

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







Zheng  
Zong

正宗

# 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



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](http://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

- 香辣羊肉 ..... 5
- 雪豆猪肘 ..... 6
- 扒烧整猪头 ..... 7
- 酱烧排骨 ..... 8
- 烧酿甜椒 ..... 9
- 葱烧肚块 ..... 10
- 干烧板筋 ..... 11
- 烧焖心片 ..... 12
- 臊子脑花 ..... 13
- 香辣牛蹄筋 ..... 14
- 香辣兔肉 ..... 15
- 烧焖狗肉 ..... 16
- 烧焖鸡茸饼 ..... 17
- 红烧凤翅 ..... 18
- 白菜烧鹅条 ..... 19
- 麻辣乳鸽 ..... 20
- 红烧鳊鱼 ..... 21
- 酱烧鲤鱼块 ..... 22
- 干烧带鱼块 ..... 23
- 黄酱鲫鱼 ..... 24
- 豆豉武昌鱼 ..... 25
- 锅烧海杂鱼 ..... 26
- 番茄目鱼条 ..... 27
- 红烧鲮鱼头 ..... 28
- 糟烧鱼片 ..... 29
- 大蒜鳝段 ..... 30
- 软烧苦瓜鱼青 ..... 31
- 茄汁青虾 ..... 32
- 烧虾仁面筋 ..... 33
- 干烧大虾 ..... 34
- 蚝油扇贝黄瓜 ..... 35
- 烧酿鲜鱿 ..... 36
- 锅烧尖椒盒 ..... 37
- 烧萝卜丝饼 ..... 38
- 鲜菇烧京水 ..... 39
- 香辣平菇 ..... 40
- 烧松子香菇 ..... 41
- 酱烧豆泡 ..... 42
- 蟹粉豆腐 ..... 43
- 蚝油素鸡片 ..... 44
- 五香豆干 ..... 45
- 葱烧海参 ..... 46
- 素烧排骨 ..... 47





**烧**是把经过初步加工（如炸、煎、煮、蒸等）的原料，放入烹制好的汤汁锅里，先用旺火烧沸，再用中小火烧透入味，最后用旺火收浓汤汁或勾少许芡的一种烹调技法。

烧是各种烹调技法中较为复杂的一种，适于烹制多种原料，如畜肉、禽蛋、水产、豆制品等，成菜特点为芡汁少而浓厚，口感软嫩而鲜香。烧按原料可分为生烧和熟烧两类；而按工艺特色和风味，又分为红烧、干烧、酱烧、葱烧、锅烧、软烧等。

**红烧**根据原料的不同，做法和要求也不相同。一般是把原料焯、煮或炸后，放入锅内，加汤和调味料，用中小火烧熟透后勾芡。用此方法可做红烧鸡块、红烧鸭块、红烧鱼片、红烧肚块、红烧牛肉、红烧牛尾、红烧牛舌、红烧兔肉、红烧鳊段、红烧大肠等菜肴。

**干烧**是将原料加工成形（或用整料），经过炸、煎等初步加工后，加上配料和调料等烧制而成。干烧不用水淀粉勾芡，在烧制过程中是用中小火将汤汁基本收干或汤汁很少，令其滋味渗入原料内部或粘附在原料表面。用此方法可做干烧猪脑花、干烧冬笋、干烧大虾、干烧鸡翅、干烧魔芋、干烧鱼翅、干烧茭白、干烧扁豆、干烧猪肘等菜肴。

**酱烧**是先把原料加工成条、块、大片等形状，经过炸、煮或蒸成半成品，放入有甜面酱的调味汁锅内，烧至酱汁均匀地包裹在原料表面即成。用此方法可做酱烧子鸡、酱烧鸭条、酱烧猪蹄、酱烧黄鱼、酱烧苦瓜、酱烧扁豆、酱烧茄子、酱烧豆腐等菜肴。

**葱烧**是把大葱切成段后放入锅内煸炒至上色，放入加工好的原料和调味料，用中小火烧透入味后勾芡的一种烧制方法。葱烧和红烧的方法基本一致，不同之处是以大葱为主要配料。用此方法可做葱烧鱼皮、葱烧裙边、葱烧蹄筋、葱烧牛尾、葱烧牛鞭、葱烧白鳝、葱烧海螺、葱烧鲜贝等菜肴。

**锅烧**是将生或熟料加工成形，挂匀蛋糊或淀粉糊，经过烧制或炸制而成菜的烹调方法。用此方法可做锅烧鸡块、锅烧豆腐、锅烧肘子、锅烧全蟹、锅烧嫩鸭、锅烧猪肉、锅烧鲜鱼等菜肴。

**软烧**是先把原料加工成形，不经过炸或煎，直接放入锅内，用中小火烧制入味，再用旺火收浓汤汁成菜的一种烧制方法。用此方法可做软烧鲈鱼、软烧魔芋、软烧鱼脯、软烧大肠、软烧虾仁豆腐等菜肴。



## 原料

主料：羊肋条肉1块（约500克）。

配料：山药250克。

调料：大葱25克，姜1小块，蒜3瓣，色拉油75克，辣椒酱30克，酱油15克，花椒水15克，八角2个，清汤750克，料酒25克，白糖10克，盐3克，味精2克，胡椒粉少许，水淀粉25克。

4 人份  
耗时2小时

# 香辣羊肉

## 做法

1. 把羊肋条肉择洗干净，切成2厘米大小的块，放入沸水锅内焯出血水，捞出控净水分备用；山药削去外皮，切成滚刀块；大葱切成小段；姜块、蒜瓣（去皮）拍松。
2. 净锅置火上，放色拉油烧至六成热，加入辣椒酱、葱段、姜块和蒜瓣炒出香辣味，放入羊肉块、酱油和花椒水煸炒片刻，再加上八角、清汤、料酒和白糖，烧沸后用小火烧煮至羊肉近熟。
3. 把山药块放入烧羊肉的锅内，继续用小火烧焖至羊肉和山药块熟烂，取出葱段、姜块、蒜瓣和八角等杂质，加上盐、味精和胡椒粉，用旺火收浓汤汁，淋入水淀粉勾芡即成。

## 特点

鲜嫩清香，风味独特。

## TIPS

香辣羊肉不膻不腻，有很好的食疗功效。春夏食用可健胃补肾、滋阴壮阳；秋冬进补，可强筋活血、驱寒度暖，是老少皆喜、四季皆宜的美味佳肴。

# 雪豆猪肘

原 料

主料：猪肘1个。  
配料：雪豆125克。  
调料：葱段25克，姜块25克，酱油40克，盐3克，料酒75克。

## 做 法

1. 猪肘刮洗干净，顺骨缝处划一刀，放入沸水锅内焯出血水，捞出用清水洗净，再放入汤锅内煮30分钟至五成熟，捞出剔出骨头；雪豆用清水浸泡备用。
2. 取1个沙锅，先放猪肘的骨头垫底，上放猪肘肉，滗入煮猪肘的原汤（要淹没猪肘），下葱段、姜块（拍松）、酱油、盐和料酒，置旺火上烧沸，加入雪豆，盖严沙锅盖，改用小火烧1小时至猪肘熟烂。
3. 取出猪肘码放在大盘内，捞出雪豆撒放在上面，把烧猪肘的汤汁过滤去掉杂质，改用旺火收浓汤汁，淋在猪肘和雪豆上即成。

## 特点

猪肘肥软，雪豆香滑，香气四溢。

## TIPS

四川西南汉源县出产的雪豆，因其颗大、色白、质优而闻名，雪豆同猪肘一起烧制成菜，营养更为丰富。

**8** 人份  
耗时2小时





12 人份  
耗时3小时

## 扒烧整猪头

### 原 料

主料：猪头1个（约6500克）。  
配料：净香菜叶25克。  
调料：葱段100克，姜片50克，八角15克，桂皮25克，小茴香10克，料酒250克，冰糖250克，酱油150克，米醋100克，味精5克，香油25克。

### 特点

肥嫩香甜，软糯醇口，香气浓郁。

### TIPS

扒烧整猪头是江苏扬州地区传统风味菜肴，为“三头”菜肴之一。（“三头”即拆烩鲢鱼头、清炖蟹粉狮子头和扒烧整猪头，其中扒烧整猪头历史最为悠久，声誉最高。）

### 做 法

1. 猪头刮净绒毛，放清水中刷洗干净，猪脸朝下放在案板上，从后脑中间劈开，剔去骨头和猪脑，在清水中浸泡1小时以漂净血污，放入沸水锅中煮20分钟，捞出用清水洗净。
2. 取1个大锅，先用竹算子垫底，铺上葱段和姜片，把八角、桂皮和小茴香用纱布包成香料包，也放入大锅内，放上猪头，再加料酒、冰糖、酱油、米醋和清水（清水以没过猪头为度），盖上锅盖，先用旺火烧沸，再改用小火烧2小时至汤稠肉烂。
3. 将猪头捞出，码放在盘中间；将烧猪头的汤汁去除杂质，加味精推匀，淋香油，出锅浇在猪头上，用香菜叶点缀即成。

# 酱烧排骨

原 料

主料：猪肋排骨1块（约750克）。

配料：香菜10克。

调料：甜面酱40克，红腐乳汁25克，大葱25克，姜1小块，八角2个，桂皮1小块，花椒2克，香糟汁25克，料酒50克，盐1克，白糖15克，香油15克，熟猪油适量。

## 做 法

1. 猪肋排骨顺骨缝切成长条状，再剁成长约5厘米的小段，用清水洗净，放入沸水锅内焯出血水，捞出用冷水过凉备用。
2. 葱切成小段、姜块拍碎，和八角、桂皮、花椒一起用纱布包好，扎成调味包；香菜去根和老叶，洗净切成小段。
3. 净锅置火上，放入熟猪油烧热，加入猪排骨煸炒3分钟，加上甜面酱、红腐乳汁、香糟汁、料酒、盐、白糖、调味包和清水（750克），烧沸后用中小火烧45分钟至排骨熟烂，撒上香菜段，淋入香油即成。

## 特点

排骨软嫩，酱香味浓。

## TIPS

制作时也可在排骨烧熟之前，根据个人喜好放入一些配料，如豆腐、扁豆、蒜薹、白菜、冬瓜、酸菜等。

6 人份  
耗时1小时





人份

耗时20分钟

原 料

主料：大小均匀的甜椒6个，五花肉250克。  
配料：鸡蛋1个。  
调料：葱姜末各3克，盐3克，味精2克，香油10克，花生油250克（约耗75克），鸡汤150克，酱油15克，料酒15克，白糖3克，胡椒粉少许。

## 烧酿甜椒

### 特点

红绿相映，鲜嫩清香。

### TIPS

甜椒又名灯笼椒、菜椒、青椒等，原产南美洲热带地区，现我国各地均有栽种，四季都有上市。

### 做法

1. 甜椒去蒂、去籽，用清水洗净，沥水备用；五花肉剁成茸，加葱姜末、鸡蛋、盐（2克）、味精（1克）和香油（5克）调拌成馅料，分别填入甜椒内。
2. 净锅置火上，放入花生油烧至六成热，轻轻地放入瓤好的甜椒，煎至表皮起鼓时，捞出控油。
3. 净锅复置火上烧热，加入鸡汤、酱油、盐（1克）、料酒和白糖烧沸，放酿甜椒，用中小火烧熟并入味，加味精（1克）和胡椒粉推匀，改用旺火收浓味汁，淋上香油（5克）即成。

## 做法

1. 把鲜猪肚翻过来，剪去肥油和杂质，用清水洗净，放在盆内，加盐（4克）和米醋，用双手反复揉搓以去除黏液，再把猪肚放清水里漂洗干净。
2. 净锅置火上烧热，放入猪肚煮熟，捞出用冷水过凉，切成小块备用；大葱去根和老叶，切成滚刀块；姜块去皮、洗净切成末。
3. 锅置火上，放熟猪油烧热，放葱段、姜末煸炒出香味并发黄时，放酱油、料酒、盐（1克）、味精、白糖和清汤，烧沸后放猪肚块，用中小火烧5分钟至熟透，用水淀粉勾芡，颠锅炒匀，淋花椒油即可。

## 原料

主料：鲜猪肚1个。

配料：大葱150克。

调料：盐5克，米醋25克，姜1小块，熟猪油25克，酱油30克，料酒25克，味精2克，白糖5克，清汤125克，水淀粉25克，花椒油15克。

## 特点

色泽红亮，鲜咸香软。

## TIPS

葱又名大葱、四季葱、火葱、空心等，具有特殊的辛辣味道，是重要的解腥调味品，在烹调中除了作为配料使用外，也可作为主料使用。

# 葱烧肚块



人份  
耗时1小时



## 干烧板筋

6

人份

耗时90分钟

原 料

主料：鲜猪板筋500克。

配料：干辣椒10克。

调料：葱段15克，姜块10克，料酒50克，花生油40克，葱姜末各3克，酱油15克，盐2克，米醋10克，清汤150克，白糖5克，味精少许，香油10克。

### 做 法

1. 鲜猪板筋刮去表面杂质，放入汤锅内，加葱段、姜块和料酒（25克），烧沸后用中小火煮至刚熟，捞出用冷水过凉，切成小条；干辣椒去蒂，切成碎粒。
2. 净锅置火上，放花生油烧至六成热，倒入猪板筋条和一半的干辣椒粒煸炒上色，再加上葱姜末、料酒（25克）、酱油、盐、米醋和清汤烧沸。
3. 改用小火烧至汤汁将尽，加白糖和味精并翻炒均匀，淋上香油，撒上剩余的辣椒碎粒即可。

### 特点

板筋韧香，鲜辣可口。

### TIPS

板筋为猪通脊底下的长条状、扁形的韧带，其质地柔韧、富有弹性，除了含有水分、微量元素外，主要含有两种蛋白质（弹性蛋白和胶原蛋白，均属于不完全蛋白质）。



**4** 人份  
耗时30分钟

## 烧焖心片

原 料

主料：鲜猪心1个（约400克）。  
调料：花生油50克，葱段15克，姜片10克，肉汤250克，酱油25克，料酒15克，盐3克，白糖5克，水淀粉15克，香油10克。

### 做法

1. 猪心放清水里浸泡并洗净，捞出切成两半，再放入汤锅内煮10分钟，捞出凉凉，切成半圆形片备用。
2. 净锅置火上，加花生油烧至六成热，放葱段和姜片炆锅，加肉汤、酱油、料酒、盐和白糖烧沸，捞出葱姜不用。
3. 放猪心片，用小火烧至汤汁浓稠，改用旺火收浓味汁，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

### 特点

色泽红润，猪心软嫩，清香适口。

### TIPS

猪心的营养成分丰富，每百克含有蛋白质19克，脂肪6~7克，无机盐1克，还含有钙、铁、磷等营养物质。中医认为猪心性平味甘咸，对于心肌机能减弱、心房和心室功能低下等，均有一定的疗效和保健作用。

## 原 料

主料：鲜猪脑350克。

配料：五花肉100克，干辣椒5克。

调料：大葱15克，姜1小块，熟猪油30克，甜面酱20克，酱油15克，料酒15克，白糖5克，味精1克，香油5克，盐2克。

# 臊子脑花

## 特点

色泽红亮，脑嫩肉酥，香辣鲜咸。

## TIPS

猪脑又称脑花、银花等，其质地细嫩，呈白色并有弹性，间有筋膜，口味软嫩，含有丰富的卵磷脂，而卵磷脂对大脑有保健作用。

# 5

## 人份

## 耗时20分钟

## 做 法

1. 鲜猪脑放冷水中浸泡，用手轻轻拍打以去除血筋，再用清水洗净，放入沸水锅内煮5分钟，捞出控净水分，切成2厘米大小的块。
2. 五花肉剔净筋膜，切成黄豆大小的粒；干辣椒洗净切成末；大葱去根，洗净后切成小粒；姜去皮切成末。
3. 净锅置火上，放熟猪油烧至六成热，放辣椒末、葱粒、姜末和甜面酱炒出香味，加上猪肉粒煸炒至熟。
4. 放猪脑块，加酱油、料酒、盐、白糖和清水（150克），用中小火烧5分钟至入味，加上味精，淋香油即成。





4

人份

耗时20分钟

## 香辣牛蹄筋

原 料

主料：水发牛蹄筋400克。

配料：木耳5克，金针菇25克。

调料：花生油40克，葱段10克，姜片10克，辣椒酱25克，花椒2克，酱油10克，盐1克，料酒25克，香油10克。

### 做 法

1. 水发牛蹄筋用清水洗净，切成长条，放入沸水锅内焯片刻，捞出控净水分备用；木耳用温水泡软，去掉杂质，洗净后撕成小块；金针菇洗净，去掉根，再切成小段。
2. 净锅置火上，放花生油烧至六成热，放葱段、姜片、辣椒酱和花椒翻炒出香辣味，加酱油、盐、料酒和清水（250克）烧沸，捞出杂质。
3. 倒入焯好的牛蹄筋条，再放木耳块和金针菇，用中小火烧5分钟至汤汁浓稠入味，淋上香油即成。

### 特 点

色泽红亮，蹄筋软嫩，香辣适口。

### TIPS

蹄筋分为干鲜两种，其中干蹄筋需要先涨发后使用。常用的方法为把蹄筋洗净放盆内，加清水上屉蒸4小时，取出用冷水浸泡2小时，再放盆内，加葱姜、料酒等调料，蒸至柔软无硬心（约2小时）即可。

## 做法

1. 净兔子用冷水洗净，放入沸水锅内焯一下，取出放冷水中浸泡过凉，沥净水分，剁成大块备用；红辣椒择洗干净。
2. 把兔肉块放入净锅内，加料酒、红辣椒、葱段、姜块、桂皮、酱油、盐和清水（约1000克）烧沸，改用小火煮20分钟捞出。
3. 净锅复置火上，放熟猪油烧至八成热，放兔肉块翻炒片刻，滗入煮兔肉的汤汁，加胡椒粉和味精，再用中火烧10分钟至兔肉熟烂入味，用水淀粉勾薄芡，淋香油即成。

## 特点

色泽红亮，兔肉鲜嫩，香辣爽口。

## TIPS

在烹制兔肉菜肴前，如果时间允许，可先将兔肉用酱油、花椒盐或五香粉拌匀、腌渍1天使兔肉入味，并可使其肉质紧致，烹制出来的菜肴更加浓香扑鼻。

## 原料

主料：净兔子半只。

配料：红辣椒25克。

调料：料酒50克，葱段25克，姜1小块，桂皮1小块，酱油40克，盐2克，熟猪油25克，胡椒粉1克，味精2克，水淀粉15克，香油15克。

# 香辣兔肉



6 人份

耗时1小时