

怎樣體驗做一回北京人？訪京的香港特區政府行政長官李家超，是從品嚐地道北京小吃開始的，意猶未盡之餘，還在社交網站提問網友「還有什麼北京美食推薦」。豆汁、炒肝、滴煮火燒……想必「老北京」早已在腦中列出了小吃清單，一連串的名字透着北京美食的熱氣、北京人的熱情，當然，還有疫後北京的熱鬧。喝熱豆汁，吃裏外酥脆的小焦圈，配辣鹹菜絲，心滿意足地咂咂嘴走出店門，百餘年前走街串巷的「老北京」，與當下探店覓食的年輕人的身影，也在傳承至今的京味老字號升騰起的煙火氣中漸漸重合。

大公報記者 孫志、郭瀚林

濃稠如羹 炒肝要靠喝

►北京市民在店中品嚐炒肝。



由豬大腸、豬肝等製作而成的北京炒肝，說是「炒」其實是一碗勾芡的濃稠羹湯。因為一攪和芡就渾了，所以老北京喜歡拿起碗微微旋轉「喝」炒肝，而非「吃」炒肝。

據記載，炒肝作為北京傳統早點的重要組成部分，已有百餘年歷史，最早是由開業於清同治元年（公元1862年）的「會仙居」發明的。它是在原來售賣的「白湯（豬）雜碎」基礎上，去掉豬心和豬肺並勾了芡，從而形成炒肝。1930年，另外一家炒肝老店天興居在會仙居對面開業，其採用味精、醬油等當時的新式調料，生意逐漸蓋過了會仙居，直至1956年兩店合併，就只剩天興居的招牌了。

名店推薦：

- 姚記炒肝店
- 天興居
- 緣趙記

炒肝
價格(碗)：
小碗14元人民幣，大碗18元

滋補糖卷果 唇齒留香

►用料講究的糖卷果也被視為藥膳。



糖卷果被譽為「老北京小吃十三絕」之一，是一種源自回族的清真小吃，但由於其通常以山藥、大棗為主料，配以青梅、桃仁、瓜子仁等輔料，用料講究，也被看作一種滋補的藥膳。

糖卷果正統做法是取山藥去皮剝碎，大棗去核切碎，拌勻後稍加水及麵粉，攪拌均勻，用油皮裹好上籠蒸5分鐘。再捏成三角狀長條，涼後切成小指厚般的塊，入七成熱的油鍋，炸成焦黃色時撈出。另用鍋加油、水、桂花、白糖，小火熬成糖稀，倒入炸得的卷果，裹上糖汁，撒上白芝麻和白糖即可。在北京，最出名的糖卷果出自南來順飯莊，咬一口焦綿相間，酸甜可口，唇齒留香。

名店推薦：

- 南來順飯莊

糖卷果
價格(盤)：
20元人民幣

北京地道小吃 承傳百年美味

「酸臭」豆汁 愛恨一瞬間



▲豆汁配上焦圈和鹹菜是地道吃法。

北京人把喝豆汁當成是一種享受。對於第一次喝豆汁的人來說，那帶有酸臭的發酵氣味實在使人難以下嚥。但如果食客敢於捏着鼻子喝兩次，有些人竟能上癮，可謂令人「愛恨交織」的名小吃。

綠豆浸泡到可捻去皮後撈出，加水磨成細漿，倒入大缸內發酵，沉入缸底者為澱粉，上層飄浮者即為豆汁。發酵後的豆汁須用大沙鍋先加水燒開，兌進發酵的豆汁再燒開，再用小火保溫，隨吃隨盛。它極富蛋白質、維生素C、粗纖維和糖，並有祛暑、清熱、溫陽、健脾、開胃、去毒、除燥等功效。喝豆汁須配切得極細的醬菜，講究的要老鹹水芥切成細絲，拌上辣椒油，還要配套吃炸得焦黃酥透的焦圈，風味獨到。

豆汁

價格：
2元、3元人民幣不等

名店推薦：

- 北京老瓷器口豆汁店
- 尹三豆汁店
- 錦馨豆汁店



▲在北京老瓷器口豆汁店，買豆汁的市民排起長隊。
大公報記者孫志攝

滷煮火燒 民間宮廷菜



▲滷煮火燒講究湯濃肉厚量足，回味無窮。

滷煮火燒起源於北京城南的南橫街，是將火燒（即燒餅，一種硬麵餅）和嫩好的豬腸和豬肺放在一起煮，輔之以炸豆腐片、滷汁，加蒜汁、醬豆腐汁、香菜等輔料，使火燒透而不黏，肉爛而不糟，頗受人們的喜愛。

最初的滷煮出自於宮廷的「蘇造肉」（一種以豬肉烹製的燉湯菜）。據說在清朝光緒年間，河北三河縣有位姓趙的人和如今「小腸陳」的鼻祖陳玉田的祖父陳兆恩一起賣蘇造肉。因為用五花肉烹製的蘇造肉價格昂貴，普通人吃不起，所以他們就用平價的豬頭肉和豬下水代替，經過民間傳播，久而久之，造就了滷煮火燒。

滷煮火燒

價格：
25元人民幣

名店推薦：

- 門框胡同百年滷煮
- 北新橋滷煮老店

爆肚鮮脆 一吃忘不了



▲一碗芝麻醬是老北京爆肚必備蘸料。
大公報記者郭瀚林攝

老北京有「要吃秋，有爆肚」的說法，老人都很講究在立秋的時候吃爆肚，據說有養脾胃的功能。爆肚是以牛肚為原料的菜，其具體做法是將切細的牛羊胃腸各部位在沸水中煮熟，並就着芝麻醬等蘸料食用，北京最出名的爆肚則有滿、張、馮、王等幾家。

當然，後來的爆肚不但有用牛肚還有用羊肚，選材也很講究，按照位置 and 品質，還會有「散丹」（羊肚）、「肚領」、「肚仁」等細分，最高境界當然是吃「肚領」，它的口感很嫩，但量也最少最金貴。吃爆肚，要就着羊雜湯和燒餅一起吃，肚爆出來應該有股清香，吃的就是個脆勁兒，嚼在嘴裏咯吱咯吱的但不費牙，才最好。

爆肚

價格(盤)：
牛肚45元人民幣，羊肚39元人民幣

名店推薦：

- 老爆肚滿
- 爆肚張

門釘肉餅 吉祥納福氣



▲門釘肉餅外皮油亮，內餡湯汁豐富。

門釘肉餅，其實就是牛肉餡餅，只是形狀上餡餅是扁的，而門釘肉餅則是高約3厘米，直徑5厘米的圓柱體。顧名思義，它是因為形狀像古時候城門上的門釘而得名。

民間傳說，門釘肉餅最早出自清朝御膳房，當年御膳房為慈禧太后精心創製了一道肉餅點心，薄皮大餡，製成後外焦裏嫩，汁鮮餡美，慈禧太后食後大為讚賞，追問這點心叫什麼名字，御廚想起宮門上金光閃閃的釘帽，便靈機一動，答曰「門釘肉餅」。而老北京坊間也流傳門釘肉餅象徵吉祥，吃了會有福氣。門釘肉餅使用牛油，容易凝固，所以趁熱吃口感才好。雖則如此，其內餡湯汁豐富，因此也不能一口咬下去，易燙嘴。

門釘肉餅

價格(個)：
8元人民幣

名店推薦：

- 尹記門釘肉餅
- 門釘李

糖葫蘆

「冬天賣「糖葫蘆」，蘸冰糖的才好吃。各種原料皆可製糖葫蘆，唯以山裏紅為正宗。其他如海棠、山藥、山藥豆、杏乾、核桃、荸薺、橘子、葡萄、金橘等均佳。」

——《雅舍談吃》
梁實秋

醬肘子

「買醬肘子大家都喜歡買肘花兒，那是肉的精華，可是到天福買醬肘子，會吃主兒都偏要點兒肥的，等醬肘子切好，立刻跑到對面寶元齋切麵鋪，來上兩個剛出爐的叉子火燒，趁熱把醬肘子夾好一口咬下去，熱油四濺，一不小心能把舌頭燙了衣服油了。」

——《北平的獨特食品》
唐魯孫

炸灌腸

「後門橋頭那一家的大灌腸，是真的豬腸做的，遐邇馳名，但嫌油膩。小販的灌腸雖有腸之名實則並非是腸，僅具腸形，一條條的以芡粉為主所做成的棍子，切成不規則形的小片，放在平底大油鍋上煎炸，炸得焦焦的，蘸蒜鹽汁吃。」

——《北平的零食小販》
梁實秋

名家筆下的北京小吃



掃一掃 有片睇



▲顧客在北京市西城區護國寺小吃總店攤位上選購食品。
新華社



▲北京煙袋斜街上，一名店員整理攤位上的糖葫蘆。
中新社