

在咸、淡、鲜、香中体悟美食的余味，
在酸、甜、苦、辣中品位文化的醇厚。



老北京的风味小吃和 历史渊源

品味舌尖上的老北京，领略古都风味文化

在北京你可以和无数的小吃擦肩而过，但真正地道的京味儿却极难觅得。
什么是“京味儿”呢？那是一种浓而不腻，讲究却不刻薄，爽快却不草莽的味道。

墨 非◎编著



中国华侨出版社

在咸、淡、鲜、香中体悟美食的余味，
在酸、甜、苦、辣中品位文化的醇厚。

老北京的风味小吃和 历史渊源

品味舌尖上的老北京，领略古都风味文化

墨 非◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老北京的风味小吃和历史渊源 / 墨非编著. — 北京:
中国华侨出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5113-5573-7

I. ①老… II. ①墨… III. ①风味小吃—介绍—北京市 IV. ①TS972. 142. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167624 号

● 老北京的风味小吃和历史渊源

编 著 / 墨 非
责任编辑 / 文 蕾
责任校对 / 孙 丽
装帧设计 / 环球互动
经 销 / 新华书店
开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 212 千字
印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司
版 次 / 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-5573-7
定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

北京是一座历史文化名城，自元代起，在漫长的历史时期都扮演着全国的政治、经济和文化中心的角色，千百年来缔造了光辉灿烂的文明和令世界瞩目的文化，其饮食特色尤其是小吃文化特色更能突出这座古城的物质文化特点和社会风貌。小吃多是就地取材，是一个地区必不可少的重要标识，老北京的小吃是京都人文风景最靓丽的一张明信片，其代表性绝不逊色于故宫、颐和园等名胜古迹。

在四九城里流连，你可以和无数的北京小吃擦肩而过，但真正地道的京味儿却是极难觅得。什么是京味儿呢？那是一种浓而不腻，粗而不糙，讲究却不刻薄，爽快却不鲁莽的味道。京味儿总是裹挟着鲜明的色彩，在温度上绝不会让你觉得温吞，它能让你在入口的一瞬间感到一丝滚烫或一线清凉；在口感上注重味觉刺激，甜、咸、酸、辣、香、鲜，味道醇厚，即便是清淡的吃食也余味悠长，如清雅温婉的名曲一样令人回味无穷；在质感上追求极致的细腻，要么酥脆利口，要么绵软嫩滑，不艮不柴，给人以不可名状的奢享之感；在色泽上讲究色彩斑斓的视觉美感，比如洁白如雪的艾窝窝、红彤彤的冰糖葫芦、黄澄澄的三不粘、紫褐晶亮的酸梅汤……在造型上追求美

观，各色小吃千姿百态，形状各异，美不胜收，有些小吃精细如同手工艺品，让人不忍下口。

北京小吃不仅讲求色、香、味、形，更注重文化内涵和传统人文精神的传达，历史、文化、习俗是人类文明的产物，特色小吃犹如一个万花筒或多棱镜，不经意间便折射出一座城的世情百态，反映出当地人的精神需求和美好向往。北京小吃的背后有道不尽的逸闻趣事和说不完的前尘往事，帝王的微服私访、皇室成员的一点偏爱和贪恋、文人墨客的慷慨题词、民间手艺人的创业传奇、人们偶发的灵感乍现……构成了一则则引人入胜的传说故事，让食客们在品尝一道道风味小吃的同时，拨开历史的迷雾，自由地穿梭古今，深刻地感受北京印象和京味文化。那种特别的意境与坐在北京幽深的老四合院中，谛听耳畔的京腔京韵有些许类似，它是一种对纯粹生活方式的寻求，也是对传统文化的弘扬和解构，无论这座城被现代商业改变多少，总有些最精髓最本质的东西会遗留下来，供我们发掘、珍视和传承，这也是老北京的魅力之所在。

本书详细介绍了老北京粘货、烙烤、蒸煮、肉食、流食五大类经典小吃的的基本常识，包括小吃的色、形、味、制作方式、吃法，以及小吃的起源、人文底蕴和流传在民间的历史故事，内容丰富多彩，富有趣味性和可读性，让您在享用美食的同时，充分了解有关它的历史渊源和趣闻掌故，既陶冶性情又增长知识，希望它能够陪您度过一段闲适美好的时光，成为您了解北京古都和老北京风味小吃的一本有价值的读物。



目 录

Part1 舌尖上的老北京——文化篇

第一章 老北京小吃文化特色	2
1. 魅力北京，风味古都	3
2. 京华小吃的各色讲究	6
3. 京味浓郁的老北京小吃十三绝	9
第二章 老北京小吃文化意韵	13
1. 皇室贵胄与北京小吃的情缘	14
2. 市井烟火，舌染凡尘	16
3. 文化守望：风味饮食里的士大夫情怀	18

Part2 一口软糯品清欢——粘货篇

第三章 艾窝窝	24
1. 昔年“不落夹”，今朝“爱窝窝”	25
第四章 豆面糕	27
1. 谐趣的“驴打滚”	28

2. 御膳间的“小驴儿”	30
3. 城南旧事：只余浮光如梦长	31
第五章 豌豆黄	34
1. 源起民间的宫廷小吃	35
2. 味淡方知其香浓	37
3. 雕刻童年：豌豆黄上的“英雄传说”	39
第六章 冰糖葫芦	42
1. 糖葫芦的“前世今生”	43
2. 宋光宗的食疗方子	48
3. 天涯倦客：失落的味觉记忆	50
第七章 萨其马	54
1. 民俗礼仪的传承者	55
2. 缪传多多“萨其马”，原是音译得其名	57
3. 忠贞爱情：死生契阔与子成说	59
第八章 三不粘	62
1. 奇特的鸡蛋变身	63
2. 沈园惊梦：红颜花落泪倾城	65
3. 迷雾重重道渊源	67

Part3 炊烟起处忆燕都——烙烤篇

第九章 焦圈	72
1. 制法考究的油炸果	73
2. 酸甜辣咸：“五缺一”的人生况味	75
第十章 馓子麻花	78
1. 松酥香脆的寒食	79
2. 割股奉君的典故	81

第十一章	褡裢火烧	85
	1. 胡同里的珍馐	86
	2. 商业传奇：瑞宾楼的百年风情	88
第十二章	薄脆	91
	1. 香脆诱人的薄饼	92
	2. 薄脆的雅谈史录	93
第十三章	蜜三刀	96
	1. 甜润软糯的蜜点	97
	2. 苏东坡试宝刀与苏北三刀糕点	98
第十四章	蛤蟆吐蜜	101
	1. 喜感十足的豆沙烧饼	101
	2. 千古烧饼，偶得蛤蟆吐蜜	103
第十五章	茯苓饼	106
	1. 洁白赛雪的滋补品	107
	2. 清宫膳食故事：茯苓饼祛病又延寿	109
第十六章	油炸鬼	112
	1. 蓬松油润的面果子	112
	2. 世情民心：爱恨油炸鬼	114
第十七章	肉末烧饼	116
	1. 酥香肉嫩的烧饼	117
	2. 梦中啖饼一晌贪欢	118
第十八章	馅炸饴	121
	1. 美味可口的绿豆卷	121
	2. 民间过节餐，谐音为搁着	123
第十九章	春卷	126
	1. 一卷不成春	126

2. 贤妻创春卷	129
第二十章 自来红	131
1. 棕红绵软的京式月饼	132
2. 源自拜月，寄予团圆	133
第二十一章 硬面饽饽	136
1. 深夜售卖的面饽饽	136
2. 游牧民族的干粮	138
3. 状元逸事：康熙钦点饽饽状元	140
第二十二章 门钉肉饼	143
1. 厚如门钉的肉饼	143
2. 缘于慈禧的宫廷名吃	145

Part4 谁家面食天下工——蒸煮篇

第二十三章 烧麦	150
1. 玲珑娇俏的餐点	150
2. 乾隆赐匾都一处	153
第二十四章 小窝头	156
1. 可爱的玉米小塔	156
2. 饱暖之后为何求	159
第二十五章 炒疙瘩	161
1. 千锤百炼的面疙瘩	161
2. 旧时穆家寨，现世恩元居	163
第二十六章 羊眼包子	167
1. 小若羊眼的包子	167
2. 饮饌宫廷：康熙钦点，慈禧喜食	169

Part5 粗料细作方为肴——肉食篇

第二十七章	炒肝儿	172
	1. 一声过市炒肝儿香	173
	2. 会仙居创制炒肝儿始末	175
第二十八章	爆肚	177
	1. 鲜脆爽利的爆肚	178
	2. 金北楼做客爆肚冯	180
	3. 爆肚飘香，名人痴狂	181
第二十九章	卤煮火烧	184
	1. 厚味深浓的平民小吃	184
	2. 宫廷苏造肉与民间卤煮	187
	3. 糙食精工亦成经典	189
第三十章	白水羊头	192
	1. 白水烹煮的嫩羊头	193
	2. 民间故事：马纪元创立羊头马	195
	3. 夕阳街景：暮色中的白水羊头肉	197
第三十一章	灌肠	199
	1. 外焦里嫩的小零食	200
	2. 肉铺风云：张飞巧卖混搭肠	202

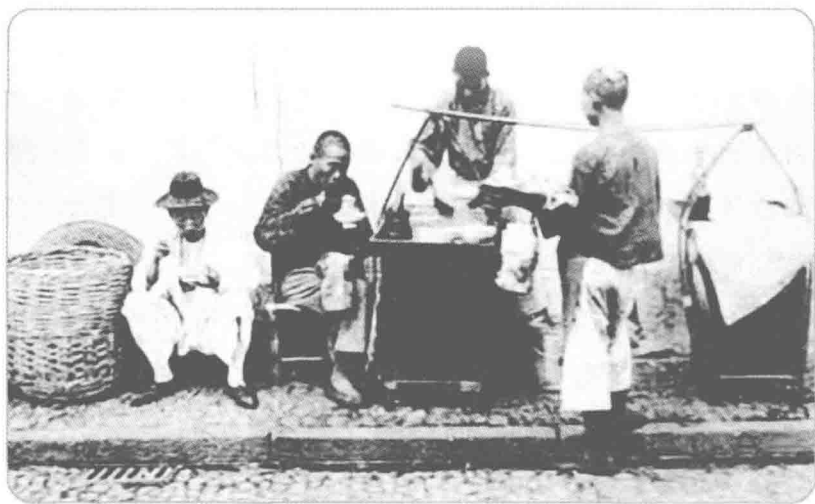
Part6 郁郁京味百转回——流食篇

第三十二章	豆汁儿	206
	1. 京汁京味说豆汁儿	207
	2. 史海钩沉：从帝王到黎民的流行饮品	209
	3. 馊酸有法，别具一格	212

第三十三章	豆腐脑儿	215
	1. 香滑嫩爽的豆制品	215
	2. 因错而成, 脱胎汉代豆腐	217
	3. 忆起儿时豆花香	220
第三十四章	茶汤	222
	1. 谷香宜人的热饮	222
	2. 汤里乾坤大, 壶中岁月长	224
第三十五章	奶酪	227
	1. 透心沁齿的乳制品	228
	2. 文化密码: 沉淀在奶酪里的时光	229
第三十六章	炒红果	232
	1. 粘住味蕾的酸甜记忆	233
	2. 峥嵘岁月: 刘记创业传奇	234
第三十七章	腊八粥	238
	1. 腊八节日里的杂粮粥	239
	2. 传说纷呈, 源于古时天子大蜡八	241
第三十八章	酸梅汤	245
	1. 清凉适口的消夏饮品	245
	2. 渊源无关帝王, 民间自古有酸汤	248
	3. 依依冰露酸梅汁	251
第三十九章	玉米粥	254
	1. 舶来的养生粥	255
	2. 帝王逸事: 康熙偶遇玉米粥	257
第四十章	果子干儿	260
	1. 宫承民俗的果脯冰食	261
	2. 逗趣童真: 同治衣兜果子干儿	264

Part1

舌尖上的老北京——文化篇





第一章

老北京小吃文化特色

舌尖记忆

◎一方水土养一方人，一方文化孕育出一方的美食风情。老北京是一座独特的城市，它既古老又现代，既自成风格又兼容并包，老北京的小吃文化独具特色，却又是不同地域、不同民族、不同历史时代饮食文化的荟萃和集合，它最大的魅力不仅在于凝聚了皇城文化的沉淀，而且在于对八方优秀饮食文化的吸收和升华。

◎老北京小吃讲究很多，每一款经典小吃都透着浓浓的京味，它的纯粹劲儿不亚于京腔和京韵，不少小吃令人拍案叫绝。京味文化是对生活的一种毫不妥协的追求，无论身处何种境地，老北京人对生活的热爱、对生活品质的追求始终如一，这种精神追求点点滴滴渗透到了老北京小吃文化当中，赋予它以丰富的生活气息和细致的情感展现。

◎品味北京小吃，既要品出它最地道最纯正的特色，又要品出它的包容精神，北京小吃不但是历史的活化石，而且是数代北京人的生活纪录片，更是北京精神乃至中国精神的传承和再现。

1. 魅力北京，风味古都

北京小吃历史悠久，源远流长，品类多样，食材丰富，做工讲究，在中华名吃美食中占据重要地位，享有良好的口碑。由于北京小吃大多在庙会 and 沿街集市上叫卖，购买吃食的人们会在无意中碰上，所以老北京人亲昵而又形象地谓之“碰头食”。

北京小吃约有二三百种，融会了汉、回、蒙、满等多个民族的特色小吃，保留了缤纷多样的地方风味，还将明清两代精致的宫廷小吃纳入体系，使皇家尊享的极品美味流传民间。北京小吃与都市居民的日常饮食息息相关，老北京人佐餐的下酒小菜必不可少白水羊头、爆肚、白魁烧羊头、芥末墩子，寻常宴席上常摆放着小窝头、肉末烧饼、羊眼儿包子、五福寿桃、麻茸包等，至于艾窝窝和驴打滚等小食品既可以当作零食，又可以当成早点和夜宵。最地道最正宗的北京小吃，当属京城赫赫有名的老字号了：想吃原汁原味的奶油炸糕就去东来顺饭庄，喜欢炸灌肠的朋友可以到合义斋饭馆光顾一下，如果对烤馒头情有独钟，同和居是首选地，爱吃肉末烧饼的食客千万不要错过仿膳饭庄，此外在北京的小吃店和夜市的饮食摊上也能买到各色风味小吃。

北京小吃品种繁多，令人目不暇接，清代的《都门竹枝词》就有关于各种小吃的记述，“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；烧麦馄饨列满盘，新添挂粉好汤圆，爆肚油肝香灌肠，木须黄菜片儿汤。”说的就是这些风味小吃风靡京城盛况。



北京小吃不仅满足了人们的口腹之欲，还让食客们在唇齿噙香的时候，品出了古都京城独特文化及深厚的人文底蕴。每一道小吃都有自己的故事，它们深植于特定历史时代的背景下，其制作方法和食用方式都十分讲究，是文化哲理和审美情趣的艺术表达，反映了老北京特有的人文精神，它既是北京历史的一部分，又是京味儿文化浓缩的精华，还是老北京人生活中必不可少的重要组成部分，北京小吃不但口感极佳，而且在视觉上带给人美的享受，让人既饱了口福又大饱眼福。

在中国诸多的历史文化名城之中，北京并非一直是遥遥领先的，就发展时间而言，它算是较为滞后的。确切地说，北京是在元朝建都以后发展起来的，后来随着明成祖永乐帝迁都，北京才正式登上北方文化重镇的历史舞台。以前，长安、洛阳、开封、扬州、南京繁华一时，人杰地灵、商业兴盛，北京还只是个边陲重镇，被称作蓟县、幽州、涿郡……元朝在此定都后，北方游牧民族的文化和习俗流入京都，在筵席上形成了别具一格的饮食文化。今天正宗的北京菜系，沿承了蒙古族和回族的饮食特点，汉族人和满族人不断对其加以丰富和完善后，形成了既粗犷豪放又细腻讲究的自然风味，并很好地继承了游牧民族饮食文化的传统。北京名菜“涮羊肉”“爆肚”就是源于古代游牧民族的骑兵以作战的头盔煮水，烫熟生肉，佐调料而食用的方式。

虽然北京发展比其他古都要晚，但历经元、明、清三代，它已然成为风光无限的千年帝都，作为中国的政治、经济和文化中心，北京汇集了各地文人墨客和各方名人俊杰，北京的饮食业也随着大江南北文化的融合而相容相生，而北京的传统小吃，也伴着不同文化的碰撞而演变升华，形成粗犷自然但又不失章法的烹调饮食文化。

明成祖的迁都，使北京饮食文化迎来了第一次巨变。早在迁都之

前，政府就已经把大量的农民、工匠和商人迁往京城附近。这次移民大迁徙，使南方的烹调文化流入了北京。清朝定都北京城，再次提升了北京饮食文化的层次，多种考究的宫廷点心逐渐流传至民间，使得清朝宫廷菜融入北方饮食品类，如奶酪、萨其马等糕点成为了老北京街头巷弄的特色小吃，滋润和丰富着老北京人的饮食文化生活。

北京菜品中驰名的大菜少之又少，却有不少口味独特、让人垂涎欲滴的风味小吃，比如豆汁儿、卤煮、爆肚、褡裢火烧、烧羊肉、茶汤、门丁肉饼、驴打滚、豌豆黄、炒肝儿、炒红果、芸豆糕、麻豆腐……这些小吃烹调方式看起来较为简单，似乎家家都能制作，但实际上却大有讲究，不是谁家都能做出那个正宗味道的。假如说南方的精细美食像是笔触细腻温婉的工笔画，那么北京的小吃就是挥洒写意的山水画，浓淡相宜，有层次有章法，特别是那锦上添花的一点烘托和点缀，更是别具匠心。

北京的小吃于驳杂中见讲究，于粗犷中现精细，浩浩皇城、千年古都，汇聚八方来客，各种特色饮食兼收并蓄，即便食材粗犷，在烹调上也坚持精工细作，因此北京饮食具有收放自如、雍容尔雅的特点，并形成了独树一帜的风格。虽然不是每个人都喜欢北京风味小吃，然而对于懂它的人来说，只需吃上一次就会上瘾。北京老字号的小吃口感醇厚，师傅的手艺令人拍案叫绝，而蕴含在菜品里的文化厚味和哲理智慧则一点一点地沁入心灵深处，给人以无限的回味和惊喜。



2. 京华小吃的各色讲究

北京小吃博采众长，南北佳肴荟萃，各族风味竞相辉映，如今食谱菜系变得更为多样化，如傣族的风情美食，新疆的特色烤全羊、手抓肉、烤羊肉串，藏族的高原食品，朝鲜族的烧烤食品等，都已成为北京街头小吃的组成部分，促成北京饮食文化的全方位发展。

北京小吃是北京历史画卷中最为色彩斑斓的一页，它们是我国民族大团结的象征，民族之间的饮食文化交流促进了北京街头风味小吃的进步与发展，这也是北京民族小吃延续和发展的内在动力。北京作家肖复兴说北京小吃“大多是旗人之滥觞”，经考证，确实有许多美味小吃是从清代宫廷的御膳房里流传到民间的，所以北京的很多小吃蕴含着浓郁的宫廷文化。而有些小吃，源起民间，后传入皇家，成为宫廷小吃，之后又从皇宫传向民间。北京小吃跨民族、跨地域、跨阶层的流传过程非常独特，这使得它既雅致又世俗，既考究又不乏平民范儿，而且体现出了浓浓的京味儿特色。

老北京人的风俗习惯和风土人情几乎都与北京小吃密切相关，从而为北京饮食文化注入了鲜明的地域色彩。中国传统节日较多，过什么节日吃什么食物都有约定俗成的规定，老北京也是如此。例如大年初一那天家家户户都要吃“扁食”，所谓的“扁食”指的就是饺子。立春要吃夹菜的双合油饼，卷好后从头吃到尾，寓意有头有尾。用绿色蔬菜卷入春饼，有留住大好春光之意，故吃春饼也叫“咬春”。

正月吃年糕，有“年年高”的美好寓意，象征着吉祥如意，明代刘若愚的《明宫史》记载说：“二月初二，各官门撤出所安彩妆，各家