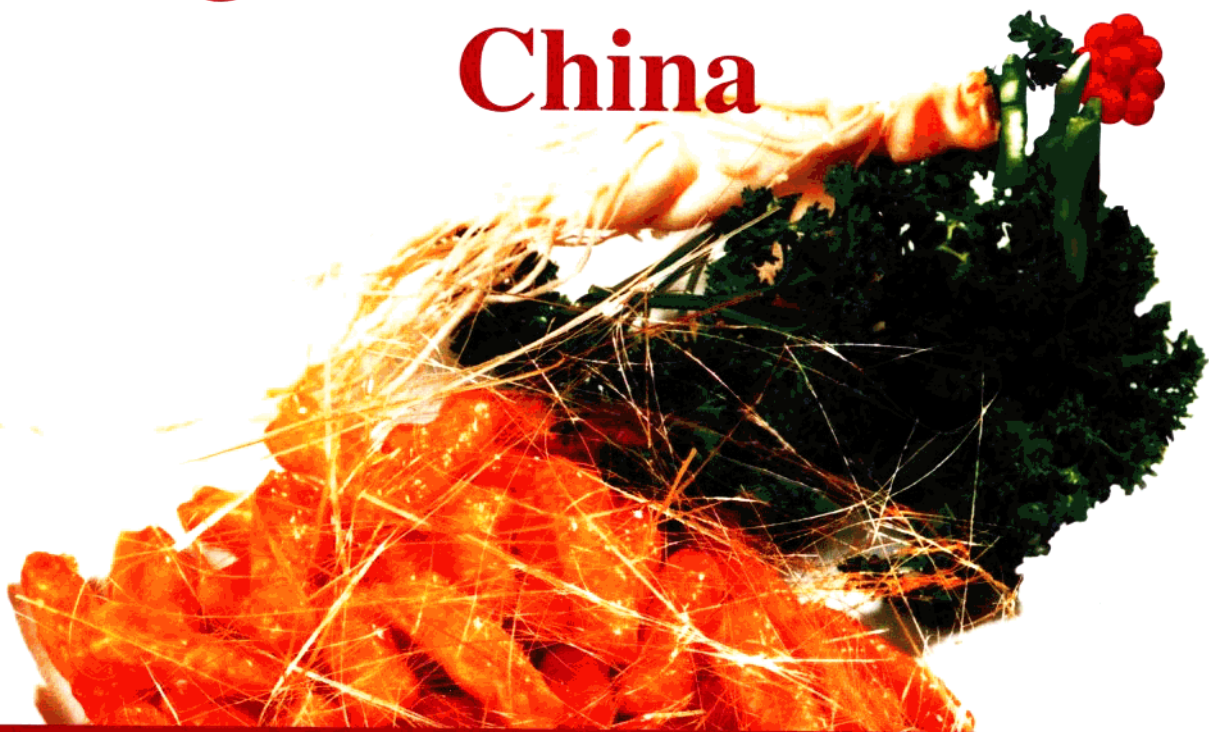


中国吉菜

Jilin Dishes

China



Jilin Dishes China

吉林省人民政府国内贸易管理办公室 吉林省烹饪协会 编著

吉林科学技术出版社

《中国吉菜》编委会

主 任: 刘仰轶

副 主 任: 曹玉春

编 委: (按姓氏笔画排列)

王万祥 邓凤琴 刘国军

齐金柱 齐忠新 孙喜华

闫海全 朱国儒 陈 峰

陈沧海 李兴东 张九莲

张世泉 侯立敏 高 江

唐 文 夏德润 曹玉春

主 编: 曹玉春

执行主编: 张九莲

副 主 编: 唐 文 夏德润

高 江 张世泉

参加编写人员 (按姓氏笔画排列)

方京铁 王开祯 王玉仙

王玉明 王宝珠 王景林

王德森 孙玉民 郭丽萍

李永记 李石琮 李延林

李树占 李艳红 张书娟

张宏光 张志远 张晓东

张勤杰 林大勇 周顺平

姜 勇 姜 涛 高玉才

姚青春 徐连举 韩治庚

韩密何 焦 伟 曾世清

摄 影: 徐守义 罗万宝 罗秉臣

装帧设计: 张亚力 郝熙敏

中国吉菜

JILIN DISHES CHINA

吉林科学技术出版社

中共吉林省委书记王云坤题词 树吉菜名牌 促吉林经济发展

柯吉業名牌

近吉林汪清

茂辰

王生坤

二〇〇〇年三月

烹飪技藝結晶
飲食文化新篇

張世堯



二〇〇二年五月

中国烹饪协会会长张世尧题词 烹飪技藝結晶 飲食文化新篇

创建
吉菜
绿色
品牌
弘扬
中华
饮食
文化

中国饭店协会会长韩明

二〇〇六、五、十八

中国饭店协会会长韩明题词 创建吉菜绿色品牌 弘扬中华饮食文化

序 言

具有中国特色的烹饪是中国文化宝库中一颗灿烂的明珠,餐饮业是与人类发展与时俱进的重要产业。我国自古就有川、鲁、粤、苏、湘、浙、闽、徽等八大菜系之说,而吉菜则是植根于关东大地而创立的一个新菜系。

一方水土养一方人,一方人又孕育一方文化。吉菜同其它菜系一样,也有其独特的历史文化渊源。吉林这块黑土地,物产富饶,山川秀美,自古就有汉、满、朝、蒙等民族聚居。特有的民族风俗、区域文化、特产的原料和特殊的烹饪工艺,形成了吉菜与众不同的特色。改革开放以来,为适应吉林经济发展、对外开放和人民生活水平提高的需要,经过社会各个方面的积极努力,1999年正式推出吉菜,成为吉林一道新的、亮丽的文化风景线。

吉菜主要是利用吉林特产原料和特有的烹饪工艺,结合当地各民族饮食文化和习俗形成的菜系。主要有民族菜、民俗菜、宫廷菜和山珍菜。吉菜既是源于吉林省的菜系,又包含着吉祥、吉庆、吉利等喜庆之意,吉菜适应新世纪的饮食消费时尚,具有“天然、绿色、营养、健康”的突出特色。1999年以来,吉林省先后举办了“长白山杯吉菜烹饪大赛”、“同达杯吉菜美食节”,在北京、上海、广州、深圳和香港等地开展了吉菜美食节、美食周活动。形成了一批吉菜名宴、名菜、名点、名小吃,而且有一批吉菜名菜被认定为中华名菜点、名小吃。还创建了一批吉菜名店。越来越多的人知道了吉菜,认识了吉菜,喜欢了吉菜,吃吉菜正在成为一种时尚。吉菜的兴起不仅丰富了我国的餐饮文化,推动了服务产业创新,直接促进吉林餐饮业的发展,而且有利于带动吉林省丰富的农副土特产品的生产和加工转化,扩大劳动就业,改善人民生活,推动吉林省生态建设和整体经济发展。

白山松水如诗如画,民风民俗淳朴无瑕,得天时地利人和,孕育吉菜佳肴精华。这次由吉林省国内贸易管理办公室、吉林省烹饪协会组织编写,吉林科学技术出版社出版的《中国吉菜》,收录了现在已经开发认定的一批吉菜精华,对于推动吉菜的发展将会起到积极的作用。希望在新的世纪里,在推进和实现吉林省跨越式发展中,吉菜开发继续坚持“继承、发展、开拓、创新”的方针,坚持特色化、市场化、大众化、科学化、产业化的方向,不断创新、发展和完善,为弘扬中华民族饮食文化,为发展吉林经济和提高人民生活水平做出更大的贡献!

吉林省省长



前言

吉菜——作为一项产业、一个品牌，是洪虎省长于1999年5月欣然命名，并倡导开发而后推出的。

所谓吉菜，即利用吉林特产与主产原料和特有烹饪工艺而烹制的风味菜，是具有深厚文化底蕴，而又引领绿色消费潮流的创新菜。它的形成与发展同吉林的地理、历史、民族、文化、风俗、资源、经济等诸多因素息息相关。吉林省位于我国东北中部，属温带大陆性季风气候，四季分明，是世界著名的三大黑土地之一，土质肥沃，物华天宝。东部长白山纵横绵延，素有“林海”之称。在这优良的自然生态环境中，盛产松茸蘑、猴头蘑、榛蘑、榆黄蘑、蕨菜、薇菜、黄瓜香、刺嫩芽等名贵食用菌和山野菜。特产人参、鹿茸、田鸡油、灵芝、不老草、把蒿、野苏子等珍贵药膳原料和调味品。在享有“天然牧场”之誉的长白山区，人工饲养（驯）养繁殖着梅花鹿、黑熊、飞龙、山鸡、哈士蟆等山珍野味。中部沃野千里的松辽平原盛产玉米、大豆、高粱、谷子、水稻、红绿小豆等五谷杂粮。出产油豆角、旱黄瓜、苹果梨、山葡萄等高品质的鲜果佳蔬。慈禧太后的故乡——梨树县叶赫镇出产的白蘑更是稀世珍品。西部辽阔无垠的大草原六畜兴旺，出产牛、马、驴、羊、狗、山兔等，其延边红牛、草原黄牛更是驰名中外。省内江河湖泊及水库星罗棋布，淡水鱼类资源丰富。松花湖盛产“三花一岛”（鳌花、鲢花、吉花、白鱼）、图们江出产大马哈鱼等。据《吉林烹饪原料集》记载，全省可用于烹饪的常用原料11大类共400余种。还有经中国绿色食品发展中心认定的绿色食品百余种。吉林大地这些得天独厚的天然绿色资源，不仅为吉菜提供了取之不尽、用之不竭的烹饪原料，而且为吉菜的发展奠定了丰厚的物质基础。

吉菜的历史悠久，源远流长。早在3000多年前，满族的先世——肃慎就定居在白山黑水之间，过着渔猎生活。战国以后称为“挹娄”，南北朝称“勿吉”，隋、唐称“靺鞨”，宋元明称“女真”，后金称“满洲”，辛亥革命后简称满族。《长白汇征录》载有“今长白一带肉食山羊、野猪、鹿脯。以豆为油、为酱，风犹近古。常见有狍一猪、一狍、一熊而远近山民席地聚食，和以盐、剂以葱蒜，尽欢而罢。”这是远古时代满族的饮食之证。吉林自古还有汉、朝、蒙等民族在这里繁衍生息，延边州是朝鲜族的聚居地。朝鲜族素有喜食冷面、酷爱狗肉的饮食习惯。这些特有的民族食俗，客观上形成了独特的多元化的吉菜饮食文化。20世纪30年代伪满统治时期，末代皇帝溥仪在长春建立了伪皇宫，长春成了辖管八方的政治中心。兴建大型饭店多处，食肆繁荣。当时，宫中膳房除北京清宫的御厨外，山东名厨纷至沓来。从而使山东菜、宫廷菜与吉林民间菜相互交融。解放后，尤其是党的十一届三中全会以来，吉林餐饮业得到了空前的繁荣与发展，来自山东的一代名厨张殿发、潘瑛、刘岗等研制创新出“三焗三酥”等一大批吉林风味菜，从而使吉菜有了雏形。特别是1999年5月，洪虎省长审时度势提出并倡导开发吉菜。此后，经过大规模地挖掘、创新和“包装”，经过“长白山杯吉菜烹饪大赛”、“同达杯吉菜美食节”，在京、沪、穗、深圳和香港等地举办美食节活动之后，吉菜逐渐地以其独有的“天然、绿色、营养、健康”的特色展现于世人面前。

吉菜汲取鲁、川、粤菜之精华，同时融合了满、朝、蒙等民族菜点、宫廷菜点的传统技艺，形成了以名菜、名点、名小吃和名宴为主体的基本框架。其显著特点为：注重利用吉林特产原料和绿色食品原料，刀工精巧细致，精烹山珍野味，讲究火候，擅长勺工，烹调技法以熘、爆、烧、扒、烤、酱、炖、拔丝见长；一些菜肴的烹调做到了嫩而不生，透而不老，烂而不化或外脆内嫩、外酥内烂等质地特征，火候的运用达到了炉火纯青的程度。口味醇厚香浓，菜肴丰满实惠，可谓好吃不贵。如久负盛名的传统风味佳肴“白肉血肠”、“炒肉渍菜粉”、脍炙人口的创新菜肴“沙锅鹿宝”、“小磨豆腐”；质朴醇厚的农家风味“庆岭活鱼”、“一锅出”；具有吉林特有烹饪工艺已“波涛于口海”100多年的“李连贵熏肉大饼”、“抽刀白肉”；还有“三枝饼”、“二龙戏珠”等在全国烹饪大赛上荣获金牌的菜点。这些美饌佳肴不仅受到吉林人民的喜爱，而且受到国内外宾客的垂青。多家媒体称赞“这是很有饮食文化的搭配”、“进补与美食的结合”、“出色的厨艺，科学的配膳”，如今吉菜已香飘四海，名扬八方。这一切说明吉菜已驶入了高速发展的快车道，已被世人所瞩目，并以它独特的魅力，诱人的馨香，盛开在中国烹饪的百花园中。

《中国吉菜》由吉林省政府国内贸易管理办公室、吉林省烹饪协会组织编写。书中的166种菜点荟萃了吉菜的精华，将传统风味菜、创新菜、农家菜、满族菜、朝鲜族菜、蒙古族菜和在省内及全国历届烹饪技术比赛中获奖的金牌菜收录其中。纵观全书，图文并茂，令人垂涎，既有用料珍稀、技艺精湛的“高档菜”，也有原料易得、制作简便的“大众菜”；既可为烹饪专业人员服务，又可指导家庭的餐桌。我们相信《中国吉菜》的出版，可为喜爱吉菜的人们提供一本丰富又实用的资料。同时，对推介吉菜、宣传吉林将起到积极的作用。

此书在编写过程中，得到吉林省南湖宾馆、吉林省乐府大酒店、吉林省春谊宾馆、吉林省长白山宾馆、北京吉林大厦、长春名门饭店、长春吉祥大酒店、长春市同达酒店、长春市百邦高丽烧烤、长春宾馆、长春市胡记真不同、吉林商业高等专科学校、吉林省商业技工学校、吉林市商业技工学校、吉林市乌拉满族八大碗、四平市李连贵风味大酒楼、延吉市空中乐园、延吉市金达莱饭店、延吉市好来登饭店、前郭江南宾馆、通化市国贸大酒店、白山市宾馆、白山市实习饭店等单位领导和同行的支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢。有疏漏的地方或不足之处，尚祈批评指正。

唐 文 张九莲

目 录

冷 菜

炒肉拉皮	14
酱腱子	15
鸡丝卷	16
熏鸡	17
荷叶肘子	18
松仁小肚	19
干豆腐卷	20
朝鲜族泡菜	21
水晶狗肉	22
阿玛尊肉	23

热 菜

神鞭戏鲍	27
鹿肉狮子头	28
长白山珍	29
参杞田鸡油	31
前郭烤羊腿	32
扣鹿三宝	33
沙锅鹿宝	34
林海参蛙	35
美味鹅肝虾	36
葵花扣肉	37
拔丝人参	39
白扒鱼翅	41
杏汁田鸡油	42
人参糯米鸡	43
御香骨质羹	44
红肉狗掌	45
蛋黄银雪鱼	46
鹿血糕	47
玉龙鞭花	48
金玉满堂	49
清蒸白鱼	50
白蘑鹿肉串	51
香煎明太鱼	52
八旗鹿肉	53
蒲棒鱼	54
金蟾献宝	55
菊花鸡	56
家鸡榛蘑粉	57
银钗鹿肉	59

拔丝玉米	60
高丽牛肉	61
煎沙参	62
素扒鱼翅	63
鲍脯扒松茸	64
好来登肘子	65
滋补养身汤	66
人参山鸡汤	67
拔丝打糕	68
芋球香烧鸭	69
香圆豆腐	70
渍菜火锅	71
白肉血肠	73
沙锅老豆腐	74
香炸骨髓卷	75
琵琶指鹿	76
渔舟唱晚	77
雪衣豆沙	78
拔丝白果	79
葱油鹿筋	80
人参炖乌鸡	81
八宝吉花鱼	82
红梅鱼饼	83
硕果鱼腹	84
绿野仙踪	85
翡翠松茸	86
白扒猴头蘑	87
狗肉火锅	88
人参汽锅鸡	89
抽刀白肉	90
龙爪鹿肝	91
余松茸飞龙	92
河蟹飞龙羹	93
葵花鸭	94
狗肉汤	95
扒三白	96
蜜焖三鲜	97
飞龙山鸡脯	98
花篮鲫鱼丁	99
红焖鱼头	100
清蒸人参鲈鱼	101
炒肉渍菜粉	102
脆香山珍	103

黄焖四宝	105
生拌牛肉	106
金猴献桃	107
仔牛赛熊掌	108
满乡福肉	109
如意蕨菜磨	110
一品余玉圆	111
玉米田鸡油	113
红扒猪手	114
土豆茄子泥	115
椰香咸蛋卷	116
石烹牛头肉	117
炸菠萝飞龙	118
两吃松茸	119
小磨豆腐	121
宣纸羊排	122
开煲狗肉	123
鸡茸蕨菜	124
白山八珍	125
冷面	126
竹筴鲜鱼	127
砧板狗肉	129
咸鱼小饼	129
松茸黄花翅	130
金橙田鸡油	131
蜗牛赛鲜鼻	132
参杞飞龙汤	133
玉片松茸蘑	134
锅爆刺嫩芽	135
锅爆豆腐	136
素扒山蔬	137
脆皮参茸球	138
一锅出	139
沙锅炖山鸡	141
紫沙锅珍珠豆角	142
虎皮狗肉	143
朝鲜族大酱汤	144
龙眼渍菜	145
山鸡生菜包	146
炸四宝	147
蒜香倭瓜茸	148
红烧牛尾	149
人参家鸡炖猴头	150
三吃林蛙	151

鲈鱼炖茄子	152
庆岭活鱼	153
锅包肉	154
余白肉	155
榛蘑土豆干	156
铁板肚领	157
百花沙参	158
大妈茄子	159
秋实	160
罕参炖飞龙	161
山宝葫芦鸭	162
干煨哈士蟆	163
黄豆什锦丁	164
阿什湖虾	165
翡翠豆芽汤	166

面 点

李连贵熏肉大饼	168
紫菜卷	169
冷面	170
三杖饼	171
大鹏展翅	172
鹿肉馅丝饼	173
山珍玉米	174
菜汁双丝卷	175
鹿肉鸡雏	176
打糕	177
六合饼	178
六合糕	179
富裕葫芦	180
蚕酥	181
莲蓉玉猪	182
片糕	183
二龙戏珠	185
石榴花酥	187
石锅拌饭	188
三鲜大蒜酥	189
蘑菇包	190
前郭馅饼	191
黏豆包	192
米肠	193
茶梅酥	194
黄黏米饼	195

冷 菜





北京吉林大厦制作

炒肉拉皮

“炒肉拉皮”是脍炙人口的凉拌佐酒佳肴。主料选用猪精瘦肉、绿豆淀粉和时令蔬菜为原料，辅以多种调味品，用拌的技法制成。成品具有色彩鲜艳，清凉适口，通气开胃，消暑解热、解酒、解腻的特点。

■ **用料** 猪精瘦肉 绿豆淀粉 海蜇头 黄瓜 绿豆芽 水萝卜 菠菜 芝麻酱 白矾 辣椒油 芝麻油 酱油 醋 水发海米 蒜泥 香菜

■ **制法** 猪瘦肉切成丝，勺内加底油烧热放入肉丝煸炒熟备用。将海蜇头切成丝后，用沸水略焯捞出，控净水分；绿豆淀粉加入适量清水、白矾和精盐调和均匀，倒入旋子内入沸水锅中旋成熟粉皮，取出入凉水中投凉捞出，切成长条；黄瓜洗净切成丝；绿豆芽洗净，放入沸水锅中焯熟捞出，挤净水分；菠菜用水洗净，放入沸水锅中焯透投凉捞出，挤净水分，切成长条；水萝卜洗净后切成细丝。把绿豆粉皮抓入盘中，然后将黄瓜丝、绿豆芽、水萝卜丝、蜇头丝、菠菜条分别整齐地码入盘中粉皮的周围，再把肉丝放入盘内中间。食时加上芝麻酱、辣椒油、蒜泥、酱油、醋、芝麻油、水发海米、香菜即成。

酱腱子

胡记真不同酱菜是长春市胡运昌1946年独创的。其特点是选料精、加工细、配方绝，所制熏酱灌制品，外形美观，味道醇正，风味独特。

■ 用料 牛腱子2500g 葱 姜 精盐 酱油 白酒 亚硝酸钠少许

■ 制法 将每500g牛腱子改成2块，用凉水浸泡20分钟，捞出放入开水锅里，紧好后放入凉水里投凉洗净。将罐里装入洁净的老汤，放入调料、肉料（一包）和亚硝酸钠，再把牛腱子放入罐内，放在慢火上煮150分钟。牛腱子煮烂（过烂一些）捞出放在盘里，待晾凉后浇上酱汁即可。

长春市胡记真不同制作





长春市胡记真不同制作

鸡丝卷

■ 用料 净猪肉 5000g 鸡蛋 1500g 绿豆淀粉 2000g 葱 姜 花椒面 精盐 味精 芝麻油 硝水少许

■ 制法 将鸡蛋磕在碗里，放入盐、淀粉调匀，用勺摊成鸡蛋皮；葱、姜切成末；肉用绞肉机绞成馅，馅中加放调料，放上硝水搅拌，再加淀粉、水、芝麻油搅拌均匀。把鸡蛋皮铺在方盘上，将肉馅抹在蛋皮上，卷成长条形的卷，然后上屉蒸1小时即熟。