

经典美食

传统北京菜

榛子 编



Jingdian Meishi
Yunnan Beijingcai



云南科技出版社



ISBN 7-5416-2053-X



9 787541 620539 >

ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308

总定价：100.00元（共10册，每册10.00元）

经典美食

传统北京菜

榛子 编



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典美食 / 榛子 编. —昆明: 云南科技出版社, 2004.11

ISBN 7-5416-2053-X

I . 经... II . 榛... III . 菜谱 - 中国
IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105222 号

经典美食 · 传统北京菜

策 划 千秋书局
编 者 榛 子
责任编辑 云 柯 邓玉婷
封面设计 甜 豆
出版发行 云南科技出版社
地 址 昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼
邮政编码 650034
经 销 全国新华书店
印 刷 浙江省邮电印刷厂
开 本 889 × 1194 1/28
印 张 2
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308
总 定 价 100.00 元 (共 10 册, 每册 10.00 元)
(本书图文经台湾汉光文化网路股份有限公司授权使用)

前言

我国的烹调技艺历史悠久,从远古时代先人们知道用火烤食及用盐调味开始,逐渐脱离蒙昧的原始状态而进入烹调萌芽时期,其间大约经历了四千余年的漫长历史。这以后又经过形成、发展到繁盛几个阶段,在烹饪方面积累了丰富的经验,形成了独特的高超技艺,在国际上素有“烹饪王国”之美称,这是祖国宝贵的文化遗产之一。

由于我国幅员辽阔、人口众多,长期以来各地受气候、物产、民族习惯、生活方式和饮食口味的影响,形成了各具特色的地方风味菜。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾,大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同的风味特色,构成了我国饮食文化宝库中灿烂的瑰宝。

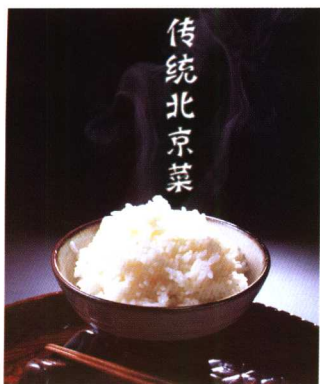
传统的往往就是经典的,而经典的往往也是永恒的,只有经典的东西才能世代相传,不断地发扬光大。正因为如此,本丛书选择菜肴的原则就是经典和传统。当然,随着时代和社会的发展,人们的需求也在不断变化,因此我们在注重经典和传统的同时,也考虑到传统口味的年轻化、家庭化和现代生活的时尚化,目的就是让传统的东西更好地为现代人服务。

本丛书以神州大地深受广大群众喜爱的传统佳肴为主体,以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片,简明扼要地讲解了适用于我国大部分地区的近400种佳肴的烹调、制作方法,具有极强的实用价值和可操作性。因此,本书不仅可作为中小型餐馆专业烹饪人员的常备工具书,也可以作为城乡广大家庭日常使用的烹调参考手册。

编者

2004年10月





目录

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 05 清宫茄段 | 15 青红椒牛肉丝 | 36 炒合菜戴帽 |
| 06 北京烤鸭 | 16 滑溜里脊 | 38 锅煽豆腐 |
| 08 醋炒银芽肉丝 | 17 酱汁牛肉 | 39 蟹黄豆腐 |
| 09 烧子盖 | 18 河南皮渣 | 40 八宝脆皮鱼 |
| 10 羊肉炸焦 | 20 鲜豆鸡丝 | 42 醋椒鱼 |
| 11 香酥鸭饼 | 21 酱爆核桃鸡丁 | 43 丸子津菜汤 |
| 12 焖饼 | 22 清宫苏造肉 | 44 白莲香藕 |
| 14 朝天耳丝 | 24 溜黄菜 | 45 烧南北 |
| | 25 抓炒虾仁 | 46 熏鸡拌黄瓜 |
| | 26 天厨海参 | 48 奶油津白 |
| | 27 奇香红白丝 | 49 扒三素 |
| | 28 高丽凤尾虾 | 50 鸡油四蔬 |
| | 30 香酥小鲫 | 51 拔丝苹果 |
| | 31 鱼羊双鲜 | 52 褙裥火烧 |
| | 32 松鼠黄鱼 | 54 家常烙饼 |
| | 34 炒木须肉 | 55 牛肉馅饼 |
| | 35 虾仁炖豆腐 | 56 三皮饺 |

使用说明

1. 本书各菜的份量一般以6人份为准。
2. 本书所涉及容器的容量标准为:饭碗或杯,240毫升;小碗,120毫升;大匙,15毫升;小匙,5毫升。
3. 调味料用量可按各人口味酌量增减。
4. 高汤做法:瘦猪肉300克,排骨300克,火腿150克,虾米40克,姜1大片,八角茴香1粒,陈皮3厘米见方1片,清水3大碗半。将上述原料用小火熬煮成1大碗汤汁,用纱布滤去渣即可。





清宫茄段

传统北京菜

Qing Gong Qie Duan

ChuanTongBeiJingCai

材 料:

茄子 3 条,猪绞肉 100 克,蒜末 1/4 杯,葱花 1/4 杯,红辣椒(切丝)1 只,油 1/3 锅。

A 料:酱油 1/4 杯,味精 1 小匙。

做 法:

1. 茄子去蒂,切成 2.5 厘米小段。大火烧热炒锅,倒 1/3 锅油,加至六分热时下茄段,炸至茄段略皱缩,切面呈金黄,即捞出沥油。
2. 锅中入油 1 大匙,以大火烧热,下肉末

翻炒至肉变色,续下葱、蒜、茄子、辣椒及 A 料,改中火使汤汁收入茄段中,见汤汁将干,即可盛盘供食。

健康关照:

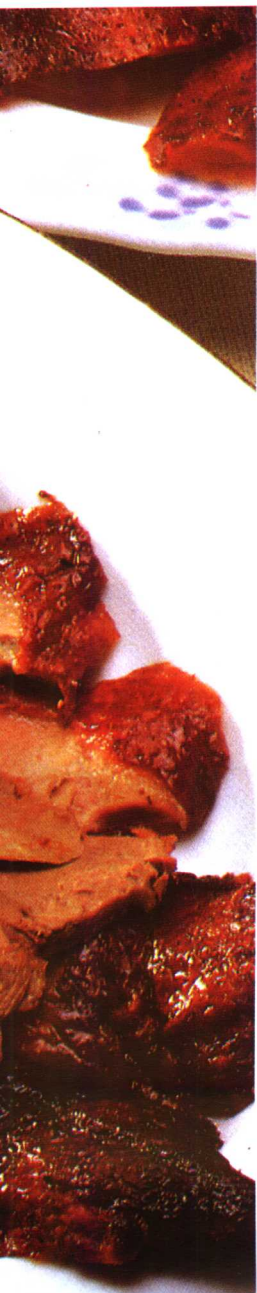
这道菜酱油可酌减,以便降低含钠量。





北京烤鸭

Bei Jing Kao Ya



材 料:

烤鸭用鸭 1 只(约 2700 克),麻油适量,麦芽糖水适量,荷叶饼 24 张,甜面酱 2 碟,京葱段 24 根。

做 法:

1. 将鸭宰杀后烫去鸭毛,从一侧的翅膀下开口,取出内脏。
2. 在宰鸭时切开的鸭颈处的皮与肉之间插入吹管,用打风器吹至整只鸭皮胀得饱满圆润,此时用开水浇淋鸭身,以免风干时出油,再用热的麦芽糖水往鸭身浇淋一遍,即可晾在阴凉处,让微风吹干。天气好时,4~5 小时之后就可入挂炉中烘烤。经过微风吹干的皮,烤起来才会酥脆。
3. 烤鸭时,将烤鸭钩勾住鸭脖梗,待挂炉中升起炭火,便可移鸭入炉,挂在内壁,盖上鸭炉盖烤 20 分钟至 30 分钟,取出即成金黄香酥的北京烤鸭,趁热再抹上一层麻油,可使其油亮好看。
4. 用批鸭肉的刀将鸭皮批下来。首先掰下鸭头,在鸭脖内侧浅浅下一刀,再由鸭胸前端向前批下酥而薄的一片鸭皮,接着卸下鸭翅,批下鸭腹的皮。将皮分别排列盘中。
5. 接着将鸭肉批下来,排于盘中,并将鸭头剖为两半,排于盘首,鸭尾列于盘底。

健康关照:

这道菜所含钠均来自甜面酱,应尽量少蘸食,以防摄入过多的钠,影响健康。

醋炒银芽肉丝

Cu Chao Yin Ya Rou Si



材 料:

瘦猪肉 225 克, 绿豆芽 150 克, 葱(切末)1 根, 油 1/3 锅, 醋 1 大匙, 花椒油 1 小匙。

A 料: 盐 1/4 小匙, 蛋清 1 个, 生粉 1 小匙。

B 料: 盐 1/4 小匙, 味精 1/8 小匙, 胡椒 1/8 小匙, 酒 1/2 小匙。

做 法:

1. 将猪肉切成细丝, 以 A 料略拌; 绿豆芽掐去头尾, 洗净。
2. 大火烧热炒锅, 倒 1/3 锅油, 油稍热即下

肉丝过油, 见肉色转白, 捞出沥油。

3. 大火烧热炒锅, 倒油 1 小匙, 下葱末爆香, 续下豆芽炒三四下, 加 B 料、肉丝炒匀, 起锅前淋上醋烹出香味, 再浇花椒油即可盛盘供食。

备 注:

花椒油系以麻油熬花椒的油, 有特殊的香味。

健康关照:

猪肉与绿豆芽配合炒食, 是一道营养均衡的佳肴, 适合大多数人食用。





烧子盖

Shao Zi Gai

传统北京菜

ChuanTongBeiJingCai

材 料:

猪里脊肉 375 克,花椒盐 1.5 大匙,油 1/2 锅。

A 料:面粉 2 杯,鸡蛋 2 个,盐 1/2 小匙,清水适量。

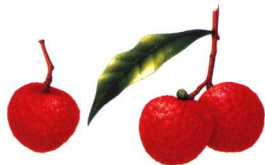
做 法:

1. 里脊肉整块用水煮熟,分切成 3 片;A 料调成厚糊状。
2. 油烧热,肉片分别沾裹面糊后,入锅炸至外层呈金黄色,即可捞出沥油。
3. 趁热横切成 1.5 厘米宽的长条,放在底

饰生菜的盘中,与花椒盐一起上桌供食。

健康关照:

1. 里脊肉可提供多量优质蛋白质,有益健康,可以常吃。
2. 这道菜用油量偏高,减肥者及糖尿病患者不宜多吃。



羊肉炸焦

Yang Rou Zha Jiao



材 料:

瘦羊肉 375 克,干面粉适量,锅粑 4 片,椒盐末 2 小匙,油 1/2 锅,生菜叶少许。

A 料:酱油 2 杯,料酒 1/2 杯,葱 2 根,姜 1 块,八角茴香 1 粒,冰糖屑 1 大匙,水 4 杯。

做 法:

1. 羊肉切成 1 厘米厚、3 厘米见方块,用热水余烫一次,捞出沥干水分,再用 A 料滚煮 15 分钟,再捞出沥干。
2. 油烧热,羊肉块临炸时再裹干面粉,将

肉块炸至色呈焦褐色,捞出沥干油分,放在垫有生菜叶的盘中。

3. 再将锅粑投入油锅中,炸至膨起即可捞起,用刀背斩成小块,与羊肉一起上桌,并附椒盐末供蘸食用。

健康关照:

这道菜含钠量偏高,高血压患者不宜多吃。





香酥鸭饼

传统北京菜

Xiang Su Ya Bing

ChuanTongBeiJingCai

材 料:

鸭肉 600 克, 蛋清 12 个, 葱(切成葱花)2 根, 油 2/3 锅。

A 料: 味精 1/2 小匙, 盐 1.5 小匙, 胡椒粉 1 小匙, 生粉 2 大匙。

做 法:

1. 将鸭肉放入沸水中煮熟后切成细丝。
2. 以打蛋器或筷子将蛋清打成高高浮起的雪白泡沫, 加上 A 料搅拌均匀, 备用。
3. 在一大圆盘上抹一层麻油, 将 1/2 蛋清泡沫浆平铺成饼, 上置葱花、鸭肉丝, 再将另 1/2 的蛋清泡沫浆铺在鸭肉上抹

平, 使成一圆饼。

4. 加 2/3 锅油, 大火烧热至六七分热时, 将盘中的鸭饼滑入锅中, 炸至里酥外黄即可沥油盛盘。
5. 上桌时, 将鸭饼切成小段, 以荷叶饼包裹食之, 其中一股酥香, 滋味特别。

备 注:

家中待客可以土司面包替代荷叶饼, 又是另一番滋味, 而且非常方便。

健康关照:

这道菜含钠量偏高, 高血压患者不宜多吃。





焖饼

Men Bing

材 料:

葱油饼 1 张,小白菜 2 棵,大白菜叶 2 片,鸭血 20 克,猪肉 20 克,笋 1/3 支,韭黄 20 克,红萝卜 1/4 个,木耳 3 朵,鸡蛋 1 个,色拉油 1/3 杯。

A 料:高汤 3/4 杯,胡椒 1/4 小匙,味精 1/4 小匙,盐 1/2 小匙。

做 法:

1. 葱油饼切成长 4 厘米的细丝;小白菜去根、洗净,切成 2 厘米长段;大白菜洗净,去除叶子部分不用,将白菜梗切成细丝。
2. 鸭血、猪肉、笋、韭黄、红萝卜、木耳洗净,切成 4 厘米长细丝。
3. 中火烧热炒锅,倒入油 1/3 杯,将鸡蛋打匀下锅,炒成蛋片,改大火下所有材料翻炒,另将 A 料下锅一起炒匀,见汤汁收干即可盛盘。

备 注:

葱油饼做法:以中筋面粉和入适量开水,和匀之后擀成大圆饼;薄薄抹上一层花生油,卷起来揉一遍,再擀成大圆饼;第二次抹上花生油,再卷起来揉和;分摘成直径 5 厘米的面团,擀成一张张小饼,上撒少许葱花、盐及生面粉,再擀成长条拉细,盘成小团后擀平成饼。此时即可用少量油以温火烘成微黄的葱油饼。

健康关照:

用油量可减少,使整道菜营养成分更均衡。



传统北京菜

ChuanTongBeiJingCai



朝天耳丝

Chao Tian Er Si



材 料:

卤好的猪耳朵(约 150 克)1/2 个,卤好的五香豆腐干 3 块,大白菜叶 3 片,葱(切成细丝)1 根,香菜 5 小棵。

A 料:白酱油 1.5 大匙,麻油 2 大匙,白醋 1 小匙,辣椒油 2 小匙,味精 1/4 小匙。

做 法:

1. 猪耳朵以利刀先批成 0.1 厘米薄片,再切成 4 厘米长的细丝。
2. 五香豆腐干批成 0.1 厘米薄片,再切成细丝。
3. 白菜叶洗净,切去叶梗不用,将叶片切

成细丝;香菜去根洗净,切成 1 厘米长小段。

4. 将上述各料倒入竹箴箩中拌匀,入沸水锅迅速一氽,去除生味,再盛于盘中,浇上 A 料,拌和均匀即可食用。

备 注:

洗净猪耳朵并剃去毛后,放入卤汁中以小火卤 15 分钟即熄火,浸在卤汁中 4~ 6 小时后捞出沥干,移入冰箱上层略微冻硬。冻硬的猪耳朵才容易切成极薄的耳丝。

健康关照:

酱油及味精均含钠,高血压患者应限量食用。





青红椒牛肉丝

传统北京菜

Qing Hong Jiao Niu Rou Si

ChuanTongBeiJingCai

材 料:

嫩牛肉 375 克,青椒 3 只,红辣椒 4 只,葱(切末)1 根,蒜(拍碎切末)3 瓣,油 1/3 锅。

A 料:酱油 1.5 大匙,鸡蛋(蛋清蛋黄打匀)1/3 个,生粉 1 小匙。

B 料:酱油 2 小匙,味精 1 小匙,酒 1 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,糖 1 小匙。

做 法:

1. 青椒、红椒去蒂、籽,切成细丝;牛肉切成 4 厘米长细丝,以 A 料拌匀。

2. 大火烧热炒锅,倒 1/3 锅油,趁油未热下牛肉搅散,随下青椒略搅,立即倒出沥油。

3. 锅中倒油 1 大匙,以大火爆香葱、蒜、红辣椒,下 B 料及牛肉、青椒炒三四下即可盛盘供食。此菜青红鲜艳,引人食欲。

健康关照:

牛肉富含蛋白质,可提供人体生长发育所需,对大多数人都适宜。

