

东北菜又称关东菜、京东菜等，在吸收了汉、回、蒙、朝鲜、满等民族民间饮食文化的基础上，又融合了大量山东菜、北京菜等北方菜系的特长。注重利用东北特产和绿色食品原料，发展绿色餐饮，外酥内烂等特

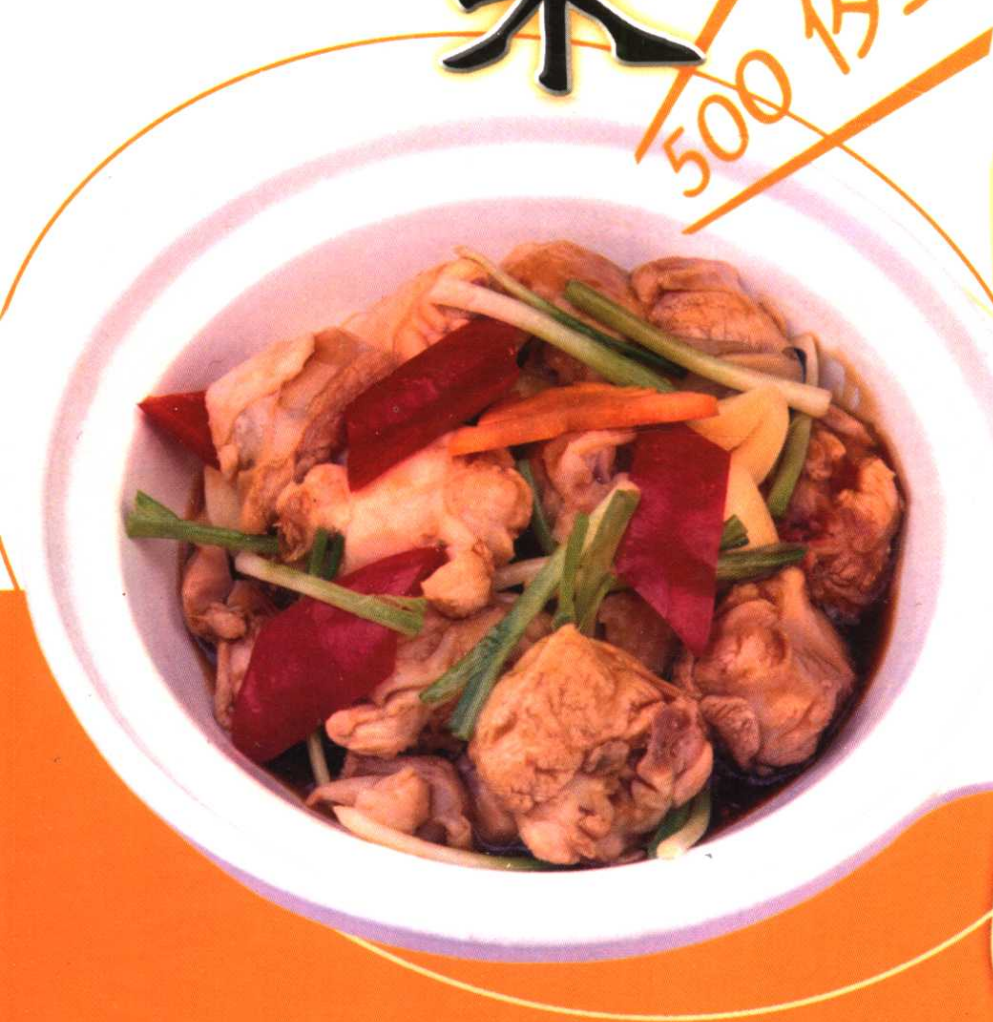
大众 东北菜

500例



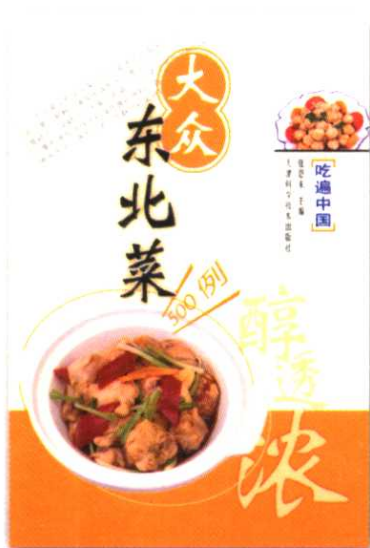
张恩来 主编
天津科学技术出版社

吃遍中国



醇透
浓

每册定价均为 19.80 元



上架建议 生活 / 菜谱

ISBN 7-5308-4028-2

定价: 19.80 元

ISBN 7-5308-4028-2



9 787530 840283 >



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

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.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华二印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 11.25 插页 4 字数 254 000

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

天津科学技术出版社读者服务卡

感谢您购买天津科学技术出版社第四编辑室编辑的《大众东北菜 500 例》。

为拉近您与我们之间的距离,让我们进一步了解您的需求,提供更好的服务并让利于您,麻烦您抽出宝贵时间详细填写本卡各栏。当您凭本卡再次购买本社图书时,您将享受 VIP 读者的优惠:到本社读者服务部上门购书可 8 折购买,或邮购图书 9.5 折购买并免邮寄费。

您的姓名:_____电话:_____职业:_____

通讯地址:_____邮政编码:_____

一、您从何处得知本图书:☐书店 ☐报纸或杂志 ☐医院
☐科技新科目 ☐其他(请填写):_____

二、您平常以何种方式购书:☐书店 ☐图书批销中心
☐邮购 ☐书展 ☐其他(请填写):_____

三、您对本书的印象

	很好	好	一般	差	很差
内容:	☐	☐	☐	☐	☐
文字表达:	☐	☐	☐	☐	☐
插图质量:	☐	☐	☐	☐	☐
印刷:	☐	☐	☐	☐	☐
封面:	☐	☐	☐	☐	☐
版式:	☐	☐	☐	☐	☐

四、您目前最喜欢看的图书种类:_____

五、您对本书的满意程度:_____

六、您对我们工作的建议:_____

回信请寄:天津市和平区西康路 35 号 邮政编码:300051

天津科学技术出版社(第四编辑室)

编辑室电话:022-23332401 23332490 ~ 93 转 8117

E-Mail: jksbs@ 126. com

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：0302010109032411870

开户银行：工行锦州道支行

联系人：赵路 沈捷

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

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

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

畜 肉 类

松子方肉	54	煨白肉	72
李记坛肉	55	葱包肉	72
猪肉炖粉条	56	扒猪脸	73
黄金肉	57	白肉血肠	74
东北过油肉	58	煎烧丸子	75
油爆里脊花	59	黑芝麻肉丸	76
滑溜里脊	60	脂油丸子	77
软炸里脊	60	吉林烧肉丸	78
菊花里脊	61	干炸丸子	79
焦溜肉段	62	焦溜丸子	79
干炸肉	63	翻沙丸子	80
香酥肉	64	糖醋排骨	81
樱桃肉	64	酱焖排骨	82
烩血肉	65	酱骨架	83
瓜姜里脊丝	66	红焖肘子	83
炒姜丝肉	67	金银蹄膀	84
香辣肉丝	67	溜腰花	85
改刀肉	68	麻花猪腰	86
木须肉	69	溜肝尖	87
锅包肉	70	猪肝苦瓜	87
酥白肉	71	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
干煸草鱼	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
麒麟鳊鱼	128
家常鳊鱼	130
宫门献鱼	131
红烧鲢鱼	132
茄汁鲳鱼	133
松子全鱼	134
酿八宝吉花鱼	135
红烧鳊鱼唇	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
炸金果蜊蝗·····	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	山珍炖猪蹄·····	251
奶油鸡茸菜花·····	235	白扒松茸蘑·····	252
炒黑白菜·····	236	虾子烧蘑菇·····	253
海米木耳丝·····	236	白扒猴头·····	253
干炸雪冬笋·····	237	油爆黄瓜香·····	254
烧南北·····	238	龙江素菌·····	255
双菇酿番茄·····	239	口蘑烧面筋·····	256
扒白菜芦笋·····	240	炒合菜·····	257
醋熘白菜·····	241	扒鲜蘑龙须菜·····	258
扒白菜肥肠·····	241	拔丝地瓜·····	259
菊花白菜·····	242	蜜汁山药条·····	260
排骨炖白菜·····	243	什锦番茄·····	260
炒肉渍菜粉·····	244	拔丝白果·····	261
酸菜拆骨肉·····	245	拔丝苹果·····	262
翡翠菜心·····	246	黄豆什锦丁·····	263
芹菜炒牛肉·····	246	宽粉烧肉末·····	264
香煎焖子·····	247	尖椒干豆腐·····	265
蛋椿鱼·····	248	扒冻豆腐·····	266
肉丝炒如意菜·····	249	烧八宝老豆腐·····	266
脆皮蕨菜卷·····	250	锅煽肉茸豆腐·····	267

汤羹类

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

口蘑飞龙汤·····	282
补身汤·····	283
鲮鱼酸菜汤·····	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
氽虾蘑海·····	288
沙锅对虾·····	289
鲜虾蛋茸羹·····	290
番茄鲜蛭汤·····	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
红娘白配·····	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	狗肉火锅·····	339
东北辣酱·····	334	天池金鱼锅·····	340
龙凤呈祥·····	335	抽刀白肉火锅·····	341
三鲜豆腐·····	336	什锦火锅·····	342
鲇鱼豆腐酒锅·····	337	冰城山珍沙锅·····	343
汆锅·····	338	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、刺嫩芽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、鲈鱼、白吉鱼、鳌花、鳊花、鲫鱼、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、煨鹿肉、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煨白肉、酥白肉、煮

白肉、汆白肉、白肉血肠以及熘肝尖、熘腰花、熘肥肠、熘肚片等，几乎占整个辽菜的四分之一。除了民间乡土风味外，清朝宫廷菜及官府菜也在辽菜中占有一定的地位。

辽菜在选料上广泛精细，十分注重地方特产原料的使用。在众多的辽菜菜谱中，有很多菜肴是运用当地的山珍野味制作的，辽宁制作野味菜方面有很多独到之处，积累了丰富的经验。辽菜在制作上十分讲究火候，擅长使用烧、炖、扒、熘、拔丝、酱等烹调方法。一些菜肴的烹制做到了嫩而不生、透而不老、烂而不柴或外脆内嫩、外酥内烂等。

醇厚香浓是辽菜的主要风味特征，也是其特色的核心。在众多的辽菜中，咸鲜味、香辣味、五香味、甜咸味、甜酸味、茄汁味、酸辣味、甜香味等口味香浓的菜肴占有相当大的比重。但在辽菜系统内，各地的菜肴也稍有差异，如以沈阳为中心的辽宁菜，其主要特点为香鲜酥烂、口感醇浓，讲究明油亮芡；而大连等沿海城市，以海鲜品为优势，讲究原汁原味，清鲜脆嫩。

辽菜在长期的发展过程中，形成了一系列风味名菜及名宴，这些品种也较为集中地体现了辽菜的特色。代表名菜有鲜贝原鲍、凤尾桃花虾、游龙戏凤、扒三丝底鱼翅、珍珠元鱼、李记坛肉等；风味名宴有鹿鸣宴、八仙宴、八珍宴、海鲜宴等。

大众东北菜 500 例

冷 菜 类



拌肉丝拉皮

10 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪瘦肉 250 克,拉皮 400 克。

配料 黄瓜 100 克,绿豆芽 100 克,海蜇头 150 克,菠菜 150 克,香菜(切成段)15 克。

调料 芝麻酱 40 克,鸡汤 75 克,蒜茸 10 克,盐 2 克,酱油 25 克,米醋 25 克,辣椒油 10 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 把猪瘦肉片成薄片,再切成丝,放入烧热的油锅内煸炒至熟;拉皮切成长条;黄瓜洗净切成丝;绿豆芽掐去两端,洗净后放入沸水锅中焯熟,捞出沥净水分。
- ② 将海蜇头洗净切成丝,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分;菠菜去根和老叶,洗净后放入沸水锅中焯透,捞出入冷水中过凉,取出切成小段。
- ③ 把拉皮放在大盘内,再将黄瓜丝、豆芽、蜇头丝、菠菜段分别整齐地码在拉皮的周围,再把肉丝放在盘中间,上放香菜段。
- ④ 将芝麻酱放小碗里,加上鸡汤拌匀,再加蒜茸、盐、酱油、米醋、辣椒油和芝麻油拌匀成味汁,淋在码好的肉丝和拉皮上面即成。

特点 色泽鲜艳,酸辣适口,通气开胃,消暑润燥,解酒去腻。



拌肉丝拉皮是东北地区脍炙人口的冷食佐酒佳肴,系用猪瘦肉(或熟鸡肉、熟鱼肉等)、拉皮和时令蔬菜为原料,辅以调味品拌制而成,为夏季美味菜肴。

云子卷

8 人份

大火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 猪瘦肉 250 克,猪肥膘肉 50 克。

配料 鸡蛋 4 个,芹菜 50 克,熟火腿 25 克。

调料 葱姜汁 10 克,花椒水 3 克,盐 4 克,料酒 10 克,味精 3 克,淀粉 75 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将猪瘦肉、猪肥膘肉剁成细茸,放在大碗里,加葱姜汁、花椒水、3 克盐、料酒、味精、2 个鸡蛋清和 50 克淀粉搅匀成肉馅备用。
- ② 把剩余的鸡蛋和蛋黄放在另一碗里,加上 1 克盐和 25 克淀粉拌匀,放烧热的净锅内摊成鸡蛋皮(共 4 张),取出备用;芹菜取嫩茎,切成小段,放沸水锅中焯一下,捞出过凉,沥水备用;熟火腿切成小条。
- ③ 将鸡蛋皮放在案板上,切去两个圆边成长方形,把调好的肉馅分成 4 份,分别抹在蛋皮上,在每张蛋皮的一端放上火腿条,另一端放上芹菜条,从两端往中间卷起,成云子卷生坯。
- ④ 将云子卷生坯上屉用旺火蒸约 15 分钟至熟,取出,在表面抹一层芝麻油,冷却后切成薄片;码盘即可。

特点 造型美观,口味鲜香,酒饭均宜。



云子卷为东北地区风味冷菜,系用鸡蛋皮(也可改为豆腐皮)包猪肉馅(也可改为虾肉馅、三鲜馅等)后上屉蒸熟,冷却后切成片上桌。此菜因形状如彩云而得名。

炒肉干豆腐

4 人份

中火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 猪里脊肉 200 克,干豆腐 200 克。

配料 蒜 4 瓣。

调料 盐 4 克,料酒 15 克,色拉油 25 克,酱油 15 克,米醋 25 克,味精 3 克,辣椒油 10 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉切成 5 厘米长的细丝,加上料酒和 2 克盐拌匀,放入烧热的色拉油锅内煸炒至熟,取出备用。
- ② 干豆腐切成丝,放沸水锅内焯一下,捞出放凉水中过凉,取出沥干水分,码在盘内,把炒好的猪肉丝放在上面。
- ③ 蒜瓣去皮剁成蒜茸,放在小碗里,加上 2 克盐、酱油、米醋、味精、辣椒油和芝麻油调拌成味汁,浇在肉丝和干豆腐上面,食用时拌匀即可。

特点 口味清淡,软嫩适口。



干豆腐又名干张、百叶等,是东北地区常见的美味豆制品。干豆腐营养丰富,除蛋白质外,还含有烟酸、钙、铁、锌、硒等多种微量元素,其性平味甘,有清热利肺、止咳化痰、解毒止汗的功效。

阿吗尊肉

12 人份

中火 操作难度 2

时间 3 小时

主料 鲜猪肉 3000 克(可含猪头、肋条、猪尾等),猪杂 2000 克(含猪心、猪舌、猪肺等)。

调料 葱段 100 克,姜块 75 克,花椒 5 克,八角 5 克,桂皮 2 块,豆

蔻 2 克, 蒜茸 25 克, 韭菜花 15 克, 芥末酱 15 克, 酱油 40 克, 米醋 50 克, 辣椒油 15 克, 芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将鲜猪肉和猪杂切成大块, 用清水洗净, 放入大锅内, 放清水、葱段、姜块(拍松)、花椒、八角、桂皮和豆蔻, 烧沸后用中小火将猪肉煮至熟烂, 即可停火, 将猪肉和猪杂等捞出。
- ② 头肉、尾根、肋条、猪肺、猪心等, 各取 100 克, 切成菱形片(或象眼片), 分别码在盘内。
- ③ 将蒜茸、韭菜花、芥末酱、酱油、米醋、辣椒油和芝麻油放小碗里拌匀成味汁, 与切好的猪肉、猪杂一同上桌蘸食即可。

特点 色泽淡雅, 口味清香。



阿吗尊肉为满族传统风味菜, 上面食法为冷菜拼盘, 花样多且肥者不腻、瘦者不柴, 味美鲜香, 为佐酒之佳肴。此菜也可加上葱姜、酱油、味精等调料, 上屉蒸后热食。

本菜所使用的猪肉及猪杂一定要新鲜, 才不失其特有风味; 制作时一定要煮至烂熟, 但又不能失形, 以利于切片后成型, 不散碎; 味汁也可根据个人喜好灵活改变。

佐肴佳话——关于阿吗尊肉

清代东北地区的满族人在祭祀神灵或祖先时都要举行隆重的典礼, 而杀猪、吃肉则是典礼的重要组成部分。祭祀日的早晨, 主人将事先选好的生猪, 经过祷告后, 于神位前宰杀, 然后再放入锅中烹煮。待煮熟时, 捞出猪头、猪尾、猪肋、猪肺、猪心等排放在厨案上, 每件取少许, 切成肉丁, 放在大铜盘中, 称为阿吗尊肉, 供在神位前。接着主人在前, 依辈排列, 行三跪三献礼。礼毕即于神位前进食阿吗尊肉, 意为享受神灵所赐。晚间仍须再祭祀一次, 礼仪同早晨, 但祭祀时因需撤灯, 故此肉又称为避灯肉。

麻辣白肉片

8 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 猪后臀尖 750 克。

配料 芝麻 25 克。

调料 大葱、姜块各 15 克, 蒜 4 瓣, 花椒粉 2 克, 酱油 25 克, 盐 2 克, 白糖 10 克, 米醋 15 克, 芝麻油 10 克, 辣椒油 10 克。

烹制方法

- ① 将猪后臀尖刮洗干净, 放入沸水锅内焯一下, 捞出沥净水分备用; 大葱、姜块洗净, 用刀拍松, 切成段; 芝麻放锅内炒熟, 倒出用擀面杖压成末备用。
- ② 锅置火上, 放清水和猪后臀尖, 烧沸后撇去浮沫, 加葱段、姜块和料酒, 用中小火将猪肉煮至刚熟, 捞出, 冷后切成薄片, 码在盘内。
- ③ 蒜瓣去皮, 剁成蒜泥, 加上芝麻末、花椒粉、酱油、盐、白糖、米醋、芝麻油和辣椒油调拌成味汁, 淋在切好的肉片上, 食用时拌匀即可。

特点 肉片鲜嫩, 口味香辣, 香浓可口。



麻辣白肉片为东北地区家常风味冷菜。煮制好的白肉片除可直接上桌外, 也可与莴笋、黄瓜、豆腐皮、茭白等一起拌匀, 再淋上多种口味的调味汁上桌食用。

玻璃肉

5 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 猪五花肉 400 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 淀粉 75 克, 面粉 50 克, 花生油 750 克(约耗 75 克), 芝麻油

15 克,白糖 200 克。

烹制方法

- ① 猪五花肉剔去筋膜,洗净切成长 4 厘米、宽 0.5 厘米的条,放在碗里,加鸡蛋、淀粉和面粉拌匀备用。
- ② 净锅置火上烧热,放花生油烧至五成热,用筷子将猪肉条逐条放油锅内炸熟,捞出;待锅内油约七成热时,再把肉条放油锅内炸至金黄酥脆,捞出沥油。
- ③ 锅复置火上,放芝麻油烧热,加白糖,用小火熬至起小泡时,将炸好的肉条放入,颠锅使糖汁均匀地裹在肉条上,出锅盛在抹有少许油的盘内,拨散放凉后,上桌即成。

特点 色泽光亮,外酥里嫩,香甜可口。



玻璃肉因成品光亮如玻璃而得名。玻璃肉富含蛋白质、脂肪、维生素 B₂、维生素 B₁ 和钙、磷、铁等多种营养素,是妊娠及贫血者的保健菜肴。

卷 肘 花

8 人份

小火 操作难度 2

时间 1 天

主料 猪肘子 1 个(约 1500 克)。

调料 盐 15 克,花椒 3 克,葱段 25 克,姜片

15 克,蒜 4 瓣,八角 2 个,料酒 50 克,酱油 25 克。

烹制方法

- ① 将猪肘子放清水中浸泡,刮去毛根及污物,剔出骨头,备用;把花椒和 10 克盐放入锅内,置火上煸炒出香味成椒盐。
- ② 把椒盐和 25 克料酒抹遍猪肘子里外,用竹签在肉皮表面扎一些小眼,腌渍 1 天后洗净,放在案板上,从猪肘一端卷起(越紧越好),外面再用纱布卷好,用麻绳扎紧。
- ③ 将卷好的肘子放入清水锅内,加葱段、姜片、蒜瓣、八角、25 克料

酒、酱油和5克盐,用大火烧沸,再改用小火烧焖约4小时至熟烂,捞出冷却,去掉麻绳和纱布,切成大片,码盘上桌即可。

特点 色泽美观,红白相间,咸鲜适口。



酱肘花为东北地区传统风味菜肴,气味馥郁、皮嫩肉烂、肥而不腻、瘦而不柴、香而味长,是家庭团聚、佐餐下酒的美味佳肴之一。

水晶肘子

8 人份

大火 操作难度 3

时间 3 小时

主料 猪肘子1个(约1500克)。

配料 猪肉皮200克。

调料 葱段20克,姜片10克,花椒2克,料酒25克,盐5克,味精3克,三合油1小碟(酱油、米醋、味精和芝麻油),蒜茸1小碟。

烹制方法

- ① 将猪肘子刮洗干净,从中间劈开;猪肉皮刮洗干净;把猪肘子和肉皮放入汤锅内,烧沸后用中小火煮至五成熟,捞出剔去骨头,切为两块;用刀片去猪肉皮的肥肉膘,切成细丝。
- ② 把猪肘和肉皮丝放在大汤碗里,将葱段、姜片、花椒用纱布包裹成调料包,放在汤碗里,再加料酒、盐、味精和清水(约1000克),上屉用旺火蒸约2小时至熟烂,取出。
- ③ 将猪肘肉捞出放在深盘内,蒸猪肘的汤汁过滤去掉调料包、浮油和杂质,倒入深盘内,冷凝后即成水晶肘子。食用时取出切成大片,码在盘内,与三合油和蒜茸一起上桌蘸食。

特点 晶莹透明,状似水晶,清香爽口,佐酒佳肴。



水晶肘子是辽宁传统风味名菜,系从烹调肉皮冻的方法演变而来,在清朝乾隆日常御膳的食单中就曾有记载,为盛夏时节应季冷餐品种之一。

肘肉黄瓜

10 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 猪肘 1 个(约 1500 克)。

配料 黄瓜 400 克,香菜 25 克。

调料 色拉油 750 克(约耗 100 克),酱油 50 克,卤水 750 克,料酒 30 克,葱段、姜片各 10 克,桂皮 1 小块,茴香、丁香各少许,蒜茸 10 克,盐 2 克,米醋 15 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将猪肘表面上的细毛去净,刮洗干净,放入沸水锅内焯一下,捞出用清水洗净,沥净水分备用;黄瓜洗净,先斜切成片,再改刀切成丝;香菜洗净,切成小段。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至七成热,在猪肘表面涂抹上少许酱油,放入油锅内炸至色泽红亮,捞出,沥净油。
- ③ 将炸过的猪肘放净锅内,加 25 克酱油、卤水、料酒、葱段、姜片、桂皮、茴香、丁香和适量清水,用小火将猪肘卤制熟,捞出,去骨后切成丝。
- ④ 把黄瓜丝放在大盘内,上面码好猪肘丝,撒上香菜段,淋上由蒜茸、盐、25 克酱油、米醋、味精和芝麻油调好的味汁,食用时拌匀即成。

特点 红绿相映,肉香瓜脆,佐酒佳肴。



肘肉黄瓜为东北地区家常风味菜肴。家庭制作时可直接购买酱制好的猪肘肉,去骨后切成条块,再加上拍碎的黄瓜(也可用其他蔬菜)和调味料拌匀,即可上桌食用。

白卤猪蹄

8 人份

小火 操作难度 2

时间 5 小时

主料 猪蹄 4 个(约 2000 克)。

调料 料酒 100 克,盐 10 克,白卤水 1500 克,
葱段、姜片各 15 克,花椒 3 克,冰糖 50 克,味精 3 克,芝麻
油 15 克。

烹制方法

- ① 将猪蹄刮去绒毛,放清水中漂洗干净,再用刀从趾缝处斩成两半,加上 50 克料酒和 5 克盐拌匀,腌渍 2 小时。
- ② 净锅置火上,加清水和猪蹄烧沸,捞出猪蹄,用凉水浸泡至冷,去掉杂质,沥净水分。
- ③ 把猪蹄放在大锅内,加 50 克料酒、白卤水、葱段、姜片和花椒煮 20 分钟,再放冰糖、味精和 5 克盐,继续用中小火将猪蹄卤制熟,捞出,抹上芝麻油,冷却后剁成小块,码盘即可。

特点 色泽淡雅,口味鲜美。



人们在卤制猪蹄时,常使用酱油、红曲米及红卤汁等调味料,其色泽红亮,口味浓厚。白卤猪蹄则色洁白,咸淡适宜柔和,具有独特风味,为夏季佐酒小菜。

长春蹄花丝

10 人份

小火 操作难度 3

时间 3 小时

主料 猪肉皮 250 克,猪耳 1 个,猪嘴 1 个。

调料 葱段 30 克,姜块 25 克,八角 3 个,
料酒 50 克,酱油 25 克,盐 3 克,白糖 15 克,味精 5 克,芝麻
油 10 克,辣椒油 10 克。

烹制方法

- ① 拔掉猪肉皮、猪耳和猪嘴的残毛，刮去肥膘，置于清水中浸泡洗净，放入汤锅内，加葱段、姜块、八角和料酒，烧沸后用小火煮 1 小时至约七成熟，捞出沥水。
- ② 将净纱布摊放在案板上，上放猪肉皮，再把猪耳和猪嘴放在肉皮上，卷起纱布成圆柱形，外用线绳扎紧，再放入汤锅内，加酱油、盐、白糖和味精，继续用小火煮 1 小时至熟，捞出冷却后即成蹄花。
- ③ 去掉蹄花的绳子和纱布，先切成薄片，再改刀成细丝，码在盘内，淋上芝麻油和辣椒油即成。

特点 红亮透明，筋脆不腻，清香爽口。



长春蹄花丝选料独特，制作精细，是家庭理想的佐酒菜肴；制作好的蹄花除切细丝外，也可切成小条，加其他配料（如黄瓜、芹菜、豆苗、干豆腐等）及各种调味料拌制，而成为口味各异的蹄花菜肴。

三椒腰丝

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜猪腰 2 个(约 400 克)。

配料 莴笋 100 克，胡萝卜 25 克。

调料 葱末 5 克，蒜末 10 克，盐 2 克，米醋 15 克，酱油 15 克，胡椒粉 2 克，花椒粉 2 克，芝麻油 5 克，辣椒油 10 克。

烹制方法

- ① 鲜猪腰去筋膜，片成两半，剔除腰臊后片成薄片，再改刀成丝，放入沸水锅内焯一下，捞出沥净水分备用。
- ② 莴笋、胡萝卜去皮，分别切成丝，全部放沸水锅内焯一下，捞出用冷水过凉，挤去水分，放在盘内垫底，上放猪腰丝待用。
- ③ 把葱末、蒜末、盐、米醋、酱油、胡椒粉、花椒粉、芝麻油和辣椒油放

小碗里调拌成三椒味汁,淋在猪腰丝上面,食用时拌匀即可。

特点 色泽美观,酸咸香麻,风味浓郁。



三椒腰丝为东北地区传统风味冷菜,因以胡椒粉、花椒粉和辣椒油为主要调味料而得名。按照此方法还可制作三椒鸡片、三椒豆芽、三椒鸭胗片等多种菜肴。

松仁小肚

10 人份

小火 操作难度 3

时间 4 小时

主料 猪小肚 2 个,猪五花肉 500 克。

配料 松子仁 25 克,茶叶 10 克。

调料 葱、姜末各 5 克,砂仁末 3 克,花椒粉 2 克,盐 5 克,味精 5 克,芝麻油 25 克,淀粉 75 克,白糖 15 克。

烹制方法

- ① 将猪五花肉切成薄片,放在大碗里,加葱姜末、松子仁、砂仁末、花椒粉、盐、味精、芝麻油和淀粉拌成馅料备用。
- ② 把猪小肚洗净,沥干水分,灌入调好的馅料(约七八成满),用竹针缝好肚皮口并将小肚捏均匀,放入卤水锅内,先用旺火烧沸,再改用小火焖熟,捞出。
- ③ 熏锅内撒上茶叶,放上圆形铁丝网,摆上卤制好的小肚,把熏锅置火上烧红,迅速撒上白糖,盖上锅盖焖约 2 分钟,离火,取出小肚,冷却后切成片,码盘即成。

特点 光亮滑润,口味鲜美,清香适宜。



卤水锅的制作方法:将丁香、肉蔻、香草、肉桂、砂仁、山奈、陈皮、桂皮、白芷、八角、花椒和小茴香用纱布包成香味调料包,放入清水锅内,加葱段、姜块、盐和猪骨头,用旺火烧沸,再用中火熬煮约 1 小时,捞出骨头和调料包,除去卤水内杂质,即成卤水锅。

芥味肚片

4 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 肥猪肚 1 个。

调料 葱段 20 克,姜块 20 克,料酒 40 克,
盐 5 克,白糖 15 克,米醋 15 克,味精 2 克,芝麻油 35 克,清
汤 50 克,花椒 2 克,葱、姜末各少许。

烹制方法

- ① 将猪肚剔去污油,刮净表面黏液,洗净后放入沸水锅内焯一下,捞出刮去白色膜皮,再放入冷水锅内,加葱段、姜块、料酒和 3 克盐,用小火煮熟,捞出冷却后切成薄片。
- ② 把芥末粉放在碗里,加少许沸水和熟花生油,用筷子调匀后将碗口密封,待凉后加上 2 克盐、白糖、米醋、味精、清汤和 10 克芝麻油调成芥末味汁。
- ③ 净锅置火上,放 25 克芝麻油烧至六成热,放花椒炸糊,捞出不用,再放葱姜末煸出香味,出锅倒在调好的芥末味汁内,再加上猪肚片拌匀,装盘即成。

特点 色泽淡雅,柔软肥嫩,味道鲜美。



芥末粉为常用的调味料,黄色,是将芥籽碾磨而成,味道辛辣刺鼻,性温味辛,有通利五脏、化痰利气和发汗散寒的作用。

腊猪肚

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 天

主料 猪肚 1 个。

调料 盐 50 克。

烹制方法

- ① 把猪肚冲洗干净,剪去油脂,将边缘修割整齐,再冲洗干净,将猪肚顺外圆切开 $\frac{1}{3}$,放入沸水锅内煮 5 分钟使其收缩成型。
- ② 将烫煮好的猪肚先用刀刮去肚内外污物,再反复搓揉刮净,并冲洗干净,沥去水分,用盐涂抹均匀,腌 1 天。
- ③ 把腌好的猪肚切口朝下,挂在室外晾晒 3 天,再移至室内干燥通风处,晾约 1 个月即成腊猪肚。
- ④ 食用时先把腊猪肚放入清水中浸泡 30 分钟,洗净后在水锅内煮约 20 分钟至柔软时,取出切成丝或片,再用炒、拌、烩等方法加工成菜。

特点 色泽淡黄,气味芬芳。



腊猪肚是鲜猪肚用盐(也可加砂糖、白酒、生姜、葱等)腌制,再经烘焙或日晒而成。因以前民间在农历十二月(腊月)加工,利用冬天特定的气候条件促进其风味的形成而得名。

麻汁猪脑

6 人份

中火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 猪脑 500 克。

配料 香菜 25 克,蒜 3 瓣。

调料 芝麻酱 40 克,酱油 15 克,盐 2 克,腐乳汁 15 克,米醋 15 克,芝麻油 5 克,辣椒油 15 克。

烹制方法

- ① 把鲜猪脑放入冷水中浸泡,并用手轻轻拍打以去除血筋,再用清水洗净,放入沸水锅内煮 5 分钟,捞出用冷水过凉,控净水分,切成 2 厘米大小的块,码在盘内;香菜去掉根及老叶,洗净切成小段,摆在猪脑块上面;蒜瓣去皮剁成末。
- ② 将芝麻酱放一碗内,先放少许清水撇开,再放蒜末、酱油、盐、

腐乳汁、米醋、芝麻油和辣椒油调拌成调味汁，淋在猪脑上面即成。

特点 猪脑白嫩，软嫩清鲜，香辣适口。



猪脑表面血筋密布，择起来比较费事。可把买回的鲜猪脑浸泡在冷水中 20~30 分钟(季节不同，浸泡时间也不同)，待血筋网络脱离猪脑表面后，只须用手指抓几下，即可将血筋全部清除。

猪脑中含有丰富的卵磷脂，对大脑具有保健功效，适用于气血虚亏之头晕头痛、神经衰弱等症，因此近年来用猪脑烹制的菜肴越来越受到人们的喜爱。

龙滨熏肠

10 人份

小火 操作难度 3

时间 5 小时

主料 猪小肠 250 克，猪五花肉 400 克。

调料 米醋 25 克，盐 15 克，白酒 25 克，

葱末 10 克，料酒 15 克，白糖 15 克，五香粉 3 克，芝麻油 10 克，茶叶 15 克。

烹制方法

- ① 将猪小肠放入盆内，加清水和米醋洗净，沥净水分，在表面抹上 10 克盐，置阴凉处 2 小时，再用水洗净，切成约 20 厘米长的段。
- ② 把猪五花肉剁成细粒，放在碗里，加白酒、5 克盐、葱末、料酒、5 克白糖、五香粉和芝麻油拌匀成馅料。
- ③ 将猪小肠一端扎紧，灌入制好的肉馅料(不要太多，以免小肠破裂)，再将另一端扎紧，放入清水锅内煮熟(煮时用针扎几下小肠，以免蒸气使肠体破裂)，捞出沥净水分。
- ④ 把 10 克白糖撒在熏锅内，再撒上茶叶，放上算子，摆上煮好的肉肠，盖上锅盖，置火上熏制 3 分钟，出锅取出熏肠，冷却后切成

片,码盘即成。

特点 颜色棕红,口味鲜香,烟香味浓,佐酒饭均宜。



龙滨熏肠为哈尔滨风味特色食品,系以猪小肠为原料,灌入猪肉馅,煮熟后加以熏制而成。制作时需要注意小肠必须洗净并不能有破处,以防漏馅,影响质量;此外,熏制时间不宜过长,否则颜色过深,影响美观。

肉皮冻

5 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 猪肉皮 400 克。

调料 葱段 25 克,姜块 20 克,八角 2 个,
花椒 2 克,桂皮 1 小块,盐 5 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 把猪肉皮刮去油泥和绒毛,用清水洗净,切成大块,放入沸水锅内煮几分钟,捞出用冷水过凉,再切成小丁;将葱段、姜块、八角、花椒和桂皮用纱布包裹成五香调味包。
- ② 净锅置火上,放清水、肉皮丁、五香调料包和料酒,烧沸后用小火煮约 1 小时至汤汁浓稠,捞出调料包不用,加盐和味精,调好口味,出锅倒在容器内,冷却凝结后,切成条块,码盘即可(可带香醋、蒜茸、芝麻油等一起上桌蘸食)。

特点 色泽淡雅,滑嫩鲜咸,佐酒佳肴。



肉皮冻为家常佐酒菜肴,在煮制汤汁时可依个人口味调整调料(如加辣椒、豆豉、海鲜酱油等),也可加各种配料(如土豆、黄豆、胡萝卜、扁豆等),或者将所有固体原料捞出,只食清皮冻。

酱牛腱

10 人份

小火 操作难度 3

时间 1 天

主料 牛腱肉 2500 克。

调料 盐 20 克,硝 3 克,清汤 2 500 克,
酱油 35 克,白糖 15 克,八角 3 个,葱段 15 克,姜片 10 克,
桂皮 1 块,五香粉 5 克,米醋 15 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将牛腱肉剔去筋膜,用清水洗净,加上硝和 15 克盐反复揉搓后,放在小盆内腌制 1 天,再用清水洗净备用。
- ② 锅置火上,放腌好的牛腱肉,加清水,以淹没牛腱肉为度,置火上煮 5 分钟,捞出,切成拳头大小的块,再用清水漂洗干净。
- ③ 净锅置火上,加清汤、5 克盐、酱油、白糖、八角、葱段、姜片、桂皮、米醋和五香粉,煮约 15 分钟,即成酱汁。
- ④ 将牛腱肉放在酱汁锅内,置火上烧沸后,再改用小火酱约 2 小时至熟烂(每半小时左右翻动一次),捞出,刷上一层芝麻油,冷却后切成片,码盘即成。

特点 外形美观,鲜香醇正,风味独特。



酱牛腱为长春胡记真不同酱菜馆的传统名菜。牛腱肉分为前腱和后腱两部分,含有较多的结缔组织,且外面包着一层比较坚硬的筋膜,里面筋肉相连,特别适宜采用酱的方法制作菜肴。

挂冻雪兔

8 人份

小火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 净雪兔肉 400 克。

配料 猪肉皮 250 克。

调料 葱段 15 克,姜片 10 克,花椒 3 克,八角 2 个,盐 4 克,料酒 25 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克。

烹制方法

- ① 把净雪兔肉用清水洗净,再放入冷水锅内,加葱段、姜片、花椒、八角、盐和料酒,烧沸后改用小火将兔肉煮熟,捞出待凉,切成 4 厘米大小的片,摆在一方形瓷盘里。
- ② 将猪肉皮刮洗干净,切成小条,放入煮雪兔肉的原汤锅内,烧沸后用小火煮约 1 小时成冻汁,出锅过滤去掉肉皮及杂质,加味精和胡椒粉调拌均匀成清冻汁。
- ③ 把清冻汁浇兔肉上,冷却凝固后,切成条块,装盘上桌即成。

特点 晶莹美观,咸鲜爽口,清凉解暑。



挂冻雪兔是黑龙江地区的风味佳肴,主料选用大兴安岭特产的雪兔,采用煮、熬、冻的技法加工而成,成菜晶莹透明、清凉宜人,酷暑季节,最受人们欢迎。

叉烧山兔肉

6 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 山兔肉 750 克。

配料 香菜 15 克。

调料 色拉油 500 克(约耗 75 克),白糖 15 克,葱段 15 克,姜块 15 克,八角 2 个,盐 3 克,酱油 40 克,味精 2 克,鲜汤 250 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将山兔肉切成约 1 厘米厚、6 厘米宽、10 厘米长的大片,放入冷水里浸泡 30 分钟,再用清水洗两遍,挤净水分,加 15 克酱油抓匀。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至八成热,放兔肉片冲炸成红褐色,捞

出沥净余油。

- ③ 原锅留少许底油烧热,加白糖炒溶化,下兔肉片翻炒上色,烹料酒,加葱段、姜块、八角、盐、25克酱油、味精和鲜汤,旺火烧沸后小火慢烧至汤汁浓稠,再改用旺火收浓汤,淋上芝麻油,出锅冷却后,码在盘内,周围用切成小段的香菜点缀即成。

特点 色泽红润明亮,口味甜咸适口。



叉烧山兔肉是吉林地区的传统风味名菜。用东北特产的野兔为原料,通过烧的技法调制而成。制作时也可将兔肉切成大块,放入酱锅内酱烧至熟,冷却后再切成片,码盘上桌,使成菜更加美观。

五香酱驴肉

6人份

中火 操作难度 3

时间 8 小时

主料 鲜驴肉 1 块(约 1500 克)。

配料 山楂片 25 克,红曲米 25 克。

调料 白糖 25 克,酱油 25 克,盐 3 克,料酒 25 克,花椒 3 克,豆蔻 1 克,草果 3 个,桂皮 1 小块,白芷 3 克,八角 3 个,葱段 15 克,姜片 10 克。

烹制方法

- ① 将驴肉清洗干净,切成约 500 克的大块,放入清水里浸泡 4 小时,捞出沥净水分,放入沸水锅内焯除血污,再放入清水中投凉。
- ② 锅置火上,放白糖炒至红色,加清水、酱油、盐和料酒烧沸,撇去浮沫,加由红曲米煮红的水和山楂片,再将花椒、豆蔻、草果、桂皮、白芷和八角装入纱布袋内,扎好口,同放锅中,加葱段和姜片,烧沸后再煮约 5 分钟成味汁。
- ③ 将驴肉块放入锅内,用旺火烧沸,撇去浮沫,再用中火炖约 3 小时,至驴肉块用筷子能轻易扎入,捞出,凉后切成大片,码在盘内

即成。

特点 色泽酱红,软烂糯口,咸鲜味浓,醇香四溢,佐酒饭均宜。



现代科学证明,每百克驴肉中含18.6克蛋白质、0.7克脂肪、10毫克钙、144毫克磷、13.6毫克铁。其蛋白质含量比牛肉、猪肉高,而脂肪含量比牛、羊、猪肉低,是典型的高蛋白低脂肪食物。中医认为驴肉有滋阴补肾、生精提神、健脾胃、补肝肾、固精填髓等功效。

水晶鲑鱼

8人份

大火 操作难度 4

时间 4 小时

主料 鲑鱼 500 克。

配料 猪肉皮 400 克,熟火腿 50 克,水发木耳少许,净菠菜 25 克,熟嫩笋尖 50 克,水发冬菇 10 克。

调料 盐 5 克,料酒 40 克,葱段 25 克,姜块 15 克,花椒 3 克。

烹制方法

- ① 将鲑鱼去骨和皮,取净肉,片成小坡片,放碗内,加盐、15 克料酒和少许清汤,上屉蒸 5 分钟至断生,取出待用。
- ② 把猪肉皮放沸水锅内烫一下,取出刮去污垢,洗净后切成细丝,放在盆内,加清水、葱段、姜块、花椒和 25 克料酒,上屉用旺火蒸约 2 小时,取出滤去残渣,留“冻汁”备用。
- ③ 取 1 个大瓷盘,加一半的冻汁,入冰箱冷凝后,将蒸好的鲑鱼片摆在凝冻上,用熟火腿做成鱼尾和鳍,水发木耳做眼睛,净菠菜切成丝做鱼鳃,熟嫩笋尖做鱼腹,水发冬菇做成鱼头,拼成四条相似的鱼形,将另一半冻汁浇入,待冷凝后切成片,按原形摆入盘中即可食用。

特点 外形美观,晶莹透明,清爽滑润,佐酒佳肴。



水晶鲑鱼为黑龙江传统风味冷菜。鲑鱼别名马哈鱼，为多脂名贵鱼类，在我国主要分布于东北境内的黑龙江、乌苏里江、松花江、牡丹江、嫩江下游、图们江等。

镜泊鲤丝

6 人份

大火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 金鲤 750 克。

配料 绿豆芽 100 克。

调料 陈醋 150 克，蒜茸 15 克，姜汁 10 克，盐 4 克，味精 3 克，芝麻油 10 克，辣椒油 10 克。

烹制方法

- ① 将金鲤去鳞、鳃及内脏，放在案板上，头朝前，鱼肚朝左，左手按住鱼身，右手将刀紧贴鱼背骨由鳃后片到尾，把肋刺拉断，用同样方法片下另一面，再把两片鱼肉片去肋刺和鱼皮，取净鱼肉备用。
- ② 把净金鲤鱼肉先片成薄片，再切成长约 5 厘米的细丝，放在大碗里，加陈醋浸泡，待鱼丝成粉白色时，取出装盘待用。
- ③ 将绿豆芽掐去两端，洗净后焯水，控净水分，放在盛鲤鱼丝的盘内，再加蒜茸、姜汁、盐、味精、芝麻油和辣椒油拌匀，即可上桌食用。

特点 鱼肉脆嫩，鲜美爽滑。



镜泊鲤丝为黑龙江省的著名特色菜肴之一。黑龙江镜泊湖位于原始森林覆盖的群山之中，素以水清鱼肥而驰名海内外。湖中所产的鲤鱼金翅金鳞，体肥大而味鲜美，素有金鲤之称，历代被视为鱼中珍品。

刨花鱼片

8 人份

中火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 鲜活鲤鱼 1 条(约 750 克)。

配料 菠菜 100 克,绿豆芽 100 克。

调料 米醋 250 克,蒜茸 25 克,葱末 15 克,盐 5 克。

烹制方法

- ① 将鲜活鲤鱼去鳞,去头、骨取净鲤鱼肉(头及骨另做他用),洗净后码在盘内,放入冰箱冷冻室内冷冻、待用。
- ② 取出冻好的鱼肉,切成极薄的鱼片(如同刨花一样),放在大盘内,加米醋、腌 30 分钟,待鱼片变成粉白色时捞出。
- ③ 将菠菜去根和老叶,洗净,切成小段;绿豆芽掐去两端;把菠菜段和豆芽放沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,沥水后加腌好的鱼片、蒜茸、葱末和盐拌匀,装盘上桌即可。

特点 质地细嫩,鲜美爽口。



刨花鱼片,赫哲族人又称“苏拉查”“苏拉克”等,是冬季的鱼类佳味之一,为赫哲族渔家招待贵宾的名菜之一,因鱼片切成像刨花那样而得名。

需要注意鲤鱼要选用肌肉肥嫩、纤维精细、刚出水不久、无污染的活鲤鱼为佳;在剔除鱼骨时注意不要把鱼肉剔碎,否则无法切片;此外,鱼片要切得极薄,才不失其风味。

佐肴佳话——赫哲族和刨花鱼片

赫哲族主要分布在我国东北黑龙江省的黑龙江、乌苏里江和松花江沿岸,是我国北方惟一依靠渔猎为生的民族。从古至今“夏捕鱼作粮,冬捕貂易货”,只有少数人兼营农业生产。渔猎经济决定了赫哲族的物质文化和饮食特点。我国有些少数民族,还保留着古老的生食习俗。而生活在中国东北地区的赫哲族,渔

业是其主要的生产方式,在那里形成了独特的“鱼餐”,并有吃生鱼的习惯。

刨花鱼片主要在冬季制作。冬天江河封冻了,从冰里捕捞上来的鱼不用几分钟就冻得像冰棍似的。回到家后拿出冻鱼,用刀从鱼头划到鱼尾,撕掉鱼皮,提起鱼尾,用刀把鱼肉一片一片往下削,削下来的鱼肉就像木工用刨子推出来的刨花,一卷一卷的,鲜嫩洁白,再配上各种调料,吃起来鲜嫩香脆,十分可口。

五香酱鲤鱼

6 人份

小火 操作难度 2

时间 50 分钟

主料 鲤鱼 1 条(约 750 克)。

调料 料酒 40 克,盐 4 克,色拉油 100 克,
面粉 40 克,葱段 15 克,姜片 10 克,八角 2 个,桂皮 1 块,清
汤 500 克,黄酱 25 克,酱油 25 克,白糖 40 克,米醋 25 克,
芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 鲤鱼去鳞、鳃和内脏,洗净,擦干水分,剁成大块,加盐和 25 克料酒腌渍 10 分钟。
- ② 净锅置旺火上,放色拉油烧至六成热,把鲤鱼块滚上一层面粉,放油锅内煎炸至两面呈金黄色,捞出沥油备用。
- ③ 净锅复置火上烧热,加葱段、姜片、八角、桂皮和清汤煮 5 分钟,捞出杂质,放黄酱、酱油、15 克料酒、15 克白糖、米醋和煎好的鲤鱼块,用中小火把鲤鱼酱熟透。
- ④ 把酱制好的鲤鱼块捞出,放在大盘里;锅内的酱汁里加 25 克白糖,用小火炒至发黏,淋上芝麻油,出锅浇在鲤鱼块上,冷却后将鱼块切成小条,装盘上桌即成。

特点 色泽红亮,口味鲜香,酱味浓厚。



五香酱鲤鱼为东北地区家常风味冷菜,系用鲤鱼为主料,经过腌、炸、酱、烧等多道工序加工而成。除鲤鱼外,也可用草鱼、鲫鱼、黄鱼、鳊鱼等替代。

酥 鲫 鱼

10 人份

小火 操作难度 3

时间 4 小时

主料 鲜活小鲫鱼 1000 克。

配料 大葱叶 100 克。

调料 色拉油 750 克(约耗 100 克),葱段 25 克,姜片 15 克,八角 3 个,蒜 3 瓣,干辣椒 5 个,番茄酱 25 克,料酒 15 克,盐 3 克,酱油 25 克,白糖 25 克,米醋 15 克。

烹制方法

- ① 将鲜活小鲫鱼去鳞及内脏,洗净后沥去水分,放入烧至七成热的色拉油锅内冲炸定形,捞出沥油待用。
- ② 净锅放 50 克色拉油,置火上烧热,放葱段、姜片、八角稍炒,然后放蒜瓣和干辣椒煸炒出香味,再放番茄酱、料酒、盐、酱油、白糖、米醋、酱油和清水,烧沸后成调味汁。
- ③ 另取一锅,用大葱叶垫底以防糊锅,把炸好的鲫鱼一层一层地码好,倒入调味汁,用旺火烧沸后,撇去浮沫,取平盘压住鱼身,改用小火焖约 4 小时左右,离火,冷却后取出,装盘即可。

特点 色泽红亮,咸甜酸辣,骨酥肉烂,入口即化。



酥鲫鱼为东北地区夏令家常冷菜。制作也可用沙锅,先用猪骨头垫底,再把鲫鱼码成一个圆圈(中间留一孔),再加上调味料后烧煮至酥香,成品则为沙锅酥鲫鱼。

鱼 冻

10 人份

大火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 鲜鱼 1 条(约 1000 克)。

配料 鸡蛋清 2 个。

调料 葱段 15 克,姜块 10 克,花椒 2 克,八角 2 个,料酒 50 克,盐 4 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 把鲜鱼去鳞、鳃和内脏,洗净后切下鱼头,去脊骨和小刺,取净鱼肉,切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的鱼片备用。
- ② 净锅置火上,放清水、葱段、姜块、花椒、八角和料酒,烧沸后放鱼头和鱼骨,用小火煮约 30 分钟成浓汤,出锅滤去杂质,取净鱼浓汤待用。
- ③ 将切好的鱼片放在大汤碗里,加鱼浓汤和鸡蛋清,盖上碗盖,上屉用旺火蒸约 1 小时,加盐和味精调好口味,出锅盛在深盘内,冷却后放入冰箱内冷藏成冻,随吃随取即成。

特点 色泽洁白,鱼肉鲜嫩,味道清香。



鱼冻为家常冷菜,尤其适宜儿童食用。鱼肉营养丰富,但因鱼有刺,幼儿吃时十分危险,而食用鱼冻则完全可以放心。此外,家庭中可把鱼冻切成三角形、正方形、圆形等形状,引起幼儿食欲,从而使幼儿从小就能品尝鱼的美味。

拌 麻 汁 鲍 鱼

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜活鲍鱼 750 克。

配料 生菜 100 克。

调料 芝麻酱 30 克,鸡汤 50 克,盐 3 克,酱油 10 克,白糖 5 克,味精 2 克,芝麻油 10 克,辣椒油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜活鲍鱼去壳,取净肉放在竹篮里,置清水中顺一个方向搅动以去净泥沙及杂质,捞出放淡盐水中浸泡备用;生菜取嫩叶,洗净后放盘内垫底。
- ② 把鲍鱼肉片成厚约 0.25 厘米的圆形片,放沸水锅内烫熟,捞出沥净水分,码在生菜叶上面。
- ③ 将芝麻酱放一小碗里,加鸡汤澥开,再加盐、酱油、白糖、味精、芝麻油和辣椒油搅拌成味汁,均匀淋在码好的鲍鱼片上即成。

特点 香气扑鼻,清淡爽口,鲜嫩味美,营养丰富。



拌麻汁鲍鱼是辽宁省传统名菜之一。主料渤海特产紫鲍,肉质鲜嫩,色泽淡白,用沸水烫熟后,用“拌”法制成,配上生菜叶,佐以麻味汁食之,是春季高档的海珍凉菜。

黄瓜脆蜇丝

主料 海蜇皮 200 克。

配料 黄瓜 200 克。

调料 盐 3 克,芝麻油 25 克,姜末 5 克,蒜末 10 克,酱油 15 克,白糖 25 克,米醋 40 克。

烹制方法

- ① 将海蜇皮放冷水中浸泡以去掉部分咸味,捞出控净水分,放在案板上,卷成长卷,用刀横切成细丝,放沸水锅内烫至蜷缩,再用冷水过凉备用。
- ② 把黄瓜洗净,切去两端,先斜刀切成片,再改刀切成丝,放在大碗

5 人份

中火 操作难度 2

时间 1 小时

里,加2克盐拌匀,腌渍5分钟,再挤去水分,放在盘内,把海蜇丝放在上面。

- ③ 锅置火上烧热,放芝麻油烧至三成热,加姜末和蒜末煸炒出香味,出锅盛在碗里,加酱油、1克盐、白糖和米醋调拌均匀成味汁,淋在海蜇丝上即可。

特点 晶莹剔透,酸甜咸香,脆爽适口。



黄瓜脆蜇丝为吉林家常冷菜。制作时也可把净海蜇头片成薄片,与切成片的黄瓜及调味料一起拌制成瓜片蜇头;也可用其他蔬菜代替黄瓜,如青萝卜、豆苗、豆芽等。

麻酱莴笋海参

主料 水发海参 300 克。

配料 莴笋 200 克。

调料 芝麻酱 25 克,鸡汤 50 克,盐 5 克,酱油 15 克,白糖 10 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 水发海参去内脏,洗净,切成长条块,放温水锅内焯一下,捞出,沥净水分备用;莴笋去根和皮,先顺长切成两半,再切成半圆片,放入沸水锅内,加3克盐焯煮至熟,捞出用冷水过凉,控净水分。
- ② 将芝麻酱放在碗里,加鸡汤调匀澥开,再加2克盐、酱油、白糖、味精和芝麻油调匀成麻酱味汁,放海参和莴笋片拌匀,装盘即成。

特点 质地软嫩,麻酱味浓。

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟



为去掉海参中的异味，需要注意要用温水焯海参。因为如果用沸水焯海参，海参表面骤然受热，蛋白质迅速变性而凝固，形成一层紧密的保护层，隔绝内外，这样无论如何加热，海参中的异味也跑不出来。

拌 牡 蛎

4 人份

大火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 鲜活牡蛎 1000 克。

调料 淀粉 25 克，熟猪油 40 克，姜片 10 克，
蒜 3 瓣，酱油 25 克，盐 2 克，米醋 10 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜活牡蛎放竹篮内，置清水中不停晃动，以去掉杂物，再撬开外壳取肉，加淀粉轻轻揉搓，再洗净备用。
- ② 净锅置火上，放熟猪油烧至八成热，放牡蛎肉，用旺火爆炒约 1 分钟，取出，沥去油，放在盘内。
- ③ 把姜片和蒜瓣切成末，放在大碗里，加酱油、盐、米醋、味精、胡椒粉和芝麻油拌匀，淋在牡蛎肉上，食用时拌匀即成。

特点 洁白细嫩，肉味鲜美。



牡蛎又称蛎子(北方)、蚝(广东)、蛎黄(江苏、浙江)等，含有蛋白质、碳水化合物、多种氨基酸和维生素及碘、铜、锌、磷、钙等矿物质，其中，锌的含量为所有食物之冠，有滋阴养血、化痰软坚的功效。

姜汁赤贝

4 人份

中火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 赤贝 750 克。

配料 黄瓜 150 克。

调料 姜块 25 克,酱油 25 克,盐 2 克,米醋 50 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将赤贝洗净,取贝肉,洗去血水,择去老边,由中间平片成两片,每片再片成 2~3 片;黄瓜洗净,切成象眼片,码放在盘内待用。
- ② 锅置火上,加清水烧沸,放赤贝片,焯至断生,捞出,控净水分,冷后放在黄瓜片上。
- ③ 姜块去皮切成细末,放在小碗里,加酱油、盐、米醋、味精和芝麻油调匀成味汁,淋在赤贝片上,食用时拌匀即成。

特点 颜色赤红,鲜嫩爽口。



姜汁赤贝是沈阳会宾楼饭店的传统风味名菜,主料赤贝即雄性扇贝。雄性扇贝平时外壳呈紫褐色,到繁殖季节呈橘红色,颇为美丽。赤贝肉味美鲜嫩,营养丰富,堪称海珍一绝。

春韭蚬子

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜活蚬子 750 克。

配料 嫩韭菜 100 克。

调料 盐 4 克,米醋 10 克,味精 2 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把鲜活蚬子洗净、浸泡备用;嫩韭菜去根,切成 3 厘米长段;香菜

洗净,也切成小段。

② 净锅置火上,放清水烧沸,放蚬子烫至张口捞出;待锅内清水再烧沸后,再放蚬子氽至熟,捞出取净肉,控净水分。

③ 将韭菜段放入沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,沥净水分,加上蚬子肉、香菜段、盐、米醋、味精和芝麻油调匀,装盘即可。

特点 白绿相映,鲜嫩爽口。



也可把氽熟的蚬肉浸泡在由葱油、白糖、鱼露、盐、味精等制成的味汁内腌 30 分钟,食用时取出而成“葱油蚬肉”;或者将蚬肉、韭菜和调味料一起放锅内炒制,作为热菜食用。

沟帮子熏鸡

12 人份

小火 操作难度 3

时间 1 天

主料 净小公鸡 2 只(约 3000 克)。

配料 茶叶 15 克。

调料 葱段 15 克,姜片 15 克,花椒 2 个,八角 2 个,桂皮 1 小块,丁香 2 克,白芷 2 克,陈皮 1 小块,砂仁 1 克,豆蔻 1 克,酱油 50 克,料酒 50 克,白糖 50 克,盐 5 克,芝麻油 25 克。

烹制方法

① 将净小公鸡去掉鸡嗦、食管和气管,在肛门与尾尖下切一小口,挖出五脏,撕下腹部板油,把左翅穿入口腔中,将鸡头盘起;再剪开胸骨,打断大腿关节,折弯插入腹胸腔内,放入冷水中浸泡 1 天。

② 用纱布将葱段、姜片、花椒、八角、桂皮、丁香、白芷、陈皮、砂仁和豆蔻做成调料包,放入大锅内,加清水(或老汤)、整鸡、酱油、料酒和 25 克白糖,旺火烧沸后去除浮沫,用小火煮 1 小时,加盐,再用小火煮约 2 小时至熟烂,出锅冷却。

③ 将熏锅置火上加热至似红非红，放铁笊子，上摆熟鸡，迅速放 25 克白糖和浸湿的茶叶，立即盖上锅盖，熏约 3 分钟，离火再稍焖片刻，即可取出熏制好的鸡，在表面刷上一层芝麻油即成。

特点 色泽枣红，晶莹光亮，细嫩芳香，烟熏味浓，回味无穷。



沟帮子熏鸡为辽宁省风味特色食品，已经有上百年的历史，风味独特，驰名国内市场。

制作沟帮子熏鸡需要注意以下几点：原料必须选用散养的当年小公鸡；鸡需要放冷水中浸泡 1 天（夏天每 8 小时需换 1 次水）；煮鸡时要掌握好火候，要求烂而不散，以保持完整鸡形，利于熏制；熏制的时间不宜过长，否则颜色过重，影响美观。

活鸡的加工清洗：在鸡的下颚处，用锋利小刀割断气管（刀口尽量小些），将鸡血控净。待鸡体温还没有变凉时，把鸡放入约 60℃（感觉烫手）的热水里浸泡 15 分钟，取出分三部分褪毛：先撸去鸡脖子、爪子和翅膀处的鸡毛；再用手掌推下胸部和背部的羽毛；最后再择掉落下的残毛即可。

佐肴佳话——关于沟帮子熏鸡

沟帮子熏鸡始于清光绪年间，据说创始人叫刘世忠。刘世忠于光绪二十五年从安徽迁来辽宁北镇县沟帮子街（现在的沟帮子镇）落户，搭起锅灶重操熏鸡的旧业。为招揽顾客，他苦心钻研，虚心向老中医请教，在原用老汤、花椒、八角、生姜、白糖的基础上，又适量增加了肉桂、白芷、陈皮、砂仁、豆蔻等草药，并继承祖传的配方，选用当年公鸡熏制，提高了熏鸡质量。到光绪三十年，销量大增，后逐年上升，作坊面积扩大，“熏鸡刘”的绰号在铁路沿线流传，“沟帮子烧（熏）鸡”遂成为风味名产。

东北风鸡

6 人份

大火 操作难度 2

时间 15 天

主料 活鸡 1 只(约 1500 克)。

调料 粗盐 25 克,花椒 5 克,茴香 3 克,

葱段 15 克,姜片 15 克,清汤 100 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 在鸡颈处下刀放血,提起鸡腿倒挂,沥净余血,不去毛,在鸡翅膀下(或肛门下)开一 5 厘米长的刀口,拉出全部内脏及嗉囊(为了防止腐败变质,要挖尽肺叶和软硬喉管),把鸡腹腔揩擦干净备用。
- ② 将粗盐、花椒、茴香放在炒勺内,上火炒至变色,出锅倒在案板上,压碎成椒盐,趁刚宰过的鸡体内未凉,从刀口处放进腹腔内,再伸进两个手指,把调料抹遍鸡内腔,并从鸡颈刀口处填入少许椒盐;待全部完成后,把鸡头插入翅下刀口,再将两翅两脚合拢,用麻绳扎紧,吊到风凉处风干,一般 15 天后即成风鸡。
- ③ 食用时把风鸡取下,解去绳子,拔净鸡毛(剩下的一些细毛可用火燎净,但不要烧焦鸡皮),放入温水里浸泡、洗净,从脊背处开膛,放大海碗里,加葱段、姜片和清汤,上屉蒸约 1 小时至熟,取出剔去鸡骨,冷却后切成条块,码在盘内,淋上芝麻油即成。

特点 肉质细嫩,味美可口。



东北风鸡又叫风干鸡,是东北地区别具风味的冬令佳肴。东北风鸡一般在小雪前后制作,春节期间食用。因此有俗语云:“风鸡不过灯”,即过了正月十五,天气转暖,此时风鸡容易变质,故必须在此之前食用。

酱油嫩鸡

6 人份
小火 操作难度 2
时间 1 小时

主料 嫩子鸡 1 只(约 1000 克)。

调料 酱油 100 克,葱段 25 克,姜块 15 克,
料酒 50 克,白糖 25 克,五香粉 5 克。

烹制方法

- ① 将嫩子鸡宰杀、放尽血,放入热水中浸烫片刻,趁热褪毛,去爪及内脏,将内外洗净,放在盆内,加酱油浸泡 2 小时入味,捞出待用。
- ② 净锅置火上,放清水、葱段、姜块、子鸡和料酒,烧沸后撇去浮沫,加酱油和白糖,用中火煮约 40 分钟(其间把子鸡翻转数次,使着色均匀)至熟,捞出。
- ③ 把酱汁锅内的杂质捞出,放五香粉,加子鸡,改用旺火再烧约 15 分钟,捞出,冷却后切成条块,码放在盘内,再淋上少许酱汁即可。

特点 鸡肉鲜嫩,口味酱香,佐酒饭均宜。



酱油嫩鸡为东北地区家常菜肴,最宜在酷暑伏天食用。制作此菜不用放盐,因此酱油应多放一些,此外也可把单独放酱油改为一半酱油、一半大酱,口味也非常不错。

拌 四 丝

6 人份
大火 操作难度 3
时间 30 分钟

主料 水发海参 100 克,发好的鲍鱼 50 克,
熟鸡胸肉 100 克,净竹笋 100 克。

配料 黄瓜 100 克。

调料 葱段 10 克,姜片 10 克,料酒 25 克,芝麻酱 25 克,蒜茸 10 克,盐 2 克,酱油 15 克,米醋 10 克,味精 3 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把水发海参、鲍鱼、熟鸡胸肉和竹笋放在大碗里,加葱段、姜片、料酒和少许清水,上屉用旺火蒸 10 分钟,取出均切成丝备用。
- ② 将黄瓜洗净,切成 0.3 厘米粗的细丝,与海参、熟鸡肉和竹笋丝,按黑、绿、黄、白四色码在盘内成圆柱形(或其他形状),把鲍鱼丝放在中间。
- ③ 把芝麻酱放碗里,加少许煮鲍鱼、海参的汤汁调匀,再放蒜茸、盐、酱油、米醋、味精和芝麻油拌匀,淋在各种丝料上即成。

特点 色泽美观,清淡不腻,鲜嫩爽脆,佐酒佳肴。



拌四丝为东北传统风味冷菜。制作时,主料可根据实际情况用颜色及口感相近的原料替代;而调味汁的口味也可根据需要调配。

芥末鸭掌

5 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 鸭掌 15 个。

调料 芥末粉 25 克,料酒 25 克,葱段、姜片各 10 克,盐 4 克,味精 3 克,醋 5 克,香油 10 克。

烹制方法

- ① 将鸭掌洗净,放入沸水锅内,烧沸后用中小火煮熟,捞出用冷水过凉,剔去鸭掌骨,保持鸭掌皮完整;芥末粉放一水杯内,用热水调湿,用筷子调拌成芥末糊,用纸把杯口封严。
- ② 净锅置火上,放沸水、料酒、葱段、姜片和鸭掌煮几分钟,捞出鸭掌,沥净水分,放在盘内。
- ③ 把芥末糊放在小碗里,再加盐、米醋、白糖、味精和芝麻油调成味

汁,淋在鸭掌上面即成。

特点 色泽黄亮,口味爽辣、酸鲜。



芥末鸭掌为东北地区及北京传统风味冷菜。主料鸭掌皮包骨头,有比较坚实的结缔组织。市场上除了鲜品外,也经常有水发鸭掌出售,烹调中一般用拌、卤、酱、烩等方法制作菜肴。

辣白菜

10 人份

操作难度 2

时间 1 个月

主料 大白菜 2500 克。

调料 盐 50 克,蒜茸 25 克,姜末 10 克,
辣椒粉 40 克,白糖 15 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 把大白菜去掉老帮,每棵切成两半,放在盆内,加盐揉搓均匀,腌渍 1~2 天(腌渍时间盐越多越短,温度越高越短)。
- ② 将腌渍好的大白菜捞出,冲洗干净,控净水分,加蒜茸、姜末和辣椒粉拌匀,加少许盐、白糖和味精搅拌均匀,放在容器内,用塑料袋封好,在 0℃~10℃ 下发酵,20~30 天即成。

特点 色泽淡雅,口味香辣,风味独特。



辣白菜是东北朝鲜族人一种典型的白菜吃法,并且是一种很重要的时令菜,通常是秋天做,冬天吃。在过去的东北,汉族人冬天吃酸菜,朝鲜人吃辣白菜。辣白菜的特点是辣,而酸菜的特点是酸,风格不同,味道迥异。

在制作辣白菜时,可根据喜好,放入鲜虾酱、芝麻、苹果、梨和萝卜等,以形成不同的风味;此外,辣椒粉也可用尖辣椒替代,但要注意使用半红半绿的尖椒,不可全红也不可全绿,因为它直接影响成品辣白菜的色调、口感和味道。

炆瓜条海米

6 人份

中火 操作难度 1

时间 25 分钟

主料 黄瓜 500 克。

配料 海米 15 克。

调料 盐 5 克,味精 2 克,姜丝 5 克,辣椒丝 5 克,花生油 30 克。

烹制方法

- ① 将黄瓜洗净,去掉两端,切成 4 厘米长、1 厘米见方的长条,放在大碗里,加 3 克盐拌匀,腌 15 分钟,取出挤去水分。
- ② 把海米用温水泡软、洗净后与黄瓜条拌匀,再放 2 克盐和味精调匀,放在盘内,把姜丝、辣椒丝放在黄瓜条上。
- ③ 锅置火上烧热,放花生油烧至六成热,加花椒炸至稍糊,捞出花椒不用,将热油淋在黄瓜和辣椒丝上面,食用时拌匀即可。

特点 色泽碧绿,鲜嫩爽口,椒油味浓。



炆瓜条海米为东北地区家常冷菜。主料除了使用黄瓜外,家庭中也可用芦笋、茭白、芹菜、萝卜、竹笋等。

糖醋黄瓜条

6 人份

中火 操作难度 1

时间 40 分钟

主料 嫩黄瓜 500 克。

调料 盐 5 克,白糖 100 克,米醋 100 克,
芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将嫩黄瓜刷洗干净,切成 1 厘米宽、3 厘米长的小段,放盘内,撒上 4 克盐拌匀,腌渍 10 分钟,再用清水洗去盐水,挤净水分备用。

- ② 炒锅置火上烧热,放 150 克清水烧沸,加白糖煮成浓汁,离火后加米醋和 1 克盐调匀,浇在黄瓜段上,拌匀后再腌 20 分钟,食用时淋上芝麻油即成。

特点 色泽美观,黄瓜脆嫩,甜酸适口。



黄瓜为家庭菜肴常用的原料,其蛋白质、脂肪和碳水化合物含量不高,但含有相当丰富的钾盐,有很好的利尿作用,故生食黄瓜可以治疗膀胱炎。此外,黄瓜还有一定的美容、减肥、抗肿瘤等功效。

辣萝卜条

12 人份
操作难度 1
时间 10 天

主料 白萝卜 2500 克。

调料 红糖 25 克,辣椒粉 10 克,盐 15 克,
白酒 15 克,花椒粉 5 克。

烹制方法

- ① 将白萝卜洗净,切成约 7 厘米长、0.5 厘米粗的条,置室外阳光下晾晒 2 天,待晒至卷曲时,放入清水中浸泡并搓洗干净,沥净水分;红糖用少许清水调溶备用。
- ② 把萝卜条放在大盆内,加辣椒粉、盐、白酒、花椒粉和红糖水,搅拌均匀,装入小坛内并压实,密封好坛口,置阴凉处放 7~10 天即可食用。

特点 色泽橘红,口味咸鲜,香辣略甜。



脆萝卜条是东北地区的一种地方腌制食品。制作时如果没有小坛,也可用厚塑料袋装实并扎紧口;除了上面介绍的调料外,也可加甘草粉、丁香粉、五香粉等,以丰富菜肴的口味。

腌拌桔梗

10 人份

中火 操作难度 1

时间 15 天

主料 桔梗 500 克。

配料 干辣椒 15 克。

调料 盐 15 克,白糖 50 克,白酒 25 克。

烹制方法

- ① 将桔梗洗净,置室外晾晒 1 天备用;干辣椒放入锅内,加清水煮 5 分钟,出锅倒在大碗里,冷却后成辣椒水备用。
- ② 取 1 个干净小坛子,放辣椒水、盐、白糖和白酒,再加桔梗拌匀,上用重物压上,密封好坛口,置阴凉处放两星期,即可取出食用。

特点 色泽美观,辣香适口。



腌拌桔梗为吉林朝鲜族特有的风味小菜,系用桔梗加上各种调味料腌制而成。桔梗为桔梗科植物桔梗的根,本是一种药材,采摘下来被厨师用竹签割成一条条后再制作成菜肴食用。

桔梗有镇咳、镇静、解热、抗炎的作用,性平味苦辛,对治疗咽喉肿痛、伤风咳嗽及其他呼吸道炎症,如支气管炎、肺炎等均能获得比较满意的疗效。

酸辣萝卜丝

6 人份

操作难度 2

时间 20 分钟

主料 白萝卜 500 克。

配料 青蒜 25 克,香菜 15 克,姜 10 克。

调料 盐 5 克,酱油 15 克,白糖 15 克,米醋 25 克,味精 2 克,芝麻油 10 克,辣椒油 15 克。

烹制方法

- ① 将白萝卜洗净,去皮,切成5厘米长、0.3厘米见方的丝,放在大碗里,加盐拌匀,腌渍5分钟,再挤干水分;青蒜择洗干净,切成3厘米长的粗丝;姜去皮洗净,切成细丝;香菜洗净,切成小段。
- ② 把白萝卜丝、姜丝、青蒜丝和香菜段放在盆内,加酱油、白糖、米醋、味精、芝麻油和辣椒油拌匀,装盘上桌即成。

特点 脆嫩咸鲜,微辣回甜。



酸辣萝卜丝为家常小菜。除了以白萝卜为原料外,也可改用青萝卜、胡萝卜、芹菜、茭白、莲藕、黄瓜、海带等。

炆腐竹鲜蘑

4人份

中火 操作难度2

时间1小时

主料 腐竹50克,鲜蘑菇100克。

配料 冬笋25克,黄瓜50克。

调料 盐4克,味精2克,花生油40克,花椒3克,葱段10克。

烹制方法

- ① 将腐竹放入盆内,加温水浸泡涨发,取出挤去水分,斜切成3厘米长的段;鲜蘑菇洗净,挤去水分,切成薄片;净冬笋切成象眼片;黄瓜洗净,也切成象眼片备用。
- ② 净锅置火上,加清水烧沸,放腐竹段、蘑菇片和冬笋片焯一下,捞出放入冷水中过凉,挤去水分,与黄瓜片一起放在大碗里,加盐和味精拌匀。
- ③ 净锅复置火上,加花生油烧至七成热,放花椒和葱段炸出香味,捞出花椒和葱段不用,将热油淋在腐竹、蘑菇上面,拌匀后即可装盘。

特点 色泽淡雅,清爽可口,咸鲜味美,质嫩爽脆,尤宜下酒。



炆菜与拌菜均为家庭中常用的烹调方法，其不同之处主要在于，拌菜用料广泛，多用酱油、醋、辣椒油等与熟料凉拌而成；而炆菜选料比较精细，多用花椒油、葱姜等调料与熟料热炆而成。此外炆菜最好在食用前半小时炆出来，使味汁浸入原料内部，达到清香麻鲜的效果；而拌菜最好现食现拌，味在表面。

熏虾子火腿

4 人份

中火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 油豆腐皮 6 张。

配料 虾子 25 克。

调料 花椒 3 克，姜末 5 克，酱油 10 克，盐 3 克，料酒 15 克，味精 3 克，芝麻油 25 克。

烹制方法

- ① 将油豆腐皮用清水泡软，沥干水分待用；把虾子洗净泥沙及杂质，沥干水分；花椒放碗里，加温水浸泡 10 分钟，去掉花椒成花椒水，加姜末、酱油、盐、料酒和味精拌匀成味汁备用。
- ② 把豆腐皮铺平在案板上，抹上一层虾子，洒上少许味汁，再盖上一张豆腐皮，再抹上虾子，洒上味汁，待全部完成后，卷成直径约 6 厘米的圆柱形。
- ③ 取 1 块纱布，将卷好的豆腐皮包裹好，用麻绳缠绕扎紧，放入蒸锅中，用旺火沸水蒸约 30 分钟，取出去掉绳子和纱布。
- ④ 将熏锅置火上，锅底放少许锯末，离锯末 5 厘米高的地方放铁箅子，把蒸好的豆腐皮卷置其上，上火熏约 3 分钟，取出刷上一层芝麻油，冷却后切成圆片，码盘即可。

特点 色泽酱红，形似火腿，柔中带韧，鲜香适口。



熏虾子火腿清爽可口,咸鲜味浓,为佐酒佳肴。制作时需要注意,卷豆腐皮时必须卷紧,否则不易成形,切后易散,无火腿形状;另外熏制时间不宜过长,否则颜色过深,影响美观。

香面蕨菜

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 鲜蕨菜 400 克。

配料 花生米 25 克,芝麻 25 克。

调料 盐 3 克,味精 2 克,五香粉 2 克。

烹制方法

- ① 把鲜蕨菜放入清水中浸泡、洗净,切成长约 5 厘米的小段,放入沸水锅内焯煮一下,捞出放冷水中过凉,沥干水分备用。
- ② 把花生米、芝麻分别放烧热的锅内炒熟,出锅冷却后放在案板上,用擀面杖压成细末,放在小碗里,加盐、味精和五香粉调匀成花生芝麻盐。
- ③ 将蕨菜段放在盘里,撒上调好的花生芝麻盐,食用时拌匀即成。

特点 香味浓郁,滑嫩适口。



香面蕨菜又称花芝蕨菜,为东北地区家常风味冷菜。在制作花生芝麻盐时,注意一定要先将炒好的花生米和芝麻冷却后再制成细末,否则不易压成细末并容易粘在一起。

三鲜黄瓜香

4 人份

大火 操作难度 2

时间 4 小时

主料 盐渍黄瓜香 250 克。

配料 水发口蘑 25 克,净冬笋 25 克,
油菜心 50 克。

调料 盐 3 克,味精 2 克,花椒油 10 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把盐渍黄瓜香放在淡盐水中浸泡约 3 小时,再用清水反复漂洗几次,沥去水分,放入沸水锅内氽煮一下,捞出用冷水过凉,挤去水分待用。
- ② 将水发口蘑、净冬笋和油菜心分别切成片,也放入沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,挤去水分,放在大碗里,加上黄瓜香、盐、味精、花椒油和芝麻油拌匀,装盘即成。

特点 脆嫩鲜香,清爽适口,佐酒佳肴。



黄瓜香也称莢果蕨、小叶贯众,俗称广东菜,为一种野生蕨科植物,多生于灌木丛下或林缘地带,一般在每年的五至六月采集,因其有一股黄瓜的清香味而得名。黄瓜香分为鲜品和盐渍品两种,鲜品烹制前先洗净,再用沸水氽烫一下即可用来做菜;而盐渍品则必须经过反复换水浸泡除去咸味,再焯水后用于制作菜肴。

拌 合 菜

10 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 绿豆芽 200 克,黄瓜 100 克,
粉丝 25 克。

配料 韭菜 75 克,菠菜 50 克,木耳 5 克。

调料 蒜茸 10 克,盐 5 克,米醋 25 克,味精 3 克,辣椒油 10 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将绿豆芽掐去两端成掐菜;黄瓜洗净,切成丝;韭菜、菠菜去根,洗净后切成小段;木耳用温水泡软,择洗干净;粉丝用温水泡软,切成 5 厘米长的段。
- ② 净锅置火上,放清水烧沸,分别将绿豆芽、菠菜段、韭菜段、木耳块放入锅内氽熟,捞出用冷水过凉,沥去水分,放在大碗里。
- ③ 把粉丝也放在大碗里,加蒜茸、盐、米醋、味精、辣椒油和芝麻油拌匀,装盘即可。

特点 清淡爽口,别有风味。



拌合菜为东北地区春季家常冷菜,除了上面介绍的把各种原料焯水后拌制外,也可在锅内放少许花生油烧热,放各种原料煸炒至熟,出锅凉凉后,再加上调味料拌制。

酒醉山萼

主料 盐渍山萼菜 400 克。

调料 盐 3 克,白糖 15 克,汾酒 50 克,味精 2 克。

烹制方法

- ① 将盐渍山萼菜切成约 4 厘米长的小段,放入淡盐水中浸泡约 2 小时,再用清水漂洗干净,沥去水分备用。
- ② 净锅置旺火上烧热,加清水烧沸,放山萼段煮 3 分钟,捞出放凉水中过凉,放在容器内,加盐、白糖、汾酒和味精拌匀,盖严,闷约 30 分钟,即可取出,装盘上桌。

4 人份

中火 操作难度 1

时间 3 小时

特点 色泽碧绿,酒香浓郁,清鲜可口,最宜下酒。



山落菜俗称野南瓜、野芥菜等,主要生长在阴凉的山地、竹林及小溪边。山落菜过去一贯被人忽视,近年来的研究发现,其含有比较丰富的矿物质及维生素,有解热解毒、滑肠通便、降气化痰等功效,现已人工栽种,是一种较理想的无公害蔬菜。

熏 腐 皮

4 人份

中火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 鲜豆腐皮 6 张。

配料 茶叶 10 克。

调料 盐 2 克,葱、姜末各 3 克,料酒 25 克,芝麻油 25 克,味精 3 克,清汤 75 克,白糖 25 克。

烹制方法

- ① 把盐、葱姜末、料酒、5 克芝麻油、味精和清汤放在小碗里拌成调味汁待用。
- ② 将鲜豆腐皮放在案板上,每张洒少许调味汁,每 2 张卷叠成约 5 厘米宽的条,上屉蒸 5 分钟后取出。
- ③ 把浸湿的茶叶放在熏锅内,放上圆形铁丝网,把豆腐条摆在上面,置火上烧热,见熏锅烧红后放入白糖,快速加盖,约 2 分钟后离火,稍后取出豆腐条,抹上 20 克芝麻油,切成条,码盘即成。

特点 腐皮嫩香,咸鲜适口,烟香味浓。



豆腐皮是非常好的熏制原料,其口感滑嫩,营养丰富,熏制好的成品既可切成条或丝,直接上桌食用,也可加上其他原料(如黄瓜、木耳、芹菜、粉丝等)和调味料(如米醋、芝麻油、味精、辣椒油等)一起拌后食用。

炆干豆腐丝

5 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 干豆腐 400 克。

配料 香菜 25 克,青辣椒 25 克,大葱 15 克。

调料 花生油 25 克,盐 4 克,白糖少许,味精 2 克,辣椒油 5 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将干豆腐放入沸水锅内稍煮片刻,以去掉杂味,捞出用冷水过凉,控净水分,切成细丝;香菜去根和老叶,切成小段;青辣椒去蒂和籽,洗净后切成细丝。
- ② 把大葱洗净,切成丝,放在碗里备用;净锅置火上,放花生油烧至九成热,倒在盛葱丝的碗里,稍闷成葱油,再加上盐、白糖、味精、辣椒油和芝麻油拌匀成味汁。
- ③ 把豆腐丝、青辣椒丝放在大碗里,加味汁搅拌均匀,装盘,上放香菜段即可。

特点 豆香浓郁,鲜香微辣,佐酒佳肴。



干豆腐又称百叶、千张、豆片等,其制作方法是将煮沸的豆浆点卤后,将豆腐脑用布折叠压制成片状。全国各地加工的干豆腐厚薄不一,一般厚 0.2~2 毫米,含水量不超过 75%。

五香兰花干

10 人份

小火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 白豆腐干 10 块。

调料 色拉油 500 克(约耗 50 克),葱段 15 克,姜片 10 克,桂皮 1 小块,八角 2 克,小茴香 1 克,白卤水

2500 克,盐 5 克,白糖 15 克,味精 3 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 把白豆腐干洗净,放在案板上,用直刀刮上一条条平行的刀纹,翻过来,用直刀刮上一条条较另面略斜的刀纹成兰花豆腐干生坯。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至六成热,用筷子从兰花豆腐干生坯两边插入,拉开豆腐干成网格状,放入油锅内炸至豆腐干不缩,抽出筷子,待豆腐干炸至表面硬时,捞出沥油。
- ③ 净锅置火上,放葱段、姜片、桂皮、八角、小茴香、白卤水、盐和白糖,烧沸后放炸好的豆腐干,用小火煮约 15 分钟,放味精调匀,捞出豆腐干,在表面抹上芝麻油,食用时切成条,码盘即成。

特点 形状美观,鲜香适口。



白豆腐干俗称白干、豆腐干、香干等,为常用豆制品的一种。白豆腐干的制作方法是先把由黄豆制成的豆腐脑用布包裹或盛入模具内制成小方块,再压去大部分水分。白豆腐干中的不饱和脂肪酸含量高,一般不含有胆固醇,是高血压、冠心病、动脉硬化等症患者的理想保健食品,也是避免肥胖的健美食品。

香皮松仁

主料 松子 500 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 2 克,白糖 15 克,味精 1 克,五香粉 1 克,芝麻油 15 克,面粉 100 克,色拉油 750 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 将松子去外壳及子皮,取仁,放在盆里,加鸡蛋、盐、白糖、味精、

6 人份

小火 操作难度 3

时间 50 分钟

五香粉和芝麻油调拌均匀,腌渍 10 分钟待用。

- ② 在调拌好的松仁中加面粉,摇动盆使每个松仁外表粘一层面粉,洒少许清水,再加面粉滚匀,如此反复多次,如滚元宵一样把松仁粘匀面粉,待松仁比原体积大 1 倍即可。
- ③ 锅置火上烧热,放色拉油烧至四成热时,放松子仁,用小火炸约 2 分钟,待成金黄色时,捞出沥油;油六成热时,再放松仁冲炸一下,即可出锅沥油,冷却后装盘即可。

特点 色泽金黄,甜脆香酥,咸淡适中。



松子为松科植物红松的种子,我国东北地区为主产区。松子营养丰富,脂肪含量最高,可达 60% 以上,但其所含脂肪的大部分为油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸,对人体有益无害。此外,松子还含有蛋白质、碳水化合物和多种矿物质。

酥 海 带

主料 干海带 125 克。

配料 肥猪肉 100 克。

调料 葱段 25 克,姜片 15 克,八角 3 克,料酒 50 克,盐 5 克,酱油 15 克,米醋 25 克,白糖 15 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 将海带放在容器内,加沸水泡发,再用清水漂洗干净待用;把肥猪肉切成 1 厘米宽、7 厘米长的条。
- ② 把海带铺在案板上,上放 1 根肥肉条,卷成直径 4 厘米的卷,放入垫有竹筴子的大锅内,加葱段、姜片、八角、料酒、盐、酱油、米醋、白糖和味精,上用瓷盘压上,加足量清水将海带卷淹没。
- ③ 大锅置火上,用旺火烧沸,盖严锅盖,用小火炖约 4 小时(中间要

6 人份

小火 操作难度 3

时间 5 小时

翻动两次),待汤快干时离火,冷却后取出海带卷,切成圆片,码在盘里即可。

特点 咸甜微酸,松软可口,佐酒饭均宜。



海带所含的营养物质非常丰富,它含有大量粗纤维、蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、E 和铁、钙、磷、氟等。中医认为海带性寒味咸,有软坚化痰、利水泄热等功效,可治疗痰热咳嗽、高血压、血热鼻血、水肿、脚气等多种疾病。

鸡刨豆腐

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 卤水豆腐 1 块(约 400 克)。

配料 蒜苗 50 克。

调料 芝麻酱 15 克,盐 3 克,酱油 15 克,米醋 15 克,白糖 5 克,味精 2 克,花椒油 15 克,辣椒油 10 克。

烹制方法

- ① 将卤水豆腐放入沸水锅内烫透,捞出用冷水过凉,控净水分,切成大块,放在大碗里备用;把蒜苗洗净,切成碎粒,撒在豆腐块上。
- ② 把芝麻酱、盐、酱油、米醋、白糖和味精放碗里调成味汁,淋在豆腐块上;再把花椒油烧至八成热,淋在豆腐块上。
- ③ 用筷子将豆腐块搅拌均匀(不可过碎),倒入大盘内,再淋上辣椒油,即可食用。

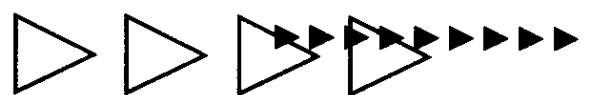
特点 色泽美观,清香去腻,鲜嫩爽口。



鸡刨豆腐不是鸡刨成的,而是拌后形似鸡刨的一般,是东北地区家常小菜。

大众东北菜 500 例

畜 肉 类



松子方肉

6 人份

小火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 猪肋条肉 1 块(约 500 克)。

配料 鸡蛋黄 2 个,松子仁 50 克,猪肉末 100 克。

调料 葱姜汁 15 克,盐 4 克,面粉 50 克,色拉油 150 克(约耗 75 克),清汤 2000 克,料酒 25 克,酱油 25 克,白糖 15 克,花椒粉 2 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪肋条肉放在案板上,用刀修成长方形,用叉子把肉块插上,放在炭火上烤至肉皮发焦,取下,放入冷水中刮洗干净,在肉面每隔 2 厘米刮上横竖相交、深而不透的十字花刀。
- ② 将 1 个鸡蛋黄加上 25 克面粉,搅拌均匀成蛋黄糊,抹在肉面上,撒上炸好的松仁并压实;再将猪肉末、5 克葱姜汁、2 克盐、1 个鸡蛋黄和 25 克面粉拌匀成肉茸糊,均匀地抹在肉面上,肉皮朝上放入烧热的色拉油锅内煎成黄色,捞出。
- ③ 取 1 个沙锅,用竹筴子垫底,放上猪肉方(肉皮朝下),再加清汤、料酒、10 克葱姜汁、2 克盐、酱油、白糖和花椒粉,旺火烧沸后,改用文火炖至酥烂,捞出,皮朝上放在大碗里。
- ④ 将炖方肉的汤汁滤去杂质,放入净锅内,用旺火煮至浓稠,加味精,淋芝麻油,出锅淋在松子方肉上面即可。

特点 肉方酥烂,汁浓茭亮,咸鲜浓香。



松子方肉是黑龙江地区的一道特色菜肴,系选用本地特产的东北大松子,与带皮猪五花肉一起用煎和炖的方法加工而成。此外,也可改用蒸或烤的烹调方法。

李记坛肉

6 人份

小火 操作难度 2

时间 3 小时

主料 带皮猪前槽肉(或五花肉)1 块
(约 750 克)。

调料 色拉油 50 克,白糖 25 克,葱段 15 克,姜片 10 克,蒜 4 瓣,
八角 3 个,料酒 30 克,酱油 25 克,甜面酱 15 克,盐 3 克,腐
乳 2 块。

烹制方法

- ① 把猪肉刮洗干净,切成 5 厘米见方的大块,放入沸水锅内焯一下,捞出后用洁布擦净水分备用;将腐乳放小碗里,用筷子搅碎。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至六成热,放猪肉块,用大火稍炒片刻,加白糖,继续翻炒至肉块金黄透亮时,加葱段、姜片、蒜瓣、八角、料酒、酱油、甜面酱、盐、腐乳和清水(或肉汤),旺火烧沸后,改用小火炖 1 小时至六成熟。
- ③ 取 1 个小坛,放肉块,再把炖肉块的汤滤去杂质,倒入小坛内,置火上,盖上坛盖,用小火炖约 1 小时至肉熟烂,离火即可。

特点 味道醇香,肥而不腻,入口即化。



坛肉原是天津地区的菜肴,是在大炖肉、红烧肉的基础上发展而来的。1918 年天津人李学新因家境贫寒,生活艰难,逃荒到铁岭,并开始小本经营天津风味的炖肉馆。因为是用铁锅炖肉,肉凉后有铁腥味,故生意惨淡。后来改用坛子炖肉,炖出的肉不但没有了腥味,而且肉的味道也非常独特,深受顾客的欢迎,并一直流传至今,成为东北著名的风味菜肴。

猪肉炖粉条

10 人份

小火 操作难度 2

时间 90 分钟

主料 带皮猪五花肉 750 克。

配料 宽粉(粉条)150 克。

调料 色拉油 15 克,白糖 10 克,葱段 25 克,姜 1 块(拍松),蒜 3 瓣,八角 2 个,桂皮 1 小块,花椒水 25 克,盐 5 克,味精 5 克。

烹制方法

- ① 把带皮猪五花肉刮洗干净,放入汤锅内,用小火煮约 30 分钟至五成熟,出锅凉凉,切成 4 厘米大小的块(也可切成大片)备用;宽粉放热水锅内煮至软,捞出。
- ② 净锅置火上,放色拉油和白糖煸炒,待白糖起小泡并呈红色时,放猪肉块翻炒上色,加热水没过肉块,再放葱段、姜块、蒜瓣、八角、桂皮和花椒水,烧沸后用小火炖约 15 分钟。
- ③ 放煮好的宽粉,待煮至锅内汤汁剩约原来的 $\frac{1}{3}$ 时,加盐和味精调好口味,改用旺火收浓汤汁,装盘即成。

特点 汤浓味醇,酥烂鲜香。



猪肉炖粉条是正宗的东北菜,其中的粉条是东北人生活中不可缺少的食物。粉条是将土豆磨成浆,然后经过滤、墩缸、过包、炕粉、对砢、烧煮、晾晒等多道工序加工而成。

本菜中食用的粉条以宽粉条为好,也可用较粗的圆粉条,只是不能用细粉条,尤其是不能用粉丝。此外,如果爱吃猪血,也可以放些猪血块(最好是猪血肠),味道颇佳。

黄金肉

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪里脊肉 400 克。

配料 鸡蛋 1 个,葱、姜丝各 5 克,香菜(切段) 15 克。

调料 盐 3 克,料酒 25 克,淀粉 25 克,酱油 15 克,米醋 5 克,白糖 3 克,味精 2 克,清汤 50 克,花生油 500 克(约耗 50 克),花椒粉 1 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉剔去筋膜,切成柳叶片,放在碗里,加 1 克盐和 10 克料酒腌渍 10 分钟,再加鸡蛋和淀粉拌匀,上浆备用;把 2 克盐、15 克料酒、酱油、米醋、白糖、味精和清汤放一小碗里对成芡汁。
- ② 净锅置火上,放花生油烧至四成热,放猪肉片滑散,滗出余油,再把肉片两面煎成金黄色,撒上葱姜丝和香菜段,烹芡汁翻炒均匀,撒上花椒粉,出锅装盘即成。

特点 颜色金黄,外酥里嫩,口味咸鲜。



黄金肉是满族古老的宫廷风味名菜,曾被列为满族珍馐第一味,据说由清太祖努尔哈赤创制。相传努尔哈赤发迹前,在女真部落首领家当伙夫。一天,总兵府的厨师卧病不起,府中几个使女只好临时充当厨师,按照总兵府的规定,每餐必须有八个菜上桌,使女们只想出了七个菜,还差一个菜怎么办?这时候,努尔哈赤当场帮忙做了一个菜,取名黄金肉。后来,清朝历代皇帝为了表示不忘先祖,经常品尝此菜以示纪念。

东北过油肉

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪瘦肉 250 克。

配料 木耳 5 克, 菠菜 50 克, 冬笋 15 克,
鸡蛋半个。

调料 盐 1 克, 料酒 25 克, 淀粉 15 克, 酱油 15 克, 清汤 75 克, 味精 2 克, 水淀粉 20 克, 花生油 500 克(约耗 60 克), 葱、姜末各 3 克, 蒜片 5 克, 面酱 20 克, 芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将瘦猪肉切成宽约 1.5 厘米、长 3 厘米、厚 3 毫米的小薄片, 放在小碗里, 加盐和 10 克料酒拌匀, 再放鸡蛋和淀粉抓匀上浆。
- ② 木耳用温水泡软, 洗净后撕成小块; 菠菜去根和老叶, 洗净后切成小段; 冬笋切成菱形片; 把酱油、15 克料酒、清汤、味精和水淀粉放碗里对成芡汁。
- ③ 炒锅置火上, 加花生油烧至六成热, 放猪肉片滑散, 待猪肉片呈黄色时, 捞出沥油。
- ④ 原锅留少许底油, 复置火上烧热, 放葱姜末、蒜片和面酱炒匀, 再放肉片、冬笋片、木耳和菠菜段煸炒至熟, 放芡汁翻炒均匀, 淋上芝麻油, 出锅装盘即可。

特点 色泽金黄, 酥嫩鲜香。



过油肉原为山西地区著名的传统特色菜肴; 传入东北后, 厨师根据东北人喜食大酱(面酱)的习惯, 在调味上做了改进, 成为东北过油肉, 受到大众欢迎。

油爆里脊花

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪里脊肉 400 克。

配料 鲜蘑菇 50 克,鸡蛋清 1 个。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,淀粉 20 克,米醋 5 克,胡椒粉 1 克,清汤 50 克,水淀粉 15 克,花生油 25 克,葱、姜末各 3 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把猪里脊肉片成约 0.5 厘米厚的大片,在每片上剞上十字花刀(刀纹深度约为肉厚的 $\frac{4}{5}$),再把猪肉片切成大块(如鱿鱼一样),加上鸡蛋清、1 克盐、15 克料酒和淀粉拌匀上浆,放入烧热的花生油锅内冲炸一下,捞出沥油。
- ② 把鲜蘑菇洗净,切成片,放沸水锅内焯一下,捞出控净水分;将 3 克盐、15 克料酒、米醋、胡椒粉、清汤和水淀粉放小碗里对成芡汁。
- ③ 净锅置火上,加花生油烧至六成熟,放葱姜末和鲜蘑菇片稍炒,下里脊花,烹芡汁,颠炒均匀,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽淡雅,脆嫩爽口,清香宜人。



油爆里脊花是辽宁传统菜肴之一,以猪里脊肉为主料,配以蘑菇片,油爆而成。配料除用鲜蘑菇,也可用油菜、茭白、黄瓜、青红辣椒、芦笋等。

滑溜里脊

4 人份

中火 操作难度 2

时间 25 分钟

主料 猪里脊肉 400 克。

配料 香菜 25 克,鸡蛋半个。

调料 盐 6 克,淀粉 25 克,葱末 5 克,料酒 15 克,米醋 5 克,味精 2 克,清汤 150 克,水淀粉 25 克,色拉油 15 克,熟猪油 25 克。

烹制方法

- ① 把猪里脊肉洗净、沥水,切成薄片,放在碗里,加鸡蛋、1 克盐和淀粉拌匀上浆备用;香菜去根和老叶,洗净后切成小段;用葱末、3 克盐、料酒、米醋、味精、清汤和水淀粉对成芡汁。
- ② 净锅置火上,放清水烧沸,加色拉油和 2 克盐,放里脊片氽一下,捞出沥水待用。
- ③ 净锅复置火上,加熟猪油烧至八成热,放芡汁烧沸,加里脊片炒熟,翻拌均匀,撒上香菜段,出锅装盘即成。

特点 色泽乳白,肉质鲜嫩,不腻。



滑溜里脊片为东北地区家常菜肴。也可将主料改为羊里脊肉、牛里脊肉、虾仁、净鱼肉等;此外,还可以放一些配料,如豌豆、黄瓜、胡萝卜等,以丰富菜肴的色泽。

软炸里脊

4 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 猪里脊肉 400 克。

配料 鸡蛋半个。

调料 葱、姜末各 2 克,料酒 25 克,盐 2 克,芝麻油 5 克,淀粉 100 克,面粉 50 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),椒盐 1 小碟。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉片成厚 1 厘米的大片,用刀背轻轻拍松,剖上十字花刀,再改成 4 厘米长条,放在碗里,加葱姜末、料酒、盐和芝麻油拌匀,腌渍 10 分钟。
- ② 将鸡蛋、淀粉、面粉和少许清水放另一碗里,拌成浓糊,放里脊条挂匀糊。
- ③ 锅置火上,放色拉油烧至四成热,用筷子将肉条放入油锅内炸熟、捞出;等锅内油八成热时,把肉条再放入锅内,快速复炸,至肉条呈金黄色时,捞出控油,码在盘里,带椒盐一起上桌即可。

特点 色泽金黄,外酥里嫩,咸脆软香。



软炸是家庭常用的烹调方法,是把质嫩和形状较小的原料用调味品腌渍后,挂匀糊,放入油锅中炸至外皮松脆、内部软嫩的方法。用此方法可做软炸鸡条、软炸虾仁、软炸猪肝、软炸鲜贝等多种菜肴。

菊花里脊

4 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 猪里脊肉 1 块(约 400 克)。

配料 鸡蛋清 1 个,葡萄干 25 克,山楂糕 35 克,红樱桃 15 克。

调料 料酒 30 克,盐 5 克,花生油 750 克(约耗 75 克),淀粉 100 克,清汤 75 克,白糖 25 克,白醋 25 克,水淀粉 15 克,葱油 10 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉用直刀法每隔 0.5 厘米剖上底部相连的十字花刀,再切成大块,即成菊花里脊生坯,放在碗里,加上鸡蛋清、15 克料酒和 2 克盐拌匀,腌渍 10 分钟备用;葡萄干、山楂糕、红樱桃分别切成小粒。

② 净锅置火上,放花生油烧至六成热,把菊花里脊生坯滚上一层淀粉,用筷子轻轻夹住,放入油锅内炸至定型捞出;待全部完成后,再放油锅内炸至金黄,捞出沥油,整齐地码在盘内。

③ 与此同时另起锅置火上,加 25 克花生油烧热,放清汤、15 克料酒、3 克盐、白糖和白醋烧沸,用水淀粉勾芡,放葡萄干、山楂糕和红樱桃炒匀,淋上葱油,出锅浇在菊花里脊上即成。

特点 色形美观,酸甜适口。



菊花里脊为东北创新风味菜肴,系在传统东北菜万花里脊的基础上,将里脊肉切成菊花形状,再经过腌渍、拍粉、炸制、浇汁等而成。

焦熘肉段

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪夹心肉(或里脊肉)350 克。

配料 鸡蛋半个,木耳 5 克。

调料 料酒 25 克,盐 3 克,水淀粉 75 克,面粉 25 克,葱末 5 克,蒜茸 10 克,酱油 25 克,米醋 5 克,清汤 75 克,色拉油 750 克(约耗 75 克),芝麻油 5 克。

烹制方法

① 把猪夹心肉剔去筋膜,切成长 5 厘米、宽约 1 厘米的小段,放在碗里,加 10 克料酒、1 克盐、鸡蛋、50 克水淀粉和面粉拌匀备用。

② 将木耳用温水泡软,洗净后撕成小块,放在另一碗里,加 15 克料酒、2 克盐、葱末、蒜茸、酱油、米醋、清汤和 25 克水淀粉调匀成芡汁。

③ 净锅置火上,加色拉油烧至七成热,放猪肉片炸至外焦脆、里软嫩,捞出沥净油。

④ 锅内放少许底油,复置火上烧热,加芡汁炒沸,放猪肉段,迅速翻

炒均匀,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 外焦里嫩,味美适口。



焦熘肉段为东北地区家常菜肴,主料除用猪肉外,也可用鸡胸肉、净鱼肉、虾仁等;此外,也可放辣椒、辣椒酱、咖喱粉、胡椒粉等调制酸辣或咖喱等口味。

干 炸 肉

4 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 去皮猪五花肉 1 块(约 500 克)。

调料 葱、姜末各 5 克,酱油 15 克,盐 2 克,

五香粉 2 克,水淀粉 50 克,色拉油 750 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 把去皮猪五花肉切成 2 厘米方块,放碗里,加葱姜末、酱油、盐和五香粉拌匀,腌渍 15 分钟,再放水淀粉挂匀糊。
- ② 净锅置旺火上,放色拉油烧至五成热,用筷子逐块放猪肉炸约 3 分钟捞出;锅内油七八成热时,再把猪肉块全部放入油锅内,快速炸至呈枣红色,捞出控油,码盘即可。

特点 色泽红亮,鲜咸脆香。



干炸肉为传统东北风味菜肴,是将猪肉腌渍入味后炸制而成。制作时也可先将猪肉(或其他原料)片成大片,腌渍后直接放油锅内炸至色泽红润,捞出沥油,再切成小条,码在盘内,带椒盐、蒜茸、辣酱等一起上桌蘸食。

香酥肉

8 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 带皮猪五花肉 1 块(约 750 克)。

配料 鸡蛋 2 个。

调料 盐 4 克, 面粉 75 克, 淀粉 50 克, 葱姜汁 10 克, 料酒 15 克, 花椒粉 2 克, 花生油 750 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 将带皮猪五花肉切成两大块, 用铁钩勾起, 放在炭火上把肉皮烧糊, 再放清水中刮洗干净, 捞出放入汤锅内, 用中小火煮约 30 分钟至八成熟, 捞出备用。
- ② 将鸡蛋打在碗里, 加 1 克盐、面粉、淀粉和少许清水拌匀成鸡蛋糊待用; 把煮好的肉块放另一碗里, 加葱姜汁、3 克盐、料酒和花椒粉拌匀。
- ③ 净锅置火上, 放花生油烧至五成热, 把猪肉块挂匀鸡蛋糊, 放油锅内, 用小火炸约 5 分钟, 捞出; 待锅内油温再升高时, 放猪肉块炸至色泽金黄, 捞出沥油, 切成大薄片, 整齐地码在盘内即可。

特点 光润发亮, 外焦里嫩, 肥而不腻。



加工好的香酥肉除了可以带椒盐、豉油、辣酱、海鲜酱等一起上桌蘸食外, 也可配以葱段、甜面酱和薄饼一起卷食, 风味更佳。

樱桃肉

6 人份

小火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 猪五花肋条肉 1 块(约 600 克)。

配料 红曲米 25 克。

调料 葱段 15 克, 姜块 10 克, 盐 4 克, 料酒 25 克, 肉汤(或清水)

500 克,冰糖 40 克,白醋 40 克,水淀粉 25 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将猪五花肋条肉刮洗干净,放清水锅内煮约 10 分钟至肉皮发软,取出,皮朝上放在案板上,在肉皮上刮上十字花纹(刀深至第一层瘦肉);红曲米放清水锅内煮几次,取红曲米水(共 600 克)备用。
- ② 取 1 个沙锅,用竹筴子垫底,把肋条肉皮朝下放入沙锅内,加葱段、姜块(拍松)、盐、料酒、肉汤和红曲米水,盖盖,用中火烧约 30 分钟,再放冰糖,用小火焖至酥烂,捞出,肉皮朝上放大盘内。
- ③ 将沙锅内的汤汁滤去杂质,放入净锅内烧热,加白醋烧沸,用水淀粉勾芡,淋芝麻油,出锅浇在肉块上即可。

特点 色泽红亮,皮烂肉酥,入口即化,甜酸味美。



此菜因肉面如一粒粒刚摘下的樱桃而得名。制作时可将炒好的豌豆苗等围在樱桃肉四周,红绿相映,荤素搭配,鲜艳夺目,更加美观。

烩 血 肉

4 人份

大火 操作难度 3

时间 25 分钟

主料 猪里脊肉 250 克。

配料 鸡血 1 块(约 100 克),香菜 25 克。

调料 花生油 40 克,葱丝 10 克,姜丝 5 克,盐 4 克,料酒 25 克,米醋 25 克,胡椒粉 2 克,味精 2 克,鸡汤 150 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪里脊肉片成薄片,再切成细丝备用;鸡血放入沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,也切成丝;香菜洗净切成小段。
- ② 净锅置火上,放花生油烧至六成热,加猪肉丝煸炒至变色,再放葱丝和姜丝稍炒,加盐、料酒、米醋、胡椒粉和味精炒匀,放鸡血

丝和鸡汤烧沸,撇去浮沫,淋芝麻油,出锅盛在深盘内,撒上香菜段即成。

特点 色泽美观,鲜咸酸辣,味美适口。



制作时可将鸡血改为猪血,猪里脊肉改为五花肉。此外,如果不放鸡汤,而直接将肉丝、血丝和调味料等一起翻炒至熟,成品则为炒血肉。

瓜姜里脊丝

4 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 猪里脊肉 300 克。

配料 酱瓜 50 克,鲜姜块 25 克。

调料 芝麻油 25 克,料酒 25 克,盐 2 克,米醋 5 克,鸡汤 100 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉片成大薄片,再切成长约 5 厘米的细丝;把酱瓜放凉开水内浸泡以去除部分咸味,取出挤净水分,切成细丝;鲜姜块去皮,也切成细丝备用。
- ② 净锅置旺火上,放芝麻油烧至七成热,加姜丝和酱瓜丝略煸,再加猪里脊丝煸炒,见肉丝色灰白时,烹料酒,加盐、米醋和鸡汤煨片刻,待锅内汤汁将尽时,淋花椒油,出锅装盘即可。

特点 质地脆嫩,味鲜而咸,微带姜辣味。



瓜姜里脊丝是以酱瓜、鲜姜与猪里脊丝配炒而成,原为天津满汉全席中的四小菜之一,传入东北地区后受到欢迎。此菜既可作为佐酒、饭的菜肴,也可作为席间佐粥的小菜食用。

炒姜丝肉

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 猪里脊肉 250 克,嫩姜 1 大块
(约 150 克)。

配料 大葱 15 克,鸡蛋清半个。

调料 盐 4 克,淀粉 15 克,花生油 50 克,料酒 15 克,白糖 2 克,味精 1 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉剔去筋膜,洗净后切成丝,放在碗里,加鸡蛋清、2 克盐和淀粉拌匀上浆;嫩姜去皮,洗净后切成长约 5 厘米的细丝;大葱洗净,也切成细丝备用。
- ② 净锅置旺火上,加花生油烧至六成热,放葱丝和猪肉丝煸炒 2 分钟至熟,加姜丝、2 克盐、料酒和白糖,继续翻炒均匀,放味精,淋芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽淡雅,口味清香,软嫩适口。



制作此菜肴时,如果不喜欢生姜的辛辣味道,可先把细姜丝放入清水中浸泡 10 分钟,取出沥水,再放入烧热油的锅内煸炒片刻,与熟猪肉丝及调味料一起快速翻炒均匀即可。

香辣肉丝

5 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 猪里脊肉 300 克。

配料 鸡蛋清半个,玉兰片 40 克,红辣椒 15 克,香菜 15 克。

调料 盐 3 克,料酒 25 克,淀粉 15 克,花生油 500 克(约耗 60

克),姜末5克,蒜片3克,酱油10克,米醋5克,白糖5克,芝麻油10克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉去掉筋膜,洗净后切成长5厘米的丝,放在碗里,加1克盐和15克料酒腌渍10分钟,再加鸡蛋清和淀粉拌匀备用;玉兰片切成丝;红辣椒、香菜均洗净,切成小段。
- ② 净锅置火上,加花生油烧至六成热,放猪肉丝滑散至熟,加玉兰片丝冲一下,一起捞出沥净油备用。
- ③ 原锅留少许底油,复置火上烧热,用姜末、蒜片和红辣椒爆锅,加10克料酒、2克盐、酱油、米醋和白糖炒至浓稠,加猪肉丝和玉兰片丝翻炒均匀,淋上芝麻油,撒上香菜段,出锅装盘即可。

特点 色泽美观,香辣适口。



香辣肉丝为东北地区家常菜肴。主料除用猪里脊肉外,也可改为鸡胸肉、净鱼肉、牛里脊肉、虾仁等;配料也可放豌豆、胡萝卜、茭白、冬菇、豆芽菜、油菜等。

改刀肉

主料 猪臀尖肉250克。

配料 玉兰片150克。

调料 酱油25克,大葱10克,姜片5克,蒜3瓣,花生油50克,料酒15克,口蘑汤75克,味精2克,米醋5克,芝麻油10克。

烹制方法

- ① 将猪臀尖肉片成大薄片,再切成火柴梗粗细的丝,放在碗里,加15克酱油拌匀备用;玉兰片也切成同样长的细丝,放入沸水锅内焯一下,捞出沥净水分;大葱、姜片和蒜瓣均切成细丝备用。

4人份

中火 操作难度3

时间30分钟

- ② 净锅置火上,加花生油烧至四成热,放猪肉丝煸炒至收紧时,下葱丝、姜丝、蒜丝和玉兰片丝略炒,加料酒和 10 克酱油迅速翻炒成深红色,加口蘑汤煨几分钟,放味精,烹米醋炒均匀,淋芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽深红,嫩而清香,油而不腻。



改刀肉是清朝道光年间御膳菜肴。相传道光皇帝吃腻了宫廷御膳的满汉全席,想换个口味,传旨到御膳房,主厨刘师傅想到了竹笋,如把竹笋与精瘦肉一起炒制成菜,味道肯定鲜美。道光用后非常喜爱这道菜,亲自将其定名为改刀肉。后来刘师傅年老返乡,在老家与儿子一起办了一个饭店,其看家菜改刀肉也名声远扬,在东北地区广为流传。

木 须 肉

主料 猪瘦肉 200 克。

配料 鸡蛋 2 个,木耳 5 克,黄瓜 50 克。

调料 花生油 75 克,葱丝 5 克,姜丝 5 克,料酒 15 克,盐 2 克,酱油 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪瘦肉剔去筋膜,切成长约 5 厘米的细丝备用;鸡蛋磕在碗中,打匀;木耳用温水泡软,去掉根部,撕成小块;黄瓜洗净,切成菱形片。
- ② 炒锅置火上,加 50 克花生油烧至六成热,放鸡蛋炒散成不规则小块,出锅盛在盘内,即为木须。
- ③ 净锅复置火上,放 25 克花生油烧热,下猪肉丝煸炒至色白,加葱丝和姜丝同炒至八成熟,加料酒、盐和酱油炒匀,下木耳块、黄瓜

4 人份
中火 操作难度 2
时间 20 分钟

片和鸡蛋块同炒,熟后淋入芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽美观,肉丝软嫩,口味清香。



木须肉为家常风味菜肴,按此方法变换主料,可制作出木须鸡肉、木须虾仁、木须鲜贝等多种菜肴;配料也可用胡萝卜、豌豆、冬笋、马蹄、冬菇等植物性原料,以丰富菜肴的色泽及口味。

锅包肉

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪里脊肉 400 克。

配料 香菜 25 克。

调料 盐 3 克,料酒 25 克,水淀粉 30 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),酱油 10 克,白糖 5 克,米醋 3 克,味精 2 克,鲜汤 50 克,葱、姜丝各 5 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉切成约 7 厘米长、5 厘米宽的大薄片,加 1 克盐和 15 克料酒拌匀入味,再加 15 克水淀粉和 10 克色拉油调匀上浆。
- ② 香菜择洗干净,去掉根和老叶,切成小段备用;把酱油、2 克盐、10 克料酒、白糖、米醋、味精、鲜汤和 15 克水淀粉放小碗里对成芡汁。
- ③ 炒锅置火上,放色拉油烧至六成热,把猪肉片一片片展开,用筷子逐一夹起放入油锅,炸至外酥内嫩时,捞出沥油。
- ④ 锅留少许底油烧热,放葱姜丝爆炒出香味,下炸好的肉片,烹入对好的芡汁,迅速翻拌均匀,出锅装盘,上撒香菜段即成。

特点 色泽金黄,外酥内嫩,酸甜可口。



锅包肉又名炸烹肉片，为辽宁以及吉林地区的一款传统风味名菜。制作时也可把炸好的肉片，烹入对好的番茄味汁、果味汁、糖醋味汁等，使成菜口味更加富有变化。

酥 白 肉

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪肥膘肉 200 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 3 克，料酒 25 克，淀粉 50 克，面粉 40 克，葱、姜末各 3 克，米醋 25 克，白糖 25 克，清汤 50 克，色拉油 500 克（约耗 50 克），芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把猪肥膘肉洗净，切成 4 厘米大的厚片，放在大碗里，加 1 克盐和 15 克料酒拌匀，腌渍 10 分钟。
- ② 将鸡蛋磕在碗里，加淀粉、面粉和少许清水调成鸡蛋糊；将葱姜末、2 克盐、10 克料酒、米醋、白糖和清汤放在小碗里对成芡汁备用。
- ③ 净锅置火上，放色拉油烧至五成热时，把肥肉片挂匀鸡蛋糊，放入油锅内滑散至熟，捞出；待油六成热时，再把肥肉片全部放入油锅内，用旺火炸至金黄酥脆，倒出沥油。
- ④ 原锅留少许底油，复置火上烧热，下炸好的肥肉片，烹入对好的芡汁，快速翻炒均匀，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特点 色泽黄亮，外酥里嫩，酸甜适口。



炸好的酥白肉也可直接码放在盘内，撒上白糖后直接上桌食用；制作时可将炒好的各种味汁，如番茄味汁、柠檬味汁、蜂蜜浓汁等淋在炸好的酥白肉上即可。

煸 白 肉

4 人份

大火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 带皮猪五花肉 1 块(约 500 克)。

配料 大葱 50 克。

调料 色拉油 25 克,酱油 15 克,盐 2 克,米醋 10 克,白糖 3 克,味精 2 克。

烹制方法

- ① 把带皮五花猪肉块刮洗干净,放入汤锅内,烧沸后用中小火煮至八成熟时,捞出冷却,再切成大薄片备用;大葱去根和老叶,斜切成小段。
- ② 净锅置火上,加清水烧至微沸,放入猪肉片烫一下,捞出控净水分。
- ③ 锅内加色拉油烧至六成热,放大葱段炒出香味,加猪肉片翻炒几下,放酱油、盐、米醋、白糖和味精翻炒均匀,出锅盛盘即成。

特点 汁厚味浓,肥而不腻。



煸白肉为东北满族传统风味菜肴。传统的煸白肉是将煮至近熟的猪肉切成片后,放入油锅内冲炸至浅黄色,再放调味料炒制而成;现在改为用清水将白肉片焯一下,再加工成菜,以减少油腻感。

葱 包 肉

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪里脊肉 300 克。

配料 大葱 150 克。

调料 盐 3 克,料酒 25 克,白糖 3 克,花生油 500 克(约耗 50 克),酱油 15 克,米醋 10 克,味精 2 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉洗净,切成大薄片,加2克盐、15克料酒和白糖拌匀腌渍片刻备用;大葱洗净,斜切成长3厘米的块。
- ② 净锅置火上,加花生油烧至六成热,放猪肉片滑散至熟,捞出沥油。
- ③ 原锅留少许底油,复置旺火上烧至八成热,放葱段煸炒出香味,下猪肉片,烹入10克料酒,加酱油、1克盐、米醋和味精,迅速翻炒均匀,淋芝麻油,出锅装盘即可。

特点 鲜嫩爽口,葱香味浓。



葱包肉为东北地区家常风味菜肴,制作时也可将腌渍入味的猪肉片与切好的大葱段同时放入烧热的锅内煸炒,待肉片变色、葱段呈黄色时,再放调料炒匀出锅即成。

扒猪脸

10人份

小火 操作难度3

时间4小时

主料 生猪脸半个(约3000克)。

调料 盐10克,花椒水25克,葱段25克,姜片20克,蒜4瓣,桂皮1小块,八角3克,白芷1小块,肉桂3个,花椒2克,料酒75克,酱油50克,白糖25克,味精3克。

烹制方法

- ① 将生猪脸刮去绒毛等杂物,用清水刷洗干净,在表面涂抹花椒水和5克盐,腌渍2小时,再放入沸水锅内煮10分钟,捞出备用。
- ② 把葱段、姜片、蒜瓣、桂皮、八角、白芷、肉桂、花椒、料酒、5克盐、酱油和白糖放入大锅内,加足量清水(或肉汤)烧沸。
- ③ 将猪脸皮朝上放入烧沸的大锅内,上用竹筴子压上,用小火焖至

熟烂,捞出,皮面朝上摆在大盘内。

- ④ 取少许烧焖猪脸的汤汁,放入净锅内,加味精煮至浓稠,出锅淋在猪脸上即成。

特点 色泽红亮,味道独特,香而不腻,入口鲜咸。



扒猪脸俗称扒猪头,是东北地区的传统风味名菜,深受美食家和各方人士的赞誉。制作好的扒猪脸除了可以直接上桌食用外,也可用荷叶饼、葱段等卷食,风味更佳。

白肉血肠

12 人份

小火 操作难度 3

时间 3 小时

主料 带皮猪五花肉 1 块(约 500 克),
猪大肠 200 克,鲜猪血 400 克。

配料 酸菜 150 克,香菜 25 克。

调料 盐 15 克,米醋 25 克,味精 2 克,砂仁粉 1 克,桂皮粉 2 克,
蒜茸 15 克,酱油 25 克,韭菜花 15 克,腐乳汁 10 克,辣椒油
10 克,虾油 5 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将带皮猪五花肉放入清水中浸泡并刮洗干净,肉皮朝下放入沸水锅内,用小火煮约 1 小时至熟,捞出,冷却后切成大薄片备用。
- ② 把鲜猪肠翻过来,去除油脂及杂质,放在大盆内,加米醋和 10 克盐搅拌至起白沫,再换水漂洗干净,控净水分;鲜猪血放在容器内,加 5 克盐、味精、砂仁粉和桂皮粉拌匀。
- ③ 将净猪肠的一端用马莲或绳子扎好,从另一端灌入调好的猪血(七成满),待灌好后把另一端的口扎紧成血肠。
- ④ 净锅加清水烧沸,放血肠,用小火煮约 10 分钟,见血肠浮起时捞出,放入冷水中过凉,再切成片。

- ⑤ 把酸菜洗净,切成丝,放入大锅内,再放白肉片和血肠片及足量清水,置火上烧沸后撇去浮沫,用小火煮约 10 分钟即成白肉血肠,出锅倒在大汤碗里。
- ⑥ 把香菜洗净,切成末放在碗里,加蒜茸、酱油、韭菜花、腐乳汁、辣椒油、虾油和芝麻油拌匀成味汁,与制好的白肉血肠一起上桌蘸食。

特点 色泽红白,肥而不腻,瘦而不柴,松软鲜嫩。



白肉血肠鲜嫩醇香,营养丰富,已成为雅俗共赏的风味名菜,在东北地区颇为流行。

佐肴佳话——关于白肉血肠

白肉血肠产生于何时何地,由何人创制,恐怕难于查明。但白肉血肠与满族世代代用猪祭祀的民俗紧紧相关。满族祭祀,既表达还愿与敬奉之虔诚,又盼望降福保太平。

满族祭祀为大喜事,人客众多,而用新宰的猪,煮得非常嫩,肉片又薄,吃着满口香。五花三层的白片肉,新血灌的鲜血肠,可口鲜香,长此以往便流传了白肉血肠这道风味名菜。

煎烧丸子

主料 猪五花肉 400 克。

配料 鸡蛋 1 个,冬笋 25 克,香菇 4 个。

调料 盐 3 克,酱油 25 克,味精 5 克,芝麻油 5 克,淀粉 25 克,面粉 15 克,大葱 10 克,姜片 5 克,色拉油 100 克,清汤 100 克,白糖 5 克,水淀粉 10 克。

烹制方法

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

- ① 把猪五花肉洗净,剁成细末放在碗里,加上1克盐、10克酱油、2克味精和芝麻油拌匀腌渍,再加鸡蛋、淀粉和面粉拌匀成馅料。
- ② 把大葱、姜片洗净,切成细丝;冬笋去皮,切成菱形片;香菇用温水泡软,去蒂备用。
- ③ 锅置火上,放色拉油烧至五成热,把猪肉馅挤成直径约2厘米的丸子,放入油锅内,用手勺轻压成扁圆形,用小火煎熟,捞出沥油。
- ④ 原锅置火上烧热,放葱姜丝炆锅,加清汤、2克盐、15克酱油和白糖烧沸,放煎好的肉丸,加上冬笋片和香菇,用小火烧至汤汁浓稠,放味精,用水淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特点 色泽金红,质地酥香,鲜嫩味美。



煎烧丸子又名南煎丸子,因以前在我国南方地区多用此法制作丸子菜肴而得名。按此法,还可制成煎烧鱼丸、煎烧凤脯、煎烧豆腐、煎烧鲜虾饼等菜肴。

黑芝麻肉丸

4人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 五花猪肉 400 克。

配料 黑芝麻仁 75 克,冬笋 25 克,鸡蛋 2 个。

调料 葱、姜末各 3 克,盐 4 克,淀粉 25 克,面粉 25 克,花生油 500 克(约耗 50 克)。

烹制方法

- ① 把净五花猪肉剁成细茸;冬笋切成小粒,和猪肉茸一起放在大碗里,加半个鸡蛋、葱姜末、3 克盐和淀粉拌匀成馅料,团成直径 2 厘米的肉丸。
- ② 将黑芝麻仁放净锅内翻炒至熟,取出备用;把剩余的鸡蛋放在碗里,加少许清水、1 克盐和面粉拌匀成鸡蛋糊。

- ③ 净锅置火上,放花生油烧至五成热,将肉丸逐个挂匀蛋糊,再滚上一层黑芝麻仁,压紧后放入油锅内炸至酥脆,捞出控净油,码盘即可。

特点 外皮酥脆,肉质鲜嫩,芝麻香甜。



黑芝麻中含有较多的不饱和脂肪酸,其中油酸约为45%,亚油酸为40%左右,并含有较多的维生素E,对延缓老化、改善血液循环、促进新陈代谢有很好的功效。

脂油丸子

6 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 猪肥瘦肉 250 克。

配料 猪脂油 75 克,鸡蛋黄 1 个。

调料 盐 3 克,味精 2 克,花椒粉 2 克,淀粉 25 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),花椒盐 15 克。

烹制方法

- ① 把猪肥瘦肉剁成肉茸,放在大碗里,加鸡蛋黄、盐、味精、花椒粉和淀粉拌匀成馅料,团成直径 3 厘米的肉丸;猪脂油切成 1 厘米的丁。
- ② 每次取 1 个肉丸,在手掌上轻轻压扁,把脂油丁放在中间,包成圆形脂油丸子生坯,直至包完。
- ③ 净锅置火上,放色拉油烧至五成热,把丸子依次放入油锅内炸熟,捞出;待锅内油七成热时,再把丸子全部放入油锅内炸至红亮酥脆,捞出控油,码在盘内,撒上花椒盐,上桌即成。

特点 鲜咸味美,内空香酥,极富特色。



脂油丸子为东北地区风味名菜,是把脂油用猪肉馅包裹后炸制而成,成品中的脂油经炸后熔化,因此本菜又有孔明丸子、比干肉圆等别名。

吉林烧肉丸

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 猪五花肉 250 克。

配料 鸡蛋黄 1 个,油菜心 25 克,胡萝卜 25 克,冬笋 25 克。

调料 葱姜汁 10 克,淀粉 15 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),葱、姜末各 3 克,蒜片 5 克,酱油 15 克,盐 2 克,料酒 15 克,白糖 5 克,肉汤 150 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪五花肉洗净,剁成细茸,放在大碗里,加鸡蛋黄、葱姜汁和淀粉拌匀,用手挤成直径约 3 厘米的丸子备用;将油菜心、胡萝卜、冬笋分别洗净,均切成象眼片。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至六成热,把丸子逐一放入油锅,炸至金黄色,捞出沥油。
- ③ 净锅放少许油,置火上烧热,用葱姜末和蒜片炝锅,放油菜、胡萝卜和冬笋片煸炒片刻,加酱油、盐、料酒,白糖、肉汤和肉丸,用小火煨至熟,加味精,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅盛在盘内即成。

特点 色泽酱红,软烂味美。



吉林烧肉丸为东北地区家常风味菜肴。制作时也可将虾仁、马蹄剁成茸,与猪肉茸及调味料拌匀,挤成丸子后烧熟,成品则为吉林三鲜肉丸。

干炸丸子

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪肥瘦肉 400 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 甜面酱 25 克,姜末 5 克,盐 2 克,水淀粉 25 克,色拉油 750 克(约耗 60 克),椒盐 15 克。

烹制方法

- ① 将猪肥瘦肉切成米粒大的丁,再剁成细粒,放在大碗里,加鸡蛋、甜面酱、姜末、盐和水淀粉拌匀成馅。
- ② 炒锅置火上,放色拉油烧至六成热,将肉馅挤成直径约 3 厘米的丸子,逐个放入油锅中略炸,捞出。
- ③ 待锅内油八成熟时,再把丸子全部放入油锅内复炸两次,直至丸子成枣红色,捞出沥净油,码放在盘里,撒上椒盐即可。

特点 色泽枣红,外焦里嫩,干香适口。



干炸丸子是家常风味菜肴,要做到外焦里嫩、味道可口,需要注意以下几点:选料要严格按照七成瘦肉、三成肥肉的比例;肉剁得不要太细,米粒大小即可;炸制时要掌握好油温,且要炸 2~3 次。

焦熘丸子

4 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 猪肥瘦肉 500 克。

配料 鸡蛋 1 个,黄瓜 25 克,木耳 5 克。

调料 葱、姜末各 3 克,盐 2 克,酱油 25 克,芝麻油 10 克,淀粉 15 克,米醋 5 克,料酒 15 克,清汤 75 克,水淀粉 25 克,花生油 500 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 把猪肥瘦肉剁成茸,放大碗里,加鸡蛋、葱姜末、1克盐、10克酱油、淀粉和5克芝麻油拌匀,团成直径约3厘米的丸子备用。
- ② 把黄瓜洗净,切成小片;水发木耳洗净,撕成小块,全部放在碗里,加15克酱油、1克盐、米醋、料酒、清汤和水淀粉对成芡汁。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至六成热时,下猪肉丸,用小火炸熟,再用旺火炸焦脆,捞出沥油。
- ④ 原锅放少许底油,复置火上烧热,放芡汁炒至浓稠,下丸子迅速翻炒均匀,淋5克芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽红亮,焦脆咸香。



如果将肉馅料制作成直径5厘米的圆饼,炸后烹芡汁,成品则为焦熘肉饼;配料也可加豌豆、冬菇、芦笋、马蹄等植物性原料。

翻沙丸子

4人份

小火 操作难度3

时间25分钟

主料 猪五花肉400克。

配料 鸡蛋黄1克,金橘25克。

调料 熟猪油500克(约耗50克),白糖200克。

烹制方法

- ① 将猪五花肉刮洗干净,先切成绿豆大小的粒,再剁成细粒放在碗里,加鸡蛋黄拌匀成肉馅,团成直径2.5厘米的丸子备用;金橘饼切成小丁。
- ② 净锅置火上,加熟猪油烧至七成热,放丸子炸成黄色且熟脆,捞出沥净油。
- ③ 净锅复置火上,放少许清水,加白糖,用小火把白糖熬化,再用小火炒成沙粒状,加丸子翻炒均匀,使糖汁包裹在丸子上,撒上金

橘饼,出锅盛在盘内,用筷子拨散即成。

特点 色泽洁白,外脆里嫩,软嫩鲜美。



翻沙丸子为辽宁风味甜菜,成品因冷后呈白色,故又称挂霜丸子;制作时如果在炒好的糖汁内加入桂花酱,成品则为桂花酥丸。

糖醋排骨

4 人份

小火 操作难度 2

时间 90 分钟

主料 猪肋条 1 块(约 750 克)。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 3 克,料酒 30 克,味精 1 克,淀粉 25 克,面粉 75 克,色拉油 750 克(约耗 75 克),姜片 10 克,蒜片 5 克,酱油 10 克,米醋 30 克,番茄酱 15 克,红糖 40 克,芝麻油 10 克,葱花 5 克。

烹制方法

- ① 把猪肋条顺骨缝切成长条,再剁成约 5 厘米长的段,放入沸水锅内焯煮一下,捞出,冷却后加 2 克盐、15 克料酒、味精和淀粉拌匀,腌渍 30 分钟;碗里磕鸡蛋,加面粉和少许清水拌匀成蛋糊。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至六成热时,把排骨块裹上蛋糊,放入油锅内炸至金黄,用捞起沥油。
- ③ 净锅留少许底油,复置火上烧热,加姜片和蒜片炒出香味,放排骨块、1 克盐、酱油、15 克料酒、15 克米醋、番茄酱和清水(没过排骨),盖上锅盖,大火烧沸后改小火慢煮至汤水剩约 $\frac{1}{3}$ 时,改用旺火,加红糖和 15 克米醋,快速翻炒至味汁均匀地包裹在排骨块上,淋芝麻油,出锅盛在盘内,撒上葱花即可。

特点 色泽油亮,甜酸爽口,肉香离骨。



糖醋排骨是家常菜，是非常好的下酒菜或开胃菜。
糖醋排骨既可直接上桌食用，也可凉后作为冷菜。

酱焖排骨

6 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 猪肋排骨 1000 克。

调料 盐 5 克，料酒 50 克，花生油 25 克，
甜面酱 25 克，葱段 15 克，姜块 10 克，八角 2 个，桂皮 1 小
块，酱油 15 克，白糖 25 克，味精 2 克，水淀粉 25 克，芝麻油
15 克。

烹制方法

- ① 将猪肋排骨洗净，剁成小块，放在大碗里，加 3 克盐和 25 克料酒拌匀，腌渍约 30 分钟，放入大锅，加清水浸没排骨，用旺火烧沸后煮约 10 分钟，捞出，用清水漂洗干净。
- ② 净锅置火上，加花生油烧至六成热，放甜面酱煸炒片刻，加葱段、姜块、八角、桂皮、2 克盐、25 克料酒和煮排骨的汤汁（约 1 500 克）烧沸成酱汁。
- ③ 取 1 个沙锅，用竹筴子垫底，放排骨块和酱汁，再加酱油和白糖，盖上沙锅盖，用中小火焖至熟烂，捞出码在盘内。
- ④ 取少许酱排骨的汤汁，放净锅内烧沸，加味精，用水淀粉勾芡，淋芝麻油，出锅浇在排骨块上即成。

特点 色泽红亮，排骨软嫩，酱香浓郁。



酱焖排骨为吉林地区传统风味菜肴，以猪肋排骨为主料，经煮焖而成，照此法，也可烹制酱焖鱼条、酱焖鸡块、酱焖子鸭等。

酱 骨 架

4 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 猪骨架(猪脊骨)1000 克。

配料 香菜 25 克。

调料 红腐乳 2 小块,葱段 25 克,姜片 15 克,八角 3 个,桂皮 1 小块,甜面酱 25 克,料酒 50 克,盐 3 克,白糖 15 克,味精 2 克,葱花 10 克。

烹制方法

- ① 将猪骨架洗净,剁成大块,放入清水锅焯出血水,捞出用冷水过凉;红腐乳放在碗内,搅烂后加少许红腐乳汁调稀待用;香菜洗净,切成小段。
- ② 净锅置火上,放约 1500 克清水,加葱段、姜片、八角、桂皮、红腐乳汁、甜面酱、料酒、盐和白糖,用旺火烧沸。
- ③ 锅内放猪骨架,盖上锅盖,用小火煮约 90 分钟至熟烂,加味精调匀,出锅盛在大碗里,撒上葱花和香菜段即成。

特点 色泽红亮,酱香浓郁,咸鲜适口。



酱骨架为东北地区家常菜,主料骨架又称脊骨,位于猪肋骨的上部,去掉大里脊肉后,在骨头上只剩下少许猪肉。猪骨架前与腔骨相连,后与胯骨相接,一般可用烧、煎、煮等方法烹调成菜。

红 焖 肘 子

6 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 猪前肘 1 个(约 750 克)。

调料 老抽 15 克,酱油 15 克,盐 2 克,葱段、姜片各 10 克,八角 2 个,桂皮 1 小块,白糖 15 克,花椒水 10

克,味精 5 克,水淀粉 15 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将猪前肘放清水中刮洗干净,放入沸水锅内焯一下,捞出,再放入清水锅内用中小火煮约 25 分钟,捞出后切开去掉骨头,再用细绳扎紧。
- ② 净锅置火上,滗入煮猪肘的汤汁,放老抽、酱油、盐、葱段、姜片、八角和桂皮,用中小火煮 10 分钟成酱汁。
- ③ 净锅复置火上,放花生油烧热,加白糖炒至溶化,下酱汁、猪肘,用小火煮至猪肘红亮且熟烂,捞出去绳,切成大片,码在盘内。
- ④ 锅内放少许煮猪肘的酱汁,加花椒水、味精和少许盐烧沸,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅浇在猪肘上即成。

特点 色泽光亮,软烂香浓,味道鲜美。



红焖肘子为黑龙江地区风味菜肴,主料猪肘又称猪蹄髈、肘子等,皮厚筋多、胶汁多,内有筒形股肉一条,可用烧、炖、卤、酱等烹调方法制作菜肴。

金银蹄髈

主料 鲜猪蹄髈 1 个(约 700 克),火踵 1 大块(约 250 克)。

调料 料酒 30 克,葱段 15 克,姜块 15 克,盐 5 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 把鲜猪蹄髈刮洗干净,由内侧顺长切开(刀深至骨),放沸水锅中煮 5 分钟以焯尽血水,捞出洗净备用;将火踵放清水中浸泡 2 小时,取出放沸水锅内焯一下,捞出沥水。
- ② 取 1 个沙锅,用小竹筴子垫底,放 1000 克清水、料酒和火踵,置旺火上烧沸后,改小火炖 30 分钟,放猪蹄髈、葱段和姜块,再炖

10 人份

小火 操作难度 3

时间 4 小时

约1小时至熟烂。

- ③ 把火踵和猪蹄膀捞出，冷后去掉骨头，切成大片，间隔地码放在大碗里，滗入炖蹄膀和火踵的汤汁，放盐和味精，上屉蒸20分钟，取出扣在盘内即成。

特点 肉质酥糯，汤浓醇香。



金银蹄膀又名金银肘子，为东北地区传统风味菜肴。制作时可先把一些炒好的蔬菜，如油菜、芦笋、豆苗等放盘内垫底，再扣上蒸好的金银蹄膀，这样不仅使菜泽更加美观，也使荤素相配，营养均衡。

熘 腰 花

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 猪腰2个(约400克)。

配料 胡萝卜50克，青椒50克。

调料 盐2克，酱油25克，料酒25克，米醋5克，白糖少许，味精2克，水淀粉10克，色拉油500克(约耗50克)，葱末5克，蒜末5克，花椒油10克。

烹制方法

- ① 把猪腰去掉外膜，洗净后对剖成两半，去净腰臊，斜刀刮上3毫米宽的花纹，再垂直花纹3刀一断，切成腰花块，放在大碗里，加1克盐、5克酱油和10克料酒拌匀，腌渍入味。
- ② 胡萝卜洗净，去皮后切成菱形片；青椒去蒂和籽，也切成菱形块；把1克盐、20克酱油、15克料酒、米醋、白糖、味精和水淀粉放在小碗里对成芡汁。
- ③ 炒锅置火上，放色拉油烧至七八成热，放猪腰块滑散，待猪腰翻卷成花且断生后，倒入漏勺内沥油。
- ④ 把葱末、蒜末放热锅内煸出香味，放胡萝卜和青椒片炒一下，下

猪腰花,烹芡汁炒匀,淋花椒油,出锅装盘即成。

特点 形状美观,红润油亮,脆嫩爽口。



熘腰花又名油爆腰花,为东北地区家常菜。制作时可放红辣椒、辣椒酱等制成香辣口味,也可增加米醋的使用量,同时加花椒粉和胡椒粉等,以形成酸辣口味。

麻花猪腰

6 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鲜猪腰 250 克。

配料 猪肥膘肉 150 克,净虾仁 100 克,
鸡蛋清 1 个。

调料 料酒 25 克,盐 3 克,味精 2 克,淀粉 50 克,花生油 500 克
(约耗 50 克),米醋 5 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜猪腰撕去外皮,剖成两半,去掉腰臊,再片成 6 厘米长、3 厘米宽的薄片(共 16 片);把猪肥膘肉片成同样大的薄片。
- ② 把净虾仁斩成虾茸,放在碗内,加鸡蛋清、10 克料酒、1 克盐和 1 克味精拌匀成馅料;取一片肥膘肉,蘸上淀粉,抹上馅料,再用猪腰片盖上,用刀在腰片中部顺划三条 4 厘米长的口子(连肥膘也划透),用手捏住一头,从中间口内穿过来成麻花形。
- ③ 炒锅置火上,放花生油烧至五成热,逐个下麻花猪腰炸约 1 分钟,待全部炸完后,滗去余油,晃动炒锅干煎 1 分钟,烹 15 克料酒,加米醋、2 克盐和 1 克味精,淋芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽鲜艳,形似麻花,软嫩鲜美,味香爽口。



麻花猪腰为辽宁创新风味菜肴,是把猪腰片加工成麻花形状,再经炸、煎而成;也可把制好的麻花腰生坯放在抹油的烤盘内,入烤箱用中温烤 10 分钟至熟即可。

熘 肝 尖

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜猪肝 400 克。

配料 鸡蛋半个,胡萝卜 50 克,黄瓜 25 克。

调料 盐 3 克,料酒 25 克,淀粉 15 克,色拉油 500 克(约耗 60 克),葱、蒜末各 5 克,酱油 15 克,米醋 3 克,清汤 100 克,水淀粉 10 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将鲜猪肝洗净,切成薄片,放在碗里,加鸡蛋、1 克盐、10 克料酒和淀粉拌匀上浆;胡萝卜去皮,切成菱形片;黄瓜洗净,切成薄片。
- ② 净锅置火上,加色拉油烧至六成热,放猪肝片滑散至变色,捞出沥油。
- ③ 原锅留少许底油,复置火上烧热,用葱蒜末炝锅,放酱油、15 克料酒、2 克盐、米醋和清汤烧沸,放猪肝片、胡萝卜片和黄瓜片熘约 2 分钟,用水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽淡雅,咸鲜滑嫩,味美可口。



制作时可把切好的猪肝片放在冷水中浸泡几分钟,取出沥干后再上浆、滑油。这样不仅可以把猪肝洗净,而且可去掉猪肝的腥味。

猪 肝 苦 瓜

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 猪肝 250 克,苦瓜 150 克。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,蒜片 5 克,酱油

15 克,白糖 3 克,米醋 3 克,味精 2 克,清汤(或水)25 克,水

淀粉 15 克,熟猪油 30 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将猪肝洗净,切成薄片,放在碗内加 2 克盐和 10 克料酒腌 10 分钟,放入沸水锅烫熟,捞出控净水分;苦瓜洗净,去瓤,斜切成片,放入沸水锅内焯一下,捞出沥水。
- ② 取 1 个小碗,放蒜片、酱油、2 克盐、白糖、15 克料酒、米醋、味精、清汤和水淀粉拌匀成芡汁。
- ③ 炒锅置火上,放熟猪油烧至六成热,下苦瓜片和猪肝片,用旺火爆炒片刻,烹芡汁,迅速炒匀,淋芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽红绿,香咸微苦,咸鲜爽口。



猪肝苦瓜为东北地区家常菜,以猪肝和苦瓜为主料,爆炒而成,为家庭夏季时令佳肴。

爆 三 样

6 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 猪腰 200 克,猪肝 100 克,猪瘦肉 100 克。

配料 鸡蛋清 1 个,玉兰片 30 克,木耳 5 克。

调料 盐 4 克,淀粉 25 克,清汤 50 克,料酒 15 克,酱油 10 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,花生油 500 克(约耗 75 克),葱、姜、蒜末各 5 克。

烹制方法

- ① 将猪腰除去外皮,片成两半,片去腰臊,与猪肝、猪瘦肉均片成大片,放在碗内,加 2 克盐、鸡蛋清和淀粉抓匀上浆。
- ② 把玉兰片洗净,切成薄片;木耳用温水泡发,去掉杂质,撕成小块;将清汤、2 克盐、料酒、酱油、味精和水淀粉放碗内对成芡汁待用。

③ 净锅置旺火上,放花生油烧至八成热时,下猪腰、猪肝和猪瘦肉,用筷子搅散至熟,倒入漏勺内沥油。

④ 炒锅内留 25 克底油,放葱姜蒜末炸出香味,放猪腰、猪肝、猪瘦肉、玉兰片和木耳块,烹芡汁,快速颠翻均匀,出锅装盘即成。

特点 色泽红润,鲜嫩滑润,香醇不腻。



爆三样又名老爆三;如果用猪腰、虾仁和水发海参烹调成菜,则为新爆三。

锅烧大肠

4 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 猪大肠 400 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 米醋 25 克,葱、姜末各 5 克,酱油 25 克,料酒 15 克,盐 1 克,面粉 50 克,水淀粉 25 克,花生油 750 克(约耗 75 克),花椒盐 15 克。

烹制方法

① 将猪大肠翻过来,去掉脂油及杂质,放入盆内,加米醋搓洗干净,捞出用清水洗净,放入汤锅,用中小火煮约 10 分钟,捞出擦干水分。

② 把大肠放大碗里,加葱姜末、酱油、料酒调拌均匀,腌渍 5 分钟备用;把鸡蛋、盐、面粉、水淀粉和 10 克花生油放碗里调匀成蛋糊。

③ 炒锅置火上,放花生油烧至七成热,把大肠逐条裹匀蛋糊,放油锅内炸至外皮定形,离火浸炸 3 分钟,待油温下降后再放火上,将大肠炸至色泽黄亮时,捞出,剁成 1 厘米宽的斜刀块,放在盘里,带花椒盐一起上桌即可。

特点 色泽黄亮,外焦里嫩,肥而不腻,软香适口。



制作时也可把炒好的咸鲜味汁、酸辣味汁、麻辣味汁等淋在炸好的大肠上,或者把味汁盛在小碗里,与大肠块一起上桌蘸食。

炸烹肥肠

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 熟猪肥肠 250 克。

配料 鸡蛋半个,水发玉兰片 25 克,胡萝卜 25 克,油菜 25 克。

调料 面粉 25 克,盐 3 克,酱油 15 克,米醋 5 克,花椒水 10 克,料酒 15 克,味精 2 克,鸡汤 50 克,水淀粉 15 克,花生油 500 克(约耗 50 克)。

烹制方法

- ① 把熟猪肥肠斜切成 3 厘米宽的块,放在碗里,加鸡蛋、面粉和 1 克盐拌匀,上浆备用;将水发玉兰片、胡萝卜切成菱形片;油菜去根和老叶,切成小段。
- ② 把酱油、2 克盐、米醋、花椒水、料酒、味精、鸡汤和水淀粉放在小碗里对成芡汁备用。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至六成热,下肥肠块炸至黄色,倒入漏勺内控净油。
- ④ 锅内放少许底油烧热,用葱末和蒜片炝锅,放玉兰片、油菜和胡萝卜煸炒,加肥肠,烹芡汁,快速翻炒均匀,出锅装盘即成。

特点 滋味香浓,肠肥软烂。



炸烹肥肠为东北家常风味菜肴,制作时如果喜欢辣味,也可先把干辣椒、葱末、蒜片、花椒、豆豉等放入锅内炒出香味,再放主料、配料和调味料一起迅速炒熟,则为香辣肥肠。

烩肚丝

6 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 鲜猪肚 400 克。

配料 冬笋 50 克,香菜 15 克。

调料 盐 8 克,面粉 50 克,蒜 4 瓣,熟猪油 25 克,清汤 250 克,料酒 10 克,味精 2 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

① 把鲜猪肚翻过来,去油脂及杂质,放在盆内,加面粉和 5 克盐搓洗以去掉污物,再用清水漂洗干净,放入汤锅内,用中小火煮熟,捞出切成长 5 厘米的细丝;冬笋切成同样长的细丝,放入沸水锅焯一下,捞出控净水分;蒜瓣去皮,剁成细粒;香菜洗净,切成小段。

② 净锅置火上,加熟猪油烧至五成热,放蒜粒煸炒至浅黄色,加清汤、猪肚丝、冬笋丝、2 克盐、料酒和味精烧至汤汁浓稠,用水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,出锅盛在深盘内,上放香菜段即成。

特点 色泽淡雅,肚丝软烂,鲜咸适口。



烩肚丝为传统风味菜品,制作时需要注意猪肚不要煮过火,而使口感软糯。煮时,可用筷子扎一下,如比较容易穿透,即表明已熟,即可取出切丝,烹制菜肴。

牛肉铁锅

10 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 净牛肉共 1500 克(含牛里脊肉、牛上脑、牛三叉、牛腰窝油、牛尾巴根肉等)。

配料 渍菜 150 克,细粉丝 50 克,海米 15 克。

调料 芝麻酱 50 克,鸡汤 50 克,腐乳汁 25 克,酱油 15 克,韭菜花

15克,米醋10克,味精5克,辣椒油10克,虾油5克,芝麻油10克,盐3克,葱段15克,姜片1克。

烹制方法

- ① 将牛里脊肉、上脑肉、三叉肉、腰窝油和尾巴根肉均切成大薄片备用;渍菜洗净,切成细丝;细粉丝、海米均用温水泡发,择洗干净。
- ② 芝麻酱放碗里,加鸡汤澥开,放腐乳汁、酱油、韭菜花、米醋、3克味精、辣椒油、虾油和芝麻油拌匀成调味汁。
- ③ 把烧红的木炭夹到泥炉内,将生铁平锅刷净,放在泥炉上,待锅烧热时,放几片腰窝油煸炒使平锅里有一层油,再放各种牛肉片煎熟,蘸味汁食用。
- ④ 待将牛肉吃完后,在平锅内放入盐、海米、渍菜丝、葱段、姜片和2克味精炒匀,加水烧沸后放入粉丝,煮熟即可食用。

特点 咸鲜味辣,软嫩焦香。



牛肉铁锅是吉林市传统风味名菜,历史悠久,颇受当地各族人民欢迎。相传清末年间,吉林地区一些回族同胞见蒙古族同胞在野外架火烤牛肉吃,品尝后十分鲜嫩可口,但不习惯这种吃法。为此,他们就将牛肉切成薄片,将破铁锅片架在石头上,用柴火烧热,上放牛肉片煎至肉色变白成熟,取出蘸盐食用,味道异常鲜美,人们便称它为牛肉铁锅。以后,牛肉铁锅便在回族同胞中普遍采用,成为他们野餐的常用方法。后来吉林市一些菜馆在烹制方法上又加以改进,继而成为吉林市传统名菜,百年来一直颇受欢迎。

知识链接——常用牛肉分档

牛里脊又称腰柳肉,位于牛外脊和三叉的下部,两边各有一块,细长条状,是牛肉中最嫩的;牛上脑位于牛脊背前部,短脑后

上方并与短脑相连,肉质肥嫩,红白相间;三叉又名米龙、三岔肉等,位于牛尾根前部,前接外脊,肉质细嫩,筋膜较少。此外,牛肉还可分为脖头、短脑、棒子柳、前腿、胸口、外脊、肋条、弓扣、腰板、紫盖、黄瓜肉等。

牛肉炖萝卜

8 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 牛肋条肉 1 块(约 500 克)。

配料 白萝卜 250 克。

调料 色拉油 50 克,料酒 75 克,葱段 25 克,姜块 25 克,盐 5 克。

烹制方法

- ① 把牛肋条肉洗净,切成 3 厘米大小的块,放入清水锅内焯出血水,捞出控净水分;白萝卜去皮,切成大小不等的滚刀块,也放沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,沥净水分待用。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至六成热,放牛肉块炒约 3 分钟,烹料酒翻炒均匀,出锅备用。
- ③ 取 1 个沙锅,加葱段、姜块和适量热水,置火上烧沸,加牛肉块,用中火煮约 20 分钟,再用小火煮至熟烂,加盐调好口味,放萝卜块炖至入味,即可上桌食用。

特点 色泽淡雅,软嫩鲜香,味美可口。



在制作牛肉炖萝卜时,热水的加入量可根据情况掌握,如多加水(或汤),则汤清味淡,适宜配米饭,吃肉喝汤;少加水,则味道浓厚,菜里的精华都进入牛肉和萝卜当中,更适宜下酒。

鲜族烤肉

6 人份

中火 操作难度 3

时间 3 小时

主料 黄牛腿肉 1 块(约 750 克)。

配料 枸杞 15 克,香菜段 50 克。

调料 清汤 500 克,葱段、姜片各 15 克,蒜 3 瓣,八角 2 克,小茴香 2 克,肉桂 2 克,豆蔻 1 克,丁香 2 克,盐 10 克,料酒 25 克。

烹制方法

- ① 净锅置火上,放清汤、葱段、姜片、蒜瓣、八角、小茴香、肉桂、豆蔻和丁香煮 5 分钟,再放盐、料酒和枸杞,用小火再煮 10 分钟,出锅过滤,冷后成调味汁备用。
- ② 把黄牛腿肉剔净筋膜,洗净切成 5 厘米大小的薄片,浸泡在调味汁内腌 2 小时,取出放在大盘内备用。
- ③ 将烤炉生火,烤肉灸子烧红,放上加工好的牛肉片,边烤边用长筷子迅速拨散,放香菜段,不断翻动,将牛肉片烤熟,用筷子把牛肉片拨在盘内即成。

特点 外焦里嫩,酥香咸辣。



鲜族烤肉为吉林地区朝鲜族家庭常见食品。按此法,也可制作烤里脊肉、烤全虾、烤板筋、烤墨鱼、烤土豆等。

土豆烧牛肉

6 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 牛肉 400 克。

配料 土豆 200 克。

调料 大葱 25 克,姜块 15 克,色拉油 50 克,酱油 25 克,花椒水 10 克,八角 2 个,肉汤(或水)500 克,料酒 25 克,白糖 15 克,盐

2克,味精2克,水淀粉15克。

烹制方法

- ① 把牛肉洗净,切成3厘米长、手指粗的条,放入沸水锅焯一下,捞出控净水分;土豆去皮,切成滚刀块;大葱切成小段;姜块拍松。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至六成热,加葱段和姜块炆锅,放牛肉条、酱油和花椒水煸炒片刻,再加八角、肉汤、料酒和白糖,烧沸后用小火炖至牛肉熟透。
- ③ 把土豆块放入烧牛肉的锅内,继续用小火焖至牛肉和土豆块熟烂,取出葱段、姜块和八角,加盐和味精,用旺火收浓汤汁,用水淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特点 色泽红润,口味咸香。



土豆烧牛肉是东北地区民间风味菜肴,以牛肉和土豆为主料红烧而成,有荤有素,秋冬两季食用最佳。

虎 眼 肉

主料 牛里脊肉200克。

配料 鸡蛋4个。

调料 盐2克,酱油10克,胡椒粉1克,味精2克,芝麻油10克,淀粉25克,花生油500克(约耗50克)。

烹制方法

- ① 将牛里脊肉剔净筋膜,先切成小丁,再剁成牛肉泥,放在大碗里,加盐、酱油、胡椒粉、味精和芝麻油拌匀成牛肉馅备用。
- ② 把鸡蛋放入冷水锅内煮熟,捞出过凉,去壳,用洁布擦净水分,滚上一层淀粉,再放入牛肉馅中挂匀一层馅料。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至四成热,把挂匀馅料的鸡蛋放入油锅

8人份

中火 操作难度3

时间30分钟

内炸熟且外皮呈虎皮色时,捞出沥油,顺长切成两半,摆在盘内即成。

特点 造型美观,牛肉酥香,鸡蛋软嫩。



虎眼肉为传统东北菜肴,因成菜如虎眼而得名。制作时除了使用牛肉外,也可用猪肉、虾仁等替代;成菜除了直接食用外,也可带调味料,如椒盐、辣酱、甜面酱等一起蘸食。

芝麻牛排

4 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 牛里脊肉 300 克。

配料 鸡蛋 1 个,芝麻 100 克。

调料 葱末 10 克,盐 3 克,味精 2 克,胡椒粉少许,面粉 25 克,花生油 500 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 将牛里脊肉去除筋膜,切成长 10 厘米、宽 8 厘米、厚 6 毫米的片,用刀背将牛肉拍松软,刮上十字花刀,放入大盘内,加葱末、盐、味精和胡椒粉腌渍入味,制成牛排。
- ② 把鸡蛋放入小碗里打散;将牛排先沾上面粉,再蘸上鸡蛋液,放在盛有芝麻的盘内,使牛排两面均粘上芝麻,备用。
- ③ 锅置火上,放花生油烧至六成热,逐块放芝麻牛排,约炸 2 分钟,将牛排翻身再炸 1 分钟至牛排呈金黄色,捞出控油,切成小条,码盘即可。

特点 肉嫩味美,咸鲜微辣。



炸好的芝麻牛排既可直接上桌食用,也可带番茄酱、辣酱油、椒盐等一起上桌蘸食;如果用面包渣代替芝麻,成品则为西式牛排。

铁板牛肚

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鲜净牛肚 400 克。

配料 洋葱 100 克,冬笋 25 克。

调料 花生油 50 克,姜末 5 克,蒜片 5 克,料酒 15 克,酱油 15 克,盐 2 克,白糖 3 克,味精 2 克,清汤 100 克,水淀粉 25 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 把牛肚刮洗干净,切成小条,放入沸水锅里焯一下,捞出,控净水分备用;洋葱剥去老皮,洗净切成丝;冬笋切成菱形片。
- ② 净锅置火上,加花生油烧至五成热,放姜末和蒜片炝锅,加牛肚条、冬笋片、料酒、酱油、盐、白糖、味精和清汤,烧沸后用水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油。
- ③ 与此同时把铁板置火上烧热,离火放在大盘上,撒上洋葱丝,把炒好的牛肚倒在洋葱丝上面,盖上铁板盖,快速上桌即可。

特点 色泽红亮,咸鲜嫩香,别有风味。



牛肚即牛胃,整体呈大猪腰子状,表面有一层黄色网油,肚层纤维纵横交错,富有韧性和弹性。牛肚中含有比较丰富的蛋白质、脂肪和钙、磷、铁及各种维生素,有补虚损、益脾胃之功效。

烩牛鞭

6 人份

中火 操作难度 3

时间 3 小时

主料 牛鞭 250 克。

配料 冬笋 25 克,冬菇 10 克,熟火腿 15 克。

调料 清汤 500 克,料酒 15 克,盐 5 克,花椒水 15 克,味精 3 克,

水淀粉 25 克。

烹制方法

- ① 把牛鞭用温水洗净，放入冷水锅内煮约 2 小时，捞出后剪开尿管，刮去尿道内的白膜，切成片，用清水冲洗干净，再放入沸水锅内焯一下以去掉腥臊味，捞出控水备用。
- ② 将冬笋洗净，切成菱形片；冬菇用温水泡软洗净，去蒂，每个切成两半；熟火腿切成薄片备用。
- ③ 净锅置火上，放清汤、料酒、盐和花椒水烧沸，放牛鞭、冬菇、火腿和冬笋，用中火烧入味，加味精，用水淀粉勾芡，出锅盛在深盘内即成。

特点 色泽淡雅，鲜浓适口。



烩牛鞭为东北地区风味名馐。牛鞭即公牛的外生殖器，有补肾壮阳、益精填髓之功效，对男子阳痿早泄、妇人漏下赤白等有一定的疗效。

葱烧黄羊肉

主料 黄羊肉 1 块(约 400 克)。

配料 大葱 100 克。

调料 盐 2 克，料酒 25 克，花椒水 5 克，色拉油 500 克(约耗 60 克)，酱油 15 克，味精 2 克，清汤 100 克，芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将黄羊肉切成 2 厘米厚的大块，在一面剞上交叉花刀(约 1/3 深)，再改刀切成长 5 厘米、宽 1.5 厘米的条。
- ② 把黄羊肉条放入清水中浸泡洗净，捞出控净水分，加 1 克盐、15 克料酒和花椒水拌匀，腌渍 10 分钟备用；大葱洗净，斜切成滚刀块。

4 人份

中火 操作难度 2

时间 40 分钟

③ 净锅置火上，加色拉油烧至七成热，放黄羊肉条炸至金黄色，倒入漏勺内控净余油。

④ 锅留少许底油，复置火上烧热，放葱段煸炒出香味，放酱油、10克料酒、1克盐、味精和清汤，烧沸后放黄羊肉条，用小火烧几分钟入味，改旺火收浓味汁，淋上芝麻油，出锅装盘即可。

特点 色泽黄亮，肉条嫩香，咸鲜适口。



黄羊又名野羊，主要生活在草原及山区的边缘草地。黄羊肉营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素A、B等，中医认为其有暖中补虚、开胃健脾等功效。

酱烧羊肉条

6人份

大火 操作难度 3

时间 2小时

主料 羊肋条肉1块(约750克)。

调料 盐15克，料酒50克，花椒2克，小茴香2克，姜片10克，山奈5克，草果1枚，葱段10克，酱油15克，味精3克，芝麻油5克。

烹制方法

- ① 把羊肋条肉漂洗干净，抹上10克盐和25克料酒，腌渍2小时；花椒、小茴香、姜片、山奈和草果用纱布包成调料包。
- ② 将腌渍好的羊肉块放入沸水锅内焯一下，捞出再放净锅内，加清水(淹没羊肉块)、调料包、5克盐、25克料酒、葱段和酱油，用旺火煮30分钟。
- ③ 将羊肉块捞出，冷却后切成长条，放在大碗里，加味精和适量煮羊肉的酱汁，上屉用旺火蒸15分钟。
- ④ 将蒸好的羊肉条连汤汁放入烧热的净锅内，撇去浮沫，用旺火收浓汤汁，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特点 咸鲜醇厚,酥软浓香,美味适口。



酱烧羊肉条为我国东北地区传统风味菜肴。主料除用羊肋条肉外,也可用牛肋条肉、猪五花肉、带皮兔肉等。

黄瓜羊肉

5 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 羊腿肉 250 克。

配料 黄瓜 150 克,圆白菜 75 克。

调料 盐 5 克,料酒 15 克,胡椒粉少许,花生油 100 克,清汤(或水)400 克,葱段 15 克,姜 1 小块(拍松),味精 3 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将羊腿肉去掉筋膜,洗净后切成 2 厘米的块,放在碗内,加料酒、胡椒粉和 2 克盐拌匀,腌渍 15 分钟;把黄瓜洗净,去籽后切成 1.5 厘米的丁备用;圆白菜洗净切成小块。
- ② 炒锅置火上,放花生油烧至六成热,放羊肉块,用中火煎 5 分钟,捞出沥油。
- ③ 净锅复置火上,放清汤、葱段、姜块和羊肉块,用小火焖至熟烂,加黄瓜和圆白菜块炒匀,再加味精和 3 克盐调好口味,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅盛盘上桌。

特点 鲜嫩清香,肥而不腻。



黄瓜羊肉为吉林地区风味菜肴,以羊肉为主料。配料除黄瓜和圆白菜外,也可放芦笋、茭白、莲藕、番茄、土豆等,而成为羊肉烧时蔬。

湘云烤鹿肉

4 人份

中火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 净鹿脊肉 400 克。

配料 大葱 100 克。

调料 蒜 3 瓣,花椒 2 克,丁香少许,胡椒粒 3 克,盐 3 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将净鹿脊肉剔净筋膜,洗净后切成 3 厘米大小的片;蒜瓣去皮剁成末;花椒、丁香和胡椒粒放锅内煸炒片刻,取出擀成细末,加上鹿肉片和蒜末拌匀,腌入味。
- ② 烤炉生火,将烤肉灸子烧热,抹上芝麻油,把大葱切成丝,放在上面稍烤出香味,把鹿肉片放在葱丝上面,迅速用长筷子拨散,不断翻动至鹿肉片熟嫩,用筷子拨在盘内即成。

特点 色泽黄亮,咸鲜甘香,韧软可口,风味独特。



在《红楼梦》第四十九回,有关于宝玉与姐妹们吃烤鹿肉的场面,而湘云烤鹿肉就是厨师根据此情节制作成的。

实际上,烤鹿肉在我国明朝已有,时称“鹿炙”,是把生鹿肉切成片,加地椒、花椒、蒔萝、盐等稍腌,置铁床炼火(无烟焰的火)中烤香烤透。

湿煎鹿肉饼

4 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 净鹿肉 1 块(约 500 克)。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,白糖 5 克,淀粉 40 克,花生油 100 克

(约耗 50 克),清汤 100 克,味精 1 克,水淀粉 10 克,芝麻油 5 克,黑胡椒粉 2 克。

烹制方法

- ① 把净鹿肉洗净,片成厚约 1 厘米的大片,再修整成直径 3 厘米的圆形鹿肉饼,用刀背轻轻捶松软,放在大碗里,加 1 克盐、15 克料酒和白糖腌渍 10 分钟,再加上鸡蛋和淀粉拌匀。
- ② 净锅置火上,放花生油烧至六成热,下鹿肉圆饼,用小火将两面煎至黄色,滗去余油,加清汤、3 克盐、10 克料酒和味精,改旺火收浓味汁,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,撒上黑胡椒粉,出锅装盘即可。

特点 色泽黄亮,鹿肉软嫩,清香适口。



湿煎鹿肉饼为黑龙江地区传统风味菜肴。湿煎又称煎烹,是把加工成形的原料,入锅煎成黄色,再烹入味汁至熟。湿煎菜既有煎的焦香,又有煮的风味。用此法可做煎凤片、奶油煎鸭肉、湿煎银雪鱼、煎烹土豆片、煎烹大虾等。

脆皮鹿肉

主料 净鹿肉 1 块(约 400 克)。

配料 鸡蛋清 2 个。

调料 葱段 10 克,姜片 10 克,花椒 2 克,料酒 15 克,盐 3 克,面粉 15 克,淀粉 10 克,花生油 750 克(约耗 50 克)。

烹制方法

- ① 将净鹿肉块清洗干净,切成 5 厘米的块,放入沸水锅内煮约 10 分钟,捞出放在大碗里,加葱段、姜片、花椒、料酒、盐和少许清水,上屉用旺火蒸 30 分钟,取出冷却。

5 人份

大火 操作难度 3

时间 1 小时

- ② 把鸡蛋清放在大海碗里,用筷子(或抽子)朝同一方向抽打成糊,加面粉和淀粉拌匀成蛋清糊,放鹿肉块挂匀糊。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至五成热,放鹿肉块炸至黄亮,捞出沥净油,切成1厘米的小条,码盘即可。

特点 色泽黄亮,外酥内软,鲜香适口。



鹿肉含有较丰富的蛋白质、无机盐、糖类和一定量的维生素,且易于被人体消化吸收,并含有能够提高人体代谢强度和抵抗力的滋补物质。中医认为鹿肉性温味甘,有补五脏和血脉之功效,是冬令进补御寒之佳品。

清烩口蘑鹿尾

4 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 发好的鹿尾 150 克。

配料 口蘑 25 克。

调料 葱段 15 克,姜片 10 克,料酒 15 克,鸡汤 200 克,盐 4 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 将发好的鹿尾切成象眼片,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分备用;口蘑洗净,放在大碗里,加葱段、姜片、料酒和鸡汤,上屉蒸 15 分钟,取出切成小片。
- ② 净锅置火上,滗入蒸口蘑的汤汁,放鹿尾片和口蘑片,烧沸后用小火煮 5 分钟,加盐和味精调好味,撇去浮沫,用水淀粉勾薄芡,淋上熟鸡油,出锅装盘即可。

特点 色泽淡雅,鹿尾软嫩,口蘑清香。



清烩口蘑鹿尾是黑龙江地区传统菜肴,其以鹿尾为主料,配以口蘑,用烩的方法加工而成。鹿尾是鹿干燥的尾巴(主要为麋鹿之尾)。把鹿尾由尾椎骨处割下,挂起

阴干称为带毛鹿尾；如果把割下的鹿尾去掉残肉、油脂、表皮与毛，再挂起阴干，称为不带毛鹿尾。

水发鹿尾是把干鹿尾先用热水浸泡 1 小时，洗净污秽，放入沸水锅内稍煮 10 分钟，取出洗净，再把鹿尾与姜葱、料酒和清水一起放锅内，用小火烧煮 20 分钟至软即成。

三鲜鹿筋

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 发好的鹿筋 250 克。

配料 熟火腿 35 克，水发香菇 25 克，冬笋 25 克，香菜 10 克。

调料 熟猪油 25 克，清汤 100 克，盐 3 克，料酒 15 克，米醋 5 克，胡椒粉 1 克，水淀粉 15 克，花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把水发鹿筋顺长切成 4 条，再切成 7 厘米长的段备用；熟火腿切成薄片；水发香菇去蒂，每个切成两半；冬笋去皮，也切成片备用。
- ② 净锅置旺火上，加清水烧沸，放鹿筋段、香菇和冬笋焯一下，捞出控净水分；香菜去根，洗净后切成小段。
- ③ 净锅放熟猪油，置火上烧至六成热，放火腿片炒出香味，下鹿筋段、香菇和冬笋片稍炒，加清汤、盐、料酒、米醋和胡椒粉，烧沸后用水淀粉勾芡，淋上花椒油，撒上香菜段，出锅装盘即可。

特点 色泽美观，汁色乳白，味鲜利口。



如果用干鹿筋，必须涨发，常见的涨发方法有油发、盐发、水发和蒸发等，而鹿筋最适宜蒸发，就是将干鹿筋洗净，放在大碗里，加葱段、姜片、料酒和汤，上屉蒸约 1

小时即可。

蒸发鹿筋的汤汁过滤后,加少许盐或其他调料调拌均匀,放容器内冷却,凝固后即为名贵的水晶鹿筋冻,其口味鲜香,别有风味。

葱油鹿筋

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 水发鹿筋 400 克。

配料 大葱 100 克。

调料 花生油 50 克,清汤 150 克,料酒 15 克,盐 3 克,花椒水 15 克,味精 2 克,水淀粉 15 克。

烹制方法

- ① 将发好的鹿筋切成 5 厘米长的段,放入沸水锅内烫一下,捞出后再放入汤锅内煨几分钟,捞出,沥净水分备用。
- ② 把大葱去根和老叶,切成 6 厘米长段,放入烧热花生油锅内煸炒至浅黄色,出锅盛在碗里成葱油待用。
- ③ 净锅置火上,放一半的葱油烧热,加清汤、鹿筋段、料酒、盐、花椒水和味精烧沸,用小火烧约 5 分钟,用水淀粉勾芡,再放另一半葱油推匀,出锅装盘即成。

特点 滑润适口,葱香四溢,味道鲜美,滋补佳肴。



鹿筋为鹿科动物梅花鹿或马鹿的筋,其药用已有近千年的历史,始见于《唐本草》。干燥的鹿筋为细长条状,金黄或棕黄色,有光泽且透明,长 45~65 厘米,直径 1.5~2 厘米,主要产于吉林省东部长白山及中部的山区。

葱油鹿筋是吉林省创新风味菜肴。此菜主料选用梅花鹿筋,用吉林特产鸡腿葱调味增香,采用烧煨的方法加工而成。

百合炖袍肉

6 人份

小火 操作难度 3

时间 3 小时

主料 净袍子肉 1 块(约 750 克)。

配料 干百合 25 克,红辣椒 25 克。

调料 熟猪油 50 克,葱段 25 克,姜片 15 克,蒜瓣 15 克,肉汤 750 克,白酒 15 克,料酒 25 克,酱油 25 克,盐 3 克,白糖 10 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把净袍子肉放清水中浸泡、洗净,切成 3 厘米见方块,放入沸水锅内烫几分钟,捞出控净水分备用;干百合洗净备用;红辣椒洗净切成小段。
- ② 净锅置火上,加熟猪油烧至七成热,放袍子肉块煸炒至呈浅黄色,下红辣椒段、葱段、姜片和蒜瓣翻炒均匀,加肉汤、白酒、料酒、酱油、盐和白糖烧沸。
- ③ 撇去锅内浮沫,用小火炖约 2 小时至袍子肉近熟,捞出葱姜蒜和辣椒不用,加百合,再用小火炖约 30 分钟至汤汁浓稠,淋上芝麻油,出锅盛盘即可。

特点 色泽红亮,甜辣鲜咸,浓香扑鼻。



袍子又称矮鹿、东北袍、野羊等,草黄色,尾根下有白毛。雄袍有角,雌袍无角。近年来在东北地区已经开始人工饲养。袍肉无肥膘,纯瘦,肉质细嫩鲜美,营养丰富,中医认为其有温暖脾胃、强心、润肺、利湿、壮阳及延年益寿的功效。

铁盘宫保兔肉丁

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 净兔肉 300 克。

配料 玉兰片 25 克,胡萝卜 25 克,洋葱 25 克,
鸡蛋清少许。

调料 淀粉 15 克,豆瓣酱 25 克,料酒 15 克,酱油 15 克,白糖 15 克,味精 2 克,鸡汤 50 克,花椒水 5 克,水淀粉 25 克,花生油 500 克(约耗 60 克)。

烹制方法

- ① 将净兔肉切成 1 厘米的丁,加鸡蛋清和淀粉抓匀上浆;玉兰片,胡萝卜和洋葱均洗净,切成小丁;把料酒、酱油、白糖、味精、鸡汤、花椒水和水淀粉放小碗里对成芡汁。
- ② 净锅置火上,放花生油烧至七成热,下兔肉丁滑散至熟,捞出沥油;把铁盘放入烤炉内加热,待用。
- ③ 锅内留少许底油烧热,放豆瓣酱炒出香味,下玉兰片、胡萝卜和洋葱丁炒匀,加兔肉丁翻炒两下,烹芡汁,倒在烧热的铁盘上,迅速上桌即可。

特点 色泽红亮,肉香鲜嫩,咸鲜麻辣。



铁盘宫保兔肉丁是长春市宴宾楼的名菜之一,系根据川菜宫保肉丁的制法,用铁盘盛装而成。此菜选料严格,配料多样,餐具新颖,是一道冬令佳肴。

红油兔肉

4 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 兔肉 500 克。

配料 干辣椒 10 克。

调料 盐3克,酱油35克,料酒15克,花生油750克(约耗75克),花椒1克,八角2克,葱段10克,姜片10克,肉汤500克,白糖15克,辣椒油10克。

烹制方法

- ① 把兔肉剁成4厘米的方块,放入凉水浸泡以去除血污及土腥味,再放入沸水锅焯一下,捞出用冷水过凉,控净水分,放在大碗里,加1克盐、10克酱油和料酒抓匀。
- ② 净锅置火上,加花生油烧至七成热,放腌好的兔肉块炸至红色,捞出控油备用。
- ③ 锅留少许底油,复置火上烧至五成热,放干辣椒、花椒、八角、葱段和姜片炒出香辣味,放兔肉块、肉汤、25克酱油、白糖和2克盐,用旺火烧沸,撇净浮沫,再用小火烧至兔肉酥烂,最后改用旺火收浓味汁,淋上辣椒油,出锅装盘即可。

特点 色泽红润,咸鲜香辣,质地酥烂。



兔肉尤其是野兔肉,常有土腥气味,因此在烹制前,一定要先用清水反复浸泡,彻底除去血水,才可除净异味,以突出兔肉的香味。

沙锅兔肉块

主料 兔肉750克。

配料 猪五花肉150克,冬笋50克,水发冬菇25克。

调料 盐6克,料酒40克,花椒2克,葱段10克,姜片15克,鸡汤1000克,味精3克,胡椒粉1克,芝麻油10克。

烹制方法

- ① 把兔肉洗净,剁成3厘米的块,放入清水中浸泡以去除腥味,捞

8人份

小火 操作难度3

时间3小时

出放在容器内,加2克盐、15克料酒和花椒拌匀,腌1小时,再用清水洗净,放入沸水锅内焯水,捞出沥水;猪五花肉切成2厘米的块;冬笋洗净,切成小块;水发冬菇去蒂备用。

- ② 沙锅置火上,用竹筴子垫底,放葱段、姜片、兔肉块、猪肉块、25克料酒和鸡汤,烧沸后撇去浮沫,加盖后用小火炖至兔肉酥烂,拣去葱姜,加冬菇和冬笋烧沸,放4克盐、味精和胡椒粉调好口味,再用小火烧几分钟,淋上芝麻油,离火上桌即成。

特点 兔肉软嫩,汤鲜味美,滋补佳品。



兔肉细嫩,味道鲜美,易于消化。兔肉营养丰富,不但蛋白质含量高,而且所含的赖氨酸与色氨酸也比其他肉类高;其磷脂含量高,胆固醇含量低,具有健脑等功效,食后不易肥胖,因此又有美容肉、减肥肉之称,深受人们的喜爱。

葱烧兔肉

4 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 净兔肉 500 克。

配料 大葱 100 克。

调料 酱油 30 克,色拉油 750 克(约耗 75 克),料酒 25 克,盐 3 克,白糖 15 克,花椒水 25 克,鸡汤 300 克,味精 3 克,水淀粉 25 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把净兔肉用清水浸泡洗净,剁成约 6 厘米长、2 厘米宽的块,加 15 克酱油抓匀腌渍备用;大葱洗净,斜切成长 5 厘米的段。
- ② 炒锅置火上,放色拉油烧至七八成热,下兔肉块炸透,呈金红色时,捞出沥油。
- ③ 炒锅留 25 克底油,复置火上烧热,放大葱段炒出香味,烹料酒,

加 15 克酱油、盐、白糖、花椒水和鸡汤烧沸。

- ④ 把兔肉块放入锅内，再沸时改小火，煨至兔肉块酥烂（约 40 分钟），改旺火收浓汤汁，加味精推匀，用水淀粉勾芡，淋芝麻油炒匀，出锅装盘即可。

特点 色泽光亮，鲜咸味浓，葱香宜人。



葱烧兔肉为辽宁风味菜肴，是以山兔肉为主料，以大葱为主要配料烧成。制作时除使用上面介绍的调味料外，也可放入甜面酱、辣椒酱、干辣椒、桂皮、花椒等，以丰富菜肴的口味。

大众东北菜 500 例

水 产 类



清蒸白鱼

6 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 鲜白鱼 1 条(约 750 克)。

配料 猪肥膘肉 50 克,玉兰片 25 克,熟火腿 25 克,冬菇 10 克。

调料 盐 3 克,料酒 25 克,味精 2 克,葱段 15 克,姜片 10 克,鸡汤 100 克,花椒水 10 克,芝麻油 10 克,姜末 15 克,米醋 25 克,辣椒油 15 克。

烹制方法

- ① 将鲜白鱼去鳞、腮及内脏,洗净,入沸水锅内稍烫,再用凉水过凉,刮净黑皮,在鱼身两侧剖一斜刀口,摆在盘内。
- ② 把猪肥膘肉切成 3 厘米长的木梳花刀片;玉兰片、熟火腿均切成薄片;冬菇用温水泡发,每个切成两半。上原料分别摆在鱼身上。
- ③ 在白鱼身上撒上盐、料酒和味精,摆上葱段、姜片,再加鸡汤和花椒水,入蒸锅内,用旺火蒸熟,取出去掉肥膘肉和葱姜块,放在大碗里。
- ④ 将蒸白鱼的汤汁滗入锅内烧沸,除去浮沫,淋芝麻油,出锅浇在白鱼碗里,食用时配以姜末、米醋和辣椒油即成。

特点 鱼形完整,色彩艳丽,肉质洁白,细嫩鲜美。



清蒸白鱼为传统东北风味名菜。主料白鱼生长在江河湖泊水中上层,眼大、鳃粗而稀,身体细长,为食肉鱼类,在唐宋时就被列为贡品。白鱼营养丰富,含有较高的蛋白质、脂肪、钙、磷及铁等,有开胃健脾、消食解水之功效。

清蒸白鱼有两种做法,一种以食鱼汤、取鲜鱼味汁为主,鱼肉细腻,无咸淡味;另一种以食鱼肉为主,清蒸时使汤汁入鱼体内。

佐肴佳话——清蒸白鱼的传说

传说清蒸白鱼为清代吉林乌拉将军巴海的家厨创制。清康熙二十一年(1682年),康熙皇帝赴吉林视察武备。一次,他行至拉鸡陵(今乌拉街),驻在那里的将军署内,巴海将军设宴为康熙接驾洗尘,特令家厨烹制松花江鱼肴。时值阳春三月,是北方江开鱼肥的时节。家厨选用肉质洁白细嫩、口味鲜美的松花江白鱼,并用清澈甘甜的江水烹制了一道清蒸白鱼,康熙食后大加赞赏,并兴致勃勃地挥毫写下“水寒冰冻味益佳,远笑江南夸鲂鲫,遍令颁赐扈从臣,幕下传薪递享炙”的诗句。

此后清蒸白鱼便名噪全城,白鱼也列为贡品。至清乾隆十五年(1750年),乾隆皇帝到了吉林,此菜再次上了圣宴,又博得乾隆皇帝的恩宠,赐此菜为关东佳味。从此清蒸白鱼流传更加广泛。后经过不断改进一直流传至今,成为人们熟悉和喜爱的美味佳肴。

烧开片鲤鱼

6 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 鲜鲤鱼 1 条(约 750 克)。

配料 猪肥膘肉 25 克,冬笋 25 克,胡萝卜

25 克,榨菜 25 克,水发冬菇 10 克,洋葱 25 克。

调料 盐 3 克,料酒 40 克,酱油 30 克,花生油 750 克(约耗 75 克),干辣椒 5 克,白糖 10 克,米醋 15 克,鸡汤 250 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜鲤鱼去鳞和鳃,从脊背片开,去内脏,洗净,再从脊背片至鱼尾,劈成对尾大片,最后从脊背骨下切一刀以去除鱼脊骨,使鲤

鱼成为腹部相连的两片。

- ② 在鱼皮上剞斜刀,放在盘内,加1克盐、15克料酒和10克酱油腌渍入味,放入烧热的花生油锅内炸至枣红色,捞出沥油备用。
- ③ 把猪肥膘肉、冬笋、胡萝卜、榨菜、水发冬菇、洋葱和干辣椒均切成小丁,放入烧热的花生油(25克)锅内煸炒出香味,放鲤鱼、25克料酒、20克酱油、2克盐、白糖、米醋和鸡汤烧沸,改小火将鲤鱼烧透入味,再用旺火收浓汤汁,淋芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽红润,咸辣微甜,鱼鲜味香。



烧开片鲤鱼为吉林地区传统风味菜肴,是用松花湖金丝鲤鱼为主料烧成的。

酱 汁 鱼

6 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 鲤鱼1条(约750克)。

调料 料酒40克,盐2克,花生油750克(约耗75克),葱段15克,姜片10克,八角3个,桂皮10克,鸡汤250克,黄酱25克,酱油15克,白糖20克,米醋10克,芝麻油10克。

烹制方法

- ① 把鲤鱼去鳞、鳃和内脏,洗净,擦净水分,剞成大块,加25克料酒和盐腌渍10分钟。
- ② 净锅置旺火上,放花生油烧至六成热,把鲤鱼块沾上少许面粉,放入油锅内炸至两面呈黄色,捞出沥油备用。
- ③ 净锅复置火上,放葱段、姜片、八角、桂皮和鸡汤煮5分钟成酱味汁,捞出杂质,放黄酱、酱油、15克料酒、白糖、米醋和炸好的鲤鱼块,用中小火把鲤鱼酱烧至熟透。

- ④ 捞出鲤鱼块，码在鱼盘里，继续将锅内的酱汁用旺火炒至发黏，淋芝麻油，浇在鲤鱼块上即成。

特点 色泽红亮，口味鲜香，酱味浓厚。



酱汁鱼为东北家常菜肴，其独特之处在于选用东北特产黄酱为主要调味料，使成菜色泽更加红亮，酱味浓厚适口。

煎烹鲤鱼

5 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鲤鱼 1 条(约 750 克)。

调料 盐 4 克，料酒 30 克，胡椒粉 1 克，豆豉 15 克，大葱 10 克，姜块 10 克，花椒 2 克，酱油 15 克，白糖 10 克，芝麻油 5 克，鸡汤 50 克，花生油 100 克。

烹制方法

- ① 把鲤鱼去头和尾(另做他用)，片去脊骨，取两片带皮的鱼肉，切成 3 厘米的块，洗净后沥净水分，放在碗里，加 2 克盐、15 克料酒和胡椒粉拌匀，腌 15 分钟。
- ② 把豆豉、大葱、姜块和花椒剁成碎末，放碗里，加 2 克盐、酱油、15 克料酒、白糖、芝麻油和鸡汤拌匀成味汁。
- ③ 煎锅置火上，加花生油烧至五成热，放鲤鱼块，用小火将两面煎上颜色，分两次加味汁，继续煎烹至锅内汤汁已尽，鱼块色泽红亮且熟时，取出码盘即可。

特点 色泽红亮，咸鲜微辣，美味适口。



制作时也可先将鲤鱼块直接放味汁内腌渍入味(约 2 小时)，再放入锅内煎熟，捞出码放在盘内，带调味汁(如姜醋汁、豉油、香醋等)一起上桌蘸食。

家常熬鱼

8 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 鲜鱼 750 克。

配料 香菜段 15 克。

调料 料酒 40 克,盐 3 克,色拉油 100 克,面粉 40 克,葱段 15 克,姜片 10 克,八角 2 个,桂皮 1 块,汤 500 克,大酱 25 克,酱油 25 克,白糖 40 克,米醋 25 克。

烹制方法

- ① 把鲜鱼去鳞、鳃和内脏,洗净后擦干,剥成大块,加 25 克料酒和 1 克盐拌匀,腌渍 10 分钟。
- ② 净锅置旺火上,放色拉油烧至六成热,鱼块沾上少许面粉,放油锅内煎至两面呈黄色,捞出备用。
- ③ 净锅复置火上,放葱段、姜片、八角、桂皮和肉汤煮 5 分钟,捞出杂质,放大酱、酱油、2 克盐、15 克料酒、白糖、米醋和鱼块,用中小火熬至熟透,盛在大碗里,撒上香菜段即可。

特点 鱼肉鲜嫩,汤鲜味美,香醇可口。



家常熬鱼为东北地区家常风味菜,其中鲜鱼可选用鲤鱼、草鱼、鲫鱼、黄鱼、平鱼、带鱼等;也可放一些辣椒酱制成咸辣口味。

得莫利炖活鱼

8 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 鲜活鲤鱼 1 条(约 750 克)。

配料 豆腐 200 克,宽粉条 75 克,香菜 15 克。

调料 熟猪油 50 克,葱段 15 克,姜片 15 克,蒜 4 瓣,八角 2 个,料酒 50 克,盐 5 克,酱油 15 克,米醋 15 克,味精 5 克,芝麻油

10 克。

烹制方法

- ① 把鲜活鲤鱼宰杀，去鳃、鳞和内脏，冲洗干净，在鱼身两面剞上一字斜刀，放入沸水锅内焯一下，捞出沥净水分；香菜洗净，切成末。
- ② 把豆腐放沸水锅内焯水，捞出用冷水过凉，切成 3 厘米方块；宽粉条用温水泡软，切成长段。
- ③ 净锅置火上，加熟猪油烧至六成热，放葱段、姜片、蒜瓣和八角煸炒出香味，放清水、料酒和鲤鱼，烧沸后用小火炖 15 分钟，加豆腐块、宽粉条、盐、酱油、米醋和味精，再用小火炖 10 分钟，淋芝麻油，盛在大碗里，上放香菜末即成。

特点 鱼嫩汤鲜，味美适口。



得莫利一词为俄罗斯语的音译，而得莫利炖活鱼发源于哈尔滨郊区方正县伊汉通乡得莫利村。该村北靠松花江，村民主要靠打鱼为生。20 世纪 80 年代初，村里的一对老夫妇在路边上开了间小饭店，招待路上歇脚吃饭的过路人。他们把当地的活鲤鱼和豆腐、宽粉条子一起炖，味道鲜美又不失东北菜的豪放，因此，得莫利炖活鱼之名并广为流传。

干煸草鱼

主料 鲜草鱼 1 条(约 750 克)。

配料 猪肥肉膘 50 克。

调料 盐 4 克，料酒 40 克，色拉油 750 克(约耗 75 克)，葱末 5 克，八角 2 个，酱油 25 克，白糖 15 克，米醋 15 克，鸡汤 250 克，芝麻油 15 克，姜末 10 克。

6 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

烹制方法

- ① 将鲜草鱼去鳞、鳃及内脏，鱼身表面每隔 1 厘米剖一字斜刀，洗净，用 2 克盐和 15 克料酒抹匀鱼身；猪肥肉膘切成小丁。
- ② 净锅置火上，加色拉油烧至七成热，放草鱼炸至浅黄色，捞起沥油备用。
- ③ 锅留少许底油，复置火上烧热，放葱末和八角炆锅，加肥肉丁煸炒片刻，再加酱油、2 克盐、25 克料酒、白糖、米醋和鸡汤烧沸。
- ④ 放草鱼，移至小火烧至鱼熟入味，汤汁将尽时，晃动炒锅并改用旺火收浓汤汁，待汤汁全部包裹在草鱼上时，淋芝麻油，撒姜末，出锅装盘即成。

特点 色泽红亮，鱼肉软嫩，鲜咸适口。



干煸草鱼为东北地区家常风味菜肴，制作时如草鱼过大，可剁成两半再烹调；除草鱼外，也可用鲤鱼、黄鱼、鲫鱼、鳊鱼等。

油淋草鱼

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜活草鱼 1 条(约 600 克)。

配料 大葱 25 克。

调料 料酒 25 克，盐 4 克，白糖少许，鸡汤 50 克，花生油 50 克。

烹制方法

- ① 把鲜活草鱼去鳃、鳞、鳍刺及内脏，洗净后放入沸水锅内焯一下，捞出沥净水分；大葱去根和老叶，洗净后切成细丝。
- ② 将草鱼放在鱼盘上，加料酒、盐、白糖和鸡汤，上屉用旺火蒸约 10 分钟至熟，取出，移放另一鱼盘内；把蒸草鱼的汤汁倒在净锅里，置火上烧沸，出锅浇在草鱼上，再把葱丝撒在草鱼身上。
- ③ 净锅复置旺火上，放花生油烧至九成热，用手勺将热花生油浇在

草鱼上面即成。

特点 色泽淡雅,鱼肉鲜嫩,口味清香。



油淋草鱼又名葱油草鱼,为辽宁传统风味菜肴。制作时除使用大葱作为主要配料外,还可以在蒸时,放豆豉、蒜茸等做调味品。制作好的草鱼除了直接上桌食用外,还可以带豉油、香醋、姜汁等蘸食。

渍菜鱼

10 人份

大火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 鲜草鱼 1 条(约 750 克)。

配料 东北渍菜 250 克,香菜(切段)25 克。

调料 盐 6 克,料酒 40 克,胡椒粉 2 克,熟猪油 50 克,葱段 10 克,姜块 10 克,花椒 2 克,八角 5 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜草鱼去鳞、鳃及内脏,洗净后从鱼脊背片成两扇鱼肉,切成 1 厘米宽的长条,加 2 克盐、15 克料酒和少许胡椒粉调拌均匀,腌渍入味备用;东北渍菜洗净,切成丝。
- ② 净锅置火上,加熟猪油烧至六成熟,放葱段、姜块、花椒、八角炸炒出香味,放草鱼头和骨稍炒,加足量清水,烧沸后撇去浮沫,用大火煮至汤色白似乳,即成鲜鱼汤。
- ③ 把鲜鱼汤去掉鱼头、鱼骨及杂质,倒入另一净锅内,放 25 克料酒、4 克盐、渍菜丝和草鱼条,置旺火上煮约 10 分钟,待鱼熟菜烂时,加味精和胡椒粉调匀,淋上芝麻油,盛在大海碗里,撒上香菜段即可。

特点 质嫩味美,咸鲜微辣。



渍菜鱼为东北地区传统风味菜肴,鲜嫩爽口,并有开胃健脾、醒酒提神之功效。

松果黄鱼

8 人份

大火 操作难度 4

时间 1 小时

主料 大黄鱼 1 条(约 1000 克),猪五花肉 250 克。

配料 鸡蛋 1 个,鸡蛋清 2 个,水发冬菇 25 克,冬笋 25 克,鲜豌豆 25 克。

调料 盐 6 克,料酒 40 克,胡椒粉 1 克,味精 1 克,葱姜汁 10 克,淀粉 15 克,面粉 25 克,花生油 1000 克(约耗 100 克),葱、姜末各 5 克,番茄酱 25 克,鲜汤 100 克,白糖 40 克,米醋 30 克,水淀粉 25 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将大黄鱼去鳞、头、尾和内脏,从脊背处片成两半,剔除骨刺成带皮鱼肉,在鱼肉面上剞上十字花刀,再把每块改为八小块,略微切掉每块的四个尖角,放在大碗里,加 2 克盐、15 克料酒、胡椒粉和 1 克味精拌匀,腌渍 10 分钟。
- ② 把猪五花肉剁成肉馅,放碗里,加鸡蛋、葱姜汁、10 克料酒、2 克盐和淀粉拌匀成馅料,挤成直径 2 厘米的丸子(共 16 个),放在盘内,上屉用旺火蒸熟,取出备用;水发冬菇、净冬笋洗净,切成丝备用。
- ③ 将腌渍好的鱼块滚上一层面粉,鱼皮朝上放在案板上,把肉丸沾上鸡蛋清,每块鱼在皮面上放一个并整理成球形,即为松果黄鱼生坯。
- ④ 净锅置火上,放花生油烧至六成熟,将松果黄鱼生坯轻轻放入油锅内炸熟透,呈松果形时捞出,码放在大盘内。
- ⑤ 原锅留少许底油,复置火上烧热,放葱姜末炝锅,加番茄酱稍炒,放鲜汤、2 克盐、15 克料酒、白糖、米醋、冬菇丝、冬笋丝和鲜豌豆烧沸,撇去浮沫,用水淀粉勾芡,淋上烧热的芝麻油,出锅浇淋在松果黄鱼上即成。

特点 色泽红亮,形象逼真,酥脆鲜嫩,酸甜爽口。



黄鱼又名黄花鱼、江鱼、黄瓜鱼等,在我国东南沿海、黄海、渤海均有分布,是我国近海主要经济鱼类之一,是家庭餐桌上常见的美味菜肴。黄鱼含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素,脂肪含量少,为高蛋白、低脂肪食物。其味甘性温,有滋补、开胃、益气的功效,对食欲不振、虚癆等症有一定的疗效。

松果黄鱼是辽宁省传统风味菜肴,此菜鱼中有肉,肉中有鱼,别具一格,因鱼的身形似松果而得松果黄鱼之名。

在制作此菜的味汁时,除了冬菇、冬笋及豌豆外,也可加一些竹笋、胡萝卜、马蹄、各种水果丁等,使菜肴更加美观。此外,加工黄鱼剩下的鱼头、尾及骨刺,可放入大锅内煮成浓汤,加调料(盐、米醋、胡椒粉、味精等)及蔬菜(菠菜、菜心、大白菜等)制作成“两吃松果黄鱼”。

干煎黄花鱼

4 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 鲜黄鱼 1 条(约 500 克)。

配料 大葱 1 根,鸡蛋 1 个。

调料 料酒 30 克,盐 5 克,味精 2 克,芝麻油 15 克,花生油 150 克(约耗 50 克),面粉 25 克,清汤 100 克,白糖 5 克,米醋 10 克。

烹制方法

- ① 把鲜黄鱼去鳞和鳃,用筷子从鱼嘴处插入取出内脏,冲洗干净,把大葱从鱼嘴处放入鱼肚内,在黄鱼表面剖上一字斜刀,加 15 克料酒、2 克盐、味精和 5 克芝麻油拌匀,腌渍入味。

② 净锅置火上,放花生油烧至六成热,把黄鱼滚上面粉,再挂匀鸡蛋液,放入油锅内煎炸至金黄,翻个,再煎另一面,取出沥油。

③ 净锅复置火上,加清汤、15克料酒、3克盐、白糖和米醋,放黄鱼煎熟且入味,淋10克芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽金黄,鱼肉软嫩,鲜咸醇香。



黄鱼腹腔较大、腹肉很薄,因此本菜在加工时不开膛,而从鱼嘴处取出鳃和内脏,以免腹腔破碎,影响外观;此外,如果使用小黄鱼,可将其腌渍入味后放入油锅内煎至熟脆,直接食用。

糖醋瓦块鱼

4人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 黄鱼中段1块(约500克)。

配料 鸡蛋1个,冬笋15克,鲜蘑15克,豌豆粒10克。

调料 盐4克,料酒30克,面粉50克,淀粉25克,酱油10克,白糖25克,米醋25克,水淀粉10克,花生油750克(约耗75克),葱、姜末各3克,芝麻油10克。

烹制方法

- ① 把黄鱼中段片去大骨,横刀斜片成约0.5厘米厚的瓦形大块,洗净沥水,放在盘内,加2克盐、15克料酒腌渍片刻备用。
- ② 把鸡蛋放在大碗里,加面粉、淀粉和少许清水调成蛋糊;冬笋、鲜蘑洗净,切成小丁备用;把15克料酒、2克盐、酱油、白糖、米醋和水淀粉放小碗里对成糖醋芡汁。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至六成热时,将黄鱼块挂匀蛋糊,放油锅内炸至外皮略硬捞出,待油七成热时,再把鱼块放回油锅内炸至色泽金黄、外酥里嫩时,捞出沥油,码在盘内。

- ④ 原锅留少许底油烧热,用葱姜末炝锅,加冬笋、鲜蘑和豌豆粒稍炒,加糖醋芡汁炒至浓稠,淋芝麻油,浇在黄鱼块上即成。

特点 色泽金黄,外焦里嫩,酸甜味美。



糖醋瓦块鱼是辽宁省传统名菜,深受大众欢迎。此菜选用渤海特产的黄花鱼中段为主料,成菜中一块块炸黄的黄鱼块,微微弯卷如瓦片形,故以为名。

煎转黄鱼

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 小黄花鱼 4 条(约 600 克)。

配料 香菜 25 克,鸡蛋 2 个。

调料 盐 5 克,料酒 25 克,花椒粉 1 克,面粉 30 克,花生油 150 克(约耗 75 克),葱、姜丝各 5 克,米醋 10 克,鲜汤 75 克,味精 2 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将小黄花鱼去鳞、鳃和内脏,洗净,沥净水分,放在盘内,加 2 克盐、15 克料酒和花椒粉调拌均匀,腌渍 15 分钟。
- ② 香菜择洗干净,切成小段;鸡蛋磕在碗里打散;把小黄花鱼均匀地滚上一层面粉,再放入鸡蛋液内挂匀蛋液。
- ③ 净锅置火上,加花生油烧至六成热,放小黄花鱼两面都煎至呈金黄色时,滗去余油,加葱姜丝,烹 10 克料酒和米醋,再放鲜汤和 3 克盐,用小火煨至鱼熟透,加味精,用旺火收浓味汁,淋芝麻油,出锅装盘,将香菜段撒在鱼身上即成。

特点 色泽黄亮,鱼肉软嫩,清香适口。



煎转黄鱼为东北地区家常风味菜肴。制作时也可将煎好的黄花鱼取出放在大碗里,加葱姜、料酒、盐、味精等,上屉用旺火蒸熟,则为煎蒸黄鱼。

红鲷戏珠

10 人份

大火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 红鲷鱼 1 条(约 750 克)。

配料 熟火腿 25 克,冬笋 25 克,水发香菇 15 克,猪肥膘肉 50 克,香菜 25 克,净鱼肉 150 克,鸡蛋清 2 个,蛋黄 1 个,菠菜汁 25 克。

调料 料酒 40 克,盐 5 克,味精 4 克,熟猪油 25 克,鸡汤 150 克,白糖 3 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将红鲷鱼去鳞、鳃,在鱼鳃处开口,取出内脏,洗净,在鱼身两侧间隔 3 厘米剖一斜直刀口,放入沸水锅略烫,使刀口张开,捞出沥去水分,在鱼身上抹上 25 克料酒、2 克盐和 2 克味精,备用。
- ② 把熟火腿、冬笋、水发香菇洗净,均切成丝;猪肥膘肉切成梳子片;香菜去根和叶,切成寸段。
- ③ 把净鱼肉剁成细茸,加鸡蛋清、2 克盐、熟猪油和 1 克味精拌匀,分成三等份,一份加蛋黄,一份加菠菜汁,一份保持原色,分别挤成珍珠大的鱼丸,放沸水锅内煮熟,捞出。
- ④ 将红鲷鱼放在鱼盘上,把熟火腿、冬笋、香菇、香菜和肥肉间隔地摆在鱼身上,加 50 克鸡汤,上屉用旺火蒸 10 分钟至熟透,取出后把红鲷鱼摆在另一盘内,将三种鱼丸对称地摆在红鲷鱼四周。
- ⑤ 净锅置火上,放 100 克鸡汤、15 克料酒、2 克盐、白糖和 1 克味精烧沸,撇去浮沫,淋芝麻油,出锅浇淋在红鲷鱼和珍珠鱼丸上即成。

特点 造型美观,鲜艳悦目,肉质软嫩,清淡醇香。



红鲷鱼又名加吉鱼、加力鱼、铜盆鱼等,为渤海与黄海的名贵经济鱼类,以辽宁大连一带出产的最为肥美,立夏至初伏的加吉鱼味道最佳。

红鲮戏珠为东北地区创新风味名菜，其中，红鲮鱼象征着丰收，而戏珠之鱼则表现人们在丰收之后喜悦、欢快的情趣，成菜反映了美好生活的图景。

清蒸网油红鲮

6 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 红鲮鱼 1 条(约 600 克)。

配料 熟火腿 15 克,净冬笋 15 克,水发香菇 10 克,猪网油 100 克。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,鸡汤 75 克。

烹制方法

- ① 把红鲮鱼去鳞去鳃，用筷子插入鱼嘴中，将内脏绞出，洗净后用手提住鱼尾，放沸水锅内烫一下，擦净水分，在鱼身两面每隔 2 厘米剖上斜刀。
- ② 把熟火腿、净冬笋、水发香菇均切成丝，撒放在鱼身上，再撒上盐和料酒腌片刻，最后用洗净的猪网油将鱼包裹好。
- ③ 将红鲮鱼放在大盘内，加鸡汤，上屉用旺火蒸约 15 分钟至熟，取出去掉猪网油，把红鲮鱼放在鱼盘内，再把蒸鱼的汤汁淋在鱼身上即成。

特点 鱼肉细嫩，原汁原味，清淡鲜美。



清蒸网油红鲮是辽宁传统名菜。家庭中如果没有猪网油，可用荷叶、粽子叶或白菜叶将鱼包裹好再蒸，风味亦佳，但需要在鱼身上加一些肥肉丁，以增加菜肴油润的口感。

清炖黑鲷

5 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 黑鲷鱼 1 条(约 500 克)。

配料 猪五花肉 50 克,玉兰片 25 克,水发冬菇 15 克,香菜 10 克。

调料 盐 6 克,料酒 35 克,熟猪油 500 克(约耗 50 克),葱段 10 克,姜片 10 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将黑鲷鱼去鳃、鳞及内脏,在鱼身两侧每隔 1 厘米剞上一字花刀,放入沸水锅内焯一下,捞出洗净,加 2 克盐和 10 克料酒拌匀。
- ② 净锅置火上,加熟猪油烧至六成热,放黑鲷鱼冲炸一下,捞出沥油备用;将猪五花肉、玉兰片和水发冬菇均切成片;香菜洗净,切成末。
- ③ 净锅置火上,加少许熟猪油烧至六成热,放葱段和姜片炆锅,下猪肉片、玉兰片和冬菇翻炒片刻,加黑鲷鱼、清水(或肉汤)、25 克料酒和 4 克盐烧沸,撇净浮沫,用小火炖至鱼熟,去掉葱段和姜片,再加味精和胡椒粉推匀,盛在大碗里,淋芝麻油,撒上香菜末即成。

特点 肉质细嫩,味道鲜美,清淡爽口。



清炖黑鲷是辽宁传统风味名菜,主料黑鲷又名青鳞加吉、黑加吉等,鱼体呈长椭圆形、侧扁,一般体长 10~30 厘米,体重 200~600 克。黑鲷肉质坚实,口味比较清淡,家庭中常用炖、烧、酱等方法制作菜肴。

白松大马哈鱼

4 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 净大马哈鱼肉 200 克。

配料 鸡蛋清 4 个,猪肥膘肉 25 克。

调料 鸡清汤 50 克,葱、姜末各 2 克,盐 3 克,料酒 15 克,味精 2 克,面粉 25 克,淀粉 15 克,熟猪油 750 克(约耗 75 克),花椒盐 10 克。

烹制方法

- ① 将净大马哈鱼肉剔净皮骨,和猪肥膘肉一起放在案板上剁成茸,装入碗里,加鸡清汤和葱姜末搅拌,再加 2 个鸡蛋清继续搅匀,加盐、料酒和味精拌匀成馅料。
- ② 取少许鱼馅料,制成 1 厘米厚、直径 5 厘米的椭圆形饼,放在盘中备用;把 2 个鸡蛋清放一大碗里,抽打起泡,加面粉和淀粉拌匀成蛋清糊。
- ③ 净锅置旺火上,加熟猪油烧至四成热,将鱼肉饼沾上少许面粉,再挂满蛋清糊,放入油锅内慢火炸成两面银白色时,捞出沥油,切成一字条,码在盘内,撒上花椒盐即可。

特点 色泽银白,质地松嫩,形状整齐,口味咸香。



大马哈鱼是鲑鱼的一种,系珍贵的冷水洄游鱼。其幼年生活在太平洋北部的白令海峡,长大后便成群结队地游到黑龙江、乌苏里江流域产卵。每到秋季,黑龙江、乌苏里江沿岸渔民便开始捕捞大马哈鱼。此鱼肉质颇佳,味道鲜美,含有丰富的磷酸盐、钙、维生素 A 等。

清炖鲟鱼

4 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 鲟鱼肉 500 克。

配料 红辣椒 10 克,香菜 15 克。

调料 盐 5 克,料酒 25 克,大葱 15 克,姜片 10 克,熟猪油 25 克,清汤 750 克,白糖 2 克,味精 3 克,米醋 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲟鱼肉切成 4 厘米的块,放在盘内,加 2 克盐和 10 克料酒腌渍 15 分钟备用;红辣椒洗净切成丝;大葱也切成丝;香菜洗净,切成小段;姜片切成末。
- ② 净锅放熟猪油,置火上烧热,用姜末和红辣椒丝炆锅,加清汤、3 克盐、15 克料酒、白糖和味精烧沸。
- ③ 放鲟鱼块,再沸后改小火炖 30 分钟至汤白鱼熟,淋米醋和芝麻油,盛在大海碗里,上面放葱丝和香菜段即成。

特点 鱼肉细嫩,肉色洁白,酸咸香辣,鲜美醇厚。



鲟鱼又名鳇鱼,常称鲟鳇鱼,生活在淡水中,有的入海越冬,在黑龙江水域出产较多。鲟鱼肉含有丰富的蛋白质、脂肪和多种氨基酸,而且肉质细嫩,味道鲜美,东北地区历来将鲟鱼视为珍贵鱼类,用以制作席上珍馐。

麒麟鳇鱼

10 人份

大火 操作难度 4

时间 1 小时

主料 净鳇鱼 1 条(约 1000 克)。

配料 玉兰片 50 克,水发香菇 25 克,胡萝卜 50 克,鸡胸肉 150 克,鸡蛋清 1 个,鸡蛋(熟)2 个。

调料 盐 4 克,清汤 200 克,料酒 30 克,味精 3 克,白胡椒粉 1 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鳊鱼去鳞、鳃、切下鱼头和鱼尾,洗净备用;把鳊鱼中段去内脏,顺鱼肚两侧切下两条宽 2 厘米的鱼条,再在鳊鱼脊背两面剞上一字花刀。
- ② 净锅置火上,放清水烧沸,把鳊鱼头、尾、中段和鱼条全部放锅内焯一下,捞出控净水分备用;将玉兰片、水发香菇、胡萝卜洗净,切成相等的鱼鳞片的小圆片。
- ③ 鳊鱼中段脊背朝上,立放在大盘内,再把切下的两条鱼条顺着放在鱼的前部并对好,把鱼头前部翘起摆在鱼条前,鱼尾拍扁,立着摆在鱼后面并对好,使鳊鱼头、体、尾形成一体,再把切好的香菇、玉兰片和胡萝卜配好颜色,插入鱼身上的花刀处呈麒麟状。
- ④ 将鸡胸肉剁成鸡茸,加鸡蛋清、1 克盐和 25 克清汤拌匀成馅料;熟鸡蛋去壳,顺切成八块,去掉蛋黄,把鸡馅料抹在每瓣的蛋黄处,摆在鱼腹两侧成麒麟鳊鱼生坯。
- ⑤ 把 50 克清汤,2 克盐、15 克料酒和 1 克味精放小碗里调成汁,淋在麒麟鳊鱼生坯上,置屉内,用旺火沸水蒸约 15 分钟至熟,取出。
- ⑥ 把蒸麒麟鳊鱼的汤汁滗入烧热的净锅内,加 125 克清汤、1 克盐、15 克料酒烧沸,放 2 克味精和白胡椒粉,用水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,出锅浇在麒麟鳊鱼上即成。

特点 形似麒麟,肉嫩味鲜,汁白芡亮。



鳊鱼又称桂花鱼、季花鱼、花鲫鱼、鳌花等,为中国特产,是上等淡水食用鱼类,其中松花江鳊鱼是中国淡水四大名鱼之一。

鳊鱼自古就被认为是鱼中的上品,春天是鳊鱼最为肥美的时节,所以曾有古词佳句“桃花落尽鳊鱼肥”,说明晚春是鳊鱼肥美诱人的时候。李时珍曾把鳊鱼比成

“水豚”，即比喻食用鳊鱼有如吃河豚鱼的美味，而又没有吃河豚鱼中毒的危险。

麒麟鳊鱼为黑龙江地区传统风味名菜，色形美观，因形似麒麟而得名。制作时也可把调好口味的足量汤汁倒入盛有麒麟鳊鱼的汤碗里，作为汤菜食用。

家常鳊鱼

4 人份

大火 操作难度 1

时间 30 分钟

主料 鲜鳊鱼 1 条(约 600 克)。

配料 猪肥膘肉 50 克,香菜 15 克。

调料 大葱 15 克,姜片 10 克,花生油 50 克,鲜汤(或清水) 750 克,盐 5 克,料酒 25 克,味精 3 克,白胡椒粉 2 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把鲜鳊鱼去鳃、鳞、鳍刺和内脏，冲洗干净，放沸水锅内焯一下，捞出沥净水分，在表面剖上十字花刀；猪肥膘肉切成片；大葱、姜片切成丝；香菜洗净，切成小段。
- ② 净锅置火上，放花生油烧至六成热，加猪肥膘肉片煸炒片刻，放鲜汤和鳊鱼，用旺火熬 15 分钟至汤呈乳白色。
- ③ 锅内放盐、料酒、味精和白胡椒粉调好口味，捞出肥膘肉片及杂质不用，再将鳊鱼煮几分钟，出锅盛在大碗里，撒上葱姜丝和香菜段，淋上芝麻油即成。

特点 色泽淡雅，鱼肉鲜嫩，味美适口。



家常鳊鱼是黑龙江地区常见的民间风味菜肴。将肉质细嫩洁白、肥而不腻的鳊鱼，采用家常熬的方法加工而成，既简捷方便、汤菜合一、滋味醇厚，又富有浓郁的乡土气息。

宫门献鱼

10 人份

小火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 鳊鱼 1 条(约 1000 克)。

配料 鸡蛋清 2 个,熟火腿 25 克,牛肉 50 克,冬笋 25 克,榨菜 25 克,海米 10 克,豌豆粒 15 克。

调料 葱段 15 克,姜片 10 克,料酒 40 克,酱油 30 克,花生油 750 克(约耗 100 克),盐 3 克,白糖 15 克,米醋 10 克,清汤 250 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鳊鱼去鳞、鳃和内脏,冲洗干净,控去水分,切成鱼头、中段和鱼尾三段,头和尾放在盘内,加葱段、姜片、15 克料酒和 15 克酱油拌匀,腌渍 10 分钟。
- ② 中段去骨刺和皮,取净鱼肉修整成形,片成大片备用;将鸡蛋清和淀粉放在碗里调成蛋清糊,放鱼片抓匀挂糊;熟火腿切成菱形薄片。
- ③ 将鳊鱼片放在大平盘上摊开,再将火腿片放在鱼片上摆成花状备用;牛肉、冬笋、榨菜洗净,均切成 1 厘米的丁;海米用温水泡软备用。
- ④ 净锅置火上,放花生油烧至六成热,下鳊鱼头和尾炸一下捞起,与牛肉、冬笋、榨菜、海米一起放入净锅内,加 25 克料酒、15 克酱油、盐、白糖、米醋和清汤,烧沸后用小火炖熟,捞出鱼头和鱼尾,摆在大鱼盘的两头。
- ⑤ 净锅置火上,放花生油烧至六成热,放鱼片炸熟脆,捞出摆在鱼头和鱼尾的中间。
- ⑥ 把豌豆粒放入烧鱼头和鱼尾的味汁内,加味精,用旺火收浓汤汁,用水淀粉勾薄芡,淋上烧热的芝麻油,出锅浇在鱼片上即成。

特点 色泽鲜明,造型独特,清香四溢,肉质嫩软,味道鲜美。



宫门献鱼又名腹花鱼，为辽宁风味名菜，它是将整条净鱼斩成头、身、尾三段，配以熟火腿、海米等，经分别烹制后，头尾放盘的两侧，鱼片码头尾中间，形如宫门中跃出条鱼而得名。

佐肴佳话——康熙与宫门献鱼

相传宫门献鱼为清朝康熙皇帝亲笔命名，是清宫大典中必备菜点。清康熙九年(1670年)，康熙皇帝南下暗察民情，一天，他来到云南宫门岭，见西面池塘边有一家小酒店，便推门而入，点了“一条鱼，一壶酒”。店家很快便将酒、菜送上桌，康熙食后感觉很美，并问店家此菜何名。店主答：“此鱼喜食鲜花嫩草，且鱼腹有金黄色花纹，所以叫‘腹花鱼’”。康熙觉得这菜名倒也挺好，就是俗了些，于是一时兴起，便挥笔给店家写了“宫门献鱼”四个大字，落款为玄烨。不久江浙总督路过这里，见店门上挂有署名玄烨的牌匾大吃一惊，经了解原委，果真是当今天子所赐。自此消息传开以后，凡路过此处的游客，都要进店尝尝宫门献鱼这道名菜。

红烧鲎鱼

主料 鲎鱼 1 条(约 750 克)。

配料 猪肥膘肉 50 克。

调料 姜汁 10 克，料酒 40 克，花生油 500 克(约耗 75 克)，蒜瓣 25 克，八角 2 个，葱丝、姜丝各 5 克，肉汤 500 克，甜面酱 25 克，酱油 15 克，盐 2 克，白糖 15 克，水淀粉 15 克，芝麻油 5 克。

6 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

烹制方法

- ① 将鲎鱼去鳃、鳞及内脏,洗净,控去水分,在鱼身两面剞上斜十字花刀,剁成两段,用姜汁和 15 克料酒腌一下备用。猪肥膘肉切成小方丁。
- ② 锅置火上,加花生油烧至七成热,先放鱼头段,后下鱼尾段冲炸一下,再下肥膘肉丁和蒜瓣稍炸,一起捞出备用。
- ③ 净锅放少许底油,置火上烧热,加八角炸出香味,再用葱丝和姜丝爆锅,烹 25 克料酒,加肉汤、甜面酱、酱油、盐、白糖、鲎鱼、肥膘肉丁和蒜瓣烧沸,撇去浮沫。
- ④ 盖上锅盖,用小火将鲎鱼烧至熟且入味,改用大火收浓汤汁,取出鲎鱼拼摆成整鱼形状,把锅内汤汁用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅浇在鲎鱼身上即可。

特点 色泽红亮,口味咸甜,细嫩鲜美。



鲎鱼学名鳎鱼,又名巨罗鱼、藤香、白鳞鱼等,体侧扁,银白色,腹部有棱鳞,我国渤海地区是其主要产地。鲎鱼中蛋白质含量较高,且鳞下脂肪层厚,含大量不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、锌、碘、硒等,有非常高的营养价值。

茄汁鲎鱼

主料 鲜鲎鱼 1 条(约 500 克)。

配料 洋葱 25 克,玉兰片 25 克,水发冬菇 15 克。

调料 盐 3 克,料酒 30 克,花生油 500 克(约耗 60 克),面粉 25 克,番茄酱 30 克,清汤 150 克,酱油 10 克,米醋 25 克,白糖 25 克,芝麻油 10 克。

4 人份

中火 操作难度 2

时间 40 分钟

烹制方法

- ① 把鲜鲳鱼去内脏和鳃,洗净,沥干水分,在两面剞十字刀,放在盘内,撒1克盐和15克料酒腌几分钟备用;洋葱切成丝;玉兰片、水发冬菇切成片。
- ② 净锅置火上,放花生油烧至五成热,把鲳鱼沾上少许面粉,放入油锅内炸至两面呈黄色,取出控油。
- ③ 净锅内留少许花生油,复置火上烧热,放洋葱丝和番茄酱稍炒,加玉兰片、冬菇、清汤、3克盐、15克料酒、酱油、白糖和米醋烧沸,放鲳鱼,用中小火烧熟,再改旺火收浓味汁,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽红润,鲜香适口。



鲳鱼又称平鱼、银鲳、白鲳、片鱼等,营养比较丰富,主要含有蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等。中医认为其味甘性平,有补胃、养血、益气、充精的功效,对消化不良、脾虚贫血、四肢麻木等症有一定疗效。

松子全鱼

主料 鲈鱼1条(约750克)。

配料 松子仁50克,鸡蛋1个,面包渣100克。

调料 盐4克,面粉50克,葱、姜末各5克,料酒25克,胡椒粉1克,花生油1000克(约耗100克)。

烹制方法

- ① 将鲈鱼去鳞、鳃和内脏,洗净,切下头和尾,再顺脊背切出大骨,去腹刺成两扇净鱼肉,在鱼肉表面剞十字花刀成鱼扇;鸡蛋放碗里打散,加面粉和2克盐调匀成蛋糊。

6人份

中火 操作难度3

时间30分钟

- ② 把鱼头、鱼尾和鱼扇放在容器内,加葱姜末、料酒、2克盐和胡椒粉腌10分钟;然后分别滚上一层面粉,再挂匀鸡蛋糊,最后沾匀面包渣,把鱼扇卷曲整理成松塔形,鱼头嘴张开,尾部修成燕尾形。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至六成热,放鱼头和鱼尾炸熟透,捞出摆在鱼盘两端;下鱼扇炸至黄亮熟脆,捞出摆在头尾中间,油锅离火,放松子仁浸炸至浅黄色,捞出撒在炸好的鲈鱼上即成。

特点 色泽黄亮,外酥里嫩,鲜香适口。



松子全鱼是黑龙江地区风味菜肴,系用黑龙江省兴凯湖特产鲈鱼为主料,以松子仁为配料加工而成。成菜除直接上桌食用外,也可淋浇(或带)各种制好的味汁,如番茄味汁、柠檬味汁、酸辣味汁等。

酿八宝吉花鱼

6人份

大火 操作难度 3

时间 40分钟

主料 鲜吉花鱼1条(约750克)。

配料 水发海参25克,熟鸡胸肉25克,熟火腿15克,熟虾仁25克,冬菇15克,冬笋25克,豌豆粒10克,甜玉米25克。

调料 盐4克,葱姜汁10克,料酒40克,味精2克,花生油25克,酱油10克,鸡汤100克,葱段10克,姜片15克,白糖5克,水淀粉15克。

烹制方法

- ① 将鲜吉花鱼刮洗干净,从脊背处剖开,去掉脊骨、内脏和鱼鳃,洗净,用沸水烫一下,再刮去黑皮,用洁布擦净水分,加1克盐、葱姜汁、10克料酒和1克味精腌入味。
- ② 把水发海参、熟鸡胸肉、熟火腿、熟虾仁、冬菇、冬笋均切成黄豆

大的粒,放入烧热的花生油锅内,加酱油、15克料酒、1克盐和1克味精炒匀,加豌豆粒和甜玉米粒成八宝馅料,酿入吉花鱼腹。

- ③ 将吉花鱼放在盘内,加鸡汤、2克盐、葱段、姜片、15克料酒和白糖,上屉蒸20分钟,取出摆在鱼盘上,再把蒸鱼的汤汁放锅内烧沸,撇去浮沫,用水淀粉勾芡,淋在吉花鱼上即可。

特点 鱼肉细嫩,味道鲜美,馅香醇浓,造型美观。



酿八宝吉花鱼是吉林地区传统风味菜肴。主料松花湖特产吉花鱼(又名花鲮、麻鲤、麻叉鱼、大鼓眼、吉勾鱼、花鸡公等),侧线有7~11个大黑斑,刺少肉厚,是著名的松花湖“三花”之一。

红烧鲤鱼唇

4人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 鲜鲤鱼唇 250 克。

配料 水发玉兰片 25 克,熟火腿 25 克,
水发香菇 15 克,香菜 15 克。

调料 料酒 30 克,盐 3 克,花生油 500 克(约耗 75 克),葱丝、姜丝各 5 克,酱油 15 克,米醋 5 克,鸡汤 100 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 将鲜鲤鱼唇切成 4 厘米长、1 厘米宽的条,加 15 克料酒和 1 克盐拌匀,腌渍几分钟以去掉腥味,放入汤锅氽一下,捞出控净水分,再放入烧热的花生油锅冲滑一下,捞出控净油。
- ② 把水发玉兰片、熟火腿、水发香菇洗净,均切成菱形片,放沸水锅内焯水,捞出控干水分;香菜去根和老叶,洗净后切成末。
- ③ 净锅置火上,加 25 克花生油烧至五成热,放葱丝和姜丝炆锅,加 15 克料酒、2 克盐、酱油、米醋和鸡汤烧沸,放鲜鱼唇,烧约 5 分

钟,再放玉兰片、火腿和香菇片,加味精再烧几分钟,用水淀粉勾芡,淋花椒油,撒上香菜末,出锅装盘即可。

特点 色泽光亮,鱼唇酥烂,滑润香浓。



红烧鲤鱼唇是黑龙江地区风味名菜。主料选用黑龙江水域名产鲜鲤鱼唇肉,经红烧而成。此菜不仅口味鲜香,还有美容、养颜、补血、补虚等功效。

烤明太鱼干

主料 明太鱼干 150 克。

调料 盐 2 克,料酒 25 克,辣椒粉 25 克,味精 3 克,花生油 25 克。

烹制方法

- ① 把明太鱼干放温水里浸泡至回软,取出,从腹部掰开成大片,洗净,挤净水分,加盐、料酒、辣椒粉和味精拌匀,腌渍 30 分钟。
- ② 将木炭在炉内点燃烧红,把腌渍好的明太鱼片摆在刷花生油的铁笊子上,放炭火上翻烤至熟即成。

特点 干香不腻,咸辣适口。



烤明太鱼干为吉林地区朝鲜族风味菜肴,是用朝鲜产的明太鱼干为原料,用明炭火烤成。

明太鱼又名狭鳕,为重要的经济海产鱼类。

明太鱼干是把鲜明太鱼经盐腌而成,买时选鱼体完整,体表灰黑或黄黑相间,无霉斑、无虫蛀、无异味,腹腔干燥,肌纤维清晰,肌肉无蜂窝,白至黄色,有明太鱼固有鲜腥滋味者。

4 人份
中火 操作难度 1
时间 2 小时

蛋泡银鱼

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鲜银鱼 200 克。

配料 鸡蛋清 3 个。

调料 葱末 5 克, 盐 3 克, 料酒 15 克, 味精 2 克, 芝麻油 5 克, 面粉 40 克, 淀粉 15 克, 花生油 750 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 把鲜银鱼去眼、额前小骨头及内脏, 洗净, 用洁布吸干水分后放在盘内, 加葱末、盐、料酒、味精和芝麻油调匀, 腌 5 分钟, 再滚上一层面粉(25 克)备用。
- ② 将鸡蛋清放在大碗里, 用筷子(或抽子)朝同一方向抽打成糊, 加 15 克面粉和淀粉拌匀, 成蛋清糊待用。
- ③ 净锅置火上, 放花生油烧至四成热, 将银鱼逐个挂匀蛋清糊, 轻轻放入油锅, 用小火炸至外壳定型捞出; 待锅内油烧到七成热时, 再把银鱼全部放入油锅, 炸至呈金黄色, 捞出码在盘里即可。

特点 色泽金黄, 脆嫩鲜香。



蛋泡银鱼又名高丽银鱼、蛋白银鱼等, 为辽宁家常风味菜肴。成菜除可直接上桌食用外, 也可带椒盐、番茄沙司、蒜茸辣酱、鲜虾酱等一起上桌蘸食。

红焖刀鱼

6 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 鲜刀鱼 500 克。

配料 豌豆粒 25 克。

调料 盐 1 克, 料酒 40 克, 色拉油 500 克(约耗 75 克), 面粉 15

克,葱段 10 克,姜片 10 克,甜面酱 15 克,辣椒酱 10 克,酱油 15 克,白糖 10 克,清汤(或清水)400 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把鲜刀鱼去鳞和鳃,剖腹去内脏和黑膜,洗净后沥净水分,剁成大块,放在碗里,加盐和 15 克料酒腌渍片刻;豌豆粒洗净。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至七成热,把刀鱼块滚上一层面粉,放油锅内炸至浅黄色,捞出沥油。
- ③ 净锅复置火上,加 25 克花生油烧至六成热,放葱段、姜片稍炸,加甜面酱和辣椒酱炒匀,放酱油、25 克料酒、白糖和清汤烧沸,捞出杂质,放刀鱼块,加盖后用小火焖至鱼熟且汤汁将尽时,下入豌豆粒焖至豆熟,淋上芝麻油,盛盘上桌即可。

特点 色泽红亮,鱼肉软嫩,咸鲜味辣。



刀鱼学名鲚鱼,又名野毛鱼、毛花鱼等,为洄游性鱼类。中医认为刀鱼性温味甘,有补气活血、泻火解毒的功效,对胃肠功能紊乱、消化不良等症有一定的疗效。

酱焖鲫鱼

主料 鲜活鲫鱼 4 条(约 600 克)。

调料 盐 2 克,酱油 20 克,料酒 25 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),葱段 15 克,姜片 10 克,蒜 3 瓣,黄豆酱 25 克,米醋 15 克,白糖 10 克,芝麻油 5 克,葱花 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜活鲫鱼宰杀,去鳞、鳃及内脏,洗净,在两面斜剖一字刀,加 1 克盐、10 克酱油和 10 克料酒腌 10 分钟。
- ② 净锅置火上,加色拉油烧至五成热,放鲫鱼,用小火炸 2 分钟,捞

4 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

出沥净油。

③ 原锅留 15 克色拉油烧热,放葱段、姜片 and 蒜瓣稍煸,加黄豆酱、10 克酱油、1 克盐、15 克料酒、米醋、白糖和 500 克清水烧沸。

④ 放炸好的鲫鱼,再沸改小火烧 20 分钟至鱼熟,改旺火收浓味汁,淋芝麻油,出锅盛在盘内,撒上葱花即可。

特点 色泽红亮,肉质鲜嫩,酱香浓郁。



黄豆酱又名黄酱、大酱等,用大豆(黄豆)加面粉和食盐,经过发酵后制成。黄豆酱是一种独具特色的调味品,棕褐色,质地细腻,有甜香味,在我国北方尤其是东北地区应用广泛。

鲫鱼过河

6 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 鲜活鲫鱼 2 条(约 500 克)。

配料 猪肥膘肉 50 克,香菜段 10 克。

调料 葱段、姜片各 15 克,八角 2 个,花椒 1 克,料酒 30 克,盐 5 克,味精 4 克,葱丝、姜丝各 5 克,清汤 150 克,胡椒粉 1 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

① 把鲜活鲫鱼去鳃、鳞、鳍及内脏,冲洗干净,在表面剖一字斜刀,放入沸水锅焯一下,捞出沥净水分;猪肥膘肉切成片。

② 将鲫鱼腹面相对放大盘内,加猪肥膘肉片、葱段、姜片、八角、花椒、15 克料酒、3 克盐和 2 克味精,上屉用旺火蒸 10 分钟至熟,取出,去掉各种配料,把鲫鱼放在深盘内,上放葱丝、姜丝和香菜段。

③ 净锅置火上,放清汤、2 克盐、15 克料酒、2 克味精和胡椒粉烧沸,倒在鲫鱼盘内,再淋上熟鸡油即成。

特点 色泽淡雅,鲜嫩清香,美味适口。



鲫鱼过河为辽宁风味菜肴,是把蒸好的鲫鱼放在深盘内,浇上调好口味的汤汁而成。如果喜欢比较浓厚的口味,可带三合油(米醋、酱油、芝麻油、姜末)或花椒酱油(把炸糊的花椒倒入酱油内调匀而成)一起上桌蘸食。

奶油鱼卷

6 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 净鱼肉 400 克。

配料 猪肥膘肉 75 克,鸡蛋清 2 个,奶油块 100 克,鸡蛋 1 个。

调料 葱姜汁 15 克,盐 3 克,白糖少许,胡椒粉 1 克,面粉 50 克,花生油 750 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 将净鱼肉和猪肥膘肉剁成茸,放在大碗里,加鸡蛋清拌匀,再放葱姜汁、盐、白糖和胡椒粉搅匀成鱼茸,挤成直径 5 厘米的丸子;鸡蛋磕碗里打散成鸡蛋液;把奶油块切成长 4 厘米、1 厘米见方的条。
- ② 鱼丸子逐个轻轻按扁成长方形,中间放奶油条,卷起包住奶油条成梭子形,滚上一层面粉,挂匀鸡蛋液,再滚上面包渣并压实成奶油鱼卷生坯。
- ③ 净锅置火上,加花生油烧至五成热,放奶油鱼卷生坯,用小火炸至浅黄色,改旺火炸至金黄熟透,捞出沥油,码盘即可。

特点 色泽金黄,外酥里嫩,鲜香适口。



奶油鱼卷为辽宁创新风味菜肴，是用鱼茸卷上奶油，再炸而成。如果用鱼茸包裹奶油丁，团成圆球，再炸熟，则为奶油鱼球。

白扒鱼脯

6 人份

小火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 净鱼肉 250 克。

配料 鸡蛋清 2 个，熟火腿 25 克，水发口蘑 25 克，豌豆粒 10 克。

调料 盐 4 克，料酒 25 克，熟猪油 500 克(约耗 75 克)，芝麻油 15 克，淀粉 15 克，葱、姜末各 3 克，清汤 150 克，水淀粉 15 克。

烹制方法

- ① 把鱼肉洗净，剁成细茸，放大碗里，加鸡蛋清、1 克盐、10 克料酒、10 克熟猪油、淀粉和 5 克芝麻油拌匀上劲成馅料备用；熟火腿切成薄片；水发口蘑择洗干净，片成小片；豌豆粒洗净备用。
- ② 炒锅置火上，放熟猪油，用小火烧至五成热，用手勺分数次将鱼馅料放入油锅，制成 0.6 厘米厚的鱼脯，待成形并呈白色时，捞出沥油，再放入汤锅煮 5 分钟至熟，捞出控净水分。
- ③ 净锅放 10 克熟猪油，置火上烧至六成热，放葱姜末炒片刻，加 3 克盐、15 克料酒、清汤、鱼脯、熟火腿、口蘑和豌豆粒，用小火烧几分钟，再用水淀粉勾芡，淋 10 克芝麻油，出锅装盘即成。

特点 鲜香滑嫩，汤汁醇厚。



白扒鱼脯为辽宁沿海地区传统风味菜肴，是以鲜嫩滑软的鱼脯为主料，配以鲜香的火腿，以及滋味腴美的口蘑，用扒的方法加工而成。此菜营养丰富，为佐食之佳肴，尤宜老幼食用。

熘鱼片

4 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 净鱼肉 300 克。

配料 净冬笋 25 克,鸡蛋清 1 个。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,淀粉 25 克,清汤 100 克,白醋 2 克,味精 3 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克,熟猪油 25 克,葱、姜末各 3 克。

烹制方法

- ① 将净鱼肉片成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的片,放盘内,加 1 克盐和 10 克料酒拌匀,腌 10 分钟,再加鸡蛋清和淀粉拌匀上浆。
- ② 把净冬笋切成菱形片;将清汤、3 克盐、15 克料酒、白醋、味精、水淀粉和芝麻油放小碗里对成芡汁备用。
- ③ 净锅置火上,放清水烧微沸,用筷子将鱼片拨入锅内,汆烫至熟,捞出,放入冷水洗净、过凉,再控净水分。
- ④ 净锅置火上,放熟猪油烧至六成热,用葱姜末炝锅,加冬笋片炒片刻,下鱼片,烹芡汁炒至浓稠,出锅装盘上桌即成。

特点 色泽洁白,鱼肉细嫩,咸鲜清淡。



熘鱼片为家常风味菜肴,加工时片鱼片的刀要快,否则容易把鱼片弄碎;也可以先把净鱼肉放冰箱内稍冻,再切成片。

软炸鱼条

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 净鱼肉 300 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 葱、姜末各 3 克,料酒 25 克,盐 3 克,芝麻油 5 克,淀粉 75 克,面粉 25 克,花生油 500 克(约耗 75 克),椒盐 15 克。

烹制方法

- ① 把净鱼肉洗净,片成厚 1 厘米的大片,用刀背轻轻拍松,剞上浅十字花刀,再切成 5 厘米长条,放碗里,加葱姜末、料酒、盐和芝麻油拌匀腌 10 分钟。
- ② 把鸡蛋、淀粉、面粉和少许清水放另一碗里,拌成浓糊,放鱼肉条挂匀糊。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至四成热,用筷子将鱼肉条放油锅内炸熟捞出;等油八成热时,把鱼肉条再放入油锅内,快速复炸一次,捞出后控净油,码在盘里,带椒盐一起上桌即可。

特点 色泽金黄,外酥里嫩,咸脆软香。



软炸是将质嫩和形状较小的原料用调味品腌后,挂匀糊,放到油锅中炸至外皮松脆、内部软嫩的一种烹调方法。用此法除可做软炸鱼条外,也可做软炸鸡条、软炸里脊、软炸田鸡、软炸虾仁、软炸猪肝等。

焦熘鱼段

主料 净鱼肉 400 克。

配料 黄瓜 25 克,木耳 3 克,鸡蛋 1 个。

调料 盐 3 克,淀粉 75 克,面粉 50 克,酱油 25 克,米醋 15 克,料酒 25 克,葱、姜末各 5 克,清汤 75 克,色拉油 750 克(约耗 75 克),芝麻油 25 克。

烹制方法

- ① 把净鱼肉洗净,片成厚约 1 厘米的大片,再切成长条备用;鸡蛋磕在碗里,加淀粉、面粉和 1 克盐拌匀成鸡蛋糊;黄瓜洗净,切

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

成片。

- ② 木耳用温水泡软,洗净撕成小块,放碗里,加黄瓜片、葱姜末、酱油、2克盐、米醋、料酒、清汤和水淀粉对成味汁。
- ③ 净锅置火上,放色拉油烧至六成热,把鱼条挂匀鸡蛋糊,放入油锅用小火炸熟,再用旺火炸焦脆,捞出沥油。
- ④ 净锅置火上,放芝麻油烧至六成热,放味汁炒至熟且浓稠,下鱼条,迅速翻炒均匀,淋芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽红亮,焦脆咸香。



焦熘鱼段为家常风味菜肴。如将鱼肉切成片后烹制,成菜则为焦熘鱼片;如果把鱼肉剁成茸,调味后炸成鱼丸,则为焦熘鱼丸。

鲜贝原鲍

主料 带壳鲍鱼 10 个,鲜贝 250 克。

配料 冬笋 100 克,豌豆粒 25 克。

调料 鸡汤 200 克,盐 2 克,料酒 20 克,味精 3 克,水淀粉 50 克,酱油 25 克,葱油 50 克,姜末 4 克,蒜片 4 克。

烹制方法

- ① 将鲍鱼外壳刷洗干净,用尖刀沿壳边将肉挖出,择出脏腑,片去壳肌,在贴壳的一面剖上十字花刀备用(鲍鱼外壳刷洗干净备用);鲜贝肉择洗干净;把鲍鱼和鲜贝分别放清水锅内焯一下,捞出控净水分;取一半冬笋切成象眼片,另一半切成小丁。
- ② 取 1 个小碗,加 100 克鸡汤、盐、10 克料酒、1 克味精和 25 克水淀粉对成白色芡汁;再取 1 个小碗,加 100 克鸡汤、酱油、10 克料酒、2 克味精和 25 克水淀粉对成红色芡汁备用。
- ③ 净锅置火上,放 25 克葱油烧热,用 2 克姜末和 2 克蒜片炆锅,加

10 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

冬笋片炒香,放鲍鱼颠炒几下,烹红色芡汁炒匀,淋10克花椒油,出锅后再放回鲍鱼壳内,摆在圆盘四周。

- ④ 另起炒锅上火,加25克葱油烧热,用2克姜末和2克蒜片炝锅,放鲜贝、冬笋丁和鲜豌豆粒煸炒片刻,放白色芡汁翻炒均匀,淋10克花椒油,出锅盛在圆盘中间即可。

特点 色泽艳丽,清鲜酥嫩,软香适口。



鲜贝原鲍是辽宁省参加全国烹饪名师技术表演鉴定会的表演菜。本菜用大连特产海珍品——鲜贝和鲍鱼为主要原料,用余和爆的方法加工而成,为大连高级宴席中必备佳品。

清蒸鲍鱼

10人份

大火 操作难度1

时间15分钟

主料 鲜活带壳鲍鱼10个(约1000克)。

调料 葱段10克,姜片10克,料酒15克,盐2克,味精2克,鸡汤50克,姜末5克,花椒粉1克,米醋25克,酱油15克,芝麻油10克。

烹制方法

- ① 将鲍鱼去掉外壳,取其肉,去掉老皮和杂质,洗净后在鲍鱼两面分别剖上斜直刀,放入大盘内,加葱段、姜片、料酒、盐、味精和鸡汤,上屉蒸8分钟至熟。
- ② 取出蒸好的鲍鱼,整齐地摆放在另一盘内,把蒸鲍鱼的汤汁过滤去掉杂质,放入烧热的锅内烧沸,出锅淋在鲍鱼上面。
- ③ 把姜末、花椒粉、米醋、酱油、少许盐和芝麻油放小碗里调拌均匀成味汁,与蒸好的鲍鱼一起上桌蘸食。

特点 色泽洁白,鲜美爽口。



制作时也可将鲍鱼肉洗净后,在两面剞上浅十字花刀,再放回到洗净的鲍鱼壳内,加上调料后上屉蒸制,成菜鲍鱼用筷子提起来像灯笼,放在盘上又像大菊花,因此得名清蒸灯笼鲍鱼或清蒸菊花鲍鱼。

红梅鱼肚

10 人份

中火 操作难度 4

时间 1 小时

主料 水发鱼肚 400 克。

配料 净虾仁 250 克,猪肥膘肉 100 克,鸡蛋清 2 个,水发香菇 10 克,熟火腿 10 克,鸡蛋皮少许。

调料 盐 5 克,料酒 30 克,味精 4 克,水淀粉 20 克,熟猪油 125 克,葱末 10 克,姜末 5 克,鸡汤 200 克,芝麻油 5 克,番茄酱 25 克,米醋 25 克,白糖 25 克。

烹制方法

- ① 将水发鱼肚沥尽水分,切成长 6 厘米、宽 3 厘米的骨牌块(共 10 块),加 1 克盐、10 克料酒和 1 克味精拌匀,腌渍 10 分钟。
- ② 把净虾仁和猪肥膘肉剁成细茸,放在大碗里,加鸡蛋清、1 克盐、10 克料酒、1 克味精和 10 克水淀粉调拌均匀成虾茸馅料备用;水发香菇、熟火腿、鸡蛋皮切成细丝。
- ③ 将鱼肚摆在案板上,把虾茸馅料(约一半)均匀地抹在每块鱼肚上面(抹得要平滑光洁),再把切好的香菇丝、熟火腿丝和蛋皮丝摆在上面加以点缀,把鱼肚块摆在盘内,上屉用小火蒸 10 分钟至熟,取出摆在大圆盘的四周。
- ④ 炒锅置火上,加 25 克熟猪油烧至六成热,用葱末和姜末炝锅,加 100 克鸡汤和 1 克盐、1 克味精烧沸,用 10 克水淀粉勾成薄芡,淋上 5 克芝麻油,出锅浇在蒸好的虾茸鱼肚上。
- ⑤ 另取净锅置火上,放入 100 克熟猪油烧至四成热,把剩余的另一

半虾茸馅料挤成直径3厘米的丸子,放入油锅内,用手勺轻轻按扁成虾饼,把虾饼煎成金黄色,取出沥油。

- ⑥ 净锅放底油,置火上烧热,放入番茄酱稍炒一下,加2克盐、10克料酒、米醋、白糖、1克味精和100克鸡汤,烧沸后放入煎好的虾饼,用小火烧约3分钟,再改用旺火收浓味汁,出锅将虾饼放在盛有鱼肚的圆盘中间即成。

特点 红白双色,制作精巧,味美适口。



红梅鱼肚是辽宁省参加全国烹饪名师技术表演鉴定会的表演菜,系选用辽宁沿海特产鱼肚为主要原料,用蒸、烧等方法制成,为高级宴会风味名菜。

知识链接——鱼肚小常识

鱼肚为水产制品类加工性烹饪原料,是用大黄鱼、鳊鱼、鲟鱼、毛鲶鱼、鳗鲡等鱼的鳔和胃经干制而成,为我国传统高档海味食品。鱼肚有十多种,因鱼种不同,形状、大小、质量也不同。鱼肚为高蛋白、低脂肪食品,主要营养成分为高黏性胶体蛋白和黏多糖物质。中医认为鱼肚性平味甘,有补肾益精、滋养筋脉、止血散瘀、消肿益肺等功效,可用于治疗因肾虚所致的遗精、腰腿酸软及各种出血症,并可作为抗癌的辅助食品。

扒三丝鱼翅

主料 水发鱼翅 400 克。

配料 水发海参 100 克,玉兰片 75 克,鸡腿 250 克。

调料 葱段 35 克,姜片 20 克,熟猪油 50 克,料酒 40 克,鸡汤 350 克,盐 4 克,白胡椒粉少许,酱油 15 克,白糖 3 克,水淀粉 25

6 人份

中火 操作难度 3

时间 2 小时

克,熟鸡油 15 克。

烹制方法

- ① 净锅置火上,放入冷水和水发鱼翅,再加 25 克葱段和 10 克姜片,用小火慢烧至沸,捞出鱼翅控水,如此反复 2 次,以去净腥味,备用。
- ② 水发海参、玉兰片分别切成丝,放入汤锅内焯煮片刻,捞出控净水分;鸡腿放入汤锅内煮熟,捞出过凉,去掉骨头,取净鸡肉撕成丝备用。
- ③ 炒锅置火上,放入熟猪油烧热,用 10 克葱段和 10 克姜片煸炒出香味,放入 25 克料酒和 250 克鸡汤烧沸,捞出葱姜不用,放入鱼翅,用小火烧煨至入味,加 3 克盐和白胡椒粉调好口味备用。
- ④ 与此同时,另锅置火上,放入 100 克鸡汤、海参丝、玉兰片丝、鸡丝、1 克盐、酱油、15 克料酒、白糖烧 5 分钟,用水淀粉勾芡,出锅盛在大盘内垫底,再把烧好的鱼翅摆在三丝上,淋上熟鸡油即成。

特点 色泽美观,明汁亮芡,软嫩可口,咸鲜味浓。



扒三丝鱼翅为我国北方地区尤其是东北的传统风味菜肴。此菜系用水发鱼翅为主料,配以海参丝、玉兰片丝和鸡肉丝(也可根据情况灵活使用其他各种配料)烧制而成,故名扒三丝鱼翅。

沙锅鱼翅

主料 水发鱼翅 500 克。

配料 熟鸡肉 150 克,熟猪肘子肉 150 克。

调料 清汤 1 000 克,料酒 30 克,葱段 30 克,姜片 20 克,熟猪油 50 克,盐 4 克,胡椒粉 1 克,熟鸡油 10 克。

8 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

烹制方法

- ① 把水发鱼翅放沸水锅内焯一下，捞出放在大碗里，加上少许清汤、15克料酒、15克葱段和10克姜片，上屉蒸约30分钟至熟烂，取出鱼翅备用。
- ② 把熟鸡肉、熟猪肘子肉切成块，放沸水锅内焯一下，捞出放在沙锅内垫底，上面摆上加工好的鱼翅。
- ③ 净锅置火上，放熟猪油烧至六成热，用15克葱段、10克姜片爆锅，加清汤、15克料酒和盐烧沸，去掉葱段和姜片，撇去浮沫，出锅把汤汁倒在盛有鱼翅的沙锅内。
- ④ 盖上沙锅盖，置旺火上烧沸，再改用小火煨至熟透入味，加胡椒粉，淋上熟鸡油，原锅离火上桌即成。

特点 色泽淡雅，鱼翅软嫩，味鲜醇香。



沙锅鱼翅是以鱼翅为主料，以沙锅为容器，用烧煨的方法加工而成。此菜营养丰富，常作为高级宴会大菜上席。

酿 海 参

主料 水发梅花参10个(约750克)。

配料 猪五花肉250克，鸡蛋1个。

调料 料酒20克，盐4克，面粉25克，味精2克，淀粉15克，熟猪油50克，葱、姜末各5克，蒜片3克，鸡汤100克，酱油15克，白糖3克，胡椒粉1克，水淀粉15克，芝麻油5克。

烹制方法

- ① 将水发梅花参从腹部剪开，去掉内脏及杂质，漂洗干净，控净水分，加10克料酒和1克盐拌匀，腌渍10分钟，再用清水洗净，在

10 人份
小火 操作难度 3
时间 30 分钟

海参内侧抹上一层薄薄的面粉备用。

- ② 将猪五花肉剁成细茸,加上鸡蛋、10克料酒、2克盐、1克味精和淀粉搅拌均匀成馅料,酿入梅花参腹内,腹面朝下放在大平盘内,上屉用旺火蒸5分钟,取出。
- ③ 净锅置火上,放熟猪油烧至六成热,用葱姜末和蒜片爆锅,加入鸡汤、1克盐、酱油、白糖烧沸,放入蒸好的海参,用小火烧5分钟至入味,加入1克味精和胡椒粉,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅摆盘即可。

特点 造型美观,鲜嫩滑爽,质地柔软,鲜咸适口。



酿海参是辽宁地方传统菜肴。主料选渤海特产的梅花参,采用酿、烧的烹调技法制成。梅花参是名贵的海参品种之一,其色泽纯黑光润,体面刺多而尖,肉肥而挺,主要产于辽宁、烟台等地,为美味滋补佳品。

家常烧海参

6人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 水发海参 500 克。

配料 水发冬菇 25 克,冬笋 25 克,豌豆粒 15 克。

调料 熟猪油 75 克,葱段 10 克,姜片 10 克,料酒 15 克,清汤 250 克,盐 2 克,酱油 25 克,白糖 5 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 15 克。

烹制方法

- ① 将水发海参洗净,切成长 6 厘米、宽 1 厘米的条,放入温水锅内焯一下,捞出控净水分备用;水发冬菇、冬笋分别洗净,切成小片。
- ② 净锅置火上,加 25 克熟猪油烧热,放入葱段、姜片、料酒和 100

克清汤烧沸,倒入海参条焯煮 2 分钟,捞出,沥水;豌豆粒放沸水锅内稍煮,捞出沥水。

- ③ 炒锅置旺火上,加 50 克熟猪油烧至六成热,放入冬菇和冬笋炒出香味,加入海参条,放盐、酱油、白糖和 150 克清汤,烧沸后用小火烧约 10 分钟至海参软烂入味,再加豌豆粒、味精和胡椒粉,用水淀粉勾芡,淋上花椒油,出锅装盘即可。

特点 色泽红亮,柔嫩软糯,咸鲜清香。



家常烧海参为辽宁风味菜肴。制作时也可先将炒好的绿色蔬菜,如油菜心、芦笋条、芥蓝等码在盘内垫底,再把烧好的海参条放在上面,这样不仅荤素搭配,也使成菜更加美观。

葱烧辽参

主料 水发海参 500 克。

配料 大葱 150 克。

调料 姜 5 克,熟猪油 50 克,酱油 40 克,料酒 25 克,盐 2 克,味精 5 克,白糖 5 克,清汤 100 克,水淀粉 30 克,花椒油 25 克。

烹制方法

- ① 把水发海参去除内脏和杂质,洗净后切成长 6 厘米、宽 2 厘米的条,放入温水锅内氽一下,捞出控净水分,待用;大葱洗净,去根和老叶,切成滚刀块;姜块去皮,洗净切成末。
- ② 净锅置火上,加入熟猪油烧至五成热,放入葱段和姜末煸炒出香味,葱段变黄时,放酱油、料酒、盐、味精、白糖和清汤烧沸。
- ③ 放入焯好的海参条,用小火烧 5 分钟至海参熟透入味,再用水淀粉勾芡,颠锅炒匀,淋上花椒油,出锅装盘即可。

特点 色泽红亮,鲜咸香软,葱味香浓。

4 人份

小火 操作难度 2

时间 20 分钟



葱烧辽参又名葱烧海参，是以海参和大葱为主料，用红烧的方法烹调而成，为东北地区家常风味菜肴。制作上也可将烧入味的海参条，淋上调制好的葱油，炒匀后出锅盛盘即可。

瓦糕海参

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 水发海参 150 克。

配料 鸡蛋 2 个，豌豆粒 25 克。

调料 清汤 250 克，盐 3 克，味精 3 克，酱油 10 克，料酒 10 克，水淀粉 25 克，花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把水发海参去内脏及杂质，用清水漂洗干净，斜刀切成大片，放入清水锅内焯煮 2 次以去除腥味，捞出用冷水过凉，沥净水分。
- ② 将鸡蛋磕在一圆形深盘内搅匀，加 100 克清汤、1 克盐和 1 克味精搅拌均匀，撇去蛋液上的泡沫，入屉蒸约 6 分钟，取出滗去水分即成瓦糕底。
- ③ 净锅置火上，加 150 克清汤、2 克盐、酱油、料酒和 2 克味精烧沸，放入海参片和豌豆粒，再沸后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋花椒油，出锅盛到瓦糕底上即成。

特点 色泽美观，质感软嫩，口味咸鲜。



瓦糕就是我们常说的蒸鸡蛋糕，而瓦糕海参就是把烧好的海参浇在瓦糕上而得名。依此类推，可制作出瓦糕虾仁、瓦糕三鲜、瓦糕鱼片汤、瓦糕青蛤等多种风味菜品。

红扒梅花参

10 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 水发小梅花参 10 个。

调料 熟猪油 50 克,葱、姜末各 10 克,清汤 250 克,料酒 25 克,酱油 40 克,盐 2 克,白糖 10 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将水发小梅花参剖开,去掉内脏及杂质,放热水中浸泡洗净,再放入汤锅内煨 10 分钟,捞出擦干水分备用。
- ② 净锅置火上,加熟猪油烧至五成热,下入葱姜末煸炒出香味,放入清汤、料酒、酱油、盐和白糖烧沸。
- ③ 把煨好的梅花参整齐地放入锅内,用小火烧至锅内汤汁剩约 1/4 时,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅盛盘。

特点 色泽光亮,软嫩鲜香。



梅花参是名贵的海参品种之一,其色泽纯黑光润,体面刺多而尖,肉肥而挺,主要产于渤海湾等地。梅花参富含结缔组织,营养价值高,不仅可作为食品原料,而且是滋补佳品。

白烧鱼骨

6 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 水发鱼骨 400 克。

配料 春笋 25 克,鲜口蘑 25 克,油菜 25 克。

调料 熟猪油 50 克,葱、姜末各 3 克,盐 4 克,料酒 25 克,白糖 3 克,鸡汤 250 克,胡椒粉 1 克,味精 3 克,水淀粉 15 克,花椒油 10 克。

烹制方法

- ① 将水发鱼骨切成 0.6 厘米厚的片,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分备用;春笋洗净,切成长 3 厘米、厚 0.3 厘米的片;鲜口蘑洗净,切成小片;油菜去根和老叶,切成小段。
- ② 净锅置旺火上,放入熟猪油烧至六成热,用葱姜末爆锅,下入鱼骨翻炒片刻,加入春笋片和口蘑片炒匀,再加盐、料酒、白糖和鸡汤炒匀,烧沸后改小火煨 10 分钟。
- ③ 待锅内汤汁将尽时,放入油菜段,改用旺火收浓味汁,加胡椒粉和味精调好口味,用水淀粉勾薄芡,淋花椒油,出锅即成。

特点 色白如玉,脆嫩鲜香。



白烧鱼骨是辽宁省传统名菜,菜肴选用渤海湾所产的鲨鱼软骨为主料,配以其他辅料,用白烧的方法加工而成,为夏季海味名菜之一。

红油鱼唇

主料 水发鱼唇 500 克。

配料 玉兰片 50 克。

调料 熟猪油 40 克,葱段 15 克,姜片 10 克,干辣椒 3 个,清汤 250 克,料酒 25 克,盐 2 克,酱油 25 克,白糖 15 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,辣椒油 15 克。

烹制方法

- ① 把水发鱼唇洗净,切成长 5 厘米的粗条,放入汤锅内烧煨至透,捞出用清水冲洗干净;玉兰片切成菱形片。
- ② 净锅置火上,放入熟猪油烧至六成热,加葱段、姜片和干辣椒炒出香味,加清汤烧沸,放料酒、盐、酱油、白糖和味精调好口味。
- ③ 下鱼唇条和冬笋片,再沸后改用小火煮至鱼唇软糯且汤汁浓稠

6 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

时,捞出葱姜不用,用水淀粉勾芡,淋入辣椒油,起锅装盘即成。

特点 色泽红亮,质味醇鲜,别有风味。



鱼唇又称红唇、香唇等,是指以鲟鱼、鲤鱼、大黄鱼、赤鲇、犁头鳐及另一些鲨鱼上唇部的皮或带鼻、眼、鳃的皮的干制品。通常是将唇从中部劈开,分左右相连两片,并带有俗称“花刺”的薄片,故成菜呈三角形;其中以犁头鳐所产的唇为最好。

游龙戏凤

10 人份

小火 操作难度 3

时间 60 分钟

主料 净笋鸡 1 只(约 750 克),水发海参 400 克。

配料 鲜人参 50 克,油菜心 50 克。

调料 熟猪油 50 克,葱段 25 克,姜块 15 克,鸡汤 1 500 克,料酒 50 克,盐 5 克,味精 5 克。

烹制方法

- ① 把净笋鸡去除内脏,漂洗干净,放入沸水锅内焯煮 5 分钟,捞出用冷水浸凉备用;水发海参去内脏及杂质,洗净后焯水,取出沥净水;鲜人参刷洗干净。
- ② 炒锅置火上,加熟猪油烧至五成热,放入葱段和姜块煸炒出香味,添入鸡汤烧沸,出锅倒在一大沙锅内。
- ③ 将笋鸡、海参、人参放入大沙锅内,再放入料酒和盐,置旺火上烧沸,撇净浮沫,改用小火慢炖至笋鸡和海参熟烂入味,离火。
- ④ 取 1 个酒精火锅,把煨好的笋鸡、海参和人参从沙锅内取出,放在酒精火锅里,再将沙锅中的汤过滤,倒入酒精火锅内;将酒精灯点燃,放入味精和洗净的菜心稍煨片刻,直接上桌即可。

特点 海参柔软可口,笋鸡酥烂脱骨,有益身补气之功效。



游龙戏凤为辽宁风味名菜，系选用大连水发刺参、当年笋鸡和长白山人参加工制作而成。成菜但见人参鲜汤翻滚，笋鸡随波浮动，一只只刺参尾随游弋，犹如乌龙在浪中翻滚，与白凤嬉戏，故名游龙戏凤。现此菜多用于喜宴、庆宴和其他高档筵席。

游龙戏凤在各地烹制时，其选料、制作方法也不尽相同，风味各异。如北京风味的游龙戏凤是先将鸡剁成块，过油炸金黄后码放在盘中间，水发鱿鱼卷放锅内爆炒后，出锅排列在鸡块四周。成菜鸡肉里嫩外脆，金黄美观，鱿鱼卷脆嫩清香，既是佐酒的佳肴，又是滋补保健美馐。

佐肴佳话——关于游龙戏凤

相传明正德年间，武宗朱厚照(1491-1522)到民间私访。一天，他来到某县小城梅龙镇，镇上有家由兄妹俩开设的酒店，武宗来到酒店时，见妹妹凤娟有沉鱼落雁、闭月羞花之貌，便叫凤娟备佳肴美酒。凤娟亲手制作了一道由鸡、鱼合烹的菜肴，武宗品尝后大为赞赏，问此菜何名，凤娟笑而不答，武宗便封此菜为“游龙戏凤”。以后，凤娟随皇帝进宫，游龙戏凤也成为宫廷菜肴而流传下来。

凤尾桃花虾

主料 净大虾 20 只。

配料 熟火腿 25 克，水发香菇 15 克，净冬笋 25 克。

调料 色拉油 750 克（约耗 100 克），盐 5 克，料酒 35 克，味精 3

10 人份

中火 操作难度 3

时间 40 分钟

克,葱段 10 克,姜片 5 克,清汤 200 克,番茄酱 25 克,白糖 20 克,芝麻油 10 克,米醋 5 克,水淀粉 15 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 取 10 只大虾,去掉虾头、虾壳,抽去虾线,从脊背处剖上刀口(深度约为 $2/3$),放入烧热的油锅内冲炸一下,使虾肉卷起翻开呈桃花形,捞出备用。
- ② 取另外 10 只大虾,去掉虾头和虾壳(留虾尾),由脊背处片开(不要片断),打开呈大片状,加 1 克盐、10 克料酒和 1 克味精腌煨片刻;把熟火腿、水发香菇和净冬笋切成丝,分别放在虾肉上,卷起呈凤尾形,上屉用旺火蒸至熟透,取出。
- ③ 净锅置火上,加入 25 克色拉油烧热,用葱段、姜片爆锅,放 100 克清汤、番茄酱、15 克料酒、2 克盐、白糖和 1 克味精烧沸,放入桃花形大虾,用小火烧入味,捞出大虾摆在大盘的中间;将锅内汤汁去除葱姜和杂质,用旺火烧浓稠,淋芝麻油,出锅淋在桃花大虾上。
- ④ 另一净锅置火上,放入少许色拉油烧热,加 100 克清汤、2 克盐、10 克料酒、米醋和 1 克味精烧沸,放入凤尾大虾,用旺火烧煨至汤汁稠浓,用水淀粉勾芡,淋熟鸡油,取出凤尾大虾,虾尾朝外围于盘内桃花虾的四周,上桌即成。

特点 红白双色,虾嫩味鲜,美味适口。



凤尾桃花虾又名双味大虾,是选用渤海湾特产的对虾,分别用蒸、烧、煨等方法制作成两种口味的菜品,为辽宁著名风味菜肴。

此菜在制作上可有多种变化,可将一半大虾取肉后裹上蛋白糊(或面包渣、芝麻等),放油锅内炸酥香成高丽大虾;而另一半大虾可用烧、煎、煮的方法加工制作,一起上桌而成为双味大虾。

知识链接——发红的虾不新鲜

新鲜的虾,体内含有虾红素,与蛋白质结合后多呈青色或青白色,但是这种结合是不稳定的,随着存放时间的延长或是保管不善,虾中的蛋白质会在酶和微生物的作用下,逐渐水解为简单的化合物,虾红素也分解出来,使虾体变红,变红的虾体说明虾的质量已明显下降,不新鲜了,不宜购买。

在此要说明的是,生虾发红和制熟的虾变红是不一样的,在高温加热过程中,虾中的蛋白质遇热凝固,虾红素也迅速分解,虾的颜色很快变红。这时的变红是正常的,与生虾变红绝不是一回事。

珍珠大虾

10 人份

小火 操作难度 3

时间 45 分钟

主料 大虾 10 个,鹌鹑蛋 10 个。

调料 白卤水 500 克,盐 6 克,味精 2 克,

熟猪油 50 克,葱段 15 克,姜片 10 克,鸡汤 150 克,料酒 25 克,白糖 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把大虾剪去虾须、眼和额剑,用竹签挑出虾头的沙包和背脊处的沙线,洗净备用;将鹌鹑蛋放冷水锅内煮约 5 分钟,捞出,剥去外壳取净鹌鹑蛋待用。
- ② 净锅置火上,放入白卤水、鹌鹑蛋、3 克盐和味精,先用旺火煮沸,再改用小火煮 10 分钟,离火取出鹌鹑蛋。
- ③ 净锅置火上,加熟猪油烧至六成热,放入葱段、姜片稍炸,下入大虾连炸带炒,当大虾变成红色时,加入鸡汤、3 克盐、料酒和白糖,加盖后用小火烧至汤尽汁干时,淋芝麻油推匀,取出码在盘

内,再把鹌鹑蛋间隔地摆在大虾中间即成。

特点 色泽红亮,营养丰富,皮酥肉香。



珍珠大虾为辽宁风味创新菜肴,是将传统菜肴干烧大虾和白卤鹌鹑蛋巧妙结合而成,因鹌鹑蛋(也可改为鸽蛋)形似珍珠故名。

西柠橘子虾

6 人份

大火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 净虾仁 400 克。

配料 净鱼肉 250 克,鸡蛋清 1 个。

调料 鸡汤 100 克,料酒 10 克,盐 4 克,味精 1 克,淀粉 25 克,柠檬汁 25 克,番茄酱 15 克,白糖 40 克,白醋 15 克,水淀粉 15 克。

烹制方法

- ① 将净虾仁去掉虾线,加料酒和 1 克盐拌匀,腌渍 10 分钟备用;净鱼肉用刀背砸成细茸,放在碗内,分 3 次加入鸡汤(50 克)搅开,搅拌均匀,再放入鸡蛋清、2 克盐、味精和淀粉搅匀,挤成直径 4 厘米的丸子。
- ② 把腌渍好的虾仁用洁布沾干水分,逐个粘在制好的鱼丸子上(每个鱼丸约需虾仁 8~10 个),形如去皮的橘子瓣,放在盘内,上屉用旺火蒸 5 分钟至熟,取出摆在圆盘内。
- ③ 净锅置火上,放入 50 克鸡汤、柠檬汁、番茄酱、1 克盐、白糖和白醋烧沸,用旺火收浓味汁,水淀粉勾芡,出锅淋在蒸好的橘子虾上面即可。

特点 红润明亮,软嫩鲜香,酸甜适口。



西柠橘子虾为吉林创新风味菜肴,是以虾仁和鱼肉为主料,制作成橘子形状,蒸熟后再淋上柠檬味汁而成。除了柠檬口味外,也可改为番茄口味、糖醋口味、蜂蜜口味等。

芝麻虾排

10 人份

中火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 大虾 10 个。

配料 芝麻 100 克,鸡蛋 2 个。

调料 葱姜汁 10 克,料酒 15 克,盐 3 克,味精 2 克,面粉 50 克,花生油 750 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 把大虾去掉虾头、壳和虾线,留大虾尾,将大虾从中间片开(不要切断),再用刀背在虾肉上轻轻剁几刀以砸断虾筋,加葱姜汁、料酒、2 克盐和味精腌几分钟。
- ② 把净芝麻放热锅内稍炒,出锅放盘内过凉备用;将鸡蛋磕在碗里打散,加 1 克盐调匀;把加工好的大虾先沾上面粉,再挂上鸡蛋液,放在盛有芝麻的盘内,滚压上芝麻并用手按压实。
- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至五成热,下入制好的虾排炸成色泽金黄,捞出控油,码在盘内,上桌即可。

特点 色泽黄亮,外酥里嫩,鲜香适口。



芝麻虾排为辽宁家常风味菜肴,制作上除了用芝麻外,也可改为面包渣、馒头渣等;除了大虾外,也可用虾仁、鱼肉条、牛肉片、猪里脊肉等替代。

煎烧虾饼

4 人份

小火 操作难度 3

时间 25 分钟

主料 大虾 400 克。

配料 马蹄 50 克,玉兰片 25 克,豌豆粒 25 克,鸡蛋清 1 个。

调料 色拉油 150 克(约耗 75 克),清汤 150 克,葱、姜末各 3 克,酱油 15 克,盐 3 克,白糖 10 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将大虾去头、皮、尾和沙包,洗净控去水分,用刀背剥成虾茸,放在大碗里,加上鸡蛋清、2 克盐、剁碎的马蹄搅拌均匀成馅料,团成直径 3 厘米的虾丸备用;玉兰片放沸水锅内焯水,取出切成小片。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至五成热,把虾丸放入锅内,边煎边用手勺将虾丸轻轻压扁成小饼状,待把虾饼两面煎成金黄色时,滗去余油。
- ③ 再放入清汤、玉兰片、净豌豆粒、葱姜末、酱油、1 克盐、白糖和味精,烧沸后用小火烧几分钟至虾饼入味,用水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,出锅装盘上桌即成。

特点 色泽红亮,外焦里嫩,鲜香利口。



煎烧虾饼是辽宁传统风味名菜。系选用渤海特产的大虾为主料,配以玉兰片、豌豆等,用煎和烧的技法烹制而成。此菜鲜嫩松软,香味浓郁。

炸 虾 托

4 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 虾仁 250 克。

配料 吐司面包 150 克,猪肥膘肉 50 克,
鸡蛋 1 个,香菜叶、黑芝麻各少许。

调料 盐 3 克,料酒 15 克,味精 2 克,淀粉 25 克,芝麻油 10 克,色
拉油 750 克(约耗 100 克)。

烹制方法

- ① 将虾仁和净猪肥膘肉洗净,控净水分,剁成茸放在碗里,加上鸡蛋清、盐、料酒和淀粉调拌均匀成虾肉馅料备用。
- ② 把吐司面包去掉硬边,修整成直径 5 厘米的面包圆片,把虾肉馅料抹在上面,在虾肉上贴上一香菜叶,撒上几粒黑芝麻点缀成虾托生坯。
- ③ 净锅置火上,放色拉油烧至五成热,将虾托生坯的面包面朝下放入油锅内炸制,待面包一面呈金黄色且虾托熟时,捞出沥油,码在盘内即成。

特点 色泽黄亮,面包酥脆,虾馅鲜香。



炸虾托是把调好口味的虾茸馅料(也可改为鱼肉馅、三鲜馅等)涂抹在面包片上,再用炸(也可用煎、烤等)的方法加工而成,此为辽宁家常菜中的珍品。

炸 烹 虾 蛄

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 虾蛄 500 克。

配料 鸡蛋清 1 个,蒜苗 50 克。

调料 盐 3 克,料酒 30 克,淀粉 25 克,花生油 500 克(约耗 60

克),酱油 10 克,米醋 5 克,味精 2 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把虾蛄洗净,剪去虾蛄的头和两侧的边,揭去背壳,取整虾蛄肉,放在碗里,加 2 克盐和 15 克料酒拌匀,再放入鸡蛋清和淀粉挂匀上浆备用;蒜苗洗净,切成长条段。
- ② 净锅置火上,放入花生油烧至六成热,用筷子将虾蛄肉拨入油锅内炸熟,捞出沥净油分。
- ③ 原锅留少许底油,复置火上烧热,放入蒜苗段煸炒出香味,放上酱油、15 克料酒、1 克盐、米醋和味精炒匀,再放入炸好的虾蛄肉,快速颠锅炒匀,淋上花椒油,出锅装盘即成。

特点 色泽淡雅,虾蛄软嫩,鲜咸味美。



虾蛄别名虾耙子、皮皮虾、富贵虾、赖尿虾等,主要分布在渤海、黄海及长江口以北的各海区。虾蛄取肉除了上面介绍的生剥法外,还可把净虾蛄上屉蒸熟后,用熟剥的方法取肉,再用各种方法烹调成菜。

三鲜蟹斗

10 人份

大火 操作难度 4

时间 1 小时

主料 活蟹 10 只(约 1500 克)。

配料 水发海参 100 克,熟鸡肉 100 克,火腿肉 25 克。

调料 熟猪油 50 克,葱、姜末各 5 克,料酒 30 克,盐 4 克,花椒粉 1 克,清汤 100 克,淀粉 25 克,味精 2 克,胡椒粉少许,水淀粉 15 克,熟鸡油 5 克。

烹制方法

- ① 将活蟹刷洗干净,上屉蒸熟,取出掰掉爪腿,掰掉蟹脐,揭开蟹壳,剥出蟹黄,再剔净蟹肉,把蟹壳洗净备用;水发海参、熟鸡肉

和火腿肉择洗干净,切成黄豆大小的粒。

- ② 净锅置火上,放熟猪油烧至五成热,用葱姜末爆锅,加 15 克料酒、3 克盐炒匀,出锅盛在大碗里,再放入蟹黄、蟹肉、花椒粉、25 克清汤和淀粉调匀成馅料,分别填入蟹壳(蟹斗)内,入屉蒸 5 分钟,取出摆在盘内。
- ③ 净锅复置火上,放入 75 克清汤、1 克盐、15 克料酒、味精和胡椒粉烧沸,用水淀粉勾薄芡,淋上熟鸡油,出锅浇在蒸好的蟹斗上即可。

特点 色形美观,原壳上桌,鲜香味美。



三鲜蟹斗是辽宁省传统风味名肴。制作上除了用蒸的方法外,也可将酿好三鲜馅料的蟹斗,抹上调好的鸡蛋清,用炸的方法加工成菜。

炸烹鲜蟹腿

4 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 海蟹腿 600 克。

配料 蒜苗 50 克。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,白糖 3 克,米醋 3 克,味精 2 克,鲜汤 75 克,水淀粉 15 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),面粉 50 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将海蟹腿两端剁下,用刀背轻轻拍碎,取出整蟹腿肉,放在碗里,加 2 克盐、15 克料酒和白糖拌匀腌片刻,蒜苗洗净切成小段;把 2 克盐、10 克料酒、米醋、味精、鲜汤和水淀粉放小碗里对成芡汁。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至六成热,把腌好的蟹腿滚上一层面粉,放入油锅内炸至表面呈浅黄色,捞出沥油。

- ③ 原锅留少许底油，复置火上烧至八成热，放入蒜苗段煸炒出香味，倒入滑好的蟹腿，烹入对好的芡汁，迅速翻炒均匀，淋上芝麻油，出锅装盘。

特点 肉质细嫩，味道鲜美。



炸烹鲜蟹腿又名烹蟹腿、蒜苗蟹肉等，是以鲜海蟹腿为主料，用炸烹的方法制作而成，为辽宁传统风味菜肴，是高档宴席上的海产珍品。

爆炒香螺

4 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 香螺 750 克。

配料 净冬笋 25 克，木耳 5 克，油菜 50 克。

调料 熟猪油 50 克，葱、姜末各 3 克，料酒 15 克，盐 4 克，米醋 3 克，味精 2 克，清汤 75 克，水淀粉 15 克，花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 敲破香螺的壳，取出香螺肉，去掉螺肠，漂洗干净，取净螺肉片成厚 0.15 厘米的圆片，放沸水锅内焯一下，捞出沥净水分。
- ② 将净冬笋去皮，切成菱形片；木耳用温水泡软，洗净后撕成块；油菜取净菜心，切成小段。
- ③ 净锅置旺火上，放入熟猪油烧至七成热，用葱姜末炝锅，加入冬笋、木耳、油菜段和香螺片翻炒几下，迅速放入料酒、盐、米醋、味精和清汤调好口味，用水淀粉勾芡，淋上花椒油，出锅装盘即成。

特点 质嫩味鲜，清淡爽口，佐酒最佳。



爆炒香螺为辽宁海味名菜之一。主料选用的香螺是我国特有的海螺品种，主要分布在黄海和渤海的北部，其中以大连沿海岛屿所产最为著名。

油爆海螺片

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 大海螺 2 个(约 600 克)。

配料 冬笋 50 克,黄瓜 50 克。

调料 葱末 10 克,料酒 15 克,盐 4 克,米醋 3 克,清汤 50 克,水淀粉 15 克,色拉油 50 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 敲破大海螺的螺壳,取出海螺肉,去掉厖(音眼,系海螺分壳口圆片状的盖)和肠,加 3 克盐涂抹以去除表面污物和黏液,洗净,再放沸水锅内焯一下,取出沥水,切成片。
- ② 冬笋洗净,切成菱形片,放入沸水锅内焯水,捞出控净备用;黄瓜洗净,切成片;把葱末、料酒、盐、米醋、清汤和水淀粉放在小碗里对成芡汁。
- ③ 净锅置火上,放入色拉油烧至六成热,倒入海螺肉、冬笋片和黄瓜片爆炒片刻,烹入对好的芡汁,迅速翻炒均匀,淋上花椒油,出锅装盘即可。

特点 色泽淡雅,口味鲜香。



油爆海螺片为辽宁传统风味菜肴。家庭在制作时可直接使用净海螺肉,焯水后再与配料(胡萝卜、冬菇、玉米笋、青红椒、马蹄等)和调味料一起用旺火快速炒熟,装盘即成。

炸金果蛎蝗

10 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鲜活蛎蝗 10 个,净鱼肉 150 克。

配料 鸡蛋 1 个,面包渣 100 克。

调料 盐 3 克,料酒 15 克,味精 2 克,胡椒粉少许,芝麻油 10 克,花生油 500 克(约耗 50 克),椒盐 15 克。

烹制方法

- ① 把鲜活蚬蝗放竹篮内,置清水中不停晃动,以去掉杂物,再撬开外壳,取蚬蝗肉,洗净,加盐、料酒、味精、胡椒粉和芝麻油调拌均匀,腌渍 10 分钟。
- ② 将净鱼肉片成 4 厘米宽、6 厘米长的大薄片(共 10 片),把腌好的蚬蝗肉放在鱼片上,卷成鱼卷,滚上一层面粉,挂匀鸡蛋液,再沾匀面包渣成蚬蝗卷备用。
- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至六成热,把蚬蝗卷一个个地放入油锅内,先用小火炸约 1 分钟,再改用旺火炸成金黄色,捞出沥油盛盘,带椒盐一起上桌蘸食。

特点 色泽金黄,外焦里嫩,咸鲜可口。



蚬蝗学名牡蛎,又称蛎子(北方)、蚝(广东)、蛎黄(江苏、浙江)等。蚬蝗肉肥爽滑、味道鲜美、营养丰富,是健肤美容和防治疾病的珍贵食物,并有海底牛奶之美称。

油爆墨鱼花

主料 鲜墨鱼 2 个(约 600 克)。

配料 青椒、红椒各 1 个。

调料 料酒 15 克,米醋 5 克,盐 4 克,味精 2 克,葱末、蒜片各少许,清汤 75 克,水淀粉 15 克,色拉油 75 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把鲜墨鱼从中间剪开,去掉骨头,摘除内脏和黑囊(注意不要弄破,以免溢出墨汁不易洗净),再去掉墨鱼腕,取墨鱼净肉,撕去外膜,冲洗干净。

6 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

- ② 把墨鱼放案板上,在内侧剞上十字花刀,再切成大块,放入沸水锅内焯一下成墨鱼卷,捞出沥水;青椒、红椒去蒂和籽,切成块。
- ③ 用料酒、米醋、盐、味精、葱末、蒜片、清汤和水淀粉对成芡汁。
- ④ 锅置火上,加色拉油烧至七成热,放入青椒和红椒块煸炒一下,倒入墨鱼卷稍炒,烹入对好的芡汁,快速颠锅炒匀,淋上花椒油,出锅装盘即可。

特点 墨鱼洁白,清淡脆嫩,咸香味美。



油爆墨鱼花为东北地区家常风味菜肴。配料上除了使用青红椒外,还可以用黄瓜片、胡萝卜片、玉米笋、豌豆、香菇、冬笋等;此外,加工墨鱼卷剩下的少许墨鱼肉和墨鱼腕,可焯水后加调味料作为冷菜而成为墨鱼两吃。

珍珠甲鱼

10 人份

小火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 甲鱼 1 只(约 750 克),净鱼肉 250 克。

配料 熟火腿 25 克,冬笋 25 克,水发香菇 15 克,猪肥膘肉 50 克,鸡蛋清 1 个。

调料 熟猪油 75 克,葱段 25 克,姜片 10 克,蒜 4 瓣,酱油 25 克,料酒 50 克,盐 6 克,白糖 10 克,胡椒粉 1 克,清汤 1 000 克,熟鸡油 10 克,水淀粉 40 克,葱姜汁 10 克,味精 3 克,淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将甲鱼宰杀,控尽血水,放入热水中烫几分钟,取出用刀从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处割开,取出内脏,择尽黄油,撕去黑衣,冲洗干净,放入沸水锅内煮 5 分钟,捞出沥水;熟火腿、冬笋切成骨

牌片;水发香菇大的切成两半。

- ② 炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至七成热,放入葱段、姜片和蒜瓣炆锅,下入冬笋片和香菇稍炒一下,加入酱油、25克料酒、3克盐、白糖、胡椒粉和清汤(约900克),烧沸后放入甲鱼,用小火烧至熟烂,取出放在大圆盘内;把锅内烧甲鱼的汤汁,加熟鸡油烧沸,用25克水淀粉勾芡,出锅浇在甲鱼上。
- ③ 在烧甲鱼的同时,把净鱼肉和猪肥膘肉放案板上剁成茸,加鸡蛋清、葱姜汁、2克盐、15克料酒、淀粉和1克味精搅拌均匀,挤成直径3厘米的鱼丸,放入沸水锅内氽熟,捞出鱼丸备用。
- ④ 净锅复置火上,加入100克清汤、10克料酒、1克盐和2克味精烧沸,放入氽熟的鱼丸,用小火烧几分钟入味,再用15克水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅把鱼丸摆在烧好的甲鱼四周即可。

特点 甲鱼红润油亮,酥烂味醇;鱼丸如同珍珠,色白鲜嫩。



珍珠甲鱼为辽宁地方风味名菜,是以甲鱼和鲜鱼肉为主料,用烧和扒两种技法加工而成,因鱼肉成茸后加工成鱼丸如珍珠形状,故名。

此菜在制作上可有多种变化,如将甲鱼剁成块,与制好的鱼丸(家庭中也可用鹌鹑蛋、鸽蛋等代表珍珠)一起放入沙锅内煮熟,名称则为红烧珍珠甲鱼;或者把鱼丸置于甲鱼的腹内,放在大海碗里,加上调味料,上屉蒸熟,名称则为清蒸珍珠甲鱼等。

知识链接——关于甲鱼

甲鱼又称鳖、团鱼、水鱼、元鱼等,是生活在江河湖海、池塘、水田以及陆地中的一种水生爬行动物。甲鱼四季均产,盛产期一般在每年的3~5月和8~10月。甲鱼营养价值很高,含有丰富的蛋白质,此外还含有脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(A₁、B₁、B₂)、尼克酸等营养素,历来作为滋补佳品。中医认为甲鱼性平味甘,有滋肝肾、清虚热、壮阳、健胃等功效。

大众东北菜 500 例

禽蛋类



长春罐焖鸡

5 人份

大火 操作难度 2

时间 90 分钟

主料 子鸡半只(约 750 克)。

配料 香菜(切段)25 克。

调料 料酒 50 克, 盐 3 克, 酱油 30 克, 色拉油 750 克(约耗 75 克), 葱段 15 克, 姜片 15 克, 蒜 4 瓣, 八角 2 个, 花椒 3 克, 白糖 15 克, 清汤 500 克, 味精 2 克, 胡椒粉 1 克。

烹制方法

- ① 将子鸡择洗干净, 放清水中浸泡, 捞出控净水分, 剁成大块, 放在大碗里, 加 25 克料酒、1 克盐和 10 克酱油调拌均匀, 放入烧至七成热的色拉油锅内炸至呈红色, 捞出沥油。
- ② 炒锅内加少许底油烧热, 放入葱段、姜片、蒜瓣、八角和花椒煸炒几下, 放入炸好的鸡块稍炒, 加 25 克料酒、20 克酱油、2 克盐、白糖和清汤, 烧沸后倒入罐内。
- ③ 盖上罐盖, 放入大蒸锅内, 用旺火蒸焖约 1 小时, 取出罐, 撇去浮油, 加味精和胡椒粉调匀, 撒上香菜段即可。

特点 色泽微红, 鸡肉细腻, 口味浓香。



长春罐焖鸡是由长春亚西亚大菜馆厨师于 20 世纪 40 年代所制, 后来经过改进发展而成。制作时除了主料外, 也可放一些配料一起焖制, 如蘑菇、冬笋、腊肉等, 以增加菜肴的鲜香口味。

小鸡炖蘑菇

10 人份

中火 操作难度 3

时间 90 分钟

主料 子鸡 1 只(约 1250 克)。

配料 榛菇 75 克, 香菜 15 克。

调料 熟猪油 50 克,葱段 25 克,姜片 15 克,八角 3 个,花椒 2 克,料酒 50 克,盐 5 克,味精 4 克。

烹制方法

- ① 把子鸡去除内脏,剁成 3 厘米大小的块,置于清水里浸泡并洗净,捞出,放入沸水锅内焯出血水,用清水过凉,控净水分备用;榛菇用温水泡软,洗净杂质;香菜洗净,切成小段。
- ② 净锅置火上,放熟猪油烧至六成热,用葱段、姜片炆锅,放入子鸡块,用中小火煸炒,边炒边放入八角、花椒和料酒,待鸡块变色后,加入足量清水(没过鸡块),烧沸后用中火炖约 30 分钟。
- ③ 把发好的榛菇放入锅内,捞出葱姜、八角及花椒不用,放入盐和味精调好口味,再用小火炖 30 分钟至熟烂,出锅盛在大碗里,撒上香菜段即成。

特点 鸡肉鲜香,榛菇软糯,荤素搭配,咸香适口。



传统东北菜肴小鸡炖蘑菇所使用的蘑菇为东北特产的榛菇,也可用其他菌藻类原料替代,如口蘑、松蘑、冬菇、草菇、香菇等。

栗子鸡

4 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 带骨鸡肉 1 块(约 500 克)。

配料 栗子 150 克。

调料 酱油 30 克,料酒 25 克,花生油 750 克(约耗 75 克),葱段 15 克,姜片 15 克,鸡汤 400 克,白糖 25 克,盐 2 克,糖色 10 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把带骨鸡肉放冷水里浸泡片刻,取出控净血水,剁成 3 厘米大小的块,加 15 克酱油和 10 克料酒拌匀;栗子放入沸水锅内煮几分

钟,捞出剥去外皮和栗皮,取净栗子果肉。

② 净锅置火上,放入花生油烧至五成热,倒入栗子肉稍炸片刻捞出,再放入鸡肉块炸至黄色,捞出控油。

③ 原锅加少许花生油烧热,放入葱段和姜片煸出香味,加鸡汤、15克酱油、15克料酒、白糖、盐和糖色烧沸,放入炸好的鸡块和栗子肉,先用小火烧熟,再改用旺火收浓味汁,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘。

特点 色泽红亮,口味鲜醇,咸中带甜。



栗子鸡为东北地区传统药膳菜肴,有补中益气、填精补髓、健脾养胃的功效。需要注意的是,鸡与栗子均是温补之品,故口舌生疮、大便秘结的患者不宜多食。

油泼子鸡

6 人份

大火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 净子鸡 1 只(约 1000 克)。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,白糖 20 克,味精 2 克,五香粉 1 克,酱油 25 克,芝麻油 5 克,水淀粉 15 克,花生油 1 000 克(约耗 75 克),葱丝、姜丝各 10 克。

烹制方法

- ① 把净子鸡洗净,斩去鸡爪,从脊背处开膛,除去内脏,再剁去鸡嘴、爪和翅尖,放在大盘内,加 2 克盐、15 克料酒、10 克白糖、味精和五香粉揉搓均匀,腌渍片刻备用。
- ② 把腌渍好的子鸡放在大碗里,上屉用旺火蒸 30 分钟,取出待用;把酱油、10 克料酒、2 克盐、10 克白糖、芝麻油和水淀粉放小碗里对成芡汁备用。
- ③ 净锅置火上,加入花生油烧至六成热,把子鸡放入油锅内炸约 3 分钟,将余油倒出,放入葱丝和姜丝,烹入对好的芡汁,快速翻炒

均匀,出锅装盘即可。

特点 色泽红亮,酥脆脱骨,汁鲜味美。



油泼子鸡是选用当年笋鸡,采用炸烹的技法加工而成,为辽宁传统风味佳肴。制作时也可把炸好的子鸡剁成条块,码放在盘内,直接淋上调拌好的各种味汁(如鲜咸味汁、酸辣味汁等)即可。

酱 香 鸡

8 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 净白条鸡 1 只(约 1000 克)。

配料 冬笋 50 克,鲜蘑菇 50 克。

调料 酱油 40 克,料酒 30 克,色拉油 750 克(约耗 75 克),葱段 20 克,姜片 15 克,肉桂 3 克,肉汤 500 克,盐 2 克,白糖 25 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把净白条鸡去除内脏,洗净,沥净水分,剁成 3 厘米大小的方块,加 15 克酱油和 15 克料酒拌匀,煨制入味;冬笋、鲜蘑菇放沸水锅内焯水,捞出切成小块。
- ② 净锅置火上,加入色拉油烧至七成热,放入鸡块冲炸一下,捞出沥净油。
- ③ 锅内留少许底油烧热,放入葱段、姜片、肉桂和鸡块炒几分钟,加入肉汤、25 克酱油、盐、白糖和 15 克料酒,用旺火烧沸。
- ④ 加入冬笋块和蘑菇块,改用小火慢烧至鸡熟且汤汁浓稠,再用旺火收汁,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油即成。

特点 红中透白,酥烂脱骨,鲜醇味浓,酒饭皆宜。



酱香鸡是辽宁传统风味菜肴。制作时可适当减少酱油的用量，增加一些腐乳汁和甜面酱的用量，这样不仅可起到增香、增味的效果，而且还有一定的杀菌、助消化作用。

炒子鸡块

4 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 净子鸡 1 只(约 600 克)。

配料 冬笋 100 克。

调料 料酒 50 克,盐 4 克,白糖 20 克,五香粉 2 克,色拉油 750 克(约耗 100 克),葱、姜末各 5 克,酱油 25 克,味精 2 克,清汤 150 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把净子鸡去除内脏,洗净后从鸡脊背处顺长剖成两半,鸡皮朝下放在案板上,用刀面拍松软,剁成 2 厘米的块。
- ② 把鸡块放在大碗内,加 25 克料酒、2 克盐、5 克白糖和五香粉拌匀,腌渍 15 分钟备用;冬笋放沸水锅内稍煮,取出切成菱形小块。
- ③ 炒锅置火上,放入色拉油烧至七成热,下子鸡块并用手勺不停翻炒至鸡块收缩,烹入 25 克料酒,继续煸炒约 5 分钟至鸡块近熟,捞出备用。
- ④ 原锅放入 25 克色拉油,复置火上烧热,放入葱姜末和冬笋块爆出香味,加酱油、2 克盐、15 克白糖、味精和清汤烧沸,倒入炒好的鸡块翻炒均匀,用水淀粉勾芡,淋入芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽淡红,肉质鲜嫩,口味香醇。



炒子鸡块为东北地区传统风味菜肴，主料选用的子鸡又称笋鸡，为生长期仅为两个月左右的小鸡，切成丁后，配以冬笋块（也可改为竹笋、茭白、蘑菇等）炒制而成。此菜营养丰富，滋味鲜美。

锅 烧 鸡

10 人份
中火 操作难度 4
时间 90 分钟

主料 净雏鸡 1 只(约 1000 克)。

配料 鸡蛋 2 个。

调料 葱段 25 克，姜片 15 克，桂皮 1 小块，八角 2 个，花椒 1 克，料酒 50 克，盐 4 克，清汤 100 克，淀粉 75 克，面粉 100 克，花生油 750 克(约耗 100 克)，花椒粉 10 克。

烹制方法

- ① 把净雏鸡去掉内脏及杂质，剥去头、尾及爪，洗净后放入汤锅内，用中小火煮 30 分钟至八成熟，捞出剔净鸡骨，按鸡的原型放在大盘内，加葱段、姜片、桂皮、八角、花椒、料酒、盐和清汤，上屉蒸 20 分钟取出，去掉葱姜和香料，滗去汤汁备用。
- ② 将鸡蛋磕在碗里，加上淀粉、面粉和少许清水搅拌成鸡蛋浓糊，取 1/3 倒在一盘内并抹平，把蒸好的鸡肉放在上面，再将剩余的鸡蛋糊倒上并挂满鸡身。
- ③ 净锅置火上，放花生油烧至六成热，将鸡原样推入油锅内，先用中火炸定型，再改用旺火炸至呈金黄色，捞出沥油，切成长条，码放在盘内成马鞍形，撒上花椒粉即成。

特点 色泽黄亮，外酥里嫩，色味俱佳。



锅烧鸡原为山东地区传统风味菜肴，传入东北地区后得到发展及改进，并受到大众的欢迎。成菜除可直接上桌外，也可带葱丝、萝卜条、甜面酱等佐食，风味尤佳。

西瓜鸡

10 人份

大火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 嫩鸡 1 只(约 750 克),小嫩西瓜 1 个(约 1500 克)。

配料 冬笋 50 克,火腿肉 25 克。

调料 葱、姜块各 15 克,盐 5 克,白酒 25 克。

烹制方法

- ① 将嫩鸡从背部劈开,去掉内脏及杂质,剥去鸡头和鸡爪,用刀背将鸡大骨敲碎,洗净后剁成 3 厘米的鸡块备用;将西瓜从 1/5 处横切开,挖去瓜瓤留作他用,只留瓜壳和瓜盖;冬笋、火腿肉均切成片。
- ② 净锅置火上,放入鸡块、清水(没过鸡块)、冬笋、火腿、葱姜块、盐和白酒,烧沸后用小火炖至熟烂,取出鸡块、笋片和火腿肉,放在西瓜壳内。
- ③ 把煮鸡块的汤汁烧沸,过滤去掉杂质,出锅倒在盛有鸡块的西瓜内,盖上西瓜盖,并用牙签别住,放入蒸锅内蒸约 30 分钟,待西瓜味渗入鸡肉内,取出西瓜即成。

特点 鸡肉鲜嫩,汤清瓜香。



西瓜鸡为夏季时令风味菜肴,此菜除美味可口外,还有补精、滋阴、清热、解毒等功效,为老年人及心血管病患者的理想保健菜肴。

一鸣惊人

6 人份

中火 操作难度 3

时间 90 分钟

主料 净子鸡 1 只(约 750 克)。

配料 鲜荷叶 1 张,锡纸 1 张,面粉 500 克。

调料 盐 5 克,料酒 50 克,白糖 10 克,味精 2 克,葱段 25 克,姜片 20 克,花椒 2 克,芝麻油 25 克。

烹制方法

- ① 将净子鸡剥去鸡爪,切去鸡尾,从腹部开膛去除内脏,洗净,把盐、料酒、白糖和味精调匀,涂抹在鸡身内外,腌渍 20 分钟。
- ② 把鲜荷叶洗净,放在案板上,上放子鸡,把葱段、姜片、花椒摆在鸡身上,用荷叶将子鸡包裹好,外面再包上一层锡纸。
- ③ 将面粉放在盆内,加适量清水调成面团,放案板上擀成一张长方形的厚面皮,中间放上加工好的子鸡,再用面皮包裹好子鸡成长方形。
- ④ 把子鸡放在烤盘上,置于预热的烤炉内,用中温烤制成熟(约 1 小时),取出去掉面皮、荷叶及杂质等,把子鸡刷上一层芝麻油,剁成小条,装盘即可。

特点 色泽淡雅,鲜嫩酥烂,味美适口。



一鸣惊人又名香烤子鸡、烤小鸡等,为沈阳地方风味名菜。此菜选用当年嫩鸡为主料,用烤的技法加工而成,因烤制成熟上桌时把面皮切开,面皮中的气体冲出,可听到一声鸣响而得名。

熟 扯 鸡

主料 净公子鸡 1 只(约 750 克)。

调料 葱段 15 克,姜块 10 克,八角 3 克,桂皮 1 小块,花椒 2 克,盐 5 克,色拉油 1000 克(约耗 100 克),葱、姜丝各 5 克,蒜片 10 克,酱油 25 克,花椒水 10 克,白糖 15 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

6 人份

中火 操作难度 3

时间 4 小时

烹制方法

- ① 把净公子鸡洗净,先在颈下划一刀,取出鸡嗦,在右腋下开一3厘米长的刀口,取出内脏,用水灌洗干净,后在鸡颈骨处切一刀(骨断皮肉相连),用刀背将腿骨从关节处敲断,再剥去嘴尖和爪尖,放在清水中浸泡2小时。
- ② 净锅置火上,放入清水和子鸡煮熟,捞出放在小盆内,加入葱段、姜块、八角、桂皮、花椒、盐和少许煮鸡的汤汁,上屉蒸20分钟,取出沥净汤汁,再放入烧至六成热的色拉油锅内炸至色泽黄亮,捞出控油。
- ③ 锅内放少许色拉油烧热,用葱姜丝和蒜片炆锅,加入酱油、花椒水、白糖、味精和100克煮鸡的汤汁,再把子鸡腹朝下放入锅内烧几分钟,淋上芝麻油即可。

特点 色泽红亮,酥烂脱骨,香醇味美。



熟扯鸡又名手扯鸡,为吉林传统风味菜肴,已经有近百年的历史。熟扯鸡为原西安县(现辽源市)玉壶春饭店的厨师所创制,因鸡熟后肉质酥烂脱骨而得名。

纸包鸡

10 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鸡胸肉 400 克。

配料 糯米玻璃纸 10 张,熟火腿 150 克。

调料 葱、姜末各 5 克,盐 3 克,料酒 25 克,味精 3 克,芝麻油 15 克,花生油 500 克(约耗 50 克)。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉剔去筋膜,片成薄片,放在大碗里,加葱姜末、盐、料酒、味精和芝麻油调拌均匀,腌渍 10 分钟;熟火腿切成与鸡肉同样大小的片备用。

- ② 取 1 张糯米玻璃纸,平摊在案板上,放 1 片鸡片,叠上 1 片火腿,再覆盖 1 片鸡片,然后对折成 8 厘米长、5 厘米宽的长方包,成纸包鸡生坯。
- ③ 炒锅置中火上,放入花生油烧至五成热,将纸包鸡生坯逐个放入油锅内炸熟,捞出沥油,装盘即成。

特点 色泽淡雅,脆嫩爽口,鲜香味浓。



纸包鸡是用玻璃纸包卷炸法的菜式,风味别具一格,能最大限度地保持原料本来的色、香、味和嫩度。除纸包鸡外,用此方法还可作纸包鸭片、纸包三鲜等风味菜肴。

鸡丸毛豆

6 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鸡胸肉 250 克,毛豆粒 150 克。

配料 鸡蛋清 1 个,熟火腿 15 克,水发香菇 15 克,胡萝卜 25 克。

调料 盐 4 克,料酒 10 克,花椒粉 1 克,味精 3 克,嫩肉粉 2 克,淀粉 15 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),鲜汤 150 克,菜味汁 100 克,白糖 15 克。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉去筋膜,剁成鸡茸,放在大碗里,加上鸡蛋清、1 克盐、料酒、花椒粉、1 克味精、嫩肉粉和淀粉搅打上劲成鸡茸料;熟火腿、水发香菇、胡萝卜均洗净,切成小丁,毛豆粒用清水洗净。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至四成热,将鸡茸料挤成直径 2.5 厘米的丸子,放入油锅炸至表面金黄时,捞出沥油。
- ③ 净锅留少许底油,置火上烧热,用姜片、葱段爆锅,加入鲜汤、菜味汁、火腿丁、香菇丁、胡萝卜丁、毛豆粒和鸡丸,烧沸后去浮沫,

用小火烧 5 分钟,加白糖、3 克盐和 2 克味精调好口味,用旺火收浓汤汁,出锅装盘即成。

特点 色泽美观,肉嫩豆香,咸鲜适口。



鸡丸毛豆为东北地区家常风味菜肴,所用调味料中,菜味汁的制作方法是:把胡萝卜条、洋葱丝和芹菜段放清水锅内煮出味道,捞去菜渣,再加入酱油、盐、味精、鸡精、白糖等调好口味。此味汁为东北地区常用调味品。

八 大 锤

8 人份

中火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 净子鸡腿 8 个。

配料 土豆 1 个,香菜 25 克,鸡蛋 2 个。

调料 葱姜汁 15 克,盐 5 克,胡椒粉 1 克,味精 3 克,面粉 75 克,淀粉 50 克,花生油 1 000 克(约耗 125 克)。

烹制方法

- ① 将净子鸡腿洗净,剁去脚爪,由下向上将鸡肉挤到鸡腿上端,露出骨头,整理成形后做成 8 个鸡锤,放在大碗里,加葱姜汁、3 克盐、胡椒粉和 2 克味精拌匀,腌渍 15 分钟。
- ② 将鸡蛋、面粉、淀粉、1 克盐和少许清水放碗里调拌均匀成鸡蛋糊备用;香菜去叶洗净剁碎;土豆切薄片,放入五成热的油锅内炸脆,捞起加上 1 克精盐和 1 克味精调好味,码在盘中间。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至五成热,逐个把鸡锤裹上鸡蛋糊,放入油锅内炸成浅黄色捞出;待锅内油温升高时,再把鸡锤全部放油锅内炸至金黄色,捞起沥油,摆在盛有土豆片的盘内,撒上香菜即可。

特点 色泽黄亮,外皮酥香,鸡肉鲜嫩。



八大锤是厨师根据《岳飞传》中描述的四员大将均手持双锤，号称八大锤的典故，用 8 个鸡腿加工成八个铜锤而得名，为东北地区传统风味菜肴。

红 焖 山 鸡

6 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 净山鸡 1 只(750 克)。

配料 胡萝卜 150 克。

调料 葱、姜末各 5 克，酱油 35 克，料酒 25 克，熟猪油 50 克，盐 2 克，米醋 15 克，白糖 10 克，鲜汤 400 克，水淀粉 15 克，胡椒粉 1 克，味精 2 克，芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把净山鸡去除内脏，洗净，剁成 3 厘米大小的排骨块，放入沸水锅内稍烫，取出用冷水洗一遍，放在盘内，加上葱姜末、10 克酱油和 10 克料酒拌匀，腌煨 10 分钟；胡萝卜去皮，切成滚刀块。
- ② 净锅置火上，放入熟猪油烧至七成热，放入山鸡块煸炒至鸡块无汤汁并发出均匀的爆响声，再放入胡萝卜块继续炒片刻，加 25 克酱油炒匀上色。
- ③ 加入盐、15 克料酒、米醋、白糖和鲜汤，用旺火烧沸，盖上锅盖，改用小火焖至酥烂，再用旺火收浓汤汁，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉和味精，淋芝麻油，出锅即成。

特点 色泽红亮，质地酥烂，咸鲜微辣，浓香可口。



红焖山鸡是黑龙江风味名肴。此菜以野生山鸡为主料，采用红焖的方法烹制加工而成。制作上也可用公子鸡代替山鸡；配料上除了胡萝卜，也可加入冬笋、马蹄、土豆、蘑菇等。

炒山鸡蕨菜

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 山鸡脯肉 250 克。

配料 鸡蛋清 1 个,鲜蕨菜 100 克,冬笋 50 克。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),葱、姜末各 3 克,蒜片 2 克,鸡汤 50 克,味精 1 克,花椒油 10 克。

烹制方法

- ① 将山鸡脯肉切成抹刀片,放在碗里,加上 1 克盐和 15 克料酒稍腌,再加上鸡蛋清和淀粉抓拌均匀上浆。
- ② 把鲜蕨菜放清水中浸泡洗净,切成小段备用;冬笋切成菱形片,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分。
- ③ 净锅置火上,加入色拉油烧至五成热,放入山鸡脯片,用筷子拨散、滑透,出锅倒入漏勺内控去余油。
- ④ 净锅留少许底油烧热,用葱姜末和蒜片炝锅,放入蕨菜段和冬笋片稍炒,再下入山鸡脯肉片翻炒片刻,加入鸡汤、3 克盐、10 克料酒和味精炒匀,淋上花椒油,出锅装盘即成。

特点 色泽淡雅,荤素相宜,咸鲜清淡。



炒山鸡蕨菜是黑龙江地方风味名肴,主料选用黑龙江特产的山鸡脯肉和野生蕨菜,用炒的技法烹制而成,为春季时令菜肴。

雪炒山鸡片

4 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 净山鸡肉 300 克。

配料 咸雪里蕨梗 100 克,鸡蛋清 1 个。

调料 盐4克,料酒25克,味精2克,淀粉15克,清汤75克,水淀粉15克,色拉油500克(约耗75克),葱、姜末各5克,芝麻油10克。

烹制方法

- ① 把净山鸡肉剔去筋膜,切成4厘米大小的片,放在碗里,加上鸡蛋清、1克盐、10克料酒、淀粉和1克味精调拌均匀备用。
- ② 咸雪里蕻梗放清水中浸泡以去除部分咸味,再换水洗净,挤去水分,切成末;冬笋洗净切成薄片;把3克盐、15克料酒、1克味精、清汤和水淀粉放小碗里对成芡汁备用。
- ③ 净锅置火上,放入色拉油烧至四成热,将山鸡片放入油锅内滑散至熟,再放入雪里蕻梗和冬笋冲一下,一起捞出控净油。
- ④ 净锅放少许底油烧热,用葱姜末炝锅,放入山鸡片、雪里蕻梗和冬笋稍炒,烹入对好的芡汁,快速翻炒均匀,淋芝麻油,装盘即可。

特点 白中透绿,咸鲜而香,滑嫩清爽。



雪炒山鸡片是黑龙江地方风味名肴。主料所使用的山鸡学名雉,通称野鸡,外形酷似家鸡,其性温味甘,有补中益气的功效,适用于下痢、消渴、小便频数等症。

串烤山鸡

主料 净山鸡500克。

配料 洋葱50克,蒜4瓣。

调料 酱油10克,盐3克,姜汁10克,味精1克,芝麻油10克,麦芽糖25克。

烹制方法

- ① 把净山鸡洗净,剁成2厘米大小的块备用;洋葱、蒜瓣切成细粒,

4人份

中火 操作难度3

时间1小时

与山鸡块一起放在大碗里,加酱油、盐、姜汁、味精和芝麻油调拌均匀,腌制 30 分钟;麦芽糖放小碗里,加 50 克清水调匀成麦芽糖水。

- ② 将鸡块用钎子串上,放入烤箱内,用中温烤 10 分钟,取出鸡串,用刷子在鸡串表面刷上麦芽糖水,再放入烤箱内烤制 5 分钟至色泽红润,取出即成。

特点 色泽红亮,鸡肉软嫩,鲜香微甜。



在烤制时可根据自己的口味嗜好,将烧烤好的鸡肉串抹上调味汁,或是撒上少许香辣粉、黑胡椒粉、柠檬汁等,味道更佳。

家庭中如果没有烤箱,也可使用煤气炉或电炉,使用时要在炉上搁一块抹有油的铁丝网,把肉串放在铁丝网上,这样肉就不容易粘住,而且也容易烤焙(烤料时要注意安全)。

捶 熘 鸡 片

5 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 净鸡胸肉 200 克。

配料 玉兰片 25 克,水发冬菇 15 克,熟火腿 15 克。

调料 绿豆淀粉 100 克,花生油 500 克(约耗 50 克),葱油 25 克,盐 4 克,料酒 15 克,清汤 150 克,味精 3 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把净鸡胸肉剔净脂皮及白筋,片成 0.4 厘米厚的大片,然后再改成 2 厘米见方的鸡片,放在案板上,撒上绿豆淀粉,用擀面杖将鸡片逐片捶成 0.15 厘米的大薄片;玉兰片、水发冬菇和熟火腿

均切成薄片。

- ② 炒锅置中火上,放入花生油烧至五成热,将捶过的鸡片放入油锅内滑透,捞出控净油。
- ③ 净锅置火上,加入葱油烧至七成热,放入玉兰片、冬菇和火腿片煸炒,加盐、料酒、清汤和味精烧沸,撇去浮沫,放入鸡片,再沸后用水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 鸡片洁白,软嫩滑爽,咸鲜适口,回味无穷。



捶熘是一种古老的烹调方法,早在两千年前成书的《礼记·内则》中就有记载并名曰“捣珍”。捶熘是将去筋膜的原料用擀面杖(或木槌等)轻轻捶打至原厚的1/3,再加多种配料和调料加工而成。捶制时需要注意用力要均匀,不可捶破且厚薄适宜,如太厚则不美,太薄则易碎。

人 参 鸡 片

5 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鸡胸肉 400 克。

配料 鲜人参 15 克,鸡蛋清 1 个,冬笋 25 克,黄瓜 50 克。

调料 盐 4 克,料酒 25 克,味精 1 克,淀粉 25 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),葱丝 10 克,姜丝 5 克,鸡汤 50 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将鸡胸肉片成 5 厘米长、2 厘米宽的片,加 1 克盐、10 克料酒和味精调匀,再放入鸡蛋清和淀粉搅拌均匀上浆备用。
- ② 把鲜人参洗净,斜刀切成 0.7 厘米厚的小片;冬笋放沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,切成菱形片;黄瓜洗净,也切成片

备用。

- ③ 净锅置火上,加色拉油烧至五成热,放入鸡片,用筷子拨散,待鸡片呈白色且熟时,再放入冬笋片冲一下,一起捞出控净油。
- ④ 原锅留少许底油,复置火上烧热,用葱丝和姜丝爆锅,下入人参片煸炒片刻,加3克盐、15克料酒和鸡汤烧沸,倒入滑好的鸡片和冬笋片,再加上黄瓜片翻炒均匀,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽淡雅,鸡肉软嫩,鲜香适口。



人参是东北三宝之一,也是吉林特产的名贵补品。本菜用吉林人参与嫩鸡肉片等,以炒的方法加工而成。此菜不仅口味鲜香,而且营养丰富,常吃有提神健脑、大补元气、延缓衰老等作用。

软 炸 鸡

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鸡胸肉 300 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 葱、姜末各 2 克,料酒 25 克,盐 2 克,芝麻油 5 克,淀粉 75 克,面粉 50 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),椒盐 15 克。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉洗净,片成厚 1 厘米的大片,用刀背轻轻拍松,在表面刮上浅十字花刀,再改成 4 厘米长、1 厘米宽的小条,放在碗里,加上葱姜末、料酒、盐和芝麻油拌匀,腌 10 分钟。
- ② 把鸡蛋、淀粉、面粉和少许清水放另一碗里,调拌成浓糊状,放入鸡肉条调拌均匀,挂匀蛋糊备用。
- ③ 锅置火上,放色拉油烧至四成热,将鸡肉条放入油锅内炸熟、捞出;待锅内油温升至八成热时,把鸡肉条再放入锅内,快速复炸

一次,捞出控油,码在盘里,带椒盐一起上桌即成。

特点 色泽金黄,外酥里嫩,咸脆软香。



软炸鸡又名软炸鸡条,为辽宁家常风味菜肴。制作时也可将鸡肉片腌渍后直接挂匀鸡蛋糊(或者蛋清糊),放油锅内炸熟脆,捞出控油,再切成小条,装盘上桌。

锅 贴 鸡

4 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鸡胸肉 250 克,猪肥膘肉 250 克。

配料 熟火腿 25 克,鸡蛋清 3 个。

调料 姜、葱末各 5 克,盐 2 克,料酒 15 克,酱油 10 克,胡椒粉 1 克,淀粉 25 克,面粉 25 克,花生油 150 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉片成长 5 厘米、宽 4 厘米的薄片,加上姜葱末、盐、料酒、酱油和胡椒粉拌匀,腌渍 10 分钟;猪肥膘肉放入汤锅内煮熟,捞出冷却,片成与鸡片相同的薄片;熟火腿切成细末;鸡蛋清放在大碗里,用筷子抽打成蛋糊,加上淀粉和面粉拌匀成蛋清糊。
- ② 将猪肥膘肉片平放在盘内,擦干表面的油腻,抹上一层蛋清糊,再把鸡肉片挂匀蛋清糊,摆在猪肥膘肉上,撒上火腿末即成锅贴鸡生坯。
- ③ 炒锅置火上,放入花生油烧至六成熟,把锅贴鸡生坯的猪肥膘肉一面向下,逐片放入锅内,不断转动炒锅并用小火将底面贴成黄色且鸡肉熟透,捞出控油,装盘即可。

特点 鸡肉黄亮,肉质滑嫩,味道鲜美。



锅贴鸡是把猪肥膘肉和鸡肉片粘在一起成形,放在布满底油的锅内,用中小火煎熟即可。成菜既可直接上桌食用,也可配上生菜(用白糖、醋、香油拌匀)和葱酱碟一起上桌。

鸡丝烹蜇头

6 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鸡胸肉 250 克,发好的海蜇头 150 克。

配料 鸡蛋清 1 个,香菜 50 克。

调料 盐 4 克,淀粉 25 克,花生油 500 克(约耗 60 克),葱、姜丝各 5 克,蒜片 3 克,米醋 5 克,料酒 10 克,花椒水 5 克,味精 2 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉剔去筋膜,切成 5 厘米长的细丝,放在碗内,加 1 克盐、鸡蛋清和淀粉调拌均匀备用;发好的海蜇头片成小片,放入热水锅内烫一下,迅速捞出沥净水分;香菜去根和叶,留香菜梗,切成小段。
- ② 净锅置火上,加入花生油烧至四成热,放入鸡肉丝滑散至熟,捞出控油。
- ③ 原锅留少量底油,复置火上烧热,用葱姜丝和蒜片炝锅,烹入米醋和料酒,加入香菜梗、3 克盐、花椒水和味精炒匀,倒入鸡肉丝和海蜇片,用旺火快速翻炒均匀,淋上芝麻油即可。

特点 色泽淡雅,鸡肉软嫩,海蜇鲜脆。



鸡丝烹蜇头为辽宁家常风味菜肴。除了上面介绍的制作方法外,家庭中也可把鸡肉丝、海蜇头焯水后放在大海碗里,再把调成酸辣口味或咸鲜口味的汤汁倒入海

碗里而成为汤菜食用。

雪花松茸鸡

4 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鸡胸肉 150 克,松茸 50 克。

配料 鸡蛋清 2 个,冬笋 25 克,熟火腿 25 克。

调料 盐 5 克,味精 2 克,鸡汤 200 克,水淀粉 50 克,熟猪油 500 克(约耗 60 克),葱、姜末各 3 克,料酒 15 克。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉剔除筋膜,用刀砸成细茸,放在碗内,放入鸡蛋清调匀,再加入 2 克盐、1 克味精、50 克鸡汤和水淀粉搅拌均匀成鸡茸。
- ② 松茸用温水泡发,再用清水漂洗干净,斜刀片成 0.3 厘米厚的片;冬笋切成小象眼片;熟火腿切成小粒。
- ③ 净锅置小火上,放入熟猪油烧至四成热,把调好的鸡茸倒在漏勺内,再慢慢漏入油锅内,待鸡茸浮起成雪花状时,捞出控净油,用温水洗去浮油,控净水分待用。
- ④ 原锅留少许底油烧热,用葱姜末炆锅,放入 150 克鸡汤、松茸片、冬笋片、料酒、3 克盐和 1 克味精,烧沸后放入雪花鸡茸和洗净的豌豆,再沸后撒上火腿粒,出锅装盘即可。

特点 色泽美观,鸡茸软嫩,鲜香味美。



本菜使用的松茸又称松蘑,为东北地区特产菌类。松茸菌肉肥厚、香味扑鼻、味道鲜美、营养丰富,是名贵的野生食用菌,又被誉为“菌中之王”。

鸡茸哈什蚂

6 人份

中火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 鸡胸肉 100 克, 哈什蚂油 15 克。

配料 猪肥膘肉 15 克, 鸡蛋清 2 个, 熟火腿 25 克。

调料 葱姜汁 10 克, 盐 4 克, 水淀粉 50 克, 清汤 750 克, 葱段 25 克, 姜片 15 克, 料酒 40 克, 味精 3 克, 熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉和猪肥膘肉放在一起, 剁成细茸, 放在大碗里, 加上鸡蛋清调拌均匀, 再加葱姜汁、水淀粉和 2 克盐搅匀成鸡茸备用; 熟火腿肉切成小粒。
- ② 将哈什蚂油放在大碗里, 加入沸水后加盖焖透, 取出哈什蚂油, 放入清水中拣去杂质和黑丝, 再把哈什蚂油放在容器内, 加 500 克清汤、葱段、姜片和 25 克料酒, 上屉用旺火蒸 30 分钟, 取出。
- ③ 炒锅置火上烧热, 放入 250 克清汤和哈什蚂油, 加 2 克盐、15 克料酒和味精烧透, 慢慢淋入调好的鸡茸, 烧沸后撇去浮沫, 淋上熟鸡油, 出锅盛在深盘内, 撒上熟火腿粒即成。

特点 洁白细腻, 柔滑鲜嫩, 营养丰富。



鸡茸哈什蚂为吉林传统风味菜肴, 是以吉林名贵特产哈什蚂, 与鸡茸等材料一起烧烩而成。哈什蚂油为雌性哈什蚂卵巢的干制品, 系名贵的滋补品。

爆花胗

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 净鸡胗 250 克。

配料 玉兰片 25 克, 胡萝卜 25 克, 油菜心

25 克。

调料 肉汤 50 克,料酒 15 克,酱油 10 克,盐 3 克,米醋 5 克,味精 2 克,花椒水 10 克,水淀粉 15 克,花生油 50 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 将鸡胗撕去内层黄皮和油筋,洗净,切成两半,在内侧剖上十字花刀,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分。
- ② 把玉兰片、胡萝卜、油菜心分别切成片,放入沸水锅内焯一下,捞出控水备用;把肉汤、料酒、酱油、盐、米醋、味精、花椒水和水淀粉放小碗里对成芡汁。
- ③ 炒锅置旺火上,放入花生油烧至七成热,用葱末、蒜片爆锅,放入烫过的鸡胗稍炒,加入玉兰片、胡萝卜和油菜炒匀,烹入对好的芡汁,淋上花椒油,出锅装盘即成。

特点 鸡胗似菊,清鲜脆嫩,饮酒佳肴。



鸡胗又称鸡肫,其组织结构严密,弹性小有脆性,口感爽滑,含有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、钙、磷和各种维生素等营养物质。鸡胗性平味甘,有健脾胃之功效。

鸡皮金针

主料 净鸡皮 400 克,金针菇 100 克。

配料 胡萝卜 30 克,莴笋 30 克。

调料 葱末 5 克,料酒 15 克,酱油 10 克,盐 2 克,米醋 5 克,鸡汤 50 克,水淀粉 15 克,花生油 50 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将净鸡皮洗净,放入汤锅内煮熟,捞出用冷水过凉,控净水分,切成细丝备用;金针菇切去根,放沸水锅内焯一下,捞出再切成

4 人份

大火 操作难度 3

时间 40 分钟

小段。

- ② 把胡萝卜、莴笋去皮，均切成细丝备用；将葱末、料酒、酱油、盐、米醋、鸡汤和水淀粉放小碗里对成芡汁。
- ③ 净锅置旺火上，放花生油烧至七成热，放入鸡皮丝、金针菇、胡萝卜和莴笋丝煸炒2分钟，烹入对好的芡汁，快速翻炒均匀，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特点 色泽美观，口味鲜嫩，清香适口。



鸡皮为物美价廉的美味烹调原料，经研究发现，鸡皮中蛋白质和碳水化合物的含量比鸡肉要高几倍，尤其是鸡皮中的蛋白质不仅含量高，而且多为赖氨酸，经常食用可延缓机体衰老并促进儿童的生长发育。

人 参 炖 乌 鸡

10 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 净乌鸡1只(约750克)。

配料 干人参25克，水发冬菇15克，
火腿片25克，冬笋片25克。

调料 清汤1000克，葱段25克，姜片15克，料酒50克，盐5克，
味精5克。

烹制方法

- ① 将乌鸡从脊背处劈开，去除内脏及杂质，放入冷水中浸泡洗净，再放入沸水锅中焯一下，取出控净水分；把干人参用温水泡软，洗净后切成小段，放在大汤碗里，加上清汤，上屉蒸30分钟捞出。
- ② 把蒸过的人参段放入乌鸡腹内，再把乌鸡放入垫有竹筴子的沙锅内，加上葱段、姜片、料酒、盐、味精、水发冬菇、火腿片和冬笋片，再滗入蒸人参的汤汁，盖严沙锅盖。

- ③ 将沙锅置旺火上烧沸,改用小火煨烧约 1 小时至乌鸡熟烂,揭开沙锅盖,撇净浮油,取出葱段和姜片,把人参从鸡腹内取出,摆在鸡腹上面,将沙锅直接上桌即成。

特点 汤鲜味美,口味醇厚,营养丰富。



人参炖乌鸡为吉林民间药膳之一。吉林人参产于长白山区,以其品质地道、上乘,产量大,被誉为中国人参的正宗,与貂皮、鹿茸角一起被称为“东北三宝”。久食本菜可强身健体,延年益寿,是妇女秋冬季节最佳滋补菜肴。

炖啤酒鸭

10 人份

大火 操作难度 2

时间 90 分钟

主料 子鸭 1 只(约 1000 克)。

配料 熟火腿 25 克,冬笋 25 克,水发香菇 25 克。

调料 啤酒 250 克,盐 5 克,葱段、姜片各 10 克,八角 1 个,鸡汤 500 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 将子鸭从腹部开膛,去掉内脏,洗净,放沸水锅内煮 10 分钟,取出后用清水洗去血污和残渣;熟火腿、冬笋均切成大片;水发香菇去蒂洗净。
- ② 把子鸭脊背朝上放在大盆内,加 150 克啤酒、盐、葱段、姜片、八角、鸡汤、熟火腿、冬笋和香菇,盖上盖,上屉用旺火隔水炖 1 小时至熟。
- ③ 把炖好的鸭子取出放在汤盆内;将炖鸭子的汤汁放在烧热的净锅内烧沸,加上 100 克啤酒再烧沸,撇去杂质,淋上熟鸡油,出锅倒在鸭子上即成。

特点 色泽淡雅,鸭肉软嫩,鲜香味美。



炖啤酒鸭是在传统菜肴清蒸鸭子的基础上,以啤酒为主要调味料,并采用隔水炖的方法创新而成。制作上除了使用啤酒外,还可以用黄酒、红葡萄酒等代替。

香酥野鸡

10 人份

中火 操作难度 3

时间 5 小时

主料 野鸭 1 只(约 1250 克)。

配料 香菜 25 克。

调料 盐 10 克,味精 5 克,葱、姜丝各 5 克,花椒 3 克,八角 2 克,砂仁 1 克,肉蔻 1 克,桂皮 5 克,山奈 2 克,白芷 2 克,小茴香 1 克,丁香 1 克,酱油 40 克,料酒 50 克,色拉油 1000 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 将野鸭去鸭毛,从脊背处开膛去除内脏,剁去鸭嘴和鸭掌,洗净,擦干水分,用盐和味精在鸭身内外搓匀;香菜洗净,切成末。
- ② 将野鸭放在大盘内,把葱姜丝、花椒、八角、砂仁、肉蔻、桂皮、山奈、白芷、小茴香和丁香拌匀成香味料,与野鸭调拌均匀,再加上酱油和料酒,腌渍 2 小时。
- ③ 将腌渍好的野鸭入屉蒸 2 小时至熟烂,取出野鸭,再放入烧至八成热的色拉油锅内炸成枣红色,捞出控油,剁成条块,码放在盘内,撒上香菜末即可。

特点 色泽枣红,皮酥肉烂,香气扑鼻。



香酥野鸭是黑龙江传统风味菜肴,系将野鸭经过腌渍、笼蒸、酥炸等工序制作而成。主料使用的野鸭又名山鸭、水鸭子、绿头野鸭等,是水鸟的典型代表,现已经有比较广泛的人工养殖。

清蒸山药炉鸭

6 人份

大火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 烤鸭半只(约 750 克)。

配料 山药 100 克,白菜 100 克。

调料 葱段 15 克,姜片 10 克,料酒 30 克,盐 5 克,味精 2 克,清汤 200 克,胡椒粉 1 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将烤鸭剁成 3 厘米的块备用;山药去皮,切成滚刀块;白菜切去根,去掉老叶,洗净后切成菱形块。
- ② 取 1 个大圆碗,把烤鸭块皮朝外码放在碗里,再把山药块和白菜块用沸水烫一下,捞出放在鸭块上面,放入葱段、姜片、15 克料酒、3 克盐、味精和 100 克清汤,盖上碗盖,上笼用旺火蒸 40 分钟,取出翻扣在盘内。
- ③ 净锅置火上烧热,浇入蒸烤鸭的汤汁和 100 克清汤烧沸,加 2 克盐、15 克料酒和胡椒粉调好口味,淋上芝麻油,出锅浇在鸭肉上面即成。

特点 鸭肉肥嫩,山药糯软,鲜香适口。



清蒸山药炉鸭为东北地区传统药膳菜肴,有健脾补肺、固肾益精等功效,适宜肺肾阴虚、气虚不固、早泄、遗精、尿频、虚劳咳嗽、食欲不振等症。

莲子野鸭丁

5 人份

大火 操作难度 3

时间 25 分钟

主料 净野鸭肉 250 克。

配料 鲜莲子 100 克,香菇 5 个,鲜豌豆 25 克,鸡蛋清 1 个。

调料 盐 4 克,淀粉 25 克,葱、姜末各 5 克,料酒 15 克,味精 2 克,白糖少许,清汤 75 克,水淀粉 15 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把净野鸭肉去筋膜,切成 1 厘米见方的小丁,放在碗里,加 1 克盐、鸡蛋清和淀粉拌匀备用;将鲜莲子剥去外皮,去掉莲芯,放沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,控净水分。
- ② 香菇用温水泡软,去蒂后也切成小丁;将鲜豌豆粒洗净;把葱姜末、料酒、3 克盐、味精、白糖、清汤和水淀粉放在小碗里对成芡汁。
- ③ 炒锅置火上,放色拉油烧至五成热,倒入鸭肉丁滑散至熟,再放入鲜莲子、香菇冲一下,一起捞出控净油。
- ④ 原锅留少许底油,复置旺火上烧热,放入鸭丁、莲子、香菇和豌豆稍炒,烹入对好的芡汁,迅速翻炒均匀,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽美观,鲜嫩清香。



莲子野鸭丁为吉林家常风味菜肴,是以野鸭与鲜莲子为主料,用爆炒的方法烹调而成。此菜营养丰富,有补虚劳、清肺热、滋阴补血、利脾消肿等功效。

鸭腿猴头蘑

主料 鸭腿 2 个(约 400 克)。

配料 水发猴头蘑 200 克。

调料 酱油 15 克,花生油 500 克(约耗 50 克),葱段 15 克,姜片 10 克,盐 5 克,料酒 15 克,味精 3 克,鸡汤 150 克,白糖 5 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

6 人份

小火 操作难度 3

时间 40 分钟

烹制方法

- ① 将鸭腿洗净,放入汤锅内煮 20 分钟至七成熟,捞出用冷水过凉,去掉骨头取净带皮鸭腿肉,在鸭皮上抹上酱油,放入烧热的花生油锅内炸至色泽金黄,捞出控油。
- ② 把水发猴头蘑洗净,控净水分,切成抹刀片,放在大碗里,加入葱段、姜片、2 克盐、料酒、1 克味精和鸡汤,上屉蒸至酥烂,取出猴头蘑。
- ③ 净锅置火上,滗入蒸猴头蘑的汤汁,再加入 3 克盐、白糖、2 克味精和胡椒粉烧沸,先放入猴头蘑片,再把鸭腿皮朝上码在猴头蘑上,用小火烧至汤汁浓稠,再用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 猴头蘑清鲜软嫩,鸭腿肉酥烂醇香。



鸭腿猴头蘑是黑龙江风味名菜,选用猴头蘑和鸭腿为主料,采用蒸、扒等技法烹调而成。制作上也可把猴头蘑片放在大碗里,上放煮至近熟的鸭腿肉,再放入配料和调味料,上屉用旺火蒸至酥烂即可。

口蘑鸭腰片

主料 鸭腰 250 克,口蘑 50 克。

配料 冬笋 25 克,熟火腿 15 克。

调料 熟猪油 40 克,清汤 100 克,盐 3 克,料酒 15 克,酱油 10 克,白糖 3 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 15 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把鸭腰剥去外膜,放入沸水锅内烫一下,捞出放冷水内浸泡片刻,取出控净水分,片成薄片备用;口蘑用温水浸泡至软,洗净,

4 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

切成厚片;冬笋、熟火腿也切成小片。

- ② 净锅置火上,加熟猪油烧至六成热,放入口蘑、冬笋和熟火腿稍炒,加入清汤、盐、料酒、酱油和白糖烧沸,放入鸭腰片炒匀,加上味精和胡椒粉推匀,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油即成。

特点 色泽美观,鲜嫩不腻,香气扑鼻。



口蘑鸭腰片为辽宁传统风味菜肴。主料使用的鸭腰位于鸭脊柱的两侧,左右各一,呈暗红色,卵圆形,口感滑爽,鲜嫩可口。一般鸭腰供应量比较少,很少单独成菜,多与其他原料,如鸭杂、鸭肉、菌藻等一起烹调成菜。

爆鸭心卷

6 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鸭心 400 克。

配料 青椒、红椒各 1 个。

调料 葱、姜末各 3 克,料酒 15 克,盐 4 克,米醋 3 克,味精 2 克,清汤 75 克,水淀粉 15 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把鸭心剥去外膜,洗去血污,片成大片,在内侧剞上浅十字花刀,放沸水锅内焯一下,捞出沥净水分。
- ② 青椒、红椒去蒂和籽,洗净后切成 2 厘米的块备用;将葱姜末、料酒、盐、米醋、味精、清汤和水淀粉放在碗里对成芡汁。
- ③ 净锅置火上,加入色拉油烧至七成热,放入鸭心卷和青红椒冲一下,滗去锅内余油,烹入对好的芡汁,快速颠锅炒匀,淋上花椒油即成。

特点 色泽红亮,鸭心脆嫩,鲜咸适口。



爆鸭心卷为辽宁风味菜肴。本菜也可以先把干辣椒、花椒等放锅内煸炒出香辣味,再放入鸭心卷和配料,烹入对好的芡汁炒匀,成菜则为香辣鸭心卷。

香酥飞龙

6 人份

大火 操作难度 3

时间 90 分钟

主料 飞龙鸟 1 只。

配料 鸡蛋 2 个。

调料 盐 3 克,料酒 25 克,酱油 25 克,味精 3 克,芝麻油 10 克,清汤 250 克,淀粉 100 克,面粉 75 克,花生油 1000 克(约耗 100 克),椒盐 1 小碟。

烹制方法

- ① 将飞龙鸟宰杀,放入约 80℃ 的热水中浸烫 1~2 分钟,并使飞龙鸟的全身均匀地受热,捞出焅净鸟毛,剥去小腿,在紧挨鸟眼的上边下刀,剥去眼睛和嘴,然后由脊背开刀,除去内脏,并用刀背在鸟身上拍几下,再用清水洗净。
- ② 把飞龙鸟腹部朝下放在大海碗里,加入盐、料酒、酱油、味精和芝麻油涂抹均匀,腌制 30 分钟,加上清汤,盖上盖,上屉用旺火蒸熟烂,取出飞龙鸟,控净汤水备用。
- ③ 把鸡蛋、淀粉、面粉和少许清水放碗里调成鸡蛋糊,涂抹在飞龙鸟的全身,放入烧热的花生油锅内炸约 1 分钟,捞出;待锅内油温升至八成热时,再把飞龙鸟放油锅内炸酥香,捞出沥油,剁成块,仍按飞龙鸟原形码放在盘内,带椒盐一起上桌即成。

特点 色泽红亮,皮酥肉嫩,鲜香可口。



飞龙鸟别名花尾榛鸡、松鸡等,栖息在大小兴安岭的森林之中,有禽中珍品之称。清朝皇室为了独享这种佳品,赐名“飞龙”,以作为皇室的贡品。野生飞龙鸟属国

家二级保护动物,近年来已经人工饲养并供应市场。

宫廷飞龙酒锅

4 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 飞龙脯 400 克。

配料 冬笋 100 克,口蘑 75 克,鸡蛋清 1 个。

调料 淀粉 25 克,清汤 750 克,盐 5 克,料酒 25 克,花椒水 10 克。

烹制方法

- ① 把飞龙脯放清水里浸泡 1 小时,取出切成薄片,放在碗里,加上鸡蛋清和淀粉拌匀上浆,放入沸水锅内氽熟,捞出控水。
- ② 将冬笋去皮、口蘑去蒂,洗净后均切成小片,放沸水锅内氽透,取出控水备用。
- ③ 把飞龙片、冬笋片和口蘑片同时放入酒锅内,加上清汤、盐、料酒和花椒水调好口味;将酒锅点燃后端上餐桌,涮食即可。

特点 荤素结合,汤清如晶,浓淡适宜。



此菜选用飞龙脯肉为主料,是把鲜嫩洁白的飞龙脯肉切成片,配以几种素料,用氽的方法加工而成。成菜营养丰富,同时选用宫廷酒锅为器皿,美味高雅,最宜冬季享用。

清烹沙半鸡

6 人份

大火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 净沙半鸡 2 只。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 2 克, 料酒 30 克, 酱油 25 克, 花生油 500 克 (约耗 75 克), 面粉 100 克, 葱丝 5 克, 姜丝 5 克, 蒜片 3 克, 米醋 5 克, 味精 2 克, 芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将沙半鸡摘除嗉子和内脏, 洗去污血, 剥成 1 厘米宽、3 厘米长的小块, 洗净, 控去水分, 放在碗里, 加盐、15 克料酒和 10 克酱油腌渍入味备用。
- ② 炒锅置火上, 放入花生油烧至六成热, 把腌好的沙半鸡块加上鸡蛋和面粉拌匀, 放入油锅内炸至色泽红亮、外焦里嫩, 捞出控油。
- ③ 原锅加少许底油烧热, 放入葱丝、姜丝和蒜片爆锅, 下入沙半鸡块, 把 15 克酱油、15 克料酒、米醋和味精调成味汁, 倒入锅内, 迅速翻炒均匀, 淋入芝麻油即成。

特点 肉质鲜嫩, 黄里透红, 咸鲜味美, 清爽可口。



沙半鸡学名山鹑, 也称半翅子、沙鸡等, 外形似鸽, 喙短而微曲, 上体沙棕色, 并夹有黑色斑纹, 体长约 30 厘米, 重约 250 克, 故称沙半鸡。沙半鸡性平味甘, 有补中益气、暖胃健脾等功效。

香酥大雁

主料 净大雁 1 只。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 酱油 25 克, 盐 5 克, 料酒 50 克, 桂皮 15 克, 葱段 25 克, 姜片 20 克, 白糖 15 克, 面粉 50 克, 淀粉 25 克, 色拉油 1000 克 (约耗 75 克), 椒盐 1 小碟。

8 人份

中火 操作难度 3

时间 2 小时

烹制方法

- ① 把净大雁置于清水中浸泡并洗净,放入沸水锅内焯一下,捞出沥净水分,放入大锅内,加清水、酱油、盐、料酒、桂皮、葱段、姜片和白糖,用小火煮1小时至熟。
- ② 将酱煮好的大雁剔去大骨,放在大盘内冷却;把鸡蛋、淀粉、面粉和少许清水放碗里调成鸡蛋浓糊,涂抹在大雁的表皮。
- ③ 净锅置火上,放色拉油烧至七成热,把大雁放入油锅内,用中火炸至皮脆且色泽金黄,捞出切成抹刀片,整齐地码在盘内,带椒盐一起上桌即可。

特点 色泽黄亮,外酥里嫩,味美适口。



大雁又称野鹅,是我国近年来才兴起的养殖新品种,目前人工饲养的主要是鸿雁和灰雁两种。大雁肉是一种高蛋白、低脂肪的珍贵野味,其性平味甘,中医认为有祛风寒、壮筋骨、益阳气等功效,对高血压、血管硬化等症患者有一定的治疗及保健效果。

炸铁雀

10 人份

大火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 铁雀 10 个。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 料酒 25 克,盐 3 克,花椒粉 2 克,芝麻油 10 克,淀粉 50 克,面粉 50 克,花生油 750 克(约耗 75 克),椒盐 1 小碟。

烹制方法

- ① 将铁雀剥去雀嘴尖和爪,抽出气管和食道管,掏出内脏,漂洗干净,沥净水分后放在容器内,加上料酒、盐、花椒粉和芝麻油调拌均匀,腌渍 40 分钟。
- ② 把鸡蛋、淀粉、面粉和少许清水放大碗里调拌均匀成蛋糊,把腌

渍好的铁雀控去味汁,放入蛋糊内搅拌均匀。

- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至六成热,用筷子把铁雀一个一个地放入油锅内,轻轻用手勺推动,用小火浸炸2分钟捞出;待油烧到八成热时,再把铁雀全部放入油锅内炸成金黄色,捞出沥油,码放在盘内,带椒盐一起上桌。

特点 色泽金红,外焦里嫩,清香味美。



炸铁雀为东北地区家常野味菜肴。制作好的炸铁雀除了可蘸椒盐外,也可把炸好的铁雀放锅内,烹入烧沸的糖醋味汁、番茄味汁、鲜咸味汁等,再上桌食用。

雀 渣

8 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 铁雀 750 克。

配料 白菜心 250 克。

调料 葱姜汁 15 克,料酒 25 克,盐 5 克,淀粉 25 克,色拉油 500 克(约耗 100 克),蒜末 5 克,米醋 3 克,清汤 100 克,水淀粉 20 克,花椒油 15 克。

烹制方法

- ① 把铁雀剥去雀嘴尖和爪,抽出气管和食管,掏出内脏,漂洗干净,沥净水分,每只铁雀一剖两半,用刀拍扁,在表面剞上浅十字花刀,再剥成黄豆粒大小的丁即成雀渣。
- ② 把雀渣放在大碗里,加上葱姜汁、15 克料酒和 2 克盐搅拌均匀,再加上淀粉拌匀上浆备用;白菜心洗净,切成小象眼片。
- ③ 净锅置火上,加入色拉油烧至六成热,先放入白菜心冲一下,捞出控净油,再把雀渣放入油锅内滑散至熟,取出沥油。
- ④ 锅内留少许底油,复置火上烧热,用蒜末炝锅,烹入 10 克料酒,加入 3 克盐、米醋和清汤烧沸,用水淀粉勾芡,放入雀渣和白菜

炒匀,淋上花椒油,出锅装盘即可。

特点 外酥里嫩,口味咸鲜,略带甜酸。



雀渣为吉林传统风味菜肴,是以铁雀为主料,配以白菜心(也可用其他配料),用炸烹的方法加工而成。此菜既可凉吃,也可热食;既可作为高档宴会的压桌菜,又可作为家常美味佐酒菜肴。

焦熘雀头

4 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 铁雀头 250 克。

配料 鸡蛋 1 个,黄瓜 50 克,木耳 5 克。

调料 盐 4 克,料酒 30 克,姜汁 5 克,面粉 20 克,淀粉 10 克,葱末 5 克,酱油 15 克,米醋 5 克,清汤 75 克,水淀粉 15 克,花生油 500 克(约耗 60 克)。

烹制方法

- ① 剥下铁雀头的雀嘴,洗净,控干水分,放在大碗里,加入 2 克盐、15 克料酒和姜汁腌 15 分钟;鸡蛋磕在碗里打散,加上面粉和淀粉调匀成蛋糊。
- ② 黄瓜洗净,切成菱形片;木耳用温水泡软,洗净后撕成小块;把黄瓜片和木耳块放在小碗里,加 15 克料酒、2 克盐、葱末、酱油、米醋、清汤和水淀粉调匀成芡汁。
- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至七成热时,把铁雀头挂匀蛋糊,逐个放入油锅内,炸酥透呈金黄色,捞出控净油。
- ④ 原锅留少许底油,复置火上烧热,放入对好的芡汁炒沸,下入炸好的铁雀头,迅速翻炒均匀,出锅装盘即可。

特点 色泽红亮,焦脆咸香。



焦熘雀头是以铁雀的头部为主料(也可用整只铁雀或者其他禽类),用炸和熘的方法加工而成。铁雀是冬令滋补食品,其头尤为珍贵,对预防和治疗老年脑软化症和老年性骨质疏松及神经衰弱等有一定的疗效。

清炸鹌鹑

8 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鹌鹑 4 只。

调料 鸡汤 500 克,盐 5 克,料酒 25 克,五香粉 3 克,胡椒粉 1 克,味精 2 克,酱油 25 克,色拉油 750 克(约耗 75 克)。

烹制方法

- ① 将鹌鹑宰杀,放入热水中焅毛、洗净;从鹌鹑腹部开膛,取出气管、食管和食袋,再去除内脏,剪去爪尖,用冷水漂洗干净。
- ② 炒锅置旺火上,放入鸡汤、盐、料酒、五香粉、胡椒粉和味精烧沸,下入鹌鹑氽煮 1 分钟,捞出控净水分,趁热在表面均匀地抹上一层酱油。
- ③ 净锅置旺火上,放入色拉油烧至七成热,把鹌鹑放入油锅内炸至色泽金红,捞出控油,再将每只鹌鹑剁成四块,仍按鹌鹑形状码放在盘内即成。

特点 色泽金红,皮酥肉嫩,味道香郁。



清炸鹌鹑别名为生炸鹌鹑、酥炸鹌鹑等,是把净鹌鹑不挂糊、不拍粉,直接放油锅内炸制而成。制作时如果喜欢甜口,可用饴糖代替酱油,涂抹在鹌鹑上,再入油锅内炸熟脆,改刀后装盘即可。

焦熘鹌鹑块

6 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 净鹌鹑 2 只。

配料 鸡蛋半个,木耳 5 克,冬笋 25 克。

调料 淀粉 40 克,面粉 10 克,葱末 3 克,酱油 15 克,米醋 10 克,料酒 15 克,盐 2 克,味精 5 克,白糖 3 克,清汤 50 克,水淀粉 15 克,花生油 750 克(约耗 100 克),芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把净鹌鹑去除内脏、食管、气管和食袋,放清水中漂去血水,洗净后剁成 3 厘米大小的块,放在碗里,加鸡蛋、淀粉和面粉抓匀上浆。
- ② 木耳用温水泡软,洗净后撕成小块;冬笋切成菱形片;将木耳块、葱末、酱油、米醋、料酒、盐、味精、白糖、清汤和水淀粉放入碗内对成芡汁。
- ③ 净锅置火上,加入花生油烧至五成热,放入鹌鹑块炸至色泽黄亮且熟脆,捞出控净油。
- ④ 原锅内留少许底油,复置火上,先倒入对好的芡汁炒至浓稠,再放入鹌鹑块和冬笋片,颠锅使芡汁包裹在鹌鹑块上,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽红亮,外酥里嫩,咸鲜味美。



鹌鹑的营养和药用价值较高,有“动物人参”之誉,富含蛋白质、多种维生素,胆固醇含量低,易被人体吸收。鹌鹑有补益五脏、益气养血的功效,是儿童、孕妇、产妇和年老体弱者的理想食品。

蒸鹌鹑蛋

5 人份

大火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 鹌鹑蛋 15 个。

配料 熟火腿 50 克,香菜 15 克。

调料 香油 1 大匙,盐半茶匙。

烹制方法

- ① 把香菜去掉根和茎,取嫩香菜叶,洗净,控净水分备用;熟火腿切成绿豆大小的粒。
- ② 取 15 个小调羹,先抹上一层芝麻油,把鹌鹑蛋分别磕在调羹内,再均匀地撒上熟火腿粒和盐,在每个鹌鹑蛋上面摆上香菜叶。
- ③ 蒸锅置火上,放上冷水,把盛有鹌鹑蛋的调羹摆在蒸锅内,烧沸后用旺火蒸 5 分钟至熟取出,用小刀挖出蒸好的鹌鹑蛋,码盘即可。

特点 色形美观,软嫩清香。



蒸鹌鹑蛋为家常风味菜肴,制作时如果没有太多的小调羹,也可把鹌鹑蛋磕在一浅盘内(不要搅拌),撒上盐和火腿粒等,上屉蒸熟即可;此外,除了使用熟火腿外,也可以放入其他一些具有鲜香口味的配料,如蟹肉、海米、虾子等。

水炒鸡蛋

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鸡蛋 5 个。

配料 水发香菇 2 个,水发木耳 2 个,水

发海米 10 克,熟火腿 10 克,胡萝卜 15 克,菠菜叶 15 克。

调料 盐 5 克,姜汁 10 克,味精 3 克,花椒水 10 克,芝麻油

10 克。

烹制方法

- ① 将鸡蛋磕在碗里打散备用；水发香菇去蒂，每个切成 4 块；水发木耳去杂质，撕成小块；水发海米大的切碎；熟火腿切成小菱形片。
- ② 把胡萝卜去皮，切成小片，菠菜叶也切成小片；与木耳和香菇一起放入沸水锅内氽一下，取出控净水分。
- ③ 净锅置火上放入 350 克清水，加盐烧沸，倒入鸡蛋液，用手勺贴锅底轻轻推动至鸡蛋液全部结块，加入香菇、木耳、火腿、胡萝卜、菠菜和海米，再沸后撇去浮沫，加上姜汁、味精和花椒水调好口味，出锅盛在深盘内，淋上芝麻油即成。

特点 色泽美观，汤味清鲜，香嫩软糯。



水炒鸡蛋原在黑龙江省嫩江一带流行，系一道有相当长历史的传统风味菜，是用水炒的方法烹调而成。此菜使用烹调油少，咸鲜软嫩，营养丰富，所含热量少，非常适宜老年人食用。

海米焖蛋

主料 鸡蛋 300 克。

配料 大海米 25 克，熟芝麻 10 克。

调料 葱段 15 克，姜片 10 克，料酒 25 克，盐 4 克，味精 2 克，鸡汤 100 克，水淀粉 25 克，色拉油 75 克。

烹制方法

- ① 将鸡蛋磕在大碗里打散备用；大海米放在另一碗里，加上葱段、姜片、料酒和少许清水，上屉用旺火蒸 10 分钟，出锅取出大海米，剁成小粒。

5 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

- ② 将海米粒放在盛有鸡蛋的大碗里，再加入澄清后的蒸海米水、盐、味精、鸡汤和水淀粉搅拌均匀备用。
- ③ 炒锅置火上，放入少许色拉油烧热，晃动炒锅使油均匀地布满锅底，倒入调好的蛋液，用手勺推炒，并不断地淋入色拉油，待蛋液凝固后，大翻勺把鸡蛋翻过来，再淋入少许色拉油，用小火烧焖几分钟，撒上熟芝麻，出锅装盘即可。

特点 色泽金黄，松软鲜香。



海米焖蛋是辽宁传统风味菜肴，此菜选用大海米和鸡蛋为主料，采用煎焖的技法加工而成。除了海米外，也可改为其他配料，如虾子、蟹肉、干贝等，制作出各种风味的“焖蛋”菜肴。

熘 黄 菜

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鸡蛋黄 5 个，鸡蛋清 1 个。

配料 清水马蹄 25 克，水发海米 15 克，
熟火腿 10 克。

调料 鸡汤 150 克，盐 4 克，味精 2 克，料酒 15 克，水淀粉 25 克，
熟猪油 100 克。

烹制方法

- ① 将鸡蛋黄、鸡蛋清放在碗内搅拌均匀备用；把清水马蹄、水发海米均切成末，放在盛鸡蛋的碗里，再加上鸡汤、盐、味精、料酒和水淀粉搅匀；熟火腿切成末。
- ② 净锅置火上，放入 50 克熟猪油烧至五成热，将搅拌均匀的鸡蛋液倒入锅内，用手勺慢慢搅拌并顺一个方向推炒，边炒鸡蛋边将另 50 克熟猪油分三次淋入锅内，待鸡蛋炒熟且溢出香味时，出锅盛在盘内，撒上火腿末即可。

特点 色泽金黄,软嫩可口,鲜香味美。



熘黄菜是北方地区家常风味菜肴。其制作上除了使用马蹄、海米作为配料外,也可放入虾仁、鸡肉、鲜蛭肉等,以增加此菜的鲜香口味。

鸡蛋卷

6 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鸡蛋 3 个。

配料 猪五花肉 200 克。

调料 盐 4 克,水淀粉 15 克,葱、姜末各 5 克,料酒 10 克,味精 2 克,芝麻油 20 克,辣椒酱 1 小碟。

烹制方法

- ① 把鸡蛋磕在碗里,加上水淀粉和 1 克盐搅拌均匀;净锅置火上烧热,擦上少许油,把调好的鸡蛋液分成两份,倒入锅内摊成两张圆形鸡蛋皮,出锅平放在净案板上。
- ② 将猪五花肉剔去筋膜,剁成细末,放在大碗里,加入葱姜末、料酒、3 克盐、味精和 10 克芝麻油拌成馅料,均匀地抹在鸡蛋皮上,从两边向中间卷成卷即为鸡蛋卷生坯。
- ③ 把鸡蛋卷生坯轻轻压扁,放在抹有 10 克芝麻油的盘里,上屉用旺火蒸熟,出锅切成块,码放在盘内,带辣椒酱一起上桌即成。

特点 色泽美观,质地软嫩,鲜香醇厚。



鸡蛋卷为家常风味菜肴,可有多种变化。此菜可作为冷菜,也可热食;可将馅料改为鸡肉、虾肉、三鲜、素馅等;方法上除了蒸,也可用烤、炸、熏等方法烹调成菜。

肉丁脆皮蛋

4 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鸡蛋 3 个。

配料 猪瘦肉 75 克。

调料 料酒 15 克, 盐 4 克, 味精 2 克, 色拉油 750 克 (约耗 150 克), 面粉 75 克, 淀粉 50 克, 泡打粉 5 克。

烹制方法

- ① 把鸡蛋放在大碗里打散备用; 猪瘦肉放汤锅内煮熟, 捞出过凉, 切成黄豆大小的丁, 放入盛有鸡蛋液的大碗里, 再加上料酒、盐和味精搅匀。
- ② 净锅置火上, 放入 75 克色拉油烧至六成热, 倒入调好的肉丁鸡蛋液, 摊成一直径 10 厘米的圆饼, 取出; 把面粉、淀粉、泡打粉、15 克色拉油和少许清水放碗里调匀成脆皮糊。
- ③ 炒锅置火上, 加入色拉油烧至六成热, 将摊成圆饼的鸡蛋两面均匀地涂抹上脆皮糊, 放入油锅中炸至蛋饼呈金黄色时, 捞出沥净油, 切成小条, 整齐地码在盘内即成。

特点 色泽金黄, 外脆里嫩, 咸香适口。



肉丁脆皮蛋为东北地区创新风味菜肴, 是将熟猪肉 (也可改为熟虾仁、熟鸡肉、蛤肉等) 与鸡蛋液拌匀, 摊成圆饼, 再挂匀脆皮糊炸制而成。成菜除了直接上桌外, 也可带番茄沙司、辣酱油、豉油等一起蘸食。

高丽澄沙

10 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鸡蛋清 4 个。

配料 澄沙馅 75 克。

调料 面粉 30 克, 淀粉 15 克, 色拉油 1000 克(约耗 75 克), 白糖 150 克。

烹制方法

- ① 将澄沙馅均匀地分成 10 份, 搓成小圆球, 滚上一层面粉(10 克)备用; 把鸡蛋清放在大海碗里, 用筷子(或抽子)朝同一方向抽打成糊状, 加 20 克面粉和淀粉拌匀成高丽糊。
- ② 净锅置火上, 放入色拉油烧至四成热, 将澄沙球挂匀高丽糊, 轻轻放入油锅内, 小心翻个, 稍炸后捞出; 等锅内油温升到七成热时, 再把高丽澄沙球全部放油锅内复炸至呈金黄色, 捞出码放在盘里, 撒上白糖即成。

特点 色泽金黄, 油润松软, 细腻甘甜。



澄沙馅俗称红豆沙, 是用红小豆经煮烂后, 过罗去皮, 再用油和糖炒制而成的精细馅制品。澄沙馅色光亮鲜红, 质细腻润滑, 味甜而爽口, 是制作点心、甜菜的常用原料。

虎皮鸽蛋

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鸽蛋 15 个。

配料 水发香菇 10 克, 玉兰片 15 克, 熟火腿肉 10 克。

调料 酱油 25 克, 色拉油 500 克(约耗 75 克), 肉汤 150 克, 盐 3

克,白糖 5 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将鸽蛋放入冷水锅内,置火上,将鸽蛋煮熟,捞出放入冷水中剥去蛋壳,把鸽蛋放在大碗里,加酱油抹匀上色待用。
- ② 净锅置火上,加入色拉油烧至六成热,放入鸽蛋炸至色泽金黄、蛋皮有皱纹时捞出备用;水发香菇、玉兰片和熟火腿肉均切成小片。
- ③ 净锅复置火上,放入 25 克色拉油烧热,下入香菇、玉兰片和熟火腿稍炒,加入肉汤、盐、白糖、味精和炸好的鸽蛋,用中小火烧几分钟入味,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽红亮,鲜香细嫩。



虎皮鸽蛋为东北地区家常风味菜肴,因成菜中的鸽蛋似虎皮而得名。制作上也可把炒好的味汁直接浇淋在炸好的鸽蛋上;按此方法也可制作虎皮鸡蛋、虎皮鹌鹑蛋等。

醋烹松花蛋

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 松花蛋 3 个。

配料 鸡蛋 1 个,木耳 5 克,黄瓜 25 克。

调料 面粉 25 克,淀粉 50 克,料酒 15 克,盐 2 克,酱油 15 克,清汤 50 克,色拉油 500 克(约耗 75 克),水淀粉 15 克,米醋 25 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将松花蛋带壳洗净,上屉蒸 2 分钟,取出剥去外壳,每个切成 6 块,滚上少许面粉备用;鸡蛋磕在碗里打散,加上面粉和淀粉调成鸡蛋糊。

- ② 把木耳用温水泡软, 去掉杂质, 撕成小块; 黄瓜洗净, 切成片; 把木耳块和黄瓜片放碗里, 加上料酒、盐、酱油、清汤和水淀粉对成芡汁。
- ③ 净锅置旺火上, 放色拉油烧至六成热, 把松花蛋块挂匀鸡蛋糊, 放油锅内炸至熟脆, 捞出沥净油。
- ④ 锅内留少许底油, 复置火上烧热, 放入对好的芡汁炒浓稠, 下入炸好的松花蛋, 烹入米醋, 快速翻炒均匀, 淋上芝麻油, 出锅装盘即成。

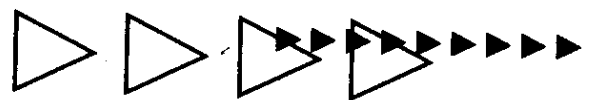
特点 色泽红润, 口味浓厚, 酸咸适口。



在选购松花蛋时, 可把松花蛋放在手掌上, 轻轻掂一掂, 颤动大的品质好, 无颤动的品质差; 也可手执松花蛋放在耳边摇动, 品质好的无响声, 品质差的有响声, 声音越大品质越差。

大众东北菜 500 例

蔬 果 类



地 三 鲜

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 土豆 150 克,茄子 150 克。

配料 青椒 75 克。

调料 色拉油 500 克(约耗 100 克),葱末 10 克,蒜末 5 克,酱油 25 克,盐 2 克,料酒 15 克,鸡精 3 克,肉汤 100 克,水淀粉 15 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把土豆去皮,切成滚刀块,放清水中浸泡备用;茄子洗净,去蒂后也切成滚刀块;青椒去蒂和籽,洗净后切成比土豆小的块备用。
- ② 净锅置火上,加色拉油烧至六成热,先放入土豆块炸熟捞出;再放入茄子块,炸至色泽黄亮,再放入青椒块冲一下,一起捞出控油。
- ③ 锅内留少许底油,复置火上烧热,下入葱末和蒜末炝锅,放入土豆、茄子和青椒稍炒,加入酱油、盐、料酒、鸡精和肉汤,用旺火烧 2 分钟,再用水淀粉勾芡,淋芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽美观,咸鲜软糯,佐饭佳肴。



地三鲜为长春地区的家常风味菜肴,是用新鲜的土豆、茄子和辣椒一起翻炒而成,也是地地道道的东北菜之一,为春夏之交的时令菜肴。

酱 烧 四 丁

4 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 土豆 100 克,莴笋 100 克,冬笋 50 克,水发香菇 25 克。

配料 鸡胸肉 100 克,鸡蛋清少许。

调料 盐 1 克,淀粉 15 克,色拉油 250 克(约耗 50 克),葱、姜末各 3 克,大豆酱 40 克,酱油 15 克,料酒 15 克,白糖 25 克,清汤 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把土豆、莴笋、冬笋、水发香菇均择洗干净,切成 1 厘米的丁,放入沸水锅内焯一下,捞出沥净水分。
- ② 净鸡胸肉也切成同样大小的丁,放在碗里,加上鸡蛋清、盐和淀粉拌匀上浆,放入烧热的色拉油锅内滑散至熟,捞出沥油。
- ③ 净锅置火上,加少许底油烧至四成热,放入葱姜末和大豆酱,用小火煸炒出香味,加酱油、料酒、白糖和清汤炒至浓稠,倒入鸡丁、土豆、莴笋、冬笋和香菇,颠锅使酱汁均匀地包裹在原料上面,淋上芝麻油即成。

特点 色泽红亮,咸鲜甜润,酱香味浓。



酱烧四丁可在口味及配料上有多种变化,在口味上可先把干辣椒、辣椒酱和大豆酱等放锅内炒浓稠,倒入加工好的各种原料翻炒均匀,而成为香辣四丁;如果只选用植物性烹调原料,成菜则为酱烧素四丁。

香甜土豆饼

主料 土豆 400 克。

配料 糖冬瓜 10 克,橘饼 15 克,糖桂花 10 克,红豆沙 100 克。

调料 面粉 50 克,白糖 100 克,芝麻油 250 克(约耗 50 克)。

烹制方法

- ① 将土豆洗净,每个切成两半,放入蒸锅内蒸至熟软,取出去掉土豆皮,放在大碗里压成土豆泥,加面粉搅拌均匀备用。

6 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

- ② 把糖冬瓜、橘饼切成碎粒,放另一碗里,加糖桂花、红豆沙和白糖拌匀成豆沙馅料,团成直径 1 厘米的丸子。
- ③ 每次取少许调制好的土豆泥,包上 1 个豆沙丸子,先团成圆球状,再轻轻按压成直径约 5 厘米的圆饼。
- ④ 净锅置火上,加入芝麻油烧至六成热,放入制好的土豆饼,煎炸至两面呈金黄色,取出沥油,装盘即成。

特点 色泽金黄,软嫩鲜香。



如果没有糖冬瓜或橘饼,可只使用红豆沙(或绿豆沙)作为馅料,或者不使用馅料而直接将土豆泥制作成小圆饼,并在小饼上按压一些小干果,如杏仁、核桃仁、腰果等,再用炸(煎、烤)的方法制成此菜食用。

焦炸西葫芦

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 西葫芦 400 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 3 克,五香粉 2 克,芝麻油 10 克,淀粉 50 克,面粉 50 克,花生油 750 克(约耗 60 克)。

烹制方法

- ① 将西葫芦去皮和瓤,洗净后切成长 5 厘米,宽 2 厘米的长条(也可切成大片),放入沸水中烫一下,捞出控净水分。
- ② 把西葫芦条放一碗里,加盐、五香粉和芝麻油拌匀备用;鸡蛋磕在另一碗中打散,加淀粉、面粉、少许盐和少量清水调成鸡蛋糊。
- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至五成热,将西葫芦条挂匀鸡蛋糊,逐条放入油锅内炸至浅黄色捞出;待油温升至八成热时,再将西葫芦条全部放入油锅内炸成金黄色,捞出沥油,码盘即成。

特点 色泽金黄,香脆可口。



西葫芦别称山葫芦、矮角瓜、美洲南瓜等，一年生蔓性草本植物，嫩果可食用。西葫芦起源于北美洲南部，19世纪中叶传入我国，目前我国东北和西北地区栽培较多，春夏季大量上市。

芹菜鱼丝

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 嫩芹菜心 250 克。

配料 净鱼肉 150 克，鸡蛋清 1 个。

调料 盐 4 克，淀粉 25 克，花生油 500 克(约耗 75 克)，葱丝 5 克，姜丝 5 克，清汤 75 克，味精 2 克，水淀粉 15 克，芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把嫩芹菜去根和叶，取茎，先切成 5 厘米长的段，再顺长切成丝备用；净鱼肉片成薄片，再改切成细丝，加上鸡蛋清、淀粉和 1 克盐拌匀上浆。
- ② 净锅置火上，加入花生油烧至三成热，放入鱼丝并用筷子轻轻滑散、滑熟，捞出沥油；再放入芹菜丝冲一下，取出控油。
- ③ 原锅内留少许底油，复置火上烧热，放入葱丝、姜丝和芹菜丝炒出香味，加入清汤、3 克盐和味精调好口味，放入滑好的鱼丝炒匀，用水淀粉勾芡，淋上芝麻油出锅即可。

特点 鱼丝鲜香，芹菜脆嫩，清爽利口。



经研究发现，芹菜叶中有 10 个项目的营养成分含量超过芹菜茎，所以在制作本菜时，可以将剥下的芹菜叶焯水，加上熟芝麻、盐、味精和芝麻油等调成冷菜，而成为芹菜两吃。

酿 黄 瓜

6 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 黄瓜 400 克。

配料 猪五花肉 150 克,鸡蛋 1 个。

调料 淀粉 25 克,葱末 5 克,盐 2 克,料酒 25 克,味精 2 克,花生油 75 克,酱油 15 克,白糖 5 克,清汤 150 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将黄瓜洗净控净水分,切去两端取中段,再切成 3 厘米的小段,用筷子捅去中间的瓜瓤,在挖去瓜瓤的部位抹上少许淀粉备用。
- ② 把猪五花肉去筋和膜,洗净后剁成末,放在碗里,加葱末、鸡蛋、盐、10 克料酒、味精和淀粉搅拌至有黏性,酿入黄瓜内。
- ③ 煎锅置火上,加花生油烧至四成热,放入酿黄瓜段,用小火将两面煎熟,加入 15 克料酒、酱油、白糖和清汤,用小火烧约 5 分钟,用旺火收浓味汁,淋上芝麻油,出锅把酿黄瓜码放在盘内即成。

特点 色形美观,软嫩鲜香。



酿黄瓜为家常风味菜肴,制作上可把猪肉馅料改为虾肉馅、三鲜馅、鸡肉馅等;也可用甜面酱、豆豉、蚝油等调味料改变本菜的味道。

木 须 柿 子 椒

4 人份

大火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 番茄 2 个(约 250 克)。

配料 青椒 1 个,鸡蛋 3 个。

调料 盐 3 克,花生油 50 克,白糖 5 克,味精 2 克,水淀粉 10 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把番茄洗净,放入沸水锅内烫一下,捞出用冷水过凉,剥去外皮,切成小块备用;青椒去蒂和籽,洗净后切成菱形小块;鸡蛋打在碗里,加1克盐搅匀。
- ② 净锅置火上,放入花生油烧至六成热,倒入鸡蛋液,用手勺轻轻推炒成片状,放入青椒块翻炒至熟,加入番茄块、2克盐、白糖和味精炒拌均匀,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油即可。

特点 色泽美观,清淡适口。



木须柿子椒为东北地区家常风味菜肴,是以番茄、鸡蛋为主料,配以青椒等一起炒制而成。制作上除了青椒,也可增加其他一些植物性原料,如茭白、芦笋、冬菇、莴笋、木耳等。

酥炸茄盒

8人份

中火 操作难度3

时间30分钟

主料 长茄子 300克。

配料 猪肉馅 200克,鸡蛋 1个。

调料 葱、姜末各 5克,酱油 15克,料酒 10克,盐 3克,淀粉 25克,面粉 100克,泡打粉 1克,色拉油 75克(约耗 75克),椒盐 1小碟。

烹制方法

- ① 把长茄子洗净,去蒂和皮,切成厚1厘米的椭圆形片,每片中间切一刀口成茄夹,深度为茄片的4/5;把猪肉馅放碗内,加上葱姜末、酱油、料酒、2克盐和15克淀粉搅拌均匀成肉馅,分别酿入茄片内成茄盒。
- ② 把鸡蛋磕在碗里打散,加面粉、10克淀粉、泡打粉、1克盐、15克色拉油和少许清水调匀成蛋糊。
- ③ 净锅置火上,放色拉油烧至六成热,将茄盒挂匀蛋糊,放入油锅

炸至色黄馅熟, 捞出; 待油烧至八成热时, 再将茄盒放油锅内复炸至金黄色, 捞出沥油, 盛在盘内, 带椒盐一起上桌。

特点 色泽黄亮, 外焦里嫩, 鲜香适口。



酥炸茄盒为家常风味菜肴, 并可有多种变化, 如将馅料改为牛肉馅、三鲜馅、素馅等; 也可将炸好的茄盒淋上(或带上)鱼香味汁、麻辣味汁等, 而成为各种口味的茄盒。

鲇鱼炖茄子

10 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 茄子 500 克。

配料 鲇鱼 1 条(约 400 克), 猪五花肉 75 克, 香菜 25 克。

调料 色拉油 100 克, 肉汤(或水)750 克, 盐 5 克, 料酒 25 克, 米醋 15 克, 味精 3 克, 胡椒粉 1 克, 芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将茄子去蒂、洗净去皮, 切成长条, 放清水中浸泡, 再控净水分, 放入烧热的色拉油锅内煸炒至软, 取出备用。
- ② 把鲇鱼整理干净, 放入沸水中略烫, 捞出放凉水中过凉, 刮去表面黏液, 切成段; 猪五花肉切成片; 香菜洗净, 切成小段。
- ③ 净锅置火上, 加少许色拉油烧至六成热, 放入鲇鱼段煎上颜色, 加入猪肉片稍炒, 放入肉汤、茄条、盐和料酒烧沸, 撇去浮沫, 用小火炖 20 分钟, 去掉五花肉, 加上米醋、味精和胡椒粉调好口味, 淋上芝麻油, 撒香菜段, 出锅盛盘即可。

特点 色泽淡雅, 鲇鱼软烂, 茄子浓香。



鲇鱼炖茄子是吉林民间的传统风味菜肴。在每年夏季盛产茄子的时候，也正值捕捞鲇鱼的季节，人们选用鲜活的鲇鱼与茄子同炖，使鲇鱼肥而不腻，茄子鲜香味浓，荤素相得益彰，佐酒下饭皆宜，是人们喜食的风味名菜。

赛 肉 段

4 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 茄子 400 克。

配料 冬笋 25 克，青椒 30 克，香菜 10 克。

调料 盐 3 克，芝麻油 5 克，淀粉 25 克，料酒 15 克，酱油 25 克，白糖 10 克，米醋 5 克，味精 2 克，花椒水 10 克，清汤 50 克，水淀粉 15 克，花生油 500 克（约耗 75 克），葱花 5 克，蒜片 5 克，葱油 10 克。

烹制方法

- ① 将茄子去蒂，洗净后切成长 4 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1 厘米的长方段，放在大碗内，加上芝麻油和 2 克盐拌匀，腌渍 5 分钟，挤去水分，加上淀粉调拌均匀备用。
- ② 把冬笋洗净，切成菱形片；青椒去蒂和籽，切成小块；香菜洗净，切成小段；把料酒、酱油、1 克盐、白糖、米醋、味精、花椒水、清汤和水淀粉放小碗里对成芡汁。
- ③ 净锅置火上，放入花生油烧至六成热，将挂好糊的茄段逐个下入油锅内炸至色泽黄亮，捞出控净油。
- ④ 锅内留少许底油烧热，放入葱花、蒜片、冬笋片和青椒块煸炒，待有香味溢出时，倒入炸好的茄段，烹入对好的芡汁，颠锅挂匀，淋上葱油，撒上香菜段，出锅装盘即成。

特点 色泽金黄，外焦里嫩，咸鲜味佳。



赛肉段又名炸烹茄条，为辽宁家常风味菜肴，是以茄子为主料，经挂糊、油炸，再烹汁而成，成菜色泽、口味等可与肉段媲美，故而得名。

香酥茄子

5 人份

小火 操作难度 3

时间 25 分钟

主料 茄子 500 克。

配料 猪五花肉 75 克，香菜 25 克。

调料 色拉油 500 克（约耗 100 克），葱、姜丝各 5 克，鸡汤（或清水）400 克，酱油 25 克，盐 3 克，白糖 10 克，米醋 5 克，味精 2 克，蒜末 10 克。

烹制方法

- ① 把茄子洗净、去皮，先切成 4 厘米的厚片，并在表面剖上浅十字花刀，放入烧热的色拉油锅内炸至色泽红亮，捞出沥净油备用；猪五花肉切成米粒大小备用；香菜洗净，切成小段。
- ② 锅内放 25 克色拉油，置火上烧热，放入猪肉粒煸炒 2 分钟，再放入葱姜丝稍炒，加入鸡汤、酱油、盐、白糖、米醋和味精烧沸。
- ③ 放入炸好的茄子片，改用小火烧煮 10 分钟至茄子酥软入味，再用旺火收浓汤汁，待汤汁均匀地将茄片包裹后，撒上蒜末和香菜段，出锅装盘即成。

特点 色泽红亮，茄子软烂，肉酥香浓。



香酥茄子是吉林地区风味菜肴，系选用紫皮嫩茄子与猪肉搭配，采用烧的技法加工而成。制作时除了上面介绍的咸鲜口味外，也可放入辣椒、花椒、甜面酱等，而成为香辣、麻辣及甜酱口味。

黄酱茄花

4 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 长茄子 400 克。

调料 盐 2 克,面粉 50 克,色拉油 500 克
(约耗 100 克),葱、姜丝各 5 克,黄酱 35 克,料酒 25 克,酱油 10 克,白糖 10 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把长茄子去蒂,洗净去皮,切成 4 厘米长的段,并在表面剖上十字花刀,撒上盐拌匀略腌,轻轻挤去水分,滚上一层面粉成菊花形备用。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至七成热,用长筷子逐个夹住茄花,放入油锅内炸熟透,捞出控油。
- ③ 锅复置火上,留少许底油烧热,放入八角稍炸,加上葱姜丝和黄酱稍炒片刻,放入料酒、酱油和清水(100 克),烧沸后再加入炸好的茄花,加入白糖和味精,用小火烧 5 分钟,用水淀粉勾芡,淋上花椒油,出锅盛在盘中即成。

特点 色形美观,咸鲜回甜,酱香浓郁。



黄酱茄花为辽宁传统风味菜肴,系将茄子切成菊花形状,再用东北特产大酱(黄豆酱)等烧制而成,为家庭美味的佐饭佳肴。

脆皮四季豆

4 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 嫩四季豆 300 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 葱姜汁 10 克,盐 3 克,味精 2 克,料酒 15 克,面粉 75 克,发

酵粉 5 克, 芝麻油 5 克, 花生油 750 克 (约耗 75 克), 辣酱油、番茄酱各适量。

烹制方法

- ① 将嫩四季豆掐去两端, 撕去豆筋, 切成小段, 洗净, 放入沸水锅内焯至断生, 捞出用冷水过凉, 控净水分, 放在碗里, 加葱姜汁、盐、味精和料酒腌 15 分钟入味。
- ② 把鸡蛋放在碗里搅散, 加入面粉、少许盐、发酵粉、芝麻油和少许清水调拌成脆皮糊, 放入四季豆调拌均匀。
- ③ 净锅置火上, 放花生油烧至四成热, 把挂糊的四季豆放油锅内炸至酥脆并呈黄色, 捞出控净油, 码在盘内, 带辣酱油和番茄酱一起上桌即可。

特点 色泽黄亮, 外脆里嫩, 软糯爽口。



脆皮四季豆为家常风味菜肴, 因四季豆中含有豆素和皂素, 如加热时间不长, 会引起中毒。因此, 在制作时先把四季豆焯熟, 再调味炸制, 以保证食品卫生和身体健康。

干贝小萝卜

主料 红皮小萝卜 400 克。

配料 干贝 25 克。

调料 葱段 10 克, 姜片 10 克, 料酒 25 克, 熟猪油 25 克, 盐 3 克, 白糖少许, 味精 1 克, 水淀粉 15 克, 芝麻油 10 克, 葱花 5 克。

烹制方法

- ① 把红皮小萝卜洗净, 刮去外皮, 削成圆柱形, 并在表面削上齿轮形花刀, 再切成 0.5 厘米厚的齿轮形小片备用; 把干贝洗净放碗里, 加上葱段、姜片、料酒和 150 克清水, 上屉蒸 10 分钟, 取出干

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

贝用手搓成细丝。

- ② 净锅置火上,加入熟猪油烧至四成热,放入萝卜片炒至发软,滗入蒸干贝的汤汁,放入盐、白糖和味精,用小火烧约5分钟,下入干贝丝推匀,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,撒上葱花,出锅盛盘即成。

特点 色泽淡雅,萝卜软嫩,干贝清香。



干贝小萝卜是吉林地区传统风味菜肴,系把含有较多糖分和维生素C的红皮小萝卜与海产干贝一起烧炖而成。此菜用于筵席之中,既爽口又助消化,并有醒酒的功效。

肉片焖豆角

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 嫩豆角 250 克。

配料 猪五花肉 100 克,鸡蛋半个。

调料 盐 3 克,料酒 15 克,淀粉 20 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),葱、姜丝各 3 克,酱油 15 克,味精 2 克,鸡汤 125 克,花椒油 3 克。

烹制方法

- ① 把嫩豆角去豆筋,洗净后斜切成长 5 厘米的小段,放入沸水锅内焯一下,捞出控水;猪五花肉切成薄片,放碗里,加 1 克盐、5 克料酒、鸡蛋和淀粉拌匀。
- ② 炒锅置火上,加色拉油烧至五成热,放入猪肉片滑散至熟,捞出控净油;待锅内油温升至六成热时,放入豆角段冲炸一下,捞出沥油。
- ③ 原锅内留少许底油,复置火上烧热,放葱姜丝爆锅,倒入豆角段、猪肉片、2 克盐、10 克料酒、酱油、味精和鸡汤,用小火烧至汤汁

将尽时,淋上花椒油,即可出锅装盘。

特点 肉片鲜嫩,豆角软香。



肉片焖豆角为东北地区家常风味菜肴。制作时如果将豆角放在有少量油的锅内煸炒至软,再放入猪肉末、辣椒等调好口味,成菜则为干煸豆角;调味时如果放入大豆酱,成菜则为酱烧肉片豆角。

什锦瓜丝

6 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 嫩西葫芦 100 克。

配料 莴笋 50 克,冬笋 25 克,胡萝卜 25 克,
水发冬菇 15 克,熟鸡胸肉 50 克。

调料 熟猪油 40 克,葱丝 10 克,姜丝 5 克,料酒 15 克,盐 5 克,酱油 15 克,米醋 5 克,味精 2 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 将嫩西葫芦去皮和瓢,洗净后切成 5 厘米长的丝;莴笋、冬笋、胡萝卜、水发冬菇均择洗干净,切成丝备用;熟鸡胸肉切(或用手撕)成丝备用。
- ② 净锅置火上,加入清水和 3 克盐烧沸,放入西葫芦、莴笋、冬笋、胡萝卜和冬菇丝焯一下,捞出控净水分。
- ③ 炒锅置火上,加熟猪油烧至四成热,放入葱丝和姜丝炝锅,加入料酒、2 克盐、酱油、米醋和味精及所有主配料,快速翻炒均匀,淋上花椒油,出锅装盘即成。

特点 色彩艳丽,口味鲜美。



什锦瓜丝为家常风味菜肴,制作时也可把焯好的各种原料放大碗里,加上调味料(如喜欢辣味,可加入辣椒丝、辣椒油等)拌匀,作为冷菜上桌食用。

韭菜干丝

4 人份

大火 操作难度 2

时间 10 分钟

主料 嫩韭菜 250 克。

配料 红尖椒 1 个,豆腐干 100 克。

调料 花生油 40 克,盐 3 克,白酱油 10 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 将嫩韭菜去根和老叶,择洗干净,控净水分,切成长 5 厘米的小段备用;把豆腐干先片成薄片,再切成丝,放沸水锅内烫一下,捞出控净水分;红尖椒去蒂和籽,洗净后也切成丝。
- ② 净锅置旺火上,加花生油烧至七成热,放入红尖椒丝和豆腐干丝煸炒几下,下入韭菜段稍炒,加上盐、白酱油和味精调好口味,出锅装盘即成。

特点 色泽美观,咸鲜微辣。



韭菜干丝为家常风味菜肴,制作时除了用炒的方法加工而成外,也可将焯烫好的韭菜段、豆腐丝放碗里,加上配料(如豆芽、辣椒等)和调味料(盐、酱油、白糖、米醋、味精、花椒油、芝麻油等)搅拌均匀,作为冷菜上桌食用。

醋熘莲花白

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 莲花白(卷心菜)300 克。

配料 木耳 5 克。

调料 干辣椒 5 克,花生油 25 克,酱油 15 克,盐 2 克,白糖 10 克,清汤 30 克,味精 2 克,水淀粉 25 克,米醋 25 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 将莲花白去掉外层老叶,洗净,切成菱形块备用;木耳用温水泡透,洗净后撕成小块;干辣椒切成小段。
- ② 净锅置旺火上,加入花生油烧至八成热,放入莲花白块煸炒2分钟至近熟,放入木耳块、酱油、盐、白糖、清汤和味精炒匀,用水淀粉勾芡,淋上米醋,出锅盛在盘内。
- ③ 净锅复置火上,放入芝麻油和干辣椒段煸出香辣味,离火出锅浇在炒好的莲花白上面,即可食用。

特点 味香诱人,酸甜适中,菜味清香,酸甜爽辣。



莲花白学名结球甘蓝,又名包心菜、洋白菜、圆白菜、椰菜、卷心菜等。莲花白质地脆嫩,味甘鲜美,营养丰富,且含糖量低,几乎不含淀粉,所以特别适合糖尿病患者及肥胖者食用。

炒包心菜

4 人份

大火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 包心菜 400 克。

配料 青椒、红椒各 1 个。

调料 花生油 50 克,花椒粒 2 克,盐 2 克,酱油 10 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将包心菜削去根蒂,去掉老筋,取小菜叶,洗净后切成细丝,加上少许盐拌匀,稍腌备用;青椒、红椒去蒂和籽,洗净后也切成细丝。
- ② 净锅置旺火上,加入 30 克花生油烧至八成热,放入包心菜丝爆炒片刻至近熟,取出。
- ③ 净锅放 20 克花生油,复置旺火上烧热,放入花椒粒炸出香味,捞出不用,放入青红椒丝和包心菜丝,快速翻炒均匀,放入盐和酱

油炒匀,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 家常风味,咸香脆嫩。



包心菜含有人体必须氨基酸和维生素 C,维生素 U,胡萝卜素,维生素 B₁、B₂、钙、磷等矿质元素。包心菜性平味甘,有利五脏、调六腑的功效,可用于治疗上腹胀气疼痛、性功能低下、动脉硬化等症。

翡翠刺嫩菜芽

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 刺嫩菜芽 150 克,鸡胸肉 100 克。

配料 鸡蛋清 2 个,猪肥膘肉 30 克。

调料 盐 4 克,味精 2 克,花生油 25 克,葱、姜末各 3 克,鸡汤 75 克,料酒 15 克,花椒水 5 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将刺嫩菜芽去掉杂质,洗净,放入沸水锅内焯一下捞出,再放入冷水中过凉,挤干水分备用。
- ② 把鸡胸肉和猪肥膘肉先切成小粒,再剁成茸,放在大碗里,加上鸡蛋清、味精和 2 克盐调拌均匀成稀鸡茸糊状。
- ③ 净锅置火上,放入清水烧沸,把刺嫩菜芽逐个滚上一层调好的鸡茸糊,放入锅内氽煮至熟,捞出控水。
- ④ 另锅置火上,放花生油烧至六成热,用葱姜末炆锅,加入鸡汤、料酒、花椒水和 2 克盐烧沸,放入制好的翡翠刺嫩菜芽,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 白中有绿,形似翡翠,鲜咸可口。



刺嫩菜亦称刺老菜、刺龙菜、刺儿菜等。每当冰雪消融的初春,这种菜就散发着沁人肺腑的清香。刺嫩菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质,具有滋阴

润燥、补中益气的功效,适用于体倦、乏力、虚劳咳嗽、咽痛、下痢、营养不良等病症。

烧三鲜薇菜

4 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 净薇菜 200 克。

配料 熟火腿 25 克,熟鸡胸肉 50 克,水发冬菇 15 克,净冬笋 25 克。

调料 大葱 10 克,色拉油 50 克,鸡汤 100 克,料酒 15 克,酱油 10 克,盐 3 克,白糖 2 克,味精 2 克,水淀粉 10 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 取净薇菜嫩茎芽,洗净,放入沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,控净水分备用;把熟火腿、熟鸡胸肉、水发冬菇、净冬笋和大葱分别择洗干净,切成丝。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至六成热,用葱丝爆锅,加入火腿丝和鸡肉丝稍炒片刻,下入薇菜、冬菇和冬笋丝炒匀。
- ③ 再加入鸡汤、料酒、酱油、盐和白糖,烧沸后改用小火烧约 3 分钟,加入味精,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽美观,脆软而嫩,咸鲜而香。



薇菜又名巢菜、元修菜等。薇菜含丰富的碳水化合物、维生素、蛋白质和脂肪,有润肺理气、补虚舒络、清热解毒的功效。薇菜既可鲜食,又可用煮晒的方法干制,为美味的野菜品种之一,在东北各地均有分布。

奶油鸡茸菜花

8 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 菜花 250 克。

配料 鸡胸肉 200 克,猪肥膘肉 75 克,鸡蛋清 1 个。

调料 鸡汤 100 克,盐 4 克,葱姜汁 10 克,淀粉 25 克,熟猪油 15 克,奶油 50 克,牛奶 50 克,白糖 25 克,水淀粉 25 克。

烹制方法

- ① 将菜花切去根,取净花朵,修整成 3 厘米的块,洗净后放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分;把鸡胸肉和猪肥膘肉先切成小粒,再剁成茸,放在碗里,加上鸡蛋清、50 克鸡汤、3 克盐、葱姜汁和淀粉调匀成鸡茸糊。
- ② 取 1 个大平盘,抹上一层熟猪油,将鸡茸糊挤成每个直径 3 厘米的丸子,放在盘内轻轻按扁,上面均插上 1 朵菜花,入屉用旺火蒸熟,取出摆在另一盘内。
- ③ 净锅置火上烧热,放入奶油炒熔化,加上牛奶、1 克盐、白糖和 50 克鸡汤烧浓稠,用水淀粉勾芡,出锅浇在蒸好的鸡茸菜花上面即成。

特点 色泽淡雅,口味鲜香,清爽利口。



奶油鸡茸菜花为传统风味菜肴,制作时可有多种变化,如把鸡肉改为猪肉、虾仁、鱼肉、蟹肉等;还可以将绿色菠菜汁加入鸡茸内调成绿色鸡茸馅料,再加工制作,成菜则为奶油翡翠菜花。

炒黑白菜

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 大白菜 400 克。

配料 木耳 10 克。

调料 花生油 40 克, 葱花 5 克, 盐 3 克, 酱油 10 克, 味精 2 克, 水淀粉 10 克, 花椒油 10 克。

烹制方法

- ① 把大白菜去掉老帮和菜叶, 只取白菜中帮和菜心, 先顺长切成宽 2 厘米的长条, 再斜切成菱形小片; 将木耳放温水中浸泡涨发, 去掉根蒂, 洗净, 撕成小块备用。
- ② 净锅置火上, 加花生油烧至六成热, 放入葱花炆锅, 加上白菜片煸炒, 待白菜片油润明亮时, 放入木耳块、盐、酱油和味精继续煸炒片刻, 用水淀粉勾芡, 淋上花椒油, 出锅装盘即成。

特点 黑白双色, 咸鲜适口。



炒黑白菜是将营养价值均比较高的大白菜和木耳相配而制成, 有较好的减肥功效, 也是理想的保健菜肴, 对高血压、冠心病、老年病及肥胖症患者有一定疗效, 常食有健美养容、延年益寿的功效。

海米木耳丝

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 木耳 15 克, 海米 15 克。

配料 青椒 50 克, 胡萝卜 25 克。

调料 葱段 10 克, 姜片 10 克, 料酒 25 克, 花生油 30 克, 姜丝少许, 盐 3 克, 味精 2 克, 水淀粉 15 克, 芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 海米放大碗里,加入葱段、姜片、料酒和少许清水,上屉蒸 10 分钟,取出海米备用(蒸海米的汤汁过滤后留用)。
- ② 将木耳放温水中浸泡至软,去蒂后择洗干净,切成丝备用;青椒去蒂和籽,洗净后切成丝;胡萝卜去皮也切成丝备用。
- ③ 净锅置火上,加入花生油烧至六成热,下入姜丝炝锅,放入海米煸出香味,加入木耳丝、胡萝卜丝和青椒丝翻炒几下,倒入蒸海米的汤汁,放入盐和味精翻炒均匀,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色彩鲜艳,清淡素雅。



海米木耳丝为东北地区家常风味菜肴,制作时除了青椒和胡萝卜外,也可使用其他配料,如豌豆、冬笋、冬菇、莴笋、腐竹、豆腐皮等,以丰富菜肴的色泽及营养价值。

干炸雪冬笋

4 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鲜冬笋 400 克。

配料 腌雪里蕻 100 克。

调料 鸡汤 400 克,料酒 25 克,酱油 15 克,盐 5 克,白糖 10 克,味精 2 克,花生油 750 克(约耗 100 克),椒盐 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜冬笋去掉皮和老根,洗净后切成 4 厘米长的菱角块;把腌雪里蕻用清水泡去咸味,挤净水分,切成小段。
- ② 炒锅置火上,加入清水烧沸,放入冬笋块煮 5 分钟,捞出再放入净锅内,加鸡汤、料酒、酱油、盐、白糖和味精,用小火煮 10 分钟,捞出控水。
- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至七成热,投入雪里蕻段炸酥,捞出

盛在盘内,撒上味精;再把冬笋块放入油锅内,用旺火炸至色泽金黄,捞出沥油,放在盛有雪里蕻的盘内,再撒上椒盐即成。

特点 冬笋金黄香嫩,雪菜墨绿酥脆,滋味异常鲜美。



干炸雪冬笋为辽宁传统风味菜肴,是把煮好的冬笋经过炸制后上桌食用。制作时也可把炸好的冬笋和雪里蕻再放回烧热的锅内,放入干辣椒、胡椒等一起再煸炒后出锅,成为香辣雪冬笋。

烧 南 北

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 嫩冬笋 300 克,口蘑 75 克。

调料 酱油 40 克,葱段 10 克,姜块 10 克,

料酒 15 克,花生油 50 克,葱末 5 克,盐 2 克,白糖 5 克,水淀粉 15 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将嫩冬笋去掉外皮,洗净切成长 4 厘米、2 厘米宽的菱形片,放在碗里,加 15 克酱油拌匀,腌渍 10 分钟;口蘑用温水洗净,放在大碗里,加上葱段、姜块、料酒和 100 克清水,上屉用旺火蒸 10 分钟,取出口蘑,切成片。
- ② 炒锅置旺火上,放 30 克花生油烧至六成热,下入冬笋片煸炒至上色,再加入口蘑片炒 1 分钟,出锅沥油。
- ③ 炒锅放 20 克花生油,复置火上烧热,下葱末炝锅,加 25 克酱油、盐和白糖,滗入蒸口蘑的清汤,烧沸后放入冬笋和口蘑,用小火烧 3 分钟,加入水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽红亮,鲜嫩爽口,香浓味美。



烧南北是用产于北方的口蘑与产于江南的竹笋为主料烧制而成，传说这道名菜是因为厨师的粗心大意，误将客人回锅加热的烧口蘑和烧玉兰片两道菜，一起放入一锅内加热而成，不曾想成菜色泽美观、风味绝佳，并得到客人的赏识，而烧南北也就被偶然地发明出来并流传至今。

双菇酿番茄

8 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 大小均匀的鲜红番茄 8 个。

配料 水发冬菇 100 克，鲜蘑菇 100 克，青豆 25 克。

调料 花生油 25 克，盐 4 克，料酒 15 克，白糖 5 克，味精 3 克，水淀粉 35 克，鸡汤 100 克，胡椒粉 1 克。

烹制方法

- ① 把大小均匀的鲜红番茄用沸水烫一下，取出过凉，从番茄上部 1/4 处横刀切下一块作盖子，挖出番茄果肉，将中心掏空待用；将冬菇、鲜蘑菇洗净，控净水分，切成米粒大小的碎粒。
- ② 净锅置火上，加入花生油烧至六成热，放入冬菇、蘑菇和青豆煸炒片刻，加 2 克盐、料酒、白糖和 1 克味精炒匀，用水淀粉 15 克勾芡，制成馅料后酿入番茄内，盖上盖，上屉蒸 6 分钟，取出摆在盘内。
- ③ 净锅复置火上，放入鸡汤烧沸，加 2 克盐、2 克味精和胡椒粉，用 20 克水淀粉勾薄芡，出锅浇在酿好的番茄上面即可。

特点 色泽鲜红，口味鲜香。



酿番茄是比较常见的菜肴，一般是用猪肉馅、三鲜馅或八宝馅等酿入番茄内烹调而成。而双菇酿番茄的特别之处在于其原材料系选用东北特产的鲜蘑菇及冬菇

等，制成馅料后酿入番茄内，菜肴清香适口，热量低，特别适宜减肥者食用。

扒白菜芦笋

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 白菜心 250 克，芦笋 200 克。

调料 熟猪油 25 克，葱段 10 克，姜片 10 克，
鸡汤 150 克，盐 3 克，料酒 10 克，味精 2 克，水淀粉 15 克，
熟鸡油 5 克。

烹制方法

- ① 将白菜心洗净，放入沸水锅内煮 2 分钟，捞出用冷水过凉，取出控净水分，顺长切成 10 厘米长、1 厘米宽的长条，码放在盘子一侧备用。
- ② 芦笋切去根，刮去外皮，修整成同样长短的条，放入沸水锅内焯一下，捞出控净水分，摆在盛有白菜条盘子的另一侧。
- ③ 净锅置火上，放入熟猪油烧至六成热，用葱段和姜片爆锅，加入鸡汤烧沸，捞出葱姜不用，加入盐、料酒和味精找好口味。
- ④ 把盘中的白菜心和芦笋整齐地推入锅内（切忌散乱），用小火烧煨几分钟，改旺火收浓味汁，用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油即可。

特点 色泽淡雅，口味鲜嫩，清香适口。



扒白菜芦笋又名扒双菜，为东北地区传统风味菜肴，是以白菜心和芦笋为主料，用扒的技法加工而成。制作时除了芦笋和白菜外，也可使用油菜、茼蒿、竹笋、莴笋等，而成为各具特色的扒双菜。

醋熘白菜

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 大白菜 500 克。

配料 干辣椒 5 克。

调料 色拉油 75 克,花椒 2 克,葱段 10 克,姜片 5 克,料酒 10 克,酱油 15 克,盐 3 克,白糖 15 克,米醋 25 克,水淀粉 15 克。

烹制方法

- ① 把大白菜切去根去叶,只选取白菜中帮,拨取嫩白菜帮,改刀切成菱形小块备用;干红辣椒切成小段,放热油锅内炸出香辣味,出锅盛在小碗里成辣椒油。
- ② 净锅置旺火上,放色拉油 50 克烧至七成热,放入白菜块煸炒至呈微黄色,捞出控净油和水分。
- ③ 锅内放色拉油 25 克,复置火上烧热,放入花椒、葱段和姜片炸至深紫色,捞出不用,放入白菜块、料酒、酱油、盐和白糖炒匀,烧沸后烹入米醋,用水淀粉勾芡,出锅装在盘里,再淋上加工好的热辣椒油即成。

特点 明油亮芡,酸咸甜辣。



醋熘白菜为我国北方地区家常风味菜肴,成品色泽光亮,酸辣适口,为秋冬季家庭常见的佐饭佳肴。制作时也可放一些配料,如木耳、海米、口蘑、冬笋等,以丰富菜肴的色泽和口味。

扒白菜肥肠

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 大白菜心 200 克。

配料 熟猪大肠 200 克。

调料 熟猪油 40 克,葱段 10 克,姜片 5 克,蒜片 5 克,清汤 100 克,盐 4 克,料酒 15 克,白糖 5 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 把大白菜心去根,一切两半,放入沸水锅内烫 2 分钟,捞出用冷水过凉,沥去水分,顺长切成宽 1 厘米的长条;将熟猪大肠放入沸水锅内烫一下,捞出控水,切成长 8 厘米的段。
- ② 净锅置火上,加入熟猪油烧至六成热,放入葱段、姜片和蒜片煸炒至黄色,捞去葱姜蒜不用,加上清汤、盐、料酒和白糖烧沸。
- ③ 把猪大肠和白菜条轻轻摆入锅内,用小火烧至汤汁将尽,加味精,慢慢地转动炒锅,淋水淀粉勾芡,出锅整齐地码放在盘内,再淋上熟鸡油即成。

特点 色泽美观,咸鲜嫩香,味美适口。



扒白菜大肠为家常美味药膳,有消食止渴、通肠益胃的功效。制作时除白菜外,也可使用油菜心、芦笋、雪里蕻等其他蔬菜替代。

菊花白菜

10 人份

大火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 白菜菜叶 250 克。

配料 猪五花肉 250 克,鸡蛋 1 个,熟火腿 25 克。

调料 盐 5 克,味精 3 克,葱、姜末各 5 克,芝麻油 10 克,水淀粉 30 克,淀粉 25 克,鸡汤 75 克,料酒 10 克,白糖 5 克,熟鸡油 5 克。

烹制方法

- ① 取白菜菜叶,洗净,放入沸水锅内烫 1 分钟,捞出摊开冷却,切成手掌大小的圆块备用;猪五花肉剁成末,放在碗里,加入鸡蛋、3

克盐、2克味精、葱姜末、芝麻油和15克水淀粉搅拌均匀成馅料；熟火腿切成小粒。

- ② 取烫好的白菜叶，撒上少许淀粉，中间放上猪肉馅料，轻轻包裹好并将口收齐，再逐个放在盘内，待其自然张开成菊花形，把熟火腿粒撒在中间即成菊花白菜生坯，上屉蒸10分钟，取出摆在另一盘内。

- ③ 净锅置火上，放入鸡汤、2克盐、料酒、白糖和1克味精烧沸，撇去浮沫，用15克水淀粉勾薄芡，淋上熟鸡油，出锅浇在蒸好的菊花白菜上面即可。

特点 菜型美观，营养丰富，口味鲜美。



菊花白菜为吉林创新风味菜肴，除了馅料及调味上可有多重变化外，在造型上也可把白菜叶放案板上，抹上一层薄薄的肉馅，再铺一层白菜叶，如此共铺五层，蒸制后切成条上桌，成菜名称则为千层白菜。

排骨炖白菜

主料 白菜头400克，猪排骨300克。

配料 香菜25克。

调料 熟猪油50克，桂皮1块，葱段25克，姜块15克，盐5克，花椒水15克，味精5克。

烹制方法

- ① 把白菜头去掉根，取白菜帮洗净，切成菱形块备用；将猪排骨先顺骨缝切成条，再改刀剁成长4厘米的块，放入沸水锅内焯一下，捞出控净水分；香菜洗净，切成小段。
- ② 净锅置火上，放入熟猪油烧至六成热，加入排骨块煸炒至肉块收缩，加入清水（淹没排骨块）、桂皮、葱段和姜块，烧沸后用小火烧

8人份

小火 操作难度2

时间90分钟

至排骨近熟。

- ③ 捞出桂皮、葱段和姜块不用,加入白菜块、盐、花椒水和味精,继续用小火炖至排骨、白菜酥烂时,放入香菜段推匀,出锅盛入大碗里即成。

特点 白菜熟烂,排骨香酥,美味适口。



排骨炖白菜为家常风味菜肴,制作时有多种变化,比如可增加一些配料,如豆腐、雪里蕻、冬菇等;可增加一些汤水而成为汤菜食用;也可放胡椒粉、咖喱粉等调成各种口味。

炒肉渍菜粉

4 人份

大火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 渍菜 250 克,猪五花肉 100 克。

配料 细粉丝 15 克。

调料 花生油 25 克,葱丝 10 克,姜丝 5 克,花椒水 10 克,盐 4 克,米醋 10 克,味精 2 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将渍菜洗净,先片成大薄片,再改刀切成细丝备用;猪五花肉剔去筋膜,切成 5 厘米长的肉丝;细粉丝用温水泡软,拦腰切成长段备用。
- ② 净锅置旺火上,放入花生油烧至五成热,加入葱丝、姜丝和猪肉丝煸炒出香味且变色,放入渍菜丝翻炒均匀,再加入粉丝段、花椒水、盐、米醋和味精炒匀,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽淡雅,脆嫩清爽。



炒肉渍菜粉是东北地方家常风味名菜。东北的渍菜是采用自然发酵法加工而成,一般在每年 10 月中旬,秋白菜收获后经修整洗净,装入大缸中,撒上少许海盐,加

净水没过白菜,用石头在上面压实,约1个月左右,白菜自然发酵变酸,即可食用。

酸菜拆骨肉

4 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 酸菜 150 克,猪拆骨肉 200 克。

配料 细粉丝 15 克,水发香菇 25 克,香菜 15 克。

调料 色拉油 25 克,蒜末 10 克,鲜汤 150 克,盐 3 克,料酒 10 克,生抽 15 克,胡椒粉 1 克,鸡精 2 克,水淀粉 10 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把酸菜洗净,切成丝备用;将猪拆骨肉撕成粗丝;细粉丝用温水泡软,取出切成小段;水发香菇去蒂,切成小条;香菜洗净,切成小段。
- ② 净锅置火上,加入色拉油烧至六成热,放入蒜末爆香,加鲜汤、酸菜丝、猪拆骨肉、香菇和粉丝,烧沸后用小火烧 3 分钟,下入盐、料酒、生抽、胡椒粉和鸡精调好口味,再沸后用水淀粉勾芡,淋上花椒油出锅即成。

特点 色泽美观,味鲜肉香,汁浓适口。



酸菜拆骨肉为东北地区家常风味菜肴。主料所使用的猪拆骨肉是从煮熟的大棒骨上剔下来的贴骨肉,拆骨肉贴骨生长,肌肉纤维细嫩松软,丝缕较长,间或夹有脂肪,具有特殊的芳香气味,除了用炒、烧等方法加工成菜外,也可直接蘸各种口味的调味料食用。

翡翠菜心

6 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 油菜心 250 克,鸡胸肉 150 克。

配料 熟火腿 15 克,鸡蛋清 1 个。

调料 盐 7 克,淀粉 15 克,鸡汤 150 克,料酒 15 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把油菜心洗净,在菜心根部劈一十字花刀,放入沸水锅内,加 3 克盐氽一下,捞出用冷水过凉,控净水分,在油菜心的根部沾上少许淀粉,放在盘里备用;熟火腿切成小粒。
- ② 将鸡胸肉剔去筋膜,剁成细茸放在碗里,加上 50 克鸡汤搅开,再放入鸡蛋清、2 克盐和 5 克料酒搅拌均匀成浓糊状,取少许糊挤成直径 3 厘米的丸子,分别放在菜心的根部并压实,再上撒火腿粒,上屉用旺火蒸 10 分钟至熟,成翡翠菜心,取出摆在盘内。
- ③ 净锅置火上,放入 100 克鸡汤烧沸,加 2 克盐、10 克料酒、味精和胡椒粉调好口味,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅浇在翡翠菜心上即可。

特点 造型美观,荤素搭配,咸鲜脆嫩,清淡爽口。



翡翠菜心制作时可有多种变化,如将油菜心改为芦笋、竹笋、菠菜、白菜等;把鸡肉馅改为猪肉馅、鱼肉馅、鲜虾馅等;烹调方法上也可改为煎、炸、氽等。

芹菜炒牛肉

4 人份

大火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 芹菜 250 克,牛里脊肉 150 克。

调料 酱油 25 克,料酒 15 克,淀粉 15 克,

色拉油 500 克(约耗 60 克),葱、姜末各 3 克,盐 2 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克。

烹制方法

- ① 将芹菜去根、叶和筋,洗净后切成长 4 厘米的段,放入沸水锅内烫一下,捞出用冷水过凉,控净水分备用。
- ② 把牛里脊肉洗净,切成长 5 厘米、宽 3 厘米的薄片,放在碗里,加 10 克酱油、淀粉和 5 克料酒拌匀,放入烧至六成热的色拉油锅内滑散至熟,捞出控净油。
- ③ 原锅内留少许色拉油,复置火上烧热,放入葱姜末炆锅,加上芹菜段和牛肉片稍炒,放 15 克酱油、10 克料酒、盐和味精翻炒均匀,撒上胡椒粉,出锅装盘即成。

特点 红绿相间,肉嫩芹香。



芹菜炒牛肉为家常风味菜肴,是以芹菜和嫩牛肉为主料,用炒的技法烹调而成。此菜在口味上可加上干辣椒、辣椒酱、花椒等制成香辣口味;或者放入米醋,增加胡椒粉的使用量,而成为酸辣芹菜牛肉。

香煎焖子

10 人份

中火 操作难度 3

时间 2 小时

主料 红薯粉条 250 克,红薯淀粉 100 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 2 克,胡椒粉 1 克,料酒 15 克,十三香 2 克,白糖 3 克,味精 2 克,熟猪油 15 克,色拉油 150 克(约耗 100 克),芝麻酱 50 克,蒜茸 25 克,酱油 25 克,姜汁 15 克,葱油 10 克,辣椒油 15 克。

烹制方法

- ① 把红薯粉条用温水浸泡至软,放入沸水锅中煮至涨透后,捞出沥

干水分;红薯淀粉放在大碗里,加上 150 克清水调拌均匀成红薯粉芡。

- ② 把制好的红薯粉条放在盆内,加入鸡蛋、盐、胡椒粉、料酒、十三香、白糖和味精调好口味,再加入红薯粉芡拌和均匀,倒入抹有熟猪油的深盘中并抹平,上屉蒸 30 分钟,取出冷却即成红薯焖子,切成 4 厘米见方、厚约 0.7 厘米的块。
- ③ 平煎锅置火上,放入色拉油烧至六成热,放入焖子块并用小火煎至两面呈金黄色时,出锅盛在盘内,淋上由芝麻酱、蒜茸、酱油、姜汁、葱油和辣椒油调好的味汁即可。

特点 金黄油亮,鲜滑爽利,香辣适口。



香煎焖子为大连地区风味小吃,其关键为焖子的制作。在煮制红薯粉条时,一定要煮软煮透,直至不吸水为止,否则做出来焖子柔软度不够;使用的粉芡必须选用红薯淀粉,成菜吃起来才软香,如用其他原料如小麦淀粉、玉米淀粉等代替,不但口感差,而且烹制时容易散碎,不易成形。

蛋 椿 鱼

主料 嫩香椿 150 克。

配料 鸡蛋清 3 个。

调料 盐 2 克,淀粉 25 克,椒盐 1 小碟。

烹制方法

- ① 将嫩香椿去掉硬梗,洗净,控干水分,加盐稍揉备用;鸡蛋清放大碗里,用抽子(或筷子)抽打成蛋清糊,再加上淀粉调拌均匀。
- ② 净锅置火上,放入花生油烧至七成热,将嫩香椿逐条滚上一层蛋清糊,放入油锅内炸熟且呈淡黄色,捞出沥油装盘,带花椒盐一

4 人份

中火 操作难度 2

时间 15 分钟

起蘸食。

特点 色泽美观,鲜嫩清香。



蛋椿鱼又名香椿鱼,系以香椿嫩芽为主料,采用松炸的技法加工而成,菜肴香鲜味浓,似食鱼之感,故得名蛋椿鱼。

香椿芽亦称香椿头,初春食用,清明前后采摘的为上品,其色红艳,质地肥嫩。民间传说椿芽上那段红的颜色是杜鹃泣血所染,因而又有“杜鹃啼血椿芽红”的传说。香椿不仅有特异香味,且营养丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等,尤其是维生素含量高。我国早在东晋时就有食用记载,唐代曾作贡品入京,明清开始广泛食用,并把初春食椿芽谓之“吃春”。现在已是家常小菜,也作为应时菜入宴。

肉丝炒如意菜

5 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜如意菜 150 克,猪里脊肉 250 克。

配料 鸡蛋清少许,胡萝卜 25 克。

调料 淀粉 15 克,熟猪油 500 克(约耗 60 克),葱丝 10 克,料酒 25 克,盐 4 克,米醋 5 克,味精 2 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把鲜如意菜去老根,切成 3 厘米长的小段,用清水浸泡洗净备用;猪里脊肉切成 5 厘米长的丝,加上鸡蛋清和淀粉拌匀上浆;胡萝卜去皮,也切成细丝备用。
- ② 净锅置火上,加入熟猪油烧至四成热,放入猪肉丝迅速滑散,再倒入胡萝卜丝冲一下,一起捞出控净油。
- ③ 原锅内留少许底油,复置火上烧至六成热,放入葱丝和如意菜煸

炒出香味,烹入料酒,加上猪肉丝和胡萝卜丝炒匀,放入盐、米醋和味精调好口味,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 荤素搭配,质地软嫩,清鲜味香。



肉丝炒如意菜为黑龙江风味菜肴。如意菜又名蕨菜、龙头菜等,有“山菜之王”的美誉。相传乾隆皇帝每年到承德狩猎,点名吃蕨菜。御厨把蕨菜与肉丝同炒,乾隆很是赞赏,问其为何物,听其名为蕨菜认为不雅,遂封其为“如意菜”。

脆皮蕨菜卷

10 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 盐腌蕨菜 100 克,虾仁 100 克。

配料 鲜蘑 30 克,鸡蛋 5 个,面包渣 100 克。

调料 葱、姜末各 5 克,盐 3 克,味精 2 克,芝麻油 10 克,水淀粉 25 克,面粉 25 克,花生油 750 克(约耗 100 克)。

烹制方法

- ① 将盐腌蕨菜放清水中浸泡以去除部分咸味,捞出控净水分,切成末;虾仁剁成茸;鲜蘑洗净切成小粒。把蕨菜末、虾茸、鲜蘑粒放在大碗里,加上葱姜末、盐、味精和芝麻油调拌均匀成馅料。
- ② 把 4 个鸡蛋磕在大碗里,加上水淀粉拌匀,放入锅内摊成 4 张鸡蛋皮;把鸡蛋皮放在案板上,抹上调好的蕨菜馅料,卷成直径 2 厘米的卷,沾上少许面粉,再挂匀鸡蛋液(1 个),最后沾上面包渣并压实。
- ③ 净锅置火上,加入花生油烧至六成热,放入蕨菜卷炸至色泽金黄,捞出控净油,切成块,码盘即成。

特点 色泽金黄,外皮酥脆,馅鲜清香。



脆皮蕨菜卷为吉林地区传统风味菜肴,是以东北地区的特产之一蕨菜与虾仁(也可用猪肉、鸡肉等)为馅料,用鸡蛋皮(也可改为豆腐皮、紫菜等)包裹好,用炸的方法烹调而成,为美味佐酒佳肴。

山珍炖猪蹄

8 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 猴头蘑 25 克,榛菇 25 克,松茸蘑 25 克,香菇 25 克,猪蹄 1 个。

配料 木耳 5 克,宽粉条 25 克。

调料 色拉油 50 克,姜片 15 克,葱段 15 克,八角 3 个,盐 5 克,味精 3 克,芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 把猪蹄刮洗干净,从中间劈成两半,再剁成小块,放入清水中浸泡 30 分钟备用;猴头蘑、榛菇、松茸蘑、香菇和木耳用温水泡发,洗净杂质;宽粉条用温水泡软,切成段。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至六成热,投入姜片、葱段和八角爆香,放入猪蹄块煸炒几分钟,加入足量清水和料酒淹没猪蹄,烧沸后放入猴头蘑、榛菇、松茸蘑和香菇。
- ③ 再烧沸后撇去浮沫,用小火将猪蹄炖熟,放入宽粉条和木耳再炖 10 分钟,去掉葱姜和八角,加入盐和味精调好口味,淋上芝麻油,出锅盛在大碗里即成。

特点 猪蹄软糯,菌藻清香,鲜美适口。



山珍炖猪蹄为黑龙江地区特色菜肴,是以东北特产的各种菌藻为主料,配以猪蹄等,以炖的方法烹调而成。此菜营养丰富,有清肺热、去内火、消炎解毒等功效。

白扒松茸蘑

4 人份

小火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜松茸蘑 300 克。

调料 熟猪油 30 克,清汤 150 克,盐 3 克,料酒 15 克,白糖 2 克,味精 2 克,水淀粉 10 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 把鲜松茸蘑轻轻刮去根部的泥土,漂洗干净,放入烧沸的汤锅内焯煮 2 分钟,捞出控净水分,顺长切成厚片,整齐地码放在盘内备用。
- ② 净锅置火上,加入熟猪油烧至六成热,放入清汤、盐、料酒、白糖和味精烧沸,撇去浮沫,把盘内的松茸蘑推入锅内,用小火烧 5 分钟,改用旺火收浓汤汁,用水淀粉勾芡,淋上熟鸡油即可。

特点 色泽淡雅,鲜嫩润滑,回味悠长。



白扒松茸蘑为吉林地区风味菜肴,是以长白山麓珍贵的特产松茸为原料烹制而成。制作时为了保持松茸的鲜嫩浓香,不用油炸、不加配料,菜上桌后蘑香四溢,入口鲜嫩异常。

松茸别名松菇,为口蘑科食用真菌,主产于吉林省延边朝鲜族自治州的龙井、和龙、汪清、安图等县市,是长白山区的著名特产。松茸营养丰富,有强身体、益肠胃、止疼痛、理气、化痰、驱虫的功效,可用其治疗手足麻木、腰脚疼痛等病症。

虾子烧蘑菇

4 人份
小火 操作难度 2
时间 20 分钟

主料 鲜蘑菇 400 克。

配料 虾子 10 克。

调料 熟鸡油 25 克, 料酒 15 克, 鸡汤 100 克, 盐 3 克, 白糖 5 克, 味精 2 克, 水淀粉 15 克, 芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜蘑菇去掉根蒂, 洗净, 切成片, 放入沸水锅中氽一下, 捞出沥水待用; 虾子放清水里泡一下, 洗净滌去杂质。
- ② 净锅置火上, 放入熟鸡油烧至六成热, 放入虾子煸炒出香味, 烹入料酒, 加鸡汤、盐、白糖和味精烧沸, 放入蘑菇片, 改用小火烧煨片刻, 用水淀粉勾芡, 淋上芝麻油即可。

特点 色泽淡雅, 口味鲜香。



虾子烧蘑菇为东北地区家常风味菜肴, 制作时除了使用虾子外, 也可用其他一些具有鲜味的原料替代, 如海米、蟹子、蛤蜊干、银鱼干等。

白扒猴头

6 人份
小火 操作难度 3
时间 1 小时

主料 干猴头菇 150 克。

配料 熟火腿 35 克, 水发冬菇 25 克, 菜心 100 克。

调料 盐 5 克, 花生油 25 克, 葱段 15 克, 姜片 10 克, 料酒 25 克, 白糖 3 克, 清汤 200 克, 味精 2 克, 水淀粉 25 克, 熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 把干猴头菇用温水涨发,洗净细沙,削去老根,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分,切成大片备用;将熟火腿和水发冬菇洗净,切成大片;菜心择洗干净,放入沸水锅内,加花生油和3克盐焯一下,捞出控净水分,码放在盘内垫底。
- ② 把猴头菇片放在大碗里,加上火腿、冬菇、葱段、姜片、料酒、2克盐、白糖和清汤,上屉用旺火蒸30分钟取出,把猴头菇片整齐地码放在盘内。
- ③ 净锅置火上烧热,滗入蒸猴头菇的汤汁,放入味精和少许盐,烧沸后撇去浮沫,推入猴头菇片,用中小火烧10分钟至汤汁浓稠,用水淀粉勾芡,淋上熟鸡油,出锅将猴头菇放在菜心上面即可。

特点 白绿相间,口感嫩软,明汁亮芡,香浓味鲜。



猴头蘑自古以来就被列为山八珍之一,是高级宴席中的名贵原料之一。白扒猴头选用长白山野生猴头蘑为主料,采用蒸和扒的技法加工而成,是人们喜爱的天然绿色佳肴。

油爆黄瓜香

4人份

大火 操作难度 2

时间 20分钟

主料 鲜黄瓜香 250克,鸡胸肉 150克。

配料 胡萝卜 75克,鸡蛋清 1个。

调料 盐 4克,料酒 20克,淀粉 15克,白糖 2克,鲜汤 75克,味精 2克,水淀粉 15克,色拉油 500克(约耗 75克),葱、姜末各 3克,芝麻油 5克。

烹制方法

- ① 把鲜黄瓜香漂洗干净,再放入沸水锅中氽一下,捞出用冷水过凉,控净水分备用;鸡胸肉剔净筋膜,切成1厘米的丁,放在碗内,加入鸡蛋清、1克盐、淀粉和10克料酒码味上浆。

- ② 胡萝卜去皮,切成同样大小的丁;取一小碗,放入3克盐、10克料酒、白糖、鲜汤、味精和水淀粉对成芡汁。
- ③ 净锅置火上,加入色拉油烧至四成热,放入鸡肉丁滑至断生,再下入黄瓜香和胡萝卜丁冲一下,一起倒出沥油。
- ④ 锅内留少许底油,复置火上烧热,放入葱姜末煸香,加入鸡肉丁、黄瓜香和胡萝卜丁,烹入芡汁,快速翻炒均匀,淋上芝麻油即可。

特点 色泽美观,软嫩清香,味美可口。



油爆黄瓜香是黑龙江地区常见的风味菜肴之一,是以黄瓜香为主料,配以鸡胸肉(也可改为猪里脊肉、净鱼肉等),采用油爆的技法制成。主料所用的黄瓜香不是黄瓜,而是灰果蕨的幼苗,因散发一股黄瓜的清香味,故得黄瓜香之名。

龙江素菌

10 人份

大火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 榛菇 50 克,黄花菜 25 克,口蘑 50 克,木耳 10 克,花菇 50 克,元蘑 50 克,猴头蘑 50 克,香菇 50 克。

调料 清汤 200 克,料酒 25 克,盐 5 克,白糖 3 克,味精 2 克,熟猪油 25 克,葱段 15 克,姜片 10 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把榛菇、黄花菜、口蘑、木耳、花菇、元蘑、猴头蘑和香菇分别用温水涨发,再择洗干净,放入沸水中焯透,捞出控净水分。
- ② 把以上各种原料按色泽整齐地码在大圆盘内,将黄花菜摆放在中间,再把由清汤、料酒、盐、白糖和味精调好的味汁淋在上面,上屉用旺火蒸约 15 分钟,取出。
- ③ 净锅置火上,加入熟猪油烧至六成热,放入葱段和姜片煸炒出香

味,捞出葱姜不用,滗入蒸菌藻的汤汁,烧沸后撇去浮沫,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅浇在蒸好的原料上面即成。

特点 形状整齐,美观大方,口味清淡,风味独特。



龙江素菌又名龙江素烩,是黑龙江地区传统风味名菜。此菜选用黑龙江特产山菇、黄花菜、猴头蘑、木耳等原料,家庭制作时,可灵活选用各种原料,也可改为酸辣口味、麻辣口味等。

口蘑烧面筋

5 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 油面筋 150 克。

配料 口蘑 75 克,香菜段 25 克。

调料 汤 250 克,熟猪油 25 克,料酒 25 克,葱、姜末各 5 克,盐 4 克,白糖 5 克,味精 2 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将油面筋放沸水锅中烫一下,捞出控水,撕成小块备用;口蘑去蒂洗净,在表面剖上十字花刀,放在碗里,加料酒和 150 克清汤,上屉蒸 10 分钟,取出口蘑待用。
- ② 净锅置火上,放入熟猪油烧至六成热,用葱姜末炝锅,加入 100 克清汤和面筋块炒匀,再滗入蒸口蘑的汤汁烧沸。
- ③ 放入蒸好的口蘑,用小火烧至浓稠入味,加入盐、白糖和味精再烧片刻,淋上芝麻油,撒上香菜段,装盘即成。

特点 色泽淡雅,口蘑鲜香,面筋软嫩。



家庭中除了使用口蘑,也可用其他菌藻代替,如香菇、地耳、榛菇、金针菇等。此外,装盘时可先把烧好的面筋取出,放在盘内垫底,再把口蘑整齐地摆在面筋上面,使菜肴形状美观。

炒 合 菜

10 人份

中火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 绿豆芽 100 克,猪里脊肉 100 克,
嫩韭菜 50 克,粉丝 25 克,净菠菜 100 克。

配料 鸡蛋 2 个,荷叶饼 10 张。

调料 花生油 25 克,料酒 15 克,盐 5 克,味精 2 克,花椒油 15 克,
米醋 5 克,芝麻油 10 克,葱白段、甜面酱各 1 小碟。

烹制方法

- ① 将绿豆芽洗净,除去须根成掐菜;猪里脊肉切成长 5 厘米的细丝;嫩韭菜去根,洗净后切成 4 厘米长的小段;粉丝用温水泡软,切成小段;净菠菜洗净,切成 5 厘米长的小段,放入沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉备用。
- ② 炒锅置火上,加入花生油烧至六成熟,放入猪肉丝煸炒至粉白色,烹入料酒,加 3 克盐和味精,再放入菠菜段和粉丝一起炒片刻,出锅盛在大碗里备用。
- ③ 净锅复置火上,加入花椒油烧热,放入豆芽菜,用旺火快速急炒,加米醋和 1 克盐炒匀,以除去豆生味,放入韭菜段继续炒匀,再加入炒好的猪肉丝、粉丝和菠菜稍炒即成合菜,出锅盛在盘内。
- ④ 与此同时,取另一净锅置火上,放入芝麻油烧热,把鸡蛋磕在碗里,加 1 克盐调匀打散,倒入锅内,摊成鸡蛋饼,待把鸡蛋饼两面煎成黄色时,出锅切成丝,盖在合菜上,与荷叶饼、葱白段、甜面酱等一起上桌即成。

特点 色泽美观,鲜嫩清香,美味适口。



炒合菜又名合菜戴帽,为我国北方尤其是东北地区春季时令菜肴。食用时取 1 大匙炒好的合菜,放在荷叶饼中间,再加上一两根蘸了甜面酱的葱白,折卷而食。

本菜在选料上可有多种变化,如除了猪肉,也可用鸡肉、鱼肉等,也可不使用动物性原料而成为素炒合菜;

植物性原料除了上面介绍的几种外,也可使用木耳、冬菇、冬笋、茭白、韭黄、面筋、豆腐干、豆苗等。

烹调小技巧——荷叶饼的制作方法

- ① 把面粉放在盆内,加适量沸水稍烫,再加入少许温水和盐调和成面团,冷却后揉匀揉透,盖上湿布,汤 10 分钟。
- ② 将面团放在案板上,搓成长条,切成重 25 克的小面剂,用手逐个按压成扁圆形,再均匀地刷上一层薄薄的花生油。
- ③ 把两个面剂刷油的一面相对合成一个面剂,用擀面杖擀成直径 10 厘米的小圆饼。
- ④ 平底锅置火上烧热,放入小圆饼,用小火把一面烙成浅黄色,翻个再将另一面也烙成浅黄色,再稍烙后取出从中间折叠成半月形,摆入盘内即成。

扒鲜蘑龙须菜

4 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鲜蘑菇 200 克,鲜龙须菜 250 克。

调料 鸡汤 200 克,盐 4 克,料酒 15 克,白糖 3 克,味精 1 克,水淀粉 15 克,熟鸭油 10 克。

烹制方法

- ① 将鲜蘑菇漂洗干净,去掉根蒂,放入沸水锅内焯一下,捞出过凉,每个切成两半,码在平盘的一端备用。
- ② 把鲜龙须菜切去老根,削成长 12 厘米的条,放入锅内,加入 100 克鸡汤和 1 克盐,用小火烧 2 分钟,取出龙须菜,整齐地码在平盘的另一端。
- ③ 净锅置火上,放入 100 克鸡汤、3 克盐、料酒、白糖和味精烧沸,把盘里的鲜蘑和龙须菜整齐地推入锅内,用小火烧煨几分钟

入味,改用旺火收浓味汁,用水淀粉勾芡,淋入熟鸭油,出锅装盘即成。

特点 色泽淡雅,清淡鲜美,爽口开胃。



扒鲜蘑龙须菜为东北地区风味菜肴,主料使用的龙须菜别名芦笋、石刁柏、野天门冬、露笋等,近年来在全国各地均有比较广泛的种植。

拔丝地瓜

8 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 地瓜 500 克。

配料 熟芝麻 10 克。

调料 色拉油 500 克(约耗 50 克),白糖 200 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把地瓜洗净,削去外皮,切成不规则的滚刀块,放入沸水锅内焯一下捞出,控干水分备用。
- ② 净锅置火上,加入色拉油烧至五成热,放入地瓜块炸至熟脆并呈黄色时,倒出沥油。
- ③ 原锅内留少许底油烧热,放入白糖和少量清水,用中小火先把水分炒尽,当白糖由白色变成黄色,由大泡变为小泡时,再倒入地瓜块,颠锅使糖浆全部挂在地瓜块上,出锅倒在抹有芝麻油的盘里,撒上熟芝麻,带两碗凉白开水,一起上桌蘸食即成。

特点 金黄透亮,外脆里嫩,香甜可口。



拔丝地瓜源于我国的东北地区,是以东北的家常原料地瓜为主料,用拔丝的方法加工而成。现在全国各地均能吃到此菜,有些地区还把加工好的拔丝地瓜经过冷冻,制作成小食品出售,同样受到人们的喜爱。

蜜汁山药条

6 人份

小火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 山药 300 克。

配料 糯面粉 75 克。

调料 花生油 750 克(约耗 75 克),白糖 250 克,蜂蜜 15 克,玫瑰香精 2 滴。

烹制方法

- ① 将山药削去外皮,洗净,放入蒸笼内蒸熟,取出放在大碗里压成泥,加上熟糯面粉和 100 克白糖调拌均匀,放在浅盘内压成整齐的大块,切成长 4 厘米、宽 1 厘米见方的长条。
- ② 净锅置火上,放入花生油烧至六成热,把山药条滚上少许面粉,放油锅内炸至金黄色,捞出控净油。
- ③ 净锅置火上烧热,放入少许清水和 150 克白糖熬至浓稠,放入蜂蜜、玫瑰香精和炸好的山药条,用手勺轻调均匀,出锅装盘即可。

特点 色泽红亮,软糯香甜。



蜜汁山药条是把山药蒸熟后压成泥,再制作成小条,炸制后与蜜汁翻炒而成,为美味的家庭甜味菜肴。制作时也可把山药去皮切成小段,直接放入蜜汁锅内烧煮至熟,成菜则为蜜汁山药墩。

什锦番茄

6 人份

大火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 番茄 200 克,猪瘦肉 75 克。

配料 青、红椒各 75 克,鸡蛋 2 个。

调料 大葱 10 克,盐 3 克,味精 2 克,色拉油 30 克,白糖 5 克,鸡汤 75 克,水淀粉 10 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把番茄洗净,用沸水烫一下,去掉皮和蒂,切成1厘米的丁备用;瘦猪肉去筋膜,也切成1厘米见方的丁;青红椒择洗干净,均切成1厘米见方的丁;大葱去皮、洗净,切成末。
- ② 把鸡蛋分蛋清和蛋黄,分别磕放在两个小碗里,加1克盐、1克味精和少许清水搅拌均匀,上屉蒸熟,取出冷却,并切成1厘米见方的蛋黄、蛋清小丁。
- ③ 炒锅置旺火上烧热,加入色拉油烧至六成热,放入葱末煸炒出香味,下入瘦肉丁炒至变色,放番茄丁和青红椒丁炒匀,倒入由2克盐、白糖、鸡汤、1克味精和水淀粉对成的芡汁,快速翻炒均匀,再放入蛋清和蛋黄丁,淋上芝麻油出锅即可。

特点 色泽美观,鲜嫩适口。



什锦番茄为东北地区家常风味菜肴,在制作时可增加或改变一些配料的使用;口味上也可改为酸辣口味、甜酱口味、咸甜口味等。

拔丝白果

主料 白果 250 克。

调料 面粉 25 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),白糖 200 克,芝麻油 10 克。

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

烹制方法

- ① 将白果去掉外壳,用清水浸泡后,再放沸水锅内煮焯一下,捞出用冷水过凉,去除内皮和果芽,滚上一层面粉备用。
- ② 净锅置火上,加入色拉油烧至五成热,放入白果炸至淡黄色且熟透时,捞出沥油。
- ③ 净锅复置火上,放入白糖和 50 克清水炒至溶化,用手勺朝一个

方向不停地搅动,待白糖颜色变黄且有黏性并起小鱼眼泡时,倒入炸好的白果,快速翻炒均匀,出锅放在抹有芝麻油的盘内,带一小碗冷开水上桌即成。

特点 色泽金黄,香甜酥脆。



白果别名银杏、公孙果等,是植物中最为古老的树种。白果含有丰富的蛋白质、脂肪、果糖、粗纤维,并有少量的维生素 B₁、B₂ 和钾、铁、钙、磷等矿物质。中医认为白果性平味甘、苦、涩,有小毒,具有化痰、止咳、补肺、通经和利尿等功效,可用于哮喘、痰咳、白带、遗精、淋病等症的治疗。

拔丝苹果

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 苹果 400 克。

配料 鸡蛋清 1 个,芝麻 15 克。

调料 面粉 50 克,淀粉 125 克,花生油 750 克(约耗 100 克),白糖 200 克。

烹制方法

- ① 把苹果去皮和果核,洗净后切成菱形块,滚上一层面粉(15 克)备用;将鸡蛋清、淀粉、35 克面粉和少许清水放在碗里调成蛋清糊。
- ② 净锅置火上,放入花生油烧至六成热,把苹果挂匀蛋清糊,下油锅内炸至外焦脆、里熟透时,捞出控油。
- ③ 净锅抹上一点花生油,复置火上,放入白糖炒至溶化,继续煸炒至白糖由白色变黄并有小泡时,倒入炸好的苹果块,离火颠锅,使糖浆全部挂在苹果上,撒上熟芝麻,盛在已抹油的盘里,带凉白开水一起上桌即可。

特点 色泽金黄,外脆里熟,出丝甜口。



拔丝苹果是一道老少皆宜的东北风味甜菜,深受大众的欢迎。此菜在制作时,除了撒上熟芝麻外,也可将红绿樱桃(或山楂糕等)切成小粒撒在上面,其口味更香,名称则为拔丝樱桃苹果。

黄豆什锦丁

5 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 黄豆 75 克

配料 松茸蘑 25 克,皮肚 40 克,香菇 25 克,
胡萝卜 25 克,芹菜 40 克,枸杞 10 克。

调料 熟猪油 25 克,葱、姜末各 5 克,盐 4 克,料酒 15 克,味精 2 克,鸡汤 100 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把黄豆放清水中浸泡至软,捞出后再放入汤锅内浸泡涨发备用;松茸蘑、皮肚、香菇分别放清水中浸透,洗净后切成黄豆大小的丁;枸杞洗净;胡萝卜、芹菜也切成丁备用。
- ② 净锅置火上,放入清水烧沸,倒入黄豆、香菇、松茸蘑、皮肚、胡萝卜、芹菜丁和枸杞焯煮片刻,一起捞出沥净水分。
- ③ 净锅复置火上,放入熟猪油烧至六成热,用葱姜末炝锅,加上盐、料酒、味精和鸡汤烧沸,放入焯好的主配料炒匀,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽美观,黄豆清香,美味适口。



黄豆什锦丁是选用吉林地区特产的大豆(黄豆),经过高汤泡发后,同香菇、枸杞等同炒而成。成菜不仅色泽鲜艳,而且营养丰富,有益气养血、润燥消水的功效。

宽粉烧肉末

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 宽粉条 75 克。

配料 猪五花肉 100 克。

调料 干辣椒 5 个,姜 3 片,大葱 10 克,蒜 3 瓣,色拉油 50 克,甜面酱 15 克,料酒 25 克,酱油 15 克,盐少许,白糖 10 克,清汤 250 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将宽粉条放在水锅内,置火上烧沸,离火浸泡至皮软,取出沥水,切成小段备用;猪五花肉洗净,剁成小粒;干辣椒切成小段;姜片、大葱和蒜瓣分别剁成末。
- ② 净锅置旺火上,加色拉油烧至五成热,放入猪肉粒煸炒,加上姜蒜末、甜面酱和干辣椒段炒出香辣味,放入料酒、酱油、盐、白糖和清汤烧沸。
- ③ 倒入加工好的宽粉条,用小火烧至汤汁将尽时,加入味精炒匀,撒上葱末,淋上芝麻油即成。

特点 色泽红润,鲜香微辣。



宽粉条又称粉条、粉干等,是由豆类或薯类淀粉加工制成的线状制品。东北的宽粉条又可分为薯粉条和混合粉条两种,其中薯粉条是以甘薯淀粉加工而成,色灰暗不透明,粗细不均,涨性大;混合粉条是以蚕豆、甘薯、玉米的淀粉混合加工而成,色泽稍白,有韧性。

尖椒干豆腐

4 人份

大火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 干豆腐 250 克。

配料 猪瘦肉 100 克,青尖椒 150 克。

调料 蒜 4 瓣,色拉油 25 克,鸡汤 75 克,酱油 15 克,盐 3 克,料酒 10 克,米醋 5 克,水淀粉 10 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把干豆腐洗净,切成长 6 厘米、宽 1 厘米的小条(也可切成菱形块),放入汤锅内,用中小火煮约 15 分钟,捞出沥净水分备用。
- ② 将猪瘦肉剔去筋膜,切成丝;青尖椒洗净,去蒂和籽,也切成丝备用;蒜瓣去皮,剁成末。
- ③ 净锅置火上,加入色拉油烧至六成热,放入猪肉丝煸炒至变色,加入尖椒丝爆炒出香味,再下入干豆腐、鸡汤、酱油、盐、料酒和米醋翻炒均匀,用水淀粉勾芡,撒上蒜末,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 黄绿相映,口感独特,咸鲜适口。



东北的干豆腐与我国南方常见的千张有很大的不同,东北的干豆腐不单有嚼头,而且下锅爆炒后也不易变形、断裂。而用干豆腐和尖椒一起炒制而成的尖椒干豆腐,在东北的很多城市中被称为国菜、市菜。尖椒干豆腐因其制作简单、味道清醇、价格低廉而受到人们的欢迎。

扒冻豆腐

4 人份

小火 操作难度 2

时间 15 分钟

主料 冻豆腐 400 克。

调料 熟猪油 25 克,面粉 25 克,葱姜汁 15 克,盐 4 克,料酒 25 克,鸡汤 250 克,味精 3 克,水淀粉 15 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 把冻豆腐放冷水中浸泡,待冰融化后,把冻豆腐切成 4 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的长方片,放入沸水锅内焯煮一下,捞出控净水分。
- ② 净锅置火上,加熟猪油烧至三成热,放入面粉炒散,加入葱姜汁、盐、料酒、鸡汤、味精和豆腐,烧沸后用小火扒制,待锅内汤汁将尽时,用水淀粉勾芡,改用旺火收浓味汁,淋入熟鸡油,出锅装盘即成。

特点 质地酥软爽口,口味鲜香浓厚。



扒冻豆腐是辽宁传统风味菜肴。冻豆腐的制作方法简单,以前在数九寒天,把豆腐切成大块摆在室外,上面盖一洁布,待豆腐中的水分结冰膨胀而出现蜂窝状即成;而现在可把豆腐直接放冰箱中冷冻,随取随吃,更加方便快捷。

烧八宝老豆腐

8 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 豆腐 1 大块(约 500 克)。

配料 水发海参 75 克,熟鸡胸肉 50 克,熟火腿肉 25 克,海米 15 克,水发冬菇 25 克,冬笋 25 克,油

菜心 50 克。

调料 花生油 50 克,葱、姜末各 5 克,鸡汤 250 克,酱油 25 克,盐 3 克,料酒 15 克,白糖 5 克,花椒水 10 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将豆腐放在大盘里,置笼屉内用旺火蒸 10 分钟至豆腐呈蜂窝状即成老豆腐,把老豆腐放冷水中过凉,取出切成 4 厘米长、2 厘米宽的骨牌块备用。
- ② 水发海参择洗干净,切成抹刀片;熟鸡胸肉、熟火腿肉切成菱形片;海米用温水泡发,择洗干净;水发冬菇、净冬笋也切成片;油菜心洗净,切成小段。
- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至五成热,用葱姜末炝锅,加上鸡汤、酱油、盐、料酒、白糖和花椒水烧沸,放入老豆腐、海参、鸡肉、火腿、海米、冬菇和冬笋,用小火烧 5 分钟,放入油菜段,加入味精调匀,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即可。

特点 色泽红润,明汁亮芡,咸鲜香浓。



烧八宝老豆腐是吉林地区传统风味名肴,主料选用豆腐与几种鲜味原料,通过烧煮的技法烹调而成。制作时除了可根据实际情况而灵活增减配料外,也可放入大豆酱、辣椒酱等,制作成酱烧八宝老豆腐、麻辣八宝老豆腐等口味。

锅塌肉茸豆腐

主料 豆腐 1 块(约 400 克),去皮猪五花肉 150 克。

配料 水发海米 10 克,鸡蛋 2 个,香菜段 10 克。

6 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

调料 葱、姜末各 3 克, 盐 4 克, 花椒水 10 克, 味精 5 克, 面粉 25 克, 花生油 150 克(约耗 60 克), 清汤 150 克, 米醋 5 克, 芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把豆腐切成 5 厘米长、3 厘米宽、1 厘米厚的大片备用;将去皮猪五花肉剁成末,放在碗里,加入葱姜末、2 克盐、花椒水、2 克味精和切碎的水发海米搅拌均匀成馅料。
- ② 取一片豆腐,在表面抹上一层调好的猪肉馅料,再盖上另一片豆腐并轻轻压实,滚上一层面粉成肉茸豆腐生坯;鸡蛋磕碗里打散备用。
- ③ 净锅置火上,放花生油烧至五成热,把肉茸豆腐生坯裹上一层鸡蛋液,放入油锅内,待将两面煎成黄色时,滗出余油,加入清汤、2 克盐、米醋和 3 克味精,用小火烧入味,淋上芝麻油,撒上香菜段出锅即成。

特点 色泽深黄,外形整齐,入口鲜香,营养丰富。



锅煽肉茸豆腐是在传统风味菜肴锅煽豆腐的基础上,在两片豆腐中间抹上调好口味的猪肉馅(亦可改为三鲜馅、鸡肉馅、鱼肉馅等),再用煽的技法加工而成,现为吉林地区风味名菜。

大众东北菜 500 例

汤羹类



余白肉

6 人份

小火 操作难度 2

时间 1 小时

主料 猪五花肉 1 块(约 300 克)。

配料 酸白菜 100 克,粗粉条 50 克,咸香菜
10 克,咸韭菜 10 克。

调料 葱段 15 克,姜块 15 克,料酒 50 克,肉汤 750 克,盐 2 克,味
精 3 克,花椒水 25 克,腐乳、韭菜花、辣椒油各少许。

烹制方法

- ① 把猪五花肉刮洗干净,放入冷水锅内,加葱段、姜块和料酒,烧沸后用小火煮至肉熟,捞出冷却,切成 10 厘米长的薄片。
- ② 将酸白菜片开,改刀切成细丝,洗净备用;粗粉条放温水中泡软,取出用刀断开;咸香菜、咸韭菜分别洗净,切成小段待用。
- ③ 净锅置火上,放入肉汤烧沸,把猪肉片和白菜同时放入锅内,加上咸香菜、咸韭菜、盐、味精和花椒水,烧沸后用小火炖 10 分钟,加上粗粉条,再炖 5 分钟,出锅倒入大汤碗内,带腐乳、韭菜花、辣椒油一起上桌蘸食。

特点 肥而不腻,口味咸鲜。



余白肉是松辽地区家常风味菜肴,本菜选用猪五花肉、酸白菜和粉条等为主要原料,用煮的技法烹制而成,东北地区几乎家家会做,人人爱吃,是秋冬两季时令佳品。

余丸子

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪五花肉 300 克。

配料 鸡蛋清 1 个,细粉丝 25 克,木耳 5 克,
菠菜叶 25 克。

调料 盐 3 克,葱、姜末各少许,芝麻油 5 克,鸡汤 750 克,酱油 10 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 把猪五花肉先切成小粒,再剁成细末,放在大碗里,加上鸡蛋清、2 克盐、葱姜末、芝麻油和淀粉搅拌均匀成馅料,团成直径 2 厘米的丸子;粉丝、木耳用温水泡软,洗净备用。
- ② 汤锅置火上,加入鸡汤烧至微沸,放入丸子氽 2 分钟至熟,下入粉丝、木耳块和菠菜叶稍煮,加入酱油、味精和 1 克盐调好口味,出锅盛在汤碗里即成。

特点 丸子松嫩,汤味鲜香,营养丰富。



氽丸子为家常风味汤菜,制作时如果想氽制出味鲜、爽口、不腻、滑嫩的丸子,应掌握以下几个要点:首先,肉馅肥瘦比例要适当(肥三、瘦七),肉要剁得细腻均匀,使肌肉组织受到最大的破坏;其次,加入适量盐和淀粉,盐除了可调味外,还可以突出丸子饱满滑嫩的特点,淀粉具有较强的吸湿性,能形成淀粉溶胶,当丸子氽入锅内,水温升高,蛋白质变性,水分向外溢出时,淀粉也开始糊化,它将向外溢出的水分紧紧吸附成黏胶状,从而使丸子饱满滑嫩;最后,在氽制丸子时要掌握好火候,加热时间不宜过长,否则水分溢出过多,丸子变老,影响口感。

沙锅肚肺

主料 鲜猪肚 200 克,猪心 150 克,猪肺 250 克。

配料 净蒜苗 50 克。

10 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

调料 盐 15 克,碱面 2 克,面粉 50 克,葱段 25 克,姜块 15 克,花椒 2 克,八角 3 个,桂皮 1 小块,小茴香 1 克,料酒 50 克,味精 3 克,胡椒粉 2 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪肚翻过来,剪去油脂,洗净,加 5 克盐、碱面和面粉,用手抓搓以去掉污物,再放清水中漂洗干净;将猪心从中间切成两半,洗去淤血备用;把清水灌入猪肺叶中,灌满后用手捏动肺叶,反复挤压使清水在肺内部刷洗,然后倒出水,如此反复数次,直至将猪肺洗净。
- ② 净锅置火上,加入清水烧沸,放入猪肚、猪心和猪肺焯煮一下,捞出再漂洗干净,放入垫有竹筴子的沙锅内,加上葱段、姜块、花椒、八角、桂皮、小茴香、料酒、10 克盐和足量清水,烧沸后盖上沙锅盖,用小火烧熟,离火。
- ③ 取出煮熟的猪肚、猪心和猪肺,切成条和片,分放在汤碗里,把煮肚肺的汤汁过滤去掉杂质,复置火上烧热,加入味精和胡椒粉,淋上芝麻油,出锅倒在盛有猪肚、猪心和猪肺的汤碗里,再撒上切成小段的蒜苗即成。

特点 汤汁色白,熟烂适口,味道醇香。



沙锅肚肺为东北地区家常风味汤菜,是以猪肚、猪心和猪肺为主料,用煮的方法加工而成。制作时如果再放入猪肠、猪肝、猪血等原料,成菜则为沙锅下水。

骨头炖冻豆腐

主料 嫩豆腐 250 克,猪骨头 500 克。

配料 渍菜 100 克。

调料 葱段 15 克,姜块 15 克,花椒 2 克,八角 3 个,盐 5 克,味精

6 人份

小火 操作难度 1

时间 2 小时

5 克。

烹制方法

- ① 将嫩豆腐控净水分，切成 4 厘米见方的大块，摆在干净的案板上，盖上洁布，置室外寒冷处冻透待用（也可放入冰箱内冷冻）；渍菜洗净，切成丝。
- ② 把猪骨头洗净，剁成大块，放入汤锅内，加入冷水，再放入葱段、姜块、花椒和八角，烧沸后撇去浮沫，用小火煮约 1 小时直至骨头上的肉已熟。
- ③ 取出锅内的葱姜、花椒及八角，放入冻豆腐块和渍菜丝，烧沸后再煮 10 分钟，加入盐和味精调好口味，出锅倒在大汤碗里即可。

特点 汤浓色白，口味咸鲜，汤菜合一，下饭最宜。



骨头炖冻豆腐为东北地区家常菜肴，制作好的骨头肉，可蘸由酱油、米醋、芝麻油调好的味汁食用。配料及口味上也可根据个人喜好及实际情况而灵活使用。

汆肉丝菠菜粉

5 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 猪里脊肉 100 克，细粉丝 15 克，
菠菜 50 克。

配料 鸡蛋清少许，香菜 15 克。

调料 淀粉 25 克，大葱 10 克，清汤 750 克，盐 4 克，味精 3 克，料酒 15 克，胡椒粉 2 克，米醋 25 克，芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪里脊肉切成长 5 厘米的细丝，放在碗里，加入鸡蛋清和淀粉抓匀上浆；细粉丝用温水泡软，切成小段；菠菜去根和老叶，洗净，切成小段备用；大葱洗净，切成丝；香菜也洗净，切成小段。
- ② 净锅置火上，加入清水烧沸，放入菠菜段和粉丝焯煮片刻，捞出

放在汤碗里;再用筷子将猪肉丝拨入锅内氽烫至熟,捞出放在菠菜粉丝上面。

- ③ 净锅置火上,放入清汤,加盐、味精、料酒和胡椒粉,烧沸后撇去浮沫,淋上米醋和芝麻油,出锅倒在盛有肉丝和菠菜的汤碗里,撒上葱丝和香菜段即成。

特点 咸鲜脆嫩,酸辣适口,开胃消食。



氽肉丝菠菜粉为家常风味汤菜,是用氽的方法加工而成。氽为汤菜制作的主要技法,是将原料加工成丝、片、花、茸、丸等形状,放入沸水汤锅内快速烫熟的一种烹调方法。

麦仁雪菜猪肉羹

6 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 猪五花肉 100 克,腌雪里蕻 50 克。

配料 大麦仁 25 克。

调料 油 25 克,姜末 5 克,酱油 10 克,盐 3 克。

烹制方法

- ① 把猪五花肉去掉筋膜,洗净后切成绿豆大小的粒备用;腌雪里蕻用清水浸泡以去掉部分咸味,捞出挤去水分,切成小段。
- ② 将大麦仁淘洗干净,放入清水锅内,用旺火烧沸,再改用中火煮 25 分钟至熟,待用。
- ③ 净锅置火上,加入色拉油烧热,放入姜末和猪肉粒煸炒至肉粒变色且水分耗尽,加上酱油和雪里蕻段炒匀,再放入煮好的大麦仁和煮大麦仁的汤汁,用小火煮 5 分钟,加盐调好口味,出锅分盛在小碗里即成。

特点 色泽淡雅,软嫩清香,营养丰富。



大麦又称饭麦、赤膊麦等，是一种营养价值很高、保健作用广泛的主食，经常食用有补虚弱、养五脏、壮血脉和化谷消食的功效。

制作时除了使用猪肉外，也可将煮熟的羊肉切成小块，与制熟的大麦仁及调味料等一起烧烩成汤羹食用，对腹胀、腹痛及脾胃虚寒等症有一定的疗效。

血肠宽粉渍菜汤

10 人份

中火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 猪血 1 块(约 200 克),猪小肠 1 根。

配料 渍菜 150 克,宽粉 75 克。

调料 葱姜末各 3 克,肉汤 1 500 克,盐 4 克,酱油 25 克,胡椒粉 2 克,味精 4 克,鸡精 2 克,料酒 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪血放在大碗里搅成碎粒，加入葱姜末、100 克肉汤、2 克盐、10 克酱油、1 克胡椒粉、1 克味精和鸡精调拌均匀备用；猪小肠洗干净，将一端用细绳扎紧；渍菜洗净，切成丝；宽粉用温水泡软，切成段。
- ② 取 1 个漏斗，将调好的猪血灌入猪肠内(约八分满)，再用绳子将另一端扎紧成猪血肠，放入沸水锅内，用中小火煮 10 分钟至熟，捞出切成大片。
- ③ 净锅置火上，加入 1400 克肉汤、渍菜、宽粉烧煮 5 分钟，放入血肠片再稍煮，加入 2 克盐、15 克酱油、料酒、1 克胡椒粉和 3 克味精调好口味，出锅倒在汤碗里，淋上芝麻油即可。

特点 血肠紫红，质地鲜嫩，汤醇味美。



血肠宽粉渍菜汤为东北地区家常风味汤菜，为冬季时令菜肴。家庭中可直接购买制作好的血肠，切成片后与渍菜、宽粉、调味料等煮制成汤菜食用。

口蘑牛肉汤

6 人份

大火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 牛肉 250 克。

配料 口蘑 40 克，香菜 25 克。

调料 姜块 25 克，花椒 3 克，料酒 40 克，葱段 15 克，盐 5 克，味精 3 克。

烹制方法

- ① 将牛肉剔去筋膜，切成大块，洗净，放入清水锅内，置旺火上烧沸，去掉浮沫，加上姜块、花椒和 25 克料酒，用小火炖 25 分钟，取出。
- ② 把口蘑用温水泡软，洗净后放在碗里，加上葱段、15 克料酒和少许清水，上屉蒸 10 分钟，取出口蘑切成片备用；香菜去根和老叶，切成小段。
- ③ 把牛肉块切成 4 厘米的片，放在大海碗里，再加上口蘑片，用纱布将炖牛肉的汤汁过滤，去掉沉淀物及杂质，把汤汁倒在盛有牛肉片和口蘑的海碗内，再加上盐和味精，上屉用旺火蒸至熟烂入味，出锅撒上香菜段即可。

特点 色泽淡雅，牛肉软嫩，口蘑清香。



制作时也可将炖好的牛肉块切成小丁放入锅内，加入口蘑丁（还可放入其他配料，如番茄、土豆、冬笋、冬菇等），用酱油、料酒、盐等调料调味，用小火烧煮的方法加工成汤菜食用。

羊肉冬瓜汤

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 羊腿肉 150 克,嫩冬瓜 150 克。

配料 细粉丝 25 克,香菜 15 克。

调料 清汤 750 克,盐 3 克,酱油 5 克,腐乳汁 10 克,味精 2 克,虾油 10 克。

烹制方法

- ① 将羊腿肉洗净,切成薄片备用;将嫩冬瓜洗净,切成大片,放沸水锅内焯一下,捞出控净水分;细粉丝用温水泡软,洗净后切成段;香菜切成小段。
- ② 净锅置火上,放入清汤烧沸,下羊肉片氽烫至熟,撇去浮沫,放入冬瓜片、粉丝、盐、酱油、腐乳汁和味精调好口味,再沸后淋上虾油,撒上香菜段,出锅倒在汤碗内即成。

特点 汤味清淡,羊肉香嫩,冬瓜鲜烂。



羊肉冬瓜汤为冬季家庭美味滋补汤菜,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素 C 等,可补精血、益虚劳,对产妇体虚、多汗、缺乳等尤为适宜。

清汤羊肾花

6 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜羊肾 2 个。

配料 香菜 15 克。

调料 清汤 750 克,料酒 15 克,盐 4 克,米醋 25 克,味精 3 克,胡椒粉 2 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把鲜羊肾剥去外膜,从中间剖开成两半,浸泡在清水中去除血

污,取出控水,切面朝上放案板上,在内侧刮上十字花刀,再剁成块;香菜洗净,切成小段。

② 净锅置火上,加入清水烧沸,放入羊肾花氽烫至熟嫩并呈菊花形状,捞出控净水分,放在大汤碗里,上撒香菜段。

③ 净锅复置火上,放入清汤烧沸,加入料酒、盐、米醋、味精和胡椒粉调好口味,再沸后撇去浮沫,淋上芝麻油,出锅倒在盛有羊肾花的汤碗里即可。

特点 羊肾白嫩,汤清鲜香,酸辣适口。



清汤羊肾花为吉林地区传统风味汤菜。制作时如果感觉羊肾特有的膻腥味过重,可把切好的羊肾花先浸泡在花椒水中(约10分钟)以除去异味,再按照上面介绍的步骤制作。

美味人参汤

10 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 人参 25 克,鸡胸肉 100 克。

配料 鸡蛋清少许,熟火腿 15 克。

调料 鲜汤 1000 克,葱姜汁 10 克,盐 5 克,料酒 15 克,白糖 3 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克,淀粉 15 克。

烹制方法

① 将人参洗净,斜切成薄片,放在大碗里,加 250 克鲜汤,盖上碗盖,上笼蒸 15 分钟至熟透,取出备用。

② 把鸡胸肉片成薄片,加上鸡蛋清、1 克盐和淀粉调匀上浆,放入烧沸的汤锅内氽烫至熟,捞出控净水分;熟火腿切成菱形薄片。

③ 净锅置火上,放入蒸人参的原汤,加入 750 克鲜汤和熟火腿片烧沸,放葱姜汁、4 克盐、料酒和白糖,再沸后撇去浮沫,放入人参片和鸡肉片,用小火煮约 5 分钟,加入味精和胡椒粉推匀,出锅

倒入汤碗里即成。

特点 汤醇色白,人参酥烂,鸡肉鲜嫩,美味适口。



美味人参汤又名三鲜人参汤,为吉林地区风味菜肴,是滋补佳品。人参为东北三宝之一,其性平味甘微寒,有安神、定喘、止惊悸、除邪气、明目、开心益智等功效。

鹿茸三珍汤

6 人份

中火 操作难度 2

时间 50 分钟

主料 干鹿茸 10 克。

配料 水发海参 100 克,熟鸡肉 75 克,净冬笋 25 克。

调料 鸡汤 800 克,料酒 25 克,盐 4 克,味精 2 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把洁净的毛巾放入沸水锅内煮热,趁热拧干水分,用热毛巾将鹿茸缠紧,用力拧掉茸毛,再用温水洗净鹿茸,切成小片,放在碗里,加上 100 克鸡汤和料酒,上屉蒸 30 分钟,取出鹿茸片备用。
- ② 把水发海参去除内脏,切成抹刀片;熟鸡肉、净冬笋切成菱形片;把海参、熟鸡肉和净冬笋片全部放入沸水锅内焯一下,捞出沥净水分。
- ③ 汤锅置旺火上烧热,加入 700 克鸡汤、海参、鸡片、冬笋、盐和味精调好口味,烧沸后撇去浮沫,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅盛在汤碗里,再将蒸好的鹿茸片撒在上面即成。

特点 汤色浓白,口味鲜美,鹿茸细嫩。



鹿茸三珍汤为吉林地区滋补风味汤菜,是以吉林长白山梅花鹿的鹿茸为主料,配以海参、鸡肉和鸡汤等烧煮而成,常食有补精髓、壮筋骨之效,是高级滋补佳品。

鹿茸为鹿科动物梅花鹿或马鹿尚未骨化的幼角，性味甘、咸、湿，有壮阳、补气血、益精髓的功效。常用于治疗眩晕、耳聋、目眩、腰膝酸痛、阳痿、滑精、子宫虚冷、崩漏带下等症。

珍珠鹿尾汤

10 人份

小火 操作难度 3

时间 90 分钟

主料 鹿尾 1 个。

配料 净鱼肉 250 克，冬笋 25 克，熟火腿 25 克。

调料 色拉油 40 克，姜片 15 克，葱段 15 克，料酒 50 克，陈皮 5 克，清汤 1000 克，盐 6 克，味精 4 克，花椒水 15 克，芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将鹿尾放入热水盆内浸泡片刻，取出洗净污秽，再放入沸水锅内煮 10 分钟，捞出除去尾毛（如毛未除净，可反复再烫，直到除净），洗净，控水备用。
- ② 净锅置火上，放入色拉油烧至八成热，用姜片和葱段煸香，烹入 25 克料酒，加入陈皮、足量清水和鹿尾，用旺火煮 30 分钟，捞出鹿尾，在骨节缝处切开成小段。
- ③ 把净鱼肉剁成鱼茸，放在大碗里，加 100 克清汤搅拌均匀，再放入 2 克盐和 1 克味精搅匀成鱼馅料，挤成直径 1 厘米的鱼丸，放入沸水锅内氽熟，捞出备用；冬笋、熟火腿切成片，焯水后备用。
- ④ 锅置火上，放 900 克清汤、25 克料酒、花椒水、4 克盐、3 克味精、鹿尾、鱼丸、冬笋和火腿片烧沸，去掉浮沫，淋上芝麻油，出锅盛在大汤碗内即成。

特点 汤清色白，口味鲜香。



鹿尾是用马鹿或梅花鹿的尾巴干制而成，鹿尾内部微血管丰富，含有血质。每年立冬至立春间猎取的质量最好，此时的鹿尾称为冬尾，有滋阴壮阳之功效，对治疗阳痿早泄、遗精滑精、头晕耳鸣、腰膝酸痛等有一定的效果。

珍珠鹿尾汤为吉林地区传统风味汤菜，是以鹿尾为主料，配以鱼丸（亦可改为虾丸、羊肉丸等），用煮的方法加工而成。制作时除了用煮的方法外，还可以把加工好的鹿尾放在大碗里，加上各种配料，如人参、冬菇、火腿、枸杞等，用蒸的方法烹调成菜。

鹿为野味类烹调原料，全身均是宝，除了鹿肉外，鹿尾、鹿筋、鹿鞭、鹿茸等也是品质优良的烹饪原料，一般以干品供市，烹制前需要以鲜汤提鲜助味并涨发。另外，鹿的脏器也是良好的烹调原料，鹿心、鹿肝、鹿肚、鹿肾、鹿血等，均可制作出多种美味可口的菜肴。

飞龙清汤

主料 飞龙 2 只。

配料 香葱 25 克。

调料 盐 5 克，料酒 50 克。

烹制方法

- ① 将飞龙宰杀，去毛和内脏，洗净，剔去大骨，切成 2 厘米的块，放入沸水锅内焯一下，捞出控净水分备用；香葱洗净，切成小粒。
- ② 净锅置火上，加入清水、盐和料酒烧沸，放入飞龙块，烧沸后用中火煮 10 分钟至熟，撒上香葱粒，出锅倒在汤碗里即成。

特点 汤清见底，鲜咸味美，滋补健身。

6 人份

中火 操作难度 1

时间 20 分钟



飞龙清汤为鄂伦春人的传统风味汤菜，除了上面介绍的制作方法外，还有另外一种，就是先将盐抹在飞龙肉上，放在笊篱内，不停地用手勺将烧沸的热水浇在飞龙肉上，边浇边转，待烫至六七成熟时，再把整个飞龙连同野葱末一块放锅里，在沸水中稍煮片刻即可。无论是哪一种制法，为了使飞龙汤保持原有的鲜味，不得加入任何调味料或酱油，更不宜沾上油污。

口蘑飞龙汤

10 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 净飞龙脯肉 150 克。

配料 鸡蛋清 1 个，口蘑 25 克，火腿 25 克。

调料 盐 4 克，淀粉 15 克，料酒 25 克，葱段 10 克，姜片 10 克，鸡汤 1000 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把净飞龙脯肉切成薄片，放在碗里，加上鸡蛋清、1 克盐和淀粉调拌均匀，放入沸水锅内氽透，捞出控净水分。
- ② 将口蘑、火腿洗净，放在大碗里，加上料酒、葱段、姜片和 250 克鸡汤，上屉用旺火蒸 10 分钟，取出口蘑和火腿，分别切成小片备用。
- ③ 净锅置火上烧热，滗入蒸口蘑的汤汁，加入 750 克鸡汤、飞龙片、口蘑片和火腿片烧沸，撇去浮沫，再放入 3 克盐、味精和胡椒粉调好口味，淋上芝麻油，出锅倒在大汤碗里即成。

特点 汤清色白，味鲜爽口。



口蘑飞龙汤为黑龙江地区风味名菜，是以飞龙脯肉（也可改为鸽脯肉、子鸡胸肉等）为主料，配以口蘑和火腿，用煮的方法烹调而成，为冬春两季时令佳肴。

补身汤

10 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 带骨狗肉 1 块(约 1000 克)。

配料 熟芝麻 25 克,香菜段 50 克。

调料 色拉油 25 克,辣椒粉 25 克,葱末 15 克,酱油 10 克,胡椒粉 2 克,盐 3 克,蒜茸 15 克,芥末酱、韭菜花、味精各适量。

烹制方法

- ① 将狗肉切成块,放入冷水中浸泡出血水,取出用清水洗净,放入清水锅里煮沸,撇去浮沫,用中小火煮熟,捞出狗肉块,撇出浮油盛在小碗里待用。
- ② 炒锅置火上,放色拉油烧热,再倒入撇出的浮油,加辣椒粉,用小火煸炒出香味后,出锅盛在小碗里成辣椒调味酱。
- ③ 把熟狗肉趁热拆去骨头,取净狗肉撕成细丝,调入熟芝麻、葱末、酱油和胡椒粉腌渍入味,分盛在大汤碗里,加上盐、蒜茸、香菜段和少许调好的辣椒调味酱,再浇上滚开的煮狗肉原汤上桌即可,桌上备盐、酱油、芥末酱、韭菜花、辣椒粉和味精,食者可自行调味。

特点 汤汁浓厚,狗肉酥烂,滋味鲜香,辣而入味。



补身汤俗称狗肉汤,是吉林省延边地区朝鲜族的传统风味菜肴。主料选用狗肉,通过煮熬的技法加工制成。汤清味浓,不腥不腻,肉烂筋透,香辣爽口。冬季食用可去寒增暖,健身益寿;夏季喝汤,汗流浹背,至冬耐寒,不易感冒。

狗肉是朝鲜族酷爱的肉类,用狗肉制成的菜肴是脍炙人口的佳肴。按照朝鲜族的习俗,大多在冬天杀狗食狗肉,被认为比吃人参更为滋补,因此将狗肉汤称为补身汤。如今吃狗肉已不分季节,四季常吃。

鲮鱼酸菜汤

10 人份

小火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 鲮鱼 1 条(约 750 克)。

配料 酸菜 100 克,冻豆腐 100 克。

调料 熟猪油 25 克,葱、姜末各 5 克,清汤 1500 克,料酒 25 克,酱油 15 克,盐 3 克,胡椒粉 1 克,味精 3 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把鲮鱼去鳞、鳃和内脏,洗净,控净水分,剞成 2 厘米的条块备用;酸菜洗净,切成丝;冻豆腐切成 1 厘米长的条。
- ② 净锅置火上,放入清水烧至微沸,倒入鲮鱼块和冻豆腐焯煮一下,一起捞出沥净水分。
- ③ 净锅置火上,放熟猪油烧至五成热,用葱姜末和酸菜丝炆锅,加入清汤烧沸,放入鲮鱼块和冻豆腐条,用小火煮约 20 分钟,加上料酒、盐和酱油调好口味,撇去浮沫,放上胡椒粉和味精,淋上芝麻油,出锅倒在汤碗里即成。

特点 鱼嫩菜香,汤浓味美,家常风味。



鲮鱼是比较常见的小型食用海鱼之一。鲮鱼的鱼尾呈圆棒状,因其形状似牛尾或辫子,因此在东北地区又有辫子鱼、牛尾鱼等别名。

家庭在制作此菜时可只使用鲮鱼的头和尾,与酸菜、冻豆腐一起煮制汤菜;而对鲮鱼中段,可采用炸、烧、蒸等多种方法烹制成菜,而成为鲮鱼两吃。

奶汤鲫鱼

6 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 活鲫鱼 2 条(约 400 克)。

配料 青萝卜 100 克,葱丝 10 克,香菜段 15 克。

调料 熟猪油 40 克,葱段 15 克,姜块 10 克,奶汤 1000 克,料酒 25 克,盐 5 克,米醋 10 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将活鲫鱼刮鳞、去除鳃和内脏,冲洗干净,在鱼身两面剖上一字花刀,放入沸水锅内烫一下,取出控净水分备用。
- ② 青萝卜去根和皮,先切成薄片,再改刀切成丝,放入沸水锅内烫一下,捞出用冷水过凉,控净水分待用。
- ③ 净锅置火上,加入熟猪油烧至六成热,放入葱段和姜块炆锅,加上奶汤烧沸,捞出葱姜不用,放入鲫鱼和料酒,用小火煮约 15 分钟,放入青萝卜丝、盐、米醋和味精,再稍煮几分钟至鱼熟,淋上芝麻油,出锅盛在汤碗里,撒上葱丝和香菜段即成。

特点 汤汁乳白,鲫鱼鲜嫩,浓香醇厚。



奶汤鲫鱼是东北地区传统风味佳肴,主料选用吉林松花湖鲫鱼,用奶汤炖制而成。制作时也可把焯好的鲫鱼放在汤碗里,加上调味料和配料,入屉后用蒸的方法烹调成菜,风味亦佳。

榛菇马哈鱼羹

8 人份

小火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 带皮马哈鱼 1 块(约 300 克)。

配料 榛菇 50 克,香菜 15 克。

调料 熟猪油 30 克,葱段 10 克,姜片 10 克,清汤 1000 克,酱油 10

克,盐3克,味精2克,胡椒粉少许,芝麻油5克。

烹制方法

- ① 把带皮马哈鱼肉冲洗干净,切成长3厘米的厚片备用;榛菇用温水涨发,换清水漂洗干净,切成小块;香菜洗净,切成小段。
- ② 净锅置火上,加熟猪油烧热,放葱段和姜片炆锅,加上清汤烧沸,用筷子将马哈鱼片拨入锅内煮约2分钟至鱼片熟透,捞出鱼片放在汤碗里。
- ③ 将锅内的葱姜捞出不用,把榛菇放入锅内,用小火煮约5分钟,加入酱油、盐、味精和胡椒粉调好口味,撇去浮沫,出锅倒在盛有马哈鱼片的汤碗里,淋上芝麻油,撒上香菜段即可。

特点 黑白相映,榛菇鲜香,鱼肉软嫩。



榛菇马哈鱼羹是选用东北地区的特产——大马哈鱼肉和榛菇为主料,用煮的方法加工而成的美味汤菜,为黑龙江地区传统风味菜肴。

脍 炖 鱼 块

10 人份

小火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 草鱼1条(约750克)。

配料 鸡蛋1个,香菜15克。

调料 盐5克,料酒35克,味精4克,淀粉25克,面粉25克,花生油500克(约耗50克),熟猪油25克,葱段10克,姜片10克,鸡汤1000克,胡椒粉2克,米醋25克,芝麻油5克,葱丝10克。

烹制方法

- ① 把草鱼刮去鱼鳞,切去鱼头和鱼尾,取草鱼中段,去掉内脏,再片去脊背骨和腹刺,取带皮净鱼肉,洗净,切成4厘米长、2厘米宽的块。

- ② 把鱼块放在大碗里,加上1克盐、10克料酒和2克味精拌匀腌渍片刻备用;鸡蛋打在碗里,加上淀粉和面粉调拌均匀成蛋糊;香菜洗净,切成2厘米长的段。
- ③ 净锅置火上,放入花生油烧至六成熟,将草鱼块先沾上一层面粉,再挂匀蛋糊,放入油锅内炸3分钟,捞出控净油,用清水洗去油分备用。
- ④ 净锅置火上,加入熟猪油烧热,放入葱段和姜片煸炒出香味,烹入25克料酒,加入鸡汤和4克盐烧沸,撇去浮沫,放入炸好的鱼块,再沸后用小火炖10分钟,加入2克味精和胡椒粉,淋上米醋和芝麻油,出锅盛在汤碗里,撒上葱丝和香菜段即成。

特点 鱼汤淡黄,清亮味厚,浓香四溢。



侉炖鱼块是在传统山东菜肴侉炖目鱼的基础上经过改进,用炖的方法加工而成。侉炖又称浑炖、刮炖等,其一指家乡炖法,其二是指将主料挂鸡蛋糊炸后,再下锅炖制,在北方沿海地区广为流传。

烩三鲜乌鱼蛋

10 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 乌鱼蛋 100 克。

配料 水发海参 75 克,虾仁 50 克,冬笋 25 克,香菜 15 克。

调料 大葱 25 克,清汤 750 克,料酒 25 克,盐 4 克,胡椒粉 2 克,味精 5 克,白醋 15 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把乌鱼蛋洗净,一片片揭开,放冷水锅内氽一下捞出,再换热水烫片刻,如此反复 3 次,以去掉乌鱼蛋的咸腥味;大葱洗净,切成丝;香菜去掉根,洗净后切成段。

② 将水发海参择洗干净,切成抹刀块;虾仁去虾线,洗净备用;冬笋去皮,切成菱形片。把海参、虾仁和冬笋片放入汤锅内焯一下,一起捞出控净水分。

③ 净锅置火上,放入清汤、料酒、盐、乌鱼蛋片、海参、虾仁和冬笋片煮2分钟,加上胡椒粉、味精和白醋,用水淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,出锅盛在汤碗里,撒上葱丝和香菜段即成。

特点 汤汁清亮,微带黄色,酸辣咸鲜,开胃解腻。



乌鱼蛋是乌贼(俗称墨鱼)的卵,呈椭圆形,外面裹着一层半透明的薄皮(即脂皮),一向被视为海味珍品。

烩三鲜乌鱼蛋是以乌鱼蛋为主料,配以海参、虾仁和冬笋等烧烩而成,是东北地区久负盛名的汤菜。

烩海蘑菇

8 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 净海虾 150 克,水发海参 150 克。

配料 水发口蘑 25 克,香菜 15 克。

调料 葱丝 10 克,清汤 1000 克,盐 4 克,料酒 15 克,酱油 10 克,味精 3 克,熟鸡油 10 克,胡椒粉 2 克。

烹制方法

① 将净海虾去掉虾头、虾壳和虾肠,洗净后片成虾片备用;水发口蘑择洗干净,切成小片;香菜洗净,切成小段。

② 把水发海参剖开腹部,去掉内脏和杂质,放清水中漂洗干净,切成抹刀片,放入汤锅内氽煮片刻,捞出放在大汤碗里,上放香菜段和葱丝。

③ 净锅置火上,加上清汤、盐、料酒、酱油和味精烧沸,放入口蘑片和虾肉片氽熟,撇去浮沫,出锅倒在盛有海参的汤碗里,淋上熟鸡油,撒上胡椒粉即成。

特点 汤汁清澈,鲜香微辣。



余虾蘑海为传统风味菜肴,因其主料为虾仁、蘑菇和海参,因此各取一字而得虾蘑海之名。除了余虾蘑海外,也可将以上三种原料,加上调味料及配料,用爆炒的方法加工成菜,名称则为爆虾蘑海。

沙锅对虾

8 人份

小火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 对虾 8 只。

配料 粉丝 25 克,油菜心 100 克。

调料 熟猪油 50 克,葱段 15 克,姜片 10 克,料酒 25 克,鸡汤 750 克,盐 4 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把对虾剪去虾须、虾眼和额剑,用竹签挑出虾头的沙包,再挑去背脊处的沙线,洗净备用;粉丝用温水泡软,剪成小段;油菜心择洗干净。
- ② 净锅置火上,加入熟猪油烧至六成热,放入葱段、姜片稍炸,下入对虾连炸带炒,当对虾变成红色时,烹入料酒稍焖,取出对虾。
- ③ 将沙锅用竹筴子垫底,放入粉丝,摆上油菜心,再把煎好的对虾摆在上面,加入鸡汤、盐和味精,置火上烧沸,再改用小火烧煨 5 分钟,淋上芝麻油,离火上桌即可。

特点 虾红味鲜,汤浓味厚,清香爽口。



沙锅对虾为辽宁风味菜肴,主料选用渤海湾的特产——对虾,先煎上颜色,再放入沙锅内烧炖至熟香入味。配料方面除了粉丝、油菜外,还可改为白菜、冬菇、冬瓜、茭白、菠菜等植物性原料。

鲜虾蛋茸羹

8 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜虾仁 100 克,鸡蛋 4 个。

配料 豌豆 25 克。

调料 盐 4 克,料酒 15 克,淀粉 15 克,清汤 750 克,色拉油 25 克,葱末 5 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克,味精 2 克。

烹制方法

- ① 把鲜虾仁去掉虾线,洗净后每个虾仁切成 2~3 块(小虾仁可整用),放在碗里,加上料酒、淀粉和 1 克盐拌匀上浆,放入沸水锅里焯一下,捞出待用。
- ② 把鸡蛋打在汤碗里,加 1 克盐、50 克清汤搅拌均匀,撇去蛋沫,上屉蒸约 4 分钟至熟嫩,出屉用筷子将鸡蛋羹搅成茸。
- ③ 净锅置火上,放色拉油烧至五成热,用葱末炝锅,加 700 克清汤、虾仁、净豌豆、2 克盐和味精,烧沸后用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅浇在盛有鸡蛋茸的汤碗里即成。

特点 色泽美观,虾仁清香,蛋羹软嫩。



蒸鸡蛋羹为家庭常见菜品之一,可使用多种配料,除了虾仁外,也可用海参丁制作成海参蒸蛋,使用螃蟹肉则为蟹肉蒸蛋;或者直接在蒸好的鸡蛋羹上淋少许香醋和芝麻油等,也非常适口。

番茄鲜蛭汤

6 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 鲜活蛭子 500 克。

配料 番茄 100 克,水发木耳 10 克。

调料 盐 8 克,熟猪油 25 克,番茄酱 25 克,清汤 750 克,味精 2 克。

烹制方法

- ① 将鲜活蛭子外壳洗净,放在盆内,加上清水和5克盐浸泡,使蛭子吐净泥沙;番茄洗净,切成半圆片;水发木耳洗净,撕成小块。
- ② 净锅置火上,放入清水烧沸,下蛭子氽烫至外壳张开时,捞出用冷水过凉,再剥壳取蛭子肉,洗净泥沙。
- ③ 锅置火上,放熟猪油烧至五成热,倒入番茄酱煸炒片刻,加入清汤、3克盐和番茄片煮3分钟,加蛭子肉和木耳煮熟,撒上味精,出锅盛在汤碗里即成。

特点 色泽红润,嫩滑鲜香。



除了使用鲜蛭子外,也可用蛭子干代替,但需要把蛭子干放在碗里,加上葱段、姜片、料酒和少许清水上屉蒸15分钟,取出后再与番茄、番茄酱等煮成汤菜食用。

清汤哈什蚂

主料 哈什蚂油 50 克。

配料 猴头蘑 50 克。

调料 葱段 15 克,姜片 10 克,料酒 25 克,清汤 750 克,盐 4 克,味精 2 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 把哈什蚂油用清水稍洗,放在盆内,加温水浸泡2小时,取出择去黑线及杂物,切成小片备用;猴头蘑用温水泡软,洗净后切成薄片。
- ② 把哈什蚂油和猴头蘑片放在碗里,加上葱段、姜片、料酒和100克清汤,上屉用旺火蒸熟,取出去掉葱姜待用。
- ③ 炒锅置旺火上,加入650克鸡汤,放入哈什蚂油、猴头蘑片及蒸制的原汤汁,烧沸后撇去浮沫,加上盐和味精调好口味,淋上熟

6 人份

大火 操作难度 2

时间 3 小时

鸡油,出锅倒在汤碗里即可。

特点 汤清味鲜,软滑细嫩,爽口悦目。



哈什蚂油别名田鸡油、蛤蟆油,俗称雪蛤,为蛙科动物中国林蛙或黑龙江雌性林蛙的输卵管,因其干后呈脂肪状,故称哈什蚂油。哈什蚂油是高级营养滋补品,对高血压、肾功能减退、肺结核病患者及体弱者具有一定滋补疗效。

清汤绣球燕菜

6 人份

大火 操作难度 3

时间 50 分钟

主料 发好的燕菜 50 克。

配料 熟火腿 15 克,水发香菇 10 克,鸡蛋皮 15 克,净虾仁 150 克,猪肥肉膘 25 克,鸡蛋清 1 个。

调料 盐 5 克,料酒 15 克,味精 3 克,淀粉 25 克,熟猪油 25 克,葱段 10 克,姜块 10 克,清汤 750 克,胡椒粉 1 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 将发好的燕菜取出,撕成小丝备用;熟火腿、水发香菇、鸡蛋皮均切成小细丝,与水发燕菜一起放在大盘内调拌均匀备用。
- ② 把净虾仁、猪肥肉膘剁成细茸,放在大碗里,加上鸡蛋清、2 克盐、料酒、淀粉和 1 克味精搅拌均匀,挤成直径 3 厘米的虾球,放在盛有燕菜的盘内,滚匀拌好呈绣球状,码放在盘内,上屉用旺火蒸至熟透,取出放在汤碗里。
- ③ 净锅置火上,加入熟猪油烧热,放入葱段和姜块爆锅,加清汤、3 克盐、2 克味精和胡椒粉烧沸,捞出葱姜不用,淋上熟鸡油,出锅倒在盛有绣球燕菜的汤碗里即成。

特点 色泽美观,汤鲜味浓,软嫩清香。



清汤绣球燕菜为高档宴席的名贵菜肴，是把发好的燕窝拆成丝，同蛋皮丝、冬菇丝、火腿丝等（也可加入菜叶丝、鸡肉丝等配料）拌匀，裹于虾球上蒸熟，再淋上清汤（也可浇上白色芡汁，称为绣球燕菜）而成，菜肴寓意吉祥，色彩斑斓，甚是可爱。

鸡茸豆泥羹

6 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 鸡胸肉 100 克。

配料 鸡蛋清 2 个，土豆 100 克，熟火腿 15 克。

调料 鸡汤 800 克，盐 4 克，味精 3 克，淀粉 25 克，胡椒粉 1 克，熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉剔去筋膜，洗净后剁成细茸，放在大碗里，加上鸡蛋清、100 克鸡汤、1 克盐、淀粉和 1 克味精调拌均匀成鸡茸糊备用。
- ② 把土豆去皮，洗净后切成大块，放入蒸笼内蒸至软烂，取出压成土豆泥待用；熟火腿切成小粒。
- ③ 净锅置火上，加入 700 克鸡汤烧至微沸，放入土豆泥、3 克盐、2 克味精和胡椒粉搅拌均匀，再把调好的鸡茸糊慢慢倒入锅内，边倒边用手勺轻轻搅匀，待锅内汤汁烧沸后，淋上熟鸡油，撒上熟火腿粒，出锅盛在汤碗里即成。

特点 色泽淡雅，鲜浓味厚。



鸡茸土豆羹为辽宁风味汤羹。制作时可把鸡肉改为猪肉、虾仁、鱼肉等；也可将土豆替换为芋头、南瓜、西葫芦、番茄等。

鸡肝豌豆羹

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鲜鸡肝 150 克。

配料 豌豆 50 克。

调料 色拉油 25 克,葱、姜末各 3 克,清汤 750 克,盐 3 克,花椒水 15 克,味精 2 克,水淀粉 25 克。

烹制方法

- ① 将鸡肝剔净筋膜,洗净后切成 1 厘米的丁,放入沸水锅内焯出血水,取出控水备用;豌豆粒洗净备用。
- ② 净锅置火上,加入色拉油烧至五成热,放入葱姜末炆锅,加上清汤、盐、花椒水和味精烧沸,放入鸡肝丁和豌豆粒,用中小火烧烩 3 分钟,撇去浮沫,用水淀粉勾薄芡,出锅盛在汤碗里即成。

特点 红绿相映,软嫩鲜香。



鸡肝呈暗红色,除含有蛋白质、脂肪和糖类外,还含有胡萝卜素、多种维生素、矿物质等,有补肝血、明目之功效。

制作时除了使用豌豆外,还可以使用其他配料,如冬笋、玉米笋、嫩玉米粒、香菇、茭白等;口味上亦可调成酸辣口味、咖喱口味、咸辣口味等。

汤爆鸭肠

6 人份

大火 操作难度 3

时间 15 分钟

主料 鲜鸭肠 250 克。

配料 香菜 15 克,大葱 15 克。

调料 米醋 25 克,胡椒粉 1 克,清汤 750 克,料酒 15 克,盐 3 克,生抽 10 克,味精 2 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把鲜鸭肠用剪刀顺长剪开,放入清水里加米醋搓洗,捞出后再换清水反复漂洗2次,沥净水分,切成4厘米长的小段备用;香菜洗净,切成小段;大葱切成细丝。
- ② 净锅置旺火上,加入清水烧至微沸,放入鸭肠段氽烫片刻,迅速捞出放在汤碗里,撒上胡椒粉,上放香菜段和葱丝。
- ③ 净锅置火上烧热,放入清汤、料酒、盐、生抽和味精烧沸,撇去浮沫,出锅倒在盛有鸭肠的汤碗里,淋上芝麻油即成。

特点 色泽淡雅,鲜嫩脆香。



如果没有鲜鸭肠,也可使用水发鸭肠,制作时需要先把水发鸭肠用清水涮一下,再放沸水内稍烫后使用,时间不要太长,否则影响鸭肠的口感。此外,除了使用鸭肠外,还可以用鸭胗、鸭心、鸭肝、熟鸭肉等其他部位代替,如果选取鸭的各部分一起使用,成菜则为汤爆全鸭。

鸡血三丝汤

4 人份

中火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鸡血1块(约150克)。

配料 干豆腐75克,熟鸡胸肉50克,鸡蛋1个。

调料 熟猪油25克,鸡汤500克,料酒15克,酱油10克,盐2克,味精2克,芝麻油5克。

烹制方法

- ① 把鸡血块放沸水内浸泡片刻,取出洗净,切成小条;干豆腐先片成薄片,再改刀切成细丝;熟鸡胸肉撕成细丝备用;鸡蛋放碗里打散,放净锅内摊成蛋皮,取出切成蛋皮丝。
- ② 净锅置火上,放入熟猪油烧热,加入干豆腐丝煸炒片刻,放入鸡汤、料酒、酱油、盐和味精,烧沸后放入鸡血丝、鸡肉丝煮2分钟,

再放入蛋皮丝推匀,淋上芝麻油,出锅盛在汤碗里即成。

特点 色形美观,软嫩清香,美味可口。



在东北地区,除了在烹调中广泛使用的猪血外,用鸡血制作而成的菜肴也受到大众的喜爱。鸡血三丝汤是以鸡血(也可用猪血、鸭血等)和干豆腐等为主料烧煮而成的汤菜,为东北地区家常风味汤菜之一。

酸辣葫丝汤

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 西葫芦 1 块(约 150 克)。

配料 北豆腐 2 小块,木耳 5 克,香菜 10 克,鸡蛋 1 个。

调料 色拉油 40 克,姜 3 片,清汤 750 克,酱油 10 克,盐 3 克,料酒 15 克,味精 2 克,米醋 35 克,胡椒粉 3 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将西葫芦去皮洗净,切成长 6 厘米的丝;豆腐也切成细丝;木耳用温水泡软,洗净后切成丝;香菜切成小段;鸡蛋磕在碗中打散。
- ② 炒锅置旺火上,加入清水烧沸,放入西葫芦丝、豆腐丝和木耳丝焯一下,捞出沥干水分。
- ③ 汤锅置火上,放色拉油烧至五成热,加姜片爆锅,加清汤、酱油、盐、料酒和味精烧沸,捞出姜片不用。
- ④ 把焯好的西葫芦丝、豆腐丝和木耳丝放入汤锅内,加上味精、米醋和胡椒粉调好口味,用水淀粉勾芡,淋上鸡蛋液再稍煮片刻,出锅倒在汤碗里,淋上芝麻油,撒上香菜段即可。

特点 色泽美观,软嫩清香,酸辣爽口。



家庭制作时可放入熟鸡肉丝、熟猪肉丝、熟虾仁、海参丝、蛤肉、血豆腐等动物性原料,或者根据个人喜好添加一些植物性原料,如竹笋、冬笋、冬菇、豌豆、腐竹、鸡蛋皮等,而成为全酸辣浓汤。

翡翠竹荪汤

6 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 竹荪 12 个。

配料 芦笋 12 棵。

调料 清汤 1000 克,盐 5 克,味精 3 克,熟猪油 25 克,葱姜汁 15 克,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 将竹荪放清水中泡透,取出控净水分,切去两端成长 8 厘米的段;芦笋刮去外皮,切去根后加工成长 10 厘米的段,插入竹荪内成翡翠竹荪。
- ② 净锅置火上,加入 250 克清汤、2 克盐、1 克味精烧沸,放入制好的翡翠竹荪,用小火煮 5 分钟,捞出翡翠竹荪放在大汤碗里。
- ③ 净锅置火上,加熟猪油烧热,放入葱姜汁、750 克清汤、3 克盐和 2 克味精烧沸,撇去浮沫,淋上熟鸡油,出锅倒在盛有翡翠竹荪的汤碗里即可。

特点 白中透绿,软嫩清香,味美适口。



翡翠竹荪汤为辽宁风味汤菜,制作时除了使用芦笋外,也可用其他绿色蔬菜代替,如菜薹、芥蓝、芹菜、豇豆等。

烩松茸羹

6 人份

小火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鲜松茸蘑 150 克。

配料 猪五花肉 75 克,冬笋 25 克,玉米笋 25 克,海米 10 克。

调料 熟猪油 25 克,葱、姜末各 3 克,鲜汤 750 克,酱油 15 克,料酒 25 克,盐 3 克,水淀粉 25 克,米醋 25 克,胡椒粉 3 克,味精 2 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把松茸蘑去掉根部泥土,放冷水中浸泡洗净,再轻轻挤去水分,切成 1 厘米见方的小丁;猪五花肉放清水中煮熟,捞出切成丁;冬笋、玉米笋也切成丁备用;海米用温水泡软、洗净。
- ② 锅置火上,加熟猪油烧至五成热,放入葱姜末炝锅,添入鲜汤,加松茸蘑、海米、猪肉、冬笋和玉米笋,再放入酱油、料酒和盐烧沸,撇去浮沫,用小火烧 5 分钟,加水淀粉勾芡,再加入米醋、胡椒粉和味精推匀,淋上芝麻油,出锅盛在大碗内即成。

特点 色彩艳丽,清香不腻,酸辣可口,齿颊留香。



烩松茸羹是黑龙江地区的传统风味名菜,主料选用东北特产松茸蘑,再加入多种配料,采用烩的技法烹调而成。成菜鲜美异常,格外提神,为秋冬季节的美味汤羹。

猴头过江

10 人份

大火 操作难度 3

时间 40 分钟

主料 猴头蘑 10 个。

配料 鸡胸肉 100 克,净虾仁 50 克,水发海参 50 克,鸡蛋清 5 个。

调料 盐 6 克,味精 3 克,葱姜汁 10 克,胡椒粉 2 克,清汤 1000 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 选用大小均匀的猴头蘑,洗净,放在大碗里,加上少许清汤、1 克盐和 1 克味精,上屉蒸 10 分钟,取出猴头蘑,用刀从根部挖出部分猴头蘑备用。
- ② 将鸡胸肉、净虾仁和水发海参剁成末,加上 1 个鸡蛋清、葱姜汁、2 克盐、胡椒粉和 1 克味精拌匀成三鲜馅料,酿入猴头蘑内并抹平,再上屉蒸 10 分钟取出。
- ③ 将 4 个鸡蛋清放在大汤碗里,加上 150 克清汤和 1 克盐调匀,上屉用小火蒸 5 分钟至成芙蓉状,再把蒸好的猴头蘑摆在上面。
- ④ 净锅置火上,放入 850 克清汤烧沸,加入 2 克盐、1 克味精和少许胡椒粉调好口味,淋上芝麻油,出锅倒在盛有猴头蘑和芙蓉的汤碗里即可。

特点 美观大方,清澈透底,汤鲜味美。



猴头过江为黑龙江地区风味工艺菜肴,是把鲜嫩的小猴头蘑酿入三鲜馅(也可改为鱼肉馅、鸡茸馅、蟹肉馅等),蒸熟后置于汤碗内,再加入清汤即可。成菜猴头蘑随着汤汁晃动似群猴过江,从而得群猴过江之名。

芙蓉口蘑汤

6 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 水发口蘑 150 克。

配料 豌豆苗 25 克,鸡蛋清 3 个,香菜 15 克。

调料 大葱 15 克,盐 5 克,鸡汤 1000 克,味精 3 克,胡椒粉少许,熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 将水发口蘑去除杂质,洗净,切成薄片,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分;豌豆苗择洗干净;大葱、香菜洗净,切成末备用。
- ② 把鸡蛋清放在大碗里,加上 2 克盐、150 克鸡汤和 1 克味精调拌均匀,上屉蒸 5 分钟,取出成芙蓉蛋。
- ③ 净锅置火上烧热,放入剩余的鸡汤,加入口蘑片、3 克盐、2 克味精和胡椒粉烧沸,撇去浮沫,放入豌豆苗,淋上熟鸡油,出锅倒在汤碗里,再把蒸好的芙蓉蛋放在上面,撒入葱末和香菜末即成。

特点 色形美观,清香嫩滑,美味适口。



芙蓉口蘑汤为家常风味汤菜,家庭制作时可直接把烧烩好的口蘑(可加入多种配料)直接浇在蒸好的蛋清上面,即成芙蓉口蘑。

清汤鸽蛋

4 人份

大火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鸽蛋 10 个。

配料 香菜叶、红尖椒各少许。

调料 清汤 750 克,盐 3 克,料酒 15 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 取 10 个调羹,先抹上少许芝麻油,把鸽蛋分别磕在调羹内,均匀地撒上少许盐,在每个鸽蛋上面摆上香菜叶,撒上切成小粒的红尖椒。
- ② 把蒸锅置火上,放入冷水,把盛有鸽蛋的调羹摆在蒸锅内,烧沸后用旺火蒸 5 分钟至熟取出,用小刀挖出蒸好的鸽蛋待用。
- ③ 净锅置火上,放入清汤、盐、料酒、味精和胡椒粉烧沸,撇去浮沫,出锅倒在大汤碗里,把蒸好的鸽蛋轻轻推入汤锅内,最后淋上芝麻油即可。

特点 清鲜,脆嫩。



清汤鸽蛋的另一种制作方法是将鸽蛋洗净,蒸熟去壳,盛在汤碗中间,两边摆放上加工好的芦笋条和冬菇,再放入几片熟火腿,轻轻倒入调好口味的汤汁即成。

五彩豆芽汤

10 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 黄豆芽 150 克。

配料 小白菜 50 克,枸杞 5 克,熟牛肉 100 克,
胡萝卜 50 克,土豆 50 克,茭白 50 克。

调料 牛肉汤 1000 克,盐 5 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 把黄豆芽掐去两端,洗净备用;小白菜洗净,放沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,控净水分;枸杞用清水泡软、洗净。
- ② 将熟牛肉、胡萝卜、土豆和茭白洗净,均切成丝,放入汤锅内,倒入牛肉汤烧煮 3 分钟,捞出以上原料,盛在汤碗里。
- ③ 把黄豆芽放在牛肉汤内煮几分钟,加入小白菜、枸杞氽煮至熟,全部捞出放在盛有牛肉丝的汤碗里;将锅内的牛肉汤再烧沸,撇去浮沫,加上盐和味精调好口味,出锅倒在盛有豆芽和牛肉丝的

汤碗里即成。

特点 色泽美观,汤浓味鲜,咸香适口。



五彩豆芽汤是以黄豆芽作为主料,配以牛肉(也可改为鸡肉、猪肉、鱼肉等)、胡萝卜、小白菜等多种配料(可根据情况灵活增减),用牛肉汤氽制而成的一道汤菜,为家常秋季美味汤菜。

豆芽双鲜汤

6 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 绿豆芽 150 克。

配料 虾仁 75 克,水发海参 75 克。

调料 盐 3 克,料酒 10 克,淀粉 15 克,清汤 750 克,葱、姜片各 5 克,酱油 10 克,味精 2 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 将绿豆芽掐去两端,洗净待用;虾仁去掉虾线,放在碗里,加料酒、淀粉和少许盐拌匀上浆;水发海参择洗干净,切成 5 厘米长的小段。
- ② 汤锅置火上,放入清汤和葱姜片烧沸,下豆芽煮 2 分钟至熟,捞出豆芽放在汤碗里。
- ③ 把锅内汤汁烧沸,用筷子把虾仁拨入汤锅内氽熟,捞出虾仁放在豆芽上面;撇去锅内汤汁的浮沫,加入海参条稍煮,放盐、酱油、味精和芝麻油调好口味,出锅倒在盛有豆芽和虾仁的汤碗里即成。

特点 色泽美观,鲜嫩清香。



制作时除了使用海参和虾仁外,如果改为鱿鱼,成菜则为豆芽鱿鱼汤;如果使用熟火腿丝与豆芽等一起煮制成汤,成菜则为火腿丝银芽汤。

甩袖汤

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 鸡蛋 2 个。

配料 熟猪肉 50 克,菠菜 50 克,木耳 5 克,
玉兰片 25 克,胡萝卜 25 克。

调料 清汤 750 克,酱油 10 克,盐 3 克,花椒水 10 克,料酒 10 克,
味精 3 克,水淀粉 25 克,芝麻油 5 克。

烹制方法

- ① 把鸡蛋打在碗内,用筷子搅匀备用;熟猪肉切成丝;菠菜择洗干净,切成 3 厘米长的小段;木耳用温水泡软,去除杂质,切成丝;玉兰片、胡萝卜去皮,均切成丝。
- ② 净锅置火上,加入清水烧至微沸,放入猪肉丝、菠菜段、木耳、玉兰片和胡萝卜焯一下,一起捞出控净水分。
- ③ 净锅复置火上,放入清汤、酱油、盐、花椒水、料酒和味精烧沸,用水淀粉勾芡,将碗内的鸡蛋液甩在汤锅内,撇去浮沫,再放入全部焯好的配料推匀,淋入芝麻油,出锅盛在汤碗里即成。

特点 色泽鲜艳,操作简单,口味鲜美。



甩袖汤俗称鸡蛋汤、蛋花汤、甩果汤等,家庭在制作时可根据情况,在配料和口味上加以改变,是经济实惠的家常汤菜。

鹌鹑蛋银耳羹

10 人份

中火 操作难度 3

时间 15 分钟

主料 鹌鹑蛋 10 个,银耳 1 朵。

配料 熟火腿 10 克,香菜叶少许。

调料 熟猪油 15 克,清汤 1000 克,盐 4 克,料酒 15 克,味精 2 克,

熟鸡油 10 克。

烹制方法

- ① 将银耳用温水泡透，去掉根蒂，洗净后放沸水锅内焯一下，捞出控净水分，撕成小块备用；熟火腿切成末。
- ② 取小调羹 10 个，先均匀抹上一层熟猪油，再磕入鹌鹑蛋，把香菜叶和火腿末粘在鹌鹑蛋上，入屉用小火蒸 5 分钟取出。
- ③ 净锅置火上，放入清汤、盐、料酒、味精烧沸，用水淀粉勾芡，轻轻推入银耳块和蒸好的鹌鹑蛋，再沸后撇去浮沫，淋上熟鸡油，出锅分盛在 10 个小汤碗里即成。

特点 色形美观，汤鲜味美。



鹌鹑蛋银耳羹为家常风味汤菜，因汤中鹌鹑蛋皎洁如明月，故又有明月银耳羹之名。除了咸鲜口味外，也可改用白糖、冰糖或蜂蜜等制作成甜味汤菜食用。

什锦粟米羹

10 人份

中火 操作难度 2

时间 25 分钟

主料 玉米粒 100 克。

配料 水发海参 20 克，虾仁 20 克，熟白肉 40 克，黄、白蛋糕各 20 克，黄瓜 25 克，胡萝卜 25 克，马蹄 25 克，鸡蛋 2 个。

调料 清汤 750 克，盐 5 克，白糖 40 克，姜汁 10 克，水淀粉 25 克。

烹制方法

- ① 玉米粒放沸水锅内焯水，捞出控水备用；水发海参、虾仁、熟白肉、黄白蛋糕、黄瓜、胡萝卜、马蹄均择洗干净，切成小粒，放入沸水锅内焯水，捞出控净水分；鸡蛋磕在碗里打散。
- ② 净锅置火上，放入清汤、盐、白糖和姜汁烧沸，撇净浮沫，下入各种原料小粒，再沸后用水淀粉勾芡，再把鸡蛋液缓慢淋入锅内成

蛋花,出锅分盛在 10 个小碗里,带小调羹上桌。

特点 色泽美观,汤味鲜醇,玉米浓香。



什锦粟米羹是高档筵席正菜前的开胃汤羹,为秋末到初春的时令菜品,尤其适用于北风凛冽的寒冬。按我国饮食习惯,宴会以饮酒食冷拼菜开始,在此之前上一道什锦粟米羹,不仅为客人驱走寒冷,也可在食用生冷油腻之前,先食用半流质的汤羹,有利于人体健康。

蟹黄豆腐羹

4 人份

小火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 北豆腐 250 克。

配料 鲜蟹黄 50 克。

调料 花生油 25 克,葱段 5 克,姜片 10 克,鸡清汤 500 克,料酒 15 克,盐 3 克,水淀粉 25 克,芝麻油 5 克,胡椒粉 1 克。

烹制方法

- ① 将北豆腐片去硬皮,切成 2 厘米的块(也可切成条或丁),放入沸水锅内焯煮一下,捞出沥净水分备用。
- ② 净锅置火上,加入花生油烧至六成热,放入葱段、姜片炆锅,下入鲜蟹黄轻轻炒几下,加上鸡清汤烧至微沸。
- ③ 捞出锅内的葱姜不用,放入料酒、盐和豆腐块,用中小火煮 5 分钟,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅盛在汤碗里,撒上胡椒粉即成。

特点 豆腐白嫩,蟹黄鲜香。



除了使用蟹黄外,也可改为咸蛋黄、海米、淡菜、虾子等;烹调方法上,可把焯好的豆腐丁放在大碗里,加入清汤、蟹黄和调味料,上屉用蒸的方法加工而成。

沙锅豆腐

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 豆腐 300 克。

配料 油菜心 75 克,鲜蘑菇 50 克,海米 15 克。

调料 干辣椒 3 克,色拉油 30 克,葱段 10 克,花椒 1 克,鸡汤 1 000 克,料酒 15 克,盐 5 克,米醋 10 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 将豆腐切成 3 厘米见方的块,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分备用;油菜心去掉老叶,在根部剖上十字刀,洗净备用;鲜蘑菇洗净,切成片;海米用温水涨泡、洗净;干辣椒切成小段。
- ② 炒锅置火上,放色拉油烧至六成热,放入葱段、花椒和辣椒段炸出香辣味,将油倒入碗内成葱椒油待用。
- ③ 将鸡汤倒入沙锅内,放入豆腐块、鲜蘑菇、料酒和盐,用旺火烧沸,改用小火炖 10 分钟,再加入油菜心和泡好的海米,撇去浮沫,加上米醋、味精和炸好的葱椒油即成。

特点 洁白鲜嫩,汤汁香辣,美味适口。



沙锅豆腐是东北地区冬季时令风味菜肴,系选用洁白的嫩豆腐为主料,配以碧绿的油菜心、鲜红的海米,再加上浓醇的鸡汤炖制而成,具有浓郁的地方风味。

美味豆腐羹

10 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 豆腐 150 克。

配料 水发海参 50 克,水发香菇 25 克,净冬笋 25 克,净虾仁 25 克,鸡胸肉 40 克,鲜贝 15 克,鸡蛋清 1 个,豌豆粒 10 克。

调料 盐 4 克, 淀粉 15 克, 花生油 500 克 (约耗 75 克), 葱段 10 克, 姜片 10 克, 清汤 1000 克, 酱油 10 克, 料酒 15 克, 味精 3 克, 胡椒粉 2 克, 水淀粉 25 克, 芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将豆腐切成 1 厘米的丁, 放入沸水锅内焯煮片刻, 捞出控净水分备用; 水发海参择洗干净, 切成抹刀片; 水发香菇、净冬笋也切成小片备用。
- ② 净虾仁从中间片开, 鸡胸肉切成薄片, 与净鲜贝一起放在大碗里, 加上鸡蛋清、淀粉和 1 克盐调拌均匀, 放入烧热的花生油锅内滑散至熟, 捞出放清水中洗去油分, 再沥净水分备用。
- ③ 净锅置火上, 加入 25 克花生油烧至六成热, 放入葱段和姜片炒出香味, 捞出葱姜不用, 放入清汤、豆腐、海参、虾仁、鸡肉、鲜贝、香菇和冬笋, 烧沸后用小火烧煮 5 分钟, 加豌豆粒, 放 3 克盐、酱油、料酒、味精和胡椒粉调好口味, 用水淀粉勾芡, 淋上芝麻油, 出锅倒在汤碗里即可。

特点 色泽美观, 口感滑软, 味鲜质嫩。



豆腐在我国有两千多年的历史, 人们普遍喜食, 尤其在东北三省有“豆腐就是命”之说。豆腐营养丰富, 物美价廉, 而用豆腐为主料烹调而成的美味豆腐羹, 是豆腐菜肴中的名菜之一, 深受大众的欢迎。

酸辣腐皮汤

主料 干豆腐皮 150 克。

配料 熟鸡胸肉 50 克, 熟火腿 15 克, 香菜 10 克。

调料 色拉油 15 克, 葱、姜丝各 5 克, 清汤 750 克, 盐 2 克, 酱油 5

4 人份

小火 操作难度 2

时间 25 分钟

克,胡椒粉 3 克,米醋 40 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把干豆腐皮洗净,切成细丝,放入沸水锅内焯一下,捞出沥净水分备用;熟鸡胸肉用手撕成细丝;熟火腿切成细丝;香菜去根洗净,切成小段。
- ② 净锅置火上,放色拉油烧至五成热,放葱姜丝炆锅,加上清汤、干豆腐丝、鸡肉丝和火腿丝,用小火煮 5 分钟至入味。
- ③ 锅内放盐、酱油、胡椒粉和米醋调好口味并推匀,除去浮沫,出锅盛在汤碗里,再淋上芝麻油,撒上香菜段即可。

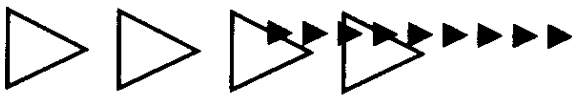
特点 色泽红润,口味酸辣,汤浓味美。



酸辣腐皮汤为东北地区家常风味汤菜,制作时除了口味上可改为咸鲜口味外,配料上也可有多种变化,如可在汤菜内加入虾仁、豆芽菜、香菇、冬笋、蛋皮等,成菜则为什锦腐皮汤。

大众东北菜 500 例

其 他 类



杀猪菜

10 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 熟猪五花肉 250 克,熟猪肠肚 150 克,猪血肠 200 克。

配料 酸菜 250 克,干粉条 75 克,冻豆腐 100 克,香菜段 25 克。

调料 色拉油 50 克,葱段 25 克,姜片 15 克,盐 5 克,酱油 25 克,料酒 25 克,胡椒粉 3 克,味精 5 克,猪骨头汤 1 750 克,蒜泥味碟 2 个。

烹制方法

- ① 把熟带皮猪五花肉切成大片;熟猪肠肚切成大块;猪血肠斜刀切成片;酸菜洗净,切成细丝;干粉条用热水泡发好,切成长段;冻豆腐切成大片。
- ② 炒锅置火上,加入色拉油烧至六成热,放入葱段和姜片炸出香味,下酸菜丝稍炒,加入猪骨头汤、猪五花肉、猪肠肚、粉条和冻豆腐,烧沸后撇净浮沫,加盐、酱油、料酒、胡椒粉调好口味,用小火炖 10 分钟。
- ③ 将锅内炖好的各种原料捞出,放在大盆内;把猪血肠片放入锅内,烫煮至肠片卷曲,捞出放在炖好的菜上,即成。
- ④ 在锅内的汤汁里放味精,烧沸后撇去浮沫,出锅倒在炖好的菜上,撒上香菜段,带蒜泥味碟一起上桌即成。

特点 色泽红润,咸鲜味美。



杀猪菜原本是东北地区农村每年接近年关杀年猪时所吃的一种炖菜。在过去的农村,杀年猪是一件大事,无论哪家杀年猪都必定要把亲朋好友请到家里来吃杀猪菜,这种习俗在东北农村至今还有部分保留。那时人们没有条件讲究配料、调料,只是把刚杀好的猪肉斩成大块放进锅里,加水和盐,然后边煮边往里面切酸菜,等到肉烂菜熟后,再把灌好的血肠倒进锅内煮熟。上菜时

一盘肉、一盘酸菜和一盘血肠,也有的是把三者合一,大盆大盆地端上桌来。如今吃法和制作方法已经比原来有了很大改进,由于加入了更多的配料和调料,使得杀猪菜的内容更加丰富,口味也更加鲜美。

乱 炖

10 人份

中火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 猪五花肉 150 克,茄子 150 克,土豆 100 克,四季豆 100 克,尖椒 50 克,番茄 100 克。

调料 色拉油 100 克,肉汤(或清水) 500 克,酱油 25 克,料酒 25 克,盐 5 克,白糖 10 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将猪五花肉切成小块(或大片);茄子洗净,去蒂后切成滚刀块;土豆去皮,洗净后切成块;四季豆去掉豆筋,掰成小段,洗净;尖椒、番茄洗净,均切成小块备用。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至六成热,下葱末和猪肉块煸炒至收缩变色,加入茄子、土豆和四季豆翻炒 5 分钟,放入肉汤、酱油、料酒、盐和白糖烧 20 分钟。
- ③ 放入番茄块和尖椒块,盖好锅盖,用中小火炖 10 分钟至原料熟烂,放入味精,淋上芝麻油,出锅盛在大盘内即可。

特点 色泽美观,口味鲜嫩,咸香适口。



东北人生活中最常吃的就是炖菜了,而乱炖是很具代表性的一种菜肴。紫的茄子、绿的四季豆、红的番茄、黄的土豆,看起来很漂亮。乱炖源于东北,遍及全国,此菜讲究随心所欲,把肉和蔬菜切成大小接近的块,扔到锅里后一起烧炖,其所用原料及调味料等可根据各自情况而灵活掌握。

李连贵熏肉大饼

10 人份

小火 操作难度 3

时间 10 小时

主料 猪五花肉 1000 克,大饼 10 个。

配料 茶叶 15 克。

调料 老卤水 2500 克,盐 10 克,葱段 25 克,姜块 15 克,花椒 3 克,丁香 1 克,肉蔻 1 克,桂皮 1 小块,砂仁、白芷各少许,红糖 20 克。

烹制方法

- ① 把猪五花肉切成大块,放在容器内,加上清水浸泡出血水(春、秋用温水泡 7~8 小时,夏季用冷水泡 6 小时,冬季用温水泡 10 小时),捞出肉块待用。
- ② 把老卤水倒入大锅内,置火上烧沸,加入盐和适量泡猪肉剩下的血水,再把猪肉块、葱段、姜块、花椒、丁香、肉蔻、桂皮、砂仁、白芷放入锅内,先用旺火煮 30 分钟,再改用小火焖 30 分钟。
- ③ 把锅内的肉块翻一下身,再用小火煮 20 分钟至肉色泽红润且熟香入味,捞出猪肉块,沥去水分。
- ④ 将红糖撒在熏锅内,再撒上浸湿的茶叶,放上铁笊子,摆上煮好的猪肉块,盖上锅盖,置火上熏制 3 分钟,出锅取出肉块,切成大片,码在盘内,带大饼一起上桌即成。

特点 熏肉颜色金黄,肉味芳香,肥而不腻,瘦而不柴;大饼色泽黄润,里软外酥,口味清香。



李连贵熏肉大饼是吉林地区著名传统风味之一,1980 年被吉林省人民政府命名为优质风味品种。菜肴中的熏肉是用十余种中药煮制而成,大饼则用煮肉的汤油加面粉和调料调成油酥而烙成,饼内起层便于夹肉而食,为吉林美味食品。

食用时,如以大饼夹熏肉后再回锅烙一下,则熏肉香汁侵入大饼内,饼味肉香珠联璧合,芳香四溢,再配以

葱丝、面酱、大米绿豆粥、冰糖枣水等同食，更是别有风味，并且有解腻、解暑、健脾胃、助消化的功能。

佐肴佳话——李连贵熏肉大饼

李连贵熏肉大饼由李广忠(乳名连贵)于1842年创制，距今已有160多年的历史。当时开设在吉林省梨树县，立号兴盛厚，主要经营酱肉、大饼和酒类。由于李家的酱肉干净、浓香，大饼柔软、层清、酥香，因此在梨树镇常是座上客满，门庭若市，深受民众欢迎。1937年，李连贵之子李尧到吉林省四平市开设分号；1950年，李尧之子李春生继承祖业，背着一坛老汤，把李连贵熏肉大饼迁到沈阳。从此，李连贵熏肉大饼就在沈阳扎根，也成为沈阳地区驰名的独特风味。

烹饪小技巧——大饼的制作

把100克精面粉、少许盐和50克煮肉的老汤、少许花椒粉、少许油放在一起揉搓均匀成油酥备用；把400克精面粉用温水和成面团，饧一会儿后制成小面剂子，擀成长方形片，抹上油酥，从一头叠起后包成方形，再将四个角用手指往里按一下成圆形大饼生坯，再擀成小圆饼，在表面刷上一层油，放锅内烙熟，取出从中间切成两半，码盘即成。

渍菜炖生熟肉

主料 猪里脊肉200克，带皮熟猪五花肉200克，渍菜150克。

配料 木耳5克，香菜25克。

调料 盐2克，味精3克，胡椒粉少许，淀粉50克，色拉油40克，

8人份

小火 操作难度2

时间30分钟

姜片 10 克,葱段 10 克,辣椒酱 25 克,肉汤 250 克,料酒 15 克,酱油 15 克。

烹制方法

- ① 把猪里脊肉切成厚 1 厘米的大片,加 1 克盐、1 克味精和胡椒粉拌匀,腌渍 10 分钟,再滚上一层淀粉,放在案板上,用刀背轻轻捶成薄片,切成小块待用。
- ② 把带皮熟猪五花肉切成长 5 厘米、宽 3 厘米的薄片备用;渍菜洗净,切成丝;木耳用温水泡软,去掉杂质,撕成小块;香菜洗净,切成小段。
- ③ 净锅置火上,放入色拉油烧至五成热,投入姜片、葱段和辣椒酱爆炒出香辣味,加入渍菜丝、熟猪五花肉片和木耳块炒匀,放入肉汤、料酒、酱油和 1 克盐,用小火烧炖 5 分钟,再放入猪里脊肉片炖熟,加 2 克味精推匀,出锅盛在碗里,撒上香菜段即成。

特点 肉片滑嫩,咸鲜微辣。



炖菜在东北家庭中占有很重要的地位,除了传统的猪肉炖粉条、小鸡炖蘑菇、乱炖外,还有许多菜肴新品。而渍菜炖生熟肉则为东北地区创新炖菜的代表之一。

红娘自配

10 人份

大火 操作难度 4

时间 40 分钟

主料 大虾 10 个。

配料 猪里脊肉 250 克,净香菜、熟火腿末各少许,水发海参 75 克,净冬笋 50 克,水发冬菇 25 克,鸡蛋清 3 个,咸面包 100 克。

调料 料酒 35 克,盐 4 克,胡椒粉 2 克,味精 2 克,葱、姜末各 5 克,面粉 25 克,淀粉 15 克,熟猪油 750 克(约耗 125 克),番茄酱 30 克,酱油 15 克,米醋 25 克,白糖 25 克,水淀粉

10 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把大虾去掉虾头和外壳(留虾尾),挑出背部沙线,从脊背处片一刀并用刀稍拍一下,成为尾部相连的大片,放在盘内,加上 10 克料酒、1 克盐、1 克胡椒粉和 1 克味精拌匀,腌制 20 分钟。
- ② 将 175 克猪里脊肉剁成细茸,放在大碗里,加上葱姜末、10 克料酒、1 盐克、1 克胡椒粉和 1 克味精调拌均匀成馅料,分成 10 份,抹在大虾片中间,再从虾头部朝虾尾处卷起呈半圆形虾盒,然后拍匀一层面粉(15 克),在每只虾面上贴一小枝香菜,撒上少许火腿末使其呈花草形状。
- ③ 把剩余的猪里脊肉切成小片备用;水发海参、净冬笋、水发冬菇择洗干净,均切成 1 厘米的丁;把鸡蛋清放在大碗里,用筷子抽打成雪衣糊,再加入淀粉和 10 克面粉轻轻拌匀。
- ④ 炒锅置火上,加入熟猪油烧至三成热,将卷成卷的大虾沾匀雪衣糊,放入油锅内浸炸至定型,轻轻翻个后再浸炸片刻直至熟透,捞出控油,尾部朝外码在盘边一周;把咸面包切成小丁,放油锅内炸至色泽黄亮,捞出放在盘子中间。
- ⑤ 净锅复置火上,加入 25 克熟猪油烧热,放入猪肉片煸炒至熟,下海参、冬笋和冬菇丁炒匀,加上番茄酱、15 克料酒、酱油、2 克盐、米醋和白糖烧沸,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅浇在炸好的面包丁上即成。

特点 色泽红亮,造型美观,咸鲜适口。



红娘自配是一道著名的清宫名菜。此菜在制作上较为精细,用料多、选料精,需要使用多种烹调技法加工,成菜具有造型美观、色泽鲜艳、滋香味美、酥嫩鲜兼容、咸甜酸并蓄的特点。

佐肴佳话——红娘自配的由来

相传清朝同治年间,御膳房有位叫梁会亭的厨师,烹饪技术高超,深受赏识,但有一件心事常使他愁眉不展。他有一个侄女叫梁红萍,已22岁,却还在慈禧身边做侍女。按清宫当时的规定,宫女十年一换,十二岁进宫,二十二岁离宫。可是慈禧对几个贴身侍女用顺了,说什么也不肯放她们走。梁会亭心想,再不放侄女出宫,岂不误了她的终身,可自己是个厨师,怎么敢直接说出来呢?

这天,御膳房进来一批鲜对虾。面对淡红鲜美的对虾,梁会亭蓦地想到:我何不根据《西厢记》中的故事情节,设计一道菜献给慈禧,或许能打动她的心。于是,梁会亭做了红娘自配一菜敬奉慈禧,意欲打动慈禧的心。慈禧意识到是影射她,一怒之下把这盘菜摔在地上。

光阴似箭,一转眼三年过去了。有一天,玩牌得胜的慈禧顺了心,传令御膳房再做一道红娘自配的菜献上来。菜端上之后,慈禧并没有吃,她把四个超龄宫女叫到跟前问道:“红娘自配,其意如何?”宫女们故作不懂,回说道:“奴婢不才,不解其意。”慈禧说:“尔等可随时出宫,各自选配如意郎君去吧!”宫女就这样自由了。后来,红娘自配一菜便被当成寓意美满姻缘的吉祥佳肴,在大江南北流传开来。

干贝绣球

主料 干贝50克,大虾肉100克,鸡胸肉100克。

配料 熟火腿20克,冬笋20克,水发香菇20克,猪肥膘肉50克,

6人份

大火 操作难度3

时间2小时

鸡蛋清 1 个。

调料 清汤 250 克,盐 4 克,味精 2 克,芝麻油 5 克,料酒 15 克,水淀粉 25 克,胡椒粉 1 克。

烹制方法

- ① 把干贝去老筋,放冷水中浸泡 1 小时,洗去细沙及杂质,取出放在大碗里,加 150 克清汤,用旺火蒸 20 分钟,取出放凉,将干贝搓散成丝;把熟火腿、冬笋、水发香菇均切成 1 厘米长的细丝,放沸水锅内焯透,捞出沥水,与干贝丝拌和在一起备用。
- ② 把大虾肉、鸡胸肉和猪肥膘肉剁成细茸,放在大碗里,加上鸡蛋清、50 克清汤、2 克盐、芝麻油和 1 克味精搅拌成馅料,挤成直径 3 厘米的丸子,放在拌好的干贝丝上滚沾均匀成绣球状,放在盘内,上屉用旺火蒸熟,取出滗净汤汁,码放在大盘内。
- ③ 净锅置火上,滗入蒸干贝的汤汁,加 2 克盐、料酒、1 克味精和胡椒粉烧沸,用水淀粉勾芡,出锅淋在蒸好的干贝绣球上即成。

特点 色形美观,松软细嫩,鲜而不腻,甘美滑润。



干贝绣球为辽宁传统风味菜肴,是选用渤海湾特产的干贝、大虾等为主料,用蒸的方法烹调而成。成菜因造型好似古代妇人缝制的绣球而得名。

扒 三 白

主料 鸡胸肉 125 克,净鳊鱼 150 克,冬笋 75 克。

配料 鸡蛋清 1 个。

调料 盐 5 克,淀粉 15 克,熟猪油 500 克(约耗 75 克),葱段 10 克,姜片 10 克,鸡汤 150 克,料酒 15 克,白糖 5 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,熟鸡油 5 克。

4 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

烹制方法

- ① 将鸡胸肉剔去筋膜,片成长3厘米的抹刀片;净鳊鱼肉片成长3厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的片。把鸡片和鱼片分放在两个碗内,加入鸡蛋清、2克盐和淀粉调匀上浆备用;冬笋切成片,放入沸水锅内焯透,捞出沥水。
- ② 炒锅置火上,放入熟猪油烧至四成热,将鳊鱼片逐片放入油锅内滑散至熟捞出,再放入鸡肉片,用筷子拨散滑透,倒入漏勺控净油。
- ③ 净锅放25克熟猪油,复置火上烧热,放入葱段和姜片炆锅,加入鸡汤、3克盐、料酒、白糖和味精烧沸,捞出葱姜不用,撇去浮沫,将冬笋、鱼片和鸡片整齐地放入锅内,用小火烧至入味,用水淀粉勾芡,淋上熟鸡油,出锅即成。

特点 色泽洁白,质地软嫩,清淡鲜香。



扒三白是在传统山东菜肴扒白肚、熘三白的基础上加以改进,以鱼肉、鸡肉和冬笋三样清鲜、色白之物为原料(也可用其他原料替代,如白菜心、罐装芦笋、鲍鱼、鱼肚等),用扒烧的技法烹调而成,颇受欢迎,如今已成为辽宁著名的特色菜肴。

芙蓉黄管骨髓

主料 猪黄管10条,猪骨髓250克。

配料 鸡胸肉100克,鸡蛋清5个,黄瓜皮、水发香菇、熟火腿各10克。

调料 葱姜汁10克,盐7克,料酒45克,味精4克,淀粉25克,清汤850克,酱油10克,胡椒粉1克,熟鸡油10克。

烹制方法

10人份

中火 操作难度4

时间2小时

- ① 把猪黄管洗净,放入清水锅内,用旺火烧沸后,改用小火煮1小时至八成熟,捞出用清水过凉洗净,择净油筋,用筷子顶住一头,将其翻过来,用刀在表面均匀地刮上一字花刀成蜈蚣腿形备用。
- ② 将鸡胸肉剔去筋膜,用刀剁成茸,放在大碗里,加上1个鸡蛋清调拌均匀,再加上葱姜汁、1克盐、15克料酒、1克味精和淀粉搅拌均匀成鸡茸。
- ③ 取5条煮好的猪黄管,平铺在盘子内,把鸡茸馅均匀抹入黄管内;把黄瓜皮、水发香菇、熟火腿均切成丝,分别贴在黄管刀口的翻开处,上屉用旺火蒸熟,取出切成长6厘米的段。
- ④ 把剩余的5条猪黄管也切成同样长的段,放入沸水锅内氽透,捞出沥水备用;把猪骨髓洗净,用剪刀将外皮剪破,撕去外皮,去掉血丝等,用清水轻轻洗净,切成长段,放入沸水锅内,加上2克盐煮5分钟,捞出猪骨髓段待用。
- ⑤ 将4个鸡蛋清放在大汤碗内,加上100克清汤和2克盐,用筷子搅拌均匀,放入笼屉内,用中火蒸熟,取出即成芙蓉底。
- ⑥ 炒锅置火上烧热,放入250克清汤、5克酱油、15克料酒和2克味精,用旺火烧沸,放入猪黄管煮2分钟,捞出放在盛有芙蓉底汤碗的一边;再把猪骨髓段放入锅内烧煮片刻,捞出控水,整齐地摆在汤碗的另一边。
- ⑦ 净锅复置火上,放入500克清汤、15克料酒、5克酱油、2克盐、1克味精和胡椒粉烧沸,撇去浮沫,淋上熟鸡油,出锅倒在盛有猪黄管和猪骨髓的汤碗内即成。

特点 汤汁清澈,纯正香醇,脆嫩爽口。



芙蓉黄管骨髓是在传统山东风味菜肴芙蓉黄管的基础上,增加了富有营养的猪骨髓,用余的技法烹调而成。此菜选料严格,刀工讲究,营养丰富,现为辽宁的风味名菜,常用于中高档筵席。

本菜原料所使用的猪黄管,俗称管挺,其形如长管,

柔韧有弹性，制熟后口感变脆，是一种比较理想的烹调原料。

脆香双雉

10 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 净鹌鹑肉 150 克,净沙半鸡肉 150 克。

配料 猪肥膘肉 50 克,鸡蛋清 1 个,松子仁 50 克。

调料 葱姜末 10 克,鸡汤 50 克,盐 3 克,味精 2 克,淀粉 25 克,料酒 10 克,蚝油 10 克,胡椒粉少许,芝麻油 5 克,色拉油 750 克(约耗 100 克),椒盐 1 小碟。

烹制方法

- ① 把净鹌鹑肉去掉白筋,和猪肥膘肉一起剁成茸,放在碗里,加上鸡蛋清、5 克葱姜末、鸡汤、2 克盐、淀粉和 1 克味精搅拌均匀成馅料,挤成 10 个直径 4 厘米的丸子,在表面压一凹形,粘上松子仁成松仁鹌鹑备用。
- ② 将净沙半鸡肉择洗干净,片成抹刀片,放在碗里,加上 5 克葱姜末、料酒、1 克盐、蚝油、胡椒粉、1 克味精和芝麻油拌匀,然后分成 10 份,用玻璃纸包好成长方形。
- ③ 净锅置火上,放入色拉油烧至六成热,先把制好的松仁鹌鹑放入油锅内炸熟且色泽金黄时,捞出控油,码放在盘内;再把纸包沙半鸡放入油锅内,用中火炸 3 分钟至熟,捞出摆在盘子的中间,带花椒盐一起上桌蘸食。

特点 色泽金黄,芳香沁人,酥脆可口。



脆香双雉为吉林创新风味菜肴,主料选用长白山特产沙半鸡和鹌鹑,配以松子仁等辅料,采用纸包炸及酥炸的技法烹调而成,为美味的佐酒佳肴。

鸡腿海参

6 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 鸡腿 400 克,水发海参 250 克。

调料 色拉油 30 克,葱段 10 克,姜片 5 克,蒜片 5 克,八角 2 个,鸡汤 250 克,料酒 15 克,酱油 25 克,盐 4 克,白糖 10 克,味精 2 克,水淀粉 25 克,葱油 10 克。

烹制方法

- ① 把鸡腿择洗干净,放入沸水锅内,用中小火煮 30 分钟至八成熟,捞出,去掉骨头,皮朝下码在大碗内待用。
- ② 把水发海参剖开,去掉肠肚等,洗净,在海参肉面直剞上十字刀纹,放入沸水锅内焯煮片刻,捞出沥去水分待用。
- ③ 净锅置火上,加入色拉油烧至六成热,放入葱段、姜片、蒜片和八角煸炒出香味,加上鸡汤、料酒、酱油、2 克盐、白糖烧沸,捞出杂质,把汤汁浇入盛有鸡腿的碗内,上屉用旺火蒸 15 分钟,取出鸡腿,码放在盘子中间。
- ④ 把蒸鸡腿的汤汁过滤后放入净锅内,加海参、2 克盐和味精烧沸,再用小火烧煨入味,用旺火收浓味汁,用水淀粉勾芡,淋上葱油,出锅把海参放在鸡腿周围,再把汤汁浇淋鸡腿肉上即成。

特点 色泽红亮,质地软烂,味咸微甜,口味浓香。



鸡腿海参为吉林地区传统风味菜肴,是以海参和鸡腿为主料,采用蒸和烧的方法烹制而成。此菜造型美观别致,且有补益五脏、除肺热、强健身体的功效。

鸡 里 爆

4 人份

大火 操作难度 3

时间 20 分钟

主料 鸡胸肉 200 克,猪肚头 150 克。

配料 鸡蛋清 1 个。

调料 盐 4 克,淀粉 20 克,清汤 75 克,料酒 10 克,米醋 2 克,味精 3 克,水淀粉 15 克,花生油 500 克(约耗 60 克),花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把鸡胸肉剔去筋膜,片成长 3 厘米的片,放在碗里,加上鸡蛋清、淀粉和 1 克盐拌匀上浆备用;净猪肚头去除脂皮,在表面剞上斜十字花刀,切成大片,放入沸水锅内焯一下,捞出沥净水分;取 1 个小碗,加上清汤、3 克盐、料酒、米醋、味精和水淀粉调匀成芡汁。
- ② 炒锅置火上,放入花生油烧至五成热,将鸡肉片放入,用筷子拨散,滑透后捞出控油,再把猪肚头块放油锅内冲一下,出锅倒入漏勺内。
- ③ 炒锅内留少许底油烧热,放入葱末和蒜末炒香,倒入鸡肉片和猪肚头,烹入芡汁,快速翻炒均匀,淋上花椒油,出锅盛盘即可。

特点 色泽洁白,肚头脆嫩,鸡肉鲜香,别有风味。



鸡里爆是以鸡肉与猪肚为主料,用爆的方法烹调而成,为东北地区传统风味菜肴。家庭在制作时可放一些配料,如豌豆、黄瓜、竹笋、冬菇、胡萝卜等,以丰富菜肴的色泽及营养。

鸡茸菜花球

6 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 花椰菜 250 克,鸡胸肉 150 克。

配料 猪肥膘肉 50 克,鸡蛋清 1 个。

调料 盐 9 克,味精 3 克,料酒 10 克,淀粉 15 克,色拉油 500 克(约耗 50 克),鲜汤 75 克,胡椒粉少许,水淀粉 15 克,熟鸡油 5 克。

烹制方法

- ① 将花椰菜洗净,掰成小朵,用小刀将每朵修剪成直径 2 厘米的菜球,放入沸水锅内,加 5 克盐焯煮至熟,捞出控水,放凉待用。
- ② 把鸡胸肉剔去筋膜,和猪肥膘肉一起剁成细茸,放在碗里,加上鸡蛋清、2 克盐、1 克味精、料酒和淀粉调拌均匀成鸡茸馅料。
- ③ 净锅置火上,放入色拉油烧至四成热,把菜球逐个沾满拌好的鸡茸馅料,放入油锅内滑油,待见肉色变白、成熟时捞出沥油。
- ④ 净锅复置火上,放入鲜汤、2 克盐、胡椒粉和 2 克味精烧沸,用水淀粉勾芡,倒入滑好的菜球翻炒均匀,淋上熟鸡油,出锅装盘即成。

特点 色泽洁白,外嫩内酥,鲜咸适口。



鸡茸菜花球为吉林地区风味菜肴。制作时除了可以把鸡茸馅料改为其他动物性原料外,在烹调方法上还可把挂糊的菜球放在盘内上屉蒸熟,直接上桌(或淋上调味汁后上桌)。

炸春段

8 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 猪里脊肉 150 克,嫩韭菜 50 克,
鸡蛋 4 个。

配料 水发木耳 15 克,净冬笋 25 克,面粉 50 克,水发海米 10 克。

调料 色拉油 750 克(约耗 100 克),葱丝 10 克,酱油 15 克,盐 2 克,料酒 10 克,味精 2 克,清汤 75 克,水淀粉 40 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将猪里脊肉切成 5 厘米长的丝备用;嫩韭菜洗净,去根切成小段;水发木耳、净冬笋分别切成细丝;面粉放小碗里,加清水调成稀面粉糊。
- ② 净锅置火上,放 25 克色拉油烧热,加入葱丝、猪肉丝和冬笋丝煸炒至熟,下入酱油、盐、料酒、味精、水发海米、水发木耳和清汤烧沸,用 25 克水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅盛在盘内,加上韭菜段调匀成馅料。
- ③ 把鸡蛋打在碗内,加 15 克水淀粉和少许盐搅拌均匀,分成 4 份,分别放入烧热的净锅内摊成蛋皮,每张蛋皮从中间切开,成两个半圆形,逐块放在案板上,周围抹上面粉糊,把馅料摊在蛋皮的刀口面,卷成 2.5 厘米粗的蛋卷。
- ④ 净锅置火上,放色拉油烧至七成热,把卷好的蛋卷逐个放入炸至酥熟、外皮呈金黄色时,捞出切成 4 厘米长的段,码盘即可。

特点 色泽金黄,清香扑鼻,质味皆佳。



炸春段为东北地区春季时令菜肴。制作时使用的馅料也可用鸡肉、鱼肉等代替,或者用豆芽、冬菇、韭菜等原料制成素炸春段。

椿芽肉饼

4 人份

中火 操作难度 2

时间 25 分钟

主料 香椿 150 克,猪五花肉 100 克。

配料 豆腐干 1 块,鸡蛋 1 个。

调料 葱、姜末各 3 克,盐 2 克,大酱 10 克,料酒 10 克,淀粉 50 克,芝麻油 150 克(约耗 50 克)。

烹制方法

- ① 把香椿切去老根,取嫩叶和茎,洗净,放入沸水锅内焯一下,取出沥水,切成末;猪五花肉剁成茸;豆腐干也切成末。
- ② 把香椿末、猪肉末和豆腐干末放在大碗里,加上鸡蛋、葱姜末、盐、大酱、料酒、淀粉和 10 克芝麻油搅拌均匀,团成直径 3 厘米的丸子。
- ③ 净锅置火上,加入芝麻油烧至五成热,放入制好的香椿肉丸,边煎边用手勺轻轻压扁成小饼,用中火将两面煎熟,取出沥油,码盘即可。

特点 色泽黄亮,口味鲜香,软嫩适口。



制作时除了用猪肉外,还可以用鱼肉、虾仁等与香椿制作成肉饼,或用豆芽、冬笋、香菇、萝卜等制作成素香椿饼。此外,除了采用煎的方法外,也可用炸或烤的方法制作。

赤龙夺珠

10 人份

中火 操作难度 4

时间 40 分钟

主料 净鲜虾肉 150 克,鸡胸肉 150 克,水发海参 200 克。

配料 猪肥膘肉 50 克,鸡蛋清 1 个。

调料 葱姜汁 15 克, 盐 7 克, 味精 2 克, 鸡汤 350 克, 淀粉 15 克, 色拉油 1000 克(约耗 100 克), 葱段 10 克, 姜块 5 克, 酱油 15 克, 料酒 40 克, 白糖 30 克, 水淀粉 40 克, 花椒油 10 克, 芝麻油 15 克, 番茄酱 25 克, 白醋 10 克。

烹制方法

- ① 把净鲜虾肉和猪肥膘肉放在案板上, 用刀背剁成细茸, 放在大碗内, 加上半个鸡蛋清调匀, 再放入 5 克葱姜汁、2 克盐、1 克味精和 50 克鸡汤搅拌均匀成浓虾茸糊。
- ② 将鸡胸肉剔除筋膜, 切成抹刀片, 放在碗里, 加入半个鸡蛋清和淀粉抓拌均匀上浆, 放入烧热的色拉油锅内滑散至熟, 捞出备用。
- ③ 净锅置火上, 放入清水烧至微沸, 把调好的虾茸糊挤成直径 3 厘米的丸子, 放入锅内氽烫成白色, 捞出控净水分待用。
- ④ 将水发海参去除内脏及杂质, 漂洗干净, 切成长 6 厘米、宽 2 厘米的条, 放入汤锅内烧煮几分钟, 捞出控净水分。
- ⑤ 净锅置火上, 加入 25 克色拉油烧至五成热, 放入葱段和姜块煸炒出香味, 加上酱油、15 克料酒、1 克盐、5 克白糖和 100 克鸡汤烧沸, 再放入海参条, 用小火烧煨 5 分钟, 取出葱姜块, 用 10 克水淀粉勾芡, 淋上花椒油, 出锅盛在盘内一端。
- ⑥ 净锅内放少许色拉油烧热, 加入 10 克葱姜汁、100 克鸡汤、10 克料酒、2 克盐和 1 克味精烧沸, 放入氽制好的虾丸烧煮片刻, 用 15 克水淀粉勾芡, 淋上 5 克芝麻油, 出锅盛在盘中的另一边。
- ⑦ 锅置火上烧热, 放入番茄酱、15 克料酒、2 克盐、25 克白糖、白醋和 100 克鸡汤烧沸, 用 15 克水淀粉勾芡, 倒入滑熟的鸡肉片翻拌均匀, 淋上 10 克芝麻油, 出锅放在盘子中间即成。

特点 色泽美观, 滋味鲜美, 肉质软嫩, 口感各异。



赤龙夺珠是辽宁风味名菜, 为辽宁名宴九龙宴中的一道热菜, 主料选用辽东半岛产的刺参、大虾和嫩鸡胸肉等, 采用烧、熘、氽等烹调技法烹调而成。海参黑中透亮, 口感软糯, 滋味鲜美; 虾丸洁白如玉, 鲜嫩如腐; 鸡肉

色泽红润,鲜香酸甜适口。一菜多味,富有营养,且有滋补强身之功效。

九龙宴是辽宁风味名宴,是根据民间传说“龙生九子,各有所好”的故事为题材,选用辽东半岛特产海味珍品为原料,配以其他辅料,运用辽菜特有烹调技法创制而成。九龙宴由1个冷拼花盘配8个造型乐器围碟,9道热菜,2道点心,1道主食,1道汤菜,1道应季甜菜和4种鲜果品组成,此宴选料讲究,配料巧妙,色调各异,一菜一格,滋味鲜美,富有营养。

烧海杂拌

10 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 水发海参 150 克,水发鱼肚 100 克,
净乌鱼肉 100 克,蛭子肉 75 克,蛤蜊肉
75 克,净鱼肉 100 克,净鲜虾肉 75 克。

配料 熟火腿 15 克,鸡蛋清 1 个,青豆 15 克。

调料 淀粉 25 克,花生油 500 克(约耗 100 克),葱、姜末各 10 克,清汤 400 克,酱油 30 克,料酒 25 克,盐 3 克,白糖 10 克,米醋 10 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 把水发海参、水发鱼肚、净乌鱼肉分别去除杂质,斜切成大片,洗净后放沸水锅内焯煮片刻,捞出沥去水分备用;蛭子肉、蛤蜊肉分别择洗干净;熟火腿切成小片。
- ② 净鱼肉切成薄片,净鲜虾肉片成片,分别放在小碗里,加上鸡蛋清、淀粉和少许盐搅拌均匀上浆,分别放入烧热的花生油锅内滑散至熟,捞出沥油备用。

③ 净锅置火上,加入 50 克花生油烧至六成热,放入葱姜末炆锅,加入海参、鱼肚、乌鱼肉、蛭子和蛤蜊稍炒,下入清汤、酱油、料酒、盐、白糖和米醋烧沸,再改用小火烧至熟透。

④ 加入熟火腿、鱼肉片、虾肉和青豆炒匀,改用旺火收浓味汁,加入味精和胡椒粉,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油搅匀,出锅装盘即可。

特点 原料多样,嫩鲜爽滑,富有营养。



烧海杂拌又名海鲜全家福,因主料多且又以海鲜为主,故名,是大连风味传统名菜。家庭在制作时可根据原料情况而灵活使用各种主配料,口味上除了咸鲜外,也可改为鲜辣口味、麻辣口味等。

双冬淡菜

4 人份

小火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 淡菜 200 克。

配料 冬笋 50 克,冬菇 15 克,。

调料 酱油 25 克,熟猪油 30 克,盐 2 克,料酒 15 克,胡椒粉少许,清汤 150 克,水淀粉 15 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

① 把淡菜放在大碗里,加少许清水,上屉蒸至熟烂,取出淡菜挖去肠肚,洗净备用。

② 把冬笋切成小条,加上少许酱油拌均匀,放入烧热的锅内煸炒片刻,捞出待用;冬菇用温水泡软,去蒂洗净,切成小条。

③ 净锅置火上,加熟猪油烧至六成热,放入淡菜、冬笋条和冬菇条煸炒片刻,加上酱油、盐、料酒、白糖、胡椒粉和清汤,用中小火烧煮入味,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点 色泽红润,软嫩清香,营养丰富。



淡菜又名海红、壳菜、贻贝等,别名东海夫人。淡菜是把贻贝煮熟的肉经过干制而成,因在加工过程中不用盐,而得淡菜之名。

鞭打绣球

6 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 净鳊鱼肉 400 克,猪五花肉 200 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 6 克,料酒 25 克,淀粉 50 克,葱、姜末各 3 克,芝麻油 10 克,花生油 750 克(约耗 100 克),清汤 50 克,酱油 15 克,米醋 10 克,白糖 10 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 15 克。

烹制方法

- ① 把净鳊鱼肉切成 6 厘米长的段,再顺长切成条,放在大碗里,加 2 克盐、10 克料酒和 25 克淀粉搅拌均匀,腌渍 15 分钟。
- ② 将猪五花肉剁成肉茸,加上鸡蛋、2 克盐、葱姜末、淀粉和 5 克芝麻油调拌均匀,团成直径 3 厘米的丸子备用。
- ③ 净锅置火上,加花生油烧至六成热,放入丸子炸 5 分钟,待丸子熟透时,捞出码放在盘子中间;再把鳊鱼条放入油锅内炸至熟脆,捞出沥油,码放在丸子周围。
- ④ 把清汤、2 克盐、酱油、米醋和白糖放净锅内烧沸,撒上胡椒粉,用水淀粉勾芡,淋上 5 克芝麻油,出锅浇在鳊鱼条和丸子上面即可。

特点 色泽红亮,口味鲜香,味美适口。



相传鞭打绣球是人们为了纪念关羽而创制的。三国时期关羽兵败樊城,又得知东吴吕蒙夺去荆州,心中懊恨万分,发誓要夺回荆州,而且要用马鞭打吕蒙府前石狮口中的绣球,让对手知道自己的厉害……厨师根据这

一传说，以鳊鱼和猪肉为主料，烹制成了鞭打绣球这道菜肴并流传至今。

鱼藏羊肉

8 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 净鳊鱼 1 条(约 750 克)。

配料 羊腿肉 250 克。

调料 酱油 40 克, 料酒 25 克, 姜片 15 克, 八角 2 个, 白糖 25 克, 盐 5 克, 花生油 150 克(约耗 75 克), 芝麻油 15 克。

烹制方法

- ① 把鳊鱼刮鳞去鳃, 用筷子插入鱼嘴中, 将内脏绞出, 洗净后提住鱼尾用沸水烫一下, 再用干净的纱布擦净备用。
- ② 把羊腿肉切成 3 厘米长的小条, 放沸水里焯水后, 再放入汤锅内, 加 25 克酱油, 料酒、姜片、八角、15 克白糖和 3 克盐, 用小火炖 30 分钟, 捞出羊肉条, 从鱼嘴处装入鳊鱼腹内。
- ③ 净锅置火上, 加入花生油烧至八成热, 放入鳊鱼煎至两面呈黄色, 滗出余油, 加入 15 克酱油、10 克白糖、2 克盐, 再滗入煮羊肉原汤(500 克), 烧沸后用小火煨至汤浓、鱼酥、肉烂时, 改用旺火收浓味汁, 淋上芝麻油, 出锅盛盘即成。

特点 色泽光润, 外酥里嫩, 鲜美异常。



鱼藏羊肉有多种制作方法, 上面介绍的为家庭制作方法, 一般饭店中制作此菜, 是将酿入羊肉条的鱼加上调味料后, 用猪网油包裹好, 再裹好面皮(或泥巴), 用烤的方法加工成熟后上桌。

香辣鱼条粉皮

6 人份

中火 操作难度 2

时间 40 分钟

主料 净鲤鱼中段 1 块(约 500 克),
干粉皮 150 克。

配料 香菜 15 克。

调料 盐 4 克, 料酒 30 克, 色拉油 500 克(约耗 75 克), 大葱 10 克, 干辣椒 5 克, 酱油 25 克, 米醋 15 克, 白糖 10 克, 清汤 500 克, 芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将净鲤鱼中段剁成 3 厘米长、0.5 厘米宽的小条, 加 2 克盐和 15 克料酒拌匀, 放入烧热的色拉油锅内冲炸一下, 捞出控油。
- ② 把干粉皮掰成小方块, 放入温水中浸泡至软, 放沸水锅内焯一下, 捞出控水备用; 香菜洗净, 切成小段; 大葱、干辣椒切成丝。
- ③ 炒锅置火上, 加 25 克色拉油烧至五成热, 放入葱丝和辣椒丝稍炒, 下入鱼条、酱油、15 克料酒、2 克盐、米醋、白糖和清汤, 用中火烧煮 10 分钟, 放入粉皮再煮 5 分钟至浓稠入味, 淋芝麻油, 撒上香菜段, 出锅盛在大碗里即成。

特点 鱼肉鲜嫩, 粉皮润滑, 香辣适口。



口味上除了上面介绍的香辣味, 也可有多种变化。如可以放入米醋等, 制成老醋鱼条粉皮; 或放入花椒、豆瓣酱等制成麻辣鱼条粉皮等。

开边蚕蛹

4 人份

小火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 新鲜蚕蛹 400 克。

调料 盐 2 克, 料酒 15 克, 色拉油 500 克

(约耗 40 克), 辣椒油 15 克, 葱、姜末各 3 克, 蒜片 5 克, 椒盐 10 克。

烹制方法

- ① 将蚕蛹洗净, 放沸水锅内煮 2 分钟, 捞出控净水分, 竖着从中间剪开成两半, 去掉中间的黑线, 放在碗里, 加上盐和料酒拌匀腌渍几分钟。
- ② 净锅置火上, 放入色拉油烧至五成热, 把腌渍好的蚕蛹滚上少许淀粉, 放入油锅内, 用小火炸熟透, 捞出沥油。
- ③ 净锅复置火上, 放入辣椒油烧热, 加入葱姜末和蒜片炒出香辣味, 倒入炸好的蚕蛹翻炒片刻, 离火后撒上椒盐, 出锅装盘即成。

特点 味道香酥, 咸鲜爽辣。



早在一千四百多年前, 我们的祖先就把蚕蛹蒸煮入宴成为美食佳品。在北魏贾思勰《齐民要术》中就有“以蚕蛹御宴客”的记载。李时珍在《本草纲目》中指出, 蚕蛹味咸辛、性平、无毒, 人食可强身健身, 入药可医多病。近代医学研究证实, 蚕蛹含有多种生物活性物质, 能消除疲劳、补肾壮阳、补脑益肝、改善胃肠功能、增强体质和机体免疫力。经常食用蚕蛹可预防和治疗动脉硬化、肝硬化、冠心病、高血压、糖尿病、婴幼儿佝偻病、缺铁性贫血、老年性疾病等, 特别是对肝炎、肾炎以及糖尿病有较好的疗效。

炸田鸡腿

主料 净田鸡腿 400 克。

配料 鸡蛋 1 个。

调料 盐 1 克, 酱油 10 克, 花椒水 10 克, 芝麻油 5 克, 面粉 50 克,

4 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

淀粉 25 克,色拉油 750 克(约耗 50 克)。

烹制方法

- ① 把净田鸡腿用刀背敲断腿骨,再将两腿剁开,加上盐、酱油、花椒水和芝麻油拌匀,腌渍 10 分钟备用;鸡蛋磕在碗里,加上面粉、淀粉和少许清水调匀成蛋糊。
- ② 净锅置火上,放入色拉油烧至六成热,把田鸡腿裹上调好的蛋糊,放入油锅内炸至定型且呈浅黄色时捞出;待锅内油温升高时,再把田鸡腿全部放油锅内炸至色泽金黄熟脆,捞出控油,码盘即可。

特点 色泽金黄,外酥里嫩,口味鲜美。



炸田鸡腿为东北地区家常风味菜肴,制作好的田鸡腿除了可直接上桌外,也可带椒盐、辣酱等一起上桌蘸食;或者把炸好的田鸡腿放入由花椒、葱姜、酱油、白糖等调好的味汁内,迅速翻炒均匀,而成为香辣田鸡腿。

酱焖林蛙

主料 净林蛙 10 个。

配料 香菜 25 克。

调料 黄酱 30 克,鸡汤 750 克,花椒 2 个,八角 2 个,葱段 15 克,姜片 10 克,熟猪油 25 克,酱油 15 克,料酒 25 克,米醋 10 克,白糖 15 克,水淀粉 15 克,花椒油 5 克。

烹制方法

- ① 把净林蛙去掉内脏,剁去爪,洗净,再用线绳捆扎好备用;香菜择洗干净,切成小段;黄酱放小碗里,加上少许鸡汤调匀。
- ② 净锅置火上,加上 500 克鸡汤、花椒、八角、葱段和姜片烧煮 5 分钟成味汁,放入捆好的林蛙,用小火煮 10 分钟,捞出,去掉线绳,

10 人份
小火 操作难度 3
时间 40 分钟

沥净水分。

- ③ 锅置火上,放入熟猪油烧热,下黄酱煸炒片刻,加入 250 克鸡汤、酱油、料酒、米醋和白糖烧沸,放入林蛙,用小火烧焖 15 分钟至汤汁剩余不多时,用水淀粉勾芡,淋上花椒油,出锅摆放在盘内,再撒上香菜段即成。

特点 色泽酱红,口味咸鲜,质地酥烂。



酱焖林蛙为吉林地区风味菜肴,是以林蛙为主料,配以东北地区的特产黄酱,用烧焖的方法加工而成,是高档宴席上的珍馐之一,常食可补虚强身、养肺滋肾。

东北辣酱

10 人份

小火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 猪瘦肉 100 克,鸡胸肉 75 克,冬笋 50 克,水发冬菇 25 克,豆腐干 75 克,海米 10 克。

配料 青椒 75 克,胡萝卜 50 克,毛豆粒 25 克。

调料 干辣椒 10 克,花生油 75 克,辣椒酱 30 克,酱油 15 克,大豆酱 15 克,料酒 25 克,白糖 15 克,肉汤 150 克,水淀粉 25 克,花椒油 10 克。

烹制方法

- ① 把猪瘦肉、鸡胸肉、冬笋、水发冬菇、豆腐干均洗净,切成黄豆大小的丁,放入沸水锅内焯一下,一起捞出沥净水分。
- ② 青椒去蒂和籽,洗净后切成小丁;胡萝卜去皮后也切成丁备用;毛豆粒放沸水锅内稍煮,捞出控净水分;干辣椒切成小段;海米用温水泡软备用。
- ③ 炒锅置旺火上,放入花生油烧至五成热,下干辣椒和辣椒酱煸炒片刻,加入所有主料和配料煸透炒熟,再加入酱油、大豆酱、料

酒、白糖和肉汤,烧沸后用小火烧几分钟,用水淀粉勾芡,淋上花椒油即成。

特点 色泽红润,香辣适口,酱香味浓。



东北辣酱是地道的东北地区家常特色菜,即把加工好的各种原料,放入由辣椒酱和大豆酱等烧制而成的味汁内翻炒而成。此菜原料多种,营养均衡,为佐酒下饭的佳肴。

龙凤呈祥

10 人份
中火 操作难度 3
时间 1 小时

主料 净鳊鱼肉 300 克,净雏鸡 1 只
(约 600 克)。

配料 猪肥瘦肉 150 克,鸡蛋 1 个。

调料 盐 5 克,姜末 5 克,淀粉 25 克,清汤 1000 克,葱段、姜片各 15 克,料酒 25 克,五香粉 3 克,花椒 2 克,花生油 750 克(约耗 100 克)。

烹制方法

- ① 把净鳊鱼肉背部朝下放在案板上,用刀在鱼肉上刮上浅十字刀纹;猪肥瘦肉剁成茸,加上鸡蛋、2 克盐、姜末和淀粉拌匀成馅料,抹在鳊鱼肉上,并用刀背轻轻地在肉茸上剁几下,使鱼肉与肉茸粘连在一起。
- ② 把净雏鸡去除食管气管和内脏,放入沸水锅内焯一下,捞出洗净,再放入净锅内,加上清汤、4 克盐,葱段、姜片、料酒、五香粉和花椒煮 30 分钟至熟,捞出用刀斩成条块,摆放在圆盘中间。
- ③ 炒锅置旺火上,放入花生油烧至六成热,将酿上肉茸的鳊鱼皮朝上、肉朝下,逐条放进油锅内炸 2 分钟捞出,待油温升到七成热时,将鱼条再次下锅炸至酥脆捞出,切成小段,摆在鸡块的四

周即可。

特点 鳝鱼酥香,雏鸡清香,咸鲜适口。



龙凤呈祥是以黄鳝和雏鸡为主料,分别用煮和炸的烹调方法加工而成的一道风味菜肴,鳝鱼蜿蜒似龙,雏鸡引颈如凤,象征吉祥如意,为喜宴特别是婚宴上必不可少的菜肴。

三鲜豆腐

10 人份

小火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 北豆腐 500 克,水发海参 100 克,
鲜鱿鱼 100 克,水发鱼肚 100 克。

配料 猪五花肉 200 克,水发海米 25 克,水发木耳 15 克。

调料 花生油 1000 克(约耗 100 克),葱、姜末各 5 克,酱油 50 克,
盐 3 克,蒜片 5 克,清汤 250 克,白糖 5 克,米醋 10 克,水淀粉 25 克,芝麻油 10 克。

烹制方法

- ① 将北豆腐去掉老皮,切成 4 厘米的长条块,放沸水锅内加入少许盐浸泡片刻,捞出控净水分,下入烧至六成热的花生油锅内炸至色泽金黄,捞出沥油,再用小刀贴豆腐块顶面切出箱盖(不能切断),揭开挖出豆腐瓢,即呈皮硬内空的小箱状。
- ② 把猪五花肉、水发海米和水发木耳均切成细末备用;水发海参、鲜鱿鱼和水发鱼肚洗净,切成抹刀片,放入沸水锅内焯水,捞出沥净水分。
- ③ 炒锅置火上,放入 25 克花生油烧至五成热,下入葱姜末炆锅,加入猪肉末、海米和木耳煸炒至八成熟,加入 20 克酱油和 1 克盐炒匀,出锅即成馅料。
- ④ 把炒好的馅料放凉,分别装入豆腐箱内,盖上豆腐盖,码放在大

盘内,入屉蒸 10 分钟,取出豆腐箱,码放在大碗里。

- ⑤ 净锅内放 25 克花生油,置火上烧至六成热,投入蒜片爆锅,加入清汤、30 克酱油、2 克盐、白糖和米醋烧沸,放入海参、鱿鱼和鱼肚条,用小火烧几分钟至入味,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,出锅浇在豆腐箱上即成。

特点 色泽红润,豆腐鲜嫩,口味香浓。



三鲜豆腐又名三鲜豆腐箱,是在传统山东菜肴博山豆腐箱的基础上,增加了水发海参、鲜鱿鱼、水发鱼肚等原料烧制而成,现为辽宁风味特色菜。

制作时酿入豆腐箱内的馅料可有多种变化;蒸好的豆腐箱也可滚上一层鸡蛋糊,放油锅内冲炸一下,捞出控油,码放在盘内,带调好的番茄味汁、酸辣味汁、蒜茸味汁等一起上桌蘸食。

在东北地区,三鲜豆腐还有另外一种制作方法,就是把豆腐搅成泥,加入蛋清、调味料等搅拌均匀,团成小丸子,放油锅内炸至酥香,码放在盘内,再淋上炒好的三鲜味料即可。

鲇鱼豆腐酒锅

主料 鲇鱼 1 条(约 1000 克)。

配料 冻豆腐 500 克,粉丝 75 克,菠菜 250 克,油菜 250 克。

调料 色拉油 100 克,葱段 25 克,姜块 20 克,肉汤 1500 克,盐 5 克,料酒 50 克,味精 5 克,胡椒粉 3 克,腐乳汁 40 克,韭菜花 25 克,蒜茸 10 克,酱油 25 克,白糖 10 克,芝麻油 10 克,辣椒油 10 克。

10 人份
中火 操作难度 2
时间 40 分钟

烹制方法

- ① 将鲇鱼洗净,从下巴部位剖开,取出脑花及内脏,再剁成5厘米的块;冻豆腐切成骨牌块,放沸水锅内烫一下,捞出备用;粉丝剪成小段,用温水泡软;菠菜、油菜洗净,择去黄叶老根,切成5厘米长的段。
- ② 净锅置火上,加入色拉油烧至七成热,放入葱段和姜块炸出香味,下入鲇鱼块煸炒至变色,加入肉汤、盐和料酒,烧沸后用中小火烧10分钟至鱼近熟,放入味精和胡椒粉,加入250克冻豆腐,再用小火将鲇鱼炖至熟透,出锅倒在酒锅内,把酒锅下的酒精点燃,待酒锅内的汤汁烧沸时,上桌即可食用。
- ③ 把剩下的冻豆腐和菠菜、粉丝、油菜各装一盘,摆在酒锅四周;用腐乳汁、韭菜花、蒜茸、酱油、盐、白糖、味精、芝麻油和辣椒油放碗里调成味料,上桌蘸食。

特点 色泽淡雅,口味咸鲜,质地软嫩。



鲇鱼豆腐酒锅是吉林风味名菜。在吉林的一些地区,鲇鱼炖豆腐是常见的民间佳肴,深受人们欢迎。而鲇鱼豆腐酒锅是在此菜的基础上加以改进而成的,此菜汤汁鲜醇可口,鱼肉豆腐软嫩,既可下酒,又可佐餐。

永 锅

10 人份

中火 操作难度 2

时间 20 分钟

主料 螃蟹 250 克,鲜银鱼 150 克。

配料 白肉 150 克,酸菜 150 克,冻豆腐 150 克,海蛎子 150 克,细粉丝 50 克,海米 10 克。

调料 熟猪油 50 克,葱、姜段各 15 克,高汤 1500 克,盐 5 克,花椒水 15 克,料酒 25 克,味精 5 克。

烹制方法

- ① 把螃蟹洗净,除去背壳、蟹鳃和下腹脐部,每个螃蟹剁成4块;把鲜银鱼去掉眼和内脏等,洗净。把银鱼和螃蟹块放在火锅内。
- ② 将白肉切成4厘米的片;酸菜去根,洗净后切成丝;冻豆腐也切成大片备用;海蛎子去壳取肉,择洗干净;细粉丝用温水泡软,剪成小段;海米用温水泡发,去掉杂质待用。
- ③ 锅置火上,放入熟猪油烧热,用葱姜段煸炒片刻,加入高汤、白肉、酸菜、细粉、冻豆腐、海蛎子和海米烧沸。
- ④ 再加入盐、花椒水、料酒、味精调好口味,烧沸后撇去浮沫,倒入盛有螃蟹块和银鱼的火锅里,把火锅点燃后直接上桌即可。

特点 原料多样,清淡适口。



余锅又叫余锅底、东北锅仔等,是以螃蟹、银鱼卧底,用酸菜、白肉等余锅而成,是地道东北饭馆的传统看家菜,在东北地区广为流传。

狗肉火锅

10 人份

小火 操作难度 3

时间 4 小时

主料 净狗肉 2000 克。

调料 大葱 25 克,姜块 25 克,蒜瓣 15 克,野生苏子 15 克,芝麻酱 50 克,蒜茸 25 克,腐乳 3 小块,香醋 40 克,酱油 50 克,盐 5 克,韭菜花 15 克,胡椒粉 5 克,芝麻油 15 克,辣椒油 10 克,料酒 25 克,味精 5 克。

烹制方法

- ① 将净狗肉剁成大块(每块约 500 克),放入清水中浸泡 30 分钟,捞出,再放入清水锅内用中小火煮几分钟,撇去浮沫,捞出用清水洗净。
- ② 把狗肉块放入净锅内,加清水、大葱、姜块、蒜瓣和野生苏子,盖上锅盖,用中火煮 3 小时至皮烂肉离骨,捞出狗肉块,取下骨头,

把净狗肉用手撕成丝,码在盘内备用。将狗骨头再放回锅内,继续用中小火煮至汤汁色泽乳白。

- ③ 把芝麻酱放在大碗里,先加上适量狗肉汤调匀,再放入蒜茸、腐乳、香醋、酱油、盐、韭菜花、胡椒粉、芝麻油和辣椒油调拌均匀成味料,分盛在小碗里供佐食。
- ④ 取1个火锅,放入煮狗肉的汤,点燃木炭将狗肉汤烧沸,加入盐、料酒和味精调匀,与撕好的狗肉丝和调味料一起上桌即可。

特点 狗肉鲜嫩,汤清味美,不带腥气,滋补佳肴。



狗肉火锅是吉林地区朝鲜族传统风味菜肴,此菜起源于吉林省延边朝鲜族自治州延吉市,在朝鲜族同胞中广为流传。此款火锅肉香不腻,瘦而不柴,汤鲜爽口,营养丰富。冬吃驱寒,夏吃避暑,滋补强身,延年益寿。

天池金鱼锅

10 人份

中火 操作难度 4

时间 40 分钟

主料 面粉 150 克。

配料 猪五花肉 100 克,净虾仁 150 克,水发海参 200 克,胡萝卜 15 克,飞龙脯肉 150 克,鲜蘑菇 100 克,油菜心 50 克。

调料 葱花 5 克,姜末 2 克,盐 5 克,花椒水 5 克,味精 3 克,飞龙汤 2000 克。

烹制方法

- ① 把猪五花肉、50 克净虾仁和 50 克净水发海参切成碎粒,再剁成茸,放在大碗里,加上葱花、姜末、2 克盐、花椒水和 1 克味精拌匀成馅料备用。
- ② 将面粉用沸水烫熟,揉匀成面团,稍饧几分钟,再揉成长条,制成 25 克的小面剂,擀成圆皮,包入适量调好的馅料,做成金鱼生

坏,再用胡萝卜做成金鱼眼睛,粘在金鱼头部。

- ③ 将飞龙脯肉切成大片;100克虾仁去掉虾线;150克水发海参切成长条;鲜蘑菇洗净,去蒂后切成两半。把以上原料全部放入沸水锅内焯一下,捞出控水。
- ④ 把酒锅刷洗干净,放入吊好的飞龙汤,点燃酒精烧沸,放入海参、鲜蘑菇、虾仁和净油菜心,再放入3克盐和2克味精,烧沸后撇净浮沫,放入制好的金鱼生坯,待汤沸金鱼浮起后,直接上桌即成。

特点 造型美观,鲜嫩清香,营养丰富。



天池金鱼锅是吉林省风味名菜,曾在第二届全国烹饪技术比赛中荣获银奖。天池金鱼锅选用飞龙吊汤(家庭中也可用清汤等替代),再辅以各种配料及用面粉制作而成的金鱼。当酒锅点燃后,汤开如碧波粼粼,金鱼游动,整个菜品造型美丽动人,妙趣横生。

抽刀白肉火锅

10人份

大火 操作难度 3

时间 1 小时

主料 带皮五花猪肉1块(约750克)。

配料 猪里脊肉150克,牛里脊肉150克,净鸡肉150克,水发海参100克,冰蟹100克,银鱼50克,鲜贝50克,大虾100克,蚬黄50克,口蘑50克,渍菜250克,粉丝50克。

调料 腐乳、韭菜花、辣椒油、咸香菜各50克,鲜汤1500克,葱、姜末各10克,盐10克,味精5克,芝麻油15克。

烹制方法

- ① 将带皮五花猪肉用水浸泡,表皮刮洗干净,放入汤锅内,用中小火煮30分钟至七成熟,捞出放平压扁,冷却后用片刀抽拉成

15 厘米长的大薄片备用。

② 把猪里脊肉、牛里脊肉和净鸡肉均切成长薄片；水发海参洗净切成长片，放沸水锅内焯透；冰蟹去脐，去掉食包，切开备用；银鱼、鲜贝洗净；大虾去壳和沙线，片成片；蚬黄、口蘑洗净杂质；渍菜切成丝；粉丝泡软后剪短。将上述原料分别装在盘内，各种佐料分别装入小碗内。

③ 取 1 个火锅，添入鲜汤，加入葱姜末、盐、味精和芝麻油，放入渍菜、抽刀白肉、鸡肉片、海参等各种主、配料，然后点燃木炭烧沸，撇去浮沫，端锅上桌，把各种佐料碗摆在桌上即成。

特点 色泽美观，口味鲜香，冬令佳肴。



抽刀白肉火锅是吉林地区传统风味菜肴，此菜因在切肉片时要用特制的大片刀，采用特殊抽刀法抽拉而成，故名。

什锦火锅

10 人份

中火 操作难度 3

时间 30 分钟

主料 水发海参 100 克，水发鲍鱼 100 克，熟鸡肉 100 克，熟猪肚 100 克，水发鱼肚 100 克，冬笋 50 克，猪腰 150 克，熟猪肉丸子 10 个。

配料 白菜 250 克，粉条 100 克。

调料 鸡汤 1500 克，盐 5 克，味精 5 克。

烹制方法

① 将水发海参、水发鲍鱼、熟鸡肉、熟猪肚、水发鱼肚、冬笋择洗干净，均切成长条片备用；猪腰去除腰臊，在表面剞上十字花刀，再切成长条，放沸水锅内焯水，捞出控净水分。

② 把白菜洗净，切成骨牌般大小的块，放在火锅内；粉条用热水泡软，切断，放在白菜块上；熟猪肉丸子放水发粉条上；再把海参码

入锅内;最后将加工成形的鲍鱼、鸡肉、猪肚、鱼肚、冬笋和猪腰逐样摆入火锅内。

- ③ 净锅置火上,放入鸡汤、盐和味精烧沸,撇净浮沫,离火倒入火锅内,盖严火锅盖,把烧红的木炭用铁筷子夹入火锅的炉膛内,待锅内汤沸后,上桌即成。

特点 选料多样,肉料细嫩,菜料酥烂,汤鲜味美。



什锦火锅是吉林地区传统风味名菜,选用海参、鲍鱼、猪腰、熟猪肚等为主料,配以其他辅料,采用余的技法制成。成菜色形美观,荤素相间,浓淡相宜,冬食去寒,夏食解暑,富有营养。

冰城山珍沙锅

10 人份

中火 操作难度 2

时间 30 分钟

主料 榛蘑 100 克,鸡腿蘑 100 克,白口蘑 75 克,黄花菜 50 克。

配料 冻豆腐 150 克,菠菜 150 克,熟火腿 50 克。

调料 熟猪油 50 克,葱花 10 克,鸡汤 1500 克,盐 5 克,味精 3 克。

烹制方法

- ① 将榛蘑、鸡腿蘑、白口蘑、黄花菜放入清水盆内浸泡、涨发,再用清水洗净,根据原料的大小,大的切成 2~3 块,小的整个使用。
- ② 把冻豆腐化冻,放入沸水锅内煮几分钟,捞出用冷水过凉,切成小条,挤净水分备用;菠菜去根和老叶,洗净后切成段;熟火腿切成菱形片备用。
- ③ 净锅置火上,放入熟猪油烧至六成热,用葱花炆锅,加入鸡汤烧沸,撇去浮沫,下入各种主配料(除菠菜外)烧煮几分钟,再加入盐和味精调好口味,出锅倒在沙锅内。
- ④ 把沙锅置火上烧沸,撇去浮沫,加入菠菜段,再沸后离火,直接上

桌即可。

特点 色泽美观,口感爽滑,汤鲜味美。



冰城山珍沙锅是哈尔滨冬季的时令佳肴,主料选用黑龙江省特产的榛蘑、鸡腿蘑、白口蘑及其他几种原料,采用沙锅炖的方法烹制而成,长期食用有滋补、保健、美容、减肥、开胃、助消化等功效。

沙锅甲鱼

8 人份

小火 操作难度 2

时间 2 小时

主料 甲鱼 1 只(约 750 克)。

配料 母鸡 300 克,冬笋 100 克。

调料 葱段 25 克,姜块 15 克,料酒 50 克,鲜汤 1500 克,盐 5 克,味精 5 克,白胡椒粉 2 克。

烹制方法

- ① 将甲鱼放案板上,剁去甲鱼头,把甲鱼放热水中浸泡几分钟,刮去背壳上的黑膜,再用小刀刮净裙边白膜和腹部腿上的黑膜,劈开肚壳,挖去内脏,洗净,剁成大块,放入沸水锅内焯一下,捞出控水备用。
- ② 把母鸡剁成大块,冬笋切成滚刀块,分别放入沸水锅内焯煮一下,捞出控净水分,放入盛有竹筴子垫底的大沙锅内。
- ③ 把甲鱼块放入沙锅内,加入葱段、姜块、料酒和鲜汤,用中火烧沸,移小火慢炖 2 小时至甲鱼块软烂,拣出葱姜,加上盐、味精和白胡椒粉调好口味,再沸后离火即可。

特点 原汁原味,肉质软烂,咸鲜适口。



沙锅甲鱼是把剁成大块的甲鱼(也可用整个甲鱼)放入沙锅内,用传统烹调技法炖制而成,为辽宁脍炙人口的传统名菜。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "5aSn5LyX5Lic5YyX6I+cNTAw5L6LXzExNzYwNDI3LnppcA==",
  "filename_decoded": "\u5927\u4f17\u4e1c\u5317\u83dc500\u4f8b_11760427.zip",
  "filesize": 24210694,
  "md5": "5155d240088d97051a4f0a644616f725",
  "header_md5": "b129a83dc722f09e14a5a8e09a58cc22",
  "sha1": "514b55c2d48001af0348cc1542e27ad581e454b8",
  "sha256": "88d2d5cac4e1f2078dec81bbe4ccc45f2c7731adeb155fdcea174efeb62f0dc0",
  "crc32": 1169826142,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 24542433,
  "pdg_dir_name": "\u2524\u2264\u2553\u250c\u2562\u00bd\u2592\u2592\u2593\u2566500\u2514\u00b2_11760427",
  "pdg_main_pages_found": 344,
  "pdg_main_pages_max": 344,
  "total_pages": 361,
  "total_pixels": 1462658304,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```