

文化探訪

民以食为天，要想深刻地了解一个民族，首先要了解这个民族的饮食，现在，就让我们一起走进我国瑰丽的饮食文化宝库吧！

ZHONGGUOMEISHI
DITU

中国美食地图

闫 琴 付 尧 尹桂淑 张一玲◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

文化
探访

民以食为天，要想深刻地了解一个民族，首先要了解这个民族的饮食，现在，就让我们一起走进我国瑰丽的饮食文化宝库吧！

ZHONGGUOMEISHI
DITU

中国美食地图

马 琴 付 尧 尹桂淑 张一玲 编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国美食地图 / 闫琴等编著. — 北京 : 北京理工大学出版社, 2013. 4
(文化探访)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7070 - 0

I. ①中… II. ①闫… III. ①饮食 - 文化 - 中国 ②饮食业 - 介绍 - 中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 286827 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京龙跃印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1 / 16

印 张 / 8

字 数 / 112 千字

版 次 / 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

责任校对 / 杨 露

定 价 / 18.00 元

责任印制 / 边心超

前言

Preface



我国国土辽阔，地大物博，各个地区的气候、物产都有着巨大的差异。正所谓一方水土养一方人，在漫长的历史变迁中，各地的饮食也形成了自己独特的特色。我国的饮食特色总结起来有以下几点：

其一，菜系种类丰富。我国地域广阔，自然环境复杂，再加上不同的民族有着迥异的生活习惯，因而形成了许多菜系。从地域上来看，主要有巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味，有川菜、粤菜、苏菜、鲁菜、湘菜、浙菜、闽菜、徽菜八大菜系。除此之外，还有各种形形色色的小吃。

其二，各种菜系色香味形俱佳。我国的菜肴不仅讲究“清、鲜、滑、嫩、爽”的口味，还要求有“色、香、味、形”皆妙的审美特点。因此，我们常常说吃的不仅仅是菜，更是一种意境。

其三，有很多菜品被赋予了优美的故事传说。中华美食往往伴随着动人的传说故事：有的哀怨，比如为了爱情而化身茶叶和盐的藏族青年；有的温婉，比如为了让丈夫专心读书而制作出过桥米线。听着这些古老的故事，你会觉得这些菜肴也变得有声有色。

其四，我国历来不缺乏研究总结菜肴烹制的著作。中国饮食文化源远流长，素有“烹调王国”之称，很早就有著作的记载，例如西周时期的《周礼·天官》记载有糕点的名称。不仅如此，从两宋到明清，我国烹饪理论已达到

相当高的水平，从元代忽思慧的“饮膳正要”到清代袁枚的“随园食单”，把中国烹饪理论推向了成熟阶段。

我国是一个具有 5 000 年文明史的国度，传统饮食文化是中华民族巨大物质财富和精神财富的组成部分。民以食为天，要想深刻地

了解一个民族，首先要了解这个民族的饮食。那么，就让我们一起来看看我国瑰丽

的饮食文化宝库吧！





目录

Contents

- 北京烤鸭——炭火烤得鸭飘香 /1
- 老北京涮羊肉——涮出浓浓的亲情 /5
- 老北京炸酱面——朴实亲切 /8
- 耳朵眼炸糕
——风风雨雨成就老字号 /11
- 十八街大麻花
——天津“三绝”中最大的“一绝” /13
- “狗不理”包子——名扬天下 /15
- 炒米
——成吉思汗出征时的“军用饼干” /17
- 烤羊腿——西征途中的诱人美味 /19
- 奶豆腐——蒙古族的特色奶酪 /22
- 李连贵熏肉大饼
——大饼与熏肉的完美搭配 /24
- 延吉冷面——朝鲜族的“长寿面” /26
- 小鸡炖蘑菇
——新女婿上门的一道难题 /28
- 城隍庙五香豆
——不断改进才能名扬天下 /30
- 枫泾丁蹄——丁氏兄弟的生意经 /32
- 贵妃鸡——歪打正着的贵妃鸡 /34
- 叫花鸡——叫花子创造出来的美味 /36
- 水晶肴肉——“硝肉”引来张果老 /38
- 陆稿荐酱汁肉——稿荐烧出的鲜香 /40
- 东坡肉——苏东坡与红烧肉
不得不说的故事 /42
- 醉鸡——三妯娌争当家 /44
- 绍兴香糕——小绍兴偶遇吕洞宾 /46
- 西施舌——沉入海底的美人西施 /48
- 佛跳墙——坛启荤香飘四邻，
佛闻弃禅跳墙来 /50
- 光饼——戚继光抗倭的粮草 /52
- 九转大肠——久经锤炼的红烧大肠 /54
- 博山豆腐箱——张厨子的待客佳品 /56
- 锅塌黄鱼——巧厨娘巧煎黄花鱼 /58
- 翰林鸡——诗仙李白喜食“烹鸡” /60
- 应山滑肉——有簪无簪，八月十三 /62
- 干张肉——官至宰相的美食家 /64
- 腊味合蒸——阴错阳差的乞丐厨师 /66
- 东安子鸡——小店里的“大菜” /68
- 猪血丸子——其貌不扬的血粑豆腐 /70
- 白云猪手——和尚破戒，猪蹄泉中藏 /72
- 状元及第粥——高中状元的好彩头 /74
- 艇仔粥——旧时船上的小吃 /77
- 文昌鸡——小榕树籽的大用途 /79
- 加积鸭——入乡随俗的外国鸭 /81
- 东山羊——不是野味胜野味 /83
- 重庆火锅
——麻辣双重诱惑下的饕餮盛宴 /85
- 麻婆豆腐
——陈氏老太做豆腐，麻辣鲜香 /87
- 夫妻肺片——贫贱夫妻的生意经 /90
- 大救驾
——穷人的充饥之物救了皇帝的命 /92
- 过桥米线——家有贤妻，书生变状元 /94
- 汽锅鸡——因祸得福的厨师 /96
- 糌粑——随身携带的西藏美食 /98
- 青稞酒——清甜的“藏式啤酒” /100
- 酥油茶——西藏的罗密欧与朱丽叶 /103
- 樊记腊汁肉——棺木里的宝藏 /105
- 岐山臊子面——陕西第一面 /107
- 油酥饼——千卷的佛经，千层的烧饼 /109
- 抓饭——胜似灵丹妙药的美味 /112
- 清远钵子鸡——一只鸡的未婚妻 /114
- 馕——新疆生活的必需品 /116
- 丝袜奶茶——街知巷闻的港式神仙茶 /119
- 葡挞——当蛋挞店遭遇“婚变” /121
- 蚵仔煎——台湾最火的小吃 /123



北京烤鸭

——炭火烤得鸭飘香

京菜小档案

主要食材: 北京填鸭

口味: 味道醇厚、肥而不腻

特点: 色泽红艳、肉质细嫩

形象大使: 全聚德

北京烤鸭是享誉海内外的北京著名菜肴，其以优质肉食鸭北京填鸭为食料，用果木炭火烤制，烤鸭色泽红润，肉质肥而不腻，因此被誉为“天下美味”。

历史缘由

相传，烤鸭之美，是源于名贵品种的北京填鸭，它是当今世界最优质的一种肉食鸭。据说，这一特种纯北

京鸭的饲养，约起源于千年前，是由纯白野鸭驯养而成，并培育成今之名贵的肉食鸭种。这是一种用填喂方法育肥的白鸭，故名“填鸭”。

明初年间，上至皇帝，下至老百姓都爱吃南京板鸭。据说明太祖朱元璋就“日食烤鸭一只”。到了永乐



美食指南

北京烤鸭店除了“全聚德”，还有“便宜坊”和“大董”两大流派，但最著名的还是“全聚德”，其中人气最旺的是前门店，人均消费在 80~120 元/位。详细地址：北京市崇文区前门大街32号。乘车路线：乘 20、17、22、53 路公共汽车前门站下车；乘 59、819、110 路公共汽车大栅栏站下车；乘地铁前门站下车。

十九年，明成祖朱棣迁都北京，趁便带走了南京宫廷里很多烤鸭师傅。嘉靖年间，烤鸭从宫廷传到了民间。直至清朝，烤鸭在宫廷中也备受欢迎。

宫廷里的御厨们研制出了叉烧烤鸭和焖炉烤鸭这两种烤鸭。叉烧烤鸭以“全聚德”为代表，而焖炉烤鸭则以“便宜坊”最著名。1864年，京城名气最大的“全聚德”烤鸭店挂牌开业，烤鸭技术又发展到了“挂炉”时代。它是用果木明火烤制并具有特殊的清香味道，这一时期“北京烤鸭”就取代了“南京烤鸭”。

前门全聚德

——传统老字号以工艺制胜

前门全聚德烤鸭店建于清同治三年，创办人杨全仁，早些年受雇于人，以放鸭为生，后来与人合作贩卖生鸡

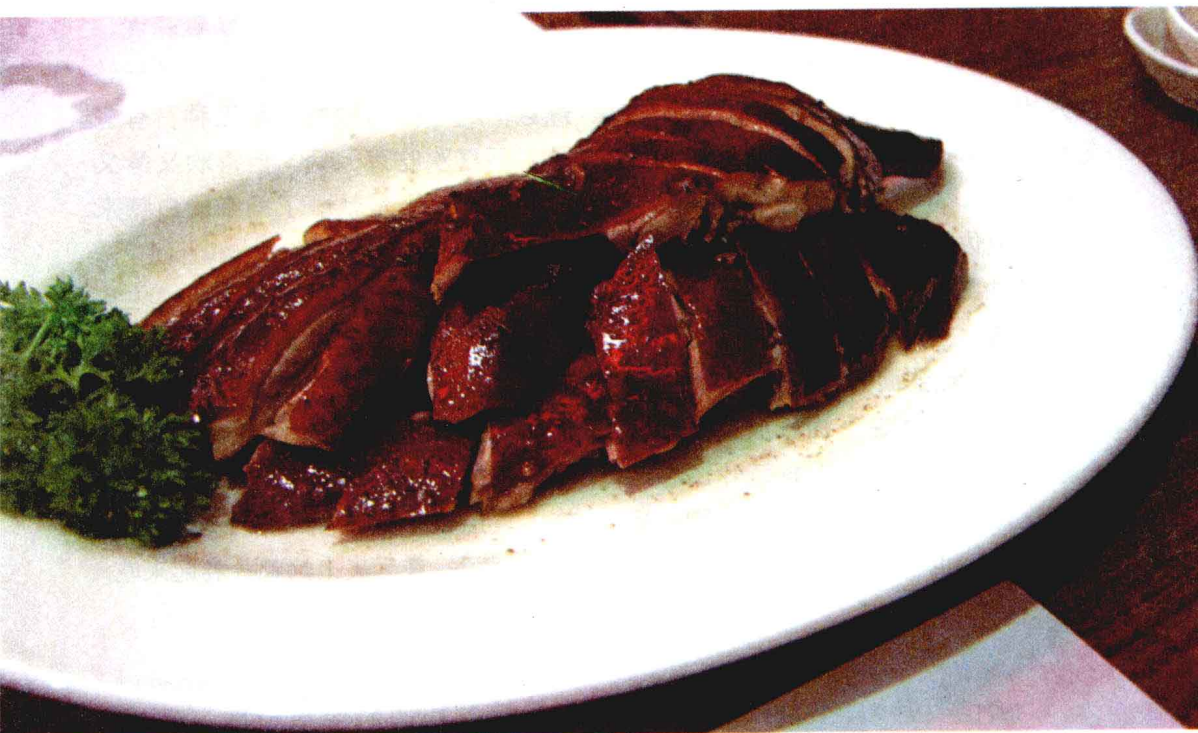
鸭。他不但辛勤劳作而且勤俭持家，除积攒了一些钱财，还积累了许多养鸭、贩鸭、宰鸭的经验。1864年，前门外肉市胡同有一家“德聚全”干鲜果铺濒临倒闭，此时杨全仁便买下它，改名为“全聚德”。

全聚德的生意从开张第一天起就特别火爆，除了是因为当家杨全仁的精明能干外，更重要的是全聚德的鸭子从饲养、开生到烤炙都有独到之处。

第一个步骤是选鸭。全聚德选的鸭子一律是北京填鸭，饲养期一般是40天，经过精心挑选的鸭子，肉嫩、油多、味鲜。

第二个步骤是开生。全聚德的鸭子，将开膛的刀口放在右翅下一寸处。将内脏掏干净后，鸭翅便会下垂，遮住刀口，使人一眼望去不知是从何处





下的手，这样既保证了鸭子的体形完美，也使得整体着色一致。

第三个步骤是烤炙。全聚德挂炉烤鸭用质地坚硬的果木明火烤炙，最后烤出的鸭子，色泽枣红，味道香甜，外焦里嫩。鸭子从炉子里烤熟后，还要经过烤鸭师傅们最后一道绝活才能上餐桌，那就是片鸭。传说中片鸭高手要把一只鸭子片出 108 片，还片片皮肉相连。

全聚德有一种以鸭为主的整桌宴席，定名为“全鸭席”，深受国内外宾客的欢迎。今天，吃全聚德的烤鸭已经和登长城、逛故宫一起成为到北京旅游必做的三件事。

北京烤鸭吃法讲究

北京烤鸭早已是名扬世界的美食，古往今来的美食家吃北京烤鸭，吃出了许多讲究，似乎不如此食用，便不能体现出其正宗风味。这些讲究归纳起来，主要有四个：

讲究季节：吃烤鸭必须在合适的季节里，季节不好则影响口味。美食家的建议是在冬、春、秋三季吃烤鸭味道最佳，这是因为冬春二季的北京鸭，肉质肥嫩；秋天高气爽，无论是温度还是湿度，都特别适宜制作烤鸭，此时的鸭子也比较肥壮。

讲究片法：关于片法也是有讲究的，一是先趁热片下鸭皮吃，酥脆香美，

然后再片鸭肉吃；二是片片要有皮带肉，薄而不碎。一只两公斤余重的鸭子，能片出100余片鸭肉片，而且大小均匀如丁香叶，口感则酥香鲜嫩，独具风味。

讲究佐料：鸭子较肥，直接啃着吃，会非常油腻。现在北京烤鸭会搭配不同的佐料，主要有三种吃法。第一种：用筷子挑一点甜面酱，抹在荷叶饼上，夹几片烤鸭片盖在上面，放上几根萝卜条、黄瓜条或葱条，将荷叶饼卷起吃，这是最普通的吃法。第二种：蒜泥加酱油，也可配萝卜条等。蒜泥可

以解油腻，将片好的烤鸭蘸着蒜泥、酱油吃，在鲜香之中，更增添了一丝辣意，风味更为独特；第三种：有些顾客不喜欢吃葱、蒜，但喜欢又酥又脆的鸭皮，于是就蘸了细细的白糖来吃，这种吃法特别适合女士和儿童。

讲究佐食：常用的吃烤鸭的佐食有两种，一为荷叶饼，另一为空心芝麻烧饼。荷叶饼可一揭两片，每片抹上甜面酱，再放烤鸭片、黄瓜条（或青萝卜条）、葱段后卷起来吃，或者放上黄瓜条（或青萝卜条），再抹上酱油、蒜泥，最后夹上烤鸭片卷起来吃。

扩展阅读

1971年7月9日至11日，美国国务卿、尼克松的特使基辛格，暗赴北京，与周恩来密晤，协商尼克松访华事宜。据说，最初双方会谈气氛紧张，一谈就是两个多小时，但仍没有进展。到了午饭时间，大家都饥肠辘辘，周总理适时地说：“我们不如先吃饭吧，烤鸭要凉了。”

原来这顿午饭的主菜就是北京烤鸭。席间，周总理就烤鸭的种种吃法如数家珍、娓娓道来，并且亲自为基辛格夹上一片上好的鸭肉，放在荷叶饼上，令对方感到主人的好客，基辛格吃后对烤鸭赞不绝口。

周恩来对此事的考虑颇为周到，本来到烤鸭店吃，新鲜热乎、原汁原味，但考虑到此乃密会，怕会走漏风声；而让烤鸭店烤好送来，鸭肉就凉了，味道会大打折扣。于是干脆在钓鱼台国宾馆搞了个小烤炉，再请来烤鸭的一位老师傅，在这里亲自烹烤。

当时有评论指出，这是继“乒乓外交”之后的“烤鸭外交”，为中美建交做出了贡献。但是又有多少人知道，在这些看似寻常的烤鸭背后，其实蕴藏了总理的心血。



老北京涮羊肉

——涮出浓浓的亲情

京菜小档案

主要食材: 羊肉

口味: 醇香不膻、涮后即食

特点: 选料精、肉片薄；调料精美、调配适当

形象大使: 东来顺

涮羊肉，又叫“羊肉火锅”。在北京，涮羊肉可谓妇孺皆知，因为这道美食吃法简便、味道鲜美，深受欢迎。尤其是在寒冬，一家人围坐一团，吃着热腾腾的涮羊肉，简直就是一种享受。

历史缘由

涮羊肉受到这么多人的欢迎，那么它是从何而来的呢？关于涮羊肉的由来，有这样一个故事：

据传，当年元世祖忽必烈率领大军南下远征，一天，忽必烈在“腹如雷鸣”的时候，突然想起家乡的一道美味——清炖羊肉，于是便吩咐部下杀羊烧火。就在厨师宰羊的时候，探子飞马奔来向忽必烈报告有敌情。可此时饥饿难耐的忽必烈一心想着吃羊肉，于是一边命令部队开战，一边喊着：“羊肉！羊肉！”。厨师知道忽必烈性情暴躁，情急之下切下几十片薄薄的肉片，在沸水里搅拌几下，只待羊肉一变色便捞到碗里，撒上细盐。忽必烈一连吃了几碗羊肉，然后翻身上马，打了一场胜仗。

之后在举办庆功宴的时候，忽必

烈特意吩咐厨师做那道羊肉片。这次，厨师精心选取了嫩腌肉，将肉切成薄薄的肉片，再搭配上各种佐料，将士们吃了都拍案叫绝。就在大家品味羊肉之际，厨师说道：“这道菜还没有取名，请大帅赐名。”忽必烈应道：“我看就叫‘涮羊肉’吧。”

这种说法虽然传奇有趣，但并不是涮羊肉真正的由来。早于这几百年前，涮羊肉就已经来到了北京。

在南北朝时期就已经有了火锅，但是当时是以菜为主。以涮羊肉为主的火锅，是契丹人的发明。早在公元938年，契丹在北京建都，从这时起，涮羊肉便在北京占据了一席之地，并向全国其他地方辐射散播。因此现在一提起涮羊肉，人们马上联想到的就是北京。

在涮羊肉的发展中，老北京做出

了突出的贡献：在调料配置、铜锅设计、餐饮仪式等方面，均以北京最为完善。举世闻名的满汉全席的主菜就是涮羊肉；乾隆时期的“千叟宴”，用了1550多个火锅，令人叹为观止。

王府井东来顺涮羊肉

——八大特色涮出鲜香美味

东来顺涮羊肉的创办人丁德山是回族人，出身贫寒。1903年前后，他和弟弟丁德富、丁德贵在东安市场北门摆小摊，积累了一些资本之后就在东安市场里搭了一个棚子，打出了“东来顺”的招牌。1914年，他扩大规模，建起了几间房子，改名为“东来顺羊肉馆”，经营涮羊肉和炒菜。丁德山注重羊肉的品质，很快就博得了顾客的一致好评，“东来顺”的招牌也越来越响。

经过百年的发展，东来顺坐上了老北京涮羊肉的第一把交椅。东来顺

美食指南

吃老北京涮羊肉自然要去“东来顺”。

东来顺：王府井大街138号，人均消费100元左右。乘车线路：地铁一号线，10路，20路，37路，37路区间，41路，59路，90内，90外，99路，104快，120路，126路，203路，205路，420路到王府井站下车。

之所以受到食客的推崇，主要是因为它的八大特点：

1. 选料精

东来顺所选用的羊都是内蒙古高原东南部锡林格勒盟西乌珠穆沁旗的黑头白羊，这种羊肉质鲜美，并且所选用的羊肉来自于羊身上最嫩的五个部分，只占整羊净肉的40%左右。

2. 刀工美

东来顺涮羊肉的刀工要求都十分严格，要求切出来的肉片薄厚均匀，排列整齐，形如手帕。好的羊肉片需要达到这样的效果：将切好的羊肉片舒展开来，放在青花瓷盘上，透过肉片，青花花纹清晰可见。可谓是薄如纸，软如棉，肥而不腻，瘦而不柴，一涮就熟，久涮不老。薄如蝉翼的羊肉不





仅给食客带来舌尖上的享受，也带来一场视觉盛宴。

3. 调料香

东来顺涮肉令人回味无穷的秘密还在于调料，它包含了“辛、辣、卤、糟、鲜”的成分，构成了独特的香味，令人欲罢不能。

4. 火锅旺

东来顺的火锅盛炭容积大、放炭多、通风口合理、开锅快、燃烧时间长。在进餐过程中，两个小时之内，火锅保持汤水滚开，保证人们能吃到最嫩的羊肉。

5. 底汤鲜

传统的东来顺火锅使用的清汤，底料有海米、葱花、姜片、口蘑。其中口蘑和海米融合在一起产生醇厚的香味，使火锅汤味道鲜美。

6. 糖蒜脆

糖蒜是吃老北京涮羊肉的必备品。东来顺涮羊的糖蒜按照其传统工艺，经过100天精心加工而成，酸甜适口，口感清脆，开胃解腻。

7. 配料细

东来顺涮羊肉的配料有葱花、香菜、雪里蕻、腌韭菜等，这些配菜虽然平常，却必不可少。配合精细的刀工，起到了锦上添花的作用。

8. 辅料全

除了羊肉之外，东来顺还有各种各样的辅料，蔬菜、面点应有尽有，荤素互补、酸碱中和。

经过这么多道工序烹制出来的老北京涮羊肉，想不好吃都难！

老北京涮羊肉的吃法

老北京涮羊肉以其选料大众、做法简单、经济实惠等特点为人们所喜爱。如今，人们除了会去有名的馆子品尝地道的老北京涮羊肉外，还会买来自自己喜欢吃的各色菜品，根据自己的口味在家做涮羊肉。

一般来说，吃老北京涮羊肉的顺序是先涮毛肚，再涮肉，然后涮菜，最后煮杂面。

扩展阅读

关于涮羊肉的起源，还有其他两种传说：

一是涮羊肉的发明者是拔都。拔都是成吉思汗长子术赤的儿子。当年在西部汗国成立之时，拔都接替了术赤，指挥蒙古铁骑踏遍了整个欧洲。蒙古铁骑虽然强悍，但是吃粮食不扛饿，所以要吃大量肉。蒙古兵一般是大块煮羊肉吃。拔都发现大块肉煮得慢，他要求蒙古兵把肉切薄了煮，然后蘸盐吃，这样的吃法很适合于行军打仗。

二是涮羊肉来自清宫“千叟宴”。在18世纪，康熙、乾隆二帝举办几次规模宏大的“千叟宴”，其中就有羊肉火锅。后流传至市井，由清真馆经营。

京菜小档案

主要食材: 面条、炸酱、菜码

特点: 味道鲜美、营养丰富

形象大使: 老北京炸酱面大王、
老城京味斋

老北京炸酱面

——朴实亲切

炸酱面起源于北京，至于炸酱面在北京的流行程度，一个顺口溜可见一斑：“青豆嘴儿、香椿芽儿，焯韭菜切成段儿；芹菜末儿、莴笋片儿，狗牙蒜要掰两瓣儿；豆芽菜，去掉根儿，顶花带刺儿的黄瓜要切细丝儿；心里美，切几批儿，焯豇豆剁碎丁儿，小水萝卜带绿缨儿；辣椒麻油淋一点儿，芥末泼到辣鼻眼儿。炸酱面虽只一小碗，七碟八碗是面码儿。”

历史缘由

秦汉之后的一千多年里，农民只是依赖日常食用的干面条度日。只有

逢年过节和喜庆日子，才能吃上一顿简单的汤面。

明初，明成祖朱棣将都城由南京迁到北京，渐渐地习惯了北方的风俗。

甘肃、陕西、山西、山东的商人在北京大行商肆，汤面也被带进了北京，但是在此时汤面依旧属于高档食物。值得注意的是，这里我们所说的依旧是汤面。

明末，李自成揭竿起义。农民军进北京靠的





是什么，就是速食面。行军作战讲究速食面最适应快节奏的行军生活。
的是速度，汤面吃起来比较费时，而时间推移到清朝，康雍乾三代国

美食指南

下面介绍一下北京最具特色，口碑最好的炸酱面馆：

老北京炸酱面大王 西城区月坛北街 13 号楼，乘 15、26、37、45、65、80 路车到月坛北街站下车。

老北京炸酱面大王店是最热闹的，就连桌椅摆设都很有老北京的味道，站在门口身兼迎客、领位的服务员一吆喝，各管片儿的小伙计跟着喊，非常有意思，似乎回到了民国时代的老北京。炸酱面上来时，装菜码的小盘叮叮当地响，面吃起来特别筋道，味道也很好，其他小吃也会给你带来惊喜。

老城京味斋 西城区月坛南街 30 号（万方西单商场三层），乘 13、65、68 路车到三里河东口站下车。

京味儿十足的馆子。典型的老北京菜兼有川、鄂菜。齐全的特色小吃，长条凳，四方桌，穿褂子、搭毛巾、高声喊堂的服务员，一切都很有点老北京的意思。虽然环境有点吵，但闹也是这儿的风格。

一碗居老北京炸酱面 丰台区方庄购物中心，乘 685、25 路车到方庄购物中心站下车，一直往前走即到。

老北京馆子，招牌炸酱面，筋道、料足。小吃也做得地道，麻豆腐、炸灌肠是保留节目。装修简单质朴，方桌条凳挺有感觉。到了晚上有京剧表演，锣鼓喧天，很是热闹。

海碗居 海淀区增光路路南（甘家口商场西南角），乘 489 路到增光路站下车。

老北京地道的吃食非海碗居莫属，这里是经典的北京菜馆，来这一定要吃小碗炸酱。餐厅特实在，一进门就给倒一大碗面汤，若是在漫天飞雪的寒冬腊月，先喝一碗面汤实在暖和。进入餐厅便能听到传统京腔小曲，为您服务的都是老北京模样打扮的店小二，桌椅为木制的长条椅，老北京小吃更是应有尽有，而且味道绝对够“正”。如果来朋友请他们到这里吃正宗北京小吃，非常实惠。



泰民安，北京在此时也成了真正意义上的东方之都，随之也成就了北京饮食文化的繁华。可是因为乾隆皇帝的闭关锁国政策，之后国运便日渐衰落。在电影《全聚德》里，一对破落的贵族子弟将能够吃上烤鸭作为身份的象征，那么更破落的贵族吃什么呢？答案便是炸酱面。

到了如今，炸酱面作为一种普通的吃食，早已成为寻常百姓的碗中餐。

老北京炸酱面

炸酱和菜码搭配成的绝味面食

炸酱面由炸酱和菜码拌面条而成。在北京，最常见的是猪肉丁炸酱，讲究的有脊丁炸酱、三鲜（玉兰片、里脊、虾仁）炸酱等，还有烧茄子丁酱、炸豆腐丁酱、木樨（鸡蛋）炸酱等素炸酱。

吃老北京炸酱面也是有讲究的：冷天要吃热的，称之为“锅儿挑”（即完全不过水）；到了热天吃过水面。炸酱面根据季节要搭配各种时鲜小菜，叫做“全面码儿”。初春，菜码是掐头去尾的豆芽菜（称掐菜）和只有两片小叶子的小水萝卜缨子，还有腊八蒜。暮春，要在炸酱里放上鲜花椒蕊，就是花椒酱，面码是小水萝卜缨子、青豆嘴、掐菜、香椿芽、青蒜。初夏，面码是新蒜、焯过的韭菜段、扁豆丝、黄瓜丝、鲜豌豆等。

扩展阅读

炸酱面一般是猪肉炸酱，但是猪肉不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食，因此在做炸酱面的时候要避免使用以上原料。除此以外，吃过以猪肉为原料的炸酱面后不要喝大量的水。



耳朵眼炸糕

——风风雨雨成就老字号

天津美食小档案

主要食材: 糯米、红小豆

口味: 香甜

特点: 扁球状，淡金黄色，皮外酥脆内软粘，馅心黑红细腻，香甜适口

形象大使: 耳朵眼炸糕

耳朵眼炸糕是津门最受欢迎的标志性特产之一，它以优质的糯米作为面皮，用优质红小豆和赤白砂糖炒制作为馅料，用香油炸成。

历史缘由

耳朵眼炸糕起源于清朝光绪庚子年间，至今已经有一百多年的历史。在当时，北门外大街是通往京师的必经大道，街道的东西两侧是竹竿巷、针市街、估衣街等，这里有全天津的药材、染料、皮货、干鲜果市场。

北门外大街上商号鳞次栉比，人来人往，车水马龙，繁华的闹市也吸引了很多经营各种食品的小商贩来这里摆摊儿，招揽生意。耳朵眼炸糕的第一代掌柜刘万春就是这些小商贩中的一个。最开始，刘万春推着独轮车在鼓楼、北大关一带走街串巷卖炸糕，接着在估衣街西口的北门外大街上设点儿现做现卖。后来，刘万春和他的外甥张魁元在北门外大街租下了一间小门，挂上了“刘家炸糕”的招牌，正式开起了炸糕店。

开店初期，每天只能卖二三十斤，

由于刘万春选料精、制作精，并且物美价廉，所以他的炸糕很快就在北门外大街脱颖而出。久而久之，刘万春便赢得了“炸糕刘”的绰号，生意也越做越好，越做越大。此后，刘万春的儿子刘玉才、刘玉山、刘玉书等接连来到店里帮忙，每天都能卖100多公斤炸糕。由于炸糕的“糕”与“高”

美食指南

耳朵眼炸糕总店位于和平路119号增1号，乘坐14路、634路、635路、638路、639路、642路、645路、651路、672路、676路、680路、805路、806路、832路、837路、841路、870路、905路、961路、西青便民6路、观光1路到百货大楼（百盛购物中心）站下车。

谐音，取步步登高的意思，逢年过节，人们便争相购买，作为馈赠亲朋好友的礼物。这时候每天的销售量甚至能高达400公斤。

不仅是逢年过节，像是遇到生孩子、过生日、办喜寿事，人们也会提前预约，大量购买，因此刘记炸糕的生意蒸蒸日上，炸糕店也开始显露名声。因为当时炸糕店紧挨着一条只有一米多宽叫“耳朵眼”的胡同，“耳朵眼”也便成了刘记炸糕的名号。

耳朵眼炸糕

优质糯米和红小豆的完美结合

耳朵眼炸糕之所以这么受欢迎，就在于其选用的是优质的糯米和红小

豆。传统的耳朵眼炸糕选用的是北运河沿岸杨村、河西务和子牙河沿岸文安、霸县产的黄米和糯米。将黄米和糯米用水泡涨之后用石磨磨成粥状，盛在布袋里，经淋水发酵之后兑碱做成面皮。炸糕的馅料源自天津出产的朱砂红小豆，将红小豆煮熟，再加上优质的红糖炒制成豆沙馅。生坯糕经过炸制之后色泽金黄，炸糕外皮酥脆不艮，内里柔软糯粘，豆馅细甜爽口，别有风味。

扩展阅读

耳朵眼炸糕的名号经历了几次变迁，刘万春的炸糕风味独特、物美价廉，而赢得了“炸糕刘”的绰号，又因为刘记炸糕铺位于“耳朵眼”胡同旁，由于众多的食客纷纷传诵：“耳朵眼那儿的炸糕真好。”时间久了，便谐称刘记炸糕为“耳朵眼炸糕”。在日伪时期，刘记炸糕铺因加入商会，改叫“增盛成”，“文化大革命”时期又更名为“文革炸糕店”。但是民众仍然习惯性称之为“耳朵眼炸糕”。改革开放后的1978年，天津市饮食公司顺乎民意，正式命名其为“耳朵眼炸糕店”。

