

中国吉菜

JICAI OF CHINA

农家菜80例

吉林科学技术出版社
许立志 编

中 | 国 | 吉 | 菜 | 画 | 册

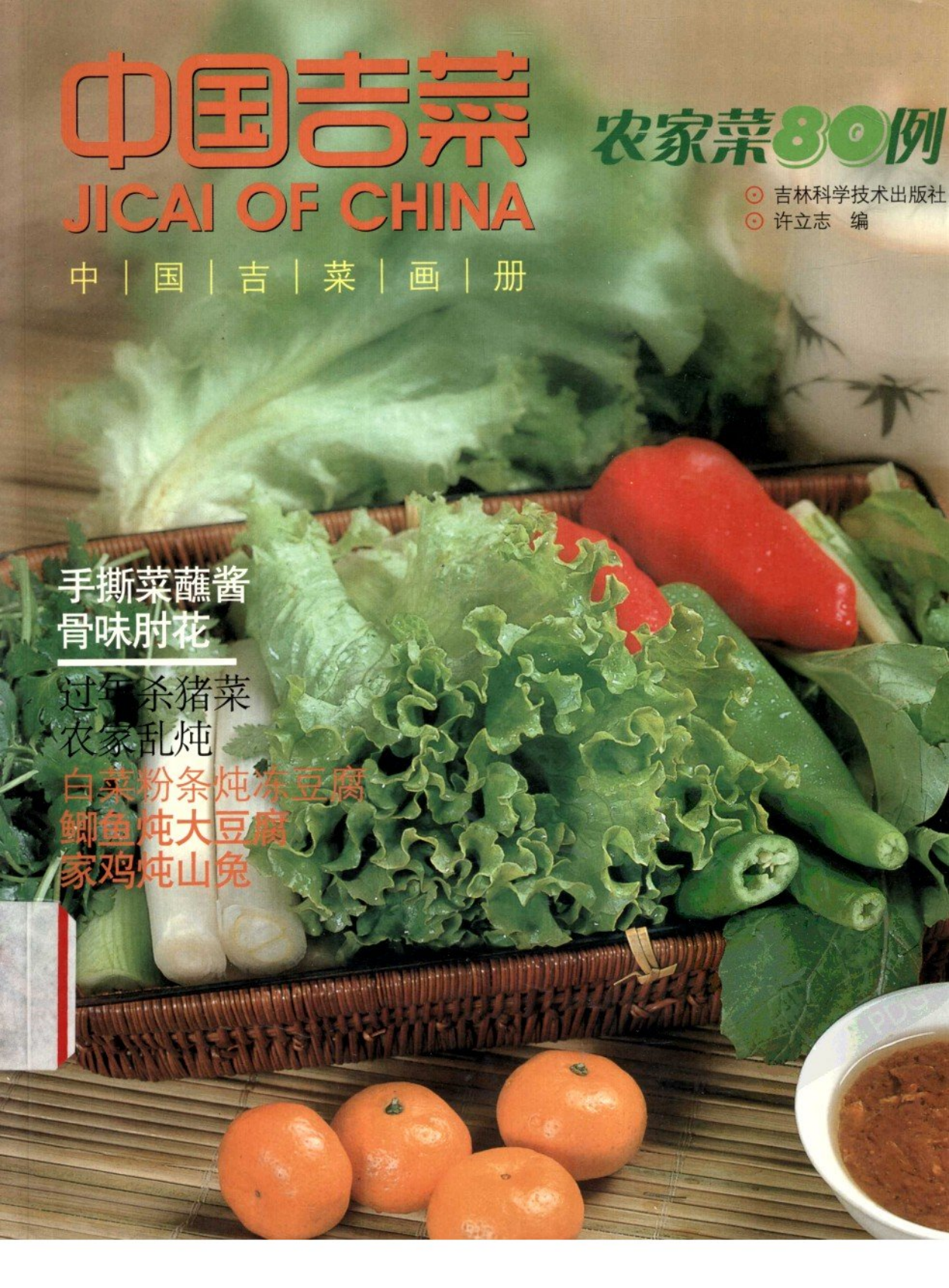
手撕菜蘸酱
骨味肘花

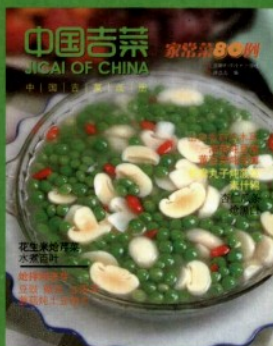
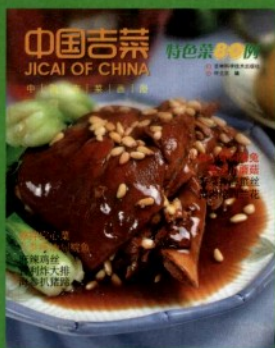
过年杀猪菜
农家乱炖

白菜粉条炖冻豆腐

鲫鱼炖大豆腐

家鸡炖山兔





得天独厚的自然条件造就开发了“吉菜”这一新的菜式。作为地方创新菜系，近年来开发创新成效十分显著。“吉菜”以它的不同档次、各式菜肴、菜品结构及独特的品位、灵活的经营方式，已跻身于“中国名菜”之列，日益贴近百姓生活，深受百姓的欢迎。

“创新吉菜，服务百姓”带活了一大批餐饮企业。随着就餐环境的不断改善，服务水平的不断提高，社会餐饮营销网络进一步扩大、完善，“天然、绿色、营养、健康”的吉菜特色理念被越来越多的消费者所接受，成为餐饮消费时尚和主流。

ISBN 7-5384-2618-3



9 787538 426182 >

ISBN 7-5384-2618-3/Z · 343

定价：24.00 元

全程策划



东方亚星广告有限公司
DFYX ADVERTISING CO., LTD

PDF

中国吉菜
JICAI OF CHINA

农家菜80例

NONGJIACAI
80LI

○→ 许立志 编
○→ 中国吉菜画册



吉林科学技术出版社



中国吉菜 | 农家菜 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：7-5384-2618-3/Z · 343
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帮助！（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

猪|蹄|炖|老|玉|米|土|豆





凉菜

- 01 家常凉菜
- 02 家常巧手菜
- 03 吉林大拌菜
- 04 鸡丝拉皮
- 05 葱丝拌鹅蛋
- 06 花生米拌菠菜
- 07 尖椒丝拌香菜
- 08 拌黄瓜香
- 09 黄瓜块拌冰糖萝卜
- 10 拌猫耳朵
- 11 手撕菜蘸酱
- 12 骨味肘花



- 13 拆骨肉
- 14 水晶荷花戏牡丹
- 15 五香熏鸡蛋
- 16 熏猪肚
- 17 熏酱大拼盘
- 18 白肉血肠
- 19 情侣悄悄话
- 20 五香松仁小肚

- 28 小白菜炒粉
- 29 鸡蛋清炒黄瓜条
- 30 红绿灯
- 31 肉末烧白菜
- 32 尖椒土豆丝
- 33 肉片大葱烧木耳
- 34 芹菜炒粉条
- 35 大嫂烧茄子

29



热菜

- 21 农家院
- 22 松仁玉米粒
- 23 田园四宝
- 24 新地三鲜
- 25 熟肉皮炒黄豆芽
- 26 山珍炒腰花
- 27 蚕蛹拉鸡心

- 36 鸡蛋炒韭菜
- 37 尖椒干豆腐
- 38 家常豆腐
- 39 酸菜粉丝
- 40 绿豆芽炒包心菜
- 41 肉末雪里蕻
- 42 大酱焖土豆条
- 43 绿豆芽炒蒜苗



- 44 滑子蘑炒白菜叶
- 45 滑子蘑烩豆腐
- 46 臭鸡蛋炒尖椒
- 47 大酱韭菜末炒家鸡蛋
- 48 小海米蒸家鸡蛋
- 49 土豆条酱焖小鲫鱼
- 50 脆骨头炒尖椒
- 51 大蒜烧肚条
- 52 金蒜小黄花
- 53 红焖肉炒茄子干
- 54 红焖肉炒豆角干
- 55 红焖肉炒葫芦干
- 56 红焖肉烧土豆条
- 57 水豆腐小鱼酱

- 58 野苏子酱蘸三样
- 59 尖椒丝炒茄丝
- 60 黄瓜丝炒土豆丝

炖菜

- 61 家鸡炖榛蘑
- 62 红烧肉炖粉条
- 63 排骨炖豆角
- 64 腔骨炖酸菜
- 65 酸菜氽白肉
- 66 过年杀猪菜
- 67 农家乱炖
- 68 猪蹄炖老玉米土豆
- 69 白菜粉条炖冻豆腐
- 70 牛肉炖萝卜
- 71 羊肉炖红萝卜

- 72 鲫鱼炖豆腐
- 73 雪里炖炖豆腐
- 74 滑子蘑白菜叶炖豆腐
- 75 家鸡炖土豆
- 76 倭瓜炖土豆豆角
- 77 菠菜粉丝氽丸子
- 78 人参大枣炖乌鸡
- 79 山药枸杞炖羊肉
- 80 家鸡炖山兔





JIACHANG LIANGCAI

家常凉菜 | 凉菜 |

- ◎材料：黄瓜、白菜、粉丝、豆腐皮。
- ◎配料：胡萝卜、红尖椒、心里美、小花生米。
- ◎调料：盐、味精、糖、醋精、陈醋、香油、辣椒油、料油。
- ◎制作：1.黄瓜、白菜、豆腐皮洗净，切成细丝，粉丝用开水烫过，投凉。
2.胡萝卜、心里美、红辣椒同样切成细丝放在一起。小花生米用油炸酥。
3.把以上备好的料，加入调料（如上）拌匀，即可食用。
- ◎提示：色泽美观，酸甜可口，是家庭必备之菜。





JIACHANG QIAOSHOUCAI

家常巧手菜 | 凉菜 |

◎材料：豆腐皮、精肉、大酱。

◎配料：小葱、香菜、鸡蛋。

◎调料：盐、味精、色拉油、糖、酱油。

◎制作：1.将豆腐皮切成长方形大皮，待用。

2.精肉切成丝，用热水烫过，炒锅打底油加肉丝炒熟，放入盐、葱花、味精、酱油待用。

3.小葱、香菜洗净待用。

4.用切好的豆腐皮，卷上肉丝、香菜、小葱，每张切3段即可。

5.鸡蛋用油炒熟，加入大酱，炒一会，加水、盐、味精、糖等炸成鸡蛋酱，同卷好的豆腐卷一起食用。

◎提示：外形美观，味美可口，家庭风味。





JILIN DABANCAI

吉林大拌菜 | 凉菜 |

- ◎材料：黄瓜、尖椒、大葱、大白菜、香菜、豆腐皮、炸花生米。
- ◎配料：炸好的辣椒段、炸好的鸡蛋酱。
- ◎调料：香油、葱油、味精。
- ◎制作：1.将黄瓜、尖椒、大葱、大白菜、香菜、豆腐皮洗净，用手撕成小块，不要用刀切，待用。
2.炸好的花生米，放入制作1的里边，加上辣椒段油，炸好的大酱、香油、味精拌匀即成。
- ◎提示：不要用刀切，酱味飘香。

蘇子如學
PDG



JISI LAPI

鸡丝拉皮 | 凉菜 |

◎材料：鸡脯肉、木薯粉。

◎配料：黄瓜、胡萝卜、香菜、蒜末。

◎调料：盐、味精、糖、醋、香油、麻酱、芥末油、酱油、矾。

◎制作：1.将鸡脯肉切成丝，炒熟待用。

2.木薯粉用温水泡开，加入盐和矾拌匀，倒在旋拉皮的旋子里旋成拉皮，待用。

3.将黄瓜切成丝放在盘底，上面加上拉皮。然后将胡萝卜、香菜切成细丝，撒在拉皮的上面，最后放上炒好鸡丝即成。

4.将以上调料调成汁，浇在做好的鸡丝拉皮上面即成。

◎提示：色泽美观，味美可口。





CONGSI BAN EDAN

葱丝拌鹅蛋 | 凉菜 |

◎材料：鹅蛋、大葱、香菜。

◎配料：大酱、肉末。

◎调料：盐、味精、糖、香油、鸡粉。

◎制作：1.将鹅蛋洗净，煮熟，用手掰成块待用。

2.将炒锅打底油，加入肉末和葱末炒出香味，加入大酱，再炒一会，加盐、味精、糖等炸成肉酱。

3.将掰好的鹅蛋加上炸好的肉酱、葱丝、香油拌匀，最后在上面撒上香菜叶即可。

◎提示：制作简单，但肉酱一定要炸好才能出美味。





HUASHENGMÍ BÀN BOCÁI

花生米拌菠菜 | 凉菜 |

◎材料：菠菜、小花生米。

◎配料：红尖椒、葱丝、芝麻。

◎调料：盐、味精、香油、料油。

◎制作：1.将菠菜洗净，切成小段，用开水烫过，投凉待用。

2.花生米用油炸酥，放在菠菜里加入葱丝、芝麻、红尖椒丝、盐、味精、香油、料酒拌匀即成。

◎提示：菠菜不要烫老，色泽美观，口味香浓。



JIANJIAOSI BAN XIANGCAI

尖椒丝拌香菜 | 凉菜 |

- ◎材料：尖椒、香菜。
- ◎配料：红尖椒。
- ◎调料：盐、味精、酱油、醋、糖、香油少许。
- ◎制作：1.将尖椒和红尖椒、香菜用清水洗净，切成细丝。
2.将盐、味精、酱油少许、醋、糖、香油加在尖椒和香菜里拌匀即可。
- ◎提示：制作简单，农村风味，家庭必备。





BAN HUANGGUAXIANG

拌黄瓜香 | 凉菜 |

- ◎材料：黄瓜香（一种东北特产的山野菜）。
- ◎配料：蒜末、红尖椒。
- ◎调料：盐、味精、香油、葱油。
- ◎制作：1.将黄瓜香去除老根，洗净，切成3.3厘米长的段，用水轻轻烫过，投凉。
2.将红尖椒切成丝放在黄瓜香里，加入蒜末、盐、味精、香油、葱油拌匀即可。
- ◎提示：一般在全国各地都有售袋装黄瓜香。纯天然野生，无污染。





HUANGGUAKUAI BAN BINGTANGLUOBO

黄瓜块拌冰糖萝卜 | 凉菜 |

◎材料：黄瓜、心里美萝卜。

◎配料：冰糖。

◎调料：白醋、白糖、盐、果汁。

◎制作：1.将心里美萝卜去皮切块，待用。

2.把冰糖加入清水的锅中，慢慢化开再加入白醋、白糖、盐少许、果汁调成汁，晾凉。加入切好的心里美萝卜3~5小时（放冰箱里）。

3.黄瓜洗净去皮切成块，放入腌好的心里美萝卜里，拌匀即可。

◎提示：清凉爽口，夏季必备。