CHUSHIZHANGCHUANGXINDONGBEICAI

厨师长创新东北菜






编　著 / 吕运龙　刘振华　张　楠　周连华　常　伟　程彦彬

顾　问 / 中国烹饪大师　金立新

辽宁科学技术出版社

沈　阳

需要全本请访问 www.ertongbook.com

厨师长

创新东北菜

（作者署名按姓氏笔画排列）

图书在版编目（CIP）数据

厨师长创新东北菜 / 吕运龙等编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2006.1
（厨师长丛书）
ISBN 7-5381-4485-4

Ⅰ.厨… Ⅱ.吕… 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063921号

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）
印 刷 者：辽宁印刷集团美术印刷厂
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：145mm × 210mm
印 张：3.5
字 数：50千字
印 数：1～5000
出版时间：2006年1月第1版
印刷时间：2006年1月第1次印刷
责任编辑：刘兴伟
封面设计：冯守哲
版式设计：于 浪

定价：20.00元
联系电话：024-23284360
邮购热线：024-23284502
E-mail:lkzzb@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lnkj.com.cn

作者简介



常伟　中国烹饪协会会员，工人技师，高级烹调师，辽宁烹饪名师，中国烹饪协会名厨专业委员会新星俱乐部会员，全国优秀厨师，全国最佳厨师，现任辽宁省工会大厦王朝餐厅行政总厨。

1986年入厨，曾在沈阳银星大酒店、河畔花园俱乐部、沈阳海中全大酒店、鞍山鑫丰酒店（三星）、沈阳金都饭店（四星）等任厨师、厨师长、行政总厨等职。

从厨18年来爱岗敬业、虚心好学，熟练地掌握了“辽菜、川菜、粤菜”等烹饪技艺。

2002年，荣获辽宁省烹饪大赛银奖。2003年，荣获全国第五届烹饪大赛铜奖。2004年，荣获中国沈阳美食节金奖。2004年，荣获“甘露杯”辽宁省烹饪大赛金奖。同时被授予“辽宁烹饪名师”称号。2004年，荣获东北三省名厨大赛“最佳刀工奖”，其作品多次被“辽沈晚报”、“饭店与烹饪杂志”、“中国食文化丛书”所刊登。2005年，荣获首届全国中餐技能创新大赛创新大奖，特金奖。个人业绩被载入《世界优秀专家人才名典》。



张楠　国家高级烹调师，中国烹饪名师，现任庄河市华泰时代大饭店餐饮总监、行政总厨。

1985年开始从厨，拜中国烹饪大师金立新门下。先后在大连碧海大厦、明珠大酒店、清泉浴有限公司、丹东凯来堡酒店等单位执厨，历任厨师、厨师长、行政总厨等职。

1999年，参加辽宁省旅游技能大赛，被授予“烹饪技术能手”称号。

2000年，在大连海鲜美食节荣获金奖，被授予“最佳厨师”称号。

2001年，参加东方美食第一届国际烹饪大赛，其作品《鲜鲍猴王翅》、《独占鳌头》分别荣获热菜食雕金牌，被誉为大连“海鲜王”。

2004年，在大连啤酒节十大海鲜创新菜中，其作品《东海探宝》荣获金奖。



葵花鱼圆 （荣获全国创新菜大赛金奖） 制作者：常伟



鲜鲍猴王翅 （荣获全国创新菜大赛金奖） 制作者：常伟

Contents 目录

001 龙江飘香烤排
002 冰城蒜香白菜
003 火焰烧汁鱼
004 香汁魔芋银蚕
005 新派铁板鱿鱼
006 墨鱼血旺豆花
007 酸菜血肠白肉
008 农家荷包鱼
009 香酥鸡锤
010 家乡马哈鱼
011 烤酿鱿鱼筒
012 冰镇双色拉皮
013 富贵豆腐盒
014 清炖狮子头
015 南乳香菜丸肉
016 盐酥苦瓜
017 老醋烹刀鱼
018 雪螺小炒
019 奶汁豆花鳜鱼
020 菠萝野鸡丁
021 咖喱飞龙脯
022 避风塘炒蟹蛹
023 华竹鲜虾泡菜
024 牡丹海参
025 国色天香
026 金龙戏珠
027 金菠萝松鼠鱼
028 桃花碧龙鲍
029 香辣石榴鱼
030 芒果鲜鱿千层卷
031 芝士焗龙虾
032 独钓寒江鱼
033 四宝海皇汤
034 刨冰海鲜锦绣拼
035 满载而归
036 金龙双艳虾
037 谷香香螺片
038 灌汤虾虎
039 花开富贵
040 汽锅羊肚大骨鸡
041 海胆龙皇羹
042 玉桃螺片
043 华夏盛世
044 酸菜海鲜盏
045 双色映辉
046 龙皇遇太子
047 苦瓜炒素虾仁
048 农家窝头酱
049 松子金龙鱼
050 苏叶卷肉丝
051 火腿炒花生芽
052 椒盐龙头鱼
053 炸烹双素
054 椒盐三文鱼蚕蛹









需要全本请访问 www.ertongbook.com



055 干煎撅嘴鸭子鱼
056 炝腰片小白菜
057 红油鱼尾
058 炸烹鱼鳞
059 家常蒸蛋
060 蒜烧牛尾巴鱼
061 香葱拌黄鱼筋
062 鳇鱼烧土豆
063 铁锅炖怀头鱼块
064 剁椒鳇鱼唇
065 双味牛尾巴鱼
066 渔村金牌虾
067 花粉烧鹅掌筋
068 赛鲍鱼
069 菊花扣闷子
070 龙凤呈祥
071 南海贝中鲜
072 孔雀泰汁茄子
073 金米辽参
074 水仙鱿鱼
075 如意发财
076 龙马炖牛鞭
077 猴菇仙子
078 椰茸里脊
079 蛋卷豉油菠菜
080 腰豆骨髓炒西芹
081 苏叶煎牛扒
082 白灼芥兰金针菇
083 龙须香辣雪鱼
084 啤酒可乐
085 酿馅海兔
086 密瓜爆三鲜
087 双味墨鱼
088 白扒河蟹
089 双花金瓜翅
090 青酥鲍鱼
091 群龙戏牡丹
092 蛋麦竹排
093 蜜饯雪梨
094 葵花鱼圆
095 关东双参
096 塔花鹿舌
097 明月松茸
098 君诚佳仁
099 葵花海参
100 法式鹅肝焗茄扇
101 杭椒炒小鱼
102 鸡汤浸白鱼
103 龙江一品香锅
104 银芽南乳腰丝
105 烧汁香菇
106 南瓜素鲍鱼







龙江飘香烤排

原料

猪精排 800 克，秘制酱 120 克。

做法

将猪精排洗净，修理成形，加入秘制酱腌制12小时，放入烤箱烤至金黄色取出装盘即成。

特点

色泽金红，鲜香味浓，造型美观。

提示

1．猪排腌制时口味不能过重。
2．掌握好烤制时间。





冰城蒜香白菜

原料

白菜头 700 克，红肠 200 克，金银蒜蓉各 30 克，虾干蓉、干贝松各 15 克，盐、味精、料酒、鸡汁、色拉油各适量。

做法

1. 将白菜头洗净，下入沸水锅中烫一下捞出，加入金银蒜蓉、虾干蓉、干贝松、盐、味精、料酒、鸡汁拌匀，上屉旺火蒸3分钟取出装盘，浇上少许热油。
2. 红肠斜刀切段，剞麦穗花刀，下入热油中稍炸捞出摆盘周围即成。

特点

白菜清淡，蒜香味美，红肠酥香。

提示

1. 白菜焯水时间不能太长。
2. 蒸制时采用旺火。

火焰烧汁鱼

原料

红鳟鱼1尾（约750克），洋葱丝100克，日式烧汁50克，盐、味精、料酒、蚝油、鸡粉、美极鲜、干淀粉、湿淀粉、红绿椒米、色拉油各适量。

做法

1.将红鳟鱼治净，在鱼两侧剞月牙刀，加少许盐、味精、料酒喂口，蘸匀干淀粉，下入六成热油中炸熟捞出，装入铺有洋葱丝的锡纸盒中。

2.锅加底油，加入烧汁、鲜汤、盐、味精、料酒、鸡粉、美极鲜，煨开后淋入湿淀粉勾芡，将汁浇在鱼身上，撒红绿椒米，将锡纸鱼盒放入烧热的铁板上，倒入酒精点燃即成。

特点

制作新颖，鱼肉爽嫩，烧汁味浓。

提示

1．鱼在炸制时油温不宜过低。

2．调制的烧汁可稍多一些。





香汁魔芋银蚕

原料

乌桐花200克，调味猪肉馅300克，魔芋粉丝1盒，蒸鱼豉汁75克，色拉油30克，红绿椒米少许。

做法

1.将乌桐花治净，酿入肉馅，用牙签封口，形似银蚕上屉蒸5分钟取出改刀，撒上红绿椒米装盘。
2.魔芋粉丝焯水装在盘中央，淋入蒸鱼豉汁，再浇上少许热油即成。

特点

造型美观，清鲜味美。

提示

1．乌桐花内酿入肉馅不宜太满。
2．蒸制时采用旺火，蒸的时间不宜过长。

新派铁板鱿鱼

原料

鱿鱼2条（约750克），秘制铁板汁80克，葱椒米、湿淀粉、色拉油各适量。

做法

1.将鱿鱼治净，下入五六成热油中，稍炸捞出，改刀装入铁板内。
2.锅加秘制铁板汁烧开，淋湿淀粉勾芡，将汁浇在鱿鱼上，撒葱椒米即成。

特点

色泽金红，鱿鱼鲜嫩，口味独特。

提示

1．鱿鱼炸制时间不能太长。
2．铁板必须烧热。



需要全本请访问 www.ertongbook.com



墨鱼血旺豆花

原料

墨鱼子 250 克，鸭血 300 克，内脂豆腐 1 盒，葱、姜、蒜蓉、郫县豆瓣酱、料酒、鸡汤、盐、味精、糖、湿淀粉、特制红油、香葱粒、色拉油各适量。

做法

1.将内脂豆腐入微波炉加热，取出改刀装入汤盘，鸭血切片。
2.锅加底油，下入葱、姜、蒜蓉、豆瓣酱、料酒、鸡汤、盐、味精、糖，下入鸭血、墨鱼子，烧开淋湿淀粉勾芡，淋入特制红油，浇入盘中，撒香葱粒即成。

特点

色泽红润，口感滑嫩，咸鲜香辣。

提示

1．内脂豆腐片可切得稍厚一些。
2．芡汁不宜过浓。

酸菜血肠白肉

原料

酸菜 300 克，熟五花肉 500 克，血肠 400 克，鲜汤、盐、味精、鸡粉各适量。

做法

1. 将酸菜洗净，切成梳子刀，五花肉切薄片。
2. 锅加鲜汤，下入酸菜、五花肉，加入盐、味精、鸡粉，大火烧开，改小火煨制酥烂入味，放入血肠，稍煮后捞出装入汤盘即成。

特点

清鲜爽口，香而不腻，清嫩味浓。

提示

1. 五花肉事先应煮至七分熟，不宜过烂。
2. 血肠不宜下得太早。





农家荷包鱼

原料 鲫鱼2尾（约500克），调味羊肉馅300克，海鲜汁、盐、味精、料酒、葱、姜片各适量。

做法 1.将鲫鱼治净，脊背开刀，加入葱、姜片、盐、味精、料酒喂口。
2.鱼腹内分别酿入羊肉馅，上屉旺火蒸7分钟取出装盘，浇淋少许海鲜汁，加以点缀即成。

特点 造型美观，咸鲜味美。

提示

1．羊肉馅不可调制太稀。
2．鲫鱼蒸制时间不宜过长。

香酥鸡锤

原料

鸡翅根400克，盐、味精、料酒、腐乳汁、芝麻酱、面粉、蛋液、面包糠、色拉油各适量。

做法

1.将鸡翅根划开翻转，露出翅骨，加入盐、味精、料酒、腐乳汁、芝麻酱腌1小时。
2.分别拍粉，拖蛋液蘸面包糠，下入五成热油中，炸至表皮金黄、酥脆捞出，加入装饰摆盘即成。

特点

色泽金黄，香酥味美。

提示

1.鸡翅腌制时口味不可过重。
2.油温不可过高或过低。





家乡马哈鱼

原料

马哈鱼肉 600 克，菜胆 150 克，农家大酱、鲜汤、味精、糖、料酒、大油、豆油各适量。

做法

1 . 菜胆焯水后装盘，马哈鱼肉切条。

2 . 锅加豆油、大油烧热，放农家大酱炒香，加入鲜汤、味精、糖、料酒，下入马哈鱼条，改小火烧至入味装盘。

特点

色泽酱红，咸香味浓，家常风味。

提示

1 . 把马哈鱼腥味去掉。

2 . 此菜必须采用豆油与大油烹制，不宜使用色拉油。

3 . 掌握好加热时间。

烤酿鱿鱼筒

原料

鱿鱼2条（约750克），什锦馅400克，盐、味精、蚝油、烧汁、蜂蜜各适量。

做法

1.将鱿鱼治净，加入盐、味精、蚝油、烧汁、蜂蜜腌30分钟，酿入鱿鱼腹中。
2.将制好的什锦馅封口，放入烤箱烤熟，改刀装盘。

特点

色泽金红，口感鲜嫩，制法别致。

提示

1.鱿鱼内酿入馅料不可太多。
2.掌握好烤制时间。



需要全本请访问 www.ertongbook.com