



# 东北 家常菜

段晓猛◎编著

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

# 东北 家常菜

段晓猛◎编著

DONGBEIJIACHANGCAI

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

东北家常菜 / 段晓猛编著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2016.5

(小菜一碟系列丛书)

ISBN 978-7-5160-1394-6

I. ①东… II. ①段… III. ①家常菜肴—菜谱—东北地区 IV. ①TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第044386号



## 东北家常菜

东北家常菜

段晓猛 编著

出版发行: 中国建材工业出版社

地址: 北京市海淀区三里河路1号

邮编: 100044

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16

印张: 10

字数: 158千字

版次: 2016年5月第1版

印次: 2016年5月第1次印刷

定价: 32.80元

本社网址: [www.jccbs.com.cn](http://www.jccbs.com.cn) 微信公众号: zgjcgycbs



# contents

# 目录

## Part 1

## 素菜类



- 002 蒜蓉菠菜
- 002 双丝萝卜
- 003 老醋花生
- 003 姜汁藕片
- 004 炆拌苦瓜
- 004 韭菜拌豆芽
- 005 麻酱拌豇豆
- 005 芥末菠菜
- 006 葱香莴笋
- 006 凉拌三丝
- 007 糖醋心里美
- 007 凉拌藕片
- 008 芹菜凉拌花生
- 009 糖醋卷心菜
- 009 麻辣冬瓜
- 010 乡村豆腐卷
- 010 夏果西芹
- 011 西芹百合
- 011 核桃仁炒韭菜
- 012 干丝炒韭菜

- 012 韭菜炒豆芽
- 013 地三鲜
- 013 酥炸菊花茄子
- 014 油焖茄子
- 014 酱茄子
- 015 芝麻茄条
- 015 菊花茄子
- 016 拔丝香蕉
- 016 炆黄瓜
- 017 拔丝红枣
- 017 红烧水萝卜
- 018 豆豉油麦菜
- 018 彩椒土豆丝
- 019 山药炒南瓜
- 019 清炒娃娃菜
- 020 柿椒炒嫩玉米
- 020 糊辣萝卜
- 021 酸辣百合芹菜
- 021 蒜酱笋片
- 022 水晶豆腐
- 022 盐水豆腐
- 023 长白双珍

- 023 白玉豆腐
- 024 小葱豆腐
- 024 生炒茭笋
- 025 清拌豆腐
- 025 香椿拌豆腐
- 026 葱香干丝
- 026 松花豆腐
- 027 尖椒拌豆腐
- 027 宫保豆腐
- 028 卤煮豆腐
- 028 葱拌豆腐丝
- 029 香炆杏鲍菇
- 029 椒盐香菇
- 030 锅塌豆腐
- 030 平菇米豆腐
- 031 砂锅冻豆腐
- 031 香拌豆腐丝
- 032 拔丝苹果
- 032 啤酒苹果圈
- 033 拔丝地瓜
- 033 酸菜粉条
- 034 酸菜豆芽

034 茄子煨豆角  
035 炒滑子菇  
035 香菇扒菜胆

036 白菜木耳  
036 葱烧秋木耳  
037 松仁玉米

037 蒜泥茄子  
038 果仁菠菜  
038 清炒油豆角

## Part 2

## 畜肉类

040 酱猪肉  
040 酱猪骨头  
041 红焖肉炖宽粉  
041 东北红焖肉  
042 芝麻里脊  
042 水晶肘子  
043 干烹排骨  
043 豆豉小排  
044 椒盐猪肚  
044 红焖猪蹄  
045 锅塌肉  
045 葱包肉  
046 糖醋里脊  
046 生爆盐煎肉  
047 京酱肉丝  
047 炒姜丝肉  
048 青椒熘肉段  
048 葱爆羊肉  
049 金瓜秘制排骨  
049 豉汁蒸排骨  
050 牙签牛肉

050 东阁霸王排骨  
051 东北人家一锅烧  
051 一品扣肉  
052 兰度菌菇牛柳  
052 八珍罐牛肉  
053 富贵烧羊腿  
053 洋葱孜然羊肉  
054 粗粮包小炒羊  
054 东北醋熘肉  
055 纸锅香品羊肉  
055 腰果枣香肉  
056 特色肉卷  
056 家乡红烧肉  
057 长城香膜扣肉  
057 风味香辣牛肉  
058 炸茄盒  
058 杭椒牛柳  
059 四喜香牛肉  
059 孜然酥辣羊肉  
060 东北小炒羊  
060 川香嫩羊肉  
061 羊蹄钵  
061 香酥羊腿  
062 红焖羊肉  
062 焖羊排  
063 酱牛蹄筋



063 金牌牛蹄  
064 红扒牛肉  
064 杀猪菜  
065 排骨炖豆角  
065 哈尔滨红肠  
066 猪肉炖粉条  
066 熘腰花  
067 扒猪脸  
067 荷叶饼扣肉  
068 红条腊肉  
068 板栗香酥肉  
069 木须肉  
069 熘肉段  
070 手撕山羊肉  
070 家常烤羊腿  
071 归地烧羊肉  
071 炒羊杂  
072 京葱羊肉  
072 孜然羊肉  
073 清炖牛肉丸





- 074 香煎牛柳
- 074 五香酱驴肉
- 075 红炖牛蹄筋
- 075 清炖牛肉

- 076 炖牛舌尾
- 076 果仁牛肉
- 077 酱牛腱子
- 077 卤牛肉
- 078 滑溜牛肉丝
- 078 麻辣肉皮
- 079 焦熘菊花里脊
- 080 白切肉
- 080 双椒肉
- 081 香菜熘肥肠
- 081 白切肘子
- 082 五香肉干

- 082 蒜泥白肉
- 083 猪肉灌肠
- 084 清炸猪肝
- 084 家常炸丸子
- 085 松炸丸子
- 085 卤猪肝
- 086 蒸猪蹄
- 086 清炖肉丸子
- 087 蒜香排骨
- 087 乡村炖排骨
- 088 白云猪蹄
- 088 清炖大肠

## Part 3

## 水产类

- 090 鲍鱼扣辽参
- 090 烧汁大鱿鱼
- 091 八宝酱八爪鱼
- 091 松子马哈鱼
- 092 拌明太鱼
- 092 煎焖大黄鱼
- 093 甲鱼鸡煲
- 093 红烧鲈鱼头
- 094 清蒸白鱼
- 095 焖鲈鱼
- 095 嘎牙子鱼炖豆腐
- 096 奇妙大虾段
- 096 小鱼小虾焖墨斗
- 097 百年好合
- 097 铁板锡纸包黄鱼
- 098 金粒松鼠鱼
- 098 糖醋大鲤鱼
- 099 香煎带鱼
- 099 兰花海参烧蹄筋
- 100 烹海虾
- 100 海岛风情蒸夏贝
- 101 家常炖海鲢鱼
- 101 菜胆蓉和鲜鱼肚
- 102 干煸薯条鱿鱼丝
- 103 红烧鳊鱼
- 103 香辣蛤蜊
- 104 椒盐大虾段
- 104 香多宝鱼
- 105 酥炸鱼条
- 105 牡丹鱼片烧海参
- 106 吉庆有余
- 106 群龙会海
- 107 奶汤滋补煨辽参
- 107 新派养生扒辽参



- 108 花枝一品鲍
- 108 清蒸甲鱼
- 109 香菇甲鱼汤
- 109 清炖甲鱼
- 110 清蒸大闸蟹
- 110 滑炒虾仁
- 111 凉拌海蜇头
- 112 虾米拌圆白菜
- 112 油泡鲜虾仁
- 113 鲜虾凉瓜

- 113 虾皮炒韭菜
- 114 白灼基围虾
- 114 番茄虾仁
- 115 炆海米瓜条
- 115 海米拌菠菜
- 116 碳烤螃蟹
- 116 虾子烧冬瓜
- 117 蛎蝗炖酸菜
- 117 炸蛎蝗
- 118 爆鱿鱼卷
- 118 鱿鱼须炒韭菜
- 119 竹笋炒鳝段

- 120 葱烧海参
- 120 鲈鱼炖茄子
- 121 水煮三鲜
- 121 炖蹄筋海参汤
- 122 贴饼子炖小鱼
- 122 腊八蒜烧带鱼
- 123 侉炖开江鱼
- 123 哈尔滨炖带鱼
- 124 鳕鱼炖豆腐
- 124 蜂蜜鲑鱼
- 125 鲤鱼炖时蔬
- 125 酥香小河鱼



- 126 得莫利炖活鱼
- 126 韭薹炒鳝丝
- 127 铁锅炖鱼
- 127 炖酒香鱼头
- 128 葱烧鲫鱼
- 128 盐水虾



## Part 4

## 禽蛋类

- 130 奇味焖鸭
- 131 小鸡炖蘑菇
- 131 辣炒乳鸽
- 132 清蒸人参鸡
- 132 韭菜炒鸡蛋
- 133 咸蛋黄炒苦瓜
- 133 卤虎皮鸡蛋
- 134 鸽蛋糊汁
- 135 熏鹌鹑蛋
- 135 大转弯

- 136 鸭蛋冻
- 136 猪手炖鸭掌
- 137 锅贴鸡蛋
- 137 鸡蛋卷
- 138 鸡蛋烩菠菜
- 138 椿芽烘蛋
- 139 淮山药炖乳鸽
- 139 三色炒蛋
- 140 土豆烧鸡块
- 140 可乐鸡翅
- 141 软炸野鸭条
- 141 砂锅鸭子
- 142 小炒鸡胗
- 143 椒盐炒鸡脆骨
- 144 鸡翅炖香菇
- 144 小鸡炖猴头

- 145 笨鸡炖榛蘑
- 145 五香鸭舌
- 146 薏米竹笋炖鸡
- 146 焖鸡块
- 147 葱椒鸡片
- 147 蒜薹炒鸡胗
- 148 玻璃酥鸡
- 148 手撕鸡
- 149 酱爆桃仁鸡丁
- 149 椒麻鸡
- 150 酱油鸡
- 150 家常炖鹅
- 151 辣爆鹅肝
- 151 三味炖大鹅
- 152 鹅肉炖宽粉
- 152 嫩鸭炖蘑菇



*Part 1*

素菜类



## 原料

菠菜1000克，蒜蓉20克。

## 调料

精盐、干辣椒、香油各5克，味精0.3克，白糖10克，植物油60克。

## 制作方法

- 1 菠菜去根，洗净，放入沸水中焯一下，用凉水冲凉，切成段。
- 2 锅置火上，放油烧热，下蒜蓉炒香，加原料翻炒片刻，加调料调味即可。



### 小提示

#### 蒜蓉菠菜

● 菠菜含有丰富的铁，对缺铁性贫血有改善作用。

#### 双丝萝卜

● 胡萝卜含有丰富的维生素A，具有明目、增强免疫力等功能。

## 原料

胡萝卜100克，白萝卜200克，紫甘蓝丝适量。

## 调料

精盐、红辣椒、香菜各5克，白醋、白糖各15克。

## 制作方法

- 1 将两种萝卜分别洗净，将皮削去，分别切丝，撒盐腌10分钟。
- 2 将腌好的萝卜丝、紫甘蓝丝用清水洗净，沥干水分。
- 3 加入白醋、白糖，拌匀即可。



## 原料

花生仁200克。

## 调料

醋50克，白糖、香油、香菜、红辣椒各10克，植物油、酱油各30克，精盐5克。

## 制作方法

- 1 香菜洗净，切段。
- 2 锅中放油，烧热，将花生仁炸至酥脆捞出。
- 3 将调料调成汁放入碗中，加入炸好的花生仁搅拌均匀，撒上香菜即可。



## 小提示

### 老醋花生

● 花生中的不饱和脂肪酸有降低胆固醇的功能、有助于防治高血压和冠心病。

### 姜汁藕片

● 姜：降逆止呕、化痰止咳、散寒解表。

## 姜汁藕片



## 原料

莲藕500克，生菜叶适量。

## 调料

香油5克，精盐、白糖各10克，味精0.3克，姜末100克，米酒30克。

## 制作方法

- 1 将莲藕去皮，洗净，切成规整的片状，用清水浸泡。
- 2 锅置火上，用开水把藕片焯透，过凉，装盘。
- 3 用生菜叶铺盘，放上藕片，将全部调料拌匀，调成味汁倒在藕片上即可。



## 炆拌苦瓜



### 原料

彩椒丝50克，苦瓜300克。

### 调料

精盐、味精各1.5克，色拉油15克。

### 制作方法

- 1 苦瓜洗净对半切开，去瓤，斜切成片，焯熟投凉。
- 2 起锅放油，放入控干的苦瓜片、彩椒丝，翻炒数下即可。

### 原料

韭菜、豆芽各300克。

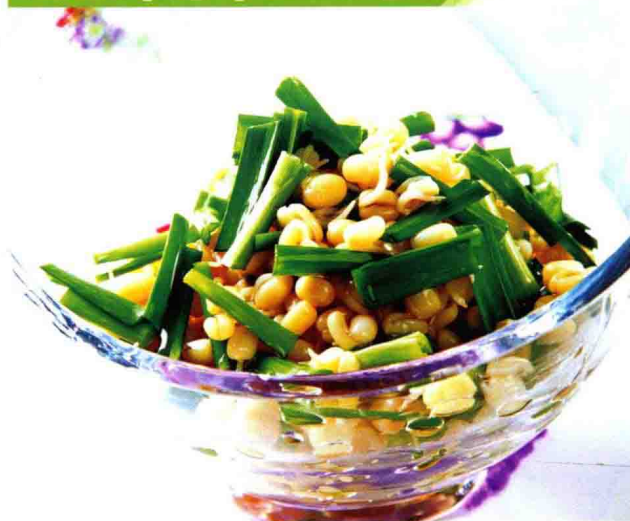
### 调料

花椒0.3克，精盐6克，味精0.4克，植物油50克。

### 制作方法

- 1 韭菜择洗干净，切段，用沸水焯一下。
- 2 将豆芽洗干净，也用沸水焯一下，晾凉。
- 3 锅内倒油烧热，加花椒煸香后捞出，制成花椒油备用。焯好的原料装盘，加调料拌匀调味即可。

## 韭菜拌豆芽



#### 小提示

#### 炆拌苦瓜

● 苦瓜中含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质，具有良好的降血糖作用。

#### 韭菜拌豆芽

● 豆芽味甘，具有清热解毒，醒酒利尿的功效。



## 麻酱拌豇豆

### 原料

鲜豇豆250克，芝麻酱100克。

### 调料

精盐、花椒油各5克，味精少许，姜末3克。

### 制作方法

- 1 豇豆抽筋，折断，洗干净，在开水锅里焯熟，后用凉水浸泡，捞出控水，放在盘里。
- 2 把芝麻酱用冷开水调成糊状，把花椒油烧热，加入精盐、味精、姜末浇在豇豆上，拌匀即可装盘。

### 小提示

#### 麻酱拌豇豆

● 豇豆具有补中益气、健胃补肾、和五脏、调颜养身、生精髓、解毒的作用。

#### 芥末菠菜

● 菠菜具有滋阴润燥、舒肝养血等作用。

## 芥末菠菜



### 原料

新鲜菠菜1000克。

### 调料

精盐、芥末油各5克，香油10克，味精1克。

### 制作方法

- 1 菠菜洗净，用沸水焯一下，再切段，挤干水分，装盘。
- 2 在盘中放入精盐、香油、芥末油、味精，与切好的菠菜充分拌匀。

## 原料

香葱50克，莴笋300克。

## 调料

精盐、味精各1.5克，色拉油15克。

## 制作方法

- 1 莴笋切条，撒入精盐轻揉，腌半小时。香葱切成末。
- 2 开油锅至八成热，倒入葱末略煸出香味，立刻倒入控干的莴笋条，翻炒数下即可。



# 葱香莴笋

### 小提示

#### 葱香莴笋

● 具有利五脏、通经脉、清胃热、清热利尿的作用。

#### 凉拌三丝

● 海带中含大量碘，可预防“粗脖子”，有利尿消肿作用。

## 凉拌三丝



## 原料

粉丝、水发海带各200克，胡萝卜50克。

## 调料

精盐、酱油各5克，醋2.5克，白糖、红椒各25克，姜末20克，芝麻15克，香菜末适量。

## 制作方法

- 1 海带、胡萝卜、红椒洗净，切丝，加入粉丝，开水焯透后，晾凉，控干。
- 2 将备好的原料放入盆中，加调料，搅拌均匀，微腌入味后装盘撒上芝麻、香菜末即可。

**原料**

心里美萝卜500克。

**调料**

白糖75克，米醋35克。

**制作方法**

- 1 将心里美萝卜择洗干净，切成细丝，放入盘内。
- 2 将白糖撒在萝卜丝上，醋浇在白糖上，食用时拌匀即可。



## 糖醋心里美

**小提示****糖醋心里美**

● 有助于胃酸的分泌和食物的消化，对消除饮食积滞症有积极作用。

**凉拌藕片**

● 藕经过焯水，性由凉变温，有养胃健脾的作用。



## 凉拌藕片

**原料**

藕250克。

**调料**

姜、味精、辣椒粉各10克，精盐、白醋各5克，砂糖15克。

**制作方法**

- 1 将藕洗净，切成3毫米的厚片，入开水焯熟晾干，备用。
- 2 加姜丝、调料等拌匀，装盘即可。



## 芹菜凉拌花生

### 原料

花生200克，芹菜250克，胡萝卜薄片适量。

### 调料

豆油50克，精盐、白糖、醋、花椒油各5克，味精3克。

### 制作方法

- 1 锅中放油烧热，将花生炸酥捞出。芹菜洗净，切段，开水焯熟后过凉备用。
- 2 将胡萝卜片码在盘子边缘，芹菜段均匀地堆在盘中呈圈状，花生放在芹菜圈中。将调料调成汁后，浇在芹菜上，拌匀即可。

#### 小提示

#### 芹菜凉拌花生

- 芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎食。

**原料**

卷心菜300克。

**调料**

植物油、白糖各30克，米醋15克，精盐2克，湿淀粉、辣椒末、葱末各10克。

**制作方法**

- 1 将卷心菜洗净，切成象眼块。将白糖、米醋、精盐、湿淀粉、适量水调成糖醋汁。
- 2 起锅倒油，将辣椒末、葱末放入炆锅，再投入卷心菜翻炒后，将糖醋汁烹入，翻炒后装盘。

**糖醋卷心菜****小提示****糖醋卷心菜**

● 糖醋卷心菜富含钙、磷、铁、维生素C，能帮助消化、增进食欲。

**麻辣冬瓜**

● 冬瓜能抑制糖类物质转化为脂肪，具有减肥效果。

**原料**

冬瓜500克。

**调料**

干辣椒、酱油各10克，花椒末1.5克，香油、精盐、白糖各5克。

**制作方法**

- 1 将冬瓜削皮，去瓤后洗净，切片。
- 2 将冬瓜入水焯透后，沥干，加调料调味。
- 3 将干辣椒炸出红油淋在冬瓜片上，拌匀后即可食用。

**麻辣冬瓜**





## 原料

豆腐皮200克，苦苣400克，小葱段50克。

## 调料

农家酱50克，味素，料油各适量。

## 制作方法

- 1 将苦苣洗净控水，切成小段，放小葱段加调料搅拌均匀。
- 2 将拌好的苦苣放在豆腐皮上，卷成卷切段装盘即可。



### 小提示

#### 乡村豆腐卷

● 苦苣具有清热解毒、凉血、止痢等作用。

#### 夏果西芹

● 西芹具有平肝降压、镇静安神、利尿、消肿、养血补虚作用。

## 夏果西芹



## 原料

夏果150克，西芹200克，胡萝卜100克。

## 调料

精盐、姜末各5克，味精0.5克，葱10克，白糖6克，清油30克，高汤100克。

## 制作方法

- 1 西芹切成寸段，胡萝卜切片，用开水焯一下。
- 2 坐锅打底油，葱末、姜末炝锅，打高汤，放味精、精盐、白糖，将主料倒入锅中颠炒，打少许明油出锅。