

全国首创
傻瓜菜谱

59道超实惠鲁菜新鲜可口
393幅详尽步骤图一看就懂

家常鲁菜



中国菜

贺师傅

加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



定制厨



家常鲁菜

加贝◎著

59道超实惠鲁菜新鲜可口
393幅详尽步骤图一看就懂



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

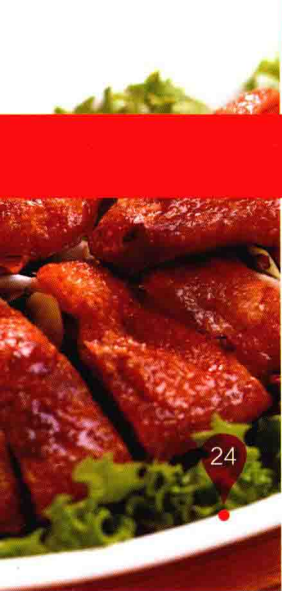
家常鲁菜 / 加贝著. -- 南京: 译林出版社, 2016.1
(贺师傅中国菜系列)
ISBN 978-7-5447-6184-0

I. ①家… II. ①加… III. ①鲁菜-菜谱 IV.
①TS972.182.52

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第015750号

书 名 家常鲁菜
作 者 加 贝
责任编辑 陆元昶
特约编辑 梁永雪 刁少梅
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 25千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-6184-0
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

 目录

- 01 口味咸鲜的鲁菜
- 02 烹调技法丰富考究
- 03 眼界大开的鲁菜绝活

- 38 酱爆肉丁
- 40 糖醋里脊
- 42 孔府木须肉
- 44 冬菇烧猪蹄

 肉食家禽

- 06 小酥肉
- 08 胶东小炒
- 10 济南把子肉
- 12 山东蒸丸
- 14 四喜丸子
- 16 油爆双脆
- 18 芥末鸭掌
- 20 神仙鸭
- 22 醉腰丝
- 24 香酥鸡
- 26 爆炒腰花
- 28 鸡汤小豆腐
- 30 山东辣椒炒肉
- 32 核桃肉
- 34 鲁氏酱猪蹄
- 36 酱香腔骨

 水产海鲜

- 48 鲍鱼粥
- 50 大虾烧白菜
- 52 海米油菜
- 54 糖醋鲤鱼
- 56 辣炒花蛤
- 58 侉炖鱼
- 60 豆腐虾仁
- 62 蓬菜拌粉丝
- 64 芙蓉干贝
- 66 鲜贝冬瓜球
- 68 酱爆鱿鱼
- 70 清蒸花鲈
- 72 西红柿烩鲜虾
- 74 海鲜火锅
- 76 辣爆蛭子



- 78 油焖大虾
- 80 干烧鲳鱼
- 82 蛤蜊清汤

- 108 酱爆茄子
- 110 醋溜白菜
- 112 韭菜豆腐盒子
- 114 油焖笋菇
- 116 五色怪味豆腐
- 118 辣炒萝卜丝
- 120 鱼香杏鲍菇
- 122 糖醋荷包蛋

面点主食

- 86 拔丝地瓜
- 88 干贝鲜虾面
- 90 蜜汁山药
- 92 酥炸春卷
- 94 菠菜鸡蛋饼
- 96 八宝饭

蔬菜豆蛋

- 100 八宝菠菜
- 102 一品豆腐
- 104 醋溜土豆丝
- 106 锅塌豆腐



海鲜火锅！
怎么做才鲜味十足？



鲁菜，起源于山东，是中国汉族八大菜系中唯一一个自发型菜系，也是历史最悠久、技法最全面、难度最高、最见功力的菜系。经典菜品有糖醋鲤鱼、油爆双脆、四喜丸子、一品豆腐等。

咸鲜为主，追求本味



山东原料质地优良，烹饪时以盐提鲜，以汤壮鲜，调味讲求咸鲜纯正。山东特产大葱，当地人也喜爱用葱姜蒜代替调味剂来增香提味。此外，山东盛产海鲜，鲜活者讲究原汁原味，虾、蟹、贝、蛤多用姜醋佐食；燕窝、鱼翅、海参、干鲍等高档原料，质优味寡，必用高汤提鲜。

以爆见长，“火在山东”



鲁菜的突出烹调方法为爆、扒、拔丝，尤其是爆、扒素为世人所称道。爆，分为油爆、盐爆、酱爆、芫爆、葱爆、汤爆、水爆等，充分体现了鲁菜在用火上的功夫。因此，世人称之为“食在中国，火在山东”。

• 书中计量单位换算

1 小勺盐 ≈ 3g
 1 小勺糖 ≈ 2g
 1 小勺淀粉 ≈ 1g
 1 小勺香油 ≈ 2g
 1 小勺酵母粉 ≈ 2g

1 大勺淀粉 ≈ 5g
 1 大勺酱油 ≈ 8g
 1 大勺醋 ≈ 6g
 1 大勺蚝油 ≈ 14g
 1 大勺料酒 ≈ 6g



1 大勺标准 (平均)

1 碗标准



1 碗水 ≈ 250ml
 1 碗面粉 ≈ 150g



烹调技法丰富考究



② 精于制汤，取其清鲜

鲁菜以汤为百鲜之源，讲究“清汤”和“奶汤”的调制，清浊分明，取其清鲜。清汤的制法，早在《齐民要术》中已有记载。用“清汤”和“奶汤”制作的菜品繁多，名菜就有“清汤柳叶燕窝”、“清汤全家福”、“奶汤八宝布袋鸡”、“汤爆双脆”等。



② 大气豪爽，丰满实惠

山东民风朴实，待客豪爽，在饮食上大盘大碗丰盛实惠，而且注重质量，受孔子礼食思想的影响，讲究排场和饮食礼节。正规筵席有所谓的“十全十美席”，“大件席”、“鱼翅席”、“翅鲍席”、“燕翅席”等，都能体现出鲁菜大气的一面。



② 烹制海鲜，堪称一绝

山东海鲜类量多质优，异腥味较轻。针对不同的海产品，当地的厨师或是寻常人家皆有独到的烹制技法，尤其对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。山东的海产品，不论参、翅、燕、贝，还是鳞、蚧、虾、蟹，经当地厨师的妙手烹制，都可成为精鲜味美之佳肴。

眼界大开的鲁菜绝活

鲁菜是世界上烹饪难度最大的菜系，除了 30 多种常用的烹调技法以外，还有大量极端考验厨艺的绝活，为全世界所称道。

高汤		鲁菜精于制作和使用高汤的传统一直延续至今，是将老母鸡、老鸭、骨、精肉、肘子、猪肚等洗净、氽水、再洗净，长时间熬煮，撇去浮沫而制成。高汤分为奶汤和清汤，清汤清澈见底，奶汤乳白细滑。
扒		扒是一种复合的技法，一般涉及爆、烧、蒸、卷、酿等，为鲁菜一绝，其内涵丰富，综合难度极大，包括选料高档考究、火候精准、火力适时变化、刀工摆盘精美、大翻勺潇洒利落等要求。
爆		“爆”是山东菜系原创的烹饪技法，大火在锅里面熊熊燃烧，顶级鲁菜厨师能驾驭高过头顶的冲天猛火，迅速翻勺，在最合适的那一秒钟迅速成菜装盘，少一秒则生，多一秒则老。
翻勺		鲁菜的翻勺穷尽了中餐翻勺动作的所有可能性，按原料在勺中运动幅度的大小和运动的方向可分为小翻勺、大翻勺、悬翻勺、晃勺、转勺、手勺等多种技法。其中大翻勺是翻勺技术难度的巅峰，为鲁菜独有。
拔丝		蜜汁、挂霜、琉璃、拔丝、炒糖色，是鲁菜根据火候递进关系的炒糖五步曲。做拔丝关键点是 160℃油温熬糖，等温度降到 140℃再拔丝，这时候丝会抽得很长。
花刀		鲁菜的花刀有菊花花刀、蓑衣花刀、牡丹花刀、蝴蝶花刀、蜈蚣花刀等多种技法，姿态各异，变化万千。每一刀都要切到最合适的深度，多一刀或少一刀则整个菜品失败。

肉食家禽





山东蒸丸、香酥鸡、小酥肉、
鲁氏酱猪蹄……
人间快事之一，乃大口吃肉。

小酥肉



鲁氏酱猪蹄



五花肉具有滋阴、润燥和补血的作用，非常适合病后体弱、产后体虚、面黄肌瘦的人作为营养滋补之品；娃娃菜具有帮助胃肠蠕动的作用，而且其叶酸含量比较多，孕妇可多食。



🔊 中级 ⌚ 40分钟 🍴 3人

小酥肉

做菜来扫我!



- **材料：**葱白1段、姜1块、红辣椒3个、香菜2根、五花肉1块、娃娃菜1棵、鸡蛋1个、八角2个
- **调料：**盐2小勺、白糖2小勺、五香粉1小勺、料酒2小勺、面粉2大勺、油3大勺、酱油0.5小勺、醋0.5小勺



Q & A

酥肉怎样做才软嫩酥香？

首先，五花肉要切得厚一些，以便容易裹上面粉糊；另外，炸之前用盐、白糖、五香粉、料酒等腌制入味，可保证其鲜嫩口感；裹面粉糊的时候要保证糊呈黏稠状，以便炸出的小酥肉更饱满。


 制作方法


1

葱白洗净，切斜片；姜去皮，切末；红辣椒去蒂，洗净，切圈；香菜洗净，切段。



2

五花肉洗净，切成约 1cm 厚的片；娃娃菜洗净，撕成片，备用。



3

五花肉里加盐、白糖、五香粉各 1 小勺和料酒 2 小勺，抓匀，腌制 5 分钟。



4

碗中加入 2 大勺面粉，打入鸡蛋，倒 1 大勺水，顺逆时针来回搅拌。

加一点儿
油和盐更酥，
更有香味



5

将五花肉倒入面糊中，使其充分裹上，呈稠状，以便炸得更饱满。



6

锅内放 3 大勺油，烧至六成热，放入裹好的五花肉，炸至硬状、酥黄，滗油，捞出。



7

锅内留 1 大勺底油，烧热，放入葱片，姜末，红辣椒圈，八角爆香。



8

锅内加 1 碗热水，加酱油、白糖、盐调味上色，放入娃娃菜、五花肉，加盖炖 20 分钟。

把握好时间，
使小酥肉和白菜
炖烂，充分
吸汤入味



9

掀盖，加半小勺醋，撒上香菜段即可。

做菜来扫我!



胶东小炒

- **材料:** 蒜薹 1 把 (约 250g)、鱿鱼 3 只 (约 200g)、枸杞 10 颗、鸡蛋 3 个
- **调料:** 虾酱 1 大勺、油 1 大勺、盐 1 小勺



 初级

 10 分钟

 2 人

「蒜薹含有丰富的磷、硫、钾等矿物质及多种维生素，能促进血液循环，有健胃、去寒、杀菌、驱痰、健身之功效。蒜薹与生菜搭配同食，可以杀菌消炎，降压降脂，益智补脑，防止牙龈出血，清理内热，补充维生素C。」

制作方**法**

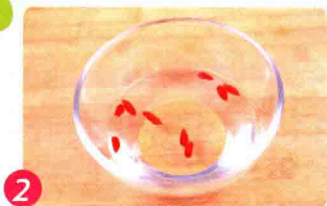


1

蒜薹洗净，切成约1.5cm长的段；鱿鱼洗净，切成约2cm长的细丝。



鱿鱼用边角料即可



2

枸杞放凉水中泡软，滗水，备用。



3

鸡蛋打入碗中，加1大勺虾酱，搅匀，制成鸡蛋虾酱。



4

锅中放1大勺油，烧至七成热，下入调好的鸡蛋虾酱，小火炒散。



5

放入鱿鱼丝、蒜薹段大火煸炒1分钟。



6

锅内放入枸杞，调入1小勺盐，翻炒均匀，即可盛盘。



Q & A

胶东小炒怎样做更加味鲜色美？

在准备食材时，鸡蛋中加入1大勺虾酱，可使味道更加鲜美；由于虾酱本身由虾和盐发酵而成，因此要注意菜品盐的使用量。鱿鱼丝和蒜薹段配合红色的枸杞，不仅增加营养，也更加美观。



做菜来扫我!



济南把子肉

- **材料:** 姜 1 块、香葱 1 把、五花肉 1 块 (约 800g)
- **调料:** 八角 2 个、冰糖 3 颗、桂皮 1 块、酱油 2 大勺

🔪 中级 ⌚ 2 小时 15 分钟 👤 3 人



「五花肉富含铜和脂肪，铜是人体不可缺少的微量元素，铜元素对于血液、中枢神经、免疫系统和内脏有重要影响；脂肪能维持体温和保护内脏，并提供人体必需的脂肪酸，促进脂溶性维生素的吸收。」

制作方



1 姜洗净，斜切成片；香葱洗净，打结；五花肉去毛、洗净，备用。



2 锅中加水，烧沸，放入姜片、八角、五花肉，焯水后，撇浮沫，捞出。



3 五花肉切成约1cm厚、约3cm长的片，备用。



4 将打结的香葱、姜片放入锅底，铺平，码上五花肉片。



5 五花肉上放入冰糖、八角、桂皮，倒入2大勺酱油和1碗清水，盖上锅盖。



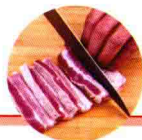
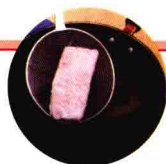
6 大火烧开，转小火，慢炖2小时左右，关火，摆盘即可。



Q&A

把子肉怎么做才能软烂多汁？

在选择食材时，最好选择肥瘦相间的五花肉。切五花肉时，尽量厚一些，这样煮起来更软烂入味；五花肉焯水时，加入葱、姜，可有效去除腥味；炖五花肉的时间要长一些，2小时左右为宜，这样吃起来比较软烂多汁。





🍳 中级 ⌚ 25分钟 👤 2人

山东蒸丸

做菜来扫我!



- **材料:** 肥瘦猪肉1块、白菜半棵、香菜2根、葱1段、姜1块、鹿角菜1把、海米15粒、红辣椒5个
- **调料:** 料酒1大勺、淀粉0.5大勺、鸡蛋清1份、盐1.5小勺、胡椒粉2小勺、清汤1/3碗、香油1小勺