



王作生 张结华 编著

精心编撰 · 权威出版社 · 放心买好书

纯正鲁菜

Chunzheng Lucai

50道精美可口的家常菜肴

吃出健康 吃出营养

青岛出版社





鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

纯正鲁菜 / 王作生 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-2923-2

I. 纯... II. 王... III. 鲁菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第062789号

- 书 名 纯正鲁菜
编 著 王作生 张绪华
菜品制作 罗永存
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 13335059110 (0532) 5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚游
制版印刷 青岛杰创印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第2版 2005年1月第3次印刷
开 本 16开(710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

· 爱心家肴

纯正鲁菜

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

白菜拌蚕豆	7
珊瑚藕	8
香菇扒油菜	9
拔丝苹果	11
油麦炒冬笋	13
干烧野兔	14
红烧茄子	15
火腿烧白菜	17
爆炒腰花	19
珍珠豆腐羹	20
西红柿炒肉片	21
红烧肉	23
熘排骨	25
熘肝尖	26
九转大肠	27
炸芝麻里脊	29
炸春段	31
元宝肘子	32
椒油里脊丝	33
炒鸡丝	35
木须肉	37
番茄板肉	38
贵妃鸡翅	39
红烧大肠	41
香菇炖鸽	43





神仙鸭子	44
宫保鸡丁	45
炒素三丝	47
大葱爆羊肉	49
黄焖鸡块	50
纸包三鲜	51
扒牛肉条	53
三鲜汤	55
油爆鱼芹	56
醋椒鳊鱼	57
翡翠虾仁	59
茄汁虾仁	61
绣球全鱼	62
豆豉烧鲫鱼	63
焗大虾	65
番茄鱼片	67
干烧鲤鱼	68
炒螺片	69
干煎黄花鱼	71
熬黄花鱼	73
炸蛎黄	74
葱烧海参	75
清炖甲鱼	77
拌什锦	79



目录

鲁

C H U N Z H E N G L U C A I

U 东菜，也称鲁菜，历史悠久，源远流长，是我国四大菜系之一。鲁菜味道鲜美，脆嫩夺人，选料考究，刀工精细，火工精当，烹法全面，调味醇合，因料制菜，自成一格，善制海鲜，百肴不重。



鲁菜以爆著称。其爆法可分为油爆、汤爆、葱爆、酱爆、火爆等多种。爆制菜肴需旺火速成，故为保护食品营养素最佳的烹调方法之一。尤其是油爆菜，必须是急火快炒，一气呵成。成菜汪油包汁，挂汁均匀。食之鲜嫩香脆，清爽不腻。焗菜是鲁菜最具特色的烹调技法。焗菜的主料要事先用调料腌渍

入味或加入馅心，再沾粉或挂以蛋糊，两面煎至金黄色时，放入调料和清汤，以慢火焗尽汤汁，使之浸入主料，增加鲜味。鲁菜在炒、烧、炸、焖、熘、蒸、扒等烹调技法上，独擅其长，风味独特，个性鲜明，技法精湛，南北贯通。

鲁菜以汤为百鲜之源，精于制汤，尤其讲究“清汤”、“奶汤”的调制。清汤的制法：用肥鸡、鸭、猪肘、肉为主料，经沸煮、微煮，使鲜味溶于汤中。清汤清纯，味极鲜美。奶汤的制法：用鸡、鸭、猪肘、骨等大火一气煮成，因呈乳白

色，所以叫奶汤。鲁菜注重用汤，用汤制做的菜品繁多。

鲁菜针对海鲜的烹制亦有独到之处，对海珍品和小海味的烹制称绝。以鲜为主，口味清淡，注重本味，讲究花色造型。

鲁菜善以葱香调味，在腌渍中以葱入味，爆锅以葱炝味。除以葱香提味外，还取其通窍祛风、疏散油腻和抑菌健胃的功效。

鲁菜常用的原料主要有畜肉类、禽类、海产品类、山珍类等。畜肉类有猪、牛、羊等的肉及脏器，禽类有鸡、鸭、鹅、鸽子及蛋类等，海（河、湖）产品主要是海珍，有海参、鲍鱼、鱼翅、燕窝、对虾、各种海鱼及贝类、淡水鱼类、河虾、甲鱼等，山珍类有猴头菇、松花、竹笋、木耳、银耳及各种瓜果和蔬菜等。



C H U N Z H E N G L U C A I



白菜拌蜆皮

纯正鲁菜



主料 水发海蜆皮200克，白菜200克。

配料 大蒜、酱油、醋、味精、香油各适量。

- 制法**
- 1 将蜆皮去掉红皮，洗净，用开水一烫，速捞出，用凉水过凉，切成丝。
 - 2 将白菜心顶刀切丝，放盘底，将蜆皮丝放在上面。
 - 3 将大蒜捣碎，加酱油、醋、味精、香油调成汁，浇在蜆皮上，拌匀即成。

特点 口感鲜辣香，蜆皮脆嫩。

爱心小贴士

白菜含矿物质及维生素很丰富，可加速人体的新陈代谢。



珊瑚藕



- 主料** 藕500克。
- 配料** 白糖100克，姜丝，干红辣椒，酱油、醋、香油各适量。

- 制法**
- 1 将藕洗净去皮，顺刀切成两半，再顶刀切成薄片，放入凉水中浸泡，捞出，再入开水锅内，待水将开时，捞出，过凉水，捞出控水，放入盆内，撒上姜丝。将辣椒切丝，放入盆内。
 - 2 将白糖、酱油、醋调成汁，搅匀，浇在藕上。
 - 3 锅内加香油烧热，加两个辣椒，炸出辣味，浇在藕上，用盘扣上，焖20分钟，装盘即成。

特点 甜酸香辣，脆爽可口

小贴士
藕富含维生素C及钾，能改善高血压症状。



香菇扒油菜

纯正鲁菜

主料 水发香菇300克，油菜200克。

配料 葱花，姜丝、精盐、酱油、白糖、湿淀粉、高汤、味精、花生油各适量。

- 制法**
- 1 将油菜洗净，香菇洗净，大的改片。
 - 2 将油菜和香菇用开水焯一下。
 - 3 锅内放葱、姜炆锅，下油菜煸炒，加精盐调味后盛出摆盘。锅内留少许高汤，再加香菇烧沸，加精盐、酱油、白糖、味精调味，用湿淀粉勾芡，盛在油菜上即成。

特点 色泽鲜艳，口味清新，香菇味浓。



爱心小贴士
香菇含有18种氨基酸及大量矿物质、维生素。





拔丝苹果



纯正鲁菜

主料 苹果500克。

配料 白糖100克，鸡蛋2个，淀粉、芝麻各适量，花生油500克。

- 制法**
- 1 将苹果去皮，切成方块。鸡蛋加淀粉调成糊。
 - 2 锅内放花生油，烧至六成热，将苹果挂糊后放油中炸成金黄色，捞出控油。
 - 3 另起锅烧热，加糖水，小火熬至呈金黄色，下苹果挂匀，撒芝麻装盘即成。

特点 色泽金黄，香甜可口。



爱心小贴士

注意掌握熬糖的火候，用小火，不要熬焦。



油麦炒冬笋



纯正鲁菜

- 主料** 油麦菜(或小白菜)200克, 净冬笋250克。
- 配料** 葱丝、姜丝、味精、精盐、香油、清汤、花生油各适量。
- 制法**
- 1 将油麦菜去须根, 洗净, 切段, 入热水中焯一下。
 - 2 将冬笋切成长片, 入热水中氽过, 捞入凉水中浸泡, 捞出控水。
 - 3 锅内加花生油, 旺火烧至七成热时, 下入葱丝、姜丝爆锅, 放入油麦菜、冬笋煸炒, 再加精盐、清汤、味精, 烧沸后淋香油即成。

特点 碧绿洁白, 清鲜脆嫩。



干烧野兔

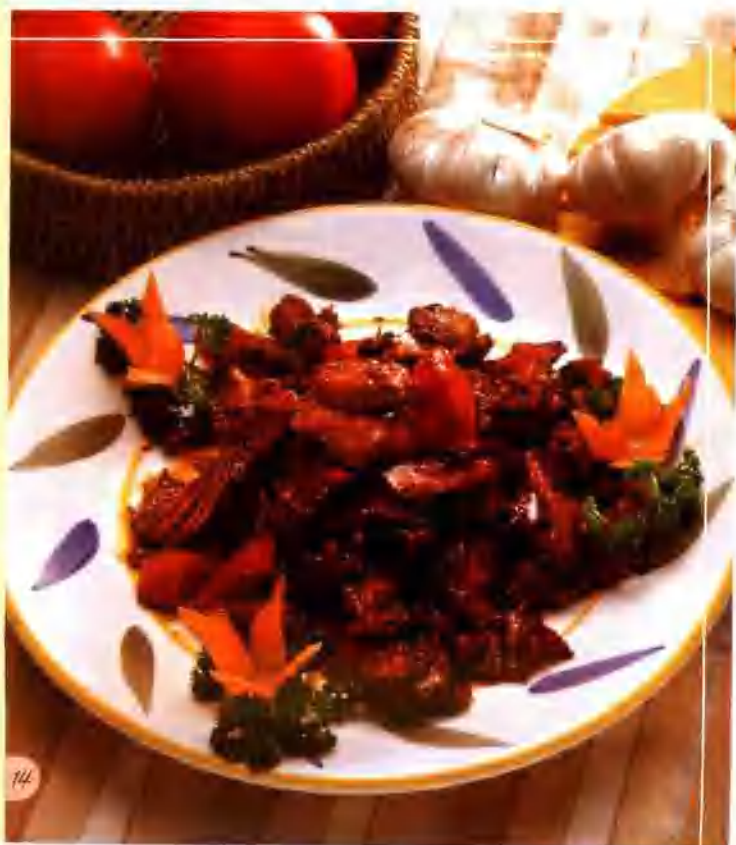


主料 净野兔肉500克。

配料 胡萝卜50克，大蒜、葱、姜、香油、
精盐、酱油、干辣椒、料酒、味精各适量。

- 制法**
- 1 将兔肉洗净，去掉大骨，剁成方块，入沸水中焯一下捞出。
 - 2 将葱、姜切丝，大蒜切成片，胡萝卜切成滚刀小块。
 - 3 锅内放油烧热，放入葱、姜丝、大蒜片、干辣椒略炒，下肉块，旺火爆炒，兔肉呈灰白色时，烹入料酒，加入胡萝卜、酱油、精盐及少量水，烧沸后，小火烧约20分钟，待兔肉入味后，放味精拌匀，淋香油即成。

特点 色泽红润，肉嫩味香辣。



红烧茄子



纯正鲁菜

主料 茄子500克。

配料 花生油750克，白糖50克，清汤150克，
精盐、酱油、味精、葱、姜、花椒油各适量。

- 制法**
- 1 将茄子去柄、皮，切成六分厚的片，片的两面每隔二分割直刀，深度为茄片的一半，再切成长1寸、宽6分的块。葱、姜切丝。
 - 2 锅内放花生油，烧至七成热，放入茄子炸成淡黄色，捞出。
 - 3 锅内留油，放入白糖25克，炒至呈红色时，加葱丝、姜丝，炒出香味，再放入清汤、酱油、精盐，剩余的白糖，炸好的茄片，微火烧3分钟，再旺火翻两下，放入味精、花椒油即成。

特点 色红软嫩，味香甜咸。

