

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 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

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.tjkjbs.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

- 糟烩肉面筋 5
- 烩雪菜白肉 6
- 烧烩肉片菜花 7
- 酸辣肥肠 8
- 大蒜肚丝 9
- 糟烩肝丝 10
- 烧烩肺片 11
- 烧烩牛骨髓 12
- 心片阿胶枣 13
- 清烩羊肾花 14
- 头脑 15
- 羊肚瓜片 16
- 黄鱼鸡蛋羹 17
- 烧烩鸡肉干丝 18
- 清烩鸡心卷 19
- 玉米鹌鹑 20
- 烩鲈鱼羹 21
- 清烩鱼皮丝 22
- 糟烩鳊鱼片 23
- 清烩蟹腿菜心 24
- 烧双鲜面筋 25
- 烩番茄鲜蛭 26
- 烩虾仁豌豆 27
- 酸辣金针鲜贝 28
- 清烩乌参 29
- 什锦茄丁 30
- 烩海螺片 31
- 烩蒜薹肥肠 32
- 豌豆肚丝羹 33
- 酸辣海蛎子 34
- 素烩菠菜粉 35
- 烩三白 36
- 金针烩鸡火 37
- 莼菜烩双鲜 38
- 素烩排骨 39
- 雪菜木耳烩豆腐 40
- 鲜虾豆腐 41
- 烧烩干丝 42
- 海带烩笋丝 43
- 清汤乌鱼蛋 44
- 白烩豆腐丝 45
- 羊肉烩面 46
- 烩豆苗鲜虾 47





烩是将加工成片、丝、条、丁、块等形状的各种生料或经过初步熟处理的原料，一起放入汤锅里，用旺火制成半汤半菜。烩菜中大部分需要勾芡，少量不用勾芡。

烩菜适用于各种原料，如畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、菌藻、果品等。烩菜的汤汁较宽，原料与汤的比例基本相等或者略少于汤汁（个别菜肴汤汁较少）。烩菜的特点是汤宽汁稠，口味鲜浓或香醇，质感软嫩。从菜肴色泽来分，烩菜有红烩和白烩之分；而在操作方法上，烩菜又可分为汤烩、清烩、烧烩和糟烩等。

汤烩是将各种生或经过初步熟处理的原料，加工成丝、片、丁等，用旺火烩制成半汤半菜的菜肴。用此方法可做汤烩乌鱼蛋、烩三丝、烧烩三丁、口蘑烩白肉丁、烩虾仁鲜蘑、烧烩鸡丝笋丝、烩虾仁豆腐、烩什锦豆腐羹、烩银丝、烩鸭丁豌豆、烩鸭泥等菜肴。

清烩是将原料经过刀工处理，制熟后放入烧沸的汤锅内，迅速烩制成熟的一种烩法。清烩不勾芡，并且主料要比汤烩多。用此方法可做清烩海参片、清烩蘑菇鸡、清烩三鲜海参、清烩干贝鸡丝、海参酥丸等菜肴。

烧烩是把刀工处理过的原料经过煮或过油滑熟后，放入汤锅内，加入调味料烧烩入味后，用水淀粉勾芡而成菜的一种烹调方法。用此方法可做烧烩海参、烧烩虾仁、烧烩豆腐、烧烩猪蹄筋、烧烩鸡杂、烧烩千张、烧烩熏鸡丝等菜肴。

糟烩是把各种原料加工成大小相近的形状，并经焯水、过油等初步熟处理后放入汤锅内，加入调味料和香糟（或香糟卤），烩制成半汤半菜的菜肴。用此方法可做糟烩青虾、糟烩竹笋、糟烩鸡条、糟烩银鱼、糟烩鱼片、糟烩三丝等菜肴。

做法

1. 五花肉、清水马蹄和水发海米剁成茸，放在碗里，加葱姜末、盐(2克)、料酒、香油(5克)和清汤(50克)搅拌均匀成馅料。
2. 把大小均匀的油面筋切成两半，放入沸水锅内烫一下，捞出沥去水分，在内侧抹上少许淀粉，酿入适量调好的馅料成半圆形。
3. 锅置火上烧热，放入清汤(200克)、香糟卤、酱油、盐(1克)和白糖烧沸，加入制好的肉面筋，用小火烧烩熟，用水淀粉勾薄芡，淋上香油(5克)即成。

特点

色泽红润，面筋软嫩，肉馅鲜香。

TIPS

面筋又称生面筋、生筋、面根、麸干等，是小麦粉中特有的一种胶状体混合蛋白质。面筋按加工方法不同，有水面筋、油面筋、烤麸、素肠、贴炉面筋、臭面筋等品种。

原料

主料：五花肉250克，油面筋75克。

配料：清水马蹄25克，水发海米10克。

调料：葱姜末各3克，盐3克，料酒10克，香油10克，清汤250克，淀粉25克，香糟卤35克，酱油15克，白糖10克，水淀粉15克。

糟烩肉面筋



4

人份

耗时20分钟

烩雪菜白肉

原 料

主料：带皮五花肉1块（约200克）。
配料：腌雪里蕻100克。
调料：熟猪油25克，料酒25克，米醋25克，胡椒粉2克，味精3克，水淀粉25克，香油10克。

做 法

1. 把带皮五花肉刮洗干净，放入汤锅内，用小火煮30分钟至六成熟，出锅凉凉，切成薄片备用。
2. 将腌雪里蕻切去根，去掉老叶，切成长4厘米的小段，放清水中浸泡片刻，以去除部分咸味，捞出挤净水分。
3. 净锅置火上烧热，放熟猪油烧至六成热，加入白肉片和雪里蕻段煸炒1分钟，倒入清水（约750克）和料酒烧煮5分钟至肉熟菜香。
4. 撇去浮沫和杂质，加米醋、胡椒粉和味精推匀，用水淀粉勾芡，淋上香油即成。

特点

白绿相映，白肉软嫩，雪菜清香。

TIPS

除了雪菜外，也可改用其他多种配料与白肉片一起烧烩成菜，如冻豆腐、宽粉条、血豆腐、猪血肠、酸白菜等。



人份

耗时1小时





原料

主料：猪里脊肉250克。

配料：菜花150克。

调料：盐4克，淀粉25克，花生油50克，葱姜末各5克，肉汤150克，酱油15克，料酒10克，白糖2克，味精2克，水淀粉10克，花椒油10克。

5 人份
耗时20分钟

烧烩肉片菜花

特点

色泽美观，菜花软嫩，肉片清香。

TIPS

菜花学名花椰菜，又名花菜、椰花菜等，我国各地均有种植，以华南地区生产较多，每年冬春季大量上市。

做法

1. 猪里脊肉去掉筋膜，切成大片，放在碗里，加上盐(1克)和淀粉拌匀上浆待用；菜花切去根，择洗干净，掰成小块。
2. 净锅置火上烧热，放入清水和盐(3克)烧沸，分别倒入肉片和菜花块焯一下，捞出用清水过凉，沥净水分。
3. 净锅复置火上，加入花生油烧至六成热，用葱姜末炝锅，加入肉片和菜花翻炒一下，加肉汤、酱油、料酒、白糖和味精。
4. 烧沸后改用中小火烩5分钟，用水淀粉勾薄芡，淋上花椒油即可。

酸辣肥肠

原 料

主料：猪肥肠400克。

调料：盐5克，米醋50克，色拉油500克（约耗75克），酱油25克，豆瓣酱25克，豆豉10克，料酒25克，肉汤250克，水淀粉15克，花椒油5克。

做 法

1. 猪肥肠放在盆内，加盐、米醋（25克）和清水，反复搓洗干净，捞出用清水漂净，再放汤锅内煮20分钟，捞出沥水。
2. 净锅置火上烧热，放入色拉油烧至七成热，把猪肥肠滚上少许酱油，放入油锅内炸上颜色，捞出切成小段；豆瓣酱和豆豉剁碎。
3. 净锅置火上，放色拉油（25克）烧热，加入剁碎的豆瓣酱和豆豉煸炒出香辣味，加入酱油、料酒和肉汤烧沸。
4. 捞出锅内杂质，放入肥肠段，用小火烧烩约10分钟，加入米醋（25克）推匀，用水淀粉勾芡，淋上花椒油即可。

特点

肥肠软嫩，酸辣鲜咸。

TIPS

新鲜的猪肥肠异味较重，使用前必须反复漂洗干净，用清水洗涤时要多加盐、米醋（也可加上食用碱、面粉等），反复抓洗并换水；在清洗时不宜用热水，因为水温高，越发突显难闻气味，不易于清除。

4

人份

耗时1小时





人份
耗时1小时



原料

主料：鲜猪肚1个。
配料：大蒜1头（约50克），香菜15克。
调料：盐8克，米醋15克，熟猪油40克，
清汤500克，料酒15克，味精3克，
水淀粉15克，香油5克。

大蒜肚丝

特点

色泽淡雅，猪肚软嫩，蒜香味浓。

TIPS

猪肚煮的成熟度要适当，不要过火而质感软糯，煮制时可用筷子扎一下猪肚，如能比较容易穿透，即表明猪肚已经成熟。

做法

1. 鲜猪肚洗净，放在盆内，加入盐（5克）和米醋，用双手反复揉擦，去除黏液，再把猪肚放清水里漂洗干净，放清水锅内将猪肚煮熟，捞出用冷水过凉。
2. 熟猪肚切成长5厘米的细丝，放入沸水锅内焯一下，捞出控净水分备用；大蒜去皮，剁成细粒；香菜洗净，切成小段。
3. 净锅置火上，放熟猪油烧热，放入蒜粒炒至黄色，倒入清汤，加猪肚丝、盐（3克）、料酒和味精烧烩至汤汁浓稠，用水淀粉勾薄芡，淋上香油，撒上香菜段即成。

糟烩肝丝

主料: 鲜猪肝250克。

配料: 冬笋25克, 胡萝卜25克,
大葱10克。

原 料

调料: 熟猪油25克, 酱油10克,
香糟汁25克, 料酒10克,
盐2克, 米醋15克, 清汤
250克, 香油10克。

做 法

1. 猪肝洗净, 控净水分, 去掉白色筋膜, 放入汤锅内煮至刚熟, 捞出用冷水过凉, 切成丝备用。
2. 冬笋去皮, 切成丝; 胡萝卜去皮, 也切成丝; 把冬笋丝和胡萝卜丝放沸水锅内烫一下, 捞出沥水; 大葱去根和老叶, 切成丝。
3. 净锅置火上, 放熟猪油烧至六成热, 放入葱丝炝锅, 倒入猪肝丝冲一下, 加入冬笋丝、胡萝卜丝、酱油、香糟汁、料酒、盐、米醋和清汤烧烩几分钟, 淋上香油即成。

特点

色泽淡雅, 猪肝软嫩, 糟香味浓。

TIPS

每百克猪肝含有蛋白质21克、脂肪4.5克、糖分4克、无机盐1.4克, 还含有钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素C等, 有补肝、养血、明目之功效, 对肝虚、眼花、夜盲、失眠、大便不畅及贫血等症有一定的疗效。

4

人份

耗时20分钟





4

人份

耗时50分钟

原料

主料：猪肺250克。

配料：冬笋25克，大葱10克。

调料：熟猪油25克，酱油15克，料酒25克，盐2克，味精2克，白糖少许，清汤250克，花椒油5克。

烧烩肺片

特点

猪肺软嫩，清香适口。

TIPS

猪肺质地软嫩，清香适口，含有蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素P等营养成分。中医认为其味甘性平，有止咳、治肺虚等功效。

做法

1. 猪肺用清水洗净，放入汤锅内煮熟，捞出用清水过凉，切成大片；冬笋切成片，放沸水锅里氽一下，倒出控净水分；大葱洗净，切成丝待用。
2. 净锅置火上，放入熟猪油烧至六成热，加入冬笋片和猪肺片煸炒片刻，放酱油、料酒、盐、味精、白糖和清汤。
3. 先用旺火烧沸，再改用中小火烧烩5分钟至入味，淋入花椒油，撒上葱丝即可。

烧烩牛骨髓

原 料

主料：鲜牛骨髓300克。

配料：冬笋30克，大葱15克。

调料：黄油25克，清汤250克，酱油15克，盐3克，白糖少许，味精2克，水淀粉15克，花椒油5克，米醋适量。

做 法

1. 牛骨髓放在清水盆内，加盐（3克）和米醋调匀，取出用清水漂洗干净备用；冬笋去皮，洗净后切成片；大葱切成小粒。
2. 牛骨髓和冬笋片分别放入沸水锅内焯一下，捞出沥净水分；把牛骨髓切成长5厘米的段待用。
3. 净锅置火上，放入黄油烧至熔化，加入葱粒炒出香味，加清汤、酱油、盐和白糖烧沸，加入骨髓段和冬笋片，用小火烩5分钟，撒上味精，用水淀粉勾薄芡，淋上花椒油即成。

特 点

白中透红，骨髓软嫩，清香味美

TIPS

牛骨髓有新鲜和速冻两种。新鲜的牛骨髓洗净后，放入沸水氽烫后捞出，沥水后便可烹制菜肴。速冻的牛骨髓需要先解冻，在沸水中加上葱姜、桂皮等煮5分钟成卤汁，再放入牛骨髓氽水，沥干水分才可烹调。

5

人份
耗时20分钟





4 人份
耗时30分钟

原料

主料：鲜猪心1个。

配料：阿胶枣35克。

调料：葱段10克，姜片5克，料酒30克，花生油25克，葱、姜末各3克，清汤350克，酱油10克，白糖3克，胡椒粉少许，香油5克。

心片阿胶枣

特点

色泽淡雅，猪心鲜嫩，清香适口。

TIPS

阿胶枣含有多种维生素和有机酸等营养物质，与猪心相配烩制成菜，有补血滋阴、润燥、止血等多种功效，适宜体质虚弱、白发、早衰等患者食用。

做法

1. 将猪心从中间切成两半，洗去淤血，放入汤锅内，加葱段、姜片、料酒（15克）煮10分钟，捞出用清水过凉，再切成薄片。
2. 净锅置火上，放花生油烧至六成热，放入葱姜末和猪心片煸炒片刻，加入清汤、酱油、料酒（15克）烧沸。
3. 倒入洗净的阿胶枣，加入白糖，再沸后改用中小火烩约10分钟，改用旺火收浓味汁，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

6

人份

耗时15分钟

清烩羊肾花

原 料

主料：鲜羊肾3个。

配料：冬笋30克。

调料：盐4克，清汤250克，生抽15克，料酒25克，米醋3克，胡椒粉1克，味精2克，水淀粉25克，花椒油10克。

做 法

1. 将鲜羊肾从中间剖成两半，剥去外膜，在羊肾内侧剞上十字花刀，再剞成大块备用；冬笋去皮，切成菱形片。
2. 净锅置火上烧热，放清水和盐（3克）烧沸，先倒入羊肾烫至变色，捞出沥净水分，再放冬笋片稍煮，取出控水。
3. 净锅复置火上烧热，加清汤、生抽、盐（1克）、料酒、米醋、胡椒粉和味精烧沸，下羊肾花和冬笋片，用小火烧烩入味，放水淀粉勾芡，淋上烧热的花椒油即可。

特 点

羊肾软嫩，鲜香味美

TIPS

羊肾含有比较丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种维生素和补肾气和益精髓之功效，对肾虚劳损、腰脊疼痛、足膝萎弱、耳聋、阳痿、尿频、遗精等有一定的治疗效果。





6 人份
耗时40分钟

原料

主料：羊腰窝肉1块（约200克）。
配料：山药75克，鲜藕75克，面粉100克。
调料：黄芪2克，姜块25克，黄酒40克，盐5克。

头脑

特点

色泽淡雅，营养丰富，鲜咸味美。

TIPS

头脑又名八珍汤，是山西太原传统名食。

做法

1. 羊腰窝肉洗净，和黄芪、姜块一起放冷水锅内，置火上，先用旺火烧沸，撇去浮沫，用小火煮1小时，捞出羊肉凉凉，切成小块。
2. 把面粉撒在屉布上，上火干蒸20分钟，取出面粉放在大碗里，凉凉后加上清水(250克)调匀成面粉糊；山药、鲜藕分别去皮，切成小块，放沸水锅内煮2分钟，捞出用冷水过凉，沥净水分。
3. 净锅置火上，滗入煮羊肉的汤汁，加黄酒和盐烧沸，慢慢淋入调好的面粉糊，加上羊肉块、山药块和藕块烩几分钟即可。