



目 录

鲁 菜.....1

- | | |
|----------|------------|
| 糖醋鲤鱼 /2 | 糖醋里脊 /23 |
| 椒盐肘子 /3 | 栗子焖鸡 /24 |
| 麻酱鲍鱼 /4 | 酱爆熏鸡 /25 |
| 炆大虾 /4 | 山东烧鸡 /25 |
| 丸子黄鱼 /5 | 绣球全鱼 /26 |
| 扒酿海参 /6 | 炒木须肉 /27 |
| 纸包三鲜 /7 | 锅塌豆腐 /28 |
| 炸佛手里脊 /8 | 鱼香腰花 /29 |
| 龙珠凤肝 /9 | 口蘑炖龙凤 /30 |
| 油泼青鱼 /10 | 泰安三美豆腐 /30 |
| 糟炒鱼片 /11 | 绣球干贝 /31 |
| 四喜鸭子 /12 | 麻酱紫鲍 /32 |
| 清蒸甲鱼 /13 | 红扒鱼翅 /33 |
| 蝴蝶海参 /14 | 芝麻鱼丸 /34 |
| 蜜汁金枣 /15 | 熘鳊鱼 /35 |
| 油爆鲜贝 /16 | 炖黄花鱼 /36 |
| 拔丝山药 /17 | 葱爆肉丁 /36 |
| 腰花海蜇 /17 | 烤乳鸡 /37 |
| 醋椒鳊鱼 /18 | 爆鱿鱼卷 /38 |
| 德州扒鸡 /19 | 酸菜鱼 /39 |
| 三彩大虾 /20 | 芹菜鱼丝 /40 |
| 蟹黄鱼翅 /21 | 用料参考 /41 |
| 四喜丸子 /22 | |



川 菜.....43

- | | |
|-----------|-----------|
| 麻婆豆腐 /44 | 水煮肉片 /62 |
| 宫保鸡丁 /44 | 麻辣肉丁 /63 |
| 鱼香肉丝 /45 | 椒麻鸡 /64 |
| 火爆腰花 /46 | 鸡丝海蜇 /65 |
| 成都蛋汤 /47 | 干煸冬笋 /65 |
| 鲜花豆腐 /48 | 酸辣白菜 /66 |
| 坛子肉 /48 | 贵妃鸡翅 /67 |
| 清汤燕窝 /49 | 蒸冬瓜片 /68 |
| 银杏蒸鸭 /50 | 碎米鸡丁 /68 |
| 爆炒腰花 /51 | 鱼香茄子 /69 |
| 绣球鱼翅 /52 | 干烧鱼 /70 |
| 粉蒸排骨 /53 | 糖汁鱼 /71 |
| 乡村嫩鸡 /53 | 红烧猪脑 /71 |
| 香酥鸭 /54 | 麻辣猪肝 /72 |
| 干烧鱼翅 /55 | 百仁全鸭 /73 |
| 酸辣海参 /56 | 茄汁鱼卷 /74 |
| 酱爆鸭块 /57 | 沙锅鱿鱼 /75 |
| 东坡肘子 /57 | 炆黄瓜 /76 |
| 干煸肉丝 /58 | 家常海参 /77 |
| 花椒鸡丁 /59 | 叉烧鱼 /77 |
| 五香脆皮鸡 /60 | 豆瓣鲫鱼 /78 |
| 东坡墨鱼 /60 | 鱼香荷包蛋 /79 |
| 香椿肉丝 /61 | 用料参考 /81 |



粤 菜.....83

- | | |
|-----------|--------------|
| 香味冬瓜盅 /84 | 扒四宝 /104 |
| 广州文昌鸡 /85 | 竹签肉 /105 |
| 烤乳猪 /86 | 干煎对虾 /106 |
| 东江盐鸡 /87 | 蒸龙虾 /106 |
| 炸仔鸡 /88 | 干炸虾枣 /107 |
| 浮油鸡片 /89 | 沙锅螃蟹 /108 |
| 花雕鸡 /90 | 海南椰子盅 /109 |
| 百花鱼肚 /91 | 鳊鱼虾干泡丝瓜 /110 |
| 广式烧鸭 /91 | 梅菜扣肉 /111 |
| 广东烤鸭 /92 | 虾仁豆腐 /111 |
| 草菇烧笋 /93 | 脆皮乳鸽 /112 |
| 龙须燕丸 /94 | 叉烧金钱鸡 /113 |
| 炒大明虾 /95 | 江南百花鸡 /114 |
| 潮州冻肉 /96 | 粤味甲鱼 /115 |
| 蚝油鸭掌 /97 | 苦瓜鲑鱼 /116 |
| 椒盐虾 /98 | 清风送爽 /117 |
| 香芋扣肉 /98 | 香油龙凤腿 /118 |
| 一品乌参 /99 | 炒葱椒鸡 /119 |
| 虾子海参 /100 | 虾仁炒河粉 /119 |
| 红扒鱼肚 /101 | 清蒸鲈鱼 /120 |
| 潮州烧鹅 /102 | 狗肉煲 /121 |
| 姜葱鲤鱼 /103 | 用料参考 /122 |

闽 菜.....124

- | | |
|-----------|-----------|
| 红糟鸡 /125 | 银杏芋泥 /126 |
| 煎明虾段 /125 | 荤罗汉 /127 |

- | | |
|------------|------------|
| 芝麻豆腐 /128 | 清蒸鲥鱼 /146 |
| 干贝鸡块 /128 | 咸鱼烧肉 /147 |
| 银耳鸭 /129 | 椒盐带鱼 /147 |
| 葱爆肉丝 /130 | 腰果虾球 /148 |
| 醉排骨 /131 | 双丝虾仁 /149 |
| 炒田螺 /131 | 红烧田螺 /150 |
| 滑油鸡丁 /132 | 香菇蒸蛤蜊 /151 |
| 炸鸡排 /133 | 洋葱炒蚌肉 /151 |
| 酸菜牛肉 /134 | 炒鸡丁 /152 |
| 家常烤鸡 /135 | 清炒虾仁 /153 |
| 红烧狮子头 /135 | 清炒芦笋 /154 |
| 五彩虾肉 /136 | 清炒海蚌 /154 |
| 芙蓉海蚌 /137 | 干烧肉片 /155 |
| 豌豆鸡丝 /138 | 烧鱼翅 /156 |
| 豉椒鸡丁 /139 | 银鱼炒鸡蛋 /157 |
| 三丝鲈鱼 /139 | 干烧带鱼 /158 |
| 闽式鲈鱼 /140 | 青豆虾仁 /159 |
| 红豆焖鲤鱼 /141 | 金针炒黄鳝 /159 |
| 豆瓣鲤鱼 /142 | 拌黄螺 /160 |
| 梅菜鲤鱼 /143 | 鸡蛋拌豆腐 /161 |
| 糖醋鲫鱼 /143 | 沙锅鱿鱼 /162 |
| 虾仁鱼汤 /144 | 茄汁排骨 /162 |
| 炸银鱼 /145 | 用料参考 /164 |

苏 菜.....166

盐水鸭 /167

松鼠鳜鱼 /167

- | | |
|------------|------------|
| 拔丝楂糕 /168 | 三丝青鱼 /187 |
| 海蜇炖银肺 /169 | 红烧黄鳝 /188 |
| 豆皮肉卷 /170 | 芙蓉鸡片 /189 |
| 香糟青鱼 /171 | 滑油虾仁 /190 |
| 烩鲈鱼片 /172 | 扒猴头蘑 /191 |
| 鱼肝凤脑 /173 | 荷叶蒸鸡 /192 |
| 金陵烤鸭 /174 | 鸭烧干丝 /193 |
| 松子鸭颈 /174 | 坛子鸡 /193 |
| 雪花豆腐 /175 | 莲子鸡丁 /194 |
| 麻花鸡肉 /176 | 鲜汤鱼片 /195 |
| 盐水虾 /177 | 鸡肉炒蛤蜊 /196 |
| 清炖兔子 /178 | 鱼肉干丝 /197 |
| 清炖山鸡 /179 | 炖乌鸡 /198 |
| 五子蒸鸡 /179 | 清炖硕鸭 /199 |
| 春笋拌鸡 /180 | 鸡蓉鱼翅 /199 |
| 炖狗肉 /181 | 粉蒸回鱼 /200 |
| 鸡蓉干贝 /182 | 烧鲫鱼 /201 |
| 扬州煮干丝 /183 | 长寿菜 /202 |
| 烩鱼头肉 /183 | 米花鸡丁 /203 |
| 青鱼甩尾 /184 | 虾球鸭掌 /204 |
| 拌海蜇皮 /185 | 炸芝麻条 /205 |
| 水晶虾仁 /186 | 炒虾蟹 /205 |
| 清蒸刀鱼 /186 | 用料参考 /207 |

浙 菜.....209

- | | |
|-----------|-----------|
| 龙井虾仁 /210 | 清汤鱼圆 /211 |
|-----------|-----------|



- | | |
|------------|-------------|
| 西湖醋鱼 /211 | 红油鸡块 /232 |
| 东坡肉 /212 | 香味猪肘 /233 |
| 红枣烧肉 /213 | 龙凤鲜汤 /234 |
| 枸杞肉丝 /214 | 山楂肉干 /234 |
| 五香花生仁 /215 | 蛤蜊鲫鱼 /235 |
| 五味肉片 /215 | 葱油苦瓜 /236 |
| 海米冬瓜 /216 | 海米黄瓜 /237 |
| 辣汁茄丝 /217 | 炒茄丝 /238 |
| 钱江鲈鱼 /218 | 沙拉酱炒鱿鱼 /238 |
| 肉丝毛豆 /219 | 番茄牛肉 /239 |
| 葱油黄鱼 /219 | 鱼香茄块 /240 |
| 四色鱼丁 /220 | 葱爆鸡块 /241 |
| 酱汁青鱼 /221 | 三丝戏蟹 /242 |
| 酸辣凤爪 /222 | 香酥鸡翅 /242 |
| 鱼香肉片 /223 | 海米油菜 /243 |
| 肉片扁豆 /224 | 炒里脊丝 /244 |
| 椒油芹菜 /224 | 蒸鲳鱼 /245 |
| 干煸茭白 /225 | 煎茄片 /245 |
| 冬菜扣肉 /226 | 肉片烧茄子 /246 |
| 酱烧茄子 /227 | 麻辣冬瓜 /247 |
| 苦瓜鸡片 /228 | 糟烩鞭笋 /248 |
| 枸杞炒里脊 /229 | 清蒸石斑鱼 /249 |
| 五香狗肉 /230 | 三丝鱼卷 /249 |
| 糖醋莲藕 /230 | 回锅鱼 /250 |
| 海米冬瓜汤 /231 | 用料参考 /252 |



湘 菜 254

冰糖湘莲 / 255
东安仔鸡 / 255
酸辣鸡丁 / 256
老姜鸡 / 257
清汤鸭 / 258
炒素什锦 / 259
湘味炸仔鸡 / 260
柴把鱼 / 261
紫龙脱袍 / 262
芙蓉鲫鱼 / 263
面包鸡排 / 263
麻辣狗肉 / 264
鱿鱼肉丝 / 265
酸辣百叶 / 266
豉椒肉丝 / 267

锅贴鱼 / 268
尖椒炒腊肉 / 269
麻辣田鸡 / 269
煎青蟹 / 270
双鱼会 / 271
雪菜黄鱼 / 272
酸辣狗肉 / 273
煨金龟 / 274
鱿鱼戏虾 / 275
滑油兔片 / 276
红椒酿肉 / 277
五彩鲜贝 / 278
红烧龟肉 / 279
用料参考 / 280

徽 菜 282

清炖马蹄鳖 / 283
掌上明珠 / 283
镶豆腐 / 284
木耳炖鸡 / 285
凤尾虾排 / 286
沙锅豆腐 / 287
辣子肉丁 / 288
蜜汁山芋 / 288
和合腰 / 289
夹心虾糕 / 290

花菇田鸡 / 291
美味豆腐 / 292
鸡丝虾仁 / 293
蟹黄狮子头 / 293
无为熏鸭 / 294
脆皮卷 / 295
红果拌梨 / 296
烧山笋 / 296
鸡蓉烩蛤蟆 / 297
用料参考 / 299



鲁 菜

鲁菜主要以济南和胶东两地的菜肴为代表。济南菜包括济南、德州、泰安一带的菜肴；胶东菜起源于福山，包括青岛、烟台一带的菜肴。

山东位于黄河下游，地处胶东半岛，延伸于渤海与黄海之间。全省气候适宜，物产丰富。内地品种繁多的家畜、家禽以及蔬菜、水果、淡水鱼和沿海地区丰富的海产品，都是烹调鲁菜的特有原料。

鲁菜有着悠久的历史。早在明朝初年，鲁菜就是“北食”的代表。明、清时期，鲁菜成为了宫廷御膳的主体，且对北京、天津及东北地区的菜肴产生了深远的影响。鲁菜经过历代厨师的不断探索和丰富，如今更是品种繁多，风味独特。

鲁菜以清香、鲜嫩、味纯而著名。其中，济南菜突出清、鲜、脆、嫩。特别是济南的传统菜以善用清汤、奶汤而著称。在烹调手法上，擅长爆、烧、炒、炸。其著名菜肴有“糖醋鲤鱼”、“炆大虾”等。胶东菜口味以鲜为主，偏重清淡，注重保持主料的鲜味，以烹制各种海鲜菜而驰名。在烹调手法上，擅长爆、炸、扒、蒸。总之，鲁菜注重突出菜肴的原味，内地以咸鲜为主，沿海以清鲜为特色。



糖醋鲤鱼

主 料

鲤鱼 1 条 (约重 1000 克)。

辅 料

色拉油 200 克, 葱丝、姜丝、蒜片、酱油、鸡油、水淀粉、米醋、白糖、高汤各适量。

制 法

(1) 将鲤鱼去鳞、鳃、内脏, 冲洗干净, 沥净水分, 在鱼身两面, 从鱼头至鱼尾, 先后剞上花刀, 然后在鱼头顶竖砍一刀, 放在大盘内, 加入酱油、水淀粉各少许拌匀; 另用一只空碗放入酱油、米醋、水淀粉、高汤对成汤汁。

(2) 将炒锅置于旺火上, 加入色拉油烧至七成热, 然后将鲤鱼下入油锅内煎炸, 炸至呈金黄色时捞出沥油。

(3) 炒锅内留底油少许, 放入葱丝、姜丝、蒜片和白糖, 将碗内汤汁倒入锅内, 用旺火烧开, 将鱼放入汤汁中, 两面翻转爆汁后将炒锅离火, 盛入鱼盘内。炒锅内的汤汁再上火, 淋入鸡油, 待汤汁爆出油花, 起锅浇在鱼身上即成。

美厨指点

此菜若以著名的济宁玉堂米醋烹调, 味道更为鲜香别致。

特 点

外焦里嫩, 咸甜适口。



椒盐肘子

主料

猪肘子 1 个。

辅料

色拉油 2000 克，料酒、酱油、花椒、大料、精盐、花椒盐、糖色各适量。

制法

(1) 将猪肘子放入沸水锅中煮透，捞出，投入凉水浸泡，将污毛刮洗干净。

(2) 将糖色涂抹在肘子上，放入盆内，加入料酒、酱油、花椒、大料、精盐拌匀，腌渍 20 分钟，然后上笼蒸 2 小时左右，至肘子蒸烂时取出，控去水分。

(3) 将炒锅置火上，色拉油烧至八成热，放入肘子炸，炸至皮酥脆时捞出沥油，稍凉后切成条，码放于盘中，花椒盐装碟随肘子上桌即成。



美厨指点

肘子一定要蒸烂后再炸。

特点

外酥里嫩，香而不腻。





麻酱鲍鱼

主料

水发鲍鱼肉 200 克。

辅料

色拉油、芝麻酱、酱油、鸡精、鸡油、料酒、高汤、白糖、精盐、葱末、姜末各适量。

制法

(1) 将鲍鱼肉两面先横剖直刀纹，再竖剖直刀纹，切成条，放入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分备用。

(2) 将炒锅置火上，倒入色拉油烧至七成热，放入葱末、姜末炸香，随即放入鲍鱼、酱油、料酒、白糖、精盐、高汤，烧开后，撇去浮沫，加入芝麻酱、鸡精炒匀，熟后淋入鸡油，出锅装盘即成。

美厨指点

鲍鱼肉略煮后再烹调，可使其味道鲜嫩。

特点

味鲜肉嫩，麻香浓郁。

炆大虾

主料

整尾对虾 250 克。

辅料



色拉油 100 克，葱段、姜片、高汤、料酒、精盐、白糖、芝麻油各适量。

制 法

(1) 将对虾剪除虾尖、虾腿，去净沙袋，挑去泥肠，用清水洗净。

(2) 将炒锅置火上，倒入色拉油烧至六成熟，放入葱段、姜片炒香，捞出不用，放入白糖、高汤、料酒、精盐烧开，然后放入对虾并用手勺轻轻将虾脑压入汤内，用旺火烧开之后，转用小火烧熟，待汤汁浓稠，淋入芝麻油，出锅装盘即成。



美厨指点

此菜要掌握好火候。

特 点

色泽红亮，肉嫩鲜香。

丸子黄鱼

主 料

黄鱼 1 条。

辅 料

猪肥肉膘 100 克，水发冬菇、净冬笋各 20 克，鸡油、火腿、青豆、精盐、白糖、料酒、葱末、姜末、鸡蛋清、高汤、水淀粉各适量。

制 法

(1) 将黄鱼去鳞、去鳃、去内脏，用清水冲洗干净，从鱼下嘴巴刹开，用刀背一砸，让鱼头趴下，劈下鱼肉剥去鱼皮待



用，将鱼脊骨及鱼头保持原形，放入鱼盘中。

(2) 将鱼肉、冬菇、冬笋、火腿、猪肥肉膘切成均匀的细丝，放入盆中，加入精盐、料酒各少许及葱末、姜末、鸡蛋清、白糖、水淀粉搅匀成馅，挤成丸子放在鱼骨两侧，上笼用旺火蒸熟取出。

(3) 将蒸丸子的原汤倒入炒锅内，加入高汤、料酒、精盐、青豆，烧开后，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，起锅浇在鱼身上即成。



美厨指点

丸子要用旺火蒸熟。

特点

色、香、味、形俱佳。

扒酿海参

主料

整条水发海参10个。

辅料

鲜虾泥20克，虾脑40克，猪肥肉泥80克，料酒、高汤、芝麻油、精盐、鸡精、鸡油、葱姜汁、水淀粉各适量。

制法

(1) 将虾泥、猪肥肉泥、虾脑盛入盆中，加入精盐、料酒、鸡精、高汤各少许及芝麻油搅匀成馅。将海参用开水氽透捞出备用。

(2) 炒锅内加入高汤、葱姜汁、精盐、料酒各少许及海参，用中火烧沸，改用小火烧透，捞出海参晾干。



(3) 将虾馅抹在海参内，摆入盘内入笼中蒸熟取出；将虾馅面朝下平放在砧板上，逐个在海参上刮上刀纹，然后虾馅面朝上摆入盘内。

(4) 炒锅内加入高汤、料酒、葱姜汁、精盐、鸡精烧开，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，起锅浇在海参上即成。

美厨指点

海参上的刀纹要均匀。

特点

柔软滑润，鲜咸适口。

纸包三鲜

主料

鲜虾肉、海参、鸡脯肉各100克。

辅料

冬菇、冬笋、鸡蛋清各25克，色拉油、玻璃纸、葱末、姜末、精盐、鸡精、料酒、芝麻油各适量。

制法

(1) 将鲜虾肉从脊背处片开，去肠，斜刀切成片；海参、鸡脯肉均切成片。

(2) 冬菇、冬笋洗净切成小象眼片；将虾肉、海参、鸡脯肉、冬菇、冬笋放入盆内，加入鸡蛋清、葱末、姜末、精盐、鸡精、料酒、芝麻油搅拌均匀，腌渍入味。

(3) 把玻璃纸铺开，均匀地放进调好的鲜料，包成纸包，下入五成热的油中，炸熟后捞出沥油，码放于盘内即成。



美厨指点

纸包炸至呈金黄色时捞出。

特点

鲜嫩爽口，味道鲜美。

炸佛手里脊

主料

猪里脊肉 600 克。

辅料

色拉油 800 克，鸡蛋 3 个，面包渣、鸡精、精盐、料酒、姜水、干淀粉、辣酱各适量。



制法

(1) 将猪里脊肉斜刀切成段，再把每段一分为二切成片，然后顺着肉片宽边切开(像手指缝，窄边不切)，盛入盆中，加入料酒、鸡精、精盐、姜水拌匀稍腌。将鸡蛋打入碗中搅散。

(2) 将肉片先蘸满干淀粉、鸡蛋液，然后，再在肉片两面沾上面包渣轻轻压实，卷成卷。

(3) 将炒锅置火上，倒入色拉油烧至七成热，将肉卷置于漏勺内下入油中，炸挺时将炒锅离火，待肉卷在油内漂起，继续加热炸至呈金黄色，捞出沥油。

(4) 将肉卷顺长切两半，码放于盘中，浇上辣酱即成。



美厨指点

肉卷炸至呈金黄色时捞出。



特点

香酥脆嫩，别有风味。

龙珠凤肝

主料

鸡肝 200 克。

辅料

熟猪大肠、鸡里脊肉肉蓉各 80 克，水发冬菇、水发玉兰片各 50 克，火腿 15 克，精盐、料酒、高汤、色拉油、酱油、白糖、鸡蛋清、干面粉、葱末、姜末、水淀粉各适量。

制法

(1) 将鸡肝洗净，放入沸水中氽一下，捞出切成长条，用竹签在每一条鸡肝上划一小口。

(2) 玉兰片切成片，放入沸水中稍煮，捞出沥干水分；冬菇每个切成两半，放入沸水焯过，捞出沥干水分。

(3) 将猪大肠切成段，在沸水中氽过备用；将鸡肉蓉放入碗内，加入鸡蛋清、精盐、料酒、水淀粉、高汤、色拉油各少许，搅拌成蓉泥；火腿切成方丁，待用。

(4) 将炒锅置火上，倒入色拉油烧热，下入葱末、姜末炸香，加入鸡肝、冬菇、玉兰片略炒，随即放入高汤、料酒各少许及酱油、白糖，待烧沸后改用微火焖至熟透，用少许水淀粉勾芡，盛入盘内，使一端成三角形。

(5) 取平盘一个并抹上少量色拉油，摆上大肠，再用鸡蛋清、干面粉搅成糊状抹在大肠内。将拌好的鸡肉蓉挤成丸子，放在大肠上，撒上火腿，做好后上笼用旺火蒸透取出，摆在盛鸡肝盘的另一端。



(6) 锅内放入高汤、精盐、料酒，用旺火烧沸，用水淀粉勾芡，起锅浇在丸子上即成。



美厨指点

此菜步骤较多，要注意先后顺序。

特点

鸡肝鲜嫩，猪肠软酥，富有营养。

油泼青鱼

主料

活青鱼1条(约重1500克)。

辅料

色拉油100克，红根15克，鲜豌豆25克，香菜段50克，水发香菇10克，精盐、鸡精、酱油、胡椒粉、料酒、鸡汤、姜块、姜末、葱段各适量。

制法

(1) 香菇和红根均切成小丁，放入沸水中稍烫，捞出沥干水分，再与豌豆一起放入锅内，用鸡汤煨透后捞出。

(2) 将活青鱼宰杀放血，去鳞、鳃、内脏，洗净，放入鱼盘，加入精盐、料酒、姜块(拍松)、葱段，放入笼蒸20分钟取出。再将酱油、鸡精、胡椒粉放入碗内随鱼入笼略蒸。

(3) 将蒸好的料汁浇在青鱼身上，撒上豌豆、香菇丁、红根丁和姜末。

(4) 将色拉油烧热，起锅浇在鱼身上，撒上香菜段即成。