

胡同巷 话蔬食



李春方
樊国忠 著

● 记忆中的

味道最美

● 追寻老北京的

平民饮食





北京燕山出版社

图书在版编目 (C I P) 数据



间巷话蔬食 / 李春方, 樊国忠著. -- 北京: 北京燕山出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5402-4656-3

I . ① 间… II . ① 李… ② 樊… III . ① 饮食- 文化- 北京 IV . ① TS971.202.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 234594 号

书 名

间巷话蔬食



著 者: 李春方 樊国忠
责任编辑: 俞 伽 邓 京 朱 菁
版式设计: 敬人工作室 李 顺
封面设计: 敬人工作室 黄晓飞
出版发行: 北京燕山出版社有限公司
社 址: 北京市西城区陶然亭路 53 号
邮 码: 100054
电话传真: 86-10-65240430 (总编室)

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 520 千字
印 张: 38
版 别: 2017 年 10 月第 1 版
印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5402-4656-3
定 价: 108.00 元



作者简介

李春方
(1933-2017)

北京人，号爱生，别署登斯斋主，书室号寸学堂。原北京市劳动局直属企事业高级职称评委、高级讲师，《中国传统饮食文化大辞典》主编。早年师从陆宗达、孙二酉先生学习训诂学，曾著有《风雨京华录》，译著《饮膳正要》。散文《白发红颜愧》获《北京青年报》及北京广播电台一等奖，并入编《精粹散文选》。文章《与德国学生谈烹饪》发表于《人民日报·海外版》。

樊国忠
(1957-)

北京人，字崇德，别署金台散人、雪泥、道一。书室号浴心斋、大我堂。现为北京市工贸技师学院教师，《中国传统饮食文化大辞典》编委。个人传略入编《世界名人录》《世界艺术家名人录》等多部典籍。由中国文学艺术研究会、中国文联国际出版社出版个人专辑《国家艺术人物樊国忠专刊》。现受聘于中国艺术工作者协会，担任中国国际书画艺术研究院、中国书画艺术创作中心、北京丰台作家协会等多家艺术团体名誉主席、名誉院长、客座教授、理事、会员等职。

序

昔日，笔者曾将旧日记中记平民饮食之文汇成《闾巷话蔬食》，蒙北京燕山出版社出版，颇得诸家好评，云：多年未见此等记实之清新文字，记城乡平民饮食，知养生之本；写乡里烟霞人物，令人多生乡关之爱……后有电视台欲拍摄该书内容，虽未实施，亦可见记平民饮食之真，为人之所需。更多烹饪业同人感念旧乡谚所云：“要饱还是家常饭，要暖还是粗布衣！”故再促我与樊国忠，尽将所记有关城乡平民饮食之文与《闾巷话蔬食》合编为一册，以呈诸君清览，以求方家郢政，或可补缺现代饮食于万一，是乃至幸！

寸学室李春方 大我堂樊国忠 同拜

癸巳夏初于北京菊园

主食类

小米饭 4
二米子饭 4
鸡蛋炒饭 5
肉丁饭 6
饭粑粒儿 6
小麦片儿饭 6
豆儿饭 7
杂豆饭 8
青谷米饭 8
大破粒儿饭 9
高粱米饭 9
栗子饭 9
山珍海味饭 10
萝卜丝饭 11
炒米 11
炒大米 12
刀里加鞭 12

烫饭 13
刀切面（条） 13
小刀面 14
热汤面 14
酸菜热汤面与白汤面 15
过水面（条）与锅儿挑
（面条） 16
肉汤儿面 17
倒炆锅挂面 17
擀条儿 18
两样面擀条儿 18
抻板儿条 19
羊肉杂面 19
炒面（条） 20
榆钱儿炒粑粒 20
西红柿面 21
扁豆面 21
寡妇面 22
花梨包镶 23
香椿面 24
炒菜面 24

目录

闫巷话蔬食

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 臭豆腐拌面 | 25 | 豆腐渣饽饽 | 36 |
| 猴耍棍 | 26 | 猫耳朵 | 36 |
| 炒面儿 | 26 | 烫面饺子 | 37 |
| 刀切馒头 | 27 | 猪肉韭菜饺子 | 37 |
| 糖馒头 | 27 | 羊肉蟹肉饺子 | 38 |
| 两样面馒头 | 28 | 羊肉白菜馅饺子 | 38 |
| 焗馒头片儿 | 28 | 素馅饺子 | 38 |
| 枣馒头、枣蒸饼 | 28 | 芹菜馅饺子 | 39 |
| 蒸花卷儿 | 29 | 豇豆馅饺子 | 40 |
| 死面儿卷子 | 29 | 胡萝卜馅水饺 | 40 |
| 金裹银 | 30 | 藕馅饺子 | 41 |
| 糖三角 | 30 | 灯笼红馅饺子 | 41 |
| 肉包子 | 31 | 荞面饺子 | 42 |
| 豆包 | 32 | 车前子饺子 | 42 |
| 葫芦馅包子 | 32 | 马蹄烧饼 | 43 |
| 干菜包子 | 33 | 褡裢火烧 | 43 |
| 野菜馅包子 | 33 | 薄饼 | 44 |
| 烙合子 | 34 | 两面焦 | 44 |
| 懒龙 | 34 | 黄米面饼子 | 45 |
| 粉子面饽饽 | 35 | 榆钱贴饼子 | 45 |
| 发饽饽 | 35 | 青蒿饼子 | 46 |

- | | |
|-------------|-------------|
| 红煎饼 46 | 绞(脚)瓜馅饼(包子、 |
| 酸煎饼 47 | 饺子亦同) 57 |
| 榆钱儿烙饼 48 | 麻饼 57 |
| 菜烙饼 48 | 蒸饼 57 |
| 酸菜烙饼 49 | 芝麻酱糖饼 58 |
| 柿子烙饼 49 | 烙糕子 59 |
| 荞面烙饼 50 | 丝糕 59 |
| 白薯面儿烙饼 50 | 枣丝糕 60 |
| 栗子面烙饼 51 | 豆黏糕 60 |
| 葱花儿烙饼 51 | 苦荞麦糕 61 |
| 脂油葱花饼 52 | 打拿糕 62 |
| 牛肉大葱饼 52 | 烧饼子 62 |
| 鸡油烙饼 52 | 炮肉炒饼 62 |
| 鸭油烙饼 53 | 吹大喇叭 63 |
| 油渣烙饼 53 | 大米粥 63 |
| 芝麻盐儿烙饼 54 | 小米粥 64 |
| 芝麻盐儿烙荞面饼 54 | 大麦粥 65 |
| 炒剩烙饼 55 | 米汤粥 65 |
| 烙馅饼 55 | 白面糊粥 65 |
| 馅贴饼子 56 | 楂子粥 66 |
| 芹菜馅饼 56 | 破粒粥 67 |

高粱米粥 67

青谷米粥 68

菜粥 68

白薯粥 69

白薯枣粥 69

豆粥 70

红枣粥 70

枸杞粥 71

萝卜丝粥 71

炒剩粥 72

窝头 72

糖窝头 73

小米面窝头 73

栗子面窝头 74

红高粱面窝头 74

共和面儿窝头 74

菜窝头 75

柿子窝头 75

枣窝头 76

榆钱儿窝头 76

莜面搓窝子 77

烩窝头 77

烤窝头片儿 78

豆馅团子 78

豇豆馅团子 80

黄袍灯笼红 80

榆钱团子 81

刺儿菜团子 82

柳芽团子 82

糊塌子 83

摊糊饼 84

片儿汤 84

揪咯哒 85

水揪片儿 85

疙瘩汤 86

煮白面忒忒儿 86

摇忒忒儿 87

喇嘛逛青 87

豆面拨鱼儿和豆面

溜鱼儿 88

橐索汤 88

柳叶儿汤 89

菜肴类

猴儿打伞 89
 煮咸玉米豆儿 90
 烧老玉米 90
 刺刺猬 91
 荤汤玉米 92
 白薯干儿 92
 蒸白薯干儿 92
 蒸白薯 93
 烧白薯 93
 高粱妊头 94

俵炖肉 96
 猪肉大丸子 96
 家炖排骨或腔骨 96
 炖下水与炖吊子 97
 炖牙叉儿 97
 炖鼻噓 98
 白肉 99
 猪肉炖海带 99
 剔骨肉与刮皮肉 100
 家做苏造肉与卤煮
 小肠 101
 熏肠 101
 枣灌肠 101
 拌猪耳朵 102
 口条 103
 炒肉末儿 103
 炒辣肉皮 104

肉皮冻儿	105	栗子鸡	116
虎皮冻儿	105	芝麻秸烤小鸡	117
肉汤炖干菜	106	蘑菇炖小鸡	117
腌猪肉	106	笋鸡八块	118
炸松肉	107	炖鸡杂儿	118
油渣儿	107	排骨鸡冻儿	118
熬油渣儿	107	白鸡冻儿	119
大葱炒沙肝儿	108	炖和尚头	119
杂合菜	108	炸荷包蛋	120
牛肉炖榨菜	109	鸡蛋饼儿	120
牛肉炖胡萝卜	109	鸡蛋羹	121
咸牛蹄筋儿	110	云遮月和卧鸡蛋	121
炖羊肚条儿	110	崩鸡蛋	122
炖羊蝎子	111	腌蛋	122
羊杂碎熬老边儿	111	大油烧鲇鱼	123
白水羊蹄儿	112	家常炖鱼虾	123
鲜葱炒羊犄角	112	侉炖鱼	124
毛豆羊肉氽丸子	113	炖泥鳅	124
蒜辫子烩狗肉	113	猪肉炖泥鳅	125
煮驴肉	114	糟黑鱼段儿	125
家常炖鸡	115	家常焖带鱼	126

- | | |
|------------|--------------|
| 芥菜缨儿焖鱼 126 | 野兔丸子 137 |
| 鲫鱼汤 127 | 野鸡脖儿炒肉丝 138 |
| 面条鱼白菜 128 | 酱炒斑鸠 138 |
| 炸河鲜 129 | 烧蚂蚱 139 |
| 炸白条儿 129 | 酱菜 140 |
| 小酥鱼儿 130 | 肉丁酱 140 |
| 小鱼炸焦 130 | 老虎酱 140 |
| 炸扁豆鱼儿 131 | 豆儿酱 141 |
| 油炮小虾 131 | 豆酱 141 |
| 盐蘸大青虾 132 | 炒辣豆酱 142 |
| 炸虾米团儿 132 | 倭瓜酱 142 |
| 虾皮炒葱 132 | 熬白菜 143 |
| 韭菜炒青虾 133 | 白菜熬粉条 144 |
| 烹虾狗子 133 | 虾皮熬白菜 144 |
| 腌小河虾米 134 | 猪肉熬粉条白菜 145 |
| 水煮蟹 134 | 酸辣白菜帮 145 |
| 子蟹 135 | 干白菜 146 |
| 王八看蛋 135 | 搓白菜条儿 147 |
| 炒螺蛳 135 | 酱拌白菜心儿 147 |
| 凉拌海带丝儿 136 | 牛肉炖粉条小白菜 148 |
| 炖野兔 136 | 花椒小白菜 148 |

- | | | | |
|-----------|-----|---------|-----|
| 醋熘白菜 | 148 | 卫青萝卜 | 159 |
| 棍棒拌白菜心儿 | 149 | 肉汤炖胡萝卜 | 160 |
| 素炒白菜丝儿 | 149 | 糖拌萝卜丝儿 | 161 |
| 激酸菜 | 150 | 拌小萝卜秧儿 | 161 |
| 粉条羊肉酸菜 | 151 | 芝麻酱拌小萝卜 | |
| 鲜蘑炒小油菜 | 151 | 秧儿 | 162 |
| 虾仁炒小油菜 | 151 | 酱拌萝卜皮 | 163 |
| 怪味洋白菜 | 152 | 穷三皮 | 163 |
| 羊汤炖三样 | 153 | 拌三丁 | 164 |
| 肉汤熬三样 | 153 | 腌四丁儿 | 164 |
| 四碗活熬儿与程砚秋 | 154 | 北麻团 | 165 |
| 四个下酒小菜 | 155 | 炸素丸子 | 165 |
| 氽萝卜（一） | 155 | 炒土豆丝 | 166 |
| 氽萝卜（二） | 156 | 辣椒炒土豆丝 | 166 |
| 烧小红萝卜 | 156 | 蒸土豆 | 167 |
| 虾皮烧小萝卜 | 157 | 煮山药豆 | 167 |
| 酱拌小萝卜儿 | 157 | 拌三丝儿 | 168 |
| 小红萝卜蘸甜面酱 | 157 | 拔丝白薯 | 168 |
| 拍翡翠 | 158 | 炸白薯与芝麻 | |
| 心里美三吃 | 158 | 薯条儿 | 169 |
| 酱拌心里美 | 159 | 炒白薯尖 | 170 |

炒黄瓜（王瓜）片儿 170

赛香瓜 171

酱油王瓜 171

炒绞（脚）瓜 172

瓢门茄 172

煮咸茄子 173

素炒茄丝 174

拌茄泥 174

茄鲞儿 174

干茄子皮与茄干 175

烧茄子加毛豆 176

腌茄丝 176

葱腌茄子丝儿 177

素炒芹菜 177

芹菜末 178

糖拌西红柿 178

炒柿子椒丝 179

瓢辣椒 179

鲜柿子椒蘸酱 180

大葱蘸黄酱 180

酱拌小葱 181

虾皮熬菠菜 181

米汤熬菠菜 182

炒菠菜粉 182

芥末菠菜粉 183

瓢小冬瓜 183

鸭架子熬冬瓜 184

虾皮熬冬瓜 184

羊蝎子炖冬瓜 185

猪油焖蒜苗 185

拌扁豆 186

炒扁豆丝儿 186

假肉炖棍儿豆 187

猪肉炒刀鞘子 187

肉炒青豆嘴儿 188

素炒豇豆 188

干豇豆角儿 189

煮咸豇豆 189

芝麻酱拌豇豆 189

煮毛豆 190

炒黄花粉 190

炒莴笋叶 191

- | | | | |
|----------|-----|---------|-----|
| 掐菜 | 191 | 咸菜丁儿拌豆腐 | 203 |
| 炒黑豆芽菜 | 192 | 白菜拌豆腐丝 | 204 |
| 炸花生豆儿 | 192 | 大葱拌豆腐丝儿 | 204 |
| 咸煮花生 | 193 | 炸丸子、炸豆腐 | 205 |
| 蒸糖藕 | 194 | 冻豆腐 | 205 |
| 炒豆腐 | 194 | 肉汤冻豆腐 | 206 |
| 炒红白豆腐 | 194 | 炒豆腐渣 | 206 |
| 炒血豆腐 | 195 | 盐蒜粉条 | 207 |
| 炒蟹黄豆腐 | 196 | 绿豆饅馃 | 207 |
| 羊油炒麻豆腐 | 197 | 熬饅馃 | 207 |
| 熬豆腐 | 197 | 熘饅馃 | 208 |
| 卤虾熬豆腐 | 198 | 炸饅馃 | 209 |
| 大萝卜熬豆腐 | 198 | 芝麻饅馃条 | 209 |
| 虾皮小白菜熬豆腐 | 199 | 拔丝饅馃 | 209 |
| 熬饅馃豆腐 | 199 | 香椿豆 | 210 |
| 素熬油豆腐 | 200 | 香椿蛋 | 210 |
| 酸菜熬豆腐 | 200 | 香椿摊鸡蛋 | 211 |
| 鱼汤炖豆腐 | 201 | 炸香椿鱼儿 | 212 |
| 小葱拌豆腐 | 201 | 炒野蘑菇 | 213 |
| 雪里蕻拌豆腐 | 202 | 秋石烩脚儿踢 | 213 |
| 辣椒糊拌豆腐 | 203 | 炒蒿子秆儿 | 214 |

- | | |
|--------------|------------|
| 拌蒿子毛 215 | 五香萝卜干儿 227 |
| 拌藿菜 215 | 腌两样 227 |
| 炒苳蓝丝 216 | 黄瓜腌葱 228 |
| 五香疙瘩皮 217 | 腌芹菜 228 |
| 炒葱及虾米皮炒葱 217 | 腌胡萝卜 229 |
| 炸四色麻团 217 | 腌红根儿 229 |
| 炒春菜 218 | 大腌萝卜 230 |
| 卤油秋菜 218 | 咸牛筋儿 230 |
| 炸柿(士)子心儿 219 | 腌黑菜 231 |
| 炸桑葚 220 | 腌白薯 231 |
| 炸槐花 220 | 腌猪耳朵扁豆 232 |
| 炸杨花鱼 221 | 腌辣椒秧尖儿 232 |
| 杨花鱼儿 222 | 腌韭菜末儿 233 |
| 炒辣芝麻花椒盐儿 222 | 腌鬼子姜 233 |
| 炒芝麻盐儿 222 | 暴腌苳蓝 234 |
| 拌苏子叶 223 | 腌老梢瓜 234 |
| 拌根头菜 223 | 腌小葱 235 |
| 芥末墩儿 224 | 炒咸菜缨儿 235 |
| 辣菜 225 | 腌香椿 236 |
| 清水杏儿 225 | 咸杏仁 237 |
| 炒桃仁儿 226 | 腌杏叶 237 |

腌杂菜 238

野菜 238

拌刺菜 239

拌苣荬菜 239

拌柳芽儿和柳芽儿拌豆腐 240

干马齿苋菜 240

三合油拌闸草尖儿 241

西瓜皮馅 242

小吃类

大糖葫芦 244

糖葫芦 244

拐棍糖 246

糖瓜儿 246

大糖子儿 246

花糖球儿 247

猴拉稀 247

属相糖 248

关东糖 249

牛皮糖 249

杂拌儿 250

杂抓 251

秋梨膏 251

果丹皮 252

面茶 252

油茶和茶汤 253

油炒面 254