



中国家常菜
东北四季美食之旅

CHINESISCHE ALLTAGSKÜCHE

EINE KULINARISCHE REISE
DURCH DIE JAHRESZEITEN
IN DONGBEI

CHINESE HOMECOOKING

A SEASONAL JOURNEY
THROUGH DONGBEI CUISINE

中国家常菜
东北四季美食之旅

CHINESISCHE ALLTAGSKÜCHE

EINE KULINARISCHE REISE
DURCH DIE JAHRESZEITEN
IN DONGBEI

CHINESE HOMECOOKING

A SEASONAL JOURNEY
THROUGH DONGBEI CUISINE

食以爱依，尤在中华。

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN, GANZ BESONDERS IN CHINA.
WHERE THERE IS FOOD, THERE IS LOVE, ESPECIALLY IN CHINA.

目录/INHALT/CONTENT

11

想法
Idee
Idea

14

厨师许兵
Die Köchin Xu Bing
Chef Xu Bing

17

东北厨房里的常备品
Alltägliches in der
Dongbei Küche
Everyday Elements of a
Dongbei Kitchen

春季菜谱

FRÜHLINGSREZEPTE SPRING RECIPES

19

京酱肉丝
Schweinefleischstreifen Beijinger Art
Shredded Pork à la Beijing

23

可乐鸡翅
Cola-Hähnchen
Cola Chicken Wings

27

胡萝卜炒肉丝
Karotten- und
Schweinefleischstreifen
Shredded Carrots and Pork

夏季菜谱

SOMMERREZEPTE SUMMER RECIPES

31

西红柿炒鸡蛋
Chinesisches Rührei mit Tomaten
Chinese Style Scrambled Eggs with
Tomatoes

35

青椒炒土豆丝
Kartoffelstreifen mit grüner Paprika
Shredded Potato with Green Peppers

38

凉拌菜
Salat Chinesische Art
Chinese-Style Salad

秋季菜谱
HERBSTREZEPTE
AUTUMN RECIPES

43
红烧鱼
Geschmorter Fisch
Braised Fish

46
蒜毫炒肉丝
Gebratenes Schwein mit
Knoblauchsprossen
*Stir-fried Garlic Moss with
Shredded Pork*

49
木须肉
Moo Shu Schwein
Moo Shoo Pork

冬季菜谱
WINTERREZEPTE
WINTER RECIPES

53
红烧肉
Rot geschmorter Schweinebauch
Red Braised Pork Belly

57
炖大白菜
Dongbei Kohlsuppe
Dongbei-Style Stewed Cabbage

61
孜然羊肉片
Lamm mit Kreuzkümmel
Cumin Lamb Slices

主食
BEILAGEN
STAPLES

65
饺子
Chinesische Teigtaschen
Chinese Dumplings

70
米饭
Reis nach Nordostchinesischer Art
Rice à la Dongbei

73
春饼
Chinesische Crêpes
Spring Pancakes

77
美食推荐地图
Dank und Empfehlungen
auf der Stadtkarte
*A City Map of Thanks and
Recommendations*



厨师许兵/DIE KÖCHIN XU BING/CHEF XU BING



许兵女士是一位热爱烹饪的沈阳人。她跟一个外籍家庭长久相伴。她是他们的厨师，也是文化桥梁和中国奶奶。在这个融洽的大家庭里，许兵正好可以践行自己的烹饪理念——一日三餐皆是爱。她的家传食谱经历了几代人的传承和打磨，今天，她把它们倾囊相授。许兵每天都会采购新鲜的，应季的当地食材，不仅为了健康，更能保证美味。这就是这本读物按照季节编写的由来。

这些都是经典的东北家常菜。“东北”虽然泛指中国的东北地区，但它也是一个文化概念。人们口味各不相同，对“应季菜”的理解也不同，因此这里的每一道菜可以说都是应季的。它们适合二至四人食用，同时基本没有辣味，这样更适合外国人的口味。对于其中的肉菜，你可以随意更换肉的种类，甚至使用肉类替代品。味精也可以用鸡精代替。

我们最后要强调一点，中餐三大要素是——色、香、味。色，把我们吸引到餐桌；香，吃之前就把我们的大脑俘获；味，则是终极满足。对此，许兵另有诀窍：用手切菜，用手揉面，传统的老派做法能让饭菜味道更好。

祝您胃口大开。

Kochen ist ihre Passion. Die gebürtige Shenyangerin verbringt als Köchin, Kulturbrücke und chinesische Oma viel Zeit mit einer Expatfamilie in Shenyang. Dank ihrer Kochkünste schmecken Familie und Freunde das Motto: ‚Liebe geht durch den Magen‘. Für dieses Kochbuch teilt Xu Bing ihre Familienrezepte. Über viele Generationen wurden die Rezepte verfeinert. Beim täglichen Einkaufen frischer und regionaler Ware achtet sie auf die Saison. Nicht nur der Nachhaltigkeit zuliebe, sondern auch wegen des Geschmacks. So bilden die Jahreszeiten den roten Faden für das Kochbuch.

Bei den Gerichten handelt es sich um klassische Alltagskost aus Dongbei. Dongbei wird der kulturelle Sprachraum im Nordosten Chinas genannt. Für alle Rezepte gilt es, nach persönlichem Belieben zu würzen. Auf die typische Schärfe wurde verzichtet, um die Gerichte dem westlichen Gaumen zugänglicher zu machen. Die Rezepte sind für 2 bis 4 Personen ausgelegt. Alle Gerichte können mit anderen Fleischsorten oder vegetarisch zubereitet werden und Glutamat lässt sich durch Brühe ersetzen.

Auf exakten Mengenangaben und Zutaten liegt kein Schwerpunkt, weil in der chinesischen Küche auf andere Kriterien viel mehr Wert gelegt wird. Es heißt: 1. Farben, nur wenn sie uns ansprechen, nähern wir uns dem Essen, 2. Geruch, nur dann glauben wir dem Essen und erst auf Platz 3 folgt der Geschmack. Um den besten Geschmack zu erzielen, empfiehlt die Köchin, alles mit der Hand zu schneiden und zu kneten.

Lassen Sie sich inspirieren, wir wünschen einen guten Appetit.

Cooking is Xu Bing's passion. Born in Shenyang, she spends a lot of time with an expat family as a cook, cultural bridge, and Chinese grandma. Xu Bing's cooking is based on the principle that "food shows love". Xu Bing shares her family recipes in this cookbook. The recipes have been refined over many generations. Doing her daily shopping, she always pays attention to which fresh local produce is in season, not only for the sake of sustainability, but also because it tastes better. This is how the seasons came to be a central theme of the cookbook.

These dishes represent classic home cooking from Dongbei. “Dongbei” is the name of a cultural language area in China’s Northeast. Each recipe in this book can be seasoned according to personal taste. The typical spiciness has been reduced to make the dishes more “foreigner-friendly”, and the recipes serve 2 to 4 people. All meat dishes can be prepared with substitute meats or meat alternatives, and monosodium glutamate (MSG) can be replaced with chicken stock.

A final important aspect of Chinese cuisine is that it prioritizes three key things: 1) A pleasing color that will draw people to sit at the table. 2) An aroma that will convince you of the flavor awaiting you. 3) Ultimately, the perfect taste, which Xu Bing suggests is enhanced by cutting and kneading everything by hand.

May this book provide you with inspiration. Bon appétit!



东北厨房里的常备品/ ALLTÄGLICHES IN DER DONGBEI KÜCHE/ EVERYDAY ELEMENTS OF A DONGBEI KITCHEN



春季菜谱
FRÜHLINGSREZEPTE
SPRING RECIPES



京酱肉丝

Schweinefleischstreifen Beijinger Art Shredded Pork à la Beijing

不要着急用筷子。这第一道菜的第一道步骤，是用手把菜都卷进饼里。我们家给它起了个外号——“东北款北京鸭”（尽管并不是鸭肉）。不一样的地方在于饼。北京烤鸭里的饼像豆腐一样光滑，像丝绸一样薄，大小就跟蛋糕盘差不多。而我们的东北饼不仅没有那么又薄又滑，还跟大菜盘子一样大一样厚！

Bei diesem Rezept sind die Hände gefragt. Da das Gericht, wie auch beim Essen einer Pekingente, in Fladenbrot gewickelt wird, erhielt es den Spitznamen „Pekingente Dongbei“. (Fladenbrotrezept siehe Beilagen). Im Gegensatz zu dem hauchdünnen, kuchentellergroßen Crêpe für die Pekingente wird in Dongbei das Gericht in einem dicken, esstellergrößen Fladenbrot serviert.

We start completely without chopsticks. Instead, we use our hands to fold the flatbread like you would when eating Peking duck. This is why our family has nicknamed this recipe “Peking Duck Dongbei”. Instead of the usual tofu slices, we use the flatbread with the recipe from the side dishes category. In contrast to the cake plate-sized wrap for Peking duck, which is reminiscent of a crêpe, Dongbei flatbread is served in the size and thickness of a dinner plate.

京酱肉丝

Schweinefleischstreifen Beijinger Art Shredded Pork à la Beijing

配料

(一) 准备的食材

大葱 (或圆葱)

黄瓜1根

里脊肉400 g

干豆腐200 g

香菜

(二) 辅料

大葱

姜

料酒

味精

盐

1个蛋清

淀粉

生抽

食用油

甜面酱

白糖

老抽

香油



Ingredients

Minced and whole scallions

1 cucumber

400 g of pork tenderloin

200 g of dried tofu
(available as ready-made
slices in Asian stores)

Cilantro

Ginger

Cooking wine

Monosodium glutamate

Salt

1 egg white

Cornstarch

Dark and light soy sauce

Cooking oil

Sugar

Sesame oil

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Gurke

400 g Schweinefilet

200 g getrockneter Tofu
(im Asialaden als fertige
Scheiben erhältlich)

Koriandergrün

Ingwer

Reiswein/chinesischer

Kochwein

Glutamat

Salz

1 Eiweiß

Stärke

Dunkle und helle Sojasoße

Speiseöl

Weißer Zucker

Sesamöl

做法

Zubereitung

Preparation

- 1 里脊肉切片，再用刀背适当拍打，使其松软。肉片切丝，放入碗中，加少量盐，用手抓拌直到肉丝稍稍发粘。

Das Schweinefilet in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Rückseite des Messers weichklopfen. In schmale Streifen schneiden (siehe Fotos) und in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz hinzufügen und die Masse mit den Händen kneten, bis das Fleisch klebrig ist.

Start by slicing the tenderloin, then tenderize it with the back of the knife. Next, cut the slices into even shreds (refer to photos). Mix the shreds and a bit of salt in a bowl until the meat turns sticky.

- 2 用葱姜泡水，倒入肉丝碗，再打入一个蛋清，全过程不停用手抓拌，葱姜水可以分次倒入，待葱姜水，蛋清跟肉丝充分融合后，加入适量淀粉，继续抓拌均匀，这时可以加入少量的食用油封住水分。

Frühlingszwiebeln säubern, nur den weißen Kern verwenden und fein hacken. Ingwer fein hacken und mit den Frühlingszwiebeln in wenig Wasser einweichen. Zusammen mit dem Eiweiß zur Fleischmasse geben und mit den Händen verkneten. Stärke hinzugeben, bis es andickt und dabei kontinuierlich weiterkneten. Damit das Fleisch saftig bleibt, etwas Speiseöl hinzufügen

Soak the minced scallion and ginger in water in a separate bowl, then pour this water over the meat bit by bit. Add the lightly beaten egg white and keep mixing until everything is fully combined. Add starch until the liquid thickens, and continue to mix evenly. To keep the meat moist, you can add a small amount of cooking oil.

- 3 “热锅凉油”(见注释)，食用油和香油各一半，等油温四成热，加入肉丝，等待30秒再翻动打散，全部变白色后，出锅备用。

Eine 1 : 1 Mischung von Speiseöl und Sesamöl im Wok erhitzen und wieder leicht abkühlen lassen. Wenn das Öl um die Hälfte heruntergekühlt ist, die Streifen hinzufügen. 30 Sekunden warten, dann kräftig umrühren, bis das Fleisch hell wird aber nicht angebraten ist. Zunächst beiseitestellen.

Heat a 1:1 mix of cooking oil and sesame oil, then let it cool again. Wait until the oil has cooled down by about half, then add the shredded meat. Wait about 30 seconds, then stir vigorously until the meat turns pale but is not yet brown. Take the meat out of the wok and set it aside.

- 4 重新起锅，倒入少量食用油，油热后加入姜末、甜面酱、白糖、味精、老抽、生抽，加热到起泡泡，再加入刚才炒好的肉丝，翻炒几次，肉丝全部被酱汁包裹后，盛出。

Nun eine kleine Menge Speiseöl in den Wok gießen, das Öl erhitzen und Ingwer, weißen Zucker, Glutamat, dunkle und helle Sojasoße hinzufügen. Nachdem sich im Topf Blasen bilden, die Streifen erneut hinzugeben und mehrmals umrühren, bis das Fleisch von Soße ummantelt ist.

Reheat the pan with a splash of cooking oil. When the oil is hot enough to slightly smoke, add ginger, sugar, monosodium glutamate, and both light and dark soy sauce. Once the sauce in the pan starts to bubble, add the shredded meat. Stir it a few times until sauce coats the meat.

- 5 盘中底部铺好事先切好的葱白丝、香菜、黄瓜段，将肉丝盛到上面。

Die restlichen Frühlingszwiebeln sowie die Gurke in schmale Streifen schneiden, das Koriandergrün grob hacken und alles auf einem Teller anrichten. Das Fleisch hinzugeben.

Cut the whole scallions and cucumber into even shreds. Chop the cilantro. Arrange all three on a plate and add the meat on top.

- 6 干豆腐事先用开水焯水，切成大小均匀的片，装盘。

Den getrockneten Tofu in kochendem Wasser blanchieren, in Scheiben gleicher Größe schneiden und auf einem Teller anrichten.

Blanch the dry tofu in boiling water, cut it into slices of consistent size, then plate them.

(三)注释

Tipps

Tips

- 1 热锅凉油——先将锅烧到冒烟，倒入食用油，将锅全都润到，再把油倒出来，重新把锅烧到冒烟，再次倒入食用油，不用等油温升高。这时就是热锅凉油。

Kaltes Öl erst in den erhitzten Wok gießen, wenn dieser bereits zu rauchen anfängt. Den Wok vollständig mit dem Speiseöl befeuchten und danach das überschüssige Öl abgießen und beiseitestellen. Sobald das Öl zu rauchen beginnt, erneut Speiseöl hinzugeben.

To get the most out of your cooking oil when frying, start by pouring oil into the wok and spreading it around so the whole surface is covered. Pour off any excess oil and set it aside. Heat the wok and, just when the oil begins to smoke, add more cooking oil.

- 2 这道菜可以用春饼卷着吃。

Anstatt des getrockneten Tofus können die Schweinefleischstreifen auch in Fladenbrot gerollt gegessen werden.

It is possible to replace the tofu with spring pancakes to hold the shredded meat and vegetables as a wrap.



胡萝卜炒肉丝

Karotten- und Schweinefleischstreifen
Shredded Carrots and Pork

准备简单，做着不难。广泛搭配，常吃常爱。

Geht immer. Lässt sich schnell zubereiten, ist einfach nachzukochen und sehr variabel.

Always a popular dish. Quick to prepare, easy to cook, and very versatile.

胡萝卜炒肉丝

Karotten- und Schweinefleischstreifen

Shredded Carrots and Pork

配料

(一) 需准备的食材

胡萝卜2根

猪里脊肉500 g

(二) 辅料

葱末

姜末

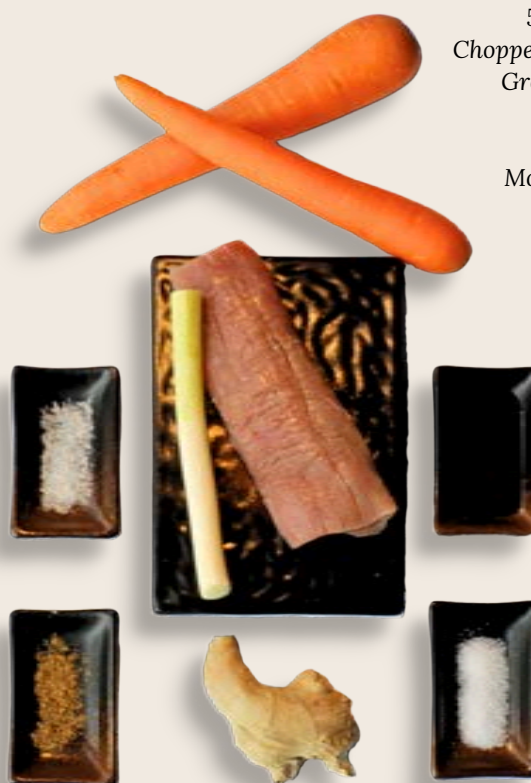
花椒粉

生抽酱油

盐

味精 (鸡精、蚝油均可)

食用油



Ingredients

2 carrots

500 g pork tenderloin

Chopped scallion and ginger

Ground Sichuan pepper

Light soy sauce

Salt

Monosodium glutamate

(can be substituted

with chicken broth

or oyster sauce)

Cooking oil

Zutaten

2 Karotten

500 g Schweinefilet

Gehackte Frühlingszwiebel

Gehackter Ingwer

Gemahlener Sichuanpfeffer

Helle Sojasoße

Salz

Glutamat

Speiseöl

做法

Zubereitung

Preparation

1 胡萝卜削皮后，切丝备用。

Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Beiseitestellen.

Peel and cut carrots into thin, even shreds. Set aside for later use.

2 猪里脊肉切丝备用。

Das Schweinefilet ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Beiseitestellen.

Cut the pork tenderloin into thin, even shreds and set aside.

3 锅加热后，放食用油，油温七，八成热时，放入肉丝翻炒。待肉丝变成白色后，分别加入葱末、姜末、花椒粉。翻炒几次后，加入1/2勺的生抽酱油。

Den Wok erhitzen und Speiseöl hinzufügen. Auf höherer Stufe die Schweinefiletstreifen hinzufügen und rühren, bis das Fleisch hell aber nicht angebraten ist. Dann die gehackten Frühlingszwiebeln und den gehackten Ingwer sowie etwas gemahlenen Sichuanpfeffer hinzufügen, mehrmals umrühren und einen halben Esslöffel Sojasoße hinzufügen.

Heat cooking oil in a wok. Add meat shreds once oil is hot but not yet smoking. Simmer until meat turns pale but is not yet brown. While stirring, add the chopped scallions and ginger, and ground Sichuan pepper. Stir a few times then add ½ tablespoon of soy sauce.

4 胡萝卜丝入锅持续翻炒，随后放入适量的盐，继续不停翻炒大约7—8分钟，待胡萝卜丝变软后，再放入适当的味精（鸡精、蚝油均可），出锅。

Die Karottenstreifen in den Wok geben und nach Geschmack salzen. Für etwa 7 – 8 Minuten weiterbraten und währenddessen immer wieder umrühren. Wenn die Karottenstreifen weich sind, Glutamat (bzw. Hühnerbrühe oder Austernsoße) hinzufügen.

Add shredded carrots to the wok and continue to stir. Salt to taste and keep stirring for a further 7 – 8 minutes until the carrots soften. Finally add monosodium glutamate to taste.

Tipps

Tips

Dieses Gericht kann auch mit anderem Wurzelgemüse zubereitet werden.

This dish can also be prepared with other root vegetables.

夏季菜谱

SOMMERREZEPTE

SUMMER RECIPES



凉拌菜

Salat Chinesische Art Chinese-Style Salad

简易，清淡，美味。东北厨房里的寻常菜。

Luftig, leicht, lecker. Auch das kann die Dongbei Küche!

Airy, light, and delicious. A common dish in Dongbei cuisine.

凉拌菜

Salat Chinesische Art Chinese-Style Salad

配料

(一) 需准备食材

黄瓜1根
干豆腐1张
凉皮1卷
香菜 (不喜欢吃可以不放)
小葱
苦苣 (夏季)/
白菜心 (冬季)
胡萝卜1/3根
瘦肉100克
(或鸡蛋四个)

(二) 辅料

麻酱
盐
味精
蒜末
辣椒油
白糖
白醋
陈醋
香油



Ingredients

1 cucumber
1 sheet of dried tofu
1 roll of cold noodles
Cilantro (optional)
Spring onions
Endive (summer)/
Chinese cabbage (winter)
1/3 carrot
100 g lean pork (or 4 eggs)
Sesame paste
Salt
Monosodium glutamate
Minced garlic
Chili oil
Sugar
White rice vinegar
Aged rice vinegar
Sesame oil

Zutaten

1 Gurke
1 Stück getrockneter Tofu
1 Rolle Liangpi
(chinesische Nudeln)
Koriander
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Chicorée (Sommer)
oder 1 Chinakohl (Winter)
1/3 Karotte
100 g mageres Fleisch
(oder 4 Eier)
Sesampaste
Salz
Glutamat
gehackter Knoblauch
Chiliöl
Zucker
weißer Reissessig
gereifter Reissessig
Sesamöl