

东北风味创新菜

主编 王慧珍 刘锐
副主编 邢世荣 于吉河



目 录

芥末北极贝	(1)	虎皮蛋卤肉	(31)
三丝北极贝	(2)	四味里脊	(32)
落地飘香	(3)	纸包排骨	(33)
青瓜虾仁	(4)	西红柿炖牛肉	(34)
西芹炒鲜鱿	(5)	羊肉粉丝煲	(35)
贝腐菜胆	(6)	焦烧肝片	(36)
芙蓉辣汁北极贝	(7)	酸菜烩肚丝	(37)
北极三鲜	(8)	苦瓜牛柳	(38)
兰花北极贝	(9)	罐香包心菜	(39)
松籽马哈鱼饼	(10)	腊肉煮干丝	(40)
荷包蛋炖鲶鱼	(11)	腊味荷兰豆	(41)
面丝鲫鱼	(12)	炸茄排	(42)
棒鱼炖尖椒	(13)	油焖两样	(43)
炖鲜边	(14)	溜苦瓜	(44)
赤甲红炖萝卜	(15)	西兰四素	(45)
黄豆芽炖鲫鱼	(16)	软溜西红柿	(46)
玉米三丁	(17)	松仁爆玉米	(47)
葱烧马哈鱼条	(18)	炒新三鲜	(48)
东北酸菜鱼	(19)	什锦拌菜	(49)
鲑鱼红烧肉	(20)	三丝拌寿果	(50)
松花鸡腿	(21)	皮蛋豆花	(51)
干煸鸡条	(22)	西芹炒百合	(52)
菠萝鸡片	(23)	鱼香茄条	(53)
鱼香鸡串	(24)	醋溜黄瓜	(54)
腰果鸡丁	(25)	松煽菜卷	(55)
京葱里脊卷	(26)	豆花双菇	(56)
白灼猪腰	(27)	菜心面筋煲	(57)
蕨菜扣肉	(28)	赛金枣	(58)
四川肉片	(29)	麻仁苹果排	(59)
草莓里脊	(30)	脆皮香蕉	(60)



芥末北极贝

原料:

熟北极贝 100 克, 土豆 100 克, 黄瓜 100 克, 鸡蛋 2 个, 芥末粉 10 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 白糖 1 克, 醋 1 克, 豆油 10 克。

制法:

(1) 将北极贝切成 1 厘米见方的丁, 土豆去皮蒸熟切成 1 厘米见方的丁, 鸡蛋蒸成老糕切丁, 黄瓜也切成丁。芥末加白糖、醋、开水调成糊后, 醒发 1 小时, 在醒发过程中加油调料 1~2 次, 待有光泽, 有香辣味即成芥末糊。

(2) 将以上切好的丁装盘, 加盐、味精、芥末糊拌匀即可。





三丝北极贝

原料:

熟北极贝 150 克, 水发海参 150 克, 冬笋 150 克, 尖椒 100 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 醋 0.1 克, 白糖 0.1 克, 辣椒油 5 克。

制法:

(1) 将北极贝、海参、冬笋均切成丝, 尖椒去籽后也切成丝。

(2) 海参丝、冬笋丝、尖椒丝分别用沸水焯后, 捞出浸凉后与北极贝丝同放一盘内, 加精盐、白糖、醋、味精和辣椒油拌均即成。





落地飘香

原料:

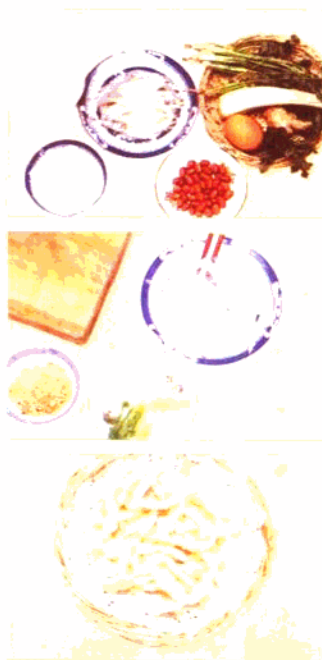
银鱼 200 克, 油炸花生米 25 克, 面粉 5 克, 鸡蛋 1 个, 淀粉 8 克, 精盐 2 克, 葱、姜各 5 克, 香菜 5 克, 胡椒粉 0.1 克, 豆油 750 克(实耗 40 克), 香油 1 克。

制法:

(1) 将银鱼表面水分沾干, 先放胡椒粉, 精盐 1 克腌渍, 再用面粉抓匀, 挂鸡蛋液后, 沾上干淀粉; 葱、姜切成丝, 香菜切成段, 花生米去皮压碎成粒状。

(2) 勺内放豆油烧至六成热下银鱼炸成浅黄色取出。

(3) 勺内留底油先放葱、姜丝、香菜段炒, 放入银鱼后再撒上用精盐拌好的花生粒翻拌均匀, 淋香油装盘即可。





青瓜虾仁

原料:

鲜虾仁 100 克, 黄瓜 150 克, 腰果 50 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 料酒 0.5 克, 水淀粉 2 克, 干淀粉 1 克, 豆油 500 克(实耗 30 克), 鲜汤 25 克, 葱、姜、蒜各 2 克, 香油 1 克。

制法:

(1)将黄瓜去皮、去瓢, 切成象眼块, 葱、姜、蒜均切成末, 鲜虾仁用干淀粉抓一下, 小碗内放鲜汤、精盐、味精对成汁。

(2)勺内放豆油烧至 5 成热, 先将放入腰果炸熟捞出再放入虾仁划熟, 黄瓜也用油划熟与虾仁同时倒出, 原勺放葱、姜、蒜、鲜虾仁和黄瓜, 到入料酒翻炒一下, 再将对好的汁倒入, 烹入腰果翻炒均匀, 淋入香油即成。





西芹炒鲜鱿

原料:

西芹 250 克, 鲜鱿鱼 1 条, 葱 5 克, 姜 3 克, 蒜 3 克, 料酒 1 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 豆油 50 克, 材料油 2 克, 水淀粉 2 克。

制法:

(1) 西芹洗净去筋后切成斜片, 葱、姜分别切成丝, 蒜切片, 鲜鱿鱼去头和内脏洗净, 将鱼身从中间片成两片, 在里面先顺长切两刀, 再横切交叉直刀切, 但不切断只在第四刀断断成花刀块。

(2) 用沸水将西芹和鲜鱿鱼分别焯一下捞出。

(3) 勺内放豆油烧热后, 放入葱、姜、蒜、西芹及鲜鱿鱼, 烹入料酒, 再加入精盐、味精翻炒, 用水淀粉勾芡, 淋入材料油颠翻出勺即成。





贝腐菜胆

原料:

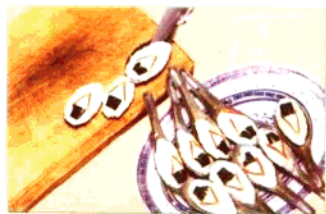
鲜贝 100 克, 油菜心 200 克, 黄瓜 100 克, 胡萝卜 50 克, 鸡蛋清 2 个, 精盐 5 克, 味精 3 克, 料酒 2 克, 淀粉 15 克, 葱姜汁 20 克, 鲜汤 200 克, 豆油 25 克。

制法:

(1) 将鲜贝洗净, 用刀将鲜贝剥成泥状, 将油菜心修好洗净, 黄瓜取皮切成蓑衣形, 胡萝卜切成丝。

(2) 将鲜贝泥加鲜汤 50 克、鸡蛋清 2 个、料酒 1 克、精盐 1 克、淀粉 5 克调成茸状, 再取 12 个小羹匙, 抹上豆油, 将贝茸分装在小羹匙内抹平, 用黄瓜皮和胡萝卜点缀上屉蒸熟, 菜胆用沸水焯透, 用冷水投凉后控净水分。

(3) 勺内放豆油, 放入菜胆加鲜汤 100 克、精盐 1 克、白糖烧制入味出勺装盘。再将蒸好的贝腐从小羹匙内取出码在菜胆上, 勺内再加鲜汤、精盐、料酒和味精调好鲜咸口味, 用淀粉勾芡淋明油浇在盘中菜肴上。





芙蓉辣汁北极贝

原料：

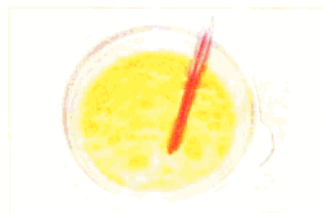
北极贝 12~15 只，鸡蛋 2 个，黄瓜 15 克，西红柿 1 个，精盐 3 克，辣椒仔 2 克，味精 1 克，水淀粉 3 克，猪油 2 克，鲜汤 15 克，辣椒油 2 克。

制法：

(1) 将黄瓜切片，北极贝洗净，西红柿刻成花朵待用。

(2) 鸡蛋打入深盘中加鲜汤、精盐 1 克，上屉蒸成鸡蛋羹。

(3) 勺内放猪油、精盐、辣椒仔、北极贝、味精炒匀取出码入蛋羹上，再将勺内余汁用水淀粉勾芡淋辣椒油浇在盘内。黄瓜片用水焯一下，用精盐 0.1 克、香油拌一下码在北极贝上，上面放西红柿花即成。





北极三鲜

原料:

北极贝 100 克, 海参 100 克, 鸡脯肉 100 克, 鲜虾仁 100 克, 冬笋 20 克, 油菜心 100 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 白糖 0.3 克, 葱、姜、蒜各 3 克, 豆油 750 克(实耗 50 克), 水淀粉 5 克, 鲜汤 25 克, 鸡蛋清 1 个, 材料油 3 克, 料酒 1 克。

制法:

(1) 北极贝、海参、鸡脯肉、虾仁、冬笋均切成片; 葱、姜切成末, 蒜切成片。

(2) 鸡片、虾片分别用鸡蛋清、淀粉 1 克上浆, 小碗内放鲜汤、精盐、味精、白糖和水淀粉对成汁待用。

(3) 勺内放油烧至四成热放鸡片、虾片划一下, 再放入海参、北极贝、冬笋划一下立刻倒入漏勺内, 原勺先放葱、姜、蒜, 再放入划好的原料, 并烹入料酒翻拌一下, 再倒入对好的汁翻勺, 淋入材料油出勺。





兰花北极贝

原料:

北极贝 200 克, 西兰花 200 克, 葱、姜、蒜各 5 克, 豆油 50 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 蚝油 5 克, 料酒 2 克, 白糖 1 克, 水淀粉 5 克, 材料油 5 克。

制法:

(1) 将北极贝穿花刀, 西兰花掰成小朵, 葱、姜切丝, 蒜 2.5 克切片, 另一部分切末。

(2) 北极贝、西兰花分别焯水, 勺内放豆油 20 克, 先放入葱、姜末、蒜片(部分), 再放入西兰花、精盐 1 克、白糖 0.3 克、味精 1 克煸炒后用水淀粉(部分)勾芡出勺码盘周围。刷净勺, 再放入余下的豆油、葱、姜丝、蒜片和北极贝, 烹入料酒后再放精盐、味精、白糖和蚝油烧片刻, 用水淀粉勾芡, 淋材料油出勺放入西兰花中间。





松籽马哈鱼饼

原料:

大马哈鱼肉 200 克, 松籽仁 50 克, 鸡蛋 1 个, 洋葱 10 克, 胡萝卜 5 克, 芹菜 5 克, 淀粉 5 克, 精盐 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 豆油 900 克(实耗 50 克)。

制法:

(1)将鱼肉剥成馅, 洋葱、胡萝卜、芹菜都切成末。

(2)将鱼肉内加洋葱末、胡萝卜末、芹菜末、精盐、胡椒粉、鸡蛋和淀粉调均成馅, 挤成直径为 3.5 厘米的丸子滚上松籽仁, 再压成厚为 0.6 厘米的饼, 成马哈鱼饼生胚。

(3)勺内放豆油烧至 5 成热, 将鱼饼放入炸至鱼饼浮起, 捞出, 油温再烧至 6 成热时, 将鱼饼再炸一遍呈金红色时捞出即成。





荷包蛋炖鲶鱼

原料:

鲶鱼 750 克(约 2 条), 鸡蛋 5 个, 油菜心 6 棵, 香菜 5 克, 葱、姜各 5 克, 胡椒粉 1 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 料酒 1 克, 酱油 10 克, 豆油 150 克, 鲜汤 750 克。

制法:

(1)将鲶鱼去内脏、去腮、洗干净后, 在鱼身上切深而不透的刀口, 间距约 1.2 厘米, 油菜心洗净切成两半, 葱、姜分别切成丝, 香菜切成末。

(2)勺内放豆油烧热, 将鸡蛋煎成荷包蛋待用; 油菜心用沸水焯一下浸凉, 控净水分; 鲶鱼用清水泡 15 分钟。

(3)勺内放油 10 克, 先放入葱、姜炆锅, 再放入鲶鱼, 烹料酒, 加鲜汤、精盐、酱油, 烧开后放入荷包蛋, 再开撇净浮沫, 改小火加热等鱼熟透汤汁浓厚时, 加油菜心烧开加入胡椒粉、味精出勺装汤斗内, 撒上香菜末即成。





面丝鲫鱼

原料:

鲫鱼2条, 龙须面条100克, 鲜辣椒酱100克, 豆油500克(实耗100克), 白糖3克, 精盐3克, 味精1克, 香菜5克, 料酒1克, 鲜汤900克, 辣椒油2克。

制法:

(1)将鱼去鳞、去鳃、去内脏、洗净, 并在鱼身上穿一字刀口, 香菜洗净切成末。

(2)勺内放豆油, 油温烧至5成热, 将鱼放入炸一下捞出, 面条用水煮八成熟捞出, 用凉水浸凉。

(3)勺内留豆油50克, 放入辣椒酱炒成红色出香味时再加鲜汤、白糖、精盐、料酒和鲫鱼烧制, 待鱼将熟时放入面条一同炖制, 加味精将鱼炖熟, 面条熟透, 放辣椒油装入深盘内, 撒上香菜末即成。





棒鱼炖尖椒

原料:

棒鱼5条, 尖椒100克, 树椒2克, 熟五花肉10克, 葱、姜各2克, 猪大油5克, 豆油5克, 精盐3克, 味精2克, 水淀粉20克。

制法:

(1)将棒鱼去头去尾、去内脏洗净, 切成长约6厘米的段, 尖椒去籽也切成段, 猪肉切块, 葱、姜均切成丝, 将鱼用沸水焯一下。

(2)勺内加豆油放葱、姜、肉块、树椒炒香后加汤, 再放棒鱼、尖椒、精盐和味精用小火炖制鱼熟后用水淀粉勾芡出勺。





炖鲜边

原料:

酸菜200克, 鲜虾仁50克, 蛎黄200克, 粉丝50克, 葱、姜各3克, 猪油10克, 精盐3克, 味精1克, 香油1克, 鲜汤500克。

制法:

(1)将酸菜切成丝, 用清水洗净, 葱、姜均切成丝, 虾仁和蛎黄洗净备用, 粉丝用温水泡软。

(2)勺内加猪油放葱、姜、酸菜炒香, 再添鲜汤、虾仁、粉丝、蛎黄和精盐, 用大火将汤烧开, 再改小火炖10分钟, 放味精, 点香油出勺。





赤甲红炖萝卜

原料:

赤甲红螃蟹2只,青萝卜250克,香菜5克,豆油20克,姜3克,精盐5克,味精2克,胡椒粉3克,鲜汤900克。

制法:

(1)将螃蟹洗刷干净,萝卜切条(约1厘米粗细),姜切丝,香菜切长2厘米的段。

(2)将萝卜、螃蟹分别焯水,用冷水浸凉控净水分。

(3)勺内加油放姜炒香,添入鲜汤再放萝卜、螃蟹、精盐、味精、胡椒粉炖约20分钟,至萝卜熟透即可。

