

【中華名食】CHINESE DELICACIES

介紹京式名菜美點的風味特色、歷史由來、
選材技巧、製作方法、質量鑒定及食用技巧。
提供尋覓道地美食途徑，本地名廚
指點製作訣竅。

北京

Beijing Cuisine

歐陽甫中 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版



【中華名食】

北京菜

歐陽甫中編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

中華名食——【北京菜】

編著者

歐陽甫中

編輯

趙冬梅

設計

王妙玲 朱 靜

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年五月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3418-0

Published in Hong Kong

【中華名食】

出版說明



中國幅員廣闊，人口眾多。不同的歷史背景、地理環境和風俗習慣，令各處地方的飲食原材料供應、烹飪技巧的運用和調味料的配合均出現千差萬別，形成了不同地域的飲食風味特色。所謂「一方水土養一方人，一方天地築一方口味」，各個地方菜肴在漫長歷史演變過程中歸類為不同的菜系，各自擁有獨特鮮明的個性。如北京有譽滿全球的「北京烤鴨」，湖南有名貫三湘的「剁椒魚頭」，四川有風靡全國的「酸菜魚」，浙江有流傳千古的「東坡肉」，而粵菜廚師憑其高超的海鮮和鮑參翅肚的烹調技藝於上世紀末大舉「北伐」，更一度使中華大地處處掀起吃廣東菜的熱潮呢！

中國飲食在世界上素享盛譽，昔日孫中山先生曾謂「...唯飲食一道之進步，至今尚為各國所不及」，如今中國餐館遍佈世界各地，飲食業也成為華僑和華裔人士最普遍謀生的行業。不過在今天「地球村」年代，資訊發達，運輸及交通日形方便，地域距離感日短，「融匯菜式」（Fusion Cuisine）之泛濫遂成為不可避免的現實。在這樣的情況下，如何既能保留各個菜系優良的傳統，又能吸收不同地域菜式的優點，還能迎合目前的健康要求呢？這是擺在飲食業從業員和美食追求者面前要迫切解決的課題。

為了使讀者能夠清晰了解中華美食的情況，我們邀請了中國內地餐飲行業的精英和飲食協會的老師提供資料及參與部份內文的編寫。首先出版了簡體字版本的「中國名吃廚藝薈萃」系列，在中國內地發行，然後再在簡體字版本的基礎上，修訂內容和版面，加入香港名廚的點評，出版了這套繁體字版本的「中華名食」系列，使內容更為適合大中華地區讀者的需求。各位只要一書在手，當可了解中國不同地域名食的風味特色、歷史由來、選材技巧、具體製作方法、製作鑒定及食用技巧等知識。有了這個穩固的基礎後，在烹調技藝上精益求精，進行菜式的改良創新就會更為得心應手。此外，繁體字版本還增加了一些旅遊資料，方便讀者往菜系「原產地」尋覓美食時起嚮導的作用。

本書繁體字版本的出版，蒙香港多個飲食專業團體包括「香港稻苗學會」、「香港中廚師協會」等的鼎力支持，在此一併致以萬二分的謝意。

「五元合一」 北京菜

北京菜簡稱京菜，是由宮廷菜、官府菜、清真菜、地方菜和經過改進的外地菜構成的「五元合一」的菜系。其菜品繁多，選料精細，口味醇厚清鮮，質感多樣；在烹調技法上以爆、熘、烤、涮、炒、蒸、扒見長；菜肴質地講究酥、脆、鮮、嫩，清鮮爽口，保持原味，講究色、香、味、形、器俱佳。

宮廷菜是指歷代封建王朝的御膳機構專門為帝王和后妃們製作的膳食，是中華民族飲食文化登峰造極的產物。它的特點是選料嚴格，製作精細，形色美觀，經代代御廚不斷完善，品種繁多，極為精緻鮮美，有「天下第一味」之美譽。

官府菜以清末翰林譚宗浚府中的家宴菜式譚家菜為主，以選料精、製作細，火候足、下料狠、菜肴軟爛、味道鮮美為特色，講究原汁原味。





清真菜是信奉伊斯蘭教的少數民族菜肴的總稱，最突出的特點是飲食禁忌嚴格，原料主要取材於牛、羊兩大類，特別擅長烹製羊肉菜肴。

地方菜包括民間家常菜和北京小吃。這類菜肴用料簡單，經濟實惠，形式多樣，味型齊全。多以麵粉、糯米、牛肉、羊肉為主料，以燒、醬、滷、煮、烤為主要技法烹製。

經過改進的外地菜以山東風味為主，兼有川、湘、蘇、粵等全國各地的特色菜，在京菜中佔有較大的份額。這類菜入京後，在保持原有風味的同時在選料、配料、烹法上加減變換，從而比原派系的菜肴更加適合各方人士的口味。

本書在編撰中以菜式為主，以名點小吃相輔，在北京菜的五大分類中分別遴選具有代表性的名吃名肴，以相關由來為基礎，以選料方法、烹製細節為著述重點，以期在展現北京菜精華風貌的同時，達到使讀者「學而可以致用」的目的。

【目錄】

出版說明 3

「五元合一」北京菜 4

【名菜名湯篇】..... 12

炸鹿尾 14

荷包裏脊 16

如意卷 18

蘇造肘子 20

天福醬肘子 22

白肉片 24

貴妃雞 26

百鳥朝鳳 28

遊龍戲鳳 30

燜雞脯 32



醬爆雞丁	34
金魚鴨掌	36
北京烤鴨	38
海紅魚唇	40
宮門獻魚	42
脯雪黃魚	44
抓炒魚片	46
白蹦魚丁	48
酥小鯽魚	50
醬汁活魚	52
糟熘三白	54
潘魚	56
鍋貼魚	58
糟熘魚片	60

五柳活魚	62
荔枝魷魚	64
黃燜魚翅	66
雞茸魚翅	68
蛤蟆鮑魚	70
紅娘自配	72
嫦娥知情	74
長生不老	76
砂鍋魚翅	78
油燜大蝦	80
羅漢大蝦	82
琵琶大蝦	84
涮羊肉	88
烤肉	90



燒羊肉	92
它似蜜	94
芫爆散丹	96
炮糊	98
雞米鹿筋	100
乾燒四寶	102
烏龍吐珠	104
蔥燒海參	106
醋椒魚	108
奶湯海參	110
燴烏魚蛋	112
開水白菜	114

【名點小吃篇】	116
---------------	-----

小窩頭	118
驢打滾	119
燒麥	120
片絲火燒	121
芸豆卷	122
核桃酪	124
豆汁	125
豌豆黃	126
餛子麻花	127
三不黏	128
炒疙瘩	129
肉末燒餅	130
艾窩窩	131
桃花泛	132

炸佛手卷	133
焦圈	134
爆肚	135
鹵煮小腸	136
炒肝	137

美食之旅在北京 138

附錄 152

材料的認識和選擇	152
斤兩的換算	156
香港的「外省」菜館	157
為本書菜式進行點評之名廚 ...	159
鳴謝	160





【名菜名湯】 篇

炸鹿尾

味鮮清香
皮酥肉軟

歷史由來 炸鹿尾是北京「滿漢全席」

中的一道菜式，是滿族人嗜食的美味。



鹿尾是關東名味，其烹食法有數種，油炸鹿尾是最平常的吃法，製作簡單而且味道鮮美。滿族先祖以狩獵為業，自古習慣吃鹿肉，以鹿

尾為美食。入關之初，滿人仍吃鹿肉和鹿尾。到了清朝末期，鹿肉鹿尾這些「關東貨」來京日漸稀少，滿族人生活日見其艱，炸鹿尾就不是炸真的鹿尾了，而是在腸衣內灌肉末，以後灌肉末又改為灌鹿血、灌豬血。

【製作方法】

壹 把豬肉豬肝分別剁成細末、松子仁切碎後，放入容器裏，再加入鹽、麻油、蔥、薑末等攪拌均勻，而後加入適量白肉湯攪拌成餡。

貳 把餡裝入洗淨的腸皮內，用線繩紮緊兩頭，即成生「鹿尾」。

參 把白肉湯倒入湯鍋內，放入生「鹿尾」，用旺火燒開後，再用文火煮 15~20 秒。

肆 用竹簽刺破腸皮 1~2 個小孔，讓腸內油水跑入湯中，再煮幾分鐘即可。取出後解除線繩。

伍 把植物油倒入鍋內，在旺火上燒熱，把蘸勻一層醬的「鹿尾」放入，炸成金黃色後即時撈出。

陸 隨即用刀斜切成片，整齊地擺入盤中即成。

【製作鑒定】

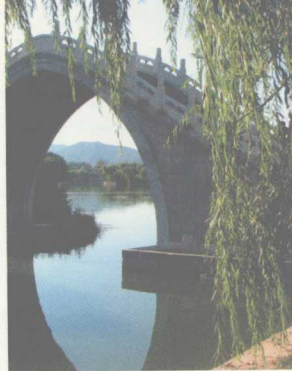
製成後菜品顏色金黃，形似鹿尾。味鮮清香，皮酥肉軟。

【食用技巧】

此菜講究趁熱吃，即炸即食。可蘸點醋、薑汁，別有風味。

【香港名廚點評】

此菜較油膩，可以的話宜伴以酸菜及沙律同吃。另油炸時要小心，如果腸刺小孔不夠的話，腸內物料受油炸時發漲爆開，十分危險。內裏的主料加入蝦膠口感會更佳。



材料

主料
豬五花肉（去皮）400克
豬肝100克
松子仁20克
腸皮80克
植物油400克（實耗40克）

調味料
麻油40克
白肉湯800克
醬油20克
鹽適量
蔥及薑末各8克

選材竅門

最好是挑選三成肥七成瘦、四層以上的五花肉。



荷包裏脊

形似荷包
外皮金黃酥脆
內餡軟嫩鮮美
芳香宜人

歷史由來「荷包裏脊」始於清末，為清宮御膳房所創製。

在清代，王公大臣皆隨身佩帶用金黃錦緞做成的小囊，名曰「荷包」，用以裝錢裝物或作為衣外的裝飾物。它小巧玲瓏，

上面用金絲花線繡有花鳥蟲魚圖案，形象美觀，色彩鮮豔。御膳房中有一個年老廚師，用豬裏脊肉、香菇、玉蘭片和蛋皮等原料，製做了一道形似煙荷包袋的菜餚，作為宮廷膳食，很受歡迎，成為清宮中一道名菜。因形如荷包，故取名為「荷包裏脊」。

