

DONG BEI XIAO CHAO



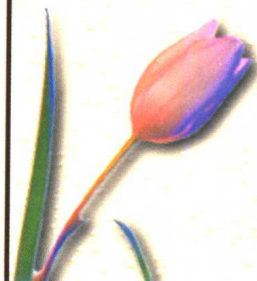
东北小炒

DONG BEI XIAO CHAO



刘长生
编著

黑龙江科学技术出版社



东北小炒

刘长生 编著



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 张日新
封面设计 龙 岩
版式设计 赵春雁

东北小炒
DONG BEI XIAO CHAO

刘长生 编著

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)

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 4.5

字 数 90 000

版 次 2000 年 3 月第一版 2000 年 3 月第一次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3617-9/TS·241

定 价 29.00 元

前言

随着科学技术的不断发展与普及,全国各地菜肴也在不断创新,南北菜肴原料也逐步丰富起来。针对我国北方人的饮食习惯,运用我国各地菜肴原料,编写了《东北小炒》一书,供广大喜爱东北菜的厨师及众多家庭参考。

本书在编制过程中,得到了周淑芬、徐富、曹学宇、黄玉海、刘强、高峰、郁富滨、祝四军、刘菲、苑雪峰、赵新峰、杨景文、王善国等同志的帮助,在此表示感谢。

作者

2000 年元月

黑龙江商学院旅游烹饪系 刘长生



目 录

鲜贝烧地鲜	(1)	鲜味双菇	(35)
苦瓜炒腰片	(2)	带鱼焖宽粉	(36)
葱香肉卷	(3)	胡辣鸡脯炒棒蘑	(37)
蘑菇炒双鲜	(4)	炒金针银芽	(38)
煎酿尖椒	(5)	炒肉瓜干	(39)
苦尽甜来	(6)	西兰蟹味鲜	(40)
肉炒鸡腿菇	(7)	烧咖喱大肠	(41)
三果菠菜	(8)	炒肉渍菜粉	(42)
烧二冬	(9)	牛肉烧双笋	(43)
什锦果味牛肉	(10)	雪菜凤脯猴蘑	(44)
肉段烩瓜干	(11)	红参凤脯炒滑蘑	(45)
清口金银菜	(12)	萝卜炒猪心	(46)
碧绿小炒	(13)	家乡小炒	(47)
麒麟冬瓜脯	(14)	鲜味炒脆瓜	(48)
炒双丸菜梗	(15)	豆皮菜卷	(49)
干果烧茄夹	(16)	炒双色甘蓝	(50)
干香辣子鸡腿	(17)	明月凤翅烧棒蘑	(51)
酱烧墨鱼蛋	(18)	龙江炒白菜	(52)
薯条豆角干	(19)	雪菜三色豆腐	(53)
锦绣西兰花	(20)	百银酿海参	(54)
鸡腿肉炒雪里红	(21)	肥肉炒双片	(55)
洋葱爆猪肝	(22)	蟹肉菜心	(56)
香辣平蘑	(23)	双丸猪肾	(57)
凤脯炒茭白	(24)	东北小炒皇	(58)
咸菜咖喱凤脯	(25)	鸳鸯双花	(59)
炒肉三丝	(26)	东北炒大饼子	(60)
锦绣小炒	(27)	滑蘑烧豆花	(61)
葱香木耳烧肚片	(28)	烧肉段双干	(62)
三色乌桐花	(29)	软煎柿子	(63)
辣香白肉	(30)	凤蛋茄子	(64)
虾仁辣白菜	(31)	炒金银薯丝	(65)
腐竹焖肉炒瓜片	(32)	金玉满堂	(66)
雪菜辣味小炒	(33)	咸菜嫩牛肉	(67)
清香刺嫩芽	(34)	腊肠炒木耳	(68)



鲜贝烧地鲜

原料:

鲜贝 50 克、土豆 100 克、胡萝卜 100 克。

调料:

精盐 8 克，糖 6 克，味精 5 克，料酒 6 克，咖喱粉 5 克，水淀粉 15 克，洋葱 10 克，大蒜 8 克，色拉油 50 克。

制作方法:

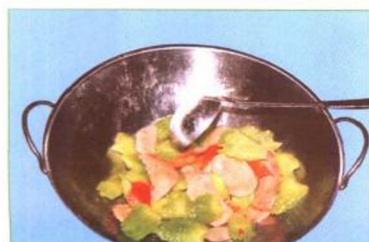
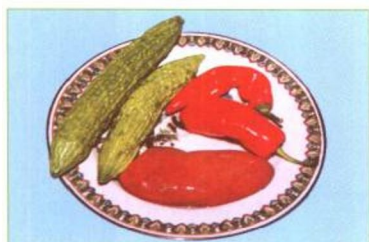
(1)鲜贝洗净用水淀粉上浆，土豆，胡萝卜均改成如意刀，放入沸水中焯熟。

(2)炒锅上火，放入色拉油，烧至 5~6 成热，放入鲜贝滑熟。锅中放底油，放入咖喱粉及其它调味料，再放入洋葱、大蒜、鲜汤调味，放入鲜贝、土豆、胡萝卜煸炒，炒至芡少味浓即可。

特点:

色泽美丽，咖喱味浓。





苦瓜炒腰片

原料:

苦瓜 100 克, 猪腰 100 克, 红尖椒 25 克。

调料:

精盐 8 克, 白糖 6 克, 味精 5 克, 料酒 15 克, 色拉油 20 克, 葱、姜各 10 克。

制作方法:

(1) 将猪腰片去腰臊, 片成薄片, 苦瓜去籽片成片, 红尖椒切成菱形。

(2) 炒锅放入水烧沸, 将上述原料放入水中打焯。

(3) 炒锅放入葱、姜爆锅, 然后放入苦瓜、红尖椒、猪腰片煸炒, 加入适量调味料调好口收汁。明油亮芡装盘即可。

特点:

滋补佳品, 夏季清口之佳品。



葱香肉卷

原料:

猪里脊 150 克, 鸡蛋 2 个, 大葱 50 克。

调料:

精盐 8 克, 糖 6 克, 味精 5 克, 辣椒粉、芝麻、孜然粉各适量。

制作方法:

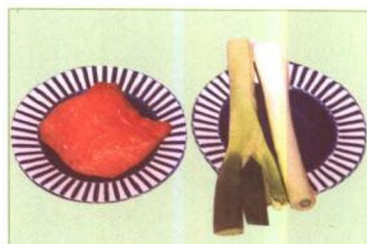
(1) 猪里脊切大片, 放盐、味精、糖、辣椒粉、芝麻、孜然粉腌制入味。

(2) 葱切长段, 放里脊片中间, 卷起, 用牙签扎牢。

(3) 锅中放油, 烧至 6~7 成热, 放入肉卷炸熟。

特点:

风味独特, 香醇味浓。





蘑菇炒双鲜

原料:

鸡腿菇 100 克, 荷兰豆 50 克, 火腿 50 克, 粉丝 25 克。

调料:

精盐 8 克, 味精 6 克, 蚝油 10 克, 糖 5 克, 料酒 5 克, 色拉油 25 克, 葱、姜、蒜各少许。

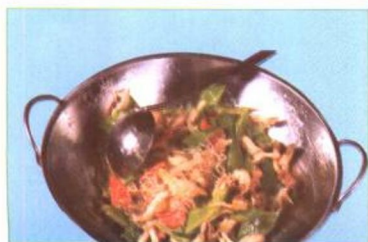
制作方法:

(1) 将荷兰豆洗净, 改刀, 火腿切片, 粉丝用温水浸泡回软, 鸡腿菇放入沸水中焯掉。

(2) 炒锅上火, 放入少许油、葱、姜、蒜煸炒爆锅, 放入蚝油、盐、味精、糖调味, 放入处理好的原料, 加汤, 烧透即可。

特点:

色清味淡, 味美可口。





煎酿尖椒

原料:

尖椒 150 克，猪肉 100 克，虾仁 50 克。

调料:

精盐 8 克，味精 6 克，调料油 10 克，葱 10 克，淀粉 15 克，色拉油 150 克，酱油 10 克。

制作方法:

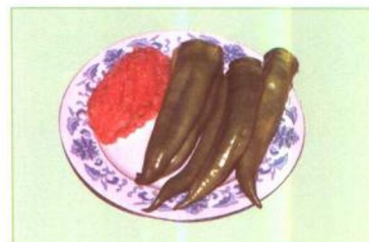
(1) 将尖椒洗净去蒂，猪肉剁馅，放入葱、盐、味精、调料油，搅拌均匀，酿入尖椒内。

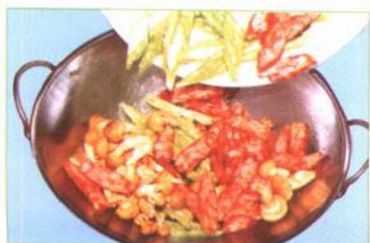
(2) 炒锅放入油烧至 6~7 成热，放入尖椒过油炸一下。

(3) 炒锅放入炸好的酿尖椒，放入酱油、盐、味精、鲜汤，煨至汁浓味厚收汁勾芡即可。

特点:

滋味浓厚，饭菜佳品。





苦尽甜来

原料:

苦瓜 100 克, 腊肠 50 克, 滑蘑 50 克。

调料:

精盐 8 克, 白糖 6 克, 味精 5 克, 调料油 15 克, 水淀粉少许。

制作方法:

(1) 将苦瓜, 腊肠均切片, 滑蘑放入沸水中打焯。

(2) 炒锅上火, 放入苦瓜、腊肠片和焯好的滑蘑煸炒, 加入适当鲜汤, 加入盐、味精、糖, 煨透, 调味, 待汤汁收尽, 勾芡, 明油即可。

特点:

红绿相间, 美味清口。



肉炒鸡腿菇

原料:

猪肉 100 克，鸡腿菇 100 克，木耳 50 克。

调料:

精盐 8 克，味精 6 克，白糖 5 克，胡椒粉 3 克，色拉油 25 克，水淀粉 15 克，葱、蒜各 10 克。

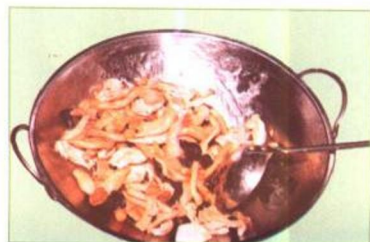
制作方法:

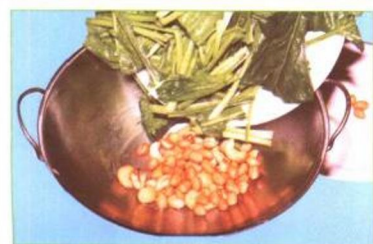
(1)猪肉改刀，鸡腿菇、木耳放入沸水中焯掉。

(2)炒锅放少许油，放入葱、蒜爆锅，放入肉炒熟，放入鸡腿菇、木耳、调味料，调味，入味后收汁，勾芡，明油，装盘即可。

特点:

色泽鲜艳，口感滑嫩。





三果菠菜

原料:

菠菜 250 克, 花生仁 25 克, 腰果 25 克, 夏果 25 克。

调料:

精盐 8 克, 味精 5 克, 色拉油 25 克, 调料油 10 克, 水淀粉 10 克, 胡椒粉 3 克。

制作方法:

(1) 将菠菜洗净切段, 三果放入油中炸熟。

(2) 炒锅放入三果、菠菜及调味料, 急火速炒, 明油亮芡, 装盘即可。

特点:

色泽明亮, 清淡可口。



烧二冬

原料:

冬瓜 150 克，冬菇 150 克，胡萝卜 50 克。

调料:

精盐 8 克，糖 6 克，味精 6 克，调料油 15 克，水淀粉 15 克。

制作方法:

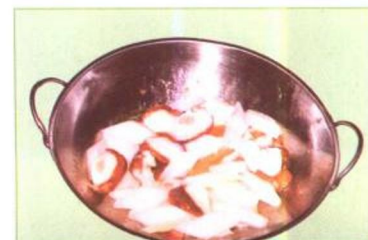
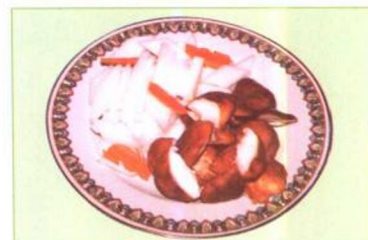
(1) 冬瓜去皮，去籽，改刀，胡萝卜切片，冬菇去蒂切片。

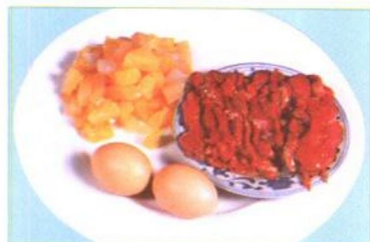
(2) 炒锅放水烧沸，将改刀的冬瓜、冬菇片和胡萝卜片放入沸水中焯掉。

(3) 锅中放入以上焯后的原料，加入适量调味料调味，煸炒至入味汤汁渐少，用淀粉勾芡装盘即可。

特点:

色泽淡雅，口味清淡。





什锦果味牛肉

原料:

牛里脊 150 克, 什锦水果 50 克, 鸡蛋 2 个, 西红柿 50 克。

调料:

精盐 8 克, 醋 5 克, 白糖 10 克, 色拉油 100 克, 面粉、淀粉各 15 克。

制作方法:

(1) 牛里脊改成大片, 鸡蛋磕入碗中, 加入面粉、淀粉调成蛋糊。西红柿切片码盘。

(2) 炒锅放油烧至 5~6 成热, 将牛里脊沾面托糊放入油中炸熟。

(3) 原锅放入什锦水果及调料, 调味, 勾芡, 同牛肉一起烧至入味装盘即可。

特点:

造型美观, 甜酸可口。



肉段烩瓜干

原料:

黄瓜干 100 克，火腿 50 克，猪肉 100 克，红尖椒 25 克。

调料:

精盐 8 克，味精 6 克，料酒 5 克，葱、姜、蒜各 5 克，淀粉 25 克，色拉油 150 克。

制作方法:

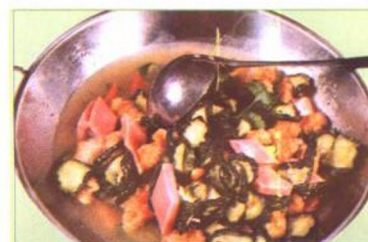
(1) 将猪肉切段，用淀粉抓糊，放入热油中炸熟。

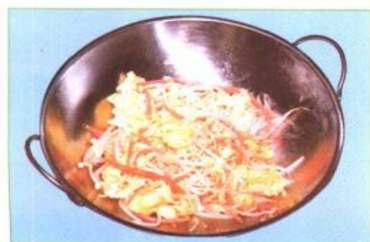
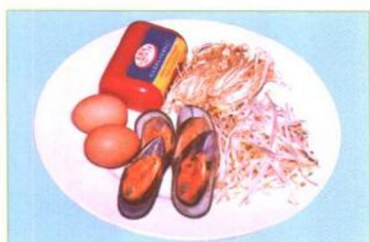
(2) 黄瓜干浸泡洗净，火腿、红尖椒均改刀。

(3) 炒锅放入鲜汤，调口。放入黄瓜干、火腿、红尖腿煨至入味，明油，装盘即可。

特点:

滋味浓厚，饭菜佳品。





清口金银菜

原料:

清口贝 50 克, 绿豆芽 50 克, 金针蘑 25 克, 火腿 25 克, 鸡蛋 2 个。

调料:

精盐 8 克, 味精 5 克, 胡椒粉 3 克, 色拉油 50 克, 葱 10 克。

制作方法:

(1) 将清口贝清洗干净, 放入蒸锅中蒸至 8 分钟装盘, 调汁浇在清口贝上。

(2) 火腿切丝, 葱切丝, 同金针蘑、绿豆芽一起放入锅中煸炒, 加入适当调料调口, 炒至入味, 装入盘中, 造型即可。

特点:

造型美观, 口感细腻。