

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



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)2332393(发行部) 2332392(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)

- 扬州炒饭 5
- 小炒肉 6
- 炒心片 7
- 榨菜炒肉 8
- 姜丝炒肉 9
- 木樨炒肉 10
- 腊味肉丝 11
- 甜酱肉丝 12
- 爆炒肾花 13
- 炒松子鸡丁 14
- 炒生鸡丝笋丝 15
- 滑炒毛豆鸡米 16
- 韭黄鸡丝 17
- 紫姜鸭片 18
- 黄埔炒蛋 19
- 炒目鱼条 20
- 小炒鱼 21
- 炒青白蛇 22
- 尖椒炒鱼皮 23
- 龙井虾仁 24
- 葱姜肉蟹 25
- 蟹黄娃娃菜 26
- 酸辣鱿鱼卷 27
- 白菜鱿鱼丝 28
- 软炒鲜贝 29
- 芒果贝炒瓜片 30
- 双色苦瓜片 31
- 海米小白菜 32
- 茼蒿炒肉 33
- 莴笋炒蛋 34
- 腊味荷兰豆 35
- 蟹黄豌豆 36
- 辣炒刺嫩芽 37
- 西芹百合 38
- 香菇油菜心 39
- 炒黑白菜 40
- 葱丝炒银芽 41
- 雪菜黄豆 42
- 青红椒炒金针 43
- 爆炒黑豆苗 44
- 软炒鲜奶 45
- 炒干豆腐 46
- 回锅肉 47





炒是将加工成丝、片、条、丁、粒等各种形状的小型原材料，投入盛有少许油的净锅内，用旺火热油快速翻炒成熟的一种烹调方法。

炒应用广泛，操作时，一般用旺火热油，但火力的大小、油温的高低，要根据原料的质地、多少而定。炒一般可分为煸炒、滑炒、清炒、软炒、爆炒、抓炒、熟炒、水炒、干炒等。

煸炒又称生炒，将切好的小型原料，不上浆挂糊，不滑油，直接用旺火热油炒至断生即可。用此方法可烹制炒肉丝韭菜、炒鸡蛋韭黄、炒肉片莴笋、炒肉丝蒜薹、肉丝炒芹菜、炒肉丝白菜、炒肉丝香干、炒素什锦、炒肉丝土豆丝、炒肉片鲜蘑、炒鸡丝菜心等菜肴。

滑炒是把加工成形的小型原料先上浆，再用旺火热油滑熟（或入沸水锅内氽至断生），再放入含少量油的锅内，在旺火上急速翻炒，最后勾芡（或烹芡汁）的一种炒法。用此方法可烹制鱼香肉丝、炒鸡丝掐菜、炒鸡丝尖椒丝、炒龙凤丝、滑炒鳝鱼丝、腰果炒虾仁、炒虾仁韭黄、鱼香茄子、鱼香切蟹等菜肴。

清炒是将小型原料腌制入味并滑油后，放入油锅内，用旺火急速翻炒至熟的一种炒法。清炒与滑炒相似，不同之处是通常只有主料且量大，不加或少用配料，并且不用淀粉勾芡。用此方法可烹制清炒里脊丝、清炒牛肉、清炒鱼丝、清炒肉片、清炒豆苗、清炒芥蓝、蒜蓉菜心、清炒荷兰豆、清炒豆芽等菜肴。

软炒又称推炒、泡炒等，将原料加工成小形状，放入液体原料（如牛奶、蛋清等）内调匀、调味后，再用中小火配热油匀速翻炒，使其凝结成菜的烹调方法。用此方法可烹制炒芙蓉虾仁、炒芙蓉全蟹、炒芙蓉鲜黄、炒芙蓉鲜蘑、炒芙蓉鸡片、软炒豆腐、鸡渣豆花、鸡茸番茄等菜肴。

爆炒是将脆、嫩的细小原料，经烫或初炸后，再放到热油锅中迅速烹制的一种炒法。爆炒要求时间短，脆嫩且汁芡少。用此方法可烹制爆炒肝尖、爆三样、爆炒二样、爆炒肉片豆腐、爆炒什件、爆炒荤素、爆炒虾腰、爆炒肝肠等菜肴。

干炒又称干煸，是把加工成形的原料，放入含少量油的锅内，用中小火翻炒，炒干其内部的水分，再放入调味料继续干炒，使成品达到酥香、焦脆的一种烹调技法。用此方法可烹制干煸鳝丝、干炒土豆丝、干煸四季豆、干炒冬笋、干炒黄豆芽等菜肴。

熟炒是先将原料放清水锅内煮至刚熟（或全熟），经刀工处理成形后，不腌味、不上浆、不勾芡，放入含少许油的锅内，加上配料和调料，用旺火炒至成熟的一种炒法。用此方法可烹制回锅香肠、蒜薹腊肉、回锅萝卜、炒烧鸭丝、熟炒鳝糊、豆豉炒苦瓜等菜肴。

扬州炒饭

原 料

主料：蒸好凉凉的糯米饭1碗，鸡蛋2个。

配料：熟火腿50克，水发香菇4个，豌豆25克。

调料：大葱15克，熟猪油100克，料酒10克，酱油5克，盐3克，清汤100克，水淀粉10克。

做 法

1. 将熟火腿、水发香菇分别切成小丁；大葱洗净切成小粒；鸡蛋打入碗内，加少许盐和葱粒搅打均匀。
2. 炒锅置火上，放熟猪油25克烧至五成热时，放入火腿粒、香菇和豌豆，加上盐、料酒、酱油和清汤炒匀，用水淀粉勾芡成卤汁浇头。
3. 净锅复置火上，放熟猪油75克烧至六成热，倒入鸡蛋液速炒至桂花状，加入熟糯米饭同炒，炒匀之后再倒入制作好的卤汁浇头，快速翻炒均匀即可。

特点

色泽美观，软嫩清香，味美可口。

TIPS

扬州炒饭又名蛋炒饭，在《食经》中就有越国食碎金饭，即扬州炒饭的前身。扬州炒饭品种繁多，有清蛋炒饭、桂花蛋炒饭、虾仁蛋炒饭、火腿蛋炒饭、什锦蛋炒饭等，家庭中可根据实际情况灵活运用。

4 人份
耗时15分钟





4 人份
耗时20分钟

原料

主料：带皮五花肉1块（约250克）。

配料：木耳5克，青椒50克，蒜苗10克。

调料：熟猪油25克，姜丝10克，葱花5克，米醋15克，盐3克，生抽15克，料酒25克，白糖5克，清汤100克，香油5克。

小炒肉

特点

质软色浅，清香爽口。

TIPS

小炒肉又名上党炒肉，是山西省长治市的地方特色菜，主料选用五花肉，结合了一些家庭炒菜的技法，用旺火热油炒制而成，因其取料讲究、刀工精细、口味醇香而颇受食客的青睐。

做法

1. 将带皮五花肉放清水中漂净血污，控净水分，切成3.5厘米长、2厘米宽的薄片备用；木耳用温水泡软，去蒂撕成小块；青椒去蒂和籽，洗净后切成小块；蒜苗洗净切成丝。
2. 净锅置火上，加入熟猪油烧至七成热，放入猪肉片，用旺火煸炒至断生，放姜丝和葱花，淋上米醋，继续煸炒出香味。
3. 再加盐、生抽、料酒、白糖和清汤，继续煎炒至入味，投入青椒块和木耳块炒断生，撒上蒜苗丝翻炒均匀，淋上香油即可。

炒心片

原 料

主料：猪心1个。

配料：木耳3克，黄瓜25克，冬笋25克。

调料：酱油25克，盐少许，料酒10克，花椒水5克，味精2克，清汤（或水）75克，水淀粉15克，色拉油125克（约耗75克），香油5克。

做 法

1. 将猪心从中间切成两半，洗去淤血，再切成薄片；木耳用温水泡软，去蒂后撕成小块；黄瓜、冬笋均切成片。
2. 取1个小碗，放入黄瓜、冬笋、木耳和酱油、盐、料酒、花椒水、味精、清汤和水淀粉对成芡汁。
3. 净锅置火上，放色拉油烧至六成热，放入猪心片滑至变色，滗去余油，烹入对好的芡汁，迅速炒拌均匀，淋上香油即可。

特点

猪心软嫩，鲜香味美。

TIPS

猪心是高蛋白、低脂肪食品，其营养丰富，中医认为猪心性平味甘咸，对心肌机能减弱、心房和心室机能低下等病症，均有一定的疗效和保健功效。

4

人份

耗时15分钟



做法

1. 将猪里脊肉剔除筋膜，切成6厘米长、0.3厘米粗的肉丝，放在碗内，加盐、料酒和淀粉拌匀上浆备用。
2. 把涪陵榨菜用清水洗净，控净水分，去掉外皮，切成长约4厘米的细丝备用；冬笋洗净，也切成同样长的丝；香菜洗净，切成小段。
3. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油烧至六成热，加入猪肉丝炒散至变色时，放入榨菜丝和冬笋丝翻炒均匀，加酱油和味精调好口味，撒上香菜段即成。

特点

简单易做，咸淡适口，脆嫩鲜美。

TIPS

四川榨菜的产地颇多，但是在历次评比中，以四川涪陵地区出产的榨菜质量最佳；用涪陵榨菜与猪肉丝合炒而成的榨菜炒肉，为四川家庭和中小餐馆内常见下饭佳肴。

榨菜炒肉

4

人份

耗时20分钟

原料

主料：猪里脊肉250克。

配料：涪陵榨菜100克，冬笋25克，香菜10克。

调料：盐1克，料酒15克，淀粉15克，花生油75克，酱油10克，味精2克。





4

人份

耗时20分钟

主料：猪里脊肉250克，嫩姜1大块（约150克）。

原 料

配料：蛋清半个。

调料：大葱10克，花生油40克，料酒25克，盐4克，白糖3克，味精1克，香油10克，淀粉适量。

姜丝炒肉

做 法

1. 猪里脊肉剔去筋膜，洗净后切成丝，放在碗里，加蛋清、盐1克和淀粉拌匀；将嫩姜去皮，洗净后切成长约5厘米的细丝；大葱也切成丝备用。
2. 净锅置旺火上，放入花生油烧至七成热，加葱丝和猪肉丝煸炒2分钟至熟，投入切好的姜丝翻炒均匀。
3. 烹入料酒，加入盐3克和白糖，继续翻炒均匀，撒上味精，淋上香油，出锅装盘上桌即可。

特点

肉嫩姜辣，鲜咸适口。

TIPS

如果不喜欢生姜的辛辣味道，可在制作时先将切成丝的生姜放清水中浸泡，取出沥水，再放入烧热的少量油锅内煸炒片刻，加入熟猪肉丝及调味料一起快速翻炒均匀即可。

木樨炒肉

原 料

主料：猪瘦肉200克。

配料：鸡蛋2个，木耳5克，干黄花菜5克，黄瓜50克。

调料：花生油75克，葱姜丝各5克，料酒25克，盐2克，酱油15克，香油10克。

做 法

1. 把猪瘦肉剔去筋膜，切成片备用；鸡蛋磕在碗里，用筷子打匀；木耳、干黄花菜用温水泡软，去掉根部，洗净备用；黄瓜洗净，切成菱形片。
2. 炒锅置火上，放入花生油50克烧至六成热，倒入鸡蛋液炒散，使其成为不规则小块，出锅盛放在盘内（即为木樨）。
3. 净锅复置火上烧热，放花生油25克烧热，放入猪肉片煸炒至肉色变白，加入葱姜丝炒至八成熟，放料酒、盐和酱油翻炒均匀，加入木耳块、黄花菜、黄瓜片和鸡蛋块炒匀，淋入香油即可。

特点

色泽美观，肉片软嫩，口味清香。

TIPS

木樨炒肉为家常风味菜肴，按此方法变换主料，可制作出木樨鸡肉、木樨虾仁、木樨鲜贝等多种菜肴；配料也可放入胡萝卜、豌豆、冬笋、马蹄、冬菇等植物性原料，以丰富菜肴的色泽及口味。

4

人份
耗时20分钟





人份
耗时15分钟

原料

主料：腊肉150克，猪里脊肉100克。

配料：鲜芥菜50克。

调料：葱段10克，姜块10克，料酒25克，姜汁5克，盐3克，色拉油25克，味精2克，香油5克。

腊味肉丝

特点

细嫩香脆，鲜咸适口。

做法

1. 把腊肉和鲜芥菜用清水洗净，一起放在大碗里，加葱段、姜块和料酒15克拌匀，上屉蒸10分钟，取出控净水分，分别切成丝备用。
2. 把猪里脊肉切成长约6厘米的细丝，放入清水里漂洗一下以除去血水，沥净水分，放在盘内，加姜汁、料酒10克和盐1克拌匀。
3. 炒锅置火上，放入色拉油烧至四成热，用筷子将猪肉丝拨入锅内并翻炒至变色，倒入腊肉丝和芥菜丝炒匀，再加盐(2克)和味精，快速翻炒均匀，淋上香油即可。

TIPS

优质的腊肉要求色泽鲜明，肌肉呈鲜红（或暗红色），脂肪透明（或乳白），肉身干爽，肉质结实，用手按压后不留明显痕迹，具有腊制品特有的风味；相反，劣质腊肉色灰暗无光，脂肪黄色，表面有霉点，肉质松软，无弹性，带有黏液，脂肪有明显酸味（或其他异味），不宜食用。



4 人份
耗时15分钟

主料：猪里脊肉400克。

配料：大葱100克，鸡蛋半个，黄瓜100克，豆腐皮75克。

调料：葱姜汁5克，料酒25克，盐1克，淀粉15克，花生油75克，甜面酱25克，酱油15克，白糖10克，味精2克。

原料

甜酱肉丝

特点

色泽红润，肉质软嫩，酱香味浓。

TIPS

甜酱肉丝为我国北方地区家常风味菜肴，成菜色泽红亮，细嫩鲜香，南北皆宜；切好的葱丝需用冷水漂洗一下，这样一可除去大葱上的黏液，二可使葱丝爽口不辣。

做法

1. 把猪里脊肉切成长5厘米的细丝，放入清水里漂洗一下以除去血水，沥净水分，放在盘内，加葱姜汁、料酒10克和盐拌匀，再加上鸡蛋和淀粉拌匀上浆。
2. 大葱取葱白，洗净后切成丝，放入冷水中漂洗一下，取出控水，放在盘内垫底备用；黄瓜洗净，切成小条；豆腐皮切成5厘米见方的小块，分别放在小碟内。
3. 炒锅置火上烧热，放入花生油烧至四成热，倒入猪肉丝，用筷子拨散炒至变色，加入料酒(15克)、甜面酱、酱油和白糖翻炒均匀上色，再加入味精炒均匀，出锅盛放在葱白丝上面，与黄瓜条、豆腐皮一起卷食。

爆炒肾花

原 料

主料：羊肾2个。

配料：青红椒150克。

调料：料酒25克，米醋5克，盐3克，味精2克，葱末、蒜片各3克，清汤50克，水淀粉15克，色拉油100克，花椒油5克。

做 法

1. 把羊肾去掉子膜，冲洗干净，在内侧剖上十字花刀，再切成块，备用；青红椒去蒂和籽，洗净后切成小块。
2. 净锅置火上，加入清水烧沸，放入切好的羊肾块，快速焯透后捞出，控净水分；将料酒、米醋、盐、味精、葱末、蒜片、清汤和水淀粉放小碗里调匀成芡汁。
3. 净锅置火上，放色拉油烧至七成热，放入羊肾花和青红椒块爆炒片刻，烹入对好的芡汁，快速颠锅炒匀，淋上花椒油即可。

特点

色泽美观，软嫩清香。

TIPS

爆炒肾花鲜脆咸香，味美爽口；在制作时要注意羊肾不要烫老，只要烫去血污即成；爆炒时油温要高，操作要快。



人份

耗时10分钟



炒松子鸡丁

原 料

主料：鸡胸肉250克。
配料：蛋清少许，松子100克，青红椒各25克。
调料：盐3克，淀粉25克，花生油500克（约耗60克），姜末5克，料酒15克，清汤75克，味精1克，水淀粉10克，花椒油5克。

做 法

1. 鸡胸肉剔净筋膜，改刀切成1厘米大小的小丁，放在碗里，加蛋清、盐少许和淀粉拌匀；将松子去掉外壳，剥皮待用；青红椒去蒂和籽，洗净后切成黄豆大小的粒。
2. 净锅置火上，放花生油烧至四成热，放入松子仁炸熟脆，捞出控油备用；再把鸡肉丁放油锅内滑散至熟，捞出沥油。
3. 净锅留少许底油，复置旺火上烧热，放青红椒和姜末煸出香味，放入料酒、清汤、盐和味精烧沸，用水淀粉勾芡，倒入松子仁和鸡肉粒，迅速翻炒均匀，淋上花椒油，出锅装盘上桌即可。

特点

软嫩清香，味美适口

TIPS

炒松子鸡丁为家常风味菜肴，制作时除了青红椒外，也可增加多种配料，以丰富菜肴的色泽，常用的配料有胡萝卜、豌豆、芦笋、四季豆、芹菜、樱桃番茄、玉米笋、冬菇、木耳、冬笋等。

4

人份
耗时20分钟





4

人份

耗时20分钟

原料

主料：鸡胸肉250克，嫩笋100克。

配料：蛋清1个。

调料：盐4克，淀粉20克，花生油500克（约耗50克），料酒25克，味精3克，香油5克。

炒生鸡丝笋丝

特点

色泽淡雅，质地软嫩，鲜咸醇香。

TIPS

炒生鸡丝笋丝是以鸡胸肉（可改猪里脊肉）和嫩笋为主料，经过滑油后，入锅内翻炒均匀而成，制作时需要注意滑鸡丝和笋丝时油温要低，以保持鸡丝和笋丝的鲜嫩。

做法

1. 把鸡胸肉剔除筋膜，切成长约5厘米的细丝，放在碗里，加上蛋清、盐(1克)和淀粉抓拌均匀；嫩笋去皮，切成同样长短的细丝，放入沸水锅内焯一下，捞出待用。
2. 净锅置火上，放入花生油烧至四成热时，先放入鸡丝滑散至变色，再加入笋丝冲一下，一起倒出控净油。
3. 原锅留少许底油，复置旺火上烧热，烹入料酒，加上盐3克和味精，再放入鸡丝和笋丝，快速颠锅炒拌均匀，淋上香油，出锅装盘上桌即成。