

东北凉拌菜

刘振华 著



黑龙江科学技术出版社



东北凉拌菜

刘振华 著

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 肇 霆
徐洪权

东北凉拌菜

DONGBEI LIANGBANCAI

刘振华 著

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 95 000

版 次 2000 年 12 月第 1 版·2000 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3724-8/TS·267

定 价 23.00 元

序

中华饮食文化渊源流长，中国菜肴享誉世界。

几年前听一位常出国的朋友讲：“世界上有人群的地方就有中国餐馆，不信您走着瞧”。

由于工作需要，笔者去了欧洲十几个国家及亚洲的几个国家。还真验证了那句话，的确我所到的国家，去过的许多城市，每到一处都能看到有中文标志的中餐馆。老板一般都是华人，只要菜做得地道些，生意都十分红火。那么中国菜为什么在国外如此受欢迎？究其原因：“中国菜以它用料之广，选料之精，烹调方法之多，菜肴品种之多，调味品之丰富，可以称得上世界之最。”特别是注重营养和颜色的搭配，每道菜肴口味的变化，因地制宜，因人而宜，色、香、味、形俱全，使得中国菜越来越受到各国人民的喜爱。

东北菜近年来倍受青睐，现已风靡大江南北。不管是海南、云南，只要是经营正宗东北菜的餐馆都非常火爆。主要原因是人们生活水平的提高，饮食习惯的改变，吃饱已经满足不了人们的需要，不但要吃饱，而且要吃好。人们越来越注重“味”。味是东北菜的三重之一，重味（注重口味），重色（注重颜色），重油（明油亮芡）。东北是个多民族聚集地（汉，满，蒙，回，朝，鄂伦春族等），各民族的饮食习惯和烹调方法、口味都有所不同。过去在东北京鲁帮厨师比较多，东北菜又借鉴了京鲁菜的烹调方法，经过几代烹调师的继承与发展，形成了现在的东北菜。但最受欢迎的还是具有浓厚地方风味，带有农家特色的菜肴。例如：凉拌菜，炆拌菜，杀猪菜，炖菜等。

凉拌菜是东北菜的精华，以其用料广泛，制作简单，口味各异，各有特点，因此深受人们的欢迎，在东北的普通家庭到高档宾馆，都是必不可少随时可以品尝的菜肴。由于凉拌菜的制作方法能最大限度地保留食物的营养成分，加工过程有利于保留各种营养物质，

加之其制作简便快捷而又有丰富的口味,使东北菜越来越受更多人的喜爱。

本书着重介绍东北菜中的凉拌和炆拌菜肴。它在东北菜中占有重要的位置,可以说是东北菜的精华之一。就凉拌菜制作方法而言达十几种:清拌,素拌,炆拌,勺拌,凉拌,温拌,热拌,混合拌等。它所用的调味料也十分广泛,果汁,松花蛋,臭豆腐,大酱……无其不用,这就是东北菜的魅力之所在。

笔者生于哈尔滨。喜爱美术,善常雕刻和拼摆,在从事烹饪工作的20多年中,得到了很多中、西烹饪大师的指教。在沈阳御膳酒楼学习期间,向我国著名的烹饪大师宫廷御厨唐克明老先生学习宫廷菜肴及向一些著名东北菜大师学做东北菜,受益匪浅。

本书介绍了100余种具有浓郁东北风味的凉拌和炆拌菜,其中一些菜肴为传统东北菜的精华,另外一些菜肴是使用新的原料,运用东北菜的制作方法制作而成。

本书的编写,菜肴制作,摄影均由作者独自完成。在本书的编写过程中,得到周连华先生,宋波先生,周志敏先生,吴多庆先生,户百兴先生等的鼓励支持,在这里表示衷心感谢。



作者

刘培华

2000年7月30日

目 录

1. 鲜鱿油菜心
2. 辣根赤贝
3. 果醋拉皮
4. 香拌四丝
5. 拌辣根银鱼
6. 鲜鱿玉米笋
7. 小拌野菜
8. 手撕拌菜
9. 土豆泥拌雪菜
10. 虾仁蒜仔炆西芹
11. 海椒拌拉皮
12. 炆鲜肝
13. 乌桐花炆虾仁
14. 青萝卜拌鱿丝
15. 鲜贝四季红
16. 海米皮蛋拌豆腐
17. 虾仔果仁炆油菜
18. 拌蜇米白菜
19. 热炆海杂瓣
20. 腰果炆鲜藕
21. 海米掐菜
22. 雪鱼腰片
23. 虾片炆梅花瓜
24. 陈皮白菜
25. 菠菜拌腐竹
26. 蟹柳拌豆花
27. 豆豉拌雪鱼
28. 炆随便
29. 芝麻散单
30. 香拌肉丝
31. 麻椒腰片
32. 糖醋黄瓜
33. 麻酱豆角
34. 东北大拉皮
35. 鲜鱿炆芦笋
36. 蟹肉拌黑豆苗
37. 甜面酱大肠
38. 炆双花
39. 蜇头拌金针菇
40. 麻辣蹄筋
41. 京糕糖醋白菜
42. 炼乳冬瓜
43. 青笋炆虾片
44. 芥茉肚丝
45. 肚仁炆鸡腿蘑
46. 姜丝切蟹
47. 果汁拌萝卜
48. 红油拌鸡肚
49. 乌桐花拌菠菜
50. 虾仁虾仔炆油菜
51. 蹄筋炆青笋
52. 拌茄子

53. 果汁鲜藕

54. 果仁菠菜

55. 豆芽拌菠菜

56. 蒜茸银肺

57. 糖蒜拌黄瓜

58. 蒜茸排骨

59. 腰果炆虾仁

60. 虾仁炆油蘑

61. 蒜茸桐蒿

62. 夏果炆青笋

63. 虾丝炆香菇

64. 酱油青椒

65. 冰虾炆青椒丝

66. 肉酱拌豆腐

67. 冰虾炆双笋

68. 糖醋萝卜

69. 三丝毛肚

70. 红油百叶

71. 虾丝拌苦瓜

72. 杏脯拌苦瓜

73. 五香花生炆豆角

74. 蒜茸蟹肉

75. 老醋蜇头

76. 虾子炆冬笋

77. 汤拌粉皮

78. 韩酱拌雪鱼

79. 平蘑炆鸡片

80. 银鱼炆针蘑

81. 芥菜白菜

82. 拌金银土豆丝

83. 玉黄蘑拌金丝卷

84. 韭菜花拌黄瓜组

85. 芝麻香茄

86. 干肠拌黄豆

87. 韩酱拌蹄筋

88. 蒜仔蹄筋

89. 海参鸡腿蘑

90. 豆腐干炆青笋

91. 豆腐干炆蔬菜

92. 炼乳水果

93. 三鲜炆玉米笋

94. 鲜鱿虾片

95. 家常拌菜

96. 红油巧舌

97. 萝卜芽拌苹果丝

98. 炆腐竹西芹

99. 蒜仔苦瓜

100. 苹果沙拉

101. 巧舌青豆苗

102. 小葱拌臭豆腐

103. 虾仁瓜丁

104. 干肠青豆苗

105. 蚝油白菜

106. 午餐肉豆角尖椒



鲜鱿油菜心

原料

鲜鱿鱼，油菜心。

调料

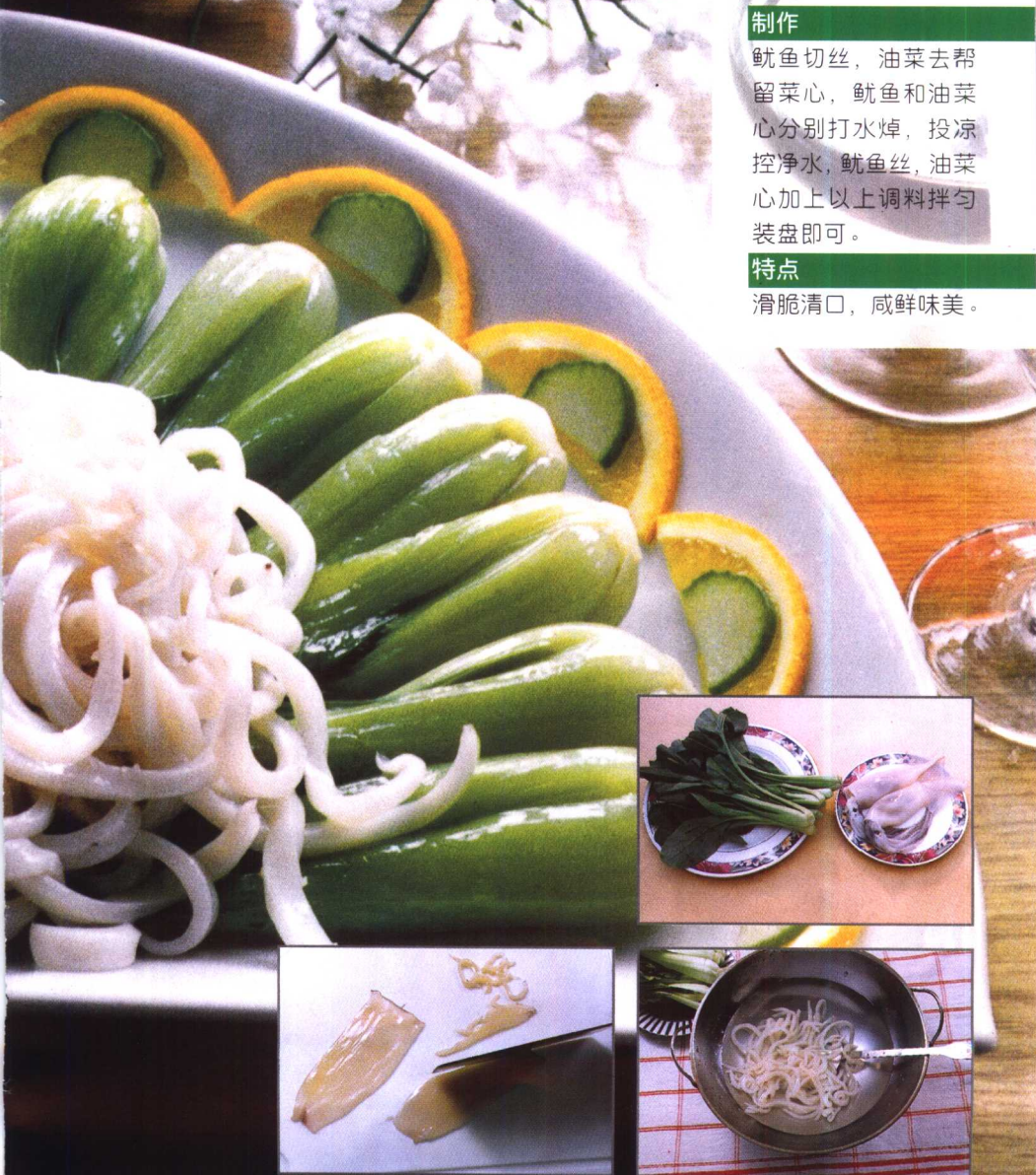
花椒油，蒜茸，精盐，味精。

制作

鱿鱼切丝，油菜去帮留菜心，鱿鱼和油菜心分别打水焯，投凉控净水，鱿鱼丝，油菜心加上以上调料拌匀装盘即可。

特点

滑脆清口，咸鲜味美。



辣根赤贝



原料

赤贝。

调料

辣根，味精，精盐，白醋。

制作

将赤贝片成片，放入容器中用凉开水洗净，控干。碗中加白醋，辣根，味精，精盐调匀浇在赤贝上，食用时拌匀即可。

特点

通窍，赤贝脆嫩。

果醋拉皮

原料

拉皮, 黄瓜, 香菜, 火腿, 芝麻。

调料

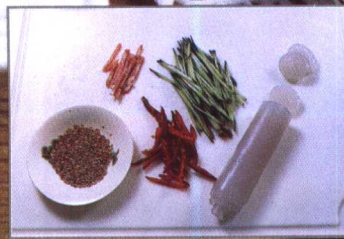
果醋, 糖, 精盐, 味精, 色拉油, 树椒。

制作

将拉皮卷成卷顶刀切成厚片, 黄瓜, 火腿, 树椒切丝, 树椒用色拉油炸香。用果醋, 糖, 精盐, 味精, 树椒油调成汁浇在拉皮上即可。

特点

酸辣咸甜, 微带果香。



原料

土豆，元葱，五香花生仁，香菜，炸树椒丝。

调料

精盐，味精，鸡精，红油。

制作

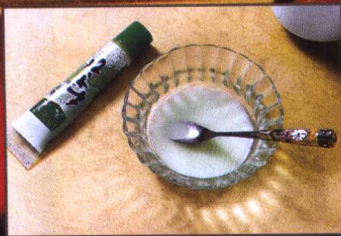
将土豆，元葱切丝。香菜切段，将土豆丝炸成金黄色。土豆丝，元葱丝，香菜段，炸树椒，压碎的花生仁加上以上调料拌匀即可。

特点

香辣酥脆，果仁香酥。

香拌四丝





原料

小银鱼。

调料

辣根，精盐，味精，白醋，白酒。

制作

将银鱼洗净，放入少许白酒稍醉捞出，碗中放入白醋，辣根，味精，精盐调匀汁。将银鱼摆放在盘中，食用时将汁倒入盘中即可。

特点

酸辣开胃，色泽美观。

拌辣根银鱼

鲜鱿玉米笋

原料

鲜鱿鱼，玉米笋，西芹，红泡椒。

调料

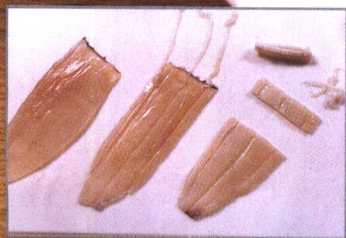
花椒油，香油，精盐，味精，蒜茸。

制作

将鱿鱼片开，顺着鱿鱼片去三条，深而不透，再顶刀切三刀，深度在四分之三，第四刀断开。将以上原料打水焯，投凉，控净水分，将原料放入容器中，加入以上调料拌匀装盘即可。

特点

色泽美观，咸鲜适口。



小拌野菜

原料

婆婆丁，苦（苣荬）菜，小根蒜，水萝卜芽，茴香，水萝卜，生菜，柿子，元葱。

调料

芥茉油，精盐，味精，芝麻粉。

制作

将柿子，元葱切成片，将其它原料撕成段或片，将以上原料加上调料拌匀、装盘即可。

特点

辣酸微苦，去火解燥。



原料

白菜心，生菜，元葱，
柿子，尖椒，红泡椒，
黄瓜，水发木耳，五香
花生仁。

调料

白糖，白醋，精盐，树
椒丝。

制作

将以上原料用手掰成
四厘米大小的块或片，
将以上原料加上调料
拌匀装盘即可。

特点

甜酸微咸，爽口开胃。

手撕拌菜





土豆泥拌雪菜

原料

土豆，雪菜，红泡椒（少许）。

调料

小葱，精盐，味精，鸡粉，胡椒粉。

制作

将土豆切成块，将雪菜，红泡椒，小葱切成粒状。将土豆放入少许鲜汤，煮熟后用勺子压成泥状。将土豆泥加入以上调料拌匀装盘即可。

特点

咸鲜软嫩，微带辣口。

原料

虾仁, 大蒜, 西芹。

调料

花椒油, 精盐, 味精。

制作

将去皮的蒜切成花刀, 将西芹切成滚刀块, 蒜用油炸成金黄色。虾仁, 西芹分别打水焯, 投凉。将以上原料加入调料拌匀装盘即可。

特点

咸鲜脆嫩, 蒜香味浓。

虾仁蒜仔炆西芹

