

东北菜

酥烂香脆

色鲜味浓

咱这旮旯啥都好吃，谁吃谁稀罕

大盘的肉，大碟的菜，大杯的酒

金牌大厨亲自演示，资深老饕倾力推荐

汇东北菜流派精品，展东北饮食精华

辽宁菜·吉林菜·黑龙江菜

集一百零一道东北菜，烹正宗东北美食

浓香炖·咸香酱·甘香盐渍·鲜脆生拌·酥香饼

赵成松 编著

Home-style cooking by master-chef
大厨家常菜

DELICIOUS CHINESE FOOD

最正宗、很地道！VCD

东北大厨亲身献技 为你展示多款经典东北菜之烹调绝技



东北菜

大厨家常菜
Chinese Dongbei Food

赵成松 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大厨家常菜. 东北菜 / 赵成松编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5464-0060-0

I. 大… II. 赵… III. 菜谱—东北地区 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第160426号

大厨家常菜 东北菜

DACHU JIACHANGCAI DONGBEICAI

赵成松 编著

出品人	秦明
责任编辑	干燕飞
责任校对	张慧敏
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	120千
版 次	2009年10月第1版
印 次	2009年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0060-0
定 价	19.80元

版权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097



翠花， 上酸菜

东北人直，说话办事直来直去，接人待物粗犷豪放。东北菜也是如此。讲究色重味厚，口味偏咸鲜，兼有咸辣、酸辣味，烹饪方法以炒、炖、焖、烧见长。东北菜也是我国历史悠久、富有特色的地方风味菜肴，自古以来就闻名全国。

“东北”一词，始见于《周礼·职方氏》：“东北曰幽州，其镇山曰医巫间。”东北，古代亦称辽东、辽海，近代又称着落，盖指山海关以东这片广袤富饶的大地。东北菜是指在东北，包括黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部的烹饪菜系，东北菜的特点是价廉量大，用料广泛，火候足，滋味浓郁，以炖菜为主。

东北菜不属八大菜系，但是当美味可口的凉菜、炖菜、炒菜一个个端上桌时，食客往往是拍案惊赏后便大嚼不止。由于容易给人一种粗犷有余、精致不足的印象，所以在大多数高档宾馆酒楼里不容易品尝到这种颇具传奇色彩的地方菜。这反而成就了东北菜“市民菜”“百姓菜”的形象。东北菜吃的是感情和故乡的味道。所以，提到东北就会想到东北菜，想到东北菜自然会想到热情、豪放等字眼。难怪那首雪村的《翠花，上酸菜》会那么火。

东北菜融合了中国其他菜系的一些特点，包括辣味稍敛的四川菜(鱼香肉丝)。改良后的山东菜和河北菜在东北菜谱中也是屡见不鲜。东北菜以炖为主，在寒冷的东北冬天，腌制的菜也是热情好客的东北人桌上少不了的一道菜。例如酸菜，比较出名的菜还包括地三鲜、酱骨架、杀猪菜，以及一些融会了少数民族特色的菜类，包括东北鲜族人的烧烤和新疆人的羊肉串。

本书搜集80余款地道东北菜，介绍了东北菜的特点和地域文化。直观、客观地为读者展示了东北菜的做法和特色。书中多处名厨手记，是由东北菜名家大厨亲身指导东北菜的烹调方法和注意事项。每款菜肴都配有厨技一点通，提示读者不同的原料与烹调小窍门。



第一篇

粗犷豪放 醇厚香浓东北菜

- 一、东北菜概说 2
- 二、东北菜的特有味型 3
- 三、酥烂香脆、色鲜味浓的东北菜 4
- 四、丰富多样的东北主食 5
- 五、常吃带馅面食好处多 6

第二篇

菜例篇

爽口凉菜 8

- 大拉皮 8 蜇皮瓜菜 9 皮冻 10 鱼冻 11
- 老虎菜 12 大丰收 13 糖拌番茄 14
- 拍黄瓜 14 酱菜大拼盘 15 凉拌素黄螺 16

咸鲜肉荤 17

- 酱骨架 17 锅包肉 18 熘肉段 19 板栗香酥肉 20
- 木须肉 21 酸菜氽白肉 22 荷叶饼扣肉 23
- 酱肘子 24 酱猪手 25 扒猪脸 25 熘腰花 26
- 酱大棒骨 26 熘肥肠 27 排骨炖油豆角 28
- 猪肉炖粉条 28 哈尔滨红肠 29 杀猪菜 30
- 东北乱炖 31 一锅出 32 酸菜白肉血肠 32

红扒牛肉 33 番茄土豆煮牛肉 34 金牌牛蹄 35
 酱牛蹄筋 36 焖羊排 37 红焖羊肉 38
 香酥羊腿 39 碧绿炒羊肉 40 羊蹄钵 41
 东北烧鸡 42 鹅肉炖酸菜 43 红扒马鹿肉 43
 香酥蚕蛹 44 清蒸人参鸡 44 小鸡炖蘑菇 45
 奇味焖鸭 46 红烧狗肉 47

鲜香·水产 48

茄子焖鲈鱼 48 红烧鳊鱼头 49 清蒸白鱼 49
 鱼头炖豆腐 50 得莫利炖活鱼 51 甲鱼鸡煲 52
 煎焖大黄鱼 53 八宝酱八爪鱼 54 松子马哈鱼 54
 拌明太鱼 55 鲍鱼扣辽参 56 烧汁大鱿鱼 57

健康素菜 58

松仁玉米 58 清炒油豆角 59 韭菜干丝 59
 地三鲜 60 果仁菠菜 61 蒜泥茄子 62 炸茄盒 63
 葱烧秋木耳 64 白菜木耳 65 香菇扒菜胆 66
 香菇蕨菜 66 炒滑子菇 67 红焖干豆角 68
 酸菜粉条 69 酸菜豆芽 69 辣白菜 70
 拔丝地瓜 71 拔丝苹果 72 啤酒苹果圈 72
 东北大豆腐 73 烩冻豆腐 73 尖椒豆腐皮 74
 小葱拌豆腐 74 平菇米豆腐 75

营养主食 76

鸡蛋番茄手擀面 76 朝鲜冷面 77 疙瘩汤 78
 杂酱面 79 草帽饼 80 葱油饼 81 风味肉饼 82
 马家烧卖 82 牛肉馅饼 83 鸡蛋卷饼 84
 老边饺子 85 玉米面窝窝头 86 高粱米饭 86
 东北菜团子 87 粘豆包 88 雪衣豆沙 89
 韭菜盒子 90 大碴子粥 91





|| 第一篇 ||

东北菜

Chinese Dongbei Food

“ 东北菜是辽宁、黑龙江和吉林三省菜肴的总称。它讲究色重味厚，口味偏咸，兼有咸辣、酸辣味，烹饪方法以炒、炖、焖、烧见长。东北菜也是我国历史悠久、富有特色的地方风味菜肴，自古就闻名全国。

”
醇厚香浓
粗犷豪放





东北菜概说

The prevue of
Chinese Dongbei Food

东北菜是辽宁、黑龙江和吉林三省菜肴的总称。它讲究色重味厚，口味偏咸，兼有咸辣、酸辣味，烹饪方法以炒、炖、焖、烧见长。东北菜也是我国历史悠久、富有特色的地方风味菜肴，自古以来就闻名全国。

东北地区地域辽阔，土地肥沃，物产丰富，烹调原料种类齐全，人们称它“北有粮仓，南有渔场，西有畜群，东有果园”，一年四季食不愁。东北菜的原料大多数很普通，但品质很好，原产的土豆以及加工后的粉条做出的菜品口味就很不一样，更不用说丰富的菌类及各种山野菜和杂粮。

东北人的主食以窝窝头、虾馅饺子、蜂糕、冷面、药饭、豆粥和黑白大面包为主；蔬菜则以白菜、黄瓜、番茄、土豆、菌类为主；肉品中爱吃白肉、鱼虾蟹蚌和野味，嗜肥浓，喜腥鲜，口味重油偏咸。东北人做菜时习惯用豆油与葱蒜，或是急火烧，或是慢熬，用火很足，使其酥烂入味；或是盐渍、生拌，只调不烹，取其酸脆甘香。兴安岭上多山珍，渤海湾内出海鲜，因此市场上的筵席大菜档次偏高，名肴美食琳琅满目。由于东北地区气候严寒，火锅也颇受青睐。



辽宁菜：以脂厚偏咸、汁浓芡亮、鲜嫩酥烂、形佳色艳见长。因其海岸线长，海鲜菜肴在辽宁菜中占有重要地位。

吉林菜：选料珍奇，多用本省名贵的动植物特产，如人参、松茸、锦鸡、木耳、黄花菜等。

黑龙江菜：以清煮、清炖、氽、炒、生拌、凉拌为主。黑龙江菜吸收京鲁、西餐烹调技术精华，以“奇、鲜、清、补”见长。



The special taste of Chinese Dongbei Food

东北菜的特有味型

东北菜在其长期的发展过程中，以广大东北人饮食爱好为基础，逐渐形成了自己的味型，使东北菜在调味上具有不同于其他地方菜的风味特色。

（一）咸鲜味

咸鲜味在东北菜中运用最为广泛，且相对于南方地区而言，咸味较重，按其浓重程度不同，大体分为两种。

1. 清淡咸鲜味：咸鲜适度，清淡宜人，突出原料本味。
2. 浓厚咸鲜味：口味浓厚，咸鲜可口，香味宜人。

（二）咸辣味

咸鲜香辣，开胃可口。

（三）咸甜味

咸甜可口，汁稠色艳、味道浓郁。

（四）咸香味

在咸鲜味的基础上，再添加某种或几种较浓烈香味的调味品，使菜肴风味突出，即所谓咸香味。由于所突出的香味不同，咸香味又有很多种，主要有葱香味、酒香味、椒香味等。

（五）甜酸味

甜酸味浓、香味扑鼻、爽口宜人。

（六）甜辣味

咸辣带甜、味浓可口。

（七）香辣味

咸辣甜酸、香气浓郁、味美可口。





酥烂香脆、 色鲜味浓的东北菜

Delicious Chinese Dongbei Food

俗话说“菜如其人”，东北菜很有几分东北人的特点，粗犷豪迈，不拘一格，大盘的肉、大碟的菜、大杯的酒，颇有“大碗喝酒，大口吃肉”的架势。因此很多人都认为，东北菜与“精致”有着颇远的距离。确实如此，东北菜从菜名、刀功、制作工艺到盛菜的器皿都是“粗糙”的代表。

20世纪30年代，东北地区为伪满统治时期，清朝末代皇帝溥仪在长春建立了伪皇宫，长春即成了辖管八方的政治中心。当时宫中膳食房除北京清宫的御厨外，山东名厨纷至沓来。从而使东北菜在吸收了汉、回、蒙古、朝鲜、满等民族民间饮食文化的基础上，融合了大量山东菜、宫廷菜的烹饪技艺，形成了以名菜、名点、名小吃为主体的基本框架，并发展成为今天丰富多彩的菜式。

东北菜不属于八大菜系，但是当美味可口的凉菜、炖菜、炒菜一个个端上桌时，食客往往是品尝后便大嚼不止。由于给人一种粗犷有余、精致不足的印象，大多数高档宾馆酒楼里都不容易品尝到这种颇具传奇色彩的地方菜。这反而成就了东北菜“市民菜”“百姓菜”的形象。东北菜吃的是感情和故乡的味道，其特点主要有以下四点。

(一) 注重利用东北特产原材料和绿色食品原材料，精烹山珍野味，讲究

火候，擅长勺工；一些菜肴的烹调做到了嫩而不生、透而不老、烂而不化或外脆内嫩、外酥内烂，口味醇厚香浓，菜肴丰富实惠。如久负盛名的“白肉血肠”“炒肉渍菜粉”“砂锅鹿宝”等，香飘四海。

(二) 东北菜以炖、酱、烤为主要特点，形糙、色重、味浓，令人胃口大开，如果佐以醇厚的高粱烧酒，几分豪气便从胃中升腾，充满了塞外风情。对付严寒气候，来一大锅热气腾腾既有汤又有菜的炖菜，既热乎又解馋。东北有著名的“八大炖”：猪肉炖粉条、羊肉炖酸菜、牛肉炖土豆、肉骨炖豆腐、小鸡炖蘑菇、得莫利炖活鱼、胡萝卜炖排骨、牛肉炖萝卜丝。酱菜则以酱骨架、酱肘子、酱蹄筋、酱鸡肝等为代表。

(三) 东北菜是一菜多味，咸甜分明，酥烂香脆，色鲜味浓，明油亮芡。东北菜没有过多的“刀法”要求，也不考究放装的器皿，只是用浓重的调味把食物本身的缺陷掩盖掉，让食的人畅享美味。

(四) 东北菜的烹调方法长于扒、炸、烧、蒸、炖、火锅，白肉血肠、什锦火锅别具一格，酱骨架、小鸡炖蘑菇、猪肉炖粉条、锅包肉、丰收菜，让人拍案叫绝。



丰富多样的 东北主食

Varies of Chinese Dongbei Food



现在的东北人，大都以大米为主食，而且东北还拥有名扬天下的东北大米。也许是东北大米的名气太大，于是就给人们一种误解大米是东北传统的主食，其实不然。

要说东北传统主食，饽饽算得上一号。饽饽分很多种，有玉米饽饽、粘饽饽、高粱饽饽，当然也有白面饽饽。

除了饽饽，用小米、黄米、高粱米、玉米碴子做成的饭和粥也是东北人的传统主食。

煎饼也是东北的特色主食之一，是用原粮制作，麸皮没有去掉，所以营养丰富，吃起来香酥松软。煎饼呈圆形，是东北山区的民间传统家常主食，也是久负盛名的地方土特食品。因加工

时所使用的原料不同，因此又可分为麦子煎饼、玉米煎饼、小米煎饼、高粱煎饼、地瓜煎饼等。不同的烙制工具，不同的原料，其味道也各不相同。烙好的煎饼薄如纸，折叠成卷，即可食用。经过晾干，叠成长方，可存放半月到一个月之久且不变质，出远门携带也很方便，因此，人称干粮。清代蒲松龄在其《煎饼赋》中写道：“煎头则合米豆为之，齐人以代面食，圆如银月，大如铜缸，薄如剡溪之纸，色如黄鹤之翎，此煎饼之定制也。”





五 常吃带馅面食 好处多



To eat cooked food made with wheat usually is good for health

带馅面食是我国的传统食品，如包子、饺子、烧卖、馄饨等，在享受美食时，人们也许没有多想，但常吃带馅面食好处确实多多。

带馅面食最大的优点是营养齐全，符合人体需要。它既是主食，又兼副食；既有荤菜，又有素菜，含有人体所需的多种营养素，并能起到营养互补的作用，符合平衡膳食的要求。面粉做的

坯皮含有多种维生素和微量元素，可以促进肠蠕动，使大便通畅。大多数馅料，如大白菜、萝卜、扁豆等青菜的维生素含量比较丰富，营养价值很高。猪肉或牛肉、羊肉可以补充优质蛋白，一般调馅时还会放点油，特别是植物油，这就增加了体内的植物类脂肪。

带馅面食还有一个特点是味道鲜美，容易消化。由于用各种鲜肉、蛋、鱼、虾和时令新鲜蔬菜做馅，再放些人们喜爱的调料，使带馅面食有独特风味，格外鲜香可口，因而可以增加食欲。带馅面食的馅剁得很细，容易被人体消化吸收，特别是冬天，做出来热乎乎的面食，对一些上了年纪、代谢不是很旺盛的老人来说，既对肠胃消化有利，又可以补充热量，是理想的食品。

常吃带馅面食还可预防偏食。不爱吃荤菜的人，优良蛋白质的来源会大大受到限制；偏吃荤菜的人，又会导致热能过剩和各种维生素及无机盐的缺乏。吃带馅面食荤素菜兼备，含有人体必需的多种营养素，可有效纠正偏食习惯。





第二篇

菜例篇

Different kinds of
Chinese Dongbei Food

爽口凉菜 8

大拉皮 蜆皮瓜菜 皮冻 鱼冻 老虎菜 大丰收
糖拌番茄 拍黄瓜 酱菜大拼盘……

咸鲜肉荤 17

酱骨架 锅包肉 熘肉段 板栗香酥肉 木须肉
酸菜汆白肉 荷叶饼扣肉 酱肘子 酱猪手 扒猪脸……

鲜香水产 48

茄子焖鲈鱼 红烧鲮鱼头 清蒸白鱼
鱼头纯豆腐得莫利炖活鱼
甲鱼鸡煲 煎焖大黄鱼……

健康素菜 58

松仁玉米 清炒油豆角 韭菜千丝 地三鲜 果仁菠菜
蒜泥茄子 炸茄盒 葱烧秋木耳 白菜木耳……

营养主食 76

鸡蛋番茄手擀面 朝鲜冷面 疙瘩汤
杂酱面 草帽饼 葱油饼……

da la pi
大拉皮

爽口凉菜

▲ 美食特色 ▲
入口即化，味道清爽，四季皆宜。



◎ 原材料

东北拉皮200克，胡萝卜、黄瓜、黑木耳、心里美萝卜各100克。

◎ 调味料

盐、蒜泥、醋、香油各适量，香菜少许。

◎ 制作过程

1. 将拉皮煮熟，用凉水泡好备用。
2. 胡萝卜、黄瓜、心里美萝卜洗净，切丝；黑木耳洗净，焯熟后切丝。
3. 把所有材料码入盘中，与蒜泥、香醋、盐、香油、香菜拌好的油碟一起上桌即可。

厨技一点通

此菜属凉菜，方便调味，依个人口味，亦可加放辣椒。

味之源

大拉皮是东北的知名小吃，以劲柔爽口、味道鲜美而广受消费者喜爱。这道凉菜是东北菜馆必点之菜。味道和川北凉粉差不多，只是东北大拉皮薄薄的，劲道更足。喜欢吃辣的人也可以加上辣椒，别有一番滋味。也有很多人独爱大拉皮的汤汁，将它拌着主食一起吃。

蜆皮瓜菜

zhe pi gua cai

爽口凉菜

◎ 原材料

海蜆皮 150克，黄瓜 200克，胡萝卜 30克，香菜少许。

◎ 调味料

盐 5克，味精 3克，鸡精 3克，生抽 8毫升，醋 10毫升，香油 适量。

◎ 制作过程

1. 将黄瓜、胡萝卜分别洗净，切成丝，盛入盘中。
2. 将海蜆皮切丝，入沸水中氽水，捞出，盛在黄瓜丝、胡萝卜丝的上面。
3. 用调味料调成味汁，将味汁淋在菜上面，调拌均匀即可。

厨技一点通

海蜆皮氽水时，见海蜆皮略收紧便马上捞出，时间控制在30秒内，时间长了会缩小变硬，既不好吃也不好看。

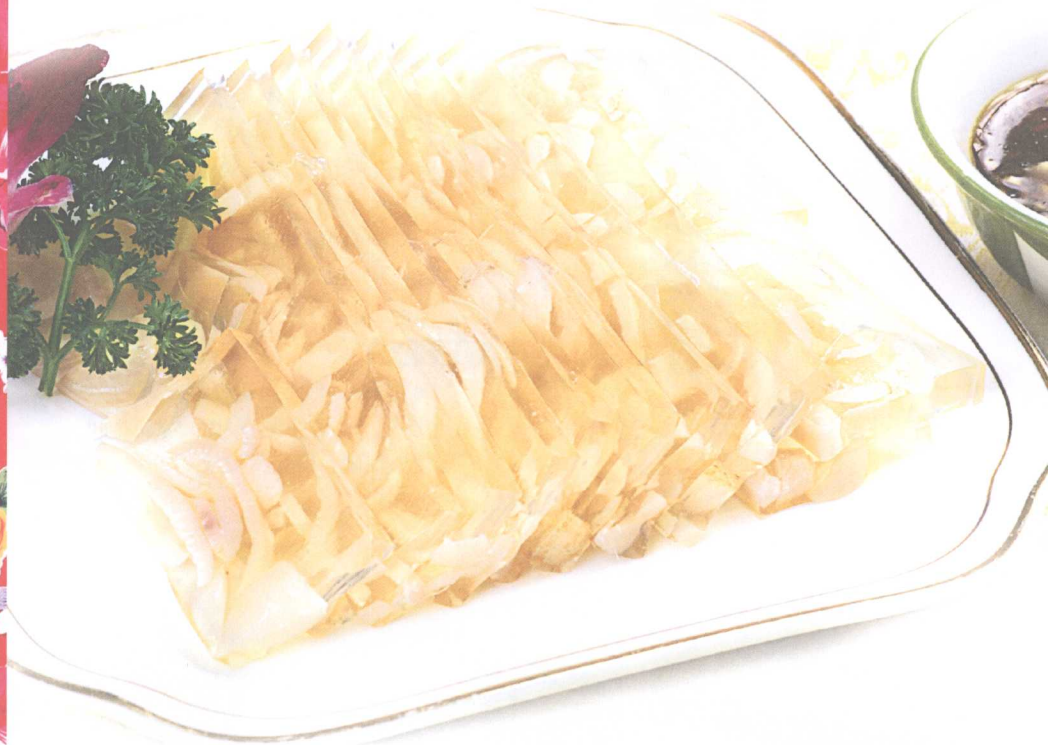


pi dong
皮冻

爽口凉菜

美食特色

清澈透明，软韧滑润，口味鲜醇。



◎**原材料** 猪肉皮500克。

◎**调味料**

盐5克，味精3克，鸡精3克，蒜泥10克，生抽5毫升。

◎**制作过程**

1. 把猪肉皮用火烧后刮净残毛，洗净，刮掉里面肥膘（要反复刮干净才好）后，切成小长条，放入盆内。
2. 锅上火，加入适量清水，倒入猪皮，用文火煮两个小时至猪皮烂熟，取出，放入冰箱中冷冻至凝固。
3. 取出切成片，装入盘中，用蒜泥、生抽、盐、味精、鸡精拌匀成汁供蘸食。

厨艺一点通

如加酱油即是红冻。熬肉冻时要用微火，手试冻液发黏时即已熬好。拌食可切成条加入红油、醋、花椒粉、葱花等调料，按自己口味拌食。

味之源

皮冻是一款以猪肉皮为原材料制作的大众凉菜。肉片所含有的与人体皮肤相同的胶原蛋白，能延缓皮肤的衰老，是养颜美容之圣品。

yu dong 鱼冻

爽口凉菜

|| 美食特色 ||
晶莹透明，味美鲜香。

◎ **原材料** 鲜鱼300克。

◎ **调味料**
盐、味精、料酒、生姜各适量。

◎ **制作过程**

1. 鲜鱼去除内脏、去头、去皮，洗净后切成片，放入锅内，加水及醋稍余，去腥味后取出，过冷水冲凉；生姜洗净，切片。
2. 热油锅后倒入鱼片翻炒，加料酒、生姜去腥味，倒入冷水小火熬煮，待汤变成白色时，加入盐、味精调味后起锅。
3. 把鱼汤滤出，倒入鲤鱼模型中，放入冰箱冷冻6小时便成了鱼冻。

厨技一点通

此菜要煮久一点，汤汁一定要浓，才能冻起来，鱼片、姜片等拣去不用。

大厨笔记

“雪上加霜”的东北凉菜

据说凉菜起源于东北。因为东北菜中凉菜品种尤为丰富。东北菜中凉拌的种类很多，做法多样，极富特色且好吃。

去东北菜馆，菜单中一定会单独列着一栏凉菜。说来奇怪，东北天寒地冻，尤其是黑龙江，一年中温暖如春的季节不超过5个月，其他时间多是寒冷，而天寒本应多吃些热乎的菜，而东北人却偏偏喜欢“雪上加霜”吃凉菜。

东北凉菜味道浓郁，配料简单新鲜，以酸、辣、香、咸为主，多以黄瓜、香菜、大葱、辣椒、粉皮、肉丝、蒜末、芥末、麻油、醋、生抽等为主料配制，如果辣椒、大葱和大蒜为主的，则称老虎菜！

