

BEIJING FENGWEI XIAOCHI

北京风味小吃



生活百科知识
青苹果电子图书系列

豆汁、焦圈



藤萝饼



荷叶粥







八宝蓮子粥





白湯杂碎



酥 卷



八宝饭



江米面炸糕



龙须饼











小窝头



碗糕















茄食炸



枣荷叶



江米凉糕



杏仁茶





冰 碗



芋打滾



燙面餃







枣切糕



鍋貼





奶油炸糕



大蜂糕



糖火烧



撒饅饅



脆麻花







羊眼包子



杏仁豆腐



藥子涼糕





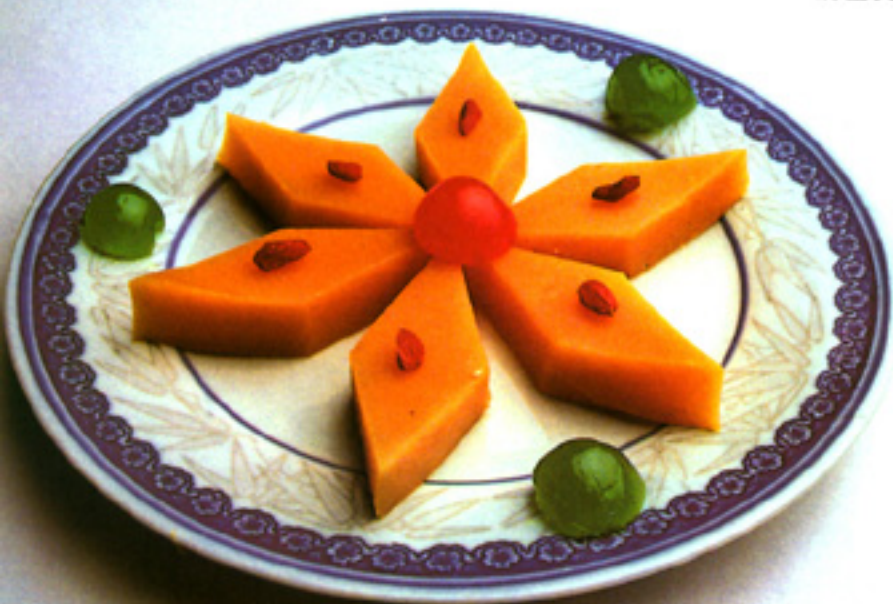
姜汁排叉



果料糖蜂糕



豌豆黃



北京风味小吃

佟长友 编著

内 容 提 要

本书重点介绍了 120 种京味小吃的传统配料、制作方法、特点以及有关习俗和掌故。有了这本书，您想品尝北京小吃就方便多了。这里介绍的小吃，原料易得，制作简便。只要按照书中的要领去做，读者完全可以在自己家里，亲手制作出真正充满京味的小吃来。这将为您的家庭生活增添许多情趣。

本书适宜广大家庭及小吃制作爱好者阅读，也可供餐饮业工作人员参考。

前 言

说起北京小吃，那可算得历史悠久，源远流长了。北京曾经是金、元、明、清的都城，迄今经历了 700 多年的历史；近半个世纪来又是我们伟大社会主义祖国的首都。这些有利条件使得它在饮食文化方面能博采众长、兼收并蓄，从而使北京小吃不仅品种丰富多彩，而且形成了浓郁的京味气息，在各种风味小吃中，独树一帜，经久不衰。老舍先生就曾说过，传统北京风味小吃是中华民族文化的重要组成部分，是宝贵的民族文化遗产。

为了更好地继承和发扬民族饮食文化，丰富人们的饮食生活，使北京风味小吃在今天的生活中大放异彩，作者编写了这本《北京风味小吃》。由于时间仓促，水平所限，书中不足之处，敬请读者批评指正。

编写此书得到了杨玉良先生、王景波先生的支持，特别是北京市烹饪协会理事、特一级面点师、北京市实验大学烹饪系总顾问、中央国家机关烹协秘书长刘俊清、北京小吃名师刘长水、一级面点师张文胜等，给了很多具体的、重要的帮助，对此，深表谢意。

作 者

目 录

美哉！北京小吃.....	(1)
--------------	-----

一、蒸煮类

大蜂糕.....	(5)
果料糖蜂糕.....	(5)
碗糕.....	(6)
米面白蜂糕.....	(7)
花糕.....	(7)
藕糕.....	(8)
榆钱糕.....	(9)
寿桃.....	(9)
小窝头	(10)
枣荷叶	(10)
银丝卷	(11)
肉丁馒头	(12)
菠菜簍	(12)
烫面饺	(13)
烧麦	(14)
羊眼包子	(14)

倒僧帽	(15)
豌豆包	(16)
开花馒头	(16)
千层饼	(17)
扒糕	(17)
饴饴	(18)
莜面搓鱼子	(19)
芸豆饼	(19)
木樨小枣	(20)

二、炸烙烤类

江米面炸糕	(21)
烫面炸糕	(22)
奶油炸糕	(22)
棒槌果子	(23)
焦圈	(24)
脆麻花	(24)
馓子麻花	(25)
蜜麻花	(26)
蜜三刀	(26)
姜汁排叉	(27)
开口笑	(28)
春卷	(28)
炸卷果	(29)
炸三角	(30)
白薯铃	(31)

炸口袋	(32)
龙须饼	(32)
蒸食炸	(33)
炸肉火烧	(34)
炸回头	(34)
一品烧饼	(35)
脂油饼	(36)
锅贴	(36)
京东肉饼	(37)
羊肉饼	(38)
煎饼	(38)
腰子饼	(39)
褡裢火烧	(40)
锅饼	(40)
灌肠	(41)
墩饽饽	(42)
糖火烧	(42)
糖螺蛳转	(43)
芝麻酱烧饼	(44)
马蹄烧饼	(44)
肉末烧饼	(45)
藤萝饼	(45)
玫瑰饼	(46)
牛舌饼	(47)
咸酥烧饼	(47)

蛤蟆吐蜜	(48)
萝卜丝饼	(48)
卷酥	(49)
硬面镯子	(50)

三、粘货类

爱窝窝	(51)
豌豆黄	(52)
江米凉糕	(52)
栗子凉糕	(53)
小豆凉糕	(53)
枣切糕	(54)
芝麻卷糕	(55)
驴打滚	(55)
芸豆糕	(56)
芸豆卷	(56)
豆蔻糕	(57)
盆糕	(58)
山药糕	(59)
紫米糕	(59)
八宝饭	(60)
小枣粽子	(61)
江米藕	(62)
白年糕	(62)

四、流食类

豆汁	(64)
----------	------

豆腐脑	(64)
老豆腐	(65)
卤炸豆腐	(66)
面茶	(66)
茶汤	(67)
油茶	(68)
杏仁茶	(68)
小豆粥	(69)
八宝莲子粥	(69)
大麦米粥	(70)
豌豆粥	(71)
荷叶粥	(71)
元宵	(71)
核桃酪	(72)
元宝馄饨	(73)
羊肉杂面	(74)
杏仁豆腐	(74)
牛奶酪	(75)
漏鱼	(76)
果子干	(76)
西瓜酪	(77)
冰碗	(77)

五、肉食类

白水羊头肉	(79)
白汤杂碎	(80)

卤煮丸子	(80)
卤煮小肠	(81)
羊霜肠	(82)
炖吊子	(83)
烧羊肉	(83)
爆肚	(84)
炒肝	(85)
爆糊	(86)

美哉！北京小吃

王仁兴

过去我曾说，咱们北京是座千年古都。现在，经过北京史专家的考证，远在三千多年前，北京就已经是燕国的都城了。时下人们常说中国是世界上的“烹饪王国”，而殊不知真正意义上的中国烹饪史得从北京写起。因为早在一万七八千年前，北京周口店地区的山顶洞人就发明了人工取火的熟食法，是北京人揭开了中国烹饪史的篇章。悠长的历史、独特的地理位置和勤劳智慧的北京人，创造了先进的北京文化。这北京文化中首要的就是北京的饮食文化。

提起饮食文化，人们往往就想到“吃”。不错，饮食文化中包含着“吃”，可“吃”并不能代表饮食文化，并不能概括饮食文化的整体。饮食文化是人类在饮食方面的创造行为及其成果，凡涉及人类饮食方面的思想、意识、观念、哲学、宗教、艺术等等都在饮食文化的范围之内。因此，一个小小的“吃”字，决包含不了上述博大精深的内容。我在这里概括地谈了下北京的历史和饮食文化的定义，是不是离题太远了，谈北京小吃怎么扯到历史和文化上去了？其实不然，因为光谈

物化的小吃而抛开文化的创造，就只能是时下经常重复的那一套“广告词儿”。北京小吃原本是深蕴于这样一种历史文化背景下的一项重要文化成果。它的每一个品种的制作方式和食用方式等等，都蕴含着深刻的哲理和北京人特有的审美意趣。它既是物化的北京都城史的一块“活化石”，又是文化的北京人美学意识的象征。而集北京各种小吃之大成的小吃谱或小吃书，实际上就是一部小吃的文化与文化的小吃的画卷。

谈到小吃，我在这里想先简单说一下小吃、点心和饭这三者的不同。从文化学的角度看，小吃、点心和饭之间的界限是很分明的。三者的共性虽然都是可吃的食品，可是在经营方式、制作方式、食用方式、食用对象等诸方面却有着鲜明的不同点。在经营方式上，小吃是固定食摊与流动小贩兼有，售卖时多有颇具特色的吆喝声，象夏天串胡同儿卖扒糕的：“扒糕筋道……酸辣凉粉儿哟……”。已故著名北京史专家张次溪先生解放前还专门辑了一部《燕市货声》的书，有关北京小吃的吆喝语尽在其中。在制作方式上，小吃一般是制法简单，现做现卖，立等可食，象炸糕、盆糕、大茶汤等。在消费者方面，在旧时吃小吃的主要是都市大众，偶尔也有中产阶级。进食环境主要是露天空地，有的顶多支个棚儿，摆几条长板凳。顾客的食用心理主要是逛大街或玩累了，又不到吃饭的时间，买点儿小吃“垫补垫补”（dianbu），一来压压肚，二来尝点儿吃的乐趣，因此小吃的风味特点主要表现在三方面：一是味儿。特点是甜咸分明，味觉刺激明显；二是质地。要么酥脆可口，要么软滑顺口，少有皮的塌的；三是

温度。有的真烫，象刚出锅的热炸糕、白汤杂碎；有的真凉，象江米凉糕、爱窝窝，决没有温的乎儿的。每一种小吃，都好吃不贵。风格上小吃纯朴，散发着浓郁的乡土气息，颇具都城坊民的韵味，象驴打滚、螺丝转、老豆腐。点心与小吃相此，就高级多了。在经营方式上，点心过去均出自饽饽铺（饭庄点心另当别论），有固定的营业铺面，有的还有名人题的字号，而且都是前店后厂的方式，象正明斋、祥聚公等等。当然，现在多出自糕点工厂了。在制作上，点心选料考究，精工细做，块形小巧，而且讲究包装，不是装匣子，就是饰红纸。风格典雅，体面，具有礼仪性。在食用环境上，点心多是在家中进食。食用方式多为边品茶边进点心。价钱也比小吃贵得多。旧时，消费者多为家境小康以上的有闲阶层。他们吃点心是为“解闷儿”和“吃着玩儿”。“饭”说起来谁都明白，它跟小吃和点心不一样，它不是“小吃”而是“大吃”！“小吃”之所以叫“小吃”，最根本的就在这里。它多数不能当饭，吃少了挺美，吃多了受不了。

我在前面说了，北京小吃是北京千年都城史的“活化石”。就拿北京小吃中的切糕来说，确切的记载早在公元13世纪时的元朝就已经有了。元熊梦祥《析津志》中说：“街市蒸作面糕，有以黄米作枣糕者，多至二三升米作一团，徐而切破，秤斤两而卖之”。其制作方式和售卖方式，与本世纪50年代北京卖切糕的情景何其相似，几百年相沿未变！再如清真小吃中的爱窝窝，许多人不明白窝窝就叫窝窝不就得了，干嘛还偏要加个“爱”字。一查古书，人们明白了，原来北京小吃的“爱窝窝”，早在明代就已是宫廷与仕宦之家的美味。

据清人李光庭《乡谚解颐》记载，明朝时，因为一位皇帝喜食这种“窝窝”，所以叫“御爱窝窝”。随着时间的推移，“御”字就被人们省去而径称为“爱窝窝”了。明代现实主义小说《金瓶梅》中记了许多当时流行的美味，其中就有“爱窝窝”。看来清真小吃“爱窝窝”还真是身世不凡呐！举这两个例子就足以说明北京小吃历史的悠久了。这样一份历史悠久的文化遗产，自本世纪 30 年代以来，早有识者进行搜集和整理。其中最著名者首推张次溪先生的《天桥的小吃》，此书堪称中国小吃谱中的范本。现在，佟长友兄以他对北京小吃那炽烈的激情，将多年辛勤积累所得，编著成这本《北京风味小吃》，真是可喜可贺，她将嘉惠于读者，也必将为北京小吃史的研究留下一份宝贵资料。

从文化学的角度讲，一个民族历史悠久，其文化成果并不永远是先进的、优秀的。当世界进入 20 世纪 90 年代并将跨入 21 世纪的时候，北京小吃也应当同北京的都市景观建设一样，要发展，要创造，要前进，而不能只在“正宗”的思想观念下停步不前，墨守传统。试想一下，当初咱们北京的先民在创造多彩多姿的小吃时，不也经历了一个从无到有、从少到多、从粗陋到精美的文化进程吗？历史上的北京人在那样的历史文化环境中能创造出如此诱人的成果，那么今天的北京人更应当而且也能够创造出胜过先人的“新派北京小吃”来。我满怀信心地期待这一天，期待着这一天的早日到来。我更愿意为这一天的到来同大家一道奋斗。

美哉！北京小吃。

一、蒸煮类

大蜂糕

大蜂糕多为清真小吃，上铺少量果料或大枣，分白糖大蜂糕和黑糖大蜂糕两种。此糕松软，香甜，利口。

原料 面粉 1000 克，白糖或黑糖 200 克，大枣 80 克，金糕 20 克，青梅 10 克，糖桂花 2 克，酵母或发酵粉适量。

制法 ①将面粉倒在盛器中，拌入发酵粉，加水、白糖、糖桂花和成面团，在适当温度下发酵，发得老些为好。②大枣洗净，稍泡，放入开水锅中煮 10 分钟，捞出控去水分。金糕切成长条片。青梅改刀成小块。③将小圆屉坐火上加水烧开，铺上湿布，把发面均匀地摊在布上，撒上果料，加上大枣，轻轻按实，蒸 40 分钟左右即熟。

果料糖蜂糕

果料糖蜂糕，以肥老、碱大、糕中孔似蜂窝而得名。此糕高约 6 厘米，果料在糕之上，美观大方；糖在糕之中，喧

软甜香。

原料 面肥 1000 克，白糖 250 克，食用碱 3 克，发酵粉 10 克，葡萄干 50 克，瓜仁 25 克，青梅 25 克，金糕条 50 克，青红丝 15 克。

制法 ①将面肥对好食用碱，加清水调成稀糊状，加入白糖、发酵粉搅匀。②将葡萄干洗净，控去水。青梅用刀切成小块。金糕切成筷子粗细的条。③蒸锅上火，注入水烧开，屉上铺湿布，四角提起，把糊状发面倒入，抹平，将金糕条、瓜仁、葡萄干及青红丝均匀地摆在发面糊上。稍饬之后，盖上盖，蒸约 40 分钟，下屉切成小块即可。

碗 糕

碗糕是以小碗为模具，装原料蒸制而成。颜色鹅黄，口感暄、松、绵、软，营养丰富，易于消化吸收。

原料 面粉 500 克，白糖 300 克，鸡蛋 250 克，泡打粉 20 克，青红丝 5 克，瓜仁 15 克，葡萄干 25 克。

制法 ①将面粉过罗筛细待用。葡萄干用清水洗净。②将鸡蛋 250 克磕入盛器内，加水 350 克搅均匀，再加白糖、泡打粉及筛过面粉，用手徐徐搅拌至无疙瘩为止，即成碗糕糊。③小碗里面抹上净油，倒入半碗糕糊，上面摆上青红丝、瓜仁、葡萄干。④蒸锅上火，加水烧开，将碗上屉，旺火蒸 15 分钟便熟，出锅将糕从碗中倒出即可。

米面白蜂糕

米面白蜂糕，为大米面所制，昔日以东四“芙蓉斋”所售最为有名。北京人家常食用的称为粢糕。蜂糕又分荤、素两种。荤者色微黄，中有脂油、核桃仁；素者色白。过去回民所售多为素糕，而汉人则荤素俱有。此糕柔软，干甜，利口。

原料 大米面 500 克，白糖 150 克，发酵粉 5 克，青红丝少许。

制法 ①将大米面倒入盛器中，掺发酵粉搅拌均匀，加清水、白糖，和成面团，发酵稍饬。②蒸锅加水上火，将发酵米面装入抹过油的碗里，上面撒青红丝，上屉蒸 30 分钟，待碗里面剂暄起，用手指按一下蜂糕有弹性即熟。

花 糕

我国人民每年农历九月初九，有“重阳食花糕”的习俗，据传始于汉代，到了清代，又有发展。《帝京岁时记胜》记：京师花糕盛行，“有油糖果烤制者，有发面垒果蒸成者，有江米、黄米捣成者”。花糕色白，暄软，甜香。旧时北京，一到重阳节，人们都以登高（爬山）、吃花糕为一快事。如今，每年西郊八大处仍办九九登高节，但吃糕却鲜为人知了。

原料 粳米面 1000 克，豆沙馅 800 克，白糖 250 克，金糕 50 克，青梅 25 克，核桃仁 25 克，瓜仁 10 克，桂花 10 克，

发酵粉适量。

制法 ①将粳米面倒在盛器中，加发酵粉拌匀，加水 and 成米面团发酵至老，取出揉匀，再掺入白糖、桂花，搋透揉匀。金糕切小丁。青梅切碎。核桃仁去皮炒熟切碎。 ②蒸锅上火，加水烧开，屉上铺湿布，把粳米面团分成四份，每往屉上放一份（摊开抹平），加一层豆沙馅，依次做完（共四层、三层豆沙馅）。最后一层上面，均匀放上果料，压实，扣上锅盖，用旺火蒸 40 分钟即熟，下屉后晾凉切块，每块上插一小纸旗。

藕 糕

藕糕是由江米面加藕丝制成的一种甜味小吃，又称藕丝糕。此糕香糯利口，甜软味美。

原料 江米面 1250 克，鲜藕 500 克，桂花 15 克，绵白糖 350 克，金糕 35 克，青梅 35 克，瓜条 35 克，瓜仁 25 克。

制法 ①将藕去泥、洗净、去皮，切成丝，迅速放入盆中，加清水稍泡，以防变色。 ②把江米面加水 and 成江米面团，拌上藕丝和白糖，搅均匀待用。 ③蒸锅上火，加水烧开，铺好湿屉布，把面团倒在屉布上，加盖蒸 40 分钟即熟。

④把金糕、青梅、瓜条切碎，同瓜仁、桂花一起撒在藕丝糕上，按实即可。

榆钱糕

榆钱，即榆树的果实，因其嫩绿圆扁，形似钱币而得名。用榆钱与面蒸糕即为榆钱糕。此糕白绿相间，香甜适口。每年春季榆钱成熟，过去大户人家以白面蒸成榆钱糕品尝为一快事。而一般平民则为吃一顿“新鲜饭”，常以玉米面蒸榆钱窝头，也图个有榆（余）钱的吉利。此糕多以民间蒸食，未见市场有售。

原料 发面 500 克，食用碱适量，白糖 100 克，榆钱 75 克。

制法 将发面对上白糖，对好碱，加水和匀，制成糊状。榆钱洗净，控去水分，掺入面中或撒于面上，上屉蒸 25 分钟下屉，凉、热吃均可。

寿桃

过生日献寿桃，是以往北京人的一种风俗。据记载，用面蒸制寿桃这种食品，在宋代就有了。到了清代，不但有蒸法，而且出现了烤法。乾隆皇帝八十大寿时，有“大寿桃一个，内中百寿桃一品”。现代人过生日，一般都用蛋糕代替寿桃了。但其作为京味小吃或寿日面食，仍为人们所喜爱。寿桃制成后，形态逼真，味道香甜，柔软适口。

原料 富强粉 1000 克，白糖 100 克，豆沙馅 1000 克，发酵粉适量。

制法 ①把富强粉倒盛器中，放发酵粉拌匀，加水、白糖，和成面团。待面发酵至六成时，取出放在案板上擀透揉匀，稍饧待用。 ②把面团先分块，搓成条，揪成每 50 克 1 个的小面剂，再将面剂按扁，包入豆沙馅，封好口，揉成圆形，再用刀背在尖部做出寿桃嘴形，稍饧。 ③蒸锅上火，加水烧开，将寿桃坯上屉蒸 15 分钟即可，拣出码在案子上晾凉。 ④把食用红色素用水调好，为粉红色。用铜丝网及小刷蘸上食色，喷在寿桃尖部，似成熟的桃形即可。

小窝头

小窝头源于清乾隆年间，后来成为慈禧御膳房的宫廷小吃品种。解放后，在 1956 年的国庆招待会上，周恩来总理曾用仿膳小窝头招待宾客，与会者食后赞不绝口，成为当时的一大新闻。成品色鲜黄，形小巧精致，香甜细腻。

原料 细玉米面 400 克，黄豆粉 100 克，白糖 250 克，糖桂花 5 克，小苏打 0.5 克。

制法 将细玉米面、黄豆粉、白糖、糖桂花、小苏打倒在盛器中，拌合在一起，加温水适量，搅拌均匀，和成面团。揉匀后，搓成直径为 1.5~2 厘米的圆条，再揪成每 50 克 10 个的小剂，制成小窝头生坯，上屉用旺火蒸熟即可。

枣荷叶

北京“满汉全席”一般均以烧烤菜为首，而席间的宫廷

双烤（烤猪、烤鸭），则必配荷叶饼为主食。枣荷叶是在此基础上，加上小枣蒸制而成，形似荷叶，红白相间，暄甜好吃，并有补血、安神的功效。

原料 面粉 500 克，小枣 150 克，食用碱适量。

制法 ①将小枣拣去虫枣，洗净，用水泡 2 小时，放入开水锅中煮熟。②将面粉倒入盛器中，加水和成面团。发酵后，对上碱揉匀，稍饧。将面搓成长条，揪成 10 个小剂。

③将面剂用面杖擀成长圆形，一边码上煮熟小枣 3~4 个，然后将另一边折在小枣上，呈半圆荷叶形，再用刀在上面按三道印迹，似叶梗，上屉约蒸 20 分钟即可。

银丝卷

银丝卷，以制作精细、面内包以银丝缕缕的面丝而名闻京城。除蒸食外，若入炉烤至金黄色，更有一番风味。其蒸制品色白，长圆形，暄软微甜。此品亦可作主食或宴会点心。

原料 面粉 1000 克，白糖 100 克，油 100 克，碱适量，面肥 100 克。

制法 ①将面肥放盆中，对清水调开，将面粉倒入和成面团，盖上湿布使之发酵。发好后稍饧，取出放在案子上，加白糖、碱水，反复揉揉均匀。②将和好的面团用抻面的方法，反复蹯条至劲头均匀，然后绕搭 9 扣，出成面丝，横搭于案子上刷上油，再切成约 6 厘米长备用。③将剩的面头，揉合均匀，搓成条，揪出面剂，擀成椭圆形面皮，皮内放面丝一绺，将皮边翻折于面丝之上，两头包紧，呈长圆形，稍

汤。入蒸锅中蒸 15 分钟即可。如烤制，就在蒸好的银丝卷中间稍切一个口（不断），入炉烤至金黄色即可。

肉丁馒头

肉丁馒头是北京满族人春节必备的食品。每年腊月开始制作，蒸多了，放在坛子里封好，放在户外，随食随取。有浓郁的酱香味，肥香可口。

原料 面粉 500 克，猪肉 400 克，冬笋 50 克，黄酱 50 克，葱、姜各 5 克，香油 50 克，味精 5 克，发酵粉适量。

制法 ①将面粉倒在盛器中，加发酵粉拌匀，加水 and 成面团，用手反复揉匀，盖上湿布稍饧。②猪肉洗净，与冬笋分别切成小丁，加入葱米、姜米、味精、黄酱、香油拌成馅待用。③把发好的面搓成长条，揪成 20 个小剂，按扁，将肉丁馅包入，封好口，揉圆，呈馒头状，收口朝下稍饧。④蒸锅上火，注水烧开，将肉丁馒头生坯码在屉上，蒸 15 分钟即熟。

菠菜簪

菠菜簪是时令性较强的食品，以往每年春季不仅家家必吃，而且相互送礼，以图和气。蒸熟的菠菜簪，薄皮、大馅、滑润、鲜香。过去除店铺当小吃出售外，一般家庭均将它当作主食。

原料 面粉 500 克，菠菜 1000 克，黄酱 50 克，火腿 50

克，粉丝 100 克，香油 50 克，葱花、姜米各 25 克，食用碱 5 克。

制法 ①面粉倒入盛器中，加发酵粉拌匀，加水调和成面团。发酵后对碱，揉匀，稍饧。②菠菜洗净，用开水焯透，过凉水后切成末，挤去水分。火腿切细丝。粉丝下热油锅炸至蓬松。锅上火放油，下葱花、姜米炝锅，接着下黄酱炒透，加入菠菜、火腿、炸粉丝、香油，拌均匀成馅。③发面搓成条，揪成 20 个剂，擀成圆皮，包入菠菜馅，封好口，上屉蒸约 15 分钟即熟。

烫面饺

烫面饺即用烫熟的面为皮，包上馅，经蒸至熟的饺子。从馅上分，有回、汉及素三种，其质料和口味又各有千秋。成品色灰白，半透明，皮软而筋道，馅清香。

原料 面粉 500 克，猪肉（肥瘦）350 克，青菜末 150 克，葱花 100 克，姜米 5 克，精盐 10 克，酱油 25 克，香油 25 克，花椒粉、醋蒜汁各适量。

制法 ①将面粉放入盆中，用滚烫开水浇，边浇边搅拌，和成烫面团。晾凉后，用手搓成长条形，再揪成小面剂（每 50 克 6 个）。②将猪肉洗净，绞成肉末，加水适量，打成糊状。再加入酱油、精盐、香油、葱花、姜米、花椒粉以及挤过水的菜末，搅拌均匀成馅。③将面剂用手按扁，擀成皮，包入馅，上屉蒸约 6 分钟，出笼装盘，与醋蒜汁一同上桌。

烧 麦

烧麦起源于元大都（今北京），是地道的京味小吃。现在我国南北皆有。北京烧麦从馅上分，春、夏、秋、冬四季有别，即：春以青韭为上，夏以羊肉西葫芦为优，秋以蟹肉馅应时，冬以三鲜为当令。此品鲜嫩多汁，香醇适口。

原料 面粉 1000 克，牛羊肉 500 克，西葫芦 500 克，葱 50 克，黄酱 100 克，熟油 75 克，姜 3 克，盐 10 克，淀粉 50 克，味精 4 克。

制法 ①将牛羊肉绞成肉末，西葫芦去皮、瓢，擦成丝，挤去水分，与肉末一起放在盛器里，加上各种调料，拌成烧麦馅。②面粉用开水或半开水和面团，揉匀备用。③淀粉过罗备用。④将面团搓成条，揪成小剂（每 50 克 3 个），用面杖擀成圆皮，再蘸上干淀粉，用木走槌压出花边，中间包上馅，用手捏拢，花口朝上，上屉蒸 8 分钟即熟。

羊眼包子

羊眼包子，相传清代康熙皇帝曾食用过，故而出名。因其个头小似羊眼，所以人称羊眼包子。馅料多样，营养丰富，深受人们喜爱。

原料 面粉 1000 克，羊肉 250 克，海参 50 克，玉兰片 50 克，冬菇 50 克，干贝 25 克，盐 6 克，味精 3 克，香油 50 克，葱花 25 克，姜、发酵粉、料酒各适量。

制法 ①把面粉倒在盛器中，加发酵粉拌匀，对水和成发面团，揉均匀，稍饧。②羊肉洗净，绞成末。海参切小丁。玉兰片切小丁。冬菇用水泡软去根切碎。干贝用水发透，加葱、姜、料酒蒸软，碾碎。将以上原料加盐、香油、葱花、姜汁、味精拌成馅。③将发面揉成长条，揪成小剂（每50克8个），按扁，擀成圆皮，包入馅，上屉蒸10分钟即可。

倒僧帽

倒僧帽，北京又有叫倒作包的，是羊肉包子的一种，为清真小吃，因其形状像倒放着的僧帽而得名。包子馅多以羊肉大葱为主，为京城早点一大热门货。成品色白，暄软，馅咸鲜，有浓郁的葱香味。

原料 面粉500克，牛羊肉500克，葱、姜共50克，盐10克，黄酱75克，白菜500克，熟油75克，发酵粉适量。

制法 ①将面粉倒在盛器中，加发酵粉拌匀，加水 and 成发面团，揉匀稍饧。②将牛羊肉洗净，绞成肉末。白菜去帮洗净剁成末，挤去水分。葱切花，姜切末。将牛羊肉末加黄酱、盐、油、白菜末、葱花、姜末，拌成包子馅。③把饧好的面团搓长条，揪成每50克3个的小剂，按扁，抹上馅，用大拇指与食指合拢，封严包子口，是僧帽形，上屉蒸10分钟即熟。

豌豆包

此品是以面为皮、豌豆为馅蒸制而成的京味小吃。原料以用张家口地区出产的“花豌豆”为好。制成后豆馅沙甜绵软，带有一种特殊的香味。

原料 面粉 1000 克，花豌豆 400 克，白糖 300 克，桂花 20 克，碱 7.5 克，面肥适量。

制法 ①将花豌豆洗净，煮烂成泥状，炒出沙，加入白糖、桂花，拌成豌豆馅。②将面粉倒在盛器中，加水、面肥和成面团，待发酵后对好碱揉均匀，饧片刻。③发面搓成条，揪成小剂（每 50 克 2 个），按扁，使成中间厚、边沿薄的面皮，包入豌豆馅，封好口，轻搓成长圆形，上蒸锅旺火蒸 10 分钟即可。

开花馒头

开花馒头是北京蒸食小吃之一。由于它酵肥用得老，对大碱，面又稍硬，蒸后馒头自然裂开，形似盛开的花朵，白嫩，软甜。如果在面剂顶端揉入红糖发面一小块，蒸出的馒头就成双色开花馒头。

原料 富强粉 1000 克，白糖 200 克，桂花 20 克，碱 25 克，面肥适量。

制法 ①将富强粉对上面肥，加水和成发面团，面要发得稍老点，然后对上碱，加入白糖、桂花水，反复搓揉，待

面团滋润、均匀为止，盖上湿布稍饧。夏天饧时间短些，冬天可入饧箱，饧好后才可使用。②把面团用手搓成条状，揪成小面剂（约70克1个），面剂不揉，直接将面剂断面向上码入蒸屉里，蒸15~20分钟，开花即可。

千层饼

千层饼也叫蒸饼。制作简便，以个大、层多而著称。成品色白暄软，椒香而味咸。

原料 面粉2500克，油50克，花椒盐50克，发酵粉适量。

制法 ①把面粉倒在盛器中，放发酵粉拌匀，加清水和成面团，待面发起后，分成约500克一块。②花椒盐制法：用30克花椒，放入热锅上干炒，反复翻搅，焙至花椒出香味、焦黄，出锅倒在案子上，碾成花椒面，再加细盐30克，拌匀即为花椒盐。③将500克一块的面，用面杖擀成大片，先刷上油，撒上花椒盐，一手按住面的一头，一手将面的另一头向外抻长。然后叠成多层，封好边口，擀成长圆形。依次将5块面做完为止。④蒸锅加水上火，屉上铺湿布，待锅开后，将饼坯上屉，蒸约25分钟即可。

扒糕

北京传统小吃扒糕，已约有150多年的历史。有诗赞云：“荞麦搓团式样奇，冷餐热食各相宜。北平特产人称美，醋蒜

还加萝卜丝”。扒糕随食随用小刀打成片装碗，浇以佐料吃。北京人有句俗话：“利口的扒糕，缺不了蒜”。

原料 荞麦面 500 克，酱油 50 克，醋 50 克，芝麻酱 150 克，大蒜 25 克，芥末糊 25 克，辣椒油 10 克，咸胡萝卜 25 克，精盐 6 克。

制法 ①将凉水 1000 克加盐倒锅内烧开，将荞麦面倒入，用木棍搅成团后过凉水。②将面团用手沾凉水拍成圆饼形，用小刀打成条状入碗，浇以酱油、辣椒油、醋、蒜汁，放和好的芝麻酱、芥末糊、用礅床擦好的咸胡萝卜丝，即可食用。

饸饹

饸饹为北方达斡尔族食品，早在元代就传入京城，成为北京小吃，也可作主食。此品色灰红，咸香微酸辣，利口，有咬劲。

原料 荞麦面 350 克，面粉 150 克，酱油 50 克，芝麻酱 50 克，醋 10 克，大蒜 5 克，咸胡萝卜丝 5 克，芥末 3 克。

制法 ①把荞麦面掺上面粉倒在盛器中，加水 and 成面团。②将压饸饹床子架于沸水锅上，把面装入饸饹床子，用手压下床子把，圆条形饸饹便从床子里压出，直接下入开水锅中。待煮熟后捞出过凉，挑入碗里，浇上调好的芝麻酱、酱油、醋、大蒜汁及发好的芥末，放上咸胡萝卜丝即可。

莜面搓鱼子

莜面搓鱼子是老北京人、满族人喜爱的食品。相传，过去北京人吃莜面，一是为口福，二是为防止一种“羊毛丁”的病。此品色灰微红，利口不粘牙，咸酸微辣，有一股莜面特有的香味。

原料 莜麦面 500 克，酱油 50 克，芝麻酱 25 克，醋 10 克，蒜 10 克，芥末 5 克。

制法 将莜麦面下入温水锅中，用木棍搅均匀。捞出放案子上稍晾，用手搓成条。然后用右手揪一小块放左手心上，用右拇指碾搓成盏形，似猫耳状，待全部搓好后一起上屉蒸 10 分钟，取出放在碗里，浇上和好的调料即可。

芸豆饼

芸豆饼是北京民间小吃。此饼色粉红，分甜、咸两种：咸者绵软，椒香可口；甜者沙凉细糯，甜香适口。

原料 大芸豆 500 克，花椒 10 克，盐 10 克。

制法 ①将大芸豆洗净，泡约 2 小时。花椒炒香研末加盐成花椒盐备用。②把泡好的大芸豆入开水锅煮至熟烂，捞出控净水分，过罗去皮，制成豆茸，拌以花椒盐，依次放入模子里，按实磕出即可。

木樨小枣

木樨小枣以北京密云产的小枣（枣以皮薄、肉厚、核小而著称）为主料，再配以木樨（桂花），加白糖烧煮而成。风味独特，是佐酒和饮茶的小菜。木樨小枣又称桂花小枣，如去掉桂花，配以玫瑰，称玫瑰小枣。木樨小枣色紫红，干甜，桂花香味浓郁。老北京人吃小枣不用勺儿，不用筷子，而专用牙签扎着吃，别有一番情趣。

原料 密云小枣 500 克，白糖 250 克，桂花 20 克。

制法 将小枣洗净，挑去虫枣，用水泡 6~8 小时。锅上火，注清水烧开，下小枣煮 30 分钟，见枣色重、鼓起将熟时，加白糖同煮，但要改用微火，否则易糊。煮到汤汁粘稠时，不断用手颠锅（不用铲子或勺，以防枣破皮）。待糖汁全部裹于小枣上，出锅，晾凉，均匀地拌上桂花水即可。

二、炸烙烤类

江米面炸糕

我国人民食糕的历史颇为悠久，早在先秦时就有类似的食物了。江米面炸糕，北京称之为“炸糕”。颜色金黄，酥脆粘软，桂花香浓，甘甜可口，堪为京城小吃一绝。

原料 江米面 1500 克，豆馅 1500 克，糖桂花 50 克，炸用油 1000 克（耗 300 克），碱适量。

制法 ①把江米面按每 500 克面加 300 克水和好，发酵。

②豆馅制法：把红小豆洗净，加水、碱煮至烂熟，晾凉后过罗去皮，加糖桂花 50 克拌匀即成。③将发好的江米面对好碱，分成约 80 克一块，揉成球形，按扁，中间制坑，用尺板将豆馅（约 35 克）抹入坑内，随抹馅随转，使口封严为止。

④锅上火，注入油。待油温烧至五成热，将炸糕坯逐个下锅，翻个炸至两面焦黄、浮出油面即熟。

烫面炸糕

烫面炸糕是昔日京城庙会小吃品种之一，多由回民制售，一般家庭也多有仿制。烫面炸糕，用料简单，制作也不难。但初学者在炸制时如不注意其油温变化以及烫面技术，也难免遭到“放泡”而烫伤的危险。此糕色深红，外酥脆，里软韧，馅香甜，易消化。

原料 标准粉 1000 克，糖桂花 20 克，红糖 250 克，干面 75 克，发面、食用碱各适量，植物油 1000 克（实耗约 200 克）。

制法 ①锅上火，注入清水 1500 克，烧到 90℃ 时，将 1000 克标准粉一次倒入，用木棍迅速搅动，将面和匀，无疙瘩，即成烫面。出锅后切开晾凉备用。②将红糖 250 克，加糖桂花、干面 75 克搓匀成红糖桂花馅。③将烫好的面对上适量发面和碱揉匀，揪成小剂（约每 50 克 2 个），按扁，每个包入 7 克糖馅，封好口，用手压扁。④锅上火，加油烧至六成热，逐个下入烫面炸糕生坯，炸至呈深红色捞出即可。

奶油炸糕

奶油炸糕，是北京的一种小吃新品种。此糕色浅黄，质地松软暄腾，奶香浓郁。

原料 富强粉 2500 克，鸡蛋 1250 克，白糖 750 克，奶油 150 克，香草粉 1 克。

制法 ①锅上火，注入水（约 5000 克）烧开，将面粉全部倒入，用木棍搅拌均匀。然后将奶油、香草粉倒入，反复搅透拌匀。 ②将鸡蛋磕入盆内，抽打后与烫面混合调匀为奶油炸糕面坯。 ③用手抓面一小块，揉成圆球形，再按扁，经温油炸至鼓起，呈黄色捞出，撒上白糖即可。

棒槌果子

棒槌果子，北京人称“油条”。而早年间有“油炸桧”之称（油炸鬼之意）。南宋时，卖国贼秦桧，谋害忠良岳飞父子，引起百姓不满。据传，那时人们家家和面，分别搓成两个面人，一似秦桧，一似王氏，捏在一起放入油锅里炸，称“油炸桧”，以解心头之恨。此品金黄色，酥韧，松泡脆香，是与豆浆同食的早餐小吃品种。

原料 面粉 1000 克，盐 15 克，碱 10 克，矾 15 克，炸用植物油 1500 克（约耗 400 克）。

制法 ①将盐、碱、矾倒入缸盆中，加少量水，用水走槌研碎至溶化。然后加足清水，倒入面粉，和成面团，稍饧片刻，用手反复捏叠至面滋润、光滑为止。 ②将面放在油案上，刷一层油，切成 5 厘米宽的长条，用手伸长按扁，切成小块，两小块合在一起（重 50 克），用手指稍按，两手抻抖，转扣成花，下入油锅，勤拨转，炸至焦黄即可。

焦 圈

焦圈是地道的京味小吃，一般与北京豆汁配食，深受人们的喜爱。成品色深黄油亮，酥焦香脆，形如手镯。

原料 标准粉 1000 克，盐 15 克，碱 15 克，矾 15 克，水 650 克，油 15 克，炸用植物油 1000 克（约耗 450 克）。

制法 ①将矾用木槌砸碎，加盐、碱、水及油搅溶，倒入面粉和成面团，搥透揉匀，反复捏叠，至面细腻不粘手为止。②将面团放在刷过油的案子上，先用刀切成条状，一手按面，一手将面拉长拉薄，用刀剁成长约 3 厘米、宽约 2.5 厘米的小块。两块合在一起，用手指稍按，用刀在中间切个口，下油锅炸至浮起，用筷子在刀口处将面抖成圆形，即成焦圈，炸时勤翻个儿，炸至呈金黄色，即可捞出食用。

脆麻花

脆麻花，质地酥脆，味道干甜，深受人们特别是儿童的喜爱。北京的脆麻花因做法有别，所以品种也多。在炸脆麻花的基础上，加上芝麻，称“芝麻麻花”；经油炸后粘上白糖面粉，为“芙蓉麻花”，等等。

原料 面粉 1000 克，苏打 8 克，红糖 120 克，油 20 克，炸用植物油 1500 克（实耗 350 克）。

制法 ①缸盆里放面粉加清水 500 克、红糖、小苏打、油，和成面团，搓揉细腻均匀，分成小块稍饧。然后揪成小剂，搓

成长约 5 厘米、粗 1.5 厘米的条，码在案子上刷油待用。

②将条面用手搓成细条，折成三股约 20 厘米长，拧成麻花状。

③锅注入油，烧至五成热，逐个下入麻花生坯，用筷子翻转，使麻花浮起，颜色一致，炸熟出锅。

馓子麻花

馓子麻花，又称馓子、环饼，是麻花类的花式品种。环饼，据说远在战国时期就有了，秦汉以来为寒食节的必吃食品。北宋大诗人苏东坡曾作诗赞美馓子麻花，诗云：“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁佳人缠臂金。”馓子麻花制成后，色金黄，酥脆，甜香可口，形同馓子。

原料 标准面粉 1250 克，红糖 150 克，碱 12 克，矾 20 克，油 15 克，芝麻 150 克，植物油 1500 克（约耗 500 克）。

制法 ①用缸盆或和面机加水 250 克，将碱、矾、红糖及油 25 克放入溶化，然后再倒水 1000 克，把面粉全部倒入，和均匀成馓子麻花面。用手搓成细长条，稍饧再揪成小剂（每 50 克 1 个）。②把每个剂蘸上用水浸湿的芝麻仁，搓成小条，用两根小面条对折两次成 8 根，抻长至约 24 厘米，将两头捏紧，呈枣核状，制成麻花生坯。③油锅上火，烧至六成热，手拿麻花生坯头，下油锅炉至呈金黄色即熟。

蜜麻花

蜜麻花，无论大小，还是形状，都与人的耳朵极为相似，故北京人常把它叫做“糖耳朵”。蜜麻花在北京宜秋、冬、春季食用。夏季炎热，易发生落糖现象，既不美观，又难吃，大失其风味。做好的蜜麻花，颜色酱红，蜜透光亮，软糯沙甜。

原料 老面肥 1250 克，标准粉 400 克，饴糖 3000 克，碱 20 克，炸用植物油 1500 克（约耗 450 克）。

制法 ①用 1250 克发面对上食用碱揉均匀。②用饴糖 400 克，标准粉 400 克和均匀做里子用。③将对好碱的发面团擀成两片，将里子面擀好夹在中间成三层，厚约 4 厘米。然后顺直用手按成坡形，用刀切成 3 厘米宽的小段。在小段中间顺切一刀，不要切断，成为蜜麻花坯子。④将坯子用手翻成“糖耳朵”形，逐个翻好后，下油锅炸熟捞出，接着下入熬好的饴糖锅过蜜，捞出晾凉即成。

蜜三刀

北京蜜制小吃品种很多。这里讲的蜜即饴糖，是由大麦等粮食经发酵糖化而成，有补脾、益气、缓急止痛、润肺止咳的功效。蜜三刀制成后金黄发亮，甜糯松软，是老少皆宜的医食共用的补品。

原料 标准粉发面 2500 克，干面 750 克，饴糖 750 克，碱 50 克，植物油 1500 克（实耗约 900 克）。另备饴糖 2500 克

蘸蜜用。

制法 ①将面发成老发面，即为苍肥，对上碱，和均匀成发面团，稍饧。②干面 750 克，加饴糖 750 克和成饴糖面。把对好碱的发面团一分为二，用擀面杖擀成片状，将饴糖面也擀成同样大小的片状，做里子用。两块发面片夹一层饴糖面成三层，厚约 2.5 厘米，用刀切成小块，四角对齐折好，顺切三刀连刀。③油锅上火烧至六成热，下蜜三刀生坯，炸至浮起捞出，迅速下入蜜锅中过蜜，再捞起晾凉即可食用。

姜汁排叉

姜汁排叉又称姜酥排叉，蜜排叉。不但是北京传统小吃，也是北京茶菜的一个品种。所谓茶菜，为满、回族礼仪性食品。满族人所设大、小满汉席，均以茶及茶食为先，然后才食冷荤、热菜、甜食、汤等，层次极为鲜明。回族人，因不饮酒，但为了必要的礼节应酬，又多以茶代酒，故而茶菜就必在其中了。姜汁排叉，色金黄，有较浓的鲜姜味，香甜适口，酥脆适中。

原料 富强粉 1000 克，鲜姜 50 克，白糖 250 克，桂花 25 克，饴糖 1000 克，青红丝 75 克，炸用植物油 1500 克（约耗 600 克）。

制法 ①将面粉加水成硬面团，将面团擀压成薄片。②将面片叠成长条，切成长约 7 厘米、宽 3 厘米的排叉片，两片合一，中间切一长二短三刀，翻成排叉生坯 ③将姜洗净

去皮切丝，用 750 克水煮成鲜姜水，加入白糖、饴糖、桂花熬煮至粘稠，放在温火上。④排叉下油锅炸至金黄色捞出，再下姜汁蜜锅中过蜜，捞出放在石板案子上，撒上青红丝，晾凉即可食用。

开口笑

开口笑是北京风味小吃中的佼佼者。它与麻团相似，而又有不同。做好开口笑，需要相当高的手艺，否则“口难开”，更“笑”不起来。此小吃呈圆球形，颜色橘红，以香、甜、酥著称。

原料 标准粉 1000 克，鸡蛋 100 克，白糖 100 克，和面油 50 克，饴糖 300 克，小苏打 10 克，芝麻 100 克，糖精少许，炸用植物油 1000 克（约耗 200 克）。

制法 ①用一干净盆，磕入鸡蛋，放入白糖、饴糖、苏打、糖精、油及适量水，搅打均匀。再倒入面粉和成面团，取出搓透揉匀，揪成小剂（每 50 克 3 个人）。②芝麻仁用开水稍泡，滗去水。把面剂揉成球，逐个滚上芝麻即成“开口笑”生坯。③锅上火，注油烧至四成热时，下入开口笑生坯。注意油温切勿太高，待炸至呈金黄色，会自然裂开口，熟透即成。

春 卷

春卷是春节前后人们喜食的油炸食品之一。做春卷，制

皮是一个关键，面、水相和，比例必须合适，做到面软而不流，方可在铛上打出薄如蝉翼的春卷皮来。再经卷制、油炸，就成了外焦里嫩、颜色金黄、酥香可口的春卷。

原料 面粉 200 克，猪肉丝 100 克，绿豆芽 100 克，青韭 50 克，葱 10 克，盐 3 克，味精 2 克，香油 5 克，酱油 6 克，料酒 4 克，胡椒粉少许，花生油 1000 克（约耗 150 克）。

制法 ①将面粉加入适量盐、清水，和成软面团，反复搋透揉匀，抓上劲，达到滋润、不粘手为止。②用特制小铁铛，坐于温火上，稍擦些油，一手提面团，一手不断转铛，将面团往铛上一按，然后提起面团，即可摊成直径约 15 厘米大小的春卷皮。③将绿豆芽、韭菜洗净，韭菜切寸段。炒锅上火，放底油烧热，放葱花，随下猪肉丝煸炒断生，烹入料酒、酱油入味，再下绿豆芽，出锅后拌以香油、盐、味精、胡椒粉及韭菜，成馅。④用春卷皮包适量馅，卷成拇指粗的卷，下油锅炸至呈金黄色、浮起即熟。

炸卷果

卷果是京城茶食之一，也是地道的清真教席小吃。逢年过节，清真回民都要将“炸卷果”作为上等食品而登大雅之堂。此果在民间流传较广，食之者众多。此种小吃分甜、咸两种。甜卷果色金黄，外焦里软，香甜不腻，营养丰富，更受欢迎。

原料 油皮 2 张，山药 500 克，栗子 100 克，小枣 100 克，青海、山楂糕各 50 克，白糖 25 克，饴糖 100 克，糖桂花 5 克，

芝麻仁 25 克，炸用植物油 500 克（约耗 125 克），水淀粉适量。

制法 ①将栗子去皮煮熟。小枣去核洗净煮熟。青梅、山楂糕切成小丁。 ②将山药去皮，蒸烂碾成泥与以上原料合在一起揉匀，包入用水浸潮湿的油皮内，成三棱形，用水淀粉封好边，上锅蒸透，晾凉顶刀切成约 1.5 厘米厚的片。

③锅上火，注油烧至七成热，下入卷果，炸至呈金黄色捞出。

④用干净锅上火加少许清水，下入白糖、饴糖炒至粘稠后，下入炸好的卷果，裹匀糖汁，粘上炒熟的芝麻，出锅晾凉后即可食用。

炸三角

炸三角，是老北京人熟知的小吃食品，距今约有 100 多年的历史。它以面为皮儿，馅分荤、素两种。成品色金黄，皮微焦，馅呈糊状，味鲜美。过去京城以前门外“都一处”老字号的炸三角最有名气。据《天桥杂咏》云：“三角炸来香且脆，卤为馅子面为皮。价廉物美平民化，买得充餐可疗饥”。仅此四句，便道清了炸三角的用料、制作及特点。

原料 面粉 1000 克，过罗淀粉 350 克，咸胡萝卜丝 150 克，香菜 300 克，大葱 60 克，芝麻 25 克，酱油 100 克，炸用植物油 1000 克（约耗 350 克）。

制法 ①将面和均匀（稍硬），揪成 25 克一个的小剂，稍饧。 ②将锅上火，注水烧开后，加酱油、水淀粉勾芡成糊，倒入瓷盘内晾凉，切成小丁。 ③将葱、香菜洗净，葱切葱花，

香菜切小段，同咸胡萝卜丝、芝麻一起拌匀，然后加入淀粉丁搅成卤子馅。④将小面剂擀成圆皮，从中间切开，包上馅，封好口，用水刷边捏成三角形，下油锅炸至呈金黄色、起小泡时捞出，晾凉即可。

荤馅制法：将淀粉换成猪肉皮 500 克，经熬制成冻（加调料）切丁，同配料拌成馅，其他做法与素馅同。

白薯铃

白薯铃是一种茶菜，即喝茶时食用的菜。作为饮食禁忌，回民，是不饮酒的，在餐桌上为了应酬亲朋，多以茶代酒，配以茶菜。而满族人的习俗，崇尚“早茶晚酒”。早茶除就以饽饽，还备有茶食，亦即茶菜。所以茶菜逐渐成为地道的清真小吃。茶菜品种较多，白薯铃就是一种。其色金黄，味道甜香，酥脆。

原料 白薯 500 克，白糖 30 克，饴糖 75 克，青红丝 25 克，芝麻仁 25 克，炸用植物油 750 克（约耗 100 克）。

制法 ①将白薯（红瓢的尤佳）洗净去皮，顶刀切成极薄的片，晾去水分。②锅内放油，烧至六七成热，将白薯片下锅炸至金黄色捞出，控净油。③炒锅上火，加少许清水、白糖、饴糖，炒粘稠后，把炸好的白薯片倒入，迅速翻炒，同时把青红丝、芝麻仁倒入翻拌均匀后，将薯片倒在案子上，晾凉即成。

炸口袋

炸口袋是北京早点品种之一。现吃现做，呈口袋形，外酥里嫩，营养丰富，味美适口。

原料 面粉 1000 克，鸡蛋 20 个，盐 15 克，碱 10 克，矾 15 克，炸用植物油 1500 克（约耗 400 克）。

制法 ①将缸盆内放盐、碱、矾，加水 500 克，用特制木槌将碱、矾、盐研碎至溶。然后倒入面粉 1000 克，和均匀，用手反复捏叠至出油皮、光滑滋润为止，抹上油，放油案上稍饧。②将面团用刀切一长段，用手抻长、按扁成带状，再切成 10 厘米长、6 厘米宽的片。③锅上火，注油烧至六成熟时，将面片入锅炸至色呈金黄、起泡、鼓起时捞出，挑开一边口，倒入一个鸡蛋的蛋液，将口夹严。再入油锅略炸，鸡蛋液凝固即可。依次做完为止。

龙须饼

龙须饼就是把用抻法制作的“龙须面”装入特制的模子中，用温油炸制而成。炸好的龙须饼，撒上白糖，配以红色的金糕，形似龙须，香甜酥脆。

原料 面粉 1000 克，水 500 克，细盐 5 克，碱面 6 克，植物油 1000 克（实耗 150 克），白糖 100 克，金糕 50 克。

制法 ①将面粉加入盐、水（冬季用温水、夏季用凉水），先和成麦穗状，再和匀稍饧。然后用手加水反复轧细、

捏匀。两手各揪住面的一头，反复交叉蹂条，至面劲均匀。如夏季可不断向面上淋些碱水，或沾些盐水，使面起劲。②将面蹂均匀可出条，在案子上撒些干面，两手搭扣至13扣，可达8192根。③锅上火，注入植物油，烧至四成热，用圆形铁模子装少许细面丝，入油锅炸至浅黄色，捞出装盘，撒上白糖和金糕切成的小细条即可食用。

蒸食炸

蒸食炸是用先蒸后炸两种烹调方法制成的一种素馅饺类小吃。过去叫卖者常以“蒸食炸，油白搭”的吆喝声招引顾客。此品外焦里嫩，素雅清香，深受老北京人的喜爱。自初夏至中秋，为应时食品。

原料 面粉1000克，西葫芦1000克，黄花菜100克，香菜100克，芝麻10克，葱米50克，姜米10克，味精3克，黄酱100克，白胡椒粉少许，盐15克，香油50克，炸用植物油1000克（约耗300克）。

制法 ①将面粉用开水和成烫面团。把西葫芦洗净去皮，去瓢，用礅床擦成丝，挤去水分。黄花菜用热水泡透，择去老根，切成末。香菜洗净切末。②将西葫芦丝、黄花菜末、葱姜米、黄酱、香菜末、盐、味精、芝麻、香油、胡椒粉拌匀成馅。③将面团搓成长条，揪成面剂（每50克6个），擀成圆皮包入馅，捏成饺子形，先上屉蒸10分钟。再将铛上火，放油烧热，将蒸饺逐个煎炸至金黄色，即为蒸食炸。

炸肉火烧

炸肉火烧是老北京人最喜欢的一种小吃。在制法上，回民和汉民有别，馅料不同，技巧也不同，各具特色。清真“肉火烧”以烫面为皮，以折边、抻长后盘为圆形。而汉民则不烫面，包馅后呈桃形，再按成扁圆形。此品色深黄，皮酥馅肥，葱香味很浓。馅中再加些所喜爱的蔬菜就更完美了。

原料 肉馅 500 克，面粉 1000 克，发面少许，葱花 500 克，黄酱 50 克，盐 25 克，香油 100 克，花椒、姜、碱各适量，植物油 1000 克（实耗约 200 克）。

制法 ①将锅内水烧至 90℃，倒入面粉搅均匀，不能有疙瘩，成为烫面。取出烫面摊于案上稍晾，再对入少许发面及碱，揉和均匀稍饧。②花椒用温水提前泡透取用花椒水。姜去皮洗净切碎用水泡，取用姜水。向肉末里加水稍打至嫩，再加入黄酱、盐、花椒水、姜水、葱花、香油拌成馅。③将面团搓成条，揪成小剂（每 50 克 2 个），按扁，包入馅，捏成桃形，封好口，再按成扁圆形，下入六成热的油锅，炸至浮起呈深黄色即熟。

炸回头

炸回头是著名的北京清真教席小吃，深受伊斯兰群众的喜爱。此品形状似元宝馄饨，色金黄、透亮，外焦里嫩，味咸鲜香。

原料 面粉 1000 克, 牛肉 500 克, 青菜 750 克, 黄酱 50 克, 盐 10 克, 葱花 50 克, 姜末 10 克, 花椒 20 克, 香油 75 克, 炸用植物油 1000 克 (约耗 400 克)。

制法 ①将鲜牛肉洗净绞成末。花椒用开水泡透取用花椒水。青菜洗净, 切碎挤去水分 (如用韭菜可切成末)。将牛肉末、花椒水、青菜末、葱花、姜末、黄酱、盐及香油和在一起, 拌成馅。②锅上火注入清水烧至 90℃, 将面粉 500 克倒入搅匀成烫面。将烫面放在抹过油的案板上饧片刻。③将另 500 克面粉加水 and 成面团, 与晾凉的烫面掺和在一起, 搓均成条, 揪成剂 (每 50 克 6 个), 擀成圆皮, 放馅包成长饺形, 对叠两角, 使之粘住即成元宝形“回头”。④锅注油烧热, 下入回头生坯, 炸至呈金黄色即可。

一品烧饼

自古至今用“一品”命名的菜肴举不胜举。“一品烧饼”即意为最好的烧饼。此饼皮酥层多, 香甜可口, 风味独特。

原料 面粉 1000 克, 白糖 300 克, 桂花 20 克, 芝麻 100 克, 核桃仁 25 克, 青梅 25 克, 小苏打适量, 香油 25 克, 花生油 2500 克 (约耗 350 克)。

制法 ①将面粉 300 克放入盆中, 把烧至六七成热的油 250 克倒入面粉内搅拌成酥面, 晾凉待用。②将面粉 50 克放碗里, 核桃仁、青梅均切成小丁放入, 再加白糖、桂花、香油, 一起拌成馅。③小苏打放盆里加温水和其余的面粉, 和成面团, 稍饧, 擀成大片, 包上油酥面, 卷成卷, 搓成条, 揪

成小剂（每 50 克 2 个），按扁包入馅，为一品烧饼生坯。

④锅上火，注油烧至五成热，将一品烧饼生坯粘上芝麻入油锅炸熟即可。

脂油饼

脂油饼是用猪脂油加葱花卷入面内烙制而成。成品金黄色亮，外香脆，里软嫩，葱油香味浓郁。

原料 面粉 500 克，脂油 375 克，净葱 250 克，精盐 10 克，花生油 100 克。

制法 ①面粉加水成软面团，脂油切成骰子丁。葱切成葱花。 ②将软面团揪成每个重 100 克的剂子，用面杖擀成大片，刷上油，铺匀脂丁，撒上葱花、精盐，从一头卷起，两手抻长，盘成圆形，稍饧，再擀成圆饼。 ③铛上火，浇上底油烧热，将脂油饼放入，烙至两面呈金黄色即可。

锅 贴

锅贴是烙制油贴的小吃。过去，北京锅贴各处有售，但以（护国寺）庙会及（西安门）西安市饧的锅贴最有名。成品皮薄、馅大，色焦黄，咸鲜味香。锅贴两角不封口，成月牙形，馅似露未露为一大特色。

原料 猪肉 500 克，大白菜 750 克，面粉 1000 克，黄酱 50 克，葱姜米 5 克，酱油 50 克，香油 50 克，盐 10 克，植物油适量，醋、蒜泥各适量。

制法 ①将面粉用温水和成软面团，饧片刻。②将猪肉洗净，绞成末，加酱油、盐、黄酱、香油、葱姜末及清水，打成肉馅。大白菜去老帮洗净，剁细，挤去水分拌入馅中。③将面搓成条，揪成小剂（每50克3个），擀成圆皮。然后一手托皮，一手装馅，再用手在边口处捏三把，将边拢紧，两角不封口，呈弯月形，逐个码在木板上。④铛上火，浇油烧热，将锅贴坯子一齐摆放铛上，煎至贴底发黄时，浇入开水，盖上盖，焖贴至熟。出锅前浇少许油，用铁铲铲出反扣于盘内（贴底向上）即可食用。醋、蒜泥、香油等佐料，随锅贴一同上桌。

京东肉饼

京东肉饼是以牛羊肉为馅、白面为皮、包成饼状烙制而成。每个大则约500克，小则也足有300克。成品色金黄，外焦里嫩，馅香油润，味美可口。京东肉饼为北京以东夏垫镇（属今大厂回族自治县）杨景禄（别名大麻七）所创制。据传，1770年乾隆皇帝路过此地，曾品尝过这种肉饼，对其色香味赞不绝口。从此京东肉饼生意大振，至今不衰，深受北京人的喜爱。

原料 面粉500克，牛肉500克，大葱100克，姜10克，豆豉20克，香油50克，盐10克，黄酱10克，植物油适量。

制法 ①面粉用温水和成面团。②牛肉绞成末，加葱花、姜末、黄酱、香油、盐及剁碎的豆豉拌成馅。③将面团揪成大剂（每150~250克1个），用手按扁，包入馅，折

成饼状。铛上刷油，将饼坯放铛上烙熟即可。

羊肉饼

羊肉饼过去多为回民现烙现卖，饼色焦黄，外焦里嫩，香味四溢，滋润味美。既是小吃，又可作饭吃。

原料 面粉 500 克，羊肉末 250 克，大葱 250 克，黄酱 100 克，盐 5 克，姜 5 克，香油 10 克，煎烙用植物油适量。

制法 ①将面冬天用温水、夏天用凉水和成较软面团（每 500 克面，加水约 350 克）。将面揉透揉匀，盖上湿布稍饧。②将大葱洗净，切成葱花。姜洗净切成姜末。把羊肉末加葱花、姜末、黄酱、盐、香油，拌和均匀成馅。③将饧好的面搓成条状，用手揪成小剂（每 200 克 1 个），用擀面杖擀成长方形片，上面抹上拌好的羊肉馅，卷成卷，用手将两头的口捏牢，然后按成扁形。铛上火，放油烧热后，放羊肉饼烙至两面金黄，刷油，再烙至熟。

煎 饼

煎饼，北京人以春季食用为多。老北京的煎饼以天桥市场的为最好。《天桥杂咏》有述：“传闻煎饼是宜春，裹得麻花味特新。今日改良高进步，一年四季市问陈”。从四句竹枝词便可领略到，煎饼也随着京人的口味和需要的变化而在不断变化：由春日小吃，成为四季皆宜的食品；从裹食油条、麻花，到裹利口香脆的薄脆。成品外软内脆，有浓郁的京酱味

和葱香味。

原料 小米面 2500 克, 黄豆面 250 克, 盐 50 克, 碱 5 克, 酱豆腐卤、辣椒糊、甜面酱各适量, 葱花、植物油各少许。

制法 ①将小米面、黄豆面、碱、盐拌在一起, 加 3000 克水调成糊状。②将煎饼铛烧热, 稍擦点油, 盛上一勺面糊放于铛中心。用丁字形竹搂子将面糊平转一圈, 即成薄薄的圆饼。熟后用铲刀顺饼边铲起出铛, 抹上面酱、酱豆腐卤、辣椒糊, 撒上葱花, 放上薄脆, 卷起即可。

腰子饼

腰子饼, 是以面为皮, 萝卜丝或韭菜配以猪肉末为馅, 卷裹成猪腰子形而得名。过去以西四小吃店制作的最有名。此饼烙制时浸入油中, 半煎半炸, 其颜色金黄, 外酥香, 馅软嫩, 食而不腻, 深受人们的喜爱。

原料 精白面 1000 克, 肥瘦猪肉末 500 克, 象牙白萝卜 1000 克, 酱油 50 克, 盐 15 克, 味精 5 克, 香油 50 克, 葱姜末、煎用花生油各适量。

制法 ①将猪肉末加酱油、盐、味精、香油、葱姜末, 再加适量水, 拌成馅。②象牙白萝卜洗净, 用礞床擦成细丝, 用盐略腌一下, 挤去水分备用。③精面粉冬季用温水、夏季用凉水和成面团, 搋透揉细, 至光滑不粘手即可, 饧片刻, 揪成小剂 (每 50 克 3 个), 逐个搓成 6 厘米长的条, 刷上油待用。④案子上抹上油, 将条面擀成长方形, 然后一手按住, 一手抻长至 45 厘米。在面的一端放上萝卜丝、肉馅, 卷

起成腰子形。用手稍按，放饼铛里烙煎，至两面呈金黄色即熟。

褡裢火烧

褡裢火烧是北京人非常喜欢的小吃食品。过去以前门外“瑞珍厚”老铺制作的较为出名。制成后形似布褡裢，故而得名。此品经铛油煎，两面焦黄，外焦里嫩，非常适口。

原料 肥瘦猪肉末 750 克，面粉 1000 克，葱花 150 克，姜末 10 克，黄酱 30 克，酱油 20 克，盐 3 克，味精 2 克，香油 15 克，煎烙用植物油适量。

制法 ①将猪肉末加水打上劲至嫩，然后加入葱花、姜末、黄酱、酱油、盐、味精及香油，搅拌均匀成馅。②面粉用水和成面团，揉至光润，盖上湿布饧 15 分钟。③案板上刷上油，把饧好的面团搓成条状，揪成每个重 25 克的小剂，用擀面杖擀成 10 厘米长、8 厘米宽的薄片，放上馅，自下向上卷，折进两边封口即成褡裢形。④铛上火，注入少许油，油热后将褡裢火烧生坯逐个整齐码入铛内，浇上点凉油，烙至两面焦黄、油润、熟透即可。

锅 饼

北京的锅饼，过去多在山东人经营的馒头铺出售，经长期发展变化，已成为真正的北京风味小吃了。此品暄起寸高，色白黄，干香，有咬劲。由于它物美价廉，又易于存放，深

受广大群众的喜爱，也可当作主食。

原料 面粉 2500 克，碱面 15 克，发面适量。

制法 ①将面粉加发面和水，和好发酵，然后对好碱，揉均匀，再呛上干面，揉搓均匀、滋润，即成为干而硬的发面团。②用大擀面杖将面团（约 1500 克）擀成大圆饼，上面用花杖顺外边擀出一圈圆花纹深沟，直至圆心。③火上放铛，将饼放在铛上，盖上盖，用微火连焖带烙至熟即可。

灌 肠

灌肠是北京街头小吃。据《北平旅行指南》记载：“粉灌猪肠要炸焦，铲铛筷碟一肩挑，特殊风味儿童买，穿过斜阳巷几条。”老北京的灌肠，以长安街聚仙居的为最好。各大庙会所卖灌肠，均为淀粉加红曲所制。无论那一种，其做法都基本相同。此品色粉红，蒜味浓香，外焦里嫩，用竹签扎着吃，别有风趣。

原料 淀粉 1000 克，水 500 克，矾 25 克，盐 10 克，大蒜 100 克，食红色少许，煎烙用汤油适量。

制法 ①锅内放开水，加食红色、明矾。淀粉用水调稀徐徐下入开水中，用木棍搅拌上劲、成坨，用手蘸水拍成长圆形淀粉坨，即为灌肠。②大蒜去皮洗净，捣成蒜泥，加盐、水制成蒜汁。③铛上火烧热，加汤油，下入改刀成片形的灌肠，煎至两面焦黄装盘，浇蒜汁食用。

墩饽饽

墩饽饽又称硬面饽饽。“饽饽”一词，源于满语，清朝较为盛行。当时一般称点心为饽饽，称水饺为“煮饽饽”。墩饽饽，以面硬著称，经烘烤，色白黄，松软有弹性，食觉干甜筋道，易于消化，深受人们喜欢。旧时，一般多于夜间出售。

原料 精面粉 1000 克，白糖 200 克，糖桂花 10 克，食用碱适量。

制法 ①将面粉倒在盛器中，加水 500 克，和成发面团，面发得老一点。对上碱，稍揉。再将白糖、糖桂花呛入面团，揉匀、揉透至光滑。②把发面团搓成条，揪成小剂（每 50 克 2 个），逐个揉圆、按扁，放在烤盘内码好。入烤炉烤熟，取出晾凉，再放入木箱子里，用布盖严，闷软，一般冷食味佳。

糖火烧

糖火烧以京东通州“大顺斋”所制的最出名。由于精选原料，工艺独特，货真价实，深受中外顾客的青睐，历经 300 多年至今不衰。此品呈酱红色，香甜适口，堪称一绝。

原料 面粉 2000 克，发面 750 克，麻酱 750 克，红糖 750 克，油 100 克，碱适量，桂花 10 克。

制法 ①将面粉、发面及碱加水 and 成面团。②把芝麻酱、红糖、桂花和油调拌在一起，制成芝麻酱糖馅。③将

面团分成小块，搓成条，擀成大片，抹上芝麻酱糖馅，一手按面头，一手将面片抻长，然后卷成筒形，再揪成小剂（每50克1个），用手揉成桃形，按扁，先放铛上烙至两面发黄，再入炉烤熟。凉食为宜。

糖螺蛳转

北京人吃小吃讲究个起名实在，“螺蛳转”就是其中之一。它制作精细，因形似螺蛳而得名。此品以前有甜、咸两种。甜螺蛳转外酥脆，内松软，味甜香。老北京的小吃店常把当天售不完的螺蛳转，用微火烤干水分再卖，称之为“干焙儿”。干香耐嚼，满口酥脆。

原料 标准粉500克，红糖175克，芝麻酱175克，油50克，碱适量，发面150克。

制法 ①将红糖加面粉搓散、拌匀、烤干，加芝麻酱一同搅拌均匀待用。②面粉350克、发面150克，加碱及清水和成半发面团，稍饧片刻。③将面搓成长条，揪成小剂（每50克1个），用手稍按，用擀面杖擀成长形面片，抹上油、糖麻酱，卷成卷，用手将卷稍稍按扁至3厘米宽，用刀从中间竖切一刀成两半，两半层向一边对齐，用手绕成圆形，即为螺蛳转生坯。④将螺蛳转生坯整齐码在烤盘里，放进烤炉烤熟。

芝麻酱烧饼

芝麻酱烧饼，北京人统称烧饼，是大众化小吃品种之一。此饼色金黄，外焦里嫩，香味浓厚，一刀切开，层次清晰、均匀，一般十五六层的最为地道。

原料 标准粉 2250 克，面肥 750 克，油 50 克，碱少许，麻酱 400 克，花椒、小茴香各适量，芝麻 350 克，盐 100 克，糖色水适量。

制法 ①将面粉加面肥、碱及水和成面团稍饧。②把花椒、小茴香用锅炒香，碾碎，加入芝麻酱、盐、油搅匀。③面团分成小块，揉成长方形，用面杖擀开，用手电成长片，抹足炒过的芝麻酱，卷成筒形，抻长，揪成小剂（每 50 克 2 个），揉成圆形，按扁，刷上糖色水，粘芝麻仁，装烤盘入炉烤熟。

马蹄烧饼

马蹄烧饼形似马蹄而得名。由于个头不一，又分大、小马蹄两种。它们是分别以大发面和半发面为主要原料来制作的。此饼色微黄，皮薄内空、软香、微甜，最宜用它夹炒肉末或焦圈吃。

原料 面粉 750 克，老肥 350 克，碱 7.5 克，芝麻 30 克，油 75 克，饴糖少许。

制法 ①将老肥用水调开，加水及面粉，对好碱，和成

面团。②将面揪成小剂（每 20 克 1 个），另用小面团粘干面塞于剂内，按扁，捏出边儿，一面刷饴糖，沾芝麻，入炉烤至鼓起即可。

肉末烧饼

肉末烧饼，实为烧饼夹炒肉末，主副食合一。烧饼香酥，肉末油润咸甜，味美适口，别有风味。北京北海公园“仿膳饭庄”的肉末烧饼远近闻名。

原料 发面 500 克，白糖 50 克，芝麻 25 克，香油 50 克，肥瘦猪肉末 600 克，玉兰片 50 克，甜面酱、黄酱共 75 克，料酒 15 克，盐 2 克，酱油 10 克，葱姜米共 5 克。

制法 ①将发面加入适量碱揉匀，稍饧，搓成长条，揪小剂（每 50 克 1 个），做成空心状圆饼，粘上芝麻入炉烤熟。

②将玉兰片切成米状，锅上火注入油，加葱姜米，炒至色微黄、出香味，下入猪肉末炒至断生，再加酱同炒，煸透，水分即将收干时，下料酒、玉兰片、酱油、盐、白糖及香油，入味后出锅即可。③食用时，将烧饼用刀片个口，把炒肉末放入，夹着吃。

藤萝饼

过去每到春季，北京人喜欢用花和面制作应时食品，它既是家庭小吃又可以作点心，藤萝饼便是其一。清末《燕京岁时记》载：“三月榆初钱时，采而蒸之，合以糖面，谓之榆

钱糕。以藤萝花为之者，谓之藤萝饼。……皆应时之食物也。”藤萝饼色白，酥脆香甜，有鲜藤萝花的香气。

原料 富强粉 1050 克，白糖 450 克，油 350 克，猪脂油 250 克，紫藤萝花 500 克。

制法 ①将猪脂油切成小丁，藤萝花去蕊洗净，加白糖同拌为馅。②用富强粉 350 克、油 245 克和成油酥面团。再用富强粉 700 克、油 105 克、水 350 克和成皮面团。③将皮面包上油酥面，擀成大片，卷成条形，揪成小剂（每 50 克 2 个），逐个按扁，包上馅，封好口，制成鸭蛋形按扁，装烤盘入炉烤熟，以嫩白色为好。

玫瑰饼

北京初春三月，藤萝饼刚刚吃过，农历四月便是玫瑰花盛开的季节。用玫瑰花做饼，是北京人喜食的应时点心。旧时，也是大户人家的一种小吃。此饼皮酥色白，馅色紫红，味甜并伴有玫瑰花的浓香。

原料 富强粉 1050 克，白糖 450 克，油 350 克，猪板油 250 克，鲜玫瑰花 500 克。

制法 ①将猪板油切成骰子丁。鲜玫瑰花洗净加白糖、板油丁，拌成馅备用。②富强粉 350 克，加油 245 克，擦成油酥面团。再用富强粉 700 克，加油 105 克、水 350 克和成皮面团，揉透搓匀备用。③用皮面包住油酥面，叠好，用面杖擀成大片，再卷成条状，揪成小剂（每 50 克 2 个），逐个按成中间厚的圆皮，包上玫瑰馅适量，封好口，制成圆形，

上盖红印章（家庭制作可不盖章），入炉烤至嫩黄白色即熟。

牛舌饼

牛舌饼因形似牛舌而得名。原是北京清真小吃品种，现在已为广大群众所喜爱的主食。成品软、暄、咸、香，吃法与烧饼基本相同。

原料 标准粉 2500 克，面肥 500 克，碱 15 克，芝麻酱 50 克，花椒粉少许，盐 50 克，油 50 克。

制法 ①将面粉加面肥、水、碱，搅拌均匀，和成半发面团，稍饧。②将面揉匀，揪成剂（每 100 克 1 个），逐个擀成长片，抹上油、盐和少量芝麻酱、花椒粉，卷成筒状，将两头捏牢、封边，再擀成长圆形，似牛舌状。③饼铛上火，将牛舌饼坯放入，待两面烙至微黄，再放入铛下的火道中烤熟。

咸酥烧饼

北京的炸、烙、烤小吃，常以“酥活”为贵。酥烧饼，味有咸、甜之分，形有圆、方之别。咸酥烧饼过去又以南城所制为佳。正如一位北京学者所云：“干酥烧饼味咸甘，形有圆方贮满篮。薄脆生香堪细嚼，清新食品说宣南”。由于咸酥烧饼起酥恰到好处，所以层次分明，酥而利口，春、秋、冬三季凉吃最为适宜。

原料 面粉 2500 克，发面 150 克，芝麻仁 250 克，小苏

打 10 克，盐 50 克，油 750 克。

制法 ①将 750 克油加 1500 克面粉和盐，和成酥面团。

②剩余的面粉加发面、小苏打水，和成皮面团。③将皮面包着酥面，反复擀叠（手法要轻）。然后卷成条状，揪成小剂（每 50 克 2 个），捏成桃形，按扁，粘上芝麻仁，放在烤盘上入炉烤熟，取出晾凉食用。

蛤蟆吐蜜

此道小吃因外形似圆鼓的蛤蟆而得名。此品外焦里软，香甜适口，还有利尿消肿、清热解毒的功效。

原料 面粉 500 克，豆沙馅 750 克，芝麻仁 50 克，小苏打 4 克，老面肥 100 克。

制法 ①将面粉、老面肥、小苏打倒在盛器中，加水 and 成面团，搋透揉匀。②把面团搓成长条揪成小剂（每 50 克 2 个），擀成圆皮，包上适量豆沙馅，把口封严捏牢，按成扁饼坯。③把饼坯刷少量水粘上芝麻，入炉烤熟。饼熟后则裂开，露出豆沙馅。

萝卜丝饼

萝卜丝饼过去为京都官邸和民间普遍喜食的小吃，也是一种点心。据清代文人云：“京都茯苓饼、萝卜饼最佳”。此饼形状美观，薄皮大馅，入口即酥，香味浓郁。

原料 面皮料：面粉 750 克，大油 100 克，发酵粉适量。

油酥料：面粉 250 克，大油 125 克。**馅料：**象牙白萝卜 600 克，火腿 25 克，板油 200 克，香菜 10 克，葱 75 克，芝麻仁 150 克，鸡蛋 1 个，盐、香油、味精、白糖各少许。

制法 ①将面粉倒在盛器中，加发酵粉适量，拌匀，加水调和成面团，加入大油揉成面皮。另用面粉加入大油擦成油酥面待用。②白萝卜去皮洗净，擦成细丝，用开水稍烫，过凉，挤去水分。将火腿、香菜（洗净）切末。板油切小丁，加各种调料拌成馅。③将面皮、油酥面用大包酥法制成面剂（每 50 克 2 个），包入馅，制成椭圆形，刷蛋液粘芝麻，入烤炉烤至呈金黄色即可。

卷 酥

本品属北京传统小吃，长约 8 厘米，宽、厚各 2 厘米，横断面呈上圆下方，酥脆可口，香咸不腻。今已很少见售。

原料 面粉 1000 克，发面 200 克，碱 4 克，花生油 15 克，芝麻酱 80 克，芝麻 60 克，盐 20 克，花椒、小茴香各适量。

制法 ①将面粉、发面对好碱，加水调和成面团，稍饧，分成小块，擀成大片，用一手抻长，一手抹匀芝麻酱、花生油、盐、炒后碾碎的花椒及小茴香，从一头卷起成细卷形。②用刀将面卷切成长 8 厘米左右的段，上面粘芝麻，入炉烤熟即可。

硬面镯子

此品为京城南小吃，和面虽与墩饽饽大同小异，但其造型似镯子，口味也独具特色。成品干甜，筋道，香美而不腻口。

原料 标准面粉 500 克，白糖 100 克，碱少许，芝麻仁 30 克，面肥、干面各适量。

制法 ①将面发酵至暄，对上碱、白糖，揉和均匀，成为甜味发面团，稍饧片刻。芝麻仁用水洗干净，控净水，晾干备用。②将糖发面呛入干面，待面团较硬时，再揉至滋润、光滑。然后搓成长条，揪成小剂（每 50 克 1 个），再将每个小剂搓成细条，盘成圆圈，形似手镯，刷清水，粘上芝麻，先上铛烙制，然后入炉烤熟。

三、粘货类

爱窝窝

爱窝窝，是春季应时清真小吃。明代小说《金瓶梅》中就有“爱窝窝”一说。其色白如雪，形如球，软糯如膏，甜香适口，历来为人们所喜爱。对爱窝窝的用料、制作方法，曾有诗赞曰：“白黏江米入蒸锅，什锦馅儿粉面搓。浑似汤圆不待煮，清真唤作爱窝窝”。

原料 江米 1000 克，芝麻 50 克，白糖 250 克，大米面 100 克，果料 50 克（金糕、核桃仁、瓜仁、青红丝）。

制法 ①江米用水泡透，上屉蒸熟，晾凉。大米面干蒸至熟。②把芝麻炒熟，同金糕丁、白糖、瓜仁、核桃丁拌匀成馅。③将江米饭用手揉匀，搓成条，揪成小剂（每 50 克 3 个），按扁包入馅，封好口，滚上熟干米面放入盘中。食用前，用食红色在每个爱窝窝上点一红点即可。

豌豆黄

豌豆黄是北京的传统小吃，曾同芸豆卷一起传入清宫，成为御膳的名品。豌豆黄颜色浅黄，细腻凉甜，入口即化，是夏季消暑佳品。前人曾用诗句赞美它：“从来食物属燕京，豌豆黄儿久著名。红枣都嵌金屑里，十文一块买黄琼”。

原料 白豌豆 1000 克，白糖 500 克，红枣 150 克，食用碱 2 克。

制法 ①将白豌豆去皮碾碎。红枣洗净上锅煮烂制成枣汁待用。②火上坐砂锅或铝锅（勿用铁锅，否则颜色发暗），注水约 3000 克，下入白豌豆渣、碱面，开锅后用小火煮约一个半小时，成稀糊状时，过细罗使白豌豆成细泥状。③铝锅上火，将豌豆泥加入白糖、红枣汁（枣不用）搅拌均匀，倒入铝锅内，翻炒至起稠，倒入不锈钢盘子里，晾凉，上面盖湿布放入冰箱，吃时用刀切成小方块或棱形块，装盘即可。

江米凉糕

江米凉糕，是众多粘糕中最为普遍的一种。特点是清凉爽口，甜糯不腻。

原料 江米 500 克，豆馅 500 克，白糖 60 克，青红丝 10 克，金糕 10 克，瓜条 10 克。

制法 ①江米洗净、稍泡，上屉干蒸 30 分钟，取出倒入

盆内，加水用木棍拌匀，行话叫吃浆。然后再上屉蒸，反复吃两次浆至江米柔软、有韧劲为止。②用湿布蘸水包住蒸好的江米揉匀，分两块。案板用凉水冲净，铺上一层江米，抹上约5厘米厚的豆馅，馅上再铺一层江米，共为三层（两层江米，一层豆馅），最上面撒上青红丝和改过刀的金糕、瓜条等（家庭制作，可根据条件和喜爱增减上铺的果料），食用时顺切一刀，撒上白糖即可。

栗子凉糕

北京传统小吃栗子糕，因为凉吃最好，又称栗子凉糕。系用纯栗粉加白糖、桂花经压制而成。色微黄，味甜糯，为小吃之上品。相传，此糕原为元代、明代时高丽及女真人的食品，到了清代，已成为满、汉权贵之家餐桌上的小食品。

原料 板栗 500 克，白糖 300 克，桂花 10 克。

制法 ①将栗子去皮，洗净，放入开水锅里煮 30 分钟，捞出控干水分。②把煮好的栗子捣烂成泥，加入白糖、桂花搅拌均匀，成栗子面。③将栗子面摊在经过消毒的案板上，用刀抹成约 2 厘米厚的大片，切去边料，切成棱形块，装盘即可。如栗面中间再加一层金糕更佳。

小豆凉糕

小豆凉糕是京城小吃天地里的后起之秀。其色泽酱紫，甜糯沙软，为夏季应时小吃。红小豆有解毒排脓、利水消肿、清

热去湿、健脾止泻的功效。因此，小豆凉糕，不但是美味小吃，也是一款药膳。

原料 红小豆 500 克，白糖 350 克，琼脂 20 克，碱 2 克。

制法 ①把红小豆拣去杂豆、洗净。锅上火，一次加足水，放红小豆、碱煮，先旺火，后微火，煮烂为止。将豆晾凉过罗去皮待用。 ②把琼脂洗净，放水中稍泡，加清水入铝锅烧开，琼脂粉溶化。 ③把过罗后的小豆沙加入白糖、琼脂汁搅拌均匀，用中火熬煮 15 分钟成糊状。然后将豆沙倒入不锈钢盘中，高约 2.5 厘米，晾凉后放入冰箱，食用时切成棱形块即可。

枣切糕

在北京小吃中，枣切糕是倍受人们喜爱的一种。平时吃糕，为的是果腹和品味，而到了年节则为必食之物，为的是取其吉利，有“年年高”之意。北京枣切糕，分黄、白两种面制成，再配大枣，粘糯香甜，枣香四溢。有诗云：“燕京推车卖切糕，白黄枣豆有低高，凉宜夏日冬宜热，一块一咕一奏刀。”

原料 黄米面 1000 克，大枣 250 克，白糖 100 克。

制法 ①将大红枣洗净，挑去虫枣，用凉水泡透，再入开水锅中煮熟备用。 ②黄米面 1000 克，加水约 400 克，将面和匀。蒸锅上火，铺上湿屉布，把和好的黄米面倒入蒸半小时至熟。 ③将蒸熟的黄米面分成三块，分别用湿布揉成片形，一层面片上放一层大枣，共三层黄米面，两层枣，最

上一层面上再点缀几行大枣即成。食用时，用刀顺一边剖面竖切，撒上白糖即可。

芝麻卷糕

芝麻卷糕是北京小吃粘货的一种，夏季食用尤佳。此糕分芝麻白糖馅和豆馅两种，清凉爽口，甜糯干香。

原料 江米 2500 克，红小豆 2500 克，白糖 500 克，芝麻 200 克，碱适量。

制法 ①将江米泡透，先干蒸 20 分钟，然后取出倒入干净盆里，加水搅拌吃浆，加足水后再上蒸锅蒸 20 分钟，反复加水，蒸熟为止。②将红小豆洗净。锅上火，一次放足水，放入小豆，加适量碱，煮成豆馅。③将蒸好的江米晾凉，用湿布包好，反复搓揉至均匀，分块待卷。④江米团一块，用湿布将其按扁压平成片，均匀地抹上一层豆馅，制成直径为 5 厘米的卷形，上面粘满芝麻。食用时切段，撒上白糖即可。

驴打滚

驴打滚，北京人有的叫它豆面糕。过去京城年糕铺常出售此品，也是各种庙会和肩挑小贩经营的应时小吃。昔日北京人做“驴打滚”多以黄米面为主料，配以豆馅，裹上熟黄豆面，浇黑糖桂花水食用。《燕都杂咏》云：“红糖水馅巧安排，黄面成团豆面埋，何事群呼驴打滚，称名未免近诙谐”。如今大多以江米面作主料，制法如故。此品色黄，软糯香甜。

原料 江米面 1000 克，豆馅 750 克，黄豆 150 克，白糖 100 克或红糖水 150 克，桂花 25 克。

制法 ①江米面用水和均匀，蒸锅上火烧开，屉上铺湿布，将和好的面倒入，盖上盖蒸约 40 分钟。②将黄豆挑去杂质，轧成面，上烤盘烤出香味至熟。红糖水加桂花对成汁。

③将江米面粘上黄豆面，擀成片，抹上豆馅卷成筒形，再切成小块，撒上白糖或浇上红糖水、桂花水即可食用。

芸豆糕

北京小吃中的芸豆糕，既可登大雅之堂，成为高级宴席的点心，又是一般家庭餐桌上品味的“碰头食”。此糕白、红、紫三色相间，味甜酸，沙爽。

原料 白芸豆 600 克，豆沙馅 200 克，金糕 200 克，白糖 100 克。

制法 ①将白芸豆洗净，用清水浸泡 2 小时，然后入锅煮至熟烂，碾碎过罗去皮，成芸豆泥。将豆泥分成两块，用刀拍成约 1 厘米厚，在一块上面抹匀一层豆沙馅，另一块盖在上面。②在夹好豆沙馅的豆泥面上，放一块同样大小的 0.5 厘米厚的金糕，整好形，用刀切成均匀的小块，撒上白糖即可。

芸豆卷

芸豆卷是民间小吃。据传，清光绪年间夏日的一天，慈

禧太后偶尔听到红墙之外有铜锣声和吆喝声，随问是做什么的，并请来卖货人，品尝了他的芸豆卷，觉得好吃。于是将此入留于宫内为她专做小吃。芸豆卷也就成为清宫御膳珍品。此卷外皮色白，质地细润绵软，凉甜爽口，形状美观。

原料 白芸豆 500 克，豆沙馅 250 克，金糕 200 克。

制法 ①将白芸豆用水泡 2 小时，洗净捞出，加清水上屉蒸熟，去掉水分，将白芸豆碾碎，过罗去皮，去渣，取豆泥。②将白湿布长条铺在案子上，用刀将白芸豆泥抹于布上成长条状（宽 6 厘米、高 1 厘米），在长条的一侧抹上豆沙馅至平，上面加一层金糕片，呈白、褐、红三色，然后用湿布将另一侧芸豆泥翻于金糕上，成如意形立面，用手捋均匀，放入冰箱，吃时用刀切成小段，剖面向上装盘即可。

豆磳糕

豆磳糕是老北京的冬季小吃。它是以江米面两层夹一层豆沙馅，二白一红，似白玉玛瑙相嵌，上面再均匀地撒上煮熟的白芸豆磳，更像粒粒宝石。具有古风幽香的豆磳糕，白、褐色彩分明，软糯细润，甜香爽口。

原料 江米面 1500 克，豆沙馅 1000 克，白芸豆 500 克，白糖 250 克。

制法 ①将白芸豆洗净稍泡，上锅煮烂，捞出控干水分，用刀剁成粒状。②江米面加水和成面团，蒸锅上屉，铺上湿屉布，将江米面团入屉蒸 1 小时，取出。③将熟江米面分成两块，用湿布分别叠压成 1.5~2 厘米厚的大块，将一

块铺平，抹上豆沙馅，另一块盖于豆沙馅之上，成三层。最后，将白芸豆粒均匀地撒在糕表面，按实。食用时切小块，撒上白糖即可。

盆 糕

过去，北京的切糕铺均兼售盆糕，一般为冬季最应时。隆冬腊月，寒风刺骨，您若手垫木纸，来上一块刚出锅的盆糕，既御寒保暖，又果腹健身。如果再遇上个大雪天，您甭说吃，就是见到这情景，也会生情难忘。真可谓：“寒冬腊月雪花飘，门内青烟唤盆糕。旧京美食实难忘，不知今日何处销”。盆糕色红白相间，粘软甜香。

原料 江米 1500 克，白芸豆 600 克，大红枣 600 克，白糖 250 克，桂花适量。

制法 ①将江米泡透磨成面。将一半大红枣泡洗干净，煮熟。芸豆洗净，用水泡透煮至八成熟。②江米面与芸豆一起拌和均匀。蒸锅注水烧开，把蒸糕用的带孔瓦盆，坐蒸锅上，锅沿与盆沿之间，用湿布堵严不使漏气。③先将生枣洗净铺于盆底，再铺一层芸豆江米面，待蒸气串上来，蒸 30 分钟，再铺一层熟枣和一层芸豆江米面，弹点水花盖上布，再蒸 30 分钟，待熟后打开布反扣于案子上，糕约 10 厘米厚。切块浇桂花水，蘸白糖吃。

山药糕

山药糕是以山药为主料的小吃。山药有滋阴补肾、保精健身的功效。山药糕在清代就成为大宅门餐桌上的名点或保健补品。此糕质地细腻，清爽适口，深受人们喜爱。

原料 山药 1500 克，金糕 500 克，枣泥 500 克，土豆 500 克，白糖 500 克。

制法 ①将山药、土豆洗净去皮，上锅蒸熟，取出稍晾，将两者合在一起，揉搓均匀，分成 3 份。金糕用刀抹擦成泥，加入白糖待用。②把 3 份山药土豆泥，用 3 片一样大的湿布分别叠压成厚约 0.8 厘米的片，叠放三层，然后在每层之间各加一层金糕泥和枣泥，共五层。再切成小块，撒上白糖即可。

紫米糕

紫米，也称血米，颜色紫红，有补血、益气的功效。在封建王朝统治的漫长时期，紫米一直作贡米，专供达官显贵享用。随着历史的变革，这一珍贵食品原料又回到了民间。以紫米为主料做成的紫米糕，色紫红似血，软糯醇香，深为人们所喜爱。

原料 紫米 600 克，江米 400 克，白糖 200 克，熟植物油 100 克，熟莲子 150 克，果料 150 克（瓜仁、金糕、青梅），桂花 10 克。

制法 ①将紫米、江米淘洗干净，分别泡 30 分钟。锅上火，放清水，先下紫米煮。待米稍软后，再下江米同煮 5 分钟，捞出放屉布上，入蒸锅蒸约 30 分钟，取出拌以白糖、植物油，再回锅蒸 20 分钟。 ②莲子煮熟去莲心，与金糕、青梅一起用刀剁成碎丁。 ③紫米和江米蒸熟后，下屉用湿布揉匀，加上桂花再揉滋润。 ④将揉好的米糕倒入抹过油的不锈钢盘中，上面撒上切碎的青梅、金糕、莲籽以及瓜仁，用物压实放入冰箱，吃时取出切成小块即可。

八宝饭

八宝饭是用八种以上的果脯和干果点缀于江米之中，合碗蒸制而成。这种甜味食品，多用于喜庆宴会或婚宴。一是烘托气氛，二是寓有“甜甜蜜蜜”之意。其成品形态美观，色彩缤纷，甜糯适口。

原料 江米 500 克，莲子 100 克，青梅 50 克，核桃仁 50 克，小枣 75 克，瓜仁 25 克，葡萄干 50 克，瓜条 25 克，金糕 50 克，白糖 250 克，糖桂花 25 克，豆沙馅 200 克，水淀粉 100 克，熟猪油少许。

制法 ①江米洗净加水蒸成江米饭，晾凉拌上油及白糖 125 克待用。 ②莲子用碱水泡，去皮去莲心，上锅蒸熟。青梅、瓜条、金糕用刀切成小块。核桃仁用温水泡后去皮。小枣洗净，泡透稍煮。葡萄干用清水洗净。 ③用大碗一个，里面抹上熟猪油，将以上果料分层次码出图案，将拌好的江米饭倒入一半，用手按实，再加豆沙馅。最后再将另一半江米

饭盖在豆沙馅上，米面与碗沿齐平为准，用手按实，上蒸锅再蒸 20 分钟，下屉后反扣于盘中。④锅上火，放入清水，加入白糖 125 克、桂花，开锅后打去沫，用水淀粉勾成玻璃芡，浇在八宝饭上即可。

小枣粽子

吃粽子，是千百年来中华民族的传统习俗。早期的粽子与屈原无关，也不完全限于“端午”前后食用。据传可能与古人“尝黍”、“祭祖”和庆丰收活动有关。有关端午食粽子纪念屈原的说法出现于南北朝，这是后人赋予粽子的美好寓意。粽子用苇叶包以江米、小枣煮制而成。南北粽子的区别只不过是馅料略有不同罢了。老北京人卖粽子，多用凉水泡透再卖。小枣粽子江米呈微绿黄色，小枣紫红剔透，口味细软甜香。

原料 江米 1000 克，小枣 200 克，白糖 200 克，苇叶、马莲适量。

制法 ①将江米洗净，用清水泡半日。②小枣洗净，控干水分。苇叶用开水锅煮片刻回软，马莲用水泡软。③将苇叶 4 片竖着排放手中，反复折成三角兜形，把江米约 25 克、小枣 2 枚放入叶兜，包严呈多角形，用马莲捆好扎紧。逐个包完为止。④锅上火放水烧开，放入粽子压实，煮约 2 小时，取出泡在凉水中，吃时蘸白糖。

江米藕

北京早年城内“三海”（什刹海、后海、积水潭）多种莲藕，其中以白花藕为上品。江米藕制成后，藕为淡红色，孔内江米为白色，味甜、粘软、清香。老北京以什刹海北岸“会贤堂”的江米藕最著名。彼时沿街叫卖者，多为清真小贩。“江米填入藕孔中，所蒸叫卖巷西东。切成片片珠嵌玉，甜烂相宜叟与童”之句，就是对江米藕的极好描写。

原料 白花嫩藕 4 节，江米 500 克，白糖 150 克，桂花适量。

制法 ①将江米淘洗干净，用清水泡 4 小时。鲜藕去泥洗净，去皮（也可熟后去皮）。桂花放碗内加水调开成桂花水。

②将藕节一端切下，竖起把江米灌于藕孔中。再将切下的藕节放回原位用牙签插牢，以防漏米。③蒸锅上火，将藕上屉蒸 40 分钟，晾凉去掉牙签及藕节头，顶刀切成薄片，码于盘内，撒上白糖，浇上桂花水即可。

白年糕

白年糕是北京人过春节时必备的小吃食品。它寓意着“年年登高，万事如意”。年糕种类很多，且大部分都含糖、馅或果料，不宜炸吃。聪明的买卖人，每逢节前必蒸大量不含糖、馅或果料的白年糕，供人自行加工。炸好的年糕，撒上白糖，黄白相映，外焦里软，香甜适口。

原料 江米面 2500 克，熟植物油少许。

制法 江米面用水和成江米面团，放蒸锅湿屉布上，蒸约 40 分钟，把蒸熟的年糕用湿布沾水揉匀揉光滑，分成小块，晾凉，稍刷些油以防干皮。食用时，切片炸成金黄色出锅，撒上白糖即可。

四、流食类

豆 汁

豆汁是北京具有独特风味的冬、春季流食小吃。尤其是老北京人，对它有着特殊的偏爱。过去卖豆汁的分“售生”和“售熟”两种：“售生”者，多以手推木桶车，同麻豆腐一块卖；“售熟”者，多以肩挑，一头是豆汁锅，另一头摆着焦圈、麻花、辣咸菜。豆汁色灰绿，汁浓醇，味酸微甜，很有特色。港台的“老北京”及旅居海外的炎黄子孙，回到故土多以喝碗“豆汁”来表示对京城的留恋之情。

原料 生豆汁、焦圈、辣咸菜、玉米面各适量。

制法 把生豆汁放锅中（用砂锅为好），上火熬开，加玉米面一把，同煮10分钟，使豆汁不糊、不澥，盛入碗里，就焦圈和辣咸菜吃。

豆腐脑

豆腐脑是北京人很喜欢的小吃。它质地白嫩，卤色红亮，

味道醇厚，营养丰富。

原料 豆腐粉 500 克，石膏粉 25 克，羊肉 100 克，口蘑 5 克，酱油 150 克，盐 10 克，水淀粉 100 克，辣椒油 5 克，姜水、蒜水各适量。

制法 ①把豆腐粉加清水和成稀糊，锅上火，放水烧开，将稀糊徐徐倒入，熬制成熟豆浆。熬制时注意火候，以防糊底。②把熬制好的豆浆 $\frac{2}{3}$ 倒入搪瓷桶内，加入用水调好的石膏，迅速搅拌均匀。再将剩下的 $\frac{1}{3}$ 豆浆冲入，盖上盖，10 分钟后即凝固成豆腐脑。③制卤：羊肉洗净切片。口蘑用水洗去泥沙，改刀成小丁。姜、蒜切末泡成姜水、蒜水。锅上火放水烧开，放酱油、羊肉片、口蘑丁、盐，开锅后去掉浮沫，用水淀粉勾芡即成。④吃时，用特制小平铲将豆腐脑盛入碗内，浇上卤，再浇上辣椒油、姜水、蒜水即可。

老豆腐

老豆腐，是北京民间大众小吃。虽然做法与豆腐脑基本相同，但由于调料不同，风味各有千秋。此品物美价廉，大受群众欢迎。

原料 豆腐粉 500 克，石膏 35 克，酱油 50 克，芝麻酱 50 克，韭菜花 30 克，大蒜 50 克，辣椒油 10 克，盐适量。

制法 ①把豆腐粉倒在盛器中，加水 3500 克，调成糊状。锅上火，放清水烧沸，将豆腐粉糊倒入沸水中熬成豆浆。将石膏用清水调开，豆浆熬好后倒入保温桶，将石膏徐徐点入豆浆内，迅速搅匀，然后盖上盖，10 分钟后即可凝成老豆腐。

②芝麻酱用凉开水调开。大蒜去皮洗净，拍成蒜泥，加水、盐，对成蒜汁。③食用时，用平铲将老豆腐铲入碗内，滤去水，上浇芝麻酱、韭菜花、蒜汁、辣椒油即可。

卤炸豆腐

卤炸豆腐是一种半流食小吃。先将豆腐切成三角片，经油炸至金黄，再用卤汤煮透，浇上佐料即成。成品豆腐不老不嫩，鲜香适口，就麻酱烧饼吃，别有一番风味。

原料 新鲜豆腐 500 克，韭菜花 5 克，酱豆腐 5 克，芝麻酱 10 克，盐 5 克，味精 3 克，辣椒油 5 克，料包 1 个（内装花椒、大料、砂仁各 2 克），葱、姜各 10 克，卤虾油 2 滴，香菜 2 克。

制法 ①将豆腐切成三角片（约 1 厘米厚），入热油锅炸呈金黄色捞出。②把芝麻酱用凉开水调开，加盐、味精，搅拌均匀。酱豆腐搅碎成卤汁状。香菜洗净，顶刀切末。③锅上火，加清水烧开，下入料包煮出香味，再下入炸好的三角豆腐片，加葱段、姜片提味，煮至豆腐软嫩、汤见白为好。捞豆腐入碗，浇上汤，淋上芝麻酱、辣椒油和少许卤虾油，放香菜末、韭菜花即可食用。

面 茶

面茶在北京历史悠久，过去多为回民所卖，久而久之便成了地道的清真小吃。面茶颜色鲜黄，质地细腻稠浓，香喷

喷的，味美可口。会喝面茶的人，不用勺、筷，而是转着碗沿喝，这样既不乱糊，又不烫嘴。真是别具一格。

原料 糜子面 1000 克，芝麻酱 300 克，香油 50 克，芝麻 25 克，花椒 5 克，盐 40 克，姜粉 5 克，碱面 15 克。

制法 ①把芝麻、花椒分别上锅炒出香味，出锅晾凉，碾碎，加盐拌成芝麻盐。②锅上火，注入香油烧至八成热，将油倒入芝麻酱中搅拌均匀。③锅内放水烧开，放入碱面和少许盐，然后用水将糜子面调匀倒入，用微火煨 15 分钟，熟后盛入碗中，浇上芝麻酱，撒上姜粉、芝麻盐即可。

茶 汤

“沿街吆喝热茶汤，一把铜壶到处忙。惹得孩童争购食，铜元破费爱加糖。”以上为昔日京城美食家对北京小吃“茶汤”的真实描绘。茶汤以精美的大铜壶而闻名京城。大铜壶是用来烧装开水冲沏茶汤的，也是作为一种装饰，同时还是招徕顾客的显眼招牌。讲究的主儿，铜壶嘴上做个龙头，十分雅气。过去以天桥“茶汤李记”最有名气，至今几代不衰。茶汤，绵软细腻，香气夺人。

原料 糜子米 500 克，白糖 100 克，红糖 100 克，金糕 50 克，糖桂花 10 克。

制法 ①将糜子米用水泡上（水不没过米），然后用磨磨成糜子面。金糕用刀切成小丁。②碗中放约 50 克糜子面，先用温水调开调匀，接着用滚开的开水冲沏，用小勺迅速搅匀，很快就凝固为茶汤。然后在浮头上均匀地撒上红糖、白

糖、金糕丁及糖桂花即可。

油 茶

油茶，北京人又称油炒面。炒面用油，有香油或牛骨油，其风味各异。油茶是北京春、秋、冬季应时小吃，色浅褐，稠粘甜香，深受老人和儿童的喜爱。

原料 面粉 500 克，白糖 150 克，桂花 10 克，芝麻仁 25 克，核桃仁 10 克，香油 50 克。

制法 ①将核桃仁用温水泡一下去掉内皮，控净水，再入油锅用微火炸熟至呈金黄色，捞出用刀切成粒状。芝麻上锅炒香，炒黄。②锅上火，用微火烧热，放香油、面粉同炒，用铲子不停地翻动，炒至面粉发黄、无疙瘩、熟透为止。

③吃时将油炒面放入小碗里，加上核桃仁粒、熟芝麻、白糖、桂花，先用少量温水和开，再用开水冲透，掌握好稀稠，边冲边和，和匀即可。

杏仁茶

杏仁茶，又称杏仁酪。此小吃有很长的历史，到清代食用它的人就更广泛了，上至北京的满汉席，下至平民百姓的日常生活，杏仁茶都常被采用。此品色洁白细腻甜润，杏仁香味浓郁，为北京人早点之一。作为药膳，有滋阴、养肺及润肠的功效。

原料 大米面 400 克，江米面 200 克，杏仁 15 克，白糖

500 克，桂花 20 克，金糕 15 克。

制法 ①把大米、江米洗净稍泡。杏仁去掉黄皮，和两米一同用磨磨成糊。②锅内加水烧开，将一半白糖倒入溶化，再将磨的糊料倒入，搅拌均匀，煮 5 分钟即成杏仁茶。然后将对好的桂花水倒入搅匀即可。吃时碗内加白糖、金糕丁。

目前售食杏仁茶，均以杏仁粉用开水现冲现吃。做法是：取小碗盛入杏仁粉 50 克，用温水调开，然后用沸水冲至粘稠，最后在表面撒上白糖、金糕丁、桂花即可食用。

小豆粥

小豆粥，色紫红，味甜香，是北京四季皆宜的小吃。红小豆有解毒排脓、利水消肿、清热去湿、健脾止泻的功效。常吃小豆粥，既为饱口福，又可防疾病，一举两得。

原料 红小豆 1000 克，红糖 600 克，糖桂花 50 克，淀粉 200 克，碱适量。

制法 ①红小豆去杂豆杂物，洗净，锅里放清水 5000 克，下入红小豆，加碱，先用大火，后用微火，煮至软烂，加入红糖搅匀。②淀粉用凉水调匀，在小豆粥熟时，下入水淀粉勾芡，使粥富有粘性。最后放入糖桂花，搅匀即可食用。

八宝莲子粥

八宝莲子粥，是选用八种京式果脯铺于熬好的江米粥之上，五颜六色，既好看又好吃。此粥香甜味美，消暑解渴，是

粥系列的珍品。

原料 江米 500 克, 莲子 100 克, 青梅 50 克, 桃仁 50 克, 海棠脯 50 克, 杏脯 50 克, 瓜条 50 克, 金糕 50 克, 瓜仁 25 克, 白糖 250 克, 桂花 25 克。

制法 ①把江米洗净, 放入锅中加清水 1500 克, 先用旺火烧开, 后改微火熬成稀稠合适的江米粥, 分盛入若干小碗内待用。②莲子用凉水泡透发好、去皮, 入碗加水, 上蒸锅蒸 15 分钟至熟, 去掉莲心。将青梅、桃仁、海棠脯、瓜条、杏脯、金糕等用刀切成小丁, 加上瓜仁、莲子, 全部分码在碗粥上, 浇上桂花汁放入冰箱。③白糖加水熬成糖水, 晾凉后放入冰箱, 吃时把粥拿出, 浇上糖水即可。

大麦米粥

我国食粥, 历史悠久。大麦米粥, 在北京特别流行, 是过去各大庙会、年节不可缺少的流食小吃之一。它以滑软、粘糯、有咬劲而在粥品中独树一帜。

原料 大麦米 500 克, 江米 50 克, 红糖 200 克, 桂花 5 克。

制法 ①将大麦米、江米淘洗干净, 用凉水泡 2 小时。②锅里放水, 放入大麦米, 用旺火烧煮至麦米将要开花, 下入江米。再开锅后用微火煨至烂稠, 盛入小碗中, 加红糖、桂花即可。

豌豆粥

豌豆粥香甜沙口，营养丰富，深受北京人的喜欢。

原料 豌豆 500 克，白糖 200 克，糖玫瑰（或糖桂花）10 克。

制法 ①将豌豆去杂豆、杂物，洗净。锅上火加清水 1500 克，下入豌豆，先旺火后微火熬煮，不断用手勺推动，以防豆熟的不匀或糊锅。熬至豌豆软烂汤成粘稠状即可。②吃时将豌豆粥盛入碗中，浇上用水调好的玫瑰汁或桂花汁，撒上白糖（也有同时放红糖的），搅匀即可。

荷叶粥

北京人在炎热的夏季有食粥的习俗。荷叶粥就是其中一种。此品，色碧绿，并有浓郁的荷叶香气，既解暑，又养胃。

原料 香稻米 500 克，荷叶 2 张。

制法 ①把香稻米洗净，放开水锅中，先旺火后微火，熬成粘稠的米粥。②现摘的荷叶洗净，放盆内 1 张。然后将熬好的热粥倒入放有荷叶的盆内。粥上面再盖 1 张荷叶，片刻，打开上面的荷叶，加入白糖即可。

元 宵

元宵是北方人的叫法，而南方人多称之为汤圆。按照我

国传统，每年农历正月十五的夜晚，为一年中第一个月圆之夜，人们观花灯，逛庙会，吃元宵。据说，它象征着一年到头“团团圆圆”。

原料 江米粉 1000 克，白糖 500 克，面粉 120 克，金糕、青梅共 50 克，桂花 20 克，芝麻 10 克。

制法 ①先制馅心。将面粉、白糖、桂花、芝麻、金糕（切小丁）、青梅（切碎），加水 150 克拌匀，用木条制方模子，把拌匀的馅放入模子内擀实，用木板反复拍牢成块，去掉模子，用刀切成 2 厘米见方的小块，晾干备用。②把江米面倒倒入盆内（大量制作可用元宵机），以漏勺托馅心过水倒入江米面上，晃动面盆，使江米面裹在糖馅上。这样反复过 4 次水，元宵从小到大裹足江米面够个儿即好。吃时煮透，浮起即熟。元宵馅心品种可根据个人口味自行调配。

核桃酪

核桃酪是一种高雅的京味甜食。颜色酱粉，香甜滑软，不但是甜食中的珍品，且有提神、补肾、强身的功效。解放前以“会贤堂”制作的核桃酪质量最好，闻名京城。

原料 核桃仁 200 克，江米 100 克，枣泥 100 克，白糖 100 克，桂花 5 克。

制法 ①将核桃仁用温水泡软去内皮。小枣洗净，稍泡后煮熟过罗，去皮、核，取枣泥。江米洗净，用清水泡 2 小时。②将核桃仁、江米磨成糊状。铜锅上火，加清水 1500 克，烧沸后，将江米核桃仁糊、枣泥搅拌均匀，徐徐下入沸

水中，用手勺慢慢搅动，勿糊底，用微火熬约 10 分钟，下入白糖调匀，浇上桂花水，即可盛碗食用。

元宝馄饨

过去，北京东华门“馄饨侯”包的小馄饨最讲究，名气也大。元宝馄饨因形似元宝而得名。它原是满人所喜好的小吃。用馅有高低之分，高者以烤鸭、冬笋、鸡脯、豌豆为馅；一般以猪肉、韭菜为馅。这两种档次，都很好吃。《都门杂咏》有句赞云：“包得馄饨味胜常，馅融春韭嘴来香”。此品烫香，皮软馅嫩，汤鲜美。

原料 面粉 500 克，猪肉末 200 克，韭菜 150 克，菠菜 200 克，酱油 10 克，盐 3 克，味精 2 克，香油 20 克，醋 5 克，香菜 5 克，紫菜 1 张，虾米皮 2 克，葱、姜末各 2 克，胡椒粉少许。

制法 ①把面粉和成面团（稍硬），搓成条，揪剂，擀成馄饨皮。②肉末加水、盐、酱油、葱姜末、味精、香油，打成馅。菠菜洗净，焯后切末。韭菜洗净切末，拌入馅里。③将面皮包入馅，两角从背后粘合，捏紧，呈元宝形。锅上火，汤（一般为猪骨汤）沸下馄饨煮熟，连汤盛入碗中，浇上酱油、香油、醋，放上撕碎的紫菜、香菜、虾皮、胡椒粉，即可食用。

羊肉杂面

羊肉杂面，为昔日北京街头或铺面所售。汤肥肉香，面软利口，是冬季应时小吃，亦可作主食。

原料 羊肉 1000 克，绿豆面 800 克，黄豆面 200 克，酱油 150 克，盐 10 克，葱段 10 克，姜 5 克，花椒、大料各 3 克，香菜 50 克，酸菜 50 克。

制法 ①把绿豆面和黄豆面以 8 : 2 掺匀，加水合成硬面团，制成细面条。②羊肉洗净，切成小块放开水里焯煮，将肉捞出，去掉锅中原汤杂物。将酱油、盐、葱段、姜块、花椒、大料及焯过的肉放入锅内，加适量水用微火炖至肉烂为止。③锅上火，放水烧开，下入杂面条。熟后捞出装碗，浇上羊肉汤，放炖好的羊肉、香菜末、酸菜丝及葱花即可。

杏仁豆腐

杏仁豆腐，既是北京著名小吃，又可作为高级宴会的一款甜食。色白如玉，口感滑嫩，清凉香甜，是夏季应时食品，且有润肠、养肺、止咳的功效。

原料 杏仁 250 克，白糖 750 克，金糕 50 克，菠萝 50 克，琼脂 50 克，牛奶 250 克。

制法 ①将杏仁用水泡透去黄皮，用小磨磨成浆，过罗去渣。金糕切成小菱形片。菠萝切薄片。②把琼脂洗净，用水稍泡，放沸水锅中，煮化晾凉，加入杏仁浆、牛奶搅均匀，

分别盛入多个不锈钢小盘内或小碗中，放入冰箱凝固备用。

③用白糖加清水熬成糖水，晾凉放入冰箱镇凉备用。④吃时，将冰镇糖水倒入碗内，把杏仁豆腐用小刀划成菱形块，托入糖水中，杏仁豆腐即向上漂浮，再在上面点缀以金糕、菠萝即可。

牛奶酪

牛奶酪呈半凝固状，色乳白，滑润香甜。它以风味独特、营养丰富而享誉京城，有较悠久的历史。昔日京城以天桥市场的奶酪最出名，有记载说：“新鲜美味属燕都，敢与佳人赛雪肤。饮罢相如烦渴解，芳生斋颊阔于酥。”

原料 牛奶 1000 克，江米酒 40 克，白糖 100 克，桂花 4 克，葡萄干 8 克，桃仁 8 克，瓜仁 8 克。

制法 ①将鲜牛奶倒入砂锅或铝锅中烧开，放入白糖溶化后，把锅取下、晾凉，加入江米酒、桂花搅拌均匀。把核桃仁用温水稍泡，去皮剥粒。瓜仁洗净炒熟。葡萄干洗净待用。②用若干小碗分别放上核桃仁粒、瓜仁、葡萄干，然后往每小碗里盛上对好料的奶（动作要快）。③将每碗奶放入特制木桶内的小板上，桶中间留有 15 厘米的空隙，下放铁板加烧红的木炭，盖上桶盖，熏烤加热 20 分钟，奶即凝固成牛奶酪，取出晾凉入冰箱存放，随吃随取。

漏 鱼

漏鱼是北京夏季应时小吃，是凉粉系列的一个品种。无论是称谓的奇特，还是制形的精巧，都给食者以深刻印象。此品色洁白，晶莹剔透，滑嫩爽口，味随调味品的变化而变化。昔日京城曾有人赞咏凉粉为：“冰镇刮条漏鱼窜，晶莹沁齿有余寒。味调浓淡随君意，只管凉来不管酸。”

原料 淀粉 1250 克，酱油 400 克，醋 400 克，芥末油 50 克，辣椒油 50 克，芝麻酱 150 克，白矾 25 克，胡萝卜 150 克，蒜泥 50 克。

制法 ①先将淀粉用水和均匀，勿起疙瘩，然后加水调成水淀粉。锅上火，加清水（每 500 克淀粉，加 3500 克水），把白矾压成面放入溶化。然后，一次下完水淀粉，用木棍搅拌均匀。②芝麻酱用凉开水调开。胡萝卜用礞床擦成丝。③把小盆底部打上直径为 0.8 厘米的孔洞数十个，将盆架在桶上，桶内放凉水，把搅匀的熟淀粉糊倒入盆内（也可购买专用漏勺），用木槌往下按搥，使淀粉糊自然流下，入水成小鱼儿形，称漏鱼。吃时捞在碗里，浇上芝麻酱、酱油、醋，放胡萝卜丝、芥末油、蒜泥及辣椒油。如愿意吃凉的，可多过几次凉水，或冰镇后再浇佐料吃即可。

果子干

果子干是一款地道的北京甜食，立春前后食用最佳。据

传，1866 年即同治皇帝九岁那年，他私自越出丰泽门，走出故宫，直至西安门商摊上吃果子干，一时传为佳话。此品粘糯，甜酸适度，软绵利口。

原料 高桩柿饼 500 克，杏干 250 克，鲜藕 100 克。

制法 ①把柿饼去蒂撕碎。杏干用水洗净，稍泡回软。藕刮去皮，洗净切片，用开水焯熟备用。②锅上火，加水烧开，倒入盛器晾凉。先放入柿饼、杏干，待粘稠后再加藕片搅拌均匀，放入冰箱，随吃随取。

西瓜酪

西瓜酪是北京夏季应时小吃。此品色鲜红，甜凉可口。尤其是在大暑季节，吃上一碗西瓜酪，既解渴，又去暑。

原料 西瓜 1 个（红瓤），琼脂 15 克，白糖 300 克。

制法 ①将西瓜切开，挖出瓜瓤，将瓤用一块净纱布包好，将西瓜汁挤入盆里，瓜瓤、瓜籽不要。②琼脂洗净，用水稍泡，入开水锅煮化，加入少许白糖、西瓜汁搅匀，倒入不锈钢盘子里，后放入冰箱凝固。将其余白糖加水熬成白糖水，晾凉后放入冰箱镇凉。③吃时将西瓜酪切成小块，放入小碗中，浇以凉白糖水即可。

冰 碗

冰碗为北京盛夏的时令佳品，清凉、甜美、果香味浓。《天桥杂咏》记曰：“六月炎威暑气蒸，擎来一碗水晶冰。碧

荷衬出清新果，顿觉清凉五内生。”

原料 鲜藕 250 克，鲜杏仁 100 克，核桃仁 100 克，莲子 100 克，菱角 200 克，荷叶 1 张，白糖 250 克。（10 碗量）

制法 ①将鲜藕洗净去皮，顶刀切成圆片。鲜杏仁、核桃仁用温水稍泡去皮。菱角去外壳切成小块。莲子经水泡去皮和莲心，再用温水泡透，加水上蒸锅蒸 15 分钟。将铝锅上火，注入清水烧开，把鲜藕片、杏仁、核桃仁、菱角煮熟，捞出过凉水备用。 ②荷叶洗净，撕成 10 小块，用热水稍烫，经凉水浸泡后，置于碗底。把藕片、杏仁、核桃仁、莲子、菱角分别放小碗荷叶上。 ③铝锅上火，放清水 1000 克，加白糖 250 克，将水烧开使白糖溶化成糖水，倒出晾凉，放入冰箱镇凉。吃时取盛原料的小碗，浇上糖水即可。

五、肉食类

白水羊头肉

白水羊头肉在北京已有悠久历史。先由前门外廊房二条马玉昆首次推出，经马家六代经营，在京小有名气。后来，以虎坊桥李庆枝经营的李记白水羊头最为著名。讲究火候，成品肉白利口，咸鲜，风味独特。

原料 净山羊头约 5000 克，大盐 75 克，葱 100 克，姜 50 克，花椒 2 克，丁香 1 克，砂仁 1 克。

制法 ①将山羊头用清水泡透，用板刷分别将表皮、耳、嘴、鼻等处刷洗干净，一定要将嘴、鼻、耳内的脏物涮出。从前腭用刀顺划一刀至上唇，以便煮透入味。②锅内放水，要能没过羊头 10 厘米左右，开锅后下入羊头，同时下入整葱段、拍过的姜块。待羊头煮至八成熟取出，分别拆下羊耳、羊脸肉、羊舌、羊眼等，晾凉入冰箱。③把丁香、砂仁磨成粉。花椒上火炒焦香，取出碾成花椒粉，加盐、丁香粉、砂仁粉，调成椒盐。吃时将羊头肉，从冰箱取出，用快刀片成大薄片（越薄越好），撒上花椒盐即可。

白汤杂碎

白汤杂碎为北京回民小吃。其成品汤色乳白，杂碎软烂，味清香。一位台湾回大陆探亲的朋友，一次连吃三碗，仍未尽兴，他说食后“满齿留香，回味无穷”。

原料 羊肚、羊肠、羊肺、羊心、羊沙肝等共 1000 克，芝麻酱 50 克，盐 10 克，香菜 25 克，辣椒油 5 克，葱段、姜片各 10 克，花椒、大料各少许（装成纱布包）。

制法 ①将羊肚、羊肠、羊肺、羊心、羊沙肝等分别洗净，先用开水焯一下，去异味。芝麻酱用凉开水调开。香菜洗净切成末。②锅上火加水烧开，下入花椒大料包及葱段、姜片、盐，入味后下入羊杂碎，煮至熟透。捞出改刀，再回锅大煮，待汤汁呈乳白色为止。食用时将白汤及杂碎盛入小碗中，浇上芝麻酱、辣椒油，放上香菜末即可。

卤煮丸子

卤煮丸子是北京小吃中的半流食品。多以杂豆面为主，配以粉丝、调味品制成丸子，油炸后用混汤儿卤透，加上佐料热食。成品色深褐，丸子软烂，咸鲜酸辣。

原料 杂豆面 1000 克，粉丝 300 克，五香粉 10 克，葱、姜末各 50 克，花椒、大料各少许，芝麻酱 150 克，辣椒油 50 克，香菜 75 克，酱油 50 克，盐 6 克，醋 50 克，炸用植物油 1500 克（约耗 400 克）。

制法 ①将粉丝用水泡透,用刀剁成粉头,同杂豆面、盐、五香粉、葱姜末一起拌匀,放盛器中,加适量清水,和成杂面稠糊。香菜洗净去根,切成小段。芝麻酱用凉开水调开。花椒、大料用布包成料包。②锅上火,注入油,烧至六七成热,用手将杂面稠糊挤成丸子,逐个下入油锅炸至外焦里嫩捞出备用。③锅上火,注水烧开。下入料包,先煮片刻,再倒入炸好的豆面丸子煮透。④待丸子入味软透时,连汤一起盛入汤盆内,浇上芝麻酱、酱油、醋,撒上海菜段,爱吃辣的再浇点辣椒油即可。

卤煮小肠

卤煮小肠是以猪小肠为主料,再配以猪心、肺、肚、肉和炸豆腐一同卤煮,至香熟。如把烙好的特制火烧,整齐地码在以上原料上同卤,再夹出改刀装碗,配上猪心、肺、肚等,用热汤浇烫,淋上佐料,即为卤煮火烧。卤煮小肠汤红香肥,味道醇厚。

原料 猪肠 2500 克,猪肉、猪心、猪肺、猪肚共 2500 克,豆腐 250 克,料包(花椒、大料、桂皮、小茴香、丁香、豆蔻、砂仁各适量) 1 个,酱豆腐 2 块,酱油 100 克,料酒 10 克,豆豉 150 克,葱、姜、蒜各 50 克,醋 10 克,盐 30 克,辣椒油、炸用油各适量。

制法 ①将猪肠翻过来,择去肠油和杂物,用醋、盐反复搓揉,去掉粘液,用净水冲净。猪肚也用同样方法处理。猪肺将气管对准水龙头冲至肺叶膨大、发白,去掉肺沫,然后

用净水洗净。猪肉洗干净。豆腐切成大片，入油锅炸成金黄色。猪心去血污洗净。 ②将大蒜去皮洗净制成蒜汁。豆豉用香油稍喂。酱豆腐搅碎调匀成汁。 ③将猪肠、肚、心、肺用开水焯煮一下至半熟，去异味洗净。 ④锅上火，放水以没过原料为准，烧开后下入料包、葱姜、豆豉、酱油、酱豆腐汁、盐、料酒，微火烧片刻。再先下猪肉，待肉熟后，分别放入其他原料炖煮至熟，捞出改刀后再放入锅内。食用时，盛碗内，连同醋蒜汁、辣椒油一起上桌即可。

羊霜肠

羊的小肠，灌入加了盐的羊血，煮熟后，浇以佐料，味道鲜香，软嫩利口。由于羊小肠里多挂有肠油，翻过来后，色白似霜，故而得名。

原料 羊霜肠 500 克，芝麻酱 50 克，盐 10 克，香菜 50 克，干红辣椒 5 克，花椒 1 克，葱 50 克，姜 5 克，香油、羊血各适量。

制法 ①将羊肠洗净翻个儿，去掉污物，冲洗干净。羊血加适量盐和匀，灌入羊肠内，两头用绳系紧。灌好后，放沸水中稍烫备用。 ②芝麻酱用凉开水调好。葱洗净切 3 厘米左右的段。姜去皮切片。香菜洗净切末。干红辣椒用香油炸至深紫色，制成辣椒油。 ③锅上火，注入清水烧沸，一手拿着羊霜肠的一头，一手用小刀每隔约 2 厘米宽割一刀，第一刀不要割断，深度为肠直径的 $\frac{2}{3}$ ，第二刀断下入沸水锅里。这样逐刀将羊霜肠割完为止。然后，加花椒、葱段、姜

片同煮 20 分钟，去掉浮沫。食用时，连汤一起盛入碗内，浇上芝麻酱、辣椒油，撒上香菜末即可。

炖吊子

炖吊子为满汉小吃。它以猪肠为主，加猪心、猪肚、猪肺等，独不加猪肝（防乱汤），以炖的方法制熟。其成品汤清、味浓，肠等色深红、肥厚。

原料 猪肠 2500 克，猪心、猪肚、猪肺共 1500 克，花椒 2 克，大料 1 克，大葱 100 克，姜 50 克，酱油 100 克，盐 30 克，料酒 10 克，辣椒油 50 克，香菜 100 克，醋适量。

制法 ①将猪肠、猪心、猪肺、猪肚用清水冲净，肠、肚反复用盐、醋搓洗至去掉粘液，再用净水反复冲洗干净。猪肺用水龙头对准气管冲透，去除血水和肺液。猪心用刀切开去掉淤血洗净。将以上原料，先入沸水锅焯一下，换水再煮片刻，捞出改刀成小块。心、肺切片。香菜洗净切末。葱、姜洗净分别切大段和片。②锅上火，放汤水（没过原料），下入花椒、大料（用布包好）、葱段、姜片加入料酒、酱油、盐，先下猪肠、猪肚，后下猪肺，煮至熟烂即成。食用时，盛碗内，浇上辣椒油，放上香菜末即可。

烧羊肉

“喂羊肥嫩数京中，酱用清汤色煮红。日午烧来焦且烂，喜无膻味腻喉咙。”这几句诗，质朴无华地勾描了北京风味的

烧羊肉。据传，烧羊肉源于清乾隆四十五年，北京白魁老号，至今仍名扬四海。其成品色酱红，外焦里嫩，味道鲜美。或佐酒，或夹在烧饼里吃，均能显示其佳肴特色。

原料 羊腰窝（或后腿）肉 2500 克，黄酱 150 克，酱油 150 克，盐 70 克，冰糖 6 克，葱段 50 克，姜 50 克，料包 1 个（内装花椒 5 克、大料 1.5 克、小茴香 2.5 克、甘草 1.5 克、砂仁 3 克、丁香 3 克、陈皮 1.5 克），芝麻 50 克，香油 1000 克。

制法 ①将羊肉洗净，切成大块，先用沸水焯一下捞出备用。芝麻炒熟至香，加入细盐 50 克一起碾碎成芝麻盐。

②锅上火，锅底垫上羊骨头，加足水，下入香料包、葱段、姜（拍破）、酱油、黄酱、盐、冰糖以及焯过的羊肉块，上压重物，水要没过羊肉，烧炖至熟烂，大约 2 小时，捞出控净水分。

③锅上火，注入香油约 1000 克（每 500 克羊肉，约耗香油 100 克），烧至约八成热，将羊肉下入炸至酱红色捞出，改刀撒上芝麻盐即可。

爆 肚

爆肚是用沸水将羊肚爆至熟嫩而得名。所用原料一般分羊肚板、羊领仁、羊散丹、羊肚葫芦、羊肚蘑菇、食管等部位。牛肚又分肚仁、牛肚蘑菇尖和散丹等。由于爆肚鲜美脆嫩，食而不腻，深为北京人所喜爱。老北京食客用四句话，便将爆肚的制作、吃法说得一清二楚：“入汤顷刻便微温，佐料齐全酒一樽，齿钝未能都嚼烂，囫圇下咽果生吞。”

原料 羊肚 500 克，芝麻酱 50 克，酱油 50 克，酱豆腐汁 30 克，卤虾油 10 克，香菜 25 克，葱花 10 克，辣椒油 5 克。

制法 ①将羊肚洗净，泡透去异味，切成宽约半厘米 0.5 的条备用。②将芝麻酱放碗内，用凉开水调开，加酱油、酱豆腐汁、卤虾油、香菜末、葱花、辣椒油，对成味汁。③锅上火加水烧开，用漏勺将肚条下入沸水中稍烫，至挺、发白捞出装碗，蘸佐料吃。

炒 肝

北京炒肝历史悠久，是由宋代民间食品“熬肝”和“炒肺”发展而来，至今已有千年历史。清代同治年间，“会仙居”以不勾芡方法制售，因而在京城曾流传“炒肝不勾芡——熬心熬肺”的说法。后有些馆子用猪大肠、猪肝尖勾芡，免去肺、心而大受欢迎，各店纷纷效仿，延续至今。此品肝尖滑嫩，猪肠肥厚，一般佐以包子，别有风味。

原料 猪肠 500 克，猪肝 100 克，黄酱 10 克，酱油 75 克，盐 25 克，味精 5 克，姜、蒜共 10 克，水淀粉 200 克，植物油适量。

制法 ①将猪肠洗净，翻个个儿，去除杂物、油脂，洗净，用开水焯一下，切成小段。猪肝切成三角片，也入沸水焯一下，去浮沫。姜去皮洗净切末。大蒜去皮、洗净，拍成泥状。②锅上火，放底油，烧热后下入姜末及少量蒜泥，炒出香味，再下黄酱、酱油、盐和汤水，开锅后下入半熟猪肠段。烧煮片刻，下入猪肝片，打去浮沫，再放入味精及剩余

的蒜泥，用水淀粉勾芡即可。

爆 煊

爆煊是以直径 60 厘米、厚 1 厘米的平板铛（中间稍凹），下用桶子火加热，铛上面放香油，选用羊后腿肉切大片，同大葱爆制而成。爆煊为北京秋季小吃。葱白肉红，熟后散发一种特有的煊香味，别具风味。

原料 羊后腿肉 500 克，大葱 200 克，酱油 20 克，料酒 5 克，醋 5 克，姜 2 克，蒜 5 克，香油 50 克，虾油 1 克。

制法 ①将羊肉洗净，放冰箱内稍镇，用刀切成 4.5 厘米长的大片。葱洗净切成滚刀葱。姜洗净，蒜去皮洗干净，均切末。 ②铛上火，烧热，注入香油，放入羊肉片、姜末、蒜末，翻炒，再加入滚刀葱，快速炒拌，随之下入料酒、酱油、醋，待肉熟出煊香味时，将爆煊装入盘中，淋上虾油即可。