

东北江湖菜

(1)

苏社有著

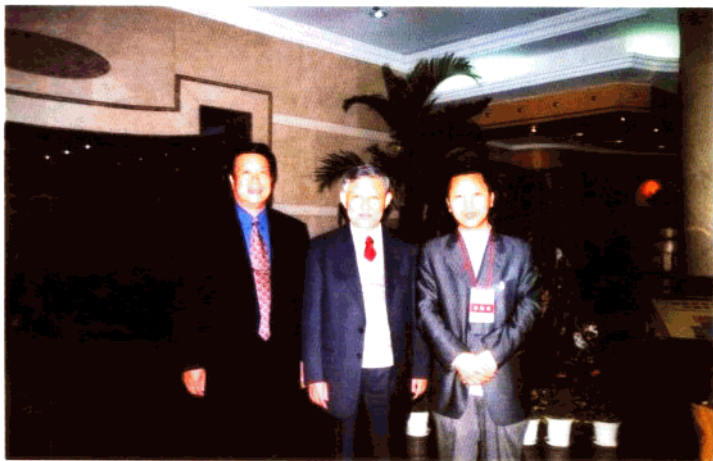


黑龙江科学技术出版社

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首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

脆熘冬瓜	1	椰肉南果羹	19
菜心丸子	2	鲜虾千张结	20
菜包虾	3	麻辣龙骨	21
酸辣脆鳞鱼	4	蛇皮肠	22
糖蒜焖鲢鱼	5	冬瓜鱼头汤	23
川椒咸鱼条	6	三鲜灌海螺	24
酱焖鱼杂	7	酱鱼头	25
鱼香血肠	8	麻辣腐竹	26
酱汁冬瓜鸭掌	9	毛豆海兔	27
三椒泥鳅	10	干菜扣猪尾	28
鱼香狮子头	11	三鲜冬瓜盒	29
辣烤鲫鱼	12	辣酱烤虾	30
风味羊肉	13	椰肉薄荷羹	31
鲫鱼焖海兔	14	生熏鱼结	32
干菜炖羊排	15	竹荪扒牛鞭	33
肥肠烧鸭肝	16	拔丝菇娘	34
白玉佛手	17	风味生菜包	35
猪头糕	18	蟹黄鲜鱿羹	36



熏酿鱿鱼	37	酱乳猪腿	55
酱熏海螺	38	盐水羊肉	56
清烹冬瓜条	39	扒羊脸	57
熏酿糯米肠	40	桃园三结义	58
脆炸海兔	41	猴头扒肘子	59
水晶凤爪	42	冰霜薯片	60
芫汁猴头虾	43	扒乳猪脸	61
红油蒜茸凤爪	44	美酒飘香鸭	62
菊花蟹黄羹	45	熏乳猪排	63
黄豆焖河蟹	46	葱油脆皮鸡	64
时蔬穿凤翅	47	鲍汁驴宝	65
黄花菜炖排骨	48	锅烧乳猪腿	66
芝麻薯条	49	酸菜炖笨鸭	67
葱姜蒸蟹	50	三丝干菜卷	68
蛤蜊氽馄饨	51	黄豆鲢鱼头	69
蟹黄鸡油扒白菜	52	桃仁香辣虾	70
望子成龙	53	水仙驼掌	71
鲍汁鱼云	54	奔	72





脆熘冬瓜

制作：苏社行

原料

主料：冬瓜 250 克。

配料：红椒片 3 克，青豆 3 克。

调料：精盐 2 克，味精 3 克，色拉油 1 000 克，淀粉 75 克，鲜汤 150 克，香油 2 克，葱丝、姜丝适量。

制作

1. 将冬瓜去皮洗净，切成菱形块拍干淀粉备用。
2. 炒勺上火，加宽油烧至四五成热时，把冬瓜放入油中炸熟后捞出，待油温升到六七成热时再一次将冬瓜下入油中，炸至外焦里嫩时捞出。
3. 炒勺上火加底油，葱姜丝炸锅，加鲜汤，放入青豆、红椒片、精盐、味精勾芡，最后放入冬瓜淋香油颠翻均匀即可。



菜心丸子

制作: 苏注有

原料

主料: 五花肉 500 克。

配料: 虾仁 100 克, 鲜香菇 50 克, 香菜 50 克。

调料: 鲜汤 200 克, 精盐 4 克, 味精 4 克, 鸡蛋 2 个, 胡椒粉 3 克, 加饭酒 10 克, 香油 2 克, 葱末、姜末适量。

制作

1. 将五花肉和虾仁全剁碎, 加入葱姜末、味精、香油、鲜汤、鸡蛋、加饭酒搅拌成馅。
2. 将鲜香菇切粒焯水, 香菜切末, 加精盐、味精、香油搅拌成菜馅。
3. 将肉馅挤成丸子, 在丸子中间按出个小洞, 再将菜馅酿入包圆, 放入深盘内, 加葱姜片、清水, 上锅蒸熟后取出。
4. 将盘内的原汤倒入大勺内勾芡淋明油, 浇在丸子上即可。



菜包虾

制法：考江有

原料

主料：虾仁150克，肉馅150克

配料：白菜叶150克，红椒圈12个

调料：精盐3克，味精3克，鸡蛋2个，胡椒粉2克，面粉30克，面包渣100克，葱末、姜末适量。

制作

1. 白菜叶洗净焯水投凉备用。
2. 将虾仁、五花肉制成馅，加葱末、姜末、精盐、胡椒粉、味精搅拌均匀，然后挤成丸子，用白菜叶包住，口处用红椒圈套住，拍粉托蛋滚面包渣。
3. 炒勺上火加宽油，烧至五六成热时，将菜包放入油中炸透捞出。待油温烧至六七成热时，炸至米黄色捞出。



酸辣脆鳞鱼

制法：另注有

原料

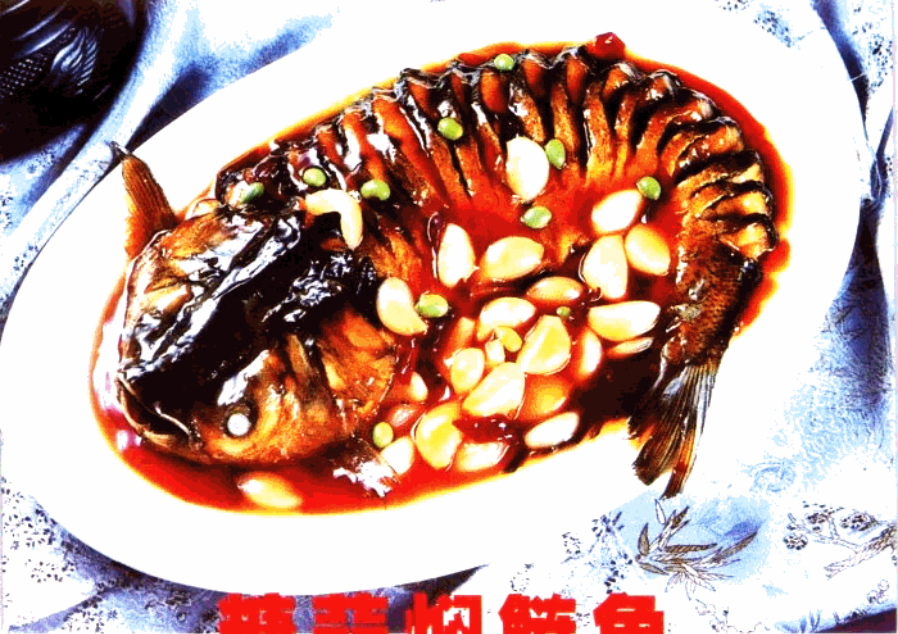
主料：小鲫鱼 500 克

配料：红椒丝 5 克

调料：精盐 2 克，味精 3 克，酱油 2 克，白糖 8 克，白醋 10 克，加饭酒 10 克，花椒 3 克，大料 2 枚，川椒片 3 克，色拉油 1 000 克，香油 2 克，葱片、姜片适量

制作

1. 将小鲫鱼去鳃、内脏洗净，保留鱼鳞，放入盆内，加葱段、姜片、大料、花椒、加饭酒腌制入味。
2. 炒匀加宽油，待六七成热时，将小鲫鱼逐个放入，炸至骨酥鳞脆时捞出。
3. 另用炒匀加少许底油，葱姜片、川椒片、红椒丝、花椒炸锅，放入炸好的鲫鱼，烹入加饭酒、白糖、白醋、精盐、味精、酱油、香油颠翻均匀即可。



糖蒜焖鲢鱼

制作：苏礼有

原料

主料：活鲢鱼1条。

配料：糖蒜50克，青豆10克。

调料：精盐4克，味精3克，大料1枚，泡椒片10克，加饭酒10克，色拉油1000克，红油100克，白糖50克，陈醋30克，淀粉5克，鲜汤750克，葱段、姜片适量。

制作

1. 活鲢鱼宰杀整理干净后，将鱼头切下，再将鱼肉切成夹刀片。
2. 炒勺上火，加宽油烧至七八成热时，将鱼头与鱼肉放入油中，炸至浅黄色时捞出。
3. 炒勺上火加底油，放入葱段、姜片、大料、泡椒片，炒出香味后，放入鱼头、鱼肉、糖蒜、鲜汤、白糖、陈醋、精盐、味精、加饭酒、青豆焖制入味，捞出葱段、姜片后勾芡，淋香油、红油即可。



川椒咸鱼条

制作：苏社有

原料

主料：咸鲛鱼 300 克。

配料：青椒条 5 克。

调料：鲜汤 125 克，味精 3 克，加饭酒 10 克，白糖 5 克，白醋 3 克，蒜片 10 克，川椒 3 克，红油 15 克，色拉油 1000 克，花椒 3 克，面酱 5 克，淀粉 5 克，香油 2 克，葱末、姜末适量。

制作

1. 将咸鲛鱼洗净切条，再用温水微泡，捞出备用。
2. 炒勺上火加宽油，烧至六七成热时，将咸鱼条拍干淀粉，放入油中炸至金黄色捞出。
3. 炒勺上火加底油，葱姜片、川椒、花椒炸锅，放入咸鱼条，烹加饭酒、面酱、鲜汤烧至入味，加味精勾芡，再加入蒜片，淋红油、香油即可。



酱焖鱼杂

制作:苏社有

原料

主料:鱼云150克,鱼白150克,鱼泡150克

配料:黄豆50克,冬笋5克,红椒片4克

调料:鲜汤500克,豆瓣酱50克,味精3克,白糖10克,白醋8克,加饭酒10克,蒜末10克,大料1枚,花椒油3克,色拉油100克,葱末、姜末适量

制作

- 1.将鱼杂洗净焯水,将黄豆煮熟待用
- 2.炒勺上火加底油,葱末、姜末、大料炸锅,烹入加饭酒,放入豆瓣酱,炒出香味后,再放入鱼杂和黄豆,然后放白糖、白醋、鲜汤,焖至入味,最后加味精、蒜末,淋上香油、花椒油即可



鱼香血肠

制作：苏计行

原料

主料：血肠 300 克。

调料：鲜汤 200 克，精盐 3 克，味精 3 克，白糖 10 克，白醋 8 克，加饭酒 10 克，酱油 3 克，淀粉 5 克，蒜末 6 克，香油 2 克，红油 10 克，色拉油 50 克，泡椒片 16 克，葱花、姜末适量。

制作

1. 将血肠切椰圆片后焯水。
2. 炒勺上火加底油，葱花、姜末、蒜末、泡椒片炸锅，烹入加饭酒、白醋、鲜汤、酱油、白糖、味精，炒成鱼香口再加入血肠勾芡，淋香油、红油即可。



酱汁冬瓜鸭掌

制作:姜汁有

原料

主料:鸭掌400克,冬瓜400克。

配料:青椒丁4克,红椒丁4克。

调料:鲜汤300克,味精3克,白糖10克,加饭酒6克,甜面酱10克,豆瓣酱30克,淀粉10克,香油2克,色拉油100克,葱末、姜末适量。

制作

- 1.将鸭掌整理干净,冬瓜切片分别焯水,再将猪肉切丁备用。
- 2.将鸭掌和冬瓜片码在盘内,加葱末、姜末、大料、鲜汤、豆瓣酱、甜面酱,再上锅蒸熟烂之后取出。
- 3.炒勺上火加底油,放入肉丁,再放入原汤、青椒丁、红椒丁勾薄芡,最后淋在冬瓜和鸭掌上即可。



三椒泥鳅

制法：另章有

原料

主料：泥鳅鱼300克

调料：鲜汤500克，精盐2克，味精3克，胡椒6克，花椒6克，辣椒6克，加饭酒10克，白糖5克，白醋8克，酱油5克，加饭酒10克，香油2克，色拉油1000克，葱块、姜片、蒜片适量

制作

1. 将泥鳅整理干净改刀
2. 炒勺上火加宽油，烧至六七成热时放入泥鳅，炸至定形捞出。
3. 炒勺上火加底油，葱块、姜片、蒜片、胡椒、花椒、辣椒炸锅，烹入加饭酒、白醋、酱油、精盐、鲜汤，旺火烧开，小火烧至入味，最后加味精淋香油即可。