



赠送光盘

东北家常菜1000样

DONGBEIJIACHANGCAI1000YANG

何荣显 编著

家庭必备
良师益友



吉林科学技术出版社

东北家常菜 1000 样

何荣显 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

东北家常菜 1000 样

何荣显 编著

责任编辑:齐 郁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春科技印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 13 印张 359 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-2324-9/Z·398

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5652585

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前言

20年前，我曾发表过一篇论文《烹饪与文明》（《吉林商业》1984年1期40页），积极倡导在社会主义精神文明建设中，要大力开展烹饪与饮食科普工作。如今，全国很多电台、电视台都播放了这方面的专题节目，很多报刊都开辟了美食专栏，数以万计的烹饪技术专著、菜谱相继问世，极大地丰富和改善了人们的饮食文化生活。

如何能进一步科学化、系统化地向人们介绍些美食知识、营养保健知识，为人们的健康长寿服务，乃是当今饮食科普工作者之重要任务。吉林科学技术出版社约我编撰一本《东北家常菜1000样》，我欣然承诺。但是，按着什么样的体例进行编写确实费了一番苦心。在翻阅了大量菜谱之后，决定按着烹调方法的分类进行编写。因为，任何事物都有其自身的运动规律，烹调技术也不例外，只有让读者认识和掌握烹调规律，才能做到融会贯通，举一反三，加快学习进程。例如掌握了熘肉片的制法与关键，就能顺理成章地烹制出滑熘里脊、熘鸡片、熘肝尖、熘腰花等菜，因为它们都属于滑熘法，其制作规律都是上浆→滑油→调制芡汁；又如学会了做熘肉段，照样可以烹制出糖醋肉段、熘鱼段、熘虾段、辣子鸡等，因为它们都属于焦熘法，其规律都是挂糊→油炸→调制芡汁。按着这种体例编写可算做是这本书的一大特点吧。

东北菜是在本帮菜、山东菜、鲜族菜、蒙族菜、满族菜、回族菜的基础上，经过数十代东北厨师的创新、提高，逐渐形成了独具特色的风味菜肴。东北菜讲究浓重味厚，口味偏重鲜、咸，兼有咸辣、酸辣等味型，烹调方法以炒、炖、焖、烧见长。近年来，受川、粤等菜肴的影响，东北菜中也讲究鲜活，崇尚滋补，增加了麻



辣、鱼香、家常、怪味、白灼、蚝油等口味，并被越来越多的人所喜爱。

东北菜的烹调方法有40余种，本书结合家庭烹制条件列举了36种，并结合本人多年的实践经验编写了近千种典型菜例，读者如能领会其中之真谛，灵活运用，烹调技术本领定有长足的进步。书中提出的制作方法及制作提要也可能是一隅之见，错误与疏漏之处一定很多，诚请广大读者、同仁不吝赐教。

作 者

2004年10月于长春

目 录

前 言 1

凉菜部分 1

1. 拌 1

拌肉丝 1

拌鸡丝冻粉 2

拌八宝菠菜 2

拌红油笋尖 3

拌香瓜 3

炒肉拉皮 3

拌三鲜 4

拌三丝 5

拌鸡丝银芽 5

麻辣牛肉 6

怪味鸡丝 6

爽口白菜 7

拌家常凉菜 7

拌肘花 8

拌芥末肚 8

拌肉丝菠菜 9

酱肉拍黄瓜 9

温拌腰片 10

生拌鱼 10

京糕拌梨丝 11

拌两鸡丝 11

西红柿拌黄瓜 12

麻酱拌豆角 12

辣拌鱼丝 13

酱拌黄瓜 13

瓜条拌鸡肉 14

海鲜凉拌 14

生拌牛百叶 15

生拌鲜鱿 15

拌明太鱼丝 16

朝鲜生拌鱼 17

板筋拌黄瓜 17

耳丝拌黄瓜 18

凉拌鲤鱼肚 18

粉皮拌白肉 19

油淋茄子 19

凉拌八带鱼 20

海米拌莴笋 20

家常拌茄子 21

2. 炆 21

炆干豆腐芹菜 22

炆土豆丝 22

炆花生米黄瓜丁 22

炆肉丝掐菜 23

炆鸡丝兰片 23

炆青椒菜花 24

炆三色银芽 25

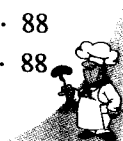
炆鱼片 25

目
录



- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 炆虾片 | 26 | 卤肝 | 43 |
| 炆双色鱿鱼 | 26 | 卤五香干豆腐丝 | 43 |
| 炆三样 | 27 | 红卤肉皮 | 44 |
| 油泼豆挺 | 27 | 卤护心枝 | 44 |
| 炆三丝 | 28 | 5. 熏 | 45 |
| 炆海耳蟹棒 | 28 | 熏肉 | 45 |
| 炆豇豆 | 29 | 熏鸡 | 45 |
| 炆腰花 | 29 | 熏大肚 | 46 |
| 炆活虾 | 30 | 熏小肚 | 46 |
| 3. 酱 | 30 | 熏五香干豆腐 | 47 |
| 酱猪肉 | 31 | 五香熏鱼 | 48 |
| 酱猪手 | 31 | 熏鹌鹑蛋 | 48 |
| 酱牛腱子 | 32 | 熏兔肉 | 49 |
| 酱肘子 (一) | 32 | 熏干豆腐卷 | 50 |
| 酱肘子 (二) | 33 | 熏肥肠 | 50 |
| 酱猪肝 | 33 | 6. 冻 | 51 |
| 酱肠肚 | 34 | 水晶皮冻 | 51 |
| 酱兔肉 | 34 | 水晶肘子 | 52 |
| 酱猪骨头 | 35 | 五香冻鸡 | 52 |
| 酱素鸡豆腐 | 35 | 水晶猪蹄 | 53 |
| 酱鸡杂 | 36 | 水晶松花蛋肠 | 53 |
| 酱鸭 | 37 | 排骨冻 | 54 |
| 酱狗排 | 37 | 水晶鱼 | 54 |
| 4. 卤 | 38 | 7. 腌 | 55 |
| 盐水卤肝 | 38 | 酸辣白菜 | 55 |
| 卤豆腐 | 39 | 酸辣黄瓜皮 | 56 |
| 卤肚 | 39 | 橙汁冬瓜 | 56 |
| 卤鸡 | 40 | 朝鲜辣白菜 | 57 |
| 卤鸡翅 | 40 | 红油芹菜根 | 57 |
| 香酥卤鱼 | 41 | 腌芹菜黄豆 | 58 |
| 卤虎皮鸡蛋 | 42 | 酸辣大头菜 | 58 |
| 卤鹅头 | 42 | 泡菜 (一) | 59 |

腌泡菜 (二)	59	白灼空心菜	74
泡辣椒	60	白灼基围虾	75
什锦洋泡菜	60	白灼鱼片	75
家常泡菜	61	白灼三蔬	76
腌红辣椒	61	白灼香螺片	76
辣四味	62	热菜部分	77
酱腌萝卜	62	一、炒	77
腌六味萝卜	62	1. 煸炒	77
酱腌萝卜丁	63	炒猪肝菠菜	77
酱腌小土豆	63	炒肉三丁	78
甜酸辣白菜	64	炒合菜	78
甜酱腌黄瓜	64	炒肥瘦	79
甜辣黄瓜	64	干煸牛肉丝	80
美味渍番茄	65	干煸鱿鱼丝	80
腌芥菜缨	66	炒肉丝豆芽	81
腌香椿	66	炒肉丝渍菜粉	81
腌甜酸黄瓜	66	炒三丝	82
辣菜卷	67	炒肉木樨青椒	82
醉蟹	67	炒肉黄瓜干	83
醉虾	68	炒肉丝兰片	83
糟腌鱼片	68	炒肉木耳白菜	84
8. 白煮	69	炒肉元蘑	84
白斩鸡	69	炒孜然鸡心	85
煮肉灌肠	69	炒火爆大头菜	85
白切肘子	70	牛肉炒圆葱	86
盐水大虾	70	炒木樨柿子黄瓜	86
煮白肉	71	炒肚丝香菜梗	86
煮血肠	71	土豆丝炒芹菜	87
焖白肉	72	尖椒炒干豆腐	87
关东煮鸡	73	炒羊杂	88
9. 白灼	73	炒姜丝肉	88
白灼腰片	74		





辣炒鱿鱼	89	兔丝炒蒜苗	107
生煨菠菜	90	三丝兔肉	108
肉丝炒茼蒿	90	时蔬炒兔片	108
玉米粒炒苦瓜	91	青椒兔柳	109
干豉豆炒兔肚	91	虾仁馒头丁	110
老干妈酱炒蚕蛹	92	金钩白菜	110
关东田园小炒	92	鱼香牛蛙	111
韭黄炒蛭子	93	香菇牛肉丝	112
辣炒花蚬子	93	3. 清炒	112
辣炒海丁	94	清炒虾仁	112
2. 滑炒	94	清炒山鸡丝	113
滑炒里脊丝	95	清炒鳊鱼丝	113
滑炒鸡丝掐菜	95	清炒羊肝	114
滑炒鸡丝豌豆	96	清炒鸡三样	115
滑炒里脊丝蜇头	97	二、炸	115
滑炒肉片香菇	97	1. 清炸	115
葱包羊肉	98	清炸鸡肫	116
生炒鸡	99	清炸猪肝	116
爆炒腰花	99	炸铁雀	116
葱包肉	100	炸鹌鹑	117
鱼香肉片	100	清炸腰花	117
炒山鸡雪里蕻	101	炸蛎黄	118
回锅肉	102	清炸里脊串	118
麻辣鸡丝	102	炸蒜茸鸡翅	119
炒辣子鸡丁	103	脆皮大肠 (一)	119
香辣肉丝	103	炸铁雀串	120
滑炒里脊丝蕨菜	104	清炸羊肉串	121
滑炒鸡丝薇菜	105	香辣串串鱼	121
滑炒虾片	105	2. 干炸	122
滑炒鸡丝蜇头	106	干炸肉段	122
生炒山鸡	107		

干炸丸子	123	软炸蛎黄	140
炸虾段	123	4. 酥炸	140
炸鱼段	124	炸板鱼	140
炸芝麻丸子	124	炸板虾	141
五香椒盐排骨	125	芝麻肉片	142
炸薯条	125	酥炸山鸡	142
椒盐猪肚	126	炸土豆肉饼	143
脆皮大肠 (二)	126	酥炸软肋	143
炸千子	127	茄汁草鱼块	144
炸土豆丸子	127	酥炸牛柳	145
炸豆腐丸子	128	5. 松炸	145
干炸鲫鱼	128	炸葱卷	145
干炸海杂鱼	129	炸雪衣鱼条	146
软炸兔肉	129	松炸丸子	147
香酥小河虾	130	白酥里脊	147
香辣兔串	131	锅烧肘子	148
干炸兔腿	131	雪丽大虾	149
香酥狗肉	132	雪衣银鱼	149
干炸小白鱼	132	松炸西红柿	150
猪肘卷单饼	133	雪衣里脊球	150
芝麻鱼排	134	三、烤	151
松仁酥鳊鱼	134	烤牛里脊	151
3. 软炸	135	烤牛肉	152
软炸里脊	135	烤五花肉	152
软炸腰花	135	烤羊肉	153
软炸鸡	136	烤鱼串	153
软炸野鸭条	136	酱烤鱼片	154
软炸刺嫩芽	137	串烤大虾	154
软炸虾仁	137	四、熘	155
炸茄盒	138	1. 滑熘	155
软炸兔肉	138	滑溜肉片	155
软炸冬瓜	139		





熘肝尖	156	抓炒里脊	175
熘三样	156	焦熘里脊	176
熘腰花	157	番茄大虾	176
滑熘里脊	158	焦熘鱼片	177
水熘里脊	158	糖醋瓦块鱼	178
水熘肥肠	159	糖醋脆皮鳜鱼	178
樱桃肉	159	鱼香豆腐条	179
番茄肉片	160	炸熘兔丸	180
熘白肚	161	焦熘兔肉	180
熘心嘴	161	松鼠黄花鱼	181
滑熘鸡片	162	浇汁黄花鱼	182
锅巴肉片	162	菊花鱼	182
熘鱼片	163	咖喱牛肉	183
香辣肚片	164	3. 软熘	184
柳绒鸡	164	京包里脊	184
腰果鸡丁	165	番茄鸡饼	185
熘虾仁	166	普酥黄花鱼	185
宫保兔肉丁	166	三鲜豆腐盒	186
滑熘羊肉片	167	捶鸡片	187
滑熘牛肚片	167	五、烧	187
松仁肉丁	168	肉片烧茄子	188
熘兔片	169	红烧鲤鱼	188
熘兔肝	169	红烧羊尾	189
青椒酱香兔	170	烧蹄筋	190
2. 焦熘	170	干烧鲫鱼	190
熘肉段	171	香酥鲤鱼	191
糖醋鱼段	171	红烧狮子头	192
青椒肉段	172	葱烧子鸡	192
糖醋排骨	173	大蒜肚条	193
焦熘丸子	173	葱烧大肠	193
焦熘羊肉段	174	红烧带鱼	194
焦熘肥肠	175		

红烧丸子	195
葱烧兔肉	195
葱烧大肠	196
红烧牛蹄筋	196
红烧海参	197
葱烧海参	197
红烧海茄子	198
烧虾子冬瓜	199
麻辣豆腐	199
麻婆豆腐	200
烧肉片鱿鱼	200
海米烧白菜	201
烧鸡块黄蘑	202
全家福	202
麻辣野鸭	203
豆豉烧鲫鱼	203
海米烧豆腐	204
南烧茄子	205
红烧鱼头泡饼	205
红烧兔丸	206
啤酒烧兔肉	207
牛肉酱烧兔	207
萝卜烧兔肉	208
兰花牛蛙	208
酱鲫鱼土豆条	209
素鹅肉	210
酥羊肉	210
家常烧大排	211
葱烧野兔肉	212
红烧狗排	212
红烧狗肉	213
酱汁狗肉	213

牛肉盖饭	214
毛豆兔丁	214
干烧瓜脯	215
烧鹿筋	216
蝶恋猴头香	216
烧鹿茸元鱼	217
烧鹿鞭	218
红烧鳝鱼	218
碎烧鲤鱼	219
酿馅鲫鱼	220
口蘑烧鸭掌	220
扒烧牛筋	221

六、燻

燻排骨	222
燻鸡腿	223
燻香鸡	223
燻鹌鹑	224
燻大虾	224
叉烧肉	225
香燻肉丝	225
九转肥肠	226
燻山鸡	226
果汁肉条	227
燻兔肉	227
红枣燻兔腿	228

七、烹

滑烹里脊	229
锅包肉	229
炸烹子蟹	230
炸烹虾段	231





烹烧胸口	231	煎丸子	248
清烹山鸡	232	煎牛柳	249
干烹排骨	232	煎荷包鸡蛋	249
炸烹沙半鸡	233	麻香鲤鱼	250
关东香酥鸡	234	煎明太鱼籽	250
炸烹狍子肉	234	干煎牛排	251
炸烹铁雀	235	十、焗	251
清烹牛里脊	235	锅焗肉片	251
八、爆	236	锅焗大虾	252
爆鱿鱼卷	236	锅焗豆腐	253
盐爆里脊	237	锅焗茄盒	254
油爆双脆	237	黄金肉片	254
葱爆羊肉丁	238	锅焗鱼盒	255
酱爆肉丁	239	锅焗银鱼	256
酱爆鱼丁	239	十一、扒	256
爆山鸡丁	240	虾仁扒油菜	257
油爆鱼丁	241	肥肠扒白菜	257
芫爆肚仁	241	葱扒鸡	258
汤爆双脆	242	虾干扒白菜	258
油爆鸡丁	242	扒白菜卷	259
酱爆牛蛙	243	扒羊肉条	259
桃仁兔丁	244	扒牛肉条	260
蒜仔爆牛肉	244	扒蚝油生菜	261
酱爆爽肚尖	245	扒鹿筋	261
碧绿凤冠	245	素扒山蔬	262
油爆黄瓜香	246	扒鸡腿海参	262
九、煎	246	扒海参猴头蘑	263
干煎黄花鱼	247	扒鱼卷	264
软煎白鱼	247	陈皮扒鸭	264
干煎刀鱼	248	白扒鸭掌	265

煎扒胸口	265	鱼头炖豆腐	284
干贝扒菜心	266	家常炖黄花鱼	284
鸡腿扒生蚝	266	鹅肉炖宽粉	285
十二、焖	267	羊肉炖茄子	285
红焖鸡块	267	炖牛肉胡萝卜	286
红焖扣肉	268	黄豆炖排骨	286
红焖羊肉	269	全猪大炖菜	287
红焖肘子	269	野兔炖土豆	287
黄焖鸡块	270	侉炖鳊鱼	288
板栗山鸡	271	猪尾炖双粉	289
黄豆焖兔肉	272	农家炖三色	289
啤酒焖兔条	272	脊骨炖干白菜	290
红煨牛肉	273	嘎牙子鱼炖豆腐	290
红焖狗排	273	坛肉炖冻豆腐	291
家常焖鲤鱼	274	酥肉肘子炖酸菜	291
十三、炖	275	马哈鱼炖五花肉	292
猪肉黄豆炖豆腐	275	三味炖大鹅	293
肘子肉炖土豆	276	双菇炖兔肉	293
拆骨肉炖白菜粉	276	炖什锦羊排	294
黄豆芽炖鲫鱼	277	坛肉炖干豆腐	295
煎炖黄花鱼	277	狗肉炖干白菜粉	295
肉片口蘑炖白菜	278	马哈鱼大会炖	296
小鸡炖元蘑	279	肥肠炖干豆腐	296
荷包蛋炖鲶鱼	279	雪菜炖黄豆肘子肉	297
炖酒香鱼头	280	清炖牛肉三样	298
炖啤酒鸡	281	侉炖开江鱼	298
清炖鲈鱼	281	酥肉炖木耳小白菜	299
老母鸭炖神鞭	282	猪拆骨肉炖酸菜	300
鲫鱼炖羊肉	283	五花肉炖干西葫芦条	300
萝卜炖鲭鱼	283	啤酒炖鲶鱼	301
		土豆炖倭瓜	301
		土豆炖茄子尖椒	302





大酱炖鲫鱼	302
肉片炖速冻茄子粉	303
虎皮肘子炖菜粉	303
辣味鲅鱼炖豆腐	304
鲤鱼炖猪皮豆腐	304
家常茄子炖土豆	305
沙茶大鱼头	306
茴香炖鲤鱼	306
狗肉炖豆腐	307
狗排炖芸豆	307
瓦罐煨狗肉	308
泥鳅鱼炖豆腐	309
香菇牛蛙煲	309
五花肉炖山兔地瓜	310
炖奶汤鲫鱼萝卜丝	310
清炖双冬鸡腿	311
鲫鱼炖海带根	311
耳脆腐竹炖土豆	312
炖猪脸菜头	313
炖芋头狗排	313
炖刀鱼五花肉菜心	314
猪皮豆腐炖鲤鱼	314
家常炖鹅肉	315
牛筋炖土豆	315
刀鱼炖干豆腐扣	316
炖牛筋土豆小萝卜	316
排骨炖地瓜	317
五花肉炖酸菜粉	317
清炖巧舌豆腐节	318
笨鸡炖土豆金针蘑	318
炖羊肉鲜蘑香菜	319
东北酸菜鱼	320

山鸡炖白蘑	320
-------------	-----

十四、余

余肉片柿子汤	321
大头菜柿子汤	321
余小丸子豆腐汤	322
余银耳	322
余猪肝黄瓜汤	323
余豆腐鸡血瘦肉汤	323
余腰片	324
余羊肉片	324
余白肉	324
余丸子	325
余蛋皮腰丁	325
家常余肚丝汤	326
酸辣肚丝汤	326
清余海蛎子	327
山东海参	327
余蛋花空心菜汤	328
虾米紫菜萝卜汤	328
虾干冬瓜汤	328
三鲜汤	329
余肉丝雪里蕻	329
余虾片黄瓜	330
余肉片黄瓜木耳汤	330
余龙凤汤	330
余海螺	331
余桂花丸子汤	331
余锅底	332
余鱼腐	332
余鸡丝蜇头	333
余羊肉丸子汤	333

余酸辣鱿鱼汤	333
余苦瓜豆腐汤	334
余鸡片豆腐汤	334
余榨菜冬笋肉丝汤	335
余猪肝豌豆苗汤	335
余冬瓜香菇海带汤	335
奶汤白菜	336

十五、烩

烩水萝卜	337
烩西红柿	337
烩冬瓜	338
烩里脊丝	338
烩肉丁腐皮	339
烩下水	339
豆腐烩菠菜	340
烩三鲜	340
烩肚丝	340
烩羊三鲜	341
烩三鲜豆腐	341
烩冻豆腐	342
烩酸辣干丝	342
腐皮烩熏鸡	343
桃仁烩口蘑	343
烩鸡丝豌豆	343
烩鸡丁腐皮	344
烩鱼籽	344
三鲜烩口蘑	345
烩什锦丁	345
清烩什锦汤	346
芙蓉虾片	346
烩芙蓉三丁	347

烩鱼丁	347
烩肘花	348
烩芙蓉里脊	348
彩烩鱼丝	349
烩鸡丝干贝	349

十六、清蒸

清蒸白鱼	350
清蒸羊肉	351
清汤扣肉	351
清蒸鸡	352
清蒸冬菇凤爪	352
清蒸红汤鸡翅	353
清汤肘子	353
山东酥肉	354
清蒸肥肠	355
山东滑鱼	355
清蒸平菇鸡	356
清蒸丝瓜排骨	356
清蒸元鱼	357
啤酒人参鸡	357
荷叶粉蒸羊肉	358
山东蒸丸	358
清蒸豆豉肉	359
清蒸平菇腊肉	359
清蒸鱼段鸽蛋	360
清蒸石斑鱼	361
香酥狗腿	361
小碗蒸肉	362
生蒸三合蹄	363
扣虎皮狗肉	363
荷叶猪手	364



荷包鲫鱼	365
甜菜部分	366
1. 拔丝	366
拔丝土豆	366
拔丝白果	367
拔丝肉段	368
拔丝鱼段	368
拔丝苹果	369
拔丝豆沙	369
拔丝莲子	370
拔丝芋头	370
拔丝香蕉	371
拔丝西瓜	372
拔丝奶豆腐	372
拔丝葡萄	373
2. 挂霜	373
香酥丸子	374
翻沙白肉	374
翻沙里脊	375
冰霜丸子	375
3. 蜜焖、蜜汁	376
蜜焖三鲜	376
蜜焖山药墩	377
蜜焖大头梨	377
蜜汁什锦水果	378
蜜汁地瓜	378
蜜汁胡萝卜	379
蜜汁山药	379
参茸莲子盅	379
人参莲子羹	380

琥珀莲子	381
蜜汁山药饼	381
八宝苹果	382
火锅类	383
豆腐火锅	383
白肉火锅	384
羊肉火锅	384
牛肉酸菜火锅	385
下水火锅	385
白肉血肠火锅	386
渍菜火锅	387
家常火锅	387
清汤火锅	388
毛肚火锅	388
辣味火锅	389
杂拌火锅	389
三鲜火锅	390
豆腐鲶鱼火锅	390
鱼肉火锅	391
什锦火锅	392
海味火锅	392
野味火锅	393
鹿肉火锅	393
生炆狗肉	394
朝鲜族神仙炉	394
各吃小酒锅	395
银鱼仔蟹锅	396
本书专业词语简释	397