



鲁菜顶梁柱： 烟台“福山菜”

以烟台“福山菜”为代表的“胶东菜”是鲁菜的三大支柱之一，山东烟台福山市被命名为“鲁菜之乡”，同时也是我国著名的“四大烹饪之乡”之一。谚语云：“要待吃好饭，围着福山转”。福山烹饪业历史悠久，技术代代相传。明清时期，大批厨师享誉北京，此后福山厨师在国内外各处开店，遂使福山菜风味传遍天下。

烟台境内山丘众多，又濒临海洋，资源丰富，为烹饪“福山菜”提供了优质的原材料。“福山菜”以清鲜、脆嫩、原汁原味为特点。另外，福山的面食也非常出名，“福山大面”、“叉子火食”与“硬面锅饼”被并称为福山“三大名食”。

八仙宴：以大虾、海参、扇贝、海蟹、红螺、真绸等海珍品为主要烹制原料，由8个拼盘、8个热菜和1个热汤组成。拼盘仿照八仙过海使用的宝物拼成图案，造形生动别致；热菜烹饪更为精致，巧夺天工；热汤以八种海鲜加鸡汤制成，味道鲜美奇特。“八仙宴”是蓬莱高级宾馆酒宴类的保留全席。

蓬莱卤驴肉：菜品色红、透明，溢香扑鼻，鲜嫩爽口，为下酒佳肴。相传，此道菜肴于清咸丰七年(1857)由蓬莱城南门外黄开基首创，三代专擅，在上海、营口、烟台等地开店经营，颇具名声，享有“蓬莱卤驴肉，天下无敌手”之誉。

蓬莱小面：蓬莱传统名吃，历史悠久。面条为人工拉制而成(抻面，当地俗称“摔面”)，条细而韧，加适量绿豆淀粉，配以酱油、木耳、香油、八角、花椒等佐料，每碗一两，具有独特的海鲜风味。民国时期，衣福堂制做的蓬莱小面遐迩闻名(俗称“衣福堂小面”)，该店厨师制做的小面用料和做工极其考究，但供应量不大，每晨仅售百碗，以其做工考究、味道鲜美远近闻名，外地客常有因吃不上衣福堂小面而引为憾事。

油爆双脆：山东历史悠久的传统名菜。脆嫩滑润，清鲜爽口。相传此菜始于清代中期，为了满足当地达官贵人的需要，厨师以猪肚尖和鸡胗片为原料，切后

沸油爆炒，使原来必须久煮的肚头和胗片快速成熟，口感脆嫩滑润，清鲜爽口。该菜问世不久，就闻名于“市”，原名“爆双片”，后来顾客称赞此菜又脆又嫩，所以改名为“油爆双脆”。

糖酥杠子头火食：据史料记载，清朝末年，山东潍县城西留饭桥一带乡村流行制作一种火食，这种火食和面时加水甚少，用手揉不成团，只好在面板上用木杠压制，当地人遂送其雅号“杠子头火食”。后来，这种火食的制作方法流传到荣成石岛一带渔村。由于杠子头火食冬不甚凉、夏不易馊、口味甘甜、耐于贮存，是渔民出海打鱼携带的理想食品，因此很快流传开来。但后来渔民们发现，杠子头火食经海风一吹，变得又干又硬，难以下咽，于是聪明的渔民在制作时加上油和糖，即成为糖酥杠子头火食。

红烧大虾：历来是鲁菜中脍炙人口的名菜佳肴，其色泽之美、口味之佳，久为人们所称道。虾肉鲜嫩，滋味鲜美。胶东半岛海岸线长，海味珍馐众多，对虾就是其中之一。据郝懿行《海错》一书记载，渤海“海中有虾，长尺许，大如小儿臂，渔者网得之，两两而合，日干或腌渍，货之谓对虾”。对虾每年春秋两季往返于渤海和黄海之间，以其肉厚、味鲜、色美、营养丰富而驰名中外。

(晓 宇)

烟台特产

海肠子：学名单环刺缢，仅烟台及蓬莱县沿海有少量出产。用海肠子配以头刀韭菜制作的“韭菜海肠”是烟台名菜；还有“干海肠”、“氽海肠汤”等都是很有地方特色的菜肴。鲜海肠子还可调制水饺包子馅等。它的干制品又是不可多得的调味品。海肠子的季节性很强，只有在早春大风浪的天气里才能捞到。同时还可得到一种与它相似的软体动物，俗称沙肠子。其味道仅次于海肠子，极为脆嫩。“海肠”与“沙肠”会随着天气的渐渐变暖而失去其时鲜的价值。

黑刺参：属棘皮动物门海参纲刺参科，多生长在海底岩礁、砾石地带，味道鲜美，营养丰富，是重要的药材和滋补品，是牟平沿海珍贵海产品之一。养马岛和马山嘴外海均产，以养马岛后海为多为好。蓬莱市法定的刺参采捕期为4月20日至6月10日。

栉孔扇贝：是蓬莱市主要养殖海产品之一。栉孔扇贝在生物分类学上属瓣鳃纲扇贝属，两壳有放射肋，形若扇状，壳面褐色，有灰白或紫红色纹彩，极美丽。蓬莱海域扇贝生产历史悠久。据史料记载，早在5000年以前，沿海渔民就对扇贝进行采捕。

天鹅蛋：学名紫石房蛤，属海洋双壳贝类，是烟台沿海名贵海产品之一。一般生活在水流畅通、粗砂、砾石海底。分布于牟平养马岛后海“小象岛”与养马岛之间的一狭长水域内，面积约100亩。属冷水性贝类，耐寒性很强，个体较大，有的长达115毫米以上，体重超过半公斤，且蛤肉肥满，味道极为鲜美，营养价值较高。

皱纹盘鲍：为鲍类上品，不仅个大体肥，肉细味鲜，而且营养丰富，被称为“海味之冠”。蓬莱市是烟台皱纹盘鲍的重点产区。皱纹盘鲍壳是我国医药史上应用很早的中药材，名叫石决明，有明目除热、平肝、潜阳、通淋之效，主治肝阳上亢、头目眩晕、青盲内障、吐血、失眠等症，还能外治溃疡、金疮。鲍鱼肉性温、味咸，有滋补肝肾、镇静、化痰、调经、润燥、利肠之功能。鲍鱼壳的内面色泽光亮绚丽，具有珍珠般的光泽，是制做镶嵌家具螺钢和贝雕的良好材料。鲍鱼的足部肌肉相当发达，几乎占体重的一半，是食用的主要部分。鲍鱼片经爆、炒、烧后，香甜细腻，鲜嫩可口。

