



凌云 编著

HAOXUE YIZUO DONGBEICAI

好学易做 东北菜

大盘的肉，大碟的菜，大杯的酒，
带给您活色生香的味觉体验

正宗、地道、**经典**的菜肴，
健康、美味、**保健**的收效！

美“胃”佳肴展现让您
垂涎欲滴的魅力时尚
美食让您感到温情满
满的幸福！



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

好学易做 东北菜

凌 云◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好学易做东北菜 / 凌云编著. — 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5375-8304-6

I. ①好… II. ①凌… III. ①菜谱—东北地区 IV.
① TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 056704 号



好学易做东北菜

凌云 编著

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 三河市明华印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2016 年 5 月第 1 版
2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元



前言

随着时代的进步，人们对生活品质的要求越来越高，吃、穿、住、行概莫能外。日常饮食与人体的健康状况息息相关，人们已开始重视食品种类和营养的搭配。如今，食品安全问题也受到普遍关注，为了饮食健康，许多人更青睐以自己烹饪的方式来表达对家人的关爱。自己烹制美食，不仅可以维护健康，也能提升家人之间的融合度，提高家庭生活的幸福和美满指数。

为了让大家在烹饪时能有据可依，以便更轻松地制作出受家人欢迎的美食，同时充分享受烹饪的乐趣，我们特意编写了这套菜谱。为满足各类人群、各个年龄段对饮食的不同需求，适合个人口味偏好，本套菜谱编写范围较广，包含家常菜、小炒、私房菜、特色菜、川菜、湘菜、东北菜、火锅、主食、汤煲等，不一而足，希望能够满足各类读者对于美食的独特需求。

我们力求让读者一读就懂，一学就会，一做便成功。书中详尽介绍了食物制作所需的主料与配料，并对操作步骤进行了细致地讲解，同时关于操作过程中需要注意的事项也重点阐述。即便您从来没有下过厨房，也可以在菜谱的帮助下制作出美味可口的菜品。

在教您烹饪的基础上，我们对食材与菜品的营养成分进行了解析，以帮助您选择适合家人营养需求与口味的菜肴。希望可以让您吃得健康、吃得明白。

另外，我们为每道菜都配有精美的图片，在掌握制作方法的同时，给您带来一场视觉上饕餮盛宴。看着令人垂涎欲滴的图片，想必您一定能胃口大开，在享受美食的同时，体会到烹饪带给您的巨大乐趣。

美味的食物不仅可以给您带来味蕾上的满足感，更重要的是每一种食物都蕴藏着养生的智慧。希望在您享受美食的过程中，您的体质与生活质量都能得到更好的改变。

在这套菜谱的编写过程中，我们请教了烹饪大师、营养师等相关人士，他们给予了我们极大的帮助，在此表示深深的谢意。然而，我们的水平有限，书中难免出现疏漏之处，敬请读者指正，在此一并表示感谢！



目录

CONTENTS



Chapter 1 东北菜文化 001

东北菜简介 / 2

东北菜文化 / 3

东北菜特点 / 6

东北菜主要味型 / 7

Chapter 2 凉菜 015

大拉皮 / 16

蜇皮瓜菜 / 16

黄瓜咸菜 / 17

红油干豆腐丝 / 18

干豆腐青菜卷 / 19

芹菜拌豆干 / 20

老虎菜 / 21

凉拌苦菊 / 23

东北大拌菜 / 24

菠菜花生米 / 24

辣白菜 / 25

炆拌芥蓝 / 26

芝麻油菜 / 26

皮蛋拌辣椒 / 27

蒜末茄子 / 28

蒜泥海带 / 28

凉拌土豆丝 / 29





红酒醉雪梨 / 30

橙汁冬瓜 / 30

豆豉鲑鱼拌苦苣 / 31

小鱼干拌花生 / 32

香葱拌蚬子 / 32

捞拌蚬子 / 33

自制皮冻 / 34

煎哈尔滨红肠 / 34

水晶肘子 / 35

凉吃牛肉 / 36

松花鸡腿 / 37

冬瓜鸡蛋 / 38

京酱肉丝 / 38

Chapter 3 素菜

039



酸辣土豆丝 / 40

尖椒干豆腐 / 41

蚝菜花 / 42

烧茄子 / 43

酱扒茄子 / 44

地三鲜 / 45

茄子炖土豆 / 46

南瓜炖土豆 / 47

榛蘑炒土豆片 / 48

香酥土豆丸子 / 48

拔丝地瓜 / 49

木耳炒腐竹 / 50

黄瓜木耳拌腐竹 / 50

苦瓜炒土鸡蛋 / 51

白菜炒木耳 / 52

木须柿子 / 52

酥黄菜 / 53

菠菜鸡蛋炒粉丝 / 54

鸡蛋酱 / 55

鸡蛋焖子 / 56

素烩汤 / 56

松仁玉米 / 57

鲍汁白灵菇 / 58

香菇炖豆腐 / 58

干煎老豆腐 / 59

白菜炖豆腐 / 60

酱冬瓜 / 60

豆豉烧冬瓜 / 61



蜜焖三鲜 / 62

醋熘白菜 / 63

蒜蓉菜心 / 64

小米疙瘩汤 / 64

辣白菜炒年糕 / 65

油盐水西蓝花 / 66

咸蛋黄南瓜条 / 67

咸酥藕片 / 68

芦笋炒百合 / 69

脆皮鲜奶 / 70



Chapter 4 肉荤

071



酱骨架 / 72
大棒骨 / 72
酱猪手 / 73
扒猪脸 / 74
熘肥肠 / 75
酸菜白肉血肠 / 76
卤水大肠 / 77
杀猪菜 / 78
东北乱炖 / 79
烧排骨 / 80
排骨炖油豆角 / 81

冬瓜排骨汤 / 81
酸菜羊肉炖粉条 / 82
挂霜丸子 / 82
锅包肉 / 83
熘肉段 / 84
炒猪里脊 / 85
葱爆肉片 / 86
香辣肉丝 / 86
东北小炒肉 / 87
酸菜汆白肉 / 88
金蒜五花肉 / 88
尖椒炒五花肉 / 89
辣白菜炒五花肉 / 90
猪肉炖粉条 / 90
一锅出 / 91
泡菜炒肉丝 / 92
铁锅炖干菜 / 92
樱桃肉 / 93
芹菜粉 / 94

豆角烩饼 / 94
香菇贡丸 / 95
土豆炖芸豆 / 96
香煎藕饼 / 96
焦熘里脊 / 97
软炸里脊 / 98
炸茄盒 / 98
东北熘黄菜 / 99
干白菜豆腐酱汁 / 100
油菜炒猪肝 / 100
东北四喜丸子 / 101
油爆腰花 / 102
冬瓜炖羊肉丸 / 103
酱香牛肉 / 104
豉香鸡翅 / 105
小鸡炖蘑菇 / 105
黑笋烧牛肉 / 106
冬瓜丸子汤 / 107
干煸蚕蛹 / 108

Chapter 5 水产

109

铁锅烧鲤鱼 / 110
得莫利炖鱼 / 110

鱼头泡饼 / 111
酱焖嘎牙子 / 112

干炸银鱼 / 112
茄汁鱼花 / 113



盐煎青鳞子 / 114

大蒜烧鲶鱼 / 114

鲶鱼炖茄子 / 115

啤酒烧鱼块 / 116

干炸黄花鱼 / 116

鱼羊双鲜 / 117

鳊鱼炖豆腐 / 118

干炸带鱼 / 118

茼蒿炖带鱼 / 119

红烧带鱼 / 120

木瓜烧刀鱼 / 120

芹菜炒鱿鱼 / 121

芹菜鱼丝 / 122

孜然鱿鱼须 / 122

干烧鳊鱼 / 123

酸菜炖海蛎子 / 124

干炸岛子鱼 / 124

葱烧海参 / 125

焖海鲈鱼 / 126

辣炒海螺丝 / 126

大烤墨鱼 / 127

泥鳅炖豆腐 / 128



软炸虾 / 128

虾仁蛋羹 / 129

油焖大虾 / 130

C

Chapter 6

主食

131

手撕饼 / 132

东北草帽饼 / 132

豆腐肉饼 / 133

酥饼 / 134



萝卜丝饼 / 134

玻璃叶饼 / 135

清糖饼 / 136

南瓜饼 / 136

玉米饼 / 137

刀切馒头 / 138

炸馍片 / 139

煎饼盒子 / 140

韭菜盒子 / 140

猪肉芹菜水饺 / 141

冰花煎饺 / 142

猪肉香菇锅贴 / 143

东北菜团子 / 144

东北大麻花 / 145

油炸糕 / 146

打糕 / 146

黏豆包 / 147

豆角焖面 / 148

红椒炒饭 / 149

桂花鱼片粥 / 150

生滚海鲜粥 / 151

东北大碴粥 / 152

东北菜文化

Chapter 1





东北菜简介



东北菜是指东北（辽宁、吉林、黑龙江以及内蒙古东部）的烹饪菜系，是我国历史悠久、极富特色的地方风味菜肴。东北是一个多民族杂居的地方，当地的人文环境和自然环境的独特性和统一性，造就了东北各地高度相似的饮食文化。

辽宁的沈阳是清朝故都，宫廷菜、王府菜众多，东北菜深受其影响，同时兼收各地菜系，尤其是北京、山东、四川、江苏等地菜系的精华，这样，各种外来菜与东北地方民间菜相融合，逐渐形成了今天富有地方风味的东北菜。

虽然东北菜没有排在八大菜系里面，但这并不会妨碍它的流行、推广。即使在远离其发源地的广州、深圳等城市，东北菜也具有一定的群众基础，也能像木棉花一样，开得炽烈、艳丽。





东北菜文化

民族饮食风俗和文化特性

中华民族是众多民族的历史聚合体和多元文化的共同体。东北地区是历史上多民族聚居的重要文化分区之一，拥有众多民族，习俗多样是形成该地区饮食文化丰富内涵与斑斓色彩的一个重要特征，所以也是最能反映中华民族聚合与共同性的文化区域之一。



从我国饮食史上的“三代期”至“明清期”，历史古籍对在东北地区生息过的民族有着明确的记载：先秦的肃慎、貂、东胡三大族系；汉、晋时的夫余、鲜卑、挹娄、北沃沮等；北朝隋时的夫余、勿吉、室韦、乌洛侯、地豆于、豆莫娄等；唐、北宋时的靺鞨室韦、契丹、女真、蒙古、汉族等；南宋、元、明时的女真及蒙古诸部、汉族、索伦诸部（鄂温克、鄂伦春、达斡尔等）；清及民国时的汉族、满族、蒙古族、鄂伦春、鄂温克、赫哲、费雅喀、库页、奇勒尔、恰喀拉、锡伯、朝鲜、回族以及清末以来一直为数不多但国籍不少的外域移民等。东北地区拥有得天独厚的自然地理条件，为生活在这片土地上的人们提供了取之不尽的丰美原料。勤劳勇敢的东北人民在向大自然索取的过程中充分发挥自己的聪明才智，不仅利用大自然提供的物质养料养育了自己的身体，而且在开发和利用这些物质养料的同时也开拓了自己的心智。

东北饮食文化的历史风貌

东北在数千年乃至更长的历史上都以肉食为主，这是东北饮食生活的基本特点之一。该特点最少维持到 19 世纪末，这里的满族、蒙古族、库页族、



赫哲族、吉里迷族、锡伯族、鄂伦春族、达斡尔族、鄂温克族等土著居民的饮食生活皆是如此。当然也有一些例外，比如朝鲜族、部分盛京满族以及相继出关的汉族人等（主要发生在17世纪中叶以后）。他们的肉食来源以畜牧、射猎、渔捞三大项为主，



有畜养的牛、羊、马、猪等畜类和饲养的鹅、鸭、鸡等家禽以及射猎的禽兽和捕捞的鱼类。即使到现在，一些草地牧点和黑龙江、乌苏里江边的少数民族依然保持着这样的饮食结构。而五谷只能作为副食，伴随肉食存在。

东北地区很早就开始种植谷物了。《后汉书》中记载东北地区“土宜五谷”，在此之后，历朝历代官修史书都有关于这里农业的记载。当然还有比文字记载更早的，那就是大量出土的史前文化遗产。至今，已经发掘和发现的史前文化遗址中，以辽宁沈阳市新乐遗址为代表。这座新石器时代早期氏族公社聚落遗址距今已有7200多年，它那约有100平方米的谷物加工厂，为我们展现了原始农业的发达景象。另外，东北地区是名副其实的五谷杂粮齐全之地，它几乎拥有内地，尤其是黄河流域所有的谷物品种。五谷杂粮齐全，但又仅作为众多品种结构组成的肉类主食之外的副食，就使得人们的饮食内容更加丰富，营养结构更加合理。

菽类比重过大豆制品，是东北地区的又一个饮食文化特征。菽类作物，如大豆、小豆、豌豆、蚕豆、芸豆、刀豆、绿豆、扁豆、豇豆、菜豆等20多个品种，既可作为主食用来烧饭、煮粥等，也可作为菜肴的副食。





此外，“菽类之王”大豆还可以用来制作酱、酱油、豆腐、豆芽、豆浆等各种成品。

由于东北地区无霜期短，人们吃地产蔬菜的时间只有6个月左右。为了解决在漫长冬季蔬菜紧缺的问题，人们发明了一种贮存方式，即在夏季蔬菜品种多、数量多且价格便宜



的时候采购，然后晾晒成大量的干菜（品种多达10余种），入秋则窖藏大量的白菜、萝卜、马铃薯等越冬蔬菜，同时还腌制大量的酸菜和各种咸菜。随着时间的推移，丰厚的冬贮逐渐成了东北地区的一种历史传统，直到现在广大农村地区仍保留着这种风俗。

另外，在冬季，东北地区人民还会冷冻食品，这也是该地区的典型食俗之一。因为漫长的寒冷冬季，给人们的饮食生活带来了诸多困难，但也因此造就了该地区独特的文化风格。在严冬季节，人们可以无限量、无代价地储存各种食品和原料，灭菌、防腐、保鲜，独具特色。可以将肉类埋在雪下或者淋水挂上冰衣保鲜，蔬菜也可以埋在雪下保鲜、保色。此外，奶类、豆腐、干粮（馒头、豆包、饺子、年糕）、水果等也都可以冷冻起来。肉经过冷冻之后可以切成极薄的片和极细的丝，非常便利。鱼经过冷冻之后味道更加鲜美，也更便于加工烹制。当然，人们喜爱的冰淇淋等各种冰果、冰点就更不用提了。东北人民不惧冰雪，喜爱冰雪，不仅夏季嗜食冷冻食品来降温防暑，而且冬季也喜食冷冻食品来爽口开胃。东北人这种独具特





色的口味，令南方人民羡慕不已。

20 世纪 80 年代以来，国家施行的一系列新政策对社会经济和国民饮食生活产生了重大的积极影响。农民的生产积极性和生活水平都有了明显的提高。但东北地区的饮食生活始终没有摆脱长期以来形成的模式，主食仍以玉米、高粱、谷子、稷、麦、稻为主，但麦、稻等“细粮”的比重明显增加了。

区域饮食文化与时代餐桌

改革开放以来，随着国内餐饮市场和文化市场的持续高速发展，人们对饮食需求越来越高，为了满足这种需要，同时在区域和行业利益的驱动下，全国各地区域饮食文化热烈张扬起来。但是，由于区域和行业利益驱动力介入力度的不同，我国大陆各区域饮食文化张扬的程度和影响力也有着很大的区域差异，其中，东北饮食文化就属于



启动迟缓、张扬程度较小的大区域菜品文化之一。作为一个人口数量和少数民族分布如此众多，饮食历史文化如此深厚独特的区域，这种发展状况是不正常的。不过近些年来，这种状况已大大改变，东北菜在北京、天津、上海、南京、成都、广州等各大城市的影响力持续增大，祖国大江南北所开的东北餐馆越来越多，可以说“东北菜”已经在九州落户、四海安家了。

东北菜特点

东北菜用料广泛、火候足、一菜多味、咸甜分明、色鲜味浓、滋味浓郁、酥烂香脆，长于熘、爆、扒、炸、烧、蒸、炖等烹调方法，以熘、炸、酱、炖



为主要特点。东北菜在烹调方法上融合了一些汉族饮食和宫廷菜点的长处，利用东北特产原料和纯绿色食品原料，烹饪出的菜肴嫩而不生、透而不老、烂而不化，或外脆里嫩，或外酥内烂，口味醇厚香浓，丰富而又实惠。



在东北菜中，配菜比较单一，一般只有两三种食材，只用葱、辣椒等简单调味料，因此菜色不佳，色香味中的色几乎上不得厅堂。但是东北菜不拘泥于细节，讲究吃得豪爽，吃得过瘾，颇有东北人的气质。

东北菜的代表菜有东北乱炖、锅包肉、猪肉炖粉条、地三鲜、小鸡炖榛蘑、杀猪菜、溜肉段、扒熊掌、拔丝地瓜、白肉血肠、酱骨架等。除此之外，用酸菜和蔬菜蘸大酱的蘸酱菜也是东北饮食区别于其他菜系的一大特点。

东北菜主要味型

咸鲜味

在东北菜中，咸鲜味的运用最广泛，根据不同的浓重程度，大体可以分为两种。

1. 清淡咸鲜味

(1) 特点：咸鲜适度、清淡宜人、原料本味突出。

(2) 调味品：主要有葱、姜、花椒水、精盐、味精、酱油、料酒等。

调味品的作用：精盐定咸味；味精辅助原料的鲜味；酱油调色，并辅助精盐调咸味。其他调料起增香、提鲜、降异味的作用。

(3) 适用范围：适用于本味鲜美、无异味的原料，如蔬菜、里脊肉、鸡、鸭、鱼、虾等。这种味型四季皆宜，尤以春夏最为适宜，适于溜、烹、爆等方



法烹制的菜肴。

(4) 调制方法：此味型清淡，所以有些重味调料不能放，如花椒面、八角等，以保证菜肴的口味纯正；精盐也要适当少一些，以满足菜肴的口味需要为宜，不能盖过原料的鲜味，要突出原料本味，味精



的用量也是如此。除此之外，其他调料的用量也不宜过多，否则无法使其味突显出来。

此味型在菜肴烹制中主要有两种：一是白汁，不放酱油；二是红汁，放酱油。红汁中酱油要少放，颜色以浅酱红色为度。具体方法：一般是将花椒水、精盐、味精、料酒、酱油按照一定的比例兑成汁，炒锅内放油，用葱、姜（数量不宜过多，即葱、姜味不能突出，有时要用葱、姜块，但在成菜时去掉）炆锅后，放入主料和调味汁加热，颠翻几下，点明油出锅。可具体结合实际情况，掌握烹汁、卧汁或浇汁。

2. 浓厚咸鲜味

(1) 特点：口味浓厚、咸鲜可口、香味宜人。

(2) 调味品：主要有葱、姜、蒜、花椒、八角、盐、味精、白糖、酱油、料酒等。

调味品的作用：盐辅助调咸味；味精调鲜味；白糖起提鲜、突出咸鲜味的作用；酱油主色，并兼调咸味；其他调料起去异味、增香味的作用。

(3) 适用范围：适用于猪肉、牛、羊、鱼、鸡和一些蔬菜，以及蒸、烧、焖、炖等方法烹制的菜肴。此味型适于春、秋、冬三季，因其味道浓、色调暖，尤其适合人们冬季的口感，并以佐饭为宜。

(4) 调制方法：此味型适用的烹调方法一般加热时间较长，葱、姜、蒜可切成块状使用，延长其香味散发时间；花椒、八角（不要用粉面，而是用粒、瓣，最后在成菜前与葱、姜、蒜一起除去）的用料不可过多，以免盖住原料本来的