

## 秦陇风味

秦陇风味，包括陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆等地方风味，是大西北风味的简称，而以陕西菜、甘肃菜具有代表性。在春秋战国时代，陕西为秦国治地，故简称“秦”。甘肃省境大都在陇山之西，古代曾有“陇西郡”。

“陇右郡”的设置，故简称“陇”。秦陇风味总的特色是“三突出”。一为主料突出：以牛羊肉为主，以山珍野味为辅；二为主味突出：一个菜肴所用的调味品虽多，但每个菜肴的主味却只有一个，酸辣苦甜咸只有一味出头（包括复合味），其它味居从属地位；三为香味突出：除多用香菜作配料外，还常选干辣椒、陈醋和花椒等。干辣椒经油烹后拣出，是一种香辣，辣而不烈。醋经油烹，酸味减弱，香味增加。花椒经油烹，麻味减少，椒香味增加。选用这些调料的目的，并非单纯为了辣。酸、麻，主要是取其香。烹饪技法，则以烧、蒸、煨、炒、氽、炝有独到之处，多采用古老的传统烹调方法，如石烹法，至今沿用，可谓古风犹存。烧、蒸菜，形状完整，酥烂软嫩，汁浓味香，特点突出。清余菜，汤清见底，主料脆嫩，鲜香光滑，清爽利口。温拌菜（属炝法），不凉不热，蒜香扑鼻，乡上气息极浓。烧、蒸、清氽、温拌，是秦陇风味最具有代表性的菜式。

大西北历史上从长安到地中海东岸罗马帝国和黑海口君士但丁堡的“古丝绸之路”，由于当时的政治、经济、文化、贸易的发展，形成的许多名胜古迹，也带来了膳食饮馔相应的发展。秦陇风味，主要由衙门菜、商贾菜、市肆菜、民间菜和以清真菜为主的少数民族菜组成。衙门菜，又称官府菜，历史悠久，以典雅见长，如“带把肘子”、“箸头春”等。商贾菜以名贵取胜，如“金钱发菜”、“佛手鱼翅”等。市肆菜以西安、兰州等重镇中心的名楼、名店的肴撰为主，为了招徕顾客，竞争激烈，各有千秋，代表名菜如：“明四喜”、“奶汤锅子鱼”、“煨鱿鱼丝”、“烩肉三鲜”等。民间菜经济实惠，富有浓厚的乡土气息。如“光头肉片”、“肉丝烧茄子”、“葫芦头”等。清真菜，“历经明、清，初具规模，如“全羊席”，闻名遐迩。秦陇风味的五个组成部分各有特色，但由于市肆菜品种繁多，名厨如云，占有地理优势，接触面广，在保持传统特色的基础上，不断创新发展，充实提高，始终居秦陇风味的主导地位，对衙门菜、商贾菜、民间菜和少数民族菜的发展，有一定的影响。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

## 中国名菜秦陇风味

中国名菜秦陇风味  
水产类

## 佛手鱼翅

### [主料辅料]

鲜蕨菜头 500 克  
香油 15 克  
水发鱼翅 200 克  
葱段 50 克  
金华火腿 50 克  
姜末 25 克  
油菜心 100 克  
食盐 2.5 克  
香菜 10 克  
料酒 25 克  
水淀粉 25 克  
味精 1 克  
熟猪油 10 克

### [烹制方法]

1. 将鱼翅淘洗干净，除去腥味，投入汤锅内烧开捞出，放入盘内。
2. 将火腿改成箭条，压在鱼翅上，再压上油菜心、香菜段，葱节、姜末，调食盐，加猪油、料酒，上笼蒸约1小时。
3. 蕨菜洗净，投入开水锅中焯过，去其异味，沥干水分，放入大碗内。  
然后在碗内灌入鸡汤，加食盐2.5克  
，上笼略蒸，使其入味，然后将蕨菜捞入盘中，上压鱼翅、火腿，盘周围以油菜心。
4. 炒勺置火上，加入鸡汤250克  
烧开，调入食盐、姜末、味精，用淀粉勾芡，浇入盘内，淋上香油即可上桌。

### [工艺关键]

1. 若用于鱼翅，先用温水泡软、洗净，放入锅内，加清水，以没过鱼翅为准，再加适量的碱，用大火烧开后再用小火微开40分钟即可，捞出用开水洗二遍，以除去碱味，放入开水里浸泡待用。
2. 此菜勾芡时，要在勺中晃芡，即徐徐下入芡汁，要不停地晃动炒勺，要求明汁亮芡，芡汁的数量要少于烧菜。
3. 此菜要注意外形的整齐、美观，鱼翅要保持其完整的原形，火腿条和油菜心也要整齐，不可参差不齐，不得松散。

### [风味特点]

1. 《尔雅·翼》载：“蕨生如小儿拳，紫色而肥。”唐代诗人白居易有“蕨菜已作小儿拳”之句，宋朝诗人黄庭坚也有诗曰：“嫩芽初长小儿拳。”此皆指蕨菜。蕨菜产区，群众一般把蕨菜俗呼为“拳头菜”、“拳芽菜”或“佛手菜”，“佛手鱼翅”由此而名，实即“蕨菜鱼翅”。
2. 蕨菜为山珍，入馔历史极其悠久。《诗经·召南》：“陟彼南山，言采其蕨。”唐朝陈藏器在《本草拾遗》中记载：商朝末年，孤竹君之子伯夷、叔齐，在商灭后发誓不食周粟，采蕨、薇以充饥，最后都饿死在首阳山中。西

汉初年，有“四皓”之称的角里先生、夏黄公、东园公和绮里季，志行高洁，寿长德劭，因逃避秦乱，携妻将子，隐居今陕西境内的商山，采蕨而食。汉高祖刘邦听说后，非常敬仰，遂下诏请他们下山做官，但他们拒不应诏，继续过其清贫的隐居生活。故商山一带至今称蕨菜为“商芝”。“商山芝”或“紫芝”。《本草拾遗》又载：“四皓食芝而寿”，是说这四隐士食蕨而长寿。“四皓”所写的《商之歌》曰：“莫莫高山，深谷逶迤。晔晔紫芝，可以充饥。唐虞世远，吾将何归？驷马高盖，其优甚大。富贵之畏人兮，不如贫贱之肆志。”由此可见，蕨菜有延年益寿的食疗功效。

3. 伯夷兄弟和四皓隐士食蕨的方法，尚有待考证。据《齐民要术》记载，后魏年间，甘肃天水人吃蕨菜的方法是，二月间采集，制成干菜，放到秋冬时食用。李时珍《本草纲目》记载，明人吃蕨菜的方法是，采取嫩茎，用灰汤煮去粘液，晒干当菜吃。清人则是用滚水泡软，择去根叶及粗梗，选取极嫩部分，用鸡汤煨熟而食。当代，蕨菜可煮，可烧，可煨，可炖，可炒，烹制方法甚多，菜肴品种不胜枚举。“佛手鱼翅”集山珍、海珍为一盘，色香味形，独占鳌头，是秦陇名肴中的佳品。

## 奶汤锅子鱼

### [主料辅料]

活鲤鱼 1条 725克

猪肉 100克

虾米 5克

胡椒粉 1克

冬笋 15克

味精 1.5克

菠菜 100克

绍酒 25克

粉丝 50克

香醋 50克

姜片 7.5克

精火腿 10克

奶汤， 1500克

香菇 10克

萝卜 100克

嫩豆腐 100克

香菜 25克

葱段 15克

精盐 10克

面粉 25克

### [烹制方法]

1. 将鱼刮去鳞，挖掉鳃洗净，剖腹开膛，取出内脏，切断头，劈成两片，将鱼斜刀刻成瓦块形的连刀块，放盆内，加精盐，绍酒，搅拌均匀，浸渍。

2. 将萝卜洗净，切成细条，置沸水焯透。菠菜摘洗净切成段。豆腐切条。粉丝煮透。香菇、虾米、冬笋置沸水浸透，切片。火腿切片，葱择洗净切成段，姜切片和粒，分放。

3. 将锅添少许油烧沸，投进鱼块，边煎边翻，及时起锅沥去油。再将锅添油烧热，倾进面粉，用勺研搅，炒至雪白色，加入上汤、鱼块，和入精盐、味精、绍酒、葱、姜，用文火煮透。

4. 将鱼带汤倒入鱼锅，用火腿、虾米、香菇、冬笋蘸面，关盖后先将酒精注入鱼锅底部，待四菜碟（菠菜、豆腐、萝卜、粉丝）、姜醋汁一起上席后，再点燃鱼锅底下的酒精，将锅烧沸，即可蘸食。

5. 就餐时，揭去锅盖，下香菜和白胡椒面，将鱼肉夹出，蘸姜醋汁吃，吃过一半后，向锅内续奶汤，下菠菜、豆腐、萝卜、粉丝，继续烧沸，连汤带菜一起吃。

### [工艺关键]

1；此为汤菜，鲤鱼必须鲜活，加工时注意去净血线和黑膜，又以绍酒浸渍，成菜鲜而不腥。

2. 奶汤是用鸡、鸭、肘、骨头、火腿、海米、干贝等煨成色白而浓香的汤；以汤色乳白似奶，汤面乳黄似金、汤汁浓厚、汤味醇鲜为上品。使用高级奶汤，才能保证此菜。

### 〔风味特点〕

1.“奶汤锅子鱼”是一味历史悠久的长安古菜，有1300余年历史。自唐中宗李显，大臣拜官，例要献食天子，名曰：“烧尾宴”。取意“鱼跃龙门”，前程远大。韦巨源官拜尚书令左仆射时，进献的食单中有“乳酿鱼”。“奶汤锅子鱼”即由“乳酿鱼”发展演变而来。

2.本菜以黄河鲤鱼为主料，初以“铜爨”（音窜）为炊具，后改用为火锅，偎以其汁如乳的奶汤，上席后点燃酒精。原在宫廷的御宴和官邸的宴席上使用，以后逐渐深入民间，在西北一带广为流传。

3.兰州“锅子鱼”，选用新鲜黄河鲤鱼，煎至两面发黄，然后放入火锅里的新鲜牛奶汤中，沸汤涌涌、清雅味美，别有情趣，是兰州高级筵席风味名肴。

## 遍地锦装鳖

### [主料辅料]

团鱼 1只约1000克  
熟火腿 25克  
酱油 75克  
水口蘑 100克  
绍酒 50克  
熟咸鸭蛋黄 3个  
芝麻油 25克  
姜片 25克  
味精 1克  
水玉兰片 25克  
湿淀粉 15克  
八角 2个葱段 25克  
鸡清汤 500克  
菜心 25克  
胡椒粉 15克  
熟猪油 25克  
羊网油 250克  
精盐 7.5克  
大蒜 200克  
冰糖 25克

### [烹制方法]

1. 将团鱼宰杀后，放净血，放入沸水中。水开后即出锅，刮净外层黑衣，在鱼肚上开一个十字刀口，取出内脏，用清水漂洗干净。

2. 将洗净的团鱼放入沸水锅中再煮，煮至五成熟，捞出取掉鱼盖，其余剁成3.3厘米见方的大块，每块连有裙边。

3. 将炒锅放在火上，加熟猪油，中火煸炒大蒜、葱段、姜片。待香味略出，将团鱼带盖与水口蘑、水玉兰片放入炒锅，投入酱油、精盐、绍酒、冰糖、八角、胡椒粉、鸡清汤，煸炒数分钟后，移到小火焖烧，待原汁收浓，团鱼成熟后，取出团鱼盖备用，再入味精，即可出锅。出锅后，放在大条盘内，拣出葱、姜、八角。整形后，将芝麻油倒入炒锅，烧五成熟，再将切好的熟鸭蛋放入，烹出香味，浇在团鱼上，再放熟菜心、熟火腿片，把团鱼盖盖好。

4. 将生羊网油改成与条盘同样大小的一整张，用淡花椒盐水洗净，沥干水分，蒙在装团鱼的条盘上，上笼蒸15分钟即好。端上桌后，取掉羊网油和团鱼盖即成。

### [工艺关键]

1. 宰杀团鱼时，将团鱼腹部朝上，盖朝下，待它将头伸出时，迅速用刀斩下，再将其头腔朝下，控净血，放入八成开的水中烫几分钟（时间长短视团鱼老嫩程度而定），再放入温水中用小刀刮去团鱼裙边和腿部的黑膜（下刀要轻，不可划破裙边），并刮去腹部的白膜，再用小刀沿着锯齿形的盖将团鱼切开，撬开盖，取出内脏，剁去爪尖，用凉水冲洗干净即可。

2. 蒸团鱼的时间不能过长，15分钟即可，以免鱼肉老而发柴，口感不佳。  
[风味特点]

1. 本品是西安市近年来烹制的“仿唐菜”之一。西安曾是唐代帝都，膳食业非常发达，烹调技术达到了相当水平。据唐人韦巨源《烧尾食单》约略统计，便有58种之多，真可谓“玉液珍馐，水陆杂陈”。现今的西安名菜仍可找到唐菜的历史渊源。

2. 这款仿唐菜，以团鱼为原料，配以羊网油和咸鸭蛋黄，采用唐代常用的烧蒸方法烹制。不但没有腥膻气味，而且鲜香四溢，基本上保持了唐代的固有风味，使食者领略到古人以“鱼”、“羊”两字构成的“鲜”的真正含义。

## 鲤鱼跳龙门

### 〔主料辅料〕

活鲤鱼 1 条 约 750 克  
白萝卜 1 个  
绍酒 10 克  
香菜 10 克  
精盐 5 克  
鸡蛋皮 1 张  
味精 1 克

鸡汤 1500 克  
发菜 5 克  
粉丝 15 克  
鸡爪 4 个

### 〔烹制方法〕

1. 用白萝卜雕刻 4 个龙头，将粉丝扎成大拇指粗、13.2 厘米长的龙骨，下油锅炸膨胀，取出用鸡蛋皮缠紧，作为龙身，龙的鳞甲用香菜叶摆成，龙爪用鸡爪代替，取两个白萝卜墩，上面插上竹签备用。

2. 将鸡汤加绍酒、精盐放在汤锅内烧沸，加味精出锅，倒入专用的鱼锅内，上桌后点燃锅架下的酒精。

3. 将活鲤鱼捞出，快速从背部开刀，顺鱼脊骨直剥，另一刀从鱼皮下直剥，取出两块鲜鱼肉，切成蝴蝶花刀片，再装回鱼身原处，将鱼头、尾部各插入竹签上，放在两条龙的中间，摆成鲤鱼跃龙门的姿势，即时上桌。

4. 快速用筷子剥出活鱼皮下的鲜鱼片，放入已烧沸的鸡汤锅内，盖上锅盖，等锅开时，用勺给每人盛一小碗鲜汤和鱼片，然后将鱼骨架和两条龙全部撤去，除去萝卜墩和竹签，随即刮净鱼鳞，掏出内脏，洗净血污，将鱼架仍放入原盘中。与此同时，给鱼锅内加鸡汤，点燃酒精烧沸，将鱼架、龙身全部放入鱼锅，盖上锅盖，烧开后，再次盛汤，饱尝烧尾风味。

### 〔工艺关键〕

此菜工艺性较强，要求技术熟练，速度要快，保持鱼活尤现，汤鲜肉嫩，味道醇正。

### 〔风味特点〕

1. 此菜取材于“鱼龙变化”的典故。据《三秦记》载：“龙门山，在河东界，禹凿山断门一里余，黄河自中流下，两岸不通车马，每见春季有黄鲤鱼，自海及诸川来赴之。一岁中不过七十二。初登龙门，即有云雨随之，天火自后烧其尾，乃化为龙。”唐代诗人李白《赠崔侍卿》诗曰：“黄河三尺鲤，本在孟津居，点额不成龙，归来伴凡鱼。”“凡鱼”能变成龙者寥寥可数，跳不过龙门者则有“点额”、“暴鲤”之灾。后世把在科场考试中名落孙山的人说成是“点额而还”。

2. 本菜工艺性强，形象逼真，鲤鱼在条盘中间，两边有两条金龙，鲤鱼头抬起，似跳龙门之势，汤鲜肉嫩，味道醇正，食法特别，有“烧尾宴”风范，是古城西安仿唐名菜之一。

## 明四喜

### 〔主料辅料〕

鲜鲍鱼 100 克  
水鱼肚 100 克  
水刺参 150 克  
绍酒 10 克  
水鱿鱼 100 克  
鸡清汤 1000 克  
火腿片 5 克  
鲜嫩豆苗 5 克  
姜片 10 克  
精盐 5 克  
味精 1 克

### 〔烹制方法〕

1. 水海参用斜刀片成 2.6 厘米宽、全参长的厚片；水鱿鱼斜刀片成 2.6 厘米宽、0.6 厘米长的条片，用沸水漂养；水鱼肚洗净，立刀切厚片，鲜鲍鱼则片成 0.6 厘米厚的金鲍片，放入原汁待用。

2. 炒锅内加二手勺鸡汤烧热，放海参片、鱼肚片，加精盐、绍酒，煨烧 2 分钟，捞出沥干，装大墩碗内分放。鲜鲍原汁倒入汤锅，烧沸备用，鱿鱼用淡鸡汤烧沸备用。

3. 鸡清汤在炒锅内烧沸，加精盐、绍酒、姜片，撇去浮沫，捞出姜片，加味精、鲍鱼汤，浇在装参、鱼肚的大墩碗内。再加鲍鱼、鱿鱼，捞出放在碗内一边，上放火腿片两片、鲜豆苗四朵（分放），点缀成红、绿色即成。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜吊好汤是保证质量的关键。汤料用老母鸡、鸭子、猪肘子、干贝、海米、火腿等，一般加水的比例是水为汤料的 3~4 倍，上火烧开后，撇净血沫，煮 5~6 小时，即为主汤。不可反复加水，否则会影响提取清汤的质量。

2. 清汤时用鸡脯肉和鸡芽子（又称鸡柳或鸡里脊）剁成茸，一般是每 5 公斤毛汤用鸡茸 1 公斤，加少许料酒、胡椒面、葱、姜搅匀，再加入凉水 1 公斤烧开。先把汤凉温，再把澥开的鸡茸全部倒入毛汤中，用手勺搅动，使鸡茸和温汤均匀地溶和在一起，然后把汤放在较旺的火上加热，用手勺不停地搅动。随着汤温升高，汤色渐渐由浓变清，鸡茸和汤逐渐分开而成朵状。撇去汤面浮沫，用干净的大漏勺把全部鸡茸捞出，用手勺压实使之形成块状，再慢慢放入清汤中，把汤锅放在火旁，盖好汤锅盖，以保持汤温（不可再烧沸），即可备用。

### 〔风味特点〕

1. 旧传《四喜诗》云：“久旱逢甘露，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。”这四句诗被视为人生“四喜”，此菜因此而名。

2. 此为西安传统名菜，因西北地区远离海滨，海鲜甚为珍贵难得，故本菜为秦陇风味高级宴会菜式之一。颜色鲜艳，五彩缤纷，汤鲜味美，四季皆宜。

## 煨鱿鱼丝

### [主料辅料]

水发鱿鱼 350 克

鸡汤 750 克

猪后腿肉 500 克

酱油 50 克

鸡腿 2 只

盐 5 克

熟火腿 25 克

绍酒 15 克

姜 15 克

葱 10 克

桂皮 2.5 克

咸面酱 50 克

熟猪油 100 克

### [烹制方法]

1. 将鱿鱼身用平刀法片成 0.3 厘米厚的薄片，再切成细丝。取瓷盆，盛 5% 浓度的碱水 1000 克

，放入鱿鱼丝，浸泡 2 小时，再倒入汤锅中，用小火烧沸。待鱿鱼丝卷曲时，汤锅离火，又待鱿鱼丝伸展时捞出将水倒掉。

2. 原汤锅内加清水（以淹没鱿鱼丝为度），放入鱿鱼丝，小火烧沸捞出。依此法连做三次，最后滗干水，加入精盐 0.5 克

腌制。

3. 猪肉切成 4.5 厘米长的细丝，加咸面酱拌匀。葱、姜切成细丝。火腿切成末。鸡腿入开水锅中氽过。

4. 炒锅放熟猪油，用旺火烧至五成热，投入肉丝煸炒，待肉丝散开后，喷入绍酒，加酱油、精盐、鸡汤，再放入鸡腿、桂皮、葱丝，即成“垫底菜”。

5. 取砂锅一个，倒入“垫底菜”，用小火煨约 1 小时待菜熟透，把鸡腿取出，切成细丝，仍装入砂锅中，与肉丝搅匀。

6. 将就鱼丝放入砂锅的一边，另一边放“垫底菜”，用小火煨 1 小时。取一汤碗，先将“垫底菜”放入，再将鱿鱼丝放在上面，倒入原汁，撒上火腿末即成。

### [工艺关键]

1. 水发鱿鱼丝用水焯 3 次，再加精盐腌制，排尽鱿鱼丝的咸味及水分后再爆，则鱿鱼丝筋韧，滋味醇正。

2. 宜用小火煨制，待汁浓时，滗出原汁，捡去葱、姜、桂皮不用，原汁不可勾芡，浇上即成。

3. 此菜西安的制法是：将鸡腿、猪肘肉切成 4 条，先入砂锅中，上放鱿鱼丝，加汤而煨，最后拣去鸡腿、猪肘不用，整理好鱿鱼丝絮，撒上火腿丝、浇原汁即成。

### [风味特点]

此菜经小火煨制，就鱼筋韧、滋味醇厚，是陕西省三原县风味名菜，并广泛流传西北各地。

## 红烧鲤鱼

### 〔主料辅料〕

黄河鲤鱼 750 克

味精 2 克

熟猪油 500 克

食盐 10 克

(实耗约 100 克)

) 酱油 50 克

白糖 15 克

葱白 15 克

绍兴酒 15 克

蒜瓣 10 克

水淀粉 30 克

生姜 10 克

### 〔烹制方法〕

1. 先把鱼去鳞、鳃、鳍，然后剖腹除去内脏，冲洗干净，沥干水分。放肉墩上用刀剞上花刀，用酱油 25 克

、盐 5 克、绍兴酒 8 克浸腌片刻。在猪肥膘肉的剔皮部横剞数刀，再顺长切成火柴根厚的鸡冠肉片。姜、蒜切片，葱斜切为 3 厘米长的马耳形待用。

2. 火上架炒勺烧热，倒入熟猪油 500 克

，烧至八成热时，把腌入味的鱼分两段（前、后两部）下勺，炸至上色滗漓出油，炒勺内留油 25 克

，把猪肥膘推入煸炒，紧接放入葱、姜、蒜微炒，然后加汤 500 克，酱油 50 克

、盐 7 克、白糖 15 克、绍兴酒 7 克和味精 2 克，将炸好的鱼放入，移小火烧 30 分钟，使鱼入味。再用水淀粉 30 克

勾芡汁，将鱼盛入鱼盘内对接成一条，所有的芡汁全部淋浇在上面，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 炸鱼不宜太老，定型即可

2. 文火慢烧，使之入味，勾芡宜薄，明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

鲤鱼，金鳞赤尾，形态可爱，肥嫩鲜美，肉味纯正，（诗经）：“岂其食鱼，必河之鲤”。说的就是黄河鲤鱼。史料载：“孔子娶于宋，并宦氏。一岁而伯鱼，伯鱼三岁，鲁昭公以鲤鱼赐孔子。孔子荣君之职，因名子曰鲤，字伯鱼。”汉时有“就我求珍肴，全盘烩鲤鱼”的赞美诗句。宋代医学家苏颂把“脍鲤”列为“食品上味”。

## 罗锅鱼片

### 〔主料辅料〕

大虾 10 个 水淀粉 30 克  
黄鱼 2 条 熟猪油 1000 克  
(每条重 1000 克  
) (耗约 200 克)  
番茄酱 50 克  
料酒 25 克  
番茄 250 克  
鸡油 15 克  
白糖 500 克  
食盐 10 克  
香糟 50 克  
葱 15 克  
姜 15 克  
味精 3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鱼刮去鳞，除去内脏和头，用刀剖开，剔去脊骨，折成两扇鱼片，改刀切成 4 片带皮的直刀鱼段。将大虾去盔，剪去须脚，剔除脊背沙肠待用。

2. 锅坐火上烧热，加入熟猪油，烧至八成熟时出锅沥油。锅内留少许油，加番茄酱推炒几下，加清汤 150 克

，将炸好的大虾倒入锅内，投入葱、姜、白糖、料酒、食盐、味精，改温火炉 10 分钟，将汁㸆干，加明油，出锅后摆在大长盘的一头。

3. 在㸆虾的同时，将另一锅坐火上烧热，加入猪油，烧至五成熟时，将鱼片肉朝下逐片放入油锅内过油。约 1 分钟后，滗油，加入清汤 150 克

和长葱、香糟酒、白糖、味精、食盐，晃动炒锅，㸆约 1 分钟，然后用水淀粉勾溜芡，淋明油，端锅将鱼片翻身，使鱼肉面朝上，淋鸡油，装入盛虾长盘的另一头即成。

### 〔工艺关键〕

1. 烧制大虾须先旺火加入各种佐料，后改为温火㸆汁，使汁收干，加明油，使其油润光亮。

2. 鱼片㸆好后要勾溜芡，淋明油，明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

1. “罗锅鱼片”，是兰州市特级厨师于樊序在 1983 年全国名厨师表演鉴定会上表演的一款名菜。此菜以大虾、黄鱼作生料。大虾俗称“罗锅”，故名“罗锅鱼片”。

2. 虾肉味道鲜美，营养丰富，人馔历史悠久。宫廷名馔“雪梅伴黄葵”，即以大虾肉为主料。据清朝御厨唐克

明回忆，此菜典出东汉一对男女青年的爱情故事：公子黄葵和小姐雪梅，同于建武二十年正月十五降生。在“满月”喜宴上，两家互相祝贺，并定了儿女的终生大事。后来黄葵父母早丧，家境困迫，雪梅父母嫌贫爱富，撕毁婚约。这使黄葵十分痛心，又因穷愁潦倒和赶考读书过于劳累，卧病不起。黄葵才貌双全、人品出众，由于雪梅爱情忠贞，女扮男装，化名“梅伴葵”

暗中资助，调治了黄葵的疾病，使他在考举中，魁名高中，得了状元。雪梅的父母得知此事后，羞愧交加，遂向黄葵赔礼道歉，终成眷恋。此菜的制法是把虾肉切成虾球状，油滑加番茄制成梅花，用蛋皮包肉馅，制成蛋饺，用油炸制成葵花。“罗锅鱼片”由古菜“雪梅伴黄葵”演变而来。

## 清蒸重口鱼

### [主料辅料]

新鲜重口鱼 1 条 750 克

食盐 20 克

姜末 5 克

水发香菇 25 克

香油 15 克

水发兰片 25 克

香菜 30 克

熟火腿 25 克

醋 15 克

猪肥膘 50 克

胡椒粉 5 克

葱段 25 克

酱油 25 克

姜 10 克

料酒 25 克

### [烹制方法]

1. 将鱼去鳃，剖腹除内脏，清洗干净，放进开水锅一烫捞出，用凉水刮洗去黑皮，从头至尾剖两片，两面打上柳叶花刀，两腹相靠，放入鱼盘内。将香菇、火腿、兰片、肥膘肉分别切成丝。

2. 在鱼身上摆上香菇、火腿、肥膘肉、兰片丝，放葱段、姜片。碗内加清汤 100 克

，放入料酒、食盐、味精，轻轻浇在鱼身上，上笼用火蒸约 15 分钟后取出，拣去葱、姜。

3. 将蒸过鱼的原汤入锅，注入 50 克

鸡汤，加胡椒粉烧开，淋香油，另备毛姜醋蘸食之。

### [工艺关键]

1. 鱼盘放竹筷 2 根，鱼置筷上，鱼与盘底形成空间，便于蒸气流通，缩短加热时间且受热均匀，鱼肉鲜美。

2. 毛姜醋，由生姜末、酱油、醋、香菜调制而成，为西北习惯称呼。

### [风味特点]

1. 重口鱼是黄河上游和洮河流域出产的一种地方名鱼。此鱼肉质洁白细嫩，滋味鲜美，因口唇重叠而名。其产量不多，故历来被视为珍品。用重口鱼所制名撰佳肴很多，如“糖醋重口鱼”、“干烧重口鱼”等等，兰州附近黄河两岸和洮河两岸一带，则以清蒸而脍炙人口，据说此菜始于唐代，相继千年。

2. 天宝年间，今宁夏回族自治区保安族东乡族撒拉族自治县所在的积石山一带，为吐蕃侵占。每年庄稼收割之时，当地农民辛勤耕作的庄稼，“辄被吐蕃获之”。副丞相舒哥大夫，遣河西节度使王忠率兵伏于积石山两侧，视吐蕃抢压庄稼之际，从其后夹而击之，使吐蕃军无一人得返。自此，吐蕃不敢犯两鄙。当地人民欢喜若狂，自动入河中捉重口鱼慰食王忠所率将士，传为千古美谈。

3. 清蒸重口，汤清见底，鲜之味美，历来被视为赛珍馐。

## 凤腰鲍鱼

### 〔主料辅料〕

水发鲍鱼 400 克  
鸡油 15 克  
鸡胶 100 克  
食盐 5 克  
水发南菇 100 克  
味精 2 克  
鸡汤 500 克  
绍兴酒 15 克  
淀粉 20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲍鱼修边皮杂质，洗净，切作厚片，盛在碗内，加汤少许，上笼蒸约1小时，取出待用。
2. 鸡胶洗净，投入开水锅内余熟捞出，剥去表面薄膜。南菇去蒂，洗净泥沙待用。
3. 炒锅置火上，加鸡汤烧开后，放入鲍鱼、南菇，加入绍兴酒、食盐、味精，略滚片刻后，用淀粉勾薄芡，淋入鸡油推匀，随即起锅，装入大汤盆内即成。

### 〔工艺关键〕

1. 以高级清汤替代鸡汤，风味更佳。
2. 香菇用盐少许搓揉，再以清水漂洗，则泥沙全无，方便快捷。
3. 勾二流芡，湿淀粉下锅，不要乱搅，让淀粉熟透，始成明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

我国用鲍鱼的历史悠久，自汉代起因味美而见珍。王莽将事败，抑郁寡欢，不思饮食，但仍饮酒咱鲍鱼。《伏隆传》载，东汉初，张步兄弟拥兵山东，光武帝刘秀派大夫伏隆去招降。张步等遣使随伏隆入朝，上书并献了鲍鱼。《褚秀回传》载，南宋时，江南鲍鱼贵至“每枚可值数千钱”。五代吴越有个叫毛胜的文人，居处近湖海，餍享群鲜，常以“天馋居士”自名，著有《人族加恩簿》。他对鲍鱼的评语是：“疗饥无数，清醉有材。”北宋诗人苏东坡也爱吃鲍鱼，用以保养目力，深得食疗之道。他写一首古诗《鮓鱼行》：“膳夫善治荐华堂，坐令雕俎生辉光，肉芒石耳不足数，腊笔鱼皮真倚墙，吾生东归收一斜，苞苴未肯钻华屋。分送羹材作眼明，却取细书防老读”。是说有了鲍鱼这样的珍贵海味，使砧板都增光生色；厨师把烹调好的鲍鱼菜送到席上，一切珍馐都黯然失色，算不了什么。他东归蓬莱弄到一筐鲍鱼，不肯以这种珍贵海鲜去巴结权贵，作为钻营进取的礼物，而是分赠至友做羹汤，用来保护目力读书写诗。明清之际，鲍鱼更成了最名贵的海味，在遗存的“满汉全席”菜单中，尽管各地食俗不同，物产有异，上席菜品也不尽相同，但鲍鱼是不可或缺的。如广州的“满汉全席”，有“干烧大网鲍”，而四川的满汉全席，则有“奶油鲍鱼”。“凤腰鲍鱼”以鸡胶和鲍鱼合烹而名，以色白、鲜嫩。清雅而脍炙人口，在大西北地区广为流传。

## 提蓝鱼

### 〔主料辅料〕

草鱼一条 750 克

猪油 75 克

水发香菇 100 克

葱白 50 克

水发冬笋 100 克

生姜 50 克

水发海带 75 克

料酒 50 克

水发银耳 1 朵

味精 0.5 克

熟火腿 100 克

盐 4 克

水淀粉 25 克

白胡椒面 0.2 克

番前酱 75 克

白糖 40 克

蒜 10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将火腿、冬菇、葱 10 克

、生姜 20 克切成 5 厘米长的丝，其余葱姜拍松，加水浸泡成葱姜汁。

2. 草鱼刮鳞，去鳍、鳃，剖腹去内脏洗净。鱼头鱼尾取下，柳透洗净备用。鱼顺背剖开，把肉剔下。鱼骨完整烫熟备用，鱼肉去皮，片成 5 厘米大的方片 30 片，放盆内加料酒、葱、姜汁、盐拌匀，腌 30 分钟。

3. 每张鱼片上放上各种丝，卷成 10 毫米粗的卷，用海带丝扎紧，做完后将鱼卷摆在大鱼盘中成花篮形，前后放鱼头、鱼尾，用鱼骨做成弧形的篮柄，嵌在鱼卷两旁，中间放上银耳，撒上火腿末，上笼蒸 30 分钟取出。

4. 锅放火上，加猪油烧热，放蕃前酱炒出红油，加鸡汤 300 克

、盐、白糖、料酒烧开，用湿淀粉勾芡，淋明油，浇在鱼卷上。

### 〔工艺关键〕

1. 银耳蒸熟放在提篮中间为花，中间撒火腿末为花蕊。

2. 此为象形菜，要求工艺精致，造型优美。

### 〔风味特点〕

“提篮鱼”以形而名，鲜香爽嫩，味略酸甜，是我国烹坛享有盛名的风味花色菜肴。据（山东特产风味指南）载有“花篮鱼”，是“孔府传统烤菜”，即“将鳜鱼反正两面切上刀口，正面抹上一层软面皮，上烤炉慢慢烘烤。”

“提篮鱼”也称“花篮鱼”，各地烹制不尽相同，但其声誉很高。1983 年，兰州一级厨师栾志明，在全国名厨师表演鉴定会上烹制的“提篮鱼”，为各地厨师刮目相看，称赞不已。

## 清蒸鸽子鱼

### [主料辅料]

鸽子鱼 750 克  
水香菇 30 克  
水兰片 30 克  
味精 0.3 克  
熟火腿 25 克  
香油 20 克  
膘肉 40 克  
香菜 40 克  
葱段 40 克  
醋 20 克  
姜 10 克  
胡椒面 0.4 克  
料酒 30 克  
酱油 15 克  
盐 7 克

### [烹制方法]

1. 将鱼去鳃，内脏洗净，放开水锅中稍烫捞出，在凉水中刮去里皮，两面制上柳花刀。香菇、火腿、兰片，膘肉切成丝。
2. 在鱼身上摆香菇、火腿、肥膘、兰片丝、葱丝、姜片。碗内加清汤、料酒、盐、味精，轻浇在鱼上，用旺火蒸 15 分钟左右，熟即取出，拣去葱姜。
3. 原汤中再加 100 克鸡汤，加胡椒面烧开，淋香油，浇在鱼身上即成，另备香菜、毛姜醋蘸着食。

### [工艺关键]

毛姜醋，为西北习称，用酱油、姜末、醋、香油按比例调匀即成。

### [风味特点]

1. 甘肃陇南地区的西和县，晋惠帝六年杨茂曾建仇池国，有名胜麻岸洞遗迹，唐代诗圣杜甫曾到此洞一游。每年春分到清明前后，鸽子鱼从洞中游出，每尾体重大约 250 克，味甚鲜美，不到时候不游出又叫神鱼。
2. 鸽子鱼也叫铜鱼，在甘肃“丝绸之路”北路重镇的靖远，景泰黄河中也产，因鱼肉中含脂肪较少，宜加猪膘肉同烹。色白清鲜，是兰州地区传统的珍贵名肴。

## 酱渍青海鳇鱼

### 〔主料辅料〕

青海鳇鱼 750 克

猪五花肉 150 克

料酒 30 克

鸡翅膀 200 克

面酱 50 克

醋 10 克

白糖 15 克

盐 4 克

葱结 20 克

蒜 10 克

生姜 5 克

猪油 600 克

酱油 50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将五花肉切成 4.5 厘米长、3.3 厘米宽、6 毫米厚的片，鸡翅膀洗净，剁成 4,5 厘米长的段。锅放火上，加油 50 克

，放入五花肉，鸡翅膀们炒至变色，加面酱、酱油、料酒、水，淹没原料，小火焖烂。

2. 将鳗鱼除鳍、鳃，剖腹去内脏洗净，剁成 3.5 厘米长的段，再剖两段，加盐、醋、料酒拌匀，腌 20 分钟。锅中加油烧至 240 (八成熟) 时放上鱼块，炸成金黄捞出。

3. 将鱼块放在焖肉的锅中，加葱、姜、蒜，焖 30 分钟，拣去葱、姜、蒜，盛盆内即成。

### 〔工艺关键〕

鳇鱼生殖腺、内脏及腹膜有毒，加工时必须去净内脏及腹膜，以免中毒。

### 〔风味特点〕

鳇鱼生产于青海湖，因附近湟源县民常去渔捕而得名，青海邻近甘肃，鳇鱼历来为兰州主要销售鱼之一，“酱渍青海鳇鱼”乃是甘肃传统名菜肴，颜色红润，酱香浓郁，外酥内软，诱人食欲。

## 炸鱼卷

### [主料辅料]

净鱼肉 400 克

葱丝 40 克

猪肉油 250 克

姜末 3 克

鸡蛋 3 个

食油 750 克

香油 50 克

(耗 75 克)

料酒 40 克

湿淀粉 30 克

面粉 75 克

盐 4 克

味精 0.2 克

花椒盐 20 克

### [烹制方法]

1. 将鱼肉用刀切成粗丝，放碗内，加葱丝、姜末、料酒 40 克、盐 4 克、味精 0.2 克、鸡蛋 1 个、香油 20 克拌匀。鸡蛋 2 个加面粉 25 克。湿淀粉 30 克  
搅成糊。
2. 用温水洗净网油，控干水分，放案上用刀拍平，撒上干面粉，放鱼丝卷成 1.5 厘米粗的卷，用蛋糊封口。
3. 锅内加油烧至五成热，将鱼卷逐个挂蛋糊炸至凝固捞出，待油七成热时全部下入，炸成金黄色捞出，用斜刀片成 1 厘米厚的磨刀片，整齐地装盘内，淋香油，撒椒盐面即成。

### [工艺关键]

炸鱼要重油，第一次炸熟定型；第二次上色、外皮酥脆。

### [风味特点]

“炸鱼卷”用猪网油卷鱼肉丝炸成，外酥里嫩，味道鲜香，是甘肃传统名菜。

## 彩熘鱼丸

### 〔主料辅料〕

净鲤鱼肉 500 克

生姜 2 克

鸡蛋清 5 个

湿淀粉 40 克

鲜番茄 5 个

味精 0.4 克

水发木耳 50 克

盐 6 克

菠菜 40 克

葱 10 克

猪化油 50 克

胡椒面 0.2 克

料酒 85 克

### 〔烹制方法〕

1. 将净鱼肉除骨，用刀背砸成泥，放碗内，加料酒 15 克

，将蛋清分三次加入，每次顺一个方向搅稠，加淀粉 20 克、猪化油 20 克，搅匀制成鱼茸。

2. 番茄烫后去皮去籽，切小块；菠菜洗净切寸段。木耳摘净撕成大朵；葱切丁，姜切末。

3. 锅内加水烧开，将鱼茸挤成直径 1.5 厘米大丸子，下入水中余熟，捞出待用。

4. 锅放火上，用油滑锅后，再加油 50 克

，用姜、葱炝锅，加料酒 10 克，放入菠菜、番茄、木耳、清汤 150 克，调入胡椒粉、味精、盐 3 克

用湿淀粉勾芡，倒入鱼丸，推匀即成。

### 〔工艺关键〕

挤鱼丸，冷水下锅，鱼丸挤毕，再用中火余熟，受热均匀，质地油润。

### 〔风味特点〕

“彩熘鱼丸”呈红、绿、白、黑相间，色彩美观，鲜嫩异常，是甘肃地方风味的传统佳肴，民间常以此菜招待贵宾。

## 鱼皮饺子

### 〔主料辅料〕

净鯆鱼肉 300 克  
盐 7 克  
水发海米 30 克  
味精 0.3 克  
水发冬菇 75 克  
姜末 5 克  
肉末 100 克  
香油 30 克  
韭黄 50 克  
干淀粉 75 克  
香菜 30 克  
酱油 10 克  
紫菜 10 克  
料酒 20 克  
鸡油 30 克

### 〔烹制方法〕

1. 将海米、冬菇、韭黄切成末和肉末合在一起，加香油、姜末、盐、酱油调制成馅。
2. 鱼肉用刀剁成细茸，在案子上摔上劲，用于淀粉作扑面，揪成 20 个剂子，用小擀杖擀成饺子皮，包入肉馅，封口捏成鸡冠形。
3. 锅内加水烧开，放入饺子，用中火煮熟捞放汤盆内。
4. 锅内另加鸡汤 750 克烧开，加盐、酱油、味精、料酒、淋鸡油，浇入汤盆饺子内，放香菜、紫菜即成。

### 〔工艺关键〕

盖盖煮馅，开盖煮皮，点冷水 1~2 次，熟透出锅，质地鲜嫩。

### 〔风味特点〕

“鱼皮饺子”用黄河鯆鱼为原料，此菜汤清味鲜，饺嫩爽口，是兰州地区传统佳肴。

## 麻花鳝鱼

### 〔主料辅料〕

大鳝鱼 500 克  
料酒 10 克  
猪外脊肉 150 克  
盐 2 克  
猪脂肉 150 克  
胡椒面 0.1 克  
葱段 40 克  
香油 50 克  
生姜片 4 克  
植物油 500 克  
鸡蛋 2 个  
花椒盐 1 碟  
湿淀粉 25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将活鳝鱼宰杀，出骨洗净血水，切 6 厘米长、3.5 厘米宽，中间划一条口，放在盆内，加盐、料酒、胡椒面、葱段、姜片拌匀腌渍；将鸡蛋清放碗中加湿淀粉制成糊，鳝鱼放在蛋黄中拌匀，拣去葱、姜。
2. 将猪外脊肉和脂肉切成与鳝片同样大的片，在中间划一刀口，在外脊肉、脂肉中间加一鳝片，从中翻成麻花形，做完挂上蛋清糊。
3. 锅中加油烧至六成热，将麻花鳝鱼下入炸凝固捞出，抽温再升至七成热时炸成金黄色，捞在盘中淋上香油，带花椒碟上桌。

### 〔工艺关键〕

鳝鱼质嫩易熟，不可久炸，重油一次，使之外酥里嫩。

### 〔风味特点〕

1. “麻花鳝鱼”因形似麻花而名，脆韧香嫩，味道鲜美，是甘肃传统名菜。  
2. 鳝鱼，又叫黄鳝。100 克  
鳝鱼中含蛋白质 18.8 克，脂肪 0.9 克，钙 38 毫克，磷 150 毫克，铁 1.6 毫克，VB10.02 毫克  
，VB20.95 毫克，尼克酸 3.1 毫克，是高蛋白、低脂肪少糖的营养食物。

## 锅巴粉炸鳝段

### [主料辅料]

大活鳝 1000 克  
锅巴 200 克  
鸡蛋 2 个  
盐 1 克  
面粉 30 克  
胡椒面 0.2 克  
猪油 20 克  
香油 20 克  
湿淀粉 20 克

### [烹制方法]

1. 将鳝鱼宰杀，出骨后洗净血污，剞上裹衣花刀，切成 15 厘米长的段放在盘中，加料酒、胡椒面、盐拌匀。
2. 锅巴用油炸成淡黄色，沥干油，放案上压成小粒；鸡蛋打在碗内加面粉、湿淀粉搅成鸡蛋糊。
3. 锅内加油烧至五成热，将鳝鱼段沾上蛋糊，拍上锅巴粉放入炸凝固捞出。油温升至七成热时再下入炸成金黄色捞出，用刀斜切成 2 厘米长的块，整齐装在盘中，淋上香油即成。

### [工艺关键]

1. 锅巴不干，不易炸酥，食时顶牙。炸锅巴时，油量宜宽，油温要高，炸至酥、脆，才能保证菜的质量。
2. 可用面包粉代替锅巴粉，风味亦佳。

### [风味特点]

“锅巴粉炸鳝段”是甘肃传统名菜，外酥脆，里鲜香，常作宴席行件，为佐酒佳肴。

## 三鲜鱼面

### [主料辅料]

净瘦肉 100 克  
醋 50 克  
干鱼面 125 克  
料酒 15 克  
水发海参 100 克  
胡椒面 3 克  
水发鱿鱼 100 克  
食油 100 克  
水发兰片 50 克  
酱油 5 克  
生姜 4 克  
味精 1 克  
葱 10 克

### [烹制方法]

1. 将净瘦肉切成 7 厘米长的丝，葱切丝，姜切末，海参、鱿鱼、兰片均成丝。
2. 将鱼面用温水泡软，捞出沥干水分，放盘中淋上醋，上笼蒸 20 分钟取出，海参、鱿鱼、兰片用肉汤余出沥干水分。
3. 锅放火上，加油 100 克，烧热放肉丝炒散，加酱油、葱、姜炒上色，加海参、鱿鱼、兰片丝；再加料酒、鱼面、胡椒粉、盐、味精炒匀，淋醋即成。

### [工艺关键]

按面粉 500 克

，鱼肉 250 克，2 : 1 的比例，加适量的水和少许盐，制成水面团，揉上劲，然后擀切成鱼面，用水煮熟，再行烹制，味更佳。

### [风味特点]

“三鲜鱼面”用鱼肉加面粉制做面条，配以净瘦肉及海参丝、鱿鱼丝，质嫩味鲜，风味独特，是甘肃地方名菜。

## 三扒大鲵

### [主料辅料]

大鲵鱼 1000 克  
鸡油 40 克  
干贝 50 克  
猪油 500 克  
水发冬菇 50 克  
(耗 100 克)  
熟火腿 50 克  
酱油 20 克  
油菜心 10 棵葱段 30 克

料酒 15 克  
生姜 3 克  
胡椒面 0.2 克  
味精 0.3 克  
砂仁 2 个湿淀粉 20 克  
蒜 5 克  
盐 4 克

### [烹制方法]

1. 将大鲵剁成块，用开水氽透捞出沥干水分，加盐 1 克、料酒 10 克、酱油 5 克拌匀，用油炸成金黄色后捞出。
2. 将干贝洗净，除去老筋，放碗中，加开水，料酒 5 克，上笼蒸酥取出，整齐地放入蒸碗中间。冬菇放干贝的半边，火腿切柳叶片放另半边，大鲵皮向下压在上面，上放葱段、生姜、蒜、砂仁，加鸡汤 200 克，盐 2 克、酱油 10 克、胡椒面，上笼蒸酥取出，拣去葱、姜、蒜、砂仁，放大盘中；将油菜加干贝汤烧熟，围在鱼旁边。
3. 锅中用原汤加鸡汤 200 克烧开，加味精、葱、油，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油，浇在鱼上即成。

### [工艺关键]

扒菜三块：造型完整，酥烂可口，黄汁明亮。

### [风味特点]

大鲵，因其叫声象婴儿，俗名娃娃鱼，体大而扁平，一般为 60~70 厘米，最大可达 180 厘米，重 25 千克

，为名贵烹饪原料，肉质细嫩，洁白、无刺骨，味鲜可口，鲵肉是一种高蛋白、低脂肪食品，易于消化吸收，中医认为其具有滋补强壮功效，久食可治贫血、虚劳等症，皮是治疗烫伤的良药。大鲵属国家二类保护动物，现人工饲养繁殖已获成功。

## 黄焖脚鱼

### [主料辅料]

脚鱼肉 500 克  
生姜 5 克  
黑乌鸡 1 只 酱油 50 克  
葱结 50 克  
盐 6 克  
料酒 20 克  
胡椒面 0.2 克  
食油 500 克  
味精 0.4 克  
(耗 75 克  
) 鸡油 40 克  
香油 30 克  
大香 3 个  
蒜 30 克  
三奈 3 片  
白糖 30 克  
湿淀粉 40 克

### [烹制方法]

1. 将脚鱼剁成块，再用开水氽出。乌鸡宰杀剖腹去内脏，剁成 5 厘米大的块，加盐 2 克

、料酒 10 克拌匀。蒜拍碎待用。

2. 锅中加油 500 克

烧热，将鸡块炸透捞出，装入砂锅或铝锅中，加水淹没鸡块，加入酱油、葱结、生姜、大香、三奈、盐，用大火烧开，小火焖熟，加入脚鱼块，一同焖酥烂，加胡椒、味精，去葱、姜、蒜、大料，加入鸡油，用湿淀粉勾芡盛在大盘中。

3. 锅中加香油 30 克

，放葱末炸出香味，浇在菜品上即成。

### [工艺关键]

1. 甲鱼块均匀整齐，码放盘内形状美观。

2. 质量要求肉烂、味浓、汁鲜。呈深金黄色，芡汁明亮，咸鲜味醇。

### [风味特点]

1. 脚鱼学名鳖、圆鱼、甲鱼。甘肃陇南、甘南等地有产，可食用和药用。  
每 100 克

鳖肉中含蛋白质 17.3 克，脂肪 4 克，钙 15 毫克，磷 94 毫克，铁 2.5 毫克，VB10.62 毫克

，VB20.37 毫克，尼克酸 3.7 毫克，是营养丰富、低糖高微量元素的烹饪原料。

2. “黄焖脚鱼”肉质酥烂，大补气血，是甘肃成县传统的古老名菜。

## 红焖鳝鱼

### [主料辅料]

鳝鱼 750 克  
蒜 30 克  
猪五花肉 500 克  
葱 30 克  
水发兰片 50 克  
香油 40 克  
酱油 50 克  
料酒 40 克  
白糖 4 克  
盐 3 克  
生姜 3 克  
湿淀粉 40 克  
山奈 3 片  
食油 500 克  
大香 3 个 (耗 50 克)  
桂皮 1 片

### [烹制方法]

1；将鳝鱼宰杀洗净后，切成 5 厘米长的段。葱打成结，生姜拍松，三种大料用纱布包好，葱拍成末。五花肉在开水锅中焯透捞出，切成 5 厘米长、3.5 厘米宽、6.5 毫米厚的片，水发兰片切成片。

2. 锅中加油少许，放入白糖用小火炒成糖色，加水 50 克化开，放入五花肉煸炒上色，加水 1000 克，加酱油、大料、葱结、生姜、盐、料酒，用小火烧熟。

### 3. 锅中加猪油 500 克

烧热时，将鳝鱼炸熟捞出，放在五花肉中炯酥烂，拣去葱、姜、大料，用湿淀粉勾芡，盛在大盘中。

### 4. 锅中加香油，蒜末炸出香味，浇在菜上面即成。

### [工艺关键]

1. 鳝鱼初加工一般有三法：一为活杀，即先将鳝鱼用力掼晕，然后用刀剖腹，去内脏，剔其脊骨，二为先用白酒一勺倒入装鳝鱼的容器中，迅速盖上，约数分钟，待其醉后再剔骨取肉，三为烫熟剔骨，较为常见的是将鳝鱼倒入沸水锅中，加盖浸焐，待鳝鱼卷缩口张，将其置清水中，然后用刀划去鳝骨，取肉供用。出骨后的生鳝肉适宜爆、熘，如名菜“火烧马鞍桥”。熟鳝肉适合炒、炮、炸等。如名菜“清炒鳝糊”。一般应以烧、炖、爆、炒等法为佳。

2. 鳝鱼体内含有丰富的组胺酸，是其鲜味的主要成分，鳝鱼死后组胺酸迅速分解成有毒的组胺，故死鳝不可食用。

### [风味特点]

鳝鱼，古代叫“鮀”、“鱠”，俗名有黄鳝、善鱼、长鱼等。甘肃陇南有少量生产。据分析，鳝鱼肉 100 克

中含蛋白质 18.8 克，脂肪 0.9 克，钙 38 毫克，磷 150 毫克，铁 16 毫克，

VB10.02 毫克

，VB20.05 毫克，尼克酸 31 毫克，营养丰富，肉质细嫩，味道鲜美，刺少肉厚。中医认为，其味甘性湿，有补虚损，祛风湿，强筋骨，壮肾阳之功，民间有“小暑黄鳝赛人参”之说。

## 清汤荷包海参

### 〔主料辅料〕

水发海参 500 克  
猪里脊肉 75 克  
韭黄 50 克  
水发海米 20 克  
水发冬笋 30 克  
熟火腿 10 克  
鸡蛋 4 个 盐 6 克  
料酒 19 克  
湿淀粉 5 克  
香油 50 克  
胡椒粉 3 克  
生姜末 4 克  
酱油 20 克  
味精 0.5 克  
猪油 20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪肉、韭黄、冬笋、海米均切成末。合在一起，加料酒 10 克、盐 2 克、香油 30 克、味精 0.2 克。酱油 10 克拌成馅心。
2. 海参顺长片成 1 厘米厚的坡刀片，用鸡汤余后放在盘中间。熟火腿切小圆片。把小手勺烧热，淋猪油放蛋液制成小圆蛋皮，在未凝固时，快速放入馅心，用筷子合拢，在边上夹成荷包形，倒出，用两根筷子在上口处戳两个小凹，放入火腿两片，作完在另盘中抹上油放荷包，上笼蒸熟取出，围在海参旁边。

### 3. 锅中加清鸡汤 750 克

烧开，加盐 2 克、酱油 10 克、胡椒面、味精，浇在海参中串味后滗去汤，锅中汤内加香油浇在海参上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 海参有两类，一为刺参，身体表面有肉刺，品种有灰参、梅花参、花参。方刺参等。一为光参，表面大多光滑无肉刺。刺参的质量好于光参，高档宴席应选用刺参。

2. 发好的海参不能久存，最好不超过 3 天，存放期间用凉水浸泡，每天换水 2~3 次，不要沾油，或放入冰箱中保鲜。

### 〔风味特点〕

1. 荷包是妇女佩带的一种小囊，囊中珍藏香料，小巧玲珑，外形很美，清代官场及婚礼中多有用之。西北农村，荷包尤为善男信女所珍爱，多为恋爱、订婚馈赠之用，其作用胜于香粉。

2. “清汤荷包海参”色泽鲜艳，清香可口，是甘肃厨师为适应端午节时妇女、儿童佩带荷包的习俗而烹的节令佳肴。

## 玛瑙海参

### [主料辅料]

水发海参 500 克  
盐 14 克  
猪肺 1 个  
鸡油 40 克  
味精 0.3 克  
熟火腿末 50 克  
蒜 10 克  
料酒 30 克  
胡椒面 0.3 克  
葱段 30 克  
生姜 3 克  
食油 50 克  
酱油 15 克

### [烹制方法]

1. 从猪肺喉管灌进清水，冲洗净血污，放汤锅内煮烂，去皮筋，剁成直径 2 厘米大的小圆球。

2. 将海参顺长片成磨刀片，用开水余过捞出。

3. 锅内加诸油 50 克

烧热，下入葱段、姜片，蒜片，炸出香味，加入料酒。鸡汤 500 克，捞去葱，倒进海参，加酱油、胡椒面、盐、味精、猪肺烧 5 分钟，淋鸡油，盛入汤盘内，撒火腿末即成。

### [工艺关键]

水发海参：将干海参放开水盆内，涨发回软，放入冷水锅内，用小火烧开，盖严盖，放保温处，使水温保持在 60~70 度左右，把海参发透，捞到温水盆中，剖开腹部，清除肠肚及里皮，用净温水洗净，放入冷水锅中，用小火烧开，倒入盆内加盖，保温涨发。如此反复涨发，直到海参柔软光滑，手捏有韧性，即为发好，注意，泡海参的水不要被油脂污染。

### [风味特点]

玛瑙为美玉的一种，红黄润泽，宝色生辉，历代用以雕刻器皿或装饰品。菜品以玛瑙为名，喻意高雅美观，稀有珍贵。“玛瑙海参”汁红质滑，味美醇厚，是甘肃传统名菜。

## 烧鱿鱼

### [主料辅料]

水发鱿鱼 500 克  
味精 0.3 克  
水发兰片 40 克  
葱 30 克  
酱油 25 克  
姜 2 克  
盐 3 克  
蒜 10 克  
料酒 10 克  
湿淀粉 40 克  
熟猪油 150 克

### [烹制方法]

1. 将水发鱿鱼切成 5 厘米见方的块，用开水分一下沥干水分。水发兰片切片。葱切马蹄形。

2. 锅内加油 75 克

，葱、姜、蒜炝锅，加肉汤 75 克、酱油、盐、料酒，倒入鱿鱼、兰片烧入味，加味精，用湿淀粉勾芡，加明油 25 克即成。

### [工艺关键]

鱿鱼涨发：先将干鱿鱼的须剪掉，放入 40~50℃ 的温水中加碱（鱿鱼 500 克

加碱 100 克），使其完全回软，将鱿鱼身上的黑皮刮掉，顺长切成两片，连碱水一起倒入锅内，在旺火上烧沸，顿火 2~3 次，发至透亮时，将鱿鱼捞入盆内，连续更换温水保持在 40℃ 以上，换水时稍加一点碱，发至完全涨开，手捏有弹性，平滑柔软，呈黄白色，鲜润透亮为好，用温水冲洗，除净碱味即可使用。

### [风味特点]

1. 鱿鱼，学名枪乌贼，胴部比乌贼细长，末端呈长棱形，再加上那菱形的肉质鳍，分列胴体的两侧，倒过来看像一只标枪头，故名枪乌贼。鱿鱼可食部分达 98%，肉质细嫩，味道鲜美，质量上远超乌贼，被列为海八珍之一。

2. 鱿鱼 100 克

中含蛋白质 15 克、脂肪 0.8 克、糖类 24 克，维生素 A230 国际单位，维生素 B10.08 毫克

，维生素 B20.08 毫克，尼克酸 24 毫克，还含有微量元素、无机盐，含胆固醇 265 毫克

，营养全面丰富，是低脂肪、含维生素 A 较多的食物。

3. “烧鱿鱼”汁红味厚，鲜美可口，是甘肃传统名菜。

## 红油鱼翅

### 〔主料辅料〕

水发鱼翅 600 克  
生鸡翅 250 克  
紫红萝卜 150 克  
生鸡油 100 克  
花椒 30 粒葱 50 克  
蒜 30 克  
生 10 克  
盐 5 克  
味精 0.3 克  
料酒 40 克  
湿淀粉 15 克

### 〔烹制方法〕

1. 鸡翅膀斩成段用开水泖出洗净。花椒粒用纸包裹。葱切成段，生姜切成片。紫红萝卜洗净，用小刀刮成细丝，放碗中，加鸡油块、葱段 15 克、生姜 5 克、花椒包、蒜、料酒 10 克，上笼将鸡油蒸溶化取出，拣去葱、姜、蒜、花椒、油渣待用。
2. 将水发鱼翅整齐地放开水锅中，加料酒 20 克  
余透泖出，沥干水分，整齐地排在碗中，上放鸡翅、葱段、生姜片，加鸡汤、料酒、盐，上笼蒸烂取出，去鸡翅、葱、姜，将汤滗在锅内。
3. 锅中加鸡 200 克  
烧开，加盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，浇在鱼翅上，紫红萝卜丝撒在上面即成。

### 〔工艺关键〕

鱼翅发制：先用刀将干鱼翅的薄边裁去，放人大陶瓷盆内（忌角铁器），添入 30 度的温水（水要超过鱼翅的 2—3 倍）发泡，并用小火逐步加温，水开后加盖保温，使其焖涨。待鱼翅全部回软后，捞出放入木桶内，倒入开水浸没，加盖焖涨 3—4 小时，将焖透的鱼翅捞出晾凉，把翅骨抽出，去掉浮肉，用清水漂去腥味，再用水焖浸后，即可使用。

### 〔风味特点〕

红油，取紫萝卜和鸡油蒸制而成，与鱼翅同烹，营养价值极高，色泽艳丽，食之软糯，口味咸醇。是甘肃古老的高档菜式。

## 干烹银鱼

### [主料辅料]

干银鱼 100 克

干淀粉 50 克

面粉 20 克

葱 10 克

料酒 20 克

生姜 10 克

蒜 10 克

味精 0.2 克

盐 2 克

醋 10 克

香油 20 克

食油 500 克

酱油 500 克

(耗 75 克) 鸡蛋清 3 个

### [烹制方法]

1. 将银鱼用温水泡软，放盘内拌料酒，上笼干蒸 20 分钟取出，用面粉拌匀。

2. 葱、姜、蒜切成末，鸡蛋清加干淀粉搅成糊，将银鱼放入抖匀。碗内取肉汤 75 克

，加盐、酱油、味精对成清汁。

3. 锅中加油 500 克

，烧至五成熟时，将银鱼分散下入炸成凝固状捞出，逐个分散。油温六成熟时，放入银鱼炸成金黄色，滤去油，放入葱、姜、蒜末，淋上醋，倒入清汁颠匀，淋香油即成。

### [工艺关键]

银鱼细小质薄，注意不要炸糊，油温五六成熟为好，烹汁颠匀，立即出锅。

### [风味特点]

1. 银鱼体细长，后部侧扁，头扁平，无鳞，乳白色，稍透红。主要产区在江苏、安徽的各大湖中。鲜银鱼每 100 克

含蛋白质 8.2 克，脂肪 0.3 克，糖 1.5 克，钙 258 毫克，尼克酸 0.2 毫克，磷 10.2 毫克

，铁 0.5 毫克，VB10.01 毫克，VB20.05 毫克，是含无机盐较多的食物，可煮汤、炒、炸，味清香爽口。

2. “干烹银鱼”以银鱼干制品人烹，色泽乳白鲜香松软，咸鲜适口，是甘肃传统名肴，高级筵席用作行件。

## 包封鲫鱼

### [主料辅料]

鲜鲫鱼 2 条 1000 克  
猪板油 250 克  
姜 25 克  
葱 30 克  
绍酒 100 克  
精盐 7.5 克  
白糖 100 克  
白酒 100 克  
八角 10 克  
花椒 10 克

### [烹制方法]

1. 将鱼刮鳞挖鳃，剖腹取出内脏，用水冲净，撒上精盐 1.5 克，涂抹均匀。
2. 将葱、姜择洗净，切成细丝。猪油撕去薄膜，剁成小块，和入精盐 6 克、白酒、白糖、绍酒、八角、花椒浸腌待用。
3. 将鱼搌干水分，腹部装入腌好的猪油块。用纸将鱼包严，用绳捆好，悬挂在向阳通风处，约 3 个星期。
4. 将鱼收回，打开封皮，用刀剁成 3.3 厘米长的段，摆于圆盘成鱼的形状，加入葱、姜丝拌匀，用纸封住盘口，上笼蒸 20 分钟即成。

### [工艺关键]

包封鲫鱼多在立冬后制作，盛夏酷暑，天气湿热，易于变质不宜制作。

### [风味特点]

“包封鲫鱼”系陕西传统风味名贵大菜，以鲫鱼为主料，加猪油及多种调料腌制而成。此菜腌中有鲜，鲜中有腌，工艺独特，风味绝佳。以西安人民大厦制作最为著名，受到省内外食客的欢迎。

## 鱠和羹

### [主料辅料]

活鱠鱼 1000 克

水发香菇 25 克

冬笋 25 克

香菜 25 克

蒜 2 克

湿淀粉 75 克

上汤 500 克

精盐 5 克

味精 2 克

花椒 10 克

砂仁末 1 克

白糖 10 克

绍酒 5 克

酱油 5 克

胡椒粉 2 克

猪油 110 克

### [烹制方法]

1. 汤锅添清水平置旺火，投入鱠鱼，盖上锅盖烧煮 5 分钟，再将鱠鱼捞出，置冷水冲浸，擦去浮水和粘膜，用竹签划成两片，剔去骨刺，切成长 3.5 厘米，宽 2 厘米的条块待用。

2. 将香菇、冬笋择洗净，置沸水浸泡，切成丝；香菜择洗净切节，葱、姜择洗净切丝；蒜剥皮切成小米粒待用。

3. 炒锅添猪油，中火烧至六成热，倒进鱠鱼煸炒，至色变捞出。

4. 炒锅添猪油中火烧六成热，投进葱、姜、香菇、鱠鱼煸炒，和入精盐、味精、绍酒、砂仁、白糖，加上汤 150 克

；盖上锅盖，用微火煨熟。用湿淀粉勾芡起锅，盛入汤盆，撒香菜、葱、蒜末。另取净炒锅坐火上，添猪油中火烧六成热，投入花椒炸至色黄，趁热将油浇在蒜末上即成。

### [工艺关键]

煸鱠鱼时间宜短，煨鱠鱼时间不可过长。用湿淀粉勾二流芡，做到明汁亮芡。

### [风味特点]

“羹”的历史悠久，西周时即已大放异彩，据《礼记·仪礼》记载，牛肉羹、羊肉羹、猪肉羹以及鸡羹，雉羹、兔羹、脯羹等均首见于陕西，可见陕西人之善于制羹。“鱠和羹”以鱠鱼为主料，配以多种调料精制而成。羹汁鲜美、鱠鱼软嫩是陕西传统名食。

## 木棉虾桃

### [主料辅料]

大虾 250 克  
鸡蛋清 150 克  
菜松 100 克  
粉面 10 克  
精盐 10 克  
绍酒 5 克  
葱 5 克  
姜 5 克  
番茄酱 50 克  
白糖 100 克  
清汤 25 克  
熟猪油 25 克

### [烹制方法]

1. 将虾处理干净，虾身片成两连刀，用绍酒、精盐、葱、姜浸腌入味。
2. 鸡蛋清抽打成蛋泡，加入粉面制成蛋泡糊，将虾挂上蛋糊待用。
3. 炒锅置中火上加入猪油，烧至四成热时将虾桃逐个下入油中，炸熟放在大圆盘中，盘边围菜松。
4. 锅中留底油，投入香前酱、白糖、清汤或烹汁，淋在虾桃上即成。

### [工艺关键]

番前酱先用清水稀释，微火温油，偏出红油后，再加调料烹汁，颜色红艳十分美丽。

### [风味特点]

相传汉高祖刘邦打败楚霸王项羽登基称帝后，竟异想天开地悬赏寻找红色木棉花。一位商人途径一个小村，果然发现一家小院里晒着许多鲜艳的红色木棉花，便用高价买下献于刘邦。第一次发现红色木棉花，数量又少，物以稀为贵，刘邦更把它视为一种吉兆，十分高兴。他除了奖赏商人外，又把这小村封为“木棉村”。御厨们为了助兴，精心制做了一盘“木棉虾桃”，刘邦与吕后及众贵妃品尝之后，赞不绝口，“木棉虾桃”也因此流传下来。现今的“木棉虾桃”选用对虾精制，用番前酱染色，颜色红艳，虾肉鲜嫩，酸甜适口，回味悠长。

## 胡辣鱿鱼丝

### [主料辅料]

水发鱿鱼 400 克  
冬笋 50 克  
水发香菇 30 克  
韭黄 15 克  
桃仁 15 克  
葱 50 克  
姜 10 克  
干辣椒 2 克  
香菜 15 克  
花椒 0.5 克  
精盐 5 克  
酱油 20 克  
白胡椒粉 10 克  
湿淀粉 25 克  
芝麻油 1 克  
菜籽油 50 克  
鲜汤 1000 克

### [烹制方法]

1. 鱿鱼片薄切成细丝；冬笋、香菇切细丝，葱、姜切细丝；干辣椒切丁；韭黄切成 26 厘米长的段；香菜切成丁；桃仁去皮切片待用。
2. 炒锅置旺火上，加清水烧沸，投入鱿鱼丝、冬笋丝、香菇丝烧开后，撇净浮沫，倒入漏勺沥净水分待用。
3. 炒锅置旺火上，加入菜籽油 20 克和花椒，烧至花椒变黑时，投入干辣椒丁，成胡辣汤备用。
4. 炒锅置中火上，加菜籽油烧六成熟，投入葱、姜丝煸出香味，倒入胡辣汤，投入鱿鱼丝，加味精、精盐、酱油、胡椒粉烧开撇净浮沫，用湿淀粉勾芡，烧至稠浓时，淋芝麻油，出锅装入汤碗中，撒上桃仁、韭黄、香菜即成。

### [工艺关键]

1. 民谚曰：“陕西有一怪，油泼辣子一道菜”，此菜之辣，除胡椒之外，应有干红辣椒，方是陕西正宗风味。
2. 可加醋少许，制作成酸辣味，更受关中人士喜爱。

### [风味特点]

“胡辣鱿鱼丝”是陕西传统风味名菜，以鱿鱼与上品白胡椒面合烹而成。此菜色泽银红，软嫩脆绵，鲜香味浓，胡辣适口；兼有暖胃止痛，消食化积等食疗作用。

## 酱爆鱿鱼卷

### 〔主料辅料〕

水发鱿鱼 500 克

(耗 150 克)

青豆 25 克

葱 15 克

姜 3 克

核桃仁 15 克

甜面酱 75 克

花椒 0.5 克

白糖 15 克

精盐 3 克

味精 1 克

绍酒 10 克

芝麻油 10 克

湿淀粉 10 克

菜籽油 500 克

鲜汤 100 克

### 〔烹制方法〕

1. 葱、姜切成末，桃仁切成薄片；把鱿鱼边修整齐，先从右角起刀，用坡刀刻至尾部，再从左角起刀，用坡刀法制至尾部，改成 2.5 厘米宽的段，按此法制完，放入清水中淘洗两遍，倒入漏勺中沥净水分待用。

2. 炒锅坐旺火上，加清水 1000 克

烧开，投入鱿鱼块，卷成爆花筒后，立即倒入漏勺，沥干水分待用。

3. 炒锅置旺火上，加菜籽油 400 克

，烧七成熟时，倒入鱿鱼卷，随即用漏勺捞起，沥出余油待用。

4. 炒锅置中火上，加菜籽油 50 克

，投入花椒，边烧边搅动，花椒变黑时捞出不用，炒锅移在小火上。另取炒锅加菜籽油 50 克

，烧热后，投入葱、姜末炒出香味，加甜面酱、白糖炒浓，烹入鲜汤搅匀，加精盐、绍酒、味精，用湿淀粉勾芡，把前一锅中的花椒油烹入，用手勺搅至汁烹起时，投入鱿鱼卷，淋芝麻油颠翻出锅装盘，撒上青豆、桃仁片即成。

### 〔工艺关键〕

制作此菜关键一为炒酱，酱要炒透，炒出酱香味；二为包汁，食后底盘不能见有酱汁。

### 〔风味特点〕

酱爆鱿鱼卷，是陕西传统热菜。以鱿鱼为主料，采用斜十字花刀剞花纹，成菜形若筒卷，色泽棕黄，柔软脆嫩，酱香扑鼻，佐酒下饭均宜。

## 红烧娃娃鱼

### [主料辅料]

娃娃鱼 250 克  
(约耗 100 克)  
熟猪油 50 克  
料酒 25 克  
白糖 10 克  
水淀粉 30 克  
葱段 20 克  
蒜瓣 20 克  
姜片 10 克  
食盐 10 克  
酱油 50 克  
味精 3 克  
植物油 1000 克

### [烹制方法]

1. 先将娃娃鱼头部砍一刀(不要砍断)放血，接着用 90 度热水浸烫，刮洗表皮粘液，再从肚剖开，除去内脏，然后用刀切成月牙形小块。
2. 炒锅坐旺火上，加植物油烧热，投入鱼块，炸至金黄色捞出控油。原锅去油，坐旺火上烧热，加熟猪油 25 克，然后入葱段、蒜瓣、姜片炮出香味，再放鱼块颠翻一下，加入料酒、酱油、食盐、白糖、鸡汤，烧开后将锅移文火上，加锅盖烧约 20 分钟，待鱼烧熟，将锅再移旺火上，加味精，用水淀粉勾芡，最后加熟猪油 25 克颠翻，淋香油盛盘上桌。

### [工艺关键]

1. 鱼块用酱袖先淹渍 10 分钟，然后烹制，则是陕西洛高地区传统风味。
2. 不用勾芡，中火烧至 2/5 时加入味精，出锅装盘即成，此所谓“自来芡”。火中取宝，技高一筹。

### [风味特点]

1. 陕西洛南县的灵口，是我国著名娃娃鱼之乡，据古书《山海经·中山经》载：“(少室之山)休水出焉，而北流入洛(指洛河)，其中多鰐鱼，状如盘而长距，足白而对。”可见 2000 多年前，娃娃鱼就在这里大量繁殖了。这里养殖的娃娃鱼小则 10 千克

左右，大则 50 千克以上。70 年代，在北京农展馆展出，被评为全国八大水产之一；1984 年参加广交会选样定货，被誉为特佳珍品，供不应求，自此驰名全国。

2. “红烧娃娃鱼”为秦州名肴。相传唐代著名大诗人李白，才气横溢，所为诗俊逸高雅。《陇西志》载：“少时多难，从家西域，后还天水。”贺知章叹为谪仙，言于唐玄宗，充供奉翰林白甚赞此菜美味，畅饮斗酒，名播京兆。今为天水名肴，色泽红亮，软烂适口，汤汁浓醇，风味独特。

## 八卦鱼肚

### [主料辅料]

发好鱼肚 100 克  
鸡蛋清蛋皮 1 张  
水发香菇 15 克  
熟火腿 25 克  
鸡蛋清 1 个  
菠菜叶 10 克  
精盐 9 克  
绍酒 15 克  
姜 3 片  
味精 2 克  
湿淀粉 10 克  
葱段 15 克  
熟猪油 10 克  
清汤 1250 克  
鸡脯肉 300 克

### [烹制方法]

1. 将鸡脯肉、葱、姜一起剁碎，捣成细泥加精盐（1.5 克）、味精（0.5 克）、鸡蛋清、湿淀粉搅成泥子。鱼肚用刀片成 6.7 厘米长、2.5 厘米宽的薄片。
2. 取中平盘一个涂以熟猪油，将鱼肚平铺成圆形，再将鸡泥子全部盖在鱼肚上，摊平抹光。
3. 火腿切成 0.2 厘米长的细丝 3 根；直径 0.5 厘米大的圆片 1 个，其余的剁成细茸。菠菜叶切成 3.4 厘米长的细丝 6 根，1.3 厘米长的细丝 12 根。香菇切成直径 0.5 厘米大的圆片 1 个，其余斩成细茸。摊鸡蛋皮切成细丝。
4. 先用 6.7 厘米长的火腿丝 3 根在鸡泥子的中心围成直径约 6.7 厘米的圆圈，再用鸡蛋皮丝在圆圈中摆成两个首尾相交的鱼形图案，然后将香菇、火腿茸分别铺在两条鱼形里，再用火腿片和香菇片调开颜色，等距离摆成八卦图案，上笼蒸约 5 分钟取出。按照图案花纹，用手勺把“太极图”挖开，推入汤盆内。
5. 炒勺加鸡清汤、绍酒、精盐（7.5 克），用小火烧沸，撇净浮沫，放入味精（1.5 克），浇入汤盆即成。

### [工艺关键]

1. 鱼肚片片，愈薄愈好。
2. 太极图圆整，八卦形等距，注意造型优美。
3. 此为工艺象形菜，精心制作，保持图形完整，以显示《易经》的科学性。

### [风味特点]

形象生动，古色古香，鱼肚软糯，鲜美可口。

## 畜肉类 炸羊腰

### 〔主料辅料〕

羊腰 1000 克  
植物油 500 克  
香油 25 克  
椒盐 10 克

### 〔幕制方法〕

1. 将羊腰除去外皮洗净。
2. 锅置火上，加入卤汤适量，将羊腰投入卤锅中煮烂捞出，使其晾凉，然后顺腰子纵切成 4 片待用。
3. 炒勺置火上，加植物油烧至八成热，将切好的腰子投入油勺炸酥捞出，淋香油盛盘，撒椒盐而食。

### 〔工艺关键〕

1. 羊腰亦可片开去净腰臊，过沸水余过，然后卤至酥烂，油炸后上席，味美不膻。
2. 羊腰一剖 4 片，为西北“炸羊腰”风味菜式格局。

### 〔风味特点〕

羊腰即羊肾，元朝御医忽思慧《饮膳正要》云：“羊肾，补肾虚，益精髓”。当时是作为皇帝的滋补御用品。后世有“下水不上宴”之俗，所以在历史资料中，关于羊肾烹制的记载极少见，这种旧俗，至清代继“满汉全席”之后兴起的“全羊席”，始以改观。清代袁枚《随园食单》“全羊法有七十二种，可吃者不过十八、九种而已。此屠龙之技，家厨难学，一盘一碗，虽全是羊肉，而味各不同才好。”“炸羊腰”源于民间，据元“河西饮食”中，此菜已广为流传。在长期的实践中，经不断改进提高。成为色泽黄褐，味道酥香，兼有食用滋补之功的西北风味菜品。

## 酱爆羊肉

### 〔主料辅料〕

甜面酱 50 克  
蒜 40 克  
植物油 500 克  
鸡蛋清 1 个  
(耗 100 克)  
水淀粉 50 克  
料酒 25 克  
白糖 15 克  
食盐 7 克  
香油 15 克  
酱油 25 克  
葱 50 克  
姜 10 克  
味精 2 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉洗净，改刀切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的肉片，装入碗中，加入食盐、酱油、鸡蛋清，用水淀粉拌匀上浆。葱洗净，剖两半，切成葱段。姜洗净，切末。蒜剥皮洗净，切片。

2. 炒勺坐旺火上烧热，用植物油少许滑勺后，加油烧至四成热时，将羊肉投入勺内滑散，再倒入漏勺控油。勺内留油约 50 克

，加甜面酱炒出香味，加汤 50 克和料酒、白糖，投入葱段、姜末、蒜片，稍炒，然后加入肉片，使酱汁紧包肉片，淋香油出勺盛盘。

### 〔工艺关键〕

1. 要求羊肉鲜嫩，第一步上浆过温油，第二步炒酱，第三步上汁，三道工序连续进行，总计时间不超过一两分钟。

2. 掌握火候，炒出酱香，卤汁紧包，颜色明亮，食后盘底不能见酱汁。

### 〔风味特点〕

1. 中国饮撰传言：“东南之人食水产；西北之人食六畜。食水产者龟蛤螺蚌，以为珍味，不觉其腥臊也；食六畜者狸兔鼠雀为珍味，不觉其膻炸也。”甘肃人喜食羊肉，这是物产和生活习惯形成的地方食俗。“酱爆羊肉”所用酱，是甜面酱，以南方人食者多，北方人食者少。此菜在甘肃风行，相传始于四十年代初，1941 年，国画大师张大千先生，风尘万里，不畏艰险，前往古画宝藏敦煌莫高窟途中，客居古城武威。古城时值四月，尽管祁连山颠白雪皑皑，但山下麦苗如茵，寒冬的余威已悄然而逝，“杨柳风吹面不寒”。身居此情此景，大千先生欣然命笔书录宋人王安石《泊船瓜洲诗》：“京口瓜州一水间，钟山只隔数重山，春风又绿江南岸，明月何时照我还。”落款处题：“辛巳四月录王荆公句，大千张爰时客凉州。”书法犹劲，脱俗自成一家。在款待大千先生时，武威名厨陈永亭，为适南人之口味，选其当地质地细嫩的羊肉，用甜面酱爆制，旺油包汁，色香味形俱佳。大千极口称赞，从此“酱爆羊肉”，名闻遐迩，流传全省，文人墨客慕食者不乏其人。

2. “酱爆羊肉”，色红如枣，咸中带甜，北风南味流传西北各地。

## 油爆肚仁

### 〔主料辅料〕

羊肚领 400 克

味精 1 克

料酒 25 克

酱笋 25 克

植物油 500 克

水淀粉 40 克

(耗 400 克)

食盐 15 克

葱末 10 克

姜末 10 克

蒜末 5 克

胡椒粉 3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肚领用碱水反复揉搓洗净，撕去筋皮，改刀切成 1.2 厘米见方的块，用凉水浸泡待用。

2. 酱笋切成末。用肉汤 150 克

，加食盐、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉兑成芡汁待用。

3. 锅内加油，烧至八成热时，将切好的肚仁先置漏勺，在开水中焯烫后，沥水投入油锅，视炸至八成熟时迅速捞出。随即将锅内油倒出，留少许底油，再将锅置火上，先用葱姜蒜末烹锅，再投入肚块，倒入味芡汁，颠翻几下即成。

### 〔工艺关键〕

烹制此菜，刀工、火候、勾芡，要求较高。先将肚领用开水烫一下，使其紧缩发脆，除去腥腻；肚领要切得厚薄均匀，大小一致，油温、火候要恰到好处。若油温、火候掌握不好，肚仁不是老了，焦了，就是不熟，不脆；芡汁不宜过多；以裹住原料为度。

### 〔风味特点〕

“爆法”历史悠久，早在商周时期，已出现鬲、鼎及铜铲、铜刀。用来切薄肉丝肉片，“爆”的烹调方法随之产生。在秦汉之际，爆制之法，只用肉丝、肉片和鱼丝。鱼片、肚领一类的下水爆制，则是近代之事。之后，随着烹调技艺的发展，由于爆制菜肴所用调味品及调味过程不同，又出现油爆、酱爆、葱爆、芫爆等不同的爆法。“油爆肚仁”选用羊肚领，旺油包汁，色泽美观，质地脆嫩，在大西北声誉颇高。

## 番茄烧牛肉

### 〔主料辅料〕

牛肋条肉 500 克

姜末 25 克

植物油 500 克

料酒 50 克

(耗 100 克)

) 番茄 200 克

清酱 50 克

食盐 5 克

葱段 25 克

草果 1 枚

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉洗净，改刀切成小方块。

2. 锅坐火上，烧热，加植物油 500 克

，烧至五六成热，将切好的牛肉投入油锅中炸过，锅内留底油，注入清水（以淹过肉为宜），加入调料。

3. 番茄去蒂洗净，投入烫水中浸泡片刻，剥皮、改刀成月亮块，投入牛肉锅中，改小火烧约 1 小时，盛盘上桌。

### 〔工艺关键〕

大火烧开，微沸炖烂，调料及番茄在牛肉酥烂后加入，烧约 15 分钟，汁多可大火收汁，以明亮汁酽为佳。

### 〔风味特点〕

1. 番茄又名西红柿，原产南美秘鲁。相传 16 世纪，英国阿罗达拉里公爵在旅游中，从南美洲把一棵西红柿带回英国献给他的情人伊丽莎白女皇。从此，欧洲人就把它当作坚贞爱情的象征，并把它种在花园里，精心管理，称为“爱情的苹果”。善男信女则把西红柿作为象征爱情的礼品互相馈赠。但是当时还把西红柿作为毒品，谁也不敢进口品尝。大约过了两个多世纪，有位西班牙人冒着生命危险品尝后，认为不但可吃，且味道鲜美，从此，西红柿才端上餐桌，并广为流传，遍及全球。

2. 我国栽培西红柿的历史并不长，据说是欧洲的传教士传入的，清朝末年才开始栽培，只有近百年历史。目前，全国各地皆有栽培，品种甚多。据分析，它含有较高的蛋白质、糖类，以及铁、钙、磷等多种人体所必须的矿物质和多种维生素，是一种营养丰富的蔬菜。我国自种植即开始食用。西红柿的食用方法很多，除生食外，还可炒、烩、腌、酱、酸、泡、作汤、制酱汁等。常与鸡蛋、牛肉和土豆同烹。各地用西红柿烹制的菜肴名目繁多，不可胜数。“番茄烧牛肉”，由古菜“腩灸”演变而来。《齐民要术》载：“牛羊麝鹿肉皆得，方寸切，葱白研令碎，和盐鼓汁，仅令相淹，少时便灸。”又曰：“肥鸭净治洗，去骨作，酒五合，鱼酱汁五合，姜葱桔皮半合，鼓汁五合，合和渍一炊久，便中灸。”“腩灸”用盐鼓汁，“番茄烧牛肉”改用番茄，增色增味，使菜肴营养丰富，鲜美诱人，风味更臻美新。1958 年 8 月，越南劳动党主席胡志明路过兰州，对“番茄烧牛肉”甚赞其美，从此，使这道菜声誉日著，备受欢迎，成为兰州名菜。

## 黄焖狗肉

### [主料辅料]

小狗 1 只  
熟猪油 100 克  
淀粉 100 克  
肉汤 750 克  
酱油 25 克  
料酒 100 克  
大葱 50 克  
蒜瓣 50 克  
辣椒 25 克  
鲜姜 25 克  
香油 25 克  
花椒 5 克  
食盐 10 克  
味精 3 克  
胡椒粉 10 克

### [烹制方法]

1. 用凉水将 30—40 天的小狗呛死，放入盆内，浇沸开水烫洗去毛，从肚臍下一劈两半，除去内脏，入清水盆中漂洗干净。
2. 锅坐火上，加清水烧开，将狗拉展，入开水锅中焯过，抹上白酱油，叉到铁叉上。用木炭生火、视烟走后，将铁叉就火翻烤至金黄色待用。
3. 将锅坐火上，加熟猪油烧热，投入花椒，炸出香味，再将花椒粒捞出，然后加入各种调料、肉汤和烤好的狗肉，加锅盖改大火焖约 30 分钟，加淀粉翻搅两下，盛入大盘内，用力划开皮即可食用。

### [工艺关键]

大火烧开，小火焖酥，约 1 小时左右，风味另是一格。

### [风味特点]

1. 我国吃狗肉的历史悠久，早在商周时期，狗肉便是宫廷宴饮，祭祀大典上不可缺少的美味。汉高祖刘邦就非常爱吃彭城狗肉。而东汉的开国皇帝刘秀，则使鹿邑县的试量集狗肉出了名。相传《水浒》的作者施耐庵很喜欢吃狗肉，所以，他写鲁智深吃狗的情节特别生动。据《艺苑余谈》载，清代书画家郑板桥也嗜食狗肉。当时，扬州有一盐商，慕板桥画，以重金求之，板桥不屑与见利忘义的盐商交往，终未应允。后来，这盐商探听到板桥嗜吃狗肉，且爱结交隐士仁人，便心生一计。一日，板桥出城数里，寻幽觅静，至一林边，忽闻琴声出幽篁，与溪鸣相和。寻声而往，见一茅屋，一位老人独坐榻上，抚琴而弹。屋前一炉，炉上一钵，正热气蒸腾，芳香扑鼻，板桥知为狗肉。老者见板桥，兀然不动。板桥异之，问道：“君嗜狗肉乎？”老者答曰：“世上万物，唯此为上。”板桥说：“我亦有同嗜。”老人道：“然则汝亦知味之人，请共尝之。”遂对坐大嚼。食罢，板桥兴发，对老人说：“君室墙上元画，我可为君书否？”老人即出纸墨，倾刻画成。次日，盐商大宴宾客，展现郑板桥昨日之画。郑板桥知而不乐，出城再访老人，则逸矣。

2. 狗的品种很多，按用途可分为牧羊犬、猪犬、警犬、观赏犬、挽曳犬、食用犬等。《本草纲目》则载：“田犬长喙善猎，吠犬短喙善守，食犬体肥供馔。”可见，我国古代狗是分之为三类。我们所说的狗肉，是指食用狗。但在西北农村，却有“狗肉不上席”之说。但民间广泛食用视为珍肴。

3. 狗肉不仅味美，而且营养丰富。它具有含蛋白质多，脂肪少，胆固醇低的特点。祖国医学认为，狗肉性味咸甘酸、热，归胃、肾二经，具有温补强壮之功。食用狗肉，据《食疗本草》载：“狗肉补五劳七伤、益阳事、补血脉、厚肠胃、实下焦、填精髓。”《日华子本草》注曰：“狗肉补胃气、壮阳道、暖腰膝、益气力。”

隆冬时节，正吃狗肉。食后周身发热，驱寒壮体，大有补益。

## 靖远焖羊羔

### 〔主料辅料〕

羊羔肉 1500 克

盐 6 克

葱 40 克

酱油 50 克

山奈 1 克

生姜 5 克

砂仁 2 克

植物油 500 克

味精 5 克

(耗 75 克)

湿淀粉 40 克

胡椒面 3 克

料酒 30 克

香油 40 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊羔肉洗净，剁成 4 厘米见方的块，加酱油 10 克

、盐 2 克、料酒 10 克搅匀。将葱切段，姜拍松。

2. 锅中加植物油 500 克

，烧至八成熟，放入羊羔炸至深红色时捞出，将肉入在砂锅中，加水淹没羊羔肉，放入酱油 40 克

、砂仁、山奈、盐 4 克、料酒 20 克、葱段、生姜，用大火烧开，小火焖烂，捞去葱、姜、砂仁、山奈，加胡椒面、味精、用湿淀粉勾芡，淋香油即成。

### 〔工艺关键〕

羊羔肉焖前油炸，砂仁、山奈必不可少，加水不要过多，成菜质地软嫩，色泽明亮，香气扑鼻。

### 〔风味特点〕

“靖远焖羊羔”是甘肃名菜之一。甘肃靖远县地处黄河之滨，水草茂盛，滩羊肉毛兼用为优良品种。其羊羔体大，肉嫩味鲜，肥而不腻，滋补效高，是农历 2~3 月时令佳品，亦是馈赠亲友的礼物。

## 黄焖羊羔饼

### 〔主料辅料〕

羊羔肉 1500 克

植物油 500 克

酱油 50 克

(约耗 50 克)

料酒 30 克

生姜 3 克

味精 0.3 克

葱 40 克

胡椒面 0.2 克

红辣椒 2 个

死面薄饼 10 张

### 〔烹制方法〕

1. 将羊羔肉剁成 4 厘米见方的块，加酱油 15 克

拌匀稍腌；锅中加油 500 克，烧八成熟时，放入羊羔肉炸凝固捞出。将葱切成段，生姜切成末。

2. 炒锅中加水 500 克

，放入羊羔肉、酱油、料酒、胡椒面、盐、葱段、辣椒、姜末，烧开并加盖炯烂；将薄饼一张放肉上面加盖，凝固后再放一张，如此将 10 张面饼放完，面饼中间用筷子扎几个孔，再炯几分钟，把饼取出，肉中加味精、香油，盛在盘中，盖上饼后上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 若无羊羔肉，用羊腱子、羊腰肉皆可，炯制时间延长。

2. 10 张饼放完，用筷子扎孔，扎透为好，使饼入味；兼可放气。

### 〔风味特点〕

1. 甘肃河西走廊，畜牧业发达。河西羊羔品优体大，肉质嫩，不腻不膻，是素享盛名的美味佳肴，又是冬令进补和馈赠亲友的珍贵礼物。吃羊羔肉，壮阳补气，开胃健力，御寒祛风，预防感冒，又是治疗妇女产后气血不足，腰背酸痛的良药。

2. “黄焖羊羔饼”是甘肃张掖地区的传统名肴，主副合一，味道浓香，特色十足。

## 雪峰驼掌

### [主料辅料]

驼掌 2 个  
火腿 50 克  
冬菇 50 克  
面粉 50 克  
葱段 10 克  
鸡腿 4 只  
猪蹄 4 只  
鲜姜 10 克  
花椒 2 克  
胡椒粉 3 克  
食盐 12 克  
料酒 30 克

### [烹制方法]

1. 驼掌洗净，下开水锅内煮约 4 小时，捞出除去骨头。鸡腿、猪蹄去毛，刮洗干净，用刀顺长剖为两瓣。火腿洗净，切象牙块。冬菇去蒂，洗去泥沙，切窝刀片。

2. 锅坐火上，将猪蹄、鸡腿、驼蹄下入锅内，注入开水煮沸，再下入葱段、鲜姜和花椒，然后改温火炖烂。将驼掌改窝刀片，放入锅内，冬菇片上压火腿，加食盐 5 克

，再加料酒，上笼蒸透，使其入味。

3. 鸡蛋清打入碗内，打发成高丽糊，加入面粉，再加胡椒粉和剩余的食盐搅拌均匀，在大托盘四周堆成雪峰状，上笼蒸约 5 分钟，将驼掌翻扣托盘中央，然后用锅内肉汤挂白汁，浇驼掌上即成。

### [工艺关键]

1. 驼掌下锅，注入开水，以淹过驼掌为宜。  
2. 火温炖烂，约需 3 小时以上。  
3. 盛蛋清的碗必须洁净，不能带油、盐、碱及生水，顺一个方向抽打，成形后插入一根筷子不倒立定即成。

### [风味特点]

1. 雪峰驼掌，是敦煌地方名肴。敦煌石窟的彩塑和壁画历史悠久，世界闻名。雪峰驼掌以“八珍”入馔，把终年积雪的祁连山峰再现于餐桌，使人刮目相看。石窟与驼掌，被誉为“敦煌二绝。”

2. 敦煌人民向以好客著称。据《三国志·慈仓传》记载，早在三国时代，敦煌太守慈仓，对西面来的商旅，“皆劳之”，有到敦煌贸易的，“官为平取，辄以府见物与共交市”，事毕回去，派人护送出关。如果还想到长安、洛阳，就发给“过所”（通行证）。由于他妥善而热情地安排了西域各民族和各国商旅的贸易活动，各族人民无不称其德惠，敦煌厨师为款待来客，用被誉为“八珍”之一的驼掌烹制此菜。形如雪峰，构思新颖，选料严谨，制作精细，色、香、味、形俱佳，来敦煌一游，只观石窟；不食“雪峰驼掌”将引为终身憾事。

## 烤小猪

### 〔主料辅料〕

小乳猪 1头  
蜂蜜 50 克  
鲜嫩绿萝卜条 250 克  
面酱 250 克  
大葱 250 克  
香油 100 克  
椒盐面 50 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将小乳猪宰杀，用 85 度开水烫洗去毛，剖腹除去内脏，撕下板油，然后剔除前肋骨三根，再把猪身放平，用水冲洗干净。接着用开水把猪皮烫破，揩干水分，乘热在全身涂上蜂蜜，蜂蜜抹均匀后，把猪的后小腿、爪断其筋皮，折装在猪软肋部，铁叉叉平，放在燃烧的木炭火上翻烤，使其均匀地受热。烤至猪皮起红黄色小泡时取出，用长针在猪身上均匀地刺很多小孔，使水分较快蒸发。视小孔出油时，用管帚将油涂遍猪身，以防猪皮烤焦，而且能使猪皮更加光亮鲜艳。整个烤制过程约 1 小时左右，然后再将香油抹遍猪身再烤 15 分钟即可。

2. 将烤好的小猪放在案上，分别切出皮、骨、肉、皮、肉均可切成长 5 厘米、宽 3 厘米的片块。上桌时先上脑、脖根、腰及脆皮，后上肉、肘、蹄，并随同面酱、虾酱、喇叭葱段、萝卜条、椒盐面五个小调料碟及荷叶饼 2 斤上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 小乳猪以成长 30—40 天者为佳，大小大大皆不可取。  
2. 烤至猪皮见有黄色小泡时，必须用长针扎眼放气，使水分较快蒸发，再涂上植物油继续烘烤，可使猪皮酥脆且油亮。

### 〔风味特点〕

1. “烤小猪”，北京称“烤乳猪”，广东称“烧乳猪”，是我国历史最悠久的古菜之一，周代《周礼·天官》，《礼记·内则》载有“炮豚”，即乳猪，为“八珍”之一，黎民不可染指，专供天子食用。其法：“取豚若牂，剗之剗之，实枣于其腹中，编萑以直之，涂之以瑾炮之。涂皆干，擘之。濯手以摩之，去其皺，为稻粉，糁溲之以为酏，以付豚，煎诸膏。膏必灭之。鉶镌汤，以小鼎芗脯于其中，使其汤毋灭鼎，三日三夜毋绝火，而后调之以醯醢。”其意是取乳猪和羊，宰杀后挖去内脏，将红枣塞于腹中，外面用芦苇裹住，再糊上一层粘土，放在火上烧烤，待外壳烧焦，就擘开。双手湿水，趁热摩净外壳上的灰膜，用米粉开浆粘在猪皮上，放入浸顶的油锅中炸香。然后取出，切成长块，配好香料，转放入小鼎。三日三夜用小火炖之不停，最后取出上碟，用酱醋之类佐料调味来吃。其技艺之高，使人瞠目，难怪古今中外异口同声赞誉。

2. 此菜自周朝之后，一直流传至今，且遍及南北各地。北魏《齐民要术》中，载有“炙肫豚法”：“用乳下肫，肫淳具得，摵治一如洗去。揩净、刮、削令极净。小开腹，去五脏，又洗净，以茅茹腹令满。榨木穿，缓火遥炙，

急转勿住，转使周匝，不匀则偏焦也。清酒数涂，以发色，色足便止。取新猪膏极白净者，涂拭勿住。若无新猪膏，净麻油亦得。色同琥珀，又类真金，入口则消，壮若凌雪，含浆膏润，特异凡常也。”清袁枚《随园食单》记载了当时杭州的“烧小猪”：“小猪一个，六七斤者，钳毛去秽，叉上炭火炙之。要四面齐到，以深黄色为度。皮上慢慢以奶酥油涂之，屡涂屡炙。食时酥为下，脆次之，硬撕下矣。”现今“烤小猪”有炉烤和叉烧两种。各地因食俗不同，口味有异，所用的原料和食用方法也有所不同，带面酱以荷叶饼夹食，则是地道的秦川风味。

## 红烧肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肉 750 克  
植物油 100 克  
熟猪油 500 克  
酱油 100 克  
白糖 25 克  
姜片 10 克  
葱段 10 克  
香油 10 克  
八角 5 克  
料酒 30 克  
花椒 2 克  
桂皮 3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将五花肉洗净，切成 2.5 厘米见方的块。锅坐火上，加油烧至五六成热时，将切好的肉块炸至表面收缩时捞出，沥油放入另一炒锅内。

2. 炒锅置火上，加入清汤、酱油、料酒、葱、姜、花椒、桂皮、白糖，旺火烧开后，移至小火上烧软，再移旺火上烧开，拣去葱、姜，淋香油盛盘上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 先炒糖色，再加清汤及调料，烧肉红润艳丽。  
2. 将肉白煮至七成熟，再加盐及酱油，烧约 10 余分钟，膘肥不腻，瘦肉软嫩，不必顾虑不入味，鲜美醇厚，口感极佳。

3. 家庭制作，锅中放油；加糖少许炒出红色，下肉块煸炒，烹料酒下味精放砂锅中，加葱、姜及香料，大火烧开，小火炖至软烂，加酱油及盐，烧约 10 分钟左右，若汤汁过多，可开盖大火收汁，以汤汁糊稠、油润光亮，软嫩酥烂为佳。

### 〔风味特点〕

“红烧肉”是我国一道古菜，典出《四书》。《四书》载：曾参的父亲爱吃小枣，也爱吃烧肉。曾参的父亲死后，曾参为了纪念父亲，终生只吃烧肉，不吃红枣，从而引起了人们的质疑。为了调和曾参吃烧肉不吃红枣的质疑，后世干脆用红枣烧肉，因名“红烧肉”。有诗曰：“羊肉何能比脍炙，曾参心事几人知。试将红枣烧猪肉，美味如今而得之。”

岁月虽逝，古菜犹存。而且南北皆有，家家会做，誉为中国第一菜，不为过分。随着历史的前进，烹调技艺不断提高，如今的“红烧肉”已与古代大不相同。自唐朝开始，始用甘庶熬糖。当时糖为名贵食物，只有达官显贵和朱门豪富所用，糖代替红枣的“红烧肉”，被视为珍馐。北宋文豪苏东坡官贬黄州后，亲自动手，把肉切成方块，煮半日以上，加红腐乳、香料，“漫着火，少着水，火候足时他自美。每日起来打一碗，饱得自家君莫管”的“东坡肉”和“红烧肉”，大同小异，源出一辙。至近代，随着我国糖业生产日新月异，糖已成为普通食品，“红烧肉”这道古菜渐次普及，仍然保持着色泽红润如枣色，肉酥烂而味厚，汤粘稠而发亮的传统特色，食客有增无减，

风靡全国，1982年，有位年愈花甲的旅美侨胞来兰州后说，象怀念古丝绸之路的驼铃一样怀念故乡的“红烧肉”。

## 薇菜烧猪肉

### 〔主料辅料〕

薇菜 750 克  
五花猪肉 100 克  
香菜 20 克  
白糖 15 克  
葱段 10 克  
鲜姜 10 克  
酱油 50 克  
料酒 15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将薇菜入开水中浸泡 1~2 大，去其苦味，再用清水漂洗，切成寸段。
2. 五花猪肉洗净，切成樱桃状，拌入酱渍，入油锅中炸至金黄，然后加入清水，再将葱段、鲜姜、白糖、料酒、香菜和剩余酱油及薇菜加入锅中，改微火炖约 2 小时，盛大盘内上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 加清水炖肉，以水能没过肉为度。
2. 酱油可后加，烧炖 10 分钟左右，保持薇菜及猪肉鲜嫩。

### 〔风味特点〕

1. 薇菜，属野生蕨类植物，质量优良，生长在海拔 800—1400 米左右的地带，幼苗粗壮是营养丰富的高级食品，视为山珍，乃宴会佳肴。此菜因不受空气污染，不与化肥农药和人畜粪便接触，被誉为无污染的绿色食物。甘肃文县薇菜，经日本五家株式会社鉴定，认为质量优良，达到国际市场第一流产品标准。因其色红，日本客商以“中国红薇菜”的牌子进入国际市场。

2. 薇菜在我国食用历史十分悠久。据史载，商朝时，孤竹君墨胎初生有两子。长曰伯夷，次曰叔齐。父将死，遗命立其弟叔齐。父卒，叔齐让伯夷，伯夷曰：“父命也，”遂逃走。叔齐也不肯立而逃。周武王伐商，伯夷、叔齐叩马而谏，及胜商，有天下。伯夷、叔齐耻食周粟，隐于首阳山，采薇而食。唐代诗人白居易“白日思归饱蕨蕨，春来荠美忽忘归”的诗句，说明在唐代薇菜已被视餐桌珍品。

3. “薇菜炖猪肉”是甘肃久负盛名的传统名菜，香糯肥腴，鲜美诱人，不仅受到国内食客喜爱，也受到外国来宾欢迎，日本人更趋之若鹜。《文汇报》赞曰：“其貌虽不扬，其味颇鲜嫩，与猪肉同炖，风味不亚于‘金针菜炖鸭’。”。

## 酸辣里脊

### 〔主料辅料〕

生猪里脊 250 克

干辣椒 5 个

酱油 25 克

醋 25 克

大蒜 5 克

食盐 5 克

花椒 2 克

姜末 5 克

水淀粉 250 克

葱白 10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将里脊除去筋膜，改刀为 1.5 厘米大的方丁，加熟猪油 10 克

，酱油 5 克，姜末和花椒粉各少许，用水淀粉 200 克搅拌成硬糊状。

2. 用水淀粉 25 克

加清汤 100 克，食盐 2 克，酱油 20 克，调成汁水。葱白切马耳形，蒜切片，辣椒泡软切条待用。

3. 炒勺置火上，加入熟猪油 1000 克

，温油烧至六成熟，将拌好的里脊分散投入油勺，视其收身后捞出，用手按自然形状分撕（肉块不要撕得太大）。待油温升至八成熟时，炸至熟透。视油温升至十成熟时，再将里脊下勺抢色，急速捞出，滗油待用。

4. 炒勺内留油 30 克

，将辣椒丝、葱、蒜入勺，并用醋 25 克烹炝，然后将兑好的汁水倒入，待开起后，加明油 10 克

，随即将炸好的里脊倒入勺内，颠翻几下，使里脊全部粘上芡汁，即可盛盘上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 里脊重油，使之外酥里嫩。

2. 接比例调汁，为西北“酸辣”正宗风味。

### 〔风味特点〕

1. 周代“八珍”之一叫“捣珍”，《礼记注疏》曰：“取牛、羊、麋、鹿、麋之肉，必脍。每物与牛若一，捶反侧之，去其餚，熟出之，去其颤，柔其肉。”这道珍品所用的主料“脍”，就是牛、羊、麋、鹿、麋的里脊肉，烹制时反复捶打，去掉筋腱，然后下锅烧熟，取出去掉肉上的膜，把肉揉软。追本溯源，“酸辣里脊”是由“捣珍”发展而来。至于此菜的酸辣汁，历史悠久。战国时，吴地已有酸辣羹，而且远近闻名。

2. “酸辣里脊”以口味和原料合名，是大西北地方风味传统名菜。甘肃天水厨师烹制的“酸辣里脊”，酥嫩味鲜，酸辣适口，滋汁入盘，响声大作，里脊爆张，使人刮目相看，啧啧叫绝。

## 桶子肉

### [主料辅料]

上等羯羊 1 只  
植物油 500 克  
胡椒 50 克  
草果 35 克  
鲜姜 25 克  
食盐 150 克  
生蒜 25 克

### [烹制方法]

1. 把羊宰杀，剥皮，除去头、蹄、内脏，将前胸卸一块，后背从第五肋骨卸两块，前后脚各卸两块，洗净，清水下锅。水开前，打去血污，将食盐、胡椒、草果、姜片、蒜瓣入锅内。用旺火煮 1 小时。

2. 把肉捞案上，擦沫干净，将清油抹肉上，把剩余的肉汤澄清，再入锅内用小火焖熟，装入木桶内，盖严上市。

### [工艺关键]

1. 炖羊肉，加水不要过多，以没过肉为准。  
2. 羊肉要炯至酥烂，约需 3 小时左右。

### [风味特点]

1. “桶子肉”是甘肃河州地方名。河州，古为“西羌之地”。东北环水，西南依山，山川秀丽，水草繁茂，当地回族人民家家户户都有养羊的习惯。羊肉的烹调方法也很多，颇负盛名的“桶子肉”即为其中之一，因用料讲究，制作精细，香醇适口，受到普遍欢迎。

2. 清光绪年间，有个姓马的回民，在临夏一个偏僻的深巷经营羊肉，专靠肉香、量足吸引顾客，但生意很不景气，他便做了一个能够背的木桶，选羊前胸一块，把后背从第五根肋条处卸成两块，前后腿里面各卸两块，加少量水，先用旺火煮，后改小火加调料煨制，直至酥烂，装入桶内，背于闹市，改刀配大饼同食，故称“桶子肉”。流传至今，成为河州著名小吃。

## 爆三样

### 〔主料辅料〕

瘦猪肉 100 克

酱油 40 克

猪肝 100 克

葱 10 克

水淀粉 40 克

醋 15 克

猪腰 100 克

食盐 5 克

水发木耳 50 克

蒜 10 克

熟猪油 500 克

味精 2 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪肉横着肌纹切成约 3.3 厘米长的薄片。腰子剖成两片，片去腰臊，再在里面打上平行直花刀，片成磨刀片。肝切成薄片。葱切成马耳形。蒜及兰片均切成片。

2. 碗内放入肉片、腰片、肝片，加淀粉 20 克

、盐 2.5 克，酱油 10 克抓匀上浆。另一碗内用酱油、醋、味精、淀粉和清汤 100 克

兑成汁。

3. 锅坐旺火上，加油烧成六成热，将三样倒入滑热，倒漏勺内控油。锅内留油 50 克

，用葱、蒜沧锅，下入兰片微炒，倒入兑好的汁子，爆起后投入三样，翻勺盛盘。

### 〔工艺关键〕

爆三样，一要刀工细致，三样片的大小厚薄一致；二要动作迅速，过油爆熟即出锅；三要先兑碗芡，做到卤汁紧抱，明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

“爆三样”源于我国宫廷古菜“全家福”。因采用爆法，主料不全，以投料三样而名，历时千古，全国各地皆有制作。主料选用猪瘦肉、猪腰、猪肝。配以木耳，红白相间，色彩鲜艳、鲜嫩爽口，滋味醇厚，为陇原传统名品。

## 蘑菇炖羊肉

### 〔主料辅料〕

蘑菇 200 克  
羊胸脯肉 1000 克  
植物油 100 克  
蒜苗 20 克  
香菜 20 克  
花椒 5 克  
小茴香 5 克  
鲜姜 10 克  
山奈 5 克  
草果 5 克  
食盐 10 克  
葱段 10 克  
大香 5 克  
料酒 50 克  
香油 10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉用水漂洗干净，剔骨切成 3.3 厘米见方的小块，放入开水内氽一下捞出，用清水冲洗两次。蘑菇带蒂、根洗净，切成菱形块。各种调料用纱布袋打包。

2. 砂锅置中火上，下油烧至六成热，加入肉汤烧沸，再加入羊肉、料酒和调料包，移置小火上炖至七成熟时，放入蘑菇，炖酥烂，捞出调料包。

3. 蒜苗、香菜洗净后切成碎末，羊肉出锅时连汤装入凹盘里，撒上香菜和蒜苗，滴入香油少许即可上桌。

### 〔工艺关键〕

大火烧开，小火慢炖，以汤汁浓稠，蘑菇脆嫩，羊肉酥烂为准，不可勾芡。

### 〔风味特点〕

甘南草原，地处甘肃南部，陇南山地以西属青藏高原东部边缘的一部分，海拔从东部的 3500 米左右逐渐向西增高到 4000 米以上，气候高寒，有蘑菇生长的良好条件。这里最负盛名的是夏河县美武乡的丁字蘑菇。这种蘑菇，洁白如玉，形如丁字，所以叫“丁字蘑菇”，又叫“白蘑菇”，形美、肉厚、味醇，有“蘑菇王”之称。

## 砂锅丸子

### [主料辅料]

猪肉 250 克  
白菜 500 克  
粉丝 50 克  
干淀粉 10 克  
酱油 50 克  
葱末 10 克  
姜末 10 克  
食盐 5 克  
味精 2 克

### [烹制方法]

1. 将白菜心洗净，撕成小块，粉丝用温水泡软，剪短。
2. 把猪肉制成肉末放在盆内，倒入酱袖，顺着一个方向用筷子不停地搅拌，待肉发粘后，加入葱、姜末、食盐、味精、淀粉，再用筷子不停地搅拌，待肉末有粘性时即可。
3. 砂锅坐火上，加入冷水，用手将肉馅挤成小丸入锅内，挤毕待水沸后，捞出肉丸，下白菜粉丝，汤开后倒入丸子用食盐，味精调好味即可。

### [工艺关键]

酱油可分次加入锅中，顺一个方向搅上劲用湿淀粉和匀，再加各种调料。

### [风味特点]

1. 兰州是西北砂锅的重要产地。据说兰州砂锅远在周朝已颇有名气。民谣传曰：“兰州砂锅，驰名各县；坚固耐用，轻巧灵便；不炸不裂，浸有砂眼，做饭快熟，煮肉肯烂；烧汤炒菜，颜色不变；滚下米汤，又香又粘；煎鸡蛋，既嫩又鲜；熬焖炖煮，样样俱全”。这种砂锅选用兰州大煤山色青，质细，无杂质，柔软、韧性好，耐火强度高的柑泥，好块煤、白土以及有、无烟煤烧制，工艺精细、性能良好，为兰州著名土产，远销西北各地。

2. 砂锅是烹制、盛装、食用三者结合的特殊器具。砂锅菜在我国历史悠久，遍及南北。砂锅保温性好，用砂锅烹制的菜肴，汤鲜菜嫩，醇香宜人，风味别致。如有名的兰州“砂锅涮羊肉”等，特别是砂锅丸子，其味更美，其香更馨。

## 筏子画肠

### [ 主料辅料 ]

羊大小肠各 1 副  
羊肺 1 个  
羊心 2 个  
羊肉 150 克  
豆面粉 200 克  
上白粉 100 克  
碱面 5 克  
盐 5 克  
胡椒面 1.5 克  
蒜泥 100 克  
香菜 100 克  
葱末 50 克  
羊水油 50 克  
花椒面 1.5 克  
植物油 50 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将羊肠反复洗净，将蒜泥放入烧热的植物油中，加开水制成蒜泥汁。
2. 将羊肺、羊肉、羊心切成粗丝，加盐 4 克、葱、花椒面 1 克、胡椒面 1 克、上白粉、羊水油拌匀，装入羊大肠内，扎口，煮熟成“筏子”状。
3. 将豆面粉装盘内，加水 400 克，搅成豆粉糊，加盐 1 克、碱面、香菜末、花椒面 0.5 克、胡椒面 0.5 克搅匀，用漏斗灌入小肠内。扎口，煮熟成“面肠”。
4. 筏子、面肠上屉蒸透，筏子切片，面肠切段装盘，蘸蒜泥汁吃。

### [ 工艺关键 ]

大火气足，蒸 2 小时左右，酥烂可口，生硬则失正宗风味。

### [ 风味特点 ]

宁夏回族自治区气候温和湿润，牧草遍野，牛羊成群，烹调技术发展较早，有许多独特风味的菜肴。“筏子面肠”是宁夏回族自治区历史悠久的地方菜。此菜用羊肉、羊心、羊肺灌肠成“羊皮筏子”形状，配以用豆面做成的面肠，蘸蒜泥汁吃，软嫩鲜香，乡土特色浓郁。

## 捆子肉

### [主料辅料]

五花猪肉 400 克  
湿淀粉 20 克  
千子米 50 克  
熟火腿 50 克  
水发香菇 50 克  
水发兰片 50 克  
水发海带 80 克  
水发木耳 40 克  
酱油 40 克  
料酒 20 克  
猪油 500 克 (耗 50 克)  
盐 4 克  
葱段 15 克  
生姜末 3 克  
蒜末 20 克

### [烹制方法]

1. 将五花肉洗净，煮五成熟捞出，抹上酱油 10 克，用油炸成深红色。
2. 将五花肉片切成 5 厘米长、3.5 厘米宽、6.6 毫米厚约 40 片，火腿、兰片切成同样大小的薄片，千子米泡软片 18 厘米长的丝。
3. 在两片五花肉中间整齐地叠上火腿、兰片、冬菇、木耳、千子米，两头用海带捆上，共做 20 捆，皮朝下放在蒸碗中，加清汤 50 克，盐 3 克，酱油 15 克，料酒 10 克，压上葱段、生姜片，上笼蒸烂取出，去掉葱、姜、扣在盘中，原汤滗在锅中。
4. 锅中加清汤 150 克烧开，加料酒、盐，用湿淀粉勾芡，浇在肉上。锅中加猪油 40 克烧热放入蒜末炸出香味，浇在菜上即成。

### [工艺关键]

捆子生坯，要大小厚薄整齐划一，肉皮朝下加在碗内，蒸至软烂，约费时 2 小时左右。

### [风味特点]

“捆子肉”是甘肃传统名菜。相传明代肃靖王驻节兰州，钟爱美食，一次他在万寿官宴请幕僚，厨师制作此菜，上席后请客人品尝命名，席间客人觉得味美，形似捆子，便命名为捆子肉，后几经改进流传至今。

## 锅贴火腿

### [主料辅料]

熟火腿 150 克

鸡脯肉 100 克

脂肉 300 克

盐 4 克

味精 0.2 克

食油 200 克

葱姜汁 少许（约耗 40 克）

### [烹制方法]

1. 将鸡脯肉除去筋皮，用刀背砸成泥，再用刀剁成细茸，脂肉 50 克

用刀剁成茸；鸡茸放碗内先加少许水搅开，再加脂肉茸和蛋清顺一个方向搅成鸡茸泥，再加蒜、姜汁、盐、味精搅匀。

2. 脂肉 250 克

用水泡透捞出，用刀片 8 厘米长，6 厘米宽的薄片，用水余一下捞出，沥干水分，用刀尖在上面剁几个口，撒上淀粉。将火腿切成与脂肉同样大小的薄片，鸡蛋打碗内，加淀粉搅成糊。

3. 脂肉放在盘中，上面抹 1 厘米厚的鸡茸泥，再在上面放上火腿片，逐片放完、压实。

4. 将锅坐在火上，滑锅后，加少许油，将做好的成品抹上蛋糊，脂肉朝锅底放入，贴成金黄色，加油 250 克

，用手勺向原料上浇油炸熟，捞出用刀改成一字条，装盘内即成。

### [工艺关键]

1. 生坯只煎一面，为西北地区传统风味。

2. 带花椒盐上桌，跟荷叶饼卷食更佳。

### [风味特点]

贴是靠近，依附的意思。烹调中一般用两种以上的原料合贴在一起，在西北地区多煎一面，不用翻，烹制的贴菜，一面焦黄香脆，一面松软而薄。

“锅贴火腿”是甘肃特产陇西火腿合鸡脯、脂肉烹制而成具有酥香脆嫩的特点的传统名菜。

## 纽枣烧摆摆

### [ 主料辅料 ]

红枣 50 克  
白糖 15 克  
葱段 50 克  
生姜 20 克  
酱油 50 克  
食盐 20 克  
料酒 30 克  
山奈 5 片  
香菜 30 克  
醋 30 克  
植物油 50 克  
猪尾巴 150 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将猪尾巴泡 10 个小时后洗干净，刮白，除尽毛，放在锅中加水烧开，加葱段、生姜、盐 10 克

、山奈，煮烂捞出，切成 5 厘米长的段，用细筷子捅出尾骨。

2. 用温水将红枣洗净，泡软，用小刀挖去枣核，将香菜洗净切成段。

3. 锅中加油 25 克

，放入白糖 10 克，用小火烧成焦黄时加水 100 克，放入猪尾段炒成红色，加肉汤 250 克

，加酱油、白糖、盐、醋、红枣、料酒、植物油，用小火烧成深红色，放在火上将汁收浓，再将红枣放在盘中间，猪尾巴围在红枣的周围，拼上香菜即成。

### [ 工艺关键 ]

炒好糖色，不可焦糊，少加水，慢着火，最后将汁收浓，红亮油润，软糯可口。

### [ 风味特点 ]

1. “红枣烧摆摆”用红枣和猪尾巴同烹，源于清代的“烧干椿”，几经改进，成为甘肃传统名菜，颜色深红，口味醇厚，深受西北民众喜爱，流传广远。

2. 甘肃是全国红枣产区之一，以张掖、临泽产量最多，占甘肃产量的 70%。兰州、宁县永靖、径川等地区也有出产。据科学分析，每 100 克

鲜枣中含蛋白质 1.2 克，脂肪 0.2 克，糖类 23.2 克，钙 1.4 毫克，磷 23 毫克

，铁 0.5 毫克，胡萝卜素 0.01 毫克，维生素 B10.06 毫克，维生素 B20.4 毫克，维生素 C540 毫克

，尼克酸 0.6 毫克，临泽红枣皮薄、肉厚，核小，维生素 C 比苹果高 70~100 倍。

## 肉末烧响皮

### [主料辅料]

水发猪响皮 400 克  
净瘦肉 30 克  
水发木耳 30 克  
盐 4 克  
味精 0.3 克  
料酒 20 克  
葱丁 30 克  
生姜末 3 克  
湿淀粉 30 克  
酱油 35 克  
食油 75 克

### [烹制方法]

1. 将水发猪响皮片成 6 厘米长、2.5 厘米宽的坡刀片，瘦肉切成末。
2. 锅内加肉汤 300 克  
、盐 2 克，投入猪响皮煨 2~3 分钟捞出，沥干水分。
3. 另起锅加食油 50 克  
烧热，倒入肉末炒至变色，加酱油、葱末、姜末炒匀，加肉汤 200 克、  
盐、味精，用小火将响皮烧入味后改用旺火，用湿淀粉勾浓芡，加食油 25  
克  
，翻匀盛盘即成。

### [工艺关键]

响皮由猪肉油炸而成，用时用温水泡发，加碱少许，漂净油腻，若有变  
质异味，不可再用。

### [风味特点]

“肉末烧响皮”选用净猪瘦肉和响皮同烹，营养互补，口味交融，颜色  
银红，光绵柔软，是兰州地区传统的家常名菜。

## 烤羊腿

### [主料辅料]

羊后腿 1只  
芹菜 200克  
番茄酱 1000克  
番茄 250克  
精盐 30克  
花椒水 1000克  
桂皮 5克  
八角 10克  
草果 2个  
姜 20克  
葱头 500克  
羊肉汤 500克

### [烹制方法]

1. 将羊腿冲洗干净，用铁钎子均匀地遍戳小孔，置容器里，加精盐、花椒水腌4~6小时。

2. 烤盘内加桂皮、八角、草果、姜、番茄酱和羊汤，再放入腌过的羊腿，在羊腿上放葱头、番茄、芹菜。待烤箱升温至180~200左右，将烤盘推进烤箱内，每小时翻动一次，约3~4小时，汤汁烤干，羊腿烂熟，取出装盘，以香菜点缀即成。

### [工艺关键]

每小时翻动一次，将烤盘里汤汁浇在羊肉上，反复3~4次，不但入味，且色泽油润。

### [风味特点]

“烤羊腿”是蒙族名菜，流传广远，西北各地，皆有制作。此菜以羊腿为主料，经腌制再加调料烘烤而成。成菜羊腿形整，颜色红润，酥烂醇香，滋味鲜美，回味悠长。

## 红烧牛尾

### [ 主料辅料 ]

鲜牛尾 1000 克  
( 实耗 100 克 )  
胡萝卜 50 克  
冬笋 50 克  
葱 50 克  
干辣椒 15 克  
鲜汤 750 克  
姜 15 克  
酱油 50 克  
精盐 5 克  
白糖 25 克  
绍酒 50 克  
甘草 15 克  
胡椒粉 1 克  
菜籽油 10 克  
大香 5 克  
熟猪油 1000 克  
花椒 1 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将牛尾剥去皮，刮净，剁成 3 厘米长的段，置温水冲洗干净，沥水，加入酱油 15 克、精盐 2 克浸腌。
2. 将胡萝卜削去皮，和冬笋均切成滚刀块。葱、姜择洗净，葱切 3.3 厘米长的节，姜用刀拍松，辣椒去籽。
3. 炒锅置中火上，添熟猪油烧至五成热，投进胡萝卜、冬笋，炸呈黄色捞出。再将牛尾振干水分，投进油锅炸成淡黄色，捞出沥油。
4. 另取净炒锅置旺火上，添菜籽油烧沸，投入花椒炸黄捞出。投入辣椒炸透，加入葱、姜偏炒，再加精盐 3 克、酱油 35 克、绍酒 35 克、白糖、胡椒粉、甘草、大香，加鲜汤放入炸好的牛尾，烧沸后改用小火煨透，至汤汁变浓，放进冬笋，胡萝卜烧熟，起锅盛入扒盘，拣去甘草、辣椒即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 牛尾先腌入味，过油炸黄，加鲜奶炖烧，大火烧开，改用小火微沸，盖严煨透。
2. 白糖加油少许，炒成糖色，然后烧制，成菜枣红，色泽更佳。

### [ 风味特点 ]

1. “红烧牛尾”是陕西传统名菜。早在周朝就是关中人的主要肉食。相传秦始皇统一六国后，一次出巡途中，感到腹中饥饿，便走进一家餐馆。事有凑巧，此日牛肉早已卖完，只剩一条牛尾，店主人炖在锅里，准备自己食用，此时只得胆颤心惊地端出来进献秦始皇。谁知歪打正着，秦始皇从未吃过牛尾，甚美，不但不怪罪店主，反而给予重赏。此菜后经历代不断改进，

流传至今。

2. “红烧牛尾”菜形完整，色泽油润，肉烂汁浓，鲜香醇厚，西安人民大厦制作极佳。

## 水磨丝

### [ 主料辅料 ]

猪耳朵 2 只

鸡蛋 1 个

香菜 10 克

葱丝 30 克

八角 8 克

花椒 5 克

精盐 50 克

芝麻油 5 克

芝麻酱 15 克

白酱油 50 克

醋 100 克

芥末糊 20 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将猪耳毛烙净，放入凉水锅中旺火煮沸，5 分钟后捞出。

另入汤锅，加入八角、小茴香、花椒、精盐 40 克

，煮至七成熟后捞出，擦去水分，用消毒的布包好，然后用石块压住。

2. 将压平的猪耳朵平面放案上，片成 20 片或更多的薄片，再切成 0.05 厘米的细丝。鸡蛋打散，摊成蛋皮、切丝。葱切丝。

3. 将耳丝放入盆中，调入芥末糊、芝麻酱、精盐 10 克、白酱油、醋、芝麻油，撒上香菜、葱丝、蛋皮丝即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 猪耳不要煮过软，以七成熟为度、白布包好、用重物压平，最好压 12 小时。

2. 此菜注重刀工，长短粗细一致，愈细愈好，刀工好坏，不但影响造型，也影响口感。

### [ 风味特点 ]

“水磨丝”以猪耳为原料，因将猪耳传统名菜平面片开，可见水磨石般花，故名。是陕西大荔县传统名菜，距今已有 200 余年历史。此菜用料普通，但以刀功精湛而名噪遐迩。制作此菜，须将猪耳片薄、切细，成菜细如毛发，蓬松透明，脆嫩光滑，香酸爽口，风味独特，每令食客称奇，行家叫绝。

## 爆炒腰花

### [ 主料辅料 ]

猪腰 200 克  
( 约耗 50 克 )  
水发木耳 15 克  
肉汤 50 克  
姜末 2.5 克  
水发玉兰片 75 克  
精盐 1.5 克  
葱 15 克  
绍酒 15 克  
蒜片 2.5 克  
湿淀粉 15 克  
酱油 10 克  
熟猪油 280 克  
味精 1.5 克

### [ 烹制方法 ]

1. 猪腰撕去皮膜，平刀片为两半，去净腰臊。在剖面剞麦穗花刀，再改成 4 厘米长、2 厘米宽的条，用精盐 0.5 克、绍酒 6 克、湿淀粉 5 克抓匀浆透。玉兰片切成 3 厘米长、2 厘米宽的薄片，葱切成 2 厘米长马蹄片，木耳个大的撕碎。
2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑过，加熟猪油 250 克烧九成热，将腰花投入爆熟倾人漏勺沥去油。
3. 原炒勺另加熟猪油 20 克烧七成热，投入葱、姜、蒜煽出香味、放入玉兰片、木耳，加绍酒 9 克、酱油 10 克勾芡，倒入腰花上汁，淋入熟猪油 10 克，翻匀装盘即成。

### [ 工艺关键 ]

猪腰先余水，后上浆，油中一爆，迅速出勺，勺中兑汁，勾芡后再下腰花，翻匀即出锅，各道工序，突出一个“决”字，是保证爆好腰花的关键。

### [ 风味特点 ]

1. “爆炒腰花”是陕西传统家常热菜。相传此菜始于唐高宗永徽六年。这年二月初，高宗一病不起，再也不能象往年那样游园赏花。武则天传旨御膳房，精心设计了此菜进献高宗。高宗看菜形如花，入口一尝，香鲜脆嫩，甚合胃口，食欲大增，连问：“此菜何名？”武则天忙答：“稟皇上，此菜名肾花。”“什么圣花？”高宗不解。武则天说：“现在正当百花盛开，妾身吩咐做了这菜，愿圣上心花怒放，龙体早康。”高宗听罢大喜，每日必食此菜，不久身体痊愈。

2. 此菜以猪腰子为主料，配以玉兰片和木耳爆炒而成。成菜花形美观，脆嫩鲜美，是大众化菜肴。久病体虚，腰脊疼痛，身面浮肿，遗尿遗精者，常用有食疗效果。

## 荷叶里脊

### [主料辅料]

猪里脊肉 75 克

绿豆淀粉 75 克

水发木耳 3 克

葱 5 克

姜末 3 克

蒜片 3 克

精盐 3 克

清汤 750 克

### [烹制方法]

1. 将里脊肉切成 1 立方厘米的肉块，用绿豆淀粉做扑面。用木锤轻轻地砸成 0.1 厘米薄的圆片。葱切成马蹄形。

2. 净锅置旺火上，注入清汤，加入姜末，葱、蒜片、木耳、精盐、味精，烧开后下肉片，余至颜色变白，盛入汤盆即成。

### [工艺关键]

1. 肉片捶薄，一余即熟，稍煮即柴，不堪入口。

2. 味精宜后下，沸水久煮，分解出异味，鲜味尽失。

### [风味特点]

“荷叶里脊”又叫做“锤里脊”，制作方法较为别致。此菜以猪里脊肉为主料，木棒轻轻砸成又圆又薄的肉片，用鲜美的清汤余制而成。菜成之后，圆圆的里脊片在汤中飘动，似风吹荷叶，因名荷叶里脊。此菜清澈见底，肉片鲜嫩，是陕西大荔县著名的传统汤菜。

## 炸麻叶肉

### 〔主料辅料〕

猪里脊肉 350 克  
(实耗 100 克)  
芝麻 25 克  
鸡蛋 2 个  
精盐 10 克  
干淀粉 125 克  
胡椒粉 0.5 克  
味精 1.5 克  
菜籽油 1000 克  
花椒盐 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪里脊肉切成大片，摊在案板上，淀粉用纱布包住，抖在肉上，用木棒捶成薄片，用刀改成芝麻叶状。鸡蛋打在碗内，加淀粉打成糊，再加精盐、味精、胡椒粉拌匀，将麻叶片裹糊、粘上芝麻。
2. 炒锅置中火，注入菜籽油，烧至七成热，将粘好芝麻的肉片逐片投入油锅，炸酥，呈嫩黄色时捞出，盛于盘内即成，带花椒盐上桌。

### 〔工艺关键〕

肉片薄小，不必重油，注意火候，不可将芝麻炸糊。亦可带辣酱油上桌，中外合壁，另是一格。

### 〔风味特点〕

“炸麻叶肉”是宝鸡市传统风味名菜。此菜以猪里脊为主料，经切片，捶薄，挂糊、粘上芝麻，干炸而成。菜形如芝麻叶片，色泽金黄，香脆味美，既宜佐酒，又作茶点食用。

## 猴戴帽

### [主料辅料]

猪瘦肉 100 克  
酱油 25 克  
韭菜 100 克  
绍酒 10 克  
精盐 1 克  
味精 2.5 克  
醋 25 克  
芥末糊 15 克  
湿淀粉 5 克  
汤 25 克  
芝麻酱 25 克  
菜籽油 500 克  
芝麻油 10 克  
(实耗 50 克)  
绿豆粉皮 500 克

### [烹制方法]

1. 猪肉切成 5 厘米长、0.1 厘米粗细的丝，加绍酒 5 克  
、湿淀粉抓匀。韭菜切 2.5 厘米的段。芝麻酱加凉开水 25 克调匀。
2. 绿豆粉皮切成 1.5 厘米宽的长条，加酱油、醋、芥末糊、芝麻油及调好的芝麻酱拌匀，装盘。
3. 炒锅置火上，注入菜籽油，旺火烧至六成热，下肉丝划散，至颜色变白时，滗去余油，烹入绍酒 5 克  
，下韭菜、酱油、精盐偏炒，注入肉汤，加味精，颠翻出锅，盖在粉皮上即成。

### [工艺关键]

1. 原料普通，工艺细致，肉丝长短粗细一致，粉皮宽窄等同，肉丝必须加在粉皮之上，谓之戴帽，为北方常见菜式。

2. 主辅料比例及调味品种，按上述投料制作，方是大荔县正宗风味。

### [风味特点]

1. “猴戴帽”是以猪肉丝为主料，配以绿豆粉皮，以肉丝覆盖在粉皮之上，形如戴帽，故名。此菜一名升官图，是朝邑县（今陕西大荔县）地方风味菜肴。相传清朝年间，阎阁志丹初因修朝邑“半图义仓”，使当地遭受 18 年灾荒的饥民得到赈济。阎阁志丹回乡省亲时，地方官员举办筵席为他接风，进献此菜，改名升官图，以祝阎阁志丹官运亨通，以后凡新官上任必进此菜。

2. 此菜肉丝鲜嫩味美，粉皮光滑爽口，芥香、酱香诱人，为夏、秋佐酒佳肴。

## 八宝肉辣子

### 〔主料辅料〕

猪肥瘦肉 300 克  
青豆 25 克  
潼关酱笋 50 克  
水发杏仁 25 克  
咸面酱 15 克  
水发海米 5 克  
酱油 15 克  
水发玉兰片 25 克  
辣椒面 15 克  
葱 15 克  
菜籽油 150 克  
姜 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪肉煮熟捞出，同玉兰片及酱笋（去皮）均切成 1 厘米长、1 厘米宽的丁，杏仁用清水洗净，青豆焯熟。

2. 炒锅加菜籽油 100 克

，旺火烧六成热，投入葱段偏出香味，随即下肉丁煸炒，下青豆、玉兰片、酱笋、杏仁、海米、加酱油，炒至熟透，再加精盐、面酱炒匀，拨在锅边。再加菜籽油 50 克

烧六成热，将辣椒面倒入油内炸出红油，与肉搅匀，出锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

谚曰：“关中有一怪，油泼辣子一道菜”，此菜名八宝，辅料宜多，又称辣子，辣椒面既红又辣最好。

### 〔风味特点〕

“八宝肉辣子”是陕西渭北民间筵席中必不可少的下饭菜，因其配料、调料众多，故名“八宝”。此菜以猪肉、杏仁、潼关酱笋、青豆、辣椒面等烹制而成，油汁鲜红，香辣味浓，关中人喜欢把它夹在热馒头中食用，是物美价廉的大众化家常名菜。

## 五丝驼峰

### [主料辅料]

驼峰 725 克  
熟火腿 50 克  
水发玉兰片 50 克  
水发冬菇 50 克  
韭黄 150 克  
熟鸡脯肉 50 克  
湿淀粉 25 克  
熟猪油 150 克  
料酒 100 克  
味精 5 克  
葱丝 2.5 克  
姜丝 10 克  
蒜末 25 克  
食盐 4 克  
酱油 25 克  
醋 15 克

### [烹制方法]

1. 将驼峰用水泡 6 小时，修去杂物，冲洗干净，放入锅内煮 3 小时，捞出再用温水洗一次，切成 8 厘米长的细丝。锅内加水，放入驼丝，加料酒 25 克

永两次捞出，沥干水分。

2. 火腿、玉兰片、冬菇、鸡脯均切成 6 厘米长的细丝。

3. 韭黄摘洗干净，切成寸段。

4. 锅坐火上，滑锅后加油烧热，放葱、姜、蒜炝锅，加驼丝煸炒，喷入料酒，随即加入火腿等各种细丝，再加味精、盐、酱油和醋，炒匀，用水淀粉勾汁，颠匀即成。

### [工艺关键]

1. 本品为高级宴会菜式之一，要求刀工精细。先将原料切成片，然后切丝，丝的直径在 0.5 厘米左右。主料驼峰丝长 8 厘米，辅料火腿、玉兰片、冬菇、鸡脯丝长 6 厘米，粗细均匀。长短不一，成菜后主料突出，辅料为衬。

2. 韭黄切 3 厘米长，较辅料丝为短，宜后下，在火腿等五种丝炒入味时放入，颠匀即可出锅，以保持其色鲜脆嫩。

3. 本品为熟炒菜式，主料辅料之丝皆不可挂糊上浆，要求旺火，热锅。热油，用水淀粉勾汁，使炒菜汁浓味厚，汁紧紧抱着主料辅料，有特殊的芳香味。

### [风味特点]

1. “五丝驼峰”是河西历史悠久的传统佳肴，其源可追溯到唐朝之前，据《明皇杂录》记载：明皇每年十月幸华清宫，杨国忠姐妹五家扈从。出发前会国忠府第，大摆筵席，“翠釜”红烧“紫驼峰”，水晶盘进“赤尾鲤”，琼浆玉液，水陆杂陈。明皇还担心他们吃不好，专差太监送来“御厨八珍”。主客举“犀箸”端“玉杯”，美人从旁捧壶劝酒，乐队吹打助兴，极尽豪奢。

唐朝大诗人杜甫之诗，号称诗史，他在《丽人行》中写道：“紫驼之峰出翠釜，水晶之盘行素鳞，犀筋厌饮久未下，鸾刀缕切空纷纶。”意在讽刺虢国夫人与杨国忠等的奢侈淫乱，却也历史地记录了驼峰作为珍品在食馔中是不可多得的。

2.甘肃唐时属陇右道。南宋诗人陆游的《东山》诗曰：“驼酥鹅黄出陇右，熊肪白玉黔南来。”这里的驼酥即指河西驼峰，驼峰肉质细嫩，丰腴肥美。此菜以驼峰作主料，配以火腿、玉兰片、冬菇、韭黄、鸡脯。选料考究，调配得当，刀工精细，注重火候，成菜后色形美观，营养丰富，质地鲜嫩，独具风味，世称“西北珍馐”，古代列为“八珍”之一。

## 油爆驼峰

### 〔主料辅料〕

驼峰 1250 克  
蒜末 50 克  
湿淀粉 40 克  
香菜 50 克  
熟猪油 400 克  
酱油 15 克  
料酒 50 克  
食盐 3 克  
葱丁 50 克  
味精 2.5 克  
姜丝 5 克  
胡椒面 1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将驼峰用温水泡 6 小时，修去杂物，洗净，放锅煮 3 小时捞出，再用凉水冲洗干净，切成 1 厘米厚的片，两面刻上直花刀，然后改成 1 厘米见方的丁，放开水锅内加料酒 25 克

余两次，捞出沥干水分，加湿淀粉 20 克拌匀。

2. 香菜摘洗干净，切成 1 厘米长的段。

3. 酱油、味精、食盐、胡椒面、湿淀粉加肉汤 150 克兑成汁。

4. 锅内加猪油烧六成热，将驼峰下入，滑散倒漏勺内控油。锅内留油 50 克

，放葱、姜、蒜炝锅，倒入兑汁爆起，再倒入滑好的驼峰，颠匀后盛入盘内，撒上香菜即可。

### 〔工艺关键〕

1. 本菜“爆”法特别。驼峰煮熟，不烫也不炸，用高温底油快速炒散，控去部分油，再上旺火，下入配料，烹入芡汁，迅速翻炒即成。

2. 加工驼峰的刀工要求严格，花刀刻成块，切成丁，其厚薄、粗细、大小、长短必须一致。

3. 芡汁不可过多，以包住主料和配料为准。

### 〔风味特点〕

1. 驼峰为古代“八珍”之一。唐代诗人白居易在《轻肥》诗中有“樽垒溢九醕，水陆罗八珍”之句。“八珍”即八种珍贵难得的食物，其说不一。

《周礼·天官·膳夫》载“珍用八物”，郑玄注云：“珍，谓淳熬、淳毋、炮豚、炮豚、捣珍，渍、熬、肝、臛也。”陶宗仪《辍耕录》载：“所谓八珍，则醍醐，膾沆、野驼蹄、鹿唇、驼乳麋、天鹅炙、紫玉浆、玄玉浆也。”而后则以龙肝、凤髓、豹胎、鲤尾、鷄炙、猩唇、熊掌、酥酪蝉为八珍”。其中提到的“驼乳麋”即驼峰。

2. “油爆驼峰”是晋朝安隆年间，西凉王李暠离敦煌居酒泉时，酒泉厨师为李暠烹制的一味佳肴，距今已 1500 多年，流传甘肃各地。历经各地名师巧手不断改进提高，烹制愈为精细，刀工愈为讲究，已远非当年李凉公所食

可比。

3.此菜，注重火候，油温适度，色泽银红旺油包汁，滋味鲜美，是西北地区具有独特地方风味的珍品。

## 白扒熊掌

### 〔主料辅料〕

熊掌 1只  
葱段 2.5克  
羊肚菌 100克  
姜片 2.5克  
火腿 100克  
花椒 2.5克  
香菇 25克  
丁香 1.9克  
玉兰片 25克  
桂皮 2.5克  
料酒 25克  
味精 1.5克  
盐 5克  
湿淀粉 5克

### 〔烹制方法〕

- 1.先用温水将熊掌泡2小时至回软，然后用碱水刷去污物，撕去油膘，放入焖罐内，加凉水用旺火烧开，煮至能摘下毛时离火，趁热摘净毛和黑皮，再煮，见掌壳撬起，去壳、爪，从背部划开去骨，在开水锅内去腥味，稍凉，用刀片薄片。
- 2.香菇水发松，去蒂洗净，改刀切成月亮片，羊肚菌去根洗净切成片。火腿、水发玉兰片切成骨牌片。
- 3.将熊掌、香菇、羊肚菌、火腿、玉兰片分别放入碗内，加入各种调料，灌入鸡汤，上笼蒸烂。
- 4.炒勺坐火上，加猪油150克

烧热，下葱段、姜片炒至金黄色，倒入原汁烧沸，加盐、味精、料酒调味，用湿淀粉勾芡，起锅浇在蒸熟的熊掌片上即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.熊掌以前掌质地最佳，若用新鲜熊掌，可用温水泡软。除去毛皮及硬壳，用水反复冲洗干净，加清水煮熟捞出，抽去骨头，放入汤碗内，加盐、料酒、葱姜末，入笼蒸烂取出，滗出汤汁不用，然后灌入鸡汤，放入猪骨、猪皮、鸡骨架，再入笼蒸透取出，稍凉，用刀片成薄片待用。

2.扒菜要求质地软烂，汁浓味厚，故熊掌必须蒸熟蒸烂，用原来的汤汁，或改用高级姆汤或清汤兑好味，然后晃锅勾芡亦可。

- 3.勾芡后淋入适量明油，可使本菜色泽鲜艳，明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

1.熊掌是号称“八珍”之一的美味佳肴。相传早在三千多年前，殷商末期的纣王就曾用玉杯美酒和象牙箸食过熊掌。其后，历代帝王将相都以熊掌为席上珍品。

2.清代“满汉全席”中，天水、陇西、兰州、武威等地的“白扒熊掌”，味鲜浓香，酥烂滑润，独擅一味，名甲陇原，流传广泛，至今仍系西北各省高档筵席上的珍肴。

3. 熊掌有特殊的滋补作用和某些药效，其性味咸甘微温，培补脾肾。肾为先天之本，藏精之所；脾为后天之本，气血生化之源。熊掌先天后天同补，有乌须发，驻容颜、延年益寿的食疗功效。

4. 此菜选料严格，制作精细，主料熊掌，肥腴鲜美，风味醇厚。辅料羊肚菌，为甘南名产，乃“山八珍”之一，火腿、香菇、玉兰片亦系上等细料，采用“扒”的技法，经数道工序精制，明汁亮芡，软烂鲜香，是历代名贵筵席中的珍品。

## 带把肘子

### 〔主料辅料〕

猪前时（带脚爪） 1250 克  
红酱油 35 克  
白酱油 25 克  
红豆腐乳 1 块  
绍酒 15 克  
甜面酱 150 克  
蒜片 50 克  
精盐 15 克  
八角 3 个  
姜末 10 克  
葱 200 克  
桂皮 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将肘子刮洗干净，头朝外，肘把（脚爪）朝里，肘皮朝下放在砧板上，用刀在正中由头向肘把沿着腿将皮剖开，剔去腿骨两边的肉（三面离肉），底部骨与肉相联，使骨头露出，然后将两节腿骨由中间用刀背砸断，入汤锅煮至七成熟捞出，用净布搌干水，趁热用红酱油涂抹肉皮。

2. 取蒸盆一个，盆底放入八角、桂皮，先将肘把的骱骨用手掰断，不伤外皮，再将肘皮朝下装进蒸盆内，装盆时根据肘子体型，将肘把贴住盆边装入盆内，成为圆形，撒入精盐，用消过毒的净纱布盖在肉上，再将 50 克甜面酱、75 克葱，以及红豆腐乳、红酱油、姜、蒜等在纱布上抹匀。

3. 将蒸盆上笼用旺火蒸 3 小时左右，以烂为度。取出、揭去纱布，扣入盘中，拣去八角、桂皮。上桌时另带葱段、甜面酱而食。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜加工精细，注意保持“带把肘子”原形，肘皮更应完整无缺。  
2. 此菜用旺火蒸制，笼盖须留一缝隙，这样，成品才不致因蒸气过大而损坏形态及色泽。  
3. 上桌时，先将甜面酱抹在肘面上，另带葱段小碟亦可。

### 〔风味特点〕

1. 肘肉酥烂不腻，肘皮胶粘，香醇味美，色泽红润，佐以葱段及甜面酱而食，别有风味。因选用带脚爪的猪前时，成菜后脚爪酷似把柄，故名。是陕西省大荔县一带地方名菜。

2. 此菜源于古同州，即今陕西省大荔县一带。明弘治年间，同州古有名厨李玉山，手艺高超，远近闻名，新任州官做寿，传李到府做菜。李为人正直，不畏权贵。该州官虽到任不久，但贪赃枉法，民怨沸腾，李心中不平，见差人传呼，一口回绝。不久，陕西抚台郑时来同州巡视。州官为讨好上司，又传李到府做菜，因抚台为官廉正，李欣然而至。同州府管家何三曾为州官祝寿之事，在李玉山面前碰了一鼻子灰而怀恨在心，现见李来做菜，不怀好意，随便买些带骨头的肉，限时要李做好，有意加以陷害。李进厨房一看，正中下怀，刀飞勺舞，一忽而就，只等传呼，便出菜来，其中一道菜便是“带

把肘子”，其味鲜美。抚台问：“此菜何名？”李答：“我们州老爷不但吃肉，连骨头也吃的。”抚台聪明，已悟出其中道理，后来亲访州官恶迹，严惩州官，百姓无不拍手称快。郑抚台临行时，再问李玉山那菜的名字，李想了想说：“叫‘带把肘子’吧！”此菜酥烂不腻，香醇味美，从此便成了筵席上的一道名菜，并很快流传西北各省。

## 梅花羊头

### 〔主料辅料〕

白毛羊头 1 个  
水淀粉 20 克  
食盐 2.5 克  
酱油 36 克  
胡椒粉 0.5 克  
葱白 25 克  
生姜 10 克  
蒜瓣 15 克  
香油 25 克  
香菜 25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊头用热水烫去毛，刮洗干净，用刀划开两腮，剖开口腔，再在案板上将羊鼻朝下，刮去鼻液，然后用水冲洗粘液，下锅煮烂捞出，拆去骨头，取出羊脑和羊眼备用。

2. 将羊脑剥去筋膜，放入碗中作为花蕊，将羊眼切成片，取出瞳孔作为花瓣，再加羊肉切成长方条摆在上面，用好羊汤 100 克

、盐 2.5 克、酱油 36 克兑汤灌入，葱切段，姜拍松，蒜切片，放在上面，上笼蒸约 1 小时取出，拣去葱、姜、蒜、滗出原汁，翻扣在凹盘内。

3. 锅坐火上，将滗出的原汤倒入锅内，加上好羊汤少许，调入胡椒粉，味精，再用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在羊肉上，盘边拼香菜，一分为三盘，三盘为三角对称即可。

### 〔工艺关键〕

1. 此为花色菜式，要精心制作，形似梅花，生动逼真。

2. 汤汁放入锅内，用水淀粉勾“跑马芡”，要求芡汁交融，厚薄适中，又呈流态，食之利口。

### 〔风味特点〕

1. 羊头营养丰富，兼有治多种疾病的效用，历来为人喜食。如在“全羊席”中，用羊头的不同部位作主料的菜肴就有 18 种之多。元人忽思慧的《饮膳正要》载：“羊头，性凉，治骨蒸、脑热、头眩、瘦病。”其中有一则“带花羊头”，是用“羊头 3 个熟切，羊腰子 4 个，羊肚、肺各一具，煮熟切，攒胭脂染，生姜 4 两，糟姜 2 两各切，鸡子 5 个作花样，萝卜 3 个作花样，佐件用好肉汤炒，葱、盐、醋调和。”忽思慧记载的这道元代名肴，是用胭脂染，鸡子、萝卜做花样的。

2. “梅花羊头”是在用羊头烹制的古典菜肴的基础上，用羊脑作花蕊，用瞳孔作花瓣，使此菜宛如红梅傲雪，已不同于元朝的“带花羊头”，可谓“青出于蓝，而胜于蓝”，亦实“非南人有之”，是“高人一筹”的地方风味名菜。

## 夏河蹄筋

### 〔主料辅料〕

羊蹄筋 150 克  
木耳 15 克  
黄花 15 克  
生姜 2.5 克  
清油 500 克  
胡椒粉 2.5 克  
碱面 100 克  
花椒粉 2.5 克  
水淀粉 40 克  
食盐 2.5 克  
鸡汤 500 克  
味精 0.5 克  
葱白 25 克  
香油 10 克  
苹果 1  
枚蒜瓣 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将蹄筋放在柴火上燎去毛，然后把碱面放清水盆中，视溶解后，将蹄筋投水中刷洗干净，沥水晾干。  
2. 锅坐火上烧热，加清油 400 克

，改微火，乘凉将蹄筋加入油锅，浸泡约 20 分钟，使油慢慢浸入筋内，油温至八成熟时，将蹄筋捞入清水锅中，用微火边烧边泡，视水烧开后，捞出用刀刮净，将蹄筋顺长剖二，切成 3 厘米长的小段，整齐地码在碗中，加食盐和其它调料，浇鸡汤半斤，上笼蒸约 20 分钟，滗汤，翻扣盘中。

3. 将木耳和黄花水发，摘洗干净。将玉兰片、木耳撕碎，黄花切成小段，葱切段，蒜切片，然后把炒勺坐在火上，加清水 100 克

，用葱、姜、蒜炝锅，加鸡汤 250 克，再将木耳、黄花、玉兰片放入勺内，视水沸后撇去浮沫，加入味精，用淀粉勾芡，浇入蹄筋盘内，淋香油上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 蹄筋在火上燎去毛时，注意不要烧焦。可将蹄筋先用凉水泡一夜，泡透后放大容器内用宽水煮，小火微开，待煮软时即可放在温水里洗净，放入原来的容器内，加葱、姜、料酒，上火煮约 1 小时，捞出在凉水中冲漂，以去腥膻味。存放时用凉水泡上。

2. 蹄筋制作方法众多，名馔佳肴亦夥，自古至今鸡汤不能缺少。鸡汤的质量直接影响到菜肴的质量，故除蹄筋发好制好外，吊好鸡汤极为重要。

### 〔风味特点〕

1. 蹄筋向来为筵席上品，食用历史悠久。在古代食谱中，曾有将“参、翅、骨、肚、窝、膜、筋、唇”列为“八珍”之说。古人所谓的蹄筋，多指鹿筋，并非猪蹄筋、牛蹄筋、羊蹄筋。至清代，考《随园食单》中所载的“筋”，仍是鹿筋，这大概是袁枚祖籍杭州，嗜食江浙风味，牛、羊筋“非南人家常

时有之物”的原故，是证牛、羊蹄筋入馔确乎晚于鹿筋。夏河地区位于甘南藏族自治州的西北部，地处甘南高原和黄土高原的过渡地带，海拔较高，大部地区在300~4000米，是大西北主要的畜牧业基地之一，所产羊筋，质地上乘，量甲天下，用以入馔，为秦陇名肴。

2.传说，夏河蹄筋在明代已经相当有名了。据有关史料记载，明代大将徐达西征吐蕃时，对夏河蹄筋非常欣赏，“常单车就舍而食，”自此夏河蹄筋声誉更高，名传遐迩。岁月沧桑，历经数百年，经无数高厨的烹饪实践，使“夏河蹄筋”烹制技艺不断改进，风味独具，成为西北地区高级筵席上的佳肴。

## 西夏石烤羊

### 〔主料辅料〕

去骨羊肉 3000 克

丁香 3.5 克

胡麻油 300 克

桂皮 2.5 克

花椒粉 7.5 克

料酒 25 克

胡椒粉 2.5 克

食盐 12 克

### 〔烹制方法〕

1. 祁连山石板一块，厚约 2 厘米，削平，用木炭或木柴烧热，擦油。

2. 将肉洗净，片成薄片，贴在烤热的石板上，用瓦盆扣盖上面。

3. 将各种调料研成碎末，加食盐和料酒搅拌均匀。当羊肉每烤 7-10 分钟时，起盆将调料撒到肉上，至烤熟呈金黄色时，盛盘乘热食用。

### 〔工艺关键〕

1. 羊肉宜选“上脑”，大小“三叉肉”或“磨档”肉，剔净筋膜，片成大薄片，要求厚薄均匀，长短刷齐，对亮观看，隐约见人为妙。

2. 石板必须先烧至滚烫，然后再贴羊肉片，烤的时间不能过长，以 10 分钟之内为限，以保持羊肉的鲜嫩。

### 〔风味特点〕

1. 西夏亦称“大夏”，其先祖为党项羌，姓拓拔氏，唐王朝赐姓李，宋王朝赐姓赵，传至元昊，举兵造反，称帝，国号夏，史称西夏，据有十四州，都城兴庆（即今宁夏县）。自吴至覲，凡 12 主，196 年，起自公元 1032 年，迄止 1227 年。西夏人原为游牧民族，喜食牛羊肉。当时，河西走廊广阔的草原上，牛羊成群；祁连山麓和戈壁滩上遍布石羊、黄羊。“石烤羊”是用河西羊肉在当地产的青石板上烤炙而食，鲜嫩酥香，风味独特，是西夏的传统民族佳肴，流传至今。

2. 在中国烹饪史上，上古之时用火熟食，以“石烹法”为最古。“石烹法”的时代当在陶器出现之前，即石器时代。那时，人们用石器做成简单的生产工具和生活用具，其中也包括“石上燔谷”，是以火烧石而熟食的原始烹饪方法。《古史考》云：神农时，民食谷，释米加烧石上而食之。据有关史料称，石烹法有二：一是将烧热之石块放入盛水的容器中，使水沸再使食物熟之。二是将石烧热，食物直接放在石上而制熟。“西夏石烤羊”就是用第二种方法。这种隔石而烤烙的方法传热较均匀，风味独特。五千年前的石烹遗风，至今犹存，来西北观光者无不争食。

## 紫果羊肝

### 〔主料辅料〕

羯羊肝 300 克  
羊网油 200 克  
鸡蛋清 40 克  
姜片 5 克  
植物油 500 克  
胡椒粉 1 克  
食盐 2 克  
香油 25 克  
料酒 25 克  
椒盐 25 克  
葱丝 25 克  
水淀粉 40 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肝洗净，去筋膜，用刀切成丝，加入食盐、葱丝、姜丝、胡椒粉、料酒拌匀。
2. 将网油用温水洗净，揩干水分。用水淀粉制成糊，然后将网油铺在案板上，抹匀淀粉糊，把切好的肝丝放在上面，卷成 5 分粗的条，上笼蒸三分钟取出。
3. 将蛋清打发，加入淀粉、面粉，制成“高丽糊”，将蒸好的羊肝卷挂上糊。
4. 锅置火上，将植物油烧约六成熟，将羊肝卷再放入油锅，炸至色泽黄亮时出锅，淋香油，改刀盛盘，随椒盐、蒜片、香菜上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 盛蛋清的容器必须洁净，无油、盐、碱、脏物及生水。顺同一方向搅打蛋清，使其泡沫由粗变细，直至如奶油状，立筷不倒为准。
2. “高丽糊”膨胀性很大，羊肝卷挂糊时要厚薄适当。挂糊过厚，主料会膨胀过大过厚，挂糊太薄则不酥松。
3. 羊肝卷下油锅炸时，须待糊定型时方可用手勺不停地推动、翻转，以免炸出双色来。将主料炸透后，要逐个捞出，再用热油重炸一次，才能使主料外酥松，里鲜嫩，颜色一样。
4. 用于炸羊肝卷的 500 克植物油，实耗 100 克，应过滤干净，留作它用，或下次再用。

### 〔风味特点〕

1. 羊肝是羊杂碎中营养价值最高的部分。远在上古，羊肝就为古人所喜食，《礼记·内则》、《盐铁论·散不足》等古代文献对羊肝的食用皆有记载。北魏高阳太守贾思勰《齐民要术》“肝炙”载：“牛羊猪肝皆得脔长 2 厘米，宽 2 厘米，亦以葱盐鼓汁脯之，以羊络肚臍脂裹，横穿炙之。”而今的“紫果羊肝”实古菜翻新。
2. “紫果羊肝”是西北地区一味传统地方名菜。此菜选用新鲜羯羊肝，因在这种肝上有一块小指甲盖大的紫斑，形状象果，因而得名。其特点是：色泽红黄，皮酥质嫩，香气四溢，口味独特。

## 胡羊肉

### 〔主料辅料〕

羊胸脯肉 800 克  
食盐 5 克  
水发木耳 15 克  
生姜 15 克  
黄花 15 克  
葱节 25 克  
水淀粉 10 克  
香菜 15 克  
花椒 5 克  
小茴香 5 克  
蒜苗 15 克  
姜片 5 克  
山奈 5 克  
香油 15 克  
草果 1 枚  
味精 1 克  
酱油 15 克  
花椒粉 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉漂洗干净，整块投入锅中，用旺火煮约半小时，打净血沫，然后改微火。将花椒、小茴香、姜皮、山奈、草果用纱布打包，用水冲去尘土，投入锅内，视肉煮至九成熟，捞出晾凉。

2. 将煮熟的羊肉切成 7 厘米长，0.3 厘米厚的长条，摆放在大汤碗内，再放上葱节、姜片，加入适量原汤，调上花椒粉、食盐、味精，上笼蒸约 40~50 分钟，肉烂而调料入味，下笼翻扣在凹盘内。

3. 炒勺置火上，将凹盘内的汤滗入炒勺内，投入木耳、黄花，调上酱油，用淀粉勾芡，淋香油，撒香菜、蒜苗丝，浇在羊肉上即可。

### 〔工艺关键〕

1. 注意刀工，羊肉条要长短一致，厚薄均匀，放码整齐，不得松散。  
2. 此菜用“二流芡”。要求芡汁既与主料交融，又呈流态，食之利口。

### 〔风味特点〕

1. “胡羊肉”为我国历史悠久的古菜。相传汉代张骞出使西域，曾食过胡羊肉，而古丝绸之路上的中外商人和旅行家，在那悠扬的驼铃声中，就以食胡羊肉为快。北魏贾思勰写的“胡炮羊肉”，则是用一岁羔羊，“生缕切，著浑鼓盐，擘葱白、姜椒、革拔，令调适净洗，羊肚翻之，以切肉脂，肉于肚中，以白满为限，缝合作浪中，坑火烧，使亦，却灭火内，肚著坑中，还以灭火覆之于上，更燃火坑，一面米顷便熟，香美异常，非煮炙之例。”这种方法名曰“胡”，实则无异于周代“八珍”之一的“炮牂”。至清代，袁枚《随园食单》中所载“烧羊肉”，是“羊肉切大块，重 2.5~3.5 公斤者，铁叉火上烧之”这是明灸。今之“胡羊肉”是先大块煮，然后蒸，配黑木耳、黄花和其它佐料，已是古菜翻新。

2.南宋诗人陆游吃过“胡羊肉”后，写下著名诗句“东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥”，称赞胡羊肉酥软浓香，宋仁宗品尝后，叹谓其“味果甘脆”。因而时人重之，曰：“宜惹宋仁宗夜半之思也。”

## 河西羊羔肉

### [主料辅料]

带骨羊羔肉 1000 克  
葱 50 克  
植物油 1000 克  
胡椒面 1 克  
食盐 5 克  
花椒 5 克  
酱油 75 克  
桂子 2 克  
料酒 30 克  
沙姜 30 克  
姜 10 克

### [烹制方法]

1. 将羊肉洗净，剁成 3 厘米见方的块，加酱油 25 克、料酒 15 克，腌 10 分钟。花椒、桂子和沙姜用布包好。葱打结，姜拍松。
2. 锅内加油烧六成热时，将羊羔肉块下锅炸黄捞出。
3. 另用砂锅放入炸过的羊羔肉，加水淹过肉，放食盐、酱油、葱、姜和调料包，用旺火烧开，移到中火上加盖焖 30 分钟，加上胡椒面即成。

### [工艺关键]

1. 羊羔肉必须带骨，成菜后味道才鲜美异常。
2. 炸羊羔肉时，切不可上色过重，否则会影响成品色泽。
3. 下调料以调色时，宜浅不宜深，以免羊羔肉颜色发黑发暗，味发苦。
4. 此菜讲究原汁原味，烧焖时加水要适量，汤多则味淡，汤少则主料不易烧透。成品以软烂成形，红润油亮为准。

### [风味特点]

1. “河西羊羔肉”是甘肃省素享盛名的美味佳肴和冬食补品，流行于西北各地，古往今来，人们常把羊羔肉与美酒并列，视为大补的食品。屈原《招魂》中盼“炮羔”，即“挂炉羊羔”。《铁盐论·散不足》谈及的汉代有钱人食用“羔眺”、“脯羔”，也是煮烂的羊羔肉。《红楼梦》第四十九回，贾宝玉和探春到贾母处，宝玉只嚷饿了，连连催饭，好不容易等到摆上饭来，头一样菜是“牛乳蒸羊羔”。贾母说：“这是我们有年纪人的菜，没见天日的东西，可惜你们小孩子吃不得。”大概年老血气已衰，需要大补。小孩子却受不了这样的滋补，所以吃不得。冬季吃羊羔肉，可以壮阳补肾，暖胃健脾，御寒去风，精力旺盛。尤其为妇女产后气血不足或腰酸腿软者的滋补良药。

2. 河西羊羔，体大，肉鲜嫩，肥美而不膻，滋补效用极佳。河西走廊一带，烹制羊羔肉历史悠久，重用传统佳酿张掖黄酒，成菜软烂成形，红润油亮，香味四溢。

## 稀卤羊肉

### [主料辅料]

熟羊肋条肉 1000 克  
红萝卜 50 克  
水发玉兰片 50 克  
淀粉 40 克  
面粉 15 克  
植物油 500 克  
鸡蛋清 3 个  
食盐 2 克  
白糖 50 克  
酱油 30 克  
葱末 25 克  
姜末 2 克  
醋 25 克  
香油 25 克  
蒜末 10 克

### [烹制方法]

1. 将熟羊肉用坡刀片成 1 厘米厚的片，放碗内，加入料酒、酱油、食盐，姜末、肉汤，上笼蒸烂取出，滗去汤待用。
2. 将玉兰片，红萝卜均切成 0.5 厘米厚的小丁，投入开水锅内煮熟捞出。
3. 将鸡蛋清打发，加入淀粉、面粉，制成“高丽糊”。
4. 取盘一个，将“高丽糊”一半倒入盘内摊开，放上羊肉，再用“高丽糊”摊匀待用。
5. 炒锅置火上，倒入植物油烧至四成热时，将挂糊的羊肉推入油锅，视糊凝固时，起锅滗油，再将羊肉入锅内，用小火烙酥两面。出锅后，用刀改成 3 厘米大的菱形块，按原形摆入盘内。
6. 锅内用植物油 50 克  
烧热，用葱段、姜末、蒜末炝锅，放入白糖、醋，倒入用肉汤、淀粉、酱油调成的芡汁，加玉兰片、红萝卜丁，视汤爆起后，加入味精，淋香油，浇在羊肉上，此菜即成。

### [工艺关键]

1. 羊肉要蒸至软烂为准，因为高丽糊外裹戒形，入口即化，风味尤佳。
2. 打“高丽糊”的碗必须洁净，抹干生水。蛋清打至蛋白发硬，细如奶油状，再加淀粉、面粉拌匀即成。
3. 本菜名曰“稀卤”，宜用“二流芡”，稀而透明为佳。

### [风味特点]

1. 羊肉滋味鲜美，营养价值较高，自古为人所喜食。在周代的“八珍”中，以羊肉为主料的就有“炮牂”和“捣珍”。在三牲六畜中，古时把羊列于犬豕之前，反后于牛。在《左传》中，还记载了为宋国宰相华元驾车的羊斟因不曾分得羊肉吃而使华元被俘的故事。公元 607 年，宋郑两国交战，战前华元杀羊鼓励军官，羊斟因没有分上羊肉而怀恨在心，他狠狠地说：“分

羊你当家，交战我做主了。”他单车独放，陷入重围，致使宋军大败，华元被俘。

2. 羊肉的烹制方法很多，据考，汉代已有用羊的不同部位的肉而烹制的名馔了。长沙马王堆一号墓出上的“遗策”上，载有“肋”字。而北魏贾思勰在《齐民要术》中记载的“作胡羹法”，所用主料就是“羊肋六斤，又肉四斤”。这里的“羊肋”即是羊的胸部两侧的肉，调之以“葱一斤，胡荽一两，安石榴汁数合。”之后，羊肉按部位切割和烹制分得更细，清代的“全羊席”，就是以部位分烹羊馔的总汇，据《随园食单》所记，已有72种之多。

3. “稀卤羊肉”是选用肋条肉，先煮，后蒸，再炸，然后挂糊烙酥而成菜。此菜的烹制方法可追溯至周代的“捣珍”和“渍”。南宋诗人陆游的“东厨羊美聊堪绝，北面铃稀莫强愁”诗句，说的是密院羊肉很绝；“栈余羊绝美，压近酒微浑”则是说，好几天吃不到肉了，途中见羊，口水直流，不醉不休。由此可见，古代用“肋”烹制的羊馔风味极佳。

## 三丁烩白云

### [主料辅料]

生羊脑 250 克  
胡椒粉 0.5 克  
水发蘑菇 50 克  
食盐 2.5 克  
羊腰 100 克  
湿淀粉 50 克  
鸡蛋 2 个  
酱油 10 克  
香菜 25 克  
香油 50 克  
味精 2.5 克  
蒜 15 克  
葱 15 克

### [烹制方法]

1. 羊腰洗净，剖两片，除去臊，切成 1 厘米见方的丁，用开水余透捞出。水发蘑菇切成 1 厘米见方的丁，余洗干净。鸡蛋打在碗内，加盐和味精搅匀，上笼蒸成老蛋糕，取出切成 1 厘米见方的丁。
2. 葱剥皮洗净，剖两半切成段，蒜剥皮、用刀轻轻拍破。香菜洗净，切成段。
3. 羊脑下锅煮熟，取出剥去皮，切成拇指般大小的块。
4. 锅放火上，加油 25 克

烧热，放葱、蒜，炸出香味，加鸡汤 500 克，用漏勺捞去葱、蒜，放入腰丁，蛋丁和蘑菇丁，以及酱油、胡椒面、味精、食盐烧开，用淀粉勾成芡，加入脑块，轻轻烩匀，淋香油，撒香菜，即成。

### [工艺关键]

1. 腰丁、蛋丁、香菇丁，必须大小一致，红、黄、黑三色相杂，再与白色羊脑相配，绚丽好看。
2. 勾芡时，先调好菜的口味，着好色，勾芡后一般不能再加入调味品。倒芡汁之前，要把芡充分搅匀，防止水淀粉沉淀。

可在芡汁中加入适量的香油，使成菜明汁亮芡。

### [风味特点]

1. “白云”指的是羊脑。羊脑洁白如云，故有白云之称。据考证，此菜由“全羊席”中的“烩白云”演生而来。
2. “全羊席”又称“全羊大菜”。清朝宫廷中，每逢年节、喜庆大典或招待来贡官员时，常为信奉伊斯兰教的客人举行“全羊席”宴会。所谓“全羊席”，是指用整个羊的各个不同部位，烹制出各种不同品名、不同口味的菜肴来，也就是从头至脚，每一处都能烹制出一个或几个菜。品种多达 72 种，一说 108 种。但在所有菜名中，不露一个“羊”字，如本菜之“羊脑”，美其名曰“白云”。
3. “三丁烩白云”，汤宽汁厚，口味鲜美，配料恰当，突出一个“烩”

字，故使此菜的色、香、味、形，皆胜一筹。

## 河西酥羊

### 〔主料辅料〕

羊前腱肘肉 1 副

香菜 1 碟

鸡蛋 4 个

独头蒜 1 个

熟猪油 750 克

酱油 50 克

水淀粉 75 克

苹果 2 枚

面粉 25 克

食盐 2.5 克

葱段 25 克

料酒 50 克

鲜姜片 25 克

甜面酱 2 碟

花椒 2.5 克

椒盐面 1 碟

### 〔烹制方法〕

1. 把羊肉剔骨，用凉水漂洗干净，换水浸泡片刻，入锅煮沸，撇净血沫，视三成熟时捞出，晾凉，改成 10 厘米见方的大块。

2. 将熟羊肉块装大碗内，压上葱段、鲜姜片、苹果、蒜、加酱油、料酒、食盐和浇羊肉汤 200 克

，上笼蒸约 20 分钟。

3. 鸡蛋打入碗内，加淀粉 75 克

，面粉 25 克，熟猪油 25 克，搅拌成糊。

4. 锅坐火上，加熟猪油烧热，然后用蒸好的羊肉逐块沾上蛋糊，下油锅内，炸至金黄色，改刀切成条块，放入盘内，配甜面酱、椒盐，香菜碟上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 宜选河西羯羊，以三岁羊前腱肘为最佳，其味鲜美，肉质细腻。

2. 蒸熟羊肉块时，加酱油，盐不可过量，色宜红不宜黑，味宜淡不宜咸。味淡上桌时可用花椒盐调配。

3. 熟羊肉块，应用清洁的布吸干水分之后再挂糊。去多余的尖叉部分，使其外形美观。

4. 挂糊羊肉块，炸两次最佳。第一次要用温油，炸至主料的外层糊凝固，色泽一致时捞出。第二次要用高温油，将主料下入炸熟。此法主料在热油中停留的时间较短，能减少水分的散发而软嫩可口。

### 〔风味特点〕

1. “河西酥羊”是古凉州、甘肃、肃州、敦煌等地区的一道古典佳肴，已流传六百余年。“酥”，本为煎牛羊乳为之，河西自古牧业兴旺，所烹羊肉松脆味厚，由此得名。本品几经历代商厨改进，以选料考究，调配恰当，手法独特、制作精细而为人称誉。菜的色、形、味俱佳。

2. “河西酥羊”相传始于明代洪武年间长城的终点——嘉峪关。嘉峪关，

气势雄伟，巍峨壮观，世称“天下雄关”。在修筑城墙、城垛时，曾请了一位会算的工匠，名叫易开占。此人精通九九算法，不管建筑规模多大，只要经过他的计算，用工用料十分节省准确。嘉峪关的监事不信，与易开占打赌说：“你干脆多算出一块砖来，这一块砖，我给你永远放在重关的小楼上，为你扬名。”修完嘉峪关后一查，建筑所用的砖，刚好多出来一块，这一块砖至今还放在重关的小楼上，当地群众为庆祝雄关落成，用精堪的技术，烹制鲜美的羊肉款待易开占，以表彰他的智慧和高超技术，这就是风味独特的“河西酥羊”的来历。沧桑变迁，古砖犹存。来西北采风者，不可不食“河西酥羊”，也不可不去参观重关小楼上的这块砖。

## 爆炒羊膻

### [主料辅料]

羊睾丸 20 个  
鲜姜 10 克  
鸡汤 100 克  
花椒油 5 克  
笋片 100 克  
辣椒 1 个  
虾仁 50 克  
胡椒 1 个  
香菜根 50 克  
清酱 100 克  
水淀粉 50 克  
食盐 25 克  
熟猪油 100 克  
丁香 4 克  
味精 1 克  
桔皮 5 克  
陈皮 5 克  
鲜花椒叶 2 克  
料酒 50 克  
葱白、蒜瓣 25 克

### [烹制方法]

1. 将新鲜羊膻入清水中浸泡，用水挤去其中的汁液，然后捞出。
2. 锅置火上，加入水适量，投入花椒叶、姜、葱、蒜烧开，煮沸片刻，视调料入味后，将羊膻投入锅中焯过，除去腥味，捞出晾凉，改刀切成桔瓣片，然后加鲜姜、味精、清酱、花椒等调料，腌约 2 小时左右。
3. 炒勺置火上，下入猪油 100 克  
烧至六成热时，将羊膻入油锅中爆炒好，然后下入鸡汤、笋片、虾仁、料酒，香菜根和其他调料，用水淀粉勾芡，盛盘上桌。

### [工艺关键]

1. 油热之后，先放羊膻，不停地快速拌炒时，除要求旺火、热锅、热油外，调料清酱必不可少，配料还可代以含有芳香气味的蔬菜，如蒜苗、青蒜、大葱、柿子椒等。成菜要求汁浓味厚、汁紧紧包着主料、配料，有特殊的芳香。

2. 羊膻切不可挂糊上浆。

### [风味特点]

1. 羊膻，即小羊的睾丸，乃膻味之源而得名。《盐铁论·散不足》云，“枸豚韭卵，狗膾马臤，煎鱼切肝，羊淹鸡寒。”臤即肺，北方称之为鞭，甘肃陇西，至今名扬遐迩的“钱肉”，则是驴鞭。至于牛鞭、羊鞭、狗鞭的食用和药用，更是古已有之，尽人皆知，惟羊膻的食用别具一格，更为饕餮家刮目，其效用可与鹿茸、人参媲美。

2. 甘肃为全国十大牧区之一，自古以牧养牛羊而闻名。春末夏初，秋末

冬初，当年大批的公羊羔需要阉割，使其成为羯羊，只留选个别的作种公羊。每当这两个季节，善以烹制牛羊肉的高师妙手，就用阉割下来的睾丸烹制成各种名肴。“爆炒羊膻”即其中之一。本品姜味奇香，滋补壮阳，被誉为边塞神品。

## 烩羊杂碎

### [主料辅料]

羊肺 1只  
羊心 1只  
羊肠 半根  
芫荽 25 克  
羊头 1只  
葱 25 克  
羊肚 1只  
蒜 25 克  
姜片 25 克  
味精 2.5 克

### [烹制方法]

1.先将羊肺灌满水，用手不断轻拍，然后倒去。这样反复数次，直至肺色转白。再灌入洗过面筋的面糊，使羊肺涨满后，控干水分，放入开水锅内煮约半小时时取出，洗净切开。

2.羊头、羊心、羊肚，羊肠等部位，都用烫水烫洗干净并煮熟，然后将其分别切成丝。

3.另取辣椒面适量，用煮羊肚等“下水”时所得之羊油，炸成红油。

4.葱、姜、蒜、芫荽皆切成末备用。

5.将已切好的羊肚、羊肠等“下水丝”放入煮“下水”的原汤内，加葱花、姜末、味精、芫荽和炸成的红油，加盖略烩后，加锅盛碗即成。

### [工艺关键]

1.对羊肺的处理，清洗彻底与否，是烹制此菜的成败关键。一定要反复灌水数次，去净血污，以肺色洁白为标准。

2.要除去羊肚的污秽和臊味。先将其放清水中洗去污秽粘液，然后放进开水锅中煮至色白后取出，再放冷水中用刀刮去秽物，然后从肚头（肉厚部分）开刀，将羊肚撕开，去掉羊肚内壁的油污，再取少量的盐、醋搓擦羊肚，以除去其臊膻味。最后用清水冲洗至无滑腻感时，即可下锅煮熟备用。

3.处理羊肠要先用盐和醋洗去肠子的粘液，然后翻洗，将肠口小的一头用细绳扎紧，再用手指将扎紧的肠头塞入肠内，然后放在水里，一边往里灌入，一边翻肠头，使肠内壁翻出来，摘去内壁的污秽。洗净以后，再翻出外壁用水浸一下，即可除去脏腐味。

4.羊头用热水烫去毛，刮洗干净，用刀划开两腮，剖开口腔、在案板上将羊鼻朝下，揩出鼻液，然后用水冲洗粘液，下锅煮烂捞出，拆出骨头，改刀备用。

### [风味特点]

1.羊杂，又称，“羊下水”或“羊下脚”。在我国食馔中，有“下水不上宴”之俗，至清代继“满汉全席”之后兴起的“全羊席”，或曰“全羊大菜”问世，始以改观。羊下水本来不是被人们重视的东西，但经厨师的精心烹制，对带有关键性的羊肺处理加工得特别仔细，所以下脚料变成了美味佳肴。在宁夏回族自治区，既是风味小吃，又是宴席上人们喜爱的传统名肴。

2.此菜红绿白三色相间，色彩绚丽，飘香诱人。

## 六月鲜

### 〔主料辅料〕

羊肉 2500 克  
盐 50 克  
花椒 2.5 克  
葱段 15 克  
桂皮 10 克  
姜片 15 克  
大茴香 10 克  
料酒 50 克  
苹果 5 克  
味精 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉剔骨，并将羊肉与骨分别洗净。
2. 将羊肉放入锅内，加水烧沸，再将羊骨砸断放入，一同继续煮半小时，然后将羊肉捞出，切成小块。
3. 将改刀的羊肉块，排放在原锅内，倒还煮羊肉的原汁，用大火烧沸后，投入桂皮等香料（布袋扎紧）、葱段、姜片、料酒，转中火煮约 3 小时，加上盐调好口味，再用小火慢煮 10 小时，撇清油沫，捞出肉放在案板上，切成块装碗。随即用原汤浇在肉块上，加味精少许即成。

### 〔工艺关键〕

1. 羊肉宜选鲜嫩膘厚者，成菜始肥美可口。
2. 小火慢煮时，火候要保持肉汤冒泡。
3. 主料将煮好时，如汤汁仍多，不可大火冲沸收汁，可稍去掉一些。如汤汁少而过浓，则用适量原汤加少量开水及盐烧沸，浇在肉块上亦可。

### 〔风味特点〕

1. “六月鲜”又称“水盆羊肉”。据传是由 1000 多年前的“羊羹”发展而来。因其在农历六月上市，故名“六月鲜”，乃甘肃传统名肴。
2. 肉烂汤清，鲜嫩爽适，香味四溢，味美可口，如与烧饼同吃、并佐以青蒜、芫荽、泡菜，则风味尤美。

## 精蒸牛蹄筋

### [主料辅料]

牛蹄筋 500 克  
芫荽 25 克  
鸡汤 500 克  
味精 3 克  
胡椒粉 2 克  
鲜姜 1 块  
香油 5 克  
花椒 2 克  
盐 25 克  
葱 2 根  
干辣椒 1 个  
蒜末 1.5 克

### [烹制方法]

1. 将牛蹄筋留皮去毛，烧烤洗净，刮去焦黑外皮，用碱水略泡，再反复刮洗，直至碱味消失，露出金黄色停止。然后入锅加水煮到八成熟，取出，剔去骨骼，再上笼蒸到筋烂皮熟绽。
- 2；将熟蹄筋切成条，放入碗内，加胡椒、花椒、辣椒、盐、姜片、葱段、味精、鸡汤，入笼蒸 1 小时，使料味渗入筋内取出。拣去葱段、姜片，滗出汤汁，扣入盘内。
3. 炒勺置火上，留底油适量烧热，用葱花、姜末、蒜末炝锅，倒入原汁烧沸，加盐、味精、胡椒粉调好味，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油，出勺浇在蹄筋上，再撒上芫荽、蒜即成。

### [工艺关键]

1. 勾芡宜薄不宜厚，某些地区不用鸡汤，仅用牛筋原汁，亦不勾芡，别有风味。
2. 如用牛蹄筋与海参同烩，另配笋片、蘑菇、木耳，即称“什锦海参”，更为名贵。
3. 牛蹄筋亦可用凉水泡一夜，泡透后放大锅内用宽水煮，小火微开。待煮软时即可放在温水中除去腐烂发黑部分，撕去附在上面的皮膜，再用温水洗净，放入原锅内，加葱、姜、料酒，上火煮约 1 小时，捞出后放入凉水泡上。

### [风味特点]

清蒸牛蹄筋是青海的传统名菜，先煮后蒸，色泽淡黄，筋烂味香，吃不塞牙，十分可口。

## 筏子肉

### [主料辅料]

羊心 1副  
面粉 50 克  
羊肝 1副  
淀粉 25 克  
羊肺 1副  
生姜末 15 克  
羊肾 1副  
花椒粉 10 克  
肠管 1根  
酱油 25 克  
羊网油 200 克  
盐 25 克  
葱末 15 克  
蒜末 10 克  
胡椒粉 3 克

### [烹制方法]

1. 将羊内脏洗刷干净，切碎，加面粉和淀粉，以及葱末，姜末、蒜末、花椒、胡椒、精盐、酱油，拌匀作馅。
2. 用网油作外皮，裹馅心卷成块状，用羊肠绕着卷成的条块包扎紧，两端封口，防止内馅外露，然后入锅煮熟。
3. 吃法有三：将煮熟条块切成圆薄片，浇羊肉原汤及蒜泥而食，名曰“清烧筏子”；如切厚片，再入锅用油煎皮黄呈脆，蘸椒盐而食，名曰：“干炸筏子”；如切成段，另作汤汁浇上，可作汤菜，名曰“汤筏子”。亦是青海传统名菜。

### [风味特点]

1. “筏子肉”俗称“扎筏子”，是青海回族、撒拉族人民用羊内脏加工的一种独特的地方风味。由于切片有厚有薄，吃法不同，或浇调料，或用油炸，或作汤菜，其名称就分3种，有人把它喻为“筏子肉三吃”。
2. 由于全料均为新鲜内脏，色彩斑斓，馅色艳丽，油花闪闪，不肥不腻，为高寒地带的最好食品。

## 烤羊肉串

### [主料辅料]

羊肉 2000 克  
精盐 50 克  
辣椒粉 30 克  
元葱 150 克  
孜然粉 50 克

### [烹制方法]

1. 将羊肉切成小厚片，元葱切碎，然后将羊肉片，元葱拌在一起，腌约半小时，再用铁签将羊肉片串成 15 串。
2. 将专用铁槽加木炭烧燃，将肉串架在铁槽上面，撒上盐、辣椒粉和孜然粉，烤约 5 分钟，翻身撒上盐，辣椒粉和孜然粉，继续烤约 5 分钟，至熟即成。

### [工艺关键]

1. 羊肉宜选精瘦肉，或肥瘦相间者，剔净筋膜，成品始软嫩可口，带筋者必咀嚼不动。
2. 孜然粉是新疆特产调味香料，形如大茴香，研成粉后有一股特殊芳香。若不使用孜然粉，则非正宗新疆羊肉串味。

### [风味特点]

1. “烤羊肉串”是新疆传统名菜，起源于新疆和阗、喀什民间，原称“啖炙”。据《食经》载，至今已有 1500 年历史。起初为维吾尔族人民的共同美食，并流传全国，以北方人嗜食尤甚，在首都北京街头，亦随处可见。
2. 在新疆，每逢节假日或招待客人，都爱吃“烤羊肉串”。乌鲁木齐、伊宁、喀什、和阗等城镇的餐馆里和街道上，都有“烤羊肉串”出售。经济实惠。肉色红润，外焦香，里软嫩，咸鲜微辣，有一股孜然特殊香味。

## 手抓羊肉

### [主料辅料]

羊腰窝肉 1000 克  
精盐 5 克  
葱段 25 克  
味精 2 克  
花椒 2 克  
麻油 5 克  
醋 75 克  
酱油 65 克  
辣椒油 50 克  
桂皮 5 克  
芫荽 25 克  
胡椒粉 2 克  
姜片 15 克  
黄酒 5 克  
大茴香 25 克

### [烹制方法]

1. 将羊肉斩成约 13 厘米长、2 厘米宽的条块，洗净。
2. 将芫荽末、蒜末、胡椒粉、醋、盐、酱油、味精、麻油、辣椒油等放在碗内调成芡汁。
3. 将锅放火上，放入羊肉，加足水。先用大火烧开，撇去浮沫后，捞出洗净，倒去水，换入适量清水，再放入羊肉，加大茴香、花椒、桂皮、葱段、姜片、酒、盐，用大火烧开。然后盖上锅盖，煮到肉烂。将肉捞出，盛在盘里，由食者用手抓着羊骨蘸料汁吃。

### [工艺关键]

1. 选料以羊腰窝肉为最佳，必须带骨，成菜后不必改刀，由食者抓着骨蘸料而食，才不失“手抓”风味。
2. 羊肉宜小火慢煮，以软烂为度，入口轻咀即化，始正宗风味。

### [风味特点]

1. 金风送爽之时，在辽阔的草原上，是羊肉最肥美的季节。应节令而食“手抓羊肉”，一般是现宰现烧，风味尤佳。
2. 蒙古族、哈萨克族等十多个民族，每逢年节、丰收和招待客人，都喜欢吃“手抓羊肉”，或用来庆祝和敬客，当地的汉族人民，亦奉此品为传统名菜，流传西北、内蒙古一带，如在陕北，也被列为名菜之一，凡来大西北观光者，无不以食此为快。
3. 本品肉食软烂，酸辣鲜香，无膻气，富营养。用手抓食，古风犹存。

## 烤全羊

### [主料辅料]

羊羔 1 只  
香油 100 克  
植物油 1000 克  
虾酱 100 克  
白酱油 200 克  
面酱 100 克  
大葱段 250 克  
花椒粉 3 克  
香菜 100 克  
胡椒粉 2 克  
白糖 15 克

### [烹制方法]

1. 将羊宰杀后，使之伏在案上，从脊背把毛分向两边，用 60 度的开水浇入，把羊毛刮洗干净。然后投入 80 度的热水锅中，浸烫一下捞出，用白酱油擦抹于皮面，再用花椒水、胡椒水抹于羊腹腔内。

2. 用铁叉将羊腹撑开，用两个铁钩分别钩住两条后腿，将植物油分两次抹于羊的表皮。俟炉膛烧热后，将羊挂入炉内，烤至金黄色，以熟为度。出炉后装入大盘内，上桌再片成薄片，随薄饼、葱段、虾酱（烧香油拌匀）、面酱（加白糖拌匀）、香菜而食。

### [工艺关键]

1. 选料严格。羊羔宜在 2 岁以下，重约 15 公斤的当年羊羔为最佳。

2. 烤羊是完全依靠炉内底火和炉内壁反射的高温焖烤而成。蒙古族一般用野杏、桃、李、桦木和生长在沙漠中的扎格木等木炭作燃料。在烤的过程中，要随时从炉壁半腰的玻璃窗口或炉下口观察，调整火力，保持文而不烈，才能达到预期的目的。

### [风味特点]

1. “烤全羊”是内蒙、新疆、甘肃、青海等地的传统宴席名馔。蒙古族则称之为“吐鲁几卡瓦甫。”据考证，远在 10 万年前河套地区的鄂尔多斯人已经用火烤烧猎获的野兽，可见烤全羊的历史，可以追溯到远古时代。2000 多年前周朝“八珍”之一的“炮牂”就是烤羊。《礼记·内则》载：取羊宰杀，挖去内脏，将红枣塞于腹中，外用芦苇裹住，再糊上一层粘土，放在火上烤。待外壳烧焦，即掰开。双手湿水，趁热摩净外壳上的灰膜，用米粉开浆粘在羊皮上，放入灭顶的油锅中炸香。然后取出，切成长块，配好香料，转放入小鼎中，置于大锅水中烧，开水不要浸过小鼎。三日三夜用小火炖之不停，最后取出上碟，用酱、醋之类佐料调味而食。其技艺之高，使人瞠目。由此观之，“烤全羊”与“炮牂”不无渊源关系。

2. 本菜上品，金红油亮，外焦里嫩，又酥又香，油而不腻，随薄饼、调料、香菜而食，别有风味。

## 砂锅炖牛肉

### [主料辅料]

牛肋条肉 750 克

植物油 50 克

食盐 7.5 克

酱油 50 克

葱段 15 克

花椒 15 粒

料酒 15 克

姜片 7.5 克

胡椒粉 2 克

味精 2 克

### [烹制方法]

1. 将牛肋条肉洗净，切成 3 厘米见方的块放入锅内，加入清水，上火烧开，撇去浮沫，略煮一会，即捞入温水盆中。

2. 把牛肉汤放置一旁澄清，把煮过的牛肉块洗去血沫，放入砂锅内，然后把澄清的牛肉汤徐徐倒入。

3. 炒勺置火上，加植物油烧热，投入葱段、姜片和花椒粒煸炒出香味，然后冲入料酒、酱油和少量牛肉汤。俟汤烧开后，即调入食盐、胡椒粉、味精，使其成为咸鲜味。再倒入砂锅，用旺火烧开，移至小火上，盖严锅盖，用微火炖约 2 小时半，见肉烂汁浓即成。

### [工艺关键]

1. 牛肉先用水煮，再洗净血沫；煮牛肉汤，撇净血沫，澄清再用；大火烧开，小火慢煮。此乃本菜成功的三要决。

2. 如汤汁过多，不可大火冲沸收汁，可去掉一些。若汤汁过少，可以添加一些。

### [风味特点]

1. 谚曰：“美食不如美器。”清人袁枚曰：“煎炒宜铁锅，煨煮宜砂罐。”砂锅是我国一种古老的陶器炊具，保温性能好，所制菜肴具有软、烂、酥等特点，入口即化，汤菜合一，汤味浓厚，鲜美可口，在我国应用极广，用作烹馔由来已久。北宋诗人苏东坡有诗曰：“岂知江头千顷雪，茅檐出没晨烟孤，堆砌春粳光似玉，砂锅煮豆软如酥。”苏东坡所描写的炊具即是砂锅。砂锅菜式，南北皆用，如苏扬风味的“砂锅狮子头”，钱塘风味的“砂锅鱼头”，燕京风味的“砂锅百肉”等，皆以炊具和原料而名。兰州是西北砂锅的主要产地，砂锅菜式很多，但以“砂锅牛肉”久负盛名，是传统地方名菜。

2. 古之“炰”肉法，是原料下锅后，先用旺火烧开，然后用小火煨煮慢炖而成，乃多汤慢火法。“砂锅牛肉”的技法即源于此。本品只用牛肉，不用配料，是秦陇风味“取料单一、滋味醇正”的代表菜式。去兰州采风者，不可不尝。

## 核桃丸子

### [主料辅料]

鲜核桃 10 个

鸡蛋 2 个

瘦猪肉 250 克

海米 25 克

熟火腿 25 克

香油 20 克

熟猪油 500 克

食盐 2.5 克

味精 2.5 克

姜末 5 克

湿淀粉 50 克

花椒盐 25 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉斩成细丝，拌入蛋黄，加盐 1 克

，味精 1 克，姜末 5 克，水淀粉 25 克，拌匀。

2. 将鲜核桃砸开取仁，剥去仁衣，剁碎。海米用开水泡软，剁碎。火腿切成末。以上原料加盐 1 克

，味精 0.5 克，香油 15 克，拌成馅子。

3. 蛋清加水淀粉 25 克

搅拌成糊。

4. 用碎肉做皮，包上馅子，做成核桃大小的圆球。

5. 锅内加油烧至六成熟，将包馅的小圆球沾上蛋糊，下锅炸至五成熟捞出，俟油至八成熟时，重下锅炸成金黄色，捞出滗油，淋香油盛盘，盘边摆上椒盐上桌。

### [工艺关键]

1. 猪肉选瘦八肥二的，成菜更加酥软可口。

2. “炸核桃丸子”因主料块小，受热快，必须分两次炸，以避免丸子在热油中炸的时间过长。分两次炸可保持丸子所含的水份，才能做到外焦里嫩。

### [风味特点]

1. 核桃又称胡桃，是世界四大干果之一。原产中近东，汉朝张骞出使西域时带回秦中栽植，以后逐渐遍植全国，胡桃的名子即由此而来。

2. 核桃营养丰富，含脂肪 60%~70%，蛋白质 15%~20%，碳水化合物 10% 左右。此外，还含有许多人体必需的多种矿物质，如钙、磷、铁等，以及多种维生素。吃半公斤核桃，等于喝 475 公斤牛奶，或吃 2.5 公斤鸡蛋。核桃效又著，宋代《开宝本草》载：“食之令人肥健，润肌，黑须发”。现代研究，核桃脂肪，主要成分是亚油酸甘油脂，常食不但不升高胆固醇，还能减少肠道对胆固醇的吸收，很适合动脉硬化、高血压和冠心病人食用。

3. 核桃仁的食用方法很多，其中“兰州核桃丸子”以色金黄、味酥香、外焦里嫩，以及有效的滋补功用而闻名中外。

## 葫芦头

### [主料辅料]

猪大肠 5 付  
桂皮水 100 克  
猪心 1 付  
大香水 100 克  
猪肝 1 付  
花椒水 50 克  
猪肺 1 付  
生糯米 50 克  
菠菜 1500 克  
良姜 50 克  
白熟肉 650 克  
猪腰子 3 对  
干玉兰片 60 克  
猪肚 500 克  
大葱丝 1000 克  
豆腐 1500 克  
拆骨熟肉 1000 克  
干鱿鱼 500 克  
虾米 200 克  
母鸡 1 只  
鸡蛋 500 克  
食盐水 250 克  
花油 250 克  
姜皮水 100 克  
余肉丸 500 克  
苹果 50 克  
干粉 1400 克

### [烹制方法]

1. 将大肠、心、肺、肚用温水洗净沥水，冷水下锅，先用旺火煮开，改温火煮 3 个小时，煮熟后用冷水浸洗。
2. 将肥、瘦肉剔骨，洗净；鸡去毛，除内脏，洗净，冷水下锅，先用旺火烧开，再用温水煮熟（约 4 小时），捞出。
3. 猪肝另用清水煮半小时捞出。
4. 用瘦肉 500 克  
剁成泥，加蛋清 500 克，食盐水、生糯米适量，再加凉水 300 克，搅拌成糊状，余成核桃大小的丸子，浸入开水中。
5. 把大肠、心肺、肚、猪肝等熟品改好刀，腰子切成腰花。
6. 鱿鱼、玉兰片水发，然后改刀备用。
7. 将肉汤、鸡汤每次以一碗或数碗，分别烩上大肠、心、肺、肚、腰、瘦肉、丸子、鱿鱼、玉兰片，配上葱段、面酱、辣子酱上桌食用。

### [工艺关键]

1. 此为汤菜，其汤乳白，故猪肝、猪腰宜另用清水氽好，否则影响汤色。
2. 煮肉料时，先用旺火烧开，始终保持中小火为好，如嫌汤汁过多，可去掉一些，切勿大火冲沸收汁。

### [风味特点]

1. “葫芦头”并非葫芦或白瓠的头，而是猪大肠近肛门处的一小段，此肠形似葫芦，故名“葫芦头”。因其配料、汤白酷似奶油，故又有“奶油葫芦头”的美称。

2. “葫芦头”原出晋北上府一家家庭菜，自晋代传至平凉，流传至今已一千余年。平凉地处陇东，是古都长安西行的交通枢纽，“丝绸之路”必经之地。自古以来，也是陇东经济、文化中心。达官文士经此往来频繁，商贾名厨多有集结，名馔佳肴流传尤多。“葫芦头”传至平凉后，名师高手师承旧法，在实践中不断总结提高，使古菜翻新，在西北地区广为流传，脍炙人口。

3. 岁月流逝，古道犹存，古老的驼队已被现代化交通工具所代替。然而人们对古代东西方交往的历史和那些古馔名肴特别怀念，至今兴趣盎然，因此，“葫芦头”备受推崇，有“西北第一美味”之称。

## 张掖大菜

### [主料辅料]

五花肉 500 克

鸡蛋 2 个

羊肝 半付

水淀粉 50 克

羊肺 半付

香油 15 克

面粉 250 克

食盐 2.5 克

猪油 200 克

酱油 50 克

### [烹制方法]

1. 将五花肉洗净，投入清水锅内煮熟，捞入盆内晾凉，改刀切成长约 6 厘米，厚约 0.3 厘米的薄片，摆为木梳背形，放在大碗两边。

2. 将羊肝、羊肺剁碎成泥，加入葱、蒜末及面粉，浇肉汤，搅拌均匀，然后，卷成圆周 3 厘米的圆条，再改刀切成小段，投入油锅中炸熟后，改切成 0.5 厘米厚的薄片，摆入大碗中间。

3. 将碗摆满后，取肉汤适量，加入食盐和酱油调好味，浇到碗中，上笼蒸约 1 小时，下笼扣入盘内。

4. 将鸡蛋打入碗内，用筷子打发，加入食盐适量，入油锅内摊成薄片，切成细丝，镶在盘子两边。

5. 炒勺置火上，加清汤适量，用水淀粉勾芡、淋香油，浇大盘内即成。

### [工艺关键]

1. 厨师行话曰：“明汁亮芡。”芡汁对本菜有美化作用，一经勾芡，色泽鲜艳的汤汁挂附在主料上，使菜肴增加美色。又因为勾芡后的汤汁变浓，使主料滑润，丰满而不干瘪，并有保温作用。

2. 本菜宜用“跑马芡”技法勾芡。左手持炒勺摇晃，右手拿手勺将芡汁缓缓淋入炒勺内，待芡汁变浓即成。这种勾芡方法，多用于烧、扒、烩、㸆等菜式。

### [风味特点]

1. 本菜因“张掖”地名而得名。张掖地处河西走廊中部，祁连山东北麓，汉为张掖郡治，以“张国臂掖”得名。其地古为通西域的要道，今为宁夏、甘肃、青海、新疆四省区交通枢纽，是河西走廊一块美丽而富饶的绿州。

2. “大菜”者，俗称“杂烩”，“杂”者，言其多也，此菜源说纷纭，概言之有二，一曰：此菜用料狠，刀技奇巧，制作精良，肉、肝、肺流于一盘，色鲜烂香，殊不简单，故称之为“大菜”。二曰：张掖为汉武帝所置古城，北凉沮渠蒙逊建都于此，属地及今兰州所辖皋兰县以西，沮渠蒙逊集匈奴食羊肉之大成，故有“大菜”之名。“张掖大菜”是古丝绸路上脍炙人口的历史名肴。

## 晚霞映牛舌

### [主料辅料]

秦川牛舌 1000 克  
绍酒 10 克  
青蚕豆 10 克  
湿淀粉 15 克  
葱段 10 克  
鸡汤 250 克  
酱油 10 克  
水发玉兰片 25 克  
姜片 10 克  
番茄炒司 50 克  
精盐 2.5 克  
味精 1 克  
白糖 10 克  
熟猪油 150 克

### [烹制方法]

1. 牛舌用沸水烫过，去掉舌上的白膜，用清水漂洗干净。另烧沸水放入牛舌，加葱、姜，煮八成熟捞出。
2. 牛舌切成牡丹花刀片，装在大碗内，加鸡汤、葱、姜、花椒、绍酒、精盐，上笼蒸 1 小时，取出沥于原汁，拣去葱、姜、花椒等料，将牛舌干放盘内。
3. 鲜蚕豆仁用水余熟，用凉水漂凉待用。
4. 砂锅内加熟猪油烧热，放进姜粒、番茄沙司，炒出红油，加两手勺鸡汤，放牛舌、水发玉兰片、绍酒、精盐、味精煨烧，勾“流水芡”，收汁后，淋油出锅装盘，上面撒上蚕豆仁。

### [工艺关键]

1. 牛舌不能煮得过熟，以八成熟为度，否则改刀困难，容易片碎，成形不佳。牛舌切成牡丹花片，舌根置一旁不用。
2. 此为花色菜式，工艺性极强，要求刀工精细，菜形似景。

### [风味特点]

1. 此菜为“长安八景宴”之一。“长安八景宴”是根据唐都长安附近的八个风景点的特征创制的。它选用高蛋白、多维生素、低脂肪、低糖、多果汁的高能原料。在烹饪方法上以“秦肴”风味为基础，味感上以鲜、脆、酥、嫩、香、甜、软绵为标准；造型上则模仿名胜古迹，把典故传说寓于宴席之中。使整个宴席富有诗情画意。人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣融为一体。

2. 唐都长安，即今之西安，位于关中平原中部，南依秦岭，北靠渭水，是一座具有 3000 多年的历史古城，先后有 11 个朝代在这里建都，遗留下丰富多采的名胜古迹。“长安八景”指“华岳仙掌”、“骊山晚照”、“霸柳风雪”、“太白积雪”、“血江流饮”、“雁塔晨钟”、“咸阳古渡”、“草堂烟雾”，漫步探幽，风景绝佳，令人应接不遐。本菜取名于“骊山晚照”的胜迹，选用牛舌烹制而成。牛舌筋绵，味道爽口，色泽红亮，恰似“骊山

晚照红一片”的意境。

## 松子酿方肉

### [主料辅料]

猪肋条肉 1250 克  
梅豆角 100 克  
葱段 10 克  
桂皮 5 克  
精盐 10 克  
绍酒 10 克  
味精 2 克  
肉汤 1500 克  
净松子仁 10 克  
鸡蛋 2 个  
生姜 10 克  
八角 2 个  
酱油 50 克  
白糖 50 克  
湿淀粉 25 克  
植物油 1000 克

### [烹制方法]

1. 在肋条肉中段（方块）用铁叉叉好（皮朝下），放火上将皮烧焦，投入清水中用小刀刮去焦皮，呈金黄色。将方肉里层片取 3/4，切成筷子头小丁，放鸡蛋 2 个，将葱粒、姜粒、精盐、绍酒、湿淀粉、松子仁（斩小粒）合拌成酿子，另将带皮的 1/4 方肉立刀从里层切成 1.2 厘米宽的大象眼块，方肉的外皮保持完整，平放在砧板上。再将酿子倒在里层上，用立刀斩，待酿子和里层肥肉粘合后，将松仁（5 克

）每个切成二截，撒在酿子上压

2. 砂锅上火，放植物油 1000 克

，烧成六成熟，将酿好的方肉，皮朝下放入油锅，炸片刻。待酿子略硬时，将皮子翻上，炸至酿子略透，捞出沥油，肉皮向下放在有竹垫的砂锅内，再放酱油、绍酒、白糖、精盐、八角、桂皮、姜块、葱段、肉汤烧沸，改小火煨烧，直至肉皮全烂。待汁浓胶粘时，将方肉翻在扒盘内。原汁放味精，勾芡收汁，浇在方肉上。另将烧好的梅豆角（不带汁）围在方肉四边，即成。

### [工艺关键]

1. 猪肋条肉要剔去骨，然后再烹制，必需保持肉皮完整，翻扣在扒盘内、成菜美观。

2. 宜勾“二流芡”，用“跑马芡”法，把汤汁、调料下好，再用水淀粉勾芡。淀粉浆要稀稠适度，加粉浆太稠，下锅后易出现粉疙瘩，太稀，则使菜肴的汁液变多，不符合质地要求。

### [风味特点]

1. 此菜原是用山区吃松子长大的猪肉所制。传说，远在明清时代，百姓把山区吃松子长大的猪肉送进京城，做为贡品，京都的御厨为皇帝烹制此菜。后来，因朝廷腐败，民不聊生，百姓反抗上贡，而皇帝仍要吃此肉，厨师们只好改变烹调方法，用松子仁来酿制肋条肉，其味不逊于吃松子长大的猪肉，

故菜名“松子酿方肉”。

2，此菜色泽红润，汁浓味鲜，肥而不腻，芳香异醇，是古都西安地方名菜之一。

## 商芝肉

### [主料辅料]

猪五花肉 500 克  
八角 3 个  
商芝 50 克  
醋 5 克  
摊鸡蛋皮 15 克  
绍酒 15 克  
鸡汤 200 克  
味精 1.5 克  
熟猪油 2000 克  
酱油 10 克  
蜂蜜 15 克  
精盐 1.5 克  
葱 10 克  
麻油 10 克  
姜 5 克

### [烹制方法]

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，趁热用蜂蜜、醋涂抹肉皮。
2. 炒锅内放熟猪油，用旺火烧至八成热，即将肉块皮朝下投入、炸至成金黄色时，捞入凉肉汤锅中泡软，再放在砧板上，切成 10 厘米长、0.7 厘米厚的片，皮仍朝下，茬压茬整齐地装入蒸碗内。
3. 将 5 克大葱切成 3 厘米长的段，另 5 克切成 3 厘米长的斜形片。姜去皮洗净，3 克切成片，1 克切成末。摊鸡蛋皮切成 3 厘米长的象眼片。
4. 商芝入沸水锅中煮软捞出，去掉老茎、杂质，淘洗干净，切成 3 厘米长的段，放入碗中，加酱油 5 克、精盐 1 克、猪油 10 克拌匀，盖在肉片上。另将鸡汤 100 克放入一小碗中，加酱油 5 克、精盐 1 克、绍酒 15 克，搅匀，浇入蒸碗。再放上姜片、葱段、八角，上笼用旺火蒸约半小时后，转用小火继续蒸约 1 个半小时，熟烂后取出，拣去葱、姜、八角，滗去原汁，将肉扣入汤盘。
5. 炒锅放入鸡汤 100 克，加入原汁，用旺火烧沸，下姜末、葱片、味精，用手勺搅匀，投入摊鸡蛋皮，淋麻油浇入汤盘即成。

### [工艺关键]

1. 猪五花肉必须带皮、去骨，烹制后色泽金黄，质地绵润，才不失地道风味。
2. 蒸的时间宁长勿短，成菜软糯，入口稍咀即化，风味始佳。
3. 可先蒸制好商芝肉备用，临上桌时，再蒸热浇汁。

### [风味特点]

1.商芝，又名紫萁，属蕨类，嫩叶可食。西汉初，“四皓”志行高洁，隐居今陕西省内商山，采蕨而食，当地因而称蕨菜为商芝。《本草纲目》谓：“四皓食芝而寿。”故本品有补益、抗衰老的作用。

2.此菜色泽红润，质地软糯，肥而不腻，入口可化，有浓郁的商芝香味，是陕西商县特有的风味菜。

## 光头肉片

### [主料辅料]

猪臀尖肉 200 克

水发木耳 10 克

大葱 25 克

姜末 5 克

湿淀粉 25 克

精盐 2.5 克

绍酒 15 克

味精 1 克

酱油 25 克

菜籽油 250 克

### [烹制方法]

1. 将肉切成 2.5 厘米长、0.5 厘米宽、0.2 厘米厚的薄片，用酱油 10 克、绍酒 5 克、湿淀粉 20 克抓匀浆好。

2. 大葱劈开，切成 2 厘米长的段。木耳个大的撕小。

3. 炒锅内放菜籽油，用旺火烧至七成热，下入肉片，用手勺搅转，使肉片伸展开。待油温升至八成热时，滗去余油，烹入绍酒 10 克

，下葱、姜、酱油、精盐、味精、木耳翻炒均匀，用湿淀粉勾芡，颠翻几下，淋入熟菜籽油 5 克

即成。

### [工艺关键]

1. 最好用猪臀尖肉，肥三瘦七，注意刀工，肉片要求大小厚薄均匀。

2. 旺火热油，依次下料，快速翻拌，断生即好，成菜的特点是脆、嫩、滑。

### [风味特点]

此菜取料单一，滋味醇正，具有陕西菜的独特风格，因不配副料，故名“光头肉片”，是陕西群众普遍喜爱的家庭名肴。

## 清汤里脊

### [主料辅料]

猪里脊肉 200 克  
菠菜 25 克  
水发玉兰片 25 克  
大葱 2.5 克  
姜末 5 克  
精盐 10 克  
鸡清汤 1400 克  
绍酒 10 克  
味精 1 克  
核桃仁 50 克  
香菜 10 克  
紫菜 2 小片  
干淀粉 100 克

### [烹制方法]

1. 将肉除净筋膜，片成 0.5 厘米厚、6 厘米长的大片，平铺在案板上。干淀粉压细，用纱布包住，在肉片两面边抖边捶边擀，捶擀到肉片薄如纸时，切成 3 厘米大的四方片，投入沸水锅中一氽，立即捞出，用凉水漂两次后，在清水中泡 3 分钟捞出，沥去水。
2. 将葱劈开，与香菜均切成 1 厘米长的段。核桃仁用水烫过，去衣切片，泡入水中。玉兰片切成 2.5 厘米长的片。
3. 汤锅内放入鸡汤，用中火烧沸，下里脊片、玉兰片、葱、姜、精盐，烹入绍酒，撇净浮沫，加味精，盛在大碗中，放上核桃仁、紫菜、香菜即成。

### [工艺关键]

1. 肉片加工时，注意保持外形完整，愈薄愈好，照亮透明。
2. 此菜为汤菜，要求出锅后清淳透明，鲜美可口。家庭制法，不必清汤。将鸡冷水下锅，旺火烧开，撇净浮沫，改用中火，使汤保持小开或半开状态，不能鼓大泡。成汤色泽清醇。若热水下锅，鸡有皮很快收缩，内部所含余血不能很快散发出来，而汤水大滚，就会把汤冲浑，成汤色泽不清，并带有血腥味。

### [风味特点]

此菜汤清味鲜，肉嫩爽口，是陕西省三原县夏令风味菜，流传关中一带。

## 伞把排骨

### [主料辅料]

猪里脊肉 300 克  
甜面酱 25 克  
鸡蛋 3 个猪排骨 6 根  
馒头屑 200 克  
干淀粉 50 克  
精盐 1.5 克  
葱段 150 克  
花椒 0.5 克  
花椒盐 2 克  
绍酒 20 克  
菜籽油 1500 克

### [烹制方法]

1. 将肉片切成 6 厘米见方、0.5 厘米厚的大薄片，共 12 片，剞花刀纹，并在肉片正中间用刀尖切一小口，然后放入碗中，用精盐、料酒、花椒渍 2 分钟。

2. 猪排骨截成 10 厘米长的段，逐个用刀将肉刮在排骨的一端约 1/2 处，再用刀尖把肉筋剁断（肉仍要相连），将彩色纸截成 10 厘米长，5 厘米宽的纸条，再按顺长的一半处剪二分宽的纸絮。

3. 鸡蛋打入碗内搅散，加干淀粉、面粉、清水 25 克

调成硬糊，将排骨有肉的一端插入肉片中间，使肉片搭在排骨上，即伞把排骨，然后挂匀硬糊，再粘上馒头屑，排放在盘子内。

4. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，将“伞把排骨”的“把”向上，逐个下锅，炸至皮硬，呈淡黄色时捞出。待油温升至八成热时，再下入油锅，复炸成金黄色时捞出，在伞把末端裹上纸絮，并把“伞把”向外，围放在盘子中，撒上花椒即成，吃时与甜面酱、葱段同时上桌。

### [工艺关键]

1. 蘸上馒头屑的“伞把排骨”，应用手轻轻拍一拍，一则可以将余的馒头屑拍下，二则能使馒头粘附得更牢固，以免炸时脱落。

2. 此菜炸两次的要义：第一次用温油，炸至主料外层凝固，色泽一致；第二次用高温油，将生料炸熟，因主料在热油中停留的时间较短，能减少水分散发，成菜外焦里嫩，十分可口。

### (风味特点)

形同雨伞，外焦里嫩，为佐酒佳肴，是陕西省逸县地区的风味菜。

## 烩肉三鲜

[主料辅料]

猪肥瘦肉 500 克  
羊肉 150 克  
鸡脯肉 100 克  
水粉皮 725 克  
精盐 7.5 克  
八角 7 个  
葱花 1.5 克  
湿淀粉 60 克  
肉汤 250 克  
芝麻油 25 克  
水发黄花菜 75 克  
水发木耳 50 克  
土豆 50 克  
香菜末 25 克  
鸡蛋 3 个  
五香粉 2.5 克  
葱段 12.5 克  
姜末 6.5 克  
姜片 5 克  
鸡清汤 500 克  
熟猪油 1000 克

[烹制方法]

1. 锅内放入清水 1500 克

，下肥猪肉 250 克和羊肉、鸡脯肉，用旺火烧沸，先撇去浮沫，再加精盐 5 克

、八角 5 个，改用小火煮至七成熟捞出。将肥猪肉下人“红锅”（猪肉上色用的卤汁锅），焖至色成金黄时取出，入油锅炸成焦皮肉，然后与羊肉、鸡肉都切成 5 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片。水粉皮切成 1 厘米宽、15 厘米长的条。

2. 将瘦猪肉 50 克

切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的块，盛在碗内，打入鸡蛋拌匀，加湿淀粉 15 克

、精盐 0.5 克、五香粉 1.5 克，抓匀挂糊，入油锅炸至色变黄时，成为酥肉。再将土豆片入油锅炸至呈金黄色时捞出。

3. 将瘦猪肉 200 克

剁成肉泥，放人碗中，磕入鸡蛋一个，加湿淀粉 50 克、精盐 3.5 克、五香粉 1.5 克

、葱花 1.5 克、姜末 1.5 克，搅成肉馅，分别制成蒸丸子、炸丸子、眉梢丸子（状似眉梢）、佛手卷（状似佛手）各 10 个。

4. 将酥肉、肥猪肉同装入一个蒸碗中，加入肉汤 150 克

、精盐 2 克、酱油 6.5 克、葱段 7.5 克、姜 1 克、八角 1 个，都上笼用旺火蒸约 1.5 小时取出，拣去葱、姜、八角，滗去原汁。

5. 炒锅内放入鸡清汤，用中火烧沸，下水粉皮、肥肉片、羊肉、鸡肉、酥肉、炸丸子、蒸丸子、眉梢丸子、佛手卷、土豆片，加精盐 5 克

、酱油 10 克、胡椒粉 5 克、姜末 5 克，汤沸后，撇去浮沫，放入味精、木耳、黄花菜搅匀，盛入汤碗，撤上香菜、葱花，淋入芝麻油即成。

#### [工艺关键]

1. 眉梢丸子，又称刀尖丸子，将制好的肉泥用刀尖在手掌上反复刮抹，直至成约 3 厘米长的三棱形时入油锅炸制而成，因状似眉梢，且系用刀尖抹制成形，故名。

2. 佛手卷制法，将一个半鸡蛋打入碗内，加湿淀粉 5 克

搅成蛋粉糊，在炒锅内摊成鸡蛋皮两张，再加鸡蛋皮各切成两片，分别放上肉馅，卷起，用手轻轻压成 3 厘米长、0.5 厘米厚的长片，再用刀切成 2 厘米宽的段，然后从中间连而不断地切 3 刀，再用手指将连刀的一端捏一下，入油锅炸至呈金黄色。

3. 此菜虽曰“烩”，但不勾芡，汤清实惠为其特点。

#### [风味特点]

1. 此菜以猪、羊、鸡 3 种原料烹制，鲜肥醇郁，具有典型的西北风味，在其它菜系中尚不多见。

2. 除猪、羊、鸡外，并配以各种丸子，先蒸后烩，味更浓厚，主料突出，汤清见底，原为陕西省榆林县风味名菜。

## 老童家腊羊肉

### [主料辅料]

带骨羊肉 750 克

葱 20 克

姜 20 克

盐 50 克

大茴香 5 克

桂元 1 克

料酒 50 克

花椒 1.5 克

草果 0.5 克

芒硝 1 克

### [烹制方法]

1. 将羊肉洗净改刀，放入容器内码好，加水浸过羊肉，再加盐腌制；数天后（冬季约 6~7 天，夏季约 1~2 天），肉色发红，盐水起涎丝，表明肉已腌成。

2. 先用清水一锅（浸过肉即可），放入拆下的羊骨，加盐、料酒、葱、姜、香料（大茴香、花椒、桂元、草果用布包好）、芒硝，熬成卤（约 24 小时），再下入羊肉；小火焖煮 3 小时左右即可熟透。

3. 先撇去浮油，将火压灭，焖约半小时，方可捞肉。

4. 将制好的肉切成片，装盘即可。

### [工艺关键]

1. 在腌肉的过程中，容器要放在适当地方，冬季要在温暖处，夏季放在阴凉处。

2. 待羊肉熟透后，须在汤内焖约半小时，目的是使其入味。

3. 在捞肉时，要用原汤冲洗肉面，目的是为了去其杂质，使其色泽油润。

4. 此卤汤，经过加热，撇去浮油，晾凉还可再用。

5. 如果不用清水用老汤，须在老汤内加上述香料的一半。

### [风味特点]

老童家腊羊肉，是西安著名风味产品，已有二百多年历史。相传清慈禧逃西安时曾品尝，并由书法家邢庭维手书“辇止坡”金字牌匾一块。该菜选料考究（一般选用整羊），加工精细。制出的成品色泽油润，红白分明，气味香醇，无羊膻气，肉质酥松。

## 三原白封肉

### [主料辅料]

猪肋条肉 500 克  
猪蹄 300 克  
葱 50 克  
姜 20 克  
精盐 20 克  
料酒 30 克  
豆寇 2 克  
桂皮 10 克  
小茴香 20 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉洗净，切成长方块，放入沸水锅中煮至三成熟，捞出洗净。将猪蹄洗净，放入锅中煮至肉皮变色后捞出，先进行拔毛除垢处理，直至肉皮白净，然后将猪蹄纵向劈开。将小茴香放一碗内，冲入沸水，加盖待用。

#### 2. 锅中倒入清水(1000克)

)。先将猪蹄皮面朝下放在锅底，再把肉块皮面向上，放在猪蹄上，用旺火烧开。1小时后，撇去浮沫，加葱、姜、(拍松)、桂皮、豆寇、料酒，改用小火焖煮。2小时后，将肉翻身，使皮向下，加精盐。继续焖煮，直至肉和猪蹄可以用筷子扎透时将肉块捞出，皮朝下，整齐地摆在小搪瓷盘中，用刀在肉块上划几道刀纹(以使肉汤灌入)。然后将猪蹄捞出，拆去骨头，重入锅内，继续用小火焖煮30分钟，至汤汁浓白发粘时，倒入已泡好的小茴香水，搅匀，撇去浮油，将肉汤过滤，倒入盘内以浸过肉块2~3分为宜，然后用白麻纸吸去上面的油脂。待其凝结后，即可改刀装盘。

### [工艺关键]

在焖煮的过程中，要保持小火，不能大开，以免汤汁浑浊不清。

### [风味特点]

肉色洁白，汤冻明亮，肥而不腻，瘦而不柴，其味芳香，是陕西三原地方名菜。

## 封肉

### [主料辅料]

猪前夹肋肉 500 克

猪皮 150 克

姜 25 克

葱 100 克

精盐 5 克

甜面酱 50 克

料酒 25 克

大茴香 2.5 克

小茴香 2.5 克

桂皮 5 克

花椒 5 克

香油 25 克

胡椒 0.5 克

火硝 1 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉洗净剁成方块，用精盐、火硝遍搓均匀，放一盆内腌 2 小时，  
猪皮刮洗干净。

2. 将葱、姜择洗干净，葱切成 6.6 厘米段，姜切成厚片。

3. 将肉块。猪皮用沸水氽一下，捞出放一盆内，加葱段、姜片、精盐、  
料酒、胡椒粉、香料（桂皮、大茴香、小茴香、花椒用布包好），略加生水，  
上笼用中火蒸 1 小时。

4. 将蒸好的肉取出，切成厚片，置于大碗内，拣去猪皮。再将汤汁过滤，  
倒入碗内，晾凉使其凝固。

5. 将肉扣入盘中，用刀轻划数刀。与葱段、甜面酱（用香油搅匀）各装  
两个小碟上席。

### [工艺关键]

将猪肉块用盐搓好、搓匀、腌透，使其入味。

### [风味特点]

此为西北冷肴名碟，酒楼、家宴皆常制作，备受大众欢迎。色味俱佳，  
软嫩爽口，是佐酒佳品。

## 陇西腊羊肉

### [主料辅料]

带骨羊肉 15 千克

姜 250 克

桂子 50 克

桂皮 50 克

丁香 40 克

草果 100 克

红曲米 10 克

精盐 40 克

香油 25 克

料酒 50 克

### [烹制方法]

1. 取一小锅，加少量清水，将红曲米放入小锅内，用小火烧开，待红曲米溶化后，熄火放凉。

2. 将羊肉剁成块，刮洗干净，沥干水份，将熬好的红曲水，擦抹在肉上，然后放入锅内，加清水（以没过肉为宜）、精盐、料酒、姜（拍松）、香料（草果、桂皮、桂子、花椒、丁香用布包好），用旺火烧开后改用小火焖煮，待肉烂后，捞出，沥干水份，抽去骨头，在肉皮上抹香油，放凉后，改刀装盘；即可上桌。

### [工艺关键]

大火烧开后，要改用小火焖煮，以免将肉煮散。

### [风味特点]

“陇西腊羊肉”，实为“卤”羊肉，是甘肃省历史悠久的传统佳肴。据传唐代诗人李贺，自幼聪明好学，7岁时就会吟诗作赋。当时大文豪韩愈和皇甫湜都不相信，有一天韩、皇二人相约骑马来到李贺家，李贺的爸爸把儿子唤出来，当面试笔，7岁的李贺很快写出一首叫《高轩过》的诗来，二人看了大为吃惊；赞叹不已。韩愈把李贺抱到马上，带回自己家中去玩。从此，李贺的名声越来越大，远近闻名。但遭遇坎坷，而又呕心沥血地吟诗作赋，严重地损害了身心健康。因而在27岁风华正茂时早卒，这使夫人郑氏悲痛欲绝。一夜郑氏梦李贺来说：“我今为神仙宫的人，夫人莫要怀念，只希吉日供陇西腊羊肉一食，则愿足矣”。李贺常自称陇西人，对家乡特产感情如此之深，亦可见陇西腊羊肉之鲜美、诱人。

## 樊记腊汁肉

### [主料辅料]

猪硬肋（带皮）500 克  
料酒 20 克  
葱 50 克  
姜 20 克  
精盐 25 克  
冰糖 10 克  
酱油 60 克  
大茴香 5 克  
草果 5 克  
砂仁 5 克  
荜拔 5 克  
桂皮 5 克  
丁香 5 克  
良姜 5 克  
花椒 5 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉横纵切成 7 厘米宽的长条，洗净，沥干水分。
2. 先将水倒入锅内（以没过肉为宜），放入猪肉，皮朝上，加香料（大茴香、桂皮、草果、砂仁、丁香、良姜、荜拔、花椒用布袋装好扎紧口）、葱、姜、盐、酱油、黄油，肉上压铁算子，使肉全部浸入汤内，然后用旺火烧开，转小火慢煮，约 2 小时后，下冰糖，把肉翻身，继续用小火慢煮 2~3 小时即成。

### [工艺关键]

慢煮时，保持小开，不能翻浪，以保证汤不浑浊，成品完整。

### [风味特点]

“腊汁肉”是西安著名风味菜肴，已有 60 多年历史。本地人有，“肥肉吃了不腻口，瘦肉元渣满含油，不用牙咬肉自烂，食后浓香久不散”的赞颂，流传远近，遐迩闻名。

## 冻羊膏

### [主料辅料]

羊肉 500 克  
猪皮 150 克  
香菜 10 克  
葱 20 克  
姜 10 克  
精盐 3 克  
料酒 50 克  
酱油 25 克  
醋 13 克  
胡椒 0.5 克  
白糖 8 克  
甘草 5 克  
花椒 4 克  
大茴香 1 克  
香油 25 克  
小茴香 1 克

### [烹制方法]

1. 将羊肉洗净，剁成 3 厘米块，用清水冲洗掉血液，再用沸水氽透，沥干水分。猪皮洗净，葱、姜、香菜择洗干净，切成段和米分散。
2. 将羊肉放置锅内，加猪皮、葱、姜段、甘草、大小茴香、花椒（用布包好），放清水 750 克，先用大火烧沸，撇去浮沫，再加精盐、白糖、料酒、胡椒，加盖，改用小火，焖煮熟透。
3. 将羊肉捞出（拣去猪皮、葱、姜、香料）放入搪瓷盘内，再将汤汁过滤，倒入盘内以淹没肉块为度。冷冻凝固成膏。
4. 先将羊膏切成片，放入盘内调和成汁，浇在盘上即成。

### [工艺关键]

在焖煮时，要不断撇去浮沫，保持小开，不能翻浪，以免汤汁浑浊不清。

### [风味特点]

此为西北冷菜名肴，晶莹滑润，芳香适口，夏令应时，佐酒最佳。

## 温拌腰丝

### [主料辅料]

猪腰子 150 克  
粉丝 250 克  
木耳 15 克  
精盐 2.5 克  
香油 25 克  
酱油 15 克  
醋 10 克  
料酒 10 克  
姜 2.5 克  
蒜 5 克  
白胡椒粉 2 克  
窝笋 2.5 克  
花椒 0.5 克

### [烹制方法]

1. 将腰子撕去皮膜，用刀从中部片成两片，除净腰臊；然后再片成 0.2 厘米厚的薄片，顺着腰身的长度切成细丝。将木耳用水发好，择去杂质，窝笋去皮洗净各切成细丝；粉丝发好切 25 厘米长的段；姜、蒜各切成末。

2. 将腰丝放入沸水中，待其伸展开，颜色变白时立即捞出，沥干水份，放一容器内，加盐 12 克

、料酒 5 克、酱油 5 克拌匀。将木耳丝、窝笋丝、粉丝用沸水氽过，装入另一容器内，加盐、料酒、酱油、醋，搅拌均匀，装在盘内，把拌好的腰丝盖在上面，然后放蒜末、姜末、胡椒粉。

3. 炒锅置火上，加香油，烧至九成热时投入花椒，待其发黑，捞弃花椒，立即泼在蒜末上即成。

### [工艺关键]

腰丝不要汆的太老，以免失去脆感。

### [风味特点]

温拌，是陕西菜独有技法，它改变了拌菜必“凉”的成规，使人耳目一新。成品不但风味特殊，且温馨暖齿，某些牙病患者也可大胆品尝。“温拌腰丝”以猪腰为主料。祖国医学认为猪腰有“理肾气，通膀胱，暖腰膝，治耳聋”，“补虚，壮阳，消食滞，防冷痢，止消渴”的功效。此菜是西安饭庄的看家菜，腰丝脆嫩，鲜香爽口，既是佐酒佳肴，又收补益之功。中国名菜秦陇风味

## 金针炖鸭子

### [主料辅料]

鸭子 1 只  
黄花菜 75 克  
香葱段 10 克  
鲜姜末 5 克  
花椒粉 10 克  
大香粉 5 克  
白糖 10 克  
熟猪油 50 克  
蒜瓣 50 克  
酱油 10 克  
胡椒 1 克  
食盐 7.5 克  
香油 25 克  
料酒 25 克  
水淀粉 25 克

### [烹制方法]

1. 将黄花菜用水泡透洗净，切成 3 厘米的段，扎成五根一把的小捆，入油锅炸后，直立装人大盘四周。

2. 将鸭子宰杀去毛，除去内脏，用清水漂洗干净，先入沸水中煮四成熟捞出，抹上酱油，再下六七成熟油锅内炸过，捞在大盘内拆骨。骨垫在装黄花菜的大盘底下，肉装在大盘中间。另用一个碗，装入煮鸭子的原汤 500 克，用葱段、姜末、花椒粉、大香粉、酱油、料酒、胡椒粉、白糖、食盐兑成汤汁浇在鸭肉上，上笼蒸约 3 小时，下笼扣圆盘内。

3. 炒勺置火上烧热，投入熟猪油 50 克

，剩余的葱、姜和蒜炝锅，再加入鸭子汤烧沸，用水淀粉勾芡，淋香油，浇大盘内，上桌食用。

### [工艺关键]

1. 此菜汤汁较多，宜勾“未汤芡”，要求芡汁稀而透明。

2. 若整鸭脱骨，造型美观，技高一筹，是国家二级厨师考试的基本功之一。

3. 整鸭脱骨的方法是：将鸭去毛洗净，不开膛，在颈部直拉一刀，近头部横刀切断，在左右两翼（先左后右）拉开翼关节骨，在节骨末端，圆拉一刀，使骨肉分离，顺上肢将肉脱下，再在胸部两边拉一刀现出胸骨，切离背部根膜，顺脱至大腿上关节骨，将左右腿翻向上，左手食、拇指拿着两腿，用刀轻轻捶下，直至脊骨尾端切断，脱出原只鸭壳。继续在大腿骨横刮一刀，顺着小腿骨将肉脱下，至膝前横刀切断。左右腿去法相同，最后原只鸭翻转，去掉鸭尾酥，斩嘴留舌。检查原只鸭有无穿孔，刀口超过翼膊则不合格。

### [风味特点]

1. 黄花菜，因其花蕾色泽金黄，形似针状，又名“金针菜”，古名“忘忧草”、“萱草”。明朝大医学家李时珍在《本草纲目》中云：“萱草一名

忘忧，萱本作援，谖忘也。”萱草亦可作为观赏花，北宋大诗人苏东坡的《萱草诗》曰：“萱草虽微花，孤秀能自拔，亭亭乱叶中，一一芳心插。”人菜味道鲜美，营养价值高，常用作产妇或病后初愈者之滋补佳品。

2. 金针菜在我国南北皆有，以西北产量最多。甘肃庆阳所产品质之佳雄居全国榜首，畅销国内外，有“大菜”之誉。“大菜”者，上席之物，非同一般“小菜”。旧时为讨吉利，常与“发菜”共同谐音为“金增、发财”，尤为商贾餐桌不可缺少。

3. “金针炖鸭子”是用庆阳黄花菜和鸭子炖制而成。成菜后色泽金黄，清香味鲜，可谓陇东名馔中的佼佼者。食客纷誉，久负盛名。

## 葫芦鸡

### [主料辅料]

肥母鸡 1只  
酱油 100克  
葱段 15克  
绍酒 25克  
姜块 10克  
精盐 10克  
桂皮 7.5克  
花椒盐 25克  
八角 4个  
肉汤 1500克  
菜籽油 1500克

### [烹制方法]

1. 将鸡粗加工后洗净，放水中漂30分钟，除净血污，剁去脚爪，然后投入沸水锅中煮约30分钟。取出后，割断腿骨上的筋，放入蒸盆，注入肉汤，以淹没鸡身为度，加入绍酒、酱油、精盐，将葱、姜、桂皮、八角放鸡肉上，入笼用旺火蒸约2小时取出，捡去葱、姜、桂皮和八角，沥于水，顺脊椎骨将鸡剖开。

2. 炒锅放入菜籽油，用旺火烧至八成热。将鸡背向下推入锅内，用手勺拨动，炸至金黄色时，捞入漏勺内沥油。将鸡的胸部向上，用手掬拢，呈葫芦形，放入扒盘。上桌时另带花椒盐小碟。

### [工艺关键]

1. 炸鸡前，应刺破眼睛，沥干水分，防止入油爆炸。  
2. 炸鸡时，开始用热油炸，以保持主料的完整形态。中途改用温油炸，以使油逐渐渗入主料内，炸成外焦里嫩。

### [风味特点]

1. 据《酉阳杂俎》记载：葫芦鸡创始于唐礼部尚书韦涉的家厨。韦陟穷奢极欲，对膳食极为讲究，命家厨烹制酥嫩的鸡肉。第一个厨师采用先煮后油炸，韦陟尝后，嫌肉质太老，命家丁将这个厨师鞭打五十致死；第二个厨师采用先煮后蒸，再油炸的方法，鸡虽酥嫩，但鸡肉脱骨成碎块，韦陟嫌不成形，便将这个厨师活活打死；第三个厨师吸取前二者的经验教训，把鸡捆扎起来，而后烹制形如葫芦，香醇酥嫩，颇得韦陟赏识。后来人们就把这样烹制的鸡称为“葫芦鸡”，一直流传至今。

2. “葫芦鸡”历史悠久，已流传千年以上，号称长安第一味。色泽金黄，形似葫芦，皮酥肉嫩，香烂味醇，此品不但广泛流传于西北一带，神州大地，南北皆有。

## 箸头春

### [主料辅料]

鹌鹑 10 只  
葱白 15 克  
花生油 500 克  
生姜 15 克  
香菜 50 克  
料酒 10 克  
辣酱油 10 克  
蒜瓣 15 克  
番茄汁 100 克  
胡椒粉 1 克  
酱油 25 克  
食盐 15 克

### [烹制方法]

1. 将鹌鹑煺毛，开膛，取出内脏，洗净沥干水分。撒上酱油、料酒，稍加搓揉放入盘内，腌浸半小时左右。
2. 锅坐火上，烧热倒入花生油。俟油温升高后，投入腌浸好的鹌鹑，炸至金黄色，捞出沥油。
3. 原锅上火，放入鹌鹑，加调料烧开，移至微火焖酥。
4. 另用炒锅，放入花生油，用旺火升高油温，即放入已酥的鹌鹑，炸透装盘，浇上番茄汁、辣酱油等调好的稀汁即成。

### [工艺关键]

1. 鹌鹑不挂糊，不拍粉，表面没有保护层，要将其炸得鲜嫩可口，需准确地掌握油温。
2. 鹌鹑形体较小，应该用热油炸两次。因主料块小，传热快，如长时间用热油炸，失去水分就多，易老而不嫩，用热油炸两次，则容易达到外焦里嫩的效果。

### [风味特点]

1. “箸头春”乃唐代名菜，亦称“炙活鹌子”。据《唐代丛书》记载：韦巨源官拜尚书令左仆射时，向唐中宗敬献“烧尾宴”，菜品计 58 种之多，“箸头春”被视为“奇异者”之一。
2. “烧尾宴”是唐朝大臣升官时向皇帝敬献的宴席。据《辨物小志》记载：“唐自中宗朝，大臣拜官，例献食于天子，名曰‘烧尾’。”“烧尾宴”典出“鱼跃龙门”。相传，远古时代，每逢春季，黄河下游鲤鱼逆流而上，到了“龙门”，遇惊涛骇浪，而改游为跃，飞出水面，继续前进。此时激流，云雨随之，天火自后其尾。几经春秋，有佼佼者跃飞而上，战胜了惊涛骇浪，就由鱼变成龙。旧时称皇帝为“真龙天子”，唐之大臣向皇帝进宴为“烧尾”，意在取宠天子，前程远大。
3. “箸头春”色泽红润，箸触即烂，食兴大发，如春意盎然，外焦里嫩，酥脆鲜香，箸触即烂，故名“箸头春”。西安仿唐宫廷菜，亦收载此品。但与本书制作工艺，略有区别。

## 炸野鸡卷

### [主料辅料]

野鸡脯肉 100 克  
猪网油 250 克  
鸡蛋清 3 个  
淀粉 40 克  
葱 20 克  
香油 20 克  
料酒 5 克  
椒盐 15 克  
面粉 10 克  
腌韭菜 5 根  
白糖 2 克  
植物油 500 克  
生姜 2 克  
食盐 2.5 克  
面酱 15 克

### [烹制方法]

1. 将野鸡脯肉洗净，切成细丝。葱 5 克  
切成丝，15 克切成葱段。生姜切成丝。网油洗净，晾干水分。韭菜洗净，面酱加白糖搅匀。鸡蛋清用竹筷打成泡沫状，加面粉 10 克  
和淀粉 15 克搅匀，制成蛋泡糊。25 克淀粉加少许水制成糊。
2. 鸡肉丝放碗内加盐、料酒、葱、姜丝、香油 5 克  
拌匀。网油铺在砧墩上，抹淀粉糊，将鸡丝放在网油一边，顺长摆成一条，中间放 1 根腌韭菜，卷成 4 分粗的卷，如此卷完，上笼蒸透取出。
3. 锅内加油烧至四成热，将野鸡卷挂上蛋泡糊下锅，炸至外部凝固捞出。  
待油温升至六成热时，重炸野鸡卷至金黄色，捞出沥油切成 3 厘米长的段，立放盘内，淋香油即成。另带葱、面酱、椒盐而食。

### [工艺关键]

1. 蛋泡糊，又称雪衣糊。把蛋清抽打至硬稠，以能立住筷子为度，然后再加淀粉、面粉调合而成。配料比例一般是 1 个蛋清加面粉 15 克  
。荤素菜肴均可使用蛋泡糊，挂这种糊的菜肴，经炸制后雪白如霜，涨发饱满而松软。

2. 蛋泡糊本身膨胀性很大，故鸡卷挂糊要厚薄适当，挂糊太厚则主料膨胀过大过厚，挂糊太薄，则不酥松。

3. 鸡卷挂糊下油锅炸时，须待糊定型时方可用手勺不停地推动、翻转，以免炸出双色来。鸡卷炸透之后，捞出热油重炸一次，才能使其外酥松，里脆嫩，颜色一致。

### [风味特点]

1. “炸野鸡卷”始于黄諫旧居“黄家园”，色泽金黄，外酥里嫩，风味特别，流传市肆，遂为兰州名肴。
2. 黄諼，兰州人，曾任翰林院侍读学士，著有《经书集解》和《兰坡集》，

是明代陇上知名学者。黄諫及第前，多在黄家楼（今兰州中央广场东侧）读书，曾收留一胡姓女子为妾。胡才貌出众，善烹饪，深得黄諫宠爱及近邻称赞，呼为“胡姐姐”。不幸胡氏早歿，葬于华林寺后，当地农民把这坟称为“姐姐沟”。相传，胡氏歿后，諫常思之，一日梦胡氏烹野鸡卷，味香扑鼻，风味绝佳。梦醒，諫步至“姐姐沟”胡氏墓前，遂见一狐狸逐野鸡，疑之为狐仙。狐去，諫得鸡，家厨照諫所述而烹，果然外酥里嫩，风味特别，流传市肆，名曰“炸野鸡卷”。

## 西凤茶鸽蛋

### [ 主料辅料 ]

鸽蛋 50 克  
西凤酒 35 克  
龙井茶叶 25 克  
葱 25 克  
姜 25 克  
陈皮 10 克  
花椒 2.5 克  
小茴香 2.5 克  
酱油 50 克  
味精 10 克  
盐 10 克  
糖 10 克

### [ 烹制方法 ]

1. 取一铁锅，锅底用铁算子垫好，先将鸽蛋洗净后，放入锅内，加盐、味精、糖、茶叶（用布袋装好）、葱、姜、陈皮、花椒、酱油、西凤酒，然后再将水加满（浸过鸽蛋为宜），用旺火烧开后，改用小火煮约 20 分钟。

2. 将鸽蛋取出，放入汤盘内，滤出原汁，浸上即可。

### [ 工艺关键 ]

旺火烧开后，改用小火慢煮，以免煮破鸽蛋。

### [ 风味特点 ]

色泽酱红，鸽蛋软嫩，清淡爽口。

## 三皮丝

### [主料辅料]

鸡皮 75 克  
猪皮 100 克  
海蜇皮 75 克  
鸡肉 75 克  
酱肘花 100 克  
葱 15 克  
香油 2.5 克  
花椒油 25 克  
芝麻酱 10 克  
精盐 3 克  
酱油 10 克  
醋 15 克

### [烹制方法]

1. 海蜇皮先用清水浸泡，洗去沙后，撕去血膜，用水洗净，切成块，用七成热水烫一下，捞出，用冷水泡至脆嫩无腥味即成。
2. 将鸡皮、猪皮、鸡肉，分别放入锅中煮熟捞出。猪皮片成薄片，连同鸡皮、海蜇皮分别切成 5 厘米长的细丝。选好带皮的酱肘花，将皮片成薄片，连同精瘦部分及鸡肉分别切成细丝，作装盘垫底菜。
3. 将葱切成丝，放入碗内，浇上热花椒油，再放入鸡肉丝、时花丝加盐、酱油、醋搅拌均匀。放入盘中，摆成三角形，然后将鸡皮丝、海蜇皮丝、猪皮丝分别覆盖在时花丝和鸡肉丝上面。
4. 将芝麻酱加盐，用香油搅拌融合，浇在三丝上即成。

### [工艺关键]

1. 鸡皮、鸡肉煮的不要太老。
2. 要先将热花椒油浇在葱丝上面以后，再放鸡肉丝和时花丝，目的是为了让其香味浓郁。

### [风味特点]

1. “三皮丝”是由唐代韦巨源《烧尾宴》食单中的“羊皮花丝”演变而来的一道长安古菜。此菜皮脆肉嫩，清爽利口，风味独特。
2. 在《烧尾宴》食帐中，“羊皮花丝”条下只有“长及寸”三个字，没有记载烹制方法。相传此菜原称“剥豹皮”，是唐代京城长安厨师为发泄对王旭、李嵩、李较的不满而创制的。王旭为中唐时左台侍御史，李嵩、李较为监察御史。这三人贪赃枉法，作恶多端，长安人民百姓愤恨之极，时称王旭为“黑豹”，李嵩为“赤黧豹”，李较为“白额豹”。长安有个姓吕的厨师，将乌鸡皮、海蜇皮、猪皮三种不同颜色的皮制菜佐酒，意为活剥“三豹”皮，以发泄其对“三豹”的不满。一日午刻，有文士两人，前来饮酒，见此菜黑、红、白三色分明，不解其意，便召来厨师询问。答曰：“此菜是我创，叫‘剥豹皮’”。两人相对而笑。从此“剥豹皮”便流传开来。不久姓吕的厨师被小人告密，惨遭“三豹”杀害，但他创制的这款菜却传遍京城。为怀念这位厨师，有个酒店将“剥豹皮”改名为“三皮丝”继续经营，就这样，“三皮丝”流传西安，遍及西北，成为秦陇风味名肴。

## 清蒸鸡

### [主料辅料]

母鸡一只 1000 克

水发木耳 15 克

水发兰片 25 克

绿菠菜叶 15 克

香菜 25 克

料酒 25 克

香油 10 克

食盐 10 克

葱节 25 克

生姜片 10 克

花椒 10 粒

味精 2 克

### [烹制方法]

1. 将鸡宰杀煺毛，顺肚剖开，除去内脏，洗净，放开水锅内淖透捞出，用清水洗去血污。鸡脯朝下，除去鸡骨，再按鸡形摆放蒸盆内。然后将大腿垫装盆内，加盐、葱段、姜片，添清汤淹过鸡，把花椒打包放入盆内，上笼蒸烂取出。滗汤入锅拣去葱、姜，翻扣在汤碗内，整理好鸡形。菠菜洗净，香菜摘洗干净，切成 2 厘米长的段。

2. 锅置火上将鸡汤烧开，撇去浮沫，加盐、味精、菠菜、料酒烧开，浇在鸡盆内，滴香油拼香菜即成。

### [工艺关键]

选用当年肥嫩母鸡，辅康县黑木耳，大火气足，蒸约 2 小时，肉美汁鲜，大快朵颐。

### [风味特点]

1. 我国是世界上最早养鸡的国家之一。郭沫若《中国古代社会研究》：“鸡在六畜中，应是最先为人所畜用之物。在东周战国时期，已设立“鸡人官”，专司祭祀。吴国国王夫差在江苏吴县曾说三个周围十多里的城，专门养鸡；越王勾践也曾大量养鸡；秦汉时期，在长江下游已经出鸡种。公鸡阉割术，从汉代的华佗已开始应用。人工孵化雏鸡，我国也是最早的国家之一。清代美食家大诗人袁枚说：“鸡功最巨，诸菜赖之”。中餐厨师无鸡为原料，寸步难行。

2. 我国以鸡入馔的历史极久。战国时，楚怀王听信靳尚等人的谗言，放逐屈原。后来，楚怀王被张仪骗到秦国，身死异国。屈原闻讯后，作《招魂》吊楚王。《招魂》中写了许多楚国的风物，以引亡魂的思乡之情，寄托诗人爱国忧国的思想情感。其中说到楚国珍美的食品“露鸡”。“露鸡”，有说是“卤鸡”，即烧卤面食；有说“烧鸡”，不浇卤而食，众说纷坛，但说明在战国时期鸡的烹制技术已相当高超了。“蒸鸡”，始见于宋。南宋著名爱国诗人陆游《饭罢戏作》曰：“蒸鸡最知名，美不数鱼蟹”，赞美之词溢于言表。陆游是一位不亚于苏轼的美食家，烹饪在他的诗中，咏吟饮食菜肴者足有百首之多。在他笔下，“蒸鸡”竟使鱼蟹逊色，当然鲜美之极。

3. 此菜选用肥嫩母鸡，辅以有名的康县黑木耳，清雅鲜嫩，香醇爽口，

与他方迥异，为陇南名肴。

## 三套鸭

### [主料辅料]

肥光鸭 1只 2500克  
野光鸭 1只 750克  
水发冬菇 50克  
光鸽 1只 250克  
笋片 10克  
熟火腿片 150克  
食盐 10克  
绍酒 100克  
葱结 10克  
姜块 5克

### [烹制方法]

1.用刀从光鸭宰口处将颈骨斩断，在颈与翅膀相连处划一刀，划破鸭皮，抽出颈骨，用手翻开鸭皮，边翻边用刀割开，使骨肉分离，一直割到大腿末端，斩断骱骨，后去腿骨，切去鸭臊，再将鸭皮翻转，恢复原状。肝去胆，腕去皮污，和鸭一起洗净，同入沸水锅焯后洗净。

2.野鸭与鸽用上述方法整体出骨，再洗净。  
3.将鸽子由野鸭刀口处套入野鸭腹内，并将冬菇 10克、火腿片 50克、笋片 50克填入野鸭腹腔之内，再将野鸭由鸭子刀口处套入家鸭腹内，并在鸭腹中填入冬菇 15克，火腿片 50克，笋片 50克，将光鸭刀口合好成套鸭，放入沸水锅略烫一下。

4.套鸭腹朝下，和腕肝放入有竹垫的砂锅内，加姜块、葱结、绍酒，放满清水，上中火烧沸，撇去浮沫，上盖圆盘，加盖，移小火焖 3 小时左右，待烂时离火，将套鸭翻身，胸脯朝上，去葱结、姜、竹垫，捞出肫肝，切成片，与余下的冬菇、火腿片、笋片一起铺在鸭身上，加盐，再上小火焖半小时左右即成。

### [工艺关键]

1.此为工艺菜，禽出骨，不可破皮，连环相套，注意形整，美观。

2.此菜重火功，大火烧开，小火慢炖，酥烂粑软，方成美味。

### [风味特点]

1.《礼记·内则》记载：“弗食舒凫翠”，这是说不食鸭尾臊。在长沙出土的“马王堆”一号墓的遗骨里，考古学家找到了鸭骨。在汉墓的葬器里，常常看到，楼阁下的池子里，有家鸭遨游，水里配有鱼鳖。这说明，我国在两千多年前不仅饲养家鸭，在宫廷膳食中，用鸭制的菜肴已十分讲究。“三套鸭”，用家鸭、野鸭、菜鸽整料出骨，套制而成。三禽相会，技艺高超，制作新奇。此菜最初出现在扬州。清朝乾、嘉之后，传到山东济宁、济南等地，后及北方一些城镇，今为大西北鸭馔名肴。

2.“三套鸭”外用老雄鸭。“诸禽尚雌，而鸭独尚雄，诸禽贵幼，而鸭独贵长。”养生家有言：“烂煮老雄鸭，功效比参芪。”是说吃老雄鸭其功效之大比得上吃人参、黄芪，可见营养价值之高。野鸭味美，为食中佳品；

鸽肉不仅好吃，具能调精益气，亦是席上珍味。俗语说：“宁吃飞禽一两，不吃走兽半斤。”三禽合食，鲜中加鲜，美上加美，其味殊绝，美不能言。

3.此为冬令时菜，连砂锅上席。家鸭肉肥，野鸭肉瘦，鸽肉细嫩套蒸成菜，汤汁清鲜，多味复合，相得益彰。由外层吃向里层，大有越吃越嫩，越吃越鲜，层出不穷之妙。

## 八宝鸳鸯鸽

### [主料辅料]

乳鸽 2只  
鲜虾 50克  
火腿 50克  
笋尖 50克  
蘑菇 50克  
鸡脯肉 50克  
青豆 50克  
水发木耳 50克  
鲍鱼 50克  
淀粉 10克  
番前酱 40克  
白糖 25克  
花椒 5克  
食盐 5克  
料酒 25克  
生姜 10克  
味精 2克  
大葱段 25克  
胡椒粉 2克

### [烹制方法]

1. 乳鸽宰杀后，用热水浸烫去毛。然后从颈端处下刀，剥离皮肉，剔除躯骨、翅骨、腿骨，剁去嘴尖，除去内脏，用凉水漂洗干净。
2. 将虾仁、火腿、笋尖、蘑菇、鸡脯肉、鲍鱼，全部洗净发好，改刀切成小丁，加入食盐、胡椒粉、葱末，料酒搅拌均匀，填塞到乳鸽腹腔，然后提起乳鸽颈用其翅膀穿入刀口，再把刀口封闭。
3. 将乳鸽投入开水锅中焯过，洗净血沫，捞出放人大汤盘内，加清水500克、食盐、胡椒粉、花椒、葱段、姜末、料酒、白糖，上笼蒸约1小时，下笼后，滗出汤汁，在长盘内摆成两尾相对的鸳鸯状待用。
4. 炒勺置火上，将滗下的乳鸽汤倒入勺中，烧开，打去浮沫，用湿淀粉勾二流芡，浇到一只乳鸽上。炒勺再上火。加油滑锅后，留油少许，用葱段炝锅后，加番前酱，炒至翻沙时，加入白糖，再加肉汤少许，用淀粉勾芡，淋明油，浇到另一只乳鸽上即成。

### [工艺关键]

大火气足，蒸半小时即可，鸽肉鲜嫩，形态完整。

### [风味特点]

1. 我国养鸽的历史悠久，相传已有两千多年，至唐代，养鸽之风大盛。宋代文学家苏东坡“去年柳絮飞时节，记得金笼放雪衣”的名句，便是仲春开笼放鸽的极好写照。明诗人王彦弘：“清脆铃声放鸽天”，描写了一幅碧空万里，银鸽伴着悦耳的铃声飞翔的美景。根据鸽子生活习性和用途，可分

为玩赏、通讯和肉用三类，其中以肉鸽最多。肉鸽的繁殖能力很强，一对健壮的成年鸽，自生蛋到孵出幼鸽，只需 18 天时间，47 天即可育肥成乳鸽。鸽肉蛋白质含量很高，肉质脆嫩，味道鲜美。民间曾有“地上半斤，不如天上四两”之说，所以，我国历代皇朝规定鸽肉为贡品上送。特别是乳鸽，即从孵化脱壳到羽毛丰满的雏鸽，肉嫩丰满，味美元比，不仅是酒筵上的佳肴，又是健身补品，以扶阳补脑，御寒温中为功。对肾虚阳萎、头晕神疲、记忆衰退具有显著疗效。

2. 鸽子的烹制方法很多，因其肉质极美，以清蒸，清炖最好。《随园食单》云：“鸽子加好火腿同煨，甚佳。不用火腿亦可”。用乳鸽一对，加八种辅料，双色双味，故名。是古州（今武威市）一道雅俗共赏的珍馐，其特点是咸鲜形美，五彩缤纷，独沽鸽味。

## 大块辣子鸡

### [ 主料辅料 ]

阉鸡 1 只 1250 克

湿淀粉 35 克

植物油 15 克

青辣椒 200 克

食盐 15 克

醋 25 克

葱 25 克

姜 5 克

蒜 25 克

味精 2 克

料酒 25 克

香油 10 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将鸡宰杀去毛，除去内脏洗净，下汤锅煮六成熟捞出，斩成 1 寸见方的块，青椒去蒂洗净，切成寸块，葱切马耳形，姜切末，蒜切片。

2. 把鸡块加酱油和湿淀粉 10 克

拌匀。用汤 150 克加入食盐、淀粉 25 克、酱油、味精兑成汁。

3. 锅放旺火上，加油烧八成熟，放入鸡块，煎炒透，随即加入葱、姜、蒜、辣椒微炒，用醋、料酒一烹，倒入兑好的汁翻炒均匀，淋上香油即成。

### [ 工艺关键 ]

此为爆炒菜式，火大油热，鸡熟为度，鲜嫩香辣，是其风味特点。

### [ 风味特点 ]

1. 夏侯渊，三国谯人，东汉末年随曹操起兵，从征袁绍、韩遂有勇名。献帝建安十九年（公元 214 年）枹罕宋建反，自号平汉王，曹操命夏侯渊讨之。宋建灭，枹罕人民喜如雀跃，设酒筵共庆胜利，夏侯渊赞美“大块辣子鸡”，故名闻遐迩，流传于今，已有 1800 余年的历史。

2. 后世甘肃各地的“大块辣子鸡”盖源于河州，整鸭切块，大盘上桌，鲜辣无比，古风犹存。

## 凤尾金针

### [主料辅料]

金针 150 克  
姜末 5 克  
鸡脯肉 200 克  
水发发菜 50 克  
火腿 100 克  
蛋清 4 个  
食盐 2 克  
猪肥膘肉 15 克  
味精 1 克  
黄酒 15 克  
葱末 5 克  
香油 5 克

### [烹制方法]

1. 将金针用开水泡发待用。
2. 先将鸡脯肉、肥膘肉分别剁成肉泥，再混合复制成茸，拌入食盐、黄酒、葱、姜末，然后在小羹内先抹上一层薄薄的鸡、肉混合的茸，摆上金针，置于边尖，再涂上鸡、肉混合的茸，接着用木刮板蘸水少许贴光成椭圆形，在茸球上摆上发菜、火腿末，放入盘内，上笼蒸熟取出。
3. 炒勺置火上，注入白汤适量，投入食盐、味精，视水开后，用水淀粉勾芡，加香油，出勺浇在蒸好的凤尾金针上即可。

### [工艺关键]

制鸡泥，去净筋皮，剁得愈细愈好，加猪肥膘肉，使之鲜嫩油润，旺火气足，蒸 10 分钟左右即可。

### [风味特点]

1. “萱草虽微花，孤秀能自拔，亭亭乱叶中，一一芳心插。”这是北宋大诗人、美食家苏东坡写的一首萱草诗。萱草即黄花菜，古名忘忧草。因其花蕾金黄，形似针，故又称“金针菜”。金针菜在我国种植历史悠久，甘肃庆阳是我国金针菜的主要产区。所产金针品质最佳，雄居全国之首，畅销国内外，有“大菜”之誉。大菜者，上席之物，非同一般“小菜”。过去为讨吉利，常与甘肃特产的发菜共谐音为“金增、发财”，尤为商贾餐桌不可缺少。

2. 此菜造型美观，色泽鲜艳，鲜嫩味美，诱人食欲。

## 清汤野鸡卷

### [ 主料辅料 ]

野鸡肉 400 克  
猪网油 250 克  
腌韭菜 50 克  
淀粉 25 克  
香菜 25 克  
葱丝 25 克  
香油 25 克  
姜末 25 克  
料酒 25 克  
胡椒粉 2 克  
味精 2 克  
酱油 10 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将野鸡肉剔骨，用刀片成 3 厘米宽、5 厘米长的薄片，装入碗内，加食盐、料酒，香油各 15 克

和葱丝、姜末拌匀，使其入味。

2. 猪网油用温水洗净，揩干水分，放案上铺平。淀粉用清水搅成糊。腌韭菜洗净，香菜摘洗净，切成 0.5 厘米长的段。

3. 将野鸡片用网油卷成 2 厘米粗的卷，用淀粉糊住口，切成 5 厘米长的段，用洗净的腌韭菜捆住两头，放入盘内上笼蒸透取出，装入汤碗。

4. 炒勺内加入鸡汤烧开，撇去浮沫，加味精、食盐、胡椒粉、酱油、香油浇野鸡卷上，撒入香菜即成。

### [ 工艺关键 ]

蒸鸡卷，大火气足，约蒸 15 分钟即可。

### [ 风味特点 ]

1. 谚云：“宁吃飞禽一两，不吃走兽半斤。”鸡味之美为世人皆知，而野鸡风味尤佳，人撰之久，可追溯到好几千年之前。传说，我国上古第一位著名厨师彭祖，烧给尧吃的名菜就是野鸡羹，《楚辞》：“彭铿斟雉帝何飨”，说的大概就是此事。至西周，用野鸡烹制的菜肴渐多了，如“雉芗”，这是一种灸炸的野鸡。《礼记·内则》载：“雉日疏趾”，是选择野鸡入馔的经验之谈。

2. 甘肃山多，野鸡遍及全省各地，冬至后，千里冰封，万里雪飘，正是猎捕野鸡的黄金季节。冬至之后野鸡最为肥美。友朋来之前，或家人团聚，在暖和的炉火旁，烹以别具风味的野鸡，投箸而食，不胜美哉。

## 麻溜野鸭

### [主料辅料]

野鸭 1只 200克  
青笋片 200克  
冬菇 10克  
淀粉 75克  
酱油 75克  
姜片 10克  
葱段 10克  
豆油皮 1张

### [烹制方法]

1. 把野鸭宰杀，干拔毛除去内脏，放锅内用中火煮熟，切成薄片。用淀粉勾成芡汁。
2. 青笋、冬菇洗净、切片，调入葱、姜、酱油。
3. 将豆油皮过油炸好，盛入盘内上桌。上桌后乘热在豆油皮上迅速放上鸭片，浇料汁，听声响食用。

### [工艺关键]

勾芡汁与炸豆油皮同时进行，先在盘中浇少许热油，再放炸酥的油皮，上放鸭，跟芡汁上桌，当客浇汁，可听见声响，旧时所谓“堂茶”，增加宴会气氛。

### [风味特点]

1. “人人都说食鸭美，岂知野鸭味最新。”这是我国西北甘肃各地流传各地的一首民谣。野鸭，亦名鬼，为野味佳品，历来被视为筵席珍味。“彭铿斟雉帝何飨”，是说我国厨祖彭铿作野羹，供帝尧食用，尧很赞赏，封他建立大彭国。《随园食单》载野鸭五法：“野鸭披胸肉，清酱郁过，以网油包放铁盒上烧之。作方片可，作卷子亦可，此一法也。切片加作料炒，一法也。取胸肉作丁，一法也。当家鸡整煨，一法也。先用油的拆丝，加酒、秋油、醋，用芹菜冷拌，一法也。生片其肉，入火锅中，登时便吃，亦一法也。其弊在肉嫩则味不入，味人则肉又老”。切中食要，可参。

2. 公元 759 年秋天，杜甫弃官西行，落脚在从侄杜佐的住地（今天水县东泉乡东柯谷），后居秦州城。此间，诗人曾应旧友赞公之邀，去西枝村赞公住处商量寻置草堂地。他们“怡然共携手，恣意同远步”。但因“苦涉阴岭洹”，没有找到一块“阳岗”暖地，当晚两人同宿土室，烹熘野鸭，汲井煮茶，倾心交谈，情深意笃，流传千古。“麻溜野鸭”为纪念杜甫而创制，是天水地方名菜，异彩初放，脍炙人口。

## 四喜小鸡

### [ 主料辅料 ]

小鸡 1000 克  
鸡油 30 克  
水发兰片 40 克  
干贝 30 克  
口蘑 30 克  
熟火腿 50 克  
油菜心 4 棵  
葱 30 克  
盐 5 克  
猪板油 50 克  
生姜 5 克  
料酒 30 克  
薏米 100 克  
湿淀粉 15 克  
酱油 20 克  
胡椒面 2 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将薏米煮熟沥干水分，干贝蒸酥搓成丝，兰片切成丁，  
口蘑洗净切成丁，葱切成丁，姜切成末，装碗中加料酒 20 克  
、盐 2 克，拌成馅。熟火腿切成片，刻成四个喜字，油菜焯水后加汤烧  
熟。
2. 将小鸡宰杀去毛，从背部开刀，除内脏洗净，将大骨砸断，将馅子装  
入肚中，放在盘中，加鸡油、盐、料酒、酱油上笼蒸烂取出。汤滗锅中，鸡  
胸向上放在大盘中间，四个鸡中间放上油菜，胸上面放喜字。
3. 锅中加原汤烧开，加胡椒面，勾上淀粉，淋上鸡油，轻轻浇在鸡上即  
成。

### [ 工艺关键 ]

1. 主料选用小鸡 4 只，每只约重 250 克  
左右，因以四喜名之。
2. 大火气足，蒸 30 分钟即可。

### [ 风味特点 ]

“四喜小鸡”用小鸡 4 只，使用配料种类较多，有薏米、干贝、口蘑和  
甘肃名特产陇西火腿。薏米营养全面，含磷较多。干贝含蛋白质、磷、铁丰  
富。口蘑中含有辛烯醇成分，形成口蘑的独特香味。此菜营养丰富，色、香、  
味、形俱佳，是甘肃地方名菜，城乡婚宴，必不可少。

## 珍珠鸭子

### [ 主料辅料 ]

净鸭 1500 克  
料酒 40 克  
油菜心 5 棵  
薏米 100 克  
生姜 3 克  
葱 40 克  
盐 8.5 克  
味精 0.3 克  
食油 50 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将净鸭从背部开刀除内脏，洗净，放在开水锅中淖透捞出洗净，折除大骨，胸朝下放在小盆内。
2. 洗净薏米，煮烂捞出。葱切小丁，姜切末，加盐之克、料酒、食油 50 克同薏米拌匀，放在鸭子上面。再将鸭骨压上，加开水、盐，淹没鸭片，上笼蒸烂取出。将汤滗锅内，鸭子翻扣在大海碗中。
3. 将油菜心洗净剖两半，烧熟，围在鸭子周围。锅内加汤 1500 克，烧开撇去浮沫，加味精、盐，浇在鸭盆内即成。

### [ 工艺关键 ]

旺火气足，蒸 2 小时以上，鸭肉酥烂，肥而不腻。

### [ 风味特点 ]

“珍珠鸭子”以鸭子和薏米为主要原料，因薏米形圆色白似珍珠而得名。此菜鸭肉味美酥烂，肥而不腻，是甘肃有名的食疗佳肴，大补气血，利水消肿。

## 鸡皮馄饨

### [主料辅料]

鸡脯肉 250 克  
肉末 75 克  
水发冬菇 20 克  
香菜 30 克  
味精 0.3 克  
熟火腿 20 克  
香油 400 克  
盐 4 克  
鸡油 15 克  
姜末 2 克  
酱油 5 克  
干淀粉 75 克  
水发海米 20 克  
料酒 15 克  
净韭黄 50 克

### [烹制方法]

1. 将海米、冬菇、韭黄切成末和肉末放在一起，加盐 2 克、姜末和香油、料酒拌成馅，火腿切成象眼片，香菜洗净切成段。
2. 鸡脯肉去皮筋，用刀斩成泥茸，用手抓起在砧板上摔上劲，用于淀粉做面团，做成 24 个馄饨剂子后，擀成圆皮，放上馅，包成“相公帽”形的小饺。
3. 锅内加水烧开，放入包好的馄饨，用中火煮熟捞出，装在碗内，加鸡汤上笼蒸 10 分钟，取出，捞入汤碗内。
4. 锅内加鸡汤 500 克

烧开，加盐、料酒、味精、酱油，再淋上鸡油，浇入馄饨碗内，放上火腿、香菜即成。

### 【工艺关键】

1. 选用陇西火腿，其味与金腿、云腿不同，成菜突出西北风味。
2. 蒸鸡皮馄饨，大火气足，约 10 分钟即可，时间一长，口感不佳。

### (风味特点)

“鸡皮馄饨”色泽悦目，滑嫩鲜香，遍传西北各地，迎客送宾，常见此菜。

## 植物类 莲菜饼

### (主料辅料)

鲜藕 1000 克  
核桃仁 25 克  
糖玫瑰 5 克  
青红绿 10 克  
生猪油 25 克  
樱桃 50 克  
湿淀粉 25 克  
熟猪油 1000 克  
白糖 250 克

### (烹制方法)

1. 莲藕去皮漂洗沥干，擦成细茸，保持藕茸原汁，点少许白醋使其不变色，加湿淀粉 10 克

。

2. 生猪油去皮及筋膜，切成粒，青红绿、核桃仁切末，加白糖 100 克和糖玫瑰合拌成水晶馅，捏成 20 个丸子。将莲藕茸分成 20 份，包入水晶馅，制成小圆饼。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成熟，将锅端离火眼，将莲藕饼慢慢推入锅中，煎至一面金黄时，翻煎另一面，两面均黄时出锅平摆在大扒盘里，上放红樱桃。

4. 炒锅内加清水 100 克

，放白糖 150 克烧沸，糖溶化后，加湿淀粉 15 克勾流水芡，浇在莲菜饼上即成。

### (工艺关键)

煎莲饼时，要不停地转动锅身，煎黄一面，用火翻勺技术煎另一面，两面煎黄，用手勺轻轻推入扒盘，保持形状完整。

### (风味特点)

藕，陕西呼为“莲菜”，用藕作主料，经多道工序烹制而成饼状。是陕西传统甜菜。此菜原料普遍，但制作精细，火功、勺工技巧讲究。成菜晶莹黄亮，绵软嫩糯，香甜爽口，系筵席压桌精品。

## 贡米酿藕

(主料辅料)

黑米 100 克  
鲜藕 1000 克  
白糖 30 克

(烹制方法)

将藕洗净去皮，一头切开。把泡洗好的黑米灌在藕孔里，上笼蒸约 40 分钟取出，晾凉后切成斜刀厚片，摆在盘里，撒上白糖即成。

(工艺关键)

1. 黑米洗净，用清水泡 12 小时，沥干水分，灌在藕孔里，愈实愈好。
2. 大火气足，蒸半小时以上，软糯为上品。

(风味特点)

1. 汉中洋县盛产黑米，相传为西汉张骞所培育，其色黑紫，其味芳香。《本草纲目》说黑米有“滋阴补肾，健身暖肝，明目活血”之效，并主“走马喉痹，调中气，主骨节风瘫痪不遂，常年白发”，因珍稀名贵，自西汉以来，一直是历代皇室的贡品。故称“贡米”。
2. “贡米酿藕”色泽悦目，香甜软糯，滋补健身，是陕西汉中地区甜菜名品。

## 四喜豆腐

### (主料辅料)

嫩豆腐 500 克  
水发口蘑 25 克  
水发玉兰片 25 克  
水发腐竹 25 克  
净荸荠 25 克  
水发香菇 25 克  
胡萝卜 25 克  
鸡蛋清 2 个  
香菜 10 克  
姜末 5 克  
精盐 5 克  
味精 1 克  
绍酒 10 克  
湿淀粉 15 克  
芝麻油 50 克  
肉汤 25 克  
菜籽油 250 克

### (烹制方法)

1. 豆腐水煮淖沥干。口蘑，玉兰片、荸荠切成箸头丁，沸水余透沥干，胡萝卜 20 克  
切箸头丁，余料切末。
2. 炒锅置中火上，放入菜籽油，烧六成热，放入胡萝卜丁炸熟，捞出沥油。另取净炒锅置中火上，放入口蘑、玉兰片、荸荠、胡萝卜，加精盐 2 克、绍酒 5 克。味精 0.5 克干炒入味，出锅为馅。
3. 将豆腐压成细泥，加鸡蛋清、精盐、味精拌合为酿子。取 4 个小吃碟，抹上芝麻油，将豆腐酿子一半摊在小吃碟底部抹平，将炒好的馅子分别放在上面，再盖上另一半豆腐酿子抹平，用香菇摆成“福”、“禄”、“寿”、“喜”，或“吉”、“祥”、“如”、“意”等字样，加以点缀。再撒上胡萝卜末，上笼蒸 10 分钟取出，由小碟移在大扒盘中，字两边放香菜叶 2 朵。
4. 净炒锅置旺火上，放肉汤烧沸，加绍酒 5 克  
、精盐 3 克、味精 0.5 克，下湿淀粉勾流水芡，浇在四喜豆腐上，淋芝麻油即成。

### (工艺关键)

蒸豆腐坯，宜用中火，气不可过猛，时间要短，约 10 分钟即可出笼，避免出现蜂窝眼，以质地细嫩为佳。

### (风味特点)

自南宋以来，流传一诗：“久旱逢甘霖，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时”，称为人生四喜。厨师常把四种颜色或四种原料组成的菜点冠以四喜美名，以示吉祥如意。“四喜豆腐”，谐音“四喜都福”，是陕西传统风

味热菜。本品选料普通，但做工精细，造型美观，菜名喜庆，滋味香醇。春节年饭及各种喜庆宴席，常见此菜。

## 虾籽烧茭白

### (主料辅料)

鲜茭白 500 克  
虾籽 25 克  
熟青豆 15 克  
葱 15 克  
姜 3 克  
花椒 0.5 克  
精盐 5 克  
绍酒 25 克  
味精 1 克  
湿淀粉 15 克  
芝麻油 15 克  
鲜汤 200 克  
猪油 100 克

### (烹制方法)

1. 茭白剥去外皮，切成滚刀块，葱、姜切成末；虾籽用绍酒泡软。
2. 炒锅置旺火上，加入清水 1000 克  
烧开后，投入茭白，烧开后捞出放入凉水中漂凉，捞出沥净水分待用。
3. 将炒锅仍坐旺火上，加入猪油，投入花椒，用手勺搅动，花椒变黑时捞出不用，将锅移小火上。另取一炒锅，加入花椒油，投入葱、姜末炒香味，烹入鲜汤，投入茭白，加精盐，味精，倒入用绍酒泡软的虾籽。烧开后，移小火上收汁，再移旺火，用湿淀粉勾芡，泼入热花椒油颠翻，使茭白裹汁并均匀粘附虾籽，出锅装入盘，撒上青豆即成。

### (工艺关键)

茭白质嫩、不耐久热，掌握好火候，以茭白熟透，质地脆嫩为度。

### (风味特点)

“虾籽烧茭白”，是陕西传统名菜。虾籽富含蛋白质、脂肪、糖及矿物质类，鲜味浓厚。茭白，又叫菰笋、茭笋、茭瓜，有清热除烦，解毒的功效。唐代《食疗本草》曰其“利五脏邪气，酒皶面赤，白癞，痰癧，目赤，热毒风气，卒心痛”。二者合烹，色泽鸭黄，脆嫩爽口，鲜香味浓，为秋季时令佳肴。凡热病心烦口渴，肝旺目赤，黄疸，痢疾等症，均可用作食疗，可收显效。

## 炸香椿鱼

[主料辅料 ]

鲜嫩香椿芽 150 克  
面粉 20 克  
鸡蛋 2 个  
芝麻油 25 克  
精盐 5 克  
菜籽油 1000 克  
花椒盐 10 克  
(实耗 100 克)  
干淀粉 100 克

[烹制方法 ]

1. 将香椿掐取尖梢 6.5 厘米，洗净放碗中，用精盐 2 克渍 1 分钟取出，搌干水分，撒上一层干淀粉待用。
2. 另取一碗，放入剩余的干淀粉、面粉及精盐 3 克，注入清水 75 克，打入鸡蛋，搅成面糊，加芝麻油制成全蛋酥糊。
3. 净锅置火上，注入菜籽油，用旺火烧至六成热，逐个用筷子夹住香椿芽梗，均匀地蘸满酥糊，下入油锅，炸至浅黄色捞出沥油。全部炸完时，将油温升至七成热，再将香椿鱼全部投炸至金黄色，捞出沥油，整齐地装入盘中即成，带花椒盐上桌。

(工艺关键 )

炸香椿鱼，每次不要超过 6 片，用筷拨开，勿使粘连，保持形态完整，形似小鱼，名副其实。

(风味特点 )

“炸香椿鱼”是用嫩香椿叶挂上酥糊，放入油锅炸制而成，因成菜形似小鱼，故名。香椿多在暮春食用，有一种特殊的香味，我国南北皆有出产，其营养价值较高，食部每 100 克

含钙 110 毫克，磷 120 毫克，抗坏血酸 56 毫克，此菜外皮金黄酥脆，内瓢碧绿鲜嫩，香味特别浓郁，以椒盐佐吃更佳，是三峡时令佳肴。

## 蜜汁葫芦

(主料辅料)

面粉 150 克

蜂蜜 100 克

芝麻 50 克

猪油 1500 克

白糖 75 克

(耗 150 克)

鸡蛋 2.5 个

[烹制方法]

1. 将面粉放入碗中，徐徐加入 150 克

开水，用筷子搅成面团，将鸡蛋逐个加入，搅成糊状，加入猪油 10 克，搅拌均匀。

2. 炒锅置火上，加入猪油 1465 克

，烧四成熟时离火，将烫面糊用手挤成丸子，投入油中，挤完后，将油锅重新置火上，将丸子炸至金黄色，即成外圆内空的葫芦，倒入漏勺，沥净余油。

3. 炒锅仍置火上，注入猪油 25 克

，投入蜂蜜炒去沫，加入白糖 35 克，搅拌成糊状，倒入炸好的葫芦，撒上芝麻，颠翻均匀，起锅，装盘中，撒上白糖 40 克

即成。

(工艺关键)

1. 芝麻用水漂洗干净，捞出沥水，避免泥砂和杂物，影响卫生和口感。

2. 炸葫芦必须重油，第一次成形，炸熟。第二次上色，外酥里嫩。

(风味特点)

“蜜汁葫芦”是陕西名菜，先将面粉烫熟，再加鸡蛋调成硬糊，制丸炸酥，裹上蜂蜜、芝麻。此菜用料普通，色泽金黄，外圆内空，形如葫芦，酥脆香甜，是陕西极受欢迎的大众化甜菜，亦作小吃上市。

## 金边白菜

(主料辅料)

大白菜 500 克

干辣椒 8 克

姜末 5 克

酱油 20 克

精盐 7 克

醋 25 克

白糖 10 克

湿淀粉 15 克

芝麻油 5 克

菜籽油 100 克

[烹制方法]

1. 将大白菜剥去老帮，洗净控干水分，菜面朝上放砧板上，用刀拍一下，使之变松，便于入味，再切 4 厘米长、2 厘米宽的条。干辣椒切开去籽，切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入辣椒段炸至辣味透出，下姜末和白菜，用旺火急速煸炒，烹入醋，颠翻几下，加酱油、精盐、白糖，煸至四边刀口呈金黄色时，用湿淀粉勾芡淋入芝麻油颠翻装盘即成。

(工艺关键)

西安特级厨师靳宣敏生说：“制作‘金边白菜’要掌握火候，掌握火候的有效办法就是翻勺。炒勺中添适量的菜油后，坐旺火上滑匀；把去籽切段的辣椒和姜末下锅，爆出香味，立即投入‘骨牌片’白菜，见白菜倒楞，稍软，即大翻勺，再放回火上稍稍加热，再翻勺。如此数次，见白菜刀口略黄，就入醋，翻勺，再入酱油、食盐和白糖少许，再翻勺。翻勺后，搭稀芡，最后经‘花打四门’的技法翻勺，出勺拨匀装盘，以能见到菜四周有韭菜叶宽窄的金黄色边最好”。

(风味特点)

1. 大白菜最早产于欧洲。相传是由阿富汗高原经西藏，或由高加索经内蒙古传入我国北方，后及全国。据北魏贾思勰《齐民要术》记载，那时的大白菜还不是包心和结球的，至宋代才有了实心白菜。到元末明初之际，我国种植大白菜的经验已相当丰富。《辍耕录》记载，在 1300 年前，我国出产的大白菜，“大者至十五斤，有膂力人所负才四、五窠耳。”1875 年，我国曾将三棵大白菜送到东京博览会展出，而后日本爱知县引入试种，从此，我国的大白菜又传入日本。

2. 大白菜入撰历史久远，食用方法很多，炒、烧、煮、腌、渍等皆可，城乡人民普遍喜食。特别是清朝末年广泛流传西安、北京的“金边白菜”，声誉颇高，脍炙人口。薛宝展《素食说略》云：“金边白菜，西安厨人作法最妙，京师厨人所不及也。”其做法是：“取嫩菜切片，以猛火油灼之，加醋、酱油名金边白菜。”

## 红烧猴头

### (主料辅料)

干猴头 1m 克  
猪肉 100 克  
水发香菇 50 克  
冬笋 50 克  
鲜汤 400 克  
姜片 5 克  
绍酒 20 克  
白糖 5 克  
葱段 20 克  
八角 2 克  
精盐 3 克  
味精 1 克  
湿淀粉 15 克  
菜籽油 50 克  
芝麻油 30 克  
熟猪油 30 克

### (烹制方法)

1. 猴头用水发透，去老根，拣去杂质并剪掉针刺毛尖后洗净，沥干水分，切成 0.3 厘米厚的片，放入碗中，加鲜汤 100 克、酱油、绍酒、白糖、精盐、葱段 10 克、姜片 3 克、花椒。
2. 鸡肉、猪肉切片用开水焯一下放入猴头碗中，将碗置笼中蒸半小时出笼，从碗中取出鸡、猪肉另作别用，拣出葱、姜、花椒等佐品不要。
3. 将香菇、冬笋切片；姜 2 克、葱 10 克切末状。炒锅置中火上倒入菜籽油，烧至六成热，投入葱、姜末煽出香味，下入香菇、冬笋片，炒几下后，把蒸好的猴头连同原汤汁推入，再加鲜汤 300 克、味精等调味品，调好口味，稍焖一下，再开锅撇净浮沫，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油及芝麻油搅拌即成。

### (工艺关键)

猴头发制：干猴头用温水洗净，放开水中浸泡，渗透后入另一开水盆中，加盖焖涨，喧软后捞出削去根及外皮，顺毛片切开，根据要求切片，装碗中，添头汤，加葱、姜，旺火气足，蒸 15 分钟，取出即可使用。

### (风味特点)

猴头即猴头菌，又名刺猬菌、对脸蘑，因形似猴头而得名。猴头与海参、燕窝、熊掌齐名，并称中国四大名菜。中医认为，猴头味甘性平，有健脾和胃，强壮抗衰，补益五脏的功效。现代医学认为，猴头菌水煎提取物制成的浸膏片，对消化道恶性肿瘤及胃、十二指肠溃疡，慢性胃炎有较好的疗效。

## 羊肉冻豆腐

(主料辅料)

羊肉 500 克  
冻豆腐 1500 克  
菠菜 100 克  
宽粉条 250 克  
水发海米 10 克  
韭黄末 10 克  
花椒面 10 克  
姜末 5 克

精盐 25 克  
葱花 10 克  
香菜 10 克  
味精 0.5 克

(烹制方法)

1. 羊肉洗净，切成 4 厘米见方的块，投入凉水锅中（淹浸羊肉为度），旺火烧开，撇去血沫，加花椒面、精盐、姜末、虾米，用小火炖烂。

2. 冻豆腐挤干水分，切成 4 厘米见方的块，投入羊肉锅内，炖 10 分钟，加粉条、菠菜，烧开后撒入韭黄末、香菜、味精，出锅装盆即成。

[风味特点]

“羊肉冻豆腐”是陕西榆林地方名菜。榆林有一眼泉水，清澈甘冽，榆林姑娘长得漂亮，据说与饮用这泉水有关。因此泉水制作的豆腐特别细嫩而筋柔。这种豆腐经过冷冻，再解冻，细孔密布，状如海绵，搓揉不碎；再与羊肉同炖，鲜味进入孔内，越嚼越香，越嚼越有味，是天下少有的美味。

## 金鱼发丝

[主料辅料]

水发发菜 125 克

食盐 3.5 克

猪肥膘肉 100 克

料酒 25 克

水发木耳 100 克

葱丝 25 克

虾米 25 克

鸡脯肉 150 克

水淀粉 25 克

水发银耳 100 克

金华火腿 100 克

味精 2.5 克

红樱桃 150 克

香油 25 克

鸡汤 1000 克

鲜姜丝 25 克

【烹制方法】

1. 鸡脯剔去筋膜，同猪肥膘肉分别剁成细泥，加蛋清、食盐、味精、料酒、香油、淀粉，调制成鸡茸待用。

2. 将发菜揉成 12 个小圆球，火腿切成底边 8 厘米长、高 3 厘米的半圆形，把弧形的一边切成齿状。黑、白木耳分别切成六片双叉鱼尾。

3. 取 12 把调羹抹上油，先在调羹底部抹一层鸡茸，上面放一个揉好的发菜球，再用鸡茸包严、抹光，成为鱼形，调羹根端栽上黑、白木耳作鱼尾，用火腿片做成鱼鳍，用海米做鱼嘴，用樱桃做鱼眼，在鱼背上撒上蛋皮米粒和火腿米粒，象征鱼鳞，然后上笼蒸熟，从调羹中移出，摆入长船形盘中。

4. 炒勺置火上，加入清油，用葱、姜丝炝锅，烹料酒，加入鸡汤，捞去葱、姜，撇去浮沫，加食盐、味精、料酒，淋入明油，轻轻倒入盘内即可上桌。

(工艺关键)

1. 此为花色菜式，简言之，就是象形菜。将原料做成金鱼形状然后烹制而成，工艺技巧要求很高，平时宜细心观赏金鱼的形态神韵，入厨仿制，才能做到栩栩如生，形象逼真。

2. 蒸的时间不可过长，以免金鱼成形不佳，一般蒸 10 分钟左右即可。

3. 汤汁不可勾芡，求其味鲜清澈，鱼游其中，仿佛仙境。

(风味特点)

1. 花色菜式，追溯历史，早在唐宋时就很有名了。五代人宋的陶谷所撰的《清异录》曾谈两品夜色菜，一曰“玲珑牡丹醉”，另一曰“缕子脍”。明代韩奕所撰《易牙遗意》中也有“筭条巴子”；清无名氏（调鼎集）载有“酿柿肉小圆”（萝卜挖空填馅，线扎如柿子式，红烧），现今广泛流传的“樱桃肉”、“镜箱豆腐”、“玉兰豆腐”等，皆为花色菜，亦即象形菜。品种之多，不一而是。“金鱼发菜”是甘肃地方名菜，乃花色菜式中的佼佼

者。“金鱼”漂浮场面，形象生动，而汤鲜味美，清澈诱人。凡来甘肃的客人，无不以品尝“金鱼发菜”为快。

2.甘肃是“丝绸之路”的必经之地，汉唐以来就闻名于世，在这条漫长的古道上，保存着许多艺术珍宝，流传着许多优美动人的故事传说，特别是敦煌派学术讨论的活跃，古丝绸之路探险的兴起，引来无数的国内外人士。

“金鱼发菜”亦被接踵而来的海内外朋友倾慕称绝，而且名传东西。由于“鱼”谐音“余”，“发菜”谐音“发财”，此菜上桌，象征“年年有余”，“恭喜发财”，尤得海外人士青睐。

## 酿羊肚菌

(主料辅料)

羊肚菌 12 个  
菠菜 100 克  
肥猪膘肉 100 克  
胡椒粉 1 克  
葱白 5 克  
食盐 2.5 克  
味精 5 克  
酱油 10 克  
料酒 25 克  
鲜姜 5 克  
鸡脯肉 100 克  
香油 5 克  
鸡蛋 4 个

(烹制方法)

1. 将羊肚菌用温水泡发，摘去根蒂，用清水洗净泥沙，使其空心口露在外面。

2. 葱白切成马耳形。鲜姜切成碎末，菠菜摘洗干净，切成段。

3. 将蛋黄打入碗内，加淀粉调成糊状。

4. 将鸡脯肉用刀背砸成泥。猪肥膘肉洗净剁成泥。鸡泥和肥肉泥混匀，加鸡蛋清、食盐，用竹筷顺一个方向搅打成海绵状，加淀粉制成鸡茸。

5. 羊肚菌口朝上，肚尖朝下，用小竹板铲上鸡茸，酿灌在菌腹中，酿满后用蛋糊封口，上笼蒸约 10 分钟取出。

6. 炒勺坐火上，加熟猪油烧热，用葱、姜炝锅，然后倒入鸡汤 250 克，加食盐、酱油、胡椒粉，烧开撇去浮沫，投入菠菜，加味精，浇在羊肚菌上，淋上香油少许即可。

(工艺关键)

1. 水发羊肚菌，冬季宜用热水泡发。

2. 此菜的关键是制好馅，投料比例要合适，调味要恰当，因以肉类为馅料，蒸熟后出油收缩，故填瓤时必须充实饱满。

3. 羊肚菌瓤好馅后，蒸时要掌握火候，不可过烂，要保持瓤馅的主料完整。

(风味特点)

1. 羊肚菌是一种美味食用菌，因体态形似羊肚而得名，它与猴头蘑、银耳、竹笋、草菇、花菇、驴窝菌、口蘑统称“草八珍”。“酿羊肚菌”是甘肃名肴中的一枝新花。50 年代，朱德元帅视察甘肃时品尝后甚赞其滋味鲜美，从此本菜很快在兰州、甘南、武都等地区广泛流传。我国食用菌入馔历史悠久，但羊肚菌的烹制方法在古籍中却不多见。近代，羊肚菌则成为高级筵席上的珍品，其它菜式尚有“火腿扒羊肚菌”、“清汤羊肚菌”等，皆为甘肃名肴。

2. “酿羊肚菌”选用被誉为“山八珍”之一的甘南所产的羊肚菌为主料，用酿法烹制，是一款以烹制方法和原料命名的山珍菜肴。羊肚菌营养丰富，

味鲜至极，辅以鲜嫩鸡脯肉、猪肥膘肉和多种佐料，更是鲜中加鲜，被海内外人士誉为“黄土高原的美味佳肴”。有一位诗人食后，即席赋诗曰：“清香和汁客相争，不可一日无此君”。

## 金钱发菜

(主料辅料)

发菜 20 克  
嫩菠菜叶 5 克  
鸡蛋清 1 个  
绍酒 15 克  
味精 1 克  
肉汤 15 克  
鸡清汤 1000 克  
鸡脯肉 100 克  
鸡蛋 3 个  
精盐 1.5 克  
熟猪油 15 克  
湿淀粉 10 克  
水发玉兰片 5 克

【烹制方法】[烹制方法]

1. 将鸡脯肉剁成细茸，放入碗中，加熟猪油 10 克，鸡蛋清 1 个，搅拌成鸡酿子。
2. 发菜漂洗干净，用手攥干水分。玉兰片切成薄片，嫩菠菜叶淘洗干净。
3. 取一个鸡蛋打散，加少许水和少许湿淀粉，搅均匀，蒸硬成蛋黄糕，放凉后切成 1 厘米见方的长条，做钱眼用，再取 2 个鸡蛋打散加少许水和少许湿淀粉，搅均匀。炒锅上火，用油擦光，分摊蛋皮 2 张。
4. 鸡酿子和净发菜拌匀，鸡蛋皮平摊在砧板上，将拌好的发菜分别摊上，中间放切好的蛋黄糕一长条，卷成直径约 3 厘米的圆柱。共 4 卷，放平盘，上笼蒸 5 分钟取出。待凉后，立刀切 1 厘米厚的钱形圆片，整齐地排在蒸碗内，浇鸡清汤，放精盐少许，上笼蒸热取出，扣在大汤碗内，滗出蒸汤。
5. 锅上火，放鸡清汤烧沸，加精盐、绍酒、嫩菠菜叶、玉兰片、味精，撇去浮沫，浇入汤碗即成。

[工艺关键]

1. 本品为花色菜式，制作要求精细，做钱眼的蛋黄糕，切 1 厘米见方，大小一致。发菜鸡酿子拌均匀，卷成圆柱形，首尾粗细相同，钱眼必须正居中央。

2. 此为汤菜，吊好鸡清汤，是保证味鲜适口的关键。
3. 某些地区不用菠菜叶、玉兰片，但加此辅料，与金钱相衬，黄、黑、绿、白，色彩宜人。

[风味特点]

1. 发菜为西北地区特产，味甘性凉，有滋补脾肾、止咳化痰、利尿消肿等功效。其营养价值甚高，与鸡蛋相比，蛋白质高于鸡蛋 65%，热量是鸡蛋的两倍，碳水化合物达 35 倍。

2. 此菜常用作头菜，寓意“金钱发财”。其特点：形似金钱，鸡汤味鲜，鸡茸脆嫩，发菜绵软。

## 肉丝烧茄子

### [主料辅料]

茄子 450 克  
猪肥瘦肉 50 克  
大葱 5 克  
蒜片 5 克  
甜面酱 2.5 克  
湿淀粉 10 克  
熟猪油 750 克  
姜末 5 克  
精盐 6.5 克  
酱油 10 克  
绍酒 10 克  
味精 1.5 克  
肉汤 75 克

### [烹制方法]

1. 将茄子去蒂和皮，顺长切成 5 厘米宽、2 厘米厚的大片。然后再顺长从中间横着片开，长边 1 厘米处连而不断，将连着的一面向内，切开的一面向外，再用刀横切，每间隔 1 厘米宽切一刀，第一刀上边留约 1 厘米不切断，第二刀切断，第三刀如第一刀，第四刀如第二刀，依此类推。切完后将前块放于碗中，加精盐 5 克

抓匀，渍约 10 分钟，攥去水分。

2. 猪肥瘦肉切成 5 厘米长。3 毫米粗的丝，放入碗中，将酱油 1.5 克、湿淀粉 2.5 克，抓匀浆好。大葱切成 3 厘米长的斜形片。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，投入肉丝煽炒至散开约八成熟时，下葱、姜、蒜稍加煽炒，放入甜酱、茄块，加精盐 1.5 克、酱油 8.5 克、绍酒 10 克及肉汤约 75 克，烧至茄块熟透，下人味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入熟猪油 10 克

，颠翻装盘。

### [工艺关键]

1. 茄子必须去皮，用盐渍后，攥去黑水，然后入油锅再炸，不但色泽洁白而鲜亮，质地绵糯，而且与未用盐渍出水者，口感大不相同。

2. 茄子经油炸，已经熟透，回锅炯烧，时间宜短不宜长，待其进味即可。若烧的时间太长，一是茄子失其油润，色泽不佳；二是口感逊色，绵糯不足。

3. 勾芡宜薄不宜厚，着腻即佳。

### [风味特点]

1. 茄子，原产亚洲，迄今已有 3000 多年栽种历史。我国是六朝时从泰国传人的，隋炀帝称之为“昆仑紫瓜”，因其味美，如同酪酥，故有“酪酥”之名。其色有银、紫二种。宋黄庭坚诗曰：“黎霍盘中生精神，珍蔬长蒂色胜银，朝来盐醯饱滋味，已觉瓜瓠漫轮囷。”咏的是银前；清谢塘则赞紫前：“金紫银青色色排，卑枝每系野人怀。结银菡萏名同雅，移植昆仑品莫挤。范其剥瓜宜盛暑，肥如烹瓠饮清斋。落苏本是江南语，辨味惟推北产佳。”

谢塘认为北方茄子味佳胜过南方，事实不假；在北方地区，茄子不但是人们日常生活中不可缺少的家肴，也是名师巧手烹制的席上珍馐。

2.本菜肉丝软嫩，茄块绵糯，油大味厚，香醇适口，原为陕西省地方风味名菜。

## 莲菜丸子

### [主料辅料]

莲菜（藕） 1000 克  
湿淀粉 15 克  
洗沙馅 200 克  
面粉 25 克  
青红丝 5 克  
冰糖 100 克  
熟猪油 1500 克  
黑芝麻 25 克  
白糖 50 克  
核桃仁 25 克  
黄桂 10 克

### [烹制方法]

1. 将莲菜刮皮，洗净，在砧板上擦成细末，用手轻攥，略挤去水，但不宜攥干。然后放入面粉搓成团，分成 20 个同样大小的块，作为丸子皮。

2. 将核桃仁、青红丝剁碎，与黄桂同放入炒好的洗沙馅里拌匀，用手抟成 20 个同样大的小圆球，作为丸子馅。

3. 将每个丸子皮捏成窝窝形，放入馅，包严揉圆，外层再滚上一层芝麻（去皮），制成莲菜丸子。

4. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成熟，放入丸子，炸至颜色金黄，捞出装入盘中。

5. 炒锅内放入清水 200 克

和冰糖 100 克，用中火烧至冰糖溶化，再用湿淀粉勾成硬汁，浇在丸子上，撒上白糖即成。

### [工艺关键]

1. 藕，在陕西关中地区呼为莲菜；黄桂又称黄桂酱、糖桂花，乃新鲜桂花用糖腌制而成；硬汁，用湿淀粉与少于淀粉重量的汤汁调成芡汁，用沸肉汤冲烫即成硬汁。这种芡汁能附着在原料上，状如凉粉。

2. 黑芝麻需去皮碾碎，然后再滚在丸子外面。

3. 炒洗沙馅应注意：豆沙沸后，要减低火温翻炒，否则旺火使豆沙四溅，水分激烈蒸发，不能使豆沙缓缓吸收糖分和油脂，从而不能粘合细滑，反而会产生翻砂和渗油现象。

### [风味特点]

1. 此菜如将丸子放在平底锅内压扁，加少量油煎成两面金黄，出锅后挂上糖汁，即为莲菜饼。

2. 莲菜丸子、莲菜饼是陕西关中地区筵席上的风味甜菜。外皮略脆，馅心松软，沙甜可口，桂香四溢。

## 八宝饭

### [主料辅料]

糯米 250 克  
核桃仁 15 克  
青梅 15 克  
甜杏仁 5 克  
糖玫瑰 150 克  
熟猪油 25 克  
瓜干 15 克  
葡萄干 15 克  
山楂糕 15 克  
芝麻 5 克  
水淀粉 25 克  
猪板油 50 克

### [烹制方法]

1. 将瓜干洗净切丁，青梅、核桃仁也切成小丁，山楂糕切条，猪板油温水洗净切条待用。

2. 将糯米拣净杂质淘洗后，在锅里加水 500 克

烧开，放进白糖 75 克，再将洗净的糯米放人，用小火焖至米粒吃水不夹生为宜。再离火焖放片刻，加熟猪油 20 克

拌匀。

3. 将一大碗的底部抹上熟猪油，再将板油条、山楂条分八瓣摆放，各瓣之间放上瓜干、核桃仁、葡萄干、青梅、甜杏仁、芝麻、糖玫瑰，摆成图案，然后小心将糯米放人，并沾少许水抹平，上笼蒸 40 分钟后取出，翻扣在盘里。

4. 火上架炒勺，加水 150 克

，放人白糖 100 克烧开溶化，用水淀粉 25 克勾芡汁，淋浇在八宝饭上即可上桌。

### [工艺关键]

1. 糯米加水要适量，炯熟即可，不宜太软。

2. 亦可炒好豆沙馅，一层糯米饭夹一层豆沙，以 3—4 层为宜。

3. 用牛奶代水勾芡，别具风味。

### [风味特点]

1. 八宝饭，相传源于武王伐纣的庆功宴会。纣为商代之末主，臂力过人，敏捷善辩，嗜酒好色，暴虐无道。公元前 1123 年，周武王率诸侯东征，败纣于今河南省淇县南的牧野。纣自焚死，武王及定天下，建都于镐，即今长安西上林苑中。在周武王伐纣，建立天下的大业中，伯达、伯适、仲突、仲忽、叔夜、叔夏、季随、季骗八士，功勋赫赫，深为武王和人民称誉。在武王伐纣的庆功宴会上，天下欢腾，将士雀跃，庖人应景而作八宝饭庆贺。八宝象征有功的八士，使用山楂则寓意火化纣王。

2. 此菜历经千年，流传全国，色泽鲜艳美观，质软香甜，为酒席上的佳肴。由于各地习俗，口味有异，用料亦不尽相同，但其烹制方法和风味基本相似。

## 八宝百合

### [主料辅料]

鲜百合 500 克

红枣 25 克

葡萄干 25 克

山楂糕 25 克

青梅 25 克

玫瑰糖 25 克

核桃仁 25 克

瓜干 25 克

甜杏仁 25 克

白糖 25 克

### [烹制方法]

1. 将玫瑰糖、甜杏仁、青梅、红枣、瓜干、核桃仁、葡萄干分别拣去杂质。红枣去核切为小丁。瓜干、青梅、桃仁、山楂糕洗净切丁在碗底摆成图案。

2. 把百合削去根、尖，洗净，沥干水分，改切为四瓣，刀口面紧贴碗边，然后用薄皮纸沾水封口，上笼蒸 40 分钟，取出翻扣在盘内。

3. 火上架炒勺，入水 200 克

，再将白糖加入，搅化收成浓汁，浇抹在盘内百合上即可走菜。

### [工艺关键]

1. 需选用兰州新鲜百合，个大质糯，无苦涩味，成菜香甜可口

2. 蒸制时间不可过长，以 30-40 分钟为宜。这样，菜形美观，口感俱佳。

### [风味特点]

1. “八宝”一词，源于武王伐纣庆功宴。庖人烹制“八宝饭”，象征有功之八士。尔后，“八宝”之名流传数千年而不衰。

2. 百合入馔历史悠久，《尔雅》载：“百合小者如蒜，大者如碗，数十片相累，状如白莲花，故名百合，言百片合成也。”唐朝诗人王维咏曰：“复搜到百合，真使有重肉。”明朝《花疏》中则有百合“人取其根馈客”的记载。

3. 兰州百合，个大体肥，品质极佳，植物学家孔宪武认为“兰州百合极甜美，纤维很少，又毫无苦味，不但闻名全国，亦可称世界第一”。此菜选料严格，做工精细，成菜后花色美观，什锦香甜，营养丰富，绵软适口，为兰州别具风味名撰之一。

## 红烧洋芋

### [主料辅料]

洋芋 500 克  
植物油 750 克  
水淀粉 50 克  
(耗 100 克)  
葱白 25 克  
酱油 40 克  
花椒 10 粒  
绍兴酒 10 克  
生姜 2 片  
大香 1 个

### [烹制方法]

1. 将洋芋洗净削皮，切成滚刀块。葱切成马耳形。
2. 锅内加油烧七成热，将洋芋块入锅炸成黄色，倒漏勺内控油。锅内留油 8 钱，放葱炝锅，加汤 4 两，放入洋芋块、酱油、盐烧酥，淋入水淀粉勾芡，加香油出锅即成。

### [工艺关键]

洋芋，又叫土豆，去皮切块，用清水洗净，其色洁白，沥干水分，再入锅炸制，不但色泽美艳，而且爽滑可口。

### [风味特点]

西北洋芋有两大，一是产量大，为我国西北农村的主要农作物；二是个大，粉糯可口。既可当主食，又可作为菜蔬。由于含有丰富的淀粉和蛋白质，宜于冬季贮存，所以不论城市或农村，以洋芋作原料烹制的菜肴，花样繁多，丰富多彩，风味别致，美味可口。甘肃厨师更是以烹制洋芋素享盛名，“红烧洋芋”，将洋芋改切滚刀块，放入盆内，用清水浸洗，使其洁白，入油炸至金黄色，调以佐料，然后煸炒着色，勾芡，色泽红亮，酥软味香，乃甘肃省历史悠久的大众菜，在城乡普遍流行。

## 烧扣子萝卜

### [主料辅料]

水萝卜 500 克  
(约耗 100 克)  
水淀粉 30 克  
香油 10 克  
食盐 5 克  
酱油 25 克  
葱丁 25 克  
味精 1 克  
熟猪油 250 克

### [烹制方法]

1. 将萝卜去根、叶，放入水中搓洗干净，投入开水锅内煮熟捞出，用冷水漂凉，沥干水分，加酱油少许拌匀。

2. 锅坐火上，加猪油烧至八成热时，将萝卜炸黄捞出。锅内留油约 25 克

，用葱丁炝锅后，加汤约 200 克，然后投入萝卜，待萝卜烧烂时，调入酱油、食盐、味精，烧至入味，然后用湿淀粉勾芡，淋香油即成。

### [工艺关键]

水萝卜去皮，不用改刀，煮至熟透，不可过烂，保持软嫩质成，加少许酱油上色，过油炸黄，然后兑汁勾芡，形味俱佳。

### [风味特点]

1. 萝卜，古称“莱菔”。“紫花松”，我国从周代起就已种植，而且遍及南北各地，是人们熟悉的一种生熟皆宜、物美价廉的蔬菜。有“佳蔬良药”之誉，俗云：“萝卜赛人参”。萝卜入馔历史悠久，远在 2000 年前的《诗经》、《尔雅》已有记载。宋人林洪《山家清供》著录大文学家苏东坡与其弟子由食萝卜时的赞语：“若非天竺酥酡，人间决无此味”。苏东坡誉为“人间决无”的美味，正是煮烂，不加调料，只研白未为糁的萝卜。清人袁枚《随园食单》中有萝卜余法：“萝卜取肥大者，酱一、二日即吃，甜脆可爱。有候尼能制为鲞，煎片如蝴蝶，长至丈许，连翩不断，亦一奇也”。

2. “烧扣子萝卜”是甘肃一带春令传统佳品。这种萝卜呈扁圆形，长约 2—3 厘米，直径 4—5 厘米，皮白而光滑，肉质脆嫩，无辣味，以兰州、武威、天水等地产者最佳。成菜后软嫩鲜香，回味甜美，堪称佳品。

## 一捧雪

[主料辅料]

糯米 250 克

豆沙馅 150 克

白糖 175 克

熟猪油 30 克

[烹制方法]

1. 先把糯米拣净淘洗，炒锅上火，加水 500 克

、白糖 75 克，烧开后将糯米捞出倒入锅内加盖煮焖，以半吃水又不夹生为宜，然后离火焖片刻，再将猪油 25 加入搅拌上劲。

2. 取一干净大碗，底部抹上猪油 25 克

，将米盖放在豆沙馅上，再用手沾水抹压平，勿使豆沙馅露出，上笼蒸 40 分钟取出，翻扣在盘中，上面撒上白糖 100 克

即可上桌。

[工艺关键]

糯米熟后，加猪油拌匀，油润光亮，色味俱佳。

[风味特点]

相传，明朝嘉靖年间，丞相严嵩父子，飞扬跋扈，利欲熏心，不择手段地掠夺天下珍奇玉器，传世国宝。当时，有个叫莫怀古的人，官拜太常寺正卿，祖传一玉杯，为稀世珍宝。用它斟酒，夏天无冰自凉；冬天无火自温。更为稀奇的是，一经斟上美酒，杯子里马上雪花飞舞，烟雾腾腾，所以叫作“一捧雪”。严莫两家，本是世交，来往亲密相安无事。至严嵩父子，为夺这只酒杯，逼得莫氏夫逃妻亡，改名换姓流落河南新野县西北离城六七十里的大李营。严嵩残害莫氏的故事亦广为流传。40 年代，西北“三马”横行霸道，战害人民，搞得西北人民妻离子散，民不聊生。兰州厨师以糯米为主料，辅以豆沙馅、白糖、熟猪油，烹制甜食，因色白如雪，形如一捧，故名“一捧雪”，比喻蒋氏昏庸，奸臣当道，流传于今，成为兰州著名甜食。

## 酿醉瓜

### [主料辅料]

糯米 100 克  
醉瓜 1 个 1000 克  
葛米 10 克  
莲籽 100 克  
苹果 1 个 100 克  
瓜脯 100 克  
香蕉 50 克  
桔子瓣 50 克  
京糕 50 克  
白糖 200 克  
黄桂 25 克

### [烹制方法]

1. 将莲籽用热碱水搓洗干净，去皮芯。将莲籽装碗内蒸烂取出。糯米洗净，装碗内加水，蒸烂取出晾凉。葛仙米用水浸煮去泥沙。苹果削去皮核切小丁。黄桂用开水化开滤渣。
2. 将白糖放锅中加水 500 克熬化，加黄桂倒大碗内晾凉。
3. 将醉瓜从顶部削平竖起，再从瓜蒂下 1/4 处切开，掏去籽，挖削出 2/3 瓜瓢，切成小丁。将瓜口剖成莲花瓣。在瓜身上雕图案或刻上字。然后将糯米及各种丁装在瓜内，加白糖水，盛放盘中即成。

### [工艺关键]

酿好的醉瓜用保鲜纸封严，置冰箱内冷冻，随吃随取，不但方便，且清凉爽口，较之传统风味，更上一层楼。

### [风味特点]

1. 兰州素有“瓜果城”的美誉，种植瓜果的历史极为悠久，品种十分繁多。醉瓜，是兰州瓜类中的名品。醉瓜，属网纹甜瓜，祖源新疆维吾尔自治区，系闻名全国的哈密瓜在兰州自然条件下，经过长期培育的一个变种。据文献记载，远在 1270 年的元朝时候，醉瓜在兰州已有种植。瓜呈圆形或扁圆形，瓜瓢近皮部淡绿，近瓢部淡白色，瓜肉肥厚，瓜质细软，汁多如蜜，具有浓厚的醉酒香味，故名“醉瓜”。因其瓜面密布粗短不规则突起之裂纹，及纵条纹十余道，故又称“麻皮醉瓜”。

2. “酿”为我国古老的花式菜肴的切配方法之一。据吴自牧《梦粱录》记载，远在南宋时期，京都临安的街肆酒馆中，就有“酿鱼”、“酿笋”、“黄雀酿”等酿制菜肴应市。“酿醉瓜”是由明清之际的“酿冬瓜”派生而来。此为兰州时令甜菜，酒味香醇，甜美爽口。

## 百合桃

### [主料辅料]

新鲜百合 500 克

豆沙馅 150 克

山楂糕 50 克

青梅 50 克

水淀粉 15 克

白糖 125 克

### [烹制方法]

1. 先把百合削去尖、根，剥除表面黄黑瓣，然后将百合剥成片，用清水淘洗干净，上笼蒸约 10 分钟，取出稍凉，再用干净抹布抹去水分待用。

2. 将青梅切成片。山楂糕在干净案子上压成泥。豆沙馅分成 20 等分待用。

3. 将蒸好的百合瓣的自然形状聚拢，包入豆沙馅，整理成蟠桃形状。再用青梅摆成蟠桃叶，山楂做成蟠桃尖，然后上笼蒸 20 分钟取出。

4. 将炒勺坐火上，注入清水 150 克

，加入白糖 125 克熬化，用水淀粉 15 克勾芡，淋浇在百合桃上即可上桌。

### [工艺关键]

第一次蒸百合，以熟为度，约 10 分钟左右，过于软烂，不便成形。

### [风味特点]

我国是桃树的发源地，远在 3000 多年前，我国劳动人民已开始种桃。古人常把“桃”和“仙”连在一起，从而产生了许多关于桃的美好故事和神秘传说。在《汉武故事》中，有关于东方朔三偷蟠桃的趣事；在《续齐谐记》里，有汉永平年间刘晨、阮肇入桃源遇仙的传说；在《西游记》中，孙悟空大闹天宫，偷了那三千年开花，三千年结果的仙桃，吃得津津有味。桃同我国人民的文化生活、艺术创作，乃至食馔，有着极为密切的关系。相传周穆王和汉武帝常游于崆峒山一带，西王母特为举行蟠桃宴。唐代著名诗人李商隐，曾寓居泾川，踏访了西王母行宫和瑶池遗址。在《瑶池》一诗中，他用浪漫主义手法，含蓄而情致地描写了西王母忠于信守，在悠扬的音乐声中，凭窗远望周穆王赴宴的动人感情，把神话传说和人间生活融为一体。百合桃是选用有名的兰州百合，仿神话传说中的蟠桃，烹制成桃状甜菜，为兰州传统名品。

## 蜜汁洋芋丸子

### [主料辅料]

洋芋 500 克  
(耗 100 克)  
瑰糖 25 克  
白糖 200 克  
生面粉 50 克  
熟面粉 50 克  
熟猪油 500 克  
湿淀粉 20 克

### [烹制方法]

1. 用白糖 150 克、猪油 50 克、熟面粉 50 克、瑰糖 25 克制成馅。用水 100 克、白糖 50 克、淀粉 20 克兑成汁。
2. 将洋芋蒸烂剥去皮，压成细泥，用生面粉作扑面，制成 30 个圆皮，包上馅，捏成丸子。
3. 锅内加油，烧至六成热时，下入丸子炸成金黄色，倒漏勺内控油。锅内留油 25 克，倒入兑汁爆起，投入丸子颠翻几下，淋香油即成。

### [工艺关键]

兑汁要严格按配料比例兑制。倒入油锅中爆起后再投入丸子，以便入味。

### [风味特点]

洋芋原产南美洲的智利。1580~1585 年传入欧洲，18 世纪传入我国，最早栽培于福建。目前全国各地均有栽培，主要产地是山西、内蒙古、陕西、甘肃、湖北、云南、山东及东北各省，其中以山西、甘肃为最多。

洋芋的烹制方法很多，蒸、煮、烤、炒、炖都可。“红烧洋芋”、“拔丝洋芋”等，皆为人们喜食的佳肴，“蜜汁”洋芋丸子，始见清代，尤为人们所赞誉。

## 莲蓬豆腐

### [主料辅料]

嫩豆腐 250 克  
猪肥膘肉 100 克  
青豆 100 克  
熟火腿末 10 克  
菠菜叶 6 片  
鸡蛋清 3 个  
水淀粉 25 克  
料酒 15 克  
食盐 5 克  
味精 1 克

### [烹制方法]

1. 取大酒盅 20 个，盅内抹上熟猪油。将菠菜叶洗净，用开水浸烫，然后漂凉，放在大汤碗周围。

2；将嫩豆腐用开水浸泡后去皮，压成细泥。将肥膘肉洗净，剁成细泥，和豆腐一起放在盆内，然后加入鸡蛋清、食盐、味精、料酒、水淀粉搅拌均匀，分别舀入 20 个酒盅内抹平。然后在酒盅上摆上 7 粒青豆，撒上少许火腿末，上笼蒸 15 分钟取出，将豆腐倒出，面朝上排叠到汤碗内。

3. 炒勺置火上，加鸡蛋汤 1000 克

烧开，调入食盐、味精，注入汤碗内即成。

### [工艺关键]

蒸豆腐宜用中火，约蒸 10 分钟，火大气足或蒸的时间过长，豆腐出蜂窝眼，影响美观和口感。

### [风味特点]

1. 豆腐自汉代淮南王列安始，至今已近 2000 年历史，代代受人欢迎，南宋诗人陆游《老学庵笔记》：“仲殊长老所食蜜也，豆腐、面觧、牛乳之类，皆渍蜜食之，客多不能下箸，惟东坡性亦酷嗜蜜，能与之共饱”。元人工实甫《西厢记》：“像你这样大老官来打秋风，把你关在一间房里，给你一个月豆腐吃，蒸死了你。”清人俞樾《茶香室丛钞》：“文思字熙甫，工诗，又善为豆腐羹，甜浆粥。至今效其法者，谓之文思豆腐。”至于用豆腐烹制的菜肴就多不胜数了。如以醋为主的有“醋豆腐”，以甜为主的有“蜜饯豆腐”，以咸为主的有“盐卤豆腐”，以香为主的有“五香豆腐”，以臭为主的有“臭豆腐”，以冷冻为主的有“冻豆腐”，以烧为主的有“红烧豆腐”，以蒸为主的有“清蒸豆腐”，还有“八宝豆腐”、“麻婆豆腐”、“熊掌豆腐”、“蟹粉豆腐”、“珍珠豆腐”、“漏风豆腐”、“口袋豆腐”等等，皆为名品。

2. “莲蓬豆腐”西北豆腐菜中的佼佼者。莲蓬成倒锥形，有 20 余个小孔，每孔生一雌蕊，所结果实，即藏于此，各孔每隔如房，又名莲房。唐朝诗圣杜甫：“波漂菰米沉云黑，露冷莲房坠粉红”。用精美的语言，生动的形象，抒发了旅居夔州，欲归不得的感慨。“莲蓬豆腐”，形如莲房，鲜嫩醇香，是西北思乡风味名馔。近年，海外侨胞游览、省亲者，多点食此菜，以表其对故国、故乡的深情。

## 酸菜火锅

### [主料辅料]

酸菜 500 克  
猪上脑 2000 克  
豆腐 250 克  
水粉条 500 克  
豆腐乳汁 100 克  
芝麻酱 100 克  
虾酱 50 克  
脆韭菜 50 克  
腌雪里蕻末 100 克  
油炸干辣椒 50 克  
香油 50 克  
卤虾 50 两  
花椒油 50 克  
食盐 25 克  
酱油 200 克  
葱末 25 克  
姜末 25 克  
胡椒粉 5 克  
料酒 50 克  
味精 3 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉洗净，剔骨除去筋膜，在冰箱内冷冻，取出切成极薄的肉片。
2. 在火锅内倒入开水，用木炭烧旺，移置餐桌中央，使水煮沸。各种调料装入小碟上桌，并根据不同口味调好。食者持箸夹切好的肉片入沸水火锅中，边涮边蘸调料食之。
3. 酸菜用开水烫洗，切成小块。豆腐切小块。粉条泡软，全部盛入碗内。等猪肉涮完后，加入酸菜、豆腐、粉条，盖上火锅盖。锅开后去盖加食盐、姜末、葱末、胡椒粉、料酒、味精等调料，沸后配烧饼连菜带汤食之。

### [工艺关键]

加热火锅的木炭，投放棘落有秩，则火力旺足，锅中之水滚沸，涮肉质嫩，愈吃愈香。

### [风味特点]

1. 在我国北方，从“立冬”前后大白菜采收至翌年春天韭菜上市，时鲜蔬菜极少。自古以来城乡人民都以贮存蔬菜为冬季食用。酸菜可谓北方人民在漫长的岁月中，冬令贮食蔬菜的经验总结。酸菜是由大白菜腌制发酸而名。其方法是，在“立冬”之后，大白菜采收，家家户户都将大白菜置日光下晒至发蔫，洗净，或投入开水锅中略煮，捞出沥水，调和食盐、调料，压入陶缸或木桶内，或洗净后码入缸内木桶内，边码边加食盐和调料，然后压上石头，灌上开水。可贮藏一冬不变质，时间愈久酸味愈醇，吃时，捞出洗净，其味清脆芳香，因含有多量乳酸，味氨基酸钠、醋酸乙酯等成分，有开脾胃、消食醒酒之功。早在两千多年前，酸菜已作为美味蔬菜入馔，在《吕氏春秋》

中，有“文王嗜菖蒲菹酸菜，孔子闻而服之”的记载。甘肃陇东是周王朝的发祥地之一，甘肃人民喜食酸菜，固然是冬令时蔬匮乏，但也不能不认为是遗风长存。

2. 酸菜的食用方法很多。《齐民要术》载有“酸羹”多种。（随园食单）载：“冬菜心风干微腌，如糖醋、芥末，带卤入罐中。微如秋油亦可。席间醉饱之余，食之醒脾解酒。”“酸菜火锅”是由“涮羊肉”演变而来的陇原名馔，酸味醇厚，香辣可口，冬日围炉，一菜知足。

## 三鲜松花

### [主料辅料]

兴隆松花 200 克

猪油 500 克

熟火腿 75 克

(实耗 30 克)

水发香菇 75 克

鸡脯 75 克

鸡蛋清 1 个

盐 7 克

湿淀粉 5 克

味精 0.3 克

酱油 5 克

料酒 10 克

鸡油 15 克

碱面 2 克

### [烹制方法]

1. 将松花用温水泡软，拣去老根及杂质。开水锅中加碱 1 克

，放入松花稍汆，捞在凉水中漂清，沥干水分。鸡脯片成薄片，加盐 1 克、料酒 5 克

、湿淀粉 5 克、蛋清 1 个抓匀上劲。三成热油中滑出，用鸡汤余去袖分。香菇用汤氽出。熟火腿切成 2 厘米长的丝。

2. 锅中加鸡汤 300 克

、盐 2 克、味精 0.1 克、料酒 5 克，将松花氽出放在大汤盘中间。松花周围放鸡片，鸡片周围放香菇，香菇旁边放火腿丝。

3. 锅中加清鸡汤 400 克

烧开，加味精 0.2 克、盐 4 克、酱油 5 克，鸡油轻轻浇在松花上即成。

### [工艺关键]

吊好鸡汤。鸡片、松花皆不宜久煮，一氽即出。成菜汤鲜质嫩，清淡爽口。

### [风味特点]

松花也叫松蕈，是一种蘑菇，兰州市榆中县兴隆山有出产。据分析，每 100 克

松花中含蛋白质 18.3 克，糖类 54.7 克，磷 300 毫克，VB2 30.9 毫克，是西北名贵的烹好原料。“三鲜松花”颜色美艳，清淡爽口，有食疗作用，是甘肃名菜。

## 清炒韭黄

### [主料辅料]

韭黄 1000 克  
熟火腿 50 克  
盐 5 克  
味精 0.3 克  
食油 100 克

### [烹制方法]

1. 将韭黄剥皮洗净，把梗切成 3 厘米长的段，叶子留作别用。将火腿切成 4 厘米长的细丝。

2. 锅放火上，加油烧热后，放入韭黄急速煸炒，随即加入盐、味精、火腿丝炒匀即成。

### [工艺关键]

韭黄质嫩，不耐久热，火大油热，急速煸炒，瞬间即成。

### [风味特点]

1. 韭又叫“起阴草”、“草钟乳”，中医认为它辛温，味甘、无毒，有温中下气、补肾益精、调和肝脾、温暖下焦等功效，种子可壮阳暖胃、止泻，还治多尿、遗精、疝气等病。早在商代商周之际，韭黄已是食品、调味品、祭品，与稻谷相提并论。用韭黄烹制的菜肴著名的有“全装韭黄艾灸”（见清代谢枫《食经》）等。

2. “清炒韭黄”用根粗、色黄、味鲜的兰州特产地韭黄烹制而成，色红白相间，脆嫩可口，一直是兰州地区传统的时令名菜。

## 冰糖板栗泥

### [主料辅料]

板栗 800 克  
冰糖 500 克  
糖水蜜桔 20 克  
玫瑰糖 20 克  
糖水樱桃 10 粒  
熟猪油 25 克

### [烹制方法]

1. 将板栗切十字，放入烤炉，用 150 的炉温烤 15 分钟，取出去壳和内皮。炒锅上火，注入清水，下板栗煮烂，取出，塌成泥。
2. 炒锅上火，注入清水 500 毫升，下冰糖熬化，撇去浮沫，下板栗泥、玫瑰糖、熟猪油、搅拌为泥，入盘。用糖水蜜桔、糖水樱桃围于盘边，点缀即可。

### [工艺关键]

炒板栗泥，注意清水、板栗泥、冰糖的用量比例，稀稠合度，注意不要糊底。

### [风味特点]

1. 板栗，吃法多样，但以甜味为主。“栗香市前火，菊饮故园霜”，就是菊花开后的初冬，伴随着沙沙的砂锅声，蜜糖炒板栗应市了。板栗香甜可口，有健脾补肾。强筋壮骨之效。宋·苏辙咏曰：“老去自添腰腿病，山翁服栗旧佳方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”。

2. 冰糖板栗泥是本地传统甜菜，软糯香甜，入口即化，为冬令佳品。

