

东北菜

美味 30 种



生活百科知识
青苹果电子图书系列

东北菜美味 30 种

主编 吴 杰

摄影 吴 杰 吴昊然

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一，专为家庭学做东北菜而编写。书中收入了具有代表性且适合家庭制作的东北菜 30 种，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、成菜特点等作了具体介绍，对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，好懂易学，适于家庭阅读使用，也可供餐饮业人员参考。

前 言

东北菜由辽宁、吉林、黑龙江三省的地方菜种组成。经过长期的发展，它所形成的独特风味，越来越引起人们的兴趣与关注。目前，东北菜已经走出家乡，遍及祖国大江南北，长城内外。东北菜擅长炖、扒、熘、煸、烧、炒、煮、烤，口味咸鲜香浓，油重色深，特产入馔，个性突出，并且盘大量多，丰满实惠，透着一股豪气。

本书介绍的 30 款东北菜，用料普通，制法简便，按书习做，定会使你的厨艺明显提高，把日常饭菜做得有滋有味，给家庭带来快乐和温馨。本书介绍的菜例，由吴昊然、吴杰、郭玉华、申昊、齐庆仁示范制作。

编 者

目 录

猪肉炖粉条.....	(1)
片白肉.....	(3)
酥白肉.....	(5)
酸菜氽白肉.....	(7)
炸烹肉段.....	(9)
糖醋肉段	(11)
排骨炖豆角	(13)
羊肉炖冬瓜	(15)
羊肉炖黄瓜	(17)
五香熏驴肉	(19)
焦熘兔肉	(21)
茄汁鹿肉	(23)
熏扒鹿肉条	(25)
香辣肚片	(27)
白肉血肠	(29)
小鸡炖蘑菇	(31)
生炒鸡块	(33)
熟扯鸡	(35)

人参炖乌鸡	(37)
蛋蒸鹿血	(39)
肉片马哈鱼	(41)
糖醋马哈鱼条	(43)
鲶鱼炖豆腐	(45)
倭炖鱼	(47)
干烧开片鲤鱼	(49)
炸烹大虾	(51)
地三鲜	(53)
沙锅老豆腐	(55)
翡翠刺嫩菜	(57)
雪衣豆沙	(59)

猪肉炖粉条

原料 猪五花肉 400 克，粉条 300 克，料酒 10 克，酱油 20 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱段、姜块各 8 克，桂皮、大料、花椒各 2 克，鲜汤 1000 克，油 40 克。

制作 ①将粉条用冷水洗净，再用温水泡至回软。②将猪五花肉切成 2 厘米见方的长条块，下入沸水锅中焯一下，去

掉血沫捞出。③勺内放油，上火烧热，下入葱段、姜块及五花肉煸炒，加酱油、料酒及鲜汤，再下入花椒、大料、桂皮、精盐，旺火烧开后改小火慢炖，炖至肉微熟时下入粉条，炖至肉、粉条熟透时拣出葱、姜、花椒、大料、桂皮，加味精炒匀，出勺装碗即成。

特点 肉肥不腻，香浓味美，粉烂柔韧，咸香味醇。

本页图示说明（自上至下）

- 粉条泡软、肉切块
- 肉块焯水
- 加味料炖肉
- 肉微熟下粉条

片 白 肉

原料 猪腰排肉 500 克，酱油、韭菜花酱、辣椒油、蒜末各 20 克，腐乳 1 块，鲜汤 1000 克。

制作 ①将猪腰排肉洗净振干，用铁叉将肉叉住，放在无烟的旺火上，先将肉里面烤至稍糊，再翻过来将肉皮烤至焦糊起泡。②将肉放入热水中泡软，用刷帚反复刷至肉皮呈

虎皮色，刷净后用清水洗净。③将锅上火，加入鲜汤，将肉皮朝下放入汤锅内，烧开后，用小火煮至七八成烂取出。④将肉片成 12 厘米长大薄片，皮朝上码成梯形，从当中断开亦可，装盘上桌，配调料蘸食。

特点 肥而不腻，瘦而不柴。

本页图示说明（自上至下）

- 肉烤后浸泡
- 肉加鲜汤炖熟
- 改刀成长薄片

酥 白 肉

原料 净猪肥膘肉 250 克，鸡蛋清 2 个，干淀粉 80 克，白糖 50 克，油 1000 克，面粉适量。

制作 ①将肥膘肉洗净去皮，切成 3 厘米长、1 厘米宽的厚片，用面粉抓匀。蛋清加淀粉调成蛋粉糊。②勺内加油烧至六成热，将肉片挂匀蛋粉糊逐一下油锅中炸透，至呈黄白

色捞出控净油。③净勺内放少许水，加糖炒化，呈浅黄色糖浆时，倒入白肉条，离火颠翻挂匀，出勺盛入抹油的盘内即成。

特点 酥脆甜香，肥而不腻。

本页图示说明（自上至下）

- 肥膘肉切厚片
- 肉片拖蛋粉糊
- 入油锅炸制
- 入糖浆锅挂匀

酸菜氽白肉

原料 猪五花肉 200 克，渍酸菜 250 克，水发粉丝 75 克，肉汤 750 克，精盐 4 克，味精 2 克，花椒水 15 克，腐乳 20 克，韭菜花 25 克，辣椒油 10 克。

制作 ①将猪五花肉洗净，切成 10 厘米长的薄片。酸菜洗净先顺长片成薄片，再顶刀切成细丝。②勺内加肉汤烧开，

撇去浮沫，将肉片、酸菜丝一同下入勺中，加精盐、花椒水烧开，改小火炖制三五分钟。

③将水发粉丝放入酸菜内，再炖约 5 分钟，加味精，倒入汤碗内，配腐乳、韭菜花、辣椒油佐食即成。

特点 白肉肥而不腻，酸菜鲜嫩爽口。

本页图示说明（自上至下）

- 五花肉切片
- 酸菜切丝
- 肉片、酸菜丝入锅炖制
- 肉片快熟时下粉丝

炸烹肉段

原料 猪精瘦肉 200 克，湿淀粉 125 克，葱、姜丝各 10 克，蒜片 8 克，料酒 10 克，酱油 15 克、精盐 4 克，味精 2 克，白糖 5 克，醋 4 克，花椒水 10 克，油 800 克。

制作 ①将肉洗净切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的段，用精盐 1 克抓一下。②将料酒、酱油、花椒水、精

盐、味精、白糖、醋调匀成味汁。③勺内加油烧至五成热，将肉段放入湿淀粉内抓匀，逐一下油锅炸透至呈金黄色、外皮微硬时倒入漏勺控油。④勺内留底油，放入葱、姜、蒜炅锅，倒入肉段，烹入味汁，快速颠翻均匀，出勺装盘即成。

特点 色泽金红油亮，
口味咸鲜酥脆。

本页图示说明（自上至下）

- 猪肉切段
- 入湿淀粉内抓匀
- 入油锅炸透
- 烹味汁快速炒匀

糖醋肉段

原料 猪精瘦肉 200 克，胡萝卜 20 克，白糖 30 克，醋 15 克，酱油 10 克，湿淀粉 125 克，姜末 5 克，花椒水 5 克，鲜汤 30 克，油 800 克。

制作 ①将肉洗净切成 3 厘米长、1 厘米见方的段。胡萝卜洗净去皮切象眼片。②将白糖、醋、酱油、花椒水、鲜汤、

淀粉 8 克对成芡汁。③勺内加宽油烧至五成热，将肉段挂匀湿淀粉逐一下入油锅中炸透捞出，待油温升至七成熟时，再下入肉段冲炸至呈金黄色倒入漏勺沥油。④勺内留底油 25 克烧热，放入姜末、胡萝卜片略炒，倒入肉段，烹入芡汁，快速颠翻至匀，淋明油出勺装盘即成。

特点 色泽金黄，外焦里嫩，甜酸微咸。

本页图示说明（自上至下）

- 胡萝卜切片、肉切段
- 肉段挂糊
- 入油锅炸透捞出
- 加糖醋汁烹制

排骨炖豆角

原料 猪肋排 400 克，豆角 300 克，葱段、姜块各 5 克，料酒 10 克，酱油 15 克，大料、桂皮各 5 克，香叶 3 片，精盐 6 克，白糖 10 克，味精 3 克，鸡汤 1000 克，油 40 克。

制作 ①将豆角掐去两头，撕去边筋，洗净沥水。猪肋排剁成 4 厘米长、2.5 厘米宽的段，入沸水锅中焯一下捞出。

②勺内放油烧热，下入白糖炒成褐红色，快速下入排骨颠翻，挂匀糖色后加入酱油、料酒、鸡汤、葱段、姜块、大料、桂皮、香叶烧开，改小火炖煮。

③待排骨炖到刚熟放入豆角，加精盐，改中火炖至肉烂豆角熟，放入味精，拣除大料、桂皮、香叶、葱段、姜块，出勺装碗即成。

特点 排骨香浓，豆角清鲜。

本页图示说明（自上至下）

- 排骨改刀切段
- 排骨段焯水
- 排骨段加味料烧炖
- 排骨炖熟下豆角

羊肉炖冬瓜

原料 羊肉 400 克,冬瓜 400 克,葱段 10 克,姜块 10 克,精盐 5 克,味精 3 克,五香粉 1 克,香菜段 10 克,清汤 800 克,香油 10 克。

制作 ①将冬瓜去皮,去子瓤,洗净,切成 4 厘米见方、1 厘米厚的块。羊肉切成片。②勺内加水烧开,下入冬瓜块略

焯捞出。③勺内加清汤，放入羊肉片、葱段、姜块、五香粉烧开，打去浮沫，炖至肉片八成熟，放入冬瓜块、精盐，炖至熟烂，拣去葱、姜不用，加味精，淋入香油，撒上香菜段，出勺盛入汤碗内即成。

特点 软烂适口，清香鲜美。

本页图示说明（自上至下）

- 冬瓜切块、羊肉切片
- 冬瓜块焯水
- 羊肉片炖八成熟下冬瓜块
- 撒上香菜段

羊肉炖黄瓜

原料 羊肉 350 克，老黄瓜 350 克，料酒 15 克，精盐 4 克，味精 2 克，白糖 2 克，葱花 10 克，蒜米 10 克，姜末 5 克，清汤 600 克，猪油 25 克，花椒水 15 克。

制作 ①将老黄瓜去皮洗净，顺长剖开，去掉瓢，切成 3 厘米长、1 厘米宽、0.8 厘米厚的片。羊肉洗净切成片。②

勺内加水烧开，下入羊肉片焯去血沫捞出。③勺内加油烧热，下入葱、姜、蒜炆锅，烹入料酒，加花椒水、清汤，下入羊肉片，加精盐、白糖烧至羊肉片八成熟，下入黄瓜片，炖至肉熟烂，加味精出勺盛入汤碗内即成。

特点 羊肉醇香，瓜片清鲜，味美适口。

本页图示说明（自上至下）

- 黄瓜去皮瓢切片、羊肉切片
- 羊肉片焯水
- 羊肉片入汤烧炖
- 羊肉片快熟时下黄瓜片

五香熏驴肉

原料 驴肉 1500 克，酱油 200 克，料酒 100 克，精盐 20 克，花椒、八角各 6 克，豆蔻、肉桂各 4 克，山奈 5 克，小茴香 3 克，陈皮 5 克，葱段 80 克，姜片 40 克，白糖 25 克，香油 50 克。

制作 ①将驴肉洗净，切成约 500 克重的块，用清水泡

8 小时~10 小时捞出洗净。②将全部调料（除白糖、香油外）加 2000 克清水入锅中烧开，撇去浮沫，放入驴肉烧开，改小火煮至驴肉熟烂捞出，摆在熏算上。③熏锅内放入白糖，放入摆有驴肉的算子，盖严，置火上烧至冒烟，约 3 分钟，离火，再闷约 5 分钟，取出驴肉，抹上香油，切成片码盘即成。

特点 色泽红亮，熏香浓郁。

本页图示说明（自上至下）

- 驴肉改刀入清水浸泡
- 驴肉块加味料煮烂
- 放入熏锅熏制
- 切片装盘

焦熘兔肉

原料 净兔肉 200 克，玉兰片、油菜各 15 克，胡萝卜 10 克，料酒 10 克，酱油 15 克，花椒水 5 克，米醋 1 克，精盐、白糖各 4 克，味精 3 克，鸡汤 75 克，葱、姜、蒜各 8 克，淀粉 75 克，油 1200 克。

制作 ①将兔肉洗净切长条块。玉兰片、胡萝卜洗净切成长 2.5 厘米、宽 1.3 厘米、厚 0.2 厘米的片。油菜洗净抹刀片成长 2.5 厘米的段。葱片开切 2.5 厘米长的段。姜

切细末。蒜切片。②将兔肉块放在容器内，加精盐 2 克、花椒水 3 克、味精 1 克腌渍入味，再加入 60 克淀粉抓匀挂糊。③用料酒、米醋、酱油、精盐、白糖、味精、花椒水、鸡汤、淀粉调成芡汁。

④勺内放宽油烧至五成热，将挂匀糊的兔肉块逐一下入油锅炸至浮起呈金黄色捞出，待油温升至七成热，将兔肉块再次入油内炸至焦酥倒入漏勺控油。⑤勺内放油 25 克，烧热下入葱、姜、蒜炝锅，再放入玉兰片、胡萝卜片、油菜段煸炒一下，倒入炸兔肉块，同时将芡汁倒入勺内，快速颠翻至匀，淋入 10 克明油，翻个儿出勺即成。

特点 汁明芡亮，外焦里嫩，咸鲜香浓。

本页图示说明（自上至下）

- 兔肉切长条块
- 腌入味挂糊
- 入五成热油中炸透
- 全料入锅同时烹芡汁

茄汁鹿肉

原料 鹿肉 700 克, 番茄 150 克, 土豆 150 克, 鸡汤 1500 克, 料酒 20 克, 番茄酱 15 克, 白糖 40 克, 精盐 6 克, 味精 4 克, 葱 50 克, 姜 25 克, 香叶 3 片, 油 40 克。

制作 ①将鹿肉洗净, 切成 3 厘米见方的块。番茄洗净切木梳块。土豆去皮洗净切成菱形块。葱 10 克、姜 5 克均切

成末，余下的切块拍松。②将鹿肉块入沸水锅中焯一下捞出洗净。锅内加鸡汤，放入鹿肉块、葱、姜块、香叶，大火烧开，改小火焖 90 分钟。③勺内加油烧热，放入葱姜末、番茄酱炒出红油，加鹿肉原汤、白糖、精盐，再放入鹿肉块、土豆块，用小火焖约 10 分钟，放入番茄块、味精改大火煸浓汤汁，出勺装盘即成。

特点 色泽红润，肉质软烂，甜咸鲜香，营养滋补。

本页图示说明（自上至下）

- 主配料改刀成块
- 鹿肉块加鸡汤焖熟
- 鹿肉块、土豆块入番茄酱卤锅中烧煮
- 放入番茄块

熏扒鹿肉条

原料 净鹿肉 600 克,葱段、姜片各 15 克,湿淀粉 10 克,料酒 20 克,花椒水 10 克,白糖 20 克,精盐 4 克,味精 2 克,鸡汤 150 克,酱汤 1500 克,清油 30 克,香油 10 克,酱油 10 克。

制作 ①将鹿肉洗净,入沸水锅中焯透捞出,再放入酱

汤锅中，煮至熟烂入味，捞出沥尽汤汁。②熏锅内放入白糖，上放竹算，酱好的鹿肉放在竹算上，盖严，置火上，烧至锅内冒黄烟，将锅离火，闷 5 分钟，取出切成长条片，码摆在盘内。③勺内加清油，放入拍松的葱段、姜片炸香后捞去不用，加入鸡汤、料酒、酱油、花椒水、精盐、白糖 3 克烧开，将肉条整齐地推入，用小火扒透，用湿淀粉勾芡，大翻勺，淋香油拖入盘内即成。

特点 色泽红润，整齐美观，软烂醇香，风味独特。此菜是吉林创新风味菜。

本页图示说明（自上至下）

- 焯过水的鹿肉入酱汤锅煮熟
- 熏制
- 整齐切片
- 入锅小火扒透

香辣肚片

原料 熟猪肚 300 克，玉兰片、胡萝卜各 25 克，干辣椒 15 克，料酒 15 克，酱油 15 克，白糖 5 克，醋 2 克，鸡汤 30 克，胡椒粉 1 克，葱花 15 克，蒜片、姜末各 10 克，精盐 3 克，花椒油 10 克，味精 2 克，炒用豆油 40 克，炸用油 500 克，湿淀粉 10 克。

制作 ①将猪肚抹刀切成片，入沸水中焯一下捞出。玉兰片、胡萝卜洗净切片。干辣椒切丝。②将料酒、酱油、白糖、醋、鸡汤、胡椒粉、精盐、味精、淀粉对成芡汁。③勺内加油烧至七成热，下入肚片冲炸一下捞出。净勺内加豆油烧热，放入葱花、姜末、蒜片、辣椒丝炸香，放入玉兰片、胡萝卜片略炒，放入肚片炒匀，倒入芡汁，颠翻至匀，淋入花椒油，出勺装盘即成。

特点 色泽美观，咸鲜脆嫩，汁浓香辣。

本页图示说明（自上至下）

- 主配料均切抹刀片
- 入七成热油中冲炸
- 炝锅煸炒
- 烹入芡汁

白肉血肠

原料 猪带皮五花肉 500 克，净猪肠 200 克，鲜猪血 500 克，精盐 20 克，醋精 10 克，味精 8 克，砂仁面、桂皮面、花椒面、八角面、紫蔻面、丁香面各 0.5 克，葱花、姜丝各 5 克，香菜末 2 克，胡椒粉 1 克，香油 5 克，韭菜花 20 克，腐乳 1 块，蒜米 15 克，辣椒油 15 克，鲜汤 600 克。

制作 ①猪肉刮皮洗净，放入锅内加足水煮开后，改小火煮至熟透捞出，切成 10 厘米长的薄片，码入盘内。②将猪

肠用盐、醋精搓洗干净。将猪血内加入精盐 10 克、味精 6 克及砂仁、桂皮、花椒、八角、紫蔻、丁香等香料面，用鲜汤搅拌均匀。将肠的一头用线扎紧，从另一头灌入调好的猪血，然后扎紧，入开水锅中用小火煮至血肠变色，用针扎一下，排出气，以免煮爆，待血肠浮起时捞出。③将血肠切成斜圆片，放入开水锅内氽一下捞出装入汤碗内，放上葱花、姜丝、香菜末、味精、胡椒粉、香油、煮肉汤 200 克，同白肉相配上桌，蘸韭菜花、腐乳、蒜米、辣椒油食用即成。

特点 香醇味美，风味别致。此菜是满族特色食品。

本页图示说明（自上至下）

- 肉煮熟切片码盘
- 猪血灌肠
- 血肠煮熟
- 血肠改刀成斜片

小鸡炖蘑菇

原料 净白条鸡半只（约重 600 克），白蘑（黄蘑亦可）150 克，葱段、姜块各 10 克，大料、桂皮各 2 克，精盐 4 克，味精 2 克，料酒 10 克，酱油 8 克，鲜汤 700 克，香油 10 克，猪油 30 克。

制作 ①将白条鸡洗净后剁成 3 厘米见方的块，入沸水

锅内焯一下捞出，洗去异味及血沫。白蘑用冷水洗去泥沙，再用温水泡至回软，大块的用手撕开。②锅内放底油置火上，下入拍松的葱段、姜块炸香，烹入料酒、酱油及鲜汤，再下入鸡块、白蘑、大料、桂皮、精盐，旺火烧开后改小火炖至软烂，拣去桂皮、大料、葱段、姜块，加入味精，淋入香油，出勺装碗即成。

特点 汤鲜味美，肉烂菇香，营养丰富。此菜是东北著名风味菜。

本页图示说明（自上至下）

- 鸡斩块
- 鸡块焯水
- 全料入锅烧炖

生炒鸡块

原料 嫩仔鸡 600 克，青柿子椒 30 克，胡萝卜 30 克，料酒 15 克，酱油 5 克，花椒水 8 克，精盐 5 克，味精 2 克，白糖 3 克，葱段、姜块各 10 克，鲜汤 100 克，油 60 克。

制作 ①将嫩仔鸡治净，剁成 2 厘米见方的块，下入沸水锅焯去血污捞出。胡萝卜、柿子椒洗净均切成象眼片。②

勺内放油置火上烧热，下入拍松的葱段、姜块，再下入鸡块煸炒，将鸡块炒至五成熟，下入料酒、酱油、花椒水、白糖、精盐、鲜汤，炒至八成熟，再下入胡萝卜片煸炒，至胡萝卜片微熟，下青椒片和味精，翻炒至熟即可出勺装盘。

特点 色彩美观，咸鲜味美，软嫩香醇，营养丰富。

本页图示说明（自上至下）

- 仔鸡剁块
- 鸡块入沸水锅焯水
- 鸡块八成熟下胡萝卜片
- 胡萝卜片微熟下青椒片

熟 扯 鸡

原料 当年仔公鸡 1 只（重约 1200 克），葱段、姜块各 25 克，葱丝、姜丝各 15 克，蒜片 10 克，花椒、八角各 5 克，红辣椒丝 15 克，料酒 15 克，酱油 20 克，白糖 15 克，精盐 5 克，味精 3 克，米醋 3 克，花椒水 20 克，香油 15 克，鸡汤 500 克，豆油 1500 克。

制作 ①将鸡宰杀治净，剥去嘴尖、爪尖，胸骨剪碎，腿

骨用刀砸断，脊背骨用手掰开（不能弄破表皮），整形盘好入清水中浸泡 2 小时。②锅内加清水烧开，放入鸡煮至断生捞出，放入小盆中，加鸡汤、料酒、葱段、姜块、花椒、八角，上屉蒸烂取出，沥净汤汁，放入六成热的油锅中炸呈金黄色捞出。③勺内留油 30 克放入葱姜丝、蒜片炆锅，将鸡腹部朝下放入勺内，略烙片刻，烹入米醋，放入酱油、花椒水、精盐、白糖、味精，淋入香油，撒上红辣椒丝，翻个儿装盘即成。

特点 色泽金黄明亮，质地酥烂香浓。此菜是吉林名菜，因鸡熟肉烂一扯脱骨而得名。

本页图示说明（自上至下）

- 将鸡煮至断生
- 加味料上屉蒸烂
- 入油锅炸至呈金黄色
- 加调味将鸡略烹

人参炖乌鸡

原料 光乌鸡 1 只（重约 800 克），人参 20 克，香菇、火腿各 25 克，葱段、姜块各 15 克，啤酒 40 克，精盐 6 克，味精 2 克，鲜汤 1000 克。

制作 ①将乌鸡从脊背开刀，去除内脏，洗净后入沸水锅中氽烫一下捞出，沥净水。②将洗净的人参用温水泡至回

软，斜刀切成长片，放入容器内，加入鲜汤 300 克上屉蒸 30 分钟左右取出。火腿切片。香菇洗净。③将蒸好的人参片一半放入鸡腹内，将鸡放在汤锅里，倒入另一半人参片及鲜汤，放入香菇、火腿片、葱段、姜块、啤酒、精盐，置旺火上烧开，盖严锅盖，改小火炖 2 小时左右，取下锅盖，拣去葱姜，撇去浮油，放入味精，将人参片摆在鸡身上出锅装入汤碗内即成。

特点 咸香软烂，汤菜兼备，风味别致，营养滋补。此菜是吉林名菜。

本页图示说明（自上至下）

- 从背部开刀除内脏
- 入沸水锅焯水
- 全料入锅烧炖

蛋蒸鹿血

原料 鲜鹿血 150 克，鸡蛋 2 个，鲜汤 300 克，葱末、姜末、蒜末各 10 克，十三香粉 1 克，白胡椒粉 0.5 克，味精、白糖各 2 克，精盐 5 克，啤酒 30 克，猪油 15 克，香油 10 克。

制作 将鸡蛋用筷子打散后倒入装鹿血的汤碗内，加葱末、姜末、蒜末、十三香粉、白胡椒粉、味精、白糖、精盐、

啤酒搅散，再加入鲜汤、猪油、香油搅散至匀，上屉蒸 10 分钟～15 分钟取出即成。

特点 软嫩滑香，营养滋补。此菜是长白山地区创新风味菜。

本页图示说明

(自上至下)

- 蛋液对入鹿血内
- 加味料搅匀
- 上屉蒸熟

肉片马哈鱼

原料 大马哈鱼 1 条(重约 850 克),熟五花肉 75 克,葱、姜、蒜各 8 克,料酒 15 克,酱油 10 克,花椒水 6 克,精盐 5 克,五香粉 1 克,胡椒粉 1.5 克,味精 3 克,白糖 4 克,米醋 2 克,淀粉 10 克,面粉 30 克,鲜汤 500 克,油 1200 克。

制作 ①将马哈鱼去鳞、去内脏洗净,切下鱼头不用,将鱼身剁成 3 厘米左右的块,用精盐 2 克、五香粉、胡椒粉各

1 克，拌腌入味，再撒上干面粉，使鱼块均匀地粘上一层干面粉。熟五花肉切片。葱切马耳形片。姜、蒜均切片。②勺内放宽油上火，烧至七成热，将鱼块下入炸硬捞出。③勺内放底油 30 克上火，烧热后下入葱、姜、蒜片炆锅，烹入料酒、花椒水、酱油、米醋及鲜汤，下入五花肉片、鱼块，再加入精盐、白糖、胡椒粉，烧开后改小火煨透，至熟透改旺火收汁，加味精，用湿淀粉勾芡，淋 15 克明油翻个儿出勺装盘即成。

特点 色泽红亮，咸鲜香浓。此菜是黑龙江风味名菜。

本页图示说明（自上至下）

- 肉切片、鱼切块
- 鱼块腌入味，粘干面粉
- 鱼块入油锅炸制
- 肉片、鱼块一起煨透

糖醋马哈鱼条

原料 大马哈鱼净肉 200 克，菠萝 30 克，胡萝卜 30 克，葱姜汁 15 克，胡椒粉 0.5 克，精盐 1.5 克，白糖 25 克，米醋 15 克，番茄酱 10 克，菠萝汁 30 克，葡萄酒 15 克，清汤 70 克，淀粉 75 克，猪油 1200 克。

制作 ①将大马哈鱼肉洗净，切成 5 厘米长的粗条放盛器中，用胡椒粉、精盐各 0.5 克、葱姜汁 5 克腌渍入味。将

菠萝、胡萝卜均治净切成 4 厘米长的粗条。②将葱姜汁、精盐、白糖、米醋、番茄酱、菠萝汁、葡萄酒、清汤及淀粉 10 克放入碗内调成味汁。③勺内放入猪油上火，烧至六成热时，将鱼条挂匀淀粉糊，逐条快速下入油锅炸定形至熟捞出，待油温升至七成熟时，将鱼条再次入油炸脆。将胡萝卜条下油冲炸一下，与鱼条一同倒入漏勺。④勺内留底油 20 克上火烧热，下入菠萝条及鱼条、胡萝卜条，旺火烹入味汁颠翻至匀，淋入 10 克明油出勺装盘即成。

特点 色泽美观，配菜巧妙，甜酸味美，菠萝香浓。此菜是黑龙江创新风味名菜。

本页图示说明（自上至下）

- 鱼及配料均切条
- 鱼条腌入味挂糊
- 鱼条入油锅炸脆
- 全料入锅烹味汁

鲶鱼炖豆腐

原料 鲶鱼 1 条(重约 700 克),豆腐 500 克,香菜 15 克,鲜啤酒 50 克,大料、陈皮各 3 克,精盐 5 克,鸡精 5 克,味精 2 克,葱段、姜块各 20 克,清鸡汤 900 克。

制作 ①鲶鱼宰杀去内脏后烫洗干净。鱼身两面剞上兰草刀,再切成 6 厘米长的段,入沸水锅中氽烫一下捞出。②

将豆腐切成 4 厘米见方、1.5 厘米厚的片，入沸水中氽一下捞出，与鲶鱼一起放入沙锅内，加全部调料（不加味精）旺火烧开，改小火炖 1 小时左右。③拣去葱、姜、大料、陈皮不用，加入味精，撒上海菜叶即成。

特点 汤汁奶白，咸鲜味醇，营养丰富。此菜是东北名菜。

本页图示说明（自上至下）

- 鱼剖刀切段
- 豆腐焯水
- 鱼焯水
- 全料入沙锅炖透

侉 炖 鱼

原料 活鲤鱼 1 条（重约 750 克），猪肥膘肉 150 克，水发冬菇、冬笋各 40 克，熟猪油 50 克，葱段、姜块各 15 克，料酒 10 克，花椒水 10 克，精盐 5 克，醋 10 克，味精 2 克。

制作 ①将鱼刮鳞、去鳃、去内脏，洗净，剖上斜十字花刀。将冬菇、冬笋洗净切成片。肥膘肉剖上交叉花刀。②

勺内加油烧热，放入葱段姜块炆锅，加汤、肥膘肉、料酒，再放入鱼，盖严盖，炖约 10 分钟，取出肥膘肉、葱、姜不用。再放入冬笋片、香菇片、精盐、味精、花椒水、醋烧两分钟，盛入汤碗内即成。

特点 肉质鲜嫩，醇香味美，营养丰富。侉炖鱼是东北家常熬鱼的方法，没条件也可以不加配料。

本页图示说明（自上至下）

- 鱼治净剖十字刀
- 肥膘肉、鱼同炖
- 冬菇片、冬笋片后入锅略炖

干烧开片鲤鱼

原料 活鲤鱼 1 条（重约 800 克），猪肥膘肉 25 克，榨菜 25 克，胡萝卜、豌豆各 20 克，红干辣椒 10 克，大葱 15 克，姜米、蒜米各 8 克，料酒 15 克，酱油 20 克，白糖 30 克，米醋 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡汤 500 克，豆油 1000 克。

制作 ①将鱼刮鳞、去鳃、去内脏，洗净，从脊背片开至鱼尾，成鱼背分开、鱼腹相连，形如两条对尾鱼，去掉脊

骨刺。在两片鱼肉上剞上相同的斜刀，用料酒 10 克、酱油 10 克腌渍入味。②将肥膘肉、榨菜、胡萝卜、红干椒、大葱均切成约 0.6 厘米见方的小丁。③勺内加豆油烧至八成热，下入鱼炸至呈红色捞出。④勺内留油 30 克，放入姜米、干椒丁、肥肉丁、榨菜丁、胡萝卜丁、豌豆煸炒几下，再将鱼皮面朝下放入勺内，加料酒、酱油、白糖、米醋、精盐、鸡汤烧开后，放入蒜米、葱丁用旺火收浓汤汁，加味精，大翻勺盛入盘内即成。

特点 一鱼双尾，鲜香浓郁，咸辣微甜。此菜是吉林传统名菜。

本页图示说明（自上至下）

- 将鱼沿背脊劈成对尾状
- 剞一字刀纹
- 入油锅炸透
- 全料入锅烧透

炸烹大虾

原料 大虾 400 克，青椒 20 克，淀粉 40 克，葱段、姜块各 15 克，料酒 15 克，花椒水 6 克，精盐 5 克，白糖 5 克，米醋 1 克，蒜片 5 克，油 700 克，鲜汤 30 克。

制作 ①将大虾剪去爪，挑去沙线沙包洗净。青椒切象眼片。葱段、姜块各 10 克拍碎，各 5 克切丝。将大虾放入盘

内，用 5 克料酒、3 克花椒水及碎葱姜腌渍入味。②将大虾逐个粘上一层干淀粉。勺内放油烧至七成热，将大虾放入炸透捞出。③取一个碗，用料酒、花椒水、精盐、白糖、米醋、鲜汤调成味汁。④勺内放油 20 克置旺火上烧热，下入葱姜丝、蒜片、青椒略炒，下入大虾，烹入味汁，快速翻勺装盘即成。

特点 色彩美观，外脆内嫩，咸鲜香浓。

本页图示说明（自上至下）

- 挑去沙线沙包
- 腌虾粘干淀粉
- 虾入油锅炸熟
- 虾烹味汁出勺

地 三 鲜

原料 土豆 150 克，西红柿 150 克，青椒 75 克，料酒 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，白糖 5 克，味精 2 克，鸡精 3 克，鲜汤 40 克，湿淀粉 10 克，油 750 克，花椒油 10 克，葱末 8 克，蒜末 10 克。

制作 ①将土豆去皮洗净，切成厚片。西红柿洗净切成

滚刀薄块。青椒洗净切菱形片。②勺内加油烧至五成热，放入土豆片炸透至呈金黄色，放入青椒片略炸一同倒入漏勺控油。③勺内留油 30 克，放入葱蒜末炝锅，烹入料酒，加酱油、鲜汤、精盐、鸡精、白糖，放入土豆片、青椒片、西红柿片略烧，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入花椒油出勺装盘即成。

特点 色彩艳丽，清鲜味美，咸香适口，微带甜酸。此菜是吉林家常风味名菜。

本页图示说明（自上至下）

- 土豆、青椒、西红柿改刀
- 土豆片炸制
- 全料入锅略烧
- 用湿淀粉勾芡

沙锅老豆腐

原料 豆腐 400 克，熟鸡肉 50 克，水发海参 50 克，火腿 50 克，水发口蘑 40 克，冬笋 50 克，油菜心 25 克，香菜段 10 克，料酒 15 克，精盐 5 克，葱段、姜片各 15 克，香油 15 克，味精 3 克，鸡汤 1000 克。

制作 ①将豆腐入蒸锅内蒸出蜂窝眼后取出，入清水中

投凉，控净水分，切成小方块。②将熟鸡肉撕成丝。火腿切成丁。海参、口蘑、冬笋均洗净切成丁，分别入沸水中焯一下捞出。油菜心洗净。③将豆腐块、鸡丝、海参丁、火腿丁、冬笋丁、口蘑丁一起放入沙锅内，加鸡汤、料酒、葱段、姜片、精盐烧开，至豆腐烧透入味，加入味精，放入油菜心、香菜段，淋入香油即成。

特点 汤鲜味美，软嫩醇香。

本页图示说明（自上至下）

- 豆腐蒸透切方块
- 海参丁、冬笋丁焯水
- 豆腐块及各种丁放入沙锅
- 加入味精、菜心和香菜段

翡翠刺嫩菜

原料 刺嫩菜芽 200 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 3 个，猪肥膘肉 25 克，料酒 15 克，花椒水 10 克，精盐 5 克，味精 3 克，鸡汤 200 克，湿淀粉 10 克，葱丝 10 克，姜末 10 克，猪油 30 克，香油 10 克，白糖 3 克，葱姜汁 20 克。

制作 ①将刺嫩菜芽剥去外衣，放入沸水锅中焯透捞出

投凉，用洁布吸干水。鸡脯肉和猪肥膘肉洗净一起斩成肉泥，放入容器内，加鸡汤 50 克、精盐 2 克、蛋清、味精 1 克、葱姜汁搅成稀糊。②勺内加清水烧沸，改成小火，将刺嫩菜芽拖上肉茸糊逐一下入沸水中氽熟捞出，沥净水。③将净勺加油烧热，放入葱丝、姜末炝锅，加料酒、花椒水、鸡汤、精盐、味精、白糖炒开，放入翡翠刺嫩菜芽略烧入味，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出勺装盘即成。

特点 白中透绿，色如翡翠，明油亮芡，咸鲜可口。

本页图示说明（自上至下）

- 鸡脯肉、肥膘肉合斩成泥茸
- 刺嫩菜芽焯水
- 刺嫩菜芽拖肉茸糊氽熟
- 略烧勾芡

雪衣豆沙

原料 豆沙泥 150 克，鸡蛋清 4 个，干淀粉 40 克，面粉 20 克，熟猪油 1500 克，白糖 200 克。

制作 ①将豆沙泥搓成手指粗的条，揪成约 3 厘米长的段，团成圆球，粘匀面粉。鸡蛋清放在大碗内，用筷子抽成蛋泡糊，以能立住竹筷子为好，放入淀粉拌匀。②勺内加油

烧至四成热，将豆沙球用筷子夹住裹匀蛋泡糊，下入油锅炸透呈浅黄色，捞出装盘，撒上白糖即成。

特点 色形美观，松软香甜。

本页图示说明（自上至下）

- 豆沙泥制球，蛋清打成蛋泡糊
- 豆沙球粘干面粉
- 蛋泡糊中加淀粉
- 豆沙球挂糊炸熟