



中国美食丛书

# 山东风味菜谱

张有生 张世琴 编著



中国旅游出版社

# 山东风味菜谱

张有生 编 著  
张世琴

中国旅游出版社

**(京)新登字031号**

**责任编辑：范云兴**

**封面设计：滕义仿**

**技术编辑：李崇宝**

**山东风味菜谱**

**张有生 张世琴 编著**

•

**中国旅游出版社出版**

**(北京建内大街甲9号)**

**北京孙史山印刷厂印刷**

**新华书店北京发行所发行**

•

**开本：787×1092毫米 1/32 印张：5 字数：110千**

**1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷**

**印数：6000册 定价：2.90元**

**ISBN 7-5032-0375-7/TS·09**

## 前 言

我国的山东风味菜肴，历史悠久，源远流长，是我国劳动人民几千年来创造的灿烂文化。山东风味菜肴是我国著名的主要菜系之一。

山东风味菜的花色品种多样，风味各异，从选料、调料和火候的掌握上，制作方法上，都达到了质、色、味、形俱佳的完美境界，深受我国各族人民的喜爱，在国际上也享有盛名。

本书主要分为四个部分，即畜肉类菜肴，禽肉类菜肴，水产类菜肴和其它类菜肴，共计介绍了251种菜肴，除介绍一些传统菜的制法外，还有一些是创新菜。本书是家庭不可缺少的必备之书。

本书得到了中国农业科技出版社张哲普同志的多方相助，我们在此仅向他表示谢意。

编 者

# 目 录

## 一、畜肉类菜肴

|            |        |
|------------|--------|
| 焦熘肉片.....  | ( 1 )  |
| 熘小丸子.....  | ( 1 )  |
| 樱桃肉.....   | ( 2 )  |
| 过油肉.....   | ( 3 )  |
| 家乡松肉.....  | ( 3 )  |
| 八宝亮肉.....  | ( 4 )  |
| 炒荤素.....   | ( 5 )  |
| 炒辣子肉丁..... | ( 5 )  |
| 抓炒肉.....   | ( 6 )  |
| 糖醋肉片.....  | ( 6 )  |
| 红烧狮子头..... | ( 7 )  |
| 干炸丸子.....  | ( 8 )  |
| 炒回锅肉.....  | ( 8 )  |
| 锅塌肉.....   | ( 9 )  |
| 锅塌里脊.....  | ( 9 )  |
| 炒肉片.....   | ( 10 ) |
| 芙蓉里脊.....  | ( 10 ) |
| 炒肉丝.....   | ( 11 ) |
| 炒木樨肉.....  | ( 12 ) |

|             |        |
|-------------|--------|
| 烹白肉 .....   | ( 12 ) |
| 烧紫盖 .....   | ( 13 ) |
| 滑熘里脊 .....  | ( 13 ) |
| 炒肉丁酱 .....  | ( 14 ) |
| 红烧肉条 .....  | ( 14 ) |
| 红焖肉 .....   | ( 15 ) |
| 坛子肉 .....   | ( 15 ) |
| 南煎丸子 .....  | ( 16 ) |
| 软炸里脊 .....  | ( 16 ) |
| 糖醋里脊 .....  | ( 17 ) |
| 抓炒里脊 .....  | ( 18 ) |
| 扒肘条 .....   | ( 18 ) |
| 软炸肉 .....   | ( 19 ) |
| 虎皮肉 .....   | ( 19 ) |
| 焦熘里脊 .....  | ( 20 ) |
| 滑熘肉片 .....  | ( 20 ) |
| 炒肉拉皮 .....  | ( 21 ) |
| 炒里脊丝 .....  | ( 21 ) |
| 酱爆里脊丁 ..... | ( 22 ) |
| 爆三样 .....   | ( 22 ) |
| 拔丝肉片 .....  | ( 23 ) |
| 炸肉排 .....   | ( 23 ) |
| 扒羊肉条 .....  | ( 24 ) |
| 咖喱牛肉 .....  | ( 24 ) |
| 糖醋羊肉 .....  | ( 25 ) |
| 焦熘羊肉片 ..... | ( 25 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 东坡羊肉 ..... | ( 26 ) |
| 抓炒羊肉 ..... | ( 26 ) |
| 软炸羊肉 ..... | ( 27 ) |
| 锅塌羊肉 ..... | ( 27 ) |
| 爆双脆 .....  | ( 28 ) |
| 爆肚仁 .....  | ( 28 ) |
| 熘腰花 .....  | ( 29 ) |
| 扒爪尖 .....  | ( 30 ) |
| 焦熘排骨 ..... | ( 30 ) |
| 软炸肝尖 ..... | ( 31 ) |
| 锅塌腰盒 ..... | ( 31 ) |
| 焦熘肥肠 ..... | ( 32 ) |
| 溜肚片 .....  | ( 32 ) |
| 炸胗肝 .....  | ( 33 ) |
| 糖醋排骨 ..... | ( 33 ) |
| 烧肥肠 .....  | ( 34 ) |
| 熘肝尖 .....  | ( 34 ) |
| 烩肥肠 .....  | ( 35 ) |
| 炒心花 .....  | ( 35 ) |
| 软炸腰花 ..... | ( 36 ) |
| 软炸心花 ..... | ( 36 ) |
| 软炸胗肝 ..... | ( 37 ) |
| 炒腰花 .....  | ( 38 ) |
| 炒肝尖 .....  | ( 38 ) |
| 炆腰花 .....  | ( 39 ) |
| 油爆猪肚 ..... | ( 39 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 肉片烧土豆 .....   | ( 40 ) |
| 肉丝炒盒菜盖帽 ..... | ( 40 ) |
| 肉片烧小萝卜 .....  | ( 40 ) |
| 米粉肉 .....     | ( 41 ) |
| 松肉 .....      | ( 41 ) |
| 肉片烧茄子 .....   | ( 42 ) |

## 二、禽肉类菜肴

|             |        |
|-------------|--------|
| 软炸鸭条 .....  | ( 43 ) |
| 糖醋水鸡腿 ..... | ( 43 ) |
| 五香酱鸡冻 ..... | ( 44 ) |
| 抓炒鸡 .....   | ( 45 ) |
| 芙蓉鸡片 .....  | ( 45 ) |
| 香酥鸡 .....   | ( 46 ) |
| 红烧鸡块 .....  | ( 47 ) |
| 清蒸鸡块 .....  | ( 47 ) |
| 清炖鸡块 .....  | ( 48 ) |
| 宫爆鸡丁 .....  | ( 48 ) |
| 软炸鸡 .....   | ( 49 ) |
| 三酥鸡块 .....  | ( 49 ) |
| 沙拉子鸡 .....  | ( 50 ) |
| 糖醋麻雀 .....  | ( 51 ) |
| 扒三样 .....   | ( 51 ) |
| 炒三丝 .....   | ( 52 ) |
| 焦熘鸽子肉 ..... | ( 52 ) |
| 焦熘鸡片 .....  | ( 53 ) |

|             |        |
|-------------|--------|
| 锅烧鸡 .....   | ( 53 ) |
| 熘鸡片 .....   | ( 54 ) |
| 扒鸡腿 .....   | ( 54 ) |
| 什锦脱骨鸡 ..... | ( 55 ) |
| 锅塌鸡 .....   | ( 56 ) |
| 烩生鸡丝 .....  | ( 56 ) |
| 炒辣子鸡丁 ..... | ( 57 ) |
| 炮鸡丁 .....   | ( 57 ) |
| 糖醋鸡片 .....  | ( 58 ) |
| 熘三白 .....   | ( 58 ) |
| 梅花鸡 .....   | ( 59 ) |
| 炸八块 .....   | ( 60 ) |
| 椒麻鸡 .....   | ( 61 ) |
| 白片鸡 .....   | ( 61 ) |
| 卤煮鸡 .....   | ( 62 ) |
| 香蕉鸡冻 .....  | ( 62 ) |
| 拌两鸡丝 .....  | ( 62 ) |

### 三、水产类菜肴

|             |        |
|-------------|--------|
| 红烧海参 .....  | ( 63 ) |
| 炒木樨干贝 ..... | ( 63 ) |
| 炸香椿鱼 .....  | ( 64 ) |
| 芙蓉干贝 .....  | ( 64 ) |
| 炸青菜鱼 .....  | ( 65 ) |
| 烩三鲜 .....   | ( 65 ) |
| 糖醋鱼 .....   | ( 66 ) |

|             |        |
|-------------|--------|
| 红烧鱼 .....   | ( 66 ) |
| 糖醋黄花鱼 ..... | ( 67 ) |
| 盐烧大头鱼 ..... | ( 68 ) |
| 酱汁鱼 .....   | ( 68 ) |
| 干烧鱼 .....   | ( 69 ) |
| 清蒸鲥鱼 .....  | ( 69 ) |
| 抓炒鱼块 .....  | ( 70 ) |
| 炸鱼卷 .....   | ( 70 ) |
| 炒乌鱼卷 .....  | ( 71 ) |
| 酥鱼 .....    | ( 72 ) |
| 糖醋鳊鱼段 ..... | ( 72 ) |
| 炸鱼丸子 .....  | ( 73 ) |
| 糖醋桂鱼 .....  | ( 74 ) |
| 炒龙鱼卷 .....  | ( 74 ) |
| 五柳鱼 .....   | ( 75 ) |
| 松鼠鱼 .....   | ( 75 ) |
| 红烧元鱼 .....  | ( 76 ) |
| 酿鲫鱼 .....   | ( 77 ) |
| 红烧鱼肚 .....  | ( 77 ) |
| 红烧鱼唇 .....  | ( 78 ) |
| 焦熘鱼块 .....  | ( 78 ) |
| 豆瓣鲫鱼 .....  | ( 79 ) |
| 家常熬鱼 .....  | ( 79 ) |
| 锅塌鱼肚 .....  | ( 80 ) |
| 锅塌鱼 .....   | ( 81 ) |
| 熘鱼片 .....   | ( 81 ) |

|             |        |
|-------------|--------|
| 炸黄鱼 .....   | ( 82 ) |
| 芙蓉鱼片 .....  | ( 82 ) |
| 炒鳝鱼丝 .....  | ( 83 ) |
| 软炸鱼 .....   | ( 84 ) |
| 红烧翅根 .....  | ( 84 ) |
| 焦熘螃蟹 .....  | ( 85 ) |
| 糖醋螃蟹 .....  | ( 85 ) |
| 芙蓉蟹肉 .....  | ( 86 ) |
| 软炸蟹肉 .....  | ( 86 ) |
| 沙拉蟹肉 .....  | ( 87 ) |
| 熘蟹黄 .....   | ( 87 ) |
| 锅塌蟹盒 .....  | ( 88 ) |
| 炆青蛤 .....   | ( 89 ) |
| 三鲜蛤仁 .....  | ( 89 ) |
| 炆虾子芹菜 ..... | ( 89 ) |
| 沙拉虾片 .....  | ( 90 ) |
| 炸凤尾虾 .....  | ( 91 ) |
| 炆虾腰 .....   | ( 91 ) |
| 菊花虾片 .....  | ( 92 ) |
| 锅塌大虾 .....  | ( 93 ) |
| 抓炒虾 .....   | ( 93 ) |
| 红焖大虾 .....  | ( 94 ) |
| 烩虾蘑海 .....  | ( 95 ) |
| 炸虾排 .....   | ( 95 ) |
| 锅塌虾盒 .....  | ( 96 ) |
| 炆虾片 .....   | ( 97 ) |

|             |         |
|-------------|---------|
| 熘虾仁 .....   | ( 97 )  |
| 炸烹对虾 .....  | ( 98 )  |
| 软炸虾仁 .....  | ( 98 )  |
| 芙蓉虾片 .....  | ( 98 )  |
| 炸板虾 .....   | ( 99 )  |
| 炸虾球 .....   | ( 100 ) |
| 面包虾仁 .....  | ( 101 ) |
| 炒三鲜肉 .....  | ( 101 ) |
| 煎虾饼 .....   | ( 102 ) |
| 焦熘虾仁 .....  | ( 102 ) |
| 炒虾腰 .....   | ( 103 ) |
| 糖醋虾块 .....  | ( 103 ) |
| 炒虾仁 .....   | ( 104 ) |
| 炆什锦虾片 ..... | ( 104 ) |
| 拌核桃虾仁 ..... | ( 105 ) |
| 拌三鲜虾仁 ..... | ( 105 ) |

#### 四、其他类菜肴

|              |         |
|--------------|---------|
| 锅塌菜盒 .....   | ( 107 ) |
| 红烧冬笋虾子 ..... | ( 107 ) |
| 烩什锦豆腐 .....  | ( 108 ) |
| 软炸鸡蛋卷 .....  | ( 108 ) |
| 炒三冬 .....    | ( 109 ) |
| 炒南北盒 .....   | ( 109 ) |
| 芙蓉燕菜 .....   | ( 110 ) |
| 芙蓉菜花 .....   | ( 111 ) |

|              |         |
|--------------|---------|
| 红焖茄盒 .....   | ( 111 ) |
| 锅塌香菇盒 .....  | ( 112 ) |
| 锅塌豆腐盒 .....  | ( 112 ) |
| 炸菜盒 .....    | ( 113 ) |
| 炸佛手卷 .....   | ( 113 ) |
| 锅塌豆腐 .....   | ( 114 ) |
| 锅塌鸡蛋盒 .....  | ( 114 ) |
| 炒麻婆豆腐 .....  | ( 115 ) |
| 酿白菜盒 .....   | ( 115 ) |
| 酿香菇盒 .....   | ( 116 ) |
| 焦熘佛手卷 .....  | ( 117 ) |
| 酿冬瓜 .....    | ( 117 ) |
| 酿什锦西红柿 ..... | ( 118 ) |
| 熘黄菜 .....    | ( 119 ) |
| 家常爆三样 .....  | ( 119 ) |
| 豆儿酱 .....    | ( 120 ) |
| 炒双黄 .....    | ( 120 ) |
| 焦熘什件 .....   | ( 121 ) |
| 炒什件 .....    | ( 121 ) |
| 八宝鸽蛋 .....   | ( 122 ) |
| 拔丝桔子 .....   | ( 122 ) |
| 拔丝山药 .....   | ( 123 ) |
| 八宝饭 .....    | ( 123 ) |
| 蒸八宝山药 .....  | ( 124 ) |
| 拔丝苹果 .....   | ( 124 ) |
| 八宝地瓜 .....   | ( 125 ) |

|              |         |
|--------------|---------|
| 八宝桃仁 .....   | ( 125 ) |
| 拔丝黄瓜 .....   | ( 126 ) |
| 拔丝荤素 .....   | ( 126 ) |
| 拔丝葡萄 .....   | ( 127 ) |
| 拔丝香蕉 .....   | ( 128 ) |
| 红烧腐竹 .....   | ( 128 ) |
| 鲜果沙拉 .....   | ( 129 ) |
| 拌杂拌 .....    | ( 129 ) |
| 什锦拼盘 .....   | ( 130 ) |
| 拌三皮丝 .....   | ( 131 ) |
| 什锦蛋卷 .....   | ( 131 ) |
| 拌五丝 .....    | ( 132 ) |
| 拌蓑衣黄瓜 .....  | ( 133 ) |
| 三鲜美鸭蛋 .....  | ( 133 ) |
| 拌什锦丝 .....   | ( 134 ) |
| 芥末嫩 .....    | ( 135 ) |
| 龙凤穿梭 .....   | ( 135 ) |
| 炆鲜桃仁芹菜 ..... | ( 136 ) |
| 四拼盘 .....    | ( 136 ) |
| 炒杂拌 .....    | ( 136 ) |
| 煎鸡蛋饺 .....   | ( 137 ) |
| 炒黄菜 .....    | ( 137 ) |
| 鸳鸯蛋 .....    | ( 138 ) |
| 拔丝鸡蛋卷 .....  | ( 138 ) |
| 菊花鸡丝 .....   | ( 139 ) |
| 爆炒冰核 .....   | ( 140 ) |

|              |         |
|--------------|---------|
| 炒苋菜 .....    | ( 140 ) |
| 糖醋辣白菜 .....  | ( 141 ) |
| 金糕拌梨丝 .....  | ( 141 ) |
| 香椿拌南豆腐 ..... | ( 141 ) |
| 麻酱拌粉皮 .....  | ( 142 ) |

## 一、畜肉类菜肴

### 焦 熘 肉 片

**原料：**猪肉200克，团粉100克，油500克（耗100克），酱油50克，料酒1.5克，味精1.5克，醋15克，精盐10克。葱，姜，蒜各少许，

**制法：**取后臀尖肉200克，切成稍微厚一点的肉片。用75克团粉搅成糊状，在切好的肉片上稍微掸上一点儿酱油，再放入团粉糊内，抓拌均匀。把炒勺放到旺火上，倒入油，烧到六七成热时，用左手抓肉片往油锅里放，停会儿再用铁筷子搅动油锅里的肉片以免肉沾在一起；如火太旺时可将炒勺挪离火口稍停，再上火炸。待肉炸上色时，可以用漏勺将肉捞出，停一停再炸一次，炸两次可使肉片又焦又脆。

汁内放上酱油、料酒、味精、醋、精盐、葱丝、姜末、蒜片，余下的团粉，再稍微对一点汤，肉炸好后滗出油，碰汁颠翻两下即可。

此菜外焦里嫩、色泽金黄味道鲜美。

### 熘 小 丸 子

**原料：**肉馅300克，团粉80克，酱油30克，味精1.5克，精盐15克，米醋15克，花生油750克（耗75克），黄酱、葱、姜、蒜各少许。

**制法：**先将80克团粉用凉水泡开，放在肉馅里60克，余下勾芡用。为了起色，再把黄酱、少许盐放入馅内。用手把肉馅揉匀，挤出24个小丸子。把炒勺放在旺火上，倒入花生油，待六成熟时下丸子，然后用铁筷子不断地搅动。丸子炸到八成熟时，用漏勺捞出，等油热一热，再炸第二次，炸好后捞出待碰芡。芡内放酱油、醋、味精、精盐、葱丝、姜汁、蒜片、团粉，对半勺汤，如颜色不够可以少放点糖色，也可以配上点其它的配菜，如木耳、笋片。再把炒勺放到旺火上烧热，放点底油，倒入对好的熘芡，放丸子颠翻两下，使丸子裹住汁即成。

此菜色泽金黄，焦脆爽口。

## 櫻 桃 肉

**原料：**五花带皮猪肉500克见方，白糖75克，酱油50克，料酒40克，味精2.5克，葱白50克，盐10克，淀粉40克，花生油500克，鲜姜、蒜、大料、糖色少许。

**制法：**先将肉皮上的猪毛用刀刮净，洗净，再用开水煮成八成熟，将肉捞出晾凉，往肉皮上抹一层糖色。然后将肉方，皮朝上用刀切成中指甲盖大小的方块，千万不要切断，下边要连着。然后将炒勺放到旺火上，倒上花生油烧热，将肉方皮向下轻轻的放入热油中炸2分钟，肉皮上的小方块一炸就收缩。成小樱桃的样子。将肉捞出放在大碗里，放入酱油、料酒、葱、姜、蒜、大料，再放点肉汤，上笼屉蒸半个小时。出锅后把肉汤滗到炒勺内，放上白糖、味精、糖色等，将汤内的葱、姜、蒜、大料挑出不要，再将汤勺放在火上烧开，勾粉芡，浇到肉上即成。