【美食丛书】

Meishi Congshu

晋菜面食300例

◆周裕虞 编著

中国旅游出版社

晋菜面食300例

周裕琪　编著

中国旅游出版社

责任编辑:帅小健
装帧设计:缪　惟
责任印制:李崇宝

图书在版编目(CIP)数据

晋菜面食300例/周裕琪编著. -北京:中国旅游出版社,1999.10
ISBN 7-5032-1647-6

Ⅰ.晋… Ⅱ.周… Ⅲ.①菜谱-山西②食谱-山西 Ⅳ.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第60885号

书　　名:**晋菜面食300例**
作　　者:周裕琪 编著
出版发行:中国旅游出版社
　　(北京建国门内大街甲九号　邮编 100005)
印　　刷:河北遵化市印刷厂
版　　次:1999年11月第1版
印　　次:1999年11月第1次印刷
开　　本:787×1092毫米 1/32
印　　张:6.25
字　　数:140千字
印　　数:5000册
定　　价:9.60元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换
(电话 010-65201174)

前　言

位于黄河之畔、太行山麓的山西省是中华民族的发源地之一。其独特的地理环境及物产资源为天子立都提供了良好的条件，因而上古时尧舜禹均在此建都。春秋时，姬姓晋国，统一山西诸部，建立了强大的诸侯国。因此，山西古时称“晋”，并沿用至今。

古谚曰：“日出汤谷，浴于咸池。”晋南运城地区的盐池，又称咸池，是崇日部族的聚集生活居住之地。禹时首先发明了酿酒。宋时晋人用酒糟酿醋，其醋味浓，醇香。醋香博得清顺治帝的赞誉，并御赐“山西老陈醋”之匾。故而山西“家家有醋缸，人人当醋匠”。酸醋是山西人日常饮食中不可缺少的调料，被誉为中国四大饮食特色的“南甜北咸，东辣西酸”之一，成为山西独特的饮食风味。用“咸、酸”两味主调料，烹饪以炒、熘、烧、炝、蒸、炖为主，山西菜具有料重、厚醇、汤宽、味香的特点，因此形成山西风味饮食，世称“晋菜”。在中华饮食文化中独树一帜。

明代，山西商帮遍布全国，号称“山右商帮”，列全国十大商帮之首，以“票号”、“钱庄”闻名于天下。全国各地的山西会馆是商人的主要聚集地，随着山西商帮的周游步伐，晋文化亦传遍四方。晋菜饮食兼收了各家风味饮食之长，继承了祖宗的传统，创新了很多美味佳肴。在改革开放的今天，晋菜在饮食文化的继承和发展中会更加丰富多彩。

为了满足烹饪爱好者的需求，我将晋菜和传统面食搜集整理编辑成册，奉献给读者，请大家品评。为繁荣山西饮食文化共尽一份心，同出一把力。

周裕琪

1999 年 10 月

（周裕琪，现任北京三晋宾馆副总经理，兼餐饮部经理。多次应邀在北京部分大饭店主持山西风味传统面食的美食周、美食月活动，并在北京广播电台、中央电视台及日本 FBS 电视台的专题节目中介绍晋菜面食。多年来致力于晋菜面食的研究、推广，取得了一定的成绩。）

目录

凉菜

1. 老醋土豆丝 /1
2. 荞面灌肠 /1
3. 清拌莲菜 /2
4. 蒜茸豆角 /2
5. 抓炝萝卜条 /3
6. 蒜泥茄包 /3
7. 圆白菜丝 /4
8. 香干芹菜 /4
9. 盐水山野菜 /5
10. 酸辣莛头笋 /5
11. 猪皮冻 /5
12. 白水猪头 /6
13. 卤卷子 /6
14. 五香酱猪肉 /7
15. 凉香杂拌 /8
16. 凉拌汆肉 /8
17. 卤猪蹄 /9
18. 酸辣鸡丝 /9
19. 柏香熏鸡 /10
20. 卤酱家鸭 /10
21. 老汤酱牛腱 /11
22. 盐水驴板肠 /12
23. 冰冻狗肉 /12
24. 红油银鱼 /13
25. 五香带鱼 /13
26. 盐水白鸽 /14

热菜

1. 山西过油肉 /15
2. 滑熘肉片 /15
3. 椒盐里脊 /16
4. 米粉肉 /17
5. 小酥肉 /17
6. 干煸肉丁 /18
7. 扣肉 /18
8. 红烧排骨 /19
9. 红焖肘子 /20
10. 酸辣大肠丝 /20
11. 老汤杂烩 /21
12. 清炖牛肉 /22
13. 卤煮牛肠 /22
14. 葱爆小羊肉 /23

15. 白水羊排 /23
16. 蒸羊肉粉 /24
17. 羊肉炖胡萝卜 /24
18. 盐爆肚仁 /25
19. 台蘑石鸡 /25
20. 香酥鸡腿 /26
21. 松子鸡米 /26
22. 干炸八块 /27
23. 虫草乌鸡 /27
24. 芙蓉鸡片 /28
25. 酸熘鸡丁 /28
26. 炸鸡饼 /29
27. 炒鸡丝 /30
28. 油爆鸡片 /30
29. 陈酱鸡丁 /31
30. 辣子鸡 /31
31. 烩三丝 /32
32. 鸡松 /33
33. 西芹鸡翅 /33
34. 棒锤鸡翅 /34
35. 冬瓜鸡 /35
36. 香酥鸭 /35
37. 白扒鸭条 /36
38. 虫草焖鸭 /37
39. 葱烧鸭片 /38
40. 晋阳醋鱼 /38
41. 干烧鱼 /39
42. 糖醋鲈鱼 /40
43. 麦香鱼 /40
44. 清炖鲤鱼 /41
45. 焦熘鱼片 /42
46. 清蒸偏口鱼 /42
47. 干炸鱼丸子 /43
48. 醋椒鲫鱼 /44
49. 红烧巴鱼 /44
50. 酱汁白鳝 /45
51. 炖熬鲢鱼 /46
52. 汆蘸八带鱼 /47
53. 太阳鱼 /47
54. 炒水斗鱼 /48
55. 油淋啄嘴鲢 /48
56. 醋烹鱿鱼 /49
57. 乌鱼蛋羹 /50
58. 酿鱼子 /50
59. 煎藕盒鱼 /51
60. 油煎平鱼 /52
61. 啤酒炖罗非鱼 /52
62. 清蒸甲鱼 /53
63. 酿灰参 /54
64. 海参扒菜心 /54

65. 乌参烩鲍鱼 /55
66. 参贝虾仁羹 /56
67. 葱烧大刺参 /57
68. 玉参锅巴 /57
69. 猪肘扒刺参 /58
70. 老蚌吐珠 /59
71. 蹄筋烩海参 /60
72. 干贝盅 /60
73. 红烩鲜贝 /61
74. 竹荪鲜贝汤 /62
75. 干贝瓜球 /63
76. 干贝小丸子 /63
77. 焖燴大虾 /64
78. 番茄酱虾段 /65
79. 两吃大虾 /65
80. 干燴北极虾 /66
81. 油爆虾仁 /67
82. 锅煽虾饼 /68
83. 软炸虾仁 /69
84. 生煎大虾 /69
85. 狮子滚绣球 /70
86. 醋烹虾 /71
87. 家炸小虾 /72
88. 糖醋龙虾球 /72
89. 酱爆海蟹 /73
90. 清蒸肉蟹 /73
91. 元宝鱼翅 /74
92. 三丝鱼翅羹 /75
93. 猴顶金翅 /75
94. 鸽肉扒鱼肚 /76
95. 大烩菜 /77
96. 炒土豆丝 /78
97. 炒辣子白 /79
98. 烧大葱 /79
99. 滑烧豆腐 /80
100. 干烧冬笋 /81
101. 烧椿芽 /81
102. 软炸豆角 /82
103. 虎皮尖椒 /82
104. 香干西胡芦 /83
105. 清炒盖菜 /83
106. 油焖茄丁 /84
107. 炒蒿杆 /84
108. 番茄莲菜 /85
109. 煎燴胡萝卜 /86
110. 白烩发菜 /86
111. 熘玉米笋 /87
112. 醋烹银苗 /87
113. 醋熘白菜 /88
114. 摊煎黄菜 /89

115. 雪山台蘑 /89
116. 腰果西芹 /90
117. 栗子烧芦笋 /90
118. 炸薯条 /91
119. 拔丝山药 /91
120. 沙锅什锦 /92
121. 沙锅面筋 /93
122. 沙锅肺头 /93
123. 沙锅酸菜 /94
124. 沙锅豆腐 /95
125. 沙锅台蘑 /95

面食

1. 刀削面 /97
2. 刀拨面 /97
3. 剔尖 /98
4. 拉面 /99
5. 流尖 /100
6. 猫耳朵 /100
7. 柳叶面 /100
8. 揪片 /101
9. 擦面 /101
10. 搕疙瘩 /102
11. 拖煮面片 /102
12. 饸饹面 /103
13. 油拨带子面 /103
14. 螺蛳面 /104
15. 拖叶 /104
16. 豆面抿漏 /105
17. 红面搓鱼 /105
18. 切面 /106
19. 葱油面 /106
20. 汤面兜 /107
21. 三合面糊 /108
22. 糜糊捏疙饼 /108
23. 杂面 /109
24. 焖面 /109
25. 肉丝炒拨鱼 /110
26. 三鲜炒猫耳朵 /110
27. 两面黄 /111
28. 炒拨烂子 /111
29. 炒荞面灌肠 /112
30. 扣面 /113
31. 小笼莜面卷 /113
32. 莜面搓鱼 /114
33. 素炒莜面卷 /114
34. 炒莜面谷垒 /115
35. 黄米大枣蒸饭 /115
36. 羊排坯糕 /116
37. 黄米面炸糕 /116

38. 薯条瓜饼药丸 /117
39. 羊肉炒糯玉米 /117
40. 汾阳黍糕 /118
41. 蜂糕 /118
42. 薯面沾沾 /119
43. 阳城白馍 /119
44. 佛手 /120
45. 金银卷 /120
46. 层层饼 /121
47. 麻酱卷花 /121
48. 杂面窝窝 /122
49. 窝头 /122
50. 精面大馍 /123
51. 鸳鸯蒸包 /123
52. 肉晶馍 /124
53. 羊肉包子 /124
54. 全素大包子 /125
55. 大同烧卖 /126
56. 合面菜团子 /126
57. 三鲜水饺 /127
58. 晋羊水饺 /128
59. 肉丁蒸饺 /129
60. 莜面素蒸饺 /129
61. 莜面角子 /130
62. 水煎锅贴 /130
63. 三合面糊饼 /131
64. 糊煽 /131
65. 临猗肉饼 /132
66. 石头饼 /133
67. 临汾酥饼 /133
68. 合面煎饼 /134
69. 春饼 /134
70. 大饼 /135
71. 窝饼 /135
72. 太谷饼 /136
73. 闻喜饼 /136
74. 长子喜饼 /137
75. 发蛋摊饼 /138
76. 水贴饼 /138
77. 五台麻叶 /138
78. 春卷 /139
79. 炸糊窝 /140
80. 运城炸糕 /140
81. 排叉 /141
82. 油枣 /141
83. 麻花 /142
84. 大同黄米糕 /142
85. 小米稀饭 /143
86. 和子饭 /143
87. 三麦粥 /144

88. 晋阳八宝饭 /144
89. 酸汤面 /145
90. 太谷拌汤 /146
91. 羊油面茶 /146
92. 合面枣茶 /147
93. 土豆山药糊 /147
94. 烩饭 /148
95. 羊汤面 /148
96. 馄饨 /149
97. 米豆面稠粥 /150
98. 黄米糕 /150
99. 土豆酥球 /150
100. 糜米金银团 /151

卤酱汁汤及菜码果味

1. 小炒肉卤 /152
2. 小烧肉卤 /152
3. 宽汁肉末卤 /153
4. 海三鲜卤 /153
5. 羊肉汆 /154
6. 羊肉臊子 /155
7. 羊肝萝卜卤 /155
8. 葱烧羊肉卤 /156
9. 闷锅排骨 /156
10. 鸡肉蛋黄卤 /157
11. 素臊子 /157
12. 酸菜卤 /158
13. 西红柿鸡蛋卤 /159
14. 素烩 /159
15. 三鲜素卤 /160
16. 腐丝卤 /160
17. 辣刨豆腐卤 /161
18. 鸡蛋酱油卤 /161
19. 花钱卤 /162
20. 肉末炸酱 /162
21. 肉丁炸酱 /163
22. 鸡蛋酱 /163
23. 烩三鲜酱 /164
24. 羊肉泼酱 /164
25. 香干酸辣酱 /165
26. 姜汁椒油酱 /165
27. 香椿椒芽酱 /166
28. 肉糜番茄酱 /166
29. 鸭油蟹子酱 /166
30. 汤煮酸酱 /167
31. 葱油鸭料汁 /167
32. 醋蒜麻酱料 /168
33. 红油芥末料 /168
34. 芥丝肉丁汁 /169

35. 西红柿汁 /169
36. 韭花虾油汁 /170
37. 老腌酸菜汁 /170
38. 烩虾酱汁 /171
39. 卤煮大肠汁 /171
40. 老醋烹蛋汁 /172
41. 鸡汤 /172
42. 台蘑鸭汤 /173
43. 羊汤 /173
44. 牛尾萝卜汤 /174
45. 三鲜炝汤 /175
46. 酸菜鲫鱼汤 /175
47. 豆腐大酱汤 /176
48. 纯菜清汤 /176
49. 土豆浓汤 /177
50. 家乡素炝汤 /178
51. 香辣三丝 /178
52. 爆腌香椿芽 /179
53. 白萝卜丝 /179
54. 虾油豆腐丁 /179
55. 酱味芽韭 /180
56. 清拌黄瓜 /180
57. 盐蒜木耳 /180
58. 糖醋香干 /181
59. 芥末菠菜 /181
60. 什锦生蔬 /181
61. 三丁菜码 /182
62. 盐水黄豆芽 /182
63. 泡菜 /183
64. 酥花生仁 /183
65. 油焖台蘑 /184
66. 百合红枣 /184
67. 蜜制红果 /184
68. 沙棘梨瓜条 /185
69. 椒盐核桃仁 /185
70. 湖盐南瓜子 /185

凉　菜

1. 老醋土豆丝

主料：土豆500克。

配料：香菜50克。

调料：山西老陈醋50克，精盐10克，味精5克，香油10克，葱白丝20克，芥末油、蒜汁。

制法：1. 土豆去皮切细丝，在凉水中浸泡30分钟。

2. 将土豆丝放入沸水中汆透，捞出投入凉水中浸泡3分钟；捞出控去水装容器内。香菜切3厘米长段。

3. 将老醋倒入土豆丝中，用手抓炝入味，投入香菜、葱白丝继续抓炝；再放入精盐、味精、蒜汁（依口味适量），反复抓炝均匀；最后淋入芥末油、香油拌匀装盘。

特点：清脆爽口，醋香味浓。

2. 荞面灌肠

主料：荞面250克。

配料：面粉25克。

调料：老陈醋5克，蒜茸20克，芥末油5克，花椒油10克，辣椒油10克，香油5克，味精5克。

制法：1. 将荞面粉、面粉混合，加精盐10克、碱面3克搅拌匀，用凉水和成面团，用湿布蒙盖饧面30分钟。

2. 将面团徐徐加水，用手砸制；边加水边砸制到稠

糊状。

3. 取圆浅盘5个，将面糊分别倒入盘中；上笼旺火蒸15分钟，取出自然冷却 用果刀沿边将面饼取出。

4. 将荞面饼切成条，码放盘中；用老醋、蒜茸、芥末油、花椒油、辣椒油、香油和味精调和成汁，浇上即成。

特点：麦香挂齿，筋滑利口。此菜为三晋民间传统菜，亦称"荞面碗饦"。

3. 清拌莲菜

主料：白莲藕一节(约500克)。

配料：水发黑木耳50克。

调料：精盐10克，白糖5克，白醋5克，味精5克，香油10克，姜丝5克。

制法：1. 将白莲藕顶刀切薄片，水发黑木耳去蒂择成小朵片。

2. 将藕片、黑木耳入沸水分别汆透，捞出投入凉水反复冲透。

3. 将沥水后的藕片、木耳装容器内，放入精盐、白糖、白醋、味精、香油、姜丝拌匀，用保鲜膜封严；腌30分钟即成。

特点：色泽黑白分明，清脆滑爽。

4. 蒜茸豆角

主料：豆角250克。

调料：紫皮大蒜一头(用蒜捣子捣成泥)，精盐、味精、香油、花椒油适量。

制法:1. 将豆角掐尖去边筋,切成6厘米长段。

2. 在沸水中将豆角煮熟,投入凉水中泡去豆腥味,捞出沥水装容器。

3. 用盐、味精抓拌豆角均匀后投入蒜泥拌匀,淋入香油、花椒油即成。

特点:颜色碧绿,蒜香爽口。

5. 抓炝萝卜条

主料:心里美萝卜一个。

调料:精盐10克,味精5克,白糖15克,陈醋10克,香油10克。

制法:1. 将萝卜去皮切成筷子粗细的寸长条。装在大些的容器内。

2. 用精盐抓炝萝卜条,用手抓至萝卜出水;以利去掉萝卜的辣气。

3. 倒入陈醋、白糖、味精反复抓炝后淋香油。用保鲜膜封严,腌20分钟即可食用。

特点:色味俱鲜,清香爽口。

6. 蒜泥茄包

主料:拉秧茄子1000克。

调料:大蒜两头,精盐20克,水发芥末10克。

制法:1. 将茄子去蒂留皮,在去蒂处切米字刀底部茄皮不要切断。上笼旺火蒸制30分钟。取出自然冷却,装瓷盆中。

2. 将大蒜用捣子捣成泥。将芥末加水调成糊状,上笼旺

火蒸10分钟。用精盐、蒜泥、熟芥末调成糊汁。

3. 将盐芥末、蒜泥糊汁涂抹在茄子上，用保鲜膜封严。置户外阴凉处腌3天后即可食用。

特点：蒜茄香郁，滑软开胃。

7. 圆白菜丝

主料：圆白菜500克。

配料：香菜50克。

调料：精盐10克，味精5克，陈醋10克，花椒油、香油各5克。

制法：1. 将圆白菜沿帮叶之间切开，只用叶多部分，切成细丝。香菜切3厘米长。

2. 将圆白菜丝、香菜用精盐拌匀腌5分钟。滗去底汁后放味精、陈醋拌均匀淋花椒油和香油即成。

特点：爽脆、酸辣、嫩鲜。

8. 香干芹菜

主料：寿阳香干250克，西芹300克。

调料：精盐10克，胡椒粉5克，味精5克，海鲜沙茶酱10克，蒜茸10克，花椒油10克，葱白丝10克。

制法：1. 将西芹择叶切寸段，沸水汆透芹菜投凉水拔去药苦味。香干切成比芹菜略细的条。

2. 将芹菜滗去水用陈醋泼上、稍刻芹菜为碧绿色；加精盐、味精拌匀，再放入香干、胡椒粉、海鲜沙茶酱拌匀。

3. 将蒜茸、葱白丝码在拌匀的香干芹菜上。将花椒油烧熟浇在上面即成。

特点:脆软鲜香,椒卤味浓。

9. 盐水山野菜

主料:苦苦菜1000克。

调料:干辣椒2个,大蒜片10克,精盐10克,香油10克。

制法:1. 将苦苦菜去根择洗净。投入沸水汆透,捞出入凉水中浸泡一个小时,去除些苦涩味。

2. 将苦苦菜挤去水,切成2厘米长,干辣椒切细丝,装容器。

3. 将蒜片、辣椒丝、精盐拌入苦苦菜中,淋上香油即成。

特点:山野味浓,苦辣清口。

10. 酸辣蠔头笋

主料:莴笋1000克。

调料:酸辣蠔头250克。

制法:1. 将莴笋去皮叶、根。顺头至尾切成两半,用刀拍松,再坡刀改成2厘米大的块。用少量精盐拌匀。

2. 将酸辣蠔头盖浇在莴笋上,用保鲜膜封严,放在冷藏保鲜柜中30分钟即可食用。

特点:酸辣开胃,鲜脆爽口。

11. 猪 皮 冻

主料:鲜猪肉皮1000克。

调料:大葱50克,姜50克,花椒30克,大料10克,精盐20克,料酒50克,陈醋5克。

制法:1. 将猪皮用刀刮净,入沸水汆透。

2. 汤锅置火上，加三倍于猪皮的清水；加葱、精盐、料酒、陈醋及用刀拍松的姜。花椒、大料做料包。

3. 旺火烧开改文火将猪皮煮至七成熟，捞出猪皮上案切成寸长、略粗些的丝。将猪皮丝投入汤锅，小火煨熬至猪皮熟透止。

4. 捞出料包，撇去浮油、浮沫。置凉处凉却结冻即成。食用时切片切块蘸蒜醋汁。

特点：清爽滑韧，下箸有抖动感。

12. 白水猪头

主料：鲜猪头一个。

调料：大葱两根，姜100克，花椒25克。

制法：1. 将猪头斩成左右两半，去净皮上毛茬，割下猪耳，破通耳孔去尽耳垢。

2. 点燃煤气灶，将猪头皮面依次用火烧燎一遍。

3. 汤桶加清水，将猪头放入，旺火烧开文火煮5分钟；捞出用刀将猪脸刮一遍；用精盐将猪头涂抹搓拍后投入换过清水的汤桶；加葱、姜、花椒用纱布包紧一同放入，煮一个半小时。

4. 猪头熟后趁热去骨。用布将头肉包扎成圆筒状。

5. 食用时将冷却后的头肉切成薄片置容器内，加葱白丝、蒜泥、精盐、陈醋拌匀即成。

特点：白香脆软，口感独特。

13. 卤卷子

主料：猪下水一副。

调料：大葱两根，姜50克，花椒15克，大料15克，茴香25

克，桂皮 25 克，丁香 15 克，精盐 50 克，料酒 250 克。

制法：1. 将肝洗净切成 500 克左右一块的条状。将肺注水揉搓，洗净肺沫；切成 500 克左右一块的条状。将心切开洗净。将肚反洗净。肠子用剪刀破成带状，除去浮油，用少量碱水揉搓洗净。

2. 将洗净的下水码盐 10 分钟。将肝、肺、心装入肚内，用带状的肠子缠绕成桶状。缠绕稍紧一些，用线绳将其扎捆结实。

3. 汤桶内注清水，将扎捆的卷子下锅，加大葱、姜、精盐、料酒，其它调料做料包放入汤桶。旺火烧开后改慢火煮两个小时。

4. 食用时拆去线绳，切薄片装盘即可享用。也可蘸醋蒜汁或其它汁食用。

特点：色泽自然，香气诱人，风味独特。

14. 五香酱猪肉

主料：鲜猪后臀 2500 克。

调料：大葱 200 克，姜 50 克，老抽酱油 200 克，酱油 300 克，精盐 50 克，料酒 250 克，白糖 50 克，陈醋 10 克。将大料 50 克，花椒 25 克，小茴香 25 克，肉豆蔻 25 克，丁香 25 克，桂皮 20 克，砂仁 20 克，草果 25 克，陈皮 30 克，香叶 30 克做成料包。

制法：1. 将猪皮用刀刮净，切成四块；置容器内撒少许精盐揉搓均匀，将葱段、姜片码上腌两小时。

2. 锅内注清水置火上，投入猪肉、葱、姜等调料和料包。大火烧开改文火酱两个小时。待筷子能扎透肉即熟。

3. 酱熟的肉放置案上自然冷却。食用时切片。

特点:瘦香肥软,皮红筋道。蘸老陈醋佐酒更佳。

15. 凉香杂拌

主料:雪菜500克,青豆250克,寿阳香干300克,猪肉皮500克。

调料:大葱段50克,姜20克,盐15克,味精10克,香油25克,花椒、大料各10克做成料包。

制法:1. 将雪菜洗净用清水浸泡一小时。水发青豆洗净。猪皮刮洗干净切小丁。香干切小丁。

2. 锅注清水置火上,投入猪皮丁、水发青豆和调料;大火烧开10分钟后改文火。将雪菜挤去水切一厘米左右的小段下锅内一块炖煮。猪皮青豆熟后再投香干丁,炖煨至汤汁收浓。停火置凉。

3. 食用时装盘淋香油即成。注意炖煮时掌握注水不要太宽,以成菜汤汁收浓最佳。

特点:咸香郁口,凉软鲜美。

16. 凉拌汆肉

主料:鲜猪里脊肉250克。

配料:青椒100克,胡萝卜50克。

调料:葱白丝20克,姜丝10克,蒜丝10克,盐5克,生抽酱油15克,味精10克,老陈醋10克,香油10克,胡椒粉10克。

制法:1. 将里脊肉切薄片加入精盐,生抽酱油、姜丝少许入味。青椒切成寸片,胡萝卜切半圆片。

2. 锅注清水置火上，沸水投入肉片汆熟捞出置容器内，依次将青椒片、胡萝卜片汆透并投凉。置容器内。

3. 将葱白丝、姜丝等调料拌入，最后淋香油即成。

特点：色泽鲜艳，脆软鲜香。

17. 卤 猪 蹄

主料：鲜猪蹄4只。

调料：大葱50克，姜25克，老抽酱油100克，生50克，料酒250克，精盐30克，白糖50克。将大料15克，花椒15克，大茴香30克，桂皮20克，丁香15克，甘草20克，草果20克做料包。

制法：1. 将猪蹄清理干净，用煤气火燎烧至皮呈微黄色；在清水中浸泡一小时；用清水刷洗清理净白。

2. 锅内注清水5千克置火上，将猪蹄和调料一同投入。旺火烧开10分钟后改文火卤制一小时。以筷子能扎透即离火，马上将猪蹄捞出锅置盘中自然冷却。

3. 食用时将猪蹄沿蹄趾中间一切两半，再沿小蹄趾改刀切成块。注意每块有骨有皮肉，装盘即成，随吃随切。

特点：色泽金红，筋道利口，食后口不腻手不黏。

18. 酸辣鸡丝

主料：鲜鸡胸肉500克。

调料：大葱50克，姜20克，花椒10克，香叶10克，沙辣汁50克，蒜泥20克，香油20克，精盐15克，料酒20克。

制法：1. 将鸡肉洗净改刀成大块片状，用刀拍松；置大

盘中码入葱、姜、花椒、香叶，撒精盐，倒入料酒。上蒸锅旺火蒸制一个小时。

2. 将熟鸡肉用手撕成丝置容器内，倒入沙棘汁、蒜泥，淋香油拌匀即成。

特点：酸鲜辣香，风味独特。

19. 柏香熏鸡

主料：当年活公鸡一只。

调料：大葱 30 克，姜 30 克，精盐 15 克，酱油 50 克，料酒 250 克，将大料 10 克，花椒 10 克，砂仁 15 克，陈皮 10 克，茴香 20 克，肉桂 10 克，豆蔻 10 克，丁香 10 克，香叶 10 克做料包。

制法：1. 将活鸡提颈灌一点酒后宰杀，烫水煺净鸡毛，脱去嘴壳、舌苔、爪皮。剪断气管、食管，由尾部开口去尽内脏，用清水冲洗干净。将鸡翅插入鸡嘴由刀口处伸出，另一翅别于颈部；两腿盘入后口腹中。

2. 用精盐少许将鸡摸搓一遍，再用些料酒淋搓一遍。置汤锅中，注水投调料和料包；旺火烧开改小火焖制一个小时左右，熟出锅。

3. 将柏木末、松枝放在沙锅或铁锅内，中间置铁网与之隔离；将鸡置铁网上，盖上锅盖；点火熏制 30 分钟即成。

特点：柏香开窍，浓味郁馥。

20. 卤酱家鸭

主料：养殖鸭子一只。

调料：葱白段50克，精盐25克，酱油50克，将大料15克、花椒10克、良姜25克、桂皮10克、小茴香10克、丁香10克、甘草10克、香叶10克做料包，食红色少许，白糖30克，料酒100克。

制法：1. 将鸭子煺净毛，剪断气管食管；在鸭子尾部切口取出内脏，冲洗干净后在清水中浸泡一小时。

2. 将鸭子在沸水中汆透，用酱油、白糖和食红色以料酒调和一起，抹在鸭子身上。

3. 锅置火上注宽油，七八成热时一手提鸭一手用勺往鸭身上浇油；至上色后再下锅炸至呈红色，捞出滤油。

4. 将鸭子放入汤锅内，投调料及料包；旺火烧开后改微火酱一小时。

5. 锅内注酱鸭子的汤300克，加少许食红色和白糖，将汁汤熬至微稠时把鸭子放入，使鸭子全身均匀粘上色汁后置凉斩块装盘即成。

特点：红润绵香，咸甜适口。

21. 老汤酱牛腱

主料：鲜牛腱子肉2500克。

调料：老汤5000克（牛骨汤即可），酱油250克，精盐50克，食用硝少许，大葱两根，姜50克，大料30克，花椒10克，料酒250克。

制法：1. 将牛腱肉改刀成500克左右的块，洗净后在清水中浸泡两个小时。

2. 用少许精盐和食用硝均匀地揉搓牛肉，装在大搪瓷

盆中腌制1至2天。

3. 老汤注汤桶内上火，下入牛肉、葱、姜等调料。汤沸即改微火焖酱4小时即成。

特点：不腻不柴，鲜醇酱香。

22. 盐水驴板肠

主料：鲜肉驴板肠一副。

调料：葱白段100克，姜50克，精盐50克，花椒20克，小茴香10克，桂皮20克，食用碱5克。

制法：1. 将驴肠翻洗干净，用食用碱反复揉搓三五分钟；置清水中浸泡两小时。

2. 锅注清水置火上，下驴肠投调料；旺火烧开改中火煮20分钟后再以小火煮制一小时。以筷子能扎透即熟。置凉。将驴肠切碎装盘即可供食用。

特点：筋软清香，乡土味浓。

23. 冰冻狗肉

主料：鲜狗肉2500克。

调料：大葱两根，良姜50克，花椒10克，丁香10克，桂皮10克，香叶10克，精盐20克，陈醋30克，蒜泥50克，香油10克。

制法：1. 将狗肉顺肉纹切成500克左右的块下，沸水中紧透，捞出投凉水中浸泡一小时。

2. 汤锅注清水，下狗肉和葱、姜、花椒、丁香、桂皮、香叶、精盐10克。旺火烧沸改文火煮3小时。

3. 将熟狗肉带些汤汁置大盘中，冬季可置户外，其余三季可置冰柜中冰冻至汁肉呈冻状。

4. 食用时要随吃随切，切片时要快些，以装盘上桌时肉带冰碴最好。蘸醋盐蒜泥香油汁食用。

特点：凉香酸辣。

24. 红油银鱼

主料：银鱼干 500 克。

调料：麻油 50 克，干红辣椒 25 克，白糖 20 克，姜丝 10 克。

制法：1. 将干银鱼用热水烫 1～2 分钟，捞出沥去水；锅注宽油置火上，油温八成热时将干银鱼过油至金黄色。

2. 麻油煸炒姜丝出味后捞出，五成油温将干红辣椒炸成红油，捞出辣椒，下白糖调熘成微浓的汁；将银鱼下锅、熄火翻锅至银鱼均匀挂上红油即成。自然冷却后装盘食用。

特点：红亮透明，辣甜酥鲜。

25. 五香带鱼

主料：国产鲜带鱼 1000 克。

调料：葱白段 50 克，姜 25 克，酱油 50 克，精盐 5 克，陈醋 30 克，白糖 20 克，啤酒 250 克，五香粉 10 克，羊骨汤 250 克。

制法：1. 将带鱼去头尾清除内脏，切成 5 厘米左右的段；洗净后晾去浮水。

2. 锅注油上灶点火，将带鱼段煎至金黄色。

3. 将调料放在净锅内，放入煎带鱼段；大火烧开改小

火炖煨至汤汁收浓，择去葱、姜，将鱼摆放在盘中，余汁淋在鱼上。自然冷却一至两天后食用味道最好。

特点：五味干香，柔韧鲜美。

26. 盐水白鸽

主料：活鸽子两只。

调料：葱白段50克，姜50克，花椒20克，精盐50克，料酒30克。

制法：1. 将活鸽宰杀煺净羽毛，去嘴壳，脱腿爪老皮；剪断气管、食管，尾部切口取出嗉囊和内脏，冲洗净。

2. 将鸽子放入开水锅中紧透，再摘净余毛。

3. 清水注锅，放入鸽子，下葱、姜等调料，可将姜用刀拍松；点火焖煮两个小时左右。将鸽子浸泡在汤中自然晾凉。食用时剁块装盘即成。

特点：咸香爽口，清凉鲜美

热　菜

1. 山西过油肉

主料：鲜猪里脊肉250克。

配料：水发玉兰片25克，水发木耳25克，黄瓜片20克。

调料：色拉油500克（实耗50克），生抽酱油10克，精盐5克，味精3克，料酒10克，陈醋3克，香油10克，葱姜丝、蒜片各5克，鸡蛋一个，老汤50克。

制法：1. 将里脊肉顶刀切片，打入鸡蛋一个，放精盐少许，加料酒上浆。

2. 锅置火上注色拉油，五六成热油下肉片划散滑透；出锅置漏油勺内滤去油；玉兰片切片，木耳择成小朵，黄瓜片过油。

3. 锅留底油，放葱姜丝、蒜片煸炒出香味加老汤；旺火烧沸投入肉片、玉兰片、木耳、黄瓜片，急火翻煨；再注入少许老汤，放生抽酱油、味精、精盐；用水淀粉收浓芡汁，淋陈醋、香油，起锅装盘即成。

特点：柔嫩鲜香，滑软上口。

2. 滑熘肉片

主料：鲜猪通脊肉250克。

配料：水发玉兰片30克。

调料：葱、姜末各5克，精盐5克，味精10克，白胡椒粉

3克，香油5克，鸡蛋清1个，料酒15克，嫩肉粉少许。

制法：1. 将通脊肉顶刀切成大柳叶状片，加入料酒、精盐、鸡蛋清、嫩肉粉和水淀粉入底味上浆。

2. 玉兰片用开水汆熟，滤去水分待用。

3. 炒勺烧热，凉油溜锅后再加宽油，烧至五成热时将肉片过油滑散至熟；捞出滤尽油。勺里留底油，将葱姜末煸出香味，下玉兰片煸炒，随后倒入肉片翻勺几下后加味精、白胡椒粉，水淀粉收成微浓的芡汁，淋香油即出勺。

特点：清亮色白，嫩滑软鲜。

3. 椒盐里脊

主料：鲜猪里脊肉500克。

调料：色拉油1000克（约耗50克），精盐3克，酱油5克，料酒10克，花椒盐适量。

制法：1. 里脊肉去除筋皮，斜刀切成滚刀块；放容器内用精盐、酱油、料酒反复抓炝均匀，以湿淀粉上浆，腌渍入味。

2. 椒盐。将炒勺置火上，将花椒15克放在勺内干炒；以文火炒至大约10分钟即出香味，倒在案上用擀面棍压碎成末；加适量精盐掺匀即成。

3. 炒勺注宽油置火上烧至七八成热，将里脊逐块下锅，用手勺撑动以免粘连；改文火炸熟捞出，滤去油装盘，小碟装椒盐一并上桌，蘸食。

特点：内软外脆，椒香适口。

4. 米粉肉

主料：鲜猪肉(带皮五花)500克，糯米100克。

配料：山药100克。

调料：葱白丝10克，姜丝5克，酱油20克，精盐5克，白糖5克，料酒10克，花椒5克。

制法：1. 将糯米洗净用清水浸泡一夜，加少量花椒一同浸泡。

2. 将肉皮刮洗净，切成9厘米长、5厘米宽、0.5厘米厚的大片。加各味调料抓匀腌渍2小时。

3. 山药去皮斩9厘米长段，改刀成半厘米厚的片。

4. 取粗瓷大碗一个，将猪肉皮朝下一片肉、一片山药整齐码放在碗里，将糯米均匀地放在肉片和山药片间缝中。

5. 蒸锅上火，将大碗置锅中蒸制一小时。食用时将大碗扣在盘中即成。

特点：酱红软糯，醇香四溢。

5. 小酥肉

主料：鲜猪通脊肉500克。

配料：鸡蛋2个，面粉25克。

调料：葱、姜丝各10克，酱油10克，精盐10克，大料5克，干红辣椒2个，味精5克，香油5克，淀粉100克。

制法：1. 将通脊肉片切成长10厘米、宽6厘米的大薄片；用精盐、酱油、大料、葱姜丝调料抓炝入味，腌渍1小时。

2. 面粉、淀粉掺合一起，打入鸡蛋两个，搅成稠糊状。

将肉片抖净葱姜等料放入糊中，使糊均匀地裹满肉片。

3. 炒勺注宽油置火上，烧至六七成热，将裹满糊的肉片依次下锅，炸成金黄色捞出滤油。

4. 将炸好的肉切成宽1厘米左右的条状，码放在一个大碗里；放干红辣椒、味精、香油上笼旺火蒸制15分钟，取盘扣在盘中。

5. 勾薄芡汁淋在肉上即成，也可用炸豆腐或炸土豆条做托菜则更佳。

特点：嫩黄软香。

6. 干煸肉丁

主料：鲜猪瘦肉500克。

配料：冬笋100克。

调料：葱、姜末各5克，酱油10克，精盐5克，味精3克，料酒10克，陈醋3克，香油10克。

制法：1. 将猪肉切丁，用酱油少许抓匀，腌渍10分钟；冬笋切丁。

2. 锅置火上注宽油，油热十成放入猪肉丁炸至将熟，捞出滤油；将冬笋丁放入锅内炸至水气将干，捞出滤油。

3. 锅留底油将葱姜末、肉丁、笋丁下锅煸炒；放酱油、精盐、味精、料酒、陈醋继续烧1～2分钟，淋香油即成。

特点：色泽酱红，香醇韧软。

7. 扣　　肉

主料：鲜猪五花肉1000克。

调料：葱白段30克，姜30克，大料5克，花椒3克，桂皮5克，酱油40克，精盐5克，白糖5克，料酒10克，香油10克。

制法：1. 将五花肉皮择净余毛，用刀刮净，在沸水中汆透。锅注清水，将五花肉、葱段、拍松的姜、大料、花椒、桂皮、精盐一同放入锅内煮至八成熟。

2. 锅置火上注入适量色拉油烧至八成热，将沥尽水的五花肉皮朝下放入锅内炸制；炸至呈金黄色捞出滤油，同时用白糖涂抹肉皮。

3. 将肉切成3厘米见方的块，取一大碗，将肉皮朝下码放在碗中；放酱油、料酒及适量煮肉的汤，盖上个盘子，上笼旺火蒸至40分钟左右。

4. 滗出大碗中的汤，将肉扣在盘中。汤中放香油，淋在肉上即成。

特点：色泽金红，皮香肉醇。

8. 红烧排骨

主料：鲜猪排骨1500克。

调料：葱段50克，姜片30克，大料5克，花椒3克，酱油50克，精盐5克，料酒30克，白糖10克。

制法：1. 将猪排骨斩成6厘米左右见方的块。用沸水汆透，锅内重注清水（以没过排骨2厘米即可），放入汆透的排骨、葱段、姜片、花椒和精盐。旺火烧开改中文火煮至八成熟。

2. 锅内放酱油、料酒、白糖和大料，烧开后将煮制的排

骨放入锅中翻煨上色；注入200克左右的煮排骨汤，烧至汤汁收浓即出锅装盘。

特点：色泽红亮，鲜软松香。

9. 红焖肘子

主料：鲜猪后肘一个。

调料：葱白段50克，拍松姜40克，大料10克，花椒5克，蜂蜜30克，酱油80克，精盐10克，料酒50克，香油10克。

制法：1. 将猪后肘皮面剔刮干净，放入沸水中汆透；捞出擦干表皮水，以蜂蜜涂抹在皮上；入热油中炸至皮色金红，捞出滤油。

2. 锅置火上注清水，放入葱白段、拍松的姜、大料、花椒、酱油、精盐和后肘，焖煮至八成熟。

3. 将猪肘子置案上，用刀切开肉皮剔出骨头；将肘子剖开；用刀沿瘦肉向下切成8至10块形。注意刀不要切破肘子的皮，以保持肘子外形完整。

4. 取大碗将肘子皮朝下放在里面，淋料酒，盖上个盘子，上笼旺火蒸至酥烂，扣在盘中淋香油即成。

特点：色泽红润，酥烂浓香。

10. 酸辣大肠丝

主料：猪大肠1000克。

配料：尖椒100克。

调料：葱丝20克，姜丝10克，花椒水适量，沙棘汁100克，精盐10克，红油10克，香油5克，料酒20克。

制法：1. 将猪大肠清理干净，顺向剖开成带状；切成约6.5厘米长的丝，用花椒水调水淀粉加少许盐上浆。尖椒去蒂子，切丝。

2. 锅置火上注宽油，六成热将上浆的肠丝过油，滑散穿透，放漏油勺内滤油。锅留底油，放入姜葱丝煸出香味，放入肠丝和尖椒丝旺火煸炒；再放沙棘汁、精盐、料酒和红油；用水淀粉收浓芡汁，淋香油即成。

特点：金红翠绿，鲜酸香辣。

11. 老汤杂烩

主料：猪下水一副，猪血豆腐1000克。

配料：北豆腐1000克，香菜100克。

调料：猪骨老汤2000克，葱段50克，姜片40克，酱油50克，精盐15克，大料15克，花椒5克，桂皮10克。

制法：1. 将猪肠翻转，除去肠油，治净。猪心剖开冲净血，手提猪肺管注水反复揉挤，冲净肺液；入沸水汆透。

2. 锅注清水放入肠、肺、肝、心；放入葱段、姜片、大料、花椒、桂皮和10克精盐，煮至八成熟。

3. 猪肠切马蹄段，肝肺心切片，血豆腐切寸长条，入沸水汆透。北豆腐切3厘米长条，入沸水汆至起蜂窝，和血豆腐一同放入冷水中泡去豆腥味。

4. 老汤注锅内，放入肠段、肝肺心片，加酱油和精盐5克；旺火烧开改中火至猪杂熟放入红白豆腐，改慢火烩。随吃随盛，碗中撒上香菜末即成。可点上辣子。

特点：汤鲜杂香，风味独特。

12. 清炖牛肉

主料：鲜牛肋肉2000克。

配料：白萝卜500克，香菜50克。

调料：大葱一根，姜片30克，花椒10克（做包），精盐20克。

制法：1. 将牛肉切成6厘米见方的块，入沸水中汆透。锅重注清水，放入汆透的牛肉块、葱姜、花椒包，水以没过牛肉6厘米以上。旺火烧开，改文火炖至八九成熟（约90分钟左右）。

2. 白萝卜切3厘米见方的块，香菜择洗净切一厘米长碎段。

3. 放入白萝卜块和精盐炖至熟。食用时碗内汤肉各半，撒上香菜。

特点：色乳黄，汤宽鲜，肉松烂。

13. 卤煮牛肠

主料：牛直肠1000克。

配料：油炸豆腐片500克，香菜30克。

调料：大葱1根，姜片30克，大料、花椒各5克，酱油100克，精盐10克，酱腐乳5块，腐乳汁20克，蒜茸10克，老汤1000克。

制法：1. 将牛肠翻洗净，再翻回原状。入沸水汆紧一下，放入清水中，加葱姜、大料、花椒，精盐5克，煮至九成熟。

2. 锅内注老汤，放酱油、精盐、酱腐乳及汁，旺火烧开，放

入炸豆腐片继续煮至豆腐松胀；将牛肠切成半厘米宽的大圈码放锅内，文火炖煮3至5分钟装碗点蒜苗，撒香菜即成。

特点：牛肠柔韧，别具风味。

14. 葱爆小羊肉

主料：当年的小羊腿肉500克。

配料：香菜100克。

调料：大葱两根，姜丝10克，酱油15克，精盐3克，料酒10克，花椒水适量，蒜片10克，陈醋3克，香油5克。

制法：1. 将羊肉去掉筋膜，顶刀切片，用料酒、花椒水腌渍10分钟；大葱切大斜宽丝；香菜择洗净切3厘米长段。

2. 锅内注色拉油300克，六成热时放入羊肉片过油，至肉色变白后出锅滤油。锅留底油，放入姜丝煸炒出味，旺火爆炒葱丝；放入过油羊肉片，投放酱油、精盐后放香菜翻炒几下，点醋，撒蒜片，急速翻炒两下淋香油即成。

特点：色红亮，味香肉嫩。

15. 白水羊排

主料：鲜羊排骨1000克。

调料：洋葱头100克，花椒10克，精盐10克，姜片20克，用酱腐乳汁，生抽酱油，老陈醋，辣椒油调和成汁。

制法：1. 将羊排骨斩成小块，投沸水中汆透；重放入清水中，加洋葱头（十字刀切成四份即可）、花椒、精盐、姜片；旺火烧开，改中文火煮至酥烂。

2. 连汤带骨装大碗上桌，取羊排骨蘸调和汁食用。

特点：色清白，肉松烂，味鲜美。

16. 蒸羊肉粉

主料：鲜肥瘦羊肉末500克，土豆500克。

调料：葱、姜末各15克，精盐15克，花椒水适量，料酒10克，味精5克，水淀粉适量，香油20克。

制法：1. 将羊肉末中加葱、姜末，用花椒水充分抽搅，再放料酒、精盐抽搅均匀，腌渍。土豆上笼蒸熟去皮做泥。

2. 把羊肉末、土豆泥和在一起，加味精、水淀粉和香油搅拌成较干的糊状。装一大碗中，上笼旺火蒸制30分钟；自然冷却后切片蘸老陈醋食用。热食味道也很鲜美。

特点：色泽白润，口感细腻。

17. 羊肉炖胡萝卜

主料：鲜羊后腿肉1000克，胡萝卜500克。

配料：鲜藕200克，香菜50克。

调料：葱白段30克，姜(拍松)20克，花椒5克，精盐15克，香油10克。

制法：1. 将羊肉切成小块，入沸水汆去血腥味；锅注清水放羊肉块、葱段、姜、花椒，大火烧开改文火炖。

2. 胡萝卜切滚刀块，鲜藕切寸块，香菜择洗净切1厘米长。

3. 羊肉八成熟时放入胡萝卜块和鲜藕块一同炖熟，放精盐调好口，淋香油撒香菜即成。

特点：色白红，味清鲜。

18. 盐爆肚仁

主料：鲜羊肚仁500克。

配料：冬笋丁50克。

调料：葱、姜丝各10克，料酒10克，胡椒粉5克，精盐10克，老陈醋3克，香油10克，味精5克。

制法：1. 将羊肚仁清洗净，用料酒腌渍；冬笋丁入沸水汆熟，羊肚仁猛汆一下。

2. 锅置火上，注少量色拉油；放葱、姜丝煸炒出味捞出，改急火下羊肚仁爆炒，依次投入笋丁、精盐、胡椒粉、味精、老陈醋爆炒几下淋香油即成。

特点：色泽白亮，清脆利口。

19. 台蘑石鸡

主料：台蘑500克，石鸡一只。

调料：葱段10克，姜片15克，花椒5克，精盐15克。

制法：1. 将台蘑用开水烫发一小时，逐个择出台蘑放入清水中继续浸泡。石鸡去尽毛，脱煳皮嘴壳，掏净内脏，冲洗净；用刀将石鸡骨肉拍松，入沸水汆透。

2. 大号沙锅注清水，放入石鸡、葱段、姜片和花椒；旺火烧开后改文火煮制。

3. 石鸡九成熟时放入台蘑，注意放台蘑时要用手挤一下泡发的余水；放入精盐炖熟即成。

特点：鲜美适口，食后难忘。

20. 香酥鸡腿

主料：鸡腿两只。

配料：虾片50克。

调料：葱段丝20克，姜片10克、大料、花椒各5克，料酒15克，酱油15克，花椒盐15克，水淀粉适量。

制法：1. 将鸡腿清洗净，用刀拍松，码上葱、姜、花椒、大料、料酒、酱油腌渍30分钟。上笼蒸制1小时至熟，提起鸡腿拣净调料；放入稠糊状水淀粉中，使其充分挂满稠糊。

2. 锅置火上注宽色拉油，油温八成热放入鸡腿炸制成金红色捞出置案上。虾片穿油膨胀饱满后捞出码放在盘中做托垫；将鸡腿剁几刀整齐码放在虾片上即成。花椒盐装一小盘跟随菜上桌。

特点：酥香，外焦里嫩。

21. 松子鸡米

主料：松子仁100克，鸡胸肉400克。

配料：冬笋50克。

调料：葱、姜末各5克，花椒水适量，精盐6克，料酒10克。

制法：1. 将松子仁用八成热的色拉油炸熟捞出滤油。将鸡胸肉去皮切细条再顶刀切成比松子仁略大的三角形碎丁。冬笋也切剁成碎丁。

2. 锅置火上注少许色拉油，八成热时放入鸡肉煸炒，再放葱姜末继续煸炒至水气全无，出香味；放入松子仁、冬笋、花椒水、精盐和料酒；煨炒几下用水淀粉收浓芡汁，淋明

油即成。

特点:色黄亮,松清香。

22. 干炸八块

主料:笋鸡一只。

配料:腰果仁100克。

调料:葱、姜丝各6克,酱油10克,料酒5克,花椒水适量,精盐3克。

制法:1. 将笋鸡治理净,只用大腿和鸡胸肉。将其斩成八块,用调料抓匀腌渍20分钟。腰果仁用温油炸成金黄色。码盐。

2. 将鸡块择净调料的葱姜,放在略稠的水淀粉中。锅中注入色拉油(约500克),油温五六成热时将挂糊鸡块依次下锅炸熟,呈金黄色;放在盘中以腰果仁围边即成。

特点:金黄酥嫩。

23. 虫草乌鸡

主料:乌鸡一只,虫草25克。

调料:姜片10克,花椒水适量,精盐7克。

制法:1. 将乌鸡斩杀放尽血,清理净;用刀背砸断主骨,拍松骨肉,剁成寸块;入沸水焯一下。虫草用温水浸泡。

2. 大号沙锅注清水置火上,放入鸡块、姜片、花椒水;旺火烧开10分钟后改文火煮至七八成熟;虫草去蒂放入锅内,加精盐;炖煮至熟即成。

特点:汤清、肉嫩、草韧。

24. 芙蓉鸡片

主料：鲜鸡胸内条肉250克，肥膘30克。

配料：鸡蛋清5个，熟火腿30克。

调料：花椒水适量，姜丝10克，料酒10克，精盐5克，鸡精粉5克，熟猪油400克，鸡汤100克。

制法：1. 将鸡胸肉放在淡花椒水中浸泡至饱合，去筋膜，和鸡肥膘油一块用刀背砸制成鸡茸。取一大碗放入鸡茸，分次加入鸡蛋清抽搅成泥，加料酒搅匀。熟火腿切细末。

2. 锅置火上烧热，凉油溜锅；放入熟猪油，控制好油温在四五成热；用手勺盛鸡茸蛋清泥向油中泼炸成片，用手勺轻轻推动，穿透后置漏油勺内滤油。

3. 锅注少许色拉油，温油将姜丝炸出味后捞出；放入料酒、鸡汤、精盐、鸡精粉烧开后用水淀粉调成稀流汁，放入鸡茸片，大翻勺至流汁挂匀鸡茸片；撒上熟火腿末，淋明油即成。

特点：色泽白亮，柔软鲜嫩。

25. 醋熘鸡丁

主料：鲜鸡腿两个。

配料：水发香菇50克，黄瓜50克。

调料：大葱10克，姜丝5克，酱油10克，老陈醋15克，白糖8克，料酒10克，花椒水适量，香油10克，精盐5克。

制法：1. 将鸡腿剔骨去筋，切丁用料酒和花椒水腌渍

10分钟；用水淀粉上浆。水发香菇去蒂切成丁，黄瓜切丁，大葱切马蹄状。

2. 以酱油、老陈醋、白糖、料酒、精盐和水淀粉在碗内调和成汁。

3. 锅注色拉油（500克），烧至六成热放入上过浆的鸡丁，滑散过油至熟，捞出滤油。锅留底油，放入姜丝煸出味，放入香菇丁、黄瓜丁和马蹄葱煸炒；再放入鸡丁，大火翻炒，倒入调和的汁，淋香油即成。

特点：色酱红亮，酸香肉嫩。

26. 炸　鸡　饼

主料：鲜鸡胸脯肉500克。

配料：馒头渣。

调料：葱、姜丝各15克，大料花椒水适量，精盐10克，花椒盐10克。

制法：1. 将鸡胸脯肉放在案上拍平，由下至上用刀片成大薄片；用刀背砸成鸡肉饼，放大料花椒水、葱姜丝和精盐腌渍20分钟。

2. 将鸡饼抖尽葱姜丝，放入水淀粉中挂满浆，再拍挂满馒头渣。

3. 锅注色拉油（约1000克），烧至五成热，依次下入挂渣鸡饼；炸成金黄色捞出，置漏油勺内滤油。

4. 将炸好的鸡饼放在案上斩成半寸宽的条，整齐码放在盘中，撒上花椒盐即成。

特点：色泽金黄，外酥里嫩。

27. 炒鸡丝

主料：鲜鸡胸脯肉500克。

配料：冬笋100克。

调料：葱、姜末各15克，生抽酱油5克，精盐6克，料酒10克，老陈醋20克，白糖10克，鸡蛋清两个，鸡汤100克，香油10克。

制法：1. 将鸡胸脯肉去皮，剔筋膜，片成大片切成丝；用料酒、精盐少许、鸡蛋清抓匀，放水淀粉上浆。冬笋切丝。

2. 取碗一个放入鸡汤、生抽酱油、精盐少许、老陈醋、白糖加水淀粉调成汁。

3. 锅置火上注入色拉油（1000克），烧至四五成热，下入浆好的鸡丝；划散滑透，捞出滤油。

4. 锅留底油，放入葱姜末煸炒片刻即倒入调好的汁；放笋丝，收浓芡汁，倒入划熟的鸡丝，翻勻淋香油即成。

特点：色泽黄润，酸甜嫩爽。

28. 油焖鸡片

主料：鲜鸡腿两只。

调料：葱、姜丝各10克、花椒水适量，酱油10克，精盐5克，料酒15克，白糖5克，鸡蛋两个，陈醋3克，香油5克。

制法：1. 将鸡腿剔去棒骨、筋，切成片。用花椒水，精盐3克，料酒5克，鸡蛋抓勻腌渍10分钟；用水淀粉上浆。

2. 锅内注色拉油（500克），烧至五成热，放入浆好的鸡

片，划散，过油至五成熟，倒入漏油勺内滤油，用手勺拢压呈饼状。

3. 锅留底油，轻轻放入鸡片饼，煎制成金黄色；放葱姜丝、酱油精盐、料酒糖醋，煽制两面呈红润；用水淀粉分两次（一面一次）浇在鸡片饼上，收浓芡汁，淋香油即成。

特点：色泽红润，形似圆饼，拨散成片；味香汁鲜肉嫩。

29. 陈酱鸡丁

主料：鲜鸡胸脯肉500克。

配料：黄瓜200克。

调料：葱、姜末各10克，曲沃黑酱10克，曲沃甜面酱5克，白糖5克，料酒20克，精盐2克，陈醋3克，香油5克。

制法：1. 将鸡胸脯肉拍松切成丁，用少许料酒抓匀以水淀粉上浆，黄瓜切成丁。

2. 锅注宽色拉油，六成热将浆好的鸡丁放入锅内划散滑透，捞出滤油。锅留底油，把葱姜末煸出香味，放入用料酒澥稀的黑酱、甜面酱，略炒；加白糖、精盐，炒成浓汁时放入滑好的鸡丁；翻炒掂转，点陈醋，淋香油即成。

3. 将鸡丁置于盘中，用黄瓜丁围边即可食用。

特点：色泽红亮，酱香味浓。

30. 辣子鸡

主料：4个月的小公鸡一只。

配料：鲜尖椒100克。

调料：葱、姜丝各 10 克，花椒水适量，酱油 7 克，精盐3克，白糖 2 克，料酒 10 克，辣椒油 4 克，陈醋 3 克，香油 5 克。

制法：1. 将小公鸡斩杀处理净。剁成小寸块，入沸水猛汆一下，捞出滤水。尖椒剖开去蒂、子、筋，用刀拍平切成寸片。

2. 锅置火上，注少许色拉油，烧至六七成热；放入鸡块煎炒，至水气将干放姜丝继续煎炒；投入白糖、酱油、精盐、花椒水，改旺火炒掂翻转；再放入葱丝、料酒和尖椒片，掂翻几下；淋辣椒油，点陈醋，淋入香油即成。

特点：黄亮绿鲜，香辣嫩脆。

31. 烩 三 丝

主料：鲜鸡胸脯肉 200 克，熟火腿 150 克，冬笋 100 克。

调料：花椒水适量，精盐 7 克，料酒 10 克，鸡蛋清两个，鸡汤 500 克。

制法：1. 将鸡胸脯肉去皮除筋膜，顺肉纹切成细丝放入容器内，加花椒水少许，精盐 2 克、料酒 3 克、鸡蛋清抓匀；用水淀粉上浆。火腿片成薄片切成细丝。冬笋如法切细丝。

2. 锅内注宽色拉油，烧至四五成热时放入浆好的鸡丝，拨散滑透；倒漏油勺内滤油。

3. 净锅内注入鸡汤，加花椒水适量，精盐料酒，汤烧开后撇净浮沫；放熟火腿丝、冬笋丝、鸡丝，用薄芡调成微厚的汤汁即成。喜辣者可撒胡椒粉。

特点：鸡丝嫩软，冬笋脆爽，汤汁鲜美。

32. 鸡　松

主料：鸡胸脯肉 400 克。

配料：胡萝卜 50 克，芝麻 50 克。

调料：葱、姜末各 15 克，大料、花椒水适量，料酒 10 克，酱油 10 克，精盐 4 克，鸡蛋清两个。

制法：1. 将鸡胸脯肉去皮剔筋，剁成肉末；用葱姜末、料酒花椒大料水、酱油精盐搅匀入味。胡萝卜去蒂刮皮剁成末，放入肉末中抽搅均匀，上笼旺火蒸熟。

2. 鸡蛋清用筷子抽打起泡沫，加淀粉适量抽成蛋泡糊。

3. 取一大平盘，盘中涂抹一层色拉油；将蛋泡糊的一半摊平在盘中，再把蒸熟的肉末均匀地平摊在上面，将另一半蛋泡糊倒在上边，封严；上笼旺火蒸制 10 分钟。案上撒芝麻，将蒸好的鸡饼扣在上面，再撒芝麻在上面，用手轻压，翻转面再轻压。用刀切成菱形块。

4. 锅置火上，注入色拉油 1000 克，烧至五成热，依次下入菱形鸡块，炸成金黄色捞出滤油装盘即可食用。

特点：色泽金黄，酥香松软。

33. 西芹鸡翅

主料：西芹 500 克，鸡翅中 500 克。

调料：葱段 10 克，姜片 15 克，花椒 5 克，精盐 7 克，料酒 15 克，味精 5 克，老陈醋 3 克，香油 10 克。

制法：1. 将西芹去根洗净，切成 6.5 厘米长的段；入沸

水焯透，投入凉水中，捞出控去浮水；用精盐 2 克，料酒 3 克，味精 5 克，老陈醋 3 克拌匀腌渍 20 分钟。鸡翅中摘净余毛清理净，用刀背拍断主骨；入沸水汆透，锅内重注清水，放入鸡翅，投葱姜、料酒、精盐和花椒，旺火烧开改中文火煮制熟。

2. 将鸡翅中置案上，用手指握住骨头前后转动抽出（注意要保持鸡翅外皮完好）；同时取西芹穿入鸡翅内，以填实为好，依次制好。

3. 锅内倒入适量煮鸡翅的汤，用水淀粉收成薄芡汁，放入填芹鸡翅；旺火掂翻，淋香油即成。

特点：色泽黄润，鸡翅软嫩，西芹清爽，合食别具风味。

注：鸡翅分为三部分即鸡翅根（连接身体的一段）、鸡翅中（鸡翅的中间部位）、鸡翅尖（鸡翅的末端部位）。

34. 棒锤鸡翅

主料：鲜鸡翅根 10 个。

配料：大虾片 10 片。

调料：葱、姜丝各 10 克，大料、花椒各 5 克，酱油 10 克，精盐 2 克，料酒 10 克，胡椒粉盐 5 克。

制法：1. 将鸡翅根清理净，用调料（不含胡椒粉盐）抓匀腌渍 30 分钟。上笼蒸制 30 分钟左右至八九成熟，出锅趁热抖尽调料渣，一手捏住鸡翅根小头，大头部位立于案上；一手执刀用刀背将皮肉划向底部，用手握成圆形。呈棒骨外露，翅根肉成团。

2. 锅内注宽油，熟油炸好虾片，码置盘中。油降温至五六成热，依次放入制好的棒锤鸡翅，炸成金红色。一个虾片

上放一个炸好的鸡翅根，撒胡椒粉盐即成。

特点：形似棒锤，干香焦脆。

35. 冬瓜鸡

主料：冬瓜一个(500克－750克)，鲜鸡腿两个。

配料：熟火腿75克，水发香菇100克，冬笋50克。

调料：葱、姜丝各10克，花椒5克，丁香3克，香叶2克，料酒10克，精盐10克，鸡汤100克，香油10克。

制法：1. 将冬瓜置案上，用刀轻刮去毛皮，留绿色；取精盐2克涂抹均匀，冬瓜顶部对等斜切二刀，瓜蒂在中央，做盖；挖尽瓜瓤。鸡腿去骨筋切小寸块，用葱、姜、花椒、丁香、香叶、料酒、精盐拌匀腌渍10分钟，火腿、冬笋切丁，水发香菇切十字改为四片。

2. 将腌渍好的鸡块上笼旺火蒸制30分钟，取出拣去葱姜花椒，把鸡块装入冬瓜内，将火腿、冬笋和香菇丁片置于鸡块上；盖上冬瓜蒂盖。上笼旺火蒸制30分钟左右。

3. 将鸡汤烧开，用水淀粉调收成薄汁，用精盐调好口，淋香油；用手勺将薄汁自上浇在冬瓜上，以挂满冬瓜外部即可；揭开冬瓜盖，注入适量薄汁，盖上蒂盖即成。上桌时配餐刀。

特点：色泽润绿，鲜香味美。

36. 香酥鸭

主料：白体鸭一只(2000克左右)。

配料：虾片80克。

调料：葱、姜丝各 20 克、大料、花椒各 2 克，桂皮 2 克，酱油 25 克，精盐 3 克，料酒 20 克，花椒盐 30 克。

制法：1. 将鸭子颈下端剪开一小口，取出嗉子；后尾部切横口，取尽内脏；斩去鸭小腿；割尾尖，冲洗净。

2. 用精盐将鸭通体揉搓一遍，再以料酒由体内至体外淋拍。取蒸盆将鸭子放入，加酱油、大料、花椒、葱、姜、桂皮，翻揉腌渍两个小时。腌渍时最好加盖封严，使调料味充分浸透。

3. 将鸭子上笼旺火蒸熟，取出拣尽料渣，滤净腹腔中的水分；用水淀粉均匀涂满鸭体。

4. 锅置火上，注色拉油（1000 克左右），烧热，下虾片炸至松透，捞出。油温七八成热，放入挂浆鸭子；炸透，呈深金黄色；捞出置案上，剁成条块，码放在大盘中的炸虾片上，再以虾片围边，匀撒花椒盐即成。随小荷叶饼更佳。

特点：皮酥肉烂，老少皆宜。

37. 白扒鸭条

主料：白体鸭胸脯肉 500 克。

配料：鸡腿蘑 100 克。

调料：葱段 10 克，沙姜 15 克，花椒水适量，料酒 15 克，精盐 7 克，三扫白汤 200 克。

制法：1. 将鸭胸脯肉平放案上，用刀稍拍后切成两厘米宽的条；装容器内，用葱、沙姜、花椒水、料酒和精盐 4 克抓拌匀腌渍 30 分钟。鸡腿蘑清洗净，去硬根，顺长一切两条。

2. 取一大碗，将鸭条抖尽葱姜，皮朝下整齐码放在碗中；鸡腿蘑条码在上面，葱姜放在上边；注入三汤白汤100克，加盖盘；上笼旺火蒸至熟烂(约一个小时)。

3. 拣去葱姜，将大碗扣在盘中；锅刷净，注三汤白汤、加精盐，调好口；用水淀粉调成薄芡汁，浇在鸭条上即成。

特点：色泽奶白，软烂鲜香。

38. 虫草焖鸭

主料：白体鸭一只(2000克左右)，冬虫夏草12棵

配料：冬笋100克，水发香菇100克。

调料：葱白段15克，沙姜(拍松)20克，花椒水适量，料酒20克、精盐10克、猪小棒骨200克，香油10克，老陈醋4克。

制法：1. 将白体鸭去嗉子、内脏，清理干净。用刀拍松骨肉，用精盐将鸭子通体揉搓一遍。锅注清水，将鸭子放入凉水中；将水烧开，汆透，捞出。虫草用温水浸泡，去蒂。冬笋切片，香菇去蒂。

2. 用竹扦在鸭胸脯两侧均匀地扎20个眼，将虫草依次插入眼中。取大号沙锅，猪小棒骨垫底，放上鸭子，注清水，以淹没鸭子两厘米左右即可，放葱白段、沙姜、花椒水、料酒10克、精盐6克、老陈醋2克。旺火烧开，改文火焖至熟烂。

3. 将熟鸭移至盘中，鸭胸脯朝上。锅置火上，注入300克鸭汤，投入冬笋片、香菇、精盐2克、料酒10克、老陈醋2克。旺火烧开，用水淀粉收成微浓的芡汁；淋入香油，用手

勺将芡汁均匀地浇在鸭子上，用筷子将冬笋、香菇夹放在鸭子的边上即成。

特点：草沁鸭香，美味滋补。

39. 葱烧鸭片

主料：鸭胸脯肉700克，葱白500克。

调料：姜片10克，大料、花椒水适量，酱油10克，精盐4克，料酒15克，白糖5克，老陈醋2克，香油5克。

制法：1. 将鸭胸脯肉清洗净，放姜片、大料花椒水、酱油5克、精盐2克、料酒5克抓拌入味，腌渍30分钟。上笼旺火蒸至熟。置凉，抖尽料渣，坡刀片成略大的片。葱白斜切成大粗丝。

2. 锅置火上，注少量色拉油；七成热时放入鸭片；搅翻几下，放白糖，再翻转几下后放葱白丝，旺火翻炒；放酱油、精盐、料酒、陈醋、葱白丝煸软，淋香油出锅装盘即成。

特点：色泽红亮，葱鸭俱香。

40. 晋阳醋鱼

主料：鲜活黄河鲤鱼一尾(1500克左右)。

配料：冬笋50克，水发香菇50克。

调料：葱白丝10克，姜丝15克，老陈醋25克，白糖5克，胡椒粉5克，精盐4克，料酒10克，羊骨清汤150克。

制法：1. 将活鲤鱼置案上，用刀背拍击鲤鱼上脑至死，刮鳞掏鳃，沿腹部切开，掏尽内脏，抹净肋面黑膜，冲洗干净。尾部约6厘米处两侧各切一刀至骨，鳃后两侧各切一

刀，取出腥线。

2. 将鱼头沿上部斜斩而下，沿尾部刀口斩下鱼尾。将鱼身部位一剖两片，沿鱼肋大刺上方片下鱼肉，轻拍展平，斜切月牙刀。置容器内，放葱、姜丝，精盐 2 克，料酒 5 克腌渍 20 分钟。冬笋、香菇切碎丁。

3. 取鱼盘，将鱼头码放一端；鱼尾下切一刀呈八字状置于盘另一端；将鱼肉片码放在中央。上大笼旺火蒸 10 分钟。出锅沥去溜水，拣去葱姜。

4. 锅内注羊骨清汤，放冬笋、香菇碎丁；放老陈醋、白糖、胡椒粉、料酒 5 克、精盐 2 克。烧开，用水淀粉收成浓芡汁，用手勺均匀地浇在鱼上即成。

特点：醋香鱼鲜，嫩爽清新。

41. 干 烧 鱼

主料：鲜活草鱼一尾（1500 克左右）。

配料：带皮五花肉 75 克，冬笋 50 克，水发香菇 75 克。

调料：葱白 15 克，姜末 25 克，酱油 12 克，精盐 5 克，大料 2 克，干红辣椒适量，老陈醋 7 克，白糖 5 克，啤酒 300 克，大蒜 15 克。

制法：1. 将草鱼宰杀刮鳞除鳃掏尽内脏，冲洗干净，在草鱼两侧各切月牙刀，沥水。五花肉、冬笋、香菇切丁；葱切丝；蒜拍松。

2. 锅置火上，注色拉油 1000 克左右，油温烧至八九成热，放入草鱼，炸至呈金黄色；捞出，滤油。

3. 锅内注少量色拉油，放入干红辣椒，炸出香味后放

入葱丝、姜末，煸炒片刻投入五花肉丁，煸至皮红再放入冬笋和香菇丁继续煸炒几下，烹入啤酒、酱油、精盐和醋、糖、大料，汤沸，放入炸好的草鱼，中文火烧制10分钟，铲翻鱼身烧制10分钟；烧好头尾，出锅移至鱼盘中。改旺火收浓汤汁，浇在草鱼上即成。

特点：色泽红亮，醇香微辣，鱼肉松鲜。

42. 糖醋鲈鱼

主料：净白鲈鱼肉750克。

配料：冬笋25克，水发香菇25克。

调料：葱、姜末各10克，酱油10克，精盐3克，料酒20克，老陈醋20克，白糖10克，鸡蛋两个，香油10克，蒜末10克。

制法：1. 将鲈鱼肉切成宽2厘米、长4厘米的长方条。鸡蛋打入盘内，抽打均匀。冬笋和香菇剁成碎末。除葱姜末外，将其余调料加适量水淀粉，调好汁口。

2. 锅置火上，注色拉油（500克左右），烧至六七成热，用鲈鱼条托满蛋液，下锅炸至金黄色；待全部炸好后，再全部放入油锅扫炸一遍；出锅、滤油。锅留底油，投入葱姜末和冬笋香菇末，煸炒出香味，倒入调好的汁；待汁浓倒入炸好的鲈鱼条，掂翻转，汁挂匀出锅装盘即成。

特点：色泽暖红，酸甜焦嫩

43. 麦香鱼

主料：小麦面粉500克，鳜鱼一尾（1000克左右）。

调料：葱丝15克，姜片20克，花椒10粒，料酒15克，

精盐7克。

制法:1. 将面粉加酵母和成面团,盖湿布饧面。将鳜鱼宰杀治净,两面切月牙花刀。用精盐将鳜鱼通体搓拍一遍,用葱丝、姜片、花椒、料酒腌渍30分钟。

2. 将面团揉好,上案擀成一个大圆饼,将鳜鱼抖尽葱姜和花椒,码放在大圆面饼的下半部,将面饼的上半部合过来,压实边缘,将鳜鱼严实地包在面饼中。

3. 烤箱调温150℃,将面饼合鱼烤制60分钟左右;至熟透,出箱,装盘;食用时用餐刀割开边,掀开面饼即成。

特点:麦香浓郁,饼香鱼鲜。

44. 清炖鲤鱼

主料:鲜活黄河金翅鲤鱼一尾(1500克左右)。

配料:熟火腿肉300克,雪菜100克。

调料:花椒10粒,葱、姜丝各15克,料酒20克,精盐6克,蒜片10克,香菜10克,鸡汤1000克,老陈醋3克。

制法:1. 将鱼宰杀,刮鳞除鳃,去腥线。两面切月牙花刀,用花椒、葱姜丝、料酒、精盐2克腌渍30分钟。熟火腿切长方片。雪菜洗净,切1厘米小段。

2. 锅置火上,注色拉油(1500克左右),烧至八成热,提鱼抖尽调料渣,下油炸制呈金黄色;出锅滤油。

3. 锅内注鸡汤,放炸好的鱼和熟火腿片、雪菜段、精盐、老陈醋。旺火烧开,改中文火炖制熟;放蒜片和香菜即成。

特点:汤宽鱼鲜,乡村风味。

45. 焦熘鱼片

主料:鲜活黑鱼一尾(2000克左右)。

配料:冬笋50克,水发香菇150克,柿子椒75克。

调料:葱、姜末各15克,花椒水适量,酱油20克,精盐4克,料酒20克,老陈醋5克,白糖5克,蒜末5克,香油10克,鸡蛋2个,鸡汤100克。

制法:1. 将黑鱼宰杀,除去内脏、剁掉头尾,冲洗干净。黑鱼身置案上,顶刀切0.5厘米厚圆片;置容器内,放花椒水、精盐2克,料酒10克,葱、姜末各5克拌匀腌渍20分钟。冬笋切片,香菇去蒂片成两半,柿子椒去蒂子,稍拍切片。

2. 将鸡蛋打在碗中,加水淀粉抽成蛋糊。取一小碗,放酱油、精盐、料酒10克、陈醋、白糖、蒜末、鸡汤、水淀粉,调成红卤汁。

3. 锅置火上,注色拉油(500克),烧至七成热;将黑鱼片挂满蛋糊下锅,炸呈金黄色捞出。依次逐片炸好后,再将鱼片全部下油锅跑炸一遍。

4. 锅留底油,烧热;炝入葱姜末,再放入冬笋片、香菇片和柿子椒片,煸透;倒入调好的红卤汁,旺火收浓芡汁,下炸好的鱼片,淋香油即成。

特点:色金红亮,焦嫩咸香,味鲜。

46. 清蒸偏口鱼

主料:偏口鱼一尾(1500克左右)。

配料:熟火腿50克,冬笋50克,草菇75克,香菜2棵。

调料：葱、姜丝各15克，料酒10克，精盐3克，生抽酱油20克，老陈醋2克，花椒10粒。

制法：1. 将偏口鱼置案上，沿鳃后轻割一刀，顺开口处撕去鱼皮，斩去鱼鳍，掏出内脏，剁掉头尾。置一鱼盘中，放葱姜丝、料酒、精盐和花椒腌渍30分钟。熟火腿切片，冬笋切片，草菇一剖为两半，香菜洗净、一切两段。

2. 蒸锅置火上，旺火烧开；顶汽时将鱼上笼，火腿片、冬笋片和草菇装小碗随鱼上笼，旺汽蒸制10－13分钟。出笼滤去鱼中溜水，拣去调料渣；将火腿片码放在鱼的身上，冬笋片和草菇围边。

3. 锅置火上，倒入生抽酱油和老陈醋，烧开后，用手勺浇淋在鱼上。刷净锅，注色拉油少许，烧至十成热，用手勺泼淋在鱼上，码香菜段即成。

特点：鱼肉细嫩，鲜软爽口。

47. 干炸鱼丸子

主料：净鲈鱼肉500克，鲜肥瘦猪肉250克。

调料：酱油3克，精盐4克，葱、姜末各5克，花椒水适量，料酒15克，香油15克，鸡蛋2个，花椒盐（另装小碟）10克，水淀粉适量。

制法：1. 将鲈鱼肉去皮剁成末，猪肉剁成末。取一较深桶式容器，将鱼肉末和猪肉末放入，加除花椒盐外的其它调料；顺一个方向抽搅上劲，停放30分钟。

2. 锅置火上，注入色拉油（500克左右）烧至七成热；将抽搅好的肉馅用手挤成2分硬币般大的丸子，下油炸

熟，呈金黄色。依次炸完后，再全部跑炸一遍即成。食用时随花椒盐。

特点：金黄酥嫩，鱼香醇厚。

48. 醋椒鲫鱼

主料：鲜活鲫鱼4尾(1000克左右)。

配料：草菇100克，香菜20克。

调料：葱段20克，姜片15克，精盐10克，料酒15克，老陈醋15克，白胡椒粉10克。

制法：1. 将活鲫鱼宰杀，刮净鳞，除鳃，掏尽内脏，抹净腹内黑膜；鱼两面切月牙花刀；冲洗净，沥水。草菇一剖为两半；香菜择洗净，切末；葱4克切丝。

2. 锅置火上，加适量色拉油，烧至七成热；将鲫鱼下油锅，炸至外皮焦黄，捞出，滤油。取沙锅，注清水；放葱段姜片，旺火烧开；放入炸鲫鱼、料酒、老陈醋，烧沸，翻汤多次，改中文火煮30分钟左右，至汤呈奶白。拣去葱姜，放入草菇，略煮片刻；撒精盐、白胡椒粉，调好汤口；最后撒葱丝、香菜末即成。

3. 沙锅上桌下垫瓷盘，也可将鱼和汤倒入汤锅子中上桌，则更美观。

特点：汤色奶白，酸辣鲜香。

49. 红烧巴鱼

主料：巴鱼一尾(1500克左右)。

配料：肥瘦猪肉100克，冬笋50克，水发香菇50克。

调料：葱段 30 克，姜块（拍松）30 克，大蒜（拍松）10 克，花椒水适量，酱油 25 克，精盐 3 克，料酒 20 克，陈醋 7 克，白糖 3 克，鸡蛋 3 个，鸡汤 300 克。

制法：1. 将巴鱼剁去头尾，去内脏，冲洗净。剁成寸宽的块，用花椒水、精盐 1.5 克、料酒 10 克拌匀腌渍 30 分钟。猪肉切片，冬笋切片，香菇去蒂一片为二，鸡蛋打入碗中，抽出大泡；待用。

2. 锅置火上，注色拉油（500 克左右），烧至八成热；将巴鱼块挂满蛋液，下油锅炸至熟，呈金黄色；捞出滤油。

3. 净锅，注少许色拉油，烧热；炝入葱段、姜块和大蒜，煸出香味；放猪肉片、冬笋片和香菇片，煸透；烹入陈醋、酱油、料酒、白糖、花椒水，翻汤后放入鸡汤和精盐；烧沸，再放入炸好的巴鱼块；旺火烧开，改中文火烧 20 分钟。取鱼盘一个，将鱼块捞出码放在盘中；移锅回火，拣出葱姜；大火收汁，淋明油，将汁均匀地浇在鱼块上即成。

特点：色亮味醇，鲜香。

50. 酱汁白鳝

主料：鲜活白鳝鱼一尾（1500 克左右）。

配料：青蒜 100 克。

调料：葱白段 30 克，姜末 20 克，黑酱 15 克，面酱 7 克，酱油 5 克，精盐 3 克，白糖 6 克，料酒 20 克，鸡汤 100 克。

制法：1. 将白鳝鱼宰杀，掏尽内脏，除去鳃；冲洗干净。将白鳝置案上，肚朝上背在下；用刀切至背骨停刀，隔指一刀；通体切好，肉断皮连，呈分连状。放料酒 10 克，姜末

5 克，精盐 1.5 克腌渍 30 分钟。

2. 青蒜择洗净，切寸段。黑酱、面酱用酱油和料酒澥开，搅匀。

3. 锅置火上，注色拉油(1000 克左右)，烧至八成热；下入白鳝串，炸至熟，出锅（炸制时尽量不使白鳝断开），滤油。

4. 锅留底油，烧热葱段炝锅，出香味后，将葱拣出；放入姜末煸透，放入澥好的酱，煸炸出酱香味；再放料酒 10 克，精盐 1.5 克和鸡汤；大火烧，用手勺不停地搅，以免焦底；最后放白糖，收成微浓的酱汁。取一圆盘，将炸好的白鳝以头为中盘于盘中。将酱汁浇淋在白鳝上。

5. 净锅，注少许色拉油，放入青蒜段，煸至外层塌软；用手勺连油带青蒜段一同浇在鱼上即成。

特点：色泽酱红，酱香鲜浓。

51. 炖蒸鲢鱼

主料：鲜活白鲢鱼一尾(1500 克左右)。

配料：肥瘦猪肉 100 克，北豆腐 300 克。

调料：葱段 20 克，姜片 15 克，大料、花椒各 2 克，酱油 20 克，精盐 5 克，料酒 20 克，陈醋 5 克，蒜片 10 克，羊骨汤 1000 克，香油 10 克，香菜末 10 克。

制法：1. 将活白鲢鱼宰杀，刮鳞除鳃，开膛去脏，冲洗干净，将鱼斩成三大段。猪肉切片。北豆腐切骨牌块，入凉水锅至烧开，再汆煮 2 分钟；捞出立即投入凉水中，拔去苦卤味。葱段 10 克切丝。

2. 锅置火上，注入色拉油（1000克左右），烧至九成热；将白鲢鱼段下油锅，炸至皮焦黄，捞出滤油。锅留底油，烧热，放入葱段、姜片炝锅；再将猪肉片投入煸炒，同时放入大料花椒，继续煸炒片刻；烹入料酒、酱油和陈醋，放入炸好的鱼段，改中文火，鱼两面各烧一分钟左右。注入羊骨汤，旺火烧开，改文火炖煮制10分钟；放豆腐块和蒜片，投盐调好口；淋香油，撒香菜末即成。

特点：汤菜各半，家乡味，顺口。

52. 汆蘸八带鱼

主料：鲜八带鱼（1500克左右）。

调料：鲜姜末20克，蒜末15克，生抽酱油20克，老陈醋15克，花椒油5克，辣椒油3克，香油7克，用调料对成汁，分装小碗。

制法：1. 将八带鱼撕去麻黑皮，切断头身，挤出牙壳，掏出腹脏，冲洗干净。

2. 锅置火上，注清水750克，烧开。将治净的八带鱼逐个下沸水，汆制带须变色，略有收缩，立即捞出；装盘上桌。随小碗汁料，蘸料汁食用。

特点：柔软鲜美，清新爽口，回味无穷。

注：八带鱼亦称八爪鱼，是章鱼类变异。

53. 太　阳　鱼

主料：净鳜鱼肉300克，鸡蛋5个。

调料：葱、姜末各10克，花椒水适量，料酒10克，酱油

10克，精盐3克，香油15克。

制法：1. 将鳜鱼肉剁成末，加除香油外的其它调料，顺一个方向抽搅，静置10分钟，取一大碗，用香油5克涂抹碗内；将5个鸡蛋打入，抽打起大泡；加入等量的凉开水，轻搅几下。将鳜鱼末堆在蛋液的中央。

2. 蒸锅旺汽，将大碗顶汽上笼，蒸制15分钟。出笼淋香油即成。

特点：色泽黄红，嫩软香鲜。

54. 炒水斗鱼

主料：水斗鱼1000克。

配料：韭菜250克。

调料：姜末15克，酱油15克，精盐3克，料酒10克，香油10克，陈醋3克。

制法：1. 将水斗鱼撕尽皮，挤出牙壳，抽出软骨，冲净墨液。韭菜择洗干净，顺齐菜根，切去土茬口，切寸段长。

2. 锅注清水，烧沸，分次将斗鱼汆一遍。净锅，注少许色拉油，烧热；撒入姜末，煸炒出味；投入汆好的斗鱼，旺火翻炒。断水后放入韭菜段，掂翻，用手勺淋少许色拉油；烹入料酒、酱油、陈醋，撒盐，淋入香油即成。

特点：白绿清亮，软韧鲜爽。水斗鱼即小墨斗鱼，一般在五六厘米长。

55. 油淋啷嘴鲢

主料：鲜活啷嘴鲢鱼一尾（1000克左右）。

配料：猪排骨 300 克，香菜两棵。

调料：葱白丝 20 克，姜片 20 克，花椒 10 粒，香叶 6 片，酱油 20 克，精盐 3 克，料酒 10 克，老陈醋 4 克，蒜末 10 克，鸡汤 100 克，香油 20 克。

制法：1. 将噘嘴鲢鱼宰杀，刮净鳞，除去鳃，开膛掏尽内脏，冲洗净。鱼两面各切月牙花刀。码姜片、花椒、香叶、精盐、料酒 4 克，腌渍入味，20 分钟即可。猪排骨剔成单根，剁寸长。香菜择洗净，切寸段。取鱼盘，排骨垫底，鱼放上。

2. 蒸锅旺汽，将鱼顶汽上笼，蒸制 15 分钟。卸笼出鱼，另换一鱼盘，拣去调料渣，将鱼放在盘中，码上葱白丝。锅置火上，放入酱油、料酒、陈醋、蒜末和鸡汤，烧沸，翻汤片刻；用手勺将汤汁浇在鱼上。净锅，注少许色拉油，加香油；烧热后用手勺淋在鱼上，撒香菜段即成。

特点：鱼形饱满，肉细味鲜，余鲜挂齿。噘嘴鲢鱼属河鲜上品，肉极鲜美。

56. 醋烹鱿鱼

主料：水发鱿鱼 1000 克。

配料：莴子杆 400 克。

调料：老陈醋 20 克，白糖 5 克，精盐 5 克，胡椒粉 7 克，香油 10 克，鸡汤 200 克，味精 3 克。

制法：1. 将鱿鱼去头，抽去软骨，撕去蒙皮；用温水泡发洗净，切成骨牌片。将鱿鱼片放入碗中，加沸水泡闷。水温降低后，沥去水；再加沸水泡闷。泡制鱿鱼色白透亮。莴子杆去根，只留梢叶，择去其它叶片，洗净。切10 厘米长段。

2. 将蒿子杆入沸水汆透，码在盘中；将鱿鱼片汆烫，码放在蒿子杆上。净锅，将调料依次烹入锅中，用水淀粉收成薄汁，浇淋在鱼菜上即成。

特点：醋香浓郁，蒿菜草香，鱿鱼鲜爽。

57. 乌鱼蛋羹

主料：乌鱼蛋 300 克。

配料：草菇 50 克，香菜 15 克

调料：酱油 7 克，精盐 5 克，老陈醋 8 克，胡椒粉 6 克，料酒 20 克，香油 7 克，鸡汤 1000 克。

制法：1. 将乌鱼蛋放入沸水中煮透，出锅置凉。除去包皮，撕成小圆片，粘连紧密的用镊子轻轻分离；入沸水汆透。草菇切成薄薄的圆片，香菜择洗净，切成末。

2. 锅置火上，注入鸡汤，加入酱油、精盐、料酒和草菇圆片；烧沸，放入汆好的鱼蛋片；调入老陈醋，撒上胡椒粉，对成酸辣口；用水淀粉稀汁调成微浓的羹，淋香油，布香菜末，倒入汤盆中即成。

特点：酸辣鲜香，滑口。

58. 酿 鱼 子

主料：净鲤鱼子 500 克。

配料：柿子椒 5 个。

调料：葱、姜末各 20 克，酱油 15 克，黄酱 4 克，白糖 5 克，料酒 15 克，蒜末 10 克，陈醋 4 克，红油 5 克，鸡汤 100 克。

制法：1. 将鱼子洗净，尽量不要破损包衣。用葱、姜末各 5 克，酱油 5 克，料酒 5 克腌渍 20 分钟。柿子椒去蒂，一切两半，掏尽子，撕去白筋，冲洗干净，消毒。

2. 将鱼子上笼蒸制 30 分钟，熟透。将熟鱼子分 10 份依次装入半圆的柿子椒中。取盘，将填好鱼子的柿子椒码放在盘中。

3. 锅置火上，注少许色拉油，烧热；放入葱、姜末，煸炝出味；放入黄酱，改文火；加入酱油，用手勺搅澥，投入白糖、料酒、陈醋和鸡汤；改旺火，烧至汤翻；用少量水淀粉收浓芡汁，撒蒜末，淋红油；用手勺浇淋在盘中菜上即成。

特点：色红亮翠绿，熟生相宜，脆软爽香。

59. 煎藕盒鱼

主料：净鳜鱼肉 500 克，鲜莲藕 500 克。

配料：面粉 100 克，鸡蛋 3 个。

调料：葱、姜末各 10 克，精盐 6 克，料酒 10 克，陈醋 2 克，香油 15 克，花椒盐 10 克（另装小碟）。

制法：1. 将鳜鱼片去筋，剁成肉茸；放入所有调料（花椒盐除外），顺一个方向搅匀上劲，静置 20 分钟，莲藕去两端藕节，刮去粗皮，冲净孔管；竖切成刀背厚的圆片。鸡蛋打入碗中，加水淀粉，抽打成蛋粉糊。

2. 取藕一片，抹上调好的鱼肉茸，再合上一片藕，轻轻压挤一下，拍满面粉，依次做好。

3. 锅置火上，注入色拉油（200 克左右），烧至五成热；将挂粉藕盒放入蛋粉糊中，挂匀；下油锅，用中文火煎制，

至熟，两面呈金黄色时，捞出，滤油。装盘上桌，随花椒盐。

特点：形圆金黄，外焦里嫩，河鲜风味浓郁。

60. 油煎平鱼

主料：平鱼 4 尾（1000 克左右）。

调料：葱丝 10 克，姜片 15 克，料酒 10 克，精盐 8 克，花椒 16 粒。

制法：1. 将平鱼开膛，掏净内脏，去鳃，冲洗净。鱼的两面各切让指花刀，用精盐搓拍一遍，淋料酒，码上葱丝、姜片和花椒腌渍 30 分钟。

2. 锅置火上，注少量色拉油，烧至五成热；将平鱼抖去调料渣，用餐巾纸吸去浮水，下油锅煎制，用中文火；煎至九成熟，将鱼移至锅内无油的边上，干燥至熟。出锅，装盘即成。

特点：鱼形完整，焦黄脆嫩，暴腌味鲜浓。食粥佐餐更佳。

61. 啤酒炖罗非鱼

主料：鲜活罗非鱼一尾（1500 克左右）。

配料：水发香菇 150 克，啤酒 750 克。

调料：葱、姜末各 15 克，酱油 20 克，精盐 5 克，陈醋 5 克，蒜末 10 克。

制法：1. 将罗非鱼宰杀，刮净鳞，除鳃，开膛掏出内脏，冲水；再割开腔壁，放尽余血，冲洗净。香菇去蒂，洗净，切成丁。

2. 锅置火上，注入色拉油（1000 克左右），烧至八九成热，将罗非鱼下油锅，炸至两面焦黄，出锅滤油。

3. 锅留底油，烧热；用葱姜末炝锅，烹入酱油、陈醋，放入香菇丁，掂翻；投精盐和蒜末，再注入啤酒；汤沸，放入炸过的鱼，旺火炖10分钟，鱼翻身。另一面再炖10分钟。改中文火炖至汤稍浓，拖出鱼装盘，旺火收浓汤汁；用手勺将香菇丁汤汁浇在鱼上即成。

特点：鱼形完整，色泽红润，松鲜嫩爽。

62. 清蒸甲鱼

主料：鲜活甲鱼一只(1500克左右)。

配料：冬笋50克，金针菇75克。

调料：葱段50克，姜块(拍松)50克，料酒20克，精盐8克，清汤400克。

制法：1. 将甲鱼背部朝下置案上，待其出头伸颈，快速一刀剁下头颈；放净血，入热水锅中，上下翻动；见外皮泛白，捞出，投温水中。用刀刮去甲鱼身上绿皮，裙边的黑皮，腿爪黑皮，腹老皮一一刮净；剁掉四爪和尾，揭去背甲，取出内脏，将甲鱼肉和裙边剁成小寸块，冲洗净。撕净黄脂油。入沸水中，汆透；投入清水中，拔净土腥味。头颈不用。

2. 冬笋用刀片成薄片，金针菇在腰下一刀切断，洗净。入沸水，将冬笋片和金针菇汆熟。

3. 将甲鱼块码放在盆子中，放上葱段、姜块、料酒、精盐；盖上背甲，注入清汤；用盘子盖严盆子。上笼蒸制3小时，至熟烂。出笼，揭去盖盘，提背甲、拣去葱姜。布冬笋薄片和金针菇即成。

特点：汤清透澈，鱼肉软烂，清鲜滋补。

63. 酿 灰 参

主料：灰参 10 个(500 克左右)。

配料：猪里脊肉 300 克，萝卜花一朵。

调料：葱、姜末各 10 克，酱油 6 克，精盐 5 克，料酒 15 克，陈醋 2 克，香油 10 克，鸡汤 100 克。

制法：1. 将灰参用凉水泡软，上火焖煮 10 分钟，自然晾凉。取灰参一个，腹部朝上，用剪刀沿头开口剪开腹壁，撕净腔内白肠，清净渣物；置凉水中浸泡 24 小时，温度最好在 3℃左右，可放置在冷藏柜中，切不可沾油。煮发泡胀反复 3 次发透，至滑软劲韧，手握有抖动感为好。猪里脊肉去筋膜，剁成肉茸，加葱姜末、酱油、料酒、精盐 3 克，顺一个方向搅拌上劲，静置 20 分钟。

2. 将肉茸填在发好的灰参腹腔中，填满，抹平，取圆盘一个，将灰参刺朝上码放在盘中，上笼，旺火蒸制 20 分钟，出笼倒去溜水。码盘围圆，中央留空。

3. 净锅上火，注入鸡汤，汤沸；点陈醋，放精盐 2 克，用水淀粉收成薄亮透明芡汁，淋入香油；用手勺均匀地浇淋在灰参上；盘中央置放白萝卜花即成。

特点：海参饱满完整，形美色明，滑软鲜香。灰参即以草灰制干，属海参中上品。

64. 海参扒菜心

主料：水发黄玉参 500 克，油菜心 500 克。

配料：熟火腿肉 200 克。

调料：葱、姜丝各10克，花椒水适量，酱油20克，精盐3克，白糖3克，料酒10克，葱油10克，味精3克，鸡汤75克。

制法：1. 将油菜心洗净，菜根部分一刀切分开，菜腰以上保持原状。黄玉参顺长坡刀切成指宽条，入沸水汆透；捞出，滤水。熟火腿肉切成粗方丝。

2. 锅置火上，注少量色拉油，烧热，放入油菜心，爆炒；塌软撒精盐2克，掂翻，出锅。以菜叶在盘中央，顺一个方向把菜码放在盘中。净锅，注少许色拉油，烧热；用葱姜丝炝锅，放入熟火腿丝煸炒，再放入汆好的黄玉参条，翻勺，推转；投入酱油、白糖、料酒，煨烧色，放入花椒水、鸡汤和精盐，汤滚；用水淀粉收浓芡汁，点味精，淋葱油，起锅，浇盖在菜心上，菜心根部露出即成。

特点：红中透黄，参质柔鲜，菜脆嫩爽。

65. 乌参烩鲍鱼

主料：水发乌参400克，鲍鱼罐头一桶。

配料：冬笋50克，水发香菇100克。

调料：姜末30克，料酒15克，精盐6克，鸡汤800克，酱油15克。

制法：1. 将乌参洗净，断腰坡刀片成两半。鲍鱼罐头打开，倒入大碗内，捞出，在一面切十字花刀，再投回原汁中，加盖盘，上笼蒸至熟烂。冬笋切薄骨牌片；香菇去蒂，一切两片。

2. 锅置火上，注入鸡汤600克，姜末20克，料酒10

克，精盐 4 克，酱油 15 克，放入冬笋片、香菇片；烧开，下入乌参段；汤沸，撇去浮沫，用调稀的水淀粉收成微浓芡汁，盛入大海碗中。净锅，注入所余调料和鸡汤，烧开；加入蒸好的鲍鱼和原汁，汤沸撇去浮沫，用调稀的水淀粉收玻璃芡汁；离火，用手勺盛起，顺大海碗的边装入，沿边装成一圈即成。

特点：白黑呈圆，乌参滑软浓鲜，鲍鱼柔嫩清醇。

66. 参贝虾仁羹

主料：水发乌参 300 克，扇贝 750 克，鲜活基围虾 500 克。

配料：冬笋 100 克，草菇 100 克。

调料：葱段 15 克，姜块(拍松)20 克，酱油 20 克，精盐 5 克，料酒 15 克，花椒水适量，老陈醋 10 克，胡椒粉 7 克，鸡油 10 克，鸡汤 1000 克。

制法：1. 将乌参洗净，切方丁，入沸水汆透。扇贝用刀撬开，取出贝柱肌，撕去污物，冲洗净，入沸水汆透。基围虾撕去头，剥出虾肉。冬笋切成小象眼片。草菇切圆片。

2. 锅置火上，注少许色拉油，烧热，放入葱段和姜块，煸出香味；注入鸡汤，加入酱油、料酒、花椒水和精盐，烧至汤翻；放入乌参丁、汆好的贝肉、冬笋片、草菇片，烧开撇去浮沫，拣出葱段和姜块；放入虾肉，点陈醋，用稀水淀粉收成薄芡汁，淋鸡油，撒胡椒粉；起锅倒入汤盛子中，用手勺盛装汤盅上桌即成。

特点：羹汁鲜美，酸辣开胃，参软贝柔，虾仁嫩滑。此款羹菜一般用于宴会首巡菜肴。

67. 葱烧大刺参

主料：水发大刺参 1000 克。

配料：净大葱 300 克。

调料：姜末 15 克，酱油 20 克，精盐 5 克，白糖 2 克，陈醋 3 克，料酒 15 克，葱油 10 克，熟猪油 75 克，鸡汤 500 克。

制法：1. 将大刺参洗净，坡刀片成大片，入沸水中汆透，捞出滤去水。大葱斜切寸长段。

2. 锅置火上，烧热，凉油溜锅，倒出。下熟猪油，烧至七成热，放入大葱段，炸至外皮塌软，呈金黄色，捞出。放入姜末，稍煸，烹入料酒、酱油、白糖、精盐，注入鸡汤，烧沸后下入刺参大片；汤翻，撇去浮沫，改中文火煨制。至刺参煨透入味，改旺火，下炸大葱段，用水淀粉收浓芡汁，点陈醋，淋入葱油，出锅装盘即成。

特点：红润鲜亮，柔软滑嫩，葱香扑鼻。

68. 玉参锅巴

主料：水发黄玉参 500 克，锅巴 200 克。

配料：冬笋 50 克，口蘑 50 克，清水马蹄 50 克。

调料：葱段 15 克，姜片 10 克，花椒水适量，料酒 10 克，精盐 7 克，味精 3 克，鸡汤 500 克。

制法：1. 将水发黄玉参撕尽浮皮，洗净；斜刀切成片，入沸水中汆透；捞出滤去水。冬笋切片，口蘑切圆片，马蹄切圆片，入沸水汆一下，捞出滤水。

2. 锅置火上，注少许色拉油，烧热，投入姜片炸黄后放葱段，煸出味；注入鸡汤，加料酒、花椒水；汤翻，撇去浮沫，拣出葱姜，放入参片、冬笋片、口蘑片和马蹄片。煮熟后点味精、精盐，用水淀粉收成稀汁，倒入小盆子中。

3. 锅置火上，注入色拉油（750克左右），烧至八成热，锅巴下油锅，炸至两面呈金黄色，捞出，装盘。用手勺轻敲锅巴即酥断为好。将炸好的锅巴和黄玉参一同迅速走菜。上桌后将参汁浇在盘中的炸锅巴上，听到一声爆响，闻到一股香味即成。

特点：色泽黄泛，锅巴酥脆，参片软润，清淡爽口，风味独特。

69. 猪肘扒刺参

主料：水发刺参1000克，猪前肘子一个（1000克左右）。

配料：油菜心12棵。

调料：葱段50克，姜块30克，酱油30克，老抽酱油10克，白糖10克，料酒20克，精盐5克，熟鸡油10克，鸡汤750克，用大料10克，花椒5克，桂皮3克，香叶2克，丁香5克做料包。

制法：1. 将猪前肘用刀刮去浮皮，净毛，在火上稍作燎烧；下入沸水紧透，捞出即用老抽酱油涂抹肘皮上色。锅置火上，注色拉油（1000克左右）烧热，下入肘子炸至肘皮泛焦起泡，捞出。锅注清水1500克，放入炸过的肘子，放酱油10克，精盐3克，葱段15克，姜块（拍松）15克，投入料包，

旺火烧开；改中文火炖制 3 个小时，至熟烂。大刺参洗净，一破为二，成两大条片，入沸水烫一下，捞出滤水。油菜心洗净，根部切十字刀。

2. 将熟猪肘去棒骨，连皮带肉切成长方大片。锅置火上，注少量色拉油，烧热，葱段、姜块（拍松）炝锅，放入油菜心，炝软，撒精盐 1 克，捞出。再注入鸡汤、酱油、白糖、料酒、精盐，烧开，撇去浮沫，放入刺参和肘片，汤沸改中文火煨熟烂，移锅离火。筷子和手勺并用将刺参码在盘子中央，将肘片围住刺参（肘皮朝上），熟油菜心围边。

3. 移锅上火，旺火收汁，拣去葱姜，水淀粉勾汁，淋鸡油，迅速浇在菜上即成。

特点：色泽红亮，参肘软烂，厚糯醇香。

70. 老蚌吐珠

主料：水发灰参 10 个（500 克左右），鸽子蛋 10 个。

配料：金针菇 200 克。

调料：葱白段 15 克，姜片 10 克，酱油 20 克，精盐 7 克，料酒 15 克，熟鸡油 20 克，鸡汤 500 克，花椒水适量。

制法：1. 将灰参清洗净，入沸水汆透，捞出滤水。把鸽子蛋放凉水锅内蒸熟，投入凉水中，剥壳。金针菇拦腰切断，清洗净。入沸水汆熟，码盐 2 克。

2. 锅置火上，注少许色拉油，烧热，下姜片煸炸出味；放葱段，煸炸至黄，烹入鸡汤 400 克，加酱油、精盐 3 克、料酒 10 克；旺火烧开，放入灰参，汤翻撇去浮沫，改中文火煨煨至灰参熟软入味，拣去葱姜，用水淀粉收汁，淋熟鸡油

10克，盛放在盘中。金针菇冠朝外围边。

3. 净锅，注鸡汤100克，花椒水、料酒5克、精盐2克，下入鸽蛋，烧开，用水淀粉收成汁，淋鸡油10克；盛放在参边与金针菇断腰处即成。

特点：黑亮白明，金冠卧边，味美醇香。

71. 蹄筋烩海参

主料：水发蹄筋400克，水发灰参400克。

配料：水发香菇100克，香菜50克。

调料：葱姜油50克，酱油20克，精盐4克，料酒20克，白糖3克，花椒水适量，蒜末10克，鸡汤1000克，鸡油15克。

制法：1. 将水发蹄筋洗净，切滚刀花，断成6厘米长，入沸水汆透。灰参清洗净，刺背上横改两斜刀，入沸水汆烫，捞出滤水。水发香菇去蒂，斜刀改成两片。香菜择洗净，切末。

2. 锅注葱姜油，烧热，放入蹄筋，煸炸至表皮断水，烹入花椒水，注入鸡汤，旺火烧开，撇去浮沫，改中文火煨至汤半，放入刺参、香菇片，加酱油、料酒、白糖和蒜末，汤翻，撇净浮沫，继续煨制。蹄筋和刺参软烂后，放精盐，用水淀粉勾汁，淋鸡油；盛入大碗中，香菜末摆放碗边即成。

特点：色泽红亮，筋参软烂，绵润唇齿。

72. 干　贝　盅

主料：蒸发干贝10粒，鸡蛋清300克。

配料：口蘑50克，罐头豌豆30克。

调料：葱姜末10克，料酒15克，精盐5克，味精3克，清汤300克。

制法：1. 取10个搪瓷酒盅，容量在75克左右。将蛋清抽打上劲，加料酒5克，精盐2克，清汤50克，搅匀。将口蘑蒂切掉，只留冠。

2. 将酒盅内壁抹一层色拉油，把调好的蛋清液注入，七分满为量。每个酒盅的蛋清液中加一个蒸发好的干贝，蛋清液没过干贝。旺汽蒸制10分钟，将酒盅置于凉水中，凉水不过盅口。晾凉后，将盅内贝羹倒在盘中，码圆。

3. 葱姜油烧热，烹入料酒、清汤，加精盐、味精，下入口蘑和豌豆；旺火烧开，撇去浮沫，用调稀的水淀粉收成玻璃汁，浇在盘中即成。

特点：清透白明，豆蘑嫩绿，干贝松鲜。

73. 红烩鲜贝

主料：扇贝2000克。

配料：水发香菇50克，口蘑50克，香菜20克。

调料：葱白段10克，姜片15克，酱油20克，白糖3克，精盐3克，料酒15克，熟鸡油15克、熟猪油50克，鸡汤750克，味精3克。

制法：1. 将扇贝撬开扇壳，取出贝柱肌，撕净脏物，洗净；入沸水汆透，捞出滗水。香菇去蒂，洗净，片成小扇片。口蘑竖切片。香菜择洗净，切末。

2. 锅置火上，放入熟猪油，烧热，放入汆好的鲜贝，煸

炸至表皮断水；放入葱段、姜片，煸出味；放入香菇片和口蘑片，掂翻，加入酱油、料酒、白糖、精盐，注入鸡汤；旺火烧开，撇去浮沫，拣去葱姜，点味精，用调稀的水淀粉勾芡，淋鸡油，盛入大碗中。香菜末放在菜中央即成。

特点：贝肉软嫩，汤汁鲜美。

74. 竹荪鲜贝汤

主料：扇贝1000克，干竹荪菌30克。

配料：草菇50克，豌豆苗50克，水发黑木耳50克，香菜1棵。

调料：花椒水适量，料酒10克，姜块（拍松）15克，精盐5克，味精3克，鸡蛋清2个，鸡汤1000克。

制法：1. 将扇贝撬开，取出贝柱肌，撕净脏物，洗净，把竹荪放入热水中泡发，择净荪须，入沸水汆透，置凉水中。草菇切片；豌豆苗择洗净，只用苗寸尖；水发黑木耳择撕成小朵，洗净；香菜择洗净，只用叶片。

2. 将鸡蛋清中加料酒5克，精盐1.5克，抽打上劲；将鲜贝放入蛋液中，拌匀。将竹荪切去根部，呈漏筒状；将挂蛋清液的鲜贝逐个装入竹荪中，上笼旺火蒸5分钟，出锅。用刀一切两段。

3. 锅注鸡汤，放入草菇和黑木耳，加入花椒水、料酒、姜块，旺火烧开，撇净浮沫，放精盐、味精。将竹荪网鲜贝段放入大汤盆中，码上豌豆苗寸尖和香菜末；将烧滚的料汤倒入汤盆中即成。

特点：汤清味鲜，竹荪爽脆，鲜贝嫩滑。

75. 干贝瓜球

主料：干贝200克，冬瓜1000克。

配料：草菇50克。

调料：料酒15克，老陈醋3克，精盐7克，味精4克，熟猪油100克，鸡汤300克，葱段20克，姜块20克，香油10克。

制法：1. 将干贝搓洗净，用开水烫泡2分钟，捞出放入碗中；加料酒5克，鸡汤100克，葱段10克，姜块（拍松）。上笼蒸制1小时，出笼拣去葱姜。冬瓜刮去皮，削成龙眼大小的球；草菇只拣龙眼大小的用；葱白段10克切末。

2. 锅置火上，注入色拉油（500克左右），烧热，放入冬瓜球，炸至半熟，捞出滤油。净锅上火，放入熟猪油，烧热，放葱末炝锅，烹入料酒10克、老陈醋、鸡汤，下入冬瓜球和草菇；烧开，撇去浮沫，点精盐；改旺火，汤翻几遍，放入蒸好的干贝和汤汁，用水淀粉勾芡，撒味精，淋香油，翻勺，出锅装盘。

特点：色泽白亮，软鲜嫩滑，清淡爽口。

76. 干贝小丸子

主料：干贝300克。

配料：鲜虾肉200克，鸡胸脯肉50克，桶清水马蹄50克，鸡蛋2个。

调料：葱白30克，姜块20克，花椒水适量，料酒15克，酱油3克，精盐5克，鸡汤200克，花椒盐10克（另装小碟）。

制法：1. 将干贝边缘老筋掰掉，用温水搓洗净，用开水

烫泡片刻，滤掉泥沙，装碗；加料酒10克，葱白10克，姜块（拍松）10克，鸡汤，上笼蒸制1小时，至软烂。虾去沙线，洗净，剁成茸。剁时加入花椒水。鸡胸脯肉去皮和筋，剁成茸。马蹄剁成碎末。葱姜剁成末。

2. 将蒸好的干贝用勺子挤压成丝，加入虾肉茸、鸡肉茸和马蹄末，搅拌均匀；放入料酒、酱油、精盐、葱姜末、鸡蛋，朝一个方向抽搅上劲，静置30分钟。

3. 锅置火上，注入色拉油（1500克左右）烧至五成热，放入肉茸挤制成龙眼大小的丸子，炸熟。外呈金黄色时，捞出滤油，装盘。上桌时随花椒盐小碟即成。

特点：金黄贝球，酥香脆鲜，爽口开胃。

77. 焖燉大虾

主料：对虾10头（1000克左右）。

调料：葱白段30克，姜片30克，料酒20克、老陈醋4克，精盐2克，白糖30克，熟猪油150克，鸡汤200克。

制法：1. 将对虾须、毛腿剪掉，剪去眼前利尖，沿脑后剪开脊背抽净沙线，冲洗净。

2. 锅置火上，放入熟猪油和姜片，油热姜出味，用餐巾纸吸去虾体浮水，下锅煎制；煎至虾皮断尽水气，弯腰皮红时捞出。将对虾逐头煎好。

3. 锅留底油，炝入葱白段，烹入料酒和老陈醋，注入鸡汤，投入精盐和白糖；烧开，撇去浮沫，推入煎制的虾，汤翻，改文火，盖锅盖或扣盘，焖燉3分钟，对虾翻身，再焖燉3分钟；开盖，拣去葱，改中火，掂翻晃锅，待浓汁挂满虾体即出

锅装盘，码圆。中央缀萝卜花更好看。

特点：色泽红亮，皮脆肉嫩，入口甜鲜。

78. 番茄酱虾段

主料：大虾1000克。

配料：番茄酱罐头1听(100克)。

调料：葱白段20克，姜片20克，料酒25克，老陈醋10克，白糖40克，精盐3克，鸡汤50克，熟猪油200克，香油10克。

制法：1. 将大虾剪去毛腿，拔去头壳，剪开脊背，抽净沙线，洗净，一刀剁成两段。用料酒10克，葱白段10克拌匀，码味10分钟。

2. 锅置火上，放入熟猪油和姜片，油热，下大虾段煎制。煎至虾断水气，色呈金红色时捞出。锅留底油，放入葱白段，炸出味，拣出。将白糖调入番茄酱中，调匀，下锅爆炸出香味；烹入料酒、老陈醋和鸡汤，改旺火，下入煎虾段，掂翻；改文火爆2分钟，投精盐和味精，翻勺锅离火。用筷子拣出虾段码在盘中，锅回火上，汁滚，淋入香油，用手勺将明汁浇淋在虾上即成。

特点：红润鲜亮，酸甜利口。

79. 两吃大虾

主料：大虾20头(1300克左右)。

配料：面包渣100克，鸡蛋250克。

调料：葱白段20克，姜块20克，花椒水适量，料酒50

克，精盐 7 克，老陈醋 3 克，白糖 4 克，鸡汤 50 克，熟猪油 100 克，香油 15 克，玻璃生菜叶一片。

制法：1. 大虾 10 头剥皮去头取肉，抽尽沙线，洗净。用刀从虾肉脊背片下过半深度的花刀，在两片上再各片过半刀，虾腰凸部改三花刀（改、片刀是保证虾肉遇热卷成花球状）。放容器中，加鸡蛋清 2 个，精盐 1 克，料酒 10 克和花椒水，抓匀，用水淀粉上浆。

2. 将 10 头大虾去头，剥皮，留尾部扇形皮，抽净沙线，洗净，用刀沿脊背片成两大片，断筋；用鸡蛋清 2 个，精盐 3 克，料酒 10 克拌匀，用水淀粉浆好。静置 30 分钟后，将虾肉拍上干淀粉，鸡蛋 2 个打散，挂满蛋液，滚上面包渣，再挂一次蛋液，滚好面包渣。玻璃生菜叶洗净，消毒。放置在盘中。

3. 锅置火上，放入熟猪油，再注入色拉油 400 克，烧至五成热，放入浆好的虾肉，滑散过油至熟，虾肉呈卷球状时捞出，滤油。锅留底油，用葱白段、姜块（拍松）炝锅，烹入料酒、老陈醋、鸡汤、白糖、精盐，下入过油的虾球，改小火煨 3 分钟；汁浓，锅离火，淋香油，翻勺；盛放在盘中的玻璃生菜叶片中。拣去葱姜。

4. 在煨制虾球同时，另用一锅注色拉油 500 克，烧至七成热，下入滚面包渣的虾，炸至呈焦黄色捞出，滤油，码放在玻璃生菜外围成圆即成。

特点：白黄相间，虾球鲜嫩，虾盏酥香。

80. 干煸北极虾

主料：北极虾 750 克。

配料：肥瘦鲜猪肉100克，冬笋50克，水发香菇75克，鲜藕50克。

调料：葱白丝20克，姜丝15克，酱油15克，精盐1克，料酒10克，辣椒酱3克，白糖4克，老陈醋4克，鸡汤150克，干红辣椒5克，熟鸡油10克。

制法：1. 将北极虾剥皮取肉，雌虾取肉和虾子。肥瘦猪肉洗净，切成碎丁。冬笋、香菇和藕洗净，切碎丁。

2. 锅置火上，注入少许色拉油，放入姜丝，油烧热姜丝焦，捞出，下入猪肉碎丁，煸炒至断尽水气，投葱丝；搭翻，再放入辣椒酱，炒上色；放入冬笋、香菇和藕碎丁，转旺煸炒；加入酱油、料酒、老陈醋、白糖、精盐，下入北极虾肉，翻炒。上色挂味后注入鸡汤，放干红辣椒；汤翻，改文火烧2分钟，拣出干辣椒，锅离火，淋入鸡油；翻勺将虾和配料盛入盘中。锅回火，烧至汁汤浓，用手勺淋在菜上，即可上桌供食。

特点：色泽红亮，虾肉切鲜，微辣咸香。

81. 油爆虾仁

主料：鲜虾仁500克。

配料：冬笋50克，清水马蹄50克。

调料：葱、姜丝各15克，蒜片10克，料酒10克，精盐3克，陈醋3克，味精3克，鸡汤100克，香油10克，蛋清50克。

制法：1. 将虾仁清尽沙线、洗净，放容器中。用鸡蛋清、精盐1.5克和适量水淀粉调成蛋清糊，将虾仁上浆。冬笋

和马蹄切成小丁，入沸水汆透，捞出滤水。

2. 取碗一个，放入葱姜细丝、蒜片、料酒、陈醋、味精、精盐和鸡汤，加入适量水淀粉对成料汁。

3. 锅置火上，注入色拉油500克，烧至五成热，下入浆好的虾仁，划散、滑透，出锅滤油。冬笋和马蹄丁穿一下油捞出，同虾仁一起滤油。

4. 锅内注入对好的料汁，改旺火，下入滑好的虾仁和冬笋马蹄丁；搂翻几下，挂匀料汁，锅离火，淋香油，装盘即成。

特点：色白鲜亮，虾仁嫩滑，二丁脆爽。

82. 锅 煽 虾 饼

主料：鲜虾仁500克。

调料：葱白丝15克，姜丝10克，花椒水适量，酱油20克，料酒20克，精盐2克，白糖3克，香油10克，鸡蛋250克，鸡汤200克。

制法：1. 将虾仁清尽沙线，冲洗净，装容器内，加料酒10克，精盐2克抓匀。用鸡蛋清3个和水淀粉调成蛋清糊，浆好虾仁。

2. 锅置火上，注入色拉油1000克，烧至五成热；放入浆好的虾仁，划散，滑透至熟，捞出，滤油。取圆盘一个，将鸡蛋3个打入，抽散发泡；倒出一半装碗。将滑好的虾仁放入盘中蛋液上，拢成圆饼。净锅上火，注入色拉油300克，烧至五成热，下入托蛋液的虾仁，中文火煎制。再将碗中的另一半蛋液匀淋浇在虾仁上；大翻勺，煎制另一面，至两面煎制呈金黄色时，出锅滤油。

3. 锅留底油，炝入葱姜丝，煸炒出味，放入花椒水、酱油、料酒、白糖和鸡汤。汤翻，轻推虾饼进锅，改中文火煨煽两面味透，沿锅边淋进香油，出锅装盘即成。

特点：色泽红润，形圆醇鲜。

83. 软炸虾仁

主料：鲜虾仁500克。

配料：面粉100克，熟猪油500克。

调料：料酒30克，精盐4克，花椒水适量，姜汁10克，鸡汤100克，味精5克，香油10克、鸡蛋清75克，花椒盐15克(另装小碟)，老陈醋3克。

制法：1. 将虾仁清尽沙线，冲洗净，放容器内。放入料酒、精盐、花椒水、姜汁、陈醋拌匀入味。再放入鸡蛋清、鸡汤、面粉、香油和适量水淀粉，用手抓匀，抓上劲，呈糊稠状。饧料20分钟。

2. 锅置火上，放入熟猪油和色拉油(500克左右)，三四成热油，逐个下入挂糊的虾仁，用手勺轻推，打散连糊的虾仁，保持油温，炸制完全部虾仁。用漏油网抄去浮渣，改中火，烧至五六成热油温时，再将炸制的虾仁下锅，炸至成鸭黄色时，捞出、滤油、装盘。上桌时随椒盐碟。

特点：绒黄饱满，软嫩微酥。

84. 生煎大虾

主料：大虾10只(500克左右)。

调料：葱白段30克，姜块20克，大蒜20克，料酒10

克，精盐5克，陈醋4克，生抽酱油2克，白糖3克。

制法：1. 将大虾剪去须、毛腿、吻刺，切开脊背去尽沙线，冲洗净，葱姜蒜切成细末。

2. 锅置火上，宽油，烧热，将大虾跑炸一下，滤出油。改中文火，煎制大虾。在煎制过程中，用手勺少淋油在锅内，将大虾煎制熟，两面呈金黄色。虾移置锅帮，锅底留空，炝入葱姜蒜末煸炒出香味，推入大虾，掂翻转晃。大虾炝入味后，烹入料酒、陈醋、生抽酱油、白糖、精盐、翻炒均匀，汤汁挂虾装盘即成。

特点：红泛金黄，清香肉嫩。

85. 狮子滚绣球

主料：大虾10头(500克左右)，鲜猪五花肉300克，冬笋50克，金针菇100克。

调料：葱白末20克，姜末25克，花椒水适量，酱油10克，精盐6克，白糖3克，熟猪油150克，鸡蛋清3个，鸡汤750克，老陈醋3克，料酒30克。

制法：1. 将大虾去头剥皮取肉，抽净沙线，冲洗净。用刀沿虾背片下三分之二，再在两片虾肉上各改片花刀，虾腰改片一刀，装容器。放入鸡蛋清2个、料酒10克、花椒水、老陈醋、精盐1克，抓炝均匀，用水淀粉上浆。冬笋剁末，金针菇取冠下嫩部，洗净。

2. 猪五花肉去皮，切剁成末，放容器内。加入酱油10克、精盐3克、葱姜末一半、花椒水、鸡蛋清1个、料酒10克拌匀，再放入冬笋末和水淀粉抽搅上劲。饧料20分钟。

3. 锅置火上，放入熟猪油50克，注色拉油300克，烧热。将猪肉末均分5份捏圆，拍上水淀粉，下锅煎炸制成5个大丸子，捞出。净锅留底油，炝入葱姜末，烹入鸡汤500克，汤翻撇去浮沫，码入炸丸子，改小火，盖锅焖制熟。

4. 另取锅置火上，放入熟猪油100克，色拉油300克，烧至五成热，下入浆好的虾肉，滑散、滑透，呈花球状，出锅滤油。金针菇穿油，捞出滤油。

5. 丸子出锅装盘，锅内留汁，旺火收浓淋在丸子上。净锅，注鸡汤150克，料酒10克，精盐2克，放入金针菇、汤翻推入虾球，撇去浮沫；用水淀粉旺火收汁，淋明油，锅离火。用手勺将花虾球盛在大丸子上即成。

特点：丸子酥香，虾球滑嫩、醇鲜。

86. 醋　烹　虾

主料：鲜活基围虾500克。

调料：葱、姜末各10克，老陈醋10克，酱油2克，精盐4克，白糖6克，味精4克，料酒10克，白酒30克。

制法：1. 将基围虾冲洗净，滗尽水，洒入白酒，加盖闷3分钟。待虾醉晕将须、毛腿、吻刺剪去。除白酒外，其它调料在小碗中调成料汁。

2. 锅置火上，注入色拉油750克，烧热，放入基围虾，中文火炸制熟，捞出滤油。净锅，注入调好的料汁，旺火烧开，放入炸好的虾，翻勺几次，至锅内无汁水，离火，装盘即成。

特点：皮酥肉嫩，酸咸甜鲜。

87. 家炸小虾

主料：鲜活寸大小河虾500克，

配料：面粉100克。

调料：葱、姜末各15克，花椒水适量，精盐7克，陈醋3克。

制法：1. 将小河虾在漏网中漂洗净，放在容器内；放入葱姜末、花椒水、陈醋和精盐3克拌匀，加盖焖20分钟。滗净水，加入面粉和精盐，朝一个方向搅，呈干糊状，饧料10分钟。

2. 锅置火上，注入色拉油500克，烧热；用竹筷夹起一撮挂糊虾，下油锅炸制，炸熟，呈焦黄色，炸完装盘即成。

特点：焦黄酥脆，咸香味鲜。

88. 糖醋龙虾球

主料：活龙虾1头(1500克左右)。

调料：葱、姜、蒜末各10克，酱油15克，精盐2克，料酒20克，陈醋130克，白糖130克，鸡蛋清3个，鸡汤100克。

制法：1. 龙虾剁去头尾，冲洗净；上笼蒸熟，摆在大鱼盘的两端。虾身去壳取肉，切成寸大块，用料酒10克，精盐2克，鸡蛋清和水淀粉码味上浆。其它调料装碗加水淀粉调成碗料芡，称糖醋汁。

2. 锅置火上，注入色拉油1000克，烧至五成热，放入浆好的虾肉，滑透，滑熟捞出滤油。码放在盘内龙虾头尾中间，用净布盖住，捏松焦皮。

3. 净锅，注少许色拉油，烧热；烹入糖醋碗料汁，炒浓，浇上少许热油，汁翻大泡，移锅离火，用手勺将汁浇淋在虾球上，虾球挂满汁泡即成。

特点：虾球金红，酥脆嫩鲜，甜酸适口。

89. 酱爆海蟹

主料：梭子蟹 1000 克。

调料：姜末 30 克，料酒 20 克，老陈醋 4 克，黄酱 20 克，白糖 3 克。

制法：1. 海蟹撬开脐，从脐部打开背盖，撕去蟹鳃、去掉吻腔，剁去小腿，冲洗净。用刀将蟹剁成两半，沿蟹腿分剁成肉连腿 8 块；用刀拍裂腿壳和蟹钳。用料酒 10 克，姜末 10 克，老陈醋 2 克腌渍 20 分钟。将海蟹断口处蘸入干淀粉中。

2. 锅置火上，注入色拉油 1000 克，烧至八成热，下入挂干粉的蟹块，炸至熟，呈黄色，捞出滤油。

3. 锅留底油，放入姜末，煸出味；烹入料酒、老陈醋，放入黄酱和白糖，炒香；放入炸好的蟹块，翻勺几次，酱汁挂均匀，出锅装盘即成。

特点：色泽酱红，酱香肉鲜。

90. 清蒸肉蟹

主料：活肉蟹 1000 克。

调料：姜片 20 克，姜末 10 克，老陈醋 10 克，生抽酱油 10 克，精盐 5 克，蒜末 10 克，香油 10 克，料酒 20 克。

制法：1. 将肉蟹用刷子全部刷洗净，从脐部打开蟹盖，剁掉大钳，去掉鳃和吻腔，冲洗净。每只河蟹剁成腿连胸肉4大块，拍裂钳、腿壳，清理净蟹盖。在大盘中将蟹肉块按原形码好，放上姜片，撒上精盐，淋上料酒，盖上蟹盖，腌渍10分钟。

2. 大蒸锅上火，将装蟹大盘放入笼中，旺汽蒸制20分钟。姜末、蒜末、生抽酱油、老陈醋和香油装小碗对成料汁。蟹出笼，滗去溜水，开蟹盖拣去姜片，上桌时随小碗料汁，蘸食。

特点：蟹形完整，色泽鲜红，佐醋蒜汁风味俱佳。

91. 元宝鱼翅

主料：加工鱼翅500克，罐头鲍鱼400克。

配料：油菜心200克，生菜叶200克。

调料：葱姜油50克，料酒20克，精盐3克，酱油15克，白糖3克，陈醋2克，熟鸡油20克，清汤200克。

制法：1. 将鱼翅洗净，装碗，上笼蒸熟。油菜心洗净，生菜叶洗净，去白杆、卷边绿叶切裙边形。鲍鱼罐头在开水锅中煮30分钟。

2. 锅置火上，注入清汤50克，精盐1克；放入油菜心，旺火煮熟，点陈醋，出锅码放在盘中央。净锅，注入清汤、料酒、精盐、酱油和白糖，汤翻撇去浮沫；将蒸好的鱼翅滗净溜水放入汤中，用文火煨透；改旺火，用调稀的水淀粉收汁，淋入熟鸡油和葱姜油，出锅盛在盘中的菜心上。鲍鱼开罐，用筷子逐个夹出围在鱼翅旁，大圆朝上；生菜裙边叶围

镶盘边；将鲍鱼汁倒在生菜叶和鲍鱼之间的空当，淋葱姜油即成。

特点：鱼翅红润、柔软，鲍鱼银白形似元宝，鲜嫩。

92. 三丝鱼翅羹

主料：水发鱼翅500克。

配料：水发海参200克，冬笋100克，水发干贝150克，香菜20克。

调料：葱姜水、花椒水各适量，料酒15克，精盐6克，清汤1000克，陈醋10克。

制法：1. 将水发鱼翅上笼蒸熟，出笼滗去汁水，用手将鱼翅撕扯成丝。水发海参洗净，片成薄片，切成细丝，入沸水汆透，捞出滤水。冬笋片薄片，切细丝。水发干贝挤水，沸水中浸泡，以刚没过干贝为好，用手勾挤按干贝成丝。香菜洗净切细末，装在小碗中、老陈醋装小碗。

2. 锅置火上，注入清汤，加入葱姜水、花椒水、料酒和精盐；汤翻撇去浮沫，放入海参细丝、鱼翅丝，干贝丝连汤一同放入锅内；汤翻几次，下入冬笋丝。用调稀的水淀粉勾芡，锅离火，将羹盛在10个汤盅内。食用时随香菜料碗和老陈醋料碗即成。

特点：汤白浓润，醇鲜挂齿，回味无穷。

93. 猴顶金翅

主料：加工鱼翅1000克，水发猴头500克。

配料：猪前肘一个（1200克左右），蒿子杆200克，糖色

适量。

调料：葱姜油 50 克，酱油 15 克，白糖 3 克，精盐 3 克，料酒 30 克，熟猪油 100 克，鸡汤 500 克，熟鸡油 50 克。

制法：1. 将鱼翅上笼蒸制熟，出笼滤去汁水。猴头顺刀切片。猪前肘刮洗净，顺刀切开，取出棒骨，放平展；将猴头片挤去水，码在肘肉上，淋料酒 20 克，精盐 1.5 克。将肘肉卷起，用线捆绑，放沙锅内加水炖煮 2 小时，蒿子杆择净杆上叶，留顶叶，断根，洗净；入沸水汆一下，捞出投凉水断热，捞出放精盐 1.5 克，淋葱姜油 10 克腌渍 20 分钟。

2. 打开肘肉，取出猴头片；肘皮抹上糖色，顶刀切 10 大薄片，其余另用。锅置火上，放入熟猪油，烧热，下入肘片，煸至皮焦肉黄，下入猴头片继续煸炸至猴头微黄，烹入料酒 5 克，酱油 15 克，注入鸡汤 200 克，点葱姜油 20 克，文火煨制；至汁浓、肉烂，猴头脆烂，出锅。将肘肉片平铺在盘中，猴头片头朝外码在肘肉片上，汤汁淋上。

3. 净锅，注鸡汤 300 克，加入葱姜油、料酒、白糖和精盐，用糖色将汤勾兑成金黄色。将蒸好的鱼翅放入汤中，文火煨透燀烂；汤汁收浓时，淋入熟鸡油，大翻勺，滑在盘中的猴头上。腌蒿子杆镶边即成。

特点：翅色金黄，猴头红润，鲜美、营养丰富。

94. 鸽肉扒鱼肚

主料：油发鱼肚 500 克，鸽胸脯肉 400 克。

配料：水发香菇 150 克。

调料：葱、姜丝各 15 克，酱油 20 克，精盐 5 克，料酒

20克，香油20克，鸡汤1000克，熟猪油100克，葱姜油30克。

制法：1. 将鱼肚片成10厘米长、4厘米宽的片，入沸水汆透，捞出滤净水。鸽胸脯肉用刀拍松，放葱、姜丝各10克，料酒5克，精盐1克捏抓码味；上笼旺火蒸熟，出笼用手撕成指宽大丝，拣去葱姜。

2. 锅置火上，放入熟猪油，烧热；放入鸽肉大丝、葱姜丝，煸炸出味，烹入料酒5克、酱油20克，注入鸡汤400克，文火煨制。同时将香菇一刀两半，挤去水，下入锅边汤汁中。煨几分钟，点精盐1克，用调稀的水淀粉收成芡汁。锅离火，淋香油，用手勺将鸽肉堆放在盘中，用竹筷夹半圆香菇围住鸽肉。

3. 净锅，放葱姜油，烧热；烹入料酒，注入鸡汤600克，放入汆透的鱼肚；旺火烧开，撇去浮沫，改文火煨制；待锅内汤和料平，撒盐，调好口；淋入调稀的水淀粉，改旺火，收成微浓的芡汁，锅离火，淋入香油；盛码在盘中鸽肉上即成。

特点：鱼肚乳亮软润，鸽肉酱红韧烂。

95. 大 烩 菜

主料：大白菜1000克，北豆腐500克，粉条100克，五花带皮猪肉300克，海带50克，土豆300克，胡萝卜100克，猪肉末100克。

调料：葱、姜末各20克，酱油50克，精盐10克，大料5克，香油20克，味精5克，料酒20克，鸡汤1000克。

制法：1. 将五花带皮肉刮净皮，洗净；凉水下锅，煮制九成熟，捞出晾凉；下油锅煎炸，呈焦红色出锅；切成肥瘦

片。猪肉末加葱姜末各5克，精盐1克，酱油5克，料酒5克和水淀粉搅拌上劲，静置20分钟。胡萝卜刮皮，去蒂，切成滚刀块。土豆削皮洗净，切滚刀块。大白菜洗净切10厘米长、4厘米宽的条。北豆腐切成骨牌片，入沸水煮5分钟，捞出投凉水中。粉条热水泡发，用剪刀把长的剪短些。海带温水泡发，洗净，切成三角形片。

2. 锅置火上，注入色拉油500克，烧至五成热，将猪肉馅挤成龙眼大的丸子下锅炸熟，捞出滤油。放入土豆块，炸至九成熟，捞出滤油。油锅下入豆腐片，炸至外皮焦黄，捞出滤油。

3. 锅留底油，炝入葱姜末，煸出香味，放入大白菜条翻炒；菜边断生时烹入酱油和料酒，将海带片撒放在白菜上，放入粉条和胡萝卜块，码上炸好的五花猪肉片，再撒放炸豆腐片和炸土豆块；注入鸡汤，放大料、精盐，盖锅，旺火烧滚，改中火炖制10分钟，放入炸丸子，改旺火。用手勺轻推将菜混匀，改文火煨3分钟；用调稀的水淀粉勾薄芡，改旺火，掂翻，淋香油，将菜盛在大海碗中即成。

特点：菜色斑斓，味香适口。

96. 炒土豆丝

主料：土豆750克。

调料：葱、姜末各15克，酱油15克，精盐3克，料酒10克，味精2克，老陈醋8克，香油10克，蒜丝10克。

制法：1. 将土豆削净皮，切成细丝；投凉水中浸泡30分钟。投捞两遍，放漏盆中滤净水。

2. 锅置火上，烧热，凉油烟锅，注色拉油50克，烧热。用葱姜末炝锅，放入土豆丝，旺火翻炒，烹入料酒、酱油，连续翻勺，再烹入老陈醋，放味精、蒜丝、精盐，翻勺几次，淋入香油出锅装盘即成。

特点：丝丝红透，脆爽咸香，后口微酸。

97. 炒辣子白

主料：圆白菜500克。

配料：尖椒50克。

调料：葱、姜末各10克，酱油15克，精盐4克，花椒6粒，干红辣椒10克，料酒10克，味精3克，白糖1克，老陈醋3克，辣椒油5克。

制法：1. 将圆白菜冲洗净，切成三角形的片。尖椒去蒂，剖开去子，洗净；用刀轻拍抹平，切成三角形的片。

2. 锅置火上，注入色拉油50克，下入花椒粒和干红辣椒，煸炸出香味，捞出；炝入葱姜末，改旺火，放入圆白菜和尖椒，翻勺几次；烹入料酒和酱油，撒精盐和白糖，放味精和老陈醋，翻炒；淋入辣椒油，锅离火，翻勺装盘即成。

特点：辣咸脆嫩，无汤汁。山西称圆白菜为灰子白，辣子白由此得名。

98. 烧大葱

主料：葱白750克。

配料：水面筋300克。

调料：酱油15克，精盐5克，蒜片5克，白糖3克，料酒

10克，香油10克。

制法：1. 将葱白洗净，断成10厘米长段，将葱白段一破两半。水面筋坡刀切成抹刀长片，入沸水汆一下，捞出沥水。

2. 锅置火上，注色拉油100克，烧至五成热；放入葱白，煸炸呈金黄色，捞出，装入大碗内。锅留底油，烹入料酒、酱油，加精盐、白糖和蒜片，推入汆过的面筋，煨炒上色，离火；将面筋倒入放炸葱的碗中。上笼旺火蒸制10分钟。

3. 碗料出笼，将汤汁滗在锅中，碗料扣在盘中；烧浓锅中的汤汁，淋香油，浇在菜上即成。

特点：葱香四溢，味醇。

99. 滑烧豆腐

主料：北豆腐500克。

配料：水发香菇50克，红尖椒20克。

调料：葱花20克，酱油5克，精盐6克，味精3克，料酒10克，香油10克。

制法：1. 将豆腐切成1.5厘米厚、3厘米宽的三角块；入沸水煮5分钟，捞出投入凉水中，浸泡10分钟，捞出沥水。水发香菇洗净切末，红尖椒去蒂、子切末。

2. 锅置火上，注入色拉油500克，烧至六成热，下入豆腐，炸至呈金黄色捞出滤油。锅留底油，放入葱花煸炒，出味放入香菇末和红尖椒末继续煸炒，烹入料酒和酱油，放入精盐和味精，推入炸豆腐块，翻勺几次；用调稀的水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘。

特点：色泽金黄，咸香润口。

100. 干烧冬笋

主料：桶装冬笋1000克。

配料：麻叶50克。

调料：酱油30克，精盐2克，料酒20克，花椒水适量，味精10克。

制法：1. 将冬笋切成6厘米长、1厘米宽的条，麻叶温水洗净。净锅上火，放入酱油、精盐、料酒和花椒水，下入笋条和麻叶。旺火烧开，改文火煨煸至汤汁将干，出锅沥尽汽水。

2. 锅注色拉油1000克，烧至七八成热，下入冬笋条和麻叶，炸至表皮断水、酥脆，捞出沥去油，撒上味精，掂翻装盘即成。

特点：色泽红亮，笋鲜嫩脆，麻叶酥香。

101. 烧 椿 芽

主料：香椿芽300克。

调料：精盐6克，味精3克，花椒水适量，葱、姜、蒜末各6克，鸡蛋1个。

制法：1. 将香椿芽洗净，掰成单株。鸡蛋和水淀粉调成蛋糊。精盐、味精、花椒水和水淀粉装碗，调成碗料。

2. 锅置火上，注入色拉油，烧至五成热，将香椿芽挂糊下油锅，炸至呈金黄色捞出滤油。锅留底油，炝入葱姜蒜末，烹入碗料，旺火下入炸好的香椿芽，翻勺几次，浓汁挂匀出锅装盘。

特点：金黄斑绿，香味四溢。

102. 软炸豆角

主料：豆角300克。

配料：面粉50克，鸡蛋清50克。

调料：精盐6克，味精5克，香油10克，料酒5克，花椒盐3克。

制法：1. 将豆角掐蒂抽去边筋，洗净，下凉水锅中，放精盐和料酒，煮熟。鸡蛋清、面粉、味精和香油在盘中调和，加水淀粉调成稠糊。

2. 锅上火，注入色拉油500克，烧至三成热，将熟豆角满挂稠糊，下油锅炸制，膨胀定型，捞出滤油。全部炸完后，滤去油中浮渣，油温烧至六成热时，下入豆角炸成蛋黄色，捞出沥油。整齐码放在盘中，撒上花椒盐即成。

特点：色黄可人，外皮酥软，豆角水嫩。

103. 虎皮尖椒

主料：尖椒400克。

配料：台蘑50克，冬笋50克。

调料：葱丝10克，酱油10克，精盐4克，老陈醋5克，料酒10克，味精3克，香油10克，蒜末10克。

制法：1. 将尖椒去蒂，顺刀一剖两半，去子，洗净；台蘑温水泡发，去蒂，洗净坡刀切成抹刀小片；冬笋切小片；将台蘑片和冬笋片入沸水汆透，捞出沥水。把酱油、精盐、老陈醋、料酒、蒜末和味精装碗，用水淀粉调成碗料汁。

2. 锅上火，注入色拉油400克，烧至六成热，放入尖

椒，炸至绿皮发黄起泡时捞出滤油。锅留底油，烧热，炝入葱丝，放入汆好的台蘑片和冬笋煸炒，再放入炸制的尖椒；翻勺，烹入碗料汁，翻勺几次收浓芡汁，锅离火，淋香油，翻勺装盘即成。

特点：椒皮呈纹，软韧辣脆。

104. 香干西葫芦

主料：寿阳五香豆腐干200克，西葫芦300克。

调料：葱、姜丝各10克、酱油5克，精盐3克，料酒10克，味精3克，蒜末5克，老陈醋3克，花椒油10克。

制法：1. 将五香豆腐干坡刀片成1厘米宽的抹刀片。西葫芦冲洗净，去蒂，顺刀一剖两半，除去子，再各顺切一刀成四瓣；顶刀切成片。

2. 锅上火，注入色拉油50克，烧至五成热，放入香干片煎炒，至香干边微焦时，放入葱姜丝，再放入西葫芦片，旺火翻炒，烹入料酒和酱油，撒精盐和味精，旺火搭翻；再放入蒜末和老陈醋，用调稀的水淀粉收汁，淋入花椒油，出锅装盘即成。

特点：色泽红白，香干韧醇，西葫芦脆嫩。

105. 清炒盖菜

主料：鲜盖菜1000克。

调料：葱白段10克，料酒10克，精盐6克，味精4克，老陈醋3克，香油10克。

制法：1. 将盖菜去老杆、老叶，留中杆、叶和顶心；用沸

水烫一下，淋上老陈醋置晾沥水。

2. 锅上火，注入色拉油，放入葱白段，油热葱焦黄，捞出；放入盖菜，改中文火煎制（此时是油水煎）；翻勺煎另一面，煎制菜皮略塌，改旺火，烹入料酒，放入精盐和味精，用调稀的水淀粉边淋入，边翻勺；至汁勾芡亮，淋香油装盘即成。

特点：翠绿形整，清脆利口，保持原味。

106. 油焖茄丁

主料：圆茄子750克。

配料：水发香菇75克。

调料：葱、姜、蒜末各10克，酱油15克，精盐5克，白糖3克，料酒10克，味精4克，老陈醋2克。

制法：1. 将圆茄子挖去蒂，削净皮，切成1厘米见方的小丁。水发香菇去蒂，切成1厘米的小丁，入沸水爆汆一下，捞出沥水。

2. 煸锅上火，注入色拉油100克，烧热，炝入姜末，推入茄子丁和香菇丁，煸炒；掂翻转晃，待断水汽放入葱末，继续煸炒。至茄丁棱角全无，烹入料酒和酱油，改文火焖制2分钟，加入精盐、白糖和味精，翻勺再焖至熟烂，汤汁收浓，撒入蒜末，点老陈醋；翻勺几次出锅装盘即成。

特点：菜色红亮，香糯味厚。

107. 炒蒿杆

主料：蒿子杆400克。

配料：翠杆菠菜200克。

调料：葱白丝10克，精盐7克，味精4克，老陈醋3克，花椒10粒，香油10克。

制法：1. 将蒿子杆断根，择净叶片，洗净，切成6厘米长；杆菠菜断老根，择净叶片，洗净，切成6厘米长，粗杆破开。将蒿子杆和菠菜杆用沸水烫一下，沥净水。

2. 锅上火，烧热，凉油溜锅，注色拉油50克，放进花椒粒，炸出香味，捞出。一手晃煸锅、布勾油；一手放入蒿子杆和菠菜杆翻勺爆炒，投葱白丝，撒精盐和味精，烹入老陈醋，淋香油，翻勺均匀出锅装盘即成。

特点：碧绿欲透，脆嫩鲜爽，蒿香郁馥。

108. 番茄莲菜

主料：莲藕500克。

配料：番茄酱75克。

调料：姜末15克，精盐6克，白糖5克，料酒10克，香油10克。

制法：1. 将莲藕斩去藕节，刮净浮皮，冲洗孔内；顺刀剖成两半，坡刀切成不规则的抹刀片；入沸水汆透，捞出沥水。

2. 锅上火，注入色拉油500克，烧至七成热，放入莲藕片，跑炸一遍，捞出滤油。锅留底油，放入姜末煸出味，倒入番茄酱、白糖、料酒和精盐，炸澥开，出香味，放入莲藕片，翻勺几次。茄汁勾挂藕片，淋入香油，翻勺出锅装盘即成。

特点：鲜红透白，甜酸适口，脆嫩无渣。

109. 煎燴胡萝卜

主料：胡萝卜500克。

调料：葱、姜末各10克，酱油15克，精盐3克，料酒10克，味精3克，香油10克，陈醋3克。

制法：1. 胡萝卜去蒂，刮净皮，洗净；顺刀切成两瓣，斜切成半圆片。

2. 锅上火，注入色拉油50克，烧热，放入一半胡萝卜片，翻勺几次，改中文火，将萝卜片摊平在锅。煎至焦边，晃锅翻勺，再煎制另一面，用手勺边淋油边煎制，煎好盛出，再煎另一半萝卜片。全部煎至熟软。

3. 锅留底油，葱姜末炝锅，烹入料酒、酱油和陈醋，放入精盐和味精，下入煎好的胡萝卜片。文火燴至汁稠，锅离火，淋入香油，翻勺出锅装盘即成。

特点：色泽暖红，软香味醇，全无胡萝卜的甜气味。

110. 白烩发菜

主料：干发菜50克。

配料：水发黑木耳50克，冬笋30克，水发香菇50克。

调料：葱姜油30克，精盐7克，料酒10克，味精6克，香油15克，海米水750克。

制法：1. 发菜用温水泡发，拣净杂物，捞出挤水，再用沸水泡余。黑木耳去蒂，洗净，切成细丝。冬笋和香菇均切成细丝。

2. 锅上火，注入葱姜油，烧热；烹入料酒，注入海米水，

加入精盐和味精，烧开，撇去浮沫；下入黑木耳丝、冬笋丝和香菇丝，汤翻轻赶浮沫撇去，发菜挤水散放汤中。用调稀的水淀粉勾芡，淋入香油，盛在大海碗中。

特点：发菜润柔，汤宽味鲜。

111. 熘玉米笋

主料：玉米笋500克。

配料：冬笋100克，小菠菜10棵。

调料：精盐10克、味精6克，老陈醋5克，料酒15克，葱姜油10克，香油10克，清汤300克。

制法：1. 将玉米笋用管刀切去心，入沸水汆透，捞出沥水。冬笋切成玉米笋长，改成能穿入玉米笋空心的棍，入沸水汆透，捞出沥水。菠菜择洗净，整棵入沸水汆熟，捞出投入凉水；捞出挤去水，装容器。放入老陈醋4克，料酒5克，精盐4克，味精2克和葱姜油，拌匀、盖盘，腌渍20分钟。

2. 将汆好的冬笋棍挂水淀粉依次穿入玉米笋空心，不要突出玉米笋外。锅上火，注入清汤，放入料酒10克，老陈醋1克，味精4克。烧开放入玉米笋，旺火煮熟，放入精盐，调好口；用调稀的水淀粉淋芡，翻勺均匀，淋入香油，盛入盘中。拣出腌好的小菠菜围边即成。

特点：玉米笋灿黄，小菠菜碧绿，色艳味鲜，脆爽清香。

112. 醋烹银苗

主料：绿豆芽1000克。

调料：葱姜油50克，精盐6克，味精5克，料酒5克，老陈醋10克，花椒油10克。

制法：1. 绿豆芽掐去老根和芽头，洗净；入沸水爆汆一下，迅即捞出，沥净水。

2. 锅上火，烧热；凉油溜锅，放入葱姜油，烧至九成热，一手晃锅，一手将豆芽放入锅内，翻勺几次；放入精盐、料酒和味精，旺火掂翻，淋入花椒油，翻勺均匀，烹入老陈醋，翻勺出锅装盘即成。

特点：色泽银白，鲜嫩利口，醋香味浓。

113. 醋熘白菜

主料：大白菜1000克。

调料：葱、姜丝各10克，酱油15克，精盐3克，老陈醋15克，白糖7克，料酒10克，味精5克，蒜片10克，花椒油10克，干红辣椒8克。

制法：1. 大白菜去老帮，斩去菜根，每个帮叶掰开，冲洗净。将嫩菜帮用刀拍平，坡刀切成大片，大叶不用。取碗，放入酱油、精盐、料酒、味精、蒜片、老陈醋和白糖，加适量水淀粉调成碗料汁。

2. 锅上火，烧热，凉油溜锅，注色拉油50克，放入干红辣椒。油热辣椒炸香，捞出；投入葱姜丝炝锅，放入白菜片，急火翻炒。待菜片边缘断生，烹入碗料汁，翻勺几次，汁浓挂菜，淋入花椒油，翻勺出锅装盘即成。

特点：酸甜咸辣，脆嫩上口。此款菜是三晋民间传统家常菜，必须用山西产老陈醋烹制，其味才能纯正。

114. 摊煎黄菜

主料：鸡蛋500克。

配料：韭黄50克。

调料：料酒15克，精盐6克，味精3克，香油10克，白开水20克。

制法：1. 将鸡蛋打入容器内，韭黄择洗净，切成韭宽的末，放入蛋液中，再将调料全部放入，抽搅均匀上劲，静置10分钟。

2. 用直径30厘米的不粘锅，注入色拉油30克，中文火烧至四成热，倒入蛋料液，加盖，改文火煎制。待蛋料定型开盖，转晃，淋少许色拉油，翻锅煎制另一面。两面煎制呈焦黄色，出锅，置案上，迅速用刀切成长6厘米、宽2厘米的条，码盘即成。

特点：焦黄形美，酥香嫩鲜。

115. 雪山台蘑

主料：台蘑400克。

配料：鸡蛋清50克。

调料：葱姜油50克，料酒10克，精盐6克，陈醋3克，香油10克，清汤500克。

制法：1. 将台蘑用温水泡发，去质蒂，择去杂物，反复冲洗净；用沸水烫一下，捞出沥水。

2. 锅上火，注入葱姜油，烧热；烹入料酒和陈醋，注入清汤，烧开撇去浮沫，放入台蘑，加入精盐，煨焖至汤汁收

尽，淋入香油。

3. 将鸡蛋清用打蛋器抽打成泡状，上笼小汽蒸15－20秒钟，出笼呈雪白沫堆。取大圆盘，将雪白沫移至盘中央，堆20厘米高即可；用竹筷夹焖好的台蘑围在雪山下即成。

特点：造型独特，台蘑软鲜，食后难忘。台蘑即山西五台山区特产蘑菇。其形如伞，菌体饱满，香浓如蕈，口感极鲜美，营养价值高。

116. 腰果西芹

主料：西芹400克，腰果仁100克。

调料：姜末10克，精盐6克，味精3克，料酒10克，陈醋3克，花椒油10克。

制法：1. 将西芹去根，择叶洗净，坡刀切成马蹄段，入沸水爆汆一下，捞出投入凉水中断热，捞出沥水，洒上陈醋。腰果仁下温油锅炸熟，置凉。

2. 锅上火，烧热，凉油溜锅；注色拉油50克，放入姜末。油热姜末出香味，放入西芹，旺火翻炒；烹入料酒，放入精盐和味精，翻匀放入炸好的腰果仁，用调稀的水淀粉淋芡，淋入花椒油，翻匀出锅装盘即成。

特点：翠绿金黄，西芹脆嫩，腰果酥香，清鲜爽口。

117. 栗子烧芦笋

主料：鲜芦笋芽400克。

配料：菜栗子100克。

调料：葱、姜末各5克，精盐7克，味精3克，料酒10

克，陈醋3克，香油10克。

制法：1. 将芦笋掰去老杆（只用头部杆15厘米），洗净；用开水烫一下，捞出沥水。栗子用刀一劈两半，剥掉硬壳，撕去内皮，下入五成热油锅炸熟。

2. 锅上火，注入色拉油50克，烧热。葱姜末炝锅，下入芦笋，旺火翻炒，烹入料酒和陈醋，放入味精和精盐，投入炸好的栗子，用调稀的水淀粉淋明芡，淋上香油，翻勺均匀，出锅装盘即成。

特点：芦笋脆嫩鲜爽，栗子酥软面香。

118. 炸 薯 条

主料：白薯500克。

调料：味精5克、精盐10克掺和匀成味精盐。

制法：将白薯去皮，切成1厘米宽、10厘米长的条。锅上火，注入色拉油500克，烧至三成热；放入薯条炸熟，升油温至六成炸至呈金黄色，捞出滤油。在漏勺内撒入味精盐，翻勺、整齐码放在盘中即成。

特点：金黄夺目，薯香诱人，韧软香甜。

119. 拔 丝 山 药

主料：山药400克，白糖150克。

配料：炒熟黑、白芝麻各10克。

制法：1. 将山药断去两端干面，削净皮，冲洗净；切成滚刀块。

2. 锅上火，注入色拉油500克，烧至四成热；放入山药

块，炸至呈金黄色时，捞出滤油。

3. 锅内淋少许油，中文火，将白糖放入锅中炒化，不停地用手勺搅动。待炒至淡黄色时，锅离火，转锅使糖汁溜匀；呈金红色时，放入炸好的山药块，翻勺撒入黑白芝麻。糖汁均匀抱住山药块时，盛入抹油的盘中，随一碗凉白开水迅速上桌。

特点：金黄明亮，夹起金丝飞绕，入口脆外绵内，余香绕嘴。

120. 沙锅什锦

主料：熟鸡胸脯肉、猪五花白肉、水发灰参、大虾肉、台蘑各100克，干贝、熟火腿、冬笋、水发香菇、玉兰片各50克。

配料：大白菜头500克，细粉丝100克，油面筋50克。

调料：精盐10克，料酒20克，姜块50克，味精5克，鸡汤2000克。

制法：1. 将熟鸡胸脯肉顺丝撕成条；猪五花肉切成薄片；熟火腿切6厘米长片。水发灰参撕净腔内白筋，洗净，片成6厘米长片；大虾肉抽净沙线，顺脊背一剖两半；冬笋、水发香菇切片。将灰参、大虾、冬笋和香菇分别入沸水汆透，捞出沥去水。干贝装碗，加料酒5克，姜块5克，鸡汤50克上笼蒸熟。台蘑温水泡发，剪去木根，择净杂物，捞洗净，用沸水烫一下，捞出沥水。玉兰片温水泡发，洗净切片。白菜头洗净，切成10厘米长、2厘米宽的条；细粉丝用沸水泡软，用剪刀将太长的丝剪短；油面筋一剖两半；姜块拍松。

2. 取沙锅洗净，将大白菜垫底，上布粉丝，再放上油面筋，将鸡脯肉、五花肉、海参、大虾肉和台蘑五份主料码放在锅中。顶锅边、差开色。中间空当码放干贝、火腿、冬笋、香菇

和玉兰片，徐徐注入鸡汤，放入精盐和料酒，倒入蒸发干贝的汤汁，码上松姜。上火烧开，改文火煮 20 分钟，揭盖拣去姜，撒上味精，锅离火，垫托盘上桌。

特点：料丰味富，汤宽鲜美。口重者可备上用卤虾油和酱豆腐调成的碗料汁蘸食。

121. 沙锅面筋

主料：油面筋 200 克，猪肥瘦肉馅 300 克。

配料：冬笋 50 克，竹荪 10 克。

调料：葱、姜末各 10 克，酱油 5 克，精盐 8 克，料酒 10 克，鸡蛋清 50 克，鸡汤 1500 克，香菜末 10 克，味精 5 克。

制法：1. 将猪肉馅置容器内，放入葱姜末、酱油、料酒、精盐 2 克搅拌腌渍入味。冬笋剁成碎末。竹荪用温水泡发，择去网须，斩去蒂，抓挤捞洗净；立刀切成厚 1 厘米的段片，用开水烫一下，捞出沥水。将剁成碎末的冬笋放入肉馅中，放入鸡蛋清，朝一个方向抽搅上劲，静置 10 分钟。

2. 将油面筋剪开 2 厘米大的口，用小勺盛肉馅瓤入油面筋中，用水淀粉抹平开口，逐个制好。

3. 沙锅注入鸡汤上火，烧开下入制好的油面筋，改文火，撇去浮沫，放入精盐和味精，调好口；再放入竹荪，煮 10 分钟。锅离火，垫托盘，揭盖布放入香菜上桌。

特点：面筋柔软，肉丸香鲜，汤清味鲜，竹荪爽嫩。

122. 沙锅肺头

主料：猪肺一副（1500 克左右）。

配料：香菇50克，柳林大红枣100克。

调料：葱段15克，姜块20克，酱油20克，精盐5克，料酒20克，鸡汤750克，香菜末20克，老陈醋3克。

制法：1. 将猪肺从肺管注水，膨胀饱满后挤出，反复两三次清去肺液。将猪肺去肺管，只用肺叶，切成4厘米见方的块；入沸水煮3分钟，捞出沥水。香菇用热水泡发，去蒂洗净，一切两片。大枣洗净。姜块拍松。

2. 炒锅上火，注入色拉油100克，烧热，下入葱姜，煸出香味；放入肺块煸炒，烹入料酒、酱油和老陈醋；炒上料色，拣去葱段，锅离火，撒精盐。

3. 沙锅注入鸡汤上火，放入香菇片和大红枣，盖上炒过的肺块；旺火烧开改文火炖至软烂，撒香菜末；锅离火，垫托盘上桌。

特点：色泽红润，肺块润软，枣香扑鼻。

123. 沙锅酸菜

主料：酸白菜1000克。

配料：冻豆腐300克，金钩海米50克。

调料：姜片20克，精盐5克，鸡汤750克，卤虾油50克，酱豆腐50克，香油10克。

制法：1. 将酸白菜洗净，分开老帮和嫩心。把老帮用刀拍平，平刀将老帮片成片，再切成细丝；嫩心切细丝。冻豆腐凉水化开，切骨牌片，用沸水烫透，捞出沥水。金钩海米用开水烫透捞出。卤虾油、酱豆腐和香油装小碗，调成碗料。

2. 沙锅注入鸡汤上火，先放冻豆腐片，再放入酸白菜

丝，撒上金钩海米，投入姜片和精盐。烧开锅，改文火盖煮30分钟。锅离火，垫托盘上桌，随碗料，蘸食。

特点：脆嫩酸鲜，蘸料味醇。

124. 沙锅豆腐

主料：北豆腐750克。

配料：榨菜头50克，水发台蘑100克，腌雪里蕻菜50克，海米50克。

调料：葱白末10克，酱油20克，精盐4克，料酒20克，老陈醋15克，胡椒粉15克，味精3克，鸡汤750克，香菜末10克，香油10克。

制法：1. 将北豆腐切成1厘米见方的丁，入沸水煮2分钟，捞出投入凉水中拔净豆腥卤味，反复再泡制一遍，捞出沥水。水发台蘑去蒂洗净，切成碎丁，雪里蕻洗净，切半厘米碎末，两料入沸水爆汆一下，捞出沥水。海米用开水烫两分钟，捞出。榨菜头洗净去老筋，剁成碎末，葱白段切末。

2. 沙锅放入煮好的豆腐丁、鸡汤、台蘑、雪里蕻和海米，加入酱油、料酒、精盐和味精。旺火烧开，改中文火煮10分钟，下入榨菜末，加入老陈醋和胡椒粉，调好酸辣口；用稀水淀粉淋芡，淋入香油。锅离火，撒入葱白丝和香菜末，垫托盘上桌。

特点：酸辣汤宽，味美醇厚。

125. 沙锅台蘑

主料：五台山蘑菇500克。

配料：五台石鸡1只(500克左右)。

调料：姜块20克，花椒水适量，精盐10克，料酒20克，老陈醋2克。

制法：1. 台蘑用温水泡发，择净杂物，去木质蒂，捞洗净，用开水烫透，沥水。石鸡宰杀，煺净毛，开后口挖净内脏，剁去爪，脱嘴壳舌苔，冲洗净，用刀拍松骨架，入沸水汆透，捞出用精盐2克揉搓鸡体，料酒10克拍抹一遍。姜块洗净拍松。

2. 沙锅注开水上火，放入石鸡，加入姜块、花椒水、精盐和料酒，文火炖1.5小时。炖至用筷子能夹鸡肉离骨时，码入台蘑炖10分钟，揭盖点老陈醋，离火，垫托盘上桌。

特点：台蘑味道鲜美，软润适口，调料简单，保持原味。

面　食

1. 刀　削　面

主料：小麦面粉 500 克。

制法：1. 面粉放入和面盆，加 250 克凉水，和成稍硬的面团，蒙湿布饧面 30 分钟。

2. 将饧好的面团顺向揉制，揉至上劲、光滑，拍堆成长方圆形。

3. 面团置于左手，屈臂与肩平；右手执一砂钢片或马口铁特制的瓦形弯刀，刀口与面团平行；自上而下，由右至左一刀接一刀削面落沸水锅中。削面一要注意掌握好刀和面团的角度；二要回刀时刀不离面，以保持面表平整，使薄厚均匀；三要刀刀贴近，一棱赶一棱，前后削通。

4. 要点掌握勤练常食即熟。使削面长短一致，通常要求保持在 20 厘米左右，形似柳叶。

特点：筋道、利落、滑爽。刀削面系山西四大面食之首。是山西人民食不可缺的、极喜爱的面食之一。以小炒肉、肉末炸酱或西红柿鸡蛋卤做浇头，佐老陈醋为正宗。

2. 刀　拨　面

主料：小麦面粉 1000 克。

制法：1. 面粉放入和面盆内，备 500 克凉水，淋水把干面划

成散穗子，用拳揣砸，反复淋水，拳揣拉揉。至面团呈光润盆净，蒙湿布饧面20分钟。

2. 将面团揉光，再抓揉成细长条，案上滚圆，用轴槌顺长卷擀制，擀至面厚0.4厘米、宽30厘米；撒匀干面粉，打折叠成5层，移至小案板上。

3. 双把专用拨面平刃大切刀握好，用身体顶稳小案板，由上向下切一刀找齐后；刀稍向怀内倾斜，下刀切，顺势向前一拨。下刀要均匀，使面粗细一致，两手用力平衡，切到底，不出现连刀。拨出的面条整齐粗细均匀在案前，食用即煮。

4. 家庭制作可使用家用面条机，除下出条器，只利用压面功能。将面团压成连长片，断开叠放切拨即可。

特点：条呈三棱，入口柔软，食之筋滑。刀拨面是山西四大面食之一，很受人们喜爱。因专用的刀具，使其一直未能在餐饮业中普及，所以更显出其独特风格。浇荤素卤均可，先吃一口"白挑"则更绝。其双把刀具在山西省各地刀具店有售。

3. 剔　　尖

主料：小麦面粉500克。

制法：1. 面粉放入和面盆内，加凉水230克和成稍硬的面团；再用70克凉水，边搓扎边淋水搓透。面团软后，蒙湿布饧面1小时。饧好呈稠糖稀状。

2. 抓饧面装于圆盘中，蘸水拍光。将面赶满盘边，盘中心留圆空，一手托盘于胸前，一手执扁圆竹筷，在盘边压住面，一拨直入沸水中。竹筷拨、面盘转，面似小鱼，蹦跳般入

水，故称“拨鱼”。

3. 煮熟呈两头尖，中间似鱼肚圆，10 厘米长，筷子般粗细。

特点：筋滑剔透。剔尖，又称拨鱼，是山西四大面食之一。浇肉卤或西红柿鸡蛋卤，味道绝佳。

4. 拉　　面

主料：小麦面粉 1500 克。

配料：食用碱 50 克，精盐 15 克

制法：1. 面粉放入和面盆。温水 1000 克，加精盐溶水。将面粉淋水划成面穗，揉成团，手蘸水砸面，拉搓，制成上劲光滑软硬适中的面团；蒙湿布饧面 1 小时。食用碱开水化开。

2. 面团上案，揉成长条；双手各执一端，上下甩晃成长条，右手向前一带，左手顺势会合右手，面即缠拧成麻花条状；再甩晃拉长，左手向前一带，右手顺势合拢。反复数次，将其制成如意面。甩晃面时会沾手，略蘸碱水，既净手面亦能上劲。此制法意在将面“溜熟”。

3. 面团上案，备干面粉。将面团甩长，胸前悬空轻拉，即出条。拉一次，归一手，顺势带住折头，双手轻柔甩拉，抖上干面，行称“一扣”。至“八扣”掐去面头，抛入沸水锅中。待拉面浮于水面，用竹筷轻拨稍压，汤翻即熟。

特点：柔韧滑口。拉面与刀削面、刀拨面、剔尖同誉山西四大面食。寿宴时不可少，因此得雅称“寿面”。浇肉末炸酱或素卤均佳。

5. 流　　尖

主料：小麦面粉 500 克。

制法：1. 面粉放入大碗中，用温水 230 克和成面团；再用温水 130 克淋、扎、拉、搓，制成溜软上劲稀面，加盖饧面 1 小时。

2. 用竹筷搅均稀面，一手执碗，一手执竹筷一根，筷子拨转动碗，使一碗面流成一根入沸水，煮熟即可。

特点：筋滑润口。制作时掌握好技法，使流出的面粗细均匀，一碗一根。浇肉、素卤均可。

6. 猫　耳　朵

主料：小麦面粉 500 克。

制法：1. 面粉放和面盆内，用凉水 260 克，将面粉和成面团，蒙湿布饧面 30 分钟。

2. 将饧好的面揉光，压成饼，再擀成 0.7 厘米厚的片，撒上干面粉，用刀切成 0.7 厘米宽的条，再断切成 0.7 厘米见方的面丁。

3. 大拇指压住面丁的一角，碾推成边薄心略厚、曲卷、两端稍尖的猫耳朵状。入沸水锅煮 5 分钟左右，待其浮于水面、出锅。在温开水中过一下，即可装小碗食用，浇炒肉片或西红柿素卤甚是可口。

特点：筋道利口，神似猫耳。

7. 柳　叶　面

主料：小麦面粉 500 克。

制法：1. 面粉加凉水260克和成面团，蒙湿布饧面20分钟。

2. 把饧好的面团揉光，压扁，卷擀成0.2厘米厚的大片，撒上干面粉，将圆面片对折成半圆。

3. 用刀顺半圆形切面，切一刀面要带尖，7厘米长、1.5厘米宽，形似柳树叶片；下入沸水锅煮熟即可。

特点：形似柳叶，柔软筋爽。浇头以小烧肉为佳，也可做炝锅汤面食用。

8. 揪　　片

主料：小麦面粉500克。

制法：1. 面粉放入和面盆，加凉水240克；和成面团，蒙湿布饧面20分钟。

2. 将饧好的面团揉光，压扁、擀成0.3厘米的厚片，用刀切成3厘米宽的条状。

3. 站于沸水锅旁，一手拿条面，一手由上至下，用三个手指连掐带揪，顺势一甩入沸水。其大小如2分硬币般，每片均有浅凹，似婴儿胖手上的肉窝。煮熟即可。

特点：筋道滑口。浇卤、浇炒肉片或再加工炒食均可。

9. 擦　　面

主料：小麦面粉500克。

制法：1. 面粉放入和面盆，加凉水260克，和成面团，蒙湿布稍饧。

2. 将“擦床”架于锅上，把面团揉光，握于手掌中，擦床

淋些水，将面团用手掌在上面推擦，面从扁圆孔中擦出直落沸水中，煮熟即可。其长约2厘米，断面半圆，玲珑剔透。

特点：光滑柔软。此款面食可根据不同爱好和口味制作成混合面。如加入豆面、红面等均佳。

10. 掐 疙 瘩

主料：小麦面粉500克。

调料：蒜末15克，老陈醋15克，酱油10克，花椒油15克，调成碗料汁。

制法：1. 面粉放入和面盆，加凉水260克，和成面团，蒙湿布饧面20分钟。

2. 将饧好的面团，揉均匀光润；一手执面团站于锅旁，一手掐拇指大面料，用力掐断，顺势一捻，甩入沸水锅中，煮5分钟左右即可。其形头满尾薄，宛如天空罕见的"扫帚星"般，大小可根据自己喜爱制作。一般制作在5分硬币大即可。煮熟蘸碗料汁食用。

特点：筋软适口，蘸食酸辣。

11. 拖 煮 面 片

主料：小麦面粉500克。

调料：蒜茸10克，精盐8克，花椒油、辣椒油、葱油各10克，调成碗料汁。

制法：1. 面粉放入和面盆，加温水270克，和成面团，揉光稍饧。

2. 面团上案，揉光润，压扁，擀成0.2厘米厚的大片，

用刀切成8厘米宽的条，一手执面立于锅旁，一手扯住4厘米面条头，拉断拖入沸水中，再移手将同样长的面一下扯断，甩入沸水中。保持条面的一头不受拉薄，一头自然拉断，其长约10厘米即可。煮熟后捞在汤碗中，加入些清面汤，上桌随碗料汁，蘸食。

特点：有薄有厚，柔软顺口。

12. 饸 烙 面

主料：小麦面粉500克。

调料：黄瓜丝150克，精盐10克，花椒油15克，辣椒油10克，老陈醋10克。

制法：1. 面粉放入和面盆，用温水270克，和成面团，稍饧。

2. 饸烙床架于沸水锅上，将面团塞进漏槽，压入沸水中，煮熟，捞出；用温水焯过一下捞出，拌调料食用。也可浇荤素卤或以肉丝、蔬菜等炒、焖、烩均可。

特点：条圆粗细一致，筋滑利落。制作饸烙可使用多种面粉。

13. 油泼带子面

主料：小麦面粉500克，熟猪油50克。

调料：蒜末20克，葱末20克，花椒油和辣椒油各30克，精盐15克。

制法：1. 面粉放入和面盆，淋入熟猪油，加温水250克，和成面团，搓揉光，蒙湿布饧面20分钟。

2. 将饧好的面团揉匀压扁，擀成0.2厘米厚的面片，

用刀切成2厘米宽的条。双手两头一提，自然垂长入沸水锅，煮熟捞入5个碗中，每碗面上码蒜葱末，点上精盐。

3. 煸锅上火，注入花椒油和辣椒油，烧热，用手勺泼淋在碗面上即成。

特点：宽条大面，油香泼辣。

14. 螺 蛳 面

主料：小麦面粉500克。

调料：虾油20克，酱豆腐汁20克，老陈醋15克，姜汁10克，蒜茸10克，香油10克调成碗料汁。

制法：1. 面粉放入和面盆，加温水250克，和成面团，搓揉光滑，蒙湿布饧面30分钟。

2. 将面团揉匀压扁，卷擀成0.1厘米厚的面片，用刀切成10厘米宽的条，撒干面粉，重叠一起，斜刀切成1.5厘米宽的斜条，再反斜刀切面条，隔1.5厘米切一刀，呈小菱形片。

3. 用大拇指肚或大拇指股掌压住菱形面片，留出一个面角，由轻渐重碾压过去，菱片蜷曲，口张尾尖，形似螺蛳状。熟练者双手同时制作，既快又自然美观。制作完入沸水锅，煮至浮于水面即熟。捞出放入汤盛中，加些清面汤随碗料汁一同上桌。蘸食。

特点：形似螺蛳，厚面如贝，薄面欲透。蘸碗料汁其形其色酷似海螺。

15. 拖 叶

主料：豆角300克，小麦面粉300克。

调料：蒜泥20克，老陈醋20克，酱油10克，精盐5克，味精4克，香油15克调成碗料汁。

制法：1. 面粉放入和面盆，加温水230克，用竹筷抽搅成稠糊状，静置10分钟。豆角掐尖抽筋，洗净；中间三分之一段切改两三花刀。

2. 将豆角放入面糊中，托满面糊下入微滚水锅中，煮制10分钟左右，熟透捞出装盘。随碗料汁上桌，蘸食。

特点：白绿水灵。菠菜、白菜、豆面、红面等均可制作。

16. 豆面抿漏

主料：豌豆面400克，小麦面100克。

制法：1. 两种面粉放入和面盆，加温水280克，用手搅成软面，顺一个方向抽搅上劲，静置10分钟。

2. 把"抿面床"架于沸水锅上，倒稀软面于抿槽内，用手掌推挤，将面压漏在锅中，煮熟即可。其形扁圆，大如芸豆，圆头带尾，形似水中蝌蚪，因而民间雅称"抿蝌蚪"。

3. 以雪里蕻酸菜豆腐丁卤浇面食用为民间首选。也可用其它素卤或羊肉臊子浇拌，其味更是独特。

特点：豆香浓郁，溜滑爽口，营养丰富。("抿面床"在山西省各地商店有售)。

17. 红面搓鱼

主料：红高粱面400克，小麦面100克。

调料：葱丝10克，蒜末10克，精盐6克，香油10克，熟土豆泥50克。

制法：1. 红、白面粉放入和面盆，拌匀，加温水280克，和成面团，加盖饧20分钟。

2. 面团上案揉光润，分成直径1厘米左右的条。掐下一小段，放于两手掌心中，来回搓成两头尖，中间带肚的10厘米长条，放在案上轻轻一压即可。下沸水锅煮制八成熟，捞出焯过温水，沥去水。

3. 煸锅上火，烧热，凉油溜锅；注入色拉油150克，烧热，放入土豆泥炒上色，出香味；将煮好的搓鱼放入锅中，煸翻均匀，下入葱丝、精盐和蒜末，搅翻，加少许开水，改文火焖熟，淋香油，盛在大盘中即成。

特点：外酥香内筋道，食之难忘。

18. 切　　面

主料：小麦面粉500克。

配料：精盐5克。

制法：1. 面粉放入和面盆，凉水210克与精盐加入面粉中，和成面团，蒙湿布饧面30分钟。

2. 面团上案，揉透；压扁，卷擀成0.2厘米厚的面片，撒干面粉，10厘米宽打折重叠；用刀切成0.2厘米宽的细条。手提面条中部轻摔稍抖，入沸水锅煮熟即可，浇肉末炸酱或素卤均佳。

特点：粗细均匀，筋软。

19. 葱　油　面

主料：小麦面粉500克，食用碱10克，精盐5克。

调料：葱油70克，生抽酱油20克，味精5克，老陈醋5克调成碗料汁。

制法：1. 按"拉面"制法将面出条。煮熟捞在大漏勺中，从上至下淋些温水，抖去水装大盘。

2. 将碗料汁搅匀，边浇淋，边拌面条。慢淋拌匀，使面条充分挂满料汁，盘底不积料汁。分装小碗上桌即成。

特点：面色红润，葱香味浓。

20. 汤 面 兜

主料：小麦面粉500克，羊排骨1000克。

调料：葱白段30克，姜片10克，花椒水适量，酱油20克，精盐7克，香油10克，香菜末20克。

制法：1. 将面粉加水260克，和成面团，蒙湿布饧30分钟。

2. 羊排骨剁成5厘米大的块，洗净，入沸水汆透，捞出。锅注清水2000克，放入羊排骨、葱白段20克、姜片和花椒水，炖煮1小时。捞出羊排骨，用箅子滤净汤。葱白10克切细丝。

3. 面团上案揉光，压扁，卷擀成0.15厘米厚的大薄片；用刀切成6厘米宽的条，重叠在一起，切直叠齐，用刀斜切成三角形的面片。手拿一三角面片，折弯一角高于面边，其它两角围于折弯角外部，捏实捏严；将高于面边的一角倒折回三个角会在一起，捏紧。即成面兜，因形似"兜"故而得名。

4. 羊汤烧开，放入酱油和精盐，调好口，放入制好的面

兜，煮熟，淋入香油，码葱丝和香菜末即成。

5. 食用时筷夹面兜，兜内有汤，汤面入口，装碗时要汤兜各半。

特点：面兜别致柔软，汤宽味鲜。

21. 三合面糊

主料：小米面150克，糜子面150克，玉米面150克。

制法：1. 将三种面粉放入和面盆，拌和匀，加水调制成稀糊状，静置10分钟。

2. 煮锅注清水3000克上火，烧开，改中文火。将稀面糊边搅边流入锅中，用手勺充分搅均匀，不能有块。旺火烧开，煮5分钟，改文火煮5分钟。在煮制过程中要用手勺沿锅底充分搅动，以免糊底。停火盖锅盖焖2分钟即可。

特点：黄灿灿，香喷喷，营养丰富。佐各式腌渍小菜均佳。

22. 糜糊捏玉饼

主料：糜子面100克，玉米面300克，小米面50克，豌豆面50克。

制法：1. 将糜子面、小米面在大碗中掺和匀，和成稀面糊，豌豆面在碗中加水调成稀面糊。玉米面放大碗中，用开水烫搅成干糊；掐一小块在手、双手掌心团成圆，手指捏成似围棋子般的小饼，放入豌豆面稀糊中挂满豌豆面糊。

2. 煮锅注清水2500克上灶烧开，滑入糜子面和小米面稀糊，用手勺充分搅动，糊翻几次改中文火，依次滑入挂

糊玉米饼，中火煮 3 分钟，文火焖煮 2 分钟即成。佐各式腌制小菜或过油肉均佳。

特点：糊饼各独一味，干稀合一，粗粮细做。

23. 杂　　面

主料：豌豆面 100 克，小米面 100 克，红高粱面 100 克，绿豆面 100 克，小麦面 100 克。

制法：1. 将五种面粉放入和面盆，加水和成面团，蒙湿布饧面 30 分钟。

2. 面团上案揉光压扁，擀成 0.3 厘米厚的面片，用刀切成 15 厘米宽的大条，撒干面粉叠起，用刀切成 0.6 厘米宽的面条。一手提条，一手护托，稍抖下入沸水锅煮熟即可。浇羊肉臊子或酸菜豆腐卤均可。

特点：筋韧可口，长宽均匀。

24. 焖　　面

主料：小麦面粉 500 克。

配料：豆角 450 克。

调料：葱、姜末各 20 克，酱油 20 克，精盐 6 克，料酒 10 克，蒜丝 25 克，老陈醋 6 克，味精 5 克。

制法：1. 按“切面”做法制作。下沸水锅煮至六成熟，捞出焯水，沥干。豆角掐尖去筋洗净，用刀切成斜丝。

2. 煸锅上火，注入色拉油 150 克，烧热用葱姜末炝锅，放入豆角丝，煸炒至断生后，放入酱油、料酒、精盐和味精，加少许开水；放入沥水后的切面，抚平加盖，改中文火焖制

5分钟。待汤汁收浓，撒入蒜丝，烹入老陈醋，掂翻几遍，出锅装入大盘即成。

特点：润香韧软。此款面食是山西省各个地方人们都喜爱的夏季佳肴。有生焖、油焖等制法。蔬菜用萝卜、土豆等均可。但是只要豆角上市季节，必定要以此为料，食用数顿。

25. 肉丝炒拨鱼

主料：小麦面粉500克。

配料：猪里脊肉100克，水发台蘑50克。

调料：葱、姜末各15克，酱油25克，精盐5克，料酒15克，味精5克，老陈醋3克，香油10克。

制法：1. 拨鱼制法参照"剔尖"。煮熟后过凉水拔透，捞出沥水。猪里脊肉洗净切片再改切成细丝。台蘑去蒂洗净切丝。

2. 煸锅上火，烧热，凉油溜锅，注入色拉油100克，烧热。放入猪肉丝和葱姜末煸炒，肉丝煸熟放入台蘑丝，掂翻几下，倒入煮好的拨鱼，旺火翻炒，烹入酱油、料酒，撒上精盐和味精，点老陈醋，旺火掂翻均匀。锅离火，淋入香油，翻勾盛入大盘中即成。

特点：拨鱼红亮，香醇上口。

26. 三鲜炒猫耳朵

主料：小麦面粉500克。

配料：虾仁50克，水发海参50克，鲜贝50克。

调料：葱、姜末各15克，酱油5克，精盐10克，料酒20克，味精6克，老陈醋6克，熟鸡油15克，熟猪油150克。

制法：1. 猫耳朵制法参照“猫耳朵”制作。煮熟后过凉水拔透，捞出沥水。虾仁去沙线洗净，切成小丁。水发海参洗净，切成小方丁。鲜贝择去污物洗净。三鲜入沸水汆透，捞出沥水。

2. 煸锅上火，放入熟猪油烧热，放入虾仁、海参和鲜贝煸炒。待断生放入葱姜末，煸炒上味，烹入酱油和料酒，倒入猫耳朵，旺火翻炒，撒入精盐和味精，点入老陈醋，淋入熟鸡油，掂翻几次出锅装盘即成。

特点：色白润亮，面香料鲜。

27. 两 面 黄

主料：小麦面粉500克，食用碱15克，精盐6克，熟猪油200克。

制法：1. 将面粉参照“拉面”制法制作。煮熟后焯过温水，沥去浮水。

2. 煸锅上火，放入熟猪油50克，用手抓一撮拉面（100克左右）放入锅中。用手勾拢圆抚平，用中文火煎制。待一面煎黄，晃勺翻个煎制另一面。两面煎制呈金黄色出锅装盘即成。薄厚一般在2厘米左右，直径10厘米即可。佐炒菜食用。

特点：色泽金黄，外焦里嫩。

28. 炒 拨 烂 子

主料：小麦面粉250克，土豆250克。

调料：葱丝20克，精盐10克，花椒油75克。

制法：1. 将土豆削去皮，用擦子将土豆擦成3厘米长，断面呈月牙形的丝状。将干面粉撒在土豆丝上，用手反复拨散，沾匀，上笼旺火蒸熟。出笼抖松，拨散结块。

2. 炒锅上火，注入花椒油烧热，葱丝炝锅；转锅布均油，放入蒸好的拨烂子，翻炒几遍，撒入精盐；改中文火焖炒3分钟，出锅盛入大盘中即成。

3. 拨烂子可选用多种蔬菜和面料制作。根据地域不同、口味各异可用圆白菜、豆角等，豆面、杂面等制作。此款土豆拨烂子是大同、忻州一带的传统制法之一，亦称“土豆谷垒”。

特点：饭菜合一，十香润口。

29. 炒荞面灌肠

主料：荞麦面粉500克。

配料：绿豆芽菜100克。

调料：葱末10克，酱油10克，精盐5克，味精6克，老陈醋10克，蒜末20克，花椒油100克。

制法：1. 荞面灌肠制法参照凉菜栏目“荞面灌肠”制作。将熟荞面片切成3厘米宽、6厘米长的条。绿豆芽掐根洗净，沥干水。

2. 煸锅上火烧热，凉油溜锅；注入花椒油，葱末炝锅，放入绿豆芽菜，旺火翻炒；放入荞面灌肠继续旺火翻炒；烹入酱油和老陈醋，撒精盐和味精，放入蒜末，锅离火，翻勺几下盛在大盘中即成。

特点：醇香润口，风味独特。

30. 扣　面

主料：小麦面粉500克。

配料：酱猪肉100克，酱鸡胸脯肉100克，菠菜200克。

调料：葱姜油150克，酱油20克，精盐5克，老陈醋10克。

制法：1. 面使用刀削面，刀削面制法参照“刀削面”一栏。煮熟的刀削面投入凉水过透，捞出沥水。酱猪肉切丝，酱鸡胸脯肉用手撕成丝。菠菜择洗净，切6厘米长，入沸水焯过，投凉水断热，用手挤去水和刀削面掺和均匀，分成三份。酱猪肉丝和酱鸡肉丝也分成三份。

2. 煸锅上火烧热，凉油溜锅，注入葱姜油50克，放入一份猪、鸡肉丝煸炒。拨散布匀，码上一份刀削面，放上些精盐，顺锅边淋入些酱油。取一圆盘扣于锅中面上，扣严用手轻压，顺锅边淋少许水，中文火扣焖3分钟。待汤下改文火扣煎2分钟，晃锅压盘顺势翻手而出，吱吱带响。托一凉盘上桌，油泡细布淋老陈醋即成。

特点：上焦下嫩，风味独特。

31. 小笼莜面卷

主料：新精莜麦面200克。

制法：1. 莜麦面放入和面盆，用开水烫和成面团，揉透；挤握成上尖底圆的塔状。

2. 取小笼屉一个，光滑石板一块。用手从面塔上掐一小块面，顺手稍握一下，用掌股压在石板上顺势向前一推，食指和中指灵巧一带，使面卷于食指、大拇指自然捏严接

口，直立于小笼屉中。形如长筒状，个个挨紧，大小粗细薄厚均匀做满一笼。

3. 旺汽上笼、蒸制3～4分钟。出笼迅速移至圆平盘中，随羊肉汆卤碗上桌，蘸食。

4. 一小笼莜面卷常规用面粉150克至200克，出卷在76个至80个之间。卷直径约2厘米，长度为笼屉内外各半为佳。莜面卷制作要掌握两熟。一为烫熟；二为蒸熟。烫不熟制不出卷；蒸不熟则黏。蒸时过长其形不美。在加工莜麦前必须将莜麦炒熟才能磨出好粉。这"三熟"缺一不可。

特点：形似蜂窝，莜麦香浓，营养丰富。民间亦称"莜面蜂窝"、"莜面栲栳"。

32. 莜面搓鱼

主料：新莜麦面粉500克。

制法：1. 莜面放入和面盆，用开水烫和成面团，揉透，稍饧。

2. 用手掐一小块面团，用手掌在案上将小面团滚搓成长条。呈两头尖，粗细如女孩扎发的头绳，长20厘米左右。上笼蒸熟，蘸羊肉辣子卤食用。

特点：韧软利口，香辣独特。

33. 素炒莜面卷

主料：新莜面粉500克。

配料：圆白菜200克。

调料：花椒油100克，葱丝15克，姜末15克，精盐10

克，老陈醋6克。

制法：1. 莜面卷制作参照“小笼莜面卷”一款。莜面卷出笼后将其用手撕扯成单个的面卷。圆白菜洗净切成粗丝。

2. 煸锅上火烧热，放入花椒油、葱丝和姜末炝锅，放入圆白菜丝，旺火翻炒，放入莜面卷旺火翻炒，撒入精盐，烹入老陈醋，翻勺几次出锅装大盘即成。

特点：饭菜合烧，鲜香柔软。

34. 炒莜面谷垒

主料：莜麦面粉400克，山药500克。

调料：葱花20克，蒜丝20克，精盐14克，味精6克，花椒油20克。

制法：1. 将山药去皮洗净，上笼蒸熟。出笼晾凉后用手捏挤成碎粒，大小如花生。撒上莜面，边用手拨拌匀，使粒粒山药滚满莜面，大小匀称。撒上精盐7克。

2. 将滚满莜面的山药粒摊匀在屉布上，蒸制15分钟，卸屉，抓抖屉布，抖散谷垒。

3. 煸锅上火放入羊油烧热，用葱花、蒜丝炝锅，放入蒸好的谷垒，翻炒均匀，放入精盐和味精；继续翻炒并顺锅边淋入花椒油，翻勺几次出锅即成。

特点：软润适口，富于营养。

35. 黄米大枣蒸饭

主料：软黄米500克，柳林红枣250克。

制法：1. 将黄米漂淘洗净，用温水浸泡2小时。大红枣

用开水烫2分钟，冲洗净。

2. 将泡好的黄米捞放在大盘子中，把红枣均匀地压入黄米中。上笼旺火蒸熟，趁热迅速上桌即可。食用时连米带枣共同入口，不需其它调料。

特点：米糯金黄润口，大枣色红味甜。

36. 羊排坯糕

主料：软黄米面1000克，羊排骨1000克。

调料：葱段30克，姜块20克，酱油30克，精盐6克。

制法：1. 将羊排骨剁成5厘米的方块，入沸水汆煮2分钟，捞出放入沙锅中。注入清水1500克，放入葱段、姜块(拍松)、酱油和精盐，旺火烧开，改文火焖炖至酥烂，拣去葱姜。

2. 黄米面放入和面盆，用开水烫拌成干糊状，上笼旺火蒸熟。卸屉放入净盆中，趁热用手蘸水搓扎，至光润上劲。装盘码圆形，随大碗羊排带宽汤一同上桌，蘸食。

特点：黏糯肥鲜。制法传统。此款糕面食宜吞食，不可多嚼。

37. 黄米面炸糕

主料：软黄米面500克，柳林红枣300克。

制法：1. 黄米面放入和面盆，用开水烫拌成干糊状，上笼蒸熟。卸屉蘸水反复搓扎光润上劲，静置10分钟。红枣用开水烫洗净，装碗上笼蒸熟烂；出笼用钢勺挤压出枣核，再砸成枣泥。

2. 黄米面搓条揪成核桃般大的面剂子，压扁捏薄包入枣

泥，合拢捏严压扁圆形，放在抹油的盘中。依次做完糕坯。

3. 锅上火，注入胡麻油 500 克，烧至四成热，依次下入糕坯，炸制呈金红色捞出滤油装盘，迅速上桌。

特点：酥糯香软。

38. 薯条瓜饼药丸

主料：黄米面 450 克，白薯 150 克，南瓜 150 克，山药 150 克，黑白芝麻各 50 克。

制法：1. 将黄米面在和面盆中用开水烫拌成干糊状，分成三份。白薯去皮，山药去须皮，南瓜切月牙条，一同上笼蒸制熟烂。出笼将白薯、山药和南瓜（趁热撕去皮）分别挤压制成泥，再分别糅合三份黄米面。糅合均匀后压扁，分别装在三个盘中，上笼旺火蒸 15 分钟。

2. 出笼趁热分别蘸水搓扎各盘面料，至光润。取南瓜面团，均匀分成 10 份，逐个团成圆，压成 0.5 厘米厚的小圆饼，沾满白芝麻。山药面也分 10 份团成球，滚满黑芝麻。白薯面压成长方形，1 厘米厚，切成 1 厘米宽的条，分 10 条。

3. 锅上火注入色拉油 1000 克，烧至四成热，放入制作的饼、丸和条坯，炸至外酥捞出滤油。取圆平盘一个，南瓜饼围边，白薯条围中，山药丸堆于盘心，迅速上桌即成。

特点：色艳形美，风味各异。炸制品中的饭菜合一。

39. 羊肉炒糯玉米

主料：糯玉米 750 克，鲜羊后腿肉 100 克。

调料：葱末 10 克，精盐 10 克。

制法：1. 糯玉米上笼蒸熟。卸屉后用手搓刮下玉米粒。羊肉洗净，切成碎丁。

2. 煸锅上火烧热，凉油溜锅，注入色拉油 50 克，烧热；放入羊肉碎丁，煸至断水变色，投入葱末和精盐，煸炒出香味，放入玉米粒翻炒几次出锅装盘即成。

特点：糯香鲜美，润口滑韧。

40. 汾阳黍糕

主料：黍米面 500 克，小米面 150 克，稀酵面 100 克，食用碱适量，大枣 300 克。

制法：1. 黍米面、小米面放入和面盆，用热水调澥稀酵面，倒入面盆和成干糊状，蒙湿布发饧 1 小时。大枣用开水烫过，洗净，温水浸泡 1 小时。

2. 用开水 100 克将食用碱溶化，将面糊对好碱，搅匀上劲。

3. 屉布用凉水浸透，将稠面糊摊在屉上，屉布围好面糊边，均匀地码上大枣，旺汽蒸 20 分钟。

4. 卸屉后趁热蘸水拍揭屉布，移置案上，长刀蘸水切成菱形块即成。

特点：膨软可口，益于消化。

41. 蜂　　糕

主料：大麦面粉 500 克，面肥 50 克，食用碱适量，白糖 100 克，青红丝少许。

制法：1. 面肥在和面盆里用温水澥开，倒入大麦面粉，和成稍软的面团，蒙湿湿布，置于温热处发面 2 小时。

2. 将膨发的面对碱水中和，加入白糖，搅拌均匀，上劲。

3. 稀软面倒在湿屉布上，屉布围严面边；撒上少许青红丝。小汽溜蒸 3 分钟，改旺汽蒸制 20 分钟。卸屉置案切米字刀，糕边朝里，两块一对摆在盘中即成。

特点：色孔似蜂房，松韧微甜，麦香味浓。蜂糕还可使用其它面料制作，但用大麦面制作最具传统。

42. 薯面沾沾

主料：白薯面粉 300 克，黄豆面粉 200 克。

制法：1. 白薯面放入和面盆，用开水烫拌成干糊状，摁揉成团，挤扣成 1 厘米厚、4 厘米宽的长方条，上笼蒸制 20 分钟。黄豆面上火炒熟，呈金黄色。

2. 将蒸好的薯面上案，切成 1 厘米宽的条，将薯面方条滚入豆面中，使其沾满金黄色黄豆面，码盘上桌。

特点：色金黄灿，薯甜面香。

43. 阳城白馍

主料：小麦精面粉 1000 克。

制法：1. 精面粉 600 克放入和面盆，加温水和成面团，蒙湿布加盖置于温热处，使其自然发酵。

2. 将自然发酵好的面团上案，用手摁压的制法将剩余的 400 克干面粉摁揉入面团。摁压均匀，上劲，光滑后，把

面团揉条，用刀砍分成个。

3. 屉铺温湿屉布，将刀砍方馍坯码入屉中，留足间空，上笼不加笼盖，文火溜汽，使其中和饧发透。10 分钟左右加盖改旺汽蒸 30 分钟。停火卸屉，馍不出屉，散尽雾汽后拣出即成。

特点：色白光润，香甜。

44. 佛　　手

主料：小麦精面粉 500 克，酵面 50 克，食用碱适量。

制法：1. 精面粉、酵面用温水和成面团，蒙湿布发面。

2. 发面团对食用碱水中和，揉光润。分成 20 个面剂子，取一面剂子揉光，捏挤成扇形。一手捏扇把，使其稍稍起圆，另一手取刀将扇面分切 4 刀，呈现“五指”。将中指用刀背顶弯，依次逐个制成生面坯。

3. 屉铺湿布，码上佛手面坯，上笼旺汽蒸制 20 分钟。卸屉拣佛手装盘即成。

特点：形似佛手，洁白面香。

45. 金　银　卷

主料：小麦面粉 300 克，玉米面 200 克，酵面 50 克，食用碱适量。

制法：1. 用温水调稀酵面，和入面粉揉成面团，蒙湿布发面。玉米面开水烫拌和成团，静置 20 分钟。

2. 发面对食用碱水中和，揉匀，揉光润；压扁擀成 0.3 厘米厚的大片，将玉米面均匀地铺摊在面片上，用杖擀平；

将面合卷成圆条，用刀切 3 厘米宽的段。屉铺湿布，码上卷坯，上笼旺汽蒸制 30 分钟即成。

特点：白黄相间，粗细搭配。

46. 层 层 饼

主料：小麦面粉 500 克，酵面 100 克，素油 100 克，花椒盐 20 克，食用碱适量。

制法：1. 酵面用温水稀释，加入面粉和成面团，蒙湿布发面。

2. 发面团对食用碱水中和，揉光润分成 4 份面团；分别把面团用杖擀成长方薄片，刷匀素油，撒少许椒盐，再撒上些干面粉，两面头对折中央，再刷油撒干面粉，合拢；反复制作、反复次数多其层次越多；将面边压挤严推入底部，用双手搓成厚 1.5 厘米的薄圆饼。

3. 屉铺湿布，码入饼坯，旺汽撞锅蒸制 25 分钟。卸屉切米字刀，码盘上桌即成。

特点：软香层多，椒盐味浓。

47. 麻 酱 卷 花

主料：小麦面粉 500 克，酵面 100 克，芝麻酱 150 克，精盐 10 克，食用碱适量。

制法：1. 面粉、酵面加温水和成面团发面。发面团对碱水中和。芝麻酱加精盐用凉开水搅澥成稀溜糊。

2. 面团用杖擀成 0.3 厘米厚的长方大片，将芝麻酱糊涂匀在面片上；从面片头卷起呈圆条状，用刀切 3 厘米宽段。

3. 屉铺湿布。两手各执卷段两个圆端，拇指在上向下压挤，两手顺势逆向拧花，底部收住口码入屉中。上笼旺汽蒸制20分钟即成。

特点：花色美观，酱咸面香。

48. 杂面窝窝

主料：糜子米面100克，小米面100克，豆面100克，玉米面200克，苏打粉20克。

制法：1. 将4种面料和苏打粉放入和面盆掺和匀，用温水和成面团，加盖稍饧。

2. 屉铺湿布，溜汽上笼。用手掘扎杂面团上劲，取一撮在手团圆，手蘸水捏握成圆，底部留空窝，码入屉中，全部制完，笼上盖旺汽蒸制20分钟即成。

特点：色黄形圆，面香特别。

49. 窝　　头

主料：黄玉米面500克，槐花250克。

制法：1. 将槐树花放漏盆冲洗净，与玉米面掺和匀，用温水和好面；稍置。

2. 屉铺湿布，溜汽上笼。挖团面在手掌颠握成团，大拇指插入面团颠握捏成上尖下圆，空大壁薄的窝头；码入屉中，制完加盖旺汽蒸制25分钟即成。

3. 制作时要掌握好颠握捏技法，上头要尖，底空要大，才能蒸透。用纯玉米面制作窝头亦用此制法。

特点：金黄藏花，粮菜合香。

50. 精面大馍

主料：小麦精面粉500克，酵面100克，食用碱适量，白糖100克。

制法：1. 酵面加温水调稀和入精粉揉成面团蒙湿布发面。

2. 发面团对食用碱中和，搓揉入白糖，揉匀；分成6个面剂子，撒干面粉炝揉上劲，搓圆成馍坯。上笼溜汽2分钟，改旺汽蒸制30分钟。停火，揭盖晾2分钟再出笼。

3. 大馍是山西民间婚嫁风俗必备面食。其个大圆白，故制作时分剂要满掌，个个要单独搓粉揉光；保证外皮结实、白亮。

特点：大圆白甜。

51. 鸳鸯蒸包

主料：小麦面粉500克，豌豆200克，大枣200克，稀酵面150克，食用碱适量。

制法：1. 面粉与稀酵面和温水搓揉成面团，蒙湿布发面；豌豆用开水烫泡30分钟，上笼蒸熟。大枣开水烫洗净，上笼蒸熟后去核碾压成枣泥。

2. 发面团对食用碱水中和，揉光润揪成20个面剂子；团圆压扁擀成面皮，将面皮托在掌中，左右分别堆入熟豌豆和枣泥合拢包严，双手挤成长圆条。码屉上笼旺汽蒸制25分钟即成。

特点：掰开两色两料，一粒一泥。

52. 肉 晶 馍

主料：小麦精面粉500克，鲜肥瘦猪肉（七肥三瘦）300克，精盐10克，白砂糖50克，酵面100克，食用碱适量。

制法：1. 精粉与酵面和温水揉成面团，蒙湿布发面。猪肉洗净切成1厘米见方的丁，加精盐和白砂糖拌匀，静置20分钟。

2. 发面团对食用碱水中和揉光，搓条揪成20个面剂子，将小剂子团圆，用手指捏出凹，旋放肉丁封挤严，搓圆。上笼旺汽蒸制30分钟即成。

特点：小圆白亮，肥丁似晶，咸甜适口。

53. 羊 肉 包 子

主料：小麦精面粉500克，吕梁产柏籽肥瘦羊肉300克，胡萝卜100克，稀酵面150克，食用碱适量。

调料：大葱100克，酱油10克，精盐7克，花椒水适量，香油50克。

制法：1. 精粉与稀酵面和温水揉成面团，蒙湿布发面。羊肉边剁边淋入花椒水，剁成肉末，大葱切碎花和酱油一同拌入羊肉末中，腌渍20分钟。胡萝卜刮皮擦成细丝，码上2克精盐拌匀，静置10分钟。将胡萝卜丝拌入羊肉中，拌匀淋入香油，搅拌上劲撒精盐拌匀成馅。

2. 发面团对食用碱水中和揉光，搓条揪出30个小面剂子，擀皮包馅，捏匀褶收口，用干湿布浮蒙至制作完包子坯。

3. 将包子坯分装3屉，旺汽上笼蒸制10－13分钟。卸

屉垫托盘上桌。一定要随上老陈醋，因山西人嗜醋，失此则诸味不调。

4. 柏籽羊产于吕梁山一带，因羊以柏叶、籽为食，故其肉质细嫩，肉味柏香。柏籽羊肉包子是吕梁传统面食之精华，因其产量所限，故在餐饮业鲜见。制馅时调料味不宜过多过厚，尽量保持羊肉的本质鲜香。

特点：大小均匀，褶细饱满，味道鲜美。

54. 全素大包子

主料：小麦面粉500克，稀酵面150克，食用碱适量，水发黑木耳、水发天花菜、水发台蘑、水发黄花菜、莲藕、北豆腐、粗粉条、白菜各150克，鸡蛋5个。

调料：葱、姜末各20克，精盐15克，香油150克。

制法：1. 面粉与稀酵面和温水揉成面团，蒙湿布发面。黑木耳、天花菜、台蘑、黄花菜择洗净，入沸水汆透，捞出剁成碎末；莲藕刮皮冲净管孔，剁成碎末；北豆腐切骨牌片，汆煮2分钟，投凉水扳透，捞出沥水后剁成碎末；粗粉条开水烫发后剁碎，白菜洗净切细丝，改切成末；鸡蛋打入碗内，抽散，下油锅用筷子划成碎丝。

2. 发面团对食用碱水中和揉光润，稍饧。9味菜末稍挤沥水，加葱姜末和香油拌匀，撒入精盐再拌匀成馅。

3. 饧面团分成10个面剂子，团圆压扁擀成中间略厚、周边稍薄的圆皮；一手托皮，一手装馅，提皮捏褶收圆；制成包子坯。上笼旺汽蒸制15－20分钟即成。

特点：包子如盘大，清香爽口。

55. 大同烧卖

主料：小麦面粉 500 克，鲜羊肉 500 克，水发台蘑 100 克，虾仁 50 克，水发海参 50 克，青口白菜 300 克，熟羊脂油 200 克。

调料：葱、姜末各 15 克，精盐 12 克，花椒水适量，料酒 20 克，蛋清 50 克。

制法：1. 鲜羊肉剁碎末，边剁边淋入花椒水，台蘑去蒂洗净剁成碎末，虾仁去沙线洗净剁成碎末，海参开水烫透剁成碎末，白菜洗净切细丝，顶刀改切成碎末。羊肉末、虾仁末和海参末掺和，加入葱姜末、料酒搅拌匀，静置 30 分钟。

2. 面粉淋冷水拨成面穗，撅成干硬面团；手蘸淡盐水将干硬面团扎拉成稍硬光润面团，蒙干湿布稍饧。把饧面搓条，揪出 70 个左右的小面剂子，压扁擀成圆面皮；撒干淀粉重叠 12 张面皮，用专用轴槌压边擀出荷叶浪边。

3. 白菜末稍挤水放入料馅中，加熟羊油和精盐搅拌成馅，鸡蛋清淋入馅中；把水淀粉调稀注入 100 克沸水中对成糊蒙子和入馅中，成馅心。

4. 一手托皮，一手旋馅，虎口拢皮，掐口，呈头翻褶花、大肚做底状；分别码入 10 个小笼屉中，上笼旺汽蒸制 15 分钟即成。

特点：花褶大肚，皮香馅鲜。

56. 合面菜团子

主料：小麦面粉 100 克，糜子面 50 克，小米面 50 克，青

口大白菜1500克。

调料：葱、姜末各15克，虾皮100克，精盐10克，熟猪油100克，香油50克。

制法：1. 将3种面粉掺和均匀放在盘中。大白菜洗净，顺丝切成细丝，顶刀剁成碎末；撒上精盐2克。虾皮用开水烫2分钟，捞出。

2. 熟猪油放入锅中，烧热；放入虾皮变色离火；倒入挤过水的白菜末上，加入葱姜末和香油搅拌均匀；再撒入精盐调匀，对好口成馅。

3. 屉铺干湿布。手挖一团菜馅，双手握圆稍攥实成菜馅团；滚入合面干粉中，滚匀挂足干粉；继续制作菜团，第一个菜团干粉已湿透，再滚沾一遍呈直径5厘米圆菜团坯。码笼旺汽蒸制15分钟即成。卸屉时用手勺盛入盘中即上桌。

特点：皮薄欲透，清爽。

57. 三鲜水饺

主料：小麦精面粉500克，鲜肥瘦猪肉（三肥七瘦）500克，鸡蛋5个，金钩海米150克。

调料：葱、姜末各15克，酱油15克，精盐5克，香油50克。

制法：1. 精粉对水和成稍硬面团，蒙干湿布饧透。猪肉剁成碎末装馅盆，加葱姜末、酱油和精盐拌匀；静置20分钟。鸡蛋打入碗，打散抽匀滑入热油锅，用筷子划炒成丝末，倒入馅盆中。金钩用开水烫1分钟捞出，再用开水烫泡

5分钟，捞出剁碎放入馅盆。将三鲜拌匀，加入泡金钩鲜汤和香油，充分搅拌成馅。

2. 把饧透面团揉光润，摁成薄圆饼，拇指穿透饼心，双手倒攥成粗细均匀的面条圈；揪断双手在案上搓圆后，揪成60个小面剂子；略撒干粉双手掌平转溜圆面剂子，压扁，用杖擀制成边薄中心稍厚，周边微上卷的面皮。

3. 一手托面皮，一手装馅于皮心，双手拇指和食指在掌虎口处拢合挤严即成生饺子。逐个下入沸水锅中，手勺沿锅边推转，两开点两次凉水，至饺体膨满，勺压即起则熟，捞出装盘即成。蘸蒜醋汁食用。

特点：洁白似菱角肉，皮筋馅鲜。

58. 晋羊水饺

主料：小麦精面粉500克，柏籽羊肉400克，胡萝卜300克，香菜50克。

调料：葱、姜末各20克，花椒水适量，酱油15克，精盐7克，香油50克。

制法：1. 羊肉剁成碎末，加入葱姜末和酱油拌匀；分次加入花椒水，顺一方向抽搅上劲，静置20分钟。胡萝卜刮皮去蒂，在擦床上擦成碎丝，码精盐3克拌匀。香菜择洗净切成碎末。

2. 胡萝卜稍挤和香菜末一同拌入羊肉中，加适量素油，加精盐和香油拌匀成馅。

3. 和面、分剂、压皮和包挤制法参照“三鲜水饺”一款。

特点：饺巧味鲜，顺口美观。

59. 肉丁蒸饺

主料：小麦面粉 500 克，牛脖子肉 500 克，水发台蘑 100 克。

调料：葱、姜末各 15 克，花椒、大料粉各 5 克，料酒 15 克，酱油 10 克，精盐 10 克，香油 30 克。

制法：1. 面粉用开水烫面和成面团，蒙湿布稍饧。牛肉切细丝，顶刀剁成碎米丁；加入葱姜末、椒料粉、料酒、酱油和精盐拌匀，静置 20 分钟。台蘑去蒂洗净剁成碎米丁拌入牛肉中，加香油调成馅。

2. 烫面揉匀出条，分出 50 个面剂子，擀皮装馅，包合捏成左右对称褶，呈月牙形饺坯。

3. 小笼屉铺湿布，一屉 5 饺上笼旺汽蒸制 15 分钟。屉托圆盘上桌即成。

特点：原味鲜香，外形美观。

60. 莜面素蒸饺

主料：精莜面粉 500 克，荠菜 1000 克。

调料：精盐 15 克，香油 100 克。

制法：1. 将荠菜择去老黄叶，去根捞洗净，在清水中浸泡 1 小时。捞出入沸水汆透捞出投入凉水断热，略挤水剁成 1 厘米大的碎叶；加入香油拌匀，撒入精盐调均匀成馅。

2. 莜面开水烫拌和成面团，掐剂团圆，压扁擀片，包入菜馅合拢捏严边成饺坯。码笼旺汽蒸制 10 分钟左右即成。

特点：光润饱满，别具风味。

61. 莜面角子

主料：莜麦面粉500克，土豆500克，熟羊脂油200克，精盐15克。

制法：1. 莜面用开水烫拌和成面团，蒙湿布稍饧。土豆削皮切丁上笼蒸熟，卸屉碾压成泥。

2. 煸锅上火放入熟羊脂油，烧至四成热，放入土豆泥和精盐，炒至酥香入味成馅。

3. 莜面团揪成20个面剂子，压扁擀成略厚的圆片，装入馅合成半圆形捏严口，用碗边划半圆割齐角边。码屉上笼旺汽蒸制20分钟即成。

特点：扁半圆形，醇香利口。

62. 水煎锅贴

主料：小麦面粉500克，五花猪肉500克，韭菜200克。

调料：姜末20克，酱油15克，精盐6克，香油20克。

制法：1. 面粉对温水和成面团，蒙湿布稍饧。猪肉洗净剁成碎末，加入姜末和酱油拌匀腌味。韭菜择洗净，控去水，切成末；放入猪肉内掺和匀，淋香油撒精盐调对成馅。

2. 饧面团上案揉光润，出条揪成50个面剂子，压扁擀成面皮，装馅合拢，用手指捏严两边，中央留空成坯。

3. 平煎锅上火，淋少许素油；码上锅贴坯，注入开水在坯腰下三分之一即可；水淀粉调稀均匀浇入锅内，加盖水煎15分钟，水尽底呈金黄色即成。

特点：贴底酥黄，焦香味鲜。食用时用平铲盛出装盘，锅贴个个相连，整齐排列。浇蒜醋汁味道更佳。

63. 三合面糊饼

主料：小麦面粉100克，玉米面200克，小米面200克，绿韭300克，绿豆芽200克，虾皮100克。

调料：姜末10克，精盐15克，香油50克。

制法：1. 三种面料掺和均匀，加温水调成稠糊状，静置20分钟。韭菜择洗净切末，绿豆芽掐根去头洗净，入沸水汆透，拔凉断热，捞出挤水剁碎末；虾皮用开水烫2分钟捞出。

2. 韭菜和绿豆芽拌和，放入虾皮和调料拌和均匀成馅码。

3. 平煎锅上火，淋少许素油抹匀，用手勺将饸糊摊在锅中，抚平后铺上一层馅码，用平铲稍压；加盖文火焖5分钟，焖熟即成。

4. 用平铲拖入盘中，手托而食。摊制糊饼一般0.5厘米厚，直径10厘米左右即可。

特点：少油清素，托菜鲜嫩。

64. 糊　　煽

主料：小麦面粉200克，豆面100克，西葫芦500克，鸡蛋6个。

调料：精盐10克，蒜醋汁30克。

制法：1. 西葫芦刮皮去瓤，在擦床上擦成细丝，装容器，加入两种面料，打入鸡蛋搅成稠糊，加入精盐，稍饧。

2. 平煎锅上火，注入素油 100 克，三成热油温；用手勺盛糊放入煎锅，摊成 10 厘米长的舌形饼，底部定型翻面煽煎另一面。煽制熟出锅装盘，蘸蒜醋汁食用。

3. 糊煽源于山西，是菜饭合一的煽制特色面食。煽制时要掌握好火候，以文火煽熟，糊煽表皮不糊不焦，微黄软嫩，1 厘米厚度，口味最佳。

特点：淡黄舌形，酸辣软嫩，清新。

65. 临猗肉饼

主料：小麦面粉 500 克，鲜猪五花肉 500 克，粗粉条 100 克。

调料：葱花 150 克，酱油 20 克，精盐 5 克，花椒、大料粉各 15 克，香油 50 克。

制法：1. 面粉对温水 200 克划成穗子揉成面团，再用温水 80 克分次搌扎面团至上劲筋软、稍饧。猪肉洗净剁成碎末装容器，加入葱花、酱油和椒料粉拌匀。粗粉条开水泡发，剁碎放入馅盆；加入香油和精盐，顺一个方向将馅料抽成上劲的馅心，静置 10 分钟。

2. 饧面团上案分成 10 个面剂，压扁擀成边薄中间稍厚的面皮；一手托皮，一手装馅，提面捏细褶收严口制成坯饼。

3. 平煎锅上火，淋少许素油；将饼坯逐个放入，用 4 个手指背面轻压饼坯，煎烙至饼底定型用平铲反面，淋些素油，用平铲压扁饼坯，烙至熟即成。

特点：油亮薄圆，醇香上口。

66. 石 头 饼

主料：小麦面粉500克，黑芝麻籽50克，精盐10克，苏打粉适量。

制法：1. 将料全部掺和在一起，用温水调成干稠面糊，静置30分钟，搅上劲。

2. 小圆石头60个，清洗净；置于铁网上用火烧热。用手勺盛稠面糊均匀地浇淋在石头上，以蒙住石头为宜，不可厚。石烹2～3分钟，移饼离石即成。

3. 石头饼历史久远，民间流传的青石板上烙大饼，其实就是古老的“石烹”。是陶器时代前面食制作的主要手段，至今民间人们走亲串户仍是不忘带上各家的石头饼相互赠送。

特点：薄厚均匀，干香微咸。

67. 临汾酥饼

主料：小麦面粉500克，稀酵面150克，食用碱适量，精盐10克。

制法：1. 用温水调对稀酵面，加入面粉和成面团，蒙湿布发面。植物油200克加入干面粉100克和精盐调成生酥。

2. 发面对碱水中和揉光润，用杖擀成大片；将生酥均匀地涂抹在上面，提面卷成条，用手压至1厘米厚；呈扁长条，用刀切成15个三角形，捏严切口成饼坯。

3. 饼鏊烧热抹少许素油，将饼坯码上，烙制两面焦黄；出鏊立入炉圈，余火烤10分钟即成。

特点：焦黄角形，酥松。

68. 合面煎饼

主料：糜子面150克，小米面150克，豆面50克，荞面50克，小麦面粉100克，酵面汤200克、食用碱适量，精盐6克。

制法：1. 把5种面料装盆掺和，调入酵面汤对温水拌干糊；加盖发糊。

2. 发糊对碱水中和，加入盐稍饧，呈溜糊状。煎饼鏊上火，手离鏊鼓肚5厘米感觉有热力；抹匀素油，用手勺盛溜糊摊倒在鏊肚，顺溜糊下滑用平铲抚成0.5厘米厚，直径15厘米的圆饼，加盖焖煎3分钟，去盖，用平铲沿饼边顺圆铲起合成半圆即成。佐以炒菜食用。

特点：柔软可口，蜂窝细密。

69. 春　　饼

主料：小麦精面粉500克，香油50克。

制法：1. 用温水将面粉划成面穗子，糅揉成面团；再分次淋温水用拳扎制成上劲、稍软面团，蒙湿布饧面20分钟。

2. 饧面团揉光润，搓条揪出20个面剂，团圆压扁。取一扁剂一面蘸匀香油，合在另一扁面剂上，用杖擀成直径25厘米的饼坯。

3. 平底饼锅上火，文火烧热；杖挂饼坯放入锅中，文火干烙。见饼面起泡，双手提翻烙制另一面。两面均烙呈定型乳白色时，用手找准气口揭开合饼，留少量饼边不要全部分开，再复原形出锅放入盘中即成。此饼称为一合饼。

4. 食用春饼一般要备下韭菜炒鸡蛋、素烧绿豆芽、扣肉或酱肉，以及必不可少的大葱和甜面酱。烙制春饼要控制好火候，绝不能烙黄烙焦。食用前务必上笼旺汽蒸制6～8分钟。取一合饼分两张，铺在平盘中一张，顺溜码上菜料卷成长筒，一手扶饼一手将底口折住，送入口中。

特点：饼薄欲透、筋韧，卷菜料食法别具一格。

70. 大　　饼

主料：小麦面粉1000克，精盐15克。

制法：1. 面粉对温水和成面团，手握空拳蘸温水将面团扎制筋软，蒙湿布饧面20分钟。

2. 饧面团上案揉匀拉长条，用杖擀成长方片，涂油撒精盐；三折叠起，再擀成长方片，涂油。反复三遍后叠起双手压搓成圆形，用杖两面擀成直径50厘米的大饼坯。

3. 平底大饼锅上火烧热，淋少许素油，饼坯挂杖平放锅中，烙制底面定型转饼，翻饼，刷油。要三翻六转两摔，烙制大饼充气胀鼓为佳。烙熟出锅摔于案上，用刀切成10块三角形饼即成。

特点：焦黄层多，面香顺口。

71. 窝　　饼

主料：小麦面粉500克，精盐6克。

制法：1. 面粉对温水和成面团，手蘸温水搌扎上劲成稍软面团，蒙湿布饧面20分钟。

2. 饧面团上案揉匀，分成4个面剂。取一面剂拉长，用

杖擀成长条片，涂油撒精盐，卷成面卷。双手逆向拧转面卷后压扁，擀成圆饼坯。

3. 平底饼锅上火，文火匀烧饼锅，淋入少许素油，饼坯平放锅中，烙制、刷油，三翻六转两摔烙熟。双手提饼摔松；沿饼边搓合隆起。反复几次将饼摔搓成丝丝缠绕，呈鸟窝状，装盘上桌即成。

特点：色金黄，酥脆香。

72. 太 谷 饼

主料：小麦面粉 500 克，酵面汤 150 克，芝麻酱 200 克，花椒盐 10 克，白芝麻 100 克，食用碱适量。

制法：1. 面粉放入酵面汤对温水和成面团，蒙湿布发面。芝麻酱用麻油调稀。

2. 发面团对碱水中和揉光润，用杖擀成长方形面片；均匀涂抹上稀芝麻酱，撒上椒盐，折成三叠；再擀成长方形，涂抹芝麻酱；将面片折起 5 厘米，顺势折叠成方条，分成 5 份，捏压边搓于底成圆，擀成 0.5 厘米厚的饼；将饼的一面拍满白芝麻即成饼坯。

3. 平底饼锅上火，文火烧匀，淋少许素油，码入饼坯，芝麻在上，烙制两面定型微黄，离锅立码于炉圈内，余火两面烤制 10 分钟，烤熟即成。

特点：酥香嫩软。

73. 闻 喜 饼

主料：小麦精面粉 500 克，葱花 100 克，精盐 20 克。

制法：1. 精粉对温水和成面团，手蘸温水反复搓扎面团，成上劲软面团，蒙湿布饧面30分钟。

2. 饧面团揉匀搓条揪成20个长条面剂，刷满油。取条剂子横于案上，用杖擀成薄面片。左手提拉面片向左延伸，右手压住面片；反过来右手提拉面片，左手压面。将一小长条面剂子擀拉提压成1米多长、10厘米宽的透明面膜。用手指蘸精盐点于面膜的一端，码上一小撮葱花上下包滚至三分之二处，余下三分之一面膜顺向包滚完。制成的饼坯，形似印度人的布包头状。

3. 平底饼锅上火，文火烧热淋入些素油，码入饼坯，煎烙定型色呈微黄；离锅放在炉圈内，余火两面烤制8分钟左右即熟。

4. 饭店、家庭制作可使用烤箱，温度定在300℃，烤制12～15分钟即成。

特点：形似头包，金黄酥软，饼中有空。

74. 长子喜饼

主料：小麦精面粉500克，酵面汤200克，碱10克，白糖50克，豆油50克。

制法：1. 酵面汤加入白糖和豆油调和匀，放入精粉和成面团，再将碱面揉入面团，揉匀，揉至光润。蒙湿布稍饧。

2. 饧面团上案加干面粉搓揉上劲搓条，揪成18个面剂子，揉团成坯。

3. 平底饼锅上火，文火烧热，将团坯轻摔入锅，平铲压成1厘米厚，定型翻面，继续干烙定型。用刷子将饼两面涂

少许豆油码入炉圈内烤熟即成。

特点：面红边白，高桩微甜。

75. 发蛋摊饼

主料：小麦面粉300克，鸡蛋300克，精盐6克，小苏打适量。

制法：1. 将鸡蛋打入面粉中，加精盐和苏打水搅成稠糊，静置10分钟。

2. 平底饼锅上火，淋入些素油，文火烧热，用手勺盛面料糊在锅中摊成直径10厘米左右的圆饼，定型翻面，摊煎成两面金黄色熟透即成。

特点：圆黄软香。

76. 水贴饼

主料：黄玉米面400克，黄豆面100克，小苏打粉适量。

制法：1. 两种面粉掺和，用开水烫拌成干糊，加入苏打粉搓扎匀，在和面盆内摔团上劲，静置10分钟。

2. 坡底铸铁锅上火，涂抹素油在锅帮。挖团面料，双手颠圆甩贴在锅帮上。逐个做完。锅底加入开水，近饼即可。加盖中火水焖煎至水将干，改文火焖熟。揭盖，淋少许素油，中火煎至焦边即成。

特点：形圆自然，软香边酥。

77. 五台麻叶

主料：小麦面粉500克，明矾、碱、精盐适量，红糖150

克，胡麻油2500克。

制法：1. 矾、碱和盐用温水260克冲化和入面粉中揉成面团，蒙湿布饧面1小时。红糖加少许面粉对水捏合成软团。

2. 将饧面团在盆内扎、拉、摔、揉，上劲，置案搓条分成20个面剂子。掐块糖面按合在面剂上，用杖擀成长15厘米的长圆形，用刀在圆的三分之二处各点一刀成叶坯。

3. 胡麻油烧至九成热，双手提抻面叶顺进油锅，糖面在上。油翻顶叶，用长筷点按面叶两端，中央隆圆捞出滤油装盘即成。

特点：甜咸可口，酥软。

78. 春　　卷

主料：小麦面粉500克，熟鸡胸脯肉300克，韭菜300克，绿豆芽300克，酱油10克，精盐10克，香油50克，姜末10克

制法：1. 面粉加入精盐5克对温水和成面团，手蘸水反复搓扎成上劲软面团，稍饧。酱鸡肉撕成细丝；韭菜择洗净切寸段；绿豆芽掐根去头洗净，三料装盆，加入酱油、精盐、姜末和香油拌匀　水淀粉加少许开水调成稀糊淋入料盆拌匀成馅。

2. 凸饼鏊上火，文火烧成温热。一手抓面团在鏊心转抹一下提起，成直径15厘米的薄皮；一手用竹筷夹馅码在皮上，用手揭皮折包成长方形卷坯。逐个制完。长度均在8厘米左右。

3. 锅上火注入素油 500 克，烧至六成热，放入卷坯炸制，呈油红色时捞出滤油码盘上桌即成。

特点：油红色，长方形，见棱见角，外酥里嫩，鲜香味醇，馅心淋稀糊蒙是保证其鲜嫩，凸鏊是制皮的绝佳器具。

79. 炸 糊 窝

主料：小麦面粉 200 克，糜子面 100 克，黄豆面 50 克，小米面 50 克，胡萝卜 300 克，土豆 200 克，精盐 15 克，香油 50 克，鸡蛋 20 个，葱、姜末各 15 克。

制法：1. 胡萝卜刮皮去蒂在擦床上擦成细丝；土豆削皮擦成细丝。两丝装盆加入葱姜末、精盐、香油拌匀。将 4 种面料掺和匀拌入两丝中，搅匀，静置 10 分钟。呈稠糊状。

2. 胡麻油锅上火烧至四成热，用手勺蘸过油盛多半勺糊，把一个鸡蛋打在勺糊上，手勺放入麻油中文火炸制，待勺内菜糊定型轻摆手勺即可离油。菜糊窝漂于油上文火炸制熟即成。

特点：形似窝，窝中有蛋，嫩软。

80. 运 城 炸 糕

主料：小麦面粉 500 克，白糖 200 克，熟黑芝麻 100 克，碱水适量。

制法：1. 面粉用开水烫拌揉和成面团，蒙湿布稍饧。熟黑芝麻用杖擀压碎合入白糖，加少许干面粉掺和匀，成粉馅。

2. 饧面团上案揉匀搓条揪成 20 个面剂子，团圆压扁；

用手指捏成倒伞形，装入粉馅合拢捏严揉圆稍压成扁圆形，制成糕坯。

3. 油锅上火烧至四成热，将糕坯蘸满碱水放入油锅炸熟，呈酥黄色出锅滤油装盘即成。

特点：扁圆酥黄，软甜香。

81. 排　　叉

主料：小麦面粉500克，碱、精盐各15克，黑芝麻50克。

制法：1. 面粉加入碱和精盐对水和成面团，蒙湿布饧面10分钟。

2. 面团上案揉匀，用杖擀成长方形面片，展开匀撒黑芝麻，再卷擀成0.1厘米厚的面片，用刀划切成8厘米宽的长片；叠起用刀切成4厘米宽的片段，两片一对，中央竖切一刀；将面片头穿刀孔而过拉向另一端，另一面片头折另一端，呈两边拧花中空形，成排叉坯。依次制成坯。

3. 油烧至四成热，放入排叉坯炸制，呈金黄色，炸透出锅滤油，置凉后食用。

特点：金黄形美，酥脆咸香。

82. 油　　枣

主料：小麦面粉300克，酵面汤150克，黄豆面50克，土豆300克，红糖100克，碱适量，白砂糖100克。

制法：1. 面粉、黄豆面掺和匀，对入酵面汤、碱水和成面团，稍饧。土豆削皮上笼蒸熟制成泥，掺入红糖，一同揉

入面团中，揉匀，静置 10 分钟。

2. 面料团上案揉光搓成直径 2 厘米的圆条，用刀切分成 3 厘米的段即成枣坯。

3. 麻油锅上火烧至四成热，放入枣坯炸制熟，呈油红色捞出滤油；滚上白砂糖即成。

特点：酥软香甜，形如红枣。

83. 麻　　花

主料：小麦面粉 1000 克，碱、精盐各 15 克。

制法：1. 面粉放入碱、精盐、水，和成面团，蒙湿布饧面 1 小时。

2. 饧面团上案揉匀，分成 10 个面剂子。把面剂子搓成竹筷粗，60 厘米长的细条，一手按住条的端头，一手用掌搓条拧上劲，提起两端面条自然拧成麻花坯。

3. 麻油锅上火烧至五成熟，顺直放入麻花坯炸制，呈油黄色至熟，捞出滤油。自然冷却后即可食用。

特点：形长抱拧，酥脆咸香。

84. 大同黄米糕

主料：软黄米面 500 克，碱水适量，白糖 100 克。

制法：1. 黄米面用开水烫拌和成面团，上笼蒸制 20 分钟。出笼蘸水拉摔上劲，至拉长 1 米不断为佳。搓条分成 10 个面剂子，揉圆掌压成扁圆糕坯。

2. 麻油锅上火烧至四成热，把糕坯在碱水中蘸过，放入油锅中炸制。炸呈金黄色鼓泡捞出抖净余油装盘，撒上白

糖即成。

3. 大同黄米糕是用新鲜软黄米，经烫、蒸，拉摔和炸制法完成的。它无馅，外酥内软，细腻糯香。在拉摔要面时一定要耍透。

特点：金黄形圆，酥糯细软。

85. 小米稀饭

主料：沁州黄小米250克，黄豆粒100克，柳林红枣200克。

制法：小米、黄豆粒和红枣洗净。粥锅上火加入清水3500克，烧开后放入米豆枣。旺火煮15分钟，文火焖煮15分钟，熄火焖15分钟即可食用。

小米稀饭不能太稠，汤是汤，米是米才好，汤浓香米软润最佳。佐酱菜味道更美。

特点：黄灿喷香。

86. 和子饭

主料：小米50克，黄豆50克，小麦面粉100克，豌豆面50克，土豆100克，豆角100克，大白菜100克，胡萝卜100克。

调料：葱花20克，精盐20克，花椒粒10克，香油20克。

制法：1. 小米和黄豆洗净放入5000克清水中煮制。土豆削皮切成1厘米的长方条；豆角掐尖抽丝洗净切5厘米长段；大白菜洗净切成条；胡萝卜刮去皮，去蒂切滚刀块。面

粉和豆面掺和匀对水和成面团，蒙湿布饧面20分钟。

2. 小米和黄豆煮制六成熟时，放入豆角、土豆和胡萝卜。面团上案揉光，用杖擀成大面片，切成长柳叶面。

3. 豆角煮熟时放入大白菜和长柳叶面，放入精盐调好口。煮熟断火。

4. 煸锅上火烧热，注入50克素油，放入花椒粒，炸出香味捞出，投入葱花起锅离火将热油炝入米面锅中，淋入香油搅均匀即成。

5. 根据地区不同，季节不同在用料上亦可适时择料。如吕梁一带的和子饭里有大麦米、南瓜等；大同一带的和子饭里不是柳叶面而是短面条等。总之用料广泛，味道各异，但其制法基本一样，属地方风味食品。

特点：饭菜一锅，营养丰富。

87. 三 麦 粥

主料：大麦粒150克，小麦粒150克，莜麦粒150克。

制法：1. 把三种麦粒掺和碾压扁，也可用结实的圆瓶子分别把三种麦粒滚压扁，以扁破露白为好。

2. 煮锅加水3500克烧开，放入压好的三种麦料。旺火煮制10分钟，文火焖煮60分钟，焖20分钟即成。

特点：滑爽，麦香味浓。

88. 晋阳八宝饭

主料：黄米400克，红高粱米50克，黍米50克，红枣250克，花生仁100克，栗子仁100克，莲子仁50克，瓜子仁

100 克，白糖 100 克。

制法：把三种米料淘洗净，煮锅注清水 4000 克烧开后下入三米料。旺火煮 20 分钟，中火煮 10 分钟；放入红枣、花生仁、粟子仁、莲子仁和瓜子仁，中火煮 10 分钟，文火焖煮 90 分钟。煮制过程中用勺转搅锅底，以免焦底。煮熟后撒入白糖搅匀即成。

煮好的八宝饭比一般的饭要稀，比一般的粥饭要稠，黏稠无汤。一定要掌握好水量和火候。因用料取自山西故称晋阳八宝饭。

特点：黏稠喷香，营养丰富。

89. 酸 汤 面

主料：小麦面粉 500 克，西红柿 500 克，白菜 100 克，菠菜 100 克，香菜 20 克。

调料：葱花 15 克，酱油 10 克，精盐 10 克，老陈醋 15 克，胡椒粉 20 克，花椒粒 10 粒，香油 30 克，味精 10 克。

制法：1. 面粉对凉水和成面团，蒙湿布稍饧。西红柿洗净开水烫过撕去皮，切片；白菜和菠菜择洗净，切宽丝；菠菜切 5 厘米长段；香菜择洗净切末。

2. 汤锅注清水 2500 克上火、放入西红柿片，烧开煮飞。面团上案揉光，用杖擀成大片，折叠后切细面条，下锅煮熟。

3. 煸锅上火烧热，注入素油 50 克，放入花椒粒炸出香味捞出。葱花炝锅，放入白菜和菠菜煸炒，再放入酱油、精盐、味精和老陈醋炒匀；连汤带菜一同烹入汤面锅中，撒胡

椒粉和香菜末，淋入香油搅均匀即成。

4. 酸汤面是祁县一带居民在寒季里常食的面食。其汤味酸辣，汤宽面秀，菜味多且色美。菜料经炒过烹入汤的倒炝锅制法是味道特别的主要窍门。

特点：汤宽色艳，酸辣适口。

90. 太谷拌汤

主料：小麦面粉300克，大白菜叶300克，香菜末20克。

调料：葱花20克，酱油10克，精盐6克，味精10克，花椒油15克，香油25克。

制法：1. 白菜洗净切成丝放入汤锅中，加清水1500克烧开。面粉装入一个大浅盆，一手蘸水甩淋在面粉上，一手不停地晃动浅盆，至干面粉全部滚成小松子仁般的松散团穗。放入白菜汤锅中煮熟后熄火，调入精盐和味精调好口。

2. 煸锅上火注入花椒油和香油烧热，炝入葱花，煸出香味点入酱油。汤沸，倒入面锅中，撒香菜末搅均匀即成。

3. 拌汤俗称疙瘩汤是北方居民常食的面食。在制法上主要是淋水晃盆的功夫，摇晃出来的面疙瘩大小要均匀。最后的泼油与和子饭泼油制法是一样的。

特点：滑润，乡村风味。

91. 羊油面茶

主料：小麦面粉500克，羊脂熟油200克，瓜子仁50克，葵花子仁50克，黑、白芝麻各30克，精盐10克。

制法：1. 炒锅上火文火烧至三成热，放入熟羊油100克，再放入面粉不停地翻炒。顺锅边分次淋入另一半熟羊油，放入精盐将面粉炒熟，呈微黄色盛入盘中。

2. 两种子仁入锅干炒熟。黑白芝麻干炒熟后用杖擀压成碎末。

3. 取碗一个，盛入两汤勺炒面，加入些黑白芝麻末，用凉白开水澥开，再用沸水冲入碗中，用汤勺搅匀，撒上些熟瓜子仁和熟葵花子仁即成。

特点：鲜香味咸，风味特别。

92. 合面枣茶

主料：小米面100克，玉米面100克，黄豆面100克，黍米面100克，小麦面100克，焦枣200克，核桃仁50克，香油50克。

制法：1. 净炒勺上火，文火烧至三成热，放入掺和匀的5种面粉料。边翻炒边顺勺帮淋入香油，炒匀炒熟，盛出装盘。焦枣擀压成粉，过罗去浮皮，把枣末掺入炒面中。核桃仁用刀剁成黄豆般大的碎粒，上火干炒熟盛出装碗。

2. 盛二汤勺炒面入碗，用沸水冲搅成糊状，撒上一些核桃粒即可食用。

特点：色红，香甜。

93. 土豆山药糊

主料：干土豆粉300克，干山药粉200克，百合干50克。

制法：1. 把两种粉料掺和匀对温水拌成干糊状，静置

10 分钟。百合干洗净沸水烫泡 10 分钟。

2. 取碗 10 个，分别装入粉糊，把烫发的百合码几片在碗糊上。上笼旺汽蒸制 20 分钟，蒸熟即成。

特点：晶莹剔透，润口。具有食疗保健功能。

94. 烩　　饭

主料：熟大米饭 500 克，白萝卜 200 克，香菜 50 克。

调料：葱末 20 克，酱油 10 克，精盐 8 克，味精 6 克，花椒油 50 克，醋 10 克。

制法：1. 白萝卜洗净切丝，香菜择洗净切末，大米饭用手抓散。

2. 锅上火注入花椒油烧热，烹入酱油和醋，注入清水 1500 克；放入白萝卜丝烧开煮熟后，放入大米饭，调入精盐和味精。汤沸，撒入香菜末和葱末即成。

特点：汤宽米香。

95. 羊　汤　面

主料：小麦面粉 200 克，豆面 300 克，鲜羊肉 300 克，大白菜叶 300 克，香菜 50 克。

调料：酱油 10 克，精盐 10 克，醋 15 克，胡椒粉 10 克，羊排骨汤 1500 克，葱白丝 20 克。

制法：1. 两种面粉掺和匀对凉水和成面团，蒙湿布稍饧。羊肉洗净切薄片；大白菜洗净用手撕成片；香菜择洗净切 1 厘米长碎段。

2. 羊骨汤上火烧开撇净浮沫。面团上案揉匀擀成大

片，切条叠放，切成边长 3 厘米的三角形片。把面片和白菜叶放入羊汤中，加入酱油、醋、精盐。面片煮制八成熟时汆入羊肉片，搅匀，见羊肉变色断生即撒入香菜和葱丝；锅离火撒入胡椒粉即成。

特点：汤鲜，面香，肉嫩。

96. 馄　　饨

主料：小麦精面粉 500 克，三肥七瘦鲜猪肉 400 克，水发台蘑 100 克，虾皮 50 克，紫菜 30 克，香菜 50 克。

调料：葱、姜末各 15 克，精盐 20 克，猪棒骨汤 5000 克，老陈醋 20 克，胡椒粉 20 克，酱油 10 克，香油 20 克。

制法：1. 面粉对水和成面团，蒙湿布稍饧。猪肉洗净剁成碎末，加入酱油、葱姜末和精盐 3 克拌匀腌渍。台蘑去蒂洗净剁成碎末；虾皮用开水烫泡 1 分钟，捞出；紫菜用手撕成小片；香菜择洗净切 1 厘米长碎段。猪肉末加入台蘑末掺合，边对入猪骨汤边顺一个方向抽搅上劲，呈稠肉糊状，静置 20 分钟成馅心。

2. 面团上案揉光润，用杖擀成 0.1 厘米的大薄片，划切成 5 厘米宽的条，叠放一起，用刀切成梯形片，制成面皮。取竹筷一根，一手托一齐面皮，用筷挑一条馅放在面皮下端转筷卷皮抽筷，手指捏挤卷口合拢为一即成馄饨坯。

3. 取碗数个，依次放入虾皮、紫菜、香菜、精盐、陈醋、胡椒粉和香油，做成碗底料。

4. 骨汤锅上火烧开，放入馄饨坯煮熟。先用手勺分别在碗料中倒入少许骨汤，澥好碗料，再连汤带馄饨盛入碗

中搅匀即成。

特点：汤面各半，清汤明料，皮薄欲透，鲜香顺口。

97. 米豆面稠粥

主料：小米 100 克，豌豆 100 克，莜麦面 200 克。

制法：1. 小米和豌豆洗净，放入煮锅，加清水 1500 克烧开，旺火煮制 5 分钟，改文火煮至熟烂。

2. 莜麦面用凉水浸透，搅成稀糊；浇淋入粥锅中，用手勺不断转搅，煮至浓稠即成。

特点：香稠沙软。

98. 黄 米 藕

主料：闻喜莲藕 5 节（约 2000 克），软黄米 300 克，白糖 100 克，玫瑰酱 100 克。

制法：1. 软黄米用温水浸泡 10 个小时。藕刮去皮断去蒂节冲洗净。

2. 将泡好的黄米捞出灌满藕孔，用竹筷压实放在盘子中，撒上白糖上笼旺汽蒸制 1 小时，至莲藕酥烂出锅，自然置凉。切厚片布玫瑰酱即成。

特点：白圆黄点，糯香无渣。

99. 土 豆 酥 球

主料：土豆 500 克，核桃仁 100 克，精盐 7 克，水淀粉适量，白糖 50 克。

制法：1. 土豆洗净上笼蒸熟，卸笼揭皮用手攥捏成泥，

调入水淀粉和精盐，静置片刻。核桃仁压成大小均匀的粒和入白糖成馅。

2. 土豆泥分成30个球，球在一手掌中，用另一手食指扎出窝洞，装入核桃仁糖馅后攥握封严制成坯球。

3. 麻油锅上火烧至四成热，下入坯球炸成黄色，捞出滤油装盘即成。

特点：球黄酥软，咸甜适口。

100. 糜米金银团

主料：糜米300克，酵酸菌头适量，软黄米面200克，江米面200克，核桃仁50克，葵花子仁50克，枣花蜂蜜100克，芝麻30克，面粉少许。

调料：白糖50克，桂花酱50克。

制法：1. 糜米淘洗净含入酵酸菌头对少许温水，加盖封严置温热处发酵。核桃仁、葵花子仁和芝麻炒熟压碎，加入蜂蜜、白糖、桂花酱和面粉制成硬泥馅。黄米面烫拌搋团揉熟；江米面加水和成干糊团，稍饧。

2. 黄米面团分60份，搓圆捏饼包馅制成60个小汤团坯；江米面如法制成60个小汤团坯。

3. 酵糜米放入煮锅中，加开水2000克，烧开打散酵米，放入金银小汤团坯，手勺缓缓推搅，煮至汤团鼓胀饱满即离火盛装入碗即成。

4. 制作酵酸糜米时要保持温热均衡，发透发匀，发出香酸味最好。汤团不做馅团成小球口味也很好。

特点：香酸净口，两糯味异，色艳形美。

酱汁汤及菜码果味

1. 小炒肉卤

主料：瘦猪肉 500 克。

配料：冬笋 50 克。

调料：葱花 50 克，姜末 10 克，酱油 100 克，精盐 5 克，蒜片 20 克，大料 10 克，料酒 30 克。

制法：1. 将猪肉洗净切成杏仁形大的圆瓣，放入酱油、姜末和精盐抓匀入味。冬笋切成碎片。

2. 煸锅上火烧热，注入色拉油 100 克，烧至三成热，放入大料。待九成热时放入冬笋和猪肉急火爆炒，投入葱花和蒜片，烹入料酒；搂翻几下熟即出锅盛入大碗中即成。

特点：咸香利口，色浓不腻。

2. 小烧肉卤

主料：带皮五花猪肉 500 克

调料：葱段 15 克，姜片 15 克，大料 10 克，白糖 20 克，酱油 50 克，精盐 6 克，料酒 20 克。

制法：1. 将五花肉刮净皮洗净，切成 2 厘米长的方形长块，入沸水汆去浮腥，捞出沥水。

2. 净锅上火注入色拉油 50 克，放入白糖稍炒，再放入猪肉中火翻炒。待肉皮变色注入酱油和料酒，放入葱姜、大

料和精盐，汤沸几遍加入开水，以稍没过肉即可；文火炖至熟烂即成。

3. 小烧肉卤也可加些海带片等配料，根据时令和口味配料均可。刀削面、坯糕和切面等浇小烧肉卤味道很好。

特点：红亮酥烂味香。

3. 宽汁肉末卤

主料：肥瘦猪肉500克。

配料：台蘑50克，鲜豌豆粒50克，冬笋50克，鸡汤750克。

调料：葱、姜末各15克，酱油30克，精盐10克，料酒20克，香油10克。

制法：1. 肥瘦猪肉洗净剁成末；台蘑沸水烫发去蒂洗净剁成末；冬笋剁碎末；豌豆洗净。

2. 煸锅上火烧热注入色拉油50克，烧至五成热时投入葱姜末，煸出香味放入猪肉末、台蘑末、冬笋末和豌豆翻炒。待肉末煸熟烹入酱油和料酒，汤沸注入鸡汤，旺火烧开。将调稀的水淀粉淋入汤中，放入精盐调好口。旺火煮至汤浓料匀，淋香油，盛入锅子中即成。

特点：宽汁似粥，料末悬浮。

4. 海三鲜卤

主料：水发灰参150克，大虾肉150克，水发鱿鱼150克。

配料：玉米笋100克。

调料：葱、姜末各20克，酱油30克，精盐5克，料酒30克，老陈醋6克，熟猪油100克，鸡汤300克，花椒油10克，胡椒粉10克。

制法：1. 海参、虾肉、鱿鱼洗净，切成拇指甲大的坡刀片；入沸水爆汆一下，捞出沥水。玉米笋切成长圆片。

2. 煸锅上火放入熟猪油烧热，炝入葱姜末，放入三鲜片旺火翻炒，烹入老陈醋、料酒20克、酱油20克，文火煨至熟烂，出锅盛入锦子中。

3. 净锅上火注入鸡汤，放入精盐、酱油10克和料酒10克烧开；撇去浮沫下入玉米笋片，汤沸放入煨熟的三鲜片。用水淀粉勾芡，撒匀胡椒粉，淋入花椒油，搅匀，盛入盛子中即成。

特点：软烂鲜香。

5. 羊肉汆

主料：鲜羊末裆肉500克。

调料：葱花75克，姜末10克，酱油50克，精盐6克，料酒20克，老陈醋3克，鲫鱼奶汤300克，香菜末30克，胡椒粉6克。

制法：1. 羊肉洗净顶刀切成2厘米宽的薄片，用酱油10克和料酒10克抓匀。

2. 煸锅上火烧热，凉油溜锅，注入色拉油50克，放入姜末。油热出味，烹入酱油和料酒，放入鱼汤，加入精盐。汤沸撇去浮沫，汆入羊肉片，放入葱花。老陈醋、香菜和胡椒粉放入盛子中，将汆好的羊肉片连汤一同倒入盛子中搅匀即成。

3. 羊肉汆卤能保持羊肉的鲜味，较纯正和滑嫩。浇豆面条、杂面和红面搓鱼等是上好的面料；做莜面的蘸料更佳。

特点：爽嫩鲜香。

6. 羊肉臊子

主料：羊肉500克，台蘑100克。

调料：葱、姜末各15克，酱油15克，精盐6克，料酒20克，老陈醋4克，胡椒粉8克，干红辣椒10克，香菜末30克，花椒油20克。

制法：1. 羊肉洗净切成0.5厘米见方的丁，加入料酒和酱油各10克抓匀。台蘑沸水烫泡20分钟，发透去蒂洗净切成碎丁。

2. 煸锅上火注入色拉油100克，烧至八成热，放入羊肉丁、葱姜末煸炒。待肉丁变色注入适量清水，加入料酒、精盐、酱油和干红辣椒，文火炖制。待肉丁熟透后，放入台蘑碎丁燀制熟烂，点入老陈醋和胡椒粉，淋入花椒油掂翻匀盛入盆子中，撒上香菜末即成。

特点：香醇鲜爽。

7. 羊肝萝卜卤

主料：熟羊肝500克，白萝卜500克。

调料：葱、姜丝各15克，酱油25克，精盐10克，白糖6克，陈醋6克，胡椒粉15克，鸡汤750克，香菜末50克。

制法：1. 羊肝切成1厘米见方的丁，煸锅注少量油烧热，放入肝丁、葱姜末、酱油和白糖炒匀，加鸡汤50克，炖

至入味汁浓离火盛入碗中。

2. 白萝卜削去皮，去蒂切成1厘米见方丁。鸡汤锅上火烧开，放入白萝卜丁煮至熟软后，放入精盐、陈醋和胡椒粉；锅离火撒上香菜末。

3. 大碗盛半碗萝卜和汤，挑入刀拨面或拉面，面上浇羊肝卤，一卤两吃，两味同鲜，一红一白，赏心悦目。

特点：肝红酱香，萝卜清鲜。

8. 葱烧羊肉卤

主料：羊肉500克，洋葱头300克。

调料：姜末20克，酱油30克，精盐6克，料酒20克，陈醋6克，香油10克。

制法：1. 羊肉洗净切成拇指甲大的片。洋葱头剥去干皮洗净切成1厘米宽的方片。

2. 煸锅上火注入色拉油100克烧热，放入羊肉片和姜末旺火翻炒，烹入料酒和酱油，放入洋葱头片掂翻几次，撒入精盐、陈醋、香油，锅离火盛入大海碗中。

3. 揪片或掐疙瘩等面食浇葱烧羊肉卤很上口，配拔丝或猫耳朵炒食也很受人们喜爱。

特点：料重汁少，鲜咸醇香。

9. 回锅排骨

主料：鲜猪排骨1000克，香菇100克。

调料：葱段20克，姜片15克，酱油50克，精盐10克，料酒30克，白糖5克，陈醋3克。

制法：1. 排骨砍剁成 5 厘米长方块，入沸水汆透，捞出放入清水锅中，加入葱姜和精盐煮熟。香菇沸水烫发 20 分钟，去蒂洗净，坡刀一片两半。

2. 净锅上火，手勺撇盛煮排骨汤浮油入锅，放入香菇片焖熟；放入酱油、料酒、白糖和陈醋烧开，再将熟排骨下入汤中，旺火搂翻收浓汤汁盛入大海碗中。

3. 面盛大半碗，先浇上骨汤，再放上排骨 3 块、香菇 2 片。

特点：筋滑香烂的可口面食。

10. 鸡肉蛋黄卤

主料：酱鸡胸脯肉 300 克，熟咸鸭蛋黄 200 克，鲜豌豆 50 克，

调料：料酒 20 克，鸡汤 200 克，香油 30 克，精盐 10 克。

制法：1. 鸡脯肉切成豌豆般大的丁，豌豆洗净，鸭蛋黄用香油澥开。

2. 煸锅上火注入鸡汤和料酒，放入豌豆烧开煮熟，再放入鸡肉丁。汤翻投入精盐，淋入鸭蛋黄稀糊，用手勺推搅开锅汤沸即成。

3. 蛋黄卤是妇女们吃面极喜爱的浇头。拌其它酱卤汁，也要特意加个蛋黄卤以求其独特口味。浇豆面、切面或醮片均佳。

特点：红润清淡，口感独特。

11. 素 臊 子

主料：北豆腐 300 克，水发黑木耳 100 克，水发黄花菜

50克，冬笋50克，水发台蘑50克，鸡蛋250克，土豆100克，金钩海米100克。

调料：酱油10克，精盐15克，老陈醋10克，胡椒粉15克，味精10克，葱姜油20克，花椒油10克。

制法：1. 豆腐切成1厘米见方的丁，沸水煮2分钟捞出投入凉水中断热拔凉，捞出沥净水；下四成热油锅，炸成金黄色的油豆泡。木耳择小朵洗净，黄花菜去硬蒂切成寸段，冬笋切1厘米宽、3厘米长的薄片，沸水汆透；台蘑去蒂洗净切成抹刀小片，沸水烫透；金钩沸水烫泡10分钟，土豆去皮切成1厘米见方丁，鸡蛋打入碗中抽散。

2. 净锅上火注入清水，放入土豆丁、黄花菜、台蘑片；加入酱油、精盐和老陈醋烧开，煮至土豆熟后再放入木耳、冬笋和油豆泡，旺火煮制1分钟改文火，淋入蛋液，待蛋液定型用手勺轻推搅，改旺火放入金钩海米，倒入泡海米的鲜汤、投胡椒粉和味精，用调稀的水淀粉收汁，淋葱姜油和花椒油，盛入汤子中即成。

特点：口味鲜美，营养丰富。

12. 酸菜卤

主料：腌芥菜酸菜500克，北豆腐200克。

调料：葱末20克，精盐10克，蒜片20克，花椒油50克，香油20克。

制法：1. 北豆腐切成1厘米见方丁，入沸水煮1分钟，捞出投入凉水，反复3遍煮透拔尽。酸芥菜不要洗也不要挤水，切成碎末。

2. 煸锅上火注入花椒油烧热，炝入蒜片和葱末，放入精盐、适量清水，再放入酸芥菜末烧开煮熟。放入豆腐丁，淋入香油，盛入盛子中即成。

特点：味道鲜美，滑爽利口，酸嫩开胃。

13. 西红柿鸡蛋卤

主料：西红柿1000克，鸡蛋300克。

调料：葱末15克，蒜片20克，料酒15克，精盐15克，香油20克。

制法：1. 西红柿用开水烫过顺势撕去皮，去硬蒂切碎丁。鸡蛋打入碗中，加入葱末和料酒打散抽匀。

2. 煸锅上火烧热，注入色拉油100克，烧至七成热倒入蛋液，用竹筷划炒成丝；出锅盛入碗中。锅留底油，炝入蒜片，放入西红柿丁，加入精盐旺火烧开，改文火煨至熟，倒入蛋丝搅匀淋香油后盛入盛子中。

特点：卤汁浓，色美，味鲜。

14. 素　　烩

主料：豆角100克、胡萝卜100克，茄子100克，土豆100克，香干100克。

调料：葱、姜末各10克，酱油15克，精盐8克，味精10克，花椒10粒，香油20克。

制法：1. 将主料治净全部分别切成1厘米见方的丁。

2. 煸锅上火注入色拉油100克烧热，炝入花椒粒炸香捞出，再炝入葱姜末，放入酱油、精盐，加清水适量。先放入

豆角、胡萝卜、茄子和土豆丁，旺火烧开改文火焖烩熟后，再放入香干，用调稀的水淀粉勾芡，淋入香油，盛入碗子中即成。

3. 素烩是民间传统大众面饭浇头。多选用季节蔬菜烩制，其菜料新鲜，应季味浓。

特点：味正鲜嫩。

15. 三 鲜 素 卤

主料：水发台蘑 200 克，水发香菇 200 克，鸡蛋 300 克，草菇 100 克。

调料：葱、姜末各 20 克，酱油 40 克，料酒 30 克，精盐 5 克，陈醋 6 克，胡椒粉 10 克，味精 10 克，香油 20 克。

制法：1. 台蘑去蒂洗净一片为二。香菇去蒂洗净，十字刀片为四片。两料入沸水爆汆一下。鸡蛋打入碗子中打散，加入料酒 10 克，精盐 3 克，陈醋 2 克。草菇剁成碎末加入蛋液中，对入凉开水 100 克抽搅匀。旺汽上笼蒸制 10 分钟，卸笼用手勺将蛋羹削片几下，浸味。

2. 煸锅上火注入色拉油 100 克烧热，炝入葱姜末，放入台蘑和香菇翻炒，烹入料酒、陈醋，放入精盐、胡椒粉、味精、少许清水、酱油。汤沸，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇盖在蛋羹的碗子中即成。

特点：红中翻黄，鲜嫩。

16. 腐 丝 卤

主料：水发腐竹 400 克，冬笋 100 克。

调料：葱、姜末各 15 克，酱油 10 克，精盐 15 克，料酒 20

克，陈醋 10 克，蒜丝 20 克，花椒油 15 克。

制法：1. 腐竹切斜丝，冬笋切丝入沸水汆透；

2. 煸锅上火注入色拉油 100 克烧热，炝入葱姜末，放入两丝翻炒，烹入陈醋和酱油，投入精盐和蒜片，对适量清水，汤翻，注入料酒改文火焖至熟。腐丝油亮汤汁收浓，淋入花椒油掂翻盛入深盘中。

特点：油亮软润，醇香。

17. 辣刨豆腐卤

主料：北豆腐 500 克，鲜豌豆 50 克。

调料：葱丝 15 克，姜末 10 克，辣椒酱 20 克，酱油 15 克，精盐 4 克，料酒 30 克，蒜丝 15 克，干红辣椒 10 克，花椒油 10 克，陈醋 10 克。

制法：1. 北豆腐切骨牌块，入沸水煮 2 分钟，捞出投入凉水中拔透，捞出沥水。豌豆入沸水汆熟。

2. 煸锅上火注入色拉油 100 克，放入干红辣椒，炸出香味捞出。炝入姜末，煸透后放入辣椒酱炸透；放入豆腐块，用手勺刨成松子般的碎丁，烹入陈醋、料酒、酱油、精盐翻炒几下，加少许清水，放入豌豆。汤翻，用调稀的水淀粉勾芡，淋入花椒油，锅离火撒葱蒜丝，掂翻盛入大海碗中。

特点：红亮辣香，后味浓郁。

18. 鸡蛋酱油卤

主料：鸡蛋 400 克，绿韭 100 克。

调料：姜末 10 克，酱油 100 克，香油 10 克。

制法：鸡蛋打入碗中抽散，绿韭择洗净切成碎末加入蛋液中。煸锅上火注入色拉油 100 克烧至八成热，炝入姜末，倒入蛋液，用手勺划散炒透；烹入酱油，汤翻淋香油盛入大海碗中。

特点：醇香利口，浇过水面味道最佳。

19. 花 钱 卤

主料：月季花瓣 200 克，槐花 200 克，榆钱 100 克，鸡蛋 2 个。

调料：白糖 30 克，老陈醋 20 克，胡椒粉 10 克，精盐 10 克，葱姜油 30 克。

制法：1. 月季花瓣洗净。鸡蛋打入碗中，加水淀粉打成蛋糊。月季花挂糊，下油锅炸成金黄色捞出。槐花、榆钱冲洗净。

2. 锅注清水 1000 克，放入槐花和榆钱烧开；加入糖醋、精盐、胡椒粉，用水淀粉勾芡，淋入葱姜油。炸好的月季花放入汤盆中，将汤汁浇入盆子中即成。

特点：花香飘溢，酸甜适口。

20. 肉 末 炸 酱

主料：肥瘦猪肉 500 克，豆瓣酱 500 克。

调料：葱、姜末各 20 克，料酒 30 克，鸡蛋 100 克。

制法：1. 猪肉洗净剁成碎末，酱对入料酒 15 克澥匀。

2. 炒锅注色拉油 50 克烧热，放入肉末煸炒。炒散断水放入葱姜末稍煸，倒入酱，中火炸制。待酱水炸尽加入料酒

和鸡汤，文火煨制成金红色即成。

特点：醇厚鲜美。

21. 肉丁炸酱

主料：带皮五花猪肉500克，豆瓣酱400克，甜面酱100克。

调料：葱花20克，姜末15克，大料10克，料酒30克，鸡汤50克。

制法：1. 猪皮刮净肉洗净切成约1厘米见方的长丁，加料酒10克抓匀浸味。

2. 锅注色拉油50克烧至八成热，放入长肉丁、葱花、大料和姜末煸炒。待肉即熟时放入两酱，加入料酒和鸡汤，中火烧制2分钟，文火煨2分钟即成。

特点：肉香皮韧，酱香柔润。

22. 鸡 蛋 酱

主料：鸡蛋500克，黄酱300克。

调料：葱末20克，料酒10克，香油20克，熟猪油100克。

制法：1. 鸡蛋打在大碗中抽散，黄酱、葱末和料酒放入蛋液中搅拌匀。

2. 锅上火放入熟猪油，再加入素油50克烧热，将油晃匀后下入蛋液酱，快速翻炒，待成团糊状锅离火淋入香油即成。

特点：金红软嫩，鲜咸顺口。

23. 烩三鲜酱

主料：虾仁100克，鲜贝100克，黄玉参100克，黄酱300克。

调料：葱、姜末各20克，料酒50克，鸡汤150克，陈醋5克，熟猪油100克。

制法：1. 黄酱加料酒20克，鸡汤20克澥匀，旺汽上笼蒸制30分钟。虾仁抽去沙线洗净切成丁段；鲜贝去杂物入沸水汆透；玉参洗净切1厘米方丁，在沸水中汆透。

2. 煸锅注入熟猪油烧热，炝入葱姜末，烹入料酒和陈醋，注入鸡汤烧开；放入三鲜料旺火烧开改文火煨熟。最后放入蒸好的酱搅匀，改旺火收去浮汁即成。

特点：酱汁宽厚，咸鲜相宜。

24. 羊肉泼酱

主料：鲜羊肉500克，甜面酱300克，水发台蘑100克。

调料：葱花100克，姜末15克，料酒30克，酱油50克，鸡汤50克，陈醋8克，蒜末15克，香油20克。

制法：1. 羊肉洗净顶刀切成杏仁瓣片，加入料酒10克，陈醋3克抓匀浸味。面酱加入酱油、鸡汤和料酒澥匀，上笼旺汽蒸制30分钟。台蘑去蒂洗净坡刀切成小片。

2. 锅上火注入色拉油100克烧热，炝入姜末，放入羊肉和台蘑爆炒，烹醋下葱翻炒几次，撒蒜末，泼入酱汁大翻勾掂晃匀淋香油，出锅盛入大海碗中。

特点：肉鲜酱润，咸甜适口。

25. 香干酸辣酱

主料：寿阳香干100克，番茄酱150克，辣黄酱150克，鲜豌豆50克。

调料：葱末20克，料酒30克，鸡汤150克，精盐8克，熟猪油100克。

制法：1. 香干切成1厘米大的方丁，豌豆洗净。辣酱用料酒和鸡汤10克澥开。

2. 锅上火放入熟猪油50克，放入番茄酱中文火炸炒透，盛出装碗。净锅放入熟猪油，另注色拉油50克烧热，用一半葱末炝锅，放入澥好的辣酱文火炸透，盛出装碗。

3. 净锅注入鸡汤，放入香干丁和豌豆，调入精盐和葱末，旺火烧开改文火。焖熟干豆，倒入两味炸酱搅匀，文火熬汁浓出锅。

特点：酸鲜辣香。

26. 姜汁椒油酱

主料：芝麻酱500克，姜汁20克，花椒油50克。

配料：芥末油20克，精盐25克，味精10克，蒜泥20克，虾油10克。

制法：麻酱加花椒油、芥末油、虾油、味精搅匀，对入适量凉开水将麻酱澥稀澥至呈稠浓汁状，加入精盐、蒜泥和姜汁搅匀即成。

特点：主味麻酱，多味助香。适用于凉面、蘸食。

27. 香椿椒芽酱

主料：香椿芽400克，花椒嫩芽50克，芝麻酱400克。

调料：精盐25克，葱姜油20克，香油50克。

制法：1. 香椿芽和花椒芽用开水烫焖10分钟，滗去水撒入精盐10克腌渍10分钟，用捣子分次捣成泥

2. 芝麻酱放精盐、香油搅匀，分次加凉开水澥搅成稀糊状；加入椿椒芽泥掺和匀，淋搅葱姜油即成。

特点：醇浓鲜香，利口开胃。

28. 肉糜番茄酱

主料：鲜牛肉脊肉500克，番茄酱500克，洋葱头100克。

调料：白糖100克，胡椒粉20克，精盐30克，熟猪油100克，香油20克，料酒30克，姜汁10克。

制法：1. 牛肉洗净切薄片，用刀背砸成肉糜；加入姜汁、料酒和精盐10克搅匀浸味10分钟。炒锅上火放入熟猪油烧热，放入牛肉煸炒成散穗，盛入瓷子中，加入番茄酱、白糖、胡椒粉和精盐10克拌均匀，旺汽上笼蒸制30分钟，洋葱切末。

2. 煸锅注色拉油50克烧热，放入洋葱末煸炒，撒精盐10克，淋入香油搂翻点入瓷子料酱中即成。

特点：红润明亮，甜酸咸鲜。

29. 鸭油蟹子酱

主料：羔蟹子150克，甜面酱200克，黄酱150克，酱油

50克，鸭油150克。

调料：葱、姜末各20克，料酒20克。

制法：1. 羔蟹上笼蒸熟，卸笼揭壳取子；将甜面酱、黄酱、酱油澥匀，合均。旺汽上笼蒸制20分钟。

2. 炒锅上火放入鸭油烧热，葱姜末炝锅后放入蟹子，中火煸炒；烹入料酒，放入蒸酱，文火煨2分钟即成。

特点：子酱浓鲜。

30. 汤煮酸酱

主料：酸酱500克，羊骨汤300克。

调料：葱段20克，姜片15克，料酒20克，胡椒粉10克，精盐15克，干红辣椒5克。

制法：煸锅上火注入羊骨汤，加入葱段、姜片、干红辣椒，烧开汤翻多次捞出调料渣，加入料酒、精盐、胡椒粉，将酸酱徐徐淋入汤内，边淋边搅。煮制时不停地搅动，煮2分钟即成。

特点：清酸无油，开胃化食。

31. 葱油鸭料汁

主料：酱鸭脯肉200克，葱白段100克，小葱50克。

调料：酱油50克，精盐10克，料酒30克，味精6克，葱姜油30克。

制法：1. 酱鸭肉切成筷子头丁。葱白切成3厘米长段一剖两半。小葱择洗净切5厘米长的段。

2. 炒锅上火注入色拉油100克，放入葱白炸成金黄色

时捞出；放入鸭肉丁煸炒，烹入料酒掂翻盛入大碗中。锅回火上放酱油、精盐、味精，烧开后淋入葱姜油，倒入鸭丁碗中。净锅上火注油 200 克烧热，把小葱段放在漏勺中入油锅穿一下，葱表略软即可，装在小碗中。

3. 葱油料汁的制作可荤可素，浇拉面、切面等均独具风味。将面煮好捞入大盘中，边浇葱油鸭料汁边不停地拌匀面，不能粘连；拌匀断热汽装盘，码上几段小葱上桌即可。

特点：葱香浓郁。

32. 醋蒜麻酱料

主料：老陈醋 300 克，大蒜泥 300 克，芝麻酱 300 克。

配料：香油 50 克，精盐 20 克，味精 10 克。

制法：1. 芝麻酱加香油、精盐、味精搅均匀。陈醋合入蒜泥静置片刻。

2. 用醋蒜汁分次注入芝麻酱中，用竹筷搅成稀糊状。煮好的面出锅用香油抖拌，防止粘连；浇上醋蒜麻酱面料，码上些黄瓜丝即可上桌。

特点：醋辣香，是夏季用凉面料。

33. 红油芥末料

主料：雪里蕻 100 克，红油 400 克，芥末粉 100 克，榨菜头 50 克。

配料：精盐 15 克，酱油 20 克，花椒 10 克，酱豆腐 4 块，香油 20 克。

制法：1. 雪里蕻和榨菜洗净剁成细末。花椒干炒熟香

辟成细末，撒入菜料中上笼旺汽蒸制 30 分钟，出笼置凉。芥末粉装碗用开水烫成干糊状，盖盘，上笼顶汽溜 10 分钟即可发透。

2. 酱豆腐压成泥，放酱油、精盐、芥末、香油调匀加入蒸好的菜料中；泼入红油拌均即成。

特点：醇辣咸香。

34. 芥丝肉丁汁

主料：羊肉 300 克、芥菜咸菜 300 克。

调料：葱段 20 克，姜片 15 克，料酒 20 克，精盐 5 克，鸡汤 300 克，香菜末 50 克，花椒油 20 克，味精 10 克，陈醋 6 克。

制法：1. 羊肉洗净切成筷子头丁，咸芥菜头洗净切成细丝，二料同装碗子中。用沸水烫泡 1 分钟，滗净水加入鸡汤、葱姜、料酒，盖盘上笼旺汽蒸制 40 分钟。

2. 卸笼后撒上精盐、味精，点入陈醋；拣出葱姜，码上香菜末，淋入花椒油即成。

特点：汁鲜味香，利口。

35. 西红柿汁

主料：西红柿 500 克。

调料：葱花 20 克，蒜片 15 克，姜末 10 克，胡椒粉 10 克，精盐 16 克，香油 20 克，香菜末 15 克。

制法：1. 西红柿用开水汆烫撕去皮，挖去硬蒂切成丁，

2. 炒锅上火注入色拉油烧热，放入姜末稍煸，再炝入蒜片，煸出香味后放入西红柿丁和葱花，炖炒成糜状放入精盐、胡椒粉和香油搅翻盛入大碗中，撒堆香菜末在中央即成。

特点：红浓味鲜，开胃可口。

36. 韭花虾油汁

主料：韭菜花1000克，卤虾油250克。

配料：精盐15克，芝麻酱50克，香油30克。

制法：1. 韭菜花洗净用捣子捣成泥，加入精盐封严腌渍20分钟。

2. 芝麻酱用卤虾油澥开调入韭花泥中搅匀，淋入香油即可。

特点：汁浓味鲜。韭花虾油汁是三晋民间传统的面食蘸汁。吃蘸片、糊煸、角子等面食均蘸此汁。

37. 老腌酸菜汁

主料：酸菜300克，酸菜汤适量，胡萝卜50克。

调料：葱花20克，蒜丝20克，胡椒粉15克，干红辣椒6克，花椒油10克。

制法：1. 酸菜切细末，胡萝卜削皮去蒂切成碎丁，二料放入酸菜汤上火焖煮熟软。

2. 煸锅上火注入色拉油50克，放入干红辣椒炸出香味捞出；再炝入葱花蒜丝，淋入花椒油起锅烹入酸菜汤汁中，撒入胡椒粉即可。

特点：酸辣适口。适合于高粱面、豌豆面和莜面等面食的配醋。

38. 烩虾酱汁

主料：虾酱300克，北豆腐200克

调料：葱、姜末各15克，料酒20克，陈醋5克，熟猪油100克，鸡汤200克，花椒油20克，蒜末15克。

制法：1. 豆腐切成铁头丁，入沸水煮2分钟捞出投入凉水，反复两遍后沥水。

2. 煸锅上火放入熟猪油烧热，炝入葱姜末，放入虾酱煸炸成微黄色；烹入料酒和陈醋，注入鸡汤，放入豆腐丁。烧开后用调稀的水淀粉勾芡，撒入蒜末，淋上花椒油出锅装碗。

特点：鲜咸适口，增进食欲。虾酱汁适合配食白面、杂面等面食。

39. 卤煮大肠汁

主料：猪大肠1000克，鲜豌豆100克。

调料：葱、姜末各25克，酱油100克，精盐5克，料酒30克，酱豆腐汁50克，蒜末30克，陈醋10克，花椒、大料各10克。

制法：1. 将肠子翻洗净，用开水烫2分钟。用精盐揉搓透，翻回原状。锅上火注清水1500克，放入猪肠、花椒、大料和料酒烧开煮至八成熟。

2. 捞出肠子用刀切成环片，肠汤滗成净汤，放入肠片

和豌豆烧开，加入葱姜末、陈醋、酱油煮熟。在调稀的水淀粉中加入蒜末和酱豆腐汁淋入锅勾成稀流汁即成。

3. 卤肠汁适合蘸食掐疙瘩、拖煮大片等面饭，更可泡蘸坯糕等杂面食。勾芡时汁不要太浓，口味也偏淡些。

特点：汤汁红润，肠香味浓。

40. 老醋烹蛋汁

主料：鸡蛋10个，老陈醋400克，白糖100克。

调料：姜末10克，精盐15克，香油100克，香菜末30克，胡椒粉10克。

制法：1. 煸锅上火注入香油烧热，鸡蛋逐个打入锅中，煎成10个荷包蛋。

2. 锅留底油，炝入姜末煸出香味。放入荷包蛋平摊锅中，烹入老陈醋，汤翻几次放入白糖、精盐、胡椒粉，掂翻几次盛入盛子中，撒入香菜末即成。

特点：酸甜适口，开胃顺气。

41. 鸡　　汤

主料：鸡架1具，鸡胸脯肉300克。

调料：精盐10克，胡椒粉6克，葱段10克，姜片10克，花椒5克，陈醋3克，豌豆苗嫩芽50克，料酒10克。

制法：1. 鸡架剁成几段入沸水汆透。沙锅注水1500克，放入鸡架，加入葱段、姜片、花椒和陈醋旺火烧开，改文火煮至鸡架骨软味入汤。鸡胸脯肉顶刀切成透明的薄片蘸料酒腌渍，散放在汤盛中，撒上豌豆苗嫩芽和胡椒粉。

2. 鸡骨汤离火，用箅网过滤，弃骨净汤回锅。加入精盐调好口烧开后迅速倒入汤碗中，用竹筷缓推徐搅，见鸡肉泛白蜷缩浮起即成。

3. 挑面半碗，连肉带汤浇上满碗即为鸡汤面。

特点：汤清肉嫩，味道鲜美。

42. 台蘑鸭汤

主料：水发台蘑 500 克，鸭架 1 具，菠菜 100 克。

调料：姜块 30 克，花椒 10 克，料酒 10 克，精盐 15 克，陈醋 4 克，葱白细丝 10 克，香油 10 克。

制法：1. 鸭架斩成几段，入沸水汆去血腥味。沙锅注清水 2000 克，放入鸭架段，加入拍松的姜块、花椒、料酒和陈醋旺火烧开煮 5 分钟，改文火为燉煮至汤泛白。台蘑去蒂洗净，用井水烫泡 2 分钟。菠菜择洗净分成单株叶，入沸水汆熟，投凉水断热捞出，用精盐 5 克和香油拌匀腌渍 10 分钟。

2. 鸭架汤过滤网成净汤回锅，放入台蘑和精盐烧开煮 3 分钟；锅离火将汤料倒入汤碗中，撒入葱白细丝。

3. 适合配食豆面、高粱面、白面等面食。半汤半面，上面码几株菠菜即可上桌。

特点：汤鲜味厚，台蘑软润。

43. 羊　　汤

主料：羊脊骨 500 克，羊肉 400 克，白菜 100 克，海带 100 克，粉丝 50 克。

调料：葱段30克，姜块(拍松)20克，精盐15克，花椒10克，香菜末50克，干红辣椒5克，酱油5克。

制法：1. 羊脊骨剁成6段洗净，放入沙锅中；注入清水2500克，加入葱姜、花椒和干红辣椒旺火烧开煮10分钟；改文火煮至肉离骨，捞拣出骨和料渣。羊肉洗净顶刀切成小寸片，用酱油抓匀腌渍10分钟。大白菜洗净切粗丝；海带泡发洗净顶刀切细丝；粉丝用开水烫泡3分钟，用剪刀将太长的剪短。

2. 海带丝放入羊骨汤中煮3分钟，放入羊肉片，投入精盐。羊肉片煮熟后放入白菜和粉丝，煮熟后盛入汤盆中；撒入香菜末即可。

3. 羊汤适合配食多种面食，制作及用料上因口味和地区不同，可选用羊肉、白菜、萝卜等，或清汤，或料汤。

特点：汤鲜肉嫩。

44. 牛尾萝卜汤

主料：鲜牛尾1条，白萝卜400克，胡萝卜200克，香菜50克。

调料：葱段20克，姜片15克，料酒30克，精盐20克，胡椒粉15克，花椒盐15克，陈醋4克。

制法：1. 找准牛尾骨节突出发白处，用刀切开各节，用开水烫洗净，放入沙锅中，加入葱姜、料酒和陈醋，注入2000克清水。煮至熟捞出牛尾，趁热拆下尾韧筋肉，弃骨留筋肉。汤过滤网净汤回锅。白、胡萝卜刮皮去蒂切粗丝，香菜择洗净切成小寸段。

2. 白、胡萝卜放入牛尾汤中煮熟，对入精盐调好汤口，放入香菜段，盛入放胡椒粉的盏子中，搅匀即可。牛尾筋肉切丝撒上花椒盐装盘。

3. 牛尾萝卜汤适合多种面食配餐。半汤菜，半面料，佐椒盐牛尾即是可口美味。

特点：汤鲜料美，唇鲜久滞。

45. 三鲜炝汤

主料：水发灰参 150 克，大虾肉 150 克，台蘑 150 克，芽韭 50 克。

调料：葱、姜末各 15 克，酱油 30 克，料酒 20 克，陈醋 6 克，熟猪油 100 克，鸡汤 100 克，精盐 10 克。

制法：1. 灰参清洗净顶刀切成抹刀片，入沸水爆汆一下。虾肉治净坡刀切片；台蘑开水烫泡发透洗净，去蒂一片两半；芽韭择洗净切成 1 厘米长段。

2. 炒锅上火放入熟猪油烧热，炝入葱姜末，放入参片、虾片和台蘑翻炒；加入酱油、料酒和精盐 3 克掂翻勾，加入鸡汤烧开，文火煨 2 分钟。

3. 开水 1000 克加入精盐，炝入煨好的鲜料稍搅，撒上芽韭即成。也可将鲜料炝入煮好的面和汤中。

特点：清汤厚料，鲜爽。

46. 酸菜鲫鱼汤

主料：酸白菜 500 克，活鲫鱼 500 克，粉丝 50 克，香菜 30 克。

调料：姜片 20 克，花椒 6 克，精盐 12 克，胡椒粉 10 克。

制法：1. 鲫鱼宰杀刮鳞去鳃，开膛掏净内脏冲洗净，在鱼的两侧各改三刀。酸菜冲洗净切成细丝；粉丝用开水泡发透；香菜择洗净切成 2 厘米长的段。

2. 炒锅上火注入色拉油烧热，放入鲫鱼炸成焦黄色，捞出滤油。净锅注清水 2000 克，放入炸鲫鱼，加入姜片和花椒，旺火烧开煮 5 分钟，文火煨煮 30 分钟煮成白奶汤。汤过滤网，净汤回锅，放入酸菜和粉丝烧开。汤翻几遍投入精盐和胡椒粉，撒入香菜段，盛入汤盆中即成。

特点：乳汤嫩菜，清淡利口，鲜酸。

47. 豆腐大酱汤

主料：北豆腐 400 克，绿豆芽菜 100 克，黄瓜 100 克。

调料：葱末 15 克，豆瓣酱 100 克，大料 10 克，鸡汤 1500 克，精盐 3 克。

制法：1. 北豆腐切成 1 厘米见方丁，用热油炸成金黄色的豆泡。豆芽菜掐根去头洗净，黄瓜洗净切成正圆片。

2. 锅上火注入色拉油 50 克烧热，葱末炝锅，放入豆瓣酱和大料，炒炸片刻注入鸡汤，旺火烧开。煮 5 分钟，放入豆泡、豆芽菜，加精盐，汤翻几遍，倒入放了黄瓜片的汤盆中即成。

特点：酱汤鲜香，开胃利口。适合配食拉面、切面等白面面食。

48. 蔬 菜 清 汤

主料：蔬菜 500 克、蛋清 100 克、莲子 20 粒。

调料：精盐 15 克，味精 10 克，胡椒粉 15 克，陈醋 10 克，香油 15 克，清汤 1500 克。

制法：1. 莼菜择洗净，入沸水爆汆一下，投入凉水中拔透。莲子煮熟，鸡蛋清打散抽上劲，加入适量干淀粉和精盐 4 克，抽成起泡状。取 4 个料碟，将打好的蛋清糊装入碟中，每个碟料中均匀地插上 5 粒莲子；旺汽上笼蒸制 3 分钟。

2. 锅上火注入清汤烧开，放入莼菜，加入精盐、味精、胡椒粉和陈醋；汤翻改文火。碟料卸笼，用餐刀沿内壁划圆将料放入汤中，淋香油即成。

特点：色形自然，白绿可人，适合高档宴席配食拨鱼或面叶。

49. 土豆浓汤

主料：土豆 500 克，西红柿 100 克，鸡汤 1500 克，豌豆苗芽 50 克。

调料：酱油 10 克，精盐 5 克，胡椒粉 10 克，红油 30 克，熟猪油 100 克。

制法：1. 土豆洗净上笼蒸熟，剥去皮用手攥成泥。西红柿用开水烫一下，撕去皮挖掉硬蒂，剁成碎末。豌豆苗芽洗净。

2. 炒锅上火放入熟猪油烧热，放入土豆泥中文火炒成金黄色。注入鸡汤，放入西红柿，旺火烧开，加入酱油、精盐和胡椒粉文火煮 3 分钟。放入豌豆苗芽，用调稀的水淀粉勾芡，再淋入红油即成。

特点：汤浓香辣。适合配食高粱面、莜面等面食。

50. 家乡素炝汤

主料：大白菜 300 克，水发海带 100 克，北豆腐 100 克，香菜 50 克。

调料：酱油 10 克，精盐 5 克，花椒 10 克，葱花 15 克，姜末 5 克，蒜片 10 克，香油 20 克，骨汤 1000 克。

制法：1. 大白菜洗净顺丝切成长丝，再拦切成 5 厘米长。海带顶刀切细丝；北豆腐切成 1 厘米见方、5 厘米长的方条，入沸水煮 3 分钟，投入凉水。香菜择洗净切成 1 厘米长段。

2. 锅上火注入色拉油 50 克，放入花椒炸至香透，捞出。葱姜蒜炝锅，放入白菜和海带，翻炒片刻加入酱油和精盐，注入骨汤烧开；放入豆腐条，淋入香油，撒上香菜即成。

特点：家常口味，顺口。适合配食白面、莜面、豆面等面食

51. 香辣三丝

原料：香菜 300 克，尖椒 100 克，黄瓜 100 克，炸酱 50 克，陈醋 6 克，葱白丝 10 克，精盐 4 克，香油 20 克。

制法：1. 香菜择洗净切成 2 厘米长段；尖椒去蒂子洗净顶刀切成细丝；黄瓜刷洗净切成丝。

2. 三种料丝混匀，撒入精盐和陈醋，用筷子拌匀；淋入香油，放入葱白丝继续拌均匀，用保鲜膜封严静置 10 分钟。食用时装盘，菜上堆放炸酱，随吃随拌。

特点：翠绿香辣，清爽开胃。

52. 爆腌香椿芽

原料：香椿芽500克，精盐15克，花椒油15克。

制法：1. 鲜香椿芽洗净，切去断面，撒精盐5克抓揉均匀；用开水冲浇以水没过香椿为宜，加盖焖2分钟。

2. 把焖软的香椿芽切成5厘米长段，撒入精盐，淋入花椒油充分拌匀，用保鲜膜封严，腌渍3分钟后即可装盘上桌供食。佐食杂面糊糊等口味极好。

特点：嫩绿醇香，味美利口。

53. 白萝卜丝

原料：白萝卜500克，香菜50克，精盐12克，味精6克，香油15克。

制法：1. 白萝卜去皮蒂洗净切成细丝。香菜择洗净切成1厘米长段。

2. 萝卜丝加入精盐、味精和香油充分拌匀，香菜段撒在上面；封严静置3分钟即可装盘上桌佐餐。

特点：脆嫩鲜爽。

54. 虾油豆腐丁

原料：北豆腐500克，卤虾油15克，香油15克，葱白末10克。

制法：1. 豆腐切成1厘米见方的丁，入沸水煮2分钟，捞出投入凉水中浸泡2分钟。反复3遍，拔净豆腥味。

2. 豆腐丁沥去浮水，加入虾油拌均匀，封严静置5分

钟。再放入香油和葱末拌匀装盘上桌佐餐。

特点:乳色清白,鲜软上口。

55. 酱味芽韭

原料:芽韭500克,酱油150克,陈醋5克。

制法:芽韭择洗净,沥去浮水,洒上陈醋稍拌,再加入酱油,用手翻几遍,封严腌渍30分钟。食用时取出,盘码在盘中上桌。佐食汤面、糊糊、白坯面,味道别具一格。

特点:鲜绿咸鲜,韭香浓郁。

56. 清拌黄瓜

原料:黄瓜500克,精盐15克,香油15克,陈醋6克。

制法:黄瓜削净皮冲洗净,切成滚刀块,加入精盐和陈醋,用手反复抓炝均匀,静置2分钟,淋上香油拌匀,装盘上桌即成。

特点:青白脆爽。

57. 盐蒜木耳

原料:水发黑木耳500克,精盐15克,大蒜20克,香油15克。

制法:木耳择去杂质分成两三叶片的朵洗净,入沸水汆透,捞出投入凉水中断热后沥净浮水;撒入精盐8克拌匀,静置片刻。大蒜加精盐捣成咸蒜泥淋入香油,与木耳拌匀,用保鲜膜封严,腌渍30分钟。食用时装盘上桌即可佐餐。

特点:柔黑透翠,滑软,蒜香浓郁。

58. 糖醋香干

原料：香干500克，白糖50克，老陈醋30克，料酒30克，香油20克。

制法：1. 香干上案，用刀切斜细纹至香干过半厚，隔两刀切断香干边；香干翻面逆向改切花刀，如前面逆向一致。改刀后的香干似松紧网状。

2. 炒锅上火，放入料酒、白糖、陈醋、适量水。烧开后放入改过花刀的香干，旺火烧5分钟，文火熘至汁浓收尽；出锅置凉后，即可码盘上桌配餐。

特点：松紧似网，酸甜咸香。

59. 芥末菠菜

原料：菠菜500克，粉丝50克，芥末粉30克，精盐10克，陈醋6克，香油15克。

制法：1. 菠菜择叶去根洗净，切5厘米长段；入沸水汆透捞出投凉，沥去浮水洒上陈醋，静置片刻。粉丝沸水烫泡3分钟，用剪刀剪成10厘米长，放入菠菜中。芥末粉用开水搅成干糊状，上笼溜蒸5分钟。

2. 发好的芥末加入精盐和香油，倒入菠菜粉丝中拌匀，装盘即可上桌佐食。

特点：碧绿白丝，芥香冲鼻。

60. 什锦生蔬

原料：黄瓜100克，苦瓜100克，柿子椒100克，莴笋

100克，小水萝卜100克，汤煮酸酱50克。

制法：黄瓜洗净切成6厘米长段，破为4条；苦瓜剖开取尽子网，去两端，切成6厘米长条；柿子椒一剖两半取子去蒂，顺长切成条；莴笋削去皮，断老根，去掉叶片洗净切成6厘米长条；水萝卜去蒂削皮洗净，切成6厘米长条。各料差开颜色堆放在盘中，盘中留空放上酸酱，即可上桌佐食。

特点：色美菜鲜，富于营养，适合配食炸酱面、春饼等面食。

61. 三丁菜码

原料：豆角150克，芹菜150克，莲菜150克。

制法：豆角掐尖撕筋洗净切成1厘米的段丁，在开水中煮熟，捞出沥净浮水装入盘中；芹菜断根去叶洗净切成1厘米的段丁，入沸水汆透，捞出投入凉水中断热，捞出沥去浮水装盘；莲藕刮皮斩去藕节切成1厘米见方的丁，在沸水中煮2分钟，捞出沥去浮水装盘。食用时三盘同时上桌，适合配食炸酱面、拉面、猫耳朵等面食。

特点：色美菜鲜，原味清香。

62. 盐水黄豆芽

原料：黄豆500克，精盐15克，纱布做料包装：大料10克，花椒10克，大葱段15克，姜片15克，小茴香5克。

制法：黄豆用温水泡发，至饱满见胚芽时用清水冲洗两遍，放在漏盆中，用湿布蒙盖，移至温热处发芽。至黄豆发出1厘米的芽尖时，用清水冲洗净；放入锅中，加精盐和

料包，煮熟。上桌时用小碗装成七豆尖三汤水为宜。佐餐猫耳朵、掐疙瘩等面食均可。

特点：黄润酥脆，鲜香。

63. 泡　　菜

原料：圆白菜500克，胡萝卜200克，芹菜100克，心里美萝卜200克，精盐15克，陈醋20克，花椒15克，干红辣椒10克，白糖10克，姜片15克，老白汾酒50克。

制法：1. 煮锅上火注入清水2000克，加入精盐、陈醋、花椒、辣椒、白糖和姜片；旺火烧开，文火煮10分钟，离火倒入汤盆子中自然冷却。

2. 圆白菜去老帮硬蒂心，洗净切成6厘米长的三角片；胡萝卜刮皮去蒂洗净切成菱形片；芹菜择洗净切成马蹄状；心里美萝卜刮去浮皮切成三角片。菜料装净盆，撒上少许精盐，用手翻拌均匀静置10分钟。将菜料放入晾凉的料汤中，洒上老白汾酒，用保鲜膜封严，腌泡三天后即可食用。

3. 食用时用净筷夹出各种菜料装盘上桌，配食各种面饭均可。

特点：色美形巧，清脆爽口，微酸。

64. 酥花生仁

原料：花生仁500克，精盐15克。

制法：花生仁用开水浸泡3分钟，捞出沥去浮水。炒锅上火，注入色拉油500克，放入花生仁，温油炸制。用手勺不停地推搅，炸呈金红色，迅速捞出滤油。撒上精盐拌匀，

自然晾凉后装盘上桌即可佐餐。

特点：酥脆咸香。

65. 油焖台蘑

原料：水发台蘑500克，精盐10克，料酒20克，鸡油20克。

制法：1. 台蘑择去颈冠洗净，放入沸水汆透捞出沥干水。

2. 炒锅上火，注入色拉油100克，烧至五成热；放入台蘑翻炒几次，烹入料酒、精盐搭翻匀，改文火煸焖熟。淋入鸡油，盛入大盘中，自然晾凉后即成。食用时在盘中码成圆堆上桌，配食莜面、红面等面饭均佳。

66. 百合红枣

原料：百合100克，大红枣400克，冰糖50克。

制法：百合、大枣用开水烫泡10分钟。冰糖砸成碎粒。取大盘一个，百合铺底，上码红枣，冰糖撒在上面，上笼旺汽蒸制30分钟。卸笼取一平盘，将红枣堆放在盘中，百合围边上桌即成。餐前食用可开胃。民间曾有传言："日食三粒枣，容颜难显老。"

特点：枣圆红亮，枣香诱人，细腻香甜。此款果品要用山西产柳林大红枣和平陆百合，其味和营养才佳。

67. 蜜制红果

原料：晋城红果500克，蜂蜜100克。

制法：红果一剖两半，挖去子，择去果梗和冠窝，冲洗净。炒锅上火，放入红果炒干浮水，文火煸至皮变色，放入蜂

蜜翻匀，加少许水；文火焖软红果，盛入大碗中晾凉即成。食用时汁料各半盛入小碟中上桌。适合餐前开胃小食。

特点：红润晶莹，酸甜适口。

68. 沙棘梨瓜条

原料：原平梨400克，黄瓜150克，罐头沙棘汁50克。

制法：梨削皮挖核治净，切成1厘米见方的条；黄瓜削皮切成1厘米见方，5厘米的条。两料掺和匀，浇入沙棘汁，用保鲜膜封严，静置30分钟后即成。食用前码盘上桌，适合作餐前餐后水果。

特点：鲜瓜味浓。

69. 椒盐核桃仁

原料：汾阳核桃仁500克，花椒盐15克。

制法：核桃仁放入炒锅，文火干炒，炒匀出香味，炒熟；盛在大平盘中，撒上椒盐，自然晾凉即成。装小碟上桌供食，适合作餐前小食品。

70. 湖盐南瓜子

原料：山西产无壳南瓜子500克，运城产湖盐30克。

制法：煸锅上火，放入南瓜子，文火干炒。湖盐用开水冲化，待瓜子炒熟，沿锅边入湖盐水，掂翻均匀，燥干即成。装盘供食。适合作为餐前待客小食。

特点：鲜香醇浓，酥脆利口。

【美食】

晋菜面食800例

ISBN 7-5032-1647-6

9 787503 216473 >

ISBN 7-5032-1647-6

TS·191 定价：9.00元