

东方美食

中国鲁菜

于国俊 刘广伟 崔博乘 主编



中国商业出版社

2.1

东方美食

中国鲁菜

于国俊 刘广伟 崔博乘 主编

中国商业出版社

(京) 新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国鲁菜/于国俊,刘广伟主编. —北京:中国商业出版社,
1994

(东方美食)

ISBN 7-5044-1620-7

I. 中… I. ①于… ②刘… III. 菜谱-山东 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15342 号

责任编辑:姜丽君

责任校对:苏秀平

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

各地新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

787×1092毫米 32开 8.5印张 6彩页 200千字

印数:1—10000册

全套(12册)定价:108.00元 本册定价:8.80元

如果有质量问题,请与印刷厂联系退换。



双孔雀拼盘

葱油鱼





鸡汁干贝

清汤菊花鲍鱼





神仙鸭子

九转大肠





炸菊花虾

扒二样

八宝饭



东方美食

中国鲁菜

总策划	滕荣祥	姜丽君
主编	于国俊	刘广伟
本卷主编	崔博乘	
编写人员	崔博乘	张民宗
	耿守霞	
彩图设计	宋郑军	
版式设计	姜丽君	

前 言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医。现代人说：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以说，烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术，其学问博大精深，亟待我们研究学习、发扬光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求已不仅仅是为果腹饱肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴馔制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师和有着丰富实践经验

的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷，分别是：《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬饌》、《中国面点》、《吃的学问》。肴饌各卷一般选有260—300种菜品，对其菜品用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准，一般以中等档次为主，既注意选收其菜系的传统菜，更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时，每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴饌之所需。《吃的学问》编有200余种肴饌的吃法，并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容，集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门，探求吃的艺术的读者，无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中，我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料，有的作部分引用，并得到了《东方美食》杂志社的大力支持，在此一并致谢！由于我们的水平有限，经验不足，书中的缺点和错误在所难免，恳切希望广大读者，尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正，惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1994年10月

总目 录

一、鲁菜概述

二、菜肴制作

冷菜类

肉丝拉皮·····	(5)	干烂鱼条·····	(16)
五香肉干·····	(6)	醋烹刀鱼·····	(16)
如意卷尖·····	(6)	五香鱼块·····	(17)
芝麻肉丝·····	(7)	焗大青虾·····	(17)
芥末肚丝·····	(8)	姜米海螺·····	(18)
水晶肘子·····	(8)	凉拌蜆皮·····	(18)
蜈蚣腰丝·····	(9)	香菜蜆头·····	(19)
醉腌腰片·····	(9)	虾籽蒲菜·····	(20)
蒜泥白肉·····	(10)	辣油黄瓜·····	(20)
麻汁肺片·····	(10)	蒜泥茼蒿·····	(21)
冻粉鸡丝·····	(11)	姜拌脆藕·····	(21)
麻辣鸡块·····	(11)	姜汁芸豆·····	(22)
水晶鸡块·····	(12)	辣味香菇·····	(22)
筒子油鸡·····	(13)	晶糕梨条·····	(23)
盐水胗肝·····	(13)	五香栗子·····	(23)
拌烤鸭丝·····	(14)	芹芽茶干·····	(24)
酱汁鱼条·····	(15)	凤眼萝卜·····	(24)
姜丝蟹肉·····	(15)	挂霜莲籽·····	(25)

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 蝶恋花 | (26) | 火爆燎肉 | (45) |
| 孔雀开屏 | (27) | 荷叶肉 | (46) |
| 松鹤延年 | (29) | 粉蒸肉 | (46) |
| 迎宾花篮 | (30) | 炸板肉 | (47) |
| 热菜类 | | 炒腰花 | (48) |
| 炒里脊丝 | (32) | 油爆腰花 | (49) |
| 芫爆里脊丝 | (33) | 芫爆腰花 | (49) |
| 生姜炒肉丝 | (33) | 蝙蝠腰花 | (50) |
| 爆炒肉片 | (34) | 软炸腰花 | (51) |
| 芸豆焖肉片 | (34) | 麻花腰子 | (51) |
| 辣椒炒肉片 | (35) | 溜肝尖 | (52) |
| 炒里脊片 | (36) | 炒肝尖 | (52) |
| 番茄里脊片 | (36) | 炸溜肝尖 | (53) |
| 油爆肉丁 | (37) | 爆三样 | (54) |
| 酱爆肉丁 | (38) | 辣子肚丝 | (55) |
| 金针肉 | (38) | 红烧肚片 | (55) |
| 南煎丸子 | (39) | 糟炒肚片 | (56) |
| 荷包丸子 | (40) | 香菇烧肚片 | (56) |
| 山东蒸丸 | (40) | 油爆双脆 | (57) |
| 雪里蕻炒肉末 | (41) | 油爆肚头 | (58) |
| 清炸里脊 | (42) | 云片口条 | (58) |
| 糖醋里脊 | (42) | 红烧大肠 | (59) |
| 蒲棒里脊 | (43) | 九转大肠 | (60) |
| 菠萝里脊 | (43) | 糟煎大肠 | (60) |
| 木樨肉 | (44) | 清炸大肠 | (61) |
| 蒜爆肉 | (45) | 龙眼大肠 | (62) |

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 白扒蹄筋 | (62) | 糖酱鸡块 | (80) |
| 虾籽烧蹄筋 | (63) | 鸡里爆 | (81) |
| 锅烧肘子 | (64) | 鸡里崩 | (82) |
| 红扒肘子 | (64) | 炒胗肝 | (82) |
| 海参肘子 | (65) | 清炸胗肝 | (83) |
| 冰糖肘子 | (66) | 芙蓉鸡片 | (84) |
| 烤整兔 | (67) | 锅煽鸡签 | (84) |
| 红烧兔肉 | (68) | 炸鸡排 | (85) |
| 红烧口条 | (68) | 香酥鸡腿 | (86) |
| 扒牛肉条 | (69) | 红烧凤翅 | (87) |
| 酱猪蹄 | (70) | 炸孜然鸡串 | (87) |
| 坛子肉 | (70) | 蘑菇炖鸡 | (88) |
| 四喜丸子 | (71) | 黄焖鸡块 | (89) |
| 春芽炒鸡蛋 | (72) | 卷筒鸡 | (89) |
| 鸭油溜黄菜 | (72) | 碧桃鸡 | (90) |
| 炸溜松花蛋 | (73) | 栗子鸡 | (91) |
| 象眼鸽蛋 | (73) | 纸包鸡 | (91) |
| 油爆鸡丁 | (74) | 母子鸡 | (92) |
| 酱爆鸡丁 | (75) | 德州扒鸡 | (93) |
| 宫爆鸡丁 | (75) | 布袋鸡 | (94) |
| 炒辣子鸡丁 | (76) | 清蒸鸡 | (95) |
| 腰果辣鸡丁 | (77) | 扒雏鸡 | (96) |
| 炸八块 | (78) | 白松鸡 | (96) |
| 鸡丝蜇皮 | (78) | 油烹雏鸡 | (97) |
| 糟炒鸡丝 | (79) | 一卵孵双凤 | (98) |
| 冬笋鸡片 | (80) | 扒双色鸡脯 | (99) |

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 香酥鹤鹑····· | (100) | 醋烹黄花鱼····· | (118) |
| 黄焖鸭肝····· | (100) | 家常熬黄花鱼····· | (119) |
| 炸面包鸭肝····· | (101) | 糟溜牡丹鱼····· | (120) |
| 香酥鸭子····· | (101) | 烧荷包鲫鱼····· | (121) |
| 酱汁鸭方····· | (102) | 大蒜烧河豚鱼····· | (122) |
| 炸芙蓉鸭子····· | (103) | 葱烧鳊鱼段····· | (122) |
| 清汤鸭条····· | (104) | 清蒸河鳗鱼····· | (123) |
| 神仙鸭子····· | (104) | 糖醋金钱鱼····· | (124) |
| 酱爆烤鸭片····· | (105) | 红烧元鱼····· | (125) |
| 荷花金鱼鸭掌····· | (105) | 清炖元鱼····· | (126) |
| 烤鸭····· | (107) | 两吃鱼卷····· | (126) |
| 红烧鱼····· | (107) | 油爆鱼芹····· | (127) |
| 糖醋黄河鲤鱼····· | (108) | 鸳鸯鱼扇····· | (128) |
| 干烧鲳鱼····· | (109) | 锅煽鱼片····· | (129) |
| 煎转鲫鱼····· | (110) | 炒鱼片····· | (130) |
| 醋椒桂鱼····· | (110) | 溜鱼片····· | (130) |
| 白汁酿鱼····· | (111) | 番茄鱼片····· | (131) |
| 脯酥全鱼····· | (112) | 滑炒鱼丝····· | (132) |
| 绣球全鱼····· | (113) | 爆鱼丁····· | (132) |
| 菊花全鱼····· | (113) | 油爆乌鱼花····· | (133) |
| 葱油草鱼····· | (114) | 芜爆鱿鱼卷····· | (134) |
| 银丝全鱼····· | (115) | 爆双花····· | (134) |
| 清蒸鲟鱼····· | (116) | 油爆海螺····· | (135) |
| 清蒸加级鱼····· | (116) | 辣爆大蛤····· | (136) |
| 炸赤鳞鱼····· | (117) | 油爆鲜贝····· | (136) |
| 糖醋棒子鱼····· | (118) | 炸鲜贝串····· | (137) |

- | | |
|------------------|------------------|
| 炒鱿鱼丝····· (138) | 凤翅熊掌····· (156) |
| 炒八带蛸····· (138) | 红烧鹿筋····· (157) |
| 炒海肠子····· (139) | 御笔猴头····· (157) |
| 芙蓉海胆黄····· (139) | 扒酿猴头····· (159) |
| 赛螃蟹····· (140) | 红烧果子狸····· (160) |
| 炒辣海仙····· (140) | 蟹黄鱼肚····· (160) |
| 木樨蛭子····· (141) | 白扒鱼肚····· (161) |
| 炒海三鲜····· (142) | 白扒裙边····· (162) |
| 炒虾仁····· (142) | 红扒鱼唇····· (163) |
| 腰丁虾仁····· (143) | 扒鲍鱼芦笋····· (163) |
| 面包虾仁····· (143) | 蒜茸鲍鱼····· (164) |
| 鸡汁虾仁····· (144) | 扒厚壳鲍鱼····· (164) |
| 翡翠虾仁····· (145) | 葱烧海参····· (165) |
| 清炒凤尾虾····· (145) | 虾籽烧海参····· (166) |
| 焗大虾····· (146) | 肉末烧海参····· (166) |
| 醋烹虾段····· (147) | 山东海参····· (167) |
| 炸雪丽大虾····· (147) | 炸蛎黄····· (168) |
| 炸菊花甜虾····· (148) | 桂花鱼骨····· (168) |
| 百花大虾····· (149) | 红烧干贝····· (169) |
| 一品燕菜····· (150) | 鸡汁干贝····· (169) |
| 芙蓉燕菜····· (150) | 干贝萝卜球····· (170) |
| 百花燕菜····· (151) | 芙蓉干贝····· (171) |
| 蟹黄鱼翅····· (152) | 绣球干贝····· (171) |
| 三丝鱼翅····· (153) | 炒合菜····· (172) |
| 扒通天鱼翅····· (154) | 海米扒油菜····· (173) |
| 红扒熊掌····· (155) | 扒芦笋菜心····· (173) |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 海米烧白菜····· (174) | 琉璃桃仁····· (192) |
| 海米芸豆····· (175) | 冰糖银耳····· (192) |
| 油烹辣椒····· (175) | 炸藿香····· (193) |
| 虾籽炒蒲菜····· (176) | 炸荷花····· (194) |
| 锅煽蒲菜····· (176) | 水晶桃····· (194) |
| 软烧豆腐····· (177) | 西瓜冻····· (195) |
| 炒豆腐脑····· (178) | 杏仁豆腐····· (196) |
| 辣豆腐····· (178) | 酿银瓜····· (196) |
| 葱油豆腐····· (179) | 玫瑰锅炸····· (197) |
| 豆腐箱子····· (179) | 八宝梨罐····· (198) |
| 蚝油生菜····· (180) | 什锦西瓜盅····· (199) |
| 炒双素····· (181) | |
| 鱼鳞茄子····· (181) | 汤菜类 |
| 黄蘑素鸡····· (182) | 木樨汤····· (200) |
| 花酿口蘑子····· (183) | 三鲜汤····· (200) |
| 酿青铃····· (184) | 酸辣汤····· (201) |
| 五蝠奉寿····· (184) | 氽虾蘑海····· (201) |
| 拔丝苹果····· (186) | 氽捶鸡片····· (202) |
| 拔丝山药····· (187) | 清汤鱿鱼卷····· (203) |
| 拔丝莲籽····· (187) | 清氽赤鳞鱼····· (203) |
| 蜜汁山药····· (188) | 清汤蝴蝶海参····· (204) |
| 蜜汁苹果····· (189) | 清汤银耳鸭舌····· (205) |
| 蜜汁三果····· (189) | 清汤芙蓉黄管····· (205) |
| 蜜汁山药桃····· (190) | 清汤全家福····· (206) |
| 蜜汁金枣····· (191) | 汤爆双脆····· (207) |
| 蜜蜡白果····· (191) | 奶汤蒲菜····· (208) |
| | 奶汤银肺····· (208) |

奶汤核桃肉····· (209)	砂锅鱼头····· (211)
烩乌鱼蛋····· (210)	什锦火锅····· (212)
冰糖哈士蟆油····· (211)	菊花火锅····· (213)

三、四季宴席菜单

春季宴席菜单····· (215)	秋季宴席菜单····· (217)
夏季宴席菜单····· (216)	冬季宴席菜单····· (218)

四、术语解释

生抽王····· (219)	鱼肚····· (220)
香油····· (219)	鱼骨····· (220)
白油····· (219)	鸡料子····· (220)
葱油····· (219)	猪黄管····· (220)
葱椒泥····· (219)	蒲菜····· (220)
料酒····· (219)	猴头····· (220)
糖色····· (219)	哈什蟆油····· (220)
嫩汁····· (219)	果子狸····· (220)
猴子鱼····· (219)	附：清汤奶汤的制作
赤鳞鱼····· (219)	····· (221)
鱼唇····· (219)	