

东北菜

东北风味时令菜

主编 王慧珍 刘云鹤 于辉 周广力



东北风味时令菜

主编 王慧珍 刘云鹤 于 辉 周广力

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

东北风味时令菜/王慧珍,刘云鹤,于辉主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2002.12
ISBN 7-5388-4241-1

I. 东... II. ①王...②刘...③于... III. 菜谱—东北地区 IV. TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 106490 号

主编:王慧珍 刘云鹤 于 辉 周广力
编委:吕永臣 韩秀芬 韩永锋
李金龙 衡卫民 梁 岳
马政民 刘传滨 高 爽
张 才 姜建鹏 杨 明

责任编辑 盛晓光

封面设计 洪 冰

东北风味时令菜

DONGBEI FENGWEI SHILINGCAI

主编 王慧珍 刘云鹤 于辉 周广力

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙会科技彩印厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

版 次 2003 年 5 月第 1 版·2003 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-4241-1/TS·320

定 价 25.00 元

目录



海参龙凤片·····1

翠环鲜虾·····2

珍珠糯米虾·····3

腐皮鲜虾卷·····4

清余捶虾片·····5

炸蟹味鱼排·····6

鲜虾煮茼蒿·····7

银牙螺片·····8

干贝猴头蘑·····9

瑶柱莲花白·····10

荷包蒸牛蛙·····11

四季映鲜鱿·····12

水晶江鲜·····13

鲈鱼香肉·····14

碧绿山珍余鱼腹·····15

百合时蔬鲜猴头·····16

家常鹿肉丝·····17

茄汁鹿排·····18

香酥鹿肉饼·····19

鱼香鹿肉串·····20

糖醋带鱼·····21

西芹烹带鱼·····22

麦片烧带鱼·····23

酥肉带鱼·····24

萝卜炖切蟹·····25

家乡田园焖小鱼·····26

小黄鱼焖白菜卷·····27

乡吧老炖山跳·····28

风味炒凤颈·····29

香蕉鸡排·····30

菠萝咕咾鸡脯·····31

锅仔云吞鸡·····32

翠杯藏娇凤·····33

笋尖酱爆鸭舌·····34

辣炒江虾·····35

一绝蚕蛹·····36

风味手把羊排·····37

麦片牛柳·····38

仔然回锅牛肉·····39

银牙牛肉·····40

双丁脆猪耳·····41

雪菜里脊·····42

特味里脊·····43

酱炒脆脆骨·····44

香辣咸蛋肉卷·····45

肉段烧茄子·····46

肉丝焗茄子·····47

山菌腐节烩肉丸·····48

香酥玉米粒·····49

赛黄鳝·····50

葱烧双菌·····51

鲍汁白灵菇·····52

时蔬三鲜面筋·····53

鱼籽酱泼豆腐·····54

蒜衣芦笋·····55

芦笋百合·····56

佛手冬瓜·····57

樱桃冬瓜·····58

奇味白蜜饼·····59

家乐菜卷·····60





海参龙凤片



■原料

水发海参5只, 鸡脯肉100克, 鱼肉250克, 油菜心5棵, 大油15克, 色拉油750克(实耗50克), 精盐5克, 味精2克, 鸡精2克, 料酒2克, 鲜汤100克, 淀粉20克, 鸡蛋清2个。

■作法

(1) 将鸡脯肉片成片; 鱼肉100克片成片, 150克剁成泥。

(2) 油菜心焯水备用; 鸡脯片和鱼片分别用鸡蛋清、淀粉上浆; 鱼泥加精盐0.5克、鸡蛋清、大油, 鲜汤5克顺一个方向搅好; 海参用沸水焯一下, 将腔内水分沾干撒上少许干淀粉酿上鱼泥, 装入盘中上屉蒸3分钟取出放盘内, 放上焯好菜心。

(3) 勺内放鲜汤25克、精盐1克、味精1克、鸡精1克, 烧开, 用淀粉勾芡后淋在菜心和海参上; 勺内放多量油烧至5成热, 放入鸡片滑开, 再放鱼片滑开倒入漏勺内, 勺内放鲜汤、精盐、料酒、味精、鸡精等, 再放入双片, 翻炒一下, 用淀粉勾芡, 淋明油装入盘子中间即成。



翠 环 鲜 虾

■原料

鲜虾仁 250 克，黄瓜 250 克，红尖椒 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，料酒 1 克，醋 0.1 克，淀粉 3 克，色油 750 克（实耗 30 克）。

■作法

(1) 将黄瓜洗净去皮，切成 1 厘米厚的片，挖去瓢；虾仁去沙线洗净，将虾仁穿入黄瓜环内；红尖椒去籽切成环形。

(2) 勺内放油，烧至 5 成热放入鲜虾环，用手勺推开，待虾变红色倒入漏勺内，原勺先放尖椒环，再放入鲜虾烹入料酒、醋，放精盐、味精翻炒，用淀粉勾芡，淋明油出勺。





珍珠糯米虾

■原料

鲜基围虾 250 克 (约 20 只), 鲜虾仁 150 克, 猪肥膘肉 50 克, 糯米 150 克, 鸡蛋清 1 个, 精盐 2 克, 料酒 2 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.2 克, 葱姜水 10 克, 鸡油 15 克, 鲜汤 50 克, 湿淀粉 15 克。

■作法

(1) 将基围虾去皮、去头、留尾, 由虾背破开, 用刀尖斩断虾筋挑出沙线; 鲜虾仁剁成泥; 猪肥膘肉也剁成泥; 糯米淘洗干净, 用水浸泡 24 小时待用。

(2) 基围虾用精盐 0.5 克、料酒 0.5 克、胡椒粉 0.1 克腌制入味; 虾泥同肉泥加精盐 0.5 克、胡椒粉、味精 0.5 克、料酒 0.5 克、葱姜水 5 克、鸡蛋清调拌好。用基围虾包上虾泥, 再滚上一层糯米即成珍珠糯米虾生胚。

(3) 将蒸好的虾放纸碗里, 勺内放鲜汤、葱、姜水、精盐、料酒、味精调好成鲜口味用湿淀粉勾芡, 淋鸡油浇在珍珠虾上即成。





腐皮鲜虾卷

■原料

鲜虾仁 200 克，豆腐皮 3 张，鸡蛋 3 个，面粉 50 克，黑芝麻 50 克，西芹 100 克，精盐 5 克，胡椒粉 0.2 克，葱姜水 5 克，熟猪油 5 克，味精 1 克，料酒 1 克，色拉油 750 克（实耗 50 克），淀粉 10 克，香油 1 克。

■作法

(1) 将豆腐皮泡软，鲜虾仁剁成泥，西芹片成片用沸水焯一下后加精盐、香油拌好待用。

(2) 将虾泥加精盐、料酒、胡椒粉、味精、葱姜水，猪油调制成馅。将豆腐皮铺平撒上淀粉，虾馅放上卷成直径约 2 厘米的卷，切成长约 5 厘米的段，滚上面粉，拖鸡蛋液，再沾上黑芝麻。

(3) 勺内放油烧至 5 成热，下腐皮卷炸至浮起捞出。将西芹码盘中，放上豆腐皮虾卷即成。





清汆捶虾片



■原料

鲜基围虾150克，茼蒿25克，鲜汤500克，淀粉200克，精盐2克，味精1克，鸡精1克，料酒0.1克，葱5克，姜3克。

■作法

(1) 将虾去头、去皮、留尾，由脊背片开挑去沙线，放案板上，垫上淀粉用木棒捶成片，葱切成丝；姜去皮切成丝。

(2) 勺内加水烧开后放捶好的虾片汆熟捞出，换清水烧开后将茼蒿汆一下捞出放汤斗内。

(3) 勺内加鲜汤、精盐、味精、鸡精、料酒、葱丝姜丝，烧开后捞出葱姜丝不用，放入虾片烧开，撇净浮沫后，倒入汤斗内。



炸蟹味鱼排

■原料

净鱼肉 250 克，蟹肉 50 克，猪肥膘肉 50 克，鸡蛋清 1 个，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，面包糠 100 克，麻辣盐 15 克，精盐 2 克，胡椒粉 0.3 克，料酒 1 克，味精 2 克，鸡精 1 克，鲜汤 50 克，色拉油 750 克 (实耗 50 克)。

■作法

(1) 将鱼肉剁成泥，肥膘肉剁成泥，蟹肉剁成泥，将三种肉泥一同放在大碗内，加精盐、胡椒粉、料酒、鸡蛋清、鲜汤搅拌均匀，将平盘抹上油，肉泥倒入抹平，用保鲜膜封好上屉蒸 15 分钟即熟。

(2) 将蒸好的鱼排取出切成厚 0.6 厘米的片，沾面粉，先拖鸡蛋液，再沾面包糠待用。

(3) 勺内放油烧至 7 成热下鱼排炸至金黄色捞出装盘，麻辣盐食时蘸用。





鲜 虾 煮 茼 蒿



■原料

鲜虾仁 50 克，茼蒿 200 克，鲜汤 1 000 克，葱 10 克，姜 5 克，精盐 1 克，味精 1 克，胡椒粉 0.1 克，料酒 0.5 克，鸡精 1 克，海鲜酱油 2 克，蚝油 5 克。

■作法

(1) 茼蒿去老茎，只留茼蒿叶旁的一小段嫩茎，洗净；虾仁摘洗干净，挑净沙线；葱切丝，姜去皮切细丝。

(2) 茼蒿用沸水焯一下待用。

(3) 鲜汤放汤锅内烧开，放葱丝、姜丝、茼蒿、精盐煮开捞出，茼蒿装深盘内，再放入鲜虾仁汆熟捞出放茼蒿上。汤加胡椒粉、料酒、海鲜酱油、味精、鸡精、蚝油等调味烧开，撇净浮沫倒入深盘内。



银芽螺片

■原料

绿豆芽 150 克，海螺 1 000 克，葱 10 克，姜 5 克，海鲜酱油 15 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 0.3 克，白糖 0.1 克，醋 0.1 克，红椒 5 克，香菜梗 2 克，色拉油 5 克，鲜汤 30 克。

■作法

(1) 将绿豆芽两头掐去即为掐菜；海螺去壳用面粉抓去黏液后，用水洗净片成片；葱切成丝，姜去皮切成丝，红椒切成丝，香菜梗切成段。

(2) 将豆芽用沸水焯熟捞出装盘内，海螺片用沸水焯一下放在豆芽上。

(3) 将葱丝、姜丝、红椒丝、香菜放在海螺片上；勺内放鲜汤、海鲜酱油、精盐、味精、料酒、白糖、醋等烧开后倒入盘中，勺内放色拉油烧热再浇在菜肴上。





干贝猴头蘑



■原料

干贝100克, 鲜猴头蘑200克, 鸡脯肉200克, 葱姜水100克, 油菜心12棵, 鲜汤500克, 枸杞子12粒, 鸡蛋清2个, 大油10克, 淀粉50克, 精盐2克, 味精2克, 白糖0.5克, 料酒1克, 胡椒粉0.2克, 鸡油20克, 香油1克, 色拉油500克(实耗30克)。

■作法

(1) 将干贝洗净装碗加鲜汤、葱姜水50克、料酒0.5克, 上屉蒸约3小时, 凉后搓成丝;猴头蘑用沸水焯一下, 再用蒸干贝的汤煮一下(注不要用铁锅), 取出切成片;枸杞子洗净, 油菜心洗干净用沸水焯一下, 加精盐0.2克、味精0.1克、香油拌一下备用。

(2) 鸡脯肉剁成泥加大油、鸡蛋清1个、精盐0.2克、料酒0.1克、胡椒粉、葱姜水1克搅拌均匀, 挤成直径约2厘米大小的丸子, 滚上干贝丝, 再放上一个枸杞上屉蒸10分钟取出放盘内。

(3) 勺内放蒸干贝的汤25克, 烧开后用淀粉勾芡, 淋鸡油浇在绣球上;将猴头蘑片用鸡蛋清、淀粉3克抓一下备用;将勺刷净放色拉油烧至5成热, 放入猴头蘑划散倒入漏勺内, 原勺放葱姜水, 精盐、白糖、料酒、蒸干贝的汤30克、味精等调好成鲜口味, 放猴头蘑炒均匀, 用淀粉勾芡, 淋鸡油出勺装盘中绣球的中间, 然后将油菜心码入绣球和猴头蘑之间。



瑶柱莲花白

■原料

大头菜 250 克，干贝 20 克，海鲜酱油 15 克，精盐 2 克，白糖 0.5 克，蚝油 5 克，生抽 5 克，味精 1 克，鸡精 1 克，色拉油 20 克，葱 10 克，姜 5 克，鲜汤 500 克。

■作法

(1) 将干贝洗净装碗，加鲜汤上屉蒸约 3~4 小时，蒸透备用；大头菜切成宽 3 厘米、长 8 厘米的条；葱切成丝，姜去皮切成丝。

(2) 大头菜用加 1 克盐的沸水焯透捞出装碗，扣入盘中；放上葱、姜丝。

(3) 勺内加蒸干贝的汤，加海鲜酱油、精盐、白糖、味精、鸡精、生抽、蚝油烧开后浇在大头菜上，再码上蒸好的干贝，将色拉油烧热浇在盘中菜肴上。





荷包蒸牛蛙



■原料

牛蛙2只，荷叶2张，香鼓酱75克，淀粉10克，鸡蛋1个。

■作法

(1) 将牛蛙宰杀后去皮，切成小块，荷叶洗净泡软修成长方形。

(2) 将牛蛙用香鼓酱拌均腌制，再放淀粉、鸡蛋拌匀，再用荷叶每片包上约一只牛蛙块，包成长方形，两头用绳扎好放长盘中，上屉15分钟熟后取出，打开荷叶即可食用。

香鼓酱制法：郫县豆瓣酱500克，永川豆豉250克，辣椒粉125克，花椒面50克，姜粒50克，蒜粒100克，花雕酒50克，白糖10克，鸡精20克，味精50克，鲜汤500克，色拉油250克。将郫县豆瓣酱和豆豉剁成茸，油烧热后放入豆瓣酱和豆豉用慢火炒出红色，放辣椒粉、姜粒、蒜粒炒香，加花雕酒、鲜汤，烧开后加白糖、鸡精、味精出勺后放花椒面拌均匀。做菜时取用，不用时放凉处以便做其他菜肴用。



四季映鲜鱿

■原料

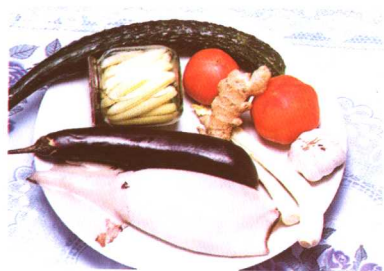
鲜鱿鱼肉600克,茄子100克,玉米笋100克,西红柿100克,黄瓜100克,色拉油750克(实耗50克),葱10克,姜5克,蒜5克,精盐2克,蚝油5克,白糖2克,味精2克,鲜汤100克,料酒1克,醋0.2克,淀粉10克。

■作法

(1) 将鱿鱼切成麦穗花刀;茄子洗净切成长10厘米、厚1.2厘米的条;玉米笋切成两半;西红柿留皮去籽切成梳子片;黄瓜去籽切成与茄子同样大的条;葱切成葱花,姜切成末,蒜切成末。

(2) 鱿鱼用沸水焯一下,茄子用热油炸熟,黄瓜和玉米笋用沸水焯一下。

(3) 勺内加油3克,放部分葱、姜、蒜炆锅,加鲜汤70克、精盐0.5克、白糖1克,将三种菜推入勺内,放入蚝油、味精,烧开后用湿淀粉勾芡,淋入明油出勺码盘。勺内放油烧热,放入鱿鱼余一下倒入漏勺内,原勺放葱、姜、蒜炸锅,加鲜汤、精盐、白糖、醋、味精、鱿鱼翻炒一下,用湿淀粉勾芡后倒在盘中蔬菜上。





水晶江鲜



■原料

净冬瓜 500 克，净鱼肉 200 克，香菜 10 克，红椒 10 克，大油 10 克，鸡蛋清 1 个，精盐 2 克，味精 2 克，鲜汤 50 克，淀粉 5 克，料酒 0.5 克，白糖 0.5 克，鸡油 10 克，胡椒粉 0.2 克，葱姜水 10 克。

■作法

(1) 将冬瓜切成长 8 厘米、宽 6 厘米、厚 0.2 厘米的薄片，用沸水焯透投凉；鱼肉剁成泥，香菜去叶切成粒，红椒切成小粒。

(2) 将鱼泥加大油、精盐 0.5 克、胡椒粉、白糖、料酒、味精 0.5 克、鸡蛋清、葱姜水顺一个方向搅拌成泥；用焯好的冬瓜片卷上鱼泥，卷成直径约为 1.5 厘米的卷，码入盘中。

(3) 将鱼卷上屉蒸约 8 分钟即熟取出；勺内加鲜汤、精盐、味精调好咸鲜味烧开后用淀粉勾芡，淋上鸡油浇在盘中鱼卷上。