JIUDIAN REMAI DONGBEICAI

酒店热卖

东北菜

·创新东北菜·时尚东北菜·招牌东北菜

栾建国 / 主编

辽宁科学技术出版社
沈 阳





需要全本请访问 www.ertongbook.com

编委会

主　编：栾建国
编　委：柳爱民　易　辉　王洪金　刘亚乐
　　沈光涛　赵永起　赵　野　李成国
　　韩密和　宫玉雪　姚　新　杨文国

图书在版编目（CIP）数据

酒店热卖东北菜 / 栾建国主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2008.1
ISBN 978-7-5381-4971-5

Ⅰ.酒… Ⅱ.①栾… Ⅲ.菜谱－东北地区 Ⅳ.TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第168411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29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：184mm × 260mm
印　　张：7
字　　数：80千字
印　　数：1～5 000
出版时间：2008年1月第1版
印刷时间：2008年1月第1次印刷
责任编辑：刘兴伟
封面设计：辛晓习
版式设计：于　浪
责任校对：徐　跃

书　　号：ISBN 978-7-5381-4971-5
定　　价：42.00元

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

主编简介



栾建国

沈阳市人。辽宁商业学校烹饪专业毕业。毕业后跟辽宁著名烹饪大师徐子明先生学徒。在师傅的耳提面命下初识苏、鲁菜的基本。而自己也不敢放松，学徒两年从基础做起，杀鸡、杀鸭、烧火、煮肉每件事都做得十分认真。深得师傅的偏爱，随师左右，两年后已经在灶台上顶灶了。

1977年全国恢复了高考，参加了高考，考上了黑龙江商学院。三年的大学生活结束后，作为当时年代的天之骄子而走进了饭店的管理行列，同时也开始了饭店管理烹饪理论教学、餐饮服务的教学工作。为了难舍的烹饪事业，1988年在沈阳园路餐厅拜烹饪大师刘国栋先生为师。

大学毕业十年后，又重返校园深造，研读了旅游管理和旅游饭店管理专业。1992年研究生毕业获得硕士学位。

1993年，受加拿大名厨师俱乐部和渥太华电视台的邀请，赴加拿大进行学术交流。在三个月间共在电视台做了7场中式烹饪学术报告，并和加拿大烹饪界人士及旅游学校的讲师针对东方烹饪和饭店管理进行了12次座谈。被授予加拿大名厨俱乐部终身会员。

1996年，受新加坡明义厨艺学校的邀请，赴新加坡讲学。同年，被学校委派代表学校率团参加在巴黎举行的世界厨艺大赛，而获得了国王白金奖杯。回到新加坡受到了该国总理及政府高官的接见，并被授予新加坡荣誉市民的称号。

1982年至今，一直在国内、国外的高星级酒店工作，曾在意大利、泰国的喜来登酒店任中餐总监在国内的北京、辽宁、山东、广东等地的四、五星级酒店任职，如航天宾馆、华天大酒店、新时代大酒店、辽宁工会大厦、贵宾楼饭店、花园度假酒店、富虹国际饭店等酒店任餐饮部经理、副总经理、总经理。

1999年被授予“中国烹饪大师”称号，2000年被授予“中国服务大师”称号，2005年被授予“中国餐饮文化杰出贡献专家”称号。被国家评定为2005年中国饭店行业100名优秀管理大师。现担任国家职业技能鉴定专家委员会专家、饭店行业技能大赛国家级评委。

目录



1. 锦绣荷花金钩翅 / 006
2. 菇蔬玉扇 / 007
3. 太极香米南瓜泥 / 008
4. 金盏雪梨竹燕窝 / 009
5. 关东一品肘 / 010
6. 太极灵菇 / 011
7. 香扇梅花鹿筋 / 012
8. 鲍花烧辽参 / 013
9. 白雪藏龙 / 014
10. 金龙玉珠梅花参 / 015
11. 五彩虾仁爆牛滑 / 016
12. 淋汁脆皮鸡 / 017
13. 石板珍菌 / 018
14. 满族手撕羊排 / 019
15. 溢香羊肉 / 020
16. 寿司鱿鱼 / 021
17. 吊锅神户牛柳 / 022
18. 西施翡翠焗素鲍 / 023
19. 巧手酿百合 / 024
20. 金米黄焖翅 / 025
21. 鲍鱼炖白菜 / 026
22. 香辣海鲶鱼丝 / 027
23. 双色敲虾 / 028
24. 沙锅辽参 / 029
25. 金钱卤肉 / 030
26. 鲜露汁灼海参 / 031
27. 麻油文蛤 / 032
28. 虾爬子炖菠菜 / 033
29. 牛柳烹蜇头 / 034
30. 芙蓉苦瓜虾仁 / 035
31. 香煎黄鳝糊 / 036
32. 松仁烧鹿筋 / 037
33. 巧手月牙骨 / 038
34. 滇粽香骨 / 039
35. 蟹黄豆腐 / 040
36. 渔家海鲜捞饼 / 041
37. 玫瑰虾球 / 042
38. 香辣小龙虾 / 043
39. 竹帘吊烧鸡 / 044
40. 什锦虾肚丁 / 045
41. 扇贝烧海参 / 046
42. 鹿筋烧辽参 / 047
43. 千丝万缕明虾球 / 048
44. 龙穿凤衣 / 049
45. 红扒猪手 / 050
46. 香辣排骨虾 / 051
47. 鱼羊双鲜 / 052
48. 菠萝菊花虾球 / 053
49. 黄金三文鱼柳 / 054
50. 老王爷佛手鱼 / 055
51. 俏丽划水 / 056
52. 梅花三扣 / 057
53. 土家风味丸子 / 058
54. 哈尔巴烧海参 / 059
55. 满身尽是黄金甲 / 060
56. 桃花香扇肉 / 061
57. 八旗小炒皇 / 062
58. 清真手撕肉 / 063
59. 竹笋牛舌卷 / 064
60. 香扒肉条 / 065
61. 鲜虾鲍汁扣牛尾 / 066
62. 鲜虾骨髓盅 / 067
63. 蜀香牛肉豆花 / 068
64. 馕饼炒烤羊肉 / 069









CONTENTS



65. 甜玉米烧牛尾 / 070
66. 鲜奶银丝芋 / 071
67. 嘎巴锅家乡鹅大土豆 / 072
68. 掌上明珠 / 073
69. 菜脯松茸 / 074
70. 牛腩烧薯仔 / 075
71. 木瓜藏龙 / 076
72. 鹅肝酱焗白玉菇 / 077
73. 杏鲍菇烧鹿肉 / 078
74. 椰风像生菠萝虾 / 079
75. 东北渍菜缸 / 080
76. 吉利人参粉山鸡 / 081
77. 奇特双味豆花 / 082
78. 拔丝豆沙鲜人参 / 083
79. 鲜人参酱焖泥鳅 / 084
80. 北国浓香佛跳墙 / 085
81. 边条参野菜茄盒 / 086
82. 梅花鹿茸血糕 / 087
83. 甜脆糖参 / 088
84. 馋嘴鹿肉片 / 089
85. 嘎巴锅农家院 / 090
86. 焖杂鱼 / 091
87. 小炒绿豆芽 / 092
88. 老家私房豆腐 / 093
89. 泡椒凤爪 / 094
90. 沙滩鲈鱼 / 095
91. 淮杞煲老鸡 / 096
92. 干锅牛杂 / 097
93. 酥炸芋头卷 / 098
94. 绿色生态园 / 099
95. 木桶烧鹿肉 / 100
96. 一绝扒全茄 / 101
97. 拿破仑羊腿 / 102
98. 乡村双色包 / 103
99. 泰酱靓双花 / 104
100. 原味煎松茸 / 105
101. 金冠嫩腰片 / 106
102. 富贵鱼头王 / 107
103. 金牌卤肉 / 108
104. 海皇多士虾 / 109
105. 水晶虾爆鳝 / 110
106. 麻辣蕨粉 / 111
107. 养生蔬菜丸 / 112







需要全本请访问 www.ertongbook.com



1. 锦绣荷花金钩翅

主　　料

水发金钩翅 200 克，银芽 100 克，河蟹黄 20 克，紫甘蓝 50 克。

调　　料

植物油 5 克，香油 5 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡粉 3 克，白醋 5 克，水淀粉 2 克，料酒 5 克，高汤 250 克，胡椒粉 3 克。

制作方法

① 将紫甘蓝修成荷花瓣状（共 10 片），飞水捞出投凉，摆在盘周边。银芽用开水汆烫一下捞出。

② 勺上火，加植物油，将银芽下勺，煸炒，用盐 2 克、味精 2 克、白醋 5 克清烹，之后在每个花瓣中整齐顺放 5～15 根，剩下的银芽拖入盘中央。

③ 蟹黄上屉蒸 10 分钟取出，切成豆粒大小的丁，分放在 10 个花瓣里的银芽上面。

④ 金钩翅装盘，加高汤 200 克，上屉蒸酥烂后，留少许汤下勺，加糖 5 克、盐 3 克、料酒 5 克、味精 3 克、鸡粉 3 克、胡椒粉 3 克。烧开，用水淀粉勾芡，加香油 5 克，大翻勺，拖在盘中间的银芽上面即成。

制作要点

汆银芽要旺火、宽水、沸水，一烫即成方能嫩脆；鱼翅要蒸酥烂，扒的时候要达到汤汁清亮、入味。

特　　点

鱼翅酥烂，银芽嫩脆，营养丰富。



小贴士

蟹黄中，胆固醇含量较高，有心血管疾病和不适的人应慎用。



柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。

2. 菇蔬玉扇

主　　料

罐装口蘑100克，罐装白灵菇50克，花蘑50克，西兰花30克，冬瓜50克，油菜100克。

配　　料

朝天椒2只，魔芋丝一个，香菇一个。

调　　料

盐5克，味精6克，鸡粉6克，糖5克，胡椒粉3克，高汤30克，香油5克，淀粉5克。

制作方法

① 冬瓜切成15厘米长、0.5厘米厚的片，白灵菇切0.5厘米厚的片，口蘑、香菇在面上刻十字花刀。将以上原料分别飞水，如图摆成香扇图案，用竹夹夹好，放盘中，添高汤30克，加盐2克、味精3克、鸡粉3克，上屉蒸约8～10分钟取出。

② 将蒸好的扇形拖入大平盘中，用朝天椒、魔芋丝做扇坠造型。将剩余原汁加余下调料，烧开，用水淀粉勾芡，加香油制成白汁，将汁均匀浇淋在扇子上即可。

制作要点

原料分别飞水，掌握焯水时间和蒸的火候是关键，大约蒸5～8分钟为好。

特　　点

鲜嫩爽脆，造型新颖，低脂低盐，是素食佳品。



小贴士

多食菌类和蔬菜是健康的基础。



柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。



3. 太极香米南瓜泥

主　　料

泰国香米175克，南瓜200克。

配　　料

菠菜300克。

调　　料

柠檬汁10克，白糖8克，盐5克，味精3克。

制作方法

① 南瓜去皮、瓤，上屉蒸熟压成泥，加糖、柠檬汁，烧成香甜口；菠菜打成泥，上火，加盐、味精烧成咸鲜口。

② 香米淘净，加一倍水，上屉蒸25分钟后取出。

③ 把蒸好的香米饭垫在玻璃鲍鱼盘的底部铺平。把烧好的双泥倒在上面，并各留一汤匙，把双泥都摆抹成阴阳鱼状。把留下的两汤匙双泥，在双面鱼的大面上作出眼即成。

制作要点

炒双泥时火力要适当，既要防出水，又要防止糊锅，以保证菜品的色味。

特　　点

成菜软糯，甜、咸清香，两色两味，老少皆宜。



小贴士

香米淘净，冷水泡30分钟，按1∶1的比例放水上屉蒸25分钟取出，用绞板把饭打散，再盖盖焖10分钟，吃时最糯香。





柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。



4. 金盏雪梨竹燕窝

主　　料

泰国竹燕窝（竹花）20克，鲜橙5个（约1000克），雪梨去皮切粒（20克）。

配　　料

南瓜750克（雕刻用）。

调　　料

冰糖25克。

制作方法

① 竹燕窝用温水发好，加冰糖和雪梨粒添适量水（约15克）上屉蒸20分钟，再放入勺内熬制，使其变浓入味。

② 鲜橙刻成花篮状，取出橙肉另作他用，把竹燕窝分装其中。

③ 将南瓜雕成一只孔雀放在盘中央，周围摆放橙筐装的竹燕窝。

制作要点

冰糖竹燕窝、雪梨粒，要分别进行蒸、煮、熬，关键是水分要适量，既熬净水分，又浓而不干。

特　　点

造型美艳，菜品甘甜，沁人肺腑。

柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。





5. 关东一品肘

主　　料

猪前肘1只（约1250克）。黄米面小窝头7个，黑米面小窝头5个，高粱米面小窝头3个，共约重500克。

配　　料

鲜苏子叶19片（约25克）。

调　　料

麦芽糖8克，味精5克，盐15克，白糖5克，鸡粉3克，香油5克，淀粉2克，大料15克，桂皮5克，鲜姜20克，花椒10克，酱油20克，植物油1000克（实用100克）。

制作方法

① 肘子刮净，飞水，挂均匀麦芽糖，在旺油中炸成金红色，放入汤锅中（锅中放鲜姜、桂皮、盐10克、花椒、大料片）小火卤制2小时捞出，使肘子色泽达到红艳，酥烂入味，小心脱出骨头。窝头蒸好，苏子叶消毒备用。

② 将苏子叶摆在盘子一侧，上面摆上蒸好的肘子，把剩余的汁泌出杂质，放白糖5克、味精5克、盐5克、鸡粉3克、酱油烧开，淋水淀粉炒浓，淋香油，将炒好的汁浇在肘子上面，小窝头整齐摆在另一侧即可。

制作要点

掌握好卤制时间，小火慢卤，整个过程都必须注意保持肘子皮面整齐无损。

特　　点

满族传统肘子，配关东特产苏子叶和清宫佳食小窝头，组合巧妙，搭配营养，醇香、清香、麦米香齐现。



小贴士

卤扒肘子极香烂，但心脑血管病人不宜多食。



柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。

6. 太极灵菇

主　　料

白灵菇罐头半桶（约400克），豌豆15克，胡萝卜15克，鱼肉200克。

配　　料

凉瓜25克，蛋清15克，香菇1个（约5克）。

调　　料

香油5克，盐10克，酱油2克，味精5克，鸡粉3克，料酒5克，白糖5克，水淀粉10克，胡椒粉3克，高汤100克。

制作方法

① 白灵菇片成片，飞水，归拢整齐。取一中碗，中心放香菇，再把白灵菇片码在上面，加高汤、盐2克、料酒2克，调好口，上屉蒸15分钟，泌出原汁，扣在盘中央。

② 豌豆、胡萝卜蒸熟打成泥，各加盐2克、味精2克搅匀。鱼肉剁成泥，加盐和蛋清向一个方向搅上劲，做成9个托，上面用豌豆泥、胡萝卜泥抹成阴阳鱼状，上屉蒸3分钟，摆在白灵菇周围。

③ 凉瓜顺切两半，去瓤，切成0.5厘米厚的半圆片，飞水，投凉，摆在白灵菇和阴阳鱼之间挖成花边墙。

④ 将蒸菇的原汁下勺，加酱油2克、味精3克、鸡粉3克、胡椒粉3克、糖5克烧开，水淀粉勾芡，淋香油将烧好的汤汁浇在白灵菇上面即可。

制作要点

本品重在造型，片的厚薄要均匀，摆放整齐，阴阳鱼做得一定要大小薄厚整齐划一。

特　　点

造型美艳，取料清新，营养丰富。



小贴士

白灵菇、豌豆、胡萝卜中维生素、微量元素含量丰富，膳食纤维含量较高，适合心血管病人和糖尿病人经常食用。



柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

7. 香扇梅花鹿筋

主　　料

水发梅花鹿筋 300 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 50 克。

配　　料

南瓜 100 克，黄瓜 50 克，香菜 10 克，红椒 10 克。

调　　料

植物油 50 克，香油 2 克，白糖 8 克，酱油 3 克，味精 4 克，高汤 120 克，料酒 5 克，胡椒粉 3 克，淀粉 5 克，香葱 10 克，盐 2 克，鸡粉 3 克。

制作方法

① 南瓜切片，修成扇面形的托，鸡脯肉打成泥，加盐 2 克、味精 2 克、蛋清 50 克搅匀，抹在扇面上，点缀上花草，上屉蒸熟待用。黄瓜切片围成一圈。水发鹿筋切寸段，飞水，控干。

② 锅放火上，加底油烧热，下葱炝锅，放鹿筋，加酱油、糖、料酒、鸡粉、味精、高汤 100 克，煨烧入味，水淀粉勾芡，淋香油、胡椒粉，盛入盘中黄瓜围子中间。余下的高汤加味精、糖，打米汤芡淋在扇面上。

制作要点

鹿筋发制要透，无硬心为好。下葱时要小火慢煨入味，出品需清汁薄芡。

特　　点

扇面鸡茸洁白，入口即化；梅花鹿筋色泽金红，软韧醇香。



小贴士

鹿筋含优质胶原蛋白甚多，是美容生血之佳品。





柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。



8. 鲍花烧辽参

主　　料

大连活紫鲍 8 只（约 400 克），水发辽参 300 克。

配　　料

青椒 50 克，鲜花 8 朵，黄瓜片适量。

调　　料

鸡汤 200 克，大葱 50 克，盐 5 克，糖 3 克，味精 5 克，料酒 15 克，胡椒粉 6 克，酱油 2 克，香油 8 克，植物油 500 克（实用 75 克），水淀粉 5 克。

制作方法

① 鲍鱼去壳，剔掉腑脏，片去壳肌，刮菊花刀，用旺火，沸水汆至五成熟捞出。

② 辽参去内脏洗净，捞出控干。大葱顺花成 5 厘米长的一字片，青椒切成双桃叶的连片。

③ 鲍花用七成热油闯一下捞出，勺中加鸡汤 100 克、料酒 10 克、味精 2 克、盐 3 克、酱油 2 克、糖 3 克、胡椒粉 3 克，烧成红汁，再放入鲍鱼花煨烧入味，用水淀粉勾芡，淋香油，摆在平盘外圈，中间用鲜花隔开。在盘的里边每个鲍花里端放入一片青椒连片。

④ 海参用开水烫透，勺下底油，下葱片炒出香味，放入鸡汤 100 克和余下的盐、糖、味精、胡椒粉、糖、料酒烧开，放入辽参，待汤汁浓稠，用水淀料拢芡，淋香油摆在盘中间，用黄瓜片围在海参外一圈即可。

制作要点

鲍鱼花飞水只为断生，闯油为了去表皮水分，切不可老，火候掌握准确，才能鲜嫩。

特　　点

鲍花鲜嫩，辽参软糯，造型美观，层次分明。



小贴士

辽参为补品中的上品，具有延缓衰老、增强免疫力之功能。为体弱多病、老人、儿童食之佳品。

柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。





9. 白雪藏龙

主　　料

龙虾仔1只（约400克），河蟹羔（膏）20克。

配　　料

鸡蛋清200克，黄瓜50克。

调　　料

盐3克，料酒2克，味精2克，鸡粉2克，植物油50克，香油2克。

制作方法

① 龙虾宰杀后，放尽尿，取出肉，片成片，放冰水中，使其涨发，待色泽洁白后，捞出备用。

② 河蟹膏上屉蒸熟，龙虾壳头上屉蒸5分钟，取出刷一层香油，摆在盘子的一侧。黄瓜切稍厚的半圆片，做成一个隔墙放在盘中间。鸡蛋清打泻备用。

③ 勺加植物油50克，烧四成热，龙虾片和蛋清共同下勺，加盐、料酒、味精、鸡粉，迅速炒成芙蓉状出勺，装在盘的另一面，上面撒点红绿蔬菜丁，再把蒸好的蟹膏放在上面即可。

制作要点

龙虾的尿要放尽，防止异味。龙虾片要用冰水泡以增白增嫩。推炒芙蓉需小火，少油，才能滑嫩润而不腻。

特　　点

此菜形似火龙卧雪堆，滑嫩鲜香，入口即化，口感极佳。



小贴士

龙虾壳很鲜，可以汆汤或煮粥用。



柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。

10. 金龙玉珠梅花参

主　　料

水发梅花参1个（约350克），猪肉馅200克，罐头鹌鹑蛋8个。

配　　料

西兰花8朵（约100克）。

调　　料

盐6克，料酒5克，味精8克，鸡粉4克，胡椒粉5克，淀粉7克，糖8克，香油5克，高汤50克。

制作方法

① 在梅花参肚内刮花刀（为了易入味），肉馅加盐2克、味精3克、鸡粉2克、胡椒粉2克、高汤20克调成馅，填酿在梅花参肚内，上屉蒸20分钟，熟后取出。

② 鹌鹑蛋煮熟去皮。西兰花切成大块洗净，飞水，用盐、味精、香油拌好。

③ 梅花参放盘中间，两侧间隔摆上鹌鹑蛋和西兰花。蒸参原汤入勺，放上剩余调料和高汤烧开，用水淀粉拢芡，淋在梅花参和鹌鹑蛋上。

制作要点

梅花参发制火候必须准确，花刀要至深而不刺破外皮，蒸梅花参和摆形是关键。

特　　点

软韧醇香入味，形真意真，营养丰富。





柳爱民　中国烹饪大师，老道口大厦餐饮总监，国家级评委，师承烹坛泰斗刘国栋大师，多次荣获“广州国际美食节”、“沈阳美食节”金奖。

11. 五彩虾仁爆牛滑

主　　料

牛外脊 200 克，虾仁 100 克。

配　　料

彩椒（红、黄、绿）各 20 克，百合 20 克。

调　　料

盐 3 克，味精 3 克，鸡粉 2 克，糖 2 克，湿淀粉 5 克，油 80 克、绍酒 10 克。

制作方法

① 牛外脊剁成肉馅，搅打上劲，加盐调口备用。

② 将彩椒切三角块，百合一切两开，放入沸水中汆一下捞出备用。

③ 把上好劲的肉馅，做成橄榄形的肉丸，下开水中汆熟备用。

④ 锅上火，加底油，放入汆好的丸子、虾仁、彩椒和百合，加入绍酒、盐、味精、鸡粉、糖调味翻炒均匀，淋湿淀粉，打明油装入盘中即可。

制作要点

制作牛滑时为了保证牛滑的滑嫩，可以加一点砚水。

特　　点

口感鲜嫩 、清淡，色彩艳丽。



小贴士

洋葱 + 鸡蛋：洋葱中的有效活性成分还能降低鸡蛋中胆固醇对人体心血管的负面作用。洋葱还富含微量元素硒，能降低癌症的发生率。





易　辉　中国烹饪大师，国家高级烹调师，中国优秀行政总厨。现任辽展饭店行政总厨、中国烹饪协会名厨专业委员会委员、辽宁省创新菜大联盟副秘书长。



12. 淋汁脆皮鸡

主　　料

鸡腿 1 只（约 400 克）。

配　　料

元葱 100 克，香菜 50 克，葱丝 5 克，姜丝 5 克。

调　　料

盐 2 克，味精 3 克，十三香 3 克，玉米淀粉 200 克，绍酒 10 克，海鲜酱油 100 克，色拉油 1500 克（实耗 100 克）。

制作方法

① 鸡腿切开去骨，改十字花刀斩断筋膜，用盐、味精、绍酒、十三香腌渍备用。

② 元葱切丝，香菜切段，玉米淀粉和成水粉糊备用。

③ 锅中加入色拉油烧至八成热，把鸡腿挂水粉糊下入油中炸至外焦里嫩成熟捞出。

④ 另起锅放底油，加入元葱煸炒出香味。倒在铁板上，将炸好的鸡腿放在元葱上，然后撒上葱姜丝、香菜段，淋上海鲜酱油即成。

制作要点

鸡腿在腌渍时一定要腌到时间，20 分钟左右为宜，以免影响菜品的口味。鸡腿肉厚，炸制的时间适当延长一些。

特　　点

此菜香气浓郁，气氛热烈。



小贴士

鸡肉的钙、磷、铁含量较一般肉类高很多，并且富含蛋白质、氨基酸，对贫血患者、体质虚弱的人是很好的食疗补品。

易　辉　中国烹饪大师，国家高级烹调师，中国优秀行政总厨。现任辽展饭店行政总厨、中国烹饪协会名厨专业委员会委员、辽宁省创新菜大联盟副秘书长。



需要全本请访问 www.ertongbook.com