

X C G D F C C L

北京菜

小 餐 馆 地 方 菜 系 列

● 浙江科学技术出版社



小餐馆地方菜系列



北京菜

浙江科学技术出版社

原 作 名: 地方菜系列·北平菜
原 出 版 社: 台湾汉光文化事业股份有限公司
原出版日期: 1996年11月
审核登记号: 图字: 11-1998-05

小餐馆地方菜系列

北京菜

作 者: 王圣莹
摄 影: 陈震宇
责任编辑: 马一鸣
封面设计: 孙 菁
出 版: 浙江科学技术出版社
地 址: 杭州市体育场路347号
印 刷: 杭州富春印务有限公司
发 行: 浙江省新华书店
开 本: 889 × 1194 1/32
印 张: 2.875
出版日期: 1998年9月第1版
1998年9月第一次印刷
ISBN 7-5341-1120-X/TS·176
定 价: 16.00

序 言

中国的饮食蕴育在辽阔的山川土地之间，随着民族的成长，世代的钻研，发展成独特而扬名国际的饮食文化。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾，大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同风味。如今，中国饮食文化得以更加蓬勃地发展，而越发精致。

为了发扬中国饮食文化精髓，汉光公司动用了近百名有关文字、营养、摄影、设计等人员，历时4年，完成包括北京菜、湖南菜、江浙菜、四川菜、广东菜及台湾菜在内的“地方菜系列”。书中收集的地方佳肴，由各大名馆主厨倾囊相授，亲自示范解说，务求内容详实易学，同时能充分展现中国饮食文化的奥妙所在。

目前“地方菜系列”除中文版外，还有英文版及法文版行销海外。不仅土生土长的中国人能够享受中国饮食之精美，就是身在海外的华侨甚至外国人士，也都能欣赏和品味到中国传统美食之丰厚。

希望“地方菜系列”能起到推广和传播中国饮食文化的作用。

汉光文化事业股份有限公司

总经理



目 录

羊肉炸焦	7
青红椒牛肉丝	9
焖饼	11
酱汁牛肉	13
醋炒银芽肉丝	15
烧子盖	17
滑溜里脊	18
河南皮渣	21
清宫苏造肉	23
奇香红白丝	25
朝天耳丝	26
北京烤鸭	28
香酥鸭饼	31
鲜豆鸡丝	32
酱爆核桃鸡丁	35
熏鸡拌黄瓜	37
八宝脆皮鱼	39
香酥小鲫	41
天厨海参	43
高丽凤尾虾	45
抓炒虾仁	46
松鼠黄鱼	49
溜黄菜	51
炒木须肉	52
鲜蟹黄烧豆腐	54
锅煽豆腐	57
虾仁炖豆腐	59
白莲香藕	60

烧南北	62
奶油津白	65
炒合菜戴帽	66
鸡油四蔬	68
清官茄段	71
扒三素	73
醋椒鱼	75
丸子津菜汤	77
鱼羊双鲜	79
拔丝苹果	80
家常烙饼	83
褡裢火烧	84
牛肉馅饼	86
三皮饺	89
韭菜盒	90

说 明:

1. 本书各菜份量一般以6人份为准。
2. 容量标准:饭碗(杯), 240毫升;小碗, 120毫升;大匙, 15毫升;茶匙, 5毫升。
3. 调味料可依各人口味增减。
4. 高汤做法: 瘦猪肉300克, 排骨300克, 火腿150克, 虾米38克, 姜1大片, 八角茴香1粒, 陈皮3厘米见方1片, 清水3½大碗。将上述原料用小火熬煮成1大碗汤汁, 用纱布滤去渣即可。



羊肉炸焦

材 料:

瘦羊肉 375 克，干面粉适量，锅粑 4 片，椒盐末 2 茶匙，油 1/2 锅，生菜叶少许。

① 酱油 2 杯，料酒 1/2 杯，葱 2 根，姜 1 块，八角茴香 1 粒，冰糖屑 1 大匙，水 4 杯。

做 法:

1. 羊肉切成 1 厘米厚、3 厘米见方块，用热水氽烫一次，捞出沥干水分，再用①料滚煮 15 分钟，再捞出沥干。
2. 油烧热，羊肉块临炸时再裹干面粉，将肉块炸至色呈焦褐色，捞出沥干油分，放在垫有生菜叶的盘中。
3. 再将锅粑投入油锅中，炸至膨起即可捞起，用刀背斩成小块，与羊肉一起上桌，并附椒盐末供蘸食用。

主要营养成分:

蛋白质 86.3 克，脂肪 79 克，糖类 70.9 克，钠 6 900 毫克，胆固醇 262.5 毫克，总热量 5 637.1 焦耳。

建 议:

此道菜含钠量偏高，高血压患者不宜多吃。





青红椒牛肉丝

材 料:

嫩牛肉 375 克, 青椒 3 只, 红辣椒 4 只, 葱(切末)1 根, 蒜(拍碎切末)3 瓣, 油 1/3 锅。

① 酱油 1½ 大匙, 鸡蛋(蛋清蛋黄打匀)1/3 个, 生粉 1 茶匙。

② 酱油 2 茶匙, 味精 1 茶匙, 酒 1 茶匙, 胡椒粉 1/2 茶匙, 糖 1 茶匙。

做 法:

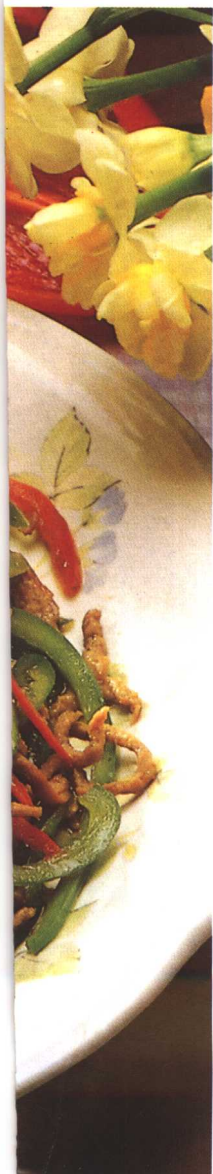
1. 青椒、红椒去蒂、籽, 切成细丝; 牛肉切成 4 厘米长细丝, 以①料拌匀。
2. 大火烧热炒锅, 倒 1/3 锅油, 趁油未热下牛肉搅散, 随下青椒略搅, 立即倒出沥油。
3. 锅中倒油 1 大匙, 以大火爆香葱、蒜、红辣椒, 下②料及牛肉、青椒炒三四下即可盛盘供食。此菜青红鲜艳, 引人食欲。

主要营养成分:

蛋白质 77.7 克, 脂肪 70.8 克, 糖类 17.2 克, 钠 1 646 毫克, 胆固醇 609 毫克, 总热量 4 271.9 焦耳。

建 议:

牛肉富含蛋白质, 可提供人体生长发育所需, 对大多数人都适宜。



烩饼

材 料:

葱油饼1张,小白菜2棵,大白菜叶2片,鸭血19克,猪肉19克,笋1/3支,韭黄19克,红萝卜1/4个,木耳3朵,鸡蛋1个,色拉油1/3杯。

①高汤3/4杯,胡椒1/4茶匙,味精1/4茶匙,盐1/2茶匙。

做 法:

- 1.葱油饼切成长4厘米的细丝;小白菜去根、洗净,切成2厘米长段;大白菜洗净,去除叶子部分不用,将白菜梗切成细丝。
- 2.鸭血、猪肉、笋、韭黄、红萝卜、木耳洗净,切成4厘米长细丝。
- 3.中火烧热炒锅,倒入油1/3杯,将鸡蛋打匀下锅,炒成蛋片,改大火下所有材料翻炒,另将①料下锅一起炒匀,见汤汁收干可盛盘。

备 注:

葱油饼作法:以中筋面粉和入适量开水,和匀之后擀成大圆饼;薄薄抹上一层花生油,卷起来揉一遍,再擀成大圆饼;第二次抹上花生油,再卷起来揉和;分摘成直径5厘米的面团,擀成一张张小饼,上撒少许葱花、盐及生面粉,再擀成长条拉细,盘成小团后擀平成饼。此时即可用少量油以温火烘成微黄的葱油饼。

主要营养成分:

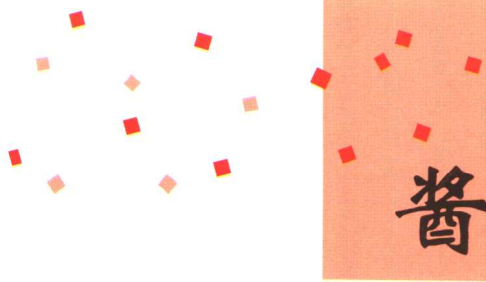
蛋白质21.2克,脂肪85.2克,糖类50.8克,钠1300毫克,胆固醇364毫克,总热量4189.9焦耳。

建 议:

用油量可减少,使整道菜营养成分更均衡。







酱汁牛肉

材 料:

黄牛牛腱肉 1 800 克。

①葱 3 根, 姜 75 克, 酱油 2 杯, 豆瓣酱 1 杯, 味精 1 茶匙, 料酒 3 大匙, 糖色 2 小匙, 花椒 2 小匙, 山奈少许, 五香料 1 包, 冰糖屑 2 大匙。

做 法:

1. 煮 1/2 锅清水, 水开后加①料再次煮开, 即成卤汁。
2. 牛腱肉洗净, 入卤锅中以大火煮滚, 转小火卤 3 个半小时, 即可捞出待凉。
3. 舀出 2 杯卤汁, 单独用小火熬煮至 1 杯的量时, 熄火, 此即酱汁。
4. 食时, 牛肉切片淋上酱汁或夹在芝麻烧饼中, 食用时都十分可口。

备 注:

1. 卤汁可留下继续卤牛肉, 而且卤汁越陈越好。
2. ①料中的五香料是用纱布包成小包的。

主要营养成分:

蛋白质 353 克, 脂肪 110 克, 糖类 17 克, 钠 11 041 毫克, 胆固醇 1 260 毫克, 总热量 10 681.8 焦耳。

建 议:

此道菜含钠量高, 不宜多吃。可酌量减少酱油及豆瓣酱的用量。







醋炒银芽肉丝

材 料:

瘦猪肉 225 克, 绿豆芽 150 克, 葱(切末)1 根, 油 1/3 锅, 醋 1 大匙, 花椒油 1 茶匙。

①盐 1/4 茶匙, 蛋清 1 个, 生粉 1 茶匙。

②盐 1/4 茶匙, 味精 1/8 茶匙, 胡椒 1/8 茶匙, 酒 1/2 茶匙。

做 法:

1. 将猪肉切成细丝, 以①料略拌; 绿豆芽掐去头尾, 洗净。
2. 大火烧热炒锅, 倒 1/3 锅油, 油稍热即下肉丝过油, 见肉色转白, 捞出沥油。
3. 大火烧热炒锅, 倒油 1 小匙, 下葱末爆香, 续下豆芽炒三四下, 加②料、肉丝炒匀, 起锅前淋上醋烹出香味, 再浇花椒油即可盛盘供食。

备 注:

花椒油系以麻油熬花椒的油, 有特殊的香味。

主要营养成分:

蛋白质 40 克, 脂肪 116 克, 糖类 4.3 克, 钠 1 235 毫克, 胆固醇 157.5 毫克, 总热量 5 125.4 焦耳。

建 议:

猪肉与绿豆芽配合炒食, 是一道营养均衡的佳肴, 适合大多数人。



