

★给专业厨师及家庭厨房提供地道地道的

道新式地方菜

特色菜、肉类、水产类、素菜类、主食

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划



醇厚香浓东北菜

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社

吃遍中国

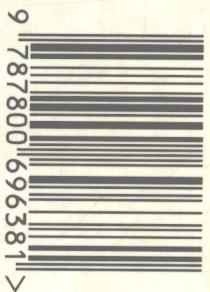
1000道新式地方菜

特色菜、肉类、水产类、素菜类、主食

中国轻工业出版社



ISBN 7-80069-638-3



9 787800 696381 >

本册心动价: 19.80 元



定价: 198.00元(共10册)

TS972.1
273

责任编辑：鲁宝春

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社出版发行
(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

深圳市金版文化发展有限公司/策划

王晓东 陈勇/摄影

深圳市极雅致印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/12 印张：80

ISBN 7-80069-638-3/Z·58

定价：198.00元(共10册)

东北哈尔滨饺子王 简介

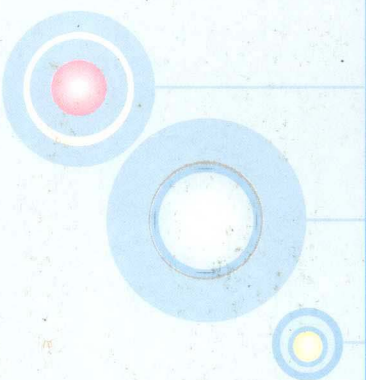
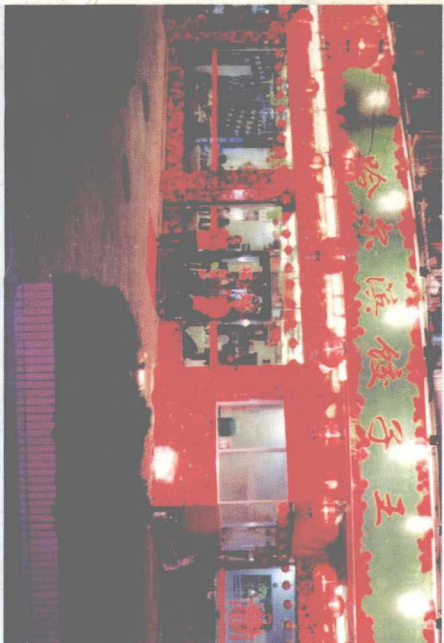
东北哈尔滨饺子王，坐落于深圳市福田区上梅林梅华路与中康路交界处，始创于2000年，开业至今吸引了众多中外食客，当中国走红的影视明星满文军、申军谊、客中尔甲、谢兰、师小红、程煜等均定期来此用餐。

面积500多平方米的店堂，从里到外东北味十足，从墙纸到服务小妹的服装都采用了红红绿绿的大花，营造了东北人喜爱热闹、喜庆的氛围。店堂配有大、中、小不等的包厢以及能同时容纳100余人的用餐大厅。客人一进门，领班叫一声：“咱家来威（qie）了！”众服务员齐应“恩呐”，将咱家的热情、民俗味体现得淋漓尽致。

咱家的菜品可以用“香、爽、廉、乐”四字概括，分量足，味道香，那种醇厚、直白的香味让喜爱东北风味的食客欲罢不能，东北大拉皮、东北酱骨架、东北乱炖、家鸡炖野生菌等，量大味美，东北风味浓郁，用东北特有的山野菜制作的大丰收系列菜，都是从东北空运而来，最具特色的东北炖菜，白肉肥而不腻，瘦肉烂而醇香，血肠鲜美细嫩有光泽，鱼肉香而不腥，山野菜新鲜败火，

草帽饼、葱油饼、筋饼、煎饼合子、大碴子粥、小米粥等主食，不但东北风味十足且制作精细，“咱家”的各色水饺、蒸饺更是得到各方食客的赞誉。

喝东北酒，吃东北菜，店主用最朴实的语言真诚地告诉大家：东北菜实，东北人直，东北饼香，东北饺香，欢迎到咱家来做客！



另外，黑土地风味馆对本书的出版也给予了大量的支持与帮助，在此一并致谢！

本书中部分器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司

地址：深圳市福田区园岭新村

71栋112号

电话：0755-82055898

传真：0755-82440988

联系人：陈少挥

手机：13600182248

<http://www.cnpotter.com>



TS972.1
273

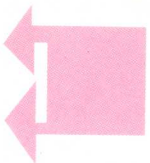
吃遍中国

东北菜
dongbeicai



中国民族摄影艺术出版社

东北菜



了解东北菜

东北包含黑龙江、吉林、辽宁三省，北接俄罗斯，东临朝鲜，南边靠海。东北菜是我国东北三省非常流行的菜式，以其独特的风味闻名全国，深受大众的喜爱。其烹饪方法与众不同，其中有一款美味佳肴，无不体现东北人的饮食特色。

在20世纪30年代伪满统治时期，末代皇帝溥仪于长春建立了伪皇宫，长春成为辖管八方的政治中心。当时，宫中膳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、满族等民族民间饮食文化的基础上，又融合了大量山东菜、北京菜烹饪技艺的特长，形成了以名菜、名点、名小吃和名宴为主体的基本框架，造就了今天的菜式。



东北菜的特点

东北菜一菜多味，咸甜分明，酥烂香脆，色鲜味浓，明油亮芡，讲究造型。烹调技法以熘、爆、烧、烤、酱、炖、拔丝、火锅见长，注重利用东北特产原料和绿色食品原料。刀工精巧，火候适宜，形糙色重味浓。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。外酥内烂等质地特征，口味醇厚香浓，菜肴丰满实惠。酱脊骨、酱猪蹄、酱鸡爪、酱鸡脖、酱鸡肝等酱菜，佐以醇厚的高粱烧酒，更有几分豪气从胃中升腾，充满了塞外的风味。

菜如其人，粗线条的东北菜，不拘泥于细节，颇像粗线条的东北人，粗犷豪放，不拘一格，令人胃口大开，且菜量大，颇有“大碗喝酒，大块吃肉”的架势。东北物产丰富，菜的原料普通，但品质很好，东北原产的土豆、粉条做出的菜品口味就很不一样，更不用说东北丰富的菌类、各种山野菜和杂粮了。

东北名菜盘点

代表菜有：东北大拉皮、小鸡炖蘑菇(图1)、地三鲜(图2)、土豆炖肉、酱大骨头、白肉血肠、扒熊掌、金鱼卧莲、蜜汁樱花、什锦火锅、酱骨架(图3)、金针菇炖小鸡、东北烟三样(图4)、猪肉炖粉条、锅包肉(图5)、大丰收(图6)。

东北菜以酱菜、腌菜为主要特色，符合北方人的饮食习惯要求，口味重，偏咸口。您若到东北菜馆去，一定要尝尝东北地道的菌类和菇类菜，这是因为此类菜一般用的是东北深山采的天然品种，绿色健康、营养丰富，而且用肉炖出来后口味浓重，引人食欲。大的东北餐馆还有自己推出的各种主食，是由东北粮食做出的饼、粥、点心类食品，也是值得一尝的。



东北风情



东北菜不属八大菜系，但是当香喷喷的炖菜、炒菜、凉菜一个一个地端上来，食客往往是拍案激赏后便大嚼不止。东北菜给人一种粗犷有余、精致不足的印象，所以在大多数高档宾馆酒楼里是不容易品尝到这种颇具传奇色彩的地方菜的。不过，就因此，东北菜反而成为一种真正的“市民菜”。所以一家子自己掏钱吃的话，东北菜倒真是很好、很实惠的选择。

东北菜的味道比较重，油多，除了酸辣和盐巴，就只有淡而无味的米粥和大饼。东北人没有过多的“刀法”要求，也不在乎器皿的质量，只会用浓重的调味去把食物的缺陷掩饰掉，然后让食的人畅享其中。但热衷于食的人都会感觉，食是一种享受，我们享受厨师的用心，享受材料是否新鲜，享受食物背后的文化，享受饱的喜悦，享受食的心情，也享受食物带给我们的满足与温暖。东北菜随意、淳朴而充满温馨，“大块肉，大碗麦茶，大口早黄瓜，大把蒲公英，营养均衡，简约健康，做法与取料皆粗中有细，养育的人也自然如斯”。

东北

目录

肉 类

酱牛肉	16	仔鸡炖粉条	28	川汁羊排骨	41
酱骨架	17	明炉大骨	29	果酪鸡翅	42
水晶肘子	18	东北风味手抓骨	30	窝头排骨酱茄子	43
肥脆牛肉	19	东坡肘子	31	荷叶蒸田鸡	44
东北焗腰花	20	东北大盘盘	32	三椒腰片	45
锅包肉	21	农家光棍鸡	33	灯笼里脊丝	46
东北一锅出	22	口耳肉	34	牛骨髓烧小土豆	47
熏酱拼盘	23	金丝排骨	35	牙签羊肉	48
四喜丸子	24	哈尔滨水晶皮冻	36	手撕羊头	49
鸡丝南瓜瓢	25	尖椒牛骨髓	37	风味羊腿	50
红油猪耳丝	26	肉丝炒干蕨菜	38	彩椒焗肥肠	51
开边蚕蛹	27	鸡翅小炒	39	油豆角炖排骨	52
		农家排骨锅	40		

东北菜介绍

特色菜

得莫利炖活鱼	6
东北丰收菜	7
东北熘三样	8
地三鲜	9
小鸡炖蘑菇	10
南瓜土豆炖红烧肉	11
拌山野蕨菜	12
凉拌三丝	13
哈尔滨红肠	14
香辣明太鱼	15

水产类

三宝虾仁	53
带鱼扒白菜	54
青瓜拌蜆丝	55
味汁淋鲫鱼	56
日式烧鱿鱼	57
鲜炸鱿鱼圈	58
松子马哈鱼	59
金利百合虾	60
辣爆鱿鱼丁	61
东北家常熬鱼	62
红焖鲮鱼头	63
韩式炒鲜鱿	64



主食

玉米面饼	86
芹菜肉馅蒸饺	87
竹香茄饼	88
朝鲜冷面	89
竹香豆沙饼	90
东北春饼	91
哈尔滨蒸饺	92
啤酒苹果圈	93
草帽饼	94
吉利香蕉排	95
韭菜合子	96

素菜类

东北老虎菜	65
东北野菜大合炒	66
素拌木耳	67
香葱扒茄子	68
凉拌金针菇	69
磨坊豆腐	70
辣拌山野桔梗	71
农家风味沾酱菜	72
五彩拼盘	73
醃糟鸡蛋	74
黄金豆腐	75
冬菇扒笋胆	76
女士小炒	77



巧手农家菜	78
百年好合	79
西芹百合炒圣女	80
香辣土豆片	81
翠花炖菜	82
乡村土豆泥	83
脆炸双菇	84
香酥金豆	85

吃遍中国



吃遍中国

特色菜
Tescanai

得莫利炖活鱼



一 材料

鲤鱼1条、五花肉100克、葱段10克、姜片10克、蒜片10克、干辣椒段10克、豆腐片200克、上海青200克、香菜段20克、粉条50克

二 调味料

盐5克、味精2克、鸡精2克、老抽5克、料酒6克、八角5个、花椒10克、桂皮2块

三 做法

1. 将鲤鱼宰杀刮鳞去内脏洗净，五花肉切成片备用，上海青洗净，粉条泡发；

2. 锅上火，油烧热，炒香五花肉、姜片、蒜片、葱、干辣椒、八角、桂皮、花椒，加入鲜汤，放入鱼，加入老抽、料酒，烧至六成熟；

3. 加入豆腐、粉条、上海青，调入盐、味精、鸡精，烧入味，撒上香菜即可。

四 特色介绍

这是一道非常丰富的东北菜，想吃什么都能满足你。

材料

青瓜200克、大葱200克、香菜100克、生菜50克、尖椒150克、心里美萝卜150克、豆皮200克、营口大酱100克、鸡蛋2个、葱花适量

调味料

味精2克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

东北丰收菜

做法

1. 将青瓜、尖椒、大葱、香菜、生菜分别洗净，切段，心里美萝卜去皮切条；
2. 将切好的主料摆入盘中，豆皮用开水略烫，切成15厘米的方块，摆入盘中；
3. 锅上火，加入底油，打入鸡蛋，加入葱花、大酱、味精炒成鸡蛋酱，供蘸食。

特别提示

选料要精，也可按个人口味，将鸡蛋酱换成肉酱。



吃遍中国

特色菜
Teseccai

东北熘三样



一 材料

肥肠200克、猪肝150克、猪肚200克、姜米10克、蒜蓉10克、小葱段10克、圆椒片20克、胡萝卜片20克

丁 调味料

盐5克、味精2克、料酒5克、米醋6克、鲜汤30克、鸡精2克、水淀粉10克、白糖5克

一 做法

1. 将猪肠和猪肚洗净，煮熟切成小块备用，猪肝切片；

2. 锅上火，放入油烧热，倒入猪肠、猪肚滑熟，再倒入猪肝滑熟备用；

3. 锅内留少许油，放入姜米、蒜蓉、葱段炒香，加入辣椒片、胡萝卜片略炒，倒入肥肠、猪肝、猪肚，烹入料酒、米醋，加入鲜汤，放入其他调味料，炒入味，用淀粉水勾芡即可。

特别提示

猪肝滑油时间不宜过长，要保持其鲜嫩。

材料

土豆300克、茄子200克、青椒50克、葱段5克、姜片5克、蒜片5克

调味料

盐5克、味精3克、鸡精2克、生粉水10克、鲜汤50克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

地三鲜

做法

1. 将土豆削皮切块，茄子去皮切块，青椒去籽切片；
2. 将土豆和茄子块放入烧热的油锅中，炸至金黄色，捞出，沥油备用；
3. 锅上火，爆香葱、姜、蒜，放入茄块、土豆块，加入鲜汤，调入盐、味精、鸡精烧入味，用生粉水勾芡即可。

特别提示

炸茄子时油温不可过高，要慢慢炸透。



吃遍中国

特色菜
Teseccai

小鸡炖蘑菇



一 材料

小鸡1只、蘑菇50克、姜片10克、葱段10克、蒜片10克、八角8朵、粉条25克

T 调味料

盐5克、味精2克、鸡精2克、料酒6克、酱油3克

✓ 做法

1. 将小鸡宰杀，去净毛楂和内脏，洗净切件，过水滤除血污备用；
2. 蘑菇泡发洗净撕碎，粉条泡发至软，洗净，八角洗净备用；
3. 锅上火，油烧热，爆香葱段、姜片、蒜片、八角，加入鲜汤煮沸，放入鸡件、蘑菇、料酒、酱油煮至鸡块熟时，加入粉条，调入盐、味精，鸡精煮入味即可。

✓ 特别提示

粉条泡软便可，在快出锅时才放入，以免炖得过烂。

材料

南瓜200克、土豆200克、红烧肉500克

调味料

八角8朵、桂皮2块、香叶10克、盐4克、味精2克、鸡精3克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

南瓜土豆炖红烧肉

做法

1. 将南瓜削皮切块，土豆削皮切块，红烧肉切块；
2. 八角、桂皮、香叶清洗干净；
3. 锅上火，加入适量清水，放入八角、桂皮、香叶、南瓜、土豆、红烧肉一起炖至南瓜、土豆熟烂，调入盐、味精、鸡精炖入味即可。

特别提示

南瓜、土豆一定要炖烂入味。



吃遍中国

特色菜
Tesecai

拌山野蕨菜



一 材料

东北山野蕨菜200克、葱10克

丁 调味料

盐1.5克、味精2克、白糖5克、醋精2克、香油3克、料酒8克、蒜末5克、生抽2克

一 做法

1. 将山野蕨菜浸泡24小时后，用开水烫一下；
2. 待凉后，加入盐、味精、糖、醋，同葱腌24小时；
3. 再加入其他调味料拌匀即可。

特别提示

山野蕨菜要浸泡24小时以上，需用开水烫过，凉后，才能加入调料。

一 材料

大头菜150克、胡萝卜丝50克、粉丝10克

二 调味料

盐25克、味精3克、糖5克、醋25克、香油3克、蒜蓉5克、料酒8克

吃遍中国

特色菜
Teseccai

凉拌三丝

做法

1. 将大头菜切成0.5厘米长的丝；
2. 放入预先烫好的粉丝、胡萝卜丝；
3. 加入调料，拌匀即可。

特色介绍

咸鲜香嫩，清爽可口。

