

东北老菜

那世荣 司怀滨 刘跃 主编



黑龙江科学技术出版社

东北老菜

那世荣 司怀滨 刘 跃 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

东北老菜/那世荣,司怀滨·刘跃主编—哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2005.6

ISBN 7-5388-4754-5

I.东... II.那...司·刘... III.菜谱—东北地区
IV.TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 099619 号

东北老菜

DONGBEI LAOCAI

那世荣 司怀滨 刘 跃 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

制 版 北京精制轩彩色制版有限公司

印 刷 哈尔滨市动力区哈平印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

字 数 80 000

版 次 2005 年 6 月第 1 版·2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-4754-5/TS·349

定 价 24.00 元

前言

东北老菜作为一个地方菜系的分支,一方面继承了八大菜系的优点,以众家之特色为立足之本,在烹调上从原料特点着手,创造了一些独具特色的方法,使得东北老菜具有固定的消费群体,在餐馆中有很高的叫座率,并且久吃不衰。

东北老菜是取鲁菜、京菜、满族菜和东北农家菜之精华,同时又受到俄式菜的一些影响,而创造出来的。并遵循着“人无我有,人有我优”的原则。在原料上,大多使用本地特产,既有松花江特产“三花五罗”,又有大、小兴安岭的山珍野味。在烹调方法上,东北老菜主要以炆、拌、炒、溜、炸、烧、熘、炖、涮为主。其口感主要以咸鲜为主,同时还具有咸甜分别、四季有别、经济实惠之特点。这些都使东北老菜达到了“朴实中透出秀气、粗犷中蕴蓄着精华”这一境界。

另外,东北老菜还具有承前启后的作用,他为后人创建新菜起到了启迪与借鉴作用,并使东北老菜开出了新花。本书是专业厨师、烹饪专业师生的参考书,又是烹饪爱好者的烹饪工具书。由于我们的水平和知识有限,如有不妥之处,望广大读者谅解。

作者

2005年1月

目 录

余白肉	1
姜丝肉	2
糖醋里脊	3
锅包肉	4
葱油鲤鱼	5
葱扒全肘	6
炒肉渍菜粉	7
熘肉段	8
炸铁雀	9
酱爆鸡丁	10
滑炒脊丝	11
白扒猴头蘑	12
白扒鱼翅	13
鲇鱼炖茄子	14
浇汁鱼	15
萝卜丝余鲫鱼	16
人参炖乌鸡	17
油淋鸡	18
海米炖豆腐	19
豆腐烧鲤鱼	20
红烧鱼唇	21
扒鸡腿海参	22
香辣野猪肉丝	23
油泼鸡	24
软炸虾仁	25
糖醋瓦块鱼	26
山鸡生菜包	27
烩乌鱼蛋	28
脯酥鱼	29
肉炒拉皮	30

海米扒白菜	31
红焖肉炖粉条	32
扣肉	33
葱烧海参	34
熘大虾	35
蒲棒里脊	36
白肉血肠	37
海米烧茄子	38
樱桃肉	39
生煎马哈鱼	40
兰花虎皮肉	41
刮炖鲤鱼	42
熘肥肠	43
碎熘鸡	44
炸烹虾段	45
虾子炆芹菜	46
五香干豆腐卷	47
清拌粉皮	48
松仁小肚	49
蒜泥白肉卷	50
汽锅甲鱼	51
奶汤鲫鱼	52
余鱼腹	53
鱼头豆腐	54
绣球干贝	55
酱猪耳	56
红烧排骨	57
香蕉锅炸	58
拔丝橘子	59
红焖鲤鱼	60



原料

主料	熟五花肉·····200 克
配料	酸菜·····100 克
	海米·····5 克
	粉丝·····130 克
	香菜·····5 克
调料	味精·····4 克
	葱·····2 克
	姜·····2 克
	腐乳汁·····15 克
	韭菜花·····15 克
	精盐·····5 克
	香油·····2 克

成 品 特 点

肉鲜香，酸菜脆，食而不腻。

水 白 肉

做法

1.将熟的五花肉切成大薄片，酸菜片薄后顶刀切细丝，用清水洗净攥干，海米发好待用，葱、姜分别切丝，粉丝用开水泡透切成长段，腐乳汁和韭菜花分别装在小碟内。

2.勺内添汤(肉汤、鸡汤均可)烧开，放入酸菜、白肉，烧开后撇出浮沫，用小火炖3分钟，放海米、粉丝、葱丝、姜丝、精盐、味精等，烧开，放香菜段，淋香油即好，食用时可蘸腐乳汁和韭菜花。



原料

主料 鲜姜……………150 克

配料 猪瘦肉……………150克

调料 酱油……………10 克

醋……………3 克

精盐……………3 克

味精……………1 克

葱……………5 克

芝麻油(香油)……………3 克

色拉油……………10 克

姜 丝 肉

做法

1.将猪肉、鲜姜、葱分别切成丝。

2.勺内加色拉油烧热后，放肉丝煸炒，待肉丝炒至变色，六成熟，加酱油继续翻炒，待肉丝把酱油吸收，然后放鲜姜丝、葱丝及其他调料煸炒几下，再加香油即可出勺，装盘食用。

注：油温七成热约为210℃；五成热约为150℃。

成 品 特 点

辛辣干香，色泽红黄相映。



原料

主料	猪里脊肉·····200 克
配料	淀粉·····80 克
	青豆·····约 10 粒
	冬笋·····15 克
调料	白糖·····40 克
	醋·····30 克
	精盐·····2 克
	鲜汤·····15 克
	葱·····5 克
	姜·····5 克
	料酒·····2 克
	色拉油·····1 000 克

成品特点

色金黄、外焦里嫩，甜酸适口。

糖醋里脊

做法

- 1.将里脊肉去掉板筋，切成长3厘米的大片装碗，加盐、料酒、味精腌制一下，加水淀粉糊抓匀。
- 2.冬笋切指甲片，葱、姜分别切小片。
- 3.炒勺烧热放色拉油，烧至五成热时，放入挂好糊的里脊肉，炸至表面有硬壳时捞出磕散。
- 4.待油温升至七八成热时，放肉片炸第二遍，炸至金黄色外焦里嫩时捞出。
- 5.勺内留有少许底油，放葱、姜、冬笋、青豆煸炒，加鲜汤、白糖、醋烧开后，用淀粉勾芡，待芡汁熟透时放入炸好的里脊，颠翻均匀即好。



原料

主料 猪精肉……………250 克

配料 香菜段……………5 克

淀粉……………100 克

调料 白糖……………40 克

醋……………30 克

酱油……………10 克

精盐……………2 克

葱……………2 克

姜……………2 克

色拉油……………1 000 克

成 品 特 点

外焦里嫩，色金红，甜酸咸。

锅 包 肉

做法

1.将猪精肉切成长7厘米、宽5厘米、厚0.3厘米的大片，装碗，用水淀粉抓匀。

2.葱、姜切丝，香菜切段备用。

3.取小碗一个，放糖、醋、酱油、盐对成甜酸汁。

4.勺内放油，烧至七成热时，把抓好糊的肉片，逐片都展开放入勺内炸，当肉片炸至硬壳时捞出磕散。待油温再升到七成时，再放入炸第二遍，见肉片呈金黄色，外焦里嫩捞出。原勺留少许底油，放葱、姜丝和香菜段，把肉片放入，烹上对好的汁，颠翻几下出勺装盘即成。



原料

主料	鲤鱼1尾·····约1 000克
配料	大葱·····100克
	香菜·····20克
调料	料酒·····3克
	海鲜酱油·····5克
	精盐·····3克
	味精·····2克

成品特点

口味清淡，形状整齐，鱼鲜肉嫩。

葱油鲤鱼

做法

1.将活鲤鱼收拾整理干净，放在开水中略烫一下，捞出，用刀轻轻刮去鳞，将膛洗净(不要破鱼身)，然后在鱼身两面分别剖上十字花刀，装盘，放上调料，上屉蒸8分钟后取下。

2.香菜切段、葱切丝。

3.炒勺烧热放油，将葱丝炸出香味(不炸糊)，浇在蒸好的鱼身上，用小碗装海鲜酱油、盐、味精调好味，再浇到鱼身上，放香菜即好。

注：1.此菜也可用水煮，速度快，但容易碰坏形状。

2.此菜酱油汁应放海鲜酱油，也可把葱丝切好放在蒸或煮好的鱼上，浇上热油。



原料

主料	肘子·····	800 克
配料	大葱·····	150 克
调料	酱油·····	40 克
	大料·····	10 克
	花椒·····	3 克
	盐·····	3 克
	味精·····	2 克
	鲜姜·····	5 克
	白糖·····	2 克
	香油·····	3 克
	豆油·····	1 000 克

成品特点

形状整齐,美观,葱香肉烂,鲜美可口,色泽红润明亮。

葱扒全肘

做法

1.首先将肘子刮洗干净,放入锅内煮断生后捞出。

2.葱劈开切段,姜切片。

3.炒勺烧热擦净加豆油,待油烧至七成热时,放入肘子炸至金黄色时捞出,剔去骨头,在里面剖上十字形花刀,用酱油把肘子外皮涂匀。

4.将大葱用油炸成金黄色时捞出(用油量50克),留着葱油,把炸好的大葱装在碗内垫底,再放上改好刀的肘子,皮朝下,放上姜、花椒、大料、鲜汤,上屉蒸熟,取出后拣去花椒、大料、姜片,沥出汤汁,扣在盘内。再将汤汁烧开找好口,用淀粉勾芡,淋上葱油、香油,浇在肘子上即好。

注:肘子要刮干净,可用高压锅压熟,但要掌握好时间。



原料

主料	猪瘦肉·····150 克
配料	酸菜·····150 克
	粉丝·····50 克
调料	葱·····5 克
	姜·····5 克
	酱油·····10 克
	精盐·····3 克
	味精·····2 克
	香油·····2 克

成 品 特 点

鲜咸微酸，脆嫩爽口，肉香菜脆。

炒肉渍菜粉

做法

1. 首先将瘦肉切成丝待用，酸菜清洗干净，然后片薄片，再顶刀切成细丝。

2. 粉丝用开水泡软，沥净水分后，切成长10厘米的段，葱、姜切丝。

3. 炒勺烧热加入底油，放肉丝煸炒，视肉丝变色，放葱、姜丝煸几下，放酱油煸至肉断生，再放酸菜、粉丝翻炒，加少许鲜汤，放精盐、味精找好口，视汤汁收尽时出勺，点香油装盘即可。



原料

主料 瘦猪肉…………… 200 克

配料 胡萝卜……………10 克

湿淀粉……………100 克

冬菇……………10 克

调料 葱……………5 克

姜……………5 克

料酒……………5 克

酱油……………10 克

白糖……………3 克

芝麻油……………2 克

味精……………2 克

鲜汤……………30 克

色拉油……………1 000 克

精盐……………5 克

成品特点

色泽金黄，味咸鲜，外焦里嫩。

溜肉段

做法

1.将肉切成长3厘米的段装碗，用料酒2克、盐2克、酱油3克入味，然后放入湿淀粉80克抓匀。胡萝卜、冬菇均切成小象眼片或一字片，葱切豆瓣片，姜切末，蒜切片，取小碗把余下调料对成混汁。

2.炒勺烧热擦净，加入色拉油，烧至七成热，速将抓好糊的肉段逐块下勺内，炸至表面稍硬，用漏勺捞起，将粘连的磕散，当油温再升至七八成热时，再投入油内炸第二遍，炸至表面金黄色时再浸炸一会，当外焦里嫩时倒出。

3.原勺加少许底油，加葱、姜、蒜煸炒，放冬菇、胡萝卜片、炸好的肉段，倒入对好的混汁，迅速颠翻，淋入芝麻油即可出勺装盘。

注：浸炸就是离火后在勺内炸，目的是肉段外焦里嫩。不浸炸有时达不到成品的特点要求。



原料

主料	铁雀·····	200 克
配料	面粉·····	10 克
	生菜·····	10 克
调料	色拉油·····	500 克
	味精·····	2 克
	料酒·····	10 克
	葱汁·····	10 克
	姜汁·····	10 克
	椒盐·····	15 克
	精盐·····	4 克
	香油·····	5 克

成品特点

形状整齐，造型美观，咸鲜，外焦里嫩。

炸铁雀

做法

1.先将铁雀收拾干净，加各种调料拌均匀，腌制30分钟，控净余水，撒干面粉拌匀。

2.炒勺放色拉油烧至七成热，将腌制好的铁雀逐个投入油勺里炸至表面微干捞起，待油温升至七成热时再炸一遍，视铁雀八分熟捞出，油温再升至八成热，把铁雀投入再炸片刻，表面呈金黄红色捞出，控净余油，再放原勺内用香油烹之，装盘。

3.盘内用生菜叶垫底围边，摆上炸好的铁雀，食时蘸椒盐即可。



原料

主料	鸡脯肉·····	300 克
配料	香菇·····	10 克
	青豆·····	5 克
	鸡蛋清·····	1 个
	湿淀粉·····	15 克
调料	甜面酱·····	15 克
	精盐·····	2 克
	味精·····	2 克
	葱·····	3 克
	姜·····	3 克
	料酒·····	2 克
	香油·····	2 克
	色拉油·····	1 000 克
	白糖·····	5 克

成 品 特 点

咸甜香鲜，软嫩可口，色泽红润。

酱爆鸡丁

做法

1.鸡脯肉用凉水泡30分钟后，用刀拍一拍，去掉白筋及皮，切成1厘米见方的丁，装碗后放上蛋清和湿淀粉抓匀(也称上浆)。香菇也切成同青豆大小的丁，葱、姜切末待用。

2.炒勺烧热擦净，放色拉油1 000克，待烧至三成热时，把上好浆的鸡丁放入油内(离火)速用筷子搅动滑散，视鸡丁呈白色已熟时，放入冬菇、青豆，用油吞炸一下，倒入漏勺，控净余油。

3.原勺放少许底油，放甜面酱翻炒，等把甜面酱的水分炒干，加葱末、姜末、白糖及滑好的鸡丁，用料酒烹一下，视甜面酱将鸡丁裹匀时淋上香油，即可装盘食用。

注：吞炸就是在油内多炸一会，约2分钟。



原料

主料 配料

里脊肉·····	400 克
冬菇·····	20 克
蛋清·····	2 个
香菜梗·····	5 克
水淀粉·····	30 克
味精·····	3 克
葱·····	2 克
姜·····	2 克
米醋·····	5 克
精盐·····	4 克
色拉油·····	1 000 克
香油·····	3 克
鲜汤·····	15 克

调料

滑炒脊丝

做法

1.先将里脊改成长8厘米大段，再片成厚3毫米的片，切成长4厘米的丝装碗，放蛋清、水淀粉上浆待用。把冬菇切成丝，香菜梗切段，葱、姜切丝。取小碗一个，放鲜汤、味精、盐、水淀粉对汁待用。

2.炒勺烧热擦净，放色拉油1 000克，烧至三四成热时(离火)，把上好浆的里脊丝放到油内用筷子轻轻搅拌滑散，视里脊丝变白已断生倒入漏勺，沥净余油。

3.原勺留少许底油，放葱、姜丝煸炒，放冬菇丝和香菜段，滑好的里脊丝，烹醋，倒入对好的汁翻炒，淋香油出勺装盘即可。

成品特点

咸鲜，形状整齐，色白软嫩。



原料

主料 鲜猴头蘑……………300 克

配料 鸡 1 只……………约 800 克

冬笋……………100 克

水发香菇……………50 克

西兰花……………250 克

清汤……………300 克

水淀粉……………5 克

调料 熟猪油……………20 克

料酒……………2 克

精盐……………2 克

香油……………10 克

酱油……………15 克

白糖……………5 克

葱……………5 克

姜……………5 克

成 品 特 点

形状美观，营养丰富，鲜美可口。

白扒猴头蘑

做法

1.将鲜猴头蘑剪掉老根，洗净，放开水内稍烫，捞出晾凉，切成两片再顶刀切厚6毫米的片。把冬笋切成片，西兰花切小朵，洗净。葱切段，姜切块用刀拍松，把鸡剁成四大块，放开水锅内烫透，捞出洗净，冬笋也用开水焯透，用凉水投凉，西兰花焯好待用。

2.把猴头蘑、笋片、香菇按顺序码在蒸碗里待用。炒勺烧热擦净放猪油20克，放葱姜煸至金黄色，烹料酒、鲜汤、酱油，加盐、味精、白糖烧开打去浮沫后倒入蒸碗内，再将鸡块放上，然后上屉蒸2小时(火不要大)取出。拣去葱、姜块，把鸡块拣出另用，沥出汤，把碗内各料扣入盘中。

3.将滗出的汤汁放入勺内，将汁调好口，烧开，用湿淀粉勾芡，淋上香油，将汁浇在猴头蘑上，并将西兰花围上即可。