

齐鲁遗风
孔府佳肴！

经典

鲁菜教室

Lucaijiaoshi

中国烹饪大师 张奔腾◎主编

吉林科学技术出版社



—— 推荐使用 ——

烹饪爱好者及从业人员

500款鲁菜美食



鲁菜教室

中国名菜讲堂

*Lu Cai
Jiao Shi*

齐鲁遗风/孔府佳肴

鲁菜亦称山东菜，与川菜、粤菜、淮扬菜并称为中国四大菜系，是中国饮食文化的重要组成部分，它以其风味独特、制作精细，而享誉海内外。

鲁菜是我国覆盖面最广的地方风味菜系，遍及京津唐及东北三省。鲁菜讲究调味纯正，口味偏于咸鲜，具有鲜、嫩、香、脆的特色，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

本书图文并茂，以家常鲁菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜”“畜肉”“水产”“禽蛋”“豆制品”“蔬菜、食用菌”“汤羹、炖品”“甜品”“燕鲍参翅”“主食”共10大类，500款菜点，投料准确，做法详实。让您足不出户，尽享地道的鲁菜美味。

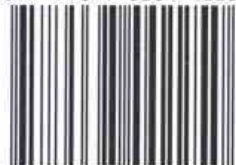


责任编辑：车强 张伟泽
封面设计：张跃



上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-4225-0



9 787538 442250 >

定价：18.80元

图书在版编目(CIP)数据

经典鲁菜教室/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4225-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075290号



主 编: 张奔腾 副主编: 张恩来

责任编辑: 车 强 张伟泽 封面设计: 张 跃

版式设计: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 齐海红 赵红梅 任 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

880mm × 1230mm 32开本 6印张

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4225-0

定 价: 18.80元

经典

鲁菜教室

张奔腾◎主编

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾

中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家常食疗菜典》《清真美味365》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《生鲜超市家常菜》《中国传统菜系》等著作169部，并在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》《中国大厨》《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及

创新菜品200余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月获“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编 张奔腾

副 主 编 张恩来

编 委 石纪友 许仲友 张振馨 张建华 万志杰 罗向阳 李 伟 林全德 高 玮
杨玉山 李建新 申同斌 董一增 徐晓辉 王明刚 郝清华 李志鹏 王虹海
杨胜利 王 伟 孙长朋 殷海鹰 王文学 史晓明 喻洪兵 朱保国 董仁江
孙启海 刘克东 吴清君 陈 东 咸树勇 张 鹏 赵国宁 潘 军 李永奎
黄恩庆 李长军 贺东平 吕赐洋 李泽宽 张 波 韩贵宾 张 坤 王貽富
李洪峰 徐 爽 张 森 张可心 张 迪 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平



城市酒楼
CITY RESTAURANT



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86024-23341777)

本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供 (860315-3286894)



前言 Foreword

历史悠久、技艺精湛的烹饪菜式是中国饮食文化大厦的基础，是光辉灿烂的民族文化瑰宝，是东方文化的杰出代表，也是世界文明的重要组成部分。

由于中国地大物博，烹饪菜式在其发展、形成过程中，受地理环境、气候温差、物产资源、民族风俗、生活习惯、经济政治、信息交通等因素的影响，形成了以菜肴风格为特征的不同烹饪菜式体系。西南地区的川菜，黄河流域的鲁菜，岭南地区的粤菜，长江下游的淮扬菜是其中最具代表性和影响力的四大菜系。

我国菜系的渊源可以追溯到远古的时代。晋代的《博物志·五方人民》中说：“东南之人食水产，西北之人食陆畜。……食水产者，龟、蛤、螺、蚌以为珍味，不觉其腥臊也；食陆畜者，狸、兔、鼠、雀以为珍味，不觉其膻也。”因为菜肴的特色是以物产这一自然条件为基础的，这是菜系形成的“根”。

不同地区民风食俗的差异是菜系形成的重要因素。《全国风俗志》中指出：

“食物之习性，各地有殊，南喜肥鲜，北嗜生嚼，各得其适，亦不可强同也。”这种千百年沿袭而成的饮食习俗正是中华民族的特点，更是历史的写照。

烹调方法的差别，也是菜系形成不可忽视的重要因素之一。《履园丛话·治

庖》中说：“同一菜也，而口味各不同。如北方人嗜浓厚，南方人嗜清淡；北方人以肴饌丰，食点多为美，南方人以肴饌得法，果品鲜为美。各有妙处，颇能自得精华。”由此可见南北差异，特色纷呈，菜系之说随之形成。

饮食文化追随历史发展的脚步走进了现代生活。当年“闯关东”“走西口”“下南洋”，如今交通便利、信息发达、经济繁荣、科技进步。总结四大菜系对中国烹饪的影响，探索中国菜创新之路是本书的宗旨。以四大经典菜系为源头，教学形式由浅入深，图文并茂，将传统与现代相结合，寻根求变，通俗易懂是本书的特点。此系列丛书分为：“经典川菜教室”

“经典鲁菜教室”“经典粤菜教室”“经典淮扬菜教室”四部，涵盖上下五千年饮食文化历史，贯穿东西南北中烹饪经典菜例共2000余款。内容全面，经典实用，喻教易学，是厨艺从业人员、烹饪职业学校、美食爱好者手中的“宝典”。

您了解中国烹饪历史的发展，就会爱上中国菜，您读懂了传统经典菜，就学会了中国菜。祝大家厨艺升华，事业有成，家庭幸福。

中国烹饪大师 **张奔腾**

目录

CONTENTS

鲁菜概述 · 10

鲁菜历史 · 10

鲁菜成因 · 13

鲁菜特色 · 15

鲁菜流派 · 16

鲁菜现状 · 18

鲁菜菜式 · 19

鲁菜味型 · 20

鲁菜技法 · 21

凉菜

Part 01



24 五香牛腱子

25 花生米拌黄瓜

大地丰收

26 芥末拌合菜

27 拌菜生鱼

辣白菜

28 生卤青虾

29 油焖笋菇

肉丝拌苦苣

30 茭白拌海蜇

31 双椒拌螺丁

麻酱素什锦

家常酱牛腱

生拌萝卜皮

葱油拌双耳

姜汁蛭子

红油牛蹄筋

蒜泥茄子

香葱拌鸡胗

麻酱豆角

畜肉

Part 02



32 黄焖牛肉

33 马莲肉

三鲜肉丝

34 萝卜肉

35 爆瓦楞腰子

红枣煨牛筋

36 三下锅

37 甜酱烧肥肠

软炸腰花

38 扒肘子

坛子肉

淡菜煨肉

锅爆肉片

黄牛肉酿藕夹

羊肝炒菠菜

芫爆腰条

39 烤鹿肉串

40 冬菇烧肉

41 核桃肉

葱爆羊肉丁

42 济宁面筋丸子

43 招财进宝

44 酸辣兔肉

45 孔明丸子

芝麻里脊

46 松子肚卷

47 红烧大排

干炸肉段

48 糖酥丸子

49 白扒蹄筋

蟹黄蹄筋

50 稻草扎肉卷饼

51 煎焖肉饼

栗子焖羊肉

52 汤爆肚头

53 卤猪蹄

红烧肚片

54 炸干子

55 手把羊肉

酱香蒸羊排

56 雀舌方丁

57 黄焖羊肉

雪菜烧肥肠

58 炒里脊丝

京包里脊

蒜爆肉

炸烹肉段

山东蒸丸

家常扒五花肉

凤眼里脊

清烹里脊

滑溜里脊

芫爆里脊丝

罐儿蹄

串烧牛肉

烤羊腿

大枣焖肘子

炸虾酱猪排

烧蒸扣肉

红扒猪舌

煨牛肉

虎眼肉

红烧牛肉

59 牙签羊肉
蒜子牛蹄黄

锅包肉

水产品 Part 03



60 家焖黄鱼
61 葱辣大虾
茶香墨鱼丸
62 番茄虾仁
63 鸡汁干贝
醋烹鲫鱼
64 象眼鱼卷
65 芫爆鱿鱼卷
盐水大虾
66 金龙戏珠
67 芦笋炒海红
干蒸加吉鱼
68 三吃八爪鱼
69 蟹子蒜蓉包
珍菌炖鳊鱼
70 口蘑扒鱼脯
71 红烧开片鱼
72 煎蒸黄花鱼

菊花鲈鱼
铁板串烧虾
手撕泥鳅鱼
醋椒活鱼
生熏大黄鱼
双色鱿鱼卷
鱼锅豆腐
清炒鳊鱼丝
奶汤鲫鱼
板栗蘑菇炒螺花
红烧甲鱼
糖醋鲤鱼
酱焖鲤鱼



73 玉米脆皮虾
蒜蓉青口贝
74 粉莲蒸肉蟹
75 油焖大虾
清蒸大蟹
76 鸡丝蜆头
77 酱爆香螺
香烤海螺
78 椒爆蛭头
79 蛤仁菠菜炒鸡蛋
糯米酥虾
80 五柳加吉鱼
81 泥鳅炖豆腐
八爪焖排骨
82 油爆鱼仁
83 炸鲜贝串
原汁花蛤
84 人参鳊鱼
85 鲑鱼炖酸菜
白灼鲜鲈鱼
86 糖醋棒子鱼
87 红烧鲤鱼
88 金裹蛭黄
89 蒜香蒸海蛭
炸蒲棒鱼
90 芫爆乌鱼花
91 火爆海肠
椒盐墨鱼卷
92 爆炒八带鱼
93 干煎黄花鱼
酱爆墨鱼

原汁海螺

烧椒鲜鲑鱼
蒜香炒梭蟹

腰果虾仁
麻辣虾串

炸蛭黄
荷香糯米蟹

爆金银鱼丁
冬菜蒸鳊鱼

酱焖泥鳅
辣炒毛蚶

油爆鲜贝
姜蓉毛蚶

红烧元鱼
沙锅炖鱼头

辣爆蛭子
葱香海肠

清蒸瓢蟹盒
鲜虾墨鱼蒸豆腐

油爆大海蛭
香煎大虾

目录 CONTENTS

- | | |
|----------|-------|
| 94 黑白螺片 | 油爆虾丁 |
| 95 炒鱿鱼丝 | 干炸带鱼 |
| 浓汁鳕鱼烩松茸 | |
| 96 炒虾片 | 醋烹虾段 |
| 97 杏仁银鳕鱼 | 油焖鲈鱼片 |
| 生熏带鱼 | |
| 98 菠萝鳕鱼球 | 清炒鱼丁 |
| 99 炒海螺片 | 酱爆带子粒 |
| 干炸棒鱼 | |

禽蛋

Part 04



- | | |
|------------|-------|
| 100 香酥鸡 | 栗子鸡 |
| 101 蘑菇鸡 | 炒辣子鸡 |
| 白斩鸡 | |
| 102 布袋鸡 | |
| 103 鸳鸯蛋 | 炸鸡椒 |
| 104 五香凤爪 | 芙蓉鸭舌 |
| 105 德州扒鸡 | 糟炒鸡丝 |
| 106 柳绒鸡 | 酱爆鸡丁 |
| 107 啤酒鸡卷 | 捶烩鸡丝 |
| 粉蒸子鹅 | |
| 108 沙锅鸡 | 香酥鸡腿 |
| 109 芫爆鸡丝 | 菊花鸡肫 |
| 桃仁肥鸭 | |
| 110 八大锤 | 顾家炸蛋卷 |
| 111 烧扒鸭条 | 三不沾 |
| 面包桃鸽蛋 | |
| 112 白汁鸡脯 | 高丽松花 |
| 113 花旗参蒸乳鸽 | 葱爆鸭块 |

菜羹荷包蛋

- | | |
|------------|---------|
| 114 烤鸭 | 神仙鸭子 |
| 115 麻辣鸭脖 | 白果蒸鸡 |
| 青椒子鸡 | |
| 116 炸蚕蛹鸡 | |
| 117 苦瓜煎蛋 | 竹筒烤鸭 |
| 五香酱鸭 | |
| 118 糖醋煎蛋 | 香熏鸽蛋 |
| 119 西蓝花炒鸡块 | 烧鸡蛋 |
| 香酥鸡翅 | |
| 120 烧椒鸭唇 | 大蒜烧鸡肫 |
| 121 椿芽烘蛋 | 怪味鸡块 |
| 冬笋鹌鹑 | |
| 122 辣子鸡丁 | 炒鸭肝 |
| 123 酱油蛋 | 椒麻鸡 |
| 香脆炸鸡 | |
| 124 黄焖鸡块 | 三色蒸蛋 |
| 125 鲁味小公鸡 | 人参枸杞炖鹌鹑 |
| 清蒸柴把鸭 | |

豆制品

Part 05



- | | |
|-----------|---------|
| 126 三鲜豆腐卷 | 虾酱海参炒豆腐 |
|-----------|---------|



127 炸虾酱腐皮卷

炸豆腐丸子

128 椒油腐竹

129 木樨豆腐

鸡汤小豆腐

130 红烧豆腐丸子

131 海米烧豆腐

尖椒干豆腐

132 牛羊肉酿豆腐

133 油淋豆腐

家常焖冻豆腐

134 春虾烧豆腐

135 虾蛄豆腐

鱼子焖豆腐

松子豆腐

煎炒豆腐

蘑菇烩腐竹

锅塌豆腐盒

油焖豆腐

蛋黄熘豆腐

什锦冻豆腐

沙锅老豆腐

鸡刨豆腐

蔬菜、食用菌

Part 06



136 徐嫂船茄

137 粉蒸苋菜

海米扒油菜

138 扒素肠

139 炸椿头丸子

熘黄菜

140 脯酥油菜心

141 麻酱茄子

蒸芸豆丸子

142 鲜贝冬瓜球

143 海米冬瓜方

酥炸香椿

144 地三鲜

素丸三宝

芹菜炒肉丝

椒盐蘑菇

海米炆芹菜

奶汤干贝菜花

醋香山药

米汤炒南瓜

油泼豆蔻

鱼鳞茄子



145 海米香菇炒拍菜

山药炒腊肉

146 红烧茄子

147 韭香芋干

山药炒蚬仁

148 炸藕盒

149 炸萝卜丸子

百花酿北菇

150 锅塌西红柿

151 南瓜炒百合

胡萝卜炒木耳

152 酱爆茄丁

153 美极爆椒圈

黄豆芽炒肉丝

154 栗子烧白菜

155 双冬菜心

醋烹绿豆芽

红烧平菇

木耳韭黄炒虾丝

桂花糯米藕

红蘑土豆片

炸茄盒

炸青椒盒

甜酱焖茄子

萝卜丝炒蕨根粉

滑肉鲜蘑

什锦柿子丁

醋溜土豆丝

汤羹、炖品

Part 07



156 清炖加吉鱼

157 榨菜肉丝汤

鲫鱼炖豆腐

丸子冬瓜汤

香菇凤爪汤

- | | |
|--------------|---------|
| 158 西红柿鸡蛋汤 | 炖芋头夹 |
| 159 汆蛤蜊肉 | 红枣炖肘 |
| 清炖排骨汤 | |
| 160 汆乌鱼丸子 | 甜味花羹 |
| 161 牛肚炖冬菇 | 西米银耳羹 |
| 萝卜丝炖活蟹 | |
| 162 赵大娘炖羊肉 | 炖什锦 |
| 163 清汆赤鳞鱼 | 花蟹炖豆腐 |
| 花生红枣炖猪蹄 | |
| 164 汆鲜贝丸子 | 黄花肉片汤 |
| 165 盐水排骨 | 萝卜炖牛肉 |
| 萝卜排骨汤 | |
| 166 鸡皮虾丸汤 | 汆鲫鱼汤 |
| 167 人参木瓜炖猪排 | 羊杂炖豆腐皮 |
| 白菜炖鱼子 | |
| 168 汆丸子白菜 | 钱家核桃猪腰煲 |
| 169 绿豆南瓜羹 | 清炖牛腩 |
| 胡萝卜炖羊腩 | |
| 170 醋椒丸子汤 | 蛤蜊疙瘩汤 |
| 171 西红柿双参炖牛尾 | 西红柿炖牛肉 |
| 清炖兔肉块 | |

甜品

Part 08



- | | |
|------------|--------|
| 172 拔丝空心小枣 | 木瓜蜜汁山药 |
| 173 蜜汁蚕豆 | 菠萝银耳 |
| 拔丝香蕉 | |
| 174 金钱红薯球 | 五彩火龙果 |
| 175 橙汁薯仁 | 桂花白果 |
| 香酥翻沙芋头 | |

- | | |
|----------|------|
| 176 琥珀莲子 | 西瓜冻 |
| 177 蜜蜡银杏 | 冰糖鲜莲 |
| 脆皮豆沙 | |

燕鲍鱼翅

Part 09



- | | |
|-------------|-------|
| 178 蟹黄鱼翅 | 海参全家福 |
| 179 六味海参 | 红扒海参 |
| 烩三丝海参 | |
| 180 三丝鱼翅 | |
| 181 蝴蝶海参 | 灵菇烩鱼翅 |
| 木瓜冰糖官燕 | |
| 182 活海参拼活鲍 | 鱼蓉海参 |
| 183 白扒通天翅 | 奶汤活鲍 |
| 荷香蒸海参 | |
| 184 把儿鱼翅 | 烧鸡酥海参 |
| 185 蟹黄浓汁煨海参 | 大葱烧海参 |
| 海参烧蹄筋 | |

主食

Part 10



- | | |
|-----------|--------|
| 186 状元饺 | 萝卜丝饼 |
| 187 蛋酱饼 | 香菜羊肉水饺 |
| 盘丝饼 | |
| 188 胶东大虾面 | 青岛炸酱面 |
| 189 蛤仁大合饼 | 胶东炉包 |
| 青岛打卤面 | |
| 190 菜肉暄饼 | 雪梨香圆 |
| 191 枣泥桃酥 | 肉丁馒头 |



鲁菜

Lucai



鲁菜概述

鲁菜为山东菜的简称,是我国最著名的地方菜系之一,也是我国最早的地方风味菜,为中国四大菜系之一。鲁菜饮食文化历史悠久,影响深远,是中国饮食文化的重要组成部分,以口味咸鲜脆嫩、风味独特、制作精细而享誉海内外。鲁菜习惯上

被认为是由济南、胶东、济宁等地的地方风味构成,原料以山东半岛的海鲜、黄河和微山湖等的水产、内陆的畜禽为主;技法多样,尤以爆、炒见长,其影响所及,包括明清的宫廷菜,京津、黄河中下游及其以北广大地区。

鲁菜历史

鲁菜的形成与发展经历了数千年的积累才得以完成的。一般认为,鲁菜起源于北方史前的历史时期,孕育于三代时期,经过汉魏南北朝的蕴集、丰富与发展,至唐宋年间初步显出雏形,又经过元、明等朝代的丰富完善,最终于清朝年间形成了富有齐鲁饮食文化特征的大菜系的完整体系。

鲁菜形成别具风味的地方菜的雏形,可以追溯到春秋战国时期。从文化背景来看,春秋战国时期是汉族文化圈急剧膨胀的时代,随着北方领土的扩大,黄河流域



诸侯国的兴盛，在饮食上形成了独具特色的北方风味。但若探寻鲁菜之起源，还要上溯到夏、商、周时期。

据史料记载，夏朝时期的黄河流域，蔬菜已有了韭和芸（即油菜），瓜果有了梅、杏、枣、桃，粮食有了黍、糜（粟）、荻（稻）、麻等，说明夏朝有了较为丰富的烹饪原料。而至商朝，在北方的城镇上，已有了杀牛卖肉的“小贩”和出卖肉食酒饭之类的店肆。而《吕氏春秋》中的“本味篇”则记述了商汤宰相伊尹为相前负鼎俎为成汤烹饮的历史故事。其中伊尹为论述王道，以哲学的高度，揭示了菜肴“适中调和”的烹饪工艺原理，并进而确定了中国肴馔的品评标准。《礼记·内则》中所记载的周代八珍，如淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝英等，是八种宫廷美味，从其选料、烹制工艺及复合调味上来看，周朝王宫的烹饪技术已发展到很高的水平，同时也表明了黄河流域的菜品具有调和得当、纯正味厚的本质特点。

另外《左传》载齐国大夫晏婴曾以调味理论论述人和之义，说明山东菜调味善于用汤是承古代之遗风。周时设置的鲁国都城曲阜和齐国都城临淄为黄河流域相当繁华的城市，饮食风尚盛极一时。特别是齐都临淄，有“商遍天下，富冠海内”的美誉。当时名厨辈出，齐恒公的宠臣易牙，就是一个很高明的厨师，史志称他“善知五味，淄澠水合，尝而知之”。这说明易牙确实是善品汤和五味的大师。春秋时鲁国的孔子提出了“食不厌精，脍不厌细”的饮

食观，从烹调的火候、调味、饮食卫生、饮食礼仪等多方面提出了主张，为鲁菜大系的形成和发展奠定了理论基础，起到了不可估量的作用。通过许多先秦典籍的记载可以发现，这一时期齐鲁大地的烹调水平已经相当发达，出现了实践与理论的共同发展。



秦汉时，更有大量的海味进入鲁菜的饮馔中。汉武帝进兵山东半岛时吃到渔民腌制的鱼肠，有异香，遂赐名“鲑鲈”。

《盐铁论》中也有“莱黄之鲈，不可胜食”的记载。汉代山东的烹饪技艺已有相当水平，从沂南出土的收租庖厨画像石、诸城前凉台的庖厨画像石，可以看出从原料选择、宰杀、洗涤、切割到烤炙、蒸煮分工精细、操作熟练的情景，展现了当时烹饪的全过程以及宴饮的场面。

南北朝时贾思勰所撰的《齐民要术》中有关烹调菜肴和制作食品的方法占有重要篇章，记载了当时黄河中下游特别是山东地区的菜肴食品达百种以上，从中可以看出，这一时期，鲁菜的烹调技法、菜肴

款式均趋完美。当时使用的烹调方法已有蒸、煮、烤、酿、煎、炒、熬、烹、炸、腊、泥烤等，调味品有盐、豉汁、醋、酱、酒、蜜、椒，且出现了烤乳猪（炙豚）、蜜煎烧鱼、炙肠等名菜。贾思勰是鲁中青州人，曾官至高阳太守，他的记录应当是对当时齐鲁烹饪经验的总结与概括。

唐朝期间鲁菜又有新的发展。唐朝临淄人段成式在《酉阳杂俎》中记载了当年的烹调水平之高：“无物不堪食，唯在火候，善均五味”。段成式在书中还记载了大量的有关齐鲁烹饪技艺、食料使用的资料，如：“历城北一里，有莲子湖……，三伏之际，宾僚避暑于此，取大莲叶盛酒，以管刺叶，令与茎柄通，吸之，名为碧筒饮”。以后此成为济南端午节的定俗。端午节食粽子，二月二食煎饼皆于此时始。此时的风味小吃已不可胜记，如馄饨、樱桃槌、汤中牢丸、五色饼等。



宋朝时期，以北方面食加工为特征的饮食及饮食市场的兴旺发达，促进了以齐鲁为代表的面食文化的繁荣昌盛。宋人张择端所画的《清明上河图》可以展现宋代商业繁荣景象之一斑，当年宋都十里长街两侧的饮食店铺鳞次栉比，一派繁荣景象。另据《东京梦华录》记载，当年东京面食店林立、不胜枚举，如玉楼山洞梅花包子店、曹婆婆肉饼店、鹿家包子店、张家油饼店、郑家胡饼店、万家馒头店、孙好手馒头店等等。至于南宋京都临安，更是繁华，各类面食店的专卖店令客人络绎不绝。据《梦粱录》、《武林旧时》等记载，诸如制售馄饨、面条、疙瘩、馒头、包子、菜面等小食店不下数百家，经营的品类达200余种之多。至此，鲁菜大系所代表的四大面食的加工技艺已形成，为完善鲁菜大系的烹调技术体系创造了条件，山东菜已初具规模。

明朝时期，山东菜不断丰富和提高，产生了以济南、福山为代表的两类地方风味，曲阜孔府内宅也早已形成了自成体系的精细而奢侈的官府菜。各地方风味烹饪

技艺高超，令今人叹为观止。清代是一个少数民族入主中原的历史时期，满族统治下的中国饮食文化，在宋、元、明的程式下不断扩大、丰富，以致走向极端。市井饮食广泛展开，其明显的特征是中国菜中的各地方风味菜日趋成熟，并表现出极其突出的特点。其中鲁菜尤为突出，它广及山东半岛，影响京津一带，而且深入到豫、晋、冀、秦、波及白山黑水，几乎在北半个中国都可见其踪迹。而齐鲁大地表现得尤为突出的是“官府”味特浓的曲阜县城内的孔府肴馔。作为中国儒家派创始人孔子的故地，经历代封建王朝的封爵加官，孔府逐渐成了豪门显贵。孔府内宅的家庭饮食，是当时市肆饮食的升华和提高，它既要满足孔门后裔及家眷的口腹之欲，又要款待帝王官吏及近支族人，应付节日客饮及红白喜事，于是在日积月累的总结和积淀中，逐渐形成了一套完整的孔府饮食体系。

此外明清年间，山东的民间饮食及烹饪水平也相当发达，面点小吃已形成独特的风味，制作精细，用料广泛，品种丰富。清乾隆年间，袁枚在《随园食单》中称赞

山东薄饼：“山东孔藩台家制薄饼，薄若蝉翼，大若茶盘，柔腻绝伦”，并说当时有人称：“吃孔方伯薄饼，而天下之薄饼可废”。

创于明代的福山拉面，用手拉出细如银丝的圆形、扁形、三棱形的面条，是堪称巧夺天工的操作技术。著名小吃蓬莱小面、清油盘丝饼、蛋酥炒面等都是由拉面衍生出的品种。这些经济实惠的小吃品种广为流传，成为与人民生活密切相关的食品，也成为鲁菜大系中不可缺少的组成部分。

清末民初，军阀混战，民不聊生，鲁菜也处于停滞状态，至20世纪30年代初，中国北方经济较发达的沿海省市城镇有一段相对稳定和发展时期，而鲁菜的风味特色更加丰富，外番西餐侵入，中外餐馆经营皆更加灵活，以适应各种不同饮食消费层次的需求，其中既有气势豪华的高级餐厅酒楼，也有走街串巷的食摊食担小吃。烹制制作也更加精细，各地各式餐馆及饮食市场相互辉映，使城市饮食增添了前所未有的活力。在战乱期间，大批山东人向北方，特别是东北三省迁移，使鲁菜的影响面涉及到整个黄河中下游及其以北的广大地区。

鲁菜成因

形成一个地方风味，必须同时具备历史、文化、政治、经济条件及特殊的物产、食俗、技法、味型、名菜、名厨、名店并被社会所公认，而鲁菜的成因也包含了以上几点。

丰富的物产资源

山东不但历史悠久，文化灿烂，而且得山、河、湖、海、地之利，物产丰富，料特



品优，富甲天下，享誉中外，为烹饪提供了取之不尽、用之不竭的可烹可调之原料。

山东盛产小麦、玉米、甘薯、高粱、谷子、大豆等，被誉为我国的粮仓，其小麦的产量在国内名列前茅。水稻产量虽然不大，但明水香稻、曲阜香稻、临沂香稻古代就被作为“贡米”；金乡金谷、龙山小米国内驰名；花生产量占全国首位，素有“油库”之称。

山东名特蔬菜闻名遐迩，被誉为“世界三大菜园”之一，主要的蔬菜有瓜类、根菜类、叶菜类、花菜类、茎菜类、果菜类、豆菜类等七大类80多种。胶东及沿海地区，以盛产胶州大白菜驰名；鲁中南是姜、葱、蒜和大白菜的集中产区，章丘大葱、苍山白皮大蒜、嘉祥红皮大蒜、莱芜生姜、潍坊萝卜、益都和枣庄辣椒干中外驰名；鲁西北的瓜类、果类、菜类，德州西瓜，汶上荸荠，省内有名；南四湖和北五湖盛产菱角、芡实、莲藕等水生蔬菜。

山东的果品不但品种、类型繁多，而且有许多优良品种，在我国占有十分重要的地位。胶东丘陵是苹果、梨、葡萄等水果的主产区，烟台苹果、莱阳梨、大泽山葡萄品种优良，产量高；鲁中南是核桃、板栗、桃、杏、李、柿、山楂、石榴主产区，肥城桃、青州银瓜、泰安、临沂核桃和板栗，枣庄石榴品质优良；鲁西北是枣和小杂果主产区，乐陵小枣驰名世界。

山东的优良畜禽久负盛名。著名的品种有鲁西黄牛、渤海黑牛、德州驴、莱芜猪、济宁青山羊、枣庄白山羊、鲁西寒羊、寿光鸡、微山湖野鸭等。



海鲜、湖鲜有名品。刺参、鲍鱼、扇贝、对虾、加吉鱼、牡蛎、八带鱼、黄花鱼、红螺、海蜇、石花菜、裙带菜、紫菜、海带等在山东沿海产量较大。湖鲜中的名品有微山湖四鼻鲤鱼、鳊鱼、鳙鱼、鲢鱼、鲫鱼、甲鱼、青虾和大明湖蒲菜、泰山赤鳞鱼等。

此外山东特产的调味品品种丰富。济宁玉堂黄酱、黑酱，红、白糟油、酱油，枣庄民间伏酱、大青壳花椒，即墨老酒，烟台红葡萄酒，青岛啤酒，济南天然酱油，洛口和王村食醋，临沂和峰城八宝豆豉，羊口虾酱，潍坊海盐等，都是烹制鲁菜不可缺少的优质调味品。

人口的迁移流动

人口的迁移流动是鲁菜形成的重要牵动力，山东历史上曾经发生过多次较大规模的人口迁移活动。如春秋时期的“牟子国东迁”，将当时鲁国的文化及习俗带到了烟台等地，为后来的烟台风味的形成产生了重要影响。后来的“徐福东渡”，开创了中日友好往来的先河。为徐福东渡，秦始皇曾徙“黔首三万余户到琅琊台下”，如此丰富的