

# 东北炖菜

主编 张慧 郑昌江 副主编 何宏 陶波 摄影 何维 张慧



黑龙江科学技术出版社

# 东北炖菜

主 编 张 慧 郑昌江  
副主编 何 宏 陶 波  
摄 影 何 维 张 慧

江苏工业学院图书馆  
藏书章



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 范兆廷

封面设计 洪 冰

版式设计 张若一

## 东北炖菜

DONGBEI DUNCAI

主 编 张 慧 郑昌江

副主编 何 宏 陶 波

摄 影 何 维 张 慧

---

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 3.5

字 数 88 000

版 次 1998 年 12 月第 1 版·2001 年 10 月第 4 次印刷

印 数 15 001 - 18 000

书 号 ISBN 7-5388-3381-1/TS·187

定 价 22.00 元



- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 鱼骨龙筋炖人参  | 27. 豆节白鸭    |
| 2. 鱼腹炖豆腐    | 28. 山鸡炖白蘑   |
| 3. 银肺马蹄     | 29. 渍菜粉白肉   |
| 4. 刮炖鱼      | 30. 猪肉炖宽粉   |
| 5. 荷包蛋鱼籽    | 31. 扒肉豆腐    |
| 6. 丰收“燕菜”   | 32. 面筋肠炖大肉  |
| 7. 乳猪芋头     | 33. 荤素双圆    |
| 8. 肉炖猴头蘑土豆  | 34. 牛蛙土豆    |
| 9. 鱼脯猴头蘑    | 35. 羊肉丸粉丝   |
| 10. 酥肉豆腐    | 36. 鲤鱼锅仔    |
| 11. 康师傅炖鱼   | 37. 东北什锦大炖  |
| 12. 四荤加四素   | 38. 老头鱼豆腐   |
| 13. 虾丸豆腐什锦  | 39. 羊头玉丝    |
| 14. 双豆银耳    | 40. 肥鲫鱼豆香   |
| 15. 奶汤白鱼腹   | 41. 双节三黄鸡   |
| 16. 奶汤桂(鳊)鱼 | 42. 西式锅仔鸽   |
| 17. 飞龙黄花    | 43. 鸭条土豆    |
| 18. 清汤红枣肉   | 44. 鸡丸玉米笋   |
| 19. 山兔炖豆筋   | 45. 瓜丁鸭脯    |
| 20. 土豆炖茄子   | 46. 冻豆角炖排骨  |
| 21. 鱼头豆腐    | 47. 海耳腐节炖萝卜 |
| 22. 双色卷三鲜   | 48. 四蔬鲫鱼    |
| 23. 鲜鱿海带炖土豆 | 49. 猪尾菜粉    |
| 24. 人参甲鱼    | 50. 蟹子粉丝    |
| 25. 肥牛炖萝卜   | 51. 鱼籽豆腐    |
| 26. 翅参鲜蘑    | 52. 耳脆腐竹炖土豆 |

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 53. 双龙戏珠    | 81. 荷包鲤鱼     |
| 54. 翅中香菇    | 82. 蟹棒黄金豆    |
| 55. 腰豆鸡浮    | 83. 护心肉炖粉条   |
| 56. 肚条豆腐    | 84. 巧舌豆腐节    |
| 57. 干贝球炖猴头蘑 | 85. 奶汤鱼虾蟹    |
| 58. 蟹黄冻豆腐   | 86. 炖豆腐盒     |
| 59. 荷包大马哈   | 87. 猪脸菜头     |
| 60. 鹌鹑小土豆   | 88. 菜头炖肝肠    |
| 61. 芋头鸭掌    | 89. 荷包蛋炖鲑鱼   |
| 62. 大鹅土豆    | 90. 牛肚萝卜     |
| 63. 羊蹄炖萝卜参  | 91. 鲜笋佛手肉    |
| 64. 参枣大补乌鸡  | 92. 红汁晶鱼     |
| 65. 倭瓜炖土豆   | 93. 榛蘑赛飞龙    |
| 66. 洋鱼豆腐    | 94. 肘块炖菜粉    |
| 67. 黄花鱼豆腐   | 95. 鱼花菜心     |
| 68. 板筋香菇    | 96. 雪菜比目鱼    |
| 69. 瓜条羊丸    | 97. 冬瓜鱼肚海参   |
| 70. 狗排豆腐    | 98. 雪菜豆腐     |
| 71. 酸菜莲籽肉   | 99. 家常炖鱼段    |
| 72. 羊排双球    | 100. 鲑鱼炖茄子   |
| 73. 刀鱼白菜    | 101. 八珍面筋    |
| 74. 猪脑荷包蛋   | 102. 参茸双宝    |
| 75. 参萝羊肉    | 103. 牛筋土豆小萝卜 |
| 76. 肥鲢鱼头山蘑  | 104. “纳葛里”炖鱼 |
| 77. 芋头狗排    | 105. 海货莲枣腐圆  |
| 78. 牛髓土豆    | 106. 牛肉炖柿子   |
| 79. 牛尾土豆    | 107. 什锦羊排锅   |
| 80. 冬瓜丸子    | 108. 猪蹄黄豆    |





(1) 鳕鱼骨400克,  
鳕鱼髓200克

## 鱼骨龙筋炖人参

制法：炖锅内放高级清汤，将(2)(3)原料放入用慢火煨炖，加盐、味素、姜丝，调咸鲜口味，出锅点香油即可。

盛英杰 我国著名烹饪大师，全国第一届、第二届烹饪比赛评委，出版过《烹饪学讲义》、《中国菜造型》等十几本著作，培养过许多优秀烹饪人才。



(2) 鱼骨切片，鱼髓切段



(3) 红枣80克，人参2棵，枸杞、当归各5克





### 鱼腹炖豆腐

制法：将鱼块(2)用沸水急焯，入凉水，刮去鳞囊，将豆腐切块。勺内添汤，放鱼、豆腐、葱姜块、花椒、大料，文火炖30分钟，用酱油、味素、白醋、绍兴酒、胡椒粉，调成酸辣鲜辣口味，放菜心、木耳，点香油即可。

汪荣 我国第一位烹饪教授，出版过《山珍野味与菜谱》、《吃的艺术》、《厨师必读》、《烹饪学讲义》、《饮食与保健》等10余本著作。曾任全国第二届烹饪比赛现场监理长。

(1) 鱼腹、豆腐和菜心切块



(2) 白鱼腹400克，(日本)豆腐400克，菜心50克，木耳10克，红枣20克







(1) 马蹄(荸荠)500克, 去皮

## 银肺马蹄

制法：勺内放油烧热，放葱姜块炒出香味，添汤，放入(2) (4) 原料，用慢火煨炖，放盐、味素、胡椒粉调成鲜微辣口味，炖至汤白味浓即可。

冷永梅 黑龙江商学院烹饪系冷菜大师。擅长鲁菜，精制的传统名菜“葱烧海参”、“九转大肠”被烹饪界称为一绝。

(2) 菜心80克, 葱姜、川椒、当归各5克, 枸杞20克, 香菜20克



(3) 猪肺 1 个煮熟



(4) 将猪肺切块





(1) 鲤鱼切块



(2) 鱼块用鸡蛋、面粉抓糊

## 刮炖鱼

制法：勺内添汤，放入(3)原料，用盐、味素、白醋、胡椒粉调酸辣咸鲜口味，炖至鱼入味点香油、香菜出勺即可。

董衍龄 烹饪大师，擅长鲁菜、东北菜。在迎 '97 香港回归哈尔滨美食文化节中荣获特技表演奖。被同行称为“料头”大王。



(3) 将鱼块炸至金黄色，蛋皮切丝、葱姜丝、蒜片、花椒各适量







(1) 鱼膘260克



(2) 鱼籽260克



(3) 荷包蛋5个

## 荷包蛋鱼籽

制法：勺内放油烧热，放葱姜块炒出香味，放鱼籽、鱼膘，烹入料酒、白醋、酱油，添汤，放盐、味素、糖、胡椒粉、辣椒油调成鲜辣口味，放荷包蛋炖透即可。

汤玉相 烹饪大师，哈尔滨花园邨宾馆餐饮部经理。1988年全国第二届烹饪比赛荣获一银两铜。擅长鲁菜、东北菜，制作的“滑炒脊丝”称为一绝。







## 丰收“燕菜”

制法：勺内添高级清汤，用盐、味素调咸鲜口味，放入(4)原料，用慢火煨炖至熟，点香油出勺即可。

郭福基 特级烹调师，精通鲁菜。制作的立体“菠萝鱼”被烹饪界专家称为一绝。



(1) 白萝卜1个



(2) 切细丝



(3) 鸡泥子加蛋清、盐、味素、料酒调制入味



(4) 将萝卜丝用沸水焯投凉，放在盘中，将鸡泥子抹在上面，用红、青椒丝做成“丰收”字形





### 乳猪芋头

制法：将芋头放入锅底，芹菜摆在边上，乳猪条摆在上面。勺内放色拉油烧热，将元葱丝炒出香味，放酱料炒透，添汤，用盐、味素、糖调咸香味，将汤倒入锅内，用火炖至芋头乳猪酥烂即可。

张丛振 黑龙江省烹饪协会常务理事，特级烹调师。1972年曾在人民大会堂进修，并创作“鸽子宴”。1996年第三届亚洲冬季运动会期间，他的“南菜北做”受到中央领导的好评。

(1) 乳猪250克



(2) 阿香婆酱20克，柱侯酱10克  
芋头200克，蛋皮切菱形



(3) 乳猪切条，芋头切片，芹菜切段，  
元葱头切丝





(1) 五花肉750克



(2) 切方块形

## 肉炖猴头蘑土豆

制法：将肉放糖色炒至深红色，添汤，放盐、味素、葱姜块、老抽炖至肉八成熟，放猴头蘑、土豆、香菇、红椒炖至土豆酥烂放菜心装入罐内即可。

李振荣 特级烹调师，花园邨宾馆餐饮部经理。获1993年第三届全国烹饪大赛金、银牌各一枚。



(3) 土豆200克，猴头蘑50克，香菇50克，菜心70克，红椒5克







(1) 大白鱼中段800克



(2) 猴头蘑100克,香菇50克,火腿、菜心各80克,红椒1克。将鱼切块用葱姜、料酒、盐、味素、香油腌喂



(3) 鱼块挂蛋糊炸成金黄色

## 鱼脯猴头蘑

制法:勺内添汤放入(3)原料,加猴头蘑、火腿、香菇、红椒炖至肉烂,用盐、味素、胡椒粉调成鲜微辣口味,放菜心点香油装品锅中即可。

张慧 黑龙江商学院烹饪系高级实验师,擅长食品雕刻、冷菜造型及鲁、川菜菜肴制作。获1993年第三届全国烹饪大赛双金牌。著有《中国冷菜造型艺术》、《东北菜》等多部著作。



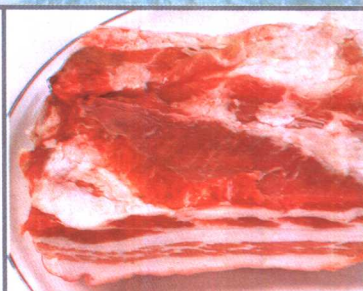




## 酥肉豆腐

制法：勺内添汤，放入(3)(4)原料，用慢火炖至肉酥烂，放盐、酱油、味素，调成鲜口味即可。

王宏德 特级烹调师，擅长川、京菜，尤善热菜。他创制的蜜汁冰淇淋，外热内凉，可谓一绝。最近，他又不断推出新研制的菜肴，如五仁荔枝等。



(1) 五花肉250克



(2) 改块



(3) 豆腐100克，五花肉沾蛋黄糊炸至金黄色



(4) 香菇50克，菜心80克，葱姜块适量





## 康师傅炖鱼

制法：勺内放100克豆油烧热，放鱼煎炸至金黄色，放葱姜蒜、辣椒、大料，烹入料酒、酱油、醋，添汤，开锅后放豆腐、粉皮、盐、味素，调成鲜口味，视鱼炖透入味，出勺放香菜、香油即可。

康志民 特级烹调师，擅长东北菜。创办了呼兰“康师傅大酒楼”，他制作的“熏肠肚”为呼兰名菜。



(1) 粉丝200克，豆腐2块，香菜50克，姜块、蒜、葱段、干辣椒、大料适量

(2) 鲤鱼1条



(3) 将鱼改斜刀口，豆腐切块





(2) 粉条、豆腐、柿子、白菜头各适量

## 四荤加四素

制法：勺内添汤，放(1)原料(鸡蛋除外)，开锅后放(2)原料，粉条熟软后用盐、味素、胡椒粉、老抽等调鲜咸口味，倒入蛋液，出勺点香油、香菜即可。

孔淑琴 特级烹调师，擅长鲁菜。创办的“金豆餐馆”，菜肴独特。

