泡水三个小时；
2、排骨泡水三十分钟，去掉血水；
3、加入白糖 3 克，盐 5 克，生抽 20 克，料酒 10 克，蚝油 10 克，辣椒酱 15 克；
4、腌 2 个小时入味；
5、排骨加入小米搅拌均匀。
6、土豆切片放入容器底部；
7、再倒入小米排骨，上笼蒸 40 分钟左右即可。

三、红烧鸡爪

1、鸡爪去指甲，焯水捞出；
2、炒糖色，炒到鸡爪微黄；
3、放入葱姜八角红辣椒炒出香味；
4、老抽生抽 1:1，米酒一碗。烧开；
5、放盐，十三香，烧开；
6、中小火煮十五到二十分钟大火收汁即可。出锅放点味精提味。

四、滑蛋炒牛肉

1、牛肉切薄片，放入腌料（酱油、姜汁、酒、白糖、淀粉、花生油）拌匀，泡嫩后捞起，待用，打散鸡蛋后，放入盐拌匀；
2、将泡油后的牛肉放入蛋液中；
3、将镬烧至十分热，放入油，烧热后，放入蛋液，用中火拌炒至蛋凝固，撒入葱粒拌匀，即可上桌。

五、珍珠元子

1、糯米提前洗净浸泡一夜，捞出沥干；

2、猪肉馅加盐，生抽，料酒，油，淀粉，鹌鹑蛋沿一个方向搅打上劲。再加葱姜末，莲藕末拌匀；

3、肉馅撮成圆球；

4、肉球裹上一层糯米；

5、珍珠元子下锅隔水蒸，水开后继续大火蒸 10 分钟左右即可。

六、剁辣椒炒鸡胗

1、鸡胗清洗干净后切薄片，加姜末，红剁椒，料酒腌制 20 分钟左右；

2、长青椒洗净去籽切段，葱姜蒜切片；

3、热锅下油，油热后，依次下入花椒，姜、葱、蒜炒香；

4、放腌好的鸡胗片大火翻炒至断生；

5、加入青椒块翻炒，加少许老抽，炒至青椒断生，放少许盐，淋少许香油即可。

七、豉汁蒸凤爪

1、凤爪入锅焯水 3 分钟出锅，沥干水份备用；
2、油热后下入凤爪，炸至微黄，再入冷水中浸泡 10 分钟；
3、捞出凤爪加盐、胡椒、葱、红椒、大蒜末、豆豉、生粉、料酒、香油、生抽、老抽、蚝油充分抓匀；
4、豆腐放入碗中，把凤爪摆放好，把剩余的料汁倒在凤爪上，入锅大火蒸 25 分钟即可。

八、麻婆茄子

1、茄子去蒂洗净，切成块状，用淡盐水浸泡 10 分钟，葱花、大蒜切碎，姜切末；
2、热锅油热后放入茄子，小火慢煎至茄子微软后盛出；
3、锅中倒油，放入蒜末和姜末爆香，下豆瓣酱煸炒出红油；
4、将茄子放入炒匀，加料酒，白糖、生抽、倒入清水焖煮一会，调入辣椒油、花椒油，待汤汁收干，撒上葱花即可。

九、香辣猪蹄

1、猪蹄洗净，姜蒜切片；
2、锅中烧水，放入葱姜片，倒入少许料酒，水开后放猪蹄飞水，撇除浮沫捞出猪蹄；
3、锅中放油，加干辣椒、花椒、大料、姜片、蒜片炒香；
4、放入猪蹄翻炒，加老抽、陈醋、盐调味，添水没过猪蹄；
5、大火烧开转小火至猪蹄熟烂即可收汁。

十、辣子鸡

1、将鸡洗净后切成 2-75px 的小块，加入料酒、盐拌匀，腌制 20 分钟；
2、姜、蒜切片，葱干辣椒切段；
3、锅中倒入 300ml 油烧热，放入鸡块略炸，炸至金黄色后；
4、大火烧热油，放入姜、蒜片爆香，放入辣椒花椒，放入炸好的鸡块翻炒，撒入鸡精白糖和葱段炒匀。

十一、大盘鸡

1、鸡洗净，剁块，放入加了料酒的开水锅里焯水捞出沥干；
2、热锅上油，放八角，桂皮，香叶，干辣椒，花椒，葱姜片煸香；
3、放入鸡块翻炒 3 分钟，加生抽，老抽，白糖炒至上色；
4、加入开水，没过鸡块即可，烧开后加番茄酱、柠檬汁，盖上盖转小火 20 分钟。加青红椒、盐，胡椒粉，大火收汁。

十二、韭菜炒香干

材料:韭菜一小把，香干 6 块，红椒一个，油适量，盐少许，生抽数滴。做法:1、韭菜洗净，切段，香干洗净，切细条，红椒去籽切丝；
2、炒锅加油烧热，下红椒丝和香干翻炒，加入少许盐、生抽调味，可加少许水；
3、不停翻炒，待香干吸收汤汁变软变得蓬松，加入韭菜，翻匀，待韭菜变软即可起锅。

十三、卷心菜炒粉丝

1、卷心菜洗净切丝、粉丝泡软；
2、五花肉切薄片，葱切片、姜切丝、蒜切片，红椒切丁；
3、起锅热油，下肉片滑炒出油，然后放干红椒、葱姜蒜爆香，加老抽、料酒略炒再放入包菜；
4、当变软出水时，下粉丝翻炒，放盐，让粉丝充分吸收炒出的水分；
5、直到入味变软，加入红椒炒匀即可。

十四、肉沫冬瓜片

1、冬瓜洗净后去皮，切成约 2mm 厚的薄片，大蒜、小葱分别切碎；
2、肉末中加入少许蒜末和盐腌 5 分钟；
3、将冬瓜片放入盘中铺平，将腌好的肉末铺在冬瓜上，放入蒸锅里，用中火蒸 8 分钟至冬瓜熟透；
4、出锅滴上几滴香油，撒上葱花即可。

十五、珍珠藕圆

1、糯米用水浸泡 2 小时沥干；
2、小葱切葱花，生姜切末；
3、肉馅中加生粉、盐、料酒、葱花、姜末拌匀；
4、藕用器具擦成藕茸，加入调好的肉馅中拌匀；
5、将肉馅搓成丸子，在糯米上滚上一层米；
6、放入蒸笼里，在已沸的水上大火蒸 20 分钟；
7、关火，撒上葱花即可。

十六、蚂蚁上树

1、粉丝用冷水泡软捞出；
2、胡萝卜青椒切末，姜葱切末；
3、炒一汤匙红油豆瓣酱，小火，搅拌，炒到提起铲子油是红色的即可；
3 肉末放进去炒到分散发白，放一茶匙糖，放胡萝卜和姜葱末；
4、兑水刚好到肉末边缘，放入粉丝；
5、煮一下，水快干了，用铲子翻动收汁，放青椒，鸡精，香油，关火。

十七、迷你版糖醋排骨

1、排骨焯水，控水后用开水冲洗一遍；
2、沥干加盐、料酒、酱油、葱姜丝拌匀腌制 5 分钟；
3、排骨置高压锅中蒸制，开锅后 4 分钟关火；
4、待锅凉透捞出排骨；
5、热锅热油下白糖、陈醋、番茄酱小火熬制；
6、待油锅内汤汁粘稠时，排骨入锅翻炒至挂汁后，撒熟芝麻关火。

十八、营养早餐：皮蛋瘦肉粥

1、皮蛋切块，肉丝加盐、香油拌匀腌 10 分钟；
2、大米洗净加盐、香油泡 10 分钟；
3、肉丝下热油锅过一下，至变色捞出控油；
4、水煮开，下米煮滚后改小火，加入皮蛋、瘦肉丝、盐、鸡精、葱花，煮约 50 分钟后，放入余下的皮蛋块和葱花，微火煮 10 分钟即可。

十九、肉末茄子

1、茄子洗净后切成约 6 公分长的段，再对剖成 4 长条；
2、锅中倒入适量的油烧热，放入茄子用中火炸软后捞出；
3、锅中留油，放入绞好的肉炒散，再放入蒜末、葱片姜丝炒香；
4、将炸好的茄子倒入锅中，加调料炒匀即可。

二十、豆豉姜汁蒸排骨

1、豆豉洗干净，沥干水分，并切碎；
2、姜去皮，磨成姜蓉，蒜头去掉外皮，切成米粒状；
3、把磨好的姜蓉蒜蓉放进碗中，加入所有调料，混合均匀；
4、排骨洗干净，沥干水分；
5、加入 1 勺生粉，再加入混合均匀的调料搅拌均匀；6、放进锅中加盖大火蒸十五分钟，蒸至全熟即可。

二十一、孜然鸡翅

1、鸡翅用牙签将背面扎许多小孔；
2、生姜去皮，切片；
3、鸡翅加入料酒、盐、生抽、胡椒粉、蚝油、姜片腌制 30 分钟；
4、锅中放油加热，放入鸡翅煎至表皮焦黄；
5、加入一小碗水，腌制鸡翅剩余的调料一起加入；
6、大火煮开，待汤汁快收干时，加入孜然粉和孜然颗粒，炒匀即可。

二十二、尖椒土豆丝

1、将土豆切成丝，放入盆中加入水泡泡；
2、将尖顶椒切成细丝备用；
3、将土豆丝捞出来控干水分；
4、锅内油烧热；
5、放入蒜；
6、加入尖椒来回翻炒；
7、放入控好的土豆丝；
8、加入酱油、醋、盐大火快炒；
9、炒一两分钟后即可出锅。

二十三、双椒肉拌面

1、猪肉剁成沫，青红椒切丁，芹菜切丁；
2、烧开水，水滚后放入面条；
3、将面条煮到刚熟捞出过冷水；
4、锅里放油，烧热后放入肉沫快速炒散；
5、炒至肉沫变色后放入酱油翻炒香；
6、随后放入青红椒丁、芹菜丁翻炒；
7、放入煮好的面条，加适量盐，拌匀后就可以了。

二十四、小炒牛肉

1、牛肉切片放料酒，胡椒粉，盐，淀粉，少许食用油抓匀腌制 15 分钟；
2、青红椒切块，葱切段，黄米椒切粒，泡姜切片，姜蒜切米；
3、锅热油后将牛肉放入快速滑变色盛出；
4、锅放油爆香姜蒜，放米椒和泡姜爆香，放青红椒，调盐翻炒；
5、倒入牛肉翻炒，调生抽，鸡粉，葱段炒匀即可。

二十五、可乐鸡翅

1、将鸡翅，姜葱洗净，姜切片，葱折断，起油锅，爆香姜葱；
2、鸡翅下锅，煎至表面稍黄，加入两勺的生抽，翻炒一小会儿；
3、可乐倒入锅中，烧开后改中小火慢焖；
4、待鸡翅焖软后，大火收干汤汁就行了。

二十六、煎茄子

1、将面粉和水搅匀，倒入打散的蛋液，调成稀糊，搅拌均匀；
2、茄子洗净，去蒂，切成厚度约 7mm 左右的大片；
3、平底锅烧热，倒入油，将茄子片裹上面糊，放入锅里，煎至两面金黄，茄子瓤熟软即可出锅；
4、蒜制成蒜泥，倒入酱油，淋 1 滴香油拌匀；
5、煎茄子搭配蒜汁儿一起食用。

二十七、葱爆牛肉

原料：牛肉 500g，大葱一根，蒜少许。做法：

1、牛肉切片，放入蛋清，料酒，老抽，腌制十分钟，加淀粉和食用油；

2、锅内油热之后炒香一半葱丝和蒜末。放入牛肉炒到九成熟，加入剩余的葱段，生抽，盐，鸡粉，白胡椒，香油。翻炒，出锅。

二十八、蒜香鸭块

1、在油热后下蒜碎，煸炒出香后下鸭块，小火煸炒约 5 分钟，直至鸭块表层微微焦黄，鸭油渗出；

2、加入干辣椒略炒出味，滤掉煸出的鸭油，加一定比例的酱油、食醋、白糖和料酒，随后加温水，沸腾后盖上锅盖，转小火焖烧；

3、大约 15 至 20 分钟后，打开锅盖收汤汁，加盐味精，撒上葱花即可。

二十九、水煮牛肉

1、在牛肉片中放调料、湿淀粉、蛋清搅拌均匀；
2、将油菜、芹菜切成丝，焯水莴笋切片，焯水生姜、蒜切片，葱切丝；
3、油锅中放入豆瓣酱、花椒、葱丝、蒜片、姜片煸香、加肉汤、酱油、精盐、味精、白糖，胡椒粉烧沸放牛肉，弄好后放入青菜；
4、将干辣椒炸香制成椒油，倒入牛肉碗中即成。

三十、秘制烧排骨

1、排骨控干水分，炒锅烧 3 成热时，放入排骨，中火开始炒；
2、排骨变色出现水分，调小火力继续翻炒，加入红糖、酱油；
3、加入热水，水量以没过排骨为准，放入葱、姜、干辣椒、八角、草果；
4、转小火，炖 40 分钟
5、排骨软烂后，转大火将汤汁全部收干，同时翻炒。出锅前淋入香醋拌匀即可。

三十一、粉蒸肉

1、五花肉切成薄片，加料酒，老抽，生抽，少许胡椒粉拌匀腌四小时；
2、腌好的肉片加蒸肉米粉，浇一大勺高汤再次拌匀；
3、土豆去皮洗净切厚片；
4、蒸笼底垫上蒸笼纸，先铺一层土豆，再放步骤 3 里处理好的五花肉；
5、入锅蒸，大火至水开后，转中小火 30 分钟撒葱花即可。

三十二、嫩牛肉

1、切牛肉时依横断面切薄片，用白糖腌 10 分钟后，加少许水搅拌，再加入酱油、盐、味精、料酒、姜片、生粉抓匀，腌 15 分钟；
2、加一小勺生油拌匀；
3、下油适量，趁油未热放入牛肉旺火翻炒，烧至六成熟时，把火关小，加盖焖至熟透。这样炒出的牛肉既鲜美又嫩滑。

三十三、椒香鸡翅

主料：鸡中翅；调料：盐、生抽、辣椒粉、白胡椒粉。做法：
1、洗净的鸡翅两面都划上两刀；
2、加入少许盐、生抽、料酒，拌匀后腌制 2 小时；
3、鸡翅放入微波炉中火 3 分钟；
4、洒上白胡椒粉和辣椒粉；
5、再入微波炉中火 4 分钟；
6、取出鸡翅，最后再洒一点白胡椒粉即可。

三十四、酱香排骨

1、排骨加入姜丝、料酒，用手抓匀腌制半小时；
2、打入蛋黄液、生粉，继续抓匀；
3、锅中加适量油，爆香蒜粒，姜丝，加入排骨煎至两面金黄；
4、依次加入花雕酒、酱油、豆瓣酱，大火烧开后转中小火，煮至收汁；
5、最后挤少许柠檬汁调味即可。