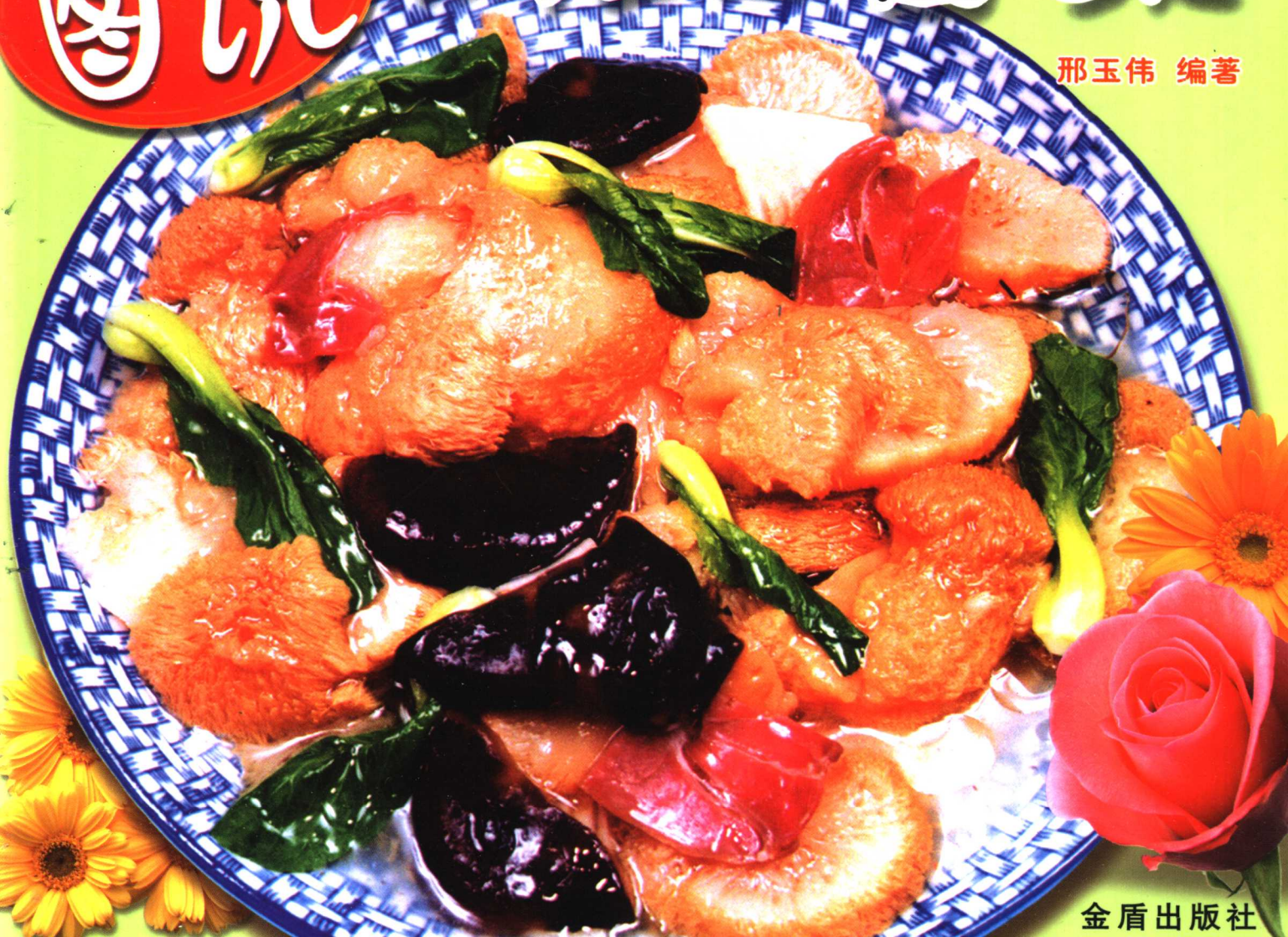




图说精品鲁菜

邢玉伟 编著



金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说精品鲁菜/邢玉伟编著. —北京:金盾出版社,2004.4

(图说精品名菜系列丛书)

ISBN 7-5082-2699-2

I. 图… II. 邢… III. 菜谱-山东省 IV. TS972.182.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091467 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 彩页:84

2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

• 图说精品名菜系列丛书 •

图 说

精 品 名 菜



◆ 邢玉伟 编著 程炳新 摄影



金盾出版社

目录

扒三鲜猴头	4
韭青海肠子	6
红烧甲鱼	8
扒三鲜鱼肚	10
葱烧海参	12
山东海参	14
油焖大虾	16
两吃大虾	18
两吃鲜贝	20
原壳扇贝	22
白扒鱼翅	24
清蒸海蛰子	26
油爆海螺	28

鲜贝冬瓜球	30
奶汤鱼肚	32
干烧桂鱼	34
红烧鱼片	36
醋椒鱼卷	38
九转大肠	40
海参肘子	42
清炸大肠	44
山东肉片	46





- 四喜丸子 / 48
- 南煎丸子 / 50
- 葱烧蹄筋 / 52
- 清蒸鲍鱼 / 54
- 汽锅人参乌鸡 / 56
- 鸡茸豌豆 / 58
- 象眼鸽蛋 / 60
- 面包鸭肝 / 62
- 玉兔炸全蝎 / 64
- 芝麻鸡肉 / 66

- 软烧豆腐 / 68
- 锅塌豆腐 / 70
- 软炸素菜 / 72
- 锅塌龙须 / 74
- 香菇菜心 / 76
- 清蒸桂鱼 / 78
- 熘红果 / 80
- 拔丝莲子 / 82





扒三鲜猴头

PA SAN XIAN
HOUTOU





扒三鲜猴头

原 料



猴头蘑 150 克，熟火腿片 50 克，水发香菇 30 克，冬笋片 20 克，葱油 30 克，姜水 10 克，精盐 1 克，味精 1 克，清汤 350 克，料酒 5 克，油菜心 6 棵，水淀粉 20 克。

制作步骤



1 将猴头蘑用温水泡软，择洗干净。



2 将猴头蘑片成片，发好，火腿片、香菇、冬笋片、油菜心分别用沸水焯过。

操作提示



猴头蘑发制时，一定要发透。

3

炒勺加葱油 10 克，烹入姜水、料酒，加入清汤、精盐、味精，随即加入猴头蘑片、火腿片、香菇、冬笋片、油菜心烧开，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入剩余的葱油即成。





韭青海肠子

JIU QING
HAICHANGZI





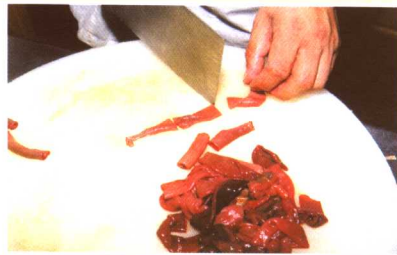
韭青海肠子

原 料



海肠子 300 克, 韭青 150 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 姜丝 2 克, 烹调油 50 克。

制作步骤



1 将海肠子剪去两头, 洗净, 切成寸段。韭青切成 2.5 厘米长的段。



2 将海肠子在沸水中稍烫后, 立即捞出沥干水。



3 炒勺上火加入烹调油烧至八成热, 下入海肠子、韭青、姜丝、精盐、味精, 翻炒几下即成。

操作提示



炒制时要掌握好油温, 速度要快。



红烧甲鱼

HONG SHAO
JIAYU





红烧甲鱼

原 料



甲鱼一只(约750克),水发香菇20克,冬笋20克,油菜心10棵,清汤1000克,葱姜油20克,料酒10克,葱段20克,姜片20克,精盐4克,味精4克,白糖15克,酱油50克,水淀粉20克,烹调油50克。

制作步骤



1 将甲鱼宰杀后放净血,放入沸水锅中焯透后捞出,刮去黑皮,取出内脏,清水洗净。香菇、冬笋切片。



2 炒勺上火,加入烹调油,放入甲鱼煸炒,加清汤、料酒、酱油、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、香菇片、冬笋片,用文火烧约15分钟。

操作提示



甲鱼宰杀后,血要完全放净。

3 取出甲鱼码放在盘中,原汁、水淀粉勾芡淋入葱姜油浇在甲鱼上,油菜心炒后围边即成。





扒三鲜鱼肚

PA SAN XIAN
YUDU





扒三鲜鱼肚

原 料



水发鱼肚 400 克，火腿 30 克，水发香菇 10 克，油菜心 4~5 棵，姜汁 10 克，冬笋 10 克，清汤 300 克，精盐 3 克，味精 3 克，料酒 5 克，水淀粉 20 克，葱姜油 10 克。

制作步骤



1 将水发鱼肚切成 4 厘米长、3 厘米宽的块。火腿、水发香菇、冬笋均切成片。



2 炒勺内放水烧开，将鱼肚块、火腿、香菇、冬笋片、油菜心放入炒勺内焯透。

3

炒勺上火，加清汤烧开，放入鱼肚块、火腿、香菇、冬笋片，油菜心，加入精盐、味精、姜汁、料酒调味，用水淀粉勾芡，淋入葱姜油即成。



操作提示



刀工要均匀，芡汁稀稠要适中。



葱烧海参

CONG SHAO
HAISHEN





葱烧海参

原 料

水发海参400克,葱白150克,姜汁10克,精盐3克,味精3克,白糖5克,料酒5克,酱油25克,清汤300克,水淀粉20克,葱油15克,烹调油250克。



制作步骤



1 将水发海参治净,切成条状。葱白切成5厘米长的段。



2 海参用沸水焯过,葱白用烹调油75克煸成金黄色。

操作提示



海参遇油易化,制作、上菜要迅速,以免影响菜肴质量。

3 炒勺上火,放入剩余的烹调油,烧至六成热,放入海参,迅速倒入漏勺中。炒



勺内留底油,烹入姜汁、酱油、料酒,加入清汤、海参、葱段、精盐、味精、白糖,调好味,撇去浮沫,用水淀粉勾芡,淋入葱油即成。



山东海参

SHAN DONG
HAISHEN





山东海参

原 料



水发海参 150 克, 猪里脊肉 75 克, 水发海米 15 克, 鸡蛋皮 1 张, 香菜 10 克, 葱丝 10 克, 清汤 500 克, 料酒 10 克, 精盐 3 克, 味精 3 克, 胡椒粉 2 克, 醋 10 克, 酱油 3 克, 香油 2 克。

制作步骤



1 将海参治净, 切成抹刀片。猪里脊肉切片。鸡蛋皮切成象眼块。香菜洗净切段。



2 里脊肉、海米、海参依次放入沸水中焯熟, 装入深盘中。鸡蛋皮、香菜、葱丝放在海参上面。



3 炒勺内放入清汤, 加入酱油、料酒、精盐、味精、胡椒粉、醋烧开, 撇去浮沫, 淋入香油, 倒入盘中即成。

操作提示



里脊肉、海参要焯熟, 酸辣适度。