



顾问/中国烹饪大师 金立新

厨师长丛书

HUSHIZHANG CHUANGXIN DONGBEICAI

厨师长 创新菜

东北

编著

吕运龙

刘振华

张楠

周连华

常伟

程彦彬

旺店秘方书中藏

奉献热卖创新菜

名师绝技传八方

广聚天下厨师长



辽宁科学技术出版社



CHUSHI ZHANG CHUANG XIN DONG BEI CAI

厨师长 创新东北菜



编 著 / 吕运龙 刘振华 张 楠 周连华 常 伟 程彦彬
顾 问 / 中国烹饪大师 金立新



辽宁科学技术出版社

沈 阳

厨 师 长



创 新 东 北 菜

(作者署名按姓氏笔画排列)

图书在版编目(CIP)数据

厨师长创新东北菜/吕运龙等编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.1

(厨师长丛书)

ISBN 7-5381-4485-4

I. 厨… II. 吕… III. 菜谱—东北地区
IV. TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第063921号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 3.5

字 数: 50千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2006年1月第1版

印刷时间: 2006年1月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

定价: 20.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

作者简介



常伟 中国烹饪协会会员，工人技师，高级烹调师，辽宁烹饪名师，中国烹饪协会名厨专业委员会新星俱乐部会员，全国优秀厨师，全国最佳厨师，现任辽宁省工会大厦王朝餐厅行政总厨。

1986年入厨，曾在沈阳银星大酒店、河畔花园俱乐部、沈阳海中全大酒店、鞍山鑫丰酒店（三星）、沈阳金都饭店（四星）等任厨师、厨师长、行政总厨等职。

从厨18年来爱岗敬业、虚心好学，熟练地掌握了“辽菜、川菜、粤菜”等烹饪技艺。

2002年，荣获辽宁省烹饪大赛银奖。2003年，荣获全国第五届烹饪大赛铜奖。2004年，荣获中国沈阳美食节金奖。2004年，荣获“甘露杯”辽宁省烹饪大赛金奖。同时被授予“辽宁烹饪名师”称号。2004年，荣获东北三省名厨大赛“最佳刀工奖”，其作品多次被“辽沈晚报”、“饭店与烹饪杂志”、“中国食文化丛书”所刊登。2005年，荣获首届全国中餐技能创新大赛创新大奖，特金奖。个人业绩被载入《世界优秀专家人才名典》。



张楠 国家高级烹调师，中国烹饪名师，现任庄河市华泰时代大饭店餐饮总监、行政总厨。

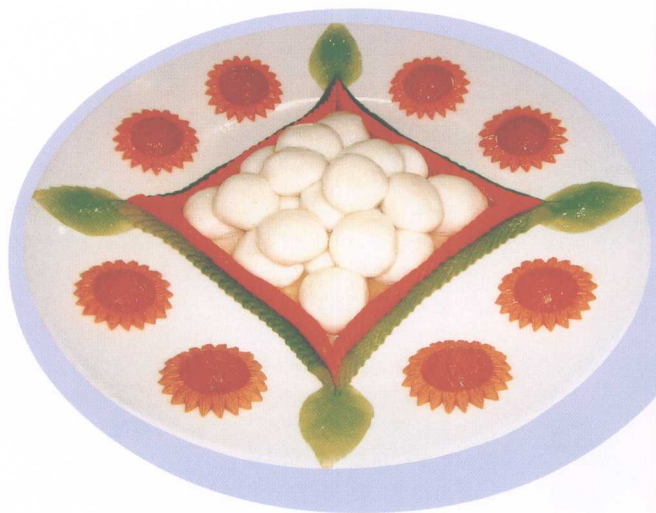
1985年开始从厨，拜中国烹饪大师金立新门下。先后在大连碧海大厦、明珠大酒店、清泉浴有限公司、丹东凯来堡酒店等单位执厨，历任厨师、厨师长、行政总厨等职。

1999年，参加辽宁省旅游技能大赛，被授予“烹饪技术能手”称号。

2000年，在大连海鲜美食节荣获金奖，被授予“最佳厨师”称号。

2001年，参加东方美食第一届国际烹饪大赛，其作品《鲜鲍猴王翅》、《独占鳌头》分别荣获热菜食雕金牌，被誉为大连“海鲜王”。

2004年，在大连啤酒节十大海鲜创新菜中，其作品《东海探宝》荣获金奖。



葵花鱼圆 (荣获全国创新菜大赛金奖) 制作者: 常伟

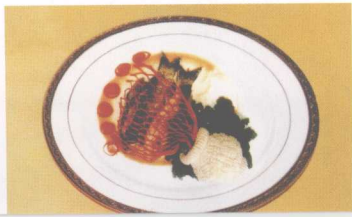
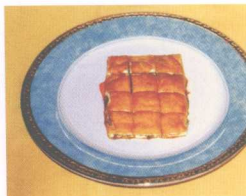


鲜鲍猴王翅 (荣获全国创新菜大赛金奖) 制作者: 常伟

Contents

目
录

- | | |
|------------|-------------|
| 001 龙江飘香烤排 | 028 桃花碧龙鲍 |
| 002 冰城蒜香白菜 | 029 香辣石榴鱼 |
| 003 火焰烧汁鱼 | 030 芒果鲜鱿千层卷 |
| 004 香汁魔芋银蚕 | 031 芝士焗龙虾 |
| 005 新派铁板鱿鱼 | 032 独钓寒江鱼 |
| 006 墨鱼血旺豆花 | 033 四宝海皇汤 |
| 007 酸菜血肠白肉 | 034 刨冰海鲜锦绣拼 |
| 008 农家荷包鱼 | 035 满载而归 |
| 009 香酥鸡锤 | 036 金龙双艳虾 |
| 010 家乡马哈鱼 | 037 谷香香螺片 |
| 011 烤酿鱿鱼筒 | 038 灌汤虾虎 |
| 012 冰镇双色拉皮 | 039 花开富贵 |
| 013 富贵豆腐盒 | 040 汽锅羊肚大骨鸡 |
| 014 清炖狮子头 | 041 海胆龙皇羹 |
| 015 南乳香菜丸肉 | 042 玉桃螺片 |
| 016 盐酥苦瓜 | 043 华夏盛世 |
| 017 老醋烹刀鱼 | 044 酸菜海鲜盏 |
| 018 雪螺小炒 | 045 双色映辉 |
| 019 奶汁豆花鳊鱼 | 046 龙皇遇太子 |
| 020 菠萝野鸡丁 | 047 苦瓜炒素虾仁 |
| 021 咖喱飞龙脯 | 048 农家窝头酱 |
| 022 避风塘炒蟹蛹 | 049 松子金龙鱼 |
| 023 华竹鲜虾泡菜 | 050 苏叶卷肉丝 |
| 024 牡丹海参 | 051 火腿炒花生芽 |
| 025 国色天香 | 052 椒盐龙头鱼 |
| 026 金龙戏珠 | 053 炸烹双素 |
| 027 金菠萝松鼠鱼 | 054 椒盐三文鱼蚕蛹 |





- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 055 | 干煎撇嘴鸭子鱼 | 081 | 苏叶煎牛扒 |
| 056 | 炆腰片小白菜 | 082 | 白灼芥兰金针菇 |
| 057 | 红油鱼尾 | 083 | 龙须香辣雪鱼 |
| 058 | 炸烹鱼鳞 | 084 | 啤酒可乐 |
| 059 | 家常蒸蛋 | 085 | 酿馅海兔 |
| 060 | 蒜烧牛尾巴鱼 | 086 | 密瓜爆三鲜 |
| 061 | 香葱拌黄鱼筋 | 087 | 双味墨鱼 |
| 062 | 鳊鱼烧土豆 | 088 | 白扒河蟹 |
| 063 | 铁锅炖怀头鱼块 | 089 | 双花金瓜翅 |
| 064 | 剁椒鳊鱼唇 | 090 | 青酥鲍鱼 |
| 065 | 双味牛尾巴鱼 | 091 | 群龙戏牡丹 |
| 066 | 渔村金牌虾 | 092 | 蛋麦竹排 |
| 067 | 花粉烧鹅掌筋 | 093 | 蜜饯雪梨 |
| 068 | 赛鲍鱼 | 094 | 葵花鱼圆 |
| 069 | 菊花扣闷子 | 095 | 关东双参 |
| 070 | 龙凤呈祥 | 096 | 塔花鹿舌 |
| 071 | 南海贝中鲜 | 097 | 明月松茸 |
| 072 | 孔雀泰汁茄子 | 098 | 君诚佳仁 |
| 073 | 金米辽参 | 099 | 葵花海参 |
| 074 | 水仙鱿鱼 | 100 | 法式鹅肝焗茄扇 |
| 075 | 如意发财 | 101 | 杭椒炒小鱼 |
| 076 | 龙马炖牛鞭 | 102 | 鸡汤浸白鱼 |
| 077 | 猴菇仙子 | 103 | 龙江一品香锅 |
| 078 | 椰茸里脊 | 104 | 银芽南乳腰丝 |
| 079 | 蛋卷豉油菠菜 | 105 | 烧汁香菇 |
| 080 | 腰豆骨髓炒西芹 | 106 | 南瓜素鲍鱼 |



龙江飘香烤排



原料

料

做

法

特

点

猪精排 800 克，秘制酱 120 克。

将猪精排洗净，修理成形，加入秘制酱腌制 12 小时，放入烤箱烤至金黄色取出装盘即成。

色泽金红，鲜香味浓，造型美观。

提示

1. 猪排腌制时口味不能过重。
2. 掌握好烤制时间。





提示

1. 白菜焯水时间不能太长。
2. 蒸制时采用旺火。

原料

白菜头 700 克，红肠 200 克，金银蒜蓉各 30 克，虾干蓉、干贝松各 15 克，盐、味精、料酒、鸡汁、色拉油各适量。

做法

1. 将白菜头洗净，下入沸水锅中烫一下捞出，加入金银蒜蓉、虾干蓉、干贝松、盐、味精、料酒、鸡汁拌匀，上屉旺火蒸 3 分钟取出装盘，浇上少许热油。
2. 红肠斜刀切段，剞麦穗花刀，下入热油中稍炸捞出摆盘周围即成。

特点

白菜清淡，蒜香味美，红肠酥香。

冰城蒜香白菜



火焰烧汁鱼

原
料

红鳟鱼1尾(约750克),洋葱丝100克,日式烧汁50克,盐、味精、料酒、蚝油、鸡粉、美极鲜、干淀粉、湿淀粉、红绿椒米、色拉油各适量。

做
法

1. 将红鳟鱼洗净,在鱼两侧剖月牙刀,加少许盐、味精、料酒喂口,蘸匀干淀粉,下入六成热油中炸熟捞出,装入铺有洋葱丝的锡纸盒中。
2. 锅加底油,加入烧汁、鲜汤、盐、味精、料酒、鸡粉、美极鲜,煨开后淋入湿淀粉勾芡,将汁浇在鱼身上,撒红绿椒米,将锡纸鱼盒放入烧热的铁板上,倒入酒精点燃即成。

特
点

制作新颖,鱼肉爽嫩,烧汁味浓。

提
示

1. 鱼在炸制时油温不宜过低。
2. 调制的烧汁可稍多一些。





提示

1. 乌桐花内酿入肉馅不宜太满。
2. 蒸制时采用旺火，蒸的时间不宜过长。

原料

乌桐花 200 克，调味猪肉馅 300 克，魔芋粉丝 1 盒，蒸鱼豉汁 75 克，色拉油 30 克，红绿椒米少许。

做法

1. 将乌桐花洗净，酿入肉馅，用牙签封口，形似银蚕上屉蒸 5 分钟取出改刀，撒上红绿椒米装盘。
2. 魔芋粉丝焯水装在盘中央，淋入蒸鱼豉汁，再浇上少许热油即成。

特点

造型美观，清鲜味美。

香汁魔芋银蚕



新派铁板鱿鱼

原料

鱿鱼2条(约750克),秘制铁板汁80克,葱椒米、湿淀粉、色拉油各适量。

做法

1. 将鱿鱼洗净,下入五六成热油中,稍炸捞出,改刀装入铁板内。
2. 锅加秘制铁板汁烧开,淋湿淀粉勾芡,将汁浇在鱿鱼上,撒葱椒米即成。

特点

色泽金红,鱿鱼鲜嫩,口味独特。

提示

1. 鱿鱼炸制时间不能太长。
2. 铁板必须烧热。





提示

1. 内脂豆腐片可切得稍厚一些。
2. 芡汁不宜过浓。

原料

墨鱼子 250 克，鸭血 300 克，内脂豆腐 1 盒，葱、姜、蒜蓉、郫县豆瓣酱、料酒、鸡汤、盐、味精、糖、湿淀粉、特制红油、香葱粒、色拉油各适量。

做法

1. 将内脂豆腐入微波炉加热，取出改刀装入汤盘，鸭血切片。
2. 锅加底油，下入葱、姜、蒜蓉、豆瓣酱、料酒、鸡汤、盐、味精、糖，下入鸭血、墨鱼子，烧开后淋湿淀粉勾芡，淋入特制红油，浇入盘中，撒香葱粒即成。

特点

色泽红润，口感滑嫩，咸鲜香辣。

墨鱼血旺豆花



酸菜血肠白肉

原
料

酸菜 300 克，熟五花肉 500 克，血肠 400 克，鲜汤、盐、味精、鸡粉各适量。

做
法

1. 将酸菜洗净，切成梳子刀，五花肉切薄片。
2. 锅加鲜汤，下入酸菜、五花肉，加入盐、味精、鸡粉，大火烧开后，改小火煨制酥烂入味，放入血肠，稍煮后捞出装入汤盘即成。

特
点

清鲜爽口，香而不腻，清嫩味浓。

提
示

1. 五花肉事先应煮至七分熟，不宜过烂。
2. 血肠不宜下得太早。





提示

1. 羊肉馅不可调制太稀。
2. 鲫鱼蒸制时间不宜过长。

原料

鲫鱼2尾(约500克), 调味羊肉馅300克, 海鲜汁、盐、味精、料酒、葱、姜片各适量。

做法

1. 将鲫鱼治净, 脊背开刀, 加入葱、姜片、盐、味精、料酒喂口。
2. 鱼腹内分别酿入羊肉馅, 上屉旺火蒸7分钟取出装盘, 浇淋少许海鲜汁, 加以点缀即成。

特点

造型美观, 咸鲜味美。

农家荷包鱼



香酥鸡锤

原料

鸡翅根400克, 盐、味精、料酒、腐乳汁、芝麻酱、面粉、蛋液、面包糠、色拉油各适量。

做法

1. 将鸡翅根划开翻转, 露出翅骨, 加入盐、味精、料酒、腐乳汁、芝麻酱腌1小时。
2. 分别拍粉, 拖蛋液蘸面包糠, 下入五成热油中, 炸至表皮金黄, 酥脆捞出, 加入装饰摆盘即成。

特点

色泽金黄, 香酥味美。

提示

1. 鸡翅腌制时口味不可过重。
2. 油温不可过高或过低。





提示

1. 把马哈鱼腥味去掉。
2. 此菜必须采用豆油与大油烹制，不宜使用色拉油。
3. 掌握好加热时间。

原料

马哈鱼肉 600 克，菜胆 150 克，农家大酱、鲜汤、味精、糖、料酒、大油、豆油各适量。

做法

1. 菜胆焯水后装盘，马哈鱼肉切条。
2. 锅加豆油、大油烧热，放农家大酱炒香，加入鲜汤、味精、糖、料酒，下入马哈鱼条，改小火烧至入味装盘。

特点

色泽酱红，咸香味浓，家常风味。

家乡马哈鱼

