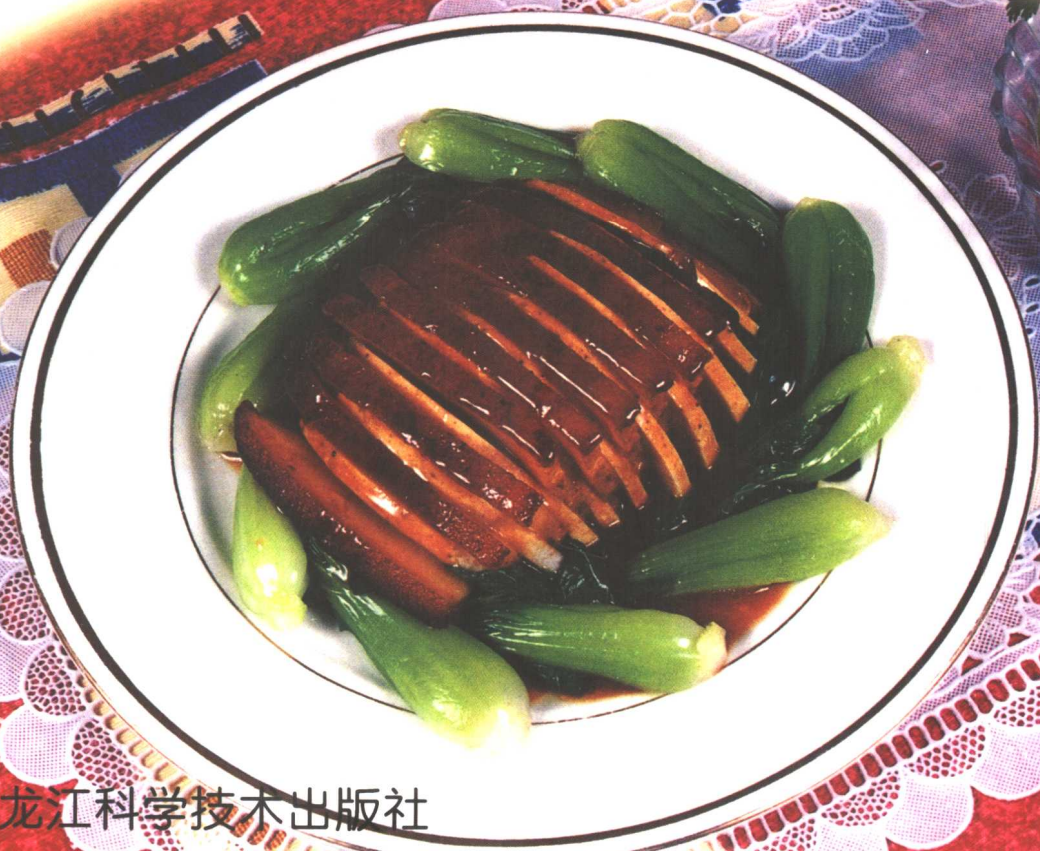


东北风味菜



肉类菜60种

李骞 那世荣 编



黑龙江科学技术出版社

《东北风味菜》丛书编委会

主任委员：宗可鑫 赵力人 刘殿贵
副主任委员：杨 晨 吴玉斌 王长友 赵玉杰 温广军
孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
委员：宗可鑫 赵力人 刘殿贵 杨 晨 吴玉斌 王长友
赵玉杰 温广军 孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
姚建华 张国忠 柴石岭 熊佰刚 贺永刚 刘 跃
宋 萍 孙 明 阎化成 徐 志 王 胜 阎仁章
李兰春

《东北风味菜·肉类菜 60 种》编委会

主 编：李 骞 那世荣
副主编：刘佩有 王慧珍 阎化成 许庆禄 王安山
张 伟 于吉和 梁 岳 刘传滨

摄 影 董伟明
责任编辑 郑 奕
封面设计 洪 冰 龙 岩
版式设计 王 莉

东北风味菜
肉类菜 60 种
ROU LEI CAI 60 ZHONG
李 骞 那世荣 编

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)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

插 页 2

字 数 80 000

版 次 1999 年 11 月第 1 版·2003 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5388-3538-5/TS·217

定 价 26.00 元

编者的话

我国幅员辽阔，气候各异，物产、习俗、民风相差悬殊。饮食上选配料、烹制手法、口味习惯多有不同，因而形成了颇具地方特色、各种流派的风味菜肴。中国最具代表性的为川、鲁、粤、淮、浙、闽、皖、扬、京、湘等流派合称为中国十大菜系，享誉中外。

在长期的社会经济发展中，人们的文化生活和物质生活不断提高，吃的技巧、吃的文化和风俗也不断的丰富。近年来餐饮业发展迅猛，各流派争芳斗艳，然而东北菜则“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”。我们惊喜的看到长城内外，大江南北，乃之海外，纷纷立起了“东北大酒楼”、“东北杀猪菜”、“哈尔滨饭庄”等牌匾，给灯红酒绿、五彩缤纷的餐饮业增加了绚丽夺目的光彩。东北菜之所以受到海内外的喜爱和认可，其原因有三：一是东北是个多民族、多省籍群居的地方，在长期的发展中，自古在饮食上就独具风格；二是东北菜以京、鲁风格为基础，广泛汲取了各流派的诸家之长，不断的得到充实、丰富和发展，使东北菜日趋完善；三是东北因其地理位置而与俄、日、韩交往源远流长，对东北菜的形成也产生了一定的影响。鉴于东北菜越来越受到人们青睐，促使我们有责任进行整理、总结、烹制，编著成书，以飨读者。

为了方便广大东北菜爱好者研究制作，以及广大烹饪工作者的实际需要，编写了这套《东北风味菜》系列丛书。按选用的原料分类，分为《海鲜类菜60种》、《肉类菜60种》、《蛋类菜60种》、《禽类菜60种》、《鱼类菜60种》、《蔬菜60种》六个分册，每册搜集了60个品种。本套丛书图文并茂，图片既有成品图，又有原料图或关键步骤图。文字简明扼要，一目了然。可作为家庭主妇指导用书，同时对专业厨师亦有一定的参考和使用价值。

本书在编写的过程中，受到了黑龙江商学院旅游烹饪系、哈尔滨工业大学西苑宾馆、黑龙江省劳动厅职业技能开发处、黑龙江省教委计划建设处、黑龙江省高等院校伙食专业管理委员会的热情帮助和大力支持，在此谨表谢意。

由于我们理论水平不高，烹制技能有限，实际经验不足，书中错误之处在所难免，敬请广大读者，不吝赐教。

编者

1999年2月15日

目 录

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. 炸吉利丸子 | 31. 肚丝木耳 |
| 2. 兰花酸菜粉 | 32. 爆腰花 |
| 3. 姜丝肉 | 33. 抓炒肝尖 |
| 4. 炒肉干豆腐 | 34. 溜心嘴 |
| 5. 蛋白里脊 | 35. 焦烧肉条 |
| 6. 糖醋里脊 | 36. 锅烧肘子 |
| 7. 芫爆里脊 | 37. 雪里卧珍珠 |
| 8. 蕃茄里脊 | 38. 雪月肉饼 |
| 9. 浮油里脊 | 39. 白雪脊糕 |
| 10. 白酥里脊 | 40. 红焖全肘 |
| 11. 干炸里脊 | 41. 兰花扣肉 |
| 12. 滑炒脊蒜 | 42. 如意肉卷 |
| 13. 溜肉段 | 43. 芝麻拌腰片 |
| 14. 溜丸子 | 44. 家常肉丝拌干豆腐 |
| 15. 锅包肉 | 45. 五香肘花卷 |
| 16. 宫爆肉丁 | 46. 芥末肚丝 |
| 17. 干炸丸子 | 47. 糖醋排骨 |
| 18. 南煎丸子 | 48. 茄汁牛肉 |
| 19. 果汁肉片 | 49. 蚝油牛肉 |
| 20. 松塌肉片 | 50. 牛肉炖西红柿 |
| 21. 葱爆肉 | 51. 咖喱牛肉 |
| 22. 咕老肉 | 52. 清炖牛肉 |
| 23. 红焖排骨 | 53. 水爆肚 |
| 24. 吉利肉饼 | 54. 葱爆羊肉 |
| 25. 面包猪排 | 55. 串炸羊肉 |
| 26. 鱼香肉丝 | 56. 清炖羊肉 |
| 27. 酱爆里脊丁 | 57. 红烧羊排 |
| 28. 香酥大肚 | 58. 水焅羊肉 |
| 29. 大蒜烧肚条 | 59. 孜然腰花 |
| 30. 酸辣肚丝 | 60. 芝麻肉条 |



炸吉利丸子

原料：猪肉 400 克，鸡蛋 3 个，淀粉 100 克，面包渣 20 克。

调料：精盐 4 克，味精 2 克，料酒 1 克，葱姜水 10 克(将葱姜切成末，泡入水中，滤出的汁水即为葱姜水)，椒盐 6 克，胡椒粉 0.5 克，豆油 1500 克(实耗 30 克)。

制作方法：

(1)将猪肉剁成馅装碗，加鸡蛋、淀粉、葱姜水、料酒、精盐、味精、胡椒粉搅拌均匀。

(2)将调好的肉馅挤成鸡蛋黄大小的丸子滚上面包渣即为吉利丸子的生胚。

(3)勺内放入豆油 1500 克，烧至三成热时下入丸子炸，待丸子浮起，呈金黄色时捞出装盘，配椒盐食用。

特点：外酥里嫩，色彩美观。



兰花酸菜粉

原料：猪肉 200 克，酸菜 300 克，水发粉丝 50 克，油菜心 150 克。

调料：味精 1 克，精盐 4 克，姜 5 克，葱 5 克，酱油 2 克，香油 5 克，豆油 30 克，鲜汤 30 克。

制作方法：

- (1)将猪肉切成细丝，葱、姜也切成细丝。
- (2)酸菜片成薄片，再切成细丝，将粉丝用刀拦成 10 厘米长的段待用。
- (3)油菜剥去老叶，用里边的菜心焯好，放盐、味素喂一下待用。
- (4)炒勺放置旺火之上，勺内放豆油 30 克，油开后放入肉丝煸炒，放酱油、葱、姜丝、酸菜丝翻炒，加精盐、味精及鲜汤 30 克稍渍一下再翻炒，放水发粉丝煸炒几下，滴香油装盘码上喂好的菜心即可食用。

特点：咸香口，有酸菜鲜味。



姜丝肉

原料：猪肉 300 克，姜 100 克。

调料：精盐 4 克，味精 1 克，葱 10 克，香油 5 克，豆油 30 克。

制作方法：

(1)将猪肉片成大薄片，再顶纹路切成细丝待用。

(2)姜去皮，切细丝待用；葱切丝。

(3)炒勺烧热，放豆油 30 克，烧热后推入肉丝炒至八成熟时放盐。肉变色时加葱、姜丝、味精、精盐煸炒几下，翻勺，滴香油装盘食用。

特点：味香辣咸口。



炒肉干豆腐

原料：精肉 250 克，干豆腐 300 克。

调料：精盐 4 克，味精 2 克，葱 5 克，姜 5 克，水淀粉 10 克，豆油 30 克，香油 5 克。

制作方法：

(1) 精肉切薄片，干豆腐切一字片，葱姜切丝待用。

(2) 炒勺烧热擦净，放入豆油 30 克烧热，推入精肉片煸炒。炒至七成熟时，加葱、姜丝、味精、精盐煸炒，放干豆腐并添汤 100 克，溃一会找好口，用水淀粉勾芡，滴香油装盘食用。

特点：咸口，有干豆腐香味。

还有一种方法是把干豆腐先入水中焯后，再放凉水中投凉，然后再炒制。



蛋白里脊

原料：猪里脊肉 100 克，蛋清 4 个，兰片 20 克，碗豆 20 克。

调料：精盐 4 克，味精 2 克，料酒 2 克，葱 5 克，姜 5 克，水淀粉 10 克，猪肉 250 克，清汤 50 克。

制作方法：

(1)将猪里脊肉切成薄片。

(2)兰片切小象眼片，葱、姜均切小片。

(3)蛋清打在碗内，用筷子搅匀，把猪里脊肉片放入。

(4)大勺放火上，放入猪油 250 克，烧至三四成热，将猪里脊肉片分两次倒入，摊成大片，倒入漏勺控净余油。

(5)原勺留底油，下配料及各种调料煸炒，然后把猪里脊肉片放入，添 50 克清汤，找好口，用少许水淀粉勾芡装盘即为成品。

特点：颜色悦目，清淡适口。



糖醋里脊

原料：猪里脊肉 150 克，青豆 5 克，胡萝卜 5 克。

调料：精盐 2 克，淀粉 25 克，糖 10 克，醋 10 克，酱油 1 克，葱丝 5 克，姜丝 5 克，蒜末 3 克，豆油 1500 克（实耗 30 克）。

制作方法：

(1)将猪里脊肉片成 0.3 厘米厚、6 厘米长、3 厘米宽的片，装碗加精盐、淀粉拌好待用。

(2)炒勺置火上，放豆油 1500 克，烧至四成热时，把里脊肉片推入勺内，摊成大片，炸好倒入漏勺控净余油。

(3)原勺留底油放糖、醋、酱油、葱、姜、蒜和青豆、胡萝卜、再放入炸好的猪里脊肉片翻炒均匀出勺装盘。

特点：颜色白中透黄，外焦里嫩。



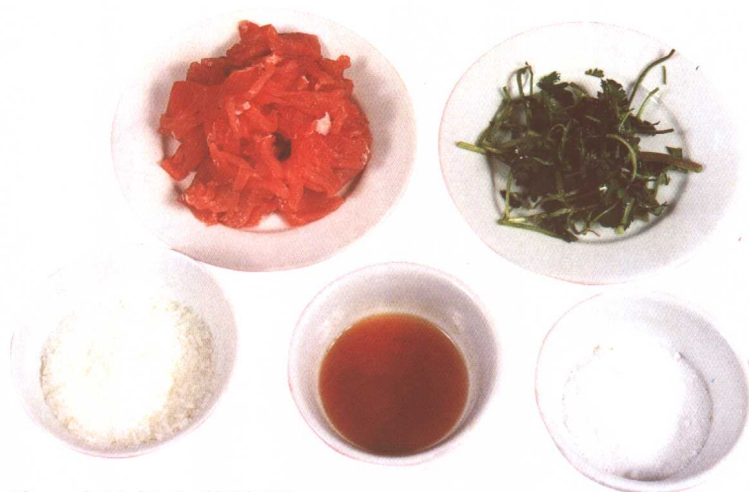
茭爆里脊

原料：猪里脊肉250克，蛋清20克，香菜20克，豆油1000克（实耗30克）。

调料：精盐4克，味素2克，料酒2克，葱5克，姜5克，蒜3克，水淀粉8克。

制作方法：

(1)猪里脊肉去掉板筋，先顺长切深而不透一字刀口，再顶刀切成薄片，用蛋



清、水淀粉上浆待用。

(2)香菜切段，葱、姜切丝、蒜切小片。

(3)炒勺烧热，放入豆油1000克，烧至五成热时，放入猪里脊肉片，用筷子滑散，断生，倒入漏勺内。

(4)原勺留少许底油，放葱、姜、蒜和香菜，再放入猪里脊肉片，用兑好的汁溜之，出勺装盘。

(兑好的汁为味素、精盐加料酒调合而成)

特点：颜色微白，软嫩适口，口味咸鲜。



蕃茄里脊

原料：猪里脊肉 250 克，鸡蛋一个，兰片 40 克，面包渣 100 克，元葱 30 克，豆油 1500 克（实耗 50 克）。

调料：蕃茄酱 40 克，糖 20 克，醋 20 克，盐 20 克，味精 1 克，面粉 40 克。

制作方法：

- (1)把猪里脊肉片成 0.4 厘米厚、9 厘米长、6 厘米宽大片，用刀拍松喂底口。
 - (2)鸡蛋打碗内，搅均匀。将里脊片沾面粉，挂鸡蛋糊、沾面包渣待用。
 - (3)炒勺烧热，放入豆油 1500 克，烧至六成热，把沾好面包渣的猪里脊肉片下勺内炸成金黄色时，捞出待用。
 - (4)原勺留少许底油，将兰片、元葱下勺煸炒，放蕃茄酱、糖、醋、盐、少许鲜汤，把炸好的猪肉里脊肉片改刀装盘，待蕃茄汁炒成浓色时浇到炸好的猪里脊肉片即成。
- 特点：**甜、酸微咸，外焦酥里嫩，清淡适口。



浮油里脊

原料：猪里脊肉 200 克，猪肥膘肉 50 克，鸡蛋清 3 克，兰片 15 克，木耳片 5 克，青豆 5 克。

调料：精盐 4 克，味精 2 克，鲜汤 100 克，葱姜水 10 克，（将葱姜切成末，泡入水中，滤出的水即为葱姜水）淀粉 50 克，熟猪油 100 克（实耗 20 克），鸡油 1 克。

制作方法：

（1）先将猪里脊肉和猪肥膘肉分别剁成细泥，然后合在一块，加一部分精盐和味精喂口，并加入鲜汤顺一个方向搅拌，再加入鸡蛋清搅成米汤状。

（2）勺内加入熟猪油 100 克烧至五成热时将猪里脊肉泥泼入勺内成大片状取出（要分别泼入），再用刀切成棱形片待用。

（3）勺内留 20 克熟猪油，放入兰片、木耳片、青豆、葱姜水、精盐、味精调好咸鲜口味，放入里脊片，用水淀粉勾芡，淋入鸡油出勺装盘。

特点：色白，鲜嫩。

注意事项：调猪里脊肉泥时，加鲜汤和鸡蛋清逐步加入不要一下子就加入。



白酥里脊

原料：猪里脊肉 200 克，猪肥膘肉 50 克，鸡蛋清 3 个，兰片 15 克，胡萝卜 15 克，色拉油 1500 克（实耗 50 克）。

调料：味精 2 克，精盐 4 克，香油 5 克，葱 5 克，姜 5 克，糖 2 克，白面 50 克，淀粉 50 克。

制作方法：

(1)把猪里脊肉和猪肥膘肉分别剁成细泥，再合一起装碗，喂底口（加入一半精盐和味素放置为喂底口）。

(2)蛋清抽糊加白面，淀粉搅匀。兰片、胡萝卜切成小象眼片。

(3)将喂好底口的猪里脊肉泥拍成大圆饼，两面沾上白面，把抽好糊蛋清一半摊在里脊上，另一半糊也全部抹在里脊上。

(4)炒勺烧热，加色拉油 1500 克，烧至四五成热时，把猪里脊肉饼推入油内炸成浅黄色，断生捞出，改刀装盘。

(5)原勺留少许底油，放兰片、胡萝卜、葱、姜煸炒，放适量汤、调料找好口，用水淀粉勾芡，滴香油泼在炸好的里脊上即为成品。

特点：形状整齐，外酥里嫩。



干炸里脊

原料：猪里脊肉300克，鸡蛋半个。

调料：精盐3克，味精1克，酱油2克，椒盐6克，豆油1500克（实耗30克）。

制作方法：

(1)把猪里脊肉切成2.5厘米宽、0.6厘米宽、4厘米长的片装碗，加盐、味精、酱油喂半口。再加入淀粉、鸡蛋抓硬糊，为干炸半成品。

(2)炒勺放火上，加豆油1500克，烧至七八成热时，逐块投入猪里脊片炸至表面稍硬时，用漏勺捞出。至油温升高再倒入没事炸二遍，炸好后倒入漏勺，控净余油，装盘，带椒盐食用。

特点：咸口，麻香，外焦里嫩。



滑炒脊丝

原料：猪里脊肉350克，
蛋清1个，色拉油1500克（实
耗50克）。

调料：精盐4克，味精
2克，葱5克，姜5克，醋1
克，香油4克。

制作方法：

(1)把猪里脊肉切成6
厘米长的丝装碗，加盐、味
精喂一下，再用蛋清、淀粉、
鲜汤（少许）上浆。葱、姜
均切细丝待用。

(2)炒勺烧热，加1500克色拉油。用小碗加鲜汤、味精、盐、醋对清汁（不要太多）。油烧至四成热时，投入猪里脊丝划散，见猪里脊丝变色即可倒入漏勺。

(3)原勺留少许底油，放葱、姜和滑好的猪里脊丝，翻炒，速倒入清汁翻勺，滴香油出勺装盘食用。

特点：口味清淡，色白美观。





溜肉段

原料：瘦猪肉 400 克，鸡蛋 1 个，冬菇 20 克，胡萝卜 25 克。

调料：精盐 4 克，酱油 3 克，白糖 2 克，味精 2 克，葱 5 克，姜 5 克，蒜 5 克，料酒 2 克，淀粉 75 克，豆油 1500（实耗 50 克）。

制作方法：

- (1) 将瘦肉切成 1 厘米厚、0.6 厘米宽、3 厘米长的段装碗，加上鸡蛋、淀粉抓均匀。
- (2) 胡萝卜切小象眼片，冬菇切相同片，葱切豆瓣片，姜切小米粒状，蒜切片。
- (3) 取小碗盛入鲜汤约 30 克和酱油、醋、盐、水淀粉、味精、料酒兑成混汁待用。
- (4) 炒勺烧热，放入豆油 1500 克，烧至八成热将抓好糊的肉段逐块下勺，炸至表面稍硬时，用漏勺捞起将粘连的磕散。再倒入勺内炸二遍，视勺内肉段炸透时倒入漏勺，沥净余油。
- (5) 原勺留少许底油，加葱、姜、蒜和胡萝卜、冬菇煸炒，投入炸好的肉段，倒入兑好的混汁溜之，翻个滴香油出勺装盘食用。

特点：红汁亮芡，外焦里嫩。