

山东 特色菜

张恕玉 著

中国烹饪协会 审定

SHANDONG



龙虾仔扒鱼翅

此菜在2003年山东「贵和杯」大赛上被评为「山东名菜」，菜品造型美观，色彩鲜艳，口味香醇，营养丰富。

主料：水发鱼翅、龙虾仔一只。**辅料：**茭瓜、姜片。**调料：**盐、味精、上汤、料酒、糖、老抽、鸡粉、胡椒粉、明油、湿淀粉。

制作过程：一、龙虾仔宰杀煮熟取肉，保持头、身、皮完整。茭瓜雕成树叶型瓜盅，用水焯透放盘四周，中间点缀龙虾仔。二、鱼翅上笼蒸透放入瓜盅内，上面点缀熟龙虾肉。三、锅中加上汤、盐、味精、料酒、糖、老抽、鸡粉、胡椒粉调味，然后用湿淀粉勾芡放明油，浇在鱼翅上即可。

注意事项：熟龙虾肉撕成丝状，蒸鱼翅时要加姜片，以去掉腥味；勾芡要恰当。



ZHONGGUO DIFANG TESECAI SHUXI · SHANDONG TESECAI



山东特色菜

张恕玉 著

中国地方特色菜书系·中国烹饪协会 审定

四川出版集团
四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

山东特色菜/张恕玉著. —成都: 四川科学技术出版社,
2005.4
(中国地方特色菜书系)
ISBN 7-5364-5736-7

I. 山… II. 张… III. 菜谱—山东省
IV. TS972.182.52

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028506号

组稿编辑 / 侯矾楠

责任编辑 / 宋 齐

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 稻草人 梁 成

责任出版 / 周红君

电脑制作 / 曹晓丽 邢道蓉

中国地方特色菜书系

山东特色菜

中国烹饪协会 审定

著 者 张恕玉 菜品制作 张恕玉

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社 (成都盐道街3号 邮政编码 610012)

开本/185mm×210mm 1/24 印张/5

印刷/四川省印刷制版中心有限公司

版次/2005年5月成都第一版 印次/2005年5月成都第一次印刷

书号/ISBN 7-5364-5736-7/TS·421

定价/26.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回本社调换。

地址:四川·成都盐道街3号 电话:028-86671039 86672823 邮政编码 610012

如需购本书,请与本社邮购联系。

藝無止境



中国地方特色菜书系 —— 编委会 ——

◆主编 杨 柳 ◆执行主编 高炳义 ◆副主编 何 农 王胜武

◆ 编 委 ◆

杨 柳	高炳义	何 农	王胜武
胡志强	史正良	高 峰	孙应武
卢永良	李万民	秦蜀鄂	王秀庭
张恕玉	李茂林	马 渊	樊胜武
赵红滨	李 富	曹明亮	梁永祥
平 健	董国成		



中国烹饪协会会长

薛秋成

“吃什么”和“怎么吃”的问题，始终与人类生存与发展的历史相生相伴。事实上，从“茹毛饮血”到“食不厌精，脍不厌细”的演化过程，正是人类与自然最为漫长的历史“磨合期”，同时，这也是人类从野蛮向文明转化的标志之一。

“吃什么”的问题解决之后，“怎么吃”就成了问题的精要。孙中山先生早在上个世纪初叶，就把中国烹调技艺的进步与文明的成熟，联系到了一起，他说“烹调之术本于文明而生，非深厚文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进步之深也。”

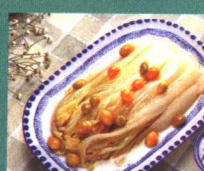
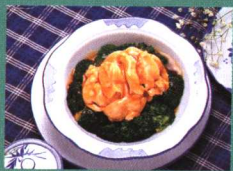
中国烹饪之术的历史，可谓源远流长，然而，长久以来这种精湛技艺所带来的无尽享受，绝非大多数布衣庶民可以分享。直到最近二十多年以来，随着国运的昌盛，大多数中国人，才延续了一条从吃得到到吃得饱；从吃得饱到吃得好；从吃得好到吃得精，乃至“吃”出“文化”的饮食路线。这不仅反映出只有国家经济高速发展，人民生活水平提高了，国人对物质文明和精神文明的追求才会日益强烈，同时，也折射出民众对烹调技艺的要求也在不断提升。

中国地域广大，各地的物候条件催生出各具地域特色的菜品烹制原料，而各地不同的风土民情、口味喜好和烹饪技法，更成就了多种多样、风味迥异的地方特色菜品。特别是在“饮食文化”已成为“时尚”被广大民众追捧的今天，各地的烹坛名家们，更是把各自的地方特色菜品搅动得风生水起，精品叠出。这些菜品已成为镶嵌在中华饮食文化长链上的粒粒明珠。

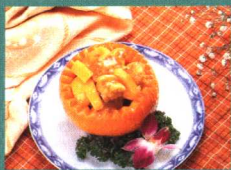
我们把这些作品用图片和文字记录下来，辑录成册，以《中国地方特色菜书系》为丛书之名付梓刊行，奉献给大家，其目的就是记录一种文明，并使之撒播四海，永续传承。同时，也为广大读者提供可资研习与借鉴的典范，使中华精湛的烹饪技艺和饮食文化得以宏扬光大。是为序。

2004年10月于北京

目录



拌海螺	004	龙虾仔扒鱼翅	024	金丝虾丸	044
拌老板鱼干	005	红烧活鲍鱼	025	萝卜丝炖虾丸	045
活海参蘸酱	006	葱烧海参	026	银杏虾球	046
温拌活海参	007	辣煮鲈鱼	027	红烧笔管鱼	047
菠菜拌毛蛤	008	菊花海参	028	肉末炒海肠	048
葱拌八爪鱼	009	辣煮鲍鱼	029	烩蟹肉羹	049
脆香螺	010	黄金海参	030	赛螃蟹	050
温拌海肠	011	浓汤海参	031	鲍汁雪蛤	051
拌鲛鱼油麦菜	012	金牛踏海	032	桂花海肠	052
生拌三脆	013	海参捞面	033	橙汁乌鱼蛋	053
老醋蛰头	014	百花海参	034	香辣乌鱼仔	054
生拌茼蒿菜	015	五彩龙筋羹	035	酱爆八爪鱼	055
卤鱿鱼	016	浓汤四宝	036	油爆海螺	056
爽口小菜	017	葱烧鲨鱼皮	037	辣炒海瓜子	057
咸蛋酿苦瓜	018	肉末烧鱼唇	038	海鲜全家福	058
脆花生	019	三丝鱼肚羹	039	鱼香生蚝	059
生腌虾虎	020	扒酿鱼肚	040	凉粉炒蛤肉	060
韭菜拌蟹肉	021	白菜炒大虾	041	椒盐刀鱼条	061
蟹肉烩生翅	022	沙滩虾	042	西式炸扇贝	062
浓汤鱼翅	023	金瑶大虾	043	肉末炒海蜇头	063



中国地方特色菜书系

海蜇里炖白菜	064	烧汁手抓骨	084	山鸡蛋炒海虹	104
荠菜鲮鱼丸	065	南瓜排骨	085	百合炒芦荟	105
海肠疙瘩汤	066	烧汁肥肠	086	碧绿海水豆腐	106
锅烧翡翠	067	棕香排骨	087	米香蛭子肉	107
虾干炒掐菜	068	荷芹海底鲜	088	煎余海蜆肉	108
黄金银鳕鱼	069	鲍汁肚头	089	蒜茸蒸大蛭	109
微波烤基围虾	070	金蒜五花腩	090	鲍汁灵芝菇	110
锅塌黄花鱼	071	烧汁烟肉	091	蟹粉扒白菜卷	111
芙蓉蒸海蟹	072	茼爆腰条	092	泰汁茄合	112
香辣黄花鱼	073	腐皮牛肉卷	093	香炸南瓜条	113
金银多宝鱼	074	飘香兔子腿	094	茼蒿小豆腐	114
肉味酱鸭	075	香酥羊腿	095	虾酱豆腐	115
鲜人参炖老鸭	076	风味牛肉	096	山东小炒皇	116
菊花牛鞭	077	清汤驴肉	097	蛤肉炒大头菜	117
辣炒蛤蜊鸡	078	红扒驴肉	098	文蛤炖嫩豆腐	118
飘香鸡翅	079	银杏白菜	099		
香炸乳鸽	080	苦瓜煎蛋	100		
红烧肉	081	雪花香芋球	101		
白菜丸子	082	西红柿炒山药	102		
菊花牛蛙	083	酿尖椒	103		



拌

海

螺

活

海螺煮熟后切厚片，加调味品拌匀成菜，口味鲜醇，色泽红亮，口感脆嫩。

主料：活大海螺
辅料：葱段 姜片
调料：老抽 盐 味精 葱油 胡椒粉 辣根

制作过程：1. 活海螺带壳煮熟，放入冰水中过凉。
 2. 取出海螺肉去掉内脏及苦肠后洗净，将肉切成厚片，海螺黄放盘中垫底。
 3. 将海螺片加辅料、调料拌匀，装盘即可。

注意事项：煮海螺以能取出肉为准，不能煮老；取出螺肉需放入冰水中过凉，调味要恰当。





拌老板鱼干

老板鱼干口感软硬适中，口味独特，营养丰富，便于操作。是一款佐酒下饭之菜。

主料：老板鱼干
辅料：葱丝 姜丝 青红尖椒丝
调料：盐 味精 醋 糖 辣椒油

制作过程：1. 将老板鱼干洗净，上笼蒸透。青红尖椒丝焯水。
2. 将老板鱼干撕成长条。
3. 老板鱼条中加入葱丝、姜丝、青红尖椒丝稍拌，然后再放入盐、味精、醋、糖、辣椒油拌匀，装盘即可。

注意事项：老板鱼选用质量好而无异味的，蒸制以熟透为准。





活 海 参 蘸 酱

加工后的海参口感爽脆，营养流失少，此菜突出了海参独有的口味。四种不同蘸料可以满足客人的不同需求。

主料：活海参
辅料：大蒜 大葱 香菜 辣椒
调料：盐 味精 醋 生抽 蒜茸辣酱 甜面酱 香油 花生油 糖 料酒 胡椒粉

制作过程：1. 活海参放高压锅中加入海水压8分钟(以开汽为准)，取出放冰水中浸透。
 2. 将海参放蒸馏水锅中慢火煮开，自然凉透。
 3. 将煮好的海参开肚，洗净泥沙。筋取出另用，即可装盘。
 4. 将辅料和调料分别调成蒜泥汁、白灼汁、糖醋汁、香辣汁四种蘸料随海参上席即可。

注意事项：煮海参的水要多一点，煮好后必须用冰水过凉；换水煮时需用纯净水或蒸馏水，视海参的水发情况决定水发次数，以发透为准。





温拌活海参

此菜是采用活海参发好后切丝配青红尖椒丝、葱丝等拌匀而成。其菜品色泽鲜艳，口味酸辣适中。

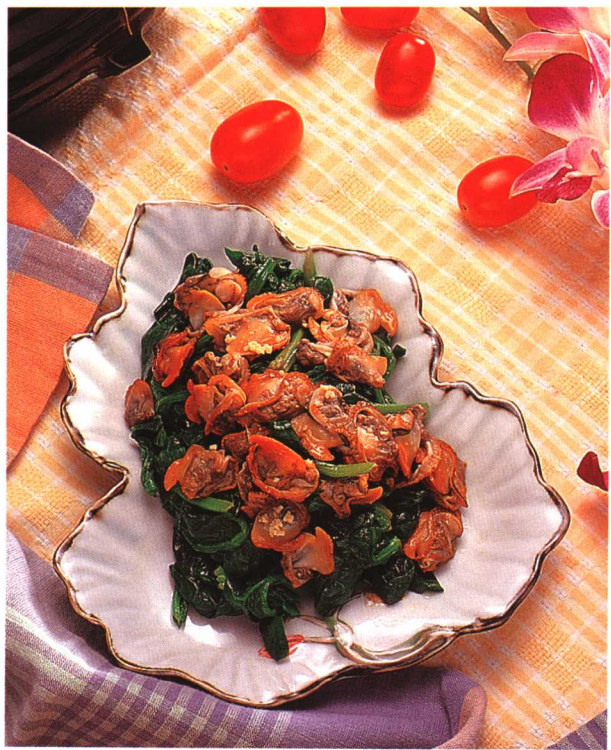
主料：活海参
辅料：青红尖椒丝 葱丝 香菜段
调料：盐 味精 糖 醋 香油 泰国辣酱

制作过程：1. 活海参的初加工可参照“活海参蘸酱”的加工过程；青红尖椒丝、香菜段焯水。
 2. 将发制好的活海参切丝。
 3. 海参中加入辅料、调料拌匀，撒上葱丝装盘即可。

注意事项：1. 海参要顺长切丝，辅料切丝要均匀。
 2. 调味要恰当，注意各调味料的比和用量。



毛 蛤营养丰富，与菠菜拌食味道更佳。菜品色泽鲜艳，口味鲜美。



菠 菜 拌 毛 蛤

主料：活毛蛤
辅料：菠菜 蒜茸 姜末
调料：盐 味精 醋 香油

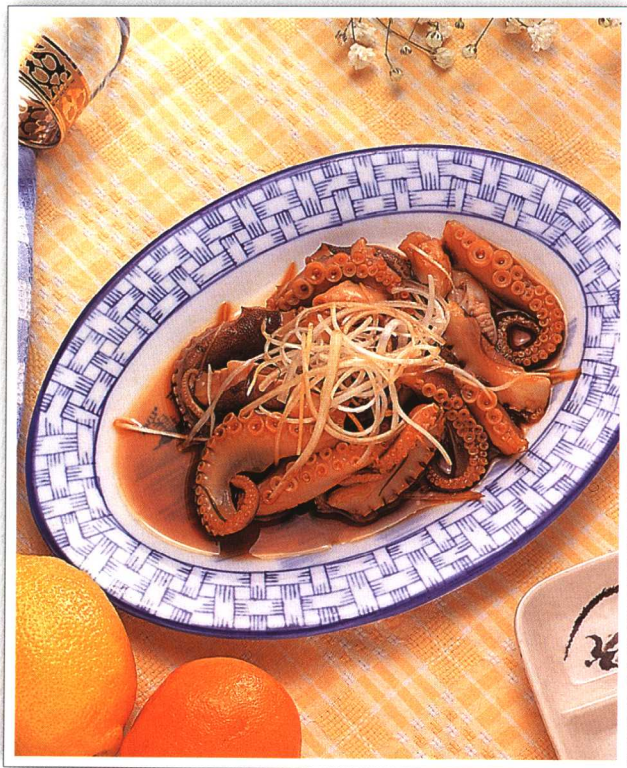
制作过程：1. 活毛蛤放入水中煮熟，取肉用原汤洗净。
2. 菠菜取心洗净，用开水焯透过凉。
3. 蛤肉、菠菜中加辅料，然后放入盐、味精、醋、香油调味拌匀，装盘即可。

注意事项：1. 应选用鲜活的毛蛤，煮时以开口为准，不宜煮老。
2. 调味要恰当。





八爪鱼也称八带蛸，因其质地脆嫩、口味鲜美、经济实惠而受到人们的亲睐。尤以拌食口感更加爽脆。



葱拌八爪鱼

主料：活八爪鱼
辅料：葱丝 姜丝
调料：盐 味精 醋 葱油 胡椒粉 辣根

制作过程：1. 取活八爪鱼两对对搓，去掉吸盘中的泥沙，然后加醋反复揉搓放水洗净后改刀。
2. 八爪鱼放入沸水锅焯透捞出，放进冰水中过凉。
3. 八爪鱼中加入葱丝、姜丝，然后放入调料调味拌匀，装盘即可。

注意事项：洗八爪鱼一定要对个互相揉搓，然后再加醋或盐搓洗干净；焯水以断生为准，必须放冰水中过凉，否则达不到脆、嫩、爽的质感。



香螺以鲜香味美、
口味独特而受到人们的
欢迎。香螺洗净泥沙后，
煮熟腌制，口味香醇鲜
美。



腌 香 螺

主料：活香螺
辅料：香菜 葱 姜片
尖椒 西芹 草果
香叶 八角 花椒
调料：盐 味精 生抽
糖 虾油少许

制作过程：1. 将活香螺吐净泥沙后洗净，放入冷水锅中煮熟捞出过冷水。
2. 清水中加辅料及调料煮开，凉透制成腌汤。
3. 将煮熟的香螺放腌汤中泡透即可装盘食用。

注意事项：1. 香螺必须是鲜活无泥沙的。
2. 腌汤滋味要略咸，且必须低温保存，腌汤应按时加热及时调整口味。长期使用，味道更加鲜醇。





海肠以味道鲜美而著称，温拌海肠属青岛菜的“八大拌菜”之一，菜品因味道鲜美、口感滑爽、营养丰富而受到客人的亲睐。



温 拌 海 肠

主料：活海肠
辅料：香菜末 蒜末
青红尖椒末
调料：盐 味精 糖 醋
香油

制作过程：1. 活海肠去掉两点，用刀背刮去内脏，改刀成寸段洗净。
2. 锅中放水加入少许醋，开锅后将海肠焯水以断生为准，捞出放冰水中凉透。
3. 活海肠加辅料及调料拌匀，装盘即可。

注意事项：必须选用鲜活的海肠，初加工时要洗净；焯水时不要过火，以断生为准。调味要恰当。



用 豆豉鲮鱼罐头与
油麦菜采用生拌而成，
口味鲜香，颜色碧绿。



拌 鲮 鱼 油 麦 菜

主料：豆豉鲮鱼罐头
油麦菜
辅料：蒜茸
调料：盐 味精 醋 香油

制作过程：1. 将豆豉鲮鱼罐头的鱼取出切碎，油麦菜洗净控干水分，切段。
2. 油麦菜段和鱼中放入蒜茸、豆豉调味，然后加盐、味精、醋、香油拌匀，装盘即可。

注意事项：油麦菜尽量选嫩叶，拌时应加入罐头的豆豉。因罐头口味咸淡不一，应注意口味不要偏咸。

