



新编陕西名小吃

● 唐代英 编著



三秦出版社

目 录

一、西安市

牛羊肉泡馍	(1)	贾家灌汤包子	(28)
粉汤羊血	(3)	四鲜包子	(29)
水盆羊肉	(6)	李家灌汤包子	(30)
春发生葫芦头泖馍	(7)	小六灌汤包	(31)
羊肉小炒煮馍	(10)	秦味烧麦	(31)
水盆大肉	(11)	锅贴	(32)
教场门荞面饅饅	(12)	临潼罐罐蒸馍	(33)
蓝田苦荞面饅饅	(13)	关中石子馍	(34)
油泼箸头面	(14)	樊记腊汁肉夹馍	(35)
户县摆汤面	(15)	金线油塔	(37)
拉面	(16)	千层油酥饼	(38)
擻擻面	(18)	大油旋	(40)
猴头面及猴耳朵面	(19)	大肉饼	(41)
酸汤水饺	(21)	蛋丝饼	(42)
馄饨	(21)	萝卜饼	(42)
小笼蒸饺	(23)	黄桂柿子饼	(43)
白云章饺子	(23)	柿子面锅盔	(44)
德发长饺子	(24)	合页饼	(45)
宝钏荠菜饺	(25)	白剂馍	(45)
小笼包饺	(26)	煎饼	(46)
螃蟹献黄	(28)	同盛祥羊肉饼	(47)

开花馒头	(48)	辣子蒜羊血	(70)
糍糕	(49)	秦川麻食	(70)
镜糕	(50)	焖驴肉	(71)
甑糕	(50)	驴肉干	(72)
蜂蜜凉粽子	(52)	蛋巧	(73)
元宵	(53)	蜜食果	(74)
猕猴桃元宵	(54)	开口笑	(74)
挂粉汤圆	(55)	蜜三刀	(75)
玫瑰绿豆糕	(56)	泡泡油糕	(76)
柿子面糊拓	(57)	临潼穰桃	(77)
水晶菊花酥	(58)	粉蒸羊肉	(78)
关中炒粉鱼	(59)	梆梆肉	(78)
酸菜鱼鱼	(60)	长生粥	(80)
麻酱穰皮	(61)	八宝翡翠粥	(81)
绿豆粉皮	(62)	户县辣子疙瘩	(82)
秦镇米面皮	(62)	葛仙米莲子羹	(83)
炒穰皮	(63)	杏仁粥	(84)
老鸦头	(64)	大米甜浆	(84)
关中搅团	(65)	莲子羹	(85)
鞏止坡老童家腊羊肉	(66)	姜丝拌汤	(85)
麻花油茶	(68)	羊肉丸子糊辣汤	(86)
素糊饽	(69)	临潼桂花醪糟	(87)

二、宝鸡市

岐山铡面	(89)	宝鸡松枝包子	(99)
浆水面	(89)	陇县花糕	(100)
麟游血条面	(91)	宝鸡油酥馍	(100)
岐山臊子面	(92)	扶风鹿糕馍	(101)
腊八面	(94)	岐山油锅盔	(102)
翡翠面	(95)	陇县油旋	(102)
岐山御京粉	(96)	陇县糖酥馍	(103)
宝鸡豆腐包子	(98)	宝鸡羊肉火烧	(104)

目 录

宝鸡茶酥	(104)	陇县马蹄酥	(107)
宝鸡空腔酥	(105)	凤翔腊驴腿	(107)
凤翔豆花	(106)	凤翔钱钱肉	(108)

三、咸阳市

三原疙瘩面	(110)	三原麻花	(129)
三原合汁挂面	(111)	乾州叉酥	(130)
乾州鸡面	(112)	三原马鞍桥油糕	(130)
三原干拦臊子面	(114)	三原油茶	(131)
乾州酸汤挂面	(115)	三原水盆大肉	(132)
礼泉羊肉合面	(115)	三原杏仁茶	(133)
彬州御面	(116)	乾州豆腐脑	(134)
羊汤饴饽	(117)	三原烧麦	(135)
兴平乒乓干馍	(118)	三原豌豆黄	(136)
礼泉柱顶石馍	(119)	三原什锦包子	(137)
三原炸蛋饼	(120)	三原笼笼肉	(138)
三原羊肝夹馍	(121)	三原八宝带果子	(139)
烧馍	(122)	三原对子鱼	(139)
三原鳊鱼煮馍	(122)	三原凉粉	(140)
三原玫瑰饼	(123)	三原醉蛋	(141)
兴平云云馍	(124)	咸阳琥珀糖	(142)
乾州锅盔	(125)	普集镇烧鸡	(142)
蜂糕	(126)	三原珍珠豆	(144)
三原千层酥	(126)	三原粉蒸肉	(144)
三原蓼花糖	(127)	三原香辣豆	(145)
煎肉盒	(128)		

四、渭南市

韩城大刀面	(146)	韩城羊肉臊子饴饽	(150)
合阳薏(页)面	(147)	渭南南七饴饽	(151)
潼关一窝丝扯面	(148)	韩城芝麻烧饼	(152)
大荔炉齿面	(149)	大荔月牙烧饼	(153)

蒲城椽头蒸馍	(154)
渭南牛舌头烧饼	(155)
东府三翻饼	(156)
大团圆蒸饼	(157)
合阳油酥角	(158)
微型乒乓羹	(158)
蒲城春撒子	(159)
韩城羊肉煮糊饽	(160)
澄城油轮	(161)

大荔枣肉沫糊	(162)
蒸肉白菜	(164)
南瓜盖被	(164)
麦饭	(165)
合阳辣子喷豆腐	(166)
同州水盆羊肉	(167)
合阳黑池羊肉糊饽	(168)
水磨丝	(168)

五、铜川市

耀州咸汤面	(170)
大肉炸酱刀削面	(171)
耀州蘑菇窝窝面	(172)
卤面	(173)
羊肉水饺	(174)
红肉煮馍	(174)
炒肉煮馍	(175)
三鲜煮馍	(176)

胡萝卜包子	(177)
花素包子	(177)
煎肉盒	(178)
豆沙粽子	(179)
苜蓿蒸肉	(179)
蜜饯山药	(180)
萝卜丸子汤	(181)

六、汉中市

宁强王家核桃烧饼	(182)
火烧馍	(183)
汉中三馍	(183)
洋县枣糕馍	(185)
艾馍	(187)
汉中礼馍	(188)
汉中泡粑馍	(190)
汉桂柿子饼	(190)
油旋锅盔	(191)
汉中糯米糕	(192)
浆粑馍	(192)

洋县柿子馍	(193)
软饼子	(194)
宁强名小吃	(196)
汉中梆梆面	(197)
汉中大米面皮	(198)
汉中薄荷饺子	(199)
汉中张口饺子	(200)
糯米糍粑	(200)
洋县后悔	(202)
米凉粉	(203)
桂花藕粉	(204)

汉中和渣	(205)	汉中糖薄脆	(212)
汉中菜豆腐	(205)	汉中鸳鸯蛋	(212)
汉中奶油肝糕	(206)	米豆腐炒腊肉	(213)
魔芋豆腐	(207)	汉中奶汤烩猪脑	(214)
西乡牛肉干	(208)	略阳海味罐罐茶	(215)
汉中米茶	(209)	洋县猪白血	(216)
汉中酿沙果	(210)	汉中盐薄脆	(217)
汉中水晶包子	(210)	血豆腐	(218)
汉中鸳鸯酥	(211)	西乡松花变蛋	(218)

七、安康市

安康窝窝面	(220)	汉阴油糍	(227)
涧池烩面片	(221)	汉阴“蛤蟆蝌蚪”	(228)
汉阴芝麻炕馍	(222)	汉阴蕨粉皮子	(229)
油炸豌豆饼	(224)	安康油条	(230)
汉阴油炸米饺	(225)	猪血豆腐干	(230)
状元祭塔	(226)		

八、商洛市

商南炒面	(233)	龙驹寨绿豆凉粉	(237)
商州芝麻馍	(233)	黑龙口豆腐干	(239)
商州炉馍	(234)	商州封猪头	(239)
丹凤香苜蓿肉锅贴	(235)	商州大王烧鸡	(240)
商州洋芋糍粑	(236)	商州珍珠甜豆	(242)
山阳面花	(236)		

九、延安市

富县鸡血面	(243)	子长荞面煎饼	(246)
安塞燕麦炒面	(244)	陕北黄米馍馍	(247)
洋芋叉叉	(244)	黄龙壮馍	(248)
吴旗炉馍馍	(245)	黄陵软米油糕	(249)
安塞莜面栲栳	(246)	陕北荞面碗团	(249)

宜川枣豆泥包子	(251)	子长猪灌肠	(254)
陕北钱钱饭	(251)	延川炒糕泡泡	(255)
羊奶子捞饭	(252)	志丹手抓羊肉	(256)
甘泉豆腐干	(253)	洛川豆腐丝	(257)
延长清炖羊肉	(254)	安塞炖羊肉	(258)

十、榆林市

米脂杂面	(260)	子洲四绝	(273)
榆林杂面	(261)	核桃炸糕	(274)
定边荞剁面	(261)	榆林荸荠糕	(274)
横山粥糜炒面	(262)	榆林炸奶链	(275)
炸拖面	(263)	榆林烩油炸豆腐	(276)
横山软糜子窝窝	(263)	榆林抿箕	(276)
榆林肉蒸饼	(264)	府谷扁豆凉粉	(277)
绥德油旋	(264)	榆林纸卷	(278)
神木软米火烧	(265)	榆林麻团子	(278)
塞上香哪	(266)	榆林马蹄酥	(279)
陕北荞面圪坨	(267)	定边糖馓子	(280)
镇川干烙	(268)	榆林桃花水豆腐	(281)
榆林双合饼	(269)	佳县蜜碗	(282)
韭菜盒子	(269)	子洲果馅	(283)
榆林粉浆饭	(270)	榆林羊杂碎	(283)
榆林饽饽	(271)	米脂驴板肠	(284)
府谷小米凉粉	(271)	榆林炸豆奶	(285)
定边三六股麻花	(272)		

附表：食物营养成分表	(286)
------------------	-------

后记	(330)
----------	-------

序

王子辉

小吃如人，亦有品性。

如果说苏杭小吃温文尔雅，粤海小吃旷放惊诧，那么，陕西小吃就是儒雅豁达。

儒雅与豁达作为陕西小吃的精神支柱，二者不可分离，浑然一体，如影随形。这种儒雅与豁达的品性，只有来过陕西，真正感悟透了陕西风味小吃的人，才能体会出来。

陕西小吃的儒雅与豁达，在很大的程度上来自于遗传。它集数千年传统饮食文化于一身，但毫无穷经皓首老学究的匠气。在这里，随便尝一味小吃，就有“当惊世界殊”的重大发现，让那些建国时间较短的老外产生无限仰慕的份儿。就是那问世较迟的黄桂柿子饼，也将近四百年了，比美利坚合众国的历史还悠久。至于食单中那一饼、一面、一馍、一卷、一饺、一糕、一饭、一粥，在研究饮食文化史学者的眼中，也有可能是珍贵的“历史文物”。以糯米和红枣为原料制作的“甑糕”，就是用古老的炊具“甑”蒸制的。吃着这红白相间、软糯香甜的甑糕，再观赏那底部有许多气孔、置于锅上的古甑，不只觉得陕西小吃源远流长，更为我们祖先在距今五六千年之前发明了蒸气烹食的学问，使人类饮食文化进入新的历史阶段，深感无比骄傲。表面坑坑洼洼，既不显精细，也谈不上文雅的石子馍，则是采取新石器时代的传热物——石子焙熟的。它曾是唐代同州向皇室进贡的“石鏊饼”，也是清代秦人官游金陵的“天然饼”，可谓迄今世界上流传

时间最长的小吃。徜徉于三秦大地餐饮店肆,仿佛穿过时间的隧道,回到了周秦汉唐。如果说硕大厚重的乾州锅盔是陕西风味这位高寿者的头盔,那么,流行于关中大地又宽又长的 biang - biang 面,就是他腰间的蟒带。再听听胡麻饼、长寿面、羊肉泡馍、葫芦头泡馍、蜂蜜凉粽子、千层油酥饼、金线油塔……那一个个小吃的典故传说,更会感到这位老者的满腹经纶。传统在这里显示出巨大的力量,使陕西风味小吃儒雅豁达的品性格外引人注目。

陕西小吃的儒雅豁达,还呈现在他博学睿智,包容一切的大度上。他明辨不同饮食文化的优劣,却无居高临下俯视芸芸众生的傲气。在他的身上虽有十三个王朝的高贵血统,可也不乏山野农村平民百姓的粗犷气质。美食作为一门艺术,根在民间。别提早已有之的馄饨、饺子、面条、糕饼、羹汤、饭粥这些传统美食,无一不是来自民间,就是现在餐饮市场新添的豆面糊糊、洋芋擦擦、胡桃烧饼、乾县鸡面、姜丝拌汤、槐花麦饭、蜂糕,也大都还是田间谷蔬、塬坡豆果、走地靛鸡、野菌山珍等自然生长而未受污染的物料,其制作方法简便易行而纯朴,口味清鲜而不腻。几乎个个都饱含“土”而“俗”的特征,散发着陕西浓郁的泥土气息。无俗也就无所谓雅。有了源于民间“土得掉渣”的“大俗”,才能更加突显所谓的“大雅”。大概正因为如此,所以,也才圆了现代人觅求民间、复归自然之梦。其实,真正追求美的人,在经历千辛万苦后,才会把返璞归真作为追求的最后境界。

陕西小吃是以古为美的,但他并不反对变革,更不拒绝现代文明。就说西安饮食“三绝”之一的饺子宴,制法仍是“面包馅”和“蒸煮炸”。基础未变,汉唐遗风尚存,但深入研究就会发现,它与古代饺子有着重大变革,其馅心内容之丰富,外观形象之多姿,滋味调和之精巧,竟是当今堪称一流的美食,令不少吃遍五湖四海的老饕也颇为惊讶。昔日被杜甫吟为“碧鲜俱照箸”、“经齿冷于雪”的“槐叶冷淘”,已由手工操作变为机械化生产的“菠

菜凉面”，其口味、色泽和营养较之唐宋时的“槐叶冷淘”来更胜一筹。即便是近几年新问世的花干夹馍、素菜夹馍、猕猴桃元宵、黑米烧麦、红萝卜饼以及煎饼屋、小六汤包、粗粮食府、贾三清真包子等，也因脂肪、糖分含量减少和维生素、纤维素增多，更为“越吃越刁”的现代人所欢迎。在这里，正宗与变革，传统与现代得以完美结合，这就是陕西风味小吃这位老者的品性，外表似难称得上新潮，也谈不上奢华，但内涵却博大精深。如果说传统小吃是陕西风味的牢固根基，那么，一大批新品则使陕西风味更加枝繁叶茂，让这位儒雅豁达的高寿者焕发出勃勃生机。

社稷兴，美食旺。改革开放后的三秦大地，餐饮名店星罗棋布，风味小吃奇葩竞放，其间能人迭出，巧技繁生，加上新时期旅游事业的促进，陕西美食进入到一个新的时代。为了忠实地承袭陕西风味小吃遗脉，对千百年在实践中发展的这一门学问进行总结，不失时机地发掘拓展，是一件很有意义的事，不少有志者也相继出书成集。长期从事陕西饮食文化研究和教学的西安桃李旅游烹饪学院院长唐代英主编的《新编陕西名小吃》，是同类书中具有学术价值和实用价值的佼佼者。此书架构新颖，文思缜密，眼界开阔，多所创识和真知，书中不只讲小吃品种工艺流程、风味特点和营养价值，而且通过认真考辨，真实而科学地阐述了其源流典故和民风食尚，摒弃了一度传播于民间的那些杜撰的掌故和与史实不符的传说，还了陕西小吃“吃中有典”、“吃中有诗”、“吃中有画”的本来面目。虽不能说此书是当代陕西小吃之大展，亦是富有时代特色的新一代食目的小结，可谓是一项沟通古今的浩大工程，其历史和现实意义均是不言而喻的。相信这部书能受到餐饮工作者、旅游者和热爱饮食文化的朋友们的关注与欢迎。

二〇〇五年七月二十日于五味斋



一、西安市

牛羊肉泡馍

本品系西安小吃代表品种，号称“陕西一绝”。其渊源可上溯至公元前 11 世纪。《诗经》中就有“朋酒斯飧，曰杀羔羊”之语。西周时曾将羊羹列为国王、诸侯的“礼饌”。《宋书》记载，南北朝时的毛修之因献出羊羹这一绝味，武帝封其为太令官，后又升为尚书光禄大夫。隋朝谢讽《食经》即有一款美饌叫“细供没忽羊羹”。据文献记载，唐代宫廷御膳和市肆都擅长制羹汤。羊羹就是用羊肉烹制的羹汤，即当今羊肉泡馍的雏形。

苏东坡在陕西凤翔府（今凤翔县）做官时，曾有“秦烹惟羊羹”的诗句。及至明崇祯十七年（1644），西安专营羊肉泡馍的“老马家”在桥梓口开业，由名厨马建行掌勺，食客盈门，誉满古城。光绪二十六年（1900），八国联军攻占北京，慈禧太后携光绪皇帝避居西安，来此品尝，倍加赞赏，写下“天锡楼”3 个大字。从此，“老马家”改名“天锡楼”，将题字做成立式金字巨匾挂于临街的三楼之上，名声大振。当时在华协助邮政工作的英籍侨民也常来进餐。继天锡楼之后，又先后涌现出同盛祥、老孙家、义祥楼、一间楼、鼎兴春、老童家等十余家规模经营的泡馍餐馆，竞相钻研，各具特色，使泡馍烹调技艺日臻完善。



1936年西安事变前，爱国将领杨虎城在西安老孙家用羊肉泡馍宴请蒋介石。1947年，国民党竞选国大代表时，曾用羊肉泡馍争拉选票，当时西安报纸标题有《君欲竞选国大代，请客先吃羊肉泡》，以一碗羊肉泡馍换取一张选票。

20世纪50年代，周恩来总理、陈毅副总理曾分别在西安以羊肉泡馍宴请尼泊尔马亨德拉国王、越南胡志明主席。后来，羊肉泡馍在首都北京落户，北京民族文化宫和新街口西安饭馆以及天津食品街均经营牛羊肉泡馍。1956年，毛泽东主席、彭德怀元帅曾前往品尝。1986年，北京钓鱼台国宾馆邀请西安技师传授泡馍技艺，使羊肉泡馍这一地方风味跻身国宴。1989年，同盛祥的羊肉泡馍荣获国家商业部金鼎奖。1987年，西安黎明羊肉泡馍馆在羊肉泡馍的基础上首创羊肉泡馍宴，以羹汤相同，用料不同、口味各异的多种泡馍组合而成，1994年荣获全国首届清真烹饪技术竞赛金牌。1992年12月，老孙家与香港建泰贸易有限公司合资成立西安老孙家食品有限公司，年产180万听牛羊肉鲜汤的罐头厂正式投产。每听罐头可做两碗泡馍，销往京、津、粤、晋、深圳及香港等地。2005年5月，中国国民党主席连战、亲民党主席宋楚瑜分别来陕西寻根拜祖时，在西安品尝老孙家羊肉泡馍后，连声赞叹“真好吃！真好吃！”。

原料：牛肉、羊肉、面粉及多种调料、香料、佐料。

制法（以制作300碗为例）：（1）骨肉处理。将羊肉（或牛肉）50千克剔净骨头，切成约2.5千克重的块，投入清水池中，先洗去血污，换水再浸泡两小时。然后将肉上污垢刮净，用清水冲洗，再放入水中浸泡1小时，待肉色发亮即可。

将全羊骨架6副或全牛骨架1副半放入另一水池中浸泡1小时，换水再泡1小时，捞出，冲洗干净，砸成约20至23厘米长的段。



(2) 煮肉。锅内加入清水约 25 千克，旺火烧开，放入骨头，再烧开。加入明矾 8 克，旺火熬半小时后，撇去浮沫。把桂皮 50 克、草果 100 克、大红袍花椒 400 克，小茴香 900 克、干姜 50 克、良姜 250 克、八角 200 克，装入净布袋内，扎紧袋口，放入锅内。旺火烧两小时后，将肉块皮面向下摆放在骨头上，煮三四小时后，放入精盐 1250 克，用肉板压上，加盖，改小火。保持肉锅微开。约炖 12 个小时，即可肉烂汤浓。

(3) 捞肉。揭开锅盖，取出肉板，撇去浮油，把铁肉叉从锅边插入锅内，将肉略加松动。左手拿直径 40 厘米长的平面竹箴篱，右手拿肉叉，将肉块皮面向下捞放在箴篱上，然后翻扣在肉板上，用肉汤在板上冲浇几次，使肉面干净。以此法将肉全部捞出，晾凉。

(4) “看菜”。肉的部位分肥肋、腱子（又名腱胡）、头皮、羊眼、口条、蹄筋、肚头（又叫肚梁）等。顾客既可单选一种，也可兼要几种。经切配师傅按顾客选定的肉逐碗配好，每份 100 克，分别装入小碟内。再由服务员连同馍碗端回桌上，逐人逐碗核对，叫做“看菜”。如无异议，由顾客向服务员说明煮法后，服务员即将肉块盖在馍块上，再端回厨房交给灶头师傅并告知煮法。有的顾客想多吃些肉，也可再要一份肉同煮，叫做“双合”。

(5) 煮馍。有三种煮法（所用调料，辅料相同）。一为“干泡”，要求煮成的馍，碗内无汤汁。其煮法是：炒勺内放入原汁汤及开水各 500 克，烧开后，放入精盐 3 克，倒入肉块煮约 1 分钟，再倒入馍块及水发粉丝 25 克及蒜苗少许，用手勺略加搅动，将汤陆续撇出约 250 克。然后，放入料酒、味精各少许，用旺火煮 1 分钟，淋入熟羊油 5 克，颠翻几下，再淋入熟羊油约 5 克。再颠翻几下，如此二三次，盛入碗内即成。盛好后，要求肉块在上，馍块在下。二为“口汤”，要求煮成的



馍吃完后仅留浓汤一大口。其煮法与干泡相同。只要求汤汁比干泡多一些，盛在碗里时，馍块周围的汤汁，似有似无。三为“水围城”，适用于馍块较大的。其方法是：先放入汤汁和开水各 750 克，汤开后，下入肉、馍。煮成后盛入碗里时，馍块在中间，汤汁在周围，故名。另外，还有碗里不泡馍光要肉和汤的吃法，叫做“单做”。

(6) 吃法。进餐时需佐以糖蒜、香菜、辣子酱及小磨香油，分别置入小碟。顾客按自己的食性、爱好，自行选择，放入碗内，吃时不能来回翻搅，以免发懈，只能从一边一点一点地“蚕食”，始终保持鲜味不变。餐后还要饮用以原汁汤加粉丝烹制而成的高汤一小碗，再喝两杯湖南安化浓茶，顿觉心旷神怡，余香满口，回味无穷。

营养特点：此食品需要食者自己动手并和厨师配合默契，讲究“会掰馍”、“会吃”。烹制精细，火候到家，肉烂汤浓，料重味醇，馍筋光润，绵韧适口，肥而不腻。滋补果腹作用强，膳食珍品。

注：饦饦馍制法（以制 10 个为例）：用温水 400 克将碱面 2.5 克溶化，倒入 1 千克上白面粉中，和成硬面团，用湿布盖严，饦约 10 分钟后，将面团分成 10 个面剂，擀成直径约 8.2 厘米的圆饼坯，再用擀杖将饼坯周围打起棱边，先放在三扇鏊烘烤 5 分钟，约有八九成熟时即成（三扇鏊：用来烙烤面点及烧饼的一种铁制炉鏊，以木炭为燃料。直径约 39.6 厘米，分上鏊、中鏊、底鏊，故称“三扇鏊”。上鏊面向上，中鏊面向下，底鏊周围用耐火泥砌 16.5 厘米高的边，成凹形烘炉，下设木炭炉）。

粉汤羊血

中国人有食用羊血的传统。宋代《梦粱录》里有“羊血、



粉羹”的记载，“本是小店经营的市食小吃，每份不过十五钱”。《南宋市肆记·市食》中也有关于“羊血”的叙述。

相传很早以前古城西安南院门就有卖羊血汤的。到 20 世纪初，在牛市巷摆羊血摊的王金堂，在用料上研究改进，给羊血中增添了粉丝、豆腐，调入腊汁油（用双层纱布包入花椒、小茴香、八角、丁香，置清水锅中熬煮开后，取出调料包，添入熟猪油，中火熬煮至水干即成）。以后又选用多种调料，制成调味汤，成为誉满全省的风味小吃，流传至今。人们赞誉它为“王记粉汤羊血”。1988 年初春，西安人民大厦将粉汤羊血作为接待外宾的自助餐食品之一。

原料：羊血、豆腐、饅饅馍、盐、调料面、蒜苗、青菜、辣椒油、腊汁油等。

制法（以制 60 份为例）：（1）接、煮羊血。宰羊时，将新鲜羊血接入盆中，用马尾箩滤去杂质，每 5 千克羊血加入精盐 250 至 500 克，用竹箴子轻轻打动，使其相互溶解。然后加入与羊血数量相同的净凉水，搅匀。待羊血凝结后，用刀划成 19.8 厘米长、13.2 厘米宽、3.3 厘米厚的块，用 90℃ 热水煮约 40 分钟，羊血便凝固成块，嫩如豆腐，呈褐红色，有咸味。

（2）切羊血。把羊血块洗净，平放案上，除去血块上的血沫和底面沉淀的杂质。左手伸直，五指并拢，轻轻压在羊血上，右手持“四平刀”（切羊血专用刀）在凉水里蘸过，用平刀法将羊血片成 0.66 厘米厚的片，再将片叠成坡形，然后用直刀法切成“火柴棒”粗细的丝，整齐地排放在盆内。

（3）切豆腐。把豆腐切成 2 厘米厚、3.3 厘米长、2 厘米宽的片，放入开水锅中，用中火煮约 20 分钟，待有蜂窝状的小孔时捞出，浸泡在净水中备用。

（4）汆羊血。在大铁锅内添入清水 50 千克，用旺火烧开后，先下入精盐 750 克，再下入自制调料面（15 种香料研制



成的调料末) 400 克, 改用中火, 保持汤锅小开。取羊血丝下入锅内, 焯约一分钟, 捞入碗中, 再取水发粉丝放在碗内, 先浇上热汤, 稍停, 用手勺将碗内羊血扣住滗去汤, 再浇汤, 滗汤, 如此反复三至五次。待汤已渗入馍块, 取豆腐块放在漏勺中, 在汤锅里焯热后放入碗里。调入腊汁油、辣椒油和辣子, 加进蒜苗末、香菜末, 最后浇入适量的热汤即成。

营养特点: 羊血豆腐中, 每百克含水 82 克, 蛋白质(主要是血红蛋白) 16.4 克, 脂肪 0.5 克, 碳水化合物 0.1 克。中医认为其味咸、性平、无毒, 具止血、祛瘀之功效。口味麻、辣、咸、香、光、嫩, 助人食欲, 有利消化。

水盆羊肉

关中清真传统风味食品。据本世纪 90 年代编纂的《大荔商业志》记载: “早先人们烹制羊肉用的是沙锅, 制成的羊肉, 瘦肉红润, 肥肉白亮, 羊汤清澈见底。讲究暗油醇味, 食之浓香可口。由于沙锅形状如盆, 故称水盆羊肉。”多采取“明堂亮灶”的方式供应, 以招徕顾客。因在农历六月上市, 号称“六月鲜”。食用时将羊肉夹入热烧饼或白吉馍中, 也可将烧饼泡入汤内食用, 佐以鲜大蒜、辣子酱、糖蒜, 清醇可口, 别具风味。西安、大荔、蒲城一带的水盆羊肉久负盛名, 为夏令消暑保健佳品。西安金家水盆羊肉在煮肉制汤时, 还按老中医的建议, 加入能养颜活血的香白芷和能健胃理气的越砂仁, 使得本品的保健作用更强。

原料: 羊肉、羊骨及多种香料。

制法(以制 250 份为例): (1) 把剔骨鲜羊肉 50 千克放入清水中, 洗去血污, 刮净污垢, 再用清水漂洗干净即可。将羊骨头 15 千克洗净, 砸断。



(2) 在大铁锅内倒入清水约 100 千克，旺火烧开，投入羊骨，烧半小时。将花椒 400 克、桂皮 200 克、小茴香 750 克、草果 150 克装入布袋，扎紧袋口放进锅内。然后把羊肉切成 2 千克重的块，排放在锅中，旺火烧开后，改用中火煮约 3 小时，放入精盐 1 千克，加锅盖，用小火再煮约 10 个小时后（保持汤锅微滚），启盖，撇出浮油，把肉捞放在肉板上。

(3) 将“水盆锅”置中火上，锅内放入肉汤约 10 千克，加同量开水及适量精盐，烧开。吃时将熟羊肉切成鱼形块（每份 100 克），放入碗内，浇上滚开的肉汤，加入味精少许即可食用。

营养特点：羊肉富含优质蛋白、脂肪和矿物质，其味甘性温，有温中暖胃滋补之功效。肉烂汤清，肥而不腻，与熟饅饅同食，风味独特。

春发生葫芦头泖馍

本品用猪肠肚加调味料与馍合烹。以西安南院门春发生葫芦头泡馍馆制作的为佳。

相传，盛唐时期，祖籍陕西耀县的著名医药学家孙思邈在京都长安（今西安）一家专卖猪杂羔的小店里吃煎白肠，食后觉腥味大，油腻多，询及店家知制作不得法，遂告之诀窍，并从药葫芦里取出花椒、大香（八角）、上元桂等调料，让其在煮肉时放进去以解腥去腻，并连同药葫芦一起赠予。从此，煎白肠一改旧味，香气四溢，顾客盈门。店家感激孙思邈，特将药葫芦高悬门首，并将所卖食品取名“葫芦头”。及至清末，西安街头又有不少以猪肠肚为原料的猪杂羔店。1923 年原猪肉店小掌柜何乐义也挑担经营起猪杂羔来。为了在竞争中取得优势，他在唐代葫芦头的基础上作了改进，精选大肠头（猪直