

EASY TO COOK



好学易做

张彩云 著



东北菜

求真出版社

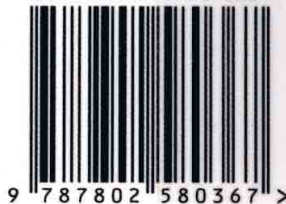
好学易做



东北菜



ISBN 978-7-80258-036-7

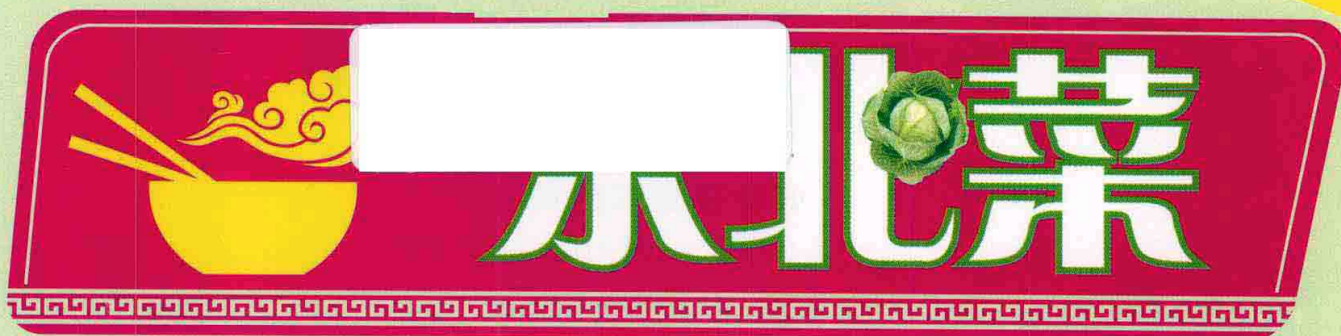


9 787802 580367 >

定价：22.00元

好字易做

张彩云 著



求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好学易做东北菜 / 张彩云著. — 北京: 求真出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80258-036-7

I. 好… II. 张… III. 菜谱 — 东北地区 IV. TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238517号

好学易做东北菜

著 者: 张彩云
出版发行: 求真出版社
社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街39号
邮政编码: 100165
电 话: (010) 83891765 83895215
印 刷: 北京新华印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 787 × 1092 1/16
字 数: 80千字
印 张: 6
版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80258-036-7/TS · 3
定 价: 22.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换

爱上东北爱上东北菜

人无论走到哪里，最难忘的还是家乡菜。

因为身在北京，想念东北家乡菜而开始学习做菜，并因此结识了许多跟我一样身在异地甚至国外的东北老乡，还有嫁给东北老公的南方媳妇，当然也不乏因为我的东北菜而爱上简单易做的东北美食的南方姑娘……

写美食的最大乐趣除了与家人分享，就是通过美食认识了许多的朋友。

许多博友跟我说做不好东北菜，说到东北菜，我想说一下“做菜的意境”，绘画有意境、书法有意境，做菜也有意境。东北菜的意境就是豪放大气却又粗中有细，应如书法中的草书、绘画中的山水写意画，看似简单，却最不容易做好。

要做好东北菜，就像中国的写意山水画，该泼墨的时候就要泼墨，该惜墨的时候就要惜墨，该放就放该收就收。

如果说云南菜有阴柔之美、广东菜有精细之美、四川菜有火辣之美，那么豪放则是东北菜的灵魂。

身在家乡的时候并不觉得家乡的好，离开家乡这么久，因为做东北家乡菜更爱东北家乡人，豪放大气、豁达开朗、勤奋坚强、幽默乐观、热情好客、乐于助人，虽然粗犷但也粗中有细，我想这就是东北人的魂。

爱上东北爱上东北家乡菜。



Summer (张彩云)

目录



Part 1 馋人爱吃肉

- 8 白菜木耳炒肚片
- 9 尖椒炒猪肝
- 10 尖椒炒肥肠
- 11 芹菜炒肉丝
- 12 辣白菜炒五花肉
- 14 肉炒尖椒干豆腐
- 16 榛蘑炒土豆片
- 18 肉炒酸菜粉
- 20 香煎带鱼
- 21 肉丝炒豆角
- 22 锅包肉
- 24 熏干豆腐卷
- 26 酱骨头
- 28 排骨炖豆角一锅出
- 30 排骨炖榛蘑
- 31 猪肉榛蘑炖粉条
- 32 东北乱炖
- 33 酸菜白肉
- 34 酸菜脊骨炖豆腐
- 36 土豆烧牛肉
- 38 牛肉酱小土豆

- 40 鲫鱼炖豆腐
- 41 小鸡炖蘑菇
- 42 五彩大拉皮
- 44 凉拌海蜇黄瓜丝
- 46 肉皮冻

Part 2 素食也美味

- 48 菠菜鸡蛋炒粉丝
- 49 地三鲜
- 50 东北酱拌小菜
- 51 蒜茄子
- 52 韩式拌干豆腐丝
- 54 尖椒炒土豆丝
- 56 辣白菜
- 58 老虎菜
- 59 凉拌玉米豆角
- 60 松仁玉米
- 61 蒜泥茄子
- 62 酱茄子土豆

c o n t e n t s



- 63 干豆腐青菜卷
- 64 洋葱鸡蛋炒粉条

Part 3 懒人爱喝汤

- 66 辣白菜汤
- 67 牛肉萝卜汤
- 68 羊肉酸菜粉丝汤
- 70 羊肉萝卜粉丝汤

- 84 萝卜丝饼
- 85 高粱米水饭
- 86 酸菜蒸饺
- 88 玉米面贴饼子
- 90 双色花卷
- 92 玉米面团子
- 94 猪肉西葫芦圆白菜包子
- 96 猪肉芹菜水饺

Part 4 面食米饭香

- 72 玻璃叶饼
- 74 葱油发面饼
- 76 东北大麻花
- 78 刀切馒头
- 79 东北饭包
- 80 东北黏豆包
- 82 油炸糕
- 83 煎饼韭菜盒子

常用到的换算

对于液体:

1茶匙=5毫升

1汤匙=15毫升

对于固体:

1茶匙≈5克

1汤匙≈15克

本书中的油,如无特殊指明,均为一般家庭常用的植物油、色拉油等。





Part 1



馋人爱吃肉



辣白菜炒五花肉

酱骨头

排骨炖豆角一锅出

东北乱炖

土豆烧牛肉

牛肉酱小土豆

小鸡炖蘑菇

五彩大拉皮

白菜木耳炒肚片

原料

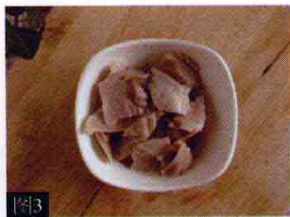
猪肚300克，白菜100克，木耳3~5朵，胡萝卜100克

调料

姜2片，葱1段，花椒6粒，蒜2瓣，大料1个，料酒1茶匙，油2汤匙，盐1/2茶匙，老抽1/2茶匙，白糖1茶匙，鸡精1茶匙

制作提示

- ◆ 猪肚不要用碱洗，否则破坏蛋白质，口感也不好。
- ◆ 炒这个菜时还可以加适量青椒或尖椒，味道更好。



做法

- 1 猪肚内外用盐揉搓，冲洗干净，再用醋揉搓，冲洗干净，最后用玉米面揉搓，冲洗干净（图1）。
- 2 将洗净的猪肚放入锅中，加葱、姜、料酒、花椒、大料煮90分钟（图2）。
- 3 将煮好的猪肚放凉斜切成片（图3）。
- 4 白菜洗净切片，木耳用温水泡软撕成小朵，胡萝卜切菱形片（图4）。
- 5 锅中油热后，放入葱、姜、蒜炒香，加入胡萝卜、木耳、白菜翻炒片刻（图5）。
- 6 放入肚片翻炒均匀，加少许老抽上色，加盐、糖、鸡精调味，水淀粉勾芡即可（图6）。



尖椒炒猪肝

02

制作提示

- ◆ 猪肝营养丰富，但是作为体内解毒和排泄某些物质的主要场所，猪肝中会积累代谢产生的毒素，分散存在于数以万计的肝血窦中。因此烹调前要用清水浸泡30分钟以上，反复换水至水清为止，以彻底清除滞留的肝血和胆汁中的毒物。

原料

猪肝300克，胡萝卜100克，尖椒2个

调料

姜2片，葱1段，花椒6粒，大料1个，油2汤匙，蒜2瓣，盐1/2茶匙，淀粉适量



图1



图2



图3



图4



图5



图6

做法

- 1 猪肝用清水浸泡30分钟，切薄片，用清水多冲洗几遍，加生抽、料酒、淀粉拌匀（图1）。
- 2 胡萝卜切菱形片，尖椒切滚刀块（图2），葱、姜、蒜切末。
- 3 锅中油热后，放入葱、姜、蒜炒香，放入猪肝急火翻炒约5分钟断生（图3），盛出备用。
- 4 锅中重新放油，放入胡萝卜炒软，放入尖椒稍炒（图4）。
- 5 放入猪肝翻炒2分钟，加盐调味即可（图5~6）。



尖椒炒肥肠

原料

肥肠300克，尖椒2个

调料

花椒6粒，大料1个，姜2片，葱1段，油2汤匙，蒜2瓣，生抽1茶匙，盐1/2茶匙，水淀粉适量



图1



图2



图3



图4



图5



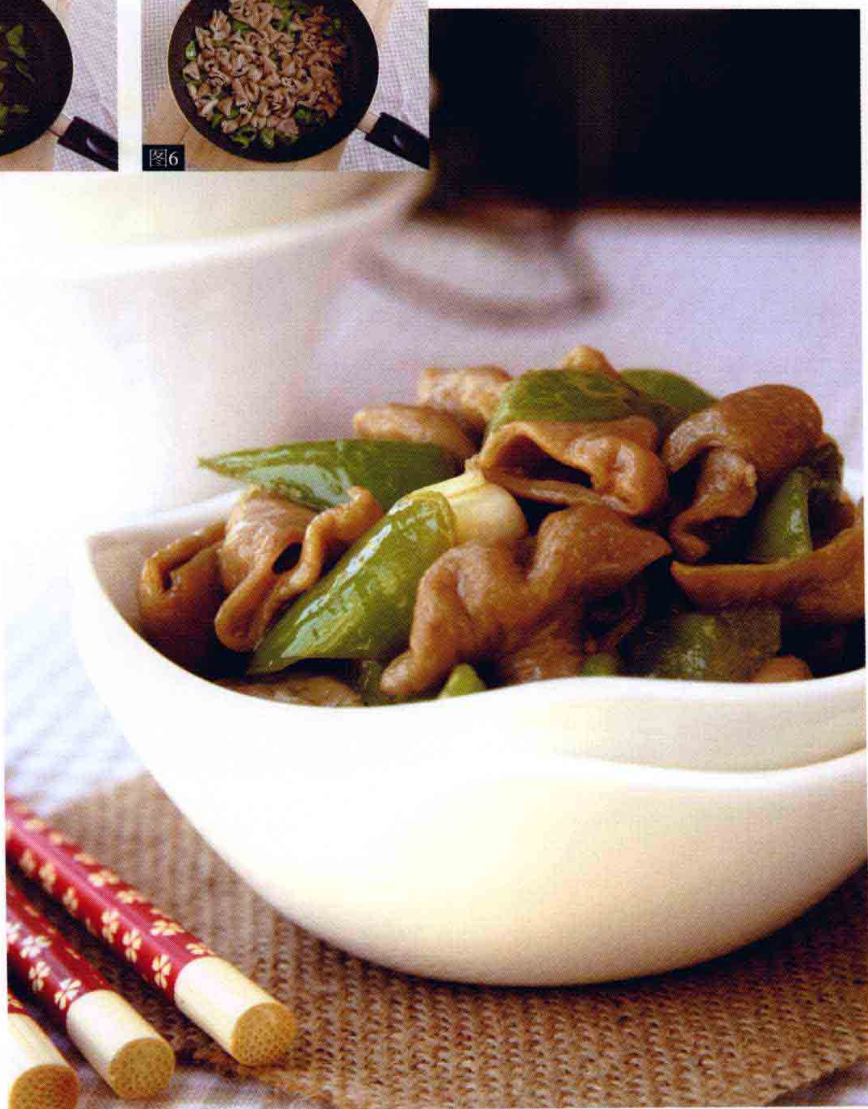
图6

制作提示

- 清洗的时候把肥肠翻过来，可以清洗得更干净彻底。

做法

- 1 清洗肥肠：第1遍加碱面洗，第2遍加醋洗，戴上一次性手套揉，把肥肠上的油清洗干净，最好用热水，可以浸泡一段时间再洗（图1~2）。
- 2 在锅中倒入水，放入洗好的肥肠、花椒、大料、姜、葱，水沸后撇去浮沫，煮40分钟（图3）。
- 3 将煮好的肥肠捞出晾凉、切段（图4），尖椒切滚刀块，蒜切末。
- 4 锅中油热后，放入尖椒稍炒片刻（图5），放入肥肠翻炒均匀，撒上蒜末，加生抽、盐调味，加水淀粉勾芡即可（图6）。



芹菜炒肉丝

04

制作提示

- ◆ 猪里脊肉炒之前用调料腌制一会儿可以使炒出来的肉更嫩更入味。

原料

猪里脊肉200克，芹菜200克

调料

料酒1汤匙，生抽1汤匙，水淀粉1汤匙，蒜3瓣，油2汤匙，盐1/2茶匙



图1



图2



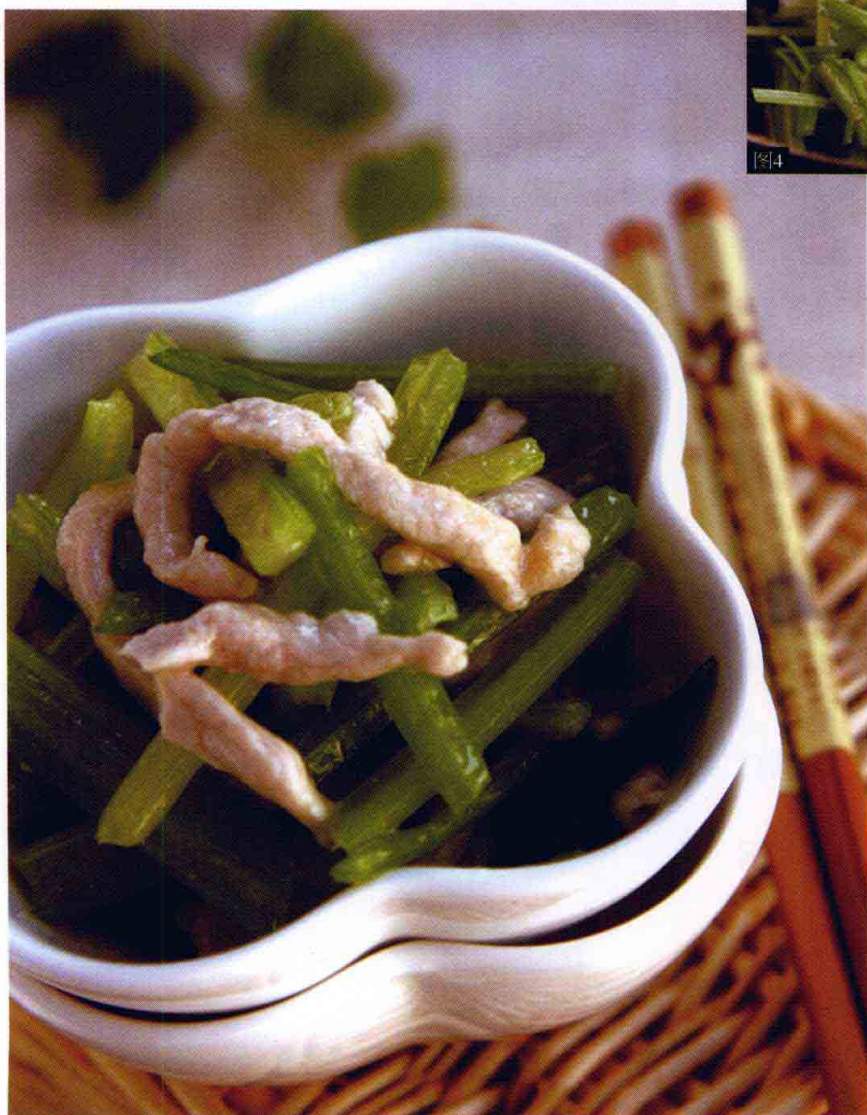
图3



图4



图5



做法

- 1 猪里脊肉切细丝，加料酒、生抽、水淀粉腌制15分钟（图1）。
- 2 芹菜清洗干净，摘去根部和叶子，切成寸段（图2），蒜切薄片。
- 3 锅中油热后，放入里脊肉丝翻炒变色（图3），盛出备用。
- 4 锅中底油放入蒜片、芹菜段，翻炒2分钟（图4），放入肉丝翻炒均匀，加盐调味，加水淀粉勾芡出锅即可（图5）。

辣白菜炒五花肉

原料

五花肉300克，辣白菜200克

调料

油3汤匙，二锅头2茶匙，姜2片，葱1段，韩式辣酱1汤匙，米汤3汤匙，白糖1茶匙



图1



图2



图3



图4



图5

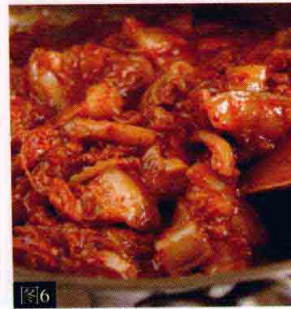


图6

做法

- 1 辣白菜切约1厘米宽的条（图1），葱、姜切丝备用。
- 2 五花肉切约0.5厘米厚的大片（图2）。
- 3 锅中放少许油，油热后放入五花肉炒至出油并且微微卷曲（图3），倒入少许二锅头。
- 4 放入葱姜丝翻炒均匀，放入辣白菜翻炒均匀（图4）。
- 5 韩式辣酱、少许米汤调成汤汁，倒入锅中（图5）。
- 6 盖上盖焖煮20分钟以上，期间翻动几次，防止粘锅，出锅前加糖调味即可（图6）。

制作提示

- ◆ 炒这个辣白菜要用酸一点儿的辣白菜，如果不够酸，在室温放2~3天就可以了。
- ◆ 糖不要加得太多，否则会抢了辣白菜的味，尝一下适量即可。
- ◆ 如果辣白菜本身的汤汁不够，需要加米汤或清水的话，最好加1汤匙辣酱调味，如果直接用辣白菜的汤汁就不用了。



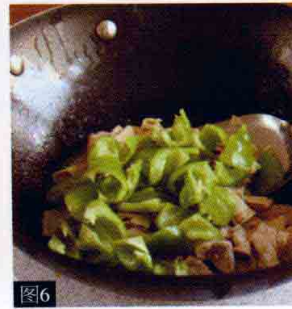
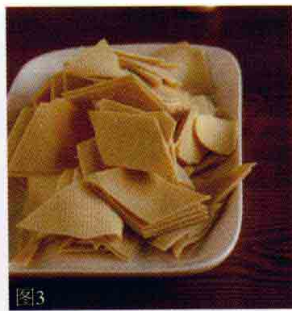
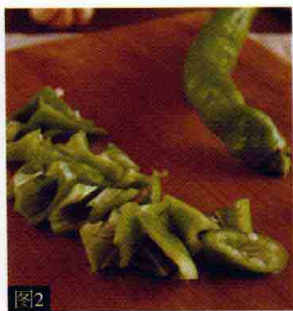
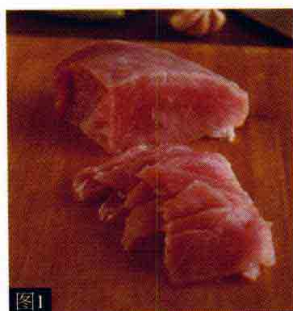
肉炒尖椒干豆腐

原料

干豆腐2张，尖椒2根，猪里脊肉200克

调料

花椒3粒，蒜2瓣，盐1/2茶匙，鸡精1/2茶匙，生抽1茶匙，料酒1茶匙，油1茶匙+3汤匙，水淀粉1汤匙，清水3汤匙



做法

- 1 猪里脊肉切薄片（图1），加生抽、料酒、水淀粉、1茶匙油腌制一会儿。
- 2 尖椒切滚刀块（图2）。
- 3 干豆腐切菱形块、蒜切片（图3）。
- 4 锅中加入3汤匙油，油热后，放入花椒、蒜片炒香，放入猪里脊肉炒至变色（图4）。
- 5 放入干豆腐翻炒均匀，加水炖煮2~3分钟至汤汁收干（图5）。
- 6 放入尖椒大火快速翻炒2分钟，加盐、鸡精调味，加水淀粉勾芡即可（图6）。

制作提示

- ◆ 腌制肉时加少许油可以使肉更嫩滑，不加也可以。
- ◆ 炒肉之前加点儿花椒不容易粘锅。



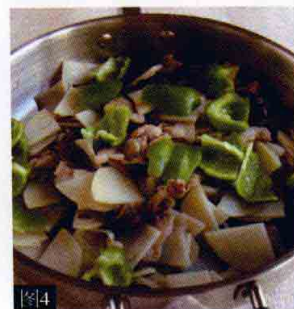
榛蘑炒土豆片

原料

五花肉200克，榛蘑50克，土豆100克，青椒50克

调料

大料1个，葱1段，姜2片，料酒2茶匙，盐1/2茶匙，高汤或热水2汤匙，油2汤匙



做法

- 1 榛蘑用温水泡开，清洗干净。
- 2 五花肉切薄片，土豆切片，青椒撕块，葱切片。
- 3 锅中油热后，放入大料、葱、姜炒香，放入肉片炒至变色，倒少许料酒烹香（图1）。
- 4 放入榛蘑、土豆片翻炒均匀（图2）。
- 5 倒少许高汤或热水，加盖焖煮至汤汁收干（图3）。
- 6 放入青椒块大火翻炒2分钟至断生，加盐调味即可（图4）。

制作提示

- ◆ 青椒切滚刀块也可，不过用手撕效果更好。
- ◆ 高汤或热水可以用泡榛蘑的水代替，味道也很鲜。
- ◆ 榛蘑本身很鲜，不必加鸡精。
- ◆ 土豆片不必切得太薄，否则没等榛蘑熟，土豆片就碎了。
- ◆ 这道菜是用干榛蘑泡发的，用鲜榛蘑炒也可以。



肉炒酸菜粉



08

原料

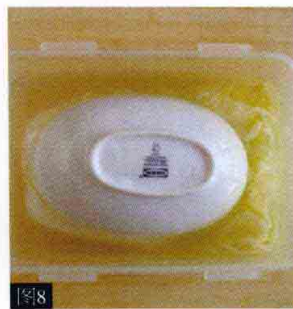
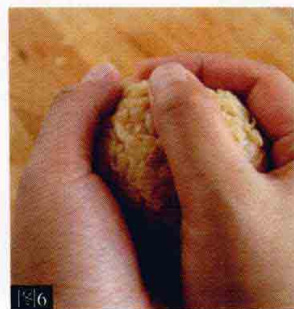
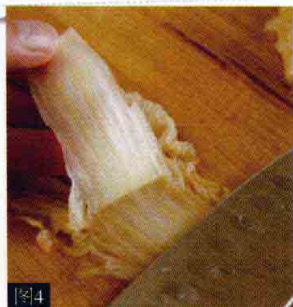
猪里脊肉200克, 酸菜300克, 粉条1小把

调料

料酒1汤匙, 水淀粉1汤匙, 蒜3瓣, 荤油2汤匙, 姜2片, 葱1段, 盐1/2茶匙, 鸡精1/2茶匙, 花椒6粒

制作提示

- ◆ 酸菜喜油, 所以炒酸菜的时候要放一些油。炒酸菜最好用荤油(猪油), 如果没有荤油的话, 用五花肉或带肥肉的猪肉代替瘦肉丝也可。



做法

- 1 粉条用开水烫一下, 捞出备用。
- 2 猪瘦肉切丝, 加料酒、水淀粉腌制一会儿。
- 3 锅中放油, 放入猪瘦肉丝翻炒变色(图1), 盛出备用。
- 4 锅中放荤油, 放花椒、葱、姜炒香, 放入酸菜翻炒一会儿(图2)。
- 5 加入炒过的瘦肉丝翻炒均匀。
- 6 加入粉条翻炒2分钟, 撒点儿蒜末, 加盐、鸡精调味即可(图3)。

切酸菜的方法

- 1 渍好的酸菜用清水冲洗2~3遍, 将酸菜横片2~3刀, 再用手撕开(图4)。
- 2 将片好的酸菜码放在一起, 切2~3毫米的细丝(图5)。
- 3 将切好的酸菜用手攥出水分(图6)。

- 4 将攥过水分的酸菜用手抖散即可。

渍酸菜的方法

- 1 买来的白菜暴晒2~3天, 经紫外线杀菌, 使表面老帮枯萎。去掉老帮, 用清水冲洗干净。
- 2 将白菜放入80℃左右的热水中稍烫一下, 烫的时间不要太长, 用凉水过凉或放凉(图7)。
- 3 将放凉的白菜放入保鲜盒中, 注入凉水, 上面用盘子之类的重物压实, 盖上盖密封(图8)。
- 4 室温放置2~3天发酵, 然后放入冰箱中, 可以隔几天拿出放到室温下半天, 否则冰箱温度太低不容易发酵变酸, 20天以后就可以吃了。



制作提示

- ◆ 选好的白菜要在阳光下暴晒杀菌。
- ◆ 制作的过程保证无油。
- ◆ 不放盐发酵效果更好。
- ◆ 如果没有大容器又想多渍一些，可以把白菜竖切成2半或4半，或者把白菜叶掰开渍。

香煎带鱼

原料

带鱼500克

调料

盐1茶匙，五香粉1/2茶匙，干淀粉适量，油3汤匙



制作提示

- ◆ 收拾好的带鱼要用厨房用纸擦干，否则水分太多，煎时容易碎。
- ◆ 将带鱼沾上一层干粉再煎不容易散。
- ◆ 煎带鱼的时候，一定要等一面煎好后，再翻面，如果没有煎好就翻面的话，带鱼容易碎。



做法

- 1 带鱼解冻，剪开背鳍和腹部，去除内脏和黑色腹膜、血污，清洗干净，切段，用厨房用纸擦干(图1)。
- 2 将带鱼用盐、五香粉腌制15分钟(图2)。
- 3 沾上干粉，抖掉多余干粉(图3)。
- 4 锅中油热后，放入带鱼，中小火一面煎至金黄后翻面，将另一面煎至金黄至熟即可(图4)。



肉丝炒豆角

制作提示

- ◆ 豆角一定要炒熟，否则容易食物中毒。
- ◆ 豆角炒之前也可以焯一下。

原料

猪里脊肉200克，豆角200克

调料

葱1/4根，料酒1茶匙，生抽1茶匙，料酒1茶匙，油3汤匙，盐1/2茶匙，水淀粉1汤匙



图1

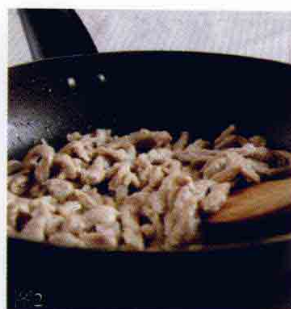


图2



图3



图4



做法

- 1 豆角掐去两头去筋，斜切细丝(图1)，葱切末。
- 2 猪里脊肉切细丝，加料酒、生抽、水淀粉腌制15分钟。
- 3 锅中油热后，放入腌制好的肉丝翻炒至变白(图2)，盛出备用。
- 4 另取一锅，油热后，放入葱末炒香，放入豆角丝炒至变软(图3)。
- 5 放入炒过的肉丝翻炒均匀加盐调味即可(图4)。

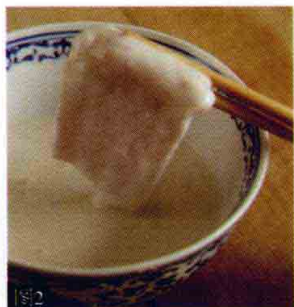
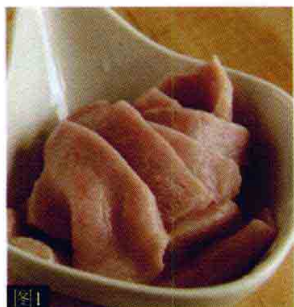
锅包肉

原料

猪里脊肉300克，香菜3棵，胡萝卜1/4根

调料

葱1/2棵，姜2片，白糖2汤匙，白醋3汤匙，生抽2汤匙，盐1/2茶匙，油500毫升(实耗约45毫升)，水淀粉1小碗，蛋清1汤匙



做法

- 1 猪里脊肉切大片，厚约2~3毫米（图1），不能太薄，否则容易炸干。
- 2 葱、姜、香菜、胡萝卜切丝，白糖、白醋、生抽、盐调汁。
- 3 水淀粉加少许蛋清调成适当稠度的面糊，以肉片很容易均匀地裹上一层面糊，但又不是太厚为准（图2）。
- 4 锅中油5~6成热时，一片片下入裹好面糊的肉片，中火炸熟，捞出（图3）。
- 5 将火调至大火，放入炸过的肉片，大火炸至焦脆、上色（图4）。
- 6 锅中留少许底油，放入葱、姜、香菜、胡萝卜丝翻炒均匀（图5）。
- 7 放入炸好的肉片翻炒均匀，淋入调汁，大火快速翻炒出锅即可（图6）。

制作提示

- ◆ 做锅包肉的淀粉最好用土豆淀粉。
- ◆ 裹好面糊的肉片要下锅炸2遍，第1遍用中火炸至断生，第2遍用大火炸至焦脆。
- ◆ 根据东北各地口味不同，调汁也有差异，有些地区喜欢在调汁中加番茄汁，属于改良版的锅包肉。



熏干豆腐卷

原料

猪肉馅300克，豆腐皮1大张

调料

葱末2克，姜粉1.2克，五香粉1.2克，盐1/2茶匙，料酒1茶匙，蛋清1个，水淀粉100克，白糖2茶匙，香油2汤匙，水1汤匙



做法

- 1 猪肉馅加少量水，沿一个方向将水完全搅打入肉馅中，加入葱末、姜粉、五香粉、盐、料酒、蛋清、水淀粉沿一个方向搅打上劲（图1）。
- 2 将一张豆腐皮分开两半，分别铺上肉馅，用刀抹平（图2）。
- 3 将豆腐皮卷成卷（图3），用牙签扎几个眼，便于成熟不产生气泡，放入蒸锅中蒸15~20分钟。
- 4 炒锅中铺上一张锡纸，放入白糖（图4）。
- 5 把蒸屉和豆腐卷放入炒锅中（图5）。
- 6 盖上锅盖，开火至锅中冒烟10秒钟，关火，继续焖1分钟至豆腐皮上色即可。
- 7 立即在豆腐卷表面刷上香油，防止变干（图6）。

制作提示

- ◆ 在豆腐皮表面用牙签扎几个眼可以防止肉馅内产生气泡。
- ◆ 在炒锅中一定要铺上锡纸，防止白糖焦糊后粘锅，刷不下来。
- ◆ 熏上色的时候，要注意观察上色的程度，时间自己把握，不要熏过了。一般等锅内冒满浓烟后关火，焖1分钟即可。如果上色不足，可以开火再熏一次。



酱骨头

原料

猪骨1500克

调料

料酒3汤匙，生抽3汤匙，老抽3汤匙，白糖3汤匙，盐1汤匙，东北大酱3汤匙，山楂4片，桂皮1块，花椒15粒，大料3个，陈皮1茶匙，香叶4片，丁香1/2茶匙，葱、姜适量



图1



图2



图3

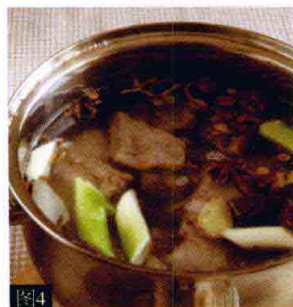


图4



图5

做法

- 1 将猪骨放入清水中浸泡2小时，期间换几次水，去除血污(图1)。
- 2 将猪骨放入冷水中(图2)，水沸撇去浮沫，捞出猪骨。
- 3 另煮一锅热水，水将沸时放入焯过的猪骨，放入葱、姜、料酒、生抽、老抽、白糖、盐、东北大酱(黄酱、豆瓣酱也可)、山楂、桂皮、花椒、大料、陈皮、香叶、丁香等调料(图3)，大火煮沸，小火继续煮1小时(图4)。
- 4 改中火或大火再煮30分钟，收一下汤汁即可(图5)。

制作提示

- ◆ 猪骨可用猪棒骨、猪脊骨、猪排骨等。
- ◆ 一次酱猪骨的量最好多一些，这样肉味更浓厚。
- ◆ 白糖可以炒一下糖色再倒入锅中，色泽更红亮。



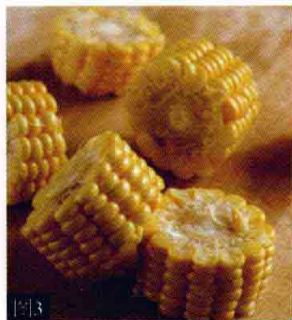
排骨炖豆角一锅出

原料

猪排骨300克，玉米1个，豆角100克，土豆100克，花卷4个

调料

葱1/2根，姜2片，花椒6粒，大料1个，料酒1汤匙，生抽1汤匙，老抽1汤匙，盐1茶匙，鸡精1茶匙



做法

- 1 排骨冷水下锅，水沸后撇去浮沫，捞出备用。
- 2 锅中油热后放入葱、姜、花椒、大料翻炒均匀，放入煮过的排骨翻炒均匀(图1)。
- 3 倒入料酒、生抽、老抽翻炒均匀(图2)，再倒入适量热水没过排骨，炖煮40分钟。
- 4 玉米切段(图3)、豆角去筋洗净、土豆切滚刀块，放入锅中(图4)，加盐、鸡精调味，翻炒均匀。
- 5 放入花卷(图5)，盖上锅盖，继续炖煮20分钟至汤汁收浓出锅即可。(花卷做法见“双色花卷”)

制作提示

- ◆ 这道排骨炖豆角一锅出中的花卷也可以用普通白面花卷或面卷，但是用双色花卷更漂亮也更营养。



排骨炖榛蘑

原料

猪排骨300克，榛蘑50克，粉条1把

调料

葱1/2根，姜2片，花椒6粒，大料1个，料酒1汤匙，盐1茶匙，鸡精1茶匙

制作提示

- ◆ 做这道菜可以将焯过水的排骨加葱姜等调料，用油煸炒一下。煸炒过更容易炖入味。
- ◆ 喜欢色重的可以加一些老抽上色。
- ◆ 煮粉条的时间根据粉条泡的程度调整，泡得久的话，煮5分钟即可，不要煮得时间太长，否则不筋道。



做法

- 1 榛蘑用水泡软，摘去根部，冲洗干净；排骨冷水下锅，撇去浮沫(图1)，捞出备用。
- 2 另烧一锅水，水将沸时放入焯过的排骨、葱、姜、花椒、大料、料酒，大火煮沸，小火炖煮30分钟。
- 3 将处理干净的榛蘑放入锅中(图2)，继续炖煮20分钟。
- 4 将泡软的粉条放入锅中炖煮10分钟左右(图3)，加盐、鸡精调味即可。



猪肉榛蘑炖粉条

16

制作提示

- ◆ 五花肉焯水时要冷水下锅撇去浮沫，以充分去除血污。

原料

五花肉500克，榛蘑100克，土豆200克，宽粉100克

调料

葱1段，姜2片，花椒6粒，大料1个，油3汤匙，热水适量，料酒2汤匙，老抽1茶匙，盐1茶匙



图1



图2



图3



图4



做法

- 1 五花肉切块，冷水下锅，水沸后撇去浮沫，捞出五花肉。
- 2 锅中油热后，放葱、姜、花椒、大料炒香，放入五花肉翻炒片刻（图1），加料酒烹香，老抽调色。
- 3 倒入足量热水没过五花肉，大火煮开，小火继续炖煮（图2）。
- 4 干榛蘑用温水泡软，摘去根部，清洗干净，土豆去皮切滚刀块，宽粉用温水泡软。
- 5 五花肉小火炖煮20分钟后，放入土豆、榛蘑继续炖煮20分钟（图3）。
- 6 放入宽粉炖煮15分钟，加盐调味即可（图4）。

东北乱炖



17

原料

排骨300克，南瓜100克，豆角100克，玉米100克

调料

葱1段，姜2片，花椒2克，大料1个，东北大酱2汤匙，油3汤匙

制作提示

- ◆ 豆角直接放入锅中炖也可，先用油煸炒一下，会更软烂入味。
- ◆ 南瓜放入锅中炖煮15分钟即熟，不要翻炒，否则南瓜就不成形了。



做法

- 1 排骨过水捞出备用。
- 2 葱切段、姜切片、花椒、大料、东北大酱备用。
- 3 锅中油热后，放葱、姜、花椒、大料煸香，放入排骨煸炒至出油（图1）。
- 4 将东北大酱加水稀释，倒入锅中，翻炒均匀（图2）。
- 5 加入适量清水没过排骨，大火煮开，小火煮40分钟（图3）。
- 6 南瓜去皮切块，豆角去筋掰成小段，玉米切段备用。
- 7 另取一锅，油热后，放入豆角，炒至变色（图4）。
- 8 将炒过的豆角放入锅中（图5）。
- 9 放入玉米、南瓜大火煮开，小火煮15分钟即可（图6）。



酸菜白肉

18

制作提示

- ◆ 五花肉尽量切薄片，这样煮出来的肉更润滑软嫩，肥而不腻。
- ◆ 要想把五花肉切得薄一点儿，可以把煮好的肉放入冰箱冻一下。
- ◆ 酸菜切丝的时候，要用刀横片一下，然后用手撕开，把片好的酸菜码在一起再切细丝。
- ◆ 做酸菜白肉的时候，可以在肉汤里加入大棒骨一起煮，酸菜也可以先煸炒一下。
- ◆ 吃酸菜白肉的时候，要蘸着蒜汁吃。蒜汁做法很简单，就是把蒜捣碎倒入酱油。白肉和酸菜都可以蘸着蒜汁吃，提香又解腻！

原料

五花肉400克，酸菜400克

调料

葱1段，姜2片，花椒6粒，大料1个，肉汤适量，盐2茶匙



图1



图2



图3



图4



做法

- 1 锅中放入五花肉、葱、姜、花椒、大料、足量清水，煮沸后撇去浮沫，继续煮约30分钟。
- 2 将煮好的五花肉放凉，切薄片备用(图1)。
- 3 酸菜切细丝(图2~3)，放入五花肉片，倒入肉汤，煮15~30分钟，加盐调味即可(图4)。

酸菜脊骨炖豆腐

原料

猪脊骨1000克，东北酸菜1袋，冻豆腐1盒，粉条1把

调料

葱1段，姜3片，花椒8粒，大料1个，料酒2汤匙，盐2茶匙，鸡精1茶匙，油4汤匙



图1



图2



图3

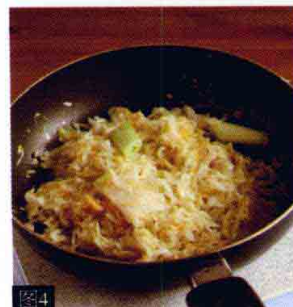


图4

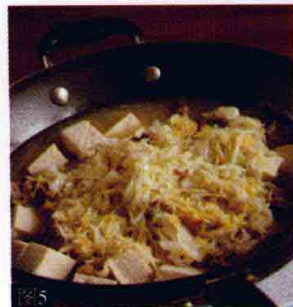


图5



图6

做法

- 1 煮锅中放入凉水，放入猪脊骨，大火煮沸后，撇去浮沫，捞出猪脊骨。
- 2 炒锅中放油，油热后放入大料、花椒、葱、姜爆香，放入猪脊骨翻炒均匀(图1)，加料酒烹香，倒入足量热水没过骨头，大火煮沸，小火煮2小时(图2)。
- 3 冻豆腐切块，倒入锅中(图3)。
- 4 另取一个炒锅放油，放入酸菜煸炒一下(图4)。
- 5 将煸炒过的酸菜放入锅中继续炖20分钟(图5)。
- 6 粉条洗净后放入锅中炖10分钟(图6)。
- 7 加盐、鸡精调味出锅即可。

制作提示

- ◆ 酸菜直接放入锅中炖也可，先煸炒一下味道更香，东北一般用荤油加豆油煸炒，没有荤油用色拉油也可。
- ◆ 买来的盒装豆腐直接放入冰箱冷冻，就可以吃到冻豆腐了。
- ◆ 这道菜用排骨炖也可以，不过最好用脊骨，味道更地道。



土豆烧牛肉



原料

牛肉400克，土豆1个，胡萝卜2个

调料

生抽2汤匙，老抽1茶匙，葱、姜、花椒、大料适量，盐、鸡精、白糖少许，油2汤匙，水适量



做法

- 1 牛肉切成1厘米见方的块(图1)，冷水下锅，水沸后撇去浮沫。葱切段，姜切片。
- 2 锅中油热后，放入花椒、大料、葱、姜炒出香味后，放入牛肉翻炒均匀(图2)。
- 3 烹入料酒，放入生抽、老抽，翻炒均匀后，倒入足量热水没过牛肉，大火煮沸，小火继续煮45分钟(图3)。
- 4 土豆切滚刀块放入锅中(图4)。
- 5 胡萝卜切滚刀块放入锅中继续煮25分钟，加盐、鸡精、糖翻炒均匀，收至汤汁浓稠即可(图5)。

制作提示

- ◆ 牛肉焯水时要冷水下锅，水沸后撇去浮沫，可充分去除血污。





牛肉酱小土豆



原料

小土豆500克，牛肋条肉300克，尖椒2根，香菜适量

调料

葱1根，姜2片，花椒6粒，大料1个，东北大酱3汤匙，生抽2汤匙，老抽1汤匙，水适量，油2汤匙

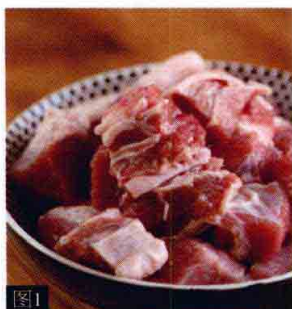


图1



图2

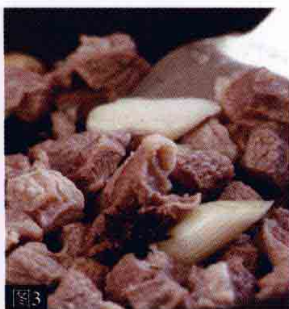


图3



图4



图5

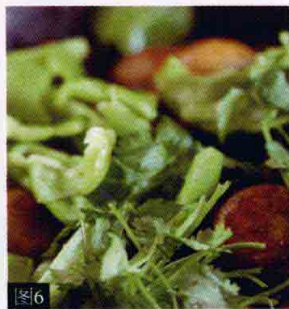


图6

做法

- 1 牛肋肉切约1厘米见方的块（图1），放入冷水中，水沸后撇去浮沫盛出备用（图2）。
- 2 炒锅中放油，油热后放入葱、姜、花椒、大料炒香，放入牛肉翻炒均匀（图3）。
- 3 放入小土豆翻炒均匀（图4）。
- 4 东北大酱、老抽、生抽加水调汁倒入锅中，没过牛肉和土豆即可。
- 5 大火煮沸，小火继续煮40分钟。
- 6 将尖椒掰成小块，香菜掰成小段（图5），放入锅中翻炒2分钟即可（图6）。

制作提示

- ◆ 大酱、酱油已经有咸度，无须再加盐。





鲫鱼炖豆腐



原料

鲫鱼1条（约450克），豆腐300克

调料

东北大酱或豆瓣酱2汤匙，生抽2汤匙，葱1/3根，姜2片，花椒6粒，大料1个，糖5克，料酒2汤匙

制作提示

- ◆ 煎鲫鱼前最好用厨房用纸把鱼身擦干，煎好一面后再翻面，防止粘锅。
- ◆ 炖煮的时间根据鱼的大小，20~30分钟即可。
- ◆ 大酱和酱油本身已有咸度，无须再加盐。



做法

- 1 宰杀好的鲫鱼清洗干净切成两半（根据锅的大小，如果锅够大就不必切开）（图1）。
- 2 豆腐切块（图2），葱切段。
- 3 锅中倒少许油，油热后放入鲫鱼煎至两面金黄（图3）。
- 4 放入葱、姜、花椒、糖、大料、料酒，豆瓣酱加1碗水稀释倒入锅中，没过鲫鱼（图4）。
- 5 放入豆腐块（图5），大火煮沸，小火继续炖煮约20分钟即可。



小鸡炖蘑菇

23

制作提示

- ◆ 过去东北做这道小鸡炖蘑菇都是用自家养的“小笨鸡”，现在用土鸡代替也可。
- ◆ 鸡块焯水要冷水下锅，水沸后撇去浮沫捞出，以充分去除血污。

原料

土鸡1只，东北榛蘑50克

调料

葱1/2根，姜2片，花椒6粒，大料1个，料酒1汤匙，盐1茶匙，鸡精1茶匙，油3汤匙，老抽少许



做法

- 1 东北榛蘑用清水泡软，摘去根部，清洗干净。粉条用清水泡软备用。
- 2 整鸡切大块，焯水。
- 3 锅中油热后，放入葱、姜、花椒、大料炒出香味，放入鸡肉翻炒均匀(图1)。
- 4 倒入料酒、老抽上色(图2)，加盐调味，倒入热水没过鸡肉。
- 5 放入榛蘑炖20分钟(图3)，放入泡软的粉条继续炖5~6分钟即可(图4)。

五彩大拉皮



24

原料

猪里脊肉100克，鸡蛋1个，木耳10克，胡萝卜100克，黄瓜100克，香菜20克，拉皮300克

调料

料酒1茶匙，生抽2茶匙，醋1茶匙，水淀粉1茶匙，盐1/2茶匙，白糖1茶匙，鸡精1茶匙，芝麻酱1汤匙，蒜3瓣，油1汤匙

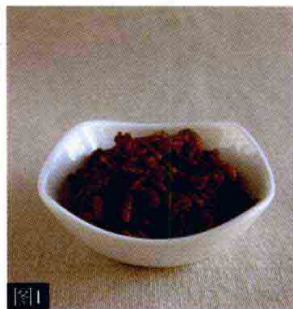


图1

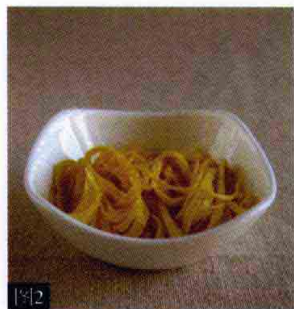


图2

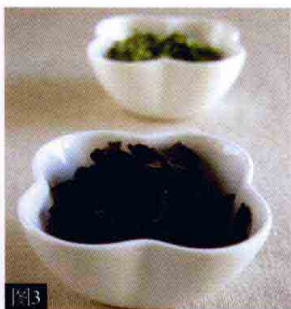


图3

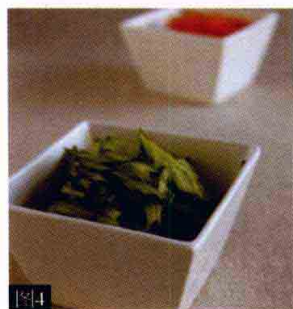


图4



图5

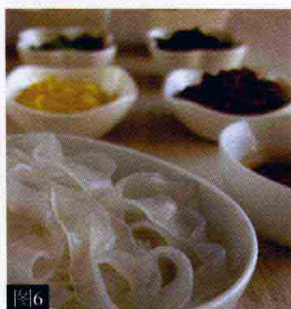


图6

做法

- 1 猪里脊肉切细丝，加料酒、1茶匙生抽、水淀粉腌制15分钟，锅中油热后炒熟备用(图1)。
- 2 鸡蛋打散，锅中抹少许油，将鸡蛋煎成蛋皮，切成细丝(图2)。
- 3 木耳用温水泡软，摘去根部，沸水煮熟，过凉，切细丝备用(图3)。
- 4 胡萝卜、黄瓜切细丝，香菜切末备用(图4)。
- 5 拉皮用温水泡软，沸水煮熟，过凉备用。
- 6 芝麻酱中一点点加入香油、1茶匙生抽、醋，沿一个方向搅拌均匀，加糖、鸡精、盐调味即可(图5)。
- 7 将拉皮等其他配菜摆好盘，淋上麻酱调料，也可再淋一点儿蒜汁，拌匀即可(图6)。

制作提示

- ◆ 腌制肉丝的时候，如果想要色重一些，可以加一些老抽，如果不喜欢色重，用生抽即可。
- ◆ 腌肉的时候用水淀粉可以使肉更嫩。
- ◆ 麻酱汁中可以加入一点儿芥末，味道更好。



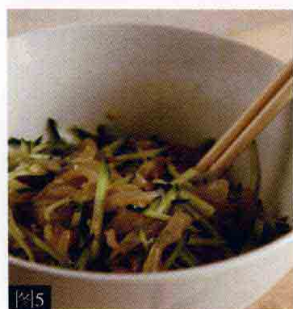
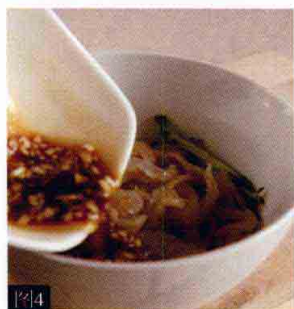
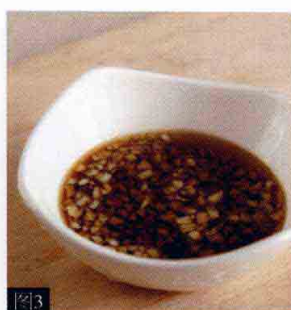
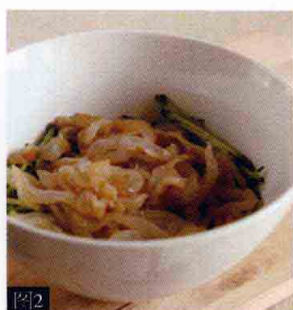
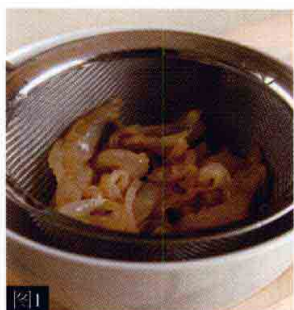
凉拌海蜇黄瓜丝

原料

海蜇200克, 黄瓜100克

调料

姜2片, 蒜2瓣, 香菜1小把, 生抽1茶匙, 盐1/2茶匙, 白糖1茶匙, 鸡精1茶匙, 料酒1茶匙, 醋2茶匙, 花椒油或香油1茶匙



做法

- 1 将海蜇放入凉水中浸泡3~4个小时, 期间换水3~4次(图1)。
- 2 将海蜇清洗至无咸味, 用70~80℃的热水焯烫一下, 放入清水中浸凉备用。
- 3 海蜇、黄瓜切丝(图2), 姜、蒜、香菜切末。
- 4 生抽、糖、盐、鸡精、料酒、醋、花椒油或香油调成调味汁(图3)。
- 5 食用前将调味汁拌入海蜇丝和黄瓜丝中即可(图4~5)。

制作提示

- ◆ 焯海蜇的时间不宜太长, 焯后最好立即放入冷水中冷却, 使海蜇更加脆嫩。
- ◆ 焯海蜇的热水温度不能过高也不能过低, 温度高了海蜇收缩严重, 温度低了海蜇没有脆感。
- ◆ 调料汁可提前调好, 蒜香与空气接触后才可以挥发出来。食用前再倒入调料汁, 避免影响口感。
- ◆ 海蜇性凉, 最好多放些姜末中和一下。



肉皮冻

原料

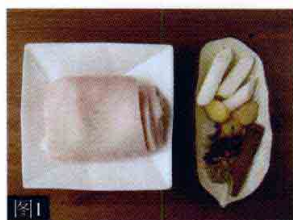
肉皮500克

调料

葱1段, 姜2片, 盐1茶匙, 大料1个, 茴香2克, 桂皮2克, 清水适量(水量为肉皮的3倍左右), 料酒1汤匙, 老抽1茶匙, 花椒6粒

制作提示

- ◆ 调料最好放入纱布包中, 否则就要煮好后把调料挑出来, 比较麻烦。
- ◆ 肉皮煮好后, 可以加适量盐调味, 如果不加的话, 蘸酱汁也可。



做法

- 1 肉皮、葱、姜、花椒、大料、茴香、桂皮备用(图1)。
- 2 锅中水沸后, 放入肉皮煮5分钟, 捞出过凉水, 贴着肉皮用刀片去肉皮表面的肥肉, 如果有猪毛的话也要清理干净, 用清水洗净, 切成细丝(图2)。
- 3 沙锅中水将沸放入肉皮、葱、姜、花椒、大料、茴香、桂皮, 大火煮开后, 加入料酒、老抽, 小火继续煮1.5~2小时(图3)。
- 4 将煮好的肉皮的汤汁倒入容器中, 放入冰箱冷藏约3~4个小时至凝固(图4)。
- 5 将肉皮冻从容器中取出, 切片, 加调味料即可(图5)。



Part 2



素食也美味



地三鲜

东北酱拌小菜

韩式拌干豆腐丝

辣白菜

老虎菜

蒜泥茄子

干豆腐青菜卷

洋葱鸡蛋炒粉条

菠菜鸡蛋炒粉丝

原料

菠菜200克，鸡蛋2个，粉丝1小把

调料

盐1/2茶匙，蒜2瓣，油3汤匙



制作提示

- ◆ 粉丝提前泡软即可，翻炒时更容易入味，不必用沸水焯烫。
- ◆ 炒粉丝的时间不宜过长。
- ◆ 菠菜炒之前用开水焯烫1~2分钟可以去除草酸。

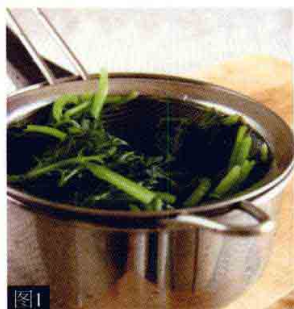


图1



图2

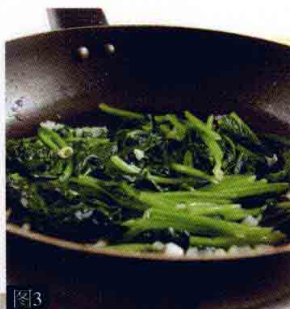


图3



图4



图5

做法

- 1 蒜切末，菠菜放入沸水中焯烫一下，捞出备用（图1）。
- 2 鸡蛋打散，锅中油热后，倒入蛋液炒到凝固，盛出备用（图2）。
- 3 锅中放油，油5成热时放入蒜末炒香，放入菠菜翻炒均匀（图3）。
- 4 放入泡软的粉丝翻炒均匀（图4）。
- 5 放入鸡蛋翻炒均匀，加盐调味即可（图5）。



地三鲜

28

制作提示

- ◆ 各种食材炸完后用滤网控一下油，以免热量过高。

原料

土豆1个，青椒1个，茄子1根

调料

葱花、蒜片适量，生抽1汤匙，盐、白糖少许，水淀粉适量、油500毫升(实耗约45毫升)，高汤适量



做法

- 1 土豆、茄子去皮切滚刀块，青椒切滚刀块（图1）。
- 2 锅中多放些油，7成热时，将3种蔬菜分别过油（图2），土豆和茄子炸2~3分钟捞出，青椒过油后立即捞出。
- 3 锅中放少量油，放葱花、蒜片爆香，将3种蔬菜一起倒入锅中，加生抽、糖、盐翻炒均匀（图3），酌量加高汤大火煮1分钟。
- 4 淋上水淀粉勾芡即可（图4）。

东北酱拌小菜

29

原料

黄瓜2根，水萝卜2根，尖椒1个，香菜1小把，香葱1小把，蒜3瓣，鸡蛋2个

调料

东北大酱1袋（150克）



制作提示

- ◆ 鸡蛋可事先打散，也可直接打入油锅中用筷子划散，蛋清蛋黄味道分明，别有风味。
- ◆ 东北大酱也可用北京黄酱、甜面酱或豆瓣酱等代替。



做法

- 1 黄瓜、水萝卜拍段（图1）、尖椒用手掰成小片、香菜、香葱切成小段、蒜切片，一起放入盆中（图2）。
- 2 东北大酱加少许清水稀释。
- 3 锅中放适量油，油热后，打入鸡蛋用筷子划散，待蛋液完全凝固，倒入稀释的大酱，熬煮至浓稠（图3）。
- 4 将鸡蛋酱倒入蔬菜中（图4），拌匀即可食用（图5）。



蒜茄子

30

制作提示

- ◆ 这是一道东北家常的腌制小菜，在腌制的过程中要保证无水无油。
- ◆ 茄子蒸的时间不要过长，根据茄子的大小来调整蒸制的时间。
- ◆ 腌制1天即可食用，可以放置1周，是一道非常下饭的小菜。
- ◆ 腌好的蒜茄子有的地方颜色会发蓝，不是变质。

原料

茄子500克

调料

香菜1把，蒜1头，盐50克



做法

- 1 茄子洗净，放入蒸锅蒸15~20分钟。
- 2 取出彻底放凉（图1）。
- 3 香菜、蒜切末加盐拌匀（图2）。
- 4 将放凉的茄子中间开一个口，塞入香菜和蒜末（图3）。
- 5 放入密封盒中，在茄子的周围也放点儿香菜和蒜末或撒上盐，在冰箱中腌制1天即可食用（图4）。

韩式拌干豆腐丝

原料

干豆腐300克，洋葱1/4个，胡萝卜1/4个，香菜1小把

调料

油2汤匙，葱1/2根，姜2片，花椒6粒，大料1个，辣椒面1茶匙，盐1/2茶匙，白糖1茶匙，白醋1茶匙，料酒1茶匙，香油1茶匙，蒜2瓣，味精1/2茶匙，白芝麻少许



做法

- 1 将干豆腐切成粗细均匀、约1厘米宽的丝（图1），胡萝卜、洋葱、香菜、葱、姜切丝，蒜切末。
- 2 将切好的干豆腐丝放入沸水中焯烫15秒，变白即捞出。
- 3 将烫过的干豆腐丝自然放凉。
- 4 用少许油将辣椒面拌匀。
- 5 锅中放油，油热后放入葱、姜、洋葱丝、花椒、大料炸干，稍焦一点儿也没关系，充分炸出香味。
- 6 将炸好的油倒入拌好的辣椒面中即可（图2）。
- 7 干豆腐丝中放入胡萝卜丝、香菜丝、葱丝，加适量盐、糖、白醋、料酒、香油、蒜末、味精、白芝麻、辣椒油，用手抓匀即可（图3~4）。

制作提示

- ◆ 干豆腐丝烫好后要自然放凉，不能用凉水过凉，否则水分过多会影响凉拌后的味道和口感。
- ◆ 炸油的时候放一些洋葱丝更香。
- ◆ 先把辣椒面用凉油拌一下，可以防止炸好的油过热把辣椒面烫糊。
- ◆ 朝鲜族朋友拌菜的时候一般都用手抓，以便更入味，抓拌的时候可戴上一次性手套。



尖椒炒土豆丝

原料

土豆1个（约300克），红尖椒1/2个，绿尖椒1/2个

调料

花椒6粒，葱1/4根，盐1/2茶匙，白醋10毫升，鸡精2克，清水约15毫升

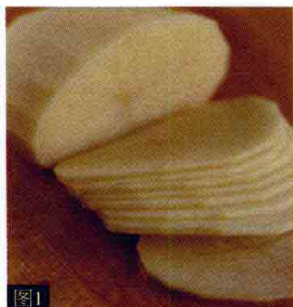


图1



图2



图3

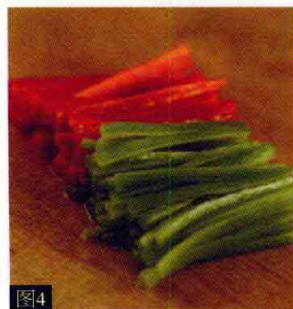


图4

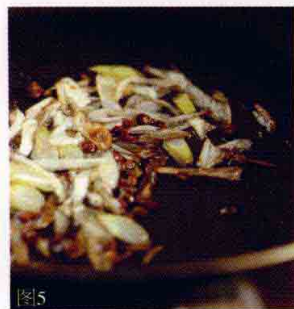


图5



图6

做法

- 1 土豆去皮，在底部切去一片使之平整铺到菜板上，切片(图1)。
- 2 将码齐的土豆片切成细丝(图2)。
- 3 将土豆丝用清水淘洗4~5遍(图3)。
- 4 红尖椒、绿尖椒切细丝，葱切成葱花(图4)。
- 5 锅中倒适量油，放入花椒、葱花，炒香后盛出不要(图5)。
- 6 放入土豆丝翻炒2分钟，中途为防止粘锅淋少许清水，继续翻炒约1分钟至汤汁将要收干(图6)。
- 7 加白醋烹香，翻炒均匀，加盐、鸡精调味，放入尖椒丝翻炒1~2分钟出锅即可。

制作提示

- ◆ 土豆丝切得细一些，以便保证脆嫩的同时熟透。
- ◆ 切好的土豆丝要用清水淘洗4~5遍，洗去表面的淀粉，使炒出来的土豆丝清爽不粘连。
- ◆ 炒土豆丝最好用白醋，味道更清爽，更容易尝出土豆特有的香味。



辣白菜

33

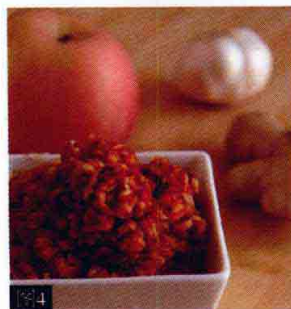
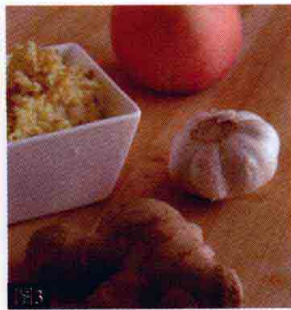


原料

大白菜1棵（约1000克）

调料

盐100克，姜15克，蒜15克，辣椒粉50克，味精5克，苹果1/2个，梨1/2个，白糖15克，糯米粉15克，凉开水30克



做法

- 1 将白菜叶子撕去1~2层，根部切掉脏的外层，清洗干净（图1）。
- 2 将白菜内外均匀抹上盐，腌制半天（根据放盐的量，如果盐放得多，腌2~3个小时就可以了），挤干水分，如果太咸可以用水冲洗一下，控15分钟（图2）。
- 3 姜、蒜、苹果、梨切末，1棵白菜用1/2苹果、1/2梨即可（图3）。
- 4 将糯米粉加开水烫开，放凉。
- 5 辣椒面用开水烫开，放凉后加入盐、白糖、味精加凉开水调匀，加入姜、蒜、苹果、梨末，糯米面糊混合均匀（图4）。
- 6 将调好的糊抹在白菜上，一层一层里外抹匀（图5）。
- 7 整棵白菜抹好后，放入密封的容器中，室温下放2~3天快速发酵，然后放入冰箱中冷藏即可（图6）。

制作提示

- ◆ 调糊的时候，可以一边调一边尝一尝糊的味道，根据自己的口味增减调料。
- ◆ 辣椒糊中可以添加一点儿鱼露，还可以切些萝卜丝或者加点儿韭菜。
- ◆ 辣白菜腌制20~40天时风味最好。



老虎菜



34

原料

尖椒2个，葱1段，香菜1把，胡萝卜1/2根，黄瓜1/2根

调料

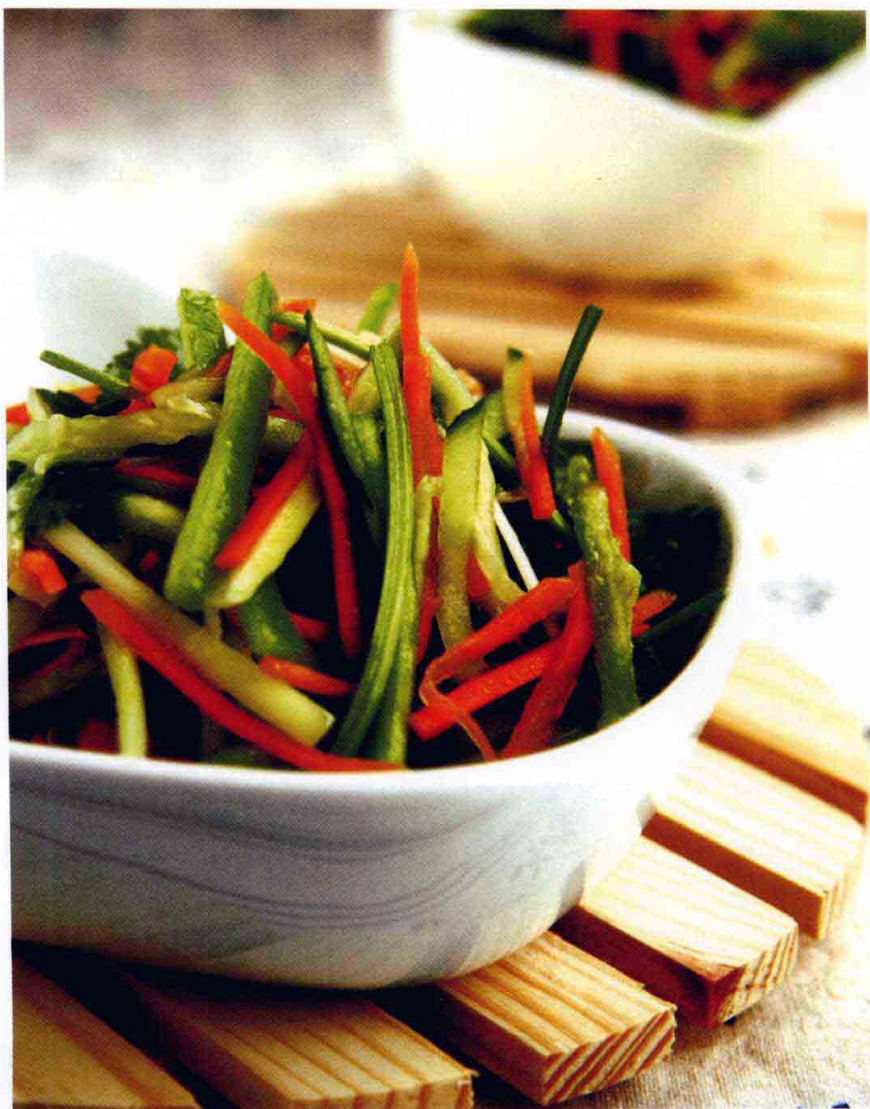
白醋1/2茶匙，白糖1茶匙，盐1/2茶匙，香油1茶匙

做法

- 1 尖椒切粗细均匀的条。
- 2 葱白切成跟尖椒同样粗细的条。
- 3 香菜切段，胡萝卜、黄瓜切丝。
- 4 将所有材料放在一起，加白醋、白糖、盐、香油调味即可。

制作提示

- ◆ 也可以将尖椒用手掰成小块，葱白撕成条，更加原汁原味。
- ◆ 这道菜也可以加干豆腐丝、白菜丝等，依个人喜好调整，但尖椒、葱、香菜是不可缺少的。



凉拌玉米豆角

制作提示

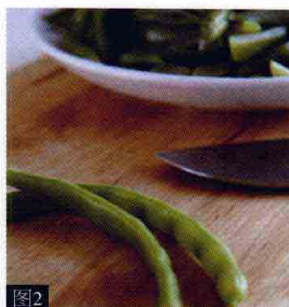
- ◆ 豆角必须煮熟或炒熟后食用，如果未熟的话容易引起恶心、呕吐等中毒症状。

原料

豆角300克，玉米1个

调料

盐1/2茶匙，醋1/2茶匙，蒜2瓣，香油1汤匙



做法

- 1 豆角摘去两头去筋，用开水煮熟，捞出过凉水备用（图1~2）。
- 2 玉米煮熟，捞出过凉水备用（图3）。
- 3 豆角斜切小段，玉米切小段，蒜切末。
- 4 将豆角段、玉米段放在一起，加盐、醋、蒜末、香油拌匀即可（图4）。

松仁玉米

36



原料

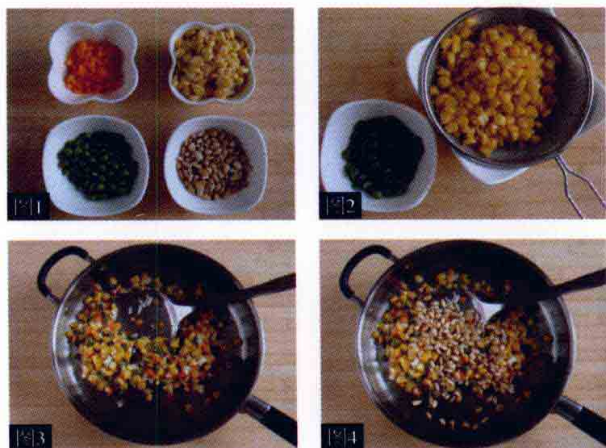
玉米粒200克，胡萝卜50克，豌豆粒50克，松仁100克

调料

葱1/4根，鸡精1/2茶匙，盐1/2茶匙，油2汤匙

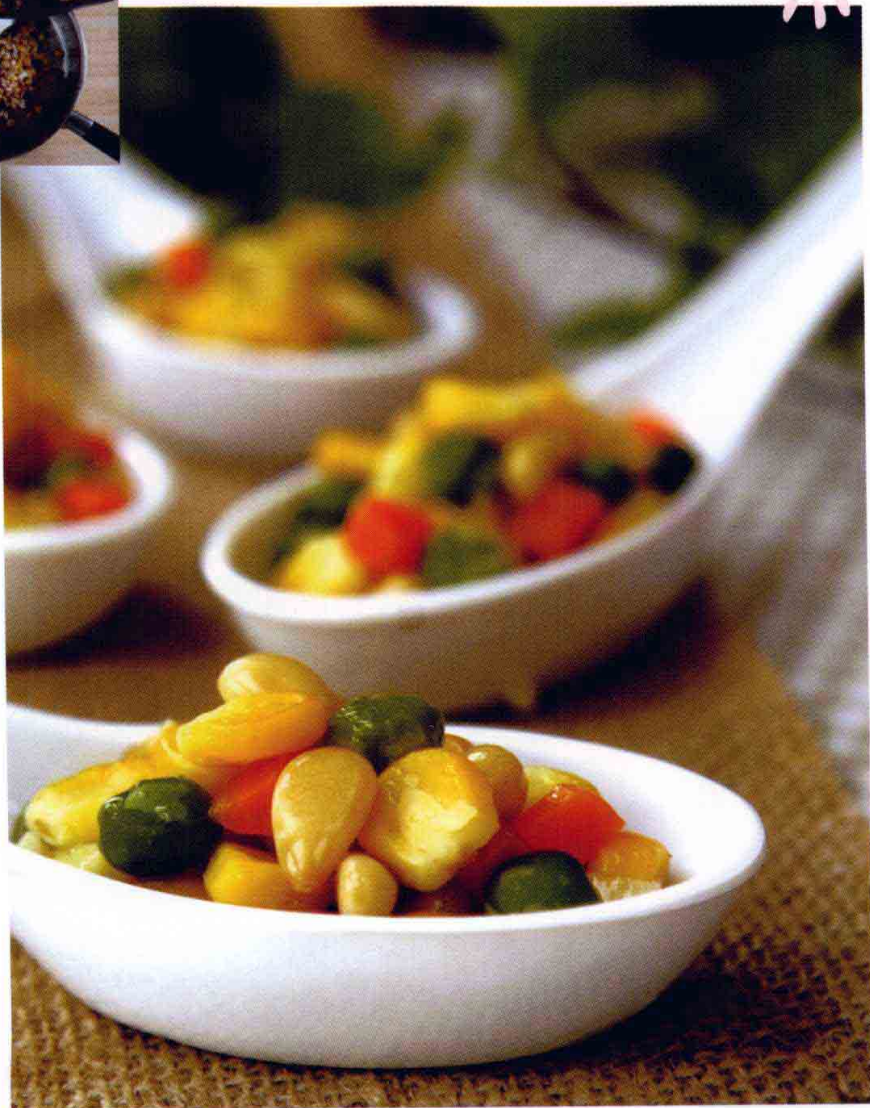
制作提示

- ◆ 玉米粒最好选用新鲜玉米的，有玉米的清甜，用罐装的玉米粒代替也可，但切忌不能用干玉米粒。
- ◆ 如果买的是生松仁粒，需要用小火焙熟再炒。



做法

- 1 新鲜玉米用刀将玉米粒切下，胡萝卜切丁，豌豆粒、松仁备用（图1）。
- 2 锅中水沸后，加少许油和盐，放入豌豆粒煮7~8分钟，捞出备用；放入玉米粒煮2~3分钟，捞出备用；葱切末备用（图2）。
- 3 锅中油热后，放入葱花炒香，胡萝卜丁翻炒均匀，放入豌豆粒、玉米粒翻炒2分钟（图3）。
- 4 加盐和鸡精调味，放入松仁翻炒均匀即可（图4）。



蒜泥茄子

制作提示

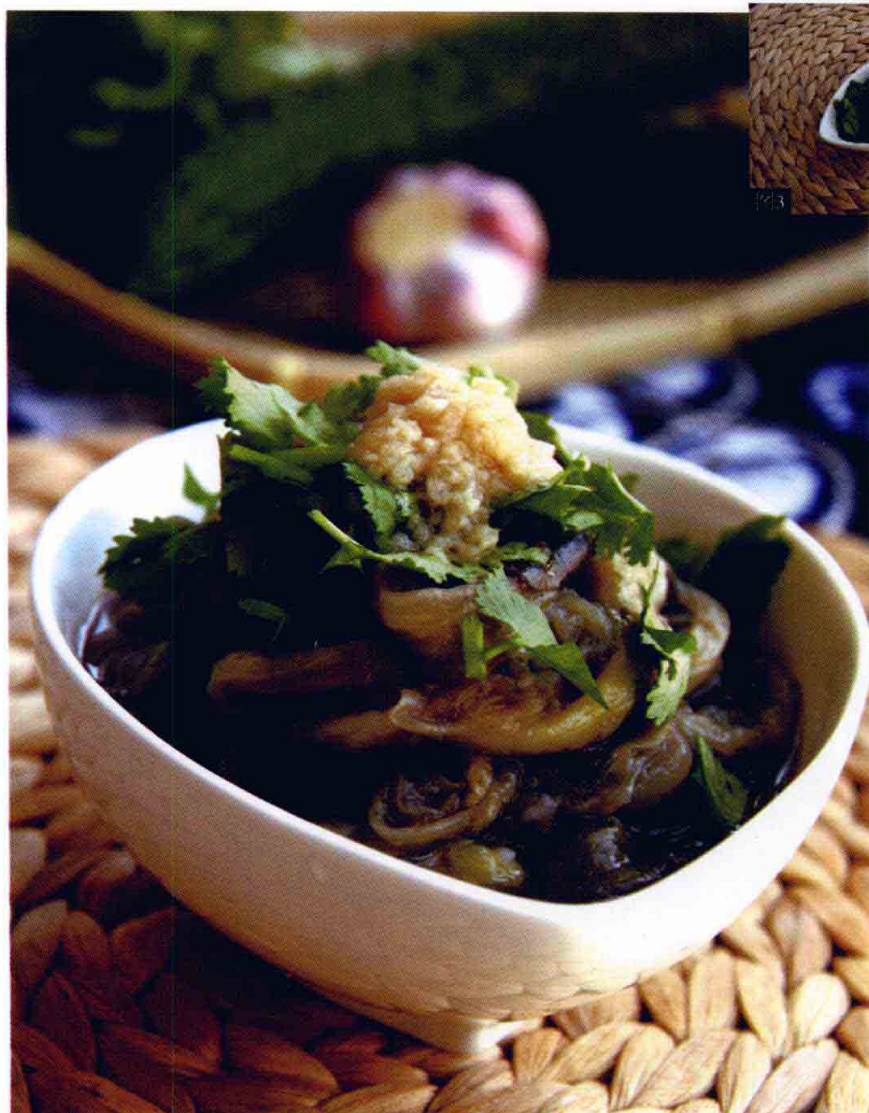
- ◆ 蒸茄子的时间根据茄子的大小掌握，蒸熟即可，不要蒸得时间过长。

原料

茄子2个

调料

香菜1把，蒜3瓣，香油2汤匙，醋1汤匙，生抽1汤匙，盐1/2茶匙



做法

- 1 茄子洗净去蒂，放入蒸锅中蒸15分钟，放凉（图1）。
- 2 蒜用压蒜器压成泥，加入香油、醋、生抽、盐调匀（图2）。
- 3 香菜洗净、切末（图3）。
- 4 将茄子和所有调料放在一起拌匀即可（图4）。

酱茄子土豆



38

原料

茄子2个，土豆1个

调料

东北大酱50克，清水适量，
葱1段，蒜4瓣，油2汤匙

制作提示

- ◆ 东北酱茄子土豆的特点是茄子不用切，整根煎效果更好。
- ◆ 吃时可搭配葱、蒜或尖椒。



图1



图2



图3

做法

- 1 茄子洗净，擦干表面。土豆切滚刀块。葱切丝，蒜切末（图1）。
- 2 锅中油热后，放入茄子，中火煎至两面变软（图2）。
- 3 东北大酱加适量清水稀释倒入锅中，放入土豆和茄子，盖上锅盖，焖煮约20分钟至软烂（图3）。
- 4 吃时撒上葱丝和蒜末即可。



干豆腐青菜卷

39

制作提示

- ◆ 干豆腐卷之前可以用沸水焯烫一下，干豆腐会变得更软，一方面容易卷，另一方面可以起到杀菌的作用。

原料

干豆腐2张，黄瓜1根，香菜1把，尖椒2个，蒜5瓣，香葱5根，鸡蛋2个

调料

东北大酱150克，清水适量



图1



图2



图3



图4



做法

- 1 鸡蛋打散，东北大酱加少许清水调匀，锅中油热后，倒入蛋液用筷子划散、凝固，倒入大酱汁，翻炒均匀成鸡蛋酱（图1）。
- 2 黄瓜、尖椒、香菜、香葱洗净切等长的段，蒜切薄片，干豆腐洗净切成大小合适的长方形块（图2）。
- 3 将干豆腐铺好，摆上黄瓜、尖椒、香菜、香葱、蒜片、鸡蛋酱（图3）。
- 4 把干豆腐卷起来，可用香葱或香菜打结固定，不固定也可（图4）。

洋葱鸡蛋炒粉条

40

原料

洋葱1/2个，鸡蛋2个，粉条1小把

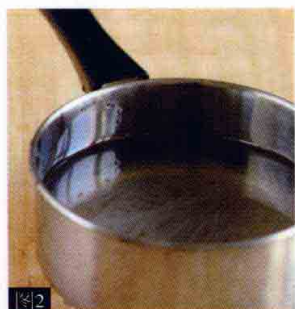
调料

蒜2瓣，老抽1茶匙，生抽1茶匙，盐2克，香油1茶匙，油3汤匙，熟芝麻适量



制作提示

◆ 炒这道菜的时候还可以加一点儿蚝油，味道更鲜。



做法

- 1 洋葱切条，鸡蛋打散，蒜切末，粉条用温水泡软（图1~2）。
- 2 锅中油热后放入鸡蛋翻炒至完全凝固，盛出备用（图3）。
- 3 将泡软的粉条放入沸水中焯烫1分钟，盛出放入凉水中过凉，剪成小段备用。
- 4 锅中油热后，放入蒜末炒香，放入洋葱炒至变软（图4）。
- 5 倒入少许老抽上色、生抽调味，放入烫过的粉条翻炒均匀（图5）。

- 6 放入鸡蛋翻炒均匀，加盐调味，淋香油，最后撒上一些熟芝麻即可（图6）。



Part 3



懒人爱喝汤



辣白菜汤

牛肉萝卜汤

羊肉酸菜粉丝汤

羊肉萝卜粉丝汤

辣白菜汤



41

原料

五花肉300克，辣白菜150克，西葫芦100克，豆腐100克，土豆100克

调料

二锅头1汤匙，辣酱1汤匙，白糖1茶匙，清水适量



制作提示

- ◆ 辣白菜要用酸一点儿的，不够酸的话，室温下放2~3天即可。
- ◆ 白糖不要放得太多，否则会抢了辣白菜汤爽口的味道。
- ◆ 土豆一定要放，软软面面的，特别好吃。
- ◆ 蔬菜可根据自己的口味添加，西葫芦也可以不放。
- ◆ 还可以放一些辣萝卜增加风味。



做法

- 1 五花肉切成约0.5厘米厚的片，辣白菜切约1厘米宽的条，西葫芦、土豆、豆腐切约0.5厘米厚的片（图1）。
- 2 锅中放清水，放入五花肉，水沸后撇去浮沫，倒入二锅头。
- 3 放入土豆、辣白菜、豆腐开盖大火煮开后，中火煮20分钟，去除杂味。
- 4 放入西葫芦煮熟，加辣酱、白糖调味，尝尝不够咸的话再加少许盐即可。



牛肉萝卜汤

42

制作提示

- ◆ 做这道菜最好用东北大萝卜，没有的话也可用普通白萝卜代替，味道稍逊。

原料

牛肉300克，东北大萝卜200克

调料

白胡椒粉1/2茶匙，盐1茶匙，鸡精1茶匙，香菜3根，油2汤匙，葱1/4根，姜2片，热水适量

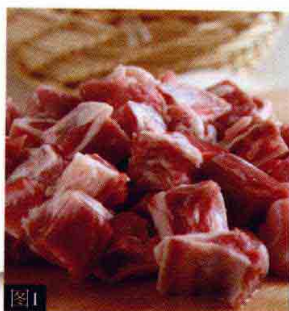


图1



图2

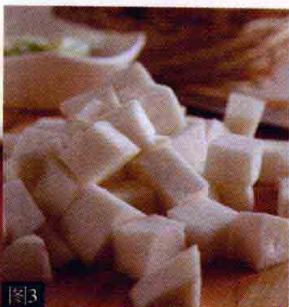


图3

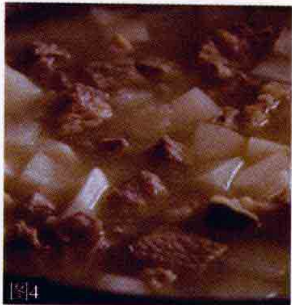


图4



做法

- 1 牛腩肉切大块（图1），冷水放入牛肉，水沸时撇去浮沫，捞出牛肉。葱切段，香菜切末。
- 2 锅中油热后，放入葱、姜炒香，放入焯过水的牛肉块翻炒均匀（图2），倒入足量热水，撒少许白胡椒粉，水沸后小火煮40~60分钟。
- 3 萝卜去皮切大块（图3），倒入锅中，继续煮30分钟至萝卜完全透明（图4）。
- 4 加盐和鸡精调味即可，可撒一些香菜末。

羊肉酸菜粉丝汤

原料

羊肉200克，酸菜200克，粉丝1小把

调料

葱1/4根，姜3片，五香粉1/2茶匙，白胡椒粉1/2茶匙，盐1茶匙，鸡精1茶匙，热水适量



图1



图2



图3



图4

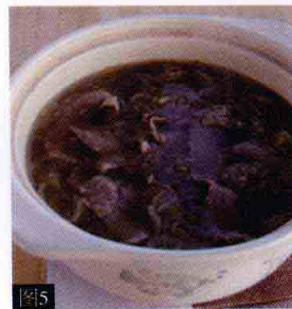


图5

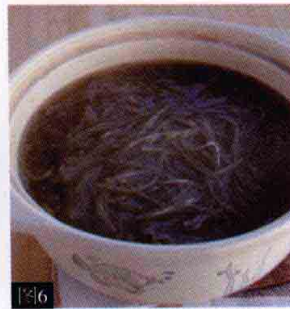


图6

做法

- 1 酸菜用清水冲洗3~4遍，横片1~2刀，切细丝。
- 2 羊肉切薄片（图1）。葱切段。
- 3 粉丝用清水泡软（图2）。
- 4 锅中油热后，放入葱、姜炒香，放入酸菜丝翻炒出香味（图3）。
- 5 把酸菜丝放入沙锅中，加足量热水，加五香粉、白胡椒粉调味（图4）。
- 6 水再沸时放入羊肉片划散，放入粉丝煮至变软，加盐、鸡精调味即可（图5~6）。

制作提示

- ◆ 冰箱里的冻羊肉拿出来放入微波炉解冻1分钟，用冷水冲洗2遍，即可切片。还没有完全解冻，但用刀可以切得动的状态就可以了，容易切得很薄。
- ◆ 也可以用现成的羊肉片来做，那样就先放粉丝，后放羊肉片。
- ◆ 还有一个比较省事的做法，冷水放葱、姜，水开后放酸菜多煮一会儿，放羊肉、粉丝、五香粉、白胡椒粉、盐、鸡精调味，煮熟就行了，没有油烟，其实也很好吃。
- ◆ 五香粉不是必须的，如果没有的话，炒葱、姜的时候加一些花椒、大料也行。



羊肉萝卜粉丝汤

原料

羊肉200克，东北大萝卜200克

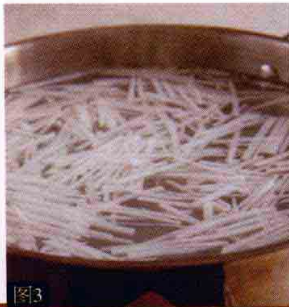
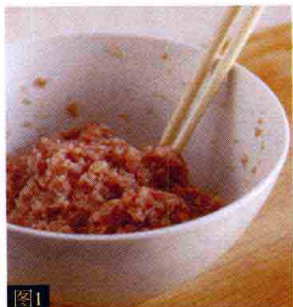
调料

鸡蛋1个，葱、姜末适量，料酒1汤匙，生抽1茶匙，白胡椒粉1/2茶匙，盐1茶匙，清水适量



制作提示

- ◆ 煮萝卜时开盖煮可去除萝卜的异味，煮沸时加盐也可去除萝卜的异味。
- ◆ 吃时可加香菜、醋、胡椒粉调味。



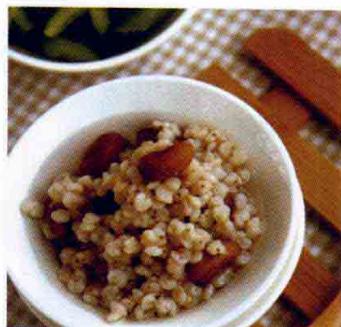
做法

- 1 羊肉剁成泥，加葱、姜末、鸡蛋，沿一个方向边搅边加少许清水，加料酒、生抽、白胡椒粉、盐沿一个方向搅打上劲（图1）。
- 2 萝卜切粗丝（图2），粉丝用温水泡软。
- 3 锅中水沸后，放入萝卜丝，水再沸加少许盐继续开盖将萝卜煮熟（图3）。
- 4 调小火，用虎口将丸子一个一个挤入锅中，撇净浮沫，煮2~3分钟（图4）。
- 5 放入粉丝，继续煮2~3分钟，加少许盐调味即可（图5）。



Part 4

面食米饭香



玻璃叶饼

葱油发面饼

东北大麻花

油炸糕

煎饼韭菜盒子

酸菜蒸饺

双色花卷

猪肉芹菜水饺

玻璃叶饼

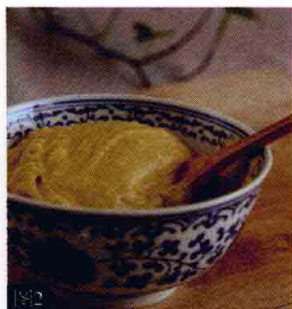
45

原料

柞树叶若干

馅料

猪肉300克，豆角200克，熟油2汤匙，葱1/2根，姜末1茶匙，五香粉2克，老抽1茶匙，生抽1茶匙，盐1茶匙，料酒1汤匙，鸡精1/2茶匙，清水1汤匙，香油1汤匙，玉米面150克，淀粉150克，开水适量，凉水适量



做法

- 1 将猪肉剁成泥，加姜末、五香粉、老抽、生抽、料酒、盐、鸡精、熟油，一边拌一边慢慢加入清水，沿一个方向搅上劲，放入冰箱腌制1~2小时。葱切末。
- 2 豆角竖着对半切开，再切成丁，包之前拌入肉馅中，再拌入葱末，加少许盐、香油调味（图1）。
- 3 细玉米面加入淀粉，用开水烫一下，然后再加少许凉水和成较稠的面糊（图2）。
- 4 柞树叶清洗干净，将面糊用勺子抹到柞树叶上（图3~4）。
- 5 把馅料放入中间或一边，合上叶子，面糊自然黏合（图5~6）。
- 6 将包好的玻璃叶饼放入蒸锅中蒸18~20分钟，焖5分钟即可。凉水或热水蒸都可以，凉水则多蒸一会儿。

制作提示

- ◆ 玻璃叶其实就是柞树叶的一种，把面糊抹在柞树叶上，放上馅，然后合在一起蒸熟，就是玻璃叶饼。
- ◆ 以前做玻璃叶饼的面是用水磨拉（lā）出来的苞米面或高粱米面，需要蒙上筛布用草灰来干燥，然后用开水烫面。
- ◆ 做玻璃叶饼时，把面粉调成糊，然后用勺子抹到树叶上，所以叫抹玻璃叶饼。



葱油发面饼



46

原料

面粉300克，酵母3克，白糖2克，温水（水温不要超过40℃，用手试试和体温差不多即可）150克

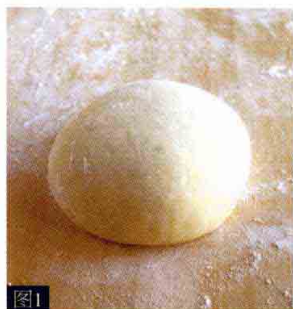


图1



图2

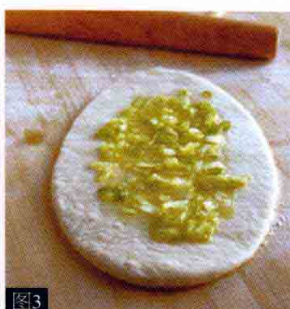


图3

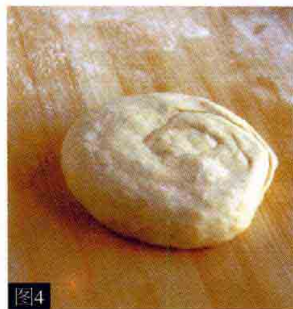


图4



图5



图6

做法

- 1 将酵母和白糖加到温水中混合均匀，倒入面粉中，盖上盖子，放到阳光下发酵2小时。
- 2 将发好的面团取出，面案上撒上薄面，将面团揉搓挤出气泡（图1）。
- 3 将面团揉成长条形，切小段（图2）。
- 4 用手将小面团压扁，擀成椭圆形，铺上一层葱油（葱花加盐和油）（图3）。
- 5 将椭圆形面片卷起来，绕一圈，压扁（图4）。
- 6 锅中不用放油或放少许油，放入发面饼，在锅中再压扁一点儿，盖上盖子，小火煎至底面金黄（图5）。
- 7 翻面，盖上盖子，煎至另一面金黄即可（图6）。

制作提示

- ◆ 室温较暖和的时候可将面团盖上盖子放在阳光下2小时左右，发酵至1.5~2倍大即可。
- ◆ 室温较低的时候，可将蒸锅里盛入热水，将面团放入蒸锅中，盖上锅盖发酵。



东北大麻花



47

原料

面粉250克，酵母5克，白糖5克，鸡蛋1个，油15克，盐2克，小苏打1.2克，温水130克，油适量

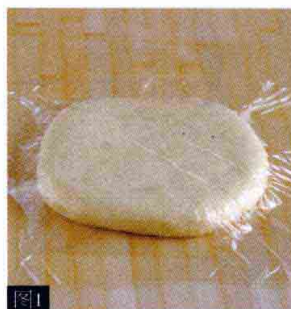


图1

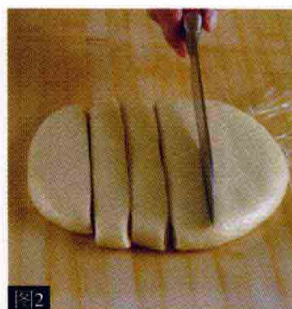


图2

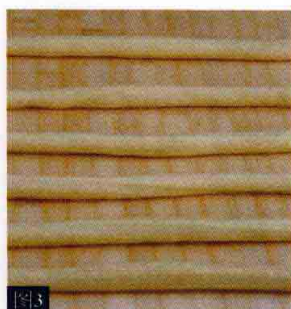


图3

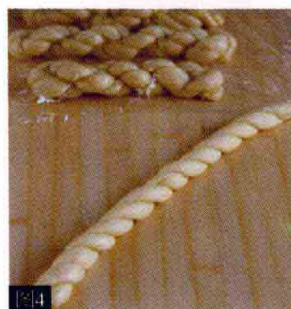


图4

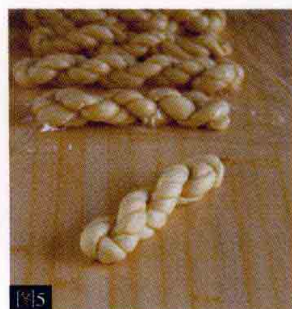


图5



图6

做法

- 1 先用温水混合酵母，再加入混合均匀的鸡蛋、油，加入面粉及所有材料，揉成光滑面团。
- 2 盖上盖子，置于温暖处发酵至2倍大。
- 3 案板上涂油，放入面团，上面盖上保鲜膜，用手按压成大片，静置15分钟（图1）。
- 4 用刀切成长条（图2）。
- 5 用手揉搓成光滑的条状（图3）。
- 6 双手反方向拧起长条，提起两端，自然拧劲（图4）。
- 7 再把拧好劲的长条朝相反的方向拧，提起两端拧起，把一头塞入另一头即成（图5）。
- 8 排入平盘中，盖上保鲜膜，放温暖处二次发酵约35分钟（图6）。
- 9 锅中油150℃，下麻花，起小泡。
- 10 麻花浮起后翻动，炸至两面金黄即可。

制作提示

- ◆ 要把面团揉成光滑的条状，可以分开几次揉，揉一会儿让面团稍稍饧一会儿，再接着揉，直到揉到想要的长度。



刀切馒头



48

原料

面粉300克，酵母3克，温水150克

制作提示

- ◆ 酵母溶于温水中，水温不能超过40℃。
- ◆ 发好的面团如果觉得有酸味，可以加一点儿碱面中和。
- ◆ 蒸馒头的过程中不要掀开锅盖。
- ◆ 馒头蒸好后不要急于掀开锅盖，焖10分钟再掀盖，防止馒头塌陷。

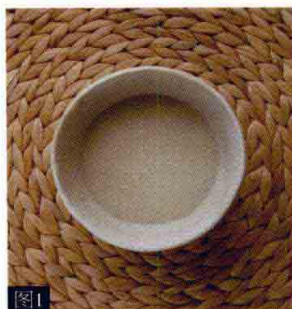


图1



图2



图3



图4

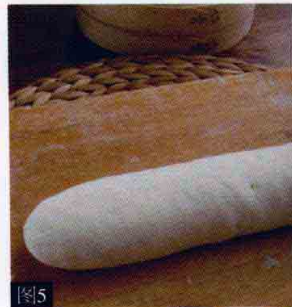


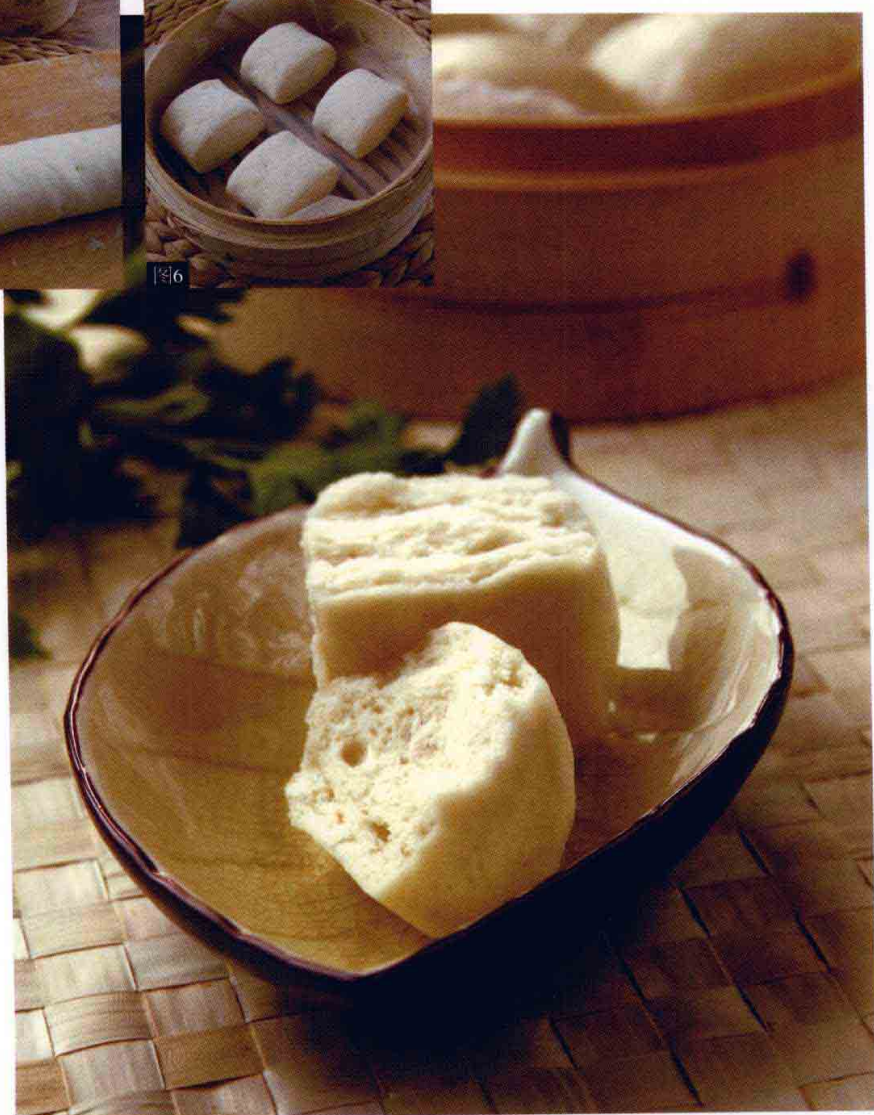
图5



图6

做法

- 1 将酵母溶于温水中，将面粉放入盆中（图1~2）。
- 2 将酵母水缓缓倒入面粉中，用筷子将面粉和水混合均匀，用手揉成光滑面团（图3）。
- 3 盖上保鲜膜放置温暖处发酵至2倍大（图4）。
- 4 将面团放在面板上揉搓挤压出气泡，揉成长条（图5）。
- 5 将长条切成段。放入蒸笼中静置20~30分钟，进行二次发酵（图6）。
- 6 将蒸笼放入蒸锅中，大火水开后，小火继续蒸20分钟即可。





东北饭包

49

原料

米饭200克，鸡蛋2个，东北大酱150克，土豆2个，香葱6根，香菜5根，尖椒2个，黄瓜2根，蒜5瓣，生菜2片

制作提示

- ◆ 生菜叶也可以用大白菜叶或烫熟的圆白菜叶代替。
- ◆ 菜叶里包的菜可以依个人喜好自由搭配。



图1



做法

- 1 米饭蒸熟备用。
- 2 鸡蛋打散，东北大酱加少许清水稀释。
- 3 锅中油热后，放入蛋液炒散、凝固，加东北大酱汁翻炒均匀至浓稠状（图1）。
- 4 土豆不去皮蒸或煮约20分钟，剥去外皮，碾成土豆泥。
- 5 香葱、尖椒、香菜、黄瓜等清洗干净，切段或用手撕成段，蒜切片，生菜洗净。
- 6 取1片大的生菜叶，放入蒸熟的米饭、土豆泥、各种青菜、鸡蛋酱，用生菜叶包好即可。

东北黏豆包



50

原料

玉米面150克，糯米面150克，酵母3克，温水150克

馅料

红芸豆300克，绵白糖50克，盐2克



图1



图2



图3



图4

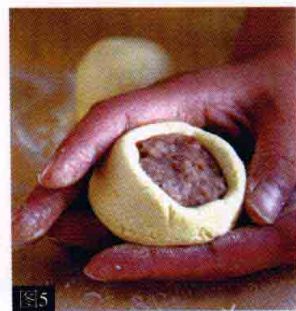


图5



图6

做法

- 1 红芸豆加清水放入冰箱浸泡一夜，加4倍以上的水大火煮开，小火煮约1.5小时（图1）。
- 2 煮至红芸豆软烂时，如果锅中还有水分可以倒出来，加入足量的绵白糖，将稀出的水分继续煮干，再放少许盐，沿一个方向搅拌至豆子软烂，锅底变干（图2）。
- 3 玉米面、糯米面按1:1的比例混合均匀（图3）。
- 4 酵母加温水稀释，一点点倒入面粉中，一边倒一边用筷子混合均匀，混合到面团可以粘合又不粘手为合适。
- 5 将面团用手摅平，盖上保鲜膜，放到温暖处发酵2小时（图4）。
- 6 揪一小块面团在掌心压扁，放入小块豆馅，一手拖住面团，一手用拇指和食指慢慢向上推面团至合拢（图5）。
- 7 将面团收口向下，两手将面团旋转团圆即可（图6）。
- 8 锅中水开后，放入包好的黏豆包，蒸15分钟左右即可。火不要太大，蒸的时间不要太长，否则黏豆包容易裂开。

制作提示

- ◆ 和好的面团擀平时，一般是握拳用手指背擀平。
- ◆ 做黏豆包要团得细长一些，因为蒸的时候会塌下来一点儿。
- ◆ 黏豆包的豆馅一般是用红芸豆，现在也常用红小豆来做，味道略有差异。
- ◆ 做黏豆包可以用黏玉米面，也可以用糯米面或黄米面。
- ◆ 这个配方用的糯米面和玉米面的比例是1:1，如果喜欢黏一点儿的可以用1.5:1，喜欢玉米面味的可以用1:1.5。
- ◆ 东北蒸黏豆包的时候通常要在下面垫上苏子叶，没有苏子叶的话也可以用玉米叶、菜叶等代替。



油炸糕



原料

糯米面300克，清水约150克

馅料

豆沙馅300克

制作提示

◆ 糯米面与普通面粉不同，普通面粉包馅时像包包子一样收口即可，糯米面要用拇指和食指之间的虎口向上推合。

◆ 加的水量不能过多，否则粘手。水一点一点加，加至面团可以揉合即可。

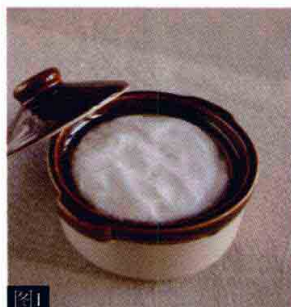


图1



图2



图3



图4

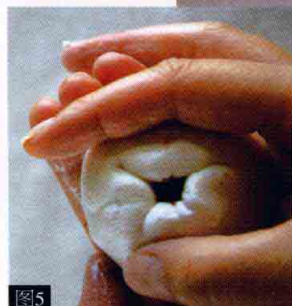


图5



图6

做法

- 1 糯米面一点点加入适量水，混合均匀，揉成光滑面团，静置30分钟（图1）。
- 2 用手揪一小块面团，压扁，用勺子盛入适量豆沙馅（图2~4）。
- 3 一手拖着面团，另一只手从四周向上推至面团包住豆沙馅（图5）。
- 4 双手将面团反复拍几下成圆饼。
- 5 油锅180℃，下入面团，炸至两面金黄即可（图6）。



煎饼韭菜盒子

52

制作提示

- ◆ 东北的煎饼因原料不同，分为玉米面煎饼、大米面煎饼等。
- ◆ 菜里放粉丝可以吸收菜中的水分，避免出汤。

原料

东北大米面煎饼2张

馅料

豆芽200克，韭菜200克，粉丝1小把，油3汤匙，鸡精1/2茶匙，盐1茶匙



图1



图2

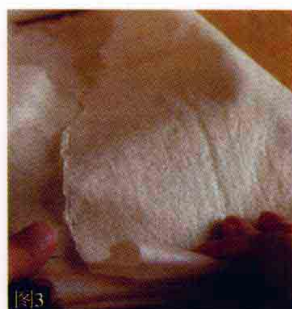


图3



图4



图5

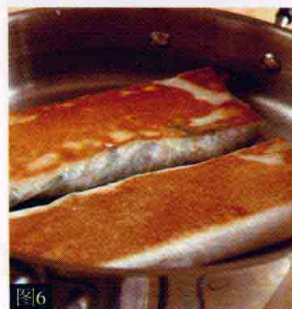


图6



做法

- 1 豆芽、韭菜洗净，粉丝泡软，韭菜切段。
- 2 锅中放入2汤匙油，待油热后放入豆芽翻炒至稍稍变软。
- 3 放入泡软的粉丝翻炒2分钟。
- 4 放入韭菜翻炒至稍稍变软，加鸡精、盐调味即成馅料（图1）。
- 5 煎饼对折，把菜料放入煎饼一侧码好（图2）。
- 6 将煎饼两边折过来，卷好即可（图3~5）。
- 7 锅中放入1汤匙油，待油热后，放入卷好的煎饼，中火煎至两面金黄即可（图6）。

萝卜丝饼



53

原料

面粉300克，热水120克，凉水60克

馅料

白萝卜300克，盐1/2茶匙，虾皮1汤匙，葱1/2根，姜粉1茶匙，白胡椒粉1/2茶匙，鸡精1/2茶匙，熟油2汤匙

制作提示

- ◆ 做萝卜丝饼要用烫面，这样做出来的饼皮才柔软。
- ◆ 萝卜丝拌馅前用盐揉出水分，可以防止馅料出水。
- ◆ 把馅料包好后，不要用擀面杖擀扁，要用手把饼压扁，手慢慢向四边将饼皮推均匀，防止饼皮绽开。

◆ 煎饼的过程中要盖盖，一来利用锅内的温度把饼烘熟，二来可以防止水分蒸发，饼皮过干。



做法

- 1 面粉用热水烫一下，再慢慢加入凉水和成比较柔软的面团，静置30分钟（图1）。
- 2 白萝卜去皮擦丝，加少许盐拌匀至出水再挤干；葱切末。
- 3 萝卜丝中加虾皮、葱末、姜粉、白胡椒粉、盐、鸡精、熟油拌匀成馅料（图2）。
- 4 将烫面面团擀成圆片，包入馅料，收口，并用手按压成圆饼（图3~4）。
- 5 锅中涂少许油，油热后放入圆饼，盖盖，小火煎至两面金黄，每面约煎4分钟（图5）。



高粱米水饭



54

制作提示

- ◆ 用煮锅煮饭要注意不要烧焦了，如果掌握不好的话，可以用电饭锅代替。
- ◆ 过去都是直接用井水过凉，现在环境污染，也吃不到井水了，用凉开水或矿泉水代替即可。
- ◆ 高粱米水饭可以搭配烋茄子土豆蘸酱吃，也可以就着野菜、小葱蘸酱。硬实的高粱米粒，就着清凉的水一起吃，尤其在夏天特别过瘾，简单却很美味。
- ◆ 一般做高粱米水饭无须放红芸豆，加上红芸豆则营养更丰富。
- ◆ 同样的方法也可以做玉米水饭。

原料

高粱米200克、红芸豆20克、凉开水适量



做法

- 1 高粱米和红芸豆淘洗干净，加清水放入冰箱浸泡一夜。
- 2 倒掉浸泡过的水，重新冲洗2遍。
- 3 将米放入煮锅中，加适量清水，盖上盖，大火煮开，小火约煮30分钟，把锅盖留一点儿缝，防止扑锅。煮至水分吸收得差不多了，盖上盖，关火焖15分钟即可（图1）。
- 4 将煮好的米饭用勺子翻松，用凉开水过几遍，至水清澈即可（图2~3）。



酸菜蒸饺

原料

面粉150克，热水50克，凉水20克

馅料

猪肉馅300克，酸菜200克，清水1汤匙，熟油2汤匙，葱1/2根，姜粉1茶匙，盐1茶匙，鸡精1茶匙，花椒粉2克

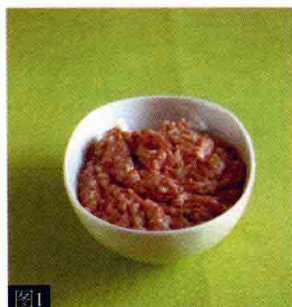


图1

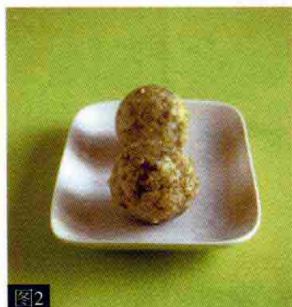


图2

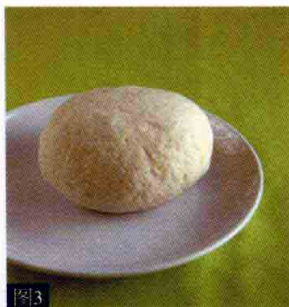


图3

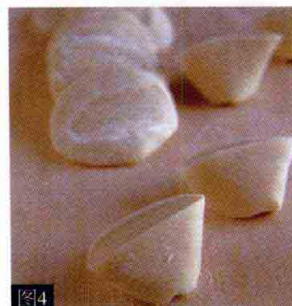


图4



图5

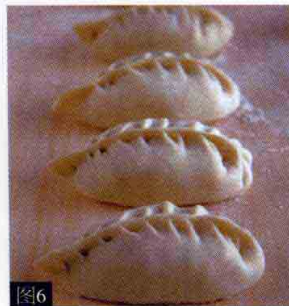


图6

做法

- 1 猪肉馅加入葱、姜末、花椒粉、盐、鸡精、熟油，并一点点加入清水，沿一个方向搅打上劲（图1）。
- 2 酸菜用清水冲洗2~3遍，片薄片，切细丝，剁成碎末，握成团，挤出水分备用（图2）。
- 3 将酸菜拌入肉馅中即成猪肉酸菜馅。
- 4 面粉先用热水烫一下，再一点点加入少许凉水，使面团和匀至不粘手，盖上保鲜膜静置15分钟（图3）。
- 5 将饧好的面团揉成条状，切均匀的滚刀块，或用手揪成剂子，压扁（图4）。
- 6 用擀面杖将剂子擀成饺子皮（图5）。
- 7 用饺子皮包入馅料，蒸锅上汽后，蒸15分钟即可（图6）。

制作提示

- ◆ 酸菜做馅前一般要清洗2~3遍，不要清洗的次数太多，免得没有酸菜味。如果嫌酸菜过酸的话，则可以多清洗几遍。



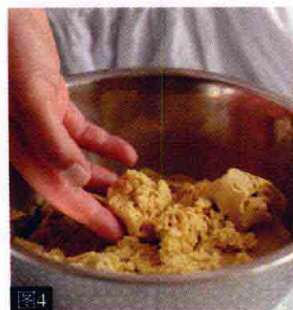
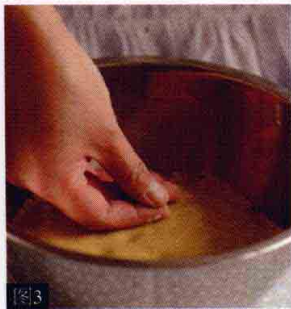
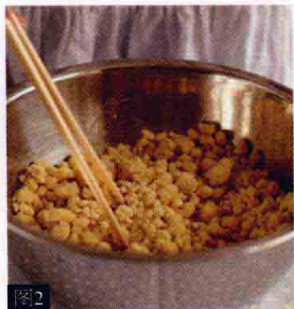
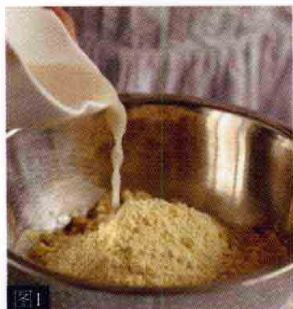
玉米面贴饼子



56

原料

玉米面300克、酵母3克、碱约1.2克、温水100克，清水适量



做法

- 1 将酵母溶于100克温水，倒入面粉中（图1）。
- 2 再一点点加入清水，用筷子搅拌至面粉与清水完全融合，呈松散状（图2）。
- 3 用手将面粉揉和成面团。
- 4 再用手指背将面团压平，盖上盖子或保鲜膜，放在温暖处发酵1.5~2小时（图3）。
- 5 待发酵好的面粉稍稍鼓起，呈蜂窝状，加入一点儿碱揉和至无酸味（图4）。
- 6 用手将面团团成椭圆形（图5）。
- 7 平底锅不放油，将团好的饼子一个个贴到锅中（图6）。
- 8 小火煎2~3分钟至底面金黄，倒入清水没过贴饼子1/3处，盖上锅盖，中小火继续煎约15分钟至水分收干即可。

制作提示

- ◆ 过去做东北大饼子是用大柴锅，锅底烧水或炖上一锅豆角之类，上面贴一圈大饼子，所以又叫贴饼子。
- ◆ 现在一般家里没有那样的大柴锅，用平底锅代替也可以。把面饼贴好后，加一点儿水，跟用大柴锅的原理相似，做出来的贴饼子味道也相近，不过大柴锅受热更均匀，是平底锅代替不了的。
- ◆ 做玉米面饼时加碱一方面为了中和发面的酸度，一方面因为玉米中的烟酸以结合的形式存在，不容易被人体吸收，加碱可以使烟酸分解，利于吸收，不易引起烟酸缺乏症。
- ◆ 煎这个贴饼子如果用不粘锅的话，可以稍微放凉一会儿再揭，或者用不粘平底锅更容易操作。

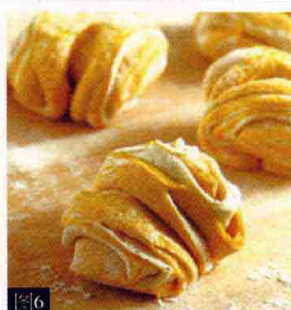
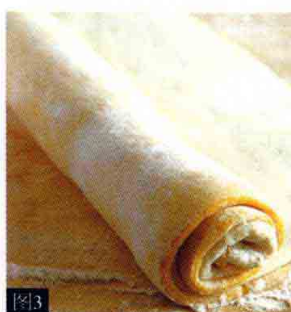
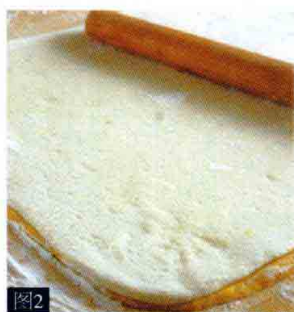
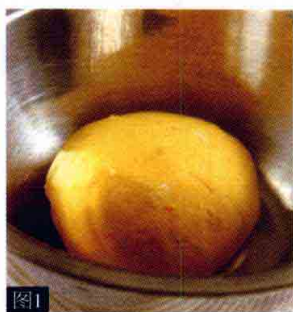


双色花卷



原料

南瓜泥200克，面粉400克，酵母5克，清水约100克



做法

- 1 南瓜去瓤切大块，蒙上保鲜膜放入微波炉中高火转5~6分钟，用勺子碾成泥。
- 2 南瓜泥放凉至约30℃，将3克酵母放入南瓜泥中溶化，放入200克面粉中揉成光滑面团（图1）。
- 3 将揉好的面团盖上保鲜膜，放阳光充足处发酵2小时。
- 4 将2克酵母用少许温水溶化，加入200克面粉中，一点点加入清水，揉成光滑面团。
- 5 将揉好的面团盖上保鲜膜，放阳光充足处发酵2小时。
- 6 将发酵好的南瓜面团和普通面团擀成厚片，重叠在一起（图2）。
- 7 在面片表面刷上盐和油，用手卷起（图3）。
- 8 将卷好的面团切成大小均匀的段（图4）。
- 9 用拇指捏住面段的中间，翻卷一周，捏合即可（图5~6）。
- 10 卷好的花卷静置30分钟进行二次发酵，放入蒸锅中蒸25分钟，焖10分钟即可。

制作提示

- ◆ 没有微波炉的话，也可用蒸锅蒸约20分钟，水分比微波炉多一些，可酌情调整面粉的用量。



玉米面团子

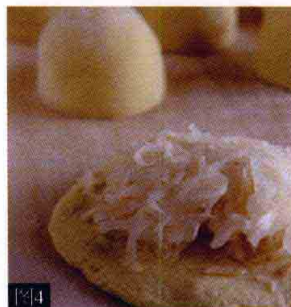
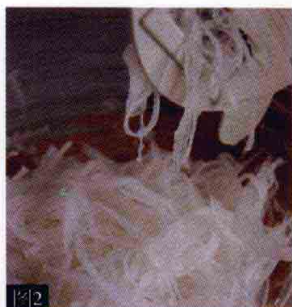
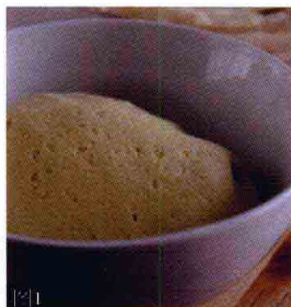


原料

玉米面200克，面粉200克，酵母5克，温水200克

馅料

白萝卜300克，盐1/2茶匙，虾皮1汤匙，葱1/2根，姜粉1茶匙，白胡椒粉1/2茶匙，鸡精1/2茶匙，熟油2汤匙



做法

- 1 玉米面和面粉混合，酵母加少许温水混合均匀，倒入面粉中，再一点点加入温水，混合至面团黏合不粘手为合适。
- 2 将和好的面团盖上盖子或覆盖保鲜膜，放到温暖处发酵2小时至2倍大（图1）。
- 3 白萝卜去皮擦丝，加少许盐拌匀至出水再挤干（图2）。葱切末。
- 4 加虾皮、葱末、姜粉、白胡椒粉、盐、鸡精、熟油拌匀成馅料（图3）。
- 5 发酵好的面团根据发酵程度可以加少许碱面揉和均匀，静置一会儿。
- 6 揪一小块玉米面团，用手压扁，怕粘手的话，手上可粘少许干面粉。
- 7 左手托着面皮，放入馅料（图4），右手握住面团向上推拢至收口黏合。
- 8 案板上撒少许干粉，将面团合口向下，用双手将面团团圆。
- 9 将包好的玉米面团子静置二次发酵30分钟，放入蒸锅中大火蒸30分钟，关火继续焖10分钟即可（图5~6）。



制作提示

- ◆ 玉米面和面粉的比例可根据个人口味调整，还可以适当加少许小米面、黄豆面，营养更全面。
- ◆ 往面粉里加水的时候要一点点加，一边加水，一边用筷子搅拌，至面团可以黏合即可。不要一次性加水太多，以免粘手。
- ◆ 菜团子的馅料除了用萝卜馅，还可以用小白菜馅等。

猪肉西葫芦圆白菜包子

59

原料

面粉300克，酵母3克，白糖2克，温水150克

馅料

猪肉200克，西葫芦100克，圆白菜100克，清水1汤匙，葱1/2根，姜末1茶匙，五香粉2克，蚝油1茶匙，生抽1茶匙，盐1茶匙，料酒1汤匙，鸡精1/2茶匙，香油1汤匙，熟油1汤匙

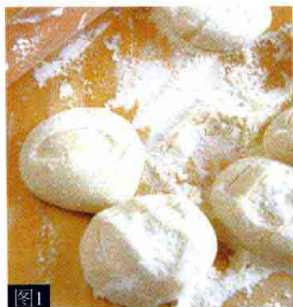


图1



图2



图3

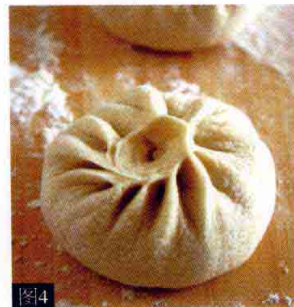


图4

制作提示

- ◆ 发面时加少许白糖既可以提升口感，又可以加快发酵的速度。
- ◆ 蒸之前要进行二次发酵30分钟以上，蒸好的包子才能充分发起来。

馅料的做法

- 1 选三分肥七分瘦的梅花肉或五花肉、后臀尖肉，剁成泥，加清水，沿一个方向搅打上劲，再加熟油沿一个方向搅打上劲，加盐、五香粉、料酒、生抽、蚝油、鸡精、香油调味，放入冰箱腌2小时入味。
- 2 西葫芦擦成丝，加适量盐拌匀，放置一会儿滤出水分，挤出水分备用。
- 3 圆白菜切小块，加盐拌匀，滤出水分挤干。
- 4 葱切末，包包子前将腌好的肉馅放入西葫芦、圆白菜、葱末拌匀即可。

包子的做法

- 1 将酵母和白糖加到温水中混合均匀，倒入面粉中，盖上盖子，放到阳光下发酵2小时。
- 2 将发好的面团取出，案板上撒上薄面，将面团揉搓挤出气泡。
- 3 将面团揉成长条形，切成大小均匀的剂子（图1）。
- 4 将剂子用擀面杖擀成面皮（图2）。
- 5 将馅料包入面皮中（图3）。
- 6 用手捏出花纹包好（图4）。
- 7 将包好的包子放到蒸锅里，盖上盖，二次发酵30分钟，大火蒸25分钟，焖10分钟开盖即可。



猪肉芹菜水饺

原料

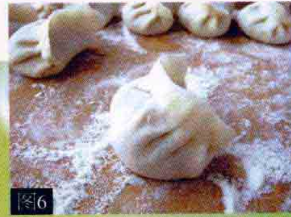
面粉300克，盐1.2克，清水150克

馅料

猪肉300克，芹菜200克，香油2汤匙，葱1/2根，姜粉1茶匙，花椒粉2克，五香粉2克，老抽1茶匙，盐1茶匙，料酒1汤匙，清水1汤匙

制作提示

- ◆ 肉馅加水的时候要一点点加入，边加边沿一个方向搅打上劲。
- ◆ 制作时可适当保留部分芹菜叶，因为芹菜叶比较营养。



馅料的做法

- 1 葱切末；将猪肉剁成泥，一点点加入清水，加入香油、葱末、姜粉、花椒粉、五香粉、料酒、老抽、盐沿一个方向充分搅打上劲。
- 2 芹菜洗净。
- 3 将芹菜用开水焯烫一下，捞出过凉水，控干水分，切成细末，攥干水分。
- 4 放入肉馅中，沿一个方向搅打上劲。

水饺的做法

- 1 将所有材料混合在一起，和成光滑面团，饧一会儿。将饧好的面团揉成长条，滚刀切成剂子。
- 2 将剂子撒上一层薄面，用手压扁（图1）。

- 3 用擀面杖擀好饺子皮。
- 4 将馅料放入皮中，对边捏合（图2~3）。
- 5 两边分别捏合即可（图4~6）。



Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTI1MjY2ODcuemlw",
  "filename_decoded": "12526687.zip",
  "filesize": 20270046,
  "md5": "8dc4f944be0f13bdbe423c37a1055746",
  "header_md5": "4edf3ccaea8f08b273496d345be66b89",
  "sha1": "44cd8da383ec2cc64602c797be6fef9e029dc90b",
  "sha256": "ef36a8c4c716e1f98b1e85b09fab0acaf2f1d4ff01e00189b9e47254dc7af6c8",
  "crc32": 2436112979,
  "zip_password": "wcpfxk&^TDwcpfxk",
  "uncompressed_size": 24635587,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 96,
  "pdg_main_pages_max": 96,
  "total_pages": 98,
  "total_pixels": 535390464,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```