

八大
菜系丛书



鲁菜

中国烹饪协会 主编



八大菜系丛书

中国烹饪协会

鲁菜

张廉明 编著
张隼

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲁菜/张廉明,张隼编著. - 北京:华夏出版社,1997..

(八大菜系丛书)

ISBN 7-5080-1160-0

I. 鲁… II. ①张… ②张… III. 菜谱 - 山东
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23347 号

责任编辑:王大有

封面设计:冯吉鑫

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

中国青年出版社印刷厂印刷

787×1092 1/32 开本 4.25 印张 88 千字 4 插页

1997 年 1 月北京第 1 版 1998 年 3 月北京第 2 次印刷

定价:6.90 元

本版图书凡印刷装订错误,可及时向我社发行部调换

总 序

自从我们国家实行改革开放政策以来,人民群众的生活日趋改善,对美食的需求也与日俱增。这些年,菜谱风行一时足可反映一斑。因此,在中国烹饪协会与原商业部饮食服务业管理司组织编写了一套《中国名菜谱》以后,不少朋友提出希望,要求出版一批比较规范且能适应更广泛社会需求的普及的风味菜谱。

为此,我们组织了这一批山东、江苏、四川、广东、浙江、福建、湖南、安徽八大风味体系的菜谱贡献给广大读者。内容以中档为主,兼收少部分高档名菜和民间菜品,既有传统的,也有创新的。为了保证质量,各省参与编撰者有从事饮食工作数十年的老同志,有从事烹饪教学、研究的专家、学者与教师,也有具备多年烹饪实践经验的烹调师,故而在保证各省风味特色方面具有相应的准确性、规范性。这套书既适合家庭应用,也宜于青年烹调师之学习与参考,对于广大海外华人也具有实用价值,特向亲爱的读者推荐、介绍。

书中若有舛误、不当之处,欢迎批评指导。

中国烹饪协会常务副会长兼秘书长 林则普

1996年12月于北京



锅塌豆腐



锅塌鱼扇



葱烧海参



炸大虾



九转大肠



焦溜里脊



拔丝白薯球



拌肘子



山东海参



奶汤元鱼



锅烧肘子



炸鸡球

鲁菜概述

鲁菜,又叫山东菜。历史悠久,影响广泛。是中国饮食文化的重要组成部分,成为中国四大菜系之一,以其味鲜咸脆嫩,风味独特,制作精细享誉海内外。古书云:“东方之域,天地之所始生也。鱼盐之地,海滨傍水,其民食鱼而嗜咸。皆安其处,美其食。”(《黄帝内经·素问·异法方宜论》)齐鲁大地就是依山傍海,物产丰富,经济发达的美好地域,为烹饪文化的发展、山东菜系的形成,提供了良好的条件。早在春秋战国时代齐桓公的宠臣易牙就曾是以“善和五味”而著称的名厨;南北朝时,高阳太守贾思勰在其著作《齐民要术》中,对黄河中下游地区的烹饪术作了较系统的总结,记下了众多名菜做法,反映当时鲁菜发展的高超技艺;唐代,段文昌,山东临淄人,穆宗时任宰相,精于饮食,并自编食经五十卷,成为历史掌故。到了宋代,宋都汴梁所称“北食”即鲁菜的别称,已具规模。明清两代,已经自成菜系,从齐鲁而京畿,从关内到关外,影响所及已达黄河流域、东北地带,有着广阔饮食群众基础。

山东古为齐鲁之邦,地处半岛,三面环海,腹地有丘陵平原,气候适宜,四季分明。海鲜水族、粮油畜牧、蔬菜果品、昆虫野味一应俱全,为烹饪提供了丰盛的物质条件。庖厨烹技全面,巧于用料,注重调味,适应面广。其中尤以“爆、炒、烧、焖”等最有特色。正如清代袁枚称:“滚油炮(爆)炒,加料起锅,以极脆为佳,此北人法也。”瞬间完成,营养素保护好,食之清爽不腻;烧有红烧、白烧,著名的“九转大肠”是烧菜的代表;“焖”是山东独有的烹调方法,其主料要事先用调料腌渍入味或夹入馅心,再沾粉或

挂糊，两面焯煎至金黄色。放入调料或清汤，以慢火煨尽汤汁，使之浸入主料，增加鲜味。山东广为流传的锅煽豆腐、锅煽菠菜等，都是久为人们所乐道的传统名菜。

鲁菜还精于制汤。汤有“清汤”、“奶汤”之别。《齐民要术》中就有制作清汤的记载，是味精产生之前的提鲜佐料。俗称“厨师的汤，唱戏的腔”。经过长期实践，现已演变为用肥鸡、肥鸭、猪肘子为主料，经沸煮、微煮、“清哨”，使汤清澈见底，味道鲜美。奶汤则呈乳白色。用“清汤”和“奶汤”制作的数十种菜，多被列为高级宴席的珍饈美味。

烹制海鲜有独到之处。对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。在山东，无论是参、翅、燕、贝，还是鳞、介、虾、蟹，经当地厨师妙手烹制，都可成为精彩鲜美的佳肴。仅胶东沿海生长的比目鱼（当地俗称“偏口鱼”），运用多种刀工处理和不同技法，可烹制成数十道美味佳肴，其色、香、味、形各具特色，百般变化于一鱼之中。以小海鲜烹制的“油爆双花”、“红烧海螺”、“炸蛎黄”以及用海珍品制作的“蟹黄鱼翅”、“扒原壳鲍鱼”、“绣球干贝”等，都是独具特色的海鲜珍品。

善于以葱香调味。在菜肴烹制过程中，不论是爆、炒、烧、熘，还是烹调汤汁，都以葱丝（或葱末）爆锅，就是蒸、扒、炸、烤等菜，也借助葱香提味，如“烤鸭”、“烤乳猪”、“锅烧肘子”、“炸脂盖”等，均以葱段为佐料。

随着历史的演变和经济、文化、交通事业的发展，鲁菜又逐渐形成了济南、胶东两地分别代表内陆与沿海的地方风味。

泉城济南，自金、元以后便设为省治，济南的烹饪大师们，利用丰富的资源，全面继承传统技艺，广泛吸收外地经验，把东路福山、南路济宁、曲阜的烹调技艺融为一体，将当地的烹调技术推向精湛完美的境界。济南菜取材广泛，高至山珍海味，低至

瓜、果、菜、蔬，就是极为平常的蒲菜、芸豆、豆腐和畜禽内脏等，一经精心调制，即可成为脍炙人口的美味佳肴。济南菜讲究清香、鲜嫩、味纯，有“一菜一味，百菜不重”之称。鲁菜精于制汤，则以济南为代表。济南的清汤、奶汤极为考究，独具一格。在济南菜中，用爆、炒、烧、炸、塌、扒等技法烹制的名菜就达二三百种之多。济南饮食业历来十分兴盛，原有的聚丰德、燕喜堂、汇泉楼等曾久负盛名的老店，均以经营山东传统风味菜闻名遐迩。

烟台菜属胶东风味，以烹制海鲜见长。胶东菜源于福山，距今已有百余年历史。福山地区作为烹饪之乡，曾涌现出许多名厨高手，通过他们的努力，使福山菜流传于省内外，并对鲁菜的传播和发展做出了贡献。烟台是一座美丽的海滨城市，山青水秀，果香鱼肥，素有“渤海明珠”美称。“灯火家家市，笙歌处处楼”，是历史上对烟台酒楼之盛的生动写照。山东风味独特的海鲜菜，以烟台为代表，仅用海味制作的宴席，如全鱼席、鱼翅席、海参席、海蟹席、小鲜席等，构成品类纷繁的海味菜单。著名的风味饭店有蓬莱春、会宾楼、松竹林、天鹅饭店等，都以经营传统胶东风味菜而著称。

青岛不仅有景色秀丽的海滨风光供人游览，也有佳肴供人品尝。青岛也以善烹海鲜驰名，基本属于福山风味，但又不乏本地特色，口味注重清淡、鲜嫩，讲究花色造型。随着对外开放和旅游事业的发展，青岛市为数众多的宾馆饭店争相开业；一些历史名店、老店，经过装饰改造，也获得新生。著名的春和楼饭店，被誉为岛上明珠的青岛饭店，均以其设备整洁典雅，菜品精细味美，服务热情周到而著称。

出于曲阜的孔府菜历史悠久，用料讲究，刀工细腻，烹调程序严格、复杂。口味讲究清淡鲜嫩、软烂香醇、原汁原味。对菜点制作精益求精，始终保持传统风味，是鲁菜中的佼佼者。原曾

封闭在府内的孔府菜,80年代以来也走向了市场,济南、北京都开办了“孔膳堂”。

鲁西、鲁北禽蛋菜、泰安以豆制品为主要原料的素菜,以及鲁中地区具有齐国遗风的肉、鱼菜,各具特色。

山东菜正是集山东各地烹调技艺之长,兼收各地风味之特点而又加以发展升华,经过长期的历史演化而形成的。80年代以来,国家和政府将鲁菜烹饪艺术视作珍贵的民族文化遗产,采取了继承和发扬的方针,从厨的一代新秀在茁壮成长,他们正在为鲁菜的继续发展做出新的贡献。

目 录

鲁菜概述	(1)
1. 拌肘子	(1)
2. 拌里脊丝	(2)
3. 五香酱肉	(3)
4. 炆腰花	(4)
5. 醉腰丝	(5)
6. 松子肚卷	(6)
7. 卷煎	(7)
8. 锅烧肘子	(8)
9. 八宝辣酱	(9)
10. 荤素豆腐	(10)
11. 肉茸豆腐	(11)
12. 四喜丸子	(12)
13. 南煎丸子	(13)
14. 三鲜肉丝	(14)
15. 油包三丝	(15)
16. 扒牛肉条	(16)
17. 九转大肠	(17)
18. 焦熘里脊	(18)
19. 油爆双脆	(19)
20. 爆三样	(20)

21. 三下锅·····	(21)
22. 金针肉·····	(22)
23. 熘黄菜·····	(23)
24. 珊瑚菜卷·····	(24)
25. 双烤肉·····	(25)
26. 拼什锦合菜·····	(26)
27. 凉拌海蜇·····	(27)
28. 酱汁鱼·····	(28)
29. 盐水虾·····	(29)
30. 熘虾·····	(30)
31. 清炖加吉鱼·····	(31)
32. 酱焖加吉鱼·····	(32)
33. 烧秦皇鱼骨·····	(33)
34. 清炖元鱼·····	(34)
35. 黄焖元鱼·····	(35)
36. 糖醋鲤鱼·····	(36)
37. 软熘鳊鱼·····	(38)
38. 怀抱鲤·····	(39)
39. 炸椿鱼·····	(40)
40. 锅煽鱼扇·····	(41)
41. 干烂鱼片·····	(42)
42. 干烂虾仁·····	(43)
43. 炸虾串·····	(44)
44. 雨前虾仁·····	(45)
45. 醋烹虾段·····	(46)
46. 焖对虾·····	(47)
47. 烹对虾·····	(48)

48. 葱烧海参·····	(49)
49. 酿海参·····	(50)
50. 两吃干贝·····	(51)
51. 软炸鲜贝·····	(52)
52. 芙蓉西施舌·····	(53)
53. 韭青炒海肠子·····	(54)
54. 清炒海蛎子·····	(55)
55. 木樨仙子·····	(56)
56. 红扒海蜇·····	(57)
57. 白扒鱼翅·····	(58)
58. 扒原壳鲍鱼·····	(59)
59. 荠菜黄鱼卷·····	(60)
60. 清蒸大蟹·····	(61)
61. 冻粉拌鸡丝·····	(62)
62. 芥末鸡皮·····	(63)
63. 拌烤鸭丝·····	(64)
64. 水晶鸡·····	(65)
65. 麻辣鸡·····	(66)
66. 葱椒鸡·····	(67)
67. 五香酱鸡·····	(68)
68. 纸包鸡·····	(69)
69. 盐水胗肝·····	(70)
70. 炒辣子鸡·····	(71)
71. 油淋鸡·····	(72)
72. 绣球鸡胗·····	(73)
73. 栗子鸡·····	(74)
74. 醋烹鸡块·····	(75)