

我家拿手菜系列

蔬菜·豆腐

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

蔬菜·豆腐

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 · 437

定价：16.80 元



我家拿手菜系列

蔬菜 · 豆腐 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。

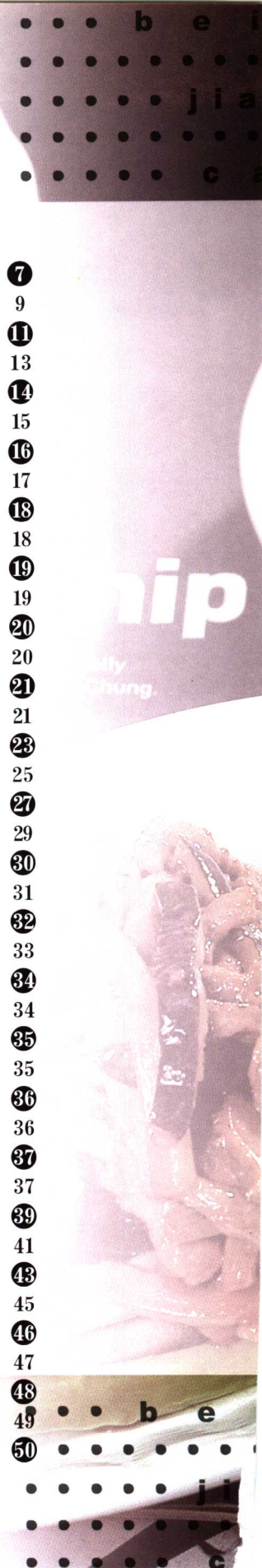
张康鹏

北方家常菜谱

目 录

锅塌西红柿	7
开阳芹菜	9
猪肝炒芹菜	11
炒肉榨菜丝	13
炒肉白菜粉	14
家常豆腐	15
炒猪肝菠菜	16
海米西红柿	17
冬瓜炖羊肉	18
奶油烧菜花	18
炸土豆肉饼	19
杭椒炒虾皮	19
糖醋藕片	20
炒蘑菇白菜片	20
四喜豆腐盒	21
扒白菜条	21
扒土豆条	23
醋熘白菜	25
炒鲜蘑菇	27
炒肉黄瓜干	29
烩豆腐丁	30
肥肠扒白菜	31
炸萝卜丸子	32
炸土豆丸子	33
炒黄豆芽雪菜	34
炒黄瓜酱	34
油焖茭白	35
萝卜炖牛肉	35
葱烧豆腐	36
烧土豆丸子	36
锦绣土豆丁	37
扒白菜卷	37
炒肉香椿	39
油焖豆腐	41
烧双冬	43
糖醋熘豆腐丸子	45
麻酱豆腐	46
酱爆芸豆	47
番茄土豆	48
香辣绿豆芽	49
干炸藕盒	50

7
9
11
13
14
15
16
17
18
18
19
19
20
20
21
21
23
25
27
29
30
31
32
33
34
34
35
35
36
36
37
37
39
41
43
45
46
47
48
49
50



n g
n g
u



n g
n g
u

炒桂花豆腐	50
炒肉海带	51
水熘豆腐	51
素炸千子	52
海米烧菜花	52
酱爆茄丁	53
红焖豆角	53
栗子烧白菜	55
海米烧白菜	57
咸蛋黄焗南瓜	59
香辣甘蓝	61
炸熘土豆夹	62
肉末炒雪里蕻	63
猪肝炒土豆片	64
腊味炒百合	65
如意白菜卷	66
肉丝炒金针蘑	66
绣球豆腐	67
猪肝炒菜花	67
关东酱茄子	68
炒豆腐皮	68
素菇烧豆角	69
香辣土豆块	69
白灼芥蓝	71
炸青椒盒	73
蘑菇炖豆腐	75
油焖茄子	77
酱爆土豆丁	78
扒三白	79
虾子烧莴笋	80
什锦柿子丁	81
炸熘海带	82
肉丝炒酸菜	83
南煎豆腐	84
海米烧豆腐	84
糖醋辣萝卜丁	85
炒鲜芦笋	85
炒三鲜豆芽	86
麻辣豆腐	86
宫保豆腐丁	87
牛奶炖豆腐	87

北方家常菜谱



锅煽西红柿

【原 料】

西红柿500克，鸡蛋2个，面粉适量，香菜段少许。色拉油75克，白糖1/2大匙，醋1小勺，精盐味精各1/3小勺，葱、姜丝少许，淀粉适量。

底油，用葱、姜丝炆锅，烹醋、添汤，加精盐、白糖、味精，放入西红柿煽透，用水淀粉勾薄芡，大翻勺撒香菜段，淋明油，出锅装盘即可。

【做 法】

1. 西红柿洗净，切去蒂把处不要，然后切成0.5厘米厚的圆片，每片上撒少许精盐、味精基本调味，两面拍匀面粉，蘸鸡蛋液，逐片下入四成熟油中，将两面均煎成金黄色，倒入漏勺。

2. 炒锅上火烧热，加适量

【特 点】

甜酸鲜嫩，味美适口。

大师叮咛：

西红柿片切制时薄厚要均匀。只有面粉沾匀，蛋液才能挂匀。煎制时火力不可太旺。



开阳芹菜



【原 料】

芹菜 250 克，海米 25 克。
油 1 大匙，绍酒 1/2 大匙，香油 1 小勺，精盐 1/2 小勺，味精 1/3 小勺，葱、姜末少许，淀粉适量。

油，用葱、姜末炆锅，下入海米煸炒片刻，烹绍酒，加入精盐、味精，添少许汤，下入芹菜段翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡，淋香油，出锅装盘即可。

【做 法】

1. 芹菜去叶、老根，洗涤整理干净，抹刀切成 3.3 厘米长的段，下入沸水中焯烫透，捞出用冷水投凉，控净水分；海米泡发回软，洗净，沥干备用。

2. 炒锅上火烧热，加底

【特 点】

脆嫩咸鲜，清香爽口。

大师叮咛：

芹菜焯水后，即刻下入冷水中投凉，纤维质因热胀冷缩而断裂，这样口感才会脆嫩。



猪肝炒芹菜



【原 料】

猪肝、芹菜各 250 克，油 1000 克（约耗 75 克）、酱油 1 大匙，精盐、味精各 1/3 小勺，绍酒 1 小勺，花椒面，葱、姜末少许，淀粉适量。

底油，用葱姜末炆锅，放入芹菜，花椒面，精盐，味精，酱油煸炒一下，加入猪肝，旺火速炒，用水淀粉勾薄芡，淋明油，出锅装盘即可。

【做 法】

1. 猪肝切成片，加少许精盐、味精、绍酒基本调味、再加入淀粉浆拌均匀，下四层热油中，滑散滑透，倒入漏勺；芹菜去根和叶，洗净，切成 3.3 厘米长段，下沸水中焯烫透，迅速捞出用冷水投凉，沥净水分。

2. 炒锅上火烧热，加少许

【特 点】

脆嫩鲜香，红绿分明，营养丰富。

大师叮咛：

1. 猪肝切制时，薄厚、大小要适度。
2. 此菜须旺火速成，以免质老。



... In
... and
... Gillian
... called "Cr
... It's rubbish. I don't
... is just too tired or something.
... at 130 films and counting — and he
... only, it must be said, on his body of work
... store in Causeway Bay where, to his
... wrong" section. »

炒肉榨菜丝



【原 料】

猪瘦肉 150 克，四川涪陵榨菜 250 克。油 2 大匙，绍酒、酱油各 1 大匙，白糖、香油各 1/2 大匙，味精 1/2 小勺，葱、姜丝少许，淀粉适量。

肉丝煸炒至变色，烹绍酒，再放入榨菜丝、酱油、白糖、味精，添少许汤，翻炒至熟，用水淀粉勾薄芡，淋香油，出锅装盘即可。

【做 法】

1. 将猪肉切成丝；榨菜切丝后，用温水浸泡 20 分钟，捞出沥净水分备用。

2. 炒锅上火烧热，加适量底油，用葱、姜丝炆锅，下入

【特 点】

脆嫩咸香，微辣甜。

大师叮咛：

榨菜炒制不宜过火。

炒肉白菜粉

北方家常菜谱



【原 料】

猪瘦肉150克，白菜250克，水发细粉丝100克，香菜段，红干椒丝各少许。油75克，酱油1大匙，绍酒、醋各1/2大匙，精盐，白糖，味精各1/3小勺，胡椒粉1/4小勺，葱丝、姜末、蒜片各少许。

【做 法】

1. 猪肉、白菜均切成丝；水发细粉丝剪断，沥净水分备用。

2. 炒锅上火烧热，加适量底油，用葱、姜、蒜、红干椒丝炝锅，下入肉丝煸炒至变色，烹绍酒、醋，再下入白菜丝煸炒，加酱油，白糖，精盐，味精，胡椒粉，粉丝翻炒均匀，撒香菜段，淋明油，出锅装盘即可。

【特 点】

脆嫩鲜香，酸辣适口。

大师叮咛：

切记要针对原料纹理切丝，顺切猪肉，横切白菜，否则质感易老。旺火速成。

家常豆腐

北方家常菜谱

【原料】

豆腐1块,猪瘦肉150克,青、红椒、水发木耳各少许。油5大匙,绍酒、酱油、辣椒酱各1大匙,白糖1/2大匙,精盐、味精各1/4小匙,葱、蒜片,姜末各少许,淀粉适量。

【做法】

1. 将猪肉切薄片;豆腐切成0.7厘米厚的片,撒少许精盐腌渍十分钟,下入油锅中,两面煎成金黄色,倒入漏勺。

2. 炒锅上火烧热,加适量底油,下入猪肉片煸炒至变色,放入青红椒角、葱、姜、蒜爆香,烹绍酒,加入酱油、辣椒酱、白糖、精盐,添少许汤,再下入豆腐片、木耳,烧至入味,加味精,用水淀粉勾芡,淋明油,出锅装盘即可。

【特点】

色泽红润,质地软嫩,咸鲜香辣。

