



醇厚香浓的

地道东北菜

搜狐吃喝
chihe.sohu.com

搜狐吃喝群名博 崔 怡◎著

博客访问量超过
1,000,000

人人都可以做烹饪

崔怡用真挚的心为您呈现独具匠心的
地道东北菜

红红火火的味道酣畅淋漓的体验



醇厚香浓的 地道东北菜

崔 怡◎著



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

醇厚香浓的地道东北菜 / 崔怡著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.1

(博菜众尝系列)

ISBN 978-7-80753-905-6

I. 醇… II. 崔… III. 菜谱 — 东北地区 IV. TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193892 号

责任编辑:周群芳 李仁波

醇厚香浓的地道东北菜

崔怡 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 毫米 1/16 印张 13 字数 100 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-905-6

定价:28.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目录

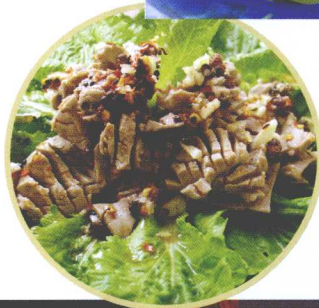
清爽凉拌

- 002 清口又补肾——小白菜炆腰花
- 004 红红火火——火红炆江虾
- 006 爽口开胃——三丝抱豆
- 008 爽滑劲道——芝麻酱双色拉皮
- 010 餐前小凉菜——花生拌黑豆苗
- 012 节日餐桌上最受欢迎的菜——家常凉菜
- 014 败火！败火！——菊花菜拌海蜇
- 016 佐粥小咸菜——芹菜叶酱豆
- 018 清爽可口——蒜泥凉拌肚丝
- 020 变废为宝——豌豆皮炆鸡胗
- 022 和小朋友一起做——干豆腐香菜卷
- 024 百吃不厌——传统蒜茄子
- 026 牛杂也精致——水晶牛百叶
- 028 朝鲜小菜——辣拌桔梗
- 030 下酒拌面两相宜——鸡丝拌猪耳朵扁豆角
- 032 看电视吃的小零食——五香卤花生
- 034 吃出好皮肤——水晶肉皮冻
- 036 地道农家菜——酱拌土豆茄子
- 038 开胃小凉菜——手抓老虎菜
- 040 看了就想吃——红曲米烧猪蹄
- 042 家传菜——山楂卤牛肉

蛋禽鲜肉

- 044 经典美味——大鹅炖土豆
- 046 从此爱上它——开边蚕蛹
- 048 颜色诱人——小豌豆煎鸡蛋
- 050 给不爱吃饭的宝宝——白菜鸡肉卷

醇厚香浓的 地道东北菜



目录

醇厚香浓的 地道东北菜



- 052 便当快手菜 —— 苦瓜炒红肠
- 054 美味下酒菜 —— 蒜香肚条
- 056 超级下饭 —— 克东腐乳烧肉
- 058 乡村风情 —— 农家酱辣椒蒸鸡蛋
- 060 漂亮又美味 —— 五彩腰花
- 062 具有烧烤的香味 —— 孜然大葱爆羊肉
- 064 百变肉段 —— 青椒烧肉段
- 066 飘香满屋 —— 小笨鸡炖蘑菇
- 068 东北人家都会做的 —— 排骨炖豆角
- 070 “色”诱你的胃 —— 牛肉炖柿子
- 072 尝尝东北味 —— 老汤酸菜粉
- 074 毛主席都爱吃的 —— 猪肉炖粉条
- 076 点菜率超高的 —— 锅包肉
- 078 啤酒的黄金搭档 —— 黄蘑烧鹿肉
- 080 滑滑嫩嫩 —— 洋葱炒猪肝
- 082 清热养颜 —— 老黄瓜猪骨汤
- 084 吃了也不会变笨 —— 大酱炒笨鸡蛋
- 086 营养又美味 —— 牛骨髓西红柿汤
- 088 香浓四溢 —— 农家杀猪菜

田园时蔬

- 090 千丝万缕 —— 拔丝地瓜
- 092 随心所欲 —— 东北乱炖
- 094 三香合一 —— 香菜肉末土豆泥
- 096 百变茄子 —— 炸茄合
- 098 最熟悉的味道 —— 雪里红炖豆腐
- 100 素食也精彩 —— 烧双茄
- 102 撑死“老爷子” —— 土豆炖茄子
- 104 黑白配 —— 秋木耳炒白菜

目录

醇厚香浓的 地道东北菜

- 106 没有技术含量 ————— 地三鲜
- 108 农家小炒 ————— 榛蘑土豆片
- 110 既简单又排毒 ————— 黑白豆腐汤
- 112 新式吃法 ————— 菜花炖土豆
- 114 清香爽口 ————— 鲜猴头菇炒黄瓜
- 116 蔡琴的“粉丝” ————— 芹菜粉
- 118 不要怕麻烦 ————— 双椒炒毛豆
- 120 就是下饭 ————— 虎皮尖椒
- 122 老少皆宜 ————— 松仁玉米
- 124 可以与肉媲美 ————— 干炸榆黄蘑
- 126 物美价廉的下酒小菜 ——— 黄豆芽炒韭菜
- 128 中西合璧 ————— 奶油山菌汤
- 130 老牌东北菜 ————— 尖椒干豆腐
- 132 春天里的交响乐 ————— 东北蘸酱菜
- 134 切记要焯水哦 ————— 肉炒鲜黄花菜
- 136 超级下饭的 ————— 油焖小茄子

海味鱼虾

- 138 方便快手菜 ————— 海米烩豆腐
- 140 越家常越美味 ————— 鳕鱼炖白萝卜
- 142 香酥美味 ————— 榛仁黄金虾
- 144 每周一次 ————— 红烧三道鳞
- 146 回味绵长 ————— 虾酱蒸豆腐
- 148 像玛瑙一样美丽 ————— 大马哈鱼子蒸蛋
- 150 原汁原味 ————— 清蒸大马哈鱼
- 152 家常版的 ————— 得莫利炖鱼
- 154 米饭的好搭档 ————— 鱼肉烧茄子
- 156 新手也能成功 ————— 香煎大马哈鱼
- 158 异国风味 ————— 黑椒烤大马哈鱼



目录

醇厚香浓的 地道东北菜



- 160 秘诀就是醋 —— 刀鱼扒白菜
- 162 别样的滋味 —— 大马哈鱼烧土豆
- 164 东北四大炖之一 —— 鲇鱼炖茄子
- 166 咋这么好吃呢 —— 酱焖嘎牙子
- 168 菜和主食一锅出 —— 小黄鱼贴饼子
- 170 酥得掉渣 —— 干酥小黄花
- 172 小心有刺 —— 葱烧鲫鱼
- 174 暖心暖胃 —— 鲫鱼冻豆腐汤

风味主食

- 176 常吃粗粮身体好 —— 东北大楂子粥
- 178 吃出好头发 —— 油煎黑豆渣饼
- 180 儿时的记忆 —— 美丽豆沙
- 182 过年的味道 —— 酸菜猪肉饺子
- 184 豆包新吃法 —— 蜜汁黏豆包
- 186 休闲小零食 —— 奶油玉米酪
- 188 来自韩国的美味 —— 辣炒米肠
- 190 保护你的胃 —— 三鲜发面锅贴儿
- 192 老爸的最爱 —— 黄金土豆丝饼
- 194 享受原汁原味 —— 农家饭包
- 196 家传手艺 —— 玉米船
- 198 粗粮也时尚 —— 二丫菜团子
- 200 春天的味道 —— 虾皮韭菜合子

以一颗“煮”妇的心品味生活

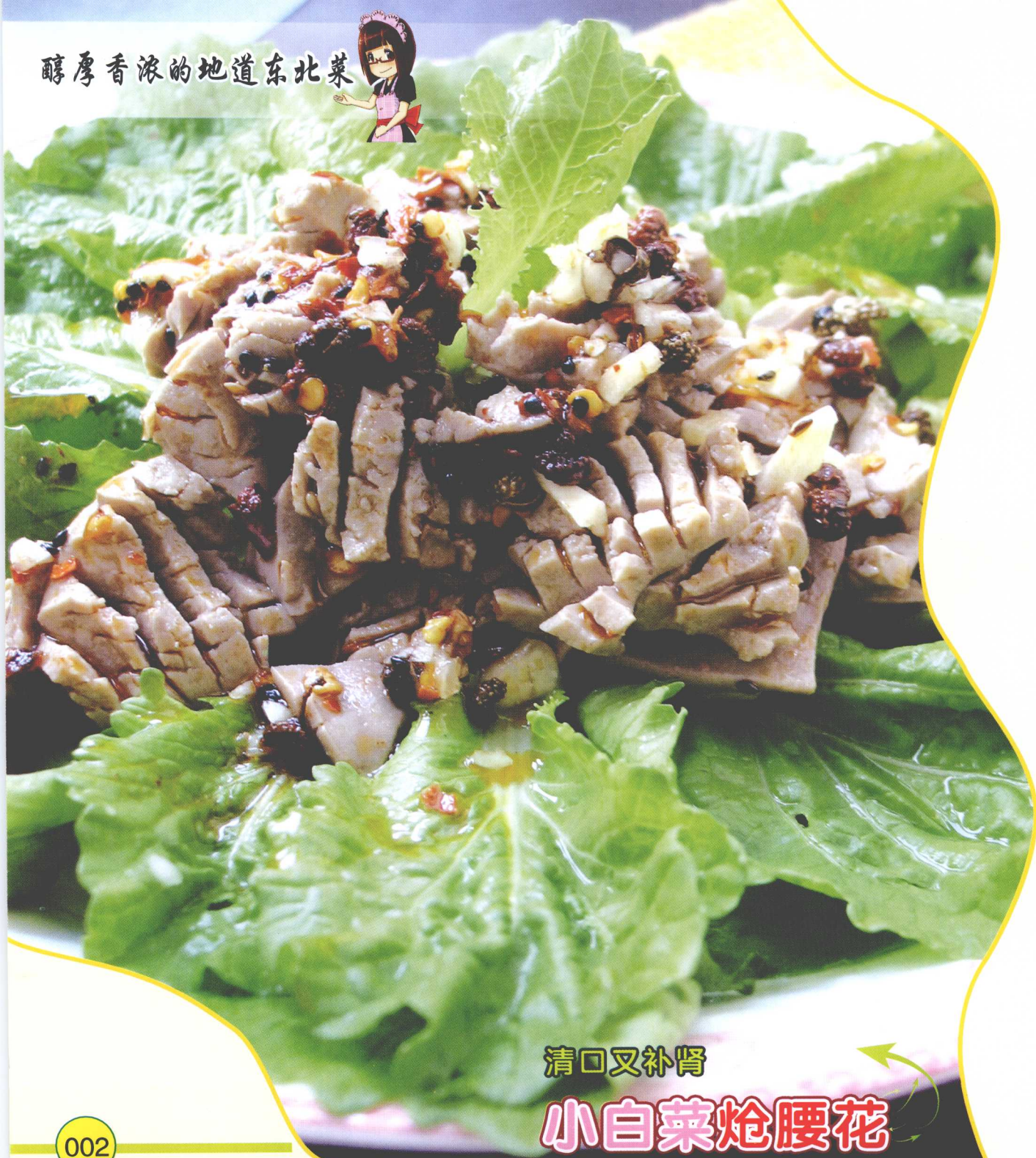
我还没有灶台高的时候就对料理美食非常有兴趣，时常跟在奶奶左右，津津有味地看奶奶用大铁锅炖煮着最原汁原味的东北菜。长大后去朋友家或饭店，都会留意烧得不错的菜式，慢慢体会到烹调是一门艺术，色、香、味、意、形、养都很重要，但最重要的是烹调者的心情，心里快乐就能做出美味的食物，吃到美食的人自然也会感受到被关爱的幸福。

当你亲自下厨为朋友或家人做出一桌美味菜肴的时候，也许样式很简单，也许味道不特别，也许食客吃到酸的会蹙眉，吃到苦的会吐舌，吃到辣的会流泪，吃到甜的会欢欣，但这种尘间烟火气，会让人感觉到一种归属感和安全感，会让人更加随意与温暖。当别人对你的菜肴赞不绝口时，你内心的满足感也会油然而生，因为你的用心良苦得到了回馈，这会是多么温馨与和谐的画面啊！

从美食论坛到拥有自己的美食博客，我对美食的热爱有增无减，更加幸运的是结交了很多热爱美食、喜欢分享美食的朋友。衷心地感谢本书的责任编辑，认真负责的她给了我很多帮助。还要特别地感谢一下我先生，在我尝试做每道新菜时，他总会用赞美的语言来满足我那颗小小的虚荣心。假如说，在杂志上发表一些美食小文章是模拟小考，那么这本书对我来说更像一次大考，我满心欢喜并且倾尽全力，更有掩饰不住的紧张和忐忑。希望这本书能或多或少地给予你帮助，哪怕只有一丁点儿，都是我最大的欣慰。诚挚地邀请你把它带进厨房，哪怕它被翻得起皱，哪怕它页页沾满酱汁，哪怕它全身被熏得泛黄，都是对我最高的褒奖。



醇厚香浓的地道东北菜



清口又补肾

小白菜炆腰花



★ 猪腰中间的白筋可以用剪刀剪去，这样比较容易弄干净，否则会有腥臊味。

★ 焯腰花的水中加入料酒和米醋可以帮助去除猪腰的腥臊味。

原料



猪腰 1 个
小白菜 1 把

调料

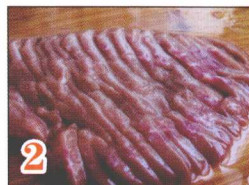


盐 1/2 茶匙
料酒 1 汤匙 (15 毫升)
鸡精 1/2 茶匙
米醋 1 汤匙 (15 毫升)
糖 1/2 茶匙
辣椒油 1 茶匙 (5 毫升)
香油 1 茶匙 (5 毫升)

做法



- 1 将猪腰洗净后，从中间横着切开，去掉中间的白筋。
- 2 用刀在猪腰表面先横着划，再竖着划，划出花刀，然后再切成小块备用。
- 3 小白菜洗净后铺在盘子下面。
- 4 锅中放入水，加入料酒和醋烧开，下入猪腰焯 3 分钟后取出。
- 5 用冷水将猪腰表面上的脏东西冲净，沥干备用。
- 6 在猪腰里加入盐、鸡精、糖、香油、辣椒油、蒜末拌匀，放在小白菜上即可。

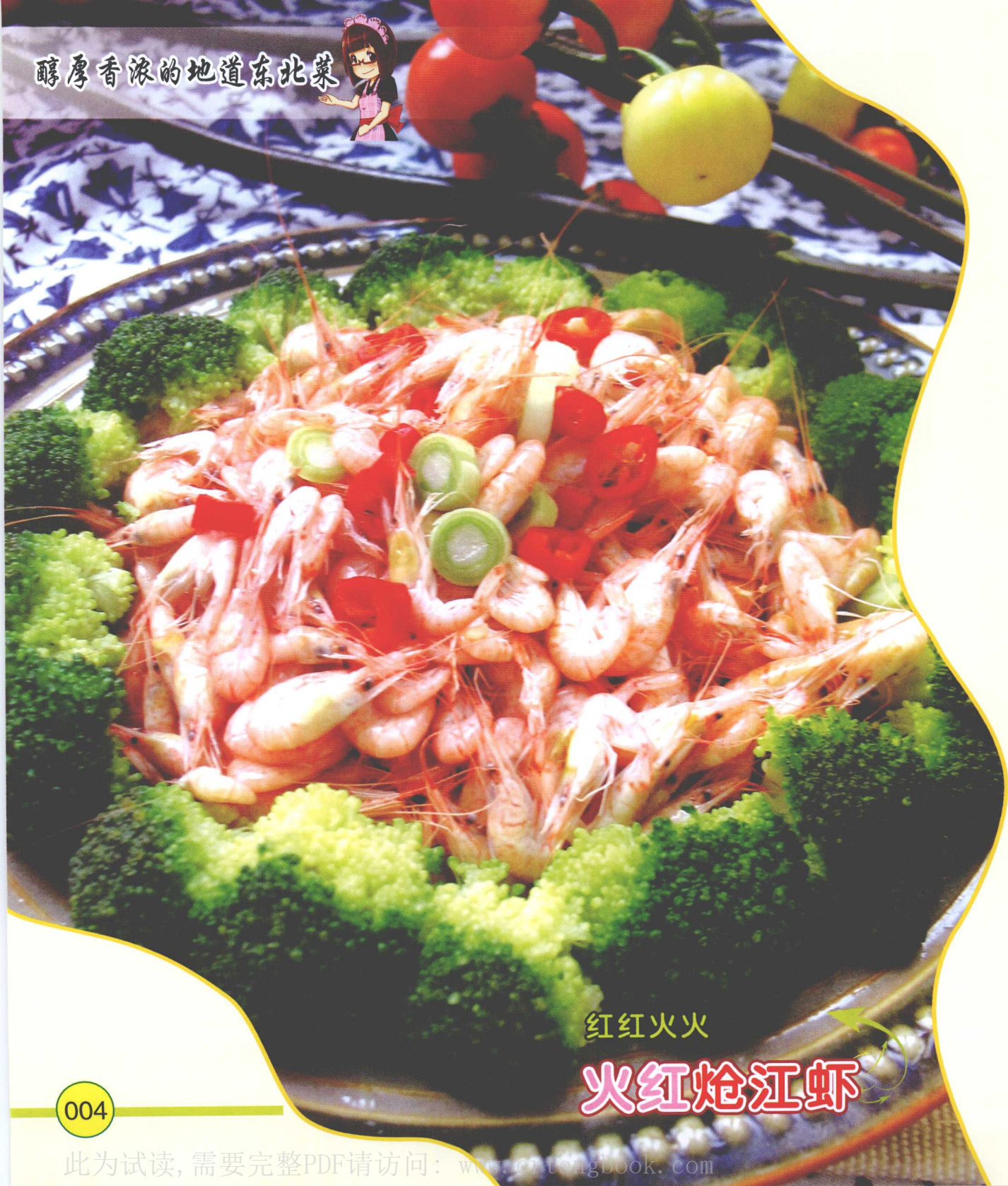


营养一点通

猪腰具有补肾、强身之功效，可用于治疗肾虚腰痛、水肿、耳聋等症，适宜肾虚之人腰酸腰痛、遗精、盗汗者食用，及老年人中肾虚耳聋、耳鸣者食用。小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜，可促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，小白菜还能缓解精神紧张，考试前多吃小白菜，有助于保持平静的心态，对消退荨麻疹也有很好的疗效。

小
贴
士

醇厚香浓的地道东北菜



红红火火

火红炆江虾

004

此为试读,需要完整PDF请访问: www.chinacookbook.com



★ 选择江虾时，要挑表面黑亮，虾肉透明的。

★ 江虾钙质丰富，很适合需要补钙的人群食用。

小
贴
士

原料



活江虾 400 克

葱花少许

调料



盐 1 茶匙 (5 克)

白酒 2 茶匙 (10 毫升)

鸡精 1/2 茶匙

辣椒油少量

糖 1 茶匙 (5 克)

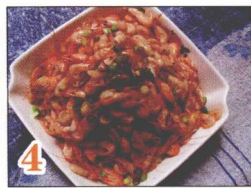
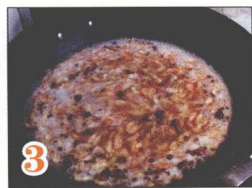
花椒少许

米醋 1 汤匙 (15 毫升) 八角 2 个

做法



- 1 将江虾洗净，沥干水分。
- 2 锅里加水，放入花椒、八角、白酒、一点儿盐烧开，放入江虾同煮。
- 3 开锅后，煮 3 分钟，将江虾捞出，过冷水，这个时候漂亮的火红色就出来了。
- 4 将江虾沥干水分，加入盐、糖、鸡精、米醋、辣椒油、葱花和剩下的白酒，拌匀即可。



营养一点通

虾营养丰富，所含的蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍至几十倍，还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素 A 等成分，其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物，有利于预防高血压及心肌梗死。

醇厚香浓的地道东北菜



爽口开胃

三丝抱豆



★ 将土豆切成土豆丝，不是土豆条哦！

★ 将炸好的花生米和土豆丝一定要放凉之后再拌，如果在热的时候拌就很容易变软。

原料



土豆 2 个

花生米 100 克

洋葱半个

蒜末少许

香菜 50 克

调料



盐 1 茶匙 (5 克)

陈醋 2 汤匙 (30 毫升)

鸡精 1/2 茶匙

香油 1 茶匙 (5 毫升)

糖 1 汤匙 (15 克)

做法



- 1 土豆去皮后，切成细丝备用。
- 2 锅内加油，放入花生米，用小火炸熟，放凉备用。
- 3 将土豆丝放入油锅内炸成金黄色，放凉备用。
- 4 洋葱切丝，香菜切段，和炸好的土豆丝、花生米放在一起，加入盐、鸡精、糖、陈醋、香油、蒜末拌匀即可。



营养一点通

经常食用洋葱对高血压、高脂血、心脑血管患者及心脏病患者都有保健作用，而且生着吃效果最佳。土豆是低热量、高蛋白的食品，经常食用可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、慢性胃痛等症，还可用于做糖尿病患者的食疗。花生能滋养补益，有助于延年益寿，经常食用有增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤之功效，还有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病等。



爽滑劲道

芝麻酱双色拉皮



★ 买回来的拉皮在食用前，要事先在凉水中泡一下，将粘在一起的拉皮全部泡开，然后再用手将其展开。

小
贴
士

原料



土豆淀粉拉皮 1 张 香菜末少许
黑米淀粉拉皮 1 张 蒜末少许
旱黄瓜 2 根

调料



盐 1 茶匙 (5 克) 鸡精 1/2 茶匙
糖 1 汤匙 (15 克) 香油 1 茶匙 (5 毫升)
陈醋 1 汤匙 (15 毫升) 辣椒油 1 茶匙 (5 毫升)
白醋 1 茶匙 (5 毫升) 芝麻酱 2 汤匙 (30 克)

做法



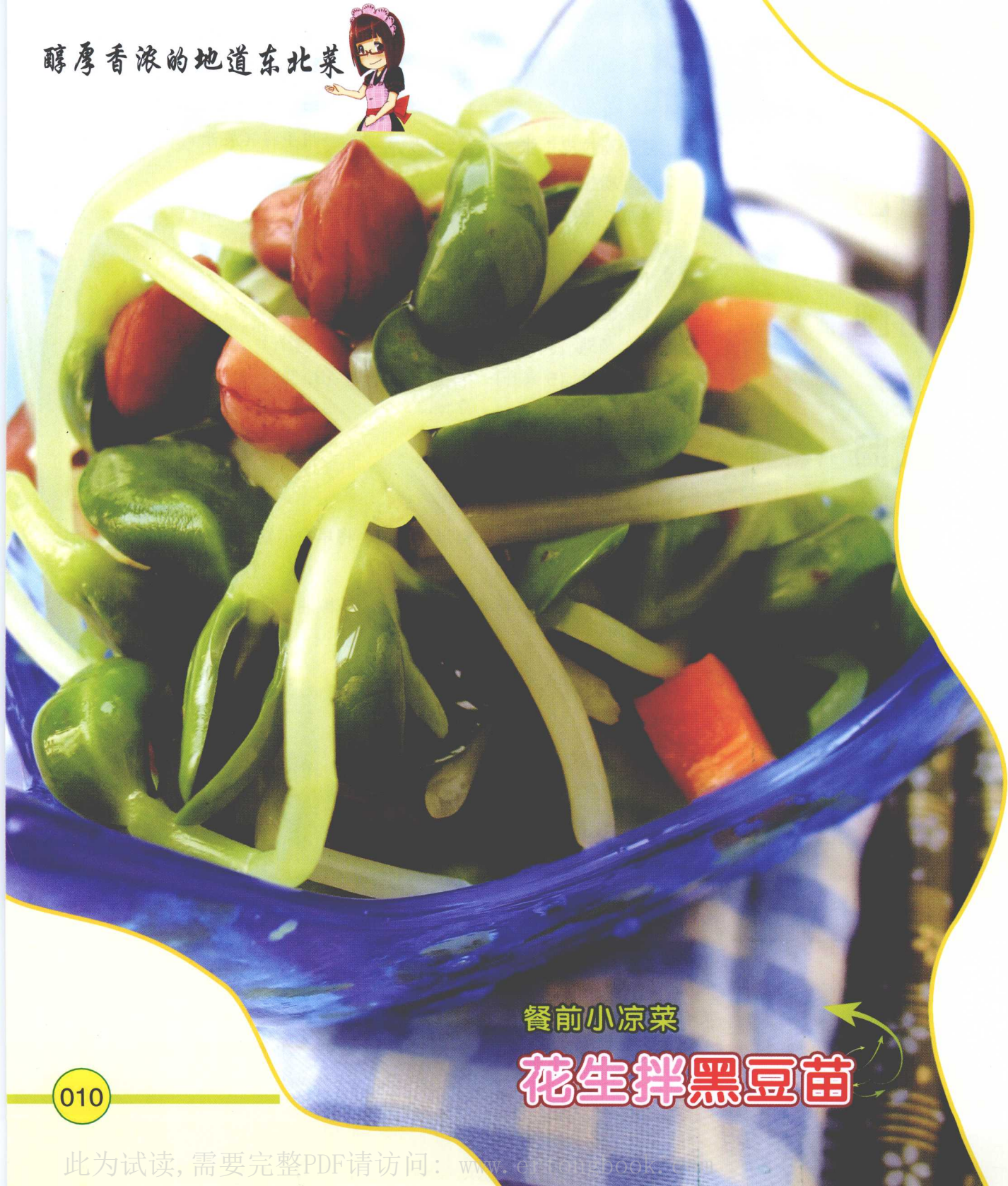
- 1 将土豆淀粉拉皮和黑米淀粉拉皮放在凉水里泡开。
- 2 将土豆淀粉拉皮和黑米淀粉拉皮展开后，切成 2 厘米宽的段，将旱黄瓜切成细丝，码在拉皮上备用。
- 3 将芝麻酱放入碗内，加入盐、陈醋、白醋、鸡精、糖、香油、辣椒油、蒜末、香菜末，调匀备用。
- 4 将调好的芝麻酱汁淋在黄瓜丝和拉皮上，拌匀即可食用。



营养一点通

芝麻酱既是调味品，又有其独特的营养价值。在膳食中经常给孩子补充点儿芝麻酱，不仅对调整孩子的偏食、厌食有积极的作用，还能纠正和预防缺铁性贫血。芝麻酱中含钙量尤其高，所以给孩子经常吃点儿芝麻酱对预防佝偻病以及对促进骨骼、牙齿的发育，都大有益处。

醇厚香浓的地道东北菜



餐前小凉菜

花生拌黑豆苗

010