

中国名吃
厨艺荟萃

北京名吃

欧阳甫中 / 编 著

历史名菜
轶闻趣事

32

文化

广州出版社
GUANG ZHOU CHU BAN SHE

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名吃厨艺荟萃. 北京名吃/欧阳甫中编著. —广州:
广州出版社, 2005. 5

ISBN 7-80655-909-4

I. 中… II. 欧… III. ①饮食—文化—北京市
②菜谱—北京市 IV. TS971.

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第041793号

书 名: 中国名吃厨艺荟萃

出版发行: 广州出版社

地 址: 广州市人民中路同乐路10号 邮编: 510121

主 编: 姜 璇

责任编辑: 易 文

文字编辑: 李书芳

责任校对: 李 璇 罗 书

装帧设计: 蓝 丽 刘思红

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

地 址: 广州市沙河沙太公路银利工业村一幢四楼

规 格: 850毫米×1168毫米 1/32

总 印 张: 30

总 字 数: 900千

印 数: 1~5000套

版 次: 2005年10月第1版

印 次: 2005年10月第1次

书 号: ISBN 7-80655-909-4/TS · 65

总 定 价: 148.80元 (全六册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换!

厨艺荟萃

中国名吃

北京名吃

欧阳甫中 / 编 著

故宫博物院



广州出版社
GUANG ZHOU CHU BAN SHE

出版说明

中国的饮食在世界上是享有盛誉的。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”孙中山先生的这一论述十分正确。中华文明到了近代，被西方文明冲击得七零八落，唯有中国餐馆一枝独秀，甚至登陆欧美，遍布全球，所向披靡。至今，世界上几乎每一个角落都有中餐馆。华侨和华裔外籍人在海外谋生，经营最普遍的产业便是餐饮业。

中国地大物博，有34大省及行政区，每一省区又有不同的地方饮食风味特色。所谓“一方水土养一方人，一方天地筑一方口味。”如北京有誉满全球的“北京烤鸭”，湖南有名贯三湘的“剁椒鱼头”；四川有风靡全国的“酸菜鱼”，浙江有流传千年的“东坡肉”。

为了弘扬中华饮食文化，我们聘请了一批精干的编辑队伍，邀请全国各地餐饮行业的厨师精英及饮食协会的老师提供资料并参与部分内文的编写，编撰出版了《中国名吃厨艺荟萃》。这套书按中国34大省及行政区共列为34卷，每一卷书中皆介绍了中国各地的名吃(包括其风味特色、历史由来、选材技巧、具体制作方法、制作鉴定及食用技巧或禁忌等)。书中还配有大量精美的菜图，达到了鉴赏名吃、指导操作的实效。

“金无足赤，美无完美”，书中如有漏洞，敬望方家及读者指正。

姜 璠

2005年09月

卷首语

北京菜简称京菜，是由宫廷菜、官府菜、清真菜、地方菜和经过改进的外地菜构成的“五元合一”的菜系。其菜品繁多，选料精细，口味醇厚清鲜，质感多样；在烹调技法上以爆、熘、烤、涮、炒、蒸、扒见长；菜肴质地讲究酥、脆、鲜、嫩，清鲜爽口，保持原味，讲究色、香、味、形、器俱佳。

宫廷菜是指历代封建王朝的御膳机构专门为帝王和后妃们制作的膳食，是中华民族饮食文化登峰造极的产物。它的特点是选料严格，制作精细，形色美观；经代代御厨不断完善，品种繁多，极为精致鲜美，有“天下第一味”之美誉。官府菜以清末翰林谭宗浚府中的家宴菜式谭家菜为主，以选料精、制作细、火候足、下料狠、菜肴软烂、味道鲜美为特色，讲究原汁原味。清真菜是信奉伊斯兰教的少数民族菜肴的总称，最突出的特点是饮食禁忌严格，原料主要取材于牛、羊两大类，特别是擅长烹制羊肉菜肴。地方菜包括民间家常菜和北京小吃。这类菜肴用料简单，经济实惠，形式多样，味型齐全。多以面粉、糯米、牛肉、羊肉为主料，以烧、酱、卤、煮、烤为主要技法烹制。经过改进的外地菜以山东风味为主，兼有川、湘、苏、粤等全国各地的特色菜，在京菜中占有较大的份额。这类菜入京后，在保持原有风味的同时在选料、配料、烹法上加减变换，从而比原派系的菜肴更加适合各方人士的口味。

本卷在编撰中以菜式为主，以名点小吃相辅，在北京菜的五大分类中分别遴选具有代表性的名吃名肴，以相关由来为基础，以选料方法、烹制细节为著述重点，以期在展现北京菜精华风貌的同时，达到使读者“学而可以致用”的目的。

编者

目录

名菜篇

猪肉类

- 10 炸鹿尾
 - 10 风味简介
 - 10 历史渊源
 - 11 选材
 - 11 制作方法
 - 11 制作鉴定
 - 11 食用技巧
- 12 荷包里脊
 - 12 风味简介
 - 12 历史由来
 - 12 选材
 - 13 制作方法
 - 13 制作鉴定
 - 13 食用技巧
- 14 如意卷
 - 14 风味简介
 - 14 相关由来
 - 14 选材
 - 15 制作方法
 - 15 制作鉴定
 - 15 食用技巧
- 16 苏造肘子
 - 16 风味简介
 - 16 历史渊源
 - 17 选材
 - 17 制作方法
 - 17 制作鉴定
 - 17 食用技巧
- 18 天福酱肘子
 - 18 风味简介
 - 18 历史由来

- 19 选材
- 19 制作方法
- 19 制作鉴定
- 19 食用价值
- 20 白肉片
 - 20 风味简介
 - 20 历史渊源
 - 21 选材
 - 21 制作方法
 - 21 制作鉴定
 - 21 食用技巧

鸡肉类

- 22 贵妃鸡
 - 22 风味简介
 - 22 历史由来
 - 22 选材
 - 23 制作方法
 - 23 制作鉴定
 - 23 食用价值
- 24 百鸟朝凤
 - 24 风味简介
 - 24 历史由来
 - 24 选材
 - 25 制作方法
 - 25 制作鉴定
 - 25 食用禁忌
- 26 游龙戏凤
 - 26 风味简介
 - 26 历史由来
 - 26 选材
 - 27 制作方法

- 27 制作鉴定
27 食用禁忌

28 熠鸡脯

- 28 风味简介
28 历史由来
29 选材
29 制作方法
29 制作鉴定
29 食用价值

30 酱爆鸡丁

- 30 风味简介
30 历史渊源
30 选材
31 制作方法
31 制作鉴定
31 食用价值

鸭肉类

32 金鱼鸭掌

- 32 风味简介
32 历史渊源
32 选材
33 制作方法
33 制作鉴定
33 食用技巧

34 北京烤鸭

- 34 风味简介
34 历史渊源
34 选材
35 制作方法
35 制作鉴定
35 食用技巧

鱼类

36 海红鱼唇

- 36 风味简介
36 历史渊源
36 选材
37 制作方法
37 制作鉴定
37 食用季节及禁忌

38 宫门献鱼

- 38 风味简介
38 历史由来
38 选材
39 制作方法
39 制作鉴定
39 食用价值

40 脯雪黄鱼

- 40 风味简介
40 历史典故
40 选材
41 制作方法
41 制作鉴定
41 食用季节

42 抓炒鱼片

- 42 风味简介
42 历史由来
42 选材
43 制作方法
43 制作鉴定
43 食用价值

44 白蹦鱼丁

- 44 风味简介

- 44 历史渊源

- 45 选材
45 制作方法
45 制作鉴定
45 食用禁忌

46 酥小鲫鱼

- 46 风味简介
46 相关知识
46 选材
47 制作方法
47 制作鉴定
47 食用技巧

48 酱汁活鱼

- 48 风味简介
48 历史渊源
49 选材
49 制作方法
49 制作鉴定
49 食用技巧

50 糟熠三白

- 50 风味简介
50 历史渊源
50 选材
51 制作方法
51 制作鉴定
51 食用禁忌

52 潘鱼

- 52 风味简介
52 历史由来
52 选材
53 制作方法
53 制作鉴定
53 食用禁忌

54 荔枝鱿鱼

54	风味简介
54	相关由来
54	选材
55	制作方法
55	制作鉴定
55	食用价值
56	锅贴鱼
56	风味简介
56	相关知识
56	选材
56	制作方法
57	制作鉴定
57	食用技巧
58	糟熘鱼片
58	风味简介
58	历史渊源
58	选材
59	制作方法
59	制作鉴定
59	食用禁忌
60	五柳活鱼
60	风味简介
60	历史由来
60	选材
61	制作方法
61	制作鉴定
61	食用禁忌

海鲜类

62	黄焖鱼翅
62	风味简介
62	历史渊源

62	选材
62	制作方法
63	制作鉴定
63	食用技巧
64	鸡茸鱼翅
64	风味简介
64	相关知识
64	选材
64	制作方法
65	制作鉴定
65	食用禁忌
66	蛤蟆鲍鱼
66	风味简介
66	相关知识
66	选材
66	制作方法
67	制作鉴定
67	食用技巧
68	红娘自配
68	风味简介
68	历史由来
68	选材
69	制作方法
69	制作鉴定
69	食用禁忌
70	嫦娥知情
70	风味简介
70	历史由来
70	选材
71	制作方法
71	制作鉴定
71	食用禁忌
72	长生不老

72	风味简介
72	相关由来
72	选材
72	制作方法
73	制作鉴定
73	食用禁忌
74	砂锅鱼翅
74	风味简介
74	相关知识
74	选材
75	制作方法
75	制作鉴定
75	食用技巧
76	油焖大虾
76	风味简介
76	相关知识
76	选材
77	制作方法
77	制作鉴定
77	食用禁忌
78	罗汉大虾
78	风味简介
78	相关由来
78	选材
78	制作方法
79	制作鉴定
79	食用禁忌
80	琵琶大虾
80	风味简介
80	相关由来
80	选材
80	制作方法
81	制作鉴定
81	食用技巧

其它类

82 涮羊肉

- 82 风味简介
- 82 历史渊源
- 82 选材
- 83 制作方法
- 83 制作鉴定
- 83 食用技巧

84 烤肉

- 84 风味简介
- 84 历史渊源
- 84 选材
- 85 制作方法
- 85 制作鉴定
- 85 食用技巧

86 烧羊肉

- 86 风味简介
- 86 历史渊源
- 86 选材
- 87 制作方法
- 87 制作鉴定
- 87 食用价值及技巧

88 它似蜜

- 88 风味简介
- 88 历史由来
- 88 选材
- 89 制作方法
- 89 制作鉴定
- 89 食用价值

90 鸡米鹿筋

- 90 风味简介
- 90 相关知识

90 选材

90 制作方法

91 制作鉴定

91 食用价值

92 三元烧牛头

92 风味简介

92 相关由来

92 选材

92 制作方法

93 制作鉴定

93 食用人群

94 砂锅羊头

94 风味简介

94 相关轶闻

94 选材

94 制作方法

95 制作鉴定

95 食用技巧

96 芜爆散丹

96 风味简介

96 相关由来

96 选材

97 制作方法

97 制作鉴定

97 食用价值

98 白羊头肉

98 风味简介

98 历史渊源

98 选材

99 制作方法

99 制作鉴定

99 食用技巧

100 炮糊

100 风味简介

100 历史由来

100 选材

101 制作方法

101 制作鉴定

101 食用技巧

102 乌龙吐珠

102 风味简介

102 相关由来

102 选材

102 制作方法

103 制作鉴定

103 食用价值

104 干烧四宝

104 风味简介

104 历史典故

104 选材

105 制作方法

105 制作鉴定

105 食用技巧

106 葱烧海参

106 风味简介

106 相关由来

106 选材

106 制作方法

107 制作鉴定

107 食用价值



鱼 肉 汤

- 108 醋椒鱼
108 风味简介
108 历史由来
108 选材
109 制作方法
109 制作鉴定
109 食用技巧

姿 味 汤

- 110 奶汤海参
110 风味简介
110 相关由来
110 选材
111 制作方法
111 制作鉴定
111 食用价值
112 烩乌鱼蛋
112 风味简介
112 相关知识
112 选材
113 制作方法
113 制作鉴定
113 食用价值

其 它 汤

- 114 鹿茸三珍
114 风味简介
114 相关历史
114 选材
115 制作方法
115 制作鉴定
115 食用价值
116 开水白菜

- 116 风味简介
116 历史渊源
116 选材
116 制作方法
117 制作鉴定
117 食用技巧
118 清汤燕菜
118 风味简介
118 历史渊源
118 选材
119 制作方法
119 制作鉴定
119 食用技巧

餐 点 类

- 120 小窝头
120 风味简介
120 历史渊源
121 选材
121 制作方法
121 制作鉴定
121 食用价值
122 驴打滚
122 风味简介
122 相关由来
122 选材
123 制作方法
123 制作鉴定
123 食用技巧
124 烧麦
124 风味简介
124 历史渊源
125 选材
125 制作方法

- 125 制作鉴定
125 食用技巧
126 片丝火烧
126 风味简介
126 相关由来
126 选材
127 制作方法
127 制作鉴定
127 食用技巧
128 芸豆卷
128 风味简介
128 历史由来
128 选材
129 制作方法
129 制作鉴定
129 食用禁忌

其 它 类

- 130 艾窝窝
130 风味简介
130 历史由来
130 选材
131 制作方法
131 制作鉴定
131 食用人群
132 核桃酪
132 风味简介
132 历史由来
133 选材
133 制作方法
133 制作鉴定
133 食用价值及技巧
134 豆汁
134 风味简介

- 134 历史渊源
135 选材
135 制作方法
135 制作鉴定
135 食用技巧
136 豌豆黄
136 风味简介
136 相关由来
137 选材
137 制作方法
137 制作鉴定
137 食用价值
138 馓子麻花
138 风味简介
138 历史渊源
139 选材
139 制作方法
139 制作鉴定
139 食用技巧

炒类

- 140 三不粘**
140 风味简介
140 历史由来
140 选材
141 制作方法
141 制作鉴定
141 食用技巧
142 炒疙瘩
142 风味简介
142 历史由来
143 选材
143 制作方法
143 制作鉴定

- 143 食用技巧
144 肉末烧饼
144 风味简介
144 历史传说
145 选材
145 制作方法
145 制作鉴定
145 食用技巧

油炸类

- 146 炸羊尾**
146 风味简介
146 历史由来
146 选材
147 制作方法
147 制作鉴定
147 食用禁忌
148 桃花泛
148 风味简介
148 相关由来
148 选材
149 制作方法
149 制作鉴定
149 食用技巧
150 炸佛手卷
150 风味简介
150 历史由来
151 选材
151 制作方法
151 制作鉴定
151 食用技巧
152 焦圈
152 风味简介
152 历史渊源

- 152 选材
152 制作方法
153 制作鉴定
153 食用技巧

其它类

- 154 爆肚**
154 风味简介
154 历史渊源
155 选材
155 制作方法
155 制作鉴定
155 食用技巧
156 卤煮小肠
156 风味简介
156 历史由来
157 选材
157 制作方法
157 制作鉴定
157 食用技巧
158 炒肝
158 风味简介
158 历史渊源
159 选材
159 制作方法
159 制作鉴定
159 食用技巧



名菜篇

猪肉类



※ 炸鹿尾

●● 风味简介 ●●

味鲜清香，皮酥肉软。

●● 历史渊源 ●●

炸鹿尾是北京“满汉全席”中的一道菜式，是满族人嗜食的美味。

鹿尾是关东名味，其烹食法有数种，油炸鹿尾是最平常的吃法，制作简单而且味道鲜美。

满族先祖以狩猎为业，自古习惯吃鹿肉，以鹿尾为美食。入关之初，满人仍吃鹿肉和鹿尾。到了清朝末期，鹿肉鹿尾这些“关东货”来京日渐稀少，满族人生活日见其艰，炸鹿尾就不是炸真的鹿尾了，而是在肠衣内灌肉末，以后灌肉末又改为灌鹿血、灌猪血。

选 材

(1) 材料

主料	配料
猪五花肉(去皮)·····400克	香油·····40克
猪肝·····100克	白肉汤·····800克
松子仁·····20克	酱油·····20克
肠皮·····80克	盐及味精各适量
植物油·····400克(实耗40克)	葱及姜末各8克

(2) 选材窍门

最好是挑选三成肥七成瘦、四层以上的五花肉。

●● 制作方法 ●●

(1) 把猪肉、猪肝分别剁成细末，松子仁切碎后，放入容器里，再加入盐、香油、味精、葱、姜末等搅拌均匀，而后加入白肉汤适量搅拌成馅。

(2) 把馅装入洗净的肠皮内，用线绳扎紧两头，即成生“鹿尾”。

(3) 把白肉汤倒入汤勺内，放入生“鹿尾”，用旺火烧开后，再用文火煮15~20秒。用竹签刺破肠皮1~2个小孔，让肠内油水跑入汤中，再煮几分钟即可。取出后解除线绳。

(4) 把植物油倒入炒勺，在旺火上烧热，把蘸匀一层酱的“鹿尾”放入炸成金黄色后即时捞出。

(5) 随即用刀斜切成片，整齐地摆入盘中即成。

●● 制作鉴定 ●●

制成后菜品颜色金黄，形似鹿尾。味鲜清香，皮酥肉软。

●● 食用技巧 ●●

此菜讲究趁热吃，即炸即食。可蘸点醋、姜汁，别有风味。



※ 荷包里脊

●● 风味简介 ●●

形似荷包，外皮金黄酥脆。内馅软嫩鲜美、芳香宜人。

●● 历史由来 ●●

“荷包里脊”始于清末，为清宫御膳房所创制。

在清代，王公大臣皆随身佩带用金黄锦缎做成的小囊，名曰“荷包”，用以装钱装物或作为衣外的装饰物。它小巧玲珑，上面用金丝花线绣有花鸟虫鱼图案，形象美观，色彩鲜艳。御膳房中有一个年老厨师，用猪里脊肉、香菇、玉兰片和蛋皮等原料，制做了一只形似烟荷包袋的菜肴，作为宫廷膳食，很受欢迎，成为清宫中一道名菜。因形如荷包，故取名为“荷包里脊”。

选 材

(1) 材料

主料

猪里脊肉……………100克
水发香菇……………50克
水发玉兰片……………50克
瘦熟火腿……………50克
肥猪肉……………50克
花叶生菜心……………100克
油菜叶……………1片
鸡蛋……………4个

配料

熟大油……………500克(实耗约70克)
面粉……………20克
湿淀粉……………20克
料酒……………10克
盐……………10克
味精……………少许

(2) 选料窍门

选择优质原料是烹制佳肴的基本条件。此菜用的猪里脊肉是猪身上最细嫩的部位，以质地细嫩、坚实、有弹性、有光泽的为佳。

●● 制作方法 ●●

(1) 将里脊肉、玉兰片、香菇等用开水焯一下后，切成小丁块，混合一起再加入料酒和味精，搅拌均匀成馅，分成若干份。

(2) 把油菜叶洗干净后，和火腿分别剁成碎末。花生菜芯劈开洗净后，平铺在盘里。

(3) 鸡蛋打入碗里后，加入湿淀粉和盐，搅和均匀。把炒勺放文火上烧，用肥膘油先在里面擦擦，而后倒入一羹匙鸡蛋汁，摊起直径10厘米的蛋皮。

(4) 拿起炒勺，用筷子夹一份肉馅放在蛋皮靠中心的一边，然后将另一边蛋皮折转过来包住肉馅，使呈半圆形。再用筷子沿肉馅两边把蛋皮向中间夹紧成荷包状，而后摆在盘里。照此方法做若干个。

(5) 将所剩的蛋汁加入面粉，搅拌成鸡蛋糊浆，用筷子蘸上少许点在荷包凸起的地方，粘上火腿末和油菜末。

(6) 在炒勺内倒入大油，放旺火上烧到4~5成熟，把荷包里脊挨个放入，用手勺轻轻搅动两下，炸2~3分钟。当蛋皮炸硬、颜色呈金黄时，捞出放在盛好生菜叶的盘里即成。

●● 制作鉴定 ●●

外皮金黄酥脆，肉馅软嫩鲜香，外形如烟袋荷包状。

●● 食用技巧 ●●

此菜尤宜佐酒。食用时可蘸花椒盐。

※如意卷

●● 风味简介 ●●

皮酥香，肉松软。制作精细，形象逼真，使人不忍下筷。

●● 相关由来 ●●

如意卷是北京“满汉全席”中一道十分精致的名菜。“如意”是古时贵族、官宦、富豪人家供指划或赏玩二用的器物，用竹子、玉石、骨头等制成，头呈灵芝或云叶形，柄微曲。潜心研究的厨师在制作鸡蛋卷时，依照“如意”的形状，使每片肉的横断面都有清晰的云纹，故名“如意卷”。

选 材

(1) 材料

主料

猪五花肉·····150克(去皮)
鸡蛋·····1个
熟猪油·····500克

味精·····1克
湿淀粉·····15克
白肉汤·····25克
葱末·····5克
芝麻油·····5克
姜末·····5克
花椒末·····15克

配料

精盐·····1.5克
绍酒·····5克
面粉·····10克

(2) 选材窍门

此菜在选料上没有特殊的讲究。它的烹制重点在于油炸时热油温度的分寸掌握。

◎ 作料





●● 制作方法 ●●

(1) 制鸡蛋皮：用1个鸡蛋打入碗内，加入湿淀粉2克、盐1克，一起调匀，倒入擦好油的炒锅中摊圆，四周起边离锅时即可拿出。

(2) 将猪肉剁成细泥，加葱末、姜末、花椒末、绍酒、精盐、味精、湿淀粉5克、芝麻油和白肉汤，搅拌均匀。馅要拌和得硬一些，稀软不利于卷制。

(3) 将鸡蛋皮摊平，把肉馅放在离蛋皮一端约6厘米的地方，摊成长16厘米、粗2厘米的馅条。把湿淀粉10克，放入碗内，加入面粉调和，将馅包好，卷成云纹形的如意卷。然后，摺成宽3.3厘米、厚0.7厘米的扁圆形卷，再横切成宽1厘米厚片。

(4) 将猪油倒入炒锅内，旺火烧到四五成热时，下入切好的如意卷片，将两面都炸成金黄色即成。

●● 制作鉴定 ●●

此菜制成后，颜色金黄，每片肉的横断面都有清晰的云纹。

●● 食用技巧 ●●

此菜可沾上花椒盐同吃。