

DONGBEI TESECAI

中华风味美食谱

主编 于晓华

# 东北

# 特色菜



美食专家  
郑重推荐  
MEISHIZHUANJIA

品这东北风味菜  
尝那旮旯特色肴

朝華出版社



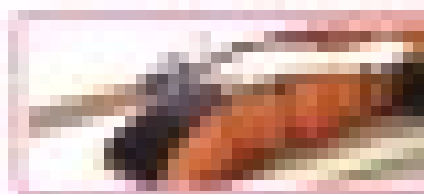
中国标准书号：15555·10000



ISBN 7-102-01979-9

# 东北

## 特色菜



中国标准书号：15555·10000

ISBN 7-102-01979-9

中华风味美食谱

# 东北特色菜

DONG BEI TE SE CAI

主编 于晓华



朝華出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

东北特色菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,  
2005. 10

(中华风味美食谱)

ISBN 7-5054-1389-9

I. 东… II. 于… III. 菜谱—东北地区  
IV. TS972. 182. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114977 号

## 东北特色菜

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 李 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1389-9/G·0758

定 价:60.00 元(全 10 册)

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

# 食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

# 红烧猪肘



**原料** 猪肘 1 个，青黄椒 1 个，香菜少许，大料 1 个，花椒少许，白糖 10 克，烧汁 50 克，绍酒 30 克，老抽 5 克，花生油 1000 克。

- 做法**
1. 将猪肘洗净，飞水，用洁布吸干水分，涂老抽上色；青黄椒切件。
  2. 起锅烧至七成热，放入猪肘浸炸至金黄，捞起沥干油分。
  3. 起锅煎香大料，花椒，注入清水、烧汁，倾入绍酒煮沸，放入猪肘慢火煮 30 分钟至熟，去骨切片上碟。
  4. 用青、黄椒伴边，撒上海菜叶；用原汁勾芡淋于猪肘面即可。

# 酸菜焖火腩



火腩 400 克，潮州酸菜 100 克，西兰花 100 克，姜片 5 片，葱段 3 段，蒜片少许，食盐 4 克，胡椒、料酒各少许，虾仁 5 克，上汤 40 克，生粉少许，花生油 20 克。

原料

做法

1. 将火腩切件，待用；酸菜斜刀切片，用清水漂洗，沥干水分。
2. 起锅爆香姜片、葱段、蒜片，放入火腩件，淋入料酒略炒；注入上汤、老抽焖 8 分钟；放入酸菜片，加少许食盐调味略焖，待收汁，勾芡上碟。
3. 撒上胡椒粉，用西兰花伴边即可。



# 咸烧白



**原料** 猪五花肉、芽菜、姜米、花椒、泡椒节、糖色、酱油、盐、味精、白糖、腐乳汁、醪糟汁、麻油、醋、黄糖各适量。

## 做法

1. 猪五花肉烧皮洗净待用；芽菜洗净去水分切成米，入油锅炒香待用。
2. 猪五花肉入沸水锅中下姜、葱、料酒，氽熟捞出，上糖色；再下油锅炸至肉皮微焦，取出入温水投凉。
3. 将五花肉切成片，摆碗中。
4. 将醪糟汁、酱油、白糖、盐、味精，调成味汁，淋入碗内，撒上几粒花椒、姜米、泡椒节，装入芽菜，入蒸笼蒸熟。用黄瓜片、枸杞装饰即成。

# 红烧肘子



猪肘 1 个，大料 1 粒，丁香少许，草果 1 个，姜片 3 片，葱花少许，食盐 20 克，白糖 15 克，橙汁 20 克，老抽 15 克，上汤 500 克，花生油 1000 克。

原 料

做 法

1. 将猪肘上的毛刮净，飞水，用净布抹干水分，涂老抽上色。
2. 起油锅烧至八成热，放入猪肘浸炸至酱红色，捞出沥干油分。
3. 起锅煎香大料、丁香、草果，待逸出香味后，注入上汤，放入猪肘、姜片、葱花，加食盐、白糖调味，焖 50 分钟至熟，上碟。
4. 用少许原汁及橙汁勾芡，撒入葱花，淋于猪肘上即可。

# 大枣焖肉



**原料** 花腩 500 克，大枣 5 粒，杞子 5 克，干冬菇 4 个，姜片 2 片，盐 10 克，老抽 4 克，麻油少许，花生油 20 克。

- 做法**
1. 花腩洗净，飞水，切大块；大枣去核与杞子、干冬菇用温水浸 15 分钟；冬菇去蒂，剖十字花。
  2. 花腩加入姜片、盐、麻油入锅拌匀炒香，加入大枣、杞子、冬菇放入炉焖 40 分钟，加老抽调味即成。

# 香辣丸子



猪瘦肉 100 克，牛里脊 100 克，鱼柳 100 克，马蹄（荸荠）50 克，鸡蛋 1 只，姜蓉、蒜蓉各少许，食盐 10 克，剁椒、黑胡椒各少许，干生粉适量，花生油少许。

原料

做法

1. 将猪瘦肉、牛里脊、鱼柳分别剁成蓉；马蹄去皮切碎粒；鸡蛋打透成浆。
2. 将瘦肉蓉用马蹄、生粉、食盐拌匀；牛里脊用黑胡椒、蒜蓉、蛋浆慢火拌匀；鱼柳蓉用姜蓉、蛋浆、生粉拌匀；分别打至起胶，做成丸子。
3. 将丸子上笼猛火蒸 5 分钟即熟，取出。
4. 用竹签串起，放入沸汤中煮 5 分钟至涨发，蘸剁椒吃。

# 前 言

东北地区是满族的发祥地，那里土地肥沃，物产丰富，山珍海味俱有。生活在那里的人民创造出了灿烂的地域文化，和丰厚的特色美食，特别是在满族统治中国人关以后，皇家贵族把东北美食带入了宫中，使东北菜肴有了空前的发展和壮大。

后来，由于历史的原因，大量的齐鲁人民涌入东北地区，东北菜受鲁菜影响又发展出了一些特色菜肴，使东北菜系的风味更加细化，甚至出现了黑、吉、辽三省各自菜系鼎立的繁荣局面。

为使人们系统的，全面的了解东北菜，品味东北特色菜带给人们的地域风味，我们联手黑、吉、辽三省高级烹饪技师，精心打造了这本《东北特色菜》，相信它会让您更加热爱这片黑土地的厚重文化与散发的醇香。



## 目 录

一、蔬菜类 .....	(7)	红焖肘子 .....	(15)
炸香辣土豆丝 .....	(7)	酱排骨 .....	(16)
地三鲜 .....	(7)	煮白肉 .....	(16)
醋熘白菜 .....	(8)	五花扣肉 .....	(17)
海米扒白菜 .....	(8)	熏猪肘子 .....	(17)
酿青椒 .....	(9)	酥白肉 .....	(18)
木犀瓜片 .....	(9)	坛焖肉 .....	(18)
黄酱茄花 .....	(9)	香酥肉 .....	(19)
炸茄盒 .....	(10)	锅爆肉 .....	(19)
沙锅老豆腐 .....	(10)	长春酱肉 .....	(20)
尖椒干豆腐 .....	(11)	糖醋肉段 .....	(20)
红烧猴头蘑 .....	(11)	炸烹肉段 .....	(21)
扒猴头蘑 .....	(12)	雪衣里脊球 .....	(21)
白扒松茸蘑 .....	(12)	卤猪蹄 .....	(22)
雪衣豆沙 .....	(13)	干炸肉 .....	(22)
脆皮蕨菜卷 .....	(13)	软炸里脊 .....	(23)
翡翠刺嫩菜 .....	(14)	滑熘里脊 .....	(23)
二、畜肉类 .....	(15)	熏熘里脊 .....	(24)
红烧肉 .....	(15)	滑炆里脊丝 .....	(24)
		黄花里脊丝 .....	(25)
		核桃肉 .....	(25)

香辣肉丝	(26)
熏熘丸子	(26)
芝麻肉丸	(27)
红烧丸子	(27)
煎丸子	(28)
氽丸子	(28)
熘三样	(29)
炆猪肝	(29)
香辣肚片	(30)
扒肚条	(30)
炆肚丝	(31)
熏小肚	(31)
油爆肚	(32)
肥肠扒白菜	(32)
炸烹肥肠	(33)
熘腰花	(33)
软炸腰花	(34)
炆腰花	(34)
肉片烧茄子	(34)
炆里脊丝豌豆	(35)
肉丝鲜花菜	(35)
排骨炖白菜	(36)
肉片焖豆角	(36)
炒木犀肉蕻菜	(37)
肉片烧豆腐	(37)
清蒸全羊	(38)
羊肉烧芸豆	(38)
羊肉炖冬瓜	(39)

羊肉炖柿子	(39)
羊肉炖黄瓜	(39)
嫩炸牛排	(40)
炆牛鞭	(40)
牛肉铁锅	(41)
虎眼肉	(41)
片花腱	(42)
神仙炉	(42)
锅烧兔肉	(43)
酸辣兔肉	(44)
熏熘兔肉	(44)
五香糖熏兔肉	(45)
炖兔肉萝卜丝汤	(45)
香酥狗肉	(46)
扒狗肉	(46)
红烧狗肉	(47)
补身汤	(47)
五香熏驴肉	(48)

### 三、禽蛋类

扒鸡	(49)
烧鸡	(49)
熏鸡	(50)
白鸡	(50)
豆豉鸡	(51)
香酥鸡	(51)
油淋鸡	(52)
煎酥鸡	(52)

茅台鸡 .....	(53)	五香鱼 .....	(67)
蘑菇鸡 .....	(53)	清蒸龙段 .....	(68)
口袋鸡 .....	(54)	干烧开片鲤鱼 .....	(68)
熟扯鸡 .....	(54)	清蒸白鱼 .....	(69)
清蒸鸡 .....	(55)	烤鱼 .....	(69)
虎皮鸡 .....	(55)	糖醋鱼段 .....	(70)
小鸡炖蘑菇 .....	(56)	软熘鱼片 .....	(70)
小鸡炖土豆 .....	(56)	人参鳊鱼 .....	(71)
翡翠人参茅台鸡 .....	(57)	刨花鱼 .....	(71)
红焖鸡块 .....	(57)	东北家常熬鱼 .....	(72)
人参脱骨烤鸡 .....	(58)	宫门献鱼 .....	(72)
清蒸人参鸡 .....	(58)	鲑鱼炖豆腐 .....	(73)
五麻油酱鸡 .....	(59)	龙凤呈祥 .....	(73)
炒鸡片元蘑 .....	(59)	炸烹虾段 .....	(74)
人参炖乌鸡 .....	(60)	软炸虾段 .....	(74)
浇汁鸭子 .....	(60)	红娘自配 .....	(75)
葱椒鸭子 .....	(61)	红梅鱼肚 .....	(76)
人参焖鸭子 .....	(62)	葵花鲜贝 .....	(76)
烧扒鸭条 .....	(62)	鲜贝原鲍 .....	(77)
炒鸽松 .....	(63)		
清汤鸽蛋 .....	(63)	<b>五、野味类 .....</b>	<b>(79)</b>
面包桃鸽蛋 .....	(64)	炸山鸡球 .....	(79)
炸鹌鹑 .....	(64)	滑溜山鸡片 .....	(79)
炒鹌鹑 .....	(64)	串烤山鸡 .....	(80)
		白蘑焖山鸡 .....	(80)
<b>四、水产海鲜类 .....</b>	<b>(66)</b>	炒山鸡片雪里蕻 .....	(81)
鸳鸯全鱼卷 .....	(66)	生炒沙斑鸡 .....	(81)
拌菜生鱼 .....	(67)	爆人参山鸡片 .....	(82)



吉列山鸡饼 .....	(82)	酱瓜鸽肉炒饭 .....	(96)
炒山鸡丁酱瓜 .....	(83)	朝鲜盖饭 .....	(96)
炸沙斑鸡 .....	(83)	鱿鱼炒饭 .....	(97)
生炒斑鸠 .....	(83)	辣味排骨面 .....	(97)
香酥沙斑鸡 .....	(84)	排骨宽心面 .....	(98)
莲子野鸭丁 .....	(84)	牛肉软炒面 .....	(99)
熘铁雀 .....	(85)	朝鲜冷面 .....	(99)
炸铁雀带铃铛 .....	(85)	牛肉宽条面 .....	(100)
白扒鹿筋 .....	(86)	豆馅饺子 .....	(100)
脆皮鹿肉 .....	(86)	猪肉水饺 .....	(101)
烧鹿茸元鱼 .....	(87)	玉面蒸饺 .....	(101)
红烧鹿肉 .....	(88)	芥面蒸饺 .....	(102)
鹿茸三珍汤 .....	(88)	牛肉萝卜包子 .....	(102)
扒鹿尾白蘑 .....	(89)	糯米豆包 .....	(103)
清炒驼峰丝 .....	(89)	东北黏豆包 .....	(103)
扒驼鹿鼻子 .....	(90)	麻酱龙眼包 .....	(104)
金蟾红油驼鹿鼻 .....	(90)	鸳鸯卷 .....	(104)
烤狍子肉 .....	(91)	豆沙花卷 .....	(105)
炖狍子肉 .....	(91)	麻酱花卷 .....	(105)
红烧野猪肉条 .....	(92)	纽袷花卷 .....	(106)
炸山兔肉 .....	(92)	牛肉丝炒饼 .....	(106)
红烧田鸡 .....	(93)	麻香煎饼 .....	(107)
板炸田鸡 .....	(93)	鸡茸煎饼 .....	(107)
炸烹田鸡腿 .....	(94)	葱花煎饼 .....	(107)
		东北肉饼 .....	(108)
<b>六、风味小吃类 .....</b>	<b>(95)</b>	土豆饼 .....	(108)
农家饭包 .....	(95)	鸡丝炒饼 .....	(109)
香辣狗肉饭 .....	(95)	三鲜炒饼 .....	(110)