

时尚家庭烹饪新理念

汇黑吉辽精华菜式

21世纪大众菜谱

DONG BEI CAI

美味东北菜

食

曹国 主编

汇黑吉辽各款菜肴

按照做法逐项分类

各种成分搭配得当

充分保持营养含量

做法清楚明了透彻

色香味形一应俱全

烹饪大师



内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味东北菜

Meiwei Dongbei Cai

曹冈 主编

中国轻工业出版社

二十一世纪大众菜谱

作 者	曹冈
出版发行	内蒙古人民出版社（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司
开 本	880×1230 1/32
字 数	1000 千
印 张	140
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-204-07917-5/G·1918
定 价	238.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

西芹鸡柳



【原料配料】鸡胸肉300克，西芹180克，红萝卜60克，盐1/8匙，生抽1匙，糖1/2匙，蒜头2粒，葱2根，油2匙，姜2片，姜汁1匙，酒1匙，胡椒粉1/4匙，生粉水1匙。

【制作办法】1.鸡胸洗净去皮切粗条，放入腌料中腌10分钟。2.西芹撕去筋，红萝卜去皮刨洗净切粗条，色水冲冻。3.姜切丝，蒜头切片，葱洗净切度1厘米红梗，将油倒入，逼盐逼姜姜，蒜头，加入鸡柳，西芹及红萝卜炒数下，面上汤及调味料和匀，拌入葱度上碟。

【特点功效】色彩鲜艳，美味可口。

青蒜炒蟹

【原料配料】蟹500克，青蒜2棵切段，姜6片，盐、生抽、料酒、生粉、胡椒粉各适量。

【制作办法】1.蟹洗净斩件，沥干；2.热锅下油，逼姜姜片，放入蟹件，用武火炒成红色，下料酒、青蒜、盐、生抽、胡椒粉炒匀，淋约2分钟至蟹熟透，用生粉勾芡即成。

【特点功效】色泽艳丽，肉质味美。



鱼香煎肉排

【原料配料】猪通脊肉500克，红泡椒少许，鲜柠檬1个，盐、醋、糖、味精、葱、姜、胡椒粉各适量，鸡蛋2个（打散）。

【制作方法】①猪脊肉改成大厚片，放上葱、姜丝、盐、味精、胡椒粉略腌入味，再挂上全蛋糊，上勺煎制成熟，改刀码入盘中。②红泡椒切碎，上勺加入糖、醋炒成鱼香汁，撒上少许葱花，倒入小碗内，随肉排上桌。③鲜柠檬切片装点盘边，以提色提味。

【特点功效】肉质软嫩，汁味浓厚。



ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

食物相克中毒图表

解 地浆水	鸭头 毒	解 鸡屎白	田螺 吐痰 痢疾	解 黑豆甘草	鳊鱼 武陵菜 牛肝	解 地浆水	金瓜 毒 毛蟹	解 柑桔 大蒜汁 软疸 毛蟹
解 鸡屎白	李子 毒	解 地浆水	田螺 玉米 毒	解 地浆水	鱿鱼 桶子 毒	解 藕节 毛蟹 毒	解 冰 毛蟹 毒	解 李子 鳊鱼 毒
解 绿豆	肝旺 毒	解 人乳和胆汁	牛肉 毒	解 地浆水	毛蟹 毒	解 绿豆	牡蛎 毒	解 紫鱼 毒
解 鸡屎白	毒	解 藕节	桶子 毒	解 人乳和胆汁	牛肉 毒	解 地浆水	毛蟹 毒	解 煮鳊鱼 毒
解 藕节	毒	解 地浆水	痢疾	解 地浆水	田螺 毒	解 地浆水	毛蟹 毒	解 蟹 毒
解 地浆水	毒	解 地浆水	毒	解 地浆水	田螺 毒	解 地浆水	毛蟹 毒	解 蟹 毒
解 韭菜汁	毒	解 绿豆	毒	解 绿豆	猪肉 毒	解 地浆水	毛蟹 毒	解 地浆水
解 地浆水	毒	解 绿豆	毒	解 绿豆	猪肉 毒	解 地浆水	毛蟹 毒	解 地浆水
解 绿豆	毒	解 人乳和胆汁	蒜头 血痢变	解 胡荽	蛤蚧 毒	解 地浆水	南瓜 毒	解 生乳 腹中结症



目 录

一 凉菜篇

熏鱼	(1)	七星灌肠	(9)
松子熏肉	(1)	椒盐肘子	(9)
熏排骨	(2)	白灼响螺片	(10)
皮冻	(2)	白灼虾	(10)
水晶肉	(3)	白灼基围虾	(10)
葵花鸡冻	(3)	香酥鸡翅	(11)
水晶鸭块	(4)	香酥鸭	(11)
辣白菜	(4)	虎皮蛋	(12)
凉拌水芹菜	(5)	卤猪头肉	(12)
凉拌黄豆芽	(5)	酱干豆腐丝	(12)
蜜汁四鲜果	(6)	米熏鸡	(13)
生鱼片	(6)	烟熏排骨	(13)
泡菜鲢鱼	(6)	熏香素鸡	(14)
酸辣菜	(7)	麻辣豆腐	(14)
醉蟹	(7)	炆虾籽芹菜	(15)
鲜活醉虾	(8)	炆土豆丝	(15)
白斩鸡	(8)	炆腐竹鲜蘑	(15)
		银芽黄鱼素翅	(16)
		炆三鲜	(17)
		生炆条虾	(17)



花卷鱿鱼	(17)	五香肘花	(29)
炆虎尾	(18)	芥末肚丝	(29)
炆黄瓜	(19)	蜇头拌肉丝	(30)
炆鱿鱼卷	(19)	肉丝拌黄豆	(30)
炆肝片	(20)	凉拌腰片	(30)
炆糟五花肉	(20)	蒜泥白肉	(31)
酱爆熏鸡	(20)	生拌鱼	(31)
老汤酱牛腱	(21)	红果梨丝	(32)
水晶肘子	(21)	拌鸡丝粉皮	(32)
金银猪肝	(22)	麻酱拌扁豆	(33)
青椒酱爆肉	(22)	芥末肚丝	(33)
酱鸡	(22)	五香酱鸭	(33)
骨头生	(23)	姜汁豆角	(34)
鸡茸豆腐	(23)	麻辣牛肉干	(34)
盐卤猪肝	(24)	盐水虾	(35)
卤鸭	(24)	五香酱牛肉	(35)
荷包肚	(24)		
卤鸡三件	(25)	二 砂锅火锅篇	
生拌牛肉丝	(25)		
拌鸡丝冻粉	(26)	银鱼火锅	(36)
春笋白拌肉	(26)	砂锅豆腐	(36)
鸡丝拉皮	(26)	抽刀白肉火锅	(37)
糖拌三鲜	(27)	东北羊肉火锅	(37)
凉拌三丝	(27)	锅烧牛肉	(38)
椿芽拌鸡丝	(28)	汽锅鸡	(39)
苔干鸡丝	(28)	汽锅脚鱼	(39)
糖醋辣白菜	(28)	砂锅鱿鱼鸡脯	(40)

菊花锅	(40)		
酸菜火锅	(41)	三	炒炸爆煎篇
什锦火锅	(41)		
生片火锅	(42)	炸八块	(53)
三鲜火锅	(42)	清炸肝	(53)
白肉火锅	(42)	麻花野鸭	(54)
涮狗肉	(43)	芙蓉鲫鱼	(54)
风羊火锅	(44)	香酥鹌鹑	(55)
十景火锅	(44)	脆皮鸡	(55)
鱼丸火锅	(45)	软炸大虾	(56)
海鲜火锅	(45)	软炸蟹腿	(56)
兴安岭野味全锅	(46)	辣味烧肉	(56)
羊肉火锅	(46)	蘑菇炒牛肉丝	(57)
酒锅猪杂	(47)	炒肉丝蕨菜	(57)
砂锅豆腐	(47)	烧肥肠	(57)
砂锅鸡	(47)	炒山鸡片雪菜	(58)
砂锅贡淡鱼翅	(48)	酱爆肉条	(58)
砂锅羊头	(49)	糖醋里脊	(59)
砂锅丸子	(49)	锅包肉	(59)
砂锅鱼唇	(50)	炸蟹卷	(60)
砂锅海烩	(50)	炸千子	(60)
砂锅什锦	(51)	炸烹虾段	(61)
砂锅狮子头	(51)	清烹鸡胗	(61)
砂锅牛尾	(52)	红烧鲶鱼	(62)
		干烧鱼	(62)
		炒山鸡	(63)
		炸鸡锤	(63)

盐爆鱿鱼卷	(63)	软炸豆角	(76)
油爆双脆	(64)	软炸虾仁	(76)
大葱爆羊肉丁	(64)	炸茄盒	(76)
辣子牛肉丁	(65)	炸板鱼	(77)
爆金银鱼丁	(65)	炸烹大虾	(77)
酱爆鸡丁	(66)	炸烹肉片	(78)
油爆青鱼丁	(66)	炸烹肥肠	(78)
腰果鸡丁	(67)	酥炸油鸡	(79)
油爆肚仁	(67)	煎牛肉饼	(79)
汤爆双脆	(68)	炸圆葱	(80)
宫爆鸡丁	(68)	干炸鱼条	(80)
干煎黄花鱼	(69)	干炸鱼丸子	(80)
油爆白鱼片	(69)	锅烧肘子	(81)
烹刀鱼	(70)	清炒大虾	(81)
南煎丸子	(70)	雪包银鱼	(82)
荷包鸡蛋菜苔	(71)	焦熘肉片	(82)
虾籽烧海参	(71)	熘肝尖	(82)
红烧海参	(72)	辣子三丁	(83)
肉片烧茄子	(72)	干煸牛肉丝	(83)
爆鱿鱼卷	(72)	炒鱿鱼丝	(84)
栗子烧白菜	(73)	肉丝烧拳菜	(84)
黄蘑素鸡	(73)	炒肉渍菜粉	(85)
干烧鲫鱼	(73)	青椒肉丝	(85)
软炸里脊	(74)	黄瓜炒牛肉	(85)
软炸腰花	(74)	虾子玉兰片	(86)
软炸石鸡	(75)	炒肉片	(86)
软炸鸭腰	(75)	红烧鸡块	(86)



圆葱煎猪肉片	(87)	炸薯条	(98)
木犀柿子	(87)	白胡椒猪肚汤	(98)
香菜鸡丝	(87)	熘土豆丸子	(98)
爆炒羊腩	(88)	炸鸽蛋	(99)
姜丝肉	(88)	炸核桃腰	(99)
茭白里脊丝	(89)	炒腰花	(100)
炒烧鸭丝掐菜	(89)	葱爆羊肉丁	(100)
锅烧豌豆	(89)	醋熘肉片	(101)
红烧里脊	(90)	雪炒山鸡片	(101)
香菇炒肉皮	(90)	回锅肉	(102)
白菜炒肉丝	(90)	芥辣鸡丝	(102)
抓炒鸡丝	(91)	香辣鸡丁	(103)
熘黄菜	(91)	香辣肉丝	(103)
香腊鸡肫	(92)	炒山鸡蕨菜	(103)
茄汁烹猪肝	(92)	滑炒脊丝蕨菜	(104)
炸铁雀	(92)	雪花虾片	(104)
油炸鹌鹑块	(93)	炒生鸡丝掐菜	(105)
炝腰花	(93)	酱瓜熘山鸡片	(105)
炸蛎黄	(94)	炒鸡丝	(106)
干煎鸡翅	(94)	干煸鳝鱼丝	(106)
锅烧大肠	(94)	爆三样	(107)
烤羊肉串	(95)	干炸肉片	(107)
熘肉段	(95)	串炸狍子肉	(107)
干煎虾段	(96)	炸黄花鱼	(108)
煎糟鱼段	(96)	清炸里脊	(108)
红烧猪肉丸子	(97)	炸芝麻鱼	(109)
豆腐烧鲤鱼	(97)	香蕉锅炸	(109)

四 烧炖篇

粉皮炖肉	(110)	菊花鲈鱼	(120)
清炖牛肉	(110)	鲶鱼炖茄子	(121)
清炖猪蹄	(110)	清炖肘子	(121)
糯米炖鲫鱼	(111)	荷包蛋炖鲶鱼	(121)
家常猪肉炖豆腐	(111)	牛肉萝卜汤	(122)
鱼头浓汤	(112)	鸡皮蘑菇汤	(122)
开城泥鳅穿豆腐	(112)	奶汤锅子鱼	(123)
紫蟹菊花涮鱼锅	(113)	清炖鲤鱼	(123)
红焖肉	(113)	白水羊排	(124)
三鲜清汤	(113)	炖菜核	(124)
软烧仔鹅	(114)	金钱鹿肉	(125)
小烧羊肉	(114)	排骨煨藕汤	(125)
白扒鱼腹	(115)	翠笼藏双宝	(126)
奶汤炖鱼肚	(115)	鲫鱼炖豆腐(一)	(126)
排骨炖白菜	(116)	鲫鱼炖豆腐(二)	(127)
刮炖鱼	(116)	土豆炖牛肉	(127)
软酥鲫鱼	(117)	牛肉土豆汤	(127)
鲜蘑菇炖豆腐	(117)	刺老鸭	(128)
滑烧豆腐	(117)	玉手猴头蘑	(128)
一品豆腐	(118)	红烧肉	(129)
烧地三鲜	(118)	甲鱼炖白鸽	(129)
四宝金蔬	(119)	羊肉炖胡萝卜	(129)
红果素丸子	(119)	酥海带	(130)
芹黄豆瓣鲫鱼	(120)	茄汁菜花	(130)
		清炖牛尾	(131)
		红煨乳鸽	(131)
		胡桃炖鹿肉	(131)



菠萝炖排骨	(132)	红枣煨鸡	(143)
芪党炖羊肉	(132)	海米冬瓜汤	(143)
土豆炖林蛙	(132)	番茄煨牛肉	(144)
参归炖狗肉	(133)	血肠	(144)
金针炖鸭子	(133)	草菇煨鸡块	(145)
小鸡炖圆蘑	(134)	鲫鱼炖蛋	(145)
虾米熬白菜	(134)	苦瓜排骨汤	(146)
海米白菜汤	(135)	鲈鱼附豆腐汤	(146)
海带炖肉	(135)	双仁炖猪肚	(146)
白菜炖冻豆腐	(135)	西红柿炖牛肉	(147)
酸菜鱼	(136)	贻贝炖鸭	(147)
葫芦鸡	(136)	猪肉炖粉条	(148)
冬瓜炖羊肉	(137)	雪里蕻炖豆腐	(148)
清炖鸭	(137)	奶汤桂鱼	(148)
贡淡炖海参	(137)	酸笋清汤鱼	(149)
山楂炖羊肉	(138)	滋补盐炖鸡	(149)
蚕豆炖牛肉	(138)	砂锅炖菜核	(150)
炖牛舌尾	(138)	砂锅鱼头豆腐	(150)
砂锅炖牛肉	(139)	红烧肥肠	(151)
清炖鸡孚	(139)		
人参炖鸡	(140)		

五 烩炖篇

芪杞炖乳鸽	(140)		
松蘑炖鸽子	(141)	三鲜烩乳饼	(152)
三鲜炆汤	(141)	烩三鲜酱	(152)
鸡皮炖粉皮	(141)	三鲜豆腐	(153)
茼蒿焖刀鱼	(142)	烩酸辣鱼唇	(153)
鱼茸豆腐羹	(142)	莼菜烩鸡片	(154)

黄精烩口蘑	(154)	卤豆腐	(166)
肉末烩豌豆	(154)	烩虾麸	(166)
熏鸡丝烩腐皮	(155)	乌鱼蛋羹	(167)
烩鱼骨两丁	(155)	烩乌鱼蛋	(167)
烩双笙	(156)	清烩三鲜	(168)
烩云头	(156)	清烩鲈鱼片	(168)
丝瓜烩豆腐	(156)	烩炒虾段	(169)
烩虾仁	(157)	烩牛脑髓	(169)
萝卜丝汆鲫鱼	(157)	鲍鱼冬菇烩鸡丝	(169)
党参煨羊肉	(157)	烩鸭掌	(170)
紫菜汆鱼	(158)	烩鸭四宝	(170)
汆鸡茸虾球	(158)	烩虾酱汁	(171)
丽参鹿筋汆鱼丸	(159)	鱼唇烩火鸭丝	(171)
夜来香汆鸡片	(159)	蘑菇烩鸭腰	(171)
蜜枣羊肉	(160)	口蘑烩全羊	(172)
烩鸡糕	(160)	烩豆腐	(172)
炒烩鱼丝	(161)	青蟹烩腐竹	(173)
烩乌鱼蛋	(161)	八宝素烩	(173)
鸡粥鲜桃仁	(162)	什锦素杂烩汤	(173)
翡翠鸡片	(162)	五圆素烩	(174)
四丝干贝	(163)	炒杂烩	(174)
豆腐羹	(163)	烩鸭四宝	(175)
鸡丝烩豆米	(164)	烩鸭丁油皮	(175)
干贝烩香菇	(164)	鸭汁烩鱼唇	(176)
素烩	(164)	口蘑烩鸡丝	(176)
烩鱿鱼丝	(165)	猪皮大枣烩蹄筋	(177)
蹄筋烩海参	(166)	奶汤烩鸡茸	(177)

六 汤炖篇

余肝尖汤	(178)	清炖黄豆芽	(188)
腌余暖锅	(178)	川芎炖鱼头	(188)
余鱼丸	(179)	肉丝榨菜汤	(188)
酸辣豆腐汤	(179)	鱼肺汤	(189)
余银耳乌龙汤	(180)	蛤蚧鲫鱼汤	(189)
臭豆腐牛肉汤	(180)	黄豆芽炖鲫鱼	(190)
水煮肉片	(180)	糊辣汤	(190)
酸辣肚丝汤	(181)	奶汤核桃肉	(191)
海蛎子昆布汤	(181)	砂锅炖甲鱼	(191)
胡辣海参汤	(182)	麦味炖双鞭	(192)
牛仔骨萝卜汤	(182)	山楂竹荪汤	(192)
火腿冬瓜汤	(183)	竹荪汤爆肚	(193)
淮杞炖羊头	(183)	脆蛇煮鱼肚	(193)
清炖鲫鱼	(183)	双菇竹荪汤	(193)
淮杞北果炖羊肉	(184)	蘑菇鸭汤	(194)
辣味萝卜炖鸭块	(184)	雪菜肉丝汤	(194)
草鱼炖豆腐	(184)	枸杞牛肉汤	(194)
家常鲫鱼	(185)	萝卜排骨汤	(195)
栗子炖牛肉	(185)	清汤螺蛳	(195)
肉丝黄豆汤	(185)	清汤竹荪	(196)
拆骨肉白菜粉汤	(186)	火腿汤干丝	(196)
炖酥肉	(186)	菠菜汤	(196)
排骨炖白菜	(187)		
鸡汤余海蚌	(187)		

七 滋补甜菜篇

清汤燕菜	(197)
枸杞子炖羊脑汤	(197)

薏米西米羹	(198)	拔丝葫芦	(200)
柳叶鱼丝	(198)	拔丝豆沙苹果	(201)
苡仁淡菜煲冬瓜	(198)	拔丝土豆	(201)
蝴蝶海参	(199)	拔丝莲子	(201)
拔丝西瓜	(199)	拔丝樱桃	(202)
拔丝苹果	(200)	拔丝肉	(202)



一 凉菜篇

熏鱼

【原料配料】白鲢鱼2条(约500克),精盐10克,白糖50克,花椒5克,葱25克,姜25克,茶叶适量,料酒15克。

【制作方法】①将鱼除去鳞、去腮后洗净,用刀沿鱼的脊背劈开(从鱼头至鱼尾劈开,腹部相连),除去内脏洗净,放入盆内。

②用花椒、葱、姜、料酒、精盐将鱼腌40分钟左右,再装入盘中。

③将鱼上屉蒸10分钟左右,如果摆在帘子上蒸只需5分钟即可。

④另取一锅刷净,放入白糖和茶叶,放上帘子,将蒸好的鱼摆在帘子上(皮朝下),盖上锅盖后用火烧至冒黄烟时离火,熏1~2分钟即好。上桌时改刀装盘。

【特点功效】形状完整,色泽美观,肉嫩味浓。

松子熏肉

【原料配料】猪肋条肉600克,白糖100克,松子仁50克,豌豆苗150克,食盐适量,酱油80克,味精、葱叶各10克,茶叶15克,葱段20克,姜片8克,料酒30克,陈皮、花椒各2克,冰糖20克,香油10克。

【制作方法】①将肋条肉修齐四边,切成18厘米长、14厘米宽、2.3厘米厚的长方块,洗净放入盘中。把食盐,花椒面拌匀,在肉上擦匀腌渍(夏季2小时,冬季4小时),取出洗净,用洁布吸去水。用铁叉叉入肉内,皮向下在旺火上烘烤,待皮烤焦后,离火抽去铁叉,将肉放