吃　遍　中　国

大众东北菜500例

张恩来 主编

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众东北菜500例/张恩来主编. —天津:天津科学技术出版社,2006
(吃遍中国)
ISBN 7-5308-4028-2

Ⅰ. 大… 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(2005)第117816号

策划编辑:吉 静
责任编辑:李荔薇
版式设计:郭晓鹏
责任印制:王 莹 张军利

天津科学技术出版社出版
出版人:胡振泰
天津市西康路35号 邮编 300051
电话 (022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)
网址:www.tjkjcbs.com.cn
新华书店经销
印刷

开本 889×1194 1/32 印张 11.25 插页 4 字数 254 000
2006年5月第1版第1次印刷
定价:00.00元

丛书编委会

DAZHONGDONGBEICAI

主　编　张恩来
副主编　张明亮
编　委　(以姓氏笔画为序)
刘凤义　刘志刚　郎树义
张　杰　崔晓冬　蒋志进

CHI BIAN ZHONG GUO

本社新书介绍

《黑色食物让你健康一辈子》介绍了黑色食物（包括：黑木耳、黑糯米、海带、海苔、糙米、荞麦、黑豆、蓝莓、罗汉果、羊栖菜、黑枣梅……）的品种、食谱及食疗功效。

《黑色食物让你健康一辈子》￥9.50

《健康饮食新主张》丛书共3册，对常见花卉、果品和蔬菜的特点，选购知识，营养成分，保健功效，食疗方法等进行了详细介绍。

《蔬菜药用70例》￥9.00

《果品药用40例》￥6.00

《花卉药用65例》￥10.50

《五味坊》丛书是我社由中国台湾引进的针对特定人群的菜谱，共4册，四色全彩，色彩逼真。￥35.00 / 册

《健康漂亮坐月子》主要为产妇精心设计了216道色香味俱全、兼顾营养与美味的佳肴，包括：营养早餐、丰富午晚餐、滋补汤品、美味点心等，其中午、晚餐又根据热量分为A、B、C三大部分。216道菜都经过营养师计算热量，产妇可根据自身情况灵活调配，避免糊里糊涂地吃下过多热量的食物。

《自信魅力更年期》主要介绍营养专家们为处于更年期的人们（尤其是妇女）精心编制的营养既丰富又均衡的食谱，包括：营养主食、均衡配菜、补养汤品、健康点心等，图文并茂，步骤清晰，可操作性强。另外，还专门介绍了一

些更年期期间的调养常识，阐述了人们在更年期问题上的认识误区，对处于更年期的人们（尤其是妇女）来说，通过阅读本书，不但可以更多的了解更年期，更可以使自己在三餐中潜移默化地得到滋养，以缓解更年期症状，减少其困扰。

《快乐成长青春期》主要介绍营养专家们为青春期的孩子设计的既丰富又均衡、简单易行的食谱，针对孩子在青春期所需的营养素，从主食、配菜、汤品到点心，图文并茂，一一进行了详细的介绍。内容包括四个部分：活力主食、丰富配菜、元气便当、滋养汤品和点心。

《吃出漂亮好气色》针对女性最为关心的 20 大美容难题，设计了有美容、美发、美体功能且营养均衡的 80 道食谱。主要包括：淡化斑点、消除皱纹、祛青春痘、润发、祛黑眼圈、眼部消肿、润泽皮肤以及可预防治疗面色苍白、紫外线晒伤、嘴唇皲裂、断甲、手脚冰凉、失眠、便秘、贫血、月经不调、腿部静脉曲张的功能食谱。另外提供了相关食材的图鉴，以便于读者寻找原材料。

《四季食补》系列共 4 分册，主要话题就是当今人们最关注的焦点——养生保健。但是进补并非都是有益的，要想达到补养的目的，必须因时、因人施以不同的食物。本套书通过介绍食养、食疗常识，告诉人们吃什么有营养，怎样吃最健康。

《春季食补》 ￥9.00
《夏季食补》 ￥9.00
《秋季食补》 ￥9.00
《冬季食补》 ￥9.00

《上班族活力健康配方》是一本专为辛勤的上班族量身定做的保健书籍，详述了运动、饮食及松弛身心方式对整体健康状态的作用和关系，同时告诉读者该如何留意身体发出的警讯并纠正传统观念的谬误。

《上班族活力健康配方》 ￥11.00

《轻松瘦身　每周只需一天调整饮食》由日本引进，详细介绍了在日本非常流行的适时瘦身法，改变了以往通过节食、超负荷运动的减肥方法，可以帮助爱美人士无痛苦地每月轻松瘦身 8 千克。

《轻松瘦身　每周只需一天调整饮食》 ￥8.00

《国际礼仪》以图示方式生动介绍了国际交往间的礼仪规范，所讲述知识均为最基本的、有关人们衣、食、住、行及商务礼仪的常识，书中穿插的“贴心叮咛”“礼仪小锦囊”更是细致入微地提醒读者容易忽略的细节。

《国际礼仪》 ￥35.00

邮购方法：汇款请寄天津市和平区山西路光华巷 6 门 112 号
户名：天津科学技术出版社图书服务部
邮编：300022
电话/传真：022－27217980
账号：030201010903241187O
开户银行：工行锦州道支行
联系人：赵路　沈捷

目 录

东北菜概述

龙江菜 …… 1
吉菜 …… 2
辽菜 …… 3

冷 菜 类

拌肉丝拉皮…… 6
云子卷…… 7
炒肉干豆腐…… 8
阿吗尊肉…… 8
麻辣白肉片 …… 10
玻璃肉 …… 10
卷肘花 …… 11
水晶肘子 …… 12
肘肉黄瓜 …… 13
白卤猪蹄 …… 14
长春蹄花丝 …… 14
三椒腰丝 …… 15
松仁小肚 …… 16
芥味肚片 …… 17
腊猪肚 …… 17
麻汁猪脑 …… 18
龙滨熏肠 …… 19
肉皮冻 …… 20
酱牛腱 …… 21
挂冻雪兔 …… 21
叉烧山兔肉 …… 22
五香酱驴肉 …… 23
水晶鲑鱼 …… 24
镜泊鲤丝 …… 25
刨花鱼片 …… 26
五香酱鲤鱼 …… 27
酥鲫鱼 …… 28
鱼冻 …… 29
拌麻汁鲍鱼 …… 29
黄瓜脆蜇丝 …… 30
麻酱莴笋海参 …… 31
拌牡蛎 …… 32
姜汁赤贝 …… 33
春韭蚬子 …… 33
沟帮子熏鸡 …… 34
东北风鸡 …… 36
酱油嫩鸡 …… 37
拌四丝 …… 37
芥末鸭掌 …… 38
辣白菜 …… 39
炝瓜条海米 …… 40
糖醋黄瓜条 …… 40
辣萝卜条 …… 41
腌拌桔梗 …… 42
酸辣萝卜丝 …… 42
炝腐竹鲜蘑 …… 43

熏虾子火腿 …… 44
香面蕨菜 …… 45
三鲜黄瓜香 …… 46
拌合菜 …… 46
酒醉山　 …… 47
熏腐皮 …… 48
炝干豆腐丝 …… 49
五香兰花干 …… 49
香皮松仁 …… 50
酥海带 …… 51
鸡刨豆腐 …… 52

畜　肉　类

松子方肉 …… 54
李记坛肉 …… 55
猪肉炖粉条 …… 56
黄金肉 …… 57
东北过油肉 …… 58
油爆里脊花 …… 59
滑熘里脊 …… 60
软炸里脊 …… 60
菊花里脊 …… 61
焦熘肉段 …… 62
干炸肉 …… 63
香酥肉 …… 64
樱桃肉 …… 64
烩血肉 …… 65
瓜姜里脊丝 …… 66
炒姜丝肉 …… 67
香辣肉丝 …… 67
改刀肉 …… 68
木须肉 …… 69
锅包肉 …… 70
酥白肉 …… 71
煸白肉 …… 72
葱包肉 …… 72
扒猪脸 …… 73
白肉血肠 …… 74
煎烧丸子 …… 75
黑芝麻肉丸 …… 76
脂油丸子 …… 77
吉林烧肉丸 …… 78
干炸丸子 …… 79
焦熘丸子 …… 79
翻沙丸子 …… 80
糖醋排骨 …… 81
酱焖排骨 …… 82
酱骨架 …… 83
红焖肘子 …… 83
金银蹄　 …… 84
熘腰花 …… 85
麻花猪腰 …… 86
熘肝尖 …… 87
猪肝苦瓜 …… 87
爆三样 …… 88

锅烧大肠 …… 89
炸烹肥肠 …… 90
烩肚丝 …… 91
牛肉铁锅 …… 91
牛肉炖萝卜 …… 93
鲜族烤肉 …… 94
土豆烧牛肉 …… 94
虎眼肉 …… 95
芝麻牛排 …… 96
铁板牛肚 …… 97
烩牛鞭 …… 97
葱烧黄羊肉 …… 98
酱烧羊肉条 …… 99
黄瓜羊肉…… 100
湘云烤鹿肉…… 101
湿煎鹿肉饼…… 101
脆皮鹿肉…… 102
清烩口蘑鹿尾…… 103
三鲜鹿筋…… 104
葱油鹿筋…… 105
百合炖狍肉…… 106
铁盘宫保兔肉丁…… 107
红油兔肉…… 107
沙锅兔肉块…… 108
葱烧兔肉…… 109

水　产　类

清蒸白鱼…… 112
烧开片鲤鱼…… 113
酱汁鱼…… 114
煎烹鲤鱼…… 115
家常熬鱼…… 116
得莫利炖活鱼…… 116
干　草鱼…… 117
油淋草鱼…… 118
渍菜鱼…… 119
松果黄鱼…… 120
干煎黄花鱼…… 121
糖醋瓦块鱼…… 122
煎转黄鱼…… 123
红鲷戏珠…… 124
清蒸网油红鲷…… 125
清炖黑鲷…… 126
白松大马哈鱼…… 127
清炖鲟鱼…… 128
麒麟鳜鱼…… 128
家常鳜鱼…… 130
宫门献鱼…… 131
红烧　鱼…… 132
茄汁鲳鱼…… 133
松子全鱼…… 134
酿八宝吉花鱼…… 135
红烧鳇鱼唇…… 136
烤明太鱼干…… 137
蛋泡银鱼…… 138

红焖刀鱼…… 138
酱焖鲫鱼…… 139
鲫鱼过河…… 140
奶油鱼卷…… 141
白扒鱼脯…… 142
熘鱼片…… 143
软炸鱼条…… 143
焦熘鱼段…… 144
鲜贝原鲍…… 145
清蒸鲍鱼…… 146
红梅鱼肚…… 147
扒三丝鱼翅…… 148
沙锅鱼翅…… 149
酿海参…… 150
家常烧海参…… 151
葱烧辽参…… 152
瓦糕海参…… 153
红扒梅花参…… 154
白烧鱼骨…… 154
红油鱼唇…… 155
游龙戏凤…… 156
凤尾桃花虾…… 157
珍珠大虾…… 159
西柠橘子虾…… 160
芝麻虾排…… 161
煎烧虾饼…… 162
炸虾托…… 163
炸烹虾蛄…… 163
三鲜蟹斗…… 164
炸烹鲜蟹腿…… 165
爆炒香螺…… 166
油爆海螺片…… 167
炸金果蝌蝗…… 167
油爆墨鱼花…… 168
珍珠甲鱼…… 169

禽　蛋　类

长春罐焖鸡…… 172
小鸡炖蘑菇…… 172
栗子鸡…… 173
油泼子鸡…… 174
酱香鸡…… 175
炒子鸡块…… 176
锅烧鸡…… 177
西瓜鸡…… 178
一鸣惊人…… 178
熟扯鸡…… 179
纸包鸡…… 180
鸡丸毛豆…… 181
八大锤…… 182
红焖山鸡…… 183
炒山鸡蕨菜…… 184
雪炒山鸡片…… 184
串烤山鸡…… 185
捶熘鸡片…… 186

人参鸡片…… 187
软炸鸡…… 188
锅贴鸡…… 189
鸡丝烹蜇头…… 190
雪花松茸鸡…… 191
鸡茸哈什蚂…… 192
爆花胗…… 192
鸡皮金针…… 193
人参炖乌鸡…… 194
炖啤酒鸭…… 195
香酥野鸭…… 196
清蒸山药炉鸭…… 197
莲子野鸭丁…… 197
鸭腿猴头蘑…… 198
口蘑鸭腰片…… 199
爆鸭心卷…… 200
香酥飞龙…… 201
宫廷飞龙酒锅…… 202
清烹沙半鸡…… 202
香酥大雁…… 203
炸铁雀…… 204
雀渣…… 205
焦熘雀头…… 206
清炸鹌鹑…… 207
焦熘鹌鹑块…… 208
蒸鹌鹑蛋…… 209
水炒鸡蛋…… 209
海米焖蛋…… 210
熘黄菜…… 211
鸡蛋卷…… 212
肉丁脆皮蛋…… 213
高丽澄沙…… 214
虎皮鸽蛋…… 214
醋烹松花蛋…… 215

蔬　果　类

地三鲜…… 218
酱烧四丁…… 218
香甜土豆饼…… 219
焦炸西葫芦…… 220
芹菜鱼丝…… 221
酿黄瓜…… 222
木须柿子椒…… 222
酥炸茄盒…… 223
鲇鱼炖茄子…… 224
赛肉段…… 225
香酥茄子…… 226
黄酱茄花…… 227
脆皮四季豆…… 227
干贝小萝卜…… 228
肉片焖豆角…… 229
什锦瓜丝…… 230
韭菜干丝…… 231
醋熘莲花白…… 231
炒包心菜…… 232
翡翠刺嫩菜芽…… 233

烧三鲜薇菜…… 234
奶油鸡茸菜花…… 235
炒黑白菜…… 236
海米木耳丝…… 236
干炸雪冬笋…… 237
烧南北…… 238
双菇酿番茄…… 239
扒白菜芦笋…… 240
醋熘白菜…… 241
扒白菜肥肠…… 241
菊花白菜…… 242
排骨炖白菜…… 243
炒肉渍菜粉…… 244
酸菜拆骨肉…… 245
翡翠菜心…… 246
芹菜炒牛肉…… 246
香煎焖子…… 247
蛋椿鱼…… 248
肉丝炒如意菜…… 249
脆皮蕨菜卷…… 250
山珍炖猪蹄…… 251
白扒松茸蘑…… 252
虾子烧蘑菇…… 253
白扒猴头…… 253
油爆黄瓜香…… 254
龙江素菌…… 255
口蘑烧面筋…… 256
炒合菜…… 257
扒鲜蘑龙须菜…… 258
拔丝地瓜…… 259
蜜汁山药条…… 260
什锦番茄…… 260
拔丝白果…… 261
拔丝苹果…… 262
黄豆什锦丁…… 263
宽粉烧肉末…… 264
尖椒干豆腐…… 265
扒冻豆腐…… 266
烧八宝老豆腐…… 266
锅　肉茸豆腐…… 267

汤　羹　类

汆白肉…… 270
汆丸子…… 270
沙锅肚肺…… 271
骨头炖冻豆腐…… 272
汆肉丝菠菜粉…… 273
麦仁雪菜猪肉羹…… 274
血肠宽粉渍菜汤…… 275
口蘑牛肉汤…… 276
羊肉冬瓜汤…… 277
清汤羊肾花…… 277
美味人参汤…… 278
鹿茸三珍汤…… 279
珍珠鹿尾汤…… 280
飞龙清汤…… 281

口蘑飞龙汤…… 282
补身汤…… 283
鱼酸菜汤…… 284
奶汤鲫鱼…… 285
榛菇马哈鱼羹…… 285
侉炖鱼块…… 286
烩三鲜乌鱼蛋…… 287
汆虾蘑海…… 288
沙锅对虾…… 289
鲜虾蛋茸羹…… 290
番茄鲜蛏汤…… 290
清汤哈什蚂…… 291
清汤绣球燕菜…… 292
鸡茸豆泥羹…… 293
鸡肝豌豆羹…… 294
汤爆鸭肠…… 294
鸡血三丝汤…… 295
酸辣葫丝汤…… 296
翡翠竹荪汤…… 297
烩松茸羹…… 298
猴头过江…… 299
芙蓉口蘑汤…… 300
清汤鸽蛋…… 300
五彩豆芽汤…… 301
豆芽双鲜汤…… 302
甩袖汤…… 303
鹌鹑蛋银耳羹…… 303
什锦粟米羹…… 304
蟹黄豆腐羹…… 305
沙锅豆腐…… 306
美味豆腐羹…… 306
酸辣腐皮汤…… 307

其　他　类

杀猪菜…… 310
乱炖…… 311
李连贵熏肉大饼…… 312
渍菜炖生熟肉…… 313
红娘自配…… 314
干贝绣球…… 316
扒三白…… 317
芙蓉黄管骨髓…… 318
脆香双雉…… 320
鸡腿海参…… 321
鸡里爆…… 322
鸡茸菜花球…… 323
炸春段…… 324
椿芽肉饼…… 325
赤龙夺珠…… 325
烧海杂拌…… 327
双冬淡菜…… 328
鞭打绣球…… 329
鱼藏羊肉…… 330
香辣鱼条粉皮…… 331
开边蚕蛹…… 331
炸田鸡腿…… 332

酱焖林蛙…… 333
东北辣酱…… 334
龙凤呈祥…… 335
三鲜豆腐…… 336
鲇鱼豆腐酒锅…… 337
汆锅…… 338
狗肉火锅…… 339
天池金鱼锅…… 340
抽刀白肉火锅…… 341
什锦火锅…… 342
冰城山珍沙锅…… 343
沙锅甲鱼…… 344

东北菜概述

东北菜又称关东菜、京东菜等，近年来有关饮食烹调专家把东北菜菜谱归纳整理后列为继川、粤、鲁、苏四大菜系和西北清真第五菜系之后的中国第六大菜系。

东北地区位于祖国最东边，包含黑龙江、吉林、辽宁三省和内蒙古东部地区，属温带大陆性季风气候，亦是世界著名的三大黑土地之一，其土质相当肥沃。在这优良的自然生态环境中，盛产松茸蘑、猴头蘑、榛蘑、榆黄蘑、蕨菜、薇菜、黄瓜香、刺嫩牙等名贵食用菌和山野菜，以及人参、鹿茸、灵芝、不老草等珍贵药膳原料和调味品。在享有“天然牧场”之誉的长白山区，人工饲(驯)养繁殖着梅花鹿、飞龙、山鸡等山野动物。中部沃野千里的松辽平原盛产玉米、大豆、高粱、谷子、水稻、红绿小豆等五谷杂粮，以及旱黄瓜、苹果梨、山葡萄等高品质的鲜果佳蔬。丰富的物产资源是东北菜形成及发展的十分坚实的基础。

东北菜在吸收了汉、回、蒙、朝鲜、满等民族民间饮食文化的基础上，又融和了大量山东菜、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，并注重利用东北特产和绿色食品原料，加之刀工精，讲究火候，擅长勺工，展现了嫩而不生、透而不老、烂而不化或外脆内嫩、外酥内烂等传统特征，给人以口味醇厚香浓，菜肴丰满实惠的感受。

目前东北三省都在致力于本省菜品的研究发展并加以特点鲜明的细分，如吉林省首先推出“吉菜”概念，进而辽宁省有了“辽菜”，而黑龙江省也推出了“龙江菜”，颇有三足鼎立之势。这种现象对于东北三省各自的饮食文化内涵的发掘和提高促进当地经济的发展，都将起到不可替代的作用。

龙江菜

龙江菜为黑龙江风味菜的简称。黑龙江省地处东北北部，沃

野千里，素有“五山、一水、一草、三分田”之说。黑龙江地域物产极为丰富，其中飞龙、猴头蘑、松仁、松茸、榆黄蘑、黑木耳最为有名，这些特产原料为龙江菜赋予了明显的地方特色。

黑龙江人大部分为山东移民的后代，山东人带来了齐鲁文化，其中也包括鲁菜，而龙江菜是以鲁菜及京菜为基础，加上当地满洲饮食文化和部分俄罗斯饮食文化的影响，交汇融合，逐步形成了独具特色的龙江饮食文化。

龙江菜以烹制山珍和河鲜而出名，菜肴味重、色浓、肥厚实在。菜肴较少使用配料，即便有配料，也是突出主料。在宴席上，大件菜占据相当重要的位置。龙江菜的烹调方法明显受鲁菜、京菜的影响，擅用扒、炖、煮、熬、烤等技法。黑龙江的哈尔滨、牡丹江、佳木斯、齐齐哈尔等大中城市，汇集了龙江菜烹饪的精华，菜点做工比较细腻，尤为讲究刀工和勺工。而一些边远城市和民间，则有许多脍炙人口的小吃和面点。龙江菜中著名的风味菜点有清汤飞龙、白扒猴头、炒肉渍菜粉、酱白肉、刨花鱼片、羊汤锅烙等。

吉菜

吉菜为吉林风味菜的简称。吉林省地处辽宁、黑龙江两省之间，绝大部分地区处于北温带。长白山脉纵横，平原肥沃，物产丰富，为吉菜提供了丰富的烹饪原料。长白山区的特产有野鸡、哈什蚂、飞龙、蕨菜、薇菜、猴头蘑、黑木耳、苹果等；松辽平原盛产五谷杂粮、蔬菜瓜果，尤以大豆及豆制品最为著名；江河湖泊及水库中鱼类十分丰富，松花湖的“一鲤、二白、三花、五罗鱼（鲤鱼、 鱼、白吉鱼、鳌花、鳊花、鲫花、雅罗、哲罗、胡罗、法罗、腾罗）”，图们江的名贵大马哈鱼等均为上好的烹调原料。早在三千多年前，满族的先世——肃慎就定居在白山黑水之间，过着渔猎

生活，喜食肉类。受满族食俗的影响，吉林民间菜多以肉类为主料，烹调方法也独具特色，流传至今的传统风味菜肴诸多，如“白肉血肠”就是地道的满族菜肴。

吉菜在延续满族饮食风俗的基础上，吸取各大菜系，尤其是鲁菜之长，发挥北方菜的传统做法，融东北各地的烹调技巧，以熘、炒、烹、炸、酱、烤、炖、扒、涮、拔丝等技法见长。在调味上多用复合味，擅长以咸、辣、酸、鲜调和山珍野味。吉菜季节性明显，口味冬季多咸酸，夏季多清淡，总体的特点为油重、色浓、偏咸。吉林比较著名的菜品有烧三鲜薇菜、美味人参汤、白肉血肠、狗肉汤、红扒猪手、煸鹿肉、山鸡炒松茸等。传统的名宴有长白山珍宴、松花水味宴、梅花全鹿席、参芪药膳席、田鸡滋补席等。

辽菜

辽菜是辽宁地方菜系的简称，也是辽宁饮食文化的概括。辽宁省有数百里海岸线，海产品丰富，盛产珍贵的刺参、对虾、紫鲍、扇贝、螃蟹及各种名贵鱼类和藻类；辽河、太子河、浑河、凌河和鸭绿江等河流盛产鲤鱼、银鱼、比目鱼、细鳞鱼、甲鱼等；东临山区接壤长白山脉，有鹿、獐、狍和山鸡、野兔等野味，还有猴头蘑、蕨菜、大叶芹、山楂、板栗等山菜山果。辽阔的辽河平原土地肥沃，是动、植物良好的繁殖场所，利于种植谷类蔬菜和饲养六畜。这些名贵的绿色的烹饪原料，使辽菜显示出独有的地方特色。

辽菜给人们的印象似乎是“酸菜汆白肉”和“猪肉炖粉条”等，其实这些菜品是辽菜中的民间乡土风味，并非是辽菜的全貌。以猪肉为祭祀食品的满族食文化对辽菜影响很深，在传统的辽菜菜谱中，取猪肉、猪内脏为原料的菜品有煸白肉、酥白肉、煮