



北方风味食谱

易文·编 \ 广州出版社

科 学 生 活 广 场



北方风味食谱

易文 著

广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑 甘 谦

责任校对 周 琳

封面设计 陈 粤

书 名 北方风味食谱

编 者 易 文

出版发行 广州出版社 (广州市东风中路 503 号)

印 刷 广州新华印刷厂 (广州市西湖路 51 号)

规 格 850×1168 毫米 32 开本 9 印张 17.5 万字

版 次 1997 年 12 月第 1 版

印 次 1998 年 2 月第 1 次

印 数 1—6000 册

书 号 ISBN 7—80592—765—0/R·44

定 价 12.80 元

“窝头”的情怀

小时候，我生活在北方，当时人们的生活都不那么富裕，许多地方都是杂粮多、细粮少，而且得凭票供应，生活中的一日三餐只能是非常的简单，现在人们已吃腻了的大鱼大肉更是难得一见。

记得我刚上小学的时候，家境虽不算很宽裕，但还过得去，家中很少吃杂粮。那时北方的天气比起现在来要寒冷得多，黄河都会结一层厚厚的冰。我们学校的教室里没有暖气，每天一大早，同学们都要在父母的陪同下轮流到教室里生炉子（当时只有七八岁）。许多同学在家来不及吃早餐，就把早餐带到学校，等到课间操才吃。由于天气太冷，同学们的早餐都是用纸垫着，放在炉边烤。没多久，一股香喷喷的味道便从炉边散发出来，这意味着同学们的馒头、花卷、窝窝头……已烤出了黄灿灿的焦圈，闻得每个同学都直流口水，一听到下课铃响，便蜂拥而上，拿回属于自己的一份。有位同学每次带的都是窝头，小小的、圆圆的、黄灿灿的，一烤便变得焦黄焦黄的，煞是诱人。于是，我同她商量，用我的半个馒头换她的半个窝头，她慨然答应。由于馒头、窝头都挺烫手，不好掰，所以我将整个窝头都换了过来，特别开心。窝头吃起来非常可口，表面的皮脆脆的，里面的心甜甜的，有一股玉米面的清

香，现在回想起来亦觉得回味无穷。

虽然此后经常央妈妈做一些窝头，但次数却很少，等长大到南方读书、工作后，更是没有机会吃到窝头了。但在一次回家探亲的偶然，我却重温了吃“窝头”的感觉。有次上菜市场，看到几个妇女在向一老太太争着买什么，走近一看，不禁乐了，原来是窝头，一个个黄灿灿的窝头整整齐齐地放在一张大木笼上。于是，我买了两个，三块钱，价格不菲。问及周围的人，她们都说买回去换换口味，我想除了换口味，恐怕还想重温一下旧日的感觉吧！

人是有情感的，每当看到自己以前熟悉喜爱的东西又出现在眼前，就会欣喜、激动，如同见到了多年不见的好友。我写这本《北方风味食谱》的目的也在于感受一种往日的的生活，让每个对烹饪有兴趣的北方朋友能从我推荐的风味中找到旧时的快乐时光，让南方的朋友们也试一试北方的味道，以改往日“北方人只吃面条、馒头”等面食的印象。现在的人都向全面发展，是否饮食也应该南汇北萃、东西相结合呢？

是一种“窝头”的情怀让我生出了写这本书的念头，也是“窝头”的情怀让我把北方的风味介绍给所有的读者！这里既有旧时的粗茶淡饭，也有今日的精美菜肴，希望每个有心的人能在闲暇之余，做一个烹饪家，让父母重温旧日的生活，让孩子们了解以前的岁月。

感谢给我如此好的机会，一了“窝头”情怀！

作者

1997.3.10

目 录

主 食 类

咸 品

锅盔	(1)
韭饼	(2)
摊饼	(3)
炒粉	(4)
土豆糕	(5)
炸馄饨	(6)
炸油条	(7)
干炕儿	(8)
土豆饼	(9)
酿皮子	(10)
臊子面	(11)
刀削面	(12)
炸酱面	(13)
烩面片	(14)

芝麻面	(15)
浆水面	(16)
葱花花卷	(17)
芝麻葱包	(18)
生煎包子	(19)
素菜角儿	(20)
卤肉大饼	(21)
一品薯包	(22)
糯米莲藕	(23)
萝卜丝饼	(24)
洋芋角角	(25)
猪肉藕荚	(26)
芹菜馅饼	(27)
糯米丸子	(28)
小笼包子	(29)
烫面蒸饺	(30)
香酥凤卷	(31)
韭菜盒子	(32)

葱油薄饼·····	(33)
茄子馅饼·····	(34)
大肉包子·····	(35)
核桃丸子·····	(36)
杏花肠子·····	(37)
开花馒头·····	(38)
素菜锅贴·····	(39)
蒸莲藕饼·····	(40)
香油凉面·····	(41)
菠菜凉面·····	(42)
羊肉抓饭·····	(43)
猪血馍馍·····	(44)
鸡血面条·····	(45)
素烩面筋·····	(46)
玉米糝饭·····	(47)
荞面搓搓·····	(48)
葱花烩饼·····	(49)
韭黄饺子·····	(50)
家乡凉粉·····	(51)
麻辣凉粉·····	(52)
狗不理包子·····	(53)
千层牛肉饼·····	(54)
土豆煎鱼饼·····	(55)
苦豆子花卷·····	(56)

香脆肉丸子·····	(57)
豆腐素丸子·····	(58)
红烧牛肉面·····	(59)
蒜心蛋炒面·····	(60)
香味猫耳朵·····	(61)
清汤羊肉泡馍·····	(62)
凉粉面皮·····	(63)
清香小白菜面片·····	(64)
葱花蛋炒大米饭·····	(65)
大白菜猪肉饺子·····	(66)
荷叶饼卷腊肉韭菜 ·····	(67)
鸡汁紫菜蛋丝馄饨 ·····	(68)
西红柿鸡蛋紫菜面片 ·····	(69)

甜 品

发糕·····	(70)
酥锅饼·····	(71)
红苕饼·····	(72)
炸麻花·····	(73)
芝麻枣·····	(74)
千层糕·····	(75)
炸元宵·····	(76)

炸薯条·····	(77)
百合桃·····	(78)
油蹄子·····	(79)
黄金大饼·····	(80)
豆沙包子·····	(81)
冰霜红果·····	(82)
酿白兰瓜·····	(83)
泡儿油糕·····	(84)
水晶点心·····	(85)
寿桃·····	(86)
金银丝卷·····	(87)
枣泥桃酥·····	(88)
炸蝴蝶果·····	(89)
枣泥窝窝头·····	(90)
香炸红薯球·····	(91)
栗茸小甜饼·····	(92)
山楂荞麦饼·····	(93)
香炸黄金片·····	(94)
八宝糯米饭·····	(95)
芝麻花生糯米饼·····	(96)
一颗红星清香粽子 ·····	(97)
芝麻糯米豆沙小圆饼 ·····	(98)



凉 菜

凉拌蕨菜·····	(99)
凉拌黄瓜·····	(100)
凉拌猪腰·····	(101)
凉拌鸡片·····	(102)
蒜泥白肉·····	(103)
蒜泥茄子·····	(104)
麻辣宽粉·····	(105)
麻辣茭白·····	(106)
麻辣蜆皮·····	(107)
麻辣凤爪·····	(108)
姜汁菠菜·····	(109)
姜汁藕片·····	(110)
虎皮辣椒·····	(111)
红油贡菜·····	(112)
香辣泡菜·····	(113)
五香花生·····	(114)
香油皮蛋·····	(115)
灯影牛肉·····	(116)

香拌黄豆	(117)
猪皮冻胶	(118)
凉菜大拼盘	(119)
香菇拌粉皮	(120)
糖醋拌黄瓜	(121)
肉丝拌芹菜	(122)
香拌牛肉丝	(123)
腐竹拌菠菜	(124)
麻辣猪肉干	(125)
青椒拌干丝	(126)
小葱拌豆腐	(127)
凉拌海带丝	(128)
凉拌西瓜皮	(129)
麻辣牛肉丝	(130)
麻油拌小葱	(131)
蒜泥拌蚕豆	(132)
香麻莴笋丝	(133)
香油海蜇丝	(134)
松花蛋拌豆腐	(135)

热 菜

糟肉	(136)
麻辣烫	(137)
酱猪蹄	(138)
锅贴鸡	(139)

酱牛肉	(140)
烤小猪	(141)
金鱼发菜	(142)
手抓羊肉	(143)
水炒鸡蛋	(144)
豆瓣肘子	(145)
鱼香肉丝	(146)
蚂蚁上树	(147)
麻婆豆腐	(148)
锅塌羊肉	(149)
咖喱牛肉	(150)
红烧带鱼	(151)
栗子炖鸡	(152)
鸡肉蛋卷	(153)
白菜丸子	(154)
烤羊肉串	(155)
炸鸡肉球	(156)
酱烤豆角	(157)
炒回锅肉	(158)
软炸里脊	(159)
麻辣烧鸡	(160)
拔丝苹果	(161)
拔丝西瓜	(162)
手抓猪肘肉	(163)

白菜猪肉卷	(164)
肉豆腐丸子	(165)
糖醋荷包蛋	(166)
香烩苜蓿肉	(167)
百合炒肉片	(168)
红烧“狮子头” ...	(169)
醋溜土豆丝	(170)
手抓羊杂碎	(171)
酸甜黄花鱼	(172)
茶叶煮鸡蛋	(173)
西红柿豆干柳	(174)
香炸鸡肉串	(175)
孜然羊肉片	(176)
炒辣子鸡丁	(177)
雪里蕻炒肉丝	(178)
松子仁炒玉米	(179)
菠菜烩鹌鹑蛋	(180)
猪肉白菜炖粉条 ...	(181)
鹌鹑蛋炖鸡块	(182)

沙 锅

沙锅炖肉	(183)
沙锅豆腐	(184)
三鲜沙锅	(185)
沙锅羊肉	(186)

沙锅小丸子	(187)
沙锅老母鸡	(188)
沙锅黄花鱼	(189)

火 锅

涮羊肉	(190)
麻辣火锅	(191)
鸡汤火锅	(192)
狗肉火锅	(193)
酸菜火锅	(194)
家乡风味火锅	(195)

汤羹羹羹羹

咸 品

干贝汤	(196)
山药汤圆	(197)
红豆南瓜汤	(198)
紫菜鸡蛋汤	(199)
西红柿丸子汤	(200)
珍珠丸子汤	(201)
肉丝酸菜汤	(202)
黑木耳榨菜汤	(203)

鲜玉米鸡蛋羹 (204)

红薯菜干小米粥 ... (205)

紫菜蚌肉海鲜汤 ... (206)

甜品

热冬果 (207)

松子粥 (208)

灰豆子 (209)

红枣稀饭 (210)

八宝稀饭 (211)

鸡蛋豆浆 (212)

玉米糊糊 (213)

清真汤圆 (214)

冰糖南瓜羹 (215)

南瓜鸡蛋羹 (216)

高粱米稀饭 (217)

苞谷楂子银耳粥 ... (218)

芝麻白糖糊 (219)

珍珠玉米汤 (220)

北杏炖雪梨 (221)

冰花炖鸡蛋 (222)

冰糖炖豆腐 (223)

杨梅小汤圆 (224)

醪糟小汤圆 (225)

醪糟荷包蛋 (226)

月亮星星汤 (227)

小米红糖稀饭 (228)

黑米红枣补血粥 ... (229)

百合花生银耳红枣羹
..... (230)

茶品

奶茶 (231)

三泡台 (232)

八宝茶 (233)

罐罐茶 (234)

酥油茶 (235)

蜜糖红茶 (236)

槐花绿茶 (237)

玫瑰花茶 (238)

梅花清茶 (239)

清香菊花茶 (240)

蚕豆壳红茶 (241)

芝麻豌豆茶 (242)

腌制类

..... (243)

浆水 (243)

泡菜	(244)
醉蟹	(245)
酒肉	(246)
酒枣	(247)
金钱肉	(248)
腌口条	(249)
腌黄瓜	(250)
腌咸蛋	(251)
酿甜酒	(252)
甜胚子	(253)
酸辣豆角	(254)
腌雪里蕻	(255)

小 食 类

煮毛豆	(256)
炒蚕豆	(257)

烤红薯	(258)
杏仁糖蘸	(259)
核桃软糖	(260)
蜜饯黑枣	(261)
蜜饯双仁	(262)
加味枣仁	(263)
蜜汁红薯	(264)
五香黄豆	(265)
五香蚕豆	(266)
奶油蚕豆	(267)
冰糖苹果脯	(268)
香甜花生酥	(269)
酥炸甜核桃	(270)
香脆花生仁	(271)
香炒葵花籽	(272)
蒸土豆(红薯) ...	(273)
五香大板瓜籽	(274)
玫瑰大板瓜籽	(275)

原料：

面粉 700 克，发酵粉、碱、盐适量，食油少许。

.....

做法：

①先把面粉放入一盆中，然后加入适量清水及发酵粉，用筷子搅匀后，用手搓揉成均匀的面团，加盖发酵；

②面粉发酵好以后，加入适量的碱和盐，用力揉匀，并适量地加入一些干面粉，揉至面粉带有较强的韧性。再把面团整个拿出盆，擀成直径约 20 厘米的厚饼，置案板待用；

③把高压锅放在火上加热，等其完全热透后，涂一层食油，稍后放入面饼，加盖（不必上阀），把火关小焖几分钟，然后开盖翻一下饼，这样反复翻七八下，锅盔基本就熟了，时间大约 40 分钟；

④把烙好的锅盔拿出，置案板上晾凉，冷却之后用刀切成窄扇形的块状，即可食。

.....

特点：

此饼味道清淡，但有浓浓的麦香味，嚼起来很有韧性，可作主食。其具有耐放性，冬季可放置一星期左右不坏。贮放时最好放在盆中，并加盖，以免太干太硬。

原料：

面粉 300 克，韭菜 800 克，胡椒粉、盐、味精适量。
食油适量。

.....

做法：

①先将韭菜摘净，洗净，切成碎丁，放入盆中，加入适量的胡椒粉、盐、味精等，再烧熟 1 汤匙食油，浇入韭菜，搅拌均匀成馅；

②将面粉放入盆中，加适量清水和盐，搅拌均匀，揉成面团，加盖醒 20 分钟；

③将醒好的面团拿出，揉匀，搓成长条状，切成大小均匀的 10 个剂子；

④取 2 个剂子，擀到尽量薄，中间夹足够的韭菜馅，压紧薄面皮四周，做成韭饼；

⑤在平底锅中搽一层油，放入韭饼，两面反复煎至色微黄，有焦花，即可拿出，中间可悬一次冷水，便于韭菜熟；

⑥逐一做好、烙好韭饼，稍凉后切成三角形即可食。

.....

特点：

味道鲜美，营养丰富，可作主食。

原料：

面粉 100 克，鸡蛋 2 只，葱 3 根，午餐肉 20 克，盐、味精、食油少许。

.....

做法：

①先将面粉放入盆中，加 2 碗清水和 2 只鸡蛋，搅拌成浓度适中的面糊（鸡蛋要打散）；

②将葱洗净、切碎；午餐肉切成小丁；将葱末、午餐肉丁拌入面糊，并调入适量的盐和味精，搅拌均匀，待用；

③在平底锅中搽一层油，待锅热之后，倒入适量面糊（不可倒太多，以免摊饼太厚，不好吃也不易熟），提起锅的两只耳朵，帮助面糊流动，均匀分布在锅底上，待摊饼底部变硬之后，用铲子将其翻个个儿，待其两面有少许焦花，既可盛出装碟；

④将摊饼切成三角形，即可食。

.....

特点：

香软爽口，咸淡适宜；很适合家庭早餐时食用，既快捷又有营养。

原料：

绿豆粉 250 克，韭黄 100 克，瘦猪肉 100 克，葱 2 根；
酱油、盐、食油、味精、胡椒粉少许。

.....

做法：

①在锅中放适量的水，一边煮一边倒入绿豆粉，并不停地用筷子搅拌，以免绿豆粉打结，等浓度适宜时，停止倒绿豆粉，但仍需不停地搅拌，直至绿豆粉汁熟。将煮好的绿豆粉汁倒入较大的器皿中，冷却；

②将瘦猪肉洗净，切成丝；韭黄、葱洗净，切段。在锅中放 2 汤匙食油，油熟后放入猪肉丝，加胡椒粉、葱少许，不停地翻炒，至肉香味出来，再加入韭黄及剩余的葱，炒至熟，盛出待用；

③将冷却的凉粉切成大方块。在锅中加 1 汤匙油，油熟后倒入切好的凉粉，小心翻炒，加入炒好的韭黄肉丝，浇少许酱油，翻炒至凉粉入味，然后加适量盐和味精即可。

.....

特点：

晶莹透明、色泽美丽，诱人食欲，是一道色香味俱佳的四季食品。

原料：

土豆 1000 克，瘦猪肉 200 克，大葱 1 根，盐、五香粉、味精、香油、食油等适量。

.....

做法：

- ①先将土豆洗净，放入锅中，加清水适量，连皮煮熟；
 - ②取出土豆，剥去皮，放入盆中，用手捏碎；
 - ③将猪肉洗净，剁碎；将大葱剥皮，洗净，剁成碎末；将猪肉、大葱放入土豆泥中，加适量盐、五香粉、味精、香油等搅拌均匀，捏成土豆团，再将其压成长 6 厘米，宽 4 厘米，厚 1 厘米的长方块，放入蒸笼，旺火沸水蒸熟后即可拿出；
 - ④在平底锅里搽一层油，锅热后放入土豆糕煎少许，即可盛出食用。
-

特点：

鲜香味美，绵软爽口。