

山东风味

山东省饮食服务公司 编写

中国财政经济出版社

中國名菜譜

魯功題



概 述

山东菜，也称鲁菜，历史悠久，渊远流长，是我国影响最大、流传最广的菜系之一，素以味鲜形美、脆嫩夺人的特色闻名于世。精湛的鲁菜烹饪技艺，亦受到普遍的推崇。

烹饪文化是一门涉及面十分广泛的社会文化。鲁菜菜系的形成和发展，深受古代农业、畜牧业、手工业、商业、医学、文化艺术以及礼仪习俗的制约和影响，同山东的经济、文化和历史的发展有着直接关系。

山东古为齐鲁之邦，是我国古代文化最重要的发祥地之一。远在四五千年前，我们的祖先生活在这块土地上，积累了丰富的生产知识，创造了灿烂的古代文明。齐鲁古代文化，亘数千年之久，如万丈画廊，琳琅满目，千品万汇，美不胜收。中国烹饪，是人类文明的产物，是中华民族灿烂文化的一个重要组成部分，也是世界艺术宝库中一颗瑰丽斑斓的明珠。中国素有“烹饪王国”之称；山东则有“烹饪之乡”的美誉，是我国饮食文化和烹饪艺术的重要渊源。早在 2000 多年前，《论语》、《礼记》等古籍中，就有关于烹饪的论述。这些论著是我国烹饪、饮食文化的历史记载，出自文人学者之手，源于山东，在

以后很长时间里，作为社会教育的一个重要内容，程度不同地影响着我国许多地区的饮食习惯。从烹饪史的角度看，鲁菜植根于深厚的文化基础之上，已有两三千年的历史。在悠久的历史长河中，鲁菜逐渐汇聚形成一个菜系。随着历史的推移和科学文化的交流与发展，鲁菜的烹调技艺也流传到祖国各地。长城内外，大河上下，西至秦、川、陇、晋，北到幽、燕、松、辽，中达殷、汴、洛邑，多所被及。通过广泛的中外经济文化交流，鲁菜又陆续传播到亚、非、欧、美诸多国家。凡此，不论是在时间还是在空间上，均具有广泛的社会意义，产生了深远的影响。精湛的鲁菜烹饪技艺，在中国烹饪的历史发展中，占据着特殊重要的地位。

鲁菜的形成和发展，除了深厚的社会文化基础，主要得益于天然的地理环境和富饶的物产资源。山东省地处我国东部沿海，黄河自西而东横贯其境；东濒汪洋，胶东半岛延伸于渤海与黄海之间，形成了长达 3000 多公里的海岸线。北踞华北平原；西南为鲁西平原；中部高山耸立、丘陵起伏；南有微山、南阳等众多的湖泊。全省气候适宜，膏壤沃野，万顷碧波，为种植业和养殖业的发展提供了优越的自然条件。粮食产量居全国前茅；蔬菜种植种类繁多，品质优异，同美国的加利福尼亚和苏联乌克兰，并称“世界三大菜园”；山东是我国水果的主要产区之一，仅苹果就占全国产量的 40%；畜产品猪、羊、禽、蛋的产量也颇为可观；水产品极为丰富，品种繁多，其产量在全国占第三位。仅驰名中外的名贵海产品就有鱼翅、海参、鲍鱼、干贝、对虾、加吉鱼、比目鱼、鱿鱼、大蟹、紫菜等数十种之多。内陆湖河淡水水域辽阔，出产富有营养的水生植物 40 余种，各种淡水鱼类达 70 多种。其中的著名品种有：黄河鲤鱼、凤尾鱼、鳊鱼、秀丽白虾、中华绒螯蟹、中华元鱼等。为鲁菜提供调味品的酿造业也是历史悠久，品多质优。如洛口食醋、济南酱油、即墨老酒、临沂豆豉、济宁酱菜等，都是久负盛名的佳品。省内的丰富物产，为发展烹饪事业提供了取之不尽、用之不竭的物质资源。勤劳智慧的山东人民，在古今文化艺术的陶冶下，创造了精湛的鲁菜烹饪艺术，积累了丰富的治饌经验，早在乾隆年间修撰的《山东通志》中，就有“其巧珍错，不竭其藏”的记载，为发展我国的烹饪文化做出了重要贡献。

鲁菜作为菜系的雏形，可追溯到春秋战国时期。是时，鲁国的都城曲阜和齐国的都城临淄，都是具有相当规模的经济繁华城市，饮食业兴旺发达，盛极一时。各诸侯国的王室、贵胄、豪富、士绅，靠着盘剥的财富，穷奢极欲，恣意享乐，讲究饮食，直接刺激着烹调技术的迅速发展；同时，也造就了一批治饌名师。齐桓公的宠臣易牙，在得志前就是一个高明的厨师，据临淄县志记载：“易牙，善和五味，淄澠水合，尝而知之”。春秋时期著名的思想家、教育家孔子也是一位讲究饮食的“美食家”，他所提倡的“食不厌精、脍不厌细”，对后世的影响极深。这句话的含意不仅限于“粮食不嫌舂得精，鱼肉不嫌切得细”，而是泛指食物的烹调要精益求精，做到味美适口。这种饮食要求，对后来齐鲁地区的生活习俗和烹饪技艺的发展，都具有很大的影响。后来，在其弟子相与共录而成书的《礼记》中，对膳、食、珍、饔、饮、脍、脯、羹等，从原料搭配、烹制方法到调味要求，都作了专门的论述。强调调和之法，因料而用；五味之用，因时而易。史籍中的这些精辟论述，是我国劳动人民长期积累的烹调经验的科学总结，有许多出自齐鲁之邦，而又在这些地区广为流传，相沿成习，从而奠定了鲁菜菜系的理论基础。到了北魏时期，贾思勰在《齐民要术》中，对黄河中下游地带的烹调技术作了较为全面的总结和概括，不但详细阐述了煎、烧、炒、烤、煮、蒸、腌、腊、炖、糟等烹饪技法，还记述了一些菜点的制作方法。现今蜚声中外的名菜“烤鸭”、“烤乳猪”，在当时已是这个地区人民群众喜食的美味佳肴。《齐民要术》中有关烹饪的论述，对鲁菜菜系的形成和发展产生了极其深远的影响。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。至元、明、清时期，鲁菜风味的发展，进入到昌盛阶段。这时的鲁菜大量进入宫廷，成为御膳的支柱，并在我国北方地区广为流传。近数十年来，随着人们消费习惯的改变，为适应多层次需要，各路厨师在因袭旧制，继承传统技艺的基础上，巧运匠心，竞相献技，并博采众长，集其大成，不断丰富鲁菜。尤其在改革的推动下，改进创新的配料多样、一菜多艺、造型优美而富有营养的菜品，正在蓬勃发展，又将鲁菜推向更加清新淡雅、精巧完美的境地。

鲁菜之所以能够自成一系，长盛不衰，主要是由于继承和发扬了

传统技艺，风味独特，个性鲜明。其风味和技艺南北贯通，尤风行于中国北方的广大地区。当今京津、华北、东北的一些名菜，不少都源于山东鲁菜，可见其影响之广。剖析鲁菜之长，在于用料广泛，选料考究，刀工精细，调和得当，工于火候；烹调技法全面，尤以爆、炒、烧、炸、焗、溜、蒸、扒见长。其风味则鲜咸适口，清香、脆、嫩，汤精味醇；而且，巧以因料而用，注重调味，自成一格，适应性强。

鲁菜在其长期发展过程中，积累了一整套烹调技法，其中尤以爆、焗称最。鲁菜的“爆”法，可分为油爆、汤爆、葱爆、芫爆、酱爆、火爆等多种。“爆”制菜需旺火速成，故为保护食品营养素最佳的烹调技法之一。特别是油爆菜，必须是急火快炒，连续操作，一鼓作气，瞬间完成。成菜汪油包汁，挂汁均匀，有汁不见汁，菜净盘光。食之，鲜嫩香脆，清爽不腻。“焗”是山东独有的一种烹调技法。焗菜的主料要事先用调料腌渍入味或夹入馅心，再沾粉或挂以蛋糊，两面焗煎至金黄色时，放入调料和清汤，以慢火焗尽汤汁，使之浸入主料增加鲜味。山东各地广为流传的“锅焗鸡片”、“锅焗鱼肚”、“锅焗蒲菜”、“锅焗黄鱼”等，都是久为人们所乐道的传统名菜。

鲁菜以汤为百鲜之源，注重用汤，精于制汤，尤其讲究“清汤”、“奶汤”的调制，清浊分明，取其清鲜。清汤的制法，早在《齐民要术》中已有记载，经过长期实践，现已演变为用肥鸡、肥鸭、猪肘肉为主料，经沸煮、微煮，使主料鲜味溶于汤中，中间要经过两次“清俏”，成品清澈见底，味道极其鲜美，一直被誉为高级汤料；制作“奶汤”需用大火，不加“清俏”，使之呈乳白色，所以叫“奶汤”。用“清汤”和“奶汤”制作的菜品繁多，仅名菜就有“清汤柳叶燕窝”、“清汤全家福”、“余芙蓉黄管”、“奶汤蒲菜”、“奶汤八宝布袋鸡”、“汤爆双脆”等数十种之多，内中多被列为高档宴席的珍饈美味。

鲁菜烹制海鲜亦有独到之处，尤以对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。在山东，大凡海产品，不论是参、翅、燕、贝，还是鳞、介、虾、蟹，经当地厨师的妙手烹制，都可成为精鲜味美之佳肴。仅胶东沿海盛产的偏口鱼，运用多种刀工处理和不同制作方法，可烹制出“爆鱼丁”、“溜鱼片”、“糖醋鱼条”、“煎烹鱼盒”、“四喜鱼卷”、“鱼包三

丝”、“芝麻鱼球”、“氽鱼丸”、“锅塌鱼盒”等上百道菜肴，色、香、味、形各具特色，百般巧变皆在一鱼之中。以小海味烹制的“油爆双花”、“红烧海螺”、“炸蛎黄”、“韭菜炒蛰子”、“芫爆乌鱼条”、“芙蓉菊蟹”以及用海珍品制作的“蟹黄鱼翅”、“原壳鲍鱼”、“绣球干贝”、“烧五丝”、“麻酱紫鲍”、“鸡茸鱼骨”等，都是独具特色的海错珍品。

鲁菜善以葱香调味。在菜肴的烹制过程中，不论是爆、炒、烧、溜，还是烹调汤汁，都是以葱料爆锅；就是蒸、扒、炸、烤等菜也同样借助于葱香提味，如“烤鸭”、“烤乳猪”、“锅烧肘子”、“炸脂盖”等用葱段佐食，均皆属之。此为承袭古代用物之宜，几经演变流传至今。古籍载：“脍春用葱，秋用芥”，“脂用葱，膏用薤”。在当时条件下，“凡肉腥细切者为脍”，“肥凝者为脂”，脍、脂宜与葱和。由于科学技术的发展，植物性油脂得以广泛应用，逐渐演变为在用油脂爆、炒、溜、烧、爆等法烹制的素菜中，也普遍以葱和之。此法除以葱香提味外，还取其通窍顺气、祛风表热、疏散油腻和抑菌、健胃之功效，至现代已被广为沿用。

随着历史的演变和经济、文化、交通事业的发展，山东的行政建制几经变迁，政治、经济、文化中心也随之发生了变化。加之，境内各地区的地理差异较大，地区之间的物产和习俗也不尽相同。因此，在饮食上也逐渐形成济南、胶东、济宁(曲阜)等各具特色的地方风味。

泉城济南是山东政治、经济、文化的中心。自金、元以后便设为省治，向以湖光山色、涌泉之丽著称。地处水陆要冲，南依泰山，北临黄河，资源十分丰富。这里的历代烹饪大师，利用丰富的资源，全面继承传统技艺，博采众长，兼收并蓄，使各路烹饪技艺融为一体，将当地的烹调技艺推向精湛完美的境界。济南菜取料广泛，高至山珍海味，低到瓜、果、菜、菽，就是极为平常的蒲菜、芸豆、豆腐和畜、禽内脏等，经过精心调制，都可成为脍炙人口的佳肴美味。济南菜讲究清香、脆嫩、味醇，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、扒等技法烹制的名菜就有二三百种之多。济南饮食业历来就十分兴盛，名店众多，名厨辈出。聚丰德饭店以经营山东传统风味而闻名遐迩，所经营的菜点，注重精洁、

味美、实惠，突出鲜、香、嫩、脆，始终保持传统的风味特色。该店特级烹调师王兴南、程学祥，后起之秀、特级烹调师张传芳、张明等，都是身怀绝技，对鲁菜的继承和发展有着重大贡献的著名厨师。取燕子报春之意的燕喜堂饭庄，是一家典型的历下风味名店，素以制作汤菜和冷热花色造型菜而备受食家的青睐。鲁菜一代名厨梁继祥，是这个店的烹调技术奠基人，他的亲授传人、特级烹调师颜景祥制作的“清汤燕菜”、“余芙蓉黄管”、“蝴蝶海参”、“荷花鱼翅”、“双色鱿鱼卷”、“奶汤蒲菜”等，醇郁可口，风味别具。该店厨师长、特级烹调师崔义清、特级烹调师崔伯成，较为全面地继承了济南传统烹饪技艺。济南百年老店——汇泉饭店，以烹制各色传统风味菜肴闻名，经营的菜品具有选料精细、活料鲜烹的特点，受到广泛的赞誉。

烟台菜和青岛菜同属胶东风味，主要以烹制海鲜见长。胶东菜最早起源于福山，距今已有 800 余年的历史。长期以来，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，使福山菜得以流传于省内外，并对鲁菜的传播和发展作出了重大贡献。烟台是一座美丽的海滨城市，山青水秀，果香鱼肥，有“渤海明珠”之称。市内商业发达，经济繁荣，商店、旅店、酒楼、餐馆鳞次栉比。“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。这在客观上促进了烟台菜的发展，并使之不断得以丰富完善，从而达到团花簇锦，尽善尽美的程度。风味独特的山东海鲜菜，则以烟台为代表。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，就可构成品类纷繁的海味菜单，菜品之多不胜枚举。烟台历来是名厨辈出之地，特级烹调师初立健、郭延祥、杨永光、吴瑞祥、丁建国、王金才、程卫华等，都是鲁菜名厨的后起之秀。烟台市区的风味饭店有“蓬莱春”、“会宾楼”、“松竹林”、“天鹅饭店”、“烟台饭店”等多处，都以经营传统胶东风味而著称。

青岛三面环海，一面连接内陆，海光山色，多彩多姿，风景优美，气候宜人，是我国著名的旅游胜地。岛上不仅有景色秀丽的海滨风光供人游览，也有可同海滨风光相媲美的美味佳肴，供人品尝。青岛也以善烹海鲜而驰名，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。这里有全国著名的特级烹调师、

中国烹饪协会副会长王益三，有鲁菜名师、特级烹调师杨品三、任荃、郭经纬以及特级面点师王福昌、王孟祥等，还有后起之秀兰信宝、曹仁洪、苏国渊等一批中、青年特级厨师。随着对外开放和旅游事业的发展，青岛市的宾馆、饭店如雨后春笋般相继开业；一些历史名店、老店，经过改造装饰，也获得了新生。著名的“春和楼”饭店，素以烹调技术精湛，风味别具而享有很高声誉，成为岛上经久不衰的老店。被誉为岛上名珠的“青岛饭店”，以设备整洁典型，菜点精细味美，服务周到而素享盛誉。

济宁古称任城，为东鲁故地，又是孔孟故里，有着丰富的文物古迹，向以独特的历史风貌称著于世。济宁（曲阜）菜历史悠久，素以烹制河鲜以及干鲜珍品见长。久负盛名的“孔府菜”，为鲁菜的佼佼者。其用料精致，刀工细腻，调和得当，重于火候，烹调工艺严格。口味清淡鲜嫩，软烂香醇，原汁原味，具有款式华贵多姿的独特风格。曲阜市新近开业的“厥里孔膳”，由在孔府从厨多年的葛长田任技术顾问，由孔府内厨、著名厨师葛守田的亲授传人、烹制孔府菜的新秀彭景玉任厨师长，他们治店严谨，菜点制作精益求精，始终保持传统风味。

此外，独具特色的鲁西北的禽蛋菜，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、鱼菜等，与济南、胶东、济宁风味共同构成了久负盛名的鲁菜菜系，丰富和繁荣了我国的烹饪文化。

千百年来，鲁菜在其发展的灿烂历程中，形成了自成一格的风味特色，成为众口交赞的一个菜系。这是山东人民辛勤劳动的成果，是广大厨师智慧的结晶。在长期实践中，他们不断因袭名厨技艺，继承传统风味，各扬一家之长，自繁一方之盛，以五彩缤纷的菜点，把中国烹饪园地点缀得更加绚丽多彩。建国以后，国家和政府将鲁菜烹饪艺术作为珍贵的民族文化遗产，采取了继承和发扬的方针，使这一古老艺术的面貌为之一新。从厨的一代新秀在茁壮成长，全省已有三级以上厨师1万余人，他们正在为继承和发展鲁菜做出新的贡献。随着对外开放和广泛的经济文化交流活动的开展以及“富民兴鲁”目标的实现，“烹饪之乡”的鲁菜之花将更加鲜艳，长盛不衰的山东菜将会有更新的发展。

山珍海味菜

1

清汤柳叶燕菜

燕菜，又名燕窝，是一种金丝燕衔食海中小鱼、海藻等生物后，经胃消化腺分泌出粘液与绒羽在海岛的悬崖峭壁上营造的窝巢，大小仅及陆地燕窝巢的 $1/7$ 左右。大致可分为三种，一种是白色燕窝，为产卵前初次以粘液胶质凝结而成，色洁白，品质最佳，称为“白燕”；第二种是毛燕窝，即第一次所筑巢窝被采取后，再次营造者，多带有羽绒，色较暗，含许多杂物，品质次之；第三种是二次所筑之巢被采后，因金丝燕即将产蛋，应急筑建，所吐胶质常带血丝，称为“血燕”，质量较差。

燕窝在我国明代已用以入馔，成为宫廷御用珍馐，至清代成为高级宴席的当头菜和滋补佳品。燕窝含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，具有很高的营养价值和滋补功效。据《本草纲目拾遗》记载：燕窝“味甘淡平，大养肺阴，化痰止嗽，补而能清，为调理虚劳瘵之圣药”。

清汤柳叶燕菜，选用“白燕”、鸽蛋和清汤调制而成，用于高级宴席中的头菜登席。燕菜色白如雪；鸽蛋形似柳叶；汤清澈晶莹，口味鲜醇，沁人心脾。特级烹调师、中国烹饪协会副会长、山东省饮食服务技工学校高级讲师王益三制作此菜尤有独到之处。

原 料

主 料：白燕窝 25 克。

配 料：清汤^①1500克，鸽蛋12个，火腿15克，香菜叶15片。

调 料：精盐5克，绍酒40克，味精5克，碱粉3克。

制 法

(1) 将燕窝用温水洗净，放入九成热的水中扣焖 3 小时取出，用镊子摘去燕窝内的绒毛杂质，用清水洗净，再放九成热的碱水中泡发 1 小时，待涨发后，用温水漂洗数遍除净碱液，撕成丝状，放入清水中浸泡；火腿（10 克）切成小象眼片，其余的切成细丝待用。

(2) 取羹匙 12 个，里面抹一层薄油，把鸽蛋分别打入羹匙内，两头分别摆上火腿片和香菜叶，上笼蒸熟取出，即成“柳叶鸽蛋”。

(3) 捞出燕窝控净水分，炒锅内加入清汤（500 克）烧开后，放入燕窝一焯捞出，摆放在汤碗内，上面摆上细火腿丝和香菜叶，再把蒸好的柳叶鸽蛋摆在燕菜周围。

(4) 净锅内倒入清汤（1000 克），放进精盐、绍酒，烧开后撇净浮沫，加入味精，从燕窝的周围轻轻浇入碗内即成。

2

白扒鱼翅

鱼翅，即鲨鱼的鳍，为海味珍品，属上八珍之列，产于我国沿海一带，山东烟台地区是重要产区之一。我国早在明代就开始供烹制菜肴之用。其营养价值较高，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分。并具有补肾、强筋、壮骨之功效。用以入馔，可扒、可煨、可烧、可烩，配以清汤、奶汤更为鲜美。“白扒鱼翅”作为高级宴

席的上乘名菜而素享盛名。成菜汤汁浓郁，鱼翅软烂光亮，鲜香味醇。在山东常作为高级宴席的第一道菜登席，相沿成习，流传甚远。山东各地的名店、酒楼多以排头菜经营，以青岛饭店最为有名。青岛饭店开业于1932年，扩建于1970年，虽几经变迁，保持山东名菜的传统风味长盛不衰。其经营特色是以海鲜为主，口味则注重清淡嫩爽；擅长于炸、爆、烤、蒸等技法。名菜有葱烧海参、芙蓉干贝、扒原壳鲍鱼、凤尾鱼卷、油炸海螺、番茄虾仁、香酥鸭、山东蒸丸等。对高档海味菜的制作颇为讲究。该店特级烹调师苏国渊制作的“白扒鱼翅”，在1987年山东烹饪大奖赛上荣获最佳奖，受到专家、同行们的一致好评。

原 料

主 料：水发鱼翅^②700克。

配 料：净母鸡肉500克，肥鸭肉750克，猪肘肉250克，菜心2个。

调 料：葱片25克，姜片25克、精盐3克、绍酒25克、味精2克、清汤300克、奶汤250克、湿淀粉15克、鸡油15克、熟猪油75克。

制 法

(1) 将母鸡肉、肥鸭肉、猪肘肉洗净剁成小块，放入开水锅内焯过捞出，洗净血沫待用。

(2) 炒锅内加入清汤、精盐(1克)、绍酒(10克)、鱼翅，烧开后捞出沥净水分；再把菜心放入锅内氽过捞出；将鱼翅用清水洗净，排列整齐，码在大碗的底层，上面放上鸡块、鸭块、猪肘肉块和葱、姜片(各10克)、精盐(1克)、绍酒(10克)，倒入清汤上笼蒸烂，取出捡去鸡块、鸭块、猪肘肉块、葱姜后待用。

(3) 炒锅内放熟猪油，用中火烧至六成熟时，放入葱、姜片(各15克)，炸出香味，再加精盐(6克)、奶汤、绍酒(5克)，捞出葱姜不要，放入鱼翅(翅面朝下)、菜心，烧开后撇去浮沫，改用微火煨扒，待汤汁剩1/3时，放湿淀粉勾芡，至汤成浓汁时，放味精、淋鸡油，大翻勺装盘即成。

3

荷花鱼翅

“荷花鱼翅”，为济南历下风味的传统名菜。此菜用料讲究，制作精细，所用鸡蛋黄丝需采用产蛋母鸡腹内的软鸡蛋制成。成菜造型美观，鱼翅软烂，“荷花”白嫩，汤鲜味美，是为济南燕喜堂饭庄名厨师梁继祥创制的传统名菜。燕喜堂饭庄始建于1932年，以经营正宗鲁菜历下风味著称。该店主厨梁继祥为建国初山东省第一代名厨之一，艺高技精，擅长于花拼、汤菜以及爆、烧、塌、扒等技法。他的传人、特级烹调师颜景祥在1983年全国第一届名厨师表演鉴定会上曾以此菜作了献技表演，受到同行的高度赞誉。

原 料

主 料：水发鱼翅 500 克。

配 料：鸡茸200克，水发海米25克，火腿末10克，黄蛋糕2块（30克），软鸡蛋1个。

调 料：葱段50克，姜片30克，酱油15克，精盐3克，绍酒25克，鸡蛋清 6 个，菠菜汁 5 克，熟鸡肉 50 克，熟猪肉 50 克，清汤 600 克，湿淀粉 75 克，鸡油 5 克，葱油 110 克，熟猪油 10 克。

制 法

（1）将鸡茸放入碗内，加入鸡蛋清、湿淀粉（50克）、精盐（1克）拌匀成鸡料子。选汤匙12把（大号的6把、中号的6把），匙内抹上一层熟猪油，再抹入鸡料子，至平为止，汤匙顶端撒上火腿末，成莲花瓣形。

（2）将剩余鸡料子加入菠菜汁，呈绿色，取酒盅1个，内抹一层熟猪油，再抹入鸡料子做成“莲蓬”状。将海米均匀地插入，成“莲子”。将“莲蓬”、“莲花瓣”入笼用微火蒸8—10分钟，熟后取出晾凉。

（3）锅内加入清水烧开，将软鸡蛋用细针扎一小眼，将鸡蛋液

轻轻挤入沸水内，成鸡蛋黄丝，待漂起后捞出。

(4) 将黄鸡蛋糕修成圆形，成一个蛋糕托，放入鱼盘的一端，蒸熟的“莲花瓣”、“莲蓬”分别取出，放在蛋糕托上，摆成荷花状，把鸡蛋黄丝围在莲蓬周围呈莲须状。将鱼盘放入笼内蒸2分钟取出。

(5) 将鱼翅放入碗内，加熟鸡肉、熟猪肉，葱段(30克)、姜片(15克)、清汤(50克)，入笼蒸烂取出，将鱼翅摆入另一平盘内(鸡肉、猪肉，葱姜拿出另作它用)。炒锅内放入葱油(100克)，烧至七成热时，放葱段(20克)、姜片(15克)，稍炸捞出，再放入酱油、绍酒(15克)、清汤(500克)、精盐(1克)、鱼翅，用微火煨燂至汤汁将尽时，放湿淀粉(10克)，淋葱油(10克)，推入鱼盘中间。

(6) 汤锅内放清汤(50克)、绍酒(10克)、精盐(1克)，烧沸后放湿淀粉(15克)勾芡，淋鸡油浇在“荷花”上即成。

4

蟹黄鱼翅

“蟹黄鱼翅”是济南“聚丰德”的传统风味名菜。聚丰德饭店，开业于1947年，店名由济南“聚宾园”、“太丰楼”、“全聚德”三个名店中各一个字组成。意即汇名家之长于一店，集各店传统风味于一楼，以继承和发扬鲁菜传统技艺特色，经营山东风味菜著称。

鱼翅入馔，见诸于史籍，已有五百多年的历史。鱼翅，是用鲨鱼鳍制成，山东沿海多有出产，种类繁多，质量以披刀翅(俗称顶鲨翅)最佳，青翅次之，尾翅最差。发制后，晶莹透亮，清淡软韧，为海味之珍品。蟹黄颜色橘红悦目，疏软鲜香，有清热、散血、滋阴之功效。二味合烹为馔，相得益彰，实为绝妙美味。成菜软烂滑润，汤汁淡红，色泽美观，味道鲜咸醇厚，极为鲜美。为高级宴席上的一道大菜。

原 料

主 料：水发鱼翅 400 克，蟹黄 150 克。

配 料：油菜心 250 克，净冬笋 100 克。

调 料：葱段 50 克，姜片 25 克，湿淀粉 50 克，清汤 500 克，白糖 10 克，酱油 25 克，精盐 1 克，绍酒 50 克，鸡油 30 克，熟猪油 500 克（约耗 100 克）。

制 法

（1）将鱼翅用温水洗净，放入大碗内，加清汤（250 克）、葱段、姜片、绍酒（25 克）上笼蒸软（约 2—3 小时）取出；蟹黄切成片；油菜心洗净，切成 6 厘米长的条；冬笋切成长 5 厘米、宽 1.7 厘米、厚 0.17 厘米的片。

（2）炒锅内放入猪油，旺火烧至五成热，将油菜心入油稍炸，捞出待用。

（3）炒锅内留油 50 克，中火烧至六成热加葱段、姜片炸出香味，捞出葱姜不用；再加清汤（250 克）、笋片、油菜心、酱油、精盐、白糖、绍酒（25 克）烧沸，撇去浮沫后捞出笋片、油菜心放盘内。再将鱼翅、蟹黄放入锅内原汤烧沸，用湿淀粉勾芡，加入鸡油搅匀（不要将鱼翅弄烂），倒在笋片、油菜上即成。

5

凤 凰 鱼 翅

“凤凰鱼翅”是由著名烹调大师王益三在“扒鱼翅”的基础上研制而成。王益三在近 60 年的从厨生涯中，先后辗转于长春中央饭店、青岛“岳阳楼”、“庆丰楼”、“明湖春”等著名饭店操刀掌灶，潜心研究烹饪技艺，精通南北菜系的烹调技术，对燕、翅、参、贝、熊掌等珍品的烹制均有独到之处。

此菜是选用雏鸡与鱼翅扒制而成。选料讲究，制作精细，注重火候。成菜造形美观，酥烂鲜香，色泽红润、光亮，芡汁醇厚，原汁原味。具有浓郁的胶东风味，深得食者赞赏。

原 料

主 料：水发鱼翅 300 克。

配 料：净雏鸡1只（约750克），净冬笋25克。

调 料：葱段10克，姜片5克，八角1个，花椒10粒，酱油75克，精盐 3 克，白糖 3 克，绍酒 30 克，味精 3 克，湿淀粉 50 克，清汤 250 克，葱椒油^③ 50 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

制 法

（1）将雏鸡冲洗干净，从脊背开刀劈成两爿，胸部相连，用刀拍断骨骼，使鸡腹向下，周身抹匀酱油（50 克）。炒锅置旺火上，倒入花生油烧至九成熟，放进雏鸡炸至金黄色时捞出，皮朝下放入大碗内，加上葱段、姜片、八角、花椒（将花椒夹入葱段内）、绍酒（15 克）、清汤（50 克）、白糖、酱油（10 克），放入笼内蒸烂，滗出原汤，去掉葱、姜、八角，将鸡扣入鱼盘内，把鸡翅、腿伸开，把鸡头竖起挺直，鸡嘴内嵌一朵香菜叶。冬笋切成标枪头形。

（2）将鱼翅放入开水中焯一下，捞出控净水，码成蓑衣状放入平盘内。汤锅内加入蒸鸡原汤、清汤（100 克）、酱油（65 克）、精盐（2 克）、绍酒（15 克），将码好的鱼翅原样推入锅内，加入冬笋，微火扒透，用湿淀粉（25 克）勾流水芡，淋葱椒油（30 克），顺披在鸡上。

（3）汤锅内放入清汤（100 克）、精盐烧开，用湿淀粉（25 克）勾芡，放味精、淋葱椒油（20 克），浇入鱼翅和鸡上即成。

6

红扒鱼翅

“红扒鱼翅”是烟台地区传统风味菜。在烟台菜中对鱼翅的制作极为精细，尤以红扒著称。此菜汤汁浅红发亮，鱼翅软烂糯滑，味道鲜美，营养丰富。鱼翅在烟台出产和食用的历史较为久远。清郝懿行

《记海错》曾对此作过描绘：“鲨鱼……其腴乃在于鳍背上，腹下皆有之，名为鱼翅，货者珍之，淪以温汤，摘去其骨，条条解散如蒸菜而大，色若黄金光明条脱，酒宴间以为上肴”。可见，早在清代胶东人就已用此菜款待宾客。据传，甲午战争爆发前，李鸿章曾到威海视察，为他治饌的威海名厨吕其文曾制作此肴，李食后极为称道，赞不绝口。其后红扒鱼翅的名声越来越大。

原 料

主 料：水发鱼翅 1000 克。

配 料：净母鸡肉 1000 克，猪肘肉 1000 克，火腿 250 克。

调 料：葱段 100 克，姜片 100 克，清汤 750 克，湿淀粉 50 克，
酱油 20 克，精盐 5 克，绍酒 4 克，味精 4 克，花椒
油 3 克，鸡油 2 克，花生油 50 克。

制 法

(1) 将鱼翅用开水氽二遍，捞出用清水漂洗净，整齐地码在竹筲上呈扇面状，再盖上一个筲子，放入炒锅内，将母鸡肉、猪肘肉剁成大块，下锅用开水氽过，捞出用清水洗净。火腿用热碱水涮洗干净，片去表面部位，与母鸡肉、猪肘肉同放锅内，加入清水，以没过料为度，加姜片（50 克）、葱段（50 克），用中火烧开撇去浮沫，移至微火上焖 2—3 小时，将鱼翅取出。

(2) 炒锅内放花生油，中火烧至七成热加姜片（50 克）、葱段（50 克）炸至金黄色捞出不用，烹入绍酒，加酱油、清汤、精盐、鱼翅烧开，撇净浮沫，慢火煨 10 分钟，用湿淀粉勾成浓溜芡，加花椒油、味精、鸡油翻锅，盛入盘中即可。

7

葱 烧 海 参

海参，属名贵海味，被列为中八珍之一，可分为刺参、乌参、光乌和梅花参多种，以刺参最佳。山东半岛盛产刺参，颜色有黑褐、黄

褐、黄绿等。体外壁有疣状突起，腹壁有管足，鲜者一般体长 6—9 厘米，体软如凉粉，富有弹性；干制后体长 3—6 厘米，其质地发硬，需涨发后方能加工烹制。这种刺参为海参中之上品，含有较高的蛋白质，矿物质丰富，且不含胆固醇，是理想的滋补品，具有补肾益精、壮阳疗萎、消痰、降压、通肠润肺之功效。

“葱烧海参”是以刺参为主料，配以俗称“葱王”的章丘大葱，用油炸至金黄色，发出葱油的芳香气味，浇在烧过的海参上，其色泽红褐光亮，海参质地柔软滑润，葱香四溢，经久不散，芡汁浓郁醇厚，是山东广为流传的风味名菜。特级烹调师杨品三烹制的“葱烧海参”精妙备至，菜一登案，香飘满室。曾在 1983 年第一届全国名师技术表演鉴定会上以此菜作了献技表演。

原 料

主 料：水发刺参^① 500 克。

配 料：章丘大葱白 150 克。

调 料：酱油 25 克、绍酒 20 克、精盐 4 克、姜 25 克、味精 3 克、白糖 2 克、花椒水 50 克、湿淀粉 20 克、高汤^⑤ 750 克、清汤 200 克、熟猪油 125 克。

制 法

(1) 将海参片成 1.7 至 2.5 厘米宽的抹刀片形，用开水一氽捞出控净水分；葱白劈成两半，切成 4 厘米长的段；姜块用刀一拍待用。

(2) 炒锅内加入高汤、葱段 (10 克)、姜、盐 (2 克)、绍酒 (10 克)、花椒水、海参，旺火烧开后以微火煨 2 分钟，然后倒入漏勺控净水分，捡去葱、姜。

(3) 炒锅内放熟猪油，中火烧至六成热时，加入葱段 (140 克)，炸至金黄色时捞出，再将葱油倒入碗内备用。

(4) 锅内留油 50 克，加入炸好的葱段、精盐 (2 克)、海参、清汤、酱油、白糖、绍酒 (10 克)，见开后用湿淀粉勾芡，再以中火烧透收汁，淋上碗内葱油，放入味精，盛入盘内即成。