

现代家庭实用东北菜谱

东北 朝鲜族咸菜

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，盛产鲤鱼、大马哈鱼、甲鱼、鳊鱼、鳙鱼、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馐佳肴遍及国内外，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

我国疆域广阔，物产丰富，民族众多。在长期的生活、劳动中，各民族都形成了自己灿烂的烹饪文化，从而形成了中华民族万紫千红的烹饪百花园。而朝鲜族风味小菜是这百花园中一朵绚丽的奇葩。

朝鲜族风味小菜，人们习惯上又把它称做朝鲜族咸菜。其实叫风味小菜更合适。因其不仅可做咸菜食用，更多的菜肴，可上筵席作为凉菜食用。朝鲜族风味小菜，酸辣多味，鲜美爽口，开胃健脾，而且价格低廉，制作简便，因而广受朝鲜族同胞和其他民族的喜爱。

朝鲜族风味小菜，在制作方法上，多以泡、腌、酱、拌、炆等方法制成；在原料上广泛易得，一般的家庭野菜，皆可制作。在东北地区，无论是大城市，还是小乡镇，朝鲜族风味小菜逢集可见，众多的朝鲜族风味餐馆都有经营。我们以一般家庭和中低档餐馆为对象，编写整理了这本《东北朝鲜族咸菜》。本书不仅收入了一百多种风味小菜，也收入了一些人们喜食、乐见的其它朝鲜族风味菜。希望它对提高您餐馆的菜肴质量，丰富您家庭的餐桌内容，进而提高您生活的饮食水平做一份贡献。

本书由姜春和、王述钧、朱基富、吕振才、巩桂花、付岩、金莲花、刘利、潘文艳等人执笔编写；由姜春和、王述钧任主编，朱基富、吕振才任副主编。在编写过程中，我们得到了有关领导和同仁的关心和支持，同时我们参考了有关的烹饪资料，恕不一一列出，谨在此一并表示感谢。

由于我们的水平有限，加之时间仓促，缺点、谬误一定不少，恳请同行和烹饪爱好者给予批评指正。

编者

2000 年 5 月于长春

目 录

腌 菜 类

腌桔梗	1	腌西红柿	16
腌大蒜头	1	腌黄豆芽	16
腌青辣椒	2	腌黄瓜	17
腌苏叶	3	腌蒲公英	18
腌蒜苗	4	腌白菜	19
醋黄瓜	5	腌萝卜条	19
腌大头菜	5	酱鱼腌萝卜	20
腌红果白菜	6	腌刺嫩芽	21
腌樱菜	7	腌香椿	22
腌甜酸小青辣椒	8	腌大叶芹	22
腌芥菜	8	腌蒜茄子	23
腌辣豆雪里蕻	9	腌牛蒡	24
腌大葱	10	腌蕨菜	25
腌韭菜	11	腌苦苦菜	25
腌雪里蕻	12	腌小根蒜	26
腌豇豆角	12	辣白菜	27
酱油大头菜	13	腌带叶小萝卜	28
腌苹果	14	腌茄子	29
腌小白菜泡菜	14	醋腌萝卜	29
腌香菜	15	腌萝卜片	30

酱菜类

酱泥鳅鱼·····	32	酱蒜苔·····	45
酱黄瓜·····	33	酱油瓜片·····	46
酱柿子·····	33	酱连环·····	46
酱杏仁香瓜·····	34	酱带鱼·····	47
酱干豆腐·····	35	酱牛肉青菜卷·····	48
酱小面条鱼·····	35	酱猪肝·····	49
酱小辣椒·····	36	酱腌豇豆角·····	49
京都酱黄瓜·····	37	酱猪排骨·····	50
酱大头菜·····	37	酱切莲·····	51
酱莲藕·····	38	酱杏·····	51
酱明太鱼干·····	39	酱青鱼·····	52
酱苕蓝·····	40	酱豆腐·····	52
酱明太鱼·····	40	酱渍驴肉·····	53
酱黑豆·····	41	酱野芝麻叶·····	54
酱鸡蛋·····	42	酱生姜片·····	55
酱小土豆·····	43	酱茄子·····	55
酱青辣椒·····	44	甜酱姜芽·····	56
酱芹菜叶·····	44	酱香瓜·····	57

泡菜类

油菜泡菜·····	58	红萝卜泡菜·····	62
素泡什锦·····	59	泡豆角·····	63
真童子泡菜·····	59	泡仔姜·····	64
牛肉泡什锦·····	60	苏叶泡菜·····	64
泡水参黄瓜·····	61	泡冬笋·····	65

泡芹菜·····	66	泡苦瓜·····	79
泡藕·····	67	泡秋椒·····	80
泡地瓜·····	67	黄瓜泡菜·····	81
泡萝卜·····	68	泡茄子·····	81
泡洋姜·····	69	泡青豆·····	82
甘蓝泡菜·····	69	泡洋雀菜·····	83
泡白菜·····	70	泡黄瓜·····	83
泡胡萝卜·····	71	泡甜萝卜·····	84
泡甜酸小萝卜·····	72	泡水萝卜·····	85
泡豇豆·····	72	泡萝卜缨·····	85
白萝卜泡菜·····	73	泡大蒜·····	86
泡芋头·····	74	泡甜椒·····	87
泡牛角椒·····	75	泡地蚕扭·····	88
樱菜泡菜·····	75	泡高笋·····	88
泡芥子·····	76	泡鸡心辣椒·····	89
泡洋葱·····	77	泡板栗·····	89
泡冬瓜·····	77	泡土豆·····	90
泡刀豆·····	78	泡蒜苔·····	91
泡花菜·····	79	泡莴笋·····	91

拌 菜 类

拌土豆青椒丝·····	93	拌地瓜梗·····	97
红油豆腐·····	93	拌海参·····	98
生拌鱼·····	94	西瓜花菜·····	99
拌苋菜·····	95	拌白菜水萝卜丝·····	100
蜜拌桃丝·····	96	拌桔梗·····	100
拌山白菜·····	96	拌萝卜干·····	101

肉丝拌腐竹	102	生拌黄瓜条	121
拌小根蒜	102	红油茄泥	122
小葱拌豆腐	103	五彩鸡条	123
拌明太鱼丝	104	椒油炆海带丝	124
青辣萝卜叶	104	拌牛肚	124
凉拌豆腐	105	三色凉菜	125
青椒拌豆腐	106	生拌牛百叶	126
生拌萝卜丝	106	海鲜凉菜	127
生拌鲜鱿	107	拌海螺	128
拌东轮菜	108	鱼香银芽	129
拌小葱	109	麻辣黄瓜	130
麻辣狗肉	109	凉拌竹笋	130
椒泥茄子	110	糖醋拌黄瓜	131
拌海带丝	111	黄瓜拌腐竹	132
凉拌腰片	112	拌茼蒿	133
拌豆腐皮	113	腐竹拌菠菜	133
麻辣肚丝	114	拌腐竹	134
拌海蜇皮	114	豆腐干拌花生米	135
拌牛筋	115	拌生菜	136
拌沙参	116	清拌粉皮	136
红油牛筋	116	拌狗杂	137
拌蕨菜	117	芝麻油辣椒拌粉丝	138
拌苏子叶	118	瓜条拌鸡肉	139
香辣牛肉片	118	包酱菜	140
凉拌狗肉	119	椒油土豆丝	141
拌海带丝	120	朝鲜族狗宝咸菜	141
蒜泥狗肉	121	醋海带	142

拌黄豆芽	143	生拌牛肉丝	144
------------	-----	-------------	-----

综合类

猪头焖子	145	五香牛肉卷	152
咸镜道米血肠	146	海带冷菜汤	152
蒸肉肠	147	焖补养鸡	153
三美片	148	蛋糕	154
黄瓜冷菜汤	149	蘸酱刺嫩芽	155
蘸食牛肉片	150	萝卜冷菜汤	155
九节盘	150		

热菜类

红烧狗皮	157	铁锅里脊	170
土豆烧牛肉	158	炖石苜鱼	171
红烧狗肉	158	小泥鳅炖豆腐	172
雪菜鱼块	159	砂锅狗肉	172
红烧狗排	160	铁锅豆腐	173
酱鸡翅	161	萝卜炖牛排	174
酱猪蹄	162	狗肉火锅	175
酱狗心	163	蘑菇炖豆腐	177
酱汁狗肉	163	铁锅鱼片	177
炒什锦鲑鱼	164	豆腐炖辣白菜	178
炒八味	165	狗包汤	179
青辣椒炒笋鸡	166	石锅酱汤	180
豆腐炖明太鱼籽	167	牛肉汤	181
香菇炖鸡	167	狗肉汤	182
神仙炉	168	烤鱼串	183

烤山鸡片	184	煎刀鱼	193
烤猪肉	184	煎明太鱼籽	194
烤肉串	185	辣味姜汁鱼	195
烤牛肉	186	清蒸猪排	196
酱烤鱼片	187	辣味花生仁仔鸡	196
烤牛排	187	清蒸苏子叶	197
焖茄盒	188	辣人参鸡	198
锅塌沙参	189	香酥狗肉	199
焖牛排	190	炸明太鱼	200
煎猪肝	191	酿馅明太鱼	200
干煎牛排	192	炸偏口鱼	202
煎鱼片	192	炸鸡块	202

腌菜类

腌桔梗

原料

主料 桔梗 500 克。

调料 醋 50 克，精盐 20 克，白糖 25 克，姜 10 克，胡椒粒 5 克，红辣椒 1 个，月桂树叶 1 片。

制作过程

1. 剥去桔梗的外皮放到淡盐水里，去掉苦味，控干水分后装进干净的玻璃瓶里。

2. 在水里放进盐、醋、白糖一起煮，边煮边放进胡椒粒、姜、月桂树叶，最后把红辣椒切丝放入。煮好后晾凉，倒进装桔梗的瓶里密封存放。

3. 3 天后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，口味适中。

说明

此菜为佐酒食饭小菜，四季皆宜。

腌大蒜头

原料

主料 蒜头 5 千克。

调料 盐 750 克。

制作过程

1. 将大蒜头剪去根、茎，剥去外层老皮放在清水中泡 24

小时，去掉一部分辣味后捞出沥干水分。

2. 锅内放 1.25 千克水，加盐煮开 5 分钟，冷却后成冷盐水备用。

3. 将控净水的蒜头装坛，倒入冷盐水，直到漫过蒜头 2 厘米为止。每天用木棍轻轻搅动一次，等大蒜头全部下沉，冒出气泡即好。约 30 天后即可取食。

质量标准

质地脆嫩，咸辣爽口。

说明

1. 大蒜头宜选用刚分瓣的鲜蒜为宜，腌制前应先将部分水分再行泡制。

2. 搅拌蒜头时且不可带入生水。

腌青辣椒

原料

主料 青辣椒 2 千克。

辅料 胡萝卜 500 克，酱沙丁鱼 50 克，酱虾 50 克。

调料 精盐 150 克，辣椒面 50 克，姜 35 克，蒜 60 克，熟芝麻 100 克，红辣椒 1 个。

制作过程

1. 在 5 月份，将沙丁鱼和虾用盐腌上。

2. 在下霜前选好大小适中的青辣椒，在腌菜前半个月摘掉辣椒蒂后，把青辣椒放到淡盐水里腌上，压上石头。

3. 将沙丁鱼和酱虾倒入水里煮 5 分钟，然后用筛子过滤，拌上辣椒面。开始时呈现紫黑色，时间稍长后颜色就会变得红而鲜明。

4. 将腌好的青辣椒捞出用清水洗两遍，压上重物挤干水

分。

5. 把蒜剁碎。姜和红辣椒切成丝。胡萝卜切成片，然后和芝麻一起倒入备好的酱沙丁鱼和酱虾辣椒面里，再投入些辣椒面拌匀。

6. 将青辣椒整齐地装入坛子里，再在上面浇上调料汤，将坛子口密封，一直腌到第2年春季，即可食用。

质量标准

咸辣鲜香，口感脆嫩。

说明

辣椒富含维生素C，此菜营养较为丰富，适合大众人群食用。

腌 苏 叶

原料

主料 苏叶 5 千克。

辅料 干红辣椒丝 250 克，酱油 1 千克。

调料 面粉 50 克，精盐 150 克，辣椒粉 150 克，熟芝麻 40 克，栗子末 50 克，蒜末 50 克，麦芽糖 120 克，姜末 25 克。

制作过程

1. 将苏叶用盐水洗干净，控净水分后用酱油浸泡 2~3 小时，捞出后每 5 片一组用细绳扎成一束。

2. 将面粉加水熬成稀糊，晾凉后加入辣椒粉、姜末、蒜末、精盐、栗子末、麦芽糖等搅成辣椒糊。

3. 将每束苏叶抹上些辣椒糊，然后码入坛内，直到全部码完，然后将剩余的辣椒糊全部倒在苏叶上面，再撒上红辣椒丝，压实后加盖，腌几个小时即可食用。

质量标准

咸辣适口，味道鲜美。

说明

1. 此菜可随食随取，但取用时不能带入生水，取后应封好坛口。

2. 苏叶可用细绳在叶柄处扎在一起成一束，然后再抹辣椒，以便入味均匀。

腌 蒜 苗

原料

主料 蒜苗 500 克。

辅料 元葱 250 克，胡萝卜 1 个。

调料 白糖 25 克，醋 50 克，精盐 25 克，胡椒粒 1 克，月桂树叶 1 片，红辣椒 1 个，花椒粒 1 克，丁香 2 克。

制作过程

1. 先将蒜苗摘洗干净，然后切成 4~5 厘米长的段，用盐腌 30 分钟挤干水分装入容器。

2. 元葱、胡萝卜切片，红辣椒顶刀切片呈红圆圈状。

3. 在 100 克水里放进白糖和盐煮开，然后放入醋、花椒粒继续煮。最后放入胡椒粒、月桂树叶、丁香、元葱、胡萝卜、红辣椒圈一起煮，晾凉后倒入装蒜苗的容器里密封保存。

4. 两天后可取出食用。

质量标准

咸甜酸辣俱全，清鲜爽口。

说明

煮调味汁时要煮透，使各种滋味充分融合，此菜为佐酒小菜，春夏食用较好。

醋 黄 瓜

原料

主料 黄瓜 1 千克。

辅料 萝卜 300 克。

调料 小葱 30 克，生姜 20 克，干红辣椒 10 克，浓汁酱油 50 克，精盐 30 克，食醋 50 克，白糖 12 克，芝麻油 10 克。

制作过程

1. 把黄瓜洗净，切成 5 厘米长的段，顺长剖开，再顺着切成长条块。萝卜去皮洗净切成与黄瓜相同的块。小葱洗净切成 5 厘米长的段。生姜去皮切成丝。辣椒切成丝。

2. 把黄瓜、萝卜放盆中，撒上食盐，腌渍 2 小时，用洁净的棉纱布包上挤出水分。

3. 用酱油、食醋、白糖、芝麻油对成汁水。用精盐调好咸淡。把腌好的黄瓜、萝卜和生姜、辣椒与调味汁混合均匀，入冰箱镇两个小时入味即可装盘食用。

质量标准

咸酸开胃，脆嫩可口，色泽翠绿。

说明

1. 掌握盐的用量，不宜过咸，突出酸味。

2. 装盘时，可把红辣椒丝摆在黄瓜上，使之色泽鲜艳。

腌 大 头 菜

原料

主料 大头菜 5 千克。

辅料 萝卜 2.5 千克，葱 2.5 千克，栗子 100 克。

调料 盐 500 克，辣椒面 250 克，蒜 150 克，姜 100 克，

味精 10 克，香菜籽面 5 克。

制作过程

1. 将大头菜洗净，从中间切开用盐水腌 4~5 个小时。
2. 萝卜洗净，去头尾横切成圆薄片。葱洗净后切为两段与萝卜一起用盐水腌 30 分钟。
3. 姜、蒜捣成末，再与辣椒面、盐一起捣，捣匀放入盆内。栗子切成片放进盆内，再与味精和香菜籽末一起搅拌均匀，做成调料。
4. 把腌好的大头菜、萝卜和葱取出洗净，控干水分放入盆中。把备好的调料倒入盆中，搅拌均匀。放入坛中压上重物。
5. 15 天后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，咸辣爽口。

说明

此菜可作为佐酒食饭小菜，营养丰富，四季皆宜。

腌红果白菜

原料

主料 嫩白菜叶 350 克。

辅料 山楂 50 克，白梨 50 克。

调料 精盐 5 克，白糖 20 克。

制作过程

1. 白菜叶顶刀切成细丝。山楂去核，捣成细泥。白梨去皮去核切成粗丝。
2. 将白菜丝放入盆内，加入精盐腌 1 小时，然后用清水洗去咸味。