

现代家庭实用东北菜谱

东北 熘炒菜

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

北方人粗放的性格与自然、人文因素相结合，形成了东北人泼辣的饮食习惯。在调味上，以咸为主，不忌酸辣，但菜味分明。在用料上，以荤为主，喜食油腻，但讲究荤素搭配。在盛装上，以丰满实惠取人，但讲究精美造型。在调色上，偏爱暖色，但往往以冷色来衬托。与这种习惯相适应，东北菜谱从制作到装盘都讲究干净利落。在菜肴制作中，炸、熘、爆、炒、烹等急火热锅速成的烹调方法在关东比较见长。东北菜还注重勺功，尤其擅长大翻勺，东北有许多名菜就是运用煎、贴、扒、熘等烹调方法，借助娴熟的勺功来烹制的。在面点制作中，以抻、切、包、擀等成形手法较为见长，多用蒸、煮、烙等成熟方法。东北面点讲究馅心，以肉类为主，口味浓郁，注重上水。

本书通过对东北菜谱的初步归纳，求一斑代全貌，旨在进一步完善中国烹饪体系，宏扬中华烹饪文化。本书由夏德润主编，李伟路、刘继宏、朱国儒、康卓、李非、魏莹编写。若本书能客观反映东北菜点的风貌，并给关注和支持东北烹饪发展的同仁以启迪，则足矣。

编 者

2000年5月于长春

目 录

干 货 类

一品燕菜	1	白扒鱼肚	9
白扒鱼翅	2	红烧海参	10
八宝鱼翅	3	葱烧海参	11
砂锅鱼翅	4	烩虾蘑海参	12
芙蓉干贝	5	扒鸡腿海参	13
绣球干贝	6	红烧鱼皮	14
三彩鱼肚	7		

水 产 类

红烧鲍鱼	16	烧鹿茸元鱼	28
麻酱紫鲍	17	清蒸元鱼	29
清蒸大虾	18	红烧裙边	30
龙母蟠桃虾	18	金裹牡蛎	31
清炒虾仁	20	爆炒香螺	32
熘虾段	20	烩酸辣乌鱼蛋	32
三吃大虾	21	爆鱿鱼卷	33
绣球熘大虾	23	八宝吉花鱼	34
龙戏凤	24	蕃茄鱼饼	36
扒三白	25	糖醋瓦块鱼	37
全家福	26	刮炖鳊鱼	38
全爆	27	生拌鲤鱼	39

银丝鳊鱼·····	40	浇汁鱼·····	52
煎转黄鱼·····	41	硕果鱼腹·····	53
酱汁船丁鱼·····	42	生煎大马哈鱼·····	54
甜辣鱼丝·····	43	家常熬鳊鱼·····	55
酱焖鲫鱼·····	44	奶汤鲫鱼·····	56
酸辣鳊鱼卷·····	45	雪衣鱼条·····	57
锅塌蕨菜鱼卷·····	46	熘鱼片·····	58
刮炖鳊鱼·····	48	清蒸人参鳊鱼·····	59
松鼠黄花鱼·····	49	香酥鲤鱼·····	60
家常鱼头·····	50	清蒸鲈鱼·····	61
锅塌鱼卷·····	51		

山蔬野味类

红扒熊掌·····	63	姜丝狍子肉·····	76
滑烹驼峰丝·····	64	麻辣狍子条·····	77
红烧鹿肉·····	65	香酥飞龙·····	78
杜仲鹿筋·····	66	飞龙白蘑汤·····	79
余鹿茸银耳·····	66	珍珠飞龙·····	80
三鲜鹿尾·····	67	纸包山鸡片·····	81
葱油鹿筋·····	68	网油山鸡卷·····	82
脆皮鹿肉·····	69	红烧蛤士蚂·····	83
鸳鸯鹿肉排·····	70	余鸡茸田鸡油·····	84
什锦鹿尾·····	71	辣子田鸡腿·····	85
鹿茸三珍汤·····	72	什锦蛤士蚂油·····	86
芙蓉鹿鞭·····	73	御扇猴头蘑·····	87
酒锅鹿肉·····	74	白扒猴头蘑·····	88
烤狍子肉·····	75	猴头三白·····	89

高汤人参银耳·····	91	软炸刺嫩芽·····	97
蒜末松茸·····	92	炒肉山蕨菜·····	98
肉片烧元蘑·····	92	木樨刺嫩芽·····	99
熘山鸡片松茸蘑·····	93	炒肉丝薇菜·····	99
葱油叶赫白蘑·····	94	扒山珍·····	100
家鸡炖榛蘑·····	95	滑炒鸡丝黄瓜香·····	101
葱油蕨菜·····	96	炒山鸡丁雪里蕻·····	102

畜 肉 类

扒三白·····	104	红烧排骨·····	121
腰里爆·····	105	椒盐酥肉·····	122
锅煽肉片·····	106	锅烧牛肉·····	123
腊味合蒸·····	107	炆腰片·····	124
金枣蹄膀·····	108	煨牛蹄筋·····	125
九转大肠·····	109	酱爆兔肉丁·····	126
柠檬蒸排骨·····	110	炸肉排·····	127
水煮牛肉·····	110	清炸大肠·····	128
陈皮牛肉·····	111	焦熘里脊·····	129
糖醋排骨·····	113	滑炒里脊丝青椒·····	130
荷叶蒸肉·····	114	干炸肉段·····	131
蒜泥白肉·····	115	红焖肉·····	132
锅巴肉片·····	115	梅菜扣肉·····	133
氽丸子·····	117	蚝油牛肉·····	134
山东蒸丸·····	117	酥炸牛柳·····	135
芫爆里脊·····	118	沙茶牛肉·····	136
醋熘肉片·····	119	白肉血肠·····	136
京酱肉丝·····	120	咖喱牛肉·····	138

红烧牛肉	139	回锅肉	149
香酥肉	140	熘腰花	150
松仁小肚	141	焦熘肉段	151
清炸腰花	142	香辣肉丝	152
扒猪脸	143	鱼香肉丝	153
水晶肘子	144	生爆盐煎肉	154
氽白肉	145	锅包肉	154
孜然牛肉	145	软炸里脊	155
南乳炒生熟	146	滑熘里脊	156
干煸牛肉丝	147	翡翠千层肉	157
熘肝尖	148		

禽蛋类

东安仔鸡	158	桃仁鸡片	171
银芽鸡丝	159	鸡柳白菇	172
宫保鸡丁	160	生炒鸡	173
炸菊花肫	160	雪里蕻炒鸡丁	174
炸烹鸡腿	161	清炸鸡翅	175
清蒸滑鸡	162	鸡片炒滑籽蘑	176
香菇蛋糕	163	干煸鸡胗	177
松仁鸡米	164	爆炒鸡心	178
爆炒鸡三件	165	滑熘鸡片	179
腰果炒鸡丁	166	爆双脆	180
鸡丝炒蕨菜	167	葱扒鸡	181
炸鸡排	168	糊辣鸡柳	182
辣子鸡	169	红梅蛋角	183
柱侯鸡块	170	黄焖鸡翅	184

红烧鸡块	185	冬菇煎蛋	191
水炒鸡蛋	186	油泼鸡	192
铁锅三鲜烤蛋	187	黄焖鸭肝	193
清蒸鸡	188	芥末鸭掌	194
香酥鸡腿	189	椒麻鸡片	195
蕃茄鸡片	190	柳绒鸡	196
软炸鸡	190		

蔬 菜 类

酱茄子	197	青酱茄子	212
香酥茄子	197	尖椒干豆腐	213
八宝西红柿	199	片炒青椒	214
片炒黑白菜	200	红椒酿牛肉	214
土豆片炒青椒	201	煎酿元葱	215
炒雪冬	201	煎焖茄盒	216
炒肉豆角丝	202	煎青椒	217
炸白菜盒	203	月瓜菜	217
炸黄瓜夹	204	香煎土豆丝饼	218
炸土豆卷	205	炆炒茼蒿	219
鸡茸菜花	206	醋熘白菜海米葱	220
烧茄子	207	炒木樨肉蒜苗	221
烧地三鲜	208	香辣茄条	222
香菇扒油菜	208	炸春盒	223
豇豆烧肉	209	鸡茸菜心	224
韭菜炒绿豆芽	210	啤酒焖茄条	225
炒合菜	211	火爆大头菜	225
青椒炒毛豆	212	醋熘白菜	226

荷花白菜	227	海米扒菜头	248
佛手白菜	228	翠绿黄瓜	249
干煸黄豆芽	229	芹菜炒粉条	250
肉丁炒黄豆芽	230	粉条炒黄豆芽	251
猪肝炒菠菜	231	蛎黄烧白菜	252
炒茄丝	231	酸黄瓜炒肉丝	253
酥炸蕃茄	232	炒肉渍菜粉	253
锅塌西红柿	233	石榴花酥	254
南烧茄子	234	满载而归	255
肉片烧豆角	235	鹿肉鸡雏	255
蟹黄扒小白菜	236	上汤山菜饺	256
虾籽烧冬瓜	236	高汤鹿肉白菜包	256
锅塌白菜卷	237	茄汁豆腐荚	257
醋熘黄瓜	238	鱼卷鹿筋	257
干烧白菜	239	麦穗鱼饺	258
虾仁辣白菜	240	杏汁雪哈	258
松仁玉米	240	龙丝掐菜	259
孜然大蒜	242	冰糖肘子	259
栗子烧白菜	243	黑椒鹿柳	260
油焖尖椒	244	丰收鱼排	260
炸茄盒	245	北八参熊掌	261
田园小红帽	246	菜汁双丝卷	261
鱼鳞茄子	246	石榴大肠	262
干煸薯条	248		

豆制品类

脆皮日式豆腐	263	铁板三鲜冻豆腐	264
--------------	-----	---------------	-----

雪里蕻炒豆腐	265	肉片烧油豆腐	273
叶赫豆腐	265	锅塌豆腐	274
烧八宝老豆腐	266	水豆腐	275
一品豆腐	267	皮箱豆腐	275
双冬烧腐竹	268	烧口袋豆腐	276
煎焖豆腐	269	小豆腐:	
香酥豆腐	270	吃法(一)雪里蕻炒小豆腐	
樱桃豆腐	270		278
桂花豆腐	271	吃法(二)煮小豆腐烤辣椒	
铁锅豆腐	272		278

甜 菜 类

酥炸八宝排	280	一窝蜂	286
雪衣豆沙	281	拔丝西瓜	287
拔丝苹果梨	281	拔丝苹果	288
蜜焖三鲜	282	酿香瓜	289
蜜汁寿桃	283	香瓜冻	290
脆皮豆沙	284	什锦杏仁豆腐	290
橙汁玲珑瓜	285		

干货类

一品燕菜

燕菜，又名燕窝菜、燕蔬、金丝、燕室、燕巢菜等。为鸟纲雨燕科金丝燕及同属的一种燕鸟，在海边岩洞中用其吐出的胶体液筑成的巢。具有较高营养滋补功效，历来被视为珍贵补药，珍稀烹饪原料，被列为八珍之一，为历代贡品。

此菜选用珍贵的白菜为主料，配以特制的高级清汤，洁白软滑，是高档筵席头菜。

原料

主料 水发燕菜 200 克。

配料 菜心 10 克、火腿 10 克。

调料 精盐 3 克，高级清汤 1000 克，绍酒 5 克，味精 3 克，食碱 30 克。

操作程序

将食碱放入大碗内，加上八分开的热水化开，放入水发燕菜浸泡一会，捞出，再用热水投洗两次，在漏勺内用小盘挤净燕菜中水分，倒入大荷叶碗内。

把火腿、菜心切成细丝，撒在燕菜上。

勺内放入高级清汤，加入精盐、绍酒、味精烧开，撇净浮沫，倒在另一个汤碗内和燕菜同时上席，在席面上将汤倒在燕菜碗内即成。

操作关键

1. 用碱水涨燕菜要在就餐前进行，不可拖延时间。
2. 投净碱味，把燕菜水分挤净。

3. 高级清汤味要浓鲜，口味宜轻淡。

质量标准

燕菜涨发得硬软适当，汤浓清，米黄色，咸鲜味，燕菜雪白。

白扒鱼翅

鱼翅，多种鲨鱼、鳐鱼、银鲛鱼等软骨鱼类鳍的干制品，又称蛟鲨翅，沙鱼翅、金丝菜。属上“八珍”之一，是珍贵的烹饪原料，常用作筵席头菜，鱼翅席是用鱼翅为头菜，而命名的高档筵度。

鱼翅供食部分主要为软骨鱼类鳍中的软骨，由软骨细胞、纤维和基质构成。富含多种蛋白质，如软骨粘蛋白、胶元和软骨硬蛋白等，还含有钙、磷、铁等营养成分。并具有补虚、补肾、强筋、壮骨之功效。还具有降血脂、抗动脉硬化及抗凝作用，对冠心病患者有一定疗效。

原料

主料 水发鱼翅 500 克。

配料 净母鸡肉 500 克，猪肘肉 500 克，菜心 2 个。

调料 精盐 3 克，绍酒 20 克，味精 2 克，清汤 250 克，奶汤 200 克，湿淀粉 15 克，鸡油 15 克，葱片 20 克，姜片 20 克，熟猪油 60 克。

操作程序

将母鸡肉、猪肘肉洗净剥成小块，焯水，洗净血沫待用。

炒锅内加入清汤、精盐、绍酒、鱼翅烧开后捞出沥净水分；菜心焯水投凉；将鱼翅用清水洗净，排列整齐，翅面朝下码在大碗底层，上面放上鸡块、猪肘肉块、葱片、姜片、精盐、绍酒，倒入清汤上笼蒸烂，取出捡去鸡块、肉块、葱姜片

后待用。

炒锅内放猪油，用中火烧至六成熟时，放入葱、姜片炸出香味，加入精盐、奶汤、绍酒，取出葱、姜不要，放入鱼翅（翅面朝下）、菜心，烧开后撇去浮沫，改用微火煨扒，当汤汁浓缩适量时，用湿淀粉水勾芡，至汤汁浓稠时，放味精、淋鸡油，大翻勺装盘即成。

操作关键

1. 水发鱼翅在初步加工时，要除净腥邪味，补充鲜香味的奶汤味要浓。

2. 大翻勺时要保持鱼翅整齐形状。

质量标准

鱼翅整齐光亮，汤汁浓郁鲜香，味道醇厚。

八宝鱼翅

鱼翅属珍贵烹饪原料，为“八珍”之一，中国各菜系均有应用。常为筵席头菜之一。鱼翅供食部份主要为软骨鱼类鳍中的软骨，由软骨细胞、纤维和基质构成。有机部分有多种蛋白如软骨粘蛋白、软胶和软骨蛋白质等。

中医认为鱼翅性味甘咸，性平，具有益气开胃、补虚的功效。对降血脂，抗动脉硬化及抗凝作用，有一定疗效。

原料

主料 水发鱼翅 250 克。

配料 冬笋，冬菇，水发海参，熟鸡肉，水发鱿鱼，水发鲍鱼，水发大海米，火腿各 25 克。

调料 酱油 10 克，味精 5 克，绍酒 20 克，花椒油 5 克，葱、姜、蒜各 5 克，白糖 15 克，猪油 150 克，鸡汤 300 克。

操作程序

将水发鱼翅码在盘里。冬笋、冬菇、海参、熟鸡肉、鱿鱼、鲍鱼、火腿均切成条，再用开水烫一下，葱姜切块，蒜切片。

勺内放入油，油热时用葱、姜炆锅，添上鸡汤、绍酒、酱油、味精、白糖，把鱼翅推入勺内移在小火上煨透。

另用一把勺放入油，油热时用葱、姜、蒜、炆锅，加入酱油、绍酒、味精、白糖、鸡汤，开锅后捞出葱、姜、蒜，再放入八宝料，煨三分钟，用湿淀粉勾芡，盛入盘中间。再把鱼翅勾芡，淋上花椒油和明油，拖入八宝上面即成。

操作关键

1. 掌握鱼翅煨制时间，以防软化过头。
2. 八宝勾芡时要芡紧汁少。

质量标准

汁亮芡宜，翅面整齐。

砂 锅 鱼 翅

鱼翅是由鲨鱼的背鳍、胸鳍和尾鳍干制而成的一种名贵的海产珍品。我国沿海均有出产，质量以鲨鱼背鳍最佳，胸鳍次之。

鱼翅原料自身干制后味腥臭，即使发制后的明翅，也无滋味，口感与粉丝相似，除去腥邪味，用鸡、猪肘、奶汤等鲜味原料，弥补鱼翅鲜味不足，是烹调工艺过程中之关键，此菜汤浓味鲜，明翅爽脆，是席中之珍品。

原料

主料 水发鱼翅 300 克。

配料 水发海参 100 克，大虾 50 克，熟鸡肉 50 克，冬笋 25 克，水发大海米 10 克，火腿 10 克。

调料 精盐 3 克, 绍酒 10 克, 味精 2 克, 葱 5 克, 姜 5 克, 清汤 250 克, 奶汤 250 克, 材料油 5 克。

操作程序

将水发海参、大虾、熟鸡肉、冬笋均切成抹刀片, 焯水投凉待用。葱、姜切片。

炒锅内加入清汤、精盐、绍酒、鱼翅烧开后捞出, 沥净水分。

砂锅内放入水发海参、大虾、熟鸡肉、冬笋、大海米、放入鱼翅(翅面朝上), 加入奶汤、葱姜片、精盐、绍酒、味精调好口味, 放小头上煨炖 30 分钟, 清去浮沫, 淋上材料油即可。

操作关键

1. 水发鱼翅在初步加工时, 要除净腥邪味, 奶汤味道要浓。
2. 砂锅上席时要保持滚开。

质量标准

鱼翅淡黄, 汤汁浓白, 口味鲜香浓郁。

芙蓉干贝

干贝, 水产制品类烹饪原料。为软体动物门瓣鳃纲动物闭壳肌干制品的泛称, 又称江珧柱等。因其产量较低, 味道极鲜美, 属高档原料, 多用于高档筵席。

此款菜肴色泽嫩茭, 鲜嫩清鲜, 老幼皆宜。

原料

主料 水发干贝 50 克, 鸡蛋清 3 个。

配料 油菜 1 克, 水发兰片 2.5 克, 火腿 2.5 克。

调料 绍酒 1.5 克, 花椒水 1.5 克, 精盐 2.5 克, 味精 2

克，猪油 25 克，湿淀粉 35 克，高汤 200 克。

操作程序

1. 将水发整干贝掰成小块。油菜、兰片、火腿切成小象眼片。

2. 将鸡蛋清磕在汤盘内，加入少许精盐、花椒水、味精、高汤，用筷子搅匀。上屉蒸五分钟左右，中间放一次汽，蒸熟取出。

3. 勺内放入高汤，加入精盐、绍酒、花椒水，放入干贝、油菜、火腿、兰片，烧开后撇净浮沫，放入味精，用湿淀粉勾成稀米汤芡，淋上明油，用手勺盛在蒸好的芙蓉底上即成。

操作关键

1. 鸡蛋清膏要小火蒸制，蛋液浓度要适宜。

2. 芡汁要明亮，无杂质。

质量标准

芙蓉底嫩，色泽雪白，明油亮芡，咸鲜味美。

绣球干贝

干贝，水产制品类烹饪原料。为软体动物门瓣鳃纲动物闭肌的干制品。闭壳肌呈短圆柱形，肌纤维纵向排列，鲜品色白，质地柔脆；干品淡黄至老黄色，质地坚硬，须经涨发后可烹制食用。因其味道特别鲜美，有“海味极品”之誉。

此菜是吉林传统名菜，造型美观，味道鲜美，制作工艺独具匠心。

原料

主料 水发干贝 100 克，生鸡脯肉 150 克，猪肥膘肉 40 克。

配料 油菜、冬菇、火腿细丝各 1.5 克，鸡蛋清 3 个，姜