

中国吉菜

JICAI OF CHINA

家常菜80例

吉林科学技术出版社
许立志 编

中 | 国 | 吉 | 菜 | 画 | 册

山药香菇炖木耳
海带炖豆腐
黄豆芽炖豆腐
鸳鸯丸子炖菠菜
素什锦
杏仁瓜条
炆黑白

花生米炆芹菜
水煮百叶

炆拌刺老芽

豆豉 鲮鱼 油麦菜
蘑菇炖土豆猪肉



中国吉菜
JICAI OF CHINA

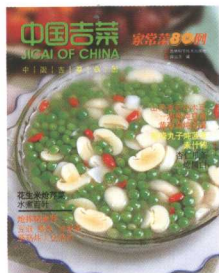
家常菜 80例

JIACHANGCAI
80LI

许立志 编
中国吉菜画册

江苏工业学院图书馆
藏书章

TS1972.682/5



中国吉菜 | 家常菜 80 例

编 著：许立志

策 划：许立志 张宝基

责任编辑：张宝基

艺术总监：侗之

版式设计：东方亚星广告有限公司

吉林科学技术出版社出版发行

北京嘉彩印刷有限公司印制

规格：898 X 1192 16 开本

5.5 印张 130000 字

版次：2004 年 2 月第一版

2004 年 2 月第一次印刷

定价：24.00 元

ISBN：ISBN 7-5384-2589-6/Z · 341

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，寄本社退换

社址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话：0431-5677817 5635177

传真：0431-5635185 5677817

邮编：130021

电子信箱：JLKJCBS@pubic.cc.jl.cn

网址：www.jlcbs.com

实名：吉林科技社

Gourmet

◎ 作者序



富饶辽阔的东北大地山清水秀，沃野千里，“白山黑水”养育了这里的劳动儿女，勤劳智慧的人们，依仗着这千里山脉及江河湖海取之不尽用之不竭的天然原料创造发展了自己独特菜式和烹调技法，随着人们生活水平的不断提高，崇尚自然，追求绿色食物已成时尚，这就为我们“吉菜”在东北地区乃至全国发展奠定了非常重要的基础。

随着改革开放的深入，“吉菜”这一菜式深深得到老百姓的喜爱，已成为集各菜系之精华，融各烹调技法于一体，具有独特风味的“吉菜”地方菜。它除利用吉林特产的原材料和特有的烹饪技艺外，色、香、味、形、质俱佳，“吉菜”讲究刀工精巧细致，五味调合得当、色泽清晰、造型优美、“勺工”、“火候”全国之最。煎、炒、烹、炸、爆、熘、蒸、扒、炖、烤，尤其以“拔丝”最为见长。在菜品的口味上，注意保持原汁原味，“鲜、咸、香、酥、烂、味、脆、嫩、醇”已达到炉火纯青的程度，“吉菜”已经在饮食界形成了一道独特的风景线，得到了各界人士的肯定及好评。它不但满足了人们对物质生活的需求，还具有保健、滋补、营养之功效。它随着社会经济的发展而发展提高，迈出吉林，走向全国，走向世界决不是一句空话。

献给读者的这一系列“吉菜”菜谱，精心选编了四大部分内容：“吉菜新菜”、“吉菜特色菜”、“吉菜家常菜”、“吉菜农家风味菜”共4册320例菜。纵观全书，原料易得，制作方便，风味独特，滋味浓醇，特别实用于餐厅、酒楼、家宴。编者积十几年之经验，书中“吉菜”一经推出，会深受食客的欢迎和喜爱，但是“十事九不周”，智者千虑必有一失，虽然本想达到周到完美，但难免挂一漏万，水平有限，如有不尽人意之处，还请同行、读者谅解海涵，不吝赐教！

值此书刊出之际，特别感谢以下单位对本书提供的技术指导和支持！（排名不分先后）

北京关东汉餐饮有限公司
北京金源泉东北酒楼
北京庆丰收大酒楼



2003年12月于北京

小 | 白 | 菜 | 炖 | 干 | 豆 | 腐



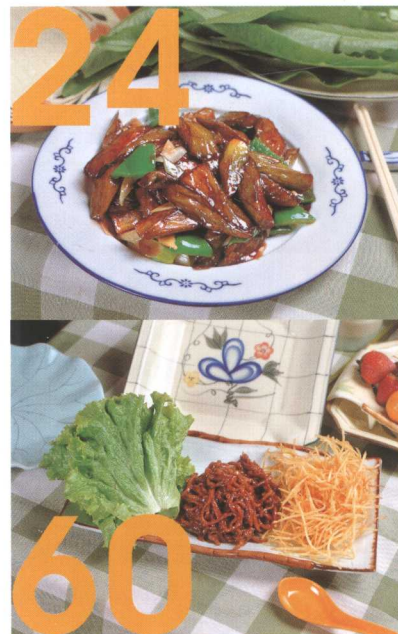
凉 菜

- 01 拌海带丝
- 02 拌萝卜丝
- 03 拌土豆丝
- 04 拌干豆腐丝
- 05 素什锦
- 06 杏仁瓜条
- 07 芥末豆角
- 08 花生米拌芹菜
- 09 尖椒拌香菜根
- 10 腰丝炆芸豆
- 11 豆腐松花蛋

- 12 鸡丝金针菇
- 13 糖醋萝卜丝
- 14 干炸小黄鱼
- 15 五香酥鱼
- 16 拌明太鱼丝
- 17 炆黑白
- 18 蒜茄子
- 19 拌小根蒜
- 20 炆拌刺老芽

热 菜

- 21 炒合菜
- 22 木须肉



- 23 炸三样
- 24 烧茄子
- 25 地三鲜
- 26 熘三样
- 27 锅包肉
- 28 咕老肉
- 29 熘肉段
- 30 滑熘里脊
- 31 糖醋排骨
- 32 火爆腰花
- 33 宫保鸡丁
- 34 鱼香肉丝
- 35 火爆双脆
- 36 大枣焖茄子
- 37 葱爆羊肉
- 38 爆炒“三丁”
- 39 洋葱炒牛腩



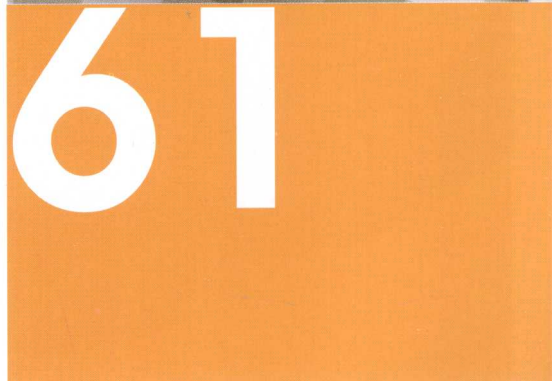
- 40 腊肉炒洋葱
- 41 腰果鸡丁
- 42 葱炒鸡蛋
- 43 菠萝鸡片
- 44 韭菜炒干豆腐
- 45 芹菜炒干豆腐
- 46 红烧带鱼
- 47 水煮鱼
- 48 水煮百叶
- 49 水煮肉片
- 50 肉末烧豆角
- 51 酱爆豆角
- 52 鲜蘑烩豌豆
- 53 豆豉鲑鱼油麦菜
- 54 牛柳烧白菜
- 55 蒜苔烧腊肉

- 56 葱炒牛蹄筋
- 57 京酱肉丝
- 58 清炒西葫芦
- 59 香辣薯条
- 60 吉利土豆包

炖菜

- 61 排骨炖白菜
- 62 蘑菇炖土豆猪肉
- 63 大头菜、柿子炖土豆
- 64 炖大萝卜粉丝
- 65 家常炖白菜豆腐
- 66 吊子炖豆腐
- 67 双冬炖家鸡
- 68 粉条炖大鹅

- 69 家常炖黄花鱼
- 70 牛肉炖西红柿
- 71 草菇炖排骨肉片
- 72 小白菜炖干豆腐
- 73 山药香菇炖木耳菜
- 74 炖四宝
- 75 海带炖豆腐
- 76 火腿炖冬瓜
- 77 黄豆芽炖豆腐
- 78 倭瓜炖红薯(地瓜)
- 79 鸡手炖豆腐泡
- 80 鸳鸯丸子炖菠菜





BAN HAIDAI SI

拌海带丝 | 凉菜 |

- ◎材料：海带丝。
- ◎配料：香菜、葱丝、胡萝卜丝。
- ◎配料：盐、味精、糖、醋、香油、葱油。
- ◎制作：1.将干海带丝用水发好，洗净。用水轻轻地烫一下，投凉。
2.在海带丝里加入香菜、葱、胡萝卜丝和调料（如上）拌匀，装盘即可。
- ◎提示：海带丝要用凉水发，要清淡。



BAN LUOBOSI

拌萝卜丝 | 凉菜 |

- ◎ **材料：**大萝卜。
- ◎ **配料：**葱、姜、蒜、梨、苹果。
- ◎ **调料：**辣椒面、盐、味精、糖。
- ◎ **制作：**1.将大萝卜去皮切成丝，用盐腌一下，待用。
2.将葱、姜、蒜、梨、苹果切成末，放在萝卜丝里加入辣椒面、味精和糖拌匀即可。
- ◎ **提示：**萝卜要新鲜，最好第二天或第三天食用效果更佳。



BAN TUDOUSI

拌土豆丝 | 凉菜 |

- ◎材料：土豆。
- ◎配料：尖椒丝、胡萝卜丝、蒜末。
- ◎调料：盐、味精、麻油、香油、葱油。
- ◎制作：1.将土豆去皮洗净，切成细丝，用开水烫过，再用凉开水投凉。
2.尖椒和胡萝卜切成细丝加入土豆丝里，加入调料（如上）拌匀，最后淋点麻油即成。
- ◎提示：土豆丝不要烫太老，麻油一定要少放。



↑ BAN GANDOUFUSI

拌干豆腐丝 | 凉菜 |

◎材料：豆腐皮。

◎配料：葱丝、黄瓜丝、红尖椒丝。

◎调料：盐、味精、香油、料油等。

◎制作：1.将豆腐皮切成丝，用开水轻轻烫过，投凉。

2.将葱丝、胡萝卜丝、黄瓜丝加入豆腐丝里面，再加上盐、味精、香油、料油拌匀装盘即可。

◎提示：制作简单，清爽可口。



SU SHIJIN

素什锦 | 凉菜 |

◎材料：黄瓜、胡萝卜、心里美、洋葱、滑子蘑、青椒、玉米笋。

◎配料：蒜末。

◎调料：盐、味精、香油、葱油。

◎制作：1.将黄瓜、胡萝卜、心里美、洋葱、青椒、玉米笋切成象眼片。

2.华子蘑洗净，用开水烫3分钟，捞出投凉，放在制作1的里面，加入蒜末和调料拌匀，装盘。

◎提示：色泽鲜艳，清淡可口。



XINGREN GUATIAO

杏仁瓜条 | 凉菜 |

◎材料：黄瓜。

◎配料：杏仁。

◎调料：辣椒油、盐、味精、糖、醋精。

◎制作：1.将黄瓜去皮和瓤，切成条。

2.杏仁用清水泡一会，去掉盐味，放在瓜条的上面。

3.将辣椒油、盐、味精、糖、醋精调成汁，浇在瓜条的上面即成。

◎提示：红白相间，酸甜适口。





JIEMO DOUJIAO

芥末豆角 | 凉菜 |

- ◎材料：宽豆角。
- ◎配料：红尖椒、蒜末。
- ◎调料：盐、味精、芥末油、葱油。
- ◎制作：1.将宽豆角去筋，切成大象眼片，用开水烫过，清水投凉。
2.红尖椒片去余料，切成象眼片，放入豆角中。
3.加入以上调料拌匀即可。
- ◎提示：豆角一定要烫熟，以免龙葵素中毒。红绿相间，芥味浓香。



HUASHENGMÍ QIANG QINCAI

花生米炆芹菜 | 凉菜 |

◎材料：花生米、芹菜。

◎配料：胡萝卜。

◎调料：花椒、八角、香叶、葱、姜、盐、味精、香油、料油。

◎制作：1.先将花生米用清水浸泡约4~5小时，捞出洗净，加入花椒、八角、香叶、葱、姜、盐煮熟，晾凉。

2.芹菜洗净去皮，切成菱形片，在开水中烫过，投凉。

3.将花生米和芹菜放在一起加入胡萝卜丁、盐、味精、香油、料油拌匀即成。

◎提示：煮花生米的时候不要放味精。家常小菜，味美可口。





JIANJIAO BAN XIANGCAIGEN

尖椒拌香菜根 | 凉菜 |

- ◎材料：尖椒、香菜根。
- ◎配料：小葱。
- ◎调料：盐、味精、香油、葱油、酱油。
- ◎制作：1.尖椒去籽，洗净，切成尖椒圈。
2.香菜根洗净，小葱切成末。
3.将尖椒圈、香菜根、小葱末、盐、味精、香油、酱油、葱油拌在一起，装盘即成。
- ◎提示：油不要多，清淡爽口。



YAOSI QIANG YUNDOU

腰丝炆芸豆 | 凉菜 |

- ◎材料：鲜猪腰1个、芸豆。
- ◎配料：红尖椒丝、蒜末。
- ◎调料：盐、味精、香油、葱油、白醋少许。
- ◎制作：1.猪腰片去腰臊，切成细丝，用开水烫过，投凉。
2.芸豆去筋，切成细丝，用开水烫过和腰丝放在一起，加入调料和红尖椒丝蒜末拌匀。
- ◎提示：醋少放，去除腰臊味，芸豆必须烫熟。

