

主编/肖先德



中国名菜

秦陇风味

Zhong Guo Ming Cai

51

中国大地出版社

中国名菜

秦陇风味

(16)

中国大地出版社
1997·北京

图书在版编目(CIP)数据

中国名菜:秦陇风味/冉先德主编. —北京:中国大地出版社,
1997.9

ISBN 7—80097—181—3

I. 中… II. 冉… III. 菜谱—陕西 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15104 号

中国名菜秦陇风味

主 编 冉先德 翟弦音

责任编辑 王慧军 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8

字数:180 千字 印数:0—10000 册

ISBN7—80097—181—3/Z·48

定价:14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、翟强音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各擅兼顾，操作难易均聚。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

秦 陇 风 味

秦陇风味，包括陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆等地方风味，是大西北风味的简称，而以陕西菜、甘肃菜具有代表性。在春秋战国时代，陕西为秦国治地，故简称“秦”。甘肃省境大都在陇山之西，古代曾有“陇西郡”、“陇右郡”的设置，故简称“陇”。秦陇风味总的特色是“三突出”。一为主料突出：以牛羊肉为主，以山珍野味为辅；二为主味突出：一个菜肴所用的调味品虽多，但每个菜肴的主味却只有一个，酸辣苦甜咸只有一味出头（包括复合味），其它味居从属地位；三为香味突出：除多用香菜作配料外，还常选干辣椒、陈醋和花椒等。干辣椒经油烹后拣出，是一种香辣，辣而不烈。醋经油烹，酸味减弱，香味增加。花椒经油烹，麻味减少，椒香味增加。选用这些调料的目的，并非单纯为了辣、酸、麻，主要是取其香。烹饪技法，则以烧、蒸、煨、炒、氽、炆有独到之处，多采用古老的传统烹调方法，加石烹法，至今沿用，可谓古风犹存。烧、蒸菜，形状完整，酥烂软嫩，汁浓味香，特点突出。清氽菜，汤清见底，主料脆嫩，鲜香光滑，清爽利口。温拌菜（属炆法），不凉不热，蒜香扑鼻，乡土气息极浓。烧、蒸、清氽、温拌，是秦陇风味最具代表性的菜式。

大西北，历史上从长安到地中海东岸罗马帝国和黑海口君士坦丁堡的“古丝绸之路”，由于当时的政治、经济、文化、贸易的发展，形成的许多名胜古迹，也带来了膳食饮饌相应的发展。

中国名菜秦陇风味

秦陇风味，主要由衙门菜、商贾菜、市肆菜、民间菜和以清真菜为主的少数民族菜组成。衙门菜，又称官府菜，历史悠久，以典雅见长，如“带把肘子”、“箸头春”等。商贾菜以名贵取胜，如“金钱发菜”、“佛手鱼翅”等。市肆菜以西安、兰州等重镇中心的名楼、名店的肴馔为主，为了招徕顾客，竞争激烈，各有千秋，代表名菜如：“明四喜”、“奶汤锅子鱼”、“煨鱿鱼丝”、“烩肉三鲜”等。民间菜经济实惠，富有浓厚的乡土气息。如“光头肉片”、“肉丝烧茄子”、“葫芦头”等。清真菜，历经明、清，初具规模，如“全羊席”，闻名遐迩。秦陇风味的五个组成部分各有特色，但由于市肆菜品种繁多，名厨如云，占有地理优势，接触面广，在保持传统特色的基础上，不断创新发展，充实提高，始终居秦陇风味的主导地位，对衙门菜、商贾菜、民间菜和少数民族菜的发展，有一定的影响。

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

目 录

水产类

佛手鱼翅.....	(3)	锅巴粉炸鳝段.....	(31)
奶汤锅子鱼.....	(5)	三鲜鱼面.....	(33)
遍地锦装蟹.....	(7)	三扒大鲢.....	(34)
鲤鱼跳龙门.....	(9)	黄焖鲫鱼.....	(35)
明四喜.....	(11)	红焖鳊鱼.....	(37)
煨鱿鱼丝.....	(13)	清汤荷包海参.....	(39)
红烧鲤鱼.....	(15)	玛瑙海参.....	(40)
罗锅鱼片.....	(16)	烧鱿鱼.....	(42)
清蒸重口鱼.....	(18)	红油鱼翅.....	(43)
凤腰鲍鱼.....	(20)	干烹银鱼.....	(45)
提篮鱼.....	(22)	包封鲫鱼.....	(46)
清蒸鸽子鱼.....	(23)	鳝和羹.....	(48)
酱渍青海鲤鱼.....	(25)	木棉虾桃.....	(49)
炸鱼卷.....	(26)	胡辣鱿鱼丝.....	(51)
彩熘鱼丸.....	(27)	酱爆鱿鱼卷.....	(52)
鱼皮饺子.....	(29)	红烧娃娃鱼.....	(54)
麻花鳊鱼.....	(30)	八卦鱼肚.....	(55)

畜肉类

炸羊腰	(61)	爆炒腰花	(98)
酱爆羊肉	(62)	荷叶里脊	(100)
油爆肚仁	(64)	炸麻叶肉	(101)
番茄烧牛肉	(65)	猴戴帽	(102)
黄焖狗肉	(67)	八宝肉辣子	(103)
靖远焖羊羔	(69)	五丝驼峰	(105)
黄焖羊羔饼	(71)	油爆驼峰	(107)
雪峰驼掌	(72)	白扒熊掌	(109)
烤小猪	(74)	带把肘子	(111)
红烧肉	(76)	梅花羊头	(113)
蕨菜烧猪肉	(78)	夏河蹄筋	(114)
酸辣里脊	(79)	西夏石烤羊	(117)
桶子肉	(81)	紫果羊肝	(118)
爆三样	(82)	胡羊肉	(120)
蘑菇炖羊肉	(84)	河西羊羔肉	(122)
砂锅丸子	(85)	稀卤羊肉	(124)
筏子面筋	(87)	三丁烩白云	(126)
捆子肉	(88)	河西酥羊	(128)
锅贴火腿	(90)	爆炒羊膻	(130)
红枣烧摆摆	(91)	烩羊杂碎	(132)
肉末烧响皮	(93)	六月鲜	(134)
烤羊鞭	(94)	清蒸牛蹄筋	(135)
红烧牛尾	(95)	筏子肉	(137)
水爆丝	(97)	烤羊肉串	(138)

目 录

手抓羊肉	(139)	清汤里脊	(157)
烤全羊	(141)	平把排骨	(158)
砂锅炖牛肉	(143)	烩肉三鲜	(160)
核桃丸子	(144)	老董家腊羊肉	(162)
葫芦头	(146)	三原白封肉	(164)
张液大菜	(148)	封肉	(165)
晚霞映牛舌	(150)	陇西腊羊肉	(166)
松子酿方肉	(152)	樊记腊汁肉	(168)
商芝肉	(154)	冻羊膏	(169)
光头肉片	(156)	温拌腰丝	(170)

禽蛋类

金针炖鸭子	(175)	八宝鸳鸯鸽	(189)
葫芦鸡	(177)	大块辣子鸡	(191)
箸头春	(178)	凤尾金针	(192)
炸野鸡卷	(180)	清汤野鸡春	(194)
西凤茶鸽蛋	(182)	麻溜野鸭	(195)
三皮丝	(183)	四喜小鸡	(197)
清蒸鸡	(185)	珍珠鸭子	(198)
三套鸭	(187)	鸡皮馄饨	(199)

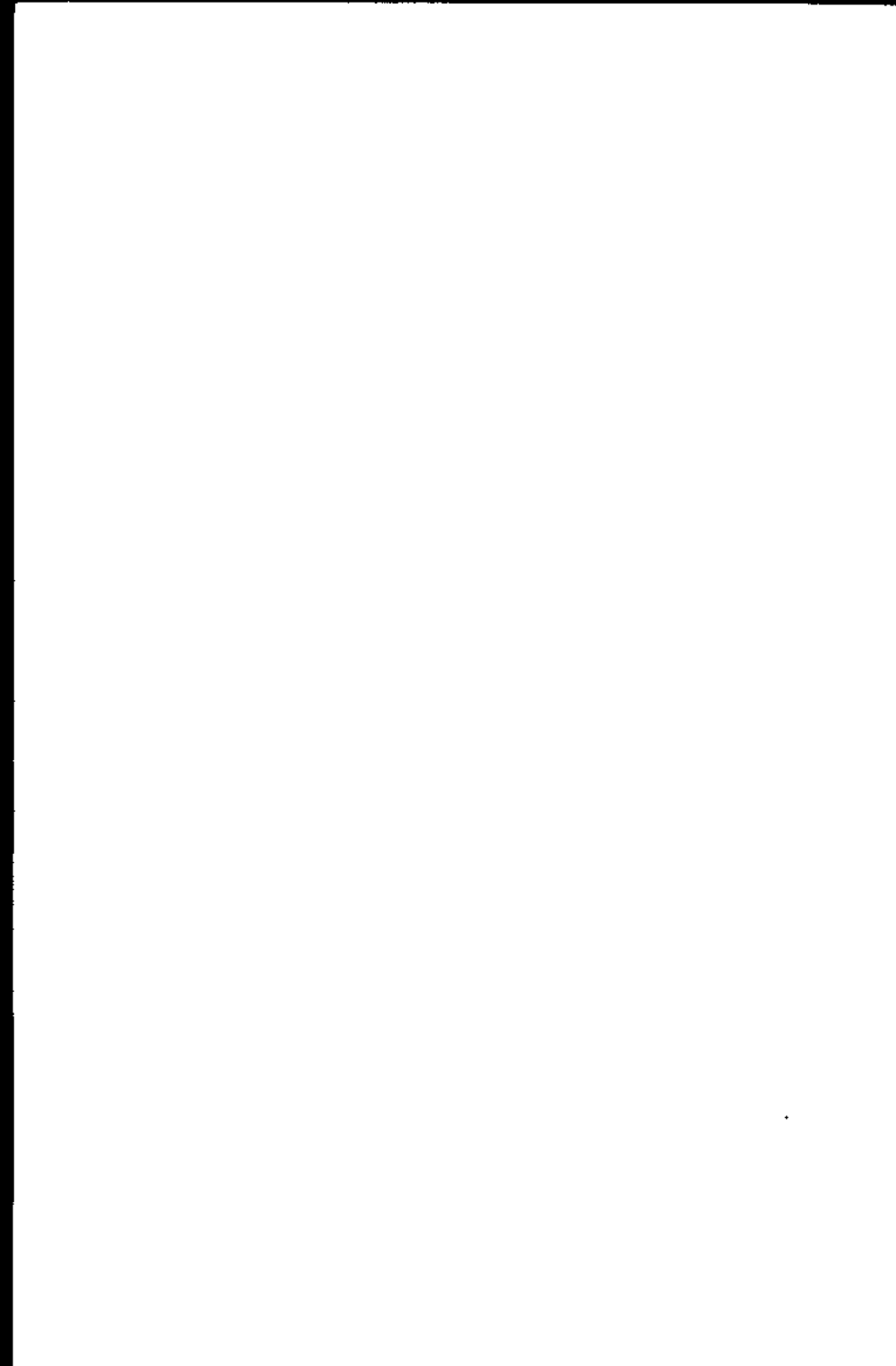
植物类

莲菜饼	(203)	虾籽烧茭白	(207)
贡米酿藕	(204)	炸香椿鱼	(208)
四喜豆腐	(205)	蜜汁葫芦	(210)

金边白菜	(211)	烧扣子萝卜	(229)
红烧猴头	(213)	一捧雪	(231)
羊肉冻豆腐	(214)	酿醉瓜	(232)
金鱼发丝	(215)	百合桃	(234)
酿羊肚菌	(217)	蜜汁洋芋丸子	(235)
金钱发菜	(219)	莲蓬豆腐	(237)
肉丝烧茄子	(221)	酸菜火锅	(239)
莲菜丸子	(223)	三鲜松花	(241)
八宝饭	(225)	清炒韭黄	(242)
八宝百合	(226)	冰糖板栗泥	(243)
红烧洋芋	(228)		

中国名菜秦陇风味

水产类



佛手鱼翅

〔主料辅料〕

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

〔烹制方法〕

1. 将鱼翅淘洗干净，除去腥味，投入汤锅内烧开捞出，放入盘内。

2. 将火腿改成箭条，压在鱼翅上，再压上油菜心、香菜段、葱节、姜末，调食盐，加猪油、料酒，上笼蒸约 1 小时。

3. 蕨菜洗净，投入开水锅中焯过，去其异味，沥干水分，放入大碗内。然后在碗内灌入鸡汤，加食盐 2.5 克，上笼略蒸，使其入味，然后将蕨菜捞入盘中，上压鱼翅、火腿，盘周围以油菜心。

4. 炒勺置火上，加入鸡汤 250 克烧开，调入食盐、姜末、味精，用淀粉勾芡，浇入盘内，淋上香油即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 若用于鱼翅，先用温水泡软、洗净，放入锅内，加清水，以没过鱼翅为准，再加适量的碱，用大火烧开后再用小火微开40分钟即可，捞出用开水洗二遍，以除去碱味，放入开水里浸泡待用。

2. 此菜勾芡时，要在勺中晃芡，即徐徐下入芡汁，要不停地晃动炒勺，要求明汁亮芡，芡汁的数量要少于烧菜。

3. 此菜要注意外形的整齐、美观，鱼翅要保持其完整的原形，火腿条和油菜心也要整齐，不可参差不齐，不得松散。

〔风味特点〕

1. 《尔雅·翼》载：“蕨生如小儿拳，紫色而肥。”唐代诗人白居易有“蕨菜已作小儿拳”之句，宋朝诗人黄庭坚也有诗曰：“嫩芽初长小儿拳。”此皆指蕨菜。蕨菜产区，群众一般把蕨菜俗称为“拳头菜”、“拳芽菜”或“佛手菜”，“佛手鱼翅”由此而名，实即“蕨菜鱼翅”。

2. 蕨菜为山珍，人饕历史极其悠久。《诗经·召南》：“陟彼南山，言采其蕨。”唐朝陈藏器在《本草拾遗》中记载：商朝末年，孤竹君之子伯夷、叔齐，在商灭后发誓不食周粟，采蕨、薇以充饥，最后都饿死在首阳中。西汉初年，有“西皓”之称的角里先生、夏黄公、东园公和绮里季，志行高洁，寿长德劭，因逃避秦乱，携妻将子，隐居今陕西境内的商山，采蕨而食。汉高祖刘邦听说后，非常敬仰，遂下诏请他们下山做官，但他们拒不应诏，继续过其清贫的隐居生活。故商山一带至今称蕨菜为“商芝”、“商山芝”或“紫芝”。《本草拾遗》又载：“四皓食芝而寿”，是说这四隐士食蕨而长寿。“西皓”所写的《商之歌》曰：



“莫莫高山，深谷逶迤。晔晔紫芝，可以充饥。唐虞世远，吾将何归？驷马高盖，其忧甚大。富贵之畏人兮，不如贫贱之肆志。”由此可见，蕨菜有延年益寿的食疗功效。

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

奶汤锅子鱼

〔主料辅料〕

活鲤鱼 1 条	… 725 克	猪肉	… 100 克
虾米	… 5 克	胡椒粉	… 1 克
冬笋	… 15 克	味清	… 1.5 克
菠菜	… 100 克	绍酒	… 25 克
粉丝	… 50 克	香醋	… 50 克
姜片	… 7.5 克	精火魏	… 10 克
奶汤	… 1500 克	香菇	… 10 克
萝卜	… 100 克	嫩豆腐	… 100 克
香菜	… 25 克	葱段	… 15 克

精盐 10 克

面粉 25 克

〔烹制方法〕

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

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

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

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

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

〔工艺关键〕

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

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



〔风味特点〕

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

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

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

遍地锦装蟹

〔主料辅料〕

团鱼 1 只	熟火腿	25 克
..... 约 1000 克	酱油	75 克
水口蘑	绍酒	50 克
熟咸鸭蛋黄	芝麻油	25 克
姜片	味精	1 克
水玉兰片	湿淀粉	15 克