

EASY TO COOK



好学易做

张彩云 著



东北菜

求真出版社

好字易做

张彩云 著



求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好学易做东北菜 / 张彩云著. — 北京: 求真出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80258-036-7

I. 好… II. 张… III. 菜谱—东北地区 IV. TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238517号

好学易做东北菜

著 者: 张彩云

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83891765 83895215

印 刷: 北京新华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 80千字

印 张: 6

版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-036-7/TS·3

定 价: 22.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换

爱上东北爱上东北菜

人无论走到哪里，最难忘的还是家乡菜。

因为身在北京，想念东北家乡菜而开始学习做菜，并因此结识了许多跟我一样身在异地甚至国外的东北老乡，还有嫁给东北老公的南方媳妇，当然也不乏因为我的东北菜而爱上简单易做的东北美食的南方姑娘……

写美食的最大乐趣除了与家人分享，就是通过美食认识了许多朋友。

许多博友跟我说做不好东北菜，说到东北菜，我想说一下“做菜的意境”，绘画有意境、书法有意境，做菜也有意境。东北菜的意境就是豪放大气却又粗中有细，应如书法中的草书、绘画中的山水写意画，看似简单，却最不容易做好。

要做好东北菜，就像中国的写意山水画，该泼墨的时候就要泼墨，该惜墨的时候就要惜墨，该放就放该收就收。

如果说云南菜有阴柔之美、广东菜有精细之美、四川菜有火辣之美，那么豪放则是东北菜的灵魂。

身在家乡的时候并不觉得家乡的好，离开家乡这么久，因为做东北家乡菜更爱东北家乡人，豪放大气、豁达开朗、勤奋坚强、幽默乐观、热情好客、乐于助人，虽然粗犷但也粗中有细，我想这就是东北人的魂。

爱上东北爱上东北家乡菜。



Summer (张彩云)

目录



Part 1 馋人爱吃肉

- 8 白菜木耳炒肚片
- 9 尖椒炒猪肝
- 10 尖椒炒肥肠
- 11 芹菜炒肉丝
- 12 辣白菜炒五花肉
- 14 肉炒尖椒干豆腐
- 16 榛蘑炒土豆片
- 18 肉炒酸菜粉
- 20 香煎带鱼
- 21 肉丝炒豆角
- 22 锅包肉
- 24 熏干豆腐卷
- 26 酱骨头
- 28 排骨炖豆角一锅出
- 30 排骨炖榛蘑
- 31 猪肉榛蘑炖粉条
- 32 东北乱炖
- 33 酸菜白肉
- 34 酸菜脊骨炖豆腐
- 36 土豆烧牛肉
- 38 牛肉酱小土豆

- 40 鲫鱼炖豆腐
- 41 小鸡炖蘑菇
- 42 五彩大拉皮
- 44 凉拌海蜇黄瓜丝
- 46 肉皮冻

Part 2 素食也美味

- 48 菠菜鸡蛋炒粉丝
- 49 地三鲜
- 50 东北酱拌小菜
- 51 蒜茄子
- 52 韩式拌干豆腐丝
- 54 尖椒炒土豆丝
- 56 辣白菜
- 58 老虎菜
- 59 凉拌玉米豆角
- 60 松仁玉米
- 61 蒜泥茄子
- 62 酱茄子土豆

c o n t e n t s



- 63 干豆腐青菜卷
- 64 洋葱鸡蛋炒粉条

Part 3 懒人爱喝汤

- 66 辣白菜汤
- 67 牛肉萝卜汤
- 68 羊肉酸菜粉丝汤
- 70 羊肉萝卜粉丝汤

- 84 萝卜丝饼
- 85 高粱米水饭
- 86 酸菜蒸饺
- 88 玉米面贴饼子
- 90 双色花卷
- 92 玉米面团子
- 94 猪肉西葫芦圆白菜包子
- 96 猪肉芹菜水饺

Part 4 面食米饭香

- 72 玻璃叶饼
- 74 葱油发面饼
- 76 东北大麻花
- 78 刀切馒头
- 79 东北饭包
- 80 东北黏豆包
- 82 油炸糕
- 83 煎饼韭菜盒子

常用到的换算

对于液体:

1茶匙=5毫升

1汤匙=15毫升

对于固体:

1茶匙≈5克

1汤匙≈15克

本书中的油, 如无特殊指明, 均为一般家庭常用的植物油、色拉油等。





Part 1



馋人爱吃肉



辣白菜炒五花肉

酱骨头

排骨炖豆角一锅出

东北乱炖

土豆烧牛肉

牛肉酱小土豆

小鸡炖蘑菇

五彩大拉皮

白菜木耳炒肚片

原料

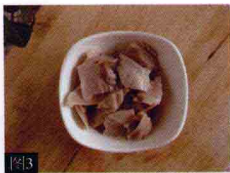
猪肚300克，白菜100克，木耳3~5朵，胡萝卜100克

调料

姜2片，葱1段，花椒6粒，蒜2瓣，大料1个，料酒1茶匙，油2汤匙，盐1/2茶匙，老抽1/2茶匙，白糖1茶匙，鸡精1茶匙

制作提示

- ◆ 猪肚不要用碱洗，否则破坏蛋白质，口感也不好。
- ◆ 炒这个菜时还可以加适量青椒或尖椒，味道更好。



做法

- 1 猪肚内外用盐揉搓，冲洗干净，再用醋揉搓，冲洗干净，最后用玉米面揉搓，冲洗干净（图1）。
- 2 将洗净的猪肚放入锅中，加葱、姜、料酒、花椒、大料煮90分钟（图2）。
- 3 将煮好的猪肚放凉斜切成片（图3）。
- 4 白菜洗净切片，木耳用温水泡软撕成小朵，胡萝卜切菱形片（图4）。
- 5 锅中油热后，放入葱、姜、蒜炒香，加入胡萝卜、木耳、白菜翻炒片刻（图5）。
- 6 放入肚片翻炒均匀，加少许老抽上色，加盐、糖、鸡精调味，水淀粉勾芡即可（图6）。



尖椒炒猪肝

02

制作提示

◆ 猪肝营养丰富，但是作为体内解毒和排泄某些物质的主要场所，猪肝中会积累代谢产生的毒素，分散存在于数以万计的肝血窦中。因此烹调前要用清水浸泡30分钟以上，反复换水至水清为止，以彻底清除滞留的肝血和胆汁中的毒物。

原料

猪肝300克，胡萝卜100克，尖椒2个

调料

姜2片，葱1段，花椒6粒，大料1个，油2汤匙，蒜2瓣，盐1/2茶匙，淀粉适量



做法

- 1 猪肝用清水浸泡30分钟，切薄片，用清水多冲洗几遍，加生抽、料酒、淀粉拌匀（图1）。
- 2 胡萝卜切菱形片，尖椒切滚刀块（图2），葱、姜、蒜切末。
- 3 锅中油热后，放入葱、姜、蒜炒香，放入猪肝急火翻炒约5分钟断生（图3），盛出备用。
- 4 锅中重新放油，放入胡萝卜炒软，放入尖椒稍炒（图4）。
- 5 放入猪肝翻炒2分钟，加盐调味即可（图5~6）。



尖椒炒肥肠

原料

肥肠300克，尖椒2个

调料

花椒6粒，大料1个，姜2片，葱1段，油2汤匙，蒜2瓣，生抽1茶匙，盐1/2茶匙，水淀粉适量

制作提示

- 清洗的时候把肥肠翻过来，可以清洗得更干净彻底。



图1



图2



图3



图4



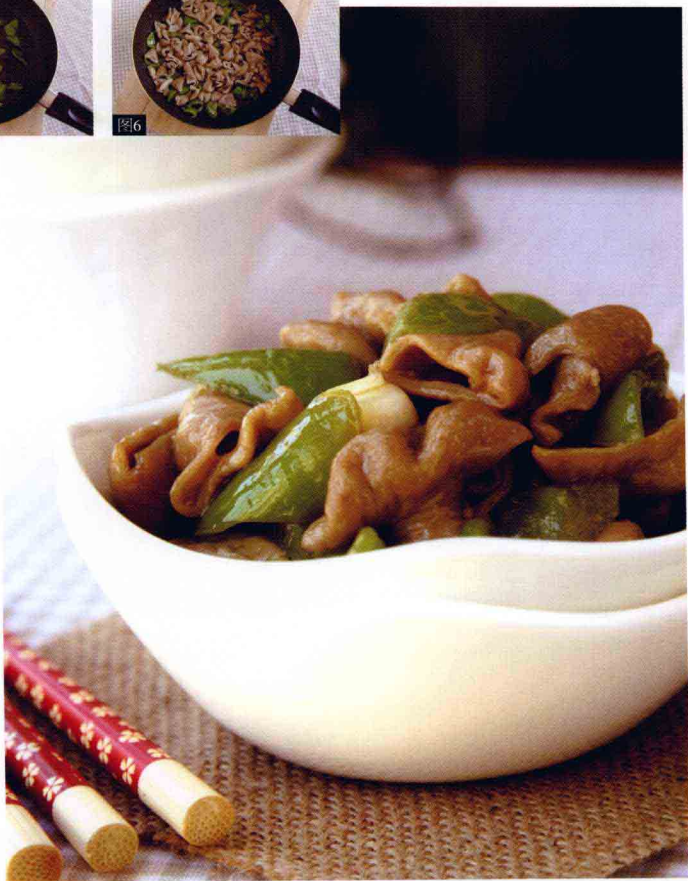
图5



图6

做法

- 1 清洗肥肠：第1遍加碱面洗，第2遍加醋洗，戴上一一次性手套揉，把肥肠上的油清洗干净，最好用热水，可以浸泡一段时间再洗（图1~2）。
- 2 在锅中倒入水，放入洗好的肥肠、花椒、大料、姜、葱，水沸后撇去浮沫，煮40分钟（图3）。
- 3 将煮好的肥肠捞出晾凉、切段（图4），尖椒切滚刀块，蒜切末。
- 4 锅中油热后，放入尖椒稍炒片刻（图5），放入肥肠翻炒均匀，撒上蒜末，加生抽、盐调味，加水淀粉勾芡即可（图6）。



芹菜炒肉丝

04

制作提示

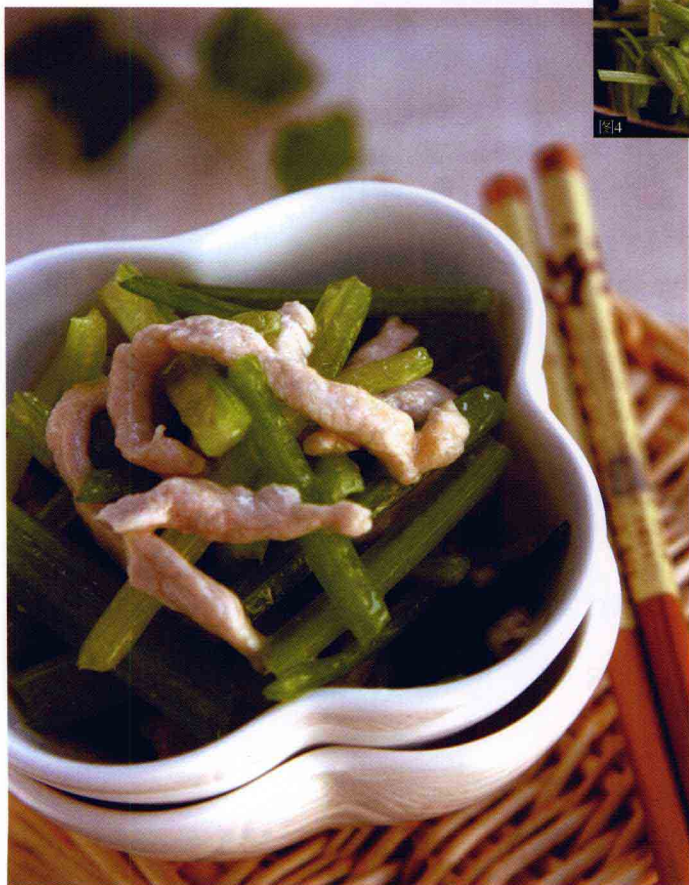
- ◆ 猪里脊肉炒之前用调料腌制一会儿可以使炒出来的肉更嫩更入味。

原料

猪里脊肉200克，芹菜200克

调料

料酒1汤匙，生抽1汤匙，水淀粉1汤匙，蒜3瓣，油2汤匙，盐1/2茶匙



做法

- 1 猪里脊肉切细丝，加料酒、生抽、水淀粉腌制15分钟（图1）。
- 2 芹菜清洗干净，摘去根部和叶子，切成寸段（图2），蒜切薄片。
- 3 锅中油热后，放入里脊肉丝翻炒变色（图3），盛出备用。
- 4 锅中底油放入蒜片、芹菜段，翻炒2分钟（图4），放入肉丝翻炒均匀，加盐调味，加水淀粉勾芡出锅即可（图5）。

辣白菜炒五花肉



原料

五花肉300克，辣白菜200克

调料

油3汤匙，二锅头2茶匙，姜2片，葱1段，韩式辣酱1汤匙，米汤3汤匙，白糖1茶匙



图1



图2



图3



图4



图5

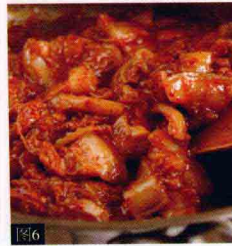


图6

做法

- 1 辣白菜切约1厘米宽的条（图1），葱、姜切丝备用。
- 2 五花肉切约0.5厘米厚的大片（图2）。
- 3 锅中放少许油，油热后放入五花肉炒至出油并且微微卷曲（图3），倒入少许二锅头。
- 4 放入葱姜丝翻炒均匀，放入辣白菜翻炒均匀（图4）。
- 5 韩式辣酱、少许米汤调成汤汁，倒入锅中（图5）。
- 6 盖上盖焖煮20分钟以上，期间翻动几次，防止粘锅，出锅前加糖调味即可（图6）。

制作提示

- ◆ 炒这个辣白菜要用酸一点儿的辣白菜，如果不够酸，在室温放2~3天就可以了。
- ◆ 糖不要加得太多，否则会抢了辣白菜的味，尝一下适量即可。
- ◆ 如果辣白菜本身的汤汁不够，需要加米汤或清水的话，最好加1汤匙辣酱调味，如果直接用辣白菜的汤汁就不用了。



肉炒尖椒干豆腐

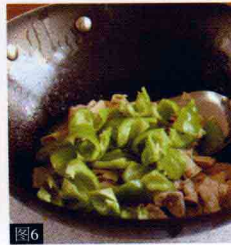
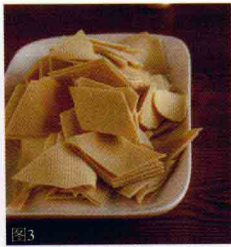
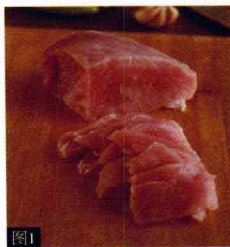


原料

干豆腐2张，尖椒2根，猪里脊肉200克

调料

花椒3粒，蒜2瓣，盐1/2茶匙，鸡精1/2茶匙，生抽1茶匙，料酒1茶匙，油1茶匙+3汤匙，水淀粉1汤匙，清水3汤匙



做法

- 1 猪里脊肉切薄片（图1），加生抽、料酒、水淀粉、1茶匙油腌制一会儿。
- 2 尖椒切滚刀块（图2）。
- 3 干豆腐切菱形块、蒜切片（图3）。
- 4 锅中加入3汤匙油，油热后，放入花椒、蒜片炒香，放入猪里脊肉炒至变色（图4）。
- 5 放入干豆腐翻炒均匀，加水炖煮2~3分钟至汤汁收干（图5）。
- 6 放入尖椒大火快速翻炒2分钟，加盐、鸡精调味，加水淀粉勾芡即可（图6）。

制作提示

- ◆ 腌制肉时加少许油可以使肉更嫩滑，不加也可以。
- ◆ 炒肉之前加点儿花椒不容易粘锅。



榛蘑炒土豆片

原料

五花肉200克，榛蘑50克，土豆100克，青椒50克

调料

大料1个，葱1段，姜2片，料酒2茶匙，盐1/2茶匙，高汤或热水2汤匙，油2汤匙



图1



图2



图3

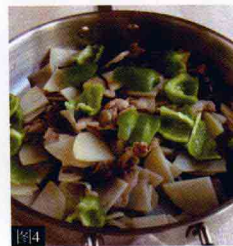


图4



做法

- 1 榛蘑用温水泡开，清洗干净。
- 2 五花肉切薄片，土豆切片，青椒撕块，葱切片。
- 3 锅中油热后，放入大料、葱、姜炒香，放入肉片炒至变色，倒少许料酒烹香（图1）。
- 4 放入榛蘑、土豆片翻炒均匀（图2）。
- 5 倒少许高汤或热水，加盖焖煮至汤汁收干（图3）。
- 6 放入青椒块大火翻炒2分钟至断生，加盐调味即可（图4）。

制作提示

- ◆ 青椒切滚刀块也可，不过用手撕效果更好。
- ◆ 高汤或热水可以用泡榛蘑的水代替，味道也很鲜。
- ◆ 榛蘑本身很鲜，不必加鸡精。
- ◆ 土豆片不必切得太薄，否则没等榛蘑熟，土豆片就碎了。
- ◆ 这道菜是用干榛蘑泡发的，用鲜榛蘑炒也可以。