



家庭东北菜食谱

2

现代家庭美食丛书

140986

现代家庭美食丛书（二）

家庭东北菜食谱

李晨阳 宋 雨 编

延边人民出版社

【吉】新登字 08 号
责任编辑：许正勋

现代家庭美食丛书（二）
家庭东北菜食谱

出版 延边人民出版社
印刷 吉林市华美印刷有限公司印刷
787×1092 毫米 32 开
1999 年 8 月 第 1 版

发行 吉林省新华书店
印数 1—8.000 册
2 插页 55 印张 900 千字
1999 年 8 月 第 1 次印刷

ISBN7—80648—123—0/2·17

全套定价：76.00 元（册）7.60 元



肉丝拌波菜



龙须燕丸汤



焯双色片



朱砂豆腐



金蘑鸡丝



腌雪里蕻



烩豆腐丁



软炸里脊



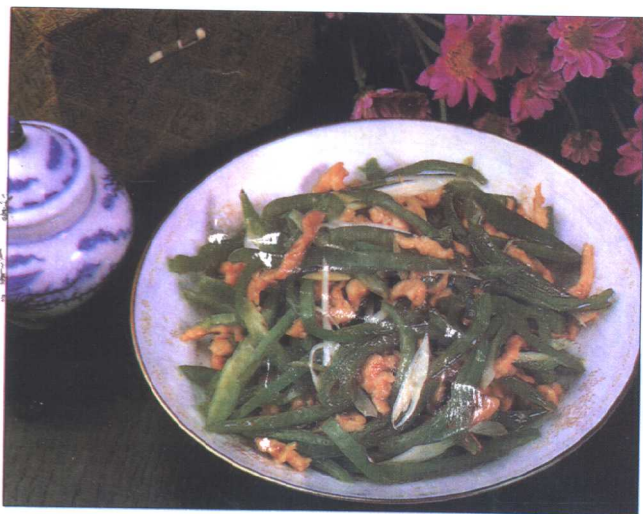
蒜泥白肉



红烧排骨



拌肉丝



青椒拌豆腐

目 录

鱼 类

干烧鲤鱼	1
炸蒲棒鱼	2
松鼠黄鱼	3
烧鱼丁	4
家常熬鲤鱼	4
干烹鱼段	5
酱汁鲫鱼	6
酱爆墨鱼	6
烧酸辣鱼片	7
氽酸辣白鲢	8
红烧带鱼段	8
双仁烧鱼脯	9
红烧鲤鱼	10
干烧鲤鱼	10
糖醋瓦块鱼	11
碎烧鱼	12
干煎黄花鱼	13
酱汁鲫鱼	14
碎烧鱼	14
烧鳝鱼段	15
红烧带鱼段	16

辣酱烧白鱼	16
清炖加吉鱼	17
烤鱼串	18
红烧鱼	18
浇汁鱼	19
番茄鱼块	20
金毛狮子鱼	21
糖醋黄鱼	22
干煎黄花鱼	23
煎焖鲤鱼	24
煎蒸黄花鱼	25

豆腐类

炸豆腐盒	26
牛奶炖豆腐	26
蘑菇炖豆腐	27
锅贴豆腐	27
红烧豆腐干	29
五香干豆腐	29
酱干豆腐丝	30
辣烹豆腐	31
黄焖豆腐	32
碎肉豆腐	33

焦炒豆腐	33
三鲜豆腐	34
菠菜炖豆腐	35
烩豆腐丁	36
四喜豆腐	36
南煎豆腐	37
宫爆豆腐丁	38
绣球豆腐	38
油焖豆腐	39
炒桂花豆腐	39
焦炒豆腐	40
炒肉豆腐皮	40
麻婆豆腐	41
朱砂豆腐	42
家常豆腐	43
水熘豆腐	43
茉莉豆腐	44
熘豆腐盒	44
焦熘豆腐丸子	45
糖醋豆腐丸子	46
海米烧豆腐	46
葱烧豆腐	47
麻酱豆腐	48
酱汁豆腐	48
麻辣豆腐	49
鱼香豆腐	50
家常豆腐	50

扒豆腐	51
大葱烧豆腐	52
咸肉烧豆腐	53
烩冻豆腐	53

汤 类

双冬火腿汤	55
三丝汤	56
火腿冬瓜汤	57
龙须燕丸汤	58
石斑浓汤	59
火丝酸辣汤	60
黄豆脚爪汤	62
杞枣猪脚汤	63
鱼皮馄饨汤	64
咖喱牛肉汤	65
大肠细粉汤	66
大汤黄鱼	67
蛤蜊鲫鱼汤	68
参杞甲鱼汤	69
用芎白芷鱼头汤	71
木瓜鱼尾汤	71
北芪党参鱼头汤	72
花生红枣鱼头汤	72
木瓜牛鳅鱼汤	73
墨鱼花生汤	73
圆肉淮杞塘虱鱼汤	74

鲜莼鲤鱼汤	75
汤 卷	76
发菜三鲜汤	77

凉拌类

黄瓜拌白肉	79
肘子肉拌黄瓜	79
肉丝拌腐竹	80
清爽三丝	81
芥末粉皮	81
麻酱拌粉皮	82
清拌粉皮	82
肉丝拉皮	83
辣油粉丝海带	84
糖醋海带	85
葱油海带	85
海带丝小菜	86
拌石花菜	87
多味西瓜皮	87
凉拌海带粉	88
小葱拌豆腐	89
香棒拌豆腐	89
虾皮拦豆腐	90
虾仁拌豆腐	90
咸蛋拌豆腐	91
松花拌豆腐	91
小辣椒拌南豆腐	92

青椒拌豆腐	93
油豆腐拌青椒	93
炆豆腐豆角	94
炆豆腐花生米	94
珊瑚豆腐	95
拌肉丝海带	96
炆三丁	97
炆三白	97
青椒拌干丝	98
五彩干丝	98
炆豆腐干海米	99
炆双色片	100
炆腐竹鲜蘑	100
黄瓜拌腐竹	101
海带拌腐竹	101
腐竹拌菠菜	102
腐竹小菜	103
拌香黄豆	103
糖醋酥豌豆	104
拌肉丝	105
拌里脊片	105
肉丝拌菠菜	106
拌肉丝蒜苗	107

土豆类

土豆丸子汤	108
鱼香薯条煲	109

排骨炖土豆·····	110
挂浆土豆·····	111
酱爆土豆丁·····	111
挂霜白蜜·····	112
蜜汁土豆饼·····	113
咖喱土豆丁·····	114
土豆烧牛肉·····	115
麻辣土豆条·····	116
煎金丝土豆饼·····	117
金银土豆丝·····	118
葱烧土豆条·····	118
熘素樱桃·····	119
蒲棒白蜜·····	120
芝麻土豆排·····	121
熘土豆丸子·····	122
什锦土豆丁·····	123
京糕土豆盒·····	124
拔丝金枣·····	125
红油土豆丁·····	126
芝麻土豆饼·····	127
绣球白蜜·····	127
脆炸薯条·····	128
沙茶土豆饼·····	129
吉利白蜜·····	130
番茄土豆饼·····	131
红油薯丸·····	132
乾隆土豆包·····	133

鱼香土豆条·····	134
------------	-----

泡菜类

薄方白泡菜·····	136
红萝卜泡菜·····	137
泡 菜·····	138
糖醋辣白菜·····	139
腌红果白菜·····	139
酸辣白菜丝·····	140
酸辣萝卜条·····	141
五香花色萝卜丝·····	141
辣 菜·····	142
渍蒜茄子·····	142
腌黄瓜·····	143
酱芹菜叶·····	144
虾油小菜·····	144
腌香椿·····	145
松 花 蛋·····	145
腌咸鸡蛋快成法·····	146
腌咸猪肉·····	147
酱渍驴肉·····	147
鲜辣泡菜·····	148
腌 白 菜·····	148
泡辣白菜·····	149
朝鲜族辣白菜·····	149
上海泡辣椒·····	150
腌咸萝卜·····	151

五香萝卜块·····	151	腌小白菜泡菜·····	160
糖渍瓜丁·····	152	腌酸辣萝卜干·····	161
腌雪里蕻（一）·····	152	辣椒酱·····	162
腌雪里蕻（二）·····	153	腌黄瓜·····	162
朝鲜族狗宝咸菜·····	154	腌糖蒜·····	163
渍香瓜·····	154	腌蒜茄子·····	163
腌西红柿·····	155	腌辣豆雪里蕻·····	164
酱腌豇豆角·····	156	腌朝鲜辣白菜·····	165
油咸菜·····	156	腌萝卜块·····	165
盐卤花咸菜·····	157	腌甜酸小青辣椒·····	166
醉蛋·····	158	番茄酱·····	167
渍酸菜三法·····	158	酱黄瓜·····	168
腌咸猪肉（二）·····	159	泡豆角·····	168
腌白菜·····	160		

鱼 类

干烧鲤鱼

主料：鲤鱼一尾（约重 500 克），猪肥膘肉，干红辣椒丝，白油、绍兴酒、酱油、白糖、香油、香醋、淀粉、味素、盐、葱、姜各少许。

做法：

①将鱼去鳞、鳃、内脏洗净，在鱼两侧由头至尾平行斜拉成让指刀，用少许绍兴酒、酱油腌制一会儿备用。猪肥膘肉切 0.6 厘米大小的丁，葱切段，姜丝切片。

②坐勺，加适量油，烧至八成熟时将鱼放入勺内，两面炸呈金黄色时捞出，控净油待用。

③原勺留底油，放入花椒、大料炸出香味，捞出花椒、大料不要，放入肉丁、葱、姜、蒜煸炒，再放入酱油、盐、白糖、醋、料酒、辣椒丝，添汤适量，放入炸好的鱼烧开，移到微火上烧干，中间将鱼翻一次身，汤汁将干时移回旺火上，点味精，淋香油，将汁收干，出勺装入鱼池上桌即可。

特点：

色泽红亮，肉质鲜嫩，无汁。

附注：与“红烧鲤鱼”不同之处是无汁、微辣。黄花鱼、鲫鱼、桂鱼、加吉鱼等均可做干烧鱼。大鱼改成段、块时，叫做“红烧鱼块（段）”或干烧鱼块均可。

炸蒲棒鱼

主料：净鱼肉（各种鱼均可）、猪肥膘肉，鸡蛋、面包渣、竹签。油、盐、淀粉、味精、料酒、葱姜末、花椒盐。

做法：

①将鱼肉、猪肥膘肉一齐剁成细泥。

②将肉泥装碗内，放入葱姜末、盐、味精、料酒，磕入鸡蛋，加淀粉适量调成馅状（稍干些），然后做成三寸长，大手指粗细，一端粗一端细的蒲棒形，沾匀面包渣，从大端一头插入一支竹签，逐个做好。

③坐勺，加适量油烧至六成熟时，将鱼肉蒲棒放入油内微火炸透，捞出控净油，装盘。带花椒盐上桌即可。

特点：

形状美观，外焦里嫩，鲜香可口。

附注：用料比例：鱼肉四两，猪肥膘肉二两，鸡蛋一个。

松鼠黄鱼

主料：净黄花鱼1尾（100克）。海参、冬菇、豌豆、青椒、鸡蛋、火腿各5克，精盐、味素、酱油、绍兴酒、白糖、大料、醋、淀粉、番茄酱少许。

做法：

①将黄鱼去鳞、鳃、内脏，洗净去筋刺，用刀割去头并拍平，从背开刀，把鱼体至尾破开相连取出大梁骨，肉面用刀刮成松鼠花刀，用盐、胡椒面、味素、绍酒喂渍一下。葱切瓣，姜切末，蒜切末。海参、冬菇、青椒、火腿均改丁，用面粉、淀粉调成蛋糊备用。

②勺放在火上，加宽油，油烧至五六成热时，将鱼沾全蛋糊下勺炸，炸至金黄色时捞出装盘。另将鱼头沾些干面粉下热油中炸熟，再抹上蛋糊用沸油浇熟，做上眼睛（用青、红椒），放在炸好的松鼠鱼的前端头的位置。

③炒勺放在火上，加底油，油热时，加入葱、姜、蒜炸锅，待炸出香味时加入配料煸炒，随放入其他的调料和鲜汤，调好口味（酸甜口），汤沸时用湿淀粉勾芡，加少许明油炒均，浇在鱼身上即好。

特点：

质嫩，鲜香，味浓。