

中国鲁菜大系丛书

经典鲁菜

姚海扬 主编

扒鲍鱼笋笋	乌龙寒熊掌	四喜鸭子	煨烧大虾	银杏戏四花	酱焖加吉鱼	坛上八珍	炸龙凤丝托	炸雪丽大蟹	油爆肚头	三鲜鹌鹑蛋	菊花虾仁	糖醋黄河鲤鱼	炒辣子鸡	酥炸春花肉	糟煎茭白	松子肚卷	水晶鸡	蜈蚣腰丝	香椿豆腐	落叶琵琶虾	挂霜果仁	鸡丝拉皮	琉璃肉	汤爆双脆	酱爆鸡丁
-------	-------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	------	--------	------	-------	------	------	-----	------	------	-------	------	------	-----	------	------



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

【中国鲁菜大系丛书】

经典鲁菜

姚海扬 主编

历代厨师丰富实践形成的、
精妙烹饪技艺制作的、高雅
大方、最有影响力的、流行
于中国北方广大地区的菜点

常州大学图书馆
藏书章

山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典鲁菜 / 姚海扬主编. — 济南 : 山东科学技术出版社,
2010

(中国鲁菜大系丛书)

ISBN 978-7-5331-5551-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 062045 号

中国鲁菜大系丛书

经典鲁菜

主 编 姚海扬

出版者 : 山东科学技术出版社

地址 : 济南市玉函路 16 号

邮编 : 250002 电话 : (0531)82098088

网址 : www.lkj.com.cn

电子邮件 : sdkj@sdpress.com.cn

发行者 : 山东科学技术出版社

地址 : 济南市玉函路 16 号

邮编 : 250002 电话 : (0531)82098071

印刷者 : 山东新华印刷厂

地址 : 济南市胜利大街 56 号

邮编 : 250001 电话 : (0531)82079112

开本 : 720mm×1020mm 1/16

印张 : 25

版次 : 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5551-3

定价 : 55.00 元

“中国鲁菜大系丛书”编撰团队

主编单位：山东省烹饪协会

顾问：孙光远 李光壁

策划：姚海扬 赵建民

主审：孙嘉祥

主编：姚海扬

副主编：孟 波 彭 波 刘彦阁

文字撰写：姚海扬 孟 波 彭 波 蔺新英 杜慧真 马 跃 朱秋丽

菜品制作：王东升 吕河升 吴洪军 左传亮 张玉伟 孔 浩 刘海全

食疗评价：姚海扬 姚之歌

统筹编务：姚海扬

协编单位：山东齐鲁肴饌餐饮工作室 山东鲁菜研究所

曲阜孔府菜研究会 树滋堂山东药膳研究中心

济南兴泉商务酒店 山东黄河职工培训中心

济南环联商务大酒店 济南泉水人家连锁酒店

137137



前言



鲁菜是中国著名的四大菜系之一，它技艺精湛，风格独特，内涵丰富，覆盖地域广阔，有北方代表菜的称誉。什么是鲁菜？如果详细阐述：鲁菜是深受儒家文化滋润，运用多样食材，依据齐鲁地域人群的饮食习惯，以其精妙的烹饪技艺所制作，经过历代辛勤智慧的劳动者丰富和实践所积淀形成的，流行和影响黄河中下游流域及其以北的广大地区，被世人公认为是堂正中和，大方高雅菜点的集合体系。

2009年春，第一部完整总结鲁菜文化的巨著《中国鲁菜文化》，在诸多专家、学者的倾力协作下出版发行。山东科学技术出版社的编辑独具慧眼，提出组织编写“中国鲁菜大系”丛书，为厚重的《中国鲁菜文化》一书配套推出，进一步系统完整地体现鲁菜的丰富内涵。为此，我们集结了长期从事鲁菜教育、鲁菜烹饪和餐饮经营的有识之士，组成撰写团队，使该丛书汇鲁菜之精要，集鲁菜之大成，既概括了传统鲁菜，又呈现出创新鲁菜的新风貌和上乘之作，本丛书分别为：《经典鲁菜》、《家常鲁菜》、《正宗孔府菜》、《精制鲁味面点》、《创新金牌鲁菜》，使读者能够全方位认识鲁菜，了解鲁菜，学习鲁菜，品尝鲁菜，从而推动鲁菜走向新时代，走向全世界，展现出新的辉煌。

2010年4月



目录

【经典鲁菜】

一、鲁菜独特技法

(一) 酥法 / 2

1. 糟鱼 / 2

2. 酥菜 / 3

(二) 软炸法 / 4

1. 软炸里脊 / 4

2. 软炸腰穗 / 5

3. 软炸虾仁 / 6

(三) 糟熘法 / 7

1. 糟熘鱼片 / 7

2. 糟熘三白 / 8

(四) 酱爆法 / 9

1. 酱爆肉丁 / 9

2. 酱爆鸡丁 / 10

(五) 芡爆法 / 11

1. 芡爆里脊丝 / 11

2. 芡爆肚仁 / 12

3. 芡爆乌鱼条 / 13

4. 芡爆鱿鱼卷 / 14

(六) 醋烹法 / 14

1. 醋烹腰穗 / 14

2. 醋烹鸡块 / 15

3. 醋烹虾段 / 16

(七) 焗法 / 17

1. 锅焗肉塔 / 17

2. 锅焗里脊 / 18

3. 锅焗腰盒 / 19

4. 焗鸡签 / 20

5. 锅焗鸡片 / 21

6. 锅焗黄鱼 / 22

7. 焗鱼签 / 23

8. 锅焗鱼扇 / 23

9. 锅焗鱼盒 / 24

10. 锅焗对虾 / 25

11. 锅焗蒲菜 / 26

12. 锅焗豆腐 / 27

13. 锅焗三鲜菜盒 / 28

(八) 汤爆法 / 29

1. 汤爆肚头 / 29

2. 汤爆双脆 / 30

(九) 拔丝法 / 31

1. 拔丝山药 / 31

- 2.拔丝苹果 / 32
- 3.拔丝珍珠苹果 / 33
- 4.拔丝空心小枣 / 34

(十) 琉璃法 / 35

- 1.琉璃肉 / 35
- 2.空心琉璃丸子 / 36
- 3.琉璃面包 / 37
- 4.玛瑙银杏 / 38

(十一) 挂霜法 / 39

- 1.挂霜丸子 / 39
- 2.挂霜果仁 / 40

二、鲁菜常用技法

(一) 拌法 / 42

- 1.拌肘子 / 42
- 2.拌里脊丝 / 42
- 3.麻粉肘子 / 43
- 4.鸡丝拉皮 / 44
- 5.肉丝拉皮 / 45
- 6.凉拌海蜇 / 46
- 7.姜拌藕 / 47
- 8.香椿豆腐 / 48

(二) 炆法 / 49

- 1.炆腰花 / 49
- 2.蜈蚣腰丝 / 50
- 3.炆活虾 / 50
- 4.炆对虾片 / 51

- 5.虾子炆茭白 / 52

(三) 腌法 / 53

- 1.醉腰丝 / 53
- 2.糟油口条 / 54
- 3.清腌醉蟹 / 54
- 4.辣油瓜皮 / 55
- 5.珊瑚白菜 / 56

(四) 冻法 / 56

- 1.水晶肘子 / 56
- 2.豆豉肉 / 57
- 3.五香肉冻 / 58
- 4.水晶鸡 / 59
- 5.五香鸭冻 / 60
- 6.杏仁豆腐 / 61

(五) 酱法 / 62

- 1.五香酱肉 / 62
- 2.五香茶鸡子 / 63
- 3.松子肚卷 / 64

(六) 煨法 / 65

- 1.煨排骨 / 65
- 2.麻辣鸡 / 66
- 3.葱椒鸡 / 67
- 4.酱汁鱼 / 68
- 5.煨大虾 / 69
- 6.糟煎茭白 / 70
- 7.煨红果 / 71



(七) 熏法 / 72

1. 熏鸽蛋 / 72
2. 熏鸡 / 73
3. 五香熏鱼 / 73

(八) 炸法 / 74

1. 清炸里脊 / 74
2. 清炸大肠 / 75
3. 炸核桃腰 / 76
4. 菊花全蝎 / 77
5. 清炸黄河刀鱼 / 78
6. 炸丸子 / 79
7. 炸灌汤丸子 / 80
8. 干炸里脊 / 81
9. 炸芝麻里脊 / 82
10. 五香肉 / 83
11. 炸大扁 / 83
12. 炸腰花 / 84
13. 炸麻花腰子 / 85
14. 炸八块 / 86
15. 炸鸳鸯嘎渣 / 86
16. 象眼鸽蛋 / 87
17. 干炸黄花鱼 / 88
18. 芝麻鱼球 / 89
19. 炸虾铃 / 90
20. 炸对虾片 / 91
21. 三彩大虾 / 92
22. 炸龙凤丝托 / 93

23. 炸龙肠 / 94
24. 金银裹蛎子 / 95
25. 炸蛎黄 / 96
26. 炸香椿 / 97
27. 炸西瓜 / 97
28. 软炸鲜贝 / 98
29. 软炸鸭腰 / 99
30. 锅烧肘子 / 99
31. 炸脂盖 / 100
32. 酥炸春花肉 / 101
33. 酥炸蹄筋 / 102
34. 香酥鸡 / 103
35. 锅烧鸡 / 104
36. 锅烧鸭 / 106
37. 龙凤双腿 / 107
38. 鱼包三丝 / 108
39. 炸蚕蛹鸡 / 109
40. 凤眼鱼卷 / 110
41. 炸虾仁 / 110
42. 炸雪丽大蟹 / 111
43. 雪丽香椿 / 112
44. 炸菠菜脯 / 113
45. 炸鸡椒 / 114
46. 棒子鱼 / 115
47. 萝卜鱼 / 116
48. 炸素鸡排 / 117
49. 脆炸网油卷 / 118

50.纸包鸡 / 119

51.纸包虾 / 120

52.油泼鸡 / 121

53.油泼豆蔻 / 122

(九) 熘法 / 123

1.糖醋里脊 / 123

2.糖醋黄河鲤鱼 / 124

3.糖熘鲤鱼 / 125

4.番茄松鼠鱼 / 126

5.糖醋鱼条 / 127

6.抓炒鱼仁 / 128

7.鱿鱼松子 / 129

8.鹌蚌相争 / 130

9.玫瑰锅炸 / 131

10.熘肝尖 / 131

11.滑熘里脊 / 132

12.熘鱼片 / 133

13.脯酥全鱼 / 134

14.煎雏肉 / 135

15.三鲜鹌鹑蛋 / 136

16.鸡茸鱼骨 / 137

17.涨蛋 / 138

18.熘黄菜 / 139

19.鸡茸虾仁 / 140

20.八宝梨罐 / 141

21.博山豆腐箱 / 142

(十) 爆法 / 143

1.爆三样 / 143

2.油爆肚头 / 144

3.葱爆羊肉丁 / 145

4.油爆双脆 / 146

5.油爆鸡丁 / 147

6.鸡里爆 / 148

7.鸡里崩 / 149

8.爆鱼丁 / 150

9.油爆鱼芹 / 151

10.油爆鲜贝 / 152

11.油爆海螺 / 152

12.油爆大蛤 / 154

13.油爆鱿鱼卷 / 155

14.菊花虾仁 / 156

15.虾仁三丁 / 156

16.辣爆蛭子 / 157

17.烧麦爆乌鱼花 / 158

18.全爆 / 159

(十一) 炒法 / 161

1.炒肉丝 / 161

2.火爆燎肉 / 162

3.葱爆羊肉 / 163

4.炒辣子鸡 / 163

5.鸡茸蒲菜 / 164

6.芙蓉干贝 / 165

7.苜蓿蚬子 / 166

8. 鸡汁牛蛙子 / 167
9. 三珍炒掐菜 / 168
10. 海米珍珠笋 / 168
11. 炒三冬 / 169
12. 炒金针 / 170
13. 荠菜炒冬笋 / 171
14. 口蘑炒蒲菜 / 172
15. 养生四宝 / 172
16. 香菜梗炒肚丝 / 173
17. 炒芙蓉虾 / 174
18. 赛螃蟹 / 175
19. 蟹黄豆腐 / 175
20. 炒豆腐脑 / 176
21. 炒三泥 / 177
22. 爆炒肉片 / 178
23. 炒里脊丝 / 179
24. 白果炒羊肉 / 180
25. 爆炒腰花 / 181
26. 炒玲珑 / 182
27. 炒鸡米 / 182
28. 浮油鸡片 / 183
29. 湖菜鸡块 / 184
30. 炒鸡丝蜇头 / 185
31. 炒鱼片 / 186
32. 糟炒鱼片 / 187
33. 糟炒厚鱼片 / 188
34. 炒虾片 / 189

35. 炒虾丝 / 190
36. 炒原汁虾仁 / 191
37. 清炒崂茶虾仁 / 191
38. 海参虾仁炒掐菜 / 192
39. 银杏戏四花 / 193

(十二) 烹法 / 194

1. 干烂鱼卷 / 194
2. 烹对虾 / 195
3. 干烂虾仁 / 195
4. 煎烹对虾 / 196
5. 煎烹虾饼 / 197

(十三) 炖法 / 198

1. 坛子肉 / 198
2. 罐儿蹄 / 199
3. 清炖甲鱼 / 200
4. 清炖加吉鱼 / 201
5. 侉炖加吉鱼 / 201
6. 侉炖驼峰 / 202
7. 酿荷包鲫鱼 / 203
8. 猴头蘑炖鸡 / 204

(十四) 焖法 / 206

1. 焖对虾 / 206
2. 油焖凤尾鱼 / 207
3. 黄焖全鸡 / 207
4. 水焖鸡蛋 / 208
5. 黄焖鲶鱼 / 209
6. 黄焖甲鱼 / 210

7. 黄焖鳝鱼段 / 211

8. 酱焖加吉鱼 / 212

9. 酱渍鲳目鱼 / 213

10. 坛上八珍 / 214

(十五) 烧法 / 215

1. 烧鸡酥 / 215

2. 板栗山鸡 / 216

3. 红烧鱼 / 217

4. 红烧鳊鱼 / 218

5. 红烧甲鱼 / 219

6. 豆豉烧鲫鱼 / 220

7. 红烧海螺 / 221

8. 虾丸海参 / 222

9. 烧素鱼翅 / 223

10. 栗子烧白菜 / 224

11. 烧罗汉面筋 / 225

12. 大烧鱼 / 226

13. 煊烧大虾 / 227

14. 红烧肉 / 228

15. 红烧肘子 / 229

16. 红烧大肠 / 230

17. 九转大肠 / 231

18. 烧皮肚 / 232

19. 红烧蹄筋 / 233

20. 冬菇烧蹄筋 / 234

21. 酱汁鸭方 / 234

22. 烧鱼肚 / 236

23. 红烧鱼皮 / 236

24. 红烧鱼唇 / 237

25. 软烧豆腐 / 238

26. 口蘑椒油小白菜 / 239

27. 烧素烩 / 240

28. 干烧鲫鱼 / 241

39. 葱烧海参 / 242

30. 黄葱烧蹄筋 / 243

(十六) 扒法 / 244

1. 扒肘子 / 244

2. 冰糖肘子 / 245

3. 绍纱肉 / 246

4. 扒牛肉条 / 247

5. 德州五香脱骨扒鸡 / 248

6. 四喜鸭子 / 249

7. 海参扒肘子 / 250

8. 乌龙赛熊掌 / 251

9. 扒海参 / 252

10. 珍珠海参 / 253

11. 烧麦海参 / 254

12. 红扒鱼翅 / 255

13. 凤凰鱼翅 / 256

14. 扒鲍鱼芦笋 / 257

15. 荷花鱼翅 / 258

16. 双味蹄筋 / 259

17. 龙眼凤肝 / 260

18. 金鱼鸭掌 / 261



19.绣球肉丸子 / 261

20.酿青铃 / 262

21.三色鸡鱼丸 / 263

22.八宝鸭子 / 264

23.酿荷包鸡蛋 / 265

24.凤尾金鱼 / 266

25.白汁镶鱼 / 267

26.绣球全鱼 / 268

27.扒原壳湖蟹 / 269

28.口蘑扒鱼脯 / 270

29.白扒鱼翅 / 271

30.白扒鱼肚 / 272

31.浓汁芙蓉鲍 / 273

32.芙蓉螺片 / 274

33.牡丹螺片 / 275

34.芙蓉海四宝 / 275

35.扒原壳螺鲍 / 276

36.八宝原壳鲜贝 / 277

37.虾子茭白 / 278

38.鲜贝冬瓜球 / 279

39.白汁裙边 / 280

40.蟹黄海参 / 281

41.原壳鲍鱼 / 282

42.扒鲍鱼冬瓜球 / 283

43.绣球干贝 / 283

44.三丝干贝 / 284

45.彩云鱼肚 / 285

46.百花大虾 / 286

47.落叶琵琶虾 / 287

48.扒芙蓉排翅 / 288

49.芙蓉蒸虾 / 289

50.芙蓉菊蟹 / 290

51.蒸芙蓉大蟹 / 291

52.荷香糯米蟹 / 292

53.云片鹿角菜 / 293

54.一品寿桃 / 294

(十七) 煮法 / 296

1.奶汤蹄筋 / 296

2.奶汤银肺 / 297

3.单县羊肉汤 / 297

4.奶汤八宝布袋鸡 / 299

5.奶汤鸡脯 / 300

6.“寿”字鸭羹 / 301

7.奶汤甲鱼 / 302

8.奶汤鳊鱼 / 303

9.奶汤鲫鱼 / 304

10.奶汤鱼肚 / 305

11.醋椒鳊鱼 / 306

12.醋椒鱼 / 307

13.奶汤冬笋 / 308

14.奶汤蒲菜 / 308

15.奶汤鲜核桃仁 / 309

16.三美豆腐 / 310

17.冰糖鲜莲 / 311

18.冰糖银耳 / 312

(十八) 汆法 / 314

1.清汆丸子 / 314

2.汆芙蓉黄管 / 315

3.鸳鸯珍珠汤 / 316

4.汆天鹅蛋 / 317

5.汆乌鱼丸子 / 317

6.清汆蛎子 / 318

7.汆西施舌 / 319

8.双色鱿鱼卷 / 320

9.清汤鱼肚 / 321

10.清汤鸡蒙冬菇 / 322

11.清汤全家福 / 323

12.八仙瑶池聚会 / 324

13.海参一锅鲜 / 326

14.汆虾蘑海 / 327

(十九) 烩法 / 328

1.烩松肉 / 328

2.烩乌鱼蛋 / 329

3.捶烩鸡片 / 329

4.烩鸭四宝 / 331

5.珍珠豆腐羹 / 331

(二十) 煎法 / 333

1.煎虾饼 / 333

2.煎肉盒 / 334

(二十一) 蒸法 / 335

1.筒子鸡 / 335

2.福山烧小鸡 / 336

3.干蒸鳊鱼 / 337

4.素火腿 / 338

5.素卷肘 / 339

6.酿银瓜 / 339

7.糟蒸肉 / 340

8.煎蒸黄鱼 / 341

9.清蒸鸭子 / 342

10.清蒸加吉鱼 / 343

11.清蒸八宝甲鱼 / 345

12.清蒸龙骨大虾 / 346

13.什锦一品锅 / 347

14.粉蒸肉 / 348

15.荷叶肉 / 348

16.荷叶米粉鸡 / 350

17.荷叶鸭子 / 351

(二十二) 烤法 / 352

1.烤花篮鳊鱼 / 352

2.烤网油签 / 353

3.鱼腹藏羊肉 / 354

4.烤小鸡 / 355

5.烤加吉鱼 / 356

6.铁板串烧虾 / 357

7.六味铁板蟹 / 358

8.酒香铁锅蟹 / 358

9.香烤海螺 / 359

10.烤整兔 / 360

(二十三) 蜜汁法 / 361

1. 蜜汁莲子 / 361
2. 蜜汁肥桃 / 362
3. 蜜汁金枣 / 363
4. 蜜汁山药饼 / 363
5. 琥珀莲子 / 364

(二十四) 蜜腊法 / 365

1. 蜜腊莲子 / 365
2. 蜜腊白果 / 366

(二十五) 综合技法 / 367

1. 鹌鹑三味 / 367
2. 整鱼两吃 / 368
3. 四龙相会 / 369
4. 三吃海蟹 / 371

三、鲁菜烹饪技法简介

(一) 独特技法 / 373

1. 酥 / 373
2. 软炸 / 373
3. 糟熘 / 373
4. 酱爆 / 374
5. 芫爆 / 374
6. 醋烹 / 374
7. 塌 / 374
8. 汤爆 / 374
9. 拔丝 / 374
10. 琉璃 / 375

11. 挂霜 / 375

(二) 常用技法 / 375

1. 拌 / 375
2. 炆 / 375
3. 腌 / 376
4. 冻 / 376
5. 酱 / 376
6. 煨 / 377
7. 熏 / 377
8. 炸 / 377
9. 熘 / 378
10. 爆 / 379
11. 炒 / 379
12. 烹 / 380
13. 炖 / 380
14. 焖 / 381
15. 烧 / 381
16. 扒 / 382
17. 煮 / 383
18. 余 / 383
19. 烩 / 383
20. 煎 / 383
21. 蒸 / 384
22. 烤 / 384
23. 蜜汁 / 385
24. 蜜腊 / 385
- 参考文献 / 386



一、鲁菜独特技法

(一) 酥法

1. 糟鱼

【主料】鲫鱼5000克。

【辅料】毛汤4000克、葱片50克、姜片50克。

【调味料】甜面酱、黑酱、精盐、酱油、醋、花椒、茴香、桂皮、八角、橘皮、香糟水、南酒各适量。

【烹调技法】酥。

【菜品味型】咸香。

【操作工艺流程】初加工→码锅→调味→炖制→晾凉→出锅。

烹制程序

①将鱼宰杀，去鳃和内脏，洗净（保留鱼鳞）。②大锅内放入竹算子，将鱼头尾相交，层层码入锅内，中间留一孔。③孔内放入精盐、南酒、姜片、葱片、酱油、醋、花椒、茴香、桂皮、橘皮、毛汤。④将大锅先用旺火烧沸，改用小火慢炖；每隔1小时用炊帚蘸甜面酱、黑酱、香糟水，在鱼的周身洒1次（共撒4次），6小时后停火，晾凉即成（做糟鱼通常夜间加工，文火慢炖一夜，次日凌晨出锅。燃料以木柴为佳）。吃糟鱼最好凉食，味道鲜香。

食疗评价

鲫鱼味甘性平。入脾、胃、大肠经。健脾利湿。治脾胃虚弱、纳少无力、痢疾、便血、水肿、淋病、痈肿、溃疡。

● **美食评说** 糟鱼为东平传统名吃之一，原产州城镇。据有关史料记载，东平糟鱼的创制，始于清康熙三十四年（1695年），至今已三百多年。历史上以制作糟鱼著称的有聂、谢、赵、王诸家，以聂家糟鱼最富盛名。烹制好的糟鱼，具有鱼体完整，肉质松软，骨烂如泥，香而不腥，肥而不腻等特点。成品鱼色泽鲜亮，呈酱黄色，醇香爽口，色味俱佳。糟鱼味美价廉，是一般老百姓喜爱的佳肴。

2. 酥菜

【主料】鸡一只（约1000克）、带骨猪肉1000克、鲫鱼500克、白菜500克、鸡蛋400克、水发海带50克、藕500克。

【辅料】葱丝50克、姜丝5克。

【调味料】精盐50克、酱油1000克、醋250克、白糖250克、花椒0.5克、香油50克、汤2000克。

【烹调技法】酥。

【菜品味型】咸香、甜酸。

【操作工艺流程】初加工→码锅→调味→炖制→晾凉→出锅。

烹制程序

①将白菜去掉老帮，一叶一叶掰开洗净，用开水焯过；藕去节、刮去外皮，下锅煮熟；海带洗净，卷成粗约7厘米的卷；鸡蛋煮熟后剥去皮；把带骨猪肉去骨，切成长13厘米、宽7厘米的大块；鲫鱼去鳞和内脏洗净；鸡剁成大块；②将剔出的猪骨头平摆在大砂锅底上；放上用净布包好的花椒；然后依次逐层码放藕、鸡肉、鱼肉、猪肉、海带卷；鸡蛋码在海带卷缝隙之间，最上面码放白菜。③在码放主料时，每层都要均匀地撒上一层葱丝、姜丝，最后放入酱

食疗评价

酥锅的味道极为特殊，而且营养丰富，特别富含钙和碘，是一道滋味醇厚、老少皆宜的绝好美食。