

◇ 沐 阳 编 著



美味东北菜

DONGMEI
WEIFA
YI
DONG
GB
BIC
YI



黑龙江科学技术出版社



美味东北菜

◇ 沐 阳 编著



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

美味东北菜/沐阳编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2006.6

(做好吃的)

ISBN 7-5388-5147-X

I.美... II.沐... III.菜谱-东北地区
IV.TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058493 号

责任编辑 王 莉 王 平

封面设计 晴天工作室

版式设计 张 颖

做好吃的

美味东北菜

MEIWEI DONGBEI CAI

沐阳 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)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 10

版 次 2006 年 10 月第 1 版·2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5 000

书 号 ISBN 7 - 5388 - 5147 - X/TS·376

定 价 22.00 元

目

录

熏乳猪排	锅烧乳猪腿	1	烧咖喱肚条	大蒜烧肚条	22	手把羊排	炸羊肉串	43
葱扒肘子	红焖肘子	2	香葱肚片	麻辣肚片	23	油淋鸡	香酥鸡	44
猪头肉焖子	三花猪头糕	3	香酥肚块	怪味肚块	24	孜然鸡头	辣烧鸡脖	45
葱香肉棒	酱猪大排	4	肚丝炒木耳	芥末肚丝	25	时蔬鸡翅	香酥鸡翅	46
红焖排骨	糖醋排骨	5	香烹肥肠	熘肥肠	26	贵妃鸡翅	酒香鸡翅	47
怪味里脊	肉段烧茄子	6	铁板烧肥肠	炒什锦肥肠	27	桃仁鸡腿	金酥鸡腿	48
干炸里脊	焦烧肉段	7	酿烧小肠	鱼香血肠	28	香烹鸡腿	油淋鸡腿	49
熘肉段	锅包肉	8	粉肠	糯米肠	29	碎熘鸡	葱油脆皮鸡	50
番茄里脊	蜜汁肉片	9	鱼香猪肘	虎皮肘子	30	芝麻鸡球	煎鸡饼	51
干炸丸子	熘丸子	10	酱肘花	烧肘子	31	鱿鱼鸡柳	红绿鸡丝	52
芫爆里脊	肉炒姜丝	11	熏三鲜扎蹄	猪手栗子	32	西芹鸡丝	芫爆鸡丝	53
葱爆肝片	焦烧肝片	12	小土豆烧猪尾	蒜仔烧猪尾	33	鸡丝炒豆芽	五彩鸡丝	54
炒肝尖	凤眼肝	13	五香酱牛肉	香辣牛肉丝	34	滑炒鸡丝	滑炒鸡片	55
浮油肝片	鱼香肝片	14	茄汁牛肉	果味牛肉	35	烧鸡脯	香菇鸡脯	56
熘猪心	猪心炒萝卜	15	豆芽牛肉	咸菜牛肉	36	番茄鸡排	番茄鸡丁	57
椒油心片	葱烧心管	16	苦瓜牛柳	蚝油牛肉	37	咖喱鸡块	油淋鸡块	58
尖椒肺片	凤梨肺片	17	牛柳麦片	孜然回锅牛肉	38	辣味鸡	炸烹鸡块	59
爆炒腰花	双丸腰花	18	咖喱牛肉	水爆肚	39	啤酒鸡块	美味咖喱鸡	60
宫保腰花	爆炒三花	19	扒羊脸	焖羊排黄花鱼	40	辣烤鸡脖	风味鸡脖	61
白灼腰片	芝麻拌腰花	20	葱爆羊肉	红烧羊排	41	烧鸡腿芥蓝	雪里红炒鸡腿肉	62
酱爆肚条	拌腰条	21	风味羊肉	盐水羊肉	42	海参扒鸡腿	鸡腿烧土豆	63

陈皮鸡	酱鸡肉西兰花	64
西芹鸡段	香炸鸡排	65
咸菜咖喱鸡脯	菠萝鸡片	66
干煸鸡肉条	芥末鸡肉条	67
腰果鸡丁	菜包鸡丁	68
宫保鸡丁	醋熘鸡丁	69
豌豆鸡丁	碎米鸡丁	70
香蕉鸡排	炸葱香鸡脯	71
五彩鸡柳	蛤蜊炒鸡皮	72
串炸鸡心	苦瓜鸡心	73
炸鸡心	鸡心西兰花	74
盐水鸡胗	油爆鸡胗	75
干煸鸡肉	酱凤爪	76
蒜茸凤爪	水晶凤爪	77
大枣凤爪	鱼香凤爪	78
三酒鸭子	酒香鸭	79
鸭舌酱爆笋尖	蛋黄鸭腿卷	80
五香鸭掌	鸭掌冬瓜	81
番茄鹿排	香炸鹿肉饼	82
脆皮鲜奶	酥黄菜	83
鸡蛋生菜包	软烧鹅肉	84
果汁番茄	软煎柿子	85
凤眼茄子	粉皮松花蛋	86
木犀刺嫩芽	蒸鸡蛋糕	87
橙汁虾排	香辣酱烤虾	88
辣炒江虾	桃仁香辣虾	89
河鲜海兔	熘大虾	90
兰花龙虾球	金鱼扒芥兰	91

软炸虾仁	炸烹虾段	92
茄汁凤尾虾	珍珠糯米虾	93
黄瓜虾仁	翠环鲜虾	94
蜈蚣鲜鱿	虾仁芥蓝	95
西芹炒鲜鱿	熏醉鱿鱼	96
芙蓉辣汁北极贝	兰花北极贝	97
芥末北极贝	三丝北极贝	98
北极三鲜	贝腐菜胆	99
酱熏海螺	银芽螺片	100
酱拌赤贝	香炸海兔	101
葱烧海参	龙凤片	102
三鲜灌海螺	三鲜蟹斗	103
双花鸳鸯贝	蟹味西兰花	104
鱼翅菜卷	扒鱼翅	105
熏夹肉豆腐	五香干豆腐	106
炒干豆腐	拌豆腐丝	107
熏拌腐竹	麻辣腐竹	108
卤水豆腐	带子烧豆腐	109
一品豆腐	小葱拌豆腐	110
鱼子豆腐	孔雀腐米	111
什锦小炒	皮蛋豆花	112
熘豆腐丸	锅熘豆腐	113
香辣平蘑	熘香菇	114
猴头蘑鸡片	猴头百合油菜	115
猴头蘑扒肘子	鲍汁白灵菇	116
鸡腿蘑炒肉	滑子蘑炒肉	117
海鲜炒双菇	葱烧香菇木耳	118
榛蘑炒肉	榛蘑烧鸡翅	119

松仁玉米	煎玉米果仁	120
拔丝橘子	拔丝姑娘	121
香蕉锅炸	挂霜红薯球	122
蜜汁胡萝卜	酒香柿子	123
五香茄盒	海米烧茄子	124
蒜泥茄子	酱扒茄子	125
炸茄片	肉丝熘茄片	126
鱼香茄条	茄盒夏果	127
芝麻条	孜然薯片	128
炸薯片	青柿炒土豆片	129
香拌土豆丝	香辣五彩丝	130
龙江白菜	白菜虾仁	131
凤尾白菜	清口白菜	132
蟹黄扒白菜	鲜虾扒白菜	133
什锦肉丁白菜	醋熘白菜	134
海米扒白菜	家常盖浇白菜	135
干贝莲花白	松熘菜卷	136
蒜茸菜心	辣味雪菜小炒	137
凉拌粉皮	虾子炆西芹	138
熘冬瓜	清烹冬瓜条	139
三鲜冬瓜盒	蒸南瓜盒	140
双丸炒菜梗	鲜味炒脆瓜	141
多彩西兰花	四素西兰花	142
油酿尖椒	油焖两样	143
香辣白肉	酱炒脆骨	144
腰片苦瓜	腊肠炒苦瓜	145
肉炒黄花菜	葱爆肉	146
果仁菠菜	彩色乌桐花	147

北方小炒 双片五花肉 148
 三丁烧玉米 肉炒三丝 149
 金银丝 肉炒酸菜粉 150
 火腿烧二冬 肉段烧双干 151
 火腿烧二冬 烧二冬 152
 猪肉炒瓜干 肉焖腐竹瓜干 153
 香辣猪耳 菜里脊 154
 清口贝金银菜 炒金银菜 155
 素炒四样 甘蓝炒牛肉 156
 拌什锦 炒肉拉皮 157
 牛肉烧双笋 茭白炒鸡片 158
 腊肠炒荷兰豆 腊味木耳 159
 红肠小炒 咸鱼红肠炒大饼子 160
 风味蚕蛹 包金蚕蛹 161
 油浸鳊鱼 清蒸鳊鱼 162
 生熏鱼结 煎烟晶鱼 163
 酸黄瓜烤白鱼 白扒鱼扇 164
 浇汁黄花鱼 酥小鲫鱼 165
 红焖小黄花 菜卷焖黄花 166
 椒盐黄花鱼 鱼鲜肉片 167
 煎焖鳊花 清蒸鳊花 168
 糖醋鱼块 鲤鱼烧薯球 169
 番茄鱼块 炸鱼排 170
 豆瓣鱼 菊花全鱼 171
 脯酥鱼 葱油鱼 172
 清蒸全鱼卷 绣球全鱼 173
 红烧鲤鱼 干烧鲤鱼 174
 豆腐鲫鱼 酱焖鲫鱼 175

辣烤鲫鱼 炸烹鲫鱼 176
 荷包鲫鱼 酸辣脆鳞鱼 177
 五香鱼饼 松仁鱼饼 178
 干炸川丁鱼 豆豉板黄鱼 179
 锅煽马哈鱼 煎马哈鱼 180
 京烧马哈鱼 金果马哈鱼 181
 烟熏马哈鱼 葱烧马哈鱼 182
 红汁带鱼 刀鱼扒豆腐 183
 酱鱼头 带鱼猫耳面 184
 糖醋带鱼 香辣孜然刀鱼 185
 落地飘香 生拌银鱼 186
 鲑鱼红烧肉 木犀鱼条 187
 川椒咸鱼条 鲈鱼香肉 188
 泡菜鱈鱼片 虾片香鳊卷 189
 炸芝麻鱼饼 芝麻鱼排 190
 奶油鱼卷 蟹味鱼排 191
 松仁鱼棒 美味鱼条 192
 香炸鱼球 白鱼土司 193
 五香鱼 锅煽鱼卷 194
 金龙白果 冬瓜鱼肉卷 195
 熘鱼片 炒龙凤片 196
 蒜泥鱼片 红油鱼片 197
 鱼丁花生米 麻辣鱼丁 198
 椒麻鱼条 芥末鱼条 199
 五彩鱼丝 三丝扒鱼翅 200
 东北大炖菜 珍珠豆腐汤 201
 雪菜三色豆腐 海米炖豆腐 201
 金银豆腐汤 清鲜豆腐汤 201

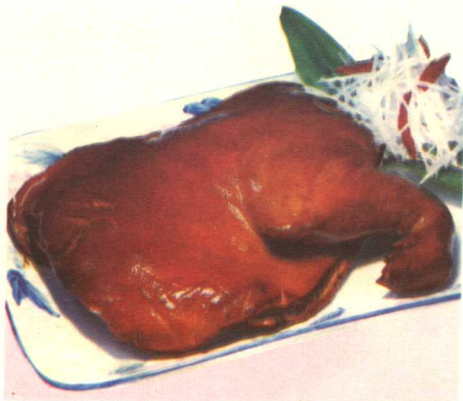
炸豆腐海带汤 双色豆腐汤 202
 榨菜肉丝豆腐汤 爽口豆腐汤 202
 金玉满堂 酸菜豆腐汤 202
 海米菠菜豆腐汤 蟹黄冻豆腐 203
 鱼头炖豆腐 扒肉豆腐 203
 鱼子豆腐 老头鱼炖豆腐 203
 雪菜炖豆腐 鲫鱼菜豆香 204
 面丝鲫鱼 黄豆芽炖鲫鱼 204
 榨菜豆腐鲫鱼汤 鲫鱼豆腐汤 204
 鲫鱼蛋 酸菜鲫鱼汤 205
 汆鲫鱼汤 鲫鱼汆丸子 205
 苦瓜鲫鱼汤 青豆鲫鱼豆腐汤 205
 奶汤鲫鱼 萝卜丝汆鲫鱼 206
 刮炖鲤鱼 豆腐烧鲤鱼 206
 东北酸菜鱼 红焖鲤鱼 206
 鲤鱼锅仔 鲑鱼菜头豆腐汤 207
 荷包蛋炖鲑鱼 大蒜鲑鱼 207
 鲑鱼炖茄子 棒鱼炖尖椒 207
 棋子鲑鱼头 黄豆鲑鱼头 208
 冬瓜鱼头汤 糖蒜焖鲑鱼 208
 酱鱼头 三椒泥鳅 208
 清蒸蟠龙鳗 红烧鱼唇 209
 鱼子烧豆腐 酱焖鱼杂 209
 冬瓜鱼肚海参 鱿鱼海带炖土豆 209
 清汆捶虾片 鲜虾干张结 210
 奶汤鱼虾蟹 鲜虾煮茼蒿 210
 时蔬三圆汤 翡翠翠牡丹 210
 带鱼焖宽粉 酥肉带鱼 211

鸡丸玉米笋 双节三黄鸡 211
 鸡翅海参炖鲜蘑 酸菜鸡丝汤 211
 醋熘鸡丁 人参汽锅鸡 212
 锅仔云吞鸡 黄焖鸡翅 212
 白雪豆腐鸡 家乡豆豉鸡 212
 三鲜豆花鸡 烩生鸡丝 213
 酸菜余鸡翅 金针煮凤翅 213
 锅仔鸡杂 家鸡炖蘑菇粉 213
 笋干煲家鸡 当归鸡 214
 鸭舌炖土豆 鸭肉炖豆节 214
 酸菜炖笨鸭 大鹅炖土豆 214
 排骨冬瓜汤 鱼子炖丸子 215
 大烩汤 紫菜蛋花汤 215
 奶汤虾干白菜 家炖清汤茄 215
 猪蹄黄豆 冻豆角炖排骨 216
 南瓜煲猪手 菠菜猪肝汤 216
 肉炖娃娃菜 青菜疙瘩汤 216
 肘块炖菜粉 沙锅龙虎凤 217
 酸菜余白肉 荤素双圆 217
 五花肉炖宽粉 护心肉炖粉条 217
 菜心丸子 鱼香狮子头 218
 雪里卧珍珠 白雪脊糕 218
 东北什锦大炖 酸菜土豆汤 218
 清余肉片 酸菜薯片煮肥肠 219
 碧绿白玉汤 豆汁狮子头 219
 白肉血肠 酸菜猪红肠 219
 青瓜肉碎猪红汤 莲藕猪红汤 220
 菜头肉碎猪红汤 酸辣三丝汤 220

大头菜余丸子 酸菜余肉丸 220
 酱汤三鲜 余清汤肉丸 221
 清烩豆腐 猪排骨汤 221
 肉片柿子卧蛋汤 木耳肉片汤 221
 酸辣牛肉汤 清淡牛肉汤 222
 土豆牛肉柿子汤 胡萝卜牛肉汤 222
 肉片豆腐汤 豆腐土豆牛肉汤 222
 牛肉鸡蛋汤 牛肉丸子汤 223
 白煨牛肉汤 花生米牛肉汤 223
 煮牛肉豆芽汤 余紫菜肉片汤 223
 牛肉炖西红柿 清炖牛肉 224
 牛肉炖萝卜 牛肚炖萝卜 224
 牛髓炖土豆 牛尾炖土豆 224
 参萝羊肉 羊肉丸粉丝 225
 干菜炖羊排 滋补羊肉锅 225
 什锦羊排锅 余锅底 225
 水煨羊肉 羊肉粉丝煲 226
 虎皮蛋卤肉 鹌鹑蛋焖肉 226
 银丝瓜片汤 冬瓜蛋花汤 226
 菠菜蛋汤 时蔬蛋花汤 227
 香菇卧蛋汤 芥菜咸蛋汤 227
 时蔬鲜蘑鸽蛋汤 鸽蛋银耳汤 227
 家常鹿肉丝 乡吧佬炖山跳 228
 笋头炖狗排 干白菜扣狗肉丸 228
 人参甲鱼锅 汽锅甲鱼 228
 豆花双菇 山菌腐竹烩肉丸 229
 雪菜猴头蘑 白扒猴头蘑 229
 山鸡炖白蘑 猴头芫汁虾 229

富贵清汤素燕菜 萝卜粉丝丸子汤 230
 黄花银丝汤 面筋肠炖大肉 230
 银耳莲子羹 什锦水果羹 230
 附录 1
 每日膳食营养需求(参考值) 231
 附录 2
 部分常用食物营养成分 232

熏乳猪排



原料

乳猪排 1 块(约 750 克),葱、姜、精盐各 10 克,花椒粒 15 克,白糖 5 克,茶叶、香油各 3 克,酱油适量。

做法

- ① 葱切段,姜切片。猪排刮洗干净,加入葱、姜、花椒、精盐腌制入味。
- ② 将酱油烧开,放入猪排炖至熟烂,离火后泡在汤汁中入味,取出后控净水分,刷上香油,放在铁锅支架上(支架下放熏料白糖、茶叶),盖严锅盖,用小火加热,熏 3~5 分钟(以冒黄烟开始计时),离火,待无烟时开盖即可。

锅烧乳猪腿



原料

酱熟猪腿 1 只(约 300 克),淀粉 100 克,鲜汤 200 克,面酱、料酒各 8 克,鸡蛋 1 个,酱油 15 克,味精 3 克,香油 2 克,葱、姜、干红椒各 5 克,油 800 克。

做法

- ① 把鸡蛋打入碗内搅匀,加入淀粉调成糊,均匀的抹在猪腿上,投入宽油炸至外酥里嫩取出,切段装盘。葱、姜、红椒分别切丝。
- ② 勺内加 25 克油烧热,用葱、姜、干红椒爆锅,烹入料酒,加入面酱、酱油、味精、鲜汤,烧至入味勾芡,淋香油,出勺浇在盘中肉段上即可。



魅力东北菜

近年来随着餐饮业的迅猛发展,各种流派菜系争芳斗艳,然而,东北菜则以“朴实中透析秀气,粗犷中蕴含着精华”,独树一帜真可谓“满园春色关不住,一枝红杏出墙来”。我们惊喜地看到,长城内外,大江南北乃之海外,纷纷立起了“东北大酒楼”、“东北杀猪菜”、“哈尔滨饭庄”等牌匾,着实给灯红酒绿、五彩缤纷的餐饮业增添了不少的光彩。

东北菜之所以受到人们的喜爱和认可,首先,东北是一个多族群居的地方,自古在饮食上就独具风格。其次,东北菜以京、鲁风格为基础,广泛吸取了



Answer

葱扒肘子



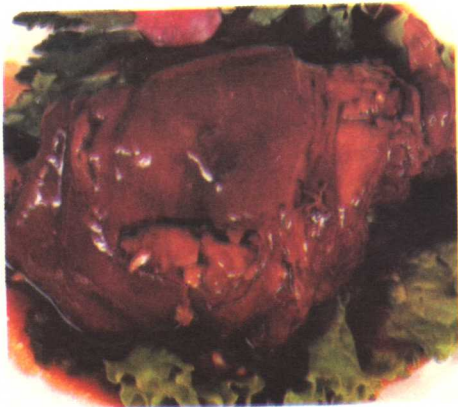
原料

大葱 150 克,猪肘子 1 个(约 1000 克),姜、大料各 10 克,精盐、味精、花椒各 4 克,白糖、香油各 3 克,酱油 40 克,油 1000 克。

做法

- ① 将大葱择洗干净,顺长切开,再切成段,放入 50 克油中炸黄拣出摆在盘内,葱油倒出。
- ② 将猪肘刮洗干净,放入锅内煮至断生捞出,控净水分,放入热油中,炸至金黄色捞出,剔出肘骨,在肉面用刀划几刀,在皮上抹匀酱油,皮朝下摆放在葱上,放上精盐、花椒、大料、姜片和煮肘子的汤,上屉蒸至熟烂,取出汤汁留用,肘子扣在盘中。
- ③ 勺内倒入汤汁加热,用湿淀粉勾芡,淋上香油、葱油,出勺浇在肘子上即可。

红焖肘子



原料

猪肘子 1 个(约 1000 克),葱、姜、淀粉各 10 克,精盐、味精、酱油各适量,花椒、大料各 2 克,油 100 克。

做法

- ① 将猪肘刮洗干净,放入水锅中加入葱段、姜片、精盐、味精、酱油、花椒、大料,煮至八成熟,取出控净水分,皮上抹匀酱油。
- ② 肘子放入高压锅中,倒入煮肘子的肉汤,加热 5~6 分钟,锅内无压力时把肘子取出皮朝上放在盘中。
- ③ 勺内倒入汤汁烧热,用湿淀粉勾芡,倒在肘子上即可。



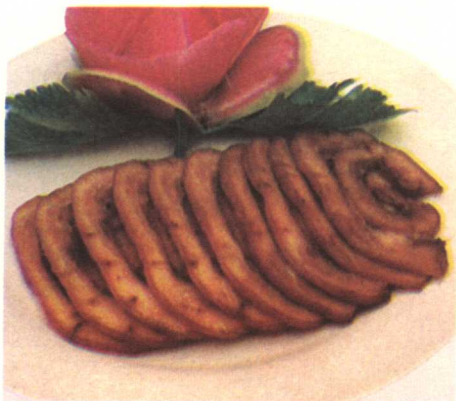
各流派的诸家之长,并不断地得到充实、丰富和发展,使东北菜日趋完善。除此之外,东北因其地理位置而与俄、日、韩交往源远流长,这对东北菜的形成也产生了一定的影响。鉴于东北菜越来越受到人们的青睐,促使我们编辑出版了这本图书以饕读者。

另外,本书在编写结构上也有别于其他菜谱类图书,着重突出了实用性。文字简单扼要,内容通俗易懂,图文并茂,一目了然,本书可作为家庭餐桌上的指导用书,同时对专业厨师亦有一定的参考和使用价值。



Answer

猪头肉焖子



原料

猪头半个,花椒、大料、葱、姜、桂皮、盐、酱油、料酒适量。

做法

- ① 将猪头刮洗干净待用。葱切段,姜切片。
- ② 勺内加水,放猪头、花椒、大料、葱、姜、桂皮、盐、酱油、料酒,酱制2个小时捞出去骨。
- ③ 将猪头趁热用纱布卷成卷,用重物压至2个小时,取出改刀即可。

三花猪头糕



原料

猪头半个,口蘑40克,红椒8克,青豆8克,香菜、红油、蒜末、酱油适量。

做法

- ① 将猪头刮洗干净,再放入酱油内酱至熟烂取出,去骨留肉切成长方块。
- ② 将口蘑切丁,红椒切丁与青豆一起打水焯,然后撒在猪头肉上,用纱布卷起用重物压上晾凉后去掉纱布切片。
- ③ 将香油、红油、酱油、蒜末对成汁装入小碟中,配猪头糕一起食用。



● 烹调

烹调是将菜肴原料,经过加热处理,如蒸、炒、熘、炸、蒸、煮、炖、余、熏、卤、酱、炆、拌等,并在其过程中加入调味品调好味,此时原料会发生物理和化学变化,使菜肴达到色、味、形俱佳的目的。

烹的作用是对生的菜肴原料进行加热制熟,同时对原料进行消毒灭菌。

调的作用是通过加入传统的或现代的调味品,除去原料本身的异味,或增添其美味、营养,而且风味独特。



Answer

葱香肉棒



原料

猪里脊 200 克,鸡蛋 2 个,大葱 60 克,盐、糖、味精、辣椒粉、芝麻、孜然粉适量。

做法

- ① 将里脊切成大片,然后放盐、味精、糖、辣椒粉、芝麻、孜然粉腌制入味。
- ② 葱切段,放入里脊片中卷起,再用牙签扎牢。
- ③ 将锅中放油烧至七成热时,放入肉卷炸熟即成。

酱猪大排



原料

猪排骨 600 克,味精 5 克,加饭酒 20 克,川椒 7 克,酱油适量。

做法

- ① 将排骨洗净切段,然后放入沸水中焯一下捞出投凉待用。
- ② 将汤内加川椒、加饭酒,用旺火烧开,放入猪排骨,开锅后小火酱至熟烂,加味精浸泡 15 分钟后取出即可。



菜肴的烹调与营养

菜肴的烹调方法不同,营养素的保存或损失程度也有很大差别。其中,以急火快炒的方法,维生素的损失可减少到最小程度,如炒肉丝。将猪肉切成丝,用油炒 1.5~2.5 分钟加酱油,维生素 B₁ 的保存率为 87%,维生素 B₂ 的保存率为 79%,尼克酸的保存率为 55%。炸里脊(猪肉切成片,加入淀粉、酱油及水拌匀,在油中炸 1.5 分钟),其保存率为 57%、62%、47%。炖猪肉,其保存率是 35%、59%、25%。红烧猪肉,保存率是 40%、62%、50%。各种菜肴要现烧现吃,不要放置时间过长,因为烹调好的蔬菜中的维生素会随着时间的推移而逐渐减少。



Answer

红 焖 排 骨



原料

猪净排 1 200 克, 酱油 25 克, 糖 12 克, 葱、姜、盐、味精、料酒、花椒、大料、鲜汤适量。

做法

- ① 将猪排骨剁成块, 葱切段、姜切片。
- ② 将剁好的排骨用开水焯一下, 投净血沫。
- ③ 锅内加少量的油, 放糖炒出色后放排骨, 加葱、姜煸炒出香味, 加鲜汤、花椒、大料、盐、酱油、料酒、味精, 然后用慢火焖至熟烂出锅即可。

糖 醋 排 骨



原料

猪排骨 800 克, 糖 30 克, 醋 10 克, 盐、酱油、葱、姜、花椒、大料适量, 色拉油 1 600 克。

做法

- ① 将猪排剁成 5 厘米长的段, 用开水煮一下捞出 (在煮的过程中, 放葱、姜、酱油、盐、花椒和大料)。
- ② 勺内放 1 600 克油烧七成熟时, 放煮好的排骨炸金黄色捞出。
- ③ 原勺留底油, 然后放糖、醋, 加少许鲜汤再放排骨, 先用急火烧开, 再用慢火收汁即成。



◆ 水粉浆

水粉浆的主要原料是淀粉、水, 制作方法是将淀粉用水浸泡, 使用时将淀粉和适量的水调匀放入原料内, 用手轻轻的抓匀。浆的稀稠程度, 以能包裹住原料为宜。用料标准一般是: 干淀粉 50 克, 加清水 100 克。其作用可使菜肴滑嫩, 多适用于浆肉片、鸡丁 (也可用于蛋清浆、全蛋浆等)、腰、肝、肚等原料。

水粉浆主要适用于滑、熘、滑炒、爆炒等烹调方法, 如熘肝尖、清炒肉丝、滑炒鸡丝等菜肴。



Answer

怪味里脊



原料

猪里脊 250 克, 川味麻辣酱 30 克, 鸡蛋 1 个, 淀粉适量, 川椒 10 克, 孜然粉 8 克, 辣椒粉适量, 盐、味精、葱、姜少许, 油 1 000 克。

做法

- ① 将里脊肉切成 1.5 厘米见方的丁, 葱切成葱花, 姜去皮切成末, 川椒切丁。
- ② 将里脊丁用麻辣酱腌制后, 放鸡蛋、淀粉抓匀。
- ③ 勺内放油烧至六成热, 放入里脊丁炸熟倒入漏勺内。原勺留底油, 放葱花、姜末、川椒、里脊、孜然粉、辣椒粉、精盐翻炒均匀出勺即可。

肉段烧茄子



原料

猪精肉 100 克, 茄子 100 克, 尖椒 80 克, 淀粉 80 克, 色拉油 900 克, 鲜汤 60 克, 葱、姜、蒜、料酒、酱油、盐、味精、糖适量。

做法

- ① 将猪肉切成段, 茄子切成滚料块, 尖椒去核切成三角片, 葱切成葱花, 姜切末, 蒜切片。
- ② 肉段放碗内加盐、湿淀粉挂糊, 茄子撒点精盐腌制一下滚上干淀粉, 用小碗放鲜汤, 加入酱油、精盐、白糖、味精、淀粉对成汁待用。
- ③ 勺内放油烧至六成热, 将肉段逐块放入油锅炸, 待肉段浮起捞出, 待油温再升高时放入肉段炸第二遍炸呈金黄色捞出; 将茄子放入油内炸, 炸金黄色时连油一起倒入漏勺; 留底油用葱、姜、蒜炝锅, 再放入尖椒煸炒几下, 放入肉段和茄子, 烹入料酒, 对好的汁倒入勺内, 翻炒均匀即可。



◆ 蛋清浆

蛋清浆主要原料有蛋清、淀粉、盐等。制作方法有两种: 一种是先将改刀后的原料加入调料腌制入味, 在加热前加入蛋清、湿淀粉抓匀; 另一种方法是用蛋清加湿淀粉调成浆, 放入调味腌渍后的原料搅匀, 并使鸡蛋清、淀粉完全被原料“吃”进去, 也可加入适量的油便于原料滑炒。用料标准一般是: 原料 500 克, 蛋清 50 克, 淀粉 25 克。其作用可使菜肴质地鲜嫩, 色泽洁白。蛋清浆主要适用于爆、炒、熘, 如炒肉片、熘鱼片等。



熘肉段



原料

猪精肉 250 克, 淀粉 120 克, 葱、姜、蒜、青红椒、酱油、料酒、糖、味精、盐适量, 油 1200 克。

做法

- ① 将肉切成 3 厘米长的段, 然后用适量的料酒、盐、酱油喂口, 再放适量的湿淀粉抓匀。
- ② 将味精、料酒、盐、酱油、糖对成混汁待用。
- ③ 勺内放油 1200 克, 烧七成热时将肉段放入油中炸至表面稍硬, 用漏勺捞起, 当油温再升高时, 放肉段炸二遍, 当外焦里嫩时倒入漏勺。
- ④ 原勺留底油, 加葱、姜、蒜、青红椒煸炒, 然后放入炸好的肉段, 倒入对好的汁速翻即可。

锅包肉



原料

猪精肉 200 克, 香菜段 4 克, 淀粉 120 克, 糖 35 克, 醋 25 克, 酱油、盐、葱、姜适量, 油 1200 克。

做法

- ① 将猪肉切成长 6 厘米、宽 4 厘米、厚 0.3 厘米的大片, 用湿淀粉抓匀。
- ② 取小碗一个, 放糖、醋、酱油、盐对成甜酸汁。
- ③ 勺内放油, 烧至七成热时, 将肉片放入勺内炸至硬壳时捞出磕散, 待油温再升到七成热时, 再放入炸第二遍, 见肉片呈金黄色时捞出。
- ④ 原勺留底油, 放葱、姜丝和香菜段、肉片, 烹上对好的汁, 颠翻几下即成。



◆ 水粉糊

水粉糊又称干浆糊、硬糊, 是用干淀粉和清水调和而成的, 淀粉与水的比例为 2 : 1, 即淀粉 100 克、水 50 克, 但实际操作时要看淀粉的质量, 不可一概而论。水粉糊的稀稠程度, 以能裹住原料为宜。这种糊可使菜肴酥脆, 色泽金黄。水粉糊主要适用于炸、熘等菜肴, 如醋熘黄鱼、糖醋里脊等。



Answer

番茄里脊



原料

猪里脊肉 200 克,鸡蛋 1 个,面包渣 120 克,青豆 3 克,胡萝卜 5 克,色拉油 700 克,洋葱 20 克,番茄酱 30 克,糖、醋、盐、味精、面粉适量。

做法

- ① 将里脊肉切成 0.3 厘米厚、8 厘米长、6 厘米宽的片,用刀拍松软喂口。
- ② 将鸡蛋打碗内搅匀,将肉片沾面粉、挂鸡蛋糊、沾面包渣。
- ③ 勺内放 700 克油,烧至七成热时,将肉片放入油内炸呈金黄色时捞出改刀装盘。
- ④ 将勺内底油烧热,放洋葱、青豆煸炒,放番茄酱、糖、盐、醋和少许鲜汤,待番茄汁炒深色时浇到炸好的里脊肉片上即成。

蜜汁肉片



原料

猪里脊肉 200 克,葱白丝 20 克,盐、味精适量,料酒、糖各 10 克,胡椒粉 2 克,红葡萄酒 40 克,蜂蜜 10 克,油 450 克。

做法

- ① 将里脊肉切成薄片,用料酒、精盐、味精、胡椒粉腌制入味。
- ② 炒勺上火加底油,烧至四成热时将肉片放入油中炸好,倒入漏勺中控净余油。原勺放入葡萄酒、蜂蜜、白糖、肉片,用中小火翻炒,收干汁,加明油,装入盘中,将葱丝、黄瓜条围在肉片周围即可。



◆ 蛋清糊

蛋清糊又称蛋白糊,是用蛋清、淀粉或面粉调制而成,其用料比例是 1:1,即蛋清 50 克,淀粉或面粉 50 克,可加适量水。这种糊能使菜肴外酥脆,里鲜嫩,色淡黄,多用于软炸类菜肴,如软炸麻花腰子、软炸虾、软炸鱼条等。

◆ 全蛋糊

全蛋糊又称蛋粉糊,是用全蛋(蛋清、蛋黄均用)、淀粉或面粉调制而成,其投料比例 1:1,即蛋 50 克、淀粉或面粉 50 克,可加适量水。它能使菜肴达到外酥脆,内松嫩,色泽金黄,通常适用于炸熘的菜肴,如锅烧鸡、瓦块鱼、炸里脊等。



Answer

干炸丸子



原料

猪肉 500 克, 鸡蛋 2 个, 油 1600 克, 盐、味精、料酒、葱、姜水、香油、麻辣盐、鲜汤、淀粉均适量。

做法

- ① 将猪肉剁成馅, 加鸡蛋、淀粉、鲜汤、葱、姜水、盐、味精调拌均匀。
- ② 勺内加 1600 克油烧七成热时, 将喂好的肉挤成圆形的丸子, 投放油中炸至金黄色时捞出, 另配麻辣盐食用。

熘丸子



原料

猪肉 200 克, 鸡蛋 2 个, 胡萝卜 10 克, 盐、酱油、鲜汤、味精少许, 淀粉 50 克, 色拉油 1600 克。

做法

- ① 将猪肉剁成馅装碗, 放鸡蛋、淀粉拌匀。
- ② 将胡萝卜切片待用。
- ③ 勺内放油烧六成热, 肉馅用手挤成丸子放入油中炸至金黄色捞出。
- ④ 勺内留底油, 放胡萝卜、盐、味精、酱油、鲜汤, 再放炸好的丸子熘, 待汁均匀后即可。



◆ 蛋泡糊

蛋泡糊又称高丽糊、飞糊、雪衣糊。它是将蛋清用机械力快速抽打, 使蛋液形成泡沫状, 再加淀粉、面粉拌匀, 即成蛋泡糊。

蛋泡糊的用途很广, 除了烹制软炸的菜肴之外, 还可以烹制拔丝的菜肴, 如拔丝橘子、拔丝香蕉等。

蛋泡糊是烹调中常用的一种糊, 一般以 3 个鸡蛋清为一个单位。具体做法是将鸡蛋清打入汤盘中, 用 2 根或 3 根筷子, 按着一个方向搅打成泡沫状, 泡沫的强度能立住筷子, 然后再加入干淀粉、面粉, 搅拌均匀即好。



Answer

芫爆里脊



原料

猪里脊肉 200 克, 蛋清 15 克, 青菜 15 克, 油 1200 克, 盐、味精、料酒、葱、姜、蒜均适量, 水淀粉 8 克。

做法

- ① 猪里脊肉去掉板筋, 先顺长切深而不透的一字刀口, 再顶刀切成薄片, 用蛋清、水淀粉上浆待用。
- ② 香菜切段, 葱、姜切丝, 蒜切片, 用味精、盐、料酒调成汁待用。
- ③ 炒勺烧热, 放入油 1200 克, 烧至五成热时, 放入猪里脊肉片, 用筷子滑散、断生, 倒入漏勺内。
- ④ 原勺留底油, 放葱、姜、蒜和香菜, 再放入猪里脊肉片, 用对好的汁熘一下即可。

肉炒姜丝



原料

猪精肉 100 克, 姜 100 克, 酱油、醋、糖、盐、味精、葱、香油适量, 油 8 克。

做法

- ① 将猪肉、姜、葱分别切成丝。
- ② 勺内加油烧热, 放肉丝煸炒, 待肉丝炒至六成熟时, 放姜、葱及其他调味料煸炒, 再加香油即可。



◆ 干粉糊

干粉糊又称狮子糊, 主要用料是干淀粉。具体做法是把用调味腌渍过的原料滚上干淀粉使菜肴香脆松酥, 色泽金黄, 成品刀纹清楚, 多适用于干炸、脆熘的原料, 如松鼠鳜鱼、菊花青鱼、葡萄鱼等。

◆ 发粉糊

发粉糊又称松糊, 是用发酵粉、面粉加水调制而成。用料标准是面粉 350 克、水 450 克、发酵粉 15 克。其作用可使菜肴涨发饱满, 松而带香, 色泽淡黄, 多用于炸的菜肴, 如面拖鱼条。



Answer