

李刚 主 编
袁军 王月智 副主编

山东 风味菜肴

中国烹饪 传统肴馔实践指导



化学工业出版社



全国职业教育烹饪专业“十二五”规划教材

中国烹饪传统肴馔实践指导 山东风味菜肴

李 刚 主 编

袁 军 王月智 副主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是面向职业院校烹饪专业及各类中餐烹饪短期培训班教学使用和学生自主学习烹饪的实践指导用书,也可作为不同业态的餐饮企业的从业人员培训辅助用书和美食爱好者提高厨艺水平的参考用书。

本书力求突出实用性,注重各项工艺技术的指导。作者从山东风味菜系中精选了部分具有显著风味特点的传统菜肴集结成册。对每一款菜肴依照其制作工艺流程设计,即按原料组成、成菜要求、工艺顺序、要点提示、提问与思考,规范地展示了各款菜肴的成菜方法,力求讲解清晰,突出制作要点。并对各款菜肴作了技术拓展的提示,达到举一反三的目的。

图书在版编目(CIP)数据

山东风味菜肴/李刚主编. —北京:化学工业出版社, 2012.7

全国职业教育烹饪专业“十二五”规划教材
(中国烹饪传统肴馔实践指导)

ISBN 978-7-122-14512-3

I. 山… II. 李… III. 鲁菜-烹饪-教材
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 124209 号

责任编辑:旷英姿
责任校对:蒋宇

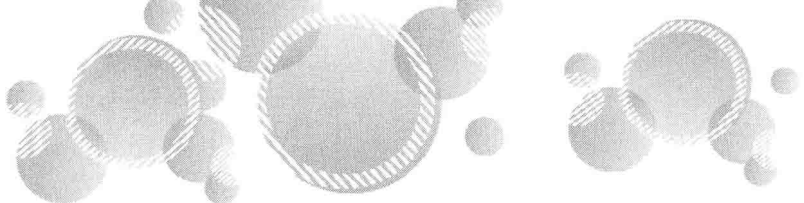
文字编辑:颜克俭
装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 刷:北京永鑫印刷有限责任公司
装 订:三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张17½ 字数183千字
2012年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:27.00 元

版权所有 违者必究



编者的话

中华传统肴饌悠悠五千年，百芳争艳，流派众多，地方菜中的佳肴美饌，百种千名，风味纷呈。这些各具风格的风味流派，犹如百溪汇成大川，形成了中华灿烂的饮食文化。它既是人类饮食文化的财富，又是烹饪文化文明的结晶，其中渗透着历代厨师的辛勤汗水，闪烁着中华民族的智慧光环，使中国成为誉满全球的“烹饪王国”。

山东菜系是我国著名的四大菜系之一，它历史悠久、技艺精湛、风味独特。作者在十几年的烹饪教学与实践，不断总结、整理并借鉴前辈们的烹饪经验，从山东风味菜系中精选了部分具有显著风味特点的传统菜肴集结成册，撰写了《中国烹饪传统肴饌实践指导——山东风味菜肴》，以期使事厨者能够为祖国烹饪技术的传承做出有意义的贡献。

本书融入了作者十几年从事烹饪教学及烹饪研究与临灶操作的心得。本书突出实用性，注重各项工艺技术的指导。每一款菜肴依照其制作工艺流程设计，即按原料组成、成菜要求、工艺顺序、要点提示、提问与思考，规范地展示了各款菜肴的成菜方法，力求讲解清晰，突出制作要点，并对各款菜肴作了技术拓展的提示，达到举一反三的目的。各款菜肴均保持了风味特色的原汁原味。力求为学习者今后创新厨艺和发展烹饪技艺奠定基础。

本书可作为职业院校烹饪专业及各类中餐烹饪短期培训班教学使用和学生自主学习用书，也可作为不同业态的餐饮企业从业人员培训辅助用书和美食爱好者提高厨艺水平的参考用书。

本书在编写过程中有疏漏或观点不妥之处，恳盼烹饪界专家、学者、同仁和读者予以指正，以期修订时改进，使之日臻完善。

编者
2012年3月

目录

► 凉菜部分 / 1

三丝黄瓜卷	1	水晶肘子	25	红花鸭子	51
炆黄瓜皮	3	罗汉肚	28	芥末鸭掌	53
糖醋白菜	5	酱牛肉	30	五香鱼	55
姜汁扁豆	7	面酱拌牛舌	33	葱椒鱼条	57
拌掐菜	9	拌鸡丝	35	紫菜虾卷	59
滑炆肉丝	11	麻辣鸡块	37	麻酱三鲜	62
芝麻肉丝	14	水晶鸭	39	芥末海蜇	64
五香肉干	16	茅台鸭卷	42	酒醉冬笋	66
蛋皮肉卷	19	五香鸭子	44	虾子冬笋	68
叉烧肉	21	茄汁鸭子	46	油焖猴头蘑	69
风桂花猪	23	葱辣鸭块	48	糖醋素排骨	71
通脊肉					

► 热菜部分 / 74

滑炒肉片	74	糖醋肉片	86	芫爆肉丝	97
滑溜肉片	77	挂霜酥肉	89	炒肉丝拉皮	100
番茄肉片	80	炒木樨肉	91	炸芝麻肉条	102
焦溜肉片	83	滑炒肉丝	94	炸板肉	105

番茄柳肉	107	红烧鸡翅	165	香辣鲜贝	220
红烧丸子	110	香酥鸡	168	鲜贝瓜球	223
清汆丸子	113	香蕉锅炸	170	清炒虾仁	225
山东蒸丸子	115	象眼鸽蛋	172	炒五彩虾丝	228
干煸肉条	118	炸芝麻鱼条	175	雪花虾片	231
冰糖肘子	120	酥炸鱼条	177	面包虾仁	233
九转肥肠	123	滑炒鱼丝	179	生煸大虾	235
爆炒腰花	125	糟溜鱼片	182	烩乌鱼蛋	238
芫爆肚仁	127	清蒸鱼	184	酥炸藕盒	240
油爆肚仁	130	糖醋鲤鱼	187	红烧茄子	243
油爆双脆	133	红烧鲤鱼	189	炒金针菇	245
汤爆双脆	136	干烧鲤鱼	192	口蘑菜芯	247
油爆鸡丁	138	酱汁瓦块鱼	194	海米扒菜芯	249
酱爆鸡丁	140	醋椒鲤鱼	197	糟煨茭白	252
鸡里蹦	142	汆鱼丸	199	素烧豆腐	254
鸡里爆	145	葱烧海参	202	红烧豆腐丸子	256
纸包鸡	148	乌龙吐珠	204	锅塌豆腐	258
鸡丝掐菜	150	山东海参	206	清汤银耳	261
炒龙凤丝	152	芫爆鱿鱼卷	209	酸辣汤	262
炒鸡米	155	虾子烧蹄筋	212	拔丝莲子	265
芫爆鸡条	157	软炸鲜贝	214	拔丝苹果	267
炸烹鸡条	160	炸鲜贝串	216	蜜汁鲜桃	269
浮油鸡片	163	油爆鲜贝	218		

凉菜部分



三丝黄瓜卷

一、原料组成

黄瓜 350 克、莴笋 100 克、水发冬菇 100 克、胡萝卜 100 克、精盐 8 克、味精 8 克、香油 20 克。

二、成菜要求

色泽：外皮翠绿油亮，卷心红、绿、黑三色相间。

口味：咸鲜。

质感：脆嫩。

三、工艺顺序

1. 初步加工：黄瓜去头和尾，胡萝卜和莴笋刮去表皮，水发冬菇去蒂，洗净备用。

2. 原料成形：黄瓜切长约7厘米长的段，采用上片或下片的方法滚动原料片成0.2厘米厚的片（用黄瓜表皮部分）。胡萝卜、冬菇、莴笋改刀^①成长约4厘米、0.2厘米粗细的丝。

3. 原料焯水：将胡萝卜丝、莴笋丝、冬菇丝分别入沸水锅^②焯水^③，过凉^④沥水备用。

4. 加工制卷：黄瓜皮置器皿内，加精盐拌匀腌渍约10分钟。另将三丝置器皿内，加精盐、味精和香油拌匀腌渍入味。取黄瓜皮一片平放在案板上（瓜皮面朝下），放上三丝，从一端卷成中指粗细的卷。依此法将其余原料均制成卷，然后在瓜皮表面抹上香油，放置器皿内即成。

四、要点提示

1. 旋片黄瓜皮时，持刀要平稳，滚动黄瓜的速度与进刀旋片的速度应同步，使片下的黄瓜皮薄厚均匀。每种原料的刀口^⑤要一致。

2. 腌渍原料的底口^⑥不要过重。制黄瓜卷应将三丝拌匀卷实，防止松散。黄瓜卷表皮抹上香油，可使其增色油亮。

① 改刀：指将形体较大的原料进行改小的刀工处理。

② 沸水锅：将锅中的水加热至沸腾，再将原料下锅，使原料加热至半熟或全部熟透的状态，随即取出以备进一步切制成形或直接烹调。

③ 焯水：又称“出水”、“飞水”。即把经过初步加工的原料，放入沸水锅或冷水锅中加热至半熟或刚熟的状态，随即取出以备进一步切配或直接烹调菜肴之用。

④ 过凉：把经过“焯水”处理的烹饪原料放置冷水中使原料降温直至完全冷却。其作用是稳定原料的色泽或保持原料的质感。

⑤ 刀口：指运用不同的刀法，按照一定的规格标准将烹饪原料加工成所需要的形状。

⑥ 底口：又称“半口”。菜肴口味适宜为全口或称“满口”，全口的一半为“半口”或称“底口”。

五、菜品拓展

依此卷制方法、形状，利用变换原料和味型的方法，还可以制作“五彩冬笋卷”、“三丝白菜卷”、“糖醋（白）萝卜卷”等菜肴。

六、提问与思考

1. 选择黄瓜有什么要求？
2. 黄瓜皮片是如何加工的？其加工关键是什么？
3. 为什么要在成形的黄瓜卷表皮抹上香油？



炆黄瓜皮

一、原料组成

黄瓜 500 克、精盐 2 克、味精 5 克、白糖 25 克、白醋 25 克、花椒油^① 15 克。

二、成菜要求

色泽：瓜皮翠绿。

① 花椒油：将花椒放热油内浸炸至紫黑色时捞出，其油即为花椒油。

口味：甜酸，微有麻味。

质感：脆嫩。

三、工艺顺序

1. 初步加工：选择条直、粗细均匀的鲜嫩黄瓜，洗净备用。

2. 原料成形：黄瓜去头和尾，切成长约 7 厘米的段，采用上片或下片的方法滚动原料片成 0.3 厘米的片（用黄瓜表皮部分，黄瓜瓢另作它用），再改刀成约 7 厘米长、2 厘米宽的长条片待用。

3. 烹调成菜：黄瓜片放置器皿内，加精盐、味精、白糖和白醋调匀，腌渍约 10 分钟。炒勺置灶口上，加花椒油烧热后浇淋在黄瓜上，盖上盖焖约 5 分钟即可。

四、要点提示

1. 黄瓜旋片时持刀要平稳，滚动黄瓜的速度与进刀旋片的速度应同步，使片下的黄瓜皮薄厚均匀。

2. 此菜调味时，咸味不宜重，以甜酸为主。黄瓜片不宜久腌，否则极易泛黄影响成品的色泽。

五、菜品拓展

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可烹制出“炆冬笋”、“炆茼蒿条”、“炆圆白菜”等菜肴。

六、提问与思考

1. 选择黄瓜时有什么要求？
2. 黄瓜片是如何加工的？其技术关键是什么？
3. 此菜调味时应注意什么？有何要求？



糖醋白菜

一、原料组成

大白菜 300 克、干辣椒 15 克、老姜 15 克、大葱 15 克、
精盐 5 克、白糖 75 克、白醋 30 克、清水 75 克、香油 25 克。

二、成菜要求

色泽：红、黄、白三色相间。

口味：甜酸辣香。

质感：脆嫩。

三、工艺顺序

1. 初步加工：大白菜去老帮，老叶留嫩帮，干辣椒去

蒂和籽，老姜刮去表皮，大葱去根须、老叶留葱白，洗净备用。

2. 原料成形：白菜帮顺丝切^①成约 5 厘米长、0.5 厘米粗细的条。葱白、老姜分别切成约 3 厘米长、0.2 厘米粗细的丝。干辣椒用水浸软后改刀成约 3 厘米长、0.2 厘米宽的丝待用。

3. 配菜组合：白菜条、葱丝、姜丝和干辣椒丝分别放置配菜器皿内。

4. 腌渍白菜：白菜条放置器皿内，加精盐拌匀，腌渍约 15 分钟，视水分析出时，挤干表面水分。

5. 烹调成菜：炒勺置灶口上烧热，加入香油 25 克烧热后，放入葱丝、姜丝和干辣椒丝煸炒出香味，添入清水 75 克、白糖 75 克用小火熬制，待白糖溶化稍稠时，放入白醋烧沸，然后倒入器皿内晾凉。再将白菜条放置糖醋滋汁内拌和均匀，腌渍约 1 小时即成。

四、要点提示

1. 腌渍时间不宜过久，否则白菜因脱水过多会失去脆嫩的质感。腌渍时，精盐应适量，以免底口过重，以尝不出咸味为准。

2. 煸炒葱丝、姜丝和干辣椒丝忌用大火。白醋放入不宜过早，因白醋长时间加热极易挥发，致使醋香味和酸味下降。白菜条腌渍时间不宜太短，应使滋味充分渗透。

① 顺丝切：又称“顺筋切”。指原料成形时，顺着动、植物原料纤维的纹理与刀平行，将原料切断。

五、菜品拓展

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可烹制出“三丝圆白菜（片）”、“糖醋萝卜丝”、“糖醋黄瓜条”等菜肴。

六、提问与思考

1. 此菜为什么要选用嫩白菜帮？
2. 调制糖醋滋汁的关键是什么？
3. 为什么用盐先将白菜条进行腌渍？其底味为什么不宜过重？
4. 用糖醋滋汁腌渍白菜条时有什么要求？



姜汁扁豆

一、原料组成

扁豆 300 克、精盐 3 克、味精 3 克、老姜 20 克、香油 10 克、鸡汤 10 克。

二、成菜要求

色泽：翠绿光润。

口味：咸鲜。

质感：脆嫩。

三、工艺顺序

1. 初步加工：将扁豆撕去筋，老姜刮去表皮，均洗净备用。

2. 原料成形：将扁豆改刀成约 6 厘米长的段，老姜切末待用。

3. 原料焯水：将扁豆放入沸水锅中焯水，然后过凉沥水，置器皿内备用。

4. 调味成菜：把姜末置碗内，加鸡汤浸泡约 5 分钟，然后放置纱布上挤出汤汁，即成姜汁。另将扁豆放入碗内加姜汁、精盐、味精、香油拌匀即成。

四、要点提示

1. 扁豆应焯至断生^❶，焯水后应及时过凉，否则将失色变黄。

2. 调味时应以咸鲜适口为宜，突出姜汁味。

❶ 断生：指原料烹制到刚熟而未完全熟透的初熟状态。

五、菜品拓展

依此制作方法和味型，利用变换主料的方法，还可制作“姜汁菠菜”、“姜汁豇豆”、“姜汁青笋”等菜肴。

六、提问与思考

1. 选择原料有何要求？
2. 扁豆焯水应注意什么问题？



拌 招 菜

一、原料组成

绿豆芽 300 克、胡萝卜 50 克、精盐 10 克、味精 2 克、米醋 15 克、香油 5 克。

二、成菜要求

色泽：红白相映。

口味：咸鲜微酸。

质感：脆嫩。

三、工艺顺序

1. 初步加工：绿豆芽掐去芽和根，胡萝卜刮去表皮，洗净。
2. 原料成形：胡萝卜改刀成长约 3.5 厘米的细丝。
3. 原料焯水：绿豆芽、胡萝卜分别放沸水锅中焯水，然后过凉，凉透后捞出沥水。
4. 调拌成菜：精盐、味精、米醋、香油放入绿豆芽和胡萝卜内，调拌均匀后装入器皿。

四、要点提示

1. 焯绿豆芽时，水量要宽并且应用沸水锅，加热时间不宜过久，以断生、无豆腥味为度，焯后应迅速过凉，以保证其脆嫩的质感。
2. 调拌原料时，应将绿豆芽、胡萝卜丝与调料拌匀，且应现食现拌。

五、菜品拓展

依此烹调方法、味型，利用变换原料及形状的方法，还可制作出“拌菠菜”、“拌黄瓜条”、“拌莴笋片”等菜肴。

六、提问与思考

1. 原料焯水有何要求？应注意什么问题？
2. 调拌绿豆芽为什么宜现食现拌？



滑 炆 肉 丝

一、原料组成

猪通脊肉 250 克、青椒 100 克（也可用冬笋、胡萝卜、豆芽等脆性原料）、料酒 5 克、精盐 2 克、味精 3 克、鸡蛋清 25 克、湿淀粉^① 25 克、鸡汤 10 克、花椒油 15 克、熟花生油^② 500 克（约耗 25 克）。

二、成菜要求

色泽：肉丝光润色白。

口味：咸鲜清香。

质感：软嫩。

三、工艺顺序

1. 初步加工：猪通脊肉弃板筋，青椒去蒂、籽，洗净备用。

2. 原料成形：猪通脊肉顺丝切成约 5 厘米长、0.3 厘米粗细的丝状，用清水浸泡去尽血渍。青椒切成同样粗细

① 湿淀粉：指在干淀粉中加入清水，经浸泡沉淀后，呈固态状的淀粉。

② 熟花生油：经高温加热后的花生油。