

1 册 = 10 元 = 100 道菜

- 科学的食材营养分析
- 详细的操作流程图文
- 温馨的烹饪特别提示

东北乱炖

个性地方菜

01

100 道极具东北特色的经典佳肴

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

东北乱炖 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 4
(个性地方菜)

ISBN 7-5442-3070-8

I. 东... II. 深... III. 菜谱—东北地区 IV. TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第143622号

GEXING DIFANGCAI (01) —— DONGBEI LUANDUN

个性地方菜(01)——东北乱炖

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳影视电分有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/48

印 张 10

版 次 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号 ISBN 7 5442 3070-8

定 价 40.00元 (共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

东北乱炖

个性地方菜
01



目录

CONTENTS



前言	4	莲藕炖排骨	32	〔营养分析〕 鸭肉	55
小鸡炖蘑菇	10	〔营养分析〕 莲藕	33	排骨海带	56
〔营养分析〕 鸡肉	11	炖酱豆腐肉	34	〔营养分析〕 海带	57
啤酒炖牛肉	12	〔营养分析〕 猪肉	35	沙锅炖牛肉	58
〔营养分析〕 牛肉	13	丝瓜炖豆腐	36	〔营养分析〕 牛肉	59
鲈鱼炖茄子	14	〔营养分析〕 丝瓜	37	腐竹炖鲜蘑	60
〔营养分析〕 茄子	15	西红柿牛肉炖白菜	38	〔营养分析〕 腐竹	61
豆角炖排骨	16	〔营养分析〕 西红柿	39	土豆炖牛肉	62
〔营养分析〕 四季豆	17	鲜虾炖冻豆腐	40	〔营养分析〕 土豆	63
酸菜炖白肉	18	〔营养分析〕 虾	41	咖喱鸡块炖土豆	64
〔营养分析〕 猪肉	19	水瓜炖泥鳅	42	〔营养分析〕 鸡肉	65
猪肉炖粉条	20	〔营养分析〕 芋头	43	豆芽海带炖鲫鱼	66
〔营养分析〕 猪肉	21	板栗炖五花肉	44	〔营养分析〕 黄豆芽	67
排骨炖白菜	22	〔营养分析〕 板栗	45	海带炖肉	68
〔营养分析〕 白菜	23	酸菜鱼	46	〔营养分析〕 猪肉	69
秋葵番茄浓汤	24	〔营养分析〕 鲫鱼	47	胡萝卜炖牛肉	70
〔营养分析〕 秋葵	25	雪里蕻炖豆腐	48	〔营养分析〕 胡萝卜	71
牛肉炖西红柿	26	〔营养分析〕 雪里蕻4	49	凤爪炖蘑菇	72
〔营养分析〕 西红柿	27	红烧肘子	50	〔营养分析〕 香菇	73
羊肉炖黄豆	28	〔营养分析〕 肘子	51	骨头肉疙瘩汤	74
〔营养分析〕 羊肉	29	冻豆腐炖排骨	52	〔营养分析〕 骨头肉	75
萝卜炖羊排	30	〔营养分析〕 豆腐	53	黄豆炖蘑菇	76
〔营养分析〕 萝卜	31	沙锅炖鸭	54	〔营养分析〕 黄豆	77



白果支竹猪肚煲	78
〔营养分析〕猪肚	79
椿菜排骨煲	80
〔营养分析〕香椿	81
酸菜炖粉肠	82
〔营养分析〕酸菜	83
冬菇炖鱼头	84
〔营养分析〕蒜苗	85
参须雪梨乌鸡汤	86
〔营养分析〕乌鸡	87
鸽肉莲子红枣汤	88
〔营养分析〕鸽肉	89
得莫利炖活鱼	90
〔营养分析〕鲩鱼	91
冻豆腐炖虾笋	92
〔营养分析〕竹笋	93
猪排骨炖洋葱	94
〔营养分析〕洋葱	95
鲨骨浓汤煮鲜菌	96
三鲜炖嫩豆腐	97
毛豆炖鸡腿	97
山珍炖猪蹄	98
酸菜炖生熟肉	98

东北乱炖	99
海带炖猪蹄	99
鲫鱼宽粉炖菜头	100
炖菜核	100
菠菜炖鱼脯	101
红萝卜炖蘑菇	101
虾仁炖时蔬	102
白菜炖四喜丸子	102
蟹炖茄子	103
黄豆青豆炖鸡翅	103
鳖炖羊	104
蚕豆炖羊排	104
竹叶清炖全鸭	105
锅仔排骨炖海菜	105
炖羊肉	106
白果炖老鸭	106
凤爪炖香菇	107
参芪炖口条	107
口蘑炖鹌鹑	108
清炖猪蹄	108
家常炖蛋	109
蚌肉炖老鸭	109
当归炖羊肉	110

山药炖牛肉	110
火腿炖鸽子	111
清炖鳊鱼头	111
丹参炖蹄花	112
山药桂圆炖甲鱼	112
双冬炖老豆腐	113
栗子炖鸡	113
淡炖海参	114
百莲炖瘦肉	114
红萝卜炖大骨	115
清炖双鸡	115
鹿茸炖猪手	116
豆腐炖仔鹅	116
蒜子炖大肠	117
冬菇炖白菜	117
香炖罗汉素	118
腊肉炖香芋	118
节瓜炖土鸡	119
清炖鱼肚	119
火腿炖麻雀	120
芋头炖牛肉	120



前言

PREFACE

所谓东北菜，即利用东北特产与主产原料和特有烹饪工艺而烹制的风味菜，是既具有深厚文化底蕴，又引领绿色消费潮流的创新菜。我国东北中部属温带大陆性季风气候，是世界著名的三大黑土地之一，土质肥沃。东部长白山纵横绵延，素有“林海”之称。



在这优良的自然生态环境中，盛产松茸、猴头蘑、榛蘑、榆黄蘑、蕨菜、薇菜、黄瓜香、刺嫩牙等名贵食用菌和山野菜，特产人参、鹿茸、田鸡油、灵芝、不老草等珍贵药膳原料和调味品。在享有“天

然牧场”之誉的长白山区，人工饲（驯）养繁殖着梅花鹿、黑熊、飞龙、山鸡、哈什蚂等山珍野味。中部沃野千里的松辽平原盛产玉米、大豆、高粱、谷子、水稻、红绿小豆等五谷杂粮，出产油豆角、旱黄瓜、苹果梨、山葡萄等高品质的鲜果佳蔬。



俗话说：“一方水土养一方人。”东北冬长夏短，天寒地冻的日子长。气候水土造就了东



北人豪放爽朗的性格。东北菜和东北人的性格颇相合，其中的代表就是炖菜。



炖菜，是东北菜的一大特色。最好吃的炖菜是用大铁锅烧柴火炖出来的，这情形如今在家中已经不多见了，但如果你去稍微有点规模的东北馆子，在门口一侧，必设灶台一溜，大锅几口，里面咕嘟出的美味，远远地就能闻到。猪肉炖粉条子、豆角炖排骨、白菜炖土豆、小鸡炖蘑菇、鲇鱼炖茄子、酸菜炖血肠……说来炖菜，是很家常的一种做法，调料不需精致，手续不需繁琐，切成大块的菜啊，肉啊，一股脑混在大铁锅里，咕嘟咕嘟热腾腾地炖着，汤汤菜菜的竟然很好吃。

“乱炖”是东北菜中的一道名菜。东北菜常常名如其菜，非常朴实。乱炖确实





很乱，但乱中有条理，菜味不相串，因聚集了各种蔬菜，故营养丰富。乱炖看似最不讲章法，但最有滋味。荤的素的，红的绿的，全一锅炖了，大火熬煮，待到揭开盖子，准保香气喷鼻。东北人爱吃“乱炖”大概与那里的气候有关。从冰天雪地归来，大口哈着粗气，盘腿坐在热炕上，有一盘热乎乎的乱炖端上来，能不招东北人喜欢吗？

翻遍大江南北的菜谱，没有像东北乱炖这道菜这么没有章法的，恰似迷宗拳谱，将五花肉、

茄子、芸豆、土豆、辣椒、西红柿等，凡是手头能找到的原料，尽管往锅里扔，多一样少一样都没关系，随它炖。

但乱炖不乱，自有乱炖的讲





兼容并蓄地汲取了各方的精华。

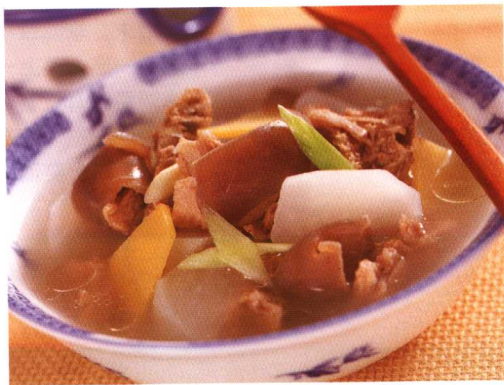
炖菜

活脱脱地体现了东北人的性格，好吃、实惠，与今天人们嘴上挂着的物美价廉一个口径和心理。也许只有天寒地冻的北方才能产生东北乱炖这道菜，也只有那广阔天地才能造就东北人开放、自由的心胸。产量丰富但品种不多的蔬菜也使他们不屑于琢磨如何进行菜的搭配，而且“红泥小火炉”也是难以把肥大结实的东北菜加工到糯、软、烂的程度的，只有那劈柴烧热的大铁锅才能办到。也就是这种炖菜，养育了上个世纪六七十年代的东北知青，他们以这道菜为伴，度



究，大白菜、蘑菇、土豆、青椒、胡萝卜起码这些材料必须经得起“炖”，粉条非粗不可，这才够“炖”的资格，先炖哪种，后放哪个，主料、辅料、作料如何搭配，非高手“炖”

不出东北味来。从营养学的角度来看，乱炖很注意“全面发展”，以满足人们那种包罗万象的口感。乱炖，相当于美食中的“混血儿”，血统虽杂，不够纯正，却





过了一个个难以回乡的寂寞夜晚，真是别有一番滋味在心头。据说，吉大的人对炖菜也特别有感情，学生时代，要靠它撑到五更天。

那么，乱炖是如何来的呢？

清末，李鸿章搞洋务，备宴回请洋人。酒席在花厅里摆开。酒过一巡又一巡，菜上一道又一道，吃了几个小时，洋人不肯下席。总管对李鸿章附耳低言：“中堂大人，菜吃完了，怎么办？”李鸿章略一思索，说道：“把撤下去的残菜用大盆装着端上来，要加热。”总管满面含笑而去。不一会儿，一大盆热气腾腾的残菜端上来了。

洋人纷纷下箸，都说好吃。一洋商问道：“中堂大人，你们中国有个奇怪的习惯，总是把好吃的放在最后。这好吃的菜叫什么名字？”洋人说的是蹩脚汉语，李鸿章虽然听懂了，但一时想不出一个恰当的名字，只好答非所问：“好吃多吃！”谁知



这一下歪打正着，汉语的“好吃多吃”与英语的杂烩（hotch-potch）发音相近。此后洋人吃中餐，每宴必点此菜，不过再不是残菜混合，而是各种原材料的精心组合。因为此菜肇自

李鸿章，所以称之为“李鸿章大杂烩”。这可能就是东北乱炖的原始。现在咱们所说的乱炖就是土豆茄子芸豆青

椒西红柿什么的种种蔬菜放在锅里炖，热乎乎的，有酸有咸有辣的，是一道懒人菜。

似乎大家都觉得东北菜烹制简单粗糙，其实东北菜制作起来也极为复杂。就以“乱炖”这道菜来说，要想做得好也大有讲究，首先它的调料就有三十几味，加上烹调时的火候掌握必须极为精到，否则汤不稠，味不香。但因为所用原料色泽不够鲜艳，所以卖相不好。乱炖，也是要用心去做的一道菜。名乱而实治，此菜中大义，不可不悟！



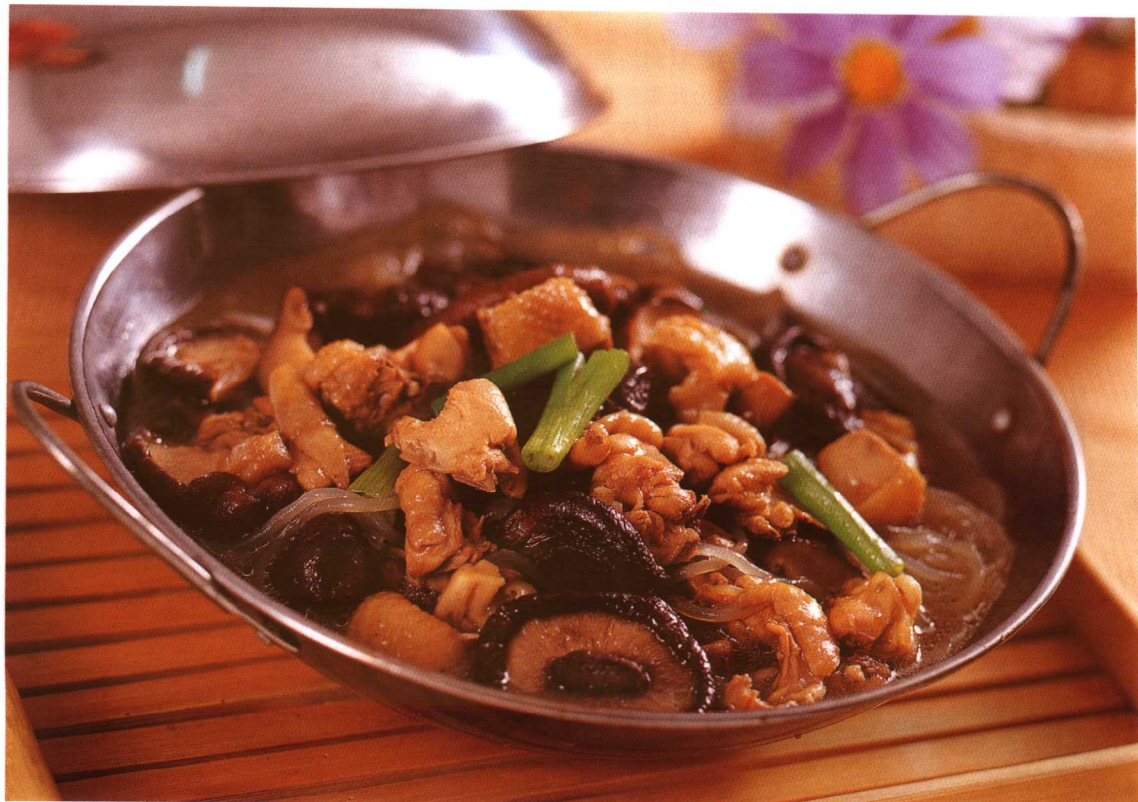
个性地方菜 01 东北乱炖 Dongbei luandun

小鸡炖蘑菇



调味料 干辣椒10克、八角5克、生抽6毫升、料酒5毫升、盐5克、糖3克、食用油20毫升

原材料 小仔鸡1000克、蘑菇适量、粉条适量、葱5克、姜6克





【营养师温馨提示】

蘑菇有改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用，故可作为体弱病人的营养品，对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压等都有疗效，对降低血胆固醇和防治尿道结石也有一定效果。

在我国，鸡肉是比较常见的肉类，鸡的品种很多，按用途可分为肉用型、蛋用型、肉蛋兼用型三种。优良品种有富贵鸡、九斤黄、寿光鸡、北京油鸡、狼山黑鸡、洛岛红鸡、澳洲黑鸡等。



【营养与功效】

中医认为，鸡肉味甘，性温，入脾、胃经，有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

【原材料选购】

鸡要选用子鸡，粉条要选红薯粉。

【烹饪特别提示】

鸡肉下锅以前先用酱油浸泡一会儿，成品味道会更好。



做法



1

小仔鸡洗净，剁成小块，将蘑菇用温水泡30分钟，洗净备用；



2

坐锅烧热，下入少量油，待油热后放入鸡块翻炒；



3

待鸡肉变色，放入调味料炒匀，加入适量水炖10分钟左右后倒入蘑菇、粉条用中火炖30分钟即成。

个性地方菜 01 东北乱炖 Dongbei luandun

啤酒炖牛肉.....



调味料 姜5克、蒜瓣6克、白糖5克、胡椒粉3克、盐6克、番茄酱适量

原材料 牛肉200克、啤酒10毫升、胡萝卜150克、洋葱1个



牛肉 Beef

养生分析



【营养师温馨提示】

牛肉含有丰富的维生素B6，可增强人体免疫力、促进蛋白质的新陈代谢和合成。牛肉中还富含铁，能促进人体造血功能。

【原材料选购】

应选购刚切开的牛肉，其标准在于肉的颜色：牛肉中的肌动蛋白的红色肉色素，尚未与空气接触而氧化的新鲜肉色是略带暗红色；切成片之后，会因若干程度的氧化而使颜色变得鲜红；肉色重叠的部分如果呈现较暗的颜色，则可证明是尚未氧化的牛肉；

如果完全呈现晦暗颜色，且发出腐臭的味道，表示已经因腐败而变色，因此切勿食用。

【烹饪特别提示】

啤酒下入锅中不宜爆得太久，以免味不香。



牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。我国供食用的牛主要有黄牛、水牛、牦牛，此外也引进和培育了一批良种肉用牛。著名的品种有秦川牛、南阳牛、鲁西黄牛、延边黄牛等。

做法



1 将胡萝卜洗净切成滚刀块，洋葱洗净切成块，姜洗净切片，蒜瓣洗净；



2 将牛肉切成小块，用开水焯一下捞出，放入凉白开水中洗去浮沫待用；



3 锅中加油烧热，放入姜片、蒜瓣、洋葱块翻炒，加入番茄酱、牛肉块、白糖、啤酒待锅开后，再放入胡萝卜块、胡椒粉、盐，倒入沙锅中用小火炖30分钟即可。

个性地方菜 01 东北乱炖 Dongbei luandun

鲇鱼炖茄子

调味料 盐5克、生抽6毫升、料酒7毫升

原材料 鲇鱼300克，茄子150克，葱、姜、蒜各适量



茄子 Eggplant

养生分析



【营养师温馨提示】

鲑鱼肉中的蛋白质在胃蛋白酶的作用下很容易分解成多种氨基酸，消化率达98%。专家认为，如果每周食用280克鲑鱼肉，可以减少心脏病、乳腺癌和偏头痛等诸多疾病

鲑鱼又名生仔鱼、鲛巴郎、胡子鲑。鲑鱼的特点是嘴边有像猫的胡须一样的触须，起码在上颚上方有一对，有的嘴边还有一对，有的下颚还有一对。许多鲑鱼背上有脊骨，有胸鳍。它们的脊骨上可能有毒腺，被刺中会感到疼痛。所有的鲑鱼都没有鱼鳞，它们的皮赤裸，或者覆盖着骨质的盾片。

的发生。

【营养与功效】

茄子味甘性凉，在蔬菜中营养素含量中等，但茄子富含维生素E和维生素P。茄子富含的维生素E可抗衰老，也可提高毛细血管抵抗力，防止出血，茄子含有大量的钾，可调节血压及心脏功能，预防心脏病和中风。

【原材料选购】

嫩茄子手握有黏滞感，发硬的茄子是老茄子。外观亮泽表示新鲜程度高，表皮皱缩说明已经不新鲜了。

【烹饪特别提示】

茄子不宜去皮，去皮后茄子容易在汤中溶掉。



做法



鲑鱼搓洗一下去掉表皮的黏液，再放进滚水里烫一下后，取出切成段；

茄子去皮，切成块，用少许油炒软，烧开后加入鲑鱼、茄子，用生抽、料酒、盐调好味，用小火炖半小时即可。