



新编

东北家常菜

朱玉祥/主编

详细的制作步骤、精美的菜品图片
教您做出造型美观、美味可口的东北家常菜



化学工业出版社

时尚美食作

新编 东北家常菜

朱玉祥/主编



化学工业出版社

·北京·

《新编东北家常菜》一书是作者通过多年的烹饪经验，总结而成，具有很强的实用性和操作性。本书共分为时令冷盘、酱拌菜，四季小炒类，牛、羊、猪肉类，禽类、下货类，珍品、海鲜、水产类，铁板、煲仔、炖品类，汤羹、甜品类共七大类。每道菜配合详细的步骤，精美的图片，以及养生小贴士，集美味与健康为一体。

本书所收录的东北菜具有一定的创新性，适合酒店行业、专业厨师或者具有一定烹饪基础的读者参考，是一本大厨必备的书。

图书在版编目 (CIP) 数据

新编东北家常菜 / 朱玉祥主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.5
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-10615-5

I.新… II.朱… III.菜谱-东北地区 IV. TS972.182.3
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第029344号

责任编辑: 李 娜
责任校对: 王素芹

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张7½ 字数192千字 2011年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究

本书编委会

总策划 沈阳市长城宾馆总经理——黄桂香

技术顾问 全国烹饪大赛，总决赛评委，明湖春酒店

董事长 崔景亮

主 编 朱玉祥

参 编 (排名不分先后)

高 峰	曹 辉	杨 俊	李桂伟	王小兵	姚成武
裴愿胜	刘卫卫	孟 涛	杨德礼	朱士雨	朱 磊
于洪强	赵洪峰	陈松生	曹 凌	黄士龙	王发财
黄志财	王 爽	马黄龙	赵洪铎	周永梅	何申勋
柴春喜	孙海涛	高鹏绪	于晓涛	郭锡良	田书强
尹 鹏	赵世春				

雕刻师 梁 鹏 赵世林

摄影师 杨跃祥 孙 卓 朱宏涛

本书鸣谢沈阳市长城宾馆鼎力协助

本书瓷器由沈阳明旺酒店用品经售部提供



东北菜包括辽宁、吉林、黑龙江三省以及内蒙古等地的菜肴。它是我国历史悠久、富有特色的地方风味菜肴，自古就闻名全国。东北菜以熘、爆、烧、扒、烤、酱、炖、拔丝为主要烹调技术，使得许多菜肴表现了嫩而不生、透而不老、烂而不化或者外脆里嫩、外酥内烂的特征，口味醇厚香浓，菜肴丰富又实惠，绝对是有广泛群众基础的一种菜系。

传统的东北菜一菜多味，咸甜分明，酥烂香脆，色鲜味浓，讲究造型。本书不仅介绍了传统的东北家常菜，还通过笔者多年在酒店的烹饪经验，不拘泥于原有的模式，录入了许多新派的、精致的东北家常菜。全书内容共分为七大类，分别是时令冷盘、酱拌菜，四季小炒类，牛、羊、猪肉类，禽类、下货类，珍品、海鲜、水产类，铁板、煲仔、炖品类，汤羹、甜品类。每道菜不仅有详细的做菜步骤、精美的图片，其后所附的特点，都是笔者多年经验之所得，可以帮助读者顺利地做出造型美观、美味可口的东北家常菜。

众所周知，东北菜的原材料都是利用东北特产和纯绿色食品原料，而我们生长在一个追求绿色、追求营养、追求健康的时代，所以笔者在收录每道菜时还特别注重了其养生的功效，每道菜所用的原料、食材都具有不同的养生功效，读者在烹饪时，可以根据自己的体质和需要找到适合自己的菜肴，让您能够吃得放心、吃得健康。

在《新编东北家常菜》出版之际，首先感谢长城宾馆总经理黄桂香女士为我提供了大力的支持和帮助；还要感谢我的恩师，全国优秀企业家，中国烹饪大师崔景亮先生多年来给予我的指导和教诲；更要感谢，杨跃祥大师的精彩摄影使菜肴更加生辉。还有参与本书编写的所有同事，真诚感谢所有支持和帮助过我的人们，祝你们快乐每一天，幸福一辈子！



C o n t e n t s



Chapter 1

时令冷盘、酱拌菜

001	苦苣拌蜇头	2
002	爽口清火双瓜	2
003	乡村豆腐卷	3
004	老醋萝卜皮拌木耳	3
005	泰椒皮蛋豆腐	4
006	东北大拌菜	4
007	四季发财	5
008	爽口京糕拌凉瓜	5
009	小葱拌蚬子	6
010	捞拌什锦	6
011	捞拌木耳海蜇头	7
012	巧手拌三鲜	7
013	蒜酱牛腱子	8
014	客家驴肉	8
015	卤酱大拼盘	9
016	红酒醉雪梨	9
017	陈醋菠菜水晶粉	10
018	双菌拌山木耳	10
019	自制皮冻	11
020	锦绣刺身拼盘	11
021	炆拌木耳小白菜	12
022	酱香小土豆	12
023	肉丝拌山野菜	13
024	拆骨肉拌黄瓜	13
025	枸宝拌牛肉	14
026	花开四季	14
027	豆豉鲮鱼拌苦苣	15

028	小葱尖椒拌皮蛋	15
029	手撕干豆腐	16
030	小鱼拌花生	16
031	特色大拌菜	17
032	捞拌七星海蜇皮	17
033	捞拌三丝	18
034	捞拌蚬子	18
035	瓜香拌驴肉	19
036	腊八蒜拌猪拱嘴	19
037	茶香全鸭	20
038	长城熏酱大拼盘	20
039	冰镇双耳杂果	21
040	美味盐焗鸡	21

Chapter 2

四季小炒类

041	松蘑烧蕨菜	23
042	五彩鲍汁娃娃菜	23
043	万枝干红脆西芹	24
044	银杏虾仁炒苦瓜	24
045	碧绿养生小炒	25
046	家常酱焖菜	25
047	肉段烧茄子	26
048	柱候肉粒烧茄子	26
049	干锅茶树菇	27
050	渔家小炒皇	27
051	木耳青椒炒藕片	28
052	墨斗菠菜水晶粉	28



C o n t e n t s

053	乡村小豆腐	29
054	豆豉鲮鱼油麦菜	29
055	香辣素鸡水晶粉	30
056	冬菇鲜贝烧油菜	30
057	鲍汁白灵菇	31
058	山珍海味	31
059	钻石豆腐小炒皇	32
060	黄金玉米粒	32
061	夏贝芥兰小炒皇	33
062	宫廷一品南瓜烙	33
063	黄蘑土豆片	34
064	金菇虾肉烧茄子	34
065	山木耳炒鲜菌菇	35
066	烧汁秋耳炒黄蘑	35
067	刺嫩芽炒笨鸡蛋	36
068	咸蛋黄焗南瓜	36
069	盐焗海皇小豆腐	37
070	菜胆三鲜茶树菇	37
071	一帆风顺	38
072	椒盐素什锦	38

Chapter 3

牛、羊、猪肉类

073	营养菌菇鲜羊肉	40
074	东北小炒羊	40
075	川香嫩羊肉	41

076	孜然酥辣羊肉	41
077	四喜香牛肉	42
078	草原酥香牛肉	42
079	杭椒牛柳	43
080	风味香辣牛肉	43
081	长城一品大排	44
082	长城香膜扣肉	44
083	家乡红烧肉	45
084	特色酸菜肉卷	45
085	腰果枣香肉	46
086	锅包肉	46
087	东北醋熘肉	47
088	纸锅香品羊肉	47
089	粗粮包小炒羊	48
090	洋葱孜然羊肉	48
091	富贵烧羊腿	49
092	八珍罐牛肉	49
093	兰度菌菇牛柳	50
094	薄荷牙签牛肉	50
095	东北人家一锅烧	51
096	东阁霸王排骨	51
097	乾隆一品扣肉	52
098	豉汁蒸排骨	52
099	金瓜秘制排骨	53
100	五福扒肘子	53
101	青椒熘肉段	54
102	乾隆富贵培根卷	54



Chapter 4

禽类、下货类

- 103 脆皮炸乳鸽..... 56
- 104 长城香酥鸡..... 56
- 105 虎皮辣子烧土鸡..... 57
- 106 香蒜椒盐鸡脆骨..... 57
- 107 麻花酥辣蚕蛹..... 58
- 108 长城毛血旺..... 58
- 109 杭椒百合炒猪肝..... 59
- 110 关东熘三样..... 59
- 111 满口酥辣肥肠..... 60
- 112 渔家小炒皇..... 60
- 113 奥尔良炸鸡翅..... 61
- 114 鸿运旺财鸡..... 61
- 115 干禧风味鸭..... 62
- 116 恭手发财..... 62
- 117 吉祥三宝..... 63
- 118 麻辣英雄锅..... 63
- 119 黑椒爆双脆..... 64
- 120 美极熘腰花..... 64
- 121 腊八蒜烧羊蹄..... 65
- 122 香膜酱爆鸭脯..... 65

Chapter 5

珍品、海鲜、水产类

- 123 花枝一品鲍..... 67
- 124 上汤鱼圆炖鱼翅..... 67

- 125 新派养生扒辽参..... 68
- 126 奶汤滋补煨辽参..... 68
- 127 瑶池添福桂花鱼..... 69
- 128 牡丹鱼片烧海参..... 69
- 129 群龙会海..... 70
- 130 五福菌香多宝鱼..... 70
- 131 桃花虾球素熊掌..... 71
- 132 吉庆有余（鲈鱼）..... 71
- 133 五谷丰登..... 72
- 134 八鲜会海..... 72
- 135 美极塔菜大虾段..... 73
- 136 寿带全家福..... 73
- 137 贵妃香芋鲈鱼段..... 74
- 138 珊瑚烹海虾..... 74
- 139 菜胆蓉和鲜鱼肚..... 75
- 140 干煸薯条鱿鱼头..... 75
- 141 海岛风情蒸夏贝..... 76
- 142 特色煎锅排鳗..... 76
- 143 辣炒夏贝肉..... 77
- 144 排骨焖带鱼..... 77
- 145 小鱼小虾焖墨斗..... 78
- 146 兰花海参烧蹄筋..... 78
- 147 鲍汁白灵菇响螺片..... 79
- 148 糖醋大鲤鱼..... 79
- 149 金粒松鼠鱼..... 80
- 150 铁板锡纸包黄鱼..... 80
- 151 金沙焗鲜鱿..... 81
- 152 风味牛蛙..... 81
- 153 百年好合..... 82



154 竹排奇妙大虾段..... 82

Chapter 6

铁板、煲仔、炖品类

- 155 石板烧肉墨斗鱼..... 84
- 156 铁板生菜卷牛肉..... 84
- 157 铁板滋补鹿肉..... 85
- 158 铁板煎蛋牡蛎..... 85
- 159 铁板浇汁茄夹..... 86
- 160 铁板浇汁多椿鱼..... 86
- 161 辣汁白菜腐竹煲..... 87
- 162 锅仔双鲜萝卜丝..... 87
- 163 香辣海珍肥牛锅..... 88
- 164 乌鸡炖野山菌..... 88
- 165 溜达鸡炖蘑菇粉..... 89
- 166 上汤虾菌娃娃菜..... 89
- 167 农家院大炖菜..... 90
- 168 东北酸菜白肉血肠..... 90
- 169 东北农家院嘎巴锅..... 91
- 170 铁板金菇培根卷..... 91
- 171 铁板黄豆焖青鱼..... 92
- 172 铁板羊肉土豆片..... 92
- 173 铁板滋补全腰..... 93
- 174 麻辣香锅..... 93
- 175 生菜猪肉煲..... 94
- 176 锅仔牛肉西红柿..... 94
- 177 锅仔银杏风味肚..... 95
- 178 狮子头炖大白菜..... 95

179 铁锅东北辣豆腐..... 96

180 排骨海带炖冻豆腐..... 96

181 石锅蚬黄炖酸菜..... 97

182 筋头巴脑滋补锅..... 97

Chapter 7

汤羹、甜品类

- 183 素烩汤..... 99
- 184 酸辣汤..... 99
- 185 香湖牛肉羹..... 100
- 186 发财鱼翅豆腐羹..... 100
- 187 五彩糯米枣..... 101
- 188 拔丝三品..... 101
- 189 营养麦片地瓜酥..... 102
- 190 香煎玉米烙..... 102
- 191 桃花虾球素熊掌..... 103
- 192 三鲜青瓜汤..... 103
- 193 乡村席汤..... 104
- 194 瓦罐真菌汤..... 104
- 195 红枣蛋花玉米羹..... 105
- 196 恩恩爱爱..... 105
- 197 翻沙芋头..... 106
- 198 养生酥香南瓜卷..... 106
- 199 一品山药酥..... 107
- 200 蛋黄奶香薯条..... 107

附录

酱汁、调味汁制作秘籍30例

Chapter 1

时令冷盘、酱拌菜



001 苦苣拌蜇头

主料

去根洗净苦苣400克，蜇头150克

辅料

紫甘蓝丝、胡萝卜丝、泰椒各50克

调料

陈醋、白糖、辣鲜露、味粉、调料油、辣椒油各适量

制法

1. 苦苣洗净沥干水分，蜇头片成三角形冲水至淡备用。
2. 将苦苣、蜇头、紫甘蓝丝、胡萝卜丝放入容器，加入调料用筷子拌均匀即可装盘食用。



特点

碧绿清脆，酸甜适口，辣香味浓。

002 爽口清火双瓜



主料

去瓤苦瓜300克、酸木瓜片1袋约200克

辅料

食用冰块

调料

盐、白糖、白醋、浓缩橙汁

制法

将苦瓜洗净切抹刀片和酸木瓜片一起放在加冰块的水中冰镇片刻至凉，取出控干水分；加入盐、白糖、白醋、浓缩橙汁拌均匀装入盘中即可。

特点

色彩艳丽，冰爽清火，酸甜可口。

003 乡村豆腐卷

主料

干豆腐200克，苦苣400克

辅料

小葱段50克

调料

农家肉酱50克，味素，料油各适量

制法

1. 将苦苣洗净控水，用刀切成小段，放入小葱段加入以上调料拌匀。
2. 将一张干豆腐放上以上拌好的苦苣，卷成干豆腐卷改刀装盘即可。



特点 乡村吃法，酱香爽口。

004 老醋萝卜皮拌木耳



主料

心里美萝卜皮250克、水发木耳200克

辅料

香菜5克、泰椒5克、蒜片5克

调料

盐、陈醋、白糖、味素、东古一品鲜酱油、美极鲜味汁、辣椒油各适量

制法

1. 将心里美萝卜皮加盐、陈醋放盆中腌制片刻。
2. 加入控净水的木耳和其他调料拌匀后放入香菜，放入盘中，把少许余汁浇在主料上即可食用。

特点 酸甜香辣，清脆爽口。

005 泰椒皮蛋豆腐

主料

皮蛋2个、内酯豆腐2盒

辅料

香葱50克、去皮花生碎25克、泰椒圈15克

调料

盐、味素、东古一品鲜酱油、辣椒油、泰汁、调料油各适量调和均匀

制法

1. 将内酯豆腐放入盘中央。
2. 将皮蛋去皮切成小丁和辅料一起放在内酯豆腐上最后将调料汁浇在上面拌均匀后即可食用。



特点 滑嫩鲜香，香辣可口。

006 东北大拌菜



主料

红皮水萝卜100克、木耳100克、黄瓜150克、生菜100克、干豆腐100克

辅料

圣女果50克、紫甘蓝10克

调料

盐、味素、白糖、陈醋、东古一品鲜酱油、辣鲜露、辣椒油各适量

制法

将以上原料洗净改刀装入盆中，然后再放入调料用筷子拌匀后装盘即可。

特点 色彩缤纷，清脆爽口，酸甜香辣。

007 四季发财

主料

发丝菜150克

辅料

白菜丝100克、龙须菜100克、黄瓜丝100克、胡萝卜丝100克

调料

冰镇自制捞拌汁



特点 清新冰爽，鲜香微酸辣。

008 爽口京糕拌凉瓜



主料

去瓢苦瓜350克

辅料

圣女果、山楂糕、菠萝片、桃罐头各50克

调料

盐、糖、醋精、橙汁各适量

制法

将主辅原料改刀后加入以上调料拌均匀，然后放到有冰块的盘中即可。

特点 甜酸爽口，果汁味浓，去火化痰。

009 小葱拌蚬子

主料

花蚬子尖350克、小葱150克、红椒10克

辅料

盐、味素、东古一品鲜酱油、芥末油、调料油各适量

制法

1. 将花蚬子尖用清水冲洗干净后控净水。
2. 将以上调料放入洗净的蚬子尖上，随后放入小葱、红椒拌匀即可。



特点 鲜香辛辣，葱油味浓。

010 捞拌什锦



主料

黄瓜丝200克、苦苣100克、金针菇100克、魔芋卷100克

辅料

龙须菜50克、凤尾藻60克、泰椒5克、杭椒5克

调料

自制捞拌汁、陈醋10克、辣鲜露5克

制法

1. 将以上原料分别码放在捞拌盘内。
2. 将以上调料加食用冰块浇在捞拌盘中即可食用。

特点 冰爽味美，微香辣。

011 捞拌木耳海蜇头

主料

蜇头300克、水发木耳200克

辅料

黄瓜丝150克、泰椒10克、杭椒10克、食用冰块

调料

自制酸甜辣口味捞拌汁

制法

1. 将蜇头冲至淡，控净水分。
2. 将黄瓜丝、木耳、蜇头放入加冰块的容器内，再浇上捞拌汁，上面撒上泰椒、杭椒拌匀即可食用。

特点 清脆爽口，酸甜辣适中。



012 巧手拌三鲜



主料

熟猪肚300克、金针菇150克

辅料

干鱿鱼丝50克、青红椒丝各10克、紫甘蓝10克

调料

东古一品鲜酱油、盐、味素、辣椒油、调料油、芥末油

制法

将以上主、辅料码放整齐浇上调料拌匀即可。

特点 芥油味浓，辛辣爽口。

013 蒜酱牛腱子

主料

酱熟牛腱子300克

辅料

黄瓜、胡萝卜、樱桃萝卜、圣女果各少许

调料

东北酱汤适量。

蒜酱汁

大蒜末、东古一品鲜酱油、辣椒油、味素、香油兑成调料汁。

制法

1. 将牛腱子洗净放入酱牛肉的东北酱汤中大火加热至开锅，打出浮沫，改小火煮50分钟~1小时至牛肉熟烂。捞出控净水分用保鲜膜将牛肉逐块卷成卷，凉透后放入保鲜柜，用时取出改刀装盘。
2. 将辅料改刀放在盘的周围做点缀。
3. 上桌时用碗把用调料兑好的蒜酱汁带上桌蘸食即可。

注：东北卤水酱汤的制法：

A.老母鸡、牛肉、梅肉、猪大骨各3千克，干贝300克、海米200克、水25千克。

B.盐、味精、花雕酒、浓香型白酒、东古一品鲜酱油、劲霸鸡汁、家乐浓汤鸡粉、李锦记蚝油、乙基麦芽粉、红谷粉、大葱段、老姜各适量。

C.十三香药料包：花椒、大料、山奈各35克、肉



特点 牛腱子熟烂香醇，蒜香味浓。

蔻、桂皮、肉桂、白芷各25克、草蔻、干姜、白蔻、草果、红蔻、山楂片各15克、丁香、砂仁、凉姜、毕拔、千里香各10克、香草、茴香子、香果、胡椒粉、毛桃各5克。

将以上A、B、C原料放入老汤桶中大火烧开，打出浮沫，小火煮2~3小时后，捞出原料A所剩杂物，调好色泽和口味即可使用，向以上加带色的酱油和蚝油，红谷粉调成的汤为东北红酱汤，如不加带色的酱油，蚝油和红谷粉调制，只用盐调口即成东北白卤水。

可用来酱牛肉，鸡，猪手，大排，鸡爪等，也可用来酱猪肉，驴肉，猪肚，口条等。

014 客家驴肉



主料

熟驴肉350克

辅料

酒鬼花生米50克、香葱45克

调料

红辣椒10克、辣妹子25克、东古一品鲜酱油5克、味素、辣椒油泡野山椒10克

制法

1. 将驴肉用清水洗净，放入东北卤水汤中大火加热，小火煮50分钟左右至熟，捞出晾凉后备用。
2. 将凉透的熟驴肉改刀装盘放上辅料，香葱及花生米。
3. 将调料拌和均匀调好口味上桌后浇上拌匀即可食用。

特点 肉烂香醇，香辣味厚。