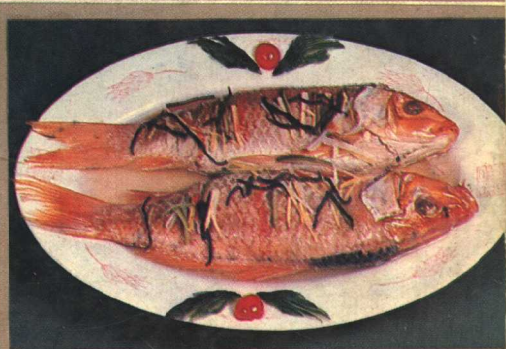


# 鲁菜 300 种

李廷秀



山东大学出版社

鲁 菜 300 种

李 廷 秀

山东大学出版社

鲁 菜 3 0 0 种

李 廷 秀

\*

山东大学出版社出版

山东省新华书店发行 济南建华印刷厂印刷

\*

开本787×1092毫米 1/32 8.25印张 184千字 插页 6

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—25,000

ISBN7—5607—0224—4/Z·15

定价：3.10元

## 编写说明

我国的烹饪技术历史悠久，四海闻名，鲁菜是我国四大菜系的重要组成部分，享有很高的声誉。鲁菜制做技艺精良，独具民族风格，它的特点是取材广泛，选料考究，刀工精细，火候适当，烹调方法全面。所制菜品丰富多彩，色香味型具佳，丰富了人们的精神和物质生活。

山东各地的地理差异较大，东部延伸于渤海、黄海之间，中部多高山丘陵，西部则是平原河湖连片，物产十分丰富，人民的生活习俗也不尽相同。因而逐渐形成了内地以济南为代表，东部以青岛、烟台沿海等为代表，构成了具有浓厚地方风味的山东菜系。济南菜制汤极为考究，擅用清汤、奶汤调味，独具一格，素以爆、炒、烧、炸、烤等技法，烹制名菜繁多。如糖醋黄河鲤鱼，葱烧海参，锅烧肘子、九转大肠，双色鱿鱼卷等，都体现了极高的技艺。青岛、烟台同属胶东风味，主要是烹制海鲜见长，口味以鲜嫩为主，偏重清淡，擅长爆、炸、扒、蒸等技法，十分讲究花色，名菜有扒原壳鲍鱼，雪丽大蟹，金银大虾，梅雪争春都是造型美观、绚丽多彩的花色菜。广大厨师在长期实践中，为继承传统的烹调技艺付出了辛勤劳动，所制美饌佳肴脍炙人口。当今我国国民经济日益发展，时代在前进，鲁菜要振兴，为普及提高烹

饪技艺，提高饮食质量，增强人民体质，活跃生活情趣，发展旅游事业，富民兴鲁做出贡献。

本书着重介绍鲁菜的传统烹调技术方法，是立足于实用的科技书。作者经整理编写了三百个菜品的制法，按菜品所用主料分为肉菜、蛋禽、水产等七大类。烹调技法内容丰富多样，精纯可靠通俗易懂，有较高的实用价值。本书由全国著名特一级女烹调师王兴兰、特二级烹调师韩成安审订。可作为烹调师培训班教材，亦可供广大烹饪工作者、爱好者阅读参考。

一九八八年十二月

# 目 录

## 肉 菜 类

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 一、炒里脊丝..... 1   | 二〇、荷叶肉.....15   |
| 二、芫爆里脊丝..... 1  | 二一、扒肘子.....16   |
| 三、滑溜里脊..... 2   | 二二、锅烧肘子.....17  |
| 四、干炸里脊..... 3   | 二三、麻粉肘子.....18  |
| 五、糖醋里脊..... 4   | 二四、盐水肘子.....19  |
| 六、清炸里脊..... 4   | 二五、烧占肉.....19   |
| 七、五香肉干..... 5   | 二六、双烤肉.....20   |
| 八、晾干肉片..... 6   | 二七、米粉肉.....21   |
| 九、爆炒肉片..... 6   | 二八、抓炒肉.....22   |
| 一〇、火爆燎肉..... 7  | 二九、把子肉.....23   |
| 一一、酱爆肉丁..... 8  | 三〇、元宝肉.....23   |
| 一二、爆炒腰花..... 9  | 三一、金针肉.....24   |
| 一三、炝腰穗.....10   | 三二、南煎丸子.....25  |
| 一四、软炸腰穗.....10  | 三三、清氽丸子.....26  |
| 一五、炸熘肝尖.....11  | 三四、四喜丸子.....27  |
| 一六、糖醋排骨.....12  | 三五、炸大扁丸子.....28 |
| 一七、熘排骨.....13   | 三六、炸丸子.....28   |
| 一八、奶汤核桃肉.....13 | 三七、炸灌汤丸子.....29 |
| 一九、萝卜肉.....14   | 三八、荷包丸子.....30  |

三九、招远蒸丸	31
四〇、黄葱烧蹄筋	32
四一、梅花大肠	32
四二、奶汤银肺	33
四三、九转大肠	34
四四、清炸大肠	35
四五、奶汤大肠	35
四六、葱烧大肠	37
四七、汤爆肚头	37
四八、糟煎肚片	38
四九、云片肚片	39
五〇、糟油口条	40

五一、五香扒猪蹄	40
五二、蹄筋冻	41
五三、松子肚卷	42
五四、炸脂盖	42
五五、葱爆羊肉	43
五六、扒羊肉条	44
五七、红烧牛肉	44
五八、腰丁烩腐皮	45
五九、炒木樨肉	46
六〇、炒肉丝拉皮	47
六一、卷煎	47
六二、济宁面筋丸子	48

## 禽、蛋 类

六三、炒浮油鸡片	51
六四、芙蓉鸡片	51
六五、油爆鸡丁	52
六六、炒鸡瓜	53
六七、鸡里爆	54
六八、炒辣子鸡	55
六九、糟炒鸡丝	55
七〇、油淋鸡	56
七一、麻辣鸡	57
七二、黄焖鸡块	58
七三、苹果鸡	58

七四、栗子鸡	59
七五、炸八块	60
七六、香酥鸡	61
七七、清蒸鸡	62
七八、布袋鸡	63
七九、奶汤鸡脯	64
八〇、扒雏鸡	65
八一、柴把鸡	66
八二、烩两鸡丝	67
八三、蟹黄鸡托	68
八四、湖菜鸡块	69

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 八五、神仙鸭子……………70   | 九九、余捶鸡片……………82   |
| 八六、绣球鸡胗……………71   | 一〇〇、德州扒鸡……………82  |
| 八七、黄焖鸭肝……………71   | 一〇一、炒鸡汁豆泥……………84 |
| 八八、雪花鸭肝……………72   | 一〇二、碧桃鸡……………84   |
| 八九、吐丝鸽蛋……………73   | 一〇三、余芙蓉蛋……………85  |
| 九〇、鸳鸯蛋……………74    | 一〇四、宫保鸡丁……………86  |
| 九一、瓢荷包鸡蛋……………75  | 一〇五、水晶鸡……………87   |
| 九二、筒子鸡……………76    | 一〇六、烹鸡绒饼……………87  |
| 九三、芝麻鸭……………76    | 一〇七、溜黄菜……………88   |
| 九四、五香鸭冻……………77   | 一〇八、炒烤鸭丝……………89  |
| 九五、奶汤百子蒸鸭……………78 | 一〇九、炸鸽蛋托……………89  |
| 九六、香酥鸭……………79    | 一一〇、芙蓉鸡鸭腰……………90 |
| 九七、炸鸡椒……………80    | 一一一、焗鸡干……………91   |
| 九八、番茄鸡球……………81   |                  |

## 水 产 类

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 一一二、糖醋鲤鱼……………93   | 一一九、奶汤鲫鱼……………98  |
| 一一三、干烧鲳鱼……………94   | 一二〇、红烧鲤鱼……………99  |
| 一一四、家常熬黄花鱼……………95 | 一二一、清蒸鳊鱼……………100 |
| 一一五、醋椒活鱼……………95   | 一二二、烤花鳞鱼……………100 |
| 一一六、醋烹黄花鱼……………96  | 一二三、松鼠鱼……………102  |
| 一一七、干蒸加吉鱼……………97  | 一二四、清炖元鱼……………103 |
| 一一八、煎转鳊鱼……………97   | 一二五、脯酥全鱼……………103 |



- |            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 一二六、油爆鱼芹…… | 104 | 一五一、炸虾托……  | 124 |
| 一二七、大烧鱼……  | 105 | 一五二、炸板虾……  | 125 |
| 一二八、虎头鱼……  | 106 | 一五三、炒虾仁……  | 126 |
| 一二九、菊花鱼……  | 107 | 一五四、炒虾腰……  | 126 |
| 一三〇、葱油活鱼…… | 107 | 一五五、菊花虾仁…… | 127 |
| 一三一、干炸鱼条…… | 108 | 一五六、炸虾铃……  | 128 |
| 一三二、炸烹鱼片…… | 109 | 一五七、双色鱿鱼卷… | 128 |
| 一三三、象眼鱼卷…… | 110 | 一五八、炒鱿鱼丝…… | 129 |
| 一三四、葱椒鱼……  | 111 | 一五九、油爆乌鱼花… | 130 |
| 一三五、五香鱼……  | 111 | 一六〇、油爆海螺…… | 130 |
| 一三六、五香熏鱼…… | 112 | 一六一、炸蛎黄……  | 131 |
| 一三七、酱汁鱼条…… | 113 | 一六二、余蛤蜊肉…… | 132 |
| 一三八、荠菜鱼卷…… | 114 | 一六三、韭青炒蛭子… | 132 |
| 一三九、糟炒鱼片…… | 115 | 一六四、芙蓉蛤仁…… | 133 |
| 一四〇、煎烹虾段…… | 116 | 一六五、炆活虾……  | 134 |
| 一四一、松子对虾…… | 116 | 一六六、翡翠虾仁…… | 134 |
| 一四二、余鱼脯丸子… | 117 | 一六七、落叶琵琶虾… | 135 |
| 一四三、加沙鱼球…… | 118 | 一六八、翡翠虾环…… | 136 |
| 一四四、炸兰花鱼串… | 119 | 一六九、炒鸡茸全蟹… | 137 |
| 一四五、三彩大虾…… | 120 | 一七〇、油占沙蟹…… | 137 |
| 一四六、熘大虾……  | 121 | 一七一、雪丽大蟹…… | 138 |
| 一四七、红烧大虾…… | 121 | 一七二、赛螃蟹……  | 139 |
| 一四八、金银大虾…… | 122 | 一七三、清蒸瓢蟹盒… | 140 |
| 一四九、煎虾饼……  | 123 | 一七四、煎烹鱼盒…… | 141 |
| 一五〇、桂花虾饼…… | 123 |            |     |

## 珍 味 类

- |                     |     |            |     |
|---------------------|-----|------------|-----|
| 一七五、清汤燕菜……          | 143 | 一九〇、绣球干贝…… | 155 |
| 一七六、燕菜捶鸡丝…          | 143 | 一九一、扒原壳鲍鱼… | 156 |
| 一七七、踏雪寻梅……          | 144 | 一九二、麻酱鲍鱼…… | 157 |
| 一七八、红扒鱼翅……          | 145 | 一九三、锅贴鲍鱼盒… | 158 |
| 一七九、三丝鱼翅……          | 146 | 一九四、蟹黄鱼肚…… | 159 |
| 一八〇、荷花鱼翅……          | 147 | 一九五、奶汤鱼肚…… | 159 |
| 一八一、红扒熊掌……          | 148 | 一九六、葱扒鱼唇…… | 160 |
| 一八二、大葱烧海参…          | 149 | 一九七、云片猴头…… | 161 |
| 一八三、蝴蝶海参……          | 150 | 一九八、酿猴头蘑…… | 162 |
| 一八四、瓢扒玉珠海参<br>…………… | 151 | 一九九、番茄乌鱼蛋… | 163 |
| 一八五、玛瑙海参……          | 151 | 二〇〇、烩乌鱼蛋…… | 164 |
| 一八六、干贝四丝……          | 152 | 二〇一、炸鲜贝串…… | 165 |
| 一八七、红烧干贝……          | 153 | 二〇二、白汁裙边…… | 166 |
| 一八八、鸡汁干贝……          | 154 | 二〇三、凉拌鲍鱼…… | 167 |
| 一八九、扒四宝干贝…          | 154 | 二〇四、蚝油鲍鱼…… | 167 |

## 甜 菜 类

- |            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 二〇五、什锦西瓜盅… | 169 | 二〇九、蜜腊莲子…… | 172 |
| 二〇六、八宝酿银瓜… | 170 | 二一〇、密汁山药饼… | 173 |
| 二〇七、熨红果……… | 171 | 二一一、密汁金枣…… | 174 |
| 二〇八、密三果……… | 171 | 二一二、密汁梨球…… | 174 |

二一三、晶糕拌梨丝···	175	二二八、琉璃肉·····	186
二一四、拌苹果·····	176	二二九、冰糖肘子·····	186
二一五、水晶桃·····	176	二三〇、烧面筋·····	187
二一六、杏仁豆腐·····	177	二三一、梅雪争春·····	188
二一七、栗子糕·····	178	二三二、八宝梨罐·····	189
二一八、西瓜酪·····	178	二三三、炒三泥·····	190
二一九、西瓜糕·····	179	二三四、糖拌藕·····	191
二二〇、拔丝金枣·····	180	二三五、炒桂花山药泥 ·····	191
二二一、拔丝苹果·····	180	二三六、冰糖牡丹银耳 ·····	192
二二二、琉璃桃仁·····	181	二三七、百粒面包·····	192
二二三、炸香蕉·····	182	二三八、糖酥丸子·····	193
二二四、炸藿香·····	183	二三九、拔丝蛋泊肉···	194
二二五、炸西瓜·····	183		
二二六、炸荷花·····	184		
二二七、玫瑰锅炸·····	185		

## 素 菜 类

二四〇、糟煎茭白·····	195	二四八、软烧豆腐·····	200
二四一、糟煨茭白·····	195	二四九、锅塌豆腐·····	201
二四二、如意冬笋·····	196	二五〇、烫豆腐·····	202
二四三、锅塌蒲菜·····	197	二五一、干炸豆腐丸子 ·····	202
二四四、栗子烧白菜···	198	二五二、炒豆腐脑·····	203
二四五、椒油小白菜···	198	二五三、海米白菜汤···	204
二四六、奶汤鲜桃仁···	199	二五四、烧素烩·····	204
二四七、炆鲜核桃仁···	200		

二五五、	烧煨面筋条···	205	二六八、	软烧虎皮豆腐	
二五六、	黄蘑素鸡·····	206		·····	213
二五七	素香肠·····	206	二六九、	奶汤蒲菜·····	214
二五八、	素卷肘·····	207	二七〇、	三美豆腐·····	215
二五九、	烤素鸭条·····	208	二七一、	珊瑚白菜·····	216
二六〇、	焯素排骨·····	208	二七二、	炸豌豆苗·····	216
二六一、	辣白菜·····	209	二七三、	五香面筋·····	217
二六二、	烩素鸡丝·····	210	二七四、	炒掐菜·····	218
二六三、	虾子烧茭白···	210	二七五、	姜拌藕·····	218
二六四、	奶汤珍珠笋···	211	二七六、	红烧茄子·····	219
二六五、	金银豆腐·····	212	二七七、	五香栗子·····	220
二六六、	松子豆腐·····	212	二七八、	辣油瓜皮·····	220
二六七、	金丝白菜·····	213	二七九、	炒三冬·····	221

## 其 他

二八〇、	酥菜·····	223	二八七、	炒三丁·····	229
二八一、	豆腐箱·····	224	二八八、	网油风丝卷···	230
二八二、	烩什锦丁·····	225	二八九、	瓢芸豆·····	231
二八三、	凉拌什锦合菜		二九〇、	奶汤素烩·····	231
	·····	226	二九一、	芙蓉桔柿·····	232
二八四、	炆八宝季菜···	227	二九二、	芫爆蜇皮鸡丝	
二八五、	什锦鸭羹·····	227		·····	233
二八六、	三鲜汤·····	228	二九三、	冻粉拌鸡丝···	234

二九四、酿青铃·····	235	二九九、脆皮里脊鱼	
二九五、鱼鳞茄子·····	235	肉卷·····	239
二九六、炒八宝辣椒丁		三〇〇、火锅·····	240
·····	236	(一)涮锅·····	240
二九七、余芙蓉黄管···	237	(二)菊花火锅·····	240
二九八、炒合菜·····	238	(三)什锦火锅·····	241
附  注  一、筵席菜单·····	241		
附  注  二、名词注解·····	243		
附  录  一、每日膳食营养素供给量·····	248		
附  录  二、成本核算简易用表·····	249		

## 一 炒里脊丝

### 原料

主料：猪里脊肉（或担丈肉）4两

配料：蒲菜6钱 冬笋6钱 蒜苗1两

调料：精盐6分 料酒2钱 鸡蛋清1个 湿淀粉6钱  
清汤4两 葱姜丝6分 白油1斤（约耗1两）

### 做法

1. 将里脊肉片成薄片，切成长7厘米、粗2毫米的丝，放入碗内，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀养好待用；蒲菜与冬笋均切长4厘米的细丝，用沸水焯过；蒜苗粗的一劈两半，切成长4厘米的段。

2. 炒勺内放入白油，中火烧至五成热，将里脊丝下入油内，用铁筷子拨散，滑至发白时捞出。炒勺内留底油，放入葱姜丝，炸出香味，放入蒲菜、冬笋、里脊丝、清汤、料酒、精盐搅炒，然后放入蒜苗，味精颠翻搅匀，出锅盛入汤盘内。

特点：色白滑嫩，略有汤汁，适口不腻。

## 二 芫爆里脊丝

### 原料

主料：猪里脊肉4两

配料：香菜1两

调料：精盐4分 料酒1钱 味精2分 葱姜丝1钱

清汤3两 胡椒粉少许 花生油3钱

### 做法

1. 将猪里脊肉先切成厚2毫米的片，再切成长6厘米、粗2毫米的丝。香菜择去老叶和根洗净，切成长3厘米的段。

2. 炒勺内放入清水烧沸，肉丝放入沸水内稍烫捞出。

3. 炒勺内放入花生油，烧热，烹入葱姜丝炸出香味，倒入清汤、料酒、精盐，烧沸撇沫，再把烫过的里脊丝、香菜、胡椒粉、味精放入，颠翻均匀即可出锅。

**特点** “芫爆”是以芫荽作为配料而得名的一种传统烹调方法，里脊丝经芫爆后，肉嫩清爽不腻，具有芫荽所特有的一种清香味。

**注：**本菜所用肉丝加盐、蛋清、湿淀粉后用油滑透也可，其他制法与上相同，因地制宜选做。

## 三 滑 熘 里 脊

### 原料

主料：猪里脊肉3两

配料：水发玉兰片6钱 水发冬菇4钱 青菜心6钱

调料：精盐4分 料酒2钱 味精2分 鸡蛋清1个

清汤4两 湿淀粉6钱 葱末6分 姜末4分 白油1斤

(约耗8钱)

### 做法

1. 将里脊肉切成长6厘米、宽2厘米、厚2毫米的

片，放入碗内加精盐、蛋清、湿淀粉抓匀；玉兰片切成与肉同样大小的片，冬菇片成薄片，青菜心洗净切成长4厘米的段，均用沸水焯过。

2. 炒勺内放入白油，在旺火烧至五成熟时，下入里脊片，用铁筷子拨散，至九成熟时倒在漏勺里，炒勺内留底油4钱，放入葱姜炸出香味后，倒入玉兰片、冬菇、青菜心、里脊片；加入清汤、精盐、料酒，烧沸后用湿淀粉勾芡，再加入味精，盛入汤盘内。

**特点** 里脊肉软嫩滑润，汁浓味香。

## 四 干 炸 里 脊

### 原料

**主料：**猪里脊肉4两

**调料：**鸡蛋清2个 湿淀粉2两 精盐4分 酱油2钱  
料酒2钱 花椒面6分 大葱白2两 甜面酱1两 花生油  
2斤（约耗1.2两）

### 做法

1. 将里脊肉两面均用刀交叉刮过，再切成一厘米厚的片，用精盐、酱油、料酒腌渍好。鸡蛋清与湿淀粉搅匀成糊。

2. 炒勺内放入花生油，烧至五成熟时，将肉逐片沾满蛋糊，下入油内炸透捞出。待油烧至九成熟时，再将肉重入油内略炸，呈老黄色时捞出，装入盘内，撒上花椒面，上桌时外带大葱白，甜面酱一小碟佐食。

**特点** 外酥里嫩，味道咸香。



## 五 糖 醋 里 脊

### 原料

主料：猪里脊肉 4 两

配料：白糖 2 两 精盐 2 分 酱油 2 钱 醋 8 钱 鸡蛋 1 个 湿淀粉 2 两 精粉 4 钱 清汤 6 两 葱姜蒜末共 2 钱 花生油 2 斤（约耗 1.5 两）

### 做法

1. 将里脊肉两面交叉剖斜十字花刀，刀深为厚度的一半）再切长 4 厘米，宽 2 厘米，厚 5 毫米的条，放入碗内用精盐、鸡蛋、湿淀粉和精粉抓匀养好。

2. 炒勺内放入花生油，烧五成热时，将里脊肉逐块下入油内炸，至漂起在油面上呈浅黄色时捞出。见油温升至八成热时，再将里脊重下入油内稍炸，至金黄色时捞出，装入盘内。

3. 炒锅内留少量油烧热，放入葱姜蒜末，炸出香味，迅速烹入醋，加清汤、白糖、酱油烧沸撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，浇在盘内炸好的里脊肉上。

**特点** 外皮酥脆，内里肉嫩，甜酸咸味美。

## 六 清 炸 里 脊

### 原料

主料：猪里脊肉 5 两

调料：精盐 8 分 酱油 2 钱 料酒 1 钱 花生油 1 斤