

## 開平廚藝學院老饕研修系列-北京菜深度體驗營

由專業師傅帶領一起探討京菜的奧秘!

秋天這時候的北京, 氣候宜人, 景色迷人。  
在這個美麗的季節, 我們離開城市的喧囂和煩悶,  
來到天高雲淡、群山疊翠的高山欣賞秋色, 放鬆自己。  
陣陣秋風吹來, 絲絲涼意, 倍感愜意的北京,  
此時遊故宮、登長城、吃烤鴨,  
帶給我們的是無盡的愉悅和輕鬆,  
伴隨著我們的是無限的神往和遐想。

### 本次體驗概要

- 一、本次活動與東方美食雜誌共同辦理。
- 二、選擇了六家北京指標性餐廳及兩家小吃來體驗。
- 三、北京烤鴨聞名世界, 代表有三家(全聚德、四季民福、大董), 本次行程選擇(四季民福、大董), 是北京當地人共推薦的, 俗稱大小董。探索兩家之間的差異。
- 四、餐廳主廚與大家分享菜餚精典及如何品嚐。
- 五、資深專業主廚全程陪同探索。
- 六、北京遊三大重點(遊故宮、登長城、吃烤鴨)一次滿足。

### 京菜簡介

北京是是歷史上著名古都之一。作為各朝代政治、經濟、文化中心, 已有300多年的歷史。有漢、滿、蒙、回等各族人民定居在這裡, 因而在烹調技術方面, 得到相互交流, 取長補短, 逐漸發展成為主要由本地區風味與山東風味構成的北京菜, 並繼承了明、清兩代宮廷菜餚的精華。北京菜的特點是: 北京菜、山東菜、清真菜、官府菜的大融合, 以油爆、鹽爆、醬爆、湯爆、水爆、鍋爆、糟熘、白扒、烤、涮等烹調方法為見長; 取料廣泛, 花色繁多, 調味精美, 口味以咸、甜、酸、辣、糟香、醬香為特色。擅長烹製羊肉菜餚, 如涮羊肉等。以豬肉為原料的菜餚, 採用白煮、燒、燻的烹調方法, 更是獨創一格。



**行程安排 2017/10/19-23**

日期	行程安排	上車時間
第一天 10/19 (四)	<p><b>桃園→北京-BR716(09:25-12:40)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下午:酒店入住, 4 星標準</li> <li>● 下午 14:30-17:00 <b>逛煙袋斜街</b> (在清末至二三十年代, 街內以經營旱煙袋, 水煙袋等煙具, 古玩, 書畫, 裱畫, 文具及風味小吃, 其鋪面建築風格樸素並有北京北城特點, 是北京北城較有名氣的文化街, 曾留下不少文化名人的足跡。)</li> <li>● <b>歡迎晚宴·伊尹海參 (18:00)晚宴開始</b> 海參是中高檔食材, 有很好的營養, 伊尹主打活海參, 以熱湯衝浪的手法製作而成, 既保證了營養的最大化, 並且形式新穎獨特。</li> <li>● 返回酒店入住</li> </ul>	17:00 發車  20:00 發車

**\* 伊尹海參館**

伊尹海參館出自山東, 擅長魯菜, 以活海參為著名, 始終遵循商朝元聖、美食家伊尹撰寫, 至今仍是烹飪不變之規的《五味調和說及火候論》, 孜孜不倦地追尋著提高海鮮烹調技法的真諦, 使爆、炒、燒、炸、溜、蒸、燉、扒功夫日臻成熟。

伊尹乃商初名相, 壽活百歲, 一生輔佐商朝五代帝王, 他「教民五味調和, 創中華割烹之術, 開後世飲食之河」, 在中國烹飪文化史上佔有重要地位, 被中國烹飪界尊為「烹調之聖」、「烹飪始祖」和「廚聖」。海參乃高營養高價值的食材, 商家以伊尹海參館命名想必也是傳承伊尹的烹飪精粹, 為廣大食客奉獻以海參為首的更多更好的美味。

日期	行程安排	上車時間
第二天 10/20 (五)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早上 7:30-9:00 早餐: 自助早餐</li> <li>● 上午 10:00-11:30 <b>參觀天壇</b> 天壇始建於明永樂十八年 (1420 年), 清乾隆、光緒時曾重修改建。為明、清兩代帝王祭祀皇天、祈五穀豐登之場所。參觀天壇, 感受皇家祭祀文化, 領略明清皇室威嚴。</li> <li>● 中午 12:00-14:00 <b>護國寺小吃 (護國寺總店)</b> 護國寺小吃是北京最出名的地方小吃聚集地, 以其品種豐富, 特色突出, 具有深厚的歷史文化底蘊而著稱。小吃品種包括艾窩窩、驢打滾、豌豆黃、象鼻子糕、饊子麻花、麻團、焦圈、麵茶、雜碎湯、豆汁等八十餘種, 聚集了京味小吃之精華, 深受京城及全國各地賓客的喜愛和國</li> </ul>	09:00 發車  11:30 發車  14:00 發車

	<p>外友人的讚譽。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下午 14:30-17:00 <b>參觀故宮</b>            中國明清兩代的皇家宮殿，舊稱為紫禁城，位於北京中軸線的中心，是中國古代宮廷建築之精華。北京故宮以三大殿為中心，占地 72 萬平方米，建築面積約 15 萬平方米，有大小宮殿七十多座，房屋九千餘間。是世界上現存規模最大、保存最為完整的木質結構古建築之一。            北京故宮被譽為世界五大宮之首（北京故宮、法國凡爾賽宮、英國白金漢宮、美國白宮、俄羅斯克里姆林宮）。</li> <li>● 晚上 17:30-20:00 <b>厲家菜（德勝門店）</b>            厲家菜沿襲了中國宮廷禦膳傳統，傳承了中國宮廷烹飪技巧。厲家菜仍然沿襲宮廷的規矩，廚房裡沒有任何人工添加劑，不用微波爐等現代炊具，烹製工藝繁瑣，保持了菜品的原汁原味。</li> </ul>	<p>17:30 發車</p> <p>20:00 發車</p>
--	--	---------------------------------

**\* 護國寺小吃總店**

護國寺小吃是全國都赫赫有名的，作為護國寺的總店，這家真的是各種小吃應有盡有，一應俱全。最喜歡的還是那碗豆黃，艾窩窩，各種顏色的打糕與油茶。店面雖然顯得比較古樸，但是仍然可以感覺出來的是濃濃的市民生活飲食文化氣息。

**\* 厲家菜**

厲家菜主人厲善麟，滿族正白旗，其祖父厲子嘉為清朝同治及光緒年間內務府大臣，總管大內衣食住行，尤其是宮廷大宴；厲善麟自小耳濡目染並對宮廷飲食有了研究，後其子厲曉麟以厲家菜於 1984 年國慶宴會邀請賽榮獲冠軍，1985 年在北京開設厲家菜餐廳，將深具歷史內涵的宮廷風味及北京料理傳承下來。

厲家菜的特點之一就是不用諸如味精之類的化學原料，調味靠的是天然方法。菜館裡也沒有任何現代化的廚具，用的都是火灶。作為一種“宮廷風味菜”，它要求選料精，做工細。

日期	行程安排	上車時間
第 三 天 10/21 (六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早上 7:30-9:00 早餐：自助早餐</li> </ul>	09:00 發車
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上午 10:00-11:30 <b>前門大街+大柵欄</b>            前門大街是北京非常著名的商業街。明嘉靖二十九年（1550）建外城前是皇帝出城赴天壇、山川壇的禦路，建外城後為外城主要南北街道，民眾俗稱前門大街。            大柵欄與前門大街相鄰，作為一個有著數百年歷史的老商業街，在大柵欄有不少國內外聞名的老字型大小，大柵欄還曾經是京城的一處娛樂中心，歷史上曾經有過五個大戲樓：慶樂園、三慶園、廣德樓、廣和園、同樂園；北</li> </ul>	11:30 發車

第 三 天 10/21 (六)	<p>京歷史上最早的一座電影院大觀樓也是坐落在大柵欄的。</p>	
	<p>● <b>中午 12:00-14:00 四季民福烤鴨店（故宮店）</b> 四季民福烤鴨是近些年非常受大眾熱捧的烤鴨店，主營地道北京菜，菜品豐富出品精緻帶給顧客全新的消費感覺，要求每一道菜品都好吃致使每年店營業額都在不斷刷新記錄，賓客絡繹不絕也常常造成附近幹線交通擁堵的景象。</p>	14:00 發車
	<p>● <b>下午 15:00-17:00 參觀國子監雍和宮</b> 雍和宮是清朝中後期全國規格最高的一座佛教寺院。1983 年被國務院確定為漢族地區佛教全國重點寺院。該寺院主要由三座精緻的牌坊和五進宏偉的大殿組成。從飛簷斗拱的東西牌坊到古色古香東、西順山樓共占地面積 66400 平方米，有殿宇千餘間。是北京必去的遊玩之地。</p>	17:00 發車
	<p>● <b>晚上 18:00-20:00 大董（工體店）</b> 大董以高端定位的烤鴨店是外賓品嘗烤鴨的主要去處之一，2014 年蜜雪兒一行的家宴在大董。大董烤鴨的鴨皮口感是最特殊的，真正的“酥不膩”，而不是傳統烤鴨所提倡的皮“又酥又脆”，烤鴨吃起來感覺油脂要少一些，脂肪含量比傳統烤鴨要低的多。</p>	20:00 發車
	<p>● <b>夜宵 20:00-22:00 逛簋街夜景，品嚐小吃。</b> 在這條一公里多的大街上，150 多家商業店鋪中餐飲服務業的就占 90%，餐廳密度之大在京城恐怕難以找出第二家。因此簋街也被稱為是北京的餐飲一條街。當你在深夜遊玩時，熱鬧的簋街燈火輝煌，一定會讓你感受到北京的另一大魅力。</p>	22:00 發車

**\* 四季民福烤鴨店(故宮店)**

來到北京有三件事情是必做，「遊故宮，登長城，吃烤鴨」。四季民福烤鴨店，是北京在地人一致推薦。鴨皮烤得紅潤，深淺均勻。先點些白砂糖來吃，第一感覺是酥脆，然後下一點鴨皮就溶化在口中，略帶有木香味，烤得不錯。在來把兩片連皮帶肉的烤鴨蘸些甜面醬，放在荷葉鴨餅上，然後加止蔥段，青瓜段和蒜泥，包起來一同吃.....感覺清新，適合怕油膩的人。喜歡嘗試新口味的人可以加點醃菜餅內。個人來說最喜歡的還是把烤鴨點些甜面醬，直接放進口內，這樣就單純地可以享受到鴨皮的酥脆和鴨肉的嫩滑。看到這裡口水已經流滿桌了。

**\* 大董烤鴨店(工體店)**

這幾年“大董”二字在北京甚至中國餐飲行業都頗受矚目，自從發出要在工體開店的消息後，不少人都都萬分期待，在餐廳夜店娛樂場所如此聚集的地帶，大董會是怎樣一副模樣。經過一年的

期待·大董終於在工體東門右側拉開了神秘面紗。走進餐廳中·這次的設計是以元代風格為主題·以元朝書畫“富春山居圖”為理念。店裡店外分佈著多匹 1:1 比例的駿馬·用大董本人的話來講就是“為工體的浮華落下了一座遠山·一園淨水·一杯清茶·一染墨韻·一個聆聽萬物的心態。在大董工體店這次紮紮實實地感受到了“色、香、味、意、形”。

日期	行程安排	上車時間
第 四 天 10/22 (日)	● 早上 7:30-8:30 早餐：自助早餐	08:30 發車
	● 10:00-13:00 <b>八達嶺長城</b> 八達嶺長城位於軍都山關溝古道北口，號稱天下九塞之一，是居庸關長城的前哨，更是都城北京的重要屏障，歷來是兵家必爭之地。八達嶺長城是明長城中最精華的部分，集巍峨險峻、秀麗蒼翠於一體，以蒼茫的風光和“不到長城非好漢”的口號而冠絕天下。	13:00 發車
	● 中午用餐 簡餐	
	● 下午 15:00-18:00 <b>鳥巢水立方週邊觀看，休整</b> 鳥巢&水立方是北京 2008 年夏季奧運會的主場地，也是北京奧運會標誌性建築。鳥巢彙聚成網格狀就如同一個由樹枝編織成的“鳥巢”，被譽為第四代體育館的偉大建築作品。水立方它的薄膜結構是世界之最，是根據細胞排列形式和肥皂泡天然結構設計而成的，創意十分奇特已然成為了北京市的新地標。	18:00 發車
	● 晚上 18:30-20:30 <b>旺順閣魚頭泡餅（華聯購物中心常營店）</b> 魚頭泡餅是一道傳統美味，這是一家源自北京、最早開創魚頭泡餅的專營店，選料的挑剔、烹製工藝的嚴謹、半工業化生產經營模式的獨特有效保證了魚頭泡餅出品的口味口感絕對一流，是當今國內餐飲業不易模仿和趕超的魚頭泡餅。	20:30 發車

**\* 旺順閣魚頭泡餅(華聯購物中心常營店)**

提到魚頭泡餅好像就能想到旺順閣·似乎已經成了魚頭泡餅的招牌。魚頭泡餅是鎮店招牌·魚皮都沒有一點腥味·肉質緊·很入味·餅比較薄·泡在汁裡味道特別好。除了魚頭泡餅他家自製的優酪乳也非常不錯·菜品環境和服務都挺好·魚頭泡餅必點。

頭泡餅精選來自國家一級水源地的野生鱖魚·從捕撈到上餐桌不超過 24 小時·是每桌必點的招牌菜·並於 2015 年被中國烹飪協會認定為「中國名菜」。2012 年至 2014 年間·旺順閣成功把招牌特色菜「魚頭泡餅」打造成為登上《舌尖》的美味·2015 年又創造了「最大魚頭泡餅」的世界紀錄。

日期	行程安排	上車時間
第五天 10/23 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早上 7:30-8:00 早餐：自助早餐</li> </ul>	08:00 發車
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上午 08:30-10:30 <b>南鑼鼓巷·小資文藝路線</b>                北京最古老的街區之一，是我國唯一完整保存著元代胡同院落肌理、規模最大、品級最高、資源最豐富的棋盤式傳統民居區，也是最賦有老北京風情的街巷。</li> </ul>	10:30 發車
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中午 11:00-12:00 <b>大碗公居百貨大樓店</b>                大碗公居老北京炸醬麵是具有老北京特色的餐飲企業，具有京居建築的風格，灰磚青瓦，雕花格窗，樸素淡雅，寬闊明亮、充滿京味風格的大廳，"高粱橋"、"廠甸"、"白塔寺"等諸多包間，再現京味兒民俗民情，地道京味兒餐飲建築文化。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下午 13:00-14:45 <b>王府井步行街</b>                王府井步行街是具有數百年悠久歷史的著名商業區，享有金街的美譽，客流量約 60 萬人/日，節假日超過 120 萬人，是北京的四大商業區之一。</li> </ul>	14:45 發車
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 晚上 15:00-16:00 <b>惜別晚宴·滿滿海佛跳牆</b>                佛跳牆是中國非常出名的一道大菜，也是閩菜代表，品鑒閩菜經典，感受地域美食文化。現場請滿滿海講解佛跳牆的飲食文化和歷史。                2008 年獲得過奧運會金牌餐飲的滿滿海佛跳牆，裝修風格高大上，包廂空間很大，很安靜、愜意。招牌主菜滿滿海佛跳牆味道很贊，食材用量足，海參、鴿子蛋、魚翅、鮑魚等內容非常豐富，口味濃厚正宗，非常受歡迎。</li> <li>● 16:00 離開前往機場  <b>北京→桃園-BR715(19:45-22:55)</b></li> <li>● 22:55 抵達臺灣</li> </ul>	16:00 發車