

东北菜精选 60种

主 编 郑昌江
徐传峰 徐 志



东北菜精选 60 种

主编 郑昌江 徐传峰 徐 志



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

总 策 划 郑昌江 徐传峰 王 平
主 编 郑昌江 徐传峰 徐 志
参编人员 王宝江 王振兴 左殿凯 王占元 綦振山
摄 影 刘 影 持 恒

责任编辑 王平
封面设计 洪冰
版式设计 王平

东北菜精选 60 种 DONGBEICAI JINGXUAN 60 ZHONG

主编 郑昌江 徐传峰 徐 志

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)
制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司
印 刷 黑龙江新华印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 4
字 数 80 000
版 次 2000 年 4 月第 1 版 · 2000 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1-3 000
书 号 ISBN 7-5388-3613-6/TS·240
定 价 26.00 元

序

东北菜以它浓厚的乡土气息流传于大江南北，作为土生土长的东北人，我们感到由衷的高兴。为了使广大的读者不仅能品尝到东北风味的菜肴，而且也能亲手做上几个地道的东北菜，为此，我们特意在众多的东北菜肴中，精心挑选出原料易得、操作简单，并具有代表性的菜肴60例，且对每个菜肴按着选料、刀工、初步热处理、成菜等主要环节进行了分解。通过这些图片，再加上比较详细的文字说明，对于一般读者来说，都能看得清、读得懂、做得来，不仅能做，还能使您的烹调技术得到迅速的提高。书中新颖的版式设计，既弥补了那种缺少直观图解的以文字为主的菜谱书的不足，也有别于仅以成菜图片为主而缺少制作过程图片的菜谱书。但是，这种版式毕竟是一种新的尝试，还需不断地完善，因此，恳请广大读者多提意见或建议。

在本书的编写和制作过程中，得到了烹饪大师张志斌、盛英杰和哈尔滨华侨厨师学校的王宝江、王振兴、左殿凯、王占元等教师的大力支持与协助，在此一并致谢！

编者

1999.12

目 录

八珍扒全鸡	1	鹌鹑蛋焖肉	31
家鸡炖蘑菇粉	2	血肠白肉	32
猴头鸡片	3	油爆腰花	33
五彩鸡丝	4	香烹肥肠	34
玫瑰鸡翅	5	大蒜烧肚条	35
卤鸡心	6	粉肠	36
松花鸡腿	7	鸡丝卷	37
酥黄菜	8	五香酱牛肉	38
脆皮鲜奶	9	串烧鹿肉	39
煎焖鳊花	10	带鱼扒豆腐	40
大蒜烧鲑鱼	11	带子烧豆腐	41
油浸鳊鱼	12	三鲜一品豆腐	42
酸黄瓜烤白鱼	13	无影豆腐	43
椒盐川丁鱼	14	锅塌豆腐盒	44
豆豉板黄鱼	15	夹肉豆腐卷	45
酱焖嘎牙鱼	16	雪里蕻炖豆腐	46
酥鲫鱼	17	醋熘白菜	47
拌生鱼	18	海米烧白菜	48
烟熏马哈鱼	19	爽口白菜	49
人参甲鱼锅	20	五彩土豆丝	50
三丝扒鱼翅	21	香辣土豆丝	51
葱烧海参	22	鱼香茄盒	52
老醋蜇头	23	酱扒茄子	53
虎皮肘子	24	烧地三鲜	54
爆燕翅骨	25	果汁番茄	55
三鲜扎蹄	26	炒肉拉皮	56
玫瑰里脊	27	脊丝黄花菜	57
焦熘肉段	28	木须刺嫩芽	58
锅包肉	29	蒜茸菜心	59
蕨菜扣肉	30	豆豉烧冬瓜	60



八珍扒全鸡

热菜

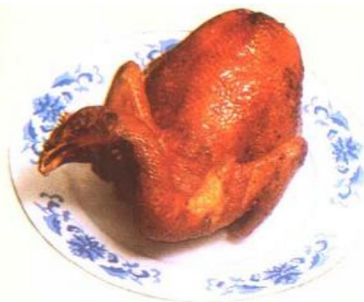
原料：白条鸡1只（约1 500克），口蘑25克，冬菇25克，平蘑25克，青豆25克，胡萝卜25克，火腿肠25克，葱10克，姜10克，精盐15克，酱油25克，料酒10克，淀粉5克，油750克（约耗油75克），鲜汤3 000克。

刀工：将口蘑、平蘑、冬菇、胡萝卜、火腿肠均切成丁，葱切末，姜切末。将鸡处理干净。



过油：将鸡用鲜汤煮熟后捞出，然后在鸡的表面抹上酱油（约10克），再用热油炸至枣红色时捞出。

成菜：勺内加底油烧热，放入葱、姜炒出香味后，放入各种原料的丁和青豆煸炒，然后加入鲜汤（750克）、精盐、料酒、酱油、鸡，用小火加热10分钟左右，再用淀粉勾成米汤芡，出勺即成。



风味特点：鸡形完整、味鲜浓郁、质地酥烂。

东北菜精选60种

家鸡炖蘑菇粉

热菜



原料：白条鸡1只(约1 500克)，粉条100克，干蘑菇100克，葱5克，姜3克，花椒2克，大料2克，酱油10克，精盐5克，味精3克，白糖5克，油75克，料酒5克，鲜汤3 000克。

刀工和泡制：将鸡劈开、剁成块。葱切段，姜切片。粉条用水浸泡使其回软。干蘑菇用水浸泡后摘洗干净。



焯制：勺内加入水，烧开后放入鸡块焯一下，除净血水捞出。

成菜：勺内加油烧热，放入葱和姜炒出香味，放入鸡块，烹入料酒，再加入酱油翻炒，炒至色泽均匀，加入鲜汤、蘑菇、花椒、大料、精盐、味精、白糖，用旺火烧开后撇去浮沫，改小火烧至鸡肉块酥烂时，放入粉条，炖至粉条透明即成。



风味特点：鸡肉酥烂味浓，蘑菇质软味鲜，粉条滑润适口。



猴头鸡片

热菜

原料：水发猴头蘑450克，鸡脯肉200克，淀粉15克，葱10克，姜5克，蒜5克，香菇15克，冬笋25克，胡萝卜25克，鸡蛋1个，青豆10克，精盐5克，味精3克，油50克，鲜汤150克。

刀工：将猴头蘑片成片，鸡脯肉也坡刀片成片，香菇切片，葱切末，姜切末，蒜切片，胡萝卜、冬笋切菱形片。



焯和蒸制：鸡蛋打入碗内搅匀，加入10克淀粉调成蛋白粉浆。将鸡肉片沾着蛋白粉浆用沸水氽熟捞出，将猴头蘑、冬笋、胡萝卜、青豆、香菇焯一下捞出，装碗，上面放鸡肉片、姜、葱、蒜，加入鲜汤、精盐上屉蒸20分钟，取出装盘（汤留用）。

成菜：将汤倒入勺内，烧开后用淀粉勾成米汤芡，出勺浇在盘中原料上即成。



风味特点：猴头蘑软糯，鸡脯肉酥烂，口味鲜咸。

东北菜精选60种

五彩鸡丝

热菜



原料：鸡脯肉250克，冬笋50克，青椒10克，红辣椒10克，姜5克，葱5克，蒜5克，冬菇15克，青豆10克，鸡蛋1个，湿淀粉15克，油750克（约耗油75克），料酒3克，精盐5克，味精2克，鲜汤75克。

刀工：鸡脯肉切成2毫米粗的丝，蒜切片，冬笋、冬菇、青椒、红辣椒、葱、姜分别切丝。



上浆和滑油：鸡肉丝内加入料酒(2克)、精盐(1克)喂口，并用鸡蛋清、湿淀粉(12克)抓均上浆。勺内加入油烧至三四成热，放入鸡丝滑熟后捞出。

成菜：勺内留底油，放入葱、姜、红辣椒、冬菇、青豆、冬笋、青椒、鸡丝煸炒片刻，加入用鲜汤、精盐、味精、料酒和湿淀粉对好的汁翻炒，待芡汁熟透后，淋入明油即成。



风味特点：色彩鲜明，质嫩味鲜。

玫瑰鸡翅

热菜



原料：鸡翅中400克，葱5克，姜5克，玫瑰酒25克，酱油10克，白糖15克，精盐3克，味精1克，油750克（约耗油50克），鲜汤750克。

刀工：葱切段，姜切片。



腌制：将鸡翅洗净，用酱油(5克)、葱段、姜片和玫瑰酒(15克)，腌制20分钟。

成菜：勺内加入油，烧至六七成热时，放入鸡翅，炸枣红色时捞出。勺内留底油，加入白糖，炒至浅黄色时，加入鲜汤、玫瑰酒、味精、酱油，用旺火烧开后，撇去浮沫，改小火将汁收浓即成。



风味特点：色泽红润，味鲜肉嫩。

东北菜精选60种

卤鸡心

凉菜



原料：鸡心400克，葱20克，姜10克，精盐15克，酱油10克，料酒5克，花椒2克，胡椒2克，白糖5克，鲜汤1000克。

刀工：葱切段，姜切片。将鸡心坡刀剖上一字花刀。



焯制：勺内加入水，烧开后放入鸡心烫一下捞出，控净水分。

成菜：勺内加入鲜汤、葱、姜、精盐、酱油、料酒、花椒、胡椒、白糖、鸡心，用旺火烧开后撇去浮沫，改用小火煮10分钟，带汤倒入汤碗内，再浸泡2小时左右，入味后捞出即成。



风味特点：质嫩味鲜，形状美观。

松花鸡腿

凉菜



原料：鸡腿2只（约400克），松花蛋2个，葱15克，姜10克，精盐6克，味精3克，料酒5克，胡椒粉5克，白糖25克，香菜15克。

刀工：将鸡腿骨剔除后，用刀将肉斩平。松花蛋切成桔子瓣状。葱切段，姜切片。



腌制：将鸡腿肉放入碗内，用葱段、姜片、精盐、味精、料酒、胡椒粉、香菜腌制8小时左右，使其充分入味。



成菜：将鸡腿肉皮朝下放在案板上，拣去姜、葱和香菜，摆上松花蛋，卷好后用白布裹上扎紧，上屉蒸15分钟左右取出，晾凉后打开去掉布，再放入熏锅的笊子上（熏锅内先加白糖25克），用中火熏3分钟即成。



风味特点：质地鲜嫩、味浓适口，造型美观。

东北菜精选 60 种

酥 黄 菜

热菜



原料：鸡蛋3个，湿淀粉100克，白糖75克，油750克（约耗油75克）。

制坯：鸡蛋打入碗内搅均，加入湿淀粉搅匀。用油将勺涮一下倒去油并擦去勺内的浮油，倒入蛋糊，用小火摊成圆饼，待蛋糊全部凝固后，将蛋饼折叠成正方形或三角形，并用手勺拍实取出。



刀工和炸制：将蛋饼切成2.5厘米宽、5厘米长的菱形片。勺内加油，放入蛋片，用小火炸，待蛋片全部膨胀，并形成硬壳时捞出。

成菜：勺内留底油，放入白糖加热，待白糖全部熔化，用手勺撩起，能淌成流时即好。随即放入炸好的蛋片颠翻，待糖浆全部挂在蛋片上即成。



风味特点：香酥甘甜。

脆皮鲜奶

热菜



原料：鲜奶 100 克，鸡蛋 2 个，高级淀粉 100 克，面粉 50 克，炼乳 50 克，脆皮粉 75 克，油 750 克（约耗油 75 克）。

制坯：鸡蛋打入碗内搅均，加入鲜奶、淀粉（用水浸透），搅拌成糊，再倒入勺内用小火加热，熬至黏稠熟透时倒出，冷却后即生坯。



刀工：将生坯切成宽和厚 1.5 厘米、长 7 厘米的条，沾上面粉备用。

成菜：脆皮粉放入碗内，加入温水搅拌成脆皮糊。勺内加入油烧至四五成热时，将沾上面粉的生坯挂上脆皮糊，放入油内，炸至金黄色时捞出装盘。带炼乳碟上桌即成。



风味特点：外酥脆里软嫩，具有乳香味。

东北菜精选 60 种 ······

煎 焖 鳊 花

热 菜



原料：鳊花鱼1条（约重900克），鸡蛋2个，葱10克，姜10克，蒜5克，面粉25克，精盐8克，料酒10克，味精2克，白糖5克，油150克（约耗油75克），鲜汤750克。

刀工：将鳊花鱼除去鳞、鳃及内脏，洗净后在鱼的两面剞上十字花刀。葱切丝，姜切丝，蒜切片。



腌制和煎制：用料酒、精盐、葱、姜各3克，将鱼腌制入味（约15分钟）。将鱼的两面沾均面粉，挂上蛋液（鸡蛋打入碗内搅匀），放入勺内用油煎至金黄色时取出。

成菜：勺内加入底油25克烧热，放入葱、蒜和姜煸一下，加入鲜汤、料酒、精盐、味精、白糖找好口，放入煎好的鱼，用小火将汁收尽即成。



风味特点：色泽金黄，味鲜质嫩。



大蒜烧鲇鱼

热菜

原料：鲇鱼1条(约1 000克)，大蒜75克，酱油15克，精盐5克，味精2克，白糖5克，料酒10克，油750克(约耗油100克)，淀粉5克，鲜汤500克。

刀工：将鲇鱼除去内脏洗净，在鱼的两面剖上一字花刀，再切成10厘米长的段。大蒜去皮、洗净、修齐(切去根)。



炸制：勺内加入油烧至五六成热时，放入大蒜瓣，炸至金黄色时捞出。勺内放入鲇鱼，炸至上色时捞出。

成菜：勺内加底油烧热，放入鲇鱼，烹入料酒，加入酱油、白糖、精盐、味精、鲜汤、大蒜，用急火烧开，再用小火烧至入味后，改用旺火收汁，待汁剩少许时，用淀粉勾成薄芡，待芡汁熟透有光泽时，淋入明油即成。



风味特点：鱼肉鲜嫩，蒜香浓郁。

东北菜精选60种

油浸鳜鱼

热菜



原料：鳜鱼1条（约900克），葱10克，姜8克，红辣椒15克，青椒15克，料酒5克，精盐6克，味精3克，鲜汤1550克，香油2克，花椒油10克，辣椒油15克。

刀工：将鳜鱼除去鳞、鳃及内脏，洗净后在鱼的两面剖上一字花刀。葱、姜、红辣椒、青椒均切丝。



煮制：勺内加入鲜汤1500克烧至“响边”时，放入鳜鱼，用小火煮5分钟左右捞出，装在盘内。



成菜：勺内加香油、花椒油、辣椒油烧热，放入葱、姜、红辣椒、青椒煸炒出香味，随即加入鲜汤、料酒、精盐、味精找好口味，烧开后浇在鱼身上即成。



风味特点：鱼肉鲜嫩、味醇。

