

东北江湖菜

(2)

苏社有 著

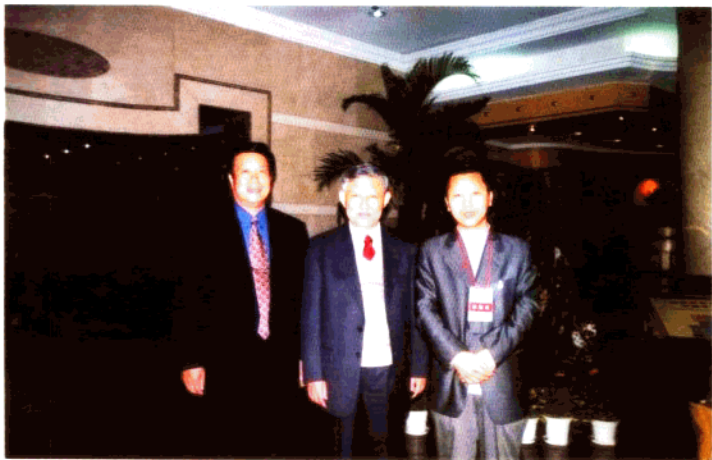


黑龙江科学技术出版社

序

中国烹饪是一门科学，一种文化与艺术。它有着众多的烹调方法，独特的工艺，丰富多彩、千变万化的菜肴，在世界烹坛上自成体系，独树一帜，赢得了“烹饪王国”的美誉。

中国的烹饪事业和烹调技艺，是随着时代的发展而发展，随着人们生活的变化而变化的。在这个发展变化的进程



苏社有与中国烹饪研究会会长林则普及烹饪大师赵嘉祥合影

中，涌现出许许多多的名厨高手和烹饪大师。正是由于他们的不懈努力和刻苦钻研，才使得中国的烹调技艺与烹饪文化得以不断丰富和发展。

如今，中国正处盛世。盛世是人才辈出的时代。在烹饪界，一大批新秀脱颖而出，本书作者苏社有就是这些新秀中的一位杰出代表。他自幼从厨，多年来在名师的帮教指点下，通过自己的潜心学习与钻研，有了长足的进步。开始时，他

钻研雕刻，有一定的造诣；接着又钻研热菜，并取得可喜的成绩。在全国性烹饪技术比赛中，他获得多枚金牌，并于1998年在马来西亚举办的世界金厨大赛上荣获中餐热菜和冷拼的特别金奖。

苏社有现在是海城佳艺名厨烹饪学校的校长。在教学中他言传身教，对学员既严格要求，又毫无保留地传授技艺，得到了学员们的尊敬。他的学生遍及东北大地和东南沿海。在教学工作之余，他还编写过多本烹饪教材和技术书籍。现在推荐给大家的《东北江湖菜》就是他的一部新作，希望能得到广大读者的喜爱。

我们知道，青年人有许多长处，也有他们的不足。苏社有也不例外。作为年轻人，尽管在事业上取得了较好的成绩，也不能自满，不能放松学习，应时时严格要求自己，做到德艺双馨。须知“虚心使人进步，骄傲使人落后”，这是千古不变的真理。另一方面，也希望业内外人士，尤其是烹饪界的前辈长者，热情关怀、爱护、帮助年轻人成长，使之青出于蓝而胜于蓝，只有“长江后浪推前浪，一代更比一代强”，我们的烹饪事业才能与时俱进，繁荣兴旺。

中国烹饪研究会会长

林时晋

2002年11月

作者简介



苏社有，中国烹饪名师，高级烹调技师，国家级评委，辽宁省烹饪协会理事，辽菜研究会常务理事，辽宁省厨师鉴定考评员，海城市政协委员，现任佳艺名厨烹饪学校校长。

1971年出生于河南省。1986年随舅父——国家高级厨师李进保在沈阳军区金城宾馆从厨。1989年应征入伍后专职为军区首长调理膳食，曾受过多表彰。在此期间有幸得到了刘家骥、李春祥两位烹饪大师及雕刻名师杨光寿、纪洪义的真传，无论是刀功、热菜，还是雕刻、冷拼均有很深的造诣。1994年应聘到海城市国际酒店工作，同年在首届全国雕刻冷拼大赛中荣获两枚金牌。1995年在辽宁省鞍山地区烹饪比赛中荣获雕刻一等奖。1996年创办辽宁省海城市佳艺名厨烹饪学校。1998年9月他编著了《苏社有食品雕刻艺术集锦》一书，同年10月在马来西亚举办的世界金厨大赛中荣获热菜组特别金奖。2000年9月在全国首届豆腐菜肴烹饪大赛中荣获个人金奖，他率领的佳艺名厨烹饪学校代表队在本届大赛中荣获团体银奖，同年11月编著了《烹饪培训教材》。2001年2月编著了《图解中华食品雕刻技法》一书。2002年编著了《东北江湖菜1》和《东北江湖菜2》。

佳艺名厨烹饪学校简介

佳艺名厨烹饪学校是中国烹饪协会团体会员单位，市职业技能鉴定站培训基地，由中国烹饪大赛国家级评委、世界烹饪大赛特别金奖得主苏社有创办并24小时住校亲自主教。建校七年来以“求真务实、传道授业”为宗旨，培养了大批烹饪人才，其中学员在全国烹饪比赛中荣获金、银奖牌36枚。我校面向全国招生，开设以下专业：

1. 烹调班，采取边理论边实践的教学方法，学员均能亲自烹制菜肴，在实践中掌握要领。2. 雕刻班，采取由浅入深、因人施教的教学方法，讲解每一个步骤，直到学员熟练掌握雕刻要领。3. 面塑班，传授花、鸟、鱼、虫、人物等，教师手把手地教，直到学员学会为止。4. 西点班，传授蛋糕装裱及面包烘焙等，学员均在教师指导下亲自操作。

地址：辽宁省海城市永安路23号 邮编：114200

联系人：徐丽丽 电话：0412-3228571 手机：13842209495



优秀学员：付善文
2001 金鼎杯全国烹饪大赛
金奖



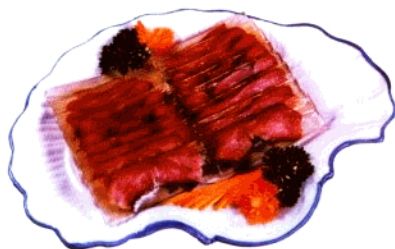
优秀学员：田发宝
2001 湖北省烹饪
大赛金奖



优秀学员：李跃庆
2001 东方美食国际烹饪大
赛金奖

目 录

栗子猪手	1	蒜仔烧猪尾	19
鱼香肘子	2	金鱼扒芥兰	20
孜然凤头	3	蜜蒸南瓜箱	21
松花粉皮	4	金茧包蛹	22
黄鱼焖羊排	5	橙汁虾排	23
滋补羊肉锅	6	恭贺新禧	24
河鲜焖海兔	7	棋子鲢鱼头	25
香辣孜然刀鱼	8	西式鱼排	26
鱼籽烧豆腐	9	蜈蚣鲜鱿	27
橙汁哈密瓜	10	蒜仔鸡心	28
脆皮大肠	11	藕香乳汁肉	29
大枣烧凤爪	12	辣酱拌赤贝	30
小土豆烧猪尾	13	虾卷扒猴头	31
兰花龙虾球	14	宫爆双花	32
泡菜鳝鱼片	15	红汤鲫鱼	33
葱油虾片	16	翡翠氽牡丹	34
牡丹熘黄菜	17	虾片香鳝卷	35
亮丝菜卷	18	明虾扒白菜	36



茄汁凤尾虾	37	果味鱿鱼圈	55
蜜汁胡萝卜	38	花石鲤鱼	56
酱大排	39	鸡油南瓜烧猪尾	57
牡丹鲍贝	40	菜胆香唇	58
水晶猪嘴	41	熏拌腐竹	59
红汁带鱼	42	辣烤凤脖	60
偷梁换柱	43	豆瓣鱼	61
冰霜红薯球	44	酒香柿子	62
麻辣干鱿鱼丝	45	干烧大肠	63
鱼香凤爪	46	南式锅包肉	64
孜然薯片	47	南果香鸡	65
红油蒜茸肘子	48	酒香蜜汁肉片	66
拌双脆	49	干白菜扣狗肉丸	67
辣烧凤脖	50	鲤鱼烧薯球	68
砂锅龙虎凤	51	三鲜蟹斗	69
烤大排	52	橙汁果排	70
豉汁三鲜酿苦瓜	53	橙汁糖醋萝卜丝	71
酿烧小肠	54	熘大虾	72





栗子猪手

制作：苏社有

原料

主料：猪爪 500 克。

配料：板栗 75 克。

调料：味精 3 克，加饭酒 10 克，白糖 4 克，色拉油 50 克，香油 2 克，淀粉 5 克，鲜汤 100 克，葱段、姜片适量、酱油适量。

制作

1. 将猪爪上的杂毛去掉，整理干净，再劈成四瓣，用清水泡去血污，放入沸水中焯水备用。
2. 将猪爪放入酱油中煮至熟烂，捞出备用。
3. 将板栗煮熟去皮待用。
4. 炒勺上火加底油，葱姜炸锅，再放入成熟的猪爪和熟板栗，加入鲜汤 100 克、酱油 100 克、白糖、味精，勾芡，淋香油即可。



鱼香肘子

制作：苏社有

原料

主料：猪肘子1000克。

调料：精盐50克，味精4克，白糖75克，白醋50克，泡椒50克，香油2克，淀粉5克，药料包。

制作

- 1.将肘子用火燎去杂毛，放入温碱水盆内刮净，用清水冲洗至无碱味备用。
- 2.在肘子上改刀抹上糖色，放入八成热的油中，炸至枣红色时捞出，放入盆内，加鲜汤、泡椒、白糖、白醋、加饭酒、精盐、酱油、药料包，上锅蒸熟烂即可。
- 3.将熟肘子取出装入盘内，用原汤加味精，勾芡，浇在肘子上即可。



孜然凤头

制作：苏社有

原料

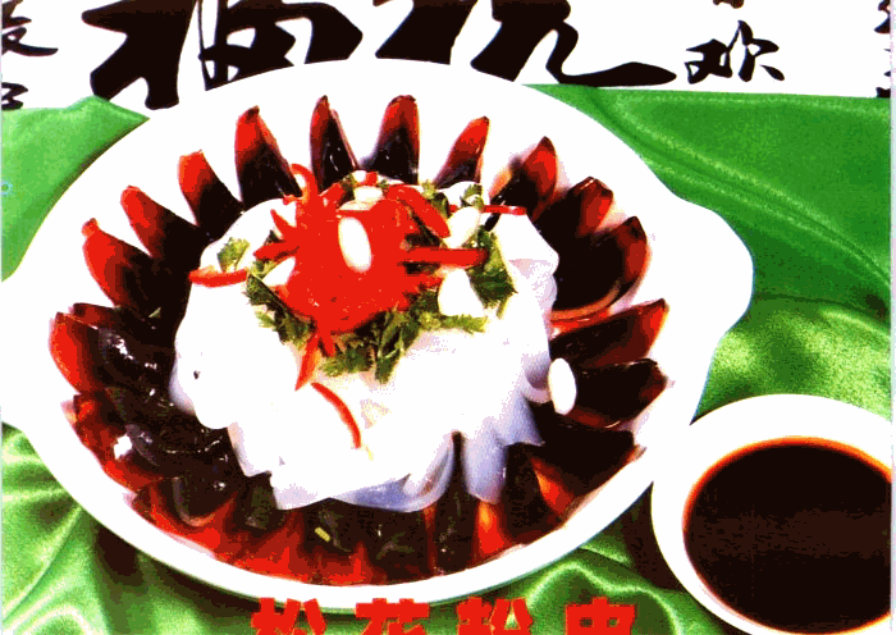
主料：鸡头 300 克。

配料：青椒丁 4 克，红椒丁 4 克

调料：味精 3 克，淀粉 20 克，香油 2 克，孜然 4 克，酱汤

制作

1. 将鸡头整理干净，焯水，放入酱汤内酱熟，取出，劈成两瓣，拍干淀粉备用
2. 炒勺上火，宽油烧至六七成热时放入鸡头，炸至金黄色时捞出
3. 另用炒勺将孜然烧热炒出香味，放入红椒丁、青椒丁，放入鸡头，味精即可



松花粉皮

制作:吴 宏

原料

主料:松花蛋4个,粉皮200克。

配料:红椒丝5克。

调料:精盐2克,味精3克,白糖6克,陈醋10克,香菜段5克,辣椒油5克,香油3克,葱末、姜末适量。

制作

- 1.松花蛋去皮切桔子瓣形,放入深盘中,再将粉皮切成条,摆在盘中间。
- 2.将红椒丝、香菜段、葱姜末放在粉皮上。
- 3.取小碗放入陈醋、精盐、味精、白糖调成汁,淋在盘中即可。



黄鱼焖羊排

制作：苏社有

原料

主料：黄花鱼 600 克。

配料：羊排 150 克。

调料：精盐 4 克，味精 3 克，白糖 3 克，白醋 3 克，面酱 50 克，酱油 6 克，大料 1 枚，花椒 5 克，川椒 6 克，香油 2 克，淀粉 5 克，色拉油 750 克，鲜汤 500 克，葱段、姜片适量。

制作

1. 将羊排剁成段，焯水后放凉。
2. 将锅内加水、大料、花椒、川椒、葱段、姜片、加饭酒、少许精盐、酱油，再放入羊排，旺火烧开，小火煨至熟烂捞出备用。
3. 黄花鱼去腮去鳞，去内脏，改刀待用。
4. 炒勺上火加宽油，烧至六七成热时将黄花鱼放入，炸至定形捞出。
5. 炒勺上火加底油，用葱段、姜片、大料、花椒、川椒炸锅，烹加饭酒、白糖、面酱、鲜汤、精盐，再放入黄花鱼和羊排焖至入味后，加味精勾芡，淋香油即可。



滋补羊肉锅

制作:苏社有

原料

主料:鲜羊肉 300 克。

配料:板栗 100 克, 鹌鹑蛋 10 克, 香菜段 2 克。

调料:精盐 3 克, 味精 3 克, 枸杞 3 克, 加饭酒 6 克, 葱、姜适量。

制作

1. 将羊肉切块, 焯水, 放入清水锅内, 加花椒、大料煮至八成熟后捞出。
2. 板栗洗净下锅, 煮熟捞出, 晾凉后去掉皮, 鹌鹑蛋煮熟捞出, 去皮备用。
3. 炒勺内加底油, 葱段姜片炸锅, 炸出香味, 烹入加饭酒, 再将羊肉块及原汤、板栗、鹌鹑蛋放入砂锅内, 加精盐、枸杞子, 炖出乳白色, 撒葱丝、姜丝、香菜段、味精即可。



河鲜焖海兔

制作: 苏社有

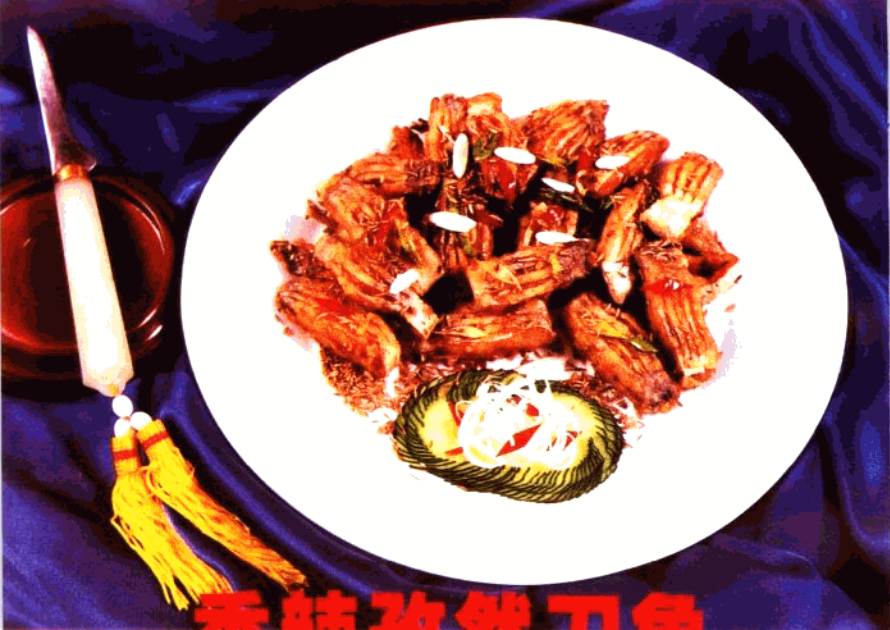
原料

主料: 小河鱼 150 克, 鲜河虾 150 克, 鲜海兔 150 克。

调料: 鲜汤 500 克, 味精 3 克, 豆瓣酱 30 克, 白糖 8 克, 加饭酒 10 克, 大料 2 枚, 淀粉 100 克, 色拉油 500 克, 葱丝、姜丝适量。

制作

1. 将小河鱼整理干净, 拍干淀粉放入炒勺内, 上火将两面煎制定形。
2. 将虾须剪去, 海兔整理干净, 然后分别焯水, 捞出备用。
3. 炒勺上火加底油, 葱丝、姜丝炸锅, 放入大料、豆瓣酱、加饭酒、鲜汤、白糖, 再放入小河鱼、河虾焖至入味, 最后加味精, 放入海兔, 勾薄芡, 淋明油即可。



香辣孜然刀鱼

制作: 苏社有

原料

主料: 刀鱼 250 克

配料: 红椒片 5 克

调料: 精盐 2 克, 味精 3 克, 孜然 3 克, 胡椒粉 3 克, 加饭酒 10 克, 淀粉 10 克, 色拉油 1 000 克, 葱末、姜末适量。

制作

1. 将刀鱼洗净, 切段, 改成花刀, 加精盐、胡椒粉、加饭酒, 腌制入味。
2. 炒勺上火加宽油, 将腌好的刀鱼拍干淀粉, 再放入六七成热的油中, 炸至金黄色捞出。
3. 将孜然放入炒勺内上火, 炒出香味, 放入炸好的刀鱼, 撒葱末、姜末、红椒片, 颠翻均匀即可。



鱼籽烧豆腐

制作:苏社有

原料

主料:豆腐 200 克。

配料:鱼籽 100 克,香菇 25 克,青椒 5 克。

调料:精盐 2 克,味精 3 克,酱油 3 克,加饭酒 10 克,大料 2 枚,淀粉 6 克,川椒 4 克,鸡油 50 克,色拉油 750 克,鲜汤 500 克,葱末、姜末适量。

制作

- 1.将豆腐切成长方条,放入七八成的热油中炸成金黄色,再放入温碱水中浸泡至软,捞出,用清水洗净,无碱味时取出备用。
- 2.将鱼籽上锅蒸熟备用。
- 3.炒勺内加底油,葱末、姜末、川椒、大料炸锅,出香味后烹加饭酒,加酱油、鲜汤,再放入豆腐和鱼籽,用旺火烧开,加精盐后小火煨至入味,加入香菇片、川椒块、味精,勾芡,淋鸡油、香油即可。



橙汁哈密瓜

制作：苏社有

原料

主料：哈密瓜 300 克。

调料：橙汁 100 克，番茄酱 6 克，精盐 1 克，白糖 100 克，白醋 10 克，淀粉 150 克，色拉油 750 克，鸡蛋 2 个，姜片适量。

制作

1. 将哈密瓜切成数个葡萄粒备用，鸡蛋加淀粉和成全蛋糊。
2. 将哈密瓜挂全蛋糊，放入五六成热的油中，炸成金黄色。
3. 炒勺上火加底油，姜片炸锅，加番茄酱、橙汁、白糖、白醋、清水，开锅后勾芡，再放入炸好的哈密瓜，颠翻均匀，淋明油即可。