

新 编

XINBIAN DONGBEI JIACHANGCAI

东北家常菜

◎ 由能力 主编



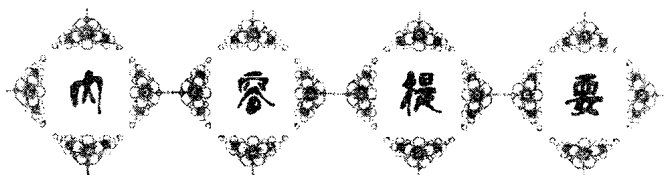
金盾出版社



新编东北 家常菜

主 编 由能力
副主编 王家丰 于 宇 周继敏
编 写 赵春阳 刘 杨 于 彦





本书共收入了美味东北菜 500 余例。东北菜现已风靡全国,深受广大家庭的喜爱。东北菜的特点是自然淳朴,选材广泛,火候足,滋味浓郁,经济实惠。烹调技法主要为炒、爆、炸、烹、熘、烩、爆、焖、炖、涮等,以炖为主。全书按肉类菜肴、荤素搭配类菜肴、禽蛋类菜肴、水产品类菜肴、素菜类菜肴、汤羹类六大部分编写,可供餐馆、家庭、烹饪爱好者选用。

图书在版编目(CIP)数据

新编东北家常菜/由能力主编. -- 北京:金盾出版社,2011.2
ISBN 978-7-5082-6728-9

I. ①新… II. ①由… III. ①菜谱—东北地区 IV. ①
TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237637 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

彩页正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:北京东杨庄装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 彩页:4 字数:198 千字

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目前,东北菜在全国各地流行。无论是南方还是北方,都有经营得红红火火、生意十分兴隆的东北菜餐馆。是什么原因让东北菜风靡了祖国的大江南北呢? 我们分析其中的奥秘,得出东北菜有三大特点。

一、宫廷风味,民族特点

东北菜包括辽宁、吉林、黑龙江三省以及内蒙古东五盟市的菜肴。东北菜起源于白山、黑水之间,形成于辽宁。北方少数民族如满、蒙古、朝鲜等民族的饮食习惯,在清朝定都北京后传到宫廷,形成的宫廷御膳,对我国北方各地,特别是对北京地区和东北地区产生了深远的影响,它融合了民族特点并得以发展。从金代的食全羊风格到清代中叶的满汉全席;从前清盛京(今沈阳)的宫廷御膳到北京清宫的御膳,都充满北方少数民族的风味,加上东北的山珍野味与北方各民族乡土风味,形成了东北菜的饮食风格,成为中国饮食文化宝库中的一份重要财富。

二、物产丰富,原料充足

从东北长白山麓的山珍野味到黑龙江岸边的大马哈鱼;从东北沿海的鱼虾到农家院落款待客人的杀猪菜,无不体现着东北地广人稀、物产丰富的景象。这些富饶的物产,为东北菜肴的制作提供了丰富的原料,加上北方各民族的烹饪技艺,制作出各种各样的美味佳肴,是东北菜的特点。东北有丰富的野生动物如熊、犴达

罕、鹿、狍子、黄羊、野猪、山兔、山鸡、飞龙、野鸭、沙半鸡、铁雀、鹌鹑、蛤什蚂等。在茫茫的林海中，到处生长着各种菌类，这些菌类是东北山珍宴中不可缺少的原料，主要有黑木耳、猴头蘑、松茸蘑、元蘑、榆黄蘑、鸡油蘑、鸡腿蘑、榛蘑、松孔蘑等。还有许多野生植物类又称野菜，有蕨菜、薇菜、黄瓜香、刺嫩芽、刺五加、野百合、猴腿菜、黄花菜、柳蒿芽等。

像“长白双珍”这道菜肴，其“双珍”就是长白山脚下黑木耳和玉皇菇。黑木耳和玉皇菇都有很好的医疗保健作用，是最好的抗癌食品。“香煎马哈鱼”也是东北风味菜肴。大马哈鱼学名鲑鱼，喜栖于深处冷水中，是黑龙江特有的洄游鱼类，大马哈鱼肉质细嫩，味道鲜美，是非常名贵的鱼类。

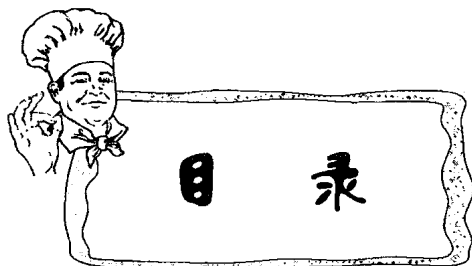
三、经济实惠，自然淳朴

东北菜长盛不衰、深受群众喜爱的理由就是经济实惠、做工自然淳朴。当您三五成群或亲朋好友相聚到东北菜馆点菜时，您一定会发现您点的菜肴量大实惠，甚至吃不完，还得打包。东北菜系多注重于熘、炒、烹、炸、扒、烧、熏、酱、氽等烹调技艺，以酱、炖、烤为主。例如，满式酱腔骨，就是一道东北传统名菜。这道菜的一个显著特点就是经长时间炖煮而不发柴、发死，入口酱香浓郁，油而不腻，回味悠长，令人叫绝。东北的厨师都掌握着一种大翻勺的技巧，大翻勺就是将菜肴在勺内原封不动地翻转过来，以保持菜肴的形状整齐美观。如“红扒熊掌”、“鸡蓉扒猴头蘑”等。

东北菜形糙色重味浓，粗线条，不拘泥于细节。东北菜在做法上融合了满、朝、蒙、宫廷菜点各家所长，充分利用东北特产原料。其制作朴实、自然、醇厚是东北菜品文化的特点和优点。从菜肴的



目 录



第一部分 肉类菜肴

一、猪肉类菜肴/(1)

1. 炒姜丝肉/(1)
2. 京酱肉丝/(1)
3. 爆盐煎肉/(2)
4. 糖醋里脊/(2)
5. 葱包肉/(3)
6. 锅包肉/(3)
7. 锅塌肉/(4)
8. 芝麻里脊/(4)
9. 椒盐猪肚/(5)
10. 豆豉小排/(5)
11. 干烹排骨/(5)
12. 果汁肉条/(6)
13. 水晶肘子/(6)

14. 锅烧肘子/(7)
15. 红焖猪蹄/(7)
16. 东北红焖肉/(8)
17. 红焖肉炖宽粉/(8)
18. 酱大棒骨/(9)
19. 酱猪骨头/(9)
20. 酱猪肉/(10)
21. 酱猪蹄/(10)
22. 酱肠肚/(11)
23. 酱猪肝/(11)
24. 氽腰片/(12)
25. 盐水卤肝/(12)
26. 卤肝/(13)



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 27. 清炸猪肝/(13) | 41. 蒜泥白肉/(19) |
| 28. 白切肘子/(13) | 42. 白切肉/(19) |
| 29. 清炖大肠/(14) | 43. 五香肉干/(20) |
| 30. 蒜香排骨/(14) | 44. 汤爆双脆/(20) |
| 31. 白云猪蹄/(15) | 45. 煮白肉/(21) |
| 32. 乡村炖排骨/(15) | 46. 腰丁烩腐衣/(21) |
| 33. 清炖肉丸子/(15) | 47. 炸猪肝卷/(22) |
| 34. 蒸猪蹄/(16) | 48. 香菜烩肥肠/(22) |
| 35. 卤猪肝/(16) | 49. 双椒肉/(23) |
| 36. 松炸丸子/(17) | 50. 凉拌猪皮/(23) |
| 37. 家常炸丸子/(17) | 51. 麻辣肉皮/(23) |
| 38. 土茯苓猪骨汤/(18) | 52. 白肉血肠火锅/(24) |
| 39. 猪肉灌肠/(18) | 53. 焦熘菊花里脊/(24) |
| 40. 猪血肠/(18) | |

二、牛羊肉类菜肴/(25)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 滑熘牛肉丝/(25) | 14. 沙锅炖双宝/(30) |
| 2. 卤牛肉/(25) | 15. 红枣焖牛腩/(31) |
| 3. 酱牛腱子/(26) | 16. 清炖牛肉丸/(31) |
| 4. 果仁牛肉/(26) | 17. 酱羊肉/(32) |
| 5. 煎牛柳/(27) | 18. 孜然羊肉/(32) |
| 6. 香煎牛柳/(27) | 19. 葱爆羊肉/(33) |
| 7. 葱烧蹄筋/(27) | 20. 炒羊杂/(33) |
| 8. 风味炖牛腩/(28) | 21. 归地烧羊肉/(34) |
| 9. 参芪牛肉/(28) | 22. 手扒羊肉/(34) |
| 10. 清炖牛肉/(29) | 23. 手撕山羊肉/(34) |
| 11. 红炖牛蹄筋/(29) | 24. 京葱羊肉丝/(35) |
| 12. 炖牛舌尾/(30) | 25. 酸辣红烧羊肉/(35) |
| 13. 草果炖牛肉/(30) | 26. 凉拌羊肉丝/(36) |



目 录

27. 家常烤羊腿/(36) 29. 沙锅牛羊肉/(37)
28. 白炖牛羊肉/(37)

第二部分 荤素搭配类菜肴

一、猪肉与蔬菜搭配类菜肴/(38)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 什锦肉丝/(38) | 21. 豉油黄腰片/(47) |
| 2. 梨菇炒肉丝/(38) | 22. 炒猪耳脆/(47) |
| 3. 肉片菜花/(39) | 23. 爆炒猪心/(48) |
| 4. 西葫芦炒肉片/(39) | 24. 鱼香肉丝/(48) |
| 5. 榛蘑炒肉片/(40) | 25. 鱼香腰花/(48) |
| 6. 滑炒肉片/(40) | 26. 炒肉酸菜粉/(49) |
| 7. 炒回锅肉/(41) | 27. 麻辣肉片/(49) |
| 8. 熘炒猪肝/(41) | 28. 炒肉元蘑/(50) |
| 9. 大蒜烧腰条/(42) | 29. 炆三样/(50) |
| 10. 双椒爆腰花/(42) | 30. 镜泊湖全家福/(51) |
| 11. 芹菜肉松/(43) | 31. 亮锅小肠鲜/(51) |
| 12. 二冬炒肉片/(43) | 32. 家常火锅/(52) |
| 13. 肉焖豇豆/(43) | 33. 白肉火锅/(52) |
| 14. 猪耳炒韭黄/(44) | 34. 三鲜沙锅汤/(53) |
| 15. 菜心炒猪肝/(44) | 35. 沙锅酥肉/(54) |
| 16. 炒肚片/(45) | 36. 余锅底/(54) |
| 17. 双笋炒腊肠/(45) | 37. 土豆炖倭瓜/(55) |
| 18. 干炒腊肉/(46) | 38. 三鲜萝卜卷/(55) |
| 19. 黑木耳烧猪肝/(46) | 39. 肘块黄瓜香/(56) |
| 20. 韭菜蛋皮炒肉丝/(46) | 40. 炒肉拉皮/(56) |



- | | |
|------------------|------------------|
| 41. 红烧芋头肉/(57) | 麦面/(69) |
| 42. 清蒸酸菜卷/(57) | 69. 炆腰片/(69) |
| 43. 炸葱卷/(57) | 70. 炆炒腰花/(70) |
| 44. 麻辣猪肝/(58) | 71. 拌猪肚条/(70) |
| 45. 全家福/(58) | 72. 拌肘花/(71) |
| 46. 大丰收杀猪菜/(59) | 73. 香椿芽拌肚丝/(71) |
| 47. 九转肥肠/(59) | 74. 东北大拉皮/(71) |
| 48. 玉脑荷包香/(60) | 75. 猪肉炒山楂/(72) |
| 49. 酱爆肉丁果仁/(60) | 76. 炒肉丝蒜苗/(72) |
| 50. 天香酱爆猪肝/(61) | 77. 一帆风顺/(72) |
| 51. 杜仲腰花/(61) | 78. 肉蓉菠菜/(73) |
| 52. 脊骨炖豆角/(62) | 79. 排骨炖豆角/(73) |
| 53. 全猪大炖菜/(62) | 80. 红烧肉炖干菜/(74) |
| 54. 乱炖/(63) | 81. 排骨炖冬瓜/(74) |
| 55. 干豇豆炖肉/(63) | 82. 东北大炖菜/(75) |
| 56. 猪排炖小白菜/(64) | 83. 猪排炖三鲜/(75) |
| 57. 坛肉炖冻豆腐/(64) | 84. 猪肉炖双粉/(76) |
| 58. 酥肉肘子炖酸菜/(65) | 85. 沙锅白肉/(76) |
| 59. 坛肉炖干豆腐/(65) | 86. 纯汁酸菜白肉/(77) |
| 60. 肥肠炖干豆腐/(66) | 87. 咖喱黄豆炖猪蹄/(77) |
| 61. 老肉炖豆腐/(66) | 88. 沙锅什锦/(77) |
| 62. 猪腰煲冬瓜/(67) | 89. 三鲜珍珠丸/(78) |
| 63. 菜干炖肉/(67) | 90. 香菇冬瓜球/(78) |
| 64. 苦瓜炖猪排/(67) | 91. 油煎茄片/(79) |
| 65. 猪手炖双豆/(68) | 92. 苦瓜炒豌豆/(79) |
| 66. 猪肠头炖酸菜/(68) | 93. 酸菜炖马铃薯条/(79) |
| 67. 生炒胡萝卜酱/(69) | 94. 农家炖干豆角/(80) |
| 68. 肉末青瓜拌芥 | 95. 煎酿凉瓜脯/(80) |



目 录

二、牛羊肉与蔬菜搭配菜肴/(81)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 香蕉牛肉卷/(81) | 10. 地三鲜炖牛尾/(85) |
| 2. 土豆烧牛肉/(82) | 11. 牛肉酸菜火锅/(86) |
| 3. 牛肉烧萝卜/(82) | 12. 沙锅牛肉/(86) |
| 4. 虾籽烧牛蹄筋/(83) | 13. 羊排炖冬瓜/(87) |
| 5. 豉汁蒸牛柳/(83) | 14. 冬瓜羊腩炖片粉/(87) |
| 6. 牛筋小萝卜/(83) | 15. 薄饼卷腰丝/(88) |
| 7. 肥牛炖金针菇/(84) | 16. 黑木耳炒百叶/(88) |
| 8. 牛肉炖西红柿/(84) | 17. 栗子炖羊蹄/(88) |
| 9. 牛尾炖萝卜/(85) | |

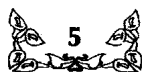
三、狗肉等野味类菜肴/(89)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 狗肉炒尖椒/(89) | 10. 酱兔肉/(93) |
| 2. 爆炒狗排/(89) | 11. 卤兔肉/(93) |
| 3. 极品带皮驴肉/(90) | 12. 熏兔肉/(93) |
| 4. 炖狗肉/(90) | 13. 双菇炖兔肉/(94) |
| 5. 狗肉炖干白菜粉/(91) | 14. 山兔红烧肉/(94) |
| 6. 干白菜炖狗肉/(91) | 15. 小炒兔肉/(95) |
| 7. 豆花炖狗排/(92) | 16. 人参炖鹿筋/(95) |
| 8. 狗肉火锅/(92) | 17. 参枣炖鹿肉/(96) |
| 9. 狗肉汤/(92) | 18. 川椒林蛙炖土豆/(96) |

第三部分 国宴类菜肴

一、鸡肉类菜肴/(97)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 鸡片茭白/(97) | 3. 炒鸡什件/(98) |
| 2. 清炒三丁/(97) | 4. 滑炒鸡柳/(98) |





5. 韭菜炒鸡柳/(99)
 6. 椒盐炒鸡脆骨/(99)
 7. 鸡胗炒刀豆/(100)
 8. 小炒鸡胗/(100)
 9. 芙蓉鸡片/(100)
 10. 烧鸡块黄蘑/(101)
 11. 炒孜然鸡心/(101)
 12. 大转弯/(102)
 13. 可乐鸡翅/(102)
 14. 香酥鸡/(102)
 15. 卤鸡翅/(103)
 16. 卤鸡/(103)
 17. 拆烩鸡/(104)
 18. 腐皮烩熏鸡/(104)
 19. 小鸡炖蘑菇/(105)
 20. 红焖鸡块/(105)
 21. 精炖人参鸡/(106)
 22. 香菇焖鸡/(106)
 23. 薏米竹笋炖鸡/(107)
 24. 沙锅鸡/(107)
 25. 鸡肘炖山野菜/(108)
 26. 笨鸡炖榛蘑/(108)
 27. 小鸡炖猴头/(108)
 28. 鸡翅炖香菇/(109)
 29. 小鸡玉皇蘑/(109)
 30. 五香冻鸡/(110)
 31. 火鸡炖山榛蘑/(110)
 32. 清烹山鸡/(111)
 33. 芫爆山鸡/(111)
 34. 酥炸山鸡/(111)
 35. 生炒山鸡/(112)
 36. 炒山鸡雪里蕻/(112)
 37. 归芪乌鸡汤/(113)
 38. 香菇炖凤爪/(113)
 39. 甜木瓜炒乌鸡
丁/(114)
 40. 酱油鸡/(114)
 41. 椒麻鸡/(115)
 42. 手撕鸡/(115)
 43. 酱爆桃仁鸡丁/(115)
 44. 玻璃酥鸡/(116)
 45. 葱椒鸡片/(116)
 46. 芥蓝白果鸡胗/(117)
 47. 什锦粉丝/(117)
 48. 开水白菜/(118)
 49. 蒜薹鸡丝/(118)
 50. 芙蓉菜花/(119)
 51. 姜爆三丝/(119)
- 二、鸭、鹅、鸽、鹌鹑肉类菜肴/(120)
1. 清蒸鹌鹑/(120)
 2. 脆皮乳鸽/(120)
 3. 淮山药炖乳鸽/(121)
 4. 鱼肚炖乳鸽/(121)
 5. 银耳炖乳鸽/(121)
 6. 鸽肫蚕豆炒酸菜/(122)



目 录

- | | |
|------------------|-------------------|
| 7. 猪手鸽蛋炖鸭掌/(122) | 15. 老母鸭炖神鞭/(126) |
| 8. 软炸野鸭条/(123) | 16. 嫩鸭炖黄菇/(126) |
| 9. 酸菜炖老鸭/(123) | 17. 辣爆鹅肝/(127) |
| 10. 沙锅鸭子/(124) | 18. 卤鹅头/(127) |
| 11. 汽锅炉鸭/(124) | 19. 鹅肉炖宽粉/(128) |
| 12. 汽锅香糟鸭/(124) | 20. 三味炖大鹅/(128) |
| 13. 炖大鸭/(125) | 21. 家常炖鹅/(129) |
| 14. 鲜菇烩鸭舌/(125) | |
| 三、蛋类菜肴/(129) | |
| 1. 番茄炒蛋/(129) | 15. 鸡蛋卷/(136) |
| 2. 茭白炒蛋/(130) | 16. 蛋黄瓜仁炒菠菜/(136) |
| 3. 煎荷包蛋/(130) | 17. 锅贴鸡蛋/(136) |
| 4. 煎蛋饼/(130) | 18. 芙蓉蛋/(137) |
| 5. 蛋松/(131) | 19. 鸭蛋冻/(137) |
| 6. 鸳鸯鸡蛋/(131) | 20. 金蛋茼蒿汤/(138) |
| 7. 熘黄菜/(132) | 21. 熏鹌鹑蛋/(138) |
| 8. 椿芽烘蛋/(132) | 22. 银耳鹌蛋/(139) |
| 9. 蛋白鸡丝/(133) | 23. 鸽蛋糊汁/(139) |
| 10. 虎皮蛋/(133) | 24. 卤虎皮鸡蛋/(139) |
| 11. 兰花蛋/(134) | 25. 咸蛋黄炒苦瓜/(140) |
| 12. 三色炒蛋/(134) | 26. 韭菜炒鸡蛋/(140) |
| 13. 鸡蛋烩油菜/(135) | 27. 青椒拌鸽蛋/(141) |
| 14. 虾仁涨蛋/(135) | 28. 一品千炖/(141) |



第四部分 水产品类菜肴

一、鱼类菜肴/(142)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 泡鱼片/(142) | 23. 韭黄炒鳝丝/(152) |
| 2. 糟腌鱼片/(142) | 24. 得莫利炖活鱼/(153) |
| 3. 香酥卤鱼/(143) | 25. 侉炖开江鱼/(153) |
| 4. 豆豉烧鲫鱼/(143) | 26. 奶汤炖鲈鱼/(153) |
| 5. 酒熏鲤鱼/(144) | 27. 家常炖鱼/(154) |
| 6. 酱炖鲫鱼/(144) | 28. 小河鱼炖黄豆/(155) |
| 7. 家常河鲫鱼/(145) | 29. 鱼脯炖时蔬/(155) |
| 8. 羊排炖鲫鱼/(145) | 30. 蜂蜜鲑鱼/(155) |
| 9. 大酱炖鲫鱼/(146) | 31. 鳕鱼炖豆腐/(156) |
| 10. 鲫鱼宽粉炖菜头/(146) | 32. 白菜豆腐炖鱼/(156) |
| 11. 尖椒芹菜炖鲫鱼/(147) | 33. 哈尔滨炖带鱼/(157) |
| 12. 葱烧鲫鱼/(147) | 34. 大汤鱼/(157) |
| 13. 葫芦瓢炖鲶鱼/(147) | 35. 腊八蒜烧带鱼/(158) |
| 14. 酸菜炖鲶鱼/(148) | 36. 酱炖泥鳅/(158) |
| 15. 家常炖海鲶鱼/(148) | 37. 家常炖黄花鱼/(159) |
| 16. 啤酒炖鲶鱼/(149) | 38. 菊花鱼片火锅/(159) |
| 17. 豆腐鲶鱼火锅/(149) | 39. 奶汤熬花鱼/(160) |
| 18. 清炖荷包鳊鱼/(150) | 40. 菊花黄鱼羹/(160) |
| 19. 侉炖鳊鱼/(150) | 41. 浓汤鱼腐野菌锅/(161) |
| 20. 贴饼子炖小鱼/(151) | 42. 香酥萝卜鱼丸/(161) |
| 21. 嘎牙子鱼炖豆腐/(151) | 43. 家常草鱼片/(162) |
| 22. 炖酒香鱼头/(152) | 44. 干煸鳝鱼丝/(162) |



目 录

- | | |
|------------------|-------------------|
| 45. 天麻鱼头汤/(162) | 48. 醋椒活鱼/(164) |
| 46. 糖醋嫩鲜鱼/(163) | 49. 香煎马哈鱼/(164) |
| 47. 干蒸鲤鱼/(163) | |
| 二、海参、虾类菜肴/(165) | |
| 1. 淮杞洋参炖海参/(165) | 17. 炆海米瓜条/(171) |
| 2. 炖蹄筋海参/(165) | 18. 番茄虾仁/(172) |
| 3. 水煮三鲜/(166) | 19. 木耳香葱爆河虾/(172) |
| 4. 葱烧海参/(166) | 20. 虾皮炒韭菜/(173) |
| 5. 墨斗鱼炖豆腐/(166) | 21. 油泡鲜虾仁/(173) |
| 6. 莴笋炒墨鱼花/(167) | 22. 鲜虾凉瓜/(173) |
| 7. 仙锅豆腐/(167) | 23. 白灼基围虾/(174) |
| 8. 鱿鱼炒韭菜/(168) | 24. 虾米拌圆白菜/(174) |
| 9. 爆鱿鱼卷/(168) | 25. 拌鱿鱼丝/(175) |
| 10. 炸蛎黄/(168) | 26. 凉拌海蜇头/(175) |
| 11. 蛎蝗炖酸菜/(169) | 27. 滑炒虾仁/(175) |
| 12. 虾子烧冬瓜/(169) | 28. 清蒸大闸蟹/(176) |
| 13. 鲜蟹炖冬瓜/(170) | 29. 甲鱼烧冬瓜/(176) |
| 14. 番茄虾仁/(170) | 30. 香菇甲鱼汤/(177) |
| 15. 奶汁虾仁/(171) | 31. 清蒸甲鱼/(177) |
| 16. 海米拌油菜/(171) | |

第五部分 素菜类菜肴

- 一、凉拌蔬菜/(178)
- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 麻酱拌豆角/(178) | 3. 凉拌藕片/(179) |
| 2. 糖醋心里美/(178) | 4. 芹菜凉拌花生仁/(179) |



- | | |
|------------------|--------------------|
| 5. 蒜酱笋片/(179) | 20. 老醋花生/(185) |
| 6. 炆拌苦瓜/(180) | 21. 蒜蓉菠菜/(185) |
| 7. 炆芹菜/(180) | 22. 五香蒜薹/(186) |
| 8. 生炒茭笋/(180) | 23. 黄豆拌蒜薹/(186) |
| 9. 凉拌三丝/(181) | 24. 白糖醋汁茭白/(186) |
| 10. 爽口三丝/(181) | 25. 辣菜卷/(187) |
| 11. 葱香茼蒿/(182) | 26. 桂花萝卜/(187) |
| 12. 麻辣萝卜丝/(182) | 27. 油淋黄瓜/(188) |
| 13. 芥末菠菜/(182) | 28. 泡白菜/(188) |
| 14. 韭菜拌豆芽/(183) | 29. 金汁三丝(素菜)/(189) |
| 15. 姜汁藕片/(183) | 30. 玉芽三丝/(189) |
| 16. 清拌蒿子秆/(183) | 31. 拌粉丝/(189) |
| 17. 拌腌雪菜/(184) | 32. 什锦瓜丝/(190) |
| 18. 三丝萝卜/(184) | 33. 尖椒黄瓜条/(190) |
| 19. 双拌银耳木耳/(185) | 34. 虾米白菜心/(191) |

二、蔬菜热菜肴/(191)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 蘑菇木耳炒白菜/(191) | 13. 糖醋卷心菜/(196) |
| 2. 炆炒白菜/(191) | 14. 苋菜蒜片/(196) |
| 3. 烂糊白菜/(192) | 15. 香干素炒油菜/(196) |
| 4. 爽口白菜/(192) | 16. 奶油烧丝瓜/(197) |
| 5. 甜酸辣白菜/(193) | 17. 烧冬瓜/(197) |
| 6. 醋熘白菜/(193) | 18. 虾皮烧冬瓜/(197) |
| 7. 三丝白菜/(193) | 19. 麻辣冬瓜/(198) |
| 8. 鸳鸯白菜/(194) | 20. 夏果西芹/(198) |
| 9. 麻辣白菜/(194) | 21. 西芹百合/(198) |
| 10. 白灼空心菜/(195) | 22. 香干芹菜/(199) |
| 11. 核桃蚝油生菜/(195) | 23. 核桃仁炒韭菜/(199) |
| 12. 蒜蓉菜心/(195) | 24. 干丝炒韭菜/(200) |



目 录

- | | |
|------------------|-------------------|
| 25. 韭菜炒豆芽/(200) | 53. 素炒苦瓜/(211) |
| 26. 地三鲜/(200) | 54. 奶油冬瓜球/(211) |
| 27. 油焖茄子/(201) | 55. 韭菜炒绿豆芽/(212) |
| 28. 酱茄子/(201) | 56. 桃仁炒韭菜/(212) |
| 29. 菊花茄子/(202) | 57. 炒茄泥/(212) |
| 30. 酱爆茄子/(202) | 58. 鱼香茄子/(213) |
| 31. 酥炸菊花茄子/(203) | 59. 熏干炒芹菜/(213) |
| 32. 芝麻茄条/(203) | 60. 黄油栗子芹菜/(213) |
| 33. 炆黄瓜/(203) | 61. 酸辣百合芹菜/(214) |
| 34. 拔丝香蕉/(204) | 62. 平菇炒核桃仁/(214) |
| 35. 拔丝红枣/(204) | 63. 金沙玉米/(215) |
| 36. 红烧水萝卜/(205) | 64. 平菇炒核桃仁/(215) |
| 37. 豆豉油麦菜/(205) | 65. 麻酱茭白/(215) |
| 38. 青椒土豆丝/(205) | 66. 金针菇炒胡萝卜/(216) |
| 39. 清炒娃娃菜/(206) | 67. 蒜薹炒豆腐干/(216) |
| 40. 青炒芥蓝/(206) | 68. 炆油菜/(217) |
| 41. 山药炒南瓜/(206) | 69. 香菇油菜/(217) |
| 42. 油焖茭白/(207) | 70. 雪里蕻烧茭白/(217) |
| 43. 炒扁豆/(207) | 71. 三鲜油菜心/(218) |
| 44. 油焖刀豆/(207) | 72. 黑木耳炒芹菜/(218) |
| 45. 蚝油茶树菇/(208) | 73. 多彩金针菇/(219) |
| 46. 荠菜香菇/(208) | 74. 鱼香茭白/(219) |
| 47. 彩椒山药/(208) | 75. 柿椒炒嫩玉米/(220) |
| 48. 栗子炖山药/(209) | 76. 糊辣萝卜/(220) |
| 49. 蒸山药/(209) | 77. 酸辣百合芹菜/(220) |
| 50. 农家炖金茄/(210) | 78. 酱爆茄豆/(221) |
| 51. 甜椒炒丝瓜/(210) | 79. 口蘑蕨菜余豆腐/(221) |
| 52. 清炒百合黄瓜/(210) | 80. 扒奶汁白菜/(222) |



81. 乡村素烩汤/(222)

82. 长白双珍/(223)

三、豆腐、豆制品菜肴/(223)

1. 盐水豆腐/(223)

21. 鸡刨豆腐/(231)

2. 水晶豆腐/(223)

22. 海带炖冻豆腐/(231)

3. 白玉豆腐/(224)

23. 农家炖豆腐/(232)

4. 小葱豆腐/(224)

24. 熏豆腐卷/(232)

5. 清拌豆腐/(224)

25. 腐竹拌菠菜/(233)

6. 凉拌豆腐/(225)

26. 芹菜拌腐竹/(233)

7. 香椿拌豆腐/(225)

27. 虾仁拌腐竹/(234)

8. 红油拌豆腐/(225)

28. 海带拌腐竹/(234)

9. 松花豆腐/(226)

29. 芝麻干丝/(234)

10. 尖椒拌豆腐/(226)

30. 绿豆芽拌干丝/(235)

11. 葱拌豆腐丝/(226)

31. 花生米拌干丁/(235)

12. 什锦豆腐/(227)

32. 熏豆腐干拌韭菜/(236)

13. 卤豆腐/(227)

33. 熏干香菜/(236)

14. 卤煮豆腐/(228)

34. 柿子椒拌干丝/(236)

15. 乡村小豆腐/(228)

35. 锅贴豆腐/(237)

16. 蟹粉豆腐/(229)

36. 冬菇豆腐/(237)

17. 虾子扒豆腐/(229)

37. 三元烩豆腐/(238)

18. 宫保豆腐(一)/(230)

38. 宫保豆腐(二)/(238)

19. 锅塌豆腐/(230)

39. 杏仁豆腐羹/(239)

20. 松仁豆腐/(231)

第六部分 汤羹类

1. 冬菇大枣汤/(240)

2. 山楂百合汤/(240)

