

餐桌菜典

袁洪业 李荣惠 主编 ●

山东风味

SHAN
DONG
FENG WEI

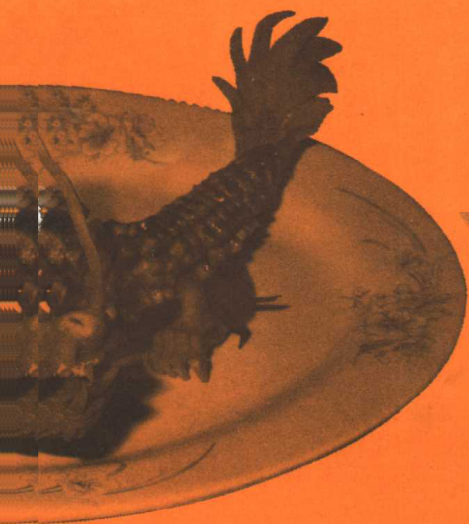


青岛出版社

山东风味

袁洪业 李荣惠 主编

郑宝俊 编写



青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 高继民

装帧设计 管 辉

餐 桌 菜 典

· 山 东 风 味 ·

袁洪业 李荣惠 主编

郑宝俊 编写

*

青 岛 出 版 社 出 版

(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行

华光电子(集团)股份有限公司实验印刷厂排版

胶州市装潢印刷厂印刷

*

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

32 开(787×1092 毫米) 6.5 印张 2 插页 130 千字

印数 1—7610

ISBN 7-5436-1266-6/TS·97

定价:8.50 元

人类的一切文明，无不维系于饮食和烹饪文明。这个道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难于延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力必然低下，形同无本之木，难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪 20 年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等文艺形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明，追本溯源，也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法，也就是说，它将各种荤

素原料、调味料合理地熔冶一炉,使各种有益的食物成分相互融和渗透,产生一种新的、色香味形质更为得体的肴饌。食用这一道菜肴或一餐饭菜,就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要,这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段,把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华,使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下,将中国烹饪这一国粹恢宏光大,这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要,也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高,以烹饪工作为己任的炊厨人员,操持几口之家一日三餐的主妇主夫们,需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能,以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱,以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来,每日从事烹调事业的人马,其数量之庞大,怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作,每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业,如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展,不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作,不努力遵循现代饮食科学去加工配制,那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势,而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂,就是基于上述认识和宗旨,试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果,加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共 10 个分册,其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状,将中国烹饪的理论和方法,分解为四六 24 功和七七 49 法,并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点,以口诀的形式予以概括,作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时,结合具体菜例,介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之,便可使烹调技艺不断出现新的境界,举一反三,微妙可循、变化无穷,庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册,分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇,均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法,在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下,力求简捷明快地展示烹调之必要环节,点化每一环节的技术关键,使读者一目了然,在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破,每制一菜,便登上一个新的台阶,反复揣摩,又有新得,认真实践,更能飞跃。因而,拥有本套菜典,造饭者凭借三尺灶台,提炼八方风味,定能使中国烹饪这株万花古树,在经济改革大潮中注入活力,益发枝繁叶茂、奇葩纷纭。而经营者从中无论撷取阳春珍馐,还是俯拾下里乡味,均可“唱和者众”,令中外过客“闻香下马”;家庭中年节喜庆寿诞燕乐,假日牙祭或日常亲朋好友雅聚,应时随时任采飞潜动植,循“典”索菜烹制适口珍肴,使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后,尚缀一西餐分册,作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之,则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何况食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精、脍不厌细”,“食饕而餍、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

古朴醇和的山东大菜

山东地方风味菜简称鲁菜，发端于春秋战国时代的齐国和鲁国，雏形于秦汉，三国两晋南北朝渐趋成熟，经唐、宋几代的锤炼，愈加完美，成为北方菜的优秀代表。至元、明、清，鲁菜又有新的发展，据乾隆年间《山东通志》载，“其巧珍错，不竭其藏”。其影响遍及京、津、东北地区，并大量涌进宫廷，成为御饌珍馐的重要组成部分。

齐鲁大地是炎黄文化的摇篮之一。史传“舜耕历山，渔雷泽”，均为山东境地。三皇五帝时代的宿沙氏“煮海为盐”，也是在山东沿海。周武王姬发灭商之后，分封诸侯建立的齐国和鲁国，分别设都于现今的临淄和曲阜。这一历史时期的有关典籍，可以见到许多有关山东饮食和烹饪的记载，如《诗经》中“岂其食鱼，必河之鲂”、“岂其食鱼，必河之鲤”等等，说明山东的黄河鲂鱼和鲤鱼，早在西周时已成烹饪美味。齐国烹调高手易牙，曾因擅长烹制美味佳肴而获宠于齐桓公，并以“善和五味”名列史册。《左传》载齐国大夫管婴，曾以调味之理，论述人和之义。我国封建文化和教育的奠基者、春秋末叶大思想家孔子，在 2000 多年前提出的“食不厌精，脍不厌细”的饮食原则，集中体现了那时鲁地饮食和烹饪的高水准。此外，《论语·乡党》中提倡的“食馐而餲、鱼馁而肉败不食”，“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”等饮食戒律和烹饪要求，

对鲁菜乃至中国烹饪的健康发展,均具有重要和深远的影响。

其后,孔门弟子参与著述、由西汉人戴圣编定的《礼记》中,对膳、食、饮、馐、醢、脯、羹、珍等,从原料选配,到烹饪方法和调味要求,都有专门记述,强调调和之事,因料而用;五味之用,因时而易,即如《内则》所云:“凡和,春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸,调以滑甘。”这些经典史籍中关于先秦时代饮食和烹饪的记述,对山东菜自成一系、健康发展,奠定了深厚而坚实的理论基础。

秦汉时期,山东经济文化的空前繁荣,进一步推动了烹饪的发展。从考古资料可以看出,那时不仅已有相当规模的饭店酒肆,而且还建立起从原料宰杀、剖剥、加工、到烹调的一整套程序,以及红案和白案的明显分工。据史料载,秦始皇巡幸山东琅琊、蓬莱等地时,曾亲尝当地的一种海产贝类佳味,因觉其鲜嫩滑美难以言传,遂以“西施舌”赐名。直到现在,“余西施舌”仍是山东菜中极其名贵的宴上逸品。山东海产名菜“烩乌鱼蛋”,亦曾受到汉武帝的赏用,被名之为“鲚鲋”,以借珍奇美味纪念他东征的战绩。

到了公元六世纪的南北朝,祖籍今山东益都、曾任高阳太守的贾思勰,对高度发展的山东烹饪,又从理论和技艺上加以总结整理。其专著《齐民要术》饮食篇,辑录了以山东菜为主体的北方菜肴达百种以上,其中有至今中外闻名的烤乳猪、烧酿鸭(烤鸭前身)等。书中论述了烹饪菜肴在选料、刀工、火候、调味等方面的质量和技术要求;提到的烹调方法已有烧、烤、蒸、煮、炖、熬、煎、炒、烹、炸、糟、腊、包、酿、泥烤等十数种;所用调味品计有盐、醋、酒、梅、葱、姜、蒜、豉

汁、桔皮等等。由此可见,1400多年前的山东地区,饮食和烹饪均已达到相当高的水平。《齐民要术》是我国现存历史食书文献中最系统、最完整的烹饪典籍,它真实的反映了鲁菜的历史风貌,又是鲁菜得以承上启下、传播发展的重要里程碑,成为研究鲁菜和中国传统烹饪文化的珍贵史料。

唐代,社会的进步和经济的发展,推动鲁菜进入一个新的高度。山东临淄人段文昌,精于饮食又讲究烹调。据《山东通志》载:“段文昌为相,精饮食,庖以榜曰‘炼珍堂’,在途曰‘行珍馆’。又自编食经五十卷,时称《邹平公食宪章》,可惜早已佚散。其子段成式袭祖荫、承父业,才学渊博、著述颇丰,其中《西阳杂俎》“酒食”篇,其内容多为南北朝及唐代的饮食掌故,而整理的众多菜点制法和反映当时饮食烹饪水平的“食次”、“食经”,亦未能遗泽后世。

历经宋朝至元、明、清,全国主要的地方风味菜系渐次形成,而鲁菜更以其纯熟的烹饪技艺和南北贯通的风味蜚声九州,更因其菜品成为御膳的支柱而领袖群芳。

鲁菜系以济南地方风味菜,胶东菜(又称福山菜)和济宁(曲阜)地方菜为主体的独树一帜的完整菜系。

鲁南一带的济宁(曲阜)菜源远流长,素以烹制河鲜及干鲜珍品见长,“孔府菜”尤为佼佼代表。传统名肴如“烤花篮桂鱼”、“清蒸甲鱼”、“御带虾仁”、“翡翠虾仁”、“神仙鸭子”、“三套鸡”等,款式典雅,口味清淡鲜嫩,软烂香醇,原汁原味,盛传历久而身价益高。这一地区的筵席规格和礼仪,也有序而庄重,具有中国传统礼仪之邦的遗风,有些菜肴保留着显著的宫廷色彩,寓有内涵丰富的历史典故,是中国菜中具有神奇魅力和悠长韵味的珍贵文化遗产。这一方菜的

格调，实际上成为鲁菜形成与发展的灵魂。

济南菜囊括了鲁西风味，为山东内陆地区菜肴之代表。不论山珍海味，还是菜菔瓜果，乃至畜禽下货，经爆、炒、炸、烤、烧、扒、熘、爆等方法烹调，均可制成各具姿色，脍炙人口的精美佳肴，尤以清、鲜、脆、嫩、醇和取胜，素享“一菜一味、百菜不重”的盛誉。鲁菜以善制汤、用汤闻名于世，济南菜则更胜一筹，所制清汤清澈鲜美，奶汤则色白而味醇。鲁菜制汤调味的历史，可以追溯到公元六世纪，贾思勰《齐民要术》中便有“捶牛羊骨令碎，熟煮取汁，掠去浮沫，停之使清”的制汤法。这一方菜名品济济，诸如糖醋黄河鲤鱼、德州脱骨扒鸡、锅烧肘子、油爆双脆、九转大肠、葱烧海参、奶汤蒲菜、锅煽豆腐等等。

鲁菜的另一分支是胶东菜，又称福山菜。发祥于向有“烹饪之乡”称誉的福山，渐以青岛和烟台为核心。胶东沿海盛产海鲜，福山菜自然地以烹制海鲜菜见长。口味清淡，以鲜为主，注重本味是这一方菜的基本特色，烹调方法多用蒸、煮、扒、熘、炒、烩等。清蒸加吉鱼、扒原壳鲍鱼、炒八带鱼、芫爆乌鱼条、雪丽大蟹、熘大虾、红烧海螺、炸蛎黄等，均为鲁菜名肴。烟台、青岛两地，于清末辟为商埠，航运发达，客商麇集，促进了饮食业的繁荣。据史料载，“烟市筵会酬酢之风，堪称盛典，酒楼饭馆，林立市内，各家所制之菜，均有所长，食者颇能满意。”烟台地方风味特色是与海鲜菜联系一起的，品味繁多的海鲜菜单自不必说，“渔家宴”中的全鱼席、鱼翅席、海参席、海蟹席、小鲜席，更是鲜不胜数、美不胜收。青岛菜是正宗福山风味的发展，亦以善烹海鲜菜驰名，清淡鲜嫩，讲究花色造型，是其主要特色。

鲁菜在长期发展过程中,形成了一整套烹饪调味的方
法,其中个性突出的有以下几个方面。

第一,爆、熘堪称一绝。

鲁菜的“爆”法,有葱爆、芫爆、油爆、汤爆、酱爆多种。爆
菜需旺火急炒,瞬间完成,对鲜、脆、嫩原料最为适宜,不仅
可保持原料固有营养,而且使成菜最好地呈现鲜嫩香脆,清
淡爽口的本色。“熘”是鲁菜独具的一种烹调技法,将鲜软脆
嫩的原料制成一定形状,腌渍入味或嵌夹馅心,再粘粉或挂
糊,两面软煎上色,再加汁料煨之,小火熘尽汤汁。成菜外表
金黄酥香,内不失其鲜嫩脆爽。例如锅爆鸡片、锅爆黄鱼、锅
爆蒲菜等,均为爆法传统名菜。

第二,汤为百鲜之母。

精于制汤、善于用汤,以吊制好的清汤、奶汤滋润山珍
海味、鲜蔬杂货,使菜品鲜者益鲜,淡者提鲜、腥臊者增鲜,
如名肴清汤柳叶燕窝、氽芙蓉黄管、奶汤布袋鸡、奶汤蒲菜、
汤爆双脆等。

第三,善用葱香调味。

烹调之前以葱码味,烹调之初以葱炝味,烹制过程以葱
提味,烹调之后以葱俏味,食用当中以葱佐味。急火速成的
烹调方法皆以葱爆锅炝味,蒸扒炸烤菜肴常以葱码味或提
味,烤鸭、烤乳猪、锅烧肘子等均用葱丝伴食佐味。山东菜用
葱调味,承袭古法,合于科学。《礼记·内则》便有“脰,春用
葱、秋用芥,……脂用葱,膏用薤”之说。葱有“菜伯”及“和事
草”之雅称,此称无论从调和百肴还是作为药用角度看,
都是恰如其分而又有其科学根据的。《本草纲目》谓葱:“生
辛散,熟甘温,外实中空,肺之菜也,肺病宜食之。……取其

发散通气之功，通气故能解毒及理血病，气者血之帅也，气通则血活矣。”鲁菜用葱一以贯之，除利用其提味除腥去臊散腻之调味功用外，更取其通气开窍祛风活血健肺开胃御邪抑菌之健体性能。

总观鲁菜之特长，概有用料广泛，选料考究；刀工精细，火工精当；烹法全面，调味醇和；因料制菜，自成一格；善制海鲜，百肴不重。山东菜在风味上的基本特点是：脆嫩爽口，酥烂馥郁，浓淡有致，汤清菜纯；清鲜咸香，滋味醇和；口味纯正，南北皆宜。

一、畜兽类菜肴

(一)猪类

(1)千层肉	黄花菜肉丝(13)
(1)四喜肉	爆三样(13)
(2)翠竹肉	花生肉丁(14)
(3)荷花肉	番茄里脊(15)
(3)炒木樨肉	荷包里脊(15)
(4)咕嚕肉	抓炒里脊(16)
(4)桂花肉	滑炒里脊丁(16)
(5)山东酥肉	滑溜里脊(17)
(6)干菜焖肉	糖醋里脊(17)
(6)山楂烧肉	芫爆里脊片(18)
(7)软溜肉片	山东丸子(19)
(7)葱椒肉片	绣球丸子(19)
(8)菜心肉片	四喜丸子(20)
(9)鱼香肉片	炸小丸子(20)
(9)酥炸肉片	炸佛手卷(21)
(10)扣三丝	鲜肉酿青椒(22)
(10)冬笋肉丝	三丝肉卷(22)
(11)鱼香肉丝	炒腰花(23)
(11)韭芽里脊丝	炒猪心(24)
(12)清蒸肉丝	菜心烧蹄筋(24)

- | | |
|-----------|------------|
| (25)菜心藏肉 | 糖醋排骨(33) |
| (25)鸳鸯豉肚 | 香酥排骨(33) |
| (26)五柳肚丝 | 金衣排骨(34) |
| (27)炒肚片 | 小笼排骨卷(35) |
| (27)烧肠头 | 香菇盒子(35) |
| (28)红油薯尖 | 三鲜肉丸子(36) |
| (28)肉丝烧薯尖 | 九转大肠(36) |
| (29)走油蹄膀 | 清汤芙蓉黄管(37) |
| (30)燎毛肘子 | 汤爆双脆(37) |
| (31)锅烧肘子 | 油爆双脆(38) |
| (31)虾子蹄筋 | 肘子焖海带(39) |
| (32)椒盐排骨 | |

(二)牛羊类

- | | |
|------------|------------|
| (40)葱爆羊肉 | 油爆羊里脊丁(44) |
| (40)扒羊肉条 | 酱爆羊里脊丁(45) |
| (41)葱扒羊肉 | 氽羊肉丸子(45) |
| (41)小烧羊肉 | 红烧羊头(46) |
| (42)芙蓉羊肉片 | 锅烧牛肉(47) |
| (42)炒鱼羊片 | 清蒸牛肉条(47) |
| (43)干炸羊里脊 | 煎金钱牛排(48) |
| (43)滑溜羊里脊 | 排牛肉条(48) |
| (44)炒辣子羊肉丁 | 南煎牛肉丸子(49) |

(三)走兽类

- | | |
|-----------|----------|
| (50)五彩野兔丝 | 冷片狗肉(51) |
| (50)五香野兔丝 | 红烧狗肉(52) |
| (51)干烧野兔 | 乳狗脱胎(53) |

(53)清炖狗肉 | 明火狗肉(51)

二、禽蛋类菜肴

(一)鸡类

- | | |
|------------|-------------|
| (56)清蒸鸡 | 贵妃鸡翅(65) |
| (56)德州脱骨扒鸡 | 翡翠鸡茸(65) |
| (57)汽锅鸡 | 余龙凤丝(66) |
| (58)白斩鸡 | 炒生鸡丝(66) |
| (58)香酥鸡 | 扒鸡腿(67) |
| (59)柴把鸡 | 番茄鸡片(67) |
| (60)山东烧鸡 | 翡翠鸡片(68) |
| (60)红烧鸡块 | 炸椿芽鸡卷(69) |
| (61)酱爆鸡丁 | 香菇鸡丝(69) |
| (62)清炖乌骨鸡 | 扒鸡茸薯尖(70) |
| (62)辣子鸡 | 烩银带(70) |
| (63)栗子黄焖鸡 | 百花芙蓉(71) |
| (63)芙蓉鸡片 | 熘玉珠(72) |
| (64)宫保鸡丁 | 奶汤八宝布袋鸡(73) |

(二)鸭类

- | | |
|-----------|-----------|
| (74)香酥鸭子 | 砂锅野鸭(77) |
| (75)神仙鸭子 | 馄饨鸭(78) |
| (75)清蒸炉鸭 | 冬笋鸭肫糊(78) |
| (76)干煸鸭子 | 烩鸭四宝(79) |
| (77)青椒炒鸭片 | |

(三) 飞禽类

- | | |
|------------|------------|
| (80) 香菇炖鸽 | 鲜党鸳鸯乳鸽(81) |
| (80) 锦绣山鸡丝 | 清蒸鹌鹑(82) |
| (81) 三禽合蒸 | |

(四) 禽蛋类

- | | |
|----------|-----------|
| (83) 虎皮蛋 | 琥珀鸽蛋(85) |
| (84) 芙蓉蛋 | 凤尾鸽蛋汤(85) |
| (84) 鸳鸯蛋 | 象眼鸽蛋(86) |

三、水产类菜肴

(一) 鱼类

- | | |
|-------------|------------|
| (87) 干烧加吉鱼 | 煎蒸带鱼(97) |
| (88) 五缕加吉鱼 | 酱焖鲈鱼(97) |
| (88) 清蒸加吉鱼 | 干蒸白鲢鱼(98) |
| (89) 糖醋黄河鲤鱼 | 清蒸白鲢鱼(98) |
| (89) 糖熘鲤鱼 | 炒鳝鱼丝(99) |
| (90) 红烧鲤鱼 | 银丝鳝鱼(100) |
| (91) 干烧鲤鱼 | 蒸鲩鱼中段(101) |
| (91) 家常熬黄花鱼 | 清蒸鳊鱼(101) |
| (92) 红烧鱼 | 清蒸鱼块(102) |
| (93) 醋椒鱼 | 焦炒鱼条(102) |
| (93) 松鼠鱼 | 鲜鱼丁(103) |
| (94) 酱鲫鱼 | 荷花鱼(104) |
| (95) 荷包鲫鱼 | 滑熘鱼(104) |
| (96) 茄汁鲳鱼 | 熘鱼卷(105) |
| (96) 糖醋瓦块鱼 | 番茄鱼片(106) |