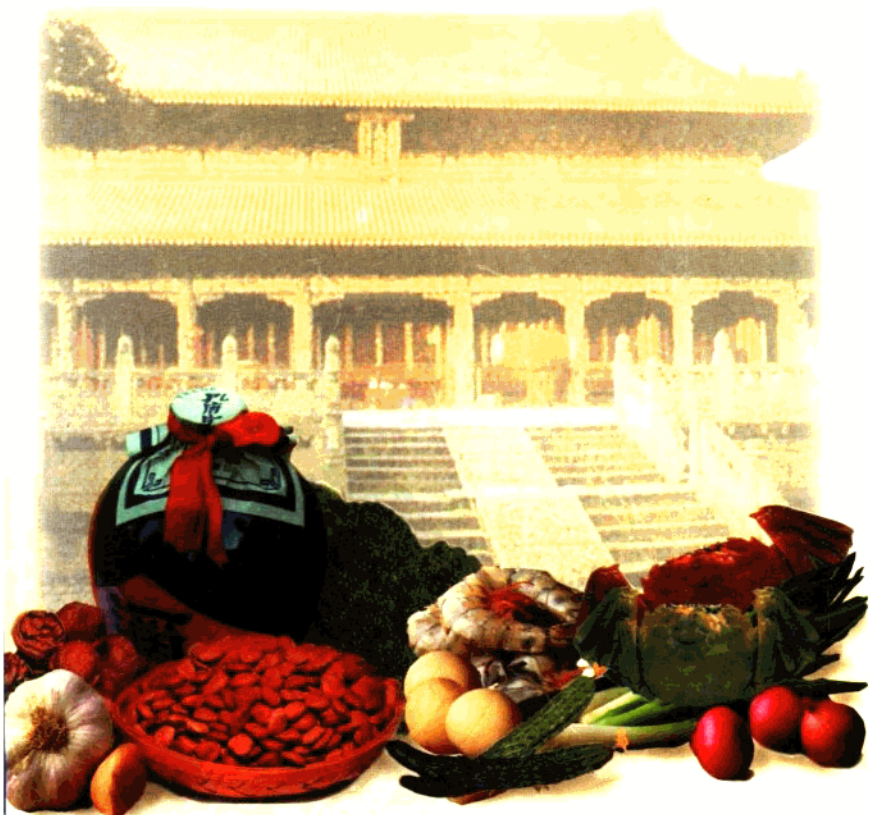


华夏菜点精萃

风味
山东

孙学斌 主编



华夏出版社

鹬蚌相争



扒原壳鲍鱼





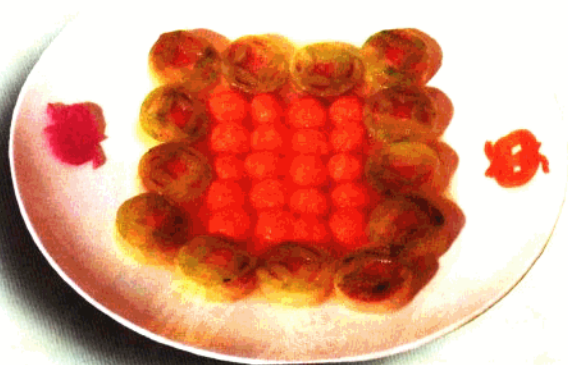
白扒鸭舌



扒双参鞭花



八宝葫芦鸭



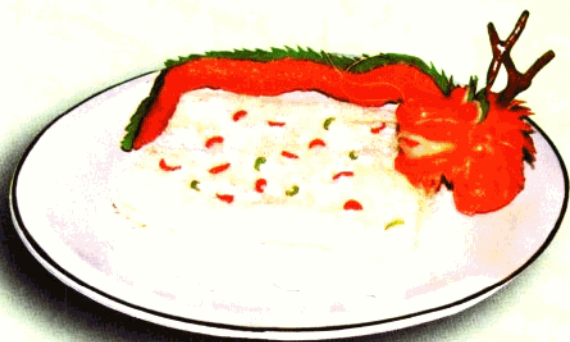
珍珠金钱瓜



荷花鱼翅盅



扒干贝冬瓜球



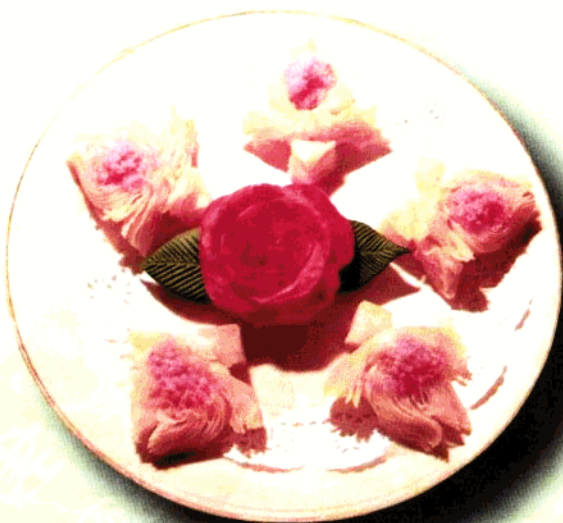
雪花龙须面



菊花迎宾



海棠酥



兰花酥

参编人员(按姓氏笔画为序)

王仁才 王志宵 王树温

王振才 王培信 王傲杰

尹顺章 刘世川 刘华亭

刘德安 关宏远 曲维刚

曲辉庄 孙连生 苏国渊

李东琛 李培雨 杨兴才

杨爱民 杨盛春 肖吉胜

吴元吉 张 旻 张先珂

张思平 武传成 周泽顺

孟宪起 费洪远 栾伍一

郭经纬 颜景祥 戴永良

摄 影

姜益惠

前言

山东菜简称鲁菜,因其历史悠久,影响面广,适应性强而久负盛名,是我国四大菜系之一。它既是我国传统饮食文化形成、发展的一块基石,也是烹饪事业的一根支柱。

山东地处黄河下游,濒临黄海、渤海。鲁西沃野千里,胶东丘陵起伏,黄河、运河纵横其间,微山湖、东平湖遥相对映,真可谓山、海、林、田具备,河、湖、港、湾齐全。良好的地理环境、温和的气候、勤劳的人民,为鲁菜的发展提供了丰富的物质基础。山东是我国产粮大省,产量居全国第三,其蔬菜生产也颇为可观,曾与乌克兰、美国加州并称为世界三大菜园。现今我国最大的蔬菜批发市场就设在这里。其蔬菜产量之丰,品类之多,质地之好为人所共知,尤以胶州大白菜、济南莲藕、大明湖蒲菜、章邱大葱、苍山大蒜、莱芜生姜、潍县萝卜、平度芹菜等久负盛名,有的还远销国外。猪、羊、禽、蛋等禽畜生产也很发达,如青山羊、莱芜猪、鱼台鸭、寿光鸡都是各具独色的名优产品。山东的水果也很丰富,仅苹果的产量就占全国的百分之四十。德州西瓜、肥城蜜桃、烟台苹果、益都山楂、乐陵小枣、莱阳梨和大泽山葡萄等不仅在国内享有盛誉,有的还出口外销。山东的水产品,特别是海产品极为丰富,其产量位居我国第三,是我国水产品出口的重要基地之一。内陆的名优水产有黄河鲤鱼、微山湖鳊鱼、甲鱼、毛蟹,海产的鱼翅、海参、

鲍鱼、扇贝、海螺、紫菜、大对虾、加吉鱼、天鹅蛋、西施舌等都是久负盛名的海珍品。丰富多样、各具特色的饮食资源，为鲁菜的发展提供了雄厚的物质基础。

山东是我国古文化的发祥地之一。大量考古资料证明，山东先民至少在一二十万年前就已用火烧烤食物。史传舜耕历山、渔雷峰，以及夙沙氏煮海为盐的地方，都在今山东境内。史称大汶口文化和龙山文化等文化遗址出土的数以百计的文物表明，至少在距今四千年前，山东就有了比较精美的豆、盘、杯、壶，以及鼎、釜、甗等饮食、烹饪器具。这为研究山东饮食文化的形成与发展提供了有力的依据。春秋战国时期的齐鲁之邦，经济繁荣、文化昌盛。这一时期史书典籍，在烹饪方面已有很多记载，不但有烹、煮、烤、脍、炮、炙等烹调方法的记述，而且还有“调和方法，因料之用、因时而易”（《礼记·内则》），以及春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸等调味需求和饮食习俗的论述。当时对选料也很讲究，如：牛要用蹄大的壮牛，猪要选鬃毛粗壮而肥实的小猪，鸡要用叫声洪亮的，韭菜要选粗壮的，野鸡要选鸡脯肥大的，吃鱼也是“豈其食鱼，必河之鲤”。齐桓公的宠臣易牙就是一位以“善和五味”而著称的名厨高手。我国封建文化的奠基人孔夫子是鲁国人，他关于“食不厌精，脍不厌细”以及“鱼馁肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食……”《论语·乡党》等诸多“不食”，既是对当时烹饪状况和要求的实际反映，也是对烹饪理论的系统概括。从选料、切配、调味、卫生到时令、习俗等多方面提出了明确的要求。秦汉时期是我国封建经济文化的上升时期，这一时期，山东经济文化的发展，特别是渔业、盐业和炼铁业的发展尤为突出。如当时设铁官四

十八处，山东就有十二处，占四分之一；设盐官三十一处，山东就有十二处，占四分之一还多。经济文化的繁荣，推动着山东烹饪的发展。从山东沂水、诸城等处出土的汉画像石等大量文物资料来看，这时期的烹饪已有相当水平。不仅有规模宏大的饭店、酒肆；而且从禽畜宰杀、洗鱼择菜、升火烧灶、面食制做、菜肴烹调到筵席服务等，都有了明确分工和较为完整的生产服务程序。到了魏晋南北朝时期，出生在今山东益都县，曾任过山东高阳太守的贾思勰，对黄河流域，特别是山东地区的烹饪技术作了较为全面的总结。在他的《齐民要术》饮食篇中，不仅详细地阐述了煎、烧、炒、煮、烤、蒸、腌、腊、炖等多种烹调方法，还记述了汤饼、髓饼等不少古食品和烤鸭、烤乳猪等名菜佳点。《齐民要术》中有关烹饪的论述，对山东菜系的形成和发展有着深远的影响。随着历史的演化，山东菜也在不断地发展。到了唐宋时期，山东菜已逐渐成为在北方颇有代表性的鲁菜了。元、明、清时期，鲁菜又有了长足的发展，不但被陆续引进宫廷，成为御膳珍馐；而且在我国华北、东北以及北京、天津等大都要驿广为流传。

建国以来，特别自改革开放以来，山东菜有了历史性的飞跃。兴办烹饪教育，培养鲁菜新秀，为鲁菜的继承、发扬、创新、发展注入了新的生机；创办“厨师报”和《烹饪者之友》、《鲁菜烹调技术》等烹饪书刊，推动了鲁菜的理论与技术交流；运用现代科技产品，改革创新烹饪工艺；随着养殖业发展和物资交流，开拓新资源、新味型，研制新菜点，真可谓新潮迭起。鲁菜新秀在全国烹饪大奖赛和国际大赛中屡获金奖。新时期的鲁菜正以新的面貌、新的风姿活跃在我国烹饪战线。

历经我国数千年饮食文化的陶冶和千百年来广大烹饪工

作者的辛劳和积累，鲁菜早已形成了选料讲究、技法全面、加工精细、工于火候、善于调味、精于制汤、讲究造型的风格，注重咸鲜适口，鲜香脆嫩，原汁原味。其主要特点大体有以下几个方面：

首先，在其全面完整的技法中，尤以“爆”、“熘”、“扒”等技法见长。爆制菜肴，讲究热油急火，快炒速成。这是保持原料的营养成分，使菜肴香、鲜、脆、嫩的最佳烹饪方法之一。如“油爆双脆”、“油爆海螺”、“爆鸡丁”等都是有名的菜肴。“熘”是鲁菜独有的一种烹调方法，熘菜的主料需烹前入味或爽入馅心，经挂糊、油煎成两面金黄时，再投入调料、清汤，以慢火熘尽汤汁而成。鲁菜中广为流传的“锅熘黄鱼”、“锅熘鱼盒”、“锅熘豆腐”等都是山东的传统名菜。“扒”可谓鲁菜的一绝，有“整扒”、“散扒”、“红扒”、“白扒”之别。扒菜不但讲究刀工、火候、调味、芡汁，还特别注重菜形完美。装盘时，要运用烹饪中的绝技——大翻勺，将由几种原料组成一定造型的菜肴，来个离勺腾空，鸢子大翻身，完好无损地接入勺内，装入盘中。“白扒通天翅”、“扒三白”、“扒芦笋鲍鱼”等都是筵席菜中的佼佼者。

其次，制汤、用汤是鲁菜的又一特点。这在《齐民要术》中就有详细记述。汤有“清汤”、“奶汤”之分，“清汤”清澈似镜，“奶汤”浓白似乳，都是用鸡、鸭、猪肘子为主料，运用不同火力、不同处理手段煮制而成。如煮制“清汤”，则需将主料用急火煮沸，微微煮炖，使主料中鲜味物质慢慢溶于水中，然后用老母鸡制成的料子进行澄清，直至汤清澈、味鲜醇，方能使用。“清汤燕菜”、“奶油八宝鸡”、“奶油蒲菜”等都是久负盛名的汤制佳肴。

第三,擅烹海鲜,尤以烹制珍品及小海鲜见长。不论是参、翅、鲍、贝,还是虾、蟹、螺、蛤,经厨师精巧烹制都可成为筵席珍品。仅胶东盛产的一种牙扁鱼,便可做出“爆鱼丁”、“溜鱼片”、“双色鱼卷”、“滑炒鱼丝”、“炸烹鱼条”、“扒鱼福”等上百道菜。色、香、味、形各具特色,千变万化均在一鱼。以小海鲜烹制的“炸蛎黄”、“氽西施舌”、“韭菜炒蛰子”、“芙蓉蛤仁”等以及用海珍品烹制“蟹黄鱼翅”、“扒原壳鲍鱼”、“绣球干贝”等都是上大席的高档菜。

第四,鲁菜善用葱、蒜调味。喜食葱蒜是山东人普遍的饮食时尚,当然也是鲁菜的一大传统特色。蒜黄、蒜苗、蒜苔、蒜瓣,无一不可用来烹制菜肴。蒜瓣可制成蒜汁、蒜片、蒜泥、蒜米等用来调味。大葱在鲁菜中的应用更为广泛,不论是爆、炒、烹、炸还是烧、溜、焖、炖,几乎无一不用葱来调味。鲁菜中“葱烧海参”和“葱爆羊肉”等传统名菜就是因为用大葱做配料而独具特色。吃鲁菜的“烤鸭”、“锅烧鸭”、“清炸大肠”、“锅烧肘子”等名菜都以大葱佐食,方能现出鲁菜风味。葱、蒜既能调味助食,又能抑菌健体,是值得倡导的。

第五,在一道菜肴中,可以领略到不同风味的热菜拼盘,是鲁菜的又一特点。如将一尾整鱼剖成两扇,分别运用“蒸扒”、“炸溜”等技法,烹制而成的“两吃鱼”,放入盘中,一边洁白如玉,一边橙黄似金;一味咸鲜,一味酸甜,令人赏心悦目。用大对虾的头、腰、尾,分别采用爆、烹、炸等技法,做出的“三吃虾”,更是造型美观、色泽绚丽、口味各异、令人叫绝。在传统的基础上,近来不少创新菜也多采用这种形式,烹制出许多更加讲究艺术造型、口味调剂、营养搭配的色、香、味、形俱佳的拼盘热菜。

山东面积较大,人口较多,各地的物产资源和饮食习俗也不尽相同。就菜肴的地方风味来说,主要有:以济南为代表的鲁西风味,讲究咸鲜香醇、色浓味重、精于制汤,尤以烹制禽畜原料见长,如“红烧肘子”、“九转大肠”、“烧乳猪”、“德州扒鸡”、“奶汤蒲菜”、“清汤燕菜”等都是这一地方的名菜;以青岛和烟台为代表的胶东风味,清淡鲜嫩、擅烹海鲜、热菜拼盘,如“清蒸加吉鱼”、“油爆海螺”、“葱烧海参”、“白扒通天翅”、“两吃鱼”、“三吃虾”等名菜都出自这一地区;以曲阜、济宁为代表的鲁南风味,则擅烹河鲜,加工细腻,具有一定宫廷菜色彩,其中孔府菜被称为是“阳春白雪”,如“蒜末甲鱼”、“花揽鳜鱼”、“诗礼银杏”、“神仙鸭子”等都是较有影响的名菜佳肴。这些各有千秋的地方风味,构成了鲁菜的统一格调,形成了鲁菜的共同特点,组成了颇具影响的完整菜系。

山东菜作为我国极有影响的一大菜系,已有很多同仁作过深刻的研究和广泛的介绍,为山东菜的继承、发展与传播作出了有益的贡献。本书的编写出版,意在追溯鲁菜的历史概貌,着重反映鲁菜在新时期的新发展,检阅广大鲁菜工作者在继承发扬传统的基础上改革、创新的新工艺、新品种和新成就。故而在数以万计的鲁菜品种中,只精选了不到二百种,虽是挂一漏万,实乃精品荟萃。在品种选定上和文字叙述中的不足之处,尚祈广大同仁和读者批评指正。

目 录

畜 肉 类

寿康三补万福肉	(1)
油爆双脆	(2)
油爆双花	(4)
滑炒里脊丝	(5)
炒肉拉皮	(6)
九转大肠	(8)
清炸大肠	(9)
鸭脯凤尾大肠	(11)
脆皮大肠	(12)
元宝肘子	(14)
锅烧肘子	(15)
糖醋菊花里脊	(17)
酱爆里脊	(18)
余芙蓉黄管	(19)
山东蒸丸	(21)
溜肝尖	(22)
汤爆肚仁	(23)
竹筒焖肋骨	(24)
油焖三补猪掌	(26)
彩珠赛熊掌	(27)

单县羊肉汤	(28)
葱爆羊肉丁	(30)
扒牛肉条	(31)

禽 蛋 类

百鸟朝凤	(33)
奶汤八宝布袋鸡	(34)
一卵孵双凤	(36)
德州扒鸡	(37)
香酥鸡	(39)
油泼鸡	(40)
八仙遥池聚会	(41)
砂锅双参家凤	(43)
浮油鸡片	(44)
金鸽献珍	(45)
炒鸡丝	(47)
龙凤双腿	(48)
炸鸡椒	(49)
凤戏牡丹	(50)
锅烧鸭	(52)
神仙鸭子	(53)
八宝葫芦鸭	(54)

白扒鸭舌.....	(56)	烤加吉鱼.....	(93)
白扒鸭筋.....	(57)	龙鳞鲨鱼.....	(94)
		孔雀鱼.....	(96)
		茄汁松鼠鱼.....	(97)
		醋椒鱼.....	(98)
如意桃花虾.....	(59)	飞燕归巢.....	(100)
荔枝牡丹虾.....	(60)	白汁鳗鱼.....	(101)
燕窝凤尾虾.....	(62)	红鲷嬉珠.....	(102)
罗汉大虾.....	(63)	绉纱全鱼.....	(104)
全虾三做.....	(65)	绣球全鱼.....	(105)
群龙闹巢.....	(66)	扒鱼脯.....	(107)
群龙戏珠.....	(68)	银丝全鱼.....	(108)
燎大虾.....	(69)	锅塌鱼盒.....	(110)
群龙献宝.....	(70)	扒三色鲜贝鱼丸.....	(111)
蝴蝶戏牡丹.....	(72)	茄汁全鱼卷.....	(113)
鲜桃虾.....	(74)	茄汁珊瑚鱼.....	(114)
加沙虾球.....	(75)	凤尾鱼卷.....	(116)
葱油对虾.....	(76)	四喜鱼卷拼八宝	
灌汤虾球.....	(77)	菊花茄子.....	(117)
锅塌黄鱼.....	(78)	火龙鱼卷.....	(119)
整鱼两吃.....	(80)	翡翠梅花扒鱼浮.....	(120)
清蒸加吉鱼.....	(82)	干煎黄鱼.....	(121)
再跃龙门.....	(83)	碧绿锅塌河鳗.....	(123)
五柳金鱼面.....	(85)	干炸赤鳞鱼.....	(124)
糟溜鱼片.....	(86)	溜鱼片.....	(125)
飞燕全鱼.....	(88)	烧麦爆乌鱼花.....	(126)
糖醋鲤鱼.....	(89)	蒜末甲鱼.....	(128)
茄汁蛙鱼.....	(90)	福寿甲鱼.....	(129)
烤花揽桂鱼.....	(92)		

罐焖甲鱼 (131)

西施浣纱 (132)

芙蓉西施舌 (133)

余西施舌 (135)

软炸蛎黄(金锅炸鱼) (136)

炆天鹅蛋 (137)

鹌蚌相争 (138)

金钱鲍鱼 (139)

百花红袍鲍鱼 (141)

扒原壳鲍鱼 (142)

芦笋扒鲍鱼 (144)

群鲍拜母 (145)

龙舟载情 (147)

油爆海螺 (148)

凤腿螺花 (150)

明火海螺 (151)

虾蝶戏螺花 (152)

赛鲜鲍 (154)

三鲜蛋包丸 (155)

鸳鸯三鲜汤 (156)

纸包蚝油三鲜 (158)

锅烧豆苗海鲜 (159)

威锤芙蓉全蟹 (161)

雪丽大蟹 (162)

酱爆毛蟹 (163)

芝麻鲜贝串 (164)

明灯引航 (166)

全家福 (167)

干 货 类

清汤燕菜 (169)

白扒通天翅 (170)

鲍花绣球鱼翅 (171)

蟹黄鱼翅 (172)

荷花鱼翅盅 (174)

葱烧海参 (175)

西兰鸽蛋海参 (176)

鸡米海参 (178)

山东海参 (179)

双参鞭花 (180)

白扒裙边 (181)

扒熊掌 (182)

鸡茸干贝 (184)

踏雪寻梅 (185)

烩乌鱼蛋 (186)

鸡茸鱼肚 (187)

虾籽烧蹄筋 (188)

素 菜 类

奶汤蒲菜 (190)

珍珠金钱瓜 (191)

扒干贝冬瓜球 (192)

扒口蘑芦笋 (194)

扒三白 (195)

博山豆腐箱 (196)

什锦小豆腐 (198)