

东北菜

主编 郑昌江 张惠



黑龙江科学技术出版社

编写说明

“朴实中透析出秀气，粗犷中蕴蓄着精华”，这是东北菜最突出的特点之一。经过了10年的上山下乡，在东北地区插队的知识青年返城后，也将东北菜及其口味带到了全国各地，从而使东北菜的名声扩展到全国。因此，编写一本能够全面反映东北菜的书，以满足广大读者的需要，则是我们多年的愿望。

本书在编写的结构上有别于其它的菜谱，全书由家常风味、传统风味、风味宴席、创新菜、民族风味和常用的烹调方法六大部分构成。在编写过程中，以尊重历史、注重现实、突出实用为宗旨，在菜肴的选择上也斟酌有余。例如，哪些菜肴是家常风味，哪些是传统风味，往往很难分清。我们划分的原则是看该菜经常出现在哪里，如果经常出现在家庭的餐桌上，就把它划为家常风味，否则便是传统风味。由于东北菜是一个区域性概念，所以，也将具有代表性的少数民族风味的菜肴作为其组成部分加以介绍。此外，还有创新菜，以往的概念是一些造型独特、费工、费时、费料的菜肴，致使这些菜肴很少承袭下来或被人们所接受。而我们所收集的创新菜则是以往菜谱中没有记载的，但现在又被广泛流传，且深受人们欢迎的菜肴。因此，本书不仅具有系统性，而且还具有指导性，它既可以作为专业厨师、烹饪专业师生和烹饪爱好者的参考用书或工具书，也可以作为资料保存和研究。

另外，东北菜中原有很多山珍野味，它们不仅能单独成菜，而且还能构成宴席，如飞龙、熊掌、犴鼻、鹿等，这些动物

现已成为国家级的野生保护动物,理应得到保护,所以本书不再提及。

本书在编写过程中,得到了汪荣教授、朱福根副教授和盛英杰、张志斌等烹饪大师的悉心指教。本书的彩色插图,由烹饪大师董延玲、特一级厨师苗国滨和郑昌江烹制,由高级实验师张惠摄影,并得到了黑龙江省烹饪技术学校校长陈学智同志,以及教师侯荣波、李世刚、周金全、金长海、瞿立民、徐爽、刘兴学等的鼎力相助,同时也得到了哈尔滨华孚酒店总经理蒋洪江先生的大力支持,在此谨致谢忱。

限于我们的理论水平和操作技能,可能有考虑不周和错误之处,望广大读者斧正。

编者

1997年1月



脯酥鱼



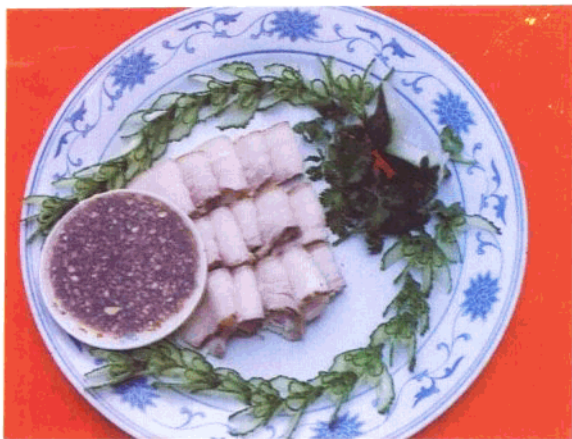
葱烧大马哈



炸烹肥肠



松花鸡腿



蒜泥白肉



三丝扒鱼翅



爽口白菜



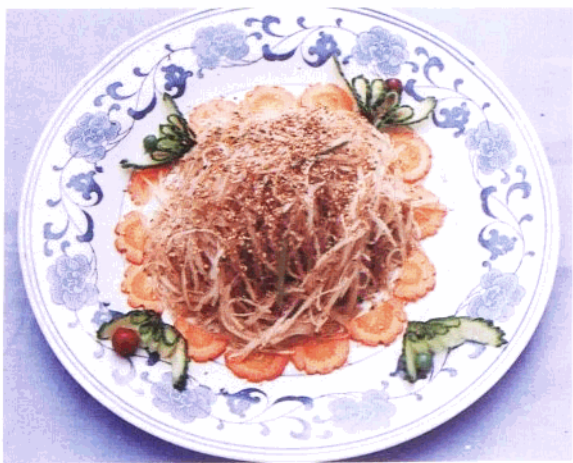
酥黄菜



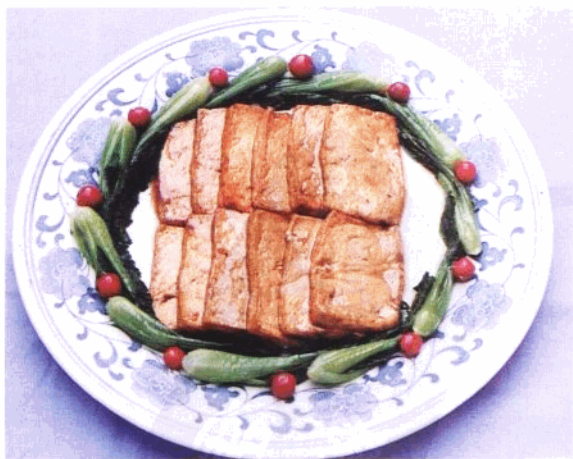
虎皮肘子



美丽豆沙



芝麻土豆丝



油焖豆腐



香酥鸡翅



浇汁鱼



焗大虾



焦溜肉段

目 录

一、家常风味

(一)凉菜类

- | | | | |
|----------------|---|------------------|----|
| 1. 炒肉拉皮 | 1 | 12. 油焖豆腐 | 7 |
| 2. 素拌菠菜 | 2 | 13. 五香花生 | 7 |
| 3. 炆瓜皮 | 2 | 14. 五香酱牛肉 | 8 |
| 4. 清拌皮 | 3 | 15. 酱猪蹄 | 8 |
| 5. 拌合菜 | 3 | 16. 酱猪皮 | 9 |
| 6. 糖醋辣白菜 | 4 | 17. 酱骨架 | 9 |
| 7. 芝麻土豆丝 | 4 | 18. 熏五香豆腐卷 | 10 |
| 8. 炆三鲜 | 5 | 19. 血肠 | 10 |
| 9. 姜汁豆角 | 5 | 20. 片白肉 | 11 |
| 10. 芥末肚丝 | 6 | 21. 老虎菜 | 12 |
| 11. 盐卤猪肝 | 6 | | |

(二)热菜类

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 1. 粉皮炖肉 | 12 | 6. 排骨炖白菜 | 15 |
| 2. 锅包肉 | 12 | 7. 红焖肉 | 15 |
| 3. 海带炖肉 | 13 | 8. 白菜炒肉丝 | 16 |
| 4. 猪肉炖粉条 | 14 | 9. 焦溜肉段 | 16 |
| 5. 土豆炖牛肉 | 14 | 10. 红烧排骨 | 17 |

11. 糖醋排骨	17	37. 煎焖鲳鱼	31
12. 椒盐排骨	18	38. 炸黄花鱼	31
13. 溜肝尖	18	39. 炸带鱼	32
14. 溜腰花	19	40. 焦溜鱼段	32
15. 溜白肚	20	41. 清炸蛎黄	33
16. 炒肉渍菜粉	20	42. 锅爆蚬子	34
17. 烧地三鲜	21	43. 红焖鸡	34
18. 炒黄豆芽	21	44. 红焖鸡块	35
19. 粉条炒黄豆芽	22	45. 香酥鸡	35
20. 雪里蕻炒黄豆芽	22	46. 红扒鸡	36
21. 醋溜白菜	23	47. 油焖鸡	37
22. 蛎黄烧白菜	23	48. 清蒸鸡	37
23. 栗子烧白菜	24	49. 香酥鸡翅	38
24. 炸茄盒	24	50. 烧溜白果	38
25. 烧茄子	25	51. 番茄白果	39
26. 浇汁茄子	25	52. 焦溜松花蛋	39
27. 油焖尖椒	26	53. 木须肉	40
28. 醋溜黄瓜	26	54. 锅烧鸭	40
29. 果汁番茄	27	55. 酥黄菜	41
30. 芹菜炒粉条	27	56. 拔丝土豆	42
31. 松仁玉米	28	57. 拔丝倭瓜	42
32. 雪里蕻炖豆腐	28	58. 拔丝苹果	43
33. 麻辣豆腐	28	59. 肉丝榨菜汤	43
34. 红烧鱼	29	60. 氽丸子	44
35. 红焖鱼	30	61. 氽白肉	44
36. 清蒸鱼	30	62. 黄豆芽肉丝汤	45

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 63. 余蚬子 | 45 | 67. 麻辣狍子肉 | 48 |
| 64. 红烧猴头蘑 | 46 | 68. 熏兔肉 | 48 |
| 65. 红烧鸽子 | 46 | 69. 炒山鸡 | 49 |
| 66. 串炸狍子肉 | 47 | 70. 炒肉丝蕨菜 | 49 |

二、传统风味

(一)凉菜类

- | | | | |
|-----------------|----|------------------|----|
| 1. 虾籽粉芹菜 | 50 | 14. 五香鱼 | 57 |
| 2. 拌鸡丝冻粉 | 51 | 15. 熏排骨 | 58 |
| 3. 蜆头拌肉丝 | 51 | 16. 熏鸡(烧鸡) | 58 |
| 4. 芥末菠菜 | 51 | 17. 熏鱼 | 59 |
| 5. 酱牛腱 | 52 | 18. 熏肉 | 59 |
| 6. 酱肉 | 52 | 19. 熏兔子 | 60 |
| 7. 香肠(干肠) | 53 | 20. 蒜泥白肉 | 60 |
| 8. 粉肠 | 54 | 21. 长春熏肉 | 60 |
| 9. 小肚 | 54 | 22. 盐水虾 | 61 |
| 10. 粉肚 | 55 | 23. 酒醉螃蟹 | 61 |
| 11. 水晶肘子 | 55 | 24. 鸡丝卷 | 62 |
| 12. 酥鲫鱼 | 56 | 25. 辣白菜 | 62 |
| 13. 酥海带 | 56 | | |

(二)热菜类

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 1. 白肉血肠 | 63 | 4. 葱扒肘子 | 65 |
| 2. 清炖肘子 | 64 | 5. 红焖肘子 | 65 |
| 3. 虎皮肘子 | 64 | 6. 扣肉 | 66 |

7. 滑炒肉丝	66	33. 油淋鸡	81
8. 酸黄瓜炒肉丝	67	34. 油泼鸡	81
9. 姜丝肉	67	35. 炸八块	82
10. 糖醋里脊	67	36. 炒仔鸡	82
11. 清炸里脊	68	37. 炸八大锤	83
12. 软炸里脊	69	38. 炸纸包鸡	83
13. 清炸肝	69	39. 扒童子鸡	84
14. 葱爆羊肉	70	40. 炸象眼鸽蛋	84
15. 锅烧羊肉	70	41. 酱爆鸡丁	85
16. 罐焖牛肉	71	42. 扒生菜鸡腿	86
17. 油爆双脆	72	43. 炸烹肉片	86
18. 水爆肚	72	44. 清烹鸡胗	87
19. 汤爆肚仁	72	45. 清炸腰花	87
20. 焗排骨	73	46. 浇汁鱼	88
21. 炸千子	73	47. 糖醋瓦块鱼	89
22. 锅烧肘子	74	48. 干烧鱼	89
23. 罐焖肉	74	49. 刮炖鱼	90
24. 松花肉	75	50. 鲶鱼炖茄子	91
25. 扒三白	76	51. 萝卜丝氽鲫鱼	91
26. 炸烹肥肠	76	52. 豆腐烧鲤鱼	92
27. 红烧肥肠	77	53. 炸板鱼	92
28. 炸核桃腰	78	54. 醋椒鱼	93
29. 烩天花(猪脑)	78	55. 脯酥鱼	93
30. 加沙肚片	79	56. 葱油鱼	94
31. 葱扒鸡	79	57. 油浸鱼	95
32. 脆皮鸡	80	58. 清炖甲鱼	95

59. 葱烧大麻哈鱼	96	75. 清炒虾仁	106
60. 煎转鳊鱼	97	76. 软炸虾仁	107
61. 干煎黄花鱼	97	77. 油爆鱿鱼卷	107
62. 熘凤尾鱼	98	78. 三丝扒鱼翅	108
63. 锅贴鱼	99	79. 烩乌鱼蛋	108
64. 锅爆鲛鱼扇	99	80. 熘大虾	109
65. 锅爆网油鳊鱼	100	81. 软炸蟹腿	110
66. 糟溜鱼片	100	82. 白扒鱼翅	110
67. 炒浮油鱼片	101	83. 油爆海螺	111
68. 清蒸鳊鱼	102	84. 炸芝麻鱼	111
69. 红烧鱼肚	103	85. 炸吉利鱼饼	112
70. 白扒鸡皮鱼翅	103	86. 香蕉锅炸	112
71. 扒鸡腿海参	104	87. 酥白肉	113
72. 白扒黄鱼翅	104	88. 蜜汁莲籽	113
73. 葱烧海参	105	89. 冰糖银耳	114
74. 烩胡辣海参	106	90. 美丽豆沙	114

(三)火锅类

1. 白肉火锅	115	4. 什锦火锅	117
2. 东北羊肉火锅	116	5. 三鲜火锅	118
3. 生片火锅	117		

三、风味宴席

(一)松花湖鱼宴

1. 硕果鱼腹	119	2. 萝卜鱼条	120
---------------	-----	---------------	-----

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 3. 八宝吉花鱼 | 121 | 7. 雪丁鱼卷 | 124 |
| 4. 松仁玉米鱼丁 | 122 | 8. 醋椒鲮鱼 | 125 |
| 5. 干烧开片鲤鱼 | 122 | 9. 金鱼茄饼 | 125 |
| 6. 银丝鳜鱼 | 123 | 10. 清蒸人参鲈鱼 | 126 |

(二) 鳇鱼宴

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 酒锅黄芪全鱼 | 127 | 5. 极乐素斋冬菇 | 129 |
| 2. 翡翠鸳鸯鱼翅 | 128 | 6. 扒鱼唇蹄筋鲍鱼 | 130 |
| 3. 玉球金果铜锤 | 128 | 7. 酒醉金猴鳇鱼 | 130 |
| 4. 冰雪银耳鱼腹 | 129 | 8. 雪衣豆沙香蕉 | 131 |

(三) 海八珍宴

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 1. 三鲜扒鱼翅 | 132 | 6. 珍珠红鲷 | 135 |
| 2. 鸳鸯鲜贝 | 133 | 7. 火烤明虾 | 135 |
| 3. 煨扒海参 | 133 | 8. 红油鱼唇 | 136 |
| 4. 奶汁鱼肚 | 134 | 9. 冰糖海马 | 136 |
| 5. 原壳鲜鲍 | 134 | 10. 八鲜闹海 | 137 |

(四) 兴安岭山珍宴

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 白扒猴头 | 138 | 6. 翡翠鸡茸猴头蘑 | 142 |
| 2. 美味炸三样 | 139 | 7. 滑炒脊丝蕨菜 | 143 |
| 3. 凤尾人参蹄筋 | 140 | 8. 蜜汁四鲜果 | 144 |
| 4. 油酥山鸡 | 141 | 9. 兴安岭野味全锅 | 144 |
| 5. 生菜丁香野鸭 | 142 | | |