

东北菜又称关东菜、京东菜等，在吸收了汉、回、蒙、朝鲜、满等民族民间饮食文化的基础上，又融合了大量山东菜、北京菜等北方菜系的长处，注重利用东北特产和绿色食品原料，讲究嫩而不生、透而不老、外酥内烂等特色。

大众 东北菜

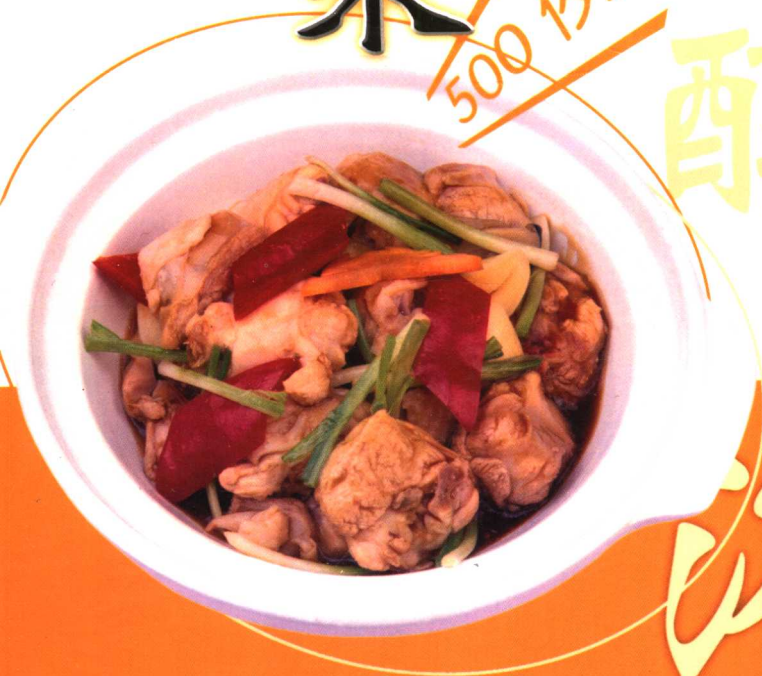
500例



张恩来 主编
天津科学技术出版社

吃遍中国

醇透浓



▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

大众东北菜500例

张恩来 主编
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众东北菜 500 例/张恩来主编. —天津:天津科学技术出版社, 2006
(吃遍中国)

ISBN 7-5308-4028-2

I. 大... II. 张... 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 117816 号

策划编辑:吉 静

责任编辑:李荔薇

版式设计:郭晓鹏

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华二印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 11.25 插页 4 字数 254 000

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

天津科学技术出版社读者服务卡

感谢您购买天津科学技术出版社第四编辑室编辑的《大众东北菜 500 例》。

为拉近您与我们之间的距离,让我们进一步了解您的需求,提供更好的服务并让利于您,麻烦您抽出宝贵时间详细填写本卡各栏。当您凭本卡再次购买本社图书时,您将享受 VIP 读者的优惠:到本社读者服务部上门购书可 8 折购买,或邮购图书 9.5 折购买并免邮寄费。

您的姓名:_____电话:_____职业:_____

通讯地址:_____邮政编码:_____

一、您从何处得知本图书:书店 报纸或杂志 医院
科技新科目 其他(请填写):_____

二、您平常以何种方式购书:书店 图书批销中心
邮购 书展 其他(请填写):_____

三、您对本书的印象

	很好	好	一般	差	很差
内容:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
文字表达:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
插图质量:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
印刷:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
封面:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
版式:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、您目前最喜欢看的图书种类:_____

五、您对本书的满意程度:_____

六、您对我们工作的建议:_____

回信请寄:天津市和平区西康路 35 号 邮政编码:300051

天津科学技术出版社(第四编辑室)

编辑室电话:022-23332401 23332490 ~ 93 转 8117

E-Mail: jksbs@126.com

本社新书介绍

《黑色食物让你健康一辈子》介绍了黑色食物(包括:黑木耳、黑糯米、海带、海苔、糙米、荞麦、黑豆、蓝莓、罗汉果、羊栖菜、黑枣梅……)的品种、食谱及食疗功效。

《黑色食物让你健康一辈子》¥9.50

《健康饮食新主张》丛书共3册,对常见花卉、果品和蔬菜的特点,选购知识,营养成分,保健功效,食疗方法等进行了详细介绍。

《蔬菜药用70例》¥9.00

《果品药用40例》¥6.00

《花卉药用65例》¥10.50

《五味坊》丛书是我社由中国台湾引进的针对特定人群的菜谱,共4册,四色全彩,色彩逼真。¥35.00/册

《健康漂亮坐月子》主要为产妇精心设计了216道色香味俱全、兼顾营养与美味的佳肴,包括:营养早餐、丰富午晚餐、滋补汤品、美味点心等,其中午、晚餐又根据热量分为A、B、C三大部分。216道菜都经过营养师计算热量,产妇可根据自身情况灵活调配,避免糊里糊涂地吃下过多热量的食物。

《自信魅力更年期》主要介绍营养专家们为处于更年期的人们(尤其是妇女)精心编制的营养既丰富又均衡的食谱,包括:营养主食、均衡配菜、补养汤品、健康点心等,图文并茂,步骤清晰,可操作性强。另外,还专门介绍了一

些更年期期间的调养常识，阐述了人们在更年期问题上的认识误区，对处于更年期的人们（尤其是妇女）来说，通过阅读本书，不但可以更多的了解更年期，更可以使自己在三餐中潜移默化地得到滋养，以缓解更年期症状，减少其困扰。

《快乐成长青春期》主要介绍营养专家们为青春期的孩子设计的既丰富又均衡、简单易行的食谱，针对孩子在青春期所需的营养素，从主食、配菜、汤品到点心，图文并茂，一一进行了详细的介绍。内容包括四个部分：活力主食、丰富配菜、元气便当、滋养汤品和点心。

《吃出漂亮好气色》针对女性最为关心的 20 大美容难题，设计了有美容、美发、美体功能且营养均衡的 80 道食谱。主要包括：淡化斑点、消除皱纹、祛青春痘、润发、祛黑眼圈、眼部消肿、润泽皮肤以及可预防治疗面色苍白、紫外线晒伤、嘴唇皲裂、断甲、手脚冰凉、失眠、便秘、贫血、月经不调、腿部静脉曲张的功能食谱。另外提供了相关食材的图鉴，以便于读者寻找原材料。

《四季食补》系列共 4 分册，主要话题就是当今人们最关注的焦点——养生保健。但是进补并非都是有益的，要想达到补养的目的，必须因时、因人施以不同的食物。本套书通过介绍食养、食疗常识，告诉人们吃什么有营养，怎样吃最健康。

《春季食补》 ¥ 9.00

《夏季食补》 ¥ 9.00

《秋季食补》 ¥ 9.00

《冬季食补》 ¥ 9.00

《上班族活力健康配方》是一本专为辛勤的上班族量身定做的保健书籍，详述了运动、饮食及松弛身心方式对整体健康状态的作用和关系，同时告诉读者该如何留意身体发出的警讯并纠正传统观念的谬误。

《上班族活力健康配方》 ¥ 11.00

《轻松瘦身 每周只需一天调整饮食》由日本引进，详细介绍了在日本非常流行的适时瘦身法，改变了以往通过节食、超负荷运动的减肥方法，可以帮助爱美人士无痛苦地每月轻松瘦身 8 千克。

《轻松瘦身 每周只需一天调整饮食》 ¥ 8.00

《国际礼仪》以图示方式生动介绍了国际交往间的礼仪规范，所讲述知识均为最基本的、有关人们衣、食、住、行及商务礼仪的常识，书中穿插的“贴心叮咛”“礼仪小锦囊”更是细致入微地提醒读者容易忽略的细节。

《国际礼仪》 ¥ 35.00

邮购方法：汇款请寄天津市和平区山西路光华巷 6 门 112 号

户名：天津科学技术出版社图书服务部

邮编：300022

电话/传真：022 - 27217980

账号：0302010109032411870

开户银行：工行锦州道支行

联系人：赵路 沈捷

丛书编委会

DAZHONGDONGBEICAI

主 编 张恩来

副主编 张明亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘凤义 刘志刚 郎树义

张 杰 崔晓冬 蒋志进

目 录

东北菜概述

龙江菜	1
吉菜	2
辽菜	3

冷 菜 类

拌肉丝拉皮	6	镜泊鲤鱼	25
云子卷	7	刨花鱼片	26
炒肉干豆腐	8	五香酱鲤鱼	27
阿吗尊肉	8	酥鲫鱼	28
麻辣白肉片	10	鱼冻	29
玻璃肉	10	拌麻汁鲍鱼	29
卷肘花	11	黄瓜脆蜇丝	30
水晶肘子	12	麻酱莴笋海参	31
肘肉黄瓜	13	拌牡蛎	32
白卤猪蹄	14	姜汁赤贝	33
长春蹄花丝	14	春韭蚬子	33
三椒腰丝	15	沟帮子熏鸡	34
松仁小肚	16	东北风鸡	36
芥味肚片	17	酱油嫩鸡	37
腊猪肚	17	拌四丝	37
麻汁猪脑	18	芥末鸭掌	38
龙滨熏肠	19	辣白菜	39
肉皮冻	20	炆瓜条海米	40
酱牛腱	21	糖醋黄瓜条	40
挂冻雪兔	21	辣萝卜条	41
叉烧山兔肉	22	腌拌桔梗	42
五香酱驴肉	23	酸辣萝卜丝	42
水晶鲑鱼	24	炆腐竹鲜蘑	43

熏虾子火腿	44	炗干豆腐丝	49
香面蕨菜	45	五香兰花干	49
三鲜黄瓜香	46	香皮松仁	50
拌合菜	46	酥海带	51
酒醉山萼	47	鸡刨豆腐	52
熏腐皮	48		

畜 肉 类

松子方肉	54	煨白肉	72
李记坛肉	55	葱包肉	72
猪肉炖粉条	56	扒猪脸	73
黄金肉	57	白肉血肠	74
东北过油肉	58	煎烧丸子	75
油爆里脊花	59	黑芝麻肉丸	76
滑溜里脊	60	脂油丸子	77
软炸里脊	60	吉林烧肉丸	78
菊花里脊	61	干炸丸子	79
焦溜肉段	62	焦溜丸子	79
干炸肉	63	翻沙丸子	80
香酥肉	64	糖醋排骨	81
樱桃肉	64	酱焖排骨	82
烩血肉	65	酱骨架	83
瓜姜里脊丝	66	红焖肘子	83
炒姜丝肉	67	金银蹄膀	84
香辣肉丝	67	溜腰花	85
改刀肉	68	麻花猪腰	86
木须肉	69	溜肝尖	87
锅包肉	70	猪肝苦瓜	87
酥白肉	71	爆三样	88

锅烧大肠	89	黄瓜羊肉	100
炸烹肥肠	90	湘云烤鹿肉	101
烩肚丝	91	湿煎鹿肉饼	101
牛肉铁锅	91	脆皮鹿肉	102
牛肉炖萝卜	93	清烩口蘑鹿尾	103
鲜族烤肉	94	三鲜鹿筋	104
土豆烧牛肉	94	葱油鹿筋	105
虎眼肉	95	百合炖狍肉	106
芝麻牛排	96	铁盘宫保兔肉丁	107
铁板牛肚	97	红油兔肉	107
烩牛鞭	97	沙锅兔肉块	108
葱烧黄羊肉	98	葱烧兔肉	109
酱烧羊肉条	99		

水 产 类

清蒸白鱼	112	清蒸网油红鲷	125
烧开片鲤鱼	113	清炖黑鲷	126
酱汁鱼	114	白松大马哈鱼	127
煎烹鲤鱼	115	清炖鲟鱼	128
家常熬鱼	116	麒麟鳊鱼	128
得莫利炖活鱼	116	家常鳊鱼	130
干煸草鱼	117	宫门献鱼	131
油淋草鱼	118	红烧鲢鱼	132
渍菜鱼	119	茄汁鲳鱼	133
松果黄鱼	120	松子全鱼	134
干煎黄花鱼	121	酿八宝吉花鱼	135
糖醋瓦块鱼	122	红烧鳊鱼唇	136
煎转黄鱼	123	烤明太鱼干	137
红鲷戏珠	124	蛋泡银鱼	138

红焖刀鱼·····	138	白烧鱼骨·····	154
酱焖鲫鱼·····	139	红油鱼唇·····	155
鲫鱼过河·····	140	游龙戏凤·····	156
奶油鱼卷·····	141	凤尾桃花虾·····	157
白扒鱼脯·····	142	珍珠大虾·····	159
熘鱼片·····	143	西柠橘子虾·····	160
软炸鱼条·····	143	芝麻虾排·····	161
焦熘鱼段·····	144	煎烧虾饼·····	162
鲜贝原鲍·····	145	炸虾托·····	163
清蒸鲍鱼·····	146	炸烹虾蛄·····	163
红梅鱼肚·····	147	三鲜蟹斗·····	164
扒三丝鱼翅·····	148	炸烹鲜蟹腿·····	165
沙锅鱼翅·····	149	爆炒香螺·····	166
酿海参·····	150	油爆海螺片·····	167
家常烧海参·····	151	炸金果刺蝗·····	167
葱烧辽参·····	152	油爆墨鱼花·····	168
瓦糕海参·····	153	珍珠甲鱼·····	169
红扒梅花参·····	154		

禽 蛋 类

长春罐焖鸡·····	172	熟扯鸡·····	179
小鸡炖蘑菇·····	172	纸包鸡·····	180
栗子鸡·····	173	鸡丸毛豆·····	181
油泼子鸡·····	174	八大锤·····	182
酱香鸡·····	175	红焖山鸡·····	183
炒子鸡块·····	176	炒山鸡蕨菜·····	184
锅烧鸡·····	177	雪炒山鸡片·····	184
西瓜鸡·····	178	串烤山鸡·····	185
一鸣惊人·····	178	捶熘鸡片·····	186

人参鸡片	187
软炸鸡	188
锅贴鸡	189
鸡丝烹蜚头	190
雪花松茸鸡	191
鸡茸哈什蚂	192
爆花胗	192
鸡皮金针	193
人参炖乌鸡	194
炖啤酒鸭	195
香酥野鸭	196
清蒸山药炉鸭	197
莲子野鸭丁	197
鸭腿猴头蘑	198
口蘑鸭腰片	199
爆鸭心卷	200
香酥飞龙	201

宫廷飞龙酒锅	202
清烹沙半鸡	202
香酥大雁	203
炸铁雀	204
雀渣	205
焦熘雀头	206
清炸鹌鹑	207
焦熘鹌鹑块	208
蒸鹌鹑蛋	209
水炒鸡蛋	209
海米焖蛋	210
熘黄菜	211
鸡蛋卷	212
肉丁脆皮蛋	213
高丽澄沙	214
虎皮鸽蛋	214
醋烹松花蛋	215

蔬 果 类

地三鲜	218
酱烧四丁	218
香甜土豆饼	219
焦炸西葫芦	220
芹菜鱼丝	221
酿黄瓜	222
木须柿子椒	222
酥炸茄盒	223
鲇鱼炖茄子	224
赛肉段	225

香酥茄子	226
黄酱茄花	227
脆皮四季豆	227
干贝小萝卜	228
肉片焖豆角	229
什锦瓜丝	230
韭菜干丝	231
醋熘莲花白	231
炒包心菜	232
翡翠刺嫩菜芽	233

烧三鲜薇菜·····	234	山珍炖猪蹄·····	251
奶油鸡茸菜花·····	235	白扒松茸蘑·····	252
炒黑白菜·····	236	虾子烧蘑菇·····	253
海米木耳丝·····	236	白扒猴头·····	253
干炸雪冬笋·····	237	油爆黄瓜香·····	254
烧南北·····	238	龙江素菌·····	255
双菇酿番茄·····	239	□蘑烧面筋·····	256
扒白菜芦笋·····	240	炒合菜·····	257
醋熘白菜·····	241	扒鲜蘑龙须菜·····	258
扒白菜肥肠·····	241	拔丝地瓜·····	259
菊花白菜·····	242	蜜汁山药条·····	260
排骨炖白菜·····	243	什锦番茄·····	260
炒肉渍菜粉·····	244	拔丝白果·····	261
酸菜拆骨肉·····	245	拔丝苹果·····	262
翡翠菜心·····	246	黄豆什锦丁·····	263
芹菜炒牛肉·····	246	宽粉烧肉末·····	264
香煎烟子·····	247	尖椒干豆腐·····	265
蛋椿鱼·····	248	扒冻豆腐·····	266
肉丝炒如意菜·····	249	烧八宝老豆腐·····	266
脆皮蕨菜卷·····	250	锅塌肉茸豆腐·····	267

汤羹类

氽白肉·····	270	□蘑牛肉汤·····	276
氽丸子·····	270	羊肉冬瓜汤·····	277
沙锅肚肺·····	271	清汤羊肾花·····	277
骨头炖冻豆腐·····	272	美味人参汤·····	278
氽肉丝瓜菜粉·····	273	鹿茸三珍汤·····	279
麦仁雪菜猪肉羹·····	274	珍珠鹿尾汤·····	280
血肠宽粉渍菜汤·····	275	飞龙清汤·····	281

口蘑飞龙汤	282
补身汤	283
鲮鱼酸菜汤	284
奶汤鲫鱼	285
榛菇马哈鱼羹	285
侉炖鱼块	286
烩三鲜乌鱼蛋	287
氽虾蘑海	288
沙锅对虾	289
鲜虾蛋茸羹	290
番茄鲜蛭汤	290
清汤哈什蚂	291
清汤绣球燕菜	292
鸡茸豆泥羹	293
鸡肝豌豆羹	294
汤爆鸭肠	294

鸡血三丝汤	295
酸辣葫丝汤	296
翡翠竹荪汤	297
烩松茸羹	298
猴头过江	299
芙蓉口蘑汤	300
清汤鸽蛋	300
五彩豆芽汤	301
豆芽双鲜汤	302
甩袖汤	303
鹌鹑蛋银耳羹	303
什锦粟米羹	304
蟹黄豆腐羹	305
沙锅豆腐	306
美味豆腐羹	306
酸辣腐皮汤	307

其 他 类

杀猪菜	310
乱炖	311
李连贵熏肉大饼	312
渍菜炖生熟肉	313
红娘自配	314
干贝绣球	316
扒三白	317
芙蓉黄管骨髓	318
脆香双雉	320
鸡腿海参	321
鸡里爆	322

鸡茸菜花球	323
炸春段	324
椿芽肉饼	325
赤龙夺珠	325
烧海杂拌	327
双冬淡菜	328
鞭打绣球	329
鱼藏羊肉	330
香辣鱼条粉皮	331
开边蚕蛹	331
炸田鸡腿	332

酱焖林蛙·····	333	狗肉火锅·····	339
东北辣酱·····	334	天池金鱼锅·····	340
龙凤呈祥·····	335	抽刀白肉火锅·····	341
三鲜豆腐·····	336	什锦火锅·····	342
鲇鱼豆腐酒锅·····	337	冰城山珍沙锅·····	343
氽锅·····	338	沙锅甲鱼·····	344

东北菜概述

东北菜又称关东菜、京东菜等,近年来有关饮食烹调专家把东北菜菜谱归纳整理后列为继川、粤、鲁、苏四大菜系和西北清真第五菜系之后的中国第六大菜系。

东北地区位于祖国最东边,包含黑龙江、吉林、辽宁三省和内蒙古东部地区,属温带大陆性季风气候,亦是世界著名的三大黑土地之一,其土质相当肥沃。在这优良的自然生态环境中,盛产松茸蘑、猴头蘑、榛蘑、榆黄蘑、蕨菜、薇菜、黄瓜香、刺嫩芽等名贵食用菌和山野菜,以及人参、鹿茸、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、飞龙、山鸡等山野动物。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,以及旱黄瓜、苹果梨、山葡萄等高品质的鲜果佳蔬。丰富的物产资源是东北菜形成及发展的十分坚实的基础。

东北菜在吸收了汉、回、蒙、朝鲜、满等民族民间饮食文化的基础上,又融和了大量山东菜、北京菜烹饪技艺的特长,形成了以名菜、名点、名小吃和名宴为主体的基本框架,并注重利用东北特产和绿色食品原料,加之刀工精,讲究火候,擅长勺工,展现了嫩而不生、透而不老、烂而不化或外脆内嫩、外酥内烂等传统特征,给人以口味醇厚香浓,菜肴丰满实惠的感受。

目前东北三省都在致力于本省菜品的研究发展并加以特点鲜明的细分,如吉林省首先推出“吉菜”概念,进而辽宁省有了“辽菜”,而黑龙江省也推出了“龙江菜”,颇有三足鼎立之势。这种现象对于东北三省各自的饮食文化内涵的发掘和提高促进当地经济的发展,都将起到不可替代的作用。

龙江菜

龙江菜为黑龙江风味菜的简称。黑龙江省地处东北北部,沃