

现代家庭实用东北菜谱

东北 农家菜

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、燻、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

20 世纪 90 年代初，以东北农家菜为主体的饭店，在东北地区悄然兴起，从交通要道的饮食聚集点，逐步进入到城镇都市。经过近 10 年的发展，以“庄稼院”、“乡土风味”、“下里巴村”、“老知青”等命名的饭店，已在饮食业形成了一道独特的风景线，并成为东北菜系中的一支亚系。

和一切文化的形成与发展一样，作为东北饮食文化的一支亚系，东北农家菜也有其形成、发展、演变的历史过程。它随着经济的发展而发展，随着人们对物质文化生活的需求而变化。

献给读者的这本菜谱，以现代农家菜系的大宗菜为基础，是东北农家菜继承和发展的统一，传统和现代的结合。本书由戢伟光、孙玉民任主编，张文堂、张公昌、李智、谢晓明编写。虽然作者力求达到“简而且周、疏而不漏”，但难免挂一漏万，不妥之处请读者谅解。

编者

2000 年 4 月于吉林

目 录

蛋 蔬 类

醋熘土豆丝	1	酿西红柿	15
火腿炒蛋	1	油焖青椒	16
甜酸黄瓜条	2	卧鸡蛋	17
醋熘卷心菜	3	黄瓜种汤	17
煎蛋汤	3	烧油菜	18
油煎土豆片	4	炒尖椒干豆腐	19
萝卜炖牛肉	5	黄瓜煎鸡蛋	20
炒扁豆	5	炒肉渍菜粉	20
炆白菜	6	酿青椒	21
小白菜炖干豆腐	7	小白菜大酱汤	22
黄瓜菜	8	椒盐土豆丝	23
芹菜炒粉条	8	拌蒜茸菠菜	23
家常凉菜	9	海米萝卜丝汤	24
佛手白菜	10	清蒸茄子	25
炸素丸子	11	素烩什锦	25
水炒鸡蛋	11	五香茶叶蛋	26
香油柿子椒	12	腌芹菜	27
手撕菜	13	糖水萝卜	27
虾皮鸡蛋羹	13	腌白菜	28
醋熘白菜	14	炒茄泥	29
尖椒土豆片	15	素炒三丝	29

京酱肉丝·····	30	肉片炒菜花·····	47
拌柿汁·····	31	煎土豆丝饼·····	48
萝卜冻豆腐·····	32	生煸青椒·····	48
炆鸡蛋·····	32	鸡蛋炒菠菜·····	49
炆酸菜·····	33	拔丝鸡蛋·····	50
酱焖豆角·····	34	肉片炒黑菜·····	51
小白菜汤·····	35	肉丝炒茄丝·····	51
片炒青椒·····	35	摊黄菜·····	52
荷花白菜·····	36	木须肉·····	53
油焖茄子·····	37	香菜烧白萝卜·····	53
煎荷包蛋·····	38	拌土豆丝·····	54
三色蛋·····	38	熘土豆丸子·····	55
酱黄瓜·····	39	多味黄瓜条·····	56
炸茄盒·····	40	拌鸡丝黄瓜·····	56
蕃茄刀豆清汤·····	41	酸辣土豆丝·····	57
辣油拌黄瓜·····	41	虎皮蛋·····	58
香菇豆角·····	42	酱茄子·····	59
凉拌三丝·····	43	肉丝炒葱头·····	59
辣白菜·····	44	肉丝拌黄瓜·····	60
芥菜菜花·····	44	凉拌菠菜·····	61
白菜炒肉丝·····	45	拔丝土豆·····	61
酸辣茄泥·····	46	拌萝卜干·····	62
虾油菠菜·····	46		

水 产 类

炸河(湖)虾·····	64	海米紫菜汤·····	65
葱油海蜇萝卜丝·····	64	高丽虾仁·····	66

鲫鱼姜椒汤·····	66	清蒸白鱼·····	78
卤鲫鱼·····	67	干煎白鱼·····	79
清蒸茶鲫鱼·····	68	嘎牙鱼烧豆腐·····	79
炒虾仁韭菜·····	69	鲶鱼炖茄子·····	80
鲫鱼炖豆腐·····	69	庆岭活鱼·····	81
鲜奶鲤鱼·····	70	红烧鱼头·····	82
红烧带鱼·····	71	干煸泥鳅鱼·····	83
全家福·····	72	船丁鱼酱·····	83
炆海带丝·····	72	浇汁鱼·····	84
红油海带粉丝·····	73	德莫力活鱼·····	86
肉丝烩海带·····	74	鲶鱼炖荷包蛋·····	86
椒盐鲫鱼·····	75	五花肉炖马哈鱼·····	87
鱼香田鸡腿·····	75	干煎红尾·····	88
海米烧黄瓜·····	76	拌海带三丝·····	89
葱油鲫鱼·····	77	虾酱蒸蛋·····	89

禽 畜 类

洋葱炒牛肝·····	91	醋熘肉片·····	98
土豆烧牛肉·····	91	拌肚丝·····	98
八宝肉·····	92	葱炒肚条·····	99
烩肚丝烂蒜·····	93	炸八块·····	100
白萝卜煨牛肉·····	94	葱油鸡丝·····	100
黄豆猪蹄汤·····	94	炆拌里脊丝·····	101
酱爆肉·····	95	葱白鸡丝·····	102
羊肉炖胡萝卜·····	96	炆肚丝·····	103
丸子烧冬瓜·····	96	余鸡片黄瓜·····	103
红油鸡块·····	97	拌口条·····	104

黄豆排骨汤	105	酱爆鸡丝	124
回锅肉	105	花生鸡爪汤	124
麻辣猪肝	106	仙人掌炒牛肉	125
花椒牛肉	107	当归炖肉	126
清余丸子	107	栗子烧兔肉	126
爆炒猪肚	108	杏仁鸡	127
酱爆白肉丝	109	狗肉汤	128
元宝肉	110	锅烧鸭子	128
老酒炖鸡翅	110	家常皮冻	129
生炒辣子鸡	111	酒蒸鸡	130
猪骨汤	112	酱爆鸭丝	131
鸡茸豆花汤	112	拌肉皮	132
肉丝烩海带	113	炒鸡杂	132
蒜烧血豆腐	114	酒香凤爪	133
桂花肉丝	114	熘炒血豆腐	134
麻辣猪舌	115	蒜泥白肉	135
煎蒸大排骨	116	原锅牛肉	135
清炖牛肉	116	蒜泥血肠	136
家常扒鸡	117	蒜泥护心肉	137
枸杞炖猪脑	118	扣肉	137
乳味小猪排	119	烧灯碗	138
葱爆羊肉	119	猪血膏	139
炒肉丝杂拌	120	扒猪脸	139
烧鸡丁辣子	121	清炒肉丝	140
烩三丝	122	附片炖狗肉	141
椒盐排骨	122	羊肉片炒蕃茄	142
猪肉丸子	123	清蒸猪脑	142

猪耳拌黄瓜	143	芝麻肉干	153
鸡血膏	144	扒白肚	154
锅烧肘子	144	爆炒腰	155
酸菜炒肺丝	145	青椒炒笋鸡	156
大鹅炖土豆	146	炒生熟	156
猪蹄冻	146	炒肝尖	157
什锦酸菜火锅	147	猪肉炖粉条	158
挂浆土豆	148	甩袖汤	158
鸡丝拌黄瓜	149	蒜泥排骨	159
炸胗肝	150	杀猪菜	160
乌鸡血膏	151	炒狗杂	161
姜丝肉	151	尖椒苦肠	161
榨菜肉丝汤	152	氽白肉	162
大蒜灌肠	152	小鸡炖蘑菇粉条	163

豆制品类

木耳烧腐竹	165	大葱烧豆腐	172
烧尖椒油豆腐	165	腐竹白菜	172
小豆腐	166	肉末烧豆腐	173
水豆腐	167	雪里蕻炖豆腐	174
红焖肉豆腐扣	167	家常豆腐	174
卤虾酱炒豆腐	168	三角豆腐	175
小葱拌豆腐	169	青椒炒豆腐丝	176
肉帽豆腐	169	肉丁黄豆汤	177
砂锅豆腐	170	豌豆粉丝汤	177
肉丝蒜台豆腐干	170	烧腐竹	178
肉丝菠菜豆腐干	171	炒黄豆芽	179

蛋黄豆腐	179	蘑菇炖豆腐	191
拌黄豆	180	椿芽拌豆腐	192
软烧豆腐	181	鱼香豆腐	192
炒豆腐脑	181	鸡蛋豆腐汤	193
三丝豆腐	182	猪肉末豆腐	194
肉片油菜油豆腐	183	金银豆腐	195
青椒拌豆腐丁	184	香炸豆腐	195
绿豆芽拌干豆腐	184	海米烧豆腐	196
鲜蘑炖豆腐	185	蕃茄肉末豆腐	197
虾仁豆腐	186	卤豆腐干	197
芝麻豆奶	187	白扒豆腐	198
清炖豆腐白菜粉条	187	黄豆芽猪血汤	199
葱姜豆腐汤	188	八宝豆腐	200
三丁豆腐	189	豆汁白菜麻油汤	201
砂锅冻豆腐	189	木须豆腐	201
萝卜豆腐汤	190		

干果野味类

虾米拌银耳	203	青嫩兔肉	209
冰糖樱桃雪耳	203	五花汤	210
咸味花生米	204	花生红枣大蒜汤	211
银耳果杂拌	205	芹菜炒香菇	211
花生米拌萝卜干	206	油焖鲜菇	212
辣味粉皮	206	麻酱拌粉皮	213
干菜咸鱼煲	207	麻酱拌粉丝	214
酱芥菜丝	208	黄瓜拌花生米	214
炒金针蘑	208	炒肉山芹菜	215

刺老芽摊鸡蛋	216	酱炒干角瓜丝	222
婆婆丁摊鸡蛋	216	炸鹿肉串	223
炒肉黄瓜钱	217	炸铁雀	223
炒肉土豆干	218	炸烹沙半鸡	224
辣椒瓢	218	油焖哈什蚂	225
炒肉干豆角丝	219	鹌鹑炒青椒	226
炒肉蕨菜	220	炒肉金针菜	226
油香干茄条	220	地瓜皮酱角瓜	227
野味火锅	221	地瓜皮萝卜汤	228

蛋 蔬 类

醋 熘 土 豆 丝

现代农家菜之创新菜。

原料

主料 土豆 500 克。

调料 植物油 35 克，醋 35 克，精盐 7 克，花椒 10 粒，葱、姜丝、蒜片各 15 克。

操作程序

将土豆去皮洗净，先切成 0.2 厘米的薄片，再切成 0.2 厘米宽的丝，用凉水洗 2~3 次，去掉淀粉，捞出沥去水分。

将炒锅置旺火上，放入油，烧至六成热时，放入花椒粒炸一下捞出后再放入葱、姜、蒜炆锅，随后将土豆丝下锅翻炒，先用醋烹一下，除去异味，再加入盐，继续翻炒，待土豆丝断生装入盘内即成。

操作关键

土豆丝要粗细均匀。

务必将土豆丝用凉水将淀粉投净。

掌握好加热时间。

成品特点

脆嫩爽口，饮酒佳肴。

火 腿 炒 蛋

现代农家菜之创新菜。和木须肉有同工异曲之妙。

原料

主料 鸡蛋 2 只。

辅料 火腿 25 克。

调料 精盐 3 克，猪油 25 克，牛奶 50 克。

操作程序

将鸡蛋打入碗内，加牛奶、精盐，用筷子打匀，火腿切丁。

锅内放油烧热，将鸡蛋，火腿丁放入炒熟即可。

操作关键

注意炒蛋时的火力不易太急。

成品特点

鲜香细嫩，黄红相间，奶香浓郁。

甜酸黄瓜条

现代农家菜之引进菜，其做法多样。

原料

主料 嫩黄瓜 300 克。

调料 白糖 40 克，白醋 30 克，精盐 3 克，大蒜、味精各适量。

操作程序

将嫩黄瓜洗净，切成 5 厘米长、1 厘米粗的条，放入盛器中，放入精盐腌 30 分钟左右。

将大蒜去皮，洗净，剁成蒜末。

将腌好的黄瓜滗净水分，加入白糖、白醋、蒜末、味精一齐拌匀，10 分钟后，淋上香油即成。

操作关键

腌制黄瓜要腌倒。

加入调味料后入味才能装盘。

成品特点

脆嫩爽口，口味酸、甜、咸。

醋熘卷心菜

现代农家菜之创新菜，由醋熘白菜片演化而来。

原料

主料 卷心菜 500 克。

调料 干辣椒 5 克，醋 40 克，酱油、精盐、味精、花椒水、水淀粉各适量。

操作程序

将卷心菜洗干净，切成 2 厘米大小的菱形片，辣椒切节。

碗内放酱油、醋、精盐、味精、水淀粉兑成汁待用。

炒勺内放油，油热时下入干辣椒炸出味、随后倒入卷心菜稍炒，八分熟时烹入对好的汁，淋明油即成。

操作关键

旺火、热油速成，准确的掌握火候，不能将卷心菜炒过火。

成品特点

脆嫩爽口，口味酸、辣、咸。

煎 蛋 汤

现代农家菜之引进菜，要求蛋嫩汤鲜。

原料

主料 鸡蛋 2 只，鲜嫩油菜 250 克。

调料 精盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉适量。

操作程序

将蛋磕在碗中打散，油菜洗净，切 3.3 厘米长的段待用。

锅中放油，烧温热，鸡蛋下锅，待一面煎至金黄色时，油菜下锅，把鸡蛋翻过面，添汤适量，再把精盐、味精、胡椒粉放入，烧开即可。

操作关键

煎蛋时颜色不易过重。

要保持油菜脆嫩。

汤的口味不易过重。

成品特点

黄绿相间，汤味鲜美。

油煎土豆片

农家传统制作菜肴方法之一，煎时火力缓慢，成口金黄为好，也可采用半煎半炸的方法。

原料

主料 煮土豆 500 克。

调料 葱头 100 克，豆油 50 克，精盐 5 克，味素 3 克，胡椒粉 2 克。

操作程序

将土豆洗净，煮至八成熟时捞出晾凉后剥皮，用刀切成小方片。葱头切丝。

将煎锅放油，油热后煎土豆片，煎 2 分钟后下葱头丝一起煎至金黄色，加精盐、味精、胡椒粉翻匀。起菜时再份 150 克，装盘即可。

操作关键

土豆煮时不易过火，以免切片时碎。

煎时火力要匀而不急，以免色不匀。

撒调味品时要撒匀。

成品特点

色泽金黄，口味咸、鲜、香，质感外酥香，里软糯。

萝卜炖牛肉

传统农家节令菜，现为顾客喜爱之大众菜，有加色和原汤之分。一般以原汤为主。

原料

主料 牛肋条肉 350 克。

辅料 白萝卜 250 克。

调料 盐 5 克，味精 3 克，葱、姜各 5 克，大料 2 克，料酒 10 克，胡椒粉 3 克，香菜末 10 克。

操作程序

将牛肋洗净水焯，切成 3 厘米见方的块，小火炖至酥烂（放葱、姜、大料）。

萝卜去皮切成 2 厘米见方的块，牛肉炖好后下入萝卜炖至萝卜成熟软烂，放精盐、味精、胡椒粉调好口味，装入汤碗内撒香菜末即可。

操作关键

牛肉事先要炖烂。

炖萝卜必须用炖牛肉时的原汤。

成品特点

汤清料烂，口味鲜香，汤菜各半，用萝卜的气味抵去牛肉的膻味，二味合一，味美无比。

炒 扁 豆

选用扁豆以宽。籽小为上品，便于切丝，是农家常用的烹调原料之一。

原料

主料 扁豆 300 克。

调料 酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，水淀粉 5 克，葱花、姜末、蒜末各 2 克，植物油 20 克，汤汁适量。

操作程序

将扁豆择洗干净，切成细丝，用沸水略焯投凉备用。

炒勺留底油，葱、姜末炆锅下入主料略炒，放酱油、盐、味精，少量鲜汤，旺火速炒，扁豆丝断生勾薄芡，带蒜末明油出锅装盘即可。

操作关键

扁豆丝粗细均匀。

扁豆丝要用水焯一下，去豆腥味。

注意扁豆丝的炒制火候，断生即可。

成品特点

色泽碧绿，质感脆嫩，口味咸鲜清淡含有丰富的维生素。

炆 白 菜

现代农家菜之创新菜。传统白菜凉菜，以拌、腌为主，炆之作法，介手于拌腌之间，加之材料油，使白菜之功能更具发挥，配之以腐竹、虾籽，其效果更佳。

原料

主料 嫩白菜帮 400 克。

调料 熟豆油 20 克，精盐 4 克，味精、花椒粒、醋、葱、姜丝、香油各适量。

操作程序

将白菜帮洗净，切成一寸长、三分宽的排骨块，用盐腌一下，再用清水投净，除去咸味，沥干水后装入盘内。