内容简介

《山东菜巧作指导》是面向从业厨师、烹饪专业的师生以及山东菜爱好者的一本技艺指导书。显而易见，它在技术知识内容和操作技巧方面远比一般菜谱精湛而翔实得多，指导性的作用更为突出。

本书根据山东菜的特点和风格，比较规范地按成菜标准、初步加工、原料成形、配菜组合和烹调成菜的工艺程序，展示了各款山东菜的成菜方法、要领提示和诀窍，对每种菜式作了举一反三的提示，力图准确、全面地表达烹调全过程。

全书融入了作者多年悉心从事烹饪研究、教学和实际操作的成果与经验，供朋友们参考。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

● 大众厨艺之友

山东菜巧作指导

李 刚 主编

中国农业出版社

主　编　李　刚
副主编　王月智　赵月兴
编　者　王月智　王荫栋　吕　军
　　燕新泉　王艳侠　袁　军

编者的话

中国的烹饪文化以及烹调技艺享誉海内外。中国的烹饪已被众多国家和民族视为几千年文明古国文化之林中的一朵奇葩；视为中国文明的象征之一。中国菜肴历史悠久，内容丰富，众多的流派都以其各具的特色盛誉遐迩，声名远播。

烹饪，是人类文化发展的产物，也是人类生活演进的标志。伴随着我国市场经济的迅速发展，物质的不断丰富，人民生活质量的提高，人们对饮馔的要求，也不限于充饥果腹以能饱食终日为满足，而是开始讲究饮食卫生和食物养生以及更加注重菜肴营养价值。这是现代人们对饮食向高品味追求的必然趋势。不仅如此，人们居家过日子，能够亲手烹制出并吃到正宗的佳肴，已然成为人们生活中的一种时尚追求。

笔者从事中国烹饪教学二十余年，临灶操作已有十几个炉鼎春秋。出于对我国烹饪文化的酷爱和教师的本能，愿将烹饪经验和心得奉献给一切热爱生活、热爱人生的事厨者。为此，笔者从山东风味菜中精选了部分传统菜肴编撰成册。

本书在编写过程中突出实用性，注重各项技能的指导，对各个菜品均按原料组成、初步加工、原料成形、配菜组合、烹调成菜等工艺程序进行编写，并详尽介绍了成菜全过程及要领提示，力图准确、全面地显示烹调过程。在介绍制作方法之后提出了操作重点和思考题，以加深学习者对菜肴工艺全过程的理解和掌握。为使初学者能灵活运用烹调技法，本书对各菜例还作了菜肴变化的提示，以帮助读者举一反三，使本书更加适合教学和指导烹饪实践活动。

本书选辑介绍了凉菜 30 例、热菜 100 例。文字通俗易懂，突出技能指导并注重普通常用原料的应用和常见基础菜肴制作及工

艺的介绍。

本书可作为烹饪类专科院校、职业学校以及各类烹饪短训班的教学参考用书，也可供宾馆、饭店、餐厅在职厨师和业余爱好者提高烹饪技术时参考。

本书由李刚主编，在编写过程中，得到北京103职业高中学校领导的热情关怀和大力支持。在本书出版之际，我们向这些同志以及曾给予我们热情鼓励与良好祝愿的同行们、向支持和鼓励我们的师长、领导、朋友、亲人们致以深深的谢意。

囿于编著者的学识水平，本书编写中遗漏和欠妥之处甚至失误之处很难避免，真诚希望烹饪界专家、同行和读者批评指正，以利于本书修订时充实改进，使之臻完善。

编　者

于北京杨家园众宽室

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

凉 菜 篇

1. 三丝黄瓜卷 3
2. 炝黄瓜皮 4
3. 姜汁扁豆 5
4. 酒醉冬笋 7
5. 虾籽冬笋 8
6. 焖猴头蘑 10
7. 糖醋素排骨 11
8. 滑炝肉丝 13
9. 芝麻肉丝 15
10. 五香肉干 17
11. 蛋皮肉卷 18
12. 叉烧肉 20
13. 风桂花通脊肉 22
14. 水晶肘子 23
15. 罗汉肚 25
16. 酱牛肉 26
17. 面酱拌牛舌 28
18. 拌鸡丝 30
19. 麻辣鸡块 31
20. 水晶鸭 33
21. 茅台鸭卷 34
22. 五香鸭子 36
23. 茄汁鸭子 37
24. 葱辣鸭块 39
25. 红花鸭子 41
26. 芥末鸭掌 42
27. 五香鱼 44
28. 葱椒鱼条 45
29. 紫菜虾卷 47
30. 麻酱三鲜 49

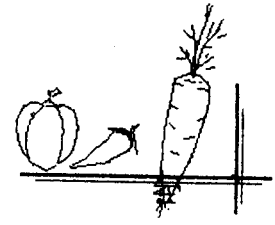
热 菜 篇

1. 滑炒肉片 53
2. 滑溜肉片 55
3. 番茄肉片 57
4. 焦溜肉片 59
5. 糖醋肉片 61
6. 花棍里脊 63
7. 炒碧桃里脊 66
8. 炒腰果里脊 68
9. 挂霜酥肉 70
10. 炒木樨肉 72

11. 滑炒肉丝 74
12. 芫爆肉丝 76
13. 炒肉丝拉皮 78
14. 樱桃肉 80
15. 炸芝麻肉条 81
16. 炸板肉 83
17. 番茄腰柳 85
18. 红烧丸子 87
19. 清汆丸子 89
20. 南煎丸子 91
21. 山东蒸丸 93
22. 干熘肉条 94
23. 冰糖肘子 96
24. 九转肥肠 98
25. 爆炒腰花 100
26. 溜肝尖 102
27. 芫爆肚仁 104
28. 油爆肚仁 106
29. 油爆双脆 108
30. 汤爆双脆 110
31. 油爆鸡丁 111
32. 酱爆鸡丁 113
33. 鸡里蹦 115
34. 鸡里爆 117
35. 纸包鸡 119
36. 鸡丝掐菜 121
37. 炒龙凤丝 123
38. 炒鸡米 124
39. 炸鸡卷 126
40. 芫爆鸡条 128
41. 炸烹鸡条 130
42. 浮油鸡片 132
43. 红烧鸡翅 134
44. 香酥鸡 136
45. 香蕉锅炸 138
46. 象眼鸽蛋 139
47. 炸芝麻鱼条 141
48. 酥炸鱼条 143
49. 抓炒鱼条 145
50. 滑炒鱼丝 147
51. 糟溜鱼片 148
52. 清蒸鱼 150
53. 糖醋鲤鱼 152
54. 红烧鲤鱼 154
55. 干熘鲤鱼 156
56. 干烧鲤鱼 158
57. 酱汁瓦块鱼 159
58. 醋椒鲤鱼 161
59. 汆鱼丸 163
60. 葱烧海参 165
61. 乌龙戏珠 167
62. 山东海参 169
63. 三鲜锅巴 171
64. 芫爆鱿鱼卷 173
65. 虾籽烧蹄筋 174
66. 软炸鲜贝 176
67. 炸鲜贝串 178
68. 油爆鲜贝 179

69. 香辣鲜贝 181
70. 鲜贝瓜球 183
71. 清炒虾仁 185
72. 炒五彩虾丝 187
73. 雪花虾片 189
74. 面包虾仁 191
75. 腰丁虾仁 192
76. 菊花虾仁 194
77. 生燀大虾 196
78. 清炒凤尾虾 198
79. 翡翠虾环 200
80. 玉米大虾 201
81. 炸虾球 203
82. 烩乌鱼蛋 205
83. 炸藕盒 207
84. 红烧茄子 209
85. 炒金针菇 211
86. 口蘑菜心 212
87. 海米扒菜心 214
88. 糟煨茭白 215
89. 素烧豆腐 217
90. 红烧豆腐丸子 219
91. 锅爆豆腐 220
92. 清汤银耳 222
93. 三鲜汤 223
94. 汆虾蘑海 225
95. 酸辣汤 226
96. 果珍锅巴 228
97. 拔丝莲子 230
98. 茄汁苹果 231
99. 拔丝苹果 233
100. 蜜汁鲜桃 235
附一：厨艺用语注释 237
附二：山东菜的特点 243

凉菜篇



1. 三丝黄瓜卷

一、原料组成

黄瓜 350 克、莴笋 100 克、水发冬菇 100 克、胡萝卜 100 克、精盐 8 克、味精 8 克、香油 20 克。

二、成菜标准

色泽：外皮翠绿油亮，卷心红、绿、黑三色相间。

口味：咸鲜适中。

质感：脆嫩。

三、工艺程序

1. 初步加工：黄瓜去头和尾，胡萝卜和莴笋刮去表皮，水发冬菇去蒂，洗净备用。

2. 原料成形：黄瓜切成长约 7 厘米的段，采用上片或下片的方法滚动原料片成厚约 0.2 厘米的片(用黄瓜表皮部分)。胡萝卜、水发冬菇、莴笋改刀[1]成长约 4 厘米、宽约 0.2 厘米的丝。

3. 原料焯水：将胡萝卜丝、莴笋丝、冬菇丝分别入沸水锅[2]焯水[3]，过凉[4]沥水备用。

4. 加工制卷：黄瓜皮置器皿内，加精盐拌匀腌渍约 10 分钟。另将三丝置器皿内，加精盐、味精和香油拌匀腌渍入味。取黄瓜皮一片平放在案板上（瓜皮面朝下），放上三丝，从一端卷成中指粗细的卷。依此法将其余原料均制成卷，然后在瓜皮表面抹上香油，放器皿内即可食用。

四、要领提示

1. 旋片黄瓜皮时，持刀要平稳，滚动黄瓜的速度与进刀旋片的速度应同步，使片下的黄瓜皮薄厚均匀。三丝成形的刀口[5]要一致。

2. 腌渍原料的底口[15]不要过重。黄瓜皮卷制三丝时要卷紧实，避免松散。黄瓜卷表皮抹上香油，可使其增色油亮。

五、操作重点

1. 旋片黄瓜皮的技法。

2. 调味。

六、菜肴变化

依此卷制方法、形状，利用变换原料和味型的方法，还可制作“五彩冬笋卷”、“三丝白菜卷”、“糖醋萝卜卷”等菜肴。

七、思考题

1. 选择黄瓜有什么要求？

2. 黄瓜皮片是如何加工的？其加工关键是什么？

3. 为什么要在成形的黄瓜卷表皮抹上香油？

八、营养成分

蛋白质 27.4 克、脂肪 22.3 克、糖类 55.5 克、纤维素 36.2 克、胡萝卜素 4.6 毫克、维生素 A 7.6 毫克、维生素 B_1 0.3 毫克、维生素 B_2 1.6 毫克、维生素 C 108.5 毫克、钙 217.2 毫克、铁 14.7 毫克、锌 5.5 毫克、磷 6 374 毫克。

2. 炝黄瓜皮

一、原料组成

黄瓜 500 克、精盐 2 克、味精 2 克、白糖 25 克、白醋 25 克、花椒油[17]15 克。

二、成菜标准

色泽：瓜皮翠绿。

口味：甜酸适中，微有麻味。

质感：脆嫩。

三、工艺程序

1. **初步加工**：选择条直、粗细均匀的鲜嫩黄瓜，洗净备用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 原料成形：黄瓜去头和尾切成长约 7 厘米的段，采用上片或下片的方法滚动原料片成厚约 0.3 厘米的片(用黄瓜表皮部分，黄瓜瓤另作它用)，再切成长约 7 厘米、宽约 2 厘米的长条片待用。

3. 烹调成菜：黄瓜片放器皿内，加精盐、味精、白糖和白醋调匀，腌渍约 10 分钟。炒勺置灶口上，加花椒油烧热后浇淋在黄瓜上，盖上盖焖约 5 分钟即可食用。

四、要领提示

1. 旋黄瓜片时持刀要平稳，滚动黄瓜的速度与进刀旋片的速度应同步，使片下的黄瓜皮薄厚均匀。

2. 此菜调味时，咸味不宜重，以甜酸为主。黄瓜片不宜久腌。否则，易失色而影响成品的色泽。

五、操作重点

1. 选料的要求。

2. 旋片黄瓜的技法。

3. 调味。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可烹制出“炝冬笋”、“炝莴笋条”、“炝圆白菜”等菜肴。

七、思考题

1. 选择黄瓜时有什么要求？

2. 黄瓜片是如何加工的？其技术关键是什么？

3. 此菜调味时应注意什么？有何要求？

八、营养成分

蛋白质 4 克、脂肪 16.2 克、糖类 36.8 克、纤维素 2.5 克、胡萝卜素 0.45 毫克、维生素 A 0.075 毫克、维生素 B_1 0.1 毫克、维生素 B_2 0.15 毫克、维生素 C 45 毫克、钙 123.6 毫克、铁 3.7 毫克、锌 1 毫克、磷 122.4 毫克。

3. 姜汁扁豆

一、原料组成

扁豆 300 克、精盐 3 克、味精 3 克、老姜 20 克、香油 10 克、鸡汤 10 克。

二、成菜标准

色泽：翠绿光润。

口味：咸鲜适口。

质感：脆嫩。

三、工艺程序

1. 初步加工：将扁豆撕去筋，老姜刮去表皮，均洗净备用。

2. 原料成形：将扁豆改刀[①]成长约 6 厘米的段，老姜切末待用。

3. 原料焯水：将扁豆放入沸水锅[②]中焯水[③]，然后过凉[④]沥水，置器皿内备用。

4. 调味成菜：先把姜末置碗内，加鸡汤浸泡约 5 分钟，然后放纱布上挤出汤汁，即成姜汁。再把扁豆放入碗内加姜汁、精盐、味精、香油拌匀即可食用。

四、要领提示

1. 扁豆应焯至断生[⑤]，焯水后应及时过凉，否则将失色变黄。

2. 调味时应以咸鲜适口为宜，突出姜汁味。

五、操作重点

1. 扁豆焯水时的火候。

2. 调味。

六、菜肴变化

依此制作方法和味型，利用变换主料的方法还可制作出“姜汁菠菜”、“姜汁豇豆”、“姜汁青笋”等菜肴。

七、思考题

1. 选择原料时有什么要求？

2. 扁豆焯水时应注意什么问题？

八、营养成分

蛋白质 9.46 克、脂肪 10.6 克、糖类 20.6 克、纤维素 6.8 克、胡萝卜素 0.49 毫克、维生素 A 0.081 毫克、维生素 B_1 0.13 毫克、维生素 B_2 0.22 毫克、维生素 C 40 毫克、钙 124 毫克、铁 6.6 毫克、锌 2.23 毫克、磷 167 毫克。

4. 酒醉冬笋

一、原料组成

罐装冬笋 500 克、白酒 25 克、白糖 25 克、精盐 2 克、味精 2 克、鸡油 25 克、鸡汤 100 克。

二、成菜标准

色泽：淡黄。

口味：咸甜鲜香，酒味醇厚。

质感：脆嫩。

三、工艺程序

1. 初步加工：冬笋削去表皮洗净。

2. 原料成形：冬笋改刀①切成长约 3.5 厘米、宽约 0.5 厘米的条。

3. 冬笋焯水：冬笋放沸水锅②中焯水③后，过凉①沥水。

4. 烹调成菜：冬笋条放碗内，加入鸡汤、精盐、味精、白酒、白糖、鸡油，用保鲜膜将碗口封严，上屉蒸约 10 分钟后，取出晾凉沥汁，将冬笋条摆码在器皿内，即可食用。

四、要领提示

1. 宜选用鲜嫩的冬笋尖为主料。

2. 冬笋条应放沸水锅中焯水，以去除罐装制品所含防腐剂的味道。焯水时间不宜过久。

3. 蒸制冬笋条时，应将碗口封严，以使汤汁酒香味醇，蒸制时间不宜过久，熟制后的冬笋条仍要用汤汁浸泡至凉透。

五、操作重点

1. 选料。

2. 焯水时的火候。

3. 蒸制冬笋的时间及调味。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可烹制出“酒醉鲜虾”、“酒醉玉米笋”等菜肴。

七、思考题

1. 选料时有什么要求？

2. 冬笋条焯水时应注意什么？

3. 蒸制冬笋条时，用保鲜膜密封碗口有什么作用？

4. 此菜口味有什么特点？

八、营养成分

蛋白质 18 克、脂肪 25.8 克、糖类 42.3 克、纤维素 21 克、胡萝卜素 0.23 毫克、维生素 A 0.038 毫克、维生素 B_1 0.39 毫克、维生素 B_2 0.3 毫克、维生素 C 37.5 毫克、钙 64.2 毫克、铁 18.2 毫克、锌 3.23 毫克、磷 270 毫克。

5. 虾籽冬笋

一、原料组成

罐装冬笋 750 克、虾籽 3 克、精盐 1 克、味精 3 克、料酒 5 克、白糖 2 克、香油 10 克、鸡汤 250 克。

二、成菜标准

色泽：淡黄。

口味：咸鲜适中。

质感：脆嫩。

三、工艺程序

1. 初步加工：冬笋削去表皮洗净。

2. 原料成形：冬笋切成长约 5 厘米、宽约 2 厘米、厚约 0.5 厘米的片。

3. 冬笋焯水：冬笋片放沸水锅②中焯水③，捞出过凉①沥水。

4. 烹调成菜：炒勺置灶口上，添入鸡汤，放入冬笋片、精盐、味精、料酒、白糖，汤汁烧沸后找口⑩，转用小火烧煨，待汤汁将尽，放入虾籽收浓汤汁，汤汁将尽时淋入香油，将原料翻拌均匀，即可出勺晾凉后装入器皿便可食用。

四、要领提示

1. 宜选用鲜嫩的冬笋尖为主料。

2. 冬笋片应放入沸水锅内焯水，以去除罐装制品所含的防腐剂，焯水时间不宜过久。

3. 烧煨冬笋片时，宜用小火以使汤汁中的调料渗透至原料中，汤汁口味应以咸鲜适中为宜。虽放白糖但品不出甜味，白糖只起调味的作用。

五、操作重点

1. 烹调时火候的运用。

2. 调味。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料及形状的方法，还可烹制出“虾籽玉米笋”等菜肴。

七、思考题

1. 选料时有什么要求？

2. 冬笋片焯水有什么作用？

3. 烹调成菜时有何技术要求？为什么？

八、营养成分

蛋白质 27.6 克、脂肪 11 克、糖类 28.11 克、纤维素 30.8 克、胡萝卜素 0.33 毫克、维生素 A 0.055 毫克、维生素 B_1 0.55 毫克、

维生素 B_2 0.44 毫克、维生素 C 55 毫克、钙 92 毫克、铁 27 毫克、锌 4.73 毫克、磷 396 毫克。

6. 焖猴头蘑

一、原料组成

罐装猴头蘑 250 克、精盐 3 克、味精 2 克、料酒 10 克、白糖 3 克、鸡汤 150 克、大葱 15 克、老姜 10 克、香油 50 克、糖色[10]5 克。

二、成菜标准

色泽：棕黄。

口味：咸鲜香甜。

质感：酥软。

三、工艺程序

1. 初步加工：罐装猴头蘑取出洗净。大葱去老叶留葱白，老姜刮去表皮洗净。

2. 原料成形：猴头蘑平刀片成厚约 0.5 厘米的片，葱白切成段，老姜切片。

3. 原料焯水：猴头蘑片放沸水锅[②]中焯水[③]，然后捞出过凉[①]沥水。

4. 烹调成菜：炒勺置灶口上烧热，放入香油，加葱段、姜片煸炒出香味时，放入鸡汤、料酒、糖色、精盐、味精、白糖和猴头蘑片，汤汁烧沸后找口[⑨]找色，加盖转用小火焖制约 15 分钟，待其入味汤汁将尽，再转用中火收汁，视汤汁将尽时淋入香油翻拌，拣弃葱段、姜片，即可出勺。晾凉后，将猴头蘑逐片码放在器皿内即可食用。

四、要领提示

1. 加工猴头蘑片不宜过薄，否则容易破碎，不易成形。

2. 猴头蘑片应用沸水锅焯水处理，以去除罐装原料所带的防

需要全本请访问 www.ertongbook.com