

《中国名城大众菜点》丛书编委会

西安大众菜点

王子辉 编著



西安大众菜点

《中国名城大众菜点》丛书编委会

王子辉 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

西安大众菜点/王子辉编著. —合肥:安徽科学技术出版社,1999.10

(中国名城大众菜点丛书)

ISBN 7-5337-1875-5

I. 西… II. 王… III. 菜谱-烟台 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48623 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:2825419

新华书店经销 巢湖地区印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7.875 字数:179 千

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-1875-5/TS · 60 定价:16.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

《中国名城大众菜点》丛书编委会

(排名不分先后)

王子辉	张康义	邹月明	曹成章
林世德	石柏林	徐焕昌	封长虎
张富儒	苏树生	汤志信	周孜孚
徐步荣	樊淑贤	何顺斌	

前言

长安自古帝王都，美饌佳肴千古流。西安地处 800 里秦川的中部，是中国著名的文化古都，先后有 13 个王朝在这里建都，历时 1100 多年。关中平原气候温和，八水环绕，土壤肥沃，物产丰富，自古就有“沃野千里”之称。得天独厚的政治、文化和经济条件，促使了西安饮食文化的发展。早在西周镐京时代就出现了世称的“周八珍”。《盐铁论》“今熟食遍列，淆旋城市”，说明 2000 多年前的汉长安饮食市肆繁荣兴旺。有唐一代，国家开放，长安人口达 100 多万，为当时世界上最大的国际都市，胡姬酒肆林立，名饌名厨荟萃，仅韦巨源《烧尾宴食单》就载有 58 味奇异菜点。宋之后，政治、经济、文化中心虽转移，仍有大量佳肴美点得以流传，苏东坡诗“秦烹唯羊羹”的“唯”字，就道尽了这位美食家对长安羊羹的垂涎和推崇。历经数千年沧桑变化，特别是近几十年的不断改进提高，西安菜点更具鲜明而独特的风格。

西安菜点讲究真材实料、充足实惠，精于蒸、煨、氽、炒、炖，注重火功，料鲜而味醇。浓郁的吃了过瘾，爽脆的吃了痛快，充分体现了朴实、憨厚、直爽的秦人风貌。

本书为一本通俗实用的烹调技术读物，所收菜点多为原料易得、制作易行、吃着实惠的大众化品种，其中也有少数传统名菜，可以满足不同层次人们的不同需求。

作者

目 录

第一篇 西安菜肴

冷荤、凉菜

蒜泥白肉	(2)	姜汁扁豆	(13)
卤猪肝	(2)	红油白菜丝	(13)
糖醋排骨	(3)	香椿拌豆腐	(14)
芥末肚丝	(3)	咸蛋拌豆腐	(14)
拌鲜皮丝	(4)	五彩菠菜	(14)
麻辣牛肉	(4)	菠菜松	(15)
陈皮牛肉条	(5)	炸香菇	(15)
麻辣牛肉丝	(5)	凉拌四季梅	(16)
五香鱼	(6)	虾皮拌西葫芦	(16)
酥鲫鱼	(6)	金钩瓜条	(16)
油爆青虾	(7)	香酥花生米	(17)
姜汁鸡块	(7)	盐水花生米	(17)
玫瑰凤爪	(8)	凉拌绿豆芽	(18)
芥末鸭掌	(8)	三丝生菜	(18)
凉拌兔丝	(9)	金钩凉粉	(18)
鸡丝拌洋粉	(9)	三丝粉皮	(19)
三皮丝	(10)	香菜双丝	(19)
凉拌三丝	(10)	青椒拌银芽	(20)
海米芹菜	(11)	辣拌海带丝	(20)
金钩炆芹菜	(11)	拌蜇皮	(20)
脆皮黄瓜	(12)	炒焖黄豆	(21)
炆莲菜	(12)	辣味黄豆	(21)

素菜、甜菜

长安罗汉斋	(22)	红烧面筋泡	(37)
五柳凤尾笋	(23)	炒粉条	(38)
麻酱莴笋尖	(23)	醋熘豆腐	(38)
茄汁芦笋	(24)	菠菜烩豆腐	(39)
糖醋茭白	(24)	辣子豆腐	(39)
平菇玉笋	(25)	虎皮豆腐	(40)
辣黄瓜皮	(25)	芹菜炒豆腐干	(40)
青椒苦瓜	(25)	韭黄香干	(41)
瓢冬瓜	(26)	红烧豆腐皮	(41)
金边白菜	(26)	烧腐竹	(41)
栗子白菜	(27)	香椿拌腐竹	(42)
蘑菇油菜	(28)	烧素鸡	(42)
芥末豆角	(28)	烧素三样	(43)
炸香椿鱼	(29)	草堂八素	(44)
三丝黄花	(29)	蓬莱饼	(44)
凉拌银耳	(30)	贡米酿藕	(45)
清炒土豆丝	(30)	蓬莱丸子	(45)
糖醋荸荠	(30)	干蒸百合	(46)
清拌茄子	(31)	金枣丸子	(46)
蒜拌烤茄子	(31)	天鹅蛋	(47)
虎皮辣子	(32)	醪糟烩银杏	(47)
生拌辣椒	(32)	蜜汁葫芦	(48)
红烧金针菇	(33)	蜜汁山药	(48)
炒洋葱鲜蘑	(33)	山药寿桃	(49)
炸高丽榆钱	(34)	一品山药	(49)
芝麻魔芋条	(34)	细沙炒八宝	(50)
什锦烤麸	(35)	拔丝香蕉	(51)
糖醋面筋	(35)	拔丝猕猴桃	(51)
溜面筋	(36)	蜜拉肉	(51)
烧吊子	(36)	枸杞炖银耳	(52)

炒煸煊爆菜

糖醋鲤鱼	(53)	竹笋炒肉	(64)
生爆鲜鳝贝	(53)	韭芽里脊丝	(64)
干煸鳝鱼	(54)	蒜薹过油肉	(65)
清炒鳝丝	(55)	爆炒腰花	(65)
番茄芙蓉鱼片	(55)	猴戴帽	(66)
滑熘鱼片	(56)	肉丝炒瓜皮萝卜	(67)
酸辣银鱼	(57)	茄汁牛肉	(67)
滑熘鱼丸	(57)	滑蛋牛肉	(68)
炒鱼仁	(58)	葱爆羊肉	(68)
油爆虾仁	(58)	糖醋羊肉丸子	(69)
茄汁虾仁	(59)	五彩鸡仁	(69)
芙蓉虾仁	(59)	滑熘鸡丝	(70)
青豆虾仁	(60)	银条鸡丝	(71)
生炒带皮肉片	(60)	冬笋鸡片	(71)
光头肉片	(61)	姜芽鸡片	(72)
糖醋肉片	(61)	蘑菇鹌鹑蛋	(73)
猪肉小炒	(62)	鸡蛋炒辣椒	(73)
辣子肉丁	(63)	西红柿炒鸡蛋	(74)
杏仁肉丁	(63)	炒银针	(74)

烧焖煨菜

红烧鲢鱼头	(74)	虾子烧蹄筋	(83)
烧鱼枚	(75)	干菜烧肉	(83)
番茄鱼丸	(76)	肉末烧菜花	(84)
口蘑鱼块	(77)	肉片烧菜花	(84)
杞果鱼仁	(77)	肉米烧金皮	(84)
鸭油鱼腐	(78)	肉丝烧茄子	(85)
大蒜黄焖鳝鱼	(78)	黄焖牛肉	(86)
光明虾炙	(79)	红烧牛尾	(86)
海米烧猪脑	(80)	红烧牛肉萝卜	(87)
蒜泥白肉卷	(81)	红焖鸡块	(87)
坛子肉	(81)	葱油鸡	(88)
海参烀蹄子	(82)	番茄鸡块	(88)

家常豆腐	(89)	美味腐竹	(91)
红烧茄子	(90)	虾米烧油菜	(92)
红烧猴头	(90)	红烧萝卜丸子	(92)
桃仁烧丝瓜	(91)	香菇萝卜球	(93)

炸煎蒸炖菜

清蒸鲤鱼	(93)	夹沙肉	(108)
干蒸活鲤鱼	(94)	米粉肉	(108)
松鼠鱼	(95)	炸核桃腰子	(109)
荷包鲫鱼	(95)	清蒸羊肉	(109)
干炸鲫鱼	(96)	炸羊尾	(110)
干煎鲫鱼	(96)	夹沙蛋卷	(110)
清蒸全鱼	(97)	荷叶兔肉	(111)
松子鱼米	(98)	栗子黄焖鸡	(111)
菊花全鱼	(98)	葫芦鸡	(112)
炸鲢鱼排	(99)	芝麻鸡	(113)
参芪炖甲鱼	(100)	香酥鸡	(113)
清蒸元鱼	(100)	黄焖鸡	(114)
煎虾饼	(101)	罐罐鸡	(115)
芥末肘子	(101)	天麻乌鸡	(115)
冰糖玫瑰肘子	(102)	软炸鸡片	(116)
小酥肉	(103)	鸡茸菜心	(116)
荷叶蒸肉	(103)	四喜豆腐	(117)
炸脂盖	(104)	雪花豆腐	(118)
五香脆肉	(104)	松炸菠菜盒	(118)
核桃肉卷	(105)	小白菜炖豆腐	(119)
砂锅肉丸子	(106)	炸南瓜条	(119)
珍珠丸子	(106)	芙蓉平菇	(120)
焦炸大肠	(107)	酿金钱发菜	(120)
芝麻里脊	(107)		

余炆烩扒菜

余双脆	(121)	鳝和羹	(122)
炆鳝片	(122)	烩虾脑羹	(123)

五柳鱼	(124)
炆白肉	(124)
红扒肘子	(125)
砂锅白肉	(125)
黄瓜氽里脊片	(126)
炆肚块	(126)
芥末拌肚丝	(127)
温拌腰丝	(128)
茄汁牛舌	(128)
羊肉氽丸子	(129)
扒羊肉条	(129)
烩羊杂	(130)
炆拌鸡胗	(130)

汤

清汤鱼丸	(138)
三丝汤	(138)
生氽丸子汤	(139)
酸辣肚丝汤	(140)
当归生姜羊肉汤	(140)
蛋白香菇汤	(141)
萝卜酸辣汤	(141)
黄芪猴头汤	(142)
三丝紫菜汤	(142)
番茄鸡蛋汤	(143)
鸡茸口蘑汤	(143)

海 鲜 菜

葱黄烧海参	(149)
鸡米海参	(150)
麻酱海参	(150)
烩海参	(151)
虾子烧海参	(151)
酸辣锅巴海参	(152)
海三鲜	(152)

酱扒鸡块	(131)
雪山氽金鱼	(131)
白扒豆腐	(132)
萝卜炆豆腐	(133)
枣泥豆腐	(134)
麻酱豆角	(134)
温炆青椒	(134)
青萝卜丝氽丸子	(135)
熬白菜	(135)
砂锅白菜	(136)
什锦火锅	(136)
全家福	(137)

菜

酸菜牛肉汤	(144)
牛肉丸子汤	(144)
羊肉胡辣汤	(145)
排骨萝卜汤	(145)
紫菜肉丝汤	(146)
榨菜肉丝汤	(146)
黄瓜氽肉片汤	(147)
海米白菜汤	(147)
酸辣豆腐汤	(148)
银耳梨片汤	(148)

酸辣海三丁	(153)
烩鱿鱼丝	(154)
葱黄烧鱿鱼	(154)
糖醋鱿鱼卷	(155)
酸辣鱿鱼丝	(156)
胡辣鱿鱼丝	(156)
烩鱿鱼	(157)

三丝鱿鱼卷	(158)	凤粥鲍鱼	(159)
桂花干贝	(158)	红烧黄鱼	(160)
大蒜干贝	(159)	红烧带鱼	(161)

第二篇 西安小吃

甜	品
罐罐蒸馍 (163)	江米油糕 (173)
云云馍 (163)	栗子糕 (174)
鹿糕馍 (164)	糯米芝麻团 (174)
白吉馍 (164)	糍糕 (174)
黄桂柿子饼 (165)	甜麻花 (175)
柿子面锅盔 (165)	八宝甜饭 (176)
柿面糊拓 (166)	金丝卷 (177)
红油饼 (166)	银丝卷 (177)
枣泥锅饼 (167)	如意夹沙卷 (177)
糖酥烧饼 (167)	开花馒头 (178)
一窝丝 (168)	水晶菊花酥 (178)
豆沙包 (168)	佛手酥 (179)
蜂蜜凉粽子 (169)	千层酥 (179)
大米甜浆 (169)	凤尾酥 (180)
枣肉沫糊 (169)	眉毛酥 (180)
长生粥 (170)	水晶酥饺 (181)
桂花醪糟 (170)	百合酥 (181)
甑糕 (171)	马蹄酥 (182)
云豆糕 (172)	薄荷饺子 (182)
豆黄糕 (172)	核桃蒸饺 (183)
红油糕 (173)	糖栲栳 (183)
咸	品
牛羊肉泡馍 (184)	粉汤羊血 (188)
葫芦头 (185)	老孙家粉蒸羊肉 (189)
水盆羊肉 (186)	樊记腊汁肉 (189)
水盆大肉 (187)	梆梆肉 (190)

荞面饸饹	(191)	大肉包子	(211)
兰田苦荞饸饹	(191)	白糖包子	(212)
羊肉臊子饸饹	(192)	地软包子	(212)
烩麻食	(193)	羊肉包子	(213)
羊肉丸子糊辣汤	(193)	贾三灌汤包子	(213)
姜丝拌汤	(194)	水煎包子	(214)
穰皮子	(194)	翡翠蒸饺	(215)
秦镇米面皮子	(195)	四喜蒸饺	(215)
炒粉鱼	(196)	四喜发财饺	(216)
炸饊子	(196)	绿茵白兔饺	(216)
炒拨鱼	(197)	一品蒸饺	(217)
绿豆粉皮	(197)	一路顺风饺	(217)
炒米粉	(198)	元宝蒸饺	(218)
疙瘩油茶	(198)	虾仁蒸饺	(219)
猫耳朵	(199)	羊肉水饺	(219)
荠菜春卷	(200)	大肉臊子面	(220)
蛋皮春段	(200)	油泼辣子斋斋面	(221)
三鲜烧卖	(201)	牛肉臊子面	(221)
翡翠烧卖	(201)	干煸臊子面	(222)
锅贴	(202)	羊肉烩面	(222)
苜蓿肉锅贴	(203)	翡翠面	(223)
鸡汤紫菜馄饨	(203)	浆水面	(223)
油酥饼	(204)	刀削炸酱面	(224)
石子馍	(205)	温拌面	(224)
金钱油塔	(205)	素拌面	(225)
萝卜饼	(206)	薯头面	(225)
大肉饼	(207)	辣酱拌面	(226)
太后饼	(208)	葱油拌面	(226)
油饼	(208)	麻酱拌面	(227)
牛舌饼	(209)	拨鱼面	(227)
牛肉盘饼	(209)	腰花汤面	(228)
煎饼	(210)	排骨汤面	(228)
猪油包子	(210)	荷包蛋面	(229)

肉丝汤面	(230)
素臊子面	(230)
姜汁细面	(231)
鸡蛋手工面	(231)
龙须面	(232)
肉丝炒面	(232)

三鲜炒面	(233)
素炒面	(233)
番茄鸡蛋面	(234)
烩什锦面	(235)
豆面条	(235)

第一篇 西安菜肴



冷荤、凉菜

蒜泥白肉

原料 瘦猪肉 500 克

调料 芝麻油 10 克 精盐 6 克 味精 1.5 克 大料、葱段、姜片、蒜泥、花椒各适量

制法

1. 猪瘦肉洗净，放清水中煮熟，加入葱段、姜片、花椒、大料和精盐 3 克，浸约 2 小时。

2. 将蒜泥、精盐（3 克）、味精、芝麻油放入碗内，对成味汁。

3. 将白肉捞出，晾 1 小时后切成薄片，码入盘内，浇上味汁即可。

特点 肉色粉白、清嫩爽口，微有蒜香，为夏季肉食佳品。

注：白肉煮熟加调料后，务必浸渍 2 小时以上才有味。

卤猪肝

原料 猪肝 500 克

调料 芝麻油 10 克 酱油 50 克 精盐 40 克 白糖 20 克 料酒 10 克 大料 2 瓣 花椒 10 粒 葱 25 克 姜 15 克

制法

1. 将花椒、大料用洁净纱布包好。猪肝切成 6 厘米宽、10 厘米长的条状，放入添有半锅清水的锅中，至猪肝煮开，捞出洗净。

2. 原锅置旺火上，添入清水 500 克，依次放入猪肝、酱油、精盐、白糖、料酒、料袋、葱段、姜块烧开，再转小火煮约 30 分钟。

3. 将猪肝捞出，晾凉后切开，码入盘内，浇上原锅卤汁 40 克，淋入芝麻油即可。

特点 猪肝酥糯,咸香适口。

注:卤制猪肝必须用小火慢煮,切忌用大火。

糖醋排骨

原料 猪排骨 750 克

调料 花生油 500 克(实耗 75 克) 白糖 150 克 米醋 100 克 精盐 2.5 克 料酒 10 克 芝麻油 15 克 葱、姜各 25 克 红曲水适量 鸡汤 750 克

制法

1. 排骨洗净,剁成 4.5 厘米长、2.5 厘米宽的块。葱切成 4 厘米长的段拍松。姜切片。

2. 锅置火上,添入花生油 500 克,烧至七成热,放入排骨炸至金黄色时,倒入漏勺内沥净油。

3. 炒锅烧热,添入花生油 15 克,放入白糖 50 克,用手勺搅动。待糖炒至枣红色时,下葱、姜,烹入料酒,添鸡汤,倒入排骨,烧沸去浮沫,加入精盐、白糖 100 克和红曲水,烧开后 2 分钟,将锅移至微火,盖上盖,约烧 1 小时,烧至排骨肉能离骨时,转旺火将汤收至浓稠发亮。加入米醋,翻炒几下,淋入芝麻油,继续翻炒几下,盛入平盘中晾凉,码入盘中即成。

特点 色红亮,味甜酸,油而不腻。

注:排骨入锅加调料烧沸后,一定要微火焖,切忌用大火烧。

芥末肚丝

原料 熟猪肚 300 克

调料 芝麻油 10 克 芥末粉 15 克 酱油 10 克 精盐、味精、白糖、醋、蒜泥、姜丝少许

制法

1. 猪肚一片两半,切去肥油,再切成丝,装入盘内。将芥末放入碗内,加少许开水调匀成糊,盖上盖,约焖 20 分钟。

2. 将芝麻油、芥末、酱油、精盐、味精、白糖、醋、蒜泥、姜丝同放

碗内，对成调味汁，浇在猪肚上即成。

特点 香鲜味美，是佐酒佳肴。

拌鲜皮丝

原料 鲜肉皮 500 克

调料 大葱 75 克 醋 25 克 芝麻油 15 克 花椒 10 粒 菜籽油 20 克 芝麻酱 15 克 精盐 5 克 味精 1 克 白酱油 10 克

制法

1. 鲜猪肉皮洗净，投入水中，放锅上煮熟捞出，拔净毛根晾凉，刮净皮下的脂肪。皮面向下放在菜墩上，左手四指压住肉皮，右手持刀，片成 3.3 厘米宽、5.5 厘米长的薄片，再切成细丝。大葱摘洗干净，先切成 5 厘米长的节，再由中间划开，展平切成细丝，放入碗中。

2. 炒锅置旺火上，添入菜籽油 20 克，烧至六成热时，下花椒炸至变黑。用小漏勺捞出花椒，将花椒油泼在葱丝上晾凉。

3. 芝麻油、味精、白酱油、醋、盐同放一碗中，对成调味汁。将葱丝、肉皮丝一齐放入拌匀，呈锥形装入盘中，上浇芝麻油便成。

特点 肉皮筋韧有嚼头。

注：煮肉皮时要小火。

麻辣牛肉

原料 瘦牛肉 500 克

调料 花生油 500 克 辣椒油 20 克 酱油 15 克 白糖 20 克 料酒、精盐、味精、芝麻、花椒、干辣椒、葱、姜、汤适量

制法

1. 瘦牛肉改成 2 个整齐的块。葱切段。姜切片。干辣椒洗净去蒂籽，切成 1 厘米长的段。芝麻炒熟。

2. 将牛肉用葱、姜、精盐、料酒腌 1 小时，再上笼用沸水、旺火蒸烂，取出晾凉，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条。

3. 炒锅置火上，添入花生油 500 克，烧至八成热，将牛肉分几