

山东风味

山东省饮食服务公司 编写

中国财政经济出版社

中國名菜譜

魯功題識



出版说明

一、《中国名菜谱》是在中华人民共和国商业部饮食服务局、中国烹饪协会、中国财政经济出版社共同主持下，组织全国各省、自治区、直辖市饮食服务部门的专业人员和名厨师，在中国财政经济出版社 70 年代出版的《中国菜谱》一套书的基础上重新增订编写的。内容力求反映我国传统的和当代的名馐佳肴的精华；力求体现中国烹饪是文化、是艺术、是科学的论点；力求全面、系统、科学、实用，图文并茂。

二、《中国名菜谱》按地方风味分辑出版。包括首都北京、上海、江苏、浙江、安徽、福建、山东、湖北、湖南、广东、四川、陕西、辽宁、河南等地方风味分辑以及清真菜、素菜两专辑。这些分辑介绍的名菜，均系全国各地从当地富有地方风味特色菜中精选的。既有素享盛名的传统菜，也有近年发展的创新菜，集中国名菜之大全。

三、《中国名菜谱》各辑所介绍的名菜，力求不重复，对于已广为流传的同名菜，凡同原料、同制法、同风味的，则尊重发源地，由发源地地方编写；如该同名菜在外地已有所发展，声望已超过发源地，则尊重发展和声望，由发展地方编写；菜名虽相同，但所用原料、制

法、风味有所不同，各有特色，则可以重复出现。

四、《中国名菜谱》菜肴的分类，均按各菜所用原料中的主料分为山珍海味菜，肉菜，禽蛋菜，水产菜，植物菜和其他菜六大类。采用多种主料的菜肴按用量最多的归类，多种主料用量相同或接近的则归其他菜类。清真菜和素菜专辑则按自己的特点分类。

五、《中国名菜谱》对每一名菜的介绍，均写有小引、原料和制法三项内容。小引中各有侧重地介绍名菜的起源、寓意、典故和传说；介绍本菜选料、烹制、调味、食用的要点；介绍本菜的食用季节、食用价值和食用风俗习惯；介绍成品色、香、味、形、器的特色；介绍当地烹制本菜的名店和名厨。言简意赅，富有知识性和趣味性。原料一项为便于备料，分为主料、配料（包括只取其味而不入盘上桌食用的原料）和调料。制法按主配料加工烹制程序写，其原料的用量，如系一次用完，不注用量，如系多次分用，则注明每次用量。

六、《中国名菜谱》文中对一些难读、难认的字和地方语言在该字后加注汉语拼音和同音字；对不常见或地方独有的原料、半成品、烹调专用名词术语，均在该词第一次出现时加注编号，统一注释于书后。

七、《中国名菜谱》各辑书首的名菜彩色图照，均系各地名菜中造型新颖美观，更享有盛誉的佳肴。彩照力求突出菜品原形特色，可供欣赏，可供仿制。为便于文图对照，图下菜名后均注明此菜编目序号。

八、《中国名菜谱》可作为全国烹饪院校、烹饪技术培训班、厨师培训班烹饪实习课的辅助教材；可作为全国各省、自治区、直辖市饮食服务主管部门评定、考核厨师烹饪技术的依据；可作为中国当代烹调技艺的成果，同世界各国进行交流；还可作为国内外的同行、美食家、烹饪工作爱好者和家庭主妇的益友良师。

九、《中国名菜谱》的编辑出版，对挖掘、整理、发展中国烹饪技术，培养新一代有文化、有技术的高中级厨师，对丰富人民生活，对同世界各国进行文化、烹饪技术交流都将起积极作用。在此，对前后所有为编写、出版这套书作过贡献，特别是组织编写拍照的单位、提供烹饪技艺的厨师和编写人员，为这套书题写书名、题词、撰

写序言的人士以及彩照的摄影人员一并表示衷心的感谢。这套书若有疏漏和不足之处，敬请读者批评指正，以便再版时改进。

十、本辑由山东省饮食服务公司组织编写。承蒙原中共山东省委顾问委员会主任梁步庭为本书题词；为本书提供烹调技艺的名厨师和提供编写素材的主要人员有王益三、杨品三、王兴南、程学祥、崔义清、颜景祥、初立健、任荃、郭经纬、隽开儒、于泗湖、翟延忠、周振安、程卫华、张立安、张振德、陈家恕、李传浩、王树温、魏立志等同志。本辑由赵健民、刘新华、王世学三同志编写，王子俊、赵勤俭同志总纂。

中华人民共和国商业部饮食服务局
中 国 烹 饪 协 会
中 国 财 政 经 济 出 版 社

目 录

概 述…………… (1)

山珍海味菜…………… (8)

1. 清汤柳叶燕菜 …… (8)
2. 白扒鱼翅 …… (9)
3. 荷花鱼翅 …… (11)
4. 蟹黄鱼翅 …… (12)
5. 凤凰鱼翅 …… (13)
6. 红扒鱼翅 …… (14)
7. 葱烧海参 …… (15)
8. 扒酿海参 …… (17)
9. 蝴蝶海参 …… (18)
10. 蟹黄海参 …… (19)
11. 珍珠海参 …… (20)
12. 海参肘子 …… (21)

13. 氽虾蘑海…………… (22)
14. 原壳鲍鱼…………… (23)
15. 扒鲍鱼芦笋…………… (24)
16. 扒鲍鱼冬瓜球…………… (25)
17. 麻酱紫鲍…………… (26)
18. 八宝原壳鲜贝…………… (26)
19. 绣球干贝…………… (28)
20. 蒸扒三丝干贝…………… (29)
21. 鲜贝冬瓜球…………… (30)
22. 油爆鲜贝…………… (30)
23. 软炸鲜贝…………… (31)
24. 芙蓉干贝…………… (32)
25. 红烧鱼唇…………… (33)
26. 彩云鱼肚…………… (34)
27. 红烧鱼皮…………… (35)
28. 白汁裙边…………… (36)

29. 鸡茸鱼骨…………… (37)
 30. 清蒸龙骨大虾…… (38)
 31. 干炸赤鳞鱼………… (39)
 32. 侉炖驼峰…………… (40)
 33. 扒熊掌围龙眼鲍
 鱼 …………… (41)
 34. 红扒熊掌…………… (43)
 35. 猴头蘑煨鸡………… (44)
 36. 菊花全蝎…………… (45)

肉 菜 …………… (46)

37. 锅烧肘子…………… (46)
 38. 麻粉肘子…………… (47)
 39. 冰糖肘子…………… (48)
 40. 烤网油签…………… (49)
 41. 绉纱肉…………… (50)
 42. 坛子肉…………… (51)
 43. 豆豉肉…………… (52)
 44. 煎雏肉…………… (53)
 45. 奶汤核桃肉………… (54)
 46. 酥炸春花肉………… (55)
 47. 荷叶肉…………… (56)
 48. 烤整兔…………… (57)
 49. 火爆燎肉…………… (58)
 50. 炸芝麻里脊………… (59)
 51. 滑炒里脊丝………… (59)
 52. 炒肉丝拉皮………… (60)
 53. 脆炸网油卷………… (61)
 54. 四喜丸子…………… (62)
 55. 炸灌汤丸子………… (63)

56. 山东蒸丸…………… (64)
 57. 清汆丸子…………… (65)
 58. 炸大扁…………… (66)
 59. 炸椿芽丸子………… (67)
 60. 挂霜丸子…………… (68)
 61. 全爆…………… (69)
 62. 油爆双脆…………… (70)
 63. 氽芙蓉黄管………… (71)
 64. 芫爆肚仁…………… (72)
 65. 汤爆双脆…………… (73)
 66. 爆炒腰花…………… (74)
 67. 软炸腰花…………… (75)
 68. 锅塌腰盒…………… (76)
 69. 龙眼凤肝…………… (77)
 70. 九转大肠…………… (78)
 71. 清炸大肠…………… (79)
 72. 蟹黄蹄筋…………… (80)
 73. 冬菇烧蹄筋………… (81)
 74. 酥炸蹄筋…………… (82)
 75. 双味蹄筋…………… (83)
 76. 炸脂盖…………… (84)
 77. 葱爆羊肉丁………… (85)
 78. 扒牛肉条…………… (86)
 79. 单县羊肉汤………… (87)

禽 蛋 菜 …………… (89)

80. 德州五香脱骨扒
 鸡 …………… (89)
 81. 荷叶米粉鸡………… (90)
 82. 福山烧小鸡………… (91)

83. 奶汤八宝布袋鸡…	(92)
84. 烤小鸡……………	(93)
85. 锅烧鸡……………	(94)
86. 黄焖全鸡……………	(95)
87. 油泼鸡……………	(96)
88. 香酥鸡……………	(97)
89. 纸包鸡……………	(98)
90. 炸蚕蛹鸡……………	(99)
91. 板栗山鸡 ………	(100)
92. 炸鸡椒 ………	(101)
93. 烧鸡酥 ………	(102)
94. 锅煽鸡签 ………	(103)
95. 鸡里爆 ………	(105)
96. 炒鸡丝 ………	(106)
97. 浮油鸡片 ………	(107)
98. 捶烩鸡片 ………	(108)
99. 锅煽鸡片 ………	(109)
100. 油爆鸡丁 ………	(110)
101. 炒鸡米 ………	(111)
102. 糖酱鸡块 ………	(112)
103. 清汤鸡蒙冬菇 …	(113)
104. 锅烧鸭 ………	(114)
105. 四喜鸭子 ………	(115)
106. 酱汁鸭方 ………	(116)
107. “寿”字鸭羹 ……	(117)
108. 黄焖鸭肝 ………	(118)
109. 软炸鸭腰 ………	(119)
110. 烩鸭四宝 ………	(120)
111. 金鱼鸭掌 ………	(120)
112. 龙凤双腿 ………	(121)
113. 炒鸡丝蛰头 ……	(123)

114. 金蟾戏荷花 ……	(124)
115. 炸溜松花 ………	(126)
116. 酿荷包鸡蛋 ……	(126)
117. 涨蛋 ………	(128)
118. 水焖鸡蛋 ………	(129)
119. 象眼鸽蛋 ………	(130)
120. 三鲜鹌鹑蛋 ……	(131)
121. 鹌鹑三味 ………	(132)
122. 炸鸳鸯嘎渣 ……	(133)

水 产 菜 ……… (135)

123. 清蒸加吉鱼 ……	(135)
124. 烤加吉鱼 ………	(136)
125. 侉炖加吉鱼 ……	(137)
126. 糖醋黄河鲤鱼 …	(138)
127. 糖溜鲤鱼 ………	(139)
128. 奶汤桂鱼 ………	(140)
129. 烤花揽桂鱼 ……	(142)
130. 雾溜桂鱼 ………	(143)
131. 醋椒桂鱼 ………	(144)
132. 煎蒸黄鱼 ………	(145)
133. 凤尾金鱼 ………	(146)
134. 白汁酿鱼 ………	(147)
135. 锅煽黄鱼 ………	(148)
136. 熬黄花鱼 ………	(149)
137. 绣球全鱼 ………	(150)
138. 脯酥全鱼 ………	(151)
139. 酿荷包鲫鱼 ……	(152)
140. 油焖凤尾鱼 ……	(153)
141. 酱渍鲳目鱼 ……	(154)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 142. 整鱼两吃 …… (155) | 173. 干拦虾仁 …… (185) |
| 143. 豆豉烧鲫鱼 …… (156) | 174. 鸡茸虾仁 …… (185) |
| 144. 番茄松鼠鱼 …… (157) | 175. 炒原汁虾仁 …… (186) |
| 145. 清炸黄河刀鱼 …… (158) | 176. 煎烹虾饼 …… (187) |
| 146. 萝卜鱼 …… (159) | 177. 炸虾铃 …… (188) |
| 147. 四喜鱼卷 …… (160) | 178. 炸虾串 …… (189) |
| 148. 荠菜黄鱼卷 …… (161) | 179. 炒虾片 …… (190) |
| 149. 芝麻鱼球 …… (162) | 180. 炒虾丝 …… (191) |
| 150. 锅塌鱼盒 …… (163) | 181. 四龙相会 …… (192) |
| 151. 糖醋鱼条 …… (164) | 182. 雪丽大蟹 …… (194) |
| 152. 溜鱼片 …… (164) | 183. 七星螃蟹 …… (195) |
| 153. 糟炒厚鱼片 …… (165) | 184. 扒原壳湖蟹 …… (196) |
| 154. 抓炒鱼仁 …… (166) | 185. 芙蓉菊蟹 …… (197) |
| 155. 鱼包三丝 …… (167) | 186. 溜蟹黄 …… (198) |
| 156. 爆鱼丁 …… (168) | 187. 清余蛎子 …… (198) |
| 157. 油爆鱼芹 …… (169) | 188. 炸蛎黄 …… (199) |
| 158. 口蘑扒鱼脯 …… (170) | 189. 金银裹蛎子 …… (200) |
| 159. 鸳鸯珍珠汤 …… (171) | 190. 油爆大蛤 …… (201) |
| 160. 赛螃蟹 …… (172) | 191. 油爆海螺 …… (202) |
| 161. 清蒸八宝甲鱼 …… (173) | 192. 红烧海螺 …… (203) |
| 162. 红烧甲鱼 …… (174) | 193. 群蝶戏“牡丹” …… (204) |
| 163. 清炖甲鱼 …… (175) | 194. 余西施舌 …… (205) |
| 164. 熘大虾 …… (176) | 195. 双色鱿鱼卷 …… (206) |
| 165. 百花大虾 …… (177) | 196. 鱿鱼松子 …… (207) |
| 166. 三彩大虾 …… (178) | 197. 芜爆乌鱼条 …… (208) |
| 167. 全虾三做 …… (179) | 198. 鸡汁牛蛙籽 …… (209) |
| 168. 荷花金鱼虾 …… (180) | 199. 韭黄烧蛭子 …… (210) |
| 169. 落叶琵琶虾 …… (181) | 200. 辣爆蛭子 …… (210) |
| 170. 炸凤尾虾排 …… (182) | 201. 鸡茸海蜇 …… (211) |
| 171. 纸包虾 …… (183) | 202. 苜蓿蚬子 …… (212) |
| 172. 菊花虾仁 …… (184) | |

植 物 菜 (214)

- 203. 冰糖银耳 (214)
- 204. 烧素鱼翅 (215)
- 205. 云片鹿角菜 (216)
- 206. 奶汤蒲菜 (217)
- 207. 锅塌蒲菜 (218)
- 208. 余发菜三丝 (218)
- 209. 口蘑椒油小白
菜 (219)
- 210. 荠菜炒冬笋 (220)
- 211. 素锅烤鸭 (221)
- 212. 炸素鸡排 (222)
- 213. 素火腿 (223)
- 214. 素卷肘 (224)
- 215. 烧罗汉面筋 (224)
- 216. 奶汤鲜核桃仁 ... (226)
- 217. 三美豆腐 (226)
- 218. 什锦蜂窝豆腐 ... (227)
- 219. 炸豆腐丸子 (228)
- 220. 软烧豆腐 (229)
- 221. 珍珠豆腐羹 (230)
- 222. 炒金针 (231)
- 223. 酿茄斗 (232)
- 224. 炸藿香 (233)
- 225. 炸菠菜脯 (233)
- 226. 栗子烧白菜 (234)
- 227. 雪里蕻烧茭白 ... (235)
- 228. 口蘑炒蒲菜 (236)
- 229. 一品寿桃 (237)
- 230. 八宝梨罐 (238)

- 231. 酿银瓜 (239)
- 232. 玛瑙银杏 (240)
- 233. 琥珀莲子 (241)
- 234. 冰糖鲜莲 (241)
- 235. 蜜汁肥桃 (242)
- 236. 蜜汁金枣 (243)
- 237. 燻红果 (244)
- 238. 蜜三果 (244)
- 239. 拔丝山药 (245)
- 240. 拔丝空心小枣 ... (246)
- 241. 拔丝珍珠苹果 ... (247)
- 242. 空心琉璃丸子 ... (248)
- 243. 杏仁豆腐 (249)
- 244. 炒三泥 (250)
- 245. 什锦西瓜花篮 ... (251)
- 246. 海米珍珠笋 (252)

其 他 菜 (253)

- 247. 清汤全家福 (253)
- 248. 什锦一品锅 (254)
- 249. 八仙遥池聚会 ... (255)
- 250. 菊花锅 (257)
- 251. 百花鸡排拼樱
桃肉 (258)
- 252. 烧麦爆乌鱼花 ... (259)
- 253. 炸龙凤丝托 (260)
- 254. 罗汉面筋拼琵
琶虾 (261)
- 255. 鱼腹藏羊肉 (263)
- 256. 锅塌三鲜菜盒 ... (264)

257. 龙潭钓玉牌 (265)
258. 博山豆腐箱 (266)
259. 三鲜酿面筋 (267)
260. 炸龙肠 (268)
261. 三色鸡鱼丸 (269)
262. 纸包三鲜 (270)
263. 砂锅三味 (271)

264. 烧五丝 (271)
265. 虾籽茭白 (272)
266. 拼八宝 (273)
267. 孔雀开屏 (274)
268. 百鸟朝凤 (276)
269. 冬瓜盅 (278)

概 述

山东菜，也称鲁菜，历史悠久，渊远流长，是我国影响最大、流传最广的菜系之一，素以味鲜形美、脆嫩夺人的特色闻名于世。精湛的鲁菜烹饪技艺，亦受到普遍的推崇。

烹饪文化是一门涉及面十分广泛的社会文化。鲁菜菜系的形成和发展，深受古代农业、畜牧业、手工业、商业、医学、文化艺术以及礼仪习俗的制约和影响，同山东的经济、文化和历史的发展有着直接关系。

山东古为齐鲁之邦，是我国古代文化最重要的发祥地之一。远在四五千年前，我们的祖先生活在这块土地上，积累了丰富的生产知识，创造了灿烂的古代文明。齐鲁古代文化，亘数千年之久，如万丈画廊，琳琅满目，千品万汇，美不胜收。中国烹饪，是人类文明的产物，是中华民族灿烂文化的一个重要组成部分，也是世界艺术宝库中一颗瑰丽斑斓的明珠。中国素有“烹饪王国”之称；山东则有“烹饪之乡”的美誉，是我国饮食文化和烹饪艺术的重要渊源。早在 2000 多年前，《论语》、《礼记》等古籍中，就有关于烹饪的论述。这些论著是我国烹饪、饮食文化的历史记载，出自文人学者之手，源于山东，在

以后很长时间里，作为社会教育的一个重要内容，程度不同地影响着我国许多地区的饮食习惯。从烹饪史的角度看，鲁菜植根于深厚的文化基础之上，已有两三千年的历史。在悠久的历史长河中，鲁菜逐渐汇聚形成一个菜系。随着历史的推移和科学文化的交流与发展，鲁菜的烹调技艺也流传到祖国各地。长城内外，大河上下，西至秦、川、陇、晋，北到幽、燕、松、辽，中达殷、汴、洛邑，多所被及。通过广泛的中外经济文化交流，鲁菜又陆续传播到亚、非、欧、美诸多国家。凡此，不论是在时间还是在空间上，均具有广泛的社会意义，产生了深远的影响。精湛的鲁菜烹饪技艺，在中国烹饪的历史发展中，占据着特殊重要的地位。

鲁菜的形成和发展，除了深厚的社会文化基础，主要得益于天然的地理环境和富饶的物产资源。山东省地处我国东部沿海，黄河自西而东横贯其境；东濒汪洋，胶东半岛延伸于渤海与黄海之间，形成了长达 3000 多公里的海岸线。北踞华北平原；西南为鲁西平原；中部高山耸立、丘陵起伏；南有微山、南阳等众多的湖泊。全省气候适宜，膏壤沃野，万顷碧波，为种植业和养殖业的发展提供了优越的自然条件。粮食产量居全国前茅；蔬菜种植种类繁多，品质优异，同美国的加利福尼亚和苏联乌克兰，并称“世界三大菜园”；山东是我国水果的主要产区之一，仅苹果就占全国产量的 40%；畜产品猪、羊、禽、蛋的产量也颇为可观；水产品极为丰富，品种繁多，其产量在全国占第三位。仅驰名中外的名贵海产品就有鱼翅、海参、鲍鱼、干贝、对虾、加吉鱼、比目鱼、鱿鱼、大蟹、紫菜等数十种之多。内陆湖河淡水水域辽阔，出产富有营养的水生植物 40 余种，各种淡水鱼类达 70 多种。其中的著名品种有：黄河鲤鱼、凤尾鱼、鳊鱼、秀丽白虾、中华绒螯蟹、中华元鱼等。为鲁菜提供调味品的酿造业也是历史悠久，品多质优。如洛口食醋、济南酱油、即墨老酒、临沂豆豉、济宁酱菜等，都是久负盛名的佳品。省内的丰富物产，为发展烹饪事业提供了取之不尽、用之不竭的物质资源。勤劳智慧的山东人民，在古今文化艺术的陶冶下，创造了精湛的鲁菜烹饪艺术，积累了丰富的治饌经验，早在乾隆年间修撰的《山东通志》中，就有“其巧珍错，不竭其藏”的记载，为发展我国的烹饪文化做出了重要贡献。

鲁菜作为菜系的雏形，可追溯到春秋战国时期。是时，鲁国的都城曲阜和齐国的都城临淄，都是具有相当规模的经济繁华城市，饮食业兴旺发达，盛极一时。各诸侯国的王室、贵胄、豪富、士绅，靠着盘剥的财富，穷奢极欲，恣意享乐，讲究饮食，直接刺激着烹调技术的迅速发展；同时，也造就了一批治饌名师。齐桓公的宠臣易牙，在得志前就是一个高明的厨师，据临淄县志记载：“易牙，善和五味，淄澠水合，尝而知之”。春秋时期著名的思想家、教育家孔子也是一位讲究饮食的“美食家”，他所提倡的“食不厌精、脍不厌细”，对后世的影响极深。这句话的含意不仅限于“粮食不嫌舂得精，鱼肉不嫌切得细”，而是泛指食物的烹调要精益求精，做到味美适口。这种饮食要求，对后来齐鲁地区的生活习俗和烹饪技艺的发展，都具有很大的影响。后来，在其弟子相与共录而成书的《礼记》中，对膳、食、珍、馐、饮、脍、脯、羹等，从原料搭配、烹制方法到调味要求，都作了专门的论述。强调调和之法，因料而用；五味之用，因时而易。史籍中的这些精辟论述，是我国劳动人民长期积累的烹调经验的科学总结，有许多出自齐鲁之邦，而又在这些地区广为流传，相沿成习，从而奠定了鲁菜菜系的理论基础。到了北魏时期，贾思勰在《齐民要术》中，对黄河中下游地带的烹调技术作了较为全面的总结和概括，不但详细阐述了煎、烧、炒、烤、煮、蒸、腌、腊、炖、糟等烹饪技法，还记述了一些菜点的制作方法。现今蜚声中外的名菜“烤鸭”、“烤乳猪”，在当时已是这个地区人民群众喜食的美味佳肴。《齐民要术》中有关烹饪的论述，对鲁菜菜系的形成和发展产生了极其深远的影响。历经隋、唐、宋、金各代的提高和锤炼的鲁菜，逐渐成为北方菜的代表。至元、明、清时期，鲁菜风味的发展，进入到昌盛阶段。这时的鲁菜大量进入宫廷，成为御膳的支柱，并在我国北方地区广为流传。近数十年来，随着人们消费习惯的改变，为适应多层次需要，各路厨师在因袭旧制，继承传统技艺的基础上，巧运匠心，竞相献技，并博采众长，集其大成，不断丰富鲁菜。尤其在改革的推动下，改进创新的配料多样、一菜多艺、造型优美而富有营养的菜品，正在蓬勃发展，又将鲁菜推向更加清新淡雅、精巧完美的境地。

鲁菜之所以能够自成一系，长盛不衰，主要是由于继承和发扬了

传统技艺，风味独特，个性鲜明。其风味和技艺南北贯通，尤风行于中国北方的广大地区。当今京津、华北、东北的一些名菜，不少都源于山东鲁菜，可见其影响之广。剖析鲁菜之长，在于用料广泛，选料考究，刀工精细，调和得当，工于火候；烹调技法全面，尤以爆、炒、烧、炸、焗、溜、蒸、扒见长。其风味则鲜咸适口，清香、脆、嫩，汤精味醇；而且，巧以因料而用，注重调味，自成一格，适应性强。

鲁菜在其长期发展过程中，积累了一整套烹调技法，其中尤以爆、焗称最。鲁菜的“爆”法，可分为油爆、汤爆、葱爆、芫爆、酱爆、火爆等多种。“爆”制菜需旺火速成，故为保护食品营养素最佳的烹调技法之一。特别是油爆菜，必须是急火快炒，连续操作，一鼓作气，瞬间完成。成菜汪油包汁，挂汁均匀，有汁不见汁，菜净盘光。食之，鲜嫩香脆，清爽不腻。“焗”是山东独有的一种烹调技法。焗菜的主料要事先用调料腌渍入味或夹入馅心，再沾粉或挂以蛋糊，两面焗煎至金黄色时，放入调料和清汤，以慢火焗尽汤汁，使之浸入主料增加鲜味。山东各地广为流传的“锅焗鸡片”、“锅焗鱼肚”、“锅焗蒲菜”、“锅焗黄鱼”等，都是久为人们所乐道的传统名菜。

鲁菜以汤为百鲜之源，注重用汤，精于制汤，尤其讲究“清汤”、“奶汤”的调制，清浊分明，取其清鲜。清汤的制法，早在《齐民要术》中已有记载，经过长期实践，现已演变为用肥鸡、肥鸭、猪肘肉为主料，经沸煮、微煮，使主料鲜味溶于汤中，中间要经过两次“清俏”，成品清澈见底，味道极其鲜美，一直被誉为高级汤料；制作“奶汤”需用大火，不加“清俏”，使之呈乳白色，所以叫“奶汤”。用“清汤”和“奶汤”制作的菜品繁多，仅名菜就有“清汤柳叶燕窝”、“清汤全家福”、“余芙蓉黄管”、“奶汤蒲菜”、“奶汤八宝布袋鸡”、“汤爆双脆”等数十种之多，内中多被列为高档宴席的珍馐美味。

鲁菜烹制海鲜亦有独到之处，尤以对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。在山东，大凡海产品，不论是参、翅、燕、贝，还是鳞、介、虾、蟹，经当地厨师的妙手烹制，都可成为精鲜味美之佳肴。仅胶东沿海盛产的偏口鱼，运用多种刀工处理和不同制作方法，可烹制出“爆鱼丁”、“溜鱼片”、“糖醋鱼条”、“煎烹鱼盒”、“四喜鱼卷”、“鱼包三

丝”、“芝麻鱼球”、“氽鱼丸”、“锅煽鱼盒”等上百道菜肴，色、香、味、形各具特色，百般巧变皆在一鱼之中。以小海味烹制的“油爆双花”、“红烧海螺”、“炸蛎黄”、“韭菜炒蛰子”、“芫爆乌鱼条”、“芙蓉菊蟹”以及用海珍品制作的“蟹黄鱼翅”、“原壳鲍鱼”、“绣球干贝”、“烧五丝”、“麻酱紫鲍”、“鸡茸鱼骨”等，都是独具特色的海错珍品。

鲁菜善以葱香调味。在菜肴的烹制过程中，不论是爆、炒、烧、溜，还是烹调汤汁，都是以葱料爆锅；就是蒸、扒、炸、烤等菜也同样借助于葱香提味，如“烤鸭”、“烤乳猪”、“锅烧肘子”、“炸脂盖”等用葱段佐食，均皆属之。此为承袭古代用物之宜，几经演变流传至今。古籍载：“脍春用葱，秋用芥”，“脂用葱，膏用薤”。在当时条件下，“凡肉腥细切者为脍”，“肥凝者为脂”，脍、脂宜与葱和。由于科学技术的发展，植物性油脂得以广泛应用，逐渐演变为在用油脂爆、炒、溜、烧、爆等法烹制的素菜中，也普遍以葱和之。此法除以葱香提味外，还取其通窍顺气、祛风表热、疏散油腻和抑菌、健胃之功效，至现代已被广为沿用。

随着历史的演变和经济、文化、交通事业的发展，山东的行政建制几经变迁，政治、经济、文化中心也随之发生了变化。加之，境内各地区的地理差异较大，地区之间的物产和习俗也不尽相同。因此，在饮食上也逐渐形成济南、胶东、济宁(曲阜)等各具特色的地方风味。

泉城济南是山东政治、经济、文化的中心。自金、元以后便设为省治，向以湖光山色、涌泉之丽著称。地处水陆要冲，南依泰山，北临黄河，资源十分丰富。这里的历代烹饪大师，利用丰富的资源，全面继承传统技艺，博采众长，兼收并蓄，使各路烹饪技艺融为一体，将当地的烹调技艺推向精湛完美的境界。济南菜取料广泛，高至山珍海味，低到瓜、果、菜、菽，就是极为平常的蒲菜、芸豆、豆腐和畜、禽内脏等，经过精心调制，都可成为脍炙人口的佳肴美味。济南菜讲究清香、脆嫩、味醇，有“一菜一味，百菜不重”之称。鲁菜精于制汤，则以济南为代表，济南的“清汤”、“奶汤”极为考究，独具一格。在济南菜中，用爆、炒、烧、炸、扒等技法烹制的名菜就有二三百种之多。济南饮食业历来就十分兴盛，名店众多，名厨辈出。聚丰德饭店以经营山东传统风味而闻名遐迩，所经营的菜点，注重精洁、

味美、实惠，突出鲜、香、嫩、脆，始终保持传统的风味特色。该店特级烹调师王兴南、程学祥，后起之秀、特级烹调师张传芳、张明等，都是身怀绝技，对鲁菜的继承和发展有着重大贡献的著名厨师。取燕子报春之意的燕喜堂饭庄，是一家典型的历下风味名店，素以制作汤菜和冷热花色造型菜而备受食家的青睐。鲁菜一代名厨梁继祥，是这个店的烹调技术奠基人，他的亲授传人、特级烹调师颜景祥制作的“清汤燕菜”、“余芙蓉黄管”、“蝴蝶海参”、“荷花鱼翅”、“双色鱿鱼卷”、“奶汤蒲菜”等，醇郁可口，风味别具。该店厨师长、特级烹调师崔义清、特级烹调师崔伯成，较为全面地继承了济南传统烹饪技艺。济南百年老店——汇泉饭店，以烹制各色传统风味菜肴闻名，经营的菜品具有选料精细、活料鲜烹的特点，受到广泛的赞誉。

烟台菜和青岛菜同属胶东风味，主要以烹制海鲜见长。胶东菜最早起源于福山，距今已有 800 余年的历史。长期以来，福山地区作为烹饪之乡，曾涌现出许多名厨高手，通过他们的努力，使福山菜得以流传于省内外，并对鲁菜的传播和发展作出了重大贡献。烟台是一座美丽的海滨城市，山青水秀，果香鱼肥，有“渤海明珠”之称。市内商业发达，经济繁荣，商店、旅店、酒楼、餐馆鳞次栉比。“灯火家家市，笙歌处处楼”是历史上对烟台酒楼之盛的生动写照。这在客观上促进了烟台菜的发展，并使之不断得以丰富完善，从而达到团花簇锦，尽善尽美的程度。风味独特的山东海鲜菜，则以烟台为代表。仅用海味制作的宴席，如全鱼席、鱼翅席、海参席、海蟹席、小鲜席等，就可构成品类纷繁的海味菜单，菜品之多不胜枚举。烟台历来是名厨辈出之地，特级烹调师初立健、郭延祥、杨永光、吴瑞祥、丁建国、王金才、程卫华等，都是鲁菜名厨的后起之秀。烟台市区的风味饭店有“蓬莱春”、“会宾楼”、“松竹林”、“天鹅饭店”、“烟台饭店”等多处，都以经营传统胶东风味而著称。

青岛三面环海，一面连接内陆，海光山色，多彩多姿，风景优美，气候宜人，是我国著名的旅游胜地。岛上不仅有景色秀丽的海滨风光供人游览，也有可同海滨风光相媲美的美味佳肴，供人品尝。青岛也以善烹海鲜而驰名，基本属于福山风味，但又不乏本地特色。口味注重清淡、鲜嫩，讲究花色造型。这里有全国著名的特级烹调师、

中国烹饪协会副会长王益三，有鲁菜名师、特级烹调师杨品三、任荃、郭经纬以及特级面点师王福昌、王孟祥等，还有后起之秀兰信宝、曹仁洪、苏国渊等一批中、青年特级厨师。随着对外开放和旅游事业的发展，青岛市的宾馆、饭店如雨后春笋般相继开业；一些历史名店、老店，经过改造装饰，也获得了新生。著名的“春和楼”饭店，素以烹调技术精湛，风味别具而享有很高声誉，成为岛上经久不衰的老店。被誉为岛上名珠的“青岛饭店”，以设备整洁典型，菜点精细味美，服务周到而素享盛誉。

济宁古称任城，为东鲁故地，又是孔孟故里，有着丰富的文物古迹，向以独特的历史风貌称著于世。济宁（曲阜）菜历史悠久，素以烹制河鲜以及干鲜珍品见长。久负盛名的“孔府菜”，为鲁菜的佼佼者。其用料精致，刀工细腻，调和得当，重于火候，烹调工艺严格。口味清淡鲜嫩，软烂香醇，原汁原味，具有款式华贵多姿的独特风格。曲阜市新近开业的“厥里孔膳”，由在孔府从厨多年的葛长田任技术顾问，由孔府内厨、著名厨师葛守田的亲授传人、烹制孔府菜的新秀彭景玉任厨师长，他们治店严谨，菜点制作精益求精，始终保持传统风味。

此外，独具特色的鲁西北的禽蛋菜，泰安以豆制品为主要原料的素菜以及鲁中地区具有齐国遗风的肉、鱼菜等，与济南、胶东、济宁风味共同构成了久负盛名的鲁菜菜系，丰富和繁荣了我国的烹饪文化。

千百年来，鲁菜在其发展的灿烂历程中，形成了自成一格的风味特色，成为众口交赞的一个菜系。这是山东人民辛勤劳动的成果，是广大厨师智慧的结晶。在长期实践中，他们不断因袭名厨技艺，继承传统风味，各扬一家之长，自繁一方之盛，以五彩缤纷的菜点，把中国烹饪园地点缀得更加绚丽多彩。建国以后，国家和政府将鲁菜烹饪艺术作为珍贵的民族文化遗产，采取了继承和发扬的方针，使这一古老艺术的面貌为之一新。从厨的一代新秀在茁壮成长，全省已有三级以上厨师1万余人，他们正在为继承和发展鲁菜做出新的贡献。随着对外开放和广泛的经济文化交流活动的开展以及“富民兴鲁”目标的实现，“烹饪之乡”的鲁菜之花将更加鲜艳，长盛不衰的山东菜将会有更新的发展。

山珍海味菜

1

清汤柳叶燕菜

燕菜，又名燕窝，是一种金丝燕衔食海中小鱼、海藻等生物后，经胃消化腺分泌出粘液与绒羽在海岛的悬崖峭壁上营造的窝巢，大小仅及陆地燕窝巢的 $1/7$ 左右。大致可分为三种，一种是白色燕窝，为产卵前初次以粘液胶质凝结而成，色洁白，品质最佳，称为“白燕”；第二种是毛燕窝，即第一次所筑巢窝被采取后，再次营造者，多带有羽绒，色较暗，含许多杂物，品质次之；第三种是二次所筑之巢被采后，因金丝燕即将产蛋，应急筑建，所吐胶质常带血丝，称为“血燕”，质量较差。

燕窝在我国明代已用以入馔，成为宫廷御用珍馐，至清代成为高级宴席的当头菜和滋补佳品。燕窝含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，具有很高的营养价值和滋补功效。据《本草纲目拾遗》记载：燕窝“味甘淡平，大养肺阴，化痰止嗽，补而能清，为调理虚劳瘵之圣药”。

清汤柳叶燕菜，选用“白燕”、鸽蛋和清汤调制而成，用于高级宴席中的头菜登席。燕菜色白如雪；鸽蛋形似柳叶；汤清澈晶莹，口味鲜醇，沁人心脾。特级烹调师、中国烹饪协会副会长、山东省饮食服务技工学校高级讲师王益三制作此菜尤有独到之处。

原 料

主 料：白燕窝 25 克。

配 料：清汤^①1500克，鸽蛋12个，火腿15克，香菜叶15片。

调 料：精盐5克，绍酒40克，味精5克，碱粉3克。

制 法

(1) 将燕窝用温水洗净，放入九成热的水中扣焖 3 小时取出，用镊子摘去燕窝内的绒毛杂质，用清水洗净，再放九成热的碱水中泡发 1 小时，待涨发后，用温水漂洗数遍除净碱液，撕成丝状，放入清水中浸泡；火腿（10 克）切成小象眼片，其余的切成细丝待用。

(2) 取羹匙 12 个，里面抹一层薄油，把鸽蛋分别打入羹匙内，两头分别摆上火腿片和香菜叶，上笼蒸熟取出，即成“柳叶鸽蛋”。

(3) 捞出燕窝控净水分，炒锅内加入清汤（500 克）烧开后，放入燕窝一焯捞出，摆放在汤碗内，上面摆上细火腿丝和香菜叶，再把蒸好的柳叶鸽蛋摆在燕菜周围。

(4) 净锅内倒入清汤（1000 克），放进精盐、绍酒，烧开后撇净浮沫，加入味精，从燕窝的周围轻轻浇入碗内即成。

2

白扒鱼翅

鱼翅，即鲨鱼的鳍，为海味珍品，属上八珍之列，产于我国沿海一带，山东烟台地区是重要产区之一。我国早在明代就开始供烹制菜肴之用。其营养价值较高，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分。并具有补肾、强筋、壮骨之功效。用以入馔，可扒、可煨、可烧、可烩，配以清汤、奶汤更为鲜美。“白扒鱼翅”作为高级宴

席的上乘名菜而素享盛名。成菜汤汁浓郁，鱼翅软烂光亮，鲜香味醇。在山东常作为高级宴席的第一道菜登席，相沿成习，流传甚远。山东各地的名店、酒楼多以排头菜经营，以青岛饭店最为有名。青岛饭店开业于1932年，扩建于1970年，虽几经变迁，保持山东名菜的传统风味长盛不衰。其经营特色是以海鲜为主，口味则注重清淡嫩爽；擅长于炸、爆、烤、蒸等技法。名菜有葱烧海参、芙蓉干贝、扒原壳鲍鱼、凤尾鱼卷、油炸海螺、番茄虾仁、香酥鸭、山东蒸丸等。对高档海味菜的制作颇为讲究。该店特级烹调师苏国渊制作的“白扒鱼翅”，在1987年山东烹饪大奖赛上荣获最佳奖，受到专家、同行们的一致好评。

原 料

主 料：水发鱼翅^②700克。

配 料：净母鸡肉500克，肥鸭肉750克，猪肘肉250克，菜心2个。

调 料：葱片25克，姜片25克、精盐3克、绍酒25克、味精2克、清汤300克、奶汤250克、湿淀粉15克、鸡油15克、熟猪油75克。

制 法

(1) 将母鸡肉、肥鸭肉、猪肘肉洗净剁成小块，放入开水锅内焯过捞出，洗净血沫待用。

(2) 炒锅内加入清汤、精盐(1克)、绍酒(10克)、鱼翅，烧开后捞出沥净水分；再把菜心放入锅内氽过捞出；将鱼翅用清水洗净，排列整齐，码在大碗的底层，上面放上鸡块、鸭块、猪肘肉块和葱、姜片(各10克)、精盐(1克)、绍酒(10克)，倒入清汤上笼蒸烂，取出捡去鸡块、鸭块、猪肘肉块、葱姜后待用。

(3) 炒锅内放熟猪油，用中火烧至六成熟时，放入葱、姜片(各15克)，炸出香味，再加精盐(6克)、奶汤、绍酒(5克)，捞出葱姜不要，放入鱼翅(翅面朝下)、菜心，烧开后撇去浮沫，改用微火煨扒，待汤汁剩1/3时，放湿淀粉勾芡，至汤成浓汁时，放味精、淋鸡油，大翻勺装盘即成。

3

荷花鱼翅

“荷花鱼翅”，为济南历下风味的传统名菜。此菜用料讲究，制作精细，所用鸡蛋黄丝需采用产蛋母鸡腹内的软鸡蛋制成。成菜造型美观，鱼翅软烂，“荷花”白嫩，汤鲜味美，是为济南燕喜堂饭庄名厨师梁继祥创制的传统名菜。燕喜堂饭庄始建于1932年，以经营正宗鲁菜历下风味著称。该店主厨梁继祥为建国初山东省第一代名厨之一，艺高技精，擅长于花拼、汤菜以及爆、烧、塌、扒等技法。他的传人、特级烹调师颜景祥在1983年全国第一届名厨师表演鉴定会上曾以此菜作了献技表演，受到同行的高度赞誉。

原 料

主 料：水发鱼翅 500 克。

配 料：鸡茸200克，水发海米25克，火腿末10克，黄蛋糕2块（30克），软鸡蛋1个。

调 料：葱段50克，姜片30克，酱油15克，精盐3克，绍酒25克，鸡蛋清 6 个，菠菜汁 5 克，熟鸡肉 50 克，熟猪肉 50 克，清汤 600 克，湿淀粉 75 克，鸡油 5 克，葱油 110 克，熟猪油 10 克。

制 法

（1）将鸡茸放入碗内，加入鸡蛋清、湿淀粉（50克）、精盐（1克）拌匀成鸡料子。选汤匙 12 把（大号的 6 把、中号的 6 把），匙内抹上一层熟猪油，再抹入鸡料子，至平为止，汤匙顶端撒上火腿末，成莲花瓣形。

（2）将剩余鸡料子加入菠菜汁，呈绿色，取酒盅 1 个，内抹一层熟猪油，再抹入鸡料子做成“莲蓬”状。将海米均匀地插入，成“莲子”。将“莲蓬”、“莲花瓣”入笼用微火蒸 8—10 分钟，熟后取出晾凉。

（3）锅内加入清水烧开，将软鸡蛋用细针扎一小眼，将鸡蛋液

轻轻挤入沸水内，成鸡蛋黄丝，待漂起后捞出。

(4) 将黄鸡蛋糕修成圆形，成一个蛋糕托，放入鱼盘的一端，蒸熟的“莲花瓣”、“莲蓬”分别取出，放在蛋糕托上，摆成荷花状，把鸡蛋黄丝围在莲蓬周围呈莲须状。将鱼盘放入笼内蒸2分钟取出。

(5) 将鱼翅放入碗内，加熟鸡肉、熟猪肉，葱段(30克)、姜片(15克)、清汤(50克)，入笼蒸烂取出，将鱼翅摆入另一平盘内(鸡肉、猪肉，葱姜拿出另作它用)。炒锅内放入葱油(100克)，烧至七成热时，放葱段(20克)、姜片(15克)，稍炸捞出，再放入酱油、绍酒(15克)、清汤(500克)、精盐(1克)、鱼翅，用微火煨燂至汤汁将尽时，放湿淀粉(10克)，淋葱油(10克)，推入鱼盘中间。

(6) 汤锅内放清汤(50克)、绍酒(10克)、精盐(1克)，烧沸后放湿淀粉(15克)勾芡，淋鸡油浇在“荷花”上即成。

4

蟹黄鱼翅

“蟹黄鱼翅”是济南“聚丰德”的传统风味名菜。聚丰德饭店，开业于1947年，店名由济南“聚宾园”、“太丰楼”、“全聚德”三个名店中各一个字组成。意即汇名家之长于一店，集各店传统风味于一楼，以继承和发扬鲁菜传统技艺特色，经营山东风味菜著称。

鱼翅入馔，见诸于史籍，已有五百多年的历史。鱼翅，是用鲨鱼鳍制成，山东沿海多有出产，种类繁多，质量以披刀翅(俗称顶鲨翅)最佳，青翅次之，尾翅最差。发制后，晶莹透亮，清淡软韧，为海味之珍品。蟹黄颜色橘红悦目，疏软鲜香，有清热、散血、滋阴之功效。二味合烹为馔，相得益彰，实为绝妙美味。成菜软烂滑润，汤汁淡红，色泽美观，味道鲜咸醇厚，极为鲜美。为高级宴席上的一道大菜。

原 料

主 料：水发鱼翅 400 克，蟹黄 150 克。

配 料：油菜心 250 克，净冬笋 100 克。

调 料：葱段 50 克，姜片 25 克，湿淀粉 50 克，清汤 500 克，白糖 10 克，酱油 25 克，精盐 1 克，绍酒 50 克，鸡油 30 克，熟猪油 500 克（约耗 100 克）。

制 法

（1）将鱼翅用温水洗净，放入大碗内，加清汤（250 克）、葱段、姜片、绍酒（25 克）上笼蒸软（约 2—3 小时）取出；蟹黄切成片；油菜心洗净，切成 6 厘米长的条；冬笋切成长 5 厘米、宽 1.7 厘米、厚 0.17 厘米的片。

（2）炒锅内放入猪油，旺火烧至五成热，将油菜心入油稍炸，捞出待用。

（3）炒锅内留油 50 克，中火烧至六成热加葱段、姜片炸出香味，捞出葱姜不用；再加清汤（250 克）、笋片、油菜心、酱油、精盐、白糖、绍酒（25 克）烧沸，撇去浮沫后捞出笋片、油菜心放盘内。再将鱼翅、蟹黄放入锅内原汤烧沸，用湿淀粉勾芡，加入鸡油搅匀（不要将鱼翅弄烂），倒在笋片、油菜上即成。

5

凤 凰 鱼 翅

“凤凰鱼翅”是由著名烹调大师王益三在“扒鱼翅”的基础上研制而成。王益三在近 60 年的从厨生涯中，先后辗转于长春中央饭店、青岛“岳阳楼”、“庆丰楼”、“明湖春”等著名饭店操刀掌灶，潜心研究烹饪技艺，精通南北菜系的烹调技术，对燕、翅、参、贝、熊掌等珍品的烹制均有独到之处。

此菜是选用雏鸡与鱼翅扒制而成。选料讲究，制作精细，注重火候。成菜造形美观，酥烂鲜香，色泽红润、光亮，芡汁醇厚，原汁原味。具有浓郁的胶东风味，深得食者赞赏。

原 料

主 料：水发鱼翅 300 克。

配 料：净雏鸡1只（约750克），净冬笋25克。

调 料：葱段10克，姜片5克，八角1个，花椒10粒，酱油75克，精盐 3 克，白糖 3 克，绍酒 30 克，味精 3 克，湿淀粉 50 克，清汤 250 克，葱椒油^③ 50 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

制 法

（1）将雏鸡冲洗干净，从脊背开刀劈成两爿，胸部相连，用刀拍断骨骼，使鸡腹向下，周身抹匀酱油（50 克）。炒锅置旺火上，倒入花生油烧至九成熟，放进雏鸡炸至金黄色时捞出，皮朝下放入大碗内，加上葱段、姜片、八角、花椒（将花椒夹入葱段内）、绍酒（15 克）、清汤（50 克）、白糖、酱油（10 克），放入笼内蒸烂，滗出原汤，去掉葱、姜、八角，将鸡扣入鱼盘内，把鸡翅、腿伸开，把鸡头竖起挺直，鸡嘴内嵌一朵香菜叶。冬笋切成标枪头形。

（2）将鱼翅放入开水中焯一下，捞出控净水，码成蓑衣状放入平盘内。汤锅内加入蒸鸡原汤、清汤（100 克）、酱油（65 克）、精盐（2 克）、绍酒（15 克），将码好的鱼翅原样推入锅内，加入冬笋，微火扒透，用湿淀粉（25 克）勾流水芡，淋葱椒油（30 克），顺披在鸡上。

（3）汤锅内放入清汤（100 克）、精盐烧开，用湿淀粉（25 克）勾芡，放味精、淋葱椒油（20 克），浇入鱼翅和鸡上即成。

6

红扒鱼翅

“红扒鱼翅”是烟台地区传统风味菜。在烟台菜中对鱼翅的制作极为精细，尤以红扒著称。此菜汤汁浅红发亮，鱼翅软烂糯滑，味道鲜美，营养丰富。鱼翅在烟台出产和食用的历史较为久远。清郝懿行

《记海错》曾对此作过描绘：“鲨鱼……其腴乃在于鳍背上，腹下皆有之，名为鱼翅，货者珍之，淪以温汤，摘去其骨，条条解散如蒸菜而大，色若黄金光明条脱，酒宴间以为上肴”。可见，早在清代胶东人就已用此菜款待宾客。据传，甲午战争爆发前，李鸿章曾到威海视察，为他治饌的威海名厨吕其文曾制作此肴，李食后极为称道，赞不绝口。其后红扒鱼翅的名声越来越大。

原 料

主 料：水发鱼翅 1000 克。

配 料：净母鸡肉 1000 克，猪肘肉 1000 克，火腿 250 克。

调 料：葱段 100 克，姜片 100 克，清汤 750 克，湿淀粉 50 克，
酱油 20 克，精盐 5 克，绍酒 4 克，味精 4 克，花椒
油 3 克，鸡油 2 克，花生油 50 克。

制 法

(1) 将鱼翅用开水氽二遍，捞出用清水漂洗净，整齐地码在竹筲上呈扇面状，再盖上一个筲子，放入炒锅内，将母鸡肉、猪肘肉剁成大块，下锅用开水氽过，捞出用清水洗净。火腿用热碱水涮洗干净，片去表面部位，与母鸡肉、猪肘肉同放锅内，加入清水，以没过料为度，加姜片（50 克）、葱段（50 克），用中火烧开撇去浮沫，移至微火上焖 2—3 小时，将鱼翅取出。

(2) 炒锅内放花生油，中火烧至七成热加姜片（50 克）、葱段（50 克）炸至金黄色捞出不用，烹入绍酒，加酱油、清汤、精盐、鱼翅烧开，撇净浮沫，慢火煨 10 分钟，用湿淀粉勾成浓溜芡，加花椒油、味精、鸡油翻锅，盛入盘中即可。

7

葱 烧 海 参

海参，属名贵海味，被列为中八珍之一，可分为刺参、乌参、光乌和梅花参多种，以刺参最佳。山东半岛盛产刺参，颜色有黑褐、黄

褐、黄绿等。体外壁有疣状突起，腹壁有管足，鲜者一般体长 6—9 厘米，体软如凉粉，富有弹性；干制后体长 3—6 厘米，其质地发硬，需涨发后方能加工烹制。这种刺参为海参中之上品，含有较高的蛋白质，矿物质丰富，且不含胆固醇，是理想的滋补品，具有补肾益精、壮阳疗萎、消痰、降压、通肠润肺之功效。

“葱烧海参”是以刺参为主料，配以俗称“葱王”的章丘大葱，用油炸至金黄色，发出葱油的芳香气味，浇在烧过的海参上，其色泽红褐光亮，海参质地柔软滑润，葱香四溢，经久不散，芡汁浓郁醇厚，是山东广为流传的风味名菜。特级烹调师杨品三烹制的“葱烧海参”精妙备至，菜一登案，香飘满室。曾在 1983 年第一届全国名师技术表演鉴定会上以此菜作了献技表演。

原 料

主 料：水发刺参^① 500 克。

配 料：章丘大葱白 150 克。

调 料：酱油 25 克、绍酒 20 克、精盐 4 克、姜 25 克、味精 3 克、白糖 2 克、花椒水 50 克、湿淀粉 20 克、高汤^⑤ 750 克、清汤 200 克、熟猪油 125 克。

制 法

(1) 将海参片成 1.7 至 2.5 厘米宽的抹刀片形，用开水一氽捞出控净水分；葱白劈成两半，切成 4 厘米长的段；姜块用刀一拍待用。

(2) 炒锅内加入高汤、葱段 (10 克)、姜、盐 (2 克)、绍酒 (10 克)、花椒水、海参，旺火烧开后以微火煨 2 分钟，然后倒入漏勺控净水分，捡去葱、姜。

(3) 炒锅内放熟猪油，中火烧至六成热时，加入葱段 (140 克)，炸至金黄色时捞出，再将葱油倒入碗内备用。

(4) 锅内留油 50 克，加入炸好的葱段、精盐 (2 克)、海参、清汤、酱油、白糖、绍酒 (10 克)，见开后用湿淀粉勾芡，再以中火烧透收汁，淋上碗内葱油，放入味精，盛入盘内即成。

8

扒 酿 海 参

“扒酿海参”以山东沿海盛产的灰刺参为主料扒制而成。海参在我国有着久远的食用历史，三国沈莹的《水土异物志》已有记载，称为“土肉”。书云：“土肉正黑如小儿臂大，长五寸，中有腹无口目，有三十足，炙食。”当时并不为珍，名亦粗贱。明清年间，由于采用了“灰腌干制法”和新的烹饪术，而一举成为食品之珍味。清人郝懿行《记海错》说：“今登莱海中有物长尺许，浅黄色，纯肉无骨，混沌无口目，有肠胃，海人没水底取之，置烈日中濡柔如欲消尽，淪以盐则定，然味仍不咸，用炭灰腌之即坚韧而黑，收干之犹可五、六寸，货致远方，啖者珍之，谓之海参。”由此可知，山东沿海刺参入馔由来久远。至清代已是广为流行的名菜，据孔府现存史料记载，清乾嘉时已登上了孔府的餐桌。

“扒酿海参”是烟台著名的正宗鲁菜馆——“蓬莱春”的传统名菜，为该店特级烹调师王金才的擅长菜。巧在整体海参腹内酿入虾泥，集两珍为一肴，造型美观，鲜嫩滑爽，糯软清新，质地柔软滑润，鲜咸适口。

原 料

主 料：水发海参 12 个（大小均匀）。

配 料：鲜虾泥 200 克，肥猪肉泥 50 克。

调 料：葱姜汁 15 克，清汤 400 克，精盐 8 克，绍酒 4 克，味精 3 克，湿淀粉 25 克，鸡油 2 克，芝麻油 3 克，虾脑 10 克。

制 法

（1）将虾泥、肥猪肉泥加精盐（3 克）、绍酒（1 克）、味精（2 克）、清汤（50 克）、芝麻油及虾脑搅匀为馅。

（2）将海参用开水氽透捞出；炒锅内放入清汤（250 克）、葱姜

汁 (10 克)、精盐 (3 克)、绍酒 (1 克)、海参用中火烧开后, 再用慢火煨透, 捞出晾干, 将虾馅分抹在海参内, 摆盘入屉蒸至熟透 (10 分钟) 取出。虾馅面朝下平放在案板上, 逐个在海参上用刀斜切入五分之四深, 刀距 1 厘米。然后馅面朝上摆入盘内。

(3) 炒锅内加入清汤、绍酒、葱姜汁、精盐 (2 克)、味精 (1 克), 烧开, 去净浮沫, 用湿淀粉勾成溜芡, 加鸡油浇在海参上即成。

9

蝴蝶海参

“蝴蝶海参”是以图案形态取名的工艺菜品, 因菜肴的图案形似蝴蝶寓有幸福美好之意, 故多用于丰盛宴席之间, 是山东历史较久的传统风味菜, 广泛流传于城镇乡间。

此菜在制法上颇有特色, 先将海参片成蝴蝶形大片, 用鱼肉泥做成蝴蝶身躯, 然后装饰成蝴蝶状, 入笼蒸熟, 配以清澈见底、味道鲜醇的清汤, 恰如一群欢快的彩蝶在碗底飞舞, 富有诗情画意。此菜多用于酒后, 一般作为宴席的汤菜后献入席, 食之清新爽口。

原 料

主 料: 水发海参 4 个 (约 150 克)。

配 料: 偏口鱼肉 100 克, 熟火腿 10 克, 黑芝麻 24 粒, 水发鱼翅针 24 根, 水发冬菇 20 克。

调 料: 清汤 1000 克, 酱油 10 克, 精盐 10 克, 干淀粉 5 克, 绍酒 6 克, 味精 4 克, 鸡蛋清 25 克。

制 法

(1) 将每个海参顺长片成 3 片 (共 12 片), 在沸水中烫过, 捞出用沙布搦干水分, 修成蝴蝶形状。鱼肉在凉水中浸泡 10 分钟, 捞出用刀背砸成细泥, 放入碗内, 加精盐 (2 克)、味精 (2 克)、清汤 (20 克)、鸡蛋清搅匀成鱼料。

(2) 将海参皮面朝上放入盘内，海参中间撒上干淀粉，然后用鱼料做成蝴蝶身躯横放在海参中间，用黑芝麻在头端作蝴蝶“眼”，安上火腿丝作蝴蝶“嘴”，鱼翅针作“须”。冬菇、鸡蛋皮、黄瓜皮均切成长 2 厘米、宽 0.2 厘米的条，分色摆在蝴蝶身上，制成 12 只“蝴蝶”，上屉蒸 8 分钟取出。

(3) 炒锅内放入清汤 980 克，置旺火烧开，撇净浮油，加绍酒、精盐 (8 克)、味精 (2 克)、酱油调好口味，倒入汤碗中。将蒸好的蝴蝶海参轻轻推入汤内即成。

10

蟹 黄 海 参

海参，为四大海味（鱼翅、海参、海米、鱼肚）之一，含有大量的胶质，营养丰富，是珍贵的烹饪原料；蟹黄鲜美，素有“蟹黄上席百味淡”之说。二鲜同烹，色泽红润，软烂醇郁，味道鲜美。此菜在青岛已有近百年的历史，现为青岛春和楼饭店高级宴席的大件菜。

原 料

主 料：蟹黄 100 克，水发刺参 400 克。

调 料：酱油 20 克，味精 2 克，绍酒 5 克，白糖 3 克，清汤 250 克，葱椒油 50 克，湿淀粉 25 克，葱末 3 克，姜末 3 克，熟猪油 50 克，花生油 500 克（约耗 75 克）。

制 法

(1) 把海参顺长片成抹刀片，放沸水中一氽捞出；炒锅内加入花生油 (475 克)，旺火烧至七成熟时，将刺参投入一触倒出。

(2) 炒锅内放入熟猪油烧热，投入海参，烹绍酒 (2 克)，加酱油 (15 克)、清汤 (150 克)、味精 (1 克)、白糖烧透，用湿淀粉 (10 克) 勾芡，浇上葱椒油 (40 克) 搅匀，盛入盘内。

(3) 炒锅内加花生油 (25 克)，中火烧至七成熟时放葱、姜末，炸出香味，加入蟹黄，烹入绍酒 (3 克) 颠翻调匀，加酱油 (5

克)、清汤 (100 克)、味精, 开锅后用湿淀粉 (15 克) 勾芡, 淋上葱椒油 (10 克), 浇在海参上即成。

11

珍珠海参

此菜以海参为主料, 配以形似珍珠的鸡茸丸, 故名。成菜色泽黑白相间, 清雅悦目, 海参滑糯柔软, 鸡茸香嫩清鲜, 为胶东传统风味菜之一。青岛、烟台各饭店、宾馆、酒家都有经营, 尤以“蓬莱春”特级厨师陈可亭制作此肴最为擅长。

原 料

主 料: 水发海参 250 克。

配 料: 鸡脯肉 150 克, 肥肉膘 50 克, 香菜末 3 克, 火腿末 5 克。

调 料: 葱段 10 克, 姜片 5 克, 鸡蛋清 1 个, 酱油 10 克, 精盐 3 克, 绍酒 10 克, 味精 3 克, 白糖 5 克, 胡椒面 2 克, 清汤 400 克, 湿淀粉 20 克, 葱油[®] 5 克, 花生油 500 克 (约耗 75 克)。

制 法

(1) 将海参洗净顺长片成刀片形。炒锅内放花生油 (450 克), 旺火烧至九成熟, 放入海参片, 一触捞出备用; 鸡脯肉、肥肉膘剁成细泥放入碗内, 加清汤 (80 克)、精盐 (2 克)、鸡蛋清、胡椒面、香菜末、火腿末搅拌成馅, 挤成直径为 1.5 厘米的丸子, 放入沸水中余熟捞出备用。

(2) 炒锅内放入花生油 (50 克), 中火烧至六成熟, 加入葱段、姜片炸出香味后捞出不要, 加入清汤 (320 克)、海参片、鸡肉丸、绍酒、酱油、白糖、精盐 (1 克) 烧开, 打去浮沫, 改用慢火烧透, 至汤剩 1/3 时, 用湿淀粉勾芡, 放味精、淋葱油搅匀装盘即成。

海参肘子，是淄博市新华饭店特级烹调师隗开儒创制的鲁中风味菜。猪肘肉、海参都为治饌的上乘原料，二者合烹为肴，相得益彰。成菜红润光亮，肘肉香烂汁浓味厚，肥而不腻；海参软糯滑润，葱味浓郁。作为酒席宴会上之大件菜登席。

原 料

主 料：带皮猪肘子1只（约重1000克），水发海参250克。

配 料：大葱150克。

调 料：精盐10克，味精5克，绍酒15克，酱油20克，白糖50克，姜10克，八角5克，桂皮5克，花椒2克，清汤250克，湿淀粉150克，花椒油15克，花生油1000克（约耗150克）。

制 法

（1）海参顺长片成刀片形，放入开水中氽过捞出，控净水分；大葱切成3厘米段、姜切成薄片备用。

（2）猪肘子放入冷水内浸泡5小时，捞出用净布搥净水分，用木炭旺火把外皮烤焦后，再放入温水中泡10分钟，用小刀刮去外面的焦皮，再放入锅内，加水漫过肘肉，用旺火烧开，撇去浮沫后，改用慢火煮熟，捞出去骨。

（3）炒锅内加入花生油，用旺火烧至七成热时放入海参一触捞出控油。锅内油烧至九成热时放入肘肉炸至金黄色时捞出，把肘肉肉面切成2厘米的方块（不要切断肉皮），将皮面朝下放入大碗内，加入葱段（50克顺长切一道口夹上花椒）、姜片、八角、桂皮、清汤（200克）、酱油（15克）、精盐（7克）、绍酒（10克），上笼以旺火蒸40分钟取出，先将汤汁滗入碗内，检出葱、姜、八角、桂皮，再将肘肉扣在汤盘中。

(4) 炒锅内留油 75 克, 旺火烧至七成熟时, 放入葱段炸至金黄色, 放入酱油 (5 克)、碗内原汤、精盐 (3 克)、白糖、海参、绍酒 (5 克)、清汤 (150 克), 烧开后用湿淀粉勾芡翻锅, 淋上花椒油浇在肘子上即成。

13 氽 虾 蘑 海

“氽虾蘑海”是用大虾、海参为主料, 配以口蘑, 施以“氽”法, 故名。成菜汤清澈见底, 鲜香袭鼻, 微辣爽口, 是高级宴席上的汤菜, 也有叫做“三鲜汤”的。此菜现以青岛春和楼饭店特级厨师王海平制作最为擅长。

原 料

主 料: 净大虾 100 克, 水发海参 100 克。

配 料: 水发口蘑 50 克。

调 料: 香菜 5 克, 葱丝 3 克, 绍酒 15 克, 味精 2 克, 精盐 3 克, 酱油 15 克, 清汤 250 克, 鸡油 2 克, 胡椒面少许。

制 法

(1) 将虾去肠洗净, 片成片; 口蘑、海参均片成小片, 香菜切成长 0.7 厘米的段。

(2) 炒锅内加水置旺火烧开, 投入虾片, 氽透捞出; 海参亦氽透放在汤盘内, 撒上香菜、葱丝。

(3) 炒锅内加上清汤、味精、绍酒、酱油、精盐、虾片、口蘑, 旺火烧开, 撇去浮沫, 浇在汤盘内, 淋鸡油, 撒上胡椒面即成。

鲍鱼，亦称蝾鱼，为海产腹足纲软体动物，含有丰富的蛋白质，是名贵的海产珍品，列海味之冠。山东长岛、胶南一带产量较多。其营养丰富，食疗价值极高，有滋阴、补阳、调经、润燥、利肠、通乳等功效。鲍鱼入饌，已逾 2000 年。据史籍记载：王莽事将败，愁得吃不下饭，唯饮酒啖鲍鱼。宋代诗人苏轼任登州知府时，在《鲍鱼行》诗中写道：“膳夫善治荐华堂，坐令雕俎生辉光。肉芝石耳不是数，醋笔鱼皮真倚墙。”盛赞鲍鱼的鲜美，令食者倾倒。我国沿海多为鲜食，内地则用干品，需先行水发，使其膨软。发好的鲍鱼呈乳白色，肥厚软嫩。

“原壳鲍鱼”是杨品三在白扒鲍鱼的基础上，研究创制而成的风味名菜，色、香、味、形俱佳。制作此菜需先把鲍鱼肉扒制成熟后装入原壳中，使之保持原形，再浇以芡汁，透明发亮，肉质细嫩，味道鲜美。将其整体夹入碟内，观其形啖其肉，别有风趣，深受中外宾客的赞赏。

原 料

主 料：带壳鲜鲍鱼 12 个。

配 料：偏口鱼肉 200 克，火腿肉 25 克，净冬笋 25 克，熟青豆 24 粒。

调 料：精盐 2.5 克，清汤 500 克，绍酒 15 克，味精 2 克，鸡蛋清 2 个，葱、姜末各 2 克，湿淀粉 100 克，鸡油 25 克。

制 法

(1) 将带壳鲍鱼洗净，入沸水稍煮，挖出肉，片成 0.16 厘米厚的片；火腿、冬笋切成长 3.3 厘米、宽 1.3 厘米、厚 0.16 厘米的片；鱼肉剁成泥，加入碗内，加湿淀粉（25 克）、绍酒（5 克）、精盐（1

克)、鸡蛋清、葱姜末搅匀，倒在大盘摊平（留出盘边）。

（2）鲍鱼壳放在含碱 5% 的水中，用毛刷刷净，入开水煮过，捞出控水。鲍鱼壳口朝上，整齐地按在鱼泥上，上笼蒸 5 分钟取出。

（3）炒锅内放清汤，精盐（1.5 克），绍酒（10 克）、鲍鱼片、冬笋、火腿、青豆，烧沸撇去浮沫，用漏勺捞出，平均放在鲍鱼壳内；锅内的汤用湿淀粉勾芡，放入味精，淋上鸡油，浇在鲍鱼上即成。

15

扒鲍鱼芦笋

此菜以鲍鱼为主料，同脆嫩、清鲜的芦笋扒制成肴。两珍同烹，荤素兼备。鲍鱼质地鲜嫩，色红油亮；芦笋色白汁香。成菜红、白相间，造型别致，令人赏心悦目。

原 料

主 料：水发鲍鱼^⑦肉 200 克。

配 料：芦笋 8 根（约 100 克），水发冬菇 3 个，火腿 20 克。

调 料：精盐 2 克，绍酒 25 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，清汤 250 克，花椒油 5 克，糖色 1 克。

制 法

（1）将鲍鱼去掉边沿，片成薄片，摆在盘子的一边成长方形；芦笋从中间截开，整齐地摆在盘子的另一边。火腿（10 克）切成象眼片，摆在芦笋上面。冬菇切成细丝，剩余火腿（10 克）也切成细丝，均摆在鲍鱼和芦笋中间。

（2）在装摆鲍鱼、芦笋的盘内放入绍酒（15 克）、精盐、清汤，入笼蒸 3 分钟左右取出，将汤滗入锅内，加绍酒（100 克）、味精，用湿淀粉勾芡。烧开后，将一半浇在芦笋上；余下的一半加入糖色，淋花椒油，浇在鲍鱼上即成。

此菜选用被誉为“海味之冠”的鲍鱼为主料，配以冬瓜扒制而成。素为名贵海味珍馐，流传于齐鲁各地。

鲍鱼肥厚嫩软，营养丰富，冬瓜清淡软烂，是为老幼咸宜瓜菜，其性味疗效，早在 1000 多年前就有记述。《食疗本草》载：“冬瓜热者食之佳，冷者食之瘦人；者食练五脏，为其下气故也。欲得瘦轻健者，则可常食之；若要肥，则勿食也”。其时就已验证了冬瓜可以减肥的功效。以鲍鱼、冬瓜合烹为肴，运用袁枚所谓“以柔配柔，以青入清”之妙。成菜质地柔软润滑，口味鲜嫩香醇，深为食者所乐道。现青岛饭店特级烹调师任荃制作此菜尤为擅长。

原 料

主 料：水发鲍鱼肉 250 克。

配 料：冬瓜 250 克，火腿 15 克，水发冬菇 10 克，净冬笋 10 克，青豆 10 粒。

调 料：葱段 5 克，姜片 3 克，蒜片 3 克，绍酒 15 克，味精 3 克，精盐 3 克，清汤 300 克，湿淀粉 25 克，熟鸡油 5 克，花生油 40 克。

制 法

(1) 将鲍鱼打 0.2 厘米宽的直刀（深度 2/3），然后转换一个角度，片成大片；冬瓜去皮切成 1.5 厘米见方的块，修成圆球形；冬菇、冬笋、火腿均切象眼片。

(2) 炒锅内加水，旺火烧开，放入冬瓜球煮熟，捞出控净水分。

(3) 炒锅内加花生油，用中火烧至六成熟时，放入葱、姜、蒜炸出香味后，加入清汤（捞出葱、姜、蒜）、鲍鱼、冬菇、冬笋、火腿、青豆、冬瓜球，烧开后用湿淀粉勾芡，用微火扒透，放味精，淋

鸡油出锅即成。

17

麻 酱 紫 鲍

紫鲍，泛指鲍鱼的干制品。鲜鲍鱼肉面有美丽的珍珠光，经干制后，肉面则变为紫色，故称紫鲍。“麻酱紫鲍”系选用发好的干鲍鱼与芝麻酱合烹而成。鲍鱼有滋补强壮之功，芝麻酱则具滋肝肾，润肠胃之效，故此菜为食疗之佳品。成菜味鲜质嫩，具有浓郁的芝麻酱清香，沁人心脾，引人食欲。此菜系烟台地区的传统佳肴。现为烟台饭店特级烹调师吴瑞祥的擅长菜之一。

原 料

主 料：水发鲍鱼肉 300 克。

配 料：芝麻酱50克。

调 料：葱末5克，姜末2克，酱油15克，精盐1克，绍酒15克，味精 2 克，白糖 3 克。清汤 150 克，鸡油 10 克，花生油 30 克。

制 法

(1) 将鲍鱼两面交叉打直刀,再切成宽 1 厘米的条，投入开水中一焯捞出备用。

(2) 炒锅内加花生油，中火烧至七成热，放入葱、姜末炸出香味，随即加入鲍鱼、酱油、绍酒、白糖、精盐、清汤烧开，打去浮沫，加入芝麻酱、味精，用手勺搅匀，淋上鸡油即成。

18

八 宝 原 壳 鲜 贝

鲜贝，即扇贝的闭壳肌，也叫“江瑶柱”肉味鲜美，含蛋白质、脂

肪、糖类以及钙、铁、磷等成分，营养丰富。鲜贝在人工养贝成功后，才大量食用。

此菜又名“八宝百花干贝”，由青岛特级烹调师郭经纬、谷景山二人在名菜“扒原壳鲍鱼”的启发下研制成的。以突出鲜味，造型美观，贝壳内瓤以海参、海米等馅料，众鲜争胜；雪丽糊缀香菜，玉白之上泛着翠绿，色泽艳丽，口味清鲜。

原 料

主 料：鲜贝 300 克。

配 料：净冬笋 25 克，水发冬菇 25 克，火腿 25 克，大虾肉 50 克，熟鸡肉 50 克，水发海参 50 克。

调 料：葱片 15 克，姜片 10 克，葱末 15 克，姜末 10 克，精盐 4 克，酱油 4 克，味精 4 克，清汤 300 克，湿淀粉 60 克，鸡蛋清 75 克，干淀粉 50 克，芝麻油 25 克，鸡油 20 克，绍酒 20 克，香菜末 30 克，黄蛋糕末 30 克，花生油 150 克。

制 法

(1) 将鲜贝肉洗净，开水氽过备用。冬笋 (20 克)、冬菇 (20 克)、火腿、大虾肉、熟鸡肉、水发海参、海米、鲜鲍鱼肉，均切成小丁，即八宝丁。剩余的冬笋 (15 克)、冬菇 (5 克) 切片。鸡蛋清打成雪丽糊，加上淀粉和适量水搅匀。取 12 只贝壳放在碱水中用毛刷刷净，入开水煮过，捞出控水，均匀地围大盘摆一周，上笼蒸 10 分钟取出。

(2) 净炒锅内加花生油 (75 克)，旺火烧至六成热时加葱、姜末爆锅，随即加上八宝丁煸炒，再放入精盐 (2 克)，酱油，味精 (2 克)，绍酒 (10 克)，清汤 (100 克) 稍煨，用湿淀粉 (10 克) 勾芡，淋上芝麻油即成八宝馅料，盛入碗内。将八宝馅料均匀地盛在贝壳内，抹上一层雪丽糊，撒上海菜末、蛋糕末，入笼蒸 2 分钟取出。

(3) 炒锅内加花生油 (75 克)，烧热后加葱、姜片炸出香味，加上清汤 (200 克)，捞出葱、姜，放入鲜贝、冬菇、笋片，加上精盐 (2 克)、味精 (2 克)、绍酒 (10 克) 稍煨，然后勾芡淋上鸡油，

盛在大圆盘中央即成。

19

绣球干贝

“绣球干贝”是山东传统的名贵海味菜。干贝即鲜贝的干制品，我国北南沿海均产，但以山东烟台、长岛所产品质最优。干贝，营养丰富，蛋白质含量达 63.7%，碳水化合物含量达 15%，是一种高蛋白，低脂肪的美味食品。古书云：“干贝峻美，无物可与伦比，食后三日，犹觉鸡虾乏味”。绣球干贝则是将对虾、肥猪肉等与干贝制作为丸，形似绣球，蒸熟浇汁，洁白光亮，口感嫩爽多汁，鲜而不腻，甘美滑润。

原 料

主 料：水发干贝[®]150 克。

配 料：大虾肉200克，肥猪肉150克，净冬笋25克，菠菜心25 克。

调 料：鸡蛋清1个，精盐6克，味精4克，清汤250克，湿淀粉 25 克，芝麻油 4 克，绍酒 6 克。

制 法

(1) 干贝挤净水分搓成细丝；火腿、冬笋、冬菇均切成厘米长的细丝，用开水下勺氽透，捞出控净水分与干贝丝拌和在一起。

(2) 将大虾肉、肥猪肉剁成细泥，加鸡蛋清，清汤（50 克）、精盐（3 克）、味精（2 克）、绍酒（2 克），葱姜汁、芝麻油（1 克）拌匀成馅。然后用手挤成直径为 2.5 厘米的丸子，放在拌和好的干贝丝上滚沾均匀，成绣球状，摆于盘内上屉以旺火蒸至嫩熟（约 5 分钟）取出，滗净汤汁。

(3) 勺内加入清汤、精盐（2 克）、绍酒（2 克）、味精（1 克）烧开后，撇净浮沫，用湿淀粉勾成溜芡，加芝麻油（1 克）浇在干贝球上。

(4) 菠菜心洗净控净水。炒锅内放花生油烧热后加入菠菜心煸炒用绍酒 2 克一烹，加精盐 (1 克)、味精 (1 克) 炒熟，淋上芝麻油盛出摆在绣球干贝四周即可。

20

蒸扒三丝干贝

“蒸扒三丝干贝”为胶东流传甚久的传统名菜。蒸扒技法，是将熟制的干贝和笋、冬菇、火腿丝，按设计图案摆入碗内，入笼蒸扒，翻扣盘内再浇以芡汁。此菜在艺术造型上，可谓匠心独运，干贝覆盖表面，主体鲜明，排列整齐，色彩协调悦目，造型美观；其口味清鲜软嫩，汁白明亮，原汁原味。

原 料

主 料：水发干贝 200 克。

配 料：冬笋 100 克，水发冬菇 100 克，火腿 100 克。

调 料：酱油 20 克，精盐 3 克，味精 4 克，清汤 400 克，湿淀粉 50 克，鸡油 20 克，绍酒 8 克，芝麻油 20 克，葱末 4 克，姜末 4 克，花生油 50 克。

制 法

(1) 将干贝放入开沸的高汤内焯过，倒入漏勺控净水分，再整齐均匀地沿碗底直到碗边排列一层；笋、冬菇、火腿均切成细丝。

(2) 炒锅内加花生油，旺火烧七成热后放入葱姜末爆锅，加入笋丝、冬菇丝、火腿丝煸炒，再加精盐 (2 克)、酱油、味精 (2 克)、绍酒 (4 克)、清汤 (100 克) 稍炒，勾芡滴上芝麻油 (10 克)，盛在干贝碗内压紧、压平，放笼中蒸 8 分钟，取出扣入大圆盘内。

(3) 炒锅内加入清汤 (300 克)、精盐 (1 克)、味精 (2 克)、绍酒 (4 克)，开锅后打去浮沫，用湿淀粉勾芡淋上鸡油浇于干贝上即成。

21

鲜贝冬瓜球

鲜贝同富含多种维生素的冬瓜合烹为馐，互为补益，犹如锦上添花。此菜以传统工艺，将主料上浆入油滑过，配以冬瓜炒制而成。圆粒鲜贝配以圆球冬瓜，造型别致，质地软嫩，口味鲜美。

原 料

主 料：鲜贝 500 克。

配 料：冬瓜 500 克。

调 料：精盐 6 克，味精 5 克，绍酒 5 克，葱末 3 克，姜末 3 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 70 克，清汤 50 克，高汤 500 克，芝麻油 10 克，花生油 500 克（约耗 100 克）。

制 法

（1）鲜贝洗净放入碗内，加入鸡蛋清、湿淀粉 50 克和适量水抓匀上浆；冬瓜用刀削成直径 1 厘米的圆球，放入沸高汤内氽熟入味待用。

（2）炒锅内放入花生油，中火烧至五成热时，放入鲜贝滑熟捞出；碗内加清汤、精盐、味精、湿淀粉调匀成汁。

（3）炒锅内留油 40 克，旺火烧至七成热时，放入葱、姜末爆锅，烹入绍酒，随即加入冬瓜球、鲜贝以及调好的芡汁，迅速颠翻炒匀，淋上芝麻油装盘即成。

22

油爆鲜贝

“油爆鲜贝”是胶东素享盛名的风味菜。大凡施以“爆”法，其原料质地多为脆硬，如鸡胗、腰花等，而鲜贝肉质软嫩，运用“油爆”却略

胜一筹。其外层挂糊，不失营养，保持鲜嫩，成菜色调和谐，软嫩鲜香，清淡爽口，冬季食用尤佳。

原 料

主 料：鲜贝 400 克。

配 料：冬笋25克，鲜口蘑25克，青豆15克，葱白10克。

调 料：盐3克，味精2克，鸡蛋清1个，湿淀粉50克，绍酒5克，清汤 75 克，鸡油 10 克，花生油 500 克（约耗 75 克）。

制 法

（1）将鲜贝片成 0.3 厘米厚的圆片，冬笋、鲜口蘑切成 0.4 厘米见方的丁；葱白剖开切丁；青豆放入水中煮熟。碗内加清汤、精盐（2 克）、味精、湿淀粉调匀成汁。

（2）将鲜贝放开水内焯过捞出，放入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉（35 克）、精盐（1 克）抓匀；炒锅内加花生油，在旺火上烧至七成热时，将鲜贝下入锅中过油捞出。

（3）锅内留油 50 克，旺火烧热后放入葱丁、笋丁、鲜口蘑丁和青豆稍炒，烹入绍酒，加进鲜贝，再迅速倒入调好的汁，淋上鸡油，急速颠翻，装盘即成。

23

软 炸 鲜 贝

此菜是将主料鲜贝裹鸡蛋糊，用以减少主料水分和营养成分的散失，经两次入油烹炸而成。成菜个体均称，颜色金黄，质地软嫩清爽，鲜香味美，是山东广大地区众口交赞的美味佳肴。

原 料

主 料：净鲜贝 500 克。

调 料：精盐4克、味精5克、绍酒5克，面粉150克、鸡蛋2

个，清汤 50 克、花椒盐^⑨ 5 克、花生油 750 克（约耗 150 克）。

制 法

（1）鲜贝放入碗内，加入精盐、味精、绍酒腌渍入味；取一碗打入鸡蛋，加面粉、清汤搅匀成糊，再放入鲜贝抓匀待用。

（2）炒锅内加入花生油中火烧至六成热时，将鲜贝分散下入锅，用小铲拨动，炸至外层糊凝固，色泽一致时捞出拨散；待油温升至九成熟时，再将鲜贝放入炸熟，外层呈金黄色时捞出，控净油装盘即成。上席时外带花椒盐碟佐食。

24

芙蓉干贝

此菜用干贝配以鸡蛋清烹制而成。经过炒制的鸡蛋清，色泽洁白似素白的芙蓉花冠，故名芙蓉。胶东风味菜中以干贝制作款式多样。将鸡蛋清的清淡嫩爽配以干贝的纤细鲜美，洁净美观。早在本世纪初，此菜已成为烟台颇负盛名“松竹楼”餐馆的传统风味菜，延续至今。

原 料

主 料：水发干贝 100 克。

配 料：鸡蛋清 150 克，青豆 5 克。

调 料：葱姜末 4 克，清汤 100 克，精盐 5 克，味精 3 克，绍酒 2 克，湿淀粉 15 克，芝麻油 2 克，花生油 50 克。

制 法

（1）将水发干贝、青豆分别入清汤内烧开煮透，捞出控净水分。

（2）将鸡蛋清加入清汤（20 克）、精盐、味精、绍酒、湿淀粉搅匀。

（3）炒锅内加入花生油中火烧至六成热，用葱姜末爆锅，倒入

搅好的鸡蛋清液推炒至成熟时，加入干贝、青豆炒至嫩熟呈芙蓉状时，淋上芝麻油盛入盘内即成。

25

红烧鱼唇

鱼唇是鲨鱼、鳐鱼类的鳃唇，滋味腴美，山东沿海盛产鱼唇，用之入馔，古已有之，早在唐宋年间就被视为珍品。唐代史集中有“鲈鱼之唇，治而齑之，谓之鱼魂，此其至珍者也”的记载。鱼唇内含有丰富的胶性物质，其质地糯软腴美，鲜美兼备，最宜浓汤烧煨，可使其糯软之外再加滑润，鲜香之中又增清爽，多用于较高级的宴席。

原 料

主 料：水发鱼唇 1000 克。

调 料：葱段 50 克，姜片 50 克，清汤 750 克，湿淀粉 50 克，酱油 15 克，白糖 20 克，糖色^⑩ 10 克，精盐 4 克，绍酒 4 克，味精 2 克，鸡油 4 克，芝麻油 2 克，花生油 75 克。

制 法

(1) 将鱼唇改成长 2.5 厘米、宽 1 厘米的抹刀片，下入锅内用开水氽透，捞出用清水漂净。如此反复两遍。

(2) 炒锅内加清汤 (500 克)，葱段 (25 克)、姜片 (25 克)、绍酒 (2 克)，加入鱼唇用微火烧开，撇净浮沫，再用微火煨 10 分钟左右，捞出控净汤汁。

(3) 炒锅内加入花生油，中火烧至六成热，放入葱段 (25 克)、姜片 (25 克)，煸炸至金黄色捞出不用，再放入绍酒 (2 克) 一烹，加酱油、清汤 (250 克)、白糖、糖色、味精、精盐、鱼唇烧开，撇去浮沫，用慢火煨 5 分钟，再用湿淀粉勾成浓溜芡，淋上鸡油、芝麻油翻锅盛出即成。

鱼肚，为鱼鳔的干制品。有黄鱼肚、鲟鱼肚、鳗鱼肚、鲨鱼肚、黄唇鱼肚、鲤鱼肚等，以色泽淡黄者为佳品。“彩云鱼肚”系采用质厚、晶莹、透亮的山东半岛盛产的黄鱼肚为主料烹制而成，是济南历史悠久的传统名菜。鱼肚经发制后，上面抹上白色的鸡茸肉，再点缀以火腿、冬菇、黄瓜皮等各种颜色的细丝。成菜宛如五彩缤纷的浮云，鲜艳夺目，清香软嫩，造型逼真，为宴席中不可多得的佳肴。济南聚丰德饭店特级烹调师张传芳制作尤为擅长。

原 料

主 料：发好鱼肚①400 克。

配 料：火腿10克，黄瓜皮10克，冬菇10克，黄蛋糕10克，鸡茸 75 克。

调 料：精盐3克，绍酒25克，味精2克，鸡蛋清3个，豆粉30克，清汤 100 克，湿淀粉 10 克，鸡油 5 克。

制 法

(1) 先将火腿、黄瓜皮、冬菇、黄蛋糕切成长 3 厘米，宽、厚各 0.1 厘米的丝，蛋清与豆粉搅拌成糊备用。

(2) 将发好的鱼肚改切成长 10 厘米，宽 8 厘米的大片，用水氽过，再放入清汤内一焯，捞出晾凉搽干水分，先用精盐（1 克）、味精（1 克）在鱼肚片的周身涂一下，然后抹一层蛋清豆粉糊，再抹一层鸡茸，交叉相间地放上火腿、冬菇、黄蛋糕、黄瓜皮丝，再薄薄地抹上一层鸡茸（表面隐约看出几种丝的颜色即可），然后放入盘内入笼蒸约 5 分钟取出，按 1.5 厘米宽横切成条，放入平盘内。

(3) 锅内加入清汤、精盐（2 克）、绍酒烧开，打去浮沫，用湿淀粉勾芡，放入味精，淋上鸡油，浇在鱼肚上即成。

鱼皮是鲨鱼、鳐鱼等的皮经去沙洗涤干制而成。用鱼皮为肴，我国唐宋年间已有所制，史料多有载录。宋人苏颂《图经本草》云：“其（鲨鱼）皮刮治去沙，剪作𩚑，为食品美味，食之益人。”为著名的珍馐之一。据孔府中的史料记载，清乾隆年间，孔府中即以此为珍品治馐，用以款待高贵客人。

鱼皮含有丰富的胶性物质，其质地柔软滑润，香醇腴美，糯中又有点韧性，颇为食者称道，加之营养丰富，近人尤其珍贵之，所制之肴多用于高档宴席中。

原 料

主 料：发好鱼皮^⑫500 克。

调 料：葱段50克，蒜片5克，清汤50克，湿淀粉25克，酱油25 克，精盐 4 克，白糖 25 克，糖 10 克，绍酒 3 克，味精 2 克，鸡油 3 克，芝麻油 2 克，花生油 50 克。

制 法

（1）将鱼皮改成长 4 厘米、宽 1.5 厘米的抹刀片，用开水氽透，捞出用清水漂净，反复氽两遍，将水挤净。

（2）炒锅内加清汤（200 克）、葱段（15 克）、蒜片（2.5 克）、绍酒（1.5 克），放入鱼皮用旺火烧开，改慢火煨透入味捞出。

（3）炒锅内加花生油，中火烧至六成熟，加葱段（15 克）、蒜片（2.5 克）爆锅，至金黄色捞出备用。再加绍酒一烹，加入清汤（300 克）、酱油、白糖、糖色、精盐、味精、鱼皮烧开，撇去浮沫，用微火煨透，加湿淀粉勾成浓溜芡，淋上鸡油、芝麻油翻锅盛入盘内即成。

裙边，又名鱼裙，即甲鱼壳的四边，山东南四湖（微山、独山、南阳、东平）一带多有出产。含有较高的动物胶质，早在北宋时期已有“冬瓜甲鱼（裙）边美”之誉。此菜是以裙边为主料，用奶汤加多种配料扒制而成。具有滋阴补阳之功能，对肝脾肿大者也有疗效，列为席上珍品。成菜裙边透明、糯烂，汁浓洁白似胶，香气四溢，引人食欲，为鲁中南和南四湖地区的传统名菜。济宁饭店特级烹调师王广淳制作此菜有其独到之处。

原 料

主 料：水发裙边 500 克。

配 料：鸡翅膀200克，猪肋骨300克，猪肥瘦肉片100克。

调 料：葱丝 3 克，姜丝 2 克，精盐 10 克，绍酒 30 克，姜汁 5 克，味精 3 克，湿淀粉 15 克，清汤 300 克，奶汤^③ 500 克，奶油 15 克，葱油 5 克，热猪油 50 克。

制 法

（1）将水发裙边投入开水锅内，除去异味，用清水洗净。再用清汤氽过，凉后切成长 6 厘米，宽 2 厘米的长方块备用。

（2）炒锅内放入熟猪油中火烧热，放葱姜丝，待出香味，将鸡翅膀、猪肉片、猪肋骨放入锅中略一煸炒，随即加入奶汤、绍酒（10 克）、精盐（5 克），捞出葱姜，开沸后打去浮沫。将肋骨捞出排于砂锅底，上面放裙边，再将炒锅内的鸡翅膀随汤一并倒入砂锅内，用微火扒至裙边糯烂时，捞出裙边定于碗中，扣入汤盘内。

（3）锅内放入奶油、绍酒（20 克）、精盐（5 克）、姜汁及原汤，开沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，放味精，淋葱油，浇入裙边上即成。

“鸡茸鱼骨”为山东较为珍贵的传统名菜，素为宴席中之珍品美味，流传于齐鲁各地。此菜以鱼骨和鸡里脊为主料，经煨制而成。

鱼骨，又称明骨，是鲨鱼的软骨和鲟鱼的头骨，为海味之上乘原料。其发制方法是将干鱼骨用温水洗净，放入盆内加少量豆油，搅拌均匀，上笼屉蒸透，回软时取出，再用开水浸泡，待全部涨发透以后，色洁白明亮，无硬质，如同凉粉状，用以煨、烧、扒、蒸或制汤均皆相宜。鸡茸为鲁菜中独具特色的高档肴馔调和、配伍之佳品，以其制作精细、色雅汁浓、口味醇正而著称。其用料须采用鸡里脊肉，去净筋膜，细斩为泥，加以清汤、鸡蛋清搅至放入清水中能以漂浮为宜。此菜以鸡茸包裹鱼骨下开水氽熟，恰似雪中藏玉，洁白晶莹，妙不可言。食之，外鲜嫩，内柔脆，软韧相间，鲜香清爽，耐人回味。

原 料

主 料：水发鱼骨^④400克，鸡里脊肉125克。

配 料：猪肥肉25克，鸡蛋清50克，口蘑25克，火腿25克，青菜25克。

调 料：葱姜蒜末25克，清汤500克，精盐8克，绍酒6克，味精3克，湿淀粉20克，鸡油2克，芝麻油1克，葱姜汁25克，熟猪油25克。

制 法

(1) 将鱼骨改成长4厘米、宽1.5厘米的骰子块，下汤锅用开水氽透，捞出用清水漂净，再下锅用开水氽透捞出控净水。清汤(300克)下锅，加精盐(3克)、味精(1克)、绍酒(2克)、葱姜汁(10克)，放进鱼骨，用旺火烧开，再微火煨5分钟捞出晾凉。口蘑、火腿、青菜均切成薄片。

(2) 鸡里脊肉去净筋膜，剁成细泥，放入碗内，加清汤(50

克)、精盐 (2 克)、味精 (1 克)、绍酒 (2 克)、葱姜汁 (15 克)、鸡蛋清 (50 克) 搅匀成鸡茸, 倒入鱼骨拌匀。汤锅内加水烧开, 将鱼骨逐块沾匀鸡茸下锅氽熟捞出, 控净水。

(3) 炒锅放熟猪油, 旺火烧热, 用葱姜蒜末爆锅, 加绍酒 (2 克) 一烹, 放入口蘑、火腿、青菜略炒, 加入清汤 (150 克)、精盐 (3 克)、味精 (1 克) 及鸡茸、鱼骨烧开, 撇净浮沫, 微火煨透, 用湿淀粉勾成溜芡, 加鸡油、芝麻油盛盘即成。

30

清蒸龙骨大虾

“清蒸龙骨大虾”是历史悠久的福山传统风味名菜。用大对虾和鱼骨为主要原料蒸制而成。原是一个汤菜, 本世纪 50 年代初, 由烟台蓬莱春饭店名厨师苏挺欣改为不带汤的工艺菜, 深受食者欢迎。苏挺欣是烟台声誉很高的一代烹调名师, 自 30 年代初从厨学艺, 曾先后在“东亚楼”饭庄、“胶东饭庄”等任主厨, 对制作胶东菜肴颇有造诣。50 年代初入“蓬莱春”饭庄主厨, 他烹制菜肴素以制作精细、一丝不苟、注重口味与色泽的谐调优美著称。他曾研制了许多对虾菜肴, 并对传统的清蒸龙骨大虾进行工艺改革, 将对虾、鸡肉、猪肉、鱼骨巧妙融烹为一肴, 制成形象生动的图案, 一举成为 1957 年烟台市举行的食品展销会中最畅销的菜肴之一。一般用作高档宴席的大件菜。

原 料

主 料: 水发鱼骨 300 克, 鲜对虾 8 只。

配 料: 鸡脯肉 100 克, 猪肉 100 克, 红樱桃 10 粒, 香菜叶 10 克, 鸡腿肉 250 克, 猪肘肉 500 克。

调 料: 鸡蛋清 50 克, 葱段 10 克, 姜片 10 克, 清汤 500 克, 葱姜汁 10 克, 精盐 10 克, 绍酒 6 克, 味精 8 克, 芝麻油 3 克, 鸡油 2 克, 花椒 5 克, 八角 5 克。

制 法

(1) 将鱼骨改成长 4 厘米、厚、宽各 1.5 厘米的长方条，放入开水中氽两次，捞出放入碗内，加清汤 (200 克)，将鸡腿肉、猪肘肉放鱼骨上面，放上葱段、姜片、花椒、八角、精盐 (4 克)，味精 (3 克)，入笼蒸 60 分钟取出，将鱼骨拣出推于盘内，呈凸三角形。原汁滗出备用。

(2) 对虾从脊背处剥出五节虾皮，留尾及虾头，挤出虾脑。切掉头部的须、腿，然后从脊背处用刀片入 $2/3$ 深，再从虾肉与头、尾的连接处，直刀切入 $1/2$ 深，使虾肉分为两片呈合页形，用刀略析。再将虾翻身，虾皮面朝上用刀从虾头中间处劈半开，用刀拍一下，然后用葱姜汁、精盐 (3 克)、味精 (2 克)、绍酒 (3 克) 腌渍入味。

(3) 将鸡脯肉和猪肉分别剁成细泥，将味精 (3 克)、精盐 (3 克)、清汤 (300 克)、绍酒 (3 克) 及鸡蛋清、芝麻油 (2 克) 均分为两份分别加入鸡脯肉泥、猪肉泥搅成两种馅料。将挤出的虾脑加入猪肉馅中搅匀。然后将两种肉馅分抹在虾的两片肉面上，厚为 0.5 厘米，摆放盘内入笼旺火蒸 10 分钟取出。摆入盘内鱼骨四周。

(4) 将蒸鱼骨的汤汁倒入炒锅内旺火烧开，用湿淀粉勾成溜芡，加入芝麻油 (1 克)、鸡油，浇在鱼骨及虾上即成。

31

干炸赤鳞鱼

赤鳞鱼，又名石鳞鱼、螭霖鱼、斑文鱼等，生长在泰山的山涧溪流中，是山东泰安一带的珍贵名产，常见的成鱼最长不过 20 厘米。据《泰山药志》记载：“泰山各溪涧皆产螭霖鱼，惟不及黑龙潭者佳，此鱼因螭头、喜霖，故而得名；此鱼光彩熠熠，甚为美观，有赤黑者味最佳”。夏日，置鱼于石板上，经烈日曝晒，鱼肉则化油而流，最后只剩下鳞片和骨架。这种鱼既无腥膻，又无刺异，营养丰富，实为一方珍品，在清代曾作为进贡帝王的贡品。此菜是将赤鳞鱼先经调料

腌渍，蘸以干粉炸制而成。鱼体呈弓形，颜色淡黄，外焦酥、里鲜嫩，蘸以花椒盐佐食，风味尤佳。

原 料

主 料：活赤鳞鱼 16 条（重约 250 克）。

调 料：葱椒绍酒^⑤20 克，花椒 16 粒，精盐 3 克，面粉 75 克，
花椒盐 5 克，花生油 750 克（约耗 75 克）。

制 法

（1）用利刀将鱼腹剖开，取出内脏，冲洗干净，放入盛器内加花椒、精盐、葱椒绍酒拌匀，腌渍 10 分钟取出，沾匀一薄层干细面粉。

（2）炒锅内放入花生油，中火烧至七成热时，将鱼投入改微火炸至淡黄色捞出。吃时蘸花椒盐。

32

侉炖驼峰

驼峰，即骆驼背上隆起的肉峰，属传统的上“八珍”之一。有“甲峰”“乙峰”之分。透明发亮的是甲峰（即雄峰），发白的是乙峰。自古就被视为食物之珍品。唐杜甫曰：“紫驼之峰出翠釜，水晶之盘行素鳞。”唐段成式的《酉阳杂俎七·酒食》中有“将军曲良翰，能为驴（駝）驼峰炙”之赞。“侉炖驼峰”系采用侉炖的技法烹制而成。侉炖是将主料挂鸡蛋糊烹炸后再下锅炖制的烹调方法。成菜酥烂软糯，鲜香异常，风味别具。

原 料

主 料：干驼峰 250 克。

配 料：火腿 15 克，冬笋 25 克，口蘑 10 克。

调 料：食用碱 10 克，绍酒 5 克，精盐 10 克，姜汁 5 克，湿淀粉 350 克，鸡蛋 1 个，清汤 750 克，奶汤 750 克，粗

盐 750 克，葱油 50 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

制 法

（1）将驼峰埋于炒过晾凉的粗盐中，放入炒锅内，在小火上煨炒，至驼峰膨胀如浅色油条时取出，放入盆内。将碱溶于八成热的水中，倒入驼峰盆内焖发，然后轻轻地揉搓，至象一般油发鱼肚时为止，用清水洗净碱味。

（2）将发好的驼峰切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 1.5 厘米的块；火腿、冬笋均切成长 4 厘米、厚 0.2 厘米的片，分别放入开水中一焯捞出；将鸡蛋同湿淀粉调成鸡蛋糊备用。

（3）汤锅内加入清汤放进驼峰置小火上炖至开沸时，离火晾凉，再置火上烧沸，将汤滗出控干，挂好鸡蛋糊。炒锅置中火上，放入花生油，烧到七成热时，下入挂好糊的驼峰块，炸成黄色时捞出控油。

（4）炒锅内放入葱油，中火烧至八成热时，放入奶汤、精盐、绍酒、姜汁、驼峰，煮沸后，打去浮沫，放入配料，煨炖 5 分钟，盛入汤盘内即成。

33

扒熊掌围龙眼鲍鱼

熊掌为“上八珍”之一；鲍鱼，属“中八珍”之列，历史上就有许多名人骚客，以一尝为快。以山珍海味合烹为肴，则更胜一筹。此菜是济南南郊宾馆特级烹调师王克勤，在扒熊掌的基础上，加上鲍鱼、鱼肉等料精制而成的造型菜，以红、白、黄等不同色彩，衬托熊掌之红、褐色调，各色相映，从而美化了主料的色形。用料讲究，加工细致，熊掌软烂香醇，鲍鱼柔韧鲜嫩，味鲜浓郁，原汁原味。常作为高级宴席的大件菜登席。

原 料

主 料：发好的熊掌 500 克，熟鲍鱼 250 克。

配 料：鱼肉200克，樱桃12个。

调 料：精盐8克、绍酒10克、味精5克，葱25克，姜25克，
湿淀粉 100 克，鸡蛋清 2 个，清汤 1000 克，花椒油
10 克，熟猪油 50 克。

制 法

(1) 取汤锅 1 口，加进清汤 (1000 克)，放入发好的熊掌，用旺火煮 20 分钟，捞出控水。

(2) 将熊掌放入蒸碗内，加入清汤 (300 克)，上笼蒸至熟烂，取出熊掌在有皮的一面划成斜十字花刀，再掌心朝下扣在盘内。

(3) 葱 (15 克) 切成细末，其余切成葱段；姜 (15 克) 切成细末，其余切成薄片；把鱼肉剁成细泥，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐 (3 克)、绍酒 (3 克)、味精 (1 克)、葱末 (10 克)、姜末 (10 克)、湿淀粉 (70 克) 调匀为馅；将鲍鱼的边穗去掉，修成椭圆形片状，上面抹上鱼料馅，中间放上樱桃，共制成 12 个龙眼状坯料，上笼蒸熟。

(4) 炒锅内放入熟猪油，中火烧至六成熟时，放入葱、姜末炸至金黄色时，加入清汤 (650 克)，见开后撇去浮沫，加入精盐 (3 克)、绍酒 (4 克)、味精 (2 克)、熊掌 (掌心朝下)，将锅移至微火上慢慢扒煨至透烂时起锅，把汤汁滗入碗内。将熊掌反扣在盘的中心，周围匀称地摆上蒸熟的龙眼鲍鱼。

(5) 炒锅内放清汤 (50 克) 和碗内原汤，加精盐 (2 克)、绍酒 (3 克)，烧开后撇去浮沫，用湿淀粉 (30 克) 勾芡，放味精 (2 克)，淋花椒油浇在熊掌和龙眼鲍鱼上面即成。

熊掌营养丰富，补气益血，强筋壮骨，且对贫血、气短懒言症有一定疗效，同鸡肉猪肉共烹取其鲜香。成菜色红汁亮，熊掌软糯不腻，香味浓郁，别具一格，食之回味无穷。济南泰丰楼饭店擅长制作此菜，常被用作高档宴席的大菜。

原 料

主 料：发制好的熊掌一只（约1800克）。

配 料：鸡肉200克，猪瘦肉200克，火腿50克，鲜口蘑50克，水发玉兰片50克。

调 料：葱50克，姜25克，绍酒50克，酱油75克，精盐1.5克，白糖50克，味精2克，清汤1250克，湿淀粉20克，葱油20克，熟猪油100克。

制 法

（1）将发好的熊掌切成长6.5厘米、宽2.5厘米的条。汤锅内放入清汤（1000克），放进熊掌条，在微火上煮40分钟，捞出沥干水分。

（2）将鸡肉、猪瘦肉、玉兰片、火腿均切成长3.5厘米、宽1.5厘米、厚0.6厘米的片；葱切丝（15克）、切段（35克）；姜切丝（5克）、切片（20克）；口蘑切两半。

（3）炒锅内放入熟猪油，在中火上烧至五成热时，放入白糖，炒成红色时，放入葱、姜丝、鸡肉、猪肉、酱油（50克）略煸炒，再加入清汤（150克）、口蘑、玉兰片、精盐、绍酒（25克）煨燻5分钟。

（4）取大碗一个，将熊掌和火腿相间摆入碗内，再将炒过的鸡肉、猪肉等连汁倒在熊掌上，放入葱段、姜片，然后入笼屉用旺火蒸1小时取出，去掉葱段、姜片，翻扣在大盘内。

(5) 将蒸熊掌的原汤滗入炒锅内, 再加入清汤 (100 克)、酱油 (25 克)、绍酒 (25 克), 烧沸用湿淀粉勾芡搅匀, 撇去浮沫, 加入味精、葱油一起浇在熊掌上即成。

35

猴头蘑煨鸡

猴头蘑, 也称猴菜, 是生长在树杈间的一种菌类, 皮外生有茸毛, 形似猴头。其营养丰富, 有滋补抗病之功效, 被誉为珍中之珍; 雏母鸡, 堪称禽中之鲜。二者同烹, 可谓璧合珠联, 炙香鲜美, 为鲁中南宴席上的佼佼者。依鲁风之制, 此菜作大件登席, 鸡须为当年嫩鸡; 若作行件配伍, 则必与燕菜席同行。

原 料

主 料: 发好的猴头蘑250克、净肥嫩母鸡1只 (约1000克)。

配 料: 菠菜心1棵, 水发玉兰片15克。

调 料: 酱油100克, 绍酒15克, 清汤1000克, 精盐6克, 葱15克, 姜10克, 湿淀粉15克, 花椒油15克, 八角2个, 熟猪油40克, 花生油1000克 (约耗75克)。

制 法

(1) 将鸡劈两半, 剔去头、爪、架骨、腿骨不要, 切成4厘米见方的块, 放入盒内, 加酱油 (75克)、淀粉调拌腌渍入味。

(2) 将猴头挤净水分, 切成0.3厘米厚的大片, 姜切片, 葱切成马蹄片; 菠菜心切成四瓣; 玉兰片切成象眼片。

(3) 炒锅放火上, 加入花生油, 中火烧至六成热时, 将鸡块分两次下锅, 待炸成杏黄色捞出控油。

(4) 将炒锅内剩油倒出, 加入熟猪油, 中火烧至六成热时下入葱、姜呈黄色, 加入八角、酱油 (25克)、绍酒、清汤, 锅开后捞出姜、葱、八角不要; 再下入炸好的鸡块和猴头片、玉兰片, 见开倒入砂锅内, 置于小火上煨炖1小时, 鸡肉熟烂, 下菠菜心, 淋入花椒

油，连砂锅一起上桌即成。

36

菊花全蝎

“菊花全蝎”是在传统风味菜肴“炸全蝎”的基础上改制而成。干粉丝经热油炸发，形同菊花，配以炸全蝎，故名“菊花全蝎”。

蝎子富含营养成分，为名贵之中药品，具有祛风、止痉通络、消炎解毒之功能。淄博一带自古已有以炸蝎入饌的记载，清代著名文学家蒲松龄就以食炸全蝎作为滋补健身、延年益寿之常品。当地山区盛产蝎子，年产量在 20 吨左右，每年的清明至谷雨前后为蝎的收获季节，肥而质优。

蝎子入饌以炸食为主。炸制前应将蝎子用食盐水泡 1 天以上，使其排净体内脏物。成菜全蝎呈黄褐色，配以清白的菊花，造型美观，食之酥香适口，为佐酒之佳肴。

原 料

主 料：活全蝎 50 克。

配 料：干龙口粉丝 60 克。

调 料：精盐 20 克，葱片 12 克，姜片 12 克，花椒 5 克，花生油 1000 克（约耗 50 克）。

制 法

（1）将活蝎子放入搪瓷盆内，加入清水 750 克，精盐（10 克）浸泡 1 天，使其吐出腹内的脏物。

（2）炒锅内放入清水（500 克）、葱、姜、花椒、精盐（10 克）加热烧开，然后将全蝎放入，用小火煮至全身挺直时捞出，控净水分待用；龙口粉丝截成 8 厘米长，分为 10 把捆起待用。

（3）炒锅内放入花生油，中火烧至 6 至 7 成熟时，将捆好的粉丝逐把炸成菊花型摆入盘中，然后将全蝎放入油内炸熟捞出，摆在菊花上即成。

肉 菜

37

锅 烧 肘 子

“锅烧肘子”为济南久负盛名的传统风味菜，是在“锅烧肉”的基础上衍变而来。“锅烧肉”早在元代的古籍中就有记述，以后逐渐改为以精肉——肘子烧制。其制法精细、工序复杂，需经水煮、笼蒸、油炸等过程，两次改刀，方可装盘。此菜色泽金黄，外焦里嫩，干香无汁，肉鲜味美，肥而不腻。上席时外带葱段、甜面酱、花椒盐等料碟，以荷叶饼卷食，则别有一番风味。

原 料

主 料：带皮猪前肘（去骨）500 克。

调 料：葱段100克，姜片25克，鸡蛋1个，酱油75克，精盐3克，甜面酱 25 克，绍酒 50 克，湿淀粉 200 克，花椒盐 5 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

制 法

(1) 将肘子放入水锅内，在旺火上煮透，取出洗净，切成 1.5 厘米厚的大片，皮朝下摆入碗内，加酱油 (50 克)、葱段 (25 克)、姜片、绍酒 (35 克) 入笼蒸 1 小时取出，沥净汤汁。

(2) 湿淀粉、鸡蛋、绍酒 (15 克)、酱油 (25 克)、放入碗内调和成糊。将一半糊摊在平盘内，把肘子皮朝下摆在糊的上面 (保持肘子原形)，再将剩余的糊均匀地倒在肘子上面。

(3) 炒锅内放入花生油，在中火上烧至七成热时，移至小火上；端起盛肘子的平盘，使盘接近油面，轻轻地将肘子保持原形，推入油内炸至稍硬时，用手铲将肘子轻轻托起 (不要弄散)，将锅移至旺火上，待油温达八成热时，再移至微火上炸至肘子皮面呈金黄色，用手铲翻过来再炸，并用铁筷子戳几个小孔，以便于炸透。当油只冒气泡不发出响声时，肘子已熟，立即捞出沥净油，切块摆入盘内呈马鞍形，上面撒上花椒面即成。

(4) 将葱段一劈为四，再切成 3 厘米长的段放一碟内；另一碟放上甜面酱、花椒盐，用以佐食。

38

麻 粉 肘 子

“麻粉肘子”是济南具有地方风味的传统菜肴。济南郊区农户，家家养猪，食猪肘蔚成风气，经过历代厨师的精心研制，逐步形成了具有独特风味的传统名菜“锅烧肘子”、“冰糖肘子”、“麻粉肘子”……，应有尽有，味不雷同，形色各异。此菜即选用猪肘肉为主料，配以芝麻酱、绿豆淀粉等，经过多道工序烹制而成。成菜麻粉软滑，卤汁晶莹，肘肉透烂，肥而不腻，清爽适口，最宜夏令食用。

原 料

主 料：带皮猪肘肉 (去骨) 500 克。

配 料：芝麻酱 150 克，湿绿豆淀粉 150 克，鲜核桃仁 50 克，

熟毛豆 20 粒，黄瓜丝 100 克。

调 料：蒜末 1 克，姜汁 0.5 克，醋 25 克，精盐 4 克，葱椒绍酒 25 克，鲜花椒一枝，清汤 650 克，葱油 15 克。

制 法

(1) 将肘子肉刮洗干净，放入锅内用中火煮至九成熟时，捞出切成长 4.5 厘米、宽 2 厘米、厚 1 厘米的块，放入清水锅内，加上葱椒绍酒 (10 克)、精盐 (1 克)，用旺火烧沸，打去浮沫，将肘子捞出晾凉，放入碗内。

(2) 炒锅内加清汤 (400 克)、精盐 (1 克)，旺火烧沸后打去浮沫，移至小火；将湿绿豆淀粉 (135 克) 调匀倒入锅内；炒锅端离火眼，随即将芝麻酱 (100 克) 慢慢倒入锅内，随倒随搅；再放至小火上搅匀，煮沸后倒入碗内，晾凉放入冰箱内冷却后即成麻粉，切成象眼块。

(3) 炒锅内放清汤 (200 克)、精盐 (1 克) 烧沸后打去浮沫，放入湿绿豆淀粉 (15 克) 勾芡，再放入葱椒绍酒 (15 克)、姜汁、葱油，调匀后即成“白玉卤”，晾凉待用。

(4) 净碗内倒入芝麻酱 (50 克)、清汤 (50 克)、食盐 (1 克)、醋、蒜末搅匀成糊，均匀地抹在肘子上。再将肘子与制好的麻粉拌匀盛入盘内，核桃仁、毛豆、黄瓜丝摆在上面；鲜花椒用沸水烫过，甩净水分，拍扁放在中间，浇上“白玉卤”即成。

39

冰 糖 肘 子

“冰糖肘子”以其甜美诱人的独特风味，广泛流传于山东各地，常作为大件菜登席。

此菜系采用冰糖与肘子，经烤、炸、蒸等技法合烹而成的名菜。成菜色泽红亮，香甜味浓，肥而不腻、肘香、肉鲜，质地酥烂，引人食欲。

原 料

主 料：带皮、带骨猪肘 1 个（约重 1250 克）。

调 料：葱段 30 克，姜片 15 克，冰糖 150 克，酱油 25 克，绍酒 20 克，清汤 75 克，糖色 82 克，湿淀粉 10 克，花椒油 25 克，花生油 1000 克（约耗 75 克）。

制 法

（1）将肘子用火筷子叉起，架在火上烤至皮面发焦时，放入 80℃ 的温水中泡透，用刀刮净焦皮，见白后洗净，用刀顺骨劈开至露骨，放入汤锅中，煮至六成熟捞出、趁热用净布擦干肘皮上面的浮油，抹上糖色，晾干备用。

（2）炒锅内放入花生油，用中火烧至八成熟时，将猪肘放入油内，炸至微红，肉皮起皱纹或起小泡时捞出，用刀剔去骨头，从肉的里面划成核桃形的块（深度为肉的 2/3）。

（3）取大碗一个，将肘子皮朝下放入碗内，把冰糖砸碎放入碗内，然后放入酱油、绍酒、清汤（40 克）、葱、姜上笼，用旺火蒸烂取出，扣在盘内，将汁滗入锅内，再加入清汤（35 克），用湿淀粉勾芡，加入花椒油，淋在肘子上面即成。

40

烤 网 油 签

“烤网油签”是山东传统佳肴，广泛流传于城镇乡间。其选料是用猪网油（亦称花油，取自裹在猪胃外边的网状花油）包以肉丝，烤制而成。此菜成型清洁整齐，外皮酥脆，肉嫩适口，食后余香饶口，久思回味。

原 料

主 料：猪瘦肉 250 克。

配 料：猪网油 200 克。

调 料：葱丝 10 克，姜丝 5 克，鸡蛋清 2 个，酱油 30 克，绍酒

10 克，味精 3 克，清汤 50 克，湿淀粉 15 克。

制 法

(1) 将肉切成长 4.5 厘米、宽、厚各 0.2 厘米的丝，加葱、姜丝、酱油、鸡蛋清 (1.5 个)、清汤、绍酒、味精拌匀。

(2) 将猪网油切成长 30 厘米、宽 15 厘米，共切 3 块。将拌好的肉丝均匀地分成 3 份，分别放在网油上包成长 20 厘米，宽 4 厘米的“网油签”。用湿淀粉 (7.5 克) 和蛋清调匀成糊，沾住“油签”封口处，放入烤箱内用旺火烤 20 分钟 (烤时先烤封口的一面，再翻过来烤)，待油签呈金黄色时取出。再改切成长 3.3 厘米、宽 1.5 厘米的长方块，整齐地摆在盘内即成。

41

绉 纱 肉

“绉纱肉”为济南流传甚久的传统风味菜。是以带皮猪肘肉为原料，用多种调料调和入味，运用烤、煮、炸、蒸等多种技法制作而成。此菜肉烂味美，汤浓而鲜，略带甜味，因色泽红润油亮，皮面皱起一层丝纹而得名。

原 料

主 料：带皮猪肘肉 500 克。

调 料：葱、姜各一片，姜末 25 克，酱油 30 克，白糖 10 克，清汤 75 克，绍酒 15 克，味精 0.5 克，八角 2 瓣，糖色 5 克，花生油 1000 克 (约耗 25 克)。

制 法

(1) 用铁筷子将猪肘肉叉起，在旺火上将肉皮烤焦黄色，再放入热水内浸透，然后用刀刮净焦黄皮洗净。将肘肉放入汤锅内，用中火煮至五成熟时捞出，用刀在肉皮表面剖 (深度为皮厚度的 $1/2$) 十字花刀，涂上一层糖色。

(2) 炒锅内放入花生油，在旺火上烧至八成熟时，将肘肉放入

炸至肉皮发红时捞出。

(3) 取大碗一个，将八角用刀拍碎撒在碗底，将猪肘肉皮朝下放入碗内，加入清汤、酱油、绍酒、葱、姜片，入笼蒸烂取出，将猪肉扣入汤盘内。

(4) 将蒸肉的汤滗入汤锅内，加入白糖和姜末，在小火上煨1分钟左右，加味精搅匀浇在肘肉上即成。

42

坛子肉

此菜系济南文登园饭庄所首创，该店始建于清光绪20年，所经营的风味名吃驰名历下，“坛子肉”则风靡一时，此菜制法独特，将肉块放入特制的坛子内，加入调料用微火炖制而成，故汤浓肉烂，肥而不腻，特别是配以冰糖，其色泽红润，带有特殊的清香气味，食后齿颊留香，回味无穷。

原 料

主 料：猪硬肋肉 500 克。

调 料：葱段10克，姜片10克，冰糖15克，肉桂5克，酱油100 克。

制 法

(1) 将猪肉切成2厘米见方的块，放入开水锅内煮5分钟左右捞出，用清水洗净。

(2) 将肉块放入瓷坛子内，加入酱油、冰糖、肉桂、葱段、姜片、清水（以浸没肉块为宜），用盘子将坛口盖好，在中火上烧开，移至微火上煨炖约3小时，至汤浓肉烂即成。

“豆豉肉”是一品颇具浓郁古齐国遗风的传统美味，已有 1500 多年的历史，现今成为博山地区新春佳节户户必备的传统风味菜品。以猪五花肉为主料，配以豆豉蒸制而成。

豆豉的营养价值较高，其蛋白质和脂肪含量丰富；此外，还含有丰富的植物黑色素，可以乌发，对盗汗症有治疗作用，是一种优良的营养佳品，山东以临沂市出产最为著名。用豆豉烹制的菜肴别有风味。流行于山东博山的名菜“豆豉肉”，其色泽光亮，味道鲜醇，具有豆豉所特有的芳香甘美，食后回味无穷。据北魏贾思勰所著《齐民要术》载，用豆豉蒸烹猪肉之法，早在一千四五百年以前，就在齐鲁地区广为流传，至今民间仍有所制，饭店、酒楼亦视为传统风味所继承，现今的“豆豉肉”已有较大改进，但仍颇具古代遗风。

原 料

主 料：带皮猪五花肉 2500 克。

配 料：豆豉150克。

调 料：葱段100克，姜丝50克，酱油100克，绍酒50克，精盐 50 克，味精 50 克，白糖 50 克，清汤 250 克。

制 法

将猪肉刮洗干净，放入锅内，用中火煮至六成熟时捞出，切成宽 1 厘米、长 4 厘米的片，放入盆内。加入豆豉、葱段、姜丝、酱油、绍酒、味精、白糖、清汤，入笼蒸约 30 分钟取出，凉透成冻即成。食时根据需要码入盘中即可。

“煎雏肉”是烟台地区的传统菜品之一。因选用的主料是猪身上最细嫩的部位——里脊肉，所以叫“雏肉”。虽曰“煎”法，而实为炸而溜之，何故为“煎”，无据可考，或许由于先辈厨师的约定俗成，而后人又代相延用，无人追究之故。此菜虽用炸溜之法烹制，但不同之处是用花椒油调味。

50年代时烟台名店蓬莱春的名厨苏挺欣制作此肴颇有造诣，久负盛名，为该店名菜之一。著名京剧表演艺术家尚小云、荀慧生、言少朋、杨宝森都曾在该店品尝过此肴，食后赞不绝口。现在烟台各饭店均有制作。成菜芡汁红亮，食之鲜嫩醇香，软滑略辣，是一款风味特异的肉品菜肴。

原 料

主 料：猪里脊肉 250 克。

配 料：玉兰片丝10克，豌豆10克。

调 料：葱姜丝5克，鸡蛋清1个，清汤125克，湿淀粉25克，
酱油 8 克，精盐 4 克，绍酒 4 克，味精 3 克，白糖
15 克，花椒油 4 克，花生油 400 克（约耗 50 克）。

制 法

（1）将猪里脊肉片成 0.3 厘米厚的大片，剞十字花刀，（深度为肉片厚度的 $1/2$ ），然后改成象眼块，用鸡蛋清、精盐（1 克）、湿淀粉（10 克）腌渍入味。

（2）炒锅内加入花生油中火烧至六成熟时，将肉片下锅滑熟，捞出控净油。

（3）锅内留油（25 克）用中火烧热，加葱姜丝、玉兰片丝爆锅，再加入清汤、白糖、酱油、精盐 3 克、味精、绍酒、豌豆烧开，用湿淀粉 15 克勾成浓溜芡，倒入肉片，加花椒油翻锅盛出装盘即

成。

45

奶汤核桃肉

“奶汤核桃肉”是以奶汤与加工成形似核桃的猪臀尖肉合烹为肴，故名。济南“燕喜堂”饭店所调制的清汤、奶汤名闻遐迩，该店特级厨师崔伯成制作此菜尤有独到之处。成菜肉质鲜美，汤浓味醇，引人食欲。

原 料

主 料：猪臀尖肉 200 克。

配 料：菜心15克，水发冬菇10克，冬笋15克，火腿20克。

调 料：葱段25克，姜汁1克，鸡蛋清1个，葱椒绍酒15克，
精盐 4 克，湿淀粉 50 克，奶汤 500 克，葱油 50 克。

制 法

(1) 将猪臀尖肉片成 2.5 厘米厚的大片，在两面每隔 0.5 厘米剞上交叉直刀纹，切成 2.5 厘米见方的块，用鸡蛋清、湿淀粉（35 克）、精盐（1 克）上浆入味。火腿、菜心、冬笋片成长 3.5 厘米、宽 1.5 厘米、厚 0.3 厘米的片；冬菇片成厚 0.3 厘米的片。均放入沸水中焯一下备用。

(2) 汤锅内放清水 1000 克，烧沸后放入肉块，再沸时捞出，放入碗中，加进葱段、姜汁（0.5 克），精盐（2 克），奶汤（150 克），入笼蒸熟（这时肉呈核桃形），取出滗去汤汁，去掉葱段，扣入汤盘内。

(3) 炒锅内放入葱油，中火烧至七成热时，放入奶汤烧沸，放入菜心、香菇、冬笋、精盐（1 克）、姜汁（0.5 克）、葱椒绍酒，用湿淀粉（15 克）勾芡，浇在核桃肉上，将火腿片摆在上面即成。

有关此电子图书的说明

本人由于一些便利条件，可以帮您提供各种中文电子图书资料，且质量均为清晰的 PDF 图片格式，质量要高于网上大量传播的一些超星 PDG 的图书。方便阅读和携带。只要图书不是太新，文学、法律、计算机、人文、经济、医学、工业、学术等方面的图书，我都可以帮您找到电子版本。所以，当你想要看什么图书时，可以联系我。我的 QQ 是：85013855，大家可以在 QQ 上联系我。

此 PDF 文件为本人亲自制作，请各位爱书之人尊重个人劳动，敬请您不要修改此 PDF 文件。因为这些图书都是有版权的，请各位怜惜电子图书资源，不要随意传播，否则，这些资源更难以得到。