

尚锦好吃系列3

尚锦文化

北京人

最爱吃的菜

张铁元 主编



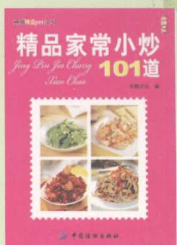
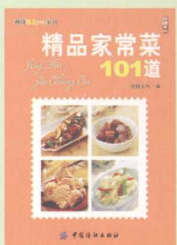
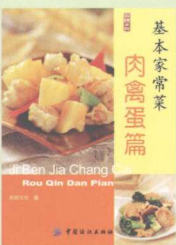
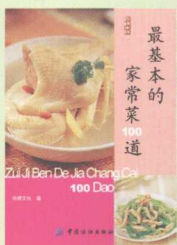
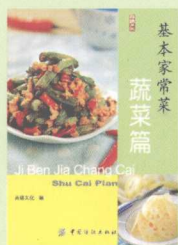
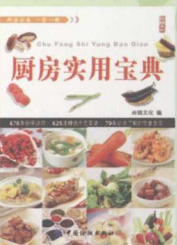
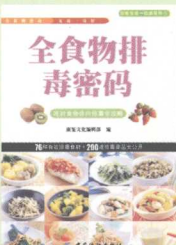
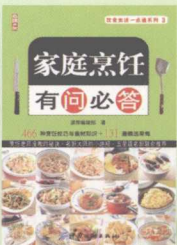
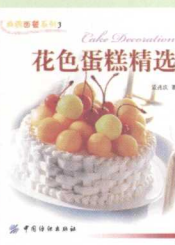
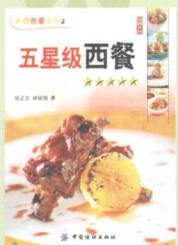
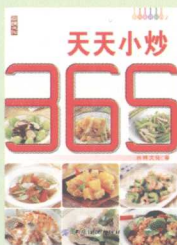
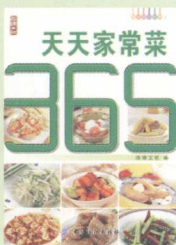
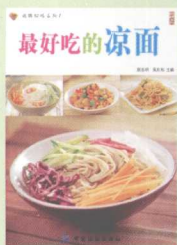
中国纺织出版社

尚锦文化

尚锦图书

伴你健康每一天

尚锦图书



尚锦好吃系列 3

北京人 最爱吃的菜

张铁元 主编

副主编：韩应成

制 作：韩应成 李庆春 李传刚

孟京凯 安兴利



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北京人最爱吃的菜 / 张铁元主编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.1

(尚锦好吃系列)

ISBN978-7-5064-4727-0

I.北… II.张… III.菜谱—北京市 IV.TS972.182.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第179178号

策 划: 陈思燕 装帧设计: 赵宁
责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

序

京菜作为一个菜系，在形成中由于特殊的历史条件，其人才的广集、原料的丰富，使其在演变过程中，内涵的复杂程度远非其他菜系可比。它集宫廷、官府、市肆、山东、江南士绅等各阶层、各地、各族风味于一体，形成了八方美食、四海佳肴、奇异珍馐相融合且兼具北方民族特色的独特菜系。它所呈现的特点是“全、杂、贵、精”。

社会在发展，京菜也在演变。演变过程惟一的通途就是适合百姓生活的需要。各种宫廷、官府大型饮宴虽然体现了我国博大精深的饮食文化，也能满足现代高端消费群体的需求，但简单地用它来指引消费则似有不妥，因为它产生于封建统治者奢华无度、一掷千金的腐朽生活方式，与现代社会崇尚节俭、科学合理的饮食思想并不相符。老百姓挣钱不易，要养家糊口，还要吃得美味、健康。适合这个群体的菜谱，将会有更大的受众面和实际意义。

养生长寿是当今热门话题，其中饮食合理与否至关重要。革命先行者孙中山先生在《建国方略》中曾讲过：“人间之疾病，多半从饮食不节而来。”饮食合理主要包括两个方面：其一，食品原料的搭配及烹制工艺是否合理；其二，每餐进食量是否适度及品种的选配是否科学。如何吃，为了健康自己把握，但编写出科学实用的菜谱则是当代餐饮从业者的使命。

这本书是张铁元师傅从厨37年经验的总结。其所著京菜集中了近、现代北京风味菜的精华。每道菜配伍讲究、烹制工艺简便易学，不仅详细讲解做法，同时将菜品的出处、演变过程、操作技巧、营养搭配一一列出，既可作为餐饮职业人员研习借鉴之教材，又可作为家庭主妇厨房必备之范本。

近十年来，张铁元师傅还倾心致力于美食养生事业的推广，将传统养生理念与现代餐饮技术及原料相结合，将京菜推向了一个新的高度。粗茶淡饭可以养生，但爱好美食为人的天性，美食养生既符合人的天性，又达到养生长寿的目的，何乐而不为？

我与张铁元师傅为至交，相处多年。他为人坦荡忠厚，孝敬师长，友爱弟子；专业上博学广识，精益求精，是餐饮行业承上启下的栋梁之材。

今天，京菜与其他地方菜的区别已日趋淡化，未来定是你中有我，我中有你。再过若干年，以往菜系的界定和划分恐怕也将成为历史。全国各菜系将有望融和为一个集各方之长、以美味为基础、以养生为目的的“大中华美食养生菜系”。

张文彦

2007年10月6日

张文彦，世界中华美食药膳研究会会长、《中华美食药膳》杂志社社长。曾编著出版多部美食养生药膳书籍，组织多次全国性大型美食药膳养生餐饮交流赛事活动。

北京菜的形成和发展

烹饪技艺是随着不同时代、不同区域的生产力水平而发展的。北京菜虽然不如久已成名的四大菜系（川、鲁、粤、淮扬）渊远流长，但却因北京生产力水平的迅速提高而壮大起来，形成了今天独有的、不可替代的地位。

北京是我国六大古都之一，自春秋战国以来一直是我国北方的军事重镇，先后有辽、金、元、明、清五个封建王朝建都于此，很早就成为全国的政治、经济、文化、外交中心，多民族在此定居，各国及我国各地文化齐聚京城。正是由于北京有特殊的历史地位、地理环境和政治环境，长期以来形成了以当地民间饮食为基础、集南北各地烹饪技艺之长、自成体系的“北京菜”。

回顾历史，可以看出，对北京菜形成影响最大的首推山东风味。明末清初，在朝廷中做官的大多是山东人，为了适应需要，许多山东人在北京开了饭馆，千年历史的“鲁菜”被引进了京城。起初只是鸭子铺、肘子铺等小本经营，后来发展为价钱昂贵的“堂”字号大饭庄，再后来被“居”字号饭庄所代替。民国初年的“八大楼”“八大春”闻名京城。这些饭庄的经营者将山东菜从原料、做法及菜肴特点等方面加以改进，以适应北京人的口味和习俗。新中国成立以后，经过改良的山东菜正式更名为北京菜，成为北京菜系中的一部分。

宫廷菜对北京菜的影响也很大。这主要是由于辽以来各朝均建都北京，使北京菜可以继承各代宫廷饮食之逸品。可以说，宫廷菜形成的贡献经历了一个“取之于民、用之于民”的过程。宫廷厨师为满足帝王的需要，取各地风味之精华改进成宫廷菜，而历代宫廷菜又直接渗入北京城饮食。特别是明朝建都北京以来影响最大，其中主要体现在制作技法上，如“选料精、下料狠，注意保持原料、原汤原味，擅长山珍海味及牛羊肉的烹制”等特点已经成为北京菜不可分割的组成部分。

不仅如此，北京菜的体系里实际上还包含了河南菜、山西菜、东北菜、内蒙古菜、官府菜及清真菜的特点，可称之为融合菜系。它不但滋味各别，而且有独特的进食方式，如“烤鸭、烤肉、涮羊肉”这三大代表，各有各的进食方式和烹调技法，这也是其他菜系所不能相比的。

总之，北京菜的形成不是偶然的，由于它具备了与众不同的特定条件，故而也形成了自己的特色。归纳起来，北京菜有以下几个主要特点。

●丰富的菜源

俗话说，“巧妇难为无米之炊。”没有充足的而丰富的烹饪原料，技艺再高的厨师也会一筹莫展。而北京“为首善之区，五方杂处，百货云集”，四方美味在北京都可以吃到，菜源丰富正是北京菜的一大特点。得天独厚的原料市场，不是其他城市和地方能比得了的，北京菜的烹调技艺自然随之精益求精，为“京菜”的发展打下了坚实的基础。

●完整、独特的烹调技法

北京菜传统烹调技法有爆、炒、扒、熘、烤、涮、烩、煨、焖、煎、卤、拌、氽、蒸、熨、锅塌、炸烹、拔丝、干烧等20多种，随着时代的进步，新的烹调技法在京菜中也随之产生，不同的技法之间有着极其微妙的关系。另外在北京菜的烹调技法上，一个字不只代表一种操作方法，如“爆”有油爆、酱爆、芡爆、葱爆、汤爆等。根据原料的不同，适当地对一个菜肴先后用多种技法去做处理，才能完成一道菜肴。

在北京菜的多种烹调技法中，注重火候是它们的共同之处。时间上相差一秒两秒，火力温度相

差一度半度都会导致菜肴达不到理想的效果。如“拔丝”技法，火候就非常复杂、微妙。另外在火候上，有的菜肴先用文火、后用武火，有的又先用武火、后用文火，还有的部分用文火、部分用武火，然后合在一起成为一个完整的菜肴。

●清香脆嫩

“清香脆嫩”可以算做北京菜的主要特色，形成了北京菜的主流。如“熘鸡脯”要求味鲜、清口、嫩滑；而“炸烹虾段”则要求鲜香、清口酥嫩。又如“北京烤鸭”之所以成为载誉中外的北京风味名菜，主要原因是它具有皮脆、肉嫩、色艳、味香的特色。随着南方菜及西餐烹饪技法的引进，北京菜也在吸收融合，其“清香脆嫩”的特点更为突出。

●菜肴四季分明

北京菜注意四季的变化对人们饮食需求和菜肴原料的影响，力求在用料、口味等环节上适应自然界的變化，使顾客可以在不同季节享受到不同特色的可口菜肴。如春季常吃茭白、炸香椿鱼儿、豆苗熘鸡脯等菜肴；夏季吃西瓜盅、什锦果冻、杏仁豆腐；秋季品尝“柳泉居”的全蟹宴；冬季吃拔丝莲子、烤肉、涮羊肉、菊花锅等。

由此可见，北京菜已经形成了以北方饮食习惯为基础、融合了各地方风味之精华、具有自己特色的完整体系，它经历了一个适应经济发展而壮大、借鉴各地方的优点而发展、研究客观需求而创新、从而形成自己风格的过程，这是符合菜系发展规律的。

尽管如此，北京菜并不是十全十美、没有潜力可挖了。北京菜至少可以在两个方面得到大力发展：

1. 菜系的发展要加大力度整理研究。整理研究的主要目的是找出北京菜发展的历史规律，不断创新，以适应国内外烹饪发展的潮流。博采众长固然是北京菜的法宝，但这绝不等于一味地抄袭。事实上北京菜之所以兴旺不衰，主要在于制作者们敢于创新、不断进取。在改革中求生存才是真正的秘诀。

2. 在注重菜肴的“色、香、味、形”的同时，要讲究菜肴的营养价值。要改变过去色重过咸、芡大、油大的习惯，要向香嫩、原汁方向发展，要从实际出发，根据人体对各种营养素的需要和吸收合理配料，优化膳食结构，提高健康意识。不仅要保持菜肴的独特风味，还要在主辅料调配、火候的应用、油的运用等技术方面讲究营养。不能只重风味，不讲营养，也不能单纯强调营养而破坏原有的风味，这就要通过科学的方法来解决。烹制“人们需要”的风味菜肴应该成为北京菜的发展方向。

北京菜在不断发展，越来越受到全国及世界人民的喜爱，已经成为北京的又一张名片，成为展示我国悠久饮食文化的窗口，让我们为它光辉的明天共同努力吧！

张铁元



张铁元，世界中华美食药膳研究会副会长，国家级中餐一级评委，国家级中餐职业技能大赛一级裁判员，中国餐饮文化大师，中国餐饮文化大师一级评审师，中国烹饪大师，中国药膳大师、评委，中国药膳学会理事，药膳制作委员会副秘书长。

目录 Contents

畜肉类

- | | |
|-----------|-----|
| 1 清蒸炉肉 | /8 |
| 2 板栗金塔肉 | /9 |
| 3 四喜丸子 | /40 |
| 4 紫酥肉 | /11 |
| 5 清酱肉 | /11 |
| 6 元宝肉 | /12 |
| 7 蟠龙菜 | /13 |
| 8 福寿肘子 | /14 |
| 9 带把肘子 | /15 |
| 10 抓炒里脊 | /16 |
| 11 京酱肉丝 | /17 |
| 12 炒合菜 | /17 |
| 13 玉兔五彩丝 | /18 |
| 14 炒肉丝拉皮 | /19 |
| 15 京味扣荤素 | /20 |
| 16 肉丝炒如意菜 | 21 |
| 17 金丝韭菜 | /22 |
| 18 炒黄瓜酱 | /22 |
| 19 炒榛子酱 | /23 |
| 20 炒豆酱 | /24 |
| 21 芫爆肚丝 | /25 |
| 22 爆炒腰花 | /25 |
| 23 涮羊肉 | /26 |
| 24 爆羊三样 | /27 |
| 25 北京烤肉 | /28 |
| 26 黄焖羊肉 | /29 |

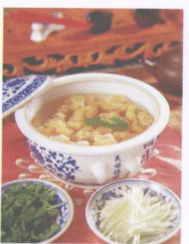
- | | |
|---------|-----|
| 27 它似蜜 | /30 |
| 28 醋熘木须 | /31 |
| 29 菊花羊肉 | /32 |
| 30 葱爆羊肉 | /33 |
| 31 酸菜羊肉 | /34 |
| 32 酥炸牛肉 | /35 |

禽肉类

- | | |
|----------|-----|
| 33 贵妃鸡 | /36 |
| 34 菊花烩鸡丝 | /37 |
| 35 象牙鸡条 | /38 |
| 36 拔丝鸡盒 | /39 |
| 37 北京烤鸭 | /40 |
| 38 炒鸭丝掐菜 | /41 |
| 39 八仙鸭子 | /42 |

干货水产类

- | | |
|----------|-----|
| 40 清汤燕菜 | /43 |
| 41 鸡蓉燕菜 | /43 |
| 42 黄焖鱼翅 | /44 |
| 43 蟹黄鱼翅 | /45 |
| 44 珍珠鲍鱼 | /46 |
| 45 宫府鲍鱼 | /46 |
| 46 乌龙吐珠 | /47 |
| 47 炉肉扒海参 | /48 |
| 48 红烧海参 | /49 |
| 49 炸烹虾段 | /50 |
| 50 红娘自配 | /51 |



51	红梅珠香	/52
52	金丝海蟹	/53
53	三味全蟹	/54
54	炒赛蟹	/55
55	花篮蟹肉	/56
56	五彩鱼皮丝	/57
57	蟹子烧鲨鱼皮	/57
58	梅花干贝	/58
59	翡翠裙边	/59
60	烩乌鱼蛋	/60
61	四味三文鱼	/61
62	小楼烧鲑鱼	/62
63	酥小鲫鱼	/63
64	煎蒸黄鱼	/64
65	潘鱼	/65
66	兄弟全鱼	/66
67	官烧目鱼	/67
68	湛香鱼片	/68
69	京东侉炖鱼	/69
70	酥炸银鱼	/70
71	蚬儿羹	/71
72	玉黍鳊鱼	/72
其他菜		
73	莲蓬豆腐	/73
74	三鲜酿豆腐	/74
75	炒麻豆腐	/75

76	拔丝莲子	/76
77	五彩葫芦	/77
78	辣油雪贝	/78
79	干烧冬笋	/78
80	焦熘饅馐	/79
81	钳子米炒芹菜	/80
82	酥炸番茄	/80
83	雪花桃泥	/81
84	三不粘	/82
85	炸香椿鱼	/83
86	麻酱冬瓜脯	/84
87	黄豆疙瘩丝	/84
88	毛豆烧茄子	/85
89	清酱茄子	/86
90	芥末墩	/87
91	炒咸什	/88
小吃类		
92	小窝头	/89
93	豌豆黄	/90
94	小鸡酥	/91
95	焦圈	/92
96	炸馓子	/92
97	姜汁排叉	/93
98	开口笑	/94
99	爱窝窝	/95
100	驴打滚	/96



北京人最爱吃的菜

1 清蒸炉肉

原 料

炉肉500克，冬瓜150克，油菜心适量

调 料

盐3克，料酒10克，清汤200克，葱段、姜片各5克，酱豆腐50克，韭菜花50克，辣椒油10克，水淀粉适量

做 法

1. 将烤好的炉肉切成长10厘米、厚0.3厘米的片。冬瓜去皮、瓢，切成比炉肉稍厚的片。把炉肉片整齐地码入碗里，上面垫冬瓜片，加入葱段、姜片、盐、料酒及清汤。
2. 将酱豆腐搅碎成糊状，与韭菜花、辣椒油分别装入调味碟中待用；油菜心焯熟。
3. 将炉肉上屉，大火蒸至熟烂，下屉后滗出汤，把肉扣在盘中，围上油菜心。把汤放在炒勺里烧开，淋入水淀粉勾芡，浇在盘中肉上即成。

此菜是老北京的传统菜。炉肉又称“烤方”、“挂炉肉”，源于御膳房。从前清宫御膳房专设“包哈局”，用特制的挂炉制作烤鸭、烤猪、烤炉肉，供宫廷御宴之用。烤炉肉皮酥肉嫩，未及品味，其色、香早已夺人，再加工或蒸或扒，可做出多种菜肴。清蒸炉肉皮红肉白，肥而不腻，清香味美。



Tips

1. 炉肉最好选用下五花肉。
2. 清蒸炉肉要蒸透，皮韧而不烂为好。
3. 菜肴上桌时要把调料备齐。



2 板栗金塔肉

原 料

猪五花肉500克，板栗150克，油菜心适量

调 料

酱油3克，料酒10克，味精3克，姜片5克，葱段8克，白糖3克，肉料包、水淀粉、清汤、色拉油各适量

此菜是在老北京传统菜“万福肉”的基础上改良而成的一道立体性较强的菜肴，曾三次获得全国烹饪大赛金牌。由于它的刀工细腻，层次分明，形似一座金塔，故而得名。成菜色泽红润油亮，栗香、肉烂，深受食客喜爱。



Tips

1. 猪五花肉不要过肥。
2. 芡汁不可过稠，以免发生混浊不亮的现象。



做 法

1. 用刀刮净猪五花肉皮上的细毛，放入开水锅中氽一下。放入加肉料包的卤锅中，卤至七八成熟捞出，放凉，采用回刀法切成连刀片，皮朝下放入专用的模具中。
2. 板栗去皮煮熟，切成粒状，也放入有肉的模具中，加入酱油、料酒、味精、葱段、姜片、白糖和适量清汤，放入蒸锅中蒸至软烂取出，沥出汤水，反扣在盘中，取下模具，四周围上焯熟的油菜心。
3. 蒸肉的原汤放在炒勺里烧开，调好颜色和口味，淋入适量水淀粉勾芡，淋上明油即成。



3 四喜丸子

原 料

猪五花肉300克，荸荠50克，鸡蛋1个，蟹肉50克

调 料

酱油4克，葱姜水30克，盐2克，味精2克，料酒8克，葱段10克，姜片5克，八角、清汤、水淀粉、色拉油各适量

做 法

1. 猪五花肉切成细粒，加入蟹肉、鸡蛋、葱姜水、料酒、盐、味精、水淀粉调匀，边搅拌边加入水，反复搅拌，摔打上劲后加入切好的荸荠粒调匀。
2. 炒勺里放入油，烧至三四成热，把肉馅分成4份，用手团成扁圆形丸子，放入油锅中炸成金黄色捞出，控净油。
3. 炒勺里放入底油烧热，放入葱段、姜片、八角煸炒，加入酱油、料酒、清汤、盐、味精和炸好的丸子，撇去浮沫，把丸子炖熟捞出，放在盘里。
4. 炒勺里放入炖丸子的原汤烧开，淋入水淀粉勾芡，再将明油淋在盘中的丸子上即成。

这是老北京的一道传统菜。相传，有位贫寒书生张九龄中了头榜，皇帝见他才貌双全，就把女儿许配给他。大婚之日九龄父母赶到，全家团圆，喜上加喜。厨师灵机一动，特做了四个色泽金黄油亮、质地软嫩的丸子，并祝贺说：“一贺金榜题名，二贺大喜完婚，三贺攀龙快婿，四贺全家团圆，此为‘四圆’。”九龄听后笑道：“‘四喜’岂不更吉祥，就叫‘四喜丸子’吧。”从此这道菜就在官府里流传开，每逢有喜庆盛宴，都把此菜作为首选吉祥菜。



Tips

1. 搅拌肉馅时要打进适量的水，要摔打起劲，不能打懈。
2. 炸丸子不宜时间过长。
3. 勾芡时淋入水淀粉后不要过多搅拌，以免芡汁发混。

4 紫酥肉

原 料

猪五花肉500克

调 料

葱段100克, 姜片60克, 料酒20克, 味精3克, 醋10克, 甜面酱50克, 盐4克, 花椒、香菜叶、八角、清汤、色拉油各适量

做 法

1. 将五花肉切成6厘米左右的条, 放在开水锅中煮透捞出, 放在盆里, 用葱段、姜片、花椒、八角、盐、料酒、味精、清汤腌2小时, 放入蒸锅中蒸至八成熟, 取出晾凉。
2. 炒勺里放入油, 烧至四五成热时, 把蒸好的肉放入, 慢慢浸炸一会儿后捞出, 在皮上抹上一层醋, 再放入锅内反复炸三次, 炸至肉透、皮呈金黄色时捞出, 切成0.5厘米的厚片, 整齐地摆放在盘里, 撒上香菜叶即成。上桌蘸甜面酱食用。

此菜据说出于明朝赵王一个侍女之手, 后传入民间。此菜色美而油亮, 外酥里嫩, 肥而不腻。食用时再配以甜面酱及大葱, 味道更佳。

Tips

1. 猪五花肉要选下五花肉。
2. 蒸肉时要掌握好时间和火候, 不宜蒸得过烂。
3. 炸肉时要采用复炸法, 控制好油温。

5 清酱肉

原 料

鲜猪五花肉3000克

调 料

酱油、花椒、盐、八角、白酒各适量

做 法

1. 将猪五花肉皮毛刮净, 用铁钎子不均匀地扎些小孔, 便于入味, 然后用白酒、盐、花椒反复揉搓均匀, 皮朝上放在案板上, 皮面上再放上一块木板, 上面适当放些重物, 压上一夜, 放入缸内, 加入酱油、花椒、八角, 腌制一周左右后取出, 用铁钩钩好, 挂在阴凉通风处, 晾制4天左右。
2. 将腌渍好的五花肉放入蒸锅内, 蒸至熟烂后取出晾凉, 切成整齐的薄片, 码放在盘里即成。

此菜选用猪五花肉为主料, 用北京特有的调料清酱(酱油)等腌渍, 结合金华火腿的制作工艺制成, 色泽红润, 质地软烂, 味道鲜咸, 据说深得乾隆皇帝的喜爱, 是一道宫廷名菜。

Tips

1. 揉搓肉时加料要均匀。
2. 腌制时每天要翻一次。
3. 蒸肉时要掌握好火候。

6 元宝肉

原 料

带皮猪五花肉500克，熟鸡蛋12个

调 料

酱油15克，白糖5克，葱段30克，姜片20克，料酒10克，盐2克，香菜、干菜、八角、桂皮、水淀粉、味精、清汤、色拉油各适量

相传此菜出于清同治年间，一次，任台湾宜兰县官的湖北人朱才哲在家请客，吩咐家厨献上府中的名菜“元宝肉”，客人品尝后连声夸好，此后这道佳肴就流传开来。其实此菜就是普通的鸡蛋和猪肉合在一起烹制，成品入口滑润烂糯，油而不腻，带有独特的干菜香味。



Tips

1. 五花肉最好选下五花肉。
2. 熟鸡蛋炸好后最好扎些眼，以便入味。
3. 烧肉时先用大火，后用小火。
4. 勾芡时淀粉不宜过多。

做 法

1. 将五花肉切成3厘米见方的小块，用开水焯一下捞出，控净水分；干菜洗净，切成寸段。
2. 炒勺里放入油，烧至五六成热时，把熟鸡蛋放入油锅中，炸成虎皮色时捞出，控净油。
3. 炒勺里放底油烧热，放入葱段、姜片、八角、桂皮稍炒，随即放入猪肉煸炒10多分钟，加入酱油、料酒、白糖和清汤，用大火烧开后，撇去浮沫，待20分钟后放入干菜和鸡蛋，用小火把肉煨熟烂，放入盐、味精，淋入少量水淀粉勾芡，出勺装盘，撒上香菜即成。



这是一道北京宫廷御菜，又称“蟠龙卷切”“龙菜”“钟祥蟠龙”。原出于湖北，后传入宫廷。“山珍海味不须供，富水春山酒味浓。满座宾客呼上菜，装成卷切号蟠龙。”这首七绝表达了当时许多食客对于蟠龙菜的喜爱之情。

7 蟠龙菜

原 料

猪肥瘦肉600克，鱼肉蓉300克，鸡蛋5个

调 料

盐4克，猪油15克，葱末20克，香油40克，姜末10克，淀粉150克

做 法

1. 将猪肥膘肉切丝，瘦肉剁成蓉；在瘦肉蓉和鱼肉蓉中加入猪油、盐、淀粉、蛋清、葱末、姜末搅拌成糊，加入肥膘肉丝拌匀。
2. 鸡蛋打散，加入淀粉、盐，制成蛋皮，将肉蓉糊放入蛋皮中铺平，约0.5厘米厚，再卷成30厘米×4厘米的长筒卷，上笼蒸熟取出，晾凉，切成0.3厘米厚的片。将蛋卷片衔接旋转地码入碗中，旺火蒸15分钟，扣入盘中，原汁勾芡，浇在肉卷上，淋上香油即可。



Tips

1. 猪肉肥瘦各半，剁成的馅不可过细，口味要掌握好，不可过咸。
2. 制鸡蛋皮要掌握火候，蛋皮要薄厚均匀，不可过厚。
3. 卷制肉蓉时用纱布包上蛋皮一起卷好，再去掉纱布，这样可避免蛋皮破碎，卷出的蛋卷更均匀。
4. 蒸时火候不可过大，切时片要均匀。

8 福寿肘子

原 料

猪肘棒1个(1000克), 油菜心300克

调 料

酱油50克, 料酒10克, 葱油15克, 葱段50克, 姜片50克, 白糖5克, 肉料包1个, 高汤500克, 水淀粉20克, 色拉油75克, 糖色、京糕、盐、味精各适量

做 法

1. 将肘子外皮上的毛刮洗干净, 放入锅中煮至四五成熟, 捞出搌干水分, 抹上糖色; 京糕制成“福”字。
2. 锅内放入油, 烧至四五成热, 把肘子过油炸上色, 在肉面上切上十字花刀, 放入盛器里, 加入高汤、酱油、料酒、盐、味精、葱段、姜片及肉料包, 上笼蒸至熟烂, 取出沥去汤水, 把肘子皮朝上放在盛器里, 四周围上焯熟的油菜心。
3. 炒锅里放入蒸肘子的汤烧开, 加入白糖调好颜色和口味, 淋入水淀粉勾芡, 将葱油浇在盘中肘子上, 再把“福”字摆在上面即成。

此菜原名“红烧肘子”, 是一道老北京传统名菜, 常作为宴席上的大菜, 特别是“寿宴”, 更是不可或缺。成菜色泽红润油亮, 咸香味浓, 肥而不腻, 质地软烂。现今经过改良, 选用肥少瘦多的前肘棒, 并在盘边围上碧绿的青菜, 食用时菜肉同吃, 既解决了营养平衡的问题, 又不减原有的风味。



Tips

1. 肘子一定要选肥少瘦多的。
2. 上糖色时一定要抹均匀, 过油时, 油量要大, 油温要略高。
3. 汁不可过多, 颜色一定要调好后再用旺火勾芡, 以免发生混浊。

