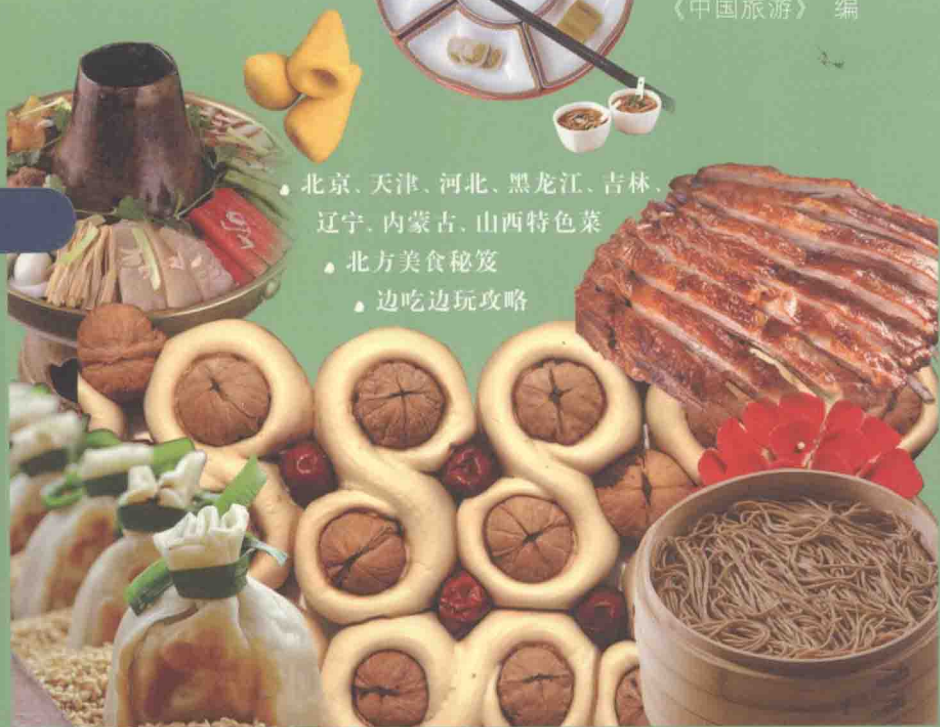


中国 北方 美食之旅



《中国旅游》 编

- 北京、天津、河北、黑龙江、吉林、
辽宁、内蒙古、山西特色菜
- 北方美食秘笈
- 边吃边玩攻略



上海文化出版社

中国 北方 美食之旅



《中国旅游》 编

图书在版编目(CIP)数据

中国北方美食之旅/《中国旅游》出版社编.

—上海:上海文化出版社,2014.8

ISBN 978-7-5535-0277-9

I. ①中… II. ①中… III. ①饮食—文化—中国 IV.

①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151927号

出版人

王 刚

责任编辑

周雯君 赵光敏

装帧设计

汤 靖

责任监制

陈 平

书名

中国北方美食之旅

编者

《中国旅游》杂志

出版发行

上海世纪出版集团

上海文化出版社

地址:上海市绍兴路7号

邮政编码:200020

网址:www.cshwh.com

发行

上海世纪出版股份有限公司发行中心

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

890×1240 1/32

印张

6

图文

192面

版次

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5535-0277-9/TS.023

定价

35.00元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电话:021-64855582



目录

P.4

前言

P.14

舌尖上的粗犷与精致

P.20

中国北方美食地图

P.22

京菜（北京）

P.28

北京地方风味菜：烤鸭

全聚德·便宜坊·利群·果果·大董·长安一号

P.32

北京地方风味菜：涮羊肉

满福楼·王家渡火锅

P.34

家常菜

京酱肉丝·软炸里脊·葱爆羊肉·木须肉·京都排骨·

健一公馆·刘宅食府·烤肉季

P.38

宫廷菜

桂公府·白家大院·那家盛宴·厉家菜·皇家粮仓·

皇家冰窖小院

P.44

官府菜

梅府家宴·唐廊·北京金台夕照会馆

P.46

清真菜

伊锦园·月盛斋·一条龙

P.48

北京小吃

P.50

宫廷小吃

芸豆卷·驴打滚·肉末烧饼·豌豆黄·佛手酥·

鲜花玫瑰饼·小窝头·豆汁·艾窝窝·三不粘

P.54

前门小吃

九龙斋·爆肚冯·陈记卤煮小肠

P.56

九门小吃

灌肠·宫廷奶酪

P.57

护国寺小吃街

合义斋·护国寺小吃店

P.58

街头食肆

馄饨侯·都一处烧卖·老北京炸酱面·庆丰包子铺·老北京饺子铺

- P.60 **夜店首选**
独门冲重庆烤鱼 · 胡大 · 花家怡园
- P.62 **北京茶馆**
老舍茶馆 · 梨园剧场 · 天桥乐茶园
- P.64 **北京滋味回忆**
酸梅汤 · 烤白薯 · “小二” · “普京” · 糖炒栗子 · 冰糖葫芦 · 瓷瓶酸奶
- P.66 **辽宁 · 吉林 · 黑龙江**
- P.72 **东北家常菜**
杀猪菜 · 小鸡炖蘑菇 · 锅包肉 · 猪肉炖粉条 · 白肉血肠
- P.74 **东北主食**
欧阳家吊炉饼 · 李连贵熏肉大饼 · 老洪记饺子馆 · 马家烧卖
- P.76 **大连海鲜**
刺参 · 大连鲍 · 炭烤鱿鱼 · 海胆 · 对虾 · 文蛤
- P.80 **松花湖鱼宴**
清蒸白鱼 · 三花一岛 · 庆岭活鱼
- P.82 **长白山珍**
鹿茸 · 灵芝 · 人参
- P.84 **东北野味**
扒熊掌 · 扒猴头菇 · 犴鼻
- P.86 **满族风味**
白肉血肠 · 满族火锅 · 三套碗
- P.88 **朝鲜族风味**
打糕 · 辣白菜 · 冷面
- P.90 **赫哲族风味**
生鱼干 · 生鱼片 · 鱼宴 · 冻鱼片
- P.92 **俄罗斯风味**
鱼子酱 · 红肠 · 伏特加 · 列巴
- P.94 **特色饭店**
盛贸饭店 · 宝发园 · 牟传仁老菜馆



P.96

蒙古菜（内蒙古自治区）

P.102

红食

烤全羊 · 诈马宴 · 烤羊腿 · 手把肉 · 炸羊尾 · 羊肉炖胡萝卜 · 羊肉串 · 涮羊肉 · 成吉思汗铁板烧 · 羊杂碎

P.108

白食

奶皮 · 酸奶子 · 奶油 · 奶豆腐 · 马奶酒

P.110

茶食

炒米 · 蜜麻叶 · 酸奶饼 · 馍片

P.112

面食

莜面 · 烧卖 · 荞面蒙古包子 · 黄糕

P.114

宫廷盛宴

P.116

东部家常菜

杀猪菜 · 洋葱木耳拆骨肉 · 铁锅炖 · 大丰收 · 地三鲜

P.118

西北特色菜

莜面系列 · 草原牛大骨 · 精品烤羊排 · 黄老汉黄馍馍 · 生烤羊肋排

P.120

地方风味

呼伦贝尔全鱼宴 · 俄罗斯风味

P.122

内蒙古特产

牛肉干 · 金莲花茶 · 乳制品 · 沙棘汁 · 草原奶茶 · 蓝莓汁 · 肉苁蓉

P.124

晋菜（晋中 · 晋北 · 晋南）

P.130

新派晋菜

金牌韩记灌肠 · 豆角蘸片子 · 四小碗 · 右玉手切羊腿 · 河东油泼面 · 酌酱密刺参 · 水煮鲍鱼 · 山西莜面栲栳栳

P.134

晋中菜

平遥牛肉 · 双色腐塔 · 过油肉 · 三丝鱼翅 · 青芥沙丹虾

P.136

平遥面食

豆面煎饼地皮菜 · 碗托子 · 剔尖 · 油麻花 · 刀削面 · 猫耳朵

P.138

晋北菜

什锦铜火锅 · 羊杂割 · 浑源凉粉 · 广灵豆腐干

P.140

五台山美食

五盂四盘 · 八八六六 · 喜庆腰割 · 台蘑

P.142

五台山素斋

圣地佛珠 · 佛国手剥豆腐 · 寻佛足迹 · 祥云糕卷 · 群英荟萃 · 翡翠黄桃

P.144

晋北面食

大同刀削面 · 油糕 · 莜面 · 凤临阁烧卖 · 灵丘黄烧饼 · 凤临阁烧卖

P.146

太原小吃

头脑 · 一窝酥 · 双合成糕点 · 六味斋酱肉 · “老鼠窟”元宵

P.148

晋南小吃

壶关羊汤 · 芝麻火烧 · 闻喜花馍 · 豌豆澄沙糕

P.150

山西特产

汾酒 · 阳高杏脯 · 大同沙棘 · 清徐葡萄 · 老陈醋

P.152

冀菜（冀中南 · 冀东 · 冀北）

P.158

塞外宫廷菜

满族一品驼峰 · 鹿血糕 · 手撕狼肉 · 炒肉蘑 · 改刀肉

P.160

直隶官府菜

上汤酿白菜 · 李鸿章烩菜 · 锅包肘子 · 炒代蟹 · 鸡里蹦

P.162

京东菜

煨肘子 · 蜂蜜麻糖 · 海参扒肘子 · 万里香烧鸡 · 南烧竹笋 · 炸馅渣圈

P.164

秦皇岛美食

三椒虾丝 · 老二位麻酱烧饼 · 回记绿豆糕 · 长城饽烙饼 · 四条包子

P.166

衡水美食

巨鹿香肠 · 阜城全卤面 · 武邑扣碗 · 冀州焖饼 · 枣强鞋底烧饼

P.168

沧州美食

河间驴肉火烧 · 红烧狮子头 · 沧州八大碗 · 南皮窝头 · 沧州冬菜

P.170

津菜（天津）

P.176

津门名宴

八大碗 · 四大扒

P.178

清真菜

羊肉馆 · 面食馅货铺 · 牛肉馆

P.180

地方特色菜

武清杨村糕干 · 宁河醉蟹 · 蓟县千层大肉饼 ·

汉沽八大簋 · 独流焖鱼

P.182

天津小吃

狗不理包子 · 耳朵眼炸糕 · 桂发祥麻花 · 煎饼馃子 · 糖礅 ·

“驴打滚” · 熟梨膏 · 锅巴菜 · 马记茶汤 · 果仁张 · 桂顺斋 ·

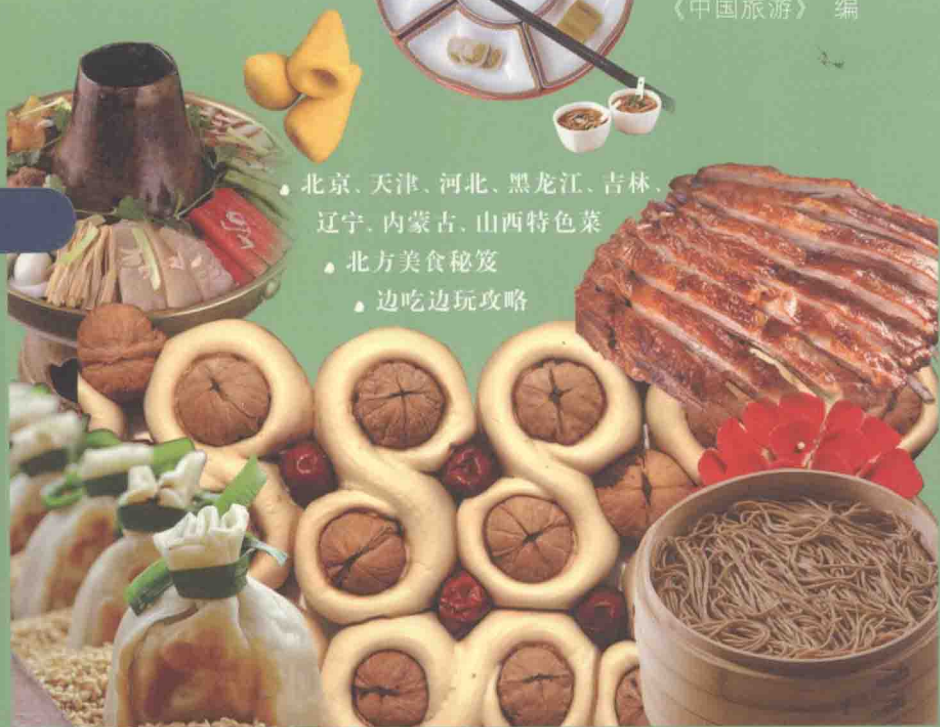
崩豆张 · 沙窝萝卜

中国 北方 美食之旅



《中国旅游》 编

- 北京、天津、河北、黑龙江、吉林、
辽宁、内蒙古、山西特色菜
- 北方美食秘笈
- 边吃边玩攻略



上海文化出版社

中国 北方 美食之旅

《中国旅游》 编



前言

中国南北方通常以秦岭与淮河为界，即秦岭、淮河以北的地方统称北方，以南的地方统称南方。鉴于本套中国美食之旅系列丛书已有单独的西北美食，因此，这本《中国北方·美食之旅》主要包括东北的黑龙江、吉林、辽宁地区，以及华北的内蒙古、北京、天津、河北、山西等地区。

在中国北方这片辽阔的土地上，错综复杂的自然环境、悠久的文化传统、众多的民族成分，形成和发展了独特的饮食文化。

地形地貌丰富多彩

这片区域拥有中国最丰富的地形地貌，平原、高原、山川、河流、湖泊、沙漠、海洋等，无所不有。这里有中国最大的草原——内蒙古呼伦贝尔草原、最大的平原——东北平原、最大的林区——东北林区和最大的半岛——辽东半岛，在广袤的白山黑水、沙漠、海洋之间，海鲜、河货、山珍、野味样样俱全。东北三宝的人参、鹿茸，内蒙古的牛羊肉和奶食，山西的小杂粮，渤海湾的河海两鲜等，提供了丰富的绿色、环保、优质食材。

民族风情异彩纷呈

长城从中国的北方蜿蜒而过，昭示着这片土地历来是农耕文明和游牧文明相互交融的地方。除汉族外，这里还生活着蒙古、满、朝鲜、回以及赫哲、达斡尔、鄂伦春、鄂温克等多个民族。不同的民族都有着各自独特的生活生产方式和饮食文化。

蒙古族以奶食、牛羊肉为主，粮食为辅；满族以捕鱼、狩猎、采集为主要的生产方式，饮食上除了“多畜猪，食其肉”外，鱼类、兽肉及野生植物、菌类都是他们食物的构成要素，并有喜爱黏食，喜食蜂蜜，爱喝糊米茶等的习俗；回族有小集中、大分散的居住特点，主要从事农业、牧业、手工业，回族还擅经商，尤以经营饮食业突出。回族的菜肴中牛羊肉菜比重很大，面食多于米食，并喜欢甜食及饮茶。朝鲜族喜食狗肉，传统食品中以打糕、冷面、泡菜最为有名；赫哲族是以渔猎为生的民族，以鱼、兽肉为主食；达斡尔族平时喜用肉炖蔬菜，善制酸菜；鄂伦春族生活在大小兴安岭的原始密林中，从事单一的游猎，传统食品是野生动物肉；游猎的鄂温克族则喜欢驯鹿奶和奶茶。

此外，黑龙江省毗邻俄罗斯，在黑龙江的很多地方，也可以品尝到正宗的俄罗斯美食。

元、明、清以来的政治中心

元、明、清以来，北方一直是中国的政治、经济、文化中心。北京从金朝起，就成为都城，称中都。自元代起，开始成为全中国的首都，称大都。明朝时，明成祖朱棣将首都从南京迁往北京，之后开始进行大规模扩建，北京第一次成为汉族王朝的首都。清顺治元年（1644年），将首都从沈阳故宫移至北京，使北京成为当时世界上最大的城市。

政治中心的变化表现在饮食方面，便是中国的北方菜系中多了一个重要的组成部分，即宫廷菜和官府菜。中国历代宫廷中都设有专司饮食的机构和人员，以供帝王后妃等皇室成员们享用，这也使得宫廷菜成为中国古代烹饪技艺的经典和集大成者。元明以来政治中心的变化，使得之后的宫廷菜主要指北京宫廷菜，当然，在河北承德清皇室的避暑山庄，也有结合当地特产的塞外宫廷菜。

南北融合、中西荟萃的美食

中国北方特有的食材、独特的民族风情和文化生态，形成了北方独特的饮食文化。总体说来，北方菜主要是鲁菜菜系及鲁菜菜系结合地方特色形成的地方菜。鲁菜号称北菜正宗，味浓而咸鲜较明显，喜用酱、葱、蒜调味，特别重盐，凉菜重酱制，有酱肉（猪、牛羊）、酱鸡、酱狗肉等。所以与鲁菜菜系结合的北方菜都有重盐、重酱、重葱、重蒜的特点。

此外，南来北往的山西商帮，京杭大运河、漕运等的繁荣，也带来了南北菜系的融合，特别是精致的宫廷菜和一些地方的官府菜，如直隶官府菜，更加强了这种南北融合。1860年，英、法、俄强迫清政府签订了《北京条约》，天津被迫辟为通商口岸，成为外国列强在中国倾销商品、掠夺原料、输出资本的重要基地，随着外来资本的大量输入，西方饮食也随之进入津门，使天津成为一个中西美食的荟萃之地。在多种因素的作用下，北方美食形成一个集粗犷与精致于一身，南北融合、中西荟萃的饮食文化体系。



目录

P.4

前言

P.14

舌尖上的粗犷与精致

P.20

中国北方美食地图

P.22

京菜（北京）

P.28

北京地方风味菜：烤鸭

全聚德·便宜坊·利群·果果·大董·长安一号

P.32

北京地方风味菜：涮羊肉

满福楼·王家渡火锅

P.34

家常菜

京酱肉丝·软炸里脊·葱爆羊肉·木须肉·京都排骨·

健一公馆·刘宅食府·烤肉季

P.38

宫廷菜

桂公府·白家大院·那家盛宴·厉家菜·皇家粮仓·

皇家冰窖小院

P.44

官府菜

梅府家宴·唐廊·北京金台夕照会馆

P.46

清真菜

伊锦园·月盛斋·一条龙

P.48

北京小吃

P.50

宫廷小吃

芸豆卷·驴打滚·肉末烧饼·豌豆黄·佛手酥·

鲜花玫瑰饼·小窝头·豆汁·艾窝窝·三不粘

P.54

前门小吃

九龙斋·爆肚冯·陈记卤煮小肠

P.56

九门小吃

灌肠·宫廷奶酪

P.57

护国寺小吃街

合义斋·护国寺小吃店

P.58

街头食肆

馄饨侯·都一处烧卖·老北京炸酱面·庆丰包子铺·老北京饺子馆

- P.60 **夜店首选**
独门冲重庆烤鱼 · 胡大 · 花家怡园
- P.62 **北京茶馆**
老舍茶馆 · 梨园剧场 · 天桥乐茶园
- P.64 **北京滋味回忆**
酸梅汤 · 烤白薯 · “小二” · “普京” · 糖炒栗子 · 冰糖葫芦 · 瓷瓶酸奶
- P.66 **辽宁 · 吉林 · 黑龙江**
- P.72 **东北家常菜**
杀猪菜 · 小鸡炖蘑菇 · 锅包肉 · 猪肉炖粉条 · 白肉血肠
- P.74 **东北主食**
欧阳家吊炉饼 · 李连贵熏肉大饼 · 老洪记饺子馆 · 马家烧卖
- P.76 **大连海鲜**
刺参 · 大连鲍 · 炭烤鱿鱼 · 海胆 · 对虾 · 文蛤
- P.80 **松花湖鱼宴**
清蒸白鱼 · 三花一岛 · 庆岭活鱼
- P.82 **长白山珍**
鹿茸 · 灵芝 · 人参
- P.84 **东北野味**
扒熊掌 · 扒猴头菇 · 犴鼻
- P.86 **满族风味**
白肉血肠 · 满族火锅 · 三套碗
- P.88 **朝鲜族风味**
打糕 · 辣白菜 · 冷面
- P.90 **赫哲族风味**
生鱼干 · 生鱼片 · 鱼宴 · 冻鱼片
- P.92 **俄罗斯风味**
鱼子酱 · 红肠 · 伏特加 · 列巴
- P.94 **特色饭店**
盛贸饭店 · 宝发园 · 牟传仁老菜馆



P.96

蒙古菜（内蒙古自治区）

P.102

红食

烤全羊 · 诈马宴 · 烤羊腿 · 手把肉 · 炸羊尾 · 羊肉炖胡萝卜 · 羊肉串 · 涮羊肉 · 成吉思汗铁板烧 · 羊杂碎

P.108

白食

奶皮 · 酸奶子 · 奶油 · 奶豆腐 · 马奶酒

P.110

茶食

炒米 · 蜜麻叶 · 酸奶饼 · 馍片

P.112

面食

莜面 · 烧卖 · 荞面蒙古包子 · 黄糕

P.114

宫廷盛宴

P.116

东部家常菜

杀猪菜 · 洋葱木耳拆骨肉 · 铁锅炖 · 大丰收 · 地三鲜

P.118

西北特色菜

莜面系列 · 草原牛大骨 · 精品烤羊排 · 黄老汉黄馍馍 · 生烤羊肋排

P.120

地方风味

呼伦贝尔全鱼宴 · 俄罗斯风味

P.122

内蒙古特产

牛肉干 · 金莲花茶 · 乳制品 · 沙棘汁 · 草原奶茶 · 蓝莓汁 · 肉苁蓉

P.124

晋菜（晋中 · 晋北 · 晋南）

P.130

新派晋菜

金牌韩记灌肠 · 豆角蘸片子 · 四小碗 · 右玉手切羊腿 · 河东油泼面 · 酌酱密刺参 · 水煮鲍鱼 · 山西莜面栲栳栳

P.134

晋中菜

平遥牛肉 · 双色腐塔 · 过油肉 · 三丝鱼翅 · 青芥沙丹虾

P.136

平遥面食

豆面煎饼地皮菜 · 碗托子 · 剔尖 · 油麻花 · 刀削面 · 猫耳朵

P.138

晋北菜

什锦铜火锅 · 羊杂割 · 浑源凉粉 · 广灵豆腐干

P.140

五台山美食

五盂四盘 · 八八六六 · 喜庆腰割 · 台蘑

P.142

五台山素斋

圣地佛珠 · 佛国手剥豆腐 · 寻佛足迹 · 祥云糕卷 · 群英荟萃 · 翡翠黄桃

P.144

晋北面食

大同刀削面 · 油糕 · 莜面 · 凤临阁烧卖 · 灵丘黄烧饼 · 凤临阁烧卖

P.146

太原小吃

头脑 · 一窝酥 · 双合成糕点 · 六味斋酱肉 · “老鼠窟”元宵

P.148

晋南小吃

壶关羊汤 · 芝麻火烧 · 闻喜花馍 · 豌豆澄沙糕

P.150

山西特产

汾酒 · 阳高杏脯 · 大同沙棘 · 清徐葡萄 · 老陈醋

P.152

冀菜（冀中南 · 冀东 · 冀北）

P.158

塞外宫廷菜

满族一品驼峰 · 鹿血糕 · 手撕狼肉 · 炒肉蘑 · 改刀肉

P.160

直隶官府菜

上汤酿白菜 · 李鸿章烩菜 · 锅包肘子 · 炒代蟹 · 鸡里蹦

P.162

京东菜

烩肘子 · 蜂蜜麻糖 · 海参扒肘子 · 万里香烧鸡 · 南烧竹笋 · 炸馅渣圈

P.164

秦皇岛美食

三椒虾丝 · 老二位麻酱烧饼 · 回记绿豆糕 · 长城饽饽饼 · 四条包子

P.166

衡水美食

巨鹿香肠 · 阜城全卤面 · 武邑扣碗 · 冀州焖饼 · 枣强鞋底烧饼

P.168

沧州美食

河间驴肉火烧 · 红烧狮子头 · 沧州八大碗 · 南皮窝头 · 沧州冬菜

P.170

津菜（天津）

P.176

津门名宴

八大碗 · 四大扒

P.178

清真菜

羊肉馆 · 面食馅货铺 · 牛肉馆

P.180

地方特色菜

武清杨村糕干 · 宁河醉蟹 · 蓟县千层大肉饼 ·

汉沽八大簋 · 独流焖鱼

P.182

天津小吃

狗不理包子 · 耳朵眼炸糕 · 桂发祥麻花 · 煎饼馃子 · 糖礅 ·

“驴打滚” · 熟梨膏 · 锅巴菜 · 马记茶汤 · 果仁张 · 桂顺斋 ·

崩豆张 · 沙窝萝卜



(柯炳钟摄)

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ortongbook.com