

# 鲁菜美味30种

生活百科  
青苹果电子图书系列

# 前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望又可及的。

“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、肉菜、凉菜以及我国著名地方菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的 30 个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点等,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《鲁菜美味 30 种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。编写本书得到北京砂锅居饭庄经理杨树松、厨师毛春合先生的支持和帮助,对此谨表谢意。

编 者

家庭美食系列丛书

# 鲁菜美味 30 种

王俊玲 编

## 内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做山东风味菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的鲁菜 30 种,每菜一图,并以简洁文字介绍每款菜的用料配比、做法和成菜特点,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易懂好学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

# 目 录

|             |      |
|-------------|------|
| 锅烧肘子.....   | (1)  |
| 糖醋里脊.....   | (3)  |
| 冬笋里脊丝.....  | (5)  |
| 京酱肉丝.....   | (7)  |
| 古老肉.....    | (9)  |
| 四喜丸子 .....  | (11) |
| 干炸丸子 .....  | (13) |
| 南煎丸子 .....  | (15) |
| 爆两样 .....   | (17) |
| 芫爆肚丝 .....  | (19) |
| 爆腰花 .....   | (21) |
| 烧海参蹄筋 ..... | (23) |
| 全家福 .....   | (25) |
| 葱烧海参 .....  | (27) |
| 糖醋鱼 .....   | (29) |
| 葱油鱼 .....   | (31) |
| 松鼠鱼 .....   | (33) |
| 拖蒸黄鱼 .....  | (35) |
| 芫爆墨鱼 .....  | (37) |
| 芫爆鱿鱼卷 ..... | (39) |
| 赛螃蟹 .....   | (41) |

|             |      |
|-------------|------|
| 金丝海蟹 .....  | (43) |
| 油焖虾 .....   | (45) |
| 炸烹虾段 .....  | (47) |
| 油爆鲜贝 .....  | (49) |
| 芙蓉鲜贝 .....  | (51) |
| 烩乌鱼蛋 .....  | (53) |
| 酱爆鸡丁 .....  | (55) |
| 蟹肉菜心 .....  | (57) |
| 扒栗子白菜 ..... | (59) |

本书摄影:穴国龙

## 锅烧肘子

**原料** 猪肘子 1 个(重约 1000 克),盐、酱油、糖、大料、桂皮、淀粉、汤、油各适量。

**做法** ①将猪肘子刮洗干净,剔去骨头,入锅煮至六成熟捞出,控干水分,用干净布将水分搽净。 ②在肘子皮上抹一层酱油,起锅上火放油烧热,把肘子皮向下炸至皮起泡后,捞出控油。 ③将炸好的肘子放在盆中,加盐、酱油、糖、大料、桂皮、适量的汤上锅蒸软烂取出,肉皮向上装盘。蒸肉原汤倒入炒锅中,烧开,水淀粉勾芡,将汁浇在肘子上即可。(炸肉时,一定要肉皮向下,肉皮炸起泡,口感才好。)

**特点** 色泽红亮,鲜香味醇。

• 图示 1 肘子入锅煮断生

• 图示 2 擦干水分抹酱油

• 图示 3 炸上色

• 图示 4 蒸烂装盘浇汁



## 糖醋里脊

**原料** 猪里脊肉 250 克,清油 750 克(实耗约 100 克),料酒 20 克,醋 50 克,白糖 60 克,盐 2 克,葱末、姜末各 2 克,鸡蛋液 35 克,水淀粉 70 克,面粉适量,香油 10 克,高汤适量。

**做法** ①肉洗净切片,加入鸡蛋液、水淀粉、面粉抓匀。②碗中放料酒、糖、醋、盐、葱、姜、水淀粉、少许汤对成汁。③锅放油烧五成热,下入肉片,炸至焦脆捞出控油。④锅留底油,烹入糖醋汁,倒入肉片,翻匀,淋香油出勺即可。

**特点** 菜色金黄,甜酸口,外焦脆,里嫩香。

• 图示 1 肉切厚片

• 图示 2 加蛋粉糊抓匀

• 图示 3 慢火炸酥

## 冬笋里脊丝

**原料** 猪里脊肉 200 克,冬笋 100 克,清油 75 克,味精 3 克,料酒 25 克,鸡蛋液 40 克,水淀粉 40 克,盐 3 克,葱末、姜末各少许,香油适量。

**做法** ①里脊肉洗净切细丝。冬笋切细丝。肉丝加淀粉、蛋液抓匀。②锅放油烧五成热,将肉丝滑散,控油。冬笋丝焯水,捞出控净。③锅留底油,放葱姜末爆香,倒入肉丝、冬笋丝翻炒,加料酒、盐、味精炒匀,勾少许水淀粉,淋香油出勺。

**特点** 菜色洁白,软嫩鲜脆。

• 图示 1 肉丝上浆

• 图示 2 冬笋焯水

• 图示 3 全料调味同炒勾薄芡

## 京酱肉丝

**原料** 猪瘦肉 250 克,葱白 250 克,甜面酱 80 克,料酒、味精、盐、姜片、淀粉各适量,白糖 20 克,鸡蛋 1 个,清油 150 克。

**做法** ①肉洗净切细丝,加入料酒、盐、鸡蛋液、淀粉上浆。 ②葱少许切片,其余切细丝,码在盘中。姜片略拍松,连同 2 克葱片放碗内,加少量清水制成葱姜水。 ③锅上火,放油烧热,倒入肉丝滑散至八成熟捞出控油。锅留底油,加入甜面酱略炒,加葱姜水、料酒、味精、白糖翻炒,待白糖炒化、酱汁变粘时放入肉丝,翻炒至酱均匀裹在肉丝上即可出勺,装在放有葱丝的盘中。

**特点** 咸香略甜,菜色枣红。

• 图示 1 肉切细丝上浆

• 图示 2 葱切细丝

• 图示 3 放入肉丝翻炒

## 古老肉

**原料** 肥瘦猪肉 200 克,番茄酱 30 克,清油 750 克(实耗约 100 克),酱油 5 克,醋 25 克,盐 6 克,料酒 25 克,白糖 50 克,葱米、姜米各 2 克,水淀粉 75 克,面粉 50 克,香油 5 克。

**做法** ①肉洗净切条,加淀粉、面粉、香油上浆。②碗中放酱油、醋、糖、盐、料酒、葱、姜、番茄酱、水淀粉对汁调匀。③锅放油烧五成热,下入肉条,文火滑透,再改用大火炸至焦脆捞出。④锅留底油,倒入芡汁,炒熟,放入炸好的肉条,颠勺,淋香油,出勺即成。

**特点** 菜色粉红,酸甜咸香,焦脆适口。

• 图示 1 肉切条上浆

• 图示 2 滑透后炸脆

• 图示 3 炒汁



## 四喜丸子

**原料** 猪肉馅 400 克,肉丁 100 克,虾仁、笋丁、海参丁各 30 克,清油 750 克(实耗约 100 克),酱油 25 克,面酱 20 克,料酒 15 克,盐 3 克,味精 5 克,葱米、姜米各 2 克,香油 5 克,鸡蛋液 150 克,面粉 50 克,葱段、姜片、大料各 3 克,汤 500 克。

**做法** ①肉馅及肉丁、虾仁、笋丁、海参丁同放一起,加入酱油、面酱、料酒、盐、味精、葱米、姜米、香油拌匀,做成大丸子。鸡蛋液加面粉和成糊。②锅放油烧五成热,丸子挂蛋粉糊,入锅炸硬,捞出。③将丸子放容器中,加入酱油、汤、盐、葱段、姜片、大料上锅蒸约 20 分钟,拣出葱段、姜片、大料,滗

出原汤入锅烧开,加水淀粉勾芡,浇在丸子上即可。

**特点** 菜色金黄,鲜咸酥嫩,芡汁清亮,味道适口。

• 图示 1 制馅挤成大丸子

• 图示 2 调制蛋粉糊

• 图示 3 入锅炸硬

## 干炸丸子

干炸,也叫焦炸。它是主料先经调料腌渍,再拍适量干淀粉,而后入锅炸熟的烹调方法。油温七八成时下锅。干炸丸子有多种吃法,其中,有蘸椒盐吃的,有蘸“老虎酱”——黄酱、蒜泥、香油和在一起吃的。

**原料** 肥瘦猪肉末 250 克,黄酱少许,酱油 1 克,葱末、姜末各 2 克,鸡蛋 1 个,水淀粉 100 克,盐 2 克,料酒 10 克,清油 500 克(实耗约 50 克),花椒适量。

**做法** ①猪肉末加入葱姜末、料酒、鸡蛋液、盐、酱油、黄酱、水淀粉搅拌均匀。花椒稍炒擀末,制成椒盐。②锅放油烧六成热,将肉馅挤成个头均匀的小丸子,入锅炸至金黄色捞

出。用勺将丸子拍松,再入锅炸,反复炸几次,至焦脆捞出装盘。上桌时,随带椒盐味碟供蘸食。

特点 外焦里嫩,干香适口。

• 图示 1 肉末加调料拌匀

• 图示 2 挤丸子入温油炸熟至脆

• 图示 3 擀制椒盐

## 南煎丸子

煎,是热锅、少油把原料慢慢制熟的一种烹调方法。煎的主料单一,一般没有配料;主料要加工成片状,以利均匀受热;火候要小,煎好了一面再煎另一面;主料一般经挂糊处理。煎的方法较多。南煎,也叫煎烧,是南方多采用的方法之一。

**原料** 猪肉 200 克,清油 250 克(实耗约 100 克),料酒 15 克,黄酱 15 克,酱油 25 克,盐 2 克,味精 5 克,白糖 5 克,葱姜末各 2 克,香油 10 克,鸡蛋液 35 克,水淀粉 100 克,高汤适量。

**做法** ①肉切细末,加鸡蛋液、盐、料酒、味精、酱油、黄酱、香油、水淀粉搅拌,挤成个头均匀的丸子。 ②锅放油烧

热,将丸子推入锅里煎,之后用手勺将丸子按扁,一面煎熟,翻个,继续煎,两面都煎好取出。③锅留底油,放葱、姜爆香,烹料酒,加汤、酱油、盐、糖、味精,下入丸子,锅开后转微火煸入味,再转大火勾芡,翻个,淋香油即可。

特点 色泽金红,鲜嫩香醇。

• 图示 1 肉切细末

• 图示 2 加调料拌匀

• 图示 3 将丸子入锅煎,  
用勺按扁

## 爆两样

**爆**,是用旺火热油使原料迅速成熟的一种烹调方法。其原料多为带韧性和脆性的动物性原料,如鸡胗、瘦猪肉、牛肉、羊肉、肚头等。刀工要求薄、厚、大、小一致。操作时,有的主料先经烫、炸,有的是用高温底油炒散,而后烹入汁芡,翻炒成菜。

**原料** 熟猪肠 100 克,猪肝 100 克,黄瓜片 30 克,胡萝卜片 30 克,水发木耳 10 克,油 100 克,酱油 25 克,醋 15 克,料酒 20 克,葱、姜、蒜片各 2 克,盐 2 克,味精 5 克,鸡蛋液 35 克,水淀粉 50 克,香油 5 克。

**做法** ①肠斜切段。猪肝切片,用水淀粉、鸡蛋液挂糊。

②碗中放酱油、醋、料酒、盐、味精、葱、姜、蒜、水淀粉对成汁。

③锅放油烧六成热,将猪肝滑散,盛出。锅留底油,倒入猪肝、熟肠、黄瓜片、胡萝卜片、木耳炒匀,烹入味汁,颠炒,淋香油即可。

特点 鲜咸微酸,软嫩适口。

• 图示 1 肠肝分别切段和片

• 图示 2 爆炒烹汁

• 图示 3 颠炒、淋香油



## 芫爆肚丝

芫爆,是以芫荽(香菜)为主要配料而得名的。烹饪方法基本与油爆相同。不同的是主料的形状多为片、条、球、卷等,不加酱色、糖色,成菜突出本色,味鲜清雅,有芫荽特有的香味。

**原料** 猪肚 500 克,香菜 50 克,料酒 15 克,盐 3 克,姜汁 5 克,葱、姜、蒜各 10 克,香油 5 克,味精、醋、胡椒粉、碱、清油各适量。

**做法** ①将猪肚用碱、醋搓洗,去净白油及杂质,再用清水洗净,用开水氽后另换水,加入葱段、料酒、姜片用微火煮熟,捞出晾凉切细丝。香菜切段。葱、姜切丝。蒜切片。②锅

放油烧热,放葱姜丝、蒜片爆香,加入肚丝翻炒,烹入料酒,加盐、姜汁、味精、醋、胡椒粉、香菜翻炒,淋香油即可。

特点 菜色白绿相间,口味鲜成微辣。

• 图示 1 肚微火煮熟

• 图示 2 肚切丝、香菜切段

• 图示 3 急火快炒

## 爆腰花

**原料** 鲜猪腰 250 克,水发木耳 30 克,青蒜 10 克,酱油 15 克,料酒 15 克,葱、姜各 5 克,高汤 50 克,水淀粉 25 克,香油 2 克,清油 500(实耗约 75 克),盐、味精、醋各适量。

**做法** ①将腰子一破两半,片去腰臊,剖麦穗花刀,改为三角块。葱、姜切丝。青蒜洗净切段。②碗中放葱姜丝、酱油、料酒、盐、味精、醋、水淀粉、香油及高汤对成芡汁。③将腰花用开水焯去血水,捞出控净水。锅放油烧至八成热,将腰花爆炸,捞出控油。④锅留底油,倒入腰花,下入木耳、青蒜段翻炒,烹入汁芡速炒,待汁裹在腰花上时淋香油即可。

**特点** 色泽美观,鲜香脆爽。

• 图示 1 片除腰臊剖花刀

• 图示 2 滑透控油

• 图示 3 对制芡汁

## 烧海参蹄筋

烧,是烹制菜肴的一种精细方法。它是先将主料进行一次或两次以上的热加工后,加入调料,再用火力烧熟的烹调方法。由于这种技术应用较为广泛,适宜烧制的原料繁多,故又形成多种烧法,如:红烧、酱烧、白烧、干烧、锅烧、葱烧、辣烧、油烧、汤烧等。烧海参蹄筋属红烧的方法。

**原料** 水发蹄筋 250 克,水发海参 250 克,油 30 克,酱油 30 克,料酒 15 克,白糖 5 克,味精 6 克,水淀粉 40 克,胡椒粉 1 克,香油 5 克,盐、高汤各适量,葱末、姜末各 2 克。

**做法** ①海参净膛切滚刀片,蹄筋切寸段,均用开水焯透。②锅放油烧热,放葱姜末爆香,加入料酒、酱油、盐、味

精、白糖、高汤及海参、蹄筋稍炒,转微火煨入味,水淀粉勾芡,撒胡椒粉,淋香油即可。

特点 汁芡油亮,鲜嫩香浓。

• 图示 1 蹄筋切寸段、海参  
切滚刀片

• 图示 2 参、筋开水焯透

• 图示 3 微火煨入味

## 全家福

全家福是一道借喻吉祥的炒菜,用料较多,口味以咸鲜为特点。

**原料** 水发海参 50 克,水发鱿鱼 50 克,虾仁 50 克,香菇 50 克,猪肉馅 50 克,酱油 15 克,料酒 10 克,姜 10 克,白糖 4 克,味精 2 克,盐、葱、水淀粉、高汤、油、香油各适量。

**做法** ①海参净膛,切抹刀片。鱿鱼两面剖麦穗刀。虾仁上浆挂糊。猪肉馅加入淀粉、盐、味精搅拌均匀后,炸成小丸子。②海参、鱿鱼用开水焯透。虾仁用温油滑散捞出控油。

③锅留底油放葱、姜煸炒出香味,放料酒、酱油、白糖、盐、味精、汤,下入海参、鱿鱼、丸子、虾仁翻炒,投入香菇颠炒,水淀

粉勾芡,淋香油即可。装盘时亦可将各种原料分别码放。

**特点** 多料多味,是喜庆宴席的一道大菜。

• 图示 1 海参净膛切片

• 图示 2 肉馅炸成丸子

• 图示 3 虾仁上浆滑散

• 图示 4 微火煸入味



## 葱烧海参

葱烧,是用热油将葱烧至红黄色时,注入汤,下入主料和其他调料制熟的一种烹调方法。葱要占主料的  $\frac{1}{3}$  左右。

**原料** 水发海参 500 克,炆葱 3 克,花椒油 40 克,大油 50 克,酱油 40 克,料酒 20 克,盐 2 克,味精 15 克,白糖 5 克,葱、姜各 2 克,水淀粉 70 克,高汤适量。

**做法** ①海参净膛后切一字刀,葱、姜切末。 ②海参用开水焯透捞出控水。 ③锅放大油烧热,放葱、姜爆香,烹料酒、酱油,加盐、味精、糖、高汤,开锅后将葱姜捞出,加炆葱、海参移至微火,默入味,勾玻璃芡,淋花椒油出勺。装盘时炆葱垫底。

**特点** 菜色金红,鲜咸,炆葱香味浓郁。

• 图示 1 海参净膛

• 图示 2 参开水焯透

• 图示 3 葱炸出香味

• 图示 4 微火煨入味

## 糖醋鱼

**原料** 鲤鱼 1 尾(重约 600 克),白糖 200 克,醋 125 克,葱末、姜末各 2 克,盐 3 克,水淀粉 200 克,面粉 50 克,香油 15 克,清油 1000 克(实耗约 175 克),高汤、料酒各适量。

**做法** ①鱼去鳞、鳃,清膛洗净,两面剖一字刀。水淀粉加面粉和成糊。 ②锅放油烧六成热,将鱼挂糊入锅用文火炸透,再用大火炸焦脆捞出装盘。 ③碗中放白糖、醋、料酒、盐、水淀粉、葱、姜、汤对成芡汁。另锅放香油烧热,倒入芡汁,炒熟后,淋热油,将糖醋汁浇在鱼身上即可。

**特点** 外焦里嫩,酸甜适口。

• 图示 1 去鳞净膛剖一字刀

• 图示 2 斜进刀要深

• 图示 3 炸后装盘浇汁

## 葱油鱼

**原料** 活草鱼 1 尾(重约 750 克),盐 6 克,酱油 25 克,料酒 15 克,味精 3 克,胡椒粉 2 克,姜丝 15 克,葱丝 15 克,葱段、姜块各适量,香油 50 克。

**做法** ①草鱼宰杀后净膛,去鳞、去鳃,洗净,两面剖一字刀。将鱼入锅加葱段、姜块及水煮约 15 分钟,至熟捞出,装鱼盘。②鱼身上撒盐、味精、胡椒粉,加料酒,码葱丝、姜丝,倒酱油稍腌。③锅放香油烧热,浇在鱼身上即可。

**特点** 形美味鲜,清淡素雅,咸香微辣,葱香浓郁。

• 图示 1 净膛后两面剖刀

• 图示 2 入锅煮熟

• 图示 3 装盘码味

## 松鼠鱼

**原料** 黄鱼 1 尾(重约 700 克。草鱼、鲤鱼、鳊鱼均可),冬笋 25 克,豌豆 25 克,清油 1000 克(实耗约 100 克),香油 50 克,白糖 100 克,米醋 50 克,酱油 25 克,糖色 5 克,淀粉 25 克,玉米粉 125 克,姜米、葱米共 10 克,料酒 10 克。

**做法** ①将鱼去鳞、鳃,清膛洗净后刹去头,从脊骨处用刀片开,去掉梁骨,在鱼尾处平均分开,使两片鱼都带尾,去掉骨刺,剞麦穗花刀,洗净。 ②将冬笋切成小方丁,同豌豆一起用开水稍烫晾凉。 ③炒勺上火,放油烧热,将鱼在玉米粉中滚匀,使麦穗刀口张开,提鱼尾缓缓放入油锅中,炸至浅黄色捞出,放入盘内。

④锅留底油(适当多些),加入料酒、米醋、白糖、酱油、糖色、豌豆、冬笋丁、葱米、姜米炒熟,用水淀粉勾芡,淋香油,将芡汁浇在鱼身上即可。

特点 质地焦脆酥嫩,味道甜酸鲜香。

• 图示 1 削刀后拍干粉

• 图示 2 倒提入锅炸熟

• 图示 3 装盘浇汁



## 拖蒸黄鱼

菜肴挂蛋粉糊炸后再蒸,这种方法称作拖蒸法。

**原料** 黄鱼 1 尾(重约 500 克),鸡蛋液 150 克,面粉 50 克,盐 4 克,味精 2 克,料酒 15 克,清油 750 克(实耗约 50 克),香油 20 克,葱丝、姜丝各 20 克,姜末 1 克,醋 50 克。

**做法** ①从鱼嘴中除去内脏,去鳃、鳞,洗净,两面剖一字刀,用料酒、姜末、盐、味精稍腌入味,再搌干水分。鸡蛋液加面粉搅均匀。 ②锅放油烧热,将黄鱼拖匀蛋粉糊,入锅煎至两面金黄,取出放入鱼盘中,鱼上放葱丝、姜丝,加料酒、醋、盐、味精及香油,上锅蒸约 20 分钟即可。

**特点** 肉质鲜嫩,别具风味。

• 图示 1 两面削一字刀

• 图示 2 码味后拖匀蛋粉糊

• 图示 3 温油煎至金黄

## 芫爆墨鱼

**原料** 鲜墨鱼 400 克,香菜 150 克,清油 50 克,料酒 30 克,盐 2 克,味精 5 克,葱丝、姜丝、蒜片各 2 克,香油 10 克,醋适量。

**做法** ①鲜墨鱼收拾干净两面剖麦穗刀。香菜切段。  
②墨鱼用开水焯起卷。碗中放料酒、醋、盐、味精、葱、姜、蒜对成汁。 ③锅放油烧至七成热,放墨鱼、香菜翻炒,烹入芡汁,颠炒,淋香油即可。

**特点** 色泽翠黄,鲜咸香脆,清淡爽口。

• 图示 1 剖麦穗花刀

• 图示 2 入开水焯起卷

• 图示 3 急火快炒

## 芫爆鱿鱼卷

**原料** 水发鱿鱼 400 克,香菜梗 150 克,清油 1000 克(实耗约 100 克),料酒 30 克,醋 20 克,盐 2 克,味精 5 克,葱丝、姜丝、蒜片各 2 克,香油 10 克。

**做法** ①鱿鱼去头、去内膜和明刺,剖麦穗花刀,切菱形片。香菜切段。 ②鱿鱼片用开水焯起卷。 ③锅上火放油,烧至六七成热,投入鱿鱼卷稍滑油后捞出,控油。锅留底油,放葱姜蒜爆香,放入鱿鱼卷、香菜,加料酒、醋、盐、味精颠炒。出锅前淋香油即可。

**特点** 咸鲜微酸,脆嫩利口。

• 图示 1 鱿鱼剞花刀,切菱形片

• 图示 2 香菜切段

• 图示 3 鱿鱼片焯起卷

• 图示 4 颠炒后,出锅前淋香油

## 赛螃蟹

**原料** 净鱼肉 250 克,鸡蛋 4 个,香菜段 20 克,料酒 10 克,姜米 5 克,姜醋汁 30 克,油 100 克,清汤 100 克,味精、盐、水淀粉各适量,香油少许。

**做法** ①将净鱼肉切成小条,用盐、料酒、味精拌匀。将 2 个鸡蛋的蛋清、适量水淀粉调匀加入鱼条上浆。②锅上火放油烧五六成热,下入鱼条,拨散滑透,捞出控油。将余下的蛋黄和全蛋液打散,再把滑好的鱼条放入碗内。③锅留底油烧四成热,将鱼条和蛋液一起倒入锅内炒成块状出锅。④另锅放清汤、料酒、盐、味精、姜米烧开后,把炒好的鱼蛋倒入锅中炒匀,水淀粉勾芡,淋香油出锅装盘,撒香菜即可,随带姜醋汁味

碟一起上桌。

**特点** 鱼如蟹肉,蛋似蟹黄,鲜嫩适口,风味独特。

• 图示 1 鱼肉切条

• 图示 2 码味上浆

• 图示 3 温油滑散

• 图示 4 蛋鱼一起入锅炒



## 金丝海蟹

蟹的吃法一般是清蒸或炒制。炸蟹是一种创新的吃法，蘸上姜醋汁食用，风味别具。金丝，实际上是将鸡蛋炸成蛋松来点缀。

**原料** 海蟹 1000 克，鸡蛋 100 克，葱丝、姜丝各 10 克，姜末 5 克，料酒 10 克，干淀粉 25 克，胡椒粉 4 克，醋 50 克，香油 4 克，味精 3 克，清油 1000 克（实耗约 75 克），盐 4 克。

**做法** ①将海蟹去壳，清洗干净，用刀改成一只蟹爪带一块蟹肉的形状，加葱姜丝、料酒、味精、胡椒粉、盐拌匀稍腌，加入干淀粉抓匀。碗中放姜末、香油、醋对成姜醋汁。鸡蛋磕入碗内搅匀。②锅放油烧五成热，将蛋液呈细线状缓慢倒入油

锅内,边倒边用筷子在锅内转动,待锅中蛋丝浮起变色时捞出控油。③锅上火放清油烧六成热,将拍上干粉的海蟹块入锅炸至浅黄色捞出码盘,中间放蛋松,上桌时随带姜醋汁味碟即可。

**特点** 色泽美观,鲜香适口,风味独特。

• 图示 1 去除蟹壳

• 图示 2 切块后码味

• 图示 3 拍干粉待炸

## 油焖虾

**原料** 大虾 750 克,味精 2 克,盐 5 克,白糖 50 克,醋 10 克,料酒 20 克,葱丝、姜丝各 5 克,高汤 150 克,花生油 50 克。

**做法** ①将大虾剪去须、爪,除去头部沙包和脊背沙线,洗净。 ②锅上火加油烧至五成热,下入虾,煎至两面呈金红色,盛出。 ③锅留底油,放葱姜丝、料酒、盐、白糖、醋、高汤,下入煎好的虾煮开后用小火焖约 5 分钟,加味精炒匀,先将虾出锅码盘,余汁收浓后淋在大虾上即成。

**特点** 色泽油亮,鲜嫩适口。

• 图示 1 虾去沙线

• 图示 2 两面煎黄

• 图示 3 微火焖煸

## 炸烹虾段

**烹**,是先经油炸再用调味汁烹制菜肴的一种方法。烹的主料,一般是加工成小条、小块,或带小骨、带壳的动物原料。主料炸好后,应马上用调味汁烹调,才能使菜肴有“里味”。

**原料** 净虾 500 克,葱丝、姜丝各 2 克,蒜片 2 克,油 750 克(实耗约 100 克),料酒 25 克,醋 20 克,味精 2 克,蛋清适量,水淀粉 30 克,面粉少许,香油 10 克,盐、高汤各适量。

**做法** ① 虾剪去须、爪,去净沙线后,改刀为虾段,加蛋清、水淀粉、面粉上浆挂糊。② 碗中放料酒、醋、盐、味精、葱、姜、蒜、高汤对成汁。③ 锅放油烧六成热,下入虾段,炸至金黄色捞出。④ 锅留底油,虾段入锅,烹入芡汁,颠炒,淋香油

即可。

**特点** 色泽金黄,鲜嫩味美。

• 图示 1 虾收拾净切段

• 图示 2 挂糊

• 图示 3 温油浸炸

## 油爆鲜贝

油爆,是用热油爆炒成菜的一种烹饪方法。具体做法有两种:一是主料不上浆,先在沸水中烫一下捞出,放入热油中速炸,之后与配料一起,烹入芡汁翻炒即成。二是主料上浆,投入热油锅中爆炒,控出部分余油,再放入配料同炒,倒入芡汁,翻炒即成。油爆菜的特点是,原色、本味、清香、脆嫩。本款菜属第二种爆法。

**原料** 鲜贝 250 克,香菇 20 克,胡萝卜 20 克,青柿子椒 20 克,盐 3 克,蛋清 1 个,料酒 10 克,味精 2 克,清汤 50 克,葱末 4 克,姜末 3 克,清油 500 克(实耗约 60 克),水淀粉适量。

**做法** ①将鲜贝加入盐、鸡蛋清、水淀粉上浆抓匀。配料

洗净均切小丁。②碗中放入清汤、料酒、味精、水淀粉对成芡汁。③锅放油烧五成热,下入浆好的鲜贝,滑透捞出控油。锅留底油,投入葱、姜爆香,倒入配料、鲜贝翻炒,倒入芡汁,翻炒均匀即可。

**特点** 鲜贝滑嫩,配料鲜脆,汁芡浓紧,味美适口。

• 图示 1 鲜贝上浆

• 图示 2 对芡汁

• 图示 3 用温油滑透



## 芙蓉鲜贝

**原料** 鲜贝 150 克,鸡蛋 2 个,鸡脯肉 30 克,盐 3 克,胡椒粉 2 克,味精 2 克,料酒 5 克,水淀粉适量,葱米、姜米、蒜米、油各适量。

**做法** ①鲜贝用蛋清上浆,温油滑透。 ②将鸡肉制成茸,加入鸡蛋清、水淀粉搅拌均匀。锅中放水烧开,将蛋糊泼洒氽熟,呈芙蓉状。 ③芙蓉锅中放入鲜贝,加入全部调料,烧熟入味,水淀粉勾芡。

**特点** 色形美观,鲜嫩适口。

• 图示 1 鲜贝用蛋清上浆

• 图示 2 鲜贝用温油滑透

• 图示 3 开水氽芙蓉

• 图示 4 全料入锅烧入味

## 烩乌龟蛋

烩,是将汤和菜混合制作的一种烹调方法,应用范围较广泛。适宜烩的原料较多,一般都加工成丁、条、丝、块等形状,而且大部分原料先经制熟或半熟。烩一般用小火,出锅前上芡,不用色料。

**原料** 乌鱼蛋 150 克,香菜末 2 克,胡椒粉 2 克,葱末、姜末各 2 克,盐 2 克,料酒 10 克,味精 10 克,醋 50 克,大油 50 克,香油 5 克,水淀粉 60 克,高汤适量。

**做法** ①乌鱼蛋用水煮开,换水再煮,煮几次后剥成片再煮,捞出。②将乌鱼蛋、香菜放盘中,加盐、味精、料酒、葱丝、姜丝,拌和均匀码味。③锅上火,加入高汤,烧开后勾玻璃

芡。将拌好的乌鱼蛋倒入芡汤锅中,烧开后,淋香油,撒胡椒粉即成。香菜、胡椒粉亦可不入锅,上桌时装味碟备用。

**特点** 酸咸辣鲜,适口不腻。

• 图示 1 水煮乌鱼蛋

• 图示 2 乌鱼蛋加调料拌匀

• 图示 3 烧汤勾芡

## 酱爆鸡丁

酱爆,是用黄酱、甜面酱、豆瓣酱等酱制品与主料爆炒而成菜的方法。分两种:一种是生原料(片、丁、丝、条)先经上浆、滑油处理,然后用酱爆炒。另一种是熟原料用热油煸炒后,再加酱爆炒。本款属第一种方法。

**原料** 鸡脯肉 200 克,甜面酱 25 克,清油 500 克(实耗约 100 克),酱油 20 克,料酒 20 克,味精 2 克,盐 2 克,白糖 50 克,蛋清半个,姜水适量,水淀粉 10 克,香油 3 克。

**做法** ①将鸡脯肉拍松,两面剖十字花刀后切丁(也可直接切丁),加入蛋清、水淀粉上浆。 ②锅上火放油烧五成热,下入鸡丁滑散至熟。 ③锅留底油,加入甜面酱炒熟,加料酒、

酱油、味精、盐、白糖、姜水炒出香味,下入鸡丁颠炒至酱汁裹住鸡丁,淋香油即可。

特点 菜色酱红,汁紧明亮,鲜嫩适口。

• 图示 1 鸡肉切丁

• 图示 2 上浆后温油滑熟

• 图示 3 酱炒出香味

## 蟹肉菜心

**原料** 蟹肉(罐头装)200 克,菜心 500 克,清油 70 克,葱米、姜米各 2 克,料酒 20 克,盐 2 克,味精 5 克,水淀粉 35 克,蛋清 1 个,香油 5 克,高汤适量。

**做法** ①将蟹肉加入蛋清、淀粉、盐搅拌均匀。锅放油烧五成热,下入蟹肉,滑成形捞出,用温开水漂去油装盘。②菜心用清水及少许油、盐焯软放在蟹肉盘内。③锅放油烧热,加葱米、姜米、料酒、盐、味精、少许高汤烧开,水淀粉勾玻璃芡,淋香油,将汁芡倒在蟹肉及菜心上即可。

**特点** 色泽清鲜,味美适口。

• 图示 1 蟹肉加蛋粉盐搅匀

• 图示 2 温油滑成形

• 图示 3 菜心焯软



## 扒栗子白菜

扒,是将经过加工至熟的大块主料(如整鸡、整鸭、肉块等),用汤汁勾芡和大翻勺的一种烹调方法。因菜形整齐,如趴伏盘中,故名。用酱油或糖色调色,叫红扒;不上色叫白扒。还有依调料命名的奶油扒、鸡油扒、五香扒等。扒菜外形美观、整齐,不松散,色艳味浓,质嫩酥软。此菜为白扒。

**原料** 白菜心 400 克,栗子罐头一听(或生栗子 250 克),清油 40 克,葱末、姜末各 2 克,料酒 20 克,酱油 5 克,白糖 5 克,盐 2 克,味精 5 克,水淀粉 35 克,香油 5 克,高汤适量。

**做法** ①白菜心顺刀切长条。罐头栗子用开水焯。如是生栗子,切口煮熟,去皮,再切两半。 ②白菜用蒸锅蒸软,或

用开水焯软后,理顺码放盘中。 ③锅放油烧温热,放葱姜末爆香,烹料酒,加酱油、盐、汤、白糖、味精,放栗子、白菜,转微火稍煸,勾水淀粉,翻勺,淋香油即成。

**特点** 鲜咸软烂,有栗子的甜香味。

• 图示 1 白菜心顺切成条

• 图示 2 开水焯软

• 图示 3 栗子煮熟

• 图示 4 白菜栗子煸后勾芡