

家庭厨房，工薪阶层，
普通原料，略晓烹技，欲享
鲁、粤、川、苏四大风味的

家庭

鲁粤川苏
菜制作

赵建民 金洪霞 编著

名饌佳肴，不再是梦想，本
书可带你在自烹自娱之
中，尽品四海美食。



山东科学技术出版社

前 言

古人云：“民以食为天”。常言道，开门七件事：“柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”概而言之，就是一个“吃”字。然而，民食有吃饱、吃好之别。当人们的生活水平尚不能满足于裹腹之需的时候，只有饥不择食，力争温饱。晋人陶渊明所谓“饥来驱我去，不知竟何之”。是也。腹且不饱，谈何吃好，遑论美食。

改革开放以来，我国经济繁荣昌盛，人们的生活水平不断提高，民食水准为之一变。吃饱已基本不愁，如何“吃好”却成为问题，一日三餐怎样调制，便成为生活中的大事。因此，烹调技术开始由市肆、宾馆走进家庭。与此同时，大量的用于指导家庭烹调的食书、菜谱也蜂拥而至，然而真正适合家庭制作的书籍却少之又少。

著名的科学家钱学森说：“烹饪艺术不限于酒宴，在日常生活中也要研究烹饪艺术，这是社会主义物质文明和精神文明的表现。”但是，平民之居，其设备、材料等均无法与大宾馆相比，菜谱之类的图书亦应撰有所别，以便切合家庭之用。本着这样的愿望和目的，我们编写了《家庭鲁粤川苏菜制作》一书。此书力求适合家庭所用，在编写中做了许多改革性尝试，使著名的四大菜系中的名菜均能成为一般工薪之家的可制之品。使您在日常生活中，无需去大宾馆、饭店，只要有此书在手，就可自购自烹、自食自乐，品尝到四大菜系的美味佳肴，尽享天下珍馐。广大家庭主妇(夫)、烹饪爱好者不妨按图索骥，

一试身手。

本书分鲁、粤、川、苏四大菜系,共介绍了 400 多种适合家庭制作的名饌佳肴,具有以下特色:①语言表达通俗易懂,简单明了。②有替代原料。即在菜肴的原料中注明可以替代的原料,并能保持菜肴的风味不变,以便家庭制作。③有菜肴操作要领。即每种菜肴之后,通过简短的文字点明制作的关键,使操作者能抓住要领。④不适合家庭制作的高档原料不编入。

此书在编写过程中,由于时间紧迫和编者的水平所限,错误、缺点在所难免,恳请广大读者予以批评指正。

赵建民 李志刚

1995 年 10 月 1 日

目 录

鲁 菜

凉 菜

海米炆芹菜.....	(1)	酱肘花.....	(5)
五香鱼.....	(1)	葱辣鱼块.....	(6)
芥末肚丝.....	(2)	盐水鸭.....	(6)
糖醋萝卜.....	(3)	酥海带.....	(7)
卤鸡.....	(3)	五香茶蛋.....	(7)
麻汁茄子.....	(4)	葱油腐竹.....	(8)
鸡丝拌海蜇.....	(4)	辣油牛百叶.....	(8)
胡辣鸡丝.....	(5)		

肉 类

炒肉拉皮.....	(9)	干炸里脊.....	(12)
荷叶肉.....	(10)	糖醋里脊.....	(13)
汤爆双脆.....	(10)	锅烧肘子.....	(13)
锅巴肉片.....	(11)	扒大肠.....	(14)
木樨肉.....	(11)	熘肉片.....	(14)

清炸大肠	(15)	青蒜肚丝	(21)
溜肝尖	(15)	海参扒肘花	(21)
葱爆羊肉	(16)	红烧蹄筋	(22)
南煎丸子	(17)	坛子肉	(22)
多味排骨	(17)	山东蒸丸	(23)
熘肉片	(18)	爆炒腰片	(24)
肉片炒腐竹	(19)	干崩肉丝	(24)
姜丝肉	(19)	糖醋排骨	(25)
扒白玉丸子	(20)	清汆丸子	(26)
炸排骨	(20)		

禽蛋类

芝麻鸡排	(26)	酱爆鸡丁	(31)
香酥鸡腿	(27)	碧桃鸡丁	(32)
蘑菇炖鸡	(28)	蘑菇炖鸡爪	(32)
栗子鸡	(28)	清汤鸭条	(33)
辣爆鸡丁	(29)	酱汁鸭方	(34)
黄焖鸡块	(29)	神仙鸭子	(34)
红烧凤翅	(30)	熘馅蛋	(35)
酸辣鸡丝粉皮	(31)	水焖鸡蛋	(36)

水产类

扒鱼脯	(36)	萝卜丝熬鲫鱼	(38)
炸熘鱼条	(37)	酱焖鲳鱼	(38)

糖醋鲤鱼	(39)	炸熘海虹	(49)
爆鱼丁	(40)	氽海虹	(49)
清炸带鱼	(40)	辣炒花蛤	(50)
清炖罗非鱼	(41)	辣爆蛭子	(50)
五香烤鱼	(42)	清氽蛭子	(51)
酸辣鱼块	(42)	金钩挂银条	(52)
锅塌鱼扇	(43)	木樨海米	(52)
泥鳅炖豆腐	(43)	韭黄炒鱼籽	(53)
韭薹炒墨鱼丝	(44)	海米烧茄子	(53)
油爆乌鱼花	(45)	干烧鲳鱼	(54)
鱼头炖豆腐	(45)	红烧鱼块	(54)
酱滋鱼	(46)	番茄鱼片	(55)
熘虾仁	(46)	炸海带卷	(56)
虾仁腐竹	(47)	葱油鲤鱼	(56)
油爆鲜贝	(48)	豆豉烧鱼	(57)
酱爆毛蟹	(48)		

素菜类

雪花香椿	(58)	烧豆腐饺	(60)
香酥豆腐	(58)	锅塌菠菜	(61)
豆腐箱子	(59)	奶汤蒲菜	(62)
红烧面筋	(60)		

甜 菜 类

拔丝肉	(63)	拔丝西瓜	(65)
酥白肉	(63)	拔丝金枣	(66)
拔丝地瓜	(64)	蜜汁甜糕	(66)
蜜蜡连子	(65)	八宝梨罐	(67)

粤 菜

肉 类

香芋扣肉	(68)	香糟狗肉煲	(75)
糖醋咕噜肉	(69)	绿柳兔丝	(76)
白云猪手	(69)	水晶扣肉	(77)
蚝油牛肉	(70)	东江炸春卷	(77)
沙茶牛肉	(71)	生炆狗肉	(78)
蛋茸牛肉羹	(71)	花生肉丁	(78)
红扒羊肉	(72)	梅子蒸排骨	(79)
果汁肉脯	(73)	酥炸排骨	(80)
卤水扎蹄	(73)	豉椒蒸大肠	(80)
脆炸肉丸	(74)	脆炸三丝卷	(81)
油泡爽肚	(75)	吉列牛肉	(81)

禽蛋类

盐焗鸡	(82)	蚝油扒凤爪	(92)
白切鸡	(83)	黄埔炒蛋	(93)
脆皮炸鸡	(83)	柱侯鸡	(93)
香葱油焗鸡	(84)	皱纱鸽蛋	(94)
太爷鸡	(85)	荷叶鸽片	(95)
栗子炖鸡	(85)	豆苗鸡丝	(95)
七彩鸡丝	(86)	腰果鸡丁	(96)
香滑鸡球	(86)	鸡丝烩鱼丝	(96)
煎芙蓉蛋	(87)	咖喱焖鸡	(97)
陈皮鸭	(87)	脆皮糯米鸡	(98)
东江锅烧鸭	(88)	啫啫鸡	(98)
子罗鸭片	(89)	鲜莲鸡羹	(99)
油泡肾球	(90)	冬瓜炖鸭	(99)
骨香鸭片	(90)	蛋煎猪脑	(100)
陈皮扣鸭掌	(91)	鱼片蒸蛋	(101)
扒穿鸡翼	(92)	雪里藏珍	(101)

水产类

姜葱焗鲤鱼	(102)	酥炸鱼	(105)
菊花鱼球	(103)	煎封鲳鱼	(106)
锅贴鱼	(103)	生炊鳊鱼	(107)
活淋草鱼	(104)	蒜子焖鱼	(107)
肝肠生鱼卷	(105)	油泡鱼丸	(108)

东江鱼丸·····	(109)	清汨蟹丸·····	(115)
荷叶豆豉蒸鳝鱼·····	(109)	炸芙蓉蚝·····	(116)
豉椒鳝片·····	(110)	生炒明蚝·····	(117)
炖龟苓汤·····	(110)	香荷田鸡腿·····	(117)
椒盐虾·····	(111)	清蒸石斑鱼·····	(118)
干煎虾碌·····	(112)	鲜奶虾仁·····	(118)
干炸虾枣·····	(112)	鲜贝玉米羹·····	(119)
五彩炒虾丝·····	(113)	山斑烩豆腐·····	(119)
香汁炒蟹·····	(114)	酥炸蟹盒·····	(120)
脆皮炸蟹钳·····	(114)	蟹肉扒鲜菇·····	(121)
白切响螺·····	(115)	猪脑鱼云羹·····	(121)

素 菜 类

奶油扒菜心·····	(122)	烩三冬·····	(126)
花菇烧面筋·····	(123)	虾籽烩豆腐·····	(126)
冬菇扒莴菜·····	(123)	榄仁香积卷·····	(127)
煎酿茄盒·····	(124)	蚝油冬瓜脯·····	(127)
护国菜·····	(124)	玻璃白菜·····	(128)
锅烧豆腐·····	(125)		

甜 菜 类

冰糖莲子百合·····	(129)	玻璃芋茸·····	(130)
芙蓉莲子·····	(129)	大良炒牛奶·····	(131)
莲子鲜奶露·····	(130)	炸鲜奶·····	(131)

山楂奶露…………… (132)

川 菜

凉 菜

- | | |
|------------------|------------------|
| 蒜泥白肉…………… (133) | 棒棒鸡…………… (139) |
| 麻辣牛肉丝…………… (133) | 叉烧肉…………… (139) |
| 夫妻肺片…………… (134) | 熏鱼…………… (140) |
| 怪味鸡丝…………… (135) | 珊瑚莲藕…………… (140) |
| 四川泡菜…………… (135) | 辣子鸡条…………… (141) |
| 姜汁扇贝丁…………… (136) | 陈皮鸭掌…………… (141) |
| 红油三丝…………… (136) | 葱辣大虾…………… (142) |
| 鱼香兔丝…………… (137) | 辣黄瓜条…………… (143) |
| 芝麻肉丝…………… (137) | 拌兔丁…………… (143) |
| 姜汁肚片…………… (138) | 冰汁凉桃脯…………… (144) |

肉 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 鱼香肉丝…………… (144) | 白油肝片…………… (148) |
| 水煮牛肉…………… (145) | 火腿冬瓜汤…………… (149) |
| 干煸牛肉丝…………… (146) | 咸烧白…………… (149) |
| 回锅肉…………… (146) | 粉蒸肉…………… (150) |
| 生爆盐煎肉…………… (147) | 酥肉汤…………… (150) |
| 东坡肉…………… (148) | 酸辣蹄筋…………… (151) |

鹅黄肉卷·····	(151)	香糟肉·····	(154)
榨菜肉丝·····	(152)	氽肝片汤·····	(155)
萝卜连锅汤·····	(153)	辣味狗肉·····	(156)
青椒肉丝·····	(153)	红烧狗肉·····	(156)
酱肉丝·····	(154)	锅巴三鲜·····	(157)

禽蛋类

小煎鸡·····	(158)	龙井凤片·····	(167)
炸芝麻鸡球·····	(159)	熘双色鸡米·····	(168)
辣子鸡丁·····	(159)	水煮凤片·····	(168)
雪花鸡淖·····	(160)	炸桃酥凤饼·····	(169)
醋熘鸡·····	(160)	鸡片烩银耳·····	(170)
烘蛋·····	(161)	熘鸡丝·····	(170)
太白鸡·····	(162)	白汁鸡糕·····	(171)
鸡豆花·····	(162)	红烧鸡翅·····	(171)
樟茶鸭子·····	(163)	姜汁热味鸡·····	(172)
香酥鸭子·····	(164)	珊瑚雪花鸡·····	(172)
姜爆鸭丝·····	(164)	虎皮鹌鹑蛋·····	(173)
鱼香蛋饺·····	(165)	宫保鸡丁·····	(174)
鱼香蛋酥鸡·····	(166)	鱼香鸭方·····	(174)
辣味过江鸡·····	(166)	鸡米油菜心·····	(175)

水产类

家常臊子鱼·····	(176)	豆腐鲤鱼·····	(177)
------------	-------	-----------	-------

酥炸芝麻鱼..... (177)	红烧鳝鱼..... (185)
香菇鱼片..... (178)	冬菜臊子鱼..... (185)
家常鱼条..... (179)	糖醋松酥鱼..... (186)
鱼米油菜心..... (179)	五柳鱼..... (186)
叉烧鱼..... (180)	干煸鳝丝..... (187)
清蒸江团..... (181)	鱼淖海参..... (188)
干烧鲫鱼..... (181)	粉蒸豌豆鱼丁..... (188)
干煸鱿鱼丝..... (182)	银耳鱼片汤..... (189)
麻辣姜汁鱼..... (183)	白汁鱼..... (189)
油豆腐鱼条..... (183)	豆瓣鱼..... (190)
虾仁油菜心..... (184)	

素菜类

麻婆豆腐..... (191)	清汤萝卜卷..... (194)
家常豆腐..... (192)	锅贴豆腐..... (195)
干烧草菇..... (192)	鱼香西红柿..... (195)
冬瓜燕..... (193)	鲜蘑冬瓜球..... (196)
烩千张..... (193)	鱼香茄子..... (197)

甜菜类

炒红苕泥..... (197)	八宝锅蒸..... (200)
糖粘羊尾..... (198)	雪花桃泥..... (200)
玫瑰锅炸..... (199)	酱酥桃仁..... (201)
冰糖银耳..... (199)	

苏 菜

凉 菜

糟扣肉·····	(202)	桂花盐水鸭·····	(204)
酱方·····	(202)	糟鸡·····	(205)
水晶肴蹄·····	(203)	苏式熏鱼·····	(205)
春笋白拌肉·····	(204)	糖醋双脆·····	(206)

肉 类

乳腐肉·····	(207)	清炖蟹粉狮子头·····	(211)
樱桃肉·····	(207)	韭黄肉丝·····	(211)
糖醋樱桃肉·····	(208)	麻花腰子·····	(212)
梅干笋肉·····	(209)	腐皮肉卷·····	(213)
无锡肉骨头·····	(209)	虎皮梳子肉·····	(213)
扒烧整猪头·····	(210)	爆焖肉花·····	(214)
叉烤酥方·····	(210)	扁大桔酥·····	(215)

禽 蛋 类

熘仔鸡·····	(216)	荷叶粉蒸鸡肉·····	(218)
芙蓉鸡·····	(216)	松子鸡卷·····	(218)
叫化鸡·····	(217)	扬州卤鸡·····	(219)

贵妃鸡翅·····	(220)	清炖鸡孚·····	(226)
三套鸭·····	(220)	豆苗山鸡片·····	(226)
鸡茸鸽蛋·····	(221)	烩鸭四宝·····	(227)
烩舌掌·····	(222)	炖文武鸭·····	(227)
美味肝·····	(222)	麻酥鸡·····	(228)
香酥鹌鹑·····	(223)	清汤鸡粥·····	(229)
松子鸭羹汤·····	(223)	银芽鸡丝·····	(229)
蛋烧卖·····	(224)	西瓜鸡·····	(230)
炸龙凤腿·····	(224)	熘松花蛋·····	(230)
椒盐鸭肫·····	(225)		

水产类

松鼠桂鱼·····	(231)	莼菜鱼片·····	(240)
双皮刀鱼·····	(232)	出骨刀鱼球·····	(240)
荷包鲫鱼·····	(233)	砂锅鱼头·····	(241)
清蒸鲥鱼·····	(233)	将军过桥·····	(241)
白汁鲥鱼·····	(234)	醋熘桂鱼·····	(242)
三丝鱼卷·····	(235)	生敲鳝段·····	(243)
黄焖鱼酥·····	(235)	清炒蟹粉·····	(243)
酥烤鲫鱼·····	(236)	炒竹蛏·····	(244)
烧马鞍桥·····	(237)	酥炒鳝·····	(244)
清炖甲鱼·····	(237)	芙蓉蟹·····	(245)
拆烩鲢鱼头·····	(238)	凤尾虾·····	(246)
干炸银鱼·····	(239)	虾仁锅巴·····	(246)
虎皮三鲜·····	(239)	锅煎蟹·····	(247)

蛤蜊氽鲫鱼·····	(247)	炒鲑鱼卷·····	(250)
酿蛤蜊·····	(248)	氽青鱼划水·····	(251)
爆川·····	(249)	鲑肺汤·····	(251)
油爆虾·····	(249)	芙蓉海底松·····	(252)
桂花虾饼·····	(250)		

素菜类

炸玉兰片·····	(253)	虾籽香菇茭白·····	(256)
煮干丝·····	(253)	素鱼丸汤·····	(257)
什锦面筋·····	(254)	罗汉斋·····	(257)
香炸云雾·····	(254)	香糟笋尖·····	(258)
糖醋素鱼·····	(255)	海米扒蒲菜·····	(259)
油焖烤麸·····	(256)	莲蓬豆腐·····	(259)

甜菜类

酒酿樱桃·····	(260)	糖汁蜜梨·····	(262)
蜜汁莲子藕·····	(261)	夹沙水晶·····	(263)
椰丝香蕉·····	(261)	炒梨糕·····	(263)
珊瑚莲子·····	(262)	橘酪圆子·····	(264)

鲁 菜

凉 菜

海米炆芹菜

原料 水发海米 100 克,芹菜 500 克,花椒、葱、精盐、醋、味精、香油各适量。

加工切配 海米洗净,捞出控净水分。芹菜择去叶,切去根部,洗净,控净水分,用刀切成 3 厘米长的段。葱切成丝。

烹调 锅内加清水烧开,将芹菜、葱丝入开水锅中焯透,捞出控净水,放盆内,加入海米、精盐、料酒、醋、味精拌匀。锅内加香油 1 勺烧热,加入花椒,炸至焦黄时,捞出不用,将锅内花椒油趁热淋到芹菜上,加盖略焖即可盛盘。

特点 脆爽鲜咸,略麻清香。

操作要领 芹菜焯水不要太久,以去异味保脆嫩为度;花椒油要趁热浇到芹菜上。

五 香 鱼

原料 新鲜鱼(各种鱼均可)1000 克,植物油、葱、姜、蒜、花椒、大料、五香粉、酱油、醋、料酒、白糖、精盐、清汤各适量。

加工切配 鱼去鳞、鳃、内脏洗净，用刀斜切成大斜块，加酱油、精盐、醋、白糖、花椒、大料、葱（切成段）、姜（切成片）拌匀腌制。

烹调 锅内加植物油 5 勺，烧至九成熟，将鱼块入油中炸透呈酱红色，捞出控净油。锅内留油少许，烧热，用葱、姜、蒜爆锅，加料酒、醋、酱油、白糖、清汤烧开，将炸好的鱼入汤中略煨，然后捞出放入盘内，撒匀五香粉，放晾即可。

特点 醇香韧柔，五香味浓。

操作要领 鱼块腌时要味透；入油炸要熟透；入汤锅煨不宜太久，如果汤汁较多，将五香粉撒锅内沾匀亦可。

芥末肚丝

原料 熟猪肚 200 克，黄瓜 100 克，芥末粉、酱油、醋、精盐、味精、香油、香菜梗各适量。

加工切配 将熟猪肚去净内面的脂油、筋膜，用刀切成丝。黄瓜切成丝，香菜梗切段。

烹调 锅内加清水烧开，将肚丝、黄瓜丝入开水中一焯，捞出控净水，盛盘内，撒入香菜梗。用一小碗将芥末粉加水调成糊状，入屉蒸 5 分钟，至辣味散出时取出，加入酱油、精盐、醋、味精、香油调匀，浇在肚丝上拌匀即可。

特点 脆嫩鲜爽，香辣味浓。

操作要领 肚丝焯水要除净油腻；芥末粉入屉内蒸是为了效果好，应加盖，保持辣味不外溢；拌好的肚丝不宜久放。