



大众菜谱

美味山东菜

600 款



原子能出版社



传统精品鲁菜 新派时尚鲁菜 日常三餐离不了



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

责任编辑：张 梅
封面设计：紫 毫

新大众菜谱

美味山东菜

600 款

传统精品鲁菜

新派时尚鲁菜

日常三餐离不了



I SBN 7- 5022- 3080- 7



9 787502 230807 >

ISBN 7-5022-3080-7

定价：20.00 元

大众菜谱

美味山东菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共30本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本600余种做法。本书介绍了山东菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味山东菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:张 梅

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3080-7

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、传统品牌精品系列

橄榄乌鱼球	(1)	九转大肠	(12)
油爆大海蛰	(2)	清炸腰花	(12)
胶东全功夫	(2)	清炸蛎黄	(13)
金龙戏鲍脯	(3)	清炸大肠	(13)
姜汁赛蟹鲍	(3)	清炸鸡胗	(14)
酒香铁锅鱼	(4)	芫爆腰条	(14)
果蔬酱虾饼	(5)	炒鸡丝蜇头	(15)
三吃八爪鱼	(5)	焦熘肥肠	(15)
一品鸽蛋燕菜	(6)	糖酥丸子	(16)
白扒通天翅	(7)	炸雪丽豆沙	(16)
葱烧海参	(7)	拔丝苹果	(16)
扒酿海参	(8)	文母鱼丸汤	(17)
氽虾蘑海	(8)	鱼扇海参	(17)
奶汤活鲍	(9)	香烤鱼头王	(18)
油爆鱼芹	(9)	崂山十珍会	(19)
山东蒸丸	(10)	五花酥鲫鱼	(19)
滑炒鱼丝	(10)	胶东七大拌	(20)
脯酥鱼片	(11)	一品清汤燕窝	(20)
赛螃蟹	(11)	珍珠烩燕窝	(21)

玉菜扒排翅	(21)	胶东大鲍翅	(31)
扒芙蓉排翅	(22)	乌龙赛熊掌	(31)
连襟鱼翅	(22)	乌龙戏活鲍	(32)
天井海参	(23)	双龙戏凤	(33)
大伯红烧肉	(24)	茄汁煨活鲍	(33)
矜子炒蛤蛋	(24)	鹌蚌相争	(34)
摩侠过海	(25)	水中捞月	(34)
姜太公鱼芹	(25)	芙蓉海四宝	(35)
胶东一锅鲜	(26)	坛上八珍	(35)
浓汁活鲍鱼	(27)	乌龙舞三丝	(36)
春虾烧豆腐	(27)	龙舟四宝	(37)
二婶蒸虾酱	(28)	龙舟鳊鱼	(37)
油爆腰花	(28)	春龙卧雪	(38)
汤爆双脆	(29)	金龙戏白玉	(39)
爆瓦楞腰子	(29)	春虾炒三白	(39)
炒虾腰	(30)	活海参拼活鲍	(40)
芫爆乌鱼条	(30)		

二、海参鱼系列

浓汁芙蓉鲍	(41)	上汤煨活鲍	(46)
葱油原壳鲍	(42)	清汤参鲍	(46)
浇汁原壳鲍	(42)	银丝扒鲍脯	(47)
扒鲍鱼菜心	(43)	奶汤鲍鱼羹	(47)
扒翠珠活鲍	(43)	麒麟鲍鱼	(48)
扒鲍鱼盒	(44)	银珠鲍鱼	(48)
蛋煎活鲍盒	(44)	三珍烩鲍脯	(49)
锅塌鲍鱼盒	(45)	三英战吕布	(50)
六味原壳鲍	(45)	油爆鲍花	(50)



余鸡蓉活鲍	(51)	软炸虾段	(68)
红烧鲍鱼	(51)	龙凤呈祥	(69)
荷花鲍鱼	(52)	鲜贝原鲍	(69)
崂参扒活鲍	(52)	金蝴蝶海参	(70)
竹荪扒鲍脯	(53)	响铃海参	(71)
烩鲍鱼三丝	(53)	海参一锅鲜	(71)
扒鲍鱼双白	(54)	炒海虾腰	(72)
余芙蓉鲍片	(54)	炒海参鸡芙蓉	(73)
翠珠芙蓉鲍	(55)	海参满口肉丸	(73)
干烧开片鲤鱼	(55)	银丝海参	(74)
软熘鱼片	(56)	扒银珠海参	(74)
拌菜生鱼	(57)	烩三丝海参	(75)
清蒸龙段	(57)	瞒天过海	(75)
鸳鸯全鱼卷	(58)	乌龙奔月	(76)
五香鱼	(59)	乌龙藏凤	(76)
清蒸白鱼	(59)	银蹄海参	(77)
东北家常熬鱼	(60)	胶东海参	(77)
侉炖鱼	(60)	凤片海参	(78)
人参鲈鱼	(61)	菠萝鸡片海参	(78)
宫门献鱼	(62)	双龙会	(79)
锅煸蕨菜鱼卷	(63)	海参豆花	(80)
鲢鱼炖豆腐	(63)	海参鱼豆花	(80)
糖醋蜈蚣大马哈鱼	(64)	鱼蓉海参	(81)
烤鱼	(65)	乌龙吐珠	(81)
刨花鱼	(65)	三鲜海参	(82)
糖醋鱼段	(65)	双参炖圆鱼	(82)
扒三白	(66)	烩双龙丝	(83)
红娘自配	(67)	乌龙戏凤巢	(83)
炸烹虾段	(68)	三珍海参羹	(84)



肉末海参羹	(85)	大枣蹄花烧海参	(92)
麻酱海参	(85)	芙蓉海参	(92)
乌龙戏绣球	(86)	芙蓉海四珍	(93)
椒香海参	(86)	酿鸳鸯海参	(94)
胶东扒翅鲍	(87)	六味海参	(94)
海参扒肘子	(87)	烧酿海参	(95)
乌龙赛鲍鱼	(88)	酥丸海参	(95)
肉末烧海参	(88)	烧鸡酥海参	(96)
肉丸海参	(89)	米团海参	(97)
虾丸海参	(89)	乌龙归海	(97)
雪花海参	(90)	海参全家福	(98)
麒麟海参	(91)	烧卖海参	(98)
金钱海参	(91)		

三、虾蟹螺系列

六味原壳螺	(100)	草莓炒螺片	(108)
酱爆螺花	(101)	双腰炒螺花	(108)
清炸螺块	(101)	椰蓉炒螺片	(109)
白果炒螺丁	(102)	百合炒螺片	(109)
赛鲍	(102)	香烤海螺	(110)
扒原壳螺鲍	(103)	油爆螺花	(110)
芙蓉螺片	(104)	双爆螺花	(111)
麒麟海螺	(104)	三吃海螺	(111)
蝴蝶螺片	(105)	山药炒螺片	(112)
牡丹螺片	(106)	桂圆炒螺花	(113)
汤爆螺片	(106)	菠萝荔枝炒螺花	(113)
余珍珠螺片	(107)	三瓜炒螺花	(114)
芦笋炒螺片	(107)	炒虾螺海	(114)



蟹黄炒茭白	(115)	木耳韭黄炒虾丝	(131)
芦笋烩蟹肉	(115)	炒虾粒豆腐	(132)
椒油蟹黄小白菜	(116)	姜汁大蟹	(132)
三珍蟹黄羹	(116)	清蒸蟹块	(133)
酒香铁锅蟹	(117)	姜葱炒梭蟹	(133)
萝卜丝炖活蟹	(117)	蒜香炒梭蟹	(134)
羊排炖活蟹	(118)	芙蓉炒活蟹	(134)
六味铁板蟹	(118)	椰蓉炒活蟹	(135)
姜汁金螺	(119)	酱爆海蟹	(135)
生吃活螺	(120)	西红柿炒蟹	(136)
油泼原壳螺	(120)	西红柿炖活蟹	(136)
温拌螺片	(121)	蒸芙蓉大蟹	(137)
炒芙蓉虾	(121)	炸雪丽大蟹	(137)
清炒崂茶虾仁	(122)	荷香糯米蟹	(138)
铁板串烧虾	(122)	草莓炒活蟹	(138)
芙蓉蒸虾	(123)	桂圆炒蟹块	(139)
酱烧虾段	(123)	菠萝荔枝炒蟹	(139)
茄汁烧中虾	(124)	两吃大蟹	(140)
炸肥肠凤尾虾	(124)	三吃海蟹	(140)
茄汁凤尾虾	(125)	啤酒炒活蟹	(141)
扒蝴蝶虾	(126)	双白炒梭蟹	(142)
鱼肚金钱虾	(126)	雪丽蟹斗	(142)
茅台葫芦虾	(127)	酿蒸蟹斗	(143)
炸凤尾虾托	(128)	芒果密瓜烩蟹	(144)
啤酒烧大虾	(128)	清蒸大虾	(144)
酒心虾丸	(129)	姜汁海虾	(145)
余橄榄虾丸	(129)	油焖大虾	(145)
酒香铁锅虾	(130)	糖熘大虾	(146)
炒虾蘑海	(131)	红烧虾段	(146)



椒盐中虾	(147)	双龙戏凤丝	(155)
蒜香中虾	(147)	香炸芋片虾	(156)
蒸雪丽凤尾虾	(148)	蒜蓉蒸大虾	(156)
清炸凤尾虾	(148)	滑炒虾球	(157)
鲜果香炸凤尾虾	(149)	双果凤尾虾球	(158)
炸烹虾串	(149)	白果桂圆炒虾仁	(158)
芥汁软炸虾	(150)	草莓虾球	(159)
蛋煎大虾	(151)	芒果凤尾虾	(159)
酿蒸凤尾虾	(151)	西红柿炒虾仁	(160)
炒马蹄凤尾虾	(152)	茭白炒虾仁	(160)
锅塌虾盒	(152)	山药炒虾丝	(161)
煎蒸大虾	(153)	双白炒虾仁	(161)
炸凤尾虾卷	(154)	白菜烧虾段	(162)
炸雪丽凤尾虾	(154)	大虾炖白菜	(162)
如意蒸虾	(155)	萝卜丝炖大虾	(163)

四、畜肉系列

油爆肚	(164)	烩里脊丝豌豆	(170)
小肚	(165)	炒合菜	(171)
排骨炖白菜	(165)	肉丝鲜花菜	(171)
扒白菜卷	(166)	滑炒里脊丝蕨菜	(172)
酸菜氽白肉	(166)	炒木犀肉薇菜	(172)
炖什锦	(167)	肉片白蘑	(173)
肉片烧豆腐	(168)	虎眼肉	(173)
肉片焖豆角	(168)	嫩炸牛排	(174)
肉片烧茄子	(169)	牛肉铁锅	(175)
炒肉丝酸菜粉	(169)	片花腱	(175)
余肉丝菠菜粉	(170)	烩牛鞭	(176)



清蒸全羊	(176)	锅爆肉	(193)
羊肉炖黄瓜	(177)	香酥肉	(193)
羊肉炖冬瓜	(177)	滑炆里脊丝	(194)
羊肉炖柿子	(178)	香辣肉丝	(194)
羊肉烧芸豆	(178)	氽丸子	(195)
红烧狗肉	(179)	红烧丸子	(196)
红烧肉	(179)	煎丸子	(196)
扣肉	(180)	焦熘丸子	(197)
煮白肉	(181)	芝麻肉丸	(198)
酥白肉	(181)	炆猪肝	(198)
片白肉	(182)	熘三样	(199)
氽白肉	(182)	炆腰花	(199)
红焖肘子	(183)	熘腰花	(200)
熏猪肘子	(183)	软炸腰花	(200)
长春酱肉	(184)	炸烹肥肠	(201)
熘排骨	(185)	肥肠扒白菜	(201)
酱排骨	(185)	熘白肚	(202)
扒猪脸	(186)	扒肚条	(202)
卤猪蹄	(186)	炒肚丝香菜梗	(203)
熘肉段	(187)	炒猪肚领	(203)
糖醋肉段	(187)	香辣肚片	(204)
炸烹肉段	(188)	烩肚丝	(205)
雪衣里脊球	(189)	扒狗肉	(205)
干炸肉	(189)	香酥狗肉	(206)
焦熘里脊	(190)	补身汤	(206)
软炸里脊	(190)	五香熏驴肉	(207)
滑熘里脊	(191)	酸辣兔肉	(208)
核桃肉	(192)	五香甜熏兔肉	(208)
爆肉片	(192)	清炖兔肉块	(209)



炖兔肉萝卜丝汤 (209)

五、丸子禽蛋系列

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 氽乌鱼丸子 (211) | 炸萝卜丸子 (224) |
| 炸虾仁丸子 (212) | 炸胡萝卜丸子 (225) |
| 炸鱼丸子 (212) | 蒸茭瓜肉丸子 (225) |
| 双冬氽肉丸子 (213) | 茅台鸡 (226) |
| 干炸丸子 (213) | 红焖鸡块 (226) |
| 挂霜丸子 (214) | 口袋鸡 (227) |
| 白雪银珠 (214) | 小鸡炖土豆 (227) |
| 蜜汁薯丸 (215) | 小鸡炖蘑菇 (228) |
| 炸椿头丸子 (215) | 蘑菇鸡 (229) |
| 氽鲜贝丸子 (216) | 申记人参脱骨烤鸡 (229) |
| 氽鸡蓉丸子 (216) | 白鸡 (230) |
| 氽驴肉丸子 (217) | 扒鸡 (231) |
| 炸熘虾丸 (217) | 清蒸人参鸡 (231) |
| 糖醋虾丸 (218) | 豆豉鸡 (232) |
| 炖虾蓉豆腐丸子 (218) | 香酥鸡 (232) |
| 羊肉茭菱丸子 (219) | 煎酥鸡 (233) |
| 氽牛肉丸子 (220) | 五香油酱鸡 (233) |
| 酸辣鲢鱼丸子 (220) | 虎皮鸡 (234) |
| 扒白菜肉丸子 (221) | 清蒸鸡 (235) |
| 蒸芸豆丸子 (221) | 烧鸡 (235) |
| 氽肉丸子 (222) | 熏鸡 (236) |
| 蒸糯米肉丸子 (222) | 炸八块 (236) |
| 绣球肉丸子 (223) | 炒仔鸡 (237) |
| 炸豆腐丸子 (223) | 炒鸡茸刺嫩菜 (237) |
| 炸虾蓉豆腐丸子 (224) | 炒鸡片元蘑 (238) |



鸡茸哈什蚂油	(238)	炸鹌鹑	(243)
八大锤	(239)	炒鹌鹑	(244)
人参炖乌鸡	(240)	炒鸽松	(244)
人参焖鸭子	(241)	五香熏蛋	(245)
烧扒鸭条	(241)	面包桃鸽蛋	(246)
浇汁鸭子	(242)	清汤鸽蛋	(246)
葱椒鸭子	(242)		

六、家常风味系列

咸鱼炒饼子	(247)	乌鱼炒掐菜	(256)
爆炒三果	(248)	海参虾仁炒掐菜	(257)
浇汁乌蛤香茄	(248)	蜇皮炒掐菜	(257)
酸辣汤	(249)	鸡丝炒掐菜	(258)
海肠炒韭菜	(249)	韭黄炒掐菜	(258)
李神仙烤兔	(250)	海米香菇炒掐菜	(259)
蛤仁煎蛋	(250)	芦笋肉丝炒掐菜	(259)
虾皮豆腐炒蛋	(251)	虾干炒掐菜	(260)
豆腐炒菠菜	(251)	三珍炒掐菜	(260)
豆腐炒韭菜	(252)	白果炒螺花	(261)
山药炒螺花	(252)	白果炒鸡丁	(261)
山药炒蚬仁	(252)	海米扒白菜	(262)
山药炒虾仁	(253)	醋熘白菜	(262)
山药炒腊肉	(253)	地三鲜	(263)
山药西瓜炒百合	(254)	炸香辣土豆丝	(263)
桂圆草莓炒山药	(254)	酿青椒	(264)
咸蛋黄炒山药	(255)	炸茄盒	(265)
姜丝枸杞炒山药	(255)	黄酱茄花	(265)
山药炒肉片	(256)	白扒松茸蘑	(266)



扒猴头蘑	(266)	炸茄盒	(282)
红烧猴头蘑	(267)	徐嫂船茄	(282)
脆皮蕨菜卷	(267)	炸春段	(283)
腌拌桔梗	(268)	甜酱焖茄子	(283)
木犀瓜片	(269)	炸三味	(284)
烧三鲜薇菜豆腐盒	(269)	蒜泥槐花	(284)
沙锅老豆腐	(270)	挂霜地瓜条	(285)
尖椒干豆腐	(270)	拔丝地瓜	(285)
雪衣豆沙	(271)	早生贵子	(286)
水炒鸡蛋	(271)	橙汁薯仁	(286)
原汁海蛰	(272)	铁锅熬杂鱼	(287)
虾酱咸鱼金窝窝	(272)	白菜炖八带蛸	(287)
双参羊肉锅	(273)	海蛰炖双白	(288)
春饼小八戒	(274)	干炒虾米	(288)
虾酱烩三菇	(274)	白果炒鱼花	(289)
胶白煨猪脑	(275)	白果炒牛肉	(289)
蛤仁菠菜炒鸡蛋	(275)	胶东炒鲜果	(290)
蛤仁炒茼蒿	(276)	白果百合炒桂圆	(290)
农家小豆腐	(276)	银杏戏四花	(291)
鸡汤小豆腐	(277)	白果炒羊肉	(291)
炒六味豆腐	(277)	白果炒虾仁	(292)
六味鱼豆花	(278)	蜜汁白果	(292)
六珍豆花	(279)	西红柿炖大虾	(293)
炒白菜三丝	(279)	西红柿炖活蟹	(293)
辣味大头菜	(280)	西红柿炖羊排	(294)
姜丝炒鲜藕	(280)	西红柿炖牛肉	(294)
肉片炒干笋	(280)	山柿炖羊肉	(295)
肉渣熬白菜	(281)	西红柿炖活老板鱼	(295)
醋熘土豆丝	(281)	西红柿烩鱼丝	(296)



西红柿珍菇炖乌鱼	(297)	虾酱韭菜炒鸡蛋	(300)
西红柿双参地牛尾	(297)	虾酱茼蒿炒豆腐	(301)
西红柿炒豆腐	(298)	虾酱粉丝炒菠菜	(301)
西红柿炒鸡蛋	(298)	春饼虾酱炒八带	(302)
炸虾酱猪排	(299)	虾酱乌鱼炖白菜	(302)
炸虾酱鸡块	(299)	虾酱肉末炒芸豆	(303)
炸虾酱腐皮卷	(300)		

七、冷菜凉拌系列

憋辣菜丝	(304)	香菜拌毛蛤	(313)
油焖笋菇	(304)	松花拌豆腐	(313)
辣白菜	(305)	双椒拌松花	(314)
糖醋莴苣	(305)	小葱拌牛肚	(314)
姜丝黄瓜卷	(306)	椒油肚丝	(314)
生拌萝卜皮	(306)	蒜泥拌白肉	(315)
老家拌茼蒿	(307)	椒油蒜泥鱼皮	(315)
麻酱豆角	(307)	水晶猪蹄	(316)
糯米藕	(307)	水晶肘花	(316)
五香鱼	(308)	酱牛筋	(317)
妯娌腌菜坛	(308)	大地丰收	(317)
芦笋拌活海参	(309)	什锦凉粉	(318)
糖醋活海参	(309)	麻酱素什锦	(318)
姜汁螺片	(310)	蒜泥拌茄子	(319)
双椒拌螺丁	(310)	茄子拌口条	(319)
芦笋拌虾虎	(311)	五彩疙瘩丝	(319)
姜汁虾虎	(311)	芥油拌合菜	(320)
茭白拌海蜆	(312)	韭菜拌海肠	(320)
大蒜菠菜拌蛤仁	(312)	糖醋海肠花	(321)



葱拌笔管鱼	(321)	酥海带卷	(324)
葱白拌八带	(322)	麻油蜇头	(325)
姜汁海蛰	(322)	温拌蜇头	(325)
香菜拌海蛰	(322)	白菜心拌海蜇皮	(326)
葱酥鲫鱼	(323)	椿头拌豆腐	(326)
胶东酥鱼	(323)		

八、面食系列

烹锅地瓜面汤	(327)	地瓜面蒸饺	(332)
面片甩袖汤	(327)	牛肉灌汤蒸饺	(333)
蒜泥茄子凉面	(328)	胶东炉包	(333)
腊八粥	(328)	胶东大锅贴	(334)
小米面甜沫	(329)	蛤仁大合饼	(334)
煎土豆饼	(329)	古道鱼汤饺子	(335)
煎芝麻地瓜饼	(330)	胶东大虾面	(336)
煎芹菜叶饼	(330)	青岛大卤面	(336)
胡萝卜牛肉水饺	(331)	青岛炸酱面	(337)
萝卜三鲜水饺	(331)	黄瓜猪肉水饺	(337)
白菜猪肉水饺	(332)	香菜羊肉水饺	(338)