

精选

京 津 晋 冀 鲁 豫 黑 吉 辽 甘 苏 皖 内蒙古

等广大北方地区经典家常菜

正宗

zheng
zong

北方家常菜①

回味516道传统风味 传承12种经典技法



宣为民
张恩来 编著

吃正宗家常菜

品地道北方情







正宗

Zheng
Zong

北方家常菜 I

回味516道传统风味 传承12种经典技法

宣为民 张恩来 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

正宗北方家常菜 I / 宣为民, 张恩来编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2008
ISBN 978-7-5308-4192-1

I. 正... II. ①宣...②张... III. ①烹饪-方法-中国②菜谱-中国 IV. TS972.117
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 105816 号

责任编辑: 吉 静 傅雪莹 李荔薇

版式设计: 华富企划

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

四川新华文轩连锁股份有限公司经销

北京金威达印刷有限公司印刷

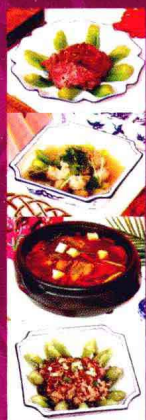
开本 889 × 1194 1/32 印张 9 字数 180 000

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 48.00 元(全六册)

目录 Contents

- 奶汤鲫鱼 5
- 清水排骨 6
- 枸杞肝片 7
- 白水猪蹄 8
- 水煮猪腰 9
- 水煮肚块 10
- 水煮白肉片 11
- 清香猪耳块 12
- 清汤牛骨髓 13
- 鸡心金针 14
- 鲜香羊杂汤 15
- 香辣鱼头豆腐 16
- 酸辣肉丸 17
- 香辣羊肺片 18
- 乳鸽煮山药 19
- 清汤海参 20
- 煮羊排银耳 21
- 芥菜白肉 22
- 香辣鳝鱼段 23
- 水煮凤翅 24
- 番茄煮鸡米 25
- 鱼丸紫菜 26
- 带子盐水虾 27
- 水煮鹌鹑蛋 28
- 黄酒煮鱼 29
- 虾仁煮干丝 30
- 双虾煮菠菜 31
- 香甜菠萝羹 32
- 酸菜浓汤 33
- 煮肉丝拉皮 34
- 石花菜汤 35
- 爽口牛肉丸 36
- 金针煮银鱼 37
- 煮五香蚕豆 38
- 鸡汁腐丝 39
- 鱼丝豆苗 40
- 奶油糯玉米 41
- 腊八粥 42
- 清水猪蹄 43
- 水煮牛肉 44
- 盐水煮鸭 45
- 蟹肉梅花粥 46
- 清汤羊肾花 47





煮是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁（或清水）中，先用旺火烧沸，再用中小火煮至熟烂入味的一种烹调方法。

煮的应用相当广泛，既可独立制作菜肴，又可与其他烹调法配合制作菜肴，还常用于制作和提取鲜汤等。煮法一般分为白煮和汤煮两种。

白煮又称水煮、清煮等，是把原料直接放入清水中煮制成熟的方法。煮时一般不加调料，有时加入料酒、葱姜、花椒等以除原料的腥膻异味。煮好后捞出改刀装盘，上桌时或淋上各种调味汁，或带味碟蘸食。常见菜肴有白煮肉片、白云猪手、清煮马哈鱼、水煮牛肉等。

汤煮是把原料经过初步加工后，放入鸡汤（或肉汤、清汤、奶汤、素汤等）中煮制成熟的一种方法。汤煮所烹调的菜肴汤宽汁浓或汤汁清鲜，通常汤与原料一起食用，常见菜肴有沙锅羊肉、鸡汁煮干丝、鸡汤鸭丝、连锅汤等。

特点

汤汁乳白，鱼形完整，鲜浓醇厚。

TIPS

奶汤鲫鱼选用鲜活的鲫鱼为主料，用煮的技法加工而成。除了煮的方法外，也可把焯好的鲫鱼放在汤碗里，加上一些配料，如火腿片、香菇、笋片等以及调味料，入屉后蒸制成菜，风味亦佳。

做法

1. 将活鲫鱼刮鳞、去除鱼鳃和内脏，冲洗干净，在鱼身两面上剞上一字花刀，放入沸水锅内烫一下，取出控净水分备用；青萝卜洗净去皮，改刀切成丝，放入沸水锅内焯一下，取出沥水。
2. 净锅置火上，放入熟猪油烧至六成热，加上葱段和姜块炆锅，放入鲫鱼，将两面略煎片刻，加上料酒和清水（约1000克），烧沸后捞出葱姜不用，撇去浮沫，盖上锅盖，用小火煮约15分钟汤色乳白。
3. 改用旺火，放入萝卜丝、盐和味精，再煮约3分钟，淋上芝麻油即成。

主料：活鲫鱼2条（约重500克）。

配料：青萝卜100克。

原料

调料：熟猪油40克，葱段15克，姜块10克，料酒25克，盐5克，味精3克，香油10克。

奶汤鲫鱼

6人份
耗时40分钟





⑥ 人份
耗时 1 小时

清水排骨

原 料

主料:猪肋排骨 750 克。

调料:盐 7 克,姜 1 小块,草果 2 个,料酒 25 克,芝麻酱 25 克,酱油 15 克,花椒粉 2 克,胡椒粉 1 克,韭菜花 10 克,腐乳汁 15 克,香油 10 克,辣椒油 10 克。

做 法

1. 将猪肋排骨先顺长切成长条,再斩成长约 5 厘米的排骨块,用清水洗净,放沸水里氽出血水,捞出用清水洗净。
2. 净锅置火上,放入适量清水(要没过猪肋排骨)、排骨块、盐(5 克)、姜块、草果和料酒,用中小火煮至排骨块熟、脱骨时捞出,码放在盘内。
3. 把芝麻酱放碗里,加上少许煮排骨的汤汁调匀,再放入酱油、盐(2 克)、花椒粉、胡椒粉、韭菜花、腐乳汁、香油和辣椒油调匀成调味汁,用煮好的排骨块蘸食即可。

特点

色泽淡雅,排骨软嫩,清香适口。

TIPS

煮排骨的汤汁可去掉杂质,加入一些配料,如大白菜、菠菜、油菜心、豆腐等煮沸,再加上胡椒粉、味精等调好口味,作为汤菜食用。

枸杞肝片

原 料

主料:猪肝 1块(约重 400 克)。

配料:枸杞 10 克。

调料:葱段 10 克,姜片 10 克,料酒 30 克,红曲米 3 克,八角 2 个,盐 4 克,白糖少许,味精 2 克,香油 5 克。

做 法

1. 将猪肝去掉白色筋膜,用清水洗净,控去水分,放入清水锅内煮 3 分钟,捞出用冷水过凉;枸杞用温水泡软、洗净。
2. 净锅置火上,放入清水、葱段、姜片、料酒、红曲米、八角和盐烧沸,加入猪肝,用中小火煮约 30 分钟至熟,捞出猪肝,改刀切成片,码放在深盘内。
3. 把煮猪肝的原汤过滤去掉杂质,取约 150 克放净锅内,加入枸杞、白糖和味精煮 2 分钟,撇去浮沫,淋上香油,出锅倒在盛有肝片的盘内即可。

特点

色泽红润,猪肝软嫩,清香味美。

TIPS

制作上注意一定去掉猪肝上的白色筋膜,煮制时要用中小火将猪肝煮熟,如果时间允许,可把煮熟的猪肝浸泡在汤汁锅内 2 小时,成菜更加鲜嫩入味。



人份

耗时 40 分钟





人份
耗时 8 小时

白水猪蹄

原 料

主料:猪蹄 2 个。

调料:盐 15 克,白醋 150 克,
白糖 150 克。

做 法

1. 用小刀刮去猪蹄上的绒毛,去掉蹄甲,用清水洗净,放入沸水锅内煮约 30 分钟,捞出放入清水中冲漂 1 小时,取出剁成大块。
2. 净锅置火上,放入清水烧沸,放入猪蹄块煮约 20 分钟,取出放清水中冲漂 1 小时,再换沸水煮约 20 分钟至猪蹄软烂。
3. 离火把猪蹄连汤汁倒入容器内,加入盐、白醋和白糖调匀,浸泡约 6 小时至猪蹄入味,即可食用。

特点

色泽白嫩,皮爽肉滑,酸甜可口。

TIPS

猪蹄有时毛比较多,收拾起来十分费力。制作时可洗净的猪蹄放沸水锅中煮 10 分钟,再把煮好的猪蹄放入清水中浸泡并用小镊子拔毛,这样既快又干净。

主料:猪腰 2个(约重 400 克)。

配料:油菜 100 克。

原料

调料:花椒 3 克,豆瓣酱 25 克,盐 1 克,酱油 15 克,料酒 25 克,清汤 250 克,辣椒末 5 克,花椒油 10 克。

水煮猪腰

做法

1. 在猪腰表面划一小口,撕去外层子皮,从中间刨开成两半,去掉腰臊(中间白色部分),在外侧剞上十字花刀备用。
2. 将花椒放在容器内,加上温水浸泡,凉凉后放入猪腰浸泡 1 小时,捞出猪腰待用;将油菜择洗干净。
3. 净锅置火上烧热,放入豆瓣酱、盐、酱油、料酒和清汤烧沸,放入油菜心稍焯一下,取出放在海碗里垫底。
4. 将猪腰倒入微沸的原汤汁锅里煮约 3 分钟,出锅盛在油菜上面,撒上辣椒末,再淋上烧热的花椒油即成。

特点

色泽红润,香辣鲜咸,滋味醇厚。

TIPS

新鲜的猪腰呈浅红色,表面有一层薄膜,富有光泽,柔润且有弹性;不新鲜的猪腰带有青色,质地松软,且有异味。

4 人份
耗时 1 小时





人份

耗时 1 小时

原 料

主料:猪肚 500 克。

配料:油菜 200 克。

调料:盐 6 克,米醋 25 克,干辣椒 10 克,
花椒 2 克,郫县豆瓣 25 克,姜末 5
克,酱油 15 克,料酒 25 克,味精 2
克,清汤 200 克,葱花 15 克,花椒
油 15 克。

水煮肚块

特点

色泽红亮,猪肚软嫩,香辣鲜咸。

TIPS

新鲜的猪肚富有弹性和光泽,白色中略带浅黄色,黏液多,质地坚而厚实;不新鲜的猪肚白中带青,无弹性和光泽,黏液少,肉质松软,如将肚翻开,内部有硬的小疙瘩。

做 法

1. 把猪肚翻过来,去掉肚内污物和筋膜,浸泡在清水中,加入盐(4 克)和米醋反复搓洗干净,再放入汤锅内煮至刚熟,捞出沥净水分,改刀切成小块;将油菜择洗干净备用;把干辣椒、花椒放锅内炸至棕红色,捞出剁碎。
2. 净锅置火上烧热,放入郫县豆瓣、姜末、盐(2 克)、酱油、料酒、味精和清汤,烧沸后放上油菜心,烧透入味后捞出装盘垫底。
3. 将猪肚块倒入微开的原汤汁锅里,用筷子轻轻拨散稍煮几分钟,出锅倒在油菜上面,再把辣椒末、花椒末和葱花撒在上面,最后淋上烧热的花椒油即可。

水煮白肉片

原料

主料:五花肉 1 块(约重 400 克)。

配料:干辣椒 5 克,香葱 10 克。

调料:香葱 15 克,姜块 10 克,料酒 25 克,盐 5 克,五香粉 1 克,酱油 10 克,白糖少许,味精 2 克,花椒油 15 克。

做法

1. 将五花肉刮洗干净,放入沸水锅内焯出血水,捞出沥净水分备用;干辣椒切成碎末;香葱切成小粒。
2. 净锅置火上,放入冷水、五花肉、葱段、姜块(拍松)、料酒、盐和五香粉,烧沸后撇去浮沫,用中小火煮约 40 分钟至猪肉刚熟,捞出猪肉块,改刀切成大片,码放在盘内。
3. 净锅复置火上,倒入少许煮肉的汤汁(约 250 克),加入酱油、白糖、味精烧沸,出锅倒在白肉片上,上放辣椒末和香葱粒,再淋上烧热的花椒油即可。

特点

色泽淡雅,白肉鲜咸,清香适口。

TIPS

刚买回的猪肉,有时常常粘附一些脏物,直接用自来水冲洗很难洗净。家庭中如果先用淘米水洗两遍,再用清水冲一下,脏物就容易除去了。



4 人份

耗时 1 小时



主料:猪耳1个。

配料:香菜15克,大葱25克。

原料

调料:花椒2克,茴香3克,八角2个,桂皮1小块,丁香少许,红曲米5克,姜块15克,肉汤750克,料酒25克,酱油15克,盐5克。

清香猪耳块

特点

色泽红润,肥嫩鲜美,口味浓厚。

TIPS

猪耳又称顺风,大致分为三层,两外皮夹一软骨层,可用多种方法加工成菜,如卤、酱、煮、烧等。制作上需要注意猪耳在初加工时一定要刮净茸毛,洗净耳内污泥后煮制。

做法

1. 将猪耳刮去耳垢,除去耳边上的绒毛,用清水洗净,再放入沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,沥净水分;香菜洗净,切成小段;大葱取一半切成丝,另一半切成葱段。
2. 用纱布将花椒、茴香、八角、桂皮、丁香和红曲米包裹扎紧成五香调味包,放入锅内,加入猪耳、肉汤、葱段、姜块、料酒、酱油和盐,用中小火煮约45分钟至猪耳色泽红亮且熟透。
3. 捞出锅内猪耳,改刀切成小块,放在大碗里,上放葱丝和香菜;再倒入过滤后烧沸的汤汁即可。

4

人份

耗时1小时





5 人份
耗时 20 分钟

做法

1. 将急冻牛骨髓化冻，放在清水盆内，加上盐(3 克)和米醋调匀并洗净，取出用清水漂洗干净备用。
2. 净锅置火上，放入葱段、姜片、料酒(15 克)和清水烧沸，倒入牛骨髓焯煮一下，捞出沥净水分，切成长约 8 厘米的小段。
3. 净锅复置火上，加入清汤、料酒(15 克)、盐(3 克)、味精和胡椒粉烧沸，放上牛骨髓，用小火煮约 5 分钟，盛在海碗内。
4. 将香葱洗净，改刀切成小粒，放入烧热的花生油锅内煸炒出香味，离火浇淋在骨髓段上面即可。

特点

色泽淡雅，骨髓软嫩，清香味美。

TIPS

牛骨髓有新鲜的和急冻的两种。如使用新鲜的牛骨髓，可直接切段后放入汤锅内煮制成熟，不用焯水。

清汤牛骨髓

原料

主料：急冻牛骨髓 400 克。

配料：香葱 15 克。

调料：盐 6 克，米醋 15 克，葱段 10 克，姜片 10 克，料酒 30 克，清汤 500 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，花生油 25 克。

鸡心金针

原 料

主料:鲜鸡心 200 克。

配料:金针菇 75 克,香菜 15 克。

调料:盐 4 克,料酒 25 克,清汤 750 克,酱油 15 克,胡椒粉 2 克,米醋 25 克,味精 3 克,香油 10 克。

做 法

1. 将鲜鸡心去掉外膜,洗去淤血,在内侧剞上十字花刀,放在大碗里,加上盐(2 克)和料酒拌匀、腌渍片刻;金针菇切去根,用清水洗净,切成两段;香菜择洗干净。
2. 净锅置火上烧热,放入清水煮沸,分别放入鸡心和金针菇焯一下,捞出沥净水分。
3. 净锅复置火上,倒入清汤、酱油、盐(2 克)和金针菇煮 5 分钟,放入鸡心再煮 3 分钟,放入胡椒粉、米醋和味精调好口味,出锅盛在汤碗里,撒上香菜,淋上香油即成。

特点

色泽美观,鸡心软嫩,酸辣适口。

TIPS

鸡心含有比较丰富的蛋白质、无机化合物、钙、磷、铁和多种维生素等营养物质。中医认为鸡心性平味甘,有强健脾胃之功效,对虚损、脾胃症状者,多食鸡心有很好的保健疗效。

4

人份
耗时 20 分钟





人份

耗时 2 小时

鲜香羊杂汤

原 料

主料:净羊杂 750 克(羊肝、羊肺、羊肚、羊肠等)。

配料:大蒜 25 克,干辣椒 15 克。

调料:葱段、姜块各 10 克,酱油 25 克,黄酱 25 克,盐少许,料酒 25 克,白糖 15 克,桂皮、小茴香、花椒、香叶各少许,香油 15 克。

做 法

1. 把羊杂去掉杂质,放入清水中浸泡,洗净后放入沸水锅内焯出血水,捞出再用清水漂洗干净,沥净水分;把葱段、姜块、桂皮、小茴香、花椒和香叶用纱布包裹好成香料包。
2. 净锅置火上,放入清水 1000 克,加上盐、料酒、香料包和羊杂,烧沸后用中小火煮至熟,捞出羊杂,分别切成条块。
3. 净锅置火上,倒入煮羊杂的汤汁,倒入清汤,放入羊杂再煮 5 分钟,放上味精和胡椒粉推匀,撒上葱丝和香菜段,盛在汤碗里即可。

特点

色泽淡雅,口味鲜厚,咸鲜味浓。

TIPS

鲜香羊杂汤为我国北方地区冬季时令菜肴,制作上也可先把洗净的羊杂煮熟,切成条块放在碗里,倒入烧沸的浓汤,蘸食酱豆腐汁、蒜茸等。