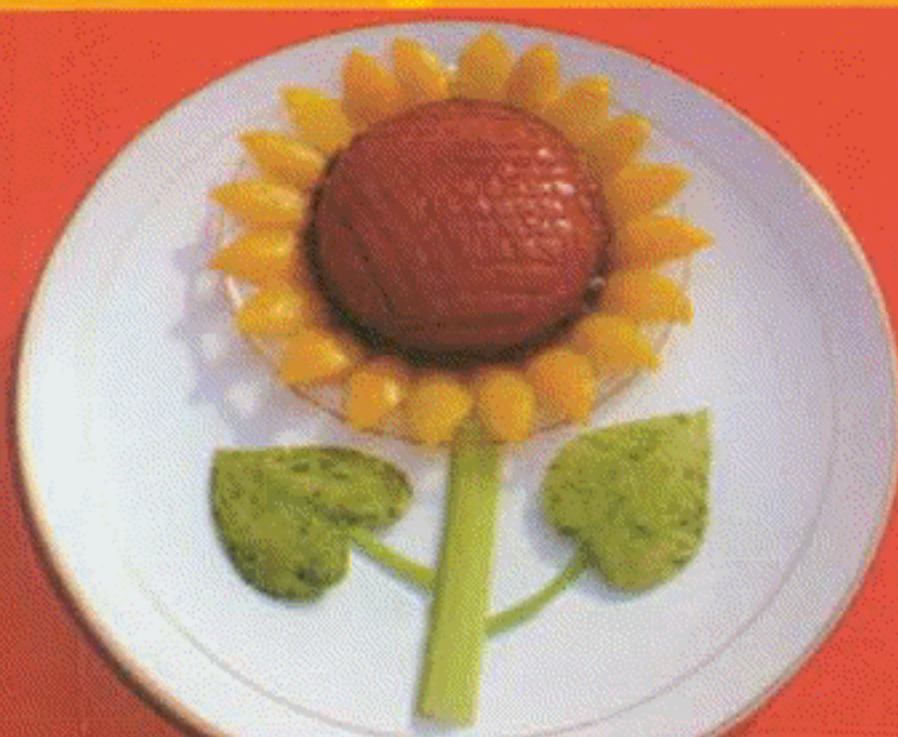


实习菜谱

SHIXI CAIPU

农家小吃

陕西烹饪专修学院编



陕西人民出版社

出版说明

我国西部幅员辽阔，资源丰富，蕴藏了深厚的历史文化资源。在众多的历史文化中，饮食可算得上是其中辉煌绚丽的一篇，而陕西作为西部龙头、国家开发西部的桥头堡，在改革开放以来取得的成绩更是有目共睹。陕西省作为旅游大省，其旅游的收入已占了国民经济收入的很大一部分，而旅游离不开吃、住、行，吃是排在第一位的。三秦大地本身有很深的历史积淀，13个朝代都在此建都，这为陕西的饮食积累了丰富的内涵，有许多美味佳肴一直在民间流传至今。加之改革开放、旅游事业的发展，陕西饮食更是走出深闺，走出国门，为人所识。尤以农家小吃为世人称道，在全国各地乃至海外引起了各地、各国美食家的争相品尝、交口称赞。

本书作者根据自己对烹饪、对农村的爱，结合从事多年烹饪教育工作之体验，为让世人更多地了解陕西农家小吃，和教师们一起深入考察、收集整理出了农家风味小吃80多种。这本书既可作为广大游客了解陕西饮食文化的一本科普读物，也可作为各类烹饪学校的教学实践教材，更是丰富家庭饮食的良师益友。

本书所收集编写的一些具有代表性的陕西农家名小吃中，既包括了陕南农家小吃，也有关中农家小吃、陕北农家小吃；既有东府农家小吃，也有西府农家小吃。既借鉴了前人的经验，又加以改进和提高，力求标准化、剂量化和可操作性。

本书在编写时，既有一般菜谱编写的方法，如有用料、剂量、制作过程等，同时又有不同于一般菜谱的方面，如每道小吃前面都有小序，让读者充分了解这道小吃的出处、典故及简单的制作说明，在品尝美味佳肴的同时，又欣赏了精美丰厚的饮食文化；部分小吃还配了精美图片，读后不但能增加知识、提高烹饪技艺，而且也是一种赏心悦目的艺术享受。

本书在编写过程中得到陕西省烹饪协会冯保荣先生的大力支持，并借鉴和吸收了有关方面的资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平的有限、编写时间的仓促，疏漏之处在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见，以便及时补充修改，使本书不断完善。

2004年5月21日



1. 斋斋面	(595)	28. 韭黄鸡蛋包子	(622)
2. 拉面	(596)	29. 寿桃包	(623)
3. 岐山臊子面	(597)	30. 豆腐包子	(624)
4. 旗花面	(598)	31. 麦饭	(625)
5. 浆水面	(599)	32. 洋芋叉叉	(626)
6. 油泼箸头面	(600)	33. 野菜饼	(626)
7. 炉齿面	(601)	34. 发糕	(627)
8. 疙瘩面	(602)	35. 韭菜盒子	(628)
9. 窝窝面	(604)	36. 油旋	(629)
10. 血面条	(605)	37. 发面油旋子	(629)
11. 摆汤面	(606)	38. 荷叶饼	(630)
12. 荞面饸饹	(607)	39. 油糕	(631)
13. 菜鱼	(608)	40. 红苕油糕	(632)
14. 麻什	(609)	41. 油茶麻花	(632)
15. 酸汤水饺	(610)	42. 搅团	(634)
16. 辣子疙瘩	(611)	43. 凉粉	(635)
17. 老鸭头	(612)	44. 煎饼	(636)
18. 姜丝拌汤	(613)	45. 西葫芦软摊	(636)
19. 调和拌汤	(614)	46. 石子馍	(637)
20. 洋芋拌汤	(615)	47. 椒叶提花馍	(638)
21. 面皮	(615)	48. 核桃烧饼	(639)
22. 擀面皮	(616)	49. 蕨粉皮子	(640)
23. 米面皮子	(617)	50. 豌豆饼	(641)
24. 纸卷	(618)	51. 绿豆糕	(642)
25. 金线油塔	(619)	52. 豆沫糊	(642)
26. 胡萝卜包子	(620)	53. 枣肉沫糊	(643)
27. 南瓜包子	(621)	54. 菜豆腐	(644)

55. 和渣	(645)	70. 松仁玉米糕	(658)
56. 软饼子	(646)	71. 双酱葱煎饼	(659)
57. 糝子面	(647)	72. 南瓜糕	(660)
58. 红苕包谷糝	(648)	73. 蔬菜锅饼	(661)
59. 甑糕	(649)	74. 菜疙瘩	(661)
60. 红枣粽子	(649)	75. 豆腐脑	(662)
61. 羊肉烩面	(650)	76. 乾州锅盔	(663)
62. 年糕	(651)	77. 团圆馍	(664)
63. 荞面碗托	(652)	78. 太后饼	(665)
64. 樱桃饅饅	(653)	79. 三翻饼	(666)
65. 红油饼	(654)	80. 旦旦馍	(667)
66. 汉阴柿子馍	(655)	81. 饼饼子	(668)
67. 糖酥饼	(655)	82. 油塔子	(668)
68. 细沙糯米卷	(656)	83. 枣糕子	(669)
69. 鸡蛋灌饼	(657)		



1. 𩚑𩚑面

陕西关中农家传统小吃。陕西关中盛产优质小麦，群众喜吃面食，且面擀得厚，切得宽，号称𩚑𩚑（biang biang）面，关民间谚语：“油泼辣子𩚑𩚑，越吃越美，赛神仙。”足见群众的喜爱程度。𩚑𩚑做法很多，面可宽也可略窄，可先制臊子，吃干捞面，也可吃带汤𩚑𩚑。下面介绍的就是陕西临潼关中农家带汤𩚑𩚑的做法。

熟制方法 煮

原 料

面粉 500 克、鸡蛋 2 个、菠菜 250 克、红萝卜 250 克、大葱少许，精盐、酱油、食醋、五香调料面、精炼油、油泼辣子各适量。

制作工艺

1. 擀面：将面粉加水 and 成面团，先和硬后调软，用擀面杖擀成 0.3 厘米厚，切成 3.0 厘米宽、13 厘米长的面片。

2. 煸菜码：将菠菜（切段）红萝卜（切小丁），加入精炼油、精盐、酱油、五香调料面，在炒锅内煸至断生盛出。炒锅内添入油，油热下入葱花，煸炒至熟备用。

3. 煮熟调味：铁锅内添入清水，烧开后下入面片，再沸后甩入鸡蛋絮，下入菜码、葱花，锅内即成红、黄、绿、白四种颜色，沸后，调入盐、酱油即成。吃时食醋、油泼辣子上桌由食者自调。

风味特点

面筋柔韧，淡雅清香，色泽悦目。

2. 拉 面

陕西关中农家小吃。陕西喜吃面食，拉面以其光滑、筋韧，更使人喜爱。

熟制方法 煮

原 料

面粉 500 克、食盐 5 克、碱少许。

制作工艺

1. 和面：将面粉 500 克、食盐 5 克倒在案板上，开窝，先倒适量凉水把面粉拌成面絮，再洒水把面揉成团，先和得硬点，再用手蘸水，握成拳头，向面块上擀，直至把面揉软到面光、手光、案板光为好。

2. 溜条：溜条是拉面的准备阶段，用手蘸碱水少许抹在面上，用力搓揉，揉好后，搓条即可开始溜了。溜条时用两手握住面的两头，臂腕力齐用，使面条中部上下悠动，同时两臂伸开，用力均衡，溜到一定长度，两端合拢，面条自动拧成麻花形，然后继续溜。两手交叉变换手势，使面条左拧一次，右拧一次，这样才能拧成麻花形，否则便拧不紧，溜不圆。相交时应从面条中腰交，这样才能拧得快。溜好后，应即时出条，不能久放，否则面走劲以后，就拉不开了，需要重溜。

3. 出条：将溜好的面条放在案上，揪去两头，案上撒些干面粉，将面条两头并齐，左手夹住面两头，向下翻，右手中指伸入面条中间向上翻，两手拉开，对折、再拉，拉约六七次即成，然后将左手捏面头处撒上干面粉，用手揪断，手揪时握面要松紧适宜，动作要快，这样才能整齐，不致

粘到一块。出条时注意，每拉一次左手面头向上拉一截，以免拉断。

4. 煮熟调味：锅里水大开时下入生面，面浮起后稍煮一会儿就捞出来，浸在冷水里，吃时捞入碗里，调上配菜、卤汁、调味料即可。

风味特点

拉面光滑、筋韧，加上卤汁配菜，吃起来爽口味美。

3. 岐山臊子面

陕西关中农家传统小吃。陕西最具代表性的臊子面，当属岐山臊子面。岐山臊子面产于西府岐山县，它与一般面条不同，可以说是陕西面食一绝。它的特点：手工擀面，又薄又光；臊子原辅调料多样，汤汁浓香；按照当地农家食俗，每碗面少汤多，只吃面不喝汤。关中西府农家每逢婚丧喜庆大事或逢年过节，都用臊子面款待宾客。下面是岐山臊子面的标准制法。

熟制方法 煮

原 料

面粉 500 克、猪五花肉或后腿肉 280 克、鸡蛋 300 克，水发黄花菜、水发木耳各 150 克，豆腐 100 克、香菜 100 克、韭黄 50 克、盐 25 克、红醋 100 克、辣椒面 50 克、胡椒粉 10 克、料酒 8 克，葱、姜、鲜汤适量，碱 3 克。

制作工艺

1. 制臊子：将肉洗干净后，切指甲片，起锅将肉片炒到变色后烹入料酒，依次加入酱油、五香粉、红醋、盐、辣椒面和葱姜炒香后，再加少许的鲜汤用小火将臊子煨熟。

2. 制底菜、漂菜：将豆腐切成小丁，用盐水氽一下待用；将黄花菜切成 0.4 厘米长的小段，水发木耳撕小，再将黄花菜、豆腐、木耳一同入锅加葱煸炒，加盐、味精、胡椒粉定底味出锅即成底菜。将鸡蛋打散摊成蛋皮

切小象眼片，韭黄切小段，香菜去老根切小段成漂菜。

3. 和面、擀面：将面粉置于案板上开窝，再将碱用温水化开加入面粉内和成面团揉光后，饧面。饧好后擀成 0.1 厘米厚的大圆薄片，擀开后切成细条（0.13 厘米宽）即成。

4. 制酸汤：铝锅加清水，烧开后，加盐、红醋、味精、少许酱油和五香粉定味后加入红油，即成酸汤（汤要保持微滚）。

5. 煮熟调味：将面条煮熟后，捞入碗中，先放上底菜，再放肉臊子，浇上酸汤，调红油后，撒上漂菜即成。

风味特点

酸辣香、薄筋光、煎稀汪。

4. 旗花面

陕西关中农家传统小吃。因其面片切成菱形，似旗子，故名。旗花面片薄而筋光，加上素菜臊子，清香爽口，颇受老百姓欢迎。

熟制方法 煮

原 料

面粉 500 克、豆腐、西红柿、黄豆芽、腐竹、鸡蛋、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

制作工艺

1. 和面：将面粉置案板上开窝，倒入清水，先拌成面絮，再和成硬面团，由硬调软，揉至面光亮饧置。

2. 制臊子：将豆腐切成小块，西红柿切碎，豆芽冲洗净，腐竹用温水泡软切成 2 厘米的段，净锅上火添油烧热，下入葱姜煸出香味，下入豆腐、豆芽、腐竹煸炒片刻下入盐、胡椒粉，略加少许清水，熟后放入味精。

3. 制旗花面：将饧好的面擀成长方形的面片，将面片先切成长方条，再切成 2 厘米宽、3 厘米长的菱形片即成。

4. 煮熟调味：锅中加水烧开，下入旗花面煮熟后下入炒好的臊子，搅匀下入盐、味精、胡椒粉，取鸡蛋 1 个打散淋入锅中，淋少许香油出锅即成。

风味特点

面条柔韧光润，汤味醇香。

5. 浆水面

陕西关中、陕南农家传统小吃。浆水面是夏令消暑的必备佳品。浆水原料易备，制法简单，又有利于身体健康。浆水面吃起来清香爽口。因此，关中、陕南农家盛夏几乎家家制浆水，吃浆水面，也用浆水面招待来客。

熟制方法 煮

原 料

面粉 600 克、醋曲 50 克、芹菜 200 克、花椒 5 克、水 2500 克。

制作工艺

1. 制引子：将水加入锅中一手持面杖一边搅一边撒面粉 100 克，搅匀烧开，将洗净的芹菜放入缸里将烧开的面汤加入缸内，在阳光下晒数天（温度在 30℃ 以上）使其发酵（防止尘土飞入），见汤里乳白色发酵时即成。

2. 制浆水：将引子倒入大缸内，每隔一天，加面汤和芹菜，使其发酵变酸后即成浆水（酸而不烈，气味芬芳）。

3. 炆浆水：锅内加少许油烧五成热，加入花椒炸成花椒油，倒入浆水、烧开，可往里面加制浆水时的芹菜也可加青菜，并调好味。

4. 擀面：500 克面粉调制成面团，饧置后，擀成面条。将擀制好的面条

煮熟后，直接加入到烩好的浆水中，即成浆水面。吃时可配以少许的红油食之效果更佳。

风味特点

清爽利口，酸香醒神，夏令佳品。

6. 油泼箸头面

西安油泼箸头面，原名香棍面，已有 200 多年的历史。清朝时期，西大街桥梓口有一家面店，专营这一品种，为满族人所嗜食，因面条均匀，细圆如箸，以后就改叫箸头面，约定俗成，一直沿用至今。

熟制方法 煮

原 料

特粉 500 克、菜油 75 克、红醋 20 克、酱油 30 克、食盐 20 克、辣面 15 克、味精 10 克、葱花 15 克、姜末 5 克、小青菜 60 克。

制作工艺

1. 和面：将盐用水化开，分次加入面粉内，然后反复揉搓，揉至光滑，饧约 10 分钟再揉制，揪成一两一个的剂子，搓成小条抹上油，用油布盖上待用。

2. 成形：取面剂四个轻轻提起用力一拉，拉开后右手的面条交到左手，右手拿中间，在案板上弹动一下即成箸头面。

3. 熟制：随手将拉好的面投入开水锅中，煮熟捞入碗中，上面放一些熟小青菜、辣面、葱花、姜末，菜油烧热泼上后，加入酱油、食盐、味精、醋即成。

风味特点

面韧而筋，油香适口。

7. 炉齿面

陕西关中大荔农家传统小吃。面条擀薄，切宽，连成条，似炉齿，故名。面条下入锅中，筷子一打即成又薄又宽的面条，浇上特制的臊子，浓香可口。

熟制方法 煮

原 料

（制 25 碗）面粉 2500 克，猪五花肉、笋瓜、水发粉丝、食醋各 500 克，鸡蛋 2 个，油炸豆腐、蒜苗、大葱、菜籽油各 250 克，水发黄花 200 克、精盐 150 克，酱油、香菜各 100 克，水发木耳、咸面酱、辣椒油、葱油各 50 克，碱面、五香粉各 15 克。

制作工艺

1. 和面：将面粉倒入盆中，取精盐、碱面各 15 克加水化开，倒入面粉中，随即倒入清水 850 克，先拌成面絮，再揉成面团，揉至皮面光亮，盖上湿布，饧约 10 分钟。

2. 制炉齿面：将面团分为 10 块，每块揉光，揉圆，用手掌按扁，擀成椭圆形薄片。先由下向上对折成半圆形，再由右向左横折一下，揭开，还在折叠的痕迹处用刀划成两片，按照原来折叠的形状分别置放，再用刀从离边缘约 1.6 厘米处切一刀，然后约每隔 1.3 厘米宽切成连刀条，上边沿不要切透，将原折起的双层揭开成单页，即成炉齿面。

3. 制臊子（分汤臊子与花臊子两种）：

①汤臊子：锅内添清水 2500 克，放入洗净的猪肉用旺火煮五成熟，捞

出切成 1 厘米的丁。大葱切成 0.7 厘米长的段，油炸豆腐、笋瓜切成 1 厘米的大丁，水发黄花切成 1 厘米的段，水发木耳撕小，水发粉丝截短。

炒锅内放入菜籽油，旺火烧七成热，先下入葱段，煸炒至出香味时，下入肉丁，急速搅炒至出油，即下油炸豆腐丁、笋瓜丁，加精盐和咸面酱、酱油、五香粉，继续搅炒至菜入味后，倒入煮肉汤，放入黄花、木耳、粉丝烧开，出锅即成。

②花臊子：把鸡蛋放入碗中，打散，炒锅置中火上，用油滑过，将鸡蛋放入摊成皮，再切成 1 厘米大的象眼片，香菜切成 1 厘米长的段，蒜苗切成 1 厘米长的坡刀片，成为花臊子，也叫菜码。

4. 煮熟调味：取炉齿面 1 把，下入锅中，锅开后，添水少许，再开后，分别捞入两碗中，调入精盐、食醋、酱油少许，浇上“汤臊子”、撒上“花臊子”，最后淋入辣椒油、葱油即成。

风味特点

面条筋柔光滑，臊子辣香味浓。

8. 疙瘩面

陕西关中三原农家传统小吃。因形得名。此面条刀工细腻而匀长，面质柔软而筋韧，臊子鲜嫩而醇香。它是将擀好的面条下入锅中煮一开，捞入凉水盆中，然后用筷子将每百克水面在盆内卷成圆团形，即成疙瘩，故名。吃时将疙瘩面放入箢篱内，浸入汤锅煮熟，盛入碗中，再配上一份特制肉臊子和一碗臊子汤供食用。其吃法有三种：一是浇上臊子干吃；二是浇上臊子和汤成臊子面吃；三是将臊子放入汤中，再将面一点一点地放入汤臊子中，以摆汤面的吃法吃。一般食者可选上两种吃法，别有风味。

熟制方法 煮

原 料

上白面粉 2500 克、碱 75 克、小黄米粉少许、猪颈肉 2000 克，猪腿骨、酱油、醋、盐、料酒、大葱、姜末、八角、肉汤、桂皮、胡椒各适量。

制作工艺

1. 制臊子汤：铁锅内放入食醋 1000 克，加水 2500 克，用旺火烧开，下入猪腿骨（砸烂），煮 30 分钟，加入酱油 500 克、精盐 50 克、大葱 250 克，八角、桂皮各 5 克，胡椒 50 克，用旺火烧开后，改用小火烧约 30 分钟，即成臊子汤。

2. 制臊子：将猪颈肉 2000 克去皮后，切成米粒大的丁，炒锅置中火上，倒入肉丁，干煸（不用加油）到水出净，搅成干、散的颗粒状，再烹入食醋（为使肉又酥又嫩），然后加入料酒 100 克、葱末 250 克及适量的肉汤，改用小火煨约两小时，肉内所含油质则漂浮上面，成为又肥嫩又清香的臊子（卤汁）。

3. 和面：先用清水 1000 克将上白面粉 2500 克拌成面絮。将碱面 75 克用温水化开，陆续加入面絮内，揉成面团，反复揉搓，使其光润。盖上湿布让其回饧 15 分钟。

4. 擀面：面回饧后，用擀面杖来回排压，压成长方形，再放平案板上，用双擀杖两头交换擀成约 0.33 厘米厚的薄面片，双合折成长形，放在案板上，用大摆刀切成细条（擀面时须用小黄米粉作面扑，使面叶松散不粘）。

5. 煮面：铁锅内倒进开水，下入面条，煮一滚，捞入凉水盆中，然后用筷子将每百克水面在盆内卷成圆团形，即成疙瘩面。再放入竹筴篱内，浸入热面汤锅内烫热，放入碗中，并用小碗盛半碗臊子，再盛一碗臊子汤，连同辣椒油、糖蒜小碟同时上桌，由食者选用不同的吃法食用。

风味特点

面筋韧细匀，形如疙瘩；臊子和汤，清香鲜美，咸酸可口。吃法独特，饶有情趣。

9. 窝窝面

陕西关中耀县农家传统小吃，因形得名。此面是先将面团擀成厚片，切成小方丁，然后用筷子的圆头将面丁一个一个按成窝窝状，故名。窝窝面由于配料多样，菜点兼备，营养丰富，深受群众欢迎，当地无论农村城市，都会做得一手好的窝窝面，招待来往宾客。窝窝面始于清朝道光年间，已有近二百年历史。民谣赞誉曰：“天下美味都吃遍，首推耀州窝窝面。”耀县窝窝面首推蘑菇窝窝面，下面介绍耀县蘑菇窝窝面的标准制法。

熟制方法 煮

原 料

面粉 500 克、水发蘑菇 150 克、核桃仁 75 克、水发鱿鱼 150 克、水发海米 150 克、玉兰片 150 克、肉末 150 克、鸡蛋 3 个，盐、味精、酱油、干贝、大葱、蒜苗、精炼油、香油、淀粉各适量。

制作工艺

1. 和面制窝窝面：将面粉 500 克加入鸡蛋一个，并分次加入 200 克左右的冷水和成面团，饧好放在案上擀成约 5 毫米厚的片，切成筷子粗细的条，再切成方丁，将切好的面丁撒上干淀粉拌匀，然后用筷子的圆头将面丁一个一个按成窝窝状。

2. 煮窝窝面：汤锅坐旺火上，加入清水烧开，下窝窝面煮熟，捞出晾在盘中。

3. 加工配料：水发蘑菇、核桃仁、生姜均切片，鱿鱼、海米各切丁，玉兰片切小菱形片，鸡蛋两个磕入碗中打散，烙成蛋皮，再切成丝，大葱、蒜苗各切成丝备用。

4. 蒸制配料：锅内添入少许油，下入肉末煸炒后，放入汤盆中，加入海米、干贝、蘑菇片、玉兰片、鱿鱼、葱丝、姜片，添入高汤上笼蒸透取

出。留汤待用。

5. 制汤调味：汤锅坐火上，添入蒸蘑菇的汤，下入切好的配料，将肉米、海米、干贝、玉兰片、鱿鱼、蘑菇用漏勺捞出，下入汤锅内，待锅开，撇去浮沫，下入窝窝面调以盐、酱油、味精勾少许流水芡，出锅装碗，撒核桃仁、蛋皮丝、蒜苗丝，淋入香油即可上席。

风味特点

配料多样，鲜香味醇，富含营养。

10. 血面条

陕西关中麟游农家传统小吃。相传已有一千多年历史，因用猪血和面擀成面而得名。麟游曾是隋唐皇帝的行宫，血面条原为宫中佳肴，后传入民间，流传至今。群众逢年过节或款待亲友必食此面。红艳艳的面，油汪汪的汤，黄澄澄的蛋花，白花花的豆腐，一碗血面条，闻着喷香，吃着爽口，深受群众喜爱。

熟制方法 煮

原 料

面粉 500 克、鲜猪血 200 克、肥瘦猪肉 200 克、鸡蛋 1 个、菠菜 50 克、豆腐 100 克，精盐、酱油、嫩豌豆尖、食醋、味精、精炼油、辣椒粉、生姜各适量。

制作工艺

1. 提取猪血：宰杀猪时，先往盆里放点食盐和面粉，血滴下来后就会凝结成块儿。用谷叶将血块捏开，谷叶就能将血中杂质带走，成为血浆。

2. 制面条：用猪血与面粉和成面絮，揉成面团，用擀杖推开擀薄，面上抹一层猪油，折叠起来，用刀切成细条，上笼蒸约 20 分钟熟后取出。

3. 加工辅料 猪肉切成小丁,炒成臊子。菠菜洗净切成段。嫩豌豆尖(或其他绿叶)洗净,辣椒粉制成油泼辣子,豆腐切成小块,生姜切成薄片。

4. 调味:吃时,先烧些煎汤,放入臊子、姜片、菠菜、豆腐,再下入血面条,鸡蛋打入碗中搅散投入锅中成蛋絮,加入豌豆尖、酱油、精盐、食醋、味精即成。

风味特点

红黄绿白,色泽悦目,味道清香,富有营养。

11. 摆汤面

陕西关中户县农家传统小吃。当地老百姓逢年过节,迎亲娶嫁,招待亲朋好友都会吃它。当地农村妇女善制手工擀面,讲究面薄如铜钱,宽窄似韭叶,其以摆涮一口吃一口,边摆涮边吃而得名。

熟制方法 煮

原 料

面粉 500 克、带皮硬肋条肉 500 克、老豆腐 200 克,水发木耳、水发黄花各 50 克,香菜、韭菜、姜、盐、碱面、味精、料酒、五香粉、酱油、香醋、辣椒面、香油、鸡汤各适量。

制作工艺

1. 和面擀面:面粉加少量盐、碱面,加水和成硬面团,揉光饧好后,再擀薄,切成面条。

2. 制臊子:猪肉切成小丁,姜切末,净锅上火添油烧热,下肉丁、姜末、五香粉煸炒,待肉丁变色加酱油炒香,再加盐、辣椒面,翻搅使之入味后,烹入香醋至熟即成臊子。

3. 制汤:老豆腐切丁,用开水氽熟,木耳、黄花切小,取适量肉臊子