

主编 / 冉先德

中国名菜

齐鲁风味

Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

中国名菜

齐鲁风味

(1)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜: 齐鲁风味/冉先德主编. —北京: 中国大地出版社,
1997.9

ISBN 7—80097—166—X

I. 中… II. 冉… III. 菜谱—山东 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15084 号

中国名菜秦陇风味

主 编 冉先德 瞿弦音

责任编辑 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8

字数: 180 千字 印数: 0—10000 册

ISBN7—80097—166—X/Z·33

定价: 14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

齐 鲁 风 味

齐鲁风味,以山东菜为代表。山东菜,简称鲁菜,是我国四大菜系之一。山东菜在我国北方流传甚广,是北方菜的基础,华北、东北、北京、天津等地的菜肴,受山东风味影响很深,一些名菜大都源于鲁菜,可见其影响之广。中国素有“烹饪王国”之称,山东则有“烹饪之乡”的美誉。

山东省地处我国东部沿海,黄河下游自西而东横贯全境。东濒汪洋,胶东半岛突出于渤海与黄海之间,海岸曲折,多港湾。西部为黄河下游冲积平原。大运河纵贯南北。中部五岳之首泰山耸立,丘陵起伏。南有微山、南阳等众多的湖泊。全省气候温暖,日照充足,膏壤沃野,万顷碧波,种植业和养殖业十分发达。是我国温带水果的主要产区之一,仅苹果就占全国产量的40%。猪、羊、禽、蛋产量可观。蔬菜种类繁多,品质优良。水产品极为丰富,品种繁多,产量占全国第三位。仅驰名中外的名贵海产品就有鱼翅、海参、鲍鱼、干贝、对虾、加吉鱼、比目鱼、鱿鱼、大蟹、紫菜等数十种之多。内陆湖河淡水水域辽阔,富有营养的水生植物有40余种,淡水鱼类达70余种,名品有黄河鲤鱼,凤尾鱼、鳊鱼、秀丽白虾,中华绒螯蟹、中华元鱼等。为鲁菜提供调味品的酿造业也历史悠久,品多质优。如洛口食醋、济南酱油、即墨老酒、临沂豆豉、济宁酱菜等,都是久负盛名的佳品。丰富的物产,为鲁菜的发展提供了取之不尽,用之不竭的物质资源,早在清乾隆《山东通志》中,就有“奇巧珍惜,不竭其藏”的记载,为发展我国的烹饪文化做出了重要贡献。

山东菜由济南、福山、济宁三路不同风味特点的地方菜系组成。剖析鲁菜之长,在于用料广泛,选料考究,刀工精细,调和得当,形色兼美,工于火候;烹调技法全面,尤以爆、炒、烧炸、塌、熘、蒸、扒见长。其风味特点则有十六字诀:咸鲜为本,葱香调味;注重用汤,清鲜脆嫩。

泉城济南,是山东政治、经济、文化的中心,自金、元以后便设为省治,向以湖光山色,涌泉之丽著称。地处水陆要冲,南依泰山,北临黄河,资源十分丰富。济南菜取料广泛,高至山珍海味,低到爬果菜蔬,或是极为平常的蒲菜、芸豆、豆腐和畜禽内脏等,经过精心烹制,都可成为脍炙人口的佳肴美味。鲁菜精于制汤,则以济南为代表,济南的“清汤”、“奶汤”极为考究,汤菜也闻名遐迩。代表名菜有“清汤燕菜”、“奶汤蒲菜”、“蝴蝶海参”、“九转大肠”、“油爆双脆”、“芙蓉鸡片”等。福山菜即胶东菜,最早源于福山,已有八百余年历史,现以烟台和青岛地区为代表。福山菜以烹制各种海鲜品见长,技法多用爆、炸、扒、蒸,口味以鲜为主,偏重清淡。烟台菜保持了福山菜大部分名菜,如“油爆海螺”、“清蒸加吉鱼”、“扒原壳鲍鱼”、“绣球干贝”等。青岛菜除保持福山菜的特点外,还掺进了西餐的技法,熔中西技法于一炉,为胶东海味菜增色不少,名菜如“青岛三烤”,即“烤加吉鱼”、“烤小鸡”、“烤猪大排骨”。曲阜,是孔子故里,有丰富的文物古迹,向以独特的历史面貌著称于世。自孔子去世后,至今二千五百多年,承传七十七代。宋代又封其后裔嫡系为“衍圣公”,这个称号一直延续到清代。明清以来孔府又世袭当朝一品官,是名副其实的公侯府第。久负盛名的“孔府菜”,是鲁菜菜系中的佼佼者,是中国“官府菜”的代表,其用料精致,刀工细腻,重于火候,工艺严格。风味则清淡鲜嫩,软烂香醇,原汁原味。

本书所介绍的菜肴中,有些菜肴的主料属国家保护动物,在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

清汤燕菜·····	(3)	烤加吉鱼·····	(35)
清汤全家福·····	(4)	白扒鱼腹·····	(37)
绣球干贝·····	(6)	脯酥全鱼·····	(39)
扒原壳鲍鱼·····	(8)	油爆海螺·····	(41)
蝴蝶海参·····	(10)	锅塌黄鱼·····	(42)
葱烧海参·····	(11)	酱渍鲳目鱼·····	(44)
麻酱紫鲍·····	(13)	侉炖目鱼·····	(46)
白扒鱼翅·····	(15)	明虾三吃·····	(48)
红扒鱼翅·····	(18)	雪丽大蟹·····	(50)
油爆鲜贝·····	(20)	炸蛎黄·····	(51)
彩云鱼肚·····	(21)	油爆大蛤·····	(53)
红烧鱼皮·····	(24)	韭黄烧蛰子·····	(54)
鸡茸鱼骨·····	(25)	酱汁活鱼·····	(55)
荔枝鱿鱼·····	(27)	黄焖甲鱼·····	(57)
烩乌鱼蛋·····	(29)	酿荷包鲫鱼·····	(59)
桔子大虾·····	(30)	清汭赤鳞鱼·····	(61)
焗大虾·····	(32)	糖醋黄河鲤鱼·····	(62)
清蒸加吉鱼·····	(33)	醋椒桂鱼·····	(64)

赛螃蟹·····	(65)	油爆鱼芹·····	(90)
烤花榄桂鱼·····	(67)	爆金银鱼丁·····	(91)
熘鱼片·····	(69)	辣爆鱼仁·····	(93)
温拌蜇头·····	(70)	锅塌鱼盒·····	(94)
烧秦皇鱼骨·····	(72)	芝麻鱼卷·····	(96)
鱼茸什锦·····	(74)	锅塌蛎子·····	(97)
烧五丝·····	(75)	奶汤鲫鱼·····	(99)
清蒸海带盒·····	(77)	椒爆蛰头·····	(101)
清蒸白鱼·····	(79)	烧镶贻贝·····	(103)
干烧鲳鱼·····	(80)	茴香蚬子·····	(104)
家常熬鱼·····	(82)	汆天鹅蛋·····	(106)
荔枝带鱼·····	(83)	烧蛎黄·····	(107)
火夹糟青鱼·····	(85)	烤蛎黄·····	(108)
拖蒸偏口鱼·····	(86)	烧花蛤·····	(109)
清蒸合页鱼·····	(88)	韭菜炒海肠子·····	(111)

畜肉类

水晶肘子·····	(115)	烤猪大排骨·····	(130)
酥菜·····	(116)	招远丸子·····	(131)
罗汉肚·····	(118)	火爆燎肉·····	(133)
蛋皮肉卷·····	(120)	煎雏肉·····	(135)
清酱肉·····	(121)	挂霜丸子·····	(136)
停炖驼峰·····	(123)	烤网油签·····	(138)
芫爆里脊·····	(125)	油爆双脆·····	(139)
炒肉丝拉皮·····	(126)	汤爆双脆·····	(141)
炸大扁·····	(128)	九转大肠·····	(142)

余芙蓉黄管	(144)	单县羊肉汤	(157)
糟熘三白	(146)	紫酥肉	(159)
坛儿肉	(148)	灯碗肉	(161)
四喜丸子	(149)	熘腰花	(162)
锅烧肘子	(150)	椒泥排骨	(164)
冰糖肘子	(152)	炒里脊丝	(165)
全爆	(154)	红烧肘子	(167)
炸脂盖	(156)		

禽蛋类

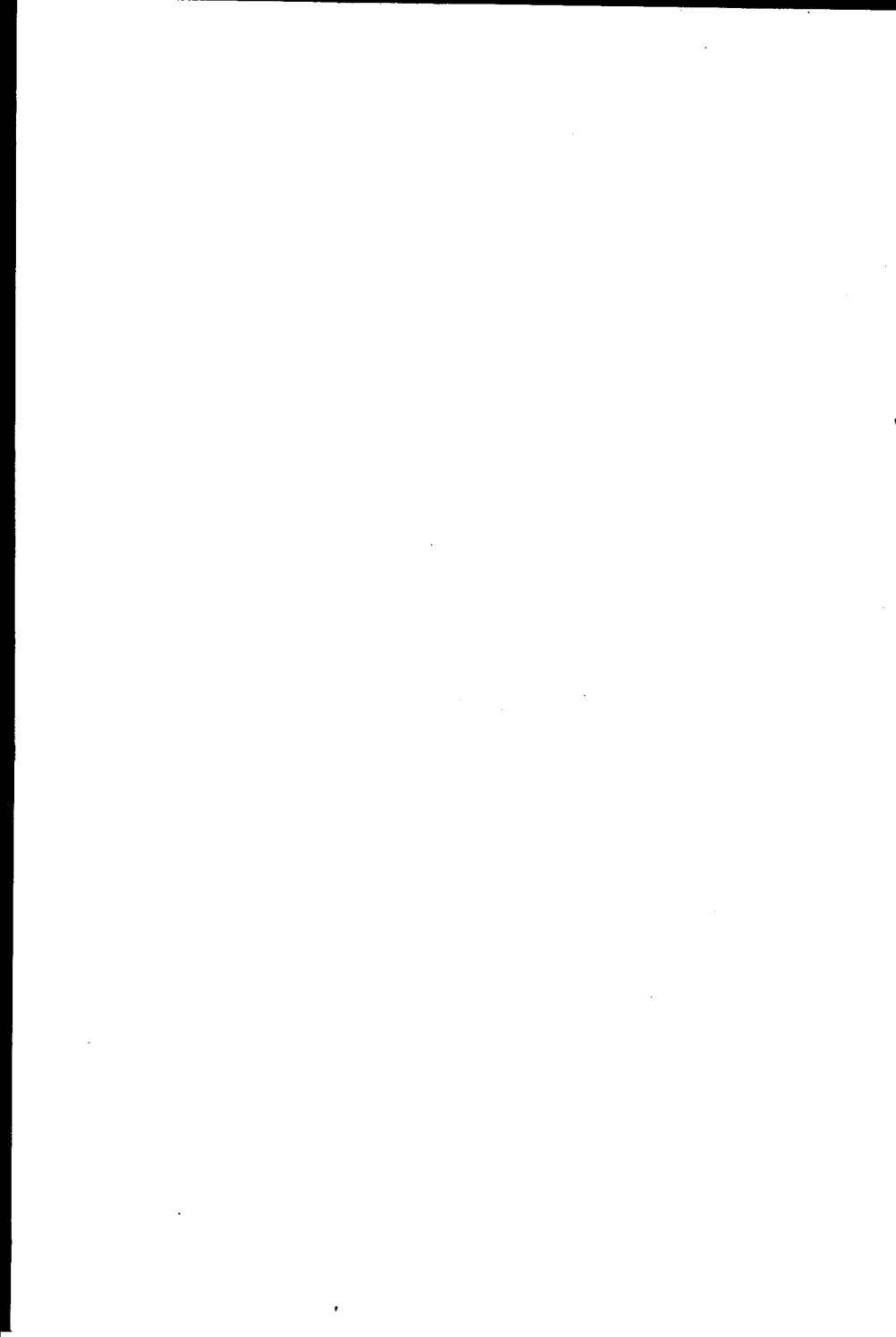
德州扒鸡	(171)	香酥鸡	(193)
福山烧鸡	(173)	神仙鸭子	(194)
济南肴鸡	(174)	沙锅三味	(196)
黄焖全鸡	(176)	炸熘松花蛋	(197)
“寿”字鸭羹	(177)	八仙过海闹罗汉	(199)
软炸鸭腰	(179)	带子上朝	(200)
炒鸡丝蜇头	(180)	乌云托月	(202)
八仙瑶池聚会	(182)	酥全菜	(203)
捶烩鸡片	(185)	炒七巧	(205)
四喜鸭子	(186)	聊城熏鸡	(207)
烤小鸡	(188)	鸾凤下蛋	(208)
芙蓉鸡片	(189)	生炒辣椒鸡	(211)
酱爆鸡丁	(191)	板栗山鸡	(212)

植物类

珊瑚白菜墩	(217)	软烧豆腐	(231)
什锦粉丝	(218)	奶汤蒲菜	(233)
烧罗汉面筋	(219)	八宝梨罐	(234)
玛瑙银杏	(221)	香蕉锅炸	(236)
蜜汁肥桃	(222)	拔丝苹果	(238)
蜜三果	(224)	油泼豆豉	(239)
博山豆腐箱	(225)	烧素鱼翅	(240)
冰糖鲜莲	(227)	锅塌蒲菜	(242)
锅塌豆腐盒	(228)	虾籽茭白	(244)
三美豆腐	(230)		

中国名菜齐鲁风味

水产类





清汤燕菜

〔主料辅料〕

干燕窝	25 克	绍酒	10 克
清汤	1500 克	碱	2 克
精盐	5 克	味精	5 克

〔烹制方法〕

1. 将燕窝用温水洗净，放入七成热的水中泡软，轻轻捞出，用镊子摘去燕窝内的绒毛杂质，用清水洗净。
2. 用开水把碱溶化，放入洗净的燕窝，用筷子轻轻搅动一下，泡5分钟后捞出，接着再用开水泡5分钟，待涨发后，用温水漂洗数遍除净碱液，撕成碎块备用。
3. 汤勺置火上，放入清汤开后将燕窝焯一下，控净水分放在汤碗内。
4. 净勺内倒入清汤，放入精盐、味精、绍酒，烧开后撇净浮沫，加味精，从燕窝的周围轻轻浇入碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 燕窝内的绒毛要摘净，可放在清水内，在水的映照下，用镊子摘净毛和杂质。
2. 提质时要注意碱的用量，一般为50克燕窝用5.8克碱。

3. 燕窝最好当日用当日发，发好后存放勿超过两天。

〔风味特点〕

1. “清汤燕菜”是高级宴席——燕菜席中的第一道大菜。燕菜本名燕窝，是金丝燕所做的窝。燕窝在我国明代已入饌，成为宫廷御用珍馐，至清代成为高级宴席的头菜。据《本草纲目拾遗》记载，燕窝“味甘淡平，大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理里虚劳瘵之圣药。”

2. 紫菜燕窝色白如雪，质地软滑，汤清澈晶莹，口味鲜醇，沁人心脾，营养价值也很高。

清汤全家福

〔主料辅料〕

水发海参 150 克
水发蹄筋 50 克
水发鱼翅 50 克
虾片 50 克
鱼片 50 克
生鸡脯肉 50 克
菜心 15 克
清汤 150 克
熟火腿 15 克

水发冬菇 10 克
冬笋 25 克
鸡蛋清 25 克
绍酒 50 克
精盐 4 克
味精 2.5 克
湿淀粉 10 克
水发鱼肚 100 克



〔烹制方法〕

1. 将生鸡脯肉去筋片成薄片，放入碗内，用鸡蛋清，精盐，湿淀粉浆好，水发海参片成抹刀片，蹄筋一片两半，鱼肚也片成大片。

2. 将海参、蹄筋、鱼翅用清汤焯一下，鸡片，鱼片，虾片用沸水氽熟。

3. 取一大汤碗，先把各种主料均匀地放在碗内，再将火腿，冬笋，冬菇，菜心相同地摆在上面。

4. 汤锅内放入清汤，精盐，绍酒旺火烧开，去掉浮沫加入味精，然后将清汤慢慢倒入汤碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 各种原料的形状应保持一致，整齐化一。

2. 焯水时汤要宽，最好换二次水。

3. 氽鸡片、鱼片、虾片时应注意火候，要氽熟氽透，但不要氽老。

〔风味特点〕

1. “清汤全家福”是山东济南的传统名菜之一。一般是宴席的最后一道上品菜，故又称为压桌菜。

2. 全家福是取其吉祥之意，祝福人们合家幸福。“清汤全家福”选料精细，品种多样，色彩缤纷，汤鲜味美，营养丰富，是多种喜庆宴席上不可缺少的一道佳肴。

绣球干贝

〔主料辅料〕

干贝	100 克	味精	5 克
鸡脯肉	75 克	绍酒	10 克
大虾肉	200 克	清汤	100 克
肥猪肉	100 克	鸡油	10 克
冬笋	25 克	湿淀粉	10 克
菠菜心	25 克	芝麻油	4 克
鸡蛋清	2 个	火腿	15 克
精盐	4 克	水发香菇	4 个

〔烹制方法〕

1. 将干贝去筋，用水洗二、三次，放入凉水中浸泡1小时，干贝泡开后，洗去细沙，放在碗内，加入清汤（以没过干贝为度）用旺火蒸30分钟取出。晾凉后，将干贝丝搓散，火腿、冬笋、香菇均切成1厘米长的细丝，用沸水氽透，与干贝丝拌和在一起。

2. 将大虾肉、肥猪肉、鸡脯肉分别剁成细泥。加入鸡蛋清、清汤、精盐、味精、绍酒、芝麻油搅拌成馅，用手挤成直径为2.5厘米的丸子，放在拌好的干贝丝上滚沾均匀，成绣球状。

3. 将绣球干贝在旺火上蒸7分钟取出，滗净汤汁，勺内加



入清汤、精盐、绍酒、味精，用湿淀粉勾芡，浇在干贝上。

4. 菠菜心洗净控去水分，用旺火将菠菜心焯熟，盛出摆在绣球干贝的四周，再淋上鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 加入鸡蛋清时，可将其打成泡沫状，再分二至三次加入馅中，这样做可以使馅心软嫩。

2. 旺火煸炒菠菜心时，应先在油中加入一些精盐，使菠菜心更加碧绿。

3. 勾芡时芡汁不能过稠，应成为溜芡。

〔风味特点〕

1. “绣球干贝”是山东传统的名贵海鲜菜。干贝即鲜见的干制品。我国沿海地区均有出产，但以山东烟台，长岛所产品质最优。干贝营养丰富，所含蛋白质比鸡蛋高近4倍，是一种高蛋白，低脂肪的美味食品。古书云，干贝峻美，无物可与伦比，食后三日，犹觉鸡虾乏味。

2. 此菜形象逼真，有如舞龙时用的绣球，色彩鲜艳，绚丽多彩，故而得名。

3. “绣球干贝”选用鸡脯肉、虾肉、肥猪肉等与干贝做成丸，采取蒸法，蒸熟浇汁，其色绚丽，吃起来干贝松软，馅心细嫩，鲜而不腻，甘美滑润。