

皇城根下的平民美味

她品 高洁 编著

圣海潮菠萝炒饭

蟹仔三星饺

爆肚冯牛肚仁

庆丰包子

鲍汁猪手

馅老满腊八蒜

糖卷果

老北京炸酱面

巫山烤鱼

小肠陈卤煮火烧

松仁小肚

蜜汁排骨

海底捞牛滑

砂锅丸子

酸菜白肉

牛肚锅

腾格里塔拉炒米

西米奶茶

极炙拌菜

北京烤鸭

疙瘩汤

酸汤鱼

迷恋意大利提拉米苏

麻辣香锅

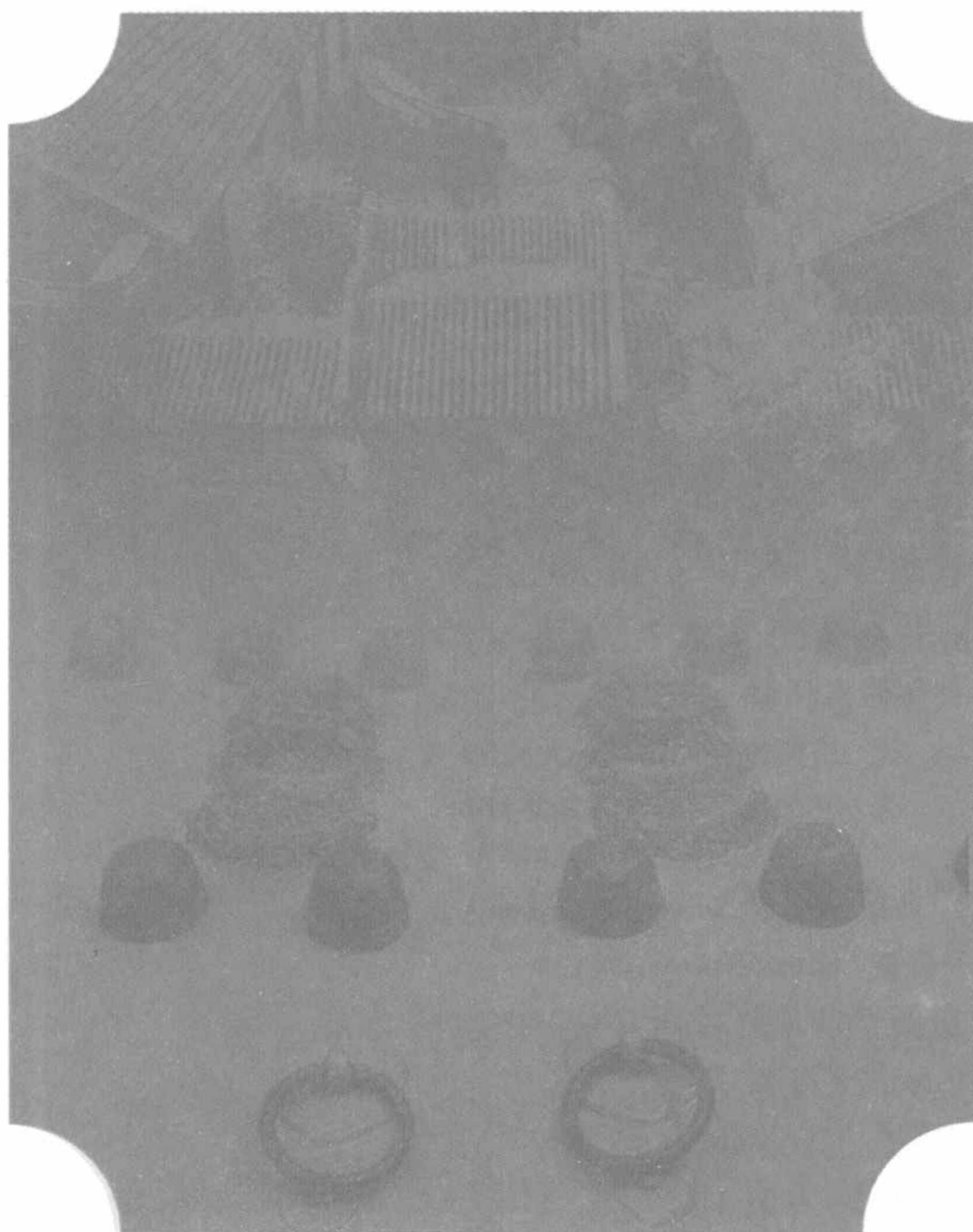


食字街头
系列丛书



皇城根下的平民美味

她品 高洁 编著



山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

皇城根下的平民美味 / 她品, 高洁编著. — 济南: 山东画报出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80713-694-1

I. 皇… II. ①她…②高… III. ①菜谱—北京市②饮食—文化—北京市 IV. TS972.182.1 TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 117891 号

责任编辑 王硕鹏

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

16 印张 256 幅图 96 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版

印 次 2008 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1-6000

定 价 29.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

总序

世界是一本大书，那些从来没有旅行过的人仅仅读了这本书的一页。

——圣·奥古斯丁

越来越多人爱上了旅行。

一个人的逍遥游；两个人的甜蜜旅；一家三口温馨行；亦或与志同道合的朋友一起远足，其乐淘淘……

在越来越繁忙的工作与学习生活中，我们却总寻思着，想稍微离开一下熟悉的环境，去到另外一座城市，感受别样的风景。

不过旅行和旅游是不一样的。旅行玩法可谓千变万化，好像谈恋爱的感觉，有辣，有苦，有甜更有酸……如果只是走马观花地看看名胜，拍个靓照到此一游，那未免太OUT了！请稍微打开一下思维：在自己的城市，你曾经肆无忌惮地在马路上一边走路一边大快朵颐吗？恐怕很少吧，万一遇见个熟人，嘴角还留半根葱，一世英明可就毁了。要正巧被心仪的男孩或女孩看见，那更窘得要立马找个地洞钻进去！而在别处，这种事基本不会发生。就算是一万个不小心，您真的出现了在路边不顾形象大啖美食的“丑态”，且被熟人撞见，那也因了您人在旅途，反显得自然随性，更可亲可感吧！

继续放开思维：在一个陌生城市，您每日早早起来，独自到什么背街小巷里一通乱逛，走到哪便吃到哪，无论地摊还是名店，一日一日全不同，只有你自己逍遥自在的身影此出彼没，那日子是不是好似

神仙，生命是不是又增加了许多新鲜与况味，消解了多少平日马不停蹄工作的劳顿与困局，凭添一个字，爽！

如您又正好撞见了本书中推荐的某偏僻小店，哇，真是酒香不怕巷子深，您当机立断到此止步，完美饕餮一顿，然后一步三回头仍余香袅袅。至此，真是此生夫复何求了！

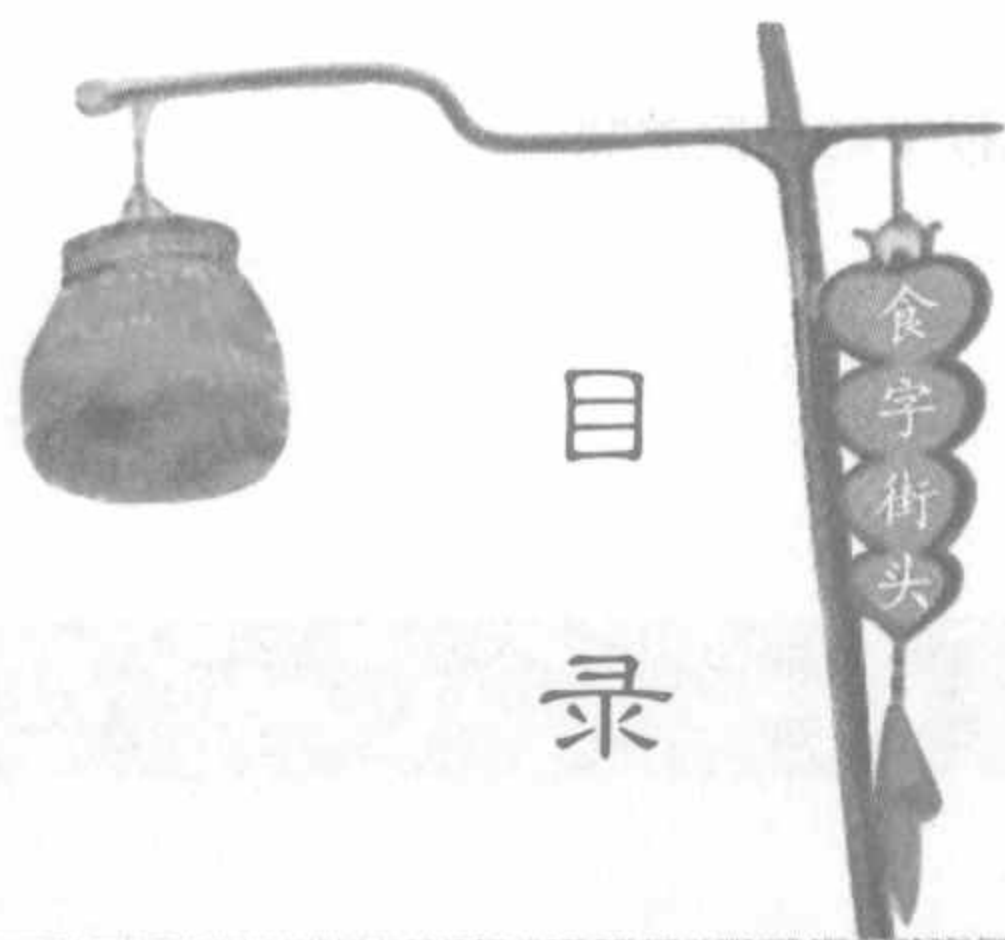
再侧耳聆听一下这陌生城市的风吟，观察那些或历史或现代的经典建筑，再和路边闲游的当地老人谈谈天，然后带着这座城的老故事新潮流慢慢折回家去，这旅途，是否太迷人了点！

没错，“食字街头”就是这么一套奇怪的书，带给您的貌似只是些七零八碎，偏街散店，甚至只是路边一小摊，然而坚持了很多年。就这些说不清道不明的各路神通，以一种奇怪的叫做“好吃的”的逻辑在本书聚合后，忽然散发出奇绝光彩，您就这么惊喜地明白了，为什么曾经“一次一次徘徊在十字街头”呢？为什么“我们一起绕过的十字街头，怎么走都走不到尽头”呢？原来它暗指的，不过是一个“食”字。

如同恋爱有秘笈，吃游自然有攻略。本书就好比当地的一个最大好吃佬（书中我们称其为“食神”）兼做了个热心导游，带领朋友们神出鬼没走街串巷地享受风土美味，还有沧桑城墙、辉煌宫城、悱恻传说等一个也不能少，风景、人情、吃情，一通畅游下来，还有什么比这更让人深切体味生命完美！

就要这样单纯的吃喝游，不是声色犬马，不是金钱万能，只要您静下心来，慢慢地细细地感受。瞧，街角散店的各种好吃的，已经在字里行间静静地顾盼生辉了，让人不由自主跟着那一路指引，不去不罢休。没有噱头，拒绝权威，自由自在。

她品于2008年10月15日



目 录

“食字街头系列丛书”总序 /1

第一章 北京饕餮行——皇城根下的平民美味 /1

- 一、北京的厚重简历 /2
- 二、近现代北京 /5
- 三、北京的胡同和四合院 /10
- 四、玩前贴心叮咛 /13

第二章 食字崇文 /17

- 一、到古老商业街去吃老北京的纯正风味——前门大街 /17
- 二、边吃边祈福——天坛 /28
- 三、元代的古城门现在的饭——崇文门外大街 /36
- 四、清静之地美食也疯狂——东、西花市大街 /42
- 五、深入龙潭找食吃——龙潭路 /49

第三章 食字东城 /57

- 一、天人交界之地的吃食——安定门大街 /57
- 二、夜夜笙歌吃“麻小”——簋街 /64
- 三、在胡同里吃胡同餐厅——鼓楼大街 /72
- 四、转着圈吃美食买小玩意儿——东四大街 /78

五、总容易碰见高人的吃饭地儿——王府井大街 /87

第四章 食字宣武 /95

一、在会馆里寻北漂情怀——骡马市大街 /95

二、伊斯兰的风情——牛街 /102

三、与君一醉一陶然——陶然亭 /108

四、红楼一大梦——南菜园 /114

五、这个门又名和平——宣武门 /119

第五章 食字西城 /127

一、醉卧烟波之上——什刹海 /127

二、低调的繁华——新街口 /134

三、中国最秀逗的立交桥——西直门 /139

四、旧京繁华之地——西单 /145

五、酒肉串肠，心怀家国——复兴门 /150

六、阜成梅花报暖春——阜成门 /156

第六章 食字朝阳 /163

一、异国情调下赏国门——霄云路 /163

二、遥想当年，展望未来——亚运村 /169

三、美女出没的地方一定有美食——朝外大街 /174

四、这里曾是世界上最先进的大都——安贞安华 /179

五、淘淘宝贝吃点美食——潘家园 /186

第七章 食字海淀 /193

一、这里是不是真的葬了公主——公主坟 /193

二、一不留神儿到处撞精英——中关村 /200

三、与学院派美女同行——北太平庄 /207

四、虽由人作，却宛自天开——颐和园 /212

第八章 食字丰台 /219

一、天南海北都能找到自己爱的那一口——方庄 /219

二、亚洲最大的客站——六里桥 /224

三、1937年鬼子从这里进了中原——卢沟桥 /228

第九章 食字石景山 /233

一、八座寺庙边上有点美食——八大处 /233

二、游乐加美味之终极饕餮——古城八角 /237

附录 /243

一、五条吃游特色路线大推荐 /243

二、京城美味延伸套餐 /244

第一章

北京饕餮行—— 皇城根下的平民美味

北京，是中华人民共和国的首都，是中国政治、经济、文化中心。北京对中国的意义绝不仅是一个城市，一个繁华大都市，而是心之于人的身体。2008年奥林匹克运动会在北京隆重召开，又必将使全世界更加深刻地了解北京，认识中国。



北京鸟瞰图

北京曾是中华民族上古时期九州中的幽州，是五代古都，早在战国时期它就是战国七雄中燕国的都城，所以北京曾经被称为燕京。之后的历史沿革中北京又曾被称作中都、大都和京师，有近千年的建都史了，所以，北京的历史厚重感的确让一般城市难以望其项背。大浪淘沙，千年的时间洪流冲洗过后剩下的，必然是不朽传奇，我们最热爱的现代北京！

一、北京的厚重简历

早在公元前1000多年前，北京这块土地就是商王朝的方国，名为燕亳、孤竹。周灭商之后，武王封尧帝后人于蓟，封召公后人于燕。后蓟衰落被燕合并，将蓟城作为燕国的都城，其遗址在现在的北京宣武门大街一带，后世出土文物表明，在战国时期这里已经是人们聚集的都邑。后秦朝统一中国实行郡县制，北京地区则有两郡为渔阳和上谷。

交通的便利与否直接决定着地区的发展水平，当时蓟城就有驰道直通秦都咸阳，此后蓟城开始成为北方重镇。始皇帝时期贯通长城，闻名天下，也为后世留下了最宝贵的景观奇迹。汉朝蓟城为诸侯都城，也是汉军抗击匈奴的北方基地。后曹操为巩固其在北方的统治，曾开凿运河，使江淮粮草可直运幽州。魏晋南北朝时期这里被多个少数民族统治，很好地促进了民族的大融合和大发展，且推动了佛教在此流传，当时建成了北京历史上第一个寺院——嘉福寺，也就是现在的潭柘寺。

隋唐时期，北京所在的幽州已发展成为北方的军事中心、政治中心和经济中心，地位首屈一指。显赫的地位与发达的交通网络相辅相成，这里不仅有隋炀帝时期的大运河幽州的永济渠段，还有与之平行的太行东麓古道，走古道直入塞外，从此幽州成了东征高丽的根据地。北京城内现存法源寺（原名悯忠寺），就是唐太宗为悼念攻打高丽牺牲的将士而建。伴随着经济的发展，幽州也成为北方的文化中

心，现在位于房山云居寺里的石经、题记被称为“北京的敦煌”，只不过刻的是当时幽州繁荣的经济发展，特别是商业和手工业。到中华民族的盛世天宝年间，北京及周边已有人口40万左右，是当时世界上最繁荣的地区之一。

唐玄宗改幽州为范阳郡，也就是安禄山起兵反叛的地方。从此之后这里一直被军阀割据混战，成为兵家必争之地。特别是金、辽两国，北京是他们窥伺中原的重要据点，后来成为辽国的都城。女真人学唐比宋，努力建设幽州，各民族进一步大融合并创造了灿烂的北方文化。金国吞并辽国之后在此建立中都，修建卢沟桥改善交通，建造离宫，北京的“燕京八景”始于此时。可惜的是繁华落尽，蒙古的铁骑将短暂奢华一把火焚尽。

1271年，忽必烈改国号为元，建都于此称大都，从此北京正式成为中央集权大国的政治中心。蒙古人称这里为“汗八里”，意思就是可汗居住的地方。当年那个从欧洲远足到亚洲的马可波罗，衣衫褴褛站在大都城内，目瞪口呆地震惊于灿烂的东方文明。那时北京已经站在世界之巅，没有城市能出其右。“论其市廛，则通衢交错，列巷纷纭。大可以容百蹄，小可以方百轮。街东之望街西，仿而见，佛而闻；城南之走城北，去而晨，归而昏。花区锦市，聚万国之珍异；歌棚舞榭，选九州之秾芬”（《大都赋》·黄仲文）。经济繁荣促进了科技的发展，著名天文学家、水利学家郭守敬主持引白浮泉入京堪比上个世纪引滦入津；后修通惠河，船只可以直达什刹海（积水潭、内海子）；并参与创建司天台，遗址在建国门附近。同时，元朝文化事业也很繁荣，元朝的杂剧又称元曲，是中国文化史上一朵奇葩，芬芳几百年。

1368年，明大将徐达攻入大都，拆掉了大部分宫殿。1403年这座城市正式被命名为北京。18年后，朱棣迁都北京。接下的二百多年里，北京作为明王朝的首都得到了全面的发展。当时的北京城是在元朝大都的基础上扩建的，比元大都城更壮观，虽然现在的城墙已经大多不可见了，但是看看内城的庄严肃穆，深阔辉煌，不难想象整个城池当年的模样。明朝为抵御返回塞外的蒙古，修筑长城，现在的旅

游胜地八达岭就是在那时修筑的，督筑者为著名的抗倭将领戚继光等人。长城是抵御蒙古军和八旗军侵扰中原的重要屏障。

明朝中后期，中国出现资本主义萌芽，在发达的北京出现了一大批作坊，覆盖了几乎所有的领域：磨坊、酒坊、机坊、染坊、铜作坊、铁作坊、雕漆、景泰蓝……甚至是矿场也出现私营。试想如果一直继续下去，没有再次出现改朝换代，中国的社会发展是不是会是另外一种状况。伴随着生产力的发展，科技文化事业也突飞猛进，科学家徐光启翻译了西方的许多科技著作，开始接受西方科学的洗礼。而且教育学也非常发达，当时在国子监上的学生就有一万多人，可谓人才济济。那时编著的永乐大典，是中国第一部大型百科全书，全书现在大多失传，残存的一部分现在存于故宫文昭阁内。

1644年，清军入关，建立清王朝。清朝统治者尊崇汉文化的博大精深，第一个表现就是保存北京城。到康乾盛世时，中国国力强盛、社会安定，在这样的大环境下北京城得到了更大的发展。那时修建了“三山五园”，分别是：香山、玉泉山、万寿山和静宜园、静明园、清漪园、畅春园、圆明园。特别是圆明园，中西方园林建筑艺术完美结合，大气磅礴又精雕细琢，堪称人类建筑史上难以复制的奇观。康乾盛世还涌现出很多泽被后世的文化成果，比如一万卷的《古今图书集成》和八万卷的《四库全书》，还有《红楼梦》，同时国粹京剧也在这个时代形成。

北京古代大事年表：

50万年前，北京猿人开始生活在这片土地上。

2.4万年前，山顶洞人处于母系氏族时代。

4000年前，幽州为九州之一。

公元前1000多年前，是商王朝的方国，名为燕亳、孤竹。

公元前1047西周，武王封尧帝后人于蓟，封召公后人于燕，民族融合开始。

公元前221年前，为战国七雄燕的都城。

公元前221年，秦实行郡县制，此设两郡为渔阳和上谷，修长城。

公元前202—公元220年，蓟城为汉朝诸侯都城，为抗击匈奴的军事基地。

220—265年，三国时期魏国在幽州修建运河。

265—581年，两晋南北朝时期，民族大融合。

581—901年，隋唐时期，幽州成为北方重镇，玄宗时改为范阳郡。

907—1234年，辽、金先后在这里定都，称南京和中都。

1279—1368年，这里是元朝的首都——大都，世界上最发达、最繁华的城市。

1368—1644年，正式命名为北京，为明王朝的首都。

1644—1911年，清王朝的首都。

二、近现代北京

从1840年鸦片战争开始，中国沦为半殖民地，中国社会矛盾变得纷繁复杂。北京作为此时的国家首都，自然不能幸免于乱世。清末的60多年里，腐朽的清廷与列强一起摧残着这片土地。

从1840年开始，中国这个有着几千年文明的古国开始承受前所未有的侮辱。1856年的《天津条约》，外国公使开始进驻北京，在那之前的外国人在北京都是来学习上国文化或是传播科学知识的，而此后却是为了侵略。有一段历史没人愿意提及却不得不提及，还是借名家的笔吧：“有一天，两个强盗闯进了夏宫，一个进行抢劫，另一个放火焚烧。他们高高兴兴地回到了欧洲，这两个强盗，一个叫法兰西，一个叫英吉利。他们共同‘分享’了圆明园这座东方宝库，还认为自己取得了一场伟大的胜利！”（雨果）那是1860年10月，他们将奇珍异宝、书籍文物洗劫一空之后还焚烧了三山五园的大部分建筑，并烧死300多名宫娥、太监，罪行令人发指。剩余的建筑在1900年八国

联军进北京时，全部被破坏。落后就要挨打，这是永远无法改变的事实，铭记历史，永不要忘记。

中华民族开始奋起抗争。当时在抵御外国侵略者入京时，中国的军队在八里桥曾与他们进行过殊死的战争。

光荣应该属于这些好斗之士，确是应该属于他们！没有害怕，也不出怨言，他们甘愿为了大家的安全而慷慨地洒下自己的鲜血。这种牺牲精神在所有的民族那里都被看作为伟大的、尊贵的和杰出的……尽管他们呼喊前进，勇猛和反复地冲杀，还是一开始就遭到惨败！然而长官们和军中的勇士却前来列阵于八里桥上，这时大家就可以看到在整整一小时内，他们顶住了使他们惨遭伤亡的压倒火力。这些勇敢的，然而还不够灵活的战士，不肯把战场易手，让给敌人，宁愿一步不退，勇敢坚持，全体就地阵亡。（《法兰西和中国》·吉拉尔）

有如此勇猛的将士，却遭遇软脊梁的统治者，弃城逃跑，开门揖盗，强盗们就这样兵不血刃地占领了北京，签订更加丧权辱国的《北京条约》。1861年，26岁的慈禧在北京发动辛酉政变，开始了她长达48年的黑暗统治。中国 and 北京开始了风雨飘摇、千年不遇的乱世，中



圆明园遗址

国各个阶层在这一时期展开了风起云涌的斗争。

1895年，十八省举人在康有为和梁启超的带领下联名上书反对签订《马关条约》，代表着维新派走上历史舞台。在遭到清政府拒绝之后，维新派开始奔走于宣扬自己的变法图强的思想。康、梁二人为首的强学会成为维新派的主要代表，影响很大，直接引发维新变法。1898年的维新变法虽然只经历了短短的100天，有些思想也确实不切实际，但是传播了资产阶级的思想，符合历史潮流，并启蒙了国人思想。

由于列强对中国的持续侵略，劳苦大众也奋起反抗，义和团即最有代表性。他们的口号是“扶清灭洋”，对抗列强侵华，为加快民众斗争的步伐作出了不可磨灭的贡献。虽然他们最终被腐朽的清廷统治者出卖并剿灭，但是他们的故事流传至今，并广为称道，也表明了中国人民大无畏的革命精神。统治者的投降态度直接导致《辛丑条约》的签订和列强第二次烧杀抢掠圆明园——这片多灾多难的土地！下边是被劫掠物品的粗略统计：

联军洗劫紫禁城、三海、皇史宬、颐和园等。天坛损失祭器1148件，社稷坛损失祭器168件，嵩祝寺丢失镀金佛3000余尊、铜佛50余尊、磁佛13尊、磁瓶12对、镀金器物40件、银器7件、铜器4300余件、锡器58堂件、幢幡70堂首、锦缎绣品1400余件、竹木器110余堂份、墨刻珍品1600余轴、乐器100余件。六部九卿等各衙署俱被各国军队占为营房，疯狂洗劫。銮驾库丢失辇乘21乘、銮驾1373件、车轿12件、玉宝2件、皇妃仪杖282件、皇嫔彩杖84件、新旧云盘伞各1件、锦缎旗面133件、象牙9只、象鞍2盘、战鼓2面、更钟2架、静鞭2件以及随什物若干。翰林院丢失数万册经史典籍，《永乐大典》又失去307册，钱法堂的数万串新铸铜钱、太常寺的金铜祭器、光禄寺的金银餐具，均被洗劫一空。日军从户部银库抢走300万两银子和无数绫罗锦缎，从内务府抢走32万石仓米和全部银两。仅各处库款所失约计银6000万两，其他典章文物、国宝奇珍的价值难以估算。

在上世纪初，立宪派走上中国历史舞台。主要代表是南张北周中

的张謇和流亡海外的康有为和梁启超。清政府于1906年宣布预备立宪，但是最终却组建了全部都是皇族的内阁。1911年，辛亥革命爆发，清朝最后一个皇帝在北京退位，结束了中国2000多年的帝制。这段时期北京见证了中国极其荒谬的一段历史。

辛亥革命后，以孙中山为代表的革命党建立的临时政府首府在南京，而北京一直控制在北洋军阀手中，同时临时政府中黎元洪是副总统，立宪派又控制了绝大多数重要部门，为临时政府的夭折埋下伏笔。1916年，袁世凯在故宫复辟，几乎就是对社会进化过程的一个莫大讽刺。而几十天之后退位，病死。次年，张勋拖着辫子辅佐溥仪在故宫又复辟了，再次滑天下之大稽。

1919年五四运动爆发，这标志着中国人民反帝反封建运动进入了新的阶段。北京的学生走上街头，火烧赵家楼，首先站出来引领中国人民奋起反抗，一腔爱国热血，同学少年，挥斥方遒。此后5月4日成为中国的青年节。1920年开始直奉战争、直皖战争，军阀轮流控制或共同控制北京政权。

1924年，直系军阀冯玉祥将民国政府伪总统曹锟赶下台，11月5日，冯玉祥将末代皇帝驱逐出紫禁城，之后紫禁城建成故宫博物院。1925年北京这片热土上还发生了女师大风波，国立北京女子师范大学校长杨荫榆勒令那些因为战争导致迟到学校的学生退学，引发公愤，女师大学生自治会六次驱杨，这也直接导致了北京50多个学校学生联合起来进行轰轰烈烈的“驱章”（章士钊，时任教育总长）行动。

1926年3月18日，中国共产党领导人民群众在天安门广场抗议日本军舰侵入大沽口炮击国民军，美、英、日、法、意、荷、比、西等八国反而无理通牒中国。游行队伍来到铁狮子胡同段祺瑞执政府门前时，预伏的军警竟开枪射击，打死47人，伤200余人，制造了震惊中外的“三·一八”惨案，这应该是中国近代历史上最黑暗的一天。

1933年初，日本攻占山海关、热河之后进逼长城，古老的长城将遭战火，中国军队进行了殊死抵抗，这次作战被称为“长城抗战”。虽然最终以失败告终，但是爱国官兵在得不到政府支持的情况下，凭

借中国最古老的屏障，殊死搏斗，虽败犹荣！也再次证明中华民族的精神不死，长城足以代表这种精神。

1935年12月9日，北京发生“一二·九”运动，是中国共产党领导的一次大规模学生爱国运动。“一二·九”运动公开揭露了日本帝国主义侵略中国，并吞华北的阴谋，打击了国民党政府的妥协投降政策，大大促进了中国人民的觉醒。它配合了红军北上抗日，促进了国内和平和对日抗战。它标志着中国人民抗日民主运动新高潮的到来。

1937年7月7日夜10时，日军在距北京十余公里的卢沟桥附近进行军事演习，向中国驻军挑衅。日军诡称有一名士兵失踪，要求进入桥边的宛平县城搜查，遭到拒绝后，就向宛平县城和卢沟桥开枪开炮。7月8日早晨，日军包围了宛平县城，并向卢沟桥中国驻军发起进攻。中国驻军二十九军官兵奋起抗战，给日本侵略军以沉重的打击。

1948年11月29日至1949年1月31日，中国人民解放军东北野战军和华北野战军第2、第3兵团及地方武装一部在北京、天津、张家口地区，对国民党军队进行的战略决战，是中国人民解放战争中具有决定意义的三大战役之一。平津战役历时46天，投入兵力约100万人。此次战役，人民解放军以伤亡39000人的代价，取得了歼灭和改编国民党军52万余人的巨大胜利，实现了就地解决傅作义集团的目标，基本上解放了华北地区，从而进一步加速了解放战争的进程。

1949年1月，北京和平解放。3月25日，中共中央和中国人民解放军总部由河北省平山县西柏坡迁到北京。1949年10月1日，毛泽东主席在北京天安门城楼宣布中华人民共和国成立，从此北京成为中华人民共和国的首都，北京掀开了历史的新篇章。

北京近代大事年表：

1895年公车上书。

1896年六君子在北京菜市口英勇就义。

1899年北京义和团运动，火烧西什库教堂。