

◎ 教您 **学做名菜** 系列丛书

鲁菜**精****华**

Lucai jinghua

吴 杰 郭玉华◎主编



中国建材工业出版社

◎ 教您**学做名菜**系列丛书

鲁菜**精****华** Lucai jinghua

吴杰 郭玉华 ◎主编

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲁菜精华 / 吴杰, 郭玉华主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2004.3

(教您学做名菜系列丛书)

ISBN 7-80159-574-2

I. 鲁... II. ①吴... ②郭... III. 菜谱 - 山东省

IV. TS972.182.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004817 号

教您学做名菜系列丛书

鲁菜精华

主 编 吴 杰 郭玉华

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号院

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

制 版: 北京精制轩彩色制版有限公司

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 3

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 1 次

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-80159-574-2/TS·061

定 价: 18.00 元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-68345931

鲁菜精华

Lucai jinghua

主 编：吴 杰 郭玉华
编 著：吴昊然 郭玉华 刘 捷 宋宝柱 夏 玲
李 松 李永江 陆春江
摄 影：吴昊然 吴 杰 赵越超



Lucai jinghua



本文主编同关心支持饮食文化事业发展的吉林省省长洪虎合影于长春

Lucai 作者简介 jinghua

吴 杰

石家庄烹饪学校教务主任，烹饪讲师，大学毕业，国家特壹级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员。曾在全国烹饪大赛中获金牌。曾任秦皇岛厨师培训学校教务主任，北京元达名厨学校办公室主任、教务主任等职。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作。为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后在各大中央级出版社编著出版了《中国著名菜系精选教材》《著名菜系常用菜谱精选》《清真风味名菜精选》《实用清真名菜点谱》《清真特色食品》《实用斋菜》《冷拼精品》《实用菜围边雕刻冷拼精选》《北方美味家常菜》《东北名菜精华》《东北风味小吃》《川鲁名菜谱》《海鲜名菜谱》《中国典故名菜精选》《清宫孔府名菜谱》《宫廷主食美味30种》《粥品美味30种》《饼品美味30种》《兔肉美味30种》《食用菌美味30种》《农家菜点30种》《民族特色菜点30种》《酱制美味30种》《东北菜美味30种》等系列丛书二十余部。



吴 杰



郭玉华

郭玉华

石家庄烹饪学校烹饪讲师，大学毕业，国家特壹级烹饪师，专注于食文化的研究及烹饪教学工作。编著出版了《中国著名菜系精选教材》《东北风味名菜谱》《实用南北名菜谱》《家宴名菜谱》《苏粤名菜谱》《美味斋菜》《益智菜谱》《豆制品菜肴190种》《营养汤谱》《北方美味家常菜》《药膳美味30种》《东北名菜精华》《豆腐菜美味30种》《肉鸽美味30种》《甜品菜美味30种》《特色主食美味30种》《特色主食》《饼品美味30种》《狗肉美味30种》《特色米饭美味30种》《幼儿营养主食》《异国主食美味30种》《临考科学营养餐》等三十余部烹饪书。

鲁菜精华

Lucai jinghua

炸烹大虾	002	煎蒸带鱼	017
熘大虾	003	蒜烧鱼方	018
油爆虾	004	红烧鱼头	019
群龙戏珠	005	煎黄花鱼	020
清腌醉蟹	006	烤炖目鱼	021
葱烧海参	007	拖蒸黄花鱼	022
胶东三鲜	008	扒鱼羊	023
清汆蛎子	009	酱焖鱼籽	024
炸蛎黄	010	红烧仔鸡	025
爆鲜贝肉	011	鸡里蹦	026
蚝油鲍鱼	012	荤素双丝	027
红烧鳗鱼	013	葱香鸭子	028
醋椒鳊鱼	014	锅烧鸭子	029
糖醋鲤鱼	015	香酥肘子	030
翡翠全鱼丸	016	红扒肘子	031

吉利堂扣肉	032	菊花鸡胗	047
吉利堂熏排	033	汤爆双脆	048
煎雏肉	034	油爆双脆	049
焦熘肉片	035	九转大肠	050
芫爆里脊	036	脆熘大肠	051
山东酥肉	037	肥肠炒肝	052
蒜茸花腱	038	炸茄盒	053
香酥羊腿	039	芫爆散丹	054
扒羊脸	040	韭青炒蛭子	055
酸菜扒羊尾	041	仙人掌爆双鲜	056
清汤牛尾	042	炸熘松花蛋	057
香扒肉鸽	043	香蕉锅炸	058
熘肝尖	044	锅煽豆腐	059
爆三样	045	博山豆腐箱	060
爆腰肚	046	皮蛋豆腐	061

前言

中国菜以色、香、味、型、器俱佳而闻名中外，以其特色形成的中国饮食文化，是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色不同，各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大差别，在饮食的做法、吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做名菜系列丛书之一的《鲁菜精华》。

鲁菜又称山东菜，它由济南和胶东两个地方风味菜构成。在烹调中选料考究、刀工精细、调味适中、工于火候。常见的烹调技法有：爆、炒、熘、炸、烧、熘、焖、扒，并以鲜咸适度、清爽脆嫩而闻名，尤以调制奶汤、清汤最为著称，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

山东人喜食生辣（即：大葱、大蒜），善用葱香调味，大葱、大蒜味香，有畅风顺气、疏散油腻、杀菌健胃和刺激食欲等功效。胶东人在烹制海鲜上更有独到之处，在力求清鲜保留原味的烹调方法上，具有一定代表性。

本专辑由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写。其所介绍的鲁菜均从当地较具风味特色的菜中精选出来的，既有久负盛名的传统菜，又有近些年创新的名菜，集中国鲁菜之大全。它不仅反映我国传统和当代名馐佳肴精华之绝妙，还体现出中国烹饪的科学性、文化性和艺术性，勘为国粹之一。

书中菜肴的分类，按水产菜、畜肉菜、禽蛋菜、蔬菜和其他五大类。本书以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法及成品特点作了详细的介绍和展示，对主要制作过程还配有示范图片。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，不仅可作为全国各地烹饪院校、烹饪技能培训站、厨师培训班烹饪实习课的教材，还可作为全国各地饮食、劳动主管部门评定、考核厨师技能的参考，而且还是国内外烹饪爱好者、美食家和家庭主妇的良师益友。

本书菜例均由吉利堂中华美食府名师制作。

编者

2004年1月

炸烹大虾



原料

大虾 500 克，蒜苔 25 克，鸡蛋 1 个，
酱油 3 克，醋 15 克，白糖 25 克，
精盐 2 克，面粉 20 克，淀粉 40 克，
油 800 克。



1



2



3



4

制作

- ① 将大虾去头、去皮、去沙线留虾尾。蒜苔切段。大虾用精盐 1 克入味。
- ② 将鸡蛋、面粉、淀粉及精盐 0.5 克调成糊。
- ③ 将白糖、醋、精盐、酱油调成汁。勺内加油烧五成热，大虾挂匀糊（虾尾不挂）下入油中炸熟，至皮酥倒入漏勺。
- ④ 勺内留油 25 克，下入蒜苔略炒，倒入炸好的虾，烹入汁旺火翻匀，装盘即成。

特点

外酥里嫩，甜酸适口，别有风味。

提示

炸制时要用中火，烹汁后要快速翻匀。

熇大虾



原料

大虾500克, 料酒15克, 白糖25克, 精盐3克, 米醋2克, 味精2克, 葱段、姜片各15克, 清汤200克, 猪油40克。



1



2



3



4

制作 ①将大虾去虾须、虾脚、虾栓, 除去沙包、沙线, 洗净。

②将勺内加猪油烧热, 下入大虾煸炒呈红色。

③将葱、姜下入勺内, 加料酒、米醋炒匀。

④加入白糖、清汤、精盐用中火熇至汤汁将尽时, 将虾取出摆入盘内, 汤汁加味精收浓, 浇在虾上即成。

特点 色泽红亮, 肉嫩味鲜, 甜咸味美。

提示 熇制时间不宜过长, 否则肉质不嫩。

油爆虾



1



2



3



原料

河虾500克, 白糖60克, 醋20克,
绍酒10克, 精盐1克, 葱末、姜
末各5克, 油800克。

制作 ①将河虾剪去虾须、虾脚, 挑去沙包、沙线后用清水洗净, 沥去水。

②将勺内放油25克, 下入葱、姜末炅出香味, 加入绍酒、盐、白糖和150克水烧沸, 淋入醋, 倒入碗中。

③将勺内加油烧至八成熟, 下入虾炸透捞出, 待油温回升至八成熟时, 再下入虾复炸一下捞出, 倒入有汤汁的碗内拌匀, 装盘即成。

特点 外脆里嫩, 甜酸味美。

提示 炸制时要用旺火。

群龙戏珠



原料

大虾500克, 葱姜汁20克, 料酒15克, 白糖10克, 米醋5克, 精盐3克, 干淀粉25克, 湿淀粉5克, 汤75克, 芝麻油10克, 油750克。



1



2



3



4

制作

- ①将大虾剪去虾须、虾脚, 挑去沙包、沙线后用清水洗净, 沥去水。
- ②将虾背用刀片开至透, 使头尾相连, 用精盐1.5克, 料酒5克, 葱姜汁10克腌渍入味, 将虾尾从刀口处穿出。
- ③干淀粉放入虾内沾匀。
- ④勺内加油烧七成热, 下入虾炸熟捞出, 摆入盘内, 勺内加油20克, 下入余下全部调料炒开, 浇在虾上即成。

特点

造型美观, 浓鲜味美。

提示

入油炸时不可过火, 微熟即可。

清腌醉蟹



原料

河蟹700克,葱、姜各25克,绍酒500克,白酒200克,酱油100克,白糖50克,花椒粒1克。



1



2



3

制作 ①将河蟹去脐,用小刀刺死,刀口处塞上花椒粒。葱、姜切丝。先将河蟹放入容器内,放上葱、姜丝。

②将绍酒、白酒、酱油、白糖调匀,浇在蟹上,腌5小时以上。

③食用时揭下盖,切成四瓣,按原形码入盘内,盖上蟹盖即成。

特点 佐酒品味,极其鲜美。

提示 腌汁要没过蟹,腌制时间稍长为佳。

葱烧海参



原料

水发海参650克，大葱150克，料酒、酱油各15克，糖色10克，精盐3克，味精2克，白糖15克，胡椒粉1克，姜块20克，湿淀粉10克，清汤400克，猪油70克。



1



2



3

制作 ①将海参抹刀切条片。葱切3厘米长的段。姜拍松。

②将海参下入清汤锅内煮透捞出，勺内加油40克烧热，下入葱段烧黄倒入碗内备用。

③将勺内加油，白糖炒化，呈深红色下入海参翻匀，加酱油、料酒、糖色、姜块、精盐、汤烧开，用小火煨至汤汁将尽时，放味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，浇上葱段及油，装盘即成。

特点 柔软滑嫩，咸香微甜，葱香浓郁。

提示 海参初步处理要到位，除净涩味。

胶东三鲜



原料

净海螺肉、虾仁、水发海参各125克，菜心200克，料酒、姜汁各20克，葱、蒜末各10克，精盐4克，味精3克，湿淀粉30克，鲜汤70克，香油10克，猪油750克。



1



2



3

- 制作**
- ①将虾仁、螺肉分别用湿淀粉8克上浆。海参切丁，入沸水锅中焯透捞出。
 - ②将姜汁、料酒各12克及精盐2克、味精1.5克、鲜汤、湿淀粉10克对成碗汁。虾仁、螺肉入四成热油中滑透倒入漏勺。
 - ③勺内留油30克，下入葱、蒜末炝香，下入虾仁、螺肉、海参丁，烹入碗汁翻匀装盘。勺内另加油30克，下入菜心及余下调料炒熟，用湿淀粉勾芡，出勺围在盘内即成。

特点 清爽脆嫩，鲜咸味美，营养丰富。

提示 要旺火速烹。

清汆蛎子



原料

鲜蛎肉400克，冬笋40克，水发木耳25克，葱丝、姜丝、香菜叶各10克，料酒10克，精盐3克，高级清汤600克，香油10克。



1



2



3

- 制作** ①将冬笋、木耳切成丝。蛎肉洗净，入沸水锅内汆一下捞出，沥净水。
②炒锅内加清汤，下入葱丝、姜丝、冬笋、木耳丝、料酒、精盐烧沸。
③将蛎肉倒入锅内汆至八成熟，全部捞入汤碗内，汤汁烧开后，撇净浮沫，倒入汤碗内，放上香菜叶，淋入香油即成。

特点 汤清味鲜，软嫩滑爽，有醒酒作用，是山东传统名菜。

提示 汆制时要用旺火，不可过老。