

家常正宗



张廉明
张隼
编著

鲁菜



美味家常菜系列丛书

● / 山 / 西 / 科 / 学 / 技 / 术 / 出 / 版 / 社 /

目 录

一、鲁菜烹调知识 (1)

(一) 各种原料的选购 (1)

(二) 原料的初加工及储藏 (3)

(三) 刀工和刀工技术 (4)

(四) 油温的判断 (9)

(五) 鲁菜味型 (10)

(六) 鲁菜常用的烹调方法 (14)

二、鲁菜家常菜例 (19)

(一) 淡水产类

✓ 糖醋鲤鱼 (19) 酸辣鱼块 (28)

糟溜牡丹鱼 (20) 炒鱼丝 (28)

✓ 红烧鱼 (21) 五香熏鱼 (29)

大烧鱼 (22) 锅塌鱼扇 (30)

✓ 醋椒鱼 (23) 氽鱼脯 (31)

烤花篮鳊鱼 (23) 烧八宝鱼丸 (32)

清蒸鳊鱼 (24) 清氽赤鳞鱼 (33)

炸鳊鱼卷 (25) 黄焖鳊鱼段 (33)

豆豉烧鳊鱼 (26) 酱汁鱼 (34)

糖溜鳊鱼 (27) 炸板鱼 (35)

干烂鱼卷	(36)	✓清炖甲鱼	(40)
虾生	(36)	✓红烧甲鱼	(41)
炸铃铛虾	(37)	油焖鱼	(42)
炆活虾	(37)	鸳鸯鱼扇	(43)
虾子龙爪笋	(38)	荠菜鱼卷	(44)
炒凤尾虾	(38)	酱汁鱼条	(45)
盐水虾	(39)	奶汤鲫鱼	(46)
干烂虾仁	(40)		

(二) 海 产 品 类

清蒸加吉鱼	(46)	对虾吐丝	(60)
✓清炖黄花鱼	(47)	芙蓉虾仁	(61)
锅塌黄鱼	(48)	原汁大虾仁	(61)
酱焖鲳鱼	(49)	炸虾仁	(62)
干烧鲳鱼	(50)	炸虾包	(62)
家常熬黄花鱼	(51)	水炒木樨虾仁	(63)
荠菜黄鱼卷	(52)	炒虾仁	(64)
煎白条鱼饼	(52)	翡翠虾仁	(64)
溜鱼片	(53)	扒干贝香菇	(65)
爆三鲜鱼丁	(54)	芡爆鱼花	(66)
锅贴鱼	(55)	铪槌乌鱼花	(67)
两吃鱼扇	(56)	芡爆鱿鱼卷	(67)
煎烹对虾	(57)	温拌蜆头	(68)
盐水对虾	(57)	葱烧海参	(69)
焖对虾	(58)	玛瑙海参	(69)
焗大虾	(59)	扒海羊	(70)
两吃大虾	(59)	奶汤鱼肚	(71)

扒原壳鲍鱼	(72)
余西施舌	(73)
炸蛎黄	(73)
炸溜海虹	(74)
姜汁梭子蟹	(75)
姜汁海胆	(76)

炸鲜贝串	(76)
软炸扇贝	(77)
烩乌鱼蛋	(78)
烩海味什锦丁	(79)
七星螃蟹	(80)

(三) 禽 蛋 类

荷叶鸭子	(80)
八宝鸭子	(81)
白糟鸭片	(82)
母子鸡	(83)
水晶鸡	(84)
虎头鸡	(84)
德州扒鸡	(85)
聊城熏鸡	(86)
栗子鸡	(87)
烤小鸡	(88)
生炒辣椒鸡	(89)
炸面包鸡块	(90)
✓油爆鸡丁	(91)
炸鸡塔	(91)

锅煽凤脯	(92)
鲜蘑烩鸡片	(93)
溜黄菜	(94)
三合蛋	(94)
炸溜松花蛋	(95)
✓宫保鸡丁	(96)
玫瑰锅炸	(97)
香酥鸡	(97)
香酥鹌鹑	(98)
芙蓉鸡片	(99)
九层鸡塔	(100)
鸡茸全蟹	(101)
奶汤鸡脯	(102)
煽鸡釜	(103)

(四) 家 畜 类

芫爆里脊丝	(104)
炒里脊丝	(105)
酱爆肉丝	(106)
拌肘子	(107)

水晶肘子	(107)
把子肉	(108)
白扒蹄筋	(109)
坛子肉	(110)

荷叶肉	(110)	炆腰花	(125)
双烤肉	(111)	余腰花	(125)
烤牌子	(112)	油爆双脆	(126)
螺蛳肉	(113)	九转大肠	(127)
✓爆炒肉片	(114)	蟹黄蹄筋	(128)
卷煎	(115)	挂霜丸子	(129)
红烧肘子	(115)	拔丝蛋泊肉	(129)
煎雏肉	(116)	蜜汁火腿	(130)
五香肉干	(117)	✓红烧羊肉	(131)
烩松肉	(118)	葱爆羊肉	(132)
干炸里脊	(118)	蒜爆羊肉	(132)
四喜丸子	(119)	涮羊肉	(133)
南煎丸子	(120)	爆炒羊尾	(134)
面筋丸子	(121)	单县羊肉汤	(134)
清蒸福山丸子	(122)	五香牛肉干	(136)
酱爆肉丁	(123)	炒木樨肉	(136)
醋烹腰穗	(123)	炒肉丝拉皮	(137)
绣球腰子	(124)	酿青铃	(138)

(五) 蔬 菜 类

炒三冬	(139)	烧芸豆	(143)
锅塌蒲菜	(139)	炸香椿鱼	(144)
蛋黄菠菜	(140)	虾子生菜	(145)
糟煨菜花	(141)	“三美”豆腐	(145)
糟煎茭白	(141)	豆腐箱	(146)
油泼豆蔻	(142)	锅塌豆腐	(147)
雪里蕻炒冬笋	(143)	松籽豆腐	(148)

烧面筋	(149)	乌云托月	(152)
珊瑚白菜	(150)	醋溜白菜	(153)
姜拌藕	(150)	✓ 红烧茄子	(154)
梅芽拌豆腐	(151)	鱼鳞茄子	(154)
雪丽香梅	(152)	素卷肘	(155)

(六) 甜 菜 类

炸西瓜	(156)	水晶桃	(160)
✓ 拔丝苹果	(157)	炸荷花	(160)
拔丝樱桃	(158)	炒山药泥	(161)
冰糖百合	(158)	一品寿桃	(162)
冰糖莲子	(159)	赛香瓜	(163)

(七) 其 它 类

什锦一品锅	(163)	炒虾腰	(170)
什锦火锅	(164)	砂锅鱼头汤	(170)
清汤全家福	(165)	口蘑汤	(171)
烧五丝	(166)	炆八宝荠菜	(172)
酥菜	(167)	榨菜肉丝汤	(173)
全爆	(168)	奶汤珍珠笋	(173)
炒合菜	(169)		

三、鲁菜家宴知识

(一) 宴席沿革	(175)
(二) 举办家宴时的注意事项	(185)
(三) 宴席食单举例	(189)

附 清汤、奶汤的制作	(193)
------------------	-------

一、鲁菜烹调知识

(一) 各种原料的选购

蔬菜类 它的种类很多，而且根据不同季节还有不同的时令蔬菜。

(1) 叶菜类：以叶作为烹调原料的蔬菜。常见的有大白菜、小白菜、菠菜、油菜、韭菜、雪里蕻、香椿、豆苗、茴子白、生菜等。叶菜含大量的叶绿素、维生素和无机盐类，蛋白质、脂肪和糖的含量较少。叶菜与谷类、动物性食物掺杂食用，就可以互补，促进消化，增加营养。

(2) 根茎类：以地下肥嫩的变态根或茎作为烹饪原料的蔬菜。常见的有茼蒿、马铃薯、藕、竹笋、洋葱（葱头）、萝卜、胡萝卜、山药、葱、姜、蒜等。根茎类菜大都富含淀粉，有些还含有挥发芳香油，具有鲜美、辣味，如葱、姜、蒜，可以作调味料，也可生食，山东民间就有生食葱蒜的习俗，在饮食中极有特色。

(3) 花菜类：以花作为烹饪原料的蔬菜。常见的有花椰菜（菜花）、韭菜花、黄花菜，以及白菊花、荷花等。花是植物中最嫩的部分，容易消化，营养丰富。菜花中含有丰富的维生素A、B、C和多种无机盐。

(4) 果菜类：以果实作为烹调原料的蔬菜。常见的有番茄、茄子、黄瓜、南瓜、冬瓜、辣椒等。果菜类含水分较

多，营养成分各不相同，如番茄含有丰富的维生素 A、B、C，南瓜、茄子含有较多的维生素 A，黄瓜含有较多的维生素 C。

干果类 以所结干性果实作烹饪原料的品种，如花生、腰果、核桃、栗子等。含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B、无机盐和纤维素等。

肉类 以牛、羊、猪肉为多。瘦肉中含有丰富的蛋白质、维生素 B、铁等，营养价值很高，肥肉中含有丰富的脂肪。

内脏类 中餐习惯食用肉类中的内脏：肝、腰子（肾）、肚子（胃）、心、肠子等。内中含有蛋白质和铁，肝肾中还含有维生素 B₂ 和碳水化合物等。

家禽类 鸡、鸭、鹅的肉比畜肉类的肉纤维柔嫩、味美、易消化，营养成分也高，蛋白质含量丰富，食用后易于吸收。

蛋类 蛋品是烹调中常用的原料，如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋，含有丰富的蛋白质、多种维生素，还有钙、铁、磷，蛋黄中含有丰富的维生素 A、D、B，营养丰富，容易吸收。

鱼虾水产类 鱼、虾、蟹、蛤、贝之类，是烹饪原料中之上乘品类，营养丰富、味鲜可口，含丰富的蛋白质，海产还富含碘、钙等。

乳类 乳品有鲜品和干品之分。鲜奶如今市场已供应丰富，奶粉、炼乳使用时尚需冲溶，此类含有蛋白质、无机盐等多种营养素，乳品中各种营养素的_{比例}最适合人体的需要，最易被吸收。

(二) 原料的初加工及储藏

在采购各种原料时，必须选择鲜、活、嫩、洁的物料，不用陈腐、霉烂变质、污染不洁之物。蔬菜一般先摘去黄烂叶帮，再将原料洗净，使用前再切好放净盆中待用。

水产类原料保持鲜活洁净，有的淡水产品还要多次换水，使水产换排出泥污，然后再用；蛤蚌类水产品则要挑除泥沙，食用前再宰杀去内脏、刮鳞、洗净，再进行切割，洗去血污，再进行烹调。

原料进行初加工时，必须注意生、熟分开，将使用的刀、案、盘、碟分别放置，分别使用。因为生的物料往往携带有污染之物，容易随熟食品入口，会有不良后果。

要做好烹饪原料的保管工作，保管不好，食物中的营养会受到损失。蔬菜最好放在阴凉处，不被太阳晒着。较长时间保存者，可先用开水氽过晒干储存。有的还可腌起来。大部分原料在洗净后放入冰箱即可，冰箱内食品原料也应分别放置，蔬菜、肉类、蛋类，以及生熟都应分开，不能相互污染、相互串味。有的则需要放入器皿中再放冰箱内，或用软包装材料装好放入。

对食品或烹饪原料，要做到储藏场所整洁卫生，认真做到用具、食具经常洗、刷、冲、消毒，餐室内不能放置有毒、有碍卫生的物品，做到空气流通，光线充足，地面卫生、干燥。

从事操作者应在操作前着干净的操作服，手洗净，指甲要净和剪短，周围环境干净利落，弄脏或污染之处，随时扫

净和清除。

(三) 刀工和刀工技术

刀工 指根据烹调食用的要求，运用不同的刀法，将烹调原料加工成一定形状的操作过程。刀工的运用范围广泛，从对某些原料的刮、削、整理，清除不能食用部分的剖、剝等，到各种原料正式烹调的形状加工，烹调成熟原料的形状加工、装盘等，都离不开刀工。

刀工的作用，有以下几点：①便于食用；②便于成熟；③便于入味；④改变原料形状，使外形美观。因此对刀工提出以下基本要求：首先要与烹调密切配合，适应烹调要求。所以刀工必须紧紧围绕烹调方法的要求来加工处理原料，对一些加工时间短，需要加速快炒使菜肴脆嫩的，就必须使原料切的薄而小些，须要长时间加热。成品要酥烂味厚者，就必须使原料厚、大些。刀工必须结合烹调所需进行加工。其次，要求凡经过刀工处理的原料，必须整齐划一，粗细厚薄均匀，大小一致，长短相等。以便于菜肴成熟一致。第三要求经刀工处理的原料应当有助于美化菜肴的形态。最后，在切配原料时要合理使用原料，达到物尽其用，特别是将大料改小时，要心中有数，下刀争取准确，使原料合理利用。

使用刀的方法，又简称为刀法，是将烹调原料加工成一定形状时所采用的各种不同的行刀技法，这些方法很多，应用于家庭常用者一般是根据刀刃与菜墩（或案板）或原料接触的角度来划分，有直刀法、平刀法、斜刀法、混合刀法和其它刀法等。

对刀工的基本要求有以下几点：

(1) 适应烹调的需要：由于各种原料的质地不同，所以要采用不同的刀法加工，使原料适应烹调的要求。

(2) 使原料整齐、均匀、利落：经过加工的每种原料，不论是丁、片、丝、块、条或其它形状，都应当整齐划一、干净、利索、清晰，尽量做到粗细、厚薄、长短、大小一致，不能有连刀现象。

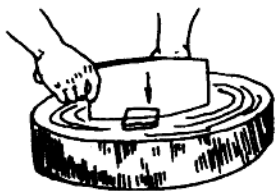
(3) 菜肴形色美观：借用刀工可体现菜肴的形色的美观。同一原料，运用不同的刀法加工成不同的形状，就给人一种不同的感觉；一份菜肴中有主料、配料等不同颜色的原料，使用精巧的刀工，可使形式多种多样，色彩上淡浓分明，就使菜肴组成变得丰富多彩。

(4) 合理使用原料：这是烹调中一条重要原则，在刀工操作中有计划用料，分档取用，合理选择，精刀细算，物尽其用，既使菜品整齐美观，又要节约原料。

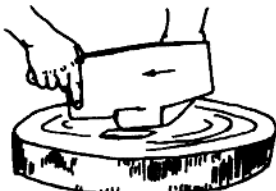
(5) 操作要求：要有正确的操作姿势，主要从便于操作，提高效率，减少疲劳去考虑。操作时两脚自然分立站稳，上身略倾向前，目光注视两手操作的部位，身体与菜墩保持一定距离，菜墩放置的高低应以方便为准。握刀一般是用右手，全手用力握住刀柄，手腕要灵活而有利，左手控制原料，使其平稳而不移动，便于落刀，两手配合要紧密而有节奏。

常用的几种刀法

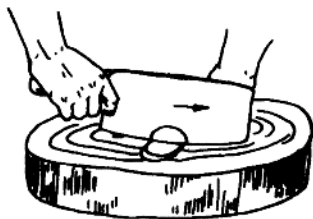
(1) 切：一般用于无骨的鲜嫩原料，根据切的不同手法，又有直切、拉切、推切、铡切、锯切、滚切等，参见图1。



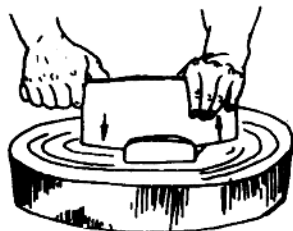
直切



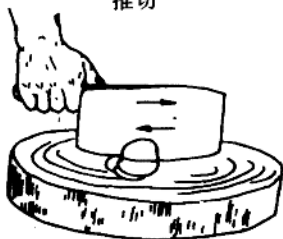
拉切



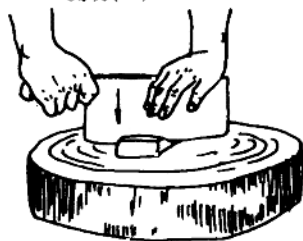
推切



铡切(一)



锯切



铡切(二)



滚切

图1 切法示意图



平片



下片



推刀片



反刀片



拉刀片



上片

图2 片法示意图

(2) 片：一般用于无骨的原料。基本方法有：推刀片、拉刀片、斜刀片、反刀片、平片、下片等，参见图 2。

(3) 剁：将无骨的原料制成茸状的一种方法，主要用于制馅和做丸子等。通常还左、右两手同时操作，称为排剁，有的也把原料单剁成块，参见图 3。

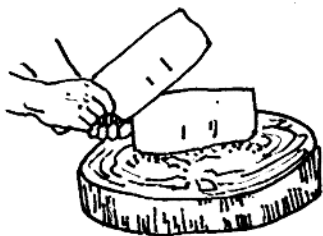


图 3 剁法示意图

(4) 剞：采用几种切和片的综合刀法，将原料切或片上各种刀纹，但不要切断。剞又有一般剞和花刀剞。花刀有：荔枝和麦穗花刀、钉子花刀、梳子花刀、蓑衣花刀等。以上四种刀法是基本的刀法，在刀工操作中经常使用。

经过刀工加工后，原料的形状发生变化，就成为既便于烹调又便于食用的各种形状。其中常用的有块、片、丝、条、丁、粒、末、茸泥等。

块：种类很多，通常有菱形块（行业称为象眼块）、大小方块、长方块（行业叫骨牌块）、斧头块、滚刀块。这些形状可用不同的刀法切成。有的还须先把原料拍松，再行切块。

片：也有多种成形方法，对质地较硬、形状较厚大的，可以用切的方法，质地较松软者，直切不易切整齐，以及原料无法直切时，可以片成片状。椭圆的放在菜墩上不易按稳的原料，可采用削的刀法，削成片状。片有不同的大小、厚薄、形状，通常使用的有：柳叶片、大方片、薄片、月牙片、刀背片、抹刀片等。

丝、条：需要先将原料加工成片形，然后将片切成丝，以片切丝一般有三种排叠的方法：一是片排成瓦楞形；一是将片排叠整齐后再切；一是对叶片较大较薄的原料，先卷成筒状，然后切成丝。对切粗丝，主要决定于片的厚薄；丝的长短，以5厘米左右为宜。条的形状与丝相似，只是比丝要粗一些。条的成形方法与丝同。

丁、粒、末：是较小形的成形方法，成形一般是先片、再切条（或丝），最后切成丁。丁的大小决定于条的粗细，一般成丁都是立方体。粒的形状比丁小些，末的大小如小米粒，加工方法同丁。

茸泥：是用排剁的刀法将原料剁成极细的泥状，原料一般有鸡脯肉、鸡腿肉、里脊肉、鱼肉、虾肉等，这类原料，质地较嫩，但在剁茸之前，需先将原料的筋、皮去掉，制鸡茸、鱼茸还需搭适当的猪肥膘肉（鸡茸约放3/10、鱼茸约放2/5），用以增加茸泥的粘性。

（四）油温的判断

在烹调菜肴时，火候的大小、长短，油温的高低，投料数量与油温、油量的比例，加热时间的长短，都要操作者掌

握好。否则，会使原料或老、或生、或焦，达不到应有的要求。因此，正确掌握油锅和准确地识别油温，是操作的关键，烹调中常用的油温称谓，是几成热。依据测验和经验，列表如下，仅供参考。

油锅种类	油温	俗称	油面一般情况	原料下油情况
温油锅	90℃~130℃	三四成热	无青烟，无响声，油面较平静	原料周围出现少量气泡
热油锅	140℃~170℃	五六成热	微有青烟，油从四周向中间翻动	原料周围出现大量气泡，无爆炸声
旺油锅	176℃~230℃	八九成热	有青烟，油面较平静，用手勺搅动时，有响声	原料周围出现大量气泡，并带有大的爆炸声

(五) 鲁菜味型

中国烹饪的核心是味，各大菜系的重要特色也是味，历史上孟子就说：味有同嗜的观点，同嗜之味群就成为风味菜肴的特色。山东菜的调味，按照菜肴的烹调特点，可分为凉菜和热菜两大类。按各种调味品投入的比例形成了不同味型、味感。现列表如下：

①凉菜

味 型	调 味	味 感	菜 例
拌汁 (咸酸)	酱油、醋、香油。以 8 : 6 : 1 的比例调匀	咸重酸轻, 清香爽口	鸡丝拉皮、冻粉拌鸡丝
	精盐、醋、麻汁。以 1 : 2 : 10 的比例研成浓汁	咸重酸轻, 麻汁香浓	麻粉肘子、麻汁豆角
	酱油、醋、香油、芥末糊。以 8 : 6 : 1 : 5 的比例调匀	咸重酸轻, 芥辣味冲	芥末鸡皮、拌什锦粉丝
炆汁 (鲜咸)	清汤、绍酒、味精、精盐、酱油、姜末、花椒油。以鲜 5、咸 1、香 1 的比例调匀	清鲜味透, 咸微爽口	炆腰花、炆蒲菜、炆桃仁
醉汁 (葱椒酒香)	葱椒绍酒、酱油、精盐、味精。以 1 : 1 : 0.01 的比例调匀	酒香浓郁, 微有咸味	醉腰丝、醉肚仁
糖醋汁 (甜酸)	白糖、醋。以 20 : 1 的比例研成浓汁	甜重酸轻, 味道清爽	糖醋小萝卜
咸香	精盐、香油。撒拌	咸味轻柔, 香味浓郁	香椿豆腐、海米香椿
纯甜	白糖。撒拌	清甜而爽	水晶藕、水晶西红柿
全味	酱油、辣椒油、蒜泥、麻汁、韭花酱、姜末等分别浇撒		豆腐脑、水晶豆腐
葱酱	葱白段、甜面酱	甜咸微辣	烤鸭蘸碟