

# 中国菜谱



陕西

图书馆

Is 892.  
3

# 中国菜谱

(陕西)

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

# 中 国 菜 谱

(陕 西)

《中国菜谱》编写组

\*

中国财政经济出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

\*

767×1092毫米 32开本 8.75印张 8插页 175,000字

1981年10月第1版 1981年10月北京第1次印刷

印数：1—19,000

统一书号：15166·087 定价：1.05元



带把肘子（见4页）

莲蓬鸡（见179页）







金钱发菜（见241页）



糖醋鱿鱼卷（见117页）



奶汤锅子鱼（见145页）





白玉金鱼汤（见167页）

烧 鱼 梅（见148页）





八卦鱼肚（见137页）



金钱海参 (见128页)



鸡窝菜 (见200页)





清蒸娃娃鱼 (见150页)

鸳鸯迎春 (见250页)





伞把排骨 (见38页)





清蒸娃娃鱼 (见150页)

鸳鸯迎春 (见250页)





花鸟折扇拼盘 (见265页)

鳳凰拼盤（見264頁）





# 目 录

|         |     |
|---------|-----|
| 概述..... | (1) |
|---------|-----|

## 肉 菜 类

|               |      |
|---------------|------|
| 一、带把肘子.....   | (4)  |
| 二、商芝肉.....    | (5)  |
| 三、八宝肉辣子.....  | (7)  |
| 四、带背酥.....    | (8)  |
| 五、根面肘子.....   | (9)  |
| 六、烧糊肘子.....   | (11) |
| 七、红烧肘子.....   | (13) |
| 八、芥末肘子.....   | (14) |
| 九、锅烧肘子.....   | (15) |
| 一〇、冰糖肘子.....  | (17) |
| 一一、炒带皮肉片..... | (18) |
| 一二、光头肉片.....  | (19) |
| 一三、莲菜炒肉片..... | (20) |
| 一四、葱爆肉片.....  | (22) |

|                |      |
|----------------|------|
| 一五、地方过油肉·····  | (22) |
| 一六、扣蒸肉丝·····   | (21) |
| 一七、大炒肉片·····   | (25) |
| 一八、猪肉小炒·····   | (25) |
| 一九、大片炒·····    | (26) |
| 二〇、荠菜烩肉丝·····  | (28) |
| 二一、滑溜里脊片·····  | (29) |
| 二二、糖醋里脊·····   | (30) |
| 二三、穿裤里脊·····   | (31) |
| 二四、硬汁里脊·····   | (33) |
| 二五、清汤里脊·····   | (34) |
| 二六、辣子肉丁·····   | (35) |
| 二七、糖醋丸子·····   | (37) |
| 二八、伞把排骨·····   | (38) |
| 二九、清蒸小狮子头····· | (39) |
| 三〇、四喜丸子·····   | (41) |
| 三一、烩肉三鲜·····   | (42) |
| 三二、烧肉三鲜·····   | (45) |
| 三三、夹沙肉·····    | (47) |
| 三四、糖醋落叶肉·····  | (48) |
| 三五、米粉肉·····    | (49) |
| 三六、方块肉·····    | (50) |
| 三七、糟肉·····     | (52) |
| 三八、蜜拉红肉·····   | (53) |
| 三九、虾米肉·····    | (54) |

|               |      |
|---------------|------|
| 四〇、脆皮丸子·····  | (55) |
| 四一、炸肋条·····   | (56) |
| 四二、棋盘肉·····   | (57) |
| 四三、饅枣肉·····   | (59) |
| 四四、大烧肉·····   | (60) |
| 四五、炆白肉·····   | (61) |
| 四六、凉拌白肉·····  | (63) |
| 四七、盐水肉片·····  | (64) |
| 四八、糖醋肉片·····  | (65) |
| 四九、肉丝烧茄子····· | (66) |
| 五〇、温拌腰丝·····  | (68) |
| 五一、腐皮包腰丁····· | (69) |
| 五二、炸核桃腰·····  | (71) |
| 五三、口蘑氽双脆····· | (72) |
| 五四、爆炒肚仁·····  | (74) |
| 五五、汤爆肚·····   | (75) |
| 五六、炒肚丝·····   | (76) |
| 五七、芥末拌肚丝····· | (77) |
| 五八、奶汤肚块·····  | (78) |
| 五九、炆肚块·····   | (79) |
| 六〇、酸辣肚吊·····  | (80) |
| 六一、焦炸大肠·····  | (82) |
| 六二、红烧大肠·····  | (83) |
| 六三、酸辣肥肠·····  | (84) |
| 六四、拌鲜皮丝·····  | (85) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 六五、猴戴帽·····    | (86)  |
| 六六、凉拌三丝·····   | (87)  |
| 六七、奶汤烩猪脑·····  | (88)  |
| 六八、肉米烧蹄筋·····  | (90)  |
| 六九、奶油肝糕·····   | (91)  |
| 七〇、肉米烧金皮·····  | (92)  |
| 七一、小酥肉·····    | (93)  |
| 七二、手抓羊肉·····   | (94)  |
| 七三、红焖羊肉·····   | (95)  |
| 七四、清蒸羊肉·····   | (96)  |
| 七五、炒羊羔·····    | (98)  |
| 七六、红松羊肉·····   | (99)  |
| 七七、醋熘木樨肉·····  | (100) |
| 七八、糯米羊肉·····   | (102) |
| 七九、炸芝麻羊肉·····  | (103) |
| 八〇、炸烧羊肉·····   | (104) |
| 八一、麻辣羊肝·····   | (105) |
| 八二、滑熘牛里脊·····  | (106) |
| 八三、烧牛蹄筋·····   | (107) |
| 八四、茄汁牛舌·····   | (108) |
| 八五、红扒三样·····   | (109) |
| 八六、蛋孟子·····    | (111) |
| 八七、蜜拉肉粘藕·····  | (112) |
| 八八、蜜汁玫瑰丸子····· | (113) |
| 八九、南汁木樨肉·····  | (114) |



## 水 产 菜 类

- 九〇、煨鱿鱼丝·····(116)
- 九一、糖醋鱿鱼卷·····(117)
- 九二、胡辣鱿鱼丝·····(118)
- 九三、芙蓉鱿鱼·····(120)
- 九四、鱿鱼烩蛋片·····(121)
- 九五、鱿鱼烩鱼丸·····(122)
- 九六、鸡米海参·····(123)
- 九七、葱黄海参·····(124)
- 九八、白血海参·····(126)
- 九九、金钱海参·····(128)
- 一〇〇、鸡腿扒海参·····(130)
- 一〇一、海参包袱底·····(131)
- 一〇二、馄饨海参·····(133)
- 一〇三、海参烩蹄子·····(134)
- 一〇四、鸡茸鱼翅·····(136)
- 一〇五、八卦鱼肚·····(137)
- 一〇六、鸡爪鱼翅·····(139)
- 一〇七、虾子烧海三鲜·····(141)
- 一〇八、神仙葫芦·····(142)
- 一〇九、酸辣海三丁·····(144)
- 一一〇、奶汤锅子鱼·····(145)
- 一一一、咋口鱼·····(147)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一一二、烧鱼梅·····    | (148) |
| 一一三、清蒸娃娃鱼·····  | (150) |
| 一一四、熘娃娃鱼片·····  | (151) |
| 一一五、豆腐烧娃娃鱼····· | (152) |
| 一一六、宫保娃娃鱼·····  | (153) |
| 一一七、豆瓣烧娃娃鱼····· | (154) |
| 一一八、黄焖鳊鱼·····   | (156) |
| 一一九、干煸鳊鱼·····   | (157) |
| 一二〇、肉片烧鳊鱼段····· | (159) |
| 一二一、清蒸白鳊·····   | (160) |
| 一二二、麻辣鳊鱼丝·····  | (162) |
| 一二三、白雪团鱼·····   | (163) |
| 一二四、金钱团鱼·····   | (165) |
| 一二五、龙眼团鱼·····   | (166) |
| 一二六、白玉金鱼汤·····  | (167) |
| 一二七、糖醋鲇鱼片·····  | (169) |
| 一二八、墨鱼氽腰片·····  | (171) |
| 一二九、肉米烧墨鱼·····  | (172) |
| 一三〇、炒墨鱼丝·····   | (174) |
| 一三一、红烧鲜·····    | (175) |
| 一三二、软熘鱼丸·····   | (176) |

## 禽 蛋 菜 类

|              |       |
|--------------|-------|
| 一三三、葫芦鸡····· | (178) |
|--------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 一三四、莲蓬鸡·····   | (179) |
| 一三五、大酥鸡·····   | (181) |
| 一三六、黄酥鸡·····   | (182) |
| 一三七、炒大块鸡·····  | (184) |
| 一三八、炸芙蓉蛋·····  | (185) |
| 一三九、三皮丝·····   | (186) |
| 一四〇、黄焖栗子鸡····· | (187) |
| 一四一、西瓜鸡·····   | (189) |
| 一四二、薏米鸡·····   | (190) |
| 一四三、白炒鸡丁·····  | (192) |
| 一四四、炒鸭片·····   | (193) |
| 一四五、炒鸭丝·····   | (194) |
| 一四六、烟熏鸭·····   | (195) |
| 一四七、蛋黄蚕豆·····  | (197) |
| 一四八、鸳鸯蛋·····   | (198) |
| 一四九、鸡窝菜·····   | (200) |

## 甜 菜 类

|                |       |
|----------------|-------|
| 一五〇、一品山药·····  | (202) |
| 一五一、对子鱼·····   | (203) |
| 一五二、八宝带果子····· | (204) |
| 一五三、冰桃·····    | (205) |
| 一五四、还阳枣·····   | (206) |
| 一五五、枣泥丸子·····  | (208) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 一五六、蜜炙蓮菜盒····· | (209) |
| 一五七、炒綠豆泥·····  | (210) |
| 一五八、蜜汁蓮子·····  | (211) |
| 一五九、八寶甜飯·····  | (212) |
| 一六〇、糯米梨·····   | (214) |
| 一六一、釀蘋果·····   | (215) |
| 一六二、蜜霜山楂糕····· | (216) |
| 一六三、白云包日·····  | (217) |
| 一六四、釀沙果·····   | (218) |
| 一六五、蓮菜丸子·····  | (219) |
| 一六六、玻璃丸子·····  | (221) |
| 一六七、蜜炙水脆油····· | (221) |
| 一六八、干蒸百合·····  | (222) |
| 一六九、糯米藕·····   | (223) |
| 一七〇、醪糟葛仙米····· | (225) |
| 一七一、蜜汁山藥·····  | (225) |

## 素 菜 類

|                |       |
|----------------|-------|
| 一七二、糖醋荸薺·····  | (227) |
| 一七三、燒素三樣·····  | (228) |
| 一七四、炸香椿魚·····  | (229) |
| 一七五、虎皮豆腐·····  | (230) |
| 一七六、辣子烹豆腐····· | (231) |
| 一七七、糖醋面筋·····  | (232) |
| 一七八、黃炯面筋·····  | (233) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 一七九、金边白菜·····  | (234) |
| 一八〇、香菇笋子·····  | (235) |
| 一八一、烧面筋·····   | (237) |
| 一八二、菠菜烩豆腐····· | (238) |
| 一八三、素鱼翅·····   | (239) |

## 其 它 菜 类

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一八四、金钱发菜·····   | (241) |
| 一八五、菊花锅·····    | (242) |
| 一八六、假燕菜·····    | (245) |
| 一八七、芙蓉猴头·····   | (246) |
| 一八八、烧猴头·····    | (247) |
| 一八九、芙蓉三变·····   | (248) |
| 一九〇、鸳鸯迎春·····   | (250) |
| 一九一、籍子豆腐·····   | (252) |
| 一九二、扣蒸茄子·····   | (254) |
| 一九三、桃仁烩口蘑·····  | (256) |
| 一九四、虾子烧玉兰片····· | (257) |
| 一九五、烩千里风·····   | (258) |
| 一九六、明珠烧牛舌·····  | (259) |
| 一九七、荷叶兔肉·····   | (260) |
| 一九八、金鱼拼盘·····   | (261) |
| 一九九、花篮拼盘·····   | (262) |
| 二〇〇、凤凰拼盘·····   | (264) |
| 二〇一、花鸟折扇拼盘····· | (265) |

## 概 述

陕西省位于黄河中游，北起长城与内蒙古毗邻，南迄巴山和四川相望，南北纵贯八百多公里。北部是黄土高原，秦岭之南为汉中盆地，中部是由泾、渭河谷冲积而成的关中平原，号称“八百里秦川”。这里土地肥沃，物产丰富，是我国古代经济文化的发源地之一。历史名城、古都长安就是现在的省会所在地西安。周、秦、汉、唐等十个王朝曾在此建都，历时达一千余年。盛唐时期，由于封建社会经济和文化空前的繁荣，也带来了膳食饮饌相应的发展。

据唐人《说部》及有关饮食专著等历史文献的记载，膳食饮饌的烹调技术，由于劳动人民的辛勤创造，以及周、秦、汉历代帝王、皇室贵族在生活上的穷奢极欲，到了唐代已达到了丰富多采，技艺精湛的水平。在《明皇杂录》里，记述唐懿宗李漼每次赐给同昌公主的御饌汤物，菜有灵消炙，红虬脯；酒有桂花露，凝露浆；茶有绿华，紫英。至于其他的菜，“人莫能识”。又据唐代韦巨源《食谱》记载，巨源官拜仆射后，皇帝到他家里吃饭，他把“供奉”的菜肴，选择奇异的约略加以统计，便有五十八种之多。真可谓“玉液珍馐，水陆杂陈”。千余年后的今天，在陕西菜里仍可找到它的历史渊源。例如收入本书的“三皮丝”、“鲜皮丝”、“奶汤锅子鱼”，即是由“羊皮花丝”和“奶酿鱼”演变而来。又如目前深受广大群



众和国际友人欢迎的花式拼盘，却是由“辋川小样”加以丰富提高而沿袭下来的。据《清异录》记载：有个尼姑很会做菜，她能把鱼、肉、瓜、蔬等“赤黄杂色，斗成景物。若坐及二十人，则人装一景，合成《辋川图》小样”。辋川在陕西省兰田县城南，是唐代著名诗人、画家王维隐居的地方。王维曾画过一幅《辋川图》二十景，驰名画坛。这就充分说明，陕西菜肴源远流长，历史悠久。

在漫长的岁月里，陕西的烹调技艺，随着历史的推移和客观条件的变化而不断向前发展。一九三三年，陇海铁路通车西安，特别是抗日战争爆发后，这里成为抗战的大后方，西安也成为西北重镇，华北各地和江淮两岸的群众纷纷西迁，关中一带人口骤增，促进了商业的繁荣，饮食市场也相应发展，鲁、豫、淮扬各帮菜馆相继开业，给陕西菜肴在烹调技术上以新的借鉴，在一定程度上掺入了鲁菜和淮扬菜的风味。这是陕西菜的新的变化和发展。

陕西省在地形上的错综复杂，构成了陕北、关中、汉中三个地区的自然区划。由于气候、物产的不同，人民生活习惯各异，在烹饪风格上也分别形成三种不同的风味。

关中菜是陕西菜的代表，在取料上以猪、羊肉为主，具有料重味浓，香肥酥烂的特点，而取料单一，滋味纯正又是陕西菜的独特风格。关中菜又以三原、大荔（古称同州）为代表，充分体现了陕西菜的风格。如大荔的“带把肘子”，即以猪的前肘，用较重的调料，先燎后蒸，绵烂香软。收入本书的“光头炒肉”，选用瘦肉，不配副料，是取料单一的典型。

“口蘑氽双脆”脆嫩清鲜，滋味纯正。三原县原为棉花集散

地，商贾云集，饮食业十分兴盛，菜肴品种多保持浓醇的特点。如“煨鱿鱼丝”就是以鱿鱼、瘦猪肉、鸡肉先分别煨炒，然后在沙锅中煨炖酥烂，其味醇厚异常。西安的“葫芦鸡”是经过重料蒸制，再用油炸，焦酥喷香，其骨亦嚼之有味。

“温拌腰丝”鲜嫩爽口，是由《玉食批》食单里的“酒醋白腰子”沿制而成。

陕北菜则以滚、烂著称。所谓“滚”，即热可炙口。取料多以羊肉为主，而以羊、猪合烹为多，在方法上则采取煮、烩兼制，肉菜合烹。如“烩肉三鲜”，原料经过炸、蒸、烩，使其达到“烂”的要求。又如“手抓羊肉”，则保留了少数民族的技艺传统，是西北地区各兄弟民族长期文化交流的体现。

汉中菜味多辛辣，具有辣、鲜的特点。每菜都佐以胡椒。如“白血海参”、“炒鸭丝”等，都有胡椒为调料，使菜在鲜香之中兼有辛辣之味，而在风味上又略异于川味。汉江、丹水两岸山溪地区盛产“鲢鱼”，俗称娃娃鱼，用娃娃鱼制作的菜肴鲜嫩异常，营养丰富，为菜肴中之珍品。

随着社会主义建设事业的不断发展，陕菜在原有的基础上也吸收了各地的先进技术，并有所改进和提高，如在“红烧鱼”中加添白糖，以增鲜去腥，是吸收淮扬菜的烹调方法。汉中地区创制的“白玉金鱼汤”，不但讲究色、香、味，同时在工艺造型方面也有所创新。近年来，在西安应市的“花鸟折扇”等拼盘，则是艺术造型上新的尝试，受到消费者的欢迎。

## 肉 菜 类

### 一、带 把 肘 子

#### 原 料

|              |            |
|--------------|------------|
| 带脚、爪猪前肘····· | 一个（约重二斤五两） |
| 红豆腐乳·····    | 一块         |
| 甜面酱·····     | 三两         |
| 精盐·····      | 三钱         |
| 红酱油·····     | 七钱         |
| 白酱油·····     | 五钱         |
| 绍酒·····      | 五钱         |
| 蒜片·····      | 一两         |
| 姜末·····      | 二钱         |
| 八角·····      | 三个         |
| 桂皮·····      | 一钱         |
| 葱·····       | 四两         |

#### 制 法

1. 将肘子刮洗干净，肘头朝外、肘把（脚爪）朝里、肘皮朝下放在砧板上，用刀在正中由肘头向肘把沿着腿骨将皮剖开，剔去腿骨两边的肉（三面离肉）、底部骨与肉相连，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，用净布搥干水，趁热用红酱油涂抹肉皮。

2. 取蒸盆一个，盆底放入八角、桂皮，先将肘把的骹骨用手掰断，不伤外皮，再将肘皮朝下装进蒸盆内，装盆时根据肘子体型，将肘把贴住盆边窝着装入盆内，成为圆形，撒入精盐，用消过毒的净纱布盖在肉上，再将甜面酱（一两）、葱（一两五钱）、红豆腐乳、红酱油、白酱油、姜、蒜等在纱布上抹开，上笼用旺火蒸约三小时左右（以蒸烂为度）取出，揭去纱布，扣入盘中，拣去八角，上桌时另带葱段和甜面酱小碟（或将甜面酱抹在肘面上，另带葱段小碟亦可）。

### 特 点

肘肉酥烂不腻，肘皮胶粘，香醇味美，佐以葱段、甜面酱，别有风味，因脚爪似把柄，故名，是陕西省大荔县名菜。

## 二、商 芝 肉

### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 带皮猪五花肉（去骨） | 一斤 |
| 商芝*        | 一两 |
| 葱          | 二钱 |
| 姜          | 四分 |
| 八角         | 三个 |
| 蜂蜜         | 三钱 |
| 醋          | 一钱 |
| 绍酒         | 三钱 |

\* 商芝：又名紫萁，属蕨类，嫩叶可食。

|           |            |
|-----------|------------|
| 味精·····   | 三分         |
| 酱油·····   | 二钱         |
| 摊鸡蛋皮····· | 三钱         |
| 精盐·····   | 三分         |
| 鸡汤·····   | 四两         |
| 芝麻油·····  | 二钱         |
| 熟猪油·····  | 四斤（约耗一两二钱） |

## 制 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. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成熟，将肉块皮朝下投入，炸至呈金红色时，捞入凉肉汤锅中泡软，放在砧板上，切成三寸长、二分厚的片，仍皮朝下，茬压茬整齐地装入蒸碗内。

3. 将一钱大葱切成八分长的段，一钱切成八分长的斜形片。姜去皮洗净，三分切成片，一分切成末。摊的鸡蛋皮切成八分长的象眼片①。

4. 商芝入沸水锅中煮软捞出，去掉老茎、杂质，淘洗干净，切成一寸长的段，放入碗中，加酱油（一钱）、精盐（二分）、熟猪油（二钱）拌匀，盖在肉片上。另将鸡汤（二两）放入一小碗中，加酱油（一钱）、精盐（一分）、绍酒（三钱）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，转用小火继续蒸约一小时三十分钟，熟烂后取出，拣去葱、姜、八角，滗去原汁，将肉扣入汤盘。

5. 炒锅内放入鸡汤（二两），加入原汁，用旺火烧沸，

下入姜末、葱片、味精，用手勺搅匀，投入摊鸡蛋皮，淋芝麻油，浇入汤盘即成。

### 特 点

此菜色泽红润，质地软嫩，肥而不腻，有浓郁的商芝香味，是陕西省商县特有的风味菜。

## 三、八 宝 肉 辣 子

### 原 料

|                 |    |
|-----------------|----|
| 水发杏仁·····       | 五钱 |
| 熟青豆·····        | 五钱 |
| 潼关酱笋·····       | 一两 |
| 水发玉兰片·····      | 五钱 |
| 咸面酱·····        | 三钱 |
| 葱段·····         | 三两 |
| 水发虾米·····       | 一钱 |
| 猪肥瘦肉（肥瘦各半）····· | 六两 |
| 姜末·····         | 一钱 |
| 酱油·····         | 三钱 |
| 辣椒面·····        | 三钱 |
| 菜籽油·····        | 三两 |

### 制 法

1. 将肉洗净，入锅煮六成熟捞出，连同玉兰片、酱笋（去皮）均切成三分大的方丁。葱切成五分长的段。杏仁用清水淘净。



2. 炒锅内放入菜籽油（二两），用旺火烧至六成热，投入葱，煸出香味，先下肉丁，煸炒几下，再下青豆、玉兰片、酱笋、杏仁、虾米、酱油，炒至各料熟透，加咸面酱搅匀后，将菜拨在一边。锅内加菜籽油（一两），烧至六成热，将辣椒面倒进油内，爆出辣味，将菜拨回中间，迅速搅匀出锅。

特 点

油汁鲜红，香辣味浓。

#### 四、带 背 酥

原 料

|            |       |      |
|------------|-------|------|
| 带皮猪五花肉（去骨） | ..... | 一斤   |
| 菠菜叶        | ..... | 三钱   |
| 葱片         | ..... | 二钱   |
| 水发木耳       | ..... | 一钱   |
| 干淀粉        | ..... | 一两   |
| 葱花         | ..... | 一钱   |
| 精盐         | ..... | 一钱三分 |
| 味精         | ..... | 三分   |
| 鸡蛋清        | ..... | 两个   |
| 姜末         | ..... | 一钱   |
| 鸡汤         | ..... | 六两   |
| 绍酒         | ..... | 二钱   |

制 法

1. 将肉去瘦存肥，皮朝下平放在砧板上，用刀将肉面

轻轻刮成密刀纹，将干淀粉、鸡蛋清、葱花搅成糊，涂抹在肉上，用刀斩一斩，将粉糊斩入刀纹，然后抹平，将肉放在平底盘中，上笼用旺火蒸至八成熟取出，切成三寸长、三分厚的片，皮朝上排装于蒸碗里，放入鸡汤（三两），加精盐（一钱），上笼用旺火蒸约三十分钟，熟透取出，滗去原汁，扣入汤碗里。

2. 汤锅内放入原汁，再续入鸡汤（三两），共约五两，下菠菜叶、葱、木耳、绍酒、姜及精盐（三分），用中火烧沸，撇净浮沫，加味精，浇入汤碗即成。

特 点

色白汤清，肉酥味鲜。

## 五、根 面 肘 子

原 料

|        |    |
|--------|----|
| 猪肘肉    | 一片 |
| 根面（葛粉） | 二两 |
| 猪肥膘肉   | 一两 |
| 鸡蛋     | 二个 |
| 精盐     | 四分 |
| 蜂蜜     | 五分 |
| 醋      | 一钱 |
| 葱段     | 一两 |
| 姜片     | 一钱 |
| 八角     | 二个 |

|          |          |
|----------|----------|
| 桂皮·····  | 二钱       |
| 酱油·····  | 三钱       |
| 绍酒·····  | 四钱       |
| 湿淀粉····· | 一钱       |
| 鸡清汤····· | 三两       |
| 菜籽油····· | 一斤（约耗一两） |

## 制 法

1. 将肉刮洗干净，修成长方形，入汤锅煮至五成熟捞出，搽干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肘皮。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成熟，投入肘肉，炸至皮酥发红时捞出。皮面向下，放在砧板上，先用刀制成皮连而不断的菱形块，然后放在蒸碗内的一边。

2. 猪肥膘肉剥成细泥，放入碗中，磕入鸡蛋（一个），加入根面及鸡清汤（一两）、精盐（二分），搅拌均匀。取一汤盘，用菜籽油涂抹后，倒入根面抹平，上笼用旺火蒸三十分钟取出，切成象眼块<sup>①</sup>，装在肘肉碗的另一边，放上葱、姜、八角、桂皮，加鸡清汤（二两）、精盐（二分）、酱油（三钱）、绍酒（三钱），上笼用旺火蒸一小时取出，拣去八角、桂皮、葱、姜，将原汁滗在碗内，扣入汤盘。

3. 炒锅内倒入原汁，用中火烧沸，烹入绍酒（一钱），用湿淀粉勾流水芡，浇入汤盘即成。

## 特 点

色泽红亮，肉烂味香，根面与肘肉合烹，别具风味。

## 六、烧 糊 肘 子

### 原 料

|         |            |
|---------|------------|
| 猪肘肉（去骨） | 一片         |
| 水发玉兰片   | 二钱         |
| 水发木耳    | 一钱         |
| 鸡蛋      | 二个         |
| 八角      | 二个         |
| 精盐      | 一钱五分       |
| 酱油      | 四钱         |
| 绍酒      | 二钱         |
| 葱花      | 一钱         |
| 葱段      | 三钱         |
| 姜片      | 一钱         |
| 姜末      | 五分         |
| 蜂蜜      | 一钱         |
| 醋       | 一钱         |
| 味精      | 三分         |
| 面粉      | 五钱         |
| 干淀粉     | 一两五钱       |
| 湿淀粉     | 三钱         |
| 菠菜叶     | 两片         |
| 肉汤      | 一斤四两       |
| 菜籽油     | 三斤（约耗三两五钱） |

## 制 法

1. 将猪肘刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，搽干水。再将蜂蜜、醋调匀，涂抹肘皮。玉兰片切成一寸长、六分宽的斜形薄片。菠菜叶洗净。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入肘子，炸至色红、皮酥时捞出，肉皮朝下放在砧板上，剖成一寸大、连而不断的象眼块<sup>①</sup>，肘皮朝下装入蒸碗，加精盐（一钱）、绍酒（一钱）、酱油（二钱）、肉汤（四两）、葱、姜、八角，上笼用旺火蒸约两小时（以蒸烂为度）取出，拣去葱、姜、八角不用，滗出原汁留用。

3. 鸡蛋磕入碗中，加入面粉、干淀粉、菜籽油（三钱）和清水五钱搅拌成硬糊。取平底盘一个，用菜籽油涂抹后，将三分之一的硬糊摊在盘上抹平，再将蒸好的肘块铺在硬糊上，然后将三分之二的硬糊盖在肘子上。

4. 将原炒锅内的菜籽油用旺火烧至八成热，将肘子从盘里推入油中，炸至皮硬、色淡黄时，将肘子翻过，用筷子在肘子上扎穿几个眼，继续炸至呈金黄色时捞出，放在砧板上，用刀剥成一寸大的象眼块<sup>①</sup>，再投入油中，稍炸即捞出，装入碗中。

5. 在炸肘子的同时，另用一炒锅放入菜籽油（五钱），用旺火烧至六成热，投入葱花、姜末一爆，加入肉汤（一斤），再倒入蒸肘子的原汁，下木耳、玉兰片、菠菜叶，放精盐（五分）、酱油（二钱）、绍酒（一钱），汤沸后撇去浮沫，放入味精，用湿淀粉勾芡，盛入大汤碗中，与肘块同时端上，先将大汤碗放于桌上，再将肘块趁热倒入大汤碗中，即发出“吱吱”



响声。

(此菜制作与上桌时动作都要快，否则易使菜品失去风味。)

特 点

焦酥脆嫩，汤汁浓郁，香肥味醇。

## 七、红 烧 肘 子

原 料

|               |      |
|---------------|------|
| 猪肘肉（去骨） ..... | 一斤   |
| 水发玉兰片 .....   | 二钱   |
| 水发木耳 .....    | 二钱   |
| 菠菜叶 .....     | 一钱   |
| 葱段 .....      | 五钱   |
| 姜块 .....      | 一钱   |
| 八角 .....      | 二个   |
| 精盐 .....      | 一钱   |
| 酱油 .....      | 五钱   |
| 绍酒 .....      | 二钱   |
| 味精 .....      | 二分   |
| 蜂蜜 .....      | 一钱   |
| 醋 .....       | 一钱   |
| 肉汤 .....      | 六两   |
| 湿淀粉 .....     | 一钱五分 |
| 熟猪油 .....     | 二钱   |

菜籽油……………三斤（约耗一两）

## 制 法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，用净布搽干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。玉兰片切成一寸半长的薄片。菠菜叶洗净，用开水烫过。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入肘肉，炸至肉皮色红、起酥时捞出，沥净油。将肉皮朝下放在砧板上，用刀在肉上刮成一寸大的肉皮连而不断的象眼块①。

3. 取蒸碗一个，将肘肉皮朝下装入，加精盐（七分）、酱油（三钱）、绍酒（一钱）、肉汤（四两）、葱、姜、八角，上笼用旺火蒸约两小时取出，拣去葱、姜、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

4. 炒锅内放入原汁，再加肉汤（二两）、绍酒（一钱）、精盐（三分）、酱油（二钱）、玉兰片、木耳，用旺火烧沸，撇净浮沫，放入味精、菠菜叶，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，浇入汤盘即成。

## 特 点

油润软烂，香醇味浓。

## 八、芥 末 肘 子

### 原 料

猪后肘肉（去骨）……………二斤  
蓬菜（藕）……………四两  
芥末糊……………一两

|          |    |
|----------|----|
| 芝麻酱····· | 一两 |
| 酱油·····  | 五钱 |
| 绍酒·····  | 四钱 |
| 姜块·····  | 三钱 |
| 精盐·····  | 三钱 |
| 醋·····   | 二钱 |
| 葱段·····  | 五钱 |
| 芝麻油····· | 一两 |

### 制 法

1. 将肉刮洗干净，放入汤锅里煮至八成熟捞出，皮朝下平铺在砧板上，用刀将肉刮成一寸大、皮连而不断的象眼形刀纹，然后皮朝下装入蒸碗，加姜块（拍松）、精盐（二钱）、绍酒、葱，上笼用旺火蒸一小时三十分取出，拣去葱、姜，滗去原汁。再将莲菜刮皮洗净，切成一寸长、六分宽、二分厚的块，投入沸水中焯脆，放在肘子上。

2. 将芝麻油、精盐（一钱）、酱油、醋放一碗中，调成调味汁，浇入肘子碗中，稍停，将汁仍滗回原调味汁碗中，把肘子翻扣在汤盘里，再将汁浇在肘子面上，然后将芥末糊、芝麻酱十字交叉浇在肘面上即成。

### 特 点

色白肉烂，肥而不腻，有芥末香味，为夏令佳肴。

## 九、锅 烧 肘 子

### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 带皮猪前肘肉（去骨） | 一斤       |
| 干淀粉        | 二两       |
| 面粉         | 六钱       |
| 鸡蛋         | 两个       |
| 精盐         | 六分       |
| 酱油         | 四钱       |
| 绍酒         | 二钱       |
| 葱段         | 四钱       |
| 姜片         | 二钱       |
| 八角         | 二个       |
| 蜂蜜         | 一钱       |
| 醋          | 一钱       |
| 花椒盐        | 四钱       |
| 肉汤         | 四两       |
| 菜籽油        | 四斤（约耗三两） |

### 制 法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至五成熟捞出，搽干水，用蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，肘皮朝下放入锅里，炸至肉皮色变红，起米粒泡时捞出，皮朝下放在砧板上，在肉的一面刮成一寸大、皮连而不断的象眼形的块。

3. 取蒸碗一个，将肘子皮朝下装入，加精盐、绍酒、酱油、葱、姜、八角和肉汤，上笼用旺火蒸约一小时三十分取出，拣去葱、姜、八角，滗去汤汁，再用净布搽干水。

4. 将鸡蛋磕入碗中打散，加干淀粉、面粉及菜籽油（五钱）、清水三两，调成酥糊。取一平盘，用油涂抹后，先将三分一的糊放在盘子上，摊平抹匀，将肘子皮朝下铺在糊上，再将剩余的三分之二的糊均匀地抹在肘子上。

5. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将肘子由盘上推入油锅，边炸边用手勺转动，炸至皮硬、色变黄时，将肘子翻过，用筷子在肘子上扎穿几个眼（易于炸透），待炸至皮酥、色金黄时捞出，放于砧板上，剥成约一寸大的象眼块①，用刀铲起，原样装入盘中。上桌时另带花椒盐小碟。

特 点

外酥里烂，油香不腻。

## 一〇、冰 糖 肘 子

原 料

|        |          |
|--------|----------|
| 猪肘（去骨） | 二斤       |
| 白糖     | 四两       |
| 冰糖     | 一两       |
| 黄桂②    | 一钱       |
| 蜂蜜     | 三两       |
| 糖玫瑰    | 二钱       |
| 醋      | 二钱       |
| 菜籽油    | 三斤（约耗一两） |

制 法

1. 将猪肘刮洗干净，放入沸汤锅里，煮至六成熟捞

出，沥下水，用醋、蜂蜜（五钱）和匀，涂抹肉皮。冰糖砸成米粒状。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，肘子皮朝下投入，炸至肘皮变红、起米粒状泡时捞出（炸的过程中要翻动几次，以防肉皮炸焦），稍凉后刮去皮面的米粒泡，将肉块稍加修整，皮朝下放在砧板上，用刀将肉剞成象眼块①，刀纹深度要及皮不伤皮，然后，肘皮仍朝下装入蒸碗，加白糖、糖玫瑰，用纸将碗口封严，上笼用旺火蒸约两小时，蒸烂取出，将纸揭去，滗去原汁，扣入汤盘。

3. 炒锅内放入原汤汁，加蜂蜜（二两五钱）、黄桂烧沸，浇在肘面上，撒上冰糖即成。

特 点

肉肥瘦兼有，香甜可口。

## 一一、炒带皮肉片

原 料

|             |    |
|-------------|----|
| 带皮猪臀尖肉····· | 三两 |
| 水发玉兰片·····  | 一两 |
| 水发木耳·····   | 二钱 |
| 鸡蛋清·····    | 一个 |
| 绍酒·····     | 二钱 |
| 葱花·····     | 五分 |
| 姜末·····     | 五分 |
| 蒜片·····     | 五分 |

|          |            |
|----------|------------|
| 味精·····  | 二分         |
| 精盐·····  | 六分         |
| 湿淀粉····· | 三钱         |
| 肉汤·····  | 一两         |
| 熟猪油····· | 一斤（约耗一两七钱） |

## 制 法

1. 选用皮薄肉嫩的猪臀尖肉，刮洗干净，带皮切成一寸五分长、一寸宽的薄片，在绍酒（一钱）、精盐（一分）、湿淀粉（二钱）中加一个鸡蛋清，抓匀浆好。玉兰片切成一寸长的薄片。木耳个大的撕小。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，投入肉片，过油划散，待色变白时倒入漏勺沥油。锅内留油（五钱），下葱、姜、蒜、玉兰片、木耳、精盐（五分），倒入肉片，烹入绍酒（一钱）煸炒几下，加肉汤，用湿淀粉（一钱）勾薄芡，放入味精，淋入熟猪油（一钱），颠翻装盘。

## 特 点

汤汁洁白，肉片微卷，形似花瓣，皮脆肉嫩。

## 一二、光 头 肉 片

## 原 料

|                  |    |
|------------------|----|
| 净猪臀尖肉（肥三瘦七）····· | 四两 |
| 水发木耳·····        | 二钱 |
| 大葱·····          | 五钱 |
| 姜末·····          | 一钱 |



|     |            |
|-----|------------|
| 精盐  | 五分         |
| 酱油  | 五钱         |
| 绍酒  | 三钱         |
| 味精  | 二分         |
| 湿淀粉 | 五钱         |
| 菜籽油 | 五两（约耗一两五钱） |

## 制 法

1. 将肉切成八分长、五分宽、半分厚的薄片，用酱油（二钱）、绍酒（一钱）、湿淀粉（四钱）抓匀浆好。大葱劈开，切成六分长的段。木耳个大的撕小。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，下入肉片，用手勺搅转，使肉片伸展开。待油温升至八成熟时，滗去余油，烹入绍酒（二钱），下入葱、姜、酱油、精盐、味精、木耳翻炒均匀，用湿淀粉（一钱）勾薄芡，颠翻几下，淋入熟菜籽油（一钱）即成。

## 特 点

香酥适口，适于下酒佐餐，是陕西地区群众普遍喜爱的菜，因不配副料，故名。

## 一三、莲 菜 炒 肉 片

### 原 料

|            |      |
|------------|------|
| 猪臀尖肉（肥四瘦六） | 二两五钱 |
| 莲菜（藕）      | 二两五钱 |
| 水发木耳       | 二钱   |

|          |            |
|----------|------------|
| 葱片·····  | 二钱         |
| 姜末·····  | 五分         |
| 精盐·····  | 三分         |
| 酱油·····  | 三钱五分       |
| 绍酒·····  | 二钱         |
| 味精·····  | 二分         |
| 醋·····   | 五分         |
| 湿淀粉····· | 二钱         |
| 肉汤·····  | 一两         |
| 菜籽油····· | 五两（约耗一两五钱） |

### 制 法

1. 将肉切成一寸二分长、六分宽的薄片，放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（一钱五分）、湿淀粉抓匀浆好。大葱切成一寸长的斜形片。水发木耳个大的撕小。莲菜去皮，切成一寸长、五分宽、一分厚的片，泡在清水中。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，下入肉片过油，待肉片色变黄、伸开时，滗去余油，盛于碗中。

3. 炒锅内放入菜籽油（五钱），用旺火烧至六成熟，下入葱、姜爆一下，投入莲菜片，烹入醋（为使莲菜发脆、不变色），再依次下木耳、绍酒（一钱）、酱油（二钱）、精盐（三分）、味精（二分）、肉汤，用手勺急速搅炒均匀，淋入熟菜籽油（一钱），颠翻几下即成。

### 特 点

莲菜脆嫩，肉片香酥，富有陕西关中地区乡土风味。

## 一四、葱爆肉片

### 原 料

|           |      |
|-----------|------|
| 猪里脊肉····· | 四两   |
| 水发木耳····· | 二钱   |
| 大葱·····   | 二两   |
| 酱油·····   | 一两   |
| 绍酒·····   | 三钱   |
| 菜籽油·····  | 一两二钱 |

### 制 法

1. 将肉切成一寸二分长、八分宽的薄片。大葱切成一寸长的斜形片。再将肉片、葱同放一碗中，加酱油（七钱）抓匀。

2. 炒锅内放入菜籽油（一两），用旺火烧至八成熟时，将肉片、葱一并倒入，急速搅炒几下，再放入木耳、绍酒、酱油（三钱），继续用旺火急速搅炒到葱味透出，淋入熟菜籽油（二钱），颠翻装盘。

### 特 点

肉片鲜嫩，有浓郁的葱香味。

## 一五、地方过油肉

### 原 料

|               |    |
|---------------|----|
| 猪腩条肉（去皮）····· | 二两 |
|---------------|----|

|           |          |
|-----------|----------|
| 鸡蛋·····   | 一个       |
| 面粉·····   | 三钱       |
| 湿淀粉·····  | 八钱       |
| 精盐·····   | 三分       |
| 胡椒面·····  | 三分       |
| 味精·····   | 二分       |
| 水发木耳····· | 三钱       |
| 菠菜叶·····  | 三钱       |
| 葱片·····   | 五钱       |
| 姜末·····   | 二分       |
| 肉汤·····   | 二两       |
| 菜籽油·····  | 一斤（约耗二钱） |

## 制 法

1. 将肉切成一寸二分长、一分五厘厚的薄片，放入碗中，磕入鸡蛋，加精盐（一分）、湿淀粉（五钱）、面粉抓匀。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入肉片，炸至呈浅黄色时捞出沥油。待油温升至八成热时，再下入肉片，炸至呈金黄色时捞出。

3. 原炒锅内留油（六钱），用中火烧至六成热，先下葱、姜、木耳、菠菜叶煸炒几下，再加入肉汤、精盐（二分）、味精、胡椒面。汤烧沸时，用湿淀粉勾芡，下入肉片，淋入熟菜籽油（二钱），颠翻装盘。

## 特 点

色泽黄亮，肥而不腻，香脆可口，是陕西省汉中县风味菜肴。

## 一六、扣 蒸 肉 丝

### 原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 净猪肉（肥瘦各半） | 五两 |
| 冬笋        | 五钱 |
| 酱油        | 三钱 |
| 精盐        | 五分 |
| 绍酒        | 三钱 |
| 味精        | 三分 |
| 姜         | 一钱 |
| 八角        | 一个 |
| 肉汤        | 二两 |

### 制 法

1. 将肉洗净，入沸水锅煮至六成熟捞出，将肥、瘦肉分别切成二寸长的细丝。

2. 冬笋剥皮，去根，切成一寸半长的细丝，入沸水锅中焯熟。姜洗净，去皮，切成片。

3. 取蒸碗一个，将笋丝整齐地铺在碗底成菊花形。瘦肉丝照样铺在笋丝上面，再将肥肉丝也照样铺在瘦肉丝上面，放上姜、八角。另将绍酒、酱油、精盐、味精加肉汤对汁浇入（以淹没肉丝为度），上笼用旺火蒸约三十分钟取出，拣去姜、八角，滗出原汁，将肉丝扣入汤盘，浇回原汁即成。

### 特 点

红白相衬，颜色美观，鲜香清爽。

## 一七、大 炒 肉 片

### 原 料

|             |      |
|-------------|------|
| 带皮猪五花肉····· | 五两   |
| 水发木耳·····   | 二钱   |
| 蒜苗·····     | 五钱   |
| 菠菜·····     | 三钱   |
| 酱油·····     | 三钱   |
| 绍酒·····     | 一钱   |
| 甜面酱·····    | 二钱   |
| 菜籽油·····    | 一两二钱 |

### 制 法

1. 将肉洗净，入汤锅煮五、六成熟捞出，切成一寸半长、半分厚的片。蒜苗择洗干净，切成八分长的段。嫩菠菜洗净，切成一寸长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入肉片煸炒至出油、卷起时，烹入绍酒，加入酱油，急速搅动，再依次放入蒜苗、菠菜、木耳，然后加甜面酱炒匀，颠翻装盘。

### 特 点

酱黄色，油润干香，味浓醇。

## 一八、猪 肉 小 炒

### 原 料

|           |      |
|-----------|------|
| 猪肥瘦肉····· | 二两   |
| 水发粉条····· | 三两   |
| 葱花·····   | 三钱   |
| 姜末·····   | 一钱   |
| 精盐·····   | 五分   |
| 酱油·····   | 四钱   |
| 绍酒·····   | 二钱   |
| 菜籽油·····  | 一两五钱 |

### 制 法

1. 将肉切成绿豆大的丁，放入酱油（一钱）抓匀。
2. 炒锅内放入菜籽油（一两二钱），烧至六成热，下入肉丁，急速煸炒至八成熟，烹入绍酒，放入粉条，加精盐、酱油（三钱），炒至粉条上色，淋入菜籽油（三钱），颠翻装盘。

### 特 点

此菜炒法是干煸硬炒，干香味浓。

## 一九、大 片 炒

### 原 料

|               |    |
|---------------|----|
| 猪臀尖肉(带皮)····· | 五两 |
| 大葱·····       | 七钱 |
| 嫩白菜帮·····     | 二两 |
| 水发木耳·····     | 四钱 |
| 菠菜·····       | 四钱 |



|          |    |
|----------|----|
| 姜末·····  | 一钱 |
| 辣椒面····· | 五钱 |
| 精盐·····  | 二钱 |
| 醋·····   | 二钱 |
| 绍酒·····  | 一钱 |
| 湿淀粉····· | 二钱 |
| 肉汤·····  | 一两 |
| 熟猪油····· | 二两 |

## 制 法

1. 选取肥嫩皮薄猪臀尖肉，刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出。待凉后，用斜刀法片成一寸大、薄如纸的象眼片<sup>①</sup>。嫩白菜帮切成八分长、六分宽的片。大葱切成八分长的斜形片。菠菜将根劈开，切成八分长的段。木耳择净，撕小。

2. 炒锅内放入熟猪油（一两五钱），用旺火烧至七成熟。投入肉片，煸炒至出油、卷起时，烹入绍酒，将肉片拨在勺的一边。下入葱、姜稍爆，即下白菜、菠菜、木耳煸炒。再将肉片拨回勺的中心，下辣椒面颠翻几下，烹入醋，加精盐，急速搅炒。放入肉汤搅匀，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（五钱），颠翻装盘。

## 特 点

肉片卷如花瓣，香辣味浓，衬以红油，颜色悦目，是陕西省蒲城县的风味菜。

## 二〇、荠菜烩肉丝

### 原 料

|           |          |
|-----------|----------|
| 猪里脊肉····· | 四两       |
| 净荠菜·····  | 一两五钱     |
| 鸡蛋清·····  | 一个       |
| 精盐·····   | 五分       |
| 味精·····   | 三分       |
| 绍酒·····   | 一钱五分     |
| 湿淀粉·····  | 五钱       |
| 肉汤·····   | 五两       |
| 熟猪油·····  | 一斤（约耗一两） |

### 制 法

1. 将肉除净筋膜，顺肉纹切成一寸半长的细丝，放入碗中。用绍酒（一钱）、精盐（一分）、湿淀粉（三钱）、鸡蛋清抓匀浆好。荠菜洗净，切碎。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至四成热，放入浆好的肉丝，用筷子轻轻划散，色变白时倒入漏勺沥油。炒锅内下熟猪油（四钱），下荠菜，注入肉汤，烹入绍酒（五分），加精盐（四分）及味精，待汤烧沸时，用湿淀粉勾流水芡，放入肉丝搅匀，装入汤碗即成。

### 特 点

肉丝鲜嫩，味道清香，荠菜有解热利水功效，为初春时令菜肴。

## 二一、滑 熘 里 脊 片

### 原 料

|            |            |
|------------|------------|
| 猪里脊肉·····  | 三两         |
| 水发玉兰片····· | 一两五钱       |
| 鸡蛋清·····   | 二个         |
| 熟青豆·····   | 一钱         |
| 精盐·····    | 六分         |
| 绍酒·····    | 二钱         |
| 大葱·····    | 一钱         |
| 姜末·····    | 三分         |
| 味精·····    | 三分         |
| 湿淀粉·····   | 三钱         |
| 肉汤·····    | 一两五钱       |
| 熟猪油·····   | 六两（约耗一两五钱） |

### 制 法

1. 将肉切成一寸二分长、六分宽、半分厚的薄片，放入碗中，将两个鸡蛋的清打散倒入，再加精盐（二分）、湿淀粉（二钱）抓匀浆好。玉兰片切成一寸长、五分宽的薄片。葱切成八分长的斜形片。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至四成热，下里脊片，用手勺推动划开，色变白时倒入漏勺沥油。取小碗一只，放入湿淀粉（一钱）、肉汤、味精（三分），调成芡汁。

3. 原炒锅内另加熟猪油（六钱），用旺火烧至五成热，下葱、姜、玉兰片，加精盐（四分）、绍酒（二钱），稍加煸炒，倒入芡汁，芡熟后，放入里脊片搅匀，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘，撒上青豆即成。

特 点

色白肉嫩，润滑爽口。

## 二二、糖 醋 里 脊

原 料

|      |            |
|------|------------|
| 猪里脊肉 | 四两         |
| 鸡蛋   | 一个         |
| 白糖   | 二两         |
| 精盐   | 三分         |
| 酱油   | 三钱         |
| 醋    | 一两二钱       |
| 葱花   | 一钱         |
| 蒜末   | 一钱五分       |
| 姜末   | 一钱         |
| 绍酒   | 一钱五分       |
| 干淀粉  | 一两五钱       |
| 湿淀粉  | 三钱         |
| 菜籽油  | 一斤五两（约耗三两） |

制 法

1. 将肉片成二分半厚的大片，剞成兰花刀纹③，再切

成八分长、六分宽的块，放入碗中，加精盐（二分）、酱油（一钱）、绍酒（一钱）拌匀，渍约两分钟。鸡蛋磕入另一碗中，加干淀粉及清水一两，调成稠糊，然后放入里脊块，拌匀挂糊。

2. 将白糖、醋、酱油（二钱）、精盐（一分）、湿淀粉、绍酒（五分）放在碗中，加清水三两左右，调成糖醋汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，逐块下入挂好糊的里脊块，边炸边用漏勺和手勺将相互粘连的里脊块拨开，炸至外皮发硬、色变黄时，用大漏勺捞出。待油温升至九成热时，仍将里脊块放入，复炸至颜色金黄、熟透，倒入漏勺沥油。

4. 原炒锅内加入油（一两），用旺火烧至八成热，下葱花、姜末一爆，倒入糖醋汁，用手勺急速推动搅转，待汁沸并起鱼眼泡时，加入熟油（一两）成芡汁，撒进蒜末，放入里脊块，迅速颠翻几下，使稠汁裹住里脊块，装盘迅速上桌。

特 点

色泽金黄，蒜香突出，外脆里嫩，酸中带甜。

### 二三、穿 裤 里 脊

原 料

猪里脊肉 ..... 三两

蒜苗 ..... 三钱

|           |          |
|-----------|----------|
| 水发木耳····· | 三钱       |
| 菠菜·····   | 三钱       |
| 鸡蛋清·····  | 三个       |
| 湿淀粉·····  | 二两二钱     |
| 姜汁④·····  | 三钱       |
| 精盐·····   | 一钱       |
| 味精·····   | 三分       |
| 绍酒·····   | 一钱       |
| 肉汤·····   | 一两       |
| 鸡清汤·····  | 五两       |
| 熟猪油·····  | 一斤（约耗三两） |

## 制 法

1. 将肉切成一寸二分长、五分宽的薄片，在清水中约泡一小时，色变时捞出，攥干水，放入碗中，加精盐（一分）、味精（一分）、湿淀粉（二钱）和鸡蛋清，抓匀浆好。蒜苗择洗干净，切成一寸长的段。菠菜将根劈开，切成一寸长的段。木耳撕小。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至四成熟，下入浆好的里脊片，用筷子搅转划开，待色变白，倒入漏勺沥油。

3. 湿淀粉（二两）放于碗中，加入凉肉汤，调成芡汁。

4. 原炒锅内放入鸡清汤，加精盐（九分）、味精（二分）、绍酒、姜汁，用旺火烧沸，冲入芡汁碗中，烫成硬汁⑤。

5. 原炒锅内放入熟猪油（一两五钱），用旺火烧至六成熟，投入蒜苗、菠菜、木耳煸炒几下，随即倒入烫好的硬

汁烧沸，放进里脊片，浇入熟猪油(五钱)搅匀，颠翻装盘。

特 点

色白汁硬，肉嫩味鲜。

## 二四、硬 汁 里 脊

原 料

|      |                |
|------|----------------|
| 猪里脊肉 | 三 两            |
| 水发木耳 | 二 钱            |
| 鸡蛋   | 一 个            |
| 大葱   | 二 钱            |
| 菠菜   | 三 钱            |
| 面粉   | 二 钱            |
| 辣椒油  | 五 钱            |
| 醋    | 五 钱            |
| 绍酒   | 一 钱            |
| 精盐   | 五 分            |
| 味精   | 二 分            |
| 湿淀粉  | 一 两 五 钱        |
| 肉汤   | 五 两 五 钱        |
| 熟猪油  | 二 两            |
| 菜籽油  | 一 斤 五 两 (约耗一两) |

制 法

1. 将肉切成三分厚的大片，剖浅刀纹，再切成八分长、六分宽的块，放入碗中，加精盐(二分)、湿淀粉(五



钱)、面粉,磕入鸡蛋,拌匀挂糊。葱切成八分长的斜形片。菠菜切成一寸长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油,用旺火烧至七成热,将挂好糊的里脊块逐块下入,炸至熟透呈深黄色,倒入漏勺沥油。

3. 碗内放入湿淀粉(一两),加肉汤(五钱)调成芡汁。汤锅内放入肉汤(五两),用旺火烧沸,冲入芡汁碗内,烫成硬汁<sup>⑤</sup>。

4. 原炒锅内放入熟猪油(一两),用旺火烧至八成热,下葱、木耳、菠菜稍炒,加精盐(三分)、绍酒、味精,再将硬汁分次倒入,边倒边淋熟猪油,用手勺搅动,汁起,倒入里脊块,颠翻裹汁即成。上桌时另备辣椒油、醋汁碟。

### 特 点

肉块酥嫩,汁硬油大,佐以香醋、辣椒油,别有风味,是陕西省东部菜肴。

## 二五、清 汤 里 脊

### 原 料

|       |    |
|-------|----|
| 猪里脊肉  | 四两 |
| 菠菜    | 五钱 |
| 水发玉兰片 | 五钱 |
| 大葱    | 五钱 |
| 姜末    | 一钱 |
| 精盐    | 二钱 |
| 绍酒    | 二钱 |

|             |      |
|-------------|------|
| 味精·····     | 二分   |
| 核桃仁·····    | 一两   |
| 香菜（芫荽）····· | 二钱   |
| 紫菜·····     | 二小片  |
| 干淀粉·····    | 二两   |
| 鸡清汤·····    | 一斤二两 |

## 制 法

1. 将肉除净筋膜，片成二分厚、二寸大的片，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，切成一寸大的四方片，投入沸水锅中一氽，立即捞出，用凉水漂两次后，在清水中泡三分钟捞出，沥去水。

2. 将葱劈开，与香菜均切成三分长的段。核桃仁用开水烫过，去皮，切片，泡入水中。玉兰片片成八分长的片。

3. 汤锅内放入鸡清汤，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，盛在大汤碗中，放上核桃仁、紫菜、香菜即成。

## 特 点

汤清味鲜，肉嫩爽口，是陕西省三原县夏令风味菜。

## 二六、辣 子 肉 丁

### 原 料

|                |      |
|----------------|------|
| 净猪肉（肥三瘦七）····· | 二两五钱 |
| 鸡蛋·····        | 半个   |

|           |            |
|-----------|------------|
| 大青辣椒····· | 一两五钱       |
| 荸荠·····   | 二个         |
| 葱花·····   | 一钱         |
| 姜末·····   | 五分         |
| 豆瓣辣酱····· | 二钱五分       |
| 酱油·····   | 一钱         |
| 绍酒·····   | 一钱五分       |
| 味精·····   | 一分         |
| 湿淀粉·····  | 二钱五分       |
| 肉汤·····   | 一两         |
| 熟猪油·····  | 五两（约耗一两二钱） |

## 制 法

1. 将肉片成三分厚的大片，用刀在两面剞入约一分深的刀纹后，再切成三分见方的丁，放入碗中，加绍酒（五分）、酱油（五分）、湿淀粉（二钱）、鸡蛋抓匀浆好。大青辣椒、荸荠（去皮）切成二分半大的丁。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，投入肉丁，用手勺搅转，使肉丁划开，放入大青辣椒，急速搅动一下，待肉丁色变黄时，倒入漏勺沥油。将酱油（五分）、绍酒（五分）、味精（一分）、肉汤、湿淀粉（五分），放一碗中，调成调味芡汁。

3. 原炒锅内放入熟猪油（五钱），用旺火烧至六成热，下葱、姜爆至出味，加豆瓣酱煸出红油，下入荸荠丁、肉丁、大青辣椒丁，煸炒至肉丁色变红，倒入调味芡汁，搅炒均匀，淋熟猪油（二钱），颠翻装盘。

## 特 点

色泽红润，肉丁酥嫩，香辣味浓。

## 二七、糖 醋 丸 子

### 原 料

|             |            |
|-------------|------------|
| 净猪肥瘦肉（肥四瘦六） | 四两         |
| 鸡蛋          | 一个         |
| 干淀粉         | 八钱         |
| 白糖          | 一两五钱       |
| 醋           | 八钱         |
| 酱油          | 五钱         |
| 精盐          | 三分         |
| 绍酒          | 一钱         |
| 葱花          | 一钱         |
| 姜末          | 五分         |
| 蒜末          | 一钱         |
| 湿淀粉         | 三钱         |
| 菜籽油         | 二斤（约耗二两五钱） |

### 制 法

1. 将猪肉剁成肉泥，放入碗中，磕入鸡蛋，加精盐（二分）、酱油（二钱）及绍酒、干淀粉，用力搅打均匀。取平盘一个，用油涂抹，然后将肉泥用手挤成核桃大的丸子，放于平盘上。

2. 将白糖、醋、湿淀粉及精盐（一分）、酱油（三钱）

放入碗中，加入清水三两，调成糖醋汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入丸子，炸至皮硬、色变黄时捞出。待油温升至八成热时，将丸子复炸至色变金红时，倒入漏勺沥油。原炒锅内留油（约一两），下葱、姜，随即倒入糖醋汁，烧至起鱼眼泡时，浇入热油（五钱），加蒜，倒入丸子，迅速颠翻裹汁即成。

特 点

丸子酥脆，味酸甜。

## 二八、伞 把 排 骨

原 料

|      |          |
|------|----------|
| 猪通脊肉 | 六两       |
| 猪排骨  | 六根       |
| 鸡蛋   | 三个       |
| 干淀粉  | 一两       |
| 面粉   | 三钱       |
| 馒头屑  | 四两       |
| 糟盐   | 二分       |
| 花椒   | 一分       |
| 花椒盐  | 三分       |
| 绍酒   | 四钱       |
| 甜面酱  | 五钱       |
| 葱段   | 三两       |
| 菜籽油  | 三斤（约耗三两） |

彩色纸……………一张

## 制 法

1. 将肉片成二寸见方、二分厚的大薄片，共十二片，剖花刀纹，在肉片正中间用刀尖切一小口，放入碗中，用精盐、绍酒、花椒渍两分钟。猪排骨截成三寸长的段，逐个用刀将肉刮在排骨的一端约五分之一处，再用刀尖把肉筋剥断（肉仍要相连）。将彩色纸裁成三寸长、一寸五分宽的纸块，再按顺长的一半处剪二分宽的纸絮。

2. 鸡蛋磕入碗内打散，加干淀粉、面粉、清水五钱调成硬糊。将排骨有肉的一端插入肉片中间，使肉片搭在排骨上，即成伞把排骨。然后挂匀硬糊，再沾上馒头屑，排放在盘子内。

3. 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，复炸至呈金黄色时捞出，在“伞把”末端裹上纸絮，然后“伞把”向外，围放在盘子中，撒上花椒盐即成。吃时与甜面酱、葱段同时上桌。

## 特 点

形如雨伞，外脆里嫩，为佐酒佳肴。是陕西省勉县的风味菜。

## 二九、清蒸小狮子头

### 原 料

猪肥瘦肉（肥二瘦八）……………八两

|           |      |
|-----------|------|
| 鸡蛋清·····  | 一个半  |
| 水发海米····· | 四分   |
| 水发木耳····· | 一钱   |
| 干淀粉·····  | 四钱   |
| 葱花·····   | 四分   |
| 姜末·····   | 四分   |
| 菠菜叶·····  | 五分   |
| 摊鸡蛋皮····· | 三分   |
| 精盐·····   | 八分   |
| 绍酒·····   | 一钱二分 |
| 味精·····   | 三分   |
| 肉汤·····   | 八两   |

## 制 法

1. 将肉切成二分见方的小丁，用刀剁一剁，使肉丁发茸，放入碗中，加葱、姜、精盐（三分）、绍酒（七分）、味精（一分）及干淀粉、鸡蛋清搅打均匀后，用手挤成直径八分大的丸子，共二十四个，放入平盘。再将海米、木耳、菠菜叶、摊鸡蛋皮都切成米粒状，撒在丸子上面，摇动盘子，使其沾匀，即成小狮子头，在水沸时上笼，用旺火蒸约十分钟左右，取出放入汤盘。

2. 汤锅内放入肉汤，加精盐（五分）、绍酒（五钱），用小火烧沸，撇净浮沫，放入味精，浇入汤盘即成。

## 特 点

汤清色亮，肉质鲜嫩，清淡味香。



### 三〇、四喜丸子

#### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 猪肥瘦肉·····  | 八两       |
| 水发玉兰片····· | 八钱       |
| 水发木耳·····  | 二钱       |
| 菠菜叶·····   | 二钱       |
| 鸡蛋·····    | 二个       |
| 酱油·····    | 三钱       |
| 精盐·····    | 一钱一分     |
| 干淀粉·····   | 五钱       |
| 湿淀粉·····   | 二钱       |
| 绍酒·····    | 五钱       |
| 味精·····    | 二分       |
| 葱段·····    | 二钱       |
| 姜片·····    | 二钱       |
| 八角·····    | 二只       |
| 肉汤·····    | 七两       |
| 菜籽油·····   | 二斤（约耗一两） |
| 熟猪油·····   | 二钱       |

#### 制 法

1. 将肉剥成绿豆粒大的碎丁。六钱玉兰片切成末，其余切成一寸五分长的片。菠菜叶洗净，用开水烫过。

2. 将剥好的肥瘦肉与玉兰片末同放于盆内，加精盐

(八分)、绍酒、干淀粉和肉汤(二两), 磕入鸡蛋, 用力搅拌至发粘时, 做成同样大小的扁圆形丸子四个。

3. 炒锅内放入菜籽油, 用旺火烧至六成熟, 下入丸子, 炸至呈金黄色时捞出。再用刀在丸子上划二分深的十字纹, 刀纹朝上装入蒸碗, 放入肉汤(五两)、精盐(三分)、酱油(三钱)及葱、姜、八角, 在水沸时上笼, 用中火蒸约一小时左右取出, 拣去葱、姜、八角, 滗出原汁, 扣入汤盘。

4. 原汤锅内放入原汁, 下玉兰片、菠菜叶、木耳, 用旺火烧沸, 放入味精。用湿淀粉勾流水芡, 淋入熟猪油, 浇入汤盘即成。

特 点

色泽金黄, 软烂味浓。

### 三一、烩 肉 三 鲜

原 料

|       |      |
|-------|------|
| 猪肥瘦肉  | 一斤   |
| 羊肉    | 三两   |
| 鸡脯肉   | 二两   |
| 水粉皮   | 一斤五两 |
| 水发黄花菜 | 一两五钱 |
| 水发木耳  | 五钱   |
| 土豆    | 一两   |
| 香菜末   | 五钱   |

|           |          |
|-----------|----------|
| 白胡椒面····· | 一钱五分     |
| 鸡蛋·····   | 三个       |
| 精盐·····   | 三钱五分     |
| 五香粉·····  | 六分       |
| 八角·····   | 七个       |
| 葱段·····   | 二钱五分     |
| 葱花·····   | 三分       |
| 姜末·····   | 一钱三分     |
| 酱油·····   | 三钱八分     |
| 姜片·····   | 一钱       |
| 湿淀粉·····  | 一两四钱     |
| 肉汤·····   | 五两       |
| 鸡清汤·····  | 一斤       |
| 芝麻油·····  | 五钱       |
| 熟猪油·····  | 二斤（约耗三两） |

## 制 法

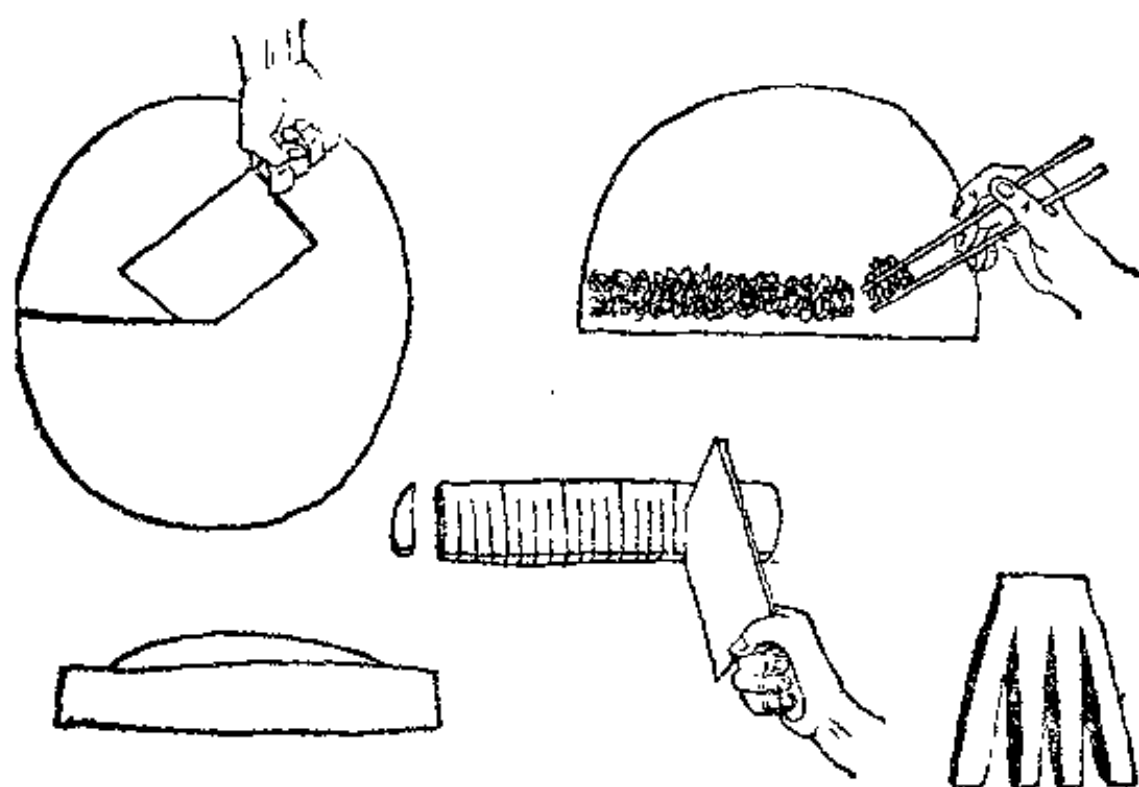
1. 锅内放入清水三斤，下入肥猪肉（五两）和羊肉、鸡脯肉，用旺火烧沸，先撇去浮沫，再加精盐（一钱）、八角（五个），改用小火煮至七成熟捞出。将肥猪肉下入“红锅”（猪肉上色用的卤汁锅），焖至色呈金黄时取出，入油锅炸成焦皮肉，然后与羊肉、鸡肉都切成一寸半长、五分宽、一分厚的片。水粉皮切成三分宽、五寸长的条。

2. 将瘦猪肉（一两）切成一寸长、五分宽、三分厚的块，盛在碗内，磕入鸡蛋（半个），加湿淀粉（三钱）、精盐（一分）、五香粉（三分），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（四两）剥成肉泥，放入碗中，磕入鸡蛋（一个），加湿淀粉（一两）、精盐（七分）、五香粉（三分）、葱花（三分）、姜末（三分）搅成肉馅，分别制成蒸丸子、炸丸子、眉梢丸子⑦、佛手卷各十个。

佛手卷制法：将一个半鸡蛋磕入碗中，加湿淀粉（一钱）搅成蛋粉糊，在炒锅内摊成鸡蛋皮两张，再将鸡蛋皮各切成两片，分别放上肉馅、卷起，用手轻轻压成一寸长、二分厚的长片，再用刀切成六分宽的段，然后从中间连而不断的切三刀，再用手指将连刀的一端捏一下（如图），入油锅炸至呈金黄色。



蒸丸子、炸丸子制法：将肉馅制成圆形丸子二十个，十个上笼蒸，十个用油炸。

4. 将酥肉、肥猪肉同装入一个蒸碗中，加入肉汤（三两）、精盐（四分）、酱油（一钱三分）、葱段（一钱五分）、姜片（八分）、八角（一个）。另将鸡肉、羊肉同装一蒸碗中，加肉汤（二两）、精盐（三分）、酱油（五分）、葱（一钱）、姜（二分）、八角（一个），都上笼用旺火蒸约一小时三十分取出。拣去葱、姜、八角，滗去原汁。

5. 炒锅内放入鸡清汤，用中火烧沸，下入粉皮、肥肉片、羊肉、鸡肉、酥肉、炸丸子、眉梢丸子、蒸丸子、佛手卷、土豆片，加精盐（一钱）、酱油（二钱）、胡椒粉（一钱五分）、姜末（一钱），汤沸后，撇去浮沫，放入味精、木耳、黄花菜搅匀，盛入汤碗，撒上香菜、葱花，淋入芝麻油即成。

### 特 点

此菜用猪、羊、鸡三种原料烹制，鲜肥醇郁，并配以各种丸子，先蒸后烩，味更浓厚，是陕西省榆林县风味菜。

## 三二、烧 肉 三 鲜

### 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 烧肉*      | 二两 |
| 熟白猪肉（去皮） | 二两 |
| 眉梢丸子⑦    | 一两 |
| 水发响皮⑧    | 三两 |

\* 烧肉：将猪肉煮至六成熟，在肉皮上涂抹蜂蜜、醋，入八成热的油锅中炸至呈金黄色。

|            |      |
|------------|------|
| 水发玉兰片····· | 五钱   |
| 水发木耳·····  | 五钱   |
| 大葱·····    | 五钱   |
| 姜末·····    | 五分   |
| 姜片·····    | 五分   |
| 八角·····    | 二个   |
| 精盐·····    | 一钱   |
| 酱油·····    | 五钱   |
| 味精·····    | 三分   |
| 绍酒·····    | 二钱   |
| 湿淀粉·····   | 三钱   |
| 肉汤·····    | 九两   |
| 熟猪油·····   | 一两二钱 |

## 制 法

1. 将烧肉切成一寸半长、二分厚的片。白肉切成一寸半长、一分厚的片。水发响皮片成二寸长、八分宽的斜刀片。葱切成八分长的斜刀片和葱花（三钱）。

2. 眉梢丸子装在蒸碗中间，白肉、烧肉分装两边，浇入肉汤（三两）、放上八角、姜、葱（二钱）、绍酒（一钱）、酱油（二钱），上笼用旺火蒸约四十分钟取出，滗去原汁，拣去葱、姜、八角。

3. 炒锅内放入熟猪油（八钱），用旺火烧至七成热，先下葱花及姜末，爆出香味，再下蒸过的烧肉、白肉、丸子、响皮、玉兰片、木耳，加精盐、绍酒、酱油（三钱），急速煸炒，放入肉汤（六两），烧至入味，待汤汁变浓时，

加味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（四钱），颠翻装盘。

特 点

酥香爽口，肥而不腻，汁浓油香，为冬令佳肴。

### 三三、夹 沙 肉

原 料

|             |          |
|-------------|----------|
| 熟猪肥膘肉（去皮、骨） | 四两       |
| 豆沙          | 二两       |
| 干淀粉         | 一两五钱     |
| 湿淀粉         | 二钱       |
| 鸡蛋          | 一个       |
| 面粉          | 三钱       |
| 白糖          | 二两       |
| 青红丝         | 三分       |
| 熟猪油         | 二斤（约耗二两） |

制 法

1. 先将肉切成一寸长、八分宽、三分厚的片，再从中间用刀片至四分之三处，成为连而不断的双刀片。然后将豆沙按肉片数量拍成薄片，夹入肉片内，做成夹沙肉。

2. 鸡蛋磕入碗中，加面粉、干淀粉和清水二两搅拌均匀成糊。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成熟，将筷子夹住夹沙的肉片逐个裹糊，放入油锅，炸至呈金黄色时，捞出沥油后，装入蒸碗，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，翻入盘内。

4. 炒锅内放入清水一两，加白糖，用湿淀粉勾芡，调成硬汁<sup>⑤</sup>，浇在夹沙肉上，撒上青红丝即成。

### 特 点

软甜油润，有豆沙香味。

## 三四、糖 醋 落 叶 肉

### 原 料

|       |            |
|-------|------------|
| 猪肥瘦肉  | 四两         |
| 水发海米  | 二钱         |
| 水发玉兰片 | 三钱         |
| 鸡蛋    | 五个         |
| 白糖    | 三两         |
| 醋     | 二两         |
| 酱油    | 三钱         |
| 精盐    | 三钱         |
| 绍酒    | 一钱         |
| 蒜末    | 二钱         |
| 葱花    | 三钱         |
| 姜末    | 四钱         |
| 干淀粉   | 一两五钱       |
| 湿淀粉   | 六钱         |
| 菜籽油   | 二斤（约耗二两五钱） |
| 熟猪油   | 七钱         |

### 制 法



1. 将鸡蛋（四个）磕入碗中，加湿淀粉（四钱）、精盐（三分）搅匀成糊。炒锅用中火烧热，用生肉皮擦光，将鸡蛋糊分两次放入，摊成两张鸡蛋皮，切成一寸五分大的方片，共二十片。

2. 将鸡蛋（一个）磕入另一碗中，加干淀粉（一两）和清水（五钱）搅成蛋粉稠糊。海米、玉兰片都切成末。

3. 肥瘦肉剁成肉泥，放入碗内，加入海米末、玉兰片末、姜（三钱）、葱（二钱）、绍酒、干淀粉（五钱）和清水一两搅拌成肉馅，分成二十等份，分别包入二十片蛋皮片里，再将两个对角折合，成三角形鸡蛋角。

4. 白糖、醋、酱油、及湿淀粉（二钱）同放一碗中，调成糖醋汁。

5. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，将鸡蛋角逐个用筷子夹入蛋粉糊中裹上糊，下入油中，炸至熟透呈淡黄色时，倒入漏勺沥油，摆在盘内成荷花形。

6. 原炒锅留油（八钱），用旺火烧至七成热，投入葱（一钱）、姜（一钱）、蒜（二钱）稍爆，烹入糖醋汁，烧至汁沸泛鱼眼泡时，淋入熟猪油（七钱），浇于蛋角上即成。

特 点

外酥里嫩，酸甜爽口，色淡黄如落叶，故名。

### 三五、米 粉 肉

原 料

|                |      |
|----------------|------|
| 猪五花肉（去皮） ..... | 一斤   |
| 排骨 .....       | 六两   |
| 大米 .....       | 二两   |
| 精盐 .....       | 一钱   |
| 绍酒 .....       | 三钱   |
| 甜面酱 .....      | 一两   |
| 姜末 .....       | 二钱   |
| 酱油 .....       | 一两五钱 |
| 五香粉 .....      | 一钱   |
| 葱花 .....       | 二钱   |

### 制 法

1. 将大米用微火炒成淡黄色，磨成粗米粉。
2. 把肉皮刮洗净，切成三寸长、二分厚的片。排骨剥成一寸长的段，与肉同放入盆中，加酱油、精盐、绍酒、甜面酱、五香粉、葱、姜、米粉拌匀，腌约二十分钟。
3. 取蒸碗一个，将肉片皮朝下整齐排摆碗内，排骨放在肉上，上笼蒸约两小时，扣入盘内即成。（将肉逐片用鲜荷叶包裹蒸制，即为荷叶肉。）

### 特 点

肉软烂，味浓可口。

## 三六、方 块 肉

### 原 料

|                  |    |
|------------------|----|
| 带皮猪五花肉（去骨） ..... | 二斤 |
|------------------|----|

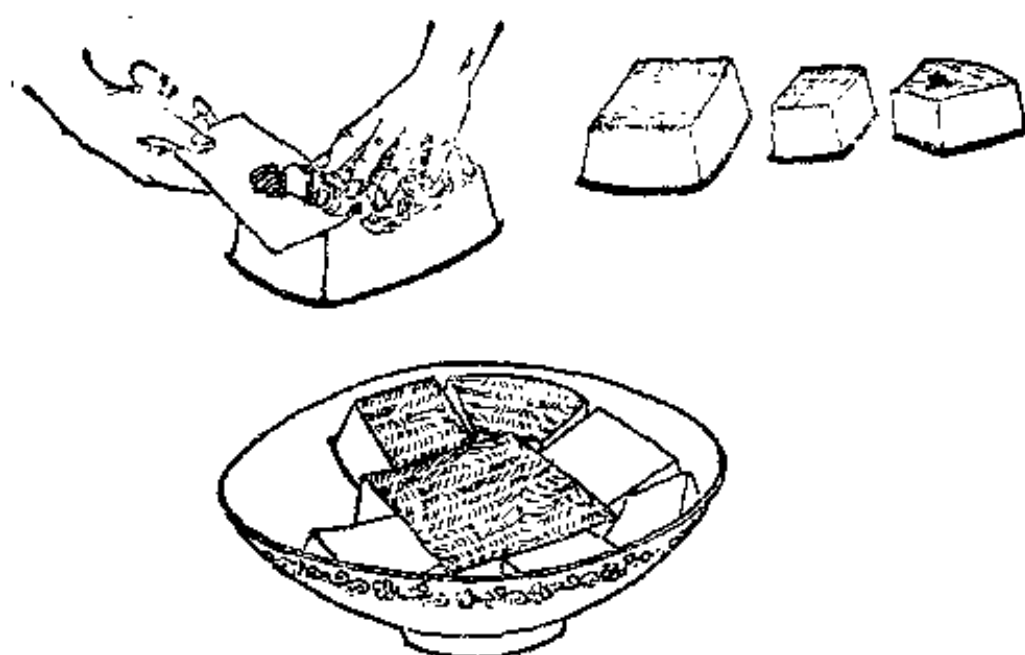
|            |            |
|------------|------------|
| 水发黄花菜····· | 五两         |
| 大葱·····    | 一两         |
| 桂皮·····    | 一钱         |
| 绍酒·····    | 五钱         |
| 精盐·····    | 一钱         |
| 八角·····    | 三个         |
| 姜片·····    | 一钱         |
| 白酱油·····   | 一两五钱       |
| 蜂蜜·····    | 一钱         |
| 醋·····     | 一钱         |
| 肉汤·····    | 四两         |
| 菜籽油·····   | 二斤（约耗一两五钱） |

## 制 法

1. 将肉刮洗干净，放入汤锅煮至五成熟捞出，趁热用蜂蜜、醋和匀涂抹肉皮，投入烧至八成热的油锅中，炸至肉皮色变红时捞出，片去瘦肉不用。将肥膘部分切成二寸大的方块一块，一寸半大的方块四块，梯形块四块，再将二寸大的块皮朝下，在肉上斜对角剞成皮连而不断的十字刀纹，皮朝下装入碗底中心。另外四个一寸半大的方块，装在大方块的四边，成十字形。四个梯形块放在空隙间，成八角形（如图）。

2. 黄花菜切成一寸半长的段。大葱劈开，切成八分长的段，放在一起拌匀。

3. 将桂皮、八角、姜撒在肉上，黄花菜和葱盖在上面，浇入肉汤，加精盐、绍酒、白酱油，上笼用旺火蒸约一小时



取出，扣入盘中即成。

（此菜如不过油，可将肉块放入酱汤中煮过，再按上述方法蒸制亦可。）

特 点

色泽深红，形状美观，肥烂不腻，黄花菜鲜香味美，是陕西省三原县风味菜。

### 三七、糟 肉

原 料

|                  |    |
|------------------|----|
| 带皮猪五花肉（去骨） ..... | 一斤 |
| 醪糟醪（酒酿） .....    | 四两 |
| 红枣 .....         | 三两 |
| 白糖 .....         | 四两 |

|          |    |
|----------|----|
| 湿淀粉····· | 二钱 |
| 熟猪油····· | 五钱 |

## 制 法

1. 将肉刮洗干净，入沸汤锅煮至六成熟捞出，用刀在肉皮面上刮成四分大的斜方形花刀纹（刀纹深度约一分左右），然后翻过来皮朝下，先从中间刮一刀（皮要连而不断），再切成二分厚的片，皮仍朝下装入蒸碗。红枣洗净泡软，放在肉上，再将醪糟醅放在枣上，加白糖（二两），上笼蒸约两小时取出，滗出原汁，扣入汤盘。

2. 炒锅内放熟猪油，用中火烧至五成熟，倒入原汁，加白糖（二两）化开，用湿淀粉勾成硬汁<sup>⑤</sup>，浇入汤盘即成。

## 特 点

软烂甜香，富有营养。

# 三八、蜜 拉 红 肉

## 原 料

|                 |      |
|-----------------|------|
| 带皮猪五花肉（去骨）····· | 四两   |
| 鸡蛋清·····        | 一个   |
| 干淀粉·····        | 六钱   |
| 面粉·····         | 一钱   |
| 蜂蜜·····         | 二两一钱 |
| 白糖·····         | 五钱   |
| 醋·····          | 一钱   |
| 酱油·····         | 二钱   |

肉汤……………一两五钱

菜籽油……………二斤（约耗一两五钱）

## 制 法

1. 将肉洗净，入汤锅煮至六成熟捞出，搋干水，用蜂蜜（一钱）、醋和匀，涂抹肉皮。炒锅内放入菜籽油（一斤五两），用旺火烧至七成热，将肉放入，炸时肉皮向锅底，随时搅动，炸至肉皮变红、起酥时捞出，切成五分大的方块，装入蒸碗，加酱油、肉汤，上笼用旺火蒸约一小时取出，滗去汤汁不用。

2. 干淀粉、面粉放入碗中，加清水三钱及鸡蛋清搅成软糊，放入肉块挂糊。

3. 炒锅内放入菜籽油（二斤），用旺火烧至七成热，投入肉块，炸至皮酥、色红时捞出。原炒锅内留油（五钱），放入蜂蜜（二两）化开，倒入红肉块，迅速连续颠翻，裹匀蜜汁，出锅装入盘内，撒上白糖。

## 特 点

外脆里嫩，油润甜香。

## 三九、虾 米 肉

### 原 料

带皮猪五花肉……………一斤

水发虾米……………三钱

大葱……………二两

酱油……………二钱

|          |          |
|----------|----------|
| 八角·····  | 二个       |
| 甜面酱····· | 一两       |
| 绍酒·····  | 三钱       |
| 蜂蜜·····  | 一钱       |
| 醋·····   | 一钱       |
| 菜籽油····· | 二斤（约耗一两） |

### 制 法

1. 将肉洗净，入汤锅煮至六成熟捞出。用蜂蜜、醋和匀，涂抹肉皮后，肉皮朝下投入七成热的油锅中，炸至肉皮变红时捞出，切成三寸长、四分厚的片。大葱切成一寸长的段。

2. 把虾米撒在蒸碗底下，放上八角，肉皮朝下排列于碗中。葱段与甜面酱拌匀，放在肉上，加酱油、绍酒，上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出，扣入海碗。

### 特 点

肉色酱红，香醇味浓，有虾米鲜味。

## 四〇、脆 皮 丸 子

### 原 料

|            |      |
|------------|------|
| 净猪瘦肉·····  | 四两   |
| 熟猪肥膘肉····· | 二两   |
| 鸡蛋黄·····   | 二个   |
| 湿淀粉·····   | 二两五钱 |
| 精盐·····    | 一钱   |
| 花椒盐·····   | 二钱   |

菜籽油……………三斤（约耗一两）

## 制 法

1. 将生、熟肉放在一起剁碎，放入碗中，加精盐、鸡蛋黄、湿淀粉搅拌均匀，用手挤成核桃大的丸子。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入丸子，炸至外皮发硬、色变黄时捞出，待油温升至八成热时，再将丸子下入，炸至皮脆、色金红时捞出装盘，撒上花椒盐即成。

## 特 点

色泽金红，酥脆干香，是陕西省蒲城县传统风味菜。

# 四一、炸 肋 条

## 原 料

|             |      |
|-------------|------|
| 带皮猪肋条肉…………… | 二斤   |
| 响皮④……………    | 八钱   |
| 精盐……………     | 五钱   |
| 绍酒……………     | 五钱   |
| 白酱油……………    | 二两   |
| 八角……………     | 三个   |
| 丁香……………     | 一钱   |
| 桂皮……………     | 一钱   |
| 花椒……………     | 一钱   |
| 干姜……………     | 一钱   |
| 葱段……………     | 二两五钱 |



|          |            |
|----------|------------|
| 干淀粉····· | 三两         |
| 甜面酱····· | 二两         |
| 肉汤·····  | 五两         |
| 菜籽油····· | 二斤（约耗二两五钱） |

## 制 法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至五成熟捞出，片成约二分长、四分厚的斜刀片，放于盆中，加白酱油、绍酒、精盐、八角、桂皮、丁香、花椒、姜、葱（五钱）、肉汤拌匀，水沸时上笼，用旺火蒸约一小时，取出蒸盆，拣出肉片，搽干水，裹上一层干淀粉。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成熟，投入响皮，炸至焦脆时捞出沥油。接着下入裹好干淀粉的肋条肉片，炸至呈金黄色时捞出，用刀横着片成三分厚的斜刀片，装在盘里，将炸好的响皮撕成碎末，撒在肉片上。上桌时另带荷叶饼和葱段、甜面酱小碟。

## 特 点

肉肥味厚，酥香不腻。夹荷叶饼佐以葱、甜面酱同吃，别有风味，是陕西省大荔县风味菜。

## 四二、棋 盘 肉

### 原 料

|             |    |
|-------------|----|
| 带皮猪五花肉····· | 一斤 |
| 水发玉兰片·····  | 二钱 |
| 水发木耳·····   | 二钱 |

|          |          |
|----------|----------|
| 菠菜叶····· | 一钱       |
| 姜片·····  | 一钱       |
| 葱段·····  | 一钱       |
| 酱油·····  | 五钱       |
| 八角·····  | 一个       |
| 精盐·····  | 八分       |
| 绍酒·····  | 三钱       |
| 醋·····   | 一钱       |
| 蜂蜜·····  | 一钱       |
| 味精·····  | 二分       |
| 肉清汤····· | 五两       |
| 湿淀粉····· | 一钱五分     |
| 熟猪油····· | 二钱       |
| 菜籽油····· | 二斤（约耗一两） |

## 制 法

1. 选带皮五花肉一方块，刮洗干净，放入汤锅煮至五成熟捞出，搌干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。玉兰片切成一寸长的片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成熟，肉皮朝下投入油锅，炸至皮呈红色、起米粒泡时捞出，用刀在肉皮上纵横刮成四分大的方块形花刀纹（刀纹深度约为肉皮的三分之二），然后皮朝下，再刮成皮连而不断的六分大的方块形刀纹，原样装入蒸碗，加上葱、姜、八角、酱油、精盐、绍酒及肉清汤五两，上笼用旺火蒸烂取出，拣去葱、姜、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

3. 汤锅内下原汁,用中火烧沸,下玉兰片、木耳、菠菜叶、味精,用湿淀粉勾流水芡,淋入熟猪油,浇入汤盘即成。

特 点

颜色红润,肉烂味浓,肉面有方格刀纹,形似棋盘,故名。

### 四三、镶 枣 肉

原 料

|                  |      |
|------------------|------|
| 带皮猪肋条肉(去骨) ..... | 六两   |
| 干红枣 .....        | 二两   |
| 白糖 .....         | 三两   |
| 糯米 .....         | 一两五钱 |
| 山楂糕 .....        | 二钱   |
| 湿淀粉 .....        | 一钱   |
| 肉汤 .....         | 五钱   |
| 熟猪油 .....        | 一钱   |

制 法

1. 将糯米淘净,放入清水中泡约一小时,再用开水焯过,捞出,拌入白糖(五钱)。红枣洗净泡软。肋条肉刮洗干净,入汤锅内煮至七成熟捞出,切成八分大的象眼块①。山楂糕切成三分大的象眼片。

2. 取蒸碗一个,用熟猪油涂抹,碗底中心铺糯米(五钱),将肉块的一半皮朝下放在糯米上,其余的肉排列在碗壁上成荷花形,将红枣镶入肉块空隙,浇入肉汤五钱,再将

剩下的糯米盖在肉上，撒上白糖（一两），用桑皮纸将碗口封严，上笼用旺火蒸约一小时取出，揭去桑皮纸，扣入汤盘。

3. 炒锅内放入清水二两和白糖（一两五钱），用中火烧至糖溶化，再用湿淀粉勾芡，浇在肉上，山楂糕片摆在上面即成。

### 特 点

肉软烂爽口，味绵甜，形似荷花。

## 四四、大 烧 肉

### 原 料

|      |    |
|------|----|
| 猪肋条肉 | 一斤 |
| 水发木耳 | 二钱 |
| 菠菜   | 二钱 |
| 八角   | 一个 |
| 大葱   | 三钱 |
| 姜末   | 五分 |
| 酱油   | 四钱 |
| 味精   | 二分 |
| 蜂蜜   | 一钱 |
| 醋    | 一钱 |
| 精盐   | 八分 |
| 湿淀粉  | 二钱 |
| 肉汤   | 六两 |

菜籽油……………二斤（约耗一两）

## 制 法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，搽干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。菠菜切成一寸长的段。大葱切成八分长的斜形片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，将肉块皮朝下投入，炸至皮起酥、色变红时捞出，皮朝下放于砧板上，切成一寸大、皮连肉断的方块，然后将八角放在蒸碗底下，肉皮朝下装入蒸碗，加肉汤（三两）、精盐（五分）、酱油（二钱），上笼用旺火蒸约两小时取出，滗出原汁，扣入汤碗中，拣去八角。

3. 炒锅内放入原汁，续入肉汤（三两），下菠菜、葱、姜、水耳、精盐（三分）、酱油（二钱），用旺火烧沸，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，浇入汤碗即成。

## 特 点

枣呈红色，肉烂味浓。

## 四五、炆 白 肉

### 原 料

去皮熟猪座臀肉……………四两

莲菜（藕）……………二两

水发木耳……………二钱

菠菜叶……………二钱

姜末……………一钱

|           |    |
|-----------|----|
| 蒜末·····   | 二钱 |
| 酱莴笋末····· | 一钱 |
| 精盐·····   | 五分 |
| 酱油·····   | 四钱 |
| 醋·····    | 四钱 |
| 花椒·····   | 十粒 |
| 菜籽油·····  | 六钱 |

## 制 法

1. 将肉切成一寸二分长、一寸宽的薄片。莲菜刮皮，去节，切成八分长、六分宽、一分厚的片。水发木耳择净杂质，菠菜叶洗净，入沸汤锅中烫熟。

2. 汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸，倒入肉片、莲菜片，水沸时立即用漏勺捞出，沥去水。

3. 精盐、酱油、醋同放一碗中搅匀，调成调味汁，再将肉片、莲菜片放入，拌匀堆起，然后将姜、蒜、酱莴笋末（俗称“三末”）放在顶端。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入花椒粒，炸至出味变黑，捞去花椒不要，立即将油泼在“三末”上，并迅速用碗扣盖一两分钟（为使调味香气不散发），将盖碗揭去，用筷子搅拌均匀，然后装在盘子里堆起，将木耳、菠菜叶摆在上面即成。

## 特 点

肉酥菜脆，不热不凉，不肥不腻，蒜香扑鼻，富有陕西省乡土风味。

## 四六、凉 拌 白 肉

### 原 料

|                        |    |
|------------------------|----|
| 猪座臀肉（去皮） .....         | 五两 |
| 梅豆角 <sup>5</sup> ..... | 二两 |
| 水发木耳 .....             | 三钱 |
| 精盐 .....               | 三分 |
| 酱油 .....               | 四钱 |
| 醋 .....                | 五钱 |
| 芥末糊 .....              | 四钱 |
| 芝麻酱 .....              | 五钱 |
| 芝麻油 .....              | 三钱 |

### 制 法

1. 将猪座臀肉（俗称后银白腿）洗净，入汤锅煮熟捞出，切成一寸半长的薄片。梅豆角择掉两端，撕去筋丝，淘洗干净，入沸水锅焯脆捞出，用清水漂凉，片成八分长的斜形片。木耳择净，个过大的撕小。

2. 酱油、精盐、醋、芝麻油同放一碗调成调味汁，放入肉片、梅豆角、木耳，调拌均匀，装盘，浇上芥末糊、芝麻酱即成。

### 特 点

质地脆嫩，荤而不腻，凉爽利口，有浓郁的芥末香味。

## 四七、盐 水 肉 片

### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 猪肥瘦肉·····  | 二两五钱     |
| 水发玉兰片····· | 一两五钱     |
| 水发木耳·····  | 二钱       |
| 葱花·····    | 二钱       |
| 姜末·····    | 三分       |
| 精盐·····    | 四分       |
| 绍酒·····    | 二钱       |
| 味精·····    | 二分       |
| 湿淀粉·····   | 三钱       |
| 肉汤·····    | 一两五钱     |
| 熟猪油·····   | 五两（约耗一两） |

### 制 法

1. 将肉切成一寸长、五分宽、半分厚的薄片，放入碗中，用精盐（一分）、绍酒（五分）、湿淀粉（二钱五分）抓匀浆好。水发玉兰片切成八分长、五分宽的薄片。大葱切成八分长的斜形片。

2. 炒锅下熟猪油，用旺火烧至六成热，将肉片投入，划开，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内留油（四钱），用旺火烧热，先下葱、姜一爆，再下玉兰片、木耳煸炒几下，然后加精盐（三分，用水化开）、绍酒（一钱五分）、味精（二分）和肉汤。汤沸



后，用湿淀粉（五分）勾薄芡，汁起，下入肉片，搅炒均匀，淋入熟猪油（一钱），颠翻出锅。

特 点

色白肉酥，香醇可口。

## 四八、糖 醋 肉 片

原 料

|          |              |
|----------|--------------|
| 猪肥瘦肉（去皮） | 四两           |
| 鸡蛋       | 一个           |
| 白糖       | 二两三钱         |
| 精盐       | 三分           |
| 酱油       | 三钱           |
| 醋        | 一两五钱         |
| 葱花       | 一钱           |
| 蒜末       | 一钱五分         |
| 姜末       | 一钱           |
| 绍酒       | 一钱           |
| 湿淀粉      | 三钱           |
| 干淀粉      | 二两           |
| 菜籽油      | 一斤五两（约耗二两五钱） |

制 法

1. 将肉切成一寸二分长、七分宽的薄片，放入碗中，用精盐（二分）、酱油（一钱）、绍酒（一钱）渍约两分钟。将鸡蛋磕入干淀粉中，用清水二两调成稠糊，然后将渍

过的肉片放入挂糊。

2. 碗内放入酱油（二钱）、精盐（一分）、白糖、醋、湿淀粉和清水三两，调成糖醋汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将挂好糊的肉片逐片放入锅内，边炸边用手勺推转，不使肉片相互粘连，炸至肉片色变黄时，用漏勺捞起，待油温升至八成热时，再将肉片倒入油内，复炸至呈金黄色，捞出沥油。

4. 原炒锅内另加菜籽油（一两），用旺火烧至七成热，放入葱、蒜、姜稍爆，倒入糖醋汁，用手勺不停搅动，待汁沸起泛鱼眼泡时，再淋入熟菜籽油（五钱），倒入肉片，颠翻裹汁即成。

特 点

色泽金黄，皮酥肉嫩，酸甜适口，宜于下酒。

## 四九、肉 丝 烧 茄 子

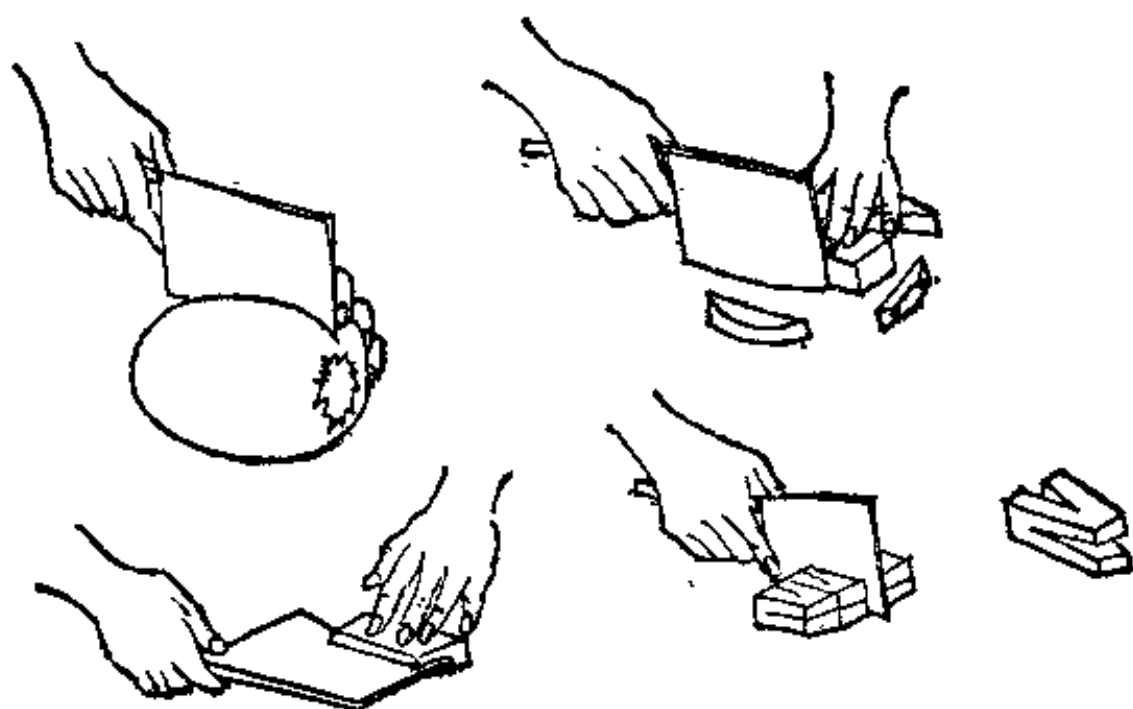
原 料

|            |      |
|------------|------|
| 茄子         | 九两   |
| 猪肥瘦肉（肥三瘦七） | 一两   |
| 大葱         | 一钱   |
| 蒜片         | 一钱   |
| 姜末         | 一钱   |
| 精盐         | 一钱三分 |
| 酱油         | 二钱   |
| 绍酒         | 二钱   |

|           |               |
|-----------|---------------|
| 甜面酱 ..... | 五分            |
| 味精 .....  | 三分            |
| 湿淀粉 ..... | 二钱            |
| 肉汤 .....  | 一两五钱          |
| 熟猪油 ..... | 一斤五两 (约耗一两五钱) |

### 制 法

1. 将茄子去蒂和皮，顺长切成一寸五分宽、六分厚的大片，然后再顺长从中间横着片开，上边三分处连而不断，将连着的一面向内，切开的一面向外，再用刀横切，每间隔三分宽处切一刀，第一刀上边留约三分不切断，第二刀切断，第三刀如第一刀，第四刀如第二刀，依此类推（如图）。切完后将茄块放于碗中，加精盐（一钱）抓匀，渍约三分钟，攥去水分。



2. 猪肥瘦肉切成一寸半长、一分粗的丝，放入碗中，

加酱油（三分）、湿淀粉（五分）抓匀浆好。大葱切成八分长的斜形片。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，投入茄块，炸至色黄、发软时，倒入漏勺沥油。

4. 原炒锅内放入熟猪油（七钱），用旺火烧至六成热，投入肉丝煸炒至散开约八成熟时，下葱、姜、蒜稍加煸炒，放入甜面酱、茄块，加精盐（三分）、酱油（一钱七分）、绍酒（二钱）及肉汤约一两五钱，烧至茄块熟透，下入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘。

### 特 点

肉丝脆嫩，茄块软绵，油大味厚，香醇适口，是陕西省地方风味菜。

## 五〇、温拌腰丝

### 原 料

|      |    |
|------|----|
| 净猪腰  | 三两 |
| 水发粉丝 | 一两 |
| 水发木耳 | 三钱 |
| 精盐   | 五分 |
| 醋    | 二钱 |
| 姜末   | 五分 |
| 绍酒   | 二钱 |
| 莴笋   | 五钱 |

|           |    |
|-----------|----|
| 酱油·····   | 三钱 |
| 白胡椒面····· | 二分 |
| 蒜末·····   | 一钱 |
| 花椒·····   | 十粒 |
| 芝麻油·····  | 五钱 |

## 制 法

1. 将猪腰剥去皮膜，先用刀片成两半，除净腰臊，再片成半分厚的薄片，然后顺腰身的长度切成细丝。莴笋、木耳都切成丝。粉丝截成八寸长的段。

2. 汤锅内放入清水五斤，用旺火烧沸，将腰丝投入，用筷子搅转，动作要快，待腰丝伸展，颜色发白时捞出，控去水，放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（一钱）拌匀。粉丝、莴笋丝、木耳丝用开水焯过，装入另一碗内，加精盐、绍酒、酱油、醋拌匀，装在盘内，将腰丝盖在上面，撒上姜末、蒜末、白胡椒面。

3. 炒锅内放入芝麻油（五钱），用旺火烧至九成熟，投入花椒粒炸出香味，捞出花椒不要，将油泼在姜末、蒜末上即成。

## 特 点

腰丝脆嫩，香鲜爽口，为西安市西安饭庄的传统风味菜。

## 五一、腐皮包腰丁

## 原 料

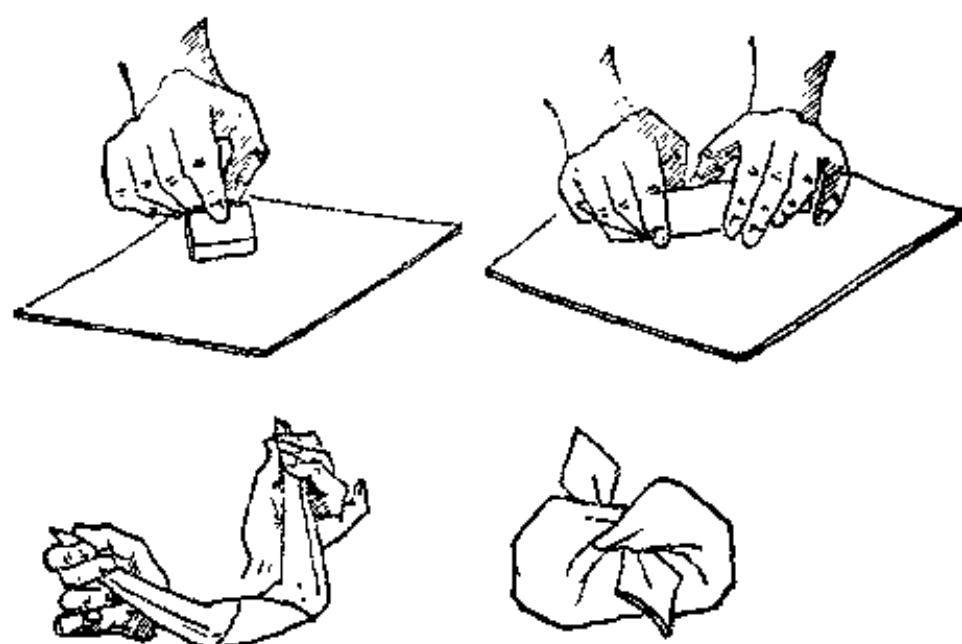
|              |      |
|--------------|------|
| 净猪腰·····     | 四两   |
| 豆腐皮（油皮）····· | 两张   |
| 水发玉兰片·····   | 二钱   |
| 核桃仁·····     | 二钱   |
| 水发香菇·····    | 一钱   |
| 海米·····      | 五分   |
| 酱油·····      | 七分   |
| 绍酒·····      | 二钱   |
| 味精·····      | 三分   |
| 精盐·····      | 六分   |
| 白胡椒粉·····    | 一分   |
| 鸡清汤·····     | 二斤三两 |
| 熟猪油·····     | 三分   |

## 制 法

1. 将猪腰撕去皮膜，片成两半，除净腰臊，切成四分见方的小丁，在沸水锅里一氽，捞出放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（七分）、白胡椒粉（一分），轻轻揉搓一下，挤去水。核桃仁去皮，切成丁。玉兰片、香菇切成片。

2. 将豆腐皮用凉水泡软，洗净，切成三寸长、二寸宽的菱形片，平铺在砧板上，每片包入腰丁一个。包法是：腰丁放在短对角的一端，卷拢包裹，然后将两个长对角拉起打结，以不散为宜（如图）。

3. 炒锅内放入鸡清汤（一斤半），用中火烧沸，下入包好的腰丁，余约两分钟捞出，放入汤盘里排列整齐，将汤倒去不用。



4. 原炒锅内添入鸡清汤（八两），用中火烧沸，下入核桃仁、玉兰片、海米、香菇、绍酒、精盐、味精，撇净浮沫，淋入熟猪油，浇入汤盘即成。

特 点

汤清色亮，腐皮香软，腰丁脆嫩，清淡爽口。

## 五二、炸 核 桃 腰

原 料

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| 净猪腰 | ..... | 五两 |
| 鸡蛋清 | ..... | 二个 |
| 绍酒  | ..... | 三钱 |
| 精盐  | ..... | 五分 |
| 花椒盐 | ..... | 二钱 |
| 湿淀粉 | ..... | 三钱 |

菜籽油……………二斤（约耗一两）

## 制 法

1. 选除净腰臊的净猪腰，先在正面剖成正十字刀纹，然后切成八分大的方块，放入碗中，用精盐（三分）、绍酒（二钱）渍五分钟，用净布搥干。

2. 鸡蛋清放入碗中打散，加入精盐（二分）、湿淀粉（三钱）、绍酒（一钱），调成薄糊，放入腰块挂糊。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将腰块逐个下入，炸至变色卷起时捞出，待油温升到九成熟时，再将腰块下入略炸，急速捞出装盘，撒上花椒盐即成。

## 特 点

外脆里嫩，形似核桃。

## 五三、口 蘑 余 双 脆

## 原 料

|              |    |
|--------------|----|
| 猪肚仁……………     | 三两 |
| 鸭肫（或鸡肫）…………… | 三两 |
| 核桃仁……………     | 二钱 |
| 口蘑……………      | 一钱 |
| 水发玉兰片……………   | 一钱 |
| 香菜……………      | 五钱 |
| 精盐……………      | 二钱 |
| 姜片……………      | 一钱 |
| 绍酒……………      | 三钱 |



|           |    |
|-----------|----|
| 白胡椒面····· | 五分 |
| 碱面·····   | 一钱 |
| 葱段·····   | 三钱 |
| 花椒·····   | 十粒 |
| 鸡清汤·····  | 二斤 |
| 熟猪油·····  | 三分 |

## 制 法

1. 将猪肚仁除去筋膜，洗净，剖成兰花刀<sup>③</sup>，再切成八分大的方块。鸭肫片去硬皮，也剖成兰花刀，每只切成四块。用清水二两加碱面（一钱）化开，放入肚仁浸泡三小时左右取出，用清水连洗数次，去掉碱味后，再放入清水里，加葱、姜、花椒，浸泡一至两小时捞出，攥干水。

2. 将口蘑洗净，用开水泡一小时捞出，切成薄片，放入漏勺，在开水锅中反复旋转，澄净沙粒，倒入碗中。将泡口蘑的开水澄清待用。核桃仁用开水泡过，去皮，切片。香菜切成三分长的段。

3. 汤锅内放入清水四斤，用旺火烧沸，下入肚仁、鸭肫余至刀纹散开，立即捞出，放入碗中，用绍酒（一钱五分）抓匀，攥干水。在余肚仁、鸭肫的同时，用另一炒锅放入鸡清汤（二斤）及泡口蘑的水，用中火烧沸，加绍酒（一钱五分）、精盐（二钱），撇净浮沫，同时下入肚仁、鸭肫、玉兰片、口蘑、核桃仁，不等汤沸即盛入盪子\*里，滴入熟猪油（三分）即成。上桌时另带白胡椒面、香菜小碟，吃时撒入

\* 盪：音古，盛具，周围陡直的瓷制深锅。

调味。

特 点

肚脆嫩，汤清味鲜。

## 五四、爆 炒 肚 仁

原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 猪肚仁·····   | 四两       |
| 水发玉兰片····· | 二两       |
| 鸡蛋清·····   | 一个       |
| 葱花·····    | 一钱       |
| 蒜末·····    | 一钱       |
| 绍酒·····    | 五钱       |
| 白胡椒面·····  | 三分       |
| 姜末·····    | 五分       |
| 精盐·····    | 二钱       |
| 味精·····    | 三分       |
| 干淀粉·····   | 一钱       |
| 湿淀粉·····   | 二钱       |
| 肉汤·····    | 三两       |
| 熟猪油·····   | 一斤（约耗二两） |

制 法

1. 将猪肚仁剖成“兰花刀”<sup>③</sup>，切成八分长、六分宽的块，放入碗内，加清水八两和碱面（二钱），浸三小时左右取出（冬季浸三小时，夏季浸两小时），用清水淘洗数

次。再放入水中，加葱、姜、花椒浸泡一小时，除净碱味。

2. 将肚仁放入碗中，加鸡蛋清(一个)、绍酒(三钱)、精盐(五分)、干淀粉(一钱)抓匀浆好。玉兰片切成八分长、五分宽、一分厚的象眼片①。

3. 用肉汤加精盐(一钱五分)、绍酒(二钱)、湿淀粉、味精调成调味芡汁。

4. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，下入肚仁，爆至色变白，迅速倒入漏勺沥油。原炒锅内加入熟猪油(一两)，用旺火烧至六成热，下葱、姜、蒜、玉兰片、木耳急速搅炒，倒入调味芡汁，下入肚仁搅炒均匀，淋入熟猪油(二钱)，颠翻装盘。

特 点

色白汁浓，脆嫩适口。

## 五五、汤 爆

原 料

|            |    |
|------------|----|
| 猪肚仁·····   | 四两 |
| 水发木耳·····  | 二钱 |
| 水发玉兰片····· | 四钱 |
| 葱段·····    | 五钱 |
| 香菜·····    | 五钱 |
| 碱面·····    | 二钱 |
| 精盐·····    | 二钱 |

|           |    |
|-----------|----|
| 味精·····   | 三分 |
| 白胡椒面····· | 五分 |
| 姜片·····   | 三钱 |
| 花椒·····   | 十粒 |
| 绍酒·····   | 三钱 |
| 鸡清汤·····  | 二斤 |

## 制 法

1. 肚仁加工处理方法见本书74页“制法1、”。

2. 汤锅内放入鸡清汤，加精盐、绍酒，用旺火烧沸，撇净浮沫，下玉兰片、木耳，移小火上。用另一汤锅放入清水三斤，用旺火烧沸，投入肚仁，待肚仁收缩立即捞出，盛入海碗，加入味精、白胡椒面，倒入鸡清汤，撒上香菜即成。

## 特 点

肚仁脆嫩，汤清味鲜。

# 五六、炒 肚 丝

## 原 料

|                        |      |
|------------------------|------|
| 熟猪肚·····               | 四两   |
| 梅豆角 <sup>⑤</sup> ····· | 一两五钱 |
| 水发木耳·····              | 三钱   |
| 葱丝·····                | 三钱   |
| 姜丝·····                | 三分   |
| 蒜末·····                | 一钱   |

|          |            |
|----------|------------|
| 精盐·····  | 六分         |
| 酱油·····  | 三钱         |
| 绍酒·····  | 二钱         |
| 湿淀粉····· | 二钱         |
| 肉汤·····  | 二两         |
| 熟猪油····· | 一斤（约耗一两五钱） |

## 制 法

1. 将熟猪肚切成一寸半长的丝，盛入碗中，加精盐（二分）、绍酒（一钱）、湿淀粉（一钱）抓匀。梅豆角去筋，去蒂，淘洗干净，放入沸水锅中焯脆捞出，用凉水冲凉，切成一寸长的细丝。木耳切成细丝。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下入肚丝，划散，倒入漏勺沥油。把精盐（四分）、绍酒（一钱）、酱油（三钱）、湿淀粉（一钱）放一碗中，加肉汤调成调味汁。

3. 炒锅内放入熟猪油（八钱），用旺火烧至七成热，先下葱、姜、蒜稍爆，再下梅豆角、木耳煸炒一下，倒入调味汁，随即下肚丝，搅炒均匀，加味精，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘。

## 特 点

色呈淡黄，肚丝绵软，味浓香。

## 五七、芥 末 拌 肚 丝

## 原 料

|              |    |
|--------------|----|
| 熟猪肚·····     | 四两 |
| 黄瓜（或莴笋）····· | 二两 |
| 姜丝·····      | 一钱 |
| 酱油·····      | 四钱 |
| 芝麻酱·····     | 一两 |
| 精盐·····      | 五分 |
| 醋·····       | 一钱 |
| 芥末糊·····     | 一两 |
| 芝麻油·····     | 五钱 |

## 制 法

1. 将熟猪肚先片成薄片，再切成二寸长的细丝。黄瓜去瓤，切成一寸半长的细丝（老黄瓜要去皮），用盐渍去水分。

2. 精盐、酱油、醋、芝麻油放一碗中，调成调味汁，放入肚丝、黄瓜丝拌匀，装入盘中，浇上芥末糊、芝麻酱即成。

## 特 点

肚丝脆韧，凉爽适口，有突出的芥末与芝麻酱香味。

## 五八、奶 汤 肚 块

## 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 熟猪肚·····   | 六两 |
| 水发玉兰片····· | 三钱 |
| 熟火腿·····   | 三钱 |

|           |    |
|-----------|----|
| 水发木耳..... | 三钱 |
| 菠菜叶.....  | 二钱 |
| 精盐.....   | 二钱 |
| 味精.....   | 三分 |
| 白胡椒面..... | 五分 |
| 绍酒.....   | 二钱 |
| 肉汤.....   | 二斤 |
| 奶汤.....   | 一斤 |
| 熟猪油.....  | 五钱 |

### 制 法

1. 将熟猪肚切成八分大的虎爪块<sup>⑨</sup>，玉兰片、熟火腿切成五分大、一分厚的斜形片。木耳个大的撕小。汤锅内放入肉汤，用中火烧沸，下入肚块，煨三分钟捞出，滗去汤汁不用。菠菜叶烫一下。

2. 原汤锅内放入熟猪油，用中火烧至五成热，加入奶汤，下肚块、玉兰片、火腿、木耳，加精盐、绍酒，用中火煨至入味，盛入汤碗，再加味精、胡椒面，撒上菠菜叶即成。

### 特 点

汤色乳白，肚块脆韧，香醇不腻。

## 五九、炆 肚 块

### 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 熟猪肚..... | 五两 |
| 净莴笋..... | 三两 |

|           |      |
|-----------|------|
| 水发木耳····· | 三钱   |
| 姜末·····   | 一钱   |
| 蒜末·····   | 一钱五分 |
| 酱笋末·····  | 二钱   |
| 酱油·····   | 三钱   |
| 醋·····    | 六钱   |
| 精盐·····   | 八分   |
| 花椒油·····  | 一两   |

### 制 法

1. 将熟猪肚切成一寸长、八分宽的象眼块<sup>①</sup>（或虎爪块<sup>②</sup>）。莴笋切成一寸长、六分宽、一分厚的象眼片<sup>①</sup>。木耳个大的撕小。

2. 炒锅内放入清水三斤，用旺火烧沸，下入肚块、木耳、莴笋一焯即捞出，挤干水。酱油、醋、精盐放一碗中调匀，倒在肚块、木耳、莴笋片上，再将姜末、蒜末、酱笋末放在上面，然后将花椒油烧九成热泼在“三末”上，用盘子盖严，停约一两分钟，揭去盘子，用筷子搅匀，装和平盘里，将木耳拣出，放在顶端。

### 特 点

清爽适口，宜于佐酒，为春、秋季的时令菜。

## 六〇、酸 辣 肚 吊

### 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 猪大肠····· | 三两 |
|----------|----|



|               |          |
|---------------|----------|
| 猪肚子·····      | 三两       |
| 白菜心（或菠菜）····· | 二两       |
| 大葱·····       | 二钱       |
| 水发木耳·····     | 二钱       |
| 酱油·····       | 二两       |
| 醋·····        | 一两六钱     |
| 蜂蜜·····       | 五分       |
| 八角·····       | 三个       |
| 姜末·····       | 三钱       |
| 精盐·····       | 五分       |
| 白胡椒面·····     | 三钱       |
| 湿淀粉·····      | 四钱       |
| 肉汤·····       | 一斤六两     |
| 芝麻油·····      | 二钱       |
| 菜籽油·····      | 一斤（约耗二两） |

## 制 法

1. 将肠、肚煮至五、六成熟，用蜂蜜、醋（各五分）和匀涂抹大肠。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入大肠，炸至呈金黄色时捞出，沥油后，切成滚刀块。白菜心劈开，切成一寸长的段。大葱切成八分长的斜形片。肚子先用刀片成大片，再切成一寸长的象眼块<sup>①</sup>，与大肠同放一碗中，加入肉汤（六两）、酱油（一两）、八角（三个）和精盐，上笼用旺火蒸约两小时，将原汁滗出。

2. 汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸，投入肚块、大肠块一余即捞出。汤锅内另添肉汤（一斤），对入原汁，下

白菜、木耳、大葱、姜末，用旺火烧沸，再加酱油、醋、胡椒粉，用湿淀粉勾流水芡，下入肚块、肠块，撇净浮沫，盛入碗中，淋上芝麻油即成。

特 点

黄白相间，颜色谐调，酸辣可口。

## 六一、焦 炸 大 肠

原 料

|           |          |
|-----------|----------|
| 熟猪肥肠····· | 五两       |
| 鸡蛋清·····  | 一个       |
| 精盐·····   | 二钱       |
| 花椒盐·····  | 二钱       |
| 绍酒·····   | 二钱       |
| 干淀粉·····  | 一两五钱     |
| 肉汤·····   | 二斤       |
| 菜籽油·····  | 二斤（约耗二两） |

制 法

1. 炒锅内放入肉汤，加精盐、绍酒，用小火烧沸，投入大肠煨五分钟，捞出碾干水。

2. 将干淀粉用清水二两调湿，加鸡蛋清搅拌成糊，将大肠投入挂糊。

3. 原炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入大肠，炸至色金黄、外皮起酥时捞出，剝成五分长的象眼块<sup>①</sup>，装盘，撒上花椒盐。

特 点

此菜颜色金黄，外酥里嫩，油咸麻香，用荷叶饼夹着吃，别有风味。

## 六二、红 烧 大 肠

原 料

|       |          |
|-------|----------|
| 熟猪大肠  | 三两       |
| 水发玉兰片 | 一两       |
| 水发木耳  | 三钱       |
| 葱片    | 二钱       |
| 蒜片    | 一钱       |
| 绍酒    | 一钱五分     |
| 白胡椒面  | 一分       |
| 姜末    | 五分       |
| 精盐    | 五分       |
| 酱油    | 三钱       |
| 味精    | 三分       |
| 湿淀粉   | 四钱       |
| 肉汤    | 一两       |
| 熟猪油   | 八钱       |
| 菜籽油   | 一斤（约耗五钱） |

制 法

1. 将熟大肠切成象眼块<sup>①</sup>，用精盐（一分）、绍酒（一钱）渍两分钟后，加湿淀粉（三钱）抓匀浆好。玉兰片

切成一寸大的象眼片①。

2. 精盐（四分）、酱油（三钱）、绍酒（五分）、味精（三分）、湿淀粉（一钱）加肉汤，同放于碗中，调成调味芡汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，下入大肠，炸至色变黄，倒入漏勺沥油。原炒锅内另加熟猪油（六钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜、蒜，再下玉兰片、木耳搅炒几下，倒入调味芡汁烧沸，下入大肠搅匀，淋入熟猪油（二钱）即成。

特 点

油肥软烂，香醇味浓。

### 六三、酸 辣 肥 肠

原 料

|            |    |
|------------|----|
| 熟猪肥肠·····  | 四两 |
| 水发玉兰片····· | 三钱 |
| 水发木耳·····  | 二钱 |
| 大葱·····    | 一两 |
| 姜末·····    | 三钱 |
| 香菜·····    | 二钱 |
| 韭黄·····    | 二钱 |
| 干辣椒·····   | 二个 |
| 白胡椒面·····  | 二钱 |
| 酱油·····    | 三钱 |

|          |      |
|----------|------|
| 醋·····   | 一两六钱 |
| 湿淀粉····· | 五钱   |
| 肉汤·····  | 五两   |
| 菜籽油····· | 五钱   |
| 芝麻油····· | 三钱   |

## 制 法

1. 将肥肠顺长切开，横着切成六分宽的连三刀块（即每隔二分切一刀，上端约留二分不切断，连切二刀后，第三刀切断）。香菜、韭黄切成五分长的段。玉兰片切成五分大的象眼片<sup>①</sup>。大葱切成八分长的斜形片。干辣椒切成段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用中火烧至六成热，投入辣椒炸焦，捞出不要，烹入酱油、醋、加肉汤，放入精盐、白胡椒面烧沸，下肥肠、葱、玉兰片、木耳、姜，撇去浮沫，用湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油，装入汤盘，撒上香菜、韭黄。

## 特 点

肠子香肥，汤汁酸辣。

## 六四、拌 鲜 皮 丝

## 原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 熟猪肉皮····· | 六两 |
| 葱丝·····   | 一两 |
| 酱油·····   | 四钱 |
| 醋·····    | 四钱 |
| 精盐·····   | 二分 |

|          |    |
|----------|----|
| 芝麻酱····· | 五钱 |
| 花椒油····· | 五钱 |
| 芝麻油····· | 二钱 |

## 制 法

1. 将肉皮（选猪脊背部分的皮）用刀刮净肥膘，先切成一寸二分宽、二寸长的条。在砧板上铺一干净湿布，将肉皮放在布上，片成薄片，再切成细丝（越薄越细越好）。

2. 将大葱切成细丝，放入碗中。花椒油烧热，泼在葱丝上，急速用盘子盖严，停约一两分钟，使葱丝绵软。

3. 精盐、酱油、醋、芝麻油放一碗中，调成调味汁。将三分之一的肉皮丝放入葱丝碗中，将调味汁浇入一半，装在盘子中心，再将其余的肉皮丝，整齐地排放在上边，浇入剩余的调味汁和芝麻酱。

## 特 点

皮韧而嫩，清爽利口，有葱香味。

## 六五、猴 戴 帽

## 原 料

|                 |      |
|-----------------|------|
| 肥猪瘦肉（肥三瘦七）····· | 二两   |
| 绿豆粉皮·····       | 一斤   |
| 韭菜·····         | 二两   |
| 酱油·····         | 五钱   |
| 精盐·····         | 二分   |
| 绍酒·····         | 一钱五分 |

|          |          |
|----------|----------|
| 醋·····   | 五钱       |
| 味精·····  | 三分       |
| 湿淀粉····· | 一钱       |
| 芥末糊····· | 三钱       |
| 芝麻酱····· | 五钱       |
| 肉汤·····  | 五钱       |
| 芝麻油····· | 二钱       |
| 菜籽油····· | 五两（约耗八钱） |

### 制 法

1. 将肉切成一寸半长的细丝，放入碗中，用绍酒（五分）、湿淀粉（一钱）抓匀浆好。韭菜切成八分长的段。芝麻酱加水五钱搅成糊。

2. 绿豆粉皮切成五分宽的长条，放入碗中，加酱油、醋、芝麻酱糊、芥末糊、芝麻油拌匀后，装在盘子里。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成熟，下入肉丝，用筷子搅转，划散，滗去余油，烹入绍酒，下入韭菜，加酱油、精盐（二分）煸炒几下，放入肉汤、味精（三分），颠翻出锅，盖在粉皮上面。

### 特 点

粉皮光滑清爽，芥香扑鼻，是春、秋季佐酒佳肴，因肉丝盖在粉皮上面形似戴帽，故名。

## 六六、凉 拌 三 丝

### 原 料

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 熟猪瘦肉·····               | 二两 |
| 水发响皮 <sup>⑧</sup> ····· | 三两 |
| 水发冻粉(琼脂)·····           | 二两 |
| 水发木耳·····               | 二钱 |
| 黄瓜·····                 | 一两 |
| 精盐·····                 | 三分 |
| 酱油·····                 | 三钱 |
| 醋·····                  | 四钱 |
| 芥末糊·····                | 三钱 |
| 芝麻酱·····                | 五钱 |
| 芝麻油·····                | 三钱 |

## 制 法

1. 将肉和响皮都切成二寸长的细丝。黄瓜去瓤，切成一寸半长的丝。木耳切成丝。

2. 精盐、酱油、醋、芝麻油同放一碗中，调成调味汁，放入肉丝、响皮丝、冻粉、黄瓜丝、木耳丝拌匀，装在盘子里，将芥末糊、芝麻酱在顶端交叉浇成“米”字形。

## 特 点

清爽利口，是夏令佳肴。

## 六七、奶 汤 烩 猪 脑

## 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 猪脑·····  | 四个 |
| 鸡蛋清····· | 二个 |



|           |      |
|-----------|------|
| 净猪小肠····· | 二尺   |
| 精盐·····   | 一钱二分 |
| 胡椒面·····  | 三分   |
| 味精·····   | 二分   |
| 湿淀粉·····  | 一两   |
| 香菜末·····  | 二钱   |
| 葱花·····   | 三钱   |
| 姜末·····   | 二分   |
| 奶汤·····   | 一斤   |
| 熟猪油·····  | 三钱   |

## 制 法

1. 将猪脑用凉水漂洗干净，除去筋膜，放入碗中，加鸡蛋清（一个）、湿淀粉（一两）、精盐（一钱）、胡椒面（一分）、葱花（三钱）、姜末（二分）、味精（一分）搅匀。

2. 将猪小肠用清水洗净，将猪脑装入压实，用线绳扎紧两头，再在肠壁扎四、五个小孔，以便散发肠内热气，放入汤锅中煮约十分钟捞出，晾凉，切成八分长的斜形块，放入汤碗内。

3. 汤锅内放入奶汤，加精盐（二分），用旺火烧沸，调入味精（一分），淋入熟猪油，浇入汤碗，撒上胡椒面、香菜末即成。

## 特 点

汤白味浓，鲜嫩可口。

## 六八 肉米烧蹄筋

### 原 料

|          |            |
|----------|------------|
| 水蹄筋····· | 四两         |
| 猪瘦肉····· | 八钱         |
| 鸡蛋清····· | 半个         |
| 精盐·····  | 八分         |
| 绍酒·····  | 二钱         |
| 葱花·····  | 一钱五分       |
| 姜末·····  | 五分         |
| 味精·····  | 二分         |
| 湿淀粉····· | 三钱         |
| 肉汤·····  | 三两         |
| 熟猪油····· | 五两（约耗一两八钱） |

### 制 法

1. 将蹄筋攥干水，剉成两半，切成一寸半长的段。猪瘦肉切成米粒状，放入碗中，加鸡蛋清（半个）、湿淀粉（一钱）、绍酒（一钱），抓匀浆好。

2. 炒锅中放入熟猪油，用旺火烧至四成热，下入肉米划散，待色变白，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内加熟猪油（一两），用旺火烧至五成热，先下葱、姜稍爆，再投入蹄筋煸炒几下，加精盐（八分）、绍酒（一钱）、肉汤，烧至汤汁剩约一半时，下入味精，用湿淀粉（二钱）勾芡后，倒进肉米搅匀，淋上熟猪油（三钱）

即成。

特 点

肉米滑嫩，蹄筋柔韧，色白味厚。

## 六九、奶 油 肝 糕

原 料

|      |    |
|------|----|
| 净猪肝  | 二两 |
| 鲜牛奶  | 二两 |
| 鸡蛋清  | 二个 |
| 精盐   | 三分 |
| 胡椒面  | 三分 |
| 豌豆苗尖 | 三个 |
| 葱花   | 二钱 |
| 绍酒   | 四钱 |
| 鸡清汤  | 一斤 |
| 鸡油   | 二钱 |

制 法

1. 将猪肝剥成泥，放于碗中，加鸡清汤（二两），用丝箩将肝汁滤入碗中，加入鸡蛋清、精盐（一分）、胡椒面（一分）、绍酒搅匀，上笼用中火蒸十分钟（中间放气一次）取出，即成肝糕，放于汤碗中，用刀划成小方块。

2. 炒锅内放入鸡清汤（八两），加鲜牛奶、精盐（二分）、胡椒面（二分），再放葱花，待汤烧沸后浇在肝糕碗内，淋入鸡油，撒上豌豆苗尖即成。

## 特 点

此菜用肝汁与蛋清烹制，鲜嫩异常。

## 七〇、肉 米 烧 金 皮

### 原 料

|       |            |
|-------|------------|
| 水发响皮⑥ | 四两         |
| 猪瘦肉   | 一两         |
| 水发玉兰片 | 五钱         |
| 熟火腿末  | 五分         |
| 虾米    | 五分         |
| 鸡蛋清   | 半个         |
| 葱花    | 一钱         |
| 姜末    | 三分         |
| 精盐    | 九分         |
| 绍酒    | 一钱         |
| 味精    | 三分         |
| 湿淀粉   | 三钱         |
| 肉汤    | 一斤一两       |
| 熟猪油   | 二两（约耗一两五钱） |

### 制 法

1. 将响皮片成二寸长、八分宽的斜刀片。玉兰片切成与响皮同样大的薄片。

2. 瘦肉切成米粒状，放碗中，加精盐（三分）、绍酒（五分）、湿淀粉（一钱）、鸡蛋清抓匀浆好。虾米用温水浸泡。

3. 炒锅内放入肉汤（六两），用旺火烧沸，投入响皮、玉兰片，煨约三分钟捞出，沥去水。

4. 炒锅下熟猪油，用旺火烧至四成热，放入肉米，用手勺推动划散，待色变白，倒入漏勺沥油。原炒锅另加熟猪油（五钱），用旺火烧至五成热，先下葱、姜、玉兰片、响皮，再加绍酒（五分）、精盐（六分）煸炒一下，放入肉汤（五两），烧到汤汁减少一半时，下味精，用湿淀粉勾芡，倒入肉米搅匀，淋上熟猪油（五钱），颠翻装入汤盘，撒上火腿末、虾米。

### 特 点

响皮光滑柔韧，肉米色白质嫩，香醇味浓，为冬令菜肴。

## 七一、小 酥 肉

### 原 料

|      |     |
|------|-----|
| 羊肥瘦肉 | 三 两 |
| 鸡蛋   | 一 个 |
| 干淀粉  | 三 钱 |
| 面粉   | 一 钱 |
| 蒜苗丝  | 一 钱 |
| 葱段   | 二 钱 |
| 姜片   | 一 钱 |
| 八角   | 一 只 |
| 酱油   | 三 钱 |
| 精盐   | 五 分 |

|          |            |
|----------|------------|
| 绍酒·····  | 二钱         |
| 味精·····  | 二分         |
| 湿淀粉····· | 一钱         |
| 鸡清汤····· | 五两         |
| 芝麻油····· | 一钱         |
| 菜籽油····· | 一斤五两（约耗一两） |

## 制 法

1. 将羊肉切成一寸长、五分宽、三分厚的片，放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（二钱）、干淀粉、面粉，磕入鸡蛋，搅匀挂糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将肉片逐片投入，炸至呈焦黄色时捞出，沥去余油，装入蒸碗，放入鸡清汤、酱油（一钱）、精盐（五分）、绍酒（一钱）、葱、姜、八角，上笼用旺火蒸约一小时，拣去葱、姜、八角，滗出原汁，扣入汤盘中。

3. 原炒锅内放入原汁，烧沸后下味精，用湿淀粉勾流水芡，放入蒜苗丝，淋芝麻油，浇入盘中即成。

## 特 点

肉质酥烂，香醇味浓。

## 七二、手 抓 羊 肉

### 原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 羊带骨肉····· | 三斤 |
| 五香粉·····  | 四分 |

|     |      |
|-----|------|
| 精盐  | 三钱   |
| 葱段  | 一两   |
| 葱花  | 三钱   |
| 香菜末 | 一钱   |
| 醋   | 一两五钱 |
| 姜片  | 一钱   |
| 干辣椒 | 二个   |
| 芝麻油 | 五钱   |

### 制 法

1. 将羊肉剥成约四两重的块，放入锅中，加清水约三斤，用旺火烧沸后，撇去血沫，加入精盐、五香粉、姜、葱、干辣椒，改用小火煨至汤汁浓稠、肉烂时捞出，控净汤汁。

2. 炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至五成热，先下葱花，爆出香味，再烹入醋，倒入羊肉块颠翻几下，装盘，撒上香菜末。

### 特 点

羊肉酥烂，酩香喷鼻，别有风味，因用手抓食，故名，是陕北传统菜肴。

## 七三、红 焖 羊 肉

### 原 料

|      |      |
|------|------|
| 羊带骨肉 | 三斤   |
| 精盐   | 二钱五分 |

|          |    |
|----------|----|
| 酱油·····  | 一两 |
| 葱段·····  | 一两 |
| 葱片·····  | 二钱 |
| 蒜瓣·····  | 五个 |
| 蒜片·····  | 三钱 |
| 干辣椒····· | 二个 |
| 姜片·····  | 一钱 |
| 八角·····  | 五个 |
| 味精·····  | 三分 |
| 湿淀粉····· | 二钱 |
| 熟羊油····· | 五钱 |
| 熟猪油····· | 五钱 |

## 制 法

1. 将羊肉洗净，连骨剥成核桃大的块。
2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成熟，投入葱片、蒜片稍爆，放入羊肉块，煸炒至皮紧色黄时，加入酱油、葱段、蒜瓣、干辣椒、八角，再加清水三斤五两，汤沸转用小火焖至肉烂汤浓，拣去葱、蒜、姜、干辣椒、八角等，用湿淀粉勾芡，淋上熟羊油即成。

## 特 点

肉质酥烂，辛辣鲜香，陕北风味。

# 七四、清 蒸 羊 肉

## 原 料



|      |      |
|------|------|
| 站羊肉* | 一斤五两 |
| 精盐   | 三钱五分 |
| 葱段   | 二钱   |
| 葱花   | 五分   |
| 姜块   | 一钱   |
| 姜卡   | 二分   |
| 花椒   | 五分   |
| 味精   | 二分   |
| 香菜末  | 二钱   |
| 白胡椒粉 | 五分   |
| 鸡血   | 四两   |
| 芝麻油  | 一钱   |

## 制 法

1. 汤锅内放入清水四斤，下入羊肉，用旺火烧沸，撇去浮沫，再烧十分钟，下入花椒、葱段（一钱）、姜块（五分），改用小火煮至七成熟时加精盐（二钱），煮至肉烂后捞出。原汁盛于盆内，撇去浮油、浮沫，待汤沉淀后，去掉沉渣，对入清水一斤和鸡血，再倒入汤锅，用小火烧至微沸，撇去血污、浮沫，制成肉清汤待用。

2. 将羊肉切成一寸五分长、五分宽、五分厚的条，竖起沿着碗壁整齐地排装于蒸碗中，加入原汁（三两），放入葱段（一钱）、姜块（五分）、精盐（一钱），上笼用旺火蒸约一小时取出，拣去葱、姜，滗出原汁，扣入汤碗中。

---

\* 站羊：在同养期间不使活动，不放牧，只让站在圈里喂养的羊，其肉肥嫩鲜美。

3. 汤锅内放入制好的肉清汤（二斤），加精盐（五分）、白胡椒面（五分）、姜末（二分），用中火烧沸，下入味精、香菜末，淋入芝麻油，浇入汤碗。

特 点

肉质鲜嫩，汤清味醇。

## 七五、炒 苕 羔

原 料

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| 羊羔肋条肉 | ..... | 一斤   |
| 葱段    | ..... | 一两五钱 |
| 姜片    | ..... | 三钱   |
| 甜面酱   | ..... | 三钱   |
| 酱油    | ..... | 二钱   |
| 精盐    | ..... | 五分   |
| 味精    | ..... | 二分   |
| 湿淀粉   | ..... | 一钱   |
| 鸡清汤   | ..... | 一斤   |
| 芝麻油   | ..... | 二钱   |
| 菜籽油   | ..... | 一两五钱 |

制 法

1. 选二至三个月羊羔的肋条肉，先顺肋骨逐根切开，再带骨剥成一寸半长的块，淘洗两遍，去净血污，控干水。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入葱、姜爆出香味，加甜面酱炒熟后，投入羊肉块，煸炒几下，加

酱油、精盐，炒至肉块紧缩，调料渗入后，加入鸡清汤，改小火煨约十五分钟，肉能离骨时，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油即成。

特 点

肉色桔红，鲜嫩味浓。

## 七六、红 松 羊 肉

原 料

|     |            |
|-----|------------|
| 豆腐皮 | 一张         |
| 羊肉  | 三两         |
| 鸡蛋  | 二个         |
| 葱花  | 一钱         |
| 姜末  | 五分         |
| 葱段  | 二钱         |
| 姜片  | 五分         |
| 八角  | 一个         |
| 酱油  | 二钱         |
| 绍酒  | 二钱         |
| 精盐  | 六分         |
| 湿淀粉 | 四钱         |
| 味精  | 二分         |
| 蒜苗丝 | 五分         |
| 鸡清汤 | 五两         |
| 菜籽油 | 一斤五两（约耗二两） |

## 制 法

1. 将羊肉用刀剁成细泥，放入碗中，磕入鸡蛋，加入葱花、姜末、绍酒（一钱）、酱油（一钱）、湿淀粉（三钱）和清水一两，搅成肉泥。

2. 豆腐皮用温水泡软后，平铺在砧板上，攥干水。将肉泥摊在豆腐皮的半边成半圆形抹平，然后将另半边折过来盖上，再切成一寸长、三分宽的条。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下肉条，炸至呈深黄色，捞出沥油。然后整齐地装入蒸碗里，加鸡清汤、酱油（一钱）、绍酒（一钱）、精盐（六分），放入葱段、姜片、八角，上笼用旺火蒸约一小时取出，将原汁滗入碗中，扣入汤盘。

4. 炒锅内放入原汁，加味精、蒜苗丝，用旺火烧沸，湿淀粉（一钱）勾流水芡，浇入盘中即成。

## 特 点

肉质松软，味道香鲜。

## 七七、醋 熘 木 樨 肉

### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 羊后腿瘦肉····· | 三两 |
| 鸡蛋·····    | 二个 |
| 水发玉兰片····· | 五钱 |
| 水发木耳·····  | 二钱 |
| 蒜苗·····    | 二钱 |
| 酱油·····    | 三钱 |

|     |            |
|-----|------------|
| 绍酒  | 一钱         |
| 精盐  | 一钱         |
| 醋   | 一钱五分       |
| 味精  | 一分         |
| 蒜末  | 二钱         |
| 葱花  | 一钱         |
| 湿淀粉 | 四钱         |
| 肉汤  | 三两         |
| 菜籽油 | 一斤（约耗二两七钱） |

### 制 法

1. 将肉切成一寸三分长、六分宽的薄片，放入碗中，加湿淀粉（三钱）抓匀。玉兰片片成八分长、六分宽的薄片。蒜苗劈开，切成八分长的段。鸡蛋磕入碗中，打散。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入肉片划散，倒入漏勺沥油。炒锅内留油（八钱），倒入鸡蛋炒熟，盛于碗中。

3. 酱油、醋、绍酒、味精、精盐放另一碗中，加肉汤、湿淀粉（一钱）调成汁。

4. 炒锅内另放菜籽油（七钱），用旺火烧至七成热，先下葱花、蒜末、玉兰片、木耳、蒜苗段，再下调好的汁，烧沸，浇入热油（五钱），将汁冲起，倒入肉片、鸡蛋，连续颠翻数下，待汁裹匀即成。

### 特 点

肉片酥嫩，鸡蛋软嫩香醇，具有用醋不酸、蒜苗味突出的特点。

## 七八、糯米羊肉

### 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 羊肋条肉（去骨） | 四两 |
| 糯米       | 二两 |
| 葱段       | 五钱 |
| 姜块       | 三钱 |
| 甜面酱      | 二钱 |
| 五香粉      | 五分 |
| 酱油       | 三钱 |
| 精盐       | 五分 |

### 制 法

1. 将肉漂洗干净，控去水，切成三寸长、四分粗的条。糯米用六十度热水泡约两小时（以米心泡开为宜），控去水。葱段、姜块都用刀拍松。

2. 羊肉条、糯米放于盆中，加葱段、姜块、甜面酱、五香粉、酱油、精盐拌匀，渍约一小时，拣去葱、姜，将肉条拣出，整齐地装入蒸碗，糯米装在肉条上面，上笼用旺火蒸约两小时，扣入盘中即成。

### 特 点

羊肉肥烂，糯米筋软，油润香醇。

## 七九、炸 芝 麻 羊 肉

### 原 料

|           |          |
|-----------|----------|
| 羊磨裆肉····· | 三两       |
| 鸡蛋清·····  | 二个       |
| 精盐·····   | 五分       |
| 绍酒·····   | 一钱       |
| 味精·····   | 一分       |
| 芝麻·····   | 五钱       |
| 咸面包·····  | 一个       |
| 湿淀粉·····  | 二钱       |
| 花椒盐·····  | 二钱       |
| 生菜段·····  | 二两       |
| 菜籽油·····  | 二斤（约耗二两） |

### 制 法

1. 将羊肉去净筋膜，先用刀剥碎，再用刀背砸成细泥，放于碗中，用清水三钱将肉调开，放入鸡蛋清、湿淀粉、绍酒、味精，顺着一个方向搅匀后，下精盐和清水四钱，继续顺原方向用力搅打均匀，再加清水三钱，搅成黏糊状。

2. 咸面包切成二寸长、一寸二分宽、二分厚的片，共六片，将羊肉糊分别抹在面包片的一面上，撒上芝麻，成为芝麻肉。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，将芝麻肉有肉的一面朝下，放入油中，改用小火炸约五分钟后，翻过

来，使有肉的一面朝上，改用旺火炸至面包片焦黄时，捞出沥油，横着用刀切成约三分宽的条。盘子中心放上生菜，将芝麻肉条摆在生菜的周围即成。上桌时另带花椒盐小碟。

特 点

面包酥脆，肉质鲜嫩。

## 八〇、炸 烧 羊 肉

原 料

|          |          |
|----------|----------|
| 羊肋条肉（去骨） | 二斤       |
| 葱段       | 一两       |
| 姜片       | 二钱       |
| 八角       | 二个       |
| 桂皮       | 二钱       |
| 花椒       | 三钱       |
| 小茴香      | 一钱       |
| 白芷       | 五分       |
| 精盐       | 一两五钱     |
| 酱油       | 四两       |
| 花椒盐      | 三钱       |
| 菜籽油      | 三斤（约耗一两） |

制 法

1. 先将羊肉切成两大块，用水漂净污血。用净纱布将八角、桂皮、花椒、小茴香、白芷包成五香料包

2. 锅中放入清水五斤，用旺火烧沸，投入羊肉块，水



沸，撇净浮沫，下五香料包及酱油、精盐、葱段、姜片，改小火煮至九成熟时捞出，控去水，切成一寸二分宽的块。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，下入羊肉块，炸至呈金黄色时捞出，然后横着剞成三分宽的条，在盘中放整齐。另带花椒盐小碟上桌。

特 点

肉色金黄，焦酥鲜香。

## 八一、麻 辣 羊 肝

原 料

|     |              |
|-----|--------------|
| 生羊肝 | 四两           |
| 酱油  | 一钱           |
| 精盐  | 三分           |
| 葱段  | 三钱           |
| 姜块  | 一钱           |
| 花椒面 | 五分           |
| 胡椒面 | 三分           |
| 湿淀粉 | 二两           |
| 花椒盐 | 三钱           |
| 菜籽油 | 一斤五两（约耗一两五钱） |

制 法

1. 将生羊肝片成一寸五分管、四分宽、三分厚的片，用净布搌干血水，放于碗中，加入拍松的葱段、姜块、花椒面、胡椒面、精盐、酱油拌匀，渍约五分钟后，拣去葱、姜，

放入湿淀粉抓匀挂糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将羊肝片逐片下入油中，炸至外皮发硬、呈黄色时捞出（勿使粘连）。待油温升至八成热时，再将羊肝片下入油中，复炸至呈深黄色时捞出，装入盘中，撒上花椒盐。

特 点

色泽金黄，外酥里嫩，麻辣香醇，富有营养。

## 八二、滑 熘 牛 里 脊

原 料

|       |          |
|-------|----------|
| 牛里脊肉  | 四两       |
| 鸡蛋清   | 一个       |
| 水发玉兰片 | 一两五钱     |
| 青豆    | 二钱       |
| 葱片    | 五分       |
| 姜汁④   | 一钱       |
| 精盐    | 四分       |
| 绍酒    | 二钱       |
| 味精    | 三分       |
| 湿淀粉   | 四钱       |
| 牛肉鲜汤  | 三两       |
| 花生油   | 一斤（约耗二两） |

制 法

1. 将牛里脊肉除去筋膜，按肉的横丝纹路切成一寸

长、六分宽、半分厚的薄片，放入碗中，加精盐（二分）、绍酒（一钱）渍半分钟，再用鸡蛋清（一个）、湿淀粉（二钱）抓匀上浆。玉兰片切成一寸长、五分宽的薄片。

2. 炒锅置旺火上烧热，放花生油烧至五成热，放入牛肉片，用筷子划散，待色发白时，倒入漏勺沥油。炒锅里留油（四钱），下葱片稍加煸炒，即下玉兰片，加牛肉鲜汤，再下绍酒（一钱）、精盐（二分）、姜汁（一钱），汤沸，放入味精，用湿淀粉（二钱）勾薄芡，放入滑好的牛肉片和青豆颠翻均匀，淋入熟花生油（二钱）即成。

特 点

此菜因牛肉横纹切片，用急火温油熘炒，肉片酥嫩鲜香。

### 八三、烧 牛 蹄 筋

原 料

|       |    |
|-------|----|
| 牛蹄筋   | 五两 |
| 水发玉兰片 | 五钱 |
| 水发木耳  | 三钱 |
| 酱油    | 五钱 |
| 绍酒    | 二钱 |
| 精盐    | 三分 |
| 蒜苗    | 五钱 |
| 白胡椒面  | 一分 |
| 味精    | 三分 |
| 湿淀粉   | 二钱 |

芝麻油……………五钱  
牛肉汤……………二斤五两  
菜籽油……………一斤五两（约耗二两）

## 制 法

1. 将牛蹄筋放入沙锅内，加清水三斤，用小火煮至八成熟取出，除去杂物，用清水洗净，切成二寸半长的条。汤锅内放牛肉汤（二斤）烧沸，将蹄筋放入煨约五分钟，捞出沥干水。

2. 炒锅内放菜籽油，用旺火烧至八成熟，放入蹄筋过油后，将蹄筋倒入漏勺。原炒锅留油（三钱），放回旺火上，下入蹄筋，烹绍酒，放入酱油、精盐，加牛肉汤（五两），移小火上煨至汤汁浓稠、蹄筋烂透时，炒锅仍放回旺火上，下玉兰片、木耳、蒜苗，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油颠翻装盘，撒上白胡椒面。

## 特 点

软滑筋韧，用牛肉汤烹制，其味浓鲜。

## 八四、茄 汁 牛 舌

### 原 料

卤牛舌……………四两  
番茄酱……………一两  
葱段……………二钱  
姜片……………一钱  
绍酒……………一钱

|          |    |
|----------|----|
| 精盐·····  | 三分 |
| 味精·····  | 二分 |
| 湿淀粉····· | 一钱 |
| 鸡清汤····· | 五两 |
| 菜籽油····· | 一两 |
| 芝麻油····· | 一钱 |

### 制 法

1. 将卤牛舌切成二寸长、五分宽、二分厚的片。
2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入葱、姜炸出香味，捞去不要，下入番茄酱，用手勺搅匀后，加鸡清汤及精盐、味精、绍酒烧沸，将牛舌片整齐地放入锅内，改用小火煨约十分钟，待汤汁减少一半时用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，按原形扒入盘中。

### 特 点

色泽红艳，形状美观，肉质酥烂，口味酸甜。

## 八五、红 扒 三 样

### 原 料

|             |    |
|-------------|----|
| 带皮猪五花肉····· | 六两 |
| 净羊肉·····    | 六两 |
| 净鸡肉·····    | 五两 |
| 八角·····     | 三个 |
| 花椒·····     | 五分 |
| 姜·····      | 二钱 |

|     |          |
|-----|----------|
| 味精  | 二分       |
| 精盐  | 三钱五分     |
| 酱油  | 四钱       |
| 糖色  | 五钱       |
| 大葱  | 三钱       |
| 大蒜  | 一钱五分     |
| 绍酒  | 五钱       |
| 湿淀粉 | 三钱       |
| 肉汤  | 六两       |
| 熟猪油 | 八钱       |
| 芝麻油 | 三钱       |
| 菜籽油 | 二斤（约耗一两） |

## 制 法

1. 将猪、羊、鸡肉洗净，放入锅中，加清水约二斤，用旺火烧沸，撇净血沫，下入八角、花椒、精盐（二钱），改用小火煮至七成熟时捞出。大葱二钱不切，一钱切成葱花。姜一钱拍松，一钱切成末。大蒜一钱不切，五分切成末。

2. 炒锅内放入糖色，加清水约五两，用中火烧至糖色溶化，放入猪肉，焖至色呈杏黄时取出。另取炒锅，放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，下入猪肉，炸至色变红时捞出，切成二寸长、二分厚的条。羊肉、鸡肉切成二寸长、一寸宽、二分厚的条。

3. 取蒸碗一个，将猪肉条皮朝下装入碗中间，羊肉、鸡肉条分别装在猪肉的两侧，放上大葱（二钱）、姜块（一钱）、蒜瓣（一钱），加入肉汤（三两），酱油、精盐

(一钱)、绍酒(三钱),上笼用旺火蒸约一小时三十分钟(以蒸熟为度)取出,拣去葱、姜、蒜,滗出原汁,扣入盘中。

4. 炒锅内放入熟猪油,用旺火烧至六成热,先下葱花、姜末,再倒入原汁,然后续入肉汤(三两),加绍酒(二钱)、精盐(五分),用旺火烧沸,撇去浮沫,放入味精,用湿淀粉勾芡,淋入芝麻油,浇入盘中即成。

### 特 点

选用猪、羊、鸡三种肉料,加工烹制,三味相和,鲜香异常。

## 八六、蛋 孟 子

### 原 料

|       |    |
|-------|----|
| 猪里脊肉  | 三两 |
| 鸡蛋清   | 二个 |
| 鸡蛋    | 一个 |
| 精盐    | 七分 |
| 湿淀粉   | 六钱 |
| 水发玉兰片 | 三钱 |
| 水发木耳  | 二钱 |
| 菠菜叶   | 五钱 |
| 胡椒面   | 三分 |
| 味精    | 三分 |
| 葱花    | 五分 |
| 姜末    | 二分 |

鸡清汤……………一斤  
鸡油……………三钱

### 制 法

1. 将肉、葱花、姜末放在一起，剁成细泥，放下碗中，加鸡蛋清、精盐（二分）、胡椒面（一分）、味精（一分）、湿淀粉搅匀。

2. 取汤盘一个，用熟猪油涂抹盘面，放入肉泥抹平。鸡蛋磕入碗中，打散，倒在肉泥上摊匀，上笼用中火蒸约十分钟，由盘中拖出，蛋面朝上，先用刀修成正方形，将修下的小片，放入汤碗中，再将大块切成三分厚的条，排叠整齐，装在上面。

3. 汤锅内放入鸡清汤，先下入玉兰片、木耳、菠菜叶、精盐（五分），用中火烧沸，撇净浮沫，再加入胡椒面（二分）、味精（二分），浇入汤盘，淋上鸡油即成。

### 特 点

汤清味鲜，绵嫩适口。

## 八七、蜜 拉 肉 粘 糖

### 原 料

熟猪肥膘肉（去皮）……………三两  
干淀粉……………八钱  
鸡蛋清……………一个  
面粉……………二钱  
蜂蜜……………二两



白糖·····五钱  
菜籽油·····一斤五两(约耗一两五钱)

### 制 法

1. 将肉切成一寸长、二分粗的方条，鸡蛋清在碗中打散，加入干淀粉、面粉和清水一两左右调成糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，用筷将肉条逐条夹入糊碗中，边挂糊边炸，炸至色变黄、皮发硬捞出，待油温升至八成熟时，再将肉条投入，复炸至熟透、呈金黄色时，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内放入蜂蜜，用小火化开，下入肉条，迅速颠翻，裹匀蜜汁，装盘，撒上白糖。

### 特 点

外脆里嫩，香甜油润。

## 八八、蜜汁玫瑰丸子

### 原 料

猪肥瘦肉·····四两  
核桃仁·····五钱  
糖玫瑰·····二钱  
青红丝·····五分  
蒸熟面粉·····五钱  
干淀粉·····五钱  
鸡蛋·····一个  
蜂蜜·····二两

白糖·····三两

菜籽油·····一斤五两(约耗一两)

## 制 法

1. 将核桃仁用刀剁碎，与白糖（二两）、青红丝、糖玫瑰、熟面粉同放于碗中，加入清水约三钱，拌匀搓成团，做成十五个直径五分的球，成为馅心。

2. 将猪肉洗净，剁成细泥，放在碗中，加入鸡蛋、干淀粉搅匀，分成十五个同样大的小块，用手逐个拍成圆饼，包入馅心，将口捏严，做成丸子，放在用油涂抹过的盘子里。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成熟，投入丸子，炸至外皮呈金红色、发酥熟透时，倒入漏勺沥油。原炒锅内放入蜂蜜，用小火化开，下入丸子，连续颠翻，使丸子裹匀蜜汁，装盘，撒上白糖（一两）即成。

## 特 点

外皮酥脆，馅心香甜，荤而不腻，别有风味。

## 八九、南 汁 木 樨 肉

### 原 料

羊磨档肉·····四两

鸡蛋·····三个

酱油·····五分

绍酒·····一钱

白糖·····二两

葱丝.....一钱  
姜丝.....五分  
湿淀粉.....二钱  
菜籽油.....一斤(约耗二两五钱)

### 制 法

1. 将羊肉除净筋膜，切成一寸长、六分宽、半分厚的薄片，放于碗中，加入绍酒（五分）、湿淀粉（二钱）抓匀。鸡蛋磕入另一碗中，打散。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成熟，下入羊肉片划散，倒入漏勺沥油。炒锅内留油（一两），倒入鸡蛋搅炒成桂花状，放于碗中。

3. 原炒锅内放入菜籽油（五钱），用旺火烧至六成熟，投入葱丝、姜丝煸出香味，烹入绍酒（五分），加酱油（五分），下白糖及清水少许，烧至白糖溶化，倒入羊肉片、鸡蛋，连续颠翻至汤汁裹住肉片即成。

### 特 点

羊肉鲜嫩，鸡蛋绵软。

## 水产菜类

### 九〇、煨鱿鱼丝

#### 原 料

|            |      |
|------------|------|
| 水发鱿鱼       | 七两   |
| 猪后腿肉(肥二瘦八) | 一斤   |
| 鸡腿         | 二只   |
| 熟火腿        | 五钱   |
| 酱油         | 一两   |
| 精盐         | 一钱   |
| 绍酒         | 三钱   |
| 葱          | 二钱   |
| 姜          | 三钱   |
| 桂皮         | 五分   |
| 咸面酱        | 一两   |
| 鸡汤         | 一斤五两 |
| 熟猪油        | 二两   |

#### 制 法

1. 将鱿鱼身用平刀法片成一分厚的薄片，再切成细丝。取瓷盆一个，盛百分之五浓度的碱水二斤，放入鱿鱼丝，浸泡两小时，再倒入汤锅中，用小火烧沸，鱿鱼丝卷曲

时，汤锅离火，待鱿鱼丝伸展时捞出，将水倒掉。

2. 原汤锅内加入清水（以淹没鱿鱼丝为度），放入鱿鱼丝，小火烧沸捞出，依此法连作三次，最后滗干水，加入精盐（一分）。

3. 猪肉切成一寸半长的细丝，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，烹入绍酒，加酱油、精盐、鸡汤，再放入鸡腿、桂皮、葱丝，即成垫底菜。

5. 取沙锅一个，倒入垫底菜，用小火煨约一小时，待菜熟透，把鸡腿取出，切成细丝，仍装入沙锅中，与肉丝搅匀。

6. 将鱿鱼丝放入沙锅的一边，另一边放垫底菜，用小火煨一小时。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。

### 特 点

此菜经小火煨制，鱿鱼绵润，滋味醇厚，是陕西省三原县风味菜。

## 九一、糖醋鱿鱼卷

### 原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 水发鱿鱼····· | 四两 |
| 白糖·····   | 二两 |
| 醋·····    | 一两 |

|          |          |
|----------|----------|
| 酱油·····  | 二钱       |
| 精盐·····  | 一分       |
| 葱花·····  | 一钱       |
| 姜末·····  | 五分       |
| 蒜末·····  | 一钱       |
| 湿淀粉····· | 二钱       |
| 菜籽油····· | 一斤(约耗五钱) |
| 熟猪油····· | 一两五钱     |

## 制 法

1. 将鱿鱼撕净皮膜，切去头尾，皮面朝下，平铺在砧板上，刮成斜十字花刀纹（刀纹深度为鱼肉厚度的四分之三），再切成一寸大的方块，放入碱水中（水一斤，碱三钱）浸泡三小时捞出，用清水再浸泡一小时，将碱味冲净。

2. 将白糖、酱油、醋、精盐、葱、姜、蒜、湿淀粉同放一碗中，加清水三两，调成糖醋芡汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，投入鱿鱼，炸至卷拢时，立即倒入漏勺沥油。

4. 原炒锅内放入熟猪油（一两），用旺火烧至八成熟，倒入糖醋芡汁，用手勺搅动，烧至起鱼眼泡时，浇入熟猪油（五钱），倒入鱿鱼卷，颠翻裹汁。

## 特 点

鱿鱼脆嫩，味道酸甜，刀工精致，形态美观。

## 九二、胡 辣 鱿 鱼 丝

## 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 水发鱿鱼·····  | 七两 |
| 水发玉兰片····· | 一两 |
| 韭黄·····    | 三钱 |
| 香菜·····    | 三钱 |
| 水发木耳·····  | 三钱 |
| 姜末·····    | 三钱 |
| 白胡椒面·····  | 三钱 |
| 精盐·····    | 三钱 |
| 酱油·····    | 五钱 |
| 湿淀粉·····   | 五钱 |
| 肉汤·····    | 一斤 |
| 芝麻油·····   | 三钱 |

### 制 法

1. 先将鱿鱼片成一分厚的薄片，再切成细丝，用开水焯过，沥干水，放入碗中。玉兰片、木耳切成丝。韭黄、香菜切成八分长的段。

2. 炒锅内放入肉汤，加精盐、酱油、胡椒面，用旺火烧沸，倒入碗中，待汤沉淀后，将汤徐徐倒入原炒锅里，用中火烧沸，下入鱿鱼、姜、玉兰片、木耳，用湿淀粉勾流水芡，倒入汤碗中，淋入芝麻油，撒上香菜、韭黄。

### 特 点

鱿鱼鲜嫩，汤味香辣。

### 九三、美 蓉 鱿 鱼

#### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 水发鱿鱼·····  | 一斤 |
| 鸡蛋清·····   | 八个 |
| 水发玉兰片····· | 三钱 |
| 水发香菇·····  | 二钱 |
| 菠菜叶·····   | 二片 |
| 精盐·····    | 六钱 |
| 绍酒·····    | 一两 |
| 味精·····    | 二分 |
| 肉汤·····    | 四两 |
| 鸡清汤·····   | 二斤 |

#### 制 法

1. 将鱿鱼片成二寸长、八分宽的坡刀片。
2. 鸡蛋清放于碗中，打散（不要打得发起来），对入凉肉汤，加精盐（一钱）、绍酒（二钱）、味精（一分），搅打均匀，入笼先用中火蒸约五分钟，将笼盖略微揭开，放一下气，盖好，再用小火蒸约五分钟取出，用手勺一块一块的挖入汤碗里。
3. 汤锅内放入鸡清汤（一斤），加精盐（三钱）、绍酒（五钱），用中火烧沸，放入鱿鱼片，煨三分钟捞出（原汁倒去），盖在汤碗里的鸡蛋清块上。
4. 原汤锅内另放入鸡清汤（一斤），用旺火烧沸撒



净浮沫，加精盐（二钱）、绍酒（三钱），下入味精（一分），浇入汤碗即成。

### 特 点

鱿鱼滑脆，蛋清（芙蓉）软嫩，汤清味鲜。

## 九四、鱿 鱼 烩 蛋 片

### 原 料

|           |      |
|-----------|------|
| 水发鱿鱼····· | 四两   |
| 鸡蛋·····   | 四个   |
| 精盐·····   | 一钱   |
| 姜末·····   | 一钱   |
| 白胡椒面····· | 三分   |
| 湿淀粉·····  | 三钱   |
| 香菜末·····  | 五分   |
| 味精·····   | 一分   |
| 羊肉汤·····  | 二两五钱 |
| 肉汤·····   | 二斤   |
| 芝麻油·····  | 五钱   |

### 制 法

1. 将鱿鱼片成一寸长、五分宽的斜刀片。鸡蛋磕入碗中，打散，加入凉羊肉汤、精盐（三分），上笼用小火蒸约十分钟，取出放于凉水中，待凉透后捞出，切成六分大的象眼片①，制成鸡蛋片。

2. 炒锅内放入肉汤、精盐（七分）、白胡椒面（三

分)，用旺火烧沸，撇净浮沫，用湿淀粉勾芡，加入鸡蛋片、鱿鱼片、姜、味精搅匀，装入汤碗，淋芝麻油，撒香菜末。

### 特 点

鱿鱼与鸡蛋配制，滑润鲜嫩，清爽利口。

## 九五、鱿 鱼 烩 鱼 丸

### 原 料

|      |      |
|------|------|
| 鲜鲤鱼肉 | 五两   |
| 水发鱿鱼 | 四两   |
| 熟猪肉  | 二两   |
| 鸡蛋清  | 四个   |
| 姜末   | 一钱   |
| 葱末   | 一钱   |
| 虾米   | 一钱   |
| 精盐   | 一钱五分 |
| 湿淀粉  | 五钱   |
| 胡椒面  | 五分   |
| 菠菜   | 一钱   |
| 水发木耳 | 二钱   |
| 香菜末  | 一钱   |
| 味精   | 三分   |
| 肉汤   | 二斤一两 |
| 熟猪油  | 一两   |
| 芝麻油  | 二钱   |

## 制 法

1. 将鲜鲤鱼肉去皮，去骨，用刀背砸成茸，放于盆中，先加入熟猪油调匀，再加姜、葱、味精、鸡蛋清、肉汤（一两）、精盐（一钱）搅成糊状，做成丸子，余熟。

2. 将鱿鱼片成一寸长、五分宽的斜刀片，泡入清水中。

3. 炒锅内放入肉汤（二斤），用旺火烧沸，先加精盐（五分）、胡椒面（五分），再放入鱼丸、鱿鱼片，汤沸，撇去浮沫，放入虾米、木耳、菠菜、香菜，淋上芝麻油即成。

## 特 点

汤清菜绿，鱼丸鲜嫩，鱿鱼片绵润。

## 九六、鸡 米 海 参

## 原 料

|            |      |
|------------|------|
| 水发海参·····  | 二斤   |
| 母鸡脯肉·····  | 三两   |
| 熟火腿末·····  | 二钱   |
| 水发玉兰片····· | 五钱   |
| 鸡蛋清·····   | 二个   |
| 青豆·····    | 五钱   |
| 精盐·····    | 五钱五分 |
| 味精·····    | 三分   |
| 葱花·····    | 一钱   |
| 姜末·····    | 一钱   |

|          |    |
|----------|----|
| 鸡清汤····· | 一两 |
| 绍酒·····  | 七钱 |
| 湿淀粉····· | 八钱 |
| 肉汤·····  | 三斤 |
| 熟猪油····· | 三两 |

## 制 法

1. 将海参顺长片成一寸宽的薄片。鸡脯肉除净筋膜，切成米粒形，放入碗中，加鸡蛋清及精盐（五分）、绍酒（一钱）、湿淀粉（四钱），搅匀浆透。玉兰片切成薄片。青豆煮熟。

2. 汤锅内放入肉汤，加精盐（三钱）、绍酒（二钱），用旺火烧沸，投入海参，用小火煨五分钟捞出，沥去汤汁。炒锅下熟猪油（二两），用旺火烧至五成热，下鸡米划散，待色变白，倒入漏勺沥油。原炒锅另加熟猪油（一两），烧至七成热，先下葱花、姜末，再下海参煸炒，烹入绍酒（四钱），加精盐（二钱），颠翻一下，添鸡清汤，将炒锅移小火上，烧至汤汁减半、入味时，下味精，用湿淀粉（四钱）勾流水芡，倒入鸡米搅匀，淋入熟猪油（一两），盛入大汤碗中，撒上青豆、火腿末即成。

## 特 点

鸡米乳白，海参润滑，香醇味浓，富有营养。

## 九七、葱 黄 海 参

## 原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 水发海参····· | 二斤 |
| 葱黄·····   | 四两 |
| 酱油·····   | 三钱 |
| 精盐·····   | 五钱 |
| 姜末·····   | 一钱 |
| 绍酒·····   | 五钱 |
| 花椒·····   | 十粒 |
| 味精·····   | 三分 |
| 湿淀粉·····  | 五钱 |
| 鸡清汤·····  | 八两 |
| 肉汤·····   | 二斤 |
| 熟猪油·····  | 三两 |

## 制 法

1. 将海参顺长片成一寸宽的斜刀片。汤锅内放入肉汤，加精盐（二钱）、绍酒（二钱），用中火烧沸，投入海参煨五分钟捞出，沥去肉汤，放入碗中。葱黄切成二寸长的段。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，投入花椒十粒，炸出香味后，捞去花椒，成为花椒油。将油舀出一两五钱待用。

3. 将葱黄段投入炒锅，煸成金黄色时，加鸡清汤（二两）、精盐（一钱）、绍酒（一钱），移在小火上煨一分钟后，成为葱黄油，盛入碗中。

4. 原炒锅内放入花椒油（一两），用中火烧至六成热，先下姜末，再下海参，倒入葱黄油汁（葱黄留用）煸炒

几下，烹入绍酒（二钱），加精盐（二钱）、酱油（三钱）、鸡汤（六两），烧约五分钟，下入葱黄，加味精（三分），用湿淀粉勾芡，浇入花椒油（五钱），颠翻，装入大汤盘中即成。

### 特 点

海参滑嫩，葱香突出，汁浓油厚，香醇适口。

## 九八、白 血 海 参

### 原 料

|       |      |
|-------|------|
| 鲜猪血   | 二斤   |
| 水发海参  | 五两   |
| 水发玉兰片 | 一两   |
| 鸡蛋清   | 二个   |
| 摊鸡蛋皮  | 八钱   |
| 嫩菠菜叶  | 五钱   |
| 葱末    | 二分   |
| 姜末    | 一钱   |
| 葱黄    | 二两   |
| 酱油    | 二钱   |
| 精盐    | 一钱五分 |
| 绍酒    | 三钱   |
| 白胡椒面  | 一钱   |
| 味精    | 二分   |
| 湿淀粉   | 二钱   |

肉汤……………一斤二两  
熟猪油……………二两  
稻草节（约三寸长）……………九节

## 制 法

1. 杀猪时，用净盆接入鲜猪血，待血凝结后，用刀在血面上横竖划几道纹，不要搅动，沉淀约两小时（夏季约一小时），即出现血清。另取一盆，放入稻草节五根，将血清滗入盆内，依此法反复沉淀四次，可提取血清六两。

2. 鸡蛋清放入碗中打散，倒入血清盆中，用筷子搅匀，撇净浮沫，加精盐（一钱）、葱末（二分）、白胡椒面（二分）、味精（一分）、肉汤（二两）搅匀，放入几个碗中，每碗深度不超过一寸半，以免蒸不透。然后上笼用中火蒸约十分钟（中间放汽两次），即成猪白血，暂放笼内备用。

3. 玉兰片切成一寸长的薄片。嫩菠菜叶、葱黄切成一寸长的段。摊鸡蛋皮切成六分长的象眼片<sup>①</sup>。海参背朝上放砧板上，顺长切成约一寸长的斜刀片。

4. 炒锅内放入熟猪油（一两五钱），用中火烧至七成熟，先下入葱黄爆出香味，再下入姜末、玉兰片、嫩菠菜叶，浇入肉汤（一斤），加酱油（二钱）、精盐（五分）、绍酒（三钱）、胡椒面（八分），煸炒几下，倒入海参，用中火烧约三分钟，待汤汁减少至三分之一时，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（五钱），炒锅离火。

5. 将猪白血从笼中取出，用手勺挖成半圆形的块，放入汤盘中，然后将海参盖在猪白血上即成。

## 特 点

白血细嫩，海参绵软，味美可口，营养丰富，是陕西省汉中地区传统风味菜。

## 九九、金 钱 海 参

### 原 料

|              |    |
|--------------|----|
| 水发海参·····    | 五个 |
| 鸡脯肉·····     | 三两 |
| 干淀粉·····     | 三钱 |
| 鸡蛋清·····     | 二个 |
| 鸡蛋·····      | 二个 |
| 荸荠·····      | 二个 |
| 精盐·····      | 五分 |
| 姜末·····      | 二钱 |
| 胡椒面·····     | 四分 |
| 葱片·····      | 二钱 |
| 绍酒·····      | 五钱 |
| 味精·····      | 二分 |
| 嫩菠菜叶·····    | 三钱 |
| 湿淀粉·····     | 五钱 |
| 鸡清汤·····     | 四两 |
| 鸡油·····      | 二钱 |
| 熟猪油·····     | 三钱 |
| 玫瑰红食用色素····· | 适量 |



## 制 法

1. 将鸡脯肉剥成细茸，放于碗中，加干淀粉（一钱）、鸡蛋清，制成鸡酿子。将鸡酿子取出一半，放另一碗中，加少许玫瑰红食用色素，拌成红色酿子。原碗内留的一半鸡酿子，保持白色。荸荠去皮，切成一分厚的片。嫩菠菜叶切成一寸长的段。

2. 炒锅用油擦光，小火烧热，将鸡蛋磕入碗中打散，分两次倒入炒锅，摊成鸡蛋皮两张。

3. 选五个一般大的海参，洗净腹腔，撮干水，在腹腔内撒上一层干淀粉，将红色鸡酿子逐个装入海参里，外面滚上一层干淀粉，分别摊上一层白色鸡酿子，然后将海参放在鸡蛋皮的一端，卷裹起来，用湿淀粉粘好接口处，放在盘子里，上笼用中火蒸约十分钟，取出晾凉，切成三分厚的圆形片，制成“金钱海参”，整齐地装入蒸碗，加鸡清汤（二两），上笼用中火蒸约五分钟取出，滗出原汁留用，将“金钱海参”扣入汤盘。

4. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，下葱片、姜末煸一下，再下荸荠、嫩菠菜叶，倒入原汁，再加鸡清汤（二两），烹入绍酒，加精盐、胡椒面，将汤烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇入汤盘。

## 特 点

色彩悦目，绵软滑嫩，香醇味浓。

## 一〇〇、鸡腿扒海参

### 原 料

|            |           |
|------------|-----------|
| 水发海参·····  | 十个（约重一斤半） |
| 生鸡腿·····   | 十只        |
| 熟火腿·····   | 五钱        |
| 水发虾米·····  | 三钱        |
| 水发香菇·····  | 五钱        |
| 水发玉兰片····· | 五钱        |
| 精盐·····    | 二钱五分      |
| 酱油·····    | 三钱        |
| 绍酒·····    | 五钱        |
| 味精·····    | 三分        |
| 桂皮·····    | 二钱        |
| 葱段·····    | 一两        |
| 姜片·····    | 三钱        |
| 湿淀粉·····   | 五钱        |
| 鸡汤·····    | 一斤        |
| 熟猪油·····   | 一两        |
| 芝麻油·····   | 三钱        |
| 菜籽油·····   | 二斤（约耗二两）  |

### 制 法

1. 选择大小一样的水发海参十个，顺长片成五分宽的条，将正面剖成斜十字花刀纹，用开水氽过。火腿、玉兰片

切成五分大的象眼片<sup>①</sup>。香菇切成片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，将鸡腿洗净，掬下水，逐个投入油中，炸至呈金黄色时捞出。

3. 沙锅中放上扒算，海参与鸡腿相间排放在扒算上，先放入葱、姜、桂皮，再添入鸡汤，以淹没海参为度，加精盐、酱油、绍酒，用旺火烧沸后，移小火烧至汤汁浓稠（剩约四两）、海参入味、鸡腿熟透时取出，将海参、鸡腿在扒盘里排放整齐。

4. 将沙锅中原汁倒入炒锅内，用旺火烧沸，湿淀粉勾流水芡，加入熟猪油搅匀，浇在海参、鸡腿上，淋入芝麻油，撒上玉兰片、火腿、香菇片和虾米。

特 点

形整美观，香醇浓郁。

## 一〇一、海 参 包 袱 底

原 料

|            |    |
|------------|----|
| 水发海参       | 一斤 |
| 猪肥瘦肉（肥二瘦八） | 五两 |
| 豆腐皮        | 二张 |
| 水发玉兰片      | 一钱 |
| 水发海米       | 五分 |
| 熟火腿        | 一钱 |
| 菠菜心        | 二钱 |
| 鸡蛋清        | 二个 |

|          |      |
|----------|------|
| 干淀粉····· | 一两   |
| 葱花·····  | 二钱   |
| 姜末·····  | 一钱   |
| 精盐·····  | 七钱   |
| 绍酒·····  | 一两   |
| 味精·····  | 三分   |
| 鸡清汤····· | 二斤八两 |

## 制 法

1. 将肉剁成细泥，放入碗中，加葱、姜、精盐（一钱）、绍酒（二钱）、味精（一分）、鸡蛋清、干淀粉，搅成肉馅。豆腐皮用凉水泡软，挤干水，切成二十四片菱形片。将肉馅均匀地放入二十四片菱形片上，逐个将两个短角叠起裹住馅，将两个长角叠起打结，制成包袱状，再将包袱结朝下装入蒸碗，加鸡清汤（三两）、精盐（一钱）、绍酒（三钱）、味精（一分），上笼用旺火蒸约五分钟，取出，扣于大汤碗里，作为“包袱底”。

2. 海参片成二寸长、八分宽的坡刀片。汤锅内放入鸡清汤（一斤），加精盐（三钱）、绍酒（三钱），用中火烧沸，投入海参，煨约三分钟，捞出，沥去水，将海参盖在“包袱底”上面。玉兰片、火腿都切成一寸长的片，摆在海参上。

3. 原汤锅内另放入鸡清汤（一斤五两），加精盐（二钱）、绍酒（二钱），用中火烧沸，撇净浮沫，放入味精（一分）、菠菜心（烫过），浇入大汤碗里，撒上海米即成。

## 特 点

汤清味鲜，是夏令风味菜肴。

## 一〇二 馄 饨 海 参

### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 水发海参·····  | 八两       |
| 上白面粉·····  | 一两       |
| 猪瘦肉·····   | 一两五钱     |
| 鸡蛋·····    | 半个       |
| 水发玉兰片····· | 一两       |
| 精盐·····    | 一钱五分     |
| 白酱油·····   | 八钱       |
| 绍酒·····    | 三钱       |
| 葱花·····    | 五分       |
| 姜末·····    | 一钱五分     |
| 葱片·····    | 五钱       |
| 味精·····    | 二分       |
| 湿淀粉·····   | 三钱       |
| 鸡清汤·····   | 四两       |
| 熟猪油·····   | 一斤（约耗五两） |

### 制 法

1. 将海参切成三寸长、一寸二分宽的坡刀片，投入沸水锅中一氽捞出，沥干水，放于碗中，加精盐（五分）、白酱油（二钱）、绍酒（一钱）浸渍。玉兰片切成二寸长的坡刀片。

2. 将肉剁碎，再用刀背砸成茸，放入碗中，加精盐（三分）、绍酒（五分）、白酱油（一钱）、葱花（五分）、姜末（五分）和清水五钱，搅打成馄饨馅。

3. 将面粉与鸡蛋和成面团，先擀成极薄的面片，再切成二十个方形馄饨皮，然后逐个包入馄饨馅，制成馄饨。

4. 炒锅内放入熟猪油（二两），用旺火烧至七成热，先下葱片、姜末（一钱），爆出香味，再下海参、玉兰片及绍酒（一钱五分）、精盐（七分）、白酱油（五钱），加以煸炒，放入鸡清汤烧沸，用湿淀粉勾芡，浇入熟猪油（一两），盛于碗中。在烧制海参的同时，给另一炒锅内放入熟猪油（一斤），用旺火烧至七成热，投入馄饨，炸至馄饨在油里翻滚、颜色金黄时捞出，盛在大汤碗中，并将炒锅内热油舀入一两。

5. 馄饨与海参趁热同时上桌。先将馄饨碗放在桌上，立即将海参倒入馄饨碗里，发出“吱吱”响声。

（烹制此菜，操作必须迅速，配合必须紧凑。炸馄饨时间与走菜时间的距离越短越好，否则热油转凉，馄饨发皮，不发响声，使菜的风味减退。）

特 点

海参滑润柔软，馄饨皮酥馅嫩，汤激热油，香气四溢。

### 一〇三、海 参 烩 蹄 子

原 料

水发海参……………一斤

|     |            |
|-----|------------|
| 猪蹄  | 四斤         |
| 葱   | 一两五钱       |
| 姜   | 三钱         |
| 八角  | 二只         |
| 酱油  | 八钱         |
| 精盐  | 六钱         |
| 绍酒  | 一两         |
| 味精  | 五分         |
| 蜂蜜  | 三钱         |
| 醋   | 三钱         |
| 湿淀粉 | 五钱         |
| 肉汤  | 二斤         |
| 熟猪油 | 二两五钱       |
| 菜籽油 | 二斤（约耗一两五钱） |

### 制 法

1. 将猪蹄刮洗干净，入汤锅煮至九成熟捞出，搽干水，将蜂蜜、醋和匀，涂抹皮面。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入猪蹄，炸至皮面呈深红色时捞出。

2. 大葱一两切成二寸长的段，五钱切成八分长的段。姜块二钱拍松，一钱切成末。

3. 猪蹄用刀顺长将皮切开，去骨，切成三分宽的长条，皮朝下装入蒸碗里，加二寸长的葱段（一两）、姜块、八角和肉汤（三两）、精盐（三钱）、酱油（五钱）、绍酒（四钱），上笼先用旺火蒸三十分钟，再用小火蒸三十分钟取出，拣去葱、姜、八角，扣入汤碗里。

4. 将海参片成二寸长、八分宽的斜刀片。汤锅内放入肉汤，加精盐（二钱）、绍酒（三钱），用旺火烧沸，下入海参，改用小火煨约五分钟捞出，沥去汤汁，放入碗中。原炒锅内放入熟猪油（二两），用旺火烧至七成热，投入八分长的葱段、姜末，煸出香味，倒入海参，加肉汤（五两）、精盐（一钱）、酱油（三钱）、绍酒（三钱），用中火烧约五分钟，放入味精（三分），用湿淀粉勾流水芡搅匀，淋入熟猪油（五钱），颠翻出锅，盖在猪蹄上。

### 特 点

海参绵润，猪蹄粘烂，汤汁浓醇，是冬令佳肴。

## 一〇四、鸡 茸 鱼 翅

### 原 料

|           |      |
|-----------|------|
| 水发鱼翅····· | 四两   |
| 鸡脯肉·····  | 一两五钱 |
| 鸡蛋清·····  | 二个   |
| 熟火腿末····· | 一钱   |
| 豌豆苗尖····· | 二个   |
| 葱段·····   | 三钱   |
| 姜块·····   | 二钱   |
| 精盐·····   | 二钱   |
| 绍酒·····   | 二钱   |
| 味精·····   | 二分   |
| 湿淀粉·····  | 三钱   |



鸡清汤.....一斤五两

鸡油.....一钱

## 制 法

1. 炒锅内放入清水二斤，用中火烧沸，下入鱼翅，煨约三分钟捞出，盛于盆中，放入拍松的葱段、姜块及精盐（一钱）、绍酒（一钱）拌匀，加盖，渍约三分钟取出，用温水漂洗后捞出，掬干水。

2. 鸡脯肉去净筋膜，用刀背砸成细茸，放入碗中，加鸡蛋清、湿淀粉搅拌成鸡茸糊。

3. 原炒锅内放入鸡清汤，用旺火烧至微沸时，将鱼翅逐个挂匀鸡茸糊，投入汤中氽透，加绍酒（一钱）、精盐（一钱），汤沸，撇净浮沫，放入味精，盛于大汤碗中，撒上火腿末、豌豆苗尖，滴入鸡油。

（鸡茸海参、鸡茸鱼肚制法与此相同。）

## 特 点

汤清亮，色洁白，味鲜香。

## 一〇五、八 卦 鱼 肚

### 原 料

水发鱼肚.....二两

鸡脯肉.....六两

鸡蛋清.....三个

摊鸡蛋皮.....一张

姜片.....三片

|           |      |
|-----------|------|
| 葱段·····   | 三钱   |
| 熟火腿·····  | 五钱   |
| 水发香菇····· | 三钱   |
| 菠菜叶·····  | 二钱   |
| 绍酒·····   | 三钱   |
| 精盐·····   | 一钱八分 |
| 味精·····   | 四分   |
| 湿淀粉·····  | 二钱   |
| 鸡清汤·····  | 二斤五两 |
| 熟猪油·····  | 二钱   |

## 制 法

1. 将鸡脯肉、葱、姜放在一起，用刀剁碎，捣成细泥状，放于碗中，加精盐（三分）、味精（一分）、鸡蛋清、湿淀粉，搅成鸡酿子。鱼肚用刀片成二寸长、八分宽的薄片（越薄越好）。

2. 取七寸大平盘一个，用熟猪油涂抹，将鱼肚平铺在盘内成圆形，再将鸡酿子全部盖在鱼肚上，摊平抹光。

3. 火腿切成半分粗、一寸长的细丝六根，四分长的细丝十二根，二寸长的细丝三根，一分半大的圆片一个，其余的剁成细茸。菠菜叶也切成一寸长的细丝六根，四分长的细丝十二根。香菇切成一分半大的圆片一个，其余斩成细茸。摊鸡蛋皮切成细丝。

4. 先用二寸长的火腿丝三根在鸡酿子的中心围成直径约二寸的圆圈，再用摊鸡蛋皮丝在圆圈中摆成两个首尾相交的鱼形图案，然后将香菇茸、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，点缀上眼睛，做成“太极图”。用火腿丝、菠菜丝围绕“太极图”，调开颜色，等距离地摆成八卦图案（如图），上笼蒸约五分钟取出。按照图案花纹，先用手勺把“太极图”挖开，保持原形，推入汤盘内。



5. 汤锅内放入鸡清汤，加绍酒、精盐（一钱五分），用小火烧沸，撇净浮沫，放入味精（三分），浇入汤盘即成。

特 点

此菜鱼肚柔软，鸡肉细嫩，汤清味鲜，因有八卦图案，故名。

## 一〇六、鸡 爪 鱼 翅

原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 水发鱼翅····· | 三两 |
| 鸡蛋清·····  | 二个 |
| 鸡脯肉·····  | 二两 |

|           |      |
|-----------|------|
| 猪肘肉·····  | 三两   |
| 精盐·····   | 一钱   |
| 胡椒面·····  | 二分   |
| 味精·····   | 二分   |
| 湿淀粉·····  | 八钱   |
| 葱段·····   | 六钱   |
| 姜片·····   | 一钱   |
| 豌豆苗尖····· | 二个   |
| 鸡清汤·····  | 七两五钱 |
| 鸡油·····   | 三钱   |

## 制 法

1. 鸡脯肉砸成细茸，加鸡蛋清（二个）、精盐（二分）、湿淀粉（二钱）、胡椒面、鸡清汤（五钱），搅成酿子。

2. 将猪肘肉刮洗净，放入蒸碗中，加葱上笼用旺火蒸约一小时取出，切成一寸长、四分宽的条，共十二条。

3. 汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸后，端锅离火。把发好的鱼翅一次取五根，用手捏着顶端，在鸡茸酿子中沾匀，逐个放入汤锅中使其遇热粘结成鸡爪形，共做十二个。将汤锅仍放回旺火上，水沸后，将制成的鸡爪鱼翅捞出，交叉排放在蒸碗中，再将肘肉条排放在鸡爪鱼翅上，加鸡清汤（二两）、葱（三钱）、姜（一钱）、精盐（七分），上笼用旺火蒸二十分钟取出，拣去葱、姜，原汁滗入碗内，扣入大汤碗中。

4. 汤锅内倒入原汁，加入鸡清汤（五两）、精盐（一分）、味精（二分），汤沸后浇入汤碗，撒上豌豆苗尖，淋

入鸡油。

特 点

形如鸡爪，松软可口，汤鲜味美。

## 一〇七、虾子烧海三鲜

原 料

|           |      |
|-----------|------|
| 水发海参····· | 二两   |
| 水发鱿鱼····· | 二两   |
| 水发鱼肚····· | 二两   |
| 水发虾子····· | 一钱五分 |
| 葱花·····   | 一钱   |
| 姜末·····   | 三分   |
| 精盐·····   | 一钱   |
| 酱油·····   | 三钱   |
| 绍酒·····   | 二钱   |
| 味精·····   | 三分   |
| 湿淀粉·····  | 二钱   |
| 鸡清汤·····  | 四两   |
| 熟猪油·····  | 一两二钱 |

制 法

1. 将海参、鱿鱼、鱼肚都片成二寸长、一寸宽的斜刀片。

2. 汤锅内放入肉汤，加精盐(五分)、绍酒(五分)，用旺火烧沸，将海参片、鱿鱼片、鱼肚片投入煨三分钟，捞

出。

3. 炒锅内放入熟猪油（八钱），用旺火烧至七成热，先下葱花，急速搅炒，加入精盐（五分）、酱油（三钱）、绍酒（一钱五分）、味精（三分）和鸡清汤，用中火烧至汤汁剩一半时，再用湿淀粉勾芡收汁，淋入熟猪油（四钱），颠翻装盘。

特 点

菜色金红，鲜香味浓。

## 一〇八、神 仙 葫 芦

原 料

|                  |            |
|------------------|------------|
| 食用葫芦·····        | 一个（约重四至五斤） |
| 水发海参·····        | 三两         |
| 水发鱿鱼·····        | 三两         |
| 水发干贝·····        | 五钱         |
| 水发香菇·····        | 三钱         |
| 水发玉兰片·····       | 五钱         |
| 炸樱桃丸子（如樱桃大）····· | 一两五钱       |
| 炸眉梢丸子⑦·····      | 一两五钱       |
| 小酥肉·····         | 二两         |
| 熟鸡肉·····         | 二两         |
| 熟火腿·····         | 一两         |
| 精盐·····          | 二钱         |
| 葱花·····          | 二分         |

|          |          |
|----------|----------|
| 姜末·····  | 三分       |
| 绍酒·····  | 二钱       |
| 胡椒面····· | 一钱       |
| 味精·····  | 四分       |
| 干淀粉····· | 五钱       |
| 湿淀粉····· | 五钱       |
| 肉汤·····  | 一斤五两     |
| 菜籽油····· | 二斤(约耗二两) |
| 熟猪油····· | 二两       |

### 制 法

1. 选用供食用的形态圆正的葫芦一个，用水洗净，轻轻刮去表面薄皮，雕刻上花纹图案后，投入烧至八成热的油锅中，略炸一下捞出，由带蒂一端切断，作为盖子，去掉瓢。

2. 海参、鱿鱼、香菇、玉兰片、鸡肉、火腿、小酥肉都切成四分大、二分厚的丁。干贝撕开。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，先下葱、姜稍爆，再下海参、鱿鱼、干贝、香菇、玉兰片、鸡肉、小酥肉、火腿及两种丸子，加精盐、绍酒煸炒一下，放入肉汤，用旺火烧沸，撇净浮沫，用湿淀粉勾芡（先将少量干淀粉放入葫芦内，使之沾上一层干淀粉），装入葫芦内，撒上胡椒面，盖好盖，并用竹杆扎牢，放在汤盘上，上笼用旺火蒸约十分钟取出，去掉竹杆，揭盖，加味精，上桌。

### 特 点

清香味醇，形美悦目。

## 一〇九、酸辣海三丁

### 原 料

|           |      |
|-----------|------|
| 水发海参····· | 八两   |
| 水发鱿鱼····· | 八两   |
| 熟鸡腿肉····· | 四两   |
| 蒜苗·····   | 五钱   |
| 香菜·····   | 五钱   |
| 酱油·····   | 二两   |
| 醋·····    | 一两五钱 |
| 胡椒面·····  | 一钱   |
| 精盐·····   | 三分   |
| 绍酒·····   | 二钱   |
| 干辣椒·····  | 二钱   |
| 湿淀粉·····  | 三钱   |
| 鸡清汤·····  | 一斤二两 |
| 熟猪油·····  | 二两   |
| 芝麻油·····  | 五钱   |

### 制 法

1. 将海参、鱿鱼、熟鸡腿肉都切成三分大的丁，放入碗中。蒜苗切成六分长的斜刀段。香菜切碎。干辣椒切成一寸长的段。

2. 汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸，下入海参丁、鱿鱼丁氽过，捞出，倒去汤水。原汤锅内放入鸡清汤（二



两)，加酱油（五钱）、绍酒（一钱），投入海参、鱿鱼、鸡肉丁，移小火上煨五分钟。

3. 炒锅内放入熟猪油（一两），用旺火烧至六成热，先下干辣椒段炸出味，再加入酱油、绍酒和鸡清汤（一斤），待汤烧沸，加精盐、胡椒面，倒入海参、鱿鱼、鸡肉丁，用湿淀粉勾流水芡，烹入醋，烧沸，淋上芝麻油，投入蒜苗段即成。上桌时另带香菜小碟。

特 点

海味香醇，酸辣爽口。

## 一一〇、奶汤锅子鱼

原 料

|       |          |
|-------|----------|
| 活鲤鱼   | 一条(约重二斤) |
| 水发玉兰片 | 五钱       |
| 水发香菇  | 五钱       |
| 熟火腿   | 五钱       |
| 豆腐    | 四两       |
| 菠菜    | 四两       |
| 葱段    | 三钱       |
| 姜片    | 一钱五分     |
| 精盐    | 三钱       |
| 绍酒    | 三钱       |
| 醋     | 一两       |
| 白胡椒面  | 二分       |

|          |    |
|----------|----|
| 香菜·····  | 五钱 |
| 肉汤·····  | 一斤 |
| 奶汤·····  | 三斤 |
| 熟猪油····· | 二两 |

## 制 法

1. 将鲤鱼经粗加工后洗净，从头至尾剖成两片，剥去鱼头，用刀切成瓦块形，再洗净。

2. 将菠菜择去老叶，洗净，劈开根，切成一寸长的段，用开水烫过，捞出控净水分，放在盘中。豆腐切成二分厚、五分见方的片，放在碗中，加入肉汤（以淹没豆腐为度），上笼蒸约十五分钟，取出放于盘中。火腿、玉兰片、香菇都切成片。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，下葱、姜、鱼块，颠翻几下，加绍酒、精盐后再颠翻，先后约半分钟，放入奶汤（二斤），再下火腿片、玉兰片、香菇片，炖约两分钟（鱼块要保持白色），盛入锅子（专用盛具，如图）内，



加盖上桌。另带豆腐、菠菜、姜醋小碟。

4. 上桌后，立即将锅下的白酒点燃，烧沸锅子，揭去锅盖，下香菜和白胡椒面。就餐时，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，继续烧沸，连汤带菜一起吃。

特 点

鱼肉细嫩，色白如玉，汤浓味鲜，是冬令佳肴。

### ——、炸 口 鱼

原 料

|     |            |
|-----|------------|
| 活鲤鱼 | 一条(约重一斤)   |
| 白糖  | 一两五钱       |
| 精盐  | 三分         |
| 湿淀粉 | 六钱         |
| 醋   | 八钱         |
| 番茄酱 | 五钱         |
| 葱花  | 三钱         |
| 姜末  | 二钱         |
| 蒜末  | 二钱         |
| 菜籽油 | 一斤五两(约耗二两) |

制 法

1. 取碗一个，放入白糖、醋、精盐、番茄酱、葱花、姜末及湿淀粉（四钱），调成糖醋汁。

2. 将炒锅放入菜籽油，用旺火烧至八成熟，做好炸鱼

的准备工作。同时将活鲤鱼放在砧板上，迅速去鳞，抠腮，开膛，清除内脏，冲洗干净，在鱼身两面剞上牡丹花刀纹<sup>⑩</sup>，涂辣湿淀粉（二钱），立即用手抓住鱼头，将鱼身下入油中，两面翻动，炸至鱼身上色后取出，放在鱼盘内。

3. 原炒锅留油（一两），火速倒入糖醋汁，汁起下入蒜末，浇在鱼身上，迅速上桌。

（以上操作要迅速准确，干净利落，最好在两分钟内完成，时间越短，效果越好。）

### 特 点

此菜上桌时，鱼嘴尚在张合，故名“咋口鱼”，肉质极鲜嫩，酸甜可口。如将食剩下的鱼骨架回锅，另加豆腐、菠菜，可烹制成豆腐鱼羹汤，是陕西省汉中县风味菜。

## 一一二、烧 鱼 梅\*

### 原 料

|      |       |          |
|------|-------|----------|
| 活鲤鱼  | ..... | 一条(约重四斤) |
| 湿淀粉  | ..... | 九钱       |
| 红辣椒  | ..... | 一两       |
| 水发香菇 | ..... | 一两       |
| 姜片   | ..... | 二分       |
| 精盐   | ..... | 三分       |
| 胡椒面  | ..... | 三分       |

---

\* 鱼梅：汉中口音，鱼梅与玉米谐音，因此鱼形似玉米棒，故名。

|           |          |
|-----------|----------|
| 味精·····   | 二分       |
| 鸡蛋·····   | 二个       |
| 馒头屑·····  | 三两       |
| 熟竹笋尖····· | 一两       |
| 葱片·····   | 一两       |
| 酱油·····   | 三钱       |
| 番茄酱·····  | 五钱       |
| 绍酒·····   | 三钱       |
| 肉汤·····   | 四两       |
| 菜籽油·····  | 二斤(约耗三两) |
| 熟猪油·····  | 二钱       |

## 制 法

1. 将鲤鱼粗加工后洗净，剥去头尾，从脊背处劈开，片成两片，剔去骨刺，内腔翻转向外，在鱼肉上剖成荔枝花刀纹\*，不伤鱼皮，保持鱼身完整。红辣椒切成二分长的丁。熟竹笋尖切成八分长的片。香菇切成片。

2. 鸡蛋磕入碗中，加湿淀粉（五钱），调成软糊，将鱼挂糊后，再沾上馒头屑。

3. 炒锅内放入菜籽油，用中火烧至七成熟，将挂好糊的鱼放入锅内，炸至皮硬、卷起时捞出，待油温升至八成熟时，再下锅复炸至呈金黄色时捞出，放于盘中。

4. 原炒锅内留油（一两），用旺火烧至六成熟，先下葱、红辣椒一爆，随即下入竹笋尖、香菇、番茄酱和肉汤，

---

\* 荔枝花刀：先用直刀法在原料上剖深至四分之三的平行刀纹，再用直刀切与前垂直的刀纹，然后切成三角形。

再加精盐、绍酒、酱油，待汤烧沸，下入味精、胡椒面，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，浇入鱼盘即成。

特 点

花纹清晰，形如玉米棒，皮酥肉嫩，鲜香味美。

### 一一三、清 蒸 娃 娃 鱼

原 料

|      |          |
|------|----------|
| 活娃娃鱼 | 一条（约重三斤） |
| 猪网油  | 六两       |
| 虾米   | 九个       |
| 白胡椒  | 十二粒      |
| 姜片   | 九片       |
| 葱段   | 六段       |
| 精盐   | 三钱       |
| 味精   | 三分       |

制 法

将娃娃鱼剥去皮，在鱼身剖牡丹花刀<sup>⑩</sup>。再将虾米、白胡椒、姜、葱相间放在鱼身上，撒上精盐、味精，然后用猪网油裹起，放在大鱼盘中，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，揭去网油上桌。

特 点

此菜选用体小的娃娃鱼，去皮后制成，不使其体形变化，并保持原汤、原味，鲜嫩异常。

## 一一四、熘娃娃鱼片

### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 娃娃鱼肉·····  | 三两       |
| 鸡蛋清·····   | 二个       |
| 干淀粉·····   | 四钱       |
| 精盐·····    | 三分       |
| 胡椒面·····   | 一分       |
| 姜末·····    | 一分       |
| 水发木耳·····  | 五钱       |
| 大葱·····    | 五钱       |
| 水发玉兰片····· | 二两       |
| 肉汤·····    | 二两       |
| 熟猪油·····   | 一斤（约耗二两） |

### 制 法

1. 将娃娃鱼肉切成一寸五分大的薄片，放入鸡蛋清与干淀粉，搅拌均匀。大葱切成斜刀段。玉兰片切成薄片。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成熟，倒入鱼片，用手勺推动散开后，倒入漏勺沥油。炒锅内留油少许，放回旺火上，油热后，放入葱、姜煸炒几下，再加入玉兰片、木耳、精盐、胡椒面，搅炒几下，添入肉汤烧沸，放入鱼片，加入味精，颠翻几下即成。

### 特 点

颜色洁白，鱼质鲜嫩。

## 一一五、豆腐烧娃娃鱼

### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 净娃娃鱼肉····· | 五两       |
| 嫩豆腐·····   | 四两       |
| 水发木耳·····  | 三钱       |
| 水发黄花·····  | 三钱       |
| 湿淀粉·····   | 四钱       |
| 精盐·····    | 五分       |
| 胡椒面·····   | 三分       |
| 味精·····    | 二分       |
| 酱油·····    | 四钱       |
| 绍酒·····    | 四钱       |
| 白糖·····    | 一钱       |
| 菠菜叶·····   | 二钱       |
| 葱片·····    | 二钱       |
| 姜末·····    | 二钱       |
| 肉汤·····    | 五两       |
| 芝麻油·····   | 一两       |
| 菜籽油·····   | 一斤（约耗一两） |

### 制 法

1. 将鱼肉切成小瓦块形，放于盆中，加精盐（三分）、湿淀粉（三钱）、酱油（二钱）抓匀。豆腐切成一寸长、八分宽、三分厚的方块，入开水锅中煮透捞出。



2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入鱼块，炸至皮紧、发黄时，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至六成热，先下葱、姜爆出香味，再下木耳、黄花、菠菜叶及肉汤，加精盐（二分）、胡椒面、味精、白糖、酱油（二钱），搅炒均匀，汁沸，即下入鱼块、豆腐，改用小火烧约五分钟，待汤汁浓稠、减少一半时，用湿淀粉（二钱）勾芡，烹入绍酒即成。

### 特 点

鱼与豆腐同烧，鱼肉鲜嫩，豆腐带有明显的鱼鲜味，营养丰富，是陕西省汉中地区名菜。

## 一一六、宫保娃娃鱼

### 原 料

|       |    |
|-------|----|
| 净娃娃鱼肉 | 四两 |
| 花生米   | 二两 |
| 湿淀粉   | 四钱 |
| 鸡蛋清   | 一个 |
| 精盐    | 三分 |
| 胡椒面   | 二分 |
| 味精    | 二分 |
| 水发香菇  | 一两 |
| 干红辣椒  | 三钱 |
| 大葱    | 三钱 |

|          |          |
|----------|----------|
| 蒜片·····  | 四钱       |
| 酱油·····  | 三钱       |
| 绍酒·····  | 二钱       |
| 肉汤·····  | 二两       |
| 菜籽油····· | 一斤（约耗三两） |

## 制 法

1. 将娃娃鱼肉先片成约三分厚的大片，剖麦穗花刀纹后，再切成六分大的丁，放于碗中，加精盐（一分）、酱油（一钱）、绍酒（二钱）、湿淀粉（二钱）、鸡蛋清（一个）抓匀。香菇切成四分大的丁。大葱、干红辣椒切四分长的段。花生米用油炸酥。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，下入鱼丁划散，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内留油（约八钱），先下红辣椒段、姜爆出香味，辣椒段色变褐时，再下花生米、香菇，加肉汤、精盐（二分）、胡椒面、味精、酱油，烧至汁沸，用湿淀粉二钱勾芡，淋入菜籽油（三钱），下入娃娃鱼丁，颠翻出锅。

## 特 点

鱼肉鲜嫩，花生酥脆，香辣爽口。

## 一一七、豆瓣烧娃娃鱼

## 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 净娃娃鱼肉····· | 八两 |
| 豆瓣辣酱·····  | 五钱 |

|           |          |
|-----------|----------|
| 水发香菇····· | 五钱       |
| 熟笋尖·····  | 五钱       |
| 精盐·····   | 一钱       |
| 胡椒面·····  | 三分       |
| 味精·····   | 二分       |
| 绍酒·····   | 四钱       |
| 大葱·····   | 四钱       |
| 姜末·····   | 三钱       |
| 酱油·····   | 二钱       |
| 蒜片·····   | 二钱       |
| 湿淀粉·····  | 六钱       |
| 肉汤·····   | 二两       |
| 菜籽油·····  | 一斤（约耗二两） |
| 芝麻油·····  | 三钱       |

### 制 法

1. 将娃娃鱼肉切成二寸长、一寸宽、三分厚的块，加精盐（五分）、湿淀粉（四钱）抓匀。笋尖、香菇、大葱都切成片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入鱼块，炸至色发黄时，捞出沥油。

3. 原炒锅内留油（一两），置中火上，先下豆瓣辣酱、葱、姜、蒜煸出香味，再下香菇、笋尖搅炒几下，放入肉汤，加精盐（五分）、酱油，下入鱼块。炒锅移小火上，煨约五分钟后，再放回旺火上，烹入绍酒，加胡椒面、味精，用湿淀粉（二钱）勾芡，淋入芝麻油即成。

## 特 点

色泽红润，鱼肉鲜嫩，具有汉中地区民间风味。

## 一一八、黄 焖 鳊 鱼

## 原 料

|      |          |
|------|----------|
| 净鳊鱼肉 | 一斤五两     |
| 猪肥瘦肉 | 三两       |
| 酱油   | 一两六钱     |
| 精盐   | 一钱七分     |
| 绍酒   | 一两二钱     |
| 味精   | 五分       |
| 大蒜   | 三两       |
| 葱段   | 五钱       |
| 姜片   | 六钱       |
| 姜丝   | 一钱       |
| 桂皮   | 一钱       |
| 八角   | 二只       |
| 花椒   | 一钱       |
| 甜面酱  | 五钱       |
| 湿淀粉  | 五钱       |
| 鸡清汤  | 一斤       |
| 熟猪油  | 五两（约耗四两） |

## 制 法

1. 将鳊鱼肉放入沸水锅内氽至稍硬时捞出，用清水洗

净后，切成二寸长的段。大蒜剥皮，切去两头。猪肉切成一寸长、六分宽、一分半厚的片。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成熟，投入大蒜瓣、花椒粒，炸至蒜瓣色发黄时捞出留用，拣去花椒，制成花椒油。锅内留油一两，其余盛入碗中。炒锅放回火上，投入肉片，煸炒几下，烹入绍酒（二钱），再加酱油（三钱）、精盐（二分），颠翻几下，放于碗中。

3. 原炒锅另放入花椒油（二两），烧至七成熟，投入葱、姜、桂皮、八角，炸出香味时捞出，放入甜面酱搅炒一下，再下鳊鱼段，烹入绍酒（五钱），加酱油（一两）、精盐（一钱），煸炒至鱼段发脆，放进肉片，再煸炒几下，添入鸡清汤（六两），煨约三分钟，盛入碗中。

4. 将鱼段拣出，整齐地排入蒸碗，再将炸过的蒜瓣摆在鱼段的两边，肉片放在鱼段上面，撒上桂皮、八角、葱、姜，浇上原汁，旺火沸水上笼，蒸约十五分钟取出，拣去葱、姜、桂皮、八角，滗去原汁，扣入汤盘，姜丝撒在鱼段上。

5. 炒锅内放入原汁及鸡清汤（四两），加精盐（五分）、绍酒（五钱）、酱油（三钱），用旺火烧沸后，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，淋上熟猪油（五钱），浇入汤盘即成。

特 点

色泽金黄，鱼脆肉嫩，鲜香味浓，佐酒下饭均宜。

## 一一九、干 煸 鳊 鱼

原 料

|      |          |
|------|----------|
| 鳝鱼   | 一片       |
| 大蒜   | 五钱       |
| 大葱   | 六钱       |
| 姜末   | 三钱       |
| 干辣椒丝 | 二分       |
| 酱油   | 三钱       |
| 精盐   | 六分       |
| 绍酒   | 三钱       |
| 醋    | 一钱       |
| 味精   | 三分       |
| 干淀粉  | 八钱       |
| 菜籽油  | 四斤（约耗一两） |
| 熟猪油  | 四两       |

## 制 法

1. 将活鳝鱼放在盆内，盖上筛子，浇入开水烫死，放入沸水锅中，用微火煮约三分钟，待鳝鱼嘴张开时捞出，放进凉水里漂净黏液，再将鱼背朝下，放在砧板上，用骨刀将鱼身顺长划开，除去内脏及脊骨，将鱼肉切成粗丝，截成二寸长的段，洗净，攥干水，抖散，撒上干淀粉，加酱油（二钱）拌匀。大蒜去皮，切成片。大葱劈开，切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入鳝鱼段，炸至色黄皮酥，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅放回火上，另加熟猪油烧至七成热，下干辣椒丝炸焦，用醋一烹，即下蒜、姜、葱煸出香味，加入酱油

(一钱)、绍酒(三钱)，将鳝鱼段迅速下锅，颠翻两分钟即成。

特 点

皮脆肉嫩，香鲜可口，是陕西省三原县风味菜。

## 一二〇、肉片烧鳝鱼段

原 料

|      |          |
|------|----------|
| 净鳝鱼肉 | 三两       |
| 猪肥瘦肉 | 二两       |
| 熟竹笋  | 二两       |
| 净莴笋  | 一两       |
| 水发木耳 | 五钱       |
| 精盐   | 三分       |
| 胡椒面  | 三分       |
| 味精   | 二分       |
| 酱油   | 三钱       |
| 绍酒   | 四钱       |
| 大葱   | 三钱       |
| 姜末   | 二钱       |
| 湿淀粉  | 三钱       |
| 肉汤   | 二两       |
| 菜籽油  | 一斤(约耗二两) |

制 法

1. 将鳝鱼肉洗净，切成一寸长的段，猪肉切成一寸

长、六分宽的薄片，同盛一碗中，加精盐（二分）、酱油（一钱）、湿淀粉（二钱）抓匀。竹笋、莴笋都切成八分长、五分宽的薄片。大葱切成八分长的斜形片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入鱼段、肉片划散，捞入漏勺沥油。

3. 原炒锅内留油（约一两），先下葱、姜爆出香味，再下竹笋、莴笋、木耳，搅炒几下，放入肉汤，加精盐（一分）、胡椒面、味精，待汁烧沸，用湿淀粉（一钱）勾芡，下入鳊鱼段、肉片，烹入绍酒，淋入熟菜籽油（三钱）即成。

特 点

鱼肉鲜嫩，肉片酥香。

## 一二一、清 蒸 白 鳊

原 料

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 白鳊鱼   | ····· | 两条（约重二斤） |
| 水发玉兰片 | ····· | 五钱       |
| 水发虾米  | ····· | 一钱       |
| 水发香菇  | ····· | 五钱       |
| 熟火腿   | ····· | 二钱       |
| 豌豆苗尖  | ····· | 五个       |
| 猪板油   | ····· | 二钱       |
| 大葱    | ····· | 五钱       |
| 姜片    | ····· | 二钱       |



|         |      |
|---------|------|
| 精盐····· | 二钱   |
| 绍酒····· | 一钱五分 |
| 味精····· | 五分   |
| 肉汤····· | 六两   |

## 制 法

1. 将白鳝鱼（即青背白腹鳝鱼）的头用钉子固定在案板上，用小尖刀顺腹部划开，除去内脏，用清水洗净，入沸水锅一烫，立即捞出，用净白布由头部向尾部反复擦净水分和黏液，再用清水洗净，剥成一寸半至二寸长的段，在每段鳝背的两端横着剞一刀纹，再在两个刀纹之间，剞一斜十字刀纹。

2. 大葱切成三段。火腿切成三片。玉兰片切成二寸长、八分宽、一分厚的片。香菇切成片。猪板油撕去皮膜，切成黄豆大的丁。

3. 鳝鱼段按头尾顺序，盘着摆在鱼盘里，将葱、姜、玉兰片、火腿、香菇、虾米、猪板油丁摆在鳝鱼肉上（色调要协调，形式要美观），加肉汤（四两），放入精盐（一钱五分）、绍酒（一钱）、味精（三分），上笼用旺火蒸约十五分钟后取出。将原汁滗入炒锅内，再加肉汤（二两）烧沸，撇净浮沫，加味精（二分）、绍酒（五分）、精盐（五分），浇入鱼盘里，放上豌豆苗尖即成。

## 特 点

色泽洁白，肉嫩味鲜，富子营养。

## 一二二、麻辣鳝鱼丝

### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 净鳝鱼肉·····  | 四两       |
| 莴笋·····    | 二两       |
| 水发玉兰片····· | 一两       |
| 大红辣椒·····  | 一两       |
| 精盐·····    | 三分       |
| 胡椒面·····   | 三分       |
| 酱油·····    | 三钱       |
| 醋·····     | 二钱       |
| 大葱·····    | 四钱       |
| 姜末·····    | 二钱       |
| 蒜末·····    | 三钱       |
| 湿淀粉·····   | 三钱       |
| 绍酒·····    | 四钱       |
| 花椒面·····   | 二分       |
| 肉汤·····    | 二两       |
| 菜籽油·····   | 五两（约耗二两） |

### 制 法

1. 将鳝鱼肉洗净，切成一寸长的丝，放于碗内，加精盐（一分）、酱油（一钱）、湿淀粉（二钱）抓匀。莴笋、玉兰片、大葱都切成一寸长的细丝。红辣椒也切成丝。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入鳝鱼

丝划散，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内留油（约一两），先下辣椒丝、葱煸炒一下，再下姜、蒜、花椒面、莴笋丝、玉兰片丝，搅炒均匀，加精盐（二分）、胡椒面（三分）、肉汤，汁沸，用湿淀粉（一钱）勾芡，加绍酒，烹入醋，淋入熟菜籽油（三钱），倒入鳝鱼丝搅匀即成。

特 点

鱼丝鲜嫩，麻辣可口。

### 一二三、白 雪 团 鱼

原 料

|      |          |
|------|----------|
| 活团鱼  | 一个（约重八两） |
| 鸡蛋清  | 四个       |
| 鸡脯肉  | 二两       |
| 精盐   | 九分       |
| 胡椒面  | 三分       |
| 味精   | 三分       |
| 水发木耳 | 二钱       |
| 葱花   | 四钱       |
| 菠菜叶  | 二钱       |
| 姜末   | 二分       |
| 姜片   | 一钱       |
| 葱段   | 一钱       |
| 绍酒   | 五钱       |

湿淀粉·····六钱  
鸡清汤·····二两  
熟猪油·····六钱

## 制 法

1. 将团鱼杀死后，用沸水烫过，除去外膜，再入沸水锅中，煮约两三分钟后，去掉甲壳和内脏，洗净，剥成八块，装入蒸碗，加团鱼汤（二两）、精盐（五分）、绍酒（一钱）、葱段、姜片（一钱），上笼用旺火蒸约四十分钟取出，拣去葱、姜，滗去汤汁。鸡脯肉取净筋膜，用刀背砸成细茸，放于碗中，加清水三两，浸漂十分钟后，色发白时滗去水，加鸡蛋清（一个）、鸡清汤搅拌均匀，加入熟猪油（五钱）、葱花（四钱）、姜末（二分）、湿淀粉（六钱），用筷子搅打至有粘性，再加精盐（一分）、胡椒面（一分）、味精（一分），搅匀成鸡酿子，酿入八块团鱼的腹腔内，团鱼背向上，装入蒸碗，仍拼成团鱼形状，用酿子涂抹鱼身上面，上笼用中火蒸约十分钟取出。木耳、菠菜切成末。

2. 将鸡蛋清（三个）搅打成泡沫状，倒在蒸好的团鱼上面。再用菠菜末、木耳末在上面制成梅花图案，上笼用小火烘约三分钟取出。

3. 炒锅内放入团鱼汤（七两），加精盐（三分）、胡椒面（二分）、味精（二分）、绍酒（四钱），用旺火烧沸，撇净浮沫，浇入碗内，淋上熟猪油（一钱）即成。

## 特 点

色洁白，汤鲜味美，形如团鱼卧在雪中，故名。

## 一二四、金 钱 团 鱼

### 原 料

|                |      |
|----------------|------|
| 团鱼裙边·····      | 二两   |
| 鸡酿子（红白各半）····· | 二两   |
| 精盐·····        | 二钱五分 |
| 胡椒面·····       | 四分   |
| 味精·····        | 二分   |
| 湿淀粉·····       | 二钱   |
| 干淀粉·····       | 五钱   |
| 莴笋·····        | 五钱   |
| 海带·····        | 一两   |
| 葱段·····        | 二两   |
| 姜末·····        | 三钱   |
| 水发木耳·····      | 二钱   |
| 绍酒·····        | 四钱   |
| 鸡清汤·····       | 四两   |
| 熟猪油·····       | 五钱   |

### 制 法

1. 将干淀粉（一钱）放于碗中，加清水一钱调拌成糊。团鱼裙边煮至五成熟，片成二寸长、一寸五分宽的薄片，共五片，平铺在案板上，轻轻扑上一层干淀粉（二钱），逐片放上红色鸡酿子摊匀卷起，制成“裙边卷”。将海带洗净，煮熟，切成二寸五分长、二寸宽的片，共五片，平铺在

案板上，也扑上一层干淀粉（二钱），逐片放上白色鸡酿子摊匀。然后将“裙边卷”逐个放于每片海带片的一端卷起，并用湿淀粉在接茬处粘牢，放于盘中，上笼用旺火蒸约十分钟取出晾凉。将每个卷切成同样厚的四个圆形片，制成二十个“金钱”，整齐地平放在蒸碗里，将裙边碎料装在上面，加葱、姜、胡椒面、精盐（二钱）、鸡清汤（一两），上笼用中火蒸约五分钟取出，翻入汤盘。

2、将莴笋切成圆形薄片。炒锅内放入鸡清汤（三两），下入莴笋片、木耳和绍酒（四钱）、精盐（五分），用旺火烧沸，并用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（五钱），浇入汤盘即成。

### 特 点

菜形如金钱，味香鲜。

## 一二五、龙 眼 团 鱼

### 原 料

|           |     |
|-----------|-----|
| 团鱼裙边····· | 四两  |
| 鲜百合·····  | 一两  |
| 白糖·····   | 二两  |
| 干淀粉·····  | 二钱  |
| 大红枣·····  | 十六个 |
| 薏仁米·····  | 一两  |
| 熟猪油·····  | 五钱  |

### 制 法

1. 将团鱼裙边煮至五成熟，片成三寸长、一寸宽的薄片，共十六片。红枣洗净，顺长切一刀纹，剖去枣核。干淀粉放于小碗中，加清水五钱调成糊。

2. 将团鱼裙边片平铺在案板上，取枣一枚，放在裙边片的一端，卷拢起来。用湿淀粉将接茬处粘牢成“龙眼”状。逐片卷完后，竖着整齐地装入蒸碗。再将泡过的薏仁米、百合放一碗中，加白糖（一两）、熟猪油拌匀，装在“龙眼”上面，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，扣入汤盘中。

3. 炒锅内放入清水二两和白糖（一两），用旺火烧至白糖溶化，再用湿淀粉（二钱）勾芡，浇入汤盘即成。

特 点

油润香甜，因形似“龙眼”，故名。

## 一二六、白玉金鱼汤

原 料

|      |    |
|------|----|
| 鲜鲤鱼肉 | 五两 |
| 鸡脯肉  | 二两 |
| 鸡蛋   | 三个 |
| 鸡蛋清  | 三个 |
| 水发香菇 | 五钱 |
| 葱花   | 三分 |
| 姜末   | 二分 |
| 精盐   | 五分 |
| 胡椒面  | 三分 |

|           |    |
|-----------|----|
| 味精·····   | 二分 |
| 湿淀粉·····  | 二钱 |
| 团鱼清汤····· | 二斤 |
| 熟猪油·····  | 一两 |

## 制 法

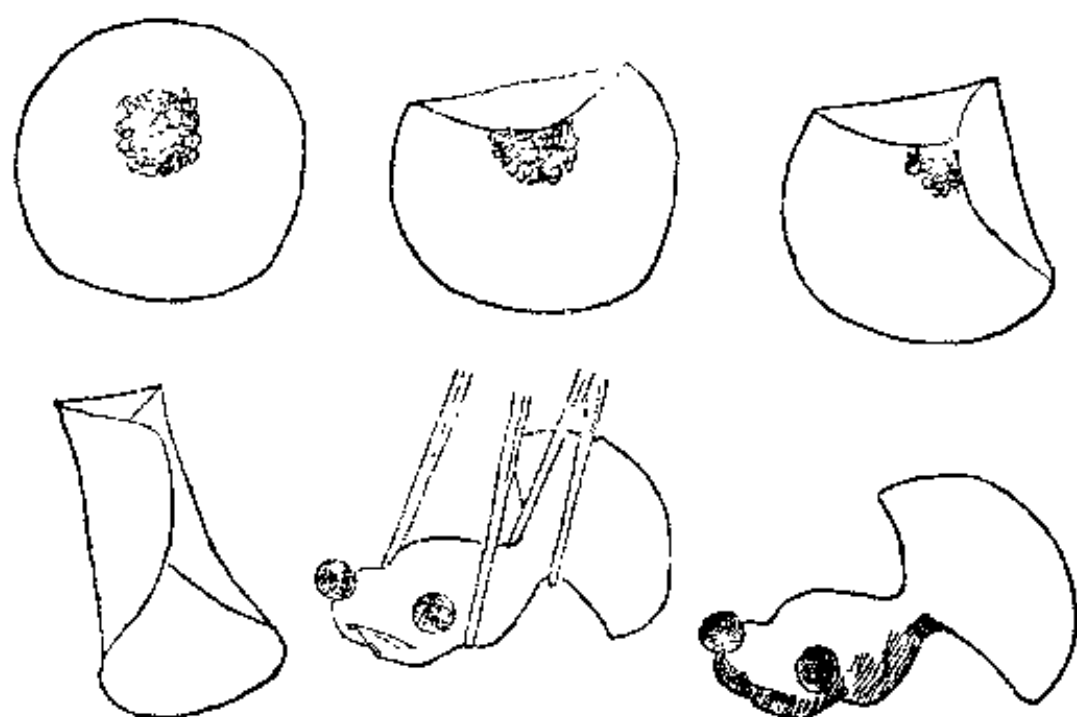
1. 将鲤鱼肉剔净骨刺，用刀背砸成茸，放于碗中，加鸡蛋清（二个）、湿淀粉（二钱）、精盐（二分）、胡椒面（一分）、味精（一分）、熟猪油（六钱）、团鱼清汤（一两），拌成鱼酿子。

2. 汤锅内放入清水三斤，用小火烧至五成热，左手握鱼酿子向外挤，右手用小羹匙挖出，下入锅内氽熟，成为直径约五分的鱼丸子三十个。

3. 鸡脯肉剥成肉泥，加鸡蛋清（一个）、精盐（一分）、葱花（一分）、姜末（一分）、团鱼清汤（一两），搅拌均匀成馅。

4. 将鸡蛋磕入碗中打散，再均匀地分置于两个碗中，一个碗内加入少许红食色素，即成红、黄两种颜色的蛋汁。手勺用油涂抹，放在小火上，用小羹匙舀半勺蛋汁放入手勺，转动摊匀，煎成直径约二寸大的鸡蛋皮。手勺离火，趁热将鸡肉馅（约二钱）放在蛋皮上的三分之一处，然后将放馅一端的蛋皮横折盖在馅上，再将两边的蛋皮折盖于馅的上面，随即用筷子先在横折处夹一下，成鱼头形，再在二分之一处夹一下，即成鱼身、鱼尾，用花椒做鱼眼，即成“金鱼”。依此法做出十二个红、白两色的“金鱼”（如图），放在用油抹过的平盘内，上笼蒸约三分钟取出。





5. 汤碗内放入鱼丸子，将“金鱼”头向里、红白相间地摆在上边。

6. 汤锅内放入团鱼清汤（一斤八两），加香菇（五钱）、精盐（二分）、葱花（二分）、姜末（一分），用旺火烧沸，撇净浮沫，放入胡椒面（二分）、味精（一分），淋入熟猪油（一钱），浇入汤碗中即成。

特 点

鱼丸色白如玉，衬以两色“金鱼”，色泽鲜艳，汤鲜味美，为筵席佳肴。这是陕西省汉中地区风味菜。

## 一二七、糖醋鲇鱼片

原 料

鲇鱼.....二斤

|     |          |
|-----|----------|
| 鸡蛋清 | 二个       |
| 白糖  | 三两       |
| 醋   | 一两五钱     |
| 酱油  | 五钱       |
| 精盐  | 三钱       |
| 绍酒  | 五钱       |
| 姜末  | 一钱       |
| 葱花  | 二钱       |
| 蒜末  | 三钱       |
| 湿淀粉 | 二两五钱     |
| 菜籽油 | 三斤（约耗二两） |
| 熟猪油 | 二两五钱     |

## 制 法

1. 先将鲇鱼皮剥去，开膛取出内脏，洗净后，用刀从腮下顺脊椎骨推向尾部，取下鱼身两侧的两条肉，再片成六分宽、二寸长的薄片，逐片摊在盘内，用精盐（二钱）绍酒（五钱）抓匀，渍两分钟。蛋清（两个）与湿淀粉（二两）搅成糊。

2. 将炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，将鱼片逐片挂糊，下入油中，用手勺推散，勿使粘连，炸至略微上黄色时捞出。待油温升到八成热时，再下入鱼片复炸至呈金黄色时捞出，放在鱼盘内。

3. 将白糖（三两）、醋（一两五钱）、精盐（一钱）、酱油（五钱）、湿淀粉（五钱）放入碗中，加水三两，调成糖醋芡汁。原炒锅内加熟猪油（一两），用旺火烧至八成热，

先下葱花、姜末，随将糖醋芡汁倒入搅动，烧至起鱼眼泡时，浇入熟猪油（一两五钱），将汁烘起，投入蒜末，倒入鱼片颠翻裹汁。

特 点

外酥里嫩，甜酸味美。

## 一二八、墨鱼汆腰片

原 料

|            |      |
|------------|------|
| 墨鱼干·····   | 二两   |
| 猪腰·····    | 一两   |
| 水发香菇·····  | 二钱   |
| 水发玉兰片····· | 四钱   |
| 绍酒·····    | 一钱五分 |
| 白胡椒粉·····  | 一分   |
| 精盐·····    | 五分   |
| 味精·····    | 二分   |
| 肉汤·····    | 四两   |
| 鸡清汤·····   | 六两   |

制 法

1. 将墨鱼干用凉水泡两小时，撕去皮膜，放在含碱百分之五的水温为摄氏三十度的温水里泡三小时后，倒入锅中，置小火上烧至水微沸、墨鱼干卷曲时，将锅端下。待水温下降时，把光滑、绵软、色金黄的墨鱼片拣出，放入另一水盆里，用摄氏六十度热水反复漂洗，去净碱味，泡在温水

里。(未发开的墨鱼片，仍放在原碱水里，照前法处理。)

2. 将猪腰撕去外皮，剖成两半，除净腰臊，横着腰身片成八分宽的坡刀片，用清水漂五分钟，放入沸水锅里一氽，色变白即捞出，放在碗里，加绍酒（五分）、精盐（一分）抓匀，渍约五分钟，滗去水，放入汤盘的一边。另将发好的墨鱼片片成一寸半长、八分宽的坡刀片。汤锅中放入肉汤，加绍酒（五分）、精盐（二分），用小火烧沸，下墨鱼片，煨两分钟，捞出控净水，与腰片对称，放在汤盘的另一边。

3. 将玉兰片切成一寸半长、八分宽的斜形薄片。香菇每只切成三片，都放入汤盘里。

4. 汤锅内放入鸡清汤，加绍酒（五分）、精盐（二分），用小火烧沸后，先往汤盘里浇入二两，将墨鱼片、腰片氽一下，再将汤仍滗回汤锅里，撇去浮沫，加味精，浇入汤盘，撒上白胡椒粉。

### 特 点

墨鱼绵软，腰片脆嫩，汤清味鲜，是夏令佳肴。

## 一二九、肉 米 烧 墨 鱼

### 原 料

|       |    |
|-------|----|
| 水发墨鱼  | 四两 |
| 瘦猪肉   | 一两 |
| 水发香菇末 | 三分 |
| 鸡蛋清   | 一个 |
| 葱花    | 五分 |

|          |            |
|----------|------------|
| 姜末·····  | 三分         |
| 精盐·····  | 二钱         |
| 味精·····  | 二分         |
| 绍酒·····  | 三钱         |
| 湿淀粉····· | 三钱         |
| 肉汤·····  | 九两         |
| 熟猪油····· | 四两（约耗一两二钱） |

### 制 法

1. 将墨鱼片成二寸长、八分宽的斜刀片。瘦猪肉剁成肉米，放一碗中，加鸡蛋清、湿淀粉（一钱）、精盐调匀。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下肉米划散，色变白时，倒入漏勺沥油。

3. 汤锅置旺火上，倒入肉汤（五两），加精盐（一钱）、绍酒（三钱），投入墨鱼片，改用小火，煨三分钟捞出。炒锅内放熟猪油（一两），用旺火烧至五成热，加入葱、姜一爆，即下墨鱼片，添肉汤（四两），加精盐（八分）、味精（二分），汤沸后将锅移小火上，待汤汁浓稠时，用湿淀粉（二钱）勾芡，下入肉米，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘，撒上香菇末。

### 特 点

汁白味鲜，软嫩爽口。

## 一三〇、炒 墨 鱼 丝

### 原 料

|            |      |
|------------|------|
| 水发墨鱼·····  | 三两五钱 |
| 水发玉兰片····· | 一两五钱 |
| 葱花·····    | 五分   |
| 姜末·····    | 三分   |
| 精盐·····    | 三分   |
| 酱油·····    | 二钱   |
| 绍酒·····    | 二钱   |
| 味精·····    | 三分   |
| 湿淀粉·····   | 五分   |
| 肉汤·····    | 五钱   |
| 熟猪油·····   | 八钱   |

### 制 法

1. 将墨鱼切成丝，用摄氏六十度热水漂净碱味，沥干水。水发玉兰片切成丝。

2. 炒锅内放入熟猪油（六钱），用旺火烧至七成热，先下葱、姜稍爆，后下墨鱼丝和玉兰片丝，急速搅炒，加绍酒、精盐、酱油后再炒几下，倒入肉汤，加味精搅匀，勾薄芡，淋熟猪油（二钱）即成。

### 特 点

颜色淡黄，脆嫩鲜香。

## 一三一、红 烧 鲜

### 原 料

|     |          |
|-----|----------|
| 净鱼肉 | 一片       |
| 净羊肉 | 一片       |
| 酱油  | 六钱       |
| 精盐  | 五分       |
| 小茴香 | 一钱       |
| 八角  | 四个       |
| 桂皮  | 一钱       |
| 花椒  | 一钱       |
| 葱片  | 三钱       |
| 姜丝  | 三钱       |
| 蒜片  | 二钱       |
| 绍酒  | 三钱       |
| 醋   | 二钱       |
| 味精  | 三分       |
| 湿淀粉 | 三钱       |
| 菜籽油 | 二斤（约耗二两） |
| 芝麻油 | 五钱       |

### 制 法

1. 选羊后腿肉肥嫩部分洗净，入沸水锅氽约二十分钟捞出，整块放入沙锅，添满清水，加葱、姜（各一钱）和精盐（五分），绍酒（一钱）、香料包（内装小茴香一钱、八

角二个、桂皮五分、花椒一钱)，用微火炖熟，取出香料包，捞出羊肉，切成二寸长、一寸宽、三分厚的块，留汤待用。鱼肉（鲤鱼最好，鲫鱼亦可）洗净，先剖成两片，再切成瓦块形。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入鱼块，炸至鱼皮紧缩，倒入漏勺沥油。原炒锅留油（五钱），下葱、蒜、姜、八角（二个）、桂皮（五分），炸出香味，烹入醋，再加酱油（五钱）、羊肉汤、羊肉块、鱼肉块、绍酒（二钱），用小火煨约二十分钟，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油即成。

特 点

鱼羊合烹，肉嫩汤鲜。

### 一三二、软 熘 鱼 丸

原 料

|      |       |    |
|------|-------|----|
| 鲜鲤鱼肉 | ..... | 一斤 |
| 鸡蛋清  | ..... | 六个 |
| 姜末   | ..... | 一钱 |
| 葱末   | ..... | 五分 |
| 蒜末   | ..... | 五分 |
| 菠菜叶  | ..... | 五个 |
| 水发木耳 | ..... | 一钱 |
| 精盐   | ..... | 二钱 |
| 味精   | ..... | 三分 |



湿淀粉.....五钱  
肉汤.....一两  
熟猪油.....一两

### 制 法

1. 将鱼肉去皮，去骨，用刀背砸成茸泥，先加入熟猪油，调匀后，再加姜、鸡蛋清、肉汤、精盐（一钱五分），用力搅制成鱼肉糊。

2. 汤锅内放入沸水四斤，将鱼肉糊制成大小一样的丸子四十个，下入汤锅煮熟，捞出，留汤待用。

3. 汤锅内放入熟猪油（五钱），用旺火烧至五成熟，放入葱、蒜爆出香味，倒入余鱼丸汤（三两）。先下鱼丸，再下木耳、菠菜叶、精盐（五分），浇入余鱼丸汤（一两），放入味精，用湿淀粉勾芡，淋熟猪油（二钱）即成。

### 特 点

色泽洁白，鱼丸鲜嫩。

## 禽 蛋 菜 类

### 一三三、葫 芦 鸡

#### 原 料

|     |            |
|-----|------------|
| 肥母鸡 | 一只 (约重二斤半) |
| 葱段  | 三钱         |
| 姜块  | 二钱         |
| 桂皮  | 一钱五分       |
| 八角  | 四个         |
| 酱油  | 二两         |
| 绍酒  | 五钱         |
| 精盐  | 二钱         |
| 花椒盐 | 五钱         |
| 肉汤  | 三斤         |
| 菜籽油 | 三斤 (约耗三两)  |

#### 制 法

1. 将鸡粗加工后洗净,放水中漂三十分钟除净血污,剥去脚爪,然后投入沸水锅中煮约三十分钟取出,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,入笼用旺火蒸约两小时取出,拣去葱、姜、桂皮、八角,刺破眼珠 (防止

入油爆炸)、沥干水，顺脊锥骨将鸡鬃开。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，将鸡背向下推入锅内，用手勺拨动，炸至呈金黄色时，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。

### 特 点

皮酥肉嫩，醇香浓郁，形似葫芦，故名，是西安市传统风味菜。

## 一三四、莲 蓬 鸡

### 原 料

|     |          |
|-----|----------|
| 活母鸡 | 一只(约重二斤) |
| 鸡脯肉 | 三两       |
| 熟莲子 | 七粒       |
| 鸡蛋清 | 三个       |
| 猪板油 | 一两五钱     |
| 精盐  | 五钱       |
| 绍酒  | 一钱       |
| 葱段  | 一两       |
| 姜片  | 二钱       |
| 菠菜汁 | 一钱       |
| 番茄酱 | 二钱       |
| 干淀粉 | 一钱       |
| 鸡清汤 | 三斤       |

熟猪油……………三钱

## 制 法

1. 将鸡粗加工后洗净，用刀在脊背处划开，再冲洗干净，放入汤锅煮至六成熟捞出。将鸡骨全部拆除（要保持鸡皮外形的完整），胸朝下装入蒸盆，加鸡清汤（一斤），放上葱、姜，用旺火上笼蒸约一小时三十分钟。

2. 将鸡脯肉剔净筋膜，猪板油撕去皮膜，叠放在砧板上，用刀背砸成细茸，洒上干淀粉搅匀。另将鸡蛋清打散，分几次掺入鸡茸里，边掺边顺着一个方向搅，直至鸡茸、淀粉、蛋清融合在一起，成“鸡酿子”。

3. 取直径三寸的小吃碟一个、小羹匙十二个，分别抹上一层猪油，用骨板将鸡酿子刮入，抹平，用菠菜汁将小吃碟内的酿子中间染绿，再将熟莲子镶在四周，状如莲蓬。将羹匙里鸡酿子的尖端抹少许番茄酱，使呈红色如荷花瓣。然后将小碟、羹匙入笼用小火蒸约三分钟取出，将莲蓬放在盘子中心，花瓣排在周围，用生鸡酿子粘连在一起，再上笼蒸两分钟。

4. 将鸡蒸盆取出，原汁滗入汤锅，鸡胸朝上扣入大汤碗里，汤锅内再续鸡清汤（二斤），加绍酒、精盐烧沸，撇净浮沫，倒入大汤碗里。再将蒸好的莲蓬、荷花推入碗内的鸡上。

## 特 点

鸡肉酥烂，酿子软嫩，汤清味鲜，莲蓬、荷花漂浮，形色美观。

## 一三五、大 酥 鸡

### 原 料

|     |            |
|-----|------------|
| 熟鸡肉 | 四两         |
| 猪瘦肉 | 六两         |
| 鸡蛋  | 一个         |
| 葱段  | 五钱         |
| 葱花  | 三分         |
| 蒜瓣  | 三个         |
| 蒜末  | 五分         |
| 五香粉 | 五分         |
| 干姜粉 | 二分         |
| 姜片  | 一钱         |
| 酱油  | 二分         |
| 精盐  | 一钱         |
| 湿淀粉 | 一两二钱       |
| 肉汤  | 四两         |
| 熟猪油 | 三斤(约耗一两五钱) |

### 制 法

1. 将瘦猪肉用刀砸成细茸，放于碗中，加入精盐（三分）、葱花（三分）、湿淀粉（五钱）、干姜粉（二分）、五香粉（五分）搅匀，成为肉泥。熟鸡肉用手撕成片。碗中放入湿淀粉（五钱），磕入鸡蛋，调成蛋粉糊。

2. 平盘底抹油，将鸡肉平铺在盘中，抹上二分之一的

蛋粉糊，将肉泥摊在上面，再涂上剩下的蛋粉糊，抹平。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，将鸡肉由盘里推入锅中，炸至呈深黄色时捞出，用刀切成一寸五分长、三分宽的条约二十条，每四条为一排如万字形，摆入蒸碗，其余五条放在上面，加姜片、葱段、蒜瓣、酱油、肉汤（一两），上笼用小火蒸一小时取出，滗去原汁，拣去葱、姜、蒜，扣入汤盘中。

4. 炒锅内放入熟猪油（五钱），用旺火烧至六成热，先下葱花、蒜末爆出香味，加入原汁，再添肉汤（三两）。汤沸后放入精盐、味精，用湿淀粉（二钱）勾芡，淋入熟猪油（二钱），浇入汤盘即成。

特 点

鸡肉酥烂，酿子鲜嫩。

### 一三六、黄 酥 鸡

原 料

|       |    |
|-------|----|
| 母鸡    | 一只 |
| 猪肥瘦肉  | 四两 |
| 水发玉兰片 | 一钱 |
| 水发木耳  | 五分 |
| 菠菜叶   | 二片 |
| 鸡蛋清   | 二个 |
| 姜片    | 二钱 |
| 葱段    | 三钱 |

|     |            |
|-----|------------|
| 酱油  | 五钱         |
| 精盐  | 一钱         |
| 绍酒  | 三钱         |
| 干淀粉 | 二钱         |
| 湿淀粉 | 二钱         |
| 肉汤  | 一斤四两       |
| 熟猪油 | 二钱         |
| 菜籽油 | 二斤(约耗一两五钱) |

## 制 法

1. 将鸡粗加工后洗净，从脊椎骨处劈开，剔净骨头。砧板上铺干净湿白布，鸡皮朝下平放在布上，用刀在鸡肉上轻轻斩茸，不要伤及鸡皮。另将猪肥瘦肉剁成细泥，放入碗中，加精盐（二分）、鸡蛋清、干淀粉（八钱）和清水一两制成酿子，涂在鸡肉上抹平，剁成一寸二分长的象眼块①。菠菜叶烫熟。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将鸡块逐个投入，炸至呈金黄色时捞出，皮朝下装入蒸碗，排列整齐，浇入肉汤（四两），加精盐（五分）、绍酒（一钱五分）、酱油（四钱），上笼用旺火蒸约三十分钟取出，滗出原汁，扣入大汤碗内。

3. 汤锅内放入原汁，加肉汤（一斤），下玉兰片、木耳，加精盐（三分）、酱油（一钱）、绍酒（一钱五分），用旺火烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾流水芡，淋入熟猪油，浇入汤碗里，将菠菜叶摆在鸡肉上面。

## 特 点

颜色桔黄，鸡肉酥烂，酿子软嫩，汁鲜味美。

## 一三七、炒 大 块 鸡

### 原 料

|      |           |
|------|-----------|
| 雏鸡   | 一只(净重约一斤) |
| 大青辣椒 | 二两        |
| 葱片   | 一两五钱      |
| 姜片   | 二钱        |
| 酱油   | 三钱        |
| 精盐   | 一钱五分      |
| 鸡清汤  | 一斤五两      |
| 菜籽油  | 二两五钱      |
| 芝麻油  | 二钱        |

### 制 法

1. 将雏鸡粗加工后洗净，剥成核桃大的块。大青辣椒切成八分大的方块。葱切成八分长的斜形片。

2. 炒锅内放入菜籽油（二两），用旺火烧至六成熟，投入葱（一两）、姜、鸡块，煸炒至鸡肉紧缩时，加酱油、精盐继续搅炒后，放入鸡清汤，改用小火煨约三十分钟（以熟透为度），滗去汤汁，盛于碗中。

3. 炒锅内另放菜籽油（五钱），用旺火烧至七成熟，投入葱（五钱）；随下大青椒块稍煸，放入鸡块搅匀即成。

### 特 点

鸡块鲜嫩，香醇味浓。



## 一三八、炸 美 蓉 蛋

### 原 料

|       |              |
|-------|--------------|
| 鸡蛋清   | 六个           |
| 鸡蛋黄   | 二个           |
| 干淀粉   | 三钱           |
| 水发海参  | 四钱           |
| 水发鱿鱼  | 四钱           |
| 水发干贝  | 一钱           |
| 水发玉兰片 | 四钱           |
| 熟鸡肉   | 四钱           |
| 水发海米  | 一钱           |
| 葱片    | 一钱           |
| 姜片    | 五分           |
| 酱油    | 二钱           |
| 生菜    | 二钱           |
| 精盐    | 三分           |
| 味精    | 一分           |
| 绍酒    | 五分           |
| 鸡清汤   | 三两           |
| 菜籽油   | 一斤五两(约耗一两五钱) |

### 制 法

1. 将海参、鱿鱼、玉兰片、熟鸡肉都切成绿豆粒大的丁。干贝用手撕碎。海米用刀剁碎。生菜洗净切成二寸长的段。

2. 汤锅内放入清水六两，用旺火烧沸，下入海参、鱿鱼、玉兰片、熟鸡肉氽一下，捞出控去水。

3. 炒锅内放入菜籽油（四钱），用中火烧至六成热，投入葱、姜炸出香味，烹入绍酒，加酱油、味精、鸡清汤烧沸，捞去葱、姜，下入海参、鱿鱼、熟鸡肉、玉兰片、干贝、海米，用小火煨约五分钟，盛入碗中，滗去汤汁，成为什锦料。

4. 鸡蛋清放入碗中，用筷子搅打成泡沫状，插入筷子不倒时，放入干淀粉搅匀。再将两个蛋黄放另一碗中打散，倒入蛋清碗中再搅匀，成为蛋泡糊。

5. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，倒入蛋泡糊，炸至上面将要凝固而未凝固时，将什锦料撒在蛋泡糊的半边，然后用大漏勺将没有撒什锦料的半边托起来，翻盖在撒有什锦料的上边，使之成为半圆形，继续炸至呈柿黄色时，翻过来，将另一面也炸至呈柿黄色时捞出，放在盘子的一边。将生菜段整齐地放在盘子的另一边即成。

特 点

颜色桔黄，外酥里嫩，海味突出，香鲜适口。

### 一三九、三 皮 丝

原 料

|            |      |
|------------|------|
| 熟鸡皮·····   | 一两五钱 |
| 熟猪肉皮·····  | 二两   |
| 水发海蜇皮····· | 一两五钱 |
| 熟鸡肉·····   | 一两五钱 |

|           |      |
|-----------|------|
| 酱猪肘花····· | 二两   |
| 葱丝·····   | 三钱   |
| 精盐·····   | 六钱二分 |
| 酱油·····   | 二钱   |
| 醋·····    | 三钱   |
| 芝麻酱·····  | 二钱   |
| 芝麻油·····  | 五钱   |
| 花椒油·····  | 五钱   |

## 制 法

1. 先将熟猪皮片成薄片，连同熟鸡皮、海蜇皮分别切成一寸五分长的细丝，即成“三丝”。再选带皮的酱肘花，将皮片薄，连同精瘦部分及熟鸡肉分别切成细丝，作为装盘垫底菜。然后将以上各丝分类放入盘中。

2. 碗内放入葱丝，浇上热花椒油，与鸡肉丝、肘花丝、精盐（六钱）、醋、酱油拌匀，放在一尺大的平盘中心，摆成三角形，然后将鸡皮丝、肉皮丝、蜇皮丝分别堆起覆盖在鸡肉丝、肘花丝上面。

3. 芝麻酱加精盐（二分），用芝麻油搅拌融合，浇在堆放好的三丝上即成。

## 特 点

蜇皮脆，肉皮韧，清爽利口，是西安市风味菜。

## 一四〇、黄 焖 栗 子 鸡

## 原 料

|     |          |
|-----|----------|
| 雏鸡  | 一只(约重二斤) |
| 生栗子 | 五两       |
| 葱段  | 一两       |
| 姜片  | 五钱       |
| 桂皮  | 一钱       |
| 八角  | 四个       |
| 酱油  | 三两       |
| 精盐  | 二钱       |
| 绍酒  | 五钱       |
| 鸡蛋  | 一个       |
| 干淀粉 | 一两       |
| 湿淀粉 | 二钱       |
| 鸡清汤 | 六两       |
| 芝麻油 | 二钱       |
| 菜籽油 | 三斤(约耗三两) |

## 制 法

1. 将雏鸡粗加工后洗净，控去水，带骨剥成核桃大的块，放入盆中，加绍酒（四钱）、酱油（三钱），渍约五分钟。栗子洗净，用刀在皮上划一十字口，投入开水锅煮至皮张开捞出，剥去外皮。炒锅内放入菜籽油（五两），用旺火烧至六成热，下入栗子，炸至呈金黄色时捞出。

2. 鸡蛋磕入碗中打散，加入清水三两，放入干淀粉搅成薄糊，倒入鸡块中，抓匀挂糊。

3. 炒锅内放入菜籽油（三斤），用旺火烧至七成热，将鸡块投入，炸至皮发硬、色变黄时捞出。取大蒸碗一个，

先将栗子铺在碗底，鸡块摆在栗子上面，加精盐、酱油（二两五钱）、绍酒（一钱），注入鸡清汤（以淹没鸡肉为度），再放葱、姜、桂皮、八角，上笼用旺火蒸约一个半小时取出，拣去葱、姜、桂皮、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

4. 汤锅内放入原汁，用旺火烧沸，加湿淀粉勾芡，淋芝麻油，浇入汤盘即成。

### 特 点

颜色桔黄，鸡肉酥烂，栗子甜面，味鲜香。

## 一四一、西 瓜 鸡

### 原 料

|       |       |            |
|-------|-------|------------|
| 西瓜    | ..... | 一个（约重五至六斤） |
| 仔鸡    | ..... | 一只（约重一斤）   |
| 水发海参  | ..... | 二两         |
| 水发鱿鱼  | ..... | 二两         |
| 水发干贝  | ..... | 五钱         |
| 水发香菇  | ..... | 三钱         |
| 水发玉兰片 | ..... | 五钱         |
| 熟火腿   | ..... | 二两         |
| 精盐    | ..... | 二钱         |
| 绍酒    | ..... | 三钱         |
| 姜末    | ..... | 五分         |
| 葱花    | ..... | 五分         |
| 味精    | ..... | 二分         |

胡椒面……………二分  
肉汤……………一斤五两  
调料水\*……………二钱

### 制 法

1. 将西瓜洗净，用湿布擦干表皮，雕刻上花纹图案，由瓜蒂一端的五分处切断一片成为盖子，将瓜瓢挖出，口朝上放于汤盘内。

2. 将仔鸡粗加工后洗净，剥去脚爪，剔除软骨。

3. 将海参、鱿鱼、火腿、玉兰片都切成六分见方的片。香菇也切成片。干贝用手撕开。以上各料连同仔鸡都放于蒸盆中，加入精盐、绍酒、葱、姜、调料水、味精、胡椒面拌匀，再放入肉汤，上笼用旺火蒸约两小时取出。将鸡先装入西瓜里，再将原汁及海参、鱿鱼、火腿、玉兰片倒入，加盖后用竹杆子将盖扎住，再上笼蒸约十分钟取出，拔去竹杆，连同汤盘上桌，揭去瓜盖。

### 特 点

鸡肉细嫩，酿料鲜美，别有风味。

## 一四二、薏 米 鸡

### 原 料

母鸡……………一只（约重二斤）

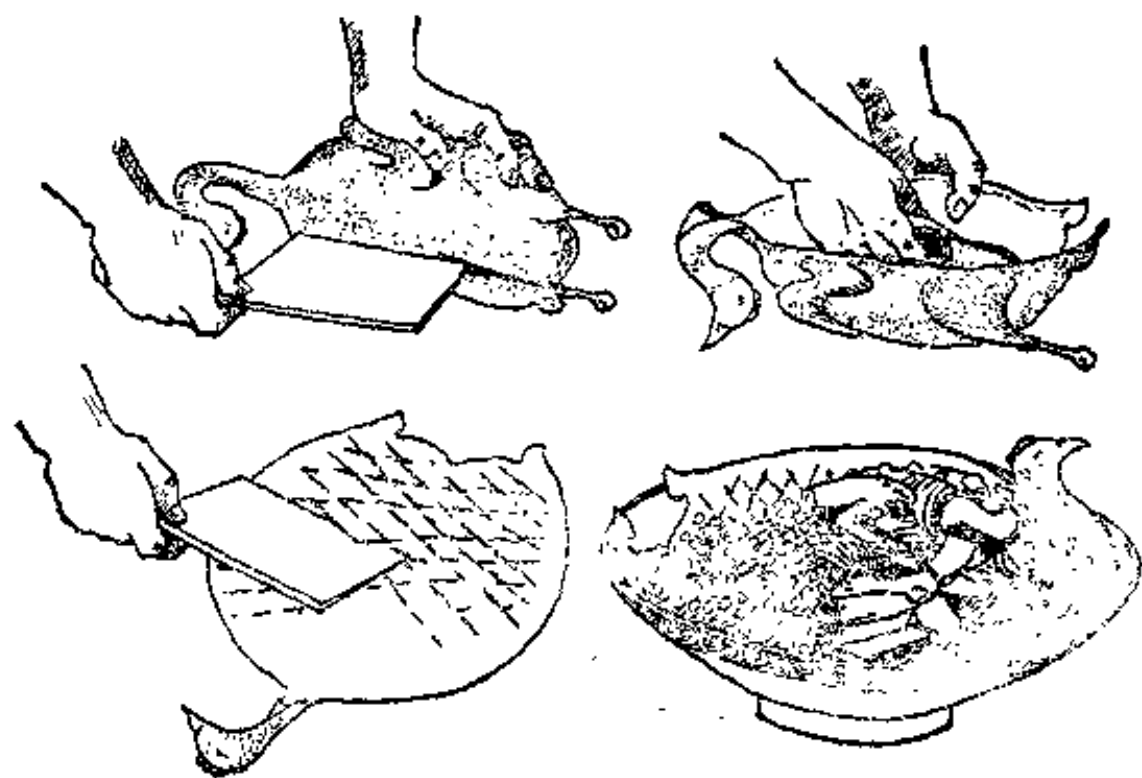
---

\* 调料水：取八角、花椒、桂皮各五钱和苹果三钱，加清水三斤，用中火熬一小时即成。

|          |    |
|----------|----|
| 薏仁米..... | 二两 |
| 葱段.....  | 一两 |
| 姜片.....  | 五钱 |
| 精盐.....  | 二钱 |
| 绍酒.....  | 三钱 |
| 鸡清汤..... | 一斤 |
| 鸡油.....  | 三分 |

### 制 法

1. 将薏仁米淘净，用清水浸泡约三十分钟捞出。
2. 将鸡宰杀后洗净，入汤锅煮至五成熟取出，控干水，从背部开膛，剔净骨（注意要使鸡皮完整），将鸡皮朝下平放在砧板上，用刀将鸡肉削成一寸大、皮连而不断的象眼形刀纹，然后皮朝下放在蒸碗里（如图），将薏仁米平



摊在鸡肉上，加入鸡清汤（四两）、精盐（一钱五分）、绍酒（二钱）、葱、姜，上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出，拣去葱、姜，扣入大汤盘中。

3. 汤锅内放入鸡清汤（六两），加精盐（五分）、绍酒（一钱），用中火烧沸，撇净浮沫，浇入汤盘，淋入鸡油即成。

### 特 点

汤清色亮，鸡肉酥烂，薏仁米软黏，富于营养。

## 一四三、白 炒 鸡 丁

### 原 料

|            |            |
|------------|------------|
| 鸡脯肉·····   | 三两         |
| 水发玉兰片····· | 一两         |
| 鸡蛋清·····   | 一个半        |
| 大葱·····    | 二钱         |
| 姜末·····    | 三分         |
| 精盐·····    | 七分         |
| 绍酒·····    | 一钱五分       |
| 味精·····    | 二分         |
| 湿淀粉·····   | 四钱         |
| 肉汤·····    | 一两五钱       |
| 熟猪油·····   | 一斤（约耗一两五钱） |

### 制 法

1. 将鸡脯肉除净筋膜，在两面刮浅刀纹后，切成四分



大的丁，放入碗中，加精盐（二分）、绍酒（五分）、鸡蛋清、湿淀粉（三钱），抓匀浆好。水发玉兰片切成二分厚、三分见方的片。大葱切成三分长的丁。再将精盐（五分）、绍酒（一钱）、味精（二分）、湿淀粉（一钱）放入小碗中，加肉汤调成调味芡汁。

2. 炒锅内放熟猪油，用旺火烧至六成热，下入鸡丁划散，待色变白时，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内留油（约六钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜，随下玉兰片煸炒几下，倒入调味芡汁烧沸，再下鸡丁搅炒均匀，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘。

特 点

色白肉嫩，鲜香适口。

#### 一四四、炒 鸭 片

原 料

|       |    |
|-------|----|
| 鸭脯肉   | 三两 |
| 鸡蛋清   | 一个 |
| 湿淀粉   | 三钱 |
| 精盐    | 三分 |
| 胡椒面   | 三分 |
| 味精    | 二分 |
| 水发玉兰片 | 二两 |
| 水发木耳  | 五钱 |
| 葱段    | 三钱 |

|          |          |
|----------|----------|
| 蒜片·····  | 二钱       |
| 姜末·····  | 二钱       |
| 绍酒·····  | 三钱       |
| 鸡汤·····  | 二两       |
| 熟猪油····· | 一斤（约耗二两） |

## 制 法

1. 将鸭脯肉去筋，片成一寸长、六分宽、一分厚的薄片，用清水漂净，攥干水，放于碗中，加鸡蛋清、精盐（一分）、绍酒、湿淀粉抓匀。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，先下鸭片划散，待鸭片成白色时，倒入漏勺沥油。炒锅内留油（约一两），先放入葱、姜、蒜爆炒几下，再下入玉兰片、木耳，加鸡汤、精盐（二分）、胡椒面，倒入鸭片，加入味精，颠翻出锅。

## 特 点

色白肉嫩，味鲜爽口。

## 一四五、炒 鸭 丝

### 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 鸭脯肉····· | 三两 |
| 鸡蛋黄····· | 一个 |
| 湿淀粉····· | 三钱 |
| 精盐·····  | 四分 |
| 胡椒面····· | 二分 |

|           |            |
|-----------|------------|
| 味精·····   | 二分         |
| 白萝卜丝····· | 二两         |
| 葱丝·····   | 二钱         |
| 姜末·····   | 二分         |
| 绍酒·····   | 一钱         |
| 鸡清汤·····  | 二两         |
| 芝麻油·····  | 一斤（约耗一两五钱） |

## 制 法

1. 将鸭脯肉去筋，切成一寸半长的细丝，用清水漂约两、三分钟捞出，攥干水，放下碗中，加鸡蛋黄、湿淀粉（二钱）、精盐（二分）、绍酒，抓匀浆好。

2. 炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至六成热，下入鸭丝划散，倒入漏勺沥油。原炒锅留油（五钱），下入葱、姜爆出香味，投入白萝卜丝，加精盐（二分）、胡椒面稍炒几下，放入鸡清汤，随下味精，用湿淀粉（一钱）勾流水芡，倒入鸭丝搅匀，颠翻出锅。

## 特 点

色泽黄亮，酥嫩爽口。

## 一四六、烟 熏 鸭

### 原 料

|         |          |
|---------|----------|
| 活鸭····· | 一只（约重四斤） |
| 精盐····· | 三钱       |
| 酱油····· | 一两       |

|          |    |
|----------|----|
| 花椒·····  | 十粒 |
| 绍酒·····  | 一两 |
| 桂皮·····  | 一钱 |
| 葱段·····  | 二两 |
| 甜面酱····· | 四钱 |
| 姜片·····  | 五钱 |
| 大米·····  | 二两 |
| 红糖·····  | 二两 |
| 茶叶·····  | 一两 |
| 柏树叶····· | 一斤 |
| 锯末·····  | 三斤 |
| 芝麻油····· | 五钱 |

## 制 法

1. 将鸭宰杀，去毛，剥去小腿，从右翅下用刀开二寸长小口，掏去内脏及食膳，放清水中洗净内腔及血污，控干水。将精盐、酱油、绍酒、花椒、桂皮调成调味汁，先在鸭身上涂抹一层，然后将余汁灌入腹腔内潮匀，渍一小时，放入碗中，加上姜、葱，上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出。

2. 用大炉膛的火炉一个，炉膛内先平铺一层锯末，再铺一层柏树叶，点燃后，慢慢燃烧。取直径一尺八寸的铁锅放在炉上，锅烧热后，放入大米、红糖、茶叶，待炉火烟起，锅内放上铁算子，先将鸭背向下放在铁算上，盖上锅盖熏三十分钟，再翻过鸭身，使腹部向下再熏三十分钟取出，用芝麻油涂抹鸭皮。把鸭放在砧板上，用刀将鸭肉连皮片成鸭

片，有骨部分剥成四分宽的块，排放盘底，再将鸭片按鱼鳞形排放在上面。上桌时，另带葱段、甜面酱小碟。

### 特 点

金红油亮，鲜嫩味醇，有烟熏的芳香，是陕西省汉中地区风味菜。

## 一四七、蛋 黄 蚕 豆

### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 咸鸭蛋黄·····  | 五个 |
| 鲜蚕豆·····   | 六两 |
| 水发香菇·····  | 一钱 |
| 水发玉兰片····· | 三钱 |
| 葱花·····    | 二钱 |
| 姜末·····    | 一钱 |
| 精盐·····    | 一钱 |
| 绍酒·····    | 二钱 |
| 味精·····    | 三分 |
| 肉汤·····    | 三两 |
| 熟猪油·····   | 二两 |

### 制 法

1. 将鸭蛋黄切成三分大的丁。蚕豆粒放入沸水锅中煮至六成熟捞出，用冷水泡凉，去皮，放入清水中。玉兰片、香菇切成黄豆大的丁。

2. 炒锅内放熟猪油（一两），用旺火烧至五成热，先

下葱、姜爆出香味，随下蚕豆、玉兰片、香菇煸炒一下，加入绍酒、精盐、肉汤，移小火上，烧至汤汁浓稠时，下入味精。先将三分之二的菜盛入鱼盘，然后再将鸭蛋黄丁倒入锅内搅炒均匀，从锅的周围淋入熟猪油（一两），再搅炒至油与汤汁融合在一起，盖在鱼盘上即成。

### 特 点

黄绿相映，颜色鲜亮，蛋黄油润，蚕豆清香，是春季时令菜肴。

## 一四八、鸳鸯蛋

### 原 料

|      |    |
|------|----|
| 鸡蛋   | 五个 |
| 猪肥瘦肉 | 二两 |
| 鸡蛋清  | 二个 |
| 干淀粉  | 三钱 |
| 面粉   | 二钱 |
| 湿淀粉  | 六钱 |
| 精盐   | 一钱 |
| 胡椒面  | 三分 |
| 味精   | 二分 |
| 水发木耳 | 三钱 |
| 菠菜叶  | 二钱 |
| 熟竹笋尖 | 三钱 |
| 葱花   | 三钱 |

|          |            |
|----------|------------|
| 姜末·····  | 二钱         |
| 酱油·····  | 五钱         |
| 绍酒·····  | 二钱         |
| 肉汤·····  | 四两         |
| 熟猪油····· | 三钱         |
| 菜籽油····· | 一斤五两（约耗二两） |

## 制 法

1. 选取每斤可称十二个的小鸡蛋五个，煮熟去壳，切成两半。熟竹笋尖切成八分长的片。菠菜叶洗净，切成一寸长的段。

2. 将猪肥瘦肉剥成细泥，加鸡蛋清、精盐（四分）、湿淀粉（二钱）、胡椒面（一分）、味精（一分）、葱（一钱五分）、姜（一钱）搅匀，拌成肉馅。

3. 将切开的熟鸡蛋刀口朝上，逐个撒上一层干淀粉，抹上肉馅，再将另半个鸡蛋逐个合成完整的鸡蛋，即成鸳鸯蛋。

4. 鸡蛋清放入碗中，加湿淀粉（二钱）、面粉，搅成硬糊，放入鸳鸯蛋，逐个挂糊。

5. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，下鸳鸯蛋，炸至皮硬、色变黄时捞出，放入漏勺沥油。然后将蛋装入蒸碗，加肉汤（二两）、绍酒（二钱）、酱油（二钱），上笼用中火蒸约一分钟取出，滗出原汁，扣入汤盘。

6. 原炒锅内放入菜籽油（五钱），用旺火烧至五成熟，下葱（一钱五分）、姜（一钱），煸炒几下，再下竹笋尖、菠菜叶搅炒，浇入原汁，加肉汤（二两），待汤烧沸，

放入味精（一分）、胡椒面（二分）、精盐（六分）、酱油（三钱），用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（三钱），浇在鸳鸯蛋上。

特 点

色泽金黄，肉酥蛋香。

## 一四九、鸡 窝 菜

原 料

|      |      |
|------|------|
| 大白菜心 | 一斤   |
| 鸡蛋   | 三个   |
| 精盐   | 五分   |
| 味精   | 一分   |
| 鲜牛奶  | 二两   |
| 葱花   | 七钱   |
| 姜末   | 二钱   |
| 熟猪油  | 二两二钱 |

制 法

1. 将白菜心洗净，切成二分宽、二寸长的条，入沸水锅氽一下捞出，攥干水。鸡蛋磕入碗中打散，加精盐（三分）、葱（二钱）。

2. 炒锅内放入熟猪油（一两），用旺火烧至六成热，先下葱、姜煸一下，再倒入白菜，调入精盐（二分）、味精（一分），倒入牛奶炒几下，移至中火烧五分钟，待白菜稍烂，盛于盘子周围。



3. 炒锅内放入熟猪油（一两二钱），用旺火烧至八成热，下入鸡蛋搅炒烹起，放在白菜的中心。

特 点

蛋软菜脆，黄白相间，色美味鲜。

## 甜 菜 类

### 一五〇、一 品 山 药

#### 原 料

|      |      |
|------|------|
| 山 药  | 二斤五两 |
| 洗沙馅  | 四两   |
| 山楂糕  | 五钱   |
| 糖青梅  | 一钱   |
| 熟莲子  | 一两   |
| 西瓜子仁 | 二钱   |
| 白糖   | 四两   |
| 湿淀粉  | 一钱   |

#### 制 法

1. 将山药洗净，入笼蒸熟，去皮，放入碗中，搓成山药泥。用薄竹板将山药泥逐块挖入盘中，先在周围砌成一寸半高、中间空的五个连接的半圆形，中间装入洗沙馅，用山药泥将口封严，抹平成梅花状（也可以制成其它图案如五角星状、秋叶状等），再用竹板蘸水将表面和周围抹平抹光，要使楞角线条清晰。

2. 山楂糕按图案边缘形状刻成二分宽的条嵌在周围。瓜子仁、莲子在表面摆成梅花朵状。山楂糕条作枝杆。青梅切成花叶状，作为花叶。图案制好后，连盘上笼用旺火蒸五

分钟取出。

3. 炒锅内放入清水二两，加入白糖溶化成糖汁，用湿淀粉勾流水芡，浇在山药泥上。

特 点

既粘软又酥沙，甜香可口，形色美观。

### 一五一、对 子 鱼

原 料

|     |    |
|-----|----|
| 山 药 | 二斤 |
| 洗沙馅 | 八两 |
| 冰糖屑 | 五钱 |
| 桂花  | 五钱 |
| 白糖  | 四两 |
| 湿淀粉 | 四钱 |

制 法

1. 将山药洗净，去皮，上笼用旺火蒸约四十分钟（以熟透为度），取出压成泥状。洗沙放于盆中，加入冰糖屑、桂花，搅匀成馅。

2. 将山药泥分为两块，分别拍成长约六寸、宽约五寸的椭圆形。将洗沙馅也分为两块，分别包入山药泥中，做成两条鱼形，并放在鱼盘里，上笼用旺火蒸约十分钟取出。

3. 炒锅置旺火上，放入清水四两和白糖，待白糖溶化后，用湿淀粉勾芡，浇入盘中即成。

特 点

软甜适口，形似两条鱼，故名，是陕西省三原县菜肴。

## 一五二、八宝带果子

### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 糯米·····    | 六两 |
| 白糖·····    | 五两 |
| 山药·····    | 一斤 |
| 洗沙馅·····   | 三两 |
| 水发莲子·····  | 二两 |
| 青丝·····    | 一钱 |
| 红丝·····    | 一钱 |
| 山楂糕·····   | 二两 |
| 核桃仁·····   | 二钱 |
| 红枣·····    | 二钱 |
| 青梅·····    | 二钱 |
| 樱桃·····    | 二钱 |
| 桂花·····    | 一钱 |
| 新疆葡萄干····· | 五钱 |
| 百合·····    | 一两 |
| 蕮麻②·····   | 二钱 |
| 蜂蜜·····    | 一两 |
| 熟猪油·····   | 二钱 |

### 制 法

1. 将糯米淘净，在清水中泡两小时，捞出放入盆中，

上笼用旺火蒸四十分钟取出，加入蜂蜜、白糖（一两）和开水三两拌匀，加盖焖十分钟。

2. 山楂糕切成三角形片。红枣洗净，去核，切成细丝。青梅、樱桃都切成片。核桃仁切成块。葡萄干、百合洗净，并将百合剥散。蕨麻用开水泡软。

3. 取大碗一个，用熟猪油涂抹后，先将去皮除心莲子摆成米字形或其它字形，再将红枣、樱桃、青梅、蕨麻、山楂糕、核桃仁、百合、葡萄干颜色协调地分别填入字的空隙，放上青红丝、桂花，再将糯米放在上边，米中间成凹形，放入洗沙馅，然后用米盖平，上笼用旺火蒸两小时取出，扣入盘中，成为八宝饭。

4. 将山药蒸熟，搓成泥状，再包入洗沙馅，分别做成三种果形，即石榴、佛手、桃各三个，分为三组，每组有石榴、佛手、桃各一个，按三角形摆在八宝饭周围，上笼用旺火蒸五分钟取出。

5. 炒锅内放入清水三两，加白糖（四两），用旺火烧沸，加湿淀粉勾芡，浇在八宝饭上。

特 点

软粘沙甜，造型美观。

### 一五三、冰 桃

原 料

鲜桃……………二斤（约十个）

山楂糕……………一钱

|              |    |
|--------------|----|
| 白糖·····      | 四两 |
| 玫瑰红食用色素····· | 微量 |
| 湿淀粉·····     | 三钱 |

## 制 法

1. 先将桃洗净，放入沸水锅中稍煮捞出，剥去皮，切成两半，去掉桃核，桃面朝下，装入蒸碗，摆成花瓣形，加白糖（二两），用桑皮纸将碗口封严，上笼用旺火蒸约半小时取出，揭去纸，翻扣入汤盘。山楂糕切成小象眼片①。

2. 汤锅内放入清水三两和白糖（二两），用中火烧至白糖溶化，滴入色素，呈淡红色，用湿淀粉勾流水芡，连同桃一并放入冰箱凉透取出，将糖汁浇在桃上，撒上山楂糕片即成。

（如糖汁里加入薄荷霜即为“薄荷冰桃”。）

## 特 点

凉甜爽口，有鲜桃味。

## 一五四、还 阳 枣

### 原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 鲜红 枣····· | 八两 |
| 猪板油·····  | 三两 |
| 白 糖·····  | 五两 |
| 冰 糖·····  | 五钱 |
| 青红丝·····  | 五钱 |
| 核桃仁·····  | 五钱 |

|           |            |
|-----------|------------|
| 糖桂花·····  | 三钱         |
| 精制面粉····· | 二两五钱       |
| 湿淀粉·····  | 二钱         |
| 糯米·····   | 一两五钱       |
| 菜籽油·····  | 二两         |
| 熟猪油·····  | 二斤（约耗一两二钱） |

## 制 法

1. 选鲜红枣淘洗干净，放于盘中，上笼用旺火蒸约四十分钟（蒸熟为度）取出，剥去皮，逐个用小刀将核敲去，保持枣的原形。核桃仁切成豆大的丁。冰糖压成碎屑。糯米淘净，用清水泡约三十分钟，入沸水锅中焯至七成熟捞出，沥去水，放入碗中，加白糖（五钱）拌匀。

2. 将猪板油撕净皮膜，切成约一分大的丁，放一碗中，加白糖（二两）、青红丝（二钱五分）、冰糖屑、核桃仁、糖桂花，搓成水晶馅，用手捏成枣核样（数量与枣相等）的馅心，填入枣的空洞中。再取面粉（约五钱）放入碗中，加清水五钱搅成薄糊，将枣核的洞口封抹。

3. 面粉（二两）平摊在盘内，将枣放入，逐个沾匀一层面粉，停约两分钟后，再放入筛中，筛去浮面，使枣的外表滚光，面粉沾牢，取出。

4. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至四、五成熟，下入枣，炸至呈金红色时，捞出沥油。

5. 取大碗一个，用熟猪油涂抹，先将青红丝（二钱五分）撒在碗底，再将枣竖着整齐地排装于碗中，最后将糯米盖在枣上铺平，上笼用旺火蒸约三十分钟，取出扣入汤盘。

6. 原炒锅内放入白糖（一两五钱）和清水二两五钱，用旺火烧沸，湿淀粉勾芡，浇入汤盘，上撒白糖（一两）即成。

（如无鲜红枣，用干红枣亦可。）

特 点

香甜适口，枣香宜人，富有营养。

### 一五五、枣 泥 丸 子

原 料

|     |            |
|-----|------------|
| 红枣  | 一斤五两       |
| 白糖  | 六两         |
| 猪板油 | 一两五钱       |
| 青红丝 | 三钱         |
| 糖桂花 | 二钱         |
| 核桃仁 | 六钱         |
| 鸡蛋  | 一个         |
| 干淀粉 | 六钱         |
| 蜂蜜  | 二两五钱       |
| 面粉  | 五两         |
| 冰糖  | 六钱         |
| 菜籽油 | 一斤五两（约耗三两） |

制 法

1. 将红枣洗净，上笼蒸熟后取出晾凉，剥皮，去核，搓成枣泥。



2. 将猪板油撕去皮膜，剥成细茸，核桃仁切成小粒，冰糖砸成碎屑，加白糖（五两）和青红丝、糖桂花合在一起搓成馅，做成二十个同样大的馅心，用枣泥包裹，放入干面粉里一滚，再用手转光，制成枣泥丸子。

3. 炒锅中放入菜籽油，用旺火烧至六成热，放入枣泥丸子，炸至皮稍硬捞出。

4. 将剩余的面粉（约四两）放入盆中，用开水五两烫熟，稍凉，将鸡蛋打散加入，搅匀，再加干淀粉，制成烫面酿子，把炸过的枣泥丸子放入酿子里挂糊。蜂蜜放入另一炒锅内，加热溶化。

5. 原炒锅放回旺火上，将油温升至八成热时，投入挂好糊的枣泥丸子，炸至色黄、皮酥时捞出，在有蜂蜜的炒锅中滚过，装盘，撒上白糖（一两）即成。

特 点

酥脆沙甜，枣香浓郁。

## 一五六、蜜 炙 莲 菜 盒

原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 莲菜(藕)..... | 四两       |
| 豆沙.....    | 一两       |
| 面粉.....    | 六两       |
| 蜂蜜.....    | 四两       |
| 白糖.....    | 四两       |
| 菜籽油.....   | 二斤（约耗三两） |

## 制 法

1. 选直径一寸二分的莲菜段洗净，刮皮，用刀顺直从中间切成两半，然后剖面朝下放在砧板上，横着切成二分厚的连双刀片（即一刀切断，一刀切至三分之二处成夹形），再将豆沙均匀地夹入每个莲菜片的中间，即成莲菜盒。

2. 碗中放入面粉（五两），先用开水五两烫熟，随即加入凉水二两，搅成烫面糊。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，将莲菜盒先沾上一层干面粉，再放进烫面糊里挂糊，然后逐个投入油中，炸至皮面变黄、发硬时捞出，待油温回升至八成熟时，再下入莲菜盒，复炸至呈金黄色时捞出。

4. 汤锅内放入蜂蜜，用中火溶化，倒入莲菜盒，连续转动几次，裹上蜜汁，装入盘内，撒上白糖即成。

## 特 点

色泽金黄，莲菜脆嫩，蜜甜可口。

## 一五七、炒 绿 豆 泥

## 原 料

|      |      |
|------|------|
| 熟绿豆粉 | 一斤   |
| 白糖   | 二两五钱 |
| 黄桂②  | 一钱   |
| 山楂糕  | 二钱   |
| 熟猪油  | 一两五钱 |

## 制 法

1. 先将绿豆粉放入盆内，加水约三两，拌成絮状。山楂糕切成碎末。

2. 炒锅内加入熟猪油，用旺火烧至四成热，倒入绿豆粉，改用小火慢慢搅炒，边炒边用手勺不停地搅动，将余下的熟猪油酌量分次陆续淋入，以保持粉面受热均匀，油分渗入，不致粘锅，直炒至色发黄，面松散，香气喷放时，放入白糖、黄桂略炒片刻，待白糖溶入绿豆粉中，粉光泽油润如泥状时，放入大鱼盘，撒上山楂糕末即成。

（制作此菜，火候掌握必须恰当，火小不易熟透，火大则易出现焦糊。）

### 特 点

松软油润，沙甜不腻，缀以山楂糕末，红绿相映，颜色美观，是陕西省端午节时令甜菜。

## 一五八、蜜 汁 莲 子

### 原 料

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 莲子·····               | 三两 |
| 蜂蜜·····               | 二两 |
| 冰糖·····               | 二两 |
| 黄桂 <sup>②</sup> ····· | 三分 |
| 山楂糕·····              | 一钱 |
| 糖青梅·····              | 三分 |
| 湿淀粉·····              | 三钱 |
| 熟猪油·····              | 二钱 |

碱面.....五钱

## 制 法

1. 将山楂糕切成象眼片<sup>①</sup>。糖青梅切成小片。冰糖砸成碎屑。

2. 汤锅内放入清水六斤,用旺火烧沸,先舀出两大碗,再把碱面放入锅内,搅匀溶化后,倒入莲子,用竹刷子或箬篱迅速连续搅搓,刷去莲子外皮,倒进箬篱,先用原留出的两碗开水冲洗两次,再用清水漂洗干净,然后用小刀切去莲子的两端,用竹杆捅去莲子心,在沸水中氽两遍,每氽一次换一次水,去净碱味。把莲子装入蒸碗里,加入开水(以淹没莲子为度),放入熟猪油,上笼用旺火蒸约四十分钟,蒸至莲子发胀、熟透取出,滗去汤汁不要,将莲子竖着整齐地排装在蒸碗里,加入冰糖屑(一两),用桑皮纸封严碗口,再上笼用旺火蒸约十分钟取出,将莲子扣入汤盘里。

3. 炒锅内放入清水四两,用中火烧沸,加入蜂蜜、冰糖屑(一两)化成蜜汁,再放入黄桂,用湿淀粉勾水芡,汁起,浇在莲子上,撒上山楂糕片、糖青梅片即成。

## 特 点

莲子绵软,入口酥甜。

## 一五九、八 宝 甜 饭

## 原 料

糯米.....六两

桔饼.....五钱

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 红蜂蜜·····                | 二两 |
| 鲜百合·····                | 一两 |
| 白糖·····                 | 四两 |
| 青红丝·····                | 二钱 |
| 桂圆肉·····                | 五钱 |
| 玫瑰·····                 | 二钱 |
| 核桃仁·····                | 五钱 |
| 水发蕨麻 <sup>①</sup> ····· | 三钱 |
| 薏仁米·····                | 五钱 |
| 水发莲子·····               | 一两 |
| 新疆葡萄干·····              | 五钱 |
| 黄桂 <sup>②</sup> ·····   | 一钱 |
| 湿淀粉·····                | 三钱 |
| 猪肥膘肉·····               | 二两 |
| 熟猪油·····                | 二钱 |

## 制 法

1. 将糯米洗净，入沸水锅中焯至八成熟，捞出放于盆内，加蜂蜜、白糖（一两）拌匀。肥膘肉切成二寸长、三分宽的条，共八条。莲子、蕨麻、薏仁米淘洗干净，分别装入蒸碗，上笼蒸熟。核桃仁切成片。桔饼切成丝。百合洗净，剥散。葡萄干淘洗干净。

2. 取大碗一个，用熟猪油涂抹，将切好的肉条由碗心向碗壁摆成米字形。莲子、核桃仁、百合、薏仁米、桔饼、蕨麻、葡萄干、桂圆肉分别整齐地放入肉条的空隙（注意颜色协调），青红丝、玫瑰放在碗中心，再将糯米装入碗中，加

开水二两，上笼用旺火蒸两小时，取出翻入汤盘里，成为八宝饭。

3. 炒锅内放入清水四两和白糖（三两）、黄桂（一钱），用旺火烧沸，使白糖溶化，用湿淀粉勾芡，浇在八宝饭上。

特 点

配料多样，形色美观，绵软甜润，是陕西省民间风味菜。

## 一六〇、糯 米 梨

原 料

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 糯米              | 六两       |
| 鲜梨              | 二个（约重五两） |
| 洗沙馅             | 二两       |
| 白糖              | 三两五钱     |
| 白蜂蜜             | 一两       |
| 青梅              | 三钱       |
| 山楂糕             | 二钱       |
| 黄桂 <sup>②</sup> | 五分       |
| 湿淀粉             | 五钱       |
| 熟猪油             | 二钱       |

制 法

1. 将糯米淘净，用清水泡约三十分钟后捞出，放入沸水锅中，焯至七成熟捞出，沥去水，盛于盆中，加白蜂蜜、白糖（一两半）拌匀。山楂糕、青梅都切成约三分大的象眼片<sup>①</sup>。

2. 将梨洗净，去皮，用刀先将两端各切下一片，再将梨竖起顺梨身周围转着切成木梳形的片，梨核弃去不用。

3. 取大碗一个，用熟猪油涂抹后，先将梨顶端的一片刀口朝上放在碗正中，再将切好的木梳片沿着碗壁与碗底相接，摆成鱼鳞形，然后将糯米倒在梨片上，中间成凹形，放入洗沙馅，用糯米盖平，加开水一两，上笼用旺火蒸约一小时，取出翻入汤盘。

4. 炒锅内放入清水四两，加白糖（二两）、黄桂（五分），用旺火烧沸，待白糖溶化，用湿淀粉勾流水芡，浇入汤盘中，撒上山楂糕、青梅片。

特 点

沙绵粘甜，有梨的香味。

## 一六一、酿 苹 果

原 料

|      |          |
|------|----------|
| 苹果   | 十个（约重二斤） |
| 白糖   | 三两       |
| 核桃仁  | 五钱       |
| 冰糖屑  | 二钱       |
| 青梅   | 二钱       |
| 青红丝  | 五分       |
| 糖玫瑰  | 五分       |
| 蜂蜜   | 三两       |
| 蒸熟面粉 | 三钱       |

湿淀粉·····五钱  
熟猪油·····一两五钱  
菜籽油·····三斤（约耗一两）

## 制 法

1. 将苹果洗净，去皮，在蒂端用刀切下一薄片，做盖用，再用小刀将核鏊出。核桃仁切成二分大的丁。青梅切成半分粗的丝，共十根。

2. 白糖、熟猪油、熟面粉、核桃仁、青红丝、冰糖屑、糖玫瑰同放一碗中，搓成水晶馅，分成十块做成馅心，分别填入十个苹果里。再将湿淀粉放入碗中，加清水五钱调成糊，涂抹在苹果蒂端切下的薄片上，把苹果逐个盖好，封上口。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入苹果，炸至外皮稍挂黄色时捞出，蒂端朝上装入蒸碗，上笼用旺火蒸约三十分钟（以苹果熟透、馅心溶化为度）取出，装入汤盘。将青梅丝分别插在苹果蒂端，成为果柄。

4. 炒锅内放入蜂蜜，用小火烧至溶化，浇在苹果上即成。

## 特 点

油润甜美，苹果清香。

## 一六二、蜜 霜 山 楂 糕

## 原 料

山楂糕·····四两  
面粉·····四两



|          |          |
|----------|----------|
| 绵白糖····· | 三两       |
| 鸡蛋·····  | 一个       |
| 蜂蜜·····  | 二两       |
| 湿淀粉····· | 四两       |
| 菜籽油····· | 三斤（约耗三两） |

## 制 法

1. 将山楂糕切成六分大、三分厚的象眼块<sup>①</sup>。取湿淀粉(二两)放于碗中，加清水约一两，调成水粉糊，先将山楂糕放入挂糊后，再放进面粉里滚过（约耗用面粉二两）。将剩余的面粉（二两）放另一碗中，浇入开水二两烫过，待稍凉，磕入鸡蛋，放入湿淀粉（二两），搅匀成为烫面粉糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入山楂糕块，炸至稍发黄捞出，放入烫面粉糊中再次挂糊。

3. 原炒锅放回旺火上，待油烧至七成热时，投入挂过烫面粉糊的山楂糕块，炸至皮酥、色金黄时捞出，单层摆在盘子里，半边浇上蜂蜜，半边撒上绵白糖即成。

## 特 点

皮酥里软，外甜内酸，别具风味。

## 一六三、白 云 包 日

## 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 山楂糕····· | 四两 |
| 鸡蛋清····· | 四个 |
| 湿淀粉····· | 五钱 |

|          |          |
|----------|----------|
| 白糖·····  | 二两       |
| 面粉·····  | 五分       |
| 熟猪油····· | 一斤（约耗二两） |

## 制 法

1. 将山楂糕切成六分长、四分宽的片，放入碗中。鸡蛋清放入另一碗中，打成泡沫糊，加入面粉、湿淀粉搅匀，放入山楂糕片，逐个挂糊。

2. 炒锅内放入熟猪油，用中火烧至五成热，将山楂糕片逐个下入，炸至色白时捞出，装入平盘，撒上白糖即成。

## 特 点

外白内红，酸甜可口。

# 一六四、酿 沙 果

## 原 料

|           |     |
|-----------|-----|
| 山药泥·····  | 一斤  |
| 白糖·····   | 二两  |
| 桔饼·····   | 四分  |
| 洗沙馅·····  | 二两  |
| 青红丝·····  | 四分  |
| 桔子汁·····  | 一两  |
| 玫瑰·····   | 二分  |
| 白菜叶·····  | 二十片 |
| 食用色素····· | 微量  |

## 制 法

1. 将洗沙馅、桔饼、青红丝、玫瑰放在一起，搅拌均匀，包入山药泥中，制成二十个同样大的丸子。白菜叶切成象眼片①。

2. 用五寸见方的纱布一块，包进一个丸子，用手轻轻一握，在顶端用手指按一个窝，使成沙果形，去掉纱布，将丸子放入盘中，依次逐个做完，共做二十个。再用洁净毛笔蘸桃红、桃黄食用色素涂抹在丸子上，半面为红色，半面为黄色，在每个顶端插白菜叶一片，形如沙果，逐个放入平盘内，上笼用中火蒸约三分钟取出，浇入桔子汁。

3. 汤锅内放入清水一两，加白糖（二两），用中火烧至糖汁溶化，浇在上面即成。

## 特 点

形如沙果，馅甜可口。

## 一六五、莲 菜 丸 子

### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 莲菜(藕)..... | 二斤 |
| 黑芝麻.....   | 五钱 |
| 洗沙馅.....   | 四两 |
| 白糖.....    | 一两 |
| 面粉.....    | 五钱 |
| 核桃仁.....   | 五钱 |
| 青红丝.....   | 一钱 |

黄桂② ..... 二钱  
冰糖 ..... 二两  
湿淀粉 ..... 三钱  
熟猪油 ..... 三斤 (约耗二两五钱)

## 制 法

1. 将莲菜刮皮，洗净，在礞床上礞成细末，用手轻攥，略挤去水，不宜攥干，放入面粉搓成团，分成二十个同样大的小块，作为丸子皮。

2. 将核桃仁、青红丝剥碎，与黄桂同放入炒好的洗沙馅里拌匀，用手转成二十个同样大的小圆球，作为丸子馅。

3. 将每个丸子皮捏成窝窝形，放入馅，包严揉圆，外皮再滚上一层芝麻(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. 炒锅内放入清水四两和冰糖(二两)，用中火烧至冰糖溶化，再用湿淀粉勾成硬汁⑤，浇在丸子上，撒上白糖即成。

(此菜如将丸子放在平底锅里压扁，加少量的油煎成两面金黄，出锅后挂上糖汁，即为莲菜饼。亦是陕西省风味菜。)

## 特 点

外皮略脆，馅心松软，沙甜可口，是陕西省关中地区筵席上的甜菜。

## 一六六、玻璃丸子

### 原 料

|           |          |
|-----------|----------|
| 猪板油·····  | 四两       |
| 冰糖·····   | 二两       |
| 鸡蛋清·····  | 一个       |
| 面粉·····   | 五钱       |
| 桔子香精····· | 两滴       |
| 湿淀粉·····  | 五钱       |
| 熟猪油·····  | 一斤（约耗一两） |

### 制 法

1. 将猪板油揭去皮膜，剁碎，加鸡蛋清、湿淀粉、面粉，搅拌成泥，做成直径约五分的丸子二十四个。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下入丸子，炸至皮发硬捞出，待油温升至七成热时，再将丸子下入，复炸至皮面发亮，捞出沥油，盛于盘中。

3. 炒锅内放入清水二两，加冰糖，用中火烧沸，待冰糖溶化，浇在丸子上即成。

### 特 点

色泽白亮，皮脆里嫩，甜油香。

## 一六七、蜜炙水脆油

### 原 料

|          |            |
|----------|------------|
| 猪板油····· | 三两         |
| 干淀粉····· | 一两         |
| 面粉·····  | 二钱         |
| 鸡蛋清····· | 一个         |
| 蜂蜜·····  | 三两         |
| 白糖·····  | 五钱         |
| 菜籽油····· | 一斤五两（约耗一两） |

## 制 法

1. 将猪板油撕去薄膜，切成一寸长、二分粗的方条，扑上一层干淀粉。鸡蛋清磕入碗中打散，加干淀粉、面粉和清水一两左右，搅拌成糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，把板油条用筷子逐个夹入糊碗中，边挂糊边炸，炸至外皮发硬、色淡黄时捞出，待油温升至八成热，再将板油条投入油锅，复炸至色泽金黄时捞出，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内放入蜂蜜，用小火化开，将板油条下入，裹匀蜜汁，装盘，撒上白糖即成。

## 特 点

油甜不腻，入口水脆。

# 一六八、干 蒸 百 合

## 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 鲜百合····· | 二斤 |
| 白糖·····  | 六两 |

山楂糕·····二钱

湿淀粉·····二钱

熟猪油·····二钱

## 制 法

1. 将鲜百合削去毛根，剥去外皮，漂洗干净，外皮和百合心分别置放。山楂糕切成象眼片<sup>①</sup>。

2. 汤锅内添入清水二斤，用旺火烧沸，先下外皮，水沸后，再下百合心，余过捞出，沥干水。取大碗一个，碗壁用熟猪油涂抹，将百合心切开，刀口处朝碗底摆成花瓣形，外皮摆在上面，加开水（五钱）、白糖（四两），用麻纸封严碗口，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，将纸揭去，扣入汤盘。

3. 汤锅内放入清水二两，加白糖（二两），用旺火烧沸，再用湿淀粉勾流水芡，浇入汤盘，摆上山楂片即成。

## 特 点

形如花朵，甜绵适口。

## 一六九、糯 米 藕

## 原 料

莲菜(藕)·····一斤五两

糯米·····三两

白糖·····四两

青梅·····二钱

新疆葡萄干·····二钱

湿淀粉·····五钱

山楂糕·····三钱

## 制 法

1. 选两端带节、质嫩肉厚的莲菜，洗净，刮皮，去掉节上的黑色茸毛，由一端从靠近莲菜节约三分处切断，将切下的节留着。

2. 糯米淘净，用水泡约三十分钟，捞出沥去水，装入莲菜的孔眼中，并用筷子将米捣实后，将切下来的莲菜节合拢起来，恢复原状，用细竹签扎牢，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，去掉两端莲菜节，然后顺长从中间切开成两半，再横着切成二分厚的片。

3. 取蒸碗一个，将葡萄干洗净，放在碗中心作花心，青梅切成两半，摆在葡萄干周围成花托形，然后将莲菜片在碗中放整齐，较小的片可放在最上边，再将白糖（二两）加水一两化开，浇入蒸碗，用麻纸封严碗口，上笼用旺火蒸约四十分钟取出，揭去封碗口的纸，滗去原汁，扣入盘中。山楂糕切成六分长的菱形片，排在葡萄干周围和青梅的上面，成红色花瓣。

4. 炒锅内倒入原汁，再加入白糖（二两）和清水一两，用中火烧至白糖溶化，再用湿淀粉勾芡，浇入盘内即成。

## 特 点

色白味甜，形状美观。



## 一七〇、醪糟葛仙米

### 原 料

|              |    |
|--------------|----|
| 葛仙米(藻类)..... | 五钱 |
| 醪糟醅.....     | 三两 |
| 白糖.....      | 三两 |
| 湿淀粉.....     | 五钱 |

### 制 法

1. 将葛仙米淘洗干净，澄净沙子，泡沸水中涨发后，捞入碗内，加清水四两，上笼用旺火蒸约一小时，取出滗去水。

2. 汤锅内放入清水一斤，用旺火烧沸，下白糖、葛仙米、醪糟醅，用湿淀粉勾芡，盛入汤碗即成。

### 特 点

黑白分明，甜滑适口，富于营养。

## 一七一、蜜 汁 山 药

### 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 山药.....  | 一斤 |
| 白糖.....  | 五两 |
| 冰糖屑..... | 五钱 |
| 黄桂②..... | 一分 |
| 青红丝..... | 四分 |

湿淀粉.....二钱

熟猪油.....三斤（约耗二两）

### 制 法

1. 山药洗净，用开水烫过，削去外皮，切成一寸长的滚刀块。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，投入山药块，炸至外皮呈金黄色捞出，加白糖（三两），上笼用旺火蒸约二十分钟取出，翻入盘中。

3. 炒锅内放清水五两和白糖（二两），用中火烧至白糖溶化，再用湿淀粉勾成硬汁⑤，浇在山药上，撒上冰糖屑、青红丝、黄桂即成。

### 特 点

色泽金黄，外皮酥脆香甜。

## 素 菜 类

### 一七二、糖 醋 荸 荠

#### 原 料

|     |            |
|-----|------------|
| 荸荠  | 二斤         |
| 精盐  | 一钱         |
| 姜末  | 二分         |
| 蒜末  | 三钱         |
| 白糖  | 三两         |
| 醋   | 七钱         |
| 干淀粉 | 五钱         |
| 湿淀粉 | 三钱         |
| 菜籽油 | 一斤五两（约耗二两） |

#### 制 法

1. 将荸荠用水洗净，削去皮，切成一分半厚的片，投入沸水锅里一焯，放入凉水中，待凉透捞出，攥干水，用干淀粉拌匀。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入荸荠片，炸约半分钟，倒入漏勺沥油。原炒锅内留油（一两），放入姜、白糖、醋、精盐，加清水二两，用手勺搅转，待糖溶化后，用湿淀粉勾流水芡，烧至芡汁泛起鱼眼泡时，倒入

蒜和荸荠，颠翻装盘。

特 点

色泽淡黄，酸甜水脆。

### 一七三、烧 素 三 样

原 料

|            |      |
|------------|------|
| 油炸面筋·····  | 四两   |
| 水发玉兰片····· | 二两   |
| 油白菜* ····· | 四两   |
| 核桃仁·····   | 五钱   |
| 水发香菇·····  | 三钱   |
| 精盐·····    | 一钱   |
| 酱油·····    | 四钱   |
| 绍酒·····    | 三钱   |
| 味精·····    | 三分   |
| 葱花·····    | 五分   |
| 姜末·····    | 三分   |
| 湿淀粉·····   | 三钱   |
| 菜籽油·····   | 一两五钱 |
| 芝麻油·····   | 三钱   |

制 法

1. 将油面筋切成两半。油白菜洗净，切成二寸长的

---

\* 油白菜：性状与瓢儿菜相似，植株比瓢儿菜高大，单株重一斤左右。

段，入开水锅一焯捞出，沥干水。水发玉兰片切成一寸半长的斜形片。核桃仁用开水烫过，去皮，水发香菇去净杂质，都切成片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，先下葱、姜、油白菜煸炒几下，再下油面筋、玉兰片，烹入绍酒，加精盐、酱油和水四两，烧沸，投入香菇。炒锅移小火上烧至入味，下核桃仁，待汤汁浓稠时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油即成。

### 特 点

有黄、白、绿三色，颜色协调，软绵油润，清素鲜香。

## 一七四、炸 香 椿 鱼

### 原 料

嫩香椿芽.....二两  
干淀粉.....一两五钱  
面粉.....三钱  
鸡蛋.....一个  
精盐.....八分  
花椒盐.....一钱  
菜籽油.....二斤（约耗一两五钱）

### 制 法

1. 掐去香椿芽后半部分的粗梗及大叶，留尖梢部分约二寸长的嫩芽，用清水淘洗干净，放入碗中，加精盐（三分），渍一分钟取出，挤干水，撒上一层干淀粉。

2. 取碗一只，放入剩余的干淀粉、面粉、鸡蛋、精盐（五分）、菜籽油（三钱）和清水一两，搅拌成酥糊。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，逐个用筷子夹住香椿芽的梗头部分，先下尖梢，在酥糊碗中转动，待香椿芽全部均匀地挂上酥糊后，尖梢朝下放入炒锅，炸至呈金黄色时捞出，成为鱼形（炸时要分次下锅，保持火色均匀）。炸完后，按鱼头尾整齐地摆入盘中。上桌时，另带花椒盐小碟。

### 特 点

外皮金黄酥松，香椿碧绿脆嫩，形状似鱼，香味特别突出，是陕西省大荔县传统风味菜。

## 一七五、虎 皮 豆 腐

### 原 料

|      |            |
|------|------------|
| 豆腐   | 六两         |
| 菠菜   | 五钱         |
| 水发木耳 | 一钱         |
| 精盐   | 五分         |
| 酱油   | 五钱         |
| 大葱   | 五钱         |
| 姜末   | 一钱         |
| 味精   | 二分         |
| 湿淀粉  | 一钱         |
| 菜籽油  | 二两（约耗一两五钱） |

## 制 法

1. 将豆腐切成一寸长、六分宽、三分厚的块。大葱切成八分长的斜形片。菠菜洗净，用刀将根劈开，切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用小火烧至七成热，下入豆腐块，煎至两面颜色金黄，呈虎皮花斑状时，滗去余油，锅内留油（五钱），把豆腐拨在锅的一边，下入葱、姜稍爆，随下菠菜、木耳，加酱油、精盐急速搅炒，加水二两，下味精，再将豆腐拨回锅的中心，与菜合烧至入味，汤汁剩约三分之一时，用湿淀粉勾芡，淋入菜籽油（二钱）即成。

## 特 点

菜色斑斓，状如虎皮，软嫩香醇，别具风味。

## 一七六、辣 子 烹 豆 腐

### 原 料

|     |    |
|-----|----|
| 豆腐  | 六两 |
| 菠菜  | 五钱 |
| 大葱  | 五钱 |
| 辣子面 | 三钱 |
| 精盐  | 五分 |
| 酱油  | 三钱 |
| 花椒面 | 三分 |
| 湿淀粉 | 二钱 |
| 菜籽油 | 一两 |

## 制 法

1. 将豆腐切成一寸长、六分宽、三分厚的块。大葱劈开，菠菜洗净，都切成八分长的段。

2. 炒锅内放水七两，用旺火烧沸，放入豆腐、菠菜，加精盐、酱油，烧至豆腐熟透入味后，用湿淀粉勾流水芡，盛入汤碗中。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入葱，炸至色稍黄，放入辣椒面，用手勺急速推动，待辣香味透出时，撒上花椒面，起锅后立即泼在豆腐上，发出“吱吱”响声，香气四溢。

## 特 点

豆腐滑嫩，香辣味浓，是陕西省蒲城县风味菜。

## 一七七、糖 醋 面 筋

### 原 料

|     |      |
|-----|------|
| 水面筋 | 四两   |
| 鸡蛋  | 一个   |
| 面粉  | 三钱   |
| 酱油  | 二钱   |
| 干淀粉 | 六钱   |
| 醋   | 九钱   |
| 白糖  | 一两五钱 |
| 葱花  | 五分   |
| 姜末  | 五分   |



蒜末·····一钱

湿淀粉·····二钱

菜籽油·····二斤（约耗二两五钱）

## 制 法

1. 将水面筋用手撕成一寸长、三分粗的条，攥干水。将鸡蛋磕入碗中打散，加干淀粉、面粉和清水五钱，调成稠糊，放入面筋挂糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将面筋散开下入，炸至色变黄、皮发硬时捞出，待油温升至九成熟时，再放入油中，复炸至颜色金黄，倒入漏勺沥油。

3. 把白糖、醋、酱油放一碗中，加清水二两和湿淀粉（二钱），调成糖醋芡汁。

4. 原炒锅内放入菜籽油（一两），用旺火烧至八成热，下葱、姜稍爆，倒入糖醋芡汁，见汁浓稠、起鱼眼泡时，浇入热油（五钱），待汁烘起，放蒜，倒入面筋，颠翻裹汁装盘，迅速上桌。

## 特 点

外脆里嫩，酸甜味美。

## 一七八、黄 焖 面 筋

### 原 料

水面筋·····五两

鸡蛋·····一个

葱花·····一钱

|          |            |
|----------|------------|
| 精盐·····  | 五分         |
| 酱油·····  | 三钱         |
| 姜末·····  | 五分         |
| 绍酒·····  | 二钱         |
| 味精·····  | 二分         |
| 干淀粉····· | 五钱         |
| 湿淀粉····· | 一钱五分       |
| 芝麻油····· | 三钱         |
| 菜籽油····· | 二斤（约耗二两五钱） |

### 制 法

1. 将水面筋切成二分厚的片，攥干水，放入碗中，加精盐（二分）、酱油（一钱）抓匀，放入干淀粉（五钱），磕入鸡蛋，拌匀挂糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟。投入面筋，炸至颜色金黄时捞出。原炒锅内留油（一两），下葱、姜爆出香味，加水四两，投入面筋，加精盐（三分）、酱油（二钱）、绍酒，用旺火烧沸，改用小火焖至面筋发软、汤汁减少一半时，放入味精搅动一下，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，颠翻几下即成。

### 特 点

色泽金红，绵韧味浓，是春、秋季时令佳肴。

## 一七九、金 边 白 菜

### 原 料

|           |      |
|-----------|------|
| 大白菜·····  | 一斤   |
| 干红辣椒····· | 一钱五分 |
| 酱油·····   | 四钱   |
| 精盐·····   | 一钱二分 |
| 醋·····    | 五钱   |
| 白糖·····   | 二钱   |
| 姜末·····   | 一钱   |
| 湿淀粉·····  | 三钱   |
| 芝麻油·····  | 一钱   |
| 菜籽油·····  | 二两   |

## 制 法

1. 将大白菜剥去老帮，洗净，控干水，菜面朝上放砧板上，用刀拍一下(使之发松，便于入味)，再切成一寸长、四分宽的条，或片成一寸长、五分宽的斜形片。辣椒切开，去子，切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入辣椒段，炸至发焦、辣味透出，下姜和白菜，用旺火急速煸炒，烹入醋，颠翻几下，加酱油、精盐、白糖，煸至刀荏呈金黄色时，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，颠翻装盘即成。

## 特 点

四边金黄，酸辣脆嫩。

# 一八〇、香 菇 笋 子

## 原 料

|          |    |
|----------|----|
| 干香菇····· | 一两 |
| 鲜竹笋····· | 五两 |
| 菠菜心····· | 二钱 |
| 蒜苗·····  | 二钱 |
| 精盐·····  | 一钱 |
| 绍酒·····  | 二钱 |
| 味精·····  | 二分 |
| 湿淀粉····· | 三钱 |
| 芝麻油····· | 五分 |

### 制 法

1. 将香菇用清水淘洗干净，放入碗中，加水四两，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，汤汁留用，香菇切成薄片，放入凉开水中，用漏勺打净沙子后，泡在清水中。鲜竹笋剥去皮，片成一寸大的斜刀片，投入沸水中氽熟捞出，沥干水。菠菜洗净，切成八分长的段。蒜苗切成八分长的段。

2. 炒锅内放入水一斤，加入蒸香菇的原汁及精盐、绍酒，用旺火烧沸，下入香菇氽透，用漏勺捞出，盛入汤碗的一边。再将竹笋片下入炒锅内氽透，仍用漏勺捞出，盛于汤碗的另一边，与香菇对称，然后下入菠菜、蒜苗烧沸，撇净浮沫，放入味精，用湿淀粉勾芡，浇入汤碗中，淋上芝麻油即成。

### 特 点

菜质脆嫩，鲜香味美。

## 一八一、烧 面 筋

### 原 料

|            |          |
|------------|----------|
| 生面筋·····   | 五两       |
| 水发玉兰片····· | 一钱       |
| 水发香菇·····  | 一钱       |
| 菠菜心·····   | 二钱       |
| 葱花·····    | 一钱       |
| 姜末·····    | 五分       |
| 精盐·····    | 七分       |
| 绍酒·····    | 一钱       |
| 酱油·····    | 二钱       |
| 味精·····    | 三分       |
| 湿淀粉·····   | 一钱五分     |
| 芝麻油·····   | 三钱       |
| 菜籽油·····   | 二斤（约耗二两） |

### 制 法

1. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，将生面筋用手顺着丝路捋成指头粗的条，再揪成小块，投入油中；边炸边用手勺搅动，待面筋发涨起泡、颜色变黄时，捞出沥油，成为油面筋泡，逐个切成两半。玉兰片、香菇都切成片。菠菜心切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油（七钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜爆出香味，再下菠菜心、玉兰片、香菇煸炒，投

入面筋泡，加精盐、酱油、绍酒及水三两，烧至面筋绵软时放入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入芝麻油（三钱），颠翻装盘。

（油面筋如果不是新炸的，用前入沸水氽去油腥味再烧制为宜。）

特 点

绵软柔韧，油重味浓。

## 一八二、菠 菜 烩 豆 腐

原 料

|     |          |
|-----|----------|
| 豆腐  | 一斤       |
| 土豆  | 四两       |
| 菠菜  | 四两       |
| 精盐  | 三钱       |
| 酱油  | 五钱       |
| 葱片  | 一两       |
| 五香粉 | 五分       |
| 味精  | 三分       |
| 芝麻油 | 五钱       |
| 菜籽油 | 一斤（约耗二两） |

制 法

1. 将豆腐切成一寸长、六分宽、二分厚的片。土豆洗净，去皮，切成一寸长的滚刀块。菠菜切成八分长的段，用开水焯过。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入土豆块，炸至皮呈金黄色时捞出。原炒锅内留油（约一两），先下葱煸出香味，再下入土豆块和水二斤，待土豆七、八成熟时，加入豆腐片、精盐、酱油、五香粉，移小火上焖至原料入味后，下入菠菜、味精，汤沸，盛于汤碗中，淋上芝麻油即成。

### 特 点

此菜白、绿、黄颜色分明，豆腐鲜嫩，汤浓味醇，是陕北榆林的地方菜。

## 一八三、紫 鱼 翅

### 原 料

|        |          |
|--------|----------|
| 干黄花菜   | 三两       |
| 干淀粉    | 二两       |
| 水发玉兰片丝 | 二钱       |
| 水发香菇丝  | 二钱       |
| 黄豆芽    | 一斤       |
| 精盐     | 一钱五分     |
| 花椒     | 一钱       |
| 八角     | 一个       |
| 胡椒面    | 三分       |
| 味精     | 五分       |
| 湿淀粉    | 五钱       |
| 芝麻油    | 二斤（约耗三两） |

## 制 法

1. 将黄豆芽淘洗干净，放入锅中，加清水四斤，用旺火烧沸，煮约两小时，捞去豆芽不用，制成素高汤。

2. 干黄花菜放入碗中，用温水泡软，拣去硬梗，按头尾顺序，一撮一撮地捏住菜柄一端，用梳子梳成细丝。干淀粉放于另一碗中，加入清水约三两，调成水粉糊。

3. 炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至五成热，手捏黄花菜丝一撮，在水粉糊中均匀地蘸一层糊，投入油中，炸至外皮发硬、呈乳白色时捞出，即成素鱼翅。依次做完后，将素鱼翅排装于蒸碗内，加入素高汤约四两及精盐（七分）、味精（二分）、八角、花椒（用菜叶包住），上笼用旺火蒸约二十分钟取出，拣去八角、花椒，滗出原汁留用，将素鱼翅扣入汤碗中。

4. 汤锅内加入原汁，再加素高汤八两及精盐（八分）、玉兰片丝、香菇丝，用旺火烧沸，撇净浮沫，放入胡椒面、味精（三分），用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油（五钱），浇入汤碗中即成。

## 特 点

颜色乳白，汤鲜味美。



## 其 它 菜 类

### 一八四、金 钱 发 菜

#### 原 料

|       |    |
|-------|----|
| 发菜    | 四钱 |
| 鸡脯肉   | 二两 |
| 鸡蛋清   | 一个 |
| 鸡蛋    | 二个 |
| 水发玉兰片 | 一钱 |
| 嫩菠菜叶  | 一钱 |
| 精盐    | 三分 |
| 绍酒    | 三钱 |
| 味精    | 二分 |
| 湿淀粉   | 二钱 |
| 熟猪油   | 三钱 |
| 肉汤    | 三钱 |
| 鸡清汤   | 二斤 |

#### 制 法

1. 将鸡脯肉剁成细茸，放入碗中，加熟猪油（二钱）、鸡蛋清（一个），搅拌成鸡酿子。将发菜用水漂洗干净，撕开，放入鸡酿子里搅匀。玉兰片切成薄片。嫩菠菜叶淘洗干

净。

2. 将鸡蛋（一个）磕入碗中，加凉肉汤（三钱）、湿淀粉（一钱）搅打均匀，上笼用中火蒸约十分钟取出晾凉，切成三分大的方形蛋糕条。另将鸡蛋（二个）磕入碗中打散。炒锅用油擦过，置小火上，将鸡蛋分两次倒入，摊成鸡蛋皮两张。

3. 鸡蛋皮平铺在砧板上，将已拌上鸡酿子的发菜，分别平摊在两张鸡蛋皮上，再将蛋糕条放在上面，然后提起鸡蛋皮将发菜卷起，用湿淀粉粘好，成直径约八分的圆柱形发菜卷两个。取平盘一个，在盘底抹上一层菜籽油，放上卷好的发菜卷，入笼用旺火蒸约十分钟取出，切成三分厚的段，整齐地放在汤碗内。

4. 汤锅内放鸡清汤，用旺火烧沸，放入精盐、玉兰片、嫩菠菜叶、味精，撇去浮沫，浇入汤碗即成。

特 点

发菜绵软，鸡茸鲜嫩，色味俱佳。

## 一八五、菊花 锅

原 料

|           |    |
|-----------|----|
| 鲜白菊花····· | 三朵 |
| 净猪腰·····  | 三个 |
| 猪里脊肉····· | 三两 |
| 鲜鲤鱼肉····· | 三两 |
| 鸡脯肉·····  | 三两 |

|           |          |
|-----------|----------|
| 粉丝·····   | 五钱       |
| 鲜豆腐皮····· | 半张       |
| 嫩豆腐·····  | 二两       |
| 白菜心·····  | 二两       |
| 嫩菠菜叶····· | 二两       |
| 韭黄·····   | 一两五钱     |
| 香菜·····   | 一两       |
| 葱段·····   | 三两       |
| 上白面粉····· | 一两       |
| 甜面酱·····  | 一两       |
| 胡椒面·····  | 五钱       |
| 精盐·····   | 五钱       |
| 姜末·····   | 三钱       |
| 酱油·····   | 四两       |
| 醋·····    | 四两       |
| 绍酒·····   | 三两       |
| 辣椒油·····  | 一两       |
| 鸡清汤·····  | 三斤       |
| 芝麻油·····  | 三钱       |
| 菜籽油·····  | 一斤（约耗三两） |

## 制 法

1. 将猪腰、猪里脊肉、鱼肉、鸡脯肉分别除净筋膜、骨刺，顺着肉纹都片成约二寸长、六分宽的极薄的片，分类放入五寸碟内，每种各装两碟，摆成鱼鳞形，上面洒些绍酒，除腥保鲜。

2. 面粉加清水四钱，和成面团，擀成薄面片，切成八分长的菱形片，制成“麻叶”生坯。豆腐皮切成八分长的象眼片①。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，将“麻叶”、豆腐皮先后下入，炸至呈金黄色时捞出。最后下入粉丝，炸至涨发，捞出。分类放入五寸碟里。

4. 嫩豆腐切成八分长、六分宽、三分厚的块。嫩菠菜叶、白菜心、韭黄都切成八分长的段。香菜切碎。分别放在五寸碟里。葱段、姜末、芝麻油，甜面酱（淋上芝麻油五滴）、精盐、胡椒面、辣椒油分别装入小碟里。酱油、醋分别盛入小碗里。

5. 鲜白菊花三朵，掐去花蒂，撕开花瓣，用清水洗净，保持花形的完整，分别放入五寸盘里。

6. 汤锅内放入鸡清汤，用旺火烧沸，倒入专用的锅内，放在桌子的中心，在锅下的盛器内注入酒精。将两盘白菊花及各种分装两碟的肉片，分开放在锅的两边，其它配料、调料及各色小碟，摆在锅的周围。

7. 将锅下盛器内的酒精点燃，待汤烧沸，先将白菊花倒入锅内，再用筷子夹取碟中的肉料下入锅中涮熟，按照个人口味，蘸着调料吃。然后将配料下入沸汤中，撒入韭黄、胡椒面，连汤盛于碗中食用。要始终保持汤沸、菜热。

### 特 点

选料多样，生料涮食，鲜嫩异常，花香扑鼻，是陕西省西安市传统风味菜。

## 一八六、假 燕 菜

### 原 料

|             |      |
|-------------|------|
| 冻粉(琼脂)..... | 三钱   |
| 熟火腿.....    | 五钱   |
| 鸡脯肉.....    | 一两   |
| 鸡蛋清.....    | 三个   |
| 猪板油.....    | 一两五钱 |
| 湿淀粉.....    | 五钱   |
| 干淀粉.....    | 三钱   |
| 精盐.....     | 三钱   |
| 蒸鸡蛋糕.....   | 一钱   |
| 绍酒.....     | 三钱   |
| 味精.....     | 三分   |
| 鸡清汤.....    | 一斤五两 |
| 熟猪油.....    | 五钱   |

### 制 法

1. 将冻粉放入水温约为摄氏三十度的温水中，泡约二十分钟捞出，切成三分长的段，用清水洗净，搋干水，撒上一层干淀粉。鸡脯肉除净筋膜，猪板油撕去皮膜，放在一起，用刀背砸成细茸，放于碗中，加入鸡蛋清，搅成鸡酿子。火腿切成五分长的细丝。蒸鸡蛋糕切成细末。

2. 取小酒杯十二个，逐个用熟猪油涂抹。蛋糕末、火腿丝、冻粉段都分为十二份。鸡酿子分为二十四份。按份先

将蛋糕末放于杯底中心，作为花心，火腿丝整齐地排列于周围，作为花瓣，再将十二份鸡酿子放入，分别撒上冻粉，然后将剩余的鸡酿子，盖在冻粉上面抹平，上笼用中火蒸约五分钟取出，扣入平盘里，即呈现出菊花状。

3. 汤锅内放入鸡清汤，加精盐、绍酒，用小火烧开，撇净浮沫，放入味精，倒入大汤碗里，再将平盘里的假燕菜推入汤碗中即成。

特 点

此菜汤清味鲜，色白如雪，形态逼真，新颖别致。

### 一八七、美 蓉 猴 头

原 料

|            |             |
|------------|-------------|
| 猴头(蘑)..... | 一个 (约重二两五钱) |
| 鸡腿.....    | 一只          |
| 猪肘子.....   | 二斤          |
| 鸡蛋清.....   | 六个          |
| 豌豆苗尖.....  | 二钱          |
| 熟鸡皮.....   | 二钱          |
| 熟火腿.....   | 三钱          |
| 精盐.....    | 六分          |
| 绍酒.....    | 二钱          |
| 味精.....    | 四分          |
| 鸡清汤.....   | 二斤八两        |

制 法

1. 将猴头放入沸水锅中煮五分钟捞出，摘蒂，洗净，再用沸水氽五、六次，然后切成薄片，装入蒸盆，放入鸡腿、猪肘子，加鸡清汤，上笼先用旺火烧沸，再用小火蒸约五、六小时取出，拣去肘子、鸡腿，撇净浮油。熟鸡皮、熟火腿都切成一寸大的象眼片①。

2. 鸡蛋清放于大碗中打散，加鸡清汤（三两）、精盐（三分）、味精（二分）搅匀，上笼用中火蒸五分钟后，将笼揭开一条缝稍放一下汽，盖好，再用小火蒸五分钟取出，用手勺挖成羹匙大的块，放入汤碗中，作为“芙蓉底”。将猴头片从蒸盆里捞出，放在“芙蓉”上，鸡皮片、火腿片摆在猴头片上。

3. 汤锅内放入鸡清汤（五两），添入蒸猴头的原汁汤（约一斤），加精盐（三分）、绍酒（二钱），用中火烧沸，撇净浮沫，下入味精（二分）和豌豆苗尖，浇入汤碗里即成。

特 点

软绵香嫩，汤清味鲜。

## 一八八、烧 猴 头

原 料

|            |    |
|------------|----|
| 猴头(蘑)..... | 一个 |
| 熟火腿片.....  | 一两 |
| 鸡蛋清.....   | 二个 |
| 水发玉兰片..... | 一两 |

|          |      |
|----------|------|
| 青豆·····  | 二钱   |
| 葱段·····  | 二钱   |
| 精盐·····  | 五分   |
| 酱油·····  | 三钱   |
| 绍酒·····  | 三钱   |
| 姜汁④····· | 五分   |
| 味精·····  | 二分   |
| 湿淀粉····· | 七钱   |
| 熟猪油····· | 二两三钱 |

## 制 法

1. 将猴头按本书246页“芙蓉猴头”制法发制。
2. 鸡蛋清放入碗中，加湿淀粉（五钱）、精盐（二分）搅拌成糊，将猴头逐片挂糊后，再放入开水中一氽捞出。
3. 炒锅内放入熟猪油（一两），投入葱，煸出香味，烹入绍酒，加酱油、姜汁和精盐（三分），灌入蒸猴头的原汁，倒入猴头片，用中火烧沸，移小火上焖至汤汁浓稠时，放入火腿片，再用旺火收汁，下入味精，用湿淀粉勾芡，淋熟猪油（三钱）即成。

## 特 点

呈桔黄色，猴头嫩香，富有营养。

## 一八九、芙 蓉 三 变

## 原 料

|          |      |
|----------|------|
| 鸡脯肉····· | 二两五钱 |
|----------|------|



|           |      |
|-----------|------|
| 净鱼肉·····  | 三两   |
| 猪里脊肉····· | 二两五钱 |
| 猪肥膘肉····· | 五钱   |
| 鸡蛋清·····  | 十个   |
| 精盐·····   | 一钱   |
| 绍酒·····   | 一钱   |
| 味精·····   | 五分   |
| 菠菜叶·····  | 一两五钱 |
| 红苋菜·····  | 一两   |
| 蛋黄末·····  | 五分   |
| 湿淀粉·····  | 二两   |
| 鸡清汤·····  | 四两   |
| 熟猪油·····  | 八钱   |

## 制 法

1. 将鸡脯肉、猪肥膘肉放在一起，剥成鸡肉泥，鱼肉剥成鱼肉泥，猪里脊肉剥成猪肉泥，分别放入三个碗内。鸡肉泥内加鸡蛋清（四个）、湿淀粉（七钱）和清水四钱。鱼肉泥内加鸡蛋清（四个）、熟猪油（五钱）、湿淀粉（七钱）和清水四钱。猪肉泥内加鸡蛋清（二个）、湿淀粉（五钱）和清水三钱，都搅打成糊。

2. 菠菜叶（一两）和红苋菜分别剥碎后，各用净纱布包住，将汁液挤出，分盛于两个碗内。将菠菜汁放入鱼肉泥中，搅成绿色，红苋菜汁放入猪肉泥中，搅成红色，鸡肉泥保持白色不变。将以上三种肉泥各分为四份。

3. 取大平盘一个，将各分为四份的三种肉泥在盘里每

份先摊一层红色猪肉泥，第二层摊上绿色鱼肉泥，第三层摊上白色鸡肉泥。都摊成馒头状，制成芙蓉花(荷花)坯，上笼用中火蒸约八分钟取出。先用薄竹片分别将蒸好的花坯，刻制成芙蓉花状，然后将蛋黄末放在花朵中心，作为花心，即成四朵红、绿、白三色相间的“芙蓉花”。

4. 将菠菜叶(五钱)刻成花叶，用开水烫过，贴放在“芙蓉花”周围。

5. 汤锅内放入鸡清汤，用旺火烧沸，加精盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，浇在花朵周围即成。

### 特 点

质嫩味鲜，形似出水芙蓉，红、绿、白三色隐现，故名“芙蓉三变”，是陕西省宝鸡市实验食堂在实验教学中创制。

## 一九〇、鸞 鸯 迎 春

### 原 料

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| 鸡脯肉   | ..... | 一两五钱 |
| 猪里脊肉  | ..... | 一两五钱 |
| 猪肥膘肉  | ..... | 五钱   |
| 水发玉兰片 | ..... | 五钱   |
| 水发木耳  | ..... | 五钱   |
| 水发海米  | ..... | 二钱   |
| 鸡蛋清   | ..... | 六个   |
| 鸡蛋    | ..... | 四个   |

|          |      |
|----------|------|
| 花椒子····· | 二十四粒 |
| 香菜·····  | 二钱   |
| 菠菜·····  | 四钱   |
| 胡萝卜····· | 二钱   |
| 蛋黄糕····· | 一两五钱 |
| 精盐·····  | 二钱   |
| 绍酒·····  | 二钱   |
| 葱花·····  | 二钱   |
| 姜末·····  | 二钱   |
| 味精·····  | 五分   |
| 胡椒面····· | 五分   |
| 湿淀粉····· | 二钱   |
| 鸡清汤····· | 四斤   |
| 熟猪油····· | 五钱   |

## 制 法

1. 将鸡脯肉、猪肥膘肉放在一起剁碎，用刀背砸成细肉泥，放入碗中，舀清水一两，分三次加入肉泥中，每加一次水，顺一个方向用力搅匀，然后放入鸡蛋清（三个），加精盐（八分），继续搅至发粘后，加干淀粉，再用力搅打，制成“酿子”。

2. 玉兰片切成碎末。海米剁碎。菠菜切成八寸长、六分宽的段，入开水锅焯熟。胡萝卜煮熟。

3. 取瓷羹匙十二个，逐个涂抹一层猪油，将“酿子”放入并抹平，上笼用小火蒸约五分钟取出。再将鸡蛋清（三个）放一碗中打成糊，抹在蒸过的十二个羹匙内的“酿子”

上，用薄竹片雕刻成鸳鸯状，再用海米做嘴，花椒子做眼睛，用蛋黄糕、胡萝卜、木耳雕刻成雄雌“鸳鸯”翅膀，装在“鸳鸯”上，最后用香菜叶做尾巴，共制雌雄“鸳鸯”六对，再上笼蒸约一分钟，离火暂放笼中。

4. 将猪里脊肉剁成细肉泥，放入碗中，加葱、姜、海米末、玉兰片末、精盐（二分）、味精（二分）和清水五钱，搅成肉馅。将鸡蛋摊成鸡蛋皮，再切成一寸二分大的方片，共二十四片，然后用刀尖在四角上各划一个四分长的刀纹，放入肉馅（约三钱），将鸡蛋皮四边折起粘住，摆成花朵形，放在搪瓷盘内，上笼用小火蒸约三分钟取出，成为“迎春花”。

4. 汤锅内放入鸡清汤，下入菠菜及精盐（一钱），用中火烧沸，撇净浮沫，加味精（三分）及胡椒面，盛入汤盆内，先放“迎春花”，再放“鸳鸯”，淋入熟猪油（三钱）即成。

### 特 点

菜质鲜嫩，汤汁清澈，花鸟漂浮，春意盎然，故名，是陕西省宝鸡市实验食堂在教学中创制。

## 一九一、箱 子 豆 腐

### 原 料

|      |      |
|------|------|
| 老豆腐  | 一斤二两 |
| 水发香菇 | 四钱   |
| 水发干贝 | 四钱   |

|            |            |
|------------|------------|
| 熟火腿·····   | 四钱         |
| 水发玉兰片····· | 八钱         |
| 肥猪肉·····   | 八钱         |
| 精盐·····    | 五分         |
| 酱油·····    | 一钱         |
| 白糖·····    | 二钱         |
| 绍酒·····    | 一钱         |
| 味精·····    | 二分         |
| 鸡蛋清·····   | 三分         |
| 干淀粉·····   | 三钱         |
| 湿淀粉·····   | 二钱         |
| 肉清汤·····   | 六两         |
| 菜籽油·····   | 一斤五两（约耗一两） |

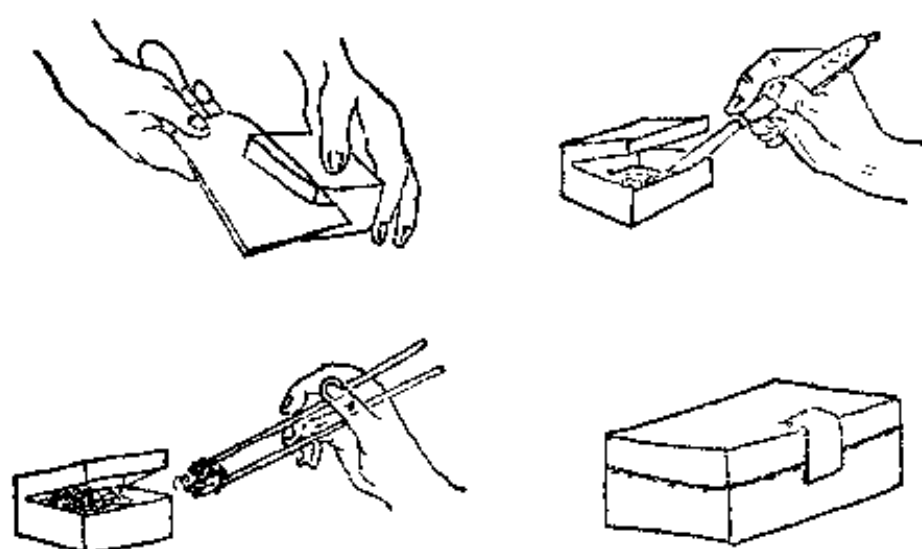
## 制 法

1. 取一斤二两重的豆腐一块，上笼用旺火蒸约三十分  
钟取出，切成一寸二分长、八分宽、四分厚的块，共十二块。

2. 熟火腿、香菇、干贝、玉兰片都切成一分见方的  
丁，肥猪肉剁成细泥，同放一碗中，加精盐（二分）、味精  
（一分）、白糖搅匀成馅。鸡蛋清和干淀粉调和成粉糊。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成熟，投入豆腐  
块，炸至呈金黄色时捞出，平放在砧板上，用刀从上面约一  
分厚处由右向左片至三分之一处，使左边仍相连，成为箱子  
盖状，然后用竹扦逐个把豆腐块的中间挖去，成四方形的空  
心块，状似箱子，再将搅好的馅填入，盖好盖，制成箱子豆  
腐。用鸡蛋清粉糊涂抹于接缝处（如图），使其封严后，按马

鞍桥形摆列于鱼盘内，上笼用旺火蒸约五分钟取出。



4. 炒锅内放入肉清汤，加绍酒、酱油、精盐(三分)，用旺火烧沸，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，浇于豆腐上。

特 点

外皮略韧，馅心松嫩，素中酿荤，滋味鲜美，系陕西省西安市风味菜。

## 一九二、扣 蒸 茄 子

原 料

|                 |    |
|-----------------|----|
| 茄子.....         | 一斤 |
| 猪肥瘦肉（肥三瘦七）..... | 三两 |
| 鸡蛋.....         | 一个 |
| 面粉.....         | 三钱 |
| 葱花.....         | 一钱 |
| 姜末.....         | 一钱 |

|           |          |
|-----------|----------|
| 泡口蘑水····· | 一钱       |
| 蒜瓣·····   | 一两       |
| 酱油·····   | 一钱五分     |
| 精盐·····   | 七分       |
| 味精·····   | 二分       |
| 湿淀粉·····  | 六钱       |
| 干淀粉·····  | 一两       |
| 肉汤·····   | 六两       |
| 芝麻油·····  | 二钱       |
| 菜籽油·····  | 三斤（约耗一两） |

## 制 法

1. 将茄子去皮，顺长切成四分厚、西瓜牙形的大块，再横着切成二寸长的小块，又切成连而不断的双牙块（即茄夹）。猪肥瘦肉剁成细泥，加精盐（二分）、酱油、葱、姜（五分），搅匀成馅。

2. 将鸡蛋磕入碗中，加清水九钱和湿淀粉（五钱）、面粉，搅拌成芡糊。将肉馅逐个夹入茄夹中，先滚上一层干淀粉，再放入芡糊碗中逐个挂糊。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成熟，投入茄夹，炸至呈金黄色时捞出，沥净油。将有刀缝的一面朝下，整齐地装入蒸碗内，蒜瓣放在上边，上笼用旺火蒸约二十分钟（蒜瓣熟透为宜），取出扣于汤盘中。

4. 炒锅内放入肉汤及泡口蘑的水，加入精盐（五分）、姜（五分），用旺火烧沸，放入味精，用湿淀粉（一钱）勾芡，倒入汤盘，淋上芝麻油即成。

## 特 点

茄夹松软，鲜酥不腻。

## 一九三、桃 仁 烩 口 蘑

## 原 料

|      |    |
|------|----|
| 口蘑   | 五钱 |
| 核桃仁  | 一两 |
| 豌豆苗尖 | 二个 |
| 精盐   | 四分 |
| 白酱油  | 二钱 |
| 味精   | 二分 |
| 绍酒   | 一钱 |
| 湿淀粉  | 一钱 |
| 鸡清汤  | 一斤 |
| 鸡油   | 二分 |

## 制 法

1. 将口蘑去净杂质及根，淘洗干净，放入蒸碗，加鸡清汤（五两），上笼用中火蒸一小时，将口蘑捞出，留汤待用。再将口蘑切成薄片，用清水淘洗几遍。核桃仁放入碗中，浇入开水，浸泡三十分钟，捞出去皮，切成片。

2. 炒锅内放入鸡清汤（五两），加入蒸口蘑的原汁，用旺火烧沸，下入口蘑，加白酱油、绍酒、精盐烧沸，撇去浮沫，加入味精，用湿淀粉勾流水芡，盛于碗中。原炒锅内放入开水五两，投入核桃仁一余，随即捞出，与口蘑放同一



碗中，淋入鸡油，撒上豌豆苗尖即成。

特 点

汤色淡黄，味道清香。

## 一九四、虾子烧玉兰片

原 料

|            |      |
|------------|------|
| 水发玉兰片····· | 六两   |
| 虾子·····    | 二钱   |
| 姜末·····    | 五分   |
| 葱花·····    | 五分   |
| 精盐·····    | 五分   |
| 绍酒·····    | 二钱   |
| 味精·····    | 二分   |
| 湿淀粉·····   | 三钱   |
| 肉汤·····    | 一斤   |
| 熟猪油·····   | 一两五钱 |

制 法

1. 将玉兰片片成一寸半长、八分宽的斜刀片。炒锅内放入肉汤，加精盐（三分）、绍酒（一钱），用旺火烧沸，投入玉兰片，煨三至五分钟捞出，沥干水。虾子用清水漂净沙子。

2. 炒锅内放入熟猪油（一两二钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜、玉兰片煸炒几下，再下虾子搅炒均匀，加精盐、绍酒、味精，添入肉汤（三两），煨两分钟，用湿淀

粉勾芡，淋入熟猪油（三钱）即成。

特 点

质地脆嫩，清香味鲜。

## 一九五、烩 千 里 风

原 料

|       |     |
|-------|-----|
| 熟羊耳朵  | 二十个 |
| 水发玉兰片 | 一两  |
| 葱段    | 二钱  |
| 姜片    | 一钱  |
| 香菜    | 三钱  |
| 白胡椒面  | 三分  |
| 精盐    | 一钱  |
| 味精    | 三分  |
| 绍酒    | 二钱  |
| 湿淀粉   | 三钱  |
| 鸡清汤   | 六两  |
| 芝麻油   | 八钱  |

制 法

1. 选用连羊头煮熟后再割取下来的羊耳朵，将耳朵两面的肉皮撕去，再将软骨切成细丝（约三两）。玉兰片切成一寸长的细丝。香菜切成细末。

2. 汤锅内放入清水一斤，用旺火烧沸，放入羊耳丝、玉兰片丝，余过捞出，控去水。

3. 炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至六成热，投入葱、姜炸出香味，烹入绍酒，加鸡清汤、精盐（一钱）烧沸，捞去葱、姜不要，撇净浮沫，下入羊耳丝、玉兰片丝、味精，用湿淀粉勾芡，装入汤盘，撒上白胡椒面、香菜末即成。

### 特 点

色呈乳白，耳丝脆嫩，汤浓味鲜，别有风味。

## 一九六、明珠烧牛舌

### 原 料

|      |            |
|------|------------|
| 熟牛眼睛 | 三两         |
| 熟牛舌  | 二两         |
| 酱油   | 二钱         |
| 绍酒   | 二钱         |
| 精盐   | 四分         |
| 味精   | 二分         |
| 葱段   | 二钱         |
| 姜片   | 一钱         |
| 蒜苗   | 五钱         |
| 湿淀粉  | 一钱         |
| 肉汤   | 三两         |
| 芝麻油  | 二钱         |
| 菜籽油  | 一斤五两（约耗二两） |

### 制 法

1. 将牛眼睛的眼圈皮及杂物去掉，切成两半后，将眼

里的白色圆硬珠除去，再各切为两半。牛舌撕掉苔皮，切成一寸长、四分粗的条。蒜苗劈为两半，切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入牛眼块、牛舌条，炸约半分钟捞出，倒入漏勺沥油。炒锅内留油

(约五钱)，投入葱、姜，爆出香味，烹入绍酒，加酱油、精盐、肉汤(三两)烧沸，捞出葱、姜不要，再下入牛眼块、牛舌条，改用小火煨至汤汁减少一半时，加味精、蒜苗，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油即成。

特 点

色泽金红，酥香味浓。

## 一九七、荷 叶 兔 肉

原 料

|          |    |
|----------|----|
| 净兔肉      | 五两 |
| 大米       | 二两 |
| 鲜荷叶      | 二张 |
| 八角       | 二个 |
| 苦豆子(调味品) | 四钱 |
| 精盐       | 三分 |
| 味精       | 二分 |
| 花椒面      | 二分 |
| 葱末       | 三钱 |
| 酱油       | 五钱 |
| 绍酒       | 四钱 |

|          |    |
|----------|----|
| 甜面酱····· | 二钱 |
| 肉汤·····  | 五钱 |
| 芝麻油····· | 五钱 |

### 制 法

1. 将大米、八角、苦豆子同放入锅中，先用小火炒黄，再磨碎成米粉。

2. 兔肉洗净，切长约二寸长、二分厚的片，共二十片，放入盆中，加绍酒、精盐、酱油、芝麻油、葱、姜和凉肉汤（五钱），拌匀后，再加入米粉拌匀。

3. 将鲜荷叶洗净，用开水稍烫一下捞出，切成四块，每块内包入拌好的兔肉五片，装入蒸碗，上笼用旺火蒸约两小时取出，翻入盘中。

### 特 点

兔肉鲜嫩，带有荷叶清香。

## 一九八、金 鱼 拼 盘

### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 酱猪肘花·····  | 五两 |
| 沙拉⑫·····   | 九两 |
| 黄色鸡蛋糕····· | 二两 |
| 棕色鸡蛋糕····· | 二两 |
| 红色鸡蛋糕····· | 五钱 |
| 菠菜泥·····   | 二两 |
| 香菜叶·····   | 一钱 |

## 制 法

1. 取大腰盘一个，先将沙拉垫在盘底铺平。将酱猪肘花从中间切开，选用中间整齐部分，成两个半圆形的大块，再切成薄片，然后由上到下叠压排列成波浪状。用菠菜泥沿着肘花在盘边围上一圈。

2. 黄色蛋糕、棕色蛋糕分别刻成两条三寸长的金鱼，首尾相交摆在酱肘花上，红色蛋糕刻制成小金鱼一个，放在两条鱼的旁边，再用香菜叶做成鱼草。

## 特 点

肘香“鱼”嫩，宛如鱼浮水面。

## 一九九、花 篮 拼 盘

## 原 料

|       |      |
|-------|------|
| 酱猪肘花  | 一两五钱 |
| 香肠    | 一两五钱 |
| 鸡蛋卷   | 一两五钱 |
| 三鲜肉卷* | 一两五钱 |
| 酱猪五花肉 | 五两   |
| 叉烧肉   | 一两五钱 |
| 酱猪舌   | 一两二钱 |

- 
- \* 三鲜肉卷：将生肥猪肉片成薄片。叉烧肉、熟猪肉、猪肉皮都切成丁，加入两个生鸡蛋搅匀，用肥肉片包成直径约三寸的卷，外面用净白布包裹，上笼用旺火蒸约一小时取出，放入搪瓷盘中，上压木板，板上另加重物，待凉透后，解去外面包的白布（成长方形）即可食用。

|                  |        |
|------------------|--------|
| 白蛋糕·····         | 四两     |
| 黄蛋糕·····         | 二两     |
| 胡萝卜·····         | 五钱（一段） |
| 酱猪腰·····         | 一个     |
| 葱段·····          | 五钱     |
| 蒜苗·····          | 三钱（一根） |
| 大青辣椒·····        | 二个     |
| 芹菜·····          | 五钱     |
| 鸡蛋皮（三分宽七寸长）····· | 一片     |
| 沙拉②·····         | 一斤二两   |

## 制 法

1. 酱猪肘花、香肠、鸡蛋卷、三鲜肉卷、叉烧肉、酱猪肝都切成二寸长、六分宽的薄片，共二十片。黄蛋糕（一两五钱）切成二寸长、六分宽的薄片，共二十片。白蛋糕（二两五钱）切成一寸半长、六分宽的牡丹花瓣形的薄片，另一两半切成二寸长、六分宽的薄片，共二十片。再将黄蛋糕（五钱）制成花朵，用蒜苗叶、大青辣椒、芹菜叶作花叶。芹菜梗用开水烫过，作花篮衬。选酱猪五花肉一块，分别切成一种为三寸半长、一分厚的片，共十五片；一种为三分长、半分厚的片，共八片；另一种为三寸长、二分厚的长条两条。

2. 取大盘一个，将沙拉放在盘子中间，摊成周围平、中间突起状。将切好的肘花、香肠、鸡蛋卷、酱猪舌、三鲜肉卷、叉烧肉、黄蛋糕片等（注意颜色协调），按顺序整齐地拼摆在盘子的周围，成为什锦拼盘。蛋糕片排在第二层，然后把酱猪肉片排叠在中间突起的沙拉上，在每片的上

半部叠压相间约三分，底部叠压相间约一分，形成上大下小的花篮形。然后将三分长的酱猪肉八片竖着排放在下端，作为篮底，再将三寸长的酱猪肉两条横着贴放在篮身上端，成为花篮边，将烫过的芹菜梗装饰成花篮祥，最后将刻制好的花朵（注意将同色的调开）放在花篮的上端，大青辣椒、芹菜叶、蒜苗分别做花叶，鸡蛋皮挽成花结，放在篮祥上。

### 特 点

一菜多味，设计新颖，工艺精细，花朵满篮，形象逼真，颇具民族特色，是宴会上用的冷盘菜。

## 二〇〇、凤 凰 拼 盘

### 原 料

|            |    |
|------------|----|
| 香肠·····    | 五两 |
| 三鲜肚* ····· | 五两 |
| 白蛋糕·····   | 三两 |
| 黄蛋糕·····   | 二两 |
| 白萝卜·····   | 一两 |
| 樱桃·····    | 一个 |
| 芹菜·····    | 五钱 |
| 大青辣椒·····  | 一个 |

- 
- \* 三鲜肚：将生猪肚子洗净，入开水锅中氽过，捞出晾凉。熟猪肉丁、熟鸡蛋丁、火腿丁、木耳同放一盆中，加入精盐、白糖、绍酒拌匀，装入猪肚内，用线绳缝好，放进煮酱肉的锅内，煮约两小时捞出，置搪瓷盘内，上压木板，板上另加重物，待凉透后，拆掉猪肚上的线绳即可食用。



胡萝卜.....一片  
沙拉⑩.....一斤二两

## 制 法

1. 将香肠、三鲜肚都切成一寸半长、六分宽的薄片。白蛋糕切成一寸半长、六分宽的牡丹花瓣形的薄片。黄蛋糕雕制成凤凰形。胡萝卜切成二分厚的片，雕成凤凰头。白萝卜雕成花朵。樱桃做成花苞。大青辣椒做成花叶。

2. 取圆形大盘一个，先将沙拉垫在盘底摊平，再将香肠片靠盘边整齐的排叠一圈，三鲜肚片紧压着香肠在里圈排叠一周，然后将白蛋糕片排列在盘子的中间，成为三色围式拼盘。

3. 将雕好的凤凰摆在白蛋糕片上，雕的花朵放在凤凰的下边。

## 特 点

此菜配料多样，形象栩栩如生。

## 二〇一、花鸟折扇拼盘

### 原 料

香肠.....二两  
白蛋糕.....四两  
鸡蛋卷\* .....一斤

- \* 鸡蛋卷：将瘦猪肉片、鸡蛋、淀粉、木耳、精盐同放一碗中，加适量清水，搅匀成馅。另将鸡蛋摊成蛋皮，将馅放入，卷成长条形，外用干净白布包裹，上笼用旺火蒸约五十分钟取出，放入长方形搪瓷盘中，上压木板，板上另加重物，待凉透后，取掉外面裹的白布即可食用。

|           |    |
|-----------|----|
| 黄蛋糕·····  | 二两 |
| 酱猪肝·····  | 一片 |
| 黄瓜·····   | 一条 |
| 蛋黄末·····  | 五分 |
| 大红辣椒····· | 一个 |
| 摊鸡蛋皮····· | 一张 |
| 胡萝卜·····  | 二两 |
| 芹菜·····   | 二钱 |
| 松花蛋·····  | 半个 |

## 制 法

1. 将香肠切成一寸半长的薄片。鸡蛋卷保持自然体形，切成薄片。白蛋糕切成一寸半长、六分宽的薄片。摊鸡蛋皮切成一寸半宽的长条，横着剪成五分长的细丝，如篦梳状。胡萝卜切成一分厚的半圆形片，共二十片。黄蛋糕（五钱）切成约一寸长、六分宽的薄片，共二十片。

2. 将黄蛋糕（一两五钱）片成约二至三分厚的大片，再分别切成一种约为一寸半长、六分宽的片共十片，作鸟的翅膀坯料；一种为一寸长、六分宽的片共六片，作鸟身坯料；一种为一寸长、一寸宽的片作鸟头坯料；另一种为一寸半长、五分宽的斜形片十二片，作鸟尾坯料。酱猪肝剪成鸟爪。大红辣椒切成象眼形片①，作花瓣和花苞坯料。黄瓜切成片，作花托坯料。

3. 用黄蛋糕做的鸟翅膀和鸟身坯料都在横着的一边刻成锯齿状，拼制成两个翅膀和鸟身，用鸟头坯料刻成鸟头和鸟嘴。松花蛋雕刻成一个小圆片，作鸟眼睛，再切两个小薄

片，雕成锯齿状，拼放在尾根一端。用鸟尾坯料雕刻成斜形锯齿状，每六片拼制成一根尾巴，十二片共拼成两根尾巴。将黄瓜丝放在中间，配成翎管。松花蛋雕成爪子形，共两小片，放在尾端做尾胆。再用大红辣椒雕成两个小圆片，放在松花蛋片上边。

4. 取椭圆形大盘一个，先将鸡蛋卷的片平铺在盘底，摆成折扇形。将篦梳状蛋皮紧贴折扇上端边缘，排放整齐，作为扇子花边。香肠片排列在蛋皮下边，白蛋糕片排列在香肠下边，成为扇面（用白蛋糕将扇面部分排满）。用摊鸡蛋皮切成三角形一片，盖在扇面下边，黄瓜按扇子的长度，切成约四分宽的长条两条，贴在扇面两边作为扇股，再切约二寸长、二分宽的条十条，作为扇筋。将黄蛋糕片排盖在扇面与扇筋相接处。

5. 将刻制好的鸟头、鸟身、鸟尾按鸟形摆放在扇面上，然后摆上鸟翅，并将头、嘴、眼及尾、翅的点缀片放上，最后用胡萝卜雕刻成花朵，用芹菜叶做花叶，放在扇柄下。

#### 特 点

此菜味道多样，折扇上缀以飞鸟展翅，生动活泼，新颖别致。

## 附 注

- ① 象眼片、块：即平形四边形的片和块。
- ② 黄桂：又称黄桂酱、糖桂花，即鲜桂花用糖腌制而成。
- ③ 兰花刀、菊花刀：先在原料的一端片成或切成平形薄片，另一端连而不断，片成薄片的部分约占原料的五分之四，然后用直刀法将薄片切断。菊花刀要求切出的条较细一些。
- ④ 姜汁：用鲜姜一两，洗净去皮，拍烂，放于碗中，加清水五钱，泡约三十分钟，用净白布裹住，挤出汁液，即成姜汁。
- ⑤ 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。
- ⑥ 响皮：煮熟晾干的猪肉皮，用油发透。
- ⑦ 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，直至成约一寸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。
- ⑧ 梅豆角：分白梅豆与黑梅豆，西安通常上市的是白梅豆。豆荚呈圆棒形或马鞍形，肉厚，质嫩脆，纤维少。
- ⑨ 虎爪块：将原料用直刀法切成中间连而不断的三刀，成虎爪形的块。
- ⑩ 牡丹花刀：在鱼身两面用斜刀法片深至鱼刺和鱼身夹角四十五度的斜刀纹。刀刃快及鱼刺时，刀身向上一立，使鱼肉略微上翻。用刀时稍带弧形，片出的刀口呈月牙形，加热后刀口卷起一瓣瓣，好象牡丹花瓣。
- ⑪ 蕨麻：多年生草本植物，食用的是蕨麻根，状如枣核，褐红色，根肥厚，味略甜，作甜食品中的副料。
- ⑫ 沙拉：将去皮熟土豆一斤切成四分大的方丁。用鸡蛋黄一个加花生油二两、精盐二分，搅打均匀，与土豆丁拌合，掺入火腿末即成。