

现代家庭实用东北菜谱

# 东北凉菜

主编 / 唐文



## 序 言

东北地大物博，倚山傍海，沃野千里；巍巍兴安岭，莽莽长白山，雄伟壮观，纵横绵延，号称“林海”。由长白山脉向西南延伸的千山山脉直插黄海与渤海之间，构成了辽东半岛的脊柱。黑龙江、乌苏里江、图们江、鸭绿江、松花江、嫩江、兴凯湖、镜泊湖、辽河等江河湖泊，星罗棋布。东北地区属温带季风气候区，四季分明，日照充足，雨水集中。这得天独厚的自然条件有利于农、林、牧、副、渔业的发展，故物产极为丰饶。苍茫的林海山涧，野生动、植物资源有黑熊、犴达狍、鹿、狍子、黄羊、飞龙、山鸡、中国林蛙、黑木耳、松茸蘑、猴头蘑、蕨菜、薇菜、刺嫩芽等数百种之多。尤以人参、鹿茸、灵芝等烹制食疗药膳菜肴的名贵药材，更是誉满中外。广袤的海域，漫长的浅海滩湾，盛产刺参、对虾、海蟹、海螺、鲜贝、真鲷、小黄鱼等海鲜佳品。辽阔的江河湖泊，盛产鳊鱼、大马哈鱼、甲鱼、鳊鱼、鳊鱼、花鲢鱼等名贵鱼类。宽广的平原，盛产大豆、水稻、高粱、绿豆、花生、甜菜、苹果等粮油经济作物和鲜蔬佳果。无垠的草原，盛产牛、羊等畜类。这些富饶的物产，不仅为东北地区菜肴提供了取之不尽，用之不竭的原料，而且为东北地区的发展奠定了丰富的物质基础。

随着改革、开放的深入，东北地区菜肴得到了长足的发展，已成为集各菜系之精华，融各烹调技法为一体，具有独特风味的地方菜。其显著特点是：选料精细广泛，注重地方特产原料，刀工精巧细致，精烹海鲜山珍，五味调和得当，讲究色泽造型，见功夫于火候。特别擅长勺工，烹调技法全面，尤以

炸、熘、爆、烧、扒、蒸、煨、炖、拔丝见长。一些菜肴的烹调做到了嫩而不生，透而不老，烂而不化，达到了炉火纯青的程度。在菜品口味上，鲜咸可口，酥烂入味，脆嫩鲜香，风味醇浓，注意保持原汁原味，偏重鲜、咸、香，使人食而不腻。如“炒肉渍菜粉”、“白肉血肠”、“猪肉炖粉条”、“什锦火锅”等菜肴久负盛名。总之，以东北地区特产原料为主料烹制的各种美饌佳肴遍及国内外，得到了社会各界好评。

这套《现代家庭实用东北菜谱》丛书重点选编了五个方面的内容：即东北凉菜、东北熘炒菜、东北农家菜、东北炖菜与火锅、东北朝鲜族咸菜。纵观全书，制作方便，原料易得，应用广泛，风味独特。此丛书通俗易懂，适用于家庭主妇、烹饪爱好者和初、中级厨师自学之用。本丛书在编写过程中，得到了吉林商业高等专科学校、吉林市商业技工学校、乐府大酒店领导和同行们的支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢。因时间仓促，有疏漏的地方或不足之处，请同行们多提宝贵意见。

唐文

2000年5月8日于长春

## 编写说明

凉菜是筵席的先导，是筵席必不可少的一部分。即便是家居便酌，也应备办几款。在人们的饮食生活中，凉菜是重要的组成部分。东北凉菜，香、鲜、嫩、脆，风味独特，诱人食欲。尤其是拌炆菜，独树一帜，往往以生料为主料直接拌制，多是爽脆鲜香，酸辣可口，夏季食用，可解暑开胃，引起食欲。凉菜的制作质量直接关系到整桌筵席的水平，和人民生活息息相关。为了适应人们不断提高的生活水平的需要，为了人们的餐桌更加丰富精美，我们编写整理了这本《东北凉菜》。在编写过程中，我们力图在文字上浅显易懂，在操作上简便易行。相信本书不仅能成为餐馆厨师朋友的从业挚友，更可以成为家庭主妇、烹饪爱好者的入厨指南。

本书由王述钧、姜春和、吕振才、巩桂花、刘利、朱基富、付岩、曲秀梅、钱玉成、薛成城、米素岩等同志执笔编写；由王述钧、姜春和同志任主编，吕振才、巩桂花同志任副主编。本书共收入凉菜品种近 200 个，希望您能拥有它、喜欢它、使用它、珍藏它。

东北凉菜，内容丰富，方法多样，品种繁多。我们选取的只能是其中的一部分。由于时间仓促，更由于我们水平有限，缺点、错误一定不少，恳请烹饪界同行和广大烹饪爱好者给予批评指正。

本书在编写过程中，得到了有关方面领导和同仁的关心和支持，参考了一些相关的烹饪资料，恕不一一列出，在此一并表示衷心地感谢。

编者

2000 年 5 月于长春

# 目 录

## 畜 肉 类

|              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 叉烧肉 .....    | 1  | 真不同熏肉 .....  | 17 |
| 砂仁肘子 .....   | 2  | 松仁小肚 .....   | 18 |
| 肉焖子 .....    | 2  | 猪肝拌菠菜 .....  | 18 |
| 肉糕 .....     | 3  | 炆里脊丝蜇皮 ..... | 19 |
| 炆猪腰花 .....   | 4  | 酱牛肉 .....    | 20 |
| 虾须牛肉 .....   | 4  | 五香牛肉 .....   | 21 |
| 干拌牛头 .....   | 5  | 酱牛腱子 .....   | 21 |
| 生拌牛百叶 .....  | 6  | 卤牛肝 .....    | 22 |
| 拌牛肚 .....    | 7  | 烤五香驴肉 .....  | 23 |
| 真不同熏肥肠 ..... | 7  | 炆肝片 .....    | 24 |
| 炆心片 .....    | 8  | 卤腰花 .....    | 25 |
| 卤猪肥肠 .....   | 9  | 滑炆里脊丝 .....  | 25 |
| 卤猪蹄 .....    | 10 | 凉焖羊肉 .....   | 26 |
| 猪肝拌黄瓜 .....  | 10 | 盐卤羊肝 .....   | 27 |
| 李连贵熏肉 .....  | 11 | 酱羊肉 .....    | 28 |
| 炆肉皮丝 .....   | 12 | 熏牛肉干 .....   | 28 |
| 炆肚仁 .....    | 13 | 冻粉拌肉丝 .....  | 29 |
| 香辣羊肚 .....   | 14 | 拌白肉 .....    | 30 |
| 卤羊肝 .....    | 15 | 硝肉猪肚 .....   | 30 |
| 炆羊肚青椒 .....  | 15 | 酱汁排骨 .....   | 31 |
| 美味羊糕 .....   | 16 | 绿豆猪蹄冻 .....  | 32 |

|            |    |            |    |
|------------|----|------------|----|
| 熏五香兔肉····· | 33 | 酱肝·····    | 41 |
| 炆猪肚丝·····  | 34 | 真不同熏肚····· | 41 |
| 水晶肚·····   | 34 | 酱头肉·····   | 42 |
| 皮冻·····    | 35 | 酱猪蹄·····   | 43 |
| 蒜泥白肉·····  | 36 | 水晶肘子·····  | 44 |
| 五香肘花·····  | 37 | 酱猪口条·····  | 45 |
| 菜卷·····    | 37 | 白肚·····    | 45 |
| 炆双脆·····   | 38 | 酱大肚·····   | 46 |
| 粉皮拌白肉····· | 39 | 酱猪肉·····   | 47 |
| 酥合菜·····   | 40 | 真不同酱肉····· | 47 |

## 蔬 菜 类

|              |    |            |    |
|--------------|----|------------|----|
| 糖拌酸菜丝·····   | 49 | 海米炆芹菜····· | 59 |
| 肉丝拌黄瓜·····   | 49 | 炆青椒肉丝····· | 60 |
| 辣白菜卷·····    | 50 | 炆土豆丝·····  | 61 |
| 油淋黄瓜·····    | 51 | 炆绿豆芽·····  | 62 |
| 姜汁菠菜·····    | 52 | 肉丝炆莴笋····· | 62 |
| 芝麻菠菜·····    | 52 | 炆油菜·····   | 63 |
| 糖醋三色萝卜丝····· | 53 | 炆蒜台猪舌····· | 64 |
| 姜汁嫩刀豆·····   | 54 | 炆蒜台肚仁····· | 65 |
| 姜汁莴笋·····    | 54 | 瘦肉拌双丝····· | 65 |
| 油淋茄子·····    | 55 | 拌三丝·····   | 66 |
| 炆薇菜·····     | 56 | 炆瓜皮·····   | 67 |
| 海米炆豇豆·····   | 56 | 海米炆瓜条····· | 68 |
| 酸黄瓜·····     | 57 | 炆酸菜·····   | 68 |
| 姜汁黄瓜·····    | 58 | 炆大头菜·····  | 69 |
| 酸辣黄瓜皮·····   | 58 | 炆豆角·····   | 70 |

|             |    |            |    |
|-------------|----|------------|----|
| 凉拌茄子·····   | 70 | 炆西瓜皮·····  | 82 |
| 拌白菜肉丝·····  | 71 | 拌蒿子杆·····  | 83 |
| 拌茄泥·····    | 72 | 青豆土豆泥····· | 83 |
| 糖醋藕丝·····   | 72 | 果汁白菜·····  | 84 |
| 家常凉菜·····   | 73 | 红油拌茄子····· | 85 |
| 芹菜拌肚丝·····  | 74 | 麻酱拌茄子····· | 85 |
| 烧拌青辣椒·····  | 75 | 蒜泥拌茄子····· | 86 |
| 拌土豆丝·····   | 75 | 甜酸萝卜片····· | 87 |
| 虾米拌大头菜····· | 76 | 糖醋姜片·····  | 88 |
| 香辣白菜·····   | 77 | 酱味瓜条·····  | 88 |
| 海米拌油菜·····  | 77 | 芥末青笋·····  | 89 |
| 拌猪肝菠菜·····  | 78 | 凉拌茭白·····  | 90 |
| 肉丝拌菠菜·····  | 79 | 红油茭白·····  | 90 |
| 银芽拌干丝·····  | 79 | 珊瑚白菜·····  | 91 |
| 海米拌莴笋·····  | 80 | 酸辣大头菜····· | 92 |
| 糖醋瓜皮·····   | 81 | 腐竹炆菠菜····· | 92 |
| 椒油苤兰片·····  | 81 |            |    |

## 禽 蛋 类

|            |    |           |     |
|------------|----|-----------|-----|
| 拌鸡丝·····   | 94 | 炆鸭掌·····  | 100 |
| 炆鸡丝冬笋····· | 94 | 云片鸡肫····· | 101 |
| 炆鸡丁豌豆····· | 95 | 卤肫肝·····  | 102 |
| 鸡丝拌冻粉····· | 96 | 炆肫肝·····  | 102 |
| 葱油鸡·····   | 97 | 炆菊红·····  | 103 |
| 水晶鸡·····   | 98 | 盐水腌肝····· | 104 |
| 熏鸡·····    | 99 | 芥末鸭掌····· | 104 |
| 姜汁鸡块·····  | 99 | 卤鸡肫·····  | 105 |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 烧鸭 .....    | 106 | 烟熏嫩鸡 .....  | 109 |
| 酱鸡花 .....   | 106 | 炆鸭掌 .....   | 110 |
| 熏沙半鸡 .....  | 107 | 青椒拌松花 ..... | 111 |
| 双耳炆鸡片 ..... | 108 | 酱鸭 .....    | 111 |
| 五香冻鸡 .....  | 109 |             |     |

## 水 产 品

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 熏鱼 .....    | 113 | 拌海参 .....    | 124 |
| 拌鱼丝 .....   | 114 | 拌肉丝海蜇 .....  | 125 |
| 炆黑鱼丝 .....  | 114 | 海蜇拌萝卜 .....  | 126 |
| 炆乌鱼花 .....  | 115 | 拌三鲜 .....    | 126 |
| 炆鱿鱼卷 .....  | 116 | 鲜贝拌鲜笋 .....  | 127 |
| 卤鲫鱼 .....   | 117 | 炆海杂拌 .....   | 128 |
| 生拌鱼 .....   | 117 | 酥海带 .....    | 129 |
| 酥鲫鱼 .....   | 118 | 炆海螺 .....    | 130 |
| 炆鱼片 .....   | 119 | 拌海带肉丝 .....  | 130 |
| 水晶鱼 .....   | 120 | 拌鱿鱼丝 .....   | 131 |
| 鱼冻 .....    | 121 | 凉拌八带鱼 .....  | 132 |
| 温拌鱼片 .....  | 121 | 墨鱼拌金针菇 ..... | 132 |
| 炆活虾 .....   | 122 | 熏墨鱼 .....    | 133 |
| 炆虾片 .....   | 123 | 干煸明太鱼 .....  | 134 |
| 海米炆蕨菜 ..... | 123 |              |     |

## 豆 制 品

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 甜面酱拌豆腐 ..... | 136 | 麻酱豆腐片 ..... | 138 |
| 虾油拌豆腐 .....  | 136 | 炆什锦豆腐 ..... | 138 |
| 水晶豆腐 .....   | 137 | 炆海米豆腐 ..... | 139 |



|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 椒油豆腐 .....   | 140 | 松花拌豆腐 .....  | 143 |
| 韭菜花拌豆腐 ..... | 140 | 小葱拌豆腐 .....  | 144 |
| 豆腐拌腰花 .....  | 141 | 虾米炆腐竹 .....  | 144 |
| 翡翠豆腐 .....   | 142 | 圆葱拌豆腐 .....  | 145 |
| 生油拌豆腐 .....  | 142 | 咸鸭蛋拌豆腐 ..... | 146 |

## 其 它 类

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 麻辣花生 .....   | 147 | 西瓜冻 .....    | 155 |
| 炆花生米 .....   | 147 | 冰冻杏仁豆腐 ..... | 156 |
| 三色水晶冻 .....  | 148 | 糖拌三丝 .....   | 157 |
| 炆双耳 .....    | 149 | 酿馅苹果 .....   | 158 |
| 炆冬菇 .....    | 150 | 琥珀核桃 .....   | 158 |
| 虾米炆冬菇 .....  | 150 | 西米葡萄羹 .....  | 159 |
| 水晶猴头 .....   | 151 | 冰糖杏仁糕 .....  | 160 |
| 鸡丝拌金针菇 ..... | 152 | 糖拌梨丝 .....   | 160 |
| 清拌粉皮 .....   | 153 | 八宝酿梨 .....   | 161 |
| 锅拌粉皮 .....   | 154 | 炒肉拉皮 .....   | 162 |
| 什锦杏仁糕 .....  | 154 | 肚丝拉皮 .....   | 162 |

# 畜 肉 类

## 叉 烧 肉

### 原料

主料 猪精肉 1000 克。

调料 葱 10 克，姜 10 克，白糖 100 克，酱油 15 克，精盐 5 克，味精 2 克。

### 制作过程

1. 先将猪精肉洗净，切成 3 厘米长、2.5 厘米宽的抹刀块，用酱油抓匀，葱切段、姜拍松。

2. 勺内放多量油，烧至六成热时，将肉块下入炸一下捞出。

3. 勺内放少量油，放入葱姜块炸锅，添汤，加入肉块及各种调料，用旺火烧开再改用小火将汤汁煨至浓稠，汁呈枣红色时，打入少许明油，改用中火，迅速颠翻；直至使卤汁浓稠；包裹于原料表面即可。

4. 食用时可改刀切成小片装盘即可。

### 质量标准

色泽红亮、甜咸适口。

### 说明

1. 掌握好过油走红时的油温。

2. 掌握煨的火候处理，不可将其卤汁及原料煨糊，或煨至颜色过重。

## 砂仁肘子

### 原料

主料 猪肘子 1000 克。

辅料 砂仁面 5 克，红曲 40 克。

调料 葱 10 克，姜 10 克，精盐 10 克，料酒 5 克。

### 制作过程

1. 首先将肘子洗净，用刀尖在其表面扎一些小口，抹上砂仁面腌制 3~4 小时左右，用清水冲洗干净后备用。

2. 汤锅中注入老汤，加入红曲及各种调料，将肘子下到锅里，先用旺火烧开然后转为小火将肘子煮至熟烂，捞出后用绳子绑扎起来，待其凉后解开，一破两半，切成薄片装入盘内即可。

### 质量标准

色泽红亮、香醇可口。

### 说明

1. 肘子煮熟后须用绳子绑扎，一方面可以使肘子质地更加紧密；另一方面肘子表面的刀口通过绑扎可以充份愈合，有利于肘子片的美观性。

2. 改刀时肘子片要切得薄厚均匀。

## 肉 焖 子

### 原料

主料 净猪肉 1000 克。

辅料 绿豆粉 500 克，鸡蛋 2 个。

调料 精盐 30 克，味精 5 克，葱 10 克，姜 10 克，花椒面 5 克，香油 10 克，熟硝 0.5 克。

## 制作过程

1. 将肉制成肉馅，葱、姜切末。

2. 将肉馅加入葱、姜末、花椒面、味精硝水搅拌一下，用清水、芝麻油、绿豆淀粉拌匀。

3. 把调匀的肉馅，倒入搪瓷盘里，上屉蒸熟，把蒸熟的肉馅重新翻起搅拌抹平，抹上鸡蛋，再上屉蒸一次，蛋皮熟后取下，放凉后切成长条，再切成片即可。

## 质量标准

味香色粉红，软嫩适口。

## 说明

1. 肉馅加入调料后要搅拌均匀，放入瓷盘内要抹平。

2. 肉馅调味时，各种调料的比例要掌握好。

# 肉 糕

## 原料

主料 猪精肉 1000 克。

辅料 肉皮 750 克。

调料 精盐 20 克，味精 5 克，酱油 100 克，白糖 50 克。

## 制作过程

1. 先将肉洗净用清水浸泡一会，肉皮用开水烫后去掉其表面毛渣及肥肉备用。

2. 先把干净的肉皮下入老汤锅中，放入各种调料，用慢火煮 3 小时左右将肉皮捞出，然后下入猪肉，再用慢火煮至熟烂后，连汤带肉捞至盆内，待凉后倒出改刀即成。

## 质量标准

肉质酥烂，光滑清香。

## 说明

1. 肉皮上面的肥肉要清理干净。
2. 煮时火力要小，否则胶质不易溶出。

## 炆猪腰花

### 原料

主料 猪腰子 500 克。

辅料 青椒 100 克，香菜 10 克。

调料 花椒油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，姜丝 5 克，蒜泥 5 克。

### 制作过程

1. 腰子一片两半，去掉中间的腰臊在里面剞上深而不透的麦穗花刀，再切成长条块，青椒焯水投凉后，抹刀片成片，再把一端改成梳子形状，香菜洗净切成 2 厘米长的段。

2. 锅中放清水烧沸后，放入腰花焯至卷成麦穗形捞出，洗净投凉，装盘备用。

3. 将花椒油等各种调料及青椒、香菜肉放入盘中，同腰花抓拌均匀即可。

### 质量标准

形色美观，香鲜爽口。

### 说明

1. 应注意将腰臊清理干净，以防影响口味。
2. 腰子改刀要匀，做到深而不透，不可弄碎。

## 虾须牛肉

### 原料

主料 瘦牛肉 500 克。

调料 五香粉 5 克，花椒面 5 克，辣椒面 5 克，糖 10 克，

精盐 5 克，味精 3 克，料酒 10 克。

### 制作过程

1. 将牛肉顺丝片成约 0.6 厘米厚的片，精盐炒熟，将牛肉两面搓上盐，在竹筛内放平，不宜重叠、去掉血水、在夏季约晾半天，在冬季则晾约 4 天左右，看牛肉呈鲜红色即可。

2. 将晾好的牛肉，散放在铁算子上，用炭火烤，隔一段时间翻个一次，烤约 3 小时左右，把烤好的牛肉放在蒸屉上，旺火蒸约 2 小时左右，取出晾凉，然后撕成细丝。

3. 炒锅内放入适量花生油烧热，把牛肉丝下入，划散后加入酒、辣椒面、花椒面、味精、糖及五香粉及调料。迅速炒拌均匀，倒出晾凉后即可。

### 质量标准

色泽棕红、口味咸鲜辣香。

### 说明

1. 掌握好牛肉的腌制时间。

2. 掌握好最后炒拌牛肉丝的火候，不可将其炒糊。

## 干拌牛头

### 原料

主料 牛头 1 个。

辅料 香菜梗 10 克。

调料 花椒油 3 克，辣椒油 3 克，大葱 5 克，姜末 3 克，味精 5 克，盐 10 克。

### 制作过程

1. 把牛头去角，用火烧焦皮面，然后用清水浸泡，用刀将皮面刮洗干净后备用，香菜切段，葱切成抹刀片。

2. 将刮洗干净的牛头放入清水锅中煮制熟烂后，捞出拆

去骨头，冷却备用。

3. 将冷却的牛头肉及头皮切成薄片，加入精盐、味精、辣椒油、花椒油、葱节、姜末香菜段等调辅料拌匀即可。

### **质量标准**

肉质酥烂，皮质晶莹透明，口味麻辣鲜香。

### **说明**

1. 牛头的初步加工一定要做好，即刮净毛渣，清洗干净。
2. 调拌时应掌握好各种调味品的使用比例。

## **生拌牛百叶**

### **原料**

主料 牛百叶 500 克。

调料 辣椒油 10 克，香油 2 克，麻酱 5 克，芥末油 2 克，白糖 5 克，米醋 5 克，味精 1 克，蒜泥 5 克，姜末 1 克。

### **制作过程**

1. 将牛百叶用清水冲洗一遍，放入开水中略烫一下捞出，轻轻刮去薄皮，然后切成 3 厘米左右的细丝，挤净水分备用。

2. 取一汤碗，放入麻酱、芥末、辣椒油、香油、姜末、蒜泥、糖、醋、盐、味精等各种调味料搅拌均匀后，放入挤净水分的牛百叶调拌均匀即可。

### **质量标准**

口味咸甜酸辣，质感软嫩，爽口不膻。

### **说明**

1. 掌握好各种调味料的使用比例。
2. 掌握好焯烫百叶的时间及火候。

## 拌牛肚

### 原料

主料 熟牛肚 250 克。

辅料 香菜 2 克，白梨 100 克，蛋皮 20 克，辣椒 2 克。

调料 葱 2 克，蒜 4 克，姜 1 克，酱油 3 克，精盐 1 克，味精 3 克，辣椒油 2 克，醋 1 克。

### 制作过程

1. 把牛肚切成三角形片，葱姜切末，蒜拍泥，香菜切段，辣椒，白梨，蛋皮切丝。

2. 先把牛肚加入所需的各种调味料拌匀后装盘，然后，将蛋皮丝、辣椒丝、梨丝及香菜段放在牛肚上面，带醋及辣酱味碟一同上席即可。

### 质量标准

色泽鲜艳，麻辣酸香爽口。

### 说明

1. 掌握好各种调味料的使用比例。
2. 几种丝要切配均匀，以保其形态美观。

## 真不同熏肥肠

### 原料

主料 猪肥肠 2500 克。

调料 精盐 50 克，白糖 40 克，料酒 50 克，葱段 20 克，姜片 25 克，大蒜 20 克，香油 10 克，熟硝 1 克，真不同肉料 7 克。

### 制作过程

1. 将肥肠用盐、醋搓洗干净，用清水反复洗涤，把大肠



根毛剪除，翻过来备用。

2. 将洗净整理好的肥肠用沸水焯一下，用凉水投凉，控净水分。

3. 酱锅放入老汤，置于旺火上进行清汤，清汤后放入调料及真不同肉料。再放入肥肠，用大火烧开，撇去浮沫，用小火煮至肥肠软烂，捞出。

4. 采用真不同熏肉的方法，将肥肠熏好取出，趁热抹上香油即成。

### 质量标准

质地软烂，口味熏香，色泽棕红明亮。

### 说明

1. 肥肠必须洗净去除异味，肥肠根毛剪除干净，同时肥肠要翻回原样。

2. 真不同肉料见真不同酱肉一菜。

3. 真不同熏肉方法见真不同熏肉一菜。

## 炆 心 片

### 原料

主料 猪心 300 克。

辅料 冬笋 50 克，香菜 10 克。

调料 花椒油 5 克，蒜泥 5 克，姜末 3 克，精盐 5 克，味精 3 克。

### 制作过程

1. 猪心用刀一剖两半，用清水冲洗干净顶刀切成薄片，冬笋顶刀切片，香菜切段。

2. 分别将切好的猪心片及冬笋片用沸水焯透捞出，用冷水投凉后装盘。