

我家拿手菜系列

肉类·家禽

家常菜

北方风味 兼顾江南

吉林科学技术出版社

张奔腾 主编



吃来吃去家常菜最香

NEVO



我家拿手菜系列

肉类·家禽

主 编:张奔腾 摄 影:杨跃祥

责任编辑:王玉峰 封面设计:赵 沫

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 盗印必究

发行部电话:0431-5635177

编辑部电话:0431-5652585

网址:www.jkcbs.com

网络实名:吉林科技出版社

电子信箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

长春人民印业有限公司印制

如有印装质量问题,可寄印刷厂退换

787×1092 16 开本 5.5 印张

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3068-7/Z · 436

定价:16.80 元

我家拿手菜系列

肉类 · 家禽 家常菜

吉林科学技术出版社



Author Introduction

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，联合利华食品（中国）有限公司高级厨务顾问，《饮食科学》杂志专家顾问。2002年11月，被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。现任沈阳高登大酒店（四星级）餐饮总监兼行政总厨。曾编写《新派辽菜》、《家常主食》系列丛书、《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

主 编 张奔腾

编 委 申同斌 王秉亮 刘 利 宋传江
王文学 朱保国 张凤旭 殷海鹰
王英光 孙长鹏 王 伟 赵 春
徐 宁 张宗杰 吴鲁宁 陈 晨
周 围 周琳琳

图片摄影 杨跃祥 英国巴内比图片社签约摄影师
E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理 孙 卓 郭凤秀 路世平 路 遥
张 鹏 杨春祥 李青春 张守志



本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助（024-22818888）



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司提供（0315-3286894）

前言

“民以食为天”。国家的富强可以从老百姓的餐桌上得到佐证。烹饪历史的发展，正是随着社会经济的发展而发展。家庭是社会的细胞，从贫困中摆脱，走向温饱，在温饱中探索，追求新的健康美食，这显而易见的变化正是历史的写照。“在变化中求生存，在变化中求发展”，这时代的呼声激励着我们，把酒店的厨艺介绍给大众，将家常的美食引进到酒店，这是市场变化的需求，也是我们编写此书的目的。

我国北方涵盖京、津、华北、东北、内蒙古等广大地区，资源丰富，民风古朴，食俗特色突出，家常佳肴不胜枚举。本书以现代人追求的“天然、绿色、营养、卫生”为美食理念，以中、低档北方家常菜为主，力求简便实用，易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口，省时省力，且图文并茂，温馨怡人，给您以美的享受与憧憬。

为了便于读者学习和掌握，本书特分为“蔬菜、豆腐类”；“家禽、肉类”；“海鲜、鱼类”等3册，供您选择。书中菜品所用材料，调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。书中试将传统烹饪工艺与现代科技相结合，老菜新作，古为今用。只要您学会基本技法，亦可随意变化。本书还附有“大师叮咛”，悉心引导，画龙点睛，只要看图习做，定会给您带来无穷的乐趣。

借此书即将出版之际，特别感谢我的恩师著名烹饪大师刘敬贤先生。他严谨的学风，锐意进取的思维，精湛的技艺，扎实的基本功，言传身教，给我辈树立了典范，被誉为“中国食神”。正是他们奠定了中华厨坛的基石，代代相承，为弘扬饮食文化鞠躬尽瘁。

本书在编写过程中，参考了诸多名家的资料，并得到同行厨师们热情的帮助和支持，在此表示衷心的感谢。由于专业知识有限，书中若有谬误疏漏，恳请读者指正。

愿此书能为人们美好的生活添彩。

张康腾

北方家常菜谱

目 录

黄焖鸡块	7
蘑菇炖鸡	9
栗子鸡块	11
炒鸭肝	13
辣子鸡丁	14
炒鸡杂	15
宫保鸡丁	16
辣子肉丁	17
滑溜里脊	18
滑溜鸡片	18
干炸鸡块	19
蜜汁烤羊腰	19
盐水排骨	20
葱爆肉	20
溜肉段	21
煎串肉	21
干炒肉丝	23
回锅肉	25
红烧肚块	27
炸千子	29
焦溜里脊条	30
糖醋里脊	31
葱烧肉段	32
红烧肉	33
锅塌肉片	34
煎焖肉饼	34
干炸丸子	35
红烧狮子头	35
腐乳肉	36
红焖肉块	36
溜三样	37
溜肝尖	37
油炸响铃	39
清烹里脊	41
九转大肠	43
溜腰花	45
溜肥肠	46
红扒猪舌	47
干炸肉段	48
锅包肉	49
炒肚丝	50

hip
pecially
y Chung.



ang
ang
pu



ang
ang
pu

红枣煨肘子	50
锅煽香肠	51
木犀香肠	51
麻辣羊肉	52
手把羊肉	52
酱爆里脊丁	53
烤羊腿	53
干炸羊肉片	55
栗子焖羊肉	57
扒羊蹄	59
海带炖牛肉块	61
它似蜜	62
桂花羊肉	63
清炸腰片	64
爆羊肉片	65
炖羊肉条	66
黄焖羊肉	66
东坡羊肉	67
熘胸口	67
红烧牛蹄筋	68
红烧牛尾	68
扒牛肉条	69
炸八块	69
红焖羊肉	71
干炸狗肉	73
红烧大排	75
扒肘子	77
糖醋肥肠	78
清爆羊肚	79
芝麻牛排	80
清炒牛肚片	81
飘香辣子鸡	82
洋葱猪肝	83
扒肥肠	84
烧蒸扣肉	84
凉拌赛狗肉	85
四喜大肉	85
干炸腰花	86
干煎牛排	86
凉吃狗脖肉	87
香辣鸡脆骨	87

北方家常菜谱



黄 焖 鸡 块

【原 料】

嫩白条鸡1只。油1500克(约耗75克),绍酒2大匙,酱油1/2大匙,白糖1大匙,精盐1/2小勺,味精1/3小勺,葱段、姜块、花椒、大料各少许,淀粉适量。

汤,上屉蒸至熟烂,取出拣去葱、姜、花椒、大料,扣在汤盘中,将汤滗入锅内,加味精,找好口,烧开,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅浇在鸡肉上即可。

【做 法】

1. 白条鸡洗涤整理干净,剁成3.3厘米见方的块,装入碗内,放少许酱油腌制10分钟,下入七成热油中炸至金黄色,捞出沥净油。

2. 将鸡块皮朝下码在碗内,加入葱、姜、花椒、大料、绍酒、酱油、白糖、精盐,添

【特 点】

酥烂脱骨,咸鲜嫩香。

大师叮咛:

1. 一定要选择当年的小嫩鸡制作。
2. 调味料一次加足,蒸制45分钟即可。



蘑菇炖鸡

【原 料】

嫩白条鸡1只，水发蘑菇150克。油2大匙，绍酒、酱油各3大匙，白糖1大匙，精盐、味精各1/3小勺，清水5杯，葱、蒜片、姜末、花椒、大料各少许。

酒，放入鸡块煸炒片刻，加入酱油、白糖、精盐、花椒、大料、蘑菇，添汤烧开，撇去浮沫，转小火慢炖至熟烂，拣去花椒、大料，加入味精，找好口，出锅装碗即可。

【做 法】

1. 白条鸡整理洗涤干净，剁成3.3厘米见方的块，下入沸水中焯烫透，捞出洗净血沫；蘑菇择洗净，撕成小块。

2. 炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜炝锅，烹绍

【特 点】

鲜香软烂，汤厚味醇。

大师叮咛：

此为东北家常菜，炖制时要用小火约45分钟即可。



栗子鸡块



【原 料】

嫩白条鸡半只(约重500克),板栗100克,青椒角少许。油750克(约耗50克),绍酒、酱油各1大匙,白糖1/2大匙,精盐、味精各1/3小勺,大料、姜片各少许,淀粉适量。

【做 法】

1. 鸡除去头、爪,洗涤整理干净,剁成3.3厘米见方的块,抹少许酱油拌匀,下入七成热油中炸至金黄色,倒入漏勺;板栗切两瓣,用水煮熟,去皮,再用热油炸至金黄色捞出。

2. 炒锅上火烧热,加底油,用姜片、大料炆锅,烹绍酒,加酱油、白糖、精盐,添汤烧开,下入鸡块、板栗,盖严盖,转小火慢炖至熟烂,加入青椒角、味精,找好口,移旺火收汁,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅装盘即可。

【特 点】

香甜酥烂,味美适口。

大师叮咛:

焖制时掌握好火候。



炒 鸭 肝

【原 料】

鸭肝250克,胡萝卜50克,青椒角少许,鸡蛋清1个。油500克(约耗50克),绍酒、酱油各1大匙,醋、白糖各1小勺,花椒油1/2小勺,精盐、味精各1/4小勺,葱、姜丝、蒜片各少许,淀粉适量。

底油,用葱、姜、蒜炆锅,烹绍酒、醋,加入酱油、白糖、精盐、味精,添少许汤,再下入鸭肝、胡萝卜片、青椒角,翻炒均匀,用水淀粉勾芡,淋花椒油,出锅装盘即可。

【做 法】

1. 鸭肝洗涤整理干净,抹刀切成薄片;胡萝卜洗净,切成“象眼片”。

2. 鸭肝装入碗内,加入精盐、味精、蛋清、淀粉浆拌匀,下入六成热油中,滑散滑透,倒入漏勺。

3. 炒锅上火烧热,加少许

【特 点】

鸭肝鲜嫩,口味稍甜。

大师叮咛:

1. 刀工要均匀;上浆不宜太厚。

2. 旺火速炒;芡汁不宜太松。

辣子鸡丁

北方家常菜谱



【原料】

鸡脯肉 250 克，干红辣椒 50 克，鸡蛋 1 个。油 750 克(约耗 50 克)，绍酒、酱油各 1 大匙，白糖 1/2 大匙、精盐、味精各 1/3 小勺，葱丁、姜末各少许，淀粉适量。

【做法】

1. 鸡脯肉切成 1 厘米见方的小丁，装入碗内，加入精盐、味精、绍酒基本调味，上全蛋浆，下入四成热油中，滑散滑透，倒入漏勺；干红辣椒去蒂、籽，洗净，用温水泡至回软，切成 0.7 厘米见方的小块备用。

2. 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱丁、姜末、红辣椒炆锅，烹绍酒，加入酱油、白糖、精盐、味精，添少许汤，下入滑好的鸡丁，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

【特点】

咸鲜香辣，软嫩适口。

炒鸡杂

北方家常菜谱

【原料】

鸡胗150克,鸡心、鸡肝各100克,油750克,黄瓜片、香菜段、绍酒、酱油、醋、白糖、精盐、味精、葱、姜丝、蒜米、花椒油各少许,淀粉各适量。

【做法】

将鸡胗、鸡心、鸡肝等鸡杂洗涤整理干净,切成片装入碗内,加精盐、味精、绍酒、淀粉浆拌匀,下入六成热的油中,滑散滑透,倒入漏勺。原锅留少许底油,用葱、姜、蒜炝锅,烹绍酒、醋,加入酱油、白糖、精盐、味精,添少许汤,再放入鸡杂、黄瓜片翻炒均匀,用水淀粉勾芡,淋花椒油,撒香菜段,出锅装盘即可。

【特点】

色泽枣红,脆嫩鲜香。

大师叮咛:

此菜须旺火速成,以免质老。

