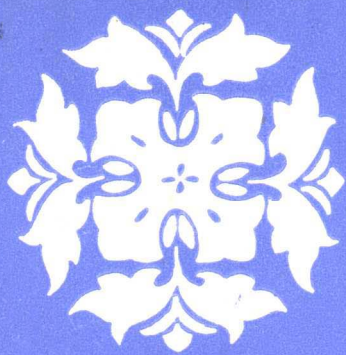


山东风味

家庭鲁菜

中国商业出版社



王益三 朱秉中 毛方玺

家庭魯菜

中國商業出版社

家庭鲁菜

王益三 朱秉中 毛方笙

*

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销
铁道出版社印刷厂印刷

787×1092毫米32开 7.625印张 150千字

1989年2月第1版 1989年2月北京第1次印刷

印数：1—20500册 定价：3.35元

ISBN 7—5044-0245—1/TS·37

鲁菜简介

鲁菜是中国四大菜系之一。因其用料广泛、加工精细、风味独特、影响面广而久享盛誉，蜚声海内外。

鲁菜，因发源于古称齐鲁之邦的山东省而得名，故又称山东菜。随着历史的发展它已成为华北、东北乃至整个北方的代表菜系了。它的影响之所以如此之大，是与其赖以形成发展的地理、物产、文化、历史等自然条件与社会条件分不开的。

(一)

山东，位于黄河下游，滨临黄海和渤海，内有河流、湖泊、平原、丘陵，著名的泰山矗立其中，构成了山、海、林、田、河、港、湖、泊等优美的自然环境。这里气候温和，雨量适中，物产丰富，为鲁菜的发展提供了有利条件。

山东，也是我国古文化的发祥地之一。据考古证明，山东大地的先民们至少在一二十万年以前就已用火烧、烤食物了。史传“舜耕历山，渔雷泽”的历山、雷泽均在今山东境内，可见山东的农业、渔业发展也是很早的，而三皇五帝时的宿沙氏“煮海为盐”也在山东沿海，至于鼎、豆、鬲、盆、碗等饮食器具和酒则早在距今七千到四千年前在山东境内就出现了。毫无疑问，用火熟食以及农业、渔业、牧业、盐业的发展和制陶、酿酒工艺的出现，乃是山东早期烹饪形成与发展的条件和基础。

到了周朝，武王姬发灭商之后，分封诸侯到东方建立齐、鲁两国，并分别建都于山东省现在的临淄和曲阜。齐鲁两国经济繁荣，文化昌盛，为山东烹饪事业的发展提供了极好的客观条件。这一时期的史书典籍在烹饪方面已有了很多记载。如用牛要选大蹄子的壮牛；用猪要选鬃毛粗壮、肥而结实的小猪；用韭菜要选粗壮的；用鸡要选叫声洪亮的；用野鸡要选胸脯肥大的；吃鱼也是“岂其食鱼，必河之鲤”等等，甚至连吃熊掌如何脱毛、发制都有了记述。我国封建文化的奠基人孔夫子，就是鲁国人，他关于“食不厌精、脍不厌细”，以及“不时不食”、“不饪不食”、“割不正不食”、“色恶不食”、“不得其酱不食”等说法，既是对当时烹饪理论的概括，又是对当时烹饪水平与要求的实际反映。齐国的名厨易牙，则因其能烹制美肴佳饌而得宠于齐桓公，并以“善和五味”而名列史册。

秦汉时期，是我国封建经济、文化的上升时期，而山东的经济、文化的发展尤为突出。如当时全国设铁官四十八处，山东就有十二处，占四分之一；设盐官三十八处，山东就有十一处，占四分之一还多。经济、文化的繁荣，对当时山东烹饪的发展起到了极大的推动作用。这个时期，山东一带烹饪事业已有相当的规模。从已出土的文物就可以清楚的看到，不仅有规模宏大的饭店、酒肆；而且从原料的宰杀、加工和红案、白案，烹调，服务等也都有了明确的分工和完整的生产服务程序；同时还有不少颇有名气的名饌佳肴。比如，当时秦始皇巡幸山东琅琊、蓬莱时，吃了当地的一种海产贝类佳肴，美难言状，遂以“西施舌”封赐命名，直到今天“清余西施舌”仍是极其名贵的宴席佳肴，真可谓历史悠久了。山东海产名菜“烩乌鱼蛋”，也曾受过汉武帝的赏

识，被命名为“鲚鮓”以纪念他东征的胜利。这些都说明鲁菜以擅烹海鲜见长。

烹饪技艺的发展与经验的积累，推动着烹饪研究的发展，而烹饪研究又反过来指导和促进烹饪技艺的进一步提高。进入魏晋南北朝时期，出生在今山东益都县，曾任过山东高阳太守的贾思勰，对山东烹饪从理论上作了高度的概括和系统的总结。在其专著《齐民要术》的饮食篇中，不仅详尽的阐述了烧、烤、蒸、炖、腊、糟等等多种烹调方法，还记述了不少名菜、名点，中外闻名的“烤鸭”、“烤乳猪”等在当时就已经是山东地区受人们喜爱的名菜佳肴了。《齐民要术》是迄今为止在我国所发现的烹饪文献中最系统、最完整的烹饪历史典籍。它真实地反映了鲁菜的历史风貌，又是鲁菜得以继承、传播和发展的理论指导，是研究鲁菜和中国烹饪传统文化难得的珍贵史料。

鲁菜历经隋、唐、宋、金各代的锤炼与提高，到了元明清时期，又有了新的发展。这期间，各种名菜逐渐被引进了宫廷，成了御膳珍馐。又随着交通的发展和山东移民大量流居东北，特别是进入宫廷之后，经达官显贵、文人骚客等的传播，鲁菜的影响更为广泛，逐步发展成为北方代表性菜系。当然鲁菜在千百年的发展过程中和其它地方菜系相互交流，相互影响、相行并勃，也是它得以发展的一个重要因素。

在山东，可供入馔制肴的干鲜果品数不胜数，如以山东盛产的苹果烹制的“拔丝苹果”，看上去，金镶玉裹、玲珑剔透，入口酥脆粘糯、甜酸香鲜，令人叫绝。还有肥城的水蜜桃、乐陵金丝枣、莱阳梨、益都山楂等，都是烹制鲁菜的上好原料。

山东的蔬菜也多是烹饪的上好原料。如驰名中外的胶东大白菜、章邱大葱、莱芜生姜、苍山大蒜、潍县山药等。即使是南方盛产的莲、藕、菰、蒲等应时湖鲜，在山东也是应有尽有。要说禽、畜、蛋、奶等，如青山羊、鱼台肥鸭、寿光大鸡等都是全国闻名的。

山东有数以千里的海岸线，这里可为鲁菜提供大量海鲜原料。胶东半岛等地盛产的加吉鱼、扁口鱼、大对虾、小立虾、红螺、梭蟹、干贝、鲍鱼等等，产量高、肉质好，都是难得的海珍佳饌。鲁菜中的传统名菜“葱烧海参”就是用胶东的名产“刺参”和当地特产大葱烹制而成的。丰富的物产资源加上睿智聪慧的山东人民的辛勤劳动，特别是历代名厨高手博采众长、潜心研究、锐意创新，才使得鲁菜成为我国颇有影响的四大菜系之一。

(二)

鲁菜在其形成和发展过程中，形成了自己的鲜明特点：加工精细，讲究调味，功于火候，精于制汤，擅烹海鲜，口味鲜香，原汁原味。

鲁菜从选料、加工、切配到烹制整个过程都很精细。象翅类菜，不仅要精选原料，而且还要经多次蒸煮漂洗才能烹制。即使是一个比较平常的炒猪腰子，也要经过剥油膜、去臊筋、削花刀、氽烫、配料、爆炒、入味、勾芡等多种精细加工后才能成菜上席的。

鲁菜颇讲究调味。调味以咸鲜为主，常用的调味品有葱、姜、蒜、韭、椒、芥等自然调料，以及糖、醋、酱油、味精加工调料。调味方法很多，特别值得一提的是用葱调味。葱在鲁菜中的运用很广泛。从简单的煎饼捲大葱到名菜

的“葱烧海参”，以及吃烤鸭、吃锅烧肘子等都要佐以大葱，方能显出其风味特色。以葱烹锅，用葱调汤以及象“葱爆羊肉”等直接用葱炒就用更多了。鲁菜调味还有一个特点就是在烹制肝、肚、肠腰等下货类菜肴和做鱼类菜时都要用些大蒜，以去腥臊提鲜香。

鲁菜对火候极为注重。在烹调中有蒸、煮、炸、熘等用火方法。什么菜用文火，什么菜用武火都有较严格的区别。如炸就有清炸、软炸、干炸、纸包炸等各种不同的用火要求。爆炒在鲁菜中是很独特的，讲究急火速成，鲜、香、脆、嫩。如“油爆双脆”、“油爆海螺”等就是爆炒菜中的佳肴。

制汤和用汤是山东厨师的一大基本功。鲁菜中的汤，即高汤，一是作调味品，现在虽已多用味精来代替，但较讲究的筵席菜，仍用高汤调味。用高汤调味有味精所很难起到的调味作用。二是用汤直接作菜，象鲁菜中的“清汤燕菜”、“清余赤鳞鱼”、“清汤银耳”、“奶汤白菜”、“奶汤蒲菜”等，都是很名贵的筵席菜。鲁菜制汤分“清汤”、“奶汤”两种。“清汤”清鲜见底，奶汤醇厚乳白。它们除因用火及加工方法不同而汤色各异外，都是采用鸡、鸭、牛肉、猪肘子等制成的，可见其口味之鲜美，营养之丰富了。

鲁菜中的海鲜佳肴，不仅品种繁多，而且做法和口味都有独到之处。从蚌、螺、蛭、蜆等应时海鲜到燕、翅、参、贝等名贵海产，不下千种。而一种鱼又可以做出许多品种来。如常见的偏口鱼，就可做出“爆鱼丁”、“熘鱼片”、“余鱼丸”、“炸鱼卷”、“烧鱼丝”等上百种菜肴。而清蒸鱼则体现了鲁菜的原汁原味，其中“清蒸加吉鱼”，是久享盛名的鲁菜珍馐，即使是普通的“清蒸刀鱼”、“清蒸白鳞”、“清蒸黄鱼”等也是颇有风味的。

鲁菜，作为一大菜系，既有其历史形成的鲜明的风味特色，又因山东幅员广大而又有其不同的地方风格。

以济南为代表的鲁西一带口味偏咸，以烹制汤菜（如“奶汤蒲菜”，“清汤银耳”等）和烹制禽、畜及其脏器等类的菜肴著称。著名的“禹城烧鸡”、“德州扒鸡”、“九转大肠”、“油爆双脆”、“红烧肘子”等等都是这一带的名菜。

以青岛、烟台为代表的胶东地区较之鲁西口味清淡，擅以烹制海产品著称。象“扒原壳鲍鱼”、“雪丽大蟹”、“熘大虾”等等都是海味中佳肴珍馐。近年来，在热菜双拼和花色艺术菜方面也独树一帜。

济宁、曲阜等鲁南一带则以烹制河湖等淡水鱼虾而独具特色，象有名的“烤花揽桂鱼”、“清蒸甲鱼”、“翡翠虾环”等名菜都产自这个地方。古城曲阜，因历史的原因还兼有一定的宫廷色彩。

当前，山东正在积极发展烹饪教育，大力培养鲁菜技术人才，总结整理传统技艺，学习借鉴各地精华，开拓新原料，创造新工艺，向选料更广泛，加工更精细，造型更美观，口味更适宜，营养更合理，配器更考究，食用更方便的方向努力，使鲁菜有一个更新更大的发展。

目 录

鲁菜简介.....	(1)
烹饪原料的选择和初步加工.....	(1)
切菜与配菜.....	(11)
常用烹调方法与调味.....	(19)

肉 类

炸春段.....	(33)	奶汤大肠.....	(45)
荠菜炒肉片.....	(34)	溜炸大肠.....	(45)
蒜苔焖肉片.....	(34)	扒瓢龙眼大肠.....	(46)
爆炒肉片.....	(35)	爆炒腰花.....	(47)
家常炒肉丝.....	(36)	盐爆腰条.....	(48)
葱爆肉片.....	(36)	炒猪肝.....	(49)
炒苜蓿肉丝.....	(37)	溜肝尖.....	(49)
炒木樨肉.....	(38)	爆三样.....	(50)
炸板肉.....	(39)	红烧蹄筋.....	(51)
茄汁板肉.....	(39)	扒瓢蹄筋.....	(52)
干炸里脊.....	(40)	酥炸蹄筋.....	(53)
清炸里脊.....	(41)	炒心片.....	(53)
炒肚丝.....	(41)	肉片烧皮肚.....	(54)
烩银丝.....	(42)	炒肉拉皮.....	(55)
红烧肚块.....	(43)	砂锅炖猪蹄.....	(56)
九转大肠.....	(43)	滑炒肉丝.....	(57)
清炸大肠.....	(44)	椒油里脊丝.....	(57)

四喜丸子	(58)	扣肉	(66)
炸灌汤丸子	(59)	烧四丝	(67)
济宁面筋丸子	(59)	砂锅三味	(67)
炸椿头丸子	(60)	砂锅肘子	(68)
山东蒸丸	(61)	锅烧肘子	(69)
葱爆羊肉	(62)	琥珀肘子	(70)
红烧牛肉	(62)	元宝肘子	(71)
熘排骨	(63)	水晶肘子	(72)
油爆双脆	(64)	三鲜肘子	(72)
酱爆里脊	(64)	海参扒肘子	(73)
酥肉	(65)		

水 产 类

红烧加吉鱼	(75)	煎熘大虾	(87)
糖醋鲤鱼	(76)	盐水虾	(87)
清蒸加吉鱼	(77)	红烧大虾段	(88)
家常熬黄鱼	(78)	炒虾片	(89)
白汁瓢鱼	(78)	炒虾腰	(90)
绣球全鱼	(79)	炸烹大虾	(91)
糖醋清蒸鱼	(80)	糖醋大虾	(91)
脯酥黄鱼	(81)	炸板虾	(92)
奶汤鲫鱼	(82)	两吃大虾	(93)
酥鲫鱼	(83)	三彩大虾	(94)
干炸带鱼	(84)	纸包虾	(95)
煎蒸带鱼	(84)	炸溜鱼卷	(96)
荷包鲫鱼	(85)	炸椿头鱼卷	(96)
炆活虾	(86)	酱焖鱼	(97)

煎银鱼····· (98)	芙蓉鱼片····· (109)
五香熏鱼····· (99)	浮油鱼片····· (110)
爆炒乌鱼花····· (100)	爆炒鱼丁····· (111)
韭青炒八带鱼····· (100)	炒海四丝····· (111)
干熘乌鱼块····· (101)	炒三鲜····· (112)
三鲜烧甲鱼····· (102)	爆炒鱿鱼卷····· (113)
红烧鱿鱼····· (103)	爆炒鲜贝····· (114)
油爆海螺····· (103)	红烧干贝····· (114)
红烧海螺····· (104)	绣球干贝····· (115)
清炸蛎黄····· (105)	香酥干贝····· (116)
首蓿蛎黄····· (106)	肉片烧海参····· (116)
煎余蛭子····· (106)	葱烧海参····· (117)
雪丽大蟹····· (107)	红烧海参····· (118)
溜鱼片····· (108)	扒芦笋鲍鱼····· (118)
糖醋鱼片····· (108)	

禽 蛋 类

水炒鸡蛋····· (120)	生菜扒鸡腿····· (126)
摊黄菜····· (120)	炸烹鸡签····· (127)
海米炒鸡蛋····· (121)	芥菜炒山鸡片····· (128)
鸡栗爆····· (121)	椒油鸡片····· (129)
口蘑烩鸡丝····· (122)	鸡蓉玉米····· (129)
烩两鸡丝····· (123)	炸鸡腿····· (130)
粉皮鸡块····· (123)	番茄鸡排····· (131)
蘑菇炖鸡····· (124)	酱爆鸡丁····· (131)
爆炒鸡肫肝····· (125)	白鸡····· (132)
糖醋松花····· (126)	黄瓜拌鸡丝····· (133)

冻鸡····· (133)	清蒸炉鸭块····· (148)
锅烧小鸡(带帽) (134)	清炸鸭肝····· (149)
扒小鸡····· (135)	软炸鸭腰····· (150)
炸八块····· (136)	烩鸭四宝····· (150)
香酥鸡····· (136)	芹菜炆鸭翅掌····· (151)
清蒸小鸡····· (137)	冬菜扒鸭····· (152)
栗子鸡····· (138)	姜芽炒雏鸭片····· (153)
福山烧小鸡····· (138)	柳叶鸭肝····· (154)
黄焖鸡块····· (139)	烩腐皮鸭丁····· (155)
芙蓉鸡片····· (140)	扒腐皮鸭条····· (155)
浮油鸡片····· (141)	沙锅芋头鸭····· (156)
炒鸡丝蜇头····· (142)	金葱扒鸡····· (157)
爆炒鸡丁····· (142)	蛋烧卖····· (158)
辣子鸡····· (143)	八宝煎蛋····· (159)
烤小鸡····· (144)	炸桃仁鸡卷····· (160)
清蒸全鸭····· (144)	爆炒桃仁鸡卷····· (160)
炸鸡椒····· (145)	软炸鸡····· (161)
纸包鸡····· (146)	珍珠菜花····· (162)
锅烧鸭····· (147)	炒鸡茸干贝····· (163)

蔬 菜 类

海米炆芹菜····· (164)	炒青椒····· (167)
奶汤蒲菜····· (164)	炒素什锦····· (168)
口蘑椒油小白菜····· (165)	炸素里脊····· (169)
肉丝烧茄子····· (166)	炒金针····· (169)
海米烧茄子····· (166)	奶油黄瓜条····· (170)
酱焖茄子····· (167)	素烧芸豆····· (170)

炸藕盒····· (171)	葱烧豆腐····· (183)
扒肉白菜卷····· (172)	蟹黄烧豆腐····· (184)
扒素白菜卷····· (172)	清炒绿豆芽····· (185)
栗子烧白菜····· (173)	清蒸白菜墩····· (185)
口蘑扒冬瓜球····· (174)	醋溜茭白····· (186)
红烧冬瓜····· (174)	海米烧菜花····· (187)
九转豆腐····· (175)	炸茄盒····· (187)
八宝豆腐箱····· (176)	糖醋红丁····· (188)
扒肥肠白菜····· (177)	白汁莴笋····· (188)
醋溜白菜····· (178)	炒合菜····· (189)
锅塌豆腐····· (178)	椿头拌豆腐····· (190)
炸豆腐丸子····· (179)	麻酱豆角····· (190)
软烧豆腐····· (180)	辣黄瓜皮····· (191)
辣白菜····· (180)	菠菜松····· (191)
珊瑚藕····· (181)	酥海带卷····· (192)
烧面筋····· (182)	扒双素····· (193)
烧瓢面筋····· (183)	素三圆····· (193)

甜 菜 类

拔丝白果····· (195)	蜜汁山楂····· (201)
拔丝苹果····· (196)	冰糖莲子····· (201)
拔丝金枣····· (196)	冰糖银耳····· (202)
拔丝山药····· (197)	糖溜白果····· (202)
琉璃白肉····· (198)	糖拌藕····· (203)
挂霜丸子····· (199)	糖拌西红柿····· (203)
酥白肉····· (199)	赛香瓜····· (204)
蜜汁山药墩····· (200)	炒三泥····· (204)

三不沾····· (205)

四喜八宝饭····· (206)

琥珀莲子····· (207)

雪丽豆沙····· (207)

杏仁豆腐····· (208)

西瓜酪····· (209)

汤 菜 类

大虾汤····· (210)

苜蓿汤····· (210)

汤爆肚岭····· (211)

汤爆肚····· (212)

氽丸子····· (212)

氽羊肉····· (213)

清炖羊肉····· (214)

酸辣汤····· (214)

氽虾蘑海····· (215)

煎氽蛤仁····· (216)

三鲜汤····· (216)

清炖黄鱼····· (217)

氽鱼丸····· (218)

氽乌鱼花····· (218)

煎氽银鱼····· (219)

目测油温表····· (230)

氽海螺····· (220)

氽腰穗····· (220)

猪肝汤····· (221)

氽海参肉片····· (222)

黄瓜氽里脊片····· (222)

鲍鱼芦笋汤····· (223)

西红柿鲍鱼汤····· (223)

清汤银耳····· (224)

银耳芦笋汤····· (225)

氽大肠····· (225)

奶汤蒲菜····· (226)

海米冬瓜汤····· (226)

雪里红肉丝汤····· (227)

氽芙蓉蛋····· (227)

氽黄管脊髓····· (228)

烹饪原料的选择和初步加工

选择原料是烹调菜肴的第一关，若原料选择不当，就很难保证菜肴的质量。选择原料主要是看它的新鲜程度、老嫩程度以及季节性等。这里根据家庭的条件及需要，介绍一下常用原料的选择。

1. 猪、牛、羊等畜肉类

宰杀后的畜肉，主要看它的新鲜程度和卫生状况。一般说，新鲜肉的外表有一层微微干燥的表皮，肥肉部分洁白，瘦肉（精肉）部分淡红，弹性强、有光泽、无粘液、无异味；若肥肉部分带有血色（微见粉红色），而瘦肉部分又呈紫褐色，则有可能是病畜、死畜肉；若肥肉部分色白，瘦肉部分已呈暗红色，弹性不强，则说明不新鲜。挑选畜肉时还要注意卫生状况，如血污、毛根、秽垢是否去净，特别要注意有无寄生虫。

2. 禽、蛋类

鸡、鸭、鹅等家禽以无病的活宰为最佳。病死的不能食用。若食用就有受污染毒害的危险，即使是无菌无毒，也往往因其未经宰杀放血，而影响其肉质的鲜美。

选活鸡时，主要是看鸡的肥瘦、老嫩和是否有病。一般说，幼龄鸡体内所含水分较多，组织纤维较细，因而肉质比较细嫩；二年以上的老龄鸡体内含小量水，组织纤维粗造，肉质较老。鸡的性别不同，肉质也有区别。一般说母鸡体内脂肪较多，纤维组织较细，而公鸡则脂肪少，纤维组织较粗

糙，故在同齡情況下，母雞比公雞細嫩鮮美，但若以小公雞和老母雞相比，則小公雞要比老母雞細嫩。一般說，神志雄健，肢體丰满，反映灵敏的是健康的。反之，若精神萎靡，反映遲鈍，拍打雞頭，不鳴叫，雞冠紅紫褐，肛門部有粘液，便可能是病雞。胸脯肥大結實的雞肥、肉多。雞嘴啄黃硬，腿爪上鱗片多而硬則是老雞。挑選禽肉則要看它的嘴，眼表皮脂肪的色澤和肉質的彈性。新鮮的禽肉，嘴啄乾燥有光澤，眼睛飽滿發亮，表皮乾燥發白或微黃，脂肪發黃，肉質有彈性。若嘴啄的角質已軟化無光，口角有粘液，眼球下陷有粘液，表皮灰黃或帶淡綠，肉質無彈性，就說明不新鮮了。

雞蛋的挑選方法較簡單，一是看表面是否光滑，如太光滑了有可能是被孵化過的，二是对着太陽或電燈，用光照看，全部透光，呈桔黃、桔紅，或稍淡的暗紅色，看不到蛋黃的暗影，便是好的；如果透光度差，有暗影或有霧狀，或有斑塊黑點，說明蛋不新鮮。

3. 魚、蝦、蟹等水產類

這類原料以鮮活為最好，特別是淡水產的毛蟹、長魚（黃鱔）和甲魚（鱉）以及蛤蜊、海螺等小海產品，死後一般是不可食用的。但是，多數海產品，由於生活習性的原因，離開海水很快死亡，故海產原料中活的甚少。

選用魚類原料，主要看其新鮮程度、季節性和是否有毒。選魚一般是看魚眼、魚鱗、魚鰓和肉質的彈性如何。魚眼明亮突出，魚鱗不脫落，魚鰓鮮紅，肉質富有彈性，且無粘液和臭味，就是新鮮的；反之，魚眼混濁，魚鰓暗紅，肉質鬆弛，就是不新鮮的；如鱗片脫落，眼球凹陷，魚腹膨脹或有粘液、異味、破裂，說明新鮮度更差。特別需要注意的是，