

家乡土菜系列丛书

# 京鲁风味土菜

主编：薛党辰 陈忠明

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

京鲁风味土菜/薛党辰等主编. —南京:江苏科学技术出版社,2006.10

摇(家乡土菜系列丛书)

摇ISBN摇7-5345-5186-2

摇I. 京... 摇II. 薛... 摇III. ①菜谱—华北地区②菜谱—东北地区③菜谱—西北地区摇IV. TS972.182

摇中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第112266号

## 家乡土菜系列丛书

### 京鲁风味土菜

---

主 摇 编 摇 薛党辰 摇 陈忠明

责任编辑摇钱路生

责任校对摇苏摇科

责任监制摇曹叶平

---

出版发行摇江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)

网 摇 址 摇 <http://www.pspress.cn>

集团地址摇凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)

集团网址摇凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 摇 销 摇 江苏省新华发行集团有限公司

照 摇 排 摇 南京奥能制版有限公司

印 摇 刷 摇 江苏苏中印刷有限公司

---

开 摇 本 摇 787 mm × 1 092 mm 摇 1/32

印 摇 张 摇 5.75

字 摇 数 摇 124 000

版 摇 次 摇 2006年10月第1版

印 摇 次 摇 2006年10月第1次印刷

---

标准书号摇ISBN摇7-5345-5186-2/Z·622

定 摇 价 摇 10.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

## 本书编写人员

摇摇摇主 编：薛党辰 陈忠明

摇摇摇编写成员：陈忠明 薛党辰 王 奇 范维维

施尧平 李 伟 张 蓉 蒋德斌

徐益伟 李锡来

## 目 录

- |                 |    |                  |    |
|-----------------|----|------------------|----|
| 概述·····         | 1  | 22. 淡菜煨肉·····    | 28 |
| 1. 锅包肉·····     | 8  | 23. 面筋酥肉·····    | 29 |
| 2. 笋子烧肉·····    | 9  | 24. 新疆大盘鸡·····   | 30 |
| 3. 砂锅白肉·····    | 10 | 25. 瞿家鸳鸯肉·····   | 31 |
| 4. 夹馅腰子·····    | 11 | 26. 虾酱五花白菜·····  | 32 |
| 5. 黄豆炖猪蹄·····   | 12 | 27. 老姜肉片汤·····   | 33 |
| 6. 熟炒豆豉肉丁·····  | 13 | 28. 咸肉烧肚片·····   | 33 |
| 7. 酥肉·····      | 14 | 29. 咸肉蒸薯干·····   | 34 |
| 8. 马齿苋炒肉丝·····  | 15 | 30. 芹菜炒腊肉·····   | 35 |
| 9. 肉末酱茄子·····   | 16 | 31. 家常炒猪肚·····   | 36 |
| 10. 炸肉末馅豆腐····· | 16 | 32. 奶汤猪肚·····    | 37 |
| 11. 肉末粉丝·····   | 17 | 33. 砂钵肚片汤·····   | 38 |
| 12. 大葱炒肉片·····  | 18 | 34. 砂锅肚肺·····    | 39 |
| 13. 腐竹肉片·····   | 19 | 35. 银杏炖猪肺·····   | 40 |
| 14. 黄瓜熘肉片·····  | 20 | 36. 猪肝芦荟夹·····   | 41 |
| 15. 东北大拉皮·····  | 21 | 37. 猪肺烩大褂子·····  | 42 |
| 16. 白肉熬粉条·····  | 22 | 38. 钱家核桃猪腰煲····· | 43 |
| 17. 面筋炖肉条·····  | 23 | 39. 大蒜炒顺风·····   | 44 |
| 18. 百合瘦肉汤·····  | 24 | 40. 砂锅炖猪肺·····   | 45 |
| 19. 原笼粉蒸肉·····  | 25 | 41. 红枣炖肘·····    | 46 |
| 20. 蛭干烧肉·····   | 26 | 42. 酱烧肥肠·····    | 47 |
| 21. 蛤蜊肉丸·····   | 27 | 43. 雪菜烧肥肠·····   | 48 |

44. 腐乳猪爪 ..... 49
45. 酱猪手 ..... 50
46. 凉切咸猪头 ..... 51
47. 豆豉腊猪头 ..... 52
48. 大白菜拌猪头肉 ... 52
49. 蒸猪尾巴 ..... 53
50. 枸杞猪尾煲 ..... 54
51. 黄焖牛肉 ..... 55
52. 萝卜牛腩 ..... 56
53. 红焖羊肉 ..... 57
54. 萝卜烧牛肉 ..... 58
55. 酸豇豆炒牛肉丁 ... 58
56. 京葱炒牛肉 ..... 59
57. 番茄炒牛肉 ..... 60
58. 黄牛肉酿藕夹 ..... 61
59. 京葱烩牛筋 ..... 62
60. 红枣煨牛筋 ..... 63
61. 花生炖牛肺 ..... 64
62. 村姑牛鞭 ..... 65
63. 侯大爷羊肉粉皮钵  
..... 66
64. 赵大娘炖羊肉 ..... 66
65. 家常羊肉 ..... 67
66. 葱爆羊肉 ..... 68
67. 羊肉焖栗子 ..... 69
68. 萝卜烧羊肉 ..... 70
69. 泡椒炒羊肝 ..... 71
70. 羊肉炒面片 ..... 72
71. 家常焖羊肉 ..... 73
72. 孜然羊肉 ..... 73
73. 香辣羊肉 ..... 74
74. 羊肉炖豆腐 ..... 75
75. 牛羊肉酿豆腐 ..... 76
76. 炒羊肝 ..... 77
77. 砂铍驴肉 ..... 78
78. 山药炖驴肉 ..... 79
79. 砂锅黄豆驴肉 ..... 80
80. 山药烧狗肉 ..... 81
81. 黑豆狗肉 ..... 82
82. 淡菜狗肉煲 ..... 83
83. 陈皮狗肉 ..... 84
84. 神仙肉煲 ..... 85
85. 刘嫂八味鸡 ..... 86
86. 汽锅仔鸡 ..... 87
87. 陈府煨鸡 ..... 87
88. 小鸡炖蘑菇 ..... 88
89. 米汤烧仔鸡 ..... 89
90. 农家辣椒鸡 ..... 90
91. 乡下卤草鸡 ..... 91
92. 蘑菇烧鸡块 ..... 92
93. 酱油焖鸡 ..... 93
94. 五香嫩鸡 ..... 94
95. 香菇凤爪汤 ..... 94
96. 红烧鸡脖 ..... 95

97. 酱鸡杂 ..... 96
98. 顾家炸蛋卷 ..... 97
99. 糖醋煎蛋 ..... 98
100. 西红柿炒鸡蛋 ..... 99
101. 蛋黄凤腿 ..... 100
102. 肉饼炖鸭块 ..... 101
103. 清炖绿豆鸭 ..... 102
104. 寿字鸭羹 ..... 103
105. 鸭血炖豆腐 ..... 104
106. 山药鸭翅 ..... 105
107. 芋茎拌鸭肠 ..... 106
108. 粉蒸仔鹅 ..... 107
109. 三鲜鹅掌 ..... 108
110. 鹤鹑烧豆腐 ..... 109
111. 冬笋鹤鹑 ..... 110
112. 孔家烧鱼 ..... 111
113. 锅塌鲳鳊鱼 ..... 111
114. 花生焖泥鳅 ..... 112
115. 鲫鱼炖豆腐 ..... 113
116. 咸肉鲫鱼煲 ..... 114
117. 大酱鲤鱼 ..... 115
118. 地锅鱼头 ..... 116
119. 草鱼粉皮 ..... 117
120. 土豆鱼片 ..... 118
121. 蒸茄子咸鲈鱼 ..... 119
122. 鱼锅片片 ..... 120
123. 烧头尾 ..... 120
124. 慈姑塘鳊鱼 ..... 121
125. 砂锅昂斯鱼 ..... 122
126. 大蒜烧鲶鱼 ..... 123
127. 豆腐烧鲶鱼 ..... 124
128. 咸鱼鸡腿烧茄子  
..... 125
129. 芹菜炒河鲜 ..... 126
130. 酸菜跳水虾 ..... 127
131. 青蒜炒河虾 ..... 128
132. 糯米酥虾 ..... 129
133. 蒸虾酱 ..... 130
134. 雪菜黄鱼 ..... 130
135. 纤夫煎烧鱼 ..... 131
136. 荷叶包烤鱼 ..... 132
137. 芹菜炒蜇皮 ..... 133
138. 香菜炒海蜇皮 ..... 134
139. 瘦肉海蜇汤 ..... 135
140. 鸡丝蜇头 ..... 136
141. 花生米拌鱼皮 ..... 137
142. 肉片海参 ..... 137
143. 爆炒海螺片 ..... 138
144. 螺蛳炒韭菜 ..... 139
145. 豆浆余螃蟹 ..... 140
146. 粉莲蒸肉蟹 ..... 141
147. 砂锅焖海陆 ..... 142
148. 橘香牛蛙 ..... 143
149. 慈姑炒大蒜 ..... 144

- |                       |     |                   |     |
|-----------------------|-----|-------------------|-----|
| 150. 地三鲜 .....        | 145 | 168. 绿豆南瓜羹 .....  | 161 |
| 151. 酸辣白菜 .....       | 146 | 169. 凉拌馄饨皮 .....  | 161 |
| 152. 农家扣白菜 .....      | 147 | 170. 顾庄盐酸菜 .....  | 162 |
| 153. 花生米拌黄瓜 .....     | 148 | 171. 王家蝉衣包 .....  | 163 |
| 154. 酸辣黄瓜皮 .....      | 149 | 172. 青椒烩豆腐 .....  | 164 |
| 155. 抓炒冬瓜 .....       | 150 | 173. 八宝酿豆腐 .....  | 165 |
| 156. 开洋丝瓜 .....       | 151 | 174. 咸菜炖豆腐 .....  | 166 |
| 157. 张庄蒸节瓜 .....      | 152 | 175. 蘑菇烩腐竹 .....  | 166 |
| 158. 酥炸香椿 .....       | 153 | 176. 蘑菇烩丝瓜 .....  | 167 |
| 159. 雪里蕻豆腐渣 .....     | 153 | 177. 鸡腿菇烧豆腐 ..... | 168 |
| 160. 雪里蕻炖豆腐 .....     | 154 | 178. 葫芦烧豆腐 .....  | 169 |
| 161. 芝麻酱拌木耳菜<br>..... | 155 | 179. 腐皮三鲜 .....   | 170 |
| 162. 炖芋头夹 .....       | 156 | 180. 炒红薯叶 .....   | 171 |
| 163. 山芋片汤 .....       | 157 | 181. 陈婆豌豆酱 .....  | 171 |
| 164. 拌菜薹 .....        | 157 | 182. 洋葱酱 .....    | 172 |
| 165. 粉蒸苋菜 .....       | 158 | 183. 素丸三宝 .....   | 173 |
| 166. 步步高升 .....       | 159 | 184. 什锦瓜丝 .....   | 174 |
| 167. 米汤炒南瓜 .....      | 160 | 185. 凉拌合菜 .....   | 175 |
|                       |     | 186. 砂锅杂烩 .....   | 176 |

## 概摇摇述

京鲁风味是一个大风味菜系,与淮扬风味菜系、川湘风味菜系、闽粤风味菜系并称中国四大风味菜系。

土菜,顾名思义是指源于乡镇民间、在乡镇民间流行且有一定影响范围的菜肴。土菜深深植根于普通乡村百姓之家,犹如民间传说一样,受传播条件及研究人群的限制。虽然有些土菜已经被挖掘、开发,作为地方风味特色菜肴,但仍有一些土菜“养在深闺人未识”。研究土菜,不仅是适应市场经济的需要,还是研究中国烹饪发展的需要。

烹饪的起源,在于人们对饱腹的需求。饮食是人类与自然界的一种物质交换,也是人类适应自然的结果。正所谓“靠山吃山,靠水吃水”,人类的饮食活动形成了饮食风俗。饮食风俗要靠乡土菜肴来体现。家庭日常饮食主要菜肴叫家常菜;岁时节日饮食菜肴叫民俗菜;宗教信仰活动的菜肴叫祭祀菜;以及社交、婚、嫁、生、丧活动的菜肴叫宴席菜。所有这些民间活动都打上了烹饪文化的印痕。中国各地方风味菜肴是乡土菜肴的提高和升华。中国菜肴绝大多数来自乡镇民间,即便是宫廷菜,也多能从乡镇民间找到其原形。

在中国推行的假日经济,掀起了“农家乐”、“乡村游”等到农村旅游的热潮。品尝农家乡土菜成为一大诱惑。这几年,在杭州市郊区的梅家坞、龙井村到萧山、临安一带,城里有车族的外出觅食带动了农家菜的流行,餐饮界大腕看到了商机,在城郊开店可以降低房租、人工等成本,这样原本由农民

开的地道农家菜馆进入了餐饮大店的“商业操作”。以一家“任氏餐饮旅游集团”的投资为例,这家餐饮旅游企业在萧山闻堰,临安双溪、百水涧,小九寨沟开出了多家农家菜馆,选址上首先考虑选择人流量大的旅游景点,根据当地的农家菜特色来开新店,操作成熟的扩张计划中包括了到杭州周边各景点开分店。经验成熟的餐饮集团操作“农家菜”,大多刻意“仿拙”,不做任何广告宣传,靠食客的口碑来传播,接的是熟客的订单。

现在各地都在研究土菜,土菜已成为吸引广大食客的一大热点。全国各地都有土菜馆,有的取名为“家乡土菜馆”、“农家饭庄”、“农家菜馆”等,生意非常红火。土菜取料广泛,原料档次偏低,价廉物美易被工薪阶层接受。一般土菜馆的装潢都极尽渲染乡土气息。青石板铺就的弯弯巷道,巷道旁的小菜馆前车水马龙。店门口挂着用印染布做的招牌,门两侧挂满了金黄的玉米、饱满的水稻和火红的辣椒,店堂内摆满了简单而整洁的桌椅,水车、石磨、蓑衣等农用工具成了餐馆的装饰物,桌子上放着乡土特色很浓的茶杯、碗筷,木桌木凳和花纹极为久远的瓷碗更让人想起当年大队里吃“大锅饭”用的家什。土菜馆最吸引人的,恐怕就是它地道的农家口味。几乎全部原料都是乡下土特产:土鸡、土鸭、腊制产品、土猪肉、腌咸菜、各种蔬菜。做法并不花哨,也不油腻,一副清清白白的纯朴样子。让你在吃的时候,仿若与陶渊明结伴,与郑板桥同行,在如此酷似农家小院的饭馆里吃着纯纯的农家菜,感受着那亲亲的农家情,真真切切的梦回田园乡间一次。当人们埋怨大棚养殖、生物催化的食物越来越没有滋味时,这些来自于乡间田埂的稀缺物品又着实让人重温了自然赋予食物的醇香。

“翠花，上酸菜！”这一句台词不知使北方土菜迷恋了多少人。京鲁风味土菜和北方那块土地一样，憨厚得实墩墩的。没有花里胡哨的点缀，没有五花八门、云里雾里、哗众取宠的名号。一盘盘端上来都是那么实际，盘（盆）大，量足，味重。虽然模样土了点，但咽下肚里的感觉却是百分百的一级棒！

赵本山主演的《刘老根》和《马大帅》电视剧，又把京鲁风味土菜演绎到极致，吊足了人们的胃口。用“小土豆”、“大白菜”等京鲁风味土菜常用的原料冠以饭店名，来经营京鲁风味土菜，其生意兴隆令人难以置信。北方庄稼院方兴未艾，庄稼院墙上装饰着玉米棒子，还有白桦树树干搭起的木篱笆，门口挂着数只红灯笼，门面不需很大，但要干净亮堂。一般店主的推荐点菜，或印刷的点菜单都是如下一些菜，冷菜是东北大拉皮、酱牛肉和氽菠菜等。东北大拉皮其实就是凉粉皮，但比南方的凉粉皮有弹性，是用土豆淀粉和绿豆淀粉为原料做成的，和黄瓜丝、胡萝卜丝放在一起，拌以特制的调料，酸中带点微辣，爽口。酱牛肉的肉很松，选用的是牛三角肉，上面盖着一点蒜泥和辣椒末，如果觉得太淡，可以倒点酱油蘸着吃。锅包肉是东北的熘肉段衍生出来的一道菜，只不过现在是肉片，外面沾粘着用土豆做的淀粉，放在油里炸，所以又叫“锅爆肉”，外脆、酸甜，里面的肉嫩。家兔笨鸡炖珍蘑，名字中的笨鸡很有趣，味道更好。笨鸡，实际上不是很玄虚的东西，也就是东北家养的鸡，比较笨而已，永远也不会知道将来会让人放进嘴里。珍蘑是生长在原始森林里最普通的野生菌类。这道菜中的滋味不是用语言可以表达清楚的，总之就是好吃。家常卧鸡蛋，酱油炖鸡蛋，这种菜是非常普通的家常菜，对于现代城市内的人来说，这种菜不是经常可以吃得到的，有点咸，蛋很嫩，配了点蔬菜末，吃起来很香。地三鲜，是土豆、茄

子和青椒放在一起红烧,东北红烧的蔬菜是一大特色,咸鲜味香。庄稼院的农家乐没有什么很贵的菜,菜单上的菜大都是北方家常菜,价格也就在20元左右。

京鲁风味土菜是全国各地土菜中的一个重要组成部分,它包括北京地区、山东地区、东北三省、西藏、青海等北方地区的土菜。这些地方自成体系,形成自己独特的自然风味特色。一方水土养一方人,各个地方的饮食都有自己的一些特点,在特定的区域内其不断完善,不断符合本区域内现代人的饮食需要。各地方的土菜是土生土长的,由本地人制作,得到认同后本地各家仿制食用,逐渐形成了一道道本地的土菜。通过长期的积累,积少成多,由多成众而形成本地的土菜菜肴特色。制作土菜需要本地的烹饪原料来制作,北方腌的酸菜很有些特色,被写进了歌词,迅速传唱,使酸菜风靡大江南北。北方冬天气温较低,许多人家都腌酸菜,以备冬季缺少蔬菜的时候,单独做菜或与其他原料一起烹制成菜肴,其中与粉皮做菜的频率特别多。雪村的歌曲和话剧名称都是《翠花,上酸菜》,利用北方人熟悉的酸菜口味和滋味,引起人们对美好的京鲁风韵土菜食物的联想,同时对该歌曲或该话剧产生共鸣。京鲁风味土菜制作的原料还有很多,如:年糕、泥鳅干、土酱、荞麦、猪耳朵、自腌土货、土鸡、土鸭、土鹅、野生鱼、土猪肉、野菜、烧粥烧饭的米汤、米皮、酸菜、臭豆腐、臭干子、臭鸭蛋、豆汁、豆渣等等。

京鲁风味制作土菜的原料有时令性,就说烹饪原料豆渣,它是制作豆腐、干子、百叶、豆腐皮、腐竹、豆腐脑等的下脚料,以前是拿它喂鸡、鸭等,而如今生活条件好了,发现它在健康方面对人有一定的保健功效,如降血压、降血脂、降胆固醇、促进肠胃蠕动等功效,而成为餐桌上的新宠。京鲁风味土菜像

这样的原料还很多,如山芋藤、南瓜花、马齿苋、山芋干等。京鲁风味土菜不仅仅是讲究原料的土,在烹饪手法上也要讲究土。土菜的吸引力大抵来自选料、制作、口感、价格和自然亲和的就餐环境。现代人追求健康、崇尚自然。土菜中的京鲁风味土菜在人们内心深处占据越来越重要的位置。京鲁风味土菜因其绿色、健康、营养成为都市人的至爱。土菜受到欢迎,除了上述原因外,另外还有文化的魅力。都市圈一天天放大,一个人生在一地,长在另一地,成家立业又在一地。随着人的迁徙,品尝过许多风味,吃过众多的不同菜肴,也会怀念更多滋味,特别更多童年的滋味。

饭店中的菜肴是以顾客为中心,如今,吃客们的嘴越来越“刁”,吃惯了大鱼大肉的人们已从“食不厌精”饮食品味转而追求“土得掉渣”的品味时尚。多少人忽然发现自己少年不再、乡情渐远。在回想逝去的童年野趣和记忆中妈妈的饭香时,于饭店中寻觅家乡的土菜,还有过去年代的土灶、土钵、土坛,还有散发着田园气息的进餐环境,要的是一种返朴归真的感觉。

饭店里制作土菜是土菜制作的升华,它源于民间,高于民间。经营土菜饭店酒楼的老板在营造土菜进餐环境时动足了脑筋,收集了所有能表现土的装饰元素。有一制作京鲁风味土菜的饭店是这样的,店门口挂着用印染布做的招牌,门两侧挂满了金黄的玉米、饱满的水稻和火红的辣椒,店堂内摆满了简单而整洁的桌椅,桌子上放着乡土特色很浓的茶杯、碗筷。服务员看似农家小妹,穿着如今看到别有一番风韵的蓝底碎花上衣,朴实的黑色长裤,看起来很亲切的样子。鱼是从湖里刚捕上来的,又鲜又嫩;豆腐是自家磨的老卤点豆腐;青菜是从地里现摘的;鸡蛋是养的土鸡刚下的;鱻鱼是到沟里钓的野

鱈鱼；野韭菜、野芹菜现剪现割，芬芳四溢，吃过京鲁风味土菜的顾客，大呼过足馋瘾。

京鲁土菜突出主料，彰显主料。有美食评论家说：“菜如其人”。京鲁土菜很有几分京鲁人的特点，粗犷豪放，不拘一格，大盘的肉、大碟的菜、大杯的酒，颇有“大碗喝酒，大口吃肉”的架势。也许由于京鲁土菜容易给人一种粗犷有余、精致不足的印象，所以高档的宾馆酒楼里很少做京鲁土菜，但这反而成全了京鲁土菜“市民菜”、“百姓菜”的形象。京鲁的土菜和北方人一样的，让人见了就有亲切的感觉。

京鲁土菜有如下几个特点：

其一，京鲁土菜的特点是口味较重，偏咸，油重汁多。京鲁土菜在吸收了汉、回、蒙古、朝鲜、满等民族民间饮食的基础上，又糅合了大量黑吉辽土菜、山东土菜、北京天津土菜烹饪技艺的特色，使其在全国的土菜中独具一格。京鲁土菜绝对是有群众基础的。猪肉炖粉条、小鸡炖蘑菇、京鲁肘子等土菜随着土菜的流行，唱响和叫响全国的餐饮市场。

其二，京鲁土菜以炖、酱、烤为主要特点，形糙色重味浓。粗线条的京鲁土菜，不拘泥于细节，颇像粗线条的北方人，令人胃口大开。酱脊骨、酱猪蹄、酱鸡爪鸡脖鸡肝等酱菜，若佐以醇厚的高粱烧酒，便有几分豪气从胃中升腾，充满了塞外的味道。

其三，京鲁土菜一菜多味，咸甜分明，酥烂香脆，色鲜味浓，明油亮芡，讲究造型。烹调方法长于扒、炸、烧、蒸、炖等，白肉血肠、什锦火锅别具一格，酱骨架、金针菇炖小鸡、猪肉炖粉条、锅包肉、丰收菜啧啧香，让人拍案激赏。

土菜是一切具有商品属性菜肴的源头。研究整理土菜是为了商业应用。开发土菜是经营餐饮业的经理们已经意识到

的大事之一。一两只好的土菜救活一个企业不是无稽之谈。如杭州餐饮名店“张生记”是以一只风味土菜“老鸭煲”起家的,现在发展成全国百强餐饮企业。所以土菜在饭馆酒楼的应用要抓好如下工作:

一是给土菜以应有的包装。包装有广义的包装和狭义的包装。狭义的包装就是针对菜肴本身从风味定型、料型标准,到餐具的选用,菜肴的装饰,以及对菜肴的规范化的要求。广义的包装是在狭义的包装基础上的外延。如选中推广某一风味土菜,收集整理相关的民间佚闻传说,筹备广告策划、营销模式等。2005年风靡一时的“土得掉渣烧饼”就是成功包装的例子。

二是研究新老顾客的喜好,有选择地推出土菜。土菜成本较低,推广得好,其附加值则高。即使薄利多销,在当今饮食市场处于买方市场的情况下也会树立良好的企业形象,增加无形资产。

## 1. 锅包肉

### 【原料】

猪里脊肉 350 克,生姜 5 克,大葱 15 克,胡萝卜 25 克,香菜末 15 克,蒜茸 10 克,鸡蛋清 1 只。

### 【调料】

精盐、黄酒、酱油、陈醋、白糖、鲜汤、淀粉、食用油各适量。

### 【制法】

1. 将猪里脊肉切成 0.3 厘米的厚片,用精盐、黄酒、鸡蛋清、淀粉拌和均匀。生姜、大蒜、胡萝卜分别切成细丝。香菜切成段。另用蒜茸、精盐、酱油、白糖、陈醋、鲜汤、淀粉对成芡汁。

2. 炒锅置火上,放入食用油,烧至五成热,逐片投入里脊肉片炸至成熟后捞出。待油温升至七成热,再下锅复炸至色呈金黄色,外脆里嫩时捞出。

3. 锅内留底油,下入姜丝、葱丝、胡萝卜丝炒出香味,再投入炸好的肉片,烹入芡汁,翻炒均匀,撒上香菜,起锅装盘即可。

### 【土菜链接】

锅包肉是东北的熘肉段衍生出来的一道菜,只不过现在是肉片,外面包着用土豆做的淀粉,放在油里炸,所以又叫“锅爆肉”,外脆、酸甜,里面的肉嫩。它选用猪肉中特别鲜嫩的里脊肉,入锅炸成金黄色,与卤汁拌和成菜。色泽鲜艳,肉片外脆里嫩,味道咸鲜可口。

## 2. 笋子烧肉

### 【原料】

五花肉 500 克,去壳鲜笋 200 克。

### 【调料】

葱结、姜块、黄酒、精盐、味精、白糖、酱油、八角、食用油各适量。

### 【制法】

1. 将五花肉切成 3 厘米见方的块,放入沸水锅中烫一下,捞出洗净,沥去水分。
2. 将鲜笋切成滚刀块,放入沸水中煮 10 分钟,捞出用清水洗净。
3. 炒锅置火上,放入食用油,烧至五成热,将五花肉块下锅煸至出油,入葱结、姜块煸香,加入笋块、黄酒、精盐、味精、白糖、酱油、八角烧至肉烂汁干,装入碗中即成。

### 【土菜链接】

鲜笋是竹子刚冒出的嫩芽,质地脆嫩、鲜香,是制作土菜的较好原料。但鲜笋有点涩味,需要经过焯水,加以去除,故鲜笋在烹调前必须有一个焯水的过程,以除去鲜笋中的鞣酸(竹笋涩味的主要成分)。此菜笋块脆嫩,猪肉酥烂鲜香,味道鲜美。

### 3. 砂锅白肉

#### 【原料】

熟猪肋条肉 150 克,咸菜茎 150 克,水发粉丝 50 克。

#### 【调料】

味精、精盐、鲜汤、葱丁、姜米各适量。

#### 【制法】

1. 将熟猪肋条肉切成长 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的薄片。咸菜茎切成 1 厘米长的段,放入清水中,泡 1 分钟(不要将咸菜的鲜味泡去),捞出挤去水分。

2. 砂锅置火上,放入鲜汤,烧开后,将熟猪肋条肉片、咸菜茎、粉丝、味精、精盐、葱丁、姜米放入砂锅内,烧沸后焖 15 分钟即成。

#### 【操作注意事项】

1. 猪肋条肉应选用猪五花三层的肋条肉,因该肉肥瘦比例适中。

2. 砂锅置火上,不宜立即用旺火加热,防止将砂锅烧裂。

#### 【土菜链接】

白肉是猪肋条肉的俗称,因肋条肉色泽与猪腿肉、猪前夹肉、猪蹄肉等相比呈白色居多,故名。北京砂锅居靠大砂锅创业,经营的白煮肉出了名。清代有位文人雅士曾赞誉砂锅白肉之美:名震京都三百载,味压华北白肉香。民国年间仿字号经营的事常有,不少商人见砂锅居买卖不错,于是也开白肉馆参与竞争。砂锅居特在门面两边树起来两块招牌:“名震京