



中国食文化丛书

# 传统家常鲁菜 圆子例

主编 张仁庆 栾宝谦

上海科学技术文献出版社

传统鲁菜摇百菜之王

齐鲁之邦摇文化流长

## 内 容 简 介

摇摇鲁菜(山东菜的简称)是我国四大菜系之一,是东方菜系的重要组成部分。经过历代厨师的继承发扬、开拓、创新,现在保留、继承下来的菜点有几千余种。在此基础上,我们特精选出几百种常见、常用、消费者喜欢、多数人熟悉的菜点,介绍给读者。书中的菜式均出自名师之手,来自北方各大饭店、宾馆、酒楼。标题中写有几百例,但实际内容远超过此数字。书中文稿部分有几百例都是1949年以前“北京八大楼”、“八大堂”的老厨师记录下来的原稿,其他几百例及概述部分是由山东烟台商业技工学校,山东劳动厅东方大厦,五月花大酒店,淄博饭店,青岛汇泉海鲜大酒店,黑龙江、辽宁等地的名厨名师(详见编委名单)提供写作素材,我们在此基础上历经五年时间,综合整理、严格筛选、认真编写而成。此书集鲁菜传统菜之精华,传名菜制作绝技之大成。是一本值得一读的好书。

本书适合烹饪爱好者、专业厨师、烹饪院校的人员阅读,更是从事烹饪教学、烹饪研究工作者的必备读物。

# 《传统家常鲁菜 菜谱》

## 编委会名单

丁维泰	于学先	于长禄	于振江	马元福	门成波
尹摇凤	孔兆恩	车锡柏	牛铁柱	王连江	王义平
叶支壮	丛培德	孙汉文	孙文刚	孙立华	刘纪萍
刘志勇	刘志海	刘兴伟	刘兴军	刘国利	毕恩德
毕冠军	毕可状	吕摇俊	朱秉中	朱士金	张仁庆
张廉明	张亚琴	张志广	张玉河	张韶云	张摇乐
宋作文	宋摇彬	李明全	李双玉	李志刚	李摇刚
李光远	李少伟	李摇伟	李连兴	李天堂	李铁军
李长峰	李长茂	沈赞峰	初立健	时广元	吴金德
赵庆华	赵摇彦	赵摇岭	赵建民	赵甲林	赵树凤
周建海	周今童	周海生	孟金条	陈学真	陈锡山
陈宝林	陈摇勇	林承步	邹德昌	金摇英	柳朋兴
查国强	侯新敏	郭经伟	郭玉刚	郭志新	郭祖祥
郭摇增	郭延祥	高炳义	高摇睿	高速建	高摇峰
栾宝谦	崔鸿秋	崔双林	董国斌	董国龙	傅振良
韩吉光	褚历强	曹新国	曹建萍	管延松	樊缙杰
戴书经	王建国	贾富源	姚海扬	顾乐文	赵嘉祥
刘文田	李世君	刘昌源	孟庆华	萧德昌	李志仁
刘仁民	曲忠良	孙摇鹏	何世恩		



### 参加本书编辑人员

张仁庆	赵庆华	郭启夫	赵摇军	赵摇岭	王义平
张韶云	范建宁	李学琪	王敬义	孔繁启	尹福荣
刘新利	尹兰梅	王建山	刘摇佳	程摇龙	于茉莉
曹玉军	曹摇硕	卜龙刚			

### 参加本书摄影人员

王建华	李方宇	李正权	曲摇良	张仁庆	张星三
林裕超	钱摇辛				

### 指导老师摇技术顾问

于建民	杜广贝	王志坚	王树亭	王摇美	王美萍
冯宏来	史瑞彩	孙汉文	邢振龄	刘金福	刘自华
李摇刚	李志刚	李光远	张久生	张志广	肖永利
邵红卫	孟祥萍	程汝明	林承步	郑秀生	赵鸿彬
胡光旭	郭文彬	栾宝谦	高摇山	黄子云	谢亚雄
潘政龄	霍增海	吴连登	康摇辉	康富有	董世国
陈玉亮	时广南	崔玉芬	肖玉斌		

# 目 录

C O N T E N T S

摇  
摇

## 前言

## 概述

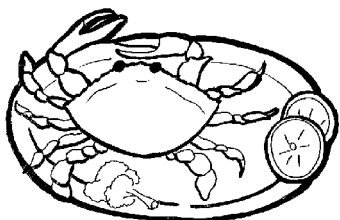
- (一) 济南风味菜 / 3
- (二) 胶东风味菜 / 5
- (三) 鲁西风味菜 / 7
- (四) 孔府菜 / 8
- (五) 北京的山东饭馆 / 11
- (六) 天津的山东饭馆 / 14
- (七) 辽宁的山东饭馆 / 14
- (八) 鲁菜名师 / 15
- (九) 鲁菜常用名词解释 / 17
- (十) 鲁菜的现状透析与发展趋势 / 20
- (十一) 鲁菜应重振雄风 / 29



## 制作方法

- (一) 胶东风味 / 33
- 员 山东菜 / 33
- 圆 砂锅鱼翅 / 33





摇摇猿 三不沾 / 36

源 烩乌鱼蛋 / 36

缘 糟熘鱼片 / 37

远 干煎鱼 / 38

苑 爆炒鱿鱼卷 / 39

愿 海参肝糕汤 / 40

怨 一品大虾 / 40

员 清汤白燕归巢 / 42

员 余鸡蓉虾球 / 42

员 扒四宝 / 45

员 余翡翠丸子 / 43

员 樱桃肉 / 44

员 荤素扣肉 / 44

员 九转肥肠(员) / 45

员 炒辣子鸡丁 / 45

员 清炒生鸡丝 / 45

员 锅烧鸭子 / 46

员 醋椒鱼 / 47

员 芫爆散丹 / 47

员 红扒海参 / 48

员 莲蓬鱼 / 48

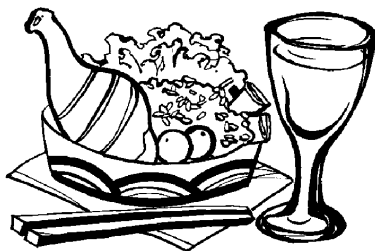
员 芙蓉虾片 / 48

员 炒芙蓉虾仁 / 49

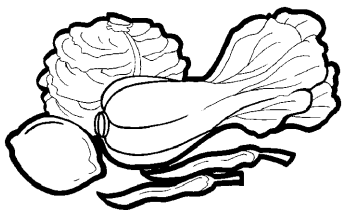
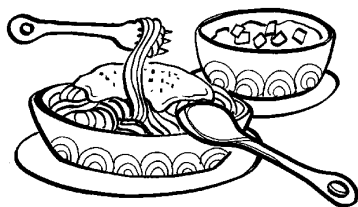
员 炒芙蓉干贝 / 49

员 炒桂花干贝 / 50

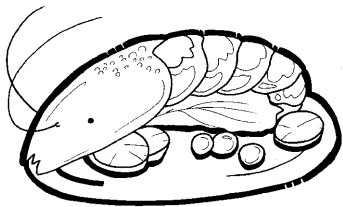
员 炒木须虾仁 / 50



- 圆 清炒鳝鱼丝 / 51
- 圆 芫爆鳝鱼片 / 51
- 猿 锅塌鲍鱼盒 / 51
- 圆 氽鱼片 / 52
- 猿 氽虾片 / 52
- 猿 炸虾球 / 53
- 猿 炸高丽鱼条 / 53
- 猿 干煸大虾 / 53
- 猿 炸空心虾脯 / 54
- 猿 高丽虾球 / 54
- 猿 糟溜鱼片 / 55
- 源 氽四宝 / 55
- 源 溜虾段 / 55



- 摇摇源 干煎鳊鱼 / 56
- 源 煎虾饼 / 56
- 源 清蒸鲥鱼 / 57
- 缘 面包虾仁 / 57
- 源 奶汤干贝菜花 / 58
- 源 桃仁肥鸭 / 58
- 源 五香腰片 / 59
- 源 鸡翼香菇汤 / 60
- 缘 口蘑鸭子 / 60
- 缘 砂锅散丹 / 60
- 缘 酱汁鲤鱼 / 61
- 缘 煎转黄鱼 / 61
- 缘 白扒鸭条加糟 / 62



摇摇缘 红扒鱼翅 / 62

缘 黄焖鸭条海参 / 63

缘 清汤八珍鱼翅 / 63

缘 红烧三丝鱼翅 / 64

缘 锅烧鸡 / 64

远 清香荷包鱼肚 / 65

远 朴素全鱼 / 65

远 清蒸合页鱼 / 67

远 鲜奶贝脯 / 68

远 家常焖鱼 / 69

远 芙蓉蟹斗 / 69

远 整鱼两吃 / 70

远 煎烹鱼盒 / 72

远 金裹蛎子 / 73

远 葱烧海参(员) / 74

远 捶烩鱼丝 / 74

远 爆金银鱼丁 / 75

远 鱼茸什锦 / 76

远 椒爆蛭头 / 77

远 炸瓢貽贝 / 78

远 绣球干贝 / 79

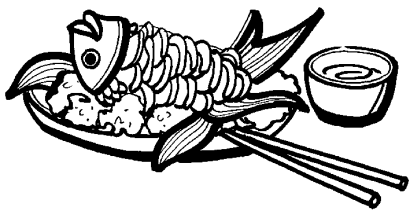
远 泰山人参 / 80

远 首乌小鸡丁 / 82

远 红烧肘子 / 83

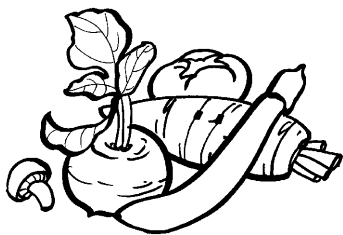
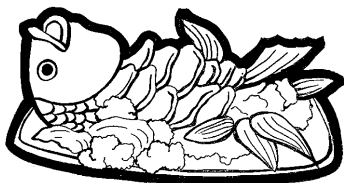
远 蕃茄松鼠鱼 / 84

远 辣爆鱼仁 / 85



(二) 济南风味 / 86

- 愿 卤煮四宝 / 86  
愿 粉皮辣鱼 / 87  
愿 油爆鸡肝丁 / 88  
愿 贵妃鸡 / 88  
愿 脆皮鸭子 / 89  
愿 清汤燕菜 / 90  
愿 芙蓉燕菜 / 90  
愿 炸笋鸡腿 / 91  
愿 炸芝麻鸭肝 / 91  
愿 高丽松花 / 91  
愿 烩生鸡丝 / 92  
愿 蘑菇鸡 / 92

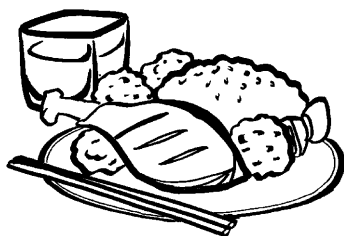


- 愿 蜜汁苹果 / 93  
愿 蒸什锦蛋糕 / 93  
愿 酿苹果 / 94  
愿 氽竹笋鸽蛋 / 94  
愿 锅塌龙须 / 94  
愿 烧二冬 / 95  
愿 锅塌豆腐 / 95  
愿 烤蒸笋鸡 / 96  
愿 柴把鸭子 / 96  
愿 锅贴鸡 / 97  
愿 清炒鸡泥豌豆 / 97  
愿 鸡豆花 / 97  
愿 糟熘鸭肝 / 98

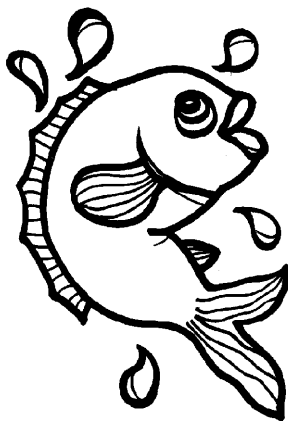
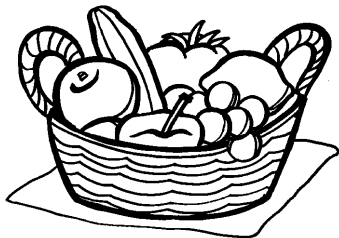


- 锅塌鳊鱼 / 104
- 炒佛水鱼 / 104
- 清炒蚕豆 / 105
- 拖蒸鱼 / 105
- 炸面包盒 / 105
- 干蒸鲫鱼 / 106
- 宫爆肉丁 / 106
- 芫爆双脆 / 107
- 氽猪肚 / 107
- 烧肥肠 / 108
- 干炸里肌 / 108
- 肉片焖冬笋 / 108
- 山东丸子 / 109

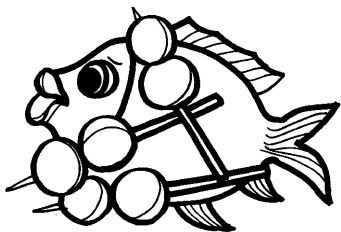
- 锅塌鸡片 / 98
- 炸纸包鸡 / 99
- 炸八块 / 99
- 干煸鸭 / 99
- 溜鸡卷 / 100
- 清炖鸭子 / 100
- 炸蛋黄鱼 / 101
- 煎糟鱼 / 101
- 原汤口蘑丁鸡翼 / 102
- 酱爆鸡丁 / 102
- 酱爆熏鸡 / 103
- 芫爆鸡条 / 103
- 蝴蝶海参 / 103



- 员圈 火腿末炒蚕豆 / 109
- 员藪 锅烧肉方 / 110
- 员藪 炒芙蓉鸡片 / 110
- 员藪 辣子笋鸡 / 110
- 员苑 炒烧鸭丝 / 111
- 员苑 油爆双脆 / 111
- 员藪 干烧冬笋 / 111
- 员藪 潘鱼 / 112
- 员圈 奶汤萝卜丝鲫鱼 / 112
- (三) 鲁西风味 / 113
- 员藪 糟鸭肝片 / 113
- 员圈 炒回锅肉 / 113
- 员藪 炒里肌丝 / 114



- 员藪 炒木须肉 / 114
- 员藪 干炒肉末 / 115
- 员苑 炸五丝筒 / 115
- 员苑 油爆肚仁(羊) / 115
- 员藪 米粉肉 / 116
- 员藪 荷叶肉 / 117
- 员圈 炸荷包里脊 / 117
- 员藪 护板鱼 / 117
- 员圈 油爆猪肚 / 118
- 员藪 烩肥肠 / 118
- 员藪 糟鸭泥豆腐羹 / 119
- 员藪 烩鸭舌 / 119
- 员苑 南煎豆腐 / 120



摇员苑 糟烩鸭泥腐皮 / 120

员愿 糟鸭片 / 120

员怨 溜胗胡 / 121

员园 扒鸡腿生菜 / 121

员员 糟蒸鸭头 / 122

员圆 糟蒸鸭肝 / 122

员猿 清炒鲜蘑豌豆 / 122

员源 口蘑焖豆腐 / 123

员缘 香蕉锅炸 / 123

员远 蛋白锅面 / 123

员苑 糟煨珍珠笋 / 124

员愿 白扒茭白 / 124

员怨 锅塌菜芯 / 125

员园 芫爆腰花 / 125

员员 清蒸炉鸭 / 126

员圆 糟烩鸭泥鲜莲子 / 126

员猿 鸡茸菜芯 / 126

员源 炸鸭肝卷 / 127

员缘 碎溜笋鸡 / 127

员远 油爆鸡丁 / 127

员苑 炒龙凤丝 / 128

员愿 炒鸡泥酱 / 128

员怨 炒鸡片姜芽 / 129

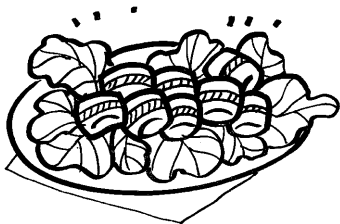
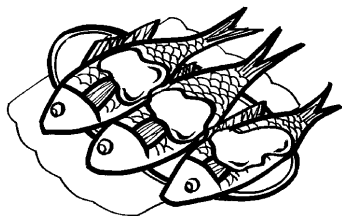
员园 肉丁馒头 / 129

(四) 孔府菜 / 130

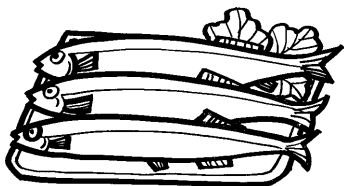
员员 烧安南子 / 130



- 菜圃 阳光三叠 / 131
- 菜蔬 御笔猴头 / 132
- 菜源 干崩肉丝 / 134
- 菜缘 带子上朝 / 135
- 菜远 神仙鸭子 / 136
- 菜苑 雀舌方丁 / 136
- 菜愿 黄鹂迎春 / 137
- 菜怨 金钩挂银条 / 138
- 菜圃 七星鸡子 / 139
- 菜园 翡翠虾环 / 140
- 菜圃 一卵孵双凤 / 141
- 菜蔬 三套鸭子 / 142
- 菜源 诗礼银杏 / 143



- 摇摇菜缘 一品豆腐 / 143
- 菜苑 御带虾仁 / 144
- 菜苑 油泼豆荳 / 145
- 菜愿 牡丹燕菜 / 146
- 菜怨 花篮鳊鱼 / 147
- 菜圃 把儿鱼翅 / 147
- 菜园 蜜汁扒红蹄 / 148
- (五) 综合类 / 149
- 菜圃 炸烹虾段 / 149
- 菜蔬 酱爆鸭片 / 150
- 菜源 糖醋鲤鱼 / 150
- 菜缘 蒲酥全鱼 / 151
- 菜远 醋椒鱼 / 152



- 圆园 拔丝山药 / 162
- 圆员 山东海参 / 162
- 圆圆 牡丹海参 / 163
- 圆猿 珍珠鱿鱼 / 163
- 圆源 油爆乌鱼花 / 164
- 圆缘 鸡汁原壳鲍脯 / 165
- 圆远 玉兔鲍脯 / 165
- 圆苑 牡丹鱼拼螺花 / 166
- 圆愿 百花蟹斗 / 167
- 圆怨 烧五丝 / 168
- 圆园 蟹黄鱼翅 / 169
- 圆员 红烧甲鱼嫩龙芽 / 169
- 圆圆 红扒人参鸭 / 170

- 摇圆苑 五柳加吉鱼 / 152
- 圆愿 金鱼莲花鱼肚 / 153
- 圆怨 白扒鱼肚 / 154
- 圆园 芝麻香鱼扇 / 155
- 圆员 鱼虾争艳 / 155
- 圆圆 枸杞兰花大虾 / 156
- 圆猿 焗大虾 / 157
- 圆源 珊瑚白菜 / 157
- 圆缘 兰花海参 / 158
- 圆远 九转大肠(圆) / 158
- 圆苑 炸春卷 / 159
- 圆愿 燕窝凤尾虾 / 160
- 圆怨 葱烧海参(圆) / 161



- 圆袁 山东肘子 / 171  
圆源 芹黄里脊丝 / 172  
圆缘 淄博豆腐箱 / 172  
圆苑 锅塌豆腐盒 / 173  
圆苑 煎炒豆腐 / 174  
圆愿 金箱聚宝 / 174  
圆愿 豆沙佛手酥 / 175  
圆圆 葵花三鲜 / 176  
圆圆 烩两鸡丝 / 176  
圆圆 芫爆鸡片 / 177  
圆袁 糟熘三白 / 178  
圆源 烤乳猪 / 179  
圆缘 黄酒焖肉方 / 180  
圆苑 红烧肘子 / 181



后记

参考文献



## 前摇摇言

摇摇齐鲁之邦,文化流长,人杰地灵,五谷飘香。山珍海错,肴饌琳琅,名厨辈出,技艺高强,香飘四海,艺传八方。几片短语,概括了鲁菜的特点和历史影响。

20世纪80年代以来,特别是我国改革开放初期,鲁菜受到川菜、粤菜的冲击。川菜、粤菜乃至西式快餐,如:肯德基、麦当劳、加州牛肉面等,各领风骚。究其原因有以下几点:①猎奇心强,追求粤菜的生猛海鲜,向往西方人的饮食;②传统工艺与时代发展形成反差;③鲁菜的守旧,尊师长、重传统,不愿轻易改动,色重味厚,已不适应众多人的口味;④鲁菜的师傅和经营者有“皇帝的女儿不愁嫁”的思想,自恃鲁菜在北方菜、北京菜中的重要地位,没有危机感。由于以上各种原因,导致鲁菜一再滑坡。为振兴鲁菜,我们特编写了《传统鲁菜1000例》一书,愿为发扬光大中国的烹饪事业尽微薄之力。

本书的编排特点与以前出版的图书有所不同,彩页部分以制作主料的分类来划分;文稿部分按照胶东风味、济南风味、鲁西风味、孔府菜四大类划分。彩图和文稿不是一一对应,而是突出重点,选择以优质代表菜为重点展示。

《传统家常鲁菜1000例》编写以北京、山东、天津、辽宁等