

老北京 那些小吃

话说北京

它们是老百姓的「碰头食」；它们是胡同里的「十三绝」；它们是记忆里的「老北京」；每一道北京小吃都蕴含着文化的基因：或奔放、或内敛、或融合、或纯粹的北京小吃，犹如品味一部多民族融合的历史。

梓奕荣轩◎编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

老北京 那些小吃

话说北京

梓奕荣轩◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

老北京那些小吃/梓奕荣轩编著. —北京:中国
铁道出版社, 2015. 5

(话说北京)

ISBN 978-7-113-19330-0

I. ①老… II. ①梓… III. ①饮食—文化—北京市
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 229201 号

书 名: 话说北京
老北京那些小吃
作 者: 梓奕荣轩

责任编辑:王淑艳 编辑部电话:010-51873457 电子信箱:wangsy20008@126.com
封面设计:王 岩
责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京铭成印刷有限公司

版 次:2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:14.75 字数:245 千

书 号:ISBN 978-7-113-19330-0

定 价:49.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话:(010) 51873174 打击盗版举报电话:(010) 51873659

前言

Preface

每个地方都有自己的特色小吃,更何况首都北京的小吃。不过北京小吃还有其他的名儿,俗称“碰头食”或“菜茶”。

北京小吃形形色色,花样繁多,口味众多。与其他地方小吃相比,它的特色,在于融合了汉族、回族、蒙古族、满族等多民族的风味小吃。这些所谓的“碰头食”中,除了各种各样的民间小吃外,还少不了明、清宫廷小吃流传到民间之后形成的特色小吃。

正因为品种多、风味独特,流传下来的北京小吃,大约有两三百种之多。其中包括佐餐下酒小菜,比如白水羊头、爆肚、白魁烧羊头、芥末墩等;宴席上所用面点,比如小窝头、肉末烧饼、羊眼包子、五福寿桃、麻蓉包等;还有作为零食或早点、夜宵的多种小食品,比如艾窝窝、驴打滚等。

其中,最具京味特色的有豆汁、灌肠、炒肝、麻豆腐、炸酱面等。而这些小吃,不少甚至都形成了一系列流行了上百年的“京师老字号”,为大家伙儿所称道。诸如仿膳饭庄经营的豌豆黄、小窝窝、芸豆卷,南来顺制作的糖卷果、糖耳朵,丰泽园饭庄制作的银丝卷,东

来顺经营的奶油炸糕，合义斋制作的大灌肠，都一处的烧卖，瑞宾楼的褡裢火烧，北京饭庄的麻蓉包，大顺斋的糖火烧等。至于其他各类小吃，在北京各小吃店及夜市的饮食摊上，都有它们的影子。

正因为北京小吃的魅力，惹得一些文人墨客也不禁付诸诗文，留下了不少关于小吃的作品。比如清代有位杨静亭的文人，就写过一本《都门竹枝词》，词句通俗，其中专门描写了各种北京小吃，如：

日斜戏散归何处，宴乐居同六和局。

三大钱儿买甜花，切糕鬼腿闹喳喳。

清晨一碗甜浆粥，才吃茶汤又面茶。

凉果糕炸糖耳朵，吊炉烧饼艾窝窝。

叉子火烧刚卖得，又听硬面叫饽饽。

烧卖馄饨列满盘，新添挂粉好汤圆。

爆肚油肝香灌肠，木须黄菜片儿汤。

当然，有名的京味小吃，最为人称道的，当数“老北京十三绝”。

那么，十三绝都有哪些？且看下面——道来：

豆面糕。尤以俗名“驴打滚”而为世人所知，是北京小吃中的古老品种之一。每当制作完成后，需放在黄豆面中滚一下，犹如郊野之驴在黄土地上打滚，扬起灰尘一样，因而被北京人形象称为“驴打滚”。

艾窝窝。历史相当悠久，北京传统的风味小吃。每年农历春节前后，北京的小吃店都会上这个品种，一直能卖到夏末秋初。所以，艾窝窝原属春秋品种，不过如今一年四季都有供应。

糖卷果。是北京风味小吃中的一个名品，受到中外食客的青睐，尤其深得女性“吃货们”的喜爱。

姜丝排叉。中华名小吃之一。京味特色在于要过蜜,过蜜的姜丝排叉呈浅黄色,口味酥、甜、香。从名字上就可知道,原料里有鲜姜,因而食用时有明显的鲜姜味而得名。

奶油炸糕。富有营养的小吃品种。比起普通的炸糕,在于它需要跟奶油搭配来制作,外焦里嫩,香味浓郁,富有营养,易于消化。

馓子麻花。北京清真小吃中的精品,很受百姓欢迎,制作比较麻烦。颜色棕黄,质地酥脆,香甜可口。

豆馅烧饼。民间绰号“蛤蟆吐蜜”。北京小吃中的一个品种,以豆沙为馅而得名。因烧饼边上有自然开口,吐出豆馅,挂着烧饼边上,因而老百姓管它叫“蛤蟆吐蜜”。

蜜麻花。大名鼎鼎的绰号为“糖耳朵”,是北京小吃中常见的名品,因为它成形后形状似人的耳朵,因此称为“糖耳朵”。它也是具有回族特色的清真食品,棕黄油亮,质地绵润松软,甜蜜可口。前人有诗曰:“耳朵竟堪作食耶?常偕伴侣蜜麻花,劳声借问谁家好,遥指前边某二巴。”

萨其玛。一听这就是个音译词,汉语为“金丝糕”。萨其玛可谓是满族的名糕点,民间传说是一位满族的将军留传下来的,香甜可口。

油茶。北京小吃中的滋补佳品。油茶制作简单,味道甜美,通常作为早餐或午点,很受百姓的喜爱。

焦圈。又一京味名小吃,老北京的古老食品。北京人吃烧饼,爱夹焦圈,喝豆汁儿也必吃焦圈。那个酥脆油香的味儿,真叫人吃不够。

糖火烧。北京以大顺斋的糖火烧最出名。糖火烧香甜味厚,绵

软不黏,适合老年人食用。

豌豆黄。北京春夏时节一种应时佳品。原为民间小吃,后传入宫廷。因而至今通常分为宫廷口味和民间口味,即细豌豆黄和粗豌豆黄。传统的做法,通常还要嵌以大枣肉,风味独特。

除了大名鼎鼎的“十三绝”之外,北京传统的小吃还有好多,简直不计其数,完全可以吸引各种口味的人群。

因而,对于外地人而言,到了北京,除了逛长城,听京剧外,若没吃过一两种京味小吃,就不算到过北京啦。

编 者



目录

Content

- 『驴打滚』 与天津『狗不理』齐名 / 1
- 艾窝窝 大清后官里的『点心』 / 5
- 糖耳朵 老北京的甜食『蜜麻花』 / 8
- 萨其马 原为祭品的满族『饽饽』 / 11
- 糖卷果 回族人的传统小吃 / 15
- 豌豆黄 老佛爷最爱的清真小吃 / 19
- 糖火烧 作为甜食的清真风味 / 24
- 奶油炸糕 奶油味的油炸甜食 / 29
- 馓子麻花 可媲美天津糖麻花 / 33
- 蛤蟆吐蜜 独具个性的豆馅烧饼 / 37
- 姜丝排叉 北京小屁孩儿们的零食 / 42
- 褡裢火烧 状如褡裢的火烧 / 46
- 门钉肉饼 状如城门钉帽的小吃 / 50



北京烤鸭 北京美食的『金字招牌』 / 54

卤煮火烧 苏造肉改造的火烧 / 59

炒疙瘩 穆家寨的招牌菜 / 63

炸酱面 豆酱、面酱，没酱不成面 / 67

玫瑰饼 跟藤萝饼并称『姊妹饼』 / 72

螺蛳转 老字号的清真小吃 / 76

蜜三刀 跟苏才子有关的甜食 / 79

苏造肉 来自苏州的荤食 / 83

烧卖 来自内蒙古的『鬼蓬头』 / 87

扒糕 面相丑陋的美味小吃 / 92

炒肝 白水杂碎的『后裔』 / 96

爆肚 要吃秋，有爆肚 / 100

灌肠 历史悠久的街头小吃 / 106



焦圈 北京人爱吃的「小油鬼」 / 110

春卷 专为立春打造的食物 / 115

切糕 从西域传来的玛仁糖 / 120

薄脆 西直门外「三贵」之一 / 125

豆汁 北京人的标志早餐 / 130

锅贴 不要拿煎饺当锅贴 / 138

面茶 早上油茶，午后热面茶 / 145

茶汤 香甜最好饱婴孩 / 148

酸梅汤 家家自制的消暑饮料 / 152

炸回头 吃了还要再「回头」 / 157

桂花糕 重阳节的传统小吃 / 163

甄儿糕 历数北京那些糕点 / 168

牛舌饼 最接地气的市井小吃 / 172



自来红 老北京的传统红月饼 / 176

栗面窝头 窝头变成高贵的「御膳」 / 179

羊眼包子 没长「羊眼」的清真包子 / 183

游龙戏凤 寓意风流的宫廷御品 / 187

肉末烧饼 传说中的「圆梦烧饼」 / 190

白水羊头 从「羊头马」到「爆肚宛」 / 195

羊杂汤 康熙帝御封的小吃 / 200

三不粘 不粘牙的「桂花蛋」 / 204

雪花酪 老北京的土产「冰激凌」 / 208

涮羊肉 老北京的「羊肉火锅」 / 212

芸豆卷 芸豆做成的宫廷御品 / 218

杏仁茶 高端、上档次的传统饮料 / 223

“驴打滚”——与天津“狗不理”齐名

“驴打滚”——与天津“狗不理”齐名

只要是北京人，几乎没有人不知道“驴打滚”，也没人不熟悉“驴打滚”是啥味道。

如果没吃过这玩意儿，头回儿听这名字的顾客，肯定会感觉很怪。说实话，这个名字稍微有点玄，驴打滚的本来面目，不过是一种糕点而已，它的本名叫“豆面糕”，是北京小吃里最古老的一个品种了。不过，在南方一些地区，人们还是喜欢把这个北京货叫“马打滚”呢。然而，话说回来，这些不同叫法，所指的都是一码事儿。

再说说它大体是个什么玩意儿吧！



香甜绵软的驴打滚

这个小吃源于满族，因为清朝的八旗子弟有个饮食习惯，爱吃黏食，因而就发明了这种黏黏的糕点。“驴打滚”最早缘起于河北省承德一带，后来传到京城，没多久就盛行于北京，从而成为北京地道的风味小吃之一。

为啥承德会成为“驴打滚”的发源地？

原来，承德地区自古以来就盛产一种特殊的黍米。据《热河志·物产》记载：“黍，土人称为黄米。”这种黍米，跟一般的大米、小米不同，很黏，承德当地人叫它为“黄米”，常常用来焖干饭，或者碾成粉用来做黏豆包、年糕以及“驴打滚”。

黏食不容易消化，吃一顿就很耐饿。从前的满族人过着狩猎生活，常常早出晚归，时间相差长，吃黏食能耐一天。因而，平时吃黏食，也就成了满族人的生活传统。

然而，这种少数民族吃法——“驴打滚”，大约在 200 多年前，就从黏食渐渐演变成成为一种大众化小吃，遍布京城各个角落，不仅满族人，众多的京城汉人也喜欢上了这种小吃。

至于“驴打滚”这个称呼，也许不过取的是一种比喻。因为蒸好后还要放在黄豆面里滚一滚，就像郊野真驴在黄土里打滚，由此得名。不过，这也是一种猜测。

《燕都小食品杂咏》中有这么一首通俗的竹枝词，就是关于驴打滚的：

红糖水馅巧安排，黄面成团豆里埋。

何事群呼“驴打滚”，称名未免近诙谐。

另外，还有这样的记载：“黄豆黏米，蒸熟，裹以红糖水馅，滚于炒豆面中，置盘上售之，取名‘驴打滚’真不可思议之称也。”

可见，“驴打滚”的称呼早就有了，而且连作者都惊讶，这个名儿实在太奇怪了。

如果有人要问，到底为什么把这种小吃叫做“驴打滚”？你算是问对了，这跟清朝时候一个有趣的传说很有瓜葛。

相传，乾隆帝平息了大、小和卓叛乱后，没想到这个风流皇帝顺手牵羊，把新疆维吾尔族酋长的老婆抢到自己宫中，硬要做他的妃子。

而这个妃子，你没想到吧，也就是历史上芳名传万里的“香妃”。

香妃被乾隆帝光明正大地抢到京城后，虽然住在金碧辉煌的紫禁城里，但她愁容满面，日夜茶饭不思，更不给乾隆好脸色。面对这样自我作践的美人儿，乾隆帝急坏了，立马传旨给御膳房，下达一道命令：谁能做出香妃爱吃的东西，不但可以官升一级，还能赏银万两。

不消说，那些皇宫里的御厨们个个摩拳擦掌，纷纷使出了看家本领，山珍海味，各地的风味名吃，做了成千上万道，但香妃压根连看也不看。

也许她怀念自己家乡的饭了。乾隆这么猜，便又下旨叫白帽营的厨师特意做些香妃的家乡食品送进宫来。然而，万万没想到的是，自打香妃被抢进宫后，她的丈夫艾买提放心不下，也万里迢迢从西域新疆一路追到北京，恰恰就在白帽营里藏身，千方百计打听香妃的下落。

得知乾隆帝下令让白帽营的人做一样最好吃的东西送进宫给香妃，这可是个千载难逢的大好机会。艾买提自然知道香妃喜欢吃什么，便打算做一盘家传的秘制点心江米团子送到宫里。只要香妃见到自己亲手做的江米团子就会明白自己已经暗中来京了。果然，等到江米团子送到宫里，太监一问食物何名，送食物的艾买提就随口说是“驴打滚”。

当宫女把这盘“驴打滚”端到香妃跟前，香妃一见，再一闻，那种熟悉的味道，她一下子就猜到是丈夫来了，香妃立马就来了精神，夹起一个，赶紧咬了一口。

皇帝听到香妃开始吃东西了，当下既激动又高兴，终于算是一桩心事。从此，乾隆帝就下令让白帽营的艾买提，每天按时做这个叫做“驴打滚”的东西送进宫来。这不，香妃的丈夫艾买提也就天天送“驴打滚”进宫，夫妻俩得以暗中相会。而这种“驴打滚”的食品也就在紫禁城里出了名，到后来，这东西不小心又流传到了紫禁城外的民间巷子里。渐渐的，这“驴打滚”就成了北京的名小吃了。

不过，至于“驴打滚”的来历，还有另外一个说法。

说的是，有回慈禧太后因为吃腻了宫里的食物，想尝点新鲜别致的。于是乎，御膳大厨们个个绞尽脑汁出新招，便尝试着用江米粉裹着红豆沙，看能不能整出一道点心。

没想到，新玩意儿刚做好，一个名叫小驴儿的小太监冒失地闯进了御膳厨房，一个不小心，他竟把刚刚做好的点心碰翻了，一下子掉进了装着黄豆面的盆里。御膳大厨们这下可急坏了，但如果这会儿再重新做，又来不及。没辙，大厨们只好硬着头皮，将这道被“玷污”的点心呈到慈禧太后跟前。

更没想到，慈禧太后刚尝了一口这道点心，就很赞地夸口，随即便问大厨：“这玩意儿叫什么呀？”旁边的大厨们还真给问住了，他们想了想，觉得这跟那个叫小驴儿的太监有点瓜葛，便笑着跟慈禧太后回禀：“这个，叫‘驴打滚’”。

打这以后，北京城里就多了“驴打滚”这么一道风味小吃。

至于驴打滚的制作，则需要费一番工夫才行。

驴打滚的原料，无非黄米面、黄豆粉以及水，就这么简单。基本分为两个步骤，第一步，先把和好的黄米面蒸熟。不过要注意的是，和面的时候，得稍多加水和软些。

第二步，还要将黄豆炒熟，轧成面。接着，把蒸熟的黄米面沾上黄豆粉面擀成片，就像擀包子皮那样，再抹上准备好的红豆沙馅（有时也可用红糖）卷起来。

制作的时候馅要卷得均匀，层次分明，外表呈黄色，特点是香、甜、黏，有浓郁的黄豆粉香味儿。因制作以黄豆面为主要原料，因而被称为“豆面糕”。

等到最后把它切成一个个的小块，撒上白糖，如此这般，“驴打滚”就做成了。你就可以放开胃品尝了。

艾窝窝——大清后宫里的“点心”

白黏江米入蒸锅，什锦馅儿粉面搓。

浑似汤圆不待煮，清真唤作艾窝窝。

这是一首写北京的一种风味小吃的诗，诗中的小吃就是艾窝窝。如果没吃过这玩意儿，一般人读了之后也会难以想象，这玩意儿到底是咋样的？这是一种用糯米制作的清真风味小吃，色泽雪白，形如球状，质地黏软，口味香甜。

要说起北京人吃艾窝窝，这历史可老长久了，尤其是在每年农历春节前后，更流传着家家户户吃艾窝窝的习俗。早在大明王朝万历年间，有个叫刘若愚的太监，曾写过一本书叫《酌中志》，就说到过艾窝窝，“以糯米夹芝麻为凉糕，丸而馅之为窝窝，即古之‘不落夹’是也”。



晶莹如玉
的艾窝窝

艾窝窝,作为北京风味食品,不仅仅北京人爱吃,就连不少前来旅游的外地人对此也赞不绝口。很多人或许都知道艾窝窝好吃,但很少有人知道它是怎么来的。接下来,就掰扯掰扯它的来历。

关于艾窝窝的起源,据说跟故宫,也就是当时皇城内的“储秀宫”有关。

那时候正是大明朝,当时住在“储秀宫”的皇后和妃子,她们天天吃山珍海味,都吃腻了。有一天,在“储秀宫”做饭的一个回族厨师,从家里带了些经常食用的清真食品“艾窝窝”,正在厨房里吃的时候,被一位宫女看见了。她一尝很好吃,就给皇后带了点,皇后一尝,同样觉得很好吃,甚至觉得比常吃的山珍海味还要可口,于是就这位回族厨师为居住在“储秀宫”的皇后和妃子们做“艾窝窝”吃。

于是乎,她们不仅经常食用,还格外大加赞赏,说厨师做的“艾窝窝”不仅“色雪白”,而且吃起来其“味香甜”。就这样,艾窝窝就由紫禁城传了出来,使得这普普通通的平民小吃一下子变得身价百倍,名震京城,成为京城有名的一款清真风味小吃,并被美誉为“御艾窝窝”。

对此,《北京传统文化便览》记载:艾窝窝为“北京一种清真风味小吃。色雪白,球状,质黏软,味甜香,因明代为帝后所喜食,故名御艾窝窝,后传入民间,脱胎为‘艾窝窝’了”。

艾窝窝,是不是真的就像身居皇宫中的皇后以及嫔妃所说的那样美味呢?这可能跟她们长期食用山珍海味有关,说白了她们觉得美味可能就是图个新鲜。

但不管怎样,这样一来就让艾窝窝披上了一层华丽的外衣,比今儿个再好的广告都有广告效应。想想看,皇宫中的皇后贵妃什么好吃的没吃过,就连她们都说艾窝窝好吃,又怎么不会被民间追捧呢,又怎么不会在民间广泛流行,并深受人们的欢迎呢?

至于艾窝窝的制作,用到的原料并不怎么复杂,无非是江米饭,还有面粉、白糖、芝麻、核桃仁、山楂糕。

做的时候,第一步是蒸面,即先把面粉放入蒸笼里,开锅后,蒸一刻钟就可以了。

第二步则是擀面,蒸过的面粉会发干发硬,因此等面晾凉后,要用擀面杖把面擀碎、擀细。