



中国建材工业出版社

# 京菜

精

华

二

吴杰 郭玉华 主编

教你学做名菜系列丛书

烹饪教学做名菜系列丛书

# 京菜

精

华

吴杰 郭玉华 主编

中国建材工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

京菜精华 / 吴杰, 郭玉华主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2004.11

(教您学做名菜系列丛书)

ISBN 7-80159-753-2

I. 京... II. ①吴... ②郭... III. 菜谱 —北京市  
IV. TS972.182.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105100 号

教您学做名菜系列丛书

京菜精华

主 编 吴 杰 郭玉华

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号院

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 3

字 数: 100 千字

版 次: 2004 年 11 月第 1 版

印 次: 2004 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80159-753-2/TS · 072

定 价: 18.00 元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-68345931

# 前言

---

中国菜以色、香、味、型、器俱佳而闻名中外，以其特色形成的中国饮食文化是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色的不同，造成了我国各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大差别，特别是在饮食的做法上，吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做名菜系列丛书之一的《京菜精华》。

京菜即北京风味菜。因为北京是我们伟大祖国的首都，是全国政治、经济、文化的中心，是全国各民族的名特风味及名厨高手云集的地方，所以饮食风尚在这里相互影响和融合，经历代名厨着意耕耘，推陈出新，博采众长，逐渐形成了别具一格，自成体系

的北京菜。

京菜的烹调方法多种多样，常见的有：爆、炒、熘、扒、烤、煎、烹、涮、烩、炸等。口味以传统的味厚、汁浓、肉烂、汤肥向清、鲜、香、嫩、脆的风味发展，并且更加讲究火候、色型以及营养的平衡。

本书由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写。所介绍66例京菜均系当地较具风味特色的菜中精品，既有久负盛名的传统菜，又有近些年创新的名菜，集中国京菜之大全。它不仅反映了我国传统与当代佳肴之精华，还体现了中国烹饪的科学性、文化性和艺术性。

本书菜肴的分类，按水产菜、畜肉菜、禽蛋菜、蔬菜和其他五大类。本书以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点与操作提示作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，步骤清晰，本书不仅可作为全国各地烹饪院校、烹饪技能培训和厨师培训班烹饪实习课的教材，还可作为全国各地餐饮业、劳动主管部门评定、考核厨师技能的参考，而且还是国内外烹饪爱好者、美食家和家庭主妇的良师益友。

编者

2004年9月

|             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 明珠龙虾 .....  | 04 | 拌海蜇皮 .....  | 21 |
| 油焖大虾 .....  | 05 | 松子全鸡 .....  | 22 |
| 珍珠鲍 .....   | 06 | 蛤蜊鸡 .....   | 23 |
| 白汁鱼翅 .....  | 07 | 酒香鸡 .....   | 24 |
| 鸡汁鱼翅 .....  | 08 | 香酥油鸡 .....  | 25 |
| 冰糖元甲 .....  | 09 | 陈皮鸡 .....   | 26 |
| 汽锅元甲 .....  | 10 | 冻鸡 .....    | 27 |
| 干煎鱼 .....   | 11 | 汽锅鸡 .....   | 28 |
| 酱汁活鱼 .....  | 12 | 黄焖鸡块 .....  | 29 |
| 鼓油活鱼 .....  | 13 | 茉莉鸡片 .....  | 30 |
| 煎蒸黄鱼 .....  | 14 | 醋溜鸡丁 .....  | 31 |
| 鳊鱼 .....    | 15 | 酱爆鸡丁 .....  | 32 |
| 粉皮辣鱼 .....  | 16 | 炒鸡丝掐菜 ..... | 33 |
| 鸡汤鱼卷 .....  | 17 | 葱黄鸡 .....   | 34 |
| 油爆鱿鱼卷 ..... | 18 | 酒蒸鸭子 .....  | 35 |
| 红煨鳝段 .....  | 19 | 青椒鸭丁 .....  | 36 |
| 奶汤海参 .....  | 20 | 糟烟鸭三白 ..... | 37 |

|             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 芥末鸭掌 .....  | 38 | 口蘑烧鹌鹑 ..... | 54 |
| 白肉片 .....   | 39 | 葱爆兔肉 .....  | 55 |
| 干扣肉 .....   | 40 | 沙锅羊头 .....  | 56 |
| 烩肘 .....    | 41 | 沙锅散丹 .....  | 57 |
| 冰糖肉 .....   | 42 | 爆炒腰花 .....  | 58 |
| 过油肉 .....   | 43 | 酸辣腰卷 .....  | 59 |
| 芝麻丸子 .....  | 44 | 麻酱腰片 .....  | 60 |
| 酱爆肉条 .....  | 45 | 芥末腰花 .....  | 61 |
| 醋溜肉片 .....  | 46 | 焦溜大肠 .....  | 62 |
| 油爆里脊丁 ..... | 47 | 鸡米鹿筋 .....  | 63 |
| 香菇肉饼 .....  | 48 | 桃花泛 .....   | 64 |
| 糖醋排骨 .....  | 49 | 琥珀莲子 .....  | 65 |
| 烧羊肉 .....   | 50 | 三不沾 .....   | 66 |
| 葱爆羊肉 .....  | 51 | 翡翠羹 .....   | 67 |
| 香酥牛肉条 ..... | 52 | 炒干贝芹菜 ..... | 68 |
| 京酱肉丝 .....  | 53 | 三丝豇豆 .....  | 69 |



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



## 【明珠龙虾】

### 原 料:

龙虾 1 只重 800 克, 葱姜汁 15 克, 料酒 10 克, 精盐 1 克, 蛋清 1 个, 猪油 10 克, 湿淀粉 10 克, 鸡汤 15 克, 鸡清汤 600 克。

### 制 作:

①将龙虾去掉头, 虾身从腹部剖开, 取出虾肉。

②将虾头、虾身按原形摆入蒸锅蒸透取出, 放在盘内生菜叶上。

③将虾肉斩成茸, 加入葱姜汁 10 克, 料酒 5 克, 精盐

0.5 克, 猪油、蛋清、鸡汤 25 克搅匀上劲, 挤成丸子下入锅内鸡汤中煮熟。

④将多余清汤沥出, 炒勺内加余下料酒、葱姜汁炒开, 加精盐, 用湿淀粉勾芡, 淋入鸡油出勺围在龙虾四周即成。

**特 点:** 色型美观, 虾丸形似明珠, 味道鲜美异常。

**操作提示:** 虾丸下入汤锅时要用小火, 使汤汁保持微沸状态, 至虾丸浮起即可。



## 【油焖大虾】

### 原 料:

大虾 500 克, 青椒 25 克, 葱、姜各 10 克, 白糖 25 克, 精盐 3 克, 鸡汤 150 克, 油 30 克, 料酒 10 克。

### 制 作:

- ① 将大虾洗净。青蒜切斜段、葱、姜切片。炒锅内加油烧热, 下入葱、姜炝香, 下入大虾煸炒。
- ② 加入白糖、精盐、鸡汤、料酒焖制熟透。
- ③ 焖至汤汁浓时, 下入青蒜段翻匀, 收干汤汁, 装盘即成。

**特 点:** 色泽美观, 肉质鲜嫩, 咸甜味美。

**操作提示:** 用中火焖制, 要勤翻匀, 以免糊锅。



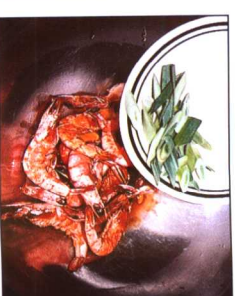
原 料



制作①



制作②



制作③



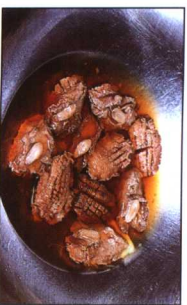
原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



## 【珍珠鲍】

### 原 料:

净鲍鱼500克, 熟鸽蛋200克, 菜心200克, 精盐4克, 料酒、酱油各20克, 高汤1000克, 糖色10克, 湿淀粉10克, 猪油45克, 葱段、姜片各15克。

### 制 作:

- ①将鲍鱼两面制上花刀。
- ②鲍鱼下入500克高汤中氽透捞出。
- ③炒锅内加猪油25克烧热, 放入葱段、姜片炆香, 加入高汤、料酒、酱油、糖色, 下入鲍鱼烧至八成熟。

④下入鸽蛋、精盐2克烧干汤汁, 用淀粉勾薄芡, 出锅装盘, 鸽蛋围在鲍鱼四周。用余下的油, 精盐将菜心炒熟, 围在鸽蛋四周即成。

**特 点:** 形态美观, 软烂香浓, 营养滋补。

**操作提示:** 刀工要匀, 芡汁要薄。



## 【白汁鱼翅】

### 原料:

水发鱼翅 600 克, 蹄膀肉 500 克, 油鸡半只 500 克, 干贝 50 克, 火腿 75 克, 料酒 60 克, 姜汁 25 克, 葱、姜各 20 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 鸡油 20 克, 猪油 20 克, 奶汤 600 克。

### 制 作:

① 将鱼翅放入沸水锅内煮开, 捞出沥干水分, 去净杂质。  
② 大沙锅垫上竹算, 放上沙布, 再放入鱼翅, 将沙布折叠, 包严鱼翅。

③ 将蹄膀肉、鸡肉、火腿、干贝放在沙锅内, 放入葱、姜、料酒 30 克, 加清水烧开, 撇净浮沫, 用小火煨至鱼翅软烂, 去掉配料, 取出鱼翅。

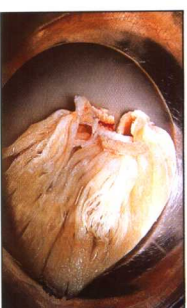
④ 热锅内加奶汤、料酒、姜汁、精盐烧开, 下入鱼翅, 煨至汤汁浓醇时, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 边搅匀, 边淋入猪油, 将鱼翅翻身, 再淋入鸡油, 拖入盘内即成。

**特 点:** 色白味醇, 软烂香滑。

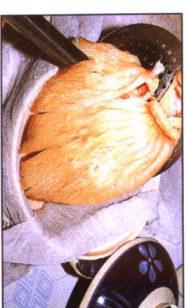
**操作提示:** 鱼翅下入奶汤锅后同样要用小火煨制, 勾芡时必须不停地转动炒锅, 以防鱼翅粘底。



原料



制作①



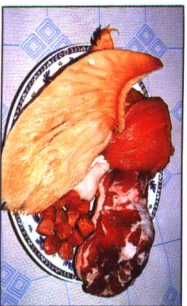
制作②



制作③



制作④



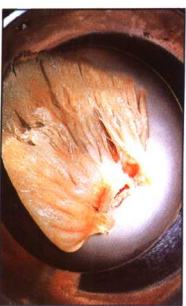
原料



制作①



制作②



制作③



制作④



## 【鸡汁鱼翅】

### 原料:

水发鱼 650 克, 鸡脯肉 75 克, 猪肥膘肉 20 克, 猪腿肉 300 克, 油鸡 300 克, 干贝 50 克, 料酒 50 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 清汤 600 克, 葱、姜块 30 克, 鸡油 10 克, 猪油 50 克, 湿淀粉 20 克, 鸡汤 100 克, 葱末 20 克。

### 制 作:

①将水发鱼翅放入漏勺内, 浸没在开水锅中氽烫三遍(每次均需换水), 去除腥味。再将鱼翅用沙布包好放入垫底的沙锅内, 放入猪腿肉、油鸡、干贝、葱、姜块, 加

水、料酒 25 克煨至鱼翅软烂取出。

②鸡脯肉、肥膘肉斩成茸, 加湿淀粉、鸡汤调匀成鸡汁。

③锅内加猪油 30 克烧热, 放入葱、姜末炆香, 加清汤, 料酒烧开, 撇净浮沫, 下入鱼翅煨至汤汁浓醇。

④将鸡汁缓缓注入锅内, 加精盐、味精, 沿锅边淋入鸡油, 大翻勺, 再淋入猪油, 装盘即成。

**特 点:** 汁醇色白, 鲜味极浓。

**操作提示:** 煨鱼翅时一定要用小火, 并不断提动炒锅, 以免糊底。



## 【冰糖元甲】

### 原料:

活甲鱼1只约750克,猪五花肉125克,冰糖40克,葱、姜各15克,黄酒60克,酱油50克,糖色10克,精盐1克,味精1克,汤750克,猪油30克,芝麻油10克。

### 制作:

①将活甲鱼剥下头,滴净血水,放入冷水锅内煮开捞出。刮净黑膜洗净,在腹部切开十字刀口,去除内脏、背壳,剁成块,并用冷水洗净。五花肉切片。葱切段,姜切片。

②将甲鱼块下入沸水锅内焯透捞出,洗净。

③炒锅内加猪油、葱、姜炆香,下入五花肉片炒熟,加入冰糖、黄酒。

④下入甲鱼块、酱油、高汤,盐烧开,撇去浮沫,用小火焖烧至软烂,加味精,收浓汤汁,淋上芝麻油,装盘即成。

**特点:** 油润光亮,软烂香醇,甜咸味美。

**操作提示:** 一定要选用活甲鱼并且要焯透,捞出洗净,去除腥味。



原料



制作①



制作②



制作③



制作④



原料



制作①



制作②



制作③



制作④



## 【汽锅元甲】

### 原料:

活甲鱼 1 只约 750 克, 熟火腿、冬笋、京葱、姜各 40 克, 料酒 50 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 清汤 750 克, 鸡油 15 克。

### 制 作:

- ① 将甲鱼剁下头, 沥净血水, 从腹部开十字刀口去除内脏, 放入沸水锅内略烫捞出, 刮净黑膜, 再洗净。
- ② 将甲鱼剁成块, 再下入沸水锅内焯透, 捞出洗净血沫。火腿、冬笋、京葱、姜均切片。

- ③ 将甲鱼块下入汽锅内, 放入火腿片、冬笋片、葱片、姜片, 加料酒、精盐、清汤。
- ④ 将汽锅放入蒸锅内, 盖严, 蒸约两小时至甲鱼软烂, 去掉葱片、姜片, 加味精、鸡油即成。

**特 点:** 汤清味鲜, 原汁原味。

**操作提示:** 甲鱼一定要反复洗净, 去除腥味。旺火蒸制的时间可视甲鱼老嫩程度而定。



## 【干煎鱼】

### 原料:

净鳊鱼 1 条 750 克, 青蒜 15 克, 香糟油 50 克, 鸡蛋 2 个, 面粉 30 克, 精盐 4 克, 白糖、味精各 2 克, 猪油 200 克。

### 制作:

①将净鳊鱼两面剞上坡刀, 在刀口内撒上精盐腌渍入味。青蒜斜切小段。另将香糟油、白糖、味精、精盐、青蒜对成汁。

②用容器打鸡蛋使其搅散, 再将鳊鱼粘匀干面粉, 拖

上鸡蛋液。

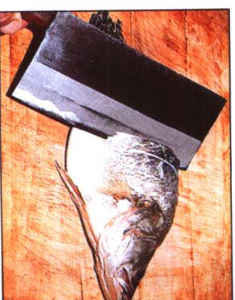
③炒锅内加猪油烧七成热, 下入鳊鱼两面煎黄至熟。沥去余油, 倒入对好的调料汁, 提动炒锅, 将鱼翻身, 再提动几下, 挂匀汤汁出锅即成。

**特点:** 鱼型完整, 肉质鲜嫩, 口齿生香。

**操作提示:** 鱼下油后先用旺火煎至定型, 再改小火煎至熟透, 烹汁后再改成旺火。



原料



制作①



制作②



制作③



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



## 【酱汁活鱼】

### 原 料:

活鲤鱼1条约750克, 甜面酱50克, 白糖10克, 姜15克, 熟猪油30克, 汤600克, 料酒15克, 葱末10克。

### 制 作:

①将活鲤鱼治净, 两面剖上样指刀, 深至鱼骨。姜切成末。

②锅内加水烧沸, 下入鱼氽烫一下捞出, 使刀口张开, 去除腥味。

③炒锅内加猪油、甜面酱、白糖、料酒、葱末炒香, 加

汤烧开。

④下入氽过的鱼烧开, 改小火烧透, 用大火烧开, 将鱼捞入盘内, 汤汁炒浓, 浇在鱼上, 撒上姜末即成。

**特 点:** 色泽酱红, 肉质鲜嫩, 酱香浓郁。

**操作提示:** 要选用活鱼。氽鱼时要用旺火。



## 【豉油活鱼】

### 原料:

净鲜草鱼 1 条约 800 克, 豆豉、葱、姜各 20 克, 鸡汤 30 克, 酱油 10 克, 白糖 5 克, 精盐 3 克, 胡椒粉 0.5 克, 花生油 50 克, 料酒 15 克, 香菜 5 克。

### 制 作:

①将治净的草鱼两面剞上坡刀, 放入盘内。葱切段、姜去皮切片放在鱼腹内, 淋上料酒。

②将草鱼入蒸锅内蒸熟。豆豉内加入鸡汤, 入锅蒸约 10 分钟取出。

③豆豉汁沥入碗内 (去掉豆豉渣), 加入酱油、白糖、精盐、胡椒粉调匀, 再加入热花生油成豉油汁。

④蒸好的鱼去掉葱、姜, 放另一盘内, 浇上豉油汁, 放上香菜即成。

**特 点:** 甜鲜软嫩, 清香不腻, 豉香味浓。

**操作提示:** 一定要选用活草鱼。蒸草鱼时要用旺火。



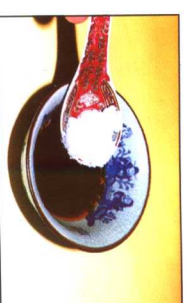
原 料



制作①



制作②



制作③



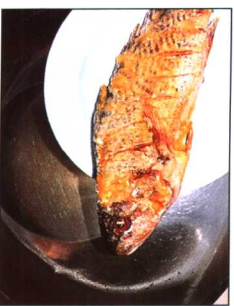
制作④



原 料



制作①



制作②



制作③



## 【煎蒸黄鱼】

### 原 料:

黄鱼 1 条约 700 克, 鸡蛋 2 个, 葱、姜各 15 克, 面粉 50 克, 料酒 15 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 芝麻油 15 克, 猪油 200 克。

### 制 作:

- ①将黄鱼从口中去除内脏, 治净, 两面斜斜上直刀, 抹净水, 用精盐、味精、料酒各半抹匀入味。葱、姜切丝。
- ②将入味的黄鱼沾匀面粉, 再拖匀鸡蛋液, 下入五成热油中煎透, 取出。

③将黄鱼放入盘内, 撒上葱丝、姜丝及余下调料, 入锅内蒸约 20 分钟取出, 即成。

**特 点:** 肉质细嫩, 清淡鲜美。

**操作提示:** 煎鱼时要勤翻动, 以免煎糊。蒸制时要用旺火。