齐鲁胶东菜

纪骁峰　著

山东科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

齐鲁胶东菜

纪骁峰　著

出版者:山东科学技术出版社
地址:济南市玉函路 16 号
邮编:250002　电话:(0531)2065109
网址:www.lkj.com.cn
电子邮件:sdkj@jn-public.sd.cninfo.net
发行者:山东科学技术出版社
地址:济南市玉函路 16 号
邮编:250002　电话:(0531)2020432
印刷者:山东新华印刷厂
地址:济南市胜利大街 56 号
邮编:250001　电话:(0531)2059512

开本:850mm×1168mm 1/32
印张:12.25
字数:266 千
彩页:12
版次:2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数:1-3000

ISBN 7-5331-3343-9　　TS·198
定价:26.00 元



前　言

中国素有“烹饪王国”之誉，中国有着全世界最繁多的菜肴品种，也有着全世界最大的餐饮消费市场。

中国早在明清时期，便已形成了以北方黄河流域、东北三省及京津地区的烹饪文化代表——鲁菜。

可是，近二三十年来，在一些大中城市的餐饮市场中，鲁菜处境微妙，正在悄悄地退出这个充满激情而诱惑的大舞台。

鲁菜的位置在哪里，鲁菜要向何处去？我作为一个从业40余年，曾聆听过已故中国鲁菜先师们的教诲，目睹过鲁菜先师们的精湛厨艺，而今已年逾花甲的老烹饪工作者，面对鲁菜的兴衰和目前的厨艺现状，思绪万千，忧心忡忡，站在古老而庞大的菜系面前，我感到自己何等渺小和苍白，然而，即使是“蚍蜉撼树”，也该倾尽微薄之力。

以40余年的专业积累为基础，自2000年开始研究21世纪的餐饮市场，了解现代餐饮之理念，终于在2001年春推出了“齐鲁胶东菜”品牌，跻身于现代餐饮市场并得到认可。希望齐鲁胶东菜能成为新世纪鲁菜的一个品牌，为振兴鲁菜而添柴加油！

发掘传统，服务现代。本书就半个世纪来未曾见过、沉浮百年、似曾熟悉又失去多年，而早被现代人遗忘的菜品传说和菜例奉献给广大读者。愿人们能就此重新认识鲁菜，能对博大精深的齐鲁烹饪文化有进一步的了解，让历史悠久的齐鲁胶东



菜能给人以启迪，尤其能给年轻的厨师们一点专业帮助和方向引导。鲁菜要在新世纪的餐饮市场中重现辉煌，就必须拥有过硬的技术队伍，必须建立雄厚的专家科研队伍，对鲁菜的研究必须向纵深发展。谨此，我将《齐鲁胶东菜》一书近五百款冷热菜肴及面点品种，献给那些热爱鲁菜、崇尚烹饪的读者和烹饪工作者，也了却我多年的心愿。

《齐鲁胶东菜》的出版，旨在传播、弘扬齐鲁烹饪文化和鲁菜技艺，为繁荣中国的餐饮市场，为加强作者与广大中外同行的交流与联系，为培养中华烹饪的新生力量而承前启后、发扬光大。

本书难免有缺点和不足，在此请教于各位专家和广大烹饪工作者，更希望广大读者给予批评。感谢山东科学技术出版社，感谢对我无私帮助的朋友们！





目　录

一、概述…… 1
(一) 齐鲁胶东菜概况 …… 1
(二) 发掘历史，丰富齐鲁胶东菜的文化内涵 …… 1
(三) 继承传统，去粗取精，发展创新 …… 6
(四) 走向市场，满足现代饮食消费时尚…… 30
二、齐鲁胶东菜菜例 …… 40
(一) 品牌代表菜 (17 例) …… 40
连襟鱼翅 (40) 天井海参 (41) 大伯红烧肉 (41) 妗子炒蛤蛋 (42) 摩侠过海 (43) 姜太公鱼芹 (44) 胶东一锅鲜 (45) 浓汁活鲍鱼 (46) 春虾烧豆腐 (47) 二婶蒸虾酱 (48) 丈母鱼丸汤 (49) 赛熊掌鲍鱼 (49) 鱼扇海参 (51) 香烤鱼头王 (52) 崂山十珍会 (53) 五花酥鲫鱼 (53) 胶东七大拌 (54)
(二) 海味精品菜 (32 例) …… 55
一品清汤燕窝 (55) 珍珠烩燕窝 (56) 玉菜扒排翅 (57) 扒芙蓉排翅 (58) 胶东大鲍翅 (59) 乌龙赛熊掌 (59) 乌龙戏活鲍 (60) 双龙戏凤 (61) 蛋煎活鲍鱼 (62) 茄汁煨活鲍 (63) 鹬蚌相争 (63) 水中捞月 (64) 芙蓉海四宝 (65) 坛上八珍 (66) 乌龙舞三丝 (67) 龙舟四宝 (67) 龙舟鳜鱼 (68) 春龙卧雪 (69) 金龙戏白玉 (70) 春虾炒三白 (71) 活海参拼活鲍 (72) 六吃牙鲆鱼 (73) 橄榄乌鱼球 (75) 珍珠翡翠白玉汤 (75) 油爆大海蛏 (76) 胶东全功夫 (77) 金龙戏鲍脯 (78)

需要全本请访问 www.ertongbook.com



扒胶州湾四宝 (79) 姜汁赛蟹鲍 (80) 酒香铁锅鱼 (81) 果蔬酱虾饼 (82) 三吃八爪鱼 (82)

(三) 历史传统菜 (30 例) …… 83

一品鸽蛋燕菜 (83) 白扒通天翅 (84) 葱烧海参 (85) 扒酿海参 (85) 汆虾蘑海 (86) 奶汤活鲍 (87) 油爆鱼芹 (87) 山东蒸丸 (88) 滑炒鱼丝 (89) 油爆肚仁 (90) 油爆腰花 (91) 汤爆双脆 (92) 爆瓦楞腰子 (92) 炒虾腰 (93) 芫爆乌鱼条 (94) 白汁酿鱼 (95) 脯酥鱼片 (96) 赛螃蟹 (96) 九转大肠 (97) 清炸腰花 (98) 清炸蛎黄 (99) 清炸大肠 (99) 清炸鸡胗 (100) 芫爆腰条 (101) 炒鸡丝蛩头 (101) 锅烧肘子 (102) 焦熘肥肠 (103) 糖酥丸子 (104) 炸雪丽豆沙 (105) 拔丝苹果 (105)

(四) 家乡风味菜 …… 106

1. 海参系列 (50 例) …… 106

海参扒肘子 (107) 乌龙赛鲍鱼 (108) 肉末烧海参 (109) 肉丸海参 (109) 虾丸海参 (110) 雪花海参 (110) 麒麟海参 (111) 金钱海参 (112) 大枣蹄花烧海参 (112) 芙蓉海参 (113) 芙蓉海四珍 (114) 酿鸳鸯海参 (114) 六味海参 (115) 烧酿海参 (116) 酥丸海参 (116) 烧鸡酥海参 (117) 米团海参 (118) 乌龙归海 (118) 海参全家福 (119) 烧卖海参 (120) 金蝴蝶海参 (121) 响铃海参 (121) 海参一锅鲜 (122) 炒海虾腰 (123) 炒海参鸡芙蓉 (123) 海参满口肉丸 (124) 银丝海参 (125) 扒银珠海参 (126) 烩三丝海参 (126) 瞒天过海 (127) 乌龙奔月 (127) 乌龙藏凤 (128) 银蹄海参 (129) 胶东海参 (129) 凤片海参 (130) 菠萝鸡片海参 (131) 双龙会 (132) 海参豆花 (132) 海参鱼豆花 (133) 鱼蓉海参 (134) 乌龙吐珠 (134) 三鲜海参 (135) 双参炖圆鱼 (136) 烩双龙丝 (136) 乌龙戏凤

巢 (137) 三珍海参羹 (138) 肉末海参羹 (138) 麻酱海参 (139) 乌龙戏绣球 (140) 椒香海参 (141)

2. 鲍鱼系列 (30 例) …… 141

胶东扒翅鲍 (142) 浓汁芙蓉鲍 (143) 葱油原壳鲍 (143) 浇汁原壳鲍 (144) 扒鲍鱼菜心 (145) 扒翠珠活鲍 (145) 扒鲍鱼盒 (146) 蛋煎活鲍盒 (146) 锅　鲍鱼盒 (147) 六味原壳鲍 (148) 乌龙戏活鲍 (148) 上汤煨活鲍 (149) 清汤参鲍 (150) 银丝扒鲍脯 (150) 奶汤鲍鱼羹 (151) 麒麟鲍鱼 (152) 银珠鲍鱼 (152) 三珍烩鲍脯 (153) 三英战吕布 (154) 油爆鲍花 (154) 汆鸡蓉活鲍 (155) 红烧鲍鱼 (156) 荷花鲍鱼 (156) 崂参扒活鲍 (157) 竹荪扒鲍脯 (157) 烩鲍鱼三丝 (158) 扒鲍鱼双白 (159) 汆芙蓉鲍片 (159) 翠珠芙蓉鲍 (160) 鲍三爆 (161)

3. 大虾系列 (60 例) …… 161

清蒸大虾 (162) 姜汁海虾 (162) 油焖大虾 (163) 糖　大虾 (164) 红烧虾段 (164) 椒盐中虾 (165) 蒜香中虾 (166) 蒸雪丽凤尾虾 (166) 清炸凤尾虾 (167) 鲜果香炸凤尾虾 (168) 炸烹虾串 (168) 芥汁软炸虾 (169) 蛋煎大虾 (170) 酿蒸凤尾虾 (170) 炒马蹄凤尾虾 (171) 锅　虾盒 (172) 煎蒸大虾 (172) 炸凤尾虾卷 (173) 炸雪丽凤尾虾 (174) 如意蒸虾 (174) 双龙戏凤丝 (175) 香炸芋片虾 (176) 金龙戏珠 (176) 蒜蓉蒸大虾 (177) 滑炒虾球 (178) 双果凤尾虾球 (178) 白果桂圆炒虾仁 (179) 草莓虾球 (180) 芒果凤尾虾 (180) 扒龙眼凤尾虾 (181) 西红柿炒虾仁 (182) 双冬炒虾段 (182) 茭白炒虾仁 (183) 山药炒虾丝 (184) 双白炒虾仁 (184) 虾段烧乳豆腐 (185) 虾果烧豆腐 (186) 白菜烧虾段 (186) 大虾炖白菜 (187) 萝卜丝炖大虾 (188) 炒芙蓉虾 (189) 芙蓉凤尾



虾 (189) 清炒螃茶虾仁 (190) 铁板串烧虾 (191) 芙蓉蒸虾 (192) 酱烧虾段 (192) 茄汁烧中虾 (193) 炸肥肠凤尾虾 (193) 茄汁凤尾虾 (194) 扒蝴蝶虾 (195) 鱼肚金钱虾 (196) 茅台葫芦虾 (196) 炸凤尾虾托 (197) 啤酒烧大虾 (198) 酒心虾丸 (199) 汆橄榄虾丸 (199) 酒香铁锅虾 (200) 炒虾蘑海 (201) 木耳韭黄炒虾丝 (202) 炒虾粒豆腐 (202)

4. 海蟹系列 (30 例) …… 203

姜汁大蟹 (204) 清蒸蟹块 (204) 姜葱炒梭蟹 (205) 蒜香炒梭蟹 (205) 芙蓉炒活蟹 (206) 椰蓉炒活蟹 (207) 酱爆海蟹 (207) 西红柿炒蟹 (208) 西红柿炖活蟹 (209) 蒸芙蓉大蟹 (209) 炸雪丽大蟹 (210) 荷香糯米蟹 (211) 草莓炒活蟹 (211) 桂圆炒蟹块 (212) 菠萝荔枝炒蟹 (213) 两吃大蟹 (213) 三吃海蟹 (214) 啤酒炒活蟹 (215) 双白炒梭蟹 (216) 雪丽蟹斗 (216) 酿蒸蟹斗 (217) 芒果密瓜烩蟹 (218) 蟹黄炒茭白 (219) 芦笋烩蟹肉 (219) 椒油蟹黄小白菜 (220) 三珍蟹黄羹 (220) 酒香铁锅蟹 (221) 萝卜丝炖活蟹 (222) 羊排炖活蟹 (222) 六味铁板蟹 (223)

5. 海螺系列 (31 例) …… 224

姜汁全螺 (224) 生吃活螺 (225) 油泼原壳螺 (225) 温拌螺片 (226) 六味原壳螺 (227) 酱爆螺花 (227) 清炸螺块 (228) 油爆螺片 (228) 白果炒螺丁 (229) 赛鲍 (230) 扒原壳螺鲍 (230) 芙蓉螺片 (231) 麒麟海螺 (232) 蝴蝶螺片 (233) 牡丹螺片 (234) 汤爆螺片 (234) 汆珍珠螺片 (235) 芦笋炒螺片 (236) 草莓炒螺片 (236) 双腰炒螺片 (237) 椰蓉炒螺片 (238) 百合炒螺片 (238) 香烤海螺 (239) 油爆螺花 (240) 双爆螺花 (240) 三吃海螺 (241) 山药炒螺片 (242)



桂圆炒螺花（243）菠萝荔枝炒螺花（243）三瓜炒螺花（244）炒虾螺海（245）

6. 丸子系列（31 例）…… 246

满口肉丸子（247）羊肉芫荽丸子（248）汆牛肉丸子（248）酸辣鲅鱼丸子（249）扒白菜肉丸子（250）蒸芸豆丸子（251）汆肉丸子（251）蒸糯米肉丸子（252）绣球肉丸子（253）炸豆腐丸子（253）炸虾蓉豆腐丸子（254）炸萝卜丸子（255）炸胡萝卜丸子（255）蒸茭瓜肉丸（256）汆乌鱼丸子（257）三丝橄榄鱼丸子（257）炸虾仁丸子（258）炸鱼丸子（259）双冬汆肉丸（259）汆汤心丸子（260）干炸丸子（261）挂霜丸子（261）白雪银珠（262）蜜汁薯丸（263）炸椿头丸子（263）汆鲜贝丸子（264）汆鸡蓉丸子（265）汆驴肉丸子（265）炸熘虾丸（266）糖醋虾丸（267）炖虾蓉豆腐丸子（267）

7. 山药系列（10 例）…… 268

山药炒螺花（269）山药炒蚬仁（269）山药炒虾仁（270）山药炒腊肉（270）山药西瓜炒百合（271）桂圆草莓炒山药（271）咸蛋黄炒山药（272）姜丝枸杞炒山药（272）山药炒肉片（273）养生四宝（274）

8. 掐菜系列（10 例）…… 274

乌鱼炒掐菜（275）海参虾仁炒掐菜（275）蜇皮炒掐菜（276）鸡丝炒掐菜（277）韭黄炒掐菜（277）海米香菇炒掐菜（278）芦笋肉丝炒掐菜（278）椿头肉丝炒掐菜（279）虾干炒掐菜（280）三珍炒掐菜（280）

9. 白果系列（10 例）…… 281

白果炒螺花（281）白果炒鸡丁（282）白果炒鱼花（283）白果炒牛肉（283）胶东炒鲜果（284）白果百合炒桂圆（285）



银杏戏四花 (285) 白果炒羊肉 (286) 白果炒虾仁 (287) 蜜汁白果 (287)

10. 西红柿系列 (12 例) …… 288

西红柿炖鲅鱼 (288) 西红柿炖大虾 (289) 西红柿炖活蟹 (290) 西红柿炖羊排 (290) 西红柿炖牛肉 (291) 山柿炖羊肉 (292) 西红柿炖活老板鱼 (292) 西红柿烩鱼丝 (293) 西红柿珍菇炖乌鱼 (294) 西红柿双参炖牛尾 (294) 西红柿炒豆腐 (295) 西红柿炒鸡蛋 (296)

11. 虾酱系列 (10 例) …… 296

炸虾酱猪排 (297) 炸虾酱鸡块 (297) 炸虾酱腐皮卷 (298) 虾酱韭菜炒鸡蛋 (299) 虾酱茼蒿炒豆腐 (299) 虾酱粉丝炒菠菜 (300) 春饼虾酱炒八带 (300) 虾酱乌鱼炖白菜 (301) 虾酱肉末炒芸豆 (302) 虾酱海参炒豆腐 (303)

12. 家常风味系列 (46 例) …… 303

水炒鸡蛋 (304) 原汁海蛏 (304) 虾酱咸鱼金窝窝 (305) 双参羊肉锅 (306) 春饼小八戒 (307) 虾酱烩三菇 (308) 胶白煨猪脑 (308) 木樨蛏子 (309) 蛤仁菠菜炒鸡蛋 (310) 蛤仁炒茼蒿 (310) 农家小豆腐 (311) 鸡汤小豆腐 (312) 炒六味豆腐 (312) 六味鱼豆花 (313) 六珍豆花 (314) 炒白菜三丝 (314) 辣味大头菜 (315) 姜丝炒鲜藕 (316) 肉片炒干笋 (316) 肉渣熬白菜 (317) 醋熘土豆丝 (317) 炸茄盒 (318) 徐嫂船茄 (318) 炸春段 (319) 甜酱焖茄子 (320) 炸三味 (321) 蒜泥槐花 (321) 挂霜地瓜条 (322) 拔丝地瓜 (322) 早生贵子 (323) 橙汁薯仁 (324) 铁锅熬杂鱼 (324) 白菜炖八带蛸 (325) 海蛏炖双白 (325) 干炒虾米 (326) 咸鱼炒饼子 (327) 爆炒三果 (327) 浇汁鸟蛤香茄 (328) 酸辣汤 (329) 蛤蜊疙瘩汤 (329) 海肠炒



韭菜（330）李神仙烤兔（331）蛤仁煎蛋（332）虾皮豆腐炒蛋（332）豆腐炒菠菜（333）豆腐炒韭菜（333）

（五）胶东冷菜（51例）…… 334

妯娌腌菜坛（334）芦笋拌活海参（335）糖醋活海参（336）姜汁螺片（337）双椒拌螺丁（337）芦笋拌虾虎（338）姜汁虾虎（338）茭白拌海蚬（339）大蒜菠菜拌蛤仁（339）香菜拌毛蛤（340）韭菜拌海肠（341）糖醋海肠花（341）葱拌笔管鱼（342）葱白拌八带（342）姜汁海蛏（343）香菜拌海蛏（343）葱酥鲫鱼（344）胶东酥鱼（345）酥海带卷（345）麻油蜇头（346）温拌蜇头（347）白菜心拌海蜇皮（347）椿头拌豆腐（348）松花拌豆腐（349）双椒拌松花（349）小葱拌牛肚（350）椒油肚丝（350）蒜泥拌白肉（351）椒油蒜泥鱼皮（351）水晶猪蹄（352）水晶肘花（352）酱牛筋（353）肉丝拉皮（354）大地丰收（355）什锦凉粉（355）麻酱素什锦（356）蒜泥拌茄子（357）茄子拌口条（357）五彩疙瘩丝（358）芥油拌合菜（358）憋辣菜丝（359）油焖笋菇（359）辣白菜（360）糖醋莴苣（361）姜丝黄瓜卷（361）生拌萝卜皮（362）老家拌茼蒿（362）麻酱豆角（363）糯米藕（363）五香鱼（364）苦肠（364）

（六）胶东面食系列（22例）…… 365

胶东大锅贴（365）蛤仁大合饼（366）古道鱼汤饺子（367）胶东大虾面（367）青岛大卤面（368）青岛炸酱面（369）黄瓜猪肉水饺（369）香菜羊肉水饺（370）胡萝卜牛肉水饺（371）萝卜三鲜水饺（371）白菜猪肉水饺（372）地瓜面蒸饺（373）牛肉灌汤蒸饺（373）胶东炉包（374）烹锅地瓜面汤（375）面片甩袖汤（376）蒜泥茄子凉面（376）腊八粥（377）小米面甜沫（377）煎土豆饼（378）煎芝麻地瓜饼（378）煎芹菜叶饼（379）

需要全本请访问 www.ertongbook.com



一、概　　述

(一)齐鲁胶东菜概况

1. 齐鲁胶东菜的概念

中国烹饪历史悠久,在中国最有影响的“四大菜系”中,鲁菜曾作为黄河流域、京津及东北三省饮食之代表而盛行一时,鲁菜对北方各地方菜的发展有着深远的影响。

“齐鲁”是战国时期齐国和鲁国的简称,亦是山东的代称。随着人类文明的进步,由于不同的地理、气候条件,齐鲁各地逐渐形成了不同的饮食习俗。业内人士为方便对鲁菜的研究及发展,将鲁菜分为两大流派,即鲁中以济南、淄博、德州等地为代表的“济南菜”和以青岛、烟台、威海等地为代表的起源于福山的“胶东菜”,以后又增加了以孔府为代表的宫廷风味“孔府菜”。齐鲁胶东菜隶属于鲁菜,它不拘泥于“济南帮”、“胶东帮”和“孔府菜”的分类;它既有2000多年前鲁国、齐国餐饮的影子,又基于胶东沿海餐饮的特色;它既有鲜为人知的历史传统菜和动人传说,又根据21世纪餐饮市场需求,运用现代科学工艺手段,烹制出既色、香、味、形、器俱佳,又营养、卫生、方便、快捷的时尚菜品。

齐鲁胶东菜是以悠久的齐鲁文化和传统厨艺为源,以胶东



沿海及青岛地区的烹调方法和口味特色为本,综合现代先进的烹饪技艺,按照 21 世纪的消费需求推出的系列菜。

2. 齐鲁胶东菜的内容

(1)品牌菜代表　齐鲁胶东菜首推 17 例品牌菜,每个菜都有其历史典故做衬托。其中连襟鱼翅、天井海参、大伯红烧肉、妗子炒蛤蛋、嫂子鱼、二婶蒸虾酱、丈母鱼丸汤、姜太公鱼芹、胶东一锅鲜、珍珠翡翠白玉汤、摩侠过海和胶东七大拌等历史传统菜,包含着鲁菜代代相传的卓绝厨艺和历史精品;而崂山十珍会、赛熊掌鲍鱼、鱼扇海参和五花酥鲫鱼等菜,又是根据现代餐饮市场需求,大胆创新的新派鲁菜,做工讲究,技术精湛,口味独特。

(2)海味精品系列菜　青岛及胶东沿海地区海产品丰富,海鲜做法也多种多样,燕窝、鱼翅、海参、鲍鱼、大虾、蛤、贝、蟹、蛏等,每种原料都有多种烹调方法。例如,胶州湾畔盛产的大对虾,除清蒸、姜汁、盐水、红烧、油焖、糖　、软炸、椒盐、香炸、雪丽、滑炒、煎蒸、酿蒸、香煎等传统做法外,又推出家常做法的白菜炖、西红柿炖、萝卜丝炖、白菜炒、茭白炒、炒三白、双冬炒、糯米蒸、荷叶蒸等,还根据市场需求增加了串炸、串烧、铁板烧、芥汁、芙蓉炒、椰蓉炒、芙蓉蒸、开边蒸、蒜香炒、茄汁烧、三吃、两吃、酱香、微波炖等风味做法。尤其推出了像摩侠过海、玉菜扒排翅、鹬蚌相争、鱼扇海参、赛熊掌鲍鱼、茄汁煨参鲍、三英战吕布、坛上八珍、清汤燕菜、龙舟四宝、珍珠翡翠白玉汤等高档海味精品菜,大大提高了胶东菜的档次。

(3)农家风味系列　胶东沿海(包括青岛近郊)的很多乡土菜,用料地道,烹制讲究,朴实秀美,丰盛实惠,是现代城市饮食中一道靓丽的风景线。尤其根据历史传说,将菜名冠以亲戚称



谓,听起来愈加亲切,如大伯红烧肉、二婶蒸虾汤、妗子炒蛤蛋、嫂子鱼、徐嫂船茄、丈母鱼丸汤等菜,选料精细,刀工讲究,火候到家,工艺精湛,品尝其菜如同到了农家天井院、坐在暖和的坑头上一样开怀舒畅。

乡村中常见的豆虫、蚕蛹、蚂蚱、树虫及蚂蚱菜、山野菜、荠菜、茴香、槐花,以及咸鱼、虾酱、窝头、花生、芋头、地瓜、苞米饼子等都入菜上桌。为能保证菜品定期更换,又按原料分若干系列:如白果系列、山药系列、虾酱系列、掐菜系列、白菜系列、黄豆系列、丸子系列等。单丸子系列又可列出满口肉丸子、蒸山菜丸子、扒白菜丸子、蒸芸豆丸子、香菜羊肉丸子、汆牛肉丸子、鲅鱼丸子、茄子肉丸、洋柿子肉丸、茭瓜丸子、豆腐丸子、虾仁丸子、乌鱼丸子等。这些菜定时、定季、定期分类推出,大大丰富了菜品的内容,从而满足了消费者的需要。

(4)胶东冷菜系列　青岛近郊的生葱蘸酱、生吃大青萝卜、大蒜泥拌凉菜等民俗习惯已开始走上高级筵席。即墨大白菜、胶州大白菜全国闻名,再同煮烹后的活海鲜搭配调拌,味足料丰,令人大饱口福。大白菜心拌海蜇皮、芥末拌合菜、炒肉两张皮、香菜拌毛蛤蜊、大葱拌八带蛸、老家拌茼蒿、松花拌豆腐、韭菜拌刀蚬等传统菜,以鲜脆、实惠而赢得食者。用即墨老酒等腌制的咸菜,是源自即墨岙山的"妯娌腌菜坛"的传说,其成品清脆爽口,食后让人回味无穷。笔者根据即墨一带"七大盘、八大碗"的传统饮食风俗,又推出了用七种活鲜原料组成的"胶东七大拌"系列和市场需求的"胶东四大拌"系列,让现代消费者领略到传统胶东冷菜的丰富内涵。

(5)胶东面食系列　讲胶东面食首先要从胶东的农产品说起,青岛近郊多产地瓜、花生、玉米、小米、地蛋(土豆)等,因此就



出现了烹地瓜面汤、什锦地瓜饭(粥)、花生饭(粥)、小米面甜沫、苞米面饼子、苞米窝头、地蛋饼、白糖蘸地蛋等面食;面条有胶东大虾面、青岛炸酱面、胶东大卤面、虾酱大卤面、牛肉盖浇面、虾皮葱油面;大饼有茭瓜饼、芹菜饼、芹菜叶饼、南瓜饼、黄瓜饼、萝卜丝饼、韭菜饼、菠菜饼、油菜饼等;而水饺中尤以鲅鱼水饺最具特色,它虽然没有大虾馅、海参馅或三鲜馅昂贵,但鲜鱼肉口感的筋道和嫩滑,口味的鲜纯却是其他水饺馅无法比拟的。

3. 齐鲁胶东菜的口味

齐鲁胶东菜的口味特色概括如下:

(1)菜肴口味以鲜咸为主,偏重清淡　中国人的饮食口味素有“东辣西酸,南甜北咸”之说,这里指的“东辣”是大葱大蒜之辣,“南甜”是针对江浙一带而言。其实,四川、湖南的“辣”较北方更有过之而无不及。山东人相对能吃咸,尤其济南一带口味偏重,胶东沿海一带又偏于鲜咸口味。一个菜系总会包括“甜酸口”或“麻辣口”的菜。这里讲的是一个地区总体的膳食口味倾向,像滑炒肉丝、滑炒鸡丁、油爆肚、清蒸鱼、油爆海螺等常见菜,就是单一的鲜咸口味,在调料使用上都非常谨慎,许多菜是依靠高汤或清汤来提味,仅放精盐即可。如二婶蒸虾汤一菜,用鲜虾蟹磨成酱,经发酵后制成的虾酱,咸鲜香醇,穿透力极强,有“迎风香十里”之称。任何调料与咸鲜口味的虾酱相比都将显得逊色,如果在虾酱里加糖、醋或酒等调料,则破坏了虾酱自身的咸鲜美味。

(2)善于保持原料的原汁原味　海产原料的腥味多大于鲜味,烹制时需加酒、油、糖、葱、姜等调料去腥味,惟有贝类的鲜味突出而极少腥味,如蛤蜊、扇贝、鲍鱼等,烹制时须注意保留其自身的鲜味,不宜过多地添加调料。胶东沿海地区海产品丰富,



蛤、贝、螺、虾、蟹、八带蛸、蚬、蛏等海鲜极为嫩鲜，当地居民在烹制时很注重保持发挥原料自身的鲜美味道，多采用煮、蒸、姜丝清炒等加热方法，食用时多佐以姜醋汁，而对其他辣、辛等调料很少使用。海产品烹制时加葱、姜、蒜、八角、花椒等料是为去其腥膻，而出锅时加姜末、香菜、韭菜等是为增提鲜味。原汁蛤蜊一菜，用清水煮蛤蜊，菜汤同上，原汁原味，食用时稍加香油、香菜末即清鲜可口。妗子炒蛤蛋一菜，用活蛤蜊原汤加鸡蛋、木耳丝、韭菜末等原料，稍加盐调匀同炒，出锅时淋香油，不再加其他调料，而菜的鲜味全依靠蛤蜊汤的浓度来保证，连汤带菜鲜嫩滑软，细细品来，味入肺腑。

(3)充分发挥原料自身的质地属性　齐鲁胶东菜十分注重对不同质地的原料采用不同的烹制方法，以充分发挥原料自身质地的属性优势，从而创造出恰到好处的菜肴火候和最佳口感。如鲁菜中“爆”制法，将猪肚、猪腰、猪心、海螺、乌鱼、蜇头、鲍鱼等质地脆性原料，猛火快炒，清汁少芡，不填加碱性涨发剂，而依靠精湛的技艺和火候把握，使菜品达到脆嫩、爽口的效果；鱼肉、虾仁、鸡肉等软性原料，须先上浆腌渍后，用温油快速滑炒，烹制出软嫩滑口的效果；猪肘、牛肉、排骨、甲鱼、山鸡等韧性原料，则需用慢火细煨，使其烂软入味，达到汤浓料酥的效果。

山东蒸丸一菜，用瘦六肥四猪肉，瘦肉剁泥，肥肉切十字花丁，另加鸡蛋、白菜心、海米、鹿角菜等料组合而成。肥肉起松软香醇的作用，白菜解腻，白菜水分又可解瘦肉的劲性，海米提鲜味，鹿角菜色泽醒目，鸡蛋起融合作用，五料合一，精确得当，不多不少，恰到好处。这就是传统技术精髓的“看家绝活”。

当然，齐鲁胶东菜的口味特色很多，这里就不一一例举了。



(二)发掘历史,丰富齐鲁胶东菜的文化内涵

山东半岛的烹饪,始于5000年前的新石器时期,青岛近郊的即墨、平度、胶州等地,在二三千年前的春秋战国时期已成为齐国的繁华通都大邑。经济的繁荣推动了烹饪的发展,流传在民间有关菜肴的传说,内容生动,情节感人。笔者曾几次在民间考察,发现了许多有趣的烹饪故事,如青岛市郊城阳的灶户、海西一带流传的"二婶蒸虾酱"的故事,其情节胜于四川"麻婆豆腐"的传说;即墨的"老家拌茼蒿"传闻,也不逊色于四川"宫保鸡丁"的故事。许多故事听起来津津有味,讲起来朗朗上口。这些生动的民间传说经整理后,再与传统菜品的精湛技艺和独特口味合理地融为一体,使技术与文化和谐结合,让烹饪文化来提高菜肴的品味,而菜品的美味又加深了文化氛围,菜肴自身的价值则随之提高。齐鲁胶东菜历史传说如下:

"连襟鱼翅"的传说

连襟,胶东地区姊妹的丈夫间之称谓。传说乾隆年间,一高姓饭店老板,有两个如花似玉的女儿,嫁给了本饭庄两位厨艺高超的师傅。一次乾隆皇帝下江南微服私访,路过此地,天色已晚,便进饭庄用餐,侍卫要老板为"老爷"做一道吉祥福贵之菜,老板见来人气宇不凡,心想定是达官贵人临门,便嘱咐两个女婿千万把菜做好。连襟二人左思右想,大女婿用胶州大白菜放鸡汤内蒸透,做了一盘"上汤扒玉菜",二女婿用鸡汤煨了一勺白里

需要全本请访问 www.ertongbook.com