

家庭百鲜美食谱精典系列

全家人都爱吃的~京味家常菜动手做
最佳煎炒烹炸炖拌炆蒸~四季美味尽享

天天美食，饮食新主张手册全接触



制作简便，图文精美，贴近生活，
轻松地看，简单地做，明白地吃，
一招一式生活乐滋滋。



京味家常菜

Tasty

轻轻松松做出营养、美味可口的个性料理

吕利民/编著

LVLIMIN BIANZHU

远方出版社



家庭百鲜美食精典系列

京味家常菜

吕利民 编著

远方出版社

家庭百鲜美食精典系列

吕利民 编著

出版发行 / 远方出版社

地 址 / 呼和浩特市新城区老缸房街 18 号

电 话 / (0471)4918128

邮 编 / 010010

责任编辑 / 苏那嘎

封面设计 / 胡 艺

印 刷 / 北京市朝教印刷厂

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 65

字 数 / 1000 千字

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2003 年 9 月第 1 版

印 次 / 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165

定 价:128.00(全十册)

目 录

民间菜类

炒麻豆腐	(1)	酸辣黄瓜	(15)
肉丝炒野鸡脖	(2)	羊肉烧西葫芦	(16)
雪菜熬豆腐	(2)	炒西葫芦酱	(17)
干烂豆腐	(3)	蒜泥刺菜	(17)
炸香椿鱼儿	(4)	笃鲜茄	(18)
椒蕊黄鱼	(5)	秦椒酱	(19)
葱烹小白鱼	(6)	烩鲜豌豆	(20)
黄豆芥丝	(6)	炒什锦豌豆	(20)
白汤卜萝卜	(7)	椒油莲花白	(21)
烩酸菠菜	(8)	尖椒丝瓜	(22)
锅塌菠菜	(8)	红根芹菜	(22)
肉丝铭馐	(9)	炆苕蓝	(23)
焦炸铭馐	(10)	酥炸西红柿	(24)
肉丝佛手	(11)	麻酱冬瓜脯	(24)
肉末雪里蕻芽豆	(11)	羊肉冬瓜盒	(25)
炸春段	(12)	肉丝蒿子杆	(26)
炒合菜	(13)	凉拌苦瓜	(26)
酱汁焖扁豆	(14)	盐水毛豆	(27)
素烧小萝卜	(14)	羊肉余丝瓜	(28)
		炖牛肉胡萝卜	(28)

目 录

炒青豆粉	(29)	羊肉酸菜粉	(47)
冬瓜余丸子	(30)	山珍海味类	
毛豆烧茄子	(31)	砂锅鱼翅	(48)
肉丝苦瓜	(32)	四丝鱼翅	(49)
炸大扁儿盒	(32)	炉肉扒鱼翅	(50)
桂花嫩藕	(33)	鸡茸鱼翅	(51)
炖肉	(34)	鸡茸燕菜	(52)
清蒸茄盒	(35)	明月清汤燕	(53)
柿子烧豆腐	(35)	锅塌鲍鱼盒	(54)
炆豇豆	(36)	翡翠鲍鱼	(55)
熏干芹菜	(37)	余原壳鲍鱼	(55)
醋熘白菜	(37)	扒龙须鲍鱼	(56)
拌皮酢	(38)	三元鲍贝	(57)
北京辣菜	(39)	扒酿海参	(58)
赛香瓜	(40)	葱烧海参	(59)
笋豆	(40)	银花海参	(60)
炸鹅脖	(41)	鸡茸海参	(61)
豆儿酱	(42)	炉肉扒海参	(62)
炒咸什	(43)	烩乌鱼蛋	(62)
芥末墩	(43)	白扒鱼肚	(63)
烩红白豆腐	(44)	三色鱼肚	(64)
炒肉皮辣酱	(45)	炒虾贝	(65)
炆青白蛇	(46)	烩鲜贝	(66)
炸藕盒	(46)	酥香贝串	(67)
酱瓜肉丁	(47)	奶汁鲜贝	(67)

目 录

干贝瓜球	(68)	炒虾片粉皮	(88)
绣球干贝	(69)	葱油大虾	(89)
扒干贝龙须	(70)	双虾争艳	(90)
油爆海螺	(71)	鸳鸯两吃虾	(91)
爆炒赤贝	(71)	清蒸螃蟹	(92)
翠盒双珍	(72)	炸螃蟹盒	(92)
芡爆鱿鱼卷	(73)	清蒸蟹肉	(93)
油爆鱿鱼卷	(74)	蟹黄扒白菜	(94)
彩珠熊掌	(75)		
茵陈扒熊掌	(76)	鱼 类	
冰糖蛤什蟆	(77)	豉汁活鱼	(95)
红烧蛤什蟆	(77)	葱油全鱼	(96)
		糖醋鲤鱼	(96)
虾、蟹类		酱汁鲤鱼	(97)
油焖大虾	(78)	红烧鲤鱼	(98)
罗汉大虾	(79)	软熘鱼扇	(99)
琵琶大虾	(80)	煎蒸黄鱼	(100)
干炸虾干	(81)	赛螃蟹	(100)
金钱虾饼	(82)	酸辣黄鱼羹	(101)
酥炸虾球	(83)	干烧鳊鱼	(102)
炸烹虾段	(83)	醋椒鳊鱼	(103)
炸虾托	(84)	莲蓬鱼	(104)
高丽大虾	(85)	抓炒鱼片	(105)
炒虾腰	(86)	芹芽龙须	(105)
抓炒虾仁	(87)	糟熘鱼片	(106)
清炒虾仁	(87)	萝卜丝汆鲫鱼	(107)

目 录

荷叶鱼片	(108)	芝麻丸子	(127)
清蒸鲥鱼	(108)	肉丝粉皮	(127)
清蒸甲鱼	(109)	清炒肉丝	(128)
红烧甲鱼	(110)	炒肉末	(129)
霸王别姬	(111)	汤烧肘子	(129)
炒鳝鱼丝	(112)	苏造肘子	(130)
红烧鳝段	(113)	锅烧肘子	(131)
猪肉类		滑熘里脊	(132)
白切肉	(114)	软炸里脊	(133)
烹白肉	(114)	抓炒里脊	(133)
酱汁肉	(115)	锅煽里脊	(134)
樱桃肉	(116)	荷包里脊	(135)
米粉肉	(117)	佛手卷	(136)
砂锅白肉	(117)	炸肉咕嚕烹	(136)
荤素扣肉	(118)	炸鹿尾	(137)
松肉	(119)	烩银丝加烂蒜	(138)
炒木樨肉	(120)	炒腰花	(139)
坛儿肉	(120)	油爆双脆	(140)
清蒸炉肉	(121)	焦熘肥肠	(141)
红烧肉	(122)	红烧肚片	(141)
扒炉肉黄芽菜	(123)	烤小猪	(142)
酱爆肉丁	(123)	牛、羊肉类	
辣子肉丁	(124)	烧羊肉	(145)
酱爆肉条	(125)	它似蜜	(146)
干炸丸子	(126)	爆糊	(146)

目 录

煨牛肉	(147)	鲜荷蒸鸡	(167)
红烧牛鞭	(148)	菊花烩鸡丝	(168)
红烧牛蹄筋	(149)	辣子鸡丁	(169)
芫爆散丹	(149)	葱辣鸡块	(170)
北京烤肉	(150)	炒生鸡丝	(170)
葱爆羊肉	(151)	锅烧全鸡	(171)
炸羊尾	(152)	黄焖栗子鸡	(172)
扒羊肉条	(152)	酱爆鸡丁	(173)
清炖羊肉	(153)	纸包鸡	(174)
涮羊肉	(154)	溜鸡脯	(174)
鸡、鸭类		象牙鸡条	(175)
脆皮鸭子	(155)	锅煽鸡片	(176)
八宝全鸭	(156)	芫爆鸡片	(177)
荷叶粉蒸鸭	(157)	银耳鸡片	(178)
油爆鸭丁	(158)	番茄鸡柳	(178)
鲜莲烩鸭丁	(159)	凤凰卧窝	(179)
干烧鸭脯	(159)	苹果鸡	(180)
葱爆鸭心	(160)	荷花鸡丝	(181)
芫爆鸭肠	(161)	莲蓬豌豆	(182)
香酥鸭子	(162)	炒芙蓉鸡片	(183)
丁香鸭子	(162)	香酥鸡	(183)
清蒸炉鸭	(163)	冷菜类	
炒炉鸭丝掐菜	(164)	熏猪脑	(184)
油冲香鸭	(165)	清酱肉	(185)
北京烤鸭	(166)	蒜泥白肉	(186)

目 录

杏干肉	(187)	酥鲫鱼	(194)
五香酱牛肉	(187)	甜辣黄瓜皮	(195)
水晶肘	(188)	珊瑚白菜	(196)
酱肘花	(189)	北京泡菜	(196)
马莲肉	(190)	甜菜类	
盐水白鸭	(190)	荸荠糕	(197)
油爆河虾	(191)	桂花山药	(198)
罗汉肚	(192)	炒三泥	(199)
五香熏鱼	(193)	冰糖莲子	(200)



时菜类

炒麻豆腐

相传,炒麻豆腐是从民间传入宫廷的一道小菜,慈禧最喜欢吃。麻豆腐是用绿豆制作粉坨(绿豆淀粉)时,缸中沉淀细渣及上面绿色漂浮物提炼所制。其蛋白质及各种氨基酸含量极高。有消渴、解毒、去火等功效。成菜色灰绿,咸酸辣香。

原 料 麻豆腐 500 克,雪里蕻 50 克,青豆 30 克,羊尾油 100 克,青韭 25 克,干红辣椒 5 克,花生油 50 克,盐 3 克,酱油 10 克,料酒 10 克,黄酱 5 克,葱花 25 克,姜末 10 克。

制 法

①将雪里蕻洗净,稍泡撤咸味,顶刀切末。青豆洗净,先用凉水泡半日,用开水煮熟。青韭洗净,切成 3.3 厘米长的段。干红辣椒剪成 1 厘米长的小段。②锅上火,下入羊尾油,煸炒出油,下入葱姜炸香,再下入黄酱煸透,下入麻豆腐,随之加入料酒、酱油、盐、雪里蕻末、熟青豆和水适量,改用小火咕嘟,不断翻铲,以防糊锅,至熟香时出锅装盘。用手勺在装盘的麻豆腐上按个坑儿,将切好的青韭撒于坑边四周。干净锅上火,放入花生油烧热,放入干辣椒段炸成深紫色,浇于麻豆腐坑中即可。



特点

炒麻豆腐手法多样,但必须炒熟炒透,才不至于有豆腥味。青豆煮的勿烂,以熟脆为度。雪里蕻切之前要反复泡洗,去咸味,否则大失风味。

肉丝炒野鸡脖

北京的韭菜一年四季皆有。野鸡脖是春韭中的一种,它根紫叶绿,中间色浅,很像野鸡的花脖子而得名。以猪肉丝与野鸡脖韭菜相炒,肉红菜绿,咸香鲜嫩。

原料 猪肉 150 克,野鸡脖 300 克,盐 3 克,味精 2 克,酱油 5 克,料酒 10 克,姜 2 克,植物油 25 克。

制法

①将肥瘦猪肉洗净,切成火柴棍粗细的丝。野鸡脖洗净,切 3.3 厘米长的段。姜洗净,切姜米。②锅上火,烧热下入油 75 克,油热后下入姜米、猪肉丝干煸至熟,出香味后烹入料酒、酱油入味,随下切好的韭菜,放入盐、味精快速煸炒,待韭菜稍塌秧时出锅装盘。

特点

此菜肉丝以油煸炒,突出干香味;韭菜下锅后操作要熟练、迅速,否则易出汤。

雪菜熬豆腐

雪菜即雪里蕻。此菜为北京民间家常菜,成菜半汤半菜,白绿相间,咸香不腻。



原 料 猪肉末 100 克,雪里蕻 100 克,北豆腐 250 克,酱油 10 克,料酒 10 克,味精 2 克,花椒粉 2 克,干红辣椒少许,植物油 50 克,葱花、姜丝各 1 克。

制 法

①将雪里蕻泡洗干净,顶刀切 1 厘米长小段。北豆腐切成骨牌块。干红辣椒剪成小段备用。②锅上火,放入底油,油热后下入葱花、姜丝炆锅,待炒出香味时,投入猪肉末炒至断生,烹入料酒、酱油及适量汤水(没过菜面),开锅后下入切好的雪里蕻及豆腐,大火烧开,改用微火炖,待菜熟后加入味精、花椒粉,出锅,盛入碗内。③锅重新上火,注入植物油烧热,将剪好的干辣椒段投入,炸成深紫色,趁热浇于碗中即可。

特 点

腌制的雪里蕻,烹制前必须先用净水泡透,减咸味。烹调中为了调味和提色,只加酱油,不加盐。此菜选用北豆腐为宜,它耐煮。

干 烂 豆 腐

干烂豆腐是用北豆腐配以羊角葱合炒而成,菜呈牙黄色,干香碎烂,咸鲜,葱香味浓,下饭佐酒均宜。

原 料 北豆腐 1 块(重约 250 克),羊角葱 100 克,盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克,植物油 100 克,香油 5 克。

制 法

①将羊角葱去根、去老皮,洗净,切成葱花。②锅上



火,注入植物油,待油热后,把整块豆腐速下入锅里,用铁铲子边炒边铲至豆腐成碎块,然后下入葱花,炒至豆腐微黄、葱出香味,再下料酒、盐、味精,待炒至干香无水气时,淋入香油即可。

特 点

炒锅要干净,要热锅凉油,才不易糊锅。先旺火,后中火,炒至豆腐干香为好。

炸香椿鱼儿

此菜是北京人清明节前后尝鲜儿的俏菜之一。自家的香椿树,摘下香椿头,做一道香椿鱼儿,一家老小共同享受,实为一大乐趣。成菜形似小鱼儿,外酥里嫩,满口留香。

原 料 香椿 100 克,面粉 25 克,盐 3 克,味精 2 克,花椒面 2 克,苏打适量,植物油 500 克(实耗 50 克)。

制 法

①将面粉加水调和成糊状,加入苏打略饧,再加盐、味精、少许植物油和匀,调成酥炸糊。②香椿挑嫩尖,连梗带叶取约 5—6 厘米长的洗净备用。③油锅上火,待四成热,把香椿先沾上干面粉,再逐个沾上酥炸糊,下入油锅中炸透,待浮起后捞出,控净油装盘。吃时可蘸花椒面。

特 点

香椿要选头茬嫩的。酥炸糊配比要合理,否则不是不酥,就是脱糊。炸时油温不宜过高,否则色重而不美。



椒蕊黄鱼

北京人吃黄鱼有讲究,听说必在春天头一次雷响之后吃才鲜。椒蕊即初春绽吐的花椒树嫩叶,味特别香。此菜造型美观,鲜咸清香。

原 料 黄花鱼 1 尾(重约 500 克),酱油 10 克,盐 4 克,味精 2 克,胡椒粉 2 克,料酒 10 克,葱、姜各适量,冬菇 25 克,冬笋 25 克,清酱肉 50 克,花椒蕊 25 克,油 100 克。

制 法

①将新鲜黄花鱼洗净,去鳞、鳃及内脏,用净水冲去血水,两面剖上一字刀,用酱油稍腌入味,然后下入热油锅中煎至两面呈金黄色。②将葱姜洗净,葱切段,姜切片。花椒蕊洗净,控干水分备用。冬菇经水发后与冬笋、清酱肉均切成火柴棍粗细的丝。③将煎好的黄花鱼,放入鱼盘内,上面摆好葱段、姜片、冬菇丝、冬笋丝、清酱肉丝及洗净的花椒蕊,加盐、味精、料酒、胡椒粉及适量汤水,上屉蒸约 10 分钟即可。

特 点

腌鱼入味和上油锅煎的时间不宜过久,否则鱼肉发老。蒸鱼火候要旺。花椒蕊用三月初绽的为好,过时味道和嫩度都差。清酱肉昔日北京称之为“京式火腿”,制作此品有“腌七酱八”之说,即用盐腌、搓七天,入酱油缸再腌八天,然后挂于通风处,晾至肉流油即好。



葱烹小白鱼

干小白鱼是咸鱼的一种,用这种鱼与京葱干烹,干香有嚼头,葱香味突出,是佐酒和喝粥就窝头的一款小菜。

原 料 干咸小鱼 250 克,京葱 250 克,料酒 6 克,植物油 50 克,香油 10 克。

制 法

①将小鱼刮净鳞,去内脏,用水洗净,控净水分稍晾。京葱洗净去根、烂叶,切成大眉毛葱待用。②锅上火,注入植物油,烧热下入小鱼,煎至两面焦脆、呈深黄色,下入葱同炒,随下料酒一烹,继续翻炒至葱塌秧、无汁水,淋上香油拌匀出锅。

特 点

小鱼煎制时油勿过热,下入葱后需旺火速成。此菜要现吃现烹,以防皮软。

黄豆芥丝

此菜所用水疙瘩,以北京近郊通县、大兴县所产芥菜头为好。成菜颜色微黄,咸香鲜美。

原 料 猪肉末 100 克,水疙瘩 150 克,黄豆 25 克,酱油 3 克,味精 2 克,料酒 5 克,白糖 2 克,香油 25 克,葱丝少许。

制 法

①将黄豆拣去残豆,用温水泡约半天,然后入开水



锅中煮熟。水疙瘩洗净切成细丝,用水洗,去咸度。②锅上火,注入油,油热后放葱丝,待出香味下猪肉末煸至断生,随下水疙瘩丝煸炒,然后下煮熟的黄豆,加入料酒、酱油、味精、白糖及少量水,待汤汁见少时,淋入香油出锅装盘。

特 点

水疙瘩是北京人的叫法,学名芥菜头。切时要刀口均匀,粗细一致。此菜用酱油,为的是提色,切勿放盐,以防口重。

白汤卜萝卜

卜萝卜可烧、可炒、可作汤。吃萝卜可助人通气。因为萝卜能促进胆汁分泌,促进胃肠蠕动,帮助消化。此菜汤白如奶,鲜香适口,萝卜粉红。

原 料 卜萝卜 250 克,盐 4 克,味精 2 克,花椒 10 粒,香菜 2 克,大油 10 克,葱花、姜片各 2 克,醋 2 克,香油 3 克。

制 法

①将卜萝卜洗净去根,一劈四瓣,顶刀切成 0.2 厘米厚的三角片,下入开水锅焯一下。香菜洗净去根,切末备用。②锅上火,放入大油化开,投入花椒炸至深紫色捞出不要。接着下入葱花、姜片炆锅,迅速注入开水翻滚成奶汤,下入卜萝卜片,待卜萝卜软烂后加入盐、味精,入味后倒入大汤碗中,加入醋、香油、香菜即可。



特点

下萝卜要先焯一下,去异味;制作过程中切勿用口吹气,否则口味发苦。

烩酸菠菜

菠菜品种分伏地菠菜和火焰儿等。烩酸菠菜酸香软糯,色深墨绿,素而不淡,它的酸味正适合春季人们营养上的需要。

原料 猪肉 100 克,菠菜 500 克,酱油 5 克,盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克,米醋 25 克,香油 25 克,水淀粉 50 克,葱花、姜片各适量。

制法

①将菠菜洗净,用手掰开根部冲净泥沙,切成 3.3 厘米长的段。把肥瘦猪肉切成 6 厘米长、火柴棍粗细的丝。②炒锅上火,烧热放底油,加入葱花、姜片炆锅,同时放入猪肉丝煸炒至熟,下入料酒、酱油、盐、味精烧片刻,下入菠菜段,稍加汤水,炒至菠菜断生入味时,下入水淀粉勾薄芡,出锅前加入米醋、香油装盘。

特点

此为烩菜,制作时宜适当多加汤水。醋必须在出勺前放入,放早了易挥发。

锅塌菠菜

此菜使用菠菜“火焰儿”品种,它根红、叶绿、棵短、