

· 享 · 受 · 生 · 活 · 每 · 一 · 天 ·

世界美食在北京

李幸娟●著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

世界美食在北京

李幸娟●著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

世界美食在北京 / 李幸娟著. —北京: 外文出版社, 2008

ISBN 978-7-119-05381-3

I. 世… II. 李… III. 餐厅—简介—北京市 IV. F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070190 号

世界美食在北京

作 者: 李幸娟

责任编辑: 杨春燕 杨 璐

装帧设计: 北京华子图文设计公司

印刷监制: 张国祥

© 2008 外文出版社

出 版: 外文出版社

中国北京西城区百万庄大街 24 号

邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995844/68995852 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

电子信箱: info@flp.com.cn / sales@flp.com.cn

印 制: 北京外文印刷厂

开 本: 32 开

装 别: 平

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-05381-3

定 价: 45.00 元

版权所有 侵权必究



序

幸娟是一位奇女子，她热情奔放、魅力四射，三十出头就当上了荷兰银行的副总裁。现在的她是几家著名银行和金融投资机构的国际金融顾问及董事，但跟她在一起，听她谈得最多的却是美食，以及她由此感悟的人生。

衷心祝贺幸娟的书被选为2008年北京奥运会的指定用书，并被翻译成六种文字，借奥运会的契机来弘扬中国的美食文化。但当幸娟要我来为她的书题写序言的时候，我又犹豫了。

我婉拒幸娟的理由有两个：一是我认为题写序者至少要与作者同一水平最好水平更高，但我深知无论为人还是做事，我跟幸娟相比都有很大的差距。二来我觉得自己根本就不是一位美食家，怕自己说不到点上，犯了班门弄斧的忌讳。

但幸娟很坚持。她说她自己也不是一位美食家，而只是想与大家分享美食、分享人生的理念。她还说她知道我对饮食不太挑剔，但我的人生理念与她有很多共通之处，再加上我在国外工作生活了多年，应该作为中西方的桥梁，为传播中国博大精深的美食文化尽一点责任。

说到责任，我就不能再推迟了，只好尽心尽力来写这个序言。

中国人历来都讲“民以食为天”，可见饮食对于国人之重要性。这下面的一句话是“国以民为本”，连在一起就是说老百姓吃得好，国家也就安定了。小到个人，大到国家民族，饮食起到的都是至关重要的作用。

就我自己而言，饮食塑造、改变着我的人生轨迹。我上大学那年是1984年，当时中国的物质产品并不丰富，米面的供应都要凭票。我出生在四川成都，从小喜欢吃米饭而不喜面食。因此当得知求学地处北京的清华、北大不能随意吃米饭时，我就毫不犹豫地选择了去上海复旦上大学。当时有老师和同学不理解我作此决定的原因，母亲就解释说一个才十五岁的孩子离家到几千里之外的地方去求学，如果每日三餐都不喜欢，那怎么能快乐、怎么能坚持呢？

母亲在这方面是极其睿智的。我记得有一次我跟她说我打算减肥节食，不吃饭，只吃生菜和水果了。母亲就说，如果连饭都不好好吃，那干嘛还要这么辛苦地工作挣钱，不如赶紧辞掉算了。从此我在地面前就再也不敢提节食的事。

我在美国工作生活的这些年里，每每遇到中国人，尤其是在那种“老乡见老乡，两眼泪汪汪”的场面，说得最多的还是中国的饮食、家乡的特产。每当一个要回国出差或探亲的人兴致勃勃地讲起回国后的计划和安排时，“吃”始终是一个永恒不变且最为重要的话题。

食以载道。所谓“一方水土养一方人”，说的就是饮食决定性格、决定民风。好比说东北人豪放，他们大口喝酒、大碗吃肉；江浙人温和，他们的饮食清新淡雅；新疆人浪漫奔放，他们的饮食甚至饮食的方式都不拘一格。还有就是四川女孩和湖南女孩都被称为“辣妹子”，这跟她们爱吃以辛辣著称的食物密不可分。

1988年我到北京上研究生的时候已经可以敞开吃米饭了。但

当时北京的餐饮业极其落后，寻遍北京也找不到几家川菜馆。我记得当时要花差不多两个小时从人大坐车到动物园再倒车到灯市口，才能到天府酒家吃一次地道的四川菜。如今餐饮业已经是北京旅游业的重头戏，各种各样的饭馆餐厅比比皆是、琳琅满目。在北京，现在不仅可以吃到各式各样来自不同省份和地域的中国菜，还可以品尝来自世界各地的美酒佳肴；不仅可以遇到各种风格迥异的中国人，还可以结交来自四面八方的外国朋友。由于在北京就餐的选择越来越丰富、越来越复杂，因此对就餐选择专业意见的需求也就变得越来越迫切了。

这就像我所从事的保险行业，十年前在北京还只有三五家公司、几十种雷同的产品，而现在已经有了三四十家公司，七八百种产品。因此，像明亚这样站在客户的立场，帮助客户从多家保险公司选择最符合客户需要且性价比最高的保险产品的专业经纪公司就应运而生。我们在培训经纪人时常常拿餐饮业作例子，告诉他们我们所作的就好比是帮助客户选合适的餐馆、点可口的菜肴、并付最值的价钱。

作为一名四川人，我的味蕾从小就接受了四川美食的麻辣极限挑战，因此我对于其他美食的欣赏能力有限。于我而言，走遍了海角天涯，最爱的还是我的川菜。但正如幸娟所表达的，分享美食的目的不仅仅在于美味，还在于美食中的文化、意境和哲理。因此，从高兴振奋时呼朋唤友，到麻辣天地里大撮一顿；到闲眠宁静时只约一二密友，找个安静的地方慢慢地品尝一顿清淡的素食，我最享受的，除了美味，更有与共享美味的朋友分享人生态度的舒心和快乐。

中国在过去二、三十间年发生的变化可谓翻天覆地，这从北京的饮食就可以窥斑见豹。中国正越来越多地受到世界的关注，也在



越来越积极地影响着世界。在迎接 2008 年北京奥运盛会之际，幸娟从一个银行家的角度，体悟北京美食，并将自己的感悟传达给世界各国的朋友。这对于促进世界人民对中国的了解，对于弘扬中国文化，所起的作用是独特的。

明亚保险经纪有限公司董事长 胡海娟 博士

2008 年 3 月，北京



前言

北京正变得越来越国际化、多元化。这里，有全国各地的美食，又有全世界各国的佳肴。我眼里的北京美食，除了有北京烤鸭及老北京传统小吃、八大菜系及各省风味小吃之外，还有更多的选择，这些都提升并满足着外籍来京人士和海外华人的商务、旅行需求。许多分住在世界各地，好久无法相聚的老友，都因商务或旅游的原因，与我在北京重逢相聚。这几年，吃什么？怎么吃？到哪吃？对我而言就变成了专门的接待课题。比如说这次宴请品尝过了这些餐厅，下次又被要求换不同的风味。临别时，朋友们又丢出了功课请我提早准备，以备他们下次造访北京时，能有一个“美丽的期待”。

在一地的生活、旅游，都会细化到第一口印象深刻的吃。北京纷繁的美食，使得中国人可以感受世界，外国人可以亲近中国。美食的美妙之处需要细心的静静品味，这与优雅的环境、雅致的餐具、可口的食物，特别是个人的心境大有关联。有人说，料理食物的时候，要带着诚意去做，才能让吃的人感到快乐，身心愉悦。小小的食物也许有着它自己的感受，每个品尝食物的人，也只有带着真心和诚意享用，才能体会到烹煮食物人心中的诚意。透过美食，感受到的不仅只是美味，还有美食中的文化、美食中的意境、美食



中的哲理。美食不是生活的全部，但绝对是生活中不能缺少的部分。美食滋养了我们的胃，也安抚了我们的灵魂。

住在北京近六年，亲自品尝过数百家餐厅的我并不是美食家，我只想与大家分享美食、分享人生的理念，藉此表达满腔热血与激情，与大家一起来迎接 2008 北京奥运盛会。当我真正地敞开心扉在北京生活，在这里碰撞的人和事物，他们带给了我很多惊艳的奇遇与创新的思维。北京丰富了我的人生。

在创作这本指南的过程中我认识到，最有价值的事物往往不是眼睛能够看到的事物，我们必须要用我们的心去尝试并感受着。凡听到，看到的，都不能尽信，凡事不等待，唯有用心去体验并享受美妙食物，热情开创精彩人生！

“让美食丰富并滋润着我们的每一餐与每一天！”

李幸娟

2008 年 3 月



目录

序

前言

中国特色 … 1

全聚德烤鸭 / 2 大董烤鸭 / 4 九门小吃 / 6 东来顺 / 8 洪运轩 / 10 满福楼 / 11 丰泽园 / 12 岳麓山屋 / 14 渝乡人家 / 16 金谷仓 / 18 谭鱼头 / 20 北京一夜 / 21 茶马古道 / 22 一坐一忘 / 24 7招待所 / 26 格桑梅朵 / 28 玛吉阿米 / 30 腾格里塔拉 / 32 阿凡提家乡音乐餐厅 / 34 孔乙己酒家 / 36 濛景轩 / 37 东方大班 / 38 饭前饭后 / 40 四号厨房 / 42 欣叶台菜 / 44

八大菜系 … 46

异域风情 … 49

陈福记 / 50 庆云楼 / 52 阿尔法拉米熊传教士菜系餐吧 / 54 天都里 / 56 拉兹印度音乐餐厅 / 58 粉酷 / 60 蕉叶 / 62 暹罗泰 / 64 联联 / 65 隐泉 / 66 将太无二 / 68 四叶寿司 / 70 萨拉伯尔 / 72 山釜餐厅 / 73 寿福城 / 74 达帕世 / 76 古老海 / 78 尝试 / 79 素封 / 80 安妮 / 82 莫斯科餐厅 / 84 彼得堡餐厅 / 86 大笨象 / 88 一千零一夜 / 90 雅典娜 / 92 伊斯坦布尔土耳其西餐 / 94 莫劳龙玺西餐 / 96 馥颂 / 98 浮士德香水西餐 / 100 福楼餐厅 / 102



兰特伯爵/104 申德勒的加油站/106 鹅和鸭/108 星期五/110 妮妮
娅/112 墨西哥厨房/114 阿根廷烤肉/116 饕餮源/118 茵茵/120
比力必利非洲风情餐吧/122

品茗 … 124

酒店精选 … 127

中国大饭店 夏宫/128 王府半岛酒店
皇庭/130 东方君悦酒店 悦庭/120
嘉里中心饭店 海天阁/134 长城
饭店 二十一层餐厅/136 凯莱
船餐厅/138 凯宾斯基饭店
普拉那啤酒坊/139 莱佛士
酒店 加安法餐/140 新侨
诺富特饭店 凯涛法餐厅/142
万达索菲特大饭店 Le Pré
Lenôtre 法餐厅/144 丹
尼艾丽斯意大利餐厅/146
五洲皇冠假日酒店 巴西烤肉
餐厅/148 长富宫 樱日餐
厅/150 香格里拉 咖啡
cha/152 港澳中心瑞士酒
店 瑞士咖啡厅/154 国贸饭
店 三江咖啡厅/155 丽思·卡
尔顿酒店 金阁/156 洲际酒店
“巨”扒房/158

醉人的酒 … 160

商务宴请 … 163

娃哈哈大酒店/164 张生记/166 唐宫海鲜舫/168
阿一鲍鱼/170 鹭鹭酒家/172 美林阁/174 沈记靓
汤/176 鼎泰丰/178 俏江南兰会所/180

学会一种礼貌 … 182

时尚休闲 ... 187

王品台塑牛排/188 金钱豹国际美食百汇/190 小王府/192 古镇煌/194
唐廊/196 花渡铁板烧/198 原鼎/199 人间玄/200
别院/202 逸生活法亚创意美食/204 与食巨近/206
有璟阁/208 善斋/210 古典玫瑰园/212 博
平咖啡/214 雕刻时光/216 鹿港小镇/217
圣淘沙茶楼/218

四季养生 ... 220

四合院美食 ... 223

北极阁/224 晋阳饭庄/226
仿膳/228 天地一家/230
梅府家宴/232 桂公
府/234 日坛会馆/236
砚逸善斋(格格府)/237
新红资/238 来今雨
轩/240

简易健康运动...242

美味素食 ... 245

百合素食/246 净心莲/248
慈海素心/250 叙香斋素食餐
厅/252 荷塘月色/254

回复年轻活力的小秘诀...256

索引 ... 258

后记

致谢



中国特色

我记得我第一次踩在餐桌上跳舞的感觉，是一种从内心深处将狂野热情释放的愉悦。偶尔尝试做一下不一样的事情，也很有趣。精彩人生，就是从小小的不一样开始。别犹豫太久，因为不玩，我们都会逐渐变老，生活本身就是冒险。



全聚德烤鸭

餐厅信息

秀水店

地址：东大桥路8号秀水大厦6-7层

电话：51699058 51699059

价位：人均消费300元

收费方式：现金、信用卡

营业时间：11:00-22:00

和平门店

地址：宣武区前门西大街14号楼

电话：63023062 63018833-1151



“全聚德”是中华著名的老字号，始建于1864年。

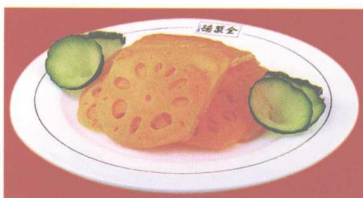
初来北京，一定要去全聚德吃烤鸭。因为只有在亲自尝过以后，您才有资格说：“嘿，北京烤鸭真是棒！”或者是：“唉，也不过如此嘛。”我最爱这里的极品烤鸭：金灿灿，油光润泽，散发着阵阵果木的清香。清香的柠檬水先除去口中杂味儿，再趁热夹起一片鸭皮，蘸一层白糖，酥脆香甜，齿颊留香，一丁点儿都不腻，回味无穷，真是人间美味！这里经过百年的发展，已经形成了以烤鸭为代表、



【酱牛肉】



【橙汁藕片】



集全鸭席及400多道特色名菜于一体的全聚德菜系。

全聚德秀水烤鸭店宽敞大气，设有传统的老北京区、雅致宜人的包间、京味十足的零点大厅、贵族式的豪华宴会厅，可让人细细品味美食盛宴。

【三鲜佛手鸭】



招牌菜

糟溜鸭三白

雀巢鸭宝

全聚德烤鸭

西兰花鸭翼

酱牛肉

橙汁藕片





大董烤鸭

餐厅信息

地址：东四十条桥西南甲22号

南新仓国际大厦1-2层

电话：51690329

价位：人均消费100元

收费方式：现金、信用卡

营业时间：10:00-22:00

进到大董烤鸭南新仓店，入口处的开放式厨房，可以观看到烤鸭制作流程。餐厅里，由旧式皇宫的窗棂演变而来的墙壁、宽敞明亮的大厅、餐椅上明黄色的中国结，演绎着中国传统文化。

这里的烤鸭的确名不虚传！皮酥肉嫩，一点也不肥腻。最特别的是“鸭皮蘸白糖”，香香甜甜的，口感一流。



这里的烤鸭制作有自己的
一套方法，各环节都有严格的
控制，营养成分的比例也均衡，
按照传统的加工方法会损失一
定量的营养元素，而大董烤鸭
“酥不腻”则保全各种营养成分
不丢失。

在大董烤鸭店，每桌上都
有一份关于烤鸭吃法的指导小
册子，可以帮助食客了解如何
品尝搭配。

招牌菜

北京挂炉烤鸭
火燎鸭心
蒜子扣牛舌
红花汁豆腐
葱爆澳洲小牛肉

【烤鸭】

