

北京谭家菜

北京图书馆
管理干部学院

北京谭家菜

彭长海 邢渤涛 著

中国旅游出版社

封面题字 赵朴初
封面设计 李生伦
装 帧 江 皓
摄 影 穆存文
责任编辑 范云兴

北 京 谭 家 菜
彭长海 邢渤海 著

*

中国旅游出版社出版
(北京东长安街6号)
新华书店北京发行所发行
北京京辉印刷厂印刷

*

开本：850×1168 1/32 印张：6.125 插页8 字数15万
1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷
印数：1-32,650册
统一书号：15179·642 定价：1.45元



玉饌
式宴
嘉賓
珍肴

(1930)

題
譚家菜名廚

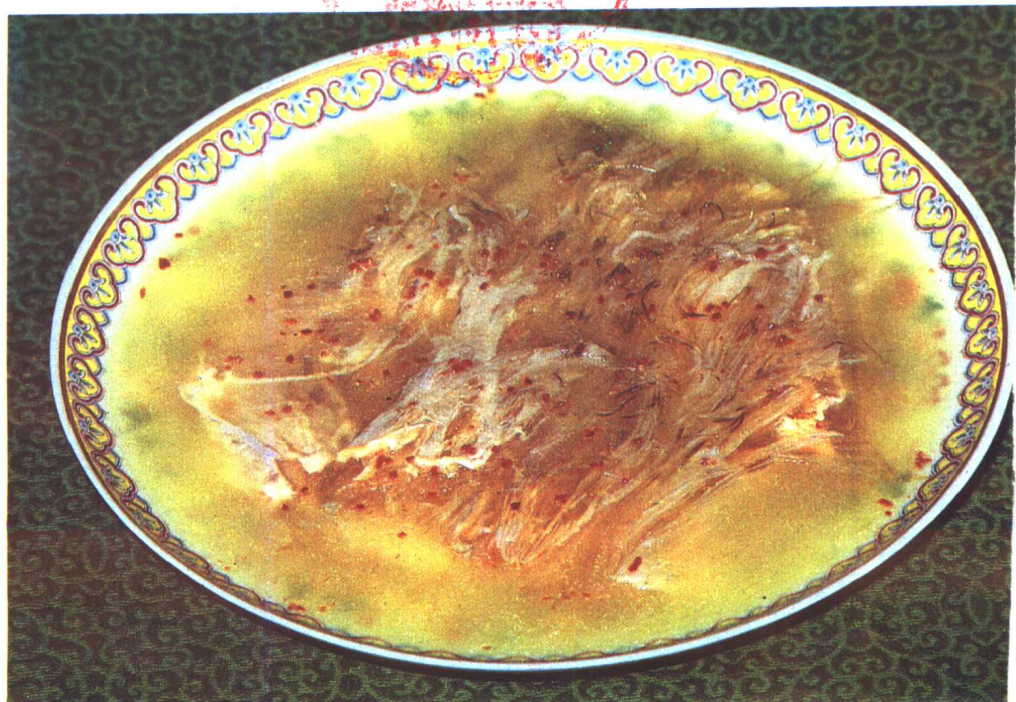
首子





谭家菜特级烹饪技师——彭长海

黄烧鱼翅





清汤燕菜

蚝油鲍片



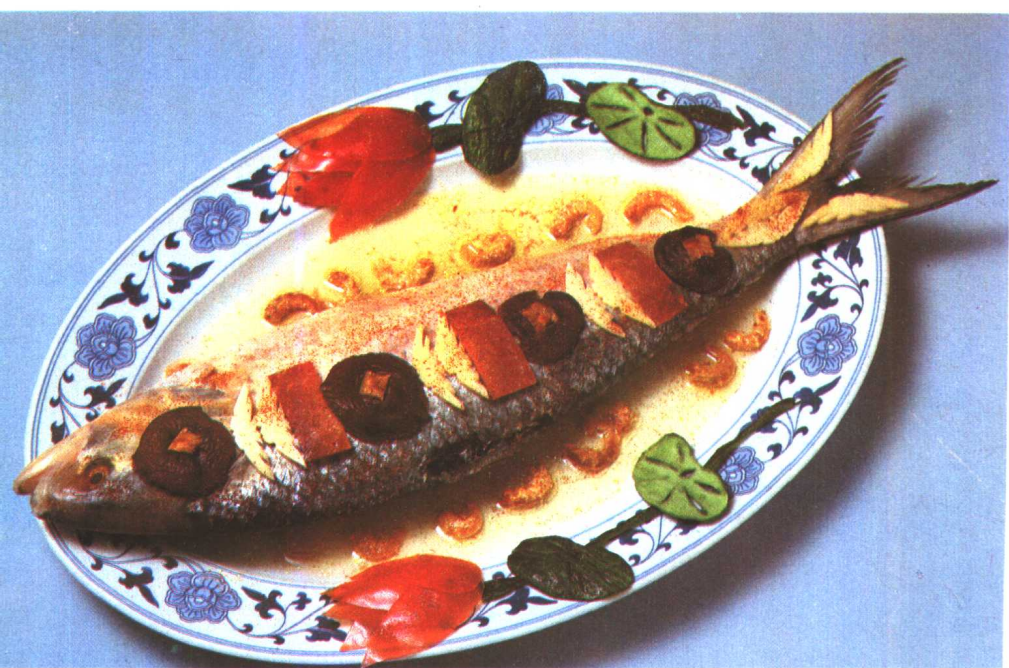


虾子海参

白扒鱼肚



清蒸熊掌



清蒸鲷鱼

清蒸元鱼

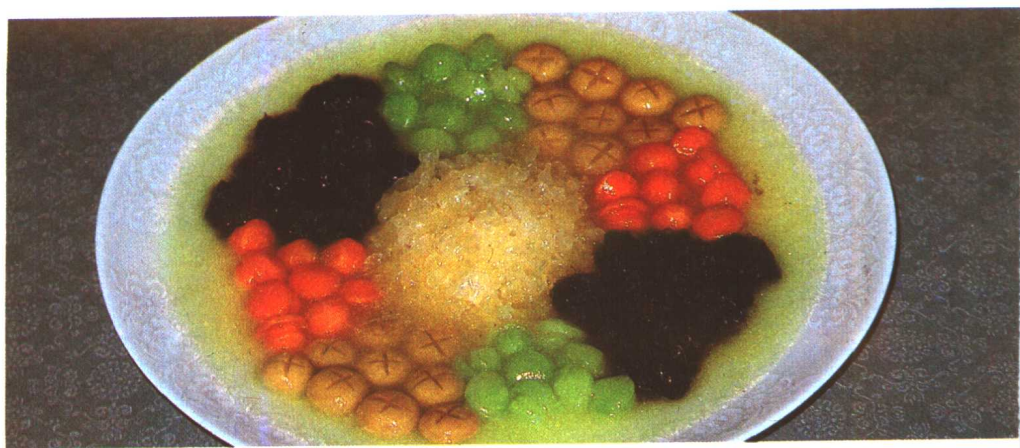




口蘑蒸鸡

柴把鸭子





银耳素烩



杏仁茶



酥盒子

吾國食品甲天下歷代名家者萬千北京
飯店彭長海譚菜食譜得真傳

一九八三年八月九日書於北京特贈

長海同志紀念

劉山老人百零三歲孫景佛



景佛

本书简介

大

谭家菜，是北京地方脍炙人口的家庭风味菜，独树一帜。其中又以烹制海味著称。而选料精、加工细、火候足、下料狠、讲究原汁本味、甜咸适口、南北均宜，是其独到的特点。谭家菜又被人们称为“榜眼菜”，它出自清末官僚谭宗浚家中，百余年来，人们口头传说，使这一美味的家庭菜肴染上了一层传奇色彩。

螃

本书较为详尽地介绍了谭家菜的历史形成、风味特点及二百多种名菜名点的制作方法等，具有一定的资料价值和实用价值。

其中的名菜名点均为家庭制法，除鱼翅、燕窝、熊掌一类山珍海味因原料难得，不易在家庭制作外，其他菜肴，一般家庭均可仿制。

鸡

序

中国的烹调已有几千年历史了，在长期的研究、探索和实践 中，形成了自己的独特风格。中国菜十分注重色、香、味，以至外形的悦目，既是饮食，也是一种艺术。近几年来，随着旅游事业的发展 和我国国际交往的增加，越来越多的外国人对中国菜增加了了解，发生了兴趣。1983年初，我与北京饭店的几位厨师赴法作烹调表演，在那里的所见所闻，也说明了这一点。近几年来，法国的中式餐馆不断增加，仅巴黎一地即由二千多家增为三千多家，而在五十年代初不过几百家。这次参加表演的有：谭家菜、广东菜、淮扬菜，厨师们的高超技艺轰动了法国。当地报刊以醒目的标题多次作报道。有的写道：“中国菜丰富多彩、千变万化，其复杂性是与中国人的精细、巧妙分不开的。”“中国菜的丰富多彩就是用极其浩瀚的中国文字也难以形容”。有的还写道：“高超的中国烹调与法国烹调并驾齐驱，是文明的象征。”对于这些赞誉，中国烹调技术是受之无愧的。

中国烹饪技艺的发展，是和中国经济文化的发展紧紧相连的，我国各地各式的名菜、名点及地方风味小吃真是各具千秋，数不胜数，这是我们中华民族的宝贵财富。在“四人帮”猖獗的时期，这些却被看成是追求享受的“封、资、修”的玩艺从而也影响整理和研究工作的开展，致使有的风味菜点由于老师傅的谢世而失传。粉碎“四人帮”以后的今天，恢复、发扬和保存祖国的这些宝贵遗产，正是我们不容推卸的责任。

谭家菜是北京饭店四大名菜之一。它是晚清发展起来的家庭风味菜，向来享有盛誉。

现在谭家菜的特级技师彭长海把谭家菜的二百多种菜点的烹

制方法整理出来，邢渤海同志又不辞辛苦地收集资料，写成了该菜形成的小史，这对保存祖国优秀烹调遗产无疑是个重要的贡献。

彭长海技师，现年六十三岁。他出生于河北省曲阳县一个农民家庭。1937年他十六岁时来到北京，在谭府先当帮工，后即学习烹调，他从事此项工作，至今已有四十多年了。彭长海技师勤奋好学，精益求精，完全掌握了“谭家菜”的烹饪技术。他擅长烹制海味菜，尤其是燕窝、鱼翅更有独到之处。

这本书所总结出来的烹调经验，渗透着彭长海技师四十多年烹调实践的汗水。谭家菜宜于一般家庭仿照烹制，他把“谭家菜”的烹调技艺公诸于众，这对于谭家菜的保存推广和发展是很有益的、很必要的。我国饮食行业，人才济济。我希望有更多的风味菜点名手象彭长海技师那样将自己的卓越技艺加以总结，著书立说，使祖国的烹调文化得以发扬光大，更好地为丰富人民生活 and 促进国际友好往来服务。

程 清 祥

目 录

书名题字 (赵朴初)

1. 黄苗子题词 2. 孙墨佛题词 3. 程清祥序

谭家菜史话·····	1
谭家菜菜谱·····	18

一、海味山珍类

鱼 翅

红烧黄翅·····	19
黄焖鱼翅·····	20
三丝鱼翅·····	21
浓汤鱼翅·····	22
鸡丝鱼翅·····	23
蟹黄鱼翅·····	24
干贝黄肉翅·····	25
清炖鱼翅·····	26
鸡茸鱼翅·····	27
沙锅鱼翅·····	28
盖菜鱼翅·····	28
虎皮鸽蛋鱼翅·····	29

燕 窝

清汤燕菜·····	31
白扒燕菜·····	31
鸡茸燕菜·····	32

	佛手燕菜·····	33
鮑 鱼		
	蚝油鮑片·····	35
	红烧鮑鱼·····	35
	鸡球鮑鱼·····	36
	虎皮鹌鹑蛋鮑鱼·····	37
	芙蓉鮑片·····	37
	三鲜鮑鱼·····	38
	炸鮑蛋·····	39
	红烧鲜鮑·····	40
	鮑鱼裙边·····	40
海 参		
	扒大乌参·····	42
	干烧海参·····	43
	扒海参·····	44
	酿海参·····	45
	虾球海参·····	46
	乌参扒鱼肚·····	47
	虾子海参·····	48
	蟹黄海参·····	49
	鸡球海参·····	49
鱼 肚		
	鸡茸鱼肚·····	51
	白扒鱼肚·····	51
	干贝广肚·····	52
	虾子鱼肚·····	53
	蟹黄鱼肚·····	54
鱼 唇		
	白扒鱼唇·····	55

鸡球鱼唇	55
沙锅鱼唇	56
虾子鱼唇	57
红烧鱼唇	57
三鲜鱼唇	58
烩唇丝	59
哈士蟆	
清炖哈士蟆	60
熊掌	
红烧熊掌	61
清炖熊掌	62
驼峰	
红烧驼峰	63
香酥驼峰	64
酥炸驼峰	64
三鲜驼峰	65
驼掌	
红烧驼掌	66
清炖驼掌	67
三鲜驼掌	67
紫鲍烧驼掌	68
炉肉烧驼掌	69

二、鱼虾蟹类

鲥鱼	
清蒸鲥鱼	70
炉烤鲥鱼	71
桂鱼	