

东北菜

DONGBEICAI

MEIWEI

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

东北菜美味 30 种

主编 吴 杰
摄影 吴 杰 吴昊然

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做东北菜而编写。书中收入了具有代表性且适合家庭制作的东北菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、成菜特点等作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

东北菜美味 30 种/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2000. 4

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1135-9

I. 东… II. 吴… III. 菜谱-中国-东北地区
IV. TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
55036 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:18 千字

2000 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—42000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

东北菜美味 30 种

主编 吴 杰

摄影 吴 杰 吴昊然

金 盾 出 版 社

前 言

东北菜由辽宁、吉林、黑龙江三省的地方菜种组成。经过长期的发展,它所形成的独特风味,越来越引起人们的兴趣与关注。目前,东北菜已经走出家乡,遍及祖国大江南北,长城内外。东北菜擅长炖、扒、熘、熘、烧、炒、煮、烤,口味咸鲜香浓,油重色深,特产入馔,个性突出,并且盘大量多,丰满实惠,透着一股豪气。

本书介绍的 30 款东北菜,用料普通,制法简便,按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。本书介绍的菜例,由吴昊然、吴杰、郭玉华、申昊、齐庆仁示范制作。

编 者

目 录

猪肉炖粉条 …… (4)	生炒鸡块 …… (36)
片白肉 …… (6)	熟扯鸡 …… (38)
酥白肉 …… (8)	人参炖乌鸡 …… (40)
酸菜氽白肉 …… (10)	蛋蒸鹿血 …… (42)
炸烹肉段 …… (12)	肉片马哈鱼 …… (44)
糖醋肉段 …… (14)	糖醋马哈鱼
排骨炖豆角 …… (16)	条 …… (46)
羊肉炖冬瓜 …… (18)	鲶鱼炖豆腐 …… (48)
羊肉炖黄瓜 …… (20)	垮炖鱼 …… (50)
五香熏驴肉 …… (22)	干烧开片鲤
焦熘兔肉 …… (24)	鱼 …… (52)
茄汁鹿肉 …… (26)	炸烹大虾 …… (54)
熏扒鹿肉条 …… (28)	地三鲜 …… (56)
香辣肚片 …… (30)	沙锅老豆腐 …… (58)
白肉血肠 …… (32)	翡翠刺嫩菜 …… (60)
小鸡炖蘑菇 …… (34)	雪衣豆沙 …… (62)

猪肉炖粉条



原料 猪五花肉 400 克,粉条 300 克,料酒 10 克,酱油 20 克,精盐 5 克,味精 2 克,葱段、姜块各 8 克,桂皮、大料、花椒各 2 克,鲜汤 1000 克,油 40 克。

制作 ①将粉条用冷水洗净,再用温水泡至回软。 ②将猪五花肉切成 2 厘米见方的长条块,下入沸水锅中焯一下,去掉血沫捞出。

③勺内放油,上火烧热,下入葱段、姜块及五花肉煸炒,加酱油、料酒及鲜汤,再下入花椒、大料、桂皮、精盐,旺火烧开后改小火慢炖,炖至肉微熟时下入粉条,炖至肉、粉条熟透时拣出葱、

姜、花椒、大料、桂皮，加味精炒匀，出勺装碗即成。

特点 肉肥不腻，香浓味美，粉烂柔韧，咸香味醇。



本页图示说明（自上至下）

- 粉条泡软、肉切块
- 肉块焯水
- 加味料炖肉
- 肉微熟下粉条



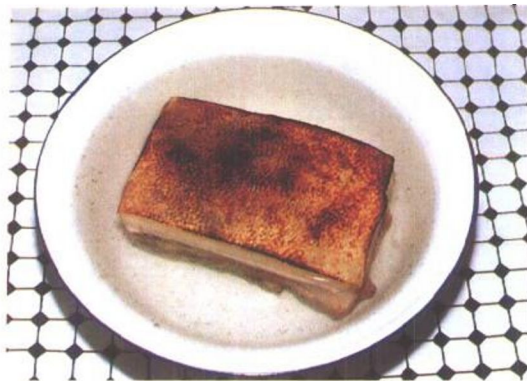
片白肉



原料 猪腰排肉 500 克,酱油、韭菜花酱、辣椒油、蒜末各 20 克,腐乳 1 块,鲜汤 1000 克。

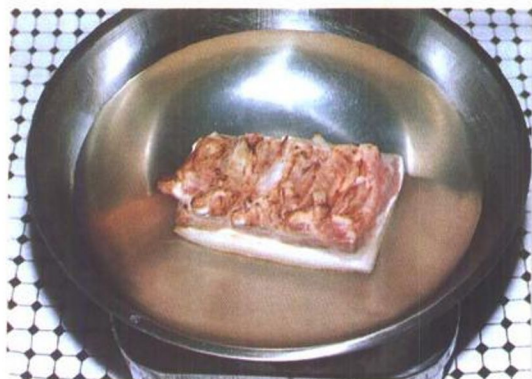
制作 ①将猪腰排肉洗净振干,用铁叉将肉叉住,放在无烟的旺火上,先将肉里面烤至稍糊,再翻过来将肉皮烤至焦糊起泡。②将肉放入热水中泡软,用刷帚反复刷至肉皮呈虎皮色,刷净后用清水洗净。③将锅上火,加入鲜汤,将肉皮朝下放入汤锅内,烧开后,用小火煮至七八成烂取出。④将肉片成 12 厘米长大薄片,皮朝上码成梯形,从当中断开亦可,装盘上桌,配调料蘸食。

特点 肥而不膩，瘦而不柴。



本页图示说明(自上至下)

- 肉烤后浸泡
- 肉加鲜汤炖熟
- 改刀成长薄片



酥白肉



DONGBEICAI

原料 净猪肥膘肉 250 克,鸡蛋清 2 个,干淀粉 80 克,白糖 50 克,油 1000 克,面粉适量。

制作 ①将肥膘肉洗净去皮,切成 3 厘米长、1 厘米宽的厚片,用面粉抓匀。蛋清加淀粉调成蛋粉糊。②勺内加油烧至六成热,将肉片挂匀蛋粉糊逐一下油锅中炸透,至呈黄白色捞出控净油。③净勺内放少许水,加糖炒化,呈浅黄色糖浆时,倒入白肉条,离火颠翻挂匀,出勺盛入抹油的盘内即成。

特点 酥脆甜香,肥而不腻。



本页图示说明(自上至下)

- 肥膘肉切厚片
- 肉片拖蛋粉糊
- 入油锅炸制
- 入糖浆锅挂匀

酸菜氽白肉



原料 猪五花肉 200 克, 渍酸菜 250 克, 水发粉丝 75 克, 肉汤 750 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 花椒水 15 克, 腐乳 20 克, 韭菜花 25 克, 辣椒油 10 克。

制作 ①将猪五花肉洗净, 切成 10 厘米长的薄片。酸菜洗净先顺长片成薄片, 再顶刀切成细丝。②勺内加肉汤烧开, 撇去浮沫, 将肉片、酸菜丝一同下入勺中, 加精盐、花椒水烧开, 改小火炖制三五分钟。③将水发粉丝放入酸菜内, 再炖约 5 分钟, 加味精, 倒入汤碗内, 配腐乳、韭菜花、辣椒油佐食即成。

特点 白肉肥而不腻，
酸菜鲜嫩爽口。



本页图示说明(自上至
下)

- 五花肉切片
- 酸菜切丝
- 肉片、酸菜丝入锅余制
- 肉片快熟时下粉丝



炸烹肉段



原料 猪精瘦肉 200 克,湿淀粉 125 克,葱、姜丝各 10 克,蒜片 8 克,料酒 10 克,酱油 15 克、精盐 4 克,味精 2 克,白糖 5 克,醋 4 克,花椒水 10 克,油 800 克。

制作 ①将肉洗净切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的段,用精盐 1 克抓一下。②将料酒、酱油、花椒水、精盐、味精、白糖、醋调匀成味汁。③勺内加油烧至五成热,将肉段放入湿淀粉内抓匀,逐一下油锅炸透至呈金黄色、外皮微硬时倒入漏勺控油。④勺内留底油,放入葱、姜、蒜炅锅,倒入肉段,烹入味汁,快速颠翻

均匀,出勺装盘即成。

特点 色泽金红油亮,
口味咸鲜酥脆。



本页图示说明(自上至下)

- 猪肉切段
- 入湿淀粉内抓匀
- 入油锅炸透
- 烹味汁快速炒匀

糖醋肉段



原料 猪精瘦肉 200 克,胡萝卜 20 克,白糖 30 克,醋 15 克,酱油 10 克,湿淀粉 125 克,姜末 5 克,花椒水 5 克,鲜汤 30 克,油 800 克。

制作 ①将肉洗净切成 3 厘米长、1 厘米见方的段。胡萝卜洗净去皮切象眼片。②将白糖、醋、酱油、花椒水、鲜汤、淀粉 8 克对成芡汁。③勺内加宽油烧至五成热,将肉段挂匀湿淀粉逐一下入油锅中炸透捞出,待油温升至七成热时,再下入肉段冲炸至呈金黄色倒入漏勺沥油。④勺内留底油 25 克烧热,放入姜末、胡萝卜片略炒,倒入肉段,烹入芡汁,快速颠翻至