

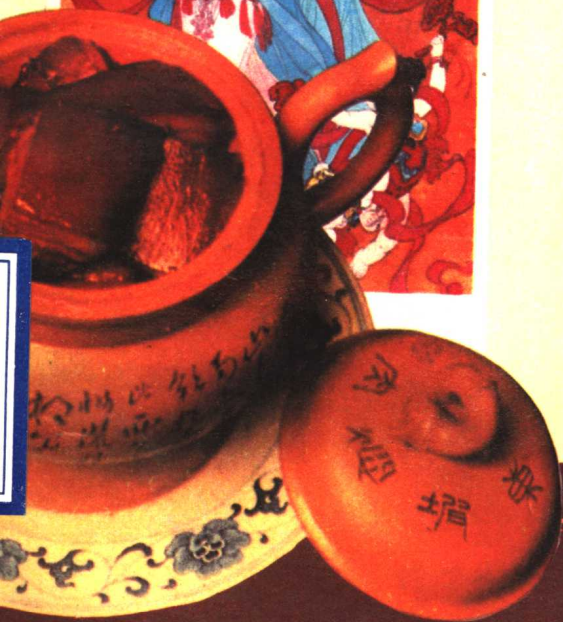
鲁川苏粤 八大菜系但见酥脆嫩软
源远流长 色形香味分做甜辣美鲜



中华烹饪精华系列

八大菜系

知识出版社



□ 中华烹饪精华系列

八大菜系

本社编

知识出版社

(京)新登字 188 号

中华烹饪精华系列

八 大 菜 系

本 社 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销 世界知识印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 字数 144 千字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—10000

ISBN 7-5015-0851-8/Z·50

定价：3.80 元

目 录

山东菜	1	清汆蛎子	14
糖醋鲤鱼	5	油爆鲍鱼	15
锅煽豆腐	6	青岛三烤	15
奶汤蒲菜	6	奶汤鸡脯	17
三美豆腐	7	奶汤鱼翅	17
拔丝金枣	7	火爆燎肉	18
汆黄管脊髓	8	烧素烩	18
爆双脆	9	烧占肉	19
芫爆鱿鱼卷	9	爆三样	20
醋烹对虾	10	髻肉	20
醋椒鱼	10	奶汤银肺	21
九转大肠	11	黄鱼豆腐羹	22
扒原壳鲍鱼	12	酿寿星鸭子	22
清蒸加吉鱼	12	黄葱扒鱼唇	23
燻大虾	13	酿荷包鲫鱼	24
绣球干贝	13	金银裹蛎子	24

山东蒸丸·····	25	大蒜鲶鱼·····	46
黄焖鸡块·····	26	蒜泥白肉·····	46
酥海带·····	26	棒棒鸡·····	47
酥肉·····	27	豆瓣鱼·····	48
孔府菜·····	27	干烧岩鲤·····	48
怀抱鲤·····	30	清蒸江团·····	49
一品豆腐·····	30	开水白菜·····	49
诗礼银杏·····	31	家常海参·····	50
烧秦皇鱼骨·····	32	樟茶鸭子·····	50
御笔猴头·····	32	毛肚火锅·····	51
烧安南子·····	33	鱼香肉丝·····	52
油泼豆豉·····	34	锅巴肉片·····	53
御带虾仁·····	34	榨菜肉丝·····	53
烤花篮鳊鱼·····	35	魔芋烧鸭·····	54
孔府一品锅·····	35	泡菜鱼·····	55
带子上朝·····	36	八宝素烩·····	55
八仙过海闹罗汉 ·····	37	香花鸡丝·····	56
四川菜·····	38	枸杞牛鞭汤·····	57
官保鸡丁·····	41	竹荪干膏·····	58
回锅肉·····	42	官燕孔雀·····	58
鸡豆花·····	42	口袋豆腐·····	59
水煮牛肉·····	43	鸡丝海蜇·····	60
干煸牛肉丝·····	44	五柳鱼丝·····	60
麻婆豆腐·····	44	糖醋面筋·····	61
神仙鸭子·····	45	缠丝兔·····	61
		糖醋素鲤·····	62

江苏菜·····	64	水晶肴蹄·····	87
清炒虾仁·····	69	霸王别姬·····	88
香脆银鱼·····	69	羊方藏鱼·····	89
梁溪脆鳝·····	70	红烧沙光鱼·····	90
天下第一菜·····	71	南京盐水鸭·····	90
樱桃肉·····	72	无锡肉骨头·····	91
沛公狗肉·····	72	春笋烧鲥鱼·····	92
鲃肺汤·····	73	素火腿·····	93
松鼠鳊鱼·····	74	广东菜·····	94
叫化鸡·····	75	清蒸鲈鱼·····	97
金陵叉烤鸭·····	77	烧乳猪·····	98
美人肝·····	78	狗肉煲·····	99
三套鸭·····	78	玫瑰酒焗乳鸽	
大煮干丝·····	79	·····	100
拆烩鲢鱼头·····	80	烧鹅·····	101
双皮刀鱼·····	80	炸禾花雀·····	102
清蒸鲥鱼·····	81	蛇羹·····	103
虾仁珊瑚·····	82	白斩鸡·····	104
天下第一鲜·····	83	东江盐焗鸡·····	104
清炖狼山鸡·····	83	冬瓜盅·····	105
元宝斩肉·····	84	炖禾虫·····	106
出骨掌翅·····	84	护国菜·····	107
炖生敲·····	85	红烧大群翅·····	108
炒软兜·····	86	爽口牛肉丸·····	109
精炖蟹粉狮子头		子萝鸭片·····	109
·····	86	大良炒牛奶·····	110

目 录

厚菇芥菜	110	口蘑汤泡肚	132
脆皮石岐鸽	111	走油豉豉扣肉	
鼎湖上素	112	133
柱侯乳鸽	112	麻仁香酥鱼	133
瓦罉焗水鱼	113	组庵鱼翅	134
豉汁蟠龙鳝	114	东安鸡	135
蒜子珧柱脯	114	冰糖湘莲	135
清汤鱼肚	115	酸辣笔筒鱿鱼	
红焖海参	115	136
蚝油网鲍片	116	发丝牛百页	137
蒸大红膏蟹	116	油淋庄鸡	138
白焯螺片	117	花菇无黄蛋	139
甜绉纱肉	118	柴把鳊鱼	139
醉虾	118	芙蓉鲫鱼	140
燕汁扒瓜脯	119	腊味合蒸	141
生炊龙虾	119	浙江菜	142
红烧果子狸	120	叫花童鸡	147
湖南菜	122	龙井虾仁	149
红烧寒菌	125	白鲞扣鸡	149
红椒酿肉	126	清汤越鸡	150
粉蒸白鳝	126	干菜焖肉	151
洞庭鲰鱼肚	127	清汤鱼圆	152
红煨羊蹄花	128	绍虾球	153
麻辣仔鸡	128	冰鲜羹	154
一鸭四吃	129	锅烧鳗	155
宝塔香腰	131	宁式鳝丝	155

冰糖甲鱼	156	莲花鸭签	174
咸菜大汤黄鱼	157	萧山五香萝卜干	175
双味蝾蛄	157	糟蛋	176
张一品酱羊肉	158	绍兴腐乳	177
培红鱼片	159	安徽菜	178
砂锅鱼头豆腐	160	砂锅鲥鱼	182
头肚醋鱼	161	方腊鱼	183
三丝敲鱼	161	腌鲜鳊鱼	183
新风鳊鲞	162	符离集烧鸡	184
双喜临门	163	无为熏鸭	185
蜜汁火方	164	问政山笋	186
荷叶粉蒸肉	165	云雾肉	187
油焖春笋	165	屯溪醉蟹	187
宋嫂鱼羹	166	徽州毛豆腐	188
干炸响铃	167	石耳炖鸡	189
西湖醋鱼	168	红烧划水	189
东坡肉	169	葡萄鱼	190
糟烩鞭笋	170	腐乳爆肉	190
桂花鲜栗羹	170	奶汁肥王鱼	191
群鲜羹	171	寸金肉	191
蟹酿橙	172	鱼扇	192
东坡脯	173	油炸麻雀	192
宋宫虾脯	173	鱼咬羊	193
		花菇石鸡	194
		什锦虾球	194

目 录

清炖马蹄鳖	195	213
李鸿章杂烩	196	醉排骨	214
蜜汁山药兔	197	八宝芙蓉蜆	215
福建菜	198	蝴蝶肚尖	215
佛跳墙	201	白炒香螺片	216
鸡汤氽海蚌	203	清炖过鱼	217
淡糟鲜竹蛭	203	香油石鳞腿	218
醉糟鸡	204	荷包鱼翅	218
龙身凤尾虾	205	麒麟象肚	219
沙茶焖鸭块	206	绿岛百花脯	220
荔枝肉	207	秋水芙蓉	221
东壁龙珠	208	玉盏豆腐	222
鸡茸金丝笋	209	太极芋泥	223
橘汁加力鱼	209	注油鳗鱼	223
白斩河田鸡	210	吉利虾	224
桂花蟾肉	211	炒腰花	225
扒烧四宝开乌参	212	红焖鸭	225
红烧通心河鳗		桑莲献瑞	226
		半月沉江	227

山东菜

中国八大菜系之一。又称鲁菜。由济南、胶东（福山）为主的地方风味构成，原料以山东半岛的海鲜、黄河和微山湖等的水产、内陆的畜禽为主；技法多样，尤以爆、炒见长，味型以咸鲜取胜，口味适中。其影响所及，包括黄河中下游及其以北广大地区。

沿革 山东是中国古文化的发祥地之一。大汶口文化龙山文化出土的红砂陶、黑陶等烹饪器皿、酒具，反映了新石器时代齐鲁地区的饮食文明。春秋战国时期鲁国孔子提出了“食不厌精、脍不厌细”的饮食观，并从烹调的火候、调味、饮食卫生、饮食礼仪等多方面提出了主张。汉代山东的烹饪技艺已有相当水平，从沂南

出土的收租庖厨画像石、诸城前凉台的庖厨画像石，可以看出从原料选择、宰杀、洗涤、切割、烤炙、蒸煮分工精细、操作熟练的情景，展现了当时烹饪的全过程，以及饮宴的场面。南北朝时的贾思勰所撰《齐民要术》中有关烹调菜肴和制作食品的方法占有重要篇章，记载有当时黄河中下游特别是山东地区的北方菜肴食品达百种以上，从中可以看出，当时的烹调方法已有蒸、煮、烤、酿、煎、炒、熬、烹、炸、腊、泥烤等，调味品有盐、豉汁、醋、酱、酒、蜜、椒，且出现了烤乳猪（炙豚）、蜜煎烧鱼、炙肠等名菜。至此山东菜已初具规模。唐代，山东菜又有新的发展。明、清时期，山东菜不断丰富和提高，产生了以济南、福山为主的两类地方风味，曲阜孔府内宅也早已形成了自有体系的精细而豪侈的官府菜；山东餐馆进入北京，山东菜已进入皇宫御膳房，之后，山东菜影响到黄河中下游及其以北的广大地区。

组成 山东菜由内陆的济南菜和沿海的胶东菜所构成，分别有各自不同的烹饪特色。①济南菜以省府济南为中心，制作精细，历来讲究用汤。早在公元6世纪的《齐民要术》中就记载有煮骨汤以调味的情况，到后来发展成为用鸡、鸭、猪肘子煮汤，以鸡腿肉茸（称红哨）、鸡脯肉茸（称白哨）吊汤，制作出营养丰富、味鲜而醇的清汤，即可做汤菜，又作提鲜的调味料，成为济南菜的一大特色。菜品以清、鲜、脆、嫩著称，口味多以鲜咸为主，但其变化多端，也有酱香、咸酸、五香、酸辣等味型，是应用炸、煎、焗、扒、熘、爆、炒、焖、煨、烤、烧等，甜菜为拔丝、蜜汁等烹调法烹制的，甜味菜

著名的烹调法是拔丝。②胶东菜又称福山菜，是胶东沿海青岛、烟台等地方风味的代表。以烹制各种海鲜而著称，讲究清鲜，多用能保持原味的烹调方法，如清蒸、清煮、扒、烧、炒等，甜菜多用挂霜的烹调方法。20世纪70年代后期，山东烹饪研究者开始挖掘整理孔府菜，并在80年代中后期开办了孔膳堂饭店经营孔府菜。

特征 原料 山东东部属半岛地区，有内陆和沿海的各类烹饪原料，海鲜有刺参、鲍鱼、海螺、乌鱼蛋、对虾、真鲷、黄花鱼、鱼翅、西施舌、扇贝、牡蛎、海蜇等；黄河、微山湖的淡水产品有黄河鲤鱼、鳊鱼、甲鱼、青虾。内陆畜产品有鲁西南肉牛、菏泽青山羊、寿光鸡、微山湖的麻鸭、鸭蛋；植物原料有大明湖所产的蒲菜、茭白、汶上荸荠，另外章丘大葱、苍山大蒜、莱芜姜、胶东大白菜、潍县萝卜、烟台苹果、莱阳梨、肥城桃、东陵小枣、青州银瓜等，都是国内外著名的品种；素食佳品有泰安豆腐、济宁面筋；调味品有济宁玉堂酱园的黄酱、黑酱、味珍酱油，济南天然酱油，即墨老黄酒，洛口、王村醋，临沂豆豉，济南五香豆豉，羊口虾油等。以上这些为山东菜提供了丰富的优质原料。

味型 山东菜讲究调味纯正，以鲜咸为主，擅用葱蒜。沿海以鲜活海味的原味取鲜；内陆以吊制清汤调味取鲜。咸味多用盐水、甜面酱、酱油取得；酸味用米醋；甜味菜用纯白糖烹调，辣味以生食葱蒜为嗜好。此外还有五香、酸辣、糖醋、椒盐、蒜泥、麻酱等复合味型。应用葱蒜烹调菜肴，有时既做配料，又做香料，且有去腥膻味、消毒等辅助作用；如葱烧、葱爆、蒜爆、蒜泥拌，

以及生食葱蒜、大葱蘸酱都是山东的饮食嗜好，在肴馔中也有体现。

技法 通过精细刀工切配，应用各种熟制方法，与调味相配合，形成了山东菜的各式烹调方法。常用的技法有爆、炒、烧、扒、焗、余、熘、炸、熬、蒸、烤、熏、腊、拔丝、挂霜、琉璃、蜜汁、水晶等30种以上。其中尤以爆、炒最能体现山东菜以快速出菜的特色。

菜式 山东菜以丰富的原料为基础，应用多种烹调法，产生了众多菜式，以适应性强而著称。

①**高档菜**。以山珍海味为主要原料，烹制成各种名菜。盛行于清末民初的山东八珍菜，分为上八珍、中八珍、下八珍，计24品，如清汤燕菜、红扒熊掌、御笔猴头、余哈士蟆油、白汁裙边、绣球干贝、珊瑚蛎黄、扒鲍鱼龙须菜、炸赤鳞鱼等。

②**筵席菜**。自清代起，山东筵席菜格式以大件菜、行件菜为结构形式。大件菜即筵席之主菜，要求原料珍贵或完整，如海参席的海参菜为第一道主菜（大件），其余大件则是鱼、鸭（或鸡）、肉菜组成。鱼类大件菜如糖醋鲤鱼、醋椒鱼、清蒸加吉鱼、烧鲳鱼；鸭、鸡类大件菜如烤鸭、八宝鸭子、冬菜鸭子、香酥鸭子、红扒鸡、香酥鸡、布袋鸡；肉类大件菜如扒肘子、红烧肘子。行件菜是以煎炒烹炸等方法烹调的碟菜，与大件菜配合形成完整的筵席。著名的有爆双脆、芫爆鱿鱼卷、软炸里脊、炸蛎黄、油爆海螺、九转大肠、熘肝尖等。

③**民间便餐菜**。流行于城市小吃饭铺，经济实惠、原料方便是其特点。锅塌豆腐、炒木樨肉、炒里脊丝、家

常熬黄花鱼、山东蒸丸、砂锅白菜、把子肉、奶汤丸子、罐儿蹄、奶汤蒲菜等都是操作简便易行的地方风味菜。

糖醋鲤鱼

山东传统名菜。用黄河鲤鱼，经炸、熘而成。特点是鱼肉外焦里嫩，味酸甜而稍有咸鲜。

此菜源于山东济南黄河码头洛口镇，后成为济南老店汇泉楼的看家菜，现流传到北方大部分省、市、区，其作法大同小异。

制作要领：黄河鲤鱼1条约750克，刮鳞开膛，去内脏，挖去两鳃洗净，在鱼身两侧均剖百叶花刀，然后提起鱼尾使刀口鱼肉张开，将细盐撒入刀口内稍腌，再均匀涂一层湿淀粉。炒锅上旺火，加花生油烧至七成热时，手提鱼尾下入油中。其刀口即会张开，炸约2分钟，用手铲将鱼推向勺边，使鱼身呈弓形，鱼脊背底朝下，炸时用铁筷子拨开鱼腹，使形象丰满，待鲤鱼全部成金黄色时，捞出沥净油，鱼尾朝上摆放盘中，另起勺放花生油100克烧热后加入葱姜蒜末炸香，随即烹上香油100克，再放入清汤300克、白糖200克、酱油10克、水淀粉。烧沸成糖醋汁，用手勺迅速浇在鱼身上即成。操作时在炸鱼的同时，可以开始制作糖醋汁，待鱼炸好摆放盘中时，立即浇上熬好的糖醋汁，这时鱼受汤汁之激，会发出吱啦响声，应立即上桌。

锅塌豆腐

山东名菜。以豆腐为主料，用锅塌烹调法烧制而成。此菜呈深黄色，软嫩鲜香。

制作要领：将豆腐750克切成5厘米长、2.5厘米宽、1厘米厚的长方片，每两片中间夹少许肉茸馅，共夹12片，放笼中蒸过。另把鸡蛋搅打均匀，加入料酒、味精、精盐、面粉、湿淀粉，搅成糊；先在大盘中抹一层糊，将豆腐块排成两排放在糊上，再在豆腐上抹一层蛋糊。炒锅放火上，加油使其沾满锅底，烧至五成热时把豆腐推入锅内，煎至浅黄后翻过来再煎黄，放入葱、姜丝，倒上用清汤、酱油、料酒、味精调成的汁，用大盘盖住，使之塌熟，至汁水收尽时，翻扣在盘内即成。

奶汤蒲菜

山东传统名菜。以济南大明湖所产鲜蒲菜为主料，用奶汤烧制而成。特点是汤白似乳，味香醇，蒲菜鲜嫩爽口。是夏季时令佳肴，以济南最为擅长。

制作要领：将鲜蒲菜约400克剥去硬皮，只留嫩心，切成约4厘米长的段。火腿、冬菇、冬笋均切小片，用沸水焯过。炒锅放中火上，加入猪油烧至五成热，放入葱段、姜片，稍炸使出香味，再倒入奶汤烧沸后，捞出葱姜不要，加入蒲菜、冬笋、冬菇、精盐，煮约3分钟，放入味精、葱椒料酒（花椒拍碎；葱白切成细末，加少

量料酒拌湿，剁成细泥；再将葱泥与花椒以4:1的比例用纱布包起来，放在料酒中浸泡1小时，除去布包即成），撒上火腿片即可上桌。

三美豆腐

山东名菜。源于泰山脚下的泰安。民间谚语说：“泰山有三美，白菜、豆腐、水。”此菜即用泰山三美烧制而成。特点是白嫩清鲜。

制作要领：用蒸过的嫩豆腐150克切长方块，放沸水内氽烫一下捞出；大白菜嫩心100克，撕成片，放沸水中一烫。把锅烧热，放入熟猪油，烧热后加葱姜末，炸出香味，舀入2勺奶汤，加精盐10克，迅速放入白菜、豆腐，烧沸后撇去浮沫，放入味精，淋少许鸡油，盛到汤碗中即成。

拔丝金枣

山东名菜。用山药泥包入豆沙馅，呈金枣形，以拔丝法烹制而成。特点是脆甜，有山药、豆沙香味。多用作筵席的高档甜菜。

制作要领：将山药洗净，上笼蒸熟，削去皮，用刀压成山药泥约重300克，掺入少许精面粉调匀，做成30个小饼，豆沙甜馅也分成30份，山药泥饼包馅，团成红枣形，外滚一层干淀粉，即成金枣坯。把炒锅放火上，加花生油，烧至七成热下入金枣，炸至呈金黄色捞出；另

起锅加少许油，放入白糖 150 克熬化炒至呈金黄色起泡沫时，迅速倒入炸好的金枣，将勺端离火眼，迅速颠翻，使金枣粘匀糖汁，至能使糖汁拔出丝，即盛入已抹上香油的盘中，迅速上桌。并带一碗凉开水，供食时蘸用。

氽黄管脊髓

山东名菜。它是以猪的黄管和脊髓为主要原料，加入清汤制成。特点是造型美观，汤清澈见底，味鲜而爽口，质地脆（黄管）、嫩（脊髓）。多用于高档筵席。

制作要领：将猪黄管（猪的主动脉或食管，柔韧有弹性，熟后变脆）5 条洗净，放锅内煮焖 2 小时，至八成烂时捞出用清水洗净，撕去脂肪，再放入沸水中烫过，用洁布搦干水分，然后用筷子顶住黄管细端，把黄管翻过，再洗净，用刀划成蜈蚣状，泡在清水碗中。另将猪脊髓 5 条洗净，齐头一端用剪刀将外皮剪破，撕净外皮、血丝，用清水洗净，切成长约 5 厘米的段。将脊髓放入热水锅内，加少许精盐，烧沸后捞入开水锅内。汤勺放火上，加入清汤 250 克、酱油 5 克、葱椒料酒 5 克，在旺火上烧沸，将黄管、脊髓氽过，捞到汤碗中。另起勺放入清汤、酱油，精盐、葱椒绍酒、味精，烧沸撇去浮沫，浇到汤碗中，再撕几片洗净的菠菜叶撒上即成。此菜因脊髓质嫩易碎，制作难度极大。