

MEI WEI LU CAI

中 华 风 味 美 食 谱

主编 于晓华

美味鲁菜



美食专家
郑重推荐

八大菜系珍馐
十足美味鲁菜

朝華出版社

中 华 风 味 美 食 谱

美味鲁菜

M E I W E I L U C A I

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味鲁菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(中华风味美食谱)

ISBN 7-5054-1389-9

I. 美… II. 于… III. 菜谱—山东省

IV. TS972. 182. 52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114979 号

美味鲁菜

主 编:于晓华

责任编辑:顾 珺

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室).

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1389-9/G·0758

定 价:60.00 元(全 10 册)

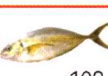
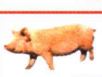
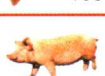
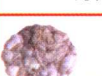
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

脆香沙尖鱼



原料

沙尖鱼 8 条，青椒 1 个，红椒 1 个，姜蓉、蒜蓉各少许，食盐 5 克，胡椒粉少许，椒盐 4 克，甜醋 10 克，料酒少许，生粉 20 克，花生油 1000 克。

做法

1. 将沙尖鱼洗净，抹干，加食盐、胡椒粉、料酒腌 30 分钟，拍上生粉；青、红椒切粒。
2. 起油锅烧至八成热，放入沙尖鱼炸至香酥，捞起沥干油分，置于碟中。
3. 起锅爆香青、红椒粒、姜蓉、蒜蓉，与椒盐均匀撒在沙尖鱼面；用甜醋蘸食即可。

栗子煲鸡翅



鸡翅 250 克，鲜板栗 250 克，青椒 1 个，蒜蓉少许，姜片 2 片，食盐 10 克，白糖 5 克，鲍鱼汁 10 克，绍酒 5 克，上汤 40 克，生粉 15 克，花生油 500 克。

原料

做法

1. 将鸡翅洗净，斩件，用食盐、生粉拌匀；鲜板栗入锅煮熟，捞出剥去壳及内脏。
2. 起油锅烧至七成热，将鸡件拉油至刚熟，捞起沥干油分。
3. 起锅爆香姜片、蒜蓉，放入鸡件、板栗略炒，注入上汤焖 10 分钟，加食盐、白糖、鲍鱼汁、绍酒调味炒匀。
4. 待汤汁收浓，用生粉勾芡，加包尾油上碟即可。

冬菇烩仔鸡



原料

仔鸡半只，冬菇50克，姜片2片，红椒1个，葱段5根，食盐5克，蒸鱼酱油10克，上汤400克，生粉20克，花生油40克。

做法

1. 将仔鸡洗净，斩件，用生粉、姜片、食盐、蚝油腌渍15分钟；冬菇用温水浸发，去蒂，切件；红椒切粒。

2. 起锅爆香红椒粒，淋入老抽，放入仔鸡段翻炒至均匀上色，注入上汤，放入冬菇件，加食盐调味，加盖焖20分钟；推入芡汁即可。

乳鸽人参灌猪肠



猪肚 1 个，乳鸽 1 只，鲜人参 1 条，姜块 1 块，食盐 5 克，白胡椒粒适量，花雕酒 20 克。

原料

做法

1. 将猪肚发去脂肪，翻转反复搓洗净，浸水；乳鸽洗净，用食盐、花雕酒调味拌匀，腌 10 分钟；姜块拍松。
2. 将乳鸽、鲜人参、白胡椒碎一起酿入猪肚，用细绳扎紧，和姜块一起放入沸水中慢火煲 1 个小时至熟，加少许食盐调味。
3. 弃去姜块；捞出猪肚剪开，待凉；切件，放入原汁煮沸，喝汤吃肉。

三杯鸡翅



原料

鸡翅 5 只，青瓜半根，姜片少许，大料 1 粒，食盐 5 克，胡椒粉少许，蚝油 15 克，老抽 4 克，绍酒少许，上汤 40 克，花生油 500 克。

做法

1. 将鸡翅斩成三段，洗净，用洁布擦干，用老抽涂匀，青瓜切片。
2. 起油锅烧至七成热，放入鸡翅段炸至金黄，捞起沥干油分。
3. 起锅煎香姜片、大料，放入鸡翅段，淋入绍酒快炒，注入上汤煮 5 分钟，加食盐、胡椒粉、蚝油调味炒匀。

红烧原汁茄子



茄子 5 条，花肉胶 150 克，墨鱼胶 100 克，姜片 3 片，蒜蓉、葱花各少许，食盐 5 克，鱼露 5 克，白糖 4 克，上汤 100 克，生粉 8 克，花生油 60 克。

原料

做法

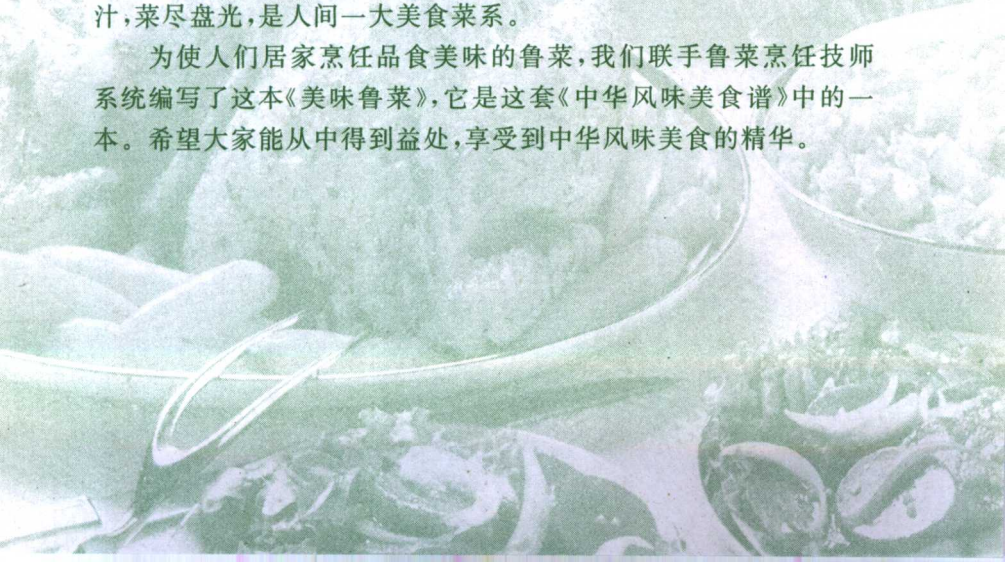
1. 将茄子洗净，剞上交错花纹，纵剖成两半，将花肉胶、墨鱼胶加少许食盐拌匀酿入切面处夹牢，拍上生粉。
2. 起油锅烧至五成热，放入茄子慢火浸炸至熟透，捞起沥干油分，上碟。
3. 起锅爆香姜片、蒜蓉，注入上汤，倾入鱼露，加白糖调味烧沸，放入茄子改小火烧 5 分钟至收汁，撒上葱花即可。

前 言

鲁菜为我四大菜系之一，历史悠久，影响广泛，是中华饮食文化的重要组成部分。如今，东北、北京等地区的菜系风味，基本上都源于鲁菜。齐鲁大地依山傍海，物产丰富。是我国古今重要的文化、经济地区，历史上的诸侯征战，山东都是必争之地。多元化的历史背景，也造就了享誉海内外的鲁菜。

鲁菜风味独特，个性鲜明，其风味和技艺南北贯通，尤其风行于北方地区。鲁菜的菜系特点在于用料广泛、选料讲究、刀工精细、调和得当、功于火候，烹饪技艺全面。尤以爆、炒、烧、炸、熘、蒸、扒、贴见长，其口味咸鲜适口、清香、脆、嫩，汤精味醇，自成一格，适应性强。在诸多的烹饪技法中，鲁菜尤以“爆”为精。其“爆”法可分为油爆、汤爆、葱爆、酱爆、火爆等。爆炒须是旺火快炒、连续操作，一鼓作气，瞬间完成。成菜洒油芡汁，挂汁均匀，有汁不见汁，菜尽盘光，是人间一大美食菜系。

为使人们居家烹饪品食美味的鲁菜，我们联手鲁菜烹饪技师系统编写了这本《美味鲁菜》，它是这套《中华风味美食谱》中的一本。希望大家能从中得到益处，享受到中华风味美食的精华。



目 录

一、蔬菜类 (7)

麻汁茄子 (7)

脯酥油菜心 (7)

香菇扒油菜 (8)

拔丝山药 (8)

芹菜炒肉丝 (9)

虾皮胡萝卜炒粉丝 (9)

冰糖百合 (9)

清炒芦笋 (10)

芸豆焖肉片 (10)

清炒芸豆丝 (11)

蒜蓉茼蒿 (11)

茼蒿炒肉丝 (11)

奶汁冬瓜条 (12)

海米冬瓜方 (12)

蚝油生菜 (13)

蚝油洋葱 (13)

红烧茄子 (14)

凉拌苦瓜 (14)

清炒苦瓜 (15)

香辣土豆丝 (15)

醋熘土豆丝 (15)

韭菜芋干 (16)

西红柿炒卷心菜 (16)

黄豆芽炒粉条 (17)

椒盐蘑菇 (17)

蒜泥蘑菇 (18)

虾酱扁豆 (18)

炸扁豆盒 (18)

素炒四宝 (19)

炒南瓜丝 (19)

荷兰豆炒肉 (20)

丝瓜炒鸡蛋 (20)

酱爆尖椒 (20)

炆青椒 (21)

蒜泥茼蒿 (21)

清炒茼蒿 (21)

姜汁藕片 (22)

桂花糯米藕 (22)

炸藕盒 (23)

松仁玉米 (23)

海米炆芹菜 (24)

二、畜肉类 (25)

红烧排骨	(25)
糖醋排骨	(25)
芝麻肉丝	(26)
风味猪蹄冻	(26)
榨菜肉丝	(27)
干炸里脊	(27)
糖醋里脊	(28)
清炸里脊	(28)
蒲棒里脊	(29)
滑溜里脊	(29)
炸溜里脊	(30)
芝麻里脊	(30)
辣子肉片	(31)
肉丁烩黄豆	(31)
芸豆焖肉片	(32)
肉焖干豆角	(32)
香辣五花肉	(33)
蒜爆肉	(33)
葱爆肉	(34)
黄瓜汆里脊片	(34)
酱爆肉丁	(34)
葱烧肥肠	(35)
红烧肚片	(35)
香菇烧肚片	(36)
烩松肉	(36)
腊肉荷饼酥	(37)
虾酱夹馍肉	(37)

木樨肉	(38)
坛子肉	(38)
冬菇烧肉	(39)
冰糖肘子	(39)
海参扒肘子	(40)
红扒肘子	(40)
锅烧肘子	(41)
南烧肘子	(42)
砂锅肘子	(42)
水晶肘子	(43)
山东蒸丸	(43)
南煎丸子	(44)
荷包丸子	(44)
糖酥丸子	(45)
四喜丸子	(45)
清汆丸子	(46)

三、禽蛋类 (47)

绣球鸡胗	(47)
清汤鸡丸	(47)
五香凤爪	(48)
清炸鸡肝	(48)
栗子鸡	(49)
纸包鸡	(49)
砂锅鸡块	(50)
花雕凤翅	(50)
香菜爆鸡丝	(51)
捶烩鸡丝	(51)
宫保鸡丁	(52)

棒棒鸡	(52)
醋熘鸡	(53)
炒辣子鸡	(53)
辣子鸡块	(54)
盐水胗肝	(54)
拌鸡丝	(55)
炸鸡椒	(55)
香酥鸡	(56)
炒芙蓉鸡片	(56)
神仙鸭子	(57)
白汁鸭条	(57)
酱爆烤鸭片	(58)
氽二腰	(58)
黄焖鸭肝	(59)
生炒乳鸽	(59)
火腿炖仔鸽	(60)
花旗参蒸乳鸽	(60)
香酥鹌鹑	(61)
五香焖鹌鹑	(61)
水煎鸡蛋	(62)
炸熘鸡蛋	(62)

四、水产海鲜类

原汁花蛤	(64)
肉末烧海参	(64)
山东海参	(65)
醋烹鲳鱼	(65)
金黄烤鲳鱼	(66)
干烧鲳鱼	(66)

油爆海螺	(67)
火烧三鲜大海螺	(67)
酱爆香螺	(68)
椿芽黄花鱼	(68)
醋烹黄花鱼	(69)
干煎黄鱼	(69)
美极烤黄鱼	(70)
家常熬黄鱼	(70)
五柳加级鱼	(71)
清炖加级鱼	(71)
辣爆鱼仁	(72)
脯酥全鱼	(72)
清蒸大蟹	(73)
酱爆大蟹	(73)
酥炸蟹	(74)
芙蓉菊蟹	(74)
炒乌鱼丝	(75)
鸡汁虾仁	(75)
番茄虾仁	(76)
清炒虾仁	(76)
腰果虾仁	(77)
炸虾仁	(77)
炒虾片	(78)
加沙虾球	(78)
盐水大虾	(79)
炸板虾	(79)
芝麻板虾	(80)
糖熘凤尾虾	(80)
醋烹虾段	(81)

鸡汁干贝	(81)
辣炒花蛤	(82)
清炒海蛎子	(82)
煎汆蛎黄	(83)
黄金鱿鱼卷	(83)
五彩鱿鱼卷	(84)
酸辣鱿鱼汤	(84)
爆炒八带鱼	(84)
酸辣鱼头	(85)
姜汁蛏子	(85)
芙蓉蛏子	(86)
韭黄炒海肠	(86)
汆西施舌	(87)
糟煨鳎鱼	(87)
煎转鳎鱼	(88)
银丝全鱼	(88)
两吃鱼卷	(89)
醋烹鲫鱼	(90)
五香酥鲫鱼	(90)
糖醋鲤鱼	(90)

五、豆制品类

红烧豆腐丸子	(92)
清炸豆腐	(92)
鸡刨豆腐	(93)
油淋豆腐	(93)
杏仁豆腐	(94)
炸熘豆腐丸	(94)
玛瑙拌豆腐	(95)

木樨豆腐	(95)
肉末烧豆腐	(96)
虾仁蒸豆腐	(96)
锅塌豆腐	(96)
虎皮豆腐	(97)
干贝烩豆腐	(98)
三鲜豆腐卷	(98)
烧冻豆腐	(99)
什锦冻豆腐	(99)
花蟹炖豆腐	(100)
鱼块炖豆腐	(100)
海蛎子炖豆腐	(100)
砂锅豆腐	(101)
三鲜豆腐羹	(101)
粟米豆腐羹	(102)
鸭架豆腐汤	(102)
紫菜豆腐汤	(103)
酸辣豆腐汤	(103)
拌豆腐干丝	(104)
蒜黄炒豆腐	(104)
软烧豆腐	(104)

六、菌菇类

肉末炒木耳	(106)
百合炖银耳	(106)
银耳素烩	(107)
雪花银耳	(107)
冰糖银耳	(108)
菠萝银耳	(108)

凉拌银耳	(108)	桂花白果汤	(116)
西米银耳羹	(109)	拔丝苹果	(117)
杏仁银耳汤	(109)	什锦果羹	(117)
红烧平菇	(110)	荔枝桂圆汤	(118)
香菇笋片	(110)	八宝甜羹	(118)
素炒双菇	(111)	甜味蛋花羹	(118)
酥炸鲜蘑	(111)	冰糖莲子	(119)
里脊烩口蘑	(112)	诗礼白果	(119)
芥末金针菇	(112)	金钱红薯球	(120)
砂锅炖猴头	(112)	绣球红薯丸	(120)
凉拌海带	(113)	拌红薯叶	(121)
海带炒肉丝	(113)	冰糖红薯圆	(121)
红油木耳	(114)	芦荟蒸蛋	(122)
滑肉鲜蘑	(114)	鲜虾芦荟豆腐	(122)
蘑菇油菜心	(114)	糖拌仙人掌	(123)
七、其他类	(116)	酥炸薄荷叶	(123)
蜜汁蚕豆	(116)	薄荷仙桃	(123)
		蜜汁三果	(124)