

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



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 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)

● 五香酱干	5	● 五香酱鸭肝	29
● 五香头肉	6	● 酱汁鹅肉	30
● 荷叶酱肉	7	● 酱味鹅胗掌	31
● 酱香猪手	8	● 酱香乳鸽	32
● 松仁小肚	9	● 五香鹌鹑蛋	33
● 五香酱猪尾	10	● 五香带鱼	34
● 酱香肘花	11	● 酱香鳊鱼	35
● 酱味心片	12	● 酱味鲜平鱼	36
● 酱猪耳	13	● 酥香小杂鱼	37
● 酱味肥肠	14	● 酱汁舌鳎	38
● 五香牛肉	15	● 五香酱肉	39
● 酱烧羊肉	16	● 酱腐皮卷	40
● 五香羊肝	17	● 甜酱素鸡丝	41
● 酱香脑花	18	● 口蘑面筋	42
● 酱味羊杂	19	● 虾子豆腐	43
● 五香兔肉	20	● 酱蜜汁豆干	44
● 五香脱骨鸡	21	● 酱汁鸭心卷	45
● 酱脆皮鸡	22	● 京酱肉丝	46
● 五香酱仔鸡	23	● 糖醋小排	47
● 酱鸡翅	24		
● 腐乳凤爪	25		
● 玫瑰酱鸭	26		
● 陈皮鸭膀	27		
● 蚝油酱鸭掌	28		





酱是冷菜制作中使用较为广泛的一种烹调方法。酱菜一般是把要加工的原料，经过清洗、改刀、焯水等处理后，放入调制好的酱锅内，先用旺火烧沸，再改用小火浸煮，让酱汁慢慢渗入原料中，使之成为色美、味香、醇厚、不腻的酱制品，捞出凉凉后改刀（也可不改刀），即可装盘上桌食用。

酱菜的原料不如卤菜丰富，但选料比卤菜精细。酱制菜肴以猪、牛、羊、鸡、鸭肉以及头、蹄、内脏等和部分野味为主要原料。近十几年来，随着人们生活水平的提高，用于酱制的原料也有所发展，已从传统的肉类发展到部分蔬菜（扁豆、豇豆、菜花等）、豆制品（豆干、油豆腐等）、海藻（海带、裙带菜等）和部分水产（鱼、鱼肠等）；酱料也从以前单纯的酱油、面酱、黄酱发展到虾酱、沙茶酱、芝麻酱、腐乳等。

酱菜成品以色泽红润、肉香醇厚而不腻见长，加上其制作方法简单、产量高、易于存放等特点，颇受烹饪爱好者青睐。

卤味与酱味

卤和酱都属于热制冷吃的烹调方法，其调味、香料大致相同，做法也大同小异，因此有时人们常常把卤和酱混为一谈。其实卤味和酱味不论从原料选择、品种类型、制作过程还是成品风味等方面都有不同之处。

卤菜有红卤和白卤之分，成品种类多样；酱味只是一种类型，品种相对单调。

卤菜原料选择面非常广泛；酱味的选料主要为动物性原料。

制作卤味菜需要老卤，卤制后还需要剩下部分卤液，作为老卤备用；而酱味菜可用老卤酱制，也可现做现酱，酱制时把卤液收浓或收干，不留卤液。

卤味成品由于长时间在卤液内加热，故内外熟透，口味一致；酱味成品除了使原料成熟外，更注重原料外表的口味，特别是将卤液收浓，黏附在原料表面，故口感外表更浓厚一些。



原料

主料：白豆腐干10块。

调料：色拉油25克，葱段15克，姜片10克，老汤500克，酱油30克，腐乳汁15克，盐3克，白糖15克，桂皮1小块，八角3个，味精2克，香油10克。

10 人份
耗时1小时

五香酱干

特点

色泽红润，鲜咸可口，五香味浓。

TIPS

五香酱干的原料以淡味的白豆腐干为宜。如果没有，也可使用卤干、五香豆腐干等替代，但在制作上要减少酱油和盐的用量，以免口味过咸。

做法

1. 将白豆腐干四周硬边切去，放入沸水锅内焯一下以去掉豆腥味，捞出放清水中洗净、过凉备用。
2. 净锅置火上，放入色拉油烧至六成热，用葱段、姜片炆锅，放入八角、老汤、酱油、腐乳汁、盐、白糖、桂皮，加盖煮约5分钟成酱汁。
3. 将白豆腐干放入酱汁锅内，加盖后煮约15分钟，放入味精和香油，用旺火收浓汤汁，出锅凉凉。食用时将豆腐干改刀切成条块即可。

五香头肉

原 料

主料：净猪头1个（约重3500克）。

调料：熟猪油50克，甜面酱100克，葱段50克，姜片50克，八角10克，桂皮25克，小茴香5克，酱油100克，料酒150克，冰糖100克。

做 法

1. 将猪头刮净绒毛，放清水中刷洗干净，割下双耳，去掉猪眼圈、嘴唇、耳圈、鼻子，猪脸劈成2块，下巴劈成3块，再放清水中浸泡，漂去血水后放沸水锅中煮20分钟，捞出用清水洗净。
2. 取大锅，放入熟猪油烧至六成热，下甜面酱炒出香味，放入葱段、姜片、八角、桂皮、小茴香、酱油、料酒、冰糖和加工好的猪头肉，再放入清水浸过猪头，盖上锅盖，先用旺火烧沸，改用小火酱烧约2小时至猪头熟烂入味。
3. 把酱好的猪头肉捞出，取少许酱猪头肉的汤汁去掉杂质，淋上香油，浇在猪头肉上即成。



特点

色泽红亮，肥嫩鲜香，味美适口。

12 人份
耗时4小时

TIPS

猪头肉为美味的佐酒菜肴，它主要有以下几个特点：一是肥，这种肥有别于其他肉类之肥，是肥中夹瘦、肥而不腻；二是糯，成品头肉的口感要求酥而不烂、酥糯爽口；三是香，头肉的香是诱人的，会使人食欲倍增；四是脆，头肉的脆是因为猪耳朵中含有脆骨，且脆骨又包在肉中，因此，猪头肉的脆是糯中藏脆，别有风味。

原料

主料：五花肉400克。

配料：水发海参50克，虾仁25克，荷叶1张。

调料：葱、姜末各5克，酱油30克，盐5克，香油10克，桂皮1小块，花椒2克，八角2个，料酒50克，白糖5克，味精3克。

荷叶酱肉

特点

清香淡雅，系佐酒佳肴。

TIPS

用荷叶裹上肉馅（或其他馅料），采用酱（或烧、卤、蒸）的方法制作的成菜，不仅可保留荷叶的清香，颇具浓郁的田园情趣，而且也便于旅途携带。

做法

1. 把五花肉、水发海参和虾仁洗净，剁成末放在碗里，加葱姜末、酱油（15克）、盐（1克）、香油，搅拌均匀成馅料备用。
2. 将荷叶放沸水锅内浸泡片刻，捞出擦净表面水分，中间放上调好的馅料，包裹整齐，再用细麻绳扎紧成荷叶肉生坯。
3. 净锅置火上，放入清水、桂皮、花椒、八角、酱油（15克）、盐（4克）、料酒、白糖、味精烧沸，再放入荷叶肉生坯。
4. 再沸后改用小火酱约1小时，离火后再闷15分钟，食用时取出酱好的荷叶肉，去掉麻绳和荷叶，改刀切成大片即可。



6人份

耗时90分钟



酱香猪手

原 料

主料：猪蹄1000克。

调料：料酒40克，酱油40克，盐4克，色拉油750克（约耗100克），肉汤1000克，白糖10克，葱段、姜片各15克，桂皮10克，八角3个。

做 法

1. 猪蹄用刀刮去绒毛，用清水洗净，再用刀从趾缝处斩成两半，加入料酒（25克）、酱油（15克）、盐（1克）腌渍1小时。
2. 净锅置火上烧热，加色拉油烧至七成热，放入猪蹄冲炸一下，捞出放清水中洗去油分，再沥净水。
3. 将炸过的猪蹄放净锅内，加肉汤、酱油（25克）、料酒（15克）、盐（3克）、白糖、葱段、姜片、桂皮和八角，烧沸后用小火将猪蹄酱制成熟，出锅冷却，改刀后码盘即成。

特点

色泽红亮，口味浓厚，鲜美醇香。

TIPS

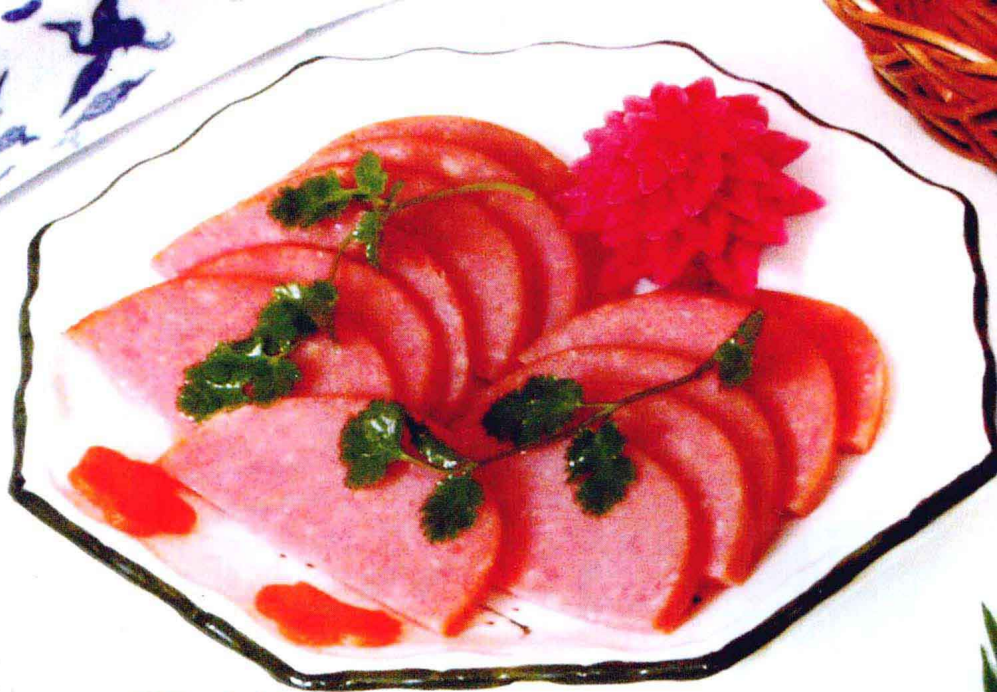
猪蹄（别名猪手、猪爪等）细毛比较多，收拾起来十分费力。可将洗净的猪蹄先在沸水中煮片刻，再放入清水中浸泡，之后，用小镊子拔毛既快又干净。

8

人份

耗时2小时





10 人份 耗时3小时

原料

主料：猪小肚2个，五花肉500克。

配料：松子仁25克。

调料：葱、姜末各5克，砂仁末3克，花椒粉2克，盐4克，味精3克，香油30克，淀粉50克，肉汤750克，酱油40克，甜面酱25克，五香料5克，白糖15克。

松仁小肚

特点

光亮滑润，口味鲜美，清香适宜。

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，如将猪肚翻开，内部有硬的小疙瘩，不宜购买。

做法

1. 将五花肉先切成黄豆大小的粒，再剁几刀成肉茸，加葱姜末、松子仁、砂仁末、花椒粉、盐（2克）、味精、香油（5克）、淀粉调拌均匀成馅料，备用。
2. 把猪小肚择洗干净，沥干水分，灌入调好的馅料（约七八成满），用竹针缝好肚皮口，并将小肚捏均匀成松仁小肚生坯。
3. 净锅置火上，放入肉汤、酱油、甜面酱、盐（2克）、五香料、白糖、清水（500克），烧沸后放入松仁小肚生坯，再沸后改用小火酱煮至熟。
4. 捞出酱熟的松仁小肚，在表面涂抹上香油（25克），凉凉后改刀切成片，即成。

6

人份

耗时1小时



原料

主料：猪尾巴750克。

调料：桂皮5克，八角2个，花椒3克，丁香1克，豆蔻1克，骨头汤750克，姜片15克，酱油50克，甜面酱25克，料酒50克，盐2克，白糖15克，香油10克。

五香酱猪尾

做法

1. 摘净猪尾巴绒毛，放清水中洗净，从骨缝处剥开成长条，放入沸水锅内氽一下，捞出再用清水洗净，备用。
2. 把桂皮、八角、花椒、丁香和豆蔻用纱布包裹，扎紧成调料包，放入盛有骨头汤的锅内，加姜片、酱油、甜面酱、料酒、盐、白糖煮15分钟成酱汁。
3. 将猪尾巴放入酱汁锅内，烧沸后用中小火将猪尾酱制成熟，去掉姜片和调料包不用，用旺火收浓汤汁，淋上香油即成。

特点

色泽棕红，质地酥松，五香醇浓。

TIPS

猪尾要用中小火酱制成熟，食用时可直接码盘上桌；也可把酱制成熟的猪尾放油锅内炸制后再上桌，其目的是使猪尾更加美观，也可增加猪尾的鲜香口味。

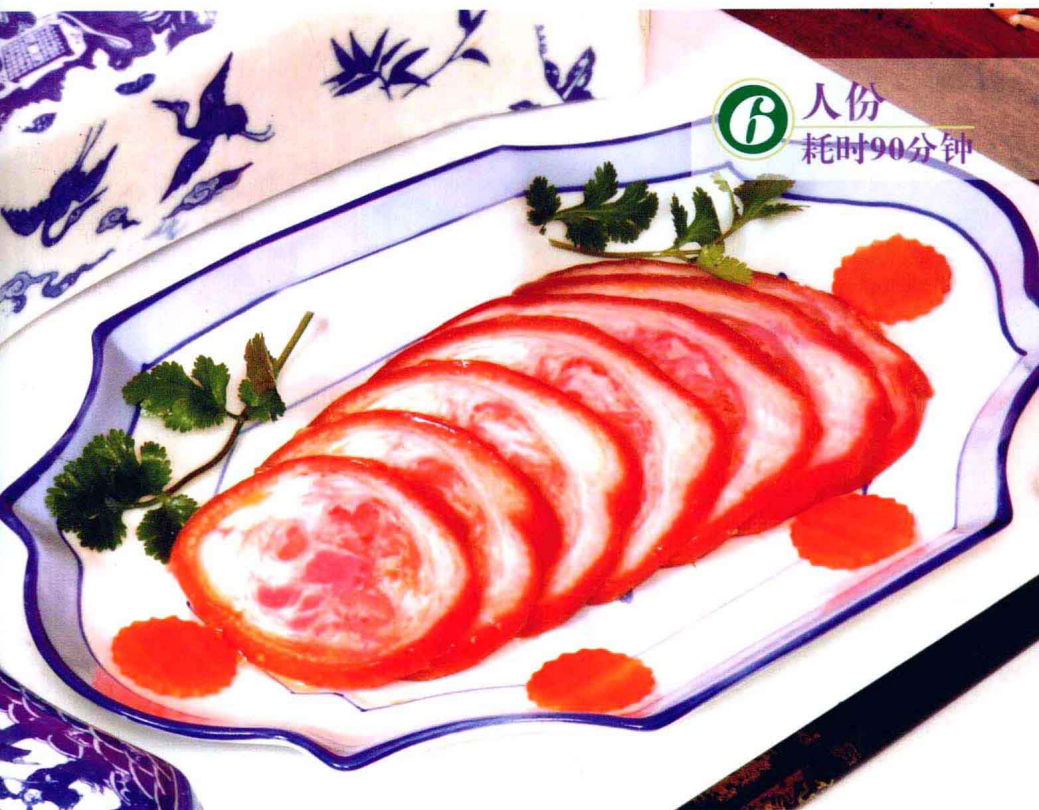
原 料

主料：猪肘1个（约重750克）。
调料：老抽25克，酱油15克，盐2克，红曲米水15克，花椒水15克，葱段、姜片各10克，八角2个，桂皮1小块，香油15克。

酱香肘花

做 法

1. 将猪肘刮洗干净，先放入沸水锅内焯一下，捞出再放入清水锅内，用中小火煮约25分钟，捞出猪肘，切去掉骨头，再用细绳将猪肘扎紧。
2. 净锅置火上，倒入煮猪肘的汤汁，放入老抽、酱油、盐、红曲米水、花椒水、葱段、姜片、八角、桂皮，用中小火煮10分钟成红色酱汁。
3. 把猪肘放入酱汁锅内，先用旺火烧沸，再改用小火将猪肘煮至色泽红亮且熟烂，捞出在表面涂抹上香油，凉凉后去掉细绳，改刀切成大片。



特点

色泽光亮，软烂香浓，味道鲜美。

TIPS

煮后的猪肘去骨后要用细绳捆紧，再放入酱锅内用小火酱制，以免猪肘破散，影响菜肴外形。

8

人份

耗时1小时



酱味心片

原 料

主料：鲜猪心2个（约重750克）。

调料：葱段15克，姜块15克，酱油15克，黄酱25克，盐3克，料酒25克，白糖10克，桂皮10克，小茴香1克，花椒2克，香叶1克，香油15克。

做 法

1. 将猪心从中间切开，洗去淤血，放清水中浸泡并洗净，再放入沸水锅内焯出水，捞出用清水洗净、沥水。
2. 净锅置火上，放入清水（1000克），加葱段、姜块、酱油、黄酱、盐、料酒、白糖、桂皮、小茴香、花椒、香叶，煮10分钟成酱汁。
3. 把焯好的猪心放入酱汁锅内，旺火烧沸后，改用小火酱至熟且汁浓稠，捞出猪心，在表面抹上香油，改刀切成片。

特点

猪心软嫩，清香味美。

TIPS

选料上最好使用新鲜的猪心，而少用（或不用）冷冻品。因为如果使用解冻后的猪心制作菜肴，成品质地发渣、口感面糯，效果比鲜猪心的细腻、滑嫩要差一些。

原料

主料：猪耳1个。

调料：红曲米10克，葱段、姜块各15克，料酒25克，酱油25克，盐5克，花椒2克，茴香3克，八角2个，桂皮1小块，丁香少许。

酱猪耳

做法

1. 将猪耳刮去耳垢，除去耳边上的毛，洗净后切去耳根上的肥肉，放入沸水锅内焯一下，捞出用冷水过凉，沥净水分。
2. 用纱布将花椒、茴香、八角、桂皮、丁香、红曲米包裹扎紧成五香调料包，放入锅内，再加入猪耳、肉汤、葱段、姜块、料酒、酱油、盐。
3. 把锅置火上烧沸，用中小火酱制约45分钟至猪耳色泽红亮且熟透，凉凉即可食用。

特点

色泽红润，口味香浓，肥嫩鲜美。

TIPS

- 猪耳又称顺风，大致分为三层，两外皮夹一骨层，可用酱、卤、烧、煮等方法制作成菜。成菜口味浓厚，肥嫩鲜美，富有特色，尤其适宜佐酒。
- 酱好的猪耳也可改刀切成条（或丝），码在盘内，加上一些配料（黄瓜丝、莴笋片、辣椒丝等）上桌。如果口味不够，也可放入少许生抽、盐、味精、米醋、香油、辣椒油等调味料。

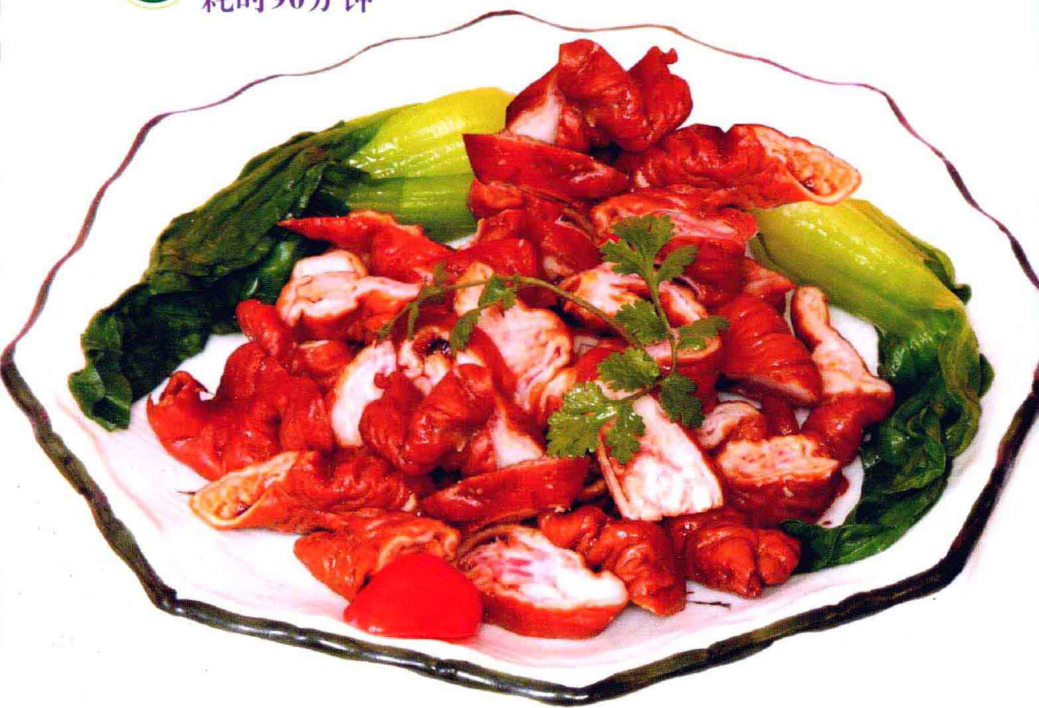
4 人份
耗时1小时



8

人份

耗时90分钟



酱味肥肠

原 料

主料：净猪肠750克。
 调料：料酒50克，酱油30克，油750克（约耗75克），红腐乳1块，红曲米10克，葱段15克，姜片10克，八角2个，桂皮1块，盐3克，白糖5克。

做 法

1. 将净猪肠放入清水锅焯一下，捞出用冷水过凉，擦净表面水分，加入料酒（25克）和酱油（15克）拌匀，放入烧热的油锅内炸上颜色，捞出控油。
2. 红腐乳捣烂后加入少许红腐乳汁调稀待用；红曲米用纱布包裹好，扎紧。
3. 净锅置火上，放入清水（1000克）、葱段、姜片、八角、桂皮、腐乳汁、酱油（15克）、料酒（25克）、盐、白糖和红曲米袋，烧沸后放入猪肠，用中小火酱约1小时至熟烂，取出凉凉，改刀切成条块，即成。

特点

色泽红亮，肥而不腻，香味浓郁。

TIPS

新鲜猪肠异味较重，必须反复漂洗才能干净。其方法是把猪肠放入清水中，加盐、食用碱、米醋和面粉等，反复抓洗并换水。另外，在清洗时不宜用热水，因为水温高，脏腥气味不易清除。

五香牛肉

主料：牛腱子肉1块（约重750克）。

调料：花椒粉3克，盐10克，料酒50克，八角2个，花椒2克，桂皮1小块，草果2个，山奈3克，砂仁1克，丁香2克，甘草3克，小茴香2克，白芷1克，酱油30克，糖色10克，白糖15克，香油25克。

原 料

特点

咸中透香，味美可口。

TIPS

调料包要宽松一些，给香料发胀留有余地，也利于受热后香味的溢出，从而保证五香牛肉的醇厚风味。

做 法

1. 将牛腱子肉剔除筋膜，改刀切成两大块，放入冷水中浸泡以去掉血污，捞出用竹签在牛肉块上扎几下，在表面涂抹上花椒粉、盐（5克）、料酒（25克），腌渍4小时。
2. 把八角、花椒、桂皮、草果、山奈、砂仁、丁香、甘草、小茴香、白芷用纱布包裹好成调料包，放在大锅内，加清水（1500克）、酱油、盐（5克）、糖色和白糖熬15分钟成酱汁。
3. 将腌制好的牛肉放沸水锅内焯一下，捞出后放在酱汁锅内，置火上烧沸，改用小火将牛肉块酱熟（约2小时）。
4. 把酱好的牛肉块捞出，在表面抹上香油，凉凉后逆牛肉块的纹路改刀切成片。

6

人份

耗时6小时

