

时尚杂志社 编

《时尚》杂志
创刊十周年纪念

时尚美食

名都食府
异域美食
佳肴DIY



中国旅游出版社

Mooks
时尚丛书

TS971

5

Mooks
时尚丛书

时尚美食

时尚杂志社 编

中国旅游出版社

策划：北京时代远景文化有限公司

责任编辑：孙素菊

装帧设计：王雷、颜博

责任印制：韩君田、闫立中

图书在版编目(CIP)数据

时尚美食 / 《时尚》杂志. —北京：中国旅游出版社，2003.1

ISBN 7-5032-2109-7

I. 时… II. 时… III. 饮食—文化—中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099720 号

书名：时尚美食

编者：《时尚》杂志社

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

制作：北京朱雀艺术发展公司

印刷：北京国彩印刷有限公司

版次：2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

开本：720 毫米×960 毫米 1/16

印张：10

印数：7070 册

字数：90 千

定价：30.00 元

中国旅游出版社网址：www.CTTP.net.cn

中国旅游出版社发行部电话：65201174 65201180 65201188



一、名都食府

“胃”困北京：

国宴新概念……1

高抬贵手吃北京……4

格格府品汤……8

茶马古道：美食的丝绸之路……12

藏缘玛吉阿米……17

阳光照在荷塘月色……22

闹市中的海鲜码头……26

品尝上海

飘洋过海吃上海……29

细品港式上海菜……34

风风火火吃成都……40

东拉西扯贵阳小吃街……44

没完没了吃广州……46

不张扬的客家菜……52

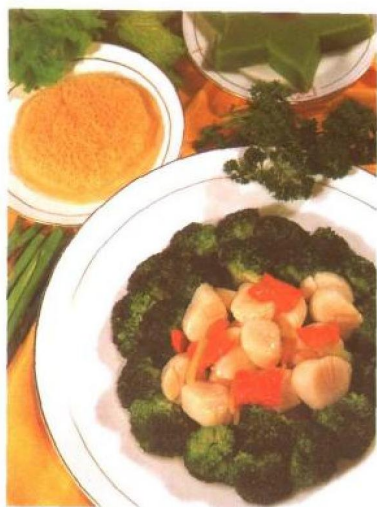
大模大样吃西安……56

二、异域美食

珍品蘑菇宴……61

牛排 美国男人的味道……64

来自爵士乐之乡的佳肴……68



南美州的草帽歌……72

中式西班牙……74

韩式经典……76

西贡风情……78

神秘的印度菜……80

飘过中东上空的香——伊朗手抓饭……82

黎巴嫩 食之惑……84

三、佳肴 DIY

调制心情……86

奇异晚宴……92

美味寿司轻松做……95

清淡料理……99

给男人的汤……104

希腊海滨的阳光套餐……110

回复你的红颜——贫血症食疗法……115

花草香中的 Picnic 品味……120

浓情点心……124

pasta 情绕意大利……130

春天味道，新鲜制造……140

悠游的美味……150

名都 食府

“胃”困北京

国宴新概念

文 / 梅丽莎

摄影 / 鞠宏

菜肴制作 / 北京华膳楼国宴

鲜豌豆黄、鲜豌豆煮、过罗、去皮、打成蓉、加琼脂、制成冻。平时我们吃的多是用老豌豆制成的黄色的豌豆黄，鲜豌豆做的豌豆黄吃起来没有那么甜，但有股新鲜豌豆的清香味。

龙须面：龙须面是和好的面溜成头发丝细，切断，放在漏勺里入油炸，食用时配卫荷、叶薄饼卷着吃，微咸的饼卷着脆脆的龙须面，一口下去，滋滋的清脆声音在耳边好听极了。

翡翠带子、澳洲带子和西兰花、海味并蔬菜，时下最时髦的烹饪法之一。



纸包鱼:把腌好的雪鱼片两面煎透,配黄油炒面加奶、蘑菇片、洋葱片,包入锡纸,放在烤盘上,入烤箱烤至锡纸鼓起为止。食用时用刀刺开锡纸,顿时热气和香气四溢。纸包鱼的西式做法使它富于浓重的西餐口味,咸鲜味、奶油味浓

新年伊始,春节将至,嘴边的肥油还没拭净,亲朋好友又轮番轰炸饭桌上见;平日里最讲节省的父母也大呼小叫要到外面下下馆子;当然还少不了外甥侄女一大箩……“吃什么”竟会成为节日中的一大烦恼!

提起“国宴”,人们总会想起电视新闻里的钓鱼台或大会堂的宴会厅。其实,从开国第一宴开始,

经过50年的演变,国宴正在逐步走入民间,而它“软滑细烂,易于消化”等特点正说明国宴是最好的家宴。

国宴不是某一菜系,它以淮扬菜为主,融汇了中餐各方菜系最精华的部分,并不断翻新。从开国第一宴的大煮干丝、清炖狮子头和周恩来最爱吃的萝卜丝饼,到逐渐加入的清炒鳝糊、计司烤鱼等,50年来国宴的用料越来越讲究,做工也非同一般的精细。比如,干贝无黄蛋用乳鸽蛋,抽空蛋黄制成。而鲁菜汽锅乌鱼蛋汤原来是红色的,用酱油勾芡,现在则用鸡清汤做酸辣味的乌鱼蛋汤,不用酱油,其酸味用酸黄瓜汁,不用醋,因为黄瓜汁的酸味更贴近自然。粤菜做大虾讲究在走菜的过程中使虾的鲜香味充分溢出。饮食无国界,国宴也在一定程度上借鉴了西餐,如焗蜗牛、纸包鱼等,而香橙鸭子是把橙子掏空,像做西瓜盅一样把鸭肉塞到橙子里。吃起

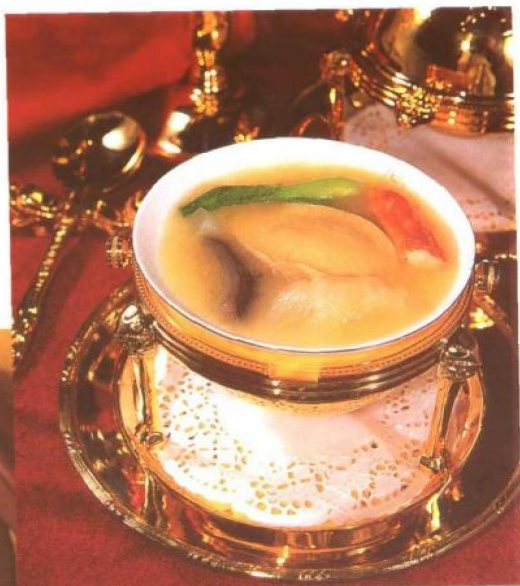


生菜松仁鱼米:桂鱼肉冲净,剔净鱼刺,打成鱼糜,加入蛋清、淀粉,将肉糜通过漏勺滴入锅,就成了一粒粒的鱼米,去油后翻炒

食用时配以生菜叶子,把一勺鱼米放在生菜上,裹起来一并入口。入口即化,美味自知

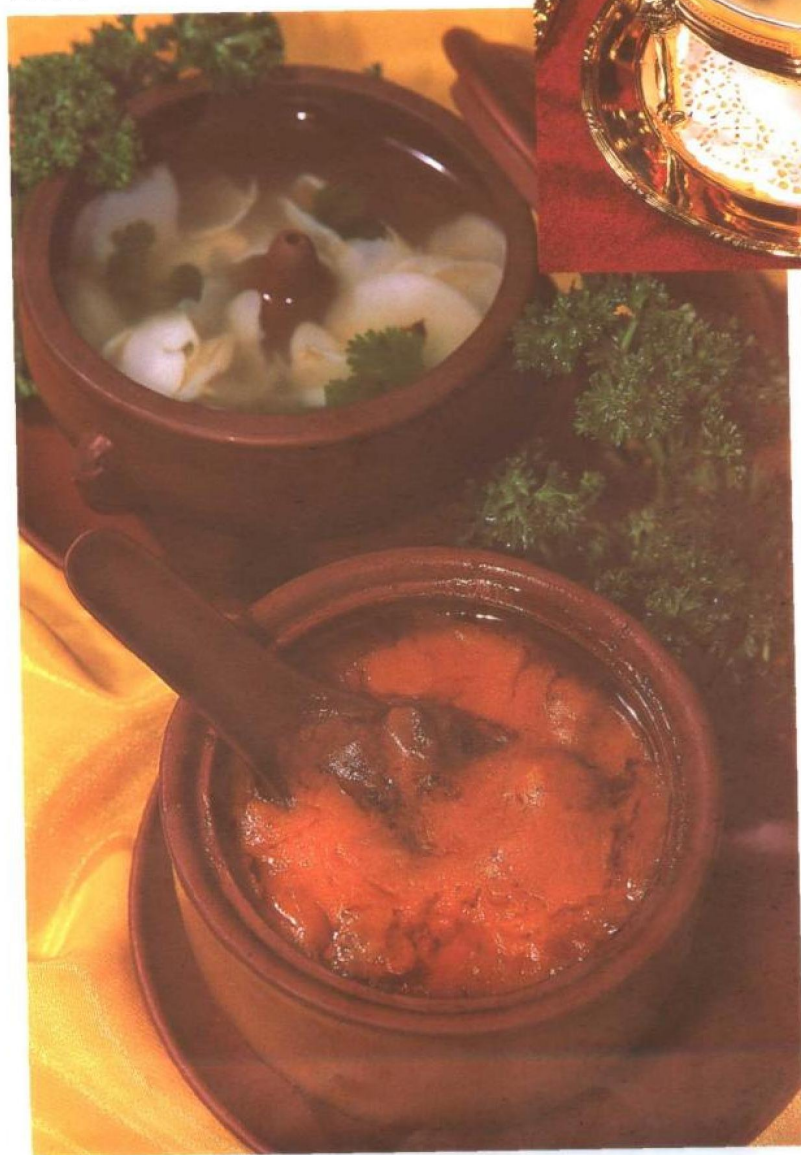
来爽口不油腻。

下面介绍一组菜单,是钓鱼台的厨师特别推荐的。凉菜、热菜、汤、点心一应俱全。虽然时值冬季,但一年之初还是解解油腻,食以清淡为上策。在吃好不贵的原则下,呼朋唤友,携夫相子,清爽的国宴不失为最佳选择。



鲍鱼四宝: 鲍鱼一只,四宝为海参、蟹棒(进口蟹棒)、鱼肚、蹄筋,配以菜心,用浓鸡汤煨。口感清淡润滑,咸鲜味。高蛋白,胶质物多,有营养

3



汽锅酸辣乌鱼蛋汤: 鸡清汤,加入胡椒和酸黄瓜汁,调成酸辣味。乌鱼蛋烫后剥成片状入汤。盛入汽锅,加热

罐焖牛肉: 先将牛肉用胡萝卜、洋葱、芹菜等煸熟。牛肉汤用黄油炒面加番茄酱调制。食用前进烤箱烤30分钟,使汁和肉滚在一起

“胃”困北京

高抬贵手吃北京

文 / 三川 摄影 / 郭实



食色情调是什么？答曰：吃在情调中。目前，这是京城最新流行的吃喝理论。有人说最讲情调的吃喝是法餐，看看法国人的美味佳肴和用餐方式，会让人想起克莱德曼手指下流淌出来的串串音符，浪漫而隽永。其实这些算不了什么，北京从“土”的到“洋”的，都能

吃出皇城独有的贵族情调。

异样情调

京城“麻辣小龙虾”、“香辣小螃蟹”的阵势你领教过吗？天一擦黑，簋街成串的大红灯笼一亮，店家就要以最快的速度，抓住四处乱逃的

名都食府

小龙虾，扔到锅里“连炒带煎”。这种吃的情趣就像春夏之季长疯的叶子，迅速铺遍全街，各店各院家家热闹，一片红火景象，谁能比？

据说，从东直门到北新桥仅这一条美食街，每日消费麻辣小龙虾的数量就可在2万斤以上。1斤小龙虾平均10来只，2万斤就是20万只！

“香辣蟹”应属现今最流行的美食了，京城的“蟹老宋香锅店”，每到饭口，就排队等号。

情调是制造出来的，红酒、烛光的气氛，在家里就能实现。在外用餐就要更“洋”一些，即便吃个川菜、家常菜，也要悠扬地有个情调。否则胡吃海塞，简直是“糟蹋自己”。

在京城住了几十年，也不一定知道二环路里还有一片西海景观：古祠石山，两岸闲庭信步，水中船舫摇荡……

“西海鱼生”制造的花船用餐，是

这里的自然情调。静坐水边，美景配佳肴。当夜幕降临时，一排旧式房间散出温暖的灯光，几十只红灯笼成串地挂在岸上，使白天寂静得犹如一幅水墨画的西海，一下子便有了一种跳跃的活力，朦胧中仿佛置身于几百年前江南水乡的湖光美景之中，柔美中透着粗犷，宁静中张扬不羁。

现在的鱼生，在西海这么温馨的环境中，也富有了情调。十二种特色小料，柠檬、姜丝、蒜片、山椒、芝麻，将鱼生拌成一口吃的小菜，真是鲜、香、脆、滑、嫩尽在其中。

位于城东三里屯的紫云轩，可说是将情调营造到了梦幻的境界。店堂里典雅的中式木质装修，红玫瑰或是银杏叶或是其它的什么花啊、草啊、叶啊地铺在地上，窗户上迷离的紫色窗纱，诗情画意的菜名，工艺品般的菜品、不同款式的茶具，让人想不晕也不行。

紫云轩的浪漫，体现在方方面面，就连菜品的名称也是精心策划的。这道菜的名字，居然叫做“那一年秋天的烤茄子”



回味京味

如果有人问起：“北京有何特色美食？”北京人会毫不犹豫地答出“烤鸭”、“满汉全席”、“官府菜”和“小吃”这几样。

人尽皆知的烤鸭就不必提了，皇家御膳，可是京城的“独门美食”。满汉全席，菜品之丰富，菜肴之精美令世界惊叹。如今，“满汉全席”出了宫，北海仿膳，美味珍是目前京城非常著名的经营满汉全席的餐厅。皇家的出品，注定了它“高贵”的品质。

国粹美味中有官府菜之说，它出自“名人世家”。能品其美味，必当是“有头有脸”之人。可如今就不同了，京城多了许多家“谭家菜”馆——玉饕堂、谭府大酒楼、金上府等等。厉家菜是另一家著名的官府菜餐厅，它频繁接待各国元首、世界名流，一天只做一顿饭，不能点菜，提

京城的食府越来越讲情调，因为，食客们不仅要吃味道，还要吃环境

前半个月预订的规矩，充满了神秘色彩。

小吃是北京人的另一最爱，要想吃小吃，行家一定会带你到王府井的东华门大街，它就像东直门的“簋街”一样出名，甚至更有名气。

夜晚，纵览东华门夜市，片片红布太醒目，怎知它的身后，还有一片细细雕琢的小吃领地——王府井小吃城。

王府井小吃城，一层地方名吃苑，二层是经中国烹饪协会认证的“真货”，清一色穆斯林食品，米黄子，烩羊杂，荷香八宝饭，灵州老王手抓肉，荫米酥，面蒸羊羔肉，绝对风味独特；老北京门框胡同里的绝品——爆肚冯，羊头马，豆腐白，茶汤李，年糕陈，很是露脸。三层是燕京九绝苑，濒临绝迹的清宫极品小吃“九绝十八吃”，一绝到奉点心，二绝塞外风光，三绝锦绣江南，四绝寺庙贡品，五绝御园春色……每一绝两款小吃，每一绝一个典故，一段传说。

把风味小吃搬上了大雅，把宫廷极品落入寻常。不论你是赏情，还是饱腹，王府井小吃城与东华门片片红布连成的夜市，共同构筑了北京城一个完整的食街形象。

美味吃得多了，胃口有时会感觉不好。此时，人们有了怀旧的思潮。于是，京城近两年出现了不少农家院，专提供粗粮野菜。而莫斯科餐厅的重张，令无数老食客不惜排着长队等待品尝当年的好滋味……

食色情调在美味中多了一份含蓄的甜美，一片宁静与无拘无束，已不再只是吃喝的意义。你没有选择，在京城丰富的美味中，你只能就这样沉醉一下了。





明星美食

蒋雯丽：在北京成名成家，并居住多年，著名演员

因为自己是南方人，比较喜欢上海菜的清淡和别致，也爱川菜
的麻辣、火红，但不敢多吃，皮肤很重要。去广州最高兴的是吃海鲜，尤
其是螃蟹，既能饱口福又不用担心身材。因为现在住在北京，北京菜自
然就是最常享用的菜肴了。火锅、涮羊肉一个星期总要吃上几回才过
瘾。我最常去的要算“沈记靛汤”了，滋补养颜。

资讯补给站

全聚德烤鸭店

总店地址：北京前门大街32号 电话：(010) 65112418

北海仿膳餐厅

地址：北京文津街1号北海公园内 电话：(010) 64011889

美味珍餐厅

地址：北京建国门外1号国贸大厦西楼1层 电话：(010) 65056139

谭府大酒楼

地址：北京西直门内188号 电话：(010) 66183160

紫云轩

地址：北京朝阳区塔园村53号 电话：(010) 64685903

西海鱼生

地址：北京新街口北大街板桥头条甲10号 电话：(010) 66180466

厉家菜

地址：北京德内大街羊房胡同11号 电话：(010) 66180107

莫斯科餐厅

地址：北京展览馆内 电话：(010) 68354454

晋阳饭庄

地址：北京宣武区珠市口大街琉璃厂南 电话：(010) 63037636

东来顺饭庄（新东安店）

地址：北京新东安市场5楼 电话：(010) 65280932

蟹老宋餐厅（方庄店）

地址：北京南三环东路甲8号 电话：(010) 67605668

王府井小吃城

地址：北京东华门大街23号 电话：(010) 65246063

“胃”困北京

砚逸善斋原是清朝的格格府

砚逸善齋

格格府品汤

文 / 苏眉 摄影 / 邹盛武 菜肴制作 / 北京砚逸善斋

有个形容饭菜质量差的词是“清汤寡水”。用“汤”的“清”来概括饭菜的质量,可见汤在中国人饮食中的地位。

汤在古代叫“羹”。在汉之前,羹是人们吃饭时必不可少的菜肴。在秦汉之前,等级制度森严,只有王室、诸侯、贵族才可以吃肉,平民和奴隶也就吃点蔬菜。但羹却是一种不受等级限制的菜肴。

我们今天餐馆里的“羹”特指加了淀粉后变得较浓、较稠的汤,如西湖牛肉羹、粟米羹。我个人不喜欢这种粘糊糊的羹——因为淀粉,汤变得很暧昧,汤里面用的原料也面目模糊。舀一勺羹,勺子上拖泥带水,仿佛是一段没有处理好的中年人的婚外情。

好在北京能让我喝到靓汤的地方不少。最近,老跑到美术馆后街的一条胡同,干嘛?去喝汤。

这家餐馆名字拗口得一塌糊涂,叫“砚逸善斋”,老记不住,呼朋唤友的时候,就告诉他们在一家大宅子门口等。

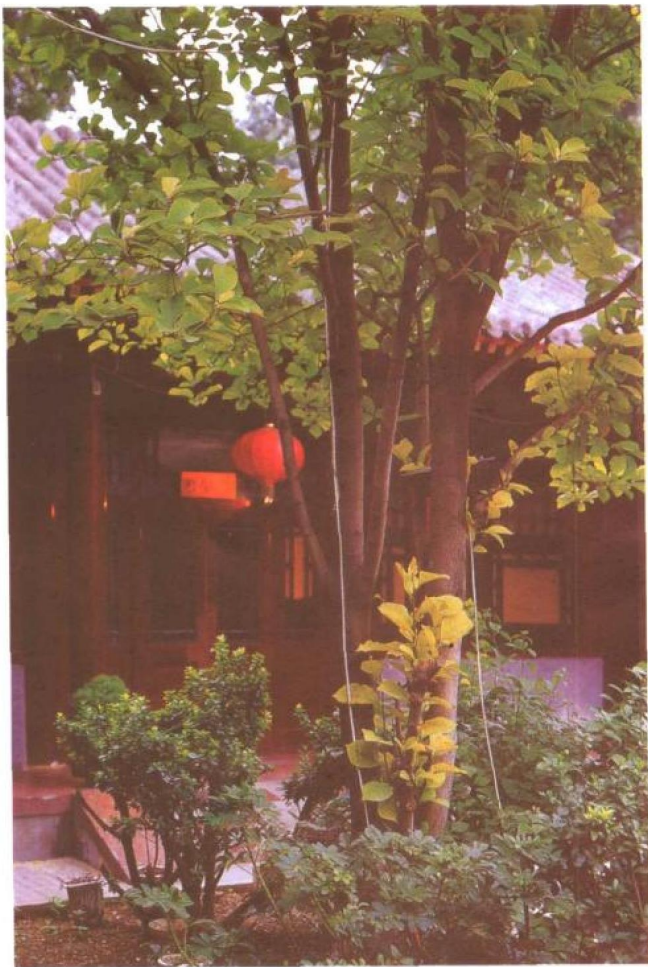
这家的汤炖得倒不糊涂,很少有餐馆只卖汤的,这家馆子却有30多种汤,味道都很独特。形式类似于广东的打边炉。和广式的汤有相同的地方,都是精选各种原料和药材,老火熬制。不同之处在于,它比广式汤油大,吃法也不同,汤盛在透明的电火锅里端上桌,汤继续在锅里咕嘟,先喝一碗养胃汤,然后开吃:消灭那些熬了几个钟点的飞禽走兽和山珍们,再涮配菜。如果锅里的汤少了,服务生往锅里添加的是原锅汤。

蘸料也很有特点,黑芝麻、泡椒、辣酱……六七种,和一般火锅店的大

不同,有一点儿周朝、汉代时吃羹的遗风。

餐馆的经营者力推“清朝宫廷”特色。

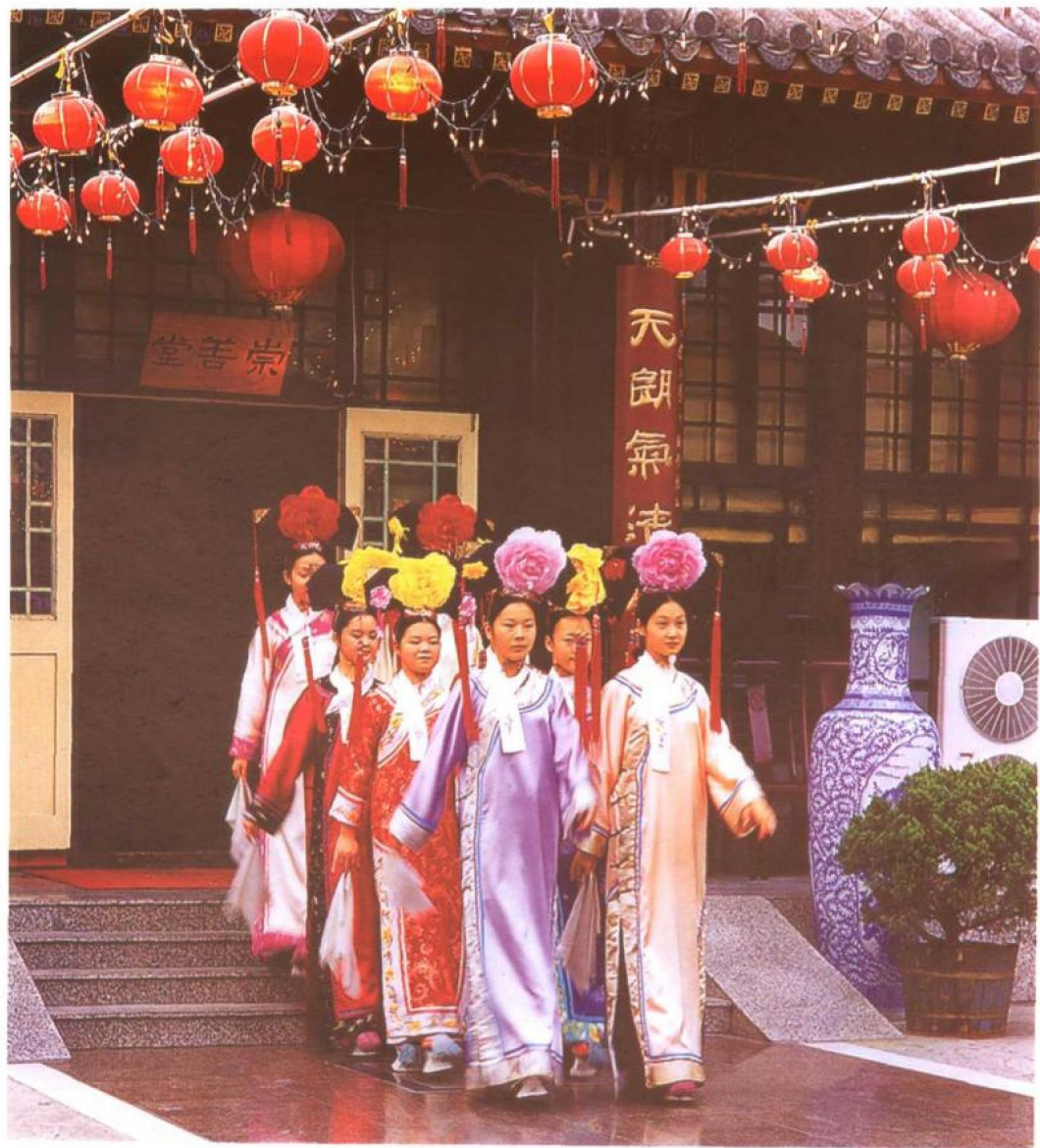
砚逸善斋位于一座格格府里。这本是康熙皇帝24子诚亲王允祜的



包间外绿树葱郁

府邸,后来慈禧太后把它赏赐给恭亲王的女儿荣寿固伦公主,所以是座格格府。砚逸善斋虽然只占用了格格府的一小部分,但院里灰瓦红廊绿树,从每个包间的木格窗望出去,都是一幅中国画。

汤,或者说羹,作为宫廷和贵族



每日中午和晚上,砚逸善斋都有格格出府、格格回府的表演

的盛饌,屈原在《招魂》中已经写道“和酸若苦,陈吴羹些。”意思是,五味调和真鲜美,这是吴国风味的好羹汤……那龟和羊炖出来的汤,味道鲜美又不伤胃。这是楚国宫廷里的佳肴。

其实完全不必这样——这家砚逸善斋的汤挺有特色,据说是老板娘

自创的。老板娘是重庆人。

宫廷,尤其是清宫里的菜虽然用料考究,排场大,讲究多,但并不好吃。御厨们早早把菜做好,一直保温,随时等着传膳。再好的菜肴到了皇上嘴里,都变了味儿。哪有的在砚逸善斋,自由自在地守着一个热汤沸腾的火锅(尽管是电的)那样爽!

我最喜欢砚逸善斋的参芪老鸭汤、白鸽当归汤、腊香汤和山珍什锦汤。

参芪老鸭汤很适合女孩喝。鸭子属凉性，夏天吃祛暑气，秋天食用又有进补的功效。这道汤是砚逸善斋的招牌汤。白鸽当归汤不油腻，有浓浓的当归香气。山珍什锦汤以雪莲、松茸为底料，配有8种名贵的蘑菇，绿色、健康。

腊香汤则让我想起奶奶在世时过年的气氛。重庆老家过年，奶奶一定要做的一道菜就是腊香汤：蒸腊肉或腊猪头肉时，笋子下是没有放油的萝卜汤。蒸腊肉时，油滴进萝卜汤里，腊肉蒸好萝卜也软了。奶奶去世5年了，也很久没回家乡过年了，曾尝试过自己做腊香汤，怎么尝都没奶奶做得香。

在砚逸善斋闻到有那么点儿熟悉的腊香汤，眼睛和喉头不禁湿润起来。

砚逸善斋地址：北京美术馆后街大取灯胡同



山珍什锦汤



腊香汤



参芪老鸭汤

茶马古道： 美食的丝绸之路

文 / 惊蛰 摄影 / 文冰

听说画家方力均在北京开了家餐馆，设计很现代，很多艺术圈里的人纷纷前去捧场……这使得“茶马古道”成了京城热得最快的一家餐馆。

估计见到过把“茶”、“马”、“古”、“道”四个字摆到一起说事儿的人还

不太多，所以开篇先来讲一段掌故：抗战时期，由于滇西战局的影响，位于云、贵、川大三角的茶马古道被长期阻断。藏族地区严重缺茶，所以战争才一结束，藏族马帮就蜂拥至茶叶集散地的勐腊县府。一个马队就有一百多匹牲口，将普洱茶六大茶山的茶

12

