

## 燕京风味

燕京风味以北京菜为代表。北京自春秋战国以来一直是我国北方重镇，先后有辽、金、元、明、清五朝建都于此，是我国政治、经济、文化、外交中心，汉、满、蒙、回等各族人民大量在此定居。世界和全国各地文化在此融会交流，在饮食文化方面，形成了荟革百家、兼收并蓄、格调高雅、风格独特、自成体系的“北京菜”。

“北京菜”是由北京地方风味菜，以牛羊肉为主的清真菜，以明清皇家传出的宫廷菜，及做工精细、善烹海味的谭家菜，还有其它省市的菜肴所组成。

山东菜对北京菜系的形成影响深远，是京菜的基础。山东风味的菜馆在北京四处林立。山东的胶东派和济南派在京相互融合交流，形成了以爆、炒、炸、熘、蒸、烧等为主要技法，口味浓厚之中又见清鲜脆嫩的北京风味，广而影响齐鲁、松辽、三晋、秦陇等北方风味的形成，在烹饪园地中一技独秀。

清真菜在北京菜中占有重要的位置，它以牛羊为主要原料。如著名的“全羊席”用羊身上的各个部位，可烹制出百余种菜肴，是北京菜的重要代表。另外“烤肉”、“涮羊肉”、“煨羊肉”，历史悠久，风味独特，深受北京群众喜爱。

宫廷菜在京菜中地位显著，它选料珍贵，调味细腻，菜名典雅，富于诗情画意。现在的宫廷菜多是明清宫廷中传出来的菜肴。著名菜品如：抓炒鱼片、红娘自配、脯雪黄鱼等。

谭家菜是官府菜中的代表，讲究原汁原味，咸甜适中，不惜用料，火候足到，如选料精细的“黄焖鱼翅”是谭家一等代表菜，居各鱼翅菜之首。

综上所述，京菜由地方菜、清真菜、宫廷菜、官府菜等融会而成，口味浓厚清鲜，质感多样，菜品繁多，四季分明，有完善。独特的烹调技法，以爆、炒、熘、烤、涮、焖、蒸、氽、煮见长。形成京菜特色的主要原因是北京为全国首府，物华天宝，人杰地灵。全国各风味菜技师多汇于此，菜肴原料天南地北，山珍海味。时令蔬菜应有尽有。而以北京“填鸭”制成的烤鸭，更是驰名中外，还有以此为原料而制成的“全鸭席”更是名传遐迩，名品如“火燎鸭心”、“烩鸭四宝”、“北京鸭卷”，常单菜应席。

北京菜随着社会的改革和发展，在传统的基础上又有新烹饪技术的飞跃，京菜正以其古朴的文化，浓厚的风味，精湛的技艺，醇正的调味，绚丽多彩的特色为人们服务。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

## 中国名菜燕京风味水产类

### 酥小鲫鱼

#### 〔主料辅料〕

小活鲫鱼.....2500 克	豆寇.....3 克
酱油.....300 克	花椒.....3 克
醋.....300 克	八角.....3 克
绍酒.....300 克	姜片.....30 克
白糖.....250 克	葱白.....1500 克
冰糖渣.....150 克	糖色.....50 克
五香粉.....7.5 克	猪肋骨.....500 克
桂皮.....3 克	芝麻油.....300 克
丁香.....3 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将小鲫鱼去鳞、鳃，在鳃下顺着鱼腹剖长 1.65 厘米的小口，取出内脏，用清水灌洗干净。葱白切成长 11.6 厘米的段。醋、酱油、绍酒放在一起，调成料汁。

2. 砂锅内铺一层猪肋骨，再铺一层姜片，撒上桂皮、丁香、豆寇、花椒、八角。然后，把鱼头朝锅边、鱼尾向锅心，一个挨一个地码成一个圆圈（中间留个小孔，形如菊花），撒上五香粉。在中间再横码一排鱼（遮住小孔），也撒上五香粉。将葱段在鱼上面同样码成菊花形。白糖、冰糖渣倒在葱段中间、芝麻油、糖色均匀地浇在葱段上面，并加入料汁（约 400 克）。

3. 把砂锅装好后上旺火烧开，盖上一个比锅略小的瓷盘，改用微火煨。煨时要让瓷盘周围往外冒汤，约需 9 个小时，鱼也就煨好了。然后，去掉瓷盘晾一夜，先取出葱段，再慢慢地取鱼（要保持鱼形完整）。吃时在鱼上放少许葱段，淋上原汤即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 鲫鱼初加工，注意不要弄破苦胆，弄破苦胆的鱼捡出不要，以免“一个螺丝坏一锅汤”。

2. 煨时瓷盘周围若不往外冒汤，是料汤不够的缘故，可加入一些料汁（约 100 克），至冒汤为度。煨时必须保持瓷盘周围不断往外冒汤，以此法陆续将料汁加完。

#### 〔风味特点〕

“酥小鲫鱼”是下酒的凉菜，北京大小餐馆多有供应。此菜制作很费时间，一般需要 10 个小时左右。火候做到家，肉、刺全酥，人口酥香鲜美，耐人回味。

### 五香鱼

#### 〔主料辅料〕

鲤鱼.....500 克	盐.....20 克
花椒.....10 克	味精.....10 克
大料.....10 克	糖.....10 克
桂皮.....10 克	料酒.....100 克
酱油.....50 克	醋.....150 克
葱姜各.....50 克	香油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼刮鳞，去头，去鳍，去尾取内脏，冲洗干净待用。
2. 用刀顺鱼脊骨由头向尾一破两片，再斜刀改成小块，用盐、葱姜、醋、酱油、料酒腌 30 分钟入味。
3. 锅中留油，油八九成热时下鱼，炸至金黄色时捞出待用。
4. 锅中留底油，油热后先下大料、桂皮、花椒煸炒片刻，再加入葱姜，煸炒后依次加入适量酱油、料酒、醋、盐、糖、味精（稍后放），最后下鱼，加水，水量以稍低于鱼量为宜。先用大火烧开，然后改用小火爆，直至汁浓味厚。取出鱼放干净盘中。锅内浓汁打明油，淋在鱼上面即可。晾凉后人冰箱待上菜。

〔工艺关键〕

1. 鱼块宜炸稍硬，煨爆时成形不碎。
2. 武火烧开，文火慢爆，味汁十之七八收入肉内，酥透为止。

〔风味特点〕

口味咸鲜，五香浓郁。

潘画

〔主料辅料〕

活鲤鱼.....1 尾	姜片.....3 克
干香菇.....5 克	绍酒.....10 克
大海米.....3 克	精盐.....2.5 克
鸡汤.....750 克	味精.....3.5 克
葱段.....7.5 克	酱油.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将活鲤鱼去鳞、鳃、鳍，开膛掏去内脏，用凉水洗净，拦腰斜着切成两截。干香菇洗净，去蒂，掰成小块。
2. 把整理好的鱼用开水烫一下，放在大碗里，加入香菇块、葱段、姜片、大海米、绍酒、糟盐、酱油、味精、鸡汤，上展用旺火蒸 20 多分钟取出，去掉葱段和姜片即可食用。

〔工艺关键〕

1. 鲤鱼最好选用白洋淀鲤鱼，其背部青灰色，腹部发白，肉质肥而鲜嫩无上腥味。加工鲤鱼要注意去掉血筋，不然腥味重。
2. 蒸时旺火急气，断生即可。

〔风味特点〕

1. “潘鱼”是北京同和居饭庄的风味名菜。一说是晚清大官潘祖荫所创制的，潘祖荫是文字学家，他发明这一名菜的做法，据说是从研究文字学上悟出来的。他认为“鲜”字在《说文解字》中从“鱼”从“羊”，可见鱼和羊这两种食物味道最好，如果做在一起，就合成“鲜”字，应该是世界上最鲜之味。于是就用羊肉汤炖鱼，合制“潘鱼”。还有一说，潘祖荫是北京“广和居菜馆”的老顾客，他曾取用鲜活鲤鱼和上等香菇、虾干等配料加鸡汤烹制，不加油，味道极为鲜美，鱼肉也鲜嫩，许多人吃过他制的鱼肴，都交口称赞，由于他和店主、厨师关系很熟，就将自己创制的做鱼方法传给广和居厨师。1930 年广和居倒闭，其主要厨师转至同和居操厨，这菜就成为同和居名菜。又有一说，“潘鱼”的创制人不是潘祖荫，而是另一个姓潘的潘炳年。

潘炳年虽然也是翰林，但默默无闻，又不是以文字学家出名，所以他的发明权被他同邑的大官夺去了。

2. 此菜色泽微红，肉质软嫩，清新爽口。

### 红娘自配

#### 〔主料辅料〕

猪里脊肉.....175 克	面包.....100 克
大虾.....300 克	香菜叶.....2 克
蛋清.....3 个	大油.....500 克
绍酒.....15 克	熟瘦火腿.....10 克
淀粉.....5 克	味精.....2 克
番茄酱.....5 克	干面.....10 克
冬笋.....25 克	胡椒粉.....2 克
海参.....25 克	葱末.....2 克
水发冬菇.....25 克	姜末.....2 克

#### 〔烹制方法〕

1. 大虾去掉头和壳留下尾梢，除去虾背沙线，在虾背拉一道口，用力拍成大片，加少许盐、酒、胡椒面、味素腌制一会儿，把肉剁成细泥收在碗里，加入调味品搅拌成泥，而后把肉泥夹在虾片中间，然后再将虾身两面拍干面粉，卷成半圆形的虾盆。再把蛋清搅泡沫加干淀粉和少许面粉搅匀呈糊状。

2. 炒勺放在火上加二斤半大油，烧至三成热，用手掐住虾尾沾满雪衣糊下勺慢炸，不要翻个，在没沾油的一面按上一个香菜叶，再在香菜叶的周围点缀一点儿熟瘦火腿末，而后轻轻翻个。炸呈浅黄色即可。

3. 炸透的虾盒，码在盘子周边，再把切好的面包丁下油炸成金黄色捞出推放在虾盒中间，里脊切片，再上好浆，放入热油中滑透捞出，随后倒出勺中油，少留底油下配料略炒一下，如番茄酱、调味品，加汤少许，倒入滑好的里脊片，拢进少许芡粉，加点明油出勺浇淋在面包顶上，即可上桌。

#### 〔工艺关键〕

1. 在铺有干净肉皮的墩子上压切泥子。不然泥子制成次数较多，时间久长，墩板的木屑极易脱落，混入茸泥之内，影响茸泥的色泽、卫生与质量。

2. 炸面包丁时要热油，不然炸完后的面包丁内积油。

#### 〔风味特点〕

1. 相传，清同治年间，宫廷内规矩重重，其中一条就是：每年引选一批宫女，同时赶走一批超龄宫女。同治皇帝驾崩之后，光绪皇帝继位，慈禧太后为了全面控制皇令，责令光绪皇帝从超龄宫女中挑选偏妃。光绪皇帝不干，反而传下圣旨，让超龄宫女一律离宫回家。当时，慈禧太后身边有四名超龄宫女，名厨师梁会亭的侄女梁红萍是其中之一。慈禧使用梁红萍得心应手，执意不放。梁会亭心想，侄女这么大了，再不离官岂不误了终身大事，急得不知如何是好。但是，作为一名御厨怎敢向太后进言？于是，梁会亭根据《西厢记》中的一段故事情节，做了一个“红娘自配”的菜奉上，意欲打动慈禧太后的的心，使之快点放走超龄宫女。慈禧是有心人，她边吃边琢磨：“红娘自配”，这是告诉我，赶快放走身边的宫女。啊！大胆的奴才，胆敢影响老娘。

“来人啊！”“啪！”慈禧一怒之下，将菜盘摔在地上。太监闻声而到。“退下！”气急败坏的慈禧一屁股又坐在椅子上，心想：超龄宫女离宫，这

是皇帝的旨意，可又实在舍不得放走身边的宫女，一直拒旨三年。后来皇帝几次追问此事，慈禧才不得不答应放他们出宫。一天梁会亭遵照口谕，又做了一个“红娘自配”送上，慈禧随即唤来身边四名超龄宫女说：“红娘自配”，其意何如？”宫女故意装作不懂，同时跪答：“奴婢无才，不解其意。”慈禧太后又说：“尔等可以随时出宫，各自选配如意郎君去吧！”四名宫女听了大喜，再次拜倒在地，口呼：“谢谢老佛爷，恩德齐天。”从此，“红娘自配”这道名菜便在民间广泛流传。

2. 此菜造型优美、红黄相配、酥脆鲜嫩、咸鲜适口。

### 宫门献鱼

#### 〔主料辅料〕

活桂鱼.....1尾	花生油.....250克
熟瘦火腿.....75克	绍酒.....40克
豌豆.....200克	米醋.....25克
牛肉.....200克	酱油.....25克
大海米.....20克	白糖.....10克
冬笋.....25克	精盐.....4克
榨菜.....15克	味素.....4克
干红辣椒.....15克	干淀粉.....20克
鸡蛋清.....10克	葱姜蒜各.....10克
青豌豆.....10克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将鱼去鳃、鳍，刮去鳞，开膛去内脏洗净，控净水分，放在菜墩上，用刀把鱼切成头、中、尾三段。把头尾收在盘内，加绍酒、酱油，再把葱段、姜块用刀拍松也和鱼放在一起，腌制一会。

2. 把鱼中间一段剔去骨刺，剥去皮，用刀把鱼肉修成宫门形，再片成1.5厘米厚的片。用淀粉和三个蛋清调成糊，把鱼片放入糊中抓拌匀，备用。

3. 把火腿切成三分长菱形小薄片，将青豌豆去掉皮。

4. 将鱼片挨片铺在太平盘上，把鱼片一片一片摊开，再把火腿片摆在鱼片上，摆成一朵小花，把青豌豆粒放在花心中。

5. 炒勺放火上，加宽油，烧至七成热时，将鱼的头尾下勺闯炸一下，见鱼皮略一绷紧时，捞出，倒出勺内油，勺内少留底油，将切好的牛肉末加海米倒入勺内，煸炒出香味时，下榨菜加冬笋丁、葱丁、姜末、炒几下加入酱油、糖、醋、绍酒，将鱼放入勺内加汤和鱼一平，在旺火上烧开后，迁到小火上，慢炖四十分钟，把鱼的头尾焗透后，用大火收汁。将鱼的头尾起出，摆放在大盘两头。另用炒勺放火上，加宽油，至5成热时，将鱼片逐片下勺，至鱼片漂浮在油面上，用漏勺捞起，码在鱼的头尾中间。炒勺放火上，加一手勺好鸡汤，再放入盐。绍酒、味精调好口味，用水淀粉拢米汤芡，淋入鸡油，炒好汁，浇淋在鱼片上即成。

#### （工艺关键）

1. 焗鱼时酱油不可多加，因鱼已炸上色，多加则发黑。

2. 制米汤芡时，下湿淀粉后要推炒均匀。不然淀粉没溶开出现疙瘩。

3. 鱼摆入盘中，汁芡不宜多，否则易串味。

#### 〔风味特点〕

1. “宫门献鱼”出自康熙年间。据传公元一六七一年康熙南下暗访民情。

这一天来到“宫门岭”。此山势险要，岭下有天然大洞，洞宽丈余，形如宫门，早先此岭无名。春秋时，楚武王领兵路过此处，挥笔疾书，留名“宫门岭”。洞分为东宫门和西宫门，东宫门外是一溜山坡草地，西宫门外有一池塘。由于这里是交通要道，车水马龙，来往行人很多，在东、西宫门处都开设了很多杂货铺、酒店、饭馆和旅店等。这天中午，康熙来到西宫门外，见池塘边有家小酒店，就推门进去，要了一条鱼、一斤酒。康熙自斟自饮，吃得很香，又要一条。吃完后问小二说：“店家，请问，此菜何名？”“腹花鱼”，“为何唤腹花鱼？”康熙好奇。小二指窗外池塘说：“鱼生此间，爱食鲜花嫩草，且鱼腹有金黄色花纹，所以叫腹花鱼。”康熙听后意改一名，店主同意，于是挥笔写下“宫门献鱼”，署名“玄烨”。不久，朝廷驻江浙总督路过此地，见此署名，问其来历惊呼曰：果真是当今天子康熙所写。店家闻听，又惊又喜，赶快跑在牌子前高呼：“谢主龙恩。”此后，路过行人，都要到店品尝此菜。小店宾朋满座，生意兴隆。

2. 桂鱼肉质坚实而细，刺粗而少，肉厚而白，肉味鲜美。含蛋白质 18%、脂肪 3.5%、钙、磷、铁、尼克酸、核黄素。性味甘、平。具有补气血，益脾胃功效。适用于虚劳羸瘦，肠风泻血等症。

3. 此菜两色两味，质感软嫩而酥，形如宫门跃出一鱼。

#### 嫦娥知情

##### 〔主料辅料〕

鲜虾仁.....250 克	南荠.....250 克
生猪肥膘肉...100 克	鸡蛋清.....150 克
熟瘦火腿.....150 克	淀粉.....30 克
嫩芹菜.....200 克	绍酒.....250 克
水发香菇.....100 克	精盐.....10 克
味精.....5 克	醋.....15 克
猪大油.....150 克	姜葱各.....20 克

##### 〔烹制方法〕

1. 先把虾仁和猪肉剁成细茸，收在小盆里，加入绍酒、盐、味素、姜葱、鸡蛋清、淀粉、南荠末搅和成稠糊状。用一个大平盘，在盘里抹上一层油，把虾茸挤成二十四丸子备用。

2. 把猪肉切成 5 厘米长、2 厘米粗的条，用蛋清和少许淀粉浆拌好。芹菜摘去叶，撕去筋皮，切 4.5 厘米长的段。火腿、香菇全切细条。

3. 勺内放入底油，并用小勺将虾球压扁用小火煎，煎时不断往里加热油，采用半煎半炸法，将油温保持在 3-4 成热，炸成浅黄色即可。

4. 另用勺倒入油，油热倒入猪肉条，而后把芹菜心、火腿、香菇一起倒入勺内，同猪肉条一起炒透，倒出。勺内少留底油，烧热后下葱丝略炸一下，再将炒好的配料倒入勺中，先用醋烹一下，再加入盐、味素和少许汤，炒入味后，用水芡粉勾芡，加鸡油，出勺堆在盘中心，再把煎好的虾饼码在四周即可上桌。

##### 〔工艺关键〕

1. 剁虾茸时，不宜过于细腻，这是因为鲜虾肌肉组织非常松软柔嫩，剁得过于细腻，会失去鲜嫩爽口的特色，变得柴老发硬，真味有所走失。

2. 煸炒时要热锅冷油，不然易扒锅。

3. 菜肴汤汁适当再勾芡。汤汁少抱不住显得干巴巴，无润色，不丰满，

达不到明油亮芡；汤多，粘度大，成浆子状。

〔风味特点〕

1. 清道光年间，其四子奕訢常出宫玩乐，一日游逛多时，觉口干舌燥，来一茶店，一老妈妈让其女嫦娥端茶待客，茶后奕訢觉肚饿又让做菜，嫦娥做一菜端上，奕訢一吃，拍案叫绝，连连赞道：“民间竟有这么好菜，御厨该杀。”老妈妈一听吓得面如土色，遂请罪，后奕訢闻此菜并没起名，于是定为“嫦娥知情”。道光十三年，皇帝驾崩，立四子为帝，号咸丰。这时他又想起嫦娥，闻其死，便派人跟老妈妈学做此菜，但总觉不对其味，叹息他说：“还是嫦娥理解我的心情啊！”从此“嫦娥知情”便流传下来。

2. 此菜红、白、黑、浅黄四色相映，虾饼外酥里嫩，主菜鲜嫩滑润，清爽可口，咸鲜味美，明汁抱芡。

### 抓炒鱼片

〔主料辅料〕

鳜鱼肉.....150 克	白糖.....15 克
湿淀粉.....100 克	葱末.....2.5 克
酱油.....10 克	姜末.....2.5 克
绍酒.....7.5 克	熟猪油.....30 克
醋.....5 克	花生油.....500 克
味精.....2.5 克	

〔烹制方法〕

1. 把鳜鱼肉去净皮和刺，片成长 3.3 厘米、宽 2.6 厘米、厚 0.5 厘米的片，用湿淀粉 85 克抓匀浆好。

2. 将花生油倒入炒锅中，置于旺火上烧到冒青烟时，将浆好的鱼片逐片放入炒锅内炸，这样可避免鱼片粘在一起或淀粉与鱼片脱开。待外皮焦黄，鱼片已熟捞出。

3. 把酱油、醋、白糖、绍酒、味精和湿淀粉 15 克一起调成芡汁。炒锅内倒入熟猪油 20 克，置于旺火上烧热，加入葱末、姜末稍炒一下，再倒入调好的芡汁，待炒成稠糊状后，放入炸好的鱼片翻炒几下，使汁挂在鱼片上，再淋上熟猪油 10 克即成。

〔工艺关键〕

1. 主料一定要用新鲜的鳜鱼或鲤鱼。

2. 在正常油温下，炸 2-3 分钟，即可炸熟炸透。炸熟的标准为：鱼片发挺，呈金黄色，浮上油面，此时用手勺搅油，发出响声，即是鱼肉熟透的成熟标志。在炸时注意，油温过高，要将油锅端离火眼或移到小火浸炸，降至 4-5 成时，就要上火复炸。还要注意一见鱼肉成熟，要迅速用漏勺捞出，否则鱼肉过火变老。

3. 抓炒鱼片的调味是酸甜咸鲜，糖酸比一般菜少，兑汁时正确的糖、醋、酱油比例为 6：3：2。

4. 翻勺不能用手勺或手铲，否则，鱼片易碎，不能保证完整的造型。

〔风味特点〕

1. 抓炒鱼片，是北京仿膳饭庄厨师按照清宫御膳房的抓炒技法而烹制出的一道名菜。关于“抓炒鱼片”还有一段故事。据说，有一次慈禧太后用膳时，在面前的许多道菜里，独独挑中一盘金黄油亮的炒鱼片，觉份外好吃。她把御膳厨王玉山叫到跟前，问他叫什么菜，王急中生智，回答曰“抓炒鱼

片”。从此“抓炒鱼片”一菜便成为御膳必备之菜。后来王玉山又相继研究出“抓炒里脊”。“抓炒虾仁”。“抓炒腰花”，与“抓炒鱼片”一起合称“四大抓”王玉山也因此被人称为“抓炒王”。

2. 此菜色泽金黄，外脆里嫩，明油亮芡，入口香脆，外挂粘汁，无骨无刺，有酸、甜、咸、鲜之味。

### 游龙戏凤

#### 〔主料辅料〕

水发鱿鱼.....250克	绍酒.....15克
鸡脯肉.....150克	味精.....2.5克
水发木耳.....250克	醋.....10克
玉兰片.....1.5克	葱丝.....15克
菠菜叶.....25克	姜汁.....15克
鸡蛋.....1个	蒜片.....15克
湿淀粉.....40克	芝麻油.....10克
鸡汤.....75克	花生油.....500克
精盐.....4克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将鱿鱼撕去外皮，面朝下放在砧板上，切去碎边，在鱼肉上剞成宽0.33厘米的斜十字花刀，再切成长5厘米、宽之厘米的块，放入开水锅中氽一下，鱿鱼遇热将卷成麦穗形状，捞出洗净。将鸡蛋磕入碗中，打散待用。

2. 把鸡脯肉切成长3.3厘米、宽1.65厘米的块，用精盐0.5克、姜汁5克、绍酒5克略腌一下。然后，用打散的鸡蛋液抓匀，再用湿淀粉25克浆好。将葱丝、蒜片、姜汁10克、鸡汤、精盐3.5克、绍酒10克、味精、醋和湿淀粉15克放在一起调成芡汁，再放入切好的木耳、玉兰片、菠菜叶。

3. 将花生油倒入炒锅内，用旺火烧到六成热时，下入浆好的鸡肉块，炸成金黄色捞出，码在大盘内。待油温升到八成热时，把鱿鱼卷放入氽一下，倒入漏勺里漏去油。原炒锅内留底油25克，用旺火烧热，倒入鱿鱼，烹入调配好的芡汁，翻炒均匀，淋芝麻油，倒在码好的鸡块上即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 打麦穗花刀斜刀深3/4，直刀与斜刀呈60度角，刀深4/5。
2. 芡汁要少而咸，鱿鱼旺火爆炒。

#### 〔风味特点〕

1. “游龙戏凤”是明代正德年间的宫廷名菜。相传，明武宗朱厚照，一天私访来到某县小城梅龙镇，镇上有一家由李龙和其妹李凤娟开设的酒店。武宗来到酒店时，见李凤娟有沉鱼落雁、闭月羞花之貌。于是便命凤姐备佳肴美酒。凤姐亲手做了一道由鸡鱼合烹的菜，武宗品尝后大为赞赏，问此菜何名，凤姐笑而不答，武宗便封此菜为“游龙戏凤”。凤姐也随皇帝进宫。“游龙戏凤”从此成为宫廷菜而流传下来。2. 菜中鱿鱼象征“龙”，鸡象征“凤”，二者同烹，就鱼脆嫩，鸡肉鲜香，汁色金黄油亮，配以褐色木耳、白色玉兰片、绿色菠菜叶，色泽美观，别有风致。

### 脯雪黄鱼

#### 〔主料辅料〕

鲜黄鱼.....1尾	香醋.....25克
熟瘦火腿丝.....15克	精盐.....5克



鲜青椒丝.....15 克	猪油.....150 克
水发海参丝.....50 克	黄鸡油.....25 克
水发银耳.....25 克	葱丝.....5 克
鲜冬笋丝.....15 克	姜丝.....5 克
绍酒.....15 克	蒜丝.....5 克
鸡蛋清.....150 克	味精.....5 克
干淀粉.....50 克	白胡椒粉.....2 克

〔烹制方法〕

1. 鱼收拾干净，抹干水分，切下头尾，片下中段两侧肉，撕去鱼皮，肉切 4 厘米长段，再切 1 厘米厚、3 厘米宽的片，入盘加盐 2 克、绍酒 5 克、胡椒粉 1 克、味精 2 克腌一会儿。鱼头除去脖肉，用刀根劈开脑骨，收在盘内，加盐 1 克、绍酒 5 克腌一会儿。

2. 把蛋清抽打成雪花状的泡沫。抽打好后，加入干淀粉和少许白面粉以及调味品，用筷子搅和均匀备用。再用一个鸡蛋黄，加适量干淀粉搅成糊状。

3. 将炒勺放在火上，加入宽猪油，待油烧至四成热时，用一把羹匙，将鱼片先滚上一层面粉后，放在羹匙上，一头摆一个小香菜叶滑入油勺内炸，逐个慢炸捞出。另一把勺加宽油烧至六成热时，把鱼头挂上蛋黄粉糊下勺炸；将多余的蛋泡糊，加少许番茄酱搅和成红糊，将鱼尾拖入红糊下油锅炸，炸好后，捞出放在鱼盘两头，再把炒好的鱼片码在头、尾中间，呈黄头、红尾、自身。炒勺上火，加少许猪油约 20 克，放入葱、姜、蒜丝，略煸炒一下，随即放入配料，加适量汤，加调味品，勾少许粉芡，将黄鸡油淋入浇在鱼全身，即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 鱼片厚一些，薄则易碎。

2. 打蛋泡糊时忌沾油、盐、糖和混入蛋黄。油脂可减少蛋泡糊的体积和稳定性，破坏气泡的形成；食盐可减慢蛋白的打泡时间，使糊变软；糖则推迟泡沫发生，使糊体积变小，蛋黄内含油脂故不能混。

3. 鱼分三段三色，故称龙头凤尾雪花身。

〔风味特点〕

1. 相传此菜是清朝皇帝乾隆所创。有一次乾隆南巡，天近傍晚见一片茂密竹林，听其间传出悦耳叮 声，片刻即逝，命人查看，说林中有一巨石，长得十分不同，别无它物。正说间，响声又起，转眼又止，乾隆决意亲自去看个究竟。入林见石高可逾丈，厚约数尺，色白如雪，形似龙蟠。皇帝一看，倍加喜爱，传旨马上运回宫中。经过千辛万苦，从夏运到冬才运回宫中。决定将此石放在“清漪园”内，可院门太小，无法运进，又拆门运石，安置妥后，乾隆亲自提笔写“青芝岫”三个大字，太后听说十分生气，把乾隆痛斥一番，乾隆为了消除母亲心头之气，特意准备了一桌丰盛的宴席，还亲自设计了一个“脯雪黄鱼”的菜孝敬太后，取意“卧冰求鲤”的典故，以尽母子之情，这样一来，太后的气也就消了。

2. 黄鱼产在舟山群岛以北地区，鱼群发出田鸡叫的声音。有“海里田鸡叫，渔民开口笑”的谚语。品质最佳期在 5 月，有 5 月黄鱼黄似金之说。

3. 此菜头黄如龙首，尾红如彩凤，身白如瑞雪，松软而鲜嫩，咸鲜适口。

海红鱼唇

〔主料辅料〕

水发鱼唇.....750 克	精盐.....25 克
蟹黄.....125 克	葱段.....10 克
红胡萝卜.....100 克	姜块.....5 克
湿淀粉.....15 克	鸡鸭汤.....600 克
绍酒.....20 克	熟猪油.....125 克
味精.....7.5 克	

〔烹制方法〕

1. 水发鱼唇用凉水洗净，切成长 10 厘米、宽 1.65 厘米的条，放入开水锅里余一下，初步去掉腥味。捞出后检查一下，把比较软的挑出来，放在碗中待用；把其余比较硬的放在另一碗中，加入绍酒 5 克、精盐 1 克、味精 2.5 克、葱段、姜块和鸡鸭汤 300 克。上展用旺火蒸约 10 分钟，直蒸到鱼唇象豆腐一样柔软时取出。然后，将以上两碗鱼唇合在一起，滗去原汤待用。

2. 将胡萝卜洗净削去皮，切成细丝。把熟猪油倒入炒锅中，用旺火烧至三四成热，放入胡萝卜丝，立即改用微火炸 10 分钟。待猪油变成红色后，捞出胡萝卜丝，只留红油待用。

3. 将鸡鸭汤 100 克倒入炒锅中，加入精盐 0.5 克、绍酒 5 克、味精 1.5 克，放入鱼唇，随即用微火煨煮。待汤烧开后，滗去汤，将鱼唇整齐摆在盘中。

4. 将炒锅置于火上，倒入一半红油，放入蟹黄和绍酒 5 克、精盐 0.5 克、味精 2 克、鸡鸭汤 100 克，用旺火炖 6 至 7 分钟，使红油和绍酒等味都渗入蟹黄中。待蟹黄成为碎末时，再淋入调稀的湿淀粉勾芡，使汁变稠。这时，端下炒锅，倒入剩下的一半红油，炒成蟹黄红汁浇在鱼唇上即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼唇蒸不要过久，防止将鱼唇蒸化。
2. 煸炒胡萝卜丝，用小火，应避免胡萝卜丝炸糊，油色不能变红。
3. 淀粉勾芡后的浓度以能挂住手勺为度。

〔风味特点〕

1. 鱼唇：用梨头鲩和鲨鱼等鱼的上唇加工而成。梨头鲩的唇最好，呈“ ”形，色近似白，有光泽，透明度大，质量好。广东的湛江、汕头、福建宁德、山东沿海、海南岛、浙江舟山、温州等地均有产。

2. “海红鱼唇”是北京仿膳饭庄的名菜之一。该店坐落在北海公园琼岛迤北。辛亥革命后，清宫御膳房的厨师先后流散到民间。1925 年，曾在清宫菜库当差的赵仁斋，在北海公园开设了一个饭馆，聘来几位原清宫的厨师，仿照清宫御膳的作法，制作各种菜点，因而取名仿膳。其菜品主要的特点是选料精，制作细，色彩美观，质味醇鲜，独具一格，别有风味。

3. 此菜蟹黄调味，胡萝卜取色，汁依味厚、色泽红润、柔软有劲，蟹味浓郁，适于秋季蟹肥时制作。

黄焖鱼翅

〔主料辅料〕

水发黄鱼翅.....	鸭子.....750 克
.....1750 克	白糖.....15 克
老母鸡.....3000	克绍酒.....25 克
干贝.....25	克葱段.....250 克
熟火腿.....250 克	姜块.....50 克

精盐.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼翅整齐地码放在竹笪子上。
2. 将干贝用温水泡开后，用小刀去掉边上的硬筋，洗去表面泥沙，放入碗中，加适量的水，上笼蒸透，取出待用。
3. 将火腿肉 5 克切成细末，待用；将火腿肉 45 克切成薄片，待用。
4. 将两只母鸡、一只鸭子宰后褪尽毛，由背部劈开，掏出内脏，用水洗净血污，待用。
5. 将水发鱼翅连同竹笪子放入锅内，将洗净的鸡鸭放在另备的竹笪子上，然后压在鱼翅上面，将葱段姜片也放在锅内，注入清水，用大火烧开后，滗掉水，去掉葱段姜片，以去掉血腥味。
6. 注入锅内 4000 克清水，放入 45 克火腿肉片和蒸过的干贝，用大火煮 15 分钟，撇尽沫子，再用小火焖煨 6 个小时左右。这时下火，先将鸡、鸭、火腿、干贝挑出，拣净鸡、鸭碎渣，取出鱼翅（连同竹笪子）。
7. 将焖煨鱼翅的浓汁放入焗锅内，烧热，再把鱼翅（连同竹笪子）放入焗锅，煮一小时左右。然后加入清汤及干贝汤，用火煮开，放入鸡油、糖、盐、炖煮 2~3 分钟，使其入味后，取出放在平盘里，将鱼翅翻扣在另一盘内；将锅内的鱼翅浓汤放入少量水淀粉，收成浓汁。这时，将浓汁浇在鱼翅上面，撒上火腿末，即成。

〔工艺关键〕

1. 选整只黄鱼翅，即吕宋翅。
2. 反复出水去其腥味。
3. 用小火焖煮，一般 6 至 7 小时。一是入味，二是鱼翅软烂不散。
4. 水要一次加足，中途不宜加水、加汤。由于焖煨时间较长，最后调味。

〔风味特点〕

1. “吕宋翅”是一种产于菲律宾的黄鱼翅。这种翅中有一层象肥膘一样的肉，翅筋层层排在肉内，胶质丰富，质量最佳。

2. “黄焖鱼翅”是北京著名官府菜——“谭家菜”中具有代表性的名菜之一。“谭家菜”，本出自于清末年间谭宗浚家中。谭宗浚一生喜食珍馐美味，从他在翰林院中做官时起，便热衷于同僚相互宴请，以满足口腹之欲。其子谭瑒青讲究饮食，更胜其父。谭家女主人及家厨为满足其父子欲望，很注意学习本地名厨的特长和绝招，在烹制上精益求精，逐渐形成了独具特色的“谭家菜”，后来它的名气越来越大，许多官宦名流为了一享口福，辗转托入，借谭家宴客，掷千金而不惜。到了 30 年代至 40 年代，北京地区几乎无人不晓，以至于一度曾有“戏界无腔不学‘谭’（指谭鑫培），食界无口不夸‘谭’（指谭家菜）”的说法。在谭家菜中，著名菜肴有 100 多种，以海味菜最为著名，尤其对鱼翅烹制更为出色，一向为人们所称道。如“三丝鱼翅”、“蟹黄鱼翅”、“砂锅鱼翅”、“清炖鱼翅”、“浓汤鱼翅”、“海烩鱼翅”等，在所有鱼翅美菜中，又以“黄焖鱼翅”为上上之品。

3. 此菜翅肉软烂，杏黄透亮，柔软糯滑，味极醇鲜，整翅多汁。

乌龙吐珠

〔主料辅料〕

水发海参.....750 克

姜汁.....20 克

鹌鹑蛋.....10 克

酱油.....40 克

油菜心.....10 棵	湿淀粉.....30 克
绍酒.....15 克	鸡清汤.....750 克
精盐.....5 克	葱姜油.....150 克
味精.....5 克	熟鸡油.....40 克

〔烹制方法〕

1. 将海参洗净，放入开水中氽透，捞出沥净水。鹌鹑蛋煮熟剥去壳。油菜心洗净。

2. 炒锅置旺火上，放入葱姜油 50 克烧热，烹入绍酒 10 克，加入鸡清汤 500 克、精盐 4 克、味精 2 克和姜汁，用酱油 20 克把汤调成深枣红色。然后，放入海参，改用微火煨 5 分钟，用湿淀粉 20 克调稀后勾浓芡，淋入熟鸡油 25 克，盛入盘中。

3. 另取一炒锅置旺火上，放入葱姜油 50 克烧热，烹入绍酒 5 克，加入鸡清汤 250 克、精盐 0.5 克、味精 1.5 克、酱油 10 克。汤开后，放入鹌鹑蛋，改用微火烧煨 5 分钟，用湿淀粉 10 克调稀后勾芡，淋入熟鸡油 15 克，盛在海参的四周。

4. 将炒锅涮洗干净，再置于旺火上，放入葱姜油 50 克烧热，投入油菜心煸炒，加入精盐 0.5 克、味精 1.5 克，炒熟后将油菜心围在盘边即成。

〔工艺关键〕

1. 双勺操作同时进行，一可加快速度，二可提高质量。不然一热一冷影响菜质。

2. 锅内汤汁剩 1/3 时勾芡，用大火收浓以利于淀粉“糊化”。

3. 海参用刺参最佳。其涨发过程：先将参放水中煮 1 小时左右，将锅离火，浸泡两个多小时，将海参捞出，由腹部顺着剖开，抠去肠子（紧贴腔壁的一层膜用时再抠）和表面黑泥沙，用清水漂洗数遍，再放开水锅中，用小火焖煮，将已经发软的海参挑出，捞在凉水内泡上，老而硬的，则继续用小火焖煮，如此反复挑煮，务必使所有海参完全软硬一致。在水中放冰块，反复换压。一般三天后即可使用。

〔风味特点〕

1. “乌龙吐珠”是以海参为“龙”，鹌鹑蛋作“珠”周围再衬以碧绿的油菜心，象征海波，故而得名。

2. 海参是棘皮动物中的一个纲。身体呈圆柱状，口在前端，口周围有触手，肛门在后端。产地广布于世界各海洋中，我国沿海所产种类有 20 余种。海参中以刺参、乌参、梅花参等较名贵。水海参含蛋白质 21.45%、脂肪 0.27%、碳水化合物 1.37%、钙 0.118%、磷 0.022%、铁 0.014%，其性味甘、咸、温。（本草纲目）记载：“海参有补肾、补血和治疗溃疡等效用。”适用于精血亏损，身体虚弱，阳萎遗精、消瘦乏力、小便频数、肠燥便难等症。

3. 此菜色泽美观，取名生动，清爽利落，明油亮芡，鲜美醇香。

荔枝鱿鱼

〔主料辅料〕

干鱿鱼.....200 克	绍酒.....5 克
净冬笋.....75 克	碱.....25 克
猪瘦肉.....50 克	葱.....5 克
柿子椒.....25 克	蒜末.....5 克
酱油.....15 克	鸡汤.....50 克

湿淀粉.....10 克	芝麻油.....10 克
味精.....25 克	花生油.....500 克
胡椒粉.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 把碱用温水化开，晾凉备用。将干鱿鱼用凉水泡发 1 小时，撕去外皮，用刀切成两半，剖上荔枝花刀。剖法是：将鱿鱼片放在砧板上，刀背向左倾成 45° 角，在鱼肉上剖成 0.33 厘米的刀纹。再用上法，与第一次所剖纹路斜着交叉剖成同样深、宽的刀纹，即成荔枝花刀。然后，切成长约 3 厘米的斜象眼块或三角块，放入凉碱水中浸泡 1 至 2 小时，取出用清水冲洗五六次，直到没有碱味时，捞出沥干水。

2. 将冬笋、猪肉、柿子椒均切成同鱿鱼一样大的片。葱洗净切成马蹄片。将酱油、味精、胡椒粉、鸡汤、湿淀粉、芝麻油、葱片等一起放在碗中，调成芡汁。

3. 炒锅置于旺火上烧热，放入花生油，烧到四成热时，下入肉片拨散，放入冬笋和柿子椒，过油后，立即全部捞入漏勺。将炒锅内的油继续烧至八成热时，下入鱿鱼片；当鱿鱼卷起，刀口翻开呈荔枝状时，倒入漏勺中沥去油。

4. 再将炒锅置于旺火上，利用锅内的余油把蒜末、鱿鱼、肉片、冬笋、柿子椒稍加翻炒后，从四周烹入绍酒、倒入芡汁，颠翻均匀即成。

〔工艺关键〕

1. 发鱿鱼碱水以浸没鱿鱼为度，每次冲洗前，先将鱿鱼用凉水泡 5 分钟，使其充分涨发，至润红色以手能掐透为准。

2. 下锅计时，先倒入较多小料一半，视锅内浓稠度，如浓剩下一半加汤，如稀加些淀粉。再倒入剩下一半，起大浓泡，推搅翻勺。

〔风味特点〕

1. 我国烹饪素来讲究刀工，尤其对剖各种形状的花刀更为擅长。“荔枝花刀”，就是将原料刻成象荔枝壳一样的花纹，用水烫后，卷成荔枝形状，形象生动别致。此菜就是将鱿鱼制成荔枝果状，故名。

2. 此菜另一种做法是挂番茄糖醋汁，成品更似荔枝。

3. 鱿鱼，又名柔鱼，学名枪乌贼，属头足纲，枪乌贼科。在后端两鳍合呈菱形。体呈圆筒形，有一块石灰质长条形透明的骨头。我国南北沿海均产。一般的干鱿鱼，以片大、肉厚、表面明亮光滑的为上等产品；色白、肉稍薄的品种不佳。其于鱿鱼含蛋白质 61.3%、脂肪 3.2%、碳水化合物 9.3%、无机盐 6.9%。性味咸、平，具有养血滋阴的功效。适用于血虚经闭、崩漏带下等症。

4. 此菜呈金黄色，形如荔枝，色彩艳丽，脆滑鲜香，紧汁抱芡，清淡爽口。

### 白蹦鱼丁

〔主料辅料〕

目鱼肉.....750 克	蒜末.....2.5 克
鸡蛋清.....1 个	醋.....25 克
牛奶.....100 克	绍酒.....10 克
湿淀粉.....50 克	精盐.....1.5 克
鸡鸭汤.....250 克	味精.....1.5 克

葱段.....5 克  
姜片.....25 克

熟鸡油.....60 克

〔烹制方法〕

1. 将目鱼肉用刀片去靠皮下的黑色肉和靠鱼骨的红色肉，切成长 2.3 厘米、宽 1.6 厘米的丁，洗净用清水泡 2 分钟，使其白嫩，然后沥去水。先加精盐 1 克拌匀，再加湿淀粉 35 克和鸡蛋清搅匀浆好。蒜末加清水 10 克泡成蒜汁。

2. 把汤勺置旺火上，倒入醋和清水 1500 克。烧开后，把浆好的鱼丁逐个拨入煮 2 分钟、捞出用凉水泡凉后，滗去水待用。

3. 将熟鸡油 40 克倒入炒锅内，置入旺火上烧至六成热，下入葱段、姜片稍炸一下，随即加入绍酒 7.5 克和鸡鸭汤，煮 1 至 2 分钟。然后，捞出葱段和姜片，放入煮过的鱼丁，同时加入味精 1 克、精盐 0.5 克，改用微火煨之。待汤汁煨去一半时，将汤滗出，放入牛奶、绍酒 25 克、味精 0.5 克，并晃动炒锅，淋入余下的湿淀粉和蒜汁，再淋入熟鸡油 20 克，颠翻一下，轻轻倒在盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 用新鲜的鱼烹制质量上等。鲜鱼好坏，主要以感官检查来鉴别。鲜鱼用手握头，鱼体不下弯，口紧闭。具有鲜鱼固有的鲜明本色，鱼体表层粘液清洁透明。鱼鳞发光，紧贴鱼体，不易剥落，轮层明显。眼睛澄清明亮饱满，眼球黑白界限分明。腮盖紧闭，鱼鳃清洁，鳃丝鲜红清晰，无粘液和污垢臭味。肌肉坚实而有弹性，用手指压凹处能立即复原。

2. 开水煮鱼，逐个下入，切勿粘连。

3. 淋芡时要晃勺。有助于菜肴和汤汁均匀地结合起来，便于掌握汁卤的浓度和芡的大小，稀稠适度，芡汁易于成熟，透亮清澈，并能防止芡汁粘锅或结成疙瘩，保持菜肴形状整齐完美。

〔风味特点〕

1. “白蹦鱼丁”是北京鸿宾楼清真饭庄的独家名菜。白蹦，是该店一种独特的烹调方法，沿袭已久。其烹调过程是主料先煮后煨，成菜色白如玉。此菜还可用新鲜梭鱼、鳊鱼等，也可选用肉、鸡。

2. 鸿宾楼饭庄的菜肴有数百种之多，烹调技法以扒、炸、烧、焖、熘、炖最为见长，善烹“全羊大菜”，山珍海味和高级清真筵席。菜肴质酥、脆、嫩，味道咸、清、香，选料严格，制作精细。风味名肴还有砂锅羊头、鸡茸鱼翅、玉米全烩、红烧牛尾、炖蹄筋等久负盛誉。

3. 此菜色泽乳白，清雅素丽，嫩而不碎，清鲜味爽，独具特色。

鸡茸鱼翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅.....350 克  
葱段.....20 克  
鸡脯肉.....150 克  
姜片.....15 克  
鸡蛋清.....8 个  
绍酒.....40 克  
牛奶.....125 克  
精盐.....2.5 克  
湿淀粉，.....15 克  
味精.....5 克  
鸡鸭汤.....500 克  
熟鸡油.....75 克  
姜汁.....1.5 克

〔烹制方法〕

1. 将水发鱼翅用开水洗三四次，洗去余沙，放在大碗里。加入开水要没过鱼翅，绍酒 25 克、葱段 5 克、姜片 5 克，在旺火上蒸 2 至 3 小时。用清水洗 2 次，再放入开水锅内氽 2 次，去掉腥味后待用。

2. 将熟鸡油 35 克放入炒锅内，置旺火上烧到六成热时，下入葱段 15 克、姜片 10 克炸黄，再倒入绍酒 10 克和鸡鸭汤。汤烧开后熬 5 分钟，捞出葱段、姜片，把汤舀出一半另用。然后，把蒸好的鱼翅放入炒锅里，加入味精 1.5 克、精盐 0.5 克，用微火熘到汤汁将尽时，滗去余汁，把鱼翅倒出晾凉。

3. 将鸡脯肉剔去脂皮和筋，砸成细泥，加入鸡鸭汤 50 克调匀，过箩滤渣，再放入精盐 1 克搅成糊状。鸡蛋清搅打成泡沫状的糊，取 1/3 放在鸡泥里搅匀，再将其余的蛋清糊全部放入，稍加搅拌即成鸡茸。

4. 将水放入炒锅内，在旺火烧开后端下，用碟子取出一部分鸡茸，加入适量好的鱼翅搅拌均匀，用筷子拨成长 10 厘米、宽 2.64 厘米的长条，随拨随放入开水里，接着，把炒锅再放旺火上，烧到快开时端下来，把每条鱼翅轻轻翻过来；再把炒锅放在火口上，等又要烧开时，即用漏勺捞出鱼翅来，顺序地摆在大盘里，倒去炒锅中的水。

5. 将舀出的一半鸡鸭汤倒入炒锅内，加入精盐 1 克、味精 1.5 克。待汤烧开后，把鱼翅轻轻推入锅里，待汤一烧开后，就把炒锅端离火口，将温热的鱼翅条拖入漏勺里，倒去汤。然后，将炒锅刷净，放在旺火上，加入牛奶、味精 2 克、姜汁和温好的鱼翅条，烧开后，淋入调稀的湿淀粉勾芡，一见汤汁稠时，即沿锅四周淋入熟鸡油 15 克，把鱼翅颠翻一下，再淋入熟鸡油 25 克，绍酒 5 克，轻轻拖入盘里即成。

#### [工艺关键]

1. 蒸鱼翅至用手指一捻翅筋即断时即可取出。

2. 拨条时速度要快，防止搅打过的蛋清解开，每条放多少鸡茸和鱼翅，要掌握得当。

3. 要保持鱼翅形状完整，不能散乱。

4. 茸泥要剁得细腻，且要在垫有鲜猪皮的墩子上进行。茸泥剁得越细腻，吸水的能力就越大，吸水量越多，越软嫩，易于造型，表面光滑，富有弹性，在猪皮上剁制，可防止木屑脱落，洁净卫生，不串味变色，并可增加部分脂肪，保持质量。

#### [风味特点]

1. “鸡茸鱼翅”是鸿宾楼饭庄高级筵席上的头道大菜。

2. 名贵的珍品——鱼翅，蛋白质的含量在 80% 以上，是宴席中的“座上宾”，所含的营养成分是人体中最需要的宝贵部分，它的主要成分是软骨硫酸粘蛋白、骨胶原蛋白和软骨硬蛋白三种不完全蛋白质。鱼翅中含蛋白质之所以成为不完全蛋白，是因为它缺少色氨酸，人体对它的利用率极低，因此这种高档的烹饪原料，烹制中不宜单独成菜，须配其它原料同烹。

3. 此菜柔软滑润，色泽皎白，滋味香鲜，薄芡浓汁，清淡爽口。

#### 锅贴鱼

#### [主料辅料]

鲤鱼肉.....150 克	湿淀粉.....5 克
猪脂油.....150 克	绍酒.....5 克
酱油.....2.5 克	味精.....1 克
面粉.....100 克	精盐.....2 克

花椒盐.....5 克  
葱末.....2.5 克  
姜末.....2.5 克  
花生油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将鲤鱼肉剔去皮、骨，用刀片成长 3.3 厘米、宽 2.6 厘米、厚 0.33 厘米的长方形片。然后，加入精盐、酱油、绍酒、味精及葱末、姜末一起拌匀。

2. 把猪脂油切成 10 厘米见方、0.33 厘米厚的片，共切 4 片。取 1 片平铺在砧板上，将拌好的鱼片取一半平摆在脂油上，上面再覆盖一片脂油，使鱼片夹在 2 片脂油中间，成为一个方形的“鱼合”。如此共做两个“鱼合”。将面粉、湿淀粉放在一起，加水调成糊状。

3. 将花生油倒入炒锅内，置于旺火上烧六成熟时，把 2 个“鱼合”分别涂上一层面糊放入炒锅中，炸到浮起，再改用微火慢炸，直到“鱼合”发硬时，用筷子在上面扎几个洞，使油侵入炸透。然后，再用旺火把油烧到八成热，稍炸一会儿，使“鱼合”外皮酥脆。这时“鱼合”表面呈现金黄色，夹在中间鱼片已熟，两面的猪脂油也变成透明的薄片，随即捞出，切成宽 1.3 厘米的长条，蘸着花椒盐吃。

〔工艺关键〕

1. 烹制鱼片类菜肴时，鱼的种类要选择肌肉组织坚实、弹性好、纤维长、肌肉丰满无芒刺、色泽洁白，味道纯正的鲤鱼、桂鱼、青鱼等鱼类。

2. 火力大，油温高，极易糊锅，故烹制此菜多用中火或小火。

〔风味特点〕

“锅贴”是北京仿膳饭庄擅长的一种烹调方法。“锅贴鱼片”成菜色泽金黄、外酥里嫩，蘸椒盐吃，味咸、麻、鲜、香，脍炙人口。

### 烩乌鱼蛋

〔主料辅料〕

乌鱼蛋.....100 克  
香菜末.....1.5 克  
胡椒粉.....0.5 克  
姜汁.....7.5 克  
酱油.....1 克  
鸡汤.....250 克  
醋.....1.5 克  
绍酒.....7.5 克  
精盐.....1 克  
味精.....3 克  
湿淀粉.....75 克  
熟鸡油.....5 克

〔烹制方法〕

1. 先把乌鱼蛋用清水洗一洗，剥去脂皮，放在凉水锅里，在旺火上烧开后，端下锅浸泡 6 小时。然后把乌鱼蛋一片片地揭开，放进凉水锅里，在旺火上烧到八成开时，换成凉水再烧，如此，反复五六次，以去掉其咸腥味。

2. 将汤勺置于旺火上，放入鸡汤、乌鱼蛋、酱油、绍酒、姜汁、精盐和味精。待汤烧开后，撇去浮沫，加入用水调好的湿淀粉，搅拌均匀，再放入醋和胡椒粉，翻搅两下，淋入熟鸡油，倒在碗内，撒上香菜末即成。

〔工艺关键〕

1. 发好的乌鱼蛋薄片，行话名“乌鱼钱”，如果当天不用，必须用清水浸泡起来，每天要换一次水。

2. 味精、醋和胡椒宜后下，拌匀即可，开锅易致变质变味。

〔风味特点〕

1. 乌鱼蛋，乃乌贼（俗称墨鱼）的产卵腺，呈椭圆形，外面裹着一层半



透明的薄皮（即脂皮），它含有大量蛋白质，产于我国山东青岛、烟台等地，一向被视为海味珍品，清·王士禄《忆菜子四首》中有一首写道：“饱饭兼鱼蛋，请罇点蟹胥，波人铲腹鱼，此事会怜渠”他将乌鱼蛋与腹鱼、蟹胥两珍相并列。

2. 此菜早在清代初期就在山东盛行，清代中期在北京的山东菜馆亦非常盛行，特别深受当时文人雅士的欢迎，清代乾隆年间大诗人及美食家袁枚，曾多次品尝过该菜，并在《随园食单》中记载了该菜的制法：“乌鱼蛋最鲜，最难服事，须河水滚透，撒沙去臊，再加鸡汤蘑菇煨烂。龚云岩司马家制最精。”可见，这是一道历史悠久的名菜。

3. 本品汤汁清亮，呈微黄色，乳白的乌鱼钱漂浮其间，格调清晰别致，滋味清鲜中微带酸辣，食之开胃解腻，是北京高级筵席上久负盛名的汤菜。

### 砂锅鱼翅

#### 〔主料辅料〕

水发鱼翅.....500 克	姜.....50 克
火腿.....25 克	绍酒.....30 克
水发玉兰片.....20 克	姜汁.....20 克
水发香菇.....20 克	精盐.....3 克
油菜心.....15 克	味精.....7.5 克
清汤.....750 克	熟鸡油.....25 克
鸡汤.....1000 克	熟猪油.....75 克
葱.....50 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将火腿和玉兰片均切成长 3.3 厘米、宽 1.7 厘米、厚 0.17 厘米的薄片。香菇撕成小块。葱分别切成长 5 厘米的段（30 克）、细丝（15 克）和末（5 克）。姜切成块（30 克）、末（20 克）。

2. 将水发鱼翅放入凉水锅中，在微火上烧开后捞出，再用凉水泡凉，洗净后放在大碗里。往炒锅内放入熟猪油（25 克），在旺火上烧到八成熟时，下入葱丝（7.5 克）、姜末（7.5 克）随后放入鸡汤（500 克）、绍酒（10 克）、姜汁（5 克）。烧开后，倒入盛鱼翅的大碗中，加入葱段（15 克）、姜块（15 克），用旺火蒸到八成烂（约蒸 3 小时），捞出鱼翅（汤不要），用开水洗 3 次，初步去掉腥臭味。接着，在炒锅里放入熟猪油（25 克），在旺火上烧到八成熟时，下入葱丝（7.5 克）、姜末（7.5 克），随后放入鸡汤（500 克）、绍酒（10 克）、葱段（15 克）、姜块（15 克）、姜汁（5 克）和蒸洗过的鱼翅。烧开后，移到微火上烧 1 小时，捞出鱼翅（汤不要），再用开水洗去腥臭味。

3. 将熟猪油（25 克）放入炒锅里，在旺火上烧到八成熟时，加入葱末（5 克）、姜末（5 克），随后下入清汤、绍酒（10 克）、姜汁（10 克）、香菇、火腿、玉兰片、味精、精盐和熟鸡油，再放入鱼翅。待烧开后，倒在沙锅里，移到微火上炖（要一直保持微开的状态），约炖 20 分钟后，再放入油菜心，原锅上桌。

#### 〔工艺关键〕

水发鱼翅：先剪去翅边，再加清水没过鱼翅，用旺火烧开，停火，盖好盖闷 1 小时，捞出鱼翅，去净表面沙粒和黑皮，在清水中漂洗 3~4 次，再换清水，仍没过鱼翅，用旺火烧沸，转微火煮 2 小时，捞出鱼翅剔去腐肉和翅

骨，洗净。然后将鱼翅夹放在两个竹算锅垫之间，加清水没过翅体，旺火烧沸，转微火煮2小时，滗去水，再以清水浸泡20小时，每4小时换一次水，以除净腥臭为好。然后将鱼翅从中间剖开，面朝下放入蒸碗内，再放上一只紧过的鸡腿、一只火腿棒、葱段和拍松的姜块，再加上鸡汤，上展蒸2小时，取出滗去汤液，拣出鸡腿、火腿棒、葱、姜。在碗内再放上葱段、拍松的姜块、料酒、鸡汤，再上展蒸1小时，待翅针能用手掐断时，取下晾凉，拣去葱、姜，放入冰箱中在4℃下保存待用。

〔风味特点〕

1. 鱼翅，即鲨鱼的鳍，营养价格较高，是一种名贵的海味，产于我国沿海一带。它分为背鳍（又名背翅、劈刀），胸鳍（又名上青翅、荷包翅），尾鳍（又名勾翅、叉角翅）等3种。其中以背鳍最好。鱼翅为软骨组织，烧、炖、煨、烩均可。

2. “砂锅鱼翅”是高级筵席中的一道大菜。必须使用最高级清汤，选用背翅，铺满砂锅，不用其他原料垫底，故又称为“砂锅通天鱼翅”。

3. 在北京，丰泽园饭庄特级厨师、获全国最佳厨师称号的王义均，制作此菜最为擅长。他烹制的“砂锅鱼翅”，软糯而兼有柔润，醇酏而不失清鲜，滋味隽永，外观悦目，深受中外美食家的赞赏。

### 荷花鱼肚

〔主料辅料〕

油发鱼肚.....250克	干淀粉.....10克
鸡脯肉.....100克	精盐.....3克
熟瘦火腿.....15克	绍酒.....5克
水发香菇.....15克	味精.....2.5克
罐头青豆.....12粒	胡椒粉.....1克
鸡蛋清.....2个	鸡汤.....75克
油菜心.....10克	熟鸡油.....10克

〔烹制方法〕

1. 将油发鱼肚用温水泡40分钟后洗净，挤去水，用坡刀法切成长宽均为3.3厘米，厚0.33厘米的片（共36片）。放在汤勺里，先加入凉水500克，再放入精盐（1克）、绍酒，在旺火上烧开后，约煮2分钟，捞出沥净水。

2. 将鸡脯肉挑去白筋，砸成细泥。先加入凉水25克调和一下，再加入鸡蛋清搅匀，然后，加入干淀粉和精盐（0.5克），搅打成鸡泥糊。水发香菇去蒂洗净，与火腿分别切成长1.32厘米、宽0.66厘米、厚0.17厘米的菱形片（各48片）。油菜心洗净待用。

3. 取12个小碟子，每个碟子内铺上3片鱼肚（大致铺成圆形），把鸡泥糊分别摊在每碟鱼肚的中心处，摊成直径约3.3厘米的圆饼，在圆饼的中心放上一粒青豆，环绕青豆再放上火腿、香菇各4片（一片火腿挨着一片香菇），摆成荷花状。然后，用旺火蒸10分钟左右取出，将荷花鱼肚轻轻摊入大汤碗里。

4. 将鸡汤倒入汤勺内，置旺火上烧开后，下入精盐（1.5克）味精和油菜心。待汤再烧开后，将鸡汤沿着碗边徐徐倒入盛荷花鱼肚的大汤碗里，撒上胡椒粉，淋上熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

油发鱼肚：花生油（油量与发料量之比为5：2以上）加热至二成热（油

温保持在 50~60 之间),放入鱼肚,浸泡 2~3 小时。待鱼肚浸软,呈乳白色半透明时,捞出,沥去油,切成小长方块,再放入油中,转中火,油温保持在 150 ,用手勺不断的推搅,待鱼肚炸出小气泡时,捞入盆内,以热油泡上。锅内热油用旺火烧至七成熟(油温约 160 )时,立即放入部分鱼肚,用手勺和漏勺挤压,使鱼肚受热均匀,迅速胀发,待油温升至 210 时,往锅内倒入半手勺清水,降低油温,促使鱼肚胀发,约需倒入 2~3 次清水,待鱼肚完全胀大,用手勺碰时有松脆声即好。捞出,沥去油(其余鱼肚皆依次发制),放入热水中浸泡,加重物挤压,待鱼肚全部浸软,再放入碱水中,洗去油分,再以清水漂洗两次,除净碱味即成。成品泡入凉水中,放入冰箱,在 0 下保存,每日需换水一次。

在操作过程中,当往油中倒入水时,要注意安全,防止蒸气、爆油烫伤和着火。

#### 〔风味特点〕

1.鱼肚,是鱼在水中的沉浮器官,经过干制而成。我国主要产于广东、浙江、福建及南海等地,种类很多,以雄黄色肚和广肚最好。干鱼肚经油发后,质地松软,有弹性,状如海绵,是海味中的佳品。

2.此菜将鱼肚作成荷花状,点缀上香菇、青豆、漂浮于汤面上,色形俱美。吃起来,鱼肚绵糯,汤味醇厚,是北京传统风味,旧时北京“八大楼”高级宴会上常见此菜。

### 奶汤海参

#### 〔主料辅料〕

水发海参.....750 克	精盐.....2 克
奶汤.....1400 克	味精.....4 克
葵菜.....100 克	熟猪油.....25 克
白胡椒粉.....1.5 克	熟鸡油.....10 克
绍酒.....15 克	

#### 〔烹制方法〕

1.将水发海参用刀剉(hu 豁)开成一大片,洗净后摁平,片成薄片(越薄越好),放在开水中焯一下,立即捞出,放在烧开的奶汤(200 克)中,加入绍酒(5 克)、精盐(0.5 克),再永一下捞出,倒去奶汤不要。

2.将葵菜剔去筋,只取菜心和嫩茎,洗净泥沙。将熟猪油放入炒锅内,用旺火烧到七八成熟,即下入整理好的葵菜略加煸炒,再加入奶汤(200 克),稍煮一下(约 3 至 4 分钟),用漏勺捞出,挤去汤汁,将葵菜抖散,放在大碗中。

3.将汤勺放在旺火上,倒入奶汤(1000 克),下入绍酒(10 克)、精盐(1.5 克),再放入氽过的海参片,待汤烧开后,加入味精、胡椒粉,然后起锅倒在葵菜上,淋上熟鸡油即成。

#### 〔工艺关键〕

1.水发海参:海参放入 80 的水中,继续加热,不断搅动,使之受热均匀,水沸后停火,开盖,海参于原锅内浸泡 18 个小时左右,参体变软时,捞出,浸入清水中,剖腹,去掉肠子,冲洗干净,再放入水中烧沸后放入冷水锅中,加热煮沸约 20 分钟捞出,浸泡在冰水中。未软的海参再回锅重煮,直至全部变软为止。此时参体膨胀均匀,无硬心,颤动有弹性,色泽由深变浅,呈黄褐色,背部光亮,半透明。接着再用冰水浸泡 3 次。第 1 次浸泡 2-3 小

时；第2次换新冰水，浸泡12小时，此时海参的含水量可为干品重的4倍；第3次换新冰水浸泡，经5天左右，则成为成品。成品参体挺直，呈圆筒形，富有弹性，肉刺完整，持之颤动，色泽鲜亮，近于半透明。一般胀发率为7.5~8。

## 2. 发制海参时应注意下列事项：

发制过程中，物料和用具必须干净，不得沾有油分、盐、碱等，以免影响发制质量。

剖腹去肠时，不可碰破腹膜，以防参体碎烂。

乌参由于外皮坚硬，发制时须先用人将其外皮烧烤至焦枯发脆时，再刮去焦黑的外皮，直到见有深褐色为止，再依海参的发制法进行发制，否则成品肉糯皮硬，影响烹调和食用。

### 〔风味特点〕

奶汤是烹制风味名肴的一种较高级的汤。一般用鸡、鸭、肉、骨等经大火熬制而成。因其色白如乳，故饮食行业习惯称其为奶汤。“奶汤海参”，在乳白色的汤中，浮现着赤褐色的海参，两色对比鲜明。吃起来，海参柔软滑润，清鲜嫩爽，汤汁香醇，回味悠长，是京味宴会上的一道名贵大菜。

### 蛤蟆鲍鱼

#### 〔主料辅料〕

罐头鲍鱼.....12个	鸡鸭汤.....200克
鳊鱼肉.....100克	精盐.....1克
鲜豌豆.....24粒	味精.....5克
油菜心.....250克	绍酒.....15克
鸡蛋清.....4个	花生油.....500克
面粉.....1.5克	(约耗25克)
干淀粉.....7.5克	熟猪油.....25克

熟鸡油.....10克

#### 〔烹制方法〕

1. 将鳊鱼肉剔去刺和皮，砸成鱼泥，加入绍酒(5克)、精盐(0.5克)、味精(2.5克)、干淀粉(2.5克)和熟猪油搅拌均匀。鸡蛋清加面粉搅打成泡沫状的蛋清糊，分3次掺入鱼泥里拌匀。油菜叶择洗干净，切成细丝，放在热花生油中炸成酥脆的油菜松，平铺在大盘中。

2. 把鲍鱼放在汤勺内，下入鸡鸭汤(100克)、绍酒(5克)，用微火煨4~5分钟捞出。再从鲍鱼底部肉边的开口处，用手将肉边向左右两边撕到一半时为止，即成“蛤蟆前腿”：在头部用刀平片一口，将鱼泥填满片口处，即为“蛤蟆嘴”；再用两粒豌豆镶嵌在鱼泥上，即为“蛤蟆眼”。按此方法将12个蛤蟆鲍鱼逐一做好，用旺火蒸5~6分钟取出，放在盘中的油菜松上。

3. 将鸡鸭汤(100克)倒在汤勺里，在旺火上烧开，下入绍酒(5克)、精盐(0.5克)、味精(2.5克)，用干淀粉(5克)加水调匀后勾芡，浇在蛤蟆鲍鱼上面，再淋上熟鸡油即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 干鲍鱼加工法：鲍鱼放入容器中，加入大盐，倒入清水(鲍鱼、盐和水的重量比为25:1:50)，浸泡12小时，然后将鲍鱼稍洗一下，换清水，用旺火烧沸，使水温保持在70~80之间，闷泡24小时，停火，晾温，捞

出鲍鱼撕去牙边，抠去硬筋，再放入容器中烧沸，使水温仍保持在 70~80 之间，闷泡 24 小时，其间随时验视，将发透的鲍鱼捞出，待其全部发透，晾凉，泡入冷水中，放入冰箱，在 下保存备用，如不用冰箱存放，可每日煮沸一次亦可。

2. 鲜鲍鱼加工法：鲍鱼用水洗净，用刷子刷去鲍鱼肉上的黑膜，用饺子将肉起下，去掉内脏，用水洗净，由其里面开始下刀，用平刀法平片成 3 毫米厚的片；将片好的鲍鱼放在漏勺中，用沸水烫一下，捞出用凉开水投凉备用。

#### 〔风味特点〕

1. 鲍鱼，也叫“大鲍”，古称“鳘”或“石决明”，为海生软体动物，我国沿海均产。其壳可入药，肉鲜嫩，味咸平，鲜食、干制均可，自古以来视为席上珍品。历史上就有汉王莽嗜食鳘鱼的记载。清代文学家刘迎吃了鲍鱼后，自以为比江珧柱（即干贝）味更美，遂写下了：“平生浪话江挑柱，而今不论数”的诗句。

2. “蛤蟆鲍鱼”是工艺精细的象形菜，常作为华席盛宴的头菜。鲍鱼作成蛤蟆状，两粒鲜豌豆点眼，逐个伏在油菜叶作成的绿茵之中，别有一番情趣。食之极为鲜美。全国优秀厨师称号获得者、北京仿膳饭庄特级厨师董士国，制作此菜最为擅长。

### 醋椒鱼

#### 〔主料辅料〕

活鳜鱼.....1 尾	姜末.....5 克
香菜.....10 克	白胡椒粉.....2.5 克
鸡汤.....1000 克	熟猪油.....50 克
葱.....10 克	醋.....50 克
绍酒.....10 克	味精.....2.5 克
姜汁.....5 克	芝麻油.....10 克
精盐.....3.5 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将活鳜鱼一尾（约重 900 克）去鳞、鳃、鳍、开膛去内脏，洗净后，用开水烫一下，再用凉水洗一遍，刮去鱼身外面的黑衣。然后，在鱼身的两面剖上花纹：一面剖成十字花刀（即先坡着刀在鱼体上每隔 1.65 厘米宽切入 1 刀，深及鱼骨，再直着刀在已切的刀口上交叉切，即成十字花刀）；另一面则刻成一字刀（即直着刀每隔 1.65 厘米宽横切 1 刀，深及鱼骨）。香菜洗净消毒，切成长 2 厘米的段。葱一半切成长 3.3 厘米的细丝，一半切成末。

2. 将熟猪油倒入炒锅里，置于旺火上烧热，依次放入胡椒粉、葱末和姜末，煸出香味后，倒入鸡汤，下入姜汁、绍酒、精盐和味精。这时，将鳜鱼在开水里烫 4~5 秒钟，使刀口翻起，除去腥味，随即放入汤中（花刀面朝上）。待汤烧开后，移到微火上，约炖 20 分钟，放入葱丝、香菜段和醋，再淋上芝麻油即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 普通宴席可选用草鱼，烹制方法同上，鲤鱼土腥味大，最好不用。
2. 北京风味，鱼不过油，清鲜爽嫩，别是一格。

〔风味特点〕

1. “醋椒鱼”是一汤菜，以丰泽园饭庄做得最出名。早年间，丰泽园店中备有几个大木盆，养着许多活鱼，专为烹制“醋椒鱼、酱汁活鱼”等菜之用。制作“醋椒鱼”，鳊鱼、草鱼、青鱼均可，但必须是活鱼，讲究现杀现做。

2. 此菜鱼肉鲜美，汤色乳白，酸辣开胃，解酒醒腻。

酱汁活鱼

〔主料辅料〕

活鲤鱼.....1尾	姜末.....15克
甜面酱.....125克	熟猪油.....125克
白糖.....125克	

〔烹制方法〕

1. 将活鲤鱼去鳃、鳍，刮去鳞，开膛去内脏洗净，在鱼身两面每隔0.83厘米距离横切1刀（切到鱼骨为止，不要切断鱼腹）。然后，手提鱼尾在开水锅中约烫2-3秒钟，使刀口张开，除去腥味。

2. 将炒锅放在旺火上，先下入熟猪油、白糖、甜面酱，用清水100克调均，再续入清水1150克。烧开后，放入烫好的鱼，汤再烧开后，改用微火约燻20分钟。待汤汁已剩2/3，再用旺火烧开。最后，将鱼捞出，放入盘内。

3. 将有汤汁的炒锅继续放在旺火上，用手勺不断搅动（防止糊底），待汤汁燻浓后，浇在鱼上，再撒上姜末即成。

〔工艺关键〕

1. 高档宴席，可用活桂鱼。用草鱼较用鲤鱼为好，土腥味不重。

2. 鱼不可油煎炸，以免失去北京正宗风味。

3. 不可勾芡，汤汁燻浓，所谓“自来芡”是也。

〔风味特点〕

1. “酱汁活鱼”是京味特色名品。烹制过程中，以水为加热体；烧燻时酱汁的滋味全部浸渍到鱼中，使鱼有酱香，酱有鱼味，成菜为深酱红色，油亮润泽。因为没有用油煎炸，鱼肉水分失去得少，因此肉质十分鲜嫩。

2. 丰泽园饭庄已故特级厨师王士珍，在50年代时，就以此菜蜚声厨坛。如今，其入门弟子特级厨师王义均，也精于烹制此馐，青出于蓝而胜于蓝。

五柳活鱼

〔主料辅料〕

活草鱼.....1尾	.....25克
冬笋.....25克	葱.....25克
水发香菇.....15克	姜.....5克
香菜.....10克	蒜.....5克
青、红柿子椒.....	湿淀粉.....15克
胡椒粉.....0.5克	绍酒.....15克
醋.....25克	芝麻油.....25克
白糖.....50克	花生油.....25克
精盐.....1克	

〔烹制方法〕

1. 将活草鱼去鳞、鳃，开膛去内脏洗净，在鱼身两面剞上花刀。将葱、姜、蒜、冬笋、香菇和青、红柿子椒洗净，分别切成细丝。香菜择洗干净，切成长 3.3 厘米的段。

2. 将鱼用绍酒、精盐腌浸 2 分钟，放在盘里上屉蒸 15 分钟，取出撒上胡椒粉。

3. 将花生油倒入炒锅里，置于旺火上烧到八成熟时，下入葱、姜、蒜、香菇、冬笋和青、红柿子椒丝煸炒，随后下入白糖、醋，将湿淀粉调稀勾芡，迅速浇在鱼身上，再淋上芝麻油，撒上海菜段即成。

#### 〔工艺关键〕

北京风味的“五柳料”，用冬笋、香菇、香菜，青、红柿子椒，切成细丝，黄、红、绿、褐、白点缀活鱼，赏心悦目。不可少样，亦不可替代。

#### 〔风味特点〕

1. “五柳活鱼”的名称，一说，明朝末年有位隐士，住在南京乌龙潭附近的自修观。潭边有 5 棵绿荫帷盖的柳树，隐士常在柳下吟诗诵文，有时雅兴大发，就到潭中捉 1 尾肥鱼，自烹自食，怡然自乐。隐士自称“五柳居士”，他烹制的鱼，人们就称其为“五柳鱼”。另一说，据《光绪顺天府志》载：“浙江西湖五

柳居煮鱼最美，故此传名。今京师食馆仿效之，亦名‘五柳鱼’。”不论哪种说法，“五柳鱼”的历史都较为久远，在广东、四川、北京等地皆有制作，但辅料不同，烹法各异，又都是当地的风味名菜。

2. 此菜的特点是不用油煎，只在清蒸后用旺火急烧，故鱼中的水分损失很少，鲜嫩异常；另用红、黄、绿、褐、白五色细丝点缀，色彩十分艳丽。

#### 糟熘鱼片

#### 〔主料辅料〕

梭鱼肉.....125 克	香糟酒.....20 克
水发木耳.....15 克	白糖.....10 克
鸡蛋清.....25 克	姜汁.....5 克
湿淀粉.....10 克	精盐.....0.5 克
鸡汤.....100 克	熟猪油.....750 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将鱼肉用凉水泡 2 小时（使肉质嫩白），捞出沥去水，坡着刀片切成 2.6 厘米见方，0.17 厘米厚的片，用鸡蛋清、湿淀粉（6 克）抓匀浆好。

2. 将炒锅置于微火上，倒入熟猪油烧到四成熟时（刚一起白泡），把鱼片逐片下入锅里（用筷子拨散，勿使粘在一起），滑到五六成熟，倒入漏勺里沥去油。水发木耳放在开水里烫一下，捞出后散放在汤盘里。

3. 把鸡汤、姜汁、精盐和白糖等一起放入汤勺里，用旺火烧开后，下入鱼片，撇去浮沫，倒进香糟酒。接着把湿淀粉（4 克）用 5 克水调匀，慢慢地淋入汤里，使淀粉汁与汤混合均匀。

然后，沿着勺边先淋入熟猪油（5 克），翻勺后再淋入熟猪油（5 克），倒在盛木耳的汤盘里即成。

#### 〔工艺关键〕

此菜系京华风味名菜，要求鱼片洁白鲜嫩，芡汁呈浅金黄色，不稠不稀恰到好处。口味甜中带咸，咸中带鲜，糟香味浓郁。做时要特别注意：用具、容器、汤、油、作料等必须干净，不得有任何渣滓黑点；鱼片不管是

在滑油或汤勺上火的时间均不得过长；汤勺在火上时不能大开锅猛煮；香糟酒绝对不能先放，只能在吃芡前放；吃芡一定要均匀，湿淀粉对水时要适当，既不能过稀，又不能太稠。

〔风味特点〕

1. “糟烟鱼片”是以香糟酒调味烹制的北京风味名菜，南北方食客都很欣赏。北京有名的大饭庄都擅长用香糟。原因有二：一是北方菜多用爆、熘的方法，有利于保持糟的香味；二是“京师为首善之区，五方杂处”，有机会博采各地烹调之长，融会贯通，故而擅长使用香糟。

2. 此菜鱼片洁白纯净，柔软滑嫩，不破不碎，味美略甜，糟香浓郁。

### 油焖大虾

〔主料辅料〕

对虾.....500克	精盐.....1.5克
青蒜.....5克	味精.....2克
鸡汤.....100克	白糖.....20克
葱末.....7.5克	熟猪油.....50克
姜末.....7.5克	芝麻油.....30克
绍酒.....15克	

〔烹制方法〕

1. 将新鲜对虾用凉水洗净，剪去虾腿、虾须和虾尾，由头部开一个小口取出沙包，再将虾背割开，抽出沙线，切成3段（小虾可切成2段）。青蒜去根洗净消毒，切成3.3厘米长的段。

2. 将熟猪油倒入炒锅内，置于旺火上烧到五六成热，下入姜末、葱末和对虾段，煸炒几下，加入绍酒、精盐、白糖、鸡汤、芝麻油、味精。待汤烧开后，盖上盖，移到微火上焖约5分钟，再改用旺火焖，当汤汁已浓时，撒上青蒜段即成。

〔工艺关键〕

1. 大虾下勺，用勺颠炒数下，然后用手勺轻按虾头，挤出虾脑，成菜始红润油亮。

2. 掌握火候，熟透为止，不可焖得时间过长，防止虾肉质柴汤老。

〔风味特点〕

1. “油焖大虾”使用的主料是“对虾”。并不是因为它们雌雄成对，而是因为旧时在市场上出售此虾时，常以一对为单位来计数计价。对虾，因其体大，也称：“大虾”。又因虾体色呈青白而光滑透明，所以又称为“明虾。”

2. 对虾体长而侧扁，长约18厘米左右，肉极鲜美。主要产于渤海湾，是我国特产之一。目前市场上一等品每斤约4~5头。烹制对虾的方法很多，油焖做法是北京传统风味，与罗汉大虾、琵琶大虾合称“京味三大虾”。这种做法既简便易行，又使虾肉入味。成菜红艳、油亮，滋味鲜、香、甜、咸。

### 罗汉大虾

〔主料辅料〕

对虾.....1250克	番茄酱.....25克
净对虾肉.....150克	湿淀粉.....50克
猪肥膘肉.....75克	鸡汤.....150克
罐头荸荠.....75克	葱白段.....150克



黑芝麻.....25克 姜片.....50克  
 鸡蛋清.....2个 芝麻油.....75克  
 精盐.....7克 花生油.....1000克  
 白糖.....20克 (约耗75克)  
 绍酒.....25克

〔烹制方法〕

1. 将对虾洗净，剪去足、须，再从脊背剪开，去掉头部沙包和背部沙线，从中腰切成两段。前半部分备用，后半部分剥去外壳，保留虾尾，用刀从脊背部横着片开（但不片断），使腹部相连成扇形。在片开的虾肉里侧轻轻剞上交叉花刀后，放在盘内，用精盐（3克）、绍酒（5克）、葱白段（25克）、姜片（25克）拌腌入味。

2. 将净虾肉片去表面的红膜，同猪肥膘肉放在一起，用刀背砸成虾肉泥。荸荠用刀拍碎后剁成末。葱白段（125克）、姜片（25克）、切成细丝。黑芝麻洗净，沥净水。鸡蛋清打散，放入虾肉泥、荸荠末、精盐（2克）、绍酒（5克），顺一个方向搅拌上劲。

3. 将腌过的后半部分虾段逐个平放在砧板上，先用净布擦干虾段表面的水，再将虾肉泥均匀地分摊在上面抹匀，中间要凸起一些，成彭肚状。然后撒上黑芝麻，用手轻轻按实。

4. 将炒锅置于火上烧热，倒入花生油（100克），把前半部分虾段放入炒锅内，用中火把两面煎一下，接着下入葱丝、姜丝、精盐（2克）、白糖、绍酒（15克）、番茄酱、鸡汤，改用微火煨。待虾煨透后，逐个取出整齐地码在椭圆形盘的一端，锅里留下的汤汁，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在虾上。

5. 另将一炒锅置于旺火上，倒入花生油（900克），烧至七成热，放入瓢好的后半部分虾段炸透，当外部呈金黄色时捞出，沥去油，码在盘的另一端即成。

〔工艺关键〕

1. 选用每500克4至5头的大虾，新鲜头体紧密相连，外壳与虾肉紧贴成一体，头足完整，虾身硬挺，有一定弯曲度，皮壳发亮，呈青白色，肉质坚实细嫩。雌虾略呈青蓝色（渔民称青虾），一般雌虾比雄虾稍大，入撰则雌佳雄次。

2. 煨虾的前半部，用手勺轻压虾头，挤出虾脑，成菜色红油润；炸虾的后半部，外部呈嫩黄色时捞出，不可重油，避免炸老。

〔风味特点〕

“罗汉大虾”为“京味三大虾”之二，又是北京“谭家菜”中的著名菜肴。此菜讲究加工艺术，注重菜肴造形，并运用了两种烹调方法，将对虾分成2段做成两种形状：前半部分带壳烧炙成甜咸适口的红色虾段；后半部分去壳瓢馅用油炸成酥香鲜嫩的金黄色虾段。装盘后，上红下黄，因其外形凸起似袒腹大肚罗汉，故名“罗汉大虾”。

琵琶大虾

〔主料辅料〕

对虾.....13个 干淀粉.....2.5克  
 火腿.....50克 绍酒.....5克

黄瓜.....100 克	精盐.....2 克
生菜心.....1 棵	味精.....5 克
鸡蛋清.....4 个	熟猪油.....500 克
面粉.....5 克	(实耗 125 克)

#### 〔烹制方法〕

1.将对虾去头，剥去外皮（其中 10 个保留虾尾），抽掉脊背的沙线。将 10 个带尾的虾，从腹部片开（脊背不要片断）成 1 大片，用刀轻轻划虾筋，再切去头部一端的棱角，使之成为琵琶虾托的形状。

2.将鸡蛋清打成泡沫状的糊。余下的 3 个对虾砸成虾泥，加入绍酒、精盐、味精（2.5 克）、面粉、干淀粉（1.5 克）和熟猪油（25 克）拌匀。再将蛋清糊分两次掺入虾泥内，搅成虾糊。

3.火腿选长条块（长度与虾相同）切成宽厚各为 0.17 厘米的细长条。黄瓜洗净只取用瓜皮，切成与火腿同样的细长条。生菜心洗净消毒后，劈开铺在盘底。

4.将干淀粉（1 克）研成细面，把琵琶虾托逐个平放在上面，使虾托的底面沾上一层淀粉，上面撒上味精（2.5 克），再均匀地抹上一层虾糊。取一根火腿条竖着粘在虾托的中间，两边各粘上一根黄瓜条和 1 根火腿条（象征五条琴弦）。如此将 10 个琵琶大虾做好。

5.将熟猪油倒入炒锅内，在旺火上烧到四成热时，逐个下入做好的琵琶大虾，用手勺轻轻推动几下，以防粘锅底。待油烧到六成热时，将炒锅移在微火上炸 2 分钟，再改用旺火炸 1 分钟，炸到虾肉内部发硬时捞出。用刀从虾身中间横断两截，对好刀口，保持大虾形状的完整，尾部朝外，整齐地摆在铺好生菜的盘中即成。

#### 〔工艺关键〕

1.选虾必须新鲜，若虾头体连接松懈，壳肉分离，头尾脱离，不能保持原有弯曲度，失去光泽，体色变黄或红，肉质轻软，虾身节间出现黑腰，说明虾已变质，不能再用。

2.拍粉、拖糊必须均匀一致，否则原料置于油锅炸时，容易脱糊和掉渣。油温不宜过高，使用中火，然后逐渐加大火力和升高油温，缩短加热成熟时间，大虾炸后，外皮酥脆，虾肉软嫩，色泽金黄，造型别致。

#### 〔风味特点〕

“琵琶大虾”属象形菜类，是“京味三大虾”之三。制作时先将整只对虾做成琵琶状，再经油炸而成。菜色金黄，外脆里嫩，风味别致。此菜可蘸花椒盐或辣酱油同食。

### 葱烧海参

#### 〔主料辅料〕

水发小海参...1000 克	精盐.....2 克
大葱.....105 克	味精.....3.5 克
青蒜.....15 克	湿淀粉.....10 克
姜末.....5 克	鸡汤.....200 克
姜汁.....27.5 克	糊葱油.....50 克
白糖.....27.5 克	熟猪油.....150 克
酱油.....12.5 克	(约耗 75 克)

绍酒.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将水发嫩小海参洗净，整个放入凉水锅中，用旺火烧开，约煮 5 分钟捞出，沥净水。把大葱分别切成长 5 厘米的段（100 克）和末（5 克）。青蒜切成长 3.3 厘米的段。

2. 将炒锅置于旺火上，倒入熟猪油，烧到八成熟时下入葱段，炸成金黄色时炒锅端离火口，葱段端在碗中，加入鸡汤（50 克）、绍酒（5 克）、姜汁（2.5 克）、酱油（2.5 克）、白糖（2.5 克）和味精（1 克），上展用旺火蒸 1 至 2 分钟取出，滤去汤汁，留下葱段备用。

3. 将炒锅置于旺火上，倒入熟猪油（25 克），烧到八成熟时，下入白糖（25 克），炒成金黄色，再下入葱末、姜末、海参偏炒几下，随即下入绍酒（10 克）、鸡汤（150 克）、酱油（10 克）、姜汁（25 克）、精盐、糊葱油（20 克）和味精（2.5 克）。待汤烧开后，挪到微火上煨 5 分钟，把汤汁煨去 2/3，再改用旺火，边颠翻炒锅，边淋入调稀的湿淀粉勾芡，使芡汁都挂在海参上，随即倒入盘中。

4. 将炒锅置于旺火上，倒入糊葱油（30 克），烧热后下入青蒜段和蒸好的葱段，略煨一下，撒在海参上即成。

〔工艺关键〕

1. 糊葱油的制法：将熟猪油 500 克放入炒锅内，烧到八成熟时下入葱段 100 克、姜片 75 克、蒜片 50 克，炸成金黄色，再下入香菜段 100 克，炸焦后，将以上原料捞出，余油即为糊葱油。

2. 芡汁下锅，不要马上搅动，稍等三四秒钟，再将其搅匀，淀粉糊化，使之明汁亮芡。

〔风味特点〕

1. 大葱烧海参，原著为山东名肴，葱香浓郁，风味独特。传入北京后，北京的厨师们根据本地人口味的嗜好，改成了小汁小芡，用油量减少，口味却更加清新、醇和。

2. 此菜北京丰泽园饭庄制得最好。海参入味，柔软滑嫩，清鲜可口，食后盘无余汁。

### 芝麻鱼条

〔主料辅料〕

青鱼或草鱼.....1 条	姜末.....50 克
芝麻.....100 克	香油.....25 克
鸡蛋.....150 克	味精.....5 克
干面粉.....50 克	盐.....10 克
花生油.....1500 克	料酒.....25 克
（实耗 100 克）葱末.....50 克	

〔烹制方法〕

1. 先将鱼刮鳞、去鳃、去内脏，洗涤，出骨，去皮，将鱼肉切成约 6.5 厘米长、1.6 厘米宽、厚的鱼条（头、尾、肚裆、划水可分别红烧用），经刀工处理后的鱼条必须整齐均匀，长短相等。

2. 切好的鱼条加入味精、盐、香油、料酒、葱、姜末，腌制 10 分钟后，将鱼条沾上一层干面粉，再沾上搅打均匀的鸡蛋液，最好沾生芝麻（芝麻要选干净，千万不要有沙），把所有的鱼条都沾好后，放在盘里码齐备用。

3. 将锅烧热放入净花生油，当油温在五成热时下入鱼条，如鱼条量大油温就要高；如鱼条量小，油温就要低点。鱼条炸成金黄色捞出，滤油即可装盘。

〔工艺关键〕

1. 选用黄鱼最好，花生油必须净洁。
2. 刀工要求粗细均匀，长短一致。炸鱼的时间不宜过长，过火会质老；不到火候不香。使用的油必须净花生油。
3. 装盘时要求美观大方，码放整齐。

〔风味特点〕

此菜特点：芝麻酥香，鱼肉软嫩，口味咸鲜，是佐酒佳肴。

软炸大虾

〔主料辅料〕

大虾肉.....250 克	味精.....1 克
精盐.....1 克	湿淀粉.....75 克
鸡蛋清.....50 克	料酒.....5 克
花椒盐.....10 克	花生油.....750 克

〔烹制方法〕

1. 将大虾肉洗净，切成 3，3 厘米长的抹刀块，放在碗中，加入精盐 1 克、味精 1 克、料酒 5 克、稍腌后，再用鸡蛋清 50 克、湿淀粉 75 克、拌匀浆好。
2. 炒勺上火，放入花生油 750 克（净耗 75 克）烧至七八成热时，分散下入浆好的虾肉，炸成浅金黄色捞出，滤净油倒入盘中，蘸花椒盐食用。

〔工艺关键〕

1. 软炸糊稍稀勿稠，挂薄不挂厚。
2. 中火为佳，宜文不宜武，油温六成热即可。

〔风味特点〕

软炸大虾为北京传统名菜，各著名餐馆如丰泽园、翠华楼等皆有供应，此菜外酥里嫩，色泽鹅黄，滋味香醇，咸鲜可口，最宜佐酒。

长生不老

〔主料辅料〕

水发海参.....300 克	料酒.....15 克
白煮大肠.....150 克	味精.....2 克
腌雪里蕻梗...100 克	盐.....1.5 克
湿淀粉.....15 克	高汤.....75 克
花椒油.....5 克	酱油.....6 克
姜汁.....5 克	白糖.....3 克
鸡油.....5 克	花生油.....750 克
大油.....10 克	（实耗 30 克）
葱花.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将白煮大肠一破四开，切成 4 厘米长的条，用料酒 5 克，酱油 4 克抓拌均匀。海参大个的斜刀切寸长条，小个的一破两开，用开水焯一下捞出控净水，雪里蕻梗去硬皮用冷水泡去咸味，挤干水切成 4 厘米长的段。
2. 炒勺上火放花生油 750 克（连同炸雪里蕻共耗 130 克）烧至六七成热

时，把大肠段下勺，炸成金黄色时，立即下入雪里蕻段炸四五分钟，倒入漏勺控油。

3. 汤勺上火，放大油 10 克，用葱花 10 克炆勺，葱花变黄时，用高汤 75 克一烹，用漏勺捞出葱花不要，立即放入炸过的大肠、雪里蕻梗，再加料酒 10 克、白糖 3 克、盐 1.5 克、酱油 3 克、姜汁 5 克，烧开撇去浮沫，放入海参，勺移小火烧燻约 3 分钟，再回到旺火，放味精 2 克，尝好口味，用湿淀粉 15 克吃芡，芡熟汁浓，淋入花椒油 5 克，鸡油 5 克，即可出勺装盘。

〔工艺关键〕

芡汁下锅，用手勺轻轻推动，避免粘锅，让淀粉充分糊化熟透，方能明汁亮芡，切忌勤速乱搅。

〔风味特点〕

1. 此菜名长生不老，“长”即肠，“生”即参，均取谐音。另外“春不老”是老北京人对雪里蕻的呢称，故名。

2. 此菜三色相间，荤素搭配，香烂不腻，味道别致。

### 麻酱三鲜

〔主料辅料〕

水发鱼肚.....100 克	大虾肉.....100 克
水发海参.....100 克	麻酱.....50 克
味精.....2 克	精盐.....4 克
白糖.....5 克	葱头.....5 克
姜末.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 先将麻酱加入精盐、清水，调成稠糊状。

2. 海参、大虾肉、鱼肚分别切成抹刀片，再用开水永透，捞出控净水，用清水过凉（鱼肚用净布挤去水分）放在盆里，加入麻酱、味精、白糖、葱味、姜末拌匀入味。

3. 食用时把鱼肚码在盘中，海参码于鱼肚上面，虾片盖在上面即可。

〔工艺关键〕

调和麻酱时要加一次水和匀后再加水，如一次加足水，麻酱就很难打成糊状。

〔风味特点〕

红、白、黄、褐四色相间，色彩多样，质软嫩，人口鲜香，麻酱味浓。

### 翠丝干贝

〔主料辅料〕

干贝.....200 克	油菜叶.....100 克
精盐.....5 克	味精.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将干贝洗净，放入碗中加清水，上锅蒸烂，取出后将汤滗干，搓成丝。

2. 将干贝丝下入五六成热的油锅中炸至金黄色捞出，拌上精盐和味精（各用一半）。

3. 将油菜叶洗干净，顶刀切成细丝，下入五成热的油锅中，用微火慢炸至深绿色，取出（称油菜松），拌入剩下的盐和味精。

4. 将干贝丝码放在盘的中间，四周围上拌好的油菜松，即可上桌。

〔工艺关键〕

菜松炸好捞出后，用干净布或棉纸将油蘸干，效果更佳。

〔风味特点〕

此菜味道鲜美，干贝金黄，菜松翠绿，焦脆酥松，两者搭配甚妙，别具风味。

### 锅塌鳊鱼

〔主料辅料〕

鳊鱼肉.....200克	鸡蛋.....1个
面粉.....3.5克	鸡汤.....200克
姜汁.....7.5克	酱油.....7.5克
绍酒.....5克	精盐.....0.25克
味精.....3克	糊葱油.....15克
熟猪油.....250克	

〔烹制方法〕

1. 选厚 0.66 厘米的净鳊鱼肉 2 片（每片重 100 克），用刀把鱼肉拍松，两面都涂上酱油（共 2.5 克），再沾上一层面粉。同时，把鸡蛋磕入碗里搅散，放入鱼肉，使其沾满蛋液。

2. 将熟猪油放入炒锅内，置于旺火上烧到八成熟时，下入鱼肉，约 30 秒钟，待呈金黄色时捞出。

3. 将汤勺放在旺火上，放入鸡汤、精盐、味精、绍酒、酱油（5 克）、姜汁和炸好的鱼肉，盖上勺盖，待汤汁烧开时，再移到微火上把汤汁塌干，淋上糊葱油即成。

〔工艺关键〕

1. 半煎半炸谓之塌，若用宽油浸炸，容易脱糊。

2. 汤汁塌干，味汁被鱼肉吸收，成菜味美。

3. 糊葱油制法：将熟猪油 500 克放入炒锅内，烧到八成熟时下入葱段 100 克、姜片 75 克、蒜片 50 克、炸成金黄色，再下入香菜段 100 克，炸焦后，将以上原料捞出，余油即为糊葱油。

〔风味特点〕

1. 鳊鱼，俗称“桂鱼”，产于淡水河湖之中，体侧扁，背部隆起，口大头尖，色呈青黄，有不规则的黑色斑纹，蒜瓣肉，无细刺，肥嫩鲜美，与黄河鲤鱼、松江鲈鱼和兴凯湖大白鱼并称“中国四大淡水名鱼”。鳊鱼自古食用，北魏郦道元《水经注》称“其头似羊，丰肉少骨，名水底羊。”唐人张志和《渔父》词中的“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。”为佳世名句。宋代以后已成筵上名馐。

2. 此菜北京同和居饭庄制作最佳，30 年代就已远近闻名，味道香醇，口感软嫩，糊葱味浓郁，富有京菜特色。

### 中国名菜燕京风味畜肉类

#### 杏干肉

〔主料辅料〕

瘦肉.....250克	鸡蛋.....50克
番前酱.....25克	白醋.....25克
白糖.....10克	精盐.....5克
料酒.....3克	花生油.....50克
鲜姜片.....5克	

〔烹制方法〕

1. 将瘦猪肉切成铜钱大小薄厚均匀的片，加姜片、料酒 2 克、白醋 5 克腌入味，稍风干后，用鸡蛋液拌匀，再风干透。

2. 炒勺上火烧热后放油，待热下入风干的肉片，用小火煸炒至熟，放入番茄酱同炒，待出香味后烹入料酒、盐、白醋、糖和一小碗清水，焖至汁浓即可装盘，晾凉后食用。

〔工艺关键〕

此菜也可以不用番茄酱而用糖色，以求菜的颜色透人。

〔风味特点〕

所谓杏干肉并不是杏干与肉同炒，而将猪肉片炒至入味，无论在味、色、形均与杏干相似，其口味是酸中带甜，入口细品，犹如杏干，香润适口，佐酒最佳，为北京的传统凉菜。

### 麻酱腰片

〔主料辅料〕

猪腰子.....500 克	黄瓜.....100 克
芝麻酱.....100 克	香油.....50 克
精盐.....5 克	料酒.....5 克
味精.....5 克	白糖.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将猪腰子撕去皮，片去腰臊，横着片成两片，并照此片成大薄片，加入料酒和一半精盐调拌均匀，下入开水锅中氽一下，同时把腰片打散，捞出，待水重新开后，再下入锅中，稍烫即出勺，撒干水分。

2. 将麻酱用香油、味精、白糖和余下的盐泻开，调匀。

3. 黄瓜切片，同腰片一起码在盘中，然后浇上调好的麻酱汁即成。

〔工艺关键〕

烫腰片时要注意，烫到腰片变成深褐色，完全去掉臊味为好，且烫的时间不宜过长。

〔风味特点〕

此菜口感鲜嫩，清香爽口，为北京夏令时节的名菜。

### 晾肉

〔主料辅料〕

瘦猪肉.....1000 克	白糖.....200 克
酱油.....200 克	味精.....3 克
绍酒.....5 克	红糍粉.....4 克
姜.....75 克	花生油.....1000 克
芝麻油.....25 克	(约耗 125 克)
条面筋.....500 克	

〔烹制方法〕

1. 先把猪肉切成宽 3 厘米，厚 1.3 厘米的长条，然后从肉条下面 0.3 厘米厚处，用刀由右向左平片，不要片断，揭开上片翻转过来，照上面的方法仍从 0.3 厘米厚处平片，反复地将肉片成带形，挂在通风处晾凉，取下来剪成寸段，用温水洗净。条面筋洗净，挤尽水分，切成寸段，姜也切成 0.1 厘米厚的片待用。

2. 将炒勺置于旺火上，倒入花生油，烧至冒烟，放入面筋，炸成金黄色

捞出，再把净勺放在旺火上，倒入开水，放入晾干的肉，水开后把勺挪到微火上，约煮1小时，把肉捞入冷水盆内洗净。

3. 把红粉放入盆内，用约1.5公斤的开水冲开，晾5分钟即可。

4. 将勺放在旺火上，倒入芝麻油烧热，放入姜片煸出香味，再下入白糖炒化，放入酱油、绍酒、味精，并把晾凉的红粉水倒入炒勺中，烧开后改用微火，约煨一小时左右，至汤汁将尽，并已发粘时，连汤入大盆内，晾凉即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 在烹制方法2中，倒入锅中的开水要浸没肉9厘米。

2. 晾好的红粉水入锅前，先用细箩过滤，并以浸没肉为标准，不足时可添些清水。

#### 〔风味特点〕

1. 此菜色泽红亮，入口香甜，稍带咸味。

2. 质地柔韧，咀嚼有味，最宜佐酒，是北京冬、春季的时令佳肴。

### 白羊头肉

#### 〔主料辅料〕

净羊头.....10个	精盐.....250克
花椒.....10克	丁香粉.....2克
砂仁粉.....2克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将羊头放入冷水中浸泡2个小时，用板刷反复刷洗头皮，至颜色极白，再掰开羊嘴刷净口腔及鼻、耳内物，换清水反复冲洗，然后用刀从头正中至鼻骨划一长口，以便煮熟后拆骨。

2. 锅内注入清水（淹没羊头10厘米），旺火烧开后放入羊头，煮1小时左右达到七成熟时取出，立刻拆取头肉与相连的脸肉，捅出羊眼，砍开颅骨，取出脑髓，再切下双耳（挖去耳膜）及口腔上腔软骨，割取羊香，然后将两块带头的羊脸和整只口条泡入凉开水中约1小时左右，使肉质脆嫩，色白、好切。

3. 盐用砂锅微火烘干，挣成粉末，再经过细筛，花椒去籽，制成粉，再与丁香、砂仁粉掺和成椒盐佐料。

4. 将泡好的羊头肉沥净水分，羊脸肉皮朝卜，杈刀片成薄片，羊舌也片成同样的片。其它眼、耳、软骨均立刀切薄片（羊脑不切），然后按不同部位分摆盘内，撒上椒盐（现吃现撒）即成。

#### 〔工艺关键〕

煮好的羊头，必须趁热拆下颅骨，如放凉就不易拆下来了。

#### 〔风味特点〕

白羊头肉是北京的风味熟食品。人们经过酒店，总可看到卖羊头肉的。而这一行当中经营最早的，要算原在廊房二条摆摊的“马玉昆”，迄今约有200多年的历史，已沿袭了六代人。老北京一提到马玉昆制的羊头肉，无不称赞他清洁卫生，肉片精薄，撒上椒盐吃起来，风味别致。它不仅是下酒的好菜，而且可以卷饼、夹烧饼吃，很受广大市民的欢迎。整个成品，分“羊脸”、“羊眼”、“羊耳朵”、“羊舌”、“羊梯（即上腔软骨）”等部位。不论任何季节，都要经过冰镇，随吃随切。

### 天福酱肘子



〔主料辅料〕

猪肘子.....1000 克	大茴香.....6 克
桂皮.....2·5 克	花椒.....6 克
姜.....4 克	粗盐.....40 克
黄酒.....5 克	糖色.....10 克

〔烹制方法〕

- 1.将猪肘子洗刷干净，同大茴香、盐、姜、桂皮、花椒、糖色、黄酒一起放入锅中，用旺火煮至出油后，捞出用清水洗净。
- 2.将汤内浮油撇去，并把锅底的杂物，用细箩过滤干净。
- 3.将过滤干净的汤倒回锅中，再放入洗净的肘子，用旺火煮开，转用中火继续煮 4 个小时左右，再转入小火焖 1 小时，待汤汁浓稠后取出，晾凉后，改刀装盘即可食用。

〔工艺关键〕

肘子取出后，将锅里的浓汁刷在肘子上，且要刷均匀。

〔风味特点〕

此菜为“天福号”的名菜。“天福号”位于北京的西单，已有 200 多年历史。相传当年店主人的儿子，在酱肘子的过程中，不小心睡着了，醒来时，肘子早已超过了出锅的时间。但经品尝，其味更佳，一直沿续至今，久盛不衰。其特点是红中透紫，肥而不腻，瘦而不柴，汁浓味厚，香嫩软烂。

### 酱牛肉

〔主料辅料〕

牛腱子.....500 克	精盐.....2 克
酱油.....100 克	白糖.....15 克
甜面酱.....50 克	料酒.....10 克
大葱.....50 克	鲜姜.....50 克
蒜.....10 瓣	香油.....25 克
肉料.....35 克	

〔烹制方法〕

- 1.将牛腱子顺肉纹切成拳头大小的块，用开水焯透，去净血沫后捞出。
- 2.将大葱、姜择洗干净，切成块与蒜、精盐、酱油、面酱、白糖、料酒、香油、肉料一起放入锅中，加入牛肉汤烧开，煮成酱汤。
- 3.将牛肉放入酱汤锅中，以漫过牛肉为准煮 5~10 分钟，改微火焖约 2-3 小时，保持汤微开冒泡，要勤翻动牛肉，使之受热均匀，待汤汁渐浓，牛肉用竹筷子可以扞透时捞出，晾凉后切成薄片，即可装盘食用。

〔工艺关键〕

1.肉料：花椒 50 克、大料 10 克、桂皮 10 克、丁香 2 克、陈皮 5 克、白芷 5 克、砂仁 5 克、豆蔻 5 克、大茴香 2 克、小茴香之克。制作本菜用以上肉料的 1/3，用纱布包好，料酒宜用绍兴黄酒。

2.将剩余的汤卤汁撇去浮油，用豆包布包滤一下，留待酱其它东西时使用。

3.牛肉要焯透而不宜煮透。

〔风味特点〕

北京最早制作酱牛肉的，是马家的月盛斋，到现在将近 250 年的历史。制作虽简单，但选料很讲究，鲜肉必须腰窝或腿肉，酱必用三伏老酱，香料

也要经过认真选择。尤其重要的是它那整套传统制作技巧和掌握火候的技巧，以及用了 100 多年的那锅老卤。故而制成品具有独特的风味，不仅誉满北京，而且名闻全国。

#### 马莲肉

猪肉皮.....1000 克	姜片.....15 克
猪肉皮.....300 克	花椒.....2 克
大葱段.....20 克	八角.....2 克
小茴香.....2 克	绍酒.....20 克
桂皮.....2 克	味精.....1 克
酱油.....30 克	干马莲草.....30 克
白矾.....1 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将干马莲草用开水泡软。猪肉顺着肉纹切成宽 6.6 厘米的肉条，再横着肉纹切成约长 3.3 厘米、重 100 克的肉块（肉厚时可切短些）。然后，拣肥、瘦肉各 1 块，用 1 条马莲草绑在一起。

2. 把花椒、八角、小茴香、桂皮一起装入小纱布袋内，连同肉皮、酱油、葱段、姜片一并放入开水锅里。待水将要开时，撇净浮沫，再放入绑好的肉块，并加入绍酒和味精。等锅内水又要开时，再撇净浮沫，移到微火上，约炖 1 小时，肉烂后先捞入盆内，再将肉皮继续煮 2 小时，连同小纱布袋一起捞出（肉皮可作他用）。撇去锅内的浮油，添上一些凉水，加入白矾，不断翻搅，使其溶化。接着，将汤烧开，撇净浮沫，把锅端下，晾 10 分钟（使肉渣滓等沉淀）后，慢慢地将汤倒入盛肉块的盆内，让它凝结成“冻”

3. 吃时，先从“冻”中取出肉块，去掉马莲草，横着肉纹切成厚 0.66 厘米的片，再把肉冻取出放在盘内，把切好的肉片放在“冻”上即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 锅中之水要浸没过肉块 4 厘米以上，开锅后必须撇净浮沫，文火慢炖，酥烂成形为度。

2. 夏季制作，可置冰箱保鲜室内凝结。

#### 〔风味特点〕

1. “马莲肉”是北京都一处的风味名肴。都一处始建于清代，原是一个酒馆，兼营酒菜。相传店名是乾隆皇帝亲赐，颇有名声。清代李静山在《增补都门杂咏》中写道：“京都一处共传呼，休问名传实有元。细品瓮头春酒味，自堪压倒碎壶庐。”后来该店发展成为专营烧卖的风味面食馆，但每逢年节仍保持供应一些传统酒菜，以飨食客，“马莲肉”就是其中之一。

2. 此菜制作时用马莲草绑肉，故肉中有马莲的清香味，是佐酒的凉菜，肉烂味浓，并配有晶莹的肉冻，食之清凉爽口。

#### 涮羊肉

#### 〔主料辅料〕

羊肉.....1000 克	酱豆腐.....1 块
白菜头.....250 克	腌韭菜花.....50 克
水发细粉丝...250 克	芝麻酱.....100 克
糖蒜.....100 克	酱油.....50 克
绍酒.....50 克	辣椒油.....50 克
卤虾油.....50 克	葱花.....50 克

香菜末.....50 克

〔烹制方法〕

1. 肉选净肉，放在—5 的冷库中冷藏 12 小时，待肉冻僵后，再行切片，切时将冰冻肉去掉边缘和肉头，片去云皮（即附在肉上的一层薄膜）、脆骨和未剔净的筋膜，剩下最精致的肉核。然后横放在砧板上，盖上白布，右边露出 1 厘米宽的肉块，左手五指并拢向前平放，手掌压紧肉块和盖布，防止滑动。右手持 刀，紧贴着左手拇指关节下刀，如拉锯似的来回拉切。当每刀切到肉的厚度一半时，将已切下的上半片，用刀刃一拨，把肉片折下，再继续切到底，使每片肉都成对折的两层，也可切成卷如刨花形的肉片。每 250 克肉可切出长 20 厘米、宽 5 厘米的肉片 40 至 50 片，但冰冻肉只能切到 30 至 40 片，切出的肉要求长 18 厘米、宽 4.5 厘米、厚薄度不能超过 0.3 厘米。将肉整齐码入盘中，白菜头切块。

2. 将各种调料分别盛在小碗中，端到席面，由食者根据个人喜好适量调配。

3. 火锅内放入清水，也可加入适量清水和口蘑汤。用炭火烧开后，下入肉片，稍稍一涮，肉一变色马上夹出，蘸汁食用。

（工艺关键）

1. 精选原料：羊选内蒙古集宁所产小尾巴绵羊，且要阉割过的公羊，这种羊没有膻味。1 只羊以出肉 20 公斤左右最佳。其中能够涮食的肉只有 7500 克左右，是用羊的“上脑”、“小三岔”、“大三岔”、“磨裆”、“黄瓜条”这五个部位。

2. 传统冻肉方法：冰池内埋肉，一层肉，一层冰，中隔油布，层层埋好。冰冻两大左右，使肉内外冻实，其目的，清除膻味，改善肉质。

3. 调料不少于七八种，如可用香油炸制的辣油，用香油调稀的芝麻酱、卤虾油、酱豆腐、腌韭菜花和酱油等。辅料还可加酸菜、冻豆腐、热芝麻饼等。

4. 食用时一次夹的肉片不宜过多，一般夹 2 至 3 片，过多就会造成生熟不均的现象，影响口味。

〔风味特点〕

1. “涮羊肉”又称“羊肉火锅”，是北京最著名的风味佳肴，它已有千百年的历史。据传，“涮羊肉”始于我国东北和内蒙古少数民族地区，最初称作“煮羊肉”以厚片小块为主。到了南北朝出现了铜制火锅，使用火锅煮羊肉就逐渐发展了。《魏书·濂本传》说：“獠者.....铸铜为器，大口宽腹，名曰‘铜爨’，既薄且轻，易于熟食。”这就是如今的“共和锅”和“小火锅”的前身。《旧都百话》中说：“羊肉锅子，为岁寒时最普通之美味，须于羊肉馆食之。”17 世纪，清代宫廷冬季膳革上，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”。据《清稗类钞》载：“京师冬日，酒家沽饮，案辄有一小釜，沃汤其中，炽火于下，盘置鸡鱼羊豕之肉片，俾客自投之，俟熟而食。”“人民无分教内教外，均以涮羊肉为快。”咸丰四年，前门外肉市的正阳楼开业，是汉民馆出售“涮羊肉”的首创者，其切肉者切出的羊肉片，“片薄如纸，无一不完整”，使这一美撰更加受人欢迎。到了民国初年，北京东来顺羊肉馆不惜重金把正阳楼切肉师傅聘请过来，专营“涮羊肉”，从羊肉的选择到切肉的技术，从调味品的配制到涮肉工具的使用，都煞费苦心进行了研究和改进，因而名声大振，赢得了“涮

肉何处好，东来顺最佳”的美誉。

2. 此菜羊肉又嫩又香，汤烫味美，与各种调味品、主食同食，使这一风味更臻完美。

### 烤肉

#### 〔主料辅料〕

羊肉或牛肉...500 克	姜汁.....40 克
大葱.....150 克	味精.....5 克
香菜.....50 克	白糖.....25 克
绍酒.....10 克	芝麻油.....30 克
酱油.....75 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将肉选好，要先剔除肉筋等，再放在冷库或冰柜内冷冻。然后按“涮羊肉”切片方法进行切片。

2. 将烤肉炙子烧热后，用生尾油擦一擦，然后，将酱油、绍酒、姜汁、白糖、味精、芝麻油，可以加鸡蛋一起放在碗中调匀，把切好的肉片放入调料中稍浸一下。随即将切好的葱丝放在烤肉炙子上，再把浸好的肉片放在葱丝上，边烤边用特制的大竹筷子（长 50 厘米）翻动。葱丝烤软后，将肉和葱摊开，放上香菜（切成长 1.32 厘米的段继续翻动，待肉呈粉白色或牛肉紫色时，盛入盘中，就着烧饼和糖蒜吃，还可以就着嫩黄瓜吃。

#### 〔工艺关键〕

1. 羊肉的选择与“涮羊肉”的要求基本相同。如用牛肉，宜选用体重 150 公斤以上、畜龄为四五岁的西口阉割过的羯牛或乳牛。一头 150 公斤重的公牛，能烤食的肉只有 20 公斤左右，即“上脑”、“排叉”、“里脊”三个部位。“上脑”肉是一层肥一层瘦。

2. 由于烤肉的炙子温度较高，肉片不宜切得大薄，500 克肉切 50 片，要求长 16.5 厘米，宽 3.3 厘米左右，再将肉片横截两刀成 3 段，即可烤食。

#### 〔风味特点〕

1. “烤肉”是北京久负盛名的特色菜肴，它已有三百多年的历史。据说它是古老的北方游牧民族的传统食品，曾被称作“帐篷食品”。它也曾作为宫廷的一种美味而跻身于大雅之堂。《明宫史·饮食好尚》中就有“凡遇雪，则暖室赏梅，吃炙羊肉”的记载。最早的烤肉，是把牛肉或羊肉切成方块，用葱花、盐、鼓汁稍浸一会儿再行烤制。明末清初时，蒙族人则是把大块的牛、羊肉略煮，再用牛粪烤熟。到了清初时代中期，经过不断改进和发展，烤肉技术日臻完美。道光二十五年，诗人杨静亭《都门杂咏》中赞道：“严冬烤肉味堪饕，大酒缸前围一遭。火炙最宜生嗜嫩，雪天争得醉烧刀。”

2. 位于宣武门内大街的烤肉宛和什刹海北岸的烤肉季，是北京最负盛名两家烤肉店。两店一南一北，素有南宛北季之称。

烤肉宛始建于康熙二十五年。最初时是店主宛某带着伙计，手推小车，上置烤肉炙子，在宣武门到西革一带沿街售卖烤肉。咸丰年间，在宣武门内大街设立了固定的门面，专营烤牛肉。烤好的牛肉质嫩味鲜，馨香诱人。烤肉季开业于同治末年，店主叫季德彩，起初在风景优美的什刹海银锭桥边设摊卖烤肉。到了 1120 年，才在什刹海北岸建立了店铺，专营烤羊肉。烤出的羊肉含浆滑美，令人久食不厌。文史专家爱新觉罗·傅杰曾题诗赠予烤肉季“小楼一角波光漾，每爱临风倚画栏。酒肴牝羔无限味，炉红榾柮不知寒。”

树移疏影堪幽赏，月满清宵带醉看。车水马龙还大嚼，冯驩长铁莫庸弹。”

3. “烤肉”选料严格，肉嫩味香，自烤自食，风味独特。

### 炸佛手卷

#### 〔主料辅料〕

瘦猪肉末.....200 克	干玉米粉.....50 克
鸡蛋.....2 只	面粉.....10 克
料酒.....5 克	葱.....10 克
麻油.....5 克	姜.....10 克
花生油.....300 克	盐.....3 克
味精.....2 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将猪肉末加入味精、绍酒、麻油、盐、葱、姜，用少许玉米粉拌匀成馅。

2. 把鸡蛋磕在碗内，加水淀粉 10 克、盐 1 克抓匀，炒锅用油擦一下，烧热后，将蛋糊倒入一半，转动砂锅，使鸡蛋摊成蛋皮，取出。再摊一张。

3. 把蛋皮从中间切开，成 4 个半张，把肉馅分成四份。用 10 克面粉搅成面糊，抹在蛋皮边上，肉馅放入蛋皮卷成长条，然后每隔 1 厘米宽切一刀。

4. 炒锅烧热，加花生油，至七成热时，将佛手下锅，色呈金黄色时，捞出即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 制馅过稀不利于卷制。

2. 摊蛋皮锡底油不可过多或过少，多则粘不住，少则巴锅。

3. 炸时用刀托起逐个下锅。

#### 〔风味特点〕

1, “炸佛手卷”是北京名菜。最早为清宫菜。古传说，有一位仙女把自己的双手抛向人间，化为佛手柑，给一位英俊的青年猎人治好了病。佛手柑，色鲜美，香气浓郁，一直深得人们的喜爱，清官御膳厨师便仿照佛手柑的形象，制作了“佛手卷”这道名菜。不久流传民间，成为北京名菜。现在北京仿膳饭庄和一些北京名菜馆都有此菜。

2, 此菜形如佛手，咸鲜而香、色泽金黄、外脆里嫩，风味隽永。

### 荷花里脊

#### 〔主料辅料〕

净猪里脊肉.....50 克	瘦熟火腿肉.....5 克
水发香菇.....50 克	湿淀粉.....2.5 克
水发玉兰片.....50 克	精盐.....0.5 克
绍酒.....5 克	鸡蛋.....4 个
猪肥膘肉.....25 克	面粉.....2.5 克
油菜叶.....1 片	味精.....2.5 克
花叶生菜心.....半棵	熟猪油.....500 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将里脊肉、香菇、玉兰片用开水焯一下，均切成 0.33 厘米见方的丁，合在一起，加入绍酒、味精搅拌成馅，分成 24 份。油菜叶洗净后，与火腿分别剁成碎末。花叶生菜心劈开洗净消毒，平铺在盘内。

2. 将鸡蛋磕在碗里，加入精盐和湿淀粉搅匀。把舀油的铁勺，俗称“碗

口勺”洗净，放在微火上烧热，先用肥膘肉在勺上稍微涂擦一下；然后倒入一羹匙鸡蛋液，旋转摊成直径10厘米的圆形蛋皮。将铁勺拿起，用筷子迅速夹1份肉馅放在蛋皮的一半，将另一半蛋皮趁热夹起翻盖在有肉馅的蛋皮上呈半圆形，用筷子沿蛋皮的边缘轻轻一摁，使边粘连在一起把馅包住；再用筷子将凸起的部位向中间压紧，即成荷包形状，取出摆在盘内。要摊完一个蛋皮做一个荷包，共做24个。将剩下的蛋液加入面粉搅成蛋糊，用筷子蘸少许蛋糊，点在每个荷包凸起的地方，粘上火腿末和油菜末。

3. 将炒锅置入旺火上，倒入熟猪油，烧到四成熟，将荷包里脊逐个放入油中炸，用手勺轻轻搅动几下，炸约2至3分钟。待蛋皮炸硬、颜色稍一变深时捞出，放在盛生菜叶的盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 涂擦在铁勺的油要适度，使勺既不涩又不滑才能保证蛋皮的摊成。
2. 蛋皮刚摊成就放肉馅，过熟会粘不上作不成荷包。
3. 油温保持四成熟，油温过高，荷包鼓裂。

〔风味特点〕

1. “荷包里脊”系清宫御膳房厨师所创作。据传说，清代王公大臣喜爱随身佩带用绵缎做成的小囊，名曰“荷包”，用以盛钱、盛物或作为衣外的装饰物。上面绣有花、虫鸟等图案，色彩鲜艳，形象美观。当时御膳房的一位厨师，模拟荷包的样子，创制了荷包里脊这个菜。

2. 此菜形如荷包，色泽金黄，口味鲜香，外皮酥脆，肉馅软嫩。

它似蜜

〔主料辅料〕

净羊里脊肉...150克	绍酒.....2.5克
白糖.....40克	湿淀粉.....25克
甜面酱.....5克	糖色.....0.5克
酱油.....10克	芝麻油.....60克
醋.....2.5克	花生油.....500克
姜汁.....1.5克	

〔烹制方法〕

1. 将羊里脊肉洗净，斜刀切成长3.3厘米、宽1.7厘米、厚0.16厘米的薄片，放在碗里，加入甜面酱、湿淀粉15克，抓匀上浆。

2. 把姜汁、糖色、酱油、醋、绍酒、白糖、湿淀粉10克一起放在碗里，调成芡汁。

3. 将花生油倒入炒锅内，置于旺火上烧到七成熟，下入浆好的羊里脊片，迅速拨散，勿使粘连在一起。待里脊片变成白色时，连油一起倒在漏勺内沥去油。将炒锅重置旺火上，放入芝麻油50克烧热，倒入滑好的里脊片，烹入调好的芡汁，快速翻炒均匀，使里脊片粘满芡汁，再淋上芝麻油10克即成。

〔工艺关键〕

1. 浆好的肉临下锅前再抓匀，不然淀粉沉淀上浆不匀。

2. 碗汁一次找准口味，淀粉和汁水且从勺边浇入。因为兑汁芡的烹调方法和菜肴都旺火速成，调味、勾芡同时进行，瞬息间决定菜肴质感、口芡味、色泽。兑汁烹后，如不适度，再加入调味品，难以纠正，延长烹制时间，失去风味特点，如果芡汁直接淋入原料，汁芡不易成熟，糊化不匀，原料吸收汁卤也不一致，不能很快地产生复合美味。

### [风味特点]

1. “它似蜜”是清官御膳菜肴。据传，在慈禧太后执政时期，因她好吃各种口味的菜肴，所以宫廷厨师总要设法经常换花样。有一次御膳房厨师用羊里脊肉，甜面酱和白糖烹制了一道又香又甜的菜肴，慈禧吃后非常满意。便召来厨师询问是什么菜，厨师不敢冒然回答，请求赐名，慈禧笑答曰：“此菜甜而入味，它似蜜。”从此，就称此菜为“它似蜜”。后来流传到民间，成为北京清真馆的传统名菜。

2. 羊肉为牛科动物山羊或绵羊的肉。性味甘、温。含有蛋白质、脂肪、水分、钙、磷、铁、维生素B、B、胆固醇、糖类等成分。具有益气补虚，温中暖下的功效。适用于虚劳羸瘦。腰膝酸软，产生虚冷，腹痛，寒疝等症。

3. 此菜形似杏脯，色呈酱红。质地软嫩，甜香如蜜，回味略酸，深受赞赏。

### 百鸟朝凤

#### [主料辅料]

肥嫩母鸡.....1只	绍酒.....50克
鸽蛋.....10克	猪油.....100克
熟瘦火腿.....50克	精盐.....10克
肥蟹黄.....100克	白糖.....10克
油菜心.....10棵	味素.....5克
水发香菇.....5块	白胡椒粉.....2克
鸭胗.....5个	大葱.....半根
生姜.....25克	菱粉.....15克

#### [烹制方法]

1. 先将鸡杀死，褪毛，由腹下肛门处开膛，取干净抹布垫在菜墩上，把鸡脯朝下，用刀把鸡背骨拍平，鸡脯上龙骨也用刀拍平，再把鸡翅膀别起来，剁去尖扑，把鸡腿也盘起来，使鸡变成卧趴形，然后放入开水锅内烫透，鸭胗一切两瓣，在刀口处划四道口，也放在开水锅内烫透，连鸡一起捞出，放凉水盆里洗干净。取半张新荷叶，放在开水中烫一下，垫在砂锅底中，再把鸡和鸭股放在砂锅里，加入绍酒、葱段、姜块，然后将鸡汤没过鸡面，先在中火上烧开，再把砂锅迁到小火上慢炖2小时左右。

2. 把炒勺放在火上，加猪油一两，烧热，将蟹黄下勺，炒出黄油和香味，倒入砂锅中，加盐、胡椒粉，再盖严锅盖，在小火上慢炖1小时左右。

3. 用十个扁长形酒盅，在酒盅里抹上一层猪油，盅内用香菇、火腿摆成鸟的翅膀和尾形，每一盅内打入一只鸽蛋，点上一滴盐水，上展蒸4分钟左右取出，趁热扣出鸽蛋即成小鸟形，放在大平盘中摆成一圈，再将砂锅内鸡取出背朝下，放在大平盘中间，再把鸭胗穿插放在鸽蛋空隙处。把锅内汤汁倒在勺内，加味精、拢粉芡，浇淋在鸡和鸽蛋上即可上桌。

#### [工艺关键]

1. 开膛苦胆不可碰破，鸡臃、鸡肺要取出。
2. 鸡选用1000克1年之内的为佳。
3. 蟹黄用温油煸炒，不然易糊。
4. 炖时不撒浮油，可将新鲜水果去皮核，切小块，放纱布袋内扎住口，鸡将出锅前10分钟放入，炖时出浮油，能减少水气的蒸发和香味物质的散发。同时，浮油本身能使汤汁味鲜浓厚，香气扑鼻，增加营养，且能起到一

定的保温作用。放水果能除异味，增加果香味，营养全面，诱人食欲。

〔风味特点〕

1. 清朝乾隆皇帝给太后钮祜氏庆贺六十大寿，时辰一到，先是乾隆皇帝给太后祝寿，接着皇后、宫妃及众亲贵大臣为皇太后敬贺千秋，宫女们抬来了一百只笼子，每个笼子中装一种鸟。皇太后满面春风，高兴地打开了第一只笼子，一群小鸟一下子冲出来，在院中不停飞舞，并唧唧喳喳地叫个不停，众人一见异口同声称颂皇太后好生之德。于是，她命宫女们一齐打开所有的笼子，顿时美妙之声久久回荡。御厨们根据放生热闹场面，精心制作了“百鸟朝凤”。

2. 形如百鸟朝凤，色泽鲜艳、鸡烂脱骨、滋味香醇。

### 鸡米鹿筋

〔主料辅料〕

干鹿筋.....250 克	蒜片.....10 克
鸡里脊肉.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
净冬笋.....50 克	碱.....3 克
鸡蛋清.....2 个	精盐.....2 克
湿淀粉.....15 克	绍酒.....5 克
净葱.....10 克	味精.....3.5 克
姜末.....5 克	鸡汤.....250 克
熟鸡油.....25 克	熟猪油.....750 克
花生油.....1000 克	

〔烹制方法〕

1. 用火燎去干鹿筋上的鹿毛。洗净后，剁成长 16.5 厘米的段。将炒锅置于微火上，倒入花生油烧到二三成热，放入鹿筋约炸 15 分钟，炸到鹿筋弯曲、起泡并较透明时，捞出沥去油。将炸过的鹿筋放在热碱水（开水 1000 克加碱 1.5 克）盆里，盖盖儿，泡 1 小时后洗去油污，将水滗出。再用同样的热碱水泡洗一次，然后用开水泡 10 分钟取出。将每段鹿筋竖着破成两半，放在开水锅里氽一下，再浸泡在凉水里待用。

2. 将鸡里脊肉剔去筋，切成 0.33 厘米见方的鸡米，放在碗里，加入鸡蛋清、精盐 0.5 克、味精 1 克搅拌均匀。冬笋切成长 4.95 厘米、宽 1.65 厘米的片。葱竖着破开，切成长 3.3 厘米的段。

3. 将炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到四五成热时，将发好的鹿筋挤去水放入砂锅中，约炸 1 分钟，捞出放在盘里。炒锅内留熟猪油 150 克，待油温降至三四成热时，投入拌好的鸡米，用手勺翻搅着滑约 1 分钟。然后倒入漏勺中沥去油。

4. 将炒锅再置于旺火上，舀入熟猪油 25 克烧热，下入葱段、姜末、蒜片，偏出香味，随即放入鹿筋、鸡汤、精盐 1.5 克、绍酒、味精 2.5 克、胡椒粉及冬笋片。待汤烧开后，边晃动炒勺边放入调稀的湿淀粉勾芡，再将炒好的鸡米均匀地撒在炒锅内，淋上熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡米滑油时采用热锅温油操作，不易扒锅。

2. 勾芡后翻勺不宜过多，过多，油、芡混合不亮，菜肴形状易于破碎，失去整齐美观，浆糊脱落，破坏质感，影响菜肴质量。

〔风味特点〕



1.鹿筋味甘，性平。含有蛋白质 30.2%、脂肪、灰分素等。具有补肝、强筋、补血的功效。它多为干制品，是肴馔中的珍贵原料。

2.清·袁枚的《随园食单》中曰：“鹿筋难烂，须三日前先捶煮之，绞出臊水数遍，加肉汁汤煨之，再用鸡汁汤煨之；加秋油（酱油）、酒、微芡收汤，不掺它物，便成白色。用盘盛之。”

3.此菜色白汁亮、柔软滑润、鲜嫩醇香，是一道久负盛名的菜肴。

#### 如意卷

##### 〔主料辅料〕

去皮猪五花肉...150 克 精盐.....1.5 克  
鸡蛋皮.....1 张 绍酒.....5 克  
面粉.....10 克 味精.....1 克  
湿淀粉.....15 克 白肉汤.....25 克  
葱末.....5 克 芝麻油.....5 克  
姜末.....5 克 熟猪油.....500 克  
花椒末.....1.5 克

##### 〔烹制方法〕

1.将猪肉剁成细泥，加葱末、姜末、花椒末、绍酒、精盐、味精、湿淀粉 5 克、芝麻油和白肉汤，搅拌成馅。

2.将鸡蛋皮摊平，把肉馅放在离蛋皮一端约 6.6 厘米的地方，摊成长 16.5 厘米、粗 2 厘米的馅条。把湿淀粉 10 克放入碗内，加入面粉调和，将馅包好。卷成云纹形的如意卷。然后，摺成宽 3.3 厘米、厚 0.7 厘米的扁圆形卷，再横切成宽 1 厘米厚片。

3.将猪油倒入炒锅内，置于旺火烧到四五成热，下入切好的如意卷片，将两面都炸成金黄色即成。

##### 〔工艺关键〕

1.鸡蛋皮即用 1 个鸡蛋打入碗内调匀，加入湿淀粉 2 克、盐 1 克，倒入擦好油的炒锅中摊圆，四周起边，拿下即可。

2.肉馅拌和要硬一些，稀不利于卷制。

3.炸时油温不能过高，不然卷易散。

##### 〔风味特点〕

1.“如意”是古时贵族、官宦、富豪人家供指划或赏玩二用的器物，用竹子、玉石、骨头等制成，头呈灵芝或云叶形，柄微曲。潜心研究的厨师在制作鸡蛋卷时，依照“如意”的形状，使每片肉的横断面都有清晰的云纹，故名“如意卷”。

2.此菜色金黄、皮酥香、肉松软，沾上花椒盐同吃。

#### 砂锅下水

##### 〔主料辅料〕

猪肚.....150 克	猪肺.....200 克
猪心.....150 克	猪肠.....200 克
猪肝.....200 克	精盐.....18 克
连贴（沙肝）...200 克	醋.....24 克
白菜头.....250 克	酱油.....50 克
水发粉丝.....200 克	绍酒.....25 克
水发海米.....20 克	味精.....2.5 克

葱段.....5 克

精盐.....2 克

姜丝.....5 克

白肉汤.....750 克

#### 〔烹制方法〕

1. 猪肚用清水选一遍后，翻过来刮去油和粘性物质；再洗一遍，放入盆内，加醋 8 克、粗盐 6 克，用手反复揉搓，用水洗净，放在开水里煮 8 至 9 分钟取出；刮出附在猪肚上的一层白膜，加入醋 4 克和粗盐 3 克，再揉擦一遍，用清水洗到猪肚外皮不滑而略有些涩手时为止。

2. 猪心用刀从中间剖开，不要剖到底，放在清水里，将内部的积血用手搓掉，再换清水洗一遍即可。

3. 猪肺用清水灌入肺叶内，反复洗三四遍，将积血冲净，到肺叶呈乳白色时为止。

4. 猪肠包括肥肠及肠皮，肥肠要把肠头切掉，一般要清洗和打磨四次，即：第一次把肠翻转用清水洗一遍；第二次把肠翻向外面，去掉肠上的油，又洗一遍；第三次再把肠翻过去，放在盆内，加醋 8 克、精盐 6 克，把手平放在肠上，在盆内朝着一个方向旋转揉动，洗掉附在肠上的粘性物质，再用清水冲洗；第四次把肠放在开水锅里紧一下，待水又烧开后捞出，再加醋 4 克、精盐 3 克搓洗一遍，最后用清水洗到洁白为止。猪肝和连贴用清水洗一遍即可。

5. 将洗好的肚、肺、肠放入锅内，加入清水，水要浸没原料 10 厘米，在旺火上煮开后，撇去浮沫，改用微火，盖上锅盖继续煮。然后，将心、肝、连贴再下入锅内，在旺火上烧开后，移到微火上煮。

6. 将煮好的猪“下水”切成长 3.3 厘米，宽 1.7 厘米的长方块。

7. 将切好的白菜头放在炒锅里，再依次放入粉丝、猪“下水”、海米、葱段、姜丝及酱油、绍酒、精盐等。然后，倒满白肉汤，盖好锅盖，在旺火上烧开后，再移到微火上煮 20 分钟，撒上味精即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 肠、肚不要放在铜制的器具内洗，因肠、肚用醋搓洗过已有酸性，遇到铜器会变成黑绿色，不美观。洗后应放入木桶内用水浸泡以防变干。

2. 从开锅算起，猪肺煮 1 小时 30 分钟，猪肠煮 2 小时，猪肚煮 2 小时 30 分钟，即能煮熟，猪肝和连贴煮 30 分钟，猪心煮 1 小时，可按时分别捞出。

#### 〔风味特点〕

1. 在北京，人们习惯把牲畜的心、肝、肺等内脏统称为“下水”。这些内脏不仅可食用，而且能做出许多风味名菜。“砂锅下水”就是其中之一。其全部选猪内脏，以砂锅为炊具，用白煮肉汤煨燻，佐以各种配料，滋味鲜美诱人。特别在岁寒时节，既可大饱口福，又能驱寒送暖。

2. 此菜是“砂锅居”的名肴。“砂锅居”又名“和顺居”，开业于清·乾隆六年，地址原本是清代定王府更房，沿街，面向今日的丰盛胡同。现在地址在缸瓦市街。“砂锅居”开业最初门前有三块匾：中间的一块是“和顺居”，左边的一块是“白肉铺”，右边的一块是“砂锅居”。人们逐渐地把“和顺居”习称为“砂锅居”。它的经营方式：不卖晚市，只卖午市。过午歇业，每天只供一只全猪，卖完，取下招牌不再经营，肉和一切内脏，都煮在一只直径 133 厘米的大砂锅内。

3. 用此菜的配料和调料，将猪“下水”换成白肉片，即为“砂锅白肉”；

换成白肉片、肥肠、肚块（不放酱油、和加些粗盐）即为“砂锅三白”。

4. 此菜粗料精做，质地软烂、汤色润红、浓厚鲜香，可佐配料，食时不腻。

### 炸卷果

#### 〔主料辅料〕

牛瘦肉.....500 克	精盐.....2.5 克
烙炸.....150 克	葱花.....15 克
油皮.....2 张	姜末.....5 克
湿淀粉.....150 克	花生油.....750 克
熟花椒粉.....1 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉去净筋膜，剁成碎末，与葱花、姜末放在一起，掺入捏碎的烙炸、湿淀粉 100 克和精盐、熟花椒粉拌匀，再分 2 次掺入凉水 150 克，搅拌成肉馅。

2. 将 2 张油皮铺平，均匀地淋上用 50 克湿淀粉与等量的清水搅成的湿淀粉汁，再把肉馅做成 2 个圆条，各长 23 厘米，分别用油皮卷成卷，上展用旺火蒸熟，取出即为卷果。将卷果用净布卷起捏实，撤去布，晾凉后切成厚 0.66 厘米的片。

3. 将花生油倒入炒锅内，置于旺火上烧七成熟，刚一冒烟，放入卷果片，约炸 2 至 3 分钟，待馅呈红色即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 卷果蒸前用洁布卷实，熟后易切片。

2. 使用旺火沸油，高温时，原料表面的干燥和凝固作用很强。当原料放入油锅内，表面会骤然间受到高温，水分汽化，使原料结一层发脆外壳，形成外壳焦脆效果。同时，原料受到糊壳的保护，减少了水分的流失，能最大限度地保存菜肴的汁液，致使菜肴内部软嫩。

#### 〔风味特点〕

1. “炸卷果”是北京清真菜馆的传统名菜。许多信仰伊斯兰教的回族人民，每逢年节和喜庆之日，多爱以炸卷果和糖卷果来饕客。此菜因在制作中要以油皮卷裹主料，故名。

2. 烙炸为北京特产，是用绿豆面加水调成糊状，摊在饼铛上烙熟的一种食品，质软味香，可单独用来做菜，也可与其它原料同做，起松软作用；油皮是豆浆经煮，冷却后，上面结的一层薄皮。

3. 此菜皮呈黄色，馅为红色，外焦里嫩，味道香醇，椒盐佐吃。

### 芫爆百叶

〔主料辅料〕牛百叶.....250 克	精盐.....3 克
香菜.....75 克	醋.....5 克
葱末.....10 克	清汤.....40 克
姜末.....5 克	熟鸡油.....25 克
胡椒粉.....2 克	芝麻油.....15 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将百叶清理后，随冷水下锅，煮 3 小时 7 成烂时，离火泡冷。

2. 把百叶平铺砧板上，剔去黑色外层切成长 5 厘米、宽 1.3 厘米块，再煮 1 分钟。香菜择洗干净，切成长 3 厘米段。

3. 将熟鸡油倒入炒锅内，用旺火烧热，下葱末、姜末、稍一冒出香味，迅速放入百叶块爆炒几下，随即加入清汤。精盐、胡椒粉、醋和香菜段，颠翻几下，淋上芝麻油即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 用新鲜香菜的三叉梗切段，此味最佳。
2. 煮至七成熟的百叶块，放入清水煮开掺碱漂洗干净。掺碱量按 1000 克百叶，放碱 20 克，掺碱是为了使百叶更加白洁，纤维体松懈，烹制易入味。
3. 此菜要求烹炒迅速，无汤汁，可将各种调料入碗，一同下锅，后入香菜。

#### 〔风味特点〕

1. 北京鸿宾楼烹制此菜最有名。其店创立于清·咸丰三年，至今已有 130 多年的历史。它原设于天津，于 1955 年迁至北京前门外，1963 年迁至西长安街现址，是北京大型的清真饭庄。

2. 香菜即芜荑古来有之。明人屠本蔽在《野菜笺》赞曰：“相彼芜荑，化胡携来。臭如葶菜，脆比蔽苔。肉食者喜，蓄食者谐，惟吾佛子，致谨于斋。或言西域兴渠别有种，使我罢食而疑猜。”它含有丰富的维生素、正癸醛、壬醛、芳樟醇等成分。隋代崔禹锡《食经》指出它可“调食下气”。以后药籍类皆收载，认为它“发汗透疹，消食下气”，民间常用它治痘疹。《医林纂要》曰：“芜荑，补肝、泻肺、升散，无所不达，发表如葱，但专行气分。”另外芜荑还可美容。《本草纲目》载：“面上黑子，芜荑煎汤，日日洗之。”百叶是牛肚内壁中有皱折的那部分，是一种特殊的肌纤维，质地脆嫩，有一种特殊的鲜味，食之容易消化。

3. 此菜脆嫩清鲜，香菜味型，清爽不腻，无汁无芡，诱人食欲。

### 三元烧牛头

#### 〔主料辅料〕

牛头.....1 个	猪肘子.....1000 克
老母鸡.....5000 克	熟火腿.....250 克
干贝.....25 克	味精.....5 克
口蘑.....25 克	绍酒.....150 克
油菜心.....500 克	胡椒粉.....1 克
胡萝卜.....250 克	糖色.....20 克
白萝卜.....500 克	干辣椒.....5 克
姜片.....100 克	陈皮.....5 克
熟鸡油.....30 克	葱段.....250 克
青笋.....500 克	熟猪油.....100 克
精盐.....10 克	

#### （烹制方法）

1. 将牛头锯去牛角，放在火上烧焦皮面，然后用刀轻轻刮去焦面，看一看是否烧到毛根。若未烧到，再继续烧刮，烧尽毛根为止。烧刮后，将牛头放在水池中泡软，取出刮净焦面。

2. 取一口大锅置于旺火上，放入牛头，倒入清水没过牛头，煮到能去骨时，捞出牛头，放在凉水中拆去骨。再放入水中，用刀轻轻刮一遍，修去边沿不洁和碎烂部分，牛舌刮去表面粗皮。把头皮和舌头均切成 5 厘米见方的块，用开水加葱 50 克、姜片 15 克、绍酒 35 克余 1 遍，共需余 3 遍，每余 1

遍，都要用凉水冲洗，余后用凉水泡上。

3. 将干贝去筋洗净，放在碗内加入清水，上展用旺火蒸烂。口蘑用开水泡透，洗去泥沙，再用清水漂洗数遍，放在碗内徐徐滗入已澄清的口蘑原汤。胡萝卜、白萝卜、青笋去皮削成大小一致的算盘珠形，与油菜心分别用开水焯透，放入凉水过凉备用。

4. 将老母鸡开膛，去内脏洗净，与猪肘子一起切成大块，用开水氽透，捞出洗净沫子，放入铝锅内，加入清水，置于火上煮成汤。干辣椒去蒂，去籽，与陈皮均洗净备用。5. 另备一口铝锅，在锅底垫放一个竹算子，将牛头肉包括牛舌，皮面朝下整齐地码放在算子上，上面再盖一竹算子，接着下入鸡块、猪肘块、熟火腿、干贝（包一布包内）、口蘑及汤、干辣椒、陈皮。另取一砂锅置入旺火上，倒入熟猪油烧热，下糖色及煮好的汤烧开，再加入精盐，胡椒粉调好味，随即倒入烧牛头肉的铝锅内，用中火将牛头肉烧烂，与此同时，取一砂锅置于旺火上，放入汤 100 克，分别将胡萝卜、白萝卜、青笋和油菜心爆一下。最后，取出牛头肉，整齐地码入盘中，四周码上油菜心，把“三元”镶在菜心中间，再将汤汁收浓，加入味精，淋上熟鸡油，浇在牛头肉上即成。

（工艺关键）

1. 牛头初加工时，先烧牛头顶部，切不可烧裂表皮。
2. 拆骨时要保持牛头皮肉完整。
3. 鸡与肘子要长时间煮，使鲜香之味充分溶于汤中。
4. 烧牛头时先用大火烧开，再转入中火长时间烧至软烂。

（风味特点）

1. 所谓“三元”，实力“三圆”，是指削成算盘珠形的胡萝卜、白萝卜和青笋而言。

2. “三元烧牛头”的制作工序复杂，特别讲究刀工和火候，注重配料和调味，是北京饭店的传统名肴。多年来，在各类筵席上和国外进行烹饪技术表演中，赢得众口一辞的赞扬。

3. 此菜色泽红亮、汁浓味厚、糯而不粘、软烂鲜美，入口即化，宜于老年人享用。

## 烧羊肉

（主料辅料）

羊肉.....	5000 克	香料.....	25 克
口蘑.....	12.5 克	黄稀酱.....	700 克
药料.....	20 克	黑稀酱.....	50 克
冰糖.....	12.5 克	葱姜.....	25 克
精盐.....	100 克	芝麻油.....	1000 克

（烹制方法）

1. 制汤：将铁锅置于旺火上，放入清水 7500 克，加入黄稀酱。黑稀酱和精盐搅匀，烧到将开时，撇去浮沫和渣滓，熬 20 分钟，即成酱汤，用细布袋滤入盆中待用。

2. 紧肉：把羊肉洗净，用清水泡 20 至 40 分钟，沥净水，切成 33 厘米见方的块。锅中放入酱汤 2500 克，加入葱段、姜块、冰糖和香料，用旺火烧开，逐块放入羊肉。煮 15 分钟，将肉翻过来再煮 5 分钟，待肉块发硬时即可捞出。

3. 煮肉：在紧肉的汤锅内，先放碎骨头垫底，再撒入一半药料。将老肉

放在下面，嫩肉放在上面一块块码好。然后，撒上余下的一半药料，用竹板盖在肉上，板上再放一盆水将肉压紧。用旺火烧开后，将余下的酱汁分数次续入锅内，煮 30 分钟，检查汤味是否合适。汤味太淡，可酌量加盐。然后，继续用旺火煮 30 分钟，随即改用微火。

4. 煨肉：用微火烧煨 3 小时后，倒入口蘑汤（口蘑用 250 克凉水泡 24 小时即可），烧开后即可起锅。羊肉出锅后晾干表面水分待炸。

5. 炸肉：将炒锅置于旺火上，倒入芝麻油，烧到刚要冒烟时，逐块放入羊肉，两面都要烧透，随炸随吃。

（工艺关键）

1. 羊肉用内蒙古的北口阉羊，选腰窝方子、排叉和脖子。

2. 紧肉时皮朝下不易糊，每放一块都要等汤烧开后才不腥。不能火候不足。

3. 初炸肉时，四周起白泡，约炸 10 分钟到肉面全部起白泡时即为炸透。

（风味特点）

1. 香料也称粗料，一般由下列 4 种原料组成，即八角 100 克、花椒 50 克、小茴香 12.5 克、甘草 12.5 克，共 175 克。用以提味去腥。药料亦称细料，一般由下列 9 种原料组成，即桂皮 25 克、果肉 12.5 克、丁香 25 克、砂仁 25 克、肉桂 10 克、陈皮 15 克、白芷 10 克、三奈 6.5 克、豆寇仁 6 克，共 135 克。黑稀酱即甜面酱。

2. “烧羊肉”是北京清真馆白魁老号的名肴。白魁老号开业于清·乾隆四十五年，原名东长顺。因店主白魁制作“烧羊肉”很有名气，久而久之，人们把东长顺直呼为“白魁”了。

3. “烧羊肉”的制作，还适用于整只羊的其它部位，即：头、脖子、蹄子、肚、肥肠、肝、肺、心、连贴等。但头、蹄、“蝎子”不需要炸，如同时上席即为“烧全羊”。

4. 若用烧羊肉的汤放上几块烧羊肉和几粒鲜花椒（将新鲜花椒放入密封坛中用芝麻油浸泡）来拌面条吃，按北京地区的饮食习惯，此菜一般于每年农历二月上市，八九月下市。

5. 此菜肥嫩香烂、外焦里嫩，入口不腻，色泽金黄。最宜就烧饼和佐酒食。

## 金银鹿肉

（主料辅料）

鹿肉.....500 克

面粉.....5 克

姜块.....10 克

精盐.....2 克

绍酒.....5 克

玉米粉.....10 克

葱段.....10 克

熟鸡油.....5 克

花生油.....500 克

鸡蛋.....1 个

（烹制方法）

1. 将鹿肉洗净，放入锅中，加入清水（水量没过原料 20 厘米），用旺火烧开，撇去血沫，用中火煮至五成熟时捞出，切成厚 1.7 厘米的大片，放入碗中，加入绍酒、精盐 15 克、葱段、姜块和熟鸡油，上展蒸烂。下展滗去汤，将下展的肉分为相等 2 份。

2. 将鸡蛋拾破，蛋黄和蛋清分别放在 2 个碗中。往蛋黄中加入玉米粉和精盐 0.25 克，搅成蛋黄糊；往蛋清碗中加入面粉和精盐 0.25 克，搅成蛋清糊。

3. 将炒锅置于旺火上，倒入花生油烧热，将1份鹿肉蘸匀蛋黄糊，逐片下入油锅中，炸熟捞出。将另一份鹿肉蘸匀蛋清糊，逐片下入油锅中，炸熟捞出。然后，将两色鹿肉分别切成条，整齐地码入盘中即成。

(工艺关键)

1. 调制蛋白糊切忌过份上劲。这是因为糊搅制时间越长，使得劲越大，糊越稠粘，而且劲头也越足。会使糊变得又干又硬，放入原料后不易与原料结合，形成一体，挂糊不匀。炸制后，糊层涨发不饱满。菜肴口感良硬，不酥松香脆。所以搅匀即可。

2. 挂糊后的原料在热油中定住形状即可，长时间炸，原料过分上色。

(风味特点)

1. “金银鹿肉”以北京仿膳饭庄烹制最佳，它出自清宫御膳房，分黄、白两色，黄者象征“金”、白者象征“银”，故名。

2. 鹿，全身为瘦肉，质嫩，富于营养，是肉中上品。元代御膳太医忽思慧所著《饮膳正要》中载：“鹿肉味甘温，无毒，补中，强五脏，益气”。清代袁枚在《随园食单》中也有记述：“鹿肉不可轻得，得而制之，其嫩鲜在獐肉上。烧食可，煨食亦可。”

3. 此菜黄、白两色，香咸可口，酥而鲜嫩，别有风味。

### 焦熘肉片

(主料辅料)

净羊里脊肉...100克	绍酒.....1.5克
湿淀粉.....100克	芝麻油.....500克
姜汁.....1.5克	白糖.....40克
酱油.....15克	盐.....1克
醋.....10克	

(烹制方法)

1. 将羊里脊肉切成长5厘米、宽3.3厘米、厚0.23厘米的坡刀片。把湿淀粉80克加水10克调成糊。另将白糖、姜汁、酱油、醋、绍酒、湿淀粉20克和水30克放在一起，调成芡汁。

2. 将芝麻油倒入炒锅内，置于旺火烧到七成热，将肉片蘸匀淀粉糊，逐片下入炒锅内，稍炸一下，即用漏勺捞起，将互相粘连的肉片，轻轻拍散，再放入油中。这时，将炒锅端离火口，降低一下油的温度，使肉片内部炸透。然后，再用旺火将肉片外部炸焦，倒在漏勺内沥去油。

3. 将炒锅再置于旺火上，迅速倒入调好的芡汁炒熟，随即放入炸好的肉片，颠翻几下，使肉挂芡芡汁，淋上芝麻油即成。

(工艺关键)

1. 旺火热油，主料复炸而透。头遍油使主料定型，二遍油是使原料成熟，三遍油主料上色，外焦里嫩。

2. 炒汁要快，使主料在极热时挂芡汁，如用双勺，炒汁与炸料同时进行，效果更佳。

3. 主料与汁在锅中时间不能过长，挂匀即装盘。

(风味特点)

1. 焦熘，也叫脆熘，是将经调料腌渍的主料挂上淀粉糊之后炸至酥脆，再用较多的芡汁熘制的一种烹调方法。

2. 焦熘，是北京菜著名的烹调方法之一。北京菜中不仅有“焦熘肉片”，

还有：“焦熘丸子”、“焦熘鱼片”、“焦熘肥肠”、“焦熘松花”。

3.此菜色红油亮，肉挂熘汁，味道酸甜，焦脆不良，越嚼越香，宜于热食。

### 砂锅羊头

(主料辅料)

净羊头.....1个	味精.....5克
水发香菇.....5克	白糖.....2.5克
油菜心.....4根	葱段.....10克
鸡汤.....1225克	姜片.....10克
精盐.....1.5克	牛奶.....150克
姜汁.....2.5克	湿淀粉.....25克
绍酒.....600克	熟鸡油.....150克

(烹制方法)

1.择净羊头上的残毛和杂物，用温水洗净污血，放在开水锅里。待水再烧开后，撇去浮沫，煮到七成烂捞出，剔净骨头，取出羊眼和羊脑，摘去血管和油膜，撕去舌皮，捋掉耳朵。然后，将每只眼切成3块，与羊头肉、羊舌（均撕成块）一起再用开水氽二三次，沥净水，挑出羊眼另放。香菇、油菜心分别用开水焯一下待用。

2.将熟鸡油50克放入汤勺内，置于旺火上烧热，下入葱段、姜片炸成金黄色时，烹上绍酒10克，倒入鸡汤烧开。约2分钟后，捞去葱段、姜片。再放入熟鸡油100克，将汤烧至翻滚，使油和汤充分融合变成白汤。然后，倒进大砂锅里。下入羊头肉，煮4至5分钟，加入精盐、绍酒5克、姜汁1克、香菇煮4至5分钟，待羊肉已烂、汤已浓，再相继加入白糖、羊眼、油菜心、牛奶、味精、用调稀的湿淀粉勾芡即成。

(工艺关键)

1.每次永羊头均入绍酒15克、姜汁0.5克以达去其腥膻之气。

2.用大火烧汤，中火保持翻滚，汤才能变成乳白色。原因是受水沸腾的冲击碰撞，汤中的蛋白质本身具有胶体性质，再加上胶原蛋白存在，很快聚合成颗粒状悬浮于汤中。当胶质浓厚增强了汤中的稳定性，再就是酶将脂肪分化、经煮沸，脂肪很快就被振荡成许多小油滴，分散在汤中，变成乳白色。

(风味特点)

1.羊头，本是质味平常原料，北京鸿宾楼饭庄的名师们烹制的“砂锅羊头”却制成众口交赞的名肴，这个菜一上席面，便觉一股浓郁的香气扑鼻，原因在于烹调中用了鸡汤，经长时间煨煮，使汤香与肉香混合于一体，加之采用了能使菜肴保持原汤原味的砂锅来烹制，风味便不同一般。

2.1957年，敬爱的周总理和陈毅副总理到店亲品此菜，连声称好。1962年，郭沫若初春来食此肴，写下“鸿宾楼好”藏头诗一首以示纪念：鸿雁来时风送暖，宾朋满座劝加餐。楼头赤帜红如火，好汉从来不畏难。

3.此菜汤色如奶，软烂鲜美，炙然可口，回味无穷，适冬食用，可配蒜泥、香菜同食。

### 苏造肘子

(主料辅料)

猪肘子.....1000克	鲜姜.....100克
---------------	-------------



香油.....230 克	冰糖.....20 克
料酒.....20 克	香菇.....20 克
葱.....1 棵	甘草.....5 克
陈皮.....2 片	萝卜.....2 片
药料.....1 份	香料.....1 份
酱油.....25 克	

(烹制方法)

1. 先将猪肘子洗净，用火燎净毛，用刀去其骨，洗净。
2. 锅内倒入香油 230 克，用大火烧热，放入猪肘子炸成上色。
3. 锅内倒入清水，放入甘草、陈皮、鲜姜、药料包、香料包煮 10 分钟，下入猪肘、萝卜用中火炖 1 小时出锅。
4. 猪肘放入砂锅，加酱油、冰糖、香菇、料酒、葱、清水（没过原料 10 厘米），用中火煨 1 小时，至汤尽时即可。

(工艺关键)

1. 甘草是为了除去猪肘子的异味，放多味苦。桂皮、豆蔻等燥热之剂冬季用量多，夏季减少。
2. 猪肘抹上蜂蜜水再过油，颜色美观。
3. 砂锅底放一竹蓖子以防糊锅。

(风味特点)

1. 此菜是由苏州著名厨师张东官传入清宫。清宫膳单上有所谓“苏灶”即现在苏造，全出自张东官所主理的厨房，本来地方菜少滋味而多油腻，张东官入宫后掌握了皇帝的饮食好尚，将地方菜加以改进，因此他做的菜，颇合皇帝口味。“苏造”遂誉满宫廷内外。流传于北京民间的“苏造肉”、“苏造鱼”都是当年张东官传下来的。

2. 此菜香味醇厚，酥烂入口，汤浓味鲜，佐酒下饭，别有风味。

炒肉末

(主料辅料)

猪后腿肉.....500 克	味精.....3 克
黄酱.....10 克	糖色.....5 克
白糖.....10 克	葱末.....5 克
精盐.....2 克	姜末.....3 克
绍酒.....3 克	芝麻油.....5 克
酱油.....50 克	

(烹制方法)

1. 将猪肉剔净内外筋膜，剁成米粒大的肉粒，放在炒勺里，用旺火干炒一二分钟，去掉腥味和血水。反复炒至肉变成粉白色，并且渗出油来为止。
2. 将炒勺放在微火上，把肉末渗出的油撇净，再移到旺火上下入黄酱、白糖、精盐、酱油和糖色搅匀，接着加入葱末、姜末，炒出香味，放入芝麻油，最后，加入绍酒、味精拌匀即成。

(工艺关键)

1. 糖色制法：炒勺放入旺火上，倒入白糖 50 克，开水 50 克，烧开后，用手勺搅炒一二分钟。等到水分炒干时，再把炒勺移到微火上继续搅炒，直到糖成红黑色并冒青烟时，立即倒入 100 克开水，搅匀后即成糖色。

2. 如肉末粘勺底，马上移在微火上搅炒，散一散热气后，再放在旺火上

继续炒。

(风味特点)

此菜色泽浅红，鲜嫩醇香，酥中带脆，不腥不腻，烧饼夹食，风味更佳。肉末烧饼是仿膳名点。

### 樱桃肉

(主料辅料)

带皮猪五花肉...550 克	白糖.....35 克
葱.....15 克	醋.....20 克
姜.....15 克	油.....350 克
酱油.....25 克	五香粉.....5 克
精制盐.....1.5 克	料酒.....10 克

(烹制方法)

1. 将猪肉去皮切成 1.5 厘米见方的丁。姜去皮，切成末，葱切末。
2. 炒锅上火，放入相当于肉量 3 倍的水，放肉丁、葱姜各 5 克、料酒 5 克和五香粉，用小火煮 30 分钟将肉丁捞出。
3. 炒锅上火，注入油，用大火烧至八九成热离火，随即下入煮过的肉丁，冲炸后捞出。
4. 锅上火，倒入底油 35 克，放入其余的葱姜末，加入酱油、料酒、糖、醋、精制盐、水 10 克。勾少许淀粉，待锅内鼓起大泡时下入肉丁，翻炒后即可出锅。

(工艺关键)

1. 肉丁过油时，要趁其把油放出时出锅，早则腻，晚则柴。
2. 调糖醋汁时，需有少许盐参加，才能口正味美，柔而不烈。
3. 肉丁过油时，因水分迅速汽化，小心油溢烫伤。

(风味特点)

1. 此菜是扬州著名厨师陈东官所创。清·乾隆帝南巡时，下榻在扬州安澜园陈元龙家，陈家厨师陈东官烹制此菜，乾隆食后极为赞赏。陈元龙将他献给乾隆帝作御厨师；又一说，此菜做法为脑后的肉丁同鲜樱桃在温水中浸泡，放入瓦罐中煨制而成；现在制做此菜，多为挂糊过油炸，加番前酱烹制而成。

2. 此菜色泽红艳，外酥里嫩，酸甜适口，形似樱桃，为传统宫廷佳肴。

### 番茄腰柳

(主料辅料)

净猪里脊肉...200 克	黄瓜.....12.5 克
水发玉兰片.....	鸡蛋.....1 个
.....12.5 克	湿淀粉.....7.5 克
鸡汤.....15 克	绍酒.....10 克
白糖.....35 克	精制盐.....1.5 克
醋.....75 克	味精.....1 克
熟火腿.....12.5 克	熟猪油.....35 克
番前酱.....100 克	花生油.....500 克
面粉.....20 克	

(烹制方法)

1. 将猪里脊肉横着切成两段，每段正面切成斜刀，刀口之间相距 0.5 厘

米，深度为肉厚度的 1/2，背面则切直刀，距离与深度与正面相同。切完后，蘸上一层面粉。

2. 将黄瓜洗净，同玉兰片，火腿切成 0.33 厘米见方的小丁。将番茄酱放入碗内，加入鸡汤、白糖、绍酒、醋、味精、精盐、湿淀粉和清水 10 克，调成芡汁。

3. 把鸡蛋磕在碗里搅匀，放入蘸粉的里脊肉。炒锅里放入花生油，置于微火上烧到即将冒烟时，将挂匀蛋液的里脊肉放入油中炸熟，约炸 3 分钟，捞出汤油，然后切成 0.33 厘米的片，一片搭一片地码在盘中。

4. 将炒锅置于旺火上烧热，放入熟猪油，油热后下入黄瓜丁、玉兰片丁、火腿丁翻炒几下，倒入芡汁，芡熟后，倒在里脊片上即成。

(工艺关键)

1. 正面刀口与肉纹呈 45 度角，背面则切刀口与肉纹呈直角。

2. 烹制菜肴使用兑汁芡，动作要快，出勺时机掌握准确。因为原料的多少和火候的大小，出勺的快慢，对菜肴的质量影响很大。火小，料多或出勺过早，调味料的滋味不能充分地发生物理、化学变化，复合味的香气就不足，淀粉也不能完全糊化，芡汁就显得浑暗，汁卤懈而不明亮。油泡多，并有生粉芡味。出勺过迟，就会失去菜肴的脆嫩、软的特点。

(风味特点)

1. “番茄腰柳”一菜，据说原设立于北京市东安市场的润明楼饭馆，在 40 年代按照一位食客的指点而创制的。尔后在北京出了名，各家饭馆相继仿制。

2. “腰柳”即猪里脊肉，是猪身上最嫩的一条瘦肉。因其位于腰部，扁而细长，呈柳叶形，俗称腰柳。

3. 此菜肉质软嫩，味道甜酸，汁红芡亮，色泽浓艳。

### 白肉片

(主料辅料)

去骨猪通脊肉(或五花肉)	腌韭菜花.....10 克
肉).....1000 克	酱豆腐汁.....15 克
酱油.....50 克	辣椒油.....25 克
蒜泥.....10 克	

(烹制方法)

1. 将去骨的猪通脊肉横割成三四条，每条宽约 13 厘米，再切成长约 20 厘米的块，刮洗干净，肉皮朝上放入锅内，倒入清水，盖好锅盖，先用旺火烧开，再改用微火煮 2 小时左右，用筷子扎一下肉，以筷子一戳即入，拨出时肉无嚼力为适度。肉煮好后，先撇净浮油，再捞出晾凉，撕去肉皮，切成长 10 至 13 厘米，厚 0.15 厘米的薄片，整齐地码在盘内。

2. 把酱油、蒜泥、腌韭菜花、酱豆腐汁和辣椒油等调料一起(或凭食者喜好选择其中几样)，放在小碗内调匀，随肉片一起上桌。

(工艺关键)

1. 宜选用猪五花肉，才是传统风味品格。

2. 锅中清水要浸没肉块 10 厘米以上，保持微开状态，中途不能加水。

3. 肉老皮厚者，则需煮 3 小时左右。

(风味特点)

1. “白肉片”的制法和吃法，据说是清代皇帝入关后，从宫中传到民间

来的。据《梵天庐丛录》载：“清代新年朝贺，每赐廷臣吃肉，其肉不杂他味，煮极烂，切为大脔，臣下拜受，礼至重也，乃满洲皆尚此俗。”《清稗类钞》中也有记载：“满州贵家有大祭祀或喜庆，则设食肉之会。不论旗汉，不论识与不识，皆可往。……自切自食，食愈多，则主人愈乐，若连声高呼添肉，则主人必致敬称谢。肉皆白煮，无酱油，甚嫩美，量大者可吃十斤。”

2.“白肉片”是北京“砂锅居”的风味名菜，又名“白煮肉”、“白肉”。它用传统的白煮法制成，肉片薄如纸，粉白相间，肥而不腻，瘦而不柴。蘸上酱油、蒜泥等料，就着荷叶饼或芝麻烧饼吃，风味独特，乡土气息浓厚。砂锅居原名和顺居，建于清·乾隆六年（公元1741年）。传说当时用一口直径133厘米的大砂锅煮肉，每天只进一口猪，以出售白肉为主。由于生意兴隆，午后便卖完，摘掉幌子，午后歇业。于是，在民间逐渐流传这样一句歇后语：砂锅居的幌子——过午不候。

### 炸鹿尾

#### （主料辅料）

猪五花肉.....250克	酱油.....10克
猪肝.....75克	精盐.....2克
肠皮.....50克	芝麻油.....30克
松子仁.....15克	味精.....1克
葱末.....5克	花生油.....250克
姜末.....5克	（约耗25克）
白肉汤.....550克	

#### （烹制方法）

1.将去皮的猪五花肉、猪肝分别制成细泥，再把松子仁切碎，把它们放在一起，加入葱末、姜末、芝麻油、味精、精盐拌匀，再用白肉汤（50克）搅拌成馅。肠皮洗净，灌入拌好的馅，用线绳捆紧两端，即为生“鹿尾”。

2.将生“鹿尾”放入汤勺内，加入白肉汤（500克），用旺火烧开后，改用微火煮20分钟。这时用竹扦在肠皮上刺2个小眼，使肠内的油水流入勺中，再煮10分钟左右即熟。取出去掉线绳。

3.将炒锅置于旺火上，倒入花生油，烧到七八成熟，把煮熟的“鹿尾”蘸匀一层酱油放入炸1至2分钟，呈金黄色时捞出。趁热斜刀切成厚0.33厘米的椭圆形片，按原形摆在盘内即成。

#### （工艺关键）

1.若需做大量“鹿尾”，肠皮灌馅，每隔16厘米再捆一道，使馅与馅隔开，但不要把肠皮勒破。

2.用竹扦在肠皮上刺一小眼放气，保证鹿尾熟后不致涨破皮。

#### （风味特点）

1.在清代，鹿尾稀有昂贵，风靡一时。《水曹清暇录》中说：“近时宴席，不甚重熊掌猩唇，而独贵鹿尾，一头全鹿，不过数金，而一尾等之。”可想而知，当时的鹿尾只有达官显宦才能偶尝新，而黎民百姓则是难以吃到。为此，砂锅居的厨师们以猪肉、猪肝为原料，仿制成鹿尾的样子，冠以“炸鹿尾”的美称，曾吸引了无数慕名而来的食客，“炸鹿尾”便逐渐扬名京城，成了砂锅居的代表菜。

2.此菜颜色金黄，滋味清香，外皮略酥，里肉松软，蘸醋和姜汁吃，别有风味。

## 糊肘

### 〔主料辅料〕

去骨猪肘子.....1 只	腌韭菜花.....10 克
酱油.....50 克	酱豆腐汁.....15 克
蒜泥.....10 克	辣椒油.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪肘子叉在铁叉子上，用火把肉皮燎成焦糊色，并起小泡。然后，放到温水里泡 30 分钟，刷去糊皮，使肉皮呈金黄色，再放到清水锅里煮，煮熟后带皮切成厚 0.17 厘米的薄片，码在盘内。

2. 把酱油、蒜泥等调料放在小碗内调匀，随肉片一起上桌。由食者蘸着调料吃。但调料也可不混合，分别放在小碗内上桌，由食者凭喜好选用。

### 〔工艺关键〕

1. 选后猪肘，肥而不腻，为正宗风味品格。取料时，注意皮略大于肉。
2. 火燎肘皮，约燎 2 至 3 分钟，要燎得均匀。
3. 因糊肘有糊香味，白肉不要与其同煮。

### 〔风味特点〕

北京砂锅居饭庄，已具有 200 多年历史，一向以“烧、“燎”、“白煮”法制作“全猪席”而著称。其中“燎”法的代表菜即为“糊肘”。将猪肘子先用火将皮燎糊，再经白煮而成。蘸着吃，肉香之外，还带着一种糊香味，滋味比较特殊。

## 扒羊肉条

### 〔主料辅料〕

羊腰窝肉.....250 克	绍酒.....2.5 克
葱段.....1 克	味精.....1.5 克
姜片.....1 克	芝麻油.....25 克
八角.....2 瓣	湿淀粉.....15 克
酱油.....25 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将羊腰窝肉剔去骨头，切去边缘不整齐的肉，用凉水泡去血水后洗净，放入开水锅中煮熟。然后，将熟肉取出晾凉，去掉肉上的云皮，横着肉纹切成长 10 厘米、厚 5 厘米的肉条，光面朝下整齐地码在碗内。肉汤待用。

2. 将芝麻油 10 克放入炒锅内，置于火上烧热，下入八角、葱段、姜片，炸出香味后，加入绍酒、酱油（10 克）及煮肉原汤（100 克）。待汤烧开后，倒入盛肉条的碗中，用旺火蒸 20 分钟，拣去八角、葱段、姜片。

3. 将肉条和蒸肉的原汤倒入炒锅内（不要把肉条弄散），置于旺火上烧开，加入酱油 15 克，味精，用调稀的湿淀粉勾芡，颠翻一下，淋上芝麻油 15 克，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 必须选用羊腰窝肉，肥瘦相间，美味可口。若用净瘦肉，质柴而老，口感不佳。

2. 羊肉要煮软烂，约需 2 至 3 小时。

### 〔风味特点〕

1. “扒羊肉条”是一道传统的清真名菜，北京东来顺饭庄制作此菜久负盛名。许多爱吃羊肉的老北京人，都常常光顾东来顺，指名点要这个菜。家

庭每多仿制，流传甚广。

2. “扒羊肉条”主料选用的是羊腰窝肉，其肉肥瘦相间，红白分明，又鲜又嫩，适于炖、扒、焖。此菜就是用扒法制成的。成菜颜色金黄，汁明芡亮，肉软烂而浓香，是清真筵席上不可缺少的美馐。

### 砂锅散丹

〔主料辅料〕

羊散丹.....750 克	香菜段.....5 克
鸡汤.....900 克	绍酒.....10 克
精盐.....3 克	酱油.....5 克
葱丝.....5 克	味精.....4 克
姜汁.....10 克	熟鸡油.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将羊散丹用八成开的水烫一下，搓去散丹上一层灰黑色的皮，洗净后放在开水锅里，用微火约煮 3 小时，烂后捞出。择去散丹上的油和杂质（净剩熟散丹约 300 克），再用温水洗净，切成每边长约 3.3 厘米的三角块，在开水锅里煮 1 分钟捞出，挤净水。

2. 将鸡汤和散丹块放入砂锅里，用旺火烧开后，撇去浮沫，加入酱油、精盐、绍酒、味精和姜汁。待汤再烧开后，改用微火煨 5 分钟，放入熟鸡油、葱丝、香菜段即成。进餐时可蘸卤虾油同食。

〔工艺关键〕

1. 可不放酱油，汤清见底，散丹洁白如玉，口味更佳。
2. 不用鸡汤，用高级清汤亦可。

〔风味特点〕

“砂锅散丹”是一道汤菜，散丹软嫩，汤味鲜香，清淡适口，蘸着卤虾油吃，别有风味。旧时北京八大楼、八大居皆有供应，以丰泽园制作最佳，令人夜思。

### 干炸里脊

〔主料辅料〕

猪里脊肉.....300 克	盐.....1.5 克
花生油.....1000 克	白糖.....5 克
料酒.....10 克	姜汁.....5 克
味精.....1.5 克	湿淀粉.....40 克

〔烹制方法〕

1. 将里脊肉切成菱形块，用味精 1.5 克、盐 1.5 克、白糖 5 克、姜汁 5 克、料酒 10 克抓匀入味，腌制 10 分钟后再用湿淀粉挂一层薄糊。

2. 炒勺上火放花生油 1000 克（实耗 50 克），烧至七八成热时，将里脊肉逐块下勺，炸至表面绷住改用小火蹲炸，待肉炸透后勺再回到旺火上，烧至外干肉熟，色泽金红时，立即捞出装盘，带花椒盐上桌。

〔工艺关键〕

蹲炸是指此菜要求开始时用旺火热油，中途改用小火蹲炸，才能把肉炸得里外一致，炸时不能一直在旺火上猛炸，以防外湖里生。

〔风味特点〕

成菜色泽金红，咸鲜干香，外脆里嫩，为佐酒佳肴。

### 炖吊子

〔主料辅料〕

猪肺.....100克	葱丝.....5克
猪肠.....100克	酱油.....10克
猪肝.....100克	精盐.....10克
猪心.....100克	味精.....5克
猪肚.....100克	料酒.....20克
芫荽末.....10克	米醋.....10克
葱.....5克	高汤.....适量
姜末.....5克	

〔烹制方法〕

1. 猪肝洗净用开水焯5分钟捞出，控净水。猪肺、猪肠、猪心、猪肚洗净，先用开水焯5分钟后捞出用净水漂洗，下锅，煮沸一小时后，再下猪肝等物，再煮两小时，捞出控干，晾凉。

2. 所有原料分别改刀，切成2厘米见方的块，加高汤上火煮开，改温火炖半小时，加葱、姜末、精盐10克、料酒20克、米醋10克、酱油10克，尝好味即成，食用时加芫荽末、葱丝、味精5克。

〔工艺关键〕

1. 此菜制作时往往用大锅，一次煮出较多量的原料，再将需要量取而炖之。

2. 此菜要掌握好初加工程序，处理不好，会出现下水腥膻味。〔风味特点〕此菜是京华传统风味，清淡鲜美，亦汤亦菜，与芝麻烧饼同吃，更为诱人。

### 葱爆羊肉

〔主料辅料〕

羊后腿肉.....200克	米醋.....5克
净葱.....100克	鲜姜.....5克
花生油.....60克	蒜.....10克
香油.....10克	味精.....1.5克
酱油.....30克	精盐.....2克
料酒.....10克	

〔烹制方法〕

1. 羊肉横丝切成薄片，葱切斜滚刀块，姜蒜去皮切成细末。

2. 炒勺上旺火，倒入花生油，烧至七八成热，放入羊肉片，用手勺打散，即放入姜末、料酒，用旺火快速煸炒，待肉片变色后，放入葱块、精盐、味精、米醋、酱油拌炒，待主配料已将调味汁吸收一部分时，放入蒜末，点入香油，再用手勺拌炒两下，颠翻出勺装盘。

〔工艺关键〕

此菜为火候菜。在技术上除要求肉质鲜嫩，刀工均匀外，还有调味适当，在操作时应使用旺火、热锅、快速爆炒。如因火力小，动作缓慢，必将出现主配料不熟或者肉老葱烂，甚至出汤等现象。

〔风味特点〕

1. 葱爆羊肉为北京清真风味传统菜，也是民间喜食的一种羊肉烹制方法，如加些香菜段，风味更加别致。

2. 此菜质量要求为肉嫩、葱香，口味鲜、咸、香、醇，略有汤汁。

## 白汤杂碎

### 〔主料辅料〕

鲜羊肚板.....200 克	羊肝.....100 克
羊肥肠.....200 克	净葱.....15 克
羊腰窝肉.....200 克	鲜姜.....10 克
羊心.....100 克	花椒.....5 克
大料.....10 克	卤虾油.....50 克
芫荽.....20 克	芝麻酱.....100 克
精盐.....2 克	味精.....2 克

### 〔烹制方法〕

1. 羊肚板洗净择去油，放八成开的水锅内烫一下，捞出放在案板上，用力刮去肚毛，羊肥肠反复洗净，用筷子穿翻后，盘起来，用绳挂住。羊肉、羊肚、羊心洗净。将以上主料一起放入开水锅内稍煮一下，焯出血沫。然后换清水烧开，放入各种主料，葱切段，姜切片，连同花椒、大料、精盐一起放入锅内，大开后，移至小火炖 2 小时以上，炖烂，捞出晾凉。原汤备用。

2. 肚板切 3.3 厘米长条，肥肠寸段，羊肉切骨牌块，羊心、羊肝切厚片，芫荽切末。

3. 汤勺上火，放入原汤 500 克，再将切好的主料入勺，烧开撇去浮沫，加味精，尝好口，倒入汤蓝子内，芝麻酱、卤虾油、芫荽末随菜上桌。

### 〔工艺关键〕

注意将主料洗净，煮至软烂。要求用具干净，保持汤汁洁白。

### 〔风味特点〕

白汤杂碎为京华清真传统名菜，色白汤鲜，味道浓厚，清爽不腻，极受老北京人欢迎。

## 滑溜里脊

### 〔主料辅料〕

羊里脊肉.....250 克	鲜姜.....5 克
南荠.....40 克	淀粉.....30 克
黄瓜.....10 克	鸡油.....20 克
鲜牛奶.....40 克	花生油.....500 克
蛋清.....30 克	(实耗 60 克)
味精.....2 克	高汤.....少许
净葱.....10 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉横刀切片。南荠洗净去皮切片，黄瓜切片，姜切细末，葱切寸长丝。

2. 羊肉片加盐、味精各 1 克抓匀入味，用蛋清将淀粉 10 克解开，将羊肉片上浆。

3. 用碗放入牛奶、味精、精盐各 1 克，葱丝、姜末、南荠、黄瓜片，再将淀粉 20 克用水解开，一起倒入碗内加少许高汤，调成白色芡汁。

4. 炒勺上火，倒入花生油，烧至油温四五成热，将浆好的肉片抓散下勺，用筷子拨散，用手勺推动滑油，滑好后倒入漏勺滗油。炒勺再上火，留底油 10 克倒入滑好的肉片，再将碗芡调匀倒入勺内，用手勺推动两下，淋入鸡油 20 克，出勺装盘即成。



〔工艺关键〕

1. 选肉要精，确保软嫩，上浆不宜过厚，滑油时油温不宜过热，但要防止油凉脱浆。

2. 炒勺要刷净，使用净油，保持此菜呈乳白色。〔风味特点〕此菜为北京家常风味。白绿相间，颜色艳丽；质地滑嫩，咸鲜清爽。

### 焖羊肉

〔主料辅料〕

羊后腿肉.....200 克	湿淀粉.....10 克
葱白.....50 克	酱油.....2.5 克
姜汁.....10 克	味精.....2.5 克
蒜片.....10 克	花生油.....50 克
小茴香.....20 粒	芝麻油.....25 克
花椒水.....20 克	

〔烹制方法〕

1. 将羊肉洗净，切成长 6 厘米、宽 4 厘米、厚 0.17 厘米的片，加入酱油（10 克），湿淀粉和花椒水，抓匀浆好。葱白用滚刀法切成菱角块。

2. 将炒锅置于旺火上烧热，先用少量花生油涮一下锅，再将其余的花生油倒入锅内，烧至四成热，下入小茴香炸成金黄色，再放入葱块、蒜片和浆好的肉片，用筷子迅速拨散。约 5 至 6 秒钟后，见肉片成黄白色时，即下酱油（15 克）、姜汁、味精和清水 20 克，盖上锅盖，移在微火上焖 1 分钟，待汤汁不多时、再移到旺火上，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 用少量油涮锅，行话曰“炼锅”，为使肉不粘锅。

2. 烹制迅速，一锅成菜，质软而嫩，时间稍长，肉质老柴，不堪入口。

〔风味特点〕

焖是一种烹调方法，即主料经油炸或油滑之后，放入汤和调料，盖上锅盖（中途不可再加汤和高料），用微火焖熟，成菜后汁浓汤紧，肉质软嫩，滋味香醇。用此法做出的羊肉，不仅味鲜，而且没有膻味，最宜冬季食用。

### 南府苏造肉

〔主料辅料〕

猪腿肉.....2500 克	精盐.....50 克
老卤.....2500 克	猪内脏.....2500 克
明矾.....5 克	好汤.....500 克
米醋.....100 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪肉洗净，切成 12 厘米见方的块；将猪内脏分别用明矾、盐、醋揉擦处理干净。然后将猪肉和猪内脏放入锅内，加清水没过物料为准，先用大火烧开，再转小火煮到六、七成熟捞出，倒出汤，换入老卤，放入猪肉和内脏，上扣箴垫，箴垫上压重物，继续煮到全部上了颜色，捞出腿肉，切成大片。

2. 在另一锅内放上箴垫，箴垫上铺一层肉骨头，倒入苏造肉、好汤，以没过物料大半为宜，用大火烧开后，即转小火。同时放入猪肉片和内脏继续煨，煨好后，晾凉取出切片装盘即成。

〔工艺关键〕

1.老卤：水 5000 克、酱油 500 克、精盐 150 克、葱、姜、蒜各 15 克、花椒 10 克、大茴香 10 克烧沸。撇清浮沫，凉后倒入瓷罐贮存，不可动摇，每用一次后，可适当加清水、酱油、盐、沸水煮开后再用。

2.好汤：以冬季为例，水 5000 克，烧开加酱油 250 克、盐 100 克再烧开，即用丁香 10 克、官桂 45 克、甘草 30 克、砂仁 5 克、桂皮 45 克、肉果 5 克、蔻仁 20 克、肉桂 5 克、广皮 30 克，用布包好，放入烧开的汤内煮出味即成，用后适量加料。

〔风味特点〕

- 1.此菜是清代宫廷中的传统菜。传说创始人姓苏，故名南府苏造肉。
- 2.其色泽酱红，酥而不烂，入口即化，香味扑鼻，而且有开胃健脾的功效，也可作为药膳上席。

### 中国名菜燕京风味禽蛋类

#### 炸鸡酥络

〔主料辅料〕

嫩母鸡.....1000 克	花椒.....5 粒
葱段.....5 克	花生油.....500 克
精盐.....12.5 克	(约耗 50 克)
姜块.....5 克	花椒粉.....1 克

〔烹制方法〕

1.将母鸡宰杀，褪毛后洗净，开膛掏去内脏。割下鸡胸部（带骨、带皮，其他部分可另作他用），用开水煮熟，再用精盐、花椒、葱段、姜块（拍松）和沸水 500 克煮 5 分钟，取出晾凉，剔去皮骨，把鸡肉撕成细丝（越细越好）。

2.将花生油倒入炒锅内，用微火烧到六成热，将撕好的鸡丝分 20 多次，平摊在手心里，再一一放入油中。这时，鸡丝即粘在一起成一薄片。待炸成金黄色时，捞出放在纸上，把油吸干，趁热撒上花椒粉，晾凉即成。

〔工艺关键〕

- 1.鸡丝不能用力切，用手撕，越细越好。
- 2.油锅六成热，中火蹲炸，随下随炸随捞，用纸吸干油是成功的关键。

〔风味特点〕

此菜是鸡丝做成的凉菜。鸡丝炸酥后，形如纱络，故名。原菜为清末内务府名厨李玉泉（又名李亮）所创，当时声誉很高。北京原燕林饭庄厨师赵常斌系李之门徒，得其亲授，故能流传至今。成菜颜色金黄，味道酥香，麻椒味浓郁，是佐酒佳肴。

#### 酒醉鸭肝

〔主料辅料〕

填鸭肝.....1000 克	盐.....20 克
茅台酒.....50 克	京葱段.....10 克
料酒.....50 克	姜片.....10 克
味精.....5 克	上汤.....750 克

〔烹制方法〕

1.用刀剔去鸭肝筋膜和胆渍，用清水洗净浸漂，再放入开水锅煮熟，去尽血沫，捞出洗净。

2.取炒勺加上汤、料酒、盐、味精、葱段、姜片、鸭肝，待上汤烧开后撇去浮沫，将鸭肝及卤汁一起倒入搪瓷盆内，加上茅台酒浸泡三小时。

3. 食用时将鸭肝切成薄片，装盘浇上汁即成。

〔工艺关键〕

煮鸭肝时火候不要过大，无血丝即可，否则食用时将失去鸭肝鲜嫩的口感。

〔风味特点〕

鲜嫩、咸香、爽口，茅台酒味浓厚。为大型宴会上的佳肴。

#### 芥末鸭掌

〔主料辅料〕

鸭掌.....12对	醋.....15克
生菜心.....100克	香油.....3克
芥末.....2克	精盐.....2克
酱油.....10克	

〔烹制方法〕

1. 把鸭掌剥去外皮，用开水煮熟，脱骨并去掌筋，把鸭掌的腕部切下，掌部再竖切两半，码在盘内。

2. 生菜去根，用水洗净、消毒，切成1.2厘米长的块，码在盘的周围。

3. 将芥末调好，晾凉后加入精盐、味精、香油、白糖、醋、高汤等拌匀，浇在鸭掌上即成。

〔工艺关键〕

生鸭掌去掉黄皮后，剪去鸡眼，用七成热的水烫4分钟，捞出，用布包好，用力搓去掌上的黄色，再用清水浸泡。

〔风味特点〕

此菜呈淡黄色，韧中透脆，浓辣含酸，清爽不腻。

#### 酱鸭膀

〔主料辅料〕

鸭膀.....10对	精盐.....2克
八角.....1瓣	桂皮.....10克
鸭掌筋.....25克	味精.....2.5克
酱油.....5克	白糖.....5克
葱段.....10克	鸡鸭汤.....500克
绍酒.....10克	红曲粉.....10克
姜块.....10克	

〔烹制方法〕

1. 将鸭膀从下端的关节处剁去膀尖洗净，放入盆中，用红曲粉拌匀，再下鸡鸭汤、酱油、绍酒、白糖、精盐、味精、桂皮、八角、葱段、姜块及鸭掌筋，上展用旺火蒸到能剔骨时取出，撇净浮油。将鸭膀捞出晾凉后，用刀剁去鸭膀两头的关节，从内侧划开，将骨剔出，划口朝上，平放在大搪瓷盘里。

2. 将蒸鸭膀的汤汁过细萝后烧开，撇去浮沫，继续烧到汤汁变浓时，均匀地浇在鸭膀肉上，晾凉后，放在冰箱里凝结成冻。吃时，光滑的一面朝上，切成各种形状的块或片即成。

〔工艺关键〕

1. 鸭掌筋含有胶性，蒸烂后能使汤汁凝结成冻，使鸭膀晶莹悦目，味浓而鲜。

2. 蒸鸭膀，旺火气足，约 1 小时即可。
3. 收蒸鸭膀的汤汁，微火慢烧，约耗去原汁 2/3 即浓稀适度。

#### 〔风味特点〕

“酱鸭膀”是“全鸭席”上一道颇受欢迎的凉菜。此菜的酱法与一般的做法有别，是根据主料的特点，将酱制过程中的煮改为蒸，使鸭膀入味而又不失嫩爽，在酱制的汤汁中加入鸭掌筋，蒸烂后不仅能使汤汁凝结成冻，而且更增添了鸭味。此菜呈红宝石颜色，晶莹悦目，质地软嫩，味鲜而香，是夏季佐酒的佳品。

### 北京烤鸭

#### 〔主料辅料〕

填鸭.....1 只	精盐.....2 克
饴糖水.....35 克	

#### 〔烹制方法〕

##### 1. 鸭的处理

**宰鸭：**取碗一只，放入温水 100 克及精盐。把鸭的两上翅膀并起，左手拇指和食指攥住鸭膀根部，鸭背靠近手背，小指勾起鸭右腿，再用右手捏住鸭嘴巴，脖颈向上弯，把头送给攥鸭膀根的拇指和食指，捏在鸭头和颈部之间，这时，呈现鸭脯朝上的姿式。用刀在鸭脖处切一小口，如黄豆粒大小，以切断气管为准。随即用右手捏住鸭嘴，把脖颈拉成上下斜直，将血滴在碗内，断滴至鸭子停止抖动，便可下锅烫毛。

**烫毛：**水温 61 时将鸭下锅，64 出锅。根据烫锅的大小，下一只至数只均可。下锅后用左手拉动鸭掌，使鸭子在锅内浮动，右手用一木棍随时拨动鸭子全身，促使鸭毛尽快透水。

**褪毛：**鸭毛烫透出锅后，趁热开始褪毛。褪毛顺序：先褪脯、后褪脖颈、再褪背、抓下裆、揪尾尖。根据鸭身不同部位，左右手均可使用。

**择毛：**先用镊子刀刀头一端，以拇指配合，贴近鸭毛捻拔。必要时用钳头扞拔，千万不要把鸭皮择破，尤其是鸭脯部位更要注意，以免开胚时漏气，烤时出油，影响外形美观。

**打气：**将鸭洗净放在木案上，从小腿关节下切去双掌，割断喉部的食管和气管，从嘴里拽出鸭舌。左手拿着鸭头，右手从喉部开刀处拉出食管，左手拇指沿食管向喉囊推进，使食管与周围的结缔组织分离。食管剥离后，不要抽断，仍留在颈腔中，右手把气泵的气嘴由刀口插入颈腔，左手将颈部和气嘴一起握紧，打开气门，慢慢将空气充入鸭体皮下脂肪与结缔组织之间，当气充到八成满时，关上气门，取下气嘴，用左手食指紧紧卡住鸭颈根部防止跑气，拇指和中指握住鸭颈和右膀，右手拿住鸭的右腿，鸭脯向外倒卧，两手向中间一挤，使气体充满鸭身各部。鸭子打气后，不能再用手拿鸭脯，只能拿翅膀，腿骨及头颈。因为手指碰着打气的地方，就会有凹陷的指印，影响烤鸭质量。

**掏膛：**左手继续握紧鸭颈和右膀，食指卡紧根部堵住气，右手食指插入肛门略向下一弯，拉断直肠勾出体外，以使掏膛时便于取出肠管。用右手拇指在鸭右腋下向后推两下，以排出该处皮下气体，再用小刀开一个约长 5 厘米弯向背部的月牙形刀口。用右手拇指伸入刀口，将鸭脊椎骨上附着的锯齿骨推倒，伸入食指紧贴鸭胸脯掏出心脏。再贴着背伸向头的方向，拉出气管。食管。食管取出后，交左手拉紧，右手食指再

进去剥离联接股。肝周围的结缔组织，勾住鸭胗向外拉，同时左手放开鸭颈，只拉住食管，协同右手将鸭胗掏出体外。再用右手食指将肝、肠掏出。最后伸进食指沿着脊骨把两肺与胸壁剥离取出。

内脏全部掏净后，用高粱杆1节，一头削成三角形，一头削成叉形，做成“鸭撑”。然后，右手拿着三角形的一端，从体侧刀口伸入鸭膛，把叉形的一端先卡在刀口部的脊骨上，再将三角形的一端向前一搬，使其直立起来，撑在胸脯的三岔骨上，这样就能使鸭脯隆起，烤制时，体形不致扁缩。再从鸭膀根部第一并节下，剁去两翅。

洗膛：左手拿鸭右膀，右手拿着鸭左腿，脯朝上，平放在清水池中，由刀口处灌满清水。这时，左手拇指伸入体侧刀口，压在脊骨上，食指和中指夹住鸭颈，用手掌将鸭托起，使尾部向下，右手食指伸入肛门内勾出回头肠即掏膛时，在肛门端剩下的一小段弯曲的肠，把水从肛门放出。接着再将鸭灌满清水，右手拇指伸入刀口，用手撑托起鸭背，头朝下，使水从鸭颈口流出。如此反复清洗，直到洗净为止。

挂钩：是将鸭挂起，便于烫皮、打糖、晾皮和烤制。左手拇指在手握住鸭头，将鸭提起，用右手拇指和食指把鸭颈皮肤捏舒展，再用右手食指伸进体侧刀口，挑着“鸭撑，”其余手指握住鸭右膀，使鸭体垂直。这时，左手放松鸭头，顺势向下移，使手掌握住鸭颈1/2的部分，用拇指向上一挑，把鸭颈折弯，头朝下，其余四指握稳鸭颈；右手持鸭钩，在离鸭肩约3.3厘米的颈中线上，横着尖，紧贴颈骨右侧的肌肉穿入，立即将钩竖起，穿过颈背侧约3.3厘米，再从颈骨内侧的肌肉内穿出，使鸭钩斜穿于颈上。

烫皮：是将挂好的鸭子用100℃的开水在鸭皮上浇烫，以使毛孔紧缩，表皮层蛋白质凝固，皮下气体最大限度地膨胀，皮肤致密绷起，油亮光滑，便于烤制。

烫法：左手提握钩环，使鸭脯向外，右手舀一勺开水，先洗烫体侧刀口，使水由肩而下，绞住刀口防止跑气，再均匀地烫遍全身。

打糖：是往鸭身上浇淋糖水，使烤鸭具有枣红色，并可增加烤鸭的酥脆性。糖水系用饴糖50克，掺清水450克稀释而成。使烤鸭周身沾满糖水，用浇的方法打两次。然后，沥净膛内的血水，挂在通风处晾干。如果当时不烤，可将鸭入在冷库内保存，在烤制入炉前，再打一次糖，以增加皮色的美观，并弥补第一次打糖不匀的缺陷。如在夏季进行第二次打糖时，糖水内要多加始糖5克。

晾皮：是为了把鸭皮内外的水分晾干，并使皮与皮下结缔组织紧密连起来，使皮层加厚，烤出的鸭皮才酥脆，同时能保持原形，在烤制时胸脯不致跑气下陷。晾皮必须在阴凉通风处吹干，不能放在阳光下晾晒，以防表皮流油，影响质量。

## 2. 烤制过程

灌水：在烤鸭入炉之前，先在肛门处塞入长8厘米的高粱杆1节，即“堵塞。”有节处要塞入肛门里，恰好卡在括约肌处，防止灌入开水外流。而后从体侧刀口处灌入八成满的开水。烤时，使鸭子内煮外烤，熟得快，并且可以补充鸭肉内水分的过度消耗，使鸭肉外脆里嫩。

烤制部位：鸭进炉后，先烤鸭的右背侧，即刀口的一面，使热气先从刀口进入膛内，把水煮沸。6至7分钟，当鸭皮呈桔黄色时，转向左背侧烤3至4分钟，也呈桔黄色时，再烤左体侧3至4分钟，并撩左裆30秒钟；烤右

体侧 3 至 4 分钟，并撩右裆 30 秒钟；鸭背烤 4 至 5 分钟。然后，再按上述顺序循环地烤，一直到全部上色成熟为止。

### 3. 片鸭方法

鸭烤好出炉后，先拔掉“堵塞”，放出腹内的开水，再行片鸭，其顺序是：先割下鸭头，使鸭脯朝上，从鸭脯前胸突出的前端向颈根部斜片一刀，再以右胸侧片三四刀，左胸侧片三、四刀，切开锁骨向前掀起；然后贴着胸骨两侧各划一刀，使胸肉与骨分开，再从右胸侧片起。片完翅膀肉后，将翅膀骨拉起来，向里别在鸭颈上。片完鸭腿肉后，将腿骨拉起来，别在膀下腋窝中，片到鸭臀部为止。右边片完后，再按以上顺序片左边。1 只 2000 克的烤鸭，可片出约 10 片肉。最后将鸭嘴壳剥掉，从头中间竖切一刀，把鸭头分成两半，再将鸭尾尖片下，并将附在鸭胸骨上的左右两条里脊撕下，一起放入盘中上席。

#### （工艺关键）

1. 鸭的处理阶段，宰鸭时，脖颈皮捏的越紧越好，以利于杀鸭；烫毛时，根据透水情况进行翻转，使鸭毛透水均匀，达到头部的鸭毛用手轻轻一推即可脱掉时，说明全身鸭毛烫的适度：打气时不要过足，以免造成破口跑气，相反，充气太少会使外形皱瘪不丰满；掏膛过程中，鸭背要一直靠着木案以防鸭体跑气变形；洗膛时不能侧放鸭，以免把气挤跑；挂钩不要钩破颈骨，或只穿过皮肤而没穿上肌肉，以免颈折断，在烤制时掉下来。烫皮时水不要浇的过多或过少，多则易使脂肪溶化，在鸭皮晾干后，从毛孔向外流油，油流过的地方不易着色，烤出来的鸭色泽不匀；水浇少则毛孔不能紧闭，容易跑气，并且皮面松弛，外形不美，也不要将尾泡在开水锅中，以免把尾部烫得抽缩难看。晾皮因季节而异，夏季阴雨连绵，可在第一次打糖后，先放入冷库内保存，在烤制前 2 小时取出晾干，冬季须在 0℃ 左右的室内晾干；春、秋两季在 8℃ 的室内晾约 10 小时左右即可。晾时鸭身不要互相挤碰，以免碰碎外皮而跑气。

2. 烤炉有挂炉、焖炉和转炉，通常都用挂炉。挂炉烤鸭是依靠热力的反射作用，即火苗发出热力由炉门上壁射到炉顶，将顶壁烤热后，再反射到鸭身的结果，不完全依赖火苗的直接燎烤。炉温要稳定在 230℃ 至 250℃ 之间，避免过高或过低。过高，会使鸭皮收缩，两肩发黑；过低，会使鸭胸脯出皱褶。烤制时间要根据季节不同和鸭的大小、数量多少而定，不能过长或过短。

一般说，冬季烤 1 只 2000 克重的鸭子约 45 分钟，夏季只需 35 分钟；1500 多克重的鸭子，冬季要 40 分钟，夏季 30 分钟。烤制时，注意不要使胸脯直接对着火烤，因此处肉嫩容易烤焦，甚至会发生裂缝起泡现象。两腿肉厚，最不易熟，烤时间长一些。鸭裆不易上色，须用人工来挑撩，方法是：将鸭挑起，在火焰上微微晃动几下，把鸭裆燎上色，要注意，哪里缺色就燎哪里，不能影响其它部位，特别是胸脯肉。

3. 片鸭方法有两种。一种是皮肉不分，其本是片片带皮，可以片成片，也可片成条；一种是皮肉分开片，先片皮后片肉。通常都采用第一种方法，左手扶着鸭腿骨尖或鸭颈，右手持刀，拇指可以活动地压在刀刃的侧面上，刀片进肉后，拇指按住肉片及刀面，把肉片掀下。

#### 【风味特点】

1. “北京烤鸭”历史悠久，早在南北朝的《食珍录》中已记有“炙鸭”。元朝天历年间的御医忽思慧所著《饮膳正要》中有“烧鸭子”的记载，烧鸭

子就是“叉烧鸭”，是最早的一种烤鸭。而“北京烤鸭”则始于明朝。朱元璋建都于南京后，明宫御厨便取用南京肥厚多肉的湖鸭制作菜肴，为了增加鸭菜的风味，采用炭火烘烤，使鸭子吃口酥香，肥而不腻，受到人们称赞，即被皇宫取名为“烤鸭。”公元十五世纪初，明代迁都于北京，烤鸭技术也带到北京，并被进一步发展。明万历年间的太监刘若遇在其撰的《胆宫史·饮食好尚》中曾写道：“……本地则烧鹅、鸡、鸭。”说明那时烤鸭已成为北京风味名菜。早年，在北京经营烤鸭店有便宜坊、全聚德、六合坊、祯源馆等，其中以便宜坊、全聚德两家名气最大，至今兴盛不衰。便宜坊开业于(清)咸丰五年，至今已有130多年的历史，以经营焖炉烤鸭而驰名。全聚德创立于同治三年，至今已有120多年的历史，以经营挂炉烤鸭而著称。新中国成立后，这两家烤鸭店发展较快。现北京已有八家全聚德，三家便宜坊。在菜品上也由初期“烤鸭”等数菜，发展到利用鸭身的各个部位制作多种凉热菜，与烤鸭一起上席，这就是“全鸭席。”“京师美撰，莫过于鸭，而炙者尤佳。”这就是前人给“北京烤鸭”的美好评价，而外国朋友则称它为“世界第一美味。”凡来北京旅游的国内外宾客，都以一尝“北京烤鸭”为快事。甚至在北京流传这样一名言：“不到长城非好汉，不吃烤鸭真遗憾。”1986年，原捷克斯洛伐克首都布拉格举行的“第五届国际烹饪专业技艺表演大赛”中，“北京烤鸭”荣获金牌。

2.“北京烤鸭”有挂炉烤、焖炉烤和叉烧烤。挂炉烤和焖炉烤最为普遍。挂炉烤与焖炉烤的不同之处在于：前者一般以枣、桃、杏等质地坚硬的果木为燃料，关上炉门甩暗火烤，两者有异曲同工之妙。烤鸭选用北京填鸭，在其养到四斤左右时，强制喂食，经六七十天的填喂，体重即可达3公斤左右，且具有体躯肥壮，皮薄脯大的特点，特别适于烤炙。北京鸭最初是饲养在玉泉山水系的河流之中，入冬不冻，喝的是矿泉水，吃得是矿泉鱼虾和水草。

3.“北京烤鸭”营养丰富，含蛋白质19.2克、脂肪41克、水分36.2克、维生素B1、B2和钙、磷、铁、铜、锰、锌等微量元素，及18种氨基酸。

4.“北京烤鸭”吃法多样，最适合卷在荷叶饼里或夹在空心芝麻烧饼里吃，并根据个人的爱好加上适当的佐料，如葱段、甜面酱、蒜泥等。喜食甜味的，可加白糖吃，还可根据季节的不同，配以黄瓜条和青萝卜条吃，以清口解腻。片过肉的鸭骨架加白菜或冬瓜熬汤，别具风味。烤后的凉鸭，连骨剁成0.6厘米宽、4.5厘米长的鸭块，再浇全味汁，亦可作凉菜上席。

5.烤成的鸭比生鸭重量减轻1/3左右，色呈枣红，油润发亮，皮脆肉嫩，腴美香醇，外焦里嫩，香气扑鼻。一般成品重2公斤左右，用刀片成柳叶片，以108片为合格，趁热上席，当客片下，下刀快如闪电，片片带皮，令人叹为观止。

### 贵妃鸡

(主料辅料)

活母鸡.....1只	味精.....4克
绍酒.....25克	葱段.....25克
鸡汤.....1500克	花生油.....500克
精盐.....5克	酱油.....50克
葡萄酒.....50克	

【烹制方法】

1.将鸡宰杀后褪净毛，剁掉头、爪、从肛门下方横切一小口，取出内脏，

再顺脊背由肛门到脖颈切开，洗净。然后，取酱油 15 克、绍酒 10 克调和一下，涂在鸡肉上。

2. 将花生油倒入炒锅里，在旺火上烧到七成热，油刚一冒烟时，把鸡胸脯朝下放入，炸成金黄色捞出，放在开水里涮掉浮油，再放在大砂锅里，添上鸡汤待用。

3. 把葱段用油炸成金黄色，捞入盛鸡的大砂锅里，加入酱油 35 克、绍酒 15 克、精盐和味精。然后，将砂锅端到微火上炖约 2 小时，将其炖烂后，倒入葡萄酒即成。

#### （工艺关键）

1. 选用北京郊区特产“油鸡”，这种鸡，皮呈黄色，肉质肥嫩。

2. 将宰杀的鸡放置 24 小时再制菜。因刚宰杀的鸡“尸僵”其肉质坚硬，无弹性、不透味、煮不烂，不易消化吸收。

3. 酱油、料酒里外涂到，不然炸时上色不均。

4. 用微火炖，不宜多揭盖。菜肴中的蛋白质经加热后，被分解为多种氨基酸，使菜肴鲜味浓郁。烹调时添加的调味品，也都含有多种挥发性香精油，不盖严锅盖或经常揭盖，必然会使脂类、鲜味和挥发性香精油大量挥发逸出，使菜肴香气不足，影响菜肴的滋味。另外，盖严锅盖，水分蒸发的较少，锅内温度高，菜肴成熟快，质地酥烂，并能缩短烹制时间，风味非比一般。

#### （风味特点）

1. “贵妃鸡”是北京同和居饭庄的名菜。根据唐代杨贵妃酒醉百花亭的典故，精心创制的。据史书记载，杨贵妃名杨大真，小字玉环，因其晓音律、善歌舞，才思敏慧，善于迎合，入宫后，深得唐玄宗李隆基宠爱。有次唐玄宗谕旨贵妃设宴于百花亭，玄宗未去饮宴。她满怀幽怨，独饮自醉。后遂有“贵妃醉酒”之说。过去广和居的牟师付选用嫩母鸡和高级调味品制成了“贵妃鸡”，当时曾著名于北京城。宣统年间广和居饭庄停业，牟师付又到同和居工作，这样“贵妃鸡”又带到同和居，成为该店名菜。

2. 此菜色泽黄润油亮，酒香飘逸，鸡肉酥烂，汤味醇和清鲜，且善补虚弱，益于老人、产妇及久病体虚者。

### 三不粘

#### （主料辅料）

鸡蛋黄.....12 个

白糖.....250 克

干淀粉.....150 克

熟猪油.....100 克

#### （烹制方法）

1. 将鸡蛋黄放入大碗中，加入干淀粉、白糖和温水 600 克，用筷子打匀，过细筛。

2. 将炒锅置于中火上，放入 40 克熟猪油烧热，倒入调好的蛋黄液，迅速搅动。待蛋黄液呈糊状时，随即一边往锅内徐徐加入熟猪油 60 克，一边用手勺不停地推搅。约炒 10 多分钟至蛋黄糊变得柔软有劲，色泽黄亮，不粘炒锅时即成。

#### （工艺关键）

1. 用新鲜鸡蛋，不能有一点蛋清。绿豆淀粉洁白、劲大适作此菜。

2. 顺一个方向调打，不然蛋白质分子排列混乱，菜不易成功。

3. 此菜火候要求掌握好，要做到大火熬至糊状，中小火推搅炒，双手并用，一手搅炒，一手淋油，一刻不闲，至少要搅炒四五百下。颜色由淡黄至



浅黄转成土黄色，蛋黄与猪油、淀粉溶为一体，一般炒8至9分钟才算成功。

4. 炒此菜易粘锅，要随时用炊帚擦净粘在锅边的蛋液，还可熬至糊状时，换锅炒。

#### 【风味特点】

1. “三不粘”即不粘牙、不粘盘、不粘勺。

2. “三不粘”所用主料鸡蛋黄，不仅营养丰富，而且还能治病。鸡蛋黄性甘平、无毒，有祛热、温胃、镇静、消炎等作用。《本草纲目》曰：“鸡子黄补阴血，解热毒，治下痢甚验。”

3. “三不粘”现在是北京同和居独家名菜。相传，此菜最早是清代皇宫御膳房名菜，有一百五十多年历史。后来广和居有位姓牟的厨师结识了一位清宫御膳房里的厨师，学到制作此菜技艺并稍加改进，成为广和居名菜。广和居倒闭后，牟师傅又将此菜带到同和居。“三不粘”其色之美、质之纯、味之香。堪称妙品。许多国际友人到京，都纷纷慕名而至，每次必尝此菜，他们说：“三不粘，是世界最好的美味！”

4. 此菜黄艳润泽，呈软稠流体，似糕非糕，似粥非粥，绵软柔润，滋味香甜。

### 烩鸭四宝

#### （主料辅料）

熟鸭脯肉.....100克	鸡鸭汤.....1250克
熟鸭舌.....50克	湿淀粉.....15克
熟鸭胰.....150克	香菜末.....1克
熟鸭掌.....10克	葱末.....1克
酱油.....10克	醋.....10克
精油.....25克	葱姜油.....5克
绍酒.....25克	胡椒粉.....1克
味精.....2.5克	芝麻油.....5克

#### （烹制方法）

1. 将熟鸭脯肉切成长2.64厘米、宽1.65厘米、厚0.33厘米的片。熟鸭脯切成长1.98厘米的段。熟鸭掌每个在腕部横切一刀，再把掌部竖切两半，共成3块。

2. 将鸭脯肉、鸭舌、鸭胰、鸭掌在开水锅中氽一下，捞在炒锅里，放入鸡鸭汤250克、酱油5克、精盐1克、绍酒10克，在旺火上烧开后，倒在漏勺中，沥去汤。

3. 将炒锅置于旺火上，倒入鸡鸭汤1000克，放入酱油5克、精盐1.5克、绍酒15克烧开后，撇去浮沫，随即放入鸭脯肉、鸭舌、鸭胰、鸭掌和味精，淋上调稀的湿淀粉勾芡，再下入醋、胡椒粉和葱姜油、芝麻油，撒上香菜末和葱末即成。

#### （工艺关键）

1. 勾芡要恰如其分，以将能托起原料为宜。

2. 鸭掌去骨后再用，注意其形状完整。

#### 【风味特点】

1. “烩鸭四宝”是北京全聚德烤鸭店的传统名菜，几十年盛名不衰，被宾客誉为“汤中之魁”。所谓“鸭四宝”，即指鸭舌、鸭掌、鸭胰、鸭脯，此四种原料是鸭身上的最鲜嫩的部位。如在筵席开始，喝上一小碗“烩鸭四

宝”，开胃生津，引起食欲。

2. “全聚德”始创于清同治三年，迄今已有一百二十多年的历史。杨全仁是“全聚德”的创始人，他以摆摊售生鸡鸭起家，经过多年的苦心经营和积累资本，创立了全聚德烤鸭店，经营挂炉烤鸭，享誉京城。今天的“北京全聚德烤鸭店”是一百多年前老店的演变和发展，它位于北京和平门十字路口东南侧，是根据周总理提议兴建的，于1979年建成开业。

3. 此菜汤汁较多，鲜香可口，酸中带辣，开胃生津。

### 炒全鸭

（主料辅料）

鸭掌.....4个	湿淀粉.....10克
鸭胗.....3个	醋.....30克
鸭舌.....6个	青蒜段.....5克
鸭心.....3个	精盐.....11克
鸭膀.....4个	葱段.....5克
鸭肝.....100克	葱姜油.....50克
鸭胰.....6条	酱油.....10克
熟鸭肉.....50克	熟鸭油.....400克
鸡鸭汤.....100克	绍酒.....15克
味精.....2.5克	

（烹制方法）

1. 把青蒜段、葱段、鸡鸭汤、湿淀粉、酱油、绍酒、味精、精盐1克、醋5克放在一起，调成芡汁。

2. 把已加工好的鸭掌、鸭舌、鸭膀、鸭胰、鸭胗、鸭肝、鸭心、鸭肉都用水油烫一下，迅速捞出。

3. 将熟鸭油倒入炒锅内，置于旺火上烧到八成热，放入鸭掌等8种原料过油，立即倒入漏勺里，沥去油。把炒锅再放在旺火上，倒入葱姜油40克烧热，下入已过油的原料，烹入芡汁，淋上葱姜油10克即成。

〔工艺关键〕

烹制此菜使用兑汁芡，淋汁前须将汁芡调匀，利用晃勺或小颠翻的方法，从原料四边浇入。这样，芡汁易于成熟，并随着炒勺的翻动汁芡会被菜肴原料逐渐吸收，保持菜肴外焦里嫩，色泽一致。如果芡汁直接淋入原料上或一下全部倒入勺内，汁芡不易成熟，糊化不均，原料吸收汁卤也不一致，不能很快地产生复合美味，而且部分原料易于回软。从四周浇入，这些现象皆无。

（风味特点）

1. “炒全鸭”并不是炒整只鸭子，而是将鸭全身可食的8个部位（掌、舌、膀、胰、胗、心、肝、肉）经过细致加工荟萃于一馐，故名。

2. 此菜红白绿相间；嫩、脆、软兼有。滋味清鲜，紧汁抱芡，爽口不腻，是鸭菜中的佼佼者。

### 生炒鸭丝掐菜

（主料辅料）

鸡脯肉.....150克	湿淀粉.....25克
绿豆芽菜.....500克	姜汁.....10克
葱末.....1.5克	味精.....2.5克

鸡蛋清.....3 个  
姜末.....1 克  
绍酒.....10 克  
熟猪油.....500 克  
精盐.....1.5 克

（烹制方法）

1. 把鸡脯肉去掉脂皮和白筋，顺着肉纹切成极细的丝，先加入盐 0.5 克、鸡蛋清、湿淀粉拌匀浆好。豆芽菜掐去豆瓣和须根、用水洗净。

2. 将炒锅置于旺火上，烧到三四成热，下入鸡丝拨散，滑约 10 秒钟，倒入漏勺内沥去油。

3. 将炒锅置于旺火上，放入熟猪油 25 克，烧到八成热，下入葱末、姜末。这时迅速把掐菜放在笊篱里，在八成开的水中稍烫一下，立即倒入炒锅中，加入绍酒、味精、精盐、姜汁，颠炒两下，随即放入鸡丝，迅速颠翻均匀，淋上鸡油即成。

（工艺关键）

1. 炒时要旺火，热锅热油，如果菜肴在锅中时间过长，影响豆芽的口味和质感。

2. 炒时清汁、无粉芡，操作迅速，以达鲜咸爽口，食后盘内无余汁。

（风味特点）

1. 绿豆芽是绿豆经加工发芽而成的，以粗状肥嫩根须短为上品。使用时都是先将根须掐掉，故北方又叫掐菜，又因其体明亮有光泽称明芽或银芽。其营养丰富含水分 93%、蛋白质 2.5%、脂肪 0.15%、碳水化合物 3.18%、钙 0.01%、磷 0.13%，以及维生素 c 和 B。

2. 此菜鲜嫩清脆，咸鲜而香，色白如玉，食后无余汁。

北京鸭卷

【主料辅料】

鸭瘦肉.....200 克  
南荠.....50 克  
熟鸭皮.....1 张  
精盐.....1.5 克  
鸡蛋.....3 个  
绍酒.....15 克  
馒头.....100 克  
味精.....2.5 克  
面粉.....50 克  
芝麻油.....2.5 克  
鸡汤.....50 克  
熟鸭油.....750 克  
葱末.....1.5 克  
姜末.....1.5 克

（烹制方法）

1. 将鸭肉去掉白筋，砸成泥。南荠切成细末。放入碗内加入鸡汤、精盐、绍酒、味精、葱末、姜末、搅成鸭馅。将鸡蛋磕破，取鸡蛋清 2 个与芝麻油一起放入鸭馅里，搅打均匀；蛋黄和其余的鸡蛋搅打成蛋液。将熟鸭皮切成长 6 厘米、宽 5 厘米的长方块 16 块，凉馒头剁成细渣。

2. 把鸭馅分摊在 16 块鸭皮上（面朝上）的一端，卷成长 5 厘米、直径约 1.65 厘米的圆柱形鸭卷，外面先沾上面粉，再蘸上鸡蛋液，最后沾上一层馒头渣。

3. 将熟鸭油倒入炒锅内，置于旺火上烧五成热时，端离火口，放入鸭卷，用手勺推动几下，再放在旺火上，待鸭卷全部浮起后，改用微火继续炸 2 至 3 分钟。等到鸭卷呈金黄色时，再用旺火炸一下，捞在盘内即成。

（工艺关键）

1. 用北京填鸭的熟鸭皮和生鸭腿肉。因为填鸭的饲养期短，肉质鲜嫩，

味道纯正。

2. 把煮熟的整只鸭子晾凉后，用小刀把皮完整剔下来。

3. 搅拌均匀的馅，放进冰箱内，稍加凝固待用。

（风味特点）

1. “北京鸭卷”是北京全聚德烤鸭店厨师吸取山东地方菜的制作特点，以酿、卷、酥、炸等烹调方法为基础，结合传统工艺名菜的特点于十几年前精心研制的，自问世以来，深受广大食者的喜爱。

2. 此菜呈圆柱形，色泽金黄、外皮酥脆、馅心鲜嫩、味道醇正，既可助餐，又可下酒。现已成为“全鸭席”上一道精饌。

### 火燎鸭心

（主料辅料）

鸭心.....500 克

香菜.....150 克

白糖.....1 克

净葱白.....100 克

茅台酒.....10 克

酱油.....2 克

胡椒粉.....0.5 克

鸭油.....1500 克

精盐.....2 克

味精.....2 克

香油.....30 克

【烹制方法】

1. 将鸭心切去心头，顺切一刀破开，铺平成扇面形再在鸭心里面剖上花刀。

2. 香菜去根，洗净，切成寸段。净葱白斜切成细丝。

3. 把鸭心放入碗中，加入茅台酒、精盐 0.5 克、酱油、味精 1 克、香油 20 克、白糖、胡椒粉，抓匀待用。葱丝、香菜段放在碗中，加入精盐 1 克、味精 10 克、香油调拌均匀，围在盘边。

4. 炒锅上火，注入鸭油，烧至冒青烟时，速下入鸭心，用手勺推拌几下，盛在盘中即成。

【工艺关键】

1. 所剖花刀刀距 0.1 厘米，深至 4/5。

2. 鸭心不要离开漏勺，操作要小心、迅速，下锅因油温高小心起火烧伤，二三秒钟即成。

3. 鸭心用刚从鲜鸭中取出的风味尤佳。

【风味特点】

此菜是鸭席名菜，烹制独具特色，有原野风味。鸭心呈伞状，焦香透嫩，有浓郁的茅台酒香味。

### 白露鸡

（主料辅料）

熟鸡脯肉.....75 克

绍酒.....10 克

牛奶.....15 克

鸡蛋清.....6 个

梭鱼肉.....50 克

味精.....2.5 克

鸡汤.....500 克

干淀粉.....15 克

红胡萝卜.....25 克

熟鸡油.....50 克

精盐.....1.5 克

湿淀粉.....15 克

香菜叶.....少许

（烹制方法）

1. 把熟鸡脯肉片成薄片，越薄越好。胡萝卜洗净后刮去外皮，去掉黄心，再剁成碎末。鸡蛋清放在碗里，用筷子朝一个方向不停地抽打，直到打起泡沫、并能直立起筷子为止。

2. 将鱼肉砸成细泥，加入湿淀粉、牛奶、绍酒（5克）、精盐（1克）、调匀后，倒入打成泡沫状的鸡蛋清，加放熟鸡油（45克），搅匀成鱼肉泥。

3. 把鸡肉一片挨一片地放在笼屉布上摆成正方形，上面撒上干淀粉，摊上鱼肉泥，再把胡萝卜和香菜叶分两行摆在上面。用旺火蒸15分钟，取出晾凉；然后切成长5厘米、宽1.3厘米的长方块，面朝上摆在汤盘内上展蒸热。

4. 将鸡汤放入炒锅内，再加入精盐（0.5克）、绍酒（5克），用旺火烧开，下入味精、熟鸡油（5克）搅匀，浇在鸡肉块上即成。

（工艺关键）

1. 盛蛋清的碗必须洁净，不能带生水，用抽子朝一个方向搅打，泡沫先大后小，直至白如奶油状，插入筷子，直立不倒即成。

2. 蒸鸡肉的时间不宜过长，10至15分钟即可。

（风味特点）

“白露鸡”为清·宣统年间御厨郑大水所创，后来传至北京著名的清真饭馆“西为顺”再后又由已故名厨杨永和将此菜传到鸿宾楼清真饭庄，成为该店的名菜。“白露鸡”是一道汤菜，鸡肉软嫩，汤味香醇，因其颜色洁白素雅，喻“露凝而白也，”故名。

### 叉烧烤鸭

（主料辅料）

宰好的填鸭.....1只	葱段.....50克
姜片.....50克	饴糖.....50克
干荷叶.....6张	花椒.....6粒

[烹制方法]

1. 在鸭左膀下切开长3.3厘米的口子，取出内脏，从鸭腿和翅膀的拐弯处，分别剁去鸭掌和膀尖，洗净。干荷叶用热水泡软切碎，与葱段、姜片、花椒掺在一起，从开口处塞入鸭腹内。用铁叉子由鸭腿内侧根部穿在两股鸭叉上，使叉尖从头部穿出17厘米左右。

2. 将鸭身反复用开水浇烫五六次，使鸭皮膨胀，再刷上一层饴糖水，放在通风处晾干。然后，将鸭叉架在燃烧的木炭上，先烤两肋，再烤脊背，最后烤胸脯，把整个鸭身烤成枣红色即熟。

3. 把烤好的鸭子用净布擦一下，先将鸭皮片成长5厘米、宽3.3厘米的块，再将鸭肉片成长3.3厘米、宽1.7厘米、厚0.5厘米的片即成。

[工艺关键]

1. 饴糖水：饴糖50克，加水250克，调稀即成。

2. 鸭身必晾干水分，然后再烤。

3. 上桌时跟甜面酱和葱段。

[风味特点]

1. “叉烧烤鸭”是北京烤鸭三种烤法之一（另两种是挂炉烤和焖炉烤）。过去北京有的餐馆不设烤鸭炉，就用叉烧的方法制售烤鸭，叉烧法比较简单，用铁条制成叉子，叉上处理好的鸭子，架在炭火上烤熟。旧时饭庄到“大宅

门”（即官宝富贾之家）出外会，逢主人点叫烤鸭，即以叉烧方法制作。

2. 此菜鸭皮香脆，肉质软嫩。将鸭皮、鸭肉、甜面酱、葱段等一起用荷叶饼卷着吃，别有风味。

### 酱爆鸡丁

#### [主料辅料]

鸡脯肉.....150 克	姜汁.....2.5 克
鸡蛋清.....0.5 个	绍酒.....7.5 克
黄酱.....25 克	熟猪油.....500 克
白糖.....20 克	（约耗 40 克）
湿淀粉.....7.5 克	芝麻油.....15 克

#### [烹制方法]

1. 将鸡脯肉用凉水泡 1 小时后，去掉其脂皮和白筋，切成 0.8 厘米见方的丁，加入鸡蛋清、湿淀粉和清水 5 克，拌匀浆好。

2. 将熟猪油倒入炒锅内，用微火烧到四成热时，放入浆好的鸡丁，迅速用筷子拨散，滑到六成熟，倒在漏勺里沥去油。

3. 将熟猪油 15 克和芝麻油倒入炒锅内，用旺火烧热，随即下入黄酱，炒干酱里水分（酱一下锅就发出哗哗的响声，等响声变得极其微小时，水分就基本上炒干了），再加入白糖。待糖溶化后，加入绍酒和姜汁，炒成糊状时再倒入鸡丁，继续炒约 5 秒钟即成。

#### [工艺关键]

此菜特别注重火候，火大了酱易糊、发苦，火小了酱又挂不到肉上。做到食后盘内只有油而无酱，是这一名菜的特色。

#### [风味特点]

“酱爆鸡丁”是北京地区传统名菜。红润油亮，咸中带甜，肉嫩透鲜，酱香浓郁，堪称酱爆菜中的魁首。此菜用的是北京特产黄酱，这种酱是用黄豆、面粉、精盐制成的。颜色深黄，质地细腻，滋味咸香，用来炒菜、拌馅和炸酱拌面，均为相宜，与甜面酱风格迥异。

### 炸八块

#### [主料辅料]

净笋鸡 2 只...500 克	白糖.....5 克
胗肝.....1 付	香油.....5 克
盐.....2 克	料酒.....10 克
味精.....1 克	湿淀粉.....40 克
花生油.....1000 克	酱油.....10 克

（净耗 50 克）

#### [烹制方法]

1. 将笋鸡（即当年的雏鸡）剥去嘴和爪，然后按鸣头和脖颈为一块，两个翅膀为两块，鸡脯分为两块，两腿为两块，臀部为一块，共剁成八块。胗去掉沙包及鸡内脏与胗肝一起洗净，用开水焯一下控净水备用。

2. 将剁好的八块放入盆内，加入料酒 10 克、酱油 10 克、盐 2 克、味精 1 克、香油 5 克、白糖 5 克腌制入味，约半小时。

3. 炒勺上火放花生油 1000 克（耗 50 克），烧至六七成热时，将鸡块用 40 克湿淀粉挂上一层薄糊，逐块下勺，炸至上色后，将勺移至微火蹲炸约 1 分钟，使鸡块肉熟透。勺再回到旺火上，炸至外焦里嫩，放入胗肝同炸。炸

熟与鸡块一起捞出，控净抽装盘即成。带花椒盐上桌。

[工艺关键]

炸时注意火候，炸至上色后，要用微火蹲炸，使鸡块肉熟透后，再用旺火炸至外焦里嫩，如火候掌握不当，易炸糊或内不熟。

[风味特点]

“炸八块”为北京春季时令佳肴，色泽金黄，外焦里嫩，干香味美。

### 凉拌鸭肠

[主料辅料]

净鸭肠.....500克	香 菜 ... .. 30 克
葱.....50克	盐.....5克
料酒.....30克	味精.....3克
醋.....10克	青椒.....250克
香油.....5克	辣椒油.....20克

[烹制方法]

1. 把洗好的鸭肠下入开水中烫熟，捞出后放入凉水盆中过凉，然后改刀切成段。

2. 将葱、香菜、青椒洗净，切成与肠长短相等的丝，放入鸭肠、醋、盐、味精、料酒、香油等，一起搅拌均匀，即可装盘。

[工艺关键] 鸭肠的净法：先将鸭肠剖开，用清水冲洗干净，放上少许醋和盐用力揉搓，出现泡沫后用清水洗净即可。

[风味特点] 此菜色泽美观，香脆可口，稍带辣味，是佐酒佳肴。

### 水晶鸭舌

[主料辅料]

鸭舌.....24条	豌豆苗.....50克
火腿.....25克	料酒.....25克
精盐.....5克	水晶汁.....500克
味精.....3克	

[烹制方法]

1. 将鸭舌放在开水锅中煮 25 分钟后捞出。剔去舌骨，洗去舌油，控净水。火腿切成末，豌豆苗择洗干净，用开水烫一下。

2. 将鸭舌顺序摆在盘内，周围摆上豌豆苗和火腿末，汤勺上火，放入水晶汁化开。再放入料酒、精盐、味精调好味儿，将汁温后浇在鸭舌上。放入冰箱冷却后即成。

3. 食用时，顺刀将鸭舌切成条摆入盘中。

[工艺关键]

水晶汁制法：用洗净毛的肉皮，去净肥肉，切成小丁放入清汤中上锅蒸，蒸至出粘性捞出残渣即可。

[风味特点]

此菜色泽美观，晶莹透明，鲜爽不腻，入口即化，是全鸭席中的上品。

### 熏蛋

[主料辅料]

鸽蛋.....12个	酱油.....30克
茶叶.....15克	姜.....5克
大米.....100克	味精.....5克

盐.....10克  
花椒.....4克  
小葱.....30克  
香油.....4克  
清汤.....300克

[烹制方法]

1. 将蒸熟的鸽蛋，剥去外皮，同清汤、葱、姜、花椒、酱油、盐、味精一起放入锅内，煮约10—15分钟左右，蛋入味后捞出。

2. 在熏锅底部放上大米、茶叶。将火点燃后用旺火烧出烟后，把蛋放在熏锅的展上。盖上锅盖，改用小火。约5分钟后，呈金黄色时取出，涂上香油，晾凉后改刀成二瓣或四瓣均可。码盘，即可上桌。

[工艺关键]

蒸蛋时要注意，把鸽蛋放入碗内，注入冷水，再上锅蒸，放热水蛋皮易破。

[风味特点]

此菜色泽金黄。体态晶莹，口感鲜嫩，熏香浓郁。

麻辣铁雀

[主料辅料]

净麻雀.....1000克  
精盐.....50克  
姜末.....10克  
白糖.....10克  
醋.....10克  
酱油.....10克  
小葱.....10克  
味精.....5克  
料酒.....50克  
油.....600克  
花椒粉.....20克  
高汤.....1000克  
香油.....150克  
辣椒油.....80克

[烹制方法]

1. 将净好的麻雀下入八成热的油锅内，然后转用微火慢炸。炸至麻雀腿骨酥脆，用漏勺捞出控油。

2. 用香油、葱、姜炆锅，再下入调料，烧开后去浮油，放入麻雀，移至文火炸煸，待麻雀煸至入味。转旺火收干卤汁，浇上香油。食用时用刀一切两片，装盘即可。

[工艺关键]

1. 麻雀要用温水浸泡后控去血水。
2. 火候要掌握适当，收汁一定要等人味熔烂才行。但时间不宜过长。

[风味特点]

此菜色泽黑红油亮，口味麻辣鲜香，口感外酥里嫩，是北京人十分珍爱的一道凉菜。

芝腐鸭肝

[主料辅料]

鸭肝.....1000克  
芝麻.....100克  
蛋清.....150克  
淀粉.....10克  
面粉.....10克  
味精.....5克  
精盐.....20克  
料酒.....5克  
葱.....5克  
姜末.....5克  
香油.....5克

[烹制方法]



1. 先将鸭肝洗净，去筋膜，切成 0.5 厘米左右的厚片，加入葱、姜、料酒、味精、盐、香油，调拌均匀，腌渍待用。

2. 把蛋清打在碗中，用打蛋器迅速油打，约 5 分钟左右，至放入筷子立而不倒，加入淀粉和面粉拌匀。

3. 鸭肝裹上面粉，沾上蛋清糊，再沾上芝麻，下入烧至八成热的油锅中，炸成金黄色捞出，食用时改刀码盘即可。

[工艺关键] 抽打蛋清时要同一个方向，千万不能胡乱搅动。

[风味特点] 此菜色泽金黄，口感酥松，质地脆嫩，并带有浓郁的芝麻香味，味道别具一格。

### 双色蛋糕

[主料辅料]

鸡蛋.....500 克	香油.....10 克
盐.....10 克	味精.....1 克
淀粉.....20 克	

[烹制方法]

1. 将蛋清和蛋黄分别置在两个大碗内。将盐 5 克、水淀粉 5 克放在蛋黄内，另取盐 5 克，水淀粉 15 克放在蛋清内，然后分别将蛋黄液、蛋清液和匀。

2. 取方盘 1 个，刷满一层香油，先将蛋黄倒入盘内，上蒸锅蒸 7—8 分钟，定开后取出，用干毛巾沾去蛋黄上面的水分，再将蛋清液倒入盘内蛋黄上面，再蒸 10 分钟左右即成。

3. 将蒸好的蛋糕取出，冷却后，改刀成菱形片即可上桌。

[工艺关键]

1. 和蛋液时，用力要轻，既拌匀，又不能让蛋液有气泡，否则蒸出的蛋糕不紧不实，有蜂窝。

2. 上锅蒸时，盘子要放平。蒸出的蛋糕才厚薄均匀。

[风味特点]

质地软嫩，黄白相间，口味清淡，咸鲜适口。

### 箸头春

[主料辅料]

活鹤鹑.....3 只	酱油.....30 克
辣酱油.....50 克	花生油.....500 克
绍酒.....10 克	白糖.....2 克
胡椒粉.....2 克	

[烹制方法]

1. 将鹤鹑宰杀，褪毛，开膛，去内脏，清水洗净，沥干。然后，将每只鹤鹑切成 4 块，放入盛器，加酒、酱油、味精、胡椒粉，腌渍一小时，使调味入内。

2. 炒锅烧热，下油烧至七八成热时，将腌渍好的鹤鹑块入油锅炸至金黄色，肉熟时取出。锅内留油少许，加酒、辣酱油、白糖、味精、鲜汤 350 克烧开，移小火焖酥取出。装盘即成。

[工艺关键]

1. 活鹤鹑烹制，味鲜无比，先腌后炸，使其入味。

2. 炸至色黄肉熟，立即出锅，炸得过老，肉硬质柴。

[风味特点]

1. “箸头春”又名“炙活鹌子”、“炸鹌鹑。”是唐代官府和宫廷名菜。鹌鹑，是我国一种野生候鸟，味甘、温、平。具有益元气，补五脏、实筋骨、耐寒暑等药用功效。用鹌鹑制作菜肴，在我国已有三千多年历史，早在《礼记·曲礼》中，就有“炸鹌鹑”一菜，当时称为“箸头春。”在唐代，朝廷大官升官时，盛行给皇帝进献“烧尾宴，”共 58 道珍馐名点，其中“箸头春”便是道首席珍馐之一。后来便成为宫廷名菜，代代相传，在宋、元、明、清宫廷中都有“炸鹌鹑”一菜。

2. 厨谚云，“宁吃飞禽二两，不吃走兽半斤。”鹌鹑之美。可想而知。又为候鸟，节令限制，捕捉不易，古代列为珍馐，非宫廷官府，不易尝新。现今鹌鹑人工养殖，普及全国各地，已是寻常食品。此菜鲜香酥脆，箸触及脱骨。好嗜香脆者，只须加调味后，入热油锅炸至色黄肉熟即可食用。

### 糟熘三白

#### [主料辅料]

熟鸭脯肉.....75 克	味精.....2.5 克
熟鸭掌.....75 克	鸡鸭汤.....100 克
生鸭肝.....150 克	湿淀粉.....20 克
白糖.....7 克	香糟卤.....50 克
精盐.....0.5 克	葱姜油.....50 克

#### [烹制方法]

1. 熟鸭肉片成 7 厘米长、3.5 厘米宽、0.3 厘米厚的薄片。熟鸭掌腕部切去，只用脱骨的掌部。选择白色的鸭肝片成 0.2 厘米厚的薄片。

2. 将切好的鸭肉、鸭掌和鸭肝分别用开水余一下。鸭肝再用清水洗净。

3. 将鸡鸭汤、香糟卤、白糖、精盐、味精放入炒锅内烧开，下鸭肉、鸭掌，上面放鸭肝，待汤烧开后，撇净浮沫，淋入调稀的湿淀粉勾芡。然后，先从炒锅四边淋入一半葱姜油，再颠动炒锅，使鸭肉鸭掌面朝上、浇上另一半葱姜油即好。

#### [工艺关键]

1. 葱姜油：鸭油 50 克，加葱丝、姜片各 10 克熬成。

2. 必须用鸡鸭鲜浓汤，以增加三白的鲜味。

3. 香糟卤在汤烧开后再放入，保持香味浓郁。

4. 勾芡时，用稀薄的湿淀粉，勾二流芡。

#### [风味特点]

“糟熘三白”起源于山东。清朝时期，山东厨师取用鸡肉、鱼肉、冬笋，以鸡汤、香糟卤等调味制成一道糟味浓郁、独具特色的菜肴。因它取用于三种白色肉食和香糟制成，故名“糟熘三白。”后来山东厨师纷纷入京，此菜使在北京出现。因北京填鸭闻名于世，改用鸭脯肉片，鸭掌掌心，白色鸭肝，糟熘而成，仍称“糟熘三白”，现已成为北京许多著名菜馆的拿手菜。

### 锅烧鸭

#### [主料辅料]

宰好的填鸭.....1 只	花生油.....1000 克
姜块.....25 克	(约耗 150 克)
卤汤.....1500 克	葱段.....25 克

#### [烹制方法]

1. 先在填鸭臀部横开一口，取出内脏；再在颈后开一小口，取出嗦（S

速)囊及气管(不要由颈下开口,以免皮破,影响鸭脯完整),冲洗干净。

2.把鸭放在开水锅内煮2至3分钟,滗掉锅中的水,另换一锅清水,放入填鸭,加入葱段、姜块,约煮20分钟,捞出稍晾一会,随即放入卤汤锅内再煮。随煮随翻转鸭身,约15分钟后,捞出沥净卤汤汁。这时,鸭皮呈枣红色,五香味已浸入鸭肉中。

3.将花生油倒入炒锅内,置于旺火上烧到冒烟时,放入煮好的鸭子,炸到皮焦时取出。把鸭头剁下,由头的中间劈开,放在盘的一端;再将鸭颈剁成段,放在盘的中央;翅膀及腿剁下,鸭腿再剁三四刀,分别摆在盘中央的两侧;然后把胸脯及鸭背用刀拍一下,分成两半,都剁成宽1.7厘米的长条,鸭背放在盘中央,盖上鸭颈,再把胸脯盖在上面即成。

[工艺关键]1.开水煮鸭,用手摸着翅膀已活动,鸭肉已软,正是火候,即可捞出。2.鸭已卤好,在卤汤中浸泡约半日许,捞出再炸,更加入味。3.旺火热油,炸至皮焦,火力宜猛,成菜质佳。

[风味特点]

“锅烧鸭”是北京宴会上的一道大菜,北海仿膳饭庄制作此菜最为拿手。先用多种香料、药料制成好卤汤,放入鸭子后再用不同的火候,反复煮制,最后油炸而成。此菜颜色油亮红润,肉烂皮脆,味道醇厚,食后齿颊留香。

#### 柴把鸭子

[主料辅料]

填鸭.....1只	酱油.....15克
冬笋.....300克	白糖.....15克
水发冬菇.....150克	绍酒.....25克
熟火腿.....500克	湿淀粉.....20克
菜薹.....75克	鸡汤.....300克
精盐.....8克	熟鸡油.....15克

[烹制方法]

1.将鸭子自脊背部开膛,掏去内脏洗净,放入盆内,上展蒸至七成熟取出,滗去汤。晾凉后剔去鸭骨,要保持鸭肉与鸭皮完整不破。

2.把鸭子(皮朝上)放在砧板上,竖切两刀成宽度一致的3条,然后再横切成宽1厘米的小条。冬笋、冬菇、熟火腿均切成宽度为鸭条的1/2、长度与鸭条相同的条。再将冬笋条、冬菇条用开水烫一下,捞出,用凉水过凉。

3.将菜薹用温水泡软,再用清水洗净,粗的要从中间破成2根。

4.将菜薹1根横放在砧板上,先取1条鸭肉条(皮朝下)横放在菜薹上,取1条冬菇条放在鸭肉上,冬菇上面再依次放上冬笋条、火腿条,然后用菜薹将鸭肉条、冬笋条、火腿条一起捆成柴把状。其余也都按此法全部捆好。

5.把捆好的柴把鸭、鸭皮朝下码入一深圆盘内,再把余下的零碎的冬菇、冬笋、火腿及鸭肉放在上面,加入鸡汤、熟鸡油、精盐(5克)、白糖(10克)、绍酒(15克),上展蒸20分钟取出,将盘内的汤滗入炒锅内,置于火上,下入精盐(3克)、白糖(5克)、绍酒(10克)、酱油。待锅烧开后,用调稀的湿淀粉勾薄芡,浇在翻扣在大盘内的柴把鸭子上即成。

[工艺关键]

1.此为象形菜,要求刀工精细,鸭肉条、冬菇条、冬笋条、少腿条必须长短相同,整齐划一,则成菜美观。

2.勾二流芡,晃锅推勺,让淀粉充分糊化,做到明汁亮芡。

### [风味特点]

“柴把鸭子”是北京“谭家菜”的名肴。此菜用菜薹将鸭肉条、冬菇条、冬笋条、火腿肉条捆扎成形，如一捆捆的柴把，故名。成菜明油亮芡，形象生动，吃起来一口一捆，清爽鲜美。

### 炸鸭胗肝

#### [主料辅料]

净鸭胗.....250 克	花椒盐.....5 克
鸭肝.....250 克	熟鸭油.....1000 克
龙虾片.....30 克	(约耗 100 克)

#### [烹制方法]

1. 将净鸭胗去掉里面的黄皮，切成两半，面朝下，用刀贴着鸭胗右半部的筋膜切入肉内，切到底部的筋膜处时，将刀背向左一斜，坡着刀往外一刮，将胗肉剔下。每个鸭胗共剔 4 块肉，每块都呈三角形。鸭肝去掉肝筋，每副（大小肝叶各一片）切成 4 至 5 块呈三角形的块。

2. 将鸭胗放到开水锅里，煮到三成熟捞出。再将鸭肝煮到三成熟，撇净血沫，把锅端下，鸭肝泡在锅里待用。

3. 将熟鸭油倒入炒锅内，置到旺火上烧到五六成热，放入龙虾片，炸到涨起变白后立即捞出，码在盘的四周。待油烧到八成热时，下入鸭胗，约炸至稍一变色就捞出。再把泡过的鸭肝捞出，沥净水，下入油中，炸至六七成熟后，速下入炸好的鸭胗，与鸭肝一起炸到外皮焦脆时捞出，放在龙虾片的中间，盘两侧放上花椒盐即成。

#### [工艺关键]

北京全聚德老师傅做此菜，讲究“煮一炸三”，即胗肝煮约 1 分钟，炸约 30 秒钟，成菜脆嫩，口感最佳。

### [风味特点]

“炸鸭胗肝”系采取清炸技法制成，即主料不加任何调味品腌渍，直接入油炸熟。此是北京全聚德烤鸭店的传统菜肴之一。早年，作为一种物美价廉的佐酒小菜，很受食客的欢迎，后来成为该店的名菜，被引入了“全鸭席”，比菜适宜趁热蘸着花椒盐吃，外焦里嫩，酥鲜香脆，佐酒最宜。

### 三鲜瓢鸭膀

#### [主料辅料]

鸭膀.....5 对	精盐.....2 克
净鸡脯肉.....100 克	料酒.....10 克
冬笋.....25 克	味精.....2.5 克
罐头鲜蘑.....25 克	鸡鸭汤.....200 克
姜末.....0.5 克	熟鸡油.....40 克
湿淀粉.....15 克	

#### [烹制方法]

1. 鸡脯肉去掉脂皮和白筋，砸成细泥。冬笋、鲜蘑都切成碎末。将以上原料放在一起，加入姜末、精盐（1 克）、绍酒（5 克），味精（1 克）、熟鸡油（15 克），拌匀成馅。

2. 鸭膀洗净，开水煮到八成熟捞出，剁去膀尖，在鸭膀的内侧划开，剔去骨头。把馅分别装进 5 对鸭膀内，上展用旺火蒸熟，取出摆在盘里。

3. 炒锅置于旺火上，放入鸡鸭汤，精盐（1 克）、绍酒（5 克）烧开后，

下入味精（1.5克），用调稀的湿淀粉勾芡，再淋上熟鸡油（25克），浇在鸭膀上即成。

[工艺关键]

1. 鸭膀脱骨，注意不要把外皮弄破。
2. 旺火气足，蒸约 10 分钟即熟。

[风味特点]

三鲜，是饮食行业通用的一种叫法。大凡在菜肴（或馅或卤）里突出 3 种鲜美的原料，就冠以“三鲜”之名。如“纸包三鲜”、“三鲜汤”、“三鲜卤”、“三鲜蒸饺”，等等。“三鲜瓢鸭膀”是一道工艺性很强的菜，以鸡肉、冬笋、鲜蘑为三鲜，瓢入去骨的鸭膀内，食之，鲜嫩柔软，清淡爽口，是北京全鸭席中的名馐。

### 炒鸭肠

[主料辅料]

鸭肠.....100 克	酱油.....10 克
青椒丝.....100 克	醋.....100 克
青蒜段.....5 克	精盐.....26 克
葱丝.....5 克	绍酒.....15 克
味精.....2.5 克	红辣椒油.....10 克
葱姜油.....60 克	芝麻油.....5 克

[烹制方法]

1. 将鸭肠上的白油择净，撕去直肠和盲肠（只用小肠以上部分），剝（huo 豁）开洗净，理顺后，从肠子中间用线绳系起，放在盆中，加入醋（95克）、精盐（25克），用手轻轻揉搓，当出现白沫时，立即用水洗净。再将肠子放在开水里烫一下，待稍一卷起、颜色变白时，迅速捞出入凉水中。去掉线绳。然后，切成长 7.3 厘米的段，再用开水烫一下，沥净水。

2. 将青椒丝、青蒜段、葱丝一起放入碗内，加入酱油、绍酒、味精、精盐（1克）、醋（5克）调成汁。

3. 将葱姜油倒入炒锅内，置于旺火上烧到将要冒青烟时，倒入调好的汁，随即下入鸭肠颠炒约 10 秒钟左右，加入红辣椒油炒匀，再淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 鸭肠质地柔嫩，用旺火热油速炒，可以保持柔嫩的特点。
2. “炒鸭肠”的配料是根据季节而定，如春季可配青椒或韭黄，冬天可配小韭菜或香菜。

[风味特点]

“炒鸭肠”是北京全聚德烤鸭店的拿手菜，50 年代已在京城出名，后被引入全鸭席。此菜鸭肠洁白，青椒碧绿，油汁红彤；柔嫩清淡，咸鲜可口，微有辣味。价廉物美，好看好吃。

### 香酥油鸡

(主料辅料)

嫩母鸡 1 只.....	桔皮.....2.5 克
.....1250 克	五香粉.....2.5 克
酱油.....75 克	白糖.....7.5 克
绍酒.....15 克	芝麻油.....10 克
丁香.....2.5 克	精盐.....5 克

蔻仁.....2.5 克  
桂皮.....2.5 克  
姜块.....5 克  
白芷.....2.5 克

葱段.....5 克  
花生油.....1000 克  
(约耗 100 克)

(烹制方法)

1. 在母鸡胸下部竖开一小口，取出内脏，并将眼睛挖出。洗净后，用刀背把翅膀和大腿骨砸断（要骨断肉连），并用手错开下腿骨的断缝，顺大骨向里推，使腿骨缩短。再用剪刀从开膛的地方插入鸡胸骨的两侧，把胸骨拧断，使胸骨凸起部分朝下（因鸡胸凸起部分肉薄，遇高温油皮易裂开），并用刀将胸部压扁。再将鸡身侧放，也用刀压一下，使肉离骨，腌时才能入味。把盐上锅炒干，待用。

2. 将鸡的里外用炒干的盐搓匀，再用五香粉均匀地撒在鸡腹中，放在瓷盆内，倒入酱油、芝麻油（5 克）、绍酒、白糖、葱段、姜块和丁香等 5 种香料，稍拌一下，腌 8 小时（腌时可翻转一二次）。然后，取一张白纸用水浸湿，盖在瓷盆上，把口封严（使香味不致外溢），上火蒸 3 至 4 小时（蒸烂为止，汤不要）取出，沥净膛内水，拣去鸡身上的葱段、姜块和 5 种香料。

3. 将花生油倒入炒锅里，置于旺火上烧到八成热后，端离火口，放入蒸好的鸡；再把炒锅放在旺火上，翻转着炸，约炸 2 至 3 分钟，浇上热芝麻油（5 克）即成。

(工艺关键)

腌要入味，蒸要熟烂，炸要火候得当。

(风味特点)

“香酥油鸡”是北京传统名菜，市肆饭馆，几乎家家都有制作，以嫩母鸡为原料，经腌、蒸、炸三道工序始成。成品赤黄油亮，皮酥肉烂，蘸花椒盐就荷叶饼吃，别有风味。北京同春园饭庄做此菜最著名。

#### 中国名菜燕京风味植物类 爆腌心里美

(主料辅料)

脆嫩水萝卜...500 克  
白糖.....25 克

米醋.....2 克  
精盐.....1 克

(烹制方法)

水萝卜洗净，刮去外皮，用礮床擦成细丝，加米醋、白糖、精盐，现腌现吃，老北京人叫做爆腌。

(工艺关键)

1. 注意选料，糠心者不用。

2. 现吃现腌，时间一长，出水则萝卜失去脆嫩感。

(风味特点)

“心里美”是北京人对水萝卜的称呼。《光绪顺天府志》记：“水萝卜，圆大如葵，皮肉皆绿，近尾则白。亦有皮红心白或皮紫者，只可生食。极甘脆。土人称为‘水萝卜’。今京师以西直门外海淀出者为尤美。”笔者孩时于秋季或冬季里，每至天擦黑直至夜深，总能听见那小贩“萝卜赛过梨嘞——辣了换唉——”的悠长么喝声。

#### 北京泡菜

(主料辅料)

大白菜.....1000 克	鸭梨.....50 克
白萝卜.....50 克	味精.....10 克
胡萝卜.....50 克	葱.....50 克
辣椒末.....20 克	蒜.....50 克
牛肉汤.....300 克	盐.....35 克
苹果.....50 克	

(烹制方法)

将大白菜择洗干净，控去水分，剥下外层的菜帮，劈成两半。菜心从头部劈成四半。再改刀切成约 5 厘米长的段。将苹果、梨一起放入搪瓷盆内，下入葱、蒜、盐、味精、辣椒末搅拌均匀，倒入牛肉汤。在原料上面压上一块干净的大石头或一个盘子，然后放在温度较高的地方（约 40℃ 左右），五天即可食用。

(工艺关键)

制作此菜时，所用的溶器一定要清洁，以免泡制时间稍长，产生大量细菌，造成疾病。

(风味特点)

此菜为黄白色，清淡鲜香，酸辣咸甜适中，加入水果的香味，越发与众不同，是北京人冬季家家都制的一道家常菜。

赛香瓜

(主料辅料)

鸭梨.....400 克	绵白糖.....100 克
黄瓜.....150 克	精盐.....5 克
京糕.....100 克	

(烹制方法)

1. 将鸭梨、黄瓜洗净同京糕一起切成粗细一样的丝，将鸭梨放入盆中，投入 50 克绵白糖腌制约 10 分钟左右，取出，控净水分。

2. 将梨丝码放在盘子中央，用黄瓜丝围边，京糕丝在梨丝上边，上桌前洒上绵白糖即可食用。

(工艺关键)

1. 刀口精细，三种丝应切得粗细均匀适度。

2. 装好盘的成品，应取一只碗扣在上面，上桌时翻开，目的是将三种原料的香味混合在一起，使其香味更加浓郁芬芳。

3. 此菜最好现制现吃，放置时间过长，梨的表面会出现褐斑。

(风味特点) 此菜色泽美观，甜酸适中，黄瓜香气浓郁，吃一口，真有一种“赛香瓜”的感觉。

芥末白菜墩

(主料辅料)

大白菜.....500 克	白糖.....10 克
芥末.....100 克	白醋.....5 克
精盐.....20 克	香油.....10 克

(烹制方法)

1. 将大白菜择洗干净，去掉尾部，将根部切成 4 厘米长的墩，下入开水中焯一下，控净水待用。

2. 将芥末放在碗中，用沸水冲开，并按一个方向搅动，同时加入醋、盐、

糖、香油。

3. 将调好的芥末汁，涂在白菜墩上，码在一个盘子里，上边再取一个盘扣上，置于屋内暖和的地方，第二天取出，码盘，即可食用。

（工艺关键）

焯白菜墩时，为使其下锅不散，最好事先用线捆一下，以保持成菜的美观。

（风味特点）

此菜脆嫩爽口，甜、酸、辣俱全，具有解腻通气之功效，为冬春两季的时令佳肴。

### 炒黄瓜酱

（主料辅料）

嫩黄瓜.....150 克	酱油.....5 克
瘦猪肉.....150 克	姜末.....1 克
精盐.....0.5 克	绍酒.....5 克
味精.....1.5 克	黄酱.....7.5 克
湿淀粉.....5 克	芝麻油.....15 克
葱末.....1 克	熟猪油.....30 克

（烹制方法）

1. 将黄瓜洗净，选用尾端籽少的部分切成 0.66 厘米见方的丁，用精盐拌匀，腌出黄瓜的水分，滗出不要，猪瘦肉也切成 0.66 厘米见方的丁。

2. 将熟猪油倒入炒锅内，置于旺火上烧热，放入肉丁煸炒，待肉丁内的水分出来，锅内响声加大时，把锅移到微火上；到肉的水分已尽，响声变小时，再端到旺火上炒 3 至 4 分钟，直到肉的颜色由深变浅。随即加入葱末、姜末和黄酱炒 2 至 3 分钟，待酱味浸到肉中后，放入黄瓜丁、绍酒、酱油、味精略炒。用调稀的湿淀粉勾芡，再淋上芝麻油，翻炒几下即成。

（工艺关键）

1. 黄瓜选用春黄瓜，此质地细嫩、味道鲜美，并带有自然的，本身特有的鲜味，并且含有丰富的营养成分。

2. 炒时要不断地翻、推、搅、拌，如锅内汁干，可加入少许猪骨汤或水，以防巴锅。

（风味特点）

1. “炒黄瓜酱”是清代宫廷风味名菜，由来已久。据说清朝初年，清兵进攻中原，战事异常频繁。当时士兵往往来不及搭灶做饭，就把生肉用火烧热，切成小方丁，随身携带，吃时，掺一些青菜，用酱拌食。清王朝统一天下后，满族人依然喜爱食这种菜。后来，清宫御膳房的厨师就将此菜加以改进，把“拌”改为“炒”，使这道菜更有滋味了。厨师还按季节不同，分别制出“炒胡萝卜酱”“炒豌豆酱”、“炒棒子酱”。以后一直成为清宫中的家常菜，流传至今。号称“四大酱”，与“四大抓”齐名。

2. 黄瓜又名胡瓜，原产印度，我国各地均有栽培，品种亦多。呈圆筒形或棒形，色绿或黄白、瓜上有刺，味清香、质脆嫩，水分多含 96% 左右，药性甘、寒无毒，有清热利水，解毒消炎之功用。

3. 此菜呈深棕色，肉嫩酱香，黄瓜清脆，是下饭一道佳肴。

### 核桃酪

（主料辅料）



核桃仁.....200 克  
粳米.....50 克  
红枣.....50 克  
白糖.....200 克

(烹制方法)

1. 将核桃仁用开水浸泡后剥去外皮，再用凉水洗净。红枣放在开水锅中煮到膨胀时捞出，去皮、去核。粳米淘净，用温开水泡 2 小时。

2. 把核桃仁和红枣一起剁成碎末，加入泡好的粳米和清水 200 克，搅成粥状，再用磨磨成极细的核桃浆。

3. 将核桃浆放入铜锅里，加入白糖和清水 500 搅匀，放在火口上，用小铜勺不断推搅，待浆烧开即成。

(工艺关键)

1. 核桃浆放置时间不要长，否则变酸。

2. 忌用铁器，不然变黑。

(风味特点)

1. 核桃亦称胡桃，羌桃，我国北方地区都有。据史料记载核桃是由汉代张骞出使西域引进的，至今有二千多年的栽培历史。其果仁富含蛋白质 15.4%、脂肪 6.3%、碳水化合物 10%、粗纤维 5.8%、热量 677 千卡/百克、钙 110 毫克、磷 362 毫克、铁 0.32 毫克、胡萝卜素 0.17 毫克、维生素 B10.32 毫克、维生素 B20.11 毫克、以及维生素 C、E 等。其味甘香。《本草纲目》说：“食之令人肥健，润肌、黑须发。”又载“核桃有补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘嗽，腰脚重疼，小腹疝痛、血痢肠辟”等功效。

2. 此菜呈浆状，色浅灰而略红，细腻香甜，润滋不糊口。

炸丰尾

(主料辅料)

鸡蛋清.....6 个  
豆沙馅.....150 克  
干淀粉.....75 克  
白糖.....100 克  
花生油.....100 克

(烹制方法)

1. 将鸡蛋清搅打成泡沫状的糊，加入干淀粉搅拌均匀。豆沙馅分成 10 份，转(团)成 10 个小圆球。

2. 将花生油倒入炒锅中，在火上烧到五成热，端离火口放在灶旁。用筷子夹着豆沙球蘸上蛋清糊，逐个放入油内，把炒锅端到火口上。待豆沙外面挂的蛋清糊炸成金黄色，随即捞出沥去油，放在盘内，撒上白糖即成。

(工艺关键)

1. 豆沙馅制法：红小豆 5 公斤用清水洗净。烧开水，加入红小豆和碱水 65 克，水要漫过小豆 10 厘米，大火烧开后，用小火把豆煮烂，取出过罗，边搅边加水，否则粘住不好过。过好罗装入布袋内压干水分，即成豆沙。锅内放入花生油 2 公斤、砂糖 7.5 公斤、豆沙，上火炒 1 小时，然后加 10 克碱水，待炒透炒浓后，用手试不粘手，取出放入盆内即成。

2. 打蛋泡糊时要先轻后重、先慢后快，一气呵成。因为蛋清中的浓厚蛋白和系带这两部分有较好的弹性和韧性，所以在抽糊刚刚开始的时候，动作要缓慢，并要轻一点儿，尽量使浓厚蛋白和系带附着在帛制工具上，不然这两部分就抽打不开或脱落下去，直接影响蛋泡糊的涨发率和使用效果。当抽糊工具一旦把浓厚蛋白和系带抽打起来后，即可猛烈抽打，加快频率，达到

最佳效果。

3. 炸时挂勺、挂满糊，锅内油要宽，不然出现粘连或脱糊现象。

(风味特点)

1. “炸羊尾”是北京清真风味中的一道甜菜，名为“羊尾”，实则用鸡蛋清糊和豆沙馅制成。此菜创始于清朝末年，原是用羊尾作馅炸的，因其油味膻，没有什么人爱吃。后来厨师将羊尾换成豆沙馅，形状和颜色都还保持原来的样子，所以仍继袭了“炸羊尾”的名称。

2. 此菜色泽金黄，味道甜而不腻，外皮软而酥脆。

### 金银满堂

(主料辅料)

瘦肉.....100克	精盐.....3克
掐菜.....250克	味精.....2克
嫩菠菜.....150克	葱末.....1克
水发粉丝.....100克	姜末.....1克
青韭.....75克	花椒油.....25克
鸡蛋.....2个	花生油.....50克
绍兴酒.....5克	香油.....50克
米醋.....3克	

(烹制方法)

1. 瘦猪肉切成长8厘米、宽0.33厘米的肉丝。菠菜择洗净，切8厘米长的段，用开水焯过。韭菜择洗净，切3厘米长的段。水发粉丝撕一下，不要过长、鸡蛋打散加盐1克和葱末少许。

2. 炒菜锅烧热，放入花生油，下葱、姜炸出香味，随即放肉丝，炒至粉白色，烹入绍酒，淋入清水少许，加盐，放入菠菜、粉丝同炒。另起一锅注入花椒油，放掐菜，旺火急炒，随放盐1克及米醋，以除豆生味，滗去菜水，将韭菜放入继续炒匀，倒入肉粉丝锅内，加味精炒匀，即成合菜，装入盘中。

3. 炒菜锅烧热，放香油，待热时将打散鸡蛋倒入锅中，摊成蛋饼，盖在合菜上，即全部完成。

(工艺关键)

1. 因为此菜急火热炒，所以加盐不宜过早。过早会使渗透压增大，造成水分和水溶性营养物质溶出，菜肴汤汁过多，从而失去脆嫩的质感，降低菜肴的营养价值，影响菜肴的风味和质量。为使菜肴清脆爽口，就得最大限度地保持原料中所含的水分，避免菜肴产生过多的汤汁。

2. 摊蛋饼时用手勺由蛋液中部向四周推去，使蛋液成圆形。

(风味特点)

1. 此菜在北京民间流传很广，名为“炒合菜盖帽。”北京人在春分时节讲究吃春饼卷炒合菜，淡雅宜口，也求合美之意。绿豆芽洁白如银，鸡蛋饼金黄，加之瘦肉丝、粉丝、青韭、菠菜，可谓“金银满堂。”

2. 此菜色彩纷呈、口味咸鲜、质感脆嫩。

3. 豆芽菜不经加工为“毛菜”。掐去根须和芽味为“掐菜”；掐去根须，形同如意称“如意菜。”

### 蟹黄白菜

(主料辅料)

大白菜.....三棵	姜汁.....15克
------------	------------

净蟹黄.....25 克	清汤.....1000 克
味精.....1 克	葱姜油.....75 克
精盐.....5 克	绿豆淀粉.....4 克

(烹制方法)

1. 将大白菜去掉五六层外帮，取菜心长的 20 厘米为佳，用刀纵劈成四瓣，洗净。将白菜下开水锅一滚即出，过凉后，置于 30—35℃ 的温汤中浸煨两小时。

2. 炒勺加葱姜油 75 克，用小火煨蟹黄，加少许盐，待油清色黄红，出香味时，盛入碗中备用。

3. 将白菜心置汤勺中，加 350 克煨菜清汤，上火烧开，加入精盐 3 克后，用小火煨 3 至 5 分钟。然后，用筷子将其摆入特制的淡绿色白菜盘中，呈白菜形。汤勺加蟹黄油少许，上火加入清汤 100 克，加精盐 2 克、味精 1 克，搅入绿豆淀粉 4 克，成“米汤芡”淋在白菜上，再用炒勺将蟹黄油汁煨热后，覆于菜上即成。

(工艺关键)

1. 要在汤微滚时勾芡。在汤未沸滚时勾芡，就会泛白，颜色不好看；汤大滚时勾芡，芡汁来不及匀开，便会糊化成团。这样，即使淋入明油也不会匀滑。只有在汤烧开时，调好口味，移到慢火上微滚时才勾芡，并不断均匀地搅动，汤汁才匀滑清爽。光泽美观。

2. 白菜要用新鲜的青口白，或包头白。

(风味特点)

1. “菊花黄时蟹正肥，菜蔬淡季藩为美。”在北京每年的八、九月份，河蟹和白菜几乎同时上市。聪明的“京菜厨师”将两者相配成菜，制成了许多时令佳肴。“蟹黄白菜”便是一款倍受国内外人士喜食的美味。

2. 蟹黄即雌蟹的卵块，色泽金红。蟹油即雄蟹的膏胆，呈白色半透明状。二者滋味鲜美，营养丰富。李白写有“螃蟹即金液，糟丘是蓬菜，且须饮美酒，乘月醉高台。”的美好诗句。

3. 此菜若用“蟹油”代替“蟹黄”，史为“蟹油白菜”，操作方法相同。

4. 此菜白中透绿，蟹味清鲜，油红荧亮，食后无渣。

罗汉菜心

(主料辅料)

油菜心.....250 克	鸡蛋清.....1 个
鸡脯肉.....250 克	干淀粉.....50 克
金华火腿末.....50 克	精盐.....5 克
豌豆苗.....3 棵	鸡汤.....250 克
绍酒.....10 克	熟鸡油.....10 克

(烹制方法)

1. 将油菜心洗净，在每棵菜心根部劈一个十字花刀，放入开水中焯一下（水中加精盐 1.5 克），捞出逐棵沾上干淀粉（共需 40 克）。

2. 将鸡脯肉砸成泥，用凉鸡汤 100 克解开，再加入鸡蛋清、精盐 2.5 克、绍酒 5 克和熟鸡油 5 克，拌成糊状，用手挤成一个个半圆球形，分别瓢在每棵菜心根部，上面用豌豆苗和火腿末加以适当点缀。然后，上展用旺火蒸熟，放在盘中。

3. 将炒锅放在旺火上，倒入鸡汤 150 克烧开，下入绍酒 5 克、精盐 1 克，

用余下的干淀粉调稀后勾薄芡，现淋上熟鸡油 5 克，然后浇在油菜心上即成。

（工艺关键）

1. 鸡泥子用力顺一方打上劲，挤成小拇指大小的丸子。
2. 丸子可以先蒸熟后再瓢入菜心。

（风味特点）

1. “罗汉菜心”据说是当年慈禧颇为欣赏的一个菜式，原因是晚年的慈禧既想信佛，却又嫌素菜无味。厨师想尽办法，给她做了一些名为素菜，实则是荤腥的“花斋”。“罗汉菜”就是其中一例。北京听鹂馆饭庄的厨师在研究宫廷风味菜时，将这一当年帝后才能享用的美馔继承下来，为国内外的宾客献上一道美味佳肴。

2. 此菜白绿相映、清雅大方、半荤半素、咸鲜可口，清淡而不寡味。

### 珍珠汤

（主料辅料）

青嫩玉米.....12 个	盐.....7.5 克
豆苗.....100 克	糖.....7.5 克
清汤.....1.5 千克	

（烹制方法）

1. 将青嫩玉米剥去皮，用玉米尖部最嫩部分，择净须子，冷水洗，切成丁，下入开水锅内煮 1 至 2 分钟，捞出放在盘内，加清汤上笼蒸 5 至 6 分钟取出备用。

2. 豆苗用沸汤烫一下，捞出备用。

3. 将清汤调好味盛入汤碗中，加入蒸好的嫩玉米尖丁及嫩豆苗，即可上桌。

（工艺关键）

1. 早年谭家制作此菜，只选用刚刚 6 厘米长的嫩玉米，超过 9 厘米不用。
2. 谭家菜的清汤，是净鸡或鸭加清水炖至六七成熟时，盛出 1/3 的汤，此时汤比较清澈，故名清汤。

（风味特点）

1. 此为谭家菜的名肴。谭家菜做工精细、火候足、下料狠，讲究原汁原味，甜咸适口，南北均宜。

2. 此菜汤清味鲜，玉米鲜香，微微发甜，是尝鲜解腻的佳品。

### 炒腐豆腐

（主料辅料）

麻豆腐.....300 克	净葱.....10 克
嫩羊肉.....50 克	鲜姜.....5 克
羊尾油.....75 克	黄酱.....20 克
青豆.....50 克	酱油.....20 克
青韭.....30 克	料酒.....10 克
香油.....60 克	精盐.....1 克
干辣椒.....20 克	高汤.....少许

（烹制方法）

1. 羊肉、羊尾油分别切小薄片，青韭切 1.5 厘米长段，干辣椒切段（温水泡一下捞出），葱、姜切细末，青豆用开水焯熟。

2. 炒勺上旺火，倒入香油 30 克，放入羊尾油偏炒，待羊尾油化出油汁，

羊尾片呈黄色时，放入羊肉片，葱、姜末煸炒，待肉片变色，烹入料酒，倒入黄酱，炒出酱香味，倒入酱油，加精盐，倒入麻豆腐和焯好的青豆，加高汤少许，用手勺不间断在炒勺中推动，使麻豆腐在勺中受热均匀，不粘勺底，至炒熟炒透即可出勺装盘，然后撒上青韭。

3. 炒勺置旺火上，用香油 30 克炸干辣椒，炸出辣香味，辣椒呈紫红色时，炒勺离火，稍凉浇在已装盘的菜面上即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 麻豆腐要求质量新鲜，炒时必须以羊尾油为主，用其他动植物油则口味逊色，宜选用内蒙古产小尾巴绵羊尾油质好无膻味。

2. 火候要掌握合适，使成菜不糊不生，不粘勺底，恰到好处。

#### 〔风味特点〕

1. 此菜是老北京人喜爱的以米饭食用的一道家常小菜，饭馆中多作为奉献给顾客的风味别致的一道敬菜。

2. 麻豆腐是制作绿豆淀粉时沉积的豆汁熬制而成，是纤维和蛋白质的凝聚物，营养丰富。

### 清汤银耳

#### 〔主料辅料〕

银耳.....520 克	胡椒粉.....0.5 克
绍酒.....10 克	精盐.....5 克
清汤.....1500 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 把银耳放入汤盞（谷）子内，倒入开水浸泡，水温后滗出水，再倒入开水泡之，使银耳膨胀。

2. 把清汤倒入无油腻的锅内，加入精盐、绍酒、胡椒粉，烧开后待用。

3. 把盞子内泡银耳的水滗掉，倒入清汤上展用大火蒸之，待银耳发软入味，取出分别放入小汤碗内，然后灌入清汤即成。

#### 〔工艺关键〕

“清汤”的制作：把鸡、鸭、猪肉、牛肉等原料加清水用微火煮，撇净浮油，再放入一二次鸡泥，清除渣沫后而制得。是烹制名贵菜肴必备的一种最高级的汤。

#### 〔风味特点〕

“清汤银耳”是一道脍炙人口的汤菜，清淡爽口，贵在鲜。此菜银耳雪白，汤清澈如水，烹制时完全不用油，原汁原味，味极鲜美。

### 肉末烧茄子

#### 〔主料辅料〕

猪肉.....50 克	味精.....5 克
茄子.....500 克	白糖.....10 克
毛豆.....150 克	米醋.....10 克
酱油.....10 克	湿淀粉.....15 克
料酒.....5 克	葱姜蒜.....少许
精盐.....10 克	花生油.....500 克

（实耗 150 克）

#### 〔烹制方法〕

1；猪肉 50 克洗净剁碎。茄子 500 克洗净，去外皮，切马蹄块。毛豆剥

去外皮，洗净，用净开水焯一下，过凉水，保持翠绿色。

2. 炒勺上火，放入花生油 500 克，烧至七成热，下茄子炸至外表呈金黄色，内仍软嫩时用漏勺捞出控净油。炒勺上火留 15 克油，烧热下肉煸炒，再下葱、姜、蒜、酱油 10 克、料酒 5 克、盐 10 克、味精 5 克、白糖 10 克、醋 10 克，用湿淀粉 15 克勾软芡，下入炸好的茄子、毛豆，搅拌均匀，出勺上盘。

#### 〔工艺关键〕

炸茄子时，前块要用汁芡包住，保持炸好的前块与绿色毛豆的颜色。并要掌握好火候，以免出现外焦肉硬现象。

#### 〔风味特点〕

此菜属于京华风味。秋天毛豆角鲜嫩，入食清香可口。成品咸甜微酸，香而不腻。

### 菊花锅

#### （主料辅料）

白菊花.....4 朵	生鸡片.....50 克
生鱼片.....50 克	子孙饺子.....200 克
猪里脊片.....50 克	鸡汤.....2000 克
猪腰片.....50 克	姜汁.....3 克
菠菜心.....50 克	精盐.....3 克
炸粉丝.....10 克	绍酒.....4 克
焦圈.....2 个	胡椒粉.....1 克
长寿面.....200 克	香菜段.....25 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将菊花择洗净，削去蒂叶，分装入两个盘中。四生片（鸡、鱼片等）分别装入小碟，撒上少许胡椒粉、绍酒，菠菜择洗干净去根放入小碟。干粉丝剪 6 厘米长，分两小撮搭十字形，用筷子夹住，放热油锅中炸呈菊花状，放在碟中。焦圈切十字刀分四段码在碟中，香菜择洗干净，切 3 厘米段放碟中。

2. 菊花火锅的吃法：将鸡汤烧开加盐、姜汁、胡椒粉、绍酒倒入火锅中。点燃火锅，汤开后将菊花先推入汤中，闻其香味再放鸡、鱼、肉、腰片。要不怎么叫闻香酒会呢？这时您若把盏一杯，真乃妙不可言了。此后，再放入水饺、长寿面，续后放入菜心、粉丝等。此时您除了享受烹饪技艺外，还可品味其间的文化内涵，无疑会凭添一层优雅。

#### 〔工艺关键〕

1. 长春面制法：富强粉（精面粉）150 克，鸡蛋 100 克，精盐 1 克，加入少许冷水和成面团，和得不软不硬。然后，放在面板上揉匀，擀成薄片，撒上一薄层干面，切成韭菜叶宽窄的面条，下入开水锅内煮两滚捞出，用冷水过凉，捞在盘中，沾少许熟食油拌匀以防粘连。

2. 子孙饺子制法：饺子是北方人很喜欢吃的食品，早年间叫煮饽饽。子孙饺子比一般家庭饺子要小许多。一般饺子一两水面包出六个，子孙饺子一两要包 18 个。个儿如小枣大，肉馅一般为猪肉馅，或海参、大虾、猪肉的三鲜馅。包好后，入开水锅中煮两滚捞入冷水过凉，沾上点熟食油拌匀放小盘中备用。

3. 鸡汤制法：家庭中煮鸡汤和火锅中用的鸡片，有一只鸡足够了。先将

鸡胸脯肉剔下来片鸡片，余下的鸡骨架、鸡腿放 8 碗清水（相当于 4 千毫升），于净锅中煮开撇去血沫，改小火炖煮至鸡腿熟烂，取出鸡腿可另做一道冻粉鸡丝，鸡汤用于烧海参、牛鞭、作火锅汤料。

如果你不惜工本也可以加 1000 克猪排骨，500 克牛王瓜条（牛后腿的一块肉）和一只去膛净鸡（最好是老母鸡）同煮，其汤更鲜美。

〔风味特点〕

秋季正是北京菊花盛开的季节。文人雅士历来多有办闻香酒会、菊花宴的。用白色“挠头菊花”加生鸡片、生鱼片、生里脊片、生猪腰片、长寿面、子孙饺子组成了别开生面的火锅宴。

### 拔丝山药

〔主料辅料〕

淮山药.....500 克	桂花卤.....2 克
冰糖.....75 克	熟白芝麻.....5 克
熟花生油.....1000 克	

〔烹制方法〕

1. 山药刮去皮切滚刀块；冰糖碾碎成面儿；菜盘中涂上少许油。
2. 勺内注入油烧至五成热，放入山药至金黄皮脆里熟，倒入漏勺内。勺内留油少许，放入冰糖面儿和一调匙清水，加桂花卤熬糖，待糖汁表面的大气泡变小，糖色开始变微微有点浅红色时，马上将炸过的山药倒入勺中搅动，用糖汁将山药包均，倒入涂油的盘中，迅速上席即可。另上凉开水一小碗。

〔工艺关键〕

京人喜做俏活。冰糖葫芦手艺在于熬糖，糖脆而不粘牙，行家叫糖活。拔丝也属于这熬糖的手艺。火小，不是拔不出丝来就是糖呈沙粒；火大，糊了，成糖色了，更甭提拔丝了。

〔风味特点〕

1. 清代宣统翰林学士薛宝辰在他所著《素食说略》中提到“拔丝山药”说：去皮，切拐刀块，以油的之，加入调好冰糖起锅，即有长丝。但以由糖炒之，则无丝也。京师庖人喜为之。

2. “拔丝山药”是北京传统名菜，少说也有百余年历史。而今拔丝山药又加上点儿桂花卤，撒上点熟白芝麻。吃得时候您得趁热，夹块山药一拉，常吃的主儿就这么一拉，这糖丝能拔一丈多远！入口之前一定要在凉开水碗里蘸一下，避免烫嘴。

### 炒豆腐脑

〔主料辅料〕

南豆腐.....250 克	味精.....5 克
清汤.....100 克	葱姜各.....10 克
绍酒.....10 克	熟猪油.....25 克
玉米粉.....15 克	鸡油.....10 克
盐.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将葱、姜切成碎末，豆腐清水洗净沥干。
2. 炒锅烧热，倒入熟猪油，至四五成热时放入葱、姜末稍炒，随即将豆腐放在锅中搅碎，炒二三分钟，并用铁勺不断地搅动，加盐、酒、清汤 100 克、味精搅成羹状，用湿玉米粉勾芡，淋上鸡油即成。

〔工艺关键〕

必须取用嫩豆腐为原料。烹制时用鲜汤，温火制成，以保持豆腐软嫩的特色。

〔风味特点〕

“炒豆腐脑”，是北京的一般家常菜。清代慈禧太后年老时，总喜欢食用软菜，清宫御膳房，就将北京当地的炒豆腐脑搬进宫里，经改进加鸡汤烧煮后给太后食用。此菜色白，豆腐绝嫩，口味鲜香，曾成为太后晚年喜欢食用的软菜之一。因为慈禧太后吃过，故此菜声誉日增，成为北京名菜之一。

### 八宝菠菜

〔主料辅料〕

菠菜.....500克	鸡蛋.....1个
胡萝卜.....25克	葱.....10克
香菇.....25克	姜.....10克
火腿.....25克	精盐.....15克
冬笋.....25克	糖.....20克
海米.....15克	味精.....5克
杏仁.....15克	香油.....10克

〔烹制方法〕

1. 将菠菜择洗干净，下开水锅中焯一下，捞出，放入冷水盆中，凉后取出，切成3厘米段，待用，把鸡蛋调成蛋皮并切成丝。
2. 将杏仁下入开水锅中煮熟，捞出后剥去外皮，然后用料酒将海米泡软。
3. 将冬笋、香菇、火腿、葱、姜和胡萝卜切成丝。胡萝卜要放入开水锅中焯一下，捞出后放入冷水盆中过凉。
4. 炒勺上火，加底油，将葱、姜、海米放入，待煸炒出香味后取出。
5. 将菠菜、胡萝卜、香菇、火腿、杏仁、蛋皮丝和煸好的海米，放入盆中，加上精盐、白糖、味精、香油拌匀、装盘，即可食用。

〔工艺关键〕

1. 在焯菠菜时，为了尽量减少养份的流失，最好先焯后切。
2. 调蛋皮时，锅底要受热均匀，油定要放得恰到好处。否则会影响成品的质量。

〔风味特点〕

此菜色彩丰富、鲜艳，味道鲜美，清淡爽口。

### 姜汁扁豆

〔主料辅料〕

扁豆.....500克	香油.....2克
精盐.....3克	鲜姜.....5克
味精.....2克	

〔烹制方法〕

1. 将扁豆的两头折断，顺势撕下扁豆两侧的筋，把扁豆放入清水中洗净，再改刀成6厘米长的段，将鲜姜去皮，切成碎末。
2. 锅内放入凉水，上火烧开，下入扁豆煮开，捞出，放入干净的容器内，摊开晾凉，撒入精盐，味精拌腌入味。
3. 将入味的扁豆用香油拌匀，再拌入姜末。食用时整齐地码放在盘中即可。



〔工艺关键〕

- 1.扁豆要选用新鲜、脆嫩和直条的，扁豆的两上角尖有毒，必须择去。
- 2.烫扁豆的时间和火候要掌握恰当，时间过短，毒素难以除净，易造成中毒现象，时间过长，扁豆则不脆、不香、不鲜，颜色发暗不美观。

〔风味特点〕

扁豆香脆、鲜嫩爽口，可解油腻，姜的辛辣与扁豆的清香味融为一体，为夏令时节的佳品。

### 凉拌茄子

〔主料辅料〕

茄子.....500克	盐.....10克
香油.....20克	味精.....2克
鲜姜.....5克	醋.....10克
酱油.....30克	

〔烹制方法〕

- 1.将茄子洗净，削皮，一剖四瓣，盛在碗里备用。
- 2.把盛茄子的碗上展用旺火蒸约10分钟，前软烂即滗汁，倒入盘中。
- 3.将盐、味精撒在茄子上，凉后再加姜末、香油、酱油和醋，拌匀即好。

〔工艺关键〕

茄子必须去皮，才软烂可口，带皮有渣，风味不佳。趁热撒上盐和味精，使其溶化，晾好再加佐料，这是制作此菜的经验高招，制作出的“凉拌茄子”风味胜过他人一筹。

〔风味特点〕

茄子软烂，咸鲜可口，夏令佳肴，清心解暑。

### 腐竹拌芹菜

〔主料辅料〕

发好腐竹.....150克	盐.....5克
芹菜.....200克	味精.....1克
香油.....10克	糖.....3克

〔烹制方法〕

- 1.将腐竹洗净切成等段或象眼块，芹菜摘去老筋及叶，洗净切等段。
- 2.芹菜、腐竹同入开水锅中焯一下，捞出用凉水过一遍。沥去水分，晾凉。
- 3.芹菜、腐竹同放盆中，投入盐、味精、糖、香油调拌均匀，装盘即成。

〔工艺关键〕

- 1.发腐竹，水温不宜过高，尽量保持在60~70左右。
- 2.不可用酱油、色黑不美，滋味又差。

〔风味特点〕

绿白相间，颜色艳丽，口味咸鲜，清淡利口。

### 五丝黄瓜卷

〔主料辅料〕

黄瓜.....500克	白萝卜.....25克
冬笋.....25克	精盐.....15克
水发冬菇.....25克	白糖.....10克
胡萝卜.....25克	姜丝.....5克

青椒.....25 克  
醋.....20 克  
干辣椒.....20 克  
花椒油.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将黄瓜洗净消毒后，切成 6 厘米长的段，用 5 克精盐腌 10 分钟，再用滚刀法将黄瓜皮片下来，于辣椒洗净切成丝。

2. 将冬笋、青椒、水发冬菇、胡萝卜、白萝卜洗净，切成丝，再用开水略焯，捞出晾凉。

3. 汤勺上火，注入花生油，放入干辣椒丝、清水、白糖，熬成浓汁，加入精盐、醋、调好味，晾凉，浇在卷好的黄瓜卷上即成。

〔工艺关键〕

花椒油：用一半香油和一半大抽混合，烧热后，放入花椒粒，炸至金色，出香味后将花椒粒捞出。注意油温不能太高。

〔风味特点〕

此菜黄瓜碧绿清脆，五丝色泽悦目，口味酸、辣、甜、咸、香，五味俱全。

### 蛇皮辣黄瓜

〔主料辅料〕

黄瓜.....1000 克  
香油.....50 克  
干辣椒丝.....50 克  
葱丝.....50 克  
白糖.....200 克  
精盐.....50 克  
味精.....5 克  
姜丝.....50 克  
白醋.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将黄瓜洗净，切成蓑衣刀，将辣椒丝放入碗中，倒入开水，泡软待用。

2. 炒勺上火，下入香油，投入泡好的辣椒丝、姜丝、葱丝，稍煸，倒入清水和糖，烧开后取下，冷却后倒入白醋，搅拌均匀。

3. 将切好的黄瓜放入盆中，倒入煮好的汁，放入冰箱，浸泡 1—2 小时即可取出，码盘时将红辣椒丝中间切一刀至 4/5 处，插入黄瓜尾部中间，即是蛇头，将淹好的黄瓜，由外向里盘着码放在盘内，中间的蛇头立起，非常形象。

〔工艺关键〕

一定要在汁冷却后，再倒入白醋，否则会受热极易蒸发，成菜达不到醋香的味道。

〔风味特点〕

此菜制作精细，造型美观，酸、辣、甜味适中，脆嫩爽口。

### 西瓜盅

〔主料辅料〕

圆形西瓜.....1 个  
罐头荔枝.....150 克  
糖莲子.....150 克  
糖荸荠.....150 克  
罐头菠萝.....150 克  
苹果.....250 克  
雪梨.....250 克  
冰糖.....750 克

〔烹制方法〕

1. 冰糖入炖盅，加白开水 2000 克，入笼上火蒸约 15 分钟，取出用洁布过滤，晾凉后加盖入冰箱。

2.把西瓜、雪梨、苹果用凉开水洗过。西瓜在蒂部横切去约六分之一作瓜盖用。将瓜盅口削成齿形。用大汤勺挖出瓜瓢盛起,用过滤水 1000 克浸泡。另用过滤水 500 克将瓜盅洗净后,倒入冰糖水 1500 克,加瓜盖入冰箱冷藏。

3.将瓜瓢捞出瓜子后继续浸泡。把苹果、雪梨削皮,切去两端,取出果核,用过滤水 1000 克浸泡。用时将瓜瓢取出,用消毒洁净毛巾吸干水分。然后将荔枝、菠萝、苹果、雪梨均切成 4 厘米见方的粒,莲子切成两半,放入汤盅,淋下其余的冰糖水浸 30 分钟,倒入漏勺沥去糖水(另作别用)。

4.将冻瓜盅取出,倒入全部果料,加瓜盅盖,再入冰箱冷藏 30 分钟取出,便可食用。

#### 〔工艺关键〕

加按清宫传统制法,可取西瓜一个(约 3.5 公斤重)、鸡丁 100 克、熟火腿丁 50 克、新鲜莲子 100 克、龙眼肉 100 克、胡桃仁 50 克、松子仁 50 克、杏仁 50 克,参照前法烹制。

#### 〔风味特点〕

1.“西瓜盅”是清宫夏令名肴。西瓜是我国夏令季节消暑止渴佳品,有“天然白虎汤”之称。清宫每到夏季,御膳房必做“西瓜盅,”是把西瓜瓢挖出,而把切就的火腿、鸡丁、新鲜莲子、龙眼、胡桃、松子仁、杏仁等装进去,重新盖好,隔水用文火炖 2~3 小时即好。其味清醇鲜美,慈禧太后和光绪皇帝都很爱吃,后来成为一道清宫御宴的名菜。清代末期,此菜在各地官府也盛行,继而成为北京、广州和江苏等地的夏季时令名菜。这些饭店刚开始经营此菜时,是按清宫传统方法蒸制而成,但到了 20 年代后,随着冰冻冷饮的出现,西瓜盅的制法就不再经火蒸制,而是取西瓜加其它配料入冰箱中冰制食用。这种制法比传统制法完善,较符合科学。因为西瓜是含水量充足的鲜嫩之物,经火加温蒸制,反而丢失西瓜营养。用冰制可使西瓜水分、营养不受影响,加料烹制后其味更为甜而清凉。现今家家户户有冰箱,较易制作,故介绍新派制法。

2.本品清凉甜蜜,沁人心脾,果味浓香,能解油腻,系夏令佳品,儿童最喜食之。

### 长寿菜

#### 〔主料辅料〕

水发香菇.....500 克	酱油.....20 克
冬笋肉.....50 克	白糖.....5 克
味精.....1 克	芝麻油.....15 克
生油.....30 克	湿淀粉.....3 克

#### 〔烹制方法〕

1.将香菇剪去蒂,用清水反复洗干净。冬笋切成长 4 厘米的薄片。

2.炒锅烧热,下油烧至六七成热时,将冬笋片先入锅煸炒,然后下香菇,加酱油、白糖、味精和鲜汤 150 克。旺火烧开,移小火焖煮,15 分钟左右,至香菇软熟,吸入卤汁发胖时,移旺火上收紧卤汁,用湿淀粉勾芡,颠炒几番,淋上麻油出锅装盘。

#### 〔工艺关键〕

1.香菇用水浸软,剪去蒂,加盐少许搓揉,再用清水冲洗,可以很快除净泥沙。

2.香菇浸软发透,取用中等肉厚的香菇为佳。烹制要用小火焖煮,使其

吸足卤汁，食时才鲜味满口。

〔风味特点〕

1. 烧香菇是明朝宫廷名菜。香菇是食用菌中的上品，素有“蘑菇皇后”之称。它含有30多种酶和18种氨基酸。人体所需要的8种氨基酸，它含有7种。每100克干香蘑含有蛋白质13克，还含有其它各种营养成分。它历来为素菜之冠，早在战国时期就作为菜中美味，在《吕氏春秋》中就有“味之美者，越骆之菌”的记载。到了明朝，香菇成为宫廷中著名的“长寿菜。”

2. 相传，明代建都金陵（今南京）时，正遇天下大旱，灾情严重。明太祖朱元璋为了祈佛求雨，带头戒荤吃素数月，胃口日益不佳。这时，军师刘伯温正好从浙江龙皋回到金陵，特地从家乡带来著名特产香菇，浸泡好后，加上调料，做成一道“烧香菇”献给朱元璋品尝，朱元璋还未下筷，就闻到阵阵香味，吃后更感到香味浓郁，软熟适口，异常鲜美，连连称赞是一道少见的好菜。因问军师刘伯温：“此菜滋味为何这样鲜美，此物生在何处？”刘伯温军师便将浙江龙泉县香菇的特点，以及古时浙江庆元地方传说的一位名叫“香姑”的姑娘，为躲避财主的迫害逃往山区，饿昏在地，醒来后吃了这里生长的香菇后，不仅恢复，还活到百岁以上的故事，一一告知了朱元璋。从此朱元璋在宫中经常食用此菜，无论在国宴还是日常用膳中，都称它为“长寿菜。”传至清代，清宫御膳房也将它作为席上珍馐。在乾隆时代的“满汉全席”中就有“香蕈鸭”。“炒香菇”的菜肴，有制法与配料有所不同，是将冬菇和鸡等荤素食物一起食用。

3. 香菇软韧可口，滋味鲜美而香，酒饭均宜，老幼最喜食用，不愧为“素菜之冠。”

### 八宝豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐.....300克	盐.....10克
熟鸡肉.....30克	味精.....1克
熟火腿.....25克	猪油.....50克
油余松仁末.....15克	熟鸡油.....15克
蘑菇末.....15克	料酒.....10克
虾米末.....15克	胡椒粉.....0.5克
瓜仁末.....2.5克	湿淀粉.....50克
水发香菇.....15克	鸡汤.....150克

〔烹制方法〕

1. 先将豆腐清水洗净，去边，切成小方块放入碗内。虾米末加酒少浸。将熟鸡肉、火腿切成末。

2. 炒锅烧热，用油滑锅后，下猪油，将鸡汤和豆腐块同时倒入锅内，用勺炒和，加虾米末、盐烧开后，加鸡肉末、香菇末、蘑菇末、瓜子仁末，小火稍烩后，旺火收紧汤汁，加湿淀粉勾芡，加味精出锅装汤碗内，撒上熟火腿末、胡椒粉，淋上熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 豆腐丁可先用沸水焯过，可除去异味，又保持形整不碎。

2. 选用嫩豆腐，必须用纯鸡汤煨煮，火候要掌握恰当，当豆腐下锅加汤接近烧沸时，即移小火烩，切勿滚烧，要做到豆腐熟而光洁不起泡，不起蜂窝，嫩而入味。

### 〔风味特点〕

1. 八宝豆腐是清朝康熙年代的宫廷名菜。据说，康熙在位时十分喜食质地软嫩、口味鲜美的菜肴。清宫御厨便经常用鸡、鸭、鱼、肉去骨制成菜肴，满足康熙皇帝的要求。有一次，御膳房取用优质黄豆做成的嫩豆腐，加肉末、火腿末、香菇末、蘑菇末、松仁末，用鸡汤烩煮成羹状，康熙品尝后，感到豆腐绝嫩，口味鲜美异常，极为满意。他认为此菜有两大特点：一是取用豆腐、香菇、松仁等长寿之物为原料，可使人延年益寿；二是豆腐烹制得法，鲜美细嫩，胜于燕窝。因此菜用八种优质原料制成，故赐名为“八宝豆腐”，将它列为自己最心爱的御膳和宫廷宝菜。还请宫廷中著名文人，将“八宝豆腐”的用料及烹调方法，写成御方。曾多次将它作为比金银财宝还要重要的礼物，赐于江苏巡抚宋仲等宠臣。后来，康熙又将“八宝豆腐”之方，赐给尚书徐乾学（号健庵），徐在取方时，给御膳房银一千两。不久，徐又将此方传给门生楼村，楼村又传给自己的后人。乾隆时代，其法已传到楼的姓王的外甥孟亭太守，故称王太守“八宝豆腐”，并流传北京和浙江地区，遐迩闻名。清代大文人袁枚在《随园食单》中记载说：“王太守八宝豆腐，用嫩片切粉碎，加香荤屑、蘑菇屑、松子仁屑、瓜子仁屑、鸡屑、火腿屑，同入鸡汤中炒滚起锅。用豆腐脑亦可。用瓢不著箸。孟太守云：“此圣祖赐徐健庵尚书方也，尚书取方时，御膳房费银一千两。太守之祖楼村先生为尚书门生，故得之。”八宝豆腐一直流传至今，江浙地区制作亦多。

2. 豆腐洁白细嫩，八宝配料飘香，润滑如脂，滋味鲜美。

### 油吃黄瓜

#### 〔主料辅料〕

嫩黄瓜.....500 克	干辣椒.....1 粒
西红柿.....250 克	花椒.....1 克
白糖.....100 克	姜.....10 克
白醋.....30 克	盐.....15 克
葱.....10 克	香油.....50 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将黄瓜整条剖成两半，由背面剖梳子花刀或切成连环花刀，盛入容器内，均匀地撒上盐腌 1 小时，放在干净消毒的筛子内控去水分，再用净布轻轻地压去水分，盛入容器内。同时将葱、姜、辣椒均切成细丝。西红柿用开水烫后撕去皮，切成三棱块，抠去籽。

2. 把葱、姜放在黄瓜上，西红柿放在最上面。

3. 烧沸香油，先把花椒炸糊捞出，再下入辣椒炸成紫黑色时，加入糖醋熬化，浇在黄瓜上焖 2 小时。食用时捞出黄瓜改成段盛入盘中，摆上西红柿、葱姜丝、浇上汁即可。

#### 〔工艺关键〕

1. 另法：黄瓜切条，用盐腌 1 小时。锅中放香油，加姜、蒜、干辣椒，煸出味，加冷水少许，下白糖，熬至粘稠，起锅放入味精、料酒少许，倒入容器中晾凉。将盐腌黄瓜条轻轻挤干水分，放入汁中腌渍，约 4~6 小时，捞出装盘即可。

2. 选北方带刺鲜黄瓜，脆嫩好吃。

#### 〔风味特点〕

酸、甜、香、辣、脆、嫩，为宴会冷菜之一。北方市肆餐馆，家家制作

出售，又系大众化传统冷盆。家庭主妇按工艺关键方法制作，风味、质感，皆胜饭馆、宴会一筹。

### 钳子米炒芹菜

#### 〔主料辅料〕

芹菜心.....400 克	精盐.....2 克
钳子米.....30 克	姜末.....7.5 克
味精.....2.5 克	熟鸡油.....3 克
绍酒.....5 克	姜汁.....10 克
葱末.....7.5 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将芹菜心洗净，择去筋，掰成长 3.3 厘米的段。钳子米用热水泡透，大的片成 3 片，小的片成 2 片。

2. 将熟鸡油倒入炒锅内，置于旺火上烧到八成热，下葱末、姜末和钳子米，略煸一下，随后下入绍酒、姜汁和精盐。这时，将芹菜心放在漏勺里，在开水中焯一下，立即倒入炒锅内，下入味精，迅速翻炒两下即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 家常做法，芹菜去叶尖，摘去老筋，切段可用。
2. 急火短炒，一锅成菜。

#### 〔风味特点〕

1. 钳子米，俗称大虾干，个头在 3 厘米以上，背曲如钳，是海米中的上品。芹菜，又名香芹，亦称药芹，其味辛香，富有营养。《随息居饮食谱》中说，芹菜有“甘凉清胃，涤热，祛风，利口齿、咽喉，明目”的作用。在我国，家庭普遍食用芹菜，或炒或馅，经年可见。但这种普通的蔬菜，能够上得了华筵盛席，关键在于选料要精，北京传统名菜“钳子米炒芹菜”所用的芹菜心不过 400 克，但要从几千克的芹菜中才能选出。

2. 此菜做成后，钳子米呈黄色，鲜美而干香，回味悠长。芹菜心碧绿，吃起来脆嫩清爽。

### 炒干烂豆腐

#### 〔主料辅料〕

南豆腐.....3 块	芝麻油.....100 克
葱末.....2.5 克	(约耗 80 克)
酱油.....15 克	味精.....2.5 克
姜末.....2.5 克	精盐.....2.5 克
绍酒.....5 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将炒锅放在旺火上烧热，倒入芝麻油（25 克），烧至六七成热后放入豆腐，用手勺翻搅捣碎，炒 5 至 6 分钟。

2. 待豆腐已成碎末，水分慢慢炒干，呈金黄色时，放入葱末、姜末、精盐，再炒 2 分钟。最后，加入酱油、绍酒、味精和芝麻油（10 克）炒匀即成。

#### 〔工艺关键〕

炒豆腐时，要掌握适当火候。如火太旺，油太热，豆腐会炒糊，这时可将锅端到微火上炒，等油温下降，再端到旺火上继续炒，并淋一点油。如此随炒随放油，使油慢慢浸入豆腐中，共约用油 60 克。

#### 〔风味特点〕

1. 据传，豆腐系 2000 多年前的汉朝淮南王刘安所创。刘安是汉高祖刘邦之孙，才思敏慧，善为文词，精通医理。曾聚集方术之士炼丹制药。在炼丹中偶然发现了起化学变化的豆腐可食，而且味美，后人承袭其法尚用到今。豆腐的营养价值很高。《本草纲目》载，豆腐具有“宽中益气，和脾胃，消腹满，下大肠浊气，清热散血”的功能。

2，豆腐是用大豆，经过水泡、磨糊、滤渣、煮浆、点脑、压实、切块等工序制成。豆腐有南、北之分。南豆腐一般用石膏点脑，质地嫩软，水分大；北豆腐一般用盐卤点脑，质地较南豆腐稍硬，富有弹性。“炒干烂豆腐”用南北豆腐均可制作。需炒干豆腐所含的水分，再行调味。成菜色泽金黄，味道干香，吃起来柔软有劲。

### 椒乳通菜

#### 〔主料辅料〕

通菜.....500 克	白糖.....10 克
红辣椒丝.....10 克	味精.....2 克
蒜泥.....10 克	芝麻油.....10 克
白腐乳.....25 克	湿淀粉.....25 克
盐.....5 克	熟猪油.....50 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将空心菜除去黄叶老茎，择段洗干净。然后用开水加猪油焯近熟，捞出控净水分。

2. 炒锅用旺火烧热，下入猪油，放蒜泥、辣椒丝、腐乳爆香，再下空心菜、白糖、味精炒熟，用湿淀粉勾芡，加芝麻油、包尾油（明油）炒匀，上盘即成。

#### 〔工艺关键〕

空心菜先飞水，除去涩味，炒时火旺油热，瞬间即成，以碧绿脆嫩为佳。

#### 〔风味特点〕

通菜是对薺菜的俗称，也叫空心菜。通菜粗生易长，一般认为是一种粗菜，爽脆而滑，色绿清香，十分可口。所以民间有“新出薺菜芽，香过猪油渣”之谚。此时卖价较其他蔬菜为高。用油炒熟，加红辣椒丝、蒜泥、豆腐乳汁别有风味。

### 拌茄子

#### 〔主料辅料〕

嫩茄瓜.....500 克	芝麻油.....10 克
海米.....25 克	葱粒.....10 克
生抽.....25 克姜末.....10 克	
熟猪油.....15 克	蒜泥.....10 克
炒白芝麻.....15 克	味精.....2 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将前瓜去蒂洗净，较老的间疏去皮，用旺火蒸熟，晾凉，撕成粗条，上盘码齐。

2. 海米浸透洗净，切碎，炒锅用中火烧热，下入猪油，放海米、姜末、蒜泥、葱粒爆香，取出加生抽、味精、芝麻油调匀，浇在茄子上，洒上炒白芝麻即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 茄瓜不宜蒸太软烂，否则粘口。

2. 若嗜辣可加适量辣椒油或辣酱。[风味特点]茄子，又称矮瓜。据高恽《群居解颐》记载：唐代，岭南有种二三年生的茄树，高达二丈，夏秋茄子成熟时，安踏梯摘之。现在的茄瓜为一年生草本，高不过几尺，与之相比，矮了几截，矮瓜的俗称由此而来。前瓜的食法很多，制法简便，蒸熟后用熟油及调料拌之，清淡爽口，为夏秋时令蔬菜。

### 迎春罗汉斋

#### [主料辅料]

鹌鹑蛋.....24 只	红萝卜.....30 克
炸面筋.....100 克	白果仁.....30 克
水发发菜.....100 克	盐.....15 克
腐竹（炸香）...1 根	白糖.....15 克
水发冬菇.....12 只	味精.....5 克
水发云耳.....50 克	老抽.....50 克
荷兰豆.....50 克	胡椒面.....3 克
熟笋肉.....50 个	花生油.....25 克
大白菜梗.....160 克	湿淀粉.....15 克
生抽.....15 克	干淀粉.....15 克

#### [烹制方法]

1. 鹌鹑蛋蒸熟或用水煮熟，取出晾凉，脱去蛋壳，放适量生抽拌匀，沾上干淀粉，腐竹用清水泡软，煮透切成段。面筋用热水泡软，加适量碱面抓洗干净油腻，再用清水冲洗去碱味，切成块。

2. 将熟笋肉、红萝卜雕刻成花草图案，再切成片，分别用清水煮透，然后再加盐煨入味。

3. 白果仁用开水泡一泡，脱去外衣，用开水煮透。发菜、云耳、水发冬菇分别用开水煮透，捞出，控去水分。

4. 荷兰豆撕去根，洗干净。大白菜梗切成约 12 厘米长的榄核形，洗干净，用开水加适量油煮熟，取出，控净水分，再放回炒锅内，加盐、白糖、味精炒透，用湿淀粉勾芡，加明油炒匀上盘，摆成一定形状。

5. 炒锅置中火，下油烧六成热，放入鹌鹑蛋炸成赤黄色，倾入箬篱，控去油，然后放笋、发菜等原料，加盐、白糖、味精、老抽焖透，用湿淀粉勾芡，加明油炒匀，上盘，炸鹌鹑蛋围边即成。

#### [工艺关键]

素菜品种，至少 10 种以上，添加鹌鹑蛋，喻意财源滚滚，图个吉利。

#### [风味特点]

春节，有大年初一“食斋”的习俗，罗汉斋乃成为这一天的传统菜。斋，素也。但“迎春罗汉斋”这一个“斋”菜，则是加了鹌鹑蛋的，别有新意。

### 咸鱼鸡粒烧豆腐

#### [主料辅料]

嫩豆腐.....600 克	胡椒面.....2 克
鸡肉粒.....150 克	芝麻油.....10 克
咸鱼鸡粒.....50 克	料酒.....15 克
盐.....5 克	葱花.....10 克
味精.....3 克	湿淀粉.....25 克



白糖.....10 克

花生油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将豆腐切成小粒，用开水焯过，控尽水。鸡粒用湿淀粉拌匀。

2. 炒锅置中火，下花生油，烧至七成热，放入豆腐过油，倾入笊篱，控净油。鸡粒也过油至半熟。然后将咸鱼粒爆香，溅料酒、加汤水、豆腐、盐、白糖、味精调味。倾入砂锅，用文火焖透，加鸡粒、胡椒面，将鸡粒焖熟，用湿淀粉勾芡，加芝麻油、葱花、明油盖盖，原堡上席即成。

〔工艺关键〕

鸡粒、豆腐也可不过油，口味清鲜。

〔风味特点〕

此品为风味家常菜，集成鱼的浓香，鸡肉的鲜美和豆腐的清谈于一馔，质地嫩滑，老少咸宜。

### 煎瓢凉瓜

〔主料辅料〕

苦瓜.....500 克

胡椒粉.....0.05 克

猪肉虾胶馅...360 克

深色酱油.....2.5 克

蒜泥.....0.5 克

绍酒.....10 克

姜末.....0.5 克

干淀粉.....15 克

精盐.....1.5 克

湿淀粉.....7.5 克

味精.....3 克

淡二汤.....300 克

豆鼓泥.....15 克

芝麻油.....0.5 克

白糖.....1 克

熟猪油.....350 克

食用碱水.....5 克

(约耗 60 克)

〔烹制方法〕

1. 将凉瓜切去头、尾，横切成 24 段，每段厚 1 厘米，挖去瓜瓢。将猪肉虾胶馅挤成丸子 24 颗，每颗约重 15 克。

2. 将水 500 克烧沸，加碱水，放入凉瓜段焯约 1 分钟，至六成熟，呈碧绿色时捞出，用清水漂净碱味，晾凉后，用洁净毛巾抹干，在瓜段内壁抹上干淀粉，瓢入馅料，抹平。

3. 炒锅用中火烧热，下熟猪油，涮锅后倒回油盆，改用小火，把瓜逐段放入，边煎边加油，煎至两面金黄色，取出。改用中火烧锅，下蒜、姜、豆鼓泥，烹绍酒，加二汤、味精，精盐、白糖、瓢凉瓜段，烧至微沸后，加入酱油焖约 1 分钟，下胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入芝麻油和熟猪油 20 克推匀，装盘即成。

〔工艺关键〕

凉瓜下锅，断面朝下，煎黄后再煎另一断面，可保持凉瓜皮色碧绿。

〔风味特点〕

1. 凉瓜，即苦瓜，原产印度尼西亚，现我国广东、广西多产。果呈纺锤或长圆筒形，果面有瘤状突起，故俗称“锦荔枝”、“癞葡萄”。《广东新语》曰：“苦瓜，一名菩达，一名君子菜，其味甚苦，然杂他物煮之，弗苦，自苦而不以苦人，有君子之德焉”。《岭南杂记》曰：“闽广皆以为常撰……俱食青者，或腌作菹，或灌其肉，或以焰肉。”其中的“灌”即瓢法。可见，此法的历史甚久。

2. “煎瓢凉瓜”横断面金黄，皮色尚绿。凉瓜微苦，猪肉鲜香。从八十

年代初开始，在北京各大饭店广泛流行，现今进入市民家庭，“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”

### 金钱酥柑

#### 〔主料辅料〕

蜜柑.....1000 克	糖桔饼.....100 克
糖冬瓜片.....100 克	鸡蛋.....2 个
熟荸荠肉.....100 克	面粉.....100 克
炒熟芝麻.....15 克	花生油.....2000 克
糖冰肉.....100 克	(约耗 75 克)

#### 〔烹制方法〕

1. 将蜜柑去净皮络，掰开，用沸水浸片刻，去其酸质。然后用刀从外缘片开，但不切断，使其内缘有一线相连，去核，摊开成金钱状。

2. 将糖冬瓜、熟荸荠肉、糖冰肉、桔饼均切成圆形片状，依次拼叠在柑片上，另取柑片一块，反转嵌在其上，再覆上面粉成柑盒。

3. 将鸡蛋搥在碗里，打散。将柑盒逐个蘸上蛋液；入油锅炸熟，撒上熟芝麻，装盘即成。

#### 〔工艺关键〕

炒锅置旺火，注入花生油，烧至七成热，下柑盒炸黄。

#### 〔风味特点〕

柑子，是南方地区特产，味清甜，被称为蜜柑。以柑入馐，唐代韩愈的《初南食·贴元十八协律》中已有记载：“.....我来御魑魅，调以咸与酸，笔以椒与橙。.....”发展至现在，品种颇多，金钱酥柑是北京南料北做的名食。

### 玻璃白菜

#### 〔主料辅料〕

潮州大白菜.....	甘草.....2 克
.....2000 克上汤.....600 克	
猪瘦肉.....250 克	胡椒粉.....0.05 克
鸡骨架.....500 克	芝麻油.....10 克
精盐.....6 克	熟猪油.....1000 克
味精.....3 克	(约耗 200 克)
干淀粉.....15 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将大白菜去掉枯叶，掰开洗净，沥干。去掉根部后切成两段，每段长约 6.5 厘米，并将第一段硬帮的叶边切掉。

2. 炒锅用旺火烧热，下熟猪油烧至六成热，放入大白菜，炸片刻，取出，去油。将竹算子一块放在锅中，甘草放在竹算上，炸过的大白菜的软叶和梗帮分开摆齐。

3. 将猪瘦肉分切成块，和鸡骨架一起用沸火焯过，盖在白菜上，然后加上汤、精盐，上盖。先用旺火烧 15 分钟，再改用慢火烧四十分钟，使之烂熟。

4. 熟后，去掉瘦肉、鸡骨架，将白菜排放入盘，入蒸笼蒸 10 分钟，取出。将原汁入锅，加淀粉、味精、芝麻油、胡椒粉和熟猪油 25 克勾芡便成。

#### 〔工艺关键〕

白菜先过油，再烧，续蒸，三道工序之后，已软烂入味，勾玻璃芡上桌，

入口即消，风味别致。

〔风味特点〕

白菜，又叫大白菜，古称“菘”，俗称“黄芽白”，自古以来是我国冬季各地普遍食用的主要蔬菜。清代王士雄《随息居饮食谱》称它“荤素咸宜，蔬中美品，种类不一，冬季最佳。”“玻璃白菜”以白菜为主料，用猪肉、鸡骨煨成。其色洁白，有透明感，状如玻璃，故名。其质软滑，味道甘鲜，白菜吸收了肉香，营养丰富。

### 炖大白菜

〔主料辅料〕

大白菜.....1000 克	香菇.....15 克
猪肚.....350 克	火腿.....30 克
精盐.....7.5 克	熟猪油.....1000 克
味精.....2.5 克	(约耗 75 克)
湿淀粉.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 大白菜去根和枝叶，用沸水氽片刻，取出，用冷水过冷，撕去皮膜。猪肚放在热锅中炒片刻。香菇用水浸发后炖熟。火腿切片蒸熟。
2. 将熟猪油下锅，用中火烧至六成热，下白菜炸熟，取出，用钵盛放，上盖猪肚，加精盐和水，入蒸笼用旺火炖 1 小时。取出猪肚、白菜放在盘里，将香菇、火腿伴在两边。
3. 将原汤下锅烧热，加味精、芝麻油、湿淀粉调匀成薄芡，淋在面上便成。

〔工艺关键〕

1. 白菜微涩，最好焯水。
2. 炖为行话，实则为蒸，与潮州呼蒸为炊同义。

〔风味特点〕

“炖大白菜”是北京风味名菜，选用当地特产的大白菜做成。此品把它焯水去涩，然后与猪肚等肉类同炖，除保留它原有的甘香以外，还吸摄了肉类的鲜香，软烂可口，风味宜人。

### 鸡茸粟米羹

〔主料辅料〕

罐头粟米.....200 克	味精.....5 克
鸡肉粒.....100 克	胡椒面.....3 克
鸡蛋.....2 个	料酒.....15 克
上汤.....1000 克	湿淀粉.....50 克
盐.....10 克	熟猪油.....30 克

〔烹制方法〕

1. 先将鸡肉粒用湿淀粉拌匀；鸡蛋磕入碗内搅散。
2. 炒锅置旺火，下猪油少许，烧至七成热，溅料酒，放上汤、罐头粟米、盐、味精、胡椒面，汤水沸后下鸡肉粒煮熟，用湿淀粉勾芡，加包尾油（明油），鸡蛋推匀即成。

〔工艺关键〕

饮食多将鸡粒过油至熟，如用鲜虾仁、猪瘦肉粒均可，烹法基本相同。

〔风味特点〕

近年，我国从国外引进了一种良种粟米。这种粟米质嫩，味甜，可作主粮，亦可作蔬菜入馔，最宜于羹汤菜。“鸡粒粟米羹”是选用鸡肉切成丁与粟米同烩而成。其特点是，鲜美、甘香、润滑。其肉料可因时因地而变。而以鲜虾仁、猪瘦肉、牛肉为宜。可以一料独用，也可多料同用。其菜名都以所用的肉料而称。

### 玻璃甜芋泥

#### 〔主料辅料〕

芋艿.....500 克	猪油.....150 克
白膘.....200 克	香蕉精.....2 克
豆沙.....150 克	湿淀粉.....50 克
白砂糖.....400 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将芋艿洗净，上笼煮熟取出，剥去皮放在砧板上，用刀搯成细泥。
2. 取净锅一只置于炉上，放入芋艿泥，加入白砂糖 300 克、猪油，用文火慢慢地炒匀后，再不停地用力搅动，然后加入香精（一滴）炒几下，起装在盆内待用。
3. 将白膘下开水锅余一余取出，切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的片，盛在碗内，加入白砂糖 50 克拌匀，腌透即成玻璃肉。
4. 将豆沙放在冷芋艿泥中间包拢，放在碗内，上笼蒸 10 分钟取出，扣在盆中。
5. 取一只净锅置于炉上，加入清水 250 克和白砂糖 50 克，熬成糖水后，即用湿淀粉打芡，再加入猪油、香精（一滴）推匀，将玻璃肉推下锅内烧滚，淋在芋泥上面即成。

#### 〔工艺关键〕

玻璃肉：肥膘先飞水，再改刀成片，加白砂糖拌和，需腌 7 天以上，才可使用。

#### 〔风味特点〕

此品为南味甜菜，颜色洁白，香甜肥滑，常与其它甜品作头菜、尾菜同时上席，寓意两头甜，民间婚宴，尤为常用。

### 甜烧白果

#### 〔主料辅料〕

上白果.....1000 克	桔饼丁.....30 克
白糖.....700 克	肥肉.....100 克
肥肉丁.....50 克	柑皮.....1 个
猪油.....50 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 先将连壳白果用沸水滚熟，倒落漏勺。然后打破壳，后把肉开两边，再用沸水滚白果肉，倒入盆，浸冷水，用手摩擦漂水。去净心和衣。然后再用水滚过，漂凉、浸水，要浸一天，换清水几次。
2. 将肥肉丁 50 克，加入白糖 100 克拌匀成为冰肉。
3. 用砂锅落竹箬垫底，把已处理的白果肉倒入砂锅内。取白糖 600 克，盖在白果上面。2 小时后白糖化水，再用木炭炉文炖。柑皮 1 个、肥肉 100 克整块，放在白果上面，加盖。由糖水炖至稀糖胶即可。
4. 把白果倒入锅内加入柑饼丁、冰肉丁，煮匀加入白猪油 50 克，即成。

〔工艺关键〕

1. 冰肉是将肥肉丁加白糖腌制而成，腌制时间约需 24 小时，应提前一天准备。

2. 炖白果的柑皮、肥肉不用。

〔风味特点〕

香滑浓甜，桔香扑鼻，白果肉似硬实软，是北京地区冬季著名甜菜之一。

### 芙蓉莲子

〔主料辅料〕

莲子.....200 克	鸡蛋清.....150 克
西红柿.....200 克	白糖.....400 克

〔烹制方法〕

1. 莲子用开水浸泡 3 次，再进蒸笼蒸 10 分钟，去掉莲子心，加白糖 200 克、清水 1000 克，放入锅里煮成莲子汤。

2. 将鸡蛋清打成白棉花状，用西红柿的皮削成带状，在蛋白上砌寿字或喜字。入蒸笼蒸片刻。

3. 将莲子汤盛出，放入汤窝内，把蒸熟的鸡蛋清移放在糖水上即成。

（工艺关键）

搅打蛋清，容器净洁，不能有油、盐、碱及生水，顺一个方向搅打，中途勿停，一气呵成，以插入筷子立定不倒为度。

（风味特点）

龙人饮食习俗，筵席极重甜菜，凡喜庆筵席，常配三个，至少也得有两个，以取从头甜到尾之意。北京的甜菜也多种多样，素荤皆宜，而以素者最盛，“芙蓉莲子”，便是常用甜菜之一。此品面上的熟蛋泡浮起，状如浮岛，色棉白，浮岛下糖水甜冽，莲子粉香。

### 虾籽茭白

（主料辅料）

茭白.....350 克	葱末.....5 克
味精.....1 克	酱油.....10 克
虾籽.....5 克	姜末.....3 克
白糖.....10 克	料酒.....10 克
水发冬菇.....25 克	熟猪油.....25 克
湿淀粉.....25 克	清汤.....2.5 克
食盐.....2.5 克	花椒油.....10 克

（烹制方法）

1. 将茭白去皮，洗净，切成梳背块，沸水余过，冬菇每个片成三片，加汤浸透。沥净水分。虾籽放小碗中，用凉水浮去杂质尘埃。沥去水分。

2. 炒勺放在中火上，加白油烧至五成熟，再放入白糖炒至色红时，迅速放入葱姜末、茭白、冬菇、虾籽，颠翻煸炒，上色后加入清汤、酱油、精盐、料酒烧沸，移至微火上煤至汤将尽时，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油，颠翻均匀，除去涩味，出勺即成。

（工艺关键）

1. 茭白必须用沸水余透，除去涩味。

2. 虾籽用温水泡软，才出鲜味。

3. 文火煨制，要勤搅勺，以免糊底。

(风味特点)

1. 虾籽是虾卵的干制品。此品采集方式奇特，加工复杂。采集时先将青虾放入水漂洗，并用细箩筐将水过滤，于是便得一层寸米粒大小的虾籽。然后经过细心炒制、晒干而成。根据产地不同，虾籽可分晃虾籽、红虾籽、草虾籽、河虾籽等，以晃虾籽味最鲜。济南地区食用的河虾籽，质味稍次。

2. 茭白是菰的嫩茎，宋朝大诗人陆游咏曰：“芋魁加惨香出屋。菰首苜羹甘如飴”。其注“菰首，茭白也”。茭白之美味，溢于言表。此菜清淡鲜香，远近闻名。

### 炸荷花

(主料辅料)

白色荷花瓣.....12片	小麦精粉.....50克
鸡蛋清.....4个	白糖.....100克
豆沙馅.....100克	花生油.....1000克

(烹制方法)

1. 将荷花瓣用清水洗净，用洁净纱布振干水分，平铺在菜墩子上，抹上一层豆沙馅，顺长对折将豆沙馅包里面。

2. 鸡蛋清搥入碗内（蛋黄留作他用），用筷子或抽蛋器抽打成泡沫状，加入精粉搅匀成蛋泡糊待用。

3. 炒勺内倒入花生油，中火烧至三成熟时移到小火上，将折好的荷花沾均蛋泡糊，逐个下入油中炸制，用铁筷子轻轻拨动，炸至呈浅黄或黄白色时捞出，控净油，放盘子里，均匀地撒上白糖即可。

(工艺关键)

1. 要选白色荷花，刚开放的最好。
2. 抽打蛋泡时，顺方向一气打成，以筷子插在蛋泡中不倒为度。
3. 炸制时，采用低油温，待蛋泡稍变色，捞出控油即成。

(风味特点)

清帝逊位后，每当夏季来临，文人骚客云集昆明湖畔，饮酒赋诗，赏花餐花，“炸荷花”因成北京时令名菜。炸荷花色泽洁白，花香芬芳，是京城消暑佳品。

### 拔丝樱桃

(主料辅料)

樱桃罐头.....300克	白糖.....120克
香精.....5克	青红丝.....4克
熟花生油.....500克	干面粉.....100克

(烹制方法)

1. 樱桃控净汁，用于布揩净水，滚上一层干面粉。再撒上一层水，滚上一层干面粉，然后滤去面粉渣。

2. 勺内放油 500 克，烧至七成熟时，将樱桃下入炸成金黄色，捞出控净油。

3. 勺内加少许油、白糖，用急火炒至出丝时，倒入樱桃，撒上青红丝，滴上香精翻匀，盛入涂油的盘内即可。

(工艺关键)

熬糖时，要准确掌握火候。糖炒得老，口味变苦；糖炒得嫩，粘不住原料，且不出丝。以糖粒炒化后由稠变稀，气泡由大变小，颜色深黄色为度。

(风味特点)

“拔丝樱桃”是以烟台大樱桃为主料，经拔丝而成的一味甜菜。烟台大樱桃闻名国内外，19世纪80年代，由华侨引入了欧洲甜樱桃，开始在烟台芝罘区东部栽培，迄今已有百余年历史。果实硬大、色红味美。北京厨师们以此为原料，经拔丝而成甜菜，色泽黄中透红，味甜香美，一人餐桌，蜚声食坛。

### 砂锅海米白菜

(主料辅料)

大白菜心.....500克	姜片.....30克
水发海米.....50克	熟猪油.....30克
盐.....8克	料酒.....5克
奶汤.....500克	葱段.....30克
味精.....3克	花椒油.....10克

(烹制方法)

1.白菜心洗净，用刀顺剖为两半。放入沸水锅内煮约3分钟取出，用刀削去根，再顺切成1.5厘米宽的长条。

2.勺内加油30克烧热，放入葱段、姜片炸出香味，取出葱姜不用，然后投入白菜略炒，加海米、奶汤烧开。

3.取净砂锅1个，倒入烧开的奶汤、白菜及海米，用小火炖透，汁成浓白色时加入盐、味精、料酒，淋上花椒油，原锅上桌即成。

(工艺关键)

1.北京郊区所产青口大白菜质量最佳，以此入撰，更为正宗风味。

2.青口大白菜质嫩易熟，不宜久烫、久煮，应保持其鲜嫩、味美的特色。

3.此菜为冬令美味，砂锅上桌，下垫底盘，趁热而食。

(风味特点)

北京所产的白菜水分大，质鲜嫩、味甘甜，此菜就是选用正宗的青口大白菜，取出菜心，用砂锅、海米小火炖制而成。成菜，白菜色泽金黄，汤汁洁白如奶，酥料香醇，原汁原味，清鲜爽口，为北京的家常风味名菜。

### 炒合菜

(主料辅料)

瘦猪肉丝.....100克	味精.....3克
香油.....50克	春韭或韭黄.....75克
掐豆芽菜.....250克	料酒.....15克
花椒油.....25克	鸡蛋.....2个
嫩菠菜心.....150克	醋.....3克
精盐.....7克	花生油.....50克
水淀粉.....100克	葱姜末.....15克

(烹制方法)

1.春韭摘洗净，切3厘米长的段。水泡粉丝用刀略斩，不要过长。鸡蛋打散加食盐适量、葱姜末少许。将菠菜摘洗净，切8厘米长的段。水烧沸，将菠菜放入水中焯过。

2.炒勺烧热，放入花生油，下葱、姜炸出香味，随即放肉丝，炒至粉白色，烹入料酒，淋入清水少许。加盐，放入菠菜，粉丝同炒。

3.另起一勺，放花椒油少许，放掐豆芽菜，旺火急炒，随放盐及醋适量，

以除其豆生味。将韭菜倒入继续快炒至均，随即倒入肉丝，粉丝勺内，加味精炒匀，即成合菜，装入盘中。

4.炒勺烧热，放香油，待热时将打散的鸡蛋汁倒入锅中，摊成蛋饼，两面煎黄，盖在合菜上，即全部完成。

（工艺关键）

1.菠菜焯水，可去其涩味。

2.炒合菜时宜用两把勺同时操作，然后再倒在一起快炒，方得佳味。

3.春饼制法：

将面粉 100 克放入盆内，倒入 50 克溶有 0.5 克食盐的开水，搅拌均匀后，晾凉揉匀，盖上布，醒 10 分钟左右。

将面团放到案子上，揉一揉，搓成长条，做成 8 个剂，用手逐个按压成扁圆形，均匀地刷上一层薄薄的花生油。在饼剂刷油的一面撒上点面粉，再用炊帚把面粉扫下，将两个饼剂刷油的一面相对摺上，用擀面杖擀成 15 厘米左右的圆薄饼，共做 4 对饼坯。

将平锅或葵子刷净烧热，放上饼坯，用慢火把一面烙成七成浅花时，翻个，再将另一面也烙成七成浅花，用左手拿住上层饼一角，用管帚按住下半层，揭开后再合上，翻个，烙至饼面呈十成花时取出，从中间折叠成半月形，摆入盘中即成。此饼又叫荷叶饼，合页饼，由两薄页合成，色白柔软，有韧性。

（风味特点）

在中国北方，特别是北京地区，吃“合菜”十分讲究。一是节令性强，立春日必不可少；二是吃“炒合菜”需要春饼卷食，方能品出味道。吃过春饼卷合菜，杨柳吐絮，燕语呢喃，春天来临。《四宝鉴》中曾记载：“立春日，都人（指北京人）做春饼，生菜，号春盘”。

并有诗云：“咬春萝卜同梨脆，处处辛盘食韭菜”。将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽菜、嫩菠菜炒在一起，便是“合菜”，上面若再盖上一张摊鸡蛋饼就是北京名吃“和菜戴帽儿”，北京人则称之为“金银满堂”。



