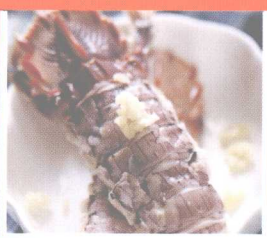
中国传统菜系

家常东北菜

1000样

主编 张奔腾









◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常东北菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

家常东北菜1000样／张奔腾主编.—长春：吉林科学技术出版社，2009.2

ISBN 978-7-5384-4093-5

Ⅰ.家…Ⅱ.张…Ⅲ.菜谱－东北地区 Ⅳ.TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第010688号



中国传统菜系列—家常东北菜1000样

主编：张奔腾　策划：车　强

摄影指导：杨跃祥　责任编辑：车　强　赵　渤

技术编辑：陈　曦　封面设计：名晓设计(孙明晓)

版式设计：郑　旭　付丹红　王健龙　林立会

林　凡　史红斌　赵红梅　任　莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有　翻印必究

发行部电话／传真：0431-85677817　85651628　85635177　85651759

编辑部电话：0431-85629318　85635176

Email:jlkjbqs@163.com

网址：www.jlstp.com

社址：长春市人民大街4646号　邮编：130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710mm × 1000mm　16开　16印张　300千字

2009年3月第1版　2009年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4093-5

定　价：29.80元

中国传统菜系

主　编／张奔腾

家常东北菜



1000样

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾　中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约研究员，辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《家常食疗菜典》、《清真美味365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《中国传统菜系》等著作150余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主　　编：张奔腾

编　　委：徐晓辉　王　震　韩继成　林全德　余冠廷　李德富
朱保国　李　钢　王　伟　张凤伟　喻洪兵　吕　健
乔洪君　赵国宁　肖志喜　咸树勇　储之光　高　伟
吕赐洋　李建新　杨玉山　董仁江　潘　军　尹世和
杨任波　宋思男　沈光忠　于文革　范　渤　王黎黎
郑　丹　曲　艺　杜景忠　贺东平　李建军

摄影指导：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）
E-mail:yang168623@yahoo.com.cn
图片摄影：韩继成　关鹏君　赵守权



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)

前言

FOREWORD



东北菜俗称“关东风味”，是由辽宁、吉林、黑龙江三省的地方菜点组成。东北菜在中国菜系发展中影响较大，是我国山海关外菜点风格的主要代表，也是现代中国烹饪百花园中的一束奇葩。

东北菜的形成、发展与创新有着独特的历史文化渊源。据专家考证：战国时的青铜器燕候盂，铭文有“郾候作馈盂”字样，是当时此地烹饪文明的佐证。东汉一号墓出土的“庖厨壁画”更说明了东北烹饪技艺已有相当的水平。辽代壁画中绘有契丹人围坐吃涮肉火锅和炙羊肉的情景。到了金代，北方人食俗“以羊为贵”，据《松漠纪闻》称：“金人旧俗，凡宰羊但食其肉，贵人享贵客间，兼皮以进曰全羊。”进入清代，大清王朝的盛宴“满汉全席”使东北菜点如：烧烤、火锅、小窝头、萨琪玛、饺子等传遍大江南北，长城内外。同时，也吸收了全国各大菜系的精华，融会贯通，并结合地方特产不断推陈出新。历史的长河，灿烂的饮食文化，谱写着东北汉、蒙、满、回、朝鲜等各族人民勤劳智慧的篇章。

东北菜的发展与东北的政治、经济、文化、地理、资源、民族、风俗密不可分。宫廷菜的精湛与考究；王府菜的名贵与品味；市肆菜的雅俗共享；民间菜的乡土风情；民族菜的风格各异，构成了东北菜的根基。值得一提的是清末民初，“闯关东”的历史潮，将鲁菜带入东北，使关外煮、炖、蒸、烧、焖、烤为主的烹调技法有了新的转变。煎、炒、烹、炸、熘、扒、爆、贴、煸、拔丝、蜜汁、挂霜、翻炒等烹调技法的融合，丰富了内容，演绎出许多新的菜肴。东北菜口味以咸鲜为主，甜为配，酸为辅，辣为助，酥烂醇香，鲜嫩爽口，具有菜品丰富、季节分明、口味浓郁、讲究造型的特点。东北菜注重刀功、勺功和火功的运用，在菜肴制作上多采用腌浸，定味，找口等分阶段的加工方法。优越的地理环境，丰富的物产资源，多民族的饮食习俗，形成了东北菜自己独特的风格，并造就了一代又一代各怀绝技的大师名厨。我的恩师，中华食神刘敬贤

需要全本请访问 www.ertongbook.com

先生就是其中典型的代表。他严谨的学风，精湛的厨艺，出神入化的勺功，言传身教，给我辈树立了榜样。正是他们那一代“拓路者”，为我们架起通向理想殿堂，摘取烹饪皇冠的天梯，在此我辈由衷的感激之致！

东北菜得益于丰厚的资源，所谓：“棒打狍子，瓢舀鱼，野鸡飞到饭锅里。”长白山的山珍野味，猴头蘑、榛蘑、黑木耳、人参、蛤什蚂、鹿、獐、狍、野禽等远近闻名；渤海、黄海的鱼翅、鲍鱼、鲜贝、海蜇、棱子蟹、刺参、红鲷鱼、牙鲆鱼、黄花鱼、对虾等驰名中外；黑龙江、松花江、乌苏里江、鸭绿江的水产资源不胜枚举；草原的驼蹄、驼峰、白蘑、牛、羊等更是烹饪的上乘原料；丘陵、平原的蔬果、真菌、畜禽，淡水河虾、蟹、贝，大自然的恩赐，一年四季的明显变化，为生活在这里的人们提供了得天独厚的饮食文化。东北地区的食俗又兼容朝鲜族、蒙古族、回族等风味，如：辣白菜、人参鸡、烤牛肉、炖狗肉、烤全羊、爆肚、手把羊肉、扒肉条、熘胸口、粘豆包、冷面、打糕等。鄂伦春族的“狍子宴”和赫哲族的“鳇鱼席”，辽东的“红楼宴”也独具情趣。东北菜丰盛、大方，以多为敬，以名为好，筵席大菜档次高，宴客豪爽热诚。

东北菜的鼎盛时期是在改革开放之后，它追求的是市场效应，消费者认可的才是佳肴，在市场热销的才是名菜。创新东北菜要经得起市场的检验，新原料的选择及重新组合，刀工技法的新创意，口味的变换和调整，新设备的利用与烹调方式的改变，盛装器皿的大胆突破等等，都可以使菜品的色、香、味、形、器更加完美，并赋予营养，卫生，便于分餐等新的内容。

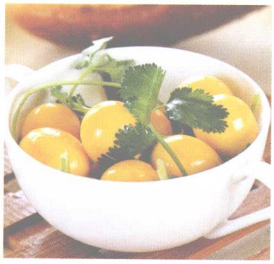
创新并不是要摒弃传统，相反是为了更好地挖掘、继承和发扬中华美食。创新东北菜以地方特产为主要原料，以乡土食俗为依托，将传统烹饪与现代科技相结合，“味型翻新、菜点交融、南料北烹，中西合璧…… ”使其走进现代生活，走入百姓家。

本书图文并茂，以家常东北菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜篇”“畜肉篇”“水产篇”“禽蛋篇”“豆制品篇”“蔬菜、食用菌篇”“汤羹炖品篇”“甜品篇”“燕鲍参翅篇”“主食篇”等十大类。千余款菜点，投料准确，做法详实。

愿关东风味能走入您的家庭，为美好生活添彩。



中国烹饪大师 张年腾



目录 CONTENTS

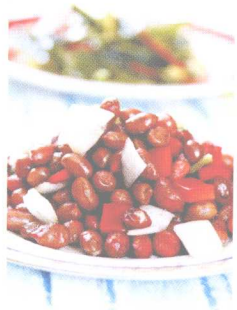
家常东北菜·1000样

凉菜篇

麻酱素什锦 ……16
素拌三丁
生拌萝卜皮
生卤青虾
银杏苦瓜 ……17
炝虾片
泡菜拌海参
五味苦瓜
拌双笋
老醋花生 ……18
芥末拌合菜
肉酱花生米
蒜泥茄子
生卤河蟹 ……19
糖渍卷心菜黄瓜
果味辣白菜
农家手撕菜
盐水鸭肝 ……20
姜汁菠菜
绿豆芽拌粉丝
香葱拌鸡胗
盐卤虾爬子 ……21
肉丝拌苦苣
茭白拌海蚬
松仁茼蒿
萝卜丝拌蜇皮
凉拌苦瓜 ……22
红油牛蹄筋
西芹拌香干
黄豆酥海带
酱猪尾 ……23
彩虹猪皮冻
酱汁鸭条
香辣牛心肚
毛豆肚丁 ……24
腰花拌双笋
腊八蒜泡脆耳
孜然羊肝
姜汁豇豆 ……25
皮蛋豆花
炝拌牛百叶
香椿拌蚕豆
芥末牛百叶 ……26
姜汁松花蛋
陈醋螺头拌菠菜
葱油拌双耳
黄豆酥小鱼 ……27
凉拌黄豆芽
辣拌牛花腱
五香牛腱子
家常酱牛腱 ……28
五香酱肉
兰花豆干
四喜辣白菜

畜肉篇

炒猪肚领 ……30
糖醋排骨
红烧大排
红烧肥肠
家常扒五花肉 ……31
软炸里脊条
滑熘里脊
泡菜煸排骨
糖醋里脊 ……32
红松羊肉
辣白菜炒肥肠
干炸肉段
熘肥肠 ……33
熘腰花
软滑丸子
洋葱炒猪肝
油爆百叶 ……34
草菇蜜豆烧肚仁
牛子盖炒酸黄瓜
扒牛肉条
红烧牛尾 ……35
红烧狮子头











大蒜烧肚条
炸烹肥肠
巧手羊排 ……36
黄焖羊肉
葱烧蹄筋
千层羊肉
桂花羊肉 ……37
椒盐羊排
酱爆里脊丁
蜜汁烤羊腰
羊肝炒菠菜 ……38
煎焖肉饼
麻花熘腰花
飘香肉串
老店熘羊肝 ……39
栗子焖羊肉
烤羊腿
炸千子
熘三样 ……40
山楂炒羊肉
酱香蒸羊排
红烧猪蹄
红扒猪舌 ……41
三宝羊蹄
手把羊肉
干炸丸子
锅塌肉片 ……42
牙签羊肉
干炸羊肉片
珍菌扣牛舌
锅包肉 ……43
蒜泥羊排
熘肉段
肉皮烧海带
扒三白 ……44
招财进宝
稻草扎肉卷饼
干炸狗肉
干锅牛肉 ……45
红烧肚块
葱爆肉
人参五福扒金肘
铁板驴肉烧 ……46
肉丝炒平菇
枸杞菊花牛冲
猪肝炒芹菜
肉片炒海带 ……47
腐乳肉
它似蜜
竹夹牛柳
石锅驴肉 ……48
牛舌炖土豆
熘肝尖
金菇沙锅肥牛卷
凉吃狗脖肉 ……49
清烹里脊
烧蒸扣肉
黑椒烤牛柳
葱白鸡蛋炒肘花 ……50
金肘扒银芽
锅塌香肠
山楂果味锅包肉
炒肚丝 ……51
清炒牛肚片
农家小肥牛
芝麻牛排
炒烤牛肉 ……52
苏子叶卷肥牛
大枣焖肘子
炒回锅肉
一品鹿唇 ……53
香辣丁丁骨
家常炒猪肚
鸽蛋红蘑烧猪肘
香辣排骨 ……54
三鲜烧鹿筋
烤狍子肉
碳烧肉
富贵金踢花 ……55
干锅鹿肉
竹夹野猪柳
干炒肉丝
鱼香肉丝 ……56
蒜泥血肠
人参狍子肉
烤鹿肉串
炒肉榨菜丝 ……57
蚴黄酸菜煎血肠
人参蜜枣煨鹿筋
精品沙茶牛肉
红油狗排 ……58
石锅狗肉
红枣烧狗肉
菠萝锅包牛肉条
铁板酸菜血肠 ……59
狗肉焖板栗
酱烧泥鳅狗肉
铁板驴肉烧

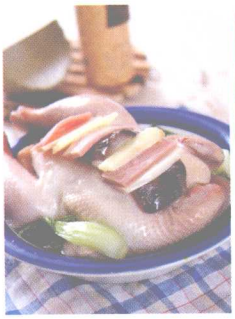
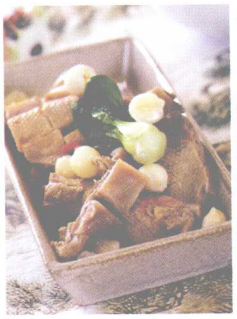
炸熘狗肉条 ……60
金饼肥牛
手撕牛肉
竹排狗肉丝
麦香排骨 ……61
龙凤煨香肉
家常焖狗肉
小杭椒炒牛柳
腐乳汁炒狗肉丁 ……62
五香熏驴肉
鹿肉炒杭椒
尖椒狗肉土豆片
孜然烹地羊 ……63
狗肉丁炒黄豆芽
砧板狗肉
狗肉河虾炒韭菜
红焖狗脖 ……64
铁板狗肉
桃仁狗肉
狗肉炖番茄

水产篇

红烧鲽鱼头 ……66
炸芝麻鱼片
墨斗烧红蘑
酱香响螺片
干炸棒鱼 ……67
贴饼子熬小鱼
碎烧鱼
炒乌鱼片
小葱炒小虾 ……68
煎蒸黄花鱼
油爆虾丁
辣汁煎元贝
蒜蓉青口贝 ……69
沙锅炖鱼头
海胆爆虾球
瑶柱炒桂花
鲜奶雪蛤膏 ……70
红烧头尾
清炒虾仁
葱香海肠
炸蒲棒鱼 ……71
红烧带鱼段
清炒鱼丁
鲜虾墨鱼蒸豆腐
瑶柱虎皮椒 ……72
蒜香蒸海蛏
竹筒枸杞焖虾
黑白螺片
蟹肉炒鱼肚 ……73
乾隆海米盏
玉米脆皮虾
酱焖鲤鱼
清蒸河蟹 ……74
鸳鸯鱼条春饼
酱爆带子粒
炒虾片
原汁海螺 ……75
羔蟹戏双龙
芦笋炒海红
珍菌炖鳜鱼
板栗蘑菇炒螺花 ……76
酥炸虾段
辣炒蛤蜊
香辣双鱼卷
蟹子蒜蓉包 ……77
鲍汁海螺
鳖裙炖鹅掌
酒香烤鳜鱼
白灼鲜鲈鱼 ……78
鲜果福寿龙虾
炒鳝鱼丝
炒鱿鱼丝
菠萝鳕鱼球 ……79
鲇鱼炖酸菜
炸芝麻虾排
刀鱼菜心烧豆腐
红烧鹿筋鱼唇 ……80
蛋黄炒河蟹
焦炒鱼片
炖黄花鱼
姜蓉毛蚶 ……81
金瓜海中宝
荷包蛋焖蟹
蒸蛤蜊
红烧大虾 ……82
竹网黄鱼鲞
八爪焖排骨
泥鳅钻豆腐
火爆海肠 ……83
冬菜蒸鳕鱼
木樨鲜贝
锅仔鱼咬羊
虾仁炒鲜奶 ……84
椒盐墨鱼卷
炒海螺片
麒麟蒸鳜鱼






香煎大虾 ……85
湖辣多宝鱼
虎皮尖椒响螺片
干煎黄花鱼
酱爆墨鱼 ……86
家常泡菜鱼
糖醋瓦块鱼
滑炒鱼片
OK飞蟹……87
干炸带鱼
木樨虾片
辣汁茄子鲜鱿花
海鲜全家福 ……88
河蟹炒乌冬面
浓汁鳕鱼烩松茸
烧椒鲜鲅鱼
炸鱼丸 ……89
鲤鱼跃龙门
奶汁蟹块小窝头
椒盐银鱼卷煎饼
板烧夏贝皇 ……90
茶香墨鱼丸
蒲棒鲜贝
木耳爆敲虾
鲜蛏爆韭黄 ……91
淋香酥鲫鱼
三鲜焖子
蛤蜊炒韭香
焦熘鲽鱼段 ……92
虾球腐竹炒时蔬
鲜贝烧冻豆腐
大蒜烧鲇鱼
鲤鱼炖冬瓜 ……93
豆瓣鲤鱼
黄蚬肉浸茼蒿
韭黄豆干炒脆肠
葱辣大虾 ……94
麻辣虾串
金饼咸鱼小白菜
蒜香带鱼
酱焖泥鳅 ……95
开边酸辣虾
沙锅鲫鱼
香煎马步鱼
油焖鲽鱼片 ……96
西芹百合炒螺片
蜇头烹银芽
芦笋鲍菇扒鱼肚
葫芦虾 ……97
鱼肚扣鹅掌
香葱豆腐八爪鱼
飘香馋嘴扇贝
香麻鱿鱼 ……98
红粉伴佳人
蟹粉烩银丝
铜盘大头宝
炭烤鲤鱼 ……99
杏仁银鳕鱼
酱爆夏贝皇
猴头鹅掌戏蟹斗
爆炒咸鱼黄豆芽……100
美人椒爆炒乌鱼仔
虾丁蜜豆炒雪菜
海鲜炒韭黄
奶香脆皮虾……101
芥蓝爆双脆
蓝花茄瓜烧鲜虾
香煎大明虾
芥辣墨鱼……102
腰果银芽烹蜇头
香葱肚条爆鸟贝
木瓜炒鱿鱼
茼蒿梗爆墨斗……103
彩椒木耳炒鸟贝
三丝炒蜇皮
老蚌怀珠
茄汁炖青鱼……104
黄焖鱼肚
生熏带鱼
焦熘鲫鱼
鹅肝明虾片……105
红烧鲅鱼段
浇汁鱼
铁板串烧虾
干烹鱼段……106
卷心菜虾爬肉
翡翠虾仁
清蒸鲈鱼
爆鱿鱼卷……107
红烧鲤鱼
酱汁鲫鱼
粉丝干炒飞蟹
红焖鲤鱼……108
拌鱼丝
家焖雅片鱼
炸蛎黄
山菌烧扇贝……109
菊花鲈鱼

烧鱼丁
手撕泥鳅鱼
家焖黄鱼……110
老姜鲈鱼汤
传统焦熘虾段
干煸鳝丝



禽蛋篇

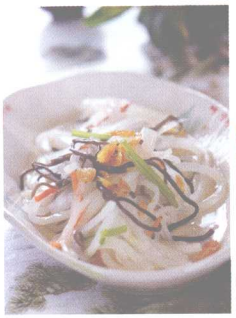
辣子鸡丁……112
蛋煎牛骨髓
干炸鸡块
酒香鸡
蟹子煎鹅肝……113
炸八块
滑熘鸡片
黑椒吐司鹅肝
葱爆鸭块……114
腰果鸡丁
白果蒸鸡
麻辣鸭脖
青椒仔鸡……115
炒鸡件
烧椒鸭唇
油淋仔鸡
山茶鸭片……116
银丝鸭脯
碎米鸡丁
西蓝花炒鸡块
豆豉小葱爆鸡丁……117
瓤荷包鸡蛋
柠檬鸡球
花椒鸡丁
葱扒全鸭……118
香酥鸡翅
纸包蒜香鸡翅
汽锅酸菜鹅
炒鹅肝……119
大蒜烧鸡胗
桑拿鸡胗
桃仁脆皮乳鸽
香辣鹅肉串……120
干锅仔鸡
栗子鸡块
大鹅焖土豆
雪菜烧鸭……121
黄瓜炒蛋
椿芽烘蛋
野山菌鸭掌
双菇鹌蛋……122
鸡蛋炒尖椒
番茄炒蛋
姜汁热窝鸡
烧鸡蛋……123
椒盐鸭舌
香熏鸽蛋
烤鸡翅
苦瓜煎蛋……124
辣炒鸭块
莲子鸭丁
蒸浸鸡腿
蜜豆鸡心……125
鸡髓笋
鸡丝蒿子杆
酒酿清蒸鸭子
五香酱鸭……126
姜芽炒鹅片
茶香仔鸡
竹筒烤鸭
石锅丸子鹌蛋……127
贵妃鸡翅
春笋炒鸡胗
水晶鸭子
白汁鸡脯……128
火爆鹌鹑
三色蒸蛋
五香凤爪
红酒煨凤翅……129
酱油蛋
椒麻鸡
野鸡瓜畬
糖醋鸭块……130
鸳鸯蛋
飘香辣子鸡
香脆炸鸡
金盏飞龙……131
糖醋鸽蛋
菊花鸡胗
山珍炖飞龙
红油鸭脯……132
蘑菇烧鸡块
白蘑枸杞炖野鸡
茄汁鹌蛋
黄焖鸡块……133
酸菜炖烤鸭
鸡蛋炒苦瓜
吐丝鸽蛋
红烧凤翅……134
鲁味小公鸡







需要全本请访问 www.ertongbook.com





肉末蒸蛋
清蒸人参鸡
风味炸鸡翅……135
八大锤
香熘松花
人参枸杞炖鹌鹑
清蒸柴把鸭……136
香酥鸡
人参焖鸭子
咸蛋黄炒山药
栗子鸡……137
山药枸杞炖乌鸡
三鲜鹅掌
柴把鸡
醋熘鸡……138
面包桃鸽蛋
香酥鸡腿
鸡蓉哈什蚂油
筒子鸡……139
清蒸鸡
炒鸡米
蘑菇鸡
白汁鸭条……140
清蒸炉鸭
口蘑鸭子
糖醋煎蛋

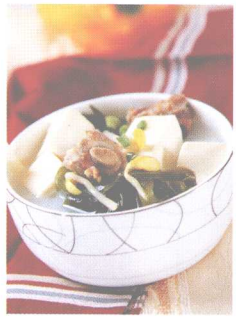
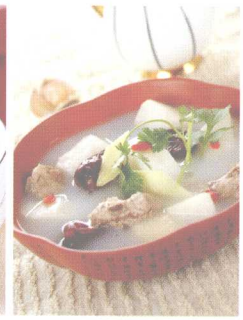
豆制品篇

糖醋豆腐丸子……142
海米烧豆腐
家常豆腐
水熘豆腐
腐皮三鲜……143
葱烧豆腐
油焖豆腐
肉片烧腐竹
麻酱豆腐……144
素炸千子
咖喱素鸡
小葱拌豆腐
炒豆腐皮……145
四喜豆腐盒
黑白冻豆腐
炭烧豆腐
西红柿熘豆腐……146
什锦蜂窝豆腐
三鲜煮干丝
农家豆腐
芹菜炒豆干……147
鸡蓉豆腐
竹荪酿虾蓉豆腐
豆皮炒韭菜
素炒辣豆丁……148
芦笋炒素鸡
芙蓉豆腐角
豆腐干炒豇豆
箱子豆腐……149
挂霜豆腐
梅干菜蒸豆腐
素丸子满盆香
蟹子雪菜豆腐……150
虾姑豆腐
回锅豆腐
豆腐黄瓜罐
鱼子焖豆腐……151
荠菜香干
香菇烧豆腐
香煎豆腐卷
豆干炒瓜皮……152
松子豆腐
绣球豆腐
蛋黄熘豆腐
银鱼熘豆腐……153
洋葱炒豆干
葱油豆腐
麻辣豆腐
鸡刨豆腐……154
家常焖冻豆腐
葱烧豆干
一品豆腐

蔬菜、食用菌篇

锅煽西红柿……156
肉丁炒黄瓜
开阳芹菜
炸青椒盒
酱爆茄丁……157
炒白菜三丝
炸土豆肉饼
红蘑土豆片
醋熘白菜……158
萝卜丝炒蕨根粉
红焖豆角
炒鲜菇
炸萝卜丸子……159
什锦柿子丁
栗子烧白菜
炸土豆丸子

油焖茭白……160
农家酱肉茄子
山珍全家福
肉末炒雪里蕻
肉丝烧金针……161
南瓜炒百合
农家扣白菜
关东酱茄子
酱爆土豆丁……162
海米扒油菜
香辣白菜条
香辣土豆块
炝炒甘蓝……163
脆皮蕨菜卷
香菇扒油菜
肉丝炒酸菜
椒盐蘑菇……164
糖醋辣萝卜丁
甜辣萝卜干
炒八宝辣椒丁
抓炒冬瓜……165
胡萝卜炒木耳
巧手赛螃蟹
八宝西红柿
软炸蒜薹……166
徐嫂船茄
酿猴头蘑
炒黄瓜酱
黄酱茄花……167
辣炒芦笋
海米烧白菜
蒸芸豆丸子
如意白菜卷……168
花菇全素
地三鲜
卷心菜炒虾干
酸菜炒银芽……169
酥炸鲜蘑
香煎榛蘑
洋葱炒肉丝
滑肉鲜蘑……170
卷心菜炒番茄
豆瓣南瓜
云片猴头
黄豆芽炒肉丝……171
海苔炒青椒
美极爆椒圈
炸萝卜丸子
干贝卷心菜……172
扒土豆条
奶汤干贝菜花
麻辣卷心菜
炒肉黄瓜干……173
木樨瓜片
烧双冬
酱爆芸豆
虾子茭白……174
韭菜炒豆干
香辣甘蓝
双冬菜心
素菇烧豆角……175
西芹炒百合
虎皮青椒
炸藕盒
绿豆芽炒芹菜……176
炸茄盒
番茄土豆
鲜奶炸柿排
五色炒玉米……177
上汤焗灵菇
海米烧菜花
百花瓤北菇
泡椒四季豆……178
奶汤芦笋
炸熘土豆夹
鲜菇烧白菜
锦绣土豆丁……179
香酥鲜菇
火腿炒榛蘑
老厨白菜
雪里蕻烤大白菜……180
口蘑椒油小白菜
海米芹菜土豆丝
金汤瑶柱浸菠菜
海米西红柿……181
扒白菜条
香椿炒肉丝
御笔猴头
满族熘豆腐……182
木桶雪菜小豆腐
靓丽三宝蔬
油焖茄子
怡香茄子……183
金蚕吐丝
肉末苦瓜
酱爆尖椒
虾皮鸡蛋炒菠菜……184
炒肉白菜粉






白菜片炒蘑菇
素炒甜椒

汤羹炖品篇

杞子双腰牛冲……186
板栗炖排骨
盐水排骨
海带炖牛肉块
萝卜排骨汤……187
牛腩炖老豆腐
萝卜炖牛肉
山药猪肚汤
洋参淮山排骨汤……188
菠菜猪肝汤
野生真菌汆丸子
花生红枣炖猪蹄
西红柿炖牛肉……189
牛蹄筋炖萝卜
冬瓜炖羊肉
海带豆腐排骨汤
胡萝卜炖羊腩……190
绿豆南瓜羹
山珍什菌汤
冬瓜烩羊肉丸子
菠菜银耳羹……191
排骨冬瓜汤
清炖牛腩
大枣芹菜汤
榨菜肉丝汤……192
牛肚炖冬菇
雪梨瘦肉汤
三黄鸡炖滑子蘑
白菜炖五花肉……193
清汤肉丸
牛肉萝卜煮河虾
双鲜酸辣乌鱼蛋
鲫鱼豆芽汤……194
酸菜白肉血肠
锅仔三鲜煮芥菜
火腿炖肘子
人参木瓜炖猪排……195
鲜虾萝卜丝蛎蝗
虾菇紫菜豆腐羹
烩酸辣鱼丝
蹄筋猴头汤……196
鲜菌浸鱼脯
敲虾莼菜汤
山芋片汤
鸡皮虾丸汤……197
消暑红豆汤
榨菜肉丝汤
沙锅炖鲤鱼
养生菌盆菜……198
金菇煲肥牛
草菇木耳汤
首乌鸭肝汤
瑶柱白菜炖豆腐……199
山药炖牛肉
胡萝卜炖牛腩
丝瓜鲜虾汤
南瓜田鸡汤……200
瘦肉海蜇汤
香菇凤爪汤
鲫鱼炖水饺
金针番茄汤……201
海鲜乱炖
巧手长寿汤
黄花肉片汤
西红柿炖老板鱼……202
莼菜虾片羹
山药煲兔肉
木耳黄花汤
四季海鲜锅……203
鹿茸灵芝炖笨鸡
翡翠松子羹
奶汤白菜
萝卜猪肉汤……204
芋头排骨汤
人参乌鸡汤
红枣炖鸽子
鸽蛋汤……205
萝卜海蜇汤
笋干香鹑煲
党参乳鸽汤
牛奶炖豆腐……206
沙锅豆腐汤
清汤竹荪炖鸽蛋
气锅酸菜炖烤鸭
花生凤爪汤……207
香菇烩山药
腐竹蛤蜊汤
酸菜炖狗肉
玫瑰百合鱼片汤……208
白菜炖鱼子
烩豆腐丁
气锅驴肉炖土豆
河蟹炖南瓜……209
参芪老鸭汤

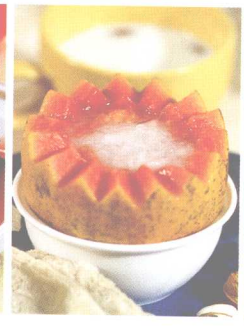
海带鸭舌汤
沙锅灵芝鸡
酸辣豆皮汤……210
狗排炖芸豆
三色豆腐羹
紫菜豆腐汤
香菇炖豆腐……211
羊杂炖豆腐皮
骨汤烩豆腐
金箱豆腐汤
汆丸子白菜……212
怀山枸杞炖狗鞭
狗肉炖番茄
狗肉猪肚汤
清汤银耳鸭舌……213
什锦香肉羹
萝卜狗肉汤
黄瓜汆里脊片
松茸煲鹿尾……214
甲鱼炖狗肉
原汁狗肉
蘑菇炖鸡
白菜炖八带蛸……215
羊排炖活蟹
西红柿双参炖牛尾
香菇炖鸡
大虾炖白菜……216
汆虾蘑海参
酸辣汤
汆鲫鱼汤
清汤参鲍……217
萝卜丝炖活蟹
奶汤鲍鱼羹
清炖兔肉块
生汆鱼片……218
土豆炖牛肉
清汆蛎子
萝卜丝炖大虾

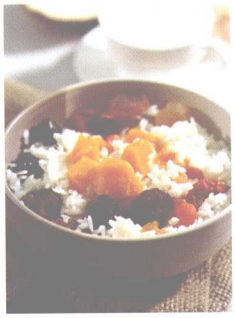
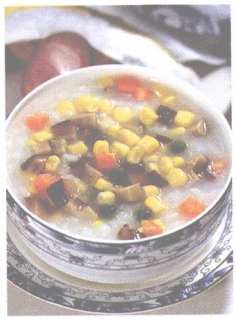
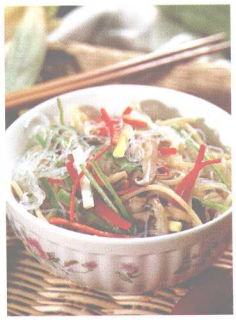
甜品篇

脆皮炸鲜奶……220
香酥翻沙芋头
香蕉百合银耳汤
五彩火龙果
拔丝地瓜……221
拔丝山药
木瓜双耳汤
水晶柠檬冻
蜜汁三果
奶香地瓜……222
琥珀莲子
拔丝空心小枣
柠汁西瓜排
拔丝芋头红枣……223
蜜汁金枣
蜜焖三鲜
奶香黄金卷
玛瑙银杏……224
松仁炒鲜奶
山药五宝甜汤
一品寿桃
蜜桃果冻……225
八宝梨罐
琉璃苹果
芝麻薯条
木瓜蜜汁山药……226
金钱红薯球
西瓜冻
挂霜地瓜条
拔丝苹果

燕鲍参翅篇

麻酱鲍脯……228
木瓜冰糖官燕
芦笋扒海参
鲍脯烧海参
沙锅鸡炖大排翅……229
蟹黄百花酿辽参
蟹黄干烧翅
蟹黄浓汁煨海参
上汤甲鱼翅……230
海参烧蹄筋
冬笋烧海参
吊锅海参
杏汁雪蛤炖燕窝……231
鱼翅小炒
裙边烧鲍脯
芦笋扒鲍片
鲍汁扣海参……232
麒麟青边鲍
水蛋蒸海参
灵菇烩鱼翅
海参烩什锦……233
南瓜蓉奶香翅
大葱烧海参
鲍汁灵菇扣辽参
荷香蒸海参……234
清酒炖鲍鱼

鸡汁官燕
吉品香窝
茄子烧鲍鱼

主食篇

素四宝烩饭……236
人参雪蛤粥
香葱鸡粒粥
海鲜烩饭
蘑菇肉粥……237
什锦鸡蛋面
家常石锅拌饭
黑木耳粥
口蘑香菇粥……238
木耳银芽海米粥
大枣银耳粥
桂圆姜汁粥
三鲜回头……239
冰糖五色粥
人参枸杞粥
气锅鸡翅饭
滑蛋蟹柳烩饭……240
红薯粥
麦片焖米饭
番茄虾仁炒饭
香葱豆干炒饭……241
五彩米粉面
菠萝炒饭
菜包饭
高粱米水饭……242
叉烧酱油炒饭
山菜蘑菇炒饭
板栗鲜贝饭
肉末雪菜炒饭……243
豆面小窝头
竹筒鲜虾蒸饭
果脯地瓜饭
家常炸酱面……244
辣白菜炒饭
鱼汤小刀面
蜜汁八宝饭
蚬子菠菜面……245
鸡丝干拌面
全家福汤面
传统大肉面
肉末打卤面……246
葱油饼
香菜羊肉水饺
洋葱羊肉面
珍珠面……247
凉瓜汤圆
牡蛎煎饼
香菇酱肉面
七彩鹿肉面……248
开花馒头
黄瓜猪肉水饺
特色糖饼
海城馅饼……249
白菜猪肉水饺
芝麻锅饼
马齿菜包子
关东肉火勺……250
熏肉大饼
家常筋饼
满族烧饼
胡萝卜牛肉水饺……251
冰花煎饺
风味夹肉饼
香葱花卷
三鲜水饺……252
三鲜锅烙
韭菜盒子
牛肉灌汤蒸饺
面片甩袖汤……253
虾肉烧麦
驴肉馅水饺
桂花绿豆糕
南瓜粥……254
黏豆包
玉米汤面
腊八粥

本书所用的计量单位

1 大匙 =15 克
1 小匙 =5 克
1 杯 =250 毫升

全面 经典 实用 易学

中国传统菜系

凉菜篇






54样



需要全本请访问 www.ertongbook.com