

中国美食丛书

东北

传统

名菜

吴正格 著



中国旅游出版社

东北传统名菜

吴正格 著

中国旅游出版社

责任编辑:帅小健

封面设计:刘玉兰 任浩林

图书在版编目(CIP)数据

东北传统名菜/吴正格著. - 北京:中国旅游出版社,1998
ISBN 7-5032-1528-3

I. 东… II. 吴… III. 菜谱 - 中国 - 东北地区 IV.
TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09618 号

东北传统名菜

吴正格 著

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

中国纺织出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.375 字数:120千字

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数:5000册 定价:7.80元

前 言

本书向读者介绍的东北传统名菜,侧重于“汉食”部分,共 179 款(冷菜 22 款,热菜 157 款)。在编写过程中,认真参考了东北各地出版的菜谱图书,在分析、研究中努力将正宗山东菜和传统东北菜区分开来。本书所有菜肴的名称及制法在东北各地具有代表性。还应说明的是,这些菜肴的制法,是我从事厨艺工作近 40 年中操制得较为熟练的,是我从前辈厨师那里学到的手艺,以我的学习心得和经验体会写出的。惟愚学微识浅,又是一家所言,书中疏漏谬误之处,在所难免,尚请同业、读者不吝指教,以便再版时更正。

吴正格
1998 年 3 月

目 录

一、冷 菜

1. 炒肉拉皮·····	1
2. 鸡丝拌洋粉·····	2
3. 酱鸡·····	3
4. 熏肉·····	4
5. 水晶肘子·····	5
6. 皮冻·····	6
7. 焖子·····	7
8. 鸡蛋卷·····	8
9. 麻酱海参·····	9
10. 姜汁赤贝 ·····	9
11. 五香鱼 ·····	10
12. 酥鲫鱼 ·····	11
13. 叉烧鸡肫 ·····	12
14. 酱牛腱 ·····	13
15. 樱桃肉 ·····	13
16. 三椒腰片 ·····	14
17. 糖醋排骨 ·····	15
18. 芥末肚片 ·····	16

19. 芥末鸭掌 ·····	16
20. 松仁小肚 ·····	17
21. 糖醋黄瓜条 ·····	18
22. 糖醋辣白菜 ·····	19

二、肉 类

23. 焦熘肉段 ·····	20
24. 滑熘里脊 ·····	21
25. 过油肉 ·····	22
26. 软炸里脊 ·····	23
27. 锅爆肉片 ·····	24
28. 油爆肉片 ·····	25
29. 水爆肉片 ·····	26
30. 盐煎肉 ·····	26
31. 瓜姜里脊丝 ·····	27
32. 姜丝肉 ·····	28
33. 锅包肉 ·····	29
34. 酥白肉 ·····	30
35. 煸白肉 ·····	31
36. 葱包肉 ·····	32

37.葱烧里脊	32
38.干炸丸子	33
39.四喜丸子	34
40.沙锅狮子头	35
41.南煎丸子	36
42.翻沙丸子	37
43.焦熘丸子	38
44.红焖肘子	39
45.滑炒里脊丝	40
46.金钱里脊	41
47.扣肉	42
48.氽白肉(带血肠)	43
49.炸肉干	44
50.坛肉	45

三、蛋禽类

51.生炒子鸡	46
52.油泼鸡	47
53.辣子鸡	47
54.栗子鸡	49
55.纸包鸡	49
56.炸八块	50
57.八大锤	51
58.手扯鸡	52
59.熘鸡块	53
60.锅烧鸡	53
61.西瓜鸡	55

62.锅贴鸡	56
63.咖喱鸡	57
64.清蒸人参鸡	57
65.红扒鸡	58
66.芙蓉鸡片	59
67.清蒸炉鸭	60
68.火腿焖蛋	60
69.肉丁脆皮蛋	61
70.熘黄菜	62
71.拔丝白果	63
72.虎皮鸽蛋	64

四、水产类

73.酱汁鱼	65
74.浇汁鱼	66
75.干熘鱼	67
76.油淋鱼	68
77.清蒸鱼	68
78.大汤黄鱼	69
79.奶汤鲫鱼	70
80.干煎黄花鱼	71
81.家常熬鱼	71
82.红焖刀鱼	72
83.酱焖鲫鱼	73
84.煎转黄鱼	74
85.红烧偏口鱼	75
86.奶油鱼卷	76

87.糖醋鱼仁	76
88.糖醋瓦块鱼	77
89.熘鱼片	78
90.焦熘鱼段	79
91.松炸鱼条	80
92.扒鱼扇	81
93.普酥鱼	82
94.古香鱼	83
95.翻膛鱼	85
96.白扒鱼脯	86
97.芭蕉鱼羹	87
98.炒鳝鱼丝	88
99.油爆乌鱼花	89
100.松鼠黄鱼	90
101.熘大虾	91
102.熘虾球	91
103.炸烹虾咕	92
104.炸虾托	93
105.芝麻虾排	94
106.熘虾段	95
五、山珍海味类	
107.沙锅熊掌	97
108.红扒熊掌	98
109.扒猴头	99
110.烤飞龙	100
111.红扒麒麟面	100

112.冰糖哈士蟆	101
113.黄焖驼峰	102
114.葱烧鹿筋	103
115.清汤鹿尾	104
116.炸铁雀	105
117.鸡火燕菜	106
118.冰糖炖燕菜	107
119.绣球燕菜	107
120.通天鱼翅	108
121.三丝鱼翅	109
122.灯笼鲍鱼	110
123.麻酱紫鲍	111
124.葱烧海参	112
125.鸡腿扒海参	113
126.鸡素烧海参	114
127.瓢扒海参	115
128.沙锅鱼唇	116
129.翅帽全家福	117
130.白扒鱼肚	119
131.桂花干贝	120
132.鸡闹干贝	121
133.红烧甲鱼	121

六、素 菜

134.肉丝炒蕨菜	123
135.蟹黄扒冻豆腐	123
136.奶油烧菜花	124

137. 烧双冬	125
138. 烧南北	125
139. 炒黑白菜	126
140. 肉丝炒吉菜粉 ...	127
141. 炒合菜	128
142. 鸡刨豆腐	128
143. 醋熘白菜	129
144. 松仁炒玉米	130
145. 拔丝地瓜	130
146. 拔丝苹果	131
147. 蜜汁山药墩	132
148. 冰糖莲子	133
149. 干烧冬笋	133

七、其 它

150. 熘三样	135
151. 熘肝尖	136
152. 爆炒腰花	137
153. 油爆肚仁	137
154. 锅烧大肠	138
155. 沙锅肚肺	139
156. 银片肝	140
157. 油爆双脆	141

158. 炸猪肝	142
159. 鸡油扒三白	142
160. 扒二白	143
161. 鸡丝烹蜆头	144
162. 赛螃蟹	145
163. 虾仁吐丝	146
164. 烧干贝萝卜球 ...	147
165. 牛肉炖萝卜	148
166. 小鸡炖蘑菇	149
167. 羊肉炖冬瓜	149
168. 猪肉炖宽粉	150
169. 炸茄盒	151
170. 鸭丁烩腐竹	151
171. 肉帽鸡蛋糕	152
172. 高丽澄沙	153
173. 汆锅	154
174. 八宝饭	155
175. 三丁鼓蛋	155
176. 烧海杂拌儿	157
177. 全爆	158
178. 拔丝冰激凌	160
179. 什锦火锅	161

一、冷 菜

1. 炒肉拉皮

主料:猪精瘦肉 100 克,土豆或地瓜(红薯)淀粉(干)250 克。

配料:鸡蛋 2 个,黄瓜(去皮)100 克,胡萝卜(去皮)100 克,心里美萝卜(去皮)100 克,水发黑木耳(经水煮熟、投凉)60 克,水发海米 50 克。

调料:香菜末 10 克,芥末油 6 克,芝麻酱(用凉开水调稀、加适量精盐)50 克,酱油 50 克,精盐 3 克,味精 6 克,白醋 60 克,葱末 10 克,蒜末 15 克,香油 30 克。

制法:

(1)淀粉加 750 克清水、15 克精盐调匀(加盐的作用是使拉皮制成后筋道、有韧性)。锅内加满清水烧沸,将白铁镡子(直径约 33.3 厘米,边沿高度约 3.3 厘米)放在沸水上烘热,倒入约 250 克的水淀粉,轻轻旋动,使水淀粉均匀铺满镡面;见水淀粉由灰白色变成银白色、呈凝固薄状,即有八成熟,再倾斜镡子,引入约 400 克沸水,覆盖拉皮表面,复旋动约 1 分钟,拉皮即熟,随即连镡子一起浸入清凉水中降温,用手在镡子边缘划开拉皮,轻轻扯下。以此方法分 4 次将水淀粉制成 4 张拉皮。

(2)鸡蛋磕在碗内,加少许精盐和水淀粉打散,用油勺摊

成煎饼状的鸡蛋皮,冷却后切成细丝。

(3)黄瓜、胡萝卜、心里美萝卜、水发黑木耳均切细丝(单独摆放,不搅和一起)。

(4)拉皮沥净水分,切成约0.66厘米宽的细条状,装在鱼瓷盘中(盛鱼的盘),再将切成丝的各种配料一缙一缙整齐地码在拉皮上面(横着鱼瓷盘码),并注意颜色穿插搭配。正中间留出一条放炒肉丝的位置。

(5)猪精瘦肉切丝,加适量葱末、姜末、绍酒、生抽、味精、香油炒熟(不勾芡),连汤倒在盛器内冷却后,再码在盘中间留出的那条位置上。

(6)水发海米、香菜末、芝麻酱、蒜末分散码在盘边。

(7)将芥末油、酱油、精盐、味精、白醋、葱末、香油同放置小碗内调匀,配制好的“炒肉拉皮”一齐上桌,由客人自拌。

特点:

制作精细,色质新鲜,脆韧清凉,咸酸微辣。

2. 鸡丝拌洋粉^①

主料:熟鸡脯肉(或去皮熟鸡腿肉)150克,洋粉50克。

配料:黄瓜200克。

调料:酱油50克,精盐2克,白醋15克,味精5克,蒜末10克,辣椒油10克,香油20克。

制法:

(1)熟鸡肉撕成细丝(粗细要均匀)。

^① 洋粉:又称“素燕窝”、“石花胶”、“琼脂”、“冻粉”等。洋粉主要从石花菜中提取,经冻结、干燥后制成。

(2)洋粉用清水浸泡 20 分钟,见涨透后捞出,再用凉开水洗净,沥尽水分。

(3)黄瓜去皮,切细丝(长度约 14 厘米)。

(4)取用一圆白瓷盘,先将洋粉理齐,从中间切断,断面处朝盘外,分别摆于盘中两侧;黄瓜丝理齐,也从中间切断,断面处朝盘外,分别摆于盘中另两侧,与洋粉形成正方形;再将鸡丝码在盘中间(要虚膨一些),鸡丝上面放两枝香菜做点缀。

(5)所需调料同置一小碗内调匀,随菜一齐上桌,由客人自拌。

特点:

整齐、雅观,口感咸鲜清淡。

3. 酱 鸡

主料:笨鸡^①5 只(毛重 1500 克)。

调料:酱油 500 克,精盐 100 克,白糖 200 克,川椒 10 克,小茴香 10 克,三奈 12 克,良姜(干品)30 克,丁香 15 克,白芷 12 克,陈皮 30 克,八角(大料)15 克,辛麦 15 克,草果 10 克,甘草 12 克,砂仁 15 克,豆蔻 15 克,绍酒 200 克,饴糖 150 克。

制法:

(1)鸡去毛、内脏,洗净,沥尽水分(留鸡爪)。再将鸡翅膀插入脖子下的刀口处,鸡头盘到右肋下,使翅尖从嘴的两侧伸出;将鸡的两腿盘起,连双爪一并塞入腹部下的刀口内(俗称盘鸡),然后用沸水烫透、洗净。

^① 笨鸡:东北地区对食粮鸡(非食品添加剂催养的肉食鸡)的一种俗称。此种鸡的鸡味醇厚,耐炖时间较长,因此鸡肥胖走动不灵,故称笨鸡。

(2)老酱汤①锅置火上(锅最好为不锈钢的),加入清水 10 千克,沸后,放入酱油、绍酒、白糖、饴糖、精盐、葱段。另将川椒、小茴香、三奈、良姜、丁香、白芷、陈皮、八角、辛麦、草果、甘草、砂仁、豆蔻用白纱布包起(俗称“药料袋”),也投入汤锅中,煮约 15 分钟。

(3)烫透、洗净的鸡投入烫锅中,沸后转中火酱至鸡烂(约 1.5 小时,中间要翻两次锅)取出,沥尽汤水,冷却后涂上一层香油,即成。

酱鸡的装盘方法是:将酱鸡按头颈部、两肋、两腿、脊背部、胸部、双爪分别断开;先将头颈部放在盘中前侧(颈部要斩断几刀,保持原形),将双爪放盘中间;双翅斩几刀,按原形码在头颈部两侧;双腿各斩 6 刀,按原形对称码在盘下方两侧(面朝上);脊背部斩 8 刀至 10 刀,按原形码在双爪上面(面朝上);胸部斩 8 刀至 10 刀,按原形码在脊背部上面(面朝上)。这样,使酱鸡内散形不散,呈趴卧形状,即成。

特点:

外形整齐美观,色泽光亮褐红,口感咸香酥烂。

4. 熏 肉

主料:猪前槽肉 5 千克(带皮)。

配料:老酱汤 10 千克。

① 老酱汤:酱汤用过后,撇出汤面浮油,滤尽汤中杂质,“药料袋”取出妥善保管,留下次再用;酱汤复用大火烧沸,撇火后盖严。用一次照此法清理一次。如酱汤减少可再增调。此酱汤宜掺杂酱过鸭、肉、内脏等的原料,其味更浓。用的次数多了,便成“老酱汤”。

调料:茉莉花茶 100 克,生大米 150 克,红糖 150 克,蒜瓣 100 克,葱叶 100 克。

制法:

(1)猪肉刮净皮面,洗净,切成六七块长方块,用清水浸泡一宿,以泡出血质。

(2)泡过的肉块,用沸水烫透,洗净。

(3)盛老酱汤的锅置火上,俟沸时,下入烫过的肉块,再沸时,转小火加盖慢煮,约 1 小时 20 分钟后肉块即烂(中间要翻两次锅),取出,用净巾拭去肉面上的酱汤汁。

(4)熏锅置火上,依次撒入红糖、茶叶、大米、蒜瓣、葱叶(要一层一层的撒),再将熏架放上,将酱好的肉块摆在上面(皮面朝上),盖上锅盖(边沿处如盖不紧,可用湿抹布卷起盖紧),用大火熏约 4 分钟,即闭火,待其熏烟散尽,取出肉块。

(5)肉块冷却后,涂遍一层香油即成。食时切薄片,可单拼成菜,也可作“熏肉拍黄瓜”,或夹在大饼内食之,谓之“熏肉大饼”。

特点:

肉面呈老红色,熏香扑鼻,咸香入味,别具一格。

5. 水晶肘子

主料:猪前肘 2 个。

配料:猪肉皮 500 克。

调料:葱段 50 克,姜片 50 克,药料包^①一袋,绍酒 100

^① 药料包:参见“酱鸡”一菜中所述药料包的配制方法。因原料有多、少之分,药料可酌情增减。另外,制此菜时,不能使用酱鸡、酱肉的药料袋,以免汤色过重。

克,精盐 50 克,味精 10 克,鲜鸡汤 1 千克。

制法:

(1)猪前肘治净,用沸水烫透,再洗净。

(2)煮锅置火上,加入 2 千克清水,沸后再放入药料袋、葱段(25 克)、姜片(25 克)、绍酒(50 克)、精盐(35 克),下入猪肘,大火烧沸后,转用小火加盖慢煮。约 1.5 小时后,猪肘酥烂入味,取出,稍凉后,在肘背面划开一刀,取出骨头。

(3)猪肉皮治净,经水烫透后,切细丝,放在盛鸡汤的容器内,加入葱段(25 克)、姜片(25 克)、绍酒(25 克),加盖上屉蒸至肉皮极烂(约 2 小时),使肉皮中的胶质完全溶入汤液中,然后出屉,取出肉皮,滤净汤中杂质,再加入精盐(15 克)、味精(10 克),调匀。

(4)将卤好的猪肘放在不锈钢方盘内,码好(皮面朝上);码时,需将猪肘摆放均匀,使其厚度大体相等。倒入蒸好的皮冻汁,待其完全冷却,即成。

此菜制作过程中,蒸肉皮丝时一定要加盖,不然屉内蒸汽渗入汤液中,影响汤液中的胶质稠度。

特点:

乳白光亮,状若水晶,食之柔韧而香烂,咸鲜清淡,为夏季佐酒佳肴。

6. 皮 冻

主料:猪肉皮 500 克。

调料:葱段 25 克,姜片 25 克,花椒 3 克,八角(大料)5 克,绍酒 75 克,精盐 15 克,味精 10 克。

制法:

(1)猪肉皮去尽毛茬、肥膘,用清水洗净,再用沸水烫透,捞出,刮净肉皮两面的粘液,再洗净,切成细丝。

(2)不锈钢锅(或珐琅桶)置火上(家庭中可用蒸锅),放入清水(1.5 千克),再放入肉皮丝、葱段、姜片、绍酒;将花椒、八角用布包起(扎紧),也投入锅内,再沸后,转用小火慢熬,至肉皮丝极烂为止(约 1.5 小时)。

(3)熬好的冻汁(连同肉皮丝)倒入容器内,拣出小布包和葱段、姜片,调入精盐和味精搅匀,冷却后(冻汁凝固时)即成。

(4)皮冻切薄片装盘,并配上酱油、醋、辣椒油、蒜末、香油制成的调味碟,供蘸食。

特点:

软韧透明,清凉爽口。

注:皮冻汁熬成后,如将肉皮丝捞出,甩些鸡蛋液,冷却后即成清冻。

7. 焖 子

主料:猪肉馅(七瘦三肥)500 克。

配料:玉米淀粉 250 克。

调料:葱茎 100 克,鲜姜 100 克,蒜 150 克,精盐 25 克,味精 10 克,花椒水 100 克,绍酒 100 克。

制法:

(1)玉米淀粉置容器内,加 250 克清水调匀;葱茎、鲜姜洗净,分别用刀面拍散,拌入精盐(分别为 5 克),腌 1 小时后,挤出汁水,即成葱汁和姜汁;蒜制成茸泥状。

(2)猪肉馅置容器内,加入绍酒、精盐(15 克)、花椒水、蒜茸、葱汁、姜汁、味精搅匀,再分三次共加入 500 克清水,再搅

匀,最后放入水淀粉搅匀,静置半小时。

(3)取深沿方盘(不锈钢或珐琅的均可)一块(沿高约 6.6 厘米,长约 40 厘米,宽约 25 厘米)铺匀一层玻璃纸(要铺过盘沿),贴紧后,放入调制好的猪肉馅,抹平表面,涂上一层植物油,再放入屉中蒸熟(约 40 分钟),取出,倒扣过来,揭去玻璃纸,冷却后即成。

(4)食时切片,可配由辣椒油、香油、酱油、香菜末制成的调味碟,供蘸食。

特点:

色泽粉红,咸香不腻,经济实惠。

8. 鸡蛋卷

主料:猪肉馅(需绞制两遍)400 克(七瘦三肥),鸡蛋 4 个。

调料:葱末 10 克,姜末 10 克,花椒水 15 克,精盐 5 克,味精 10 克,绍酒 50 克,植物油 50 克,水淀粉 100 克,香油 8 克。

制法:

(1)取用两个鸡蛋,磕入碗内打散,加入少许精盐和水淀粉调匀,用油勺摊成一张圆形鸡蛋皮,使其冷却。

(2)猪肉馅置容器内,加入葱末、姜末、花椒水、精盐、味精、绍酒、植物油、香油搅匀;再磕入两个鸡蛋、放入水淀粉和清水(100 克)搅均,静置半小时。

(3)鸡蛋皮铺开(光面朝下),抹上一层用鸡蛋和淀粉调成的薄糊(起肉馅和鸡蛋皮之间的粘结作用),再将调制好的猪肉馅团成条状,摆在鸡蛋皮中间(呈扁圆形),随即紧紧卷起(两端不要露肉馅),放入屉中蒸熟(约 20 分钟),取出。

(4)蒸熟的鸡蛋卷,宜用重物(如切熟食小菜墩)压实,鸡蛋卷冷却后形状整齐,便于切摆。

(5)切片装盘时可摆成花形,也可摆成桥形或“三联形”(即并行两排,上面再压上一排)。

特点:

形状整齐,色泽艳丽,鲜咸松嫩。

9. 麻酱海参

主料:鲜活刺参 500 克。

调料:芝麻酱 50 克,香油 10 克,精盐 2 克,味精 5 克。

制法:

(1)海参在改刀前,治净,用力在墩上摔打几下,使其肉质松散。然后片成长 3.3 厘米、宽 2 厘米的抹刀片,经沸水烫透后捞出,沥净水分,装入盘内。

(2)芝麻酱置小碗中,加适量精盐和冷开水调稀,再加入味精、香油调匀,浇在海参片上即可,食时拌匀。

特点:

鲜香味美,柔软筋滑,具有芝麻酱的香味,为佐酒佳肴。

注:活海参含有咸质,精盐应注意投放,以免口重。

10. 姜汁赤贝

主料:鲜活赤贝(带壳)750 克。

调料:姜汁^①25 克,精盐 2 克,味精 4 克,白醋 5 克,香油

^① 姜汁:以鲜姜去皮,用刀面拍散,再用细绞机绞成姜茸,置容器内,放适量冷开水搅匀,2 小时后,姜茸沉底,上面汁液即成姜汁。