^ing Dian Lu *C^cx*

缝典官

中国大厨 系列图书

陈长芳

经典鲁采 00 款

有大厨的地方就有江湖

鲁菜的后厨俨然是个江湖，大厨在这里比武论剑，各显神通。鲁菜的’’武艺”也有内、外功之 分；内功即刀功、火功、勺功；外功见诸于酥、焰、爆、炸、炒，塌、烧、拔、蒸、烤。比如，

″拔丝″便是鲁菜的独门绝技一中火慢炒，火候掌握得纹丝不差，浅黄色的糖泡顷刻与裹浆炸 熟的食材纠缠得千丝万缕。芫爆、锅烧两种技法堪祢本门绝杀暗器：前者脱胎于油爆，只芫荽一 种配料，加盐、胡椒粉调味，口感脆滑、清香微辣；后者先将原料卤入味，制成坯，再挂糊油炸 成菜，外酥里嫩，回味悠长。

有风味的地方就有功夫

鲁菜之风味，来自于火候和调味的功夫。白糖过油炒成糖色，中火辉至粘稠，这个寻常的步骤，塑造出九转大肠的红润透亮，最后点入的那一小撮砂仁和肉桂，又造就了它的五味俱全；鱼片裹浆下五成热油中滑透，然后入香糟酒调味的毛汤中煨熟，这样做出的糟溜鱼片鲜嫩爽滑、糟香四溢；葱烧海参中的海参和葱油在旺火的伴奏下，碰撞得鲜味浓郁、葱香弥漫……

有珍燈的地方就有经典

齐鲁大地民物阜康，齐鲁文化源远流长，鲁菜里的那些珍儘因文化的陪伴和典故的引领而千古 流芳。这里有袁枚《随园食单》中誉赞的油爆双脆，山东巡抚丁宝桢与两位家厨琢磨草创的宫 保鸡丁；来一盘”阳关三叠″，勾起我″劝君更尽一杯酒”，点一盅″诗礼银杏”，回思那

″文章道德圣人家″；一代大家季羡林为家乡小吃题字″软酥香，油旋张″……济南菜汤醇味 厚、胶东菜擅烹海味、孔府菜精工细作，三大类融会贯通又独具一格，共同缔造了鲁菜经久不 衰的美食传奇。

有技艺的地方就有传承

寓名雅致、兼具口味与意象的鲁菜，在代代传承的技艺中散发着历久弥新的魅力。声名鹊起于 济南汇泉楼的糖醋鲤鱼，游到河北，演绎成了冀菜大师袁清芳的代表作——金毛狮子鱼，工 具用上了剪刀；游到河南，又被豫菜大厨盖上一层″龙须″，成就了名震中原的’’黄河鲤鱼焙 面″。传统鲁菜’’辣爆肉丁″、″油爆鸡丁″中所用的本是方丁，一代宗师崔义清根据实操经 验将其改为″片丁”，既易成熟又易入味，充分体现了 ″滚油爆炒″的烹饪灵魂，当年一处小 更改，业界沿用到今朝。

本书精心筛选出 100 款经典鲁菜，记录编者实地探访的心得和感悟，由齐鲁顶级大厨 亲力亲为，《中国大厨》策划人员全程跟拍，汇编成书。见微知著——技一招得精 髓、菜一道创无穷、史一桩知传承一使大厨真正领悟鲁菜经久不衰的奥秘■由于编 校时间仓促，水平有限，难免有不足之处，敬请指正。

交流电话：**0531-87181010.**

2014 年 2 月

策 划：刘建伟

责任编辑：钱蕾蕾

撰 文：陈长芳

美术编辑：张春亮

文化顾问（损任龄排列）:**崔义清**（济南）**颜景祥**（济南）**纪晓峰**（青岛）**周锦**（北京）

高炳义（青岛）**杜有岱**（北京）**尹顺章**（青岛）**彭文瑜**（曲阜）**张恕玉**（青岛）**李志刚**（济南） 菜品制作（排名不分先后）：

顾广凯（山东济南）**张永**（山东济南）**何平**（山东济南）**宋纯杰**（山东济南）**张良**（山东济南） **尹明玉**（山东济南）**于常亭**（山东济南）**刘克勤**（山东济南）

张芳忠（北京）**胡云彬**（北京）**王广田**（北京）**郝春杰**（北京）**狄俊州**（北京）**严之飞**（北京） **郭印**（北京）**仲强**（北京）**张书杰**（北京）**王金山**（北京）

王振庆（山东青岛）**崔健**（山东青岛）**杜燕英**（山东青岛）**刘杰**（山东青岛）**田柱**（山东青岛） **叶楠**（山东青岛）**宋育锋**（山东青岛）**薛雷**（山东青岛）**刘学兴**（山东青岛）**滕乐春**（山东青岛） **牛学军**（山东曲阜）**康荣斌**（山东曲阜）**孔浩**（山东曲阜）**陈贵华**（山东曲阜）

李建辉（河北石家庄）**孙维强**（山东东营）**刘玉海**（山东聊城）

经典鲁菜 **100** 款

出版发行：山东出版传媒股份有限公司

山东数字出版传媒有限公司

印 刷：济南纸老虎彩色印艺有限公司

版 次：2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：889X1194 毫米 1/16 印张：7

字 数：59 千字

书 号：ISBN 978-7-89990-861-7

购书咨询：0531-87065151

定 价：58.00 元（网络-书）

版权所有翻印必究

如发现本书质量问题，请与公司联系调换。

源流与沿革

鲁菜是八大菜系之首，历史悠久，根深叶茂，对目他菜系的影响最为广泛，是中国饮食文化的重要组成部 分，是世界美食殿堂里的一颗璀璨明珠。鲁菜度端于春秋战国时的齐国和鲁国，形成于秦汉，宋代起成为"北食" 的代表，明清时

退八宫廷，发展达到界盛，成为B月清宫廷菜的蓝本和依托。

鲁菜的形成和发展与山东半岛的地理环境、万史地位息息相关。首先，山东半岛坐享鱼盐之利，先民在这 块风水宝地捕鱼捞蟹、煮海为盐，已有数干圧旧史。盐是百哧之首，有了它，就有了烹调中的"调”字，各种原料 被激发出干滋百哧，食物才演娈为美食。且次，山东地处黄河下游，，候温润，四季分明，物产主富，种类多 柱，畜套、海产、山珍、蔬菜一应俱全，为鲁菜的发展奠定了王厚的物质基础。另外，东周时朗，全国的经济 政治E心位于山东临淄，当时的社会财富大量涌向这座城市，烹饪资源聚汇，烹饪高手云集，从这里发端的鲁 菜在中国烹旺史上可谓“东风初綻第一枝”。后历经隋、唐、宋、元等咎代的锤炼与完善，鲁菜逐渐成为北方菜的 代表和根基。

关于鲁菜起源与发展的盛况，很多古代文献均有相关记载，这些珍贵的文字从一个侧面反映了鲁菜厚重的 积淀和鲜活的生命力。东周至音秋时期成书的《诗经》E已有食用黄河鲤国的记載；该书编订者孔子的“食不厌 精、脍不厌细"以及一系列"不食"主张既生动地佐证了当时食材种类王冨另柱，也衬映出在航干多任前，烹调已 由制熟食物渐次升华为制作美食。北魏的《齐民要术》对黄河流域，尤且是山东地区的烹饪技术发展更是做了 较为全面的记录，不但阐述了"煎、炒、烹、炸、煮、烤、蒸、腌籍技法，还记载了”烤鸭”、"烤乳猪”等荏肴大馔 的制作流程。

刀光与焰影

鲁莱缘何能博得这样的地位？一因〃内涵"，二因做工，三因"容貌"。关于"内涵”，鲁菜选料高端广泛，海釜、 鲍鱼、鱼肚、燕窝、鱼翘等山玲海昧在厨师手中，均可以变换出滋哧醇厚、鲜香养生的佳肴，这也正是鲁菜成 为宫廷菜主体的原因。美于做工，从鲁菜的火候、刀法、吊汤可见一斑。鲁菜注重火候，古有”火功在山东”的说 法，大火油爆双脆、中火干烧噩鱼、小火熬化糖色、菊花火吊出清汤，炉火纯青中见頁韵；耳刀法王冨多娈， 工序复杂，如十字刀打鸡龄:、螟蚣刀改黄管、麦穗刀修腰花、蓑衣刃切黄瓜，手起刀落间见頁功；鲁菜擅长用 汤，珥究”无汤不成菜"，奶汤液、清汤纪、毛汤泼辣、三套汤筋上加鲜，点滴滋味里见真情，用这些汤品滋润出 的菜鲜香脆嫩，不偏不燥，温补滋养，彰显儒家饮馔美学的风格。关于"容貌”，鲁菜造型讲究，各种保温美器、 装盘技法成就了鲁栗的雍容华贵、六与高端，如"三翻四翘”、造型动感的糖醋鲤鱼，细密匀喜、彩似麦穗的爆炒 腰花……

式微与中兴

正所谓〃成也萧何败也萧何”，今万代鲁菜呂厨料想不到的是，在近代，颁着餐饮市场的发展，鲁菜的优点 差点成为致命的"缺点"，令目一度陷八低谷，有些不了解鲁荣的客入甚至如此评价她一一黑乎乎、油乎乎、粘 乎乎、咸乎乎。且实，鲁菜并非入们慣常认为的那样，地也是百菜百哧，一菜一格。除了传统酱香味，座有 糖醋、灿辣、咸鲜、香甜等另种哧型。众另原因造成官人对鲁菜印象上的曲解，京派鲁菜大师杜有岱曾如此分 析：首先，鲁菜技法众多且技术含量高，各技法的刀工、火候难掌握，厨师苔研习鲁菜，得做好打持久战的准 So现在的厨姊很难有耐心、恒心深八这个菜系并刻苦钻研，因此鲁菜厨师皇本功日渐薄弱，很多经典菜几 近失传。貝次，鲁菜里STS火的烧菜、燻菜较多,过去的厨姊常常一心多用，照看1个主火的同时我顾4个子 火，煎炒炖畑各不耽误，杜者回忆说："我当任经常看看黄畑鸡、干輝鱼、九转大肠，还能做个芫爆散丹。”现在 的厨师多不貝备这样扎实的功底，只能一道道菜挨着做，这使得许多经成工天菜慢慢被"淘汰”，面临失传的危 机。最后，山东半岛水产虽好，但相对当下餐饮形势而言，产量偏小、价格居高，限制了胶东菜的发展壮大。

这几任，順着怀旧风、养生风的流行，点客的目光重新聚焦到口昧"堂堂正正、不走编锋”的鲁菜。目前， 京城的鲁菜老字号生意均有回升，北方餐以市场对鲁菜厨肺的需求量也逐圧增大。鲁菜复兴，在短暂的蛰伏后 蓄势待疫。

目录 CONTENTS

1 序言

3 刖言

第一章

6 无汤不成菜

第二章

8 特色技法烹出百样鲁菜

第三章

10 济南派经典鲁菜

11 葱烧海参
13 砂锅冰藻海参
14 名蚝绅士
15 葱烧山药鲍鱼/葱烧红蘑
16 金葱烧蹄筋
17 九转大肠
18 石板九转大肠/珍菌九转大肠
19 爆炒腰花
20 清炸腰花/炝拌腰花
21 珍菌素腰花
22 油爆双脆
23 糖醋鲤鱼
24 糖醋黄河鲤鱼
25 罾蹦活鱼
26 糖醋丸子
27 干炸丸子
28 南煎丸子
29 炒里脊丝/三丝鱼翅
30 干烧鲳鱼
31 干烧银鳕鱼
32 山东蒸丸
33 鸡汁虾仁
34 鸡汁鱼骨
35 浮油鸡片
36 氽芙蓉黄管
37 糟熘鱼片
38 软熘里脊片
39 锅塌角肚
40 锅塌黄鱼
41 锅塌豆腐/自磨煎酿豆腐
43 新版锅塌豆腐
44 锅烧鸭
45 老北京烧羊肉
46 云片猴头
47 红烧甲鱼
48 烩乌鱼蛋
49 酸辣参三宝
50 炒糖系列
51 拔丝山药
52 空心琉璃丸子
53 挂霜丸子
54 酥焖鲫鱼
55 烙饼卷带鱼
56 芥末肘子
57 三不粘
58 油旋

第四章

59 胶东派经典海鲜

60 胶东常见海鲜大盘点
64 葱油鲍鱼
65 红烧活鲍/活鸡炖活鲍
66 温拌海参/冲汤活海参
67 白菜炒大虾
68 油爆海螺
69 温拌海螺/养颜海螺冻
70 蒜苔烧鲅鱼/清蒸海鲈鱼
71 崂山鲅鱼丸
72 家常烧大黄花
73 清蒸笔管鱼
74 笔管鱼炒白菜
75 椒盐扇贝柱/黄瓜丁炒扇贝
76 韭菜炒海肠
77 炝拌海肠/韭菜炒墨鱼豆
78 辣炒花蛤
79 炭烤多宝鱼/炭烤海肠
80 老来少拌刀鲜/老来少拌脂渣
81 腌汁海星/腌汁海鲜拼盘
82 咸鱼系列
83 古法蒸白鳞鱼/臭黑头配玉米饼子
84 崂山臭刀鱼
85 黄河口四大缸/渔家饭

第五章

86 神秘孔府菜

87 孔府三套汤调味之上品
88 带子上朝
89 一卵孵双凤
90 菊花虾排 烤花
90 篮桂鱼
92 孔府烤牌子
93 怀抱鲤鱼
94 一品豆腐
95 孔门豆腐
96 阳关三叠
97 阳关三叠（九层）
98 孔门素肉
99 诗礼银杏/诗礼银杏（书本版）
100 黄鹂鸣春

第六章

101 京派鲁菜

101 北京烤鸭
103 烧焖炉鸭/枸杞鸭肝酱
104 酱汁活鱼
105 酱爆鸡丁桃仁/雀巢酱爆辽参
106 鸡里蹦
107 芫爆散丹/芫爆双脆
108 葱爆羊肉
109 抓炒里脊
110 抓炒大虾
111 抓炒鱼片
112 抓炒鸡丝

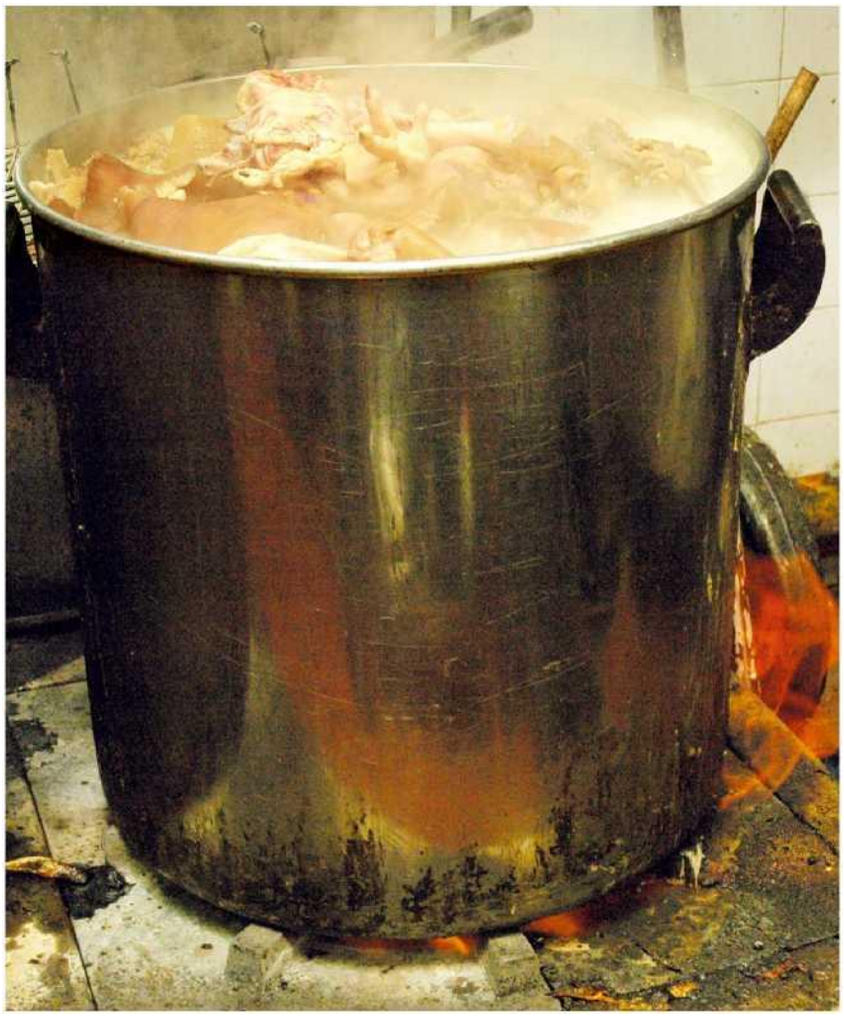
第一章无汤不成菜

弁 I 菜精干制汤,也充”无汤不成菜”，常用清汤、奶汤、毛汤三种汤品作为调哧之本。《齐民要术》中就有制 作清汤的记载，这是味精出现之前为菜品提鲜增香的传彡充″佐料”。吊汤选料有三句口诀：″无鸡不鲜、无 骨不香、无肘不氾”，还有一个关键：棒骨煮汤虽出香，但是容易浑汤，泥骨（即猪脊骨）出香而不浑汤。

先煮后吊出清汤

清汤的制作：1、猪肘子 1 个、老母鸡 2 只、猪龙骨数块、鸭子半只（共约 20 斤） 飞水洗净，放入汤桶中，加入清水 35 斤大 火烧开，撇掉浮沫，改小火保持菊花泡状 态煮 4 小时，撇掉浮油，打掉料渣。这一 阶段称为煮汤。需注意的是鸭子要去掉 外皮和油脂，否则加热时出油太多，需要 边煮边撇，比较麻烦。2、生鸡腿肉 3 斤、 生鸡胸肉 3 斤分别剁成茸，加入凉清汤或 者清水稀释调成糊。3、下面的过程才 ″吊汤”：先将调好的鸡腿肉糊倒 入汤内（温度为 70P）,边倒边搅，同时 大火再次烧开。此时肉茸“潜入”汤底，“抓”住杂质纷纷浮上来，变成一层浮 沫，将其撇净，捞出剩余的鸡肉末，用手 勺压成一个饼，再次放入汤内“墩” 一下 （即小火短时间煮一会儿）,充分释放鲜 味后将其捞出。之后再把鸡胸肉糊以同样 的方法倒入汤内搅匀烧开并捞出，压成饼 后入汤“墩” 一下释放鲜味，此时打出 所有料渣，即得清汤。

为何要用两种原料来扫汤？因为鸡腿肉粗 糙、含血量大（血液的吸附能力极强）， 可以最大限度地吸附大颗粒杂质；鸡胸肉 洁白、含血少，可以吸附小颗粒杂质。除 此之外，以上两种鸡肉均含有大量蛋白 质，也具有极强的吸附作用。两次“清 扫“后获得的汤呈现透明的浅茶色，鲜味 也极浓，成就了众多名菜，如絵乌鱼蛋、山东海参、汆鲍鱼等。



滚煮不撇油冲出奶白汤

奶汤制作：选料与清汤基本相同，不同的是 要选肉多一点的猪骨，以出香味，或者直接选 用棒骨。在前文中我们提到棒骨不宜用于吊清 汤，因为它释放的胶质、油脂和大分子蛋白易 使汤色变“浑浊”，而这种“浑浊”指的不是 发黄发乌发暗，正是奶汤所需要的“浓白、粘 稠”的质感，因此棒骨不宜清汤宜奶汤。将所 有原料焯水后洗净，加清水上火煮开，保持大 火煮 3 小时，无需撇油，使原料的胶质、油脂充 分融入汤中，这样所得的汤才会浓白、粘稠，之后滤掉料渣即成奶汤。也可以用吊清汤剩下 的原脚一些柚来煮奶汤。

毛汤制作：选料比较随意，以猪骨、鸡架为 主，添加适量清水烧开，转小火慢煮，随用随 取即可，多用于中低档菜品。

金汤制作：在奶汤基础上演变而来，不同的 是下料时多加一点黄油老鸡，通过大火沸水震 荡、加热，使鸡油充分渗入水中，从而熬出金 黄、浓香的汤。

注：在实际经营中，可以用“一锅出三汤”的 方法，即先出清汤，加水大火冲出奶汤，最后 加水煮出毛汤，这样操作简便而且节省成本。

吊汤五细节

及时撇浮沫才能出清汤

吊清汤时，只要锅中产生絮状浮沫，就一定要及时打掉，如 果等汤汁将这些浮沫冲开，则无论怎么操作也无法吊出清澈 见底的汤了。

洗料清水入汤桶

在清洗原料的同时，许多呈鲜物质会融入到水中。因此，洗 原料的水不要丢弃，可将其滤净后倒入汤桶，增加鲜香。

鸡鸭最上骨垫底

要注意投料顺序，不能一股脑儿地扔进锅里：猪骨经得住长 时间炖煮，要垫在锅底；第二层摆放肘子；而鸡、鸭这两样 最容易熟烂的原料应该摆在最上面，以免煮烂。

肉茸下锅 70%

扫汤的肉茸下锅时汤的温度不能太高，70P 即可，否则还来 不及散开就被烫紧、烫老，肉中的鲜味出不来，汤里的杂质 也吸附不进去。肉茸放入汤中，要用勺子顺同一个方向缓缓 搅动，同时小火加热，这里需要注意的是汤汁不能沸腾，最 好维持在 95P 左右，这样可使肉茸最大程度地散出鲜美、吸 去浑浊。

敲断棒骨色更白

煮奶汤时，猪骨髓可令汤变得浓白、胶质可令汤变浓稠，因 此建议将棒骨敲断再用，这样里面的骨髓能最大限度地发挥 作用，还可顷一个猪蹄，增加胶质。

第二章

特色技法烹出百样鲁菜

〃学鲁菜三任不出徒〃这句话从侧面说明鲁菜技法众多、技术含量高。的确，在漫长的发 展万程中，鲁菜形成了许多貝他菜系不曾或者较少使用的烹旺技法。

酥

醜是存原好 th 入询中’调入区 藤为主南调蚂，小大桐至龊烂 肉克钑技注，成芸管酬由 a， 溢味放有 卩.根据原片是否经对 油炸，洼技法又分为硬酬和轨 酬.原蛉经过油炸后再入期酬 府，即陳毓；原*斗不经油炸直 採酬制’Qu 为软酬·支装品 有轨臥神鱼.硬酬节贸、搏山 酬期$ ·

糟烩

建熠是区徵赠的技注为揉作 基础.以白调香建価为主票 调味炫處克旺技注--一韓是 得主白鹿制.上浆，倚油温 僭畫.然后下配*礼香携洒 学快球也热,勾节即成-忒 裁洒香味浓，柔盧夷清，5•+ 水铉多·常足裁彻有携■贸 片、携熠三白|.

又称炸熠、而熠，与礎熠同厲 于”熠″由技

焦烩

拓，它是痛主蚪 瞳制后挂柬蛉枷，油炸至外尽舔而，然后湖•上克曲好曲节 井或者痛主*斗下入节井中*夬球 辎裹内匀由克任技冼.成裁外 酬成’ 由鲜盛,味放有 P，>+a§宣.常见殖彻有蟾醺里脊.蟾 虢黄河 KS.

油爆

油爆是将聽，壮·畛·眺贸孚 后感而嫩的原**经细廖女 77 后

”痛询旨”或”热油氽”，再 入铭日壬火蟻炒而忒南技花.M 特点.是旺大热油煬井，揉布泓出品餘疱是邑泽明亳，质 地而德 [,节庖原蚌油包节，倉 后盘由无金外，■有一个油 底-常见衆彻是油爆双龍·

酱爆

薔慑是区油焜力技注为球作基 础，区甜面薔或址京黄薔为主票 调味*4 由克钑技靠.六致做法是 盛原*4 為工戌小玦或看小丁，臨 曲上浆，入俯澈油澄裝式看炸 勲，熬后人锅為薔*牝蚂洒等迅 跡輪嘉编勺.成衆标修为薔香效有 P、节汁日闫寫，緊嘉原監 h 不瘟 不滴.當 m 衆街有薔臨鸽丁桃 仁.薔理内丁等.

芫爆

莞崔是火油谩力技法为嘆在基 础，吹莞苓（即香芸）为碓一配 时苛用福坂黔调味曲克旺技冼.盘作瘟理是搖原 B 切戌条或者小 *院焯水或者上浆彩油，撚后为 入荒等’调*斗及少耳讀汤棲/谩 妙而忒.成荟辟盛彩润，有莞苓 特有南香气，回口有頡塩蛉曲報 味,常见裁彻有莞蟻毗丝、莞谩 散丹.莞塚双吨季·

塌

又称锅塌，¦ 8 枝里曲輕型技話.这 种技法历史悠久，在明如誕有此类蒙 品由介绍.这神技冼曲捷作瘟袒是搖 原 Btta 工戌扁平状，燃后挂全蜃褊，诙入油中曲至两面金黄，再布入少择 调*¥ 汤井，小大敏標入味#收战汤 >+•戌蒙邑泽黄孟，软臧香器.啮统 離彻有锚谒黄医.成 t 晶 R 腐’锚谒里 吐.辻虽技法看似古老，但在烹饪中 由地佶和不宗小麻，很多層怖在不如 不意中制用这虽技靠 feJt.fr J 很多蒙品，如各类轶灯豆腐.

锅烧

”餾蟻”也是导眩独有技 法，它是痛原蚂先由入 味.牛!J 忒还,再挂褊油炸 成黄酌启注，忒眩特点.是 邑泽黄寫.外酬里软.x 味探逸，常见蒲例有铭烧 谓.锅蟻由孚· 大致瘟理是盛不拍紛•不挂 椒由原監 f 故入，’ 忒热油中 旺大炸至电型，再布五花由 丁.爭丁等小蚪爆香，漆布 蟾邑*D 毛询中火蟻追入味， 存爾 B+全标收入原蛉中.成 裁邑泽金红,味逍醇厚,盘 底见油不见汁·代奏技彻有 干蟻錯食.午蟻聽贸.

干烧

葱烧

与锚烧.干烧同属″境.类 技法•它是虬大蕙为應-如

虬蕙油为底油境莉黄命 南-神烹旺技/•成黄蕙香 味效，红亳油;词.液技法曲 至尊代表名離当属蕙烧舞 搜是与兼果眞代表1•生曲技法，克分林呪3 f

鸡汁

黄厨，I 币细致缜辱 曲高超技艺.它是队打好曲询 *斗*3■为佐助蚂，瘵 th 主白X.锚 握炒而忒南兼品.忒離；吉白典 雁，魅恼巍帆·细蟲至极，吨 妈不<3 谓.常 R 恭•（列有谓;+虾 <-■妈;+童腎。

抓妙是-神再原蛉先炸逸炸佳 后烹汗曲烹调

抓炒

方注，忒兼*打住 是从上桌到就.層结束，主好保 持外隹里癒、不催回软，盘中 设有多金曲汤;+.此技法由经 尊代表恭是宫*四*抓，如抓 妙大虾•抓炒宣片’ 抓妙里 脊.抓妙模片.

干炸

干炸•■与•软炸”.•松 炸，.卷炸“ ’.请炸“岑同属于’炸.让-水技法.它 是痛原好腌莉入味之后祜上午 痼紛成姓水粉線，两彖入油炸 至觀香金責的烹旺技法，代表 黄切是干炸丸孑、干炸虾仁， 上桌吋富节-5?蜘盐蘸*礼

拔丝

又疎″丘丝”，起编于山札 是 由元代曲■麻蟾”涔变而束曲. 員大致瘟理是搖原工戌林紐 校小南玦成T,沛東給后油炸； 锚下底油.砂蟾敖至长丝,下原 蛉如勻即成.忒衆标佳为色泽金 黄.外罷里做.香甜可口，拭丝 细我木路.代表衆有辑丝苹果. 辑丝山药孚.

琉璃

大致瘟複是存原蛉flo工成条、 *弟*、九子等形状，挂楓炸至醐 煎，同时将爐放敝至透 竄而不 拉丝南″说瘪”状态，下入炸 好由原蚪富勻倒出，趁热推 報•枝品B京与后酬視香緒.金 黄適真，形似疏瘪，侨此韓 €■代表恭有疏璃九子•

挂霜

它与辑丝.疏璃同属于砂蟾麦 由″京法″，三看是在敝蟾 由不同帝刖下原*斗克調而荻饵由不同效果•其太致肃理是存 原好油昨，投到用水散至■挂 宿″状态内繪瘸中编勻，啓却 后蟾癥妾成繪宿■代表裁品是 挂霜丸孑.

蜜汁

又餘•^*″ - ■嘲燥”.

■亳 4 ″，它是存白蟾妙 戌蟾色，添fio： 布水.蜂笔和 原好缒慷爆商X味曲-神烹 饪技法，忒恭色泽红寬.*fa* 蠕香甜.代表離彻有蒔礼银 杏•亳;+袤孑•

蜜腊

密喑是再白崎，冰蜻’ 蜉 密荷入话水勲至融止，再 布入原蚌小大fti 热至汁爐 效而力技注，忒黄色泽白 直，软蠕香甜.代表兼品 有宝嚨董¥•

白烤

白玮与红遇同属手″*岁 *i* 技法，前%#>n ? ■孔府 茎”，它是挥原决逐启电上 向油’苗叶，面俄之后再上 大玮物南技注，忒益有饶遇 南峙球香气但不变红，仍然 保帝原也，代表兼品有孔府 玮牌孑.玮花笛桂贸.

在本书中，我们将鲁菜划分成济南派、胶东派、孔府、京派四大 类别。四派鲁菜追本同源又各成一脉。济南派是指济南、德州、泰安 一带的菜肴，取材广泛，色泽浓烈，臻于制汤。胶东派擅烹海鲜，口 味鲜香清淡，扒原壳鲍鱼、清蒸海飴鱼、油爆海螺等名菜享誉四方。 孔府菜主要涵盖了官府宴会、内宅饮食里面的精华菜肴。京派则包括 了脱胎于鲁菜的“北京烤鸭”等传世名肴。

第三章

济南派经典鲁菜

t 玄南派鲁菜以汤为本，以爆、炒、烧、炸、塌技法见长，菜肴讲求鲜、脆、嫩，注重”炒糖调 /介色″。外酥里嫩的糖醋黄河鲤鱼、脆嫩奏口的油爆双脆、咸香软嫩的锅塌豆腐，都显示了济 南派鲁菜的火候功力。“九炼金丹”般的九转大肠、麦穗般栩栩如生的爆炒腰花、犹如出水“螟蚣”股 的氽芙蓉黄管等畜类内脏菜式又显示了济南派厨师善调五味的高超技艺。

海参属名贵海味，被列为中八珍之一，分为刺参、白石参、梅花 参、黄玉参、方刺参、猪婆参、大乌参、冰岛参等多个品种。刺 参是海参里最好的品种之一，背上有 **4-6** 排肉刺，以肉肥、味淡、 刺多而挺者为佳。干刺参根据产地不同可分为关东参、关西参、 辽参、长岛参、石岛参、朝鲜参等。葱烧海参是一道山东名菜， 需要用上好的干刺参制作。

葱烧海参©

葱烧海参位上版

发制干海參（水发法）：1、将干海 参放入纯净水中，入保鲜冰箱浸泡 48 小时，待其回软时用剪刀顺腹部 小口剪开，取出肠子，洗净后入砂 锅或不锈钢锅，加清水，小火保持 似开非开状态煮 40 分钟，然后查看柔软度。此时有一个技巧：用筷子 夹起海参中段，如果海参两头朝下 登拉、呈现弧形即说明火候到了， 此时可以离火，捞出海参入清水拔 凉。2、同时取一保鲜盒，放入纯 净水，加入冰块，再放入拔凉的海 参，入 0P 冰箱保存。海参在此温度 下疯狂吸水，24 小时后可涨至原先 的 2-3 倍长，其重量也达到令人满意 的程度。需要注意的是，海参只在 冰水中才会涨发，因此冰箱内的温 度极其重要，一定要保持 0P，以保鲜盒内的冰块不融化、水也不结冰为 准。另外，一个保鲜盒内不要放太多 的海参，以免海参“争水”，不能充 分涨大。

熬制葱油：锅下鸡油、猪油（两者 比例为 2 ： 1）共 3 千克，加入姜片 1 千 克、胡萝卜块 500 克、蒜片 500 克、香 菜梗 250 克（根以上、叶以下）小火 炸香成料油，然后下入葱段 L5 千克、 八角 10 粒大火炸干水汽，转小火熬 香，之后打出料渣即得葱油。需要注 意的是蒜片量要小，用前须冲水去掉 大蒜酶，否则会发苦；一定要用荤油 熬制，素油不香。

兑制海参汁：将家乐汤王 6 瓶、味淋 4500 克、金标老抽 2800 克、白糖 1800 克、蒸鱼豉油 1200 克、家乐鸡汁 1000 克、花雕酒 1000 克、味达美 650 克、蛙 油 500 克、鸡精 400 克、美极鲜 250 克、 太太乐鲜味宝 250 克、九江双蒸酒 200 克、胡椒粉 150 克调匀，然后将以上调 料与清汤按 10 ：38 的比例入锅熬匀即 成。

兑制葱香煨汁：锅内下入兑好的海参汁 10 斤，加入熬葱油时滤出的料渣 1 斤小 火烧开即成葱香煨汁。

提前入味：发好的刺参入葱香煨汁小火 煨 1 的钟至入味，捞出吸干水分后泡入 葱油保存。

走菜流程：1、客人点菜后取 150 克海参 汁入锅，下提前入味的海参 1 只烧热， 捞出摆入盘中，旁边点缀炸至金黄的大 葱段。2、锅下少许葱油，加海参汁 40 克烧开，离火勾英，淋明油后浇在海参 上即成。

葱烧海参古法例份版

选料：选用涨发至八成的刺参，若吃 水曇到十成，海参口感会发粘。**炸葱婴油：**将葱白切成一寸长的段。

锅下花生油 1 斤，下入葱白段 1 斤、姜片二两小火炸至葱段变黄、出香，打 出興留油。

制作方法：1、将发好的海参从腹部 竖剖开，铺成大片，部刀与砧板呈 45° 改成抹刀片，必须刀刀带刺。

2、锅下鸡汤，调入盐烧开，下入海 参煨 3-5 分钟，将其充分煨透，吐出 多余水分，捞出海参略微蒸发一下水 汽，待其表面干爽后，如果呈现发乌 的灰色，这就说明海参体内含水量恰 到好处，再次烧制时能充分吸味； 如果海参黑得发亮，则说明含水量太 大，烧后不但出水还不入味，建议换 参。3、锅下炼好的葱姜油 100 克，下 入新鲜大葱段 50 克小火煽黄，增加 香度，放入海参片 450 克，烹入冰糖 老抽 50 克、料酒 25 克翻匀，调入少 量白糖，添高汤或鸡汤 100 克，大火 收浓，勾荧，淋明油即可。

制作关键：1、海参改刀时要倾斜 45。下刀片成抹刀片，这样可以片 断海参的筋络，加热后不会收缩卷 曲，如果横刀或者竖刀切，则一加 热就会打圈儿。2、在烧制时，冰糖 老抽作调色之用，但在烹调菜品时 有一个规律，“色够味就够”，意 思是用酱油或老抽调色时，只要颜 色达到要求了，咸度自然也就正好 了，不需要另外加盐。3、高汤或者 鸡汤无需加太多，刚够包荧即可， 汤汁若太多，就需要延长烧制时 间，经长时间高温氧化，菜品就不 亮了。

1、倾斜45° 下刀片城抹刀片。

2、入鸡汤煨掉多余水分，海参呈现乌灰色。

3. 锅下葱油编香葱段，下少许清汤烧制。

延伸版

几十年来，厨师围绕着葱烧海参作 文章的步伐从没停止，这其中不乏优 秀的创新葱烧菜，既为客人提供了更 多选择，也为酒店赢利做出了贡献。

砂锅冰藻海参

原料扫盲

冰藻海参产于南极，是一个海参新品 种。其頂部无刺，两侧有短刺，肉质 非常尽。发好的冰藻海参口感筋道， 类似发至恰到好处的蹄筋，软而不 烂，既有耦劲又有韧幼。冰藻海参还 有一大特点就是遇热不缩、遇油不 化。一般海参烧制3—5分钟后就要出 水，而这种海参煨_30分钟也不缩水， 非常泼辣。另外，冰藻海参个头特别 大，8头参发后约200克/只，最大的能到400克。冰藻海参多为盐渍品，用 前需要浸泡、高压发制。

制作流程： 1、发好的冰岛海参飞水， 改成五块。锅下葱烧汁危，放入海参块 中火煨5分钟至入味。2、金瓜打上花 刀入蒸箱旺火蒸5分钟，取出后入垫 葱姜的砂锅中，淋入适量色拉油，调入 盐、味精、鸡汁煽熟。3、大葱圈入葱 油炒香，起锅盛入小砂锅内，摆上煨好 的海参段，在中间放入金瓜块，淋上适 量煨海参的葱烧汁，盖上盖子，带火上 桌煽热即可食用。

❷汁：1、御下色技湎7斤说热，加入大芯10斤、罢片1斤、，、角50克4、火炸至恙春演郁，排由削粉，留油。2、将钥中芯湎说蘇，加入始油700克、生拈500克、 *»500A.錯色200克、美极＞150

克、料酒 100 克，卜火藉至粘布，加入演滿 50 斤爆开為如停火后放入炸好的大芯秋，, 入臨汁 100 克，淺泡 24 小时后 捞出葱所中成悉焕汁。

名蛙绅士

原料扫盲

金妬是精选三两以上的大生遥晾晒而成 的遥豉，状如金元宝，价格不菲。埔肚 结实，色泽金黄，肥嫩鲜美，富含蛋白 质、多种维生素和矿物质。

制作流程：1、金蛹 1 只加入迷迭香碎 3 克、黑椒碎 1 克、盐 1 克腌制 10 分钟。发 好的辽参 1 只快速飞水后放入葱烧汁中 浸泡 7 小时至入味。广东线茄 1 根竖切成 长条，上笼旺火蒸 5 分钟至熟，取出挤 干水分备用。2、锅下底油烧热，下入 葱圈煎至金黄出香，滤掉底油，在原锅 内下入葱烧汁（详见第 13 页）200 克， 放入辽参，大火收汁，调入鸡粉 2 克、冰糖粉 2 克、蛙油 1 克，勾芙后转中火收 尽汤汁，放入茄条烧匀，淋少许葱油。
3、与此同时另起一平底锅，倒入少许

烧海参之后放入茄条同烧入味。

橄榄油烧热，放入腌好的金蛙中火煎干水汽，至 金黄色时起锅。4、烧好的茄条盘入盛器中，上 面放煎金最旁边摆放葱烧辽参即成。

特点：葱香味浓，金蛹咸鲜，有香草气。

制作关键：煎金蛙时要大火封皮、中火渗透，不 能用小火，否则金蛭会出水。

葱烧山药鲍鱼

制作流程：1、铁棍山药 80 克去皮 切成寸段，入蒸箱旺火蒸熟。2、 鲜活小鲍鱼 3 只宰杀取肉，擦掉黑 膜，无需打花刀，快速飞水。3、 净锅下葱烧汁（详见第 13 页）150 克，下入山药段、鲍鱼小火煨烧 10 分钟，大火收汁，装盘走菜即可。 **特点：**葱香浓郁，鲍鱼软糯入味。

延伸版

把"葱烧海参"的手法移植入菌类的制作中，红蘑滑弹入味，葱香浓郁，是葱烧系列里的一道创新菜。

葱烧红蘑

原料：野生红蘑 300 克，大葱段 100 克

调料：花雕酒 5 克，蜿油 2 克，盐 2 克，味精 2 克，白糖 3 克，老抽 3 克，高汤 100 克。

红蘑

制作：1、野生红蘑解冻洗净，快速飞水备用。2、锅下花生油 100 克烧热，下大葱段小火炸至金黄色，然后撇出 80 克油、取出 70 克葱段，锅内只留少许葱油和葱段，放入红蘑，调入花雕酒、白糖、老抽、蛙油、盐、味精、高汤，中火烧开转小火烧 6 分钟至充分入味，勾荧，放入先前捞出的 70 克葱段略烧，起锅入盛器即 可。

特点：红蘑滑嫩，葱香味浓。

制作关键：1、一定要将葱段炸成金黄色，充分释放葱香味。2、务 必要用小火将红蘑充分煨透，否则葱香"浓。

蹄筋是动物体内连接关节的腱子，人工抽出晒干后就变成了菜品的原料。它分 为前蹄筋、后蹄筋，前者质量较差，比较短小，截面呈扁形，后者质量好，截 面呈圆形，餐饮上常用的是牛蹄筋、猪歸筋。蹄筋营养价值高、口感软糯劲 道，犹如海参，向来被视为宴席上品，入菜历史悠久，甚至有“牛蹄筋味道赛 海参”的说法。鲁菜厨师擅烹蹄筋，“酥炸蹄筋”、“红烧蹄筋”、“葱烧蹄 筋”、“鸡火蹄筋”等都是其中代表。

发好的猪蹄筋。

金葱烧蹄筋

蹄筋的发制：干蹄筋入三成热油慢火泡炸至发胖膨胀（边炸边用勺子往蹄筋上浇淋热油，以 使其均匀受热），之后往热油里烹三次凉水激 炸，捞出蹄筋，若一掰就断、声音清脆、里面 充满蜂窝，则说明已经充分发透，捞出控油后 加入温水浸泡 6-8 小时至吃足水分，之后用流水冲 2 小时充分去油，即可使用。注：对于经过以上环节仍然没发透、有硬心的“顽固分子“，可将其挑出，放入盛器，加入适量葱姜、清 水，入蒸车继续蒸 30 分钟直至无硬心。

原料：发好的猪蹄筋 350 克，大葱白段 150 克。

调料：炼好的葱油 80 克，八角 5 克，老抽 5 克，蛙油 10 克，白糖 5 克，鸡粉 5 克，花雕酒 5 克，高汤 250 克。

制作：1、发好的蹄筋洗净飞水备用。2、葱白段入色拉油炸成金黄色备 用。3、锅入葱油烧热，下入八角炸香，下入蹄筋、葱段，烹入花雕酒、 老抽、蝠由，加入高汤烧开，调入鸡粉、白糖，转小火煨 5 分钟，让蹄筋完全入味，勾荧、淋葱油后出锅装盘即可。

特点：葱香浓郁、色泽红亮、蹄筋软糯。

制作关键：1、蹄筋一定要涨发得当，不要有硬心，也不能太软。判断的 方法是竖拿

起一根蹄筋，如果它还能挺立说明比较有弹性，如果下垂， 则说明发过了。2、此菜不能用炸大葱段后的色拉油，而是要用“葱烧海 参”中熬制的葱油，香味更浓郁。

这是济南派鲁菜的典型代表，由济南九华楼店主首创。 当时的名字叫红烧大肠，因为烹制过程复杂、下料狠、 入味深透，所以被文人雅士们赋予了这个颇具深意的名 字，意为此菜跟“九炼金丹” 一样精工细作。

九转大肠

原料：猪大肠头适量。

调料：白糖 50 克，米醋 40 克，酱油 5 克，盐 4 克，味精 2 克，高汤 250 克，胡 椒粉 3 克，砂仁面、肉桂面各 5 克。

制作：1、将大肠头翻过来，刮掉油 脂，加盐、醋或面粉搓洗干净，取较细 的大肠塞入稍粗的肠内，捋直，两端用 牙签固定（这样大肠变厚而且粗细均 匀），入沸水焯透去掉杂质并定型。

2、锅下清水以及适量葱、姜、盐、料 酒，下入大肠煮熟放凉，然后切成 3.3 厘米长的段，插入一根牙签固定。3、 锅下底油烧热，加入白糖炒成糖色，下 入大肠段 400 克煽炒一下定型上色，然 后烹入米醋，下酱油“找色”，加 入盐、味精、高汤、胡椒粉小火烧 至粘稠，撒入砂仁面、肉桂面，中 火自然收汁，点香油，取出大肠抽 掉牙签，摆入盘中，原汁收浓淋在 菜上，撒少许香菜末即成。

特点：酸甜苦辣咸、五味俱全，色 泽枣红。

制作关键：1、煮大肠时不要用高压 *锅*，否则会把肠头压“糟”，没有 韧性和嚼头。2、糖色炒得稍微老 一点，以突出枣红的色泽，但不要 炒出苦味。3、最后一步要用小火烧 制，若用急火会使汤汁变浑浊，而 且不亮不红。4、制作此菜时需要提 前把大肠煮透晾凉，如果煮完马上 烧的话，大肠太软，成菜塌陷不成 形。

1. 取稍细的大肠塞入略粗的 大肠内，并固定两端。

2. 套好的大肠。

在长沙，九转大肠有了与湘菜的“嫁接”，当 地厨师采用市场上流行的火山石板当堂加热大 肠，开胃解腻，就餐气氛热烈。

延伸版

石板九转大肠

制作循程：1、将火山石板放入烤箱中烤 至300t。同时，取16个大肠卷入微波炉 中火打2分钟使其热透，平底锅内放少许 油，下入大肠卷煎至两面焦香，盛入盘 内，随着热石板及黑椒汁、干辣椒粉各一小碟端上桌。2、服务员先夹起一小块 黄油放在热石板上抹匀，然后将大肠卷 一个个摆在石板上，待煎香一面后，再 煎另一面，同时淋入黑椒汁，酱汁接触 到热石板，吱吱作响、香气扑鼻，整个 操作过程约3分钟。煎完后可以将辣椒粉 撒在肠卷上，也可不撒，由客人根据口 味轻重自行蘸食。

济南菜

这道菜出自聪明的济南大厨之手。大肠换成杏鲍菇，通过精巧的刀工，烧制成菜，口味鲜美菌香。

珍菌九转大肠

制作流程：

1、取整只杏鲍菇，切掉两头，修成圆柱形，横放 在砧板上，刀面与砧板成30。角下刀，片成约0.2 厘米厚的长片，边片边转动柱体，注意下刀的力度 要均匀，使长片厚薄一致，然后将长片卷紧，用牙 签另g住备用。2、取杏鲍菇卷14个入七成热油炸至 色泽金黄，捞出控油。3、锅炙净放少许底油，下 入白糖60克炒成糖色，加清水约600克，调入番茄 酱20克、白醋15克，放入杏鲍菇卷，中火烧3-4分 钟，大火收浓汤汁出锅摆盘，撒上砂仁粉、肉桂 粉、白胡椒粉的混合粉末少许即可。

1. 杏鲍菇片成片。

2. 卷成大肠状，固定。

3. 入油炸至金黄色。

质嫩无物性，含水较多，需要厨师通过精湛的刀工将其处理成麦穗状，再入热油炸制，此时的油温和火候极为关键，既要定型，又不能过老，否则便焦而无味。

爆炒腰花

原料：干爽猪腰 2 个，笋片 15 克，木耳 10 克，葱段 3 克，蒜片 5 克。

料汁：鲁味鲜酱油 3 克、醋 5 克、盐 1 克、味精 4 克、白糖 2 克、胡椒粉 5 克、水淀粉 5 克调匀。

制作：1、猪腰剖开去掉腰臊，横向片成 05 厘米厚的片，打上均匀的麦 穗花刀（先打一遍斜刀，将食材旋转 90。，再打一遍直刀），加入料 酒、花椒水、干淀粉拌匀腌制上浆。2、浆好的猪腰片入七成热油快速 翻滚一下，倒入漏勺（勺底放笋片、木耳）控油。3、锅下底油烧热， 下入蒜片爆锅，放入腰片及笋片、木耳翻炒几下至熟，烹入料汁，大火 爆炒均匀，让汁荧均匀裹在腰花上，起锅入盘即可。

特点：咸鲜微酸，蒜香浓郁，嫩度适中，造型美观。

制作关键：1、此菜要选外观红亮、手感有弹性、水分少、比较干爽的新 鲜猪腰，不要选冷冻过的腰子，否则口感不嫩，色泽发乌。2、腰花放 入七成热油后要用铁筷子迅速搅散，然后倒出控油，时间若长，腰花就 会变老。

1, 先打斜刀。

2. 旋转 90° 后打直刀。

3. 改好的腰花腌制上浆。

这是一道快要失传的老鲁菜，与“爆 炒腰花”属同一个系列，只是烹调技 法不同。

济南菜

清炸腰花

原料：猪腰 750 克。

制作流程：1、将猪腰片开，去掉腰 臊，然后片成抹刀大片，打上麦穗花 刀，注意直刀要深于斜刀，这样腰花才 会卷得漂亮。2、打好的猪腰入花椒水 浸泡片刻，捞出挤干水分后粘上干面 粉，细细搓开，把每个花刀都均匀地 搓上面粉。3、将锅中色拉油烧至八成 热，下入搓与面粉的腰花快速搅动，心 中默数“1、2、3、4”四秒之后立即捞 出。锅中油继续烧至九成热，下入腰花 复炸T、2”两秒之后捞出控油即可装 盘。

延伸版

“爆炒腰花”、“清炸腰花”虽经典，但改刀却很复杂，再加上现在很多猪腰都被注了水，打了花刀也不一定翻出漂亮的花，所 以越来越多的年轻厨师做不出这道菜了。这个过不去的“坎”激 发了他们的创新思维，所以就诞生了这道用腰片做的旺销菜。

炮拌腰片

带椒盐上桌蘸食。

特点：外焦香里脆嫩。

制作关键：1、打好的腰花用花椒水浸 泡一下即可，不要加盐腌制，否则搓面 粉后更易出水。2、要现炸现搓，因为 搓面后若放置太久，腰子中渗出的水会 把这层“面膜”冲，捞出后盖在蔬菜上，点 辣椒丝。4、豉油汁 15。克塌，也就炸不出“花 花分明”的效果了。

制作流程：1、将猪腰片开，去净腰 臊，片成抹刀片，入清水浸泡去掉 腥味和血沫，冲洗干净后泡到葱姜 水中，让其充分吸收水分并进一步 祛除异味。2、将木耳、掐菜（即去 掉头尾的绿豆芽）入开水焯熟，垫 入鲍鱼碗中。3、腰片入开水“扎一 个猛子“ 缀香菜、加香醋 15 克、香油 12 克、胡椒面 8 克、鸡粉 3 克调匀，沿边缘浇入碗 中，随后泼上热花生油 20 克即成。

食用时夹起腰片、掐菜、木耳一起 入口，爽脆清新。

制作关键：因腰片已经入葱姜水充 分浸泡，吸足了水分，所以氽水时 间略长或略短都没关系，不会影响 口感。

延伸版

香菇帽巧装扮，变身“腰花”，既有腰花的形，又有珍菌的鲜美和养生功效。

1. 香菇帽打上麦穗花刀。

珍菌素腰花

原料：鲜香菇 250 克，木耳 20 克，蒜片 10 克，蒜苗 20 克。

调料：老陈醋 10 克，老抽 6 克，鸡粉 4 克，盐 3 克，提前调匀成味汁。

制作：1、香菇洗净去茎留帽，氽水至无硬心（捏起来似橡皮）时在反面訓上麦 穗花刀，此面朝外卷起，用牙签别住，放入少许湿淀粉抓匀，入六成热油炸至微 黄，捞出控油，去除牙签备用。2、木耳泡发后切成小片，与笋片一起先氽水后拉 油，细蒜苗洗净切段备用。3、锅留底油，下入葱姜蒜末煸香，放入炸好的素腰 花、木耳、笋片，烹入味汁，勾荧，撒上蒜苗段，淋油出锅即可。

2. 将麦穗花刀一面朝外卷起，别上牙签，入 油炸至金黄色。

抖音：餐饮新方向

油爆双脆是山东传统名菜，在首届鲁菜大赛中被评 为优秀菜品，是“油爆”系列里的代表作。

油爆双脆

原料：

新鲜鸡胗 150 克，猪肚头 150 克。

碗芡：

用高汤 30 克、葱姜水 10 克、黄酒 5 克、盐 3 克、葱片 3 克、姜片 3 克、蒜米 2 克、水淀粉 10 克调制而成。

制作：

1、鸡胗、猪肚头分别打上十字花刀，深度约 2/3,然后加少许盐、料酒腌 制片刻。2、锅下清水烧开，用漏勺托着鸡豚、猪肚头，入开水中冒一下立 即捞出。3、起油锅下入约 200 克油烧烈（指快要烧着了的油），倒入冒过 的原料至发出“噗” 一声响后迅速颠翻两下，起锅倒入漏勺中控油。4、原 锅再次上火，依次快速下入双脆、碗美，大火爆炒两下，裹匀美汁即可出 锅装盘，带一碟卤虾油蘸食。

特点：

光亮滋润，略带浅茶色。

制作关键：

1、鸡胗、肚头这样的脆性原料只需一 “冒”，刀口翻花成形之际，异味就 散发了，而且质地接近成熟，缩短了后期烹制时间，有助于保持脆度。2、 操作时旺火速成，动作麻利，而且要用滑透的油勺，这样才不粘锅。

1、鸡胗、肚头改刀成花。

2. 入沸水冒一下。

3. 入热油冲一下。

糖醋鲤鱼

"糖醋建鱼"是鲁菜中的传统名肴，**20** 世纪 **30** 年代济南大明湖畔汇泉楼 所制的"糖醋鲤鱼"就已誉满全城。当时店内设有一鱼池，鲤鱼放养其 中，顾客立于池边，指鱼定菜，厨师随即将鱼捞出、宰杀、打花刀、挂 糊、油炸，浇上粼好的糖醋活汁，上桌时滋滋作响，鲤鱼体态生动，艳丽 夺目，效果令人震撼。

原料：鲤鱼 1 条重约 900 克。

调料：陈醋 50 克，白醋 50 克，白砂糖 130 克，盐 5 克，清水 100 克，蒜末少 许，水淀粉 100 克。

制作：1、将鲤鱼治净，放在案板上， 鱼头朝左，鱼尾朝右，鱼背朝外，鱼腹 朝内，此时鱼身向上的一面为"上"， 按照"七上八下"的数目打上花刀，即"上"面打七刀，"下"面打八刀。打 花刀时，在鱼身上每隔 2-2.5 厘米的距 离下刀，注意先垂直下刀，再斜剖至鱼 骨。2、将改好刀的鲤鱼放少许盐、味 精、料酒、葱姜腌约 15 分钟，均匀拍上 一层干粉。3、提起鱼身，在刀口处以 及鱼的全身均匀涂上一层淀粉糊，然后 将鱼肚子撑开，插入一根筷子，固定 在鱼的肚脐处。4、锅下宽油烧至八成 热，左手中指插入鱼嘴、无名指插在鱼 鲤下，食指和大拇指捏紧鱼尾，使鱼身 弯曲呈弓形，此时筷子正好别在手的 外侧，将鱼腹尽量撑开，保持此姿势 将鱼放入油锅中，右手持钢钎插入鱼腹中，将其尽量撑大，炸约 1 分半钟 至鱼身底部定型成弓形之后，将手指 松开，把鱼身放倒，浸没在油锅中， 两手分别持筷子、钢钎撼住鱼身再炸 约 2 分钟，松开筷子，保持六成热油 温再炸 5 分钟，将钢钎插入胸鳍处试 一下，若能插透则证明鱼已经炸好， 捞出控油后摆入盘中，呈现"三翻四 翘"（即鱼嘴、鱼鲤、鱼腹三处要尽量翻开，鱼头、鱼尾、胸鳍、腹鳍四 处要挺翘）的姿态。5、净锅上火放 少许底油，下入蒜末炮锅，烹入两种 醋，添水后烧开，略熬一下后打掉蒜 末，加入白糖小火熬化，用水淀粉勾 关，淋上一勺九成热的油，迅速出锅 浇在鱼身上即可上桌。

3, 浇上糖醋活汁。

特点：外酥里嫩，甜香味浓。

制作关键：1、熬糖醋汁时一定要频 繁搅动，防止汤汁糊锅。2、按照传 统吃法，鱼吃完之后，还要用其头、 尾"砸"个鱼汤，以物尽其用，增加 一道汤菜。大体做法是：将鱼骨架和 余汁放入锅内，加清汤，调入盐、白 糖、醋、胡椒粉、少许酱油，大火烧 开，撇掉浮油，撒香菜末，盛入碗里 （份量以八分满为宜），酸、布、 香、辣、咸五味俱全。

1、按照"七上八下"的数目分别在鱼身 两面打上花刀，注意先垂直下刀，再斜 剖至鱼骨。

2. 拍粉挂糊后下锅，手指捏住头尾将鱼 身弯曲，并用筷子尽量撑开鱼腹。

抖音：餐饮新方向

时至今日，烹饪技法百花争鸣，厨师的创新思维也活络起来。传统糖醋鲤鱼炸制环节难度极大，很多厨师炸不出“三翻四翘”的美态，而且客人想吃一片鱼肉得好几个人掘着才能撕开，略有不便。于是，北京出现了改良版的糖醋鲤鱼：**1**、将鱼肉剔下，片成鱼片，炸后裹汁，方便客人食用。**2**、去掉鱼肉后，厨师只需将鱼骨炸成拱形即可出菜，操作难度大大降低，上菜速度加快，不失为一道美味实用的好菜。

糖醋黄河鲤鱼

原料：鲜活黄河鲤鱼 1 条约 1000 克。 **调料：**番茄酱 20 克，白糖 60 克，白醋 50 克，鸡蛋 2 个，生粉 50 克，面粉实克。

制作：1、黄河鲤鱼宰杀治净，斩下鱼 **头，**沿脊骨片下鱼肉，改成 0.5 厘米厚 的大片，冲净血水，捞出放入干净的毛 巾中掘干水分，加入适量葱姜水、盐、 味精、料酒腌入底味。鱼骨洗净后抹少许盐入底味。2、鸡蛋、生粉、面粉加 少许水调成稠糊。3、锅下宽油烧至八 成热，下入挂糊的鱼片炸至外焦里嫩、 色呈金黄，捞出控油。鱼骨拍生粉， 用竹签将两端串起，别成拱形，鱼头拍 粉，一起入油锅炸至定型并呈金黄色， 捞出摆入盘中。4、锅下底油烧热，下 入少许葱、蒜末爆锅，加番茄酱、白糖、白醋、少许清水稀释熬开，改小火 熬浓，勾关后淋九成热沸油激成“活 汁”，放入炸好的鱼片裹匀，出锅盛在 鱼骨上即可。

特点：酸甜酥脆。

制作关键：1、鱼片一定要炸至外焦， 否则裹汁后很快就软了。2、最后要淋 沸油，让汁“活”起来，这是糖醋鲤鱼 的典型特征。

1. 鲤鱼去头，沿脊骨剔下鱼肉。

2. 片成鱼片后冲净. 振干水分并腌制入味。

3. 挂上面糊后炸至外焦里嫩。

4. 鱼骨用竹签别成拱形，炸至定型。

抖音：餐饮新方向

“曾蹦鲤鱼”是一道传统名肴，因其成菜鱼形如同在曾网（一种用木棍或竹竿做支架的 方形渔网）中挣扎蹦跃，故而得名。其特点为无需挂糊、带鳞炸制，鳞骨酥脆，肉质鲜 嫩，上桌后要趁热浇以滚烫的糖醋味汁，热气蒸腾，香味四溢，热鱼吸热汁，发出“吱 吱”的响声，给人带来视觉、听觉、嗅觉、味觉四重享受。用筷子轻轻一夹，能感受到 鱼肉轻微的抵抗力，鱼鳞、鱼皮和鱼肉同时入口，会发出清脆的声响，就连鱼骨都很酥 脆，酸中带甜的口味令人食欲大开。

1, 鲤鱼割断两侧肋骨，去掉 大梁骨，打上十字刀后加盐、 味精、葱姜丝等腌制 15 分钟。

2, 鱼腹敞开伏卧在漏勺中，用 手勺扶稳下入油锅中.

3, 筷子夹住鱼尾，用手勺往上面 淋油保证鱼尾成熟且翘立不断。

曾蹦活鱼

制作： 1、活鲤鱼不去鳞、鳍，从腹 部剖开，去除鱼鲤及内脏，将刀伸进 鱼腹内，贴着大梁骨从头到尾顺划一 刀，将一侧的肋骨从根部割断，另一 侧同样割断，然后用刀尖将鱼骨与鱼 头相连处切断，用手慢慢拽出大梁 骨，必要时用刀修整一下，注意保持 皮肉的完整。2、之后用刀尖在鱼身两 侧各切三刀，然后在鱼肉上打十字花刀。3、手抓少许细盐均匀地撒入鱼 腹内部，再加入适量味精、料酒、葱 丝、姜丝腌制 15 分钟。注意只腌鱼身， 不腌鱼鳞。4、锅入宽油烧至五成热， 将鱼头和鱼腹向两侧敞开，脊背朝上 伏卧在大漏勺中，然后用手勺撼住下 入油中，将油温慢慢升至七成热，保 持此温度炸至鲤鱼定型、腹部金黄， 撤出漏勺，继续浸炸至鱼鳞翘立、表 面金黄，捞出装盘。整个炸制过程约 为 5~6 分钟，在此期间要不间断地用手 勺给鲤鱼翻个儿，注意不要将鱼鳞炸 焦。5、炸鱼的同时另起一锅，入花生 油 50 克，爆香葱姜蒜末，然后烹入源 口醋（产于济南，颜色类似清酱油， 气味清香，酸味柔美）60 克，加清水 300 克，下入白糖 175 克，小火慢慢熬 化，调入少许酱油提色，勾浓火，淋 炸鱼的热油 20 克出锅入小碗，跟炸好 的鱼一起上桌。服务员将汁浇在鱼身 上即可食用。

制作关键： 1、一定要选活鲤鱼，死 鱼的鳞炸不起来，口感也不酥脆。2、因为鲤鱼要经历炸的过程，遇热 后鱼肉会收缩，如果整鱼不改刀直 接下入锅中，鱼身极易断裂；而在 两侧各剁几下，可以使鱼肉松弛， 在炸制过程中不会轻易断裂，且更 易塑形；鱼肉上的十字花刀则是帮 助其在之后的腌制过程中充分入 味。3、调好的荧汁浓稠要得当，其 判断标准为淋入炸鱼的热油后锅中 会冒出大泡，如果关汁过稠或是过 稀，淋油后都不会起泡。

抖音：餐饮新方向

鲁菜里有多款经典丸子菜肴，如干炸丸子、焦熘丸子、糖醋丸子、氽丸子、四 喜丸子等。虽都是制作丸子，手法却不同：干炸、焦熘、糖醋丸子要用“撅”(chuai)的手法调馅；氽丸子需要用“挞”的方法调馅；四喜丸子需要用 “摔”的方法。“挞”和“摔”比较常见，“撅”则由于年代久远，熟练掌握 其手法的人越来越少。

糖醋丸子

济南菜

批量制作：取肥、瘦肉各 250 克放入绞 肉机中绞碎，纳入盆中，加入葱姜水 300 克抓拌至与肉馅完全融合成稀糊， 再加入猪油 20 克捏匀，加入玉米淀粉 300 克继续抓拌至没有颗粒时加盐 3-5 克 拌匀。

制作流程：1、调碗荧：大碗内加入开 水 500 克，放入红糖 300 克、绵白糖 250 克、姜末 50 克搅匀，覆保鲜膜上笼旺火 蒸透，让姜、糖充分融合，取出放凉后 调入鼎丰白醋 300 克，加水淀粉调匀。

2、在调好的肉馅中加入 30 克色拉油并 再次抓拌均匀，从虎口处挤成小丸子， 下入四成热油小火炸至挺身定型，继续 浸炸至浮起并呈金黄色时捞出，然后在 漏勺内颠出裂缝，给丸子放汽。升高油 温至七成热，离火，下入颠过的丸子复 炸至酥脆，捞出控油。3、锅下底油烧 热，下入碗英 120 克，淋入少许刚才炸丸 子的热油，大火将糖醋汁迅速爆起，至 汁水冒大泡时倒入炸好的丸子，迅速裹 匀，起锅装盘即成。

特点：酸甜浓郁，丸子挺立酥脆。

制作关键：1、这种沿不同方向上下抄拌的调馅的手法就叫“擴”，撅好的肉馅里面富含空气，下锅一炸空气膨胀，炸好的丸子就 蓬松酥脆。2、在炸制前一定要将肉馅再次 抓匀，让其重新吸收一部分空气，否则蓬松 度也不理想。

上桌后丸子外焦里嫩

1. 所有原料。

2. 肉馅内加入葱姜水。

3、抓匀。

5. 加入猪大油捏匀。

6、加入淀粉抓匀。

7、最后加入盐拌匀。

8, 入锅炸制。

干炸丸子同样沿用"號"的手法，出品标准除了 ， 外蕉里鲜、久放不软塌之外，其内部还应有一些 ■ 小孔，这是肉馅里的肥肉遇高温融化后出现的，吃上去口感极棒！

批量预制肉馅：1、肥七瘦三的五花 肉 500 克手切成 0.3 厘米见方的小肉 T,加入红薯粉 80 克、葱姜花椒水 50 克（水不能太多，否则炸丸子时 会爆裂，而且丸子芯口感太软、无 嚼劲）、甜面酱 30 克、味精 5 克、鸡粉 4 克、盐 3 克掳拌均匀，大约 8-10 分钟后用手挤成大小均匀的小丸子（一两肉馅挤 7-8 个丸子）。2、锅下宽油烧至五成热，下入丸子小火炸 至定型并浮起，捞出控油并颠一下至出裂缝，以放出内部的水汽。3、 锅内油升温至八成，下入丸子复炸至金红色、焦酥，捞出控油后装盘，跟椒盐碟上桌即可。

特点：外焦里鲜，香气浓郁。

制作关键：1、一定要选红薯淀粉，因为红薯淀粉筋度高，成品不易软 塌。2、调馅时要加甜面酱而不能加酱油，放酱油丸子发黑，加甜面酱 炸出来的丸子里外都是金红色的，而且无猪肉的腥气。

餐饮原料· 美食之家QQ:

南煎丸子是一道传统鲁菜，也是一道功夫菜，其口味咸甜，松软滑嫩，里面夹带的马蹄粒颗颗爽脆，鲜而不腻，老少皆宜。

南煎丸子

济南菜

初加工：1、五花肉 500 克手切成小丁（不要 入机器绞碎）o 马蹄 80 克切丁。2、猪肉丁加 入葱姜粒 20 克、马蹄丁、盐 4 克、味精 2 克搌 拌均匀，下入蛋清 1 个、淀粉 30 克继续抓匀， 挤成 12 个核桃大的丸子，摆入盘中，然后用手 按压定型，让丸子粘连在一起，便于煎制。 **制作：**1、锅入色拉油 150 克烧至六成热，下 入丸子中火半煎炸至发黄、紧皮，大翻勺， 继续煎 1 分钟，离火放置一旁。2、另起锅下 色拉油 5 克、白糖 75 克小火炒成糖色，加热水 1 千克，倒入煎丸子的锅中，调入少许盐、味 精，中火烧开，打掉浮沫，转小火烧钟， 大翻勺，继续开小火烧 10W,再次大翻勺， 中火收干汁水，淋花椒油，出锅即成。

制作关键：1、投料时盐的用量不可过多，否 则成菜咸度太大，遮盖甜味，回味不佳。2、 丸子中添加马蹄可以防止猪肉发死，增加爽 脆、松软的口感。添加淀粉则是为了产生滑 嫩口感。3、烧制过程中要用勺子将之前粘在 一起的丸子分切一下，这样便于入味，也便 于上桌后客人分食。4、制作这道菜，厨师 一定得会大翻勺，若用铲子翻动，丸子就散 了，不成形。

1、手切肉馅加入葱、姜、马蹄上下抓拌。

2、挤成丸子。

3、用手挤压定型。

4, 入锅半煎炸。

5、大翻勺后继续煎制。

6, 锅内炒糖色。

7、加入清水后倒入丸子中，用勺柄 将丸子分切一下便于入味。

8、大火收汁。

炒里脊丝南北皆有，但济南地区的做法与 其他地区迥然不同。技法虽为“炒”，但 成菜却有三分汤，色白滑嫩，清鲜淡雅， 爽口不腻。

炒里脊丝

养里香丝：1、将猪里脊肉片成大薄 片，再顺着肉的纹理切成细丝，用清水 浸泡一晚去掉血水，清洗几遍后挤干水 分，每斤肉丝加入盐 5 克、蛋清 3 个、 湿生粉半小碗（不要调得太稀，呈期 状、抓起时呈直线下落为宜）抓拌均匀 备用。

走菜流程：1、取养好的里脊丝 250 克入 三成热油，离火滑散，倒入漏勺控油。

2、冬笋丝 80 克入沸水焯透，然后下入 滑散的里脊丝一同焯水去掉多余油分， 捞出控水。3、锅下葱姜油 30 克烧热， 下蒜末、葱末共 10 克煸炒出香，烹入料 酒 8 克，添清汤 250 克，下里脊丝、冬笋 丝，调盐 4 克、味精 3 克、鸡精 2 克，起 锅入盛器即可上桌。

特点：咸鲜爽脆。

制作关键：1、上桌后客人要用勺子舀 起肉丝、汤汁一起入口，咸鲜水嫩，极 为适口。2、此菜色泽清素，料酒使菜 品表面着上一层淡淡的茶色。

三丝鱼翅

大致做法：1、养好的里脊丝入三成热 油离火滑散，捞出后连同冬笋丝、海 参丝一起飞水。发好的鱼翅用高汤小 火煨入味。2、锅下葱姜油 30 克烧热， 点氈油、酱油、冰糖老抽，加入清汤 50 克爆开，下三丝爆炒均匀，勾薄 荧、淋花椒油，起锅装盘，放上煨好 的鱼翅，再浇少许红汁即可上桌。

三丝鱼翅中的“三丝”是指里脊丝、冬笋丝和海参 丝，最上面配适量:发好的鱼翅，原料搭配合理，货 真价实又上档次，是一道中高档传统鲁菜。

2. 离火滑散里脊丝。

1、养好的里脊丝。

3、煨好的整鱼翅。

济南菜

干烧笔鱼本是一道“夜宵”。古时候，达官贵人们夜里游玩之后肚子饿了， 想吃点补充能量、刺激口味的菜品，这道菜便应运而生。它的成菜标准是色 泽红亮，香透入骨，咂咂骨头也能下盅酒，撼一下鱼肉都往外渗汁。此菜调 味既放糖又放盐，甜咸微辣，提神醒胃。

干烧能鱼

原料：冰鲜蜗鱼 2 条约 600 克，葱姜丁共 20 克，蒜丁 15 克，辣椒圈 5 克，冬笋丁 15 克，香菇丁 15 克，榨菜 丁 15 克，肥瘦肉丁 20 克。

调料：白糖 75 克，高汤 1 千克。

制作：1、蜗鱼从胸部开刀，去掉鱼醜、内脏，洗 净后控干水分，打上菱形花刀。2、锅下宽油烧至 八成热，下入蜗鱼中火炸成金黄色，捞出控油。

3、锅下 5 克底油，下入白糖小火炒成浅黄的糖色， 下入辅料快速翻炒两下，倒入高汤，调入少许盐、 味精、料酒，下入炸好的賜鱼，中火烧约 3 分钟， 转小火烧 5 分钟，大翻勺，再转中火烧 2 分钟，共约 10 分 钟，转大火收干汁，淋上辣椒油出锅入盘即可。

特点：甜咸微辣。

制作关键：1、不要选冻过的蜗鱼，否则肉质发死，烧后 鲜味不足。2、炸鱼时不要太过，否则水分流失严重；也 不要太轻，否则仍有腥气。3、制作这道菜时，糖色炒得 略欠一点即下辅料，这样同炒两下后糖色恰到好处、辅 料也已出香，然后再加汤下蜗鱼，如果等糖色炒好再下 辅料，则翻炒之后糖色就老了，口味会发苦。4、最后要 自然收汁，不要勾死，否则菜品就不亮了。

干烧鲳鱼流程图

1、鲳鱼杀洗干净，打上菱形花刀。

2、准备辅料。

4、锅内炒糖色。

3、飴鱼入锅炸至金黄色。

5、加汤、下鳕鱼一起烧制入味。

将传统干烧餌鱼的主料换成银鳕鱼，肉质更加细嫩，档次 更高，装盘时配上樱桃，既清口又提亮菜品色泽。

延伸版

干烧银鳕鱼（位上）

批量制作：1、银鳄鱼肉改成 150 克的 方块，入七成热油快速冲炸一下至定 型。2、雪菜洗掉盐分，入七成热油 炸成菜松。3、锅下少许底油，加入 白糖 100 克炒成糖色，加入五花肉丁 30 克、冬笋丁 20 克、香菇丁 20 克、 干辣椒段 10 克快速煸炒均匀，加入清 汤 1.2 千克，调入盐、味精、料酒、胡 椒粉烧开，下入 5 块银鳄鱼，中火烧 3 分钟后转小火烧 1 明钟，最后大火自然 收汁至红亮浓稠，起锅分装入五个盘 中，点缀樱桃、炸好的雪菜松即可上 桌。

味型：咸鲜微辣回甜。

此菜原名“招远蒸丸”，最早从山东招远流传出来。其原料搭配合 理，口感不腻，虽制作复杂，但仍不失为一道好菜，若失传会太可 惜。

山东蒸丸

原料：肥三瘦七五花肉馅 1 千克，香菜梗段 100 克，木耳丝 80 克，火腿丁 50 克，泡透的海米 50 克，蛋皮丝 50 克，鸡蛋清 1 个。

调料：酱油 10 克，葱、姜末各 15 克，胡椒粉 8 克，盐 3 克，味 精 5 克，陈醋 8 克，高汤 1 千克。

制作：1、肉馅加入酱油 5 克、胡椒粉、盐、味精、鸡蛋清、 葱姜末，放入搅拌机中朝同一个方向搅打 30 分钟至上劲，然 后加入香菜段、木耳丝、火腿丁、海米搅拌均匀，团成直径 8 厘米的大丸子，放入托盘，上蒸车干蒸 1 明钟至熟。2、锅 下底油烧热，下入适量葱、姜、干辣椒丝爆锅，烹入陈醋、 酱油 5 克，加入高汤烧开，调入适量盐、味精、鸡精、胡椒 粉、白糖，放入蒸丸 350 克，撒入蛋皮丝烧开，无需勾天， 起锅入盛器即可上桌。

味型：橱鲜香。

提前做好的大丸子。

制作关键：1、搅打肉馅时要打足 30 分钟，充分上劲，这样蒸好的丸子口感才脆爽有弹性。2、丸子蒸 10 分钟即可，不要蒸老。3、传统做法里，一定要加 一种名叫“鹿角菜”的辅料，是一种海藻，如今厨师可以灵活搭配

鸡汁菜是鲁菜高档宴席中的一类名肴，特点一是选料精细，只用鸡牙子肉，又被称作鸡小胸肉，是被鸡胸脯肉 包裹在下面、贴着胸骨的两条肉，每只鸡只有两条，筋少肉嫩，二是技法讲究，吃鸡不见鸡，味道清淡鲜美。 炒好的鸡汁菜口感细嫩无渣，入盘后颤颤巍巍，不塌陷，不淌油、不淌汁，洁白典雅。在鸡汁菜中，鸡肉既不 是主料也不是辅料，而是佐助料，负责给菜品出鲜味。这么多食材为何选鸡肉为佐助料呢？因为鸡肉鲜味浓、 异味小。鸡汁菜操作难度较大，尤其调鸡料子更见厨师功夫，其代表菜例有鸡汁虾仁、鸡汁干贝、鸡汁鱼肚、 鸡汁鱼骨等，极具特色。

鸡汁系列

古法手工通制鸡料子：

3 个蛋清入盆搅打至起泡，加入一两鸡肉泥（鸡牙子肉 用刀背砸成的泥）搅均匀，撒入淀粉 100 克、适量清 汤、盐、味精、料酒、胡椒 粉再次搅匀。搅好的鸡料子 稀稠度如“厚糊”（全蛋糊）一般。（ 菜例见“鸡汁虾 仁”）

班代机券调制鸡料子：

1, 鸡牙子肉 2000 克改成大块，冲水去尽血沫后，捞出沥 干水分放入搅拌机，倒入葱姜水 1000 克，调中速开始搅打，等到鸡肉变为小粒，添入葱姜水 1000 克继续搅打， 待鸡肉变为粗泥，再添■入葱姜水 1000 克继续搅打至水与 鸡肉充分融合，用一#■竹签竖着插入搅馅机转一下，将 缠绕到竹签上的筋膜全部挑出，倒入蛋清 12 个、生粉 20 克、盐 10 克，调成高速档搅拌 2 分钟，待鸡茸呈粘稠的浆 状后盛出，这就是稠料■ 2, 入菜前取适量稠料加清汤、 蛋清稀释，再加入适量雪丽糊即成鸡料子。（使用方法 见“鸡汁鱼骨”）

鸡汁虾仁▼

走菜流程：I、虾仁 100 克开背去沙线，加入适量盐、味精、胡 椒粉、料酒、水淀粉腌制上浆，然后快速飞水至断生。2、炒 锅滑透，下入少许凉油，投入葱姜蒜末爆锅，放入搅好的鸡 料子 200 克急火推炒至凝固，放入虾仁一起急火快炒均匀，起 锅装盘即成。

特点：咸鲜渭嫩，老幼皆宜。

鸡汁与虾仁入锅推炒至凝固。

1、鱼骨、鸡肉稠料纳入码斗，

2、加入少许蛋清、汤调匀。

3. 另取蛋清打成雪丽糊，然后 加入鱼骨鸡茸料充分搅匀.

4. 入锅推炒成菜。

鸡汁鱼骨

发制鲜鱼骨：干中华鳄鱼骨（海鲜市场 有售，约 40 元/斤）加温水洗净，泡 3-4 小时，放入清水中煮至涨发一倍，用纱 布包起，入高汤小火再煮 5 小时，此时 鱼骨表面略微开花，色洁白无硬芯，口 感如同凉粉，即可准备入菜。

走菜流程：1、取发好的鳄鱼骨 60 克切 成碎粒，放入码斗，加入 150 克稠料， 添入清汤 50 克灌开’再放入蛋清 3 个搅 匀。2、蛋清 4 个入盆搅打成雪丽糊，倒 入步骤 1 中搅好的鸡肉鱼骨泥，一边倒 一边搅打，使二者充分融合，加入盐 5 克、料酒 4 克、味精 2 克，抓入湿淀粉 8 克拌匀。3、炒锅滑透，下入凉油，倒 入搅好的鸡料子，急火推炒至凝固， 装盘撒青红椒碎各 5 克即可走菜。

制作关键：炒鸡料子需热锅、凉油、 大火，锅不够热，料子容易粘在锅 底，油温过高，料子下锅后易变为黄

浮油鸡片是一道美味可口但已经快失传的功夫菜，同样用到鲁菜中的经典鸡料子（但配比与鸡汁菜中所用鸡料子略有不同），大致做法是将鸡 料子用小勺宵入油中，浸至浮起成洁白的圆片，*然后*入锅烟炒而成。成 菜中的鸡片鲜、嫩、软、滑，色泽洁白。

浮油鸡片

制作鸡料子： 先将鸡牙子肉用刀背剁成 蓉，然后按 1 ： 7 的比例添加蛋清，再加 入少许清水、水淀粉搅拌 5 分钟以上， 搅成比蛋液略稠的稀糊，让蛋清、淀粉 充分融合。

走菜流程： 1、锅下宽油烧至两成热， 用比较平的汤匙舀起一勺鸡蓉，浸入油 中，待鸡蓉受热凝固从汤匙中滑出后捞 起，注意一次不可下入太多，一锅滑 3-5 片即可，这是因为鸡片容易粘连， 而且在油里受热时间长短不一，下得早 的鸡片吸油多且口感老。2、将滑好的 鸡片捞出，立即放入清水中，以去掉多 余油分。3、锅留底油烧热，下入高汤 150 克、盐 4 克、糖 3 克、味精 2 克烧开， 下水淀粉勾二流关，下鸡片 150 克、黑 木耳 20 克、红彩椒片 15 克，用铲子轻轻 翻匀即可出锅。

制作关键： 1、制作鸡料子时一定要 充分搅匀，否则做成的鸡片有的地方 发白，有的地方发乌，质地也不细 腻。2、鸡蓉与蛋清、淀粉的配比非 常重要，蛋清加多了则做好的鸡片太 软，一夹就碎，而且会遮盖鸡肉的鲜 味；鸡蓉若多了则做好的鸡片太硬，而且颜色发乌，口感不够细嫩；淀粉 若加多了鸡蓉糊会结块，余时不易成 形，而且做好的鸡片口感太粘；水 若太多，鸡蓉入油会溜，不能成形。

3、 余鸡片时最好两人同时操作，一 人往油里下鸡片，另一个人待鸡片成 形浮到油面上时翻一下，等两面都 变白时就捞出来，这样失误率较低。

4、 滑鸡片时油温不可高于两成，否 则鸡蓉下锅后很快就浮起来，导致外 熟里不熟。

1. 将打好的鸡料子舀入锅内。

2. 小火滑至成形。

在鲁菜中，鸡料子用途广泛，除了以上几道菜品，鲁菜高级宴席上常见的汤菜——“氽芙蓉黄管”中也用到了料子，其运用主要是为了增加风味与美化造型。

氽芙蓉黄管

济南菜

初加工：

1、猪黄管（连接猪心的大动脉，每头 猪仅有两条）用清水洗净，放入锅中加 清水大火煮沸，转微火炳煮 2 小时，此 时黄管约有丿 I 成熟，捞出洗净，撕去脂 肪再用沸水冲烫，进一步去除油分，捞 出沥干，放在一旁自然晾凉备用。2、 黄管晾凉后放到净布上吸干水分，用筷 子顶住黄管的一头，不断向下捅使黄管 从里往外翻面，此时光面朝外，洗净备 用。3、将黄管两端切齐，第一刀直着 向下切入黄管的 2/3 处，再将刀口倾斜 30。，分别从左右两边切口处，从后往 前推着下刀，制出“螟蚣脚“，如此将 所有的黄管切完，注意刀口深度相等、距离均匀，截成 6 厘米长的段。

走菜流程：1、取 10 段“螟蚣”，从刀 口处填满鸡料子抹匀，间隔摆上青红椒 丝点缀，与 4 条没有酿料子的“螟蚣“ 一同入蒸锅大火蒸 6 分钟至熟。2、蛋清 仆放入碗内打散，加清汤 250 克、盐 2 克搅匀，倒入白色深盘中，撇去浮沫后

上锅大火蒸熟成蛋糕取出，在上面打上 十字刀，然后摆上蒸熟的黄管，浇入调 底味的热清汤即可走菜。

特点：咸鲜细嫩，黄管爽脆。

制作关键：此菜中所打的“螟蚣花刀” 要求“中平、四翘、底无痕”，必须悬 刀，不能把黄管切断。

1. 煮好的黄管。

2, 借助筷子将黄管翻面，光面朝外。

3, 打上螟蚣花刀。

4. 抹上鸡料子。

5. 上锅蒸熟。

6, 盘内蒸好蛋白，划上十字刀之后摆上黄 管、浇清汤后走菜。

“糟知”是鲁菜中的代表技法，也是鲁菜里比较清新的一个味型，成菜咸甜酒香，汤呈米黄色，酷似琥珀，鱼片滑嫩洁白。

糟熘鱼片

吊香糟酒：

绍兴黄酒 5 斤加入酒糟 300 克、白糖 250 克、盐 50 克、糖桂花酱 50 克充 分拌匀，密封静置 7 小时后搅动一次，第二天用 纱布过滤，所得的清汁即香糟酒。

走菜流程： 1、草鱼 1 条宰杀治净，片下鱼 肉，去掉大刺和鱼皮，片成 5 厘米长、3 厘 米宽的大片，加入适量料酒、盐入底味，加 蛋清、淀粉抓匀上一层薄浆。2、锅下宽油 烧至五成热，下鱼片滑至变白成熟，捞出控

草鱼片上浆。

油，并用清水冲掉多余油分。3、 木耳 30 克、笋片 30 克氽水备用。锅 下香糟酒 100 克、毛汤 80 克、白糖 25 克、姜汁、盐各少许烧开，放入 鱼片、木耳、笋片稍微煨一下，勾 荧，淋明油出锅装盘即可。

制作关键： 1、此菜 还可以选比目鱼、黄 鱼、桂鱼，若用黄 鱼，则要带皮片片 儿，因为它是蒜瓣 肉，去皮则肉会散碎。2、鱼片滑油时温 度不要太高，否则会 打卷丿L。3、此菜不是 半汤菜，而是一道堉 汁菜，盘中要有一层 糟汁但又不能太多， 浅黄透亮。4、此菜加 热时间不可太长，否 则糟香味容易挥发。

所谓软熘是指先将原料蒸熟或煮熟，沥净水分，再用兑好的英汁浇 淋的一种烹调方法。软烟菜产生于过去那个缺油的年代，仅靠清水 和几样简单的调料便将原料做得鲜嫩滑润、美味无比。如今，这类 菜品因顺应健康饮食的潮流，又被越来越多的厨师重新拾起。

软爛里脊片

提前预制：猪里脊肉 150 克切成薄片，加入盐、料酒、白 胡椒粉拌匀，放入 30 克蛋清打成的雪丽糊按顺时针搅匀， 聞水淀粉 5 克拌匀。

走菜流程：1、浆好的肉片入 90P 水中拨散，大火氽至微 开，捞出肉片控水。2、锅下氽肉的原汤 200 克烧开，下姜 末 20 克、蒜末 10 克煮出香味，放入玉兰片 80 克、黑木耳 10 克，调入盐、味精，勾浓荧，淋明油，倒入肉片、香葱段 10 克颠匀即可出锅。

制作关键：肉片上浆时不宜加太多的水淀粉，否则吃不出 滑嫩鲜美的口感。

1、里脊片上浆。

2、下锅滑散。

3、滑肉原汤调味成料汤，投入里脊片翻匀。

济南菜

“锅煽”是鲁菜中的传统技法，由来已久，其经典代表菜有锅 塌鱼肚、锅塌豆腐、锅煽黄鱼。

锅塌鱼肚心

批量预制：发好的鱼肚入调有底味的 高汤小火煨 10 分钟，然后停火浸泡备 用。

走菜流程：1、用筷子挑出一片鱼肚， 入沸水（加少许料酒、葱姜）快速飞 **透，**捞出后挤干水分。2、鱼肚沾匀 面粉，然后挂匀面糊（面粉 50 克加蛋 黄 2 个、少许水调匀）。3、锅放葱姜 油（用葱姜熬制的料油，使用方便， 无需再炒香料头）50 克滑透倒出，留 少许底油，下挂糊的鱼肚小火煎至定 型，大翻勺，淋入少许葱姜油，继续 煎至金黄色，起锅控油，修掉边角成 整齐的方块，放入盘中。4、锅下葱姜 油 10 克烧热，下胡萝卜丝、香菇丝共 10 克爆锅，点蚝油 3 克、美极鲜 3 克， 下味精 2 克、白糖 3 克，下入清汤 50 克 熬至浓稠，勾安，淋在鱼肚上即可上 桌。

特点：咸香，鱼肚软糯。

制作关键：1、鱼肚一定要先沾面 粉，否则里面有水分，挂不住糊。

2、_定要把锅烧热滑透，然后凉 油下鱼肚煎制，否则鱼肚粘锅、煎 不成形。

3、例份版的锅塌鱼肚煎 好之后要再加汤辉一下，而位上版 的菜品块头较小，且鱼肚已提前入 味，所以直接淋汁就可上桌。

1, 鱼肚煨制入味。

2, 飞水后挤干水分。

3、沾上面粉。

4、拖面糊。

5、入锅煎黄。

6、修成方块。

抖音：餐饮新方向

关于此菜的由来，有一个小故事。据说明朝时期，烟台福山有一位富豪，爱吃鱼虾。有一天，家厨在煎黄鱼时没有熟透，情急之下，将原 鱼下锅，放清汤、葱、姜等料重新煨炖至熟，上桌富豪尝后感觉鲜香 浓郁，遂问此菜名字，厨师说：“叫锅塌黄鱼”，于是流传下来。

锅塌黄鱼

原料：新鲜黄鱼一条约 400 克。

调料：清汤 200 克，盐 3 克，味精 2 克， 醋 2 克，白糖 3 克，葱丝 8 克，购椒丝 5 克。

制作：1、新鲜黄花鱼一条宰杀治净， 从鱼腹内片掉大哪脊骨，展开成合页 型，打上斜刀。2、处理好的黄鱼加入 适量葱、姜、料酒、鸡粉、盐、味精、 胡椒粉 W0 入味，之后拍匀淀粉、拖蛋 **液，**入油煎至金黄色。3、锅下底油烧 热，下适量葱姜丝、蒜片爆锅，倒入清 汤、盐、味精、醋、白糖，下黄鱼大火 烧开，撒入葱丝、青红椒丝，转小火收 至汤干，起锅盛入盘中即可。

特点：色泽金黄，湿润油亮，鱼肉软 **嫩，**咸甜香醇。

1、黄花鱼去掉大骨。

2、打上斜刀，展开成片。

3. 腌制入味。

4、拍粉拖蛋液后入油煎黄。

5, 加入曲汁塌透。

锅塌系列里的另一道名菜是“锅塌豆腐”，原始做法是将豆腐切片，夹入肉馅后 拖蛋液煎黄，然后入锅加鸡汤或高汤小火煨烧入味。如今各店大厨围绕着锅塌豆 腐改良的菜品非常多，而且道道旺销，颇有“青出于蓝而胜于蓝”之势。

锅塌豆腐

原料： 卤水豆腐 1 块约 400 克，精肉馅 150 克，鸡蛋 1 个。

制作： 1、将豆腐切成 3 厘米长、2 厘米 宽的方片，取 12 片平铺摆入盘底备用。2、精肉馅加入少许盐、味精、料酒、 胡椒粉、葱姜水拌匀，抹到盘中豆腐上 轻压一下，上面再摆放 12 片豆腐，抹上 蛋液。3、锅入底油烧热，下入豆腐夹 煎至两面金黄，调入鸡汤 200 克、盐 4 克、味精 3 克、白糖 3 克小火炖至入味， 收汁后勾薄荧，起锅滑点中即成。 **特点：** 口感嫩滑，香味浓郁。

制作关键： 豆腐片要切得大小、薄厚一 致，

摆一层豆腐片，抹上肉馅，再盖上豆腐片。便于造型。

延伸版

自磨煎酿豆腐

原料： 用自磨海水煮豆腐 500 克，调入的五花肉馅 100 克，洋葱 100 克，香葱末 20 克

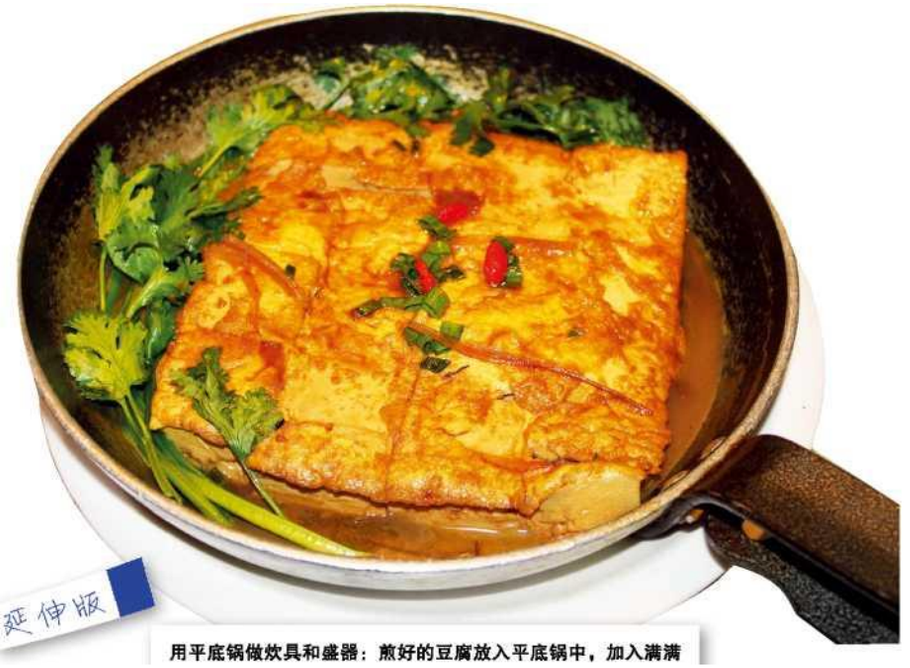
调料： 自调味汁 350 克。

制作： 1、豆腐改成长方块，挖出一个小洞，酿入肉馅。2、不粘锅下入少许 底油，摆入豆腐块（酿馅一面朝下），中火煎至此面金黄。同时在煲仔炉上 置铁板，刷油后放上洋葱丝烧热。3、将味汁倒入煎豆腐的不粘锅中，转小火煨制，待豆腐浮起时翻面，继续煨约 2 分 钟至入味后盛到铁板上。原汤收浓后勾 英，淋到豆腐上，撒香葱末即可上桌。

特点： 咸、鲜、软、嫩、滑，葱香味 浓。

制作关键： 1、豆腐只煎一面，成菜口感 一面焦香，一面软滑，各有风味。2、 浇入的味汁要多一些，这样豆腐能浮起来，比较容易翻面。

自调味汁： 1、东古一品鲜酱油 800 克、0 急汁 180 克、泰国鱼露 100 克、美极鲜 100 克、老抽 15 克调匀。2、使用前取混合调 料 40 克加二汤 400 克、鸡粉 5 克调匀即成 自调味汁。



用平底锅做炊具和盛器：煎好的豆腐放入平底锅中，加入满满一平锅鸡汤，小火煨 10 多分钟至收干汤汁，豆腐充分入味，细 软鲜美。

自磨煎酿豆腐步骤图 V

1、海水豆腐里酿肉馅。

2、酿好的豆腐放入平底锅煎至底面 金黄，同时旁边预热铁板。

3. 在平底锅内倒入料汁。

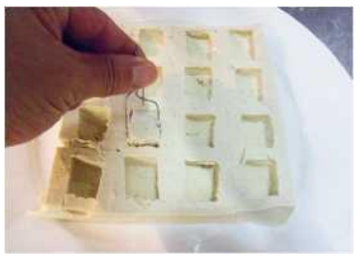
4. 待豆腐浮起时翻面。

5. 移入铁板后把原汁收浓，浇在上面。

新版锅塌豆腐

预制： 1、豆腐 400 克改成 12 厘米见方、4 厘米厚的大方块，然后再划 成小块，用自制工具挖出一个个小 坑，酿入适量搅好的猪肉馅。2、 鸡蛋 2 个加入少量生粉调匀，倒入 平盘中，再将酿馅的豆腐平放在 此盘中。3、炒锅下豆油烧至四成 热，推入粘匀蛋液的豆腐块中火煎 到金黄色，大翻勺后将另一面微煎 去掉肉馅中的水分，倒入平底锅中。 **走菜：** 鸡汤 500 克加生抽 40 克、鸡 精 5 克调匀，倒入平底锅中，上小 火炖 10 分钟至汤汁所剩无几并浓 稠，无需勾荧，放入一棵香菜提 鲜，即可上桌。

特点： 咸香浓郁，豆腐软嫩入味。 **制作关键：** 1、整块豆腐被划成若干 小块，一是方便炖时入味，二是成 菜取食方便。2、在豆腐底部粘一 层鸡蛋液再煎则可以将划成小块的 豆腐重新粘合起来，这样大翻勺时 不容易断裂、破碎，豆腐外形更加 完整。



1, 在豆腐块上挖出小坑。

2、酿入肉馅，底面拖蛋液后入锅煎黄。

3. 煎好的豆腐放入平底锅内。

4. 加入鸡汤煨炖入味。

锅烧鸭

“锅烧”是鲁菜传统技法，其大致步骤是将原料先卤入味、制成 坯，再挂糊油炸，常见菜例有锅烧鸡、锅烧肉、锅烧鸭等。

锅烧鸭

制作鸭坯：将精品瘦型樱谷鸭 10 只 处理干净后冲去血水，放入酱汤中 大火烧开，小火卤 1 小时，停火姬［1 小时至熟烂，再次烧热，取出鸭子 撕掉外皮，去净鸭骨，将鸭肉趁热 摆入平盘中，码放平整，逐个快速 处理好之后将盘子摞起来，压上一 块重物，使鸭肉定型成饼状，放入 冰箱冷冻。

调糊：1、将蛋清 8 个打发。2. 面粉 300 克加入 8 个蛋黄和适量清水调匀 成稠糊，再加入打发的蛋清抓拌均 匀，调成炸鸭糊。

蚱制：1、取出冻好的鸭肉饼，修成 圆形（边角料可在下次做鸭饼时掺 入），放入淀粉桶中粘匀淀粉，再 均匀地挂上炸鸭糊。2、锅下宽油烧 至四成热，下入挂糊的鸭肉饼中火 慢炸至金黄色，捞出控油。

装盘走菜：取一只炸好的鸭肉饼改 刀成条，装盘，带鸭饼 12 张、葱丝 50 克、潍坊萝卜条 100 克、蒜泥甜 面酱（蒜泥 20 克加入甜面酱 70 克调 匀）上桌。客人用鸭饼卷鸭条、葱 丝、萝卜条，抹酱即可食用。 **特点：**鸭肉酱香，口感酥脆。

制作关键：1、鸭肉饼要趁热压制 并压紧，以免改刀时肉饼散开。另 外，一定要冷冻后再修成圆饼形， 否则也容易破坏形状。2、可以提前 将鸭肉饼挂上炸鸭糊，入油炸至定 型，客人点菜后再入油复炸至金黄 色，以提高上菜速度。

1. 压好的鸭肉饼。

2. 面粉加入蛋黄、水调成面糊。

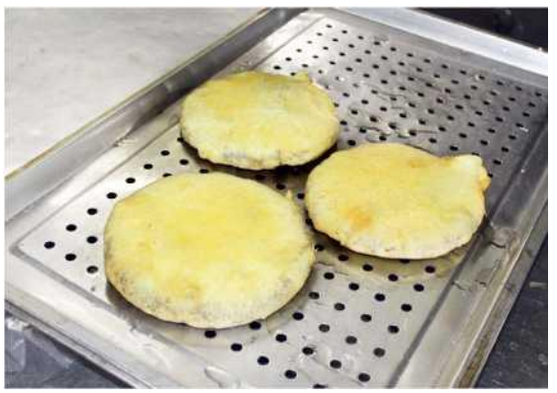
3. 倒入打发的蛋清后搅匀。

4, 调好的炸鸭糊.

5, 鸭肉饼拍上淀粉。

6. 挂上炸鸭糊。

7. 入油锅炸至金黄色。



8. 炸好后即可改刀成条。

传统北京烧羊肉是开业于乾隆年间的北京“白魁老号”饭庄的镇店 菜，闻名遐迩。细看其做法则与鲁菜锅烧技法极为相似：将羊肉煮 熟、挂糊后入油炸至酥脆，切条配饼、酱上桌，成菜外酥里嫩，颜色 金红，也是一道传统方法做出的旺销菜。

延伸版

老北京烧羊肉

批量預制：

1、羊脯肉 5 斤焯水洗净，改成 10 厘米长、8 厘米宽 的大块。2、高压锅放入清水 8 斤，调入适量酱油、 盐、鸡粉、胡椒粉、老抽、花雕酒、香料包（花 椒、小茴香、八角、香叶、豆蔻），放入羊肉块， 上汽后小火压 15 分钟至熟。3、淀粉 150 克、鸡蛋 1 个 加入清水 140 克、酱油 20 克调匀成糊。4、煮好的羊 肉挂自制糊，入七成热油炸至外焦里嫩，捞出控油 后切成长条，配葱丝、春饼、椒盐、甜面酱即可上 桌。

特点：咸鲜脆嫩。

1. 煮好的羊脯肉。

2, 调好的酱油面糊。

这是鲁菜“中八珍”之一，目前已经很少见到。此菜选料为猴头菇 和冬笋，全部切片再烧制。因猴头菇外层有绒毛，切片后顶端毛绒 绒的很像云朵，所以取名“云片猴头”

0

云片猴头（心

批量预制：干猴头菇入温水（加少许盐以去苦味）浸泡至 **透，**挤干水分，然后入盛器，加入调有底味的高汤，覆膜上 笼旺火蒸30-45分钟，捞出挤干水分，切成薄片。

走菜流程：1、冬笋片30克飞水。2、锅下葱姜油20克烧热， 点料酒4克、蛙油3克烹开，加味极鲜3克、老抽1克，下清汤150克烧开，加入猴头菇片80克、冬笋片，调入白糖3克、鸡粉2克，小火烧3分钟收汁，勾火，淋鸡油3克即可出锅入盘。

特点：浓香，猴头菇滑糯。

制作关键：1、使用前要去掉猴头菇的老根，只用猴头肉。2、 猴

云片猴头原料。

头菇有一股淡淡的苦味，因此一定要泡软，再蒸透入味。

红烧用

原料

野生甲鱼一只约 1 千克，五花肉片 120 克，美人 椒 100 克，炸熟的蒜子 30 克。

猪蹄浓汤肅蹄入浓汤中小火熬至软烂脱 油，入砂形、、胶躍本融入汤内、浓稠似勾过英时停 *捞出残渣即成）10 斤，料酒 30 克，盐 8 克，白糖 5 克，酱油 10 克，蒸鱼豉油嗔 1 精 5 克,鸡粉 4 克。

制作：

1、从甲鱼脖子处划开口子，放血，之后将其 放 A90t 的热水烫至表皮皱起时用刀刮掉黑 皮，开膛去内脏、汁备用。2、将处理好的甲鱼斩成 1 寸半见方 的块。3、净锅下适量葱段、姜，義鱼块 干炒至断生，祛除腥气和多余的水分。4、锅 下少许底油，下入五花肉片徧痛香’，食入■ 适量葱姜蒜等料头，放入甲鱼块煽炒一下，

烹入料酒去腥，加入猪蹄浓汤和苦胆汁，大火烧 开，改中小火烧 40 分钟，烧至浓汤起胶变稠，调 入盐、白糖、酱油、蒸鱼豉油、味精、鸡粉，大 火收至汤汁还剩 2 斤半至 3 斤时停火。5、美人椒拉

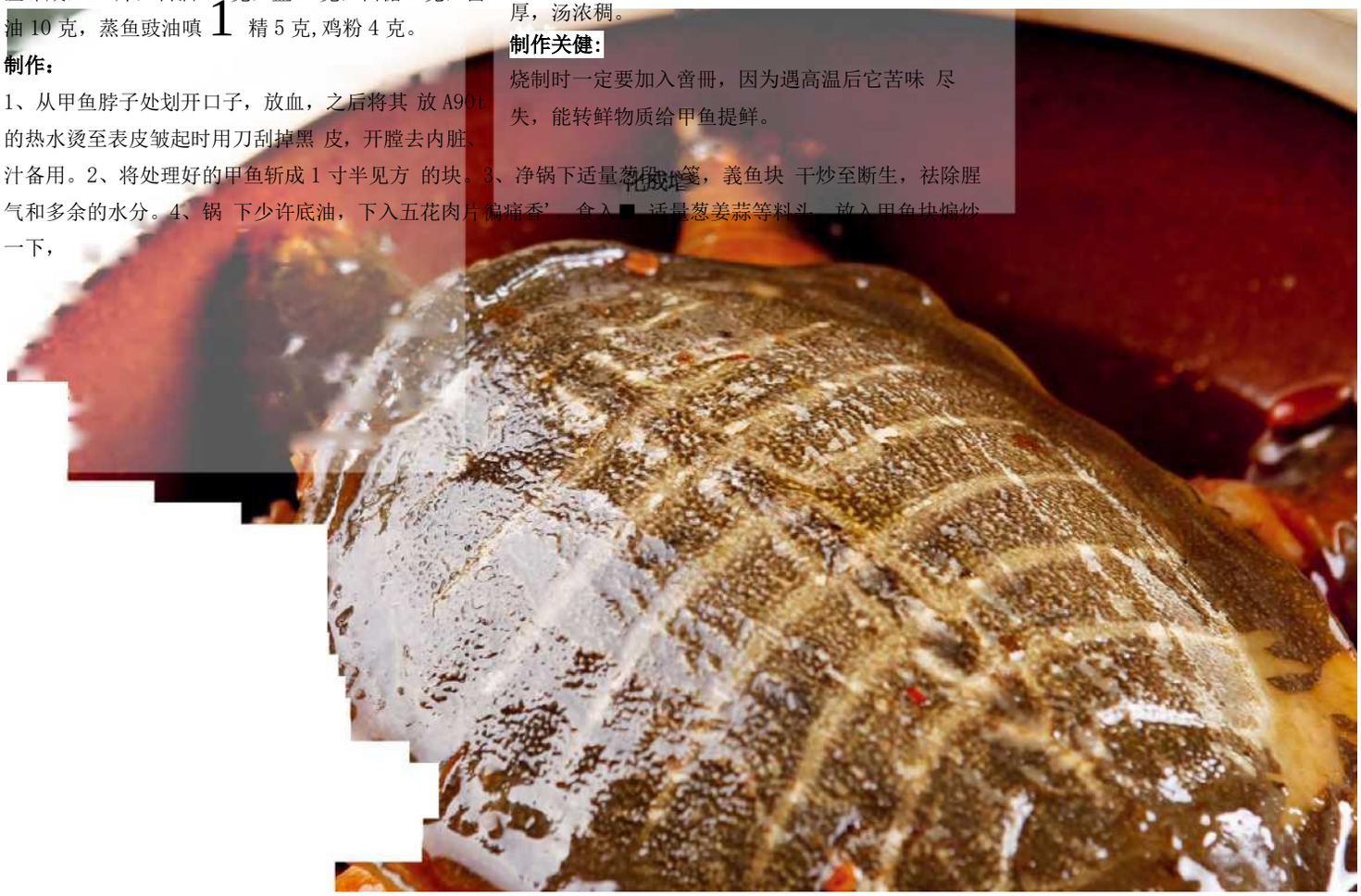
锅垫底，把甲鱼块捞出放在美人椒上，

脂肪、黄油，摘出苦胆留

原汤过滤，浇*锅中即瓦 咸鲜微辣，颜色酱红，味醇厚，汤浓稠。

制作关健:

烧制时一定要加入啻冊，因为遇高温后它苦味 尽失，能转鲜物质给甲鱼提鲜。



炫乌鱼蛋

原料：水发乌鱼蛋片 150 克，香菜末 5 克。

调料：盐 2 克，料酒 10 克，味精 2 克，高汤 500 克，水淀粉 30 克，醋 50 克，白胡椒粉 2 克，香油 5 克。

制作：1、锅内加清水烧开，放入乌鱼蛋快速氽水，之后 倒入漏勺中控净水分。2、锅内放入高汤、盐、料酒、 乌鱼蛋片烧沸，撇去浮沫，调入醋、味精，用水淀粉勾 芡，撒胡椒粉、香菜末搅匀盛入汤碗内，淋上花椒油即 成。

特点：死汁明亮，咸鲜酸辣。

发好的乌鱼蛋片。

这道菜沿用焕乌鱼蛋的做法和味型，只是将主料换成海参筋、海参嘴等海参下脚料。 海参筋口感比较滑嫩；海参嘴是海参的吸盘，非常脆，只有四年以上的大海参参嘴才 够大，可以入菜且营养价值极高（目前市场上也有分离好的海参嘴出售）；海参花是 海参的卵，口味浓鲜。有一句俗话形容海参的营养分布：“一花二豚三滚子”，此处 ″滚子″即海参体、″肠″指海参筋，因此″花”和″肠子”虽均为下脚料，营养价 值却非常高。

海参花

海参筋

海参嘴

延伸版

酸辣参三宝

（10 位量）

原料：海参肠 50 克，海参花 30 克，海 参嘴 80 克。

调料：胡椒粉 25 克，香醋 25 克，盐 16 克，鸡粉 16 克，八角 1 个，葱、姜末各 5 克。

制作：1、海参肠洗净泥沙，拌入适量 葱、姜、生抽、料酒腌制 5 分钟，飞水 备用。海参嘴洗净，入沸水（水里加 葱姜、料酒）飞水。海参花入盛器， 加花雕酒、葱姜片、清水没过，上笼 旺火蒸 10 分钟。2、锅下葱油烧热， 下适量八角、葱末、姜末徧出香味， 添高汤 300 克，调入少许老抽、盐、 鸡粉，下入飞水的海参嘴、海参肠小 火煨 5 分钟至入味。3、净锅下高汤 3 千克，加入盐、鸡粉、胡椒粉、香醋 烧开，勾关，打入鸡蛋花，分装入盅 内，再摆上煨好的参三宝，淋香油， 盖上盖子，撒香菜末，点火上桌。 **味型：**酸香微辣。

制作关键：1、参三宝一定要处理干 净、去掉腥涩，煨入底味。*2*、调酸辣 汤时不要用铁锅，一定要用不锈钢锅 或砂锅，否则醋和铁起化学反应，会 产生锅腥味。

海参三宝

炒描系

˜糖色是传统鲁菜里的一味重要自制调料，一把糖炒出红亮色泽、添入焦糖香气，凭 的就是厨师的精湛技艺和一种化学反应：糖类在加热遇高温后，发生缩合形成焦 糖色素并同时释放焦糖香气，随着加热时间的增长，色泽逐渐变成浅黄一金黄- 枣红，最后会变成焦黑，这被称为美拉德反应（天然香精就是从美拉德反应中提取 的）。炒糖以及在炒至枣红的糖液中加入热水熬匀的过程在烹饪中被称为炒糖色。 白糖被炒成糖色以后甜度降低、颜色枣红、香气浓郁，可以为菜品着色、增香，是 一种原始、天然的调味上色手法。炒糖通常有两种方法：水炒、油炒，按其反应现 象不同而分为如下几个烹饪阶段。

炒糖各阶段示意图

油炒糖——1 （小黄泡）（金黄色大泡）（不见泡、呈鸡血红）

»—►拔丝状态—►嫩汁状态 i 糖色状态

水炒糖一 啬；

] 琉璃状态

挂霜状态

（白色大泡，又叫鱼眼泡）

注：在炒至嫩汁状态、糖色状态的糖液中加入开水熬匀即成嫩汁、糖色，可以用于哀 调了。嫩汁和糖色又分别被叫作嫩糖色、老糖色，厨师可以根据菜品色泽标准选择浅 一点的嫩糖色或者深一点的老糖色。

水炒嫩汁

此时糖液为拔丝、琉璃状态。

油炒嫩汁

糖液冒金黄色大泡时即嫩汁状态。

油炒糖色

糖液呈鸡血红时即糖色状态。

水炒糖时的挂霜状态。

除了烧摹、警汤要就的糖还有很多鲁棊也就列了炒■糖，女拔丝肉友雷要用到炒■至拔丝纹糖 液；挂瘠幻子需要水屮糖至挂瘠状态；度窥趋子需要白糖屮至拔丝状态才 1&操作。

拔丝山药

原料：山药 400 克。

制作：1、山药洗净去皮，切成滚刀块，入沸水汆一下，沥干水分。2、锅下宽油烧至五成热， 下山药炸至九成熟并呈金黄色时捞出。3、锅留少许底油，下白糖 75 克小火炒至冒小黄泡时迅 速倒入山药，离火翻匀后盛入抹香油的盘内，带一碗凉开水即可上桌。

特点：香甜适口，糖丝绵长。

空心琉璃丸子

原料：精面粉 150 克，开水 75 克，鸡蛋黄 50 克，白糖 150 克。

制作：1、精面粉加开水 75 克，用擀面杖朝同一个方向搅打成厚糊（表面光 滑、不粘手、无颗粒），掺入鸡蛋黄，继续朝同一个方向搅打上劲，场 10 分 钟。2、搅好的面团挤成直径为 3 厘米的丸子，放入三成热油中小火炸至挺身浮 起时捞出。3、油烧至七成热，投入丸子小火复炸，妹至丸子内部面团慢慢吐 出，且呈金黄色时捞出，控油后揪掉吐出的面团。4、再次将油烧至八成热， 下入空心丸子小火炸至硬脆，捞出控油。5、锅下白糖小火熬至冒黄色小泡， 放入空心丸子，离火，粘匀糖液，倒入盆中，颠匀晾凉，盛入盘中即可上桌。 **特点：**成菜宛如一颗颗镶金裹玉的珍珠，玲珑剔透，内里中空，颜色金黄，酥 脆香甜。

制作关键：第一次炸丸子时要欠一点，不要炸得太紧太硬，否则第二次炸时丸 子就不吐面团了。

1、和好的面团挤成小丸子，入油炸至挺身浮起。

2. 复炸至吐出面团。

3. 揪掉吐出的面团，丸子成空心。

4. 空心丸子复炸至硬脆。

5. 裹上琉璃状态的糖液后晾凉。

挂霜丸子

制作鼐程：1、肥、瘦肉按 1:1 混合，每 500 克 肉馅加入葱姜水 50 克、盐 5 克、鸡蛋 1 个、馒 头碎（提前泡软、攥干、捏碎）50 克按顺时针 搅拌上劲，然后团成丸子，挂匀蛋清糊， 入五成热油炸熟，捞出盛入盘中备用。2、 锅入姜汁水或清水 125 克、白糖 200 克小火炒 至融化，继续加热至糖液冒白色大泡时倒 入炸好的丸子，离火迅速搅拌，待丸子外 面均匀粘上一层白色的糖霜时即可出锅。 **特点：**丸子外面有一层洁白的糖霜，外甜 内鲜。

丸子入糖液裹匀。

制作关键：炸好的丸子要盛入盘中暂存，不要盛在笊篱里架 在油斗上，这是因为丸子入冷盘后迅速散热，温度降到糖浆 的凝结点之下，这样入锅翻匀后糖浆迅速凝结成霜。如果架 在油斗上，丸子热量散发不出去，裹糖浆后温度仍然太高， 就无法凝结成糖霜，丸子也就频了。

将新鲜原料不汆不炸，直接放入锅中，加汤酥透称为“软酥”，其特 点是肉软如泥、骨酥即化。

炯酥鲫鱼（软酥）

批量预制：1、鲫鱼 40 条宰杀开膛，去鲤去鳞洗净。2、汤桶内垫一层葱姜蒜块，然后隔上一片 竹篱，排上 1 條鲫鱼，再隔上一片竹篱，再排一层鲫鱼，依次排完。3、在排满鲫鱼的汤桶内灌 入高汤 4 千克，加入米醋 1200 克、金狮酱油 1000 克、料酒 500 克、白糖 300 克、鸡粉 100 克、八角 30 克、花椒 20 克、盐适量，盖上盖子，大火烧开转微火酥 4 小时，停火放凉。

走菜流程：取两条酥鲫鱼放入盘中即可上桌。

特点：咸鲜酸香。

制作关键：酥鲫鱼时无需放太多酱油，否则成菜颜色太深。

“硬酥”是将原料炸后再酥透，特点是主料不容易散碎，骨酥肉烂的同时还带有一层硬皮，有一股煎炸的香气。

烙饼卷带鱼（硬酥）

批量预制：I、带鱼尾 10 斤改刀成寸段，加入适量胡椒粉、花椒、料酒、 葱、姜、盐、味精腌制入味，然后入八成热油炸至八成干，捞出控油。 2、疙瘩咸菜 3 斤洗净，切成 1 厘米厚的片。3、高压锅底部垫上一张竹篱， 放一层疙瘩咸菜，然后码上带鱼段。4、锅下底油烧热，加入适量葱姜蒜 炒香，加入高汤（其量以保证灌入高压锅时能没过带鱼 3 厘米为佳）、 花雕酒 1 瓶、米醋 1200 克、酱油 400 克、白糖 200 克、干辣椒 50 克、八角 20 克、小茴香 10 克、香叶 10 克烧开，倒入高压锅中，盖上盖子上火加热，待 上汽后转小火压 30 分钟，停火放凉。

烙饼：面粉加水和成面团，场 1 明钟后揉匀，按照做葱油饼的做法，擀成 薄片，不同的是只刷鸡油、不撒盐和葱花，然后卷成卷儿，再撼压成饼， 擀薄，入电饼铛烙熟，中途刷两次鸡油起酥提色。

走菜 9E 程：打开高压锅，取 80 克疙瘩咸菜切条，入盘垫底，取 200 克带鱼 摆在上面，旁边配切块的烙饼 200 克即可上桌，客人用饼夹着咸菜和带鱼 同食。

特点：带鱼酥而不烂，焦而不硬，疙瘩咸菜味道适中，非常鲜美。

制作关键：1、酥带鱼时酱油的量无需太多，因为本身主料已经过油炸， 上了一层颜色。*2*、酥制时无需再加盐，疙瘩咸菜释放出来的咸度就足够 To 3、烙饼时无需撒盐，因为这饼是上桌后夹带鱼和咸菜食用的，如果 放盐餾本口味垂咸。

1. 酥好的带鱼尾。

2, 装盘时咸菜垫底，上面摆带鱼尾。

济南菜

这是鲁菜中的一款传统凉菜，用古法发制的芥末酱调味，口味呛辣、恰到好处，香鲜开胃。

芥末肘子（凉菜）

发芥末：芥末粉加开水搅匀成糊状，封 上保鲜膜常温下发酵 3 明钟。自发芥末 酱辣中带香，口味更柔和。

初加工：猪肘子骨洗净氽水，放入锅中，加入清水、葱、姜、盐、喻白煮 至熟，捞出放凉后剔肉备用。

制作：1、黄瓜两根去皮切块，垫底。2、肘子肉 400 克切条，摆在黄瓜上， 周围摆上发好、氽透的黑木耳。3、自 发芥末酱 15 克加味达美 30 克、香醋 30 克、香油 5 克、花椒油 5 克调匀，浇在肘 子、木耳上即可上桌。

味型：咸鲜，芥辣。

自发芥末

调好的芥末味汁。

抖音：餐饮新方向

三不粘是山东传统名菜之一，选用新鲜的蛋黄加淀粉、白糖、猪油搅炒而 成。顾名思义，“三不粘”即一不粘盘、二不粘勺、三不粘牙。它是一道甜菜，呈较稠的流体状，似糕非糕，似粥非粥，以聲匙胃食，入口绵软甜蜜、油润清香，食后盘干、匙净、牙爽，真真精妙绝伦。

三不粘

原料：鸡蛋黄砰。

调料：白糖 125 克，绿豆淀粉 60 克，熟猪油 60 克，清水 300 克。

制作：1、蛋黄放入汤碗中，加白糖、淀粉搅 匀，然后慢慢冲入清水搅匀成糊，之后用细网过 筛，去掉颗粒。2、炒锅下猪油烧化，晃匀后倒 入码斗内，在原锅内倒入蛋黄液、猪油 30 克按照

K 推-拉-搅“的手法进行炒制，手勺要不 停地搅动，防止出糊斑，待蛋黄呈粘粥状态时再 淋猪油 10 克，继续搅炒至粘稠似浆糊时再淋猪油 10 克，最后炒至蛋液像布丁冻一样浓稠、很难推 动时倒入剩余猪油，搅炒至蛋黄与熟猪油融为一 体时装盘，淋一点蜂蜜即成。 **特点：**色泽金黄，香甜绵软。

制作关键：1、火候要适当，火太旺容易炒糊， 火太小又炒不出香味和亮度，如感觉用煤气炉等 明火灶不容易控制，可选用电磁炉来操作。2、 搅炒时，随着锅中的液体越来越粘稠，手勺的推 搅速度也要越来越快，既能加快原料对猪油的吸

收，也能更好地防止糊底。

1, 所有原料。

2、调匀成糊。

3, 入锅推炒。

4, 边炒边淋猪油。

5. 炒至此粘度就差不多可以出锅了。

抖音：餐饮新方向

油旋是济南的一道名小吃，曾被用来接待毛主席，位列“山东省 第二批非物质文化遗产名录”中。它外皮酥脆、内瓢柔嫩、葱香 透鼻，形似陀螺，里面有薄似报纸的分层。济南人吃油旋多配一 碗鸡丝馄饨，口味更是妙不可言。

油旋（面点）

做法一（烤）

批量制作：1、面粉 500 克加入开 水 125 克搅匀，再加凉水 100 克和 匀，揉至光滑，放在常温下场 30 分钟，然后下成 50 克/个的剂 子，搓成长条后压成长扁饼，刷 上一层油（以起酥分层），抹上葱油泥（葱白剁成碎末，拌入适 量生猪油或花生油，再调入少许 盐），竖着对折后再刷一层油， 抻长后卷起来，从中间掐开，变 成两个生坯。2、烤炉点火（即 烤油酥烧饼的炉子，上面是一 口鏊子，下面是一个密封烤炉， 以煤气为燃料），将做好的生坯 撼扁，放在刷油的鏊子上烙至 定型，然后放在烤架上，入烤炉 中火烤 10 分钟至外焦里嫩、金黄 色，取出后在饼中间撼一个小 窝，修成陀螺状即可装盘。

制作关键：油旋要现点现烤，不要提前预制，否则油旋发干回软。

做法二（愈）

批量制作：1、面粉加开水、凉水和成面 团，箇 20 分钟后下成 30 克/个的小剂子， 搓成长条，放到刷油的托盘内继续场 20 分 钟。2、将场好的“面条”擀成长饼，刷一 层油，撒适量葱花，顺长折叠成条，再次 场 2 的钟。3、将箇好的条抻长，卷起来。

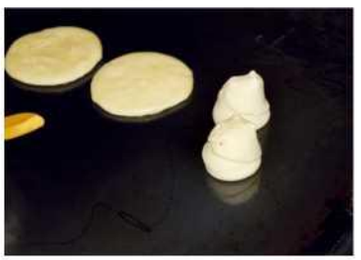
4、平底锅下底油烧至两成热，放入面圈煎 至定型，翻面后压扁成饼，继续煎 10 分钟 至熟，取出后拍打分层，修成陀螺状即可 装盘上桌。

批量做好的油旋。

1、面团下成剂子，擀至扁长后抹上葱油泥。

2. 对折后卷起来。

3. 掐开成两个生坯。



4、放在鏊子上摁扁。

5. 油煎至定型。

6, 再将煎定型的油旋放入炉子中烤熟。

抖音：餐饮新方向

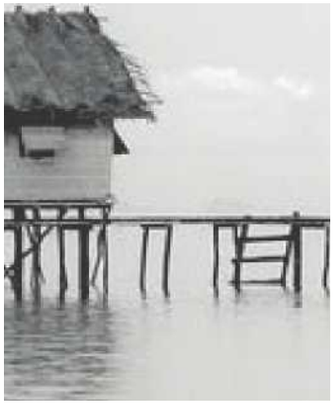
第四章 胶东派经典海鲜一

胶东常见海鲜 大盘点

ＩＩＩ东临渤海和黄海，海产资源王富，种类繁多。青岛、烟台、威海三市紧靠海岸钱，

LU通常被称为胶东地区。这里的海釘菜咸釘味美，风味独特，呂扬四方。胶东派鲁 菜擅长爆、炒、煙、蒸，口成以鲜夺人，偏于清淡；选料则多为明虾、海螺、鲍鱼、蛎 黄、带鱼等各类Sffio胶东菜起源于胶东民间，繁盛于青岛、福山一带。烟台福山因在 解放前曾有多位大厨呂扬京城而被称为 **〃厨师之乡〃。**

rnrrnnonnnfrnn



[活海参]

生活在深海冷水中，最适宜的生长温度是 15-16° 0，一般五六年才能长 成规格为 5 头的海参。目前，活海参按出产渠道可分为野生海参、围养

%参（在海边圈池养殖的海参）、大棚参（渔民一般将大棚建在海 边，密不透光，然后从深海抽水灌入大棚中，水温常年保持在 15° C 左右，再放入参苗饲养长大）。野生海参仅在每年 4-5 月、10-12 月 出产，其他季节的活海参基本是大棚参和围养参。海参是世界八大珍 品之一!是名贵食材和药材。

[活大头腥]

又叫大头青、明太鱼，属鳕鱼科， 其肉质细白鲜嫩，呈蒜瓣状，清口 不腻。常见做法是"家常烧”。

[活鲍

鲍鱼的生长速度与温度息息相关，太冷或太热它都不 长，只有春秋两季才长得略快一些，所以“有钱难买独 头鲍”，目前 4 头的山东活鲍售价约 300 元/斤。它是中 国传统名贵食材，位居"四大海味”之首。

L曜

学名马皎，是北方 常见的一种经济鱼 类，每年 3 月份上 市，常见菜例有蒜 苔烧竅鱼等。

[刀鱼]

青岛、日照人 所说的刀鱼通 常指带鱼，又 名裙带、牙 带，生活在中 下层海水中。

在青岛，春天 捕捞的新鲜带 鱼为上品，肉 厚味鲜，售价 也较高

[牙片鱼]

眼睛长在左侧的一种比目鱼（眼睛长 在右侧的比目鱼叫蝶鱼），胶质丰 富，含油量高，味道鲜美。常见入菜 方法是生吃、油泼。

[石甲鱼]

外形类似牙片鱼而略窄，一面呈白色，一 面呈黑色，黑色一面 上常粘有一些片状岩 石。石甲鱼肉质比牙 片鱼还嫩，常见吃法 是"家常烧"、"油 泼”。

[摆甲鱼]

青岛人又叫它“老头辫子”、辫子鱼、拐 子鱼、狗腿鱼等，其 肉质紧实、呈蒜瓣 状，是一种产量大、 价格低的海鱼。

[活鳗鳞]

青岛人所说的鳗鳞即海鳗，多栖息在水深 50-80 米的泥沙底 海区，肉质细嫩，脂肪含量高，禦可作鱼肚，是一种名贵食 材。鳗鳞常见做法是"辣烧”、"家常烧”，需要注意的是 它身上有一层粘液，入菜前千万不要焯水，直接烧制即可， 若将粘液烫掉则烧出的鱼口味不香、汤汁也不浓稠。

[老头鱼]

生活在 20-50 米的深海，纯野生，目前无法人 工养殖，其个头不大，重约三、四两，体表无 鳞，因面部表情神似老头而得名，肉质特别鲜 嫩，入口即化。

［海皱鱼］
与淡水皱鱼相比，其体型较大，鳞片粗糙，鱼嘴较尖， 按颜色可分为黑皱鱼和白皱鱼，前者整体呈深黑灰色， 斑点不明显；后者背部呈青 灰色，腹部较白，体侧有不 规则的黑色斑点。海皱鱼肉 质白嫩、清香，没有腥味， 肉呈蒜瓣状，最适合清蒸、 红烧、炖汤。

［胶东大春虾］
又叫山东大对虾，早年这种大虾两只就有一斤，因此得名，如今每斤四头的即为上品。山东 大对虾是黄海海产中的珍品，每年 4-5 月出产，虾身粗短、外壳发青，脆而不硬，其肉质特 别嫩，虾籽满腹，虾脑鲜红，口味鲜香。山东大对虾均为野生，从海边收购每只也得 90 多 元，在海鲜酒楼售价每只高达 200-300 元不等。这种大虾季节性强，春天一过就下市了。

［海肠］
在中国，仅渤海湾出产 海肠。它外观看上去不 甚可爱，但口味却着实 鲜脆，而且营养价值不 逊于海参，所以有"裸 体海参"的美誉。

［大黄鱼］
又名黄鱼、大王鱼、大黄花 鱼等，为传统"四大海产"（大黄鱼、小黄鱼、带鱼、 乌贼）之一。大黄鱼鳞片 小，肉质鲜美，其鱼寧干制 后就是著名的"黄鱼胶"。

［小黄鱼］
又名小黄花、黄花鱼、黄 鳞鱼，形似大黄鱼，但 个头小、鳞片圆大、头 较长。小黄鱼肉嫩又厚， 呈蒜瓣状，刺少，味道鲜 美。

［加吉鱼］
分为红加吉和黑加吉两种，前者学名叫真鲷，后者叫黑鲷，同属于 鲷鱼。鲷鱼的"婚姻生活"非常有趣，它们实行"一夫多妻"制， 一般由一二十条雌鱼和一条雄鱼组成一个大家庭。如果雄鱼死了， 家庭里最强壮的一条雌鱼会立即变性成雄鱼，充当其他"姐妹"的 新"丈夫"。鲷鱼为何能变性？原来，雄鱼体表色彩鲜艳，一旦此 光色消失，最强壮的雌鱼神经系统受到影响，体内会分泌出大量雄 性激素，卵巢消失，精巢长成，鱼鳍变大，就变成了雄鱼。

［八带］ 即章鱼。

［黑头鱼］
通体发黑，鱼头较大，肉质非常鲜嫩，可 以生吃。常见菜式是"黑头鱼两吃"，即 一半做刺身，一半清蒸或油泼。

［安康笥］
一种茶海鱼，生活在 50-100 米深的海底， 因其外貌丑陋，又被 称为海鬼鱼。它身体 笨重，游泳极困难， 多用胸鳍撑着在海底 爬行。安康鱼肉富含 胶质，又被称为"海 中鹅肝"。

［舌头鱼］
它就是传说中的龙利 鱼，舌头鱼是其俗称， 其味道鲜美，出肉率 高，口感爽滑，久煮不 老，无腥味和异味。

［刀鲜］　　■子］

刀鲜与蛭子非常相像，但又不是一种生物，刀鲜没有触角，蛭子则有两条触角。 刀鲜肉质滑嫩、饱满多汁，进货价每斤 30 多元。

［青板鱼］

青岛极为常见的一种小鱼，口感一般，鱼刺较多，多油炸入菜。需要注意的是，操作时火候要大一点，将其充分炸酥口味更好。

［墨佳豆］

是二不墨鱼新品种，个头虽小五脏俱全，还有墨汁，用时无需杀洗去内脏，整只入菜，口味特别鲜美，进货价 15 元/斤。

［墨鱼］

即乌贼，又名花枝、墨斗鱼。它遇强 敌时会"喷墨" 逃生。墨鱼肉鲜脆爽 口,墨汁富含粘多糖，有抗癌的功 效，更是一种药食两用的好宝贝。

［海蝴

分浅水海螺和深水海螺两种，前者 外形偏圆，肉质洁白、脆嫩，适合 爆炒、白灼；后者外形细长，肉质 发黄，质地较老，适合高压、红 烧，否则咬不动。

［笔管鱼］

又叫海兔、比管鱼，它叫鱼不是鱼，而 是一种体型细长的墨斗鱼，肉质细嫩 鲜美。在青岛一带海域，笔管鱼产量很 大，是一种物美价廉的小海鲜。

［生蚝］
即牡蛎。

［老板鱼］

学名孔鳄，又名劳板鱼、锅盖鱼，其 胸鳍发达，看起来好像一对翅膀，它 生长在近海底层，肉质鲜美。

［海皙脑子］

是海皙的性腺，多为冰鲜品，口感 鲜嫩细软，富含蛋白质、无机盐。

因其质地软嫩，一般做成绘菜而不 做炒菜。

［海賀里子］

是海璽的一层内壁，产量较少。其口味异常鲜美，口感略 n 艮、非常有嚼头。

［带子］

又名鲜贝，其干制品即瑶柱，又称干贝。

扇贝

毛蛤

花蛤

［海胆］

生活在海洋浅水区，是地球上最长寿的海洋生物之一，与 海星、海参是近亲。可食用部分是海胆的生殖腺，即海胆 籽、海胆黄，色橙黄，味鲜香。

［梭子

［絹

这是胶东菜里最经典、超旺销的一道活鲍鱼菜，最能保持鲍鱼的原汁原味，是生猛海鲜的天然吃法。此菜中的活鲍鱼可以用糖水处理法进行初加工，也可以用最原始的方法：刷一下粘液之后带壳、带内脏、 带黑膜直接蒸制入菜。

葱油鲍鱼

精水法处理活鲍鱼：1、活鲍鱼先入冰箱冷冻半小时，使其肉面平 整，取出后放入 60P 的白糖水（一斤水加一调羹白糖）浸泡 2-3 分 钟，用刷子轻轻一刷，黑膜就完整地掉了，然后再从侧面抠出内脏 和胆，洗净，此时鲍鱼肉呈淡黄色，平整又干净，非常美观。2、 锅下高汤，调入盐、糖、料酒烧开，下入带壳鲍鱼慢火煮 7-8 分钟 至软糯，捞出取肉，即可等待入菜。

注：糖水法处理的鲍鱼入菜不收缩且口感筋道。

走菜流程：锅下清水，调入适 量盐、味精、葱姜、料酒、 生抽烧开，下入活鲍鱼（规格 为 8 头）慢火煮 2-3 分钟，捞出 摆盘，放上适量葱丝、红椒 丝。锅内放适量葱油烧至 160- 1701,下入少许葱花烫香后一起浇在鲍鱼上，淋少许豉油 汁即可上桌。

特点：鲜美软糯，葱香浓郁。

糖水法处理好的活鲍呈漂亮的淡黄色。

粗犷版葱油活鲍。

红烧活鲍

走菜流程： 锅下高汤（以能没 过鲍鱼为准）烧开，调入适量 盐、白糖、料酒，放入糖水法 处理好的鲍鱼 6 只小火煨 2-3 分 钟，下老抽调成亮红色，大火 收汁，取出鲍鱼分别摆入位 盅，原汁收浓勾荧，淋明油，
起锅浇在鲍鱼上即可。

特点： 色泽红亮，味道鲜美，
口感弹牙。

这是山东二十名菜之一，曾被评为"：

鱼，调料则只有花生油、葱、姜、香菜和盐，原汁原味，充分体现了胶东菜的鲜活肥美。

延伸版

活鸡炖活鲍

初加工： 1、将小公鸡（净重一斤半左 右）宰杀治净，剁成块，然后用清水冲 洗两遍。2、鲍鱼去壳、内脏，刷掉黑 膜成淡黄色。3、锅下少量花生油，加 葱姜片等料头爆香，下入鸡块、鲍鱼急 火陕炒，炒至鸡肉发干、变清爽，下入 1200 克矿泉水，急火烧开，转慢火炖 10 分钟至汤浓时停火，取一部分汤放入高压锅中，加入鲍鱼，上汽后小火压 10 分 钟，然后倒回鸡块锅中，再次开小火炖 1 臨钟，急火收汤，待汤汁变得像小米稀 饭一样稠时，下入盐、酱油搅匀，撒香菜末，出锅装盘即可。

特点： 鲍鱼软糯、鸡块鲜美，汤汁浓郁挂口，菜品色泽红亮。

制作关键： 1、此菜不能选老鸡、母鸡。母鸡肉质松软，适合炖汤。2、鸡块无需 焯水，直接入锅炖制，也不要撇浮沫，继续炖制一会儿浮沫就消失了，变成油 脂，被汤汁慢慢吸收，这样炖出的汤才浓稠似小米汤。

温拌海参

原料：活海参 3 条。

调料：生抽 8 克，蚝油 3 克，红醋 6 克，青芥辣 5 克，白糖 5 克，香菜段 5 克，香葱段 10 克，青红椒丁 30 克。

制作：1、把活海参的肚子剖开，去 掉内脏，剪掉沙嘴，放到砧板上摊 平，斜刀片成大抹刀片，厚度约为 4 毫米，然后加入少许米酒、白糖抓 拌均匀。2、锅下清水，调入适量米 酒后烧至 70t，下海参片焯约 5 秒 钟，捞出控水，纳入盆中，加入所 有调料拌匀即可装盘。

特点：海参鲜美爽脆。

制作关键：腌制海参片时需加入少 许白糖，可以致嫩。

冲汤活海参

海参初加工：1、养殖活海参剪开肚子，去掉 内脏，清洗干净，然后剪成“通天条”（即按“之”字形剪条，每刀不裁断）。2、锅下清 水 2 斤烧至 80P，小火保持此温度，下入通天 海参条 1 斤反复搅动 2-3 分钟至微微收缩、变硬 变挺，捞出入清水泡洗回软，锅中换水，再次 烧至 80t，下入海参条小火保持此温度再次搅 动 2-3 分钟至收缩变脆（用手能掐动），捞出放 入冰水浸泡（两次频繁搅动让海参充分吐出海 水，去掉涩味、腥味），即可随用随取。

走菜流程：将处理好的海参条从冰水中捞出， 无需飞水，直接放入容器中，冲入烧热、调底 味的清汤，点缀飞过水的金针菇、黄瓜片等即 可上桌。

这道菜有几十年的历史，是胶东菜之代表，其选料 也非常具有代表性：胶州白菜+山东大对虾。

白菜炒大虾

原料扫盲：胶州大白菜简称胶白，它只生长在胶 州，其叶片无筋，口味发甜、特别脆嫩，只用清水 就能炖出液白的汤。

原料：胶白菜心及叶 400 克，山东大对虾 2 只。

制作：1、菜心撕成大片，对虾去掉须、脚、沙线、 沙袋，切成段。2、锅下底油烧热，放入菜心、菜 叶大火快速煽炒至蔫，倒入漏勺滤掉多余水分。

3、锅下花生油烧热，下葱姜末爆锅，加入对虾段 炒红，用勺背轻敲虾头挤出虾脑，然后下菜心、菜 叶中火翻炒出汁，继续中火火靠制约 2 分钟至汤汁 收干，调入少许盐、嚇 1 即成。

特点：色泽鲜红如珊瑚，鲜美可口。

挑出虾的沙袋口感才不牙修。

制作关键：1、此菜只用菜心和菜叶，其质地很 薄，一炒就出水，继续加热即可收干汁水。千万不 要用白菜帮，因为其水分太大，越炒水越多，收 不干。2、一定要去掉对虾的沙线和沙袋。俗话说 “大鱼吃小鱼、小鱼吃虾、虾吃沙“，虾的沙袋位 于头内，黑乎乎的一小团，一定要用牙签挑出来， 否则牙穆。

此菜选用的是浅水大海螺，每只半斤以上，出肉 多，质地脆嫩，对火候的要求也极高。

制作流程： 1、红岛大海螺 2 只砸壳取肉，去掉绿 色的海螺胆以及海螺黄、内脏，加米醋搓洗干 净，冲水，片成均匀的薄片。2、将切好的海螺 片入 90P 的热水快速搅动几下，迅速倒出。彩椒 片、香芹段各 30 克入沸水氽水备用。3、碗内兑 汁：高汤 50 克加适量盐、味精、料酒、淀粉调 匀。4、锅下底油烧热，下葱姜片爆香，放入海螺 片、彩椒片、香芹段，淋入料汁，大火翻炒，3 秒 后淋葱油，即可出锅装盘。

特点： “油包荧、荧包料”，吃完之后盘内无 汁，只有一个油底。

把海螺片成大薄片，

温拌海螺

原料：大海螺 2 个，芥菜适量。

调料，蒜茸 5 克，青、红椒 粒 5 克，鲜青花椒 5 克，味达 美 8 克，老陈醋 5 克，味精 2 克，白糖 2 克。

制作：1、大海螺取肉，片 成薄片，入沸水中焯水，迅 速捞起，用干毛巾吸干水分 备用；芥菜洗净去掉叶片， 留茎切成小段，飞水捞出垫 在盘底备用。2、海螺片加 入所有调料，冲入七成热花 生油 10 克，快速拌匀即可装 盘。

特点：海螺爽脆，鲜美清 □ o

制作关键：1、螺肉片厚薄 要均与，否则成菜口感不一 致。2、飞水时螺肉沸水下 锅，时间要短，以保持口感 脆而不老。

延伸版

在青岛，海螺入凉菜除了温拌的做法，还有一道 加鱼鳞汤制作的冻品，鲜美新颖，清凉爽口。

养颜海螺冻

熬制鱼鳞爾：1、猪皮 2.5 斤氽 水，捞出后刮净肥油。2、鲜活 草鱼、飴鱼等的鱼鳞 5 斤洗净， 纳入盆中，加入清水 10 斤、猪 皮、料酒 400 克、葱姜段各 150 克，覆膜上笼蒸 2 小时左右至鱼 鳞软化，取出打掉渣子，留汤 备用。

制作循程：1、深水海螺取肉， 切小丁后飞水。2、每个鸡蛋壳 中灌入 15 克海螺肉，放入一片香 菜叶，将熬好的鱼鳞汤趁热灌 入其中，放凉后入冰箱保存。 3、走菜时取出鸡蛋磕破蛋壳， 将海螺冻如图装盘后即可上 桌。

特点：鲜美爽口。

制作关键：蒸鱼鳞汤时，水不 可太多，而且一定要将鱼鳞蒸 化，否则汤汁胶力不足。

胶东菜

蒜苔烧竅鱼

原料：新鲜飯鱼一条约600克，蒜苔*100克。*

调料：蒜片、姜片、葱花各5克，料 酒6克，生抽8克，老抽2克。

制作：1、飯鱼宰杀治净，斜刀切成 1.5厘米厚的大片，蒜苔切成寸段。 2、锅中放底油，加入蒜片、姜片、 葱花爆香，烹入料酒、生抽炒至起 泡，加入热水烧开，放入鳗鱼块大火 烧开炖5分钟，下老抽调色，转小火 继续炖5分钟，放入蒜苔段娴1分钟， 大火收汁即可出锅入盘。

特点：细嫩鲜美。

Tips 如何挑选鲜鲅鱼?

新鲜餓鱼眼睛明亮、鱼鳟鲜红，鱼身颤色鲜 亮、没有破皮，抓住中间掂一下，鱼身比较 直，不会朝两端穿拉。

鲁菜"清蒸鱼"的传统做法是：鲜鱼码味，盖上肥肉片、冬笋片、冬菇片、火腿 片，上笼蒸熟，澹出原场入锅烧开，勾荧后淋回鱼身上。如今清蒸海鲜多采用"广 式蒸法"，即旺火速蒸、淋海鲜汁、泼热油，操作简便，肉质鲜嫩，口味更加自 然，突出鲜活海产的细嫩丰腴。

清蒸海鲸鱼

制作流程：新鲜海飴鱼一条宰杀治净， 沿鱼背切一刀便于入味，抹上少许盐、 跡、胡椒粉码味，盛入盘中，入蒸箱 旺火蒸8分钟至熟，取出后淫掉蒸出的 原汁，从盘边浇入少许海鲜汁或蒸鱼 豉油，撒上葱丝，泼上15克热油即可上 桌。

咸鲜细嫩。

这是一道经典热卖胶东菜，出品标准为鱼 丸鲜嫩，筋道弹牙，场汁咸鲜酸辣香，五 味俱全。

崂山皺鱼丸

批量预制：新鲜藪鱼去骨取肉，从皮上刮下鱼肉，刀剁成泥，再用刀背砸至紧密（俗称“砸死”），盛入盆内徐徐加入葱姜水，边加边朝 同一方向搅动，如果感觉没劲了，就加点盐， 上劲之后再加葱姜水，照此流程操作，大约每 500 克鱼肉加入 450-550 克葱姜水，然后再加入 全蛋州、猪肥肉末 200 克搅匀。

走菜流程：1、取调好的鱼馅 350 克挤成直径为 2 厘米的丸子，下入冷水锅中，全部挤好之后开 中火加热，调入适量盐大火烧开。2、汤碗内放 入木耳丝、蛋皮丝各 30 克，加入白醋或米醋 8 克、香油 5 克、胡椒粉 4 克，将锅中丸子连汤冲 入碗内即可上桌。

制作关键：1、剁好鱼泥之后要再用刀背砸紧 实，这样鱼肉便能在下一步骤中最大限度地吃 水，丸子口感细嫩不柴。2、葱姜水的用量是不 确定的，大概在 450-550 克之间。这是因为飯鱼

鼓鱼去骨刮肉。

的吸水量与其新鲜度有关：新鲜的飯鱼肉紧，吃水就多，不新鲜的藪鱼肉 松，吃水较少。3、葱姜水要徐徐加入，打至没劲了就加盐，上劲了就加 葱姜水解劲，直至鱼茸呈浓稀饭状时方可，如果吃水少了丸子跟塑料块似 的，口感发硬。4、加肥肉目的是为鱼肉祛腥增香，但如果直接剁到鱼肉 里成菜口感较腻，而单独将肥肉切成火柴头大小的粒，拌入鱼泥中，则 丸子非常爽口，吃不出肥肉的油腻感。5、很多厨师做藪鱼丸子加的是蛋 清，而其实蛋黄有“起酥“的作用，所以加入全蛋丸子不发柴。6、做好 的丸子要冷水下锅，全部下完之后再开火加热，否则丸子的成熟度不一 致。

葱姜水的调制：将带皮姜（刮皮会去掉大半姜辣味）拍 碎、大葱拍破，放入盆中，加入清水，用手不停地抓至 少 50 下，把水抓成浓稠的液体即成。

家常烧大黄花

原料：大黄鱼 1 条约 600 克。

调料：花生油、猪油各 30 克，葱、姜共 5 克，花椒 10 粒，八角 1 个，海天酱油 10 克，味达美 10 克，米醋 10 克，香油 5 克，花椒油 3 克。

制作：1、大黄鱼宰杀治净，入开水轻烫一下去掉腥味。2、锅下底油烧热，加黄鱼两面稍煎 至定型，倒出。3、锅内加花生油、猪油烧热，加葱、姜、花椒、八角爆香，烹入花雕酒少 许，调入海天黄豆酱油、味达美、米醋后加水 2000 克，放入黄花鱼，大火烧开改小火烧至充 分入味，转大火收汁至浓，淋香油、花椒油，出锅装盘，撒少许香葱末、香菜末即可。

咸鲜细嫩。

清蒸笔管鱼

精选带籽的笔管鱼，去掉头须另做他菜，只留满腹鱼籽的躯干，清蒸成菜，配味汁蘸食，是一道选料精细、原汁原味、极具青岛风情的小海鲜菜。

原料：精选带籽笔管鱼 400 克。

制作：带籽笔管鱼去掉头须，只留 躯干，洗净后摆盘，.撒少许盐，上 笼旺火蒸 8 分钟，'配味碟•、（生抽加 蒜泥调制而成）即可上桌。

特点：咸鲜，原汁原味。

制作关键：蒸笔管鱼时要撒一点盐以入底味。

自制笔管鱼酱

笔管鱼炒白菜

原料： 鲜笔管鱼 230 克，大白菜叶 500 克，香菜段 20

调料： 自制笔管鱼酱 50 克，老抽 5 克，葱油 10 克。

制作： 1、鲜笔管鱼抽出软骨，切成两段。2、锅下底 油烧热，下葱花爆锅，加入白菜叶煽炒 2 分钟，加入 笔管鱼，下入自制酱、老抽，旺火速炒，下入香菜段 继续翻炒 1 分钟，淋葱油后即可出锅入盘。 **自制笔管鱼酱：** 1、笔管鱼 2500 克抽掉软骨，剁碎或者绞 碎。2、锅下色拉油 450 克烧热，下入笔管鱼末炒干水汽， 下入姜末 700 克翻匀，调入辣鲜露 300 克、鲜露 200 克、鸡粉 200 克、盐 150 克、味精 100 克、胡椒粉 100 克小火翻炒至浓稠 即可。

制作关键： 1、制酱时不要去掉笔管鱼的内脏，否则鲜味大减。2、一定要加姜末，压腥提鲜。

椒盐扇贝柱

制作徹程：现剥扇贝柱300克清洗干净，加适 量盐、味精、胡椒粉、 料酒腌制入味，然后每一两 个剥一面的刀纹，拍一层干淀粉、挂脆皮糊，下入七成热油中炸至浅黄色，捞出控油后撒匀椒盐，装盘即可。

特点：咸香酥脆。

黄瓜丁炒扇贝

制作流程：1、黄瓜250 克、胡萝卜50 克切成 To 2、活扇贝250 克取 肉，洗掉泥沙，控干水 分。3、锅下花生油烧热，下葱丁、蒜片各5 克炒香，下入黄瓜丁、 胡萝卜丁大火翻炒出锅 汽，下入扇贝肉大火炒 匀并出水，然后继续大 火收干水汽，转小火煨40 秒制熟扇贝柱，调 入盐、味精、生抽各适 量，淋香油后起锅装盘 即可。

特点：咸鲜爽脆。

制作关键：扇贝柱不易 熟，所以出锅前要略煨 一下。

向

韭菜炒海肠

原料：活海肠 350 克，韭菜段 350 克。

调料：米醋 3 克，盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克。

制作：1、海肠剪掉两头，挤出血水和内脏，放到砧板上用刀刮净里面的杂质，斜刀 改成段，淋入少许米醋拌匀，入 00P 的热水焯 6-7 秒，捞出。2、锅下底油烧热，下 韭菜段翻炒至软，调入盐、味精、胡椒粉，放入海肠翻匀，烹入少许醋即可出锅装 盘。

特点：韭香味浓，海肠爽脆。

无需用葱姜爆锅，直接翻炒韭菜即可，否则料头会影响韭菜的鲜味。

原料：海肠 600 克，大葱 100 克，香菜 50 克。

调料：葱油 30 克，生抽 3 克，盐 3 克，味精 4 克，鸡粉 3 克，白糖 4 克，干辣椒 丝 5 克，花椒粒 3 克。

制作：1、海肠杀洗干净，斜刀切成 4 厘 米长的段，加白醋汆水去粘液，捞出 后入冰水过凉起脆。2、大葱切成马蹄 段，香菜切段，放入沙煲内，倒入味达 美酱油、盐、味精、鸡粉、白糖、干辣 椒丝，再放上冰镇过的海肠，撒上花 椒。3、葱油烧热，淋在沙煲中，盖上盖子，蝴 30 秒，同时不停晃动，开盖 装盘即可上桌。

特点：咸鲜微辣，海肠爽脆。

制作关键：冲热油以后一定要盖盖儿炳 拌一会儿，让海肠充分入味，这是传统 怆拌手法的精髓，如今很多年轻厨师忽 略了这一步，所以拌出的菜品香度差一 点。

1. 主辅料入砂锅。

2. 淋热油后盖上盖子烟拌均匀。

韭菜炒墨鱼豆

制作：1、韭菜 350 克切段。2、锅下底油烧热，下韭菜大火翻炒均 匀，下入墨鱼豆 200 克继续大火翻匀，调入生抽 4 克、盐 3 克、味精 3 克，起锅装盘即可上桌。

味型：咸鲜。

制作关键：墨鱼豆不要炒老了，用大火快速翻匀即可出锅。

原料：红岛蛤蜊 500 克，香菜段 10 克。

调料：葱段、-姜片共 5 克，干辣椒段 4 克，料酒 5 克。

制作：1、蛤蜊提前吐沙，清洗干净。2、锅下少许底油，放葱、姜、干辣椒哄 倒入蛤蜊，烹入料酒,、中火翻炒均匀，盖上锅 盖，待蛤蜊全ˆ张口后开盖，撒入香菜段，移到盘中即可。

这样蛤蜊才能开口，之

餐饮资料 • 美食之家QQ：949165802

辣炒花蛤

特点：蛤蜊清鲜肥美。

制作关键：翻炒均匀之后一定要盖盖儿，

后撒入香菜段直接起锅，不要再翻炒，否则汤汁会进入壳哼、

“污染”蛤肉，色泽就不白了。

炭烤海鲜古已有之，烤八带曾是胶东名菜。这种方法 用明火将海鲜的鲜味、汁水全部封在肉内，烤后外焦 香、内水嫩，入口真真是妙哉。

炭烤多宝鱼

烤制流程：多宝鱼洗杀干净，打十字花 刀，装入烤网，刷色拉油后放入明火烤炉 中层（即中火）烤至淡黄色，开网均匀地撒 上盐、鸡粉，继续烤制，总共烤约 15-20 分 钟，至多宝鱼外表金黄色、肉翻起成熟即可 装盘。

特点：外香里嫩，原汁原味。

制作关键：不能放在底层用大火烤制，否则 容易嗨

改刀后撒上盐料。

明火烤炉

延伸版

炭烤海肠

老来少拌刀鲜（凉）

原料：老来少芸豆 250 克，刀鲜 200 克。

调料：蒜泥 10 克，生抽 8 克，米醋 5 克，鸡粉 5 克， 香油 5 克。

制作：1、芸豆切成长 5 厘米的段，入笼蒸熟。2、刀鲜入沸水氽至开口，捞出取肉。3、芸豆与刀 鲜肉加入所有调料拌匀即可装盘。

味型：蒜香咸鲜。

制作关鍵：芸豆不要蒸得太烂，否则一拌就碎 了。

脂渣是青岛特产，做法是将猪五花肉切条，放入锅中， 加入清水、盐、味精卤制，等肉中油份滲出、水分蒸发 后慢慢由"卤"变成"炸"，成品干香酥脆。做好的脂 渣要密封保存，随用随取，市场上也有成品出售。

老来少拌脂渣（凉）

制作：老来少芸豆 300 克去丝切段，上笼 旺火蒸熟，加入脂渣 100 克、蒜泥 10 克、 味达美酱油 5 克、香油 5 克、米醋 4 克、盐 3 克、味精 2 克拌匀即可。

味型：蒜香。

腌汁海星（凉）

批量预制：1、蒸鱼豉油 500 克、生抽 200 克、麻辣鲜露 100 克加入蔬菜水 2000 克、白 糖 50 克、味精 30 克调匀做成味汁。2、海星 洗净，上笼旺火蒸 8 分钟至熟，取出晾凉后 掰开，放入味汁中腌泡 4 个小时。

走菜流程：取海星 200 克入盛器，淋入少许

咸鱼系列

胶东海鲜美，不廑在各式鲜瀚产上，还有众多的深加工海鲜，鏡为"咸鱼“。周星驰电影里有一句经典韻:AJn 果没有理想，跟一条咸鱼有什么区别？其实，咸鱼之间还真有区别。青岛的海鲜深加工产品主要分三类：一卤鲜（包括養 鱼）、甜晒鱼、咸晒鱼."一卤鲜"起源于早養民的做法，当时购物不便，錢时才可ˆ模采购海鲜，等到办宴席 时再拿出来使用。由于没有冰箱，农民只能加盐腌起来储存，所以这种海鲜的特点是加大量盐腌制、不晒干。在一卤鲜里 有一种特色鲜明的誉鱼，是将白鳞鱼放入汤卤中腌制发酵后制成的，突出酵香气，其他鱼发酵不出这股独特香气，无法制 成羞鱼。甜晒其实是"天晒"，以往渔民外出打渔，如果收获不多，就不回岸卸货，而監在船头自然晒干，这就是原始 的天晒方法。现在天晒指的是不额外加盐、天然晒制而成的海鲜，其口味鲜香，微带底味和甜味，有嚼头。因天晒的海鲜 低盐、口味鲜甜,所以被亲切峻为"甜晒"。甜晒海鲜品种众多,如甜晒皱鱼、鳗嶙、鼓眼鱼、小黄花鱼等。咸晒是针 对不太新鲜的海产品处理方法，在海产品中加入大量盐，腌制晒干以防止其变质。

在黄岛海边，渔民将新鲜小鱼不加 盐直接放在太阳下甜晒。

大部分海鲜鲜活入菜口味最棒，但白鳞鱼除外，其经典吃法是腌制成蚩鱼，内外入味深透，连鱼鳞一起入菜，胶质丰富。此菜通 常作为年夜饭或者宴会上的一道头菜，“畫”音同“祥”，比较吉利。传统的腌制方法是将白鳞鱼放入饱和盐水中浸泡发酵，然 后挂在阴凉处保存，缺点是口味太咸，用之前需反复经清水浸泡。如今有一种腌制方法，是将鲜白鳞鱼去内脏，放入自调汤（清 水加大■盐、料酒、八角、葱姜、花椒、曲酒调制而成，以咸为主，回味五香，此汤需反复使用，酶香味才越积越足）内，白天 将室内温度调至 **20P** 以上，晚上调至**-10**。以下，如此反复腌制一星期，再捞出入冰箱冷冻保存。在忽高忽低的温度下，白鳞鱼 入味并发酵产生酶香，而且咸度低。

古法蒸白鳞鱼

走菜流程：取腌好的白鳞鱼摆盘，淋 上花生油 10 克、酱油 4 克、料酒 4 克、醋 2 克，上笼旺火蒸 20 分钟，取出撒葱姜 丝、葱花即可上桌。

制作关键：因鱼鳞胶原蛋白含量丰富， 所以一定要将其蒸制软化，此时汤汁异 常香醇，用来拌米饭最是香浓。

在胶东，腌制海鲜还有一种简单的方法：保留鱼内脏，鱼身内外抹花椒盐后发酵变臭，天然低盐，成菜臭香适口。

臭黑头配玉米饼子

制作臭黑头鱼：1、净锅下盐 300 克、花椒 20 克、香 叶 5 克、桂皮 2 克小火翻炒出香，放凉后成花椒盐。

2、黑头鱼去鳞，开腹，内外抹上一层花椒盐，放 在常温下腌制 24 小时（带内脏发酵速度更快）至发 酵出臭味，然后挂在通风处自然晾制。

走菜流程：1、臭鱼一条入清水泡洗回软，去掉内 脏后入六成热油小火炸 3 分钟至熟透，捞出控油后取肉撕成条，装盘。2、贴好的玉米饼子 9 个入七成热油炸至焦香，配在臭鱼旁边 即可上桌。

味型：臭香筋道。

制作关健：除了黑头鱼之外，老板鱼、 飴鱼等都可以按此方法发酵，将卖不掉 的鲜鱼换个新口味，呈现给客人。

臭刀鱼是青岛王哥庄的特色腌制海鲜，它借助臭豆腐乳 和臭粉发酵，鲜美臭香，风味独特。

崂山臭刀鱼

腌制臭刀鱼：崂山新鲜特刀鱼 500 克杀洗干净，打上一字花刀，改成寸段，加 入臭豆腐原汁 50 克、芹菜、胡萝卜丁各 50 克、葱姜片共 50 克、花雕酒 20 克、 臭粉 10 克、王致和臭豆腐乳 2 块、盐 10 克、鸡粉 10 克、味精 8 克、香叶 2 片拌匀，密封后入保鲜冰箱腌制 24 小时至臭。

走菜流程：取 8 块刀鱼，抹上一层猪油后摆盘，入蒸箱旺火蒸 8 分钟至熟，取 出撒上葱丝、辣椒丝，激少许热油，旁边配蒸热的小馒头即可上桌。

特加臭香鲜美。

制作关键：1、虽然是腌臭刀鱼，但选料一定要新鲜，否则鲜味不足。2、臭粉 本无味，但它有助于刀鱼的发酵。由此刀鱼产生一股酶香气，配上豆腐乳腌出 来的臭味，极具特色。3、蒸臭刀鱼时要抹一层猪油增香。

腌好的臭刀鱼。

四大®I、渔家饭等菜品在胶东乃至全国极为红 火，其主料是各式咸鱼、虾酱，均为二次加工 的海鲜。这类菜品咸香浓郁，配主食上桌，菜 点合一。

黄河口四大缸

分），上笼旺火蒸 3 臨■钟。

蒸虾酱：蠕子虾酱 200 克加入鸡蛋、高汤搅匀，放入葱花、豆油调匀， 装入小缸，上笼旺火蒸險钟。

拌二末：音丘大葱白、香菜梗、青

延伸版

渔家饭

卤花生：泡透的花生 500 克加咸菜丁 150 克入净锅，倒入清水 1200 克，调 入葱姜 8 克、酱油 6 克、白糖 5 克、味 精 5 克、醋 5 克、晚油 4 克、八角 1 个小 火卤 45 分钟。

蒸咸鱼：缸内垫一层咸香椿段，码 上咸梭鱼块（提前冲洗去掉多余盐

尖椒切成细末，加入少许烧椒末、 味达美、姬油、香醋、香油、味精 拌匀。

走菜慌程：将做好的四样食材拼装 入盘，配一篮芝麻烧饼即可上桌。

茄子骨茄子切丁加肉末、蝠由、味达美、老抽炒至熟软。

辣椒精鲜青红椒入烤箱烤 15 分钟，剁成泥，加葱花、蒜蓉辣酱炒制而成。 **城子**曾，鲜蠕子酱加鸡蛋、葱花、白菜丝炒制而成。

胶东鲶鱼：咸皺鱼切成丁蒸熟。

走菜流程：将四样食材拼装入盘，配玉米面馍馍、胶东大停倬片即可上桌。

抖音：餐饮新方向

第五章神秘孔府菜

今的孔府后门仍然保留看当任为孔家特供原料、小吃的后作街，孔府内明厅的桌子上，还摆 乂U 放着当任乾隆皇帝嫁女陪送的保温银器，这也是衍圣公宴请外宾的特色盛器。据孔府菜研究 协岩副岩长、孔府菜烹饪大师张仰金倉绍，历代在孔府做菜较为有笞的是五大外姓人：张家、董 家、赵家、葛家、彭家，目中弥家门派里的张昭增曾为第七十五、七十六代衍圣公孔祥珂、孔令贻 做过菜，而且自创多道SS，被后世孔府厨师尊为祖而爷。当任孔府分外厨和内厨，外厨负责准备 法祀活动申用到的供品以及府中佣人的SS，还需要招待为府内送粮送货的

孔府菜

孔府 菜是孔子的嫡 后喬1 万代衍圣公在报待皇帝、钦差大臣、达官贵戚艮举行婚寿 、家ℓ时 由孔府s厨精心创制 、逐渐形成的一派官府菜。千百任来 孔府菜作为中国起源最呈 、展时间最长的官府菜。一直深 在曲阜这个被当为东方 SG路撒 的小城内。据记载 汉高祖刘邦始尊孔子为圣^ 宋代皇帝加封孔氏矯系子孙 彳片圣 到清，孔府所获殊荣盛极一J叫 成为当时赫赫有ς的一方ς n望。乾隆皇南 至将一位公主嫁给衍圣公0因此 从时间土来m 孔府菜比后期的谭家菜、家菜起源更早 1耳赖以辰展的物质条件也更加王厚 再加上孔 夫子当任就是 ς不折不扌的 家 提出 不厌精、脍不厌细尊1多先退的 理志 所以 孔家厨师逐渐将孔府菜打磨 兀善 制作考究、选料广泛s口中正的一n官府菜0

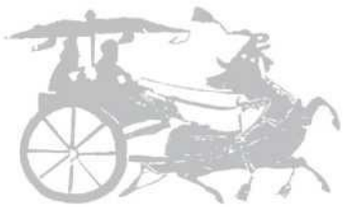
工人；内厨则负责衍圣 公府中的日常饮食，以及接待皇亲国戚、达官贵入，需要常驻府内。孔府好菜无谱，经典菜品都 是师徒间口传心授流传下来的。如今很另人说传综孔府菜制作落伍、不县好吃，我听后非常痛心。 且实孔府菜一菜一格，吃起来无大成大酸、大麻大辣等刺激哧道，中正安舒、雍容高贵。更可贵的 是，孔府厨肺做菜选料广泛，很另搭配以及烹调方法就算放到现在也北常先进、实用。比如，孔府 厨姊恪守’不时不食’的理念，擅选时各原料八菜。雨后的清晨 高粱根上刚刚冒出的须脚还没米得及 扎到泥土中就被厨师削下，炒成”虾籽龙爪笋”，呈到贽桌让衍圣公尝此L

圣人在饮食方面同样有自己的独 到见解。

乾隆皇帝嫁女陪送的 保温银器，是孔府菜 的特色盛器之一。

此为内宅门，孔府厨师 的职责之一是侍弄这个 门里的家人之饮食，如 今这些家常菜又被称为“内宅菜”。

孔府三套汤调味之上品



济南菜调味用清汤、奶汤、毛湯，孔府菜也有自己的专用湯一三套汤，这是哀调孔府菜必备的 调味上品，口味咸鲜醇郁，被祢为“汤中之最”。此湧需用同样的原料（鸡、鸭、肘、猪腿骨） 反复煮三次，充分浓缩、积累鲜味，所以叫做"三套汤”。

三套汤的吊制

原料：肥鸭三只（约 4500 克），肥母鸡三只（约 3700 克），猪后肘三只（约 4500 克），生母鸡腿肉 500 克，鸡里脊 500 克，猪后腿骨 4500 克，大葱白 250 克，姜片 250 克，花椒 15 克。

制法：1、将鸡、鸭宰杀褪毛，开腹去内脏，冲洗干 净，猪腿骨敲断备用。鸡腿肉和鸡里脊分别剁成细 末，各盛入一个容器内，分别加入清水调制成稀糊（俗称红、白臊），将盐平分放入红、白臊内搅匀。

2、将鸡、鸭、肘、猪腿骨放入开水锅内氽净血污， 用清水洗净。

3、汤桶内加入清水 2 囯克，放入鸡、 鸭、肘子各 1 只，猪腿骨 1500 克，用旺火烧开，打去 浮沫，加入葱段、姜片、花椒，改用慢火烧 2 小时，将汤内原料全部捞出另作他用，再放入一只鸡、一只鸭、一个 肘子、1500 克猪腿骨，再煮 2 小时，再捞出，放入剩余原料，再 煮 2 小时，然后将汤桶离开火眼，冷却，撇净汤内浮油并打出原 料。4、扫汤：将汤移到慢火上加热至 70P,先倒入红臊并用手 勺不断地转搅以免糊底，将要沸腾时，将桶半离火眼，这时红 臊已全部浮起，用漏勺捞出盛入一容器内，挤成饼状。汤凉后 再将汤桶移到慢火上，放入白臊后用上述方法扫汤，汤清完后 再将红、白臊饼慢慢放入三套汤中，小火浸出全部鲜味（约 1 小 时）后，滤出所有杂质，即成三套汤。

带子上朝

带子上朝，“带子”的来历。据记载，清朝光绪年 间，慈禧太后六+大寿，衍圣公孔令贻携母亲 和妻儿进京朝贺，慈禧非常高兴，赐了三幅 ″寿″字，至今还悬挂在孔府堂中。孔令贻返 家后，内厨为了纪念带子上朝的荣光，特意在 五花肉内嵌入莲子，加糖色、冰糖煨入甜口， 创作了这道传奇大菜。如今原始做法几近失 传，市面上常见的是以“带子″等海鲜制作而 成的创新版。

制作方法：1、带皮三层五花肉修成 12 厘 米见方的块，上明火烤掉毛茬并把硬皮烤 糊，然后入清水泡洗并刮净，入沸水氽至 变色并去掉异味，捞出备用。2、莲子去掉 莲心，入清水泡透，捞出后入盛器，加清 水上蒸箱旺火蒸 20 分钟至充分发透。3、 在肉块的肉面上打间隔 1 厘米的均匀十字 刀，刀深至皮但不要切断，然后在刀缝里 嵌满发好的莲子（每块肉大约嵌 20-30®莲 子）。4、把处理好的肉块皮朝下放在竹算 上，然后放入锅内，上面扣一个盘子以固 定莲子。5、另起锅下底油，加入冰糖实克炒成糖色，添热水使之呈现琥珀色，加入 白糖 10 克、蜂蜜 5 克熬开，倒入锅内没过肉 块 10 厘米，中火烧开转微火!®3 小时至肉皮 透明，取出后才口入盘中，原汁收浓，浇在 菜上即可。

特点：纯布，五花肉入口即化，莲子软 糯。

制作关键：1、一定要选农村放养土猪的五 花肉，厚度不超过 4 厘米，其肥肉层薄而皮 较厚，煨后不油腻。2、五花肉一定要提前 炙皮，一方面可以烧掉毛茬，另一方面能 使肉皮变松软，便于煨时入味并能尽快熟 烂，但不要烤过了，否则肉与皮会分离。

3、改刀时深度至皮，这样烧好后肉皮透 亮，能清晰地看见肉皮下的莲子，诱人食 欲。4、烧制时肉皮下垫竹算可以防止糊 锅，上面扣盘子则防止莲子从肉缝中“跑 出”，便于菜品成型。5、炒好的糖色加 入热水后确保呈现琥珀色，不要太深或太 浅，这样展红亮，色泽既不淡也不黑。

1, 肉块打上十字花刀，深至肉皮。

2、嵌上莲子。

4, 扣上盘子小火煨制。

延伸版

大致做法：1、新鲜大带子加蛋清、生粉上浆，入沸水滑 5 秒钟，再入八成热油冲一下。2、锅加清汤 150 克烧开调味，下带子小火煨 10 秒钟，勾薄芡淋明油，

新版带子上朝

相传第七十五代衍圣公孔祥珂喜欢食 鸡，内厨主灶张昭增就变着花样给他烹 饪鸡肴。有一年夏天，衍圣公想吃一道 “滑气”的菜肴，于是张昭增将夏天解 暑的西瓜和主人爱吃的小雏鸡结合起 来，蒸出一道全新的汤菜。成菜清香鲜嫩、甘爽无比，衍圣公非常高兴，就问 此菜的名字，张主灶回答说：“叫西瓜 鸡。”衍圣公认为如此美味的菜品应该 有个高雅的名字，于是赐名“卵孵双凤”。此菜虽已经百年，但如今看来， 其创意仍可圈可点：西瓜之清鲜融入

卵孵双凤

雏 鸡之鲜嫩中，一改鸡汤的醇厚浓郁。如 今市面上已经很难见到此菜，即使有酒 店推出，也只是用西瓜雕一个盛器，没 有一起加热的过程。最传统的做法是将 西瓜打掉外皮，露出里面的红瓢，然后 掏空，加入鸡肉、鸡汤同蒸，如此才能 达到瓜鸡交融的效果。

制作方法： 1、选 5 斤左右的小西瓜 削掉绿皮，露出红瓢，掏空里面的 瓜瓢（可做孔府甜菜西瓜糕），做 成一个西瓜盅。2、小公鸡两只宰杀 治净，入清水（添加适量盐、葱、 姜、花椒）煮至八成熟，捞出后剔 掉骨头，把肉撕成条。3、取适量 鸡肉酿入西瓜盅内，灌入三套汤， 放入两个鸡头，上蒸箱旺火蒸 30 分 钟，取出上桌。服务员展示后将西 瓜、鸡肉、汤汁分给客人食用。

特点： 咸鲜清香，瓜鲜与鸡鲜完美 结合，口味妙不可言。

制作关键： 这个西瓜盅是用靠近西 瓜皮的部分做成的，不同于中心部 分的软瓢，其质地较硬，蒸后不会

1、西瓜打掉外皮后挖掉内瓢。

2、酿入鸡肉条。

菊花虾排

孔府菜

此菜是一道口味和外形完美结合的意象菜，鲜美 软香，而且操作极其简单。早年的孔府厨师将尼 山湖（即孔子所出生的尼山旁边的一片湖泊）产 的野生虾剥成凤尾状，串到牙签上，挂糊油炸， 肉白尾红，摆起来好似一朵菊花，优美典雅。

制作方法： 1、尼山湖虾或微山湖虾 300 克去 头，剥掉虾身处的外壳，仅留尾部两节外壳 成凤尾虾。2、每个牙签上串 6 只湖虾（尾巴 对齐），依次串好，加入适量葱姜丝、花椒 水、料酒、盐腌制入味。3、蛋清 3 个打发， 加入淀粉 80 克调成雪丽糊。4、虾排吸干水 分，拍生粉，提着尾巴给虾肉部分蘸上雪丽 糊，放入四成热油中炸至浮起成熟，捞出后 控油，抽掉牙签，如图摆入盘中即可上桌。 **特点：** 洁白松软，鲜美适口。

预制流程： 提前剥好凤尾虾，串成串儿，腌 制入味，点菜时再进行其余步骤的烹调。

制作关键： 1、要选大一点的湖虾，这样炸 出的虾排细长美观，摆出的“花瓣”也大 气。2、油温一定要保持在四成，在这一温 度下炸出的虾色泽特别洁白。

1、湖虾剥成凤尾状。

2, 串到牙签上。

3. 腌制入底味。

4, 拍粉后挂雪丽糊。

5, 入四成热油炸至洁白。

烤花篮桂鱼

这是孔府白烤菜里的一道经典，厨师将一条 桂鱼精工细作，彰显出孔府菜的精细讲究， 是一道大件菜，多见于燕窝席、满汉全席等 高档宴会。所谓“白烤”是指[illegible]菜[illegible]此原料外皮不变黄，保持原色，但却浸染了烧烤的香气。白烤工 艺是

如何操作的呢？古代孔府厨师一般借助 网油、面皮，前者受热融化到食材里，有增 香作用；后者烤后则非常酥脆，搭配主菜一 起食用别有一番滋味。

关于此菜的诞生，也有一段历史典故。相传 第七+六代衍圣公的夫人陶氏喜欢吃桂鱼。 有一次，正值微山湖桂鱼上市旺季，厨师变 了个花样，把桂鱼包入网油内，烤制后上 桌，陶氏品尝后觉得香鲜兼具，遂间厨师做法，然后品评说：“用网油包桂鱼恰似花篮 盛鱼，就叫花篮桂鱼吧。”于是便有了这个 诗情画意的名字。

制作方法： 1、取桂鱼一条从嘴部掏出内 脏（用铁夹子从嘴部将鱼鲤连同内脏一起 掏出），在腹部开一个小口，然后入沸水 氽烫一下去净鱼鳞，砍掉腹、背的硬鳍， 之后在肉上打坡刀，再次入沸水氽烫一下 至刀口翻开，然后抹上一层盐入底味。

2、海参、马蹄、海米、冬笋、虾仁、青 豆、火腿、五花肉分别切成小丁，氽水后 捞出沥干，加入少许盐、白糖、色拉油拌 匀成八宝料。3、从鱼嘴及腹部小口处酿 入八宝料，然后用竹片挖起打好的鸡茸 抹在刀口缝隙以及腹部小口处，贴上火腿 片。4、取一片网油展开，放入桂鱼包起 来，再包上一层面皮，修成鱼形。5、在 烤盘内抹一层色拉油，放入包好的桂鱼， 再涂上一层油，放入 180P 的烤箱中烤 40 分钟，取出剪开酥脆的面皮，此时网油已 经融化到鱼肉内，香气扑鼻，上桌即可。

特点： 鲜香浓郁，鱼肉细嫩。

制作关键： 1、抹好鸡茸之后要用麻绳把 鱼嘴扎一下，防止烤时鱼嘴张开，影响卖 相。2、打鸡茸：鸡脯肉 500 克绞成茸，加 入蛋清 8 个、葱姜水 50 克、猪大油 10 克、 盐 5 克朝同一个方向搅打上劲即可。

1、桂鱼烫皮去鳞，打上坡刀 。

2、再次烫一下之后抹上盐入底味，

3, 酿入八宝料。

4, 在刀口上抹鸡茸。

5、贴上火腿片 。

6、包上猪网油 。

7、包上面皮。

8、放入烤盘中，刷油后烤制。

孔府烤牌子

此菜以酥、香、脆、嫩著称，因外形酷似骨牌，故名烤牌子，是“白烤”系列里的 另一道经典代表作。

烤牌子：1、精选上等三层带皮五花肉，上火燎烤一下猪皮，刮洗去掉毛茬和杂质，用竹签在肉皮上扎一些小孔，便于入味，烤时也可滴出油脂。2、在五花肉的肉面 上打直刀，相隔一指宽，深至肉块的1/2。3、处理好的肉块抹上适量盐、料酒、葱 姜水（葱姜水里加少许小苏打，以软化肉质，使其更嫩）腌制8小时入底味，之后 在肉面以及缝隙里均匀抹上一层烤牌子料（八角、香叶、花椒、桂皮、小茴香、沙 姜、甘草等基础香料洗净烘干，打碎成粉，加入适量孜然粉、辣椒廓匀，口味为 五香微辣），肉皮这一面则挂上脆皮水，晾6-7小时。4、将肉块的肉面包上锡纸， 露出肉皮，挂到挂炉里，点果木烧大火烤制，烤至肉皮有点焦糊时要挂离火远一 点，小火焖烤，等肉块降温之后再上大火，如此反复烤约1小时至肉皮外层焦糊、肉 块成熟时取出，刮掉焦糊的一层外皮，露出金黄酥脆的里层，刷一层葱油备用。 **走菜流程：**烤好的五花肉顶刀切成刀背厚的片，取200克摆盘，跟葱段、黄瓜条、 春饼、甜面酱上桌。

味型：咸香酥脆，不油不腻。

制作关键：1、烤制前要在肉皮上挂脆皮水，有肉的一面则用锡纸包上，脆皮水可以 帮助猪皮起酥，而锡纸则保护肉面，防止变干变柴。不带皮的这一面可以包锡纸也 可以包网油，总之要包起来才能达到肉皮酥脆、肉质鲜嫩的效果。2、一定要用旺 火烤五花肉，若用小火，则肉面容易失水、发干发柴。

1、在五花肉上打直刀。

2、加香料腌制。

3, 挂上脆皮水后放在通风处晾制。

4. 用锡纸包好五花肉。

5. 入炉大火烤至金黄色。

怀抱鲤鱼

这道菜是孔府内厨为了纪念先于孔子而亡的儿子孔鲤设计的，孔鲤是孔子的“独 苗”，降生时鲁昭公派人送来一条大鲤鱼致贺，孔子觉得国君赠鱼，荣恩备至，遂给 儿子取名为“箧″，字″伯鱼″。此菜使用鲁菜经典“干烧”技法烧出一大一小两条 鱼，同装一盘后上桌，用菜式表达情感，颇能引起客人的共鸣。

大致做法：取一尾大鲤鱼和一尾小鲫鱼，分别宰杀去掉内脏，酿入肉馅，按“干烧能鱼” 的臨干烧而成。装盘时，小鲫鱼面对面躺在±«鱼身边，看上去就像大鱼抱着小鱼。

抖音：餐饮新方向

一品豆腐

一品豆腐是孔府的一道传统菜，原是选用孔府"豆腐户"所制的 **13** 厘米见方的整块豆腐， 加+多种配料煨制而成。如今为了出菜方便，有些厨师将“煨"改为"蒸”，略作小调 整，更适合经营。

1、方形、三角形豆腐块摆入盘中。

2、挖坑后酿入八宝料。

3、盖上“盖子”。

4、围上肉块上笼蒸透。

制作方法：I、准备两块 10 厘米见方的豆腐，取其中一块放入盘中间，另一块沿对角线切成四个三角形，然后围摆在方块 豆腐旁边。2、从每块豆腐上面片下一块 1 厘米厚的片作为“盖子”，然后在每块豆腐中间挖一个坑，酿入八宝料（制法 见烤花篮桂鱼），再盖上豆腐盖，撒上适量盐入底味。3、取四块长方形的五花肉围在豆腐侧面，然后上蒸箱旺火蒸 20 分 钟，取出后撤掉

五花肉。4、锅下三套汤 150 克，下老抽 2 克调色，下盐 4 克、白糖 3 克调味，勾荧后浇在豆腐上即可。 **特点：**豆腐软嫩入味，八宝料爽脆鲜美。

制作关键：1、要选质地略韧的卤水豆腐，质地太嫩操作时容易散。2、蒸时一定要在豆腐四周挡上肉块，一可以为豆腐 入肉香，二可以防止豆腐软塌。

孔门豆腐

熏豆腐是曲阜的一道特色名吃。据说有一次专为孔府供应豆腐的作坊起火 了，把刚做好的一批豆腐熏得发黄、变色，而此时已经到了送豆腐的时 间，伙计没办法，就把这些豆腐送进府中。孔家人吃过之后，大加赞赏， 通知豆腐坊以后加供一部分熏豆腐。后来，这道因祸得福的豆腐流传到民 间，逐渐成为曲阜的特色菜品。

制作 St 豆腐：将石膏豆腐切成 5 厘米见方、2 厘米厚的块，排到铁 算子上。楷树锯末点燃，吹熄明火之后放入铁锅内，再把盛豆腐 的铁算子架到锅上，熏制 1 小时至豆腐变黄、变干即成。楷树末 有一股清香味，所以熏出的豆腐有一股淡淡的木香，口感也更劲 道。如今曲阜有许多为酒店专供熏豆腐的作坊，售价 5 元/斤，入 菜勃方便。

制作方法：熏豆腐 400 克焯水，捞出后放入砂锅中，加入葱段 5 克、姜片 4 克、辣椒段 4 克、花椒粒 3 克、八角 2 颗，加入高汤 500 克，放到煲仔炉上，开中火烧开，转小火 5®5 分钟至出蜂窝，带 一碟辣椒酱即可上桌。

特点：熏香味浓郁。

1, 楷木锯末熏豆腐。

2. 熏好的豆腐。

抖音：餐饮新方向

1, 蛋皮上抹一层鸡茸。

2. 盖上一层菠菜。

3. 盖上第二张蛋皮。

4. 再抹上一层鸡茸。

5. 在第三张蛋皮上抹匀鸡茸后盖在 前面做好的生坯上。

6. 入电饼铛煎熟。

阳关三叠

此菜原名“三层鸡塔”。“阳关三叠”原是唐代大诗人王维的千古绝唱《赠 别》一诗的曲子，后被孔府厨师借用为菜名，表达主人预祝朋友旅途顺利平安 的心愿。此菜主要用于饯行、送别宴，是孔府的独有菜看。

制作方法：1、鸡脯肉 500 克绞打成泥，加入虾胶 100 克、马蹄末 50 克、蛋清 8 个、葱椒 泥 10 克、盐 5 克、味精 5 克朝同一个方向搅打上劲。菠菜叶入热水烫一下，捞出过凉后 挤干水分。2、取蛋皮一张铺到砧板上，抹上一层鸡茸，盖上一层菠菜叶，再盖一张 蛋皮，抹一层鸡茸，盖一层菠菜叶。最后取第三张蛋皮，抹上鸡茸，盖到刚刚做好的 生坯上，粘结实。3、电饼铛里抹匀色拉油，放上做好的三层鸡塔，再淋上少许色拉 油，保持 200P 两面煎 1 臨钟至金黄色，取出后改刀成条，即可装盘比桌。

特点：咸鲜清香，口感松软。

制作关键：煎鸡塔时不要盖电饼铛的盖子，否则热气散发不出去，蒸汽凝结成水珠会 打湿蛋皮，口感就不香了。

延伸版

阳关三叠（九层）

这道新版“阳关三叠”在制作方法上有较大改进：每层之间以威化纸间隔，这样炸好的菜品层次分明；用虾胶代替鸡善，提高 了菜品档次，鲜度也更足；新添三种提味的辅料：干贝丝、火腿末、海米末，香味浓郁；新添三种提色的辅料：海苔、豌豆 末、胡萝卜末，增加黑色、绿色、红色。成菜共分九层，白、绿、红、黑、黄相间，层次分明，做工精细，荤素搭配合理，是 一道文化、工艺、卖相、口味完美融合的创新菜。

初加工：1、干贝蒸透，搓成丝，然后入上下火均为 150P 的烤箱烤至半干。2、鲜豌 豆蒸熟，切成末。3、胡萝卜去皮，切成碎末。4、金华火腿入 h 下火均为 150 斐的烤 箱烤 20 分钟至出香，取出后入蒸箱旺火蒸 10 分钟至软，取瘦火腿肉 300 克剁成末。

5、海米泡软，沥干水分，剁成末。

配料：油豆皮 2 张，打好的虾胶 300 克，干贝丝 100 克，鲜豌豆末 50 克，胡萝卜末 50 克，火腿末 100 克，海米末 100 克，海苔两张，面包糠 50 克，威化纸一包。

制作：1、砧板上铺一张油豆皮，抹上一层虾胶，盖上一片海苔，再抹上一层虾胶， 撒上干贝丝，铺上威化纸，继续抹上虾胶，撒上豌豆末’盖上威化纸，抹上虾胶， 撒上胡萝卜末，盖上威化纸，抹上虾胶，撒上火腿末、海米末，盖上威化纸，抹虾 胶，撒豌豆末，盖威化纸，抹虾胶，盖海苔，抹虾胶，包起来，再盖上一片油豆 皮，翻过来，抹上虾胶粘口。2、包好的生坯拖蛋液，粘一层面包糠，入六成热油 小火浸炸 6-7 分钟至浮起并呈金黄色，捞出控油，切方块，摆入盘中即可上桌。 **特点：**咸鲜，层次分明。

制作关键：此菜每层之间用威化纸分割，用虾胶粘合，因此一定要将虾胶抹均匀， 不要高低不平，否则炸好的菜品切块后层次不分明。

1. 油豆皮上抹虾胶、铺海苔、抹虾 胶，撒干贝丝，一层层往上码放。

2. 做好的九层生坯。

孔门素肉

孔府菜除了接待外宾的宴席名菜、家人吃的内宅菜（即 孔府里的家常菜）之外，还有一个分支是孔门斋菜，专 门为信佛的家人以及前来祭祀孔子的宾客（祭孔前需要 冰浴更衣、戒荤吃素）准备的。此菜是斋菜里的一道代 表，选普通冬瓜，炸出细软口感，老做法是粘馒头渣， 配蜂蜜蘸碟，年轻大厨感觉馒头渣炸后易发黑，所以改 用面包糠，同时将蘸碟换成时尚的炼乳、柠檬汁，更符 合现代食客口味。

1 冬瓜片拍粉。

2、拖蛋液.

3、粘面包糠。

制作方法：1、冬瓜 400 克切成方片，蘸匀生粉，之后拖蛋液，粘匀面包糠，入五成热油中炸至金 黄并熟透。2、将炸好的冬瓜摆入盘中，跟一碟 炼乳、一碟浓缩柠檬汁即可上桌。

特点：外酥内嫩，清香爽口，毛利超高。

制作关键：1、冬瓜片无需提前腌制，否则出 水，口感不水嫩，也就没有类似肥肉片的那种细 腻口感了。2、油温不要太高，否则会把面包糠 炸糊。

诗礼银杏

此菜是为了纪念孔子“诗礼传家”的庭训而 设计的。相传在孔府"诗礼堂”外有两棵植 于宋朝年间的银杏树，千年来春华秋实，硕 果累累。孔府厨师就地取材，用此树之果烧 了这道甜菜，原名"蜜蜡银杏”，后来衍圣 公将其更名为"诗礼银香"。

批量预制：1、干白果去皮，入浓度为 千分之五的食用碱水中浸泡半小时去 掉其毒素，捞出后入清水浸泡一天一 夜充分吃水，再次捞出，放入锅中， 添清水煮 30 分钟至熟。2、大枣泡 透。

走菜流程：1、煮好的银杏 200 克入沸 水焯透，捞出沥净水分。2、锅下少 许底油，加冰糖碎 50 克炒成糖色，添 热水 300 克，调入蜂蜜 25 克、白糖 25 克、桂花酱 10 克烧开，下入银杏、大 枣小火辉 5 分钟至汤汁浓稠，出锅入 盘即可。

特点：色泽红亮，香甜软糯。

制作关键：麻制时火候不要太大，否 则汤汁容易发黑。

延伸版

诗礼银杏（书本版）

用金瓜、板栗、银杏泥做冻，扣在盘中， 雕成书本形状，然后在书页上嵌入 **40** 颗蜜 汁银杏，既有“诗礼”，又有银杏，非常 有创意。

初加工：1、罐头银杏 150 克入流水冲洗 20 分钟。2、金瓜 600 克去皮、 板栗 150 克、银杏果 50 克入蒸箱旺火蒸熟，取出搅打成泥，添入蜂蜜 30 克、白糖 20 克及少许纯净水调匀。3、果冻粉 20 克入温水化开，倒入混 合泥中搅匀，入长方块模具冷冻成形。

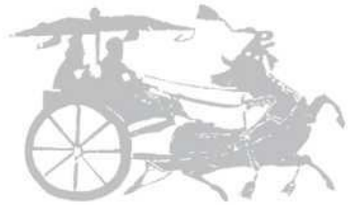
走菜：1、净锅下清水 300 克、冰精 30 克、蜂蜜 20 克熬开，加入银杏 100 克 小火爆 5 分钟至入味。2、取一块银杏金瓜冻扣入定制盘中，用刀片出书本的大体形状，再用刻刀刻上页码花纹，放上懾好的银杏，点上熟黑芝 麻即可上桌。

特点：银杏甜软，“书本“细腻清凉。

制作关键：混合泥中加少许纯净水即可，不要太稀，否则银杏金瓜冻质 地太脆，雕刻书本时易散碎。

黄鹏鸣春

关于"黄诺鸣春"的来历，有这样一段传说。有一年皇帝来孔府"视察"，衍圣公张罗一桌宴席接待御 驾，但皇帝对一桌菜却普遍不感兴趣，吃得不多。深恐接待不周的衍圣公慌忙让内厨加菜。当时厨房做 菜都是提前列单、备料，所以剩余原料不多，只有些没用完的豆芽、鸡脯肉、鸡蛋，内厨摊了个蛋饼， 放上鸡丝、豆芽卷成细卷儿，油炸后上桌，于是有了这道诗情画意的滑口菜。



'黄鹏鸣春"的传统做法是用蛋 皮包鸡丝等原料，如今则多用威 化纸，口感酥脆清爽，造型金黄 挺括。

原料：鸡脯肉丝 150 克，韭黄段 150 克，黑木耳丝 30 克，绿豆芽 40 克， 威化纸球。

调料：盐 3 克，鸡精 3 克，一品鲜酱 油 5 克。

制作：1、鸡丝加入适量盐、味精、 胡椒粉、蛋清、生粉腌制上浆，然 后入三成热油滑散。2、锅留底油烧 热，下入鸡丝、木耳丝、绿豆芽大 火爆炒，调入盐、鸡精、一品鲜酱 油，下入韭黄段，起锅成馅料。3、 取两张威化纸摊开，放入适量馅料 包起来，依次包好，再挂脆皮糊，入六成热油中炸至金黄、酥脆，起 锅入盘，点缀后即可上桌。

脆皮糊的调制：脆炸粉、淀粉、面 粉以 5 ： 3 ： 2 的比例混合，加入适量 啤酒调成略稠一点的糊即成。用啤 酒调好的脆皮糊炸后更酥香。

特点：酥香鲜美，开胃适口，有春 天的味道。

1, 鸡丝等放入威化纸中。

2. 包成卷儿。

第六章京派鲁菜

菜是首都的独有菜系，旧与鲁菜是什么关系呢？京派鲁菜泰斗一一烹饪大师杜有E 倉绍，京菜是以鲁菜为星础，由宫廷菜、官府菜、清真菜、寺院菜融合而来。京菜 的至尊代表当属北京烤鸭，且技法脱胎于鲁菜的”烤″。除了烤鸭，芫爆散丹、酱爆鸡丁桃 仁、酱汁活鱼等都是京派鲁菜中的网型代表。

京北京烤鸭淮炉）

作为“中华第一菜”，北京烤鸭是誉满全球的汉族著名菜式0北京烤鸭技法脱胎于鲁菜的“红烤”，但其味之美则来 自于名

贵鸭种——北京填鸭。北京填鸭是当今世界上最优质的一种肉食鸭，饲养历史要追溯到辽金元三朝，当时的帝王在 游猎时，偶获此纯白野■鸭，带回后不断驯化饲养，逐渐培育成名贵的肉食白鸭种，因用填喂的方法育肥，所以名为“填 鸭”。北京烤鸭分两派，一派是挂炉烤鸭，以全聚德为代表;一派是蜗炉烤鸭，以便宜坊最出名。全聚德的创始人杨全仁 早先是一位经营鸡鸭生意的小贩，积累资金后于1864年开创了自己的烤鸭店，当时他聘请的是在清宫御膳房当过差的一位 烤鸭师傅，使的是宫廷常用的明火挂炉技术。便宜坊创始于明永乐年间，他们用的是不见明火的蜗炉来烤鸭。明火烤鸭皮 脆肉嫩，带果木清香；内炉烤鸭油亮酥脆，具原汁原味，可谓是各有所长！

_、**熨皮。**选个大皮厚的北京填鸭（重 3 千克左右）杀洗褪毛，在脖子下面 割一个小口，在皮肉之间打气（用电气泵即可），打完后将脖子开口处拧 一下，别在鸭翅膀底下，然后在腋下开一个 5 厘米长的小口，掏出内脏， 再入沸水烫一下，紧皮并烫住腋下开口处，防止漏气，此时鸭子变得气鼓 鼓的，然后挂匀脆皮水，晾 6-10 小时至表皮干燥，晾制时间不要超过 10 小时，否则皮变薄，颜色干黄，不出油。脆皮水的调法：1 千克麦芽糖兑 25 千 克开水，调匀即可。

二、 **冻坯。**将处理好的鸭子放入零下 5P 的冰库内冷冻 5 天左右，这样烤鸭 的皮变厚实，更好吃。如果冷冻时间过短，鸭皮薄，没嚼头。如果超过 5 天 甚至 1 周，鸭肉就冻“死” 了，口感发硬。急冻可调温度至零下 18 这样 能在短时间，甚至 3-5 个小时内增加烤鸭皮的厚度，使其皮厚化渣。

三、 **晾坯。**用风扇吹 4-5 小时，目的是将冷冻的冰化开，并使外层肉质略变 干燥，这样烤好的鸭子皮厚肉酥。此时若鸭子有点败色，可以再挂一层脆 皮水晾干。

四、 **烤制。**烤鸭常用的手法是“照”、“燎”，“照”就是在火苗上来回 晃，作用是上色均匀；“燎”就是在火苗上烤，作用是尽快成熟。具体方 法：从鸭子肛门处灌入花椒水，然后用高粱杆（可用筷子头代替）堵住肛 门。挂炉内点枣木明火，跑烟并待温度升至 260P 左右时放入鸭子，先烤两 个侧面各 15 分钟，再烤背面 15 分钟，最后焖 5 分钟即成。注意：1、炉内火 苗不要过大，眼睛观看觉得炉内很亮堂即可，如果火苗过暗，烤出的鸭子 颜色也发暗，而且火太小会使鸭子瘪下来。2、鸭脯一面不用烤，因为这里 很容易上色成熟，在烤其他面的时候捎带着它就熟了。3、在烤制过程中，

k 火候要稳，忽大忽小会让鸭子烤制不均匀，从而有的地方颜色变暗，有的 B 地方却烤干了。4、在烤制 25 分钟左右时，夹起鸭子在离火苗 1 尺远的地方 F 4 下，这样成熟，快，如果客人等不及，可用此方法加，快烤制速度。5、最 好用枣木，烟雾少，烤好的鸭子非常香。

出炉。用手掂起烤鸭，感觉很轻就成熟了，此时取出，打开鸭子肛 倒出花椒水。3 千克的毛鸭杀洗完大约 2 千克，烤完后只剩大约 1.5 千

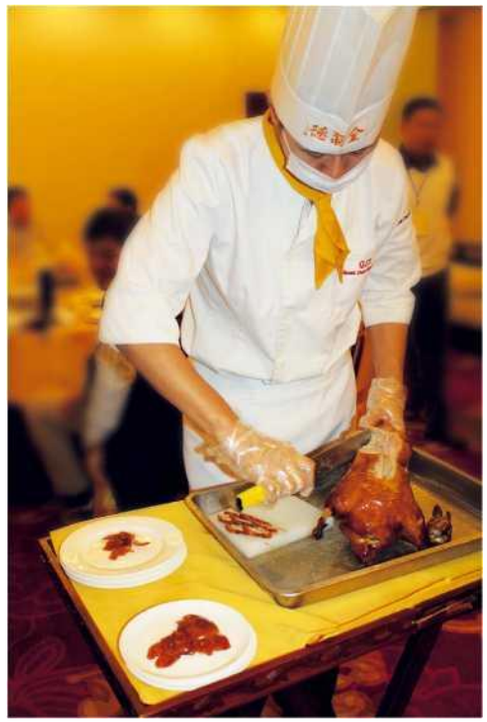
片鸭。将烤鸭皮片下来，码入盘子，跟白糖上桌蘸食；将烤鸭肉、鸭

五 腿肉切条，带葱丝、瓜条、甜酱、薄饼上桌，卷食。

、 **注：**燃炉烤鸭与挂炉烤鸭前期制作方法一致，只是最后烤制时，前者使用 不

门 锈钢焖炉，先大火升高炉温，放入鸭坯后转小火烤制，最后再用大火烤 脆上

， 色。



全聚德的烤鸭师正在片鸭。

全聚德烤鸭

烤鸭面管的做法：

配料：六必居甜面酱 25 千克，白糖 2 千克，味精 150 克， 香油 L5 千克，蜂蜜 1 千克。

制作：将甜面酱覆膜上笼蒸 2 小时至香，取出后趁热加 入白糖、蜂蜜、味精打匀化开（一定要按此顺序下料， 否则口味不理想），然后再加香油搅拌均匀即成。此酱 千万不要加水，否则会变质。

北京花家怡园烤鸭

原料：炉鸭**半只，**香芹 50 克， 小干葱 100 克。

调料：蒸鱼豉油 5 克，成品黑 椒

延伸版

烧炯炉鸭

烤鸭店内，每天总会剩几只烤好 的聘子，对于这些剩聘，大厨也 各有办法。这一道烧烟炉鸭就是 将头天剩的鸭子回蒸后码入沙 煲，浇自调黑椒汁成菜，变身一 道咸香入味的冬季保温菜。

酱 10 克，烧汁 8 克，二汤 200 克。

制作：1、香芹切段，干葱拍 裂。2、炉鸭入蒸箱回蒸 20 分 钟，改成拇指粗的条，入码斗 码成扣碗。热沙煲内垫入香芹 段、干葱片，再扣上码好的炉 鸭。3、热锅加二汤，调入黑 椒酱、烧汁、蒸鱼豉油烧开， 勾荧后浇在扣好的鸭肉上即可 上桌。

特点：酱香鲜美。

枸杞鸭肝/

对于制作烤聘剩下的大量鲜轉股，大厨 们动脑筋将其充分利用。这道凉菜就 是用下料鸭肝制作而成的，口味可以 媲美鹅肝酱但成本却低多了。

批量制作：1、选择比较肥大的新鲜鸭 肝择洗去掉筋膜，放在流水下冲洗 6 小 时，去掉血水和腥味，至鸭肝变白时 捞出。2、老鸭一只洗净，冷水下锅焯 透，捞出后入汤桶，加入清水 10 斤，放入刮洗干净、氽过水的猪皮 3 斤，加入适量葱、姜片、花椒粒，中火烧开 转小火煨 1 个小时至汤鲜味美，捞出老鸭和猪皮，调入适量盐，过滤得胶质 清汤。3、锅下清水、白胡椒粒、姜、葱、盐、味精烧至冒虾眼泡，下入鸭 肝微火浸 15 分钟至入味，取出切成薄片。4、托盘内先盛入一层胶质清汤， 放凉凝固，然后码上一层鸭肝片约 4 厘米，抹平，静置片刻，再浇入一层胶 质清汤约 0.5 厘米，撒上适量枸杞末、氽水的三叶芹末，放凉凝固即成。 **走菜流程：**鸭肝酱切成 05 厘米厚的片，取 12 片摆入盘中即可上桌。 **特点：**咸鲜清凉，鸭肝滑嫩。

制作关键：1、鸭肝一定要经过长时间冲水，出品才又白又细，否则颜色发 乌。2、老鸭加猪皮煨汤鲜味十足，搭配鸭肝酱口味更和谐，也可以将老鸭 换成猪骨，这样成本能低一些。3、浸鸭肝时一定要保持微火，否则易将原 脂老。

抖音：餐饮新方向

1、二次加工后的北京黄酱。

京派菜

酱汁活鱼

俪酱汁活鱼之于京菜相当于糖醋鲤鱼之于鲁菜，它是北京八大楼以及丰泽园瓣 历代厨师的拿手菜。这道菜从鲁菜的酱烧技法演变而来，不炸、不煎、不 由 放味精，通过精湛的火工炒出黄酱的香气，然后加汤糊鱼，入味深透、酱

Y 香浓郁、不偏不倚、中正平利，是一道几近失传的好菜。

加工黄酱：北京黄酱（由黄豆蒸熟、磨碎发酵而成）过夢，滤掉粗渣，密封后放在 常温下继续发酵一星期至香味浓郁，然后上蒸箱旺火蒸 15 分钟至熟。发酵过的黄酱 香气更足。

制作方法：1、活草鱼 1 条宰杀，去鳞去内脏，在肉上打一字花刀，加入适量葱、 姜、料酒、盐腌制 10 分钟（刚杀的鱼肉质非常僵硬，立即加热会“毗牙咧嘴”， 皮崩肉裂，多腌一会儿有助于其肉质“放松”）-2、锅下开水，放入活鱼氽去腥 味。3、锅上火，下少许底油，放入 70 克发酵好的黄酱小火炒香，烹入适量料酒、 葱姜水，加入高汤（约两手勺，至鱼的一半即可）、白糖 60 克，放入氽好的草鱼小 火烧 1 朝中，翻面后继续煉 5 分钟，取出鱼装盘，原汤自然收浓，浇在鱼上，撒姜末 即可上桌。

制作关键：1、烧鱼时要用小火，否则鱼肉夹生而且表皮会糊。2、这是一道少油健 康菜，活鱼无需提前油炸，否则鱼皮收缩，烧后会崩裂，卖相不好，而且外层口 感发焦。“水氽+汤烧“的方法则能最大程度地保持鱼肉的细嫩。3、这道菜不加盐 和味精，有黄酱的咸、香就够了。4、烧制过程中，鱼要轻轻翻动一次，无需大翻 勺，否则鱼肉会碎。

2. 草鱼腌制。

3. 之后快速氽水。

4. 入锅小火煨制。

酱爆鸡丁桃仁

这是一道经典的京派家常菜，用的是鲁菜的“皆爆”手法，成菜酱香微甜，鸡肉软嫩、桃仁酥脆，而且酱汁裹紧原料，不流不淌。

原料：鸡腿肉丁 200 克，去皮核桃仁 150 克。

调料：北京黄酱 40 克，白糖 25 克，葱姜水 20 克，料酒 10 克。

制作：1、核桃仁入三成热油炸至浅金黄色捞出（核桃仁后熟现象严重，所 以加热时要欠一点）。2、鸡腿肉切丁，上浆后滑至八成熟。3、锅下底油 烧热，下入北京黄酱、白糖翻炒均匀，烹入葱姜水、料酒小火炒至浓稠， 下入鸡丁、桃仁大火翻裹均匀，即可出锅入盘。

制作关健：1、黄酱和白糖的配比要适宜，糖若多了，酱汁会变稀，挂不住 原料，而且口味过甜。2、炒酱火候也关乎此菜成败，一定要把酱料炒得跟

延伸版

雀巢酱爆辽参 H

此菜沿用经典酱爆手法，将原料换成高档的 海参、鲍鱼丁，做成位上菜，非常适合会 所、酒店经营。

制作流程：1、发好的活海参一只切成 小丁。马蹄 40 克切丁。活鲍鱼一只取

勾过荧一样粘稠、黑亮，否则也容易灘掉。

鸡丁上浆。

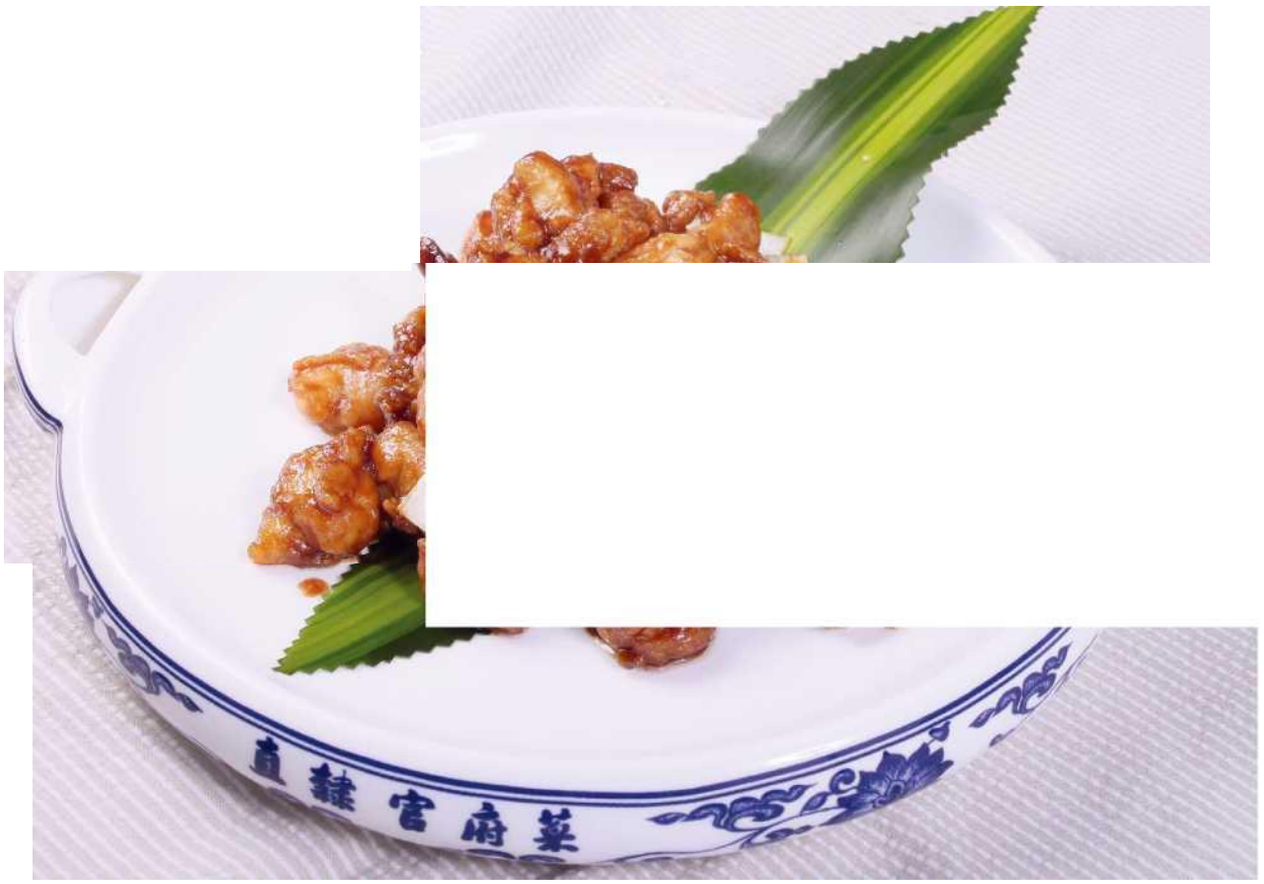
炸好的桃仁。

肉治净后切丁。将所有原料快速飞水。

2、锅放底油烧热，下少许葱、姜、蒜 末煽香，放入干黄酱 5 克、甜面酱 2 克炒 香，放入白糖 4 克、烹入料酒 25 克小火 炒化并熬至粘稠，放入三种主料快速翻 裹均匀，淋香油 2 克，撒胡椒粉 1 克，起 锅装入盘中“雀巢“内’另一端点缀用 油菜做好的小鸟即可上桌。

味型：酱香，咸聊甜。

制作关键：整道菜要注意炒酱的火候，火大了酱会糊，而且颜色会变黑。



京派菜

鸡里蹦

“鸡里蹦”一说是河北保定的一道传统菜，另一说则是属于京菜，但从做法来看，同样用的是鲁菜经典“酱爆” 技法，这也正体现了鲁菜作为北方菜基础对于这些地方菜系的影响。此菜用嫩土鸡鸡腿肉搭配青虾仁，水陆两鲜集 萃，菜名有”吉利蹦”的谐音，寓意“大吉大利，步步高升”，好吃好听！

原料：_年生土鸡鸡腿 1 条，青虾仁 100 克。

调料：槐茂牌甜面酱或北京黄酱 15 克，清汤 30 克，胡萝卜油 10 克，葱段 5 克。

制作：1、鸡腿去骨取肉切小块，加入适量姜汁酒、米酒、盐、 水淀粉腌制上浆。青虾仁去掉沙线，加入适量米酒、葱姜水、胡 椒粉、盐、蛋清、水淀粉腌制上浆。2、锅下宽油烧至五成热， 放入鸡块浸炸 2 分钟后，下入虾仁同炸半分钟，起锅控油。3、 锅留底油烧热，下入面酱炒香，调入清汤稀释烧开，用水淀粉勾 芡，淋胡萝卜油，倒入主辅料快速翻裹均匀，起锅入盘即可上 桌。

特点：酱香味浓，鸡肉、虾仁滑嫩。

制作关鍵：1、胡萝卜油是用色拉油加胡萝卜蓉熬制打渣而成， 作用是提色增香。2、鸡肉、虾仁均不可炸过，要保持滑嫩口 感。3、一定要将面酱炒出香味后再下清汤，否则菜品香味不 足。4、先勾荧再下炸过的原料翻裹能给原料均匀地裹上一层味 汁，而且最后下原料又能避免其吸收太多水汽而变软塌。

鸡块将要炸好时下虾仁一同制熟。

芫爆散丹

"芫爆"虽是鲁菜中的特有技法，却在京菜中被发扬光 大。芫爆散丹就是北京的一道清真名菜，做此菜最出名的 莫过于北京鸿宾楼饭庄。芫爆菜又被称为"秒菜"，即哀 制时间极短才能保证菜品的爽脆口感。

原料：新鲜羊散丹（即羊肚，羊的胃部）350 克，香 菜段 50 克。

调料：蒜片 3 克，盐 4 克，胡椒粉 2 克，料酒 10 克，醋 5

制作：1、将羊散丹洗净，连皮纵向切成梳子状的细 丝。沸水内下几粒花椒，兑入小半碗凉水，下入散丹 烫至七成熟，捞出控水，加蒜片、香菜段、盐 2 克和 胡椒粉抓匀。2、料酒、醋、盐 2 克放入一个小碗内， 拌匀成调味汁。3、锅内入底油烧至七八成热，下入 散丹及香菜段，翻_下锅，调入提前拌好的味汁，颠

锅炒几下，再用手勺推炒数下，起锅装盘即成。

特点：脆嫩清鲜，香菜味浓郁。

制作关键：1、烫散丹时水不能沸，散丹入水、出水 要迅速，烫至七成熟即可，不要太老也不要太生，否 则炒时容易出水。2、最后一步时间不能超过 30 秒， 下料、翻锅、调味、颠锅、推炒、起锅六个动作一气 呵成。

延伸版

芫爆双脆

这道"芫爆双脆"同样来自烤鸭店，因为双脆之一的鸭肠正是烤鸭店的特有下脚料。此菜用鸭豚 搭配海皙头作为主料制作芫爆菜，两种原料都脆嚓驟的，非常爽口。

原料：鲜鸭肠 200 克，海蛏头 100 克，葱姜丝共 10 克，香菜梗 30 克，红椒丝 10 克，蒜片 8 克。

调料：盐 4 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，料酒 10 克，醋 6 克，香油 10 克。

制作：1、鲜鸭肠入食用碱水泡一下，捞出冲水 1 小时去 掉碱味，切成 6 厘米长的段。2、海重头冲水去掉多余咸 味。3、鸭肠、海璽头一起入 90P 热水中快速冒一下， 捞出控水。盐、味精、料酒、胡椒粉、香醋调成味汁备 用。4、锅下底油烧热，下入葱姜丝、蒜片略煽，下鸭 肠、海塹头、香菜梗、红椒丝大火快速翻炒均匀，下入 味汁颠翻，淋香油，勾薄死出锅入盘即成。

味型：咸鲜爽脆，有醋、胡椒粉、香菜的复合香味。 **制作关键：**1、鸭肠、海璽头冒制时间不可过长，否则 爽脆度大打折扌口。翻炒时也要迅速，时间一长就老了。

2、鸭肠、海璽头容易出水，所以最后要勾少许薄荧。

京派菜

葱爆羊肉

这道菜同样是用鲁菜技法京制而成的京派清真名 肴，羊肉滑嫩、鲜香不膻，葱香浓郁、汪油包汁。

原料：羊肉 350 克，葱白 50 克。

调料：姜片 5 克，酱油 5 克，盐 3 克，蒜末 5 克，香醋 4 克，香油 4 克。

制作：1、葱白切成滚刀葱。2、热锅下底油烧热，下入 羊肉片煸炒至发白，烹入适量料酒、花椒水以祛除羊肉 然后下入的膻味，姜片、酱油、盐翻炒均匀，最后放入 炒至似倒未倒滚刀葱，的状态（即刚刚断生），下入少 淋香醋、香油，即许蒜末，可起锅入盘。

将葱白切成"滚刀葱".

宫廷可大抓

“抓炒”系列是宫廷菜里的一个品种，相传由慈禧的御厨王玉山创作。据说有一天，慈福太后看着满桌子的菜没有胃口，吓坏了御厨。此时，王玉山制作了一道小酸甜口的里脊端上桌，慈禧太后从没见过这道菜，于是品尝起来。吃罢她感觉滋味妙不可言，便问太监这道菜的名字，太监也不知道，但他看到王玉山在制作此菜时用手抓里脊的情景，慌忙回答是“抓炒里脊”。慈禧大悦，封王玉山为“抓炒王”，于是此菜便流传开来。后来王玉山又相继推出了“抓炒腰花”、“抓炒鱼片”、“抓炒大虾”，和“抓炒里脊”并称为“宫廷四大抓”。“抓炒”是一种先炸后炒的烹调手法，成菜标准是从上桌到就族结束，主料保持外焦里嫩、不能回软，菜品口味酸甜，盘中不能有多余的汤汁。目前，主打官府菜、宫廷菜的饭店里仍有“四大抓”的位置，在满汉全席中，它也是必上的一道经典菜。“抓炒菜”之所以成为经典，是因为在当时调味品比较单一的年代（只有盐、糖、醋、酱油、辣椒），厨师调出了酸不压甜、甜不压酸.的小酸甜口，这在当时一水儿的咸香菜品中独树一帜，被称为“连男人也喜欢吃的酸甜菜”。

抓炒里脊

黑"抓炒里脊"和山东的"糖醋里脊"、东北菜里的'‘锅包肉"同属一个味型，在制作、调味上曾也有相似之处，但细分起来，三者又有不同：“抓炒里脊"是小酸甜口味，"糖醋里脊"和"锅包肉"则酸甜味较浓。另外，"抓炒里脊"必须挂水粉糊，而且要用手不停地抓（如果不抓，糊里的水、粉会分离，这样就挂不均匀），抓匀后立即入油锅炸至硬脆，然后再[调。

"糖醋里脊”和"锅包肉”在调糊、挂糊时没有如此严格的要求。

原料：猪里脊400克。

调料：蒜片、葱丝、姜丝各3克，清水40克，盐2克，白糖5克，米醋6克。

制作：1、将猪里脊切成0.3厘米厚的片，加适量盐、味精、胡椒粉、葱姜水腌制20分钟。2、将红薯淀粉与普通淀粉以1：5的比例兑在一起，倒入适量清水调成水粉糊，放入里脊片充分抓匀。3、锅下宽油烧至三成热，下挂匀水粉糊的里脊中火炸至定型，捞出。4、锅内油升温至五成，再下里脊中火复炸至酥脆，呈金黄色。5、锅下底油烧热，下蒜片、葱丝、姜丝爆锅，下清水、盐、糖小火烧开，勾中等稠度的荧，下米醋搅匀，下入炸好的里脊片快速翻裹均匀，淋明油即可上桌。

味型：酸甜适口，里脊外焦里嫩。

制作关键：1、水粉糊不能调得太浓稠，否则炸好的里脊口感太硬。2、里脊挂糊要均匀，不要有裸露的地方，不然炸后缩糊，口感不酥脆。3、调汁时水、盐、糖、醋的比例要准确，40克水熬好后正好裹与400克里脊片；勾荧时要稀稠适度，太稠则口感发黏。

抓炒大虾

制作循程：1、红薯淀粉 80 克加清水 30 克调匀成稠糊。2、选 21/25 规格的大虾仁 200 克开背去掉沙线，无需腌 制，吸干水分后入淀粉糊充分抓上劲。3、锅下宽油烧至 四、五成热，下入虾仁炸至定型，捞出；油温再次烧至 四、五成，下入虾仁中火炸至熟透，捞出后用手勺轻轻 拍打一下虾仁使其出现裂纹；升高油温至八成热，下入 虾仁快速炸脆，如虾仁用漏勺捞出时，掂一掂发出“咔 咔”的清脆响声，说明已经炸得够硬够脆了，即可捞出 控油。4、清水 50 克、白糖 10 克、米醋 6 克、盐 2 克加少许 水淀粉拌匀成料汁。5、锅留少许底油，下兑好的料汁、 虾仁旺火陕速颠翻两三下即可出锅入盘。

制作关键：1、虾仁必须吸干水分再入糊抓拌，否则虾身 的水分会让淀粉糊变稀。2、虾仁放入稠糊中用手抓住 再从虎口挤出，反复抓 3-5 分钟，让糊和虾仁充分粘在一 起。如果达不到这个程度，炸出的虾仁不脆不酥。3、一 定要“旺火速炒”，即用炉灶最旺的火、厨师能达到的 最快速度、最短的时间来炒，否则虾仁容易炒塌。

抓炒明虾

抓炒鱼片

制作流程：1、鲜活草鱼宰杀，取肉片成大薄片，无需腌制，放入抓炒糊中充 分抓上劲。2、锅下宽油烧至四成热，下鱼片炸至定型，捞出控油；升高油 温至七成，下鱼片复炸至硬脆。3、锅下底油烧热，下料头爆香，按抓炒菜 的手法决速烹制成菜即可上桌。

2. 第一遍炸至定型。

1. 鱼片加水粉糊充分抓匀。

3. 第二遍复炸至脆。

延伸版

抓炒鸡丝

凤 抓炒菜是将主料加入面糊不停抓拌，炸至硬脆再炒制，成菜口感比较硬，令老人小孩难以下 她 箸。这道抓炒鸡丝则将"抓拌油炸"的步骤改为"上浆滑油"，鸡丝软嫩，最后再加自调抓 W 炒汁京制，既有四大抓的味型，口感又柔滑适中，适合老年人食用。

制作方法：1、鸡胸肉350克切成细丝，加盐、蛋清、生粉腌制上浆，拌入少许色 拉油待用。2、锅下宽油烧至五成热，下入鸡丝滑散，捞出控油。3、锅下底油烧 热，加入少许姜末、葱花煸香，下入抓炒汁100克、花雕酒5克爆炒均匀，下入鸡 丝翻匀，勾荧后出锅入盘即可。

特点：酸甜咸鲜。

抓炒汁的调制：锅下白糖3200克、清水1800克、米醋1800克、芒果果酱500克、陈醋300克、盐100克、老抽50克、鸡粉50克熬化即成。

制作关键：1、在浆好的鸡丝内拌入少许色拉油可以防止肉丝风干，而且操作时更 容易滑散。2、鸡丝滑油时温度不要太高，否则滑不开；也不能太低，否则会脱 浆。3、熬抓炒汁入部分芒果酱可以增加回味，而且色泽更亮一些。

鸡丝上浆。

京派菜

MG DM

LU

m

销售分类建议：美食

ISBN 978-7-89990-861-7

9 787899 908617 >

定价：58.00元(网络-书)

餐饮资料： 美食之家(QQ：9191650602