



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

京菜经典

张铁元 张仁庆◎编著



中国物资出版社



中国食文化丛书

Food Culture Books of China

京菜经典

张铁元 张仁庆 编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

京菜经典/张铁元, 张仁庆编著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5047-3232-3

I. 京… II. ①张…②张… III. 菜谱—北京市 IV. TS972.182.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177252 号

策划编辑 涂 晟
责任编辑 张利敏
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 14.75 字数: 289 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3232-3/TS · 0037

印数: 0001—4000 册

定价: 36.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

黄金肉	1	烤乳猪	59
樱桃肉	3	娘娘爱	62
炒黄瓜酱	5	红梅珠香	65
炒榛子酱	7	福寿肘子	69
沙锅白肉	9	天福号肘子	72
涮羊肉	12	白汁裙边	74
蟠龙卷切	16	百花鱼肚	77
烧羊肉	19	荷包鲫鱼	79
北京烤鸭	22	糟炒厚鱼片	82
三不沾	25	花篮蟹肉	84
抓炒里脊	29	鸡茸干贝	87
炒豆腐脑	32	蟹黄烧裙边	89
红娘自配	34	清汤芙蓉黄管	92
甲鱼炖鸡	37	炉肉扒海参	95
鱼藏剑	40	蟠龙黄鱼	97
清蒸白鱼	43	焦溜饹馇	100
锅塌黄鱼	46	炉肉扒鱼翅	102
鱼头豆腐	49	清蒸炉肉	104
托蒸黄鱼	52	炒肉丝拉皮	107
虾仁锅巴	54	醋椒鲤鱼	110
炒里脊	57	萝卜丝汆鲫鱼	112

炒生鸡丝掐菜	114	脯雪黄鱼	170
拔丝山药	116	御膳猴头	173
栗子烧白菜	118	乌龙吐珠	176
清汤燕菜	120	烧酿海参	178
海红鱼唇	122	珍珠鲍鱼	180
黄焖鱼翅	125	全家福	183
荷包里脊	128	百花大虾	185
虎皮肉	130	玉兔五彩丝	187
炸鹿尾	132	三鲜豆腐盒	189
如意卷	134	炸烹虾段	191
糊肘	136	绣球干贝	194
冰糖蛤士蟆	138	蟹黄鱼翅煲	197
锅烧鸭	140	油焖大虾	199
溜鸡脯	142	抓炒大虾	201
拔丝鸡盒	144	炸香椿鱼	203
糟溜鱼片	146	果料鱼骨	205
酥小鲫鱼	148	油爆肚仁	207
钳子米炒芹菜	151	金丝海蟹	209
罗汉菜心	153	拔丝莲子	211
瓢竹荪	155	玉黍鳊鱼	214
干烧冬笋	157	龙舟鱼	217
雪花桃泥	159	蜜汁三泥	220
四味三文鱼	161	它似蜜	222
酱爆鸡丁	163	罗汉大虾	224
板栗烧山鸡	165	爆炒腰花	226
带把肘子	168	官烧目鱼	228

黄金肉



(一) 导语

黄金肉又叫锅塌肉片，用上好的新鲜猪肉制作而成，是东北民间的传统名菜。努尔哈赤是清代的开国皇帝，相传他早年曾受雇在一个总兵府当差。有一天，总兵府的厨师生病卧病不起，府中无人做饭，几个侍女急得团团转，到处找不到厨师，不得已她们只好自己上厨，费了九牛二虎之力只做出了七道菜，而总兵府有严格规定，每次必须有八道菜，这最后一道她们怎么也做不出来了。努尔哈赤见状，便自告奋勇帮她

们做，他洗净手，挽起袖子，不一会儿一盘香喷喷的菜端到桌上，并说这道菜叫“黄金肉”。总兵大人吃后连连点头，称赞不已，说这道菜做得最好，色香味俱全，总兵令人叫来做菜的努尔哈赤，当面对他进行嘉奖。从那时起，这道佳肴就在宫中和官府开始流传，此后，清朝的多个皇帝都很器重此菜，几乎每天都要上此菜，自然而然地成为满汉席中的一道大菜。清朝末年，慈禧太后最爱品尝这道菜，并常常对周围的人说：“这道菜是先祖所赐，我们不能忘记，要代代相传。”

(二) 原料配方

主料：猪肉 250 克。

配料：葱、姜各 10 克，香菜 10 克。

调料：料酒 15 毫升，酱油 5 毫升，醋 5 毫升，盐 2 克，白糖 3 克，味精 3 克，鸡蛋 1 个，香油 10 毫升，淀粉、油适量。

(三) 制作方法及工艺流程

(1) 将肉切成 3 厘米×5 厘米×

0.4 厘米的柳叶片，香菜切成寸段，葱姜切细丝。

(2) 肉片加盐、料酒、鸡蛋、淀粉上浆，剩余调料兑成碗汁。

(3) 锅上火，加油烧至三四成热时，下入肉片，滑散沥油。

(4) 锅留底油，下入滑好的肉片，煎两面金黄色时，投入葱姜丝、香菜段，翻炒一下再顺锅边倒入碗汁，翻炒均匀，即可出锅。

把肉切成柳叶片，香菜切段。葱、姜切丝。切好的肉片加入鸡蛋、盐、淀粉调匀

炒锅里放入油烧至三四成热时把浆好的肉片放入油锅用铁筷子把肉片划开。滑至四五成熟时，把肉片捞出，控净油，再放回炒锅里放入少量油，把肉片煎至两面呈金黄色放入葱姜丝，香菜撒在肉片上，翻一个儿，再把料酒、香醋、味精兑成汁倒入锅内塌一会，熟后淋入香油即成

(四) 制作要点

- (1) 肉片切得要均匀，大小一致。
- (2) 放入肉片时要掌握好油温不可过低，以防脱糊。
- (3) 在塌肉片时火不要太旺。

(五) 风味特点

色泽金黄，酥嫩香浓。

(六) 菜肴变化

按照此种烹调方法可做成“锅塌肉

片”，把主料变成豆腐可做成“锅塌豆腐”。

(七) 营养保健

猪肉是一种营养食品。中医认为猪肉味甘咸，性干，入脾、胃、肾经，具滋阴润燥功效。可治热病伤津，消渴羸瘦，燥咳，便秘。《千金·食疗》称其“宜肾，补肾气卷竭”。

樱桃肉



(一) 导语

北京宫廷传统名菜。相传，康熙年间礼部尚书陈元龙是浙江省海宁人，深为康熙皇帝所赏识。康熙皇帝南巡时，曾经下榻他的家里，陈元龙便让其家厨陈东官为康熙烹制樱桃肉。其色泽红亮，外酥里嫩，酸甜适口，深得康熙皇帝赞赏。陈元龙见状便把厨师献于康熙，随皇帝入宫烹制此菜，樱桃肉也就成为宫廷传统佳肴。这道菜也是慈禧太后晚年喜好的一道菜肴，取代了“炸响铃”的受宠地位。它的制法是先把猪肉

切成棋子般大的小块，加上调味品，和新鲜的樱桃一起装在一个白瓷罐里，加些清水放在文火上慢慢地煨5~6小时，肉也酥了、樱桃的香味也煮出来了，尤其是汤，更是味美至极。后来传到民间，做法与用料均有发展和改进，一直流传至今。

(二) 原料配方

主料：猪肋条肉 500 克。

配料：红樱桃 50 克，豌豆苗 400 克。

调料：料酒 35 毫升，盐 4 克，冰

糖 60 克, 姜汁 15 毫升, 姜丝 10 克, 红曲米汁 15 克, 葱 25 克, 高汤适量。

(三) 制作方法及工艺流程

(1) 猪肉刮洗干净, 放入开水锅煮至断生, 取出, 用刀在皮面上刮上 1.6 厘米见方、深度为肉厚度 $\frac{3}{4}$ 的十字花刀。

将猪肋条肉洗净放在锅中煮10分钟捞出切成1.6厘米的小方块

取沙锅一只, 用竹筴子垫底, 把肉块皮朝上加入高汤、葱、姜、料酒、盐、红曲米汁, 盖上盖加入冰糖用小火焖一个多小时再放冰糖, 移小火烧至卤汁发稠把肉捞出

炒勺里放底油烧热, 放入豆苗煸炒, 加盐及味精, 炒至翠绿色出勺放在鱼盘的两端

把捞出的肉放在盛豆苗盘子的中间, 再把烧肉的卤汁浇在肉上即成

(四) 制作要点

(1) 猪肉要选五花肉, 肉块切得不可过大。

(2) 在火候上要用微火慢慢焖制, 要煨出黏汁再装入盘中。

(3) 豆苗在炒的时候不可炒得过老, 要保持绿色、脆嫩。

(五) 风味特点

色泽红绿相间, 形似樱桃, 甜中有

(2) 炒锅上火, 加底油, 将豌豆苗炒熟调好味, 围在肉块周围即可。

(3) 沙锅用竹筴垫底, 将肉块皮朝上放入, 加入高汤、葱、姜、料酒、盐、红曲米汁、冰糖, 大火烧开盖上盖, 小火焖至酥烂时, 拣去葱姜再加入冰糖 30 克, 放入红樱桃用中火收浓汁, 将肉取出装入盘中, 浇入原汁即可。

咸, 肥而不腻。

(六) 菜肴变化

猪肉和水果类搭配成的菜品比较多, 按照此种方法如把樱桃换成菠萝、荔枝、鲜桃, 分别可以做成“菠萝肉”“荔枝肉”“鲜桃肉”等不同风味的菜品。

(七) 营养保健

请参照“黄金肉”。

炒黄瓜酱



(一) 导 语

此菜为北京宫廷菜“四大酱”之一，流传至今。“炒黄瓜酱”宜在春季黄瓜上市制作，因为这时的黄瓜最脆嫩清爽，成菜色泽为棕色，柔嫩酱香，黄瓜清脆而鲜，是下饭的一道佳肴。

(二) 原料配方

主料：嫩黄瓜 150 克，猪瘦肉 150 克，熟猪油 30 毫升。

调料：酱油 5 毫升，料酒 5 毫升，黄酱 8 克，味精 2 克，豆瓣葱 4 克，葱姜末各 2 克，香油 15 毫升，盐适量。

(三) 制作方法及工艺流程

(1) 黄瓜洗净，取根部，切成0.6~0.7厘米的小丁，用盐稍腌，沥去部分水分，猪肉切成同样大的小丁，葱姜切末。

(2) 锅上火，加底油烧热，下入肉丁煸炒至水分将干时，下入葱姜末、黄酱煸炒至透，再烹入料酒，加入盐、酱油、味精、黄瓜丁，翻炒均匀后勾芡，淋入香油，出锅装盘。

猪肉切成0.6~0.7厘米的小丁，黄瓜也切成相同的小丁，放入适量盐略腌

炒勺里放入油，烧热放入肉丁煸炒，变色时，放入葱姜末、料酒、味精，炒至发黏时，放入黄瓜略炒一会儿

勾芡

装盘

(四) 制作要点

(1) 黄瓜切好后，放入适量的盐搅拌均匀，这样可以保持黄瓜色绿，质脆。

(2) 炒肉丁时，一定要把水分炒尽，这样才能更多吸收酱的香味。

(3) 如汤汁过多，可适量勾芡，但芡汁不宜太多。

(五) 风味特点

色泽深红，酱香浓郁。

(六) 菜肴变化

嫩黄瓜肉质脆嫩爽口，可做冷菜，如将黄瓜切成条用盐腌透，沥去水分，再把炒勺放在火上，烧至油热，里面放入干辣椒丝、葱丝、姜丝、白糖、盐、味精炒成黏汁，倒入腌好的瓜条里，使其又咸，又甜，又辣，制成鲜脆爽口的“炆瓜条”。

黄瓜可以制汤，并且可以作为配料，切成丁、片、条、丝配以鸡鸭、鱼虾、肉或其他原料制成一道道佳肴。另外由于黄瓜本身是深绿色，常用来点缀冷菜拼盘中的造型。

另外，黄瓜又适于各种调味，包括怪味，鱼香味，腐乳汁等均可。如甜菜“赛香瓜”，则以嫩黄瓜配与鸭梨、山楂糕均切成细丝，加各种糖汁拌食，味似香瓜。

(七) 营养保健

黄瓜食部每100克含水分95.8克，蛋白质0.8克，脂肪0.2克，碳水化合物2.4克及其他微量元素。中医认为：其味甘，性凉，功能清血除热，利水解毒，对烦渴、咽喉肿痛、火眼等有一定的辅助治疗作用，但胃虚寒、脘痛、便溏、咳喘发作期及产后者不宜多吃，黄瓜易受污染，生食或做冷菜要消毒。

炒榛子酱



(一) 导语

此菜是北京宫廷菜“四大酱”之一。传说，满族人的饮食生活一年四季离不开豆酱，并且往往是以生菜蘸生酱为饭。

据说此习惯与清太祖努尔哈赤南征北战打天下有关。努尔哈赤在称雄满族后，又举兵南下，以完成统一大业。在连年的征战中，他非常注意与军士们同甘共苦，以鼓舞士气。

由于行军长期缺盐，军士们的体力明显下降，为此，每到一地便征集豆

酱，晒成酱胚，作为军中必须保证的给养品之一。野战用餐时，将士们便以酱代菜，或就地挖取野菜蘸酱做饭。

这种以生酱、生菜为重要副食的军粮，竟然大大地提高了努尔哈赤大军的征战能力。所以后来满清入住北京后，为了不忘祖上创业之艰苦，便立下了一条不成文的规矩：在宫廷膳食中，常要有一碟生酱和生菜。传至民间，相沿成习，所以至今在北方某些地区，每至春夏季节，仍以生菜、生酱入餐桌，不失为一道时鲜佳蔬。慈禧太后垂帘听政后，御厨们怕生酱菜吃坏了老佛爷，为

保住饭碗，又不违背祖制，便琢磨出几道别具风味的日常小菜，其中就有“炒榛子酱”这道名菜。此菜肴成形后，榛红酥脆，酱香味浓。

(二) 原料配方

主料：猪瘦肉 300 克，油 15 毫升。

配料：生榛仁 150 克，荸荠 2 个，水发香菇 5 克。

调料：黄酱 10 克，酱油 3 毫升，熟猪油 25 毫升，味精 3 克，香油 10 毫

升，料酒 5 毫升，葱 8 克，姜 5 克。

(三) 制作方法及工艺流程

(1) 猪肉切成 0.6~0.7 厘米的小丁，荸荠、香菇切成同样的丁，葱姜切末，榛子仁去皮，炸成金黄色。

(2) 锅上火，加底油，下肉丁煸炒到水分将干时，再加入葱姜末、黄酱，待炒出酱香味时，烹入料酒，加入味精、酱油、荸荠丁、香菇丁、榛子仁翻炒匀，淋入香油即可装盘。

猪瘦肉切成 0.6~0.7 厘米的小肉丁，荸荠、香菇也切成相同的方丁，葱姜切末

把生榛仁去皮，炸成金黄色

锅内放入猪油，烧热后放入肉丁煸炒，然后加入葱姜末、黄酱，出酱香味后放入料酒、味精、酱油和炸好的榛仁、荸荠丁、香菇丁，炒尽汁水，淋入香油

装盘

(四) 制作要点

(1) 榛子仁的皮一定要去干净。

(2) 炒酱时要用中火炒，炒出酱香味后，再放入荸荠、香菇。

(3) 此菜不应勾芡。

(五) 风味特点

肉酥酱香，色泽棕红。

(六) 菜肴变化

榛子仁可做主料，可做“盐水榛

仁”“炸榛仁”等。也可以和其他禽类搭配制成“榛仁鸡丁”等。

(七) 营养保健

榛子仁每 100 克含水分 7.4 克，蛋白质 20 克，脂肪 44.8 克，碳水化合物 14.1 克，膳食纤维 9.6 克及其他微量元素。中医认为，其味甘，性平，具有调中开胃之功效。

沙锅白肉



(一) 导 语

“沙锅白肉”是地道的北京传统名肴，至少有 200 多年的历史。

据说，早年清朝的旧俗，皇室、王府每年的祭神、祭祖仪式都要以全猪作为祭品。皇帝举行婚礼大典，也必以自煮全猪宴赏皇亲国戚。吃时大家席地而坐，用刀片食全猪，以示不忘祖家之遗风。每次宴罢或祭祀完毕，就把剩下的肉赏给众侍者，更夫们有时也一饱口福。

相传一个更夫在品尝之余，忽然想起府外的平民百姓，假如把这种烧、燎白煮的吃法推广及府外，岂不有利可

图。大家商量了一番，串通了府里的一个厨师，在更房临街的地方租了几间小房，他们晚上打更，白天煮肉卖。小白肉馆就这样开张了，在门脸上请人写了“和顺居”三个大字，取“和和顺顺”之意。由于从王府里弄来的那口煮肉大锅，传说是一口皇朝奉神的“神锅”，只要注入一锅清水，一夜之间就会变成满锅油泛泛的白汤。肉香给锅添上一层神异的色彩，锅的神话又给肉香添上了无形的翅膀。在封建的国度里一传十，十传百，愈传愈神，人们只知沙锅不曾听过“和顺”，索性就叫它“沙锅居”了。

“缸瓦市中吃白肉，日头才出已去

迟”，这是嘉庆年间沙锅居门庭若市的真实写照。

“沙锅居的幌子，过午不候”，这也是清朝年间，沙锅居卖沙锅白肉的真实写照。

“沙锅白肉”，肉白汤肥，再加上酸菜、粉丝作辅料，荤素相宜，食用时再蘸上韭菜花、酱油、辣椒油等风味更佳，深受食客的喜爱。

（二）原料配方

主料：猪后臀尖 200 克。

配料：水发粉丝 100 克，酸菜 150 克。

调料：料酒 12 毫升，盐 4 克，味精

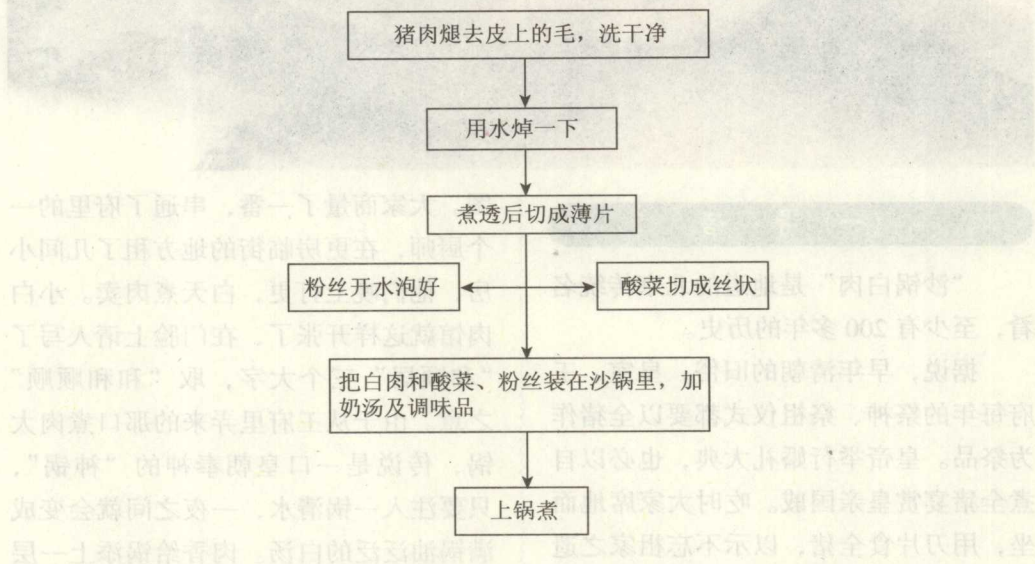
3 克，葱段 10 克，姜片 10 克，奶汤 300 毫升。

（三）制作方法及工艺流程

（1）将猪肉刮洗净，在开水锅中煮至断生时，捞出，凉凉，切成 2 毫米的薄片。

（2）取沙锅一个，锅底可用白菜、粉丝、海米垫底，将肉片整齐地摆在上面，加入奶汤，调好口味，上大火烧开后，用小火炖几分钟即可。

（3）将酱豆腐汁、韭菜花、蒜泥、酱油、辣椒油等调匀，随同肉片共同上桌。



（四）制作要点

（1）选料时一定要选猪后臀尖肉，因此部位肉质细嫩，肥瘦均匀（也可用五花肉，但肥瘦要均匀）。

（2）在煮白肉时，应将生肉烫一

下，洗去血沫，再切成薄厚均匀的片，整齐地排摆好。

（3）粉丝、酸菜、白肉三种原料的比例要适当。

（4）注意保持沙锅里白肉的整齐形状，烧开后，不再用大火，改用小

炖透。食用时带的作料要齐全。

(五) 风味特点

汤清肉嫩，营养丰富。

(六) 菜肴变化

沙锅由陶泥，细砂烧制而成。它既是一种烹调菜肴的厨具，又是一种盛放菜肴的盛器，方便、实用。它既耐酸、碱，又具有散热缓慢的特性，因此在烹调食物时能保存原味，在盛放食物时利于保温，特别是冬季使用尤宜。

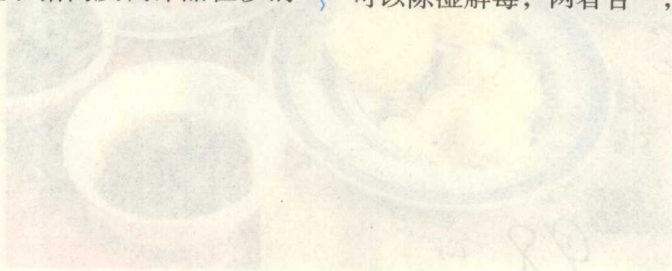
用沙锅制作菜肴，是一种传统的烹调技法，做的菜肴品种极其繁多。如“沙锅丸子”“沙锅二元”“沙锅素什锦”等。如用高档原料鱼翅，将鱼翅发好后再加上鸡腿、猪肉及调味品在沙锅

里加入好汤用小火将鱼翅炖烂，再将原汤倒掉，挑出鸡肉和猪肉，再把鱼翅放回沙锅重新加上奶汤及调味品上火上烧至开锅上桌，一经揭盖，香味扑鼻，诱人食欲，这就是被美食家称为大菜的“沙锅鱼翅”。

(七) 营养保健

猪的后臀尖肉是肉质较好的部分，每 100 克后臀尖肉含有蛋白质 146 克，灰分 0.6 克，尼可酸 2.8 克，并含有钾、钠、镁、磷等多种元素，喜食猪肉对人的身体有强壮作用。

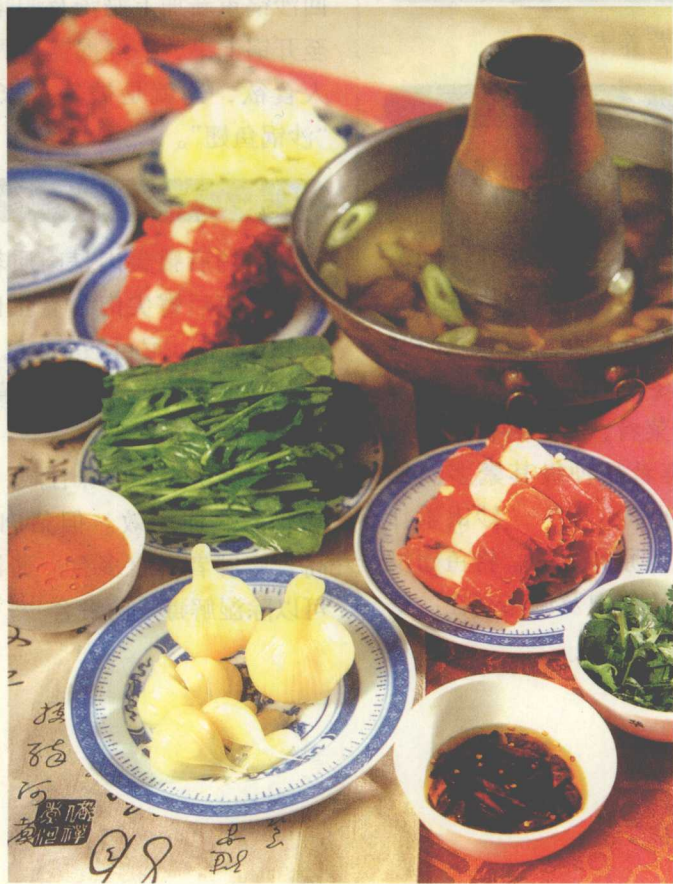
中医认为猪肉味甘咸，性干，有滋阴、治热痛之效。但猪肉脂肪含量较高，肥胖者不宜多食。酱油味咸壮寒，可以除湿解毒，两者合一，相得益彰。



首前时人接受以训，美籍徽和守土而
育善盛普门人幸多好香我，同因古。和
，干猪肉羊”，注《晋百篇印》。肉
食前肉羊已趣，若美之而普景和家受
尚均能风重游部式北内，越到幸山。之
”。和从照时收而而，小担查
，前至005。升元干蹄就制肉羊隔
以经，而近不南羊大半我然必慈用出元
必感。重新避用，至后因人，平始为这
干。肉羊我前——香菜情之案强思我思

“南大肉羊”这又，是普美对京北
研善得能，是菜白以50，将主肉羊以
种，30也断近将衣而磨用，将而香蒜
肉羊而酸酸，料之得而，意醉将去身点
，香和通将
，50出11。前示公。人慈史记肉羊隔
大肉羊干关音藏土单食能幸多我官升新
，行高干野，单而高到干由，是出而而

涮羊肉



(一) 导语

北京传统名菜，又名“羊肉火锅”。以羊肉为主料，配以白菜头、细粉丝和糖蒜等调料，用涮的方法边涮边吃。特点是选料精致，调料多样，涮熟的羊肉鲜嫩醇香。

涮羊肉历史悠久。公元前 17 世纪，清代宫廷冬季膳食单上就有关于羊肉火锅的记载。由于吃法简单，便于流行，

加上它味道鲜美，所以受到人们的青睐。在民间，每年秋冬季人们普遍喜食涮肉。《旧都百话》云：“羊肉锅子，为岁寒时最普通之美味，须与羊肉馆食之。此等吃法，乃北方游牧遗风加以研究进化，而成为特别风味。”

涮羊肉传说起源于元代。700 年前，元世祖忽必烈统率大军南下远征，经过多次战斗，人困马乏，饥肠辘辘。忽必烈想起家乡的菜肴——清炖羊肉。于