



陈学真

主编

中國魯菜

陈学真



陈学真 主编

中国鲁菜

中国食品出版社

内 容 简 介

齐鲁之邦是出孔圣人的地方，乃中国文化发祥地自不必说，即使讲吃，也因孔先生提倡“食不厌精，脍不厌细”而使这一地域形成并崛起了百代不衰的鲁菜大系。本书为您选集了其中有代表性的品种252个，如法炮制，则可得美味，好在原料易得，方法也不难。文前有概述，文尾有图片，系统而直观。

中 国 鲁 菜

陈学真 主编

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

外文印刷厂印刷

*

850×1168 32开本 6.625印张 172千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—6 850 册

ISBN 7—80044—284—5 / TS·285

定价：3.50元

目 录

鲁菜概述

- 一、鲁菜的形成与风味特点····· (1)
- 二、鲁菜的三大风味流派····· (6)
- 三、鲁菜的几种独特烹调方法····· (10)
- 四、鲁菜中的制汤····· (14)
- 五、山东的筵席····· (16)

鲁菜菜谱

- 山东传统菜····· (21)
- 清汤燕菜····· (21)
- 荷花鱼翅····· (22)
- 鸡茸鱼肚····· (24)
- 三丝鱼信····· (26)
- 鱼茸蹄筋····· (27)
- 扒熊掌····· (28)
- 清蒸五柳加吉鱼····· (30)
- 脯酥黄花鱼····· (31)
- 锅煽鱼盒····· (33)
- 煎烤大虾····· (34)
- 油爆海螺····· (36)
- 爆炒双花····· (37)
- 温拌海蜇····· (38)
- 蟹黄鱼翅····· (22)
- 山东海参····· (23)
- 蟹黄鱼唇····· (25)
- 白扒裙边····· (26)
- 炒三鲜····· (28)
- 山东冻粉····· (29)
- 番茄松鼠鱼····· (31)
- 抓炒鱼····· (32)
- 罗汉大虾····· (34)
- 炒虾片····· (35)
- 爆炒鱿鱼卷····· (36)
- 烩乌鱼蛋····· (38)
- 凤凰余牡丹····· (39)

芙蓉蟹斗.....	(40)	赛螃蟹.....	(11)
酥海带.....	(41)	酥鲫鱼海带.....	(42)
鹌蚌相争.....	(43)	山东菜.....	(44)
山东酥肉.....	(45)	葱爆肉.....	(45)
爆炒肉片.....	(46)	溜三样.....	(47)
滑炒肉丝.....	(48)	炸肉干.....	(48)
招远蒸丸.....	(49)	香酥鸡.....	(50)
软炸鸡.....	(50)	纸包鸡.....	(51)
清炸鸡肫肝.....	(51)	炸鸡排.....	(52)
炒芙蓉鸡片.....	(52)	奶汤八宝鸡.....	(53)
锅烧鸭.....	(54)	扒口蘑芦笋.....	(54)
扒两素.....	(55)	菊花火锅.....	(55)
拔丝金枣.....	(56)	三不沾.....	(57)
拔丝珍珠苹果.....	(57)	金钱红薯.....	(58)
糖酥丸子.....	(58)		

济南风味菜..... (60)

清汤三鲜鱼翅.....	(60)	白扒鱼翅.....	(60)
蟹黄海参.....	(61)	白汁裙边.....	(62)
黄葱烧蹄筋.....	(63)	清汤银耳.....	(63)
糖醋鲤鱼.....	(64)	锅塌黄鱼.....	(65)
银丝金鱼.....	(66)	大烧鱼.....	(67)
红烧桂鱼.....	(67)	炸赤鳞鱼.....	(68)
油煎大虾.....	(69)	丁香虾仁.....	(69)
干烂虾仁.....	(70)	炸虾串.....	(70)
蟹黄白菜.....	(71)	爆肚仁.....	(71)
油爆双脆.....	(72)	汤爆双脆.....	(73)
火爆燎肉.....	(74)	全爆.....	(74)

九转大肠	(75)	干炸里脊	(76)
清炸大肠	(76)	锅烧肘子	(77)
红烧肘子	(78)	炸脂盖	(78)
把子肉	(79)	坛子肉	(80)
罐儿蹄	(80)	炸黄花	(81)
奶汤核桃肉	(81)	卷煎	(82)
余芙蓉黄管	(82)	余黄管脊髓	(83)
烤鸭	(84)	碧桃鸡	(85)
炒鸡丝	(85)	荷花鸡片	(86)
奶汤鸡脯	(86)	鸡里爆	(87)
鸡里崩	(88)	芥末鸡皮	(89)
清蒸鸭条	(89)	香糟鸭块	(90)
黄焖鸭肝	(90)	黄蘑素鸡	(91)
软烧豆腐	(92)	扒三白	(92)
糟煎茭白	(93)	虾籽烧茭白	(93)
奶汤蒲菜	(94)	奶汤芦笋	(94)
炸荷花	(95)	炸藿香	(95)
菊隐明湖	(96)	蜜蜡莲子	(97)
辣油瓜皮	(97)	酿银瓜	(98)
拔丝山药	(98)		
胶东风味菜	(100)		
清汤全家福	(100)	扒烂鱼翅	(101)
雪花鱼骨	(102)	红烧鱼皮	(102)
扒原壳鲍鱼	(103)	麻汁紫鲍	(104)
葱烧海参	(105)	扒瓢荷花海参	(105)
芙蓉干贝	(106)	清蒸三丝干贝	(107)
蝴蝶贝球	(107)	绣球干贝	(108)

辣爆鲜贝柱.....	(109)	鸳鸯三鲜汤.....	(109)
清蒸加吉鱼.....	(110)	烤加吉鱼.....	(111)
糟溜鱼片.....	(112)	溜鱼片.....	(113)
扒鱼腩.....	(113)	辣爆三鲜鱼丁.....	(114)
两吃鱼扇.....	(115)	龙骨鱼.....	(116)
醋椒鲈鱼.....	(117)	拖蒸花鱼.....	(118)
炸板鱼.....	(118)	锅贴鱼.....	(119)
煎白条鱼饼.....	(120)	菊花鱼.....	(120)
灯形鱼米.....	(121)	烤虾段.....	(122)
两吃大虾.....	(122)	原汁大虾仁.....	(123)
盐水虾.....	(123)	水炒木樨虾仁.....	(124)
花鼓虾.....	(124)	对虾吐丝.....	(125)
燕子归窝.....	(125)	炸蛎黄.....	(126)
清余蛎子.....	(126)	芡爆鱼花.....	(127)
烧卖乌鱼花.....	(128)	锣槌乌鱼花.....	(129)
姜汁海胆.....	(129)	煎蚶子.....	(130)
锅塌蛭子.....	(131)	芙蓉蛭子.....	(131)
韭黄炒蛭虫.....	(132)	余西施舌.....	(133)
雪丽大蟹.....	(133)	爆炒天鹅蛋.....	(134)
炸溜海虹.....	(135)	炒八带鱼.....	(136)
奶汤鲫鱼.....	(136)	福山烧鸡.....	(137)
炸八块.....	(138)	烤小鸡.....	(139)
生炒辣椒鸡.....	(139)	烧五丝.....	(140)
炒肉拉皮.....	(141)	清炸腰花.....	(142)
煎雏肉.....	(142)	烤大排.....	(143)
清蒸福山丸子.....	(143)	芙蓉烧卖.....	(144)
赛香瓜.....	(145)	拔丝蛋泊肉.....	(145)
拔丝樱桃.....	(146)	笑口石榴.....	(146)

孔府菜.....	(148)		
孔府一品锅.....	(148)	冰糖燕菜.....	(149)
把儿鱼翅.....	(149)	珍珠海参.....	(150)
烤乳猪.....	(151)	一卵孵双凤.....	(151)
霸王别姬.....	(152)	吊糟鸡片.....	(153)
锅烧鸭子.....	(151)	三套鸭子.....	(155)
神仙鸭子.....	(155)	带子上朝.....	(156)
花篮桂鱼.....	(157)	翡翠虾环.....	(158)
酱汁肉.....	(159)	芙蓉排骨.....	(159)
诗礼银杏.....	(160)	一品山药.....	(161)
醉豆腐.....	(161)	鸡皮软烧豆腐.....	(162)
金钩挂银条.....	(163)		
山东其他地区风味菜.....	(164)		
德州扒鸡.....	(164)	聊城熏鸡.....	(165)
虎头鸡.....	(166)	芥末鸡.....	(167)
炸溜松花蛋.....	(167)	潍坊一品锅.....	(168)
单县羊肉汤.....	(169)	候镇烩羊肉.....	(170)
红烧鳊鱼.....	(170)	酱汁四鼻孔鲤鱼.....	(171)
清余赤鳞鱼.....	(172)	清炖甲鱼.....	(173)
“三美”豆腐.....	(173)	锅塌豆腐.....	(174)
博山豆腐箱.....	(175)	济宁面筋丸子.....	(176)
琉璃薄荷.....	(176)		
附：山东风味小吃.....	(178)		
硬面馒头.....	(178)	高桩馒头.....	(178)
开花馒头.....	(179)	鹅脖银丝卷.....	(180)

山东煎饼	(180)	糖酥煎饼	(181)
周村酥烧饼	(182)	月	(182)
景芝三盖饼	(183)	盘丝饼	(184)
萝卜丝饼	(185)	锅饼	(185)
武城暄饼	(186)	锅子饼	(187)
潍县杠子头火食	(187)	福山拉面	(188)
蓬莱小面	(190)	泰山豆腐面	(190)
金丝面	(191)	荷泽鸡丝面	(192)
济南扁食	(193)	临清烧卖	(194)
黄县肉盒	(194)	油饅	(195)
济南米粉	(196)	朝天锅	(197)
鸡鸭和乐	(198)	鸡肉糝	(199)
宁海脑饭	(200)	福山豆腐脑	(200)



鲁菜概述

山东因是春秋时期齐国、鲁国置所，其文明荫及后世，所以至今尚以“齐鲁之邦”著称。今人公认为我国文化遗产之一的烹调技术，在这一地区历来比较先进，山东菜系形成较早，并在我国饮食文化领域占有重要地位。

山东菜简称“鲁菜”，其历史悠久，选料讲究，制作精细，技法全面，调和得当，如今在国内外享有很高的声誉。

一、鲁菜的形成与风味特点

鲁菜的形成和发展，是由山东的文化历史、地理环境、经济条件和世俗风尚所决定的。山东地区是我国古代文化的发祥地之一。地处黄河下游，气候温和。胶东半岛突出于黄海、渤海之间。境内山川纵横，河湖交错。黄河自西而东横跨其境，形成大片冲积平原，沃野千里，物产丰富。山东粮食产量居全国第三位；蔬菜种类繁多，品质优良，号称“世界三大菜园之一”，如胶州大白菜、章邱大葱、苍山大蒜、莱芜生姜都是蜚声海内外的名蔬；水果产量居全国首位，其中苹果占全国产量40%以上；猪、羊、禽、蛋等的产量也很高；水产品产量在全国占第三位，所产的鱼翅、海参、大对虾、加吉鱼、比目鱼、鲍鱼、天鹅蛋、西施舌、扇贝、红螺、紫菜等名贵海产品以品质优良而驰名中外。山东酿造业历史悠久，品多质优，如洛口食醋、济南酱油、即墨老酒等，都是久负盛名的佳品。如此丰富的物产为发展烹饪

事业提供了取之不尽的物质资源。

勤劳智慧的山东人民，利用当地丰富的物产，在古今文化的陶冶下，创造了精湛绝伦的烹饪技艺，积累了丰富的烹饪经验。乾隆年间修撰的《山东通志》中就有“其巧珍惜，不竭其藏”的记载。

鲁菜形成地方菜雏形，可以追溯到春秋战国时期。由于当时社会状况所使，烹饪文化相当发达。其状多见诸史籍。上自西周，下迄秦汉，其间共1060年，周时所置鲁国都城曲阜和齐国都城临淄都是相当繁华的城市，饮食风尚盛极一时。齐都临淄为山东最大的商业中心，有“商遍天下，富冠海内”之誉。历代名厨辈出。齐桓公的宠臣易牙，在得志前就是一个高明的厨师。史志称易牙“善知五味，淄澠水合，尝而知之”。春秋时期的孔子更是一位讲究饮食的人，他提倡“食不厌精，脍不厌细”，这种精细的饮食要求，对后来齐鲁地区烹饪技术的发展，显然有着重要的影响。《礼记》一书对于膳、食、饮、饗、脍、脯、羹、珍等，从原料搭配、烹饪方法到调味要求。都作出了专门的记述。

《礼记·内则》称：“调和方法，因料而用；五味之用，因时而易。”对调味的要求是：“凡和春多酸，夏多辛，冬多咸。调以滑甘。”而且已基本概述了烹、煮、烤、脍、炮、炙等多种操作技术和调味要求。我们今天整理的烹饪史料中关于烹调理论的论述，有许多是来自古代齐鲁之邦的。长时期、大范围的烹饪实践加上较为丰富的烹饪理论，奠定了山东菜系的基础。到了北魏时期，贾思勰在《齐民要术》中对黄河流域特别是山东地区的烹调技术作了较为全面的总结，不但详细地阐述了煎、炒、煮、烤、蒸、腌、腊、炖、糟等烹饪法，还记述了一些名菜的制作方法，现今蜚声中外的“烤鸭”、“烤乳猪”，在当时已是这个地区人们喜爱的美味佳肴。《齐民要术》中有关烹饪的论述，对山东菜系的发展产生了深远的影响。历经隋、唐、宋、金各代的提高和锤炼的鲁菜，

逐渐成为北方菜的代表。这一时期的关苞、崔浩、段文昌、段成式、公都或等，都是著名的烹饪高手或美食家，他们当中有的曾对我国的烹饪事业做出了重要贡献。到了元、明、清时期，鲁菜又有了新的发展，这时的鲁菜大量进入宫廷，成为御膳珍馐。其技法与代表菜式在我国华北、东北、北京、天津等北方各地区广为流传。所到之处，适应当地口味，选用当地原料，为形成和发展当地风味发挥了重要作用。至此，鲁菜也在流传中自成一系，形成了独具一格的地方风味。

鲁菜以选料考究、刀工精细、调和得当、火候严谨、烹调技法全面著称。纵观鲁菜的特点，主要表现在如下几方面：

1. 在风味上不仅以鲜咸适口、清爽脆嫩、汤醇味正、原汁原味著称，而且调味多变、因料而用、适应性强、南北皆宜。

2. 在其悠久的历史发展过程中，形成了一套完整的烹调技法，其中尤以“爆”、“焗”、“扒”为世人称道。

3. 鲁菜精于制汤，十分讲究“清汤”、“奶汤”的调制。以汤调味，不失其本。“清汤”的制法早在《齐民要术》中已有记载。

4. 鲁菜烹制海鲜有独到之处，尤其对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。在山东地区，大凡海产品，不论是参、翅、燕、贝，还是鱼、蛤、虾、蟹，经当地厨师妙手烹制，都能成为精洁鲜美的佳肴。

5. 鲁菜在丰富多变的调味技法中，尤擅以葱香调味。葱可算为必备调料。不论是爆、炒、烧、溜，还是调制汤汁，都是以葱丝或葱米爆锅，就是蒸、扒、炸、烤等菜式也必借葱香提味，如“烤鸭”、“双烤肉”、“炸脂盖”、“锅烧肘子”、“干炸里脊”等，多以葱段佐食。此乃承袭古代用料之法，几经演变，流传至今。

6. 山东筵席丰盛完美，名目繁多，格式不一，可分为全席、便

席和乡社席等席类。筵席是传统名菜的集中体现,传统全席菜单,可谓名菜荟萃,集汇烹饪之精华,既可体现出多种技艺手法,又可概括领略到一个地区的独特饮食风貌。

千百年来,鲁菜在其发展历程中形成了自己的风格特色,博得了人们喜爱。近几年来,为适应社会发展尤其是旅游事业的需要,山东广大厨师和热爱烹饪工作的人士,正在继承优良传统,发展鲁菜特色的基础上,与各地广泛交流烹饪经验,不断改进和提高鲁菜的烹调技术水平。

二、鲁菜的三大风味流派

由于山东各地的地理人文差异较大,鲁菜可分为济南风味菜、胶东风味菜、孔府菜和其他地区风味菜,它们有共同的风味特点,因而共同构成了鲁菜系,同时,又各具特色,下面分别阐述。

1. 济南风味菜

济南菜是山东菜系的主要流派之一。济南历史上一向为“商贾荟萃”之地。大约在7000至4000年前的新石器时代,我们的祖先就在这块土地上生活,并创造了闻名于世的龙山文化。考古证明,公元前2800~前2300年,济南一带已有较发达的农业、畜牧业、酿造业和制陶业。这为济南烹饪的形成与发展奠定了基础。《济南府志·民俗》载:“惟济南水陆辐辏,商贾相通,倡优游食颇多”。济南“大明湖之蒲菜,其形似菱,其味似笋,为北方数省植物菜类之珍品”,“黄河之鲤,南阳之蟹且入食谱”。丰富的物产,为烹调菜肴提供了优裕的物质基础,长期以来形成了别具风味的“济南菜”。

济南菜以清香、鲜嫩和味纯著称,俗称一菜一味,百菜不

重。烹调讲究火候，擅长爆、炒、烧、炸、溜。清代乾隆文士袁枚，形容济南的爆炒是“滚油炮（爆）炒，加料起锅，以极脆为佳”（《随园食单》）。这表明济南菜对火候要求严格，烹调技术熟练而高超。“爆肚头”、“爆双脆”以及“爆鸡丁”都是爆炒中的代表菜。清同治年间在济南任巡抚的丁宝楨（丁宫保，太子少保）喜食“爆鸡丁”，之后任四川总督，又将这一名菜引进四川，与四川嗜辣的习俗相结合，并加以改进，以此宴客，受到欢迎，宾客相传名曰“宫保鸡丁”，后成为“川菜”之名肴。

济南菜在烹调中应用高级汤料调味，已有悠久的历史；公元六世纪山东高阳太守贾思勰所著《齐民要术》里就有：“捶牛羊骨令碎，熟煮，取汁；掠去浮沫，停之使清”，用以制作菜肴的记载。以后逐渐演变成用肥母鸡、肥鸭、猪肘子，经水煮，使其鲜味溶于汤中，再用鸡肉泥投入汤中，使鲜味益增，并把杂质吸附出去，达到汤清味鲜之境。这就是济南菜中的清汤。再加骨料沸煮，使骨髓煮入汤中，汤呈乳白色，味醇厚，此为奶汤。用汤料制成的“清汤燕菜”、“清汤银耳”、“清汤蝴蝶海参”、“奶汤鱼翅”、“奶汤桂鱼”、“奶汤蒲菜”等都是传统的济南名菜。

用黄河下游的活鲤鱼烹制的“糖醋鲤鱼”，是济南菜的佼佼者。此菜最早从黄河重镇洛口传来济南，为餐馆业所经营。此菜先经炸制，再用著名的洛口老醋烹制糖醋汁，浇在高翘着尾巴的鱼身上。味香甜并带酸味，外焦里嫩，香味扑鼻。

“红烧”也是济南风味的主要烹调方法，以此法烹烧鱼、肉、鸡等诸多名菜，烹制出的菜肴色红润光亮，味咸鲜浓厚。尤以“九转大肠”更具特色。此菜是在红烧的基础上演变出来的，最早创于济南府里的“九华楼”酒楼，有名士取名曰“九转大肠”，寓意尤如道家烧炼九转丹，经过了精烧精炼。

“锅塌豆腐”是另一济南名菜。“锅塌”之法也为济南厨师所首创，在明代已有锅塌菜的记载。用此法可烹制各种改制成片

状的厚料。根据济南烹调习用平底炒勺的特点，先煎后烤，把味汁收入菜中，焗成之菜，色黄、质嫩、味鲜美。

济南宴席格局讲究排场，在宴席开始要摆各种形象的冷花盘，冷花盘源于礼祭仪式，厨师们用各种食料雕刻、摆设成花草鸟兽的形象。著名的“拼八宝”就是传统的花盘摆设，现在已发展成为五彩缤纷、可看可食的优美艺术佳肴。甜菜作为宴席的组成部分，根据先咸后甜之说而设，有拔丝、琉璃、蜜汁、蜜腊等法，都是济南传统甜菜所用之烹调方法。清初山东名士蒲松龄曾这样形容拔丝菜：“而今北地兴捱果，无物不可用糖粘（捱ai拖延，此处似取其引申义，拖，下垂；延，伸展、引长、连续，似喻糖粘菜糖丝垂长、展引之状）。”

济南菜的形成、发展，经历了漫长的历程。至明清时代大体完备，自成格局。如今饮食业正常经营和烹调的近千种菜肴，其中多数是在清末已经盛行的济南菜了。

2. 胶东菜

胶东风味是鲁菜的主要流派之一。它的形成和发展，是和胶东的地理环境、物产资源、经济条件、风尚习俗等因素分不开的。

胶东烟台地区白石村遗址发掘证明，远在六七千年前，我们的古代先民已在海滨聚居，繁衍生息。捕鱼业在胶东由于有优越的条件而由来已久。胶东1300公里长的海岸线上盛产名贵的海参、扇贝、鲍鱼、海螺、大对虾、加吉鱼等，这就决定了胶东烹饪以海味原料为主的特点。

春秋之初，管仲治理齐国，大兴渔盐，实行“海天之国，谨正盐策”。胶东在春秋时已是我国产盐基地之一。盐的发明和使用，是我们常说的调味之始。有了盐才有了所谓调味。“五味调和盐当先”，“五味调和百味香”，菜肴的基本味是盐。古代名医陶弘景说：“五味之中，唯此（盐）不可缺”，东汉王莽说：