

中国吉菜

JICAI OF CHINA

中 | 国 | 吉 | 菜 | 画 | 册

新菜80例

吉林科学技术出版社
许立志 编

人参榛蘑兔肉
碧... 鸭
芙蓉鲜鹿肉
杜仲人参炖牛肉
东北醉花生

生菜肉末炒鸡蛋
勤劳致富
精制素香肠
农家大酱全肘子
铁板明虾串



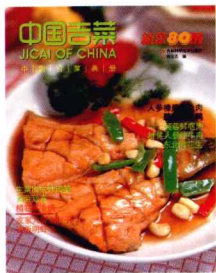
中国吉菜
JICAI OF CHINA

新菜80例

XINCAI
80LI

◎→ 许立志 编
◎→ 中国吉菜画册

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国吉菜 | 新菜 80 例

编 著：许立志
策 划：许立志 张宝基
责任编辑：张宝基
艺术总监：侗之
版式设计：东方亚星广告有限公司
吉林科学技术出版社出版发行
北京嘉彩印刷有限公司印制
规格：898 X 1192 16 开本
5.5 印张 130000 字
版次：2004 年 2 月第一版
2004 年 2 月第一次印刷
定价：24.00 元
ISBN：7-5384-2614-0/Z · 340
版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，寄本社退换
社址：长春市人民大街 4646 号
发行部电话：0431-5677817 5635177
传真：0431-5635185 5677817
邮编：130021
电子信箱：JLKJCBS@pubic.cc.jl.cn
网址：www.jlcbs.com
实名：吉林科技社

Gourmet

◎作者序



富饶辽阔的东北大地山清水秀，沃野千里，“白山黑水”养育了这里的劳动儿女，勤劳智慧的人们，依仗着这千里山脉及江河湖海取之不尽用之不竭的天然原料创造发展了自己独特菜式和烹调技法，随着人们生活水平的不断提高，崇尚自然，追求绿色食物已成时尚，这就为我们“吉菜”在东北地区乃至全国发展奠定了非常重要的基础。

随着改革开放的深入，“吉菜”这一菜式深深得到老百姓的喜爱，已成为集各菜系之精华，融各烹调技法于一体，具有独特风味的“吉菜”地方菜。它除利用吉林特产的原材料和特有的烹饪技艺外，色、香、味、形、质俱佳，“吉菜”讲究刀工精巧细致，五味调合得当、色泽清晰、造型优美、“勺工”、“火候”全国之最。煎、炒、烹、炸、爆、熘、蒸、扒、炖、烤，尤其以“拔丝”最为见长。在菜品的口味上，注意保持原汁原味，“鲜、咸、香、酥、烂、味、脆、嫩、醇”已达到炉火纯青的程度，“吉菜”已经在饮食界形成了一道独特的风景线，得到了各界人士的肯定及好评。它不但满足了人们对物质生活的需求，还具有保健、滋补、营养之功效。它随着社会经济的发展而发展提高，迈出吉林，走向全国，走向世界决不是一句空话。

献给读者的这一系列“吉菜”菜谱，精心选编了四大部分内容：“吉菜新菜”、“吉菜特色菜”、“吉菜家常菜”、“吉菜农家风味菜”共4册320例菜。纵观全书，原料易得，制作方便，风味独特，滋味浓醇，特别实用于餐厅、酒楼、家宴。编者积十几年之经验，书中“吉菜”一经推出，会深受食客的欢迎和喜爱，但是“十事九不周”，智者千虑必有一失，虽然本想达到周到完美，但难免挂一漏万，水平有限，如有不尽人意之处，还请同行、读者谅解海涵，不吝赐教！

值此书刊出之际，特别感谢以下单位对本书提供的技术指导和支持！（排名不分先后）

北京关东汉餐饮有限公司
北京金源泉东北酒楼
北京庆丰收大酒楼

2003年12月于北京

游 | 龙 | 四 | 宝

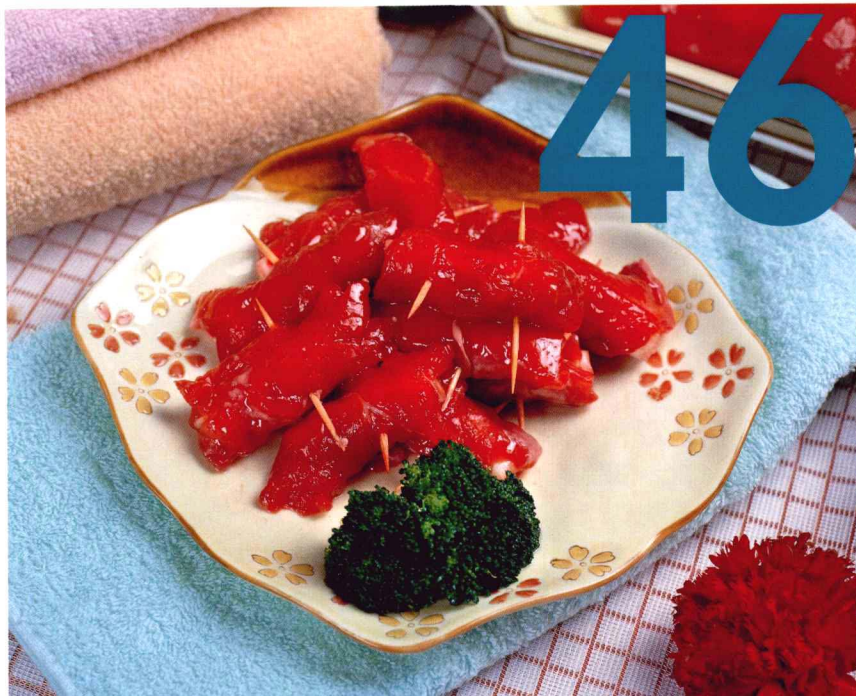


凉菜

- 01 自制粉肠
- 02 吉利红肠
- 03 酒醉罗汉肚
- 04 水晶香肘花
- 05 松花鸡腿
- 06 精制素香肠
- 07 烟熏马哈鱼
- 08 五香熏豆卷
- 09 五香熏肚
- 10 美味皮冻
- 11 乡间小路
- 12 真心相伴



- 13 三椒炆腰片
- 14 生菜碎肉卷
- 15 芝麻肉丝
- 16 群英荟萃
- 17 夹沙鲜藕
- 18 东北醉花生

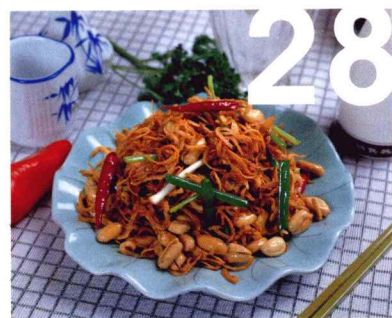


- 19 牛肉拌苦瓜
- 20 三丝抱豆

热菜

- 21 香菠百合
- 22 游龙四宝
- 23 姜蒜爆鸡胗
- 24 豆苗炒虾仁
- 25 香炒丁香鱼
- 26 辣炒八爪鱼
- 27 三鲜炒豌豆
- 28 银鱼爆花生米
- 29 青瓜炒虾仁
- 30 松子爆鸡丁
- 31 生菜肉末炒鸡蛋

- 32 兰花鲜鱿
- 33 五花肉炒鱿鱼丝
- 34 勤劳致富
- 35 蟹黄双色菜心
- 36 金钱狍子肉
- 37 金龙贺岁
- 38 庆丰收
- 39 农家大酱全肘子
- 40 铁板明虾串



46

10

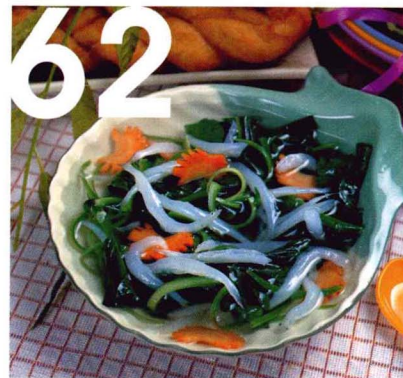
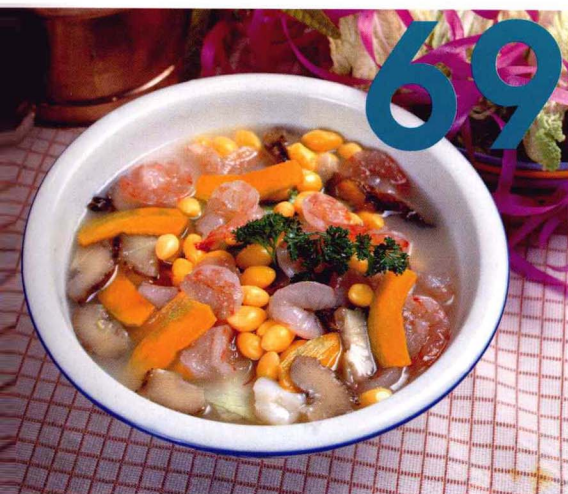
28

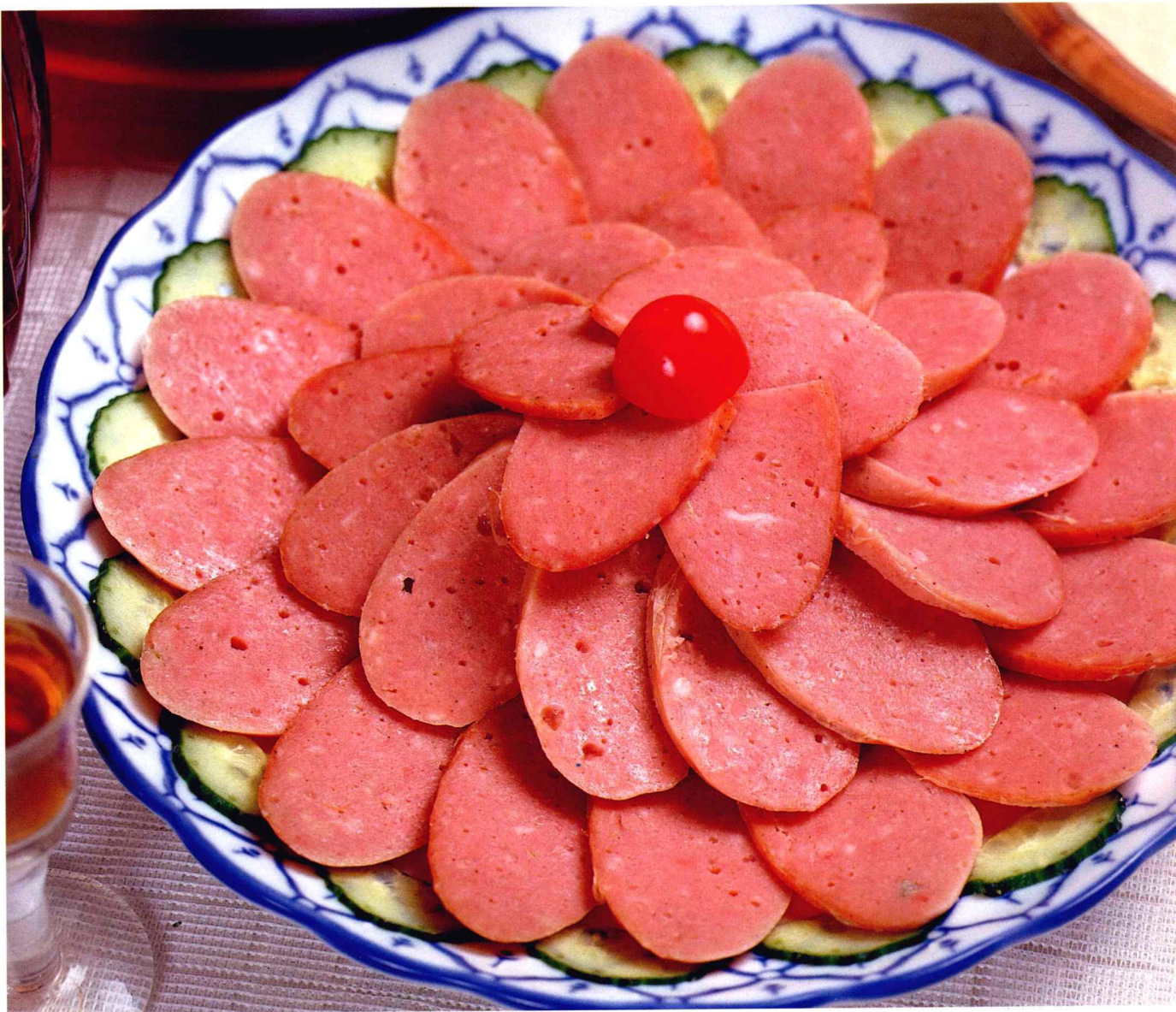
- 41 银箔火鸡腿
- 42 清蒸全鱼卷
- 43 妙笔猴头
- 44 赤龙西兰花
- 45 孜然羊肘
- 46 满乡肉卷
- 47 芙蓉鲜鹿肉
- 48 碧绿南瓜鸭
- 49 豆香蝶鱼头
- 50 鼎盛面包
- 51 蒜炒马哈鱼尾
- 52 风味腰子串
- 53 三果小银鱼
- 54 松仁鸡条
- 55 红烧瓦块鱼
- 56 红烧鳝鱼段
- 57 椒盐墨鱼仔
- 58 拔丝白果
- 59 拔丝山楂糕
- 60 飘香蛋松椒



炖菜

- 61 冻豆腐炖蹄花
- 62 银鱼芥菜花
- 63 野味锅锅香
- 64 人参榛蘑炖兔肉
- 65 杜仲人参炖牛肉
- 66 人参天麻鱼头锅
- 67 铁锅金针肥牛
- 68 冬菇炖鸡胗
- 69 银杏烩海鲜
- 70 五色关东煮
- 71 八仙火锅
- 72 什锦火锅
- 73 红豆沙小汤圆
- 74 烩乌鱼蛋汤
- 75 春笋炖三鲜
- 76 红枣山药炖排骨
- 77 风翅炖菜圆
- 78 八宝炖豆腐
- 79 鳕鱼雪菜炖豆腐
- 80 炖金银蹄





ZIZHI FENCHANG

自制粉肠 | 凉菜 |

- ◎主料：肠衣、肉馅 2.5 千克。
- ◎配料：淀粉 0.5 千克、水 2 千克、鸡蛋 4 个。
- ◎调料：肉料 20 克、盐、味精、香精、葱、姜、鸡粉等。
- ◎制作：1.将淀粉用温水冲开，加入调料（如上）拌匀，然后慢慢地倒入肉馅内拌匀，打入鸡蛋。
2.肠衣用水洗净，把拌匀的肉馅灌入肠衣内。
3.用 80℃ 左右的水将灌好的肠煮熟，大约 20 分钟左右。
4.捞出晾凉即可食用。
- ◎提示：1.水温不要太高，馅要打匀。
2.呈粉红色，香味可口。



JILIHONGCHANG

吉利红肠 | 凉菜 |

- ◎主料：肠衣、肉馅、肥膘。
- ◎配料：淀粉、水、鲜蒜、鸡蛋。
- ◎调料：肉料20克、红肠料20克、味精、糖、葱、姜末、鸡精、盐、香料等。
- ◎制作：
 - 1.将淀粉用30℃左右的温水冲开，加入以上调料拌匀待用。
 - 2.肉馅加鸡蛋打匀，肥膘切成小丁，蒜切成末加入打匀的肉馅内。
 - 3.将淀粉调料慢慢的倒入肉馅内打匀。
 - 4.肠衣用水洗净，把拌好的肉馅灌入肠衣内。
 - 5.用80℃左右的水将灌好的红肠煮熟，大约20分钟左右。
 - 6.捞出以后风干晾凉即可食用。
- ◎提示：色泽红润，鲜香可口。



JIUZUI LUOHANDU

酒醉罗汉肚 | 凉菜 |

◎主料：鲜猪肚1个，前肘子1个。

◎配料：葱、姜、白酒、肉皮。

◎调料：盐、味精、鸡精、香油、料酒、白糖、十三香等。

◎制作：1.将鲜猪肚去油和外边的污渍，洗净待用。

2.将肘子去毛，洗净，然后去骨，切成手指大小的方丁，加入以上调料拌匀待用。

3.将拌好的肘子肉灌入在鲜猪肚内，用竹签封上口，然后用开水烫一遍，打去浮沫捞出。

4.用酱汤锅把灌好的猪肚煮约1小时左右。

5.出锅以后用方盘压3~4小时，切片装盘。

◎提示：煮的时候注意放气，酒香味浓。



SHUIJINGXIANG ZHOUHUA

水晶香肘花 | 凉菜 |

- ◎主料：肉皮 500 克、前肘子 1 个。
- ◎配料：葱、姜、花椒、大料、香叶。
- ◎调料：盐、味精、鸡粉。
- ◎制作：1. 将肉皮去毛之后，用温水烧开，片去肥油，切成小丁。
2. 用小火将切成小丁的肉皮煮制 2~3 小时，打去剩余的肉皮之后，加入盐、味精。
3. 将肘子洗净，煮熟切成大片，拼摆在中号碗里，呈牡丹形，然后倒入待用的汁。
4. 放在低温的地方晾凉即可。
- ◎提示：形似牡丹、晶莹剔透。



SONGHUA JITUI

松花鸡腿 | 凉菜 |

◎主料：松花蛋4个，鸡腿1只。

◎配料：葱、姜、花椒、大料。

◎调料：盐、味精、料酒、香油、胡椒粉、鸡粉。

◎制作：1.将松花蛋煮熟，切成橘子瓣形。

2.鸡腿去骨，在腿的内部表面切十字刀。

3.将以上调料放在鸡腿的表面喂口。

4.将切好的松花蛋放在鸡腿上面，用纱布卷上，上锅蒸20~30分钟，拿出压1~2小时即可。

◎提示：黑白分明，松香味浓。





JINGZHI SUXIANGCHANG

精制素香肠 | 凉菜 |

◎主料：豆腐皮。

◎调料：碱、盐、味精等。

◎制作：1.将豆腐皮切成长方形大片。

2.在开水里加入适量的碱面，把豆腐皮放在里面1~2分钟，捞出用筷子卷成卷。

3.上锅蒸5分钟，拿出再用熏锅熏2~3分钟。

4.用红色的鸡汤煮30分钟，捞出切成片即可食用。

◎提示：形似香肠，肉香味浓。





YANXUN MAHAYU

烟熏马哈鱼 | 凉菜 |

- ◎主料：马哈鱼1条。
- ◎配料：葱、姜、花椒、大料、香叶、草果、桂皮等。
- ◎调料：料酒、盐、味精、糖、醋、香油、花雕酒、酱油。
- ◎制作：
 - 1.用开水轻轻的浇在马哈鱼身上，去除鳞片，将马哈鱼切成段，用盐、味精、葱、姜、料酒腌30分钟。
 - 2.油锅烧至八成热，下入马哈鱼，炸成金黄色捞出。
 - 3.锅内打底油，加入以上配料炒出香味，加入高汤、调料（如上）和马哈鱼，用小火煮1~2小时，捞出、控干，熏制上色即可。
 - 4.晾干以后装盘，即可食用。
- ◎提示：色泽金黄，熏香可口。



WUXIANG XUN DOUJUAN

五香熏豆卷 | 凉菜 |

- ◎主料：豆腐皮1千克，肉馅1千克。
- ◎调料：盐、味精、十三香、料酒、酱油、香油、胡椒粉。
- ◎制作：1.将豆腐皮去边，切成长方形。
2.肉馅加入盐、味精、十三香等调料（如上）拌匀。
3.将肉馅均匀地抹在豆腐皮的表面，然后卷上，上锅蒸20分钟，再用熏锅熏1分钟左右。
4.切片摆盘，即可食用。
- ◎提示：造型美观，熏香味浓。





WUXIANG XUNDU

五香熏肚 | 凉菜 |

- ◎主料：猪肚2个。
- ◎配料：葱丝。
- ◎调料：盐、味精、糖、香叶、草果、桂皮、丁香、紫蔻、肉蔻等。
- ◎制作：1.将猪肚用盐和醋洗净，用清水冲洗，捞出。
2.在锅内加水、盐、味精、糖色、香叶等调料，调成酱汁烧开，打去浮沫，放入猪肚煮1个小时左右，捞出晾干。
3.再用熏锅熏制1分钟左右，刷上香油。
4.盘底放入葱丝，熏好的肚切成条，摆在葱丝上面，淋上香油即可出盘。
- ◎提示：猪肚一定要洗净，不要熏出苦味。



MEIWEI PIDONG

美味皮冻 | 凉菜 |

- ◎主料：肉皮。
- ◎配料：水、葱、姜、花椒、大料。
- ◎调料：盐、味精。
- ◎制作：1.将肉皮用温水烧开捞出，去毛和肉皮上的肥油。
2.将处理好的肉皮切成丝，然后用清水小火煮2~3小时，加入盐、味精。
3.倒入方盘内，晾凉，凝固即可。
4.把皮冻切成方片，均匀的摆在盘子里，浇上蒜泥汁即可食用。
- ◎提示：清凉可口，嫩滑味美，下酒好菜。

