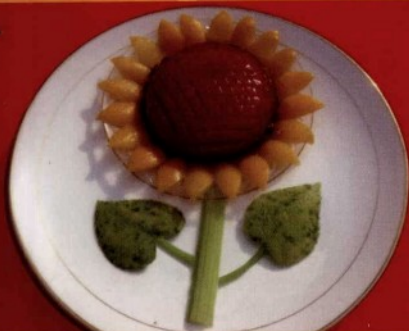


实习菜谱

SHIXI CAIPU

农家小吃

陕西旅游烹饪职业学院 编



陕西人民出版社



陕西旅游烹饪职业学院简介

陕西旅游烹饪职业学院是被国家命名的“中国烹饪教育典范”院校，是“全国民办教育百强院校”、“陕西省明星学校”。

它创建于1994年，自建院以来始终坚持“一切为了质量是办学的根本、紧贴市场需要是办学的方向、每个学子成才是办学的目标、百分之百安置是办学的责任”的办学宗旨，依托百名强大的师资技术力量，注重学研开发和以培养具有较强的创新意识的竞争型、实用型的学生为目的，所培养的三万余名毕业生遍布世界各地，已成长为行业的栋梁之材。

实习菜谱

SHIXI CAIPU

农家小吃

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。

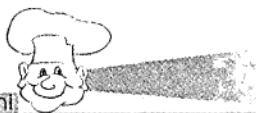
2004年5月21日





- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 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. 老鸡头 | (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. 畚畚面

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，号称畚畚（biang biang）面，关民间谚语：“油泼辣子畚畚面，越吃越美，赛神仙。”足见群众的喜爱程度。畚畚面做法很多，面可宽也可略窄，可先制臊子，吃干捞面，也可吃带汤畚畚面。下面介绍的就是陕西临潼关中农家带汤畚畚面的做法。

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、五香粉、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、五香粉，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，调味料、卤汁、配菜。

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，使面条中部上下晃动，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千面粉，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、岐山醋 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、岐山醋、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，水发木耳撕小片，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、岐山醋、味精、少许酱油和五香粉定味后加入红油，即成酸汤（汤要保持微开）。

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、水发木耳、青菜叶、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，木耳撕小片，净锅上火添油烧热，下入葱姜煸出香

味，下入豆腐、豆芽、腐竹、木耳片煸炒片刻下入盐、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，随后下入青菜叶片，煮熟后倒入炒好的臊子，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

面条柔韧光滑，汤味醇香，色泽艳丽，易于消化。

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：水入锅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，然后右手拿中间，在案板上弹动一下，拉成粗细均匀的细条，即成箸头面。

3. 熟制：随手将拉好的面投入开水锅中，下入青菜，煮熟捞入碗中，上面放一些辣面、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，质地柔软而筋韧，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。吃时将疙瘩面放入笊篱内，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 25 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 250 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 60 克、精盐 50 克、大葱 250 克，八角、桂皮各 5 克，胡椒 30 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 25 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、水发香菇 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：水发香菇、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，下入肉米煸炒后，放入汤盆中，加入海米、干贝、香菇片、玉兰片、鱿鱼丁、葱丝、姜片，添入高汤上笼蒸透