

中国传统菜系

主编
张奔腾

家常鲁菜

1000样



◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常鲁菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



吉林科学技术出版社

中国传统菜系

家常鲁菜

主 编 / 张奔腾



1000样



吉林科学技术出版社



前言

FOREWORD

鲁菜亦称山东菜，是中国八大菜系之一。它对北京、天津、华北、东北地区烹调技术的发展影响很大，是我国传统饮食文化的重要组成部分。

山东是中国古文化的发祥地之一。大汶口文化，龙山文化出土的红砂陶、黑陶等烹饪器皿，反映了新石器时代齐鲁地区的饮食文明。春秋战国时期，鲁国孔子提出了“食不厌精，脍不厌细”的饮食观，并从烹调的火候、调味、饮食卫生、饮食礼仪等多方面提出了主张。汉代，山东的烹饪技艺已有相当水平。从沂南、诸城出土的庖厨画像石，可以看出从原料选择、宰杀、洗涤、切割、烤炙、蒸煮的分工精细，到操作熟练的情景，展现了当时烹饪的全过程以及饮宴的场面。到了北魏时期，贾思勰在《齐民要术》中，对黄河中下游地带的烹调技术作了较为全面的总结和概括，特别是山东地区的菜肴食品达百种以上，调味品近10种，烹调方法有10多种，且出现了烤乳猪(炙豚)，蜜煎烧鱼、炙肠等名菜。历经隋、唐、宋、金各代的提高和锤炼，鲁菜已逐渐成为北方菜的代表。元、明、清时期，鲁菜风味的发展进入到昌盛阶段并自成一系。如今，鲁菜在继承传统技艺的基础上，巧运匠心，博采众长，更加汤精味醇，清新淡雅，个性鲜明，风味独特。

山东菜由济宁风味(含曲阜菜)、济南风味和胶东风味(含烟台和青岛菜)三个分支构成。其风味特色是：鲜咸纯正、葱香突出；重视火候，善于制汤和用汤；刀工精细，海鲜清爽脆嫩；菜名朴实，装盘丰满。鲁菜烹调技法全面，尤以爆、炒、烧、炸、焗、溜、蒸、扒、拔丝见长。久负盛名的“孔府菜”，为鲁菜的佼佼者。

鲁菜善以葱香调味。在菜肴的烹制过程中，都是以葱料“爆锅”，此为承袭古代用物之益，几经演变流传至今。此法除以葱香提味外，还取其

通窍顺气，祛风表热，疏散油腻和抑菌、健胃之功效。

“焗”是山东独有的一种烹调技法。焗菜的主料要事先用调料腌渍入味或夹入馅心，再沾粉或挂以蛋糊，两面焗煎至金黄色时，放入调料和清汤，以小火焗尽汤汁，使之浸入主料增加鲜味，此法最宜家庭习做。如：“锅焗豆腐”、“锅焗黄鱼”、“锅焗鸡片”等，都是久为人们所乐道的传统名菜。

鲁菜以汤为百鲜之源，尤其讲究“清汤”、“奶汤”的调制。清汤的制法是用肥鸡、肥鸭、猪肘肉为主料，经沸煮、微煮，使主料鲜味溶于汤中，经两次“清俏”，成品清澈见底；奶汤的制法需用旺火，不加“清俏”，使之呈乳白色，所以叫“奶汤”。名菜有“清汤燕菜”、“汤爆双脆”、“蝴蝶海参”、“奶汤蒲菜”等，醇郁鲜美，风味别具。

鲁菜烹制海鲜亦有独到之处，尤以对海珍品和小海鲜的烹制堪称一绝。仅胶东沿海盛产的偏口鱼，运用多种刀工处理和不同制作方法，可烹制出“爆鱼丁”、“熘鱼片”、“糖醋鱼条”、“芝麻鱼球”、“锅焗鱼扇”等上百道佳肴，千般巧变皆在一鱼之中。以小海鲜烹制的“油爆双花”、“红烧海螺”、“炸蛎黄”、“蛏子炒韭菜”以及用海珍品制作的“蟹黄鱼翅”、“原壳鲍鱼”、“绣球干贝”等多被列为高档宴席的珍馐美味。

此外，独具特色的鲁西北的禽蛋菜，泰安以豆制品为主要原料的素菜，以及鲁中地区具有齐国遗风的肉、鱼菜等，构成了丰富多彩的鲁菜菜系，繁荣了我国的饮食文化。

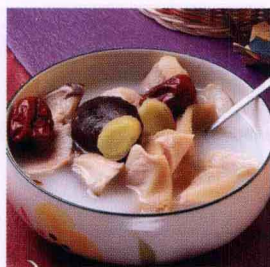
本书图文并茂，以家常鲁菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜篇”、“畜肉篇”、“水产篇”、“禽蛋篇”、“豆制品”、“蔬菜、食用菌篇”、“汤羹炖品篇”、“甜品篇”、“燕鲍参翅篇”、“主食篇”等十大类，千余款菜点。其投料准确，做法详实。另外，还附有“贴心小提示”，画龙点睛，助您一臂之力。

愿中国八大菜系都能走入您的家庭，为美好生活添彩。望此系列书能够成为烹饪爱好者的“新宠”。

中国烹饪大师

张华腾





目录

家常鲁菜 · 1000 样 CONTENTS



凉菜篇

拌辣菜丝	16
白菜拌虾干	
葱拌笔管鱼	
大地丰收	
芋茎拌鸭肠	
水晶肘花	17
拌红薯叶	
双椒拌松花	
生拌萝卜皮	
蒜泥莴笋	
拌菜豆	
腌拌桔梗	18
老家拌茼蒿	
什锦凉粉	
麻酱素什锦	
油焖笋菇	
凉拌苦瓜	
辣油瓜皮	19
姜丝黄瓜卷	
凉拌银耳	
花生米拌黄瓜	
蒜泥拌茄子	
拌菜生鱼	20
葱拌八带	
辣白菜	
冻粉拌羊里脊	
凉拌海带	21
姜汁藕	
五彩疙瘩丝	
拌豆腐干丝	

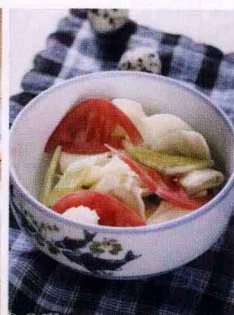
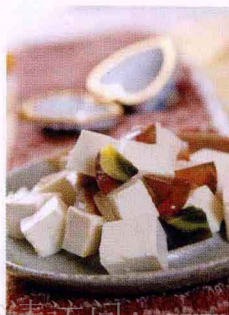
盐卤虾爬子	
姜汁蛭子	22
双椒拌螺丁	
酥海带卷	
大白菜拌猪头肉	
椒油肚丝	23
小葱拌牛肚	
葱拌羊杂	
酱牛筋	
肉丝拉皮	
老醋花生	24
麻酱豆角	
蒜泥蘑菇	
芝麻酱拌木耳菜	
拌鸡丝	
茭白拌海蜇	25
香油蜇头	
香菜拌毛蛤	
大蒜菠菜拌蛤仁	
凉拌馄饨皮	26
玛瑙拌豆腐	
姜汁虾虎	
五彩拌肚丝	
姜汁松花蛋	

蒜泥拌白肉	
温拌蜇头	27
姜汁螺片	
松花拌豆腐	
芥末拌合菜	
葱丝拌海参	28
白菜心拌海蜇皮	
薯丝拌海参	
椒油蒜泥鱼皮	
凉切咸猪头	



畜肉篇

坛子肉	30
荷叶肉	
香酥狗肉	
火爆燎肉	
把子肉	31
螺丝肉	
木樨肉	
炸板肉	
荤素扣肉	32
萝卜肉	
淡菜煨肉	
米粉肉	



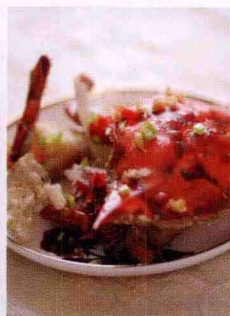
炒腰花
清炸大肠
孜然羊肉
家常羊肉59
炸熘肝尖
麻辣腰片
香酥羊肉
香辣羊肉60
黄鹌迎春
雀舌方丁
萝卜烧羊肉
羊肉焖栗子61
红烧肘子
烤网油签
白果炒羊肉
红烧牛肉62
炒羊三丁
软炸羊里脊
牛肉铁锅
羌爆散丹63
奶汤核桃肉
蒜子牛蹄黄
炒羊肝
三下锅64
泡椒炒羊肝
沙锅散丹
萝卜烧牛肉
串烧牛肉65
黄牛肉酿藕夹
山药烧狗肉
扒肘子
辣子羊里脊66
陈皮狗肉
五香熏驴肉
元宝肉

水产篇

蒸腌鲜鱼68
糖醋鲤鱼

地锅鱼头
大酱鲤鱼
五香熏鱼69
干蒸鲤鱼
鸡汁干贝
醋椒活鱼
炒佛水鱼70
酿荷包鲫鱼
红烧开片鱼
护板鱼
醋烹鲫鱼71
奶汤鲫鱼
白汁酿鱼
脯酥鱼片
刨花鱼72
绣球全鱼
油爆大海蛰
番茄鱼片
鱼锅片片73
乌鱼炒掐菜
油爆鱼芹
五香酥鲫鱼
象眼鱼卷74
清炒鳝鱼丝
家常熬黄花鱼
酱汁鱼条
煎转鲤鱼75
羌爆鳝鱼片
醋烹黄花鱼
口蘑扒鱼脯
姜太公鱼芹76

大蒜烧鲶鱼
酸辣八带鱼
人参鲈鱼
美极烤黄鱼77
双爆菊花
油爆双片
五香烧带鱼
椿芽黄花鱼78
铁锅熬杂鱼
咸鱼炒饼子
干煎黄鱼
三丝橄榄鱼丸子79
生熏大黄鱼
清蒸瓢蟹盒
黄焖甲鱼
干贝四丝80
芝麻香鱼扇
酸辣鲛鱼丸子
金黄烤鲱鱼
干烧鲳鱼81
炸鱼丸子
清蒸鲥鱼
豆腐烧鲶鱼
糖醋棒子鱼82
精盐水大虾
红烧大虾
干蒸加吉鱼
鸡丝蜇头83
煎蒸大虾
蛋煎大虾
爆炒八带鱼



辣炒花蛤
辣炒毛蚶
粉皮辣鱼
金裹蛎黄.....110
蛤仁炒茼蒿
原汁花蛤
烩乌鱼蛋



禽蛋篇

盐水鸡.....112
福山烧小鸡
葱椒鸡
香酥鸡
栗子鸡.....113
水晶鸡
白鸡
柴把鸡
棒棒鸡.....114
扒雏鸡
布袋鸡
筒子鸡.....115
清蒸鸡
麻辣鸡
鸡豆花
炒辣子鸡.....116
馅蛋
锅烧鸡
蘑菇鸡
玉棍鸡.....117
茅台鸡
烤蒸笋鸡
鸡里爆
纸包鸡.....118
醋烹鸡块
怪味鸡块
沙锅鸡
腰果鸡丁.....119
白松鸡
烤小雏鸡

啤酒鸡卷
番茄鸡球.....120
辣子鸡块
松花熏鸡腿
炸鸡椒
炸笋鸡腿.....121
七星鸡子
捶烩鸡丝
红烧鸡脖
柳绒鸡.....122
五香油酱鸡
香酥鸡腿
乡下卤草鸡
菊花鸡胗.....123
炸蚕蛹鸡
炒鸡米
贵妃鸡
盐水胗肝.....124
鸡蓉哈什蚂油
德州扒鸡
绣球鸡胗
蛋黄凤腿.....125
清蒸人参鸡
八大锤
申记人参脱骨烤鸡
炸鸳鸯嘎渣.....126
香糟蒸鸭
芫爆鸡丝
琥珀鸽蛋
冷却生鸡丝.....127
脆皮鸭

芝麻鸭
糟炒鸡丝
两味鸡丝.....128
桃仁肥鸭
口蘑鸭子
顾家炸蛋卷
清蒸炉鸭.....129
鸡丝茼蒿
油爆鸡丁
柴把鸭子
白扒鸭条加糟.....130
清蒸冬瓜鸡块
酱爆鸡丁
酱爆烤鸭片
葱爆鸭片.....131
首乌小鸡丁
宫保鸡丁
山药鸭翅
芥末鸭掌.....132
蘑菇烧鸡块
炒芙蓉鸡片
糟蒸鸭头
红烧凤翅.....133
雪花鸭肝
黄焖鸭肝
吐丝鸽蛋
糟熘鸭肝.....134
五香凤爪
白汁鸡脯
清炸鸭肫
烩鸭舌.....135





脯酥油菜心.....162

椒油小白菜

奶汤白菜

农家扣白菜

橙汁白菜.....163

栗子烧白菜

粉蒸苕菜

干煸白菜叶

炒白菜三丝.....164

海米扒油菜

炸菠菜脯

肉渣熬白菜

腰果西芹百合.....165

脆皮蕨菜卷

香菇扒油菜

芹菜炒肉丝

椒盐蘑菇.....166

海米炆芹菜

醋熘白菜

炒八宝辣椒丁

茼蒿炒肉丝.....167

韭黄炒掐菜

炸椿头丸子

蚝油生菜

酱爆尖椒

扒肥肠白菜.....168

熘黄菜

黄豆芽炒粉条

瓢银瓜

云片鹿角菜.....169

海带炒肉丝

炸藿香

酿青铃

爆炒三果.....170

西红柿炒卷心菜

醋烹绿豆芽

扒素肠

苜蓿蚬子

金钩挂银条.....171

银杏戏四花

素丸三宝

西红柿炒豆腐

海米冬瓜方.....172

清炒苦瓜

米汤炒南瓜

开洋丝瓜

抓炒冬瓜

奶汁冬瓜条.....173

八宝西红柿

鲜贝冬瓜球

酥炸香椿

黄酱茄花.....174

麻汁豆角

油泼豆蔻

蒸芸豆丸子

麻酱茄子.....175

徐嫂船茄

酿猴头蘑

芸豆焖肉片

地三鲜.....176

醋香山药

山药炒腊肉

姜丝枸杞炒山药

山药炒肉片

酥炸鲜蘑.....177

黄蘑素鸡

海米香菇炒掐菜

鱼鳞茄子

松子香菇.....178

清炒鲜蘑豌豆

红烧平菇

烧香菇

口蘑椒油小白菜

白扒松蓉蘑.....179

花菇全素

滑肉鲜蘑

甜酱焖茄子

香辣萝卜球.....180

云片猴头

炸萝卜丸子

芥末金针菇

肉末炒木耳.....181

木耳韭黄炒虾丝

醋熘土豆丝

虾皮胡萝卜炒粉丝

御笔猴头

蘑菇烩丝瓜.....182

木樨瓜片

红烧茄子

炒双菇

山药炒蚬仁.....183

韭香芋干

姜丝炒鲜藕

奶汤干贝菜花

桂花糯米藕

糟煎茭白.....184

奶汤芦笋

虾子茭白



清余蛎子
萝卜丝炖大虾
甜味花羹.....211
牛肚炖冬菇
银鱼木樨汤
糯米银耳羹
清汤参鲍.....212
萝卜丝炖活蟹
奶汤鲍鱼羹
清炖兔肉块



甜品篇

拔丝地瓜.....214
蜜汁白果
拔丝苹果
拔丝山药
拔丝空心小枣
拔丝香蕉.....215
蜜汁三果
蜜汁蚕豆
蜜汁山药墩
蜜汁肥桃
冰糖银耳.....216
山楂酪
水晶桃
蜜焖三鲜
菠萝银耳
琥珀莲子.....217
扒苹果
琉璃桃仁
蜜汁金枣
冰糖红薯圆.....218
八宝梨罐
琉璃苹果
诗礼银杏
玛瑙银杏.....219
挂霜地瓜条
西瓜冻
一品寿桃

什锦西瓜盅.....220
崂山蜜瓜果
挂霜莲子
炸雪丽豆沙
冰糖鲜莲
雪花银耳.....221
蜜蜡银杏
蜜蜡莲子
脆皮豆沙
金钱红薯球
桂花白果.....222
炒三泥
橙汁薯仁
冰浸甜杏
挂霜丸子



燕鲍参翅篇

鲜虾茶壶翅.....224
清汤燕菜
珍珠烩燕窝
凤尾燕菜
清汤白燕归巢.....225
芙蓉燕菜
牡丹燕菜
清汤活鲍鱼
竹茶扒鲍脯.....226
黄焖鸭条海参
奶汤佛手鱼翅
扒鲍鱼菜心
鱼蓉海参.....227
扒鲍鱼盒

奶汤活鲍
浓汁芙蓉鲍
蟹黄鱼翅.....228
扒翠珠鲍
荷花鲍鱼
鲍三爆
葱烧海参.....229
扒原壳鲍鱼
活海参拼活鲍
崂参扒活鲍
麒麟海参.....230
六味海参
肉末烧海参
鸡汁原壳鲍脯
一品清汤燕窝.....231
红扒海参
虾丸海参
牡丹海参
银丝海参
大枣蹄花烧海参.....232
山东海参
烧卖海参
烩三丝海参
响铃海参.....233
麻酱鲍脯
把儿鱼翅
米团海参
凤片海参.....234
芦笋扒鲍片
兰花海参
蟹黄海参





- 牛肉灌汤蒸饺
枣泥桃酥.....251
蛋白锅面
青岛炸酱面
椒盐旋饼
肉丁馒头.....252
康园肉饼
胶东炉包
桂花绿豆糕
烹锅地瓜面汤
面片甩袖汤.....253
山东包子
蛤仁大合饼
绣球卷
腊八粥.....254
南瓜粥
鲜肉香麻卷
海鲜烩饭
青岛打卤面

- 鸡腿扒海参.....235
胶东海参
烧鸡酥海参
木瓜冰糖官燕
肉片海参.....236
天井海参
蝴蝶海参
一品鸽蛋燕菜
菠萝鸡片海参.....237
绣球海参
海参满口肉丸
灵菇烩鱼翅
海参全家福.....238
白扒通天翅
雪花海参
珍珠海参
扒芙蓉排翅.....239
麒麟鲍鱼
银珠鲍鱼
双参炖圆鱼
荷花鱼翅.....240
扒鲍鱼芦笋
椒香海参
三丝鱼翅

- 葱酱酥饼
盘丝饼
煎芹菜叶饼
关东肉火勺.....244
胶东大锅贴
熏肉大饼
菜肉煊饼
花生蛋酥饼.....245
千层酥饼
萝卜丝饼
枣泥玫瑰海棠酥
凉瓜汤圆.....246
空心琉璃丸子
胡萝卜牛肉水饺
黄瓜猪肉水饺
香菜羊肉水饺
桃排.....247
小米面甜沫
香芋荷叶饭
山东菊花酥
莲花酥.....248
蒜泥茄子凉面
芝麻锅饼
鱼虾双色饺
古道鱼汤饺子.....249
麻酱烧饼
胶东大虾面
白菜猪肉水饺
地瓜面蒸饺.....250
萝卜三鲜水饺
雪梨香圆

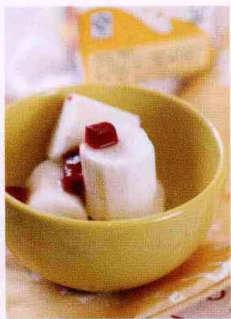
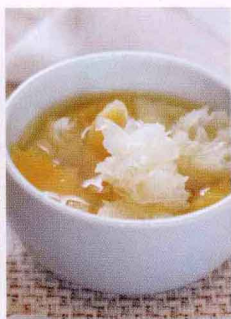


主食篇

- 状元饺.....242
煎土豆饼
煎芝麻地瓜饼
韭菜盒子
蛋酱饼.....243

本书所用的计量单位

- 1大匙=15克
1小匙=5克
1杯=250毫升



清炒芦笋

荠菜炒冬笋.....185

老厨白菜

炸藕盒

蚝油洋葱

白扒茭白.....186

炸茄盒

百花瓢北菇

浇汁乌蛤香茄



汤羹炖品篇

白菜奶汤.....188

丸子冬瓜汤

山芋片汤

醋椒丸子汤

荔枝桂圆汤.....189

绣球燕菜汤

西红柿鸡蛋汤

消暑红豆汤

百合瘦肉汤.....190

肉丝酸菜粉汤

清汤虫草鸭

鸭架豆腐汤

老姜肉片汤.....191

羊肉萝卜汤

鲫鱼炖豆腐

榨菜肉丝汤

猪肝黄豆汤.....192

沙锅豆腐汤

鲫鱼奶汤

香菇凤爪汤

瘦肉海蜇汤.....193

炖芋头夹

补身汤

山东三鲜汤

羊肉鲫鱼汤.....194

清汤银耳鸭舌

黄瓜汆里脊片

汆丸子白菜

汆芙蓉环管.....195

汆肉丝菠菜粉

紫菜豆腐汤

汆汤心丸子

大虾炖白菜.....196

汆虾蘑海

酸辣汤

汆鲫鱼汤

双冬汆肉丸子.....197

汆鱼丸

汆西施舌

清汆海蛎子

汆鲜贝丸子.....198

汆蛤蜊肉

汆四宝

蛤蜊疙瘩汤

西红柿炖羊排.....199

汆乌鱼丸子

汆鱼脯丸子

汆虾片

赵大娘炖羊肉.....200

海蛭炖双白

鱼块炖豆腐

黄豆芽炖鲫鱼

珍珠豆腐羹.....201

酸菜白肉粉汤

糟鸭泥豆腐羹

三鲜豆腐羹

汤爆双花.....202

羊肉炖冬瓜

山柿炖羊肉

面筋炖肉条

咸菜炖豆腐.....203

炖虾蓉豆腐丸子

雪里蕻炖豆腐

枸杞猪尾煲

清炖排骨汤.....204

三珍海参羹

杏仁银耳汤

炖什锦

火腿炖仔鸽.....205

花生炖牛肺

银杏炖猪肺

红枣炖肘

白菜炖八带蛸.....206

羊排炖活蟹

西红柿双参炖牛尾

香菇炖鸡

羊肉炖黄瓜.....207

清炖加吉鱼

钱家核桃猪腰煲

黄豆炖猪蹄

清汆赤鳞鱼.....208

羊肉炖豆腐

西红柿炖牛肉

绿豆南瓜羹

清炖元鱼.....209

海蛎子炖豆腐

花蟹炖豆腐

寿字鸭羹

生汆鱼片.....210

土豆炖牛肉



冬菜烤鸭
油冲鸡脯
粉蒸仔鹅
三鲜鹅掌.....136
荷叶鸭子
水晶鸭子
花旗参蒸乳鸽
炸鹌鹑.....137
网油焗鸭子
醋熘鸡
冬笋鹌鹑
烤鸭.....138
水炒鸡蛋
西红柿炒鸡蛋
神仙鸭子
寿星鸭子.....139
金银蛋
炸溜松花蛋
芙蓉鸭子
芦荟蒸蛋.....140
葱椒鸭子
人参焖鸭子
咸蛋黄炒山药
熏鸽蛋.....141
瓢荷包鸡蛋
烧扒鸭条
面包桃鸽蛋
三不沾.....142
鹌鹑烧豆腐
芙蓉鸭舌
高丽松花

生炒乳鸽.....143
带子上朝
白汁鸭条
烩鸭四宝
鸳鸯蛋.....144
炸熘鸡蛋
菜薹荷包蛋
糖醋煎蛋



豆制品篇

小葱拌豆腐.....146
豆腐箱
椒油腐竹
肉末烧豆腐
肉片烧豆腐.....147
腐皮三鲜
姜豆腐
葫芦烧豆腐
木樨豆腐.....148
莲蓬豆腐
锅煽豆腐
豆腐炒韭菜
葱烧豆腐.....149
瓢豆腐角
油淋豆腐
虾酱茼蒿炒豆腐
三美豆腐.....150
春虾烧豆腐
红烧豆腐丸子
农家小豆腐
蒜黄炒豆腐.....151

沙锅豆腐
软烧豆腐
金银豆腐
烧冻豆腐
干贝烩豆腐.....152
青椒烩豆腐
烫豆腐
虎皮豆腐
一品豆腐.....153
香椿煎豆腐
煎炒豆腐
什锦冻豆腐
鸡刨豆腐.....154
鸡腿菇烧豆腐
炒豆腐脑
烧三鲜薇菜豆腐盒
八宝酿豆腐.....155
三鲜豆腐卷
锅煽豆腐盒
虾仁蒸豆腐
沙锅老豆腐.....156
炸豆腐丸子
鲜虾芦荟豆腐
博山豆腐箱
烩豆干.....157
什锦蜂窝豆腐
松子豆腐
炸虾酱腐皮卷
炸虾蓉豆腐丸子.....158
鸡汤小豆腐
牛羊肉酿豆腐
蘑菇烩腐竹
沙锅腐竹.....159
虾酱海参炒豆腐
尖椒干豆腐
六珍豆花
清炸豆腐.....160
龙潭钩玉牌
炸熘豆腐丸



菊花鱼84

啤酒烧大虾

蒜蓉蒸大虾

松鼠鱼

煎转鳊鱼85

红烧虾段

炸虾托

干蒸鳊鱼

烤花揽鳊鱼86

双冬炒虾段

三吃八爪鱼

酱烧虾段87

银丝全鱼

酒香铁锅鱼

糖醋虾丸

橄榄乌鱼球88

双白炒虾仁

炒虾仁

炒乌鱼丝

炸雪丽凤尾虾89

芫爆乌鱼花

龙舟鳊鱼

茭白炒虾仁

鲜果香炸凤尾虾90

鸡蓉鱼骨

芫爆鱿鱼卷

炒马蹄凤尾虾

炸椿鱼91

红烧元鱼

炒墨鱼

芒果凤尾虾

扒龙眼凤尾虾92

炖加吉鱼

油爆鱼仁

草莓虾球

滑炒虾球93

五柳加吉鱼

双色鱿鱼卷

蒸虾酱

爆金银鱼丁94

油焖大虾

清蒸大蟹

烧麦爆乌鱼花

炸雪丽大蟹95

鱼包三丝

红烧甲鱼

酿蒸凤尾虾

蒜香炒梭蟹96

蛤仁煎蛋

蛤仁菠菜炒鸡蛋

姜葱炒梭蟹

三彩大虾

椰蓉炒活蟹97

煎转鲳鱼

炒虾片

西红柿炖活蟹

菠萝荔枝炒蟹98

鸡汁虾仁

炸熘虾丸

荷香糯米蟹

草莓炒活蟹99

宫门献鱼

番茄虾仁

桂圆炒蟹块

蟹黄炒茭白100

捶熘凤尾虾

清炒凤尾虾

酥炸蟹

金龙戏珠101

红烧干贝

芙蓉干贝

糯米酥虾

醋烹虾段102

软炸鲜贝

炒桂花干贝

两吃大蟹

芙蓉蛭子103

炒鸡蓉全蟹

腰果虾仁

木樨蛭子

油爆螺片104

芙蓉菊蟹

粉莲蒸肉蟹

韭青炒蛭子

干贝四宝105

酱爆香螺

清炸螺块

绣球干贝

三瓜炒螺花106

酱爆大蟹

油爆鲜贝

香烤海螺

香菜炒海蜇皮107

红烧鲤鱼

炸鲜贝串

芹菜炒蜇皮

椒爆蛭头108

蛋煎蛭黄

蜇皮炒掐菜

醋烹鲳鱼

辣爆蛭子109



炒回锅肉33

扒牛肉条

面筋酥肉

干豆角焖肉

小炖肉34

大伯红烧肉

冬菇烧肉

马莲肉

三鲜肉丝35

羊肉炒面片

蒜爆肉

肉片白蘑

核桃肉36

炸烹肉段

糖醋肉段

扣肉

干炸丸子37

油爆双脆

烩松肉

挂霜丸子

糖酥丸子38

绣球肉丸子

炸灌汤丸子

五香肉干

蒸糯米肉丸子39

山东蒸丸

葱爆羊肉丁

铃铛丸子

五香酱肉40

孔明丸子

焦熘里脊

济宁面筋丸子

干炸里脊41

碧桃里脊

锅煽里脊

芝麻里脊

凤眼里脊42

糖醋里脊

京包里脊

烩里脊丝豌豆

脆炸里脊卷43

滑熘里脊

芫爆里脊丝

白扒蹄筋

炒里脊丝44

罐儿蹄

锅烧肘子

炸金钩棒

蟹黄蹄筋45

五香糖熏兔肉

醉腰丝

红烧猪蹄

酸辣兔肉46

腐乳猪爪

卤猪蹄

南烧肘子

红烧排骨47

黄葱烧蹄筋

黄焖牛肉

炸虾酱猪排

家常炒猪肚48

紫桂焖大排

汤爆肚头

咸肉烧肚片

熘白肚49

炸脂盖

红烧肚片

炒猪肚领

扒肚条50

九转大肠

辣炒肚丝

云片肚片

酱烧肥肠51

糟煎肚片

松子肚卷

辣爆大肠

甜酱烧肥肠52

红烧大肠

奶汤大肠

炸烹肥肠

芫爆腰条53

李神仙烤兔

糟煎大肠

软炸腰花

猪肝夹芦荟54

葱烧大肠

葱烧肥肠

煨牛肉

麻酱牛肉55

龙眼大肠

雪菜烧肥肠

滑蛋牛肉

焦熘肥肠56

虎眼肉

京葱炒牛肉

金缸肥肠

红枣煨牛筋57

番茄腰柳

爆瓦楞腰子

片花腱

桂花羊肉58

图书在版编目(CIP)数据

家常鲁菜 1000 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5384-3634-1

I. 家… II. 张… III. 菜谱 — 山东省 IV. TS972.182.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031789 号



中国传统菜系列——家常鲁菜 1000 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 张伟泽

封面设计: 名晓设计

版式设计: 郑 旭 付丹红 王健龙 林立会 林 凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 16 印张

2008 年 6 月第一版 2008 年 6 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3634-1

定 价: 29.80 元

全面 经典 实用 易学

中国传统菜系

凉菜篇 >



64 样



拌辣菜丝

原料 芥菜头1个，萝卜3片。

调料 精盐、味精、白糖各适量，白醋200克。

做法

1. 将芥菜头洗净，用擦板擦成细丝，再放入坛中，加入白醋用力揉搓，然后放上萝卜片压实，封上坛口，腌制12小时以上备用。
2. 取出部分“辣菜”（余下的继续封口保存），加入精盐、味精、白糖拌匀，即可上桌食用。



白菜拌虾干

原料 嫩白菜叶400克，虾干50克，香菜、红尖椒各适量。

调料 精盐、味精、白糖各1/2小匙，蒜蓉、香油各1小匙，白醋1大匙，色拉油200克（约耗30克）。

做法

1. 将白菜叶摘洗干净，切成丝；香菜洗净、切段；红尖椒去蒂及籽，切成细丝，一起放入盆中备用。
2. 将虾干放入沸水中焯烫一下，捞出沥干，再下入四成热油中略炸，捞出沥油晾凉，放入白菜盆内待用。
3. 将蒜蓉、精盐、味精、白醋、白糖、香油放入白菜盆中搅拌均匀即可。



葱拌笔管鱼

原料 笔管鱼500克，葱白200克。

调料 精盐、酱油、米醋、香油各适量。

做法

1. 将笔管鱼择洗干净，放入沸水中煮熟勿老，捞出晾凉，切成两半；葱白洗净片成两半，切成段备用。
2. 将笔管鱼同葱段放入盘中，加入精盐、味精、酱油、白醋、香油调拌均匀，装盘上桌即可。



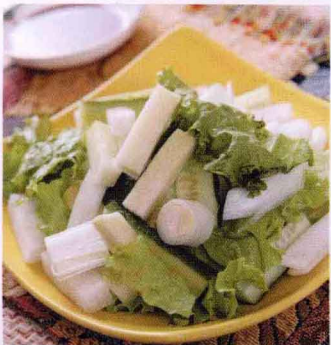
大地丰收

原料 生菜、洋葱、莴苣、大葱、青萝卜、白萝卜、黄瓜各适量。

调料 味精、甜酱、白糖、香油各适量。

做法

1. 将各种蔬菜洗涤整理干净，沥干水分；洋葱、大葱分别去皮，削去两头，切成小段；莴苣去皮，切成条；青萝卜、白萝卜、黄瓜也切成条；生菜撕成片，一起放入盘中待用。
2. 将甜酱、味精、白糖、香油放入碗中调匀，跟蔬菜盘一同上桌蘸食即可。



芋茎拌鸭肠

原料 鲜鸭肠250克，山芋茎150克，油酥蚕豆瓣50克。

调料 葱花、姜米、蒜泥、精盐、味精、胡椒粉、黄酒、辣椒油、香油、小苏打各适量。

做法

1. 将鸭肠从中间剖开，洗涤整理干净，加入适量精盐、小苏打腌制约30分钟备用。
2. 将山芋茎去皮、洗净，切成5厘米长的段，放入沸水中焯烫一下，再捞出放入盘中，与油酥蚕豆瓣拌和备用。
3. 锅置火上，倒入适量的清水烧沸，再放入腌制好的鸭肠续烧至水沸，然后捞出鸭肠，沥干水分，再放入山芋茎的盘中待用。
4. 将黄酒、味精、精盐、葱花、姜米、蒜泥、辣椒油、胡椒粉、香油放入小碗中拌匀，浇在鸭肠上即可。

