

东西南北中
酸甜麻辣咸

一方水土一方菜
百样色味百样香



中华烹饪精华系列

神州名菜

知识出版社



□ 中华烹饪精华系列

神 州 名 菜

本 社 编

知 识 出 版 社

(京)新登字 188 号

中华烹饪精华系列

神 州 名 菜

本 社 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销 世界知识印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9 字数 174 千字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-5015-0854-2/Z·51

定价: 4.30 元

目 录

北京菜	1	三不粘	21
北京烤鸭	6	炸鹿尾	21
涮羊肉	8	冰糖肉	22
砂锅通天鱼翅	10	筒子肉	23
烤肉	11	清汤冬瓜燕	24
酱汁活鱼	12	核桃酪	25
潘鱼	13	炒干贝芹菜	25
干煎鱼	13	黄焖鱼翅	26
白肉片	14	清汤燕菜	27
煨肘	15	蚝油鲍片	27
粉皮辣鱼	16	扒大乌参	28
锅塌鲍鱼盒	16	罗汉大虾	28
烧羊肉	17	银耳素烩	29
番茄腰柳	18	豉油活鱼	30
白露鸡	19	柴把鸭子	31
烩鸭四宝	20	熘鸡脯	31

燕窝贺字锅烧鸭子	52	羊肝排岔	52
..... 32		上海菜	53
鱼藏剑	33	炒素蟹粉	56
金银鹿肉	35	桂花肉	56
凤凰卧窝	35	清炒鳝糊	57
荷包里脊	36	红烧圈子	58
炸佛手卷	37	烟鲳鱼	58
炒豆腐脑	37	虾子大乌参	59
雪花桃泥	38	贵妃鸡	60
荷花鱼丝	38	松仁鱼米	61
罗汉菜心	39	下巴划水	61
砂锅羊头	40	竹笋腌鲜	62
芜爆散丹	40	油酱毛蟹	63
瓢馅牛尾	41	生煏草头	63
扣麒麟顶	42	炒蟹黄油	64
羊蹄哈尔巴	43	红烧肚裆	65
全羊大菜	44	茉莉鱿鱼卷	65
独鸳鸯鱼腐	45	灌汤虾球	66
一品芙蓉虾	47	瓜姜鱼丝	66
它似蜜	47	扣三丝	67
奶汤银丝	48	天津菜	68
袈裟牛肉	49	官烧目鱼	72
焦熘肉片	49	挣蹦鲤鱼	73
炸羊尾	50	酥鲫鱼	74
白扒鸡肚羊	51	高丽银鱼	74
炮糊	51	烤羊三样	75

扒海羊.....	75	捶鸡饼.....	97
扒通天鱼翅.....	76	红焖猴头.....	98
玉兔烧肉.....	76	黄芪柏子羊肉.....	98
金钱鱼腐.....	77	茴香焖羊肉.....	99
软硬飞禽.....	78	鹌鹑茄子.....	100
芙蓉蟹黄.....	78	栗子烧大葱.....	100
炒青虾仁.....	79	内蒙古菜.....	102
海蟹羹.....	79	烤全羊.....	105
扒全菜.....	80	奶豆腐两吃.....	106
鸡丝银针.....	80	金饺驼掌.....	106
麻栗野鸭.....	81	滑炒驼峰丝.....	107
软熘鱼扇.....	82	凤尾扒发菜.....	107
河北菜.....	83	烤羊腿.....	108
金毛狮子鱼.....	86	手把羊肉.....	108
抓炒鱼.....	87	枸杞菊花牛鞭	
群龙戏珠.....	87		109
芙蓉鸡片.....	88	清汤牛尾.....	110
熘腰花.....	89	软熘鱼茸牛蹄筋	
扒瓢口蘑.....	89		110
蜜汁鲜桃.....	90	炉烤带皮整羊	
坛焖肉.....	90		111
肉丝炒如意菜		烤牛肉.....	112
.....	91	辽宁菜.....	113
山西菜.....	92	兰花熊掌.....	117
过油肉.....	96	鲜贝原鲍.....	118
三丝鱼翅.....	97	灯笼海参.....	119

红梅鱼肚	119		143
珍珠大虾	120	白扒鹿筋	144
扒三白	121	糖醋蜈蚣大马哈鱼	
碧波龙舟	122		144
麒麟送子	123	扒猪脸	145
宫门献鱼	124	陕 西 菜	146
吉林菜	126	酿金钱发菜	149
脆皮蕨菜卷	129	奶汤锅子鱼	150
鹿茸三珍汤	129	葫芦鸡	151
白肉血肠	130	商芝肉	151
白扒松茸蘑	131	煨鱿鱼丝	152
神仙炉	131	枸杞炖银耳	153
人参炖乌鸡	133	口蘑桃仁氽双脆	
补身汤	133		153
鸡茸蛤士蟆油		三皮丝	154
.....	134	芥末肘子	154
铁锅里脊	135	酸辣肚吊	155
砂锅老豆腐	135	茄汁牛舌	155
抽刀白肉	136	炸芝麻羊肉	156
清蒸白鱼	137	洁妍未脆	156
牛肉锅铁	137	清蒸羊肉	157
黑龙江菜	139	凤凰胎	158
冬梅玉掌	142	醋芹	158
鸳鸯戏水游巨龙		同心生结脯	159
.....	143	升平炙	159
金蟾红油犴鼻		甲乙膏	160

甘肃菜	161	手抓羊肉	180
胡羊肉	163	带泡生烧肉	181
紫果羊肝	164	香酥羊腿	181
捆子肉	164	八宝瓤香梨	181
金盏玉兔	165	绣球雪莲	182
百合鸡丝	166	哈密瓜盅	182
酿荸荠鼓	166	江西菜	184
白兰瓜羹	167	小乔炖白鸭	186
靖远焖羊羔	167	水浒肉	187
百合桃	168	小炒鱼	187
宁夏菜	169	三杯鸡	188
翡翠蹄筋	171	兴国米粉鱼	189
扒驼掌	172	蝴蝶鱼饺	189
羊羔美酒	172	炒双层肉	190
清蒸鸽子鱼	173	绣球鱼丸	190
丁香肘子	173	台湾菜	192
青海菜	174	火把鱼翅	194
红蒸湟鱼块	175	五味九孔	194
蜂尔里脊	175	四菇临门	195
香酥岩羊	176	东门当归鸭	195
金鱼发菜	176	苦瓜封	196
筏子肉团	177	海南菜	197
虫草雪鸡	177	白切文昌鸡	199
猴头驼峰	178	白汁东山羊	200
新疆菜	179	清蒸和乐蟹	200
烤全羊	180	瓦罉焗海龙凤	

.....	201	葱椒炆鱼片	219
海南椰奶鸡	202	兰花豆腐	220
琼州椰子盅	202	湖北菜	221
椰茸焗仔鸡	203	清蒸武昌鱼	224
火锅狗肉	203	双色橘瓣鱼圆	
明炉羊肉	204		225
河南菜	206	红烧鲢鱼	225
紫酥肉	209	鸡茸笔架鱼肚	
煎藕饼	209		226
糖醋软熘鲤鱼焙面		冬瓜鳖裙羹	227
.....	210	珍珠圆子	227
牡丹燕菜	211	母子大会	228
桂花皮丝	211	虫草八卦汤	229
无黄彩蛋	212	江陵干张肉	229
琥珀冬瓜	213	紫菜羹炒腊肉	
玉珠双珍	213		230
道口烧鸡	214	清炖义河蚶	231
马豫兴桶子鸡		孝感金钱藕夹	
.....	215		231
白扒鱼翅	216	蟠龙菜	232
清汤荷花莲蓬鸡		荆沙鱼糕	233
.....	217	龙凤配	233
清蒸白鳝	217	瓦罐鸡汤	234
八生涮锅	218	鸡泥桃花鱼	235
三鲜铁锅烤蛋		长命菜蒸肉	235
.....	219	罐煨蹄花	236

广西菜	237	炒麂肉片	261
纸包鸡	240	红烧鸡坨	261
荔芋扣肉	241	爆炒松茸	262
蚝油柚皮鸭	241	虎掌三丝卷	262
邕州鱼角	242	红油牛肝菌	263
挂绿爽肉果	243	北风雪塔	263
清蒸豆腐圆	243	虾仁鸡油菌	264
双冬烧竹鼠	244	清蒸金线鱼	264
葵花扣鲜鱿	244	酸辣螺黄	265
蛤蚧炖鹰龟	245	鸡丝炒草芽	265
巧酿南瓜花	245	酿小瓜	266
贵州菜	246	宝珠梨炒鸡丁	267
酸汤鱼	249	酱汁鸡腿	267
腌鱼	250	桃花肉	268
捣鱼	251	西藏菜	269
奢香玉簪	251	炸灌肺	270
烘杂烩	252	蒸牛舌	271
金钱肉	253	氽灌肠	271
爆竹鱼	253	香煮油脾	272
盐酸干烧鱼	254	火烧蕨麻猪	272
酸菜小豆汤	254	夏河蹄筋	273
云南菜	256	爆焖羊羔肉	273
汽锅鸡	259	吹肝	274
蜜汁云腿	260		
鲜蚕豆泥	260		

北京菜

中国地方菜。北京物产丰富，交通发达，自古为中国北方重镇和著名都城，长期是全国政治、经济、文化中心，人文荟萃，四方辐辏，各地著名风味和名厨高手云集京城，各民族的饮食风尚也在这里相互影响和融合，经过历代人着意耕耘，博采众长，推陈出新，逐渐形成了别具一格、自成体系的北京菜。

沿革 从北京历史的变迁中可以看到，女真人（金朝）、蒙古人（元朝）、汉人（明朝）、满人（清朝）曾先后在北京建都。加之自公元7世纪后，许多回族人也迁徙于此，这便形成了多民族聚集北京，五方杂处的历史状况。金、元统治者均为塞外游牧

民族，环境所使，饮食习惯以羊为主。元忽思慧《饮膳正要》中列举的大量羊肉类菜肴，就充分反映了这一情况。北京现在有名的烤肉，曾被称作“帐篷食品”，有些外国人甚至直呼其为“蒙古饭”、“成吉思汗”。可以认为这个菜就是从元代的蒙古菜肴演化而来的。

明永乐皇帝迁都北京，大批官员北上，带来不少南方厨师，南方的一些菜肴也随之传入。这对北京菜的形成产生过一定影响。北京菜之善于治鱼，如清蒸鲥鱼、五柳鱼、瓦块鱼等，就得益于江、浙、豫等地烹鱼之法。再如著名的北京烤鸭，最早来自金陵（南京）明宫御膳，称金陵片皮烧鸭，随明朝迁都传入北京民间。据考，北京最老的便宜坊烤鸭店（已歇业），就是从南京迁来的。历经数百年的发展，北京的烤鸭技术不断得到提高，焖炉烤与后来的挂炉烤并驾齐趋，加之使用北京特产填鸭为原料，风味卓异，终于成为北京最具代表性的名菜之一。

到了清代，满族的一些古朴的烹调方法又传入北京。其中沿用至今的是烧、燎、白煮三法。以猪的各部位为原料，能烹制出多种多样、品味各异的肴馔，并可组成全猪席。北京人普遍喜爱使用的涮肉火锅，最初也是从东北传入的，满族人原称“野意火锅”。如今北京的火锅菜还有什锦火锅、一品火锅、菊花鱼锅、八生涮锅等。

对北京菜影响最大的莫过于流行于北方的山东菜。山东菜在京“落户”约起于明代。山东菜的浓少清多、醇厚不腻、鲜咸脆嫩的特色，易为北京人接受。故山东人在京开餐馆的颇多。特别是清代初期至中叶，很多山东人在京做官，山东菜馆大量涌现。清末民初，北京有名

的“十大堂”：庆和堂、会贤堂、聚贤堂、福寿堂、万寿堂、聚寿堂、天福堂、惠丰堂、庆丰堂、富庆堂；“八大楼”：东兴楼、安福楼、致美楼、正阳楼、新丰楼、泰丰楼、鸿兴楼、春华楼，除春华楼为江苏菜外，其余皆经营山东菜。不过，在北京的山东菜经数百年的演变，已不断改进了烹制方法和调味技术，并在诸多名家指导下创制了许多独特的名菜（如潘鱼、吴鱼片、江豆腐、番茄腰柳等），已与原来的山东菜有明显的区别，成为北京菜体系的一大组成部分。

宫廷菜、官府菜的烹调技艺流入民间，对北京菜的形成也起了不可低估的影响。宫廷菜、官府菜主要是指清代宫廷御膳房和北京一些官府流传到民间的美味佳肴。其主要特点是用料极为讲究，工艺精细，味道醇鲜，特别注重色、香、味、形的和谐统一，高贵典雅，不同凡响，这是北京菜体系最有特色的组成部分。

独具一格的清真菜，也是北京菜系的重要组成部分。自元以来，受兄弟民族的影响，北京人多喜食羊肉。早在乾隆年间就出现了著名的全羊席，可用羊的各个部位做出多种美味菜肴，有汤、羹、膏等，有甜味、咸味、辣味、椒盐味，或烤或涮、或煮或烹、或煎或炸，使烹羊技术达到了一个高峰。这种技术后来很自然地信奉伊斯兰教的回族人民所继承，他们在京开设了许多善治羊馐的清真餐馆。清末民初的文兴堂、又一村、两益轩、同和轩、西域馆、庆宴楼、东来顺、西来顺、又一顺等，都是清真馆中的佼佼者。直到现在，清真菜在北京仍然有很大的影响，深受回、汉各族人民的欢迎。

大体上可以说，到了清末，以宫廷菜、官府菜、清真菜和改进了的山东菜为四大支柱的北京菜体系便已基本形成。

特色 北京菜在原料使用上，广收博取。东北的熊掌、鹿筋、猴头蘑、蛤士蟆，海南的燕窝、鱼翅，渤海的海参、对虾，白洋淀的鲜鱼，胜芳的螃蟹，张家口外的绵羊，江南的时令鲜蔬，本地特产的填鸭，以及四方有特色的干鲜原料等，都被历代厨师广泛利用，精心烹制，使北京菜显得更加丰富多彩。

北京菜的烹调方法多样，传统的、普通的基本方法主要有：爆、烤、涮、炸、炒、熘、烩、烹、煎、扒等，尤以烤、涮最有特色。北京地处中国北方，从秋冬直到早春，天气都比较寒冷，采用边烤边吃、边涮边吃等方法，既可达到烹饪的目的，又可得到取暖的好处，很适合北方特点。北京菜的种类繁多，烹调方法也富于变化；以上基本烹调方法中，每一种又可在原料上、炊具上、火候上或手法上略作变化，分化出多种操作方法。例如烤，即有挂炉烤、焖炉烤、叉烧烤、炙子烤；爆，又有油爆、酱爆、芫爆、葱爆等；熘，又可分成为焦熘、软熘、醋熘、糟熘等。

北京菜的口味特点，过去讲求味厚、汁浓、肉烂、汤肥，像半个世纪前北京一般筵席所上的肘子扣肉鸡、攒盘大鲤鱼，都带有味浓肉肥的特点。近年来，随着人们对口味和营养要求的提高，则已开始向着清、鲜、香、嫩、脆的方向转化，并且更加讲究火候的掌握、色形的美观和营养的平衡。

名菜 北京名菜品种繁多,仅在《中国名菜谱》(1958年由商业部饮食管理局编写出版)一书中,即选有220多种。名冠众肴之首的当推北京烤鸭。“京师美馔,莫妙于鸭,而炙者尤佳”。这是前人给予北京烤鸭的美好评价。有些外国人则称誉为“世界第一美味”。举凡来京旅游的国内外宾客,皆以一尝烤鸭为快事,甚至流传这样一句话:“不到长城非好汉,不吃烤鸭真遗憾!”北京烤鸭有挂炉烤(明火)、焖炉烤(暗火)之分,都具有色泽红润,皮脆肉嫩,腴美香醇的特色。涮羊肉,历史悠久,早在17世纪,清代宫廷冬季膳单上,就有关于羊肉火锅的记载。在民间,每到秋冬季节,人们普遍喜食涮羊肉。此菜选肉严格,刀工精细,切出的肉,片薄如纸,在沸水中一涮即熟,蘸上芝麻酱、酱豆腐汁、卤虾油、腌韭菜花、辣椒油、酱油、料酒等调料吃,肉嫩味香,诱人食欲。烤肉,是北京传统名菜,既可烤羊肉,也可烤牛肉。将切好的肉片拌上调料,同葱丝、香菜放在用木柴烧热的炙子(用铁条排列成的圆盘)上烤熟,含浆滑美,香气扑鼻,别有风味。白肉,是清皇帝入关后,从宫中传到民间来的,至今已有200多年历史。它采用猪通脊肉以白煮法制成,肉片很薄,粉白相间,蘸上酱油、蒜泥等调料吃,香咸适口。肥而不腻,瘦而不柴,曾有“名震京都二百载,味压华北白肉香”之誉。

其他如宫廷风味的海红虾唇、哈蟆鲍鱼,官府风味的黄焖鱼翅、罗汉大虾,清真风味的砂锅羊头、它似蜜,山东风味的烩乌鱼蛋、醋椒鱼、清汤燕菜等,都是北京菜中的杰作,有口皆碑。

北京烤鸭

北京传统名菜。以北京填鸭为主料，烤制而成。特点是色泽红润，皮脆肉嫩，腴美醇香。北京烤鸭有多种吃法，通常是将烤熟的鸭子，趁热片成片，蘸甜面酱、加葱白、黄瓜条，用特制的荷叶饼卷着吃；也可将酱油和蒜泥拌匀，同烤鸭肉一起用饼卷着吃；喜食甜的，可以蘸白糖吃；用空心芝麻烧饼夹烤鸭肉吃，味道也极佳。片净肉的鸭骨架还可以加白菜、冬瓜熬汤，别有风味。

北京烤鸭的历史约有 300 余年。如果仅追溯烤鸭的历史，则更为悠久。从宋朝到元朝的古籍中，都有关于炙鸭、烧鸭（均为烤鸭）的文字记载；到了明朝，烤鸭成为宫廷美味之一。不过那时的烤鸭，是用黑色羽毛，体型瘦小的南京湖鸭烤成，称为金陵片皮烤鸭，同以后发展起来的北京烤鸭相比，在口味和外形上都还存在很大差距，北京烤鸭的产生，是同北京填鸭的养殖成功分不开的。自从明成祖于 15 世纪初由南京迁都北京后，为了调运江南粮米供宫廷挥霍，每年从运河船运的粮米数量很大，粮米落入河内不计其数。北京运河一带的鸭子，长期以这些散落的粮食为食，体型、肉质逐渐起了变化，以后经过不断地改良品种，特别是借鉴南北朝时即有记载的养鸭“填嗦”法，创造了人工填鸭法，经过人工填肥，培育出了毛色洁白、体态丰满、肉质肥嫩的新品种——北京填鸭。用北京填鸭烤出的鸭子，其鲜美程度远远超过以往的各种烤鸭，被称为北京烤鸭。到了清朝，在北

京专门经营烤鸭的饭馆已有几十家，比较著名的有便宜坊、全聚德、六合坊、金华馆等，并有焖炉烤、叉烧烤和挂炉烤等不同的烤制方法。其中专门经营挂炉烤鸭的全聚德烤鸭店的烤鸭技术精湛，烤出的鸭子皮脆、肉嫩、色艳、味香、油多不腻，久吃不厌，其声誉至今不衰。

制作要领：北京烤鸭的制作比较繁难。鸭子经宰杀、褪毛后，首先要向鸭体皮下脂肪与结缔组织之间注入气体，充气约八成满，使鸭体膨胀。然后掏膛，取出鸭子的内脏、气管、食管。将高粱杆做成的鸭撑放进鸭膛，将鸭脯撑起，并用清水冲洗鸭膛，将鸭子挂在铁钩上。随后要用开水洗烫鸭皮，使鸭皮绷紧，油亮光滑。然后打糖色（即在鸭身上均匀地淋满饴糖水），使鸭皮呈浅枣红色，既增加了糖分，又美观，使烤出的鸭子酥脆香甜。鸭子打糖后，还必须挂在阴凉通风处吹干（晾皮）。最后，用长8厘米的高粱杆一节，卡紧鸭肛门，再从刀口处灌入八成满开水，便可送进烤炉进行烤制了。

烤制有挂炉烤和焖炉烤等。挂炉烤鸭是以果木为燃料，在特制的烤炉中明火烤制而成。果木的甜香沁入鸭体，使烤出的鸭子分外香美。烤炉是砖砌的，外方内圆，只有前壁中腰留有一个长方形小门。炉内有铁横梁，鸭子入炉后就挂在梁上烤。炉门靠里是一个烧柴用的小平台。炉下有油槽，烤鸭时流出的油滴在油槽里，流入油桶。焖炉烤鸭过去是用秫秸将烤炉的炉墙烧热，后将将鸭子放入炉内，关闭炉门，全凭炉墙的热度和炽热的柴灰将鸭子焖烤而熟；如今已改为用煤气烤。炉内的鸭子是否烤熟，可根据时间、颜色、火力以及鸭子的重量变