

美味 山东菜

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国

TS972.12
44

绿

色健康

食尚生活丛书

山东
美味

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



虎皮鸽蛋

【原料】

鸽蛋 40 个，水发香菇、罐头冬笋各 50 克。

【调料】

植物油 500 克(实耗约 70 克)，鸡油 15 克，葱姜油 50 克，酱油 25 克，盐 3 克，味精 5 克，毛姜水 10 克，湿淀粉 25 克，糖色少许，鸡汤 500 克。



【制作】

1、冬笋筋皮去掉，切成象眼块，放入开水锅中氽透，捞出控水。鸽蛋放入凉水锅中烧开后煮 5 分钟，捞出剥去蛋壳。

2、将煮熟的鸽蛋蘸上酱油，放入烧至 7 成热的植物油中，炸至金黄色，捞出沥油。

3、炒勺上旺火，把葱姜油烧热，烹入料酒，加入鸡汤、盐、毛姜水和味精用糖色把汤调成浅黄色时，再把鸽蛋、香菇和冬笋块一起放入汤中，用小火煨 10 分钟左右，用湿淀粉勾成流芡，淋入鸡油即可。

【特点】

软嫩鲜香，营养丰富。



雪里藏珠

【原料】

鲜鸡蛋 10 个，鸡蛋清 150 克。

【调料】

熟大油 500 克(实耗 50 克)，盐 3 克，白糖 100 克，湿粉 15 克，面粉 10 克，葱、蒜各 3 克，米醋 25 克，味精 5 克，鸡汤 100 克。

【制作】

- 1、鸡蛋放锅内加入凉水煮熟后，去壳。鸡蛋清打起泡沫，加入面粉搅匀，制成“雪衣糊”。鸡汤加入盐、味精、白糖和湿淀粉兑成汁待用。
- 2、炒勺上火，把大油烧至 4 成热时，将裹上一层面粉并滚上雪衣糊的鸡蛋放入油中，炸成浅黄色捞出，沥油后装盘。
- 3、炒勺回到旺火上，放入熟大油 50 克，烧至 6 成热时投入葱、蒜末、煸炒出香味，随即烹入米醋，并将对好的汁倒入，将汁收浓后，浇在炸好的鸡蛋上，即可。

【特点】

外包“雪衣”，内藏“珍珠”，味美甜酸，蛋质软嫩。

青韭爆炒青蛤

【原料】

青蛤仁 250 克，青韭段 250 克。



【调料】

油 75 克，料酒、味精、香油各 10 克，酱油 5 克，盐 2 克。

【制作】

- 1、将青蛤仁先用清水浸泡 2 份，除去污物，漂洗几次，控去水份。
- 2、炒勺上旺火，将葱、姜油烧至 7 成热时，将青蛤仁放入热油内颠炒几下，烹入料酒，加入酱油、味精和盐，青韭段颠炒 3 秒钟左右，淋入香油即成。

【特点】

蛤肉鲜嫩，青韭味美。

金身海蛎子

【原料】

净海蛎子肉 250 克，鸡蛋 250 克。

【调料】

香油、米醋、料酒、葱姜油各 10 克，盐 3 克，姜水 15 克，面粉 5 克，鸡汤 100 克。

【制作】

- 1、将鸡蛋搅散加入姜水、盐调匀，用面粉把海蛎子肉裹匀后，再放入鸡蛋液中拌匀。
- 2、平锅上火将葱、姜、油烧至 6 成热时，把裹匀鸡蛋液的海蛎子肉放入，将一面煎黄后再煎另一面，烹入料酒，加入鸡汤，用小火煨几分钟，待汤汁收净再淋入米醋、香油即成。

【特点】



色泽金黄，鲜嫩味美。

胡椒海参汤

【原料】

水发海参 750 克，胡椒粉 3 克。

【调料】

熟大油、葱各 25 克，料酒 15 克，盐 4 克，味精 5 克，生姜水 10 克，香油、酱油少许，鸡汤 750 克。

【制作】

- 1、把发好的海参放于清水中，抠去腹内黑膜、泥沙、片成大片，在开水中氽透控水。香菜择好洗净切成段。
- 2、炒勺上旺火，将熟大油烧热放入葱丝稍炒，烹入料酒加入鸡汤、味精、毛姜水、酱油、盐和胡椒粉，将海参片也放入汤内，汤开后将浮沫撇去调好味，淋入香油，盛入大汤碗中，撒上葱丝和香菜段即可。

【特点】

清淡爽口，味鲜微辣。

青韭爆炒蛭子

【原料】

蛭子 500 克，青韭段 200 克。

【调料】



葱姜油 75 克，酱油、料酒各 15 克，鸡油 5 克，盐 4 克。

【制作】

- 1、将蛭子用清水洗净，剥去外壳取出蛭肉，大的可一切两半。
- 2、炒勺上旺火，把蛭肉放入 9 成热的葱姜油勺中炒，随即将鸡汤烹入，加味精、料酒和韭段，颠炒几下，淋入鸡油即成。

【特点】

蛭肉味道鲜美，青韭口感香嫩。

粉蒸排骨

【原料】

小排骨 900 克，蒸肉粉一杯半，红心甘薯两只，水发香菇一朵。清水半杯，色拉油半大匙；(A)葱五段，姜五片，酱油两大匙，绍酒、冰糖、甜面酱各一大匙，芝麻油半大匙。

【制作】

- 1、将略带肥肉的小排骨剁成 3 厘米见方的小块，将水抹干，放于器皿中，用调匀的(A)腌 30 分钟后再揉上蒸肉粉，腌汁留用。
- 2、将甘薯去皮，切滚刀块，香菇用水泡软备用。
- 3、在抹上一层色拉油的器皿中，放香菇于最低层，将小排骨排在周边，中间填入甘薯，最后将腌汁和清水调匀淋上，加盖高火 20 分钟后取出，倒扣在盘中即可。



沙锅蜆皮

【原料】

水发蜆皮 750 克，净母鸡半只，水发香菇 50 克，菠菜芯 5 棵，冬笋 75 克。

【调料】

熟大油 75 克，料酒 15 克，盐 5 克，葱段 50 克，姜 25 克，味精 8 克，奶汤 1500 克。

【制作】

1、将蜆皮切成三角块，冬笋拍松掰成块。均用开水氽透后，捞出控去水份。母鸡洗净放在开水锅中将血水紧出后捞出。菠菜芯洗净。

2、炒勺上旺火，油烧热投入葱、姜，炸出香味，烹入料酒，加入奶汤、味精和盐，倒入沙锅中。再把母鸡、香菇和冬笋块、蜆皮放入汤内，用小火煨到蜆皮软烂，取出母鸡，放入菠菜芯，拣出葱、姜，把汤烧开即成。

【特点】

味极鲜香，蜆皮软烂。

纱窗明月汤

【原料】

竹荪 10 个，鹌鹑蛋 10 个，香菜叶 10 对，熟火腿 15 克。

【调料】



料酒 15 克，盐 12 克，味精 7 克，毛姜水 10 克，清汤 700 克。

【制作】

- 1、将熟火腿切成末，香菜叶洗净。用温水把竹荪泡开后，漂洗干净，然后择下菌伞切成小方块，放在开水锅中氽透，捞出控去水份。用小酒盅（盅内涂一层油）鹌鹑蛋，在蛋两边分别点入火腿末和香菜末。然后上屉蒸透，用小勺取出蒸好的蛋泡入凉水中。
- 2、炒勺上旺火，放入清汤，加入料酒、清盐、味精和毛姜水，再把鹌鹑蛋和竹荪放入汤中，汤开后把浮沫撇去，盛入汤碗中即可。

【特点】

色形艳美，汤鲜蛋嫩。

冬笋烩腰肺

【原料】

猪肺 200 克，猪腰 2 只，冬笋 100 克，姜片少许，葱段少许，蒜末少许，砂糖半茶匙，芡粉少许，酱油 3 汤匙，香油少许，胡椒粉少许，色拉油 2 汤匙

【特点】

腰肺滑嫩，滋味浓香。

【制作】

- 1、猪肺洗净切片；猪腰剖开去白筋（腰臊），用清水浸泡 1 小时，沥干水分切片；冬笋切厚片。
- 2、在切好片的猪腰、猪肺中，放入 2 汤匙酱油，以及胡椒粉、香油、芡粉，用热水略加调拌。



3、在耐热血中倒入2汤匙色拉油，用强波火力加热2分钟，放入笋片、酱油1汤匙和糖，加盖，用强波火力加热2分钟，放入笋片、酱油1汤匙和糖，加盖，用强波火力煮3分钟，然后，将拌入调料的猪腰、猪肺、外加姜片、葱段、蒜末。

山东海参

【原料】

水发海参750克，猪里脊肉200克，海米25克，香菜10克，蛋皮1张。

【调料】

香油25克，料酒15克，盐5克，胡椒粉1克，味精7克，酱油10克，米醋10克，葱15克，姜5克，清汤600克。

【制作】

1、将发好的海参片成大片，在开水锅中氽透，控去水份，海米用温水泡开洗净，将葱切成丝，姜切成末，香菜洗净切成小段。蛋皮切成象眼片，里脊肉切成薄片后，放在碗内，加入酱油、料酒、葱、姜末、盐和香油，拌匀入味。

2、炒勺注入250克清汤，烧开后将里脊肉片、海参片，在汤内氽一下捞入碗中。将葱丝、香菜和蛋皮在一起拌好，放在里脊肉和海参片上，再将海米码在最上面。

3、在氽里脊肉和海参片的汤内，加入350克清汤，烧开撇沫，加入味精、胡椒粉和醋，把汤倒入碗中即可。

【特点】

味香鲜美，营养丰富。



乌龙吐珠

【原料】

水发海参 750 克，鹌鹑蛋 10 个，油菜芯 10 棵。

【调料】

葱姜油 150 克，鸡油、料酒、味精各 15 克，湿淀粉适量，盐 4 克，毛姜水 10 克，酱油 50 克，清汤 750 克。

【制作】

1、将发好的海参洗净后放入开水锅中氽透，捞出后控去水份。鹌鹑蛋洗净后放入凉水锅中，待水开后煮 6~7 分钟，把蛋捞入凉水中，剥去蛋壳。

2、炒勺放入 75 克葱姜油烧热后，烹入 10 克料酒，加清汤 500 克、味精 5 克、盐 2 克和毛姜水，再用酱油将汤调成枣色，然后放入海参。

3、汤烧开后将浮沫撇去，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油盛盘，码在海参外围。

4、再另用炒勺放入 25 克葱姜油烧热煸炒油菜芯，加入味精 5 克，盐 1 克，待断生后取出镶在盘边即成。

【特点】

色泽鲜艳，造型美观，味道醇香。



盐爆海肠子

【原料】

净海肠子 500 克，香菜段 100 克。

【调料】

植物油 500 克(实耗约 50 克)葱丝 40 克，姜丝 15 克，蒜片 15 克，米醋 5 克，鸡油 10 克，味精 8 克，盐 3 克，鸡汤 50 克。

【制作】

- 1、将海肠子两头切去后剖开，在清水中洗净切成象眼块。用香菜段、葱丝、姜丝、蒜片加鸡汤、盐、味精、米醋对成汁待用。
- 2、炒勺上火，油烧至 9 成热，把海肠子速炸 2 分钟，即倒入漏内沥油。原勺留底油烧开，倒入海肠子，将对好的汁烹入，再淋入鸡油翻颠几下即成。

【特点】

海肠子鲜嫩，滑利清爽。

油爆鲜贝

【原料】

扇贝 200 克，蒜瓣 15 克，青蒜 25 克。

【调料】

植物油 500 克(实耗约 50 克)，料酒 10 克，姜 5 克，葱 25 克，盐 2 克，味精 3 克，湿淀粉 40 克，清汤 100 克。



【制作】

- 1、将贝壳表面粘液洗掉，撬开贝壳取出贝肉，洗去污物去掉筋，将每个贝肉切成段。
- 2、均放入碗内，加入清汤、料酒、味精和盐、湿淀粉对成汁。
- 3、炒勺上旺火，将植物油烧开后，将贝肉放入爆炒几分钟，倒入漏勺内沥油。
- 4、将原勺留底油烧热，再将贝肉倒入，立即烹入对好的汁，颠炒几次，淋上香油即成。

【特点】

味鲜美，肉嫩脆。

炒生鸡丝

【原料】

鸡胸脯肉 400 克，罐头冬笋 150 克，鸡蛋清 50 克。

【调料】

植物油 800 克(实耗约 50 克)，鸡油 10 克，料酒 15 克，味精 5 克，盐 4 克，湿淀粉 25 克。鸡汤 50 克。

【制作】

- 1、冬笋削去筋皮切成丝，在开水锅中氽透，捞入凉水中。鸡胸脯肉去筋皮切成丝，用 2 克盐、鸡蛋清和湿淀粉适量拌均匀浆好。
- 2、炒勺上火烧热，放入植物油，烧到 5~6 成热，把浆好的鸡丝放入，拨散滑透，捞出把油滤去。
- 3、炒勺再回到火上，倒入 25 克植物油烧热，把冬笋丝放入勺内



煸炒，烹入料酒，加入味精、鸡汤和盐 2 克，再加入适量湿淀粉，然后把鸡丝倒入翻炒几下，将鸡油淋入即成。

【特点】

色泽洁白，鸡丝软嫩，味道鲜美。

酱爆熏鸡

【原料】

熏鸡肉 400 克，黄酱 40 克，青蒜段 50 克。

【调料】

植物油 80 克(实耗约 80 克)，味精 5 克、毛姜水、香油各 15 克，白糖 20 克。

【制作】

- 1、熏鸡肉片成片，放入烧至 7 成热的植物油中稍炸，即倒入漏勺将油滤去。
- 2、炒勺再上火，将植物油 25 克烧热，放入黄酱略炒几下，加入白糖，再烹入料酒，然后加味精、毛姜水，炒成浓汁时再把熏鸡肉片和青蒜段一起放入，翻炒几下后淋入鸡油即成。

【特点】

色泽枣红，鸡肉香嫩。

苦菜芽炒鸡丝

【原料】



鸡胸脯肉 400 克，葱、姜丝各 25 克，苦菜芽 200 克，鸡蛋清 25 克。

【调料】

植物油 800 克(实耗约 80 克)，料酒 15 克，香油、白糖、湿淀粉各 10 克，盐 4 克，味精 7 克。

【制作】

1、用盐 2 克、葱、姜丝、料酒、鸡汤、味精、白糖和湿淀粉适量对成汁，把苦菜芽去根洗净。鸡胸脯肉去筋皮切成丝，用鸡蛋清湿淀粉适量、2 克盐拌匀浆好。

2、炒勺上火，放入植物油烧至 4 成热，放入鸡丝拨散，滑透后即倒入漏勺内沥油。

3、炒勺回到旺火上，烧热后倒入滑透的鸡丝和苦菜芽，烹入对好的汁，颠炒几下，把香油淋入即可。

【特点】

苦菜芽白，味酸性寒，有清热、解毒、消肿等良好作用。鸡丝味道鲜美可口。

苹果鸡

【原料】

笋鸡肉 500 克，大国光苹果 5 个，水发口蘑 25 克。

【调料】

葱姜油 50 克，酱油、葱丝各 10 克，葱椒酒 15 克，白糖 5 克，姜丝 5 克，盐 3 克，湿淀粉 15 克，清汤 250 克。



【制作】

- 1、口蘑切成薄片，火腿切成小方丁。
- 2、鸡肉洗净后剞上十字花刀，深度为肉厚的 1/2，然后切成方丁。用葱、姜丝、酱油、白糖和 10 克葱椒酒、40 克葱姜油与鸡丁、口蘑片、火腿丁调匀拌成馅。
- 3、把苹果洗净，削皮，用刀在苹果蒂把处割一个口子取下果把作盖。从原果蒂的口处把果核挖成成一空心，把苹果放在开水锅中稍烫，控干水份。
- 4、将馅从苹果开口处填入，盖好盖放在碗中上屉用旺火蒸熟，取出滤去原汤。
- 5、炒勺上火，倒入清汤，加入盐和 5 克葱椒酒，烧开后用湿淀粉勾芡、淋上葱姜油 10 克，然后浇在苹果上即可。

【特点】

色白光亮，馅味鲜美，苹果香浓，宴客佳肴。

生菜扒鸡腿

【原料】

笋鸡腿 750 克，生菜叶 150 克。

【调料】

植物油 900 克(实耗的 80 克)，白糖、葱、姜各 25 克，料酒 15 克，盐 4 克，味精 5 克，酱油、糖色少许，鸡汤 750 克。

【制作】

- 1、把鸡腿骨节剁去，用酱油和 5 克料酒腌上。炒勺上火，烧热植物油，鸡腿炸至金黄色，捞出沥油。