

1.6万平方千米平原上，5000年的美

食浩如烟海

御厨和小吃一枝并蒂，选取近百种名菜

抛砖引玉

小吊梨汤，

品的是小铜壶里的老北京

大佛跳墙，

吃的是大皇城里的豪门人生

DUMONT

杜蒙·阅途

寻味 北京

梦芝
著



兼采众家之长，
是京菜最擅长的技巧

北京出版集团公司
北京出版社

寻味 北京

梦芝
著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻味北京 / 梦芝著. — 北京 : 北京出版社,
2016. 8

ISBN 978-7-200-12314-2

I. ①寻… II. ①梦… III. ①旅游指南—北京市
IV. ①K928.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 163746 号

寻味北京

XUNWEI BEIJING

梦芝 著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京天颖印刷有限公司印刷

*

889 毫米 × 1194 毫米 32 开本 7 印张 150 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12314-2

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

目 录
C O N T E N T S

寻 味 北 京

Part 1 东城区 皇城根脚下 的美食

皇城根下，北京的心脏。传承华夏最传统的文化，囊括中国最经典的美食。如果说北京美食是一座百花园，那么东城区的美食无疑就是其中最绚丽多彩的那一朵……

- 012 全聚德烤鸭 品味北京的美食历史
- 016 卤煮火烧 散落在民间的宫廷遗珠
- 020 涮羊肉 何处涮肉美，当属东来顺
- 023 炒肝 要想吃炒肝，鼓楼一拐弯
- 026 炸酱面 北京人的当家饭
- 030 炒疙瘩 色泽金黄，唇齿留香
- 033 麻辣小龙虾 簋街上的“麻辣江湖”



Part 2 西城区 在美食中 领略老北京风情

京畿中心、繁华地区。历朝帝王别苑齐集于此，各家官府名菜应运而生。一旦与民间菜融合，便诞生出无比可口的美味……

- 038 豆汁 不喝豆汁，就不算到过北京
- 041 艾窝窝 色雪白，味香甜，软软糯糯让人怜
- 044 豌豆黄 一朵豌豆黄，迷醉了众生
- 047 庆丰包子 京城包子，香飘万里
- 050 墨脱石锅鸡 石锅世难寻，一锅顶三鲜
- 053 乾隆白菜 最简单，却也最美味
- 056 肉龙 不是包子，却比包子更好吃
- 058 砂锅白肉 名震京都三百载，味压华北白肉香
- 061 奶酪 曾经的宫廷御膳，如今的家常甜品
- 064 爆肚 物少而贵，贵且美味
- 067 烤肉 烤肉飘香，历久弥新
- 070 便宜坊烤鸭 烤鸭中的至尊精品



Part 3 朝阳区 京城东边的多元化美味

北京城区，东富西贵。京西多政治，所以贵；京东集商业、娱乐、美食于一体，所以富，所以自然也有多种多样的美食……

- 076 酸梅汤 铜碗声声街里唤，一瓯冰水和梅汤
- 079 皇坛子 皇城地地道的满洲菜
- 082 秘制酥皮虾 薄皮虾的别样风情
- 085 糊饼 潮范儿十足的黄绿搭配
- 088 褡裢火烧 锅贴的“同宗兄弟”
- 091 羊蝎子 在北京吃“补钙之王”
- 095 芥末墩 眼泪和口水齐飞



Part 4 海淀区 香山枫叶红，海淀美食多

昔日的皇家禁地，今日的文化重镇。在浓郁文化氛围的熏陶下，这里的饮食也变得有了书香气息，比其他地区的美食更多了几分内涵……

- 100 大拌菜 中式蔬菜沙拉——“兔子菜”
- 104 麻豆腐 醇厚丰腴的咸香很别致
- 107 白府海参 皇家园林的宫廷菜
- 110 掌柜功夫鱼 最本色的食材碰撞出最神奇的美味
- 113 佛跳墙 大宅门里的宫廷菜
- 116 小吊梨汤 小铜壶里的老北京味
- 119 干酪鱼 让人纵享丝滑



Part 5 丰台区 舌尖上的地 道京味

漫步卢沟桥，穿越世界公园。一路行，一路品尝专属于蓟城郊野的京味……

- 124 炸灌肠 灌肠红粉一时煎，辣蒜咸汁说美鲜
- 127 京酱肉丝 是京菜嫡亲还是鲁菜亲子
- 131 菌王佛跳墙 在最豪华的餐厅里享用
“上帝的食品”
- 134 烤包子 酱香浓郁，金色诱人
- 136 馄饨侯 馄饨界的侯爵
- 140 茶汤 清晨一碗甜浆粥，
才吃茶汤又面茶
- 144 奶油炸糕 炸糕里的奶油小生
- 147 门钉肉饼 兼容烧饼与灌汤包之长



Part 6 石景山区 不恋东 城菜，寻味到京西

东临帝阙，西濒浑河，永定河畔的石景山上，佛音悠远。在这个风光秀丽的地方，美食少了几分宫廷大菜的雍容，却多了几分无拘无束的自由……

- 152 蓝钻自助餐 赴一场随心所欲的美食之约
- 156 虾饺皇 晶莹剔透的广式茶点
- 159 京八件 不能错过的传统宫廷糕点
- 163 锅包肉 穿越回人民公社吃东北菜
- 166 鱼头泡饼 集菜和饭于一身的美食
- 169 桂花糯米藕 藕断丝连香糯甜

Part 7 通州区 漕运码头 美食飘香

京杭大运河的源头在饮食上，这里的人们一直保留着自己的习俗，但也包容从京城袭来的美食文化。因为他们知道，多元化才能让这座漕运码头美食飘香……

- 174 四味火锅 口感丰富不杂陈
- 179 蒜肠 买不到的时候，就自己动手制作吧
- 182 牛舌饼 老北京茶点中的精品
- 184 糖火烧 通州三宝之首
- 187 小楼三绝 尝一尝北京正宗的回民菜
- 190 馋嘴蛙 麻辣鲜香满味蕾
- 193 脆皮炸鲜奶 在奶香里回忆妈妈的味道
- 196 灌汤包 先开窗，后喝汤，
再吃满口香



Part 8 大兴区 农产品基地 的山肴野蕮

北京郊区，曾经食不果腹的贫瘠平原，现在的菜篮基地。大兴人懂得一个道理，对于野味食材，最好的是古老的烹饪方法，这种方法能让美食呈现出更加可口的味道……

- 202 大铁锅 老式锅具和新式烹饪的结合
- 205 炖吊子 地道传统的锅子菜
- 208 小豆凉糕 万寿宴之饽饽四品之一
- 211 金包咖喱鸡 面包里面另有乾坤
- 214 架子肉 挂在铁架子上的异域美味
- 218 饅包肉 在京郊吃“塔瓦喀瓦甫”

寻味 北京

梦芝
著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

寻味北京

作为历史悠久的六朝古都，北京有花样繁多的传统美食，这些传统美食或是雍容大气的宫廷名菜，如百鸟朝凤、满汉全席等；或是京味十足的民间小吃，如驴打滚、艾窝窝、炒肝、开口笑等。千百年来，御膳房的皇家味道和坊间的市井味道如一枝并蒂莲，在北京的“美食园”里永远盛开着。

北京的“美食园”里除了宫廷名菜和当地小吃，还有来自世界各地的美食，如日本的铁板烧、乌干达的香蕉饭等，以及中国其他地区的特色菜，如东北的炖菜、海南的文昌鸡等。

除了丰富到让人无法想象的菜肴，人们还将世界顶级食材从各地运往北京。因此北京既有最普通的荞麦、白菜等食材，也有高级的鱼子酱、鹅肝和

松露等。这些食材经过厨师们的加工和烹饪，成为最美味的佳肴，供食客们享用。

北京的“美食园”里百花齐放，菜类名目繁多，烹饪方法更是多样。为了让食客们的舌尖享尽美味，在传承已有的美食之外，这里每时每刻还在诞生新的菜品。

一本书是无法在浩如烟海的北京美食中记录下所有美味佳肴的，而且在这么多的美味中做评比也是一件很困难的事情，因为能在北京占据一席之地的菜品，哪一道不是最有特色、最具美味的呢？作者只能在众多的北京美食中挑选一二，以此起到抛砖引玉的作用，食客能够因此书来北京寻味美食，便是最好！

本书特色如下。

★实用：本书从来自世界各地的菜品中精心挑选最具代表性的美食，以及这些美食所在的详细地址和电话，让读者不用绞尽脑汁寻找，只需遵循本书就能尝到最有特色的美食。

★全面：本书精心梳理北京的地理顺序，并对各区的美食做了分类排列，让读者对北京的饮食文化有一个全面直观的了解。

★美味：本书里既有传统的京菜，也有宫廷盛宴和民间小吃，甚至涉及世界顶级美食，可谓一本美味的百科全书。

目 录
寻 味 北 京
CONTENTS

Part 1 东城区 皇城根脚下 的美食

皇城根下，北京的心脏。传承华夏最传统的文化，囊括中国最经典的美食。如果说北京美食是一座百花园，那么东城区的美食无疑就是其中最绚丽多彩的那一朵……

- 012 全聚德烤鸭 品味北京的美食历史
- 016 卤煮火烧 散落在民间的宫廷遗珠
- 020 涮羊肉 何处涮肉美，当属东来顺
- 023 炒肝 要想吃炒肝，鼓楼一拐弯
- 026 炸酱面 北京人的当家饭
- 030 炒疙瘩 色泽金黄，唇齿留香
- 033 麻辣小龙虾 簋街上的“麻辣江湖”



Part 2 西城区 在美食中 领略老北京风情

京畿中心、繁华地区。历朝帝王别苑齐集于此，各家官府名菜应运而生。一旦与民间菜融合，便诞生出无比可口的美味……

- 038 豆汁 不喝豆汁，就不算到过北京
- 041 艾窝窝 色雪白，味香甜，软软糯糯让人怜
- 044 豌豆黄 一朵豌豆黄，迷醉了众生
- 047 庆丰包子 京城包子，香飘万里
- 050 墨脱石锅鸡 石锅世难寻，一锅顶三鲜
- 053 乾隆白菜 最简单，却也最美味
- 056 肉龙 不是包子，却比包子更好吃
- 058 砂锅白肉 名震京都三百载，味压华北白肉香
- 061 奶酪 曾经的宫廷御膳，如今的家常甜品
- 064 爆肚 物少而贵，贵且美味
- 067 烤肉 烤肉飘香，历久弥新
- 070 便宜坊烤鸭 烤鸭中的至尊精品



Part 3 朝阳区 京城东边的多元化美味

北京城区，东富西贵。京西多政治，所以贵；京东集商业、娱乐、美食于一体，所以富，所以自然也有多种多样的美食……

- 076 酸梅汤 铜碗声声街里唤，一瓯冰水和梅汤
- 079 皇坛子 皇城地地道的满洲菜
- 082 秘制酥皮虾 薄皮虾的别样风情
- 085 糊饼 潮范儿十足的黄绿搭配
- 088 褡裢火烧 锅贴的“同宗兄弟”
- 091 羊蝎子 在北京吃“补钙之王”
- 095 芥末墩 眼泪和口水齐飞



Part 4 海淀区 香山枫叶红，海淀美食多

昔日的皇家禁地，今日的文化重镇。在浓郁文化氛围的熏陶下，这里的饮食也变得有了书香气息，比其他地区的美食更多了几分内涵……

- 100 大拌菜 中式蔬菜沙拉——“兔子菜”
- 104 麻豆腐 醇厚丰腴的咸香很别致
- 107 白府海参 皇家园林的宫廷菜
- 110 掌柜功夫鱼 最本色的食材碰撞出最神奇的美味
- 113 佛跳墙 大宅门里的宫廷菜
- 116 小吊梨汤 小铜壶里的老北京味
- 119 干酪鱼 让人纵享丝滑



Part 5 丰台区 舌尖上的地 道京味

漫步卢沟桥，穿越世界公园。一路行，一路品尝专属于蓟城郊野的京味……

- 124 炸灌肠 灌肠红粉一时煎，辣蒜咸汁说美鲜
- 127 京酱肉丝 是京菜嫡亲还是鲁菜亲子
- 131 菌王佛跳墙 在最豪华的餐厅里享用“上帝的食品”
- 134 烤包子 酱香浓郁，金色诱人
- 136 馄饨侯 馄饨界的侯爵
- 140 茶汤 清晨一碗甜浆粥，才吃茶汤又面茶
- 144 奶油炸糕 炸糕里的奶油小生
- 147 门钉肉饼 兼容烧饼与灌汤包之长



Part 6 石景山区 不恋东 城菜，寻味到京西

东临帝阙，西濒浑河，永定河畔的石景山上，佛音悠远。在这个风光秀丽的地方，美食少了几分宫廷大菜的雍容，却多了几分无拘无束的自由……

- 152 蓝钻自助餐 赴一场随心所欲的美食之约
- 156 虾饺皇 晶莹剔透的广式茶点
- 159 京八件 不能错过的传统宫廷糕点
- 163 锅包肉 穿越回人民公社吃东北菜
- 166 鱼头泡饼 集菜和饭于一身的美食
- 169 桂花糯米藕 藕断丝连香糯甜

Part 7 通州区 漕运码头 美食飘香

京杭大运河的源头在饮食上，这里的人们一直保留着自己的习俗，但也包容从京城袭来的美食文化。因为他们知道，多元化才能让这座漕运码头美食飘香……

- 174 四味火锅 口感丰富不杂陈
- 179 蒜肠 买不到的时候，就自己动手制作吧
- 182 牛舌饼 老北京茶点中的精品
- 184 糖火烧 通州三宝之首
- 187 小楼三绝 尝一尝北京正宗的回民菜
- 190 馋嘴蛙 麻辣鲜香满味蕾
- 193 脆皮炸鲜奶 在奶香里回忆妈妈的味道
- 196 灌汤包 先开窗，后喝汤，
再吃满口香



Part 8 大兴区 农产品基地 的山肴野蕮

北京郊区，曾经食不果腹的贫瘠平原，现在的菜篮基地。大兴人懂得一个道理，对于野味食材，最好的是古老的烹饪方法，这种方法能让美食呈现出更加可口的味道……

- 202 大铁锅 老式锅具和新式烹饪的结合
- 205 炖吊子 地道传统的锅子菜
- 208 小豆凉糕 万寿宴之饽饽四品之一
- 211 金包咖喱鸡 面包里面另有乾坤
- 214 架子肉 挂在铁架子上的异域美味
- 218 馕包肉 在京郊吃“塔瓦喀瓦甫”

