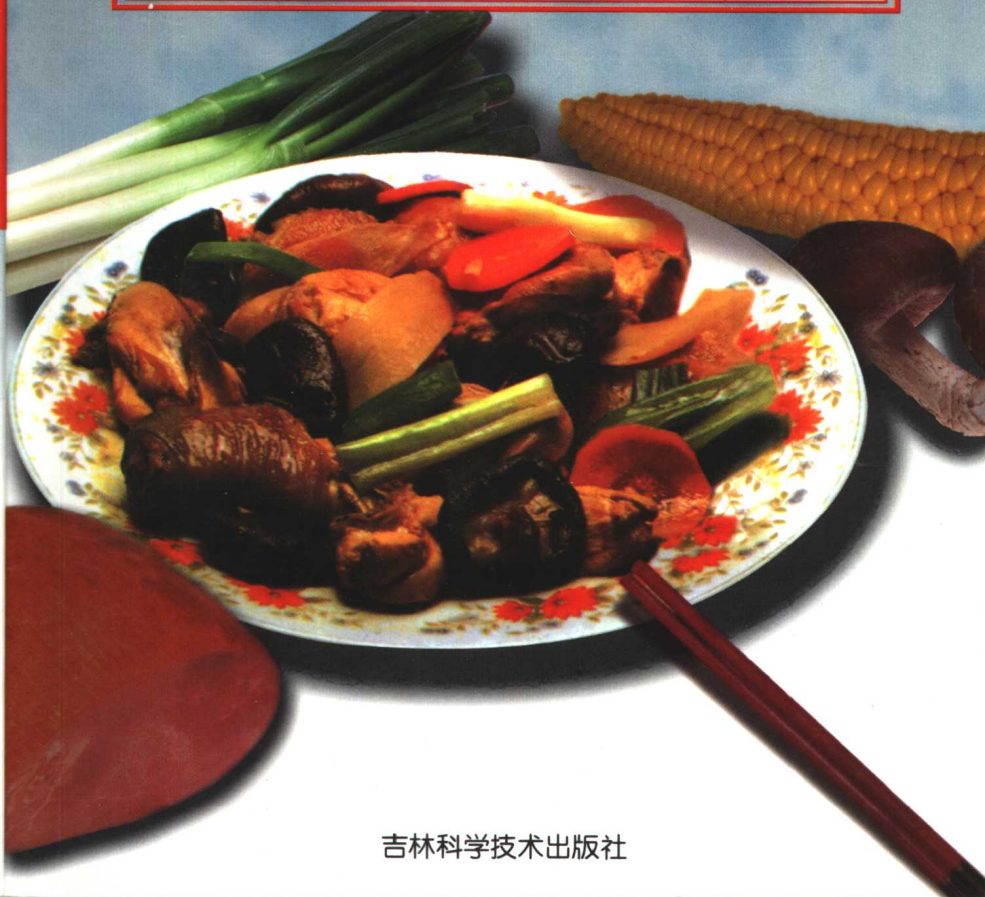


关东



何荣显 编著

家庭实用菜谱



吉林科学技术出版社

关东家庭实用菜谱

何荣显 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

关东家庭实用菜谱/何荣显编著. —长春:吉林科学技术出版社,2000

ISBN 7-5384-2324-9

I.关... II.何... 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(2000)第 58559 号

责任编辑:齐郁 封面设计:杨玉中

关东家庭实用菜谱

何荣显 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行

吉新月历公司印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 11.75 印张 4 插页 252 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价:15.00 元

ISBN 7-5384-2324-9/Z·100

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635175 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

2001/10

前 言

16年前，我曾发表过一篇论文《烹饪与文明》（《吉林商业》1984年1期40页），积极倡导在社会主义精神文明建设中，要大力开展烹饪与饮食科普工作。如今，全国很多电台、电视台都播放了这方面的专题节目，很多报刊都开辟了美食专栏，数以万计的烹饪技术专著、菜谱相继问世，极大地丰富和改善了人们的饮食文化生活。

如何能进一步科学化、系统化地向人们介绍些美食知识、营养保健知识，为人们的健康长寿服务，乃是当今饮食科普工作者之重要任务。吉林科学技术出版社约我编撰一本《关东家庭实用菜谱》，我欣然承诺。但是，按着什么样的体例进行编写确实费了一番苦心。在翻阅了大量菜谱之后，决定按着烹调方法的分类进行编写。因为，任何事物都有其自身的运动规律，烹调技术也不例外，只有让读者认识和掌握烹调规律，才能做到融会贯通，举一反三，加快学习进程。例如掌握了熘肉片的制法与关键，就能顺理成章地烹制出滑熘里脊、熘鸡片、熘肝尖、熘腰花等菜，因为它们都属于滑熘法，其制作规律都是上浆→滑油→调制芡汁；又如学会了做熘肉段，照样可以烹制出糖醋肉段、熘鱼段、熘虾段、辣子鸡等，因为它们都属于焦熘法，其规律都是挂糊→油炸→调制芡汁。按着这种体例编写可算做是这本书的一大特点吧。

关东菜是在本帮菜、山东菜、鲜族菜、蒙族菜、满族菜、回族菜的基础上，经过数十代关东厨师的创新、提高，逐渐形成了独具特色的风味菜肴。关东菜讲究浓重味厚，口味偏重鲜、咸，兼有咸辣、酸辣等味型，烹调方法以炒、炖、焖、烧见长。近年来，受川、粤等菜肴的影响，关东菜中也讲究鲜活，崇尚滋补，增加了麻辣、鱼香、家常、怪味、白灼、蚝油等口味，并被越来越多的人所喜爱。

关东菜的烹调方法有40余种，本书结合家庭烹制条件列举了36种，并结合本人多年的实践经验编写了500种典型菜例，读者如能领会其中之真谛，灵活运用，烹调技术本领定有长足的进步。书中提出的制作方法及制作提要也可能是一隅之见，错误与疏漏之处一定很多，诚请广大读者、同仁不吝赐教。

作 者

2000年10月于长春

目 录

凉菜部分

1. 拌	1	白糖拌西红柿	11
拌肉丝	1	酱肉拍黄瓜	12
拌鸡丝冻粉	2	温拌腰片	12
拌八宝菠菜	3	生拌鱼	13
拌红油笋尖	3	京糕拌梨丝	14
拌香瓜	4	拌两鸡丝	14
炒肉拉皮	4	西红柿拌黄瓜	15
拌三鲜	5	麻酱拌豆角	16
拌三丝	6	辣拌鱼丝	17
拌鸡丝银芽	6	酱拌黄瓜	17
麻辣牛肉	7	2. 炆	18
怪味鸡丝	8	炆干豆腐芹菜	18
爽口白菜	8	炆土豆丝	18
拌家常凉菜	9	炆花生米黄瓜丁	19
拌肘花	10	炆肉丝掐菜	20
拌芥末肚	10	炆鸡丝兰片	20
拌肉丝菠菜	11	炆青椒菜花	21

炆三色银芽	22	卤鸡	40
炆鱼片	22	卤鸡翅	41
炆虾片	23	香酥卤鱼	41
炆双色鱿鱼	24	卤虎皮鸡蛋	42
炆三样	24	卤鹅头	43
油泼豆挺	25	卤肝	43
炆三丝	26	卤五香干豆腐丝	44
炆海耳蟹棒	26	5. 熏	45
炆豇豆	27	熏肉	45
炆腰花	28	熏鸡	45
3. 酱	28	熏大肚	46
酱猪肉	29	熏小肚	47
酱猪手	30	熏五香干豆腐	48
酱牛腱子	31	五香熏鱼	49
酱肘子 (一)	31	熏鹌鹑蛋	49
酱肘子 (二)	32	熏兔肉	50
酱猪肝	32	熏干豆腐卷	51
酱肠肚	33	6. 冻	52
酱兔肉	34	水晶皮冻	52
酱猪骨头	34	水晶肘子	53
酱素鸡豆腐	35	五香冻鸡	54
酱鸡杂	36	水晶猪蹄	54
酱鸭	37	水晶松花蛋肠	55
4. 卤	37	7. 腌	56
盐水卤肝	38	酸辣白菜	56
卤豆腐	38	酸辣黄瓜皮	56
卤肚	39	橙汁冬瓜	57

朝鲜辣白菜	58	8. 白煮	64
红油芹菜根	58	白斩鸡	64
腌芹菜黄豆	59	煮肉灌肠	65
酸辣大头菜	60	白切肘子	66
泡菜	60	白灼腰片	66
腌甜酸黄瓜	61	白灼空心菜	67
辣菜卷	62	盐水大虾	68
醉蟹	62	白灼基围虾	68
醉虾	63	煮白肉	69
糟腌鱼片	63	煮血肠	69

热菜部分

一、炒	71	炒肉木耳白菜	79
1. 煸炒	71	炒肉元蘑	80
炒猪肝菠菜	72	炒孜然鸡心	81
炒肉三丁	72	炒火爆大头菜	81
炒合菜	73	牛肉炒圆葱	82
炒肥瘦	74	炒木樨柿子黄瓜	82
干煸牛肉丝	74	炒肚丝香菜梗	83
干煸鱿鱼丝	75	土豆丝炒芹菜	83
炒肉丝豆芽	76	尖椒炒干豆腐	84
炒肉丝渍菜粉	76	炒羊杂	85
炒三丝	77	炒姜丝肉	86
炒肉木樨青椒	78	2. 滑炒	86
炒肉黄瓜干	78	滑炒里脊丝	87
炒肉丝兰片	79	滑炒鸡丝掐菜	88

滑炒鸡丝豌豆·····	89	1. 清炸 ·····	108
滑炒里脊丝蜇头·····	89	清炸鸡盹·····	108
滑炒肉片香菇·····	90	清炸猪肝·····	109
葱包羊肉·····	91	炸铁雀·····	109
生炒鸡·····	92	炸鹤鹑·····	110
爆炒腰花·····	93	清炸腰花·····	110
葱包肉·····	93	炸蛎黄·····	111
鱼香肉片·····	94	清炸里脊串·····	112
炒山鸡雪里蕻·····	95	炸蒜茸鸡翅·····	112
回锅肉·····	96	脆皮大肠(一)·····	113
麻辣鸡丝·····	96	炸铁雀串·····	114
炒辣子鸡丁·····	97	清炸羊肉串·····	114
香辣肉丝·····	98	2. 干炸 ·····	115
滑炒里脊丝蕨菜·····	99	干炸肉段·····	115
滑炒鸡丝薇菜·····	100	干炸丸子·····	116
滑炒虾片·····	100	炸虾段·····	116
滑炒鸡丝蜇头·····	101	炸鱼段·····	117
生炒山鸡·····	102	炸芝麻丸子·····	118
3. 清炒 ·····	103	五香椒盐排骨·····	119
清炒虾仁·····	103	炸薯条·····	119
清炒山鸡丝·····	104	椒盐猪肚·····	120
清炒鳝鱼丝·····	104	脆皮大肠(二)·····	121
清炒羊肝·····	105	炸千子·····	121
清炒鸡三样·····	106	炸土豆丸子·····	122
4. 软炒 ·····	107	炸豆腐丸子·····	123
炒黄菜·····	107	干炸鲫鱼·····	123
二、炸 ·····	108	干炸海杂鱼·····	124

3. 软炸	125	熘腰花	143
软炸里脊	125	滑熘里脊	143
软炸腰花	125	水熘里脊	144
软炸鸡	126	水熘肥肠	145
软炸野鸭条	127	樱桃肉	146
软炸刺嫩芽	127	番茄肉片	147
软炸虾仁	128	熘白灶	147
炸茄盒	129	熘心嘴	148
4. 酥炸	130	滑熘鸡片	149
炸板鱼	130	锅巴肉片	150
炸板虾	131	熘鱼片	151
芝麻肉片	131	香辣肚片	152
酥炸山鸡	132	柳绒鸡	152
炸土豆肉饼	133	腰果鸡丁	153
5. 松炸	134	熘虾仁	154
炸葱卷	134	宫保兔肉丁	155
炸雪衣鱼条	135	滑熘羊肉片	156
松炸丸子	136	滑熘牛肚片	156
白酥里脊	136	松仁肉丁	157
锅烧肘子	137	2. 焦熘	158
雪丽大虾	138	熘肉段	158
雪衣银鱼	139	糖醋鱼段	159
三、熘	139	青椒肉段	160
1. 滑熘	140	糖醋排骨	161
滑熘肉片	140	焦熘丸子	162
熘肝尖	141	焦熘羊肉段	163
熘三样	142	焦熘肥肠	164

抓炒里脊	164	葱烧海参	185
焦熘里脊	165	红烧海茄子	186
番茄大虾	166	烧虾子冬瓜	187
焦熘鱼片	167	麻辣豆腐	188
糖醋瓦块鱼	168	麻婆豆腐	189
3. 软熘	169	烧肉片鱿鱼	189
京包里脊	169	海米烧白菜	190
番茄鸡饼	170	烧鸡块黄蘑	191
普酥黄花鱼	171	全家福	192
三鲜豆腐盒	171	麻辣野鸭	193
四、烧	173	豆豉烧鲫鱼	193
肉片烧茄子	173	海米烧豆腐	194
红烧鲤鱼	174	南烧茄子	195
红烧羊尾	175	五、熘	196
烧蹄筋	175	熘排骨	196
干烧鲫鱼	176	熘鸡腿	197
香酥鲤鱼	177	熘香鸡	198
红烧狮子头	178	熘鹌鹑	198
葱烧子鸡	179	熘大虾	199
大蒜肚条	179	叉烧肉	200
葱烧大肠	180	香熘肉丝	200
红烧带鱼	181	九转肥肠	201
红烧丸子	182	熘山鸡	202
葱烧兔肉	183	果汁肉条	202
葱烧大肠	183	六、烹	203
红烧牛蹄筋	184	滑烹里脊	203
红烧海参	185	锅包肉	204

炸烹子蟹	205	锅煽大虾	224
炸烹虾段	206	锅煽豆腐	225
烹烧胸口	206	锅煽茄盒	226
清烹山鸡	207	十、扒	227
干烹排骨	208	虾仁扒油菜	227
炸烹沙半鸡	208	肥肠扒白菜	228
七、爆	209	葱扒鸡	229
爆鱿鱼卷	210	虾干扒白菜	230
盐爆里脊	210	扒白菜卷	230
油爆双脆	211	扒羊肉条	231
葱爆羊肉丁	212	扒牛肉条	232
酱爆肉丁	213	扒蚝油生菜	232
酱爆鱼丁	214	十一、焖	233
爆山鸡丁	215	红焖鸡块	233
油爆鱼丁	215	红焖扣肉	234
芫爆肚仁	216	红焖羊肉	235
汤爆双脆	217	红焖肘子	236
油爆鸡丁	218	黄焖鸡块	237
八、煎	218	板栗山鸡	238
干煎黄花鱼	219	十二、炖	239
软煎白鱼	219	猪肉黄豆炖豆腐	239
干煎刀鱼	220	肘子肉炖土豆	240
煎丸子	220	拆骨肉炖白菜粉	241
煎牛柳	221	黄豆芽炖鲫鱼	241
煎荷包鸡蛋	222	煎炖黄花鱼	242
九、煽	223	肉片口蘑炖白菜	243
锅煽肉片	223	小鸡炖元蘑	244

荷包蛋炖鲶鱼	244	狗肉炖干白菜粉	264
炖酒香鱼头	245	马哈鱼大会炖	265
炖啤酒鸡	246	肥肠炖干豆腐	266
清炖鲑鱼	247	雪菜炖黄豆肘子肉	267
老母鸭炖神鞭	248	清炖牛肉三样	267
鲫鱼炖羊肉	249	侉炖开江鱼	268
萝卜炖鲭鱼	249	酥肉炖木耳小白菜	269
鱼头炖豆腐	250	猪拆骨肉炖酸菜	270
家常炖黄花鱼	251	五花肉炖干西葫芦条	271
鹅肉炖宽粉	251	啤酒炖鲶鱼	271
羊肉炖茄子	252	土豆炖倭瓜	272
炖牛肉胡萝卜	253	土豆炖茄子尖椒	273
黄豆炖排骨	254	大酱炖鲫鱼	273
全猪大炖菜	254	肉片炖速冻茄子粉	274
野兔炖土豆	255	虎皮肘子炖菜粉	275
侉炖鳊鱼	255	辣味鲑鱼炖豆腐	275
猪尾炖双粉	256	鲤鱼炖猪皮豆腐	276
农家炖三色	257	家常茄子炖土豆	277
脊骨炖干白菜	258	十三、余	278
嘎牙子鱼炖豆腐	258	余肉片柿子汤	278
坛肉炖冻豆腐	259	大头菜柿子汤	279
酥肉肘子炖酸菜	260	余小丸子豆腐汤	279
马哈鱼炖五花肉	261	余银耳	280
三味炖大鹅	262	余猪肝黄瓜汤	280
双菇炖兔肉	262	余豆腐鸡血瘦肉汤	281
炖什锦羊排	263	余腰片	281
坛肉炖干豆腐	264	余羊肉片	282

氽白肉	282	烩里脊丝	297
氽丸子	283	烩肉丁腐皮	298
氽蛋皮腰丁	284	烩下水	299
家常氽肚丝汤	284	豆腐烩菠菜	299
酸辣肚丝汤	285	烩三鲜	300
清氽海蛎子	285	烩肚丝	300
山东海参	286	烩羊三鲜	301
氽蛋花空心菜汤	287	烩三鲜豆腐	301
虾米紫菜萝卜汤	287	烩冻豆腐	302
虾干冬瓜汤	288	烩酸辣干丝	302
三鲜汤	288	腐皮烩熏鸡	303
氽肉丝雪里蕻	289	桃仁烩口蘑	303
氽虾片黄瓜	289	烩鸡丝豌豆	304
氽肉片黄瓜木耳汤	290	烩鸡丁腐皮	304
氽龙凤汤	290	烩鱼籽	305
氽海螺	291	三鲜烩口蘑	306
氽桂花丸子汤	291	烩什锦丁	306
氽锅底	292	清烩什锦汤	307
氽鱼腐	292	十五、清蒸	307
氽鸡丝蜇头	293	清蒸白鱼	308
氽羊肉丸子汤	293	清蒸羊肉	309
氽酸菜鱿鱼汤	294	清汤扣肉	309
氽苦瓜豆腐汤	294	清蒸鸡	310
十四、烩	295	清蒸冬菇凤爪	311
烩水萝卜	295	清蒸红汤鸡翅	311
烩西红柿	296	清汤肘子	312
烩冬瓜	297	山东酥肉	313

清蒸肥肠	314	荷叶粉蒸羊肉	317
山东滑鱼	314	山东蒸丸	318
清蒸平菇鸡	315	清蒸豆豉肉	319
清蒸丝瓜排骨	316	清蒸平菇腊肉	320
清蒸元鱼	316	清蒸鱼段鸽蛋	320
啤酒人参鸡	317		

甜菜部分

1. 拔丝	322	香酥丸子	331
拔丝土豆	323	翻沙白肉	331
拔丝白果	323	翻沙里脊	332
拔丝肉段	324	冰霜丸子	333
拔丝鱼段	325	3. 蜜焖、蜜汁	333
拔丝苹果	326	蜜焖三鲜	334
拔丝豆沙	326	蜜焖山药墩	334
拔丝莲子	327	蜜焖大头梨	335
拔丝芋头	328	蜜汁什锦水果	335
拔丝香蕉	329	蜜汁地瓜	336
拔丝西瓜	329	蜜汁胡萝卜	336
2. 桂霜	330	蜜汁山药	337

火锅部分

豆腐火锅	338	牛肉酸菜火锅	340
白肉火锅	339	下水火锅	341
羊肉火锅	340	白肉血肠火锅	342

渍菜火锅	343	什锦火锅	349
家常火锅	343	海味火锅	350
清汤火锅	344	野味火锅	350
毛肚火锅	345	鹿肉火锅	351
辣味火锅	346	生炆狗肉	352
杂拌火锅	346	朝鲜族神仙炉	353
三鲜火锅	347	各吃小酒锅	354
豆腐鲶鱼火锅	348	银鱼仔蟹锅	355
鱼肉火锅	348		
本书专业词语简释	356		

凉菜部分

凉菜，又称冷菜，南方称为冷盘、冷盆，有熟制冷吃的，如酱牛肉、熏鸡、烤鸡腿等；有生制冷吃的，如拌黄瓜、拌白菜丝、生拌鱼等。

凉菜的制法很多，主要有拌、炆、酱、卤、熏、冻、腌、白煮等。

1. 拌

拌是将生料或熟料加工成丝、条、丁、片等，再加调味料拌和而成的一种方法。拌菜的调味料主要有酱油、醋、香油、大蒜、辣椒油等，具有酸辣爽口的特点。拌菜有用生料的，如拌黄瓜；有用熟料的，如拌三鲜（鸡肉、海参、大虾）；有生熟料混拌的，如拌肉丝（黄瓜丝、肉丝）、拌肉丝拉皮。

拌肉丝

主料 猪精肉 150g。

配料 白菜或黄瓜 200g。

调料 酱油 20g，醋 25g，香油 2g，精盐 0.5g，味精 1g，大蒜 3g，熟豆油 20g。

制法

1. 将猪精肉切成细丝；将白菜洗净切成 5cm 长的段，