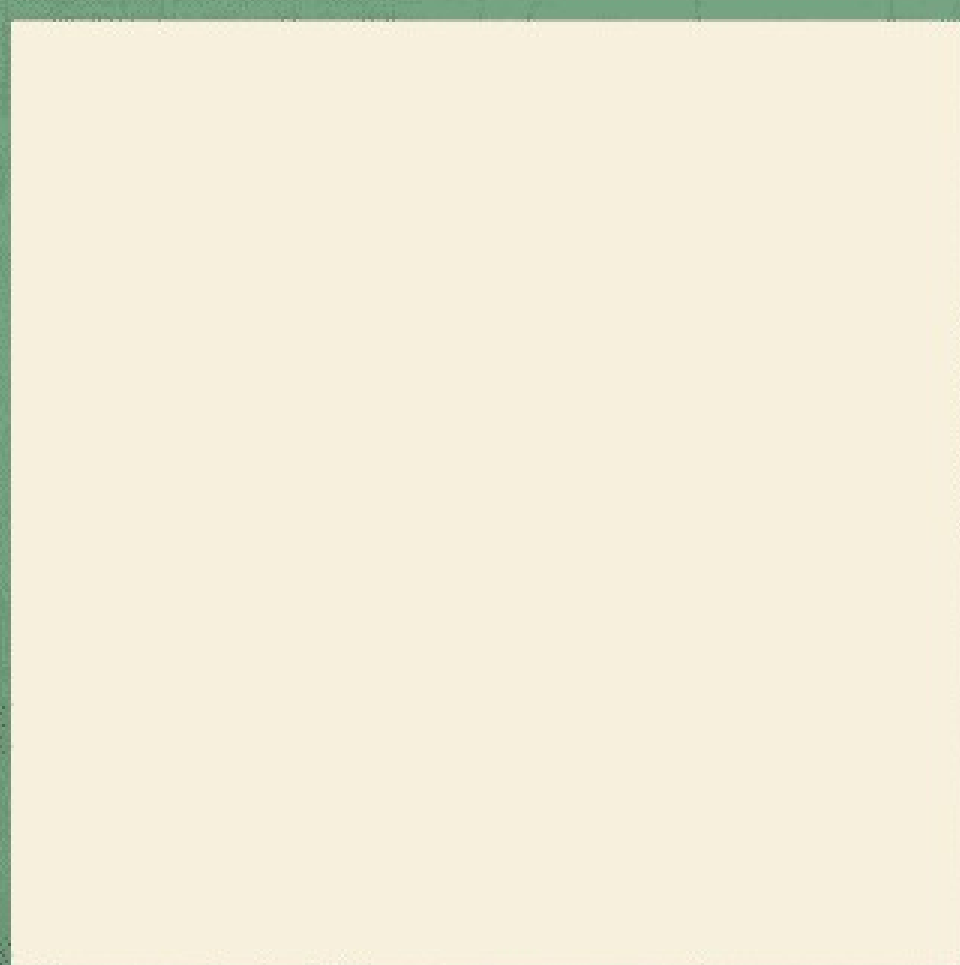
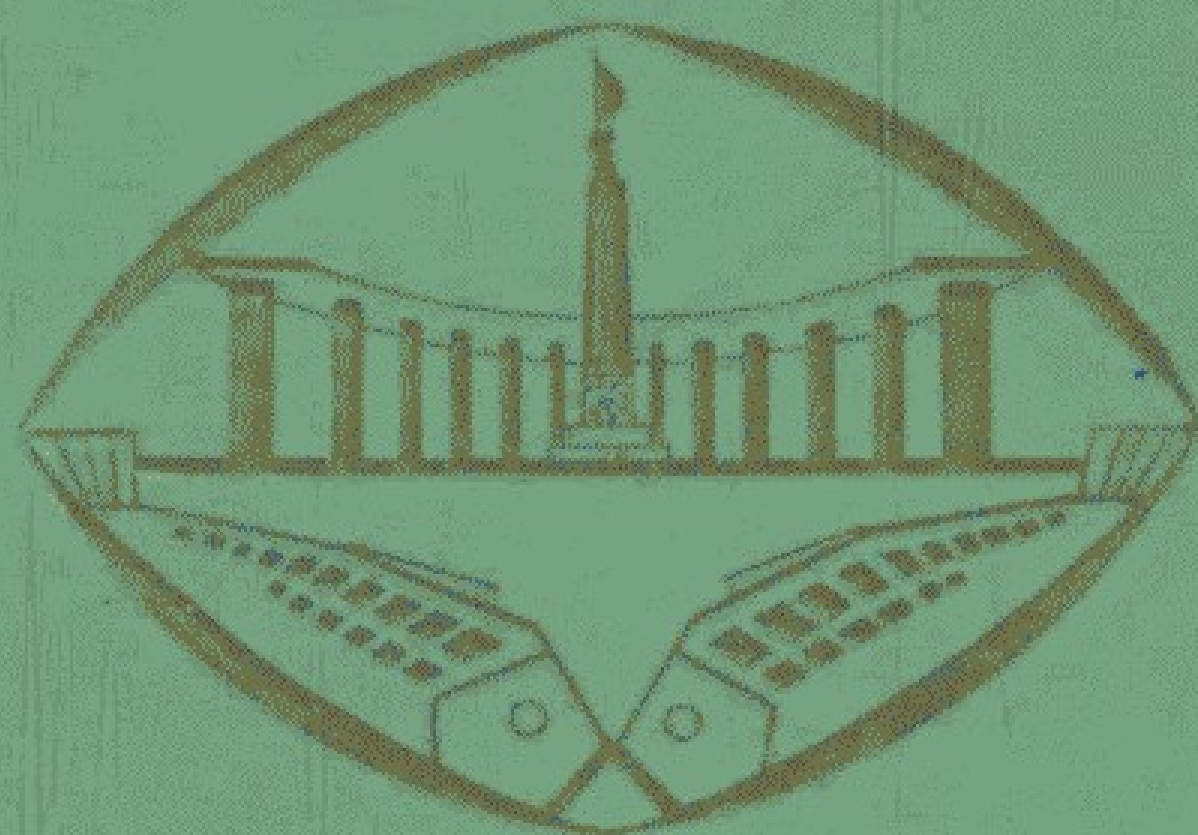


# 黑龙江菜谱

HEI LONG JIANG CAI PU



黑龙江省商业学校  
黑龙江省饮食服务公司

# 毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

发展经济，保障供给。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

政治和经济的统一，政治和技术的统一，这是毫无疑义的，年年如此，永远如此。这就是又红又专。



## 前 言

在毛主席关于无产阶级专政理论的指引下，在学习朝农、上海七·二一工人大学和大寨教育革命经验的热潮中，遵照毛主席“为人民服务”的教导，为了帮助饮食服务业广大职工学习和提高烹饪技术，更好地为工农兵服务，我们整理和编写了以本省地方菜品为主的这本《黑龙江菜谱》。

在本书编写的过程中，我们进行了一些调查研究工作。凡是有条件的都结合开门办学、烹饪技术短训和巡回教学反复地进行了实验。对某些菜品较好，但带有封、资、修色彩的，都重新命名，统一了名称。在定稿前，还邀请了我省饮食服务业有实践的同志进行了座谈和讨论。

我国的烹饪技术，历史悠久，菜肴品种繁多，色味香形俱佳，富有民族特色，是历史的珍贵遗产。今后在实践中要继续坚持“古为今用”“推陈出新”“批判地继承”的原则，不断总结经验，更好地为社会主义经济基础服务。

由于我们路线斗争、政策水平不高，加上时间仓卒，错

误的地方是不会少的。恳切希望同志们提出批评和指正。本书在付印前后，承蒙有关单位和同志的支持帮助，在这里一并表示感谢。

黑龙江省商业学校

黑龙江省饮食服务公司

一九七五年八月

# 目 录

## 拌 菜 类

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 拌三丝..... ( 1 )    | 鲜蛭子拌黄瓜..... ( 7 )  |
| 拌四丝..... ( 2 )    | 拌虾仁黄瓜..... ( 8 )   |
| 香椿拌豆腐..... ( 2 )  | 干贝拌鲜笋..... ( 8 )   |
| 肉丝拌蜇米..... ( 3 )  | 鲜蟹肉拌黄瓜..... ( 8 )  |
| 肉丝拌瓜菜..... ( 3 )  | 海螺拌黄瓜..... ( 8 )   |
| 雏鸡拍黄瓜..... ( 3 )  | 蛎蟮拌红丁..... ( 9 )   |
| 拌肚丝..... ( 4 )    | 拌鱿鱼丝..... ( 9 )    |
| 素拌四丝..... ( 4 )   | 炒肉拉皮..... ( 10 )   |
| 鸡丝拌冻粉..... ( 5 )  | 青拌皮..... ( 10 )    |
| 拌鸭掌..... ( 5 )    | 拌鲍鱼冬笋丝..... ( 11 ) |
| 拌猪肝黄瓜..... ( 5 )  | 炒肉拌干豆腐..... ( 11 ) |
| 乌鱼蛋拌菠菜..... ( 6 ) | 拌合菜..... ( 11 )    |
| 腰片拌生菜..... ( 6 )  | 拌海米莴笋..... ( 12 )  |
| 海红拌菠菜..... ( 7 )  |                    |

## 卤 菜 类

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 盐卤猪肝..... ( 13 ) | 盐卤腰片..... ( 14 ) |
| 盐卤鸡片..... ( 14 ) | 卤肚片..... ( 15 )  |



卤虾片……………(15)  
 盐卤虾……………(16)  
 卤牛肝……………(16)  
 卤牛腰子……………(17)

卤牛心……………(17)  
 卤牛舌……………(17)  
 卤肫肝……………(18)

### 炆 菜 类

炆瓜皮……………(19)  
 炆蒜台猪舌……………(20)  
 炆虾籽芹菜……………(20)  
 炆腰片莴笋……………(21)  
 炆肚仁……………(21)  
 炆肚丝……………(22)  
 炆猪舌……………(22)

炆板筋豆角……………(23)  
 炆心片冬笋……………(23)  
 炆豇豆海米……………(23)  
 炆腐竹鲜蘑……………(24)  
 炆瓜条海米……………(24)  
 滑炆脊丝青椒……………(25)  
 滑炆鸡丝……………(25)

### 酥 菜 类

软酥鲫鱼……………(26)  
 酥四样……………(27)  
 糖酥排骨……………(28)

硬酥鱼……………(28)  
 蛋松……………(29)

### 酱 菜 类

五香酱鸡……………(30)  
 五香酱鸭……………(31)  
 五香酱驴肉……………(31)  
 酱牛腱……………(32)  
 酱鸡……………(33)  
 酱素鸡……………(33)

酱猪肉……………(34)  
 酱牛肉……………(34)  
 酱羊肉……………(35)  
 酱猪手……………(35)  
 酱肘子……………(36)  
 曲米酱鸭……………(36)

酱鸡..... ( 37 )

酱雏鸡..... ( 38 )

酱油嫩鸡..... ( 37 )

### 熏 菜 类

熏松鸡..... ( 39 )

熏大肠..... ( 45 )

桔子烟香飞龙..... ( 40 )

熏肚..... ( 45 )

熏沙半鸡..... ( 40 )

熏小肚..... ( 46 )

熏腐皮..... ( 41 )

熏五香猪舌..... ( 46 )

龙滨熏肠..... ( 41 )

熏蛋..... ( 47 )

熏肠..... ( 42 )

熏虾籽火腿..... ( 47 )

熏两色肠..... ( 43 )

熏鱼..... ( 48 )

熏鸡..... ( 43 )

熏兔肉..... ( 48 )

熏猪舌..... ( 44 )

熏五香草鱼..... ( 49 )

熏方肉..... ( 44 )

### 腌 菜 类

腌硝肉..... ( 50 )

醉蛋..... ( 52 )

盐水腌肝..... ( 51 )

渍香瓜..... ( 53 )

糖醋辣白菜..... ( 52 )

### 腊 菜 类

香肠..... ( 54 )

腊肉..... ( 59 )

香肚..... ( 58 )

### 油炸卤浸和油焖五香

浸鲤鱼..... ( 60 )

五香鱼..... ( 61 )

炸浸五花肉·····(61)  
浸乌鱼·····(62)  
浸虾仁·····(62)  
浸烧鸡·····(63)  
油焖茭白·····(63)  
油焖莴笋·····(64)  
油焖面筋·····(64)

油焖豆腐·····(65)  
油焖里脊·····(65)  
糖醋排骨·····(66)  
虎皮蛋·····(66)  
油焖熊肉·····(66)  
油焖大肠·····(67)

### 冻 和 白 煮 类

水晶肘子·····(68)  
水晶蟹肉·····(69)  
干贝冻·····(69)  
水晶鲑鱼·····(70)  
鸡冻·····(70)  
五丝冻·····(71)

白沾鸡·····(72)  
椒麻鸡·····(72)  
白沾肚·····(73)  
芥茉肚·····(73)  
凤眼肝·····(74)  
羊羔·····(74)

### 糟 和 卷 菜 类

香糟肉·····(76)  
香糟鸭·····(77)  
香糟肚·····(77)

云子卷·····(78)  
卷肘花·····(78)  
素火腿·····(79)

### 炒 菜 类

炒凤尾肉片·····(81)  
炒鸡丝蜇头·····(82)  
炒三丝·····(82)  
炒肉丝虾仁·····(83)

炒三鲜片·····(83)  
炒鸡丝兰片·····(84)  
炒肉丝香椿·····(84)  
炒木须香椿·····(85)



- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 家常鸡····· ( 85 )   | 焦炒大肠条····· (103 )  |
| 姜汁鸡块····· ( 86 )  | 爆炒鱿鱼····· (104 )   |
| 酸辣鸡块····· ( 86 )  | 爆炒里脊····· (105 )   |
| 炒口蘑兰片····· ( 87 ) | 爆炒肚头····· (105 )   |
| 花椒鸡丁····· ( 88 )  | 清炒脊松····· (106 )   |
| 抓炒里脊····· ( 88 )  | 清炒里脊丝····· (107 )  |
| 抓炒鱼片····· ( 89 )  | 清炒虾仁····· (107 )   |
| 抓炒虾片····· ( 90 )  | 清炒鱼丁····· (108 )   |
| 抓炒虾仁····· ( 91 )  | 清炒鸡丁····· (109 )   |
| 抓炒鱼条····· ( 91 )  | 炒肉豆芽····· (110 )   |
| 抓炒肝片····· ( 92 )  | 炒肉渍菜粉····· (110 )  |
| 抓炒桂鱼卷····· ( 93 ) | 炒肉韭菜····· (111 )   |
| 滑炒里脊丝····· ( 94 ) | 炒肉芹菜····· (112 )   |
| 滑炒鱼片····· ( 94 )  | 蘑菇肉····· (112 )    |
| 滑炒鸡丁····· ( 95 )  | 片炒黑白菜····· (113 )  |
| 滑炒虾仁····· ( 96 )  | 炒肉针菜····· (114 )   |
| 滑炒虾片····· ( 96 )  | 炒肉姜丝····· (114 )   |
| 滑炒肚丝····· ( 97 )  | 滑炒脊丝猴头····· (115 ) |
| 滑炒腰条····· ( 98 )  | 炒山鸡丁····· (116 )   |
| 滑炒肝片····· ( 99 )  | 雪花海参····· (116 )   |
| 焦炒肉条····· ( 99 )  | 鸡茸海参····· (117 )   |
| 焦炒鱼片····· (100 )  | 软炒脊蓉猴头····· (117 ) |
| 焦炒鸡片····· (101 )  | 鸡油菠菜····· (118 )   |
| 焦炒虾片····· (101 )  | 片炒干豆腐····· (119 )  |
| 焦炒中虾仁····· (102 ) | 片炒瓜片····· (119 )   |
| 焦炒里脊条····· (103 ) | 浮油鸡片····· (120 )   |

## 溜 菜 类

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 溜肉段·····(122)     | 焦溜丸子·····(142)   |
| 溜肉片·····(123)     | 浇汁鱼·····(143)    |
| 滑溜里脊·····(124)    | 糖醋鲑鱼·····(144)   |
| 樱桃肉·····(125)     | 醋溜肉片·····(145)   |
| 溜鱼段·····(125)     | 醋溜白菜·····(146)   |
| 溜鱼片·····(126)     | 软溜草鱼·····(147)   |
| 溜虾段·····(127)     | 软溜青血白肉·····(148) |
| 溜虾片·····(128)     | 烧溜大肠·····(149)   |
| 滑溜里脊海米葱·····(129) | 烧溜排骨·····(150)   |
| 碎溜鸡·····(130)     | 烧溜白果·····(151)   |
| 滑溜鸡片·····(131)    | 溜瓢里脊卷·····(152)  |
| 溜肝尖·····(131)     | 溜瓢排骨·····(153)   |
| 溜白肚·····(132)     | 烧溜燕翅·····(153)   |
| 溜肥肠·····(133)     | 兰花鸡片·····(154)   |
| 溜腰花·····(134)     | 蕃茄里脊·····(156)   |
| 溜心嘴·····(135)     | 蕃茄肉饼·····(157)   |
| 溜海杂瓣·····(136)    | 蕃茄肉片·····(157)   |
| 溜黄菜·····(137)     | 溜狗肉段·····(158)   |
| 糟溜鱼片·····(137)    | 果汁肉片·····(159)   |
| 溜肉片豆腐·····(138)   | 果汁花鱼·····(160)   |
| 焦溜里脊·····(139)    | 枣核丸子·····(161)   |
| 焦溜鱼块·····(140)    | 碎米鸡丁·····(161)   |
| 焦溜脱骨鸡·····(141)   |                  |



## 炸 菜 类

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 清炸里脊·····(163)  | 炸串鸡·····(182)   |
| 清炸蛎蟮·····(164)  | 干炸里脊·····(182)  |
| 清炸大肠·····(165)  | 炸排骨里脊·····(183) |
| 清炸肫肝·····(165)  | 鸡蓉彩蛋·····(184)  |
| 清炸子蟹·····(166)  | 芝麻里脊·····(185)  |
| 纸包鸡脯·····(167)  | 软炸里脊·····(186)  |
| 香酥鸡·····(168)   | 蒲棒里脊·····(186)  |
| 炸干子·····(168)   | 棉桃里脊·····(187)  |
| 桃仁鸡托·····(169)  | 软炸鸡脯·····(188)  |
| 琵琶鸡·····(170)   | 软炸鸭腰·····(188)  |
| 菊花丸子·····(171)  | 软炸鸡片·····(189)  |
| 芝麻丸子·····(172)  | 软炸鱼条·····(190)  |
| 麻辣丸子·····(173)  | 软炸腰花·····(190)  |
| 炸虾球·····(174)   | 软炸腰条·····(191)  |
| 生仁鸭卷·····(174)  | 软炸茄盒·····(192)  |
| 网油鸭卷·····(175)  | 炸黄菜盒·····(193)  |
| 炸三鲜鱼卷·····(176) | 核桃腰子·····(194)  |
| 赛银鱼·····(177)   | 炸板虾·····(195)   |
| 炸象眼·····(178)   | 炸板鱼·····(195)   |
| 炸虾托·····(178)   | 香酥鸭脯·····(196)  |
| 松花里脊·····(179)  | 炸什锦肠·····(197)  |
| 炸八块·····(180)   | 白松蛋卷·····(198)  |
| 干炸鸡·····(181)   | 酥皮蛋卷·····(199)  |



## 烹 菜 类

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 清烹排骨·····(200)  | 干烹大肠·····(212) |
| 清烹鸡块·····(201)  | 干烹大肚·····(213) |
| 清烹腰块·····(202)  | 干烹肉圆·····(213) |
| 清烹鸡肫·····(202)  | 干烹鲫鱼·····(214) |
| 清烹瓢白果·····(203) | 干烹鸡脯·····(215) |
| 清烹虾仁·····(204)  | 干烹肉饼·····(215) |
| 清烹虾球·····(204)  | 炸烹肉片·····(216) |
| 清烹虾托·····(205)  | 炸烹肝尖·····(217) |
| 清烹象眼·····(206)  | 炸烹子鸡·····(217) |
| 清烹鱼球·····(206)  | 炸烹肉盒·····(218) |
| 清烹鲑鱼卷·····(207) | 炸烹肉排·····(218) |
| 清烹里脊·····(208)  | 炸烹白肉·····(219) |
| 清烹白果·····(208)  | 炸烹鸡盒·····(220) |
| 清烹卷果·····(209)  | 炸烹瓢肉·····(221) |
| 干烹肉段·····(210)  | 炸烹肉饼·····(221) |
| 干烹虾段·····(210)  | 炸烹狍肉·····(222) |
| 干烹鱼段·····(211)  |                |

## 爆 菜 类

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 油爆兔肉·····(224) | 爆鱿鱼卷·····(228) |
| 油爆肚仁·····(225) | 油爆三丁·····(228) |
| 油爆三花·····(225) | 油爆腰丁·····(229) |
| 油爆鸡丁·····(226) | 油爆肝丁·····(230) |
| 油爆双脆·····(227) | 油爆鱼丁·····(230) |

油爆虾仁·····(231)  
 汤爆里脊·····(232)  
 汤爆鱼片·····(232)  
 汤爆虾片·····(233)  
 汤爆虾仁·····(233)  
 汤爆里脊丝·····(234)  
 汤爆鸡片·····(235)  
 汤爆鸡丝蹄筋·····(235)  
 汤爆肚丝·····(236)  
 汤爆猪肝·····(236)  
 汤爆鸡肫·····(237)  
 盐爆里脊·····(238)  
 盐爆肉丁·····(238)  
 盐爆鸡脯·····(239)  
 盐爆肚仁·····(240)  
 盐爆肝尖·····(241)

盐爆腰条·····(241)  
 盐爆心咀·····(242)  
 盐爆双脆·····(242)  
 盐爆肚条·····(243)  
 盐爆鸭脯·····(244)  
 酱爆鸡丁·····(245)  
 酱爆肉丁·····(245)  
 酱爆肉条·····(246)  
 酱爆腰花·····(247)  
 酱爆墨鱼·····(247)  
 酱爆里脊丁·····(248)  
 酱爆肚条·····(249)  
 酱爆大肠·····(250)  
 酱爆鸭肝·····(250)  
 酱爆鸭丁·····(251)

## 煎 菜 类

干煎黄花鱼·····(253)  
 干煎鸡脯·····(254)  
 干煎里脊·····(254)  
 干煎肉片·····(255)  
 干煎虾饼·····(255)  
 干煎鱼肚·····(256)  
 干煎肉饼·····(256)  
 煎焖黄花鱼·····(257)

煎焖鲤鱼·····(258)  
 煎焖带鱼·····(259)  
 煎焖镜鱼·····(259)  
 煎焖鲑鱼·····(260)  
 煎焖面条鱼·····(261)  
 煎焖虾饺·····(262)  
 煎焖大虾·····(263)  
 煎焖雏鸡·····(264)



煎焖燕鹅.....(264)  
 煎转对虾.....(265)  
 煎转肉圆.....(266)  
 煎转毛蟹.....(267)  
 煎转鳊鱼.....(267)  
 煎转大档.....(268)  
 煎钻鲤鱼.....(269)  
 煎爆肉片.....(270)  
 煎丸子.....(270)  
 糟煎鳊鱼.....(271)  
 煎溜虾饼.....(271)  
 煎烤鳊鱼.....(272)  
 煎烤子鸡.....(273)  
 煎烤明虾.....(274)  
 煎烹里脊.....(275)  
 煎烹白肚.....(275)  
 煎烹腰片.....(276)  
 煎烹鸡脯.....(277)

煎烹鱼片.....(277)  
 煎烹虾片.....(278)  
 煎烹川丁鱼.....(278)  
 煎蒸黄花鱼.....(279)  
 煎蒸带鱼.....(280)  
 煎蒸鳎目鱼.....(281)  
 煎蒸鳊口鱼.....(281)  
 煎蒸鲳鱼.....(282)  
 煎蒸肉圆.....(283)  
 煎蒸蹄筋.....(284)  
 煎蒸肉饼.....(284)  
 煎蒸里脊.....(285)  
 煎转黄花鱼.....(286)  
 煎转大肠.....(286)  
 煎转肚片.....(287)  
 煎转鲤鱼.....(288)  
 煎转鸡脯.....(289)

煎

(278).....  
 (279).....  
 (280).....  
 (281).....  
 (282).....  
 (283).....  
 (284).....  
 (285).....  
 (286).....  
 (287).....  
 (288).....  
 (289).....

(277).....  
 (278).....  
 (278).....  
 (279).....  
 (280).....  
 (281).....  
 (281).....  
 (282).....  
 (283).....  
 (284).....  
 (284).....  
 (285).....  
 (286).....  
 (286).....  
 (287).....  
 (288).....  
 (289).....



# 拌 菜 类

拌菜的主料系用生料或焯后晾凉的熟料，根据原料性质和成品要求，经过刀技加工切成丝、片、条、丁、块等形状，再加各种调味品拌合，成品大多数吃凉的，叫做“拌”。

拌菜的原料要求，必须是新鲜的蔬菜或质嫩脆的动物性原料。

拌菜的特点，操作简便，成品鲜嫩，清淡爽口。但炒肉拉皮宜于大酸、大辣，通气开胃为标准。

拌菜随季节和气候的不同又有温拌、凉拌、清拌、勺拌之分。主副料用开水焯或煮熟，配盘前用温水浸烫，沥净余水，加各种调料拌匀为“温拌”；主、副料用凉的配成为“凉拌”；单纯用主料不加配料为“清拌”；炒勺加底油烧热，放入配好的炒肉拉皮翻炒，加拌皮的调味料拌合装盘食用为“勺拌”。

## 拌 三 丝

**主料：**海参一两 竹笋一两 熟鸡脯一两

**配料：**黄瓜一两

**调料：**酱油 香油 盐 味精 醋各适量

**刀工技术：**把水发海参、熟鸡脯、竹笋、黄瓜切成丝待用。

**烹制方法：**把黄瓜丝装盘垫底再将切好的海参、鸡脯、

竹笋丝，分别码在黄瓜丝上面成圆形或象眼形，要突出海参，吃时再放小调料即成。

**成品特点：**清淡可口，食而不腻，吃酒佳肴。

## 类拌 四 丝 料

**主料：**海参一两                      明鲍五钱                      熟鸡脯一两

竹笋一两

**配料：**黄瓜五钱

**调料：**芝麻酱    大蒜泥    酱油    香油    味精    醋    盐  
各适量

**刀工技术：**将发好的海参、明鲍、熟鸡脯、竹笋、黄瓜分别切成丝待用。

**烹制方法：**将以上切好的丝装盘，分成黑、白、绿、黄按条码成圆形，或者象眼形，把明鲍码在中间，目的突出明鲍。吃时放各种小调料，避免主料变形或出水。

**成品特点：**清淡可口，食而不腻。

**注意事项：**南方人不适于蒜泥，喜于用调好的“芥菜面”。菜中的黄瓜用量不能多，必须是冬、春季的鲜嫩黄瓜为佳。

## 香椿拌豆腐

**主料：**大豆腐两块                      香椿五钱

**调料：**精盐三分                      味精二分                      香油一钱

**刀工技术：**把大豆腐切成三分见方的丁，用开水焯一下投凉，鲜香椿也用开水焯一下投凉，切成二分长待用。

**烹制方法：**把大豆腐丁装盘加上精盐、香油、味精拌匀，再把香椿末放在豆腐上面即为成品（用鲜香椿末码成各种形



状，或花边形都可以）。

**成品特点：**清淡可口，具有香椿的特殊风味。

## 肉 丝 拌 蜇 米

**主 料：**熟肉一两      蜇头一两      大海米二钱

**配 料：**黄瓜二两

**调 料：**芥茉 酱油 醋 味精 香油 香菜各适量

**刀工技术：**把熟肉切成丝、黄瓜切成丝。蜇头应先洗净泥沙，泡一昼夜，切成丝，再用开水略烫一下投凉待用。

**烹制方法：**将黄瓜码盘垫底，再码蜇头、肉丝、大海米、香菜（芥茉放在盘边），把对好咸酸汁浇上即为成品。

**成品特点：**清淡可口，食而不腻。

## 肉 丝 拌 瓜 菜

**主 料：**熟肉一两      黄瓜三两

**配 料：**海米一钱

**调 料：**芥茉 酱油 醋 味精 香油 香菜各适量

**刀工技术：**把黄瓜切成丝、熟肉切成丝待用。

**烹制方法：**把黄瓜丝码盘垫底，再码肉丝，点缀海米、香菜叶，把对好的调料汁浇在上面即为成品。

**注意事项：**冬季黄瓜不要切的过细，必须用瘦肉丝。

## 雏 鸡 拍 黄 瓜

**主 料：**雏鸡一只（约八两）      黄瓜三两

**调 料：**辣椒油 味精 芥茉 麻酱 醋 盐各适量

**刀工技术：**黄瓜从中劈开，放平用刀拍开，再斜刀切成