

鲁菜

LUCAI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



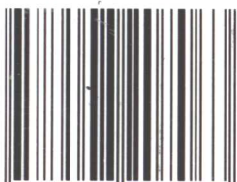
金盾出版社

LUCAI MEIWEI 30 ZHONG



鲁菜美味 30 种

ISBN 7-5082-0706-8



9 787508 207063 >



ISBN 7-5082-0706-8

TS • 228 定价: 8.00 元

家庭美食系列丛书

鲁菜美味 30 种

王俊玲 编

金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做山东风味菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的鲁菜 30 种,每菜一图,并以简洁文字介绍每款菜的用料配比、做法和成菜特点,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易懂好学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

鲁菜美味 30 种/王俊玲编. —北京:金盾出版社,1998.7(1999.2 重印)
(家庭美食系列丛书)
ISBN 7-5082-0706-8

I. 鲁… II. 王… III. 菜谱-山东
N. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:18 千字

1998 年 7 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 次印刷

印数:31001—62000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

锅烧肘子····· (4)	葱油鱼 ····· (34)
糖醋里脊····· (6)	松鼠鱼 ····· (36)
冬笋里脊丝····· (8)	拖蒸黄鱼 ····· (38)
京酱肉丝 ····· (10)	茭爆墨鱼 ····· (40)
古老肉 ····· (12)	茭爆鱿鱼卷 ··· (42)
四喜丸子 ····· (14)	赛螃蟹 ····· (44)
干炸丸子 ····· (16)	金丝海蟹 ····· (46)
南煎丸子 ····· (18)	油焖虾 ····· (48)
爆两样 ····· (20)	炸烹虾段 ····· (50)
茭爆肚丝 ····· (22)	油爆鲜贝 ····· (52)
爆腰花 ····· (24)	芙蓉鲜贝 ····· (54)
烧海参蹄筋 ··· (26)	烩乌鱼蛋 ····· (56)
全家福 ····· (28)	酱爆鸡丁 ····· (58)
葱烧海参 ····· (30)	蟹肉菜心 ····· (60)
糖醋鱼 ····· (32)	扒栗子白菜 ··· (62)

本书摄影:六国龙

锅烧肘子

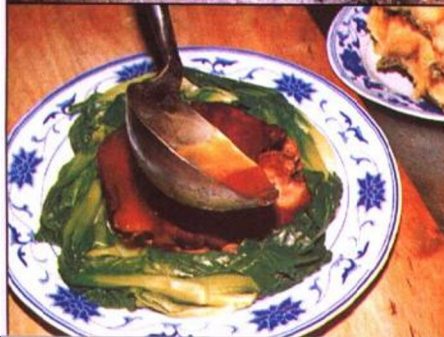
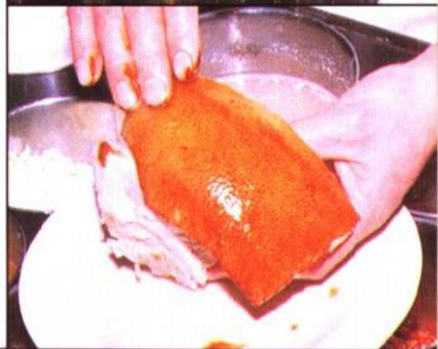


原料 猪肘子 1 个(重约 1000 克),盐、酱油、糖、大料、桂皮、淀粉、汤、油各适量。

做法 ①将猪肘子刮洗干净,剔去骨头,入锅煮至六成熟捞出,控干水分,用干净布将水分擦净。②在肘子皮上抹一层酱油,起锅上火放油烧热,把肘子皮向下炸至皮起泡后,捞出控油。③将炸好的肘子放在盆中,加盐、酱油、糖、大料、桂皮、适量的汤上锅蒸软烂取出,肉皮向上装盘。蒸肉原汤倒入炒锅中,烧开,水淀粉

勾芡,将汁浇在肘子上即可。
(炸肉时,一定要肉皮向下,
肉皮炸起泡,口感才好。)

特点 色泽红亮,鲜香
味醇。



本页图示说明(自上至
下)

- 肘子入锅煮断生
- 搌干水分抹酱油
- 炸上色
- 蒸烂装盘浇汁

糖醋里脊

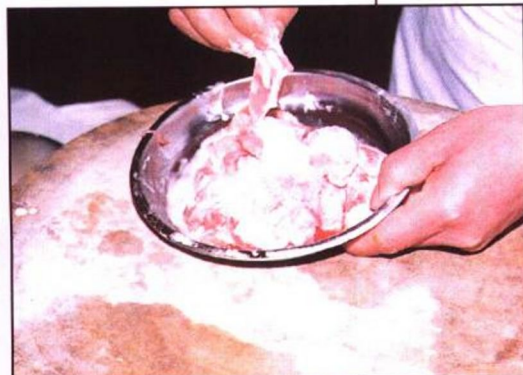


原料 猪里脊肉 250 克,清油 750 克(实耗约 100 克),料酒 20 克,醋 50 克,白糖 60 克,盐 2 克,葱末、姜末各 2 克,鸡蛋液 35 克,水淀粉 70 克,面粉适量,香油 10 克,高汤适量。

做法 ①肉洗净切片,加入鸡蛋液、水淀粉、面粉抓匀。 ②碗中放料酒、糖、醋、盐、葱、姜、水淀粉、少许汤对成汁。 ③锅放油烧五成热,下入肉片,炸至焦脆捞出控油。 ④锅留底油,烹入糖醋汁,倒入肉片,翻匀,淋香油出勺即

可。

特点 菜色金黄,甜酸
口,外焦脆,里嫩香。



本页图示说明(自上至下)

- 肉切厚片
- 加蛋粉糊抓匀
- 慢火炸酥





原料 猪里脊肉 200 克,冬笋 100 克,清油 75 克,味精 3 克,料酒 25 克,鸡蛋液 40 克,水淀粉 40 克,盐 3 克,葱末、姜末各少许,香油适量。

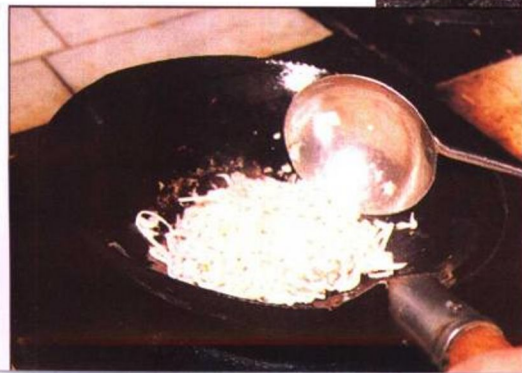
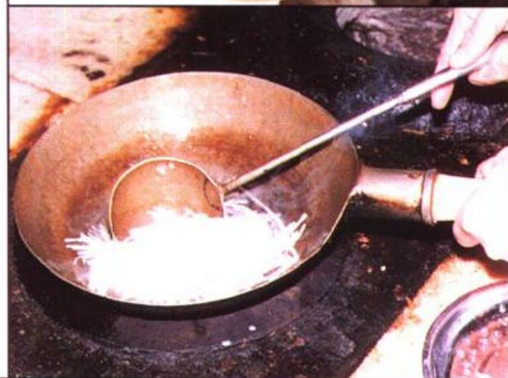
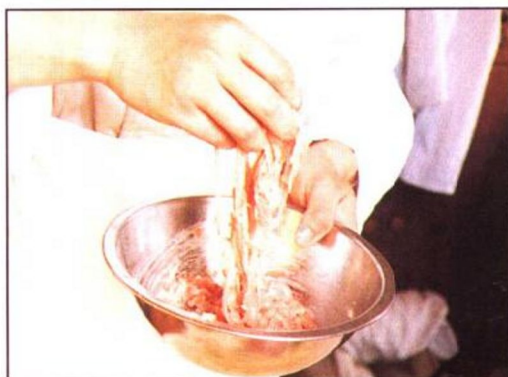
做法 ①里脊肉洗净切细丝。冬笋切细丝。肉丝加淀粉、蛋液抓匀。 ②锅放油烧五成热,将肉丝滑散,控油。冬笋丝焯水,捞出控净。 ③锅留底油,放葱姜末爆香,倒入肉丝、冬笋丝翻炒,加料酒、盐、味精炒匀,勾少许水淀粉,淋

香油出勺。

特点 菜色洁白，软嫩
鲜脆。

本页图示说明（自上至
下）

- 肉丝上浆
- 冬笋焯水
- 全料调味同炒勾薄芡





原料 猪瘦肉 250 克,葱白 250 克,甜面酱 80 克,料酒、味精、盐、姜片、淀粉各适量,白糖 20 克,鸡蛋 1 个,清油 150 克。

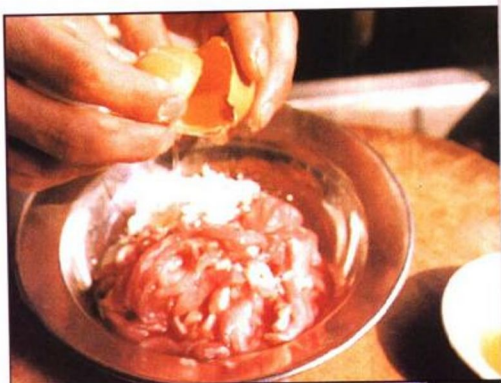
做法 ①肉洗净切细丝,加入料酒、盐、鸡蛋液、淀粉上浆。②葱少许切片,其余切细丝,码在盘中。姜片略拍松,连同 2 克葱片放碗内,加少量清水制成葱姜水。③锅上火,放油烧热,倒入肉丝滑散至八成熟捞出控油。锅留底油,加入甜面酱略炒,加葱姜水、料酒、味精、白

糖翻炒,待白糖炒化、酱汁变粘时放入肉丝,翻炒至酱均匀裹在肉丝上即可出勺,装在放有葱丝的盘中。

特点 咸香略甜,菜色枣红。

本页图示说明(自上至下)

- 肉切细丝上浆
- 葱切细丝
- 放入肉丝翻炒



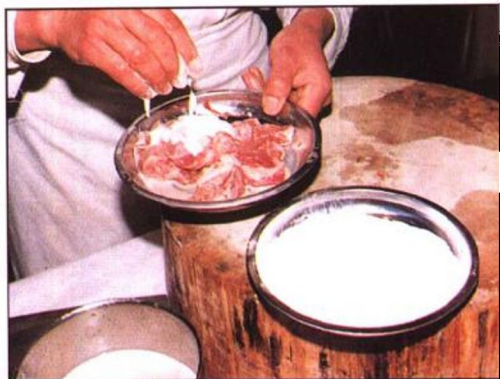


原料 肥瘦猪肉 200 克,番茄酱 30 克,清油 750 克(实耗约 100 克),酱油 5 克,醋 25 克,盐 6 克,料酒 25 克,白糖 50 克,葱米、姜米各 2 克,水淀粉 75 克,面粉 50 克,香油 5 克。

做法 ①肉洗净切条,加淀粉、面粉、香油上浆。②碗中放酱油、醋、糖、盐、料酒、葱、姜、番茄酱、水淀粉对汁调匀。③锅放油烧五成热,下入肉条,文火滑透,再改用大火炸至焦脆捞出。④锅留底油,倒入芡汁,炒熟,放入炸好

的肉条,颠勺,淋香油,出勺即成。

特点 菜色粉红,酸甜咸香,焦脆适口。



本页图示说明(自上至下)

- 肉切条上浆
- 滑透后炸脆
- 炒汁



四喜丸子

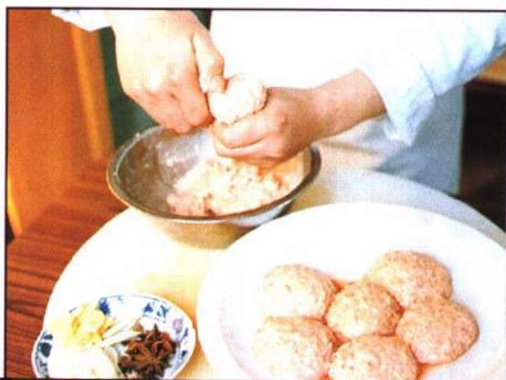


原料 猪肉馅 400 克,肉丁 100 克,虾仁、笋丁、海参丁各 30 克,清油 750 克(实耗约 100 克),酱油 25 克,面酱 20 克,料酒 15 克,盐 3 克,味精 5 克,葱米、姜米各 2 克,香油 5 克,鸡蛋液 150 克,面粉 50 克,葱段、姜片、大料各 3 克,汤 500 克。

做法 ①肉馅及肉丁、虾仁、笋丁、海参丁同放一起,加入酱油、面酱、料酒、盐、味精、葱米、姜米、香油拌匀,做成大丸子。鸡蛋液加面粉

和成糊。 ②锅放油烧五成热，丸子挂蛋粉糊，入锅炸硬，捞出。 ③将丸子放容器中，加入酱油、汤、盐、葱段、姜片、大料上锅蒸约 20 分钟，拣出葱段、姜片、大料，滗出原汤入锅烧开，加水淀粉勾芡，浇在丸子上即可。

特点 菜色金黄，鲜咸酥嫩，芡汁清亮，味道适口。



本页图示说明(自上至下)

- 制馅挤成大丸子
- 调制蛋粉糊
- 入锅炸硬