

松辽风味

松辽风味，包括辽宁、吉林和黑龙江三省地方风味，或称东北风味。

辽宁省地处我国东北南部，南端为辽东半岛，西南海岸线漫长，东部和东北部峰岭连绵，中部平原上质肥沃。是动、植物良好的繁殖场所，熊鹿獐狍，猎之不尽；菌蘑菇耳，采之不竭；参虾鲍贝，取之不穷。五禽六畜，品种堪称上乘；稻谷果蔬，种类繁多。还有江河湖塘盛产的青、草、鲢、鳙四大淡水鱼，以及元鱼、鲤鱼、毛蟹等众多水鲜特产。

吉林地处辽宁、黑龙江两省之间，朝鲜半岛之北。绝大部分地区处于北温带、长白山脉纵横，天池系诸水之源，漳溪奔流。平原肥沃，物产丰富。特产人参及蕨菜、薇菜、猴头、黑木耳、苹果等，多牛、马、鹿，还有山猫、野鸡等，蛤士蟆、白鱼、鹿尾、熊掌被列为四大贡品。松花湖有四大名鱼，即白鱼、鲤鱼、鳌花、鲫鱼。

黑龙江地处东北北部，属大陆性季风气候，北部和东部隔黑龙江、乌苏里江并与俄罗斯相望，南部与吉林省接壤，西部与内蒙古毗邻。全省地域辽阔，水绕山环，沃野千里，素有“五山、一水、一草、三分田”之说。物产极为丰富，其中飞龙、熊掌、犴鼻、猴头蘑为黑龙江四珍；松仁、松茸、榆黄蘑、黑木耳闻名遐迩；渍菜不但当地人喜食，也为国内外宾客所瞩目。

松辽风味，善用本地特有的山珍野味、水产飞禽，精心烹制名菜佳肴。名师高厨，基本上有两大帮口，一是本地厨师称“此地帮”，一是制鲁菜的“山东帮”，两派相互融通，形成了今日的松辽地方风味，在中国烹饪百花园中，占有一席之地。

松辽风味总的特色是：就地取材，选料珍奇；制作精细，品种繁多；咸鲜定味，油重色浓；盘大量多，丰富实惠。辽宁菜以脂厚偏咸、汁浓芡亮，鲜嫩酥烂、形佳色艳见长，因其海岸线漫长，海鲜菜肴，在辽宁菜中占有重要地位。代表名菜有“鲜贝原岬”、“凤尾桃花虾”、“游龙戏凤”、“扒三丝底鱼翅”、“珍珠元鱼”、“李记坛肉”等。吉林菜选料珍奇，多用本省名贵的动、植物特产，如人参、松茸、梅花鹿、田鸡、蕨菜、木耳、黄花菜等，制作的名宴如“长白山珍宴”、“松花水味宴”；“江城蚕宝宴”、“梅花全鹿席”、“参芪药膳席”、“田鸡滋补席”、“烧三鲜薇菜”、“长白山梅花鹿”、“美味人参汤”等。黑龙江菜以清煮、清炖、氽、炒、生拌、凉拌为主。黑龙江菜吸收京鲁、西餐烹调技术精华，以“奇、鲜、清、补”见长。代表名菜有龙江四珍，即“兰花熊掌”、“红烧犴鼻”、“白扒猴头”、“飞龙汤”及“白松大马哈鱼”、“清炖鳊鱼”、“松子方肉”等。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里权作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

中国名菜松辽风味

中国名菜松辽风味水产类

鲜贝原鲍

（主料辅料）

鲜扇贝肉 400 克
味精 5 克
带壳鲜鲍 14 个
湿淀粉 25 克
冬笋 25 克
清汤 75 克
水发香菇 25 克
葱 1 根
青豆 20 粒
姜 1 块
葱油 75 克
蒜泥 1 个
绍酒 5 克
精盐 3 克
椒油 3 克

（烹制方法）

1. 先将鲍鱼壳用刷子洗干净。再用刀尖沿壳边将肉挖出，摘除内脏，片去壳肌，空鲍鱼壳用沸水煮后，围摆在盘子边沿；鲍鱼在贴壳的一面剖菊花花刀，每隔 0.6 厘米刻一刀，再一切两半，冬笋、香菇一半切为 1.2 厘米的象眼片，另一半切成 0.6 厘米见方丁、葱、姜切末，蒜切片。

2. 取用两个小碗，一个碗用鸡汤、绍酒、味精、精盐、湿淀粉制成白汁；另一小碗用鸡汤、酱油、绍酒、味精、湿淀粉制成红汁。

3. 汤勺置火上，加清水烧沸，将鲍鱼和鲜贝分别入水氽至五成熟捞出，沥去水分后，再分别投入六七成熟的油中炸一下捞出。

4. 油勺置火上，添底油，铰热时，用葱、姜、蒜末炸锅，投入方丁配料煸炒几下，再将鲍鱼下勺，加些椒油盛出，分别装入鲍鱼壳内。

5. 勺刷干净，再置火上，添底油，下小料，出香味，投入象眼形配料煸炒几下，再投入盘中即成。

（工艺关键）

1. 鲍鱼选用辽宁大连产明鲍最佳，此鲍鱼大小均匀，体大肥厚有光泽，口味鲜香，体表有白霜。扇贝亦选用大连产为佳，其颗粒小，高圆呈柱形，肉细嫩，肉丝清晰，肉味鲜美。

2. 鲍鱼壳内不要留残肉。

3. 小焯原料，表面微一收缩即出勺，不然易老。

4. 烹炒要快速，兑汁时要用热汤水，这样才能增加调味料和淀粉分子的活性，使调味料充分溶解，初步形成复合味，保证菜肴的风味和质量。

（风味特点）

1. 鲜贝和鲍鱼都为海中八珍之一，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、矿物质等。

2. 此菜咸鲜而香，红白两色，口感脆嫩，紧汁抱芡，且制作精细，盛装别致，独具一格，为辽宁地区海味名菜。

游龙戏凤

（主料辅料）

水发大刺参 4只

绍酒 40克

活笋鸡 1只

鸡汤 1500克

鲜人参 75克

味精 3克

火腿 50克

精盐 5克

冬笋 50克

植物油 75克

水发香菇 50克

葱 2段

油菜心 10棵

姜 1块

（烹制方法）

1, 鸡宰杀后, 去内脏, 洗净, 用沸水焯透, 再用冷水浸凉; 大刺参用沸水焯一下, 沥净水; 冬笋、火腿切骨牌片, 香菇大的一切两片, 姜块去皮, 拍松。

2. 勺置火上, 加底油, 放入葱段、姜块煸炒, 待煸出香味时添入鸡汤, 汤沸后撇去浮沫, 倒入大砂锅内, 遂将大砂锅置旺火上, 加入鸡、刺参、人参、香菇、冬笋、火腿片, 汤沸后, 撇净浮沫, 移至小火慢炖, 待原料烂熟时, 拣出葱段、姜块。

3, 取锅一只, 将炖好的鸡、刺参和人参从砂锅内取出, 放在里面, 鸡和刺参背部朝上; 再将砂锅中的汤过滤倒入锅中, 加适量酒, 点燃酒精炉, 慢炖片刻即可上桌。(工艺关键)

1. 刚宰杀鸡 24 小时内可用, 不然肉老不易软烂, 且味差。

2. 不宜多加酒, 甚至不放为好, 更不可放大料。桂皮等物, 避免影响原味。

3. 海参中的杂物挖掏干净, 出水的鸡不宜在空气中放置过久, 以免鸡皮发黄。

（风味特点）

1. 鸡汤清澈滚沸, 使鸡和刺参上下游动, 犹如乌龙在浪中翻滚, 与白凤嬉戏, 故名游龙戏凤。表现了喜悦欢快, 舒畅无比的情景, 适用于喜宴、庆宴和其它高档筵席。

2. 此菜滋味鲜美, 刺参柔软可口, 食后口留余香、笋鸡酥烂脱骨, 极富营养, 有益身补气之效。

清蒸鲍鱼

（主料辅料）

净鲜鲍鱼 20 克

盐 5 克

料酒 10 克

葱 10 克

味精 2 克

姜 50 克

醋 25 克

花椒 10 粒

酱油 15 克

香油 5 克

汤 100 克

（烹制方法）

1. 将鲍鱼两面剖上斜直刀，由中间切开。葱切条，姜一半切末，另一半切片。
2. 将鲍鱼摆盘中，加料酒、味精、汤、葱条、姜片、花椒和盐，上展蒸 10 分钟左右取出，拣出葱、姜、花椒。
3. 再用碗加醋、酱油、姜末、香油兑成姜汁，食时，将鲍鱼蘸姜汁吃。
4. 加工姜末时，要细小均匀，案板要干净。

（风味特点）

1. 鲍鱼，虽然叫鱼，但实际上并不是鱼类，它属无脊椎软体动物，鲍鱼的软体部分肉肥、细嫩，含有丰富的蛋白质，而且有养心明目的食疗作用，营养价值高，是名贵的海八珍之一。大连沿海附近岛屿都盛产鲍鱼。
2. 此菜色洁白，清鲜而嫩，与姜汁同食口味尤佳。

瓦糕海参

（主料辅料）

水发海参 75 克

味精 3 克

鸡蛋 100 克

酱油 10 克

青豆 15 粒

汤 400 克

料酒 10 克

水淀粉 15 克

盐 5 克

椒油 5 克

（烹制方法）

1. 海参洗净，片成片。鸡蛋打入盘内搅匀，加 175 克汤，用味精、盐调味，搅匀，打去上面泡沫，上屉蒸 15 分钟左右取出。浇出水，即成瓦糕底。海参投沸水中焯一下捞出，沥净水备用。

2. 起锅加汤，加调料，汤沸，调好口味，撇去浮沫。用水淀粉勾汁，加海参，淋明油，加青豆，盛到瓦糕底上即成。

（工艺关键）

1. 蒸瓦糕时，用大火放气蒸。

2. 海参要多洗几次，用好汤焯一下，味更佳。

3. 淀粉勾入后迅速搅匀，以防出现疙瘩。

（风味特点）

此菜黄、黑、绿分明，明汁亮荧，口味咸鲜，质感软嫩，老少皆宜。

扒三丝底鱼翅

（主料辅料）

鱼翅 250 克
鸡脯肉 100 克
火腿 15 克
瘦肉 100 克
海参 100 克
水淀粉 75 克
玉兰片 25 克
汤 700 克
油 75 克
鸡腿 2 只
料酒 15 克
肥肉 100 克
酱油 50 克
葱 1 根
椒油 5 克
姜 1 块
蛋清 1 个
花椒 5 克
味精 2 克
精盐 10 克

（烹制方法）

1. 火腿切丝，海参切丝，玉兰片切长 5 厘米，粗 0.33 厘米丝。猪、鸡肉切长 5 厘米、粗 0.5 厘米丝。姜切片，葱切段。
2. 鱼翅装碗内，加葱、姜、花椒、鸡腿、肥肉、汤，上屉蒸 1 小时左右取出。拣出葱、姜、花椒、鸡腿、肥肉，滗净汤。
3. 用蛋清、水淀粉、盐调浆、将猪、鸡肉丝放锅内抓均匀。
4. 起锅加油，油至四成熟，将猪、鸡肉丝投油中滑嫩，待浮起倒出，控净油。
5. 再用勺加油起锅，油热，将海参、玉兰片用沸水一烫捞出，投锅中煸炒，加猪、鸡肉、料酒、酱油、汤、味精、汤沸，调好口味，用水淀粉勾汁，淋明油，盛碗内。
6. 再起锅加汤、调料、汤沸、清除浮沫、调好口味，用水淀粉勾汁，加明油，将一部分浇在三丝底上，用筷子挑动一下，使其渗入其中，扣入盘内，再将剩余汤汁浇在翅面上，撒上火腿丝即成。

（工艺关键）

1. 保持鸡肉、瘦肉的洁白，不可污染。
2. 煸炒三丝勾芡稍浓，或熘汁。浇在鱼翅上，勾成流芡。（风味特色）此菜五色纷呈、明汁亮芡，软嫩可口，咸鲜味浓。

桔子大虾

（主料辅料）

大虾 12 个 鸡汤 100 克

鱼净肉 150 克
味精 2.5 克
虾仁 200 克
精盐 3 克
葱油 75 克
葱 10 克
白油 50 克
姜 10 克
蛋清 50 克
香油 5 克
绍酒 25 克
花椒油 3 克
白糖 60 克
湿淀粉 15 克

〔烹制方法〕

1. 净鱼肉去掉筋，用刀背砸成细泥，放碗内，分次加进适量水解开，沿一个方向搅成雪花膏状，然后加入蛋清、白油、味精、精盐搅匀，挤成直径 2.6 厘米左右的丸子 6 个。

2. 虾仁用沸水略烫一下，捞出，用洁布沾于水分，逐个粘在丸子上，形如去皮的桔子瓣。上屉蒸 3~5 分钟，熟时取出，摆在盘间。

3. 带皮大虾洗净，剪去须、腿，用竹针挑出沙袋，再在虾背上划一刀取出沙线。葱切段，姜块用刀拍松。

4. 勺上火加油，油热时将虾、葱段、姜片下勺煸炒，待虾呈金黄色时，加糖一起煸炒。呈鲜红色溢出虾、糖香味，再加料酒、盐、味精、鸡汤，沸时移至慢火煨燻，至汤汁浓厚收汁。再拣出葱姜、淋椒油出勺，逐个围摆在桔形虾周围、勺内余汁炒一炒，浇在大虾上。

5. 汤勺置火上，加鸡汤和调料，沸时清除浮沫，调口，用湿淀粉勾芡，淋香油出勺，浇在桔子形虾上即成。

〔工艺关键〕

1. 选用大连特产鹰爪虾仁，此虾仁个大肉实。
2. 鱼泥顺一个方向打上劲，否则不成形，挤丸子时手上沾点油，光滑。
3. 蒸时要大火足气。
4. 烤时不要糊锅，大火吸汁。
5. 勾芡要快，不要使之结成块。

〔风味特点〕

1. 此虾选用对虾，它以对计算，一般为 7 个计算 0.5 公斤，体长 13—24 厘米，头胸部有五对取食足，腹部有五对腹足，雌虾透亮发褐色个大肥美，雄虾透明发黄绿色个小。如不新鲜虾皮落、头活动、色微红。新鲜虾为青色，产于黄海、渤海，分春秋两季，春季为佳。

2. 虾肉，性味甘、咸、温，蛋白质含量为 20.6%，脂肪含量为 0.7%，糖类含量为 0.2%，还含有钙、磷、铁、维生素 A、B₁、B₁₂ 和尼克

酸。肌体含原肌球蛋白、副肌球蛋白等成分。具有补肾壮阳，化痰开胃的功效，适用于性机能减退、阳痿等症。

3. 此菜红润明亮，色如玛瑙；又颜色粉白，有如白玉。食之鲜甜适口，

鲜嫩清淡。它工艺精细，造型优美，是东北海味名菜。

珍珠元鱼

（主料辅料）

元鱼 1 只
酱油 50 克
淀粉 50 克
葱 1 段
冬笋 25 克
芝麻油 25 克
熟猪油 100 克
姜 1 块
水发香菇 25 克
白糖 35 克
鸡油 50 克
净鱼肉 200 克
火腿 25 克
精盐 5 克
鸡汤 1000 克
猪板油 100 克
味精 3 克
胡椒粉 2 克
大蒜 25 克
鸡蛋清 100 克
绍酒 25 克

〔烹制方法〕

1. 将元鱼宰杀，去脏壳洗净，用沸水烫透捞出，用刀刮去黑皮，冲洗干净，再用沸水烫透捞出，沥净水分。冬笋切长方片，香菇大的一片两半。

2. 大勺加底油烧热，用蒜片、葱段、姜块炮锅，遂下冬笋片、香菇煸炒一下，依次放入酱油、绍酒、鸡汤、白糖、胡椒粉，汤沸放入元鱼，移小火慢烧半小时，再加味精，使元鱼酥烂，取出装入盘中，剩余汤汁加少许鸡油烧开，浇在元鱼上面。

3. 净鱼肉和猪板油合在一起斩泥，加入鸡蛋清、精盐、绍酒、葱姜水、味精、淀粉搅匀，挤成 12 个大小丸子用沸水氽熟捞出备用。

4. 大勺置火上，加适量鸡油，油热后，添鸡汤，加绍酒、精盐、味精，调好口味，再下人氽好的鱼丸。烧鱼入味后，勾入少许粉芡，加明油，拣出鱼丸摆在元鱼周围。

（工艺关键）

1. 选用八九月间 1.5 公斤左右的元鱼为佳。“桂花时节甲鱼肥”，此时的元鱼质量上好，肉肥而嫩。

2. 宰杀元鱼时，左手拿一厚毛巾，待其头伸出时，将其握住，右手持刀割其头。

3. 元鱼为大腥之物，应多用水焯几遍。

4. 氽鱼丸时要温水下锅，这是因为茸泥内含有大量的蛋白质，如果水温

高热（超过 80℃），蛋白质会凝固过早，致使鱼丸变硬。汤水大滚，鱼丸外皮要起皱纹，内里出现蜂眼，失去鲜嫩。汤水太热，还会使鱼丸产生外熟里生的现象，造成鱼丸弹性减弱。

[风味特点]

1. 元鱼又名甲鱼、团鱼、王八、脚鱼等。它性味甘、平。蛋白质含量为 16.5%，（同时还含有）脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素（A₁、B₁、B₂）、尼克

酸。有滋阴凉血，补肾健骨的功效。适用于骨蒸劳热、崩漏带下、瘰疬、久疟、久痢等症。

2. 此菜红、白分明，细嫩而香，浇汁亮芡，咸香可口，刀工精细，讲究吃浆，为辽宁地方名菜。

凤尾桃花

（主料辅料）

带皮大虾 10 个 虾仁 50 克
绍酒 25 克
番茄酱 20 克
奶油 15 克
鸡肉 50 克
盐 2.5 克
鸡蛋 200 克
面包渣 100 克
香菜叶 少许
味精 2.5 克
葱 40 克
海参 50 克
油 100 克
鸡油 25 克
姜 40 克

（烹制方法）

1. 大虾去头、皮，留尾，拿掉沙线后，一切两段，靠头部的一段从背部划 3 刀，成虾球坯料；虾尾从背部下刀劈开，下部相连，斩断筋络，再用绍酒精盐腌入味，铺开卷入 0.5 厘米粗、1.3 厘米长奶油条，从刀断面处卷至尾端。

2. 卷好的虾，拍面，托蛋，粘面包渣，下五成熟的油勺中慢炸，至熟透时捞出，摆在盘沿一周。

3. 海参、虾肉、鸡肉均切成小细丁。勺置火上，加入底油，油热，用葱、姜炸锅，下入切好的三鲜丁翻炒，再烹入绍酒，加入酱油，味精、精盐，炒熟，然后调好口味，出勺装在碗内备用。

4. 用两个鸡蛋制成一张蛋皮，扣制成直径 13 厘米的环形蛋皮一张，把炒好的三鲜丁一一堆在环形蛋皮上，蛋清油打蛋泡糊，抹在三鲜丁上，表面用红蛋皮和香菜叶点缀成花草，全部制成后上展，用小火蒸熟取出，成为雪墙三鲜摆在盘中间。

5. 勺置火上，放入炸虾球的油，至七八成熟时把改好的虾球重炸一下取出。勺留底油，油热将番茄酱下入煸炒，再加鲜汤、精盐、味精，调好口味；把炸好的虾球放入，移至慢火煨烤，待汁浓入味时，加鸡油出勺，挟出，摆在雪墙三鲜中间即可。

（工艺关键）

1. 面包渣要粘均匀，炸成明黄色即可。
2. 三鲜丁炒熟即可，否则发紫。
3. 打蛋泡糊以能立住筷子为佳。
4. 花茸点缀要有艺术感，要迅速否则蛋清塌落。
5. 蒸好的雪墙不要马上出锅，待虾球熨好后，再开盖取出。不然上面香菜叶发黄。

〔风味特点〕

此菜质地鲜润而嫩，口味酸甜之中又见咸香，形似桃花凤尾；色泽鲜艳，层次分明，造型别致，是辽宁地方名菜之一。

白松大马哈鱼

〔主料辅料〕

净大马哈鱼肉 175 克
姜 5 克
干面粉 50 克
精盐 5 克
干淀粉 20 克
肥膘肉 25 克
葱 5 克
味精 2 克
猪油 1000 克
鸡蛋清 4 个 椒盐 10 克
绍酒 15 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肉剔净皮骨，和肥膘肉一起剁成泥，装入碗中。加鸡汤少许和葱、姜末搅拌，放入 2 个蛋清继续搅匀，再加入精盐、味精、绍酒搅拌均匀，做成 1 厘米厚、0.5 厘米宽的椭圆形小饼，放入盘中备用。
2. 用鸡蛋清 2 个，打成蛋泡糊，加入适量干面粉和淀粉拌匀。
3. 将砂锅放在旺火上烧热擦净，放油，加热至四成热时，将鱼肉饼粘于面粉，拖满蛋糊下入温油锅内慢火炸制，待两面炸成银白色时捞出沥干油，放在菜墩上改成一字条，装盘撒上椒盐少许，食用。

〔工艺关键〕

1. 搅拌鱼茸时必须严格控制温度，不能超过 20℃，高则鱼茸变性，失去其亲水性能，以致加热后不能形成包水的网状结构，成为豆腐状，温度控制在 10℃ 左右最佳。为了维持这种低温，可先将鱼肉冷却或在搅拌过程中加入适量的碎冰（以冰代水）。这样，不仅可降低鱼茸的温度，而且还可使菜肴成品柔软适口。
2. 油温控制在四五成热为宜，过高易上色，过低原料存油，浮炸不起。

〔风味特点〕

1. 大马哈鱼是鲑鱼的一种，是珍贵的冷水洄游鱼。幼年生活在太平洋北部的白令海峡，在那里长成后，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。此鱼肉质佳，味道鲜美，含有丰富的磷酸盐、钙、维生素 A 等营养成分。
2. 此菜口味咸香、色泽银白、质地松嫩、形状整齐。

清炖鲟鱼

（主料辅料）

鲟鱼肉 1000 克
白糖 10 克
葱 10 克
红辣椒 4 克
精盐 5 克
味精 2 克
姜 10 克
香菜 10 克
米醋 15 克
猪油 50 克
蒜 10 克

（烹制方法）

1. 将鲟鱼肉切成 6.6 厘米宽、9.9 厘米长的块，放入盘中，加盐腌 30 分钟。姜去皮，葱切丝，蒜拍松，红辣椒洗净切丝。
2. 炒锅烧热，下底油，放葱姜丝，冲香味。加汤、下鱼块，放盐、醋、糖、红辣椒、蒜瓣、味精。烧开后，文火炖 30 分钟左右，撒香菜段即可上菜。

（工艺关键）

1. 汤一次加足，不可中途添加，保持原汁原味。
2. 主料不可过小，熟后加盐更为适宜。
3. 糖醋的比例控制在 2：1 为佳。

〔风味特点〕

1. 鲟鱼，据查，鳇、蝗为鲟科的两种鱼，产于沿海各地，以及南北各大水域，体长达三米余，青黄色，腹白色，肉质鲜美，被誉为黑龙江里的“鱼王”。在东北地区鲟鱼历来是作为珍贵鱼类制成席上的珍馐，据清代《随园食单》记载，清代文华殿大学士，历住江苏巡抚、江南及贵、广等地总督等职的尹文瑞公，曾多次吃过鲟鱼，并经常自己制做。“鲟寻”一菜中说：“尹文瑞公自荅治鲟蝗最佳”历代都把鳇鱼做为名菜，现在东北仍保持这些传统名菜。

2. 鲟鱼性味甘、平。含有蛋白质、脂肪、氨基酸和丰富的卵磷脂。具有补胃养脾、利五脏、祛风湿等功效，适用于脾胃气虚、食少、消化不良等症。

3. 此菜甜酸咸辣适宜，汤汁鲜美醇厚，鱼肉细嫩可口，肉色洁白如玉，为东北地区传统名菜。

清蒸白鱼

〔主料辅料〕

净白鱼 1尾
绍酒 25克
精盐 5克
火腿 25克
猪肥膘肉 50克
葱段 10克
味精 1克
油菜 25克
水发兰片 25克
姜块 10克

水发冬菇 25克
猪油 50克
鸡蛋清 300克

〔烹制方法〕

1. 将白鱼去鳞、去腮、去内脏，用水洗净，在开水中稍烫，用凉水冲凉，刮净黑皮，两面刻上斜刀口，摆在盘内。

2. 把猪肥膘肉切成3厘米长的木梳花刀片，兰片、火腿、油菜切成长薄片，冬菇切两半，分别摆在鱼身上。撒上精盐、味精、绍酒，放上葱姜块，添上鸡清汤、猪油。

3. 蒸锅上气后，把鱼放入，蒸20分钟，熟后取出葱姜块，把原汤滗在勺内，将鱼拖入盘子内，把汤调好口味，浇在盘子内。

4. 食时加姜末和醋。

〔工艺关键〕

1. “三月桃花开江水，白鱼出水肥且鲜。”用冬眠后的白鱼最佳。

2. 蒸制时间不宜过长，断生为度。

3. 蒸鱼时，可在鱼身下垫两根葱，这样鱼与盘之间有空隙，蒸气能在鱼体周围产生对流作用，加快鱼成熟。同时鱼皮不会粘在盛器上，保持鱼体完整、美观。

〔风味特点〕

1. 清蒸白鱼为传统东北名菜，清乾隆皇帝巡视吉林，此菜博得好评。1963年朱德、董必武等革命老前辈在游湖之余，品尝江水蒸白鱼，予以好评。西哈努克亲王赴江城游览风景之际，食此菜，交口称赞。

2. 白鱼生长在江河湖泊水中上层，一般长25~55厘米，大的20~30公斤。眼大、鳃粗而稀，身体细长，为食肉鱼类，白鱼在唐、宋时被列为贡品。现在居4个淡水鱼第二位。美中不足内有细刺。

3. 每100克白鱼含蛋白质18.6克、脂肪46克、钙37毫克、磷160毫克。有开胃健脾、消食解水之功效。《食疗本草》中记载：白鱼“助血脉，补肝明目，炙疮不发，作脍食之良。《开宝本草》中说“主胃气，开胃不食，去水气。令人肥健。”

4. 此菜鱼肉软嫩，汤清洁白，味鲜咸美，鱼身堆红迭翠，精致典雅，为

鱼中珍品。

奶油麒麟鳊鱼

〔主料辅料〕

净鳊鱼 1
尾湿淀粉 15 克
水发香菇 15 克
精盐 5 克
水发兰片 10 克
味精 2 克
水发木耳 10 克
猪油 40 克
胡萝卜 10 克
绍酒 10 克
鸡蛋清 1 个
葱 5 克
鸡蛋 1 个
姜 5 克
生鸡脯肉 25 克
蒜 5 克
奶汤 750 克

〔烹制方法〕

1. 将鳊鱼脊背下面顺着改成花刀，把鱼肚两侧顺着切下两条，鱼头、鱼尾也切下待用，都用开水烫一下。
2. 把香菇、兰片、木耳、胡萝卜切成相等的圆片，呈鱼鳞形。葱、姜、蒜切末。
3. 把烫好的鱼体立着放在盘中，再把切下的两条肚囊，顺着放在鱼的前部对好，鱼头前部翘起，鱼尾扁着摆在鱼后面对好，鱼尾后部翘起，使鱼头、体、尾形成一体。
4. 把切好的香菇、兰片、木耳、胡萝卜配好颜色插在鱼身上的花刀处，呈麒麟状。
5. 将生鸡脯肉砸成细泥，加入鸡蛋清、高汤 25 克，懈开后再加精盐，搅成泥。
6. 将鸡蛋煮熟后去皮、顺着切八瓣，蛋黄取出，将鸡泥抹在每瓣的蛋黄处成形，用胡萝卜、香菇点缀一下，摆在鳊鱼的鱼膛两侧。用鸡汤 25 克，精盐、味精、绍酒浇在鱼身上。
7. 将摆好的鳊鱼上展蒸 15 分钟取出，浇去水分。
8. 勺内放入底油，烧热后用葱姜蒜炆锅，添入奶汤，加入精盐、味精，烧开后用湿淀粉勾成米汤芡，淋上明油，浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

1. 刀工细致入微、整齐划一，“鳞片”、插汤整齐。
2. 奶汤中放几粒红樱桃及用鸡泥做成两只小鸟更佳。
3. 勾芡不可过浓。

〔风味特点〕

1. 红樱桃、缤纷的麒麟、欲飞的小鸟，不由想起满族流传神话。相传，天池有三神女沐浴，神鹊口衔朱果吐在美丽的佛库伦衣裙上，佛库伦见其奇香扑鼻，吃入腹中，后生一男孩，名叫库里雍顺，长大后开创满州基业。

2. 此菜肉嫩味鲜，汁白芡亮。形似麒麟，色彩纷呈，立意新颖。造型奇特。

砂锅炖甲鱼

〔主料辅料〕

甲鱼 1 只
姜 1 块
嫩纯母鸡 1 只
绍酒 10 克
火腿 25 克
味精 3 克
冬笋 25 克
精盐 5 克
油菜心 25 克
白胡椒粉 2 克
葱 1 根
鸡汤 1000 克

〔烹制方法〕

1. 将甲鱼放案板上，背朝下，使其头伸出，用筷子引其咬住，然后右手执刀，剁下头颈，放净血。
2. 母鸡剁 4 大块，火腿、冬笋、油菜心切成一字片，葱、姜拍松。
3. 取勺添水放火上烧开，将甲鱼投入水中煮烫。甲鱼捞出后刮去裙边的黑皮和腹部的粘膜层，再用刀沿裙边和甲壳的边接处，揭开背壳，取出内脏，斩去爪尖，用清水洗净。
4. 鸡块、甲鱼肉、冬笋分别用开水分烫一下，除去血污，撇去浮沫，捞出，洗净。
5. 取一只大砂锅，将鸡块垫底，整只的甲鱼腹部朝上放在上面。加满鲜汤，倒入绍酒，葱、姜各放 1 块，然后将砂锅用中火烧开，移小火慢炖约 2 小时左右至软烂时拣出葱姜，加精盐、味精和白胡椒粉，再将火腿、冬笋、油菜交错摆在甲鱼上。

〔工艺关键〕

1. 选用辽宁绥中六股沟产的甲鱼，其体扁平而薄，背呈棕色，腹呈黄白色，肉质白嫩，无土腥味。
2. 煮烫甲鱼以能易刮黑皮为度。
3. 炖甲鱼汤一次加足，中途不可开盖。

〔风味特点〕

1. 砂锅烧甲鱼是辽宁地区脍炙人口的传统名菜。这不单因为甲鱼肉味鲜美，含有较高的营养价值，而且还因为是用砂锅烹制的。砂锅具有保温好、透气强，煮汤、烧菜不起味、不变色的特点。
2. 此菜原汁原味、咸鲜适口，肉质软烂。三色辉映，新颖别致。

红鲷戏珠

〔主料辅料〕

加吉鱼 1
尾熟猪肉 50 克
净鱼肉 100 克
清汤 100 克
肥猪肉 15 克
葱 10 克
火腿 15 克
姜 10 克
冬笋 10 克
花椒 20 粒
水发香菇 10 克
香菜茎 10 克
鸡蛋清 50 克
精盐 15 克
绍酒 20 克
香油 5 克
青菜汁 10 克
鸡蛋黄 1 个
味精 5 克

〔烹制方法〕

1. 将加吉鱼收拾干净，以鱼鳃处开口，取出内脏，洗净，然后在鱼身两侧间隔 4 厘米剖一斜直刀口。把火腿、冬笋、香菇、葱、姜切丝，肥猪肉切成梳子片，香菜梗切成寸段。

2. 将鱼肉剁成细泥，加蛋清、猪油、味精、精盐搅匀，分三等份，一份加蛋黄，一份加青菜汁，一份保持原色，分别挤成形如珍珠的小鱼丸，放入开水中氽熟捞出。

3. 手提鱼尾，将鱼放入沸水略烫，使鱼身刀口张开，除去血水和鱼腥味，捞出沥去水分，取绍酒、精盐、味精拌匀抹遍鱼身，并将火腿、冬笋、香菇、香菜及肥肉间隔地摆在鱼身上，加鸡汤，上展蒸至熟透取出，滗去水，拣出花椒，将三种鱼丸对称地摆在鱼四周。

4. 勺内加上鸡汤、绍酒、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，放入麻油，淋在鱼身和珍珠鱼丸上即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼丸打上劲。挤丸子时，挤在盛有水的碗中，飘起不散为佳。氽时一齐倒入锅中。

2. 大火蒸 7~8 分钟足矣。时间长，鱼刀口张汗过大，失形，且口感差。

3. 装饰在鱼身上的配粒要用曲线刀切割，码放整齐、美观。

〔风味特点〕

1. 加吉鱼又名红鲷鱼，也有叫加力鱼、铜盆鱼的，是渤海与黄海的名贵经济鱼类，以辽宁大连一带产的最为肥美，立夏至初伏的加吉鱼最佳。它头

尖面圆，体方长面侧扁，除胸部、眼前骨及眼下骨部位外，通体布满鳞片，侧线完全，颜色浅红而鲜亮，背部带有淡淡的绿色斑点。

2. 鱼象征着丰收，而戏珠之鱼则表现人们在丰收之后的那种喜悦、欢快的情趣，反映了美好生活的图景。

3. 此菜造型美观，鲜艳悦目。鱼体丰满、肉质肥腴、清淡醇香、略有汁芡、营养丰富、开胃补虚。

炸金果蜊蝗

〔主料辅料〕

蜊蝗 150 克
油 500 克
鱼片 100 克
料酒 10 克
面包渣 25 克
味精 2 克
面粉 50 克
香油 5 克
鸡蛋 1 个
盐 3 克
麻辣盐 15 克

〔烹制方法〕

1. 将蜊蝗摘去洗净装入盐，加上料酒、味精、香油煨好，把鱼片切成 3 厘米左右的大薄片，用鱼片把蜊蝗卷成卷，粘上面粉放盘里。

2. 将鸡蛋搅匀成糊，把面包渣倒在案板上，然后把蜊蝗卷挂匀蛋糊，再粘匀面包渣备用。

3. 将炒勺擦净倒入油，烧到八成熟，把蜊蝗卷一个个地放入油里炸，油热把勺移到慢火上炸 1 分钟左右，再移到旺火上，炸成金黄色捞出盛盘，吃时蘸麻辣盐。

〔工艺关键〕

1. 鱼片最好用鳊鱼、鲤鱼等。
2. 面包渣切黄豆粒大小。
3. 炸时不要上色过重。

〔风味特点〕

1. 此菜色金黄，外焦里嫩，鲜咸可口。
2. 蜊蝗学名牡蛎，又称蚝或蚵、蜊子等。它的种类很多，我国有 20 多种左右，大连湾牡蛎和密鳞牡蛎等品种极佳。我国养殖业有 2000 年历史。400 多年前已有专著记述。牡蛎营养丰富，味美肉细，易于消化。做汤有海中牛奶之称，浓缩可制蚝油。

水晶鲑鱼

〔主料辅料〕

鲑鱼 1000 克
猪皮 1500 克
冬菇 10 克
木耳 5 克
豆 20 克
菠菜心 10 克
笋尖 10 克
火腿 50 克
味精 2 克
鲜姜 10 克
鲜葱 10 克
精盐 7 克
料酒 15 克
花椒 3 克

〔烹制方法〕

1. 将鲑鱼去骨，去皮，片成小坡刀片，放入碗内，然后加入盐、料酒和少许清汤上蒸锅蒸 5 分钟，断生即取出待用。

2. 将猪皮放入开水锅内稍烫一下，取出刮净污垢和残留在肉皮上的肉，然后切成细丝，装入盆中，加入清水 3 公斤，放入料酒、味精、精盐、葱、姜、花椒，放入蒸笼中蒸 4 小时取出，用箩过滤残渣，留汁待用。

3. 取大搪瓷盘一个洗净擦干，倒入一半的猪皮汁，入冰箱冷却凝固，然后将蒸好的鲑鱼摆在凝固的汁上面，用火腿做成鱼的后尾、鳍，木耳点眼睛，菠菜切成丝做鱼鳃，笋尖做鱼腹，冬菇做成鱼头，拼成四条相似的鱼形，将另一半猪皮汁浇入，放凉处冷却凝固后，改刀切成片，按原形摆入盘中即可食用。

〔工艺关键〕

1. 猪皮一定要洗干净，去净猪毛，刮去猪油，否则汁不透明，混浊。
2. 中间摆好鲑鱼形，亦可用其它原料，亦可摆成其他形状。
3. 另一半猪皮汁，保持温度，不至凝固。

〔风味特点〕

1. 外形美观，晶莹透明，食之清爽滑润，是佐酒之佳菜。
2. 此菜为夏季佳肴，是冷菜中的上品。

拌四丝

〔主料辅料〕

海参 100 克
熟鸡脯 100 克
黄瓜 50 克
竹笋 50 克
蒜泥 10 克
芝麻酱 20 克
醋 10 克
酱油 10 克
精盐 5 克
味精 1 克
明鲍 50 克
香油 5 克

〔烹制方法〕

1. 将黄瓜清洗干净，切成 0.3 厘米粗的丝待用。将海参、明鲍、熟鸡脯、竹笋切成丝待用。
2. 将切好的各丝，按黑、绿、黄、白四色码入盘中，可码成圆柱形或其它形状。把明鲍放在中间，目的是为突出其主料。
3. 将芝麻酱、大蒜泥、香油、味精、醋、精盐、酱油放入碗中，搅拌均匀，浇淋在盘中码好的各丝上即可食用。

〔工艺关键〕

1. 选黄瓜时，必须用春、秋两季的鲜嫩黄瓜为宜，此季黄瓜鲜嫩。
2. 各种原料切丝时，要切得粗细均匀，才能使菜外观悦目。
3. 本菜中黄瓜不宜多用，否则会使主料不突出。
4. 调汁的口味，可根据需要任意兑调。

〔风味特点〕

1. 色泽美观，清淡可口，食而不腻，鲜嫩爽脆，为佐酒之佳菜。
2. 此菜原料名贵，是上等冷菜。

脆脆蜇丝

〔主料辅料〕

海蜇皮 200 克
黄瓜 200 克
姜末 5 克
蒜末 10 克
葱花 5 克
精盐 3 克
白糖 35 克
醋 30 克
酱油 20 克
味精 1 克
麻油 25 克

〔烹制方法〕

1. 将海蜇皮裹成卷，用刀横切成 0.4 厘米宽的丝，放入沸水中烫至蜷缩，然后用自来水不断地冲放，直至胀成似透明橡筋时方可为止。

2. 黄瓜清洗干净，切去两端，然后切开，片除瓜瓢，再改成 0.3 厘米粗的丝盛入碗中，撒上精盐腌渍 5 分钟，然后稍用力挤去涩水待用。

3. 将锅置火上，注入麻油烧至三成熟，放入姜末、蒜末稍煸至香即起锅盛入碗中，然后兑入白糖、醋、酱油、精盐，调拌均匀，即成糖醋汁。

4. 将切好的黄瓜丝装在盘底，海蜇丝用毛巾振干水分，装在黄瓜丝上面，淋上兑好的糖醋汁，撒上葱花即可上桌食之。〔工艺关键〕

1. 此种胀发海蜇，虽用水多一点，但它可以最大程度地将海蜇发透，泥沙极少，效果最佳。

2. 海蜇装盘前，必须用毛巾将水分吸干，否则，淋入味汁后，就会渗出大量水分，稀释了味汁，就会淡而无味。

〔风味特点〕

此菜色泽晶莹透明，甜酸醇浓，脆爽适口，为佐酒之菜。

镜泊鲤鱼

〔主料辅料〕

金鲤 1000 克

陈醋 500 克

豆芽 30 克

黄瓜香 30 克

黄瓜汁 20 克

香菜汁 10 克

糖蒜汁 20 克

姜汁 10 克

香油 10 克

精盐 3 克

〔烹制方法〕

1. 将鲤鱼去鳞、鳃、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。所剔下的两片鱼肉皮朝下平放案板上，片去肋刺。再用刀紧贴鱼皮平刀片进，左手抓住鱼皮，右手的刀向前推进，剔下鱼皮，剩下的就是净鱼肉。

2. 将鱼肉片成薄片，切成长 3 厘米的细丝，浸于上等陈醋内，待鱼丝成粉白色时，取出装盘待用。

3. 将豆芽两头掐去，洗净，黄瓜香切成细丝待用。

4. 将黄瓜汁、香菜汁、糖蒜汁、姜汁、香油兑在一起，调成汁。

5. 将豆芽、黄瓜香丝放在鱼丝中，淋上兑好的汁即可食之。

〔工艺关键〕

1. 以选用黑龙江省镜泊湖所产的鲤鱼为上品，因其肉极为鲜嫩肥美。

2. 剔鱼骨时，要注意手法，不要把鱼肉剔碎，否则无法切丝。

3. 浸鱼丝的醋，最好用上等的老陈醋为宜，会使风味更佳。

〔风味特点〕

1. 黑龙江镜泊湖，群山环抱，原始森林覆盖，水清鱼肥，驰名海内外。湖中所产鲤鱼，金翅金鳞，体肥味鲜，素有“金鲤”之称，历代被现为鱼中珍品，清代是皇室专用贡品。

2. 此菜为黑龙江省的著名特色菜肴之一，素以脆嫩鲜爽而闻名远近，为北国食中一绝。

刨花鱼片

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼 1000 克

陈醋 500 克

精盐 10 克

葱粒 20 克

蒜泥 20 克

香菜 30 克

菠菜 50 克

豆芽 50 克

〔烹制方法〕

1. 将鲤鱼去骨，去皮取其净肉（方法参看镜泊鲤丝的加工方法）待用。
2. 将取出的鱼肉切成极薄的片，如同刨花一样，浸泡在醋中，腌渍 30 分钟，待鱼片变成粉白色时捞出。
3. 将菠菜摘洗干净，豆芽掐去两头，用开水氽菠菜、豆芽，过凉后捞出。将腌好的鱼肉片与切成段的菠菜撒在盘中的鱼片上，即可拌食。

〔工艺关键〕

1. 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。
2. 剔鱼骨时，不要把鱼肉剔碎，否则无法切片。
3. 鱼片要切得极薄，才不失其风味的特点。

〔风味特点〕

1. 刨花鱼片因鱼片切成象刨花那样而得名。
2. 此菜味道鲜美，质地细嫩，清鲜爽口，无鱼腥味，是赫哲族渔家招待贵宾的名菜之一。

砂锅鱼翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅 500 克
姜块 10 克
肥母鸡肉 30 克
精盐 10 克
干贝 50 克
味精 1.5 克
火腿 50 克
白胡椒粉 1.5 克
水发口蘑 50 克
鸡汤 500 克
鲜笋 50 克
鲜汤 500 克
绍酒 15 克
熟猪油 30 克
葱段 10 克

〔烹制方法〕

1. 将发好的鱼翅整理好出水，装入蒸碗里，加入绍酒、火腿、葱段、姜块、鸡汤，上展蒸烂取出备用。把肥母鸡肉剁成块，放入开水勺中焯透捞出，用凉开水控净。干贝、口蘑洗净。火腿、鲜笋切一字片。

2. 把鸡块、干贝、火腿、口蘑、鲜笋放入砂锅内，加入鲜汤，在中火上烧开后，移小火上煨烧至熟烂。把蒸好的鱼翅放进砂锅内，盖在鸡块上面，加入熟猪油、胡椒粉、绍酒、精盐，添入鲜汤，盖上砂锅盖，移到微火上煨烧 2 小时，加入味精即成。

〔工艺关键〕

1. 选好鱼翅。鱼翅常见的品种有：大肉翅，这种鱼翅中有一条象猪肥膘一样的肉，翅筋层层排在肉内，故称大肉翅。该品胶质丰富，质量最好。也有一种叫明翅（又称金花翅）。翅中无肉，只有一层薄皮，内部有几层白色的隔膜，发透后成为一条一条散开的明翅，其质量仅次于大肉翅。还有一种叫荷包翅，其皮薄，翅筋细短，质地鲜嫩，次于金花翅。

2. 鱼翅去净沙子，除去异味，加足增鲜增香原料，然后再蒸发。

〔风味特点〕

砂锅保温，上席尤沸，咸鲜味美，常作头菜。

红烧鳊鱼唇

〔主料辅料〕

鲜鳊鱼唇 250 克
酱油 30 克
香菇 15 克
绍酒 15 克
火腿 10 克
精盐 5 克
兰片 10 克
味精 1.5 克
白糖 15 克
香菜 10 克
醋 15 克
芝麻油 10 克
葱 10 克
鸡汤 250 克
姜 10 克
豆油 1000 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜鳊鱼唇切成排骨状，用绍酒煨制 10 分钟，去掉腥味，放入沸鸡汤中氽一下，捞出控干水分。
2. 勺中加入豆油，烧至五成热时，将鱼唇入油滑一下捞出，控净余油。
3. 将兰片、火腿、香菇均切片，入沸水中打焯、捞出控干水分。葱、姜切丝。香菜切末。
4. 勺中放底油，烧至五成热，放入葱、姜丝炝锅，加酱油、绍酒、味精、精盐、醋，再放入鱼唇，用火煤 5 分钟，放入兰片、火腿、香菇片翻勺，用湿淀粉勾浓芡，淋上芝麻油，撒香菜末即可。

〔工艺关键〕

1. 鱼唇不能油炸，用温油划熟。
2. 煨时间不宜过长，以免影响鱼唇软糯口感。

〔风味特点〕

1. 鳊鱼主产于黑龙江水域，身躯庞大，一般体重 50~100 公斤，大者可达 1000 公斤以上，为大型食肉性鱼类。以其寿命长，身体大，食量多，力量强而著称，被誉为“淡水鱼之王”。鳊鱼全身是宝，肉厚刺少，味美而鲜，唇制鱼唇，骨制鱼骨，鳔制鱼肚，鳍制鱼翅，鱼料制酱，皆为水产珍品。2. “红烧鳊鱼唇”是黑龙江省风味名菜。选黑龙江水域名产鲜鳊鱼唇肉，用红烧的技法烹制而成，肉质酥烂，绵软滑润，味道香浓，是高档宴席常用的大件。

白烧鱼骨

〔主料辅料〕

发好鱼骨 200 克
湿淀粉 25 克
玉兰片 25 克
鲜汤 250 克
口蘑 25 克
精盐 5 克
油菜 20 克
葱 10 克
熟猪油 50 克
姜 10 克
味精 1.5 克
料酒 10 克
绍酒 15 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼骨切成 0.6 厘米的片。玉兰片切成长 3.3 厘米、厚 0.33 厘米的片。油菜扶刀切成 0.3 厘米的片。口蘑切片。葱、姜切末。
2. 先将鱼骨用沸水焯一下，捞出控净水分。
3. 炒勺置于旺火上，加熟猪油烧热，用葱、姜饱锅，放入鱼骨和配料翻炒，加调料和汤，汤沸后改小火煨熘至汤汁约到 100 克时，调好口味，用湿淀粉勾汁，淋料油即好。

〔工艺关键〕

1. 要注意火力的运用，鱼骨下勺时用武火，汤沸后要马上改用文火，以防搅混汤汁。
2. 煨熘时要随时晃勺以免糊底，影响菜肴的洁白度。

〔风味特点〕

“白烧鱼骨”是辽宁省传统名菜，选用渤海鲜鲨鱼软骨为主料，配以其它辅料，用白烧的方法制成。色白如玉，脆嫩鲜香，是夏季海味名菜之一。

拌麻汁鲍鱼

〔主料辅料〕

鲜鲍鱼肉 150 克

精盐 5 克

冷沸水 50 克

麻酱 50 克

生菜叶 4 枚

〔烹制方法〕

1. 用麻酱、冷沸水、精盐调制成麻汁糊。
2. 用鲍鱼肉反面片成厚 0.25 厘米的圆形片，用沸水烫熟，沥于水分。
3. 将鲍鱼片装盘，围上生菜叶，浇上麻汁糊即可。

〔工艺关键〕

1. 鲍鱼片得要厚薄均匀。
2. 氽烫时间宜短，以防质老。

〔风味特点〕

1. 鲍鱼名之为匏，实质是一种腹足纲，鲍科的贝类。我国人民食用鲍鱼的历史较长，早在汉朝以前就有捕食鲍鱼的记载。据说，王莽兵败。食不知味，只有烹食鲍鱼才能下酒解愁。清朝食鲍鱼更讲究，据记载，鲍鱼须是鲜活的“活鳘为献，其味盖百倍于稿乾者。”

2. “拌麻汁鲍鱼”是辽宁省传统名菜之一。选用渤海特产紫鲍，其肉质鲜嫩，色泽淡白，用沸水永熟，以“拌”法制成，配上生菜叶，佐以麻汁糊食之，香气扑鼻，清淡爽口，鲜嫩味美，营养丰富。是春季高档的海珍凉菜佳肴。

酿海参

[主料辅料]

水发刺参 300 克

绍酒 15 克

猪肉 150 克

味精 1.5 克

熟火腿 25 克

湿淀粉 30 克

冬笋 10 克

鸡蛋 1 个

豆油 50 克

葱段 10 克

姜末 10 克

面粉 50 克

胡椒粉 1.5 克

精盐 5 克

[烹制方法]

1. 将猪肉剁成细泥，加入鸡蛋、绍酒、味精、淀粉、姜末搅拌均匀。熟火腿、冬笋切菱形片。

2. 将刺参加入调料稍喂一下，取出晾凉，然后把刺参里面修片一下，腹内沾上一层薄薄的面粉，将和好的肉泥酿入海参腹内。

3. 将刺参腹面朝下放人大平盘中，上展蒸 6 至 7 分钟熟透取出，放在案板上，每个切 3 刀，按原形码放在盘中。

4. 炒勺放底油烧热，放入葱、姜略炸，加入鸡汤、火腿、冬笋片，再放绍酒、精盐、味精调好口味，用湿淀粉勾芡，炒成油泼芡淋在海参上即可。

[工艺关键]

1. 猪肉选肥三瘦七者，制馅最佳。

2. 水发刺参，其含水量约为干品重的 7 倍，身体挺直，呈圆筒形，富有弹性，肉刺完整，持之颤动，色泽鲜亮，近于半透明者为上品。

[风味特点]

“酿海参”是辽宁地方传统菜肴。选用渤海特产刺参为主料，采用酿、烧的烹调技法制成。海参酿馅，汁味鲜美，在关东地区广泛流传，雅俗共赏。

什锦火锅

[主料辅料]

水发海参 100 克
猪腰子 75 克
发好干贝 5 克
白菜 150 克
发好鱼肚 50 克
猪肉丸子 75 克
水发鲍鱼 50 克
水发细粉条 15 克
熟猪肚 50 克
精盐 15 克
熟鸡肉 50 克
味精 3 克
冬笋 50 克
鸡汤 1000 克

[烹制方法]

1. 将白菜洗净切成骨牌般大小的块。水发粉条用刀断开。水发海参、水发鲍鱼、熟鸡肉、发好鱼肚、熟鱼肚、冬笋均切成长条片。猪腰子片去腰花心，然后刻上花刀。

2. 将白菜放入火锅内，把水发粉条放入白菜上面，再将猪肉丸子放水发粉条上面，然后把海参码入锅内，再将干贝码在海参一边，最后将鲍鱼、鱼肚、熟猪肚、冬笋、猪腰子逐样摆入锅内。

3. 勺内添入鸡汤，加上精盐、味精烧开，撇净浮沫，倒入火锅内，盖严盖。

4. 把木炭放炉内烧红，用铁筷子将木炭夹入火锅的炉膛内，待锅内汤沸后即成。[工艺关键]

1. 口味不宜过咸，否则影响原料本身鲜味。

2. 必须用鸡汤或高汤永制，风味始佳。

[风味特点]

“什锦火锅”是吉林省传统名菜。选用海参、干贝、鲍鱼、猪腰子、熟猪肚为主料，配以其它辅料，采用汞的技法制成。成菜荤素相间，浓淡相宜，品种多样，富有营养，冬食去寒，夏食解暑，是高档海味佳肴。

煎烧虾饼

[主料辅料]

大虾 400 克
白糖 15 克
熟猪油 100 克
味精 1 克
鸡蛋 2 个
鲜汤 250 克
兰片 30 克
葱 10 克
青豆 30 克
姜 10 克
湿淀粉 30 克
蒜 10 克
酱油 30 克

[烹制方法]

1. 大虾去头、皮、尾和沙包，洗净控干，剁成茸装碗，放入蛋清、精盐、味精、鲜汤拌匀成馅，做成均匀的丸子码在盘里。兰片切小片。葱、姜、蒜切末。

2. 炒勺放底油烧热，把丸子推入勺中，用手勺按扁，两面煎至金黄时，滗去余油，放兰片、青豆、葱、姜、蒜、酱油、精盐、白糖、味精、鲜汤，烧开至汤汁剩少许时，用湿淀粉勾芡，淋明油出勺。

[工艺关键]

1. 虾饼个稍大一点，要大小均匀。
2. 煎制虾饼时，掌握好火候，不要煎糊。

[风味特点]

1. 渤海产区的对虾，又称为中国对虾、东方虾。肉质鲜嫩。滋味醇美。每年春天，随着海洋水温回升，在黄海南部越冬的对虾便北上产卵，秋未冬初塞外寒风吹进渤海后，水温急剧下降，在渤海各大河口附近长成的对虾，又成群结队的南下越冬。在这种规律性的长距离徊游中，虾群十分密集，这就构成了我国黄海，渤海一年两度的虾汛，成为捕捞对虾的大好季节。

2. 煎烧虾饼是辽宁省的传统名菜。选渤海特产的对虾为主料，配以兰片、青豆，用煎、烧技法烹制而成，色泽金红，鲜嫩松软，香味浓郁，形态艳美。

炸馏鲜蟹腿

[主料辅料]

鲜海蟹(头蟹)腿肉 20克
白糖 15克
芝麻油 10克
鸡蛋 50克
鲜汤 100克
豆油 1000克
淀粉 30克
\ 精盐 10克
葱 10克
味精 1.5克
姜 10克
醋 10克
蒜 10克
绍酒 15克

[烹制方法]

1. 将蟹腿肉整理好，取一中碗，放入鸡蛋、淀粉和水调成浆糊，把蟹腿肉放入浆好。另用一碗，放入精盐、味精、绍酒、白糖、醋、鲜汤和适当淀粉兑制汁卤。葱姜切末。蒜切片。

2. 炒勺加宽油，烧至六成熟时，将浆好的蟹腿入勺炸透捞出。大勺留少许底油烧热，用葱姜蒜炝锅，出香味时，把蟹腿肉下勺翻勺，随即泼入汁卤，淋芝麻油出勺装盘即成。[工艺关键]

1. 剥制蟹腿肉时，要用锤子轻轻地砸，使蟹腿肉完整不碎。

2. 油温要适宜，火候要恰当，以保证菜肴鲜嫩。[风味特点]

“炸馏鲜蟹腿”是辽宁省传统名肴。选用鲜海蟹，用炸、馏烹调技法制成。肉质细嫩，味道鲜美，蟹肉上席百味淡，是高档宴席上的珍品。

三鲜蟹斗

[主料辅料]

活蟹 10 只
精盐 10 克
水发海参 200 克
胡椒粉 3 克
熟鸡肉 200 克
味精 1.5 克
猪里脊肉 200 克
醋 10 克
猪肥膘肉 200 克
淀粉 30 克
香菜 15 克
鲜汤 100 克
鸡蛋清 75 克
葱 10 克
芝麻油 10 克
姜 10 克

[烹制方法]

1. 将蟹子刷洗干净，上展蒸熟取出，掰掉爪腿，摘掉蟹脐，揭开蟹壳，去肋后挖出蟹黄，将蟹汁整理干净后用竹扦剔下蟹肉，用圆木滚挤出腿肉。

2. 海参切 1 厘米大小的丁。鸡肉切 0.5 厘米大小的丁。将鸡肉丁与蟹肉一起放入勺中，加入葱姜末、绍酒、精盐、醋、味精煽炒一下，加入芝麻油、香菜末，出勺分别装在蟹斗内。

3. 猪里脊、猪肥膘肉一起剁泥，加入绍酒、精盐、味精、葱姜汁、鲜汤、蛋清、淀粉搅拌均匀，拌在三鲜馅上，拌成光鼓圆形，用香菜叶点缀一下，摆在盘中，上展蒸透取出。4. 勺放火上，加入鲜汤、精盐、味精、少许胡椒粉，勾米汤芡，浇在蟹斗上即可。

[工艺关键]

1. 选料用鲜活梭子蟹，以保证菜肴质量。
2. 蟹斗要整理干净，保证卫生标准。
3. 做工精细，外形美观。

[风味特点]

此菜是辽宁省传统名肴。采用新鲜活蟹，配以其他伍料，用蒸的方法制成。原壳上桌，鲜香味美，盛装别致，丰满美观，富有营养，别具一格。

爆炒香螺

[主料辅料]

净香螺肉 200 克
熟猪油 100 克
玉兰片 15 克
酱油 15 克
水发木耳 15 克
味精 1.5 克
油菜 25 克
湿淀粉 30 克

鲜汤 50 克
葱 10 克
精盐 10 克
姜 10 克
绍酒 15 克
花椒油 5 克

[烹制方法]

1. 将香螺由缺口处割半相连，反过来用刀拍平，由上而下片为厚 0.15 厘米的圆片。玉兰片切成长方片。木耳大的切开。油菜抹刀片成长 2 厘米的片。葱切片。姜切末。

2. 将香螺、兰片、木耳、油菜用沸水烫一下，捞出控干。勺内加熟猪油烧热，用葱、姜炝锅，倒入烫好的各种原料翻炒几下，加入调味料，调好口味，用淀粉勾汁加花椒油即成。

[工艺关键]

1. 注意刀工，螺片厚薄一致，受热均匀，质脆而嫩。
2. 高温热油，旺火速成。

[风味特点]

1. 香螺是油螺的一种，渤海湾所产大而肥美，每年 5~8 月上市最多，质量最佳。

2. 此菜是辽宁省海味名菜之一。选用渤海特产香螺，配以兰片、木耳、油菜，采用爆、炒技法制成。配色自然，质嫩味鲜，清淡爽口，佐酒最佳。

清蒸网油红鲷

[主料辅料]

净加吉鱼 750 克

鲜汤 100 克

猪网油 100 克

精盐 15 克

火腿 15 克

葱 10 克

玉兰片 15 克

姜 10 克

冬菇 15 克

花椒 5 克

绍酒 15 克

香菜 15 克

味精 1.5 克

[烹制方法]

1. 将鱼身两侧每隔 1.3 厘米剞上人字花刀。葱、姜、火腿、玉兰片、冬菇均切丝，香菜切末。

2. 先将鱼用沸水烫一下捞出，放在铺开的网油上，再把玉兰片、冬菇、葱、姜丝相间地摆在鱼身上，撒适量精盐，再将网油叠起包住鱼，放鱼池里，加入绍酒。味精、精盐和鲜汤，上展蒸 15 分钟左右熟时取出，把汤诺入炒勺中，加绍酒、味精，汤沸调好口味，淋明油，再撒上火腿丝和香菜末即成。

[工艺关键]

1. 加吉鱼必须鲜活，始可清蒸。

2. 掌握好蒸的时间，由于网油包裹鱼不易熟透，旺火气足，约蒸 15 分钟左右。

[风味特点]

1. 加吉鱼学名真鲷，有红、黑二种，红者尤为上品，刺少肉白，细嫩鲜美，为海鱼之珍，不可多得。

2. 此菜是辽宁传统名菜之一。选用渤海特产红加吉鱼为主料，根据肉质细嫩，色泽淡红的特点，再搭配以网油、火腿、玉兰片、冬菇等荤素原料，采用清蒸技法制成。成菜鱼肉细嫩，原汁原味，清淡鲜美，营养丰富。

清炖黑鲷

[主料辅料]

黑鲷鱼 1 尾 750 克

鲜汤 1000 克

玉兰片 15 克

精盐 15 克

冬菇 15 克

葱 10 克

青菜 15 克

姜 10 克

猪五花肉 25 克

花椒 5 克

熟猪油 50 克

胡椒面 3 克

绍酒 15 克

香菜 25 克

味精 3 克

芝麻油 10 克

[烹制方法]

1. 在鱼身两侧每隔 1.3 厘米刻上花刀，投入热油中触一下捞出。玉兰片、冬菇、青菜、猪五花肉均切片。香菜切末。葱一部分切段，另一部分切末。姜一部分切片，另一部分切末。

2. 勺内加少许熟猪油烧热，放入葱段、姜片和绍酒炆锅，加入配料翻炒，再添汤，汤沸撇净浮沫，调好口味，将鱼下勺，改慢火炖至汤约剩 500 余克时，拣除葱、姜、花椒，淋芝麻油盛出，再撒上葱姜末和香菜末即成。

[工艺关键]

1. 鱼触油时，注意不要上色，以保持肉质软嫩。

2. 鱼下勺后，文火微沸，以免混汤，保持鱼肉鲜嫩。

[风味特点]

“清炖黑鲷”是辽宁省传统名菜。选用渤海产黑鲷为原料，先经过触油，再以清汤炖制而成。其肉质细嫩、味道鲜美、清淡爽口，常用作宴席头菜。

松果黄鱼

[主料辅料]

大黄鱼 1 尾 1000 克
冬笋 25 克
豌豆 25 克
鲜猪肉馅 250 克
植物油 1000 克
鸡蛋 50 克
鲜汤 200 克
水发冬菇 25 克
精盐 15 克

味精 3 克
番茄酱 50 克
绍酒 15 克
葱 10 克
白糖 15 克
姜 10 克
醋 10 克
蒜末 5 克
湿淀粉 20 克

[烹制方法]

1. 将大黄鱼整理干净，去掉头尾，剔除骨刺成为四扇鱼肉，在鱼肉面剖十字花刀，每扇鱼肉改为四块，用刀略微切掉每块四个尖角，用精盐、绍酒、味精煨制入味备用。冬菇、冬笋切丝备用。

2. 肉馅放入碗中，加入绍酒、精盐、味精、鸡蛋清、淀粉搅拌均匀，挤 16 个丸子放入盘内，上屉蒸熟取出。

3. 将煨好的鱼块，蘸上一层面粉，皮朝上放在案板上，把蒸好的丸子蘸上蛋清，每个鱼皮面放上一个，整理成球形。

4. 炒勺放宽油，烧至六七成熟，将鱼球入油炸透，呈松果形捞出，码在盘中。炒勺留底油，下葱、姜、蒜末炝锅，放入番茄酱炒一下，下入少许鲜汤、绍酒、白糖、醋、精盐、味精及配料，找好口味烧开，撇去浮沫，勾少许芡，加明油浇在松果上即可。

[工艺关键]

1. 刀工要均匀，深浅一致，保松果形态完美。
2. 掌握好油温和火候，使菜肴酥脆鲜嫩。

[风味特点]

1. 渤海黄鱼有大、小二种，肉质肥美，蒜瓣肉鲜嫩异常，刺少，营养丰富，是我国海产的四大经济鱼类之一，亦是松辽风味的常用原料。多见于家庭便餐或高档宴席，适于炸、烧、馏、清蒸等技法的烹制。如“松果黄鱼”、“翻膛鱼”、“松鼠黄花鱼”等。

2. “松果黄鱼”是辽宁省传统名肴。选用新鲜大黄鱼，配猪肉丸，辅以

其他几种素料，采用蒸、炸、熘的技法精制而成。此菜形象逼真，酥脆鲜嫩，酸甜爽口，鱼中有肉，肉中有鱼，别具一格。

糖醋瓦块鱼

[主料辅料]

鲜黄花鱼 1 尾
300 克
绍酒 15 克
芝麻油 10 克
冬笋 15 克
酱油 15 克
鲜蘑 15 克
味精 1.5 克
豌豆 15 克
精盐 10 克
湿淀粉 100 克
葱 10 克
白糖 100 克
姜 10 克
醋 50 克
蒜 10 克

[烹制方法]

1. 将黄花鱼去头、尾、鳞和内脏，洗涤干净，斜片成瓦块形，用精盐、绍酒腌制一会儿，用淀粉调糊将鱼肉浆拌均匀。冬笋、鲜蘑切丁。葱切丁。姜切末。蒜捣成泥。

2. 用糖、醋、绍酒、酱油、湿淀粉兑好糖醋汁卤。

3. 用大勺加宽油，烧至六成熟时，将鱼块放入油内，炸成外皮略硬捞出，待油回到七成熟时，再把鱼块放回油内，炸成金黄色，外酥里嫩时，倒入漏勺，控去油，码在盘中。4. 勺内留少许底油，把葱、姜放入勺内煸炒，随即把兑好的糖醋汁倒入勺内炒稠，淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 改刀要形如瓦块。
2. 汁芡宽松，不可过紧。

[风味特点]

“糖醋瓦块鱼”是辽宁省传统名菜。选用渤海特产黄花鱼为主料，采用炸、烟技法烹制而成。糖醋味型，形似瓦块，故名。色泽金黄，外焦里嫩，酸甜味美，深受大众欢迎。

白扒鱼扇

[主料辅料]

鲜牙偏鱼 1 尾
750 克
鸡蛋清 50 克
熟猪油 100 克
油菜 15 克
湿淀粉 30 克
火腿 10 克
精盐 15 克

绍酒 15 克
胡椒粉 3 克
味精 1.5 克
面粉 50 克
醋 10 克
鲜汤 200 克

[烹制方法]

1. 将鱼去腮、内脏、鳞整理干净，剔下鱼肉，刻刀后，基本调味，然后拍粉拖蛋，下入勺中用小火轻轻煎一下。火腿、油菜均切成菱形片。

2, 大勺放底油烧热，下入葱姜、火腿片、油菜片，加入绍酒、鲜汤、精盐、少许醋和胡椒粉烧开后，撇去浮沫，拣出葱姜块，放入煎好的鱼扇，用小火烧透入味清，拢少许芡，大翻勺出勺、整齐的拖入盘中即叮。

[工艺关键]

1. 剔鱼肉时鱼肉不碎，剖刀时深浅适宜，保持鱼扇完整。
- 2, 掌握好火候，要保持形状完整，洁白鲜嫩。

[风味特点]

“白扒鱼扇”是辽宁省的传统名菜。辽东半岛，三面环海，海鱼众多，珍品有“一鲷二媚三鲜”之说，即舌鲷，鲳鱼，鲜牙偏鱼、皆肉质细嫩，刺少味鲜。此菜用鲜牙偏鱼经煎、扒烹调技法精制而成，色泽洁白，鲜嫩味醇，清淡爽口，淡雅宜人。

生煎马哈鱼

[主料辅料]

净大马哈鱼肉 500 克
味精 2 克
鸡脯肉 150 克
绍酒 15 克
鸡蛋清 3 个
芝麻油 15 克
青椒 5 个
葱 10 克
湿淀粉 30 克
姜 10 克
熟三油 100 克
鲜汤 200 克
桔盐 15 克

[烹制方法]

1. 将马哈鱼肉顺着用斜刀法片成 0.5 厘米厚的大片，加入精盐、味精、绍酒、芝麻油腌渍约 30 分钟。

2. 将鸡脯肉斩成细茸后，加入蛋清搅匀，再加上适量精盐、味精、绍酒搅拌均匀。用模具把青椒压成 12 个青蛙形，然后把鸡茸酿入青椒上面。

3. 勺内放入豆油烧热，加入葱、姜块饱锅取出，把鱼片放入热油勺内，慢火，煎熟出勺码入盘中间。将鸡茸青蛙上展约蒸 3 分钟熟后取出，摆入盘内四周，然后勺内加入鲜汤烧开，撇净浮沫，加上精盐、味精、绍酒，用调稀的湿淀粉勾芡，浇在鸡茸青蛙上即成。

[烹关键]

1. 鱼片必须用调料腌制入味，时间延长更好。
2. 煎制用中火，防止外焦内不熟。

[风味特点]

1. “生煎马哈鱼”是黑龙江省的风味名肴。大马哈鱼，学名鲑鱼，喜栖居于冷水中，一生过着旅行生活。它生活在江里，卵化以后就顺流而下，进入海中，一般在海洋漫游 4 年，长大后又从鄂霍次克

海一带进入黑龙江，返回故乡。它们在还乡的旅行中废寝忘食，以一昼夜逆流约 30 公里的速度向前挺进。到达阔别 4 年的故乡后，寻找水源清晰，河底有砂砾和泉眼的地方，履行一生一次的繁殖后代的使命。排卵期间、雌鱼用尾巴将砂砾掘成一个长约 1 米、深 30 厘米的坑。将卵埋入坑中，以保护鱼卵的发育成长。之后，雌雄即双双死去。一代一代，周而复始。

2. 此菜造型美观，技法精致。口味咸香，软嫩鲜醇。主料大马哈鱼十分名贵，是高档宴席上的珍品。

家常熬鳊鱼

[主料辅料]

鲜鳊鱼 1 尾

1000 克

鲜汤 1000 克

精盐 15 克

猪肥膘肉 25 克

米醋 50 克

绍酒 15 克

香菜 15 克

葱 10 克

芝麻油 10 克

姜 10 克

胡椒粉 25 克

[烹制方法]

1. 将鳊鱼刮鳞去腮，清除内脏洗净，放开水中稍烫片刻，再放冷水内刮去黑皮洗净，剖牡丹花刀口。

2. 将葱分别切成段和丝。姜切成丝和片。猪肥膘肉切片待用。

3. 勺内放底油烧热，加入姜片、葱段、肉片，放入鲜汤和鱼，用急火熬 10 分钟；汤呈乳白色时，放入精盐、味精、绍酒、米醋、白胡椒粉。

4. 将鱼捞出放入汤碗，拣出葱段、姜片，将汤倒入汤碗，撒上葱姜丝、香菜，淋上芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 烫鱼时注意火候，不要破损鱼皮。。

2. 汤宽火旺，奶汤乳白，酸辣味型，加糖少许可以提鲜。

3. 死鳊鱼，不宜制作此菜。

[风味特点]

“家常熬鳊鱼”是黑龙江地区常见的民间菜。鲜活鳊鱼，肉质细嫩洁白，肥而不腻，采用家常熬的技法，简捷方便，汤菜合一、滋味醇厚，酸辣开胃，富有浓郁的乡土气息。

松子全鱼

[主料辅料]

兴凯鲈鱼 1 尾 1500 克
白醋 40 克
精盐 10 克
松子仁 80 克
植物油 1000 克
鸡蛋 3 个
绍酒 15 克
面包渣 500 克
湿淀粉 30 克
番茄酱 60 克
葱 10 克
白糖 10 克
姜 10 克

[烹制方法]

1. 将鲈鱼去鳞、内脏、腮洗净，用刀切掉头、尾（头尾留用）再用刀顺脊背切出大骨，片去腹刺成两扇净肉。采用收刀和直刀法将鱼肉剖成十字花刀，放入盆内，加绍酒、精盐、葱、姜块腌煨。

2. 将腌煨好的鱼扇、鱼头、尾粘上面粉，挂一层蛋糊，再粘匀面包渣。然后将两扇鱼卷曲整理成松塔形状。头部鱼嘴张开，尾部修成燕尾形状。

3. 松子仁炒出香味，去掉薄皮待用。勺内放入少许底油，烧热放入葱、姜块出香味，捞出葱姜块，放入番茄酱用慢火炒至金红色，添汤，放精盐、白糖烧开，加白醋调好口味，用淀粉勾芡，制成番茄汁倒入大碗内待用。

4. 勺内放宽油，待油烧至 150℃ 时，放入鱼扇、头尾炸至呈金黄色熟透捞出，控净余油，摆码在鱼盘中，浇上制好的番茄汁，撒上松子仁即成。

[工艺关键]

1. 剖花刀时不要切破鱼皮，刀工均匀，深浅一致。
2. 掌握好油温，将鱼炸透，要求形整完好。

[风味特点]

“松子全鱼”是黑龙江省的风味菜肴，在第二届全国烹饪技术比赛中荣获铜牌奖。此菜选用黑龙江省兴凯湖特产鲈鱼为主料，松子为辅料，采用炸、熘的技法制成。兴凯鲈鱼个体不大，体重不超过 1 公斤，内嫩味美，十分珍贵。它与黄河鲤鱼、松花江鲑鱼、松江鲈鱼合称为我国“四大名鱼”。特点是：酸甜咸适口，营养丰富，具有开胃助消化之功效。

奶汤碰网鲫鱼

[主料辅料]

活鲫鱼 1尾 600克
精盐 10克
青萝卜 300克
味精 2克
奶汤 1000克
绍酒 15克
熟猪油 50克
葱 10克
米醋 15克
姜 10克

[烹制方法]

1. 先把青萝卜由中心穿上一根竹筷了，再由萝卜的四周交叉切片状，要切至萝卜中心的筷子，然后将萝卜平放在案板上。用刀从萝卜的外皮片旋进去，即成网状。

2. 鲫鱼刮鳞去腮开膛取出内脏洗净，刮上交叉的花纹。把鱼放开水内片刻捞出洗一次。青萝卜网用开水烫后投凉。葱姜切成块。

3. 勺内放入少量熟猪油，用葱姜块炆锅添上奶油，放入鲫鱼、精盐、绍酒、米醋、味精，把萝卜网盖在鱼上面，盖严勺盖，用旺火炖15分钟，倒在鱼池内即成。

[工艺关键]

1. 选用的活鲫鱼应是江鱼，如是池塘鱼应先在清水中养几天，以去土腥味。若用松花湖银鲫风味绝佳，常用于高档宴会。

2. 奶油应香浓，呈乳白色，必须旺火急烧，才能达到目的，所以添汤宜宽。

3. 萝卜网应旋得细一点，既体现技术性，又体现艺术性。

[风味特点]

“奶汤碰网鲫鱼”是吉林省传统风味佳肴，选用吉林松花湖鲫鱼，用奶汤炖而成。鱼肉鲜嫩香浓，再把萝卜制成网状，通过荤素搭配，又形成了浓而不腻的特点，风味风趣皆佳。

鲶鱼豆腐酒锅

[主料辅料]

鲶鱼 1000 克
葱段 10 克
冻豆腐 750 克
姜块 10 第
菠菜 100 克
绍酒 15 克
粉丝 500 克
辣椒油 30 克
油条 100 克
芝麻油 15 克
肉清汤 150 克
酱油 50 克
植物油 50 克
韭菜酱 300 克
精盐 10 克
蒜泥 15 克
味精 3 克
腐乳汁 30 克
胡椒粉 1.5 克

[烹制方法]

1. 将收拾好的鲶鱼，切成 5 厘米见方的大块。冻豆腐切成骨牌块，用沸水烫透。粉丝剪成 20 厘米长的段，用开水泡上。菠菜洗净摘去黄叶老根，切成 5 厘米长的段。油条切成 2.5 厘米长的段，用热油冲炸一下，炸得膨胀起来，待用。

2. 炒勺内放入少许底油烧热，放入葱段和姜块炸出味，倒入肉清汤，用精盐、味精调好口味，加绍酒、胡椒粉、鲶鱼，开起转小火，炖至鲶鱼将熟透时，下入 500 克

冻豆腐，汤再开起时，倒入酒锅内。

3. 点燃酒精，待酒锅内开起，上桌即可食用。

4. 剩下的冻豆腐、菠菜、粉丝、油菜各装一盘，摆于桌上，把佐料各装一小碗，供食用时选用。

5. 吃时蘸佐料食用，待锅内豆腐、鲶鱼将食尽时，放入剩下的冻豆腐和菠菜、粉丝、油条，开起时再食用。[工艺关键]

鲶鱼炖的时间不宜过长，否则鱼肉紫而不嫩。

[风味特点]

“ 鲶鱼豆腐酒锅 ” 乃吉林省风味名菜。在吉林省一些地区、鲶鱼炖豆腐是民间佳肴，深受群众欢迎，鲶鱼豆腐酒锅由此菜改进而成，汤汁鲜醇可口，鱼肉豆腐软嫩，既可下酒，又可佐餐。

鲶鱼炖茄子

[主料辅料]

鲶鱼 1尾 600克

花椒水 5克

嫩茄子 500克

精盐 15克

葱 10克

味精 1.5克

姜 10克

熟猪油 500克

蒜 10克

鸡汤 1000克

绍酒 15克

香菜 25克

[烹制方法]

1. 将鲶鱼去腮后取出内脏，洗净后剁成段。茄子用手撕成长条块。葱姜切丝。蒜切片。

2. 勺内放少许熟猪油，将茄子煸炒一下倒出。

3. 勺内放少许底油，放入葱姜炆锅，加汤后放入鲶鱼和茄子，再放入绍酒、花椒水、精盐，用大火烧开后撇去浮沫，放入小火煨炖，待茄子熟烂时放入蒜片和味精，盛在汤碗内，然后放上香菜即成。

[工艺关键]

1. 选用上好鸡汤，开后再放入鲶鱼。

2. 大火烧开，小火煨炖，火急使鱼散碎。

[风味特点]

“鲶鱼炖茄子”是吉林省民间的传统菜肴。每年夏季盛产茄子的时候，正值捕捞鲶鱼的季节，人们选用鲜活的鲶鱼与茄子同炖、使鲶鱼肥而不腻，茄子鲜香味浓，汤色乳白清醇，荤素相得益彰，酒饭皆宜，是人们喜食的风味名菜。

烤明太鱼

[主料辅料]

明太鱼干 500 克

精盐 5 克

味精 1 克

绍酒 15 克

辣椒面 5 克

[烹制方法]

1. 将明太鱼干用温水浸泡回软，从腹部掰开成片后，再用水洗净取出，挤净水分，加上精盐、味精、绍酒和辣椒面腌煨 30 分钟。

2. 将木炭在炉内点燃烧红，把腌煨好的鱼片摆入烤算上，放明炭火上翻烤成熟即成。

[工艺关键]

1. 在烤制前，鱼必须用水浸泡回软。否则鱼肉紫硬，影响质量。

2. 腌煨时间要长些，使鱼入味。

3. 要掌握好火候，既熟透又不烤焦。

[风味特点]

“烤明太鱼”是吉林朝鲜族风味菜肴。选用朝鲜产的明太鱼干为原料，采用明炭火烤制而成。具有于香不腻、咸辣适口，可作小吃的特点。

溯子玉苗

[主料辅料]

松花江鳊鱼 3尾
香菜 50克
鸡丝 150克
精盐 30克
香菇丝 75克
味精 10克
冬笋丝 75克
绍酒 30克
火腿丝 50克
米醋 15克
干红椒丝 25克
鸡蛋 4个
葱 20克
面粉 50克
姜 20克
水淀粉 50克
蛋皮 1张
胡椒粉 5克

[烹制方法]

- 1.取1尾鱼在离尾梢约15厘米处断开，做成凤凰头形状，炸制成熟。
- 2.把其他鱼全部片开（带尾梢），片去散翅，成为带尾梢的鱼扇，然后分别切成羽毛花刀，加入葱、姜、绍酒，精盐、胡椒粉、味精腌一会儿。
- 3.取部分三丝加入调料，用蛋皮卷起做成笛子形状，然后至成熟。
- 4.取一大碗，加入鸡蛋和少许淀粉调制成蛋汁浆。5.炒勺坐火上，加少许油，把鱼扇拍粉拖蛋汁浆放入勺中，用小火煎成凤翅、风尾状，然后取出。
- 6.勺内留少许底油，放入葱、姜、绍酒，鲜汤、精盐、味精，再放入煎炸好的凤头成凤凰形状，然后把干红辣椒丝、香葱段在勺中煸炒一下，点缀在凤凰身上。
- 7.另取炒勺，把鸡丝等原料用滑炒的技法成熟，堆放在凤翼中间，即成凤身，再把炸好的笛子摆放盘中即可。

[工艺关键]

- 1.煎制鱼扇时要定形、定色。
- 2.掌握好滑炒技法，保证鸡丝鲜嫩滑润。
- 3.注意造型完美，形态逼真。

[风味特点]

1.“八仙宴”是辽宁地区创新名宴，由1个冷拼花摆，8个围碟，8道热菜，1道汤菜，4道点心组成。以我国民间流传的神话《八仙》的故事为题材构思而成。此宴的菜点因“八仙过海”中8仙和他们手中的宝物而得名。菜肴造型美观，色彩鲜艳，口味鲜美，风格独特。用料名贵广泛，全宴主配原料达50多种，如鱼翅、海参、蟹黄、大虾、鱼肚和野味等珍品。采用传统的

烧、扒、蒸、酿、炸、熘、烤、爆等十几种技法，在口味上既保持原汁原味，又有烹后的复合美味，咸甜辣鲜交融，口感各异，配膳合理，具有滋补强身、延年益寿的功能。整个席面构思巧妙，形象逼真，声名远播，蜚声中外。

2. “湘子玉笛”是辽宁“八仙宴”中的8热菜之一。玉笛是韩湘子的宝物，音调悠扬悦耳。此菜选用松花江鳊鱼为主料，巧做成凤，以鲜嫩鸡脯、海参、冬菇、火腿等名贵原料，用蛋皮卷成笛。成菜形色优美而逼真，犹如笛声悠扬彩凤飞落盘中，四座生辉，具有鲜嫩滑润，软糯适口，清香滋美的特色。

八宝吉花鱼

[主料辅料]

松花湖产吉花鱼 4 尾（约 1000 克）
豆油 50 克
味精 5 克
水发海参 20 克
酱油 15 克
水发冬菇 25 克
胡椒粉 5 克
冬笋 25 克
葱丁 20 克
火腿 20 克
姜末 20 克
鸡脯肉 35 克
蒜末 10 克
香菜叶 15 克
淀粉 30 克
精盐 15 克
材料油 30 克
绍酒 30 克

[烹制方法]

1. 将鲜活吉花鱼从脊背开口，除去内脏、鳃洗净，用开水烫片刻，刮去黑皮，再以脊背紧贴脊骨片两刀，除去脊骨，加精盐、绍酒、味精、葱姜汁腌至入味。火腿、冬菇、冬笋、海参、鸡脯肉切成粒。

2. 勺内放少许油，将炒勺置于旺火上，热后放入海参、冬菇、冬笋、鸡脯肉、火腿偏炒，加放葱、姜、酱油、绍酒、味精、蒜末出勺，倒入碗内，装入吉花鱼腹中，用少许鸡茸封严开口，洒上材料油。

3. 将装好的吉花鱼上屉蒸 20 分钟取出，控净余汁，用火腿、香菜点缀美化。

4. 将勺内放入鸡汤，加精盐、味精调好口味，用湿淀粉勾成米汤芡，浇在鱼身上即可。

[工艺关键]

1. 烫鱼时要掌握好水温，以 80 至 90 为宜，切忌把鱼皮烫破，影响造型。

2. 米汤芡汁要撇净浮沫。做至色泽透明，味道醇厚，行话所谓“明汁亮芡”。

3. 馅心煸炒至熟，调好口味后再填入鱼腹。

4. 蒸鱼的时间不可过长，以不超过 10 分钟为宜。

[风味特点]

1. “松花湖鱼宴”是吉林地区的风味名宴，由 1 个整雕，8 个冷拼围碟，10 道热菜，2 道点心组成。

吉林松花湖地处松花江中部，源头在长白山天池，被丰满水电站大坝拦

腰截断，形成全国最大的人工湖。湖长 300 余里，湖面宽阔，水质清澈，富含天然营养饵料，盛产多种优质淡水鱼。此鱼以肉质肥嫩，味道鲜美，色泽鲜明，无土腥味而著称。其中一鲤（鲤鱼）、一鳊（鳊鱼），三花（鳌花、编花、吉花）、五罗（蜚罗鱼、法罗鱼、胡罗鱼、雅罗鱼、滕罗鱼）最负盛名。

“松花湖鱼宴”是选用松花湖名鱼为主料，运用多种烹调技法制作的高级宴席。全宴每菜皆鱼，通过变换技法，别致的配料，精美的造型，缤纷的色彩，异香的口味，丰富的营养，烹制出的全鱼席，脍炙人口，让人们充分领略“一物多吃”的神韵。

2. “八宝吉花鱼”是“松花湖鱼宴”中的一道热制大菜。主料选用松花湖特产吉花鱼，鱼的侧线有 7~11 个大黑斑，刺少、肉厚，是著名的松花湖“三花”之一，此菜鱼肉细嫩，味道鲜美，馅香醇浓，造型美观。

翡翠鸳鸯鱼翅

[主料辅料]

鱼翅 500 克

酱油 15 克

鳊鱼肉 150 克

味精 5 克

淀粉 30 克

鲜汤 100 克

菠菜 100 克

葱 10 克

熟鸡油 30 克

姜 10 克

精盐 15 克

绍酒 30 克

[烹制方法]

1. 将鳊鱼肉切成厚片，然后用菠菜汁浸泡呈绿色。案板上放干淀粉，把鱼片放在淀粉上，用玻璃瓶子敲打成薄片后，放入沸水中氽熟，投入凉水中浸凉。

2. 炒勺内放底油，用葱、姜炆锅，加鸡汤和各种调料，放入氽好的翡翠鱼片，烧开后，用湿淀粉勾芡，点明油出勺，放在盘中间。

3. 将鱼翅放碗中，加汤和调料上展蒸透。

4. 取一半鱼翅用白扒方法烹制，另一半用红烧法烹制，然后分别放在盘的另一端即可。

[工艺关键]

1. 敲打鱼片时，用力不要过猛，以免鱼片破碎。

2. 注意蒸鱼翅的时间，约需 3 小时左右，如时间过短鱼翅涨发不透。

[风味特点]

1. “鳊鱼宴”是黑龙江地区的风味名宴，由 6 个凉菜，8 道热菜和 4 道细点组成。鳊鱼是黑龙江、乌苏里江、松花江等江河中出产的最大最名贵的淡水鱼。“鳊鱼宴”就是以鳊鱼为主料，制作方法有红烧、扒、熏、拌、烤、爆、熘、氽、冻等，工艺精良，一菜一格，鱼肉鲜美，形色皆佳，食者津津乐道。

2.此菜是“ 鳇鱼宴 ” 中八道热菜之一。选用黑龙江特产鳇鱼翅和鳇鱼肉为原料，将鱼片用菠菜汁浸泡呈绿色，鱼翅分别用红烧和白扒的方法制成。成品色泽鲜艳，味美异常，营养丰富，脍炙人口。

赤龙夺珠

[主料辅料]

水发海参 400 克
猪肥膘肉 75 克
鲜虾肉 200 克
蛋松 20 克
鸡脯肉 150 克
酱油 15 克
绍酒 30 克
姜 10 克
精盐 30 克
芝麻油 10 克
白糖 30 克
猪油 50 克
味精 10 克
淀粉 50 克
番茄酱 50 克
鲜鸡汤 200 克
蛋清 2 个
午餐肉 500 克
葱 15 克

[烹制方法]

1. 将虾肉、鸡脯肉和肥膘肉一起斩成细茸后，放入大碗内加上葱姜汁、蛋清、精盐、味精、鸡汤搅拌均匀成粘糊状，放入热水中氽制成洁白虾圆。将鸡脯肉切成羽毛片，再用蛋清、湿淀粉抓拌均匀。

2. 将水发海参用水洗净后，放入鲜鸡汤中煨至入味捞出，控净水分。勺内放猪油烧热，下入葱、姜块偏炒出香味后，加上酱油，接着放入海参，用绍酒烹一下，添上鸡汤、白糖、味精，用小火烧煨几分钟后，取出葱姜块，用湿淀粉勾入芡汁，再淋上芝麻油，盛入盘内一端。

3. 炒勺内放底油烧热，下入葱、姜块煸炒出香味后，加入鲜汤、绍酒、精盐、味精烧开后，取出葱姜块，放入氽制好的虾丸子，勾上湿淀粉芡汁，淋入明油，盛入盘中海参的一边，成一字形。

4. 炒勺入宽油烧热后，把浆好的鸡片放入油中滑散开，熟后捞出。勺内放底油烧热，加入番茄酱、白糖、精盐、鸡汤烧开，勾湿淀粉芡汁，放入滑熟的鸡片翻拌均匀，淋入明油，盛入盘中是圆的一边。把午餐肉分别雕刻成龙头和龙尾，摆在盘内两端。再用蛋松围在两侧成龙体形状即成。

[工艺关键]

1. 海参要发得软硬适宜，在制作前需用鲜鸡汤煨至入味，使菜肴口味鲜美。

2. 用鸡脯肉和虾肉制作的茸泥，须去掉筋膜，斩汤细腻，顺一个方向搅拌至有粘性。

3. 制作的虾肉圆，要形圆，大小均匀。

[风味特点]

1. “九龙宴”是辽宁地区名味名宴，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，配以其它辅料，运用辽菜特有烹调技法创制而成。由1个冷拼花摆和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4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，肉质软嫩，口感各异，富有营养，可滋补强身，延年益寿。

2, “赤龙夺珠”是“九龙宴”第一道热菜，根据龙之二子“睚眦好杀”的特性创制而成。主料选用辽东半岛产的刺参、鲜大虾和嫩鸡脯肉，采用烧、熘、氽等烹调技法制成。海参黑中透亮，口感软糯，滋味鲜美；虾圆洁白如玉，鲜嫩如腐；鸡肉色泽红润，鲜香酸甜适口；一菜多味，富有营养，有滋补强身之功。

红油鱼唇

[主料辅料]

水发鱼唇 400 克

白糖 15 克

兰片 15 克

味精 5 克

油菜 10 克

淀粉 30 克

辣椒油 10 克

葱 10 克

绍酒 15 克

姜 10 克

酱油 15 克

鲜汤 200 克

[烹制方法]

1. 将发好的鱼唇整理干净，切成 5 厘米长、15 厘米宽的条，放入开水中烫透捞出。兰片、油菜切排骨块。

2. 炒勺放底油烧热，下入葱、姜炸一下，放入酱油、绍酒、白糖、鲜汤，然后把鱼唇和配料放入勺中烧开后，移至小火煨至熟烂入味，拣出葱、姜块，再加入味精后勾芡，淋入辣椒油出勺即可。

[工艺关键]

1. 鱼唇发时，注意保持完整。

2. 煨鱼唇时，可在锅底加一竹篾子。

[味特点]

鱼唇，是鲨鱼、鳐鱼类鳃唇的干制品。富含胶质，滋味腴美，古代有“鲟鱼之唇，活而齧之，谓鱼魁，引其至珍者也”的记录。它含胶质丰富，其质地糯软醇郁，鲜香并举，最宜烧制。因其稀少而名贵。

干烧开片鲤鱼

[主料辅料]

活鲤鱼 750 克
猪肥膘 15 克
鲜笋 10 克
胡萝卜 10 克
榨菜 10 克
水发冬菇 5 克
豌豆 10 克
干辣椒 5 克
元葱 10 克
醋 4 克
白糖 40 克
酱油 25 克
盐 7 克
料酒 10 克
姜 5 克
蒜 2 克
鸡汤 350 克
植物油 1000 克

[烹制方法]

1. 将鲤鱼去鳃，从脊背开口取内脏，洗净，从脊背片至尾，劈成对尾大片，再从脊背骨下片一刀切下脊骨，把鱼身翻过来，切成斜刀口，用料酒、酱油腌入味。肥膘、鲜笋、胡萝卜、榨菜、冬菇、元葱、干辣椒均切成筷子头方丁。葱蒜切末。

2. 炒勺内放油烧八成热，下鱼炸成枣红色，捞出控油。

3. 打底油 25 克

，放姜末、干辣椒、肥肉、榨菜、冬菇丁煽炒出香味，放入酱油、鸡汤、鲤鱼、白糖、醋、料酒、蒜烧开后转小火烧透，加放豌豆和元葱、胡萝卜，再转旺火收汁，至汁色红亮、浓稠大翻勺装盘。

[工艺关键]

1. 注意刀工，两片鱼对称整齐。
2. 保持鱼的完整，不破不碎。

[风味特点]

此菜是吉林传统名菜。选用松花湖金丝鲤鱼，从脊背片开鱼腹相连，形似两条对尾鱼，再用干烧方法制成。造型美观，咸辣微甜，芡汁红亮，鱼鲜味香。

红烧鲢鱼

[主料辅料]

鲢鱼一尾 1000 克
醋 10 克
蒜 50 克
精盐 6 克

葱丝 3 克
糖色 25 克
蒜片 2 克
大油 30 克
姜汁 10 克
花椒油 25 克

脂油 75 克
白糖 50 克
大料 2 瓣
味精 4 克
姜丝 2 克
水淀粉 10 克
料酒 25 克
油 1500 克
酱油 30 克

[烹制方法]

1. 鱼去鳃、鳞及内脏，洗净控干，两面打斜十字花刀，剁成两段，用姜汁、料酒腌一下，油脂（肥膘）切成小方丁，蒜切

2. 炒勺加油，烧至七八成热，先下鱼头段，后下鱼尾段。下入脂油、蒜丁呈金黄色一起捞出。

3. 勺加大油下大料瓣，出香味，用葱丝、姜丝、蒜片爆锅，烹料酒，添高汤，将鱼、脂油丁、蒜丁下勺。汤开撇浮沫，盖盖转微火，鱼入味后转旺火收汁，下糖色，调好口，将鱼盛在盘内，余汁勾少许芡，淋明油，浇在鱼身上。

[工艺关键]

1. 油脂丁最好用板油。

2. 鲈鱼时，汤要没过鱼，收汁时用手勺将汁浇在鱼身上，使鱼正面入味。

[风味特点]

1. 鲈鱼学名鱠鱼，又名巨罗、藤香、白鳞鱼。李时珍《本草纲目》载：“鱠鱼，鱼腹有硬刺勒人，故名。甘平，无毒。开胃暖中。作鲞尤良。”清王士雄《随息居饮食谱》也记载：“鱠鱼，甘平，开胃，暖脏补虚。鲜食宜雄，其白甚美；雌者宜饔，隔岁尤佳。”

2. 鲈鱼体形侧扁，银白色，与鲟鱼同属鱼纲鲈鱼科。肉质细嫩，味道鲜美，鳞下脂丰富，可与鲟鱼媲美，故早就有“南鲟北鲈”和“来鲟去鲞”之说。清初美食家李渔在《闲情偶记》中写道：“其不著名而有异味者，则北海之鲜鱠，味并鲟鱼。腹中有肋（鱼白），甘美绝伦。”津门诗人蒋诗在《沽河杂咏》中也赞美。“巨罗纲得正春三，煮好藤香酒半酣。巨细况盈三十种，已教鱼味胜江南。”鲈鱼春季由海外回游至近海产卵，逢谷雨到小满，在渤海湾形成鱼汛，捕捞到的鲈鱼除少量鲜食外，大部分腌制销往内地。

3. “红烧鱠鱼”为辽宁地方名菜，色泽深红，汁芡明亮，口味咸甜，细嫩鲜美，唯鱼肉细刺较多，儿童慎食。中国名菜松辽风味畜肉类

兰花熊掌

〔主料辅料〕

熊掌 2000 克
绍酒 40 克
火腿 50 克
味精 3 克
冬笋 50 克
精盐 3 克
口蘑 25 克
葱 5 克
油菜心 14 棵
姜 5 克
青虾肉 100 克
植物油 100 克
肥肉膘 50 克
鸡油 25 克
淀粉 50 克
芝麻油 15 克
鸡蛋清 50 克
鸡汤 1250 克

〔烹制方法〕

1. 勺加底油烧热，下葱段、姜片炆锅，烹料酒加鸡汤，放入精盐、味精及发好的熊掌，汤沸倒入砂锅中，小火煨至软烂端下，拣出葱姜。

2. 将原汤滗入勺中，熊掌掌面朝下，轻放入勺，小火煨透。调口味、勾芡、淋鸡油大翻勺，将熊掌轻放入盘。余汁炒亮，浇于掌面。

3. 菜心削去尾梢，成 6.6 厘米段。沸水焯绿冷水投凉，沥净水分，用盐、味精腌制入味再顺刀一切两半。

4. 虾肉和肥猪膘合在一起，剁成细泥，放容器中，加鸡蛋清、精盐、绍酒、淀粉搅拌均匀备用。

5. 每片菜心，在刀口剖面外抹上虾茸；虾茸上再用切好的火腿，冬菇末点缀一下，然后摆在盘内，上展用小火蒸热，取出摆在熊掌外圈。

6. 大勺加底油烧热，加葱、姜末，添入适量鸡汤，用精盐和味精调口，勾薄芡加鸡油，淋在兰花菜上即可。

〔工艺关键〕

1. 选用东北长白山麓冬季熊掌为主料，此时熊掌肉肥而厚。

2. 菜心不可焯过火，否则发黄。

3. 虾茸要洁净，用刀剁时，反复叠抹几遍，能使茸泥更加细腻，粘度增强，利于造型。

4. 虾茸要抹汤光滑整齐，小火蒸 3~4 分钟即可。

5. 汤不开时下入淀粉，开后打明油成米汤芡，撇去浮沫。浇在原料上，此为明油亮芡关键。

6. 熊掌涨发：先用温水泡软，再用碱水刷去污物，撕掉油膜，然后放入焖罐，加足凉水，旺火烧开后，改小火煮焖，到能拔掉毛离火，趁热将毛和

黑皮摘净，然后再煮焖，见掌壳翘起。把壳，爪去净，顺掌背划开，剔去骨头再换上高汤加葱、姜、口蘑、冬笋等，蒸烂为止。

〔风味特点〕

1. “兰花熊掌”是在举世闻名的“红扒熊掌”的基础上加工而成的，它继承了传统菜的优点，并使之更加尽善尽美。

2. 熊是我国一种珍贵的野生动物，要严加保护。东北熊大多生活于大，小兴安岭和长白山的丛山密林中，冬季大雪封山后，即隐居洞穴之中。冬眠期间，经常用舌舐掌。《本草纲目》说：“冬月蛰时不食、饥时则舐其掌，故其美在前掌，谓之熊蹯”。

3. 熊掌，性味甘、咸、温。脂肪含量为43.9%，粗蛋白含量为55.32%，蛋肉质含量为8.83%；蛋白质中含有多种氨基酸、具有补气养血。祛风除湿、健脾胃、补筋骨的功效。适用于脾胃虚弱、风寒湿痹等虚损症。

4. 我国熊掌菜历史悠久。早在二千多年前，殷商末期的纣王就曾经用玉杯饮美酒，用象箸食熊掌。周朝时，熊掌已作为宫中珍馐，号称八珍之一。春秋战国时期的《孟子》一书中，也有“鱼我所欲也；熊掌亦我所欲也”的记载。到秦、汉、魏、晋、隋、唐、宋、元、明、清各代，都是宫廷宴席上珍食。从清康熙时期起，哈尔滨和沈阳许多菜馆，都挂牌经营“白扒熊掌”、“彩珠熊掌”等。

5. 此菜色泽金红，油亮光润，汁浓味醇，肉质酥烂，油菜心上酿上虾茸制成兰花状，清淡素雅，造型别致，荤素兼有，实为名贵佳肴。

三鲜鹿茸羹

〔主料辅料〕

蒸熟鹿茸 100 克
净冬笋 50 克
水发海参 100 克
味精 2 克
熟鸡肉 50 克
鸡汤 300 克
精盐 50 克
湿淀粉 20 克
香油 5 克

〔克制方法〕

1. 海参、鸡肉、冬笋同切成 1.3 厘米见方的片，经开水焯后，沥干。鹿茸切成 0.7 厘米的小丁，放入碗内加少量盐和味精，煨好底。

2. 炒锅洗净放在旺火上，加鸡汤、海参、鸡片和冬笋、盐、味精调好口，烧沸后，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，滴入芝麻油盛入汤盘内，再将鹿茸丁撒在上面。

〔工艺关键〕

1. 海参、冬笋用水焯后方可使用。
2. 煮汤过程中，始终用中火为宜。
3. 勾芡使原料轻浮于汤中、不可过浓。
4. 蒸鹿茸方法：先将毛巾用开水煮热，趁热拧干水分，用热毛巾将鹿茸缠紧，双手抓住，用力拧掉茸毛，搓尽茸毛后，用温开水洗净。把雪里蕻根切掉，洗净泥沙、与鹿茸上笼同蒸。15 分钟后取出，再剥净鹿茸上的雪里蕻，即成熟鹿茸。

〔风味特点〕

1. 鹿茸为鹿科动物梅花鹿或马鹿的尚未骨化幼角，性味甘、咸、湿，含有机结构、胶质、卵细胞激素堆酮等成份。具有壮元阳、补气血、益精髓的功效。常用治眩晕、耳聋、目眩、腰膝酸痛、阳痿、滑精、子宫虚冷、崩漏、带下等症。

2. 此菜汤色白淡，口味鲜美，鹿茸细嫩，菜色红、黄、白相间。

红烧獐鼻

〔主料辅料〕

水发獐鼻 300 克
姜 15 克
鸡蛋 8 个
香菜 5 克
鸡脯肉 150 克
火腿 5 克
兰片 5 克
鸡汤 250 克
精盐 256 克
大油 500 克

味精 2.5 克

淀粉 少许

酱油 5 克

白糖 3 克

葱 15 克

料酒 4 克

〔烹制方法〕

1. 将 狍鼻改成抹刀片，放入大碗，加鸡汤、葱、姜丝、料酒上屉蒸半小时至酥烂，取出备用。

2. 起勺放大油烧至七成熟，放入 狍鼻过油，倒入漏勺。

3. 勺上火，打底油，用葱、姜炆锅，下鸡汤、白糖、酱油、盐、味精，用急火烧开，移至慢火，煨到汤汁浓稠时，淋明油出勺，放入鱼池中间。

4. 火腿切小粒，兰片切末，鸡脯肉剁成泥，并加盐、鸡汤、葱姜水调好口。

5. 将 8 个鸡蛋煮熟后，直刀破成 16 瓣，取出蛋黄，镶上调好口味的鸡茸、火腿、兰片。

6. 蛋清顺一个方向打搅成泡沫，加淀粉成高丽糊。

7. 将高丽糊覆盖在鸡茸、火腿、兰片之上，上面点缀香菜叶，蒸 10 分钟，取出码在鱼池中。

8. 勺上火，加鸡汤，微开勾入淀粉成米汤芡，淋在鸡蛋上即成。

〔工艺关键〕

1. 过油时间不可过长、防止色过重。

2. 汤不宜过多，与原料相等平即可。多一份汤，淡一份味。

3. 制作围边鸡蛋时，注意清洁，并保持月芽形。

4. 狍鼻有土腥味，在蒸时加一个大白萝卜蒸，效果好。

〔风味特点〕

1. 狍鼻，即罕达狍的鼻子，饮食行业中也称之为“鳞面”。它又被称为“北味四大名肴”之一（另外三味是熊掌、飞龙、猴头）。罕达狍是鹿科的一种，学名驼鹿，一头重二、三百公斤。生长在北方的混叶林与阔叶林中，经常往来于大森林和山泉小溪之间，是黑龙江的特产，野生的均属保护范围。罕达狍全身是宝，其鼻更是珍贵的补品。《黑龙江志稿》载：“土人食之鼻尔，美之号猩唇”。据现代医学分析，狍鼻含大量不完全蛋白质、脂肪及多种微量元素，其营养含量可与燕窝、熊掌媲美。

2. 此菜汁浓油亮，鲜香可口，软嫩适宜，色彩分明，造型美观。

清汤哈士蟆

〔主料辅料〕

哈士蟆肉 100 克

鸡汤 750 克

绍酒 15 克

盐 5 克

哈士蟆油 100 克

味精 2 克

猴头 50 克

香油 2 克

〔烹制方法〕

1. 哈士蟆油洗净后，放温水内浸泡 4 小时左右，然后取出，摘去黑线及杂物，即可使用。

2. 哈士蟆肉切成小片，猴头切成片，哈士蟆油上锅蒸熟。

3. 炒锅放旺火上，加鸡汤 750 克

，下猴头片。绍酒烧沸，下哈士蟆肉，加味精，撇去浮沫，淋香油即可。

〔工艺关键〕

1. 哈士蟆油泡发时不宜用开水急泡，或浸泡时间过长，以免糜烂失形。泡发好的哈士蟆油呈棉花状，色泽白，表面有油脂光泽，质地膨松，柔软滑嫩。

2. 哈士蟆油本身缺乏鲜味，并有腥味，不能单独用，加入一定数量配料，以弥补原料味道不足。

〔风味特点〕

1. 哈士蟆属蛙科两栖动物，生长在黑龙江、辽宁、吉林等地，形似蛤蟆，亦称“中国林蛙”。民间传说，此蛙以参苗为食，实则以昆虫为食。冬眠，春产卵，秋产油，称哈士蟆油。以吉林省蛟河县产的哈士蟆体大、油多为上品。哈士蟆油呈桔瓣状，是中国林蛙输卵管中的高级营养贮藏物。

2. 哈士蟆油含有丰富蛋白质，含少量的脂肪、硫胺素、尼克酸、核黄素等营养成分，是高级营养滋补品。对高血压、肾功能减退、肺结核病人及体弱者具有一定疗效。

3. 此菜汤清味鲜，软滑细嫩，色泽鲜艳，爽口悦目，为高级宴席滋补佳品。

烧辣子百合抱肉

〔主料辅料〕

抱子肉 750 克

龙泉酒 2 克

百合 150 克

酱油 10 克

鸡汤 1050 克

葱 1 棵

湿淀粉 10 克

姜 1 块

干辣椒 5 克

蒜 25 克

精盐 8 克

猪油 100 克

味精 2 克

糖色 5 克

〔烹制方法〕

1. 抱肉泡去血液切成 3 厘米见方的小块。辣椒擦净。百合洗净，葱姜块用刀拍松。蒜瓣稍拍。

2. 用开水将抱肉稍烫，外皮见白捞出控净水。

3. 勺内放猪油，九成熟时将抱肉下勺，炸成金黄色捞出。

4. 勺内留底油，六成热下入葱姜蒜。辣椒炸成重黄色、添汤，放上龙泉酒，汤开撇去浮沫，下入酱油、糖色、抱肉，再开移至小火上，炖一个半小时下入盐、味精，九成烂时下入百合。百合烂后拣去葱、姜、辣椒，用旺火将汁收浓，勾芡，淋芝麻油出勺即可。

〔工艺关键〕

1. 鸡汤没过原料 3 厘米即可。

2. 边翻勺，边勾芡，收汁即可。

〔风味特点〕

1. 百合性味甘，微苦，微寒。含有多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等成份。具有润肺止咳，清心安神的功效，适用于阴虚久咳，痰中带血、虚烦惊悸。

2. 此菜甜辣鲜咸，浓香扑鼻，颜色火红，明汁亮芡。

湘云烤鹿肉

〔主料辅料〕

鹿外背 750 克

花椒水 25 克

精盐 1.5 克

味精 2.5 克

料酒 2.5 克

白糖 5 克

〔烹制方法〕

1. 把选好的新鲜鹿肉切成厚 1 厘米、长 10 厘米、宽 5 厘米的片，再加各种调料抓匀，约腌制二三小时。

2. 备铁炉、铁叉、铁丝笊子一个。把铁丝笊子放在铁炉上，然后点炭调好火，当炭烧到无烟时，把腌制好的肉片放在铁丝笊子上烤成金黄色，肉熟取下。然后用刀切成斜长条装盘，即可食用。

〔工艺关键〕

1. 用鹿的胸脯或大腿肉均可。

2. 用急火快烤，边烤边用铁叉翻动，防止肉油滴入火中。

3. 在每片肉上扎几个眼，易于成熟。

〔风味特点〕

1. 湘云烤鹿肉，是将曹雪芹描写史湘云、贾宝玉烤鹿肉的情节现于今世的佳肴。2. 湘云烤鹿肉对老弱病者最有补益。因其富含蛋白质、无机盐、脂肪等，并含有一定量维生素；肉质嫩于牛肉，尤以母鹿为佳。

3. 此菜咸鲜甘香，色金黄，韧软可口，风味独特。

白肉血肠

〔主料辅料〕

五花肉 1000 克
砂仁 8 克
猪肠 1000 克
桂皮 8 克
猪清血 1000 克
西边桂 8 克
盐 75 克
紫寇 8 克
醋 100 克
丁香 8 克
味精 10 克
酸菜丝 250 克
肉料面 25 克

〔烹制方法〕

1. 白肉制法：

将肉叉于铁叉之上，用中火烤，烤出浮油，将毛烤净。把烤好的肉放入水中浸泡 10 分钟后，用刷子刷 3~4 遍，刷净污染，吊起擦净污水。

肉皮向下，开水下锅，水开后，移至微火煮约之小时，至六七成熟，抽出筋骨，再煮熟为止。

将煮好的肉切片，每片 1.3~1.6 厘米长、0.5 厘米厚。

2. 血肠制法：

将猪肠加盐 50 克

、醋 100 克，搅拌见起白沫，用水洗净白沫和污物，放入冷藏箱待用。

取杀猪时流出的鲜血，坐清两次，把清血和混血分开。

混血与清血加水各 125 乃克

、盐 10 克、味精 1 克、砂仁、桂皮、西边桂、紫寇面 20 克。

把猪肠从冷藏箱内取出，用水洗净，一头用马莲扎好，从另一头灌血，灌好后，将口扎住，再从中间扎住，分为两段。

开水下锅，煮 10 分钟左右，见血肠浮起捞出。放入冷水盆内，把煮熟的血肠用刀切 1.3~1.6 厘米的片。

3. 将白肉、血肠、酸菜丝，下锅同煮 3~4 分钟即可。

4. 蘸调料食用：调料用酱油、韭菜花酱、辣椒油、腐乳、蒜泥、虾油、香油、香菜末合成。

〔工艺关键〕

1. 要选用肉质鲜嫩、膘厚薄适当、带骨带皮的猪肉。

2. 烤好的肉要在水中排酸。冬天用热水，夏大用温水。

3. 肉切片时，趁热由外向里四面切，稍凉回锅，再换另一块热肉切。

4. 用猪鲜血风味才好，灌肠时，将血上下搅拌。

5. 制韭菜花酱时除韭菜花外，加适量的嫩韭菜、苹果、梨、小黄瓜等，清香可口，别有风味；制辣椒面用辣椒，先用净布擦净灰尘，用剪刀剪成细

圆圈，连粉一起炸成椒油，有糊香味。

〔风味特点〕

1.猪肉性味甘、咸、平。蛋白质含量为 16.1~16.7%，同时还含有脂肪、灰分。糖类，钙。磷。铁、维生素 B₁、B₂、C、烟酸等成份，具有滋阴润燥的功效，适用于热病伤津、消渴、羸瘦，燥咳、便秘等；猪血有补血益中功效，适宜用于中风眩晕。脘腹胀满、嘈杂、宫颈糜烂，贫血等；猪肠具有补虚损、健脾胃之功，适用于虚劳羸弱、泻泄、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积等。

2.此菜色泽红白、糊香可口，味道多样，肥而不腻，瘦而不柴，嫩而不碎，松软鲜嫩，冷热均可，美味实惠，风味独特，是东北民间传统菜肴之一。

比于肉元

〔主料辅料〕

猪肥瘦肉 150 克
精盐 10 克
脂油 50 克
花椒面 1 克
蛋黄 1 个
甜面酱 50 克
淀粉 20 克
豆油 40 克
味精 2 克

〔烹制方法〕

1. 把猪肥瘦肉剁成肉泥，放入蛋黄、味精、精盐、花椒面、淀粉搅匀，做成一样大小的 14 个肉丸子。
2. 把脂油剁成细泥，也做成 14 个丸子。
3. 把肉丸子压扁，把脂油九子包在中间，仍成圆形。
4. 勺内放油，油烧至五成热时，把丸子放入油内炸成火红色，捞出放在盘里即成。
5. 勺内放底油，把甜面酱炒熟。

〔工艺关键〕

1. 丸子里不可放葱姜。熟后有糊点，可放一些葱、姜汁。
2. 炸至八成熟时，把丸子捞出，待油七成热，重炸一下。使之形成酥而不腻的特点。
3. 肥瘦肉的比例 3 : 7 为宜，瘦多不香，肥多而不腻。

〔风味特点〕

此菜鲜咸味美，色泽火红，内空香酥，极富特色。

牛肉铁锅

〔主料辅料〕

净牛肉 2000 克
芝麻酱 50 克
水粉丝 250 克
韭菜花 25 克
腌渍菜 400 克
葱 10 克
海米 10 克
精盐 1.5 克
味精 2.5 克
香菜 1 克
辣椒油 2.5 克
蒜泥 50 克
渍蒜 100 克
鲜汤 750 克
腐乳 2 块
花椒面 1 克
虾油 2.5 克
姜 2.5 克

芝麻油 10 克

〔烹制方法〕

1. 净牛肉叨顶刀大薄片，渍菜切细丝。水粉丝洗净，海米泡好。芝麻酱用凉水搅匀。

2. 取泥炉一个，把烧红的木炭夹到炉内，把生铁平锅刷净放在泥炉上，锅热放几片腰窝油煸炒，使锅面有一层油，然后放肉，随吃随放，边吃边烤。根据各人喜爱可蘸各种调料吃。

3. 吃完肉时，平锅内放鲜汤、精盐、海米、葱、姜、味精、渍菜，开锅时下粉丝即可食用。

〔工艺关键〕

1. 牛肉宜选里脊、上脑、三叉、腰窝油、尾巴根肉等部位。牛肉片要片薄而且均匀。

2. 现烤现吃，滋味始佳。

3. 必备酸菜汤殿后，才是地道风味。

〔风味特点〕

1. “牛肉铁锅”是东北吉林市传统名菜。它历史悠久，风味独特，颇受当地各族人民欢迎。该菜始于清代。相传清末年间。吉林市一些回族同胞见蒙古族同胞在野外，架火烤牛肉吃，经品尝后十分鲜嫩可口，但对这种烤肉吃不惯，为此他们就将牛肉切成薄片，用破铁锅片架在石头上，用柴火烧，将牛肉片放在锅片上煎，至肉色变白成熟，取出治盐食用，味道异常鲜美，人们便称它为“牛肉铁锅”。从此，“牛肉铁锅”便在回族同胞中普遍采用，

成了他们进行野餐的常用之法。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。近百年来，一直颇受欢迎。

2. 本品鲜咸味辣，肉片软嫩焦香，配酸菜粉丝同食，乃是地道的北国风味。

燻黄羊肉

〔主料辅料〕

黄羊肉 500 克
花椒水 10 克
黄瓜 100 克
料酒 51 克
精盐 11 克
酱油 5 克
味精 3 克
醋 5 克
白糖 25 克
鸡汤 300 克
葱 15 克
熟猪油 1000 克
姜 15 克
苏打粉 25 克

〔烹制方法〕

1. 将黄羊肉用刀片成 2 厘米厚的大片，刻上 1/3 深的交叉花刀，再顶刀切成长 4.5 厘米、宽 1.5 厘米的条，放入盘中，加清水洗几遍，加苏打 25 克

、料酒 50 克、盐 10 克，煨制之小时。去掉膻味。

2. 起勺添熟猪油烧七成热，放入黄羊肉，炸成金黄色，倒入漏勺，控净余油。

3. 起勺留底油烧热，用葱、姜丝炆锅，添鸡汤，加花椒水、料酒、白糖、精盐、味精、醋，再放入炸好的黄羊肉条，慢火像至肉烂汤浓，淋明油出勺，倒在盘一侧，将黄瓜洗净切 4 厘米长、1 厘米宽的条，码在盘另一侧。

〔工艺关键〕

1. 黄羊肉有膻味，烹前须用水泡。
2. 炸时不可上色过重。
3. 微火腺到汁剩下 1/4 时，改用大火收汁。

〔风味特点〕

1. 黄羊，又名野羊，产于草原及山区的边缘草地。其肉营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖和维生素 A、B 等，可暖中补虚，开胃腔力。

2. 此菜色金黄，汁浓味醇，甜咸适口，荤素皆有。

炒血肉

〔主料辅料〕

瘦肉 100 克
香油 5 克
鸡血 100 克
醋 5 克
大油 40 克
味精 2 克
葱 10 克
料酒 15 克
姜 10 克
盐 3 克
香菜 20 克
胡椒粉 2 克

〔烹制方法〕

1. 将瘦肉片成片，切成丝，鸡血在开水中浸好，片片切丝。香菜洗净切段，放入盘中备用、葱、姜均切丝。

2. 炒勺擦净放入 40 克

底油，油热将肉丝炒变色，把葱丝、姜丝、味精、料酒、盐、胡椒面放入勺内，然后把鸡血丝投入勺内翻炒，再放入一手勺鸡汤烧开，撇去浮沫，滴入醋、香油，撒上香菜即成。

〔工艺关键〕

1. 因瘦肉炒时不上浆挂糊，最好用里脊肉或通脊肉。

2. 鸡血用新杀鸡鲜血，浸血时放到 90 开水中，用中火加热 100 时，见鸡血凝固捞出。

3. 此菜放料迅速，翻炒快捷，如元把握可对碗汁。

〔风味特点〕

此菜成鲜酸辣，红绿相间，软韧相宜，多汁成菜。

李记坛肉

〔主料辅料〕

五花肉 750 克

腐乳 2.5 块

瘦肉 250 克

大料 10 克

面酱 100 克

糖 20 克

料酒 10 克

盐 10 克

葱 150 克

蒜 100 克

姜 25 克

油 50 克

〔克

制方法〕

1. 将五花肉与瘦肉切成 4 厘米见方，葱切段，姜切厚片，腐乳用筷子弄碎。

2. 勺上火，加底油，油热下入肉块，用大火爆炒，下入糖，翻炒，待肉块呈金黄透亮颜色时，放面酱、姜片、葱段、蒜瓣、盐、大料、腐乳、料酒、汤，大火烧开，小火炖 20 分钟，转入微火炖 6 成熟。

3. 坛子上火，倒入炖肉，用小微火炖 2 小时左右，肉烂香为止。

〔工艺关键〕

1. 煸炒肉块要迅速，如掌握不好，白糖先制成糖色再加入也可。

2. 此菜是火候菜，急火可使各种调料浸入肉内，三四开后小火炖，能使肉中的油抽出束，使肉肥而不腻，微火可保持肉形状，瘦而不碎、不柴。

〔风味特点〕

1. 1918 年，天津人李学新到山水秀丽、风景优美的铁岭龙首山下铁岭银州镇，开一小饭馆，首创坛肉。起初，李学新用铁锅炖肉，为除铁腥味，在砂锅炖肉启示下，改为坛肉，在北方颜有名气。

2. 此菜选料讲究，刀工整齐，注重火候，肥而不腻，瘦而不柴，酥烂味厚，小料味浓，余香薄口，是传统的北方风味佳肴。

松子方肉

[主料辅料]

上五花肉 500 克
嫩豌豆 250 克
瘦肉 150 克
花椒面 5 克
料酒 150 克
酱油 25 克
松子仁 50 克
姜葱汁 10 克
蛋黄 3 克
精盐 3 克
冰糖 50 克

[烹制方法]

1. 将五花肉方加以修整，将肉皮用火烤焦，刮净，投入冷水泡软。
2. 将肉面切每隔 2 厘米横竖相交的方块型，深而不透的花刀。
3. 用一个蛋黄，团粉少许搅成糊，抹在肉面上，将瘦肉斩成肉泥，加葱姜汁、精盐少许，再放一个蛋黄和团粉调成稀糊，抹在肉腻上面。
4. 起勺，放猪大油少许，放入肉方（皮朝上）煎成金黄色待用。
5. 将肉方放在砂锅中，底下放竹算垫底，肉方放在上面（皮朝下），加料酒、清汤、盐、酱油、料酒、花椒面、葱姜汁烧开，用文火炖至酥烂，滤出汤汁，扣入盘中（皮朝上），再将汤汁加热变浓，浇在肉方上面。

（工艺关键）

1. 烤肉皮时，用中火烤两遍，每次都应刮净糊的部分，显示鲜肉。
2. 肉方上面的原料要比肉方四周略小。
3. 煎肉的勺要干净，用小火煎，并不断摇晃勺，以防巴锅。
4. 炖肉的汤与肉持平即可，炒豌豆断生即可。

[风味特点]

1. 松子为松科植物红松的种子，性味甘、微温。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、挥发油，具有养液、息风、润肺、滑肠之功效。适用于风痹、头眩、燥咳、吐血、便秘等症。
2. 此菜咸鲜浓香，肉方酥烂，汁浓茈亮，红绿分明，是黑龙江地区一道特色菜肴。

铁盘宫保兔肉丁

[主料辅料]

净兔肉 300 克
豌豆 5 克
花生米 100 克
元葱 5 克
熟胡萝卜 10 克
水发兰片 5 克 酱油 1.5 克
辣椒酱 10 克
味精 2.5 克
绍兴酒 15 克
鸡汤 20 克
花椒水 15 克
姜末 2.5 克
鸡蛋 半个
蒜末 2.5 克
湿淀粉 25 克
白糖 15 克
香油 5 克

(烹制方法)

1. 将去骨的兔肉切成丁，加入鸡蛋清与湿淀粉抓匀。兰片，胡萝卜片，元葱均切成丁，姜、蒜切成末。

2. 勺内放油，待油至六七成热时，把兔肉丁放入勺内，用铁筷子划开倒出。

3. 用酱油、白糖、味精、鸡汤、绍兴酒、花椒水、湿淀粉兑成汁。

4. 铁盘经烤炉加热后待用。

5. 勺内放入底油，下辣酱煸炒待出红油时，把备好的配菜下勺，边炒边放滑好的兔肉丁，翻炒两下，再加入兑好的汁水。出勺盛在瓷盘里，然后倒在餐桌上的铁盘里即可食用。（工艺关键）

1. 浆肉时加些油易于滑散。

2. 炒辣酱时油温不可高，以免炒糊。

3. 不可过分翻炒，以免主料过老，配料过烂，失去滑、嫩的特点。

(风味特点)

1. 此菜是长春市宴宾楼的名菜，根据宫保肉丁的制法，用铁盘盛装，不仅适用于一般酒席，大型宴会也会为其增色。

2. 兔肉性味甘、凉，有补中益气，凉血解毒的功效，适用于消渴羸瘦、胃热呕吐、便血等症。

3. 此菜选料严格，餐具新颖，肉香鲜嫩，紧汁抢芡，咸鲜麻辣，酸甜适宜，配料多样，是冬令佳肴。

美味人参汤

(主料辅料)

人参 25 克

精盐 5 克

鸡脯肉 100 克

味精 5 克

火腿片 50 克

料酒 10 克

蛋清 1 个

淀粉 10 克

鲜汤 1000 克

白糖 10 克

[烹制方法]

1. 将人参洗净，切成薄片，放入汤碗里，放鲜汤加盖上笼蒸至熟透取出。
2. 鸡脯肉切坡刀片，用蛋清、精盐、干淀粉调和上浆。火腿切成薄片。
3. 锅内加鲜汤烧开，放入上浆的鸡片滑散，取出沥干水分，原锅倒入蒸人参的汤汁，放火腿、精盐、料酒、白糖、葱姜水烧开，撇去浮沫，放鸡片、味精、人参，改慢火稍煨后，起锅倒入汤碗里即成。

[工艺关键]

1. 鸡片上浆应稍稀一些，利于滑开。
2. 此菜不宜放香油，因香油易压原料清香之原味。

[风味特点]

1. 人参为东北“三宝”之一。素有“大补神菜”之称。它为五加科多年生草本植物，主根肉质肥厚，淡黄色，茎高 30—60 厘米，生长在山坡密林中，喜冷凉湿润气候，不喜强光和高温。在《契丹国志》，《大金国志》等史书中，都有“地绕山林，田宜麻谷，土产人参”的记载。

2. 人参含有 0.4% 的 13 种人参皂甙，含有葡萄糖、鼠可糖、阿拉伯糖、挥发油、人参醇、人参酸、植物甾醇、胆碱、氨基酸、肽类、果糖、麦芽糖、蔗糖、人参之糖、果胶、维生素 B1、B2、烟酸、泛酸等。《神农本草经》载：“人参味甘、微寒，主补五脏、安精神，定魂魄、止惊悸，除邪气，明目开心益智，久服延年轻身”。

3. 此菜鲜成略甜，汤醇色白，人参酥烂鸡肉鲜嫩，为滋补佳品。

炒肉渍菜粉

[主料辅料]

渍菜 250 克
姜 10 克
水发粉丝 150 克
花椒水 5 克
五花肉 100 克
精盐 3 克
油 100 克
味精 2 克
葱 10 根
香油 2 克

[烹制方法]

1. 将渍菜片薄片，切细丝；将五花肉切丝；姜洗净去皮切丝；葱切丝；粉丝洗好备用。

2. 起勺放底油，烧五成热放葱、姜丝和肉丝，炒出香味，瘦肉变色，放渍菜丝，翻炒两次，再放粉丝，同时放入花椒水、精盐、味精，淋香油出锅。

[工艺关键]

1. 炒时要旺火，热锅热油。
2. 小料与主料同时下锅，最后放调料，使原料浸透入味。
3. 操作要快捷，防止出汤。

[风味特点]

1. 东北的渍菜与西餐渍法不同。西餐用白醋渍菜，东北采用自然发酵法，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，没过菜，用石头在上面压实，在一定温度下，1 个月左右，自然发酵变酸，就可食用。经过发酵过程，渍菜有一种酸乳味，吃起来可口，又利于消化吸收。一般可存 5—6 个月。

2. 此菜汁菜交融，颜色浅淡，配香可口，脆嫩清爽，是东北地方家常名菜。

松仁小肚

[主料辅料]

猪小肚 5000 克
瘦猪肉 2500 克
松仁 50 克
砂仁末 10 克
淀粉 1250 克
花椒粉 5 克
葱花 20 克
姜末 25 克
精盐 150 克
味精 5 克
麻油 20 克

[烹制方法]

1. 将瘦猪肉切成片，越薄越好。将切好的肉片装入盆内，加入淀粉、松仁、精盐、麻油、砂仁末、葱花、姜末、味精、净水调拌均匀待用。

2. 将猪小肚洗净，把调好的肉片装入各个猪小肚内，用干净竹扦把各个猪肚穿连起来待用。3. 将卤锅置火上，把连好的猪肚，下入卤锅内，先用大火烧开，随即改用小火，慢慢地焖烧，待焖熟后捞出。4. 另一起锅，加入松木锯末，上面放上篦子，将猪肚置其上，上火烧冒烟熏约 10 分钟左右即可改刀装盘食之。[工艺关键]

1. 卤汤最好选用煮鸡剩余的老卤汤。

2. 焖烧时，火不宜大，以免猪肚破裂。

3. 烟熏也可采用其它方法，本法只适用于少量熏制品。[风味特点]

1. 色红清香，入口爽利，易咀嚼，常用于下酒或烧饼夹食。

2. 成品置阴凉通风处，可贮存半月，绝不变质。

龙滨熏肠

[主料辅料]

猪肉 5000 克
鸡蛋 500 克
肠衣 100 克
淀粉 1100 克
香油 250 克
精盐 350 克
丁香面 10 克
白糖 150 克
桂皮面 10 克
鲜姜 50 克
大料面 10 克
味精 10 克
大葱 100 克

[烹制方法]

1. 将猪肉切成 0.5 厘米见方的丁，装入盆中加入盐、味精、白糖、丁香面、桂皮面、大料面、鲜姜末、大葱粒调均匀待用。

2. 取 350 克

淀粉打熟芡，再加入淀粉 750 克和适量鸡汤，搅拌成糊状，倒入调好味的肉丁盆中搅匀。

3. 将搅匀的肉丁装入肠衣内，长 45 厘米左右用绳扎一节。将灌好的肠下锅煮约 20 分钟，然后取出用竹扦在肠上扎一些小孔，放出里面的气体，以防破裂。

4. 将扎过的肠放入锅内用小火煮 30 分钟左右取出，然后上熏锅熏，10 分钟后即可取出；抹上香油即为成品。[工艺关键]

1. 肠必须洗净，并不能有破处，以防漏馅，影响质量。

2. 熏制时，时间不宜过长，否则颜色过深影响美观。[风味特点]

颜色棕红，口味鲜香，烟香味浓，酒饭均宜。

丑香酱驴肉

[主料辅料]

净驴肉 5000 克
花椒 10 克
清水 1500 克
豆蔻 2 克
红曲米 20 克
山楂片 10 克
桂皮 5 克
冰糖 50 克
白芷 5 克
草果 5 克
鲜姜 20 克
酱油 750 克
料酒 100 克
大料 5 克
精盐 50 克
大葱 30 克

[烹制方法]

1. 将驴肉用清水清洗干净，再浸泡 5 小时。将汤锅置火上，注入清水烧开后，放入泡好的驴肉氽一下，然后放入凉水中过凉。

2. 将锅置火上，加入冰糖炒至金红色，下入清水、酱油、精盐、料酒烧开后，打去浮沫，加入用红曲米煮红的水及山楂片，将花椒、豆蔻、草果、桂皮、白芷、大料装入纱布袋内扎好口，同放入锅中，加入葱段、姜片，烧开后煮约 3 分钟，再将驴肉放入，然后用旺火烧开，撇去浮沫，再用中火炖烧 3.5 小时。如驴肉较老，则需煮制时间延长，以 5 小时为宜，至酥烂为止，然后取出晾凉，即可改刀切片装盘食之。

[工艺关键]

1. 驴肉必须是浸泡 5 小时左右，以泡出血水为宜。
2. 炒糖色时，要掌握好火候，火大易糊，有苦糖味，火小糖没有颜色，如同没炒。
3. 红曲米炒时，一定要以煮至水很红时为宜，可多煮几次。
4. 炖驴肉时，因时间长，所以要看好火候，勤翻动驴肉，以免糊锅。若汁干可加入一些开水，但决不可加凉水，否则肉难煮烂。[风味特点]

1. 此肉色泽酱红，软烂糯口，咸鲜味浓，醇香四溢，酒饭均宜。
2. 驴肉从中医角度讲，属发物，身体有疮疥者忌食。

炒肉拌干豆腐

〔主料辅料〕

瘦肉 200 克

干豆腐 200 克

酱油 20 克

醋 10 克

味精 1 克

大蒜 20 克

香油 5 克

辣椒油 15 克

精盐 7 克

菜油 20 克

〔烹制方法〕

1. 将瘦肉切成 0.4 厘米粗的肉丝，干豆腐切成 0.4 厘米粗的丝待用。
2. 将锅置火上，注入菜油，将肉丝一锅炒熟，装盘待用。将大蒜砸成蒜泥。
3. 干豆腐丝放入沸水锅中伸一遍，而后投入凉水中过凉，沥于水分装盘。
4. 将醋、酱油、味精、辣椒油、蒜泥、香油、精盐放入碗中调拌匀。
5. 将豆腐丝码在盘底，再将肉丝放在上面，将兑好的味汁浇淋在上面，即可搅拌均匀供食。

〔工艺关键〕

1. 瘦肉丝、豆腐丝要切得粗细均匀，否则影响外观美。
2. 炒肉丝时，不要炒老，要旺火速炒，否则质老影响质量。
3. 味汁的调制，可因各自口味而定。

〔风味特点〕

口味清淡，软嫩适口。

阿吗尊肉

[主料辅料]

猪肉 500 克
葱 100 克
姜 50 克
花椒 30 克
大料 30 克
桂皮 30 克
豆蔻 20 克
酱油 20 克
醋 20 克
韭菜花 15 克
蒜泥 20 克
辣椒油 15 克
芥末 10 克

[烹制方法]

1. 将新宰杀的猪切成大块，清洗干净，锅置火上，放入清水，加入葱，姜、花椒、大料、桂皮、豆蔻、大块猪肉烧开，煮至猪肉熟烂即可停火，将肉捞出。

2. 将捞出的肉，按头肉、尾根、肩、硬肋、肺、心各部位。各取 100 克，切成菱形片（象眼片），分别码放在盘中。

3. 将酱油、醋、辣椒油、韭菜花、芥末、蒜泥放入碗中，调拌均匀。

4. 将兑好的汁，分装数个小盘内，与切好码盘的肉，一同上桌蘸食即可。

[工艺关键]

1. 猪肉一定是新鲜猪为佳，以不失其特有风味。

2. 煮猪肉时，一定煮至烂熟但又不失其形，以利于下一道工序切片。

3. 调味汁亦可改用其它调料调制，因各自口味而定。

4. 此菜既可凉食又可加酱油、葱、姜蒸热食用。

(风味特点)

1. 此菜为满族传统风味菜，俗称“努尔哈赤黄金肉”，据说是清太祖努尔哈赤时代传下来的。

2. 此种食法如同一种冷拼盘，花样多，且肥者不腻，瘦者不柴，味美鲜香，为佐酒之佳肴。

拌合菜

〔主料辅料〕

绿豆芽 100 克
瘦肉丝 100 克
粉丝 100 克
菠菜 30 克
韭菜 30 克
黄瓜 30 克
木耳 30 克
菜油 50 克
精盐 7 克
味精 1 克
酱油 15 克
醋 15 克
辣椒油 10 克
蒜泥 15 克
香油 10 克

（烹制方法）

1. 将绿豆芽、黄瓜、韭菜、菠菜、木耳分别摘洗干净待用；粉丝发好。
2. 将黄瓜切丝；菠菜、韭菜切 3.5 厘米长的段；粉丝切成 10 厘米长段待用。
3. 将绿豆芽、菠菜段、韭菜段、木耳分别用开水氽熟，捞出过凉，沥干水分装入容器中待用。
4. 将锅置火上，注入菜油烧热，下入肉丝煸炒，放少许酱油炒熟倒出。
5. 将熟肉丝放入黄瓜丝、粉丝和菜丝中一起调拌均匀，再加入精盐、味精、醋、蒜泥、辣椒油、香油调拌即可装盘供食。〔工艺关键〕
 1. 各种丝要切得粗细均匀，蔬菜要适用应时蔬菜为宜。
 2. 加调料时要突出蒜味及醋味。

〔风味特点〕

色泽美观，清爽利口，酸辣醇香。

李连贵熏肉

[主料辅料]

猪肉 750 克
肉桂 150 克
桂子 150 克
砂仁 70 克
大茴香 2 克
花椒粉 5 克
肉蔻 60 克
丁香 120 克
白芷 100 克
紫蔻 60 克
精盐 230 克
葱 100 克
姜 50 克

[烹制方法]

1. 猪五花肉切成大块，放在缸内加清水泡，泡出血水后捞出待用。
2. 老卤倒入锅内，加适量盐烧开，再加入泡肉剩下的血水适量。将葱、姜、花椒、丁香、桂子、肉蔻、砂仁、紫蔻、白芷等投入，同时将猪肉放入，用大火煮半小时，再改用小火焖约 1 小时。然后将肉翻身，再煮 20 分钟，把肉取出。
3. 另用一干锅，锅底放蔗糖，糖上放竹架，把肉放竹架上，燃起烟熏 5—6 分钟。熏时，盖严盖子，然后取出，切片即可食之。

[工艺关键]

1. 选肉时以皮薄、色白者为佳、泡肉时，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。
2. 肉块大小重约 750 克左右为宜。熏制时间要准确，时间过短不上色，过长呈土褐色，影响美观。
3. 存放宜在阴凉通风的地方，夏季可保存 6—7 天，冬秋春可保存 2—3 个月，绝不变质。

[风味特点]

1. 颜色金黄，肉味芳香，并有健胃、消食、驱寒、化痰的食疗作用，夹大饼吃风味更佳。
2. 此菜为清朝光绪年间，一名叫李连贵的厨师首创，故名“李连贵熏肉”。

卷肘花

[主料辅料]

猪肘 5000 克
硝 10 克
酱油 1000 克
花椒 10 克
鲜姜 20 克
料酒 100 克
大葱 30 克
大蒜 20 克
大料 10 克
精盐 20 克

[烹制方法]

1. 将猪肘子浸泡，刮去表面毛根及污物，然后将骨头剔出待用。
2. 将盐和花椒放入锅中，置火上炒出香味待用。将硝放在碗中，加入 200 克水化开，抹遍肘子里外，然后用椒盐、料酒揉擦，用竹扦在肉皮表面扎一些小眼，然后再用盐腌制 24 小时，取出后洗去浮硝及残盐待用。
3. 将清洗好的肘子，从一端卷起，越紧越好，外面再用纱布卷好，用麻绳扎紧。
4. 将卷好的肘子，放入清水锅中，加入葱段、姜片、大蒜、酱油、大料、精盐调好味，用大火烧开后，移置小火上焖烧约 4 小时左右捞出冷却，去掉麻绳纱布，改刀切成片，码盘中带蒜泥即可食之。

[工艺关键]

1. 猪肘子必须清洗干净，除去猪毛等物，否则会有异味，影响品质风味。
2. 剔肘骨时，剔出的肉要尽量整齐，不可剔碎。
3. 捆扎肘卷时，越紧越好，以利于成品切片时不易散。
4. 煮制肘，一定要煮到火候，即熟而不烂，以利于成品的成形及切片。

[风味特点]

色泽美观，红白相间；肘花突出，咸鲜适口，韧糯不腻，为下酒之良菜。

云子卷

[主料辅料]

肥膘肉 250 克

鸡蛋 15 个

瘦肉 1250 克

淀粉 50 克

火腿 30 克

芹菜 100 克

料酒 25 克

味精 5 克

花椒水 20 克

精盐 2 克

葱姜汁 30 克

面粉糊 70 克

[烹制方法]

1. 将猪肥、瘦肉斩成细茸，放入盆中，加入花椒水、葱姜汁、精盐、味精、料酒、六个蛋清、淀粉 100 克

搅匀成稠糊状。

2. 将鸡蛋打入碗中，加淀粉和少许盐打匀，摊 8 张蛋皮。芹菜用开水氽一下，过凉水捞出待用。

3. 将蛋皮放在案板上，切去两个圆边，成长方形，铺平抹一层薄面粉糊，将调好的肉茸分 8 份，分别摊在 8 个蛋皮上，每张一端放一窄条火腿，另一端放余好的芹菜，从两端往中间卷拨，夹缝处涂口。卷好后，上笼蒸 15 分钟取出，凉后切成薄片码放盘中即可。

[工艺关键]

1. 肉馅一定要斩细。吊蛋皮时，要掌握好火候，不能有糊的部分，否则影响美观。

2. 蒸制时间不可过长，否则易变形，影响成菜质量。

[风味特点]

形象彩云，色泽红、黄、绿相间，美观异常，味咸鲜香软，酒饭均宜。

土豆烧牛肉

[主料辅料]

精牛肉 250 克

大料 3 克

土豆 20 克

绍酒 15 克

酱油 30 克

葱 10 克

精盐 10 克

姜 10 克

味精 2 克

白糖 15 克

材料油 50 克

湿淀粉 30 克

花椒水 10 克

肉汤 500 克

[烹制方法]

1. 把牛肉洗净切成 3 厘米长。手指般粗细的条；土豆削去皮切成滚刀块；葱切成段；姜拍松成块。

2. 把牛肉条放入沸水锅中焯透捞出。勺内放材料油烧热，加入葱段、姜块炆锅，然后将牛肉入锅，加上酱油、花椒水煽炒，再加上肉汤，放入绍酒、白糖、大料烧沸后，用小火炖至成熟烂时，放入土豆。待肉和土豆熟烂时，取出葱段、姜块和大料，加上精盐、味精，用旺火烧沸，淋入湿淀粉勾芡，滴入材料油即成。

[工艺关键]

1. 烹作前牛肉须用沸水焯透，除去膻味和血迹。

2. 要掌握好火候，应先旺火烧开，小火煨熟。

3. 牛肉条不宜过大，否则不易熟烂。

4. 炒少许糖色，颜色更加红艳；土豆炸过再烧，风味更佳。

[风味特点]

“土豆烧牛肉”是吉林省民间菜肴，主料选用牛肉和土豆，采用红烧的技法。此菜色泽红润，口味咸香，有荤有素，秋冬两季食用最佳。

黄金肉

[主料辅料]

鲜瘦猪肉 300 克
植物油 500 克
鸡蛋 1 个
绍酒 15 克

酱油 15 克
葱丝 10 克
精盐 10 克
姜丝 10 克
白糖 15 克
香菜段 20 克
味精 3 克
蒜片 10 克
鲜汤 50 克
米醋 10 克
花椒面 2 克
湿淀粉 30 克

[烹制方法]

1. 将无筋膜的瘦猪肉切成柳叶片，放在碗里，加入少许精盐、绍酒煨制一会儿，然后用鸡蛋、湿淀粉调制的浆液抓拌均匀。2. 碗内放入绍酒、米醋、酱油、白糖、味精、鲜汤等兑好汁水。

3. 大勺放入宽油，烧至四成热时，将肉片下勺滑开，倒入漏勺（勺内不留底油），再把肉片倒入勺内煎塌，使两面呈金黄色时，把葱姜丝，香菜段撒在肉片上，泼入兑好的汁水，最后撒花椒面，翻勺装盘即成。

[工艺关键]

1. 采用大浆汁浆拌，使浆汁色包裹住原料。
2. 滑油时不要过熟，防止肉片老硬。
3. 烹汁后要收于汤汁，使肉片酥松。

[风味特点]

1. “黄金肉”，又叫油塌肉片。此菜是东北地区古老的乡间名菜。据传，它同清朝汗国皇帝——努尔哈赤还有一段饶有风趣的故事。早年，当努尔哈赤还未发迹时，曾在一个总兵府里当伙。一天，总兵府家厨卧病不起，府中几个下人只好临时充当厨师，按照总兵府当时的规定：每餐必须有 8 个菜上桌，他们经过苦心琢磨，只想出 7 个菜，还缺一个怎么办呢？这时，努尔哈赤自愿帮忙，当场就做了一个菜，取名“黄金肉”。总兵饭后非常高兴，问这菜是谁做的，内差回说：“此菜乃是努尔哈赤所做。”于是，总兵唤进努尔哈赤，把他夸奖一番。后来，此菜一直在清宫御膳坊流传不废，直到清朝末年垂帘听政的慈禧太后，还经常品尝这个名菜。她说：“这是先祖赐予子孙们的珍馐，切切不可忘怀。”“黄金肉”这个菜，现在人们多叫“油塌肉片”。

2. 此菜颜色金黄，外酥里嫩，口味咸鲜，佐酒最宜。

油爆里脊花

[主料辅料]

猪里脊肉 400 克

精盐 10 克

豌豆 15 克

植物油 500 克

鸡蛋清 50 克

葱末 10 克

湿淀粉 50 克

姜末 10 克

小苏打 5 克

蒜片 6 克

味精 3 克

鲜汤 50 克

[烹制方法]

1. 将里脊肉切成 7 厘米厚的段，改成 0.3 厘米厚的片，每片刻上十字花刀，刀纹要有一定深度（大约 4/5），再切成象限块，用少许苏打抓拌一下，然后用清水洗干净，挤干水分，用绍酒、精盐煨拌，放入蛋清、淀粉中浆拌好。

2. 碗内放入绍酒、精盐、鲜汤和少许湿淀粉兑好汁芡。

3. 勺内留少许底油，将葱、姜、鲜蘑、豌豆下勺炒几下，放入滑好的里脊花，倒入兑好的汁芡颠炒均匀，淋明油出勺即成。

[工艺关键]

1. 里脊加工要精细，刀口深度一致，宽窄适宜。

2. 烹制动作要迅速，时间不能过长，以免质地老硬。

[风味特点]

“油爆里脊花”是辽宁地区传统菜肴之一。以猪通脊肉为主料，配其它辅料，用油爆的技法烹制，洁白素雅，脆嫩爽口，清香宜人。

抽刀白肉火锅

[主料辅料] 生猪五花肉 1000 克
渍菜 500 克
细粉丝 50 克
猪里脊肉 200 克
山鸡肉 100 克
牛肉 200 克
水发海参 100 克
哈什蚂 100 克
芝麻油 30 克
冰蟹 100 克
葱末 15 克
蛎黄 100 克
姜末 15 克
鲜银鱼 100 克
鲜汤 1500 克
鲜贝 100 克
腐乳 50 克
口蘑 100 克
韭菜酱 50 克
大虾 100 克
咸香菜 50 克
精盐 30 克
咸韭菜 30 克
味精 5 克
辣椒油 30 克

[烹制方法]

1. 将带皮的五花猪肉用火烤黄，然后用水浸泡，刮净皮面，入沸水中煮至七成熟捞出，放平压扁，凉后用片刀抽拉成 40 厘米长的大薄片。把猪里脊肉、牛肉切成长薄片。山鸡扒皮、去内脏，除骨，洗净后切成薄片。海参洗净切成长片，用开水焯透。哈什蚂洗净。冰蟹去脐后切开，摘去食包。蛎黄、口蘑洗净杂质。渍菜切成丝。粉丝剪短泡软。银鱼、鲜贝洗净。大虾去壳和沙线切成片。上述原料分别装入盘内。

2. 将各种佐料分别装入小碗内，供蘸食随意选用。

3. 火锅添入适量鲜汤，加入适量精盐，味精、葱末、姜末、芝麻油，放入渍菜、抽刀白肉、山鸡片、海参等各种主、辅料，然后点燃木炭烧开，撇去浮沫端到桌上，把各种佐料碗摆在桌上即成。

[工艺关键]

1. 白肉肥瘦相间，切的越薄越好，不可选入净瘦肉。
2. 必须使用鲜汤，保持火锅鲜味。
3. 各种调料应俱全，方是吉林风味特色。

[风味特点]

“抽刀白肉火锅”是吉林地区传统风味。此菜切肉片要用特制的大片刀，

采用特殊抽刀法抽拉而成。火锅特点是：白肉长而薄，形如波浪起伏，食之脆嫩爽口，解馋不腻。配以其他辅料。佐料，冬令上桌，百食不厌。

氽白肉

[主料辅料]

猪五花白肉 150 克
咸香菜 20 克
渍菜 150 克
咸韭菜 20 克
水发粉条 50 克
腐乳 30 克
精盐 10 克
韭菜花 30 克
味精 3 克
辣椒油 15 克
花椒水 10 克
肉汤 500 克

[烹制方法]

1. 把熟猪五花白肉切成约 10 厘米长的薄片。渍菜片开切成细丝洗净。水发粉条用刀断开。
2. 勺内放入肉汤烧开，把白肉片和渍菜同时放入勺内汤中，加上咸香菜、咸韭菜、精盐、味精、花椒水，然后用小火炖 10 分钟左右，再加上水发粉条，炖 5 分钟倒入大汤碗内，吃时蘸腐乳、韭菜花、辣椒油即成。

[工艺关键]

1. 白肉要片得越薄越好。
2. 渍菜必不可少，要洗干净。

[风味特点]

“氽白肉”是松辽风味名肴，家家会做，人人爱吃。选用熟猪五花白肉、渍菜和水粉条为主要原料，用氽的技法熟制而成。具有口味咸鲜，白肉肥而不腻的特点，是秋冬两季时令佳品。

扒猪脸

[主料辅料]

生猪脸肉 150 克

桂皮 3 克

酱油 25 克

肉桂 2 克

白糖 15 克

白芷 3 克

绍酒 15 克

精盐 10 克

大料 3 克

味精 3 克

葱 10 克

蒜 10 克

姜 10 克

花椒 5 克

[烹制方法]

1. 将猪脸刮去绒毛等杂物，用清水洗刷干净，再放入沸水锅中煮 10 分钟取出用水洗净。

2. 将酱油、白糖、绍酒、大料、桂皮、肉桂、白芷、精盐、味精、葱、姜、蒜、花椒等调料放入焖罐中，加汤烧开，撇去浮沫。

3. 将猪脸肉放入焖罐内，置火上烧沸后，再用慢火扒制，熟透捞出，皮面朝上摆入盆中。

4. 取焖罐中适量的汤汁放入勺中，然后将汤汁浇在扒好的猪脸肉上即成。

[工艺关键]

1. 猪脸肉一定要去净杂毛，刮洗干净，沸水焯过，除掉腥味。

2. 汤汁要调好口味，咸鲜味型。

3. 猪脸肉要扒制软烂入味。

[风味特点]

“扒猪脸”俗称“扒猪头”，是黑龙江省齐齐哈尔市的地方名菜。此菜由于味道独特，香而不腻，入口甜鲜，深受各美食家和各方人士的赞誉。

狗肉火锅

[主料辅料]

活黄狗 1 条 约 15—20 公斤
绍酒 30 克
野生苏子 25 克
香菜 150 克
芝麻油 100 克
辣椒油 150 克
胡椒粉 25 克
芝麻酱 200 克
蒜泥 150 克
腐乳 5 块
香醋 50 克
韭花酱 150 克
味精 10 克
精盐 50 克
葱丝 30 克

[烹制方法]

1. 将狗用绳子勒死，随即割断四肢的血管，把血放净。将狗毛用开水烫掉，然后用清水洗干净，晾干。再用炭火或喷灯把狗的全身都烤成金黄色，烤后放清水中浸泡 30 分钟，待狗皮回软，用刀慢慢地刮去烤焦的皮，使狗皮变为浅黄色。要刮得干净，否则将影响汤味。刮后洗干净，开膛取出内脏，将心、肝、肚、肠洗净泡上另用。将狗肉按各部位分切十几块，每块 750—1000 克

左右，用水泡 30 分钟。

2. 大锅内放入水；将洗净泡好的狗肉放入锅内煮开，撇去浮沫，烫透后捞出洗净杂质。再将狗肉块和野苏子一起放入锅内，加足水，盖上锅盖，用中火煮 3 至 4 小时，皮烂肉离骨即可。

3. 把煮好的狗肉块捞在盆里。洗净手，把狗肉用手撕成丝，码在盘内，剩下的狗骨头再放锅内煮，煮得时间越长，汤汁越白，味道越鲜美，汤色以乳白为佳。

4. 把各种作料分别装入小碗内，每个小碗再放一个小汤匙，供食客任意选用。

5. 火锅内放入煮狗肉的汤，再用烧红的木炭烧开，加入精盐、味精、绍酒调料。火锅端上桌，放入撕好的狗肉丝。吃肉时蘸自己调配好的作料，边吃边喝锅内的汤即可。

[工艺关键]

1. 烫狗毛的时间不宜过长，以烫到能用手搓掉毛为好。
2. 烤狗皮时，火不要太急。火急狗皮容易烤裂，影响质量。
3. 煮肉时，水要一次加足，切不可中途加水。
4. 狗肉煮熟后，切不能用刀切，要用手撕成丝，以保持火锅的独特风味。

[风味特点]

“狗肉火锅”是吉林省朝鲜族传统风味，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。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。

狗肉汤

[主料辅料]

带骨狗肉 10 公斤

熟芝麻 100 克

香菜 1 公斤

葱丝 1 公斤

辣椒面 250 克

胡椒面 15 克

鸡蛋汁 250 克

酱油 1 公斤

[烹制方法]

1. 将狗肉切成 6 块，用凉水浸泡出血水，洗净后放进开水锅里煮，开锅时撇净浮沫，然后撇出油放在锅内。

2. 勺内放入煮狗肉撇出的浮油，油热时放入辣椒面，炸好后倒入碗内，即成调料酱。

3. 肉煮到十分熟时捞出（原汤汁仍在锅内），趁热折出骨头，骨头放入锅内。熟肉撕成丝。香菜切成段。在撕好的肉丝里放进葱丝、酱油、胡椒面搅匀，入味后放热处保温。4. 把肉丝放入碗内，放入少许香菜后，浇一匙调味酱，盛入滚开的原汤，再浇入一匙蛋汁即成。

5. 桌上备精盐、酱油、芥末酱、韭菜花、辣椒面、味精，食者可自行调味。

[工艺关键]

1. 黄狗肉品质最佳，黑狗次之。2. 以狗肉要用凉水泡透，浸出血水，制出的汤不腥。

3. 煮狗肉时，加入野苏子少许，汤鲜不膻。熟狗肉用手撕丝，粗细均匀。

[风味特点]

“狗肉汤”是吉林省延边地区朝鲜族的传统风味菜。主料选用狗肉，通过煮、熬的技法制成。具有汤清味浓，不腥不腻，肉烂筋透，香辣爽口的特点。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。

挂冻雪兔

[主料辅料]

雪兔肉 500 克
葱 10 克
猪肉皮 500 克
姜块 10 克
精盐 15 克
蒜 5 克
味精 3 克
酱油 15 克
花椒 5 克
鸡汤 500 克
大料 5 克

[烹制方法]

1. 将兔肉洗净后，加入鸡汤、花椒、大料、葱、姜块、精盐煮熟改成均匀的小片，摆在方瓷盘中间。
2. 将猪肉皮泡好，刮干净，加入煮兔的原汤及水和调料熬成冻汁，在未凝固前将清冻汁浇在摆好的兔肉上，凝固后改刀装盘即可。

[工艺关键]

1. 肉皮摘净杂毛，刮洗干净。
2. 煮兔肉大火烧开，小火焖酥烂。
3. 冻汁要清，要达到凝冻的程度。
4. 成品可入冰箱冷冻，晶莹透明、清凉宜人。

[风味特点]

“挂冻雪兔”是黑龙江省风味佳肴。主料选用大兴安岭特产雪兔，采用煮、熬、冻的技法制成。成菜整齐晶莹，形状美观，咸鲜爽口，清凉解暑。酷暑盛夏，最受人们欢迎。

叉烧山兔肉

[主料辅料]

山兔肉 500 克
酱油 25 克
植物油 500 克
绍酒 15 克
香菜 20 克
米醋 15 克
葱段 10 克
味精 2 克
姜片 10 克
白糖 15 克
大料 3 克
鸡汤 50 克
精盐 10 克

[烹制方法]

1. 将兔肉切成约 1 厘米厚、6 厘米宽、10 厘米长的大片，加冷水浸泡 30 分钟，再用清水洗两遍，挤净水分，加入少许酱油抓匀。

2. 勺内放油，烧至八成热时，将兔肉放入勺内冲炸成褐红色，捞出后沥净余油。

3. 勺内放底油少许，加白糖炒化，倒入兔肉翻炒上色，加入绍酒，米醋、葱段、姜块、大料、鲜汤、精盐、酱油，调好口味和色泽，大火烧开后放慢火煨透，待汤汁浓时上旺火收汁，待汁浓色红润时淋明油盛在碗内，自然放凉。

4. 取煨好的兔肉 150 克，切成抹刀片，拼摆成野兔形状，再用香菜点缀好即成。

[工艺关键]

1. 兔肉用旺火热油冲炸 2 至 3 遍，色褐红，肉不焦干。

2. 煨兔肉时底火均匀，勤晃勺，避免粘锅。

[风味特点]

“叉烧山兔肉”是吉林省的传统风味名菜。此菜选用东北土产野兔为原料，通过煨烧法调制，成品色泽红润明亮，甜咸适口，质地富有弹性，拼摆形象逼真。

炒肉拉皮

[主料辅料]

猪精瘦肉 750 克
辣椒油 10 克
绿豆淀粉 100 克
酱油 30 克
海蜇头 100 克
醋 15 克
绿豆芽 150 克
水发海米 25 克
水萝卜 100 克
蒜泥 15 克
菠菜 100 克
芝麻油 10 克
芝麻酱 30 克
香菜 25 克
白矾 3 克

[烹制方法]

1. 把猪瘦肉片成薄片切成丝，勺放火上加底油烧热放入肉丝煸炒熟备用。将海蜇头洗净切成丝后，用沸水略焯捞出，控净水分。绿豆淀粉加入适量清水、白矾和精盐调和均匀，倒入旋子内入沸水锅中旋成熟粉皮，取出入凉水中投凉捞出，切成长条。黄瓜洗净切成丝。绿豆芽洗净，放入沸水锅中焯熟捞出，沥净水分。菠菜用水洗净，放入沸水锅中焯透后，入冷水中投凉捞出，沥净水分，切成长条。水萝卜洗净后切成细丝。

2. 把绿豆粉皮抓入盘中，然后将黄瓜丝、绿豆芽、水萝卜丝、蜇头丝、菠菜条分别整齐地码入盘中粉皮的周围，再把肉丝放入盘内中间。3. 分别加上适量芝麻酱、辣椒油、蒜泥、酱油、醋、芝麻油、水发海米、香菜即成。

[工艺关键]

1. 切丝要整齐划一，则造型美观。
2. 调味品齐全适量，突出酸辣口味，是东北人喜爱的风格。[风味特点]

“炒肉拉皮”是东北脍炙人口的冷食佐酒佳肴，选用猪精肉、绿豆淀粉和时令蔬菜为原料，辅以多种调味品，用拌的技法制成。此菜色泽鲜艳，酸辣适口，通气开胃，夏食消暑，清凉滋润，解酒解腻。

葱油鹿筋

[主料辅料]

水发鹿筋 500 克
绍酒 15 克
鸡芽子肉 100 克
花椒水 10 克
鸡蛋清 3 个
熟鸡油 25 克
大葱 150 克
湿淀粉 30 克
胡萝卜 1 个
精盐 10 克
小白菜叶 50 克
红樱桃 2 粒
酱油 20 克
高汤 50 克
味精 3 克

[烹制方法]

1. 将发好的鹿筋切成 5 厘米长的段。大葱切 6 厘米长的段，并剖上花刀。
2. 用胡萝卜做成 3 个梅花。小白菜叶用高汤氽一下，加入精盐、味精、明油搅匀，摆在盘内周围。鸡芽子抹成泥茸，加入葱姜水、精盐、味精、绍酒、鸡蛋清搅成稀糊状，倒在盘内抹平，上展蒸熟后，用模具制成 3 个鹿头，码在小白菜叶上，再放上“梅花”待用。
3. 先把鹿筋用开水烫一下，再用高汤煨炖 2 分钟捞出备用。
4. 炒勺内入底油，把葱、姜炸成金黄色捞出备用，随即加入鹿筋、酱油、绍酒、花椒水、高汤、味精烧开，然后用慢火煨炖 5 分钟，加入炸好的大葱，用湿淀粉勾芡，淋上熟鸡油和葱油出勺盛入盘中。
5. 勺内放入高汤少许，加入精盐、味精烧开，用湿淀粉勾成米汤芡浇在“鹿头”上即成。

[工艺关键]

1. 要选用水发鹿筋，摘净血污和腐肉。鹿筋先用高汤煨制入味。
2. 葱要炸至金黄色、出香味，但不能焦糊。

[风味特点]

“葱油鹿筋”是吉林省创新菜肴之一。此菜主料选用梅花鹿筋，用吉林特产鸡腿葱调味增香，采用煨烧的技法制成。鹿筋滑润柔软，葱香味鲜适口，色泽金黄明亮。上桌时用碧绿的菜叶围在四周，上放胡萝卜刻制的鹿头，恰似群鹿鸣春。葱油鹿筋是吉林高档宴席中的头菜。

三鲜鹿尾

[主料辅料]

发好的鹿尾 150 克
精盐 12 克
口蘑 300 克
味精 3 克
豌豆苗 15 克
绍酒 15 克
火腿 10 克
葱 10 克
熟鸡脯肉 100 克
姜水 15 克
冬笋 30 克
米醋 15 克
干贝 10 克
熟鸡油 15 克
湿淀粉 30 克

[烹制方法]

1. 将发好的鹿尾切成小象眼片。口蘑、火腿、冬笋均切成小于鹿尾片的象眼片。鸡脯肉切成小坡刀片。

2. 炒勺加鸡汤，速将口蘑、冬笋用开水焯后，倒入鸡汤内，再放入鸡脯、火腿、干贝、鹿尾片，用精盐、绍酒、味精和葱姜水找好咸鲜口，烧开后撇去浮沫，用湿淀粉勾米汤芡，放入豌豆苗，加入熟鸡油即可。

[工艺关键]

1. 鹿尾以皮细、肥大，色泽油黑，尾根色红的冬尾质佳。梅花鹿尾瘦小，质量不及马鹿尾。

2. 水发鹿尾：鹿尾先用开水稍泡一下取出，洗净污秽，下开水锅滚烧 10 分钟取出，投入清水内，面皮用刀割划开将皮剥下。随即起油锅煸姜、葱，烹入料酒，加入水，将鹿尾下锅滚烧 10 分钟捞出，然后改刀成象眼片。

[风味特点]

“三鲜鹿尾”是黑龙江地区传统名菜，主料选用鹿尾，配以“三鲜”，用烩的技法烹制，成菜软糯，富有营养，汤清叶浓，鲜咸爽口。

金钱鹿肉

[主料辅料]

鹿肉 1000 克
芹菜 25 克
猪肥膘肉 150 克
味精 2 克
鸡泥子 100 克
绍酒 15 克
鲜榆黄蘑 10 株
熟猪油 1000 克
鸡蛋清 1 个
湿淀粉 30 克
精盐 克

[烹制方法]

1. 将鹿肉用清水洗净，切成直径约 2 厘米的圆片，放入瓷盆中，加绍酒、精盐、味精。芹菜切成末，放入瓷盆中，一同腌制 3 小时。
2. 每 3 片鹿肉、1 片猪肥膘肉用竹签穿起来，可穿成 10 串，上屉蒸 15 分钟。
3. 用鸡蛋清将鸡泥子懈开，加精盐、味精、湿淀粉搅拌均匀，做成 10 个丸子。
4. 将鲜榆黄蘑洗摘干净。在蘑菇中间切成方眼，将做成的 10 个鸡泥丸子，逐个放到榆黄蘑上，入屉蒸 5 分钟即成“金钱”。
5. 勺内放熟猪油烧至七成热时，将蒸好的鹿肉串放入油中全金黄色，捞出抽掉竹签，装入盘的中间，四周摆上蒸好的“金钱”即可。

[工艺关键]

1. 鹿肉要蒸透入味。
2. 蒸、炸过程注意鹿肉嫩度。
3. 制作“金钱”要形象逼真。

[风味特点]

“金钱鹿肉”是黑龙江省传统名菜，选用梅花鹿肉为主料，鲜榆黄蘑等为辅料，通过蒸、酿、炸等技法烹制而成。此菜制作精巧，形如金钱，鲜嫩醇美，咸香适口。旧时关东地区商贾大宴，必见此菜，恭喜发财，图个吉利。

酱焖林蛙

[主料辅料]

活林蛙 10个
葱段 15克
姜片 10克
香菜 15克
大油 70克
大酱 40克
白糖 少许
醋 10克
料酒 15克
花椒 10粒
大料 5瓣
味精 2克
花椒油 10克
香油 10克
湿淀粉 30克

[烹制方法]

1. 先将每个活林蛙摔晕，从嘴处取出内脏，剥去皮，剁去爪，然后用线绳扎好、洗净。

2. 勺内加鸡汤，放入花椒、大料、葱段、姜片烧开煮5分钟，放入捆好的林蛙，用小火煮15分钟捞出，头朝外，腹朝上摆在盘内呈圆形。

3. 勺放大油烧热，下大酱炒开，加醋、白糖、味精，再将林蛙推入勺内，小火焖之15分钟左右，汤汁剩1/5时，勾芡、淋入花椒油，大翻勺，滴入香油托入盘内，中间放一撮香菜。

[工艺关键]

1. 宜选用雌性林蛙。雄林蛙个小且无蛙油，营养口感差。

2. 此菜若用油炸，则失鲜嫩的特点，不宜采用。大酱要炒熟、炒散。芡的稀稠适度，大火收芡拢汁，色泽明亮。

[风味特点]

1. 林蛙俗称蛤士蟆，形如青蛙，主要产区在我国东北吉林省的长自山区及黑龙江省和内蒙古部分地区，每年4月下旬至9月底离开水面，栖息在比较阴湿的山坡草丛中，秋季比较肥美。民间传说，此蛙以人参苗为食，因而大补气血。雌蛙的产卵腺于制后名蛤士蟆油，不仅营养丰富，还有药用功效，常食可补虚强身，养肺滋肾，是难得的珍品。

2. 此菜为东北地区名品佳肴，色酱红，味咸鲜，质地酥烂，是高档宴席上的珍馐。

白烧鹿筋

〔主料辅料〕

水发鹿筋 300 克

湿淀粉 30 克

黄瓜 20 克

清汤 250 克

油菜 250 克

冬笋 25 克

葱 5 克

蛋黄糕 20 克

味精 3 克

油 400 克

姜 3 克

香油 10 克

精盐 4 克

〔烹制方法〕

1. 将鹿筋顺长切 4 条，再改 7 厘米长的条；冬笋、黄瓜、蛋黄糕切成排骨片；葱洗净切末；姜去皮洗净切末。

2. 先将鹿筋用开水焯一下，放入勺内加清汤煨 2 分钟，然后控净水分。冬笋、蛋黄糕用开水略烫。

3. 勺内放底油，下油菜心，加盐、味精、料酒、清汤烧开去沫勾薄芡，淋明油出勺，均匀码在盘的周围。

4. 勺内放中量的油，烧至五成热放鹿筋，片刻倒出控油。

5. 再放底油，用葱姜炆锅，放入冬笋、蛋黄糕、黄瓜煸炒，放入鹿筋、加入清汤、味精、盐、料酒，烧开后用淀粉勾芡，淋香油出勺，盛入油菜心中间。

〔工艺关键〕

1. 鹿筋要反复清洗、焯水，用清汤煨除异味。

2. 过油温度不能高，以防鹿筋起泡。

3. 汤汁在 1/3 时勾芡，用大火收至明油亮芡，卤汁紧抱。

〔风味特点〕

1. 鹿筋被誉为八珍之一，它是鹿科动物梅花鹿四肢的筋（野生属保护之列）。

2. 中医脏器疗法具有养筋壮骨之效，用来治疗劳损风湿等症。《本草逢源》：“大壮筋骨，食之令人不畏寒冷。”

3. 白烧鹿筋加入无色调味品烧制而成，它色泽艳丽，黄白绿三色相同，荤素兼有，食之不腻。

珍珠鹿尾汤

〔主料辅料〕

火发鹿尾 1 条
鱼肉 100 克
高汤 750 克
鲜笋 20 克
油菜 20 克
火腿 20 克
冬菇 10 克
料酒 10 克
花椒水 15 克
精盐 5 克
味精 2 克
香油 10 克

〔烹制方法〕

1. 将鹿尾在骨节缝处切成段。笋、火腿切成长方片。鱼肉斩成鱼茸，加清汤、味精、盐搅成鱼泥子，挤成直径 1 厘米的鱼丸，放入水中永熟捞出。鲜笋、冬笋、油菜焯水冲凉。
2. 勺内放高汤，加料酒、花椒水、盐、味精、鹿尾、鱼丸烧开，去浮沫，淋香油，盛入碗内，将鲜笋、冬菇、火腿、油菜点缀即可上菜。

〔工艺关键〕

1. 发制鹿尾时要精工细作，保证外皮完整。要严格掌握蒸制时间，以防出现蜂窝，肉老不嫩。
2. 鱼泥子打上劲，成菜后要漂浮于汤面。烧汤时切忌大沸。
3. 鱼丸洁白，汤清见底，注意卫生。

〔风味特点〕

1. 鹿尾是马鹿或梅花鹿的尾巴干制而成。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。
2. 它具有滋阴壮阳之功，对治疗阳萎早泄、遗精滑精、头晕耳鸣、腰膝酸痛有效。
3. 鹿尾适合清蒸、红烧、氽汤等烹饪方法，是高级筵席中的名贵原料。此菜名贵，汤清色白、口味清鲜、原料丰富，是汤中上品。

改刀肉

〔主料辅料〕

猪臀尖肉 200 克

水发兰片 200 克

酱油 40 克

味精 3 克

口蘑 25 克

鸡鸭汤 25 克

料酒 10 克

醋 10 克

香油 5 克

大油 50 克

葱 5 克

姜 5 克

蒜 5 克

湿淀粉 10 克

〔烹制方法〕

1. 将猪肉片成大薄片，再切火柴粗细的丝。玉兰片切成头细丝，用开水焯一下。葱、姜、蒜切细丝备用。

2. 勺内加底油，烧至四成热，放肉丝煸炒，边炒边淋入少许油。肉丝水分快干时，放入葱、姜、蒜及冬笋丝略炒，加入酱油迅速翻炒，成深红色后，加入口蘑汤和鸡鸭汤略煨，加入味精、湿淀粉煸炒，滗出余油，烹料酒和醋，淋香油出锅。

〔工艺关键〕

1. 刀工成形要均匀，掌握火候，煸干水分为宜。

2. 玉兰片用毛汤煮半小时改刀，味道鲜美。

〔风味特点〕

1. 改刀肉是清道光年间宫廷御膳品种，经八代相传，已有 160 余年的历史。

2. 相传，道光在位时，吃腻了山珍海味，一心想换花样，御膳房里七位高厨费尽心机，仍不能引起皇帝的食欲，众厨急切不安。一日主厨刘德才忽想起竹笋鲜嫩，如配以猪肉同炒一定味佳。众人反复试做，逐步完善，晋献后深受道光喜爱。

3. 此菜用料寻常，重在刀功，肉丝与笋丝混然一色，入口酥软，味道鲜美，无余汁，幽香四溢，可冬存百日，夏贮一旬。此菜回锅胜于初做，制作精细，风味独特，在东北地区广为流传。

肉丝炒如意菜

〔主料辅料〕

腌蕨菜 250 克
干淀粉 6 克
里脊肉 150 克
姜 5 克
胡萝卜 50 克
葱 5 克
蛋清 2 个
蒜 5 克
大油 400 克
香油 5 克
精盐 2 克
料酒 10 克
味精 3 克

〔烹制方法〕

1. 将蔬菜去掉老根，切 3 厘米长的段，用温水泡 3 小时左右，以除去咸水为宜。里脊肉切 8 厘米长的丝，用蛋清淀粉上浆，胡萝卜用开水烫熟过凉。

2. 勺内放入大油，烧至四成热，倒入肉丝，迅速滑散，嫩熟倒油控净。勺内放底油烧热，加葱姜丝，炒出香味烹料酒，加胡萝卜煸炒，放里脊丝、蒜丝、盐、味精煸炒，淋入香油出勺。

〔工艺关键〕

1. 蕨菜经水泡手挤，换 2~3 次水去掉盐味。
2. 烹调时加盐较常规量少。

〔风味特点〕

1. 如意菜又称蕨菜，属草本植物，叶茎呈深绿色，柔软鲜嫩。出土五六天的蕨菜嫩茎，采摘后，就地腌渍成咸蕨菜可长年保存。唐代诗人白居易有诗咏曰：“日日思归泡蕨菜，春来荠美勿忘归。”传说清代乾隆皇帝每年都要到承德狩猎，指名吃其菜。于是御厨把它与肉丝同炒，乾隆很是赞赏，问其为何物，听其名为蕨菜，认为不雅，封其为“如意菜”。

2. 此菜东北三省均有分布，4 月下旬至 5 月上旬采收，它卷缩如拳，鲜嫩粗壮，长度在 2~3 厘米以上，绿色或紫色的茎叶脱水后碧绿翡翠，滑嫩可口。过期不能食用。

3. 蔬菜清香，风味特异，素有“山菜之王”的美誉，与肉丝同炒，荤素搭配，质地软嫩，清鲜味香，是佐酒之佳肴。

炸春段

〔主料辅料〕

猪里脊肉 150 克
香油 10 克
葱丝 5 克
韭菜 50 克
水发木耳 15 克
水发海米 15 克
鸡蛋 4 个
冬笋 20 克
食盐 3 克
面粉 20 克
味精 2 克
酱油 5 克
清汤 70 克
料酒 3 克
湿淀粉 15 克
花生油 750 克

〔烹制方法〕

1. 将猪里脊切成火柴梗粗的肉丝。木耳、冬笋分别切成细丝。面粉用水调成稀糊。

2. 勺内加油 25 克

烧热，将肉丝、葱丝、冬笋丝倒入勺内略炒，加酱油、料酒、食盐、味精、海米、木耳丝、清汤烧开，用湿淀粉勾成浓溜芡，滴上香油盛出作馅用。

3. 鸡蛋打在碗内，加少量湿淀粉、盐搅拌均匀，将油勺擦净烤热，把搅好的蛋液分 4 次舀入勺内，吊 4 张蛋皮，每张从中间切开，成两个半圆形。

4. 蛋皮逐块放在案板上摆平，周围抹上面糊，把炒好的馅摊在蛋皮的刀口面，馅口摆上韭菜卷成约 2.5 厘米粗的管形。

5. 锅内放花生油烧 8 成热，将卷好的蛋卷逐根放入，炸酥熟，外皮呈金黄色捞出，将炸好的蛋卷切成 4 厘米的段，整齐地摆在盘内。

〔工艺关键〕

1. 春初自然生长的头刀紫根韭菜品质最佳。

2. 炸蛋卷的油温应七八成热，用中火，凉了容易开口，热了蛋皮黑，并且外焦里生。

〔风味特点〕

1. 韭菜旧时又称“起阳草”，是我国特有的蔬菜之一，它有三千多年的历史。它不仅含多种维生素，而且富含钙、磷、铁等多种矿物质，不但食之味道鲜美，还可药用，祖国医学认为，它具有温补肝肾、助阳固精等功效。

《本草拾遗》曰：“在菜中，此物最温面益人，宜常食之”。曾有许多诗人为之命笔，如杜甫的“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。”苏东坡的“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”韭菜春、夏、秋三季常青。现在温室栽培已普遍推广，因而终年供人享用。但春季的散韭，即通常所指的自然生长的头刀韭菜，清香扑鼻，质味皆佳。

2.此菜选择头刀韭菜为原料。成品色泽金黄，外焦里嫩，具有浓郁的韭菜鲜味。

红油兔肉

〔主料辅料〕

兔肉 500 克
大葱 4 段
鲜姜 3 片
香菜 10 克
花椒 20 粒
大料 5 瓣
熟猪油 1000 克
酱油 25 克
精盐 3 克
白糖 25 克
味精 3 克
湿淀粉 25 克
料酒 30 克
鸡清汤 50 克
红油 80 克

〔烹制方法〕

1. 将兔肉剁成 4 厘米左右的方块，放入凉水内浸泡 30 分钟，去其血污及土腥味，勺内加水烧开后，放入浸泡好的兔肉焯一下捞出、透凉后，控净余水，再加入适量的精盐、料酒抓拌均匀。

2. 炒勺倒入熟猪油，烧至七成热，放入腌好的兔肉块，划成深红色，倒在漏勺内漏去油。勺内加红油 40 克

烧熟，放花椒、大料、大葱、鲜姜煸炒，待有香味时加酱油，添汤，放入白糖、味精及划好的兔肉，先用旺火烧开，撇净浮沫，再用小火慢烧兔肉至酥烂，汤快尽时勾芡，淋入红油出勺装盘，用香菜围边即可。

〔工艺关键〕

兔肉烹调前，必须经浸泡、水烫、基本调味，过油后再烧制。这 4 道工序缺一不可，不然有土腥味。

〔风味特点〕

1. “飞禽莫如鸽，走兽莫如兔”。兔肉质细腻、肉味鲜香。据测定，每百克

兔肉含蛋白质 21.5 克，并含有丰富的卵磷脂。而脂肪和胆固醇含量则很少，属低脂肪，高蛋白，营养价值丰富的食用肉类。常食兔肉不仅能增强体质，而且有祛病延年的作用，故自古以来，倍受人们青睐。宋代苏頌曰：“兔处处有之，为食品之上味”。明代李时珍亦曰：“兔至冬日齧木皮，已得金气内实，故味美”。近几年，欧美把兔肉作为美容食品，争相享用。

2. 此菜色泽红润，咸鲜香辣，质地酥烂，不油不腻，美容、延年两宜。
中国名菜松辽风味禽蛋类

香酥飞龙

〔主料辅料〕

飞龙鸟 2只
豆蔻 3.5克
白芷 3.5克
大料 3.5克
鲜姜片 5克
鸡蛋清 2个
香油 30克
精盐 4克
清汤 35克
料酒 15克
砂仁 3.5克
桂皮 3.5克
丁香 3.5克
花椒 3.5克
湿淀粉 3.5克
花生油 750克
酱油 10克
味精 2克
葱 5段

〔烹制方法〕

1. 将飞龙鸟宰杀后放入 80℃ 的热水中浸烫 1~2 分钟，并使鸟的全身均匀地受热，捞出，焯净毛，剥去小腿，再紧挨鸟的眼睛上边下刀，剥去眼睛、嘴，然后由脊背开刀，除去内脏，每隔 4 厘米左右斩一刀，用清水洗净。

2. 飞龙鸟腹部朝下放在小盆内，加入酱油、精盐、味精、香油、料酒腌制半小时，再加入清汤上屉蒸烂取下，控净汤，拣去香料，取出放在盘内，滗净余汤；把蛋清、湿淀粉放在碗内，调成蛋清糊，涂在飞龙鸟的全身。3. 将油倒入勺内，烧至七成热，放入挂好糊的飞龙鸟，炸 1 分钟左右捞出，油温升八成时重油炸酥，捞出，腹朝上放在盘内，盖上餐巾纸，双手按酥松。去掉餐巾纸，将飞龙鸟整理成原形。

4. 将香油放勺内烧热浇在飞龙鸟上。食用时外带椒盐 1 碟上桌。

〔工艺关键〕

1. 飞龙鸟的眼睛必须剥去，否则，油炸爆裂易伤人。
2. 各大骨须斩断，不要碰破皮，导热、入味皆佳。
3. 重油的作用，第一次为成熟，中火时间长；第二次为冲炸定型，大火时间短，成品外酥里嫩。

〔风味特点〕

1. 飞龙鸟学名松鸡，为东北特产，野生属保护之列。它栖息在大兴安岭的森林之中，有禽中珍品之称。清室为了独享这种佳品，赐名“飞龙”，作为皇室的贡品。

2. 此菜是辽宁传统名菜，成品皮酥肉嫩、鲜香可口，是北国的珍稀佳肴。

飞龙汤

〔主料辅料〕

飞龙 2 只
香菇 50 克

蛋清 1 只
味精 2 克

鲜笋片 25 克
油菜心 30 克
火腿片 25 克
熟猪肉 5 克
盐 6 克
鸡汤 750 克
绍酒 15 克

〔烹制方法〕

1. 飞龙宰杀后，去毛、去内脏洗净，去骨，净肉切成小片。加精盐、酒、蛋清、淀粉拌和，入沸水氽后捞出，沥干水。香菇切成片。
2. 将飞龙骨架放入鸡汤中，上锅蒸 20 分钟取出。香菇、笋、菜经开水略焯后取出。
3. 锅中加鸡汤 500 克和清水 250 克，烧沸后，将飞龙肉片和笋、香菇、菜一起下锅，加盐、酒，再烧沸，撇去浮沫，倒入汤碗内，淋少许猪油即成。

〔工艺关键〕

1. 飞龙肉开水逐片下锅见肉色变白捞出。
2. 汤不要大开，否则汤混。

〔风味特点〕

1. “飞龙汤”是东北的“食中珍品”。在东北民间，曾有“天上龙肉，地上驴肉”的说法。所谓龙肉，指飞龙肉而言。相传，飞龙是曾受过封的一种专给皇帝进贡的山珍，世上罕见，其肉细嫩，味鲜美，早在 14 世纪就闻名于世。
2. 此菜汤清见底，汤中红、白、绿、黑四色相间，其味鲜咸异美。

雪炒山鸡片

〔主料辅料〕

净山鸡肉 300 克
味精 2 克
咸雪里蕻梗 50 克
精盐 5 克
冬笋 25 克
淀粉 15 克
蛋清 25 克
葱 10 克
油 750 克
姜 10 克
绍酒 10 克

〔烹制方法〕

1. 将山鸡肉抹刀片成片，放入碗里，加鸡蛋清、淀粉、精盐、绍酒、味精拌均匀。
2. 冬笋切片，葱、姜切末，雪里蕻洗净切末。
3. 取小碗加盐、绍酒、味精、鲜汤、淀粉，兑成汁备用。
4. 勺加宽油，烧四成热，将山鸡片下油勺，滑开滑透，倒入漏勺。
5. 勺加底油，下葱、姜出香味，放冬笋、雪里蕻，煸炒一下，放入滑好的山鸡片，将兑好的汁顺勺边拨入，翻炒均匀，加明油，出勺装盘。

〔工艺关键〕

1. 上浆时，要先用蛋清浆，后加淀粉，因蛋清呈胶状体较炙粘滑，易于结合原料，封住肌肉中的水分，防止原料失水退嫩。另外，蛋清不耐高温，而淀粉耐热较强，能保护蛋白质免受损失，增加菜肴的营养成份，并能使菜肴更加洁白，滑润鲜嫩。

2. 兑汁时一次找准口味和淀粉汁水的多少，搅匀下锅。

〔风味特点〕

1. 山鸡学名雉，通称野鸡，性味甘、温，具有补中益气的功效，适用于下痢、消渴、小便频数等症。

2. 此菜咸鲜而香，滑嫩清爽，白中见绿，紧汁亮芡。

雪花松茸

〔主料辅料〕

鸡脯肉 50 克

味精 2 克

鲜松茸 150 克

绍酒 5 克

鸡蛋清 4 个

湿淀粉 25 克

冬笋 25 克

鸡汤 150 克

火腿 5 克

葱花 5 克

豌豆 25 克

姜末 2 克

精盐 5 克

猪油 50 克

〔烹制方法〕

1. 松茸用开水稍烫，用水洗净，用斜刀片成 0.3 厘米厚的片。
2. 鸡脯肉用刀砸成细泥，放碗内，放入鸡蛋清和匀，再搅进鸡汤成稀粥状，加湿淀粉、精盐、味精搅匀成泥。
3. 冬笋切成小象眼片。火腿切末。冬笋、豌豆用开水焯后待用。
4. 勺内放油，待油热时移到小火上，将鸡泥倒在漏勺内徐徐漏在油中，待鸡泥浮起成雪花状时捞出控净油，用温水洗去浮油。控净水待用。
5. 勺内放底油，用葱花、姜末炝锅，下入冬笋，添上鸡汤、精盐、味精、绍酒，汤开下入松茸，开 1 分钟，下入雪花鸡、豌豆，撒上火腿末即可出勺。

〔工艺关键〕

1. 鸡泥一定要干净、细腻。一般 30 克鸡泥加 4~6 个蛋清。
2. 油温保持在二三成热，过热雪花发黄。

〔风味特点〕

1. 松茸，又称松茸蘑，产于延边朝鲜族自治州，其味香、质好、营养丰富。俗话说：“野生植物在山头，借根助长松桦连，繁殖须达六年整，称为蘑中一魁元。”农历八月采集，以鲜货为上品。始食约在清道光年间，迄今已有一百多年历史。

2. 我国古代有很多文献记载，松茸蘑有强身、益肠胃、止疼、理气化痰之效，并可抑制糖尿病发展，有抗癌疗效。

长春罐焖鸡

〔主料辅料〕

仔鸡 750 克
蒜 10 克
糖 15 克
大料 5 克
绍酒 25 克
花椒 5 克
甜面酱 15 克
味精 2.5 克
葱 10 克
老汤 300 克
姜 10 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀褪毛，开膛洗净，放在清水中浸泡 8 小时。2. 把鸡块剁成 4 厘米左右的大块，葱、姜、蒜均切厚片。
3. 锅上火，注入油，待八成熟时，下入鸡块炸成重红色捞出。
4. 将鸡块放入罐中，加入各种佐料，上展蒸 1 小时取出。

〔工艺关键〕

1. 鸡块中加些蜂蜜水再炸色泽更佳。
2. 蒸时大火足气蒸制。

〔风味特点〕

1. 长春罐焖鸡由长春亚西亚大菜馆崔长山师傅于 1941 年所制，70 年代以后，经其徒赵君禄研究探索，制作工艺、色泽味道都有所创新，品种随之增多，如：罐焖肘子，罐焖鱼等。
2. 此菜选料讲究，制法独特，味道醇厚，原汁原味，质感软嫩，食之不腻。

四宝大雁

〔主料辅料〕

大雁 半只
陈酱汤 250 克
火腿 50 克
鸡蛋 1 个
西红柿 50 克
甜面酱 50 克
黄瓜 50 克
淀粉 50 克
苹果 50 克
老虎酱 50 克
豆油 1000 克
葱丝 100 克

〔烹制方法〕

1. 将大雁大毛摘净，用酒精灯烧掉绒毛，去内脏，用凉水泡几小时，去血水，去掌，放在开水内烫一下捞出，放在酱汤里煮烂捞出剔去骨，用鸡蛋、淀粉调成的糊抹在皮上。

2. 炒勺内放油烧八成熟，将雁放入炒勺内炸至皮脆肉熟时捞出切抹刀片，整齐地码在大盘的一边，另一边码上四种配料组成的花样。随带老虎酱、甜面酱、葱丝，吃时配蒸饼或牛舌饼。

〔工艺关键〕

1. 制作时砸断下腿骨，以免抽缩。

2. 炸制时旺火热油下锅，能使原料表面在一瞬间受高热而干燥收缩，结成一层脆硬外壳，封住原料内部的水分不致外溢，从而达到外焦里嫩，形状整齐，不易破碎。

3. 面酱、蒜泥、香油搅拌均匀成老虎酱。

4. 四宝的花样可随意制作。

〔风味特点〕

1. 四样配料即四宝，用此法可做“四宝大鹅”、“四宝肥鸭”。

2. 雁为鸭科动物，其味甘、平、具有祛风、壮筋骨的功效，适用于顽麻风痹等症。

3. 此菜主料金黄，四宝绚丽多彩。口感外酥里嫩，荤素皆有，佐以调料，风味独特。

水炒鸡蛋

〔主料辅料〕

鸡蛋 5 个
姜汁 5 克
水发黑木耳 10 克
味精 2 克
胡萝卜 5 克
水发香菇 1 只
水发海米 10 克
熟火腿 10 克

菠菜叶 5 克
花椒水 2 克
精盐 15 克
香油 10 克

〔烹制方法〕

1. 鸡蛋打在碗中；香菇切成指薄片；胡萝卜、木耳、菠菜叶也都切成指甲般大小的象眼片，一起放入开水锅内氽一下，取出控干水；海米大的切碎；熟火腿也切成象眼片。

2. 在锅内放清水约 350 克，加上盐 10 克烧沸后，将鸡蛋倒入，用勺贴锅底轻轻推动到全部结块时，将配料香菇、木耳、火腿、胡萝卜、菠菜、海米等全部倒入烧沸，撇清浮沫，加上盐、味精、花椒水、姜汁试好味，起锅倒在汤盘，浇上麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 另一种制法：

鸡蛋打散，加上 200 克清水和盐、味精搅匀。

锅烧热，倒入搅好的鸡蛋用手勺贴着锅推动，待形成脑状，迅速加进各种配料，炒至汤汁干时，浇上麻油即成。

2. 锅用油涮一下，上火烧干擦净，炒时不易巴锅。

3. 所用配料可根据季节、货源、食用者的爱好临时酌定。

〔风味特点〕

1. 此菜原在黑龙江省嫩江流域流行，是一种有相当历史的传统风味菜，做法别致，现已被一些高级餐馆列为筵席上的高档菜供应。

2. 此菜汤味清鲜，香美软糯，五色缤纷，适于老年人食用。

烹野鸭

〔主料辅料〕

野鸭 1 只
熟猪油 200 克
花椒 5 克
精盐 15 克
大料 5 克
味精 10 克
砂仁 1 克
酱协 50 克
肉寇 1 克
白糖 50 克
桂皮 25 克
料酒 15 克
山奈 5 克
葱 15 克
白芷 5 克
姜 10 克
茴香 1 克
蒜 10 克
丁香 4 粒
香菜梗 5 克
醋 2 克

〔烹制方法〕

1. 将野鸭去毛，去内脏，剁去咀和掌，洗净擦干。葱、姜均切丝，姜剁末。香菜切末。

2. 将洗净的野鸭用精盐、味精里外搓匀，将花椒、大料、砂仁、肉寇、桂皮、山奈、白芷、茴香、葱丝、丁香、姜丝拌匀，撒在鸭体内外，放入盆中，加酱油、料酒腌 6 小时，入屉蒸 2 小时。

3. 起勺添熟猪油烧至八成熟，放入野鸭炸成枣红色，捞出。再将勺中放底油，放葱、姜丝、蒜末和香菜末炸。鸭子胸脯向下放入勺中，倒入白糖、醋、香油、酱油兑成的汁，大翻勺出勺装盘。

〔工艺关键〕

1. 蒸鸭至手拿起即散方可。
2. 炸时放在漏勺之中，不散形。
3. 汁不可过浓，挂匀即可。

〔风味特点〕

1. 野鸭，又名山鸭，水鸭子，体态稍细长，肌肉发达，鸭肉含蛋白质 20% 以上，尚含碳水化合物、无机盐、维生素等。野鸭的砂胃内膜俗称“鸭内金”，性平、味甘，有治疗肠炎及消食之功能。鸭肝、鸭肉有补虚、强身之效，还有利于脏腑、止热痢之功。

2. 此菜色泽枣红，皮酥肉烂，香气扑鼻。

炸铁雀

〔主料辅料〕

铁雀 12 个
花椒面 5 克
淀粉 50 克
盐 5 克
鸡蛋 1 个
料酒 15 克
油 500 克
椒盐 20 克

〔烹制方法〕

1. 把收拾好的铁雀洗净，擦干水分，每个铁雀剁成两半，把爪和咀剁去。
2. 用小盆加少许花椒面、淀粉面、料酒、盐、鸡蛋调成糊与铁雀一同倒入盆内抓匀。
3. 炒勺擦净倒入油，烧到八成熟把铁雀一个一个地放入勺里炸，轻轻用勺推动，用慢火炸 2 分钟左右捞出，把勺移到旺火上，待油烧到八成熟再倒入铁雀炸成金黄色捞出盛盘，吃时蘸麻椒盐。

〔工艺关键〕

1. 铁雀用盐、料酒腌 1 小时味更佳。
2. 炸时不要使铁雀粘住，粘连处成熟度不一致。

〔风味特点〕

此菜色泽金红，外焦里嫩，清香味美。

氽芙蓉黄管骨髓

〔主料辅料〕

猪黄管 10 条
蛋清 10 个
黄瓜皮 50 克
火腿 50 克
香菇 50 克
香菜 50 克

清汤 500 克
精盐 5 克
鸡料子 150 克
料酒 10 克

〔烹制方法〕

1. 把黄管洗净，放入水锅中烧沸，用慢火煮成八成烂时捞出，过水冲凉。摘净油筋，用竹筷子将其翻过来，用刀均匀划成蜈蚣腿形。
2. 取五条煮好的黄管，平铺在盘子内，把鸡料子均匀抹入黄管内。黄瓜皮、香菇、火腿均匀切小段，分别贴在黄管刀口的翻开处，上屉蒸熟取出，截成 6.6 厘米的段。其余 5 条煮好的黄管也截成 6.6 厘米长段，用沸水氽透。
3. 勺内放入清汤，加精盐、料酒，烧沸后撇净浮沫，勾芡浇在黄管上即成。

〔工艺关键〕

1. 黄管氽汤要用筷子能夹断即可。
2. 蒸芙蓉底时，放气蒸，以免起蜂窝。
3. 勾米汤芡，不可过浓。
4. 黄管骨髓摆成正方形。

〔风味特点〕

此菜原料特别，形如蜈蚣，色彩分明，韧软可口，汤鲜味醇，适于中高档筵席。

小鸡炖圆蘑

〔主料辅料〕

仔鸡 1 只
花椒水 5 克
圆蘑 150 克
大料 1 个
肉汤 750 克
精盐 5 克
葱 1 根
料酒 20 克
姜 1 块

〔烹制方法〕

1. 把鸡褪毛去内脏，收拾干净后，剁成约 4 厘米见方的块，用开水烫一下，捞出控净水分。
2. 圆蘑用温水泡软，摘去老根和杂质，洗净撕成小长条块。
3. 锅内放油，烧热后，用葱姜块炸锅，然后添肉汤，再放入鸡块、圆蘑、花椒水、大料、精盐、料酒，烧开后移到小火上，炖烂时放味精，取出葱、姜、大料即可。

〔工艺关键〕

1. 鸡肉选用当年的仔鸡，易烂。
2. 此菜要求原汁原味，一次加足汤。

〔风味特点〕

此菜鸡肉鲜香，蘑菇软糯，荤素搭配，咸香适口，是东北千家万户的大众菜肴。

勾帮子熏鸡

〔主料辅料〕

仔公鸡 40 只
肉桂 30 克
五香粉 10 克
丁香 30 克
胡椒粉 10 克
鲜姜 50 克
香辣粉 10 克
豆寇 10 克
砂仁 10 克
白芷 30 克
干姜 10 克
桂皮 30 克
陈皮 30 克
草寇 20 克
白糖 400 克
麻油 200 克
味精 50 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀，整理干净。将鸡放在案板上腹部向上，用刀将鸡肋骨和椎骨中间处切断，并用手按折。然后用小木棒一根放入肚腹内撑起，再在鸡下脯尖处开一小口，将鸡腿交叉插入口内，两翅交叉插入口腔内，再晾干表面水分待用。

2. 将全部肉料装入布袋内扎好放入锅里，把鲜姜、五香粉、胡椒粉、味精、香辣粉放入加净水的锅内调和。再将鸡下锅浸泡 1 个小时，然后用小火煮至半熟加盐，再继续煮到成熟为止，取出趁热熏烤。熏前先在鸡身上抹遍麻油，再将鸡放入锅内篦子上，锅底烧至微红时，下入白糖熏 2 分钟后，翻转鸡身再熏二三分钟即可。

〔工艺关键〕

1. 煮鸡要掌握好火候，要烂而不散，以保持完整鸡形，以利于进行下一道工序。

2. 熏制时间不可过长，否则颜色过重，影响外观。

〔风味特点〕

颜色枣红，晶莹光亮，细嫩芳香，烂而连丝，烟熏味浓，回味无穷。

酱油嫩鸭

〔主料辅料〕

嫩鸡 750 克

香油 150 克

酱油 150 克

白糖 50 克

料酒 125 克

大葱 30 克

鲜姜 15 克

五香粉 15 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡洗净，放入酱油中浸泡 4 小时，入味后捞出待用。

2. 将锅置火上，放入清水，然后把腌好的鸡放入，再加入料酒、葱、姜一同烧开，撇去上面浮起的白沫，再加入酱油、糖，移到中火继续烧煮，将鸡翻转数次，使之着色均匀。待酱烧 40 分钟，等鸡已经成熟，并呈金黄色时，即可从酱汁中取出。

3. 将酱汁放到旺火上，加入五香粉，烧至香味四溢，再将鸡及香油一同放入酱汁中，用小火燻 20 分钟，使香味透入肌里，即可取出晾凉，砍、切成块装盘，浇上卤汁即可食之。

〔工艺关键〕

1. 此菜不用盐，因此酱油应多放一点。

2. 不能用旺火煮鸡，否则鸡皮易被煮破，影响外观质量。

〔风味特点〕

鸡肉鲜嫩，口味酱香，酒饭均宜。

熏松鸡

〔主料辅料〕

松鸡 10 只
花椒 10 克
丁香 10 克
草果 20 克
大葱 500 克
鲜姜 50 克
酱油 20 克
精盐 25 克
味精 2 克
白糖 200 克
茶叶 10 克
香油 50 克
香叶 5 克

〔烹制方法〕

1. 把松鸡宰杀，放净血，拔去毛，去内脏洗净。将松鸡肚内塞上葱 50 克、姜 5 克，然后把松鸡放入干净的锅内，加水以浸没松鸡为宜。
2. 将锅置火上，烧开撇去浮沫，加入酱油、盐、白糖、味精，将丁香、草果、花椒、香叶装入纱布袋内，扎好口，放入汤锅中。
3. 将松鸡煮至断生取出。将熏锅内加入白糖 100 克、茶叶 10 克，将篦子置其上，放入松鸡即可将锅盖盖严熏制。
4. 将熏锅置火上，烧至冒黄烟时，离火熏焖 10 分钟，然后取出刷一层香油，即可改刀装盘食之。

〔工艺关键〕

1. 松鸡煮时，断生既可捞出，不可煮时间过长，以免质老。
2. 熏时，时间要掌握好，否则长时间熏颜色过深，时间短则熏不上色。

〔风味特点〕

1. 此鸡因生活在松林中，故名“松鸡”。
2. 此菜味美鲜嫩，咸香适口，烟香味浓。

海米焖蛋

〔主料辅料〕

蒸发好的大海米 15 克
绍酒 15 克
芝麻 15 克
鸡蛋 300 克
湿淀粉 50 克
芝麻油 10 克
凉鸡汤 100 克
味精 2 克
盐水 15 克
熟猪油 50 克

〔烹制方法〕

1. 将大海米剁成细末放在大碗中，加入澄清后的海米水、湿淀粉、盐水、绍酒、味精、凉鸡汤搅和均匀。

2. 大勺放火上烧热，先加一手勺油晃满勺面倒出，再加油将调好的蛋汁倒入勺中，用手勺推炒，并不断地淋入熟猪油，见蛋汁定浆，用大翻勺的方法把蛋翻过来，再淋入少量熟猪油、芝麻，上勺移微火上焖 10 分钟左右，把炒勺移旺火上大翻勺，装入盘中。

〔工艺关键〕

1. 蛋内水分要加足，确保鸡蛋软嫩。
2. 中小火焖熘，不要弄碎鸡蛋，注意大翻勺技法，保持形态完整。

〔风味特点〕

“海米焖蛋”是辽宁地区传统名肴。此菜选用大海米和鸡蛋为主料，采用煎焖的技法，成菜色泽金黄，松软鲜香，饮酒佐食两佳。

油泼仔鸭

〔主料辅料〕

笋鸡 1 只
葱丝 10 克
(净重 500 克) 芝麻油 10 克
绍酒 15 克
精盐 10 克
白糖 15 克
酱油 20 克
湿淀粉 30 克
花椒 2 克
味精 3 克
肉桂 3 克
大料 3 克
姜丝 10 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡整理好，从背部开膛，除净内脏，剥去鸡嘴、爪、翅尖，用绍酒、白糖、精盐、味精、花椒、大料、肉桂等揉搓鸡身，腌渍一会儿，上屉蒸烂取出，控净汤汁，用淀粉调糊抹匀鸡身。

2. 大勺放宽油，烧至七成热时把鸡放入勺内冲炸一下，使外皮稍硬，将余油倒出，随即放入葱、姜丝炆锅，用酱油、白糖、味精、芝麻油和少许湿淀粉兑好汁卤，泼入勺内，颠勺装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡要蒸得酥烂，约 2 小时左右。
2. 炸时油温要略高，以外皮黄脆为度。
3. 烹制迅速，不要乱搅，让淀粉糊化，明汁亮芡。

〔风味特点〕

“油泼仔鸡”是辽宁省传统佳肴，选用当年笋鸡，采用炸烹技法，成菜红中透明，酥脆烂脱骨，汁鲜味美。

熘香鸡

〔主料辅料〕

母鸡 500 克
冬笋 25 克
鲜蘑 25 克
芝麻油 10 克
植物油 500 克
白糖 15 克
酱油 30 克
湿淀粉 30 克
绍酒 15 克
味精 3 克
肉桂 3 克
葱 10 克

姜 10 克

精盐 10 克

〔烹制方法〕

1. 把白条鸡整理好，除净内脏洗净，剁成 2.5 厘米、宽 4.5 厘米长的块，用少许酱油、绍酒拌好煨制入味。冬笋、鲜蘑切块。葱姜切块。

2. 大勺放宽油，烧至六成热时，将鸡块放入冲炸一下倒入漏勺。

3. 勺内留少许底油，放入葱、姜、绍酒、白糖、肉桂、鸡块、汤和配料，用小火慢燻，见汤汁浓稠时移至大火上，用湿淀粉勾芡，淋明油出勺即成。

〔工艺关键〕

1. 燻时要采用中小火，使原料酥烂入味。

2. 自然收浓汤汁，自来芡者更佳。

〔风味特点〕

“燻香鸡”是辽宁省传统菜肴，选用当年嫩母鸡，采用烧、燻的技法，成菜红中透白，酥烂脱骨，鲜醇味浓，酒饭皆宜。

红焖山鸡

〔主料辅料〕

山鸡 1 只
味精 3 克
湿淀粉 30 克
酱油 25 克
葱 10 克
米醋 15 克
蒜 10 克
白糖 15 克
胡椒粉 3 克
姜 10 克
鲜汤 500 克
芝麻油 10 克
胡萝卜 250 克
熟猪油 50 克
精盐 10 克

〔烹制方法〕

1. 将山鸡去皮、内脏和血浆洗净，剁成排骨块。胡萝卜切滚刀块。鲜姜去皮拍松。葱切段。蒜瓣拍松。

2. 将山鸡块用沸水稍烫后取出，再用冷水洗一遍。装盆，放入葱、姜、酱油煨制 10 分钟左右。

3. 勺内放入熟猪油，烧七成熟时，倒入煨制好的山鸡块，炒到鸡块无汤汁，发出均匀的爆响声，再放入胡萝卜块继续炒片刻，用酱油着色，加入精盐、米醋、白糖、葱、姜、蒜，添上鲜汤，急火烧开，找好咸鲜口，移慢火盖严焖至酥烂。

4. 汤汁剩 1/2 时，转急火收汁，用湿淀粉勾芡，加胡椒粉、芝麻油、味精翻勺，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 急火烧，慢火焖，使鸡块酥烂。

2. 成品色红汁亮，咸鲜可口。

〔风味特点〕

“红焖山鸡”是黑龙江省风味名肴。此菜以野生山鸡肉为主料，采用焖的方法烹制，成菜质地酥烂，色泽老红，味道咸鲜微带胡辣，浓香可口。

炒山鸡蕨菜

〔主料辅料〕

山鸡脯肉 200 克
盐渍蕨菜 50 克
冬笋 50 克
鸡汤 50 克
熟猪油 50 克
蛋清 1 个
精盐 10 克
绍酒 15 克
味精 3 克
花椒油 5 克
白糖 15 克
葱 10 克
姜 10 克
蒜 10 克
干淀粉 20 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉切成抹刀片装碗，加入干淀粉、蛋清、精盐、绍酒抓拌均匀。
2. 将蕨菜放清水中浸泡 1 小时，脱盐洗净，切成丁，再反复用温水投洗，泡入凉水中。
3. 将冬笋切片，放入开水中焯一下，捞出控于水分。葱、姜、蒜切末。
4. 炒勺放入熟猪油，烧至五成热，放入山鸡脯片，用筷子滑散、滑透，倒入漏勺控去余油。
5. 炒勺留底油烧热，用葱、姜、蒜炝锅，出香味时，放入蕨菜丁、冬笋片稍炒，再加入山鸡脯肉片翻炒后，倒入鸡汤，加入精盐、味精、花椒油，翻勺，待汤汁干后出勺即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡脯肉改刀要薄而均匀。
2. 油滑时热锅冷油，滑透即止。
3. 口味咸鲜，重在清淡，突出野味芳香。

〔风味特点〕

1. 山鸡即野鸡，学名雉鸡，外形酷似家鸡。雄性体态雄伟、健壮，尾羽很长。头部呈紫绿色，面颊及眼周为缟红色，前额、上嘴基部的羽毛黑色，耳羽黑色，脖颈上生有明显的白色环纹。身披棕褐色羽毛，间有紫、绿、黑、灰、红、栗、浅黄、白等色，异常美丽。体重约为 1.25~1.75 公斤。雌鸟不如雄鸟鲜艳，多为芦花羽毛，色不出众，体小，一般为 0.75~1.25 公斤。小雪前后是山鸡的肥壮期，烹食最佳。

2. 菠菜的原植物系凤尾蕨科蕨的幼苗期末伸展的拳卷嫩茎叶，东北三省均有分布，早春为采集期，以鲜品应时入饌，风味更佳。

3. “炒山鸡蕨菜”是黑龙江省地方风味名肴。主料选用山鸡脯肉、野蕨菜，采用炒的技法烹制，成菜荤素相宜，鲜咸清淡，酒饭皆宜。

清烹沙半鸡

〔主料辅料〕

沙半鸡 1 只
绍酒 15 克
熟猪油 500 克
葱 10 克
鸡蛋 1 个
姜丝 10 克
面粉 50 克
蒜丝。 5 克
精盐 5 克
芝麻油 10 克
味精 2 克
酱油 15 克
米醋 10 克

〔烹制方法〕

1. 将沙半鸡剥去皮，摘除嗉子和内脏，洗去污血，剁成约 1 厘米宽，3 厘米长的块装碗，加酱油、精盐煨半日。
2. 炒勺置于急火上，烧热擦净，放熟猪油 500 克，烧至七成热时，速将煨好的沙半鸡块加鸡蛋抓匀，撒干面粉，放油勺内炸成红黄色，外焦里嫩时，倒漏勺控去余油。
3. 用小碗加米醋、味精、酱油、绍酒兑成红色的清汁待用。
4. 原勺加底油，放入葱、姜、蒜，然后倒入沙半鸡块，连同兑制的清汁烹炒，点芝麻油装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 旺火热油，迅速炸黄。
2. 汤汁不宜过多，紧抱主料。

〔风味特点〕

1. 沙半鸡外形似鸽，喙短而微曲，上体沙棕色，并夹有黑色斑纹，体长约 40 厘米，重约 20 克，故称沙半鸡。肉可入药，甘平无毒，补中益气，暖胃健脾，可用于中寒泄泻，气虚脱肛，女子崩漏等症。
2. “清烹沙半鸡”是东北传统名菜，主料选用沙半鸡，采用烹的技法，肉质鲜嫩，黄里透红，鲜咸味美，清爽可口。

鸭腿猴头蘑

〔主料辅料〕

水发猴头蘑 250 克

葱 10 克

鸭腿 10 只

姜 10 克

熟芝麻 10 克

鸡汤 250 克

精盐 15 克

熟猪油 500 克

味精 3 克

熟鸡油 20 克

绍酒 15 克〔克制方法〕

1. 将猴头蘑洗净，控净水分，抹刀切成片，毛朝下放在大碗中，加入精盐、味精、绍酒、葱、姜、蒜，添鸡汤，上展蒸至酥烂，出展控净汤汁，取出葱姜，扣入盘中间，浇入白汁，淋上熟鸡油。

2. 将鸭腿洗净放入盆中，加精盐、白糖、绍酒腌制入味。勺内放入熟猪油，烧七成热时，放入鸭腿炸至金黄色捞出，放入砂锅中，添入鸡汤，加精盐、味精炖至酥烂，取出粘上芝麻，摆在猴头蘑四周即成。

〔工艺关键〕

1. 猴头蘑改刀宜薄。

2. 码碗要成猴头形。

3. 鸭腿必须炖至酥烂。

〔风味特点〕

1. 猴头蘑系齿菌科植物猴头的子实体。在民间传说中，猴头蘑都是对生的。就是说，发现一个，必须还有一个。一般产在相对的两个山尖之上，故有“对脸蘑”、“鸳鸯蘑”之称。

2. 猴头蘑是珍贵的良药。据《中国药用真菌》记载，猴头蘑“性平、味甘、能利五脏、助消化、滋补、抗癌。”

3. “鸭腿猴头蘑”是黑龙江省的风味名菜，选用猴头蘑和鸭腿为主料，采用蒸、扒、炖的烹调方法制成。特点是“猴头蘑清鲜软嫩，鸭腿酥烂醇香”。

脆香双雉喜相会

〔主料辅料〕

沙半鸡肉 150 克
火腿片 20 克
猪肥膘肉 30 克
蚝油 15 克
大虾 50 克
芝麻油 15 克
鹤鹑肉 125 克
绍酒 30 克
盐渍黄瓜香 100 克
精盐 15 克
大红松子仁 100 克
葱末 15 克
蛋清 50 克
姜末 15 克
鸡蛋 150 克
面粉 50 克
面包渣 50 克
湿淀粉 30 克
香菜叶 20 克
胡椒粉 10 克
玻璃纸 12 张
豆油 1000 克
红樱桃 4 粒

〔烹制方法〕

1. 将沙半鸡肉去掉白筋片成薄抹刀片，放在碗中加入绍酒、蚝油、芝麻油、葱姜末、胡椒粉、味精、精盐拌匀，然后分成 12 份，用玻璃纸包好，成长方形。

2. 把鹤鹑肉去掉白筋，加入猪肥膘肉一起砸成泥子，放在碗中加葱姜末、少许鸡汤、蛋清、湿淀粉、精盐、味精搅好备用。将松子仁用开水泡 5 分钟，去掉皮，再把搅好的泥子挤成 12 个丸子粘上松子仁，做成“松塔”形备用。

3. 将盐渍黄瓜香用凉水泡出咸味后，挤干水分切成 3 厘米长的段，放在碗中，大虾肉与猪肥膘肉一起砸成泥子，调成较稀的粘糊，加入黄瓜香、精盐、味精、绍酒、花椒油和匀。用鸡蛋摊成薄蛋皮，再将蛋皮切成两半，分别放上调好的泥子卷成扞子状，封好口粘上面粉，拖上蛋液，粘匀面包渣备用。

4. 炒勺置旺火上，放入清油，烧六成熟时将黄瓜香制成的扞子放入油中，炸成金黄色时捞出，斜切成 12 段，尖角朝外摆在盘内外圈，四角相对，每组 3 块。将制成的“松塔”下勺炸好取出，间隔地摆在盘内。纸包沙半鸡用温油炸好，取出摆在盘中间即成。

〔工艺关键〕

1. 纸包沙半鸡在炸制中要掌握好油温。。

2. “炸松塔”时要将松仁按实，以免炸时脱粒
3. 黄瓜香扞子，先拍于淀粉，再拖蛋液，最后粘匀面包渣，用于拍紧。

〔风味特点〕

1. “长白山珍宴”是吉林省风味名宴，集长白山山珍野味的精华与名贵的滋补药材为一席，由1个冷拼大花摆，8味美碟，8道热菜，1道汤，2道点心，1道时令鲜果构成。早在1981年10月，吉林省烹饪技术表演团赴香港表演时，“长白山珍宴”就一举声名大振，20多家报纸竞相报道，盛赞为“这里很有饮食文化的搭配”，“进补与美食的结合”，“出色的厨艺，科学的配膳”。1985年10月，吉林省烹饪团赴美国费城表演，长白山珍宴再次受到青睐。如今，“长白山珍宴”已香飘四海，饮誉五洲。使中外宾客饱享口福，成为闻名中外的名宴。

2. “脆香双雉喜相会”是珍宴中的八道热菜之一。主料选用长白山特产沙半鸡、鹌鹑、黄瓜香、大众松子仁，采用纸包炸、酥炸。卷包炸的技法制成。成菜造型优美，色泽金黄，芳香沁人，酥脆可口。

宫廷飞龙酒锅

〔主料辅料〕

飞龙 3 只
鸡蛋 2 个
冬笋 25 克
精盐 15 克
口蘑 25 克
味精 5 克
高级清汤 1000 克
淀粉 30 克

〔烹制方法〕

1. 将飞龙脯用清水浸泡 1 至 2 小时，然后切薄片装碗，加蛋清和少许淀粉上浆，放入沸水煮熟捞出。
2. 将冬笋、口蘑均切成片，用沸水氽透取出。
3. 将氽好的飞龙片、冬笋片、口蘑片同时放入酒锅内，加高级清汤和各种调味品，找好口味。
4. 将酒锅点燃后，端上餐桌，由客入涮制。

〔工艺关键〕

1. 飞龙片要薄厚均匀，整齐划一。
2. 沸水下锅，再沸捞出，肉片软糯。
3. 酒锅点燃后上桌，气氛热烈。

〔风味特点〕

此菜选用飞龙为主料，飞龙脯肉鲜嫩洁白，改刀成片，又配以几种素料，用氽的方法制成。成菜荤素结合，汤清如晶，浓淡相宜，营养丰富。此菜又选用宫廷酒锅为器皿，美味高雅，最宜冬季享用。

一鸣惊人

〔主料辅料〕

嫩鸡 1只 750克

精盐 10克

面粉 1000克

味精 2克

荷叶 2张

花椒 2克

锡纸 2张

绍酒 15克

白酒 10克

〔烹制方法〕

1. 将鸡从腹部开口，除内脏，整理干净，用精盐、白糖、味精、花椒，在鸡的腹部里面调制入味，然后包一层荷叶，再包一层锡纸。

2. 把面粉加水搅成面团，擀成大饼形，然后用面饼把鸡包裹再修成鸡形，放入烤盘，送进烤箱烤制成熟。上桌时用刀切开食之。

〔工艺关键〕

1. 调匀烤炉的上下温度。

2. 烤制时掌握好时间，约两小时左右，过长或过短均影响质量。

〔风味特点〕

1. 周代国君赐宴群臣和宾客，要奏乐为娱，唱《诗经·小雅》里的“鹿鸣篇”，后人称为“鹿鸣宴”。为了继承和发扬祖国的烹饪文化，沈阳市鹿鸣春饭店的厨师们，本着“古为今用，推陈出新”的原则，研究创制了别具特色的“鹿鸣宴”。

鹿鸣宴用料有燕窝、鱼翅、对虾、元鱼、鲍鱼、鱿鱼、螃蟹等海味，也有鹿茸、鹿尾、猴头蘑等山珍，还有芦笋、豆腐、油菜、冬瓜等素食。席面构成合理，不仅注重菜品的色、香、味、形，而且重视营养成分的配合，以优质蛋白质为主，并富含其他几大营养素，使之科学完整。既饱口福，又益健身。菜品口味以鲜咸清淡为主，又具有酥烂醇香的特点，一菜多味，层次分明。全席有声、有色、有景、有情，既考虑到了整体造型，又便于分餐食用。每道菜的菜名与菜品贴切形象，融知识、美感、食用于一炉，使整个宴席高潮迭起，回味无穷。

“鹿鸣宴”是沈阳地方风味名席，由1盘景，4干果，4蜜果，1个冷拼花摆和8味围碟，10道热菜，3道点心，4鲜果构成。

2. 此菜是“鹿鸣宴”十大热菜之一，选用当年嫩鸡为主料，用荷叶包好，外面用面团包好，修成鸡形，烤制成熟上桌时切开，可听到一声响，荷香四溢，故为一鸣惊人。成品鲜嫩酥烂，味美适口。

天池金鱼锅

〔主料辅料〕

飞龙 1 只
西红柿 1 个
海参 200 克
精盐 15 克
虾仁 200 克
味精 5 克
叶赫白蘑 100 克
花椒水 10 克
猪肥瘦肉末 100 克
葱花 10 克
油菜心 10 棵
姜末 10 克
面粉 150 克
香菜 15 克
飞龙汤 2000 克
胡萝卜 15 克

〔烹制方法〕

1. 将面粉用滚开水烫熟揉成团。虾仁切碎，取少量海参、叶赫白蘑剁碎，然后拌入猪肥瘦肉末，加入葱花、姜末、精盐、味精、花椒水拌匀成馅。

2. 面团揉成条，下成小剂擀成圆皮，每个皮包入适量馅，做成金鱼生坯，用胡萝卜做成金鱼眼睛，粘在“金鱼”头部。

3. 将飞龙脯肉切片。海参剖两半。叶赫白蘑、虾仁、油菜心洗净。酒锅刷净，倒入吊好的飞龙汤，点燃酒精烧开，放入海参、叶赫白蘑、虾仁，油菜心和精盐。味精烧开，撇净浮沫，再放入金鱼生坯，中间放入用西红柿刻成的荷花，待汤开“金鱼”浮起后，撒上香菜梗即成。

〔工艺关键〕

“金鱼”造型要逼真，勤做勤练。

〔风味特点〕

1. “吉林面点宴”是吉林省风味名席，由一个冷拼花摆，六个造型围碟，八道大菜，一道汤菜，两道点心组成。以面粉、杂粮为主料，多种海味、山蔬、禽蛋为辅料，面点制作技术与菜肴烹调方法结合运用。成品亦菜亦点，点中有菜，菜中有点，独树一帜，风格迥异。

此菜在原料上把面粉，杂粮与山珍海味巧妙地搭配在一起，荤素原料相得益彰；在技法上把白案应用的蒸、炸、烤、烙、煎、煮与红案技法的烧、熘、扒、烹、酿、焖等结合在一起，红白案技法珠联璧合，在造型上，重于形象逼真，有的竟可以达到以假乱真的程度，增加情趣，给人以美的享受；在口味上，清淡与浓郁相宜，一菜一味，美味纷呈；在质地上，既有鲜嫩与酥烂的佳肴，又有爽脆与焦松的名菜；在营养上，低脂肪、高蛋白，各种维生素齐全，并且便于吸收，强身益体。

2. “天池金鱼锅”是此宴的一道汤菜，选用飞龙吊汤，使汤清澈见底，鲜美异常。又采用白案捏，包技法制成“金鱼”。当酒锅点燃后，汤开如碧

波粼粼，金鱼游动，整个造型似金鱼戏莲、美丽动人，妙趣横生。此菜在第二届全国烹饪技术比赛中荣获银牌奖。

风鸡

〔主料辅料〕

活鸡 1 只 750 克

精盐 10 克

茴香 5 克

葱段 20 克

姜片 10 克

清汤 100 克

〔烹制方法〕

1. 在鸡喉部下刀放血后，提起鸡腿倒挂，使其沥净余血，不去毛，在鸡翅膀下或腹部肛门下方开 6 厘米的直口，拉出全部内脏及嗦囊、并剥去肛门。为了防止腐败变质，要挖尽肺叶和软硬喉管，并把腹腔揩擦干净，同时注意不使羽毛弄湿弄脏。

2. 将粗盐、花椒、茴香放在炒勺内，炒至变色后，倒在案子上压碎，晾冷，趁刚宰过的鸡体内不凉，从刀口处放进腹腔内，再用两个手指伸进去，把调料抹在鸡内膛周围，从鸡颈刀口处填入少许椒盐。都抹好后，把鸡头插入翅下刀口，再将两翅两脚合拢起来，在刀口以前处，用麻绳把翅腿捆扎紧，吊到风凉处风干，一般一个月腋透后即可取出食用。

3. 把风鸡取下，解去绳于，拔净鸡毛，剩下的细毛用火燎净，但不要烧焦鸡皮。然后用温水浸泡，再剃去污垢并洗净，从脊背开刀割开，放到大海碗里加葱段、姜片，清汤入笼蒸熟，取出剔去鸡骨，晾凉后，切条装盘，淋上香油即成。

4. 风鸡也可先放入冷水中浸透，然后放入凉水锅内，用旺火顶沸，慢火炖熟，然后端下锅，使其慢慢冷凉，捞出剔骨，切条装盘，淋花椒油即成。

〔工艺关键〕

1. 制作风鸡，宰杀前 12~24 小时不喂饲料，只喂清水。停食后宰杀的鸡出血干净，肉质鲜嫩。

2. 做风鸡最好选用当年的雏鸡，尤其以阉割后的肥鸡为最好。

3. 鸡在风干时，要挂在不日光直照、通风凉爽的地方。注意刀口朝上，防止漏卤，使风鸡变老。

4. 风鸡也可与肉类同炖，鲜香四溢，味厚纯美。

〔风味特点〕

风鸡又叫风干鸡，将宰杀过的鸡，不褪毛，调味后风干起来，半月之后即可食用。

风鸡一般在小雪前后腌制，春节期间食用。俗语云：“风鸡不看灯。”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。

制成后的风鸡，肉质细嫩，味美可口，是东北地区别具风味的冬令佳肴。

炸铃铛

〔主料辅料〕

铁雀头 250 克
淀粉 75 克
盐 2 克
姜汁 10 克
料酒 10 克
油 1000 克
花椒盐 20 克

〔烹制方法〕

1. 将铁雀剁下雀嘴，切下雀头，洗净控干水分，放在小盆内，加入盐、料酒、姜汁腌 15 分钟，挂上蛋粉糊。
2. 炒勺内加油，烧六七成热，将粘匀蛋粉糊的雀头手捻下勺，用筷子将粘连的雀头打开，并随时翻动，保持五六成热的油温，将雀头炸酥透呈金黄色，捞出控净油装入平盘，上桌带椒盐。

〔工艺关键〕

注意火候，油温过高，外糊里生。

〔风味特点〕

1. 炸铃铛的主料为铁雀的头部，铁雀是冬令滋补食品，其头尤为珍贵，它含钙、磷等无机盐。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有疗效。雀脑补肾壮阳，治疗阳痿早泄、遗精滑精，更为有效。
2. 炸铃铛为金黄色，新出锅吱吱作响，稍凉食用，入口嚼之，酥脆有声，故名。沾椒盐食用，咸鲜适口，别具风味。此菜每份要用铁雀 40 个以上，多做宴会配菜，不单卖。

雀渣

〔主料辅料〕

铁雀身 1000 克
白菜心 500 克
葱白 200 克
姜末 10 克
蒜末 10 克
料酒 80 克
姜汁 30 克
酱油 50 克
醋 30 克
盐 5 克
味精 5 克
湿淀粉 80 克
干淀粉 50 克
油 1500 克
浓花椒油 50 克

〔烹制方法〕

1. 调将加工干净的雀身一剖两开，用刀拍扁，打密纹花刀，剁成黄豆粒大小的丁，放入盆内加料酒、姜汁各刀克、盐 2 克、搅上劲，再添少许水、加入淀粉上好浆。
2. 白菜心切成 0.5 厘米大小的象眼片，葱白剖开，切成葱丝。
3. 炒勺加油烧至五六成热，将白菜心加入，用热油“冲”一下，捞出控净油。再烧至六成热将上好浆的雀渣过油滑好，然后用热油略炸一会，捞出控净油。
4. 勺内加底油，下入姜末、蒜末炝锅，烹入料酒，添半勺水，开后勾熘芡，下白菜、葱丝。雀渣，将花椒油淋入，盛在大鱼盘内。

〔工艺关键〕

雀渣既可凉吃，也可热食，既可做为高档宴会的压桌菜，又可作为中档什锦全拼的一种，也可作为普通佐酒之用。

〔风味特点〕

铁雀入肴，全身都可烹菜。此菜汁少油亮，口味咸鲜，略带甜酸，外焦里嫩。

熘黄菜

〔主料辅料〕

鸡蛋黄 5克
鸡蛋清 1个
鸡汤 200克
料酒 5克
熟火腿末 5克
盐 3克
味精 2克
大油 100克
纯绿豆粉 20克

〔烹制方法〕

1. 将鸡蛋黄、鸡蛋清放碗内，加鸡汤、盐、味精、料酒、绿豆粉搅匀。
2. 炒勺放大油 70 克，烧至五成热，将搅拌均匀的鸡蛋液倒入勺内，用手勺慢慢搅拌，顺一个方向推炒。再将 50 克大油分三次淋入勺内，边搅鸡蛋边放油，并不断颠翻推炒，待炒出香味时，翻勺数下，盛汤盘内，撒上火腿末。

〔工艺关键〕

1. 各种配料的比例要准确，否则影响质量。
2. 推炒鸡蛋时，应采用先慢后快的方法进行。推炒过程中，要不断颠翻，使原料受热均匀。

〔风味特点〕

1. 鸡蛋含有人体所必需的多种氨基酸，与人体蛋白质组成相似，被营养学家称为完全蛋白质。鸡蛋的世界记录，最大的一个重 340.2 克，一只鸡蛋里有 9 个蛋黄，一只鸡在 1 天里下 37 个蛋。鸡蛋一身是宝，蛋壳入饲料，蛋膜美名“凤凰衣”，是名贵中药材，治咽痛奇效。蛋黄、蛋清人撰可制成上千种菜点。

2. 熘黄菜，在东北家家会做，大小餐馆必备，成菜色深金黄，软嫩可口，老幼最宜。中国名菜松辽风味植物类

脆皮蕨菜卷

〔主料辅料〕

蕨菜 100 克
精盐 5 克
鸡脯肉 20 克
味精 2 克
虾仁 20 克
花椒油 2 克
鲜蘑 20 克
芝麻油 5 克
面包渣 150 克
葱 3 克
鸡蛋 4 个
姜 3 克
湿淀粉 25 克
豆油 50 克

〔烹制方法〕

1. 将咸蕨菜泡去咸味，顶刀切末。鸡脯肉、虾仁切末。鲜蘑切 0.3 厘米见方的丁。将以上各种丁、末放在碗内，加精盐。味精、葱姜末、花椒油、芝麻油拌成馅。

2. 将鸡蛋植在碗内，加上湿淀粉搅匀，用勺摊成 15 个小蛋皮，剩下的鸡蛋留用。

3. 把蛋皮从中间一切两半，卷上馅，成 5 厘米长、2 厘米粗的卷。粘上面粉后，再粘上摊皮留用的鸡蛋，粘上面色渣待用。

4. 勺内放油，油至五成热时将卷下勺，炸成金黄色熟透，捞出控净油，码盘即成。

（工艺关键）

1. 各种了不宜过大，过大不利于卷制。
2. 宜卷紧，收口处用粉糊粘严。
3. 油温不宜高，高则炸散。

（风味特点）

1. 蕨菜俗称龙头菜，古时称吉祥菜，是一种野生草本植物，根茎粗壮、肥大，叶柄直立长 30~60 厘米，略带灰褐色，生长在山区湿润肥沃泥深的向阳坡上。春天，嫩叶处于卷曲未尽时采摘食用。蕨菜被誉为“山菜之王”。传说，肩有一位当朝宰相是歙县人，他的一位乡族，生活贫苦，便在春天摘了些蕨菜晒干，背携到京，找宰相告借。宰相问：有何土产带来？乡族回答：只带数十斤干蕨，是自己采摘的。宰相叫他明天交厨房烹制。第二天，召集同僚部下宴会，并说我在京师数十年未曾吃过家乡“山菜之王”——蕨菜，今天乡亲携菜一点，共同品尝。宾客平常吃山珍海味，从未吃过此菜，食后觉与众不同，风味独特。第二天宰相嘱乡族，将蕨菜拿到街坊上卖，写上“山菜之王”蕨菜，五两纹银一斤。在宰相府里尝过蕨菜的部下，听说街上有蕨菜卖，嘱咐部下购买。顷刻抢购一空，乡族得了银两返回家谋生。从此“山

菜之王”——蕨菜，就闻名天下。

2. 蕨菜营养价值很高，每百克

含水分 86 克、蛋白质 1.6 克。纤维素 1.3 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 10 克、灰分 0.4 克

、钙 4 毫克、铁 6.7 毫克、胡萝卜 1.68 克、抗坏血酸 35 毫克。每百克蕨菜可产生热量 50 千卡。《本草纲目》记载“蕨”，甘滑无毒，去暴热，利尿道，令人瘦，补五脏不足，味甘性寒，具有安神镇静，清热解毒，活血消肿，强健脾胃，法风湿等药用价值。3. 此菜外皮酥脆，色泽金黄，馅鲜成香、粗细长短相等。

烧三鲜薇菜

〔主料辅料〕

薇菜 150 克
白糖 0.5 克
鲜蘑 25 克
绍酒 1.5 克
熟鸡肉 10 克
花椒油 5 克
水发海米 10 克
葱花 10 克
火腿 5 克
姜末 3 克
冬笋 10 克
湿淀粉 1.5 克
油菜心 10 克
鸡汤 150 克
精盐 1 克
豆油 15 克
味精 1 克
酱油 10 克

〔烹制方法〕

1. 油菜洗净，用水稍焯、过凉。
2. 火腿、冬笋、油菜、鲜蘑、熟鸡肉均切丝。
3. 勺内放豆油，用葱、姜末炝锅，出香味、加入酱油，绍鸡汤、白糖、精盐，再加入火腿、冬笋，最后放入主料，用大火们 5 分钟左右熟透后，再放油菜、味精略烧，用湿淀粉勾芡，淋明油翻勺即成。

〔工艺关键〕

1. 薇菜用四五月、幼菜芽出地面 5 天左右的最佳。
2. 葱、姜用温油炝锅，不可炒糊。
3. 勾芡不能过浓，包住原料即可。

〔风味特点〕

1. 薇菜属薇科，学名叫“柴茸”、“桂皮紫茸”，古时又称巢菜。是多年生草本植物。被视为“山珍”。分雌、雄两种，雌可食，雄作种用。《本草拾遗》所记载薇菜：“叶自地下茎丛生，高约一米，分二次羽状复叶、小叶长卵形，头钝，基部呈楔形，边缘有微锯齿。生于囊群的叶，小叶较细呈褐色。”

2. 薇菜含丰富的碳水化合物、维生素、蛋白质和脂肪，根茎含淀粉含量为 7.78% 左右，可溶性糖含量为 6.12% 左右，它的根能解热、利尿、治腹痛。

3. 此菜五色纷呈，咸鲜而香，少有汁芡，脆软而嫩。

翡翠刺嫩菜

〔主料辅料〕

刺嫩菜芽 150 克
精盐 2 克
鸡脯肉 100 克
味精 1.5 克
蛋清 2 个
猪油 30 克
猪肥膘肉 25 克
绍酒 10 克

花椒水 10 克
葱 10 克
鸡汤 200 克
姜 10 克
湿淀粉 10 克
芝麻油 10 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉和猪肥膘肉一起砸成泥，加鸡汤、精盐、味精、蛋清，搅成稀糊状，刺嫩菜芽剥去外衣放在开水中焯一下用凉水冲凉，用布沾去水。葱切丝，姜切末。

2. 勺内放入水，待水沸时移到小火上把刺嫩菜芽粘上鸡泥逐个下勺煮熟，捞出控净水。

3. 另放油勺，下底油，热时下葱姜，添鸡汤加调料，放入翡翠刺嫩菜芽，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油出勺盛在盘内。

〔工艺关键〕

1. 鸡脯肉切片、切丝、切末，砸泥。
2. 鸡泥调制时，一定要搅打上劲，不然不成形。
3. 用 90℃ 开水下入粘满鸡泥的菜叶，入水后捞出，这样不易散。
4. 刺嫩芽用春末夏初嫩芽，时机错过则老而不能用。

〔风味特点〕

1. 刺嫩菜亦称刺老菜，刺龙菜，刺儿菜，属五加科多年生木本植物。每当冰雪消融的初春，它散发着沁人肺腑的清香。它以独特的风味，倍受广大食家宠爱。

2. 此菜白中有绿，形似翡翠，油明荧亮，鲜咸可口。

骨头炖冻豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐 2块
姜 2块
猪骨头 1000克
花椒 20颗
葱 2根
大料 1个
渍菜 150克
盐 5克

〔烹制方法〕

1. 将嫩豆腐先控一下水分，然后切成4厘米见方的块，摆在干净的板上，放到寒冷的地方冻透待用。

2. 把猪骨头洗净，剁成大块，放入锅中，添上凉水，再放入葱姜块、花椒、大料，烧开后撇去浮沫，移小火煮2小时左右，见骨头上的肉已熟时，取出葱姜块、花椒及大料后，放入冻豆腐，再放入切好的渍菜丝，烧开后放精盐、味精，调好口味。然后再炖一会即可。

〔工艺关键〕

1. 冻豆腐不可沾上脏土。
2. 煮骨头的汤，不可填加过多，多加味淡。

〔风味特点〕

豆腐酥软，渍菜酸咸，汤菜合一，下饭最宜。

白扒猴头

〔主料辅料〕

猴头蘑 200 克
玉兰片 1 片
蛋清 2 个
菜心 1 棵
淀粉 25 克
猪油 150 克
味精 2 克
大葱 半棵
精盐 4 克
姜 1 块
料酒 10 克
高汤 100 克
火腿 1 片
牛奶 100 克
香菇 1 片

〔烹制方法〕

1. 把猴头毛去净用开水氽一下捞出装碗，兑入高汤上笼蒸 30 分钟，下笼挤干水分，将蛋清和淀粉和成糊倒入猴头搅匀。放到油盘里上笼蒸 10 分钟，下笼备用。

2. 将辅料均切成大柳叶片。菜心用开水烫一下捞出备用。

3. 将锅垫用碱水涮净，把配料摆在垫内放入葱段、姜块备用。

4. 将炒勺放在火上，放入猪油烧至四成热，倒入牛奶，随即兑入高汤搅匀，把锅垫下入锅内，兑入调料找好口味，移到小火上，扒 20 分钟，用漏勺托出锅垫，拣出葱姜，扣在盘里，把菜心摆上。把锅内的汁加少许调料找好口味，勾匀流芡，浇到盘里即可。

〔工艺关键〕

1. 原料要码放整齐，摆码时，先从当中摆一趟，成马鞍形。

2. 猴头毛要挑干净，并洗净泥沙。

3. 扒制时要不断晃勺，并淋入少许明油。

〔风味特点〕

1. 猴头，又名猴头菌、刺猬菌、山伏菌。曾被誉为“八珍”之一。有的把猴头、海参、鱼翅并列为“四大名肴”。它是大小兴安岭深山老林中的一种鸳鸯对口蘑，一般产在相对的两个山头之上。猴头蘑体圆形，似拳头大小，菌盖有圆筒须刺，须向上如猴毛，根略尖如嘴，似头形。多生长在深山老林的柞、胡桃、桦树等干枯部位及腐木上，喜欢低温。新鲜的为白色，干后为褐色。采摘后如不及时加工，就会变质腐烂。据《御香缥缈录》记载，清代人们每年将猴头作珍品，送进宫廷供慈禧太后享用。

2. 《中国药用真菌》记载，猴头性平味甘，有助消化。北京食品研究所分析，100 克

干猴头含蛋白质 263 克，比香菇高出一倍，含 16 种氨基酸。据现代医学研究，并经临床证明，以猴头为主要原料的药物对治疗胃、十二指肠溃疡、

胃窦炎等有显著的效果。而且，猴头所含多糖多肽，对肉瘤 S — 180 和艾氏腹水癌有抑制作用，尤其是癌症患者使用猴头多糖体后，增强了抗癌效果。

3. 此菜汁浓味鲜，白绿相间，口感嫩软明汁亮芡，为菜中珍品。

金猴蟠桃

〔主料辅料〕

水发猴头蘑 300 克
母鸡翅 1 只
熟鸡蛋 10 个
鸡腿 1 只
鸡脯肉 200 克
海米 25 克
猪肥膘肉 75 克
香油 5 克
净虾肉 50 克
花椒 15 粒
青柿辣椒 100 克
大料 2 瓣
精盐 3 克
葱白 15 克
味精 3 克
净姜 10 克
花椒水 10 克
蛋黄皮 半张
绍酒 20 克
水发海带半张
水发海参 30 克
清汤 50 克
猪肥瘦肉馅 50 克
净菠菜 100 克
鸡蛋清 8 个
食红 0.1 克
猪腰排肉 100 克

〔烹制方法〕

1. 把 5 个鸡蛋清装碗内，放入菠菜叶汁水、清汤、精盐、味精搅匀，倒盘内，盖满盘底，再蒸成翡翠色的蛋糕。

2. 将猴头蘑用温水洗两遍，放在小盆内，加花椒、大料、葱、姜块、海米、鸡翅、鸡腿、猪腰排骨、精盐、味精、料酒，上屉蒸至鸡肉、猪腰排肉酥烂后出屉晾凉。

3. 把鸡脯肉、猪肥膘肉用刀剁、砸成细泥，放碗内加清汤、蛋清、精盐、味精、花椒水、绍酒搅匀，在盘内堆成猴的形状做底，取出猴头蘑切成抹刀片，从腿、尾部向上，依次码成猴外形，并使两上脚明显，一只搭一侧，一只在下侧，用鸡肉泥抹成手形在头部，再用鸡肉泥沫成猴的脸形，把蛋黄做眼圈，海带做眼球、鼻和嘴。

4. 将熟鸡蛋去壳，在底部斜切去一小部分，挖出蛋黄。

5. 将海参切成小丁，虾肉剁成末与肉馅、鸡肉泥都放入碗内，加花椒水、绍酒、精盐、味精、葱姜末、鸡汤、香油调匀，抹入每个鸡蛋内，用小刀从

鸡蛋的尖端顺长切出一道小沟，在蛋的尖端及沟里抹上少许食红，即成桃形，一字摆在猴的胸怀前和嘴下方，使猴的上侧上脚的爪按在蛋桃上，将其余的桃摆在猴周围，盘边里侧，把青椒做成桃叶形，在每个桃的底部对放两个叶，上笼蒸 10 分钟左右，熟时出展。

6. 勺内放清汤，加精盐、味精，烧开时用水淀粉勾米汤芡浇在猴头和蛋桃上即可。

〔工艺关键〕

1. 菠菜叶要用纱布过滤。
2. 蒸翡翠糕时，放气蒸。
3. 造型时，猴的脸部、耳等要突出明显。

〔风味特点〕

1. 金猴蟠桃是根据《西游记》美猴王偷吃王母娘娘蟠桃研制而成。
2. 此菜造型逼真，柔润醇美，鲜香可口。

熏腐皮

〔主料辅料〕

腐皮 100 克

精盐 20 克

味精 2 克

花椒 10 克

香油 20 克

白糖 60 克

〔烹制方法〕

1. 用温水泡透腐皮，然后取出，用干净纱布挤干水分待用。
2. 花椒用鸡汤泡好，然后加入味精、精盐调拌均匀。
3. 将腐皮铺一层，洒一层调好的花椒水，照例铺六层。然后折叠成 6 厘米宽，24 厘米长的长方形，放在平瓷盆中，放入蒸屉中，蒸 40 分钟即可取出。
4. 锅置火上，撒上白糖，上面放上竹筐子，筐子上放入蒸好的腐皮，然后用盖子盖严锅，上火烧至冒黄烟时，将熏锅离火，然后焖熏 10 分钟，即可取出，抹上香油，改刀装盘即可供食。

〔工艺关键〕

1. 腐皮必须泡透，否则口感不好，影响口味。
2. 熏制时，时间不宜过长，否则颜色过深，影响美观。

〔风味特点〕

腐皮嫩香，咸鲜适口，烟香味浓。

香皮松仁

〔主料辅料〕

松仁 250 克
鸡蛋 1 个
菜油 500 克
面粉 100 克
精盐 7 克
味精 1 个
糖 20 克
香油 50 克
五香粉 15 克

〔烹制方法〕

1. 将去皮的松仁中于瘪者挑出弃之，饱满的放入盆内，加入鸡蛋、味精、五香粉、香油、白糖、精盐调拌均匀待用。
2. 将调拌好的松仁中加入干面粉，摇动盆使每个松仁外表粘一层面粉。洒一层水，再如上法，象滚元宵那样把松仁沾匀面粉，待松仁比原体大一倍即可。
3. 将锅置火上，注入菜油烧至 4 成热，下入粘上面粉的松仁，浸炸约 3 分钟，待呈金黄色时，捞出沥油，待油温升至六成热时，再下入松仁冲炸一下，即可起锅沥油，待冷却后便可装盘食之。

〔工艺关键〕

1. 松仁必须应用颗粒饱者，否则将影响质量。
2. 在粘面粉时，一定要粘均匀，方可炸制。
3. 在炸制过程中，油温一定要掌握好。第一次炸时，结硬壳即可捞出，第二次炸时，要炸酥，但不能炸糊。

〔风味特点〕

1. 色泽金黄，甜脆香酥，五香溢口，咸淡适中，为佐酒之佳菜。
2. 松树遍布东北地区，因此松子产量极高，厨师根据本地特点，烹出此道美食，其营养价值甚高，不失为老少皆宜的保健食品。

炆腐竹鲜蘑

〔主料辅料〕

鲜蘑 150 克
腐竹 150 克
冬笋 30 克
黄瓜 30 克
精盐 6 克
味精 1 克
花椒 2 克
菜油 20 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜蘑清洗干净，挤去水分切成薄片。将水发腐竹切成 3 厘米左右的段，冬笋切成象眼片。将黄瓜洗净，切成象眼片待用。
2. 将切好的腐竹用开水焯好，放入冷水中投凉，挤去水分装容器中待用。
3. 将锅置火上，注入菜油烧热，下入花椒炸糊且出香味。捞出花椒弃去，留油即为所需的花椒油。
4. 将切好的鲜蘑、冬笋、黄瓜放入盛腐竹的容器中，再加入精盐、味精，浇上高热花椒油炆制，搅拌均匀即可装盘食之。

〔工艺关键〕

1. 黄瓜要用鲜嫩者，以突出清香味。鲜蘑要用极嫩者。
2. 腐竹焯水时，时间不可过长，捞出要过凉，水分一定要挤干净，以利于入味。
3. 炆制时，要用高热花椒油，以突出花椒味。

〔风味特点〕

色泽淡雅，清爽可口，咸鲜味美，质嫩爽脆，尤宜下酒。

炝瓜条海米

〔主料辅料〕

黄瓜 300 克
姜丝 10 克
精盐 7 克
海米 30 克
花椒 2 克
味精 1 克
菜油 10 克

〔烹制方法〕

1. 将黄瓜洗净，切成 1 厘米见方，3.5 厘米长条待用。
2. 将切好的瓜条装入容器中，加 3 克盐腌 15 分钟，将腌出的水分沁出，瓜条待用。
3. 将菜油置锅中，烧热下入花椒，炸至花椒稍糊，捞出花椒弃之，油备用。
4. 将海米，味精、精盐、姜丝放入盛瓜条的容器中，浇入高热花椒油炝制，搅拌均匀，即可装盘供食。

〔工艺关键〕

1. 黄瓜必须选用鲜嫩的，否则影响菜的质量。
2. 切黄瓜条时，要粗细长短均匀，才可保证菜的美观。
3. 腌黄瓜时，腌制时间不可过长，以脆嫩微咸为宜。
4. 炝制时，要用高温花椒油炝制，才可突出其味。

〔风味特点〕

色泽碧绿，鲜嫩爽口，鲜咸适口，椒油味浓，最宜下酒。

熏虾子火腿

〔主料辅料〕

腐皮 2500 克
精盐 50 克
味精 10 克
酱油 500 克
鲜姜 50 克
花椒 20 克
香油 50 克
料酒 250 克
虾子 250 克
锯末 100 克

〔烹制方法〕

1. 将腐皮放入容器中浸泡，泡好后取出，沥干水分待用。
2. 花椒放入碗中，加入温水浸泡。鲜姜洗净，捣成泥丁。将花椒水中花椒捞出弃去，将姜泥子放入花椒水中，浸泡，然后加入酱油，味精、精盐，料酒调拌均匀待用。
3. 将虾子洗净泥沙，捞出沥干水分。将腐皮铺平在案板上。抹上一层虾子，洒上一层调好的佐料计，照例逐层铺洒刀层左右，卷成直径为 6 厘米长的圆柱形，并在外边用纱布包好，用麻绳缠扎紧。
4. 将缠好的腐皮卷，放入蒸锅中，用旺火沸水蒸 90 分钟，然后取出，去掉绳子和纱布。
5. 将熏锅置火上，锅底放上锯末，离锯末 5 厘米高处，放上篦子，将蒸好的腐皮卷置其上，上火熏 15 分钟即可取出，刷上一层香油，食用时将其改刀成片即可食用。

〔工艺关键〕

1. 泡花椒时，一定要泡至有花椒味才可和姜泥子拌调，这样才能突出其所特有的风味。
2. 卷腐皮时，必须卷紧，否则不易成形，切后易散，无火腿形状。
3. 熏时，不可熏制时间过长，否则颜色过深，影响美观。

〔风味特点〕

1. 色泽美观，清爽可口，咸鲜味浓，酒饭均宜。
2. 此菜为仿荤冷食。

酥海带

〔主料辅料〕

干海带 1500 克
肥猪肉 500 克
酱油 50 克
醋 50 克
白糖 100 克
香油 30 克
味精 5 克
蒜 50 克
料酒 40 克
葱段 100 克
姜片 100 克
精盐 50 克

〔烹制方法〕

1. 将海带放入大盆中，加入开水浸泡，涨发到 5 千克左右时，用清水冲洗两遍待用。将葱切段，姜切片，大蒜剥皮待用。
2. 将肥猪肉切成 1 厘米宽、7 厘米长的肉条。把海带铺在案板上，上面放切好的肉条一根，然后将海带卷成直径 4 厘米的卷待用。
3. 将锅刷净，锅底放上竹篾子，把海带卷置其上，码好一层放一层葱段、姜片、净蒜，一共码放 3~4 层，最上一层盖上大白菜帮，然后将糖、味精、精盐、酱油、料酒、醋、香油倒入锅内。再按锅的大小添上汤，以没过海带卷为宜，然后盖严锅盖，放置火上烧开，再用小火炖 6 个小时左右，待汤快干时连锅端下，晾凉后即可取出。
4. 食用前，将海带卷切成 0.5 厘米左右的圆片，码放在盘中，即可食之。

〔工艺关键〕

1. 海带发制时，不可发制过大，否则不松软。
2. 锅底一定要垫竹篾子，否则海带卷易糊锅，影响质量。
3. 海带卷肉时，一定要卷紧，否则肥肉易和海带分离。

〔风味特点〕

色泽深棕褐色，口味咸甜微酸，品质松软可口。此菜酒饭均宜。

拌合菜

〔主料辅料〕

绿豆芽 100 克

辣椒油 10 克

粉丝 100 克

香油 10 克

韭菜 30 克

瘦肉丝 10 克

木耳 30 克

菠菜 30 克

精盐 7 克

黄瓜 30 克

酱油 15 克

菜油 50 克

味精 1 克

蒜泥 15 克

醋 15 克

〔烹制方法〕

1. 将绿豆芽、黄瓜、韭菜、菠菜、木耳分别摘洗干净待用。
2. 将黄瓜切丝，菠菜、韭菜切 3.5 厘米，粉丝切成 10 厘米长段待用。
3. 将绿豆芽、菠菜段、韭菜段、木耳分别用开水分熟，捞出过凉，沥干水分装入容器中待用。
4. 装锅置火上，注入菜油烧热，下入肉丝煸炒，放少许酱油炒熟倒出。
5. 将熟肉丝放入黄瓜丝、粉丝和菜丝一起调拌均匀，再加入精盐、味精、醋、蒜泥、辣椒油、香油，调拌即可装盘供食。

〔工艺关键〕

1. 各种丝要粗细均匀，蔬菜要适用应时蔬菜为宜。
2. 加调料时要突出蒜味及醋味。

〔风味特点〕

色泽美观，清爽利口，酸辣醇香。

三鲜黄瓜香

〔主料辅料〕

黄瓜香 500 克
味精 1 克
冬笋 20 克
花椒油 10 克
口蘑 20 克
料酒 6 克
油菜 20 克
香油 10 克
精盐 5 克

〔烹制方法〕

1. 用脱盐的方法，将黄瓜香用盐水泡 3 小时，用清水漂洗 5 次，然后沥去水分，下入沸水锅中氽一下，捞出过凉待用。2. 将口蘑、冬笋、油菜分别片成片，用开水焯一下，同黄瓜香一同过凉。

3. 将过凉的黄瓜香、口蘑、冬笋、油菜沥去水分，放入容器中，加入盐、味精、料酒、花椒油、香油搅拌均匀，码放入盘中即可供食。

〔工艺关键〕

将黄瓜香中的盐份要尽量脱净，否则易过咸，影响口味。

〔风味特点〕

脆嫩鲜香，清爽适口，最宜下酒。

酒醉山萼

〔主料辅料〕

山萼 500 克
汾酒 100 克
精盐 5 克
糖 10 克
味精 1 克

〔烹制方法〕

1. 将山萼切成 3.5 厘米长的段。利用盐脱盐的方法，用盐水泡 3 小时，然后用清水漂洗 5 次，沥干水分。

2. 锅置旺火上，加入开水，把山萼放入氽一下，然后捞出放入凉水中过凉待用。

3. 将过凉的山萼，浇去水分，放入容器中，加入精盐、味精、糖、汾酒搅拌均匀，加盖盖严，焖约 30 分钟，即可取出装盘。

〔工艺关键〕

1. 一定要尽量脱于山萼中的盐分，使之不宜过咸。
2. 调拌口味之前，要沥干水分才易入味，有水分则不易入味。
3. 加入汾酒后，一定要盖上盖子，临上桌前，再码放入盘中，才能保持酒香味。

〔风味特点〕

色泽碧绿，酒香浓郁，清鲜可口，最宜下酒。

芝麻蕨菜

〔主料辅料〕

蕨菜 500 克
花生米 50 克
芝麻 50 克
盐 5 克
味精 1 克

〔烹制方法〕

1. 用盐脱盐的方法，用盐水将蕨菜泡 3 小时，然后再用清水漂洗 5 次，切成 3.5 厘米段，下入开水锅中氽一下，然后捞出沥干水分，放入凉水中过凉待用。

2. 将花生米、芝麻分别炒熟，晾凉后压成细面，加少许盐和味精拌均匀，即成花生芝麻盐。

3. 将蕨菜捞出沥干水分，加入调好的花生芝麻盐，搅拌均匀即可装盘。

〔工艺关键〕

1. 一定要将蕨菜中的盐份尽量脱干净，否则会造成口味过咸。
2. 花生米、芝麻仁要炒熟，凉后才易压成面，否则不易压成面，易粘在一起。

〔风味特点〕

蕨菜滑嫩适口，花生芝麻香味浓郁。

烧八宝老豆腐

〔主料辅料〕

豆腐 500 克
精盐 10 克
冬笋 25 克
绍酒 15 克
水发冬菇 25 克
味精 5 克
油菜 25 克
葱 10 克
火腿 25 克
姜 10 克
熟鸡肉 50 克
花椒水 10 克
海米 10 克
白糖 15 克
水发海参 25 克
芝麻油 10 克
酱油 15 克
高汤 250 克

〔烹制方法〕

1. 将豆腐放入盘中，置于屉内用急火蒸 10 分钟呈蜂窝状，即成老豆腐。然后用水投凉挤净水，切成骨牌块。冬菇用开水泡 20 分钟，去根洗净，连同冬笋、火腿、熟鸡肉、海参都改成斜刀片。油菜心切段，葱切丁，姜切末。

2. 勺内放油，用葱姜炆锅，加酱油后添汤，放入老豆腐、冬笋、冬菇、火腿、海参、鸡肉、海米烧开，加味精、精盐、花椒水、白糖、绍酒、油菜，用湿淀粉勾芡，淋芝麻油出勺即可。

〔工艺关键〕

1. 选用嫩豆腐蒸制，旺火气足，蒸制的“老豆腐”孔大质酥。
2. 因老豆腐吸汁，芡汁宜稍宽。

〔风味特点〕

“烧八宝老豆腐”是吉林省传统风味名肴，主料选用豆腐与几种鲜味原料，通过煮烧的技法制成。成菜形似海绵，色泽红润，咸鲜香浓，明汁亮芡。

香酥茄子

〔主料辅料〕

茄子 500 克
绍酒 10 克
猪瘦肉 50 克
精盐 10 克
豆油 600 克
葱 10 克
白糖 15 克
姜 10 克
酱油 30 克
蒜 20 克
味精 2 克
香菜 10 克
米醋 15 克
鸡汤 50 克

〔烹制方法〕

1. 将茄子去皮，剖成透笼形的花纹。猪瘦肉剁长米状。葱、姜、蒜切丝。香菜洗净切段。
2. 勺内放豆油 600 克，油热把茄子放入勺内炸成褐红色倒在漏勺内，控去余油。
3. 勺内入底油，油热放入肉米煸炒，放入葱姜丝，再加入鸡汤、酱油、米醋、白糖、精盐、味精，把茄子顺摆在勺内，大火烧开放上勺盖，移小火煨 10 分钟，拿去勺盖，将勺移旺火收汁，待汤汁稠浓时，放入蒜丝，大翻勺将主料托入盘内，撒上香菜段即成。

〔工艺关键〕

1. 炸茄子时要掌握好油温，油温过高使茄子外焦内生，油温过低茄子蔫巴不上色，且易破碎。
2. 大火烧开，小火煨燻。采用大翻勺的方法，以保持茄子形状完整。

〔风味特点〕

“香酥茄子”是吉林省地方名菜。选用紫皮嫩茄子与猪肉搭配，采用烧扒的技法制成。成品色泽红润，肉酥香浓，茄子软烂，形状完整，口味甜咸。常用作宴席中的行件，是作酒下饭的佳肴。

酒醉彩云猴头黄瓜香

〔主料辅料〕

泡好的猴头蘑 300 克
白糖 10 克
葱 10 克
鸡肉茸 250 克
姜 10 克
黄瓜香 50 克
精盐 10 克
虾脑 25 克
味精 3 克
绍酒 15 克
湿淀粉 30 克
熟鸡油 15 克

〔烹制方法〕

1. 将猴头蘑切成薄片，用精盐煨制入味，然后将根部抹上鸡肉茸，放入沸水锅中氽透捞出，码入碗内，加鸡汤、精盐、绍酒、味精上屉蒸烂取出。

2. 取鸡肉茸一半放入碗内，加上蛋清、精盐、味精调成白色鸡茸。另一半鸡茸放入碗内，加虾脑、精盐、味精调成红色鸡茸。取鱼盘抹上底油，将白鸡茸铺在底层，红鸡茸铺在上层抹平，然后上屉蒸熟取出，切成彩云形，再将焯好的黄瓜香点缀在彩云上。

3. 将蒸好的猴头蘑扣入盘中间，将鸡茸“彩云”围在猴头蘑的外圈。勺内加鸡汤、精盐、味精、绍酒烧开，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 氽猴头蘑片沸水下锅，再沸即捞出，口感脆嫩。
2. 刀工要细腻，“彩云”要形象。
3. 蒸猴头蘑，约须半小时，以软烂有酒香味为度。

〔风味特点〕

1. 黄瓜香为多年生草本植物。春天发芽丛生，出土后的幼叶尖端卷曲，叶柄凹状，生有许多对称的小叶片，鲜嫩的卷曲幼芽散发出诱人的黄瓜清香味，故称黄瓜香。根及根茎入药作“贯众”用。具有镇静、解痉及抗癫痫作用。

2. 此菜为黑龙江省名菜之一，曾在首届全国烹饪名师技术表演鉴定会上获奖。以黑龙江特产猴头蘑为主料，配鸡肉茸和黄瓜香，采用煨、氽、蒸法烹制而成，营养丰富，清淡滑润，酒香味浓，咸鲜可口。

烩松茸

〔主料辅料〕

松茸蘑 150 克
胡椒粉 3 克
海米 15 克
姜 5 克
熟猪油 25 克
芝麻油 10 克
湿淀粉 30 克
熟猪肉 50 克
味精 1 克
冬笋 25 克
黄白蛋糕 50 克
葱 5 克
精盐 5 克
酱油 15 克
米醋 10 克

〔烹制方法〕

1. 将松茸蘑用冷水浸泡除去咸味，再挤去水分，切成约 1 厘米见方丁。冬笋、熟猪油和黄白蛋糕切成约 1 厘米见方的丁。葱、姜切成片。
2. 炒勺内放入底油，烧至五成热时，放入葱、姜、酱油炝锅，添入鲜汤，加上松茸蘑、海米、熟猪肉、冬笋、黄白蛋糕、精盐、味精、酱油、米醋烧开后，撇去浮沫，用湿淀粉勾米汤芡，再加入米醋和胡椒粉，淋上芝麻油，装入大碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 出勺加米醋和胡椒粉时，汤不宜大滚，保持鲜香。
2. 动作迅速，保证清鲜脆嫩。
3. 米汤芡不能厚，呈半流状。

〔风味特点〕

1. 松茸蘑系白蘑科植物松茸的子实体。菌盖幼时呈球形，渐成半球形，展开后成扁半球形；表面干燥，湿润时粘，浅肉桂色至淡红褐色，中央色暗，有纤维状鳞片。盖缘内卷，菌肉白色，后为淡褐色，褶缘有光泽，菌柄较粗壮，圆柱形，基部常膨大，菌环以上污白色并具有粉粒，菌环以下土黄色至栗褐色或深肉桂色，下面与柄同色。秋季生于红松、落叶松和油松林地，有时形成蘑菇圈。以原始林中为多。产于吉林省长白山和延边一带。每年秋季采摘，鲜食或盐渍。营养成份：每 100 克

鲜品中含粗蛋白质 17 克，粗脂肪 5.8 克，可溶性无氮化合物 61.5 克，粗纤维素 8.6 克

，矿物质 7.1 克，此外，还含有一定量的维生素 B₁、B₂、C 等。

药用价值：担子果可入药。含有较多的激素类，如松茸聚糖有补肾、益精、助阳的作用，还能改善更年期内分泌紊乱，性功能失调。所以有松茸赛鹿茸之说。松茸聚糖甘露醇又有抑制癌细胞分裂的功能，所以能抑制肿瘤生

长，因此有一定的抗癌功效。食用价值：松茸蘑为吉林省特产名贵野生食用菌之一，肉质细嫩，味道鲜美，因富含松菰酸、杜皮盐酸而有柔和的特殊香味，最宜鲜食，味美异常，食后余香满口。在我国明代，松茸就被视为佳品，当时一市两松茸就能换一升米。日本对松茸更器重，是进献天皇的珍品。在我国民间，素有“海里鲑鱼籽，地上好松茸”的美称。松茸的食法较多，一般适于烧、扒、炖、蒸、炒等，如“五彩松茸蘑”、“清汤松茸蘑”、“白扒松茸蘑”等。

2.“烩松茸”是黑龙江省的传统名菜，选用松茸蘑，采用烩的技法制成。成菜色彩艳丽，鲜美异常，清香不腻，酸辣可口，齿颊留香，格外提神。

冰城山珍砂锅

〔主料辅料〕

榛蘑、鸡腿蘑、冻豆腐 200 克

白口蘑、黄花精盐 10 克

菜各 50 克

花椒面 5 克

姜 10 克

味精 5 克

鸡汤 1000 克

葱 10 克

菠菜、火腿各

25 克

熟猪油 50 克

〔烹制方法〕

1. 将冻豆腐用开水煮透后，将水挤干，切成菱形块。各种蘑菇用温水泡发洗净，根据原料的大小改刀，大的切两块，小的整个使用。火腿切片。菠菜切段。

2. 勺内放入猪油，用葱花炆锅后，加入鸡汤烧沸，撇去浮沫，加入各种主配料（除菠菜外）烧熟，加精盐、味精、花椒面，找好口装入砂锅，扣上盖，再用火烧开撇去浮沫放入菠菜即可。

〔工艺关键〕

1. 蘑菇去掉根皮，温水泡发，捞出挤去水分，加盐少许搓揉，再用清水漂洗 2 次，沙粒即可除净。

2. 必须选用鸡汤，调好咸鲜口味，可上高档宴席。

〔风味特点〕

“冰城山珍砂锅”是哈尔滨冬季的时令佳肴，主料选用黑龙江省特产榛蘑、鸡腿蘑、白口蘑及其他几种素料，采用砂锅炖的技法烹制而成。菜品汤鲜味美，清淡不腻，汤菜兼备，常用于高档宴席，用素菜压桌。

油爆黄瓜香

〔主料辅料〕

盐渍黄瓜香 150 克

猪里脊肉 150 克

蛋清 1 个

熟猪油 500 克

湿淀粉 30 克

胡萝卜 30 克

精盐 8 克

味精 3 克

米醋 10 克

葱 5 克

姜 5 克

白糖 10 克

〔烹制方法〕

1. 将黄瓜香用清水浸泡脱盐，去梗只留头部，下入沸水中焯一下，捞出过凉装盘。胡萝卜洗净，切圆扁丁，放入沸水中焯熟过凉，葱姜切小豆瓣片。

2. 将猪里脊肉切 1 厘米见方的丁装碗，加上湿淀粉、蛋清，精盐抓匀。

3. 勺内放入熟猪油，烧至四成热时，放入猪里脊肉丁滑散，再加入黄瓜香和胡萝卜丁滑一下，倒入漏勺，控去余油。

4. 取一小碗，放鲜汤少许，加精盐、味精、米醋、白糖、湿淀粉兑成汁水。勺内放底油，加入葱姜炆锅，倒入猪里脊肉丁、黄瓜香和胡萝卜丁，用兑好的汤汁烹炒，出勺装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 刀工整齐，成菜美观。

2. 火急油热，动作迅速。

〔风味特点〕

“油爆黄瓜香”是黑龙江省常见的风味野菜。主料用黄瓜香，不是黄瓜，因灰果蕨的幼苗，散发一般黄瓜的清香味，故名。黄瓜香配以猪里脊肉，采用油爆的技法制成。里脊丁滑嫩鲜美，黄瓜香质地脆嫩，鲜咸味美。

龙江素烩

〔主料辅料〕

山菇 50 克
猪头蘑 50 克
黄花菜 50 克
香菇 50 克
口蘑 50 克
葱 10 克
木耳 50 克
姜 10 克
花菇 50 克
精盐 10 克
元蘑 50 克
味精 2 克
熟猪油 50 克
清汤 50 克

〔烹制方法〕

1. 将泡发好的山菇、黄花菜、口蘑、木耳、花菇、元蘑、猴头蘑、香菇分别放入沸水中焯透捞出，控净水分，然后放入清汤内加调料煨制放味后取出。

2. 将煨制好的用料，按色泽分别码在圆盘内呈风车形状，再将黄花菜摆放中间。

3. 勺内放底油，加入葱、姜炆锅，添上清汤烧沸后，取出葱、姜，再加入各种调味品找好口后，用湿淀粉勾薄米汤芡，烧开后淋入明油，烧在原料上即成。

〔工艺关键〕

1. 用鲜汤将原料煨透。
2. 摆盘时，要色别相间，造型美观。
3. 淋芡要均匀。

〔风味特点〕

龙江素烩是黑龙江省风味名菜，选用黑龙江特产山菇、黄花菜、猴头蘑、木耳等原料烩制而成。此菜形状整齐，美观大方，
口味清淡，风味独特。

猴头过江

〔主料辅料〕

小猴头蘑 12 个
鸡蛋清 5 个
鸡胸 100 克
白胡椒粉 1 克
大虾肉 100 克
水发海参 100 克
精盐 9 克
葱姜汁 10 克
味精 3 克
清汤 500 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡胸、海参、虾肉剁成末，加盐、味精、料酒、葱姜汁、白胡椒粉、蛋清拌匀成馅；猴头蘑放清汤内加少许精盐、味精蒸至入味，然后将根部用尖刀挖空，填入馅心。

2. 将鸡蛋清 4 个加清汤 150 克，放精盐 2 克搅匀，倒入锅盘中，用慢火蒸约 10 分钟成芙蓉底；将填放馅心的猴头蘑上笼蒸约 10 分钟取出，摆入在芙蓉底上

3. 锅中加上清汤烧开，加味精、盐烧开，撇去浮沫，浇在菜品上。

〔工艺关键〕

1. 猴头蘑不可过大，以直径 3 厘米为宜。
2. 芙蓉底用慢火徐徐蒸，火大时间长易出蜂窝，可在调制时加少许凉开水，使芙蓉底质感更佳。

3. 汤汁的数量在猴头的一半为准。

〔风味特点〕

1. 猴头蘑是食用菌蘑菇的珍品。主要产于东北，多生长在柞树或栎树等树杆的断枝或腐烂部位。鲜品成乳白色，成熟后成淡黄色，干品成黄褐色，因形似猴脑而得名，历来被列为北国四大山珍之一。产地还流传这样一个故事，从花果山来的猴群糟踏了地里的庄稼和山坡上的果木，有两个青年人用一对雌雄宝剑，杀了两只猴子并将其脑袋割下挂在树枝上以示做戒，众猴远避，从此庄稼人放心了，两只猴头却永远长在树上了。所以野生的猴头是两个长在一起，又称对脸蘑。

2. 猴头过江为工艺菜，鲜嫩的小猴头蘑，内装三鲜馅，熟后置于汤盆内，随着汤汁晃动似群猴过江故名。

3. 人们常以“山珍猴头”来比喻猴头的丰富营养价值和特殊口味。现代医学证明它还具有明显的抗癌作用，更能提高人体自身的免疫功能。

4. 此菜汤鲜味美、清澈透底、美观大方。

脆皮芸豆

〔主料辅料〕

芸豆 250 克
酵面 50 克
温水 50 克
大油 750 克
香油 30 克
花椒粒 2 克
精盐 5 克
味精 3 克
面粉 200 克
苏打 5 克

〔烹制方法〕

1. 将芸豆两头去掉，切成 6 厘米长的段，用开水烫熟捞出。
2. 将酵面放入碗内，加水、面粉、苏打、香油 10 克、少许盐，先慢后快，先轻后重搅拌均匀即为脆皮糊。
3. 炒勺内余下的香油烧至七成热时放入花椒粒，炸出香味时捞出，再放入烫熟的芸豆、精盐、味精，煸炒一下，倒在漏勺内控净余油。
4. 将熟猪油倒入勺内，烧至七成热时，将煸炒好的芸豆段均匀的挂上糊，逐个放入油内炸，硬皮时捞出，油温升到八成熟时，第二次放入冲炸 10 秒钟左右，捞出装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 俗谚云：“四季豆不进油盐”，芸豆必须进行烹调前调味。
2. 过油时应采用醒炸的方法，第一次炸的时间为成熟定型，第二次为冲炸，油温要高，时间要短，达到外脆里嫩的风味。

〔风味特点〕

1. 芸豆又名四季豆、扁豆，原产中美洲，传入我国已有数百年，现在全国各地均有栽培，是人们经常食用的主要蔬菜之一，它营养丰富，色泽翠绿，味道鲜美，脆嫩爽口。它含有丰富的维生素 A 和 B。芸豆钠不多，若用糖醋烹之，不但甜酸清脆，且是忌盐患者的良好食品。
2. 此菜炸制而成，其外脆里嫩，颜色深绿，软糯爽口。

蛋春鱼

〔主料辅料〕

香椿芽 150 克
鸡蛋清 5 个
精盐 2.5 克
花椒盐 3 克
干淀粉 20 克
花生油 750 克

〔烹制方法〕

1. 将香椿去掉硬梗，洗净控干水分，加盐稍揉。
2. 蛋清用筷子抽打成蛋白，加干淀粉成糊。
3. 炒勺内放入花生油，烧至七八成热，将揉好的香椿逐条粘上蛋白糊，放入油中炸熟呈淡黄色捞出装盘、上桌带花椒盐。

〔工艺关键〕

1. 蛋清应新鲜，碗要洁净，不能带有油、盐、碱和生水，抽打蛋白时应先快后慢不停顿，一鼓作气打成，应以蛋泡能立住筷子为准。
2. 香椿较长，可改刀成 7~8 厘米的段。
3. 糊下勺时，应逐条粘匀，不能连在一起，以免影响形状。

〔风味特点〕

1. 此菜以香椿芽为主料，采用松炸技法而成，色泽美观，香鲜味浓，有似食鱼之感，故名蛋春鱼。是东北地区的时令佳肴。
2. 香椿芽亦称香春头，初春食用，以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的泣血所染，因而又有“杜鹃啼血椿芽红”的传说。它不仅具有特异香味，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，香美无比，回味无穷。

三鲜豆腐

（主料辅料）

嫩豆腐 300 克

水发香菇 50 克

水发海参 50 克

鲜贝丁 50 克

熟鸡肉 50 克

油菜心 50 克

鲜虾肉 50 克

火腿 25 克

清汤 1000 克

花生油 25 克

蒜末 10 克

料酒 3 克

盐 10 克

味精 4 克

（烹制方法）

1. 先将豆腐切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片，再入开水锅内余后捞出。

2. 香菇、海参、鸡肉、火腿均切片。虾片切成抹刀片，与鲜贝丁分别放入碗内加盐放味，挂上蛋清糊。

3. 先将虾片、鲜贝丁用温油划至嫩熟捞出；香菇、海参、鸡肉、油菜心、火腿余后捞出晾凉备用。

4. 勺内放花生油，烧热后烹入料酒，加清汤烧开，依次放入清汤、豆腐、香菇、海参、鸡肉、火腿，用小火炖约 5 分钟后再放入虾肉、鲜贝丁、油菜心、精盐、味精烧炖片刻，盛入汤盆后撒上蒜末即成。

〔工艺关键〕

1. 清汤要求汤汁澄清、鲜味浓醇。

2. 豆腐必须余，去卤水苦味，烹制时成形不碎。

3. 蒜末用作提味，现做现切，存放时间过久，味臭难闻。

〔风味特点〕

豆腐在我国有二千多年的历史，人们普遍喜食，尤其在东北三省有“豆腐就是命”之说。明人苏平曾咏诗曰：“传说淮南术最佳，皮肤退尽见精华，一轮磨上滚琼液，百沸汤中滚雪花，瓦缸浸来蟾有影，金刀割破玉无瑕”。豆腐营养丰富，物美价廉，利用豆腐制做的美馐佳肴有几百种，三鲜豆腐就是其中的名菜之一。它味鲜质嫩，口感滑软，半汤半菜，再配以特制的汤和多种鲜味原料，更身价倍增，可入高档宴席。

砂锅豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐 500 克
植物油 30 克
油菜心 50 克
小虾仁 50 克
浓鸡汤 500 克
鲜蘑菇 50 克
绍酒 8 克
精盐 8 克
味精 3 克
醋 5 克
花椒 30 粒
葱段 10 克

干辣椒 7 克

〔烹制方法〕

1. 豆腐切 3 厘米见方的大方块，用开水焯一下捞出控净水。油菜心根部用刀割十字口，洗净，鲜蘑菇撒成长条片，干辣椒切成小段。

2. 炒勺放油 30 克，烧热后加入葱段、花椒粒、干辣椒段，炸出香辣味，将油倒入碗内待用。

3. 将鸡汤倒入炒勺，放入豆腐、鲜蘑菇、绍酒、精盐，用武火烧开，文火烧炖 10 分钟，再加入油菜心、虾仁，烧开撇浮沫，最后加醋、味精和炸好的葱油即可。

〔工艺关键〕

1. 用卤水制的豆腐为好，除掉水去豆腥，且不易碎。
2. 虾仁、油菜心断生即可。
3. 还可配其它配料。

〔风味特点〕

1. 豆腐物美价廉且营养丰富，蛋白质含量高，质量好，不含胆固醇，便于人体吸收。此外还含丰富的脂肪、糖和多种矿物质。在美国被人们誉称为“植物肉”

2. 豆腐历史悠久，明李时珍《本草纲目》中曰：“豆腐之法始于前汉淮南王刘安”。谢绰《拾遗》称：“豆腐之术，居中心，三代前后未闻此物，至淮南王刘安始传其术于世。”宋代诗人苏轼、陆游也曾在诗中赞美它。

3. 砂锅豆腐是东北冬季时令菜，选用洁白嫩豆腐为主料，配以碧绿的油菜心，鲜红的小虾仁，加上浓醇的鸡汤炖而成，此菜豆腐洁白鲜嫩、汤汁香辣、色彩美艳。

扒冻豆腐

〔主料辅料〕

冻豆腐 400 克
面粉 30 克
熟猪油 100 克
水淀粉 30 克
花椒水 40 克
鸡油 40 克
料酒 20 克
精盐 5 克
姜 30 克
味精 2 克
葱 30 克

〔烹制方法〕

1. 炒勺内放凉水、冻豆腐浸泡，待冰融化后切 4 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的长方片，放回勺内，上火烧开捞出控净水。
2. 勺内加熟猪油，三成热，放面粉炒开，加汤、味精、花椒水、葱姜水、料酒及豆腐，用小火扒制，汤快尽时，用水淀粉勾芡，大火拢汁，淋入鸡油，出勺装盘。

〔工艺关键〕

扒制必须用小火，不要乱翻勺，保持豆腐的形状完整。

〔风味特点〕

1. 此菜是辽宁传统名菜。俗语讲，“豆腐青菜，越吃越爱。”冬天将其加工成冻豆腐，再进行烹制，有种特殊风味。冻豆腐的制作方法简单，数九寒天，把豆腐切大块摆在室外，上面盖一洁布，待豆腐中的水分结冰膨胀，豆腐出现蜂窝状即成，也可放在冰箱中冷冻，随取随吃。
2. 此菜是将冻豆腐用凉水化出冰渣，切长方片，再加调味品扒制，质地酥软爽口，味香且厚，深受食者喜爱。

赛肉段

〔主料辅料〕

紫茄子（带皮） 350 克
湿淀粉 150 克
蒜片 3 克
花生油 1000 克
葱花 4 克
姜末 2 克
青椒块 4 克
鲜笋片 5 克
精盐 3 克
香菜段 4 克
白糖 3 克
酱油 15 克
味精 2 克
醋 5 克
花椒水 15 克
料酒 15 克
香油 10 克
葱油 25 克

〔烹制方法〕

1. 将茄子改成长 3 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1 厘米的长方段。放入碗内加入湿淀粉、精盐、香油各少许调均挂匀。

2. 取一小碗，放入酱油、味精、精盐、白糖、醋、料酒、花椒水、湿淀粉、汤调制成咸鲜口味汁芡。

3. 炒勺中倒入花生油，烧至六成熟时，将挂好糊的茄子逐个入油炸至绷皮时捞出，油温到七八成熟时，入油复炸一次成金黄色，捞出控净油。

4. 勺内加底油，下入蒜片，姜末、葱花、鲜笋片、青椒块煸炒，待有香味溢出时，倒入炸好的茄子和事先兑好的汁芡，颠翻挂匀，淋入葱油、香油，撒入香菜段，颠几下勺，倒入盘内即成。

〔工艺关键〕

糊要挂均匀，以免影响形状、色泽和质感。炸茄子时，应采用二次冲油的方法，首次定型炸热，第二次定色泽与质感。

〔风味特点〕

1. “赛肉段”是辽宁省创新菜之一，以茄子为主料，经改刀挂糊、油炸，烹汁而成，成品色泽金黄，外焦里嫩，咸鲜味佳，可与肉段媲美，故而得名。

2. 茄子又名茄瓜、落苏、昆仑紫瓜。品种较多，从颜色上有黑紫、绿、白之分。从形状上有圆、椭圆、长茄之别。茄子果实鲜嫩可口，含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质。紫茄子的果皮中还含有大量维生素 P。因此常吃茄子，对减少胆固醇、降低血压、防止脑溢血、动脉硬化、皮肤紫斑等病有明显疗效。

辣白菜

[主料辅料]

嫩白菜心 500 克
干红辣椒 20 克
姜丝 10 克
精盐 6 克
味精 4 克
花椒粒 4 克
白糖 40 克
醋 25 克
香油 25 克

[烹制方法]

- 1.白菜心逐片剥开，用手撕成长条块，放入盆内加精盐，腌约 30 分钟，捞出控净水，放盆内。干辣椒 10 克切成细丝，10 克切成小段。
- 2.用白糖、醋、精盐兑成汁水，加干辣椒丝、姜丝搅匀倒在白菜心上。
- 3.炒勺中加香油烧热，放干辣椒段、花椒粒、炸出香辣味，捞出花椒和辣椒，将椒油趁热倒入盆内拌匀，随用随取，改刀上桌。

[工艺关键]

用嫩白菜心，口感质味皆佳。花椒粒和辣椒段应温油加热，炸出香辣味。

[风味特点]

- 1.白菜古代称“菘”，在我国栽培历史悠久，《南齐书》已有“初春早韭，秋未晚菘”的记载。白菜历代受人们推崇，如苏东坡的“白菘类羔豚，冒土出熊蹯”。范成大的“拔雪桃李塌地藩，味如蜜藉更肥浓。”现在被盛赞为“百蔬之上”。
- 2.大白菜不仅含有蛋白质、脂肪、糖、多种维生素、矿物质，还具有解热除烦、通利肠胃、醒酒消食、生津下气等功效。俗语讲“白菜吃半年，医生享清闲。”

什锦粟米羹

[主料辅料]

玉米粒 100 克

海参 20 克

青虾仁 20 克

熟白肉 20 克

蛋黄糕 70 克

蛋白糕 20 克

荸荠 20 克

嫩黄瓜 20 克

姜汁 10 克

高汤 750 克

糖 40 克

盐 80 克

湿淀粉 80 克

胡萝卜 50 克

[烹制方法]

1. 海参用水焯过，青虾仁上浆过油滑过，和熟白肉、黄白蛋糕，嫩黄瓜一起切成粒；荸荠用刀拍酥、切粒、过水略焯；胡萝卜刮去皮，切粒，用水焯透。鸡蛋液加少许水用打蛋器抽解。

2. 灶上坐净勺，加入高汤，下入调料，汤开后撇净浮沫。将各种主料小粒下入，汤开后再撇净浮沫，调好口，下水淀粉，勾米汤芡，然后将鸡蛋液缓慢淋入勺中，甩成蛋花，即可出勺，分盛在 10 个盖杯中，衬托碟，带小调羹上桌。

[工艺关键]

1. 此菜各种主料除玉米外，其余主料都切成红豆粒大小，并最好在烹制前再总体焯水一次，以保证突出玉米的香味。

2. 甩蛋花时，可将盛蛋液的碗抬高，以小股流到勺内汤开处，也可用手勺将蛋液平拨均匀，以使蛋花成薄片状。

[风味特点]

1. 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，也使其在食用生冷油腻之前，先食用半流质的汤羹，保护了人体消化系统的健康。

2. “什锦粟米羹”汤味鲜醇，面飘蛋花，什锦料各有特色，淡甜略咸，有浓郁的鲜玉米香味。

炒台菜

[主料辅料]

瘦猪肉丝 100 克
味精 3 克
香油 50 克
春韭或韭黄 75 克
掐豆芽菜 250 克
料酒 15 克
花椒油 25 克
鸡蛋 2 个
嫩菠菜心 150 克
醋 3 克
精盐 7 克
花生油 50 克
水淀粉 100 克
葱姜末 15 克

[烹制方法]

1. 春韭摘洗净，切 3 厘米长的段。水泡粉丝用刀略斩，不要过长。鸡蛋打散加食盐适量、葱姜末少许。将菠菜摘洗净，切 8 厘米长的段。水烧沸，将菠菜放入水中焯过。

2. 炒勺烧热，放入花生油，下葱、姜炸出香味，随即放肉丝，炒至粉白色，烹入料酒，淋人情水少许。加盐，放入菠菜、粉丝同炒。

3. 另起一勺，放花椒油少许，放掐豆芽菜，旺火急炒，随放盐及醋适量，以除其豆生味。将韭菜倒入继续快炒至匀，随即倒入肉丝、粉丝，加味精炒匀，即成合菜，装入盘中。

4. 炒勺烧热，放香油，待热时将打散的鸡蛋汁倒入锅中，摊成蛋饼，两面煎黄，盖在合菜上，即全部完成。

[工艺关键]

1. 菠菜焯水，可去其涩味。

2. 炒合菜时宜用两把勺同时操作，然后再倒在一起快炒。方得佳味。

3. 春饼制法：

(1) 将面粉 100 克

放入盆内，倒 150 克溶有 0.5 克食盐的开水，搅拌均匀后，晾凉揉匀，盖上布，醒 10 分钟左右。

(2) 将面团放到案子上，揉一揉，搓成长条，做成 8 个剂。用手逐个按汪成扁圆形，均匀地刷上一层薄薄的花生油。在饼剂刷油的一面撒上点面粉，再用炊帚把面粉扫下，将两个饼剂刷油的一面相对擦上，用面轴搭成 15 厘米左右的圆薄饼，共做 4 对饼坯。

(3) 将平锅或整子刷净烧热，放上饼坯，用慢火把一面烙成七成浅花时，翻个，再将另一面也烙成七成浅花，用左手拿住上层饼一角，用笊帚按住下半层，揭开后再合上，翻个，烙至饼面呈十成花时取出，从中间折叠成半月形，摆入盘中即成。此饼又叫荷叶饼，合页饼，由两薄页合成，色白柔软，有韧性。

[风味特点]

在中国北方，吃“合菜”十分讲究，一是节令性强，立春日必不可少；二是吃“炒合菜”需要春饼卷食，方能品出味道。并有诗云：“咬春萝卜同梨脆，处处辛盘食韭菜”。将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽菜、嫩菠菜炒在一起，便是“合菜”。

