

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 II

回味516道传统风味 传承12种经典技法

炸

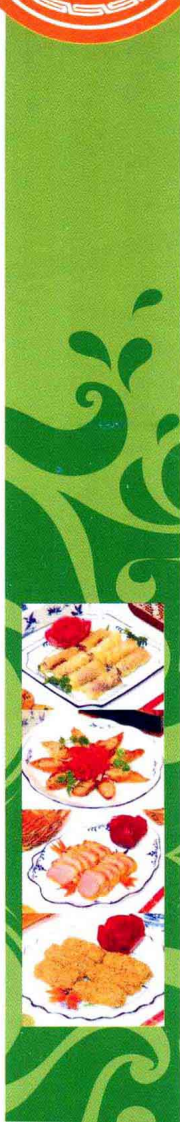
宣为民
张恩来 编著

吃正宗家常菜

品地道北方情



天津科学技术出版社





正宗

Zheng
Zong

北方家常菜Ⅱ

回味**516**道传统风味 传承**12**种经典技法

宣为民 张恩来 :: 编著



图书在版编目(CIP)数据

正宗北方家常菜Ⅱ/宣为民,张恩来编著. —天津:天津科学技术出版社,2008

ISBN 978-7-5308-4193-8

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 105818 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

- 板炸里脊 5
- 酥炸白肉片 6
- 腐皮肉卷 7
- 西法肉串 8
- 脂油丸子 9
- 椒盐排骨 10
- 麻仁三丝卷 11
- 香酥鹿肉条 12
- 咖喱牛柳串 13
- 包炸仔鸡 14
- 华佗丸子 15
- 脆皮炸鸡 16
- 酥炸鸡柳串 17
- 炸卤味凤爪 18
- 西式炸鸡 19
- 碎炸鸡条 20
- 香酥鸡翅 21
- 裹炸鸭胸肉 22
- 香酥鸭子 23
- 脆皮乳鸽 24
- 鹌鹑麻饼 25
- 蛋清面鱼 26
- 板炸鳕鱼块 27
- 炸凤尾虾 28
- 高丽虾仁 29
- 软炸皮皮虾 30
- 螃蟹鲜 31
- 生炸鱿鱼须 32
- 酥脆鹅肉 33
- 红薯饼 34
- 萝卜丸子 35
- 香酥蕨菜卷 36
- 酥香小黄鱼 37
- 酥炸面筋丝 38
- 西法芦笋条 39
- 一口酥 40
- 脆皮山药卷 41
- 炸茄夹 42
- 脆皮藕盒 43
- 芝麻素卷 44
- 生炸牛肉片 45
- 脆皮大肠 46
- 脆皮春卷 47





炸是把原材料经过初加工，放入较多量食用油，用旺火加热使原料成熟并酥脆的烹调方法。炸要求油量较多，油温高低视所炸的食物而定，一般采用温油、热油等多种油温。

用炸的方法加热成熟的菜肴，大部分需要间炸两次，第一次用温油炸熟，第二次用热油炸酥脆。另外，炸的原料加热前一般需要调味（或加热后带调味品，如椒盐、番茄酱、豉油、辣酱油等一起上桌）。炸的方法有很多种，一般可分为软炸、生炸、干炸、蛋白炸、板炸、酥熟炸、香脆炸、包炸、焦炸等。

软炸是将质嫩和形状较小的原料用调味品腌渍后，挂匀蛋糊，放油锅内炸至外皮酥脆、内部软嫩。软炸的菜肴与生炸、干炸的菜肴相比质地软嫩，色泽金黄。用此方法可烹制软炸鸡条、软炸里脊、软炸田鸡、软炸牛肉条、软炸虾仁、软炸大虾、软炸铁雀、软炸猪肝、软炸鲜贝等菜肴。

生炸又称净炸或清炸，是将原料经刀工处理后，不挂糊、不上浆，只用调味品腌渍后直接放入热油锅里，用旺火热油炸至熟透的烹调方法。用此方法可烹制生炸刀鱼、生炸金蝉、炸蝎子、炸薯条、生炸鸡肝、生炸鹅胗等菜肴。

干炸是将原料经过刀工处理后，加调味料拌匀，再放入淀粉上浆，用旺火热油炸至成熟的一种烹调方法。用此方法可烹制干炸鱼片、干炸银鱼、干炸鲫鱼、干炸牛肉条、干炸排骨、干炸椒盐鳊鱼等菜肴。干炸与软炸近似，但干炸的原料要放酱油腌渍，酱油少了，炸出的菜肴无色，酱油多了则发黑，成菜色泽以枣红色为宜。

蛋白炸又称高丽炸、松炸等，是将去骨（或无骨）的小型原料用调味品腌渍后，挂匀蛋白泡糊，用慢火温油炸至外表金黄、内部软嫩的一种炸法。用此方法可烹制高丽凤尾大虾、蛋白鱼条、高丽虾仁、蛋白鱼条黄瓜、脆皮蛋白荔枝、蛋白鸡腰花、高丽凤脯片、高丽苹果、高丽目鱼条等菜肴。

板炸又称西法炸、炸板等，是将原料用调味品腌渍后，拍上面粉，挂上鸡蛋液，蘸匀面包渣（或芝麻、馒头渣等），放入油锅里炸至酥脆的烹调方法。用此方法可烹制板炸里脊、板炸虾仁、板炸鱿鱼、板炸大虾、板炸鲜贝、板炸白鳝段、板炸蟹肉条、板炸鱼排、板炸鹌鹑脯等菜肴。

酥熟炸是把原料用调味料腌渍后，加热（蒸、煮、炸等）成熟，放油锅里炸制的一种烹调技法。用此方法可烹制香酥鸡、脆皮大肠、香酥鸭、香酥鸡翅、炸焖肉、酥炸鸡蛋、香酥肘子等菜肴。

香脆炸又称脆炸、脆皮炸等，是将带皮动物性原料，先放入汤锅内煮熟，刷上一层饴糖（或将原料放沸水中略烫，使皮收缩绷紧，刷上饴糖），然后置通风处晾干，放入六七成热的油锅内炸至呈红色即可。用此方法可烹制脆皮鸡、香脆大虾、脆皮乳鸽、脆皮酥鱼、脆皮鸭等菜肴。

包炸又称卷炸，是把鲜嫩无骨的原料加工成片或条、丝、粒状，用调味品腌渍后，用其他原料（如豆腐皮、蛋皮、面皮、猪网油等）包裹起来，放入油锅里炸制而成的一种烹调方法。用此方法可烹制纸包鸡、炸春卷、炸馄饨、炸汤圆、纸包炸鸭肉、腐皮鸡丝卷、网油鸭丝等菜肴。

板炸里脊

1. 将猪里脊肉剔除筋膜，片成厚约1厘米的大片，用刀背拍松软，并在表面剞上十字花刀，放在碗里，加上葱姜末、料酒、盐和香油腌渍入味。
2. 把腌渍好的猪肉片先滚上少许面粉，再挂匀鸡蛋液，最后沾上面包渣并压实。
3. 净锅置火上，放色拉油烧至四成热，放入加工好的猪里脊肉，用中火炸至两面呈金黄色，捞出沥油，切成小条，码盘上桌即可。

特点

色泽金黄，酥嫩清香。

TIPS

板炸又称西法炸、炸板，是将原料用调味品腌渍后，拍上面粉，挂上鸡蛋液，沾匀面包渣（或芝麻、馒头渣），放入油锅里炸至熟脆的烹调方法。

原 料

主料：猪里脊肉300克。

配料：鸡蛋2个，面包渣150克。

调料：葱姜末各3克，料酒15克，盐3克，香油5克，面粉15克，色拉油500克（约耗75克）。

4

人份

耗时30分钟



原 料

主料：带皮五花肉1块（约400克）。

配料：鸡蛋1个。

调料：葱段15克，姜块10克，料酒25克，盐2克，五香粉少许，淀粉75克，面粉15克，色拉油750克（约耗75克），椒盐1碟。

酥炸白肉片

做 法

1. 将带皮五花肉刮洗干净，放入沸水锅内焯出血水，再放入净锅内，放热水、葱段、姜块（拍松）和料酒，用中小火煮40分钟至猪肉刚熟，捞出猪肉块切成大片。
2. 鸡蛋打在碗里，加上盐、五香粉、淀粉和少许清水调成较干的蛋粉糊，将滚上面粉的肉片放糊内调拌均匀。
3. 锅置火上，放色拉油烧至五成热时，将挂糊的肉片逐一放入油锅内炸定型，捞出，待锅内油温升至七成热时，倒入猪肉片炸熟脆并呈黄色时，倒出沥油，码在盘内，带椒盐一起上桌即可。

特点

白肉鲜咸，酥香适口。

TIPS

在煮肉时，如果想使肉味鲜美，应把肉块放在热水锅内煮制，因为猪肉块遇热以后，其表面蛋白质立刻凝固，这样，新鲜物质渗入汤中量少，肉味更鲜美。

5 人份
耗时1小时





6 人份
耗时30分钟

腐皮肉卷

原 料

主料：五花肉250克，油豆腐皮100克。
配料：水发海参50克，冬笋25克。
调料：盐3克，姜汁15克，料酒10克，味精2克，香油10克，花生油750克（约耗75克）。

特 点

外酥里嫩，清香适口。

TIPS

腐皮肉卷为家常风味菜肴，老少皆宜；炸制好的腐皮肉卷除了直接食用外，也可蘸食椒盐、番茄沙司、糖醋汁等。

做 法

1. 把五花肉剔净筋膜，剁成茸；水发海参、冬笋切成小碎粒；把肉末、海参和冬笋粒放在碗里，加盐、姜汁、料酒、味精和香油搅拌均匀成馅料。
2. 把油豆腐皮用温水泡软，擦去水分，逐张摊在案板上，涂抹上馅料，从一边卷起做成腐皮肉卷，上屉用旺火蒸8分钟至熟，取出凉凉。
3. 锅置旺火上烧热，放入花生油烧至四成热，放入腐皮肉卷炸至金黄色，捞出沥油，切成块，码盘即可。



6 人份
耗时30分钟

西法肉串

做法

1. 将猪里脊肉洗净，先片成约1厘米厚的大片，放在案板上，用刀背拍打使之松软，放在碗里，加上料酒、盐、葱姜末、胡椒粉和香油拌匀，腌制入味；鸡蛋磕在碗里打散。
2. 把腌好的猪里脊肉切成小条，用扦子串成肉串，先蘸上面粉，再挂匀鸡蛋液，最后蘸匀面包渣并压紧。
3. 净锅置火上，放花生油，待油烧至五六成热时，将肉串放入油锅里炸至金黄色，捞出沥油，码在盘里，配番茄酱一起上桌蘸食。

特点

脆嫩香咸，味美适口。

原料

主料：猪里脊肉400克。
 配料：鸡蛋1个，面包渣100克。
 调料：料酒20克，盐2克，葱、姜末各3克，胡椒粉1克，香油5克，面粉25克，花生油750克（约耗75克），番茄酱1小碟。

TIPS

西法肉串是以猪里脊肉为主料，经过腌渍后串成串，裹上面包渣后入油锅炸制而成，成菜既可配番茄酱食用，也可蘸蒜蓉辣酱、椒盐、辣酱油等食用。

原 料

主料：猪肥瘦肉250克。

配料：猪油（或猪肥膘肉）75克，蛋黄1个，面包渣100克。

调料：盐3克，味精2克，胡椒粉2克，淀粉25克，色拉油500克（约耗50克），花椒盐15克。

脂油丸子

做 法

1. 把猪肥瘦肉放案板上剁成肉茸，放在大碗里，加上蛋黄、盐、味精、胡椒粉和淀粉搅拌均匀成馅料，团成直径2厘米的肉丸；猪油切成小丁。
2. 取1个肉丸，放在手掌上轻轻压扁，把猪油丁放在中间，包裹成圆形脂油丸子生坯，再滚上一层面包渣并压实。
3. 净锅置火上，放色拉油烧至五成热，把脂油丸子放入油锅内炸熟，捞出；待锅内油温烧至七成热时，再把脂油丸子全部放油锅内炸至酥脆，捞出控油，食用时可蘸花椒盐。

特点

鲜咸香酥，别具特色。

TIPS

脂油丸子是把猪油用猪肉馅包裹后，滚上一层面包渣或者芝麻、馒头渣等，再放入油锅内炸制而成。成品中的脂油经过炸制后溶化，因此本菜又有孔明丸子、比干肉圆等别名。



6 人份

耗时30分钟

椒盐排骨

原 料

主料：猪大排骨500克。
调料：盐3克，料酒25克，酱油10克，味精2克，淀粉25克，花生油1000克（约耗100克），椒盐25克。

特点

外脆里嫩，有花椒香味。

TIPS

椒盐为常用调味料，除了直接购买外，也可自己制作。做法是把锅置火上烧热，放入盐，用小火不断翻炒均匀至盐干松并散开，放入五香粉、胡椒粉炒出香味，摊开冷却即成。

4 人份
耗时30分钟

1. 将猪大排骨先用刀劈掉排皮（又称领中皮，可制油发肉皮）和肥膘，将硬骨（脊背骨）朝下放在案板上，用刀剁成大块，再用刀背把大骨敲松备用。
2. 把排骨块放大碗里，加盐、料酒、酱油和味精拌匀，腌渍10分钟，再加上淀粉调拌均匀成椒盐排骨生坯待用。
3. 锅置火上烧热，放入花生油烧至八成热（冒起青烟），将排骨块逐块散入油锅内冲炸一下，捞出，如此反复数次，待排骨块浮起时，确定排骨已嫩熟，用漏勺捞起。
4. 待锅内油加热至八成热以上时，再投入排骨块复炸至排骨皮脆、色呈金黄时，捞出沥油，码放在盘内，带椒盐一起上桌佐食。





原料

主料：黑芝麻仁150克，春卷皮100克。
 配料：熟鸡肉75克，熟白肉75克，净冬笋50克，
 蛋黄2个。
 调料：葱、姜丝各5克，盐3克，味精3克，胡椒粉少许，淀粉25克，花生油750克（约耗75克）。

5 人份
 耗时30分钟

麻仁三丝卷

特点

色泽黑亮，酥嫩清香，味美可口。

TIPS

黑芝麻含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，还含有芝麻素、花生酸、芝麻酚、油酸、棕榈酸、硬脂酸、甾醇、卵磷脂、维生素A、B族、D、E等营养素，有显著的保健功效，可延缓衰老，并有润五脏、强筋骨、益气力等作用。

做法

1. 将黑芝麻仁放锅内炒熟，取出备用；熟鸡肉、熟白肉、净冬笋切成丝，放在碗里，加葱姜丝、盐、味精、胡椒粉和淀粉调拌均匀成馅料。
2. 取1张春卷皮，放在案板上，中间放上调好的馅料，卷成长条形，先放入蛋黄中挂匀蛋黄，再撒上黑芝麻并轻轻压实成三丝卷。
3. 锅置火上，放花生油烧至六成热时，将三丝卷逐条放入锅内炸至芝麻酥脆熟香，捞出沥净油即可。

原 料

香酥鹿肉条

主料：冷冻鹿肉1块（约500克）。

配料：鸡蛋1个。

调料：葱末10克，料酒25克，盐4克，白糖3克，胡椒粉1克，淀粉50克，面粉40克，花生油1000克（约耗100克），辣酱油1小碟。

特点

外酥里嫩，鲜香味美。

TIPS

鹿肉含有较为丰富的蛋白质、无机盐、糖类和一定量的维生素，且易于被人体消化吸收，并含有能够提高人体代谢强度和抵抗力的滋补物质；中医认为鹿肉性温味甘，有补五脏和血脉之功效，是冬令进补御寒之佳品。

6

人份

耗时40分钟

做法

1. 将冷冻鹿肉解冻，洗净后沥水，在一面刮上浅十字花刀，并用刀背剁一剁使之松软，放在大碗里，加葱末、料酒、盐、白糖和胡椒粉搅拌均匀，腌渍入味备用。
2. 把鸡蛋放大碗里打散，加少许盐、淀粉和面粉，调拌均匀成浓糊；将腌好的鹿肉切成6厘米长、1厘米见方的长条，放入浓糊内挂匀。
3. 净锅置火上，放花生油烧至五成热，逐条放入鹿肉炸至定型且色泽浅黄，捞出沥油。
4. 用旺火将锅内的油烧至七成热，再把鹿肉条全部放入油锅内，用旺火热油炸至金黄色，捞出控油，码在盘内，带辣酱油一起上桌食用。





4

人份

耗时20分钟

原料

主料：牛柳肉（里脊肉）400克。
调料：葱、姜末各5克，酱油15克，盐3克，咖喱粉10克，色拉油750克（约耗75克）。

特点

色泽红亮，牛肉鲜嫩，咸辣脆香。

TIPS

咖喱粉是以姜黄粉为主料，加以适量的八角、桂皮、白胡椒、小茴香、甘草、辣椒等碾压而成，色泽深黄，口味芳香，鲜辣开胃。

做法

1. 把牛柳肉切成2厘米大小的块，放在案板上，用刀背稍剁几下使之松软，放在大碗里，加上葱姜末、酱油、盐和咖喱粉拌匀，腌渍15分钟，最后用扞子将牛肉块串成串。
2. 净锅置火上烧热，放色拉油烧至五成热，放入牛柳串冲炸约1分钟捞出，等锅内油温升至七八成热时，再放入牛柳串，快速炸至枣红色，捞出控油即可。



8 人份
耗时50分钟

包炸子鸡

原 料

主料：净子鸡1只（约750克）。

配料：鲜荷叶1张，锡纸1张。

调料：盐5克，料酒50克，白糖10克，味精2克，葱段25克，姜片20克，花椒2克，香油25克，花生油1000（约耗100克）。

做 法

1. 将净子鸡剁去鸡爪，切去鸡尾，从腹部开膛去除内脏，用清水洗净，把盐、料酒、白糖和味精放小碗里调匀，涂抹在鸡身内外，腌渍20分钟。
2. 把鲜荷叶洗净，放在案板上，中间放上子鸡，把葱段、姜片、花椒摆在子鸡身上，用荷叶将子鸡包裹好，外面再包上一层锡纸。
3. 净锅置火上烧热，放花生油烧至三成热，放入包好的子鸡，用中火炸约5分钟，再改用旺火炸3分钟至熟。
4. 捞出炸好的子鸡，去掉锡纸和荷叶，在子鸡表面刷上一层香油，剁成条块即可。

特点

色泽淡雅，鲜嫩酥烂。

TIPS

包炸子鸡是我国南方地区传统风味菜肴。此菜选用当年嫩子鸡为主料，用炸的技法加工而成，炸制时需要先用中小火炸至近熟，再改用旺火炸熟嫩，成菜既可直接上桌，也可作为冷菜食用。



5 人份 耗时30分钟

原 料

主料：净驴肉300克，糯米100克。
 配料：淮山药（泡软碾碎）25克。
 调料：砂仁粉10克，肉蔻粉5克，盐3克，
 葱段15克，姜片10克，料酒25克，
 花生油750克（约耗75克）。

华佗丸子

做 法

1. 将净驴肉放在清水中浸泡1小时并洗净血污，取出控净水分，放在案板上剁成茸；淮山药放清水中泡软，取出压成粉末。
2. 把驴肉茸和淮山药末放在大碗里，加上砂仁粉、肉蔻粉和盐搅拌均匀，团成直径3厘米的丸子，滚上一层糯米成华佗丸子生坯。
3. 把华佗丸子生坯放在盘内，加上葱段、姜片和料酒，上屉用旺火蒸15分钟，取出丸子备用。
4. 净锅置火上，再放入花生油烧至五成热，放入华佗丸子，用小火慢慢炸成浅黄色，捞出沥净油即可。

特点

色泽美观，营养丰富，酥香可口。

TIPS

华佗丸子是古代华佗用数种名药与精肉一起制成的一道滋补佳肴，据说有返老还童的效果。传说当年关羽被迫降曹，因时牵挂刘备而一夜愁白了头，曹操就派华佗为他治疗。华佗配制了一种丸子给关羽吃，使关羽的白发又变为黑发。曹操知道后非常高兴，叫御厨如法炮制，以后在每次宴席上都有华佗丸子这道菜肴上桌，此菜也成了当时的宫廷御膳。