

山西食谱



HANXISHIPI

山西食谱

李英俊 杨志远 李廷芝 石文鉴

山西人民出版社

山 西 食 谱

李英俊 杨志远 李廷芝 石文鉴

山西人民出版社出版 (太原并州路七号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张, $10\frac{1}{4}$ 插页, 2 字数, 207千字

1979年5月第1版 1980年7月太原第2次印刷

印数: 51,001—140,000册

书号: 15088·100 定价: 0.80元

目 录

第一部分 风味小吃

头脑	1
刀削面	3
剔尖	4
猫耳朵	5
拉面	6
莜面栲栳	7
羊(牛)肉蒸饺	8
稍梅	9
葱花烙饼	10
黄米油糕	11
鸡蛋枋糟	12
桂花元宵	13
过油肉	14

第二部分 食 谱

一、一般菜肴	15
1. 冷菜类	15
熏鸡	15
棒棒鸡	15
椒麻鸡	16
酱鸡花	16
盐水什件	17
盐水鸡块	17
怪味鸡	17

水晶鸡蛋	18
鸡松花	18
蛋松	19
拌芦鸭丝	19
盐水鸭杂	19
炆鸭舌	20
炆鸭掌	20
炆鸭肝	21
虾干拌海蜇	21
炸凤尾虾	22
炸虾片	22
炸虾球	23
海米拌芹菜	23
五香鱼	23
叉烧鱼块	24
熏鱼	24
水晶鱼片	25
酥鱼	25
葱油鱼	26
水晶肘子	26
香肠	27
熏猪肉	27
叉烧肉	28
酱肚花	28
酿粉肠	29

羊糕	29
羊花	30
炆鱼鳃腰花	30
片羊肉	30
拌虾片	31
拌鸡丝	31
拌肚丝	32
鸡丝辣皮	32
拌茄子	32
海米拌芹菜	33
炆莲菜	33
小葱拌豆腐	33
蒜泥拌豆角	34
拌腰片	34
2. 山珍海味类	35
清汤燕菜	35
雪塔燕菜	35
冰糖燕菜	36
清汤银耳	37
冰糖银耳	37
红扒熊掌	38
蟹黄鱼翅	38
砂锅鱼翅	39
红焖猴头	39
酿金钱猴头	40
海参烧鱼肚	40
烧海参	41

海参扒肉饼	41
海参扒肘子	42
海参扒肉条	42
绣球干贝	43
清汤芙蓉干贝	43
萝卜球烧干贝	44
3. 鸡鸭类	45
清蒸整鸭	45
锅烧整鸭	45
红扒整鸭	46
葵花鸭子	46
八宝鸭子	47
冬菜扒鸭	47
麒麟鸭子	48
清蒸芦鸭	48
酱汁鸭子	49
面包鸭肝	49
煨鸭肝	50
烩鸭舌	50
氽鸭肝	50
烩鸭掌	51
炒鸭丝	51
锅烧整鸡	52
葱扒整鸡	52
清蒸全鸡	53
西瓜鸡	53
栗子扒整鸡	54

葵花鸡·····	54	翡翠鸡片·····	68
金银鸡·····	55	捶鸡饼·····	68
布袋鸡·····	55	火腿烧鸡米·····	69
风干鸡·····	56	雪菜炒鸡丝·····	69
炉烤鸡·····	56	糖醋鸡块·····	69
菇封鸡·····	57	鸡酩菜花·····	70
红焖鸡块·····	57	锅贴鸡·····	70
酱汁整鸡·····	58	溜鸡仁·····	71
铃钟鸡·····	58	蕃茄焖小鸡腿·····	71
鸡扒干贝·····	59	鸡丁烩腐皮·····	72
明月鸡·····	59	酱瓜溜山鸡条·····	72
纸包鸡·····	60	豌豆苗烩鸡丝·····	73
荷叶鸡块·····	60	烩两鸡丝·····	73
清炸笋鸡腿·····	61	拨云观景·····	74
炸八块·····	61	桂花鸡腿·····	74
炸芝麻鸡·····	62	炒鸡泥·····	74
炸虎头鸡·····	62	炸鸡千·····	75
干炸鸡球·····	62	高丽鸡腰·····	75
软炸鸡块·····	63	炸鸡胗·····	76
炸凤爪鸡·····	63	烩鸡脑·····	76
炸金钱鸡·····	64	烩鸡腰·····	77
黄瓜溜笋鸡块·····	64	虾籽烧鸡腰·····	77
煨鸡饼·····	65	炒什件·····	77
油焖鸡·····	65	芸豆鸡绒·····	78
酱爆甜鸡腿·····	66	炒鸡丝·····	78
咖哩鸡块·····	66	铁碗鸡蛋·····	79
夜来香炒鸡丝·····	67	鸡酩鱼骨·····	79
糖醋鸡卷·····	67	白扒尤菜·····	80

熘黄菜·····	80	爆两样·····	92
糖醋鸡蛋饺·····	81	油爆肚仁·····	93
溜凤尾·····	81	溜肚块·····	93
炒鸡里脊·····	82	桃肉猪头糕·····	93
4. 鱼 类·····	82	红扒抓尖·····	94
红烧鲤鱼·····	82	烩腰管脊髓·····	94
糖醋鲤鱼·····	83	溜玲珑·····	95
清蒸活鲤鱼·····	83	虾籽烧口条·····	95
糟烧鱼·····	84	汤爆肚·····	95
干烧鲑鱼·····	84	溜肝尖·····	96
松鼠鱼·····	85	溜肥肠·····	96
荷包鱼·····	85	油爆双脆·····	97
松籽鲑鱼·····	86	高丽脊髓·····	97
煎转鲳鱼·····	87	烩云头·····	98
清蒸芙蓉鱼·····	87	虾籽烧云头·····	98
萝卜鲫鱼·····	88	烧腰管脊髓·····	99
5. 猪肉 类·····	88	氽丸子·····	99
红白过油肉·····	88	烧云头豆腐·····	100
奶油扒龙须菜·····	89	芙蓉肘子·····	100
琵琶燕菜卷·····	89	冰糖肘子·····	101
虾籽烧肚片·····	90	锅烧肘子·····	101
爆腰片·····	90	荷叶肉·····	102
爆玲珑·····	91	樱桃肉·····	102
爆三样·····	91	珍珠肘子·····	103
爆肝尖·····	91	东坡肉·····	103
干贝烧肚块·····	92	鸡米肘子·····	104
		糖醋佛手卷·····	104
		糖醋小丸子·····	105

烩里脊丝	106
糖醋溜肉盒	106
糖醋里脊	107
糖醋鸳鸯	107
溜三样	108
松花肉	108
拔丝肉	109
溜两样	109
滑溜里脊丝	110
炸紫盖	110
炒二丁	110
 6. 羊肉类	 111
爆羊肉	111
炒饅饅羊肉	111
烧羊肉	112
扒羊肉	112
清蒸羊肉	113
豆豉羊肉	113
京烧羊肉	113
红焖羊肉	114
锅烧羊肉	114
酱扒羊脸	115
烧散胆	115
烧花肚	115
烧明珠口条	116
烧全羊	116
烩全羊	116

烩闻香草	117
烩炆抽	117
烩天棚	118
烧麒麟顶	118
炸竹叶寒霜	118
大葱烧羊蹄	119
 7. 素菜类	 119
清汤素燕菜	119
素扒鱼翅	110
清素虾籽烧海参	120
扒素海参	121
扒素鸭子	121
莲池海会	122
罗汉排骨	122
罗汉面筋	123
罗汉豆腐	123
鹅皮面筋	124
煮干丝	124
清素糖醋豆腐饺子	124
素红肠	125
素鸡蛋	125
白猿吐猿猢子	126
炸风眼鸽蛋	126
酿鸽蛋	127
烧虎皮鸽蛋	127
莲蓬鸽蛋	127
喇嘛素糖醋三样	128

人参豆腐 128

8. 汤 类 129

鸡蛋汤 129

肉丝汤 129

苣荬汤 130

豆腐汤 130

榨菜汤 131

红白豆腐汤 131

黄瓜余里脊片汤 131

海米白菜汤 132

海米萝卜汤 132

西红柿鸡蛋汤 132

鸡丝汤 133

余羊肉片汤 133

9. 甜食 类 133

蜜汁铁棍山药 133

酿八宝苹果 134

冰糖百合 134

拔丝莲籽 135

京糕拌梨丝 135

西法蛋糕 136

酿苹果 136

炸羊尾 137

豌豆糕 137

10. 面 食 类 138

伊府面 138

南炒面 139

蒸饼 140

银丝卷 140

荷叶卷 141

蝴蝶卷 141

鸡丝卷 142

燕窝卷 142

如意卷 143

橄榄卷 143

腐乳卷 144

千层饼 144

螺丝馍 145

千层糕 145

三色馒头 146

荷叶包子 146

灌汤包子 147

水晶包子 148

四喜包子 148

小笼包子 149

蟹黄包子 150

五仁包子 150

虾仁蒸饺 151

蟹黄蒸饺 151

香油饼子 152

油旋 152

油切饼 153

混酥干饼 153

芝麻烧饼	154	冻鱼	169
一窝酥	154	酥鱼	170
辫子饼	155	酱花腱	170
擦酥饼子	155	酱牛肚	171
炸春卷	156	酱牛舌	171
烫面油糕	156	酱蹄筋	172
太师饼	157	酱牛尾	172
火腿饼	158	片羊肉	173
酥盒子	158	拌肚丝	173
葱花脂油饼	159	酱羊肝	174
通州饼	160	涮羊肉	174
韭菜盒子	160	牛肉扒	175
玫瑰饼	161	煨牛肉	176
夹沙饼	162	炖牛肉	176
乌梅酥	162	盐爆肚条	177
蒸蛋糕	163	油爆肚仁	177
兰花酥	163	水爆肚	178
百盒酥	164	羊肉过油肉	178
芙蓉糕	164	葱爆羊肉	179
鸳鸯酥	165	他斯蜜	179
炸宣化饼	165	滑溜里脊	180
二、清真菜肴	167	如意肉	180
拌虾片	167	扒熟羊肉	181
冻鸡	167	京烧羊肉	182
卤煮鸡	168	清蒸熟羊肉	182
糟鸡	168	人参羊肉	182
拌鸡丝	169	锅贴羊肉	183
		锅烧羊肉	183

软炸里脊	184	炆面筋	199
焦熘里脊	184	炆腐竹	199
糖醋丸子	185	酱油茄	200
南煎丸子	185	冬菜扒鸭子	200
四喜丸子	186	葵花鸭子	201
软熘丸子	187	清蒸芦鸭	201
红扒肉松	187	五子扒全鸡	202
炸卷骨	188	红扒整鸡	202
炸春卷	188	冬瓜鸡	203
酿白菜卷	189	炸鸡盒	204
虎眼肉	190	鸡丝炒豌豆苗	204
红焖羊肉	190	鸡抓豌豆苗	205
广东羊肉	191	炸鸡腿	205
西卤羊肉	191	勾拌鸡瓜	206
锅煽三样	192	椒油卤鸡	207
熘茄夹	192	香酥辣鱼	207
清真烩全羊	193	清蒸鲑鱼	208
炒肚丝	194	抓炒鱼	208
烩银丝	194	松塔鱼	209
烩腰管脊髓	194	牡丹鱼	210
酱扒羊脸	195	虾籽鱼	210
熘羊肝尖	195	芙蓉燕菜	211
爆羊三样	196	清汤银耳	211
熘羊腰花	196	红扒鱼翅	212
爆羊腰片	197	白扒鱼唇	212
炆羊腰片	197	葱段扒海参	213
卤素	198	绣球鱼肚	214
麻酥面筋	198	炸虾峰	214

清炒虾仁	214	熘鲈鱼块	226
煎虾饼	215	炒银丝	227
烹虾段	216	烩银丝	227
炸西法虾	216	生氽羊肉	228
酥虾	217	羊肉氽丸子	228
炆虾仁	217	炖羊肉	229
三、家庭饭菜	218	焖羊肉	229
芥菜白菜	218	回锅肉	229
金钱窝笋	218	清炒肉片	230
珊瑚筒儿黄瓜	219	清炒肉丝	230
雪花果藕	219	烧肉杂拌	231
炸藕菱	219	砂锅豆腐	231
雪花白菜	220	烧肥肠	232
烧面筋	220	炸肥肠	232
烧软硬	221	米粉肉	233
栗子烧白菜	221	大酥肉	233
奶油扒白菜	221	腐乳肉	234
菊花南荠	222	小酥肉	234
拔丝山药	222	扒肘子	235
八宝饭	223	螺丝肉	235
炒山药泥	223	烧肉条	235
水晶桃	223	南煎丸子	236
蜜汁山药饼	224	葵花丸子	237
家常熬鱼	224	炖猪肉	237
醋椒鱼	225	酿白菜卷	237
萝卜丝氽鲫鱼	225	糖醋白菜卷	238
糖醋鲈鱼	226	干炸丸子	238
		焦熘丸子	239

玉兰里脊丝	239	长溜尖	252
炒三丁	239	菠菜面	252
炒肉丁	240	蒸馍	253
软熘肉片	240	无碱蒸馍	253
滑熘里脊	241	花卷	254
炒鸡丁	241	开花馒头	254
芙蓉鸡片	242	馄饨	255
锅烧碎鸡	242	烫面蒸饺	255
宫保鸡丁	243	澄沙包子	256
紫酥鸡	243	枣泥包子	257
酱爆鸡丁	244	荷花包子	257
虎头鸡丁	244	猪肉包子	258
葱扒鸡条	244	素包子	259
清蒸鸡条	245	馅儿饼	259
鸡扒冬菇	245	水饺	260
清蒸鸡	246	锅贴	260
冬瓜笋鸡	246	四喜蒸饺	261
云片鸡	247	白菜蒸饺	261
母子鸡	247	脂油饼	262
炒五丁	248	荷叶饼 (又名春卷)	262
炒绿豆芽	248	金银烙饼	263
炒黄豆芽	249	螺丝饼	263
杆面 (又名切面)	249	白皮饼	264
揪片面	250	清油饼	264
刀拔面	250	家常饼	264
擦面	251	擦酥糖饼子	265
饹饹面	251	炸油面	266
莽面饹饹	252	油条	266

油炸甜咸饼	267
油炸百盒酥	267
三刀甜麻叶	268
糖脆麻花	268
油炸散子	269
蜜汁果子	269
炸烫面盒子	270
千层酥	270

第三部分 烹饪常识

一、什么是烹调技术

.....272

二、原料的初步加工

.....273

1. 蔬菜的初步加工 ... 273

2. 水产品的初步

加工 274

3. 禽类的初步加工 ... 274

4. 肉类的初步加工 ... 275

三、干料的涨发加工

.....276

四、初步热处理 ... 277

五、切配 280

六、挂糊和上浆、勾芡

.....282

七、火候 284

八、调味 285

九、烹调方法 287

十、装盘 293

十一、几种制作主食的

方法 294

附 录

一、干菜涨发加工

方法 298

熊掌 298

燕窝 298

银耳 299

猴头 299

鱼翅 299

海参 302

鱼肚 303

鱿鱼 304

干贝 304

笋类 305

蘑类 305

菇类 305

莲籽 305

二、糖色的制法 306

三、面筋的制法 306

头 脑

隆冬季节，太原的清真饭店大都有头脑应市。这时，如能到清和元饭店品尝一下头脑的滋味，该是多么惬意畅快的事啊！如果能够坚持喝上几个冬天，老年人更能收到益气调元，活血健胃，滋补虚亏的奇效。因此，头脑不仅是一种气味清香的驱寒欲暖佳吃，更是一种良好的滋补药品，早已流传全国。

“清和元”的头脑还有其优美的传说。明末清初爱国诗人兼医学家傅山（青主），别号石道人。一生轻蔑权势，精研医理，普济世人，深得群众爱戴和崇敬。他为使年老体弱多病的人增强御病能力，曾对症下药，研制出由肥羊肉、莲藕、长山药、黄芪、药酒等配任，能够壮气、活血、健胃补虚的“八珍汤”。为广济众灵，他把配方交给一家饭店，如法制售。这正是他远胜庸医，成效卓著的一个重要原因。

为了反抗清朝统治者的压迫，后来，这位爱国诗人兼医学家，便建议这家饭店易名为“清和元”，把“八珍汤”改为“头脑”，前者为傅山影射清、元统治者而言，后者为他仇恨外来统治者之寓意。从此，清和元头脑的名称，便同这位爱国诗人兼医学家的声誉同时被流传下来。

岁月流年，清和元头脑已流传三百多年，这家饭店的地址也多次迁移，但头脑的传统作法，一直伸延下来，保质保量，深得众望。其主要做法是：

主料：肥羊肉十斤（最好用羊后腿上带筋的腿瓜肉和前腿上的肋膀肉）一般能做四十碗头脑。

辅料：长山药一斤七两、莲菜一斤七两、白面四斤、黄酒三斤二两、黄芪五钱、花椒二钱、黄酒糟八两、大葱二斤、鲜姜四两、腌韭菜适量。

制法：将羊肉切成不同形状的块(每块约重一至二两)，把嫩肉和老肉分别泡在冷水盆里拔净血水，洗涮干净，再分别下到六十度的热温水锅里，用旺火煮到肉紧缩，之后捞在泡洗肉的血水盆里洗过，捞在另一个锅里，把洗肉的血水倒在煮肉的开水锅里，用手勺搅匀，待锅开时，迅速撇净浮沫

(这道工序很重要，叫做清汤。能否清好这锅汤，对保证头脑质量关系很大)将肉下在锅里，把花椒用纱布包住放在锅里，用温火把肉煮熟，撇出浮油，将肉捞在案上凉出，原汤倒在缸里备用。

把白面上笼蒸熟，放在案上凉冷杆开，用细箩筛过，冷水泡上待用。

将酒糟拿冷水浸泡约一小时后，先过粗箩，再过细箩，滤净渣质，控下糟水备用。

把长山药和莲菜洗净，山药切成滚刀块，莲菜切成半月片，煮熟。

把清好的汤和糟水一起倒入锅内，用旺火煮沸，待锅要开时，撇出脏沫，将肉和黄酒下在锅里，锅开后把肉捞在盆里，灌上原汤泡住。再把泡好的熟白面下在汤锅里，兑成糊汤。

吃时把肉、长山药、莲菜分成四十等分，盛在碗里，加羊尾巴油丁，灌上糊汤即成头脑。(腌韭菜是喝头脑的小菜。再配主食帽盒子，别具风味)。

刀 削 面

到北京、天津、上海、西安等大城市出差，繁华闹市上常见挂有“山西刀削面”的醒目招牌，在招徕顾客。刀削面不仅是我省的独特风味小吃，在全国各地也广为流传，成为面食中的一种佳品。

面条一类，在我国有悠久的历史。古名“汤饼”、“索饼”、“水行饼”、“面托”等，食用于喜庆宴会。有生日吃寿面一说。始见于《新唐书·王皇后传》：“独不念阿忠脱紫半臂易斗面为生日汤饼耶”。也有生子“吃三朝”一说，《北史》中记有：“高澄尚冯翌公主，生儿为汤饼之会”。唐朝刘禹锡也写诗道：“忆尔悬弧日，余为座上宾，举箸食汤饼，祝词无麒麟”。可见面条一类早已成为我国人民的喜爱食品，随着社会的文明发达，面条种类也逐渐增多。刀削面早已是我省，尤其是晋中人民最喜爱吃的食品。解放后，党和人民政府大力发展公共饮食事业，培养刀削面能手，不仅继承了传统操作方法，而且多有创新。太原酱园巷饭馆削面老师付孟玉祥就是其中一个。孟玉祥师付刀削面已有三十多年的历史，他揉面有方，刀功独见，姿势优美，真是“一根落汤，一根飘，一根白练已出刀，好似鱼儿腾空跳”根根粗细均匀，柳叶形，九寸长，吃着筋软爽口，曾多次参加省、市饮食行业技术比武大会，荣获“飞刀手”称号。孟师付的制法是：

原料：白面一斤、水四两半左右。

制法：和面时比切面的面要硬些，可酌加水少许扎，要