

# 京菜美味30种

生活百科  
青苹果电子图书系列

# 前 言

《京菜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。自辽代以来,北京作为都城已有 900 余年的历史,这使她有条件荟萃南北名饌佳肴之精华,逐步形成风味独具、在各地方菜系中占有重要位置的北京菜。北京菜是由宫廷菜、官府菜、清真菜、本地民间菜以及外地菜融合而成的,花色品种十分丰富。它选料精良,烹调技法独特,尤以爆、炒、炸、熘、烩、煮、扒、焖、蒸、拔丝等最为擅长。并且京菜十分讲究应时应季,春夏秋冬各有时令佳肴,什么时候吃什么是很有说道的。

本书介绍的 30 种京菜,用料普通,制作简便,按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。北京柳泉居饭庄是著名的京菜馆,在本书编写过程中,得到了该饭庄杨兴儒、张铁原、王德福三位特级技师的支持与帮助,在此谨表谢意。

编 者

家庭美食系列丛书

# 京菜美味 30 种

王俊玲 编

## 内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做京味菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的京菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等作了翔实介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

# 目 录

|            |      |
|------------|------|
| 坛子肉.....   | (1)  |
| 红烧丸子.....  | (3)  |
| 福寿肘子.....  | (5)  |
| 辣油里脊丝..... | (7)  |
| 玉兔五彩丝..... | (9)  |
| 合菜盖被 ..... | (11) |
| 肉丝粉皮 ..... | (13) |
| 茼爆肚丝 ..... | (15) |
| 油爆肚仁 ..... | (17) |
| 爆炒腰花 ..... | (19) |
| 全家福 .....  | (21) |
| 锅烧鸡 .....  | (23) |
| 葱扒整鸡 ..... | (25) |
| 拔丝鸡盒 ..... | (27) |
| 果汁鸡条 ..... | (29) |
| 糖醋鱼 .....  | (31) |
| 玉黍鳊鱼 ..... | (33) |
| 油焖大虾 ..... | (35) |
| 炸烹虾段 ..... | (37) |
| 金丝海蟹 ..... | (39) |
| 扒酿海参 ..... | (41) |

|              |      |
|--------------|------|
| 乌龙吐珠 .....   | (43) |
| 油爆鲜贝 .....   | (45) |
| 枸杞元鱼 .....   | (47) |
| 珍珠鲍鱼 .....   | (49) |
| 虾子烧鲨鱼皮 ..... | (51) |
| 果料鱼骨 .....   | (53) |
| 三鲜豆腐盒 .....  | (55) |
| 炸香椿鱼 .....   | (57) |
| 拔丝莲子 .....   | (59) |

## 坛子肉

**原料** 猪带皮五花肉 1000 克,白菜心 150 克,油 25 克,酱油 50 克,葱段 100 克,姜片 50 克,料酒 30 克,白糖 15 克,肉料包 1 个,高汤适量。

**做法** ①将五花肉皮刮洗干净,切成 3 厘米左右见方的块,在开水锅中氽透,捞出洗去浮沫。 ②炒勺放底油加入白糖,炒出糖色,投入氽透的肉,加入葱段、姜片、肉料包一起煸炒约 10 分钟左右,再加入酱油、料酒、高汤烧开打去浮沫,倒入专用的坛子里,用牛皮纸和纸绳将坛口封严,置微火炖熟烂。 ③白菜心切块用开水焯一下,放入坛中垫底。

**特点** 此菜是地道的北京传统菜。菜肴色泽红润油亮,肉质软烂醇香。多为秋季应时菜。

• 图示 1 肉切块

• 图示 2 肉炒上色

• 图示 3 肉稍煸炒

• 图示 4 肉装入坛后再去炖

## 红烧丸子

**原料** 肥瘦猪肉末 500 克,料酒 10 克,姜 50 克,葱 50 克,盐 2 克,味精 3 克,酱油 25 克,鸡蛋 2 个,淀粉、大料、桂皮、高汤各适量,油 75 克。

**做法** ①肉末加入料酒、姜(切末)、味精、酱油、盐、鸡蛋、淀粉搅拌均匀(可加入少量高汤)。葱切段,姜切片。②炒勺放油烧至 5~6 成热时将肉末挤成扁圆形丸子(8 个)投入锅中略炸至皮硬,捞出。③锅留底油,放入大料炒出香味,加入酱油、料酒、高汤、桂皮,投入炸好的丸子烧滚,去浮沫,置微火煨熟,出锅装入盘中。锅内汤汁烧开,用水淀粉勾芡,淋明油,浇在丸子上即成。

**特点** 色泽浅红,质地松软,口味咸香。

• 图示 1 肉末加调料拌匀

• 图示 2 肉末挤成扁圆丸子

• 图示 3 丸子入油锅略炸

• 图示 4 将丸子用微火煨熟

## 福寿肘子

福寿肘子是北京传统名菜之一。肘子经过水煮、过油、慢火炖后,质地酥烂软糯,口味香醇不腻。

**原料** 猪后肘 1 个(重约 1000 克),花叶生菜 300 克,油 75 克,葱油 15 克,酱油 50 克,料酒 10 克,葱段 50 克,姜片 50 克,白糖 5 克,肉料包 1 个,高汤、淀粉各适量。

**做法** ①刮去肘子上的毛,用温水浸泡刷洗干净后,白水煮至 4~5 成熟捞出,净布搥干水抹三遍酱油。 ②锅上火放油烧热,将抹过酱油的肘子放入炸上色后捞出,每隔 4 厘米切一刀,深度为肉的 4/5。 ③取一容器放入加工好的肘子,加入高汤、料酒、白糖、葱段、姜片、肉料包上锅蒸至烂,沥去汤汁。 ④将生菜洗净码在盘中,将蒸好的肘肉扣在盘中。 ⑤

炒勺上火将剩余的汤汁烧开,去浮沫,用水淀粉对成汁芡,再淋入葱油,均匀地浇在盘中即可。装盘后可稍加点缀。

特点 红润油亮,肉烂醇香不腻,生菜脆爽利口。

• 图示 1 肘子煮至四五成熟

• 图示 2 肘子用油炸上色捞出

捞出

• 图示 3 肘子放碗内加调料

• 图示 4 肘子扣入盘中,浇汁

上锅蒸

## 辣油里脊丝

**原料** 猪通脊肉 250 克,油 50 克,红、绿柿椒丝共 50 克,酱油 15 克,辣椒油 6 克,姜汁 5 克,料酒 8 克,味精、葱丝、高汤、淀粉各适量,鸡蛋半个。

**做法** ①将猪通脊肉切成 8 厘米~9 厘米长的细丝,加鸡蛋、淀粉、酱油上浆。②炒勺上火放油烧至 5~6 成热,将肉丝下锅滑至 7~8 成熟,倒出控油。③勺内放油,下葱丝煸香,放柿椒丝、肉丝翻炒,放酱油、料酒、姜汁、味精、辣椒油、少许汤煸炒至熟,淋水淀粉后淋明油即可出勺。

**特点** 色泽红润油亮,鲜咸微辣,质地软嫩。

• 图示 1 肉切丝

• 图示 2 肉丝上浆

• 图示 3 肉丝滑油

• 图示 4 肉丝、柿椒丝翻炒，  
放调料

## 玉兔五彩丝

**原料** 猪通脊肉 200 克,鹌鹑蛋 10 个,绿柿子椒、胡萝卜、香菇各 20 克,油菜叶 10 片,盐 3 克,料酒 8 克,姜汁 5 克,味精 5 克,鸡蛋清 1 个,清汤、淀粉各适量,油 100 克。

**做法** ①肉切 10 厘米长的丝,用清水反复搓洗浸泡,去净血水,控干,加盐、蛋清、淀粉上浆。 ②柿子椒、香菇、胡萝卜切成略细于肉丝的丝。油菜叶焯熟码在盘四周。将料酒、姜汁、盐、味精、水淀粉对成汁芡。 ③锅内放油烧至 4~5 成热,下入浆好的肉丝滑至八成熟,倒入漏勺控油。锅留底油,投入肉丝及其他菜丝煸炒,加入对好的汁芡颠勺,淋明油出勺装入盘中间。鹌鹑蛋煮熟剥皮加工成玉兔状摆在油菜叶上。 ④炒勺上火放入少量清汤,加盐、料酒、姜汁、味精烧开,用水淀

粉勾芡,淋明油,将汁浇在玉兔上即可。

特点 造型美观,鲜咸爽口。

• 图示 1 原料切丝

• 图示 2 煸炒肉丝及菜丝

• 图示 3 熟鹌鹑蛋作玉兔造型

## 合菜盖被

**原料** 鸡蛋汁 150 克,猪肉 150 克,豆芽菜 150 克,菠菜 100 克,泡好的粉丝 100 克,盐 3 克,料酒 5 克,姜汁 5 克,味精 3 克,葱丝 5 克,酱油 10 克,油 125 克。

**做法** ①猪肉切成 3 厘米长的帘子棍丝,豆芽菜去两头洗净,菠菜择好洗净切寸段,粉丝煮熟码在盘中。 ②起锅放底油烧热,投入肉丝煸炒,放葱丝炒出香味,放入豆芽菜旺火烹炒,倒入酱油、盐、料酒、姜汁、味精,放菠菜翻炒,淋少许明油出锅,盛在盘中的粉丝上。 ③另起锅放油将鸡蛋煎熟,出锅盖在盘中菜上即可。

**特点** 此菜是北京人在春分前后常食用的一道家常菜,造型美观,多料多味,食用时配春饼别有风味。

• 图示 1 菠菜切段

• 图示 2 粉丝煮熟码盘中

• 图示 3 肉丝、豆芽、菠菜煸炒

• 图示 4 鸡蛋煎熟，盛盖在菜上

## 肉丝粉皮

**原料** 猪通脊肉 150 克,鸡蛋 2 个,水发木耳 50 克,黄瓜 50 克,红柿椒 50 克,黄花菜 100 克,酱油 10 克,葱 5 克,姜 5 克,味精 3 克,料酒 3 克,绿豆淀粉适量,油 60 克。

**做法** ①将淀粉加水搅匀,置于专门打粉皮的器皿旋子中,放入 9 成热水中用手左右旋转,见淀粉受热后结为一体,随即将旋子置于凉水盆中,用手轻轻地揭下粉皮放入凉水中略泡,切成宽条。 ②肉切丝。葱姜切丝泡汁。黄花择净用开水焯好。粉皮略焯,入盘。鸡蛋摊皮切丝。木耳、黄瓜、红柿椒切丝用水焯后控净水摆在粉皮上。 ③锅放底油烧热,下肉丝煸炒,加入酱油、料酒、葱姜汁,再下入黄花,旺火翻炒,加味精、淋明油出锅,盛在粉皮上,撒蛋皮丝即可。

**特点** 此菜是北京地区的传统夏季应时菜,色泽鲜艳,口味鲜嫩,粉皮脆柔。

• 图示 1 肉切丝

• 图示 2 粉皮略焯入盘,蛋皮切丝

• 图示 3 煸炒肉丝

• 图示 4 出锅盛在粉皮上(也可分炒,分别盛放在粉皮上)

## 芫爆肚丝

**原料** 猪肚 500 克,香菜 50 克,盐 3 克,料酒 15 克,姜汁 5 克,味精 4 克,葱 10 克,姜 10 克,蒜 10 克,香油 5 克,醋、胡椒粉、碱、油各适量。

**做法** ①将生猪肚用碱、醋搓洗,去白油、杂质,清水洗净,用开水氽后另换水,加入葱段、料酒、姜片用微火煮熟,捞出切细丝。葱切丝,蒜切片,香菜切段。②起锅放油烧热,放葱丝、蒜片爆香,加入肚丝翻炒,加入料酒、盐、姜汁、味精、醋,最后放胡椒粉、香菜,淋少许香油翻炒,出锅装盘即可。

**特点** 菜色白绿相间,口味鲜咸微辣。

• 图示 1 猪肚煮熟

• 图示 2 熟猪肚切细丝

• 图示 3 香菜切段

• 图示 4 翻炒肚丝,出锅前放  
香菜段

## 油爆肚仁

此菜讲究烹饪技法。清袁枚在《随园食单》中说到肚仁的做法：将猪肚洗净，取极后处，去上下皮，单用中心，切骰子块；滚油爆炒，加佐料起锅，以极脆为佳。

**原料** 净肚仁 300 克，油 75 克，葱 5 克，蒜 10 克，姜汁 10 克，料酒 10 克，盐、味精、高汤、淀粉各适量，鸡蛋清 1 个。

**做法** ①将肚仁洗净，剖十字花刀，切成 3 厘米左右的丁，用盐、淀粉、蛋清上浆。葱切豆瓣状，蒜切片。②取一只碗放入汤、料酒、姜汁、蒜片、葱、味精、淀粉对成汁。③炒勺上火放油烧 4 成热，倒入肚仁滑至 8 成熟捞出控油，再回勺翻炒，倒入对好的汁，旺火急炒，淋明油出勺即可。（要讲究火候，火要旺，翻炒要快，汁芡要少，以食毕盘中无汁芡为佳。）

特点 色泽洁白油亮,质地脆嫩,口味鲜咸。

• 图示 1 肚仁剖十字花  
刀、切丁

• 图示 2 肚仁上浆

• 图示 3 肚仁回勺翻炒,倒入汁

## 爆炒腰花

此为百年京味传统菜，长盛不衰，深受人们欢迎。

**原料** 猪腰 400 克，木耳 10 克，冬笋片 25 克，油 75 克，酱油 10 克，葱 5 克，姜汁 5 克，料酒 8 克，味精 3 克，蒜片 5 克，汤、淀粉各适量。

**做法** ①猪腰中间片开去腰臊，剖麦穗花刀，再切成块。

②木耳洗净，冬笋切成略小于腰花的片。 ③碗中放入汤、酱油、料酒、姜汁、味精、蒜片、淀粉对成芡汁。 ④先将腰花、木耳分别用开水焯后控水。 ⑤炒勺上火放油烧至 7~8 成热，投入浆好的腰花，稍滑迅速控油。勺留底油，下入葱花煸香，下腰花、木耳、冬笋，倒芡汁旺火急炒，淋明油出勺即可。

**特点** 形似麦穗，色泽红润油亮，脆嫩爽口。

• 图示 1 猪腰片开去腰臊

• 图示 2 剖麦穗花刀

• 图示 3 投入浆好的腰花

• 图示 4 爆炒腰花

## 全家福

相传明永乐年间，皇帝元宵节赏灯误膳，回宫后御膳已凉。御厨欲做又晚，便把各种冷膳入勺，加入鲜香调料烩制，不料菜色艳，味道香，受到夸奖。问其菜名，一厨急中生智答曰：“全家福”。后此菜闻名。

**原料** 水发海参、水发鱿鱼、水发鱼皮、猪肉、水发鱼唇、虾仁、水发香菇各 50 克，荷兰豆 100 克，猪油 40 克，酱油 15 克，料酒 10 克，姜 10 克，白糖 4 克，味精、葱、水淀粉、高汤、葱油各适量。

**做法** ①海参洗净切成抹刀片，用开水烫好。鱿鱼切成笔筒卷用开水汤好。猪肉剁茸加淀粉、调味品炸成小丸子。鱼皮、鱼唇切抹刀片。虾仁上浆过油。荷兰豆择洗干净，用开水烫好。

葱、姜切丝。 ②锅上火放猪油烧热,放葱、姜丝煸炒出香味,放酱油、白糖、味精、海参、鱿鱼、鱼唇、虾仁、丸子、鱼皮、高汤,旺火烧开用微火煨入味,转旺火,加荷兰豆、香菇翻炒,用水淀粉勾芡,淋葱油出勺即可。(装盘也可将各种原料分别码放,并加点缀。所用原料亦可据情稍作调整。)

特点 色泽艳丽,多料多味,鲜味浓厚,是喜庆宴席上的一道大菜。

• 图示 1 海参切抹刀片

• 图示 2 炸小丸子

• 图示 3 虾仁上浆

• 图示 4 转微火煨入味

## 锅烧鸡

鸡类菜肴烹饪方法丰富。此菜是一道炸菜,佐酒佳肴。

**原料** 嫩鸡 1 只(重约 750 克),油 100 克,鸡蛋 4 个,黄瓜 25 克,西红柿 50 克,香菜 25 克,花椒盐适量,料酒 10 克,姜汁 8 克,盐、味精、面粉、淀粉、肉料各适量。

**做法** ①将鸡收拾干净,放锅中加水,加入肉料煮至 7~8 成熟捞出,拆去骨头装在盘内,加入姜汁、味精、料酒,上锅蒸熟,两面粘面粉。②鸡蛋打碎加入盐、淀粉、料酒调成蛋糊。

③将滚粘好面粉的鸡肉再挂蛋糊。④炒勺放油上火烧至 5~6 成热时,将挂好蛋糊的鸡肉放入炸至金黄色,捞出控油装盘,将黄瓜、西红柿、香菜洗净改刀码成不同的花形围在四周。跟花椒盐味碟上桌。

特点 色泽金黄,外酥里嫩,鲜香适口。

• 图示 1 鸡煮至七八成熟

• 图示 2 熟鸡拆去骨头

• 图示 3 调蛋糊

• 图示 4 挂糊鸡肉入油锅炸

## 葱扒整鸡

**原料** 净膛鸡 1 只(重约 1000 克),葱 250 克,姜 25 克,盐 2 克,料酒 15 克,味精 4 克,白糖 5 克,酱油 50 克,高汤、水淀粉各适量,油 50 克,葱油 10 克。

**做法** ①鸡由背部开口,内外洗净,用干布搌干水分,均匀地抹一层酱油。②起锅放油烧至 7 成热,将鸡炸至金黄色时捞出。③将炸好的鸡,鸡脯朝下放在大碗中,加入高汤、料酒、白糖、酱油、姜片、盐、味精和葱段,调好颜色和口味,放入锅内蒸熟(可根据鸡的老嫩程度、火力大小把握时间,一般蒸两小时为宜)。将鸡蒸好后拣出葱、姜,沥出汁水,扣在盘中。将沥出的汤汁倒入汤勺烧滚,去浮沫,用水淀粉勾芡,淋入葱油,浇在蒸好的鸡上即可。(洗鸡时要剁去尾尖、去掉鸡臊。炸时

要挑破鸡眼,防备溅烫。)

特点 软烂,鲜香。

• 图示 1 鸡净膛

• 图示 2 鸡放碗中入锅蒸熟

• 图示 3 葱炸香,取用葱油

• 图示 4 浇芡

## 拔丝鸡盒

**原料** 鸡脯肉 300 克,油 75 克,北京果脯 100 克,白糖 100 克,红、绿樱桃 6 克,面粉、发面、碱各适量。

**做法** ①鸡脯肉洗净切成直径 3 厘米的圆片约 32 片(每两片相连),粘上面粉。 ②果脯洗净剥成馅约分 16 份,用手搓成小球。樱桃切丁。 ③发面加水调匀,使用前要加入适量碱调成发面糊。 ④炒勺上火放油烧至 5~6 成热,将鸡片中间夹入果脯球成鸡盒状,裹上发面糊,逐一投入油锅内,慢火炸至鸡盒漂浮、呈金黄色捞出控油。 ⑤勺内放入白糖、水,加热将糖熬至浅黄色时投入炸好的鸡盒颠炒,使糖汁均匀地裹在鸡盒上即可出勺,再撒上红、绿樱桃丁即成。(做拔丝菜火候尤为重要。炒糖时火小会出现翻砂现象,火大发糊味苦且不出

丝。所用容器用前稍抹一点油,冬天要采取保温措施。上菜时要备一碗凉水。)

特点 色泽美观,香甜适口。

• 图示 1 鸡肉切圆片

• 图示 2 果脯馅搓小球

• 图示 3 鸡盒坯入油锅炸

• 图示 4 糖熬至呈浅黄色

## 果汁鸡条

**原料** 鸡脯肉 250 克,鲜橙汁 200 克,白糖、淀粉、盐、鸡蛋各适量,油 75 克。

**做法** ①将鸡脯肉切条。鸡蛋加淀粉、水调成蛋糊。②炒勺放油烧至 4~5 成热,投入裹好鸡蛋糊的鸡条,炸至金黄色捞出控油。③起锅倒入橙汁,加白糖、盐调匀烧开,加水淀粉勾芡,投入炸好的鸡条翻炒,汁芡将鸡条裹住即可出锅。

**特点** 色泽金黄,质地酥嫩,口味新鲜。

• 图示 1 鸡条挂糊

• 图示 2 入油锅炸

• 图示 3 制作果汁芡

• 图示 4 鸡条入芡翻炒

## 糖醋鱼

**原料** 黄鱼(也可用草鱼、鲤鱼等)1尾(重约750克),金糕、青梅各5克,葱10克,姜10克,白糖125克,醋50克,盐3克,料酒15克,酱油10克,油、淀粉、姜汁各适量。

**做法** ①鱼去鳞、鳍、鳃、内脏洗净,鱼身两侧每隔2厘米切一刀至骨,然后顺骨切1.5厘米,使鱼肉翻起。金糕、青梅切小丁用开水略烫。②起锅放油烧7~8成热,投入挂淀粉的鱼微火炸透,捞出放盘中。③锅留底油烧热,加入葱、姜末爆香,葱、姜末捞出,放入酱油、白糖、盐、料酒、醋、姜汁,烧开淋水淀粉制成糖醋汁,浇在炸好的鱼上,再撒上青梅、金糕丁即可。(此菜对火候要求较严格,炸鱼和烹糖醋汁最好同时完成。如技法得当,鱼上桌时会有“滋滋”的响声,称为“活汁”。)

特点 色泽金黄,甜咸适口,外焦里嫩。

• 图示 1 鱼身两面切刀

• 图示 2 使鱼肉翻起

• 图示 3 鱼挂淀粉,入油炸

• 图示 4 糖醋汁浇在鱼上

## 玉黍鳊鱼

玉黍鳊鱼为高档宴席用菜。此菜讲究刀工，菜成后形似玉黍而得名。

**原料** 鲜鳊鱼 1 条（也可用草鱼，重约 1000 克），鸡蛋皮丝、油菜叶各 10 克，葱油 10 克，姜汁 15 克，盐 3 克，料酒 10 克，白糖 125 克，醋 40 克，酱油 10 克，油 150 克，姜、淀粉、高汤各适量。

**做法** ①将鳊鱼去鳞、内脏、鳍洗干净，用刀片成两扇，去掉脊骨、胸刺，用刀截成长片，剖花刀后入盆，用姜、盐、料酒略泡。②将腌好的鱼肉挤干水分粘上干淀粉。③炒勺上火，放油烧至 6~7 成热，投鱼炸至金黄色捞出控油，码在盘内。④锅留底油烧热，放姜末煸炒出香味，加高汤、料酒、盐、姜汁、白

糖、醋、酱油烧开,去浮沫加水淀粉,成糖醋汁,淋葱油,浇在鱼上。 ⑤油菜叶洗净烫后过凉控净,切成玉米叶形码好,鸡蛋皮丝码鱼上部,形似玉米穗即成。

特点 形似玉米,色泽金黄,甜酸适口。

• 图示 1 鱼去脊骨,切成长片

• 图示 2 顺长剖一字花刀

• 图示 3 鱼肉粘干淀粉

• 图示 4 糖醋芡汁浇在鱼上

## 油焖大虾

大虾一般指对虾(500 克 5~6 头的虾)。虾肉鲜美,含丰富的蛋白质、多种矿物质(如钙、磷、铁、碘等)及维生素。油焖大虾红艳漂亮的外形,显得高贵、典雅。

**原料** 对虾 750 克,大油 100 克,葱、姜丝各 25 克,白糖 75 克,料酒 15 克,盐 2 克,米醋 5 克,高汤、味精各适量。

**做法** ①将虾去净须脚、沙包沙腺洗净。②炒勺上火加油烧至 5 成热,放入虾煎至两面发硬,倒出。炒勺回火加油烧热放葱、姜丝煸炒出香味,放煎好的虾再稍煎至色红,放料酒、醋、高汤、盐、白糖、味精、大油烧开,移至微火煨约 3 分钟,中火收汁后出勺码齐,余汁淋在虾上即可。(煎虾火候要掌握好,油热虾易发黄,油凉虾易吃油影响菜肴质量。)

特点 色泽鲜亮,虾肉鲜嫩,甜咸适口。

• 图示 1 虾去沙腺

• 图示 2 虾煎至两面发硬

• 图示 3 虾再稍煎至色红,  
加入调料

• 图示 4 收汁出勺,余汁  
淋在虾上

## 炸烹虾段

**原料** 大虾 400 克,油 100 克,盐 3 克,料酒 9 克,葱 10 克,姜 10 克,味精 3 克,蒜 5 克,醋 5 克,高汤、干淀粉、白糖各适量。

**做法** ①将虾从背脊挑出沙腺,取出沙包,去须、脚,洗净切段,粘裹盐和干淀粉。②蒜切片,葱、姜切丝。碗中放高汤、盐、姜汁、料酒、白糖、葱丝、蒜片、味精调成清汁。③起锅放油烧 5~6 成热,投入虾段炸酥捞出控油。锅留底油,投入葱、姜丝煸炒至出香味,加入炸好的虾段翻炒,倒入对好的清汁,急炒,烹醋出锅即可。(做烹炸菜时,主料要炸透,烹汁要快。)

**特点** 菜肴酥香,口味鲜咸,色泽美观。

• 图示 1 虾去沙腺

• 图示 2 虾段粘干淀粉

• 图示 3 炸虾段

• 图示 4 虾段炒后,倒入清汁

## 金丝海蟹

**原料** 海螃蟹 1500 克,油 125 克,鸡蛋 100 克,盐 10 克,料酒 10 克,味精 4 克,葱段、姜片各 25 克,姜末 5 克,淀粉、醋、香油各适量。

**做法** ①海蟹洗净,去掉鳌脚、盖等不可食用部分,切为 4 块,加入料酒、葱、姜、味精、盐略腌后,挑出葱、姜,粘上淀粉。②锅上火,放油,将搅匀的鸡蛋汁用温油炸至金丝状控油。③锅留底油烧 6~7 成热,投入蟹块炸至金黄色捞出,码在盘中。④将炸好的金丝撒放在盘内即可。上桌时跟姜末、醋、香油味汁碗供蘸食。

**特点** 外形美观,色泽金黄,蟹肉酥香。

• 图示 1 蟹去壳切块

• 图示 2 蟹块腌入味

• 图示 3 蟹块粘干淀粉

• 图示 4 蟹块入油锅炸

## 扒酿海参

**原料** 水发海参 500 克,鸡脯肉 150 克,熟猪油 25 克,葱姜油 50 克,料酒 15 克,姜汁 15 克,味精 4 克,盐 3 克,蛋清 2 个,葱末 5 克,酱油 10 克,白糖 5 克,鸡汤、水淀粉、面粉各适量。

**做法** ①海参洗净,开水焯后内粘面粉。鸡脯肉剁成茸状加入盐、葱末、姜汁、熟猪油、蛋清、料酒搅匀,分装在粘好面粉的海参内腔。②将酿好的海参用锅稍蒸使之定型(时间不宜长,以免鸡茸蒸老)。③炒勺上火放油烧热,放葱末煸出香味,放酱油、料酒、姜汁、味精、鸡汤、白糖烧开,放入海参,微火煸熟,淋水淀粉勾芡,淋葱姜油即可出勺。

**特点** 色泽红润油亮,质地鲜嫩,口味鲜咸。

• 图示 1 鸡肉制成茸,调好味

• 图示 2 海参去腔肠洗净

• 图示 3 海参内腔先粘好面,  
再酿入鸡茸

• 图示 4 微火煨熟

## 乌龙吐珠

海参俗称“乌龙”，配以形似玉珠、晶莹明亮的鹌鹑蛋，而得名。此菜是海参席中的头菜。

**原料** 水发灰参 500 克，鹌鹑蛋 10 个，猪油 10 克，葱姜油 15 克，酱油 25 克，料酒 10 克，姜汁 6 克，味精 6 克，葱丝 10 克，白糖 5 克，高汤、水淀粉各适量。

**做法** ①海参净膛，从膛内剖花刀，用开水焯好。鹌鹑蛋煮熟剥皮。②炒勺上火将猪油烧热，放葱丝煸炒出香味，加调料烧开去浮沫，放入海参、鹌鹑蛋后移至微火煨入味，淋水淀粉勾芡，淋葱姜油出勺即可。

**特点** 海参油亮，菜式美观，鲜味浓厚。

• 图示 1 海参净膛

• 图示 2 用开水焯

• 图示 3 熟鹌鹑蛋去皮

• 图示 4 微火煨入味

## 油爆鲜贝

**原料** 鲜贝 300 克, 柿椒、香菇各 10 克, 盐 3 克, 料酒 10 克, 姜汁 5 克, 葱 5 克, 蒜 5 克, 蛋清 1 个, 味精、高汤、水淀粉各适量, 油 75 克。

**做法** ①将鲜贝洗净, 择去黑筋, 用布搌干水分, 加入盐、蛋清、淀粉上浆。 ②柿椒、香菇切成小干鲜贝的丁用开水烫好。 ③葱切豆瓣状, 蒜切片。碗内放入汤、料酒、盐、姜汁、味精、葱、蒜、水淀粉对成汁。 ④炒勺放油烧至 3~4 成热时下入浆好的鲜贝滑透、控油。炒勺留底油投入鲜贝, 加入对好的汁芡, 翻匀, 撒入香菇、柿椒丁翻炒, 淋明油出勺。(此菜在烹调技法上属爆菜, 火要旺, 汁芡不宜过多。)

**特点** 菜色油亮, 质地软嫩, 口味鲜咸。

• 图示 1 鲜贝上浆

• 图示 2 配料切丁

• 图示 3 鲜贝滑油

• 图示 4 翻炒、淋明油

## 枸杞元鱼

元鱼为鳖的俗称,属野味类烹饪原料。我国以鳖入馐历史久远。其食法较多,但清炖最宜。清蒸、扒烧原汁原味,烩、煮、炒、焖鲜香四溢。元鱼滋味肥厚,营养丰富,是一道珍贵的佳肴滋补品。

**原料** 元鱼 1 只(重 1000 克左右),油 75 克,枸杞 10 克,鸡腿 2 只,猪肉 250 克,火腿 10 克,鸡汤适量,葱 50 克,姜 50 克,料酒 20 克,盐 5 克,味精 4 克,蒜 25 克。

**做法** ①将元鱼的头颈剥下,放净血,在凉水中浸泡后用开水略烫捞出,将裙边的黑皮刮去,将爪尖剥去,揭开背甲,取出内脏和黄油,放入凉水中洗去血污,剥成 4 厘米左右见方的块,用葱、姜、料酒腌约 16 小时后控净水。 ②猪肉、鸡腿切成

块。火腿切成片。枸杞用水泡好。③炒勺上火放油烧热,投入元鱼块,稍炸捞出。④取一容器将炸好的元鱼块放入,加入葱姜蒜片、料酒、枸杞、盐、味精、鸡肉、猪肉块、鸡汤上蒸锅蒸熟。将元鱼块盛入瓷瓯,将汤沥净再倒入元鱼内,撒上枸杞、火腿片即成。

特点 汤汁清澈,肉质软烂,口味鲜美醇香。

• 图示 1 元鱼去头爪,剁块

• 图示 2 枸杞用水浸泡

• 图示 3 元鱼加入鸡肉、猪肉上锅蒸

• 图示 4 码入火腿片

## 珍珠鲍鱼

此菜是高档宴席的一道大菜。制作方法细腻,是京味传统菜之一。

**原料** 鲍鱼罐头 1 听(重约 150 克),鹌鹑蛋 10 个,鸡脯肉 150 克,葱油 10 克,香菇、红绿柿椒各 25 克,料酒 12 克,姜 10 克,葱 10 克,鸡蛋清 2 个,味精 4 克,盐、高汤、水淀粉、油各适量。

**做法** ①将鲍鱼用开水焯一下,切成薄片整齐地码放在小碗里,加入高汤、料酒、姜片、葱段上锅蒸透。 ②鸡脯肉制成茸状,加入凉汤、料酒、盐、味精、鸡蛋清,搅匀起劲为止。 ③将鹌鹑蛋煮熟剥皮。红、绿柿椒切小方片。 ④将搅好的鸡茸分别放在小碟中,抹成 0.8 厘米厚的圆形,鹌鹑蛋放在圆形

中间,四周码上香菇、柿椒,上锅蒸熟。将蒸好的鲍鱼沥尽汤汁扣盘中,熟鹌鹑蛋围在四周。⑤炒勺上火将蒸鲍鱼沥出的汤汁烧开,用水淀粉勾芡,淋葱油,浇入盘中即可。

特点 鲍鱼鲜嫩,造型美观。因鹌鹑蛋形似珍珠,故此菜得名。

• 图示 1 鲍鱼切片

• 图示 2 鸡茸抹入小碟、中放鹌鹑蛋,点缀后蒸熟

• 图示 3 鲍鱼蒸好扣入盘中

• 图示 4 鹌鹑蛋码放四周

## 虾子烧鲨鱼皮

鲨鱼皮有炖、焖、炒、烩等多种做法,且造型各异,口味不同。

**原料** 水发鲨鱼皮 300 克,虾子 15 克,葱姜油 15 克,盐 3 克,料酒 12 克,姜汁 8 克,味精 4 克,葱、姜各 8 克,白糖 2 克,高汤、水淀粉、油各适量。

**做法** ①发好的鱼皮洗净,切成长 4 厘米、宽 2 厘米的菱形片泡在清水内。②虾子洗净后加入高汤、葱丝、姜丝上锅蒸透,用纱布过滤。③将鱼皮用开水焯后加高汤、料酒稍煮捞出控净水。④炒勺上火放油,油热后放入虾子略炒,加入葱丝、高汤、料酒、姜汁、白糖、盐、味精烧开,打去浮沫,放入鱼皮微火煨入味,转旺火加水淀粉勾芡,淋入葱姜油即可出勺。

特点 质地脆软,鲜味浓郁。

• 图示 1 鱼皮切菱形片

• 图示 2 葱切丝

• 图示 3 虾子入锅焖炖

## 果料鱼骨

鲨鱼骨含有较多的蛋白质、钙、磷和胶质，营养较为丰富。一般做甜菜，适用于烩、烧、焖等。菜肴有银耳鱼骨羹、菜心鱼骨等。

**原料** 发好鱼骨 300 克，北京果脯（蜜枣、金糕、青梅、瓜条、桃仁、杏仁）150 克，白糖 75 克，麻仁 10 克，葱、姜、水淀粉各适量。

**做法** ①将鱼骨用凉水浸泡 6 小时，用锅煮，开锅后改微火再煮 1 小时，捞出，换汤，加入葱、姜上锅蒸，蒸至用手能掐碎时捞出。②鱼骨切成 2 厘米的丁，而后用开水焯一下。果料除金糕外均用水洗净切成丁。③锅上火加清水，放适量糖熬开，放入鱼骨熬两分钟，用水淀粉勾薄芡，撒上果料、麻仁即

成。

特点 果料鱼骨适合作宴席最后一道菜。菜肴色泽洁白，式样美观，味道香甜。

• 图示 1 鱼骨发透

• 图示 2 果料切丁

• 图示 3 熬鱼骨

## 三鲜豆腐盒

**原料** 豆腐 250 克,海参 50 克,虾仁 50 克,香菇 50 克,酱油 15 克,料酒 15 克,盐 2 克,味精 4 克,葱、姜各 25 克,油、高汤、淀粉各适量。

**做法** ①将豆腐切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 3 厘米的长方形块,抹上酱油,过油炸至金黄色捞出控油。 ②虾仁、海参、香菇洗净均切小丁,加入盐、料酒、姜末、葱末、味精搅成馅。 ③将炸好的豆腐切小口挖空,填入三鲜馅,将掏出的豆腐盖上成为盒状,依次做完置碗中,加入高汤、料酒、葱、姜、酱油、味精上锅蒸透入味,沥干水分。起锅将原汁烧开去浮沫,淋水淀粉勾芡浇在豆腐盒上即可。

**特点** 鲜嫩,咸香。

• 图示 1 豆腐炸至金黄色

• 图示 2 将炸好豆腐切  
小口,挖空

• 图示 3 酿入馅

• 图示 4 上锅蒸

## 炸香椿鱼

香椿芽芳香、鲜嫩，富含蛋白质、胡萝卜素、磷、铁等多种营养素。北京的炸香椿鱼、木犀香椿等，都是独具风味特色的佳肴。

**原料** 嫩香椿芽 250 克，鸡蛋液 100 克，油 100 克，盐 2 克，料酒 6 克，面粉、花椒盐各适量。

**做法** ①将香椿洗净，用开水略烫、控水，粘匀面粉。②鸡蛋液加盐、面粉、料酒调成鸡蛋糊。③炒勺上火放油烧至 5~6 成热，将粘好面粉的香椿芽裹上蛋糊投入锅内炸熟捞出即可。食用时跟花椒盐味碟。（炸香椿时要防止粘连，尽量做成小面鱼状；炸的时间不可长，面糊一熟即可捞出。）

**特点** 鲜香适口，佐酒尤佳。

• 图示 1 香椿用开水略烫

• 图示 2 调制鸡蛋糊

• 图示 3 香椿芽裹糊入油炸

## 拔丝莲子

“拔丝莲子”常被用来表达主人对来宾的深情。此菜一般为宴席的最后一道甜菜。莲子营养价值较高,蛋白质、脂肪、钙、磷、铁含量较多,具有补中益气 and 益耳、益目的功效,为食补珍品。

**原料** 水发莲子 200 克,油 50 克,白糖 50 克,红绿樱桃、面粉、干淀粉各适量。

**做法** ①将发好的莲子洗净,粘上面粉再粘上干淀粉。②炒勺放油,烧至 5~6 成热,将粘好淀粉的莲子放入锅内,炸至金黄色捞出、控油。③炒勺刷洗干净放入白糖,注入温水加热,糖熬至浅黄色时放入炸好的莲子,颠翻几下将糖汁均匀裹在莲子上出勺装在抹过熟油的盘子里,再将切好的红、绿樱

桃丁撒在盘中即可。上桌时带一碗凉开水备用。(菜要趁热吃。炒糖时要用慢火,火候适度。炒不到火候拔不出丝,炒过了火糖要变硬变苦。)

特点 酥脆,香甜。

• 图示 1 莲子洗净

• 图示 2 莲子粘上干淀粉

• 图示 3 糖熬至浅黄色

• 图示 4 下入炸好的莲子,  
颠翻裹匀