



新编陕西名小吃

● 唐代英 编著



三秦出版社



责任编辑 李 鸿
陆 军
封面题签 钟明善
封面设计 陈 飞
版式设计 韩 诺

ISBN 7-80628-981-X



9 787806 289815 >

ISBN 7-80628-981-X/G · 280

定价：12.00元

新编陕西名小吃

• 唐代英 编著 •



三秦出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编陕西名小吃 / 唐代英编著. — 西安: 三秦出版社,
2005.10

ISBN 7-80628-981-X

I. 新... II. 唐... III. 食谱—陕西省
IV. TS972.142.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 102239 号

新 编 陕 西 名 小 吃

唐代英 编著

出版发行	三秦出版社 新华书店经销
社 址	西安市北大街 131 号
电 话	(029)87205106
邮政编码	710003
印 刷	西安永惠印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	10.625
插 页	2
字 数	240 千字
版 次	2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—5000
标准书号	ISBN 7-80628-981-X/G·280
定 价	12.00 元

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“石鳌饼”，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，流行于关中大地的又宽又长的 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，其馅料内容之丰富，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

目 录

一、西安市

牛羊肉泡馍	(1)
粉汤羊血	(3)
水盆羊肉	(6)
春发生葫芦头汤	(7)
羊肉小炒煮馍	(10)
水盆大肉	(11)
教场门芥面饅饅	(12)
蓝田苦芥面饅饅	(13)
油泼箸头面	(14)
户县摆汤面	(15)
拉面	(16)
饅饅面	(18)
猴头面及猴耳朵面	(19)
酸汤水饺	(21)
馄饨	(21)
小笼蒸饺	(23)
白云章饺子	(23)
德发长饺子	(24)
宝钗荠菜饺	(25)
小笼包饺	(26)
螃蟹献黄	(28)

贾家灌汤包子	(28)
四鲜包子	(29)
李家灌汤包子	(30)
小六灌汤包	(31)
秦味烧麦	(31)
锅贴	(32)
临潼罐罐蒸馍	(33)
关中石子馍	(34)
樊记腊汁肉夹馍	(35)
金线油塔	(37)
千层油酥饼	(38)
大油旋	(40)
大肉饼	(41)
蛋丝饼	(42)
萝卜饼	(42)
黄桂柿子饼	(43)
柿子面锅盔	(44)
合页饼	(45)
白剂馍	(45)
煎饼	(46)
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)	临潼稷桃	(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	(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)
老鸭头	(64)	大米甜浆	(84)
关中搅团	(65)	莲子羹	(85)
辇止坡老童家腊羊肉	(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)

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

三、咸阳市

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

四、渭南市

- 韩城大刀面 (146)
- 合阳烩(页)面 (147)
- 潼关一窝丝扯面 (148)
- 大荔炉齿面 (149)
- 韩城羊肉臊子饸饹 (150)
- 渭南南七饸饹 (151)
- 韩城芝麻烧饼 (152)
- 大荔月牙烧饼 (153)

蒲城椽头蒸馍	(154)	大荔枣肉沫糊	(162)
渭南牛舌头烧饼	(155)	蒸肉白菜	(164)
东府三翻饼	(156)	南瓜盖被	(164)
大团圆蒸饼	(157)	麦饭	(165)
合阳油酥角	(158)	合阳辣子喷豆腐	(166)
微型乒乓羹	(158)	同州水盆羊肉	(167)
蒲城春撇子	(159)	合阳黑池羊肉糊饽	(168)
韩城羊肉煮糊饽	(160)	水磨丝	(168)
澄城油轮	(161)		

五、铜川市

耀州咸汤面	(170)	胡萝卜包子	(177)
大肉炸酱刀削面	(171)	花素包子	(177)
耀州蘑菇窝窝面	(172)	煎肉盒	(178)
卤面	(173)	豆沙粽子	(179)
羊肉水饺	(174)	苜蓿蒸肉	(179)
红肉煮馍	(174)	蜜饯山药	(180)
炒肉煮馍	(175)	萝卜丸子汤	(181)
三鲜煮馍	(176)		

六、汉中市

宁强王家核桃烧饼	(182)	洋县柿子馍	(193)
火烧馍	(183)	软饼子	(194)
汉中三馍	(183)	宁强名小吃	(196)
洋县枣糕馍	(185)	汉中梆梆面	(197)
艾馍	(187)	汉中大米面皮	(198)
汉中礼馍	(188)	汉中薄荷饺子	(199)
汉中泡粑馍	(190)	汉中张口饺子	(200)
汉桂柿子饼	(190)	糯米糍粑	(200)
油旋锅盔	(191)	洋县后悔	(202)
汉中糯米糕	(192)	米凉粉	(203)
浆粑馍	(192)	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)
丹凤香苕蓐肉锅贴	(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)



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，老孙家与香港建秦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、