

东北风味菜

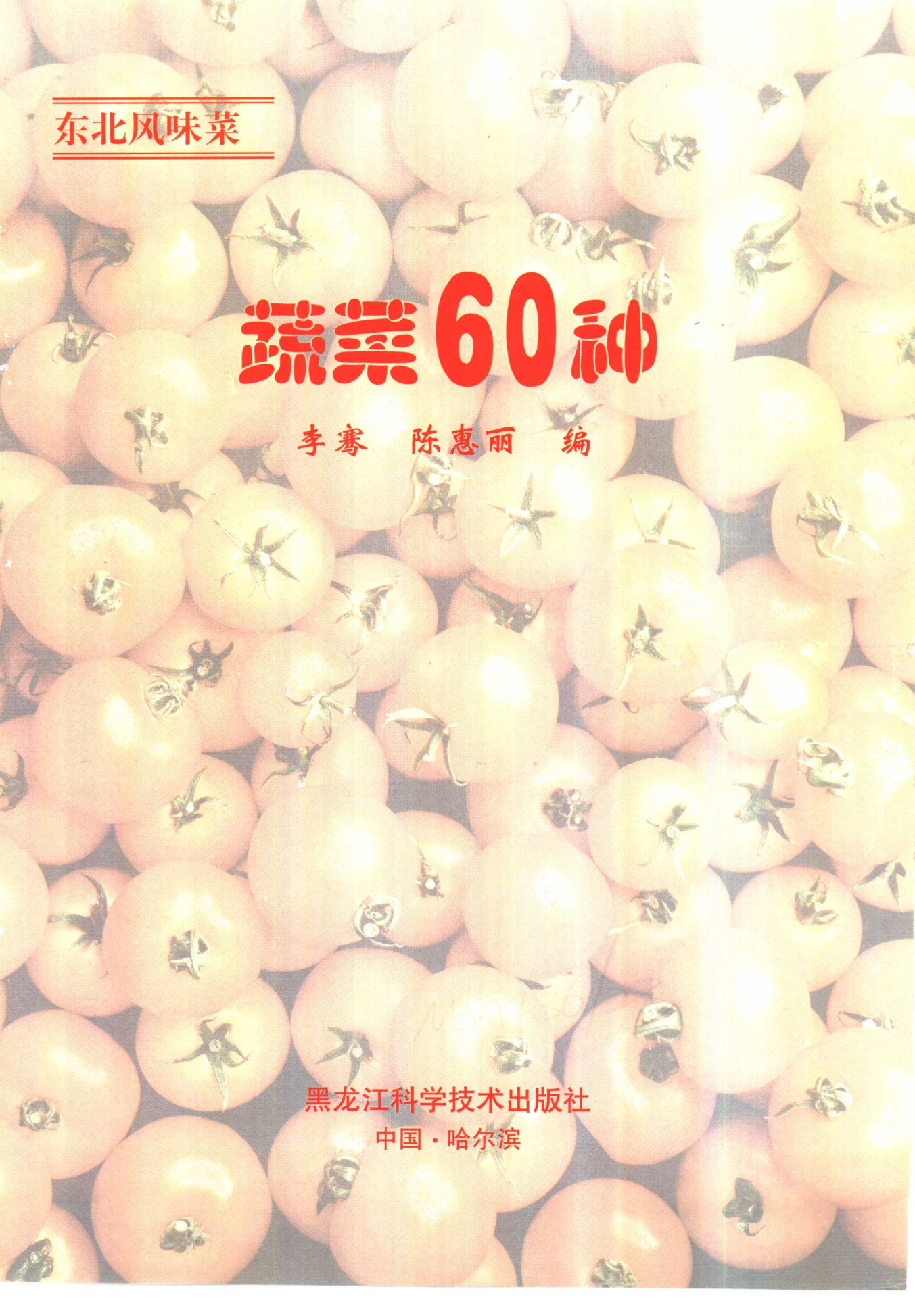


蔬菜60种

李骞 陈惠丽 编



黑龙江科学技术出版社



东北风味菜

蔬菜 60 种

李骞 陈惠丽 编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

《东北风味菜》丛书编委会

主任委员:宗可鑫 赵力人 刘殿贵
副主任委员:杨 晨 吴玉斌 王长友 赵玉杰 温广军
孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
委员:宗可鑫 赵力人 刘殿贵 杨 晨 吴玉斌 王长友
赵玉杰 温广军 孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
姚建华 张国忠 柴石岭 熊佰刚 贺永刚 刘 跃
宋 萍 孙 明 阎化成 徐 志 王 胜 阎仁章
李兰春

《东北风味菜·蔬菜 60 种》编委会

主 编:李 骞 陈惠丽
副主编:马 明 安东升 王振山 吴秀微

摄 影 董伟明
责任编辑 郑 奕
封面设计 洪 冰 龙 岩
版式设计 王 莉

东北风味菜

蔬菜 60 种

SHU CAI 60 ZHONG

李 骞 陈惠丽 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

插 页 2

字 数 80 000

版 次 1999 年 7 月第 1 版·1999 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3491-5/TS·211

定 价 26.00 元

编 者 的 话

我国幅员辽阔，气候各异，物产、习俗、民风相差悬殊。饮食上选配料、烹制手法、口味习惯多有不同，因而形成了颇具地方特色、各种流派的风味菜肴。中国最具代表性的为川、鲁、粤、淮、浙、闽、皖、扬、京、湘等流派合称为中国十大菜系，享誉中外。

在长期的社会经济发展中，人们的文化生活和物质生活不断提高，吃的技巧、吃的文化和风俗也不断的丰富。近年来餐饮业发展异猛，各流派争芳斗艳，然而东北菜则“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”。我们惊喜的看到长城内外，大江南北，乃至海外，纷纷立起了“东北大酒楼”、“东北杀猪菜”、“哈尔滨饭庄”等牌匾，给灯红酒绿、五彩缤纷的餐旅业增加了绚丽夺目的光彩。东北菜之所以受到海内外的喜爱和认可，其原因有三：一是东北是个多民族地区，在长期的发展中，自古在饮食上就独具风格。二是东北菜以京、鲁风格为基础，广泛汲取了各流派的诸家之长，不断的得到充实、丰富和发展，使东北菜日趋完善。三是东北从地理位置和历史上与俄、日、韩交往源远流长，对东北菜的形成也产生了一定的影响。由于东北菜越来越受到青睐，促使我们有责任进行整理、总结、烹制，编著成书，以飨读者。

为了方便广大东北菜爱好者研究制做，以及广大烹饪工作者的实际需要，编写了这套《东北风味菜》系列丛书。按原料分类，全书分为《海鲜菜 60 种》、《肉类菜 60 种》、《蛋类菜 60 种》、《禽类菜 60 种》、《鱼类菜 60 种》、《蔬菜 60 种》六个分册。每册搜集了 60 个品种。本书图文并茂，图片既有成品图，又有原料图或关键步骤图。文字简单扼要，一目了然，可做为家庭主妇指导用书，同时对专业厨师亦有一定的参考和使用价值。

本书在编写的过程中，受到了黑龙江商学院旅游烹饪系、哈尔滨工业大学西苑宾馆、黑龙江省劳动厅职业技能开发处、黑龙江省教委计划建设处、黑龙江省高等院校伙食专业管理委员会的热情帮助和大力支持，在此谨表谢意。

由于我们理论水平不高，烹制技能有限，实际经验不足，书中错误之处在所难免，敬请广大读者，不吝赐教。

编者

1999 年 2 月

目 录

1. 金钩蕨菜	31. 香菇烧菜胆
2. 虾子刺嫩芽	32. 蒜茸木耳菜
3. 姜丝黄瓜香	33. 软烧冬瓜条
4. 蟹肉东瓜	34. 酱汁生菜
5. 糖醋藕片	35. 辣味油麦菜
6. 鸡丝刺嫩芽	36. 海米烧菠菜
7. 香椿拌豆腐	37. 脊丝炒黄瓜香
8. 椒丝凉瓜	38. 火腿爆瓜条
9. 葱油金针磨	39. 三素肉丁
10. 西兰皮蛋豆腐	40. 果味番茄
11. 蒜香西兰花	41. 鸡丝木耳花
12. 糖醋萝卜芽	42. 锅塌苦瓜
13. 扒鸡茸猴头	43. 肉片烧口蘑
14. 鱼香藕片	44. 油爆莴苣
15. 油吃黄瓜	45. 冬瓜炖羊排
16. 鸡丝豆青	46. 黄豆芽炖豆腐
17. 香汁茼蒿	47. 乌桐花炒韭菜
18. 红烧日式豆腐	48. 拔丝芋头
19. 西芹夏果	49. 芋头扣肉
20. 清炒荷兰豆	50. 脆皮红薯条
21. 香烹茄条	51. 干煸油豆角
22. 姜丝菜心	52. 清炒碗豆苗
23. 红油芥兰	53. 什锦锅仔
24. 蒜茸茼蒿	54. 榛蘑炖鸡块
25. 炸藕盒	55. 冬瓜炖鸡翅
26. 鸡脯扒金针蘑	56. 三色冬瓜
27. 鸡茸刺嫩芽	57. 肉片油蘑
28. 干炸鸡腿蘑	58. 山药炖肉
29. 冬菇鸡丁	59. 扒香菇四宝
30. 爆炒冬菇丝	60. 片炒黑白菜



金钩蕨菜

原料: 蕨菜(真空保鲜)300克, 海米 50 克, 胡萝卜花 4 朵。

调料: 精盐2克, 味精1克, 鲜姜 5 克, 葱 5 克, 蒜 5 克, 花椒 10 粒, 豆油30克。

操作方法:

- (1) 将蕨菜切成 3 厘米的段, 用开水打焯, 捞出控干水分, 放入洁净的盘内。
- (2) 海米用开水泡软。姜切细丝, 蒜切片, 葱切段。
- (3) 炒勺放火上烧热, 擦净, 加豆油 30 克, 放入花椒粒、葱段, 炸至葱和花椒都出香味, 再用漏勺捞去葱和花椒, 即成花椒油。
- (4) 在蕨菜内加精盐、味精、花椒油、姜丝、蒜片调料拌均匀, 将泡发好的海米放在蕨菜上即可, 胡萝卜花盘边点缀。

特点: 美观大方, 口味咸鲜爽口。





虾子刺嫩芽

原料：刺嫩芽(保鲜)300克，虾子30克，萝卜花2朵，香菜叶3克。

调料：精盐3克，味精2克，葱5克，香油20克。

操作方法：

- (1) 勺内放入水烧开，将刺嫩芽打焯，捞出后入凉水中投凉，取出后控净水分，放入盘内。
- (2) 将虾籽投净泥沙，控净水分，将葱、香油炸一下，倒在刺嫩芽上，再加入精盐、味精，食用时搅拌均匀。在盘边用萝卜花、香菜叶点缀即可。

特点：清爽脆嫩，鲜香适口。





姜丝黄瓜香

原料：黄瓜香(保鲜)300克，鲜嫩姜30克。

调料：精盐3克，味精2克，香油6克，米醋10克。

操作方法：

(1) 将黄瓜香用开水打焯，用冷水投凉，控净水分，切成段。

(2) 鲜嫩姜洗净，去皮，切成细丝，入小碗用少量凉开水泡着待用。

(3) 将控净水的黄瓜香码入盘内，顶上撒上姜丝，取一只小碗，放入米醋、精盐、味精、香油，用少量姜汁或凉开水调匀，浇在黄瓜香上拌匀即可。

特点：酸辣鲜香，清口解腻。





蟹肉冬瓜

原料：冬瓜400克，蟹肉50克，胡萝卜花2朵，香菜叶2克。

调料：精盐3克，味精2克，香油6克，葱5克，姜5克。

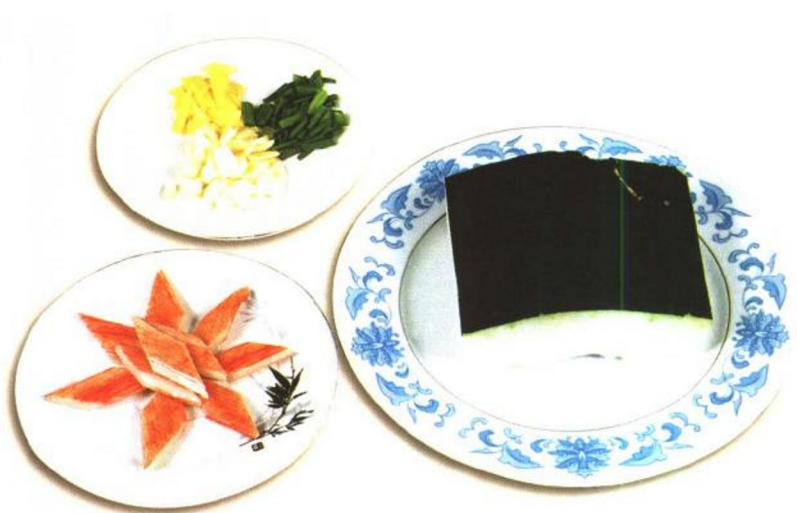
操作方法：

(1) 将冬瓜去瓤、去皮、切成象眼片，用开水打焯，焯至断生捞出，投凉。

(2) 蟹肉蒸熟切成象眼片，葱和姜末用开水浸泡。

(3) 将冬瓜片和蟹肉片放入盘内，加盐、味精、香油，淋上葱姜汁拌均，用胡萝卜花、香菜叶点缀即成。

特点：色泽美观，口味清淡，鲜香适口。





糖醋藕片

原料: 鲜藕段400克, 红椒10克。

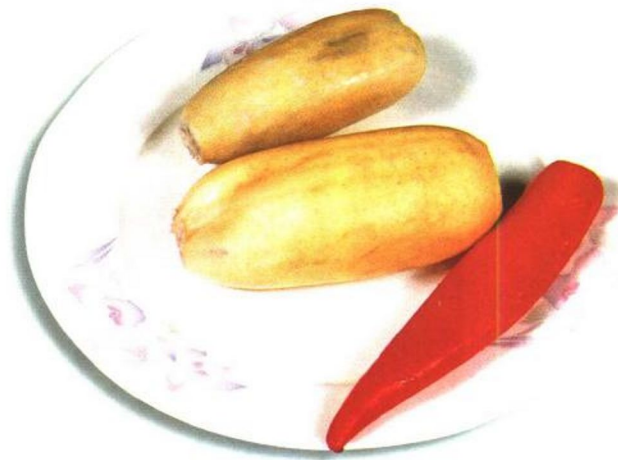
调料: 米醋15克, 白糖20克, 精盐2克。

操作方法:

(1) 将鲜藕段洗净, 刨净外皮, 去两端, 切成0.5厘米厚的片。用开水烫一下, 投凉, 控净水分, 加精盐腌10分钟, 洗去盐水。

(2) 红椒切片, 放入藕片中, 加入醋和白糖拌均匀, 腌10分钟后即可装盘食用。

特点: 色彩悦目, 造型优美, 爽脆清口, 酸甜适中。





鸡丝刺嫩芽

原料：刺嫩芽(保鲜)300克，鸡胸肉50克，胡萝卜花3朵。

调料：精盐3克，味精2克，白糖0.5克，花椒油6克。

操作方法：

(1) 将刺嫩芽用开水打焯，捞出后放入冷水中投凉，控净水分，放入盘中。

(2) 鸡胸肉切丝，用少许淀粉上浆，用开水焯至断生捞出。

(3) 刺嫩芽加精盐、味精、白糖、花椒油拌均匀装盘，鸡丝放上面，食用时搅拌均匀即可。胡萝卜花围边点缀。

特点：造型美观，色泽鲜艳，口味鲜香。





香椿拌豆腐

原料：内脂豆腐 400 克，香椿 100 克。

调料：精盐 3 克，香油 10 克，葱 10 克，味精 2 克。

操作方法：

(1) 将盐渍的香椿用清水浸泡，洗净，用开水打焯，冷水投凉，控净水分切成段。

(2) 内脂豆腐切成大片，装盘。在豆腐上洒上精盐、味精、香椿段、葱段，淋上香油即可。食用时轻轻翻拌。

特点：鲜香嫩滑，清口解腻。





椒丝凉瓜

原料：苦瓜 400 克，红椒 10 克，胡萝卜花 3 朵。

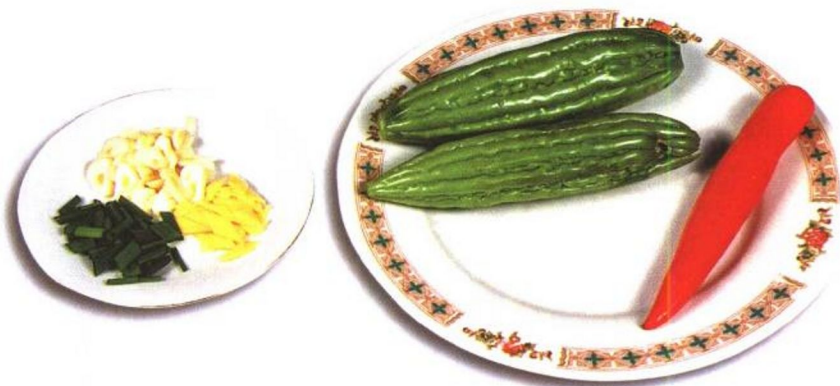
调料：精盐 3 克，味精 2 克，白糖 0.5 克，蒜片 5 克，香油 6 克。

操作方法：

(1) 苦瓜去瓢泡净，切成片，放入开水打焯至断生，捞出用冷水投凉，控干水分，红椒切丝，用开水焯熟捞出。

(2) 将控净水的苦瓜放入盘内，放入精盐、味精、白糖、香油拌匀，撒入蒜片及红椒丝即可，胡萝卜花围边。

特点：色泽碧绿，香醇微苦，开胃清火。





葱油金针蘑

原料：金针蘑
250 克，香葱 20 克，
红椒 10 克。

调料：精盐 3
克，味精 1 克，豆油
20 克。

操作方法：

- (1) 先将金针蘑洗净，放入开水中打焯至断生，捞出控净水分，切成 4 厘米段。
- (2) 香葱去根洗净，切成 1 厘米段。红椒切丝，焯熟。
- (3) 将金针蘑放入盘内，放入精盐、味精、将香葱放上面。勺内放豆油 20 克，烧至七成热时，将油浇在葱上，将金针蘑拌匀即可，红椒丝撒在上面。

特点：葱香四溢，鲜香嫩滑，家常佳肴。





西兰皮蛋豆腐

原料: 内脂豆腐1盒, 西兰花150克, 松花蛋100克。

调料: 精盐3克, 味精2克, 香油6克, 葱3克, 姜5克。

操作方法:

- (1) 豆腐用凉开水冲一下, 切大片, 码入盘内。
- (2) 松花蛋剥壳, 洗净, 切成块码在豆腐中间。
- (3) 西兰花洗净切成小块, 用开水焯至断生捞出, 投凉, 码在松花蛋的两侧。
- (4) 葱、姜洗净, 用刀拍一下, 剁成末, 撒在豆腐上, 再撒上精盐、味精、香油, 食用时搅拌均匀即可。

特点: 色泽悦目, 造型雅致, 营养丰富, 清淡爽口。





蒜香西兰花

原料：西兰花 300 克，蒜片 50 克，萝卜花 4 朵。

调料：精盐 3 克，味精 2 克，花椒油 3 克，香油 3 克。

操作方法：

(1) 将西兰花洗净，去老根，切大小均匀的块，用开水焯至断生，再用冷水投凉，控净水分。

(2) 将控净水分的西兰花放入盘中，加入蒜片、精盐、味精、花椒油、香油，拌匀即可，萝卜花点缀盘边。

特点：色泽碧绿悦目，蒜香浓郁爽口。





糖醋萝卜芽

原料：萝卜芽
300 克，胡萝卜花 2
朵。

调料：精盐 1 克，
白糖 25 克，米醋 20
克，橙汁 10 克。

操作方法：

(1) 将萝卜芽
洗净，用精盐稍渍，滗尽浸出的水。

(2) 将萝卜芽用凉开水稍漂，控净水分，放盆中，加白糖、米醋、橙汁拌匀，渍 15 分钟即可装盘、胡萝卜花围边。

特点：酸甜爽脆，口味丰富，清口解腻。

