



全国就业训练烹饪专业统编教材

山东菜系实习菜谱

(试 用)

中国劳动出版社

全国就业训练烹饪专业统编教材

山东菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

中国劳动出版社

(京)新登字114号

山东菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

责任编辑: 张文梁

中国劳动出版社出版

(北京市惠新东街3号)

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.5印张 100千字

1989年9月北京第1版 1993年2月北京第3次印刷

印数: 4000 册

ISBN 7-5045-0367-3/TS·021

定价: 1.60元

前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，原劳动人事部培训就业局于1986年7月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。这次又组织编写了造纸、玻璃制造、汽车修理、化纤、胶鞋制造、轧钢、广告装潢等七个专业教材，并补充编写了八大菜系实习菜谱。这套教材培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德、有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关

同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务，对于他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动部培训司

一九八八年七月

目 录

第一章 鲁菜的形成、发展及特点.....	1
第二章 实习菜例.....	19

肉 菜 类

1. 炸肉干.....	19	8. 爆肚仁.....	28
2. 汤爆双脆.....	20	9. 九转大肠.....	30
3. 爆炒肉片.....	22	10. 清炸大肠.....	31
4. 滑炒肉丝.....	23	11. 余黄管脊髓.....	32
5. 煎雏肉.....	24	12. 炒肉拉皮.....	34
6. 山东酥肉.....	25	13. 鱼茸蹄筋.....	35
7. 溜三样.....	27	14. 招远蒸丸.....	37

禽 蛋 菜 类

15. 福山烧鸡.....	38	19. 香酥鸡.....	44
16. 德州扒鸡.....	40	20. 生炒辣椒鸡.....	45
17. 炸八块.....	42	21. 香糟鸭块.....	46
18. 软炸鸡.....	43		

水 产 菜 类

22. 清蒸加吉鱼.....	47	28. 溜鱼片.....	57
23. 醋椒鲈鱼.....	49	29. 锅煽鱼盒.....	58
24. 脯酥黄鱼.....	51	30. 炸板鱼.....	60
25. 红烧鳊鱼.....	52	31. 抓炒鱼.....	61
26. 清余赤鳞鱼.....	54	32. 锅贴鱼.....	62
27. 两吃鱼扇.....	55	33. 拖蒸花鱼.....	63

34. 酥鲫鱼海带·····65	43. 姜汁海胆·····77
35. 盐水虾·····66	44. 赛螃蟹·····78
36. 熨虾段·····67	45. 韭黄炒蛰虫·····80
37. 水炒苜蓿虾仁·····68	46. 酥海带·····81
38. 芙蓉蛋烧卖·····69	47. 余西施舌·····83
39. 油爆海螺·····71	48. 煎白条鱼饼·····84
40. 炸蛎黄·····72	49. 烩乌鱼蛋·····86
41. 雪丽大蟹·····74	50. 茼爆乌鱼花·····87
42. 凤凰余牡丹·····76	51. 锅塌蛰子·····88

海珍品菜类

52. 清汤三鲜鱼翅·····90	59. 鸳鸯三鲜汤·····100
53. 扒原壳鲍鱼·····91	60. 扒三白·····102
54. 麻汁紫鲍·····93	61. 山东菜·····103
55. 辣爆鲜贝·····94	62. 烧五丝·····105
56. 芙蓉干贝·····96	63. 潍坊一品锅·····106
57. 葱烧海参·····97	64. 全爆·····108
58. 山东海参·····99	

素菜甜菜类

65. “三美”豆腐·····109	70. 拔丝蛋泊肉·····116
66. 博山豆腐箱·····111	71. 三不沾·····118
67. 济宁面筋丸子·····112	72. 赛香瓜·····119
68. 虾籽烧茭白·····114	73. 糖酥丸子·····120
69. 奶汤蒲菜·····115	

孔府菜类

74. 花篮桂鱼·····121	77. 吊糟鸡片·····126
75. 霸王别姬·····123	78. 翡翠虾环·····127
76. 带子上朝·····124	79. 神仙鸭子·····128

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 80. 锅烧鸭子····· | 130 | 83. 诗礼银杏····· | 134 |
| 81. 醉豆腐····· | 131 | 84. 一品山药····· | 135 |
| 82. 鸡皮软烧豆腐····· | 132 | | |

第一章 山东菜系的形成、 发展及特点

一、山东菜系的形成、发展及流派

山东菜系(鲁菜)的形成和发展,是由山东的文化历史、地理环境、经济条件和世俗风尚所决定的。山东地区是我国古代文化的发祥地之一。地处黄河下游,气候温和,胶东半岛突出于黄海、渤海之间,境内山川纵横,河流交错;黄河自西而东横跨其境,形成大片冲积平原,沃野千里,物产丰富。粮食、蔬菜种类繁多,品质优良,象胶州大白菜、章邱大葱、苍山大蒜、莱芜生姜都是蜚声海内外的蔬菜;水果产量居于全国首位;猪、羊、禽、蛋等的产量也极为可观;水产品产量在全国占第三位,所产的鱼翅、海参、大对虾、加吉鱼、比目鱼、鲍鱼、天鹅蛋、西施舌、扇贝、红螺、紫菜等名贵海产品驰名中外。山东酿造业,历史悠久,品多质优,洛口食醋、济南酱油、即墨老酒等,都是久负盛名的佳品。丰富的物产,为发展烹饪事业提供了取之不尽的物质资源。

勤劳智慧的山东人民,在古今文化的陶冶下,利用当地丰富多彩的物产创造了精湛绝伦的烹饪技艺,并积累了丰富的经验。乾隆年间修撰的《山东通志》中就有“其巧珍惜,不竭其藏”的记载。鲁菜作为地方菜系的雏形,可以追溯到春秋战国时期,当时的烹饪要求及其风尚嗜好,有许多已见诸于史籍。西周、秦汉时期,鲁国都城曲阜和齐国都城临淄,都是相当繁华的城市,饮食盛极一时。齐都临淄为山东最大的商业中心,有“商遍天下,富冠海内”之称。历代

名厨辈出，齐桓公的宠臣易牙，在得志前就是一个高明的厨师。史志称：“易牙，善和五味，淄澠水合，尝而知之。”春秋时期的孔子也是一位讲究饮食的人，他提倡“食不厌精，脍不厌细。”这种精细的饮食要求，对后来齐、鲁地区的生活习惯和烹饪技术的发展，都有着重要的影响。《礼记》一书对于膳、食、饮、馐、脍、脯、羹、珍等，从原料搭配、烹调方法到调味要求，都作出了专门的记述。《礼记·内则》称：“调和方法，因料而用；五味之用，因时而易。”对调味的要求是：“凡和春多酸，夏多辛，冬多咸。调以滑甘。”而且已基本概述了烹、煮、烤、脍、炮、炙等多种操作技术和调味要求。可见史料中关于烹调理论的论述，有许多是来自齐鲁之邦的，而又在这些地区广为流传，相沿成习，从而奠定了山东菜系的基础。到了北魏时期，贾思勰在《齐民要术》中，对黄河流域特别是山东地区的烹调技术，作了较为全面的总结。不但详细地阐述了煎、炒、煮、烤、蒸、腌、腊、炖、糟等烹饪法，还记述了一些名菜的制作方法，现今蜚声中外的“烤鸭”、“烤乳猪”，在当时已是这个地区人们喜爱的美味佳肴。《齐民要术》中有关烹饪的论述，对山东菜系的形成和发展产生了深远的影响。历经隋、唐、宋、金各代的提高和锤炼的鲁菜，逐渐成为北方菜的代表。这一时期的吴苞、崔浩、段文昌、段成式、公都或等，都是著名的烹饪高手或美食家，他们当中有的曾对我国的烹饪事业做出了重要贡献。到了元、明、清时期，鲁菜又有了新的发展，这时的鲁菜大量进入宫廷，成为御膳的珍馐，并在我国华北、东北等北方各地区广为流传。至近代，为适应多种需要，名厨师在继承传统技艺的基础上，巧运匠心，竞相献艺，不断试烹新菜。近年来，改进炮制了

不少采用多种原料配制，运用多种技法加工，兼创多种口味特色、讲究多种艺术造型的新菜品，使鲁菜在保持传统风味的基础上，正向着加工更加精细、造型更显美观、科学营养配比更趋向合理等方向发展。

鲁菜以其历史悠久，烹调技艺精湛，品类繁多，菜品色、香、味、形俱佳而自成一系，在国内外享有很高的声誉。鲁菜之所以能自成一系，长盛不衰，一是继承发扬了传统技艺，风味独特，个性鲜明；再是博采众长，集其大成，其风味和技艺，南北贯通。

鲁菜按地区 and 特点划分，可分为三大流派，即济南菜、胶东菜和孔府菜。

1. 济南菜 济南菜是山东菜系的主要流派之一。济南在历史上一向为“商贾荟萃”之地，早在4000多年前的新石器时代，我们的祖先就在济南这块土地上生活，并创造了闻名于世的龙山文化。从出土文物鉴定，公元前2800～前2300年，济南一带已有较发达的农业和畜牧业、酿酒业和制陶业。这些为济南烹饪的形成与发展奠定了基础。

济南菜以汤菜最为著名，它具有鲁西地方风味，又受孔府烹调技术的较大影响，在这两个基础上，不断发展和创新，从而形成了自己的风味特色。

济南汤菜，口味以清香、鲜嫩、味纯为主。尤其在烹制燕菜、鱼翅、海参、猴头等珍品时，巧妙地用高汤进行调剂，形成济南菜的一大特色。

济南的高汤分清汤和奶汤两种，制汤方法极为考究，在《齐民要术》中已有记载。制清汤以肥鸡、肥鸭、猪肘子为主料，经反复沸煮、微煮，使主料鲜味溶于汤中，中间还要加两次鸡腿肉泥和鸡脯肉泥。这样不仅使汤内小渣滓被肉泥

吸收，澄清了汤汁，而且还增加了汤的鲜味。此法制成的清汤，清洵见底，味道鲜美。制作奶汤用大火，不用加鸡腿肉泥和鸡脯肉泥，呈乳白色，故名“奶汤”。用清汤和奶汤制作的菜很多，如“清汤燕菜”、“清汤银耳”、“汤爆双脆”、“奶汤鱼翅”、“奶汤蒲菜”等，最负盛名的是“奶汤蒲菜”。蒲菜是济南的特产，以奶汤调剂，口味异常鲜美，是济南汤菜的代表。

济南菜中用爆、炒、烧、炸、烤等调制方法制作出的菜肴，如“糖醋鲤鱼”、“九转大肠”、“锅烧肘子”、“烤鸭”、“全爆”等风味菜，都体现了较高的技艺。

2. 胶东菜 胶东风味也是鲁菜的主要流派之一。它的形成和发展，是和胶东的地理环境、物产资源、经济条件、风尚习俗等因素分不开的。

胶东历史久远，据烟台市区白石村遗址发掘的700余件文物证明，远在六七千年前，已有人类在海滨聚族而居，繁衍生息。捕鱼业在胶东有其悠久的历史 and 优越的条件。1300多公里长的海岸线，盛产名贵的海参、干贝、鲍鱼、海螺、大对虾、加吉鱼等，为胶东烹饪以海味原料为主创造了优越的条件。

春秋之初，管仲治理齐国，大兴渔盐，实行“海天之国，谨正盐筴。”使胶东成为我国产盐基地之一。五味调和百味香，盐的发现和使用，是我国常说的调味的开始。古代名医陶弘景说：“五味之中，唯此（盐）不可缺，”东汉王莽说：“盐者百味之将。”这是有道理的。

胶东的冶铁事业历史悠久。“铁”字古写为“𦍋”，从金从夷，近代的史学家范文澜认为这可能说明冶铁业最早出现在东“夷”。冶铁业的发达为烹饪提供了廉价适用的炊

具，这也是胶东烹饪迅速发展的主要原因之一。

发达的航海业和较早的商埠开放是胶东烹饪形成和发展的又一个重要因素。

胶东风味流派的形成，大约在明清时代，以清末最盛。由于原料独特，加上技术精湛，因而构成了胶东菜的风味特色。它以清鲜、脆嫩、原汤原味见长，烹调以炸、溜、爆炒、蒸、煎、扒为主。

胶东主要的名菜有耀大虾、扒原壳鲍鱼、葱烧海参、芙蓉干贝、炸蛎黄、白扒鱿鱼、红烧海螺、油爆大蛤、苜蓿蛰子、雪丽大蟹、芫爆乌鱼花、韭菜炒海肠子等。以小海物为原料的名菜佳肴，是胶东风味的又一特色。胶东的名师高手对这些稀有的小海物之烹调，独具绝招，烹制出来的海味不仅清鲜脆嫩、汤清味爽，而且其形也千姿百态、竞相争艳，使食者不仅饱享口福，也可得到美的享受。

胶东风味，除了菜肴以外，面点也享有盛誉。福山拉面、蓬莱小面、叉子火食、硬面锅饼等都闻名中外。尤其是福山拉面，历史悠久，闻名全国，远扬日本、朝鲜。

此外，烟台市的传统风味，还有招远蒸丸、福山烧鸡、牟平包子、文登饺子等。

胶东的筵席也有一定讲究，常见的有“四一六”规格的（即四冷荤、一大件、六热炒）、“四二八”规格的，还有“伴桌头”款式的（即四千果、四水果、四南果、四冷荤、二大件、八热炒、四道点心）。上菜次序要求先冷后热，先咸后甜，每席必有鱼，没有海参不算大席。

总之，胶东饮食风味精于海产，其味清鲜，别具风格，是山东烹艺园地中的一枝绚丽鲜花。

3. 孔府菜 孔府是我国历史最久，也是一个最大的世

袭家族。在孔府日常生活中，孔府的主人，遵循其先祖孔子“食不厌精，脍不厌细”的遗训，对饮食要求精益求精。日常生活极其豪奢，此外还要迎迓圣驾，接待各级祭孔官员，因此孔府饮食酒宴频繁而讲究。更加上历代名厨的不断丰富和发展，使其烹饪技艺达到了极其高超的水平，创制了丰富多彩，并具有浓厚乡土风味的名饌佳肴，使之成为独树一帜的“公馆菜。”

孔府菜大体分为两大类，即宴席菜和家常菜。宴席菜主要是些大件菜，如“当朝一品锅”、“燕菜一品锅”、“白扒通天翅”、“御笔猴头”、“神仙鸭子”、“一卵孵双凤”、“带子上朝”、“怀抱鲤”、“诗礼银杏”等；家常菜有“松子虾仁”、“松子鱼糕”、“一品豆腐”、“炒小豆腐”、“鸡皮软烧豆腐”、“炒鸡子”等。这些独特的孔府菜品，不仅其烹调方法不同一般，而且不少菜名还寓有历史典故。

孔府膳食，用料极其广泛，上至山珍海味，下至瓜果菜豆等，皆可入饌，日常饮食多是就地取材，而以乡土原料为主。至于应时鲜菜，则是不管价格，登市即收。如果“衍圣公”筵请皇帝、显贵、其用料就更加可观了。

千百年来，孔府菜对于山东菜系的形成和发展也产生了深远的影响。

二、鲁菜的特点

鲁菜选料考究，刀工精细，调和得当，工与火候；烹调技法全面，尤以爆、炒、烧、炸、溜、爆、焖、扒见长。在风味上则鲜咸适口，清爽脆嫩，汤醇味正，原汁原味；而且调味多变，因料而用，适应性强，南北皆宜。纵观鲁菜独具一格的特点，主要表现在以下几个方面。

首先，在其悠久的历史发展过程中，形成了一套完整的烹调技法，其中尤以“爆”、“熘”、“扒”为世人所称道。

1. “爆”，是鲁菜最常用、最擅长的烹调方法。鲁菜的爆法，可分为油爆、汤爆、葱爆、芫爆、酱爆、火爆和爆炒等，其中油爆和爆炒更具特色。

油爆和爆炒都是用旺火快炒，连续操作，一鼓作气，瞬间完成的。成熟菜肴旺油包汁，挂汁均匀，有汁不见汁，吃时菜净汁光。只是在用料、用油、对汁等方面有许多不同之处。

“芫爆”又称“盐爆”，此种爆法的烹制过程和油爆相同，多用脆性原料，用热油冲，只是在出锅前，不用有淀粉的芡汁，而是用调味清汁，并且一般用香菜段，故称“芫爆”。

酱爆的烹制过程与爆炒相似，多用嫩质原料，用温油化，只是调料加面酱，故称“酱爆”。

“汤爆”，实际是氽的一种，只因制做此类菜肴要求操作迅速，一气呵成如同爆菜而得名。

至于其它几种爆，多与油爆、爆炒相似，只在配调料方面有所区别。

2. “扒”，是鲁菜主要烹调技术之一，在烹制花色艺术菜中能收到独特的效能。它的制作比较复杂，一个扒菜的成熟，往往要经过两种以上的加热处理。在不同的加热方法中，火候的掌握必须做到恰如其分。它时而用旺火，时而用中火，又时而用微火。倘若运用不当，就会影响菜肴的质量和色彩。在原料的切配处理上，除了常用的技法外，还多采用“卷”、“酿”、“塑”等一些艺术手法。在菜肴的烹制上，也必须熟练掌握大翻勺的技艺。所以“扒”的技能除具

备全面的烹调知识和较高的烹调技术外，还要有一定的烹调艺术素养。

扒的操作过程，大致可分两种，一是勺内扒，二是勺外扒。

勺内扒的方法是：先用葱姜烹锅，烹后去掉葱姜，添汤加上调料，然后摆进切配好的原料，旺火烧开，中、微火扒透。最后勾芡，大翻勺拖倒入盘内。

勺外扒，即将熟料加工成一定的形态，摆入盘内，入笼蒸扒，再浇以扒汁的烹制方法。勺外扒，在艺术造型上须独具匠心，比勺内扒要高出一筹。它在菜肴的口味上，不仅保持了菜肴的原汁原味，且鲜嫩清醇，故深受厨师和顾客的欢迎。厨师们利用烹饪原料，塑造出蝴蝶、燕子、金鱼、孔雀、荷花等艺术形象，使菜肴在保持原汁原味的基础上，又增加了造型的美，达到色味双绝。如玲珑剔透的“扒酿鱼扇”，色彩艳丽的“扒酿大蟹”，栩栩如生的“扒金鱼大虾”，五彩缤纷的“扒绣球干贝”等堪称美饌佳肴。

3. “焗”，是一种复合性质的烹调技法，始于山东地方菜。很早以前，人们在生活中发现将干焦、酥脆的食物放入锅内用水或蒸气加热，使之柔软似绵，其味道和质感别具一格，这就是“焗”的雏形，后来慢慢地发展成为鲁菜中独具特色的烹调技法之一。

“焗”以其操作和主要调味的不同而分为锅焗、滑焗、松焗、香焗、拖焗等。

锅焗又叫煎焗，是最原始的焗法。锅焗是将原料加工成扁平形状，经初步调味（腌制）后，挂蛋黄糊，下温锅加少量底油，将原料两面煎至金黄色；另起油锅加调味烹汤，放入煎好的主料，用慢火煨透以稠汤汁，沥净汤改刀装置，余汤

浇上即可。锅煽菜肴具有酥软柔嫩、汁浓味鲜、质感醇厚
的特点，如“锅煽豆腐”、“锅煽鱼合”等均属此法制作的。

滑煽又称油煽。它是将原料改成薄片经过初步调味后，
挂蛋清糊（有的不挂糊），下温油锅内滑熟，捞出控净油。
另起油锅，加花椒面等调料爆锅，加少许清汤和滑过的原料
轻炒后略煨之，汤尽淋上香油即出勺装盘。其菜肴特点是鲜
嫩、滑软、椒香、光润。“煽肉片”、“油煽里脊”等就属
滑煽菜肴。

松煽和香煽操作方法和锅煽相似，所不同的是松煽与香
煽挂蛋泊糊（或发粉糊）。松煽菜肴中，外加松子仁，特点
是松软、鲜香、酥嫩，有松子芳香味，色淡黄。香煽是在原
料挂蛋泊糊（或发粉糊）后撒上一层芝麻，炒花生瓣、核桃
仁等具有山东地方特色的醇香配料。其菜肴的特点除松软、
鲜嫩外，更有浓郁醇香味。如“松煽长生虾扇”、“香煽芝
麻鸡”等就别具一格，地方风味浓厚，且饶有风趣。

拖煽和锅煽基本相同。它是用于整形的原料，一般挂的
是拍粉拖蛋糊，用于拖着原料挂糊，并用双手托着放在温油
锅中煎成两面淡黄色，然后在油锅内烹汤调味煨熟。

其次，鲁菜精于制汤。

汤在烹调中是非常重要的，它是烹调菜肴必不可少的调
味品。所谓好汤，是用新鲜味美、营养丰富的动物性原料加
煮炖，取其精华而形成的香浓味鲜的汤汁。作为我国四大菜
系之一的山东菜尤为重视制汤，特别讲究使用具有独特风味
的清汤和奶汤。

清汤制法：

主料：肥母鸡3只（约3000克），肥鸭1只（约1500克），