

三晋风味丛书

李先明 编著

菜肴

晋



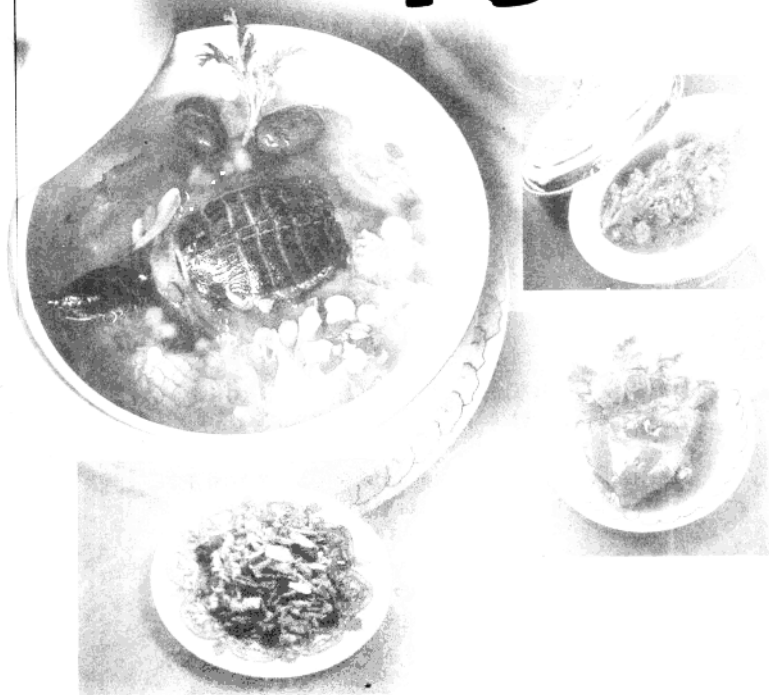
山西科学技术出版社

三晋风味丛书

三晋

李先明
编著

菜肴



● 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜肴/郭起云,张洪光主编. —太原:山西科学技术出版社,
2001.10

(三晋风味丛书)

ISBN 7-5377-1905-5

I. 山… II. ①郭…②张… III. 菜谱-山西省

IV. TS972.182.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054351 号

主 编 郭起云 张洪光
技术顾问 王长信 张成基 张汉甫 李治文 窦乃荣
编 委 刘当成 贺明科 姚 贵 孟贵福 贾保义

三晋风味丛书

菜 肴

李先明 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:6.125 彩插:2 字数:151千字

2001年10月第1版 2001年10月山西第1次印刷

印数:1—3 000册

*

ISBN 7-5377-1905-5

Z·342 定价:14.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。









绪

论

山西风味菜肴大致可分为太原菜、晋南菜、上党菜、晋北菜四个部分，此外还有以五台山为主的寺院斋菜。

山西菜选料朴实，注重火功，油大色重，火强味厚，讲究原汁原味，刀工不尚华丽，擅长爆、炒、炸、熘、煨、煊、煨、烧、烩、扒、蒸等多种技法，菜品软、嫩、酥、烂，以求浓而不腻、淡而不薄、酥烂不失其形、味浓咸香，特别喜食用醋。

太原菜：以太原市为中心，兼蓄有商业发达的太谷、平遥、祁县的钱庄、票号等大字号的私家菜等烹调技艺，并吸取了京、豫、鲁、沪、川等南北各地菜系烹调之长，逐步形成了一套独特的地方菜肴风味。从烹调技法和菜肴特点讲，太原菜又可分为“行菜”和“庄菜”。“行菜”是社会饮食行业经营的饭菜，其特点为用料广泛，烹法多样，讲究造型，善用火功。这些大致是在吸取了豫菜、鲁菜基础上而形成的。其厨师大多出自“厨师之乡”的寿阳县，他们师徒相传，对山西菜肴风味的形成有着不可磨灭的功绩。

“庄菜”是晋中地区的商家大贾、票号、钱庄、金店等为适应商家往来及穷奢极欲的需要，专门聘请各地名厨伺候东家、掌柜以及接待来往的客商，其菜品很是讲究，甚至有些大商贾按年编排食谱，一年内不吃重样饭菜。这路菜近似“官府菜”，又带有浓厚的地方风味和家常味型。其用料考究，制作精，注重精细，注重火候，讲究保健，是山西传统菜肴中的宝贵遗产。

晋南菜：以临汾、运城为代表。由于与陕西、河南接壤，其生活食俗、口味特点与陕西和河南相近。口味偏重于辣、甜，稍



带有酸，擅长熘、炒、氽、烩和汤汁菜等。如：“蜜汁葫芦”、“油纳肝”、“带把肘子”、羊肉泡馍”、“麻食汤”等是当地的名吃名菜。

上党菜：以上党盆地的长治和晋城市为主，由于与豫北接壤，其生活食俗及口味与河南北部地区有相近之处，菜肴烹制擅长熏、卤、烧、焖等技法。如“烧大葱”、“腊驴肉”、“木耳圪背”、“白猪头肉”、“高平烧豆腐”等均为当地名菜。“烧大葱”还是山西省的地方贡菜；“高平烧豆腐”则用桑枝烤灼，至发黄时蘸以蒜泥、豆腐渣食之，为全国饮食风俗中少有之作。

晋北菜：以大同、忻州菜肴为主，因此地在历史上大部分为半农、半牧的地区，生活习俗与内蒙古有相近之处。烹调方法擅长烧、烤、炖、焖、涮等，口味偏重，油厚咸香。如“全家福”、什锦火锅”、“涮羊肉”、“烧麦”等均为当地的名吃名菜。

斋菜：以中国四大佛教圣地之一的五台山寺院为主，其原料以当地盛产的台蘑及各种菌类植物和蔬菜为主，其菜名则多以佛教教义的词汇为主，兼有教化和营养的功能，深得民间的推崇。

山西筵席菜肴是在官府菜、市肆菜、商贾菜、民间菜、寺院菜的基础上形成的，拥有一定数量技艺高超的厨师。在原料的选择、调料的运用、烹调技艺等方面都有自己的特点，烹饪方法以烧、熘、蒸、煨、炒、氽、炆为主。调味注重突出主味，主次分明，具有料重、醇厚、汤宽、味香的特点。原料大都是本地所产，不追求怪诞，善于把普通的食物原料加工成为味美的菜肴，口味能为一般人所接受。

山西有悠久的历史，有丰富的人文资源，其中，从南到北，佛道寺院林立广布，尤以五台山佛教圣地最为著名。寺院僧众的“释菜”对素菜的发展及体系的形成，有不可忽视的贡献。应该说，素菜大多寡淡无味，要想得到认同，继而得到推广，必须烹



调得法，才能使豆腐、面筋、蔬菜等为主料的肴饌如珍馐美味。佛教僧侣的饮食也是较为丰富的，更何况佛教僧侣的饮食，不只是单单素食而已，僧侣们还有一系列独特的饮食意识和进食方式。

人们对饮食是有多重需求的，既有生理的，也有心理的。

进食需要有良好的环境，要气氛，讲格调。餐具配套，依筵席性质，“喜”、“寿”字杯盘碗筷相应，富于情趣。

在山西菜肴习俗中，“趋吉”心理表现强烈，特别是年节和喜庆之日的筵席结构，带有强烈祈求平安幸福，向往光明美好的愿望。

中国人重视起名的艺术，山西的肴饌之名有不少是很艺术、很有内涵的，起到了引起进食者的兴趣，产生审美联想，从而在进食时产生惊喜、愉悦的效果。许多肴饌往往附有神话传说，有的还与名人、掌故相关，显示着文化积淀、文化底蕴，令筵间人食欲大动，情趣盎然。

总之，我们有理由相信，山西的风味菜肴在广大饮食工作者的努力下，也一定会焕发出新的光彩，为广大群众服务，为全社会服务。



目 录

绪论 (1)

冷菜类

盐水白鸡 (1)

花篮什锦面 (2)

桃仁鸡卷 (3)

水晶鸭掌 (4)

松枝熏鱼 (5)

紫菜鱼卷 (6)

鱼鳃腰片 (7)

五香鸽子 (8)

水晶肘子 (9)

六味酱肉 (10)

猪头卤糕 (11)

豹眼 (12)

山西蒸肉 (13)

平遥牛肉 (14)

益寿牛肉 (15)

沙棘牛肉 (16)

陈皮兔肉 (17)

羊头肉拌粉 (18)

鸡蛋卷 (19)

芝麻八珍 (20)

晋祠莲菜 (21)

白菜墩 (22)

水晶葡萄 (23)

山珍海味类

鸽蛋燕菜 (24)

冰糖燕菜 (25)

美人鱼翅卷 (26)

三丝鱼翅 (27)

红焖猴头 (28)

海烩猴头 (29)

烩乌鱼蛋 (30)

烩江池 (31)

乌龙戏珠 (32)

葱烧海参 (33)



红炖驼掌 (34)

禽蛋类

- 台蘑蒸鸡 (35)
- 金凤卧雪 (36)
- 神仙鸡 (37)
- 焖炉烤鸭 (38)
- 挂炉鸡、鸭 (40)
- 松炸鸡脯 (41)
- 红焖鸡块 (42)
- 铁碗蕨菜鸡丝 (43)
- 芙蓉鸡 (44)
- 钟铃鸡 (45)
- 捶鸡饼 (46)
- 冬瓜鸡盅 (47)
- 莲蓬砂锅鸡 (48)
- 芙蓉鸡片 (49)
- 枸杞鸡仁 (50)
- 杏仁炒鸡丁 (51)
- 里鸡肉 (52)
- 酱瓜熘山鸡 (53)
- 芙蓉鸭子 (54)
- 酱汁鸭子 (55)
- 锅烧全鸭 (56)
- 红烧仔鸽 (57)
- 木耳圪背 (58)
- 稷山酿木耳 (59)
- 金钱豆腐饺 (60)

- 静乐蛋饺 (61)
- 鸳鸯蛋 (62)

水产类

- 红炖甲鱼 (63)
- 凤翅长寿鱼 (64)
- 鲤鱼跳龙门 (65)
- 糖醋鲤鱼 (66)
- 苏三鱼 (67)
- 蟠龙闹海 (68)
- 慢吃活鱼 (69)
- 红烧鲤鱼 (70)
- 清炖天池鲤鱼 (71)
- 湛香鱼片 (72)
- 沙棘菊花鱼 (73)

畜肉类

- 过油肉 (74)
- 冰糖肘子 (75)
- 云吞虎皮肘 (76)
- 万菜带把肘子 (77)
- 干烧肘子 (78)
- 大同小烧肉 (79)
- 阳城肉罐肉 (80)
- 红烧杂烩 (81)
- 米粉肉 (82)
- 腐乳肉 (83)
- 胡八肉 (84)



- 紫酥刀背 (85) 油焖兔块 (113)
- 喇嘛肉 (86)
- 皮箱豆腐 (87)
- 薛瑄全家福 (88) 一品锅 (114)
- 福菜肉 (89) 襄汾蒸盆 (115)
- 带皮酥 (90) 三鲜盆 (116)
- 清蒸丸子 (91) 十全大补汤 (117)
- 脆皮花油干 (92) 什锦火锅 (118)
- 烧大葱 (93) 烧肉砂火锅 (119)
- 烤白菜卷 (94) 蒲州砂锅 (120)
- 锅爆腰片 (95) 海底捞月 (121)
- 熘腰花 (96) 肉汆汤 (122)
- 油纳肝 (97) 肚丝汤 (123)
- 烧猪肝 (98)
- 鹌鹑茄子 (99)
- 酿茄子 (100)
- 糖醋茄盒 (101)
- 枸杞烧牛冲 (102)
- 龙眼柏籽羊肉 (103)
- 黄芪煨羊肉 (104)
- 葱爆柏籽羊肉 (105)
- 烤羊腿 (106)
- 锅烧羊肉 (107)
- 香菜炒羊肉丝 (108)
- 盐煎羊肉 (109)
- 杏梅肉 (110)
- 雪花羊肉 (111)
- 网油烤兔 (112)

汤菜类

甜菜类

- 山药寿桃 (124)
- 一品百合 (125)
- 高丽夹沙肉 (126)
- 蜜汁八宝西红柿 (127)
- 什锦酿南瓜 (128)
- 拔丝龙眼葡萄 (129)
- 拔丝蜜枣 (130)
- 拔丝山药 (131)
- 蜜汁天鹅蛋 (132)
- 蜜汁葫芦 (133)
- 蜜汁素樱桃肉 (134)
- 脂油枣泥卷 (135)



斋菜·素菜类

- | | |
|------------------|------------------|
| 慈航普渡·····(136) | 虾仁炸酱·····(162) |
| 莲蓬献佛·····(137) | 番茄肉炸酱·····(163) |
| 天王琵琶·····(138) | 什锦素炸酱·····(164) |
| 白云绕黛螺·····(139) | 番茄鸡蛋酱·····(165) |
| 罗汉斋菜·····(140) | 炸黄酱·····(166) |
| 山丹金粟锅巴·····(141) | 肉片打卤·····(167) |
| 黄花素鱼翅·····(142) | 三鲜打卤·····(168) |
| 百花长寿菜·····(143) | 什锦素打卤·····(169) |
| 羊肚菌烧冬笋·····(144) | 素三丁卤·····(170) |
| 发菜素烩·····(145) | 番茄卤·····(171) |
| 珍珠玉米笋·····(146) | 肉片氽卤·····(172) |
| 酥腿海参·····(147) | 宽汁里脊丝·····(173) |
| 烧梢鱼儿·····(148) | 鸡丝清汤卤·····(174) |
| 烧馒头·····(149) | 牛肉清汤卤·····(175) |
| 素炒过油肉·····(150) | 酸菜豆腐卤·····(176) |
| 芹黄炒素肉丝·····(151) | 酸菜腌制方法·····(177) |
| 糖醋素排骨·····(152) | 葱花酱醋卤·····(178) |
| 高平烧豆腐·····(153) | 生煎猪肉·····(179) |
| 虎皮豆腐·····(154) | 宽汁过油肉·····(180) |
| 粉蒸南瓜·····(155) | 烩什锦·····(181) |
| 虎皮青椒·····(156) | 小炒猪肉臊子·····(182) |
| 炸玻璃翠·····(157) | 羊肉片臊子·····(183) |
| | 小炒羊肉臊子·····(184) |
| | 台蘑羊肉丁·····(185) |
| | 红烧大肉·····(186) |
| | 红焖排骨·····(187) |
| | 番茄牛肉臊子·····(188) |
| | 酸菜肉片·····(189) |
| | 油拉茄子卤·····(190) |

面饭浇头

- | | |
|------------------|--|
| 猪肉炸酱·····(159) | |
| 蟹黄炸酱·····(160) | |
| 海鲜什锦炸酱·····(161) | |





冷菜类

盐水白鸡

【原料】

主料：肉鸡1只约1000克。

调料：精盐、黄酒、花椒、葱段、姜片各适量。

【制法】

1. 在肉鸡脖子处竖切一刀，取出鸡嗦。在肛门处切一刀，取出内脏。鸡洗净后放入开水锅中氽透待用。
2. 锅置火上放清水，把鸡放入锅内再加调料，汤开后撇去浮沫，移小火上煮熟，盛入盆内晾凉。
3. 将鸡去骨片成片，装盘即成。

【特点】

清香可口，鲜嫩味美。

这是“南艺北制”的一个品种，过去山西菜色重味重，所用的鸡都是家庭所养，肉质不是很嫩。80年代以后，南方菜打入山西，南方菜在山西人的烹制下，又融进本地风格，在清淡、鲜嫩的基础上，味道又略厚重些，这样做出的菜符合山西人的口味特点。盐水白鸡延伸开来，还可制作出“麻酱鸡”、“盐水鸡胗”等菜肴。





花篮什锦面

【原料】

主料:精粉 1250 克。

辅料:鸡蛋 4 个,鸡丝、黄瓜、香菇、蛋皮丝、火腿、牛肉各 75 克,五彩绸各 1 条,油菜叶、菠菜叶汁、番茄汁各适量。

调料:麻酱、辣椒油、精盐、酱油、醋、味精、香油适量。

【制法】

1. 把精粉 1200 克加鸡蛋、适量水和成面团,擀成薄片切成面条。一半面条用开水煮熟捞出沥净水,加香油拌好晾凉待用。另一半面条编成网状,用三个不同形状的脸盆分别烤成花篮底、花篮身、花篮盘和花篮系。

2. 用精粉 50 克,分别用水和两种不同的菜汁和成三种颜色的小面团,然后擀成薄片,切成细面条,做成 12 朵彩色菊花,放在花篮盘周围。

3. 把煮好晾凉的面条加入调料,调好味之后放入花篮盘中,黄瓜、香菇、牛肉切丝,把鸡丝、黄瓜、香菇、蛋皮、火腿、牛肉丝整齐地摆放在面的上面。油菜叶切好下油锅炸好,把菜松均匀地铺在花篮底,然后把五彩绸系到花篮顶,即成什锦凉面花篮。

【特点】

集中、西技艺,为山西之风格。

一方水土养一方人,聪明的山西人在这块土地上,付出了辛勤和才智,为了改变呆板的生活,一个平平常常和面团在家庭妇女手中竟像“俩仪”生“四象”,“四象”生“八卦”一样,创造出无穷的花样来。什锦面好理解,但“花篮”确是用面做的,它既是食品,又是艺术品。





桃仁鸡卷

【原料】

主料：鸡脯肉 200 克。

辅料：核桃仁 30 克。

调料：花生油、精盐、味精、鸡蛋、淀粉、花椒、汾酒、胡椒粉各适量。

【制法】

1. 将鸡脯肉剔净，片成薄片，用精盐、味精、胡椒粉、酒腌制。
2. 将桃仁剁成小块，用生鸡片蘸蛋清糊后，将桃仁卷入后便成鸡卷。
3. 锅置火上，放适量油，待油热后放入鸡卷，炸好捞出晾凉，码入盘中，撒上椒盐即可上桌。

【特点】

鲜、香、脆。



桃仁和鸡肉的结合实在是太奇妙了，一个软嫩味鲜，一个酥脆香浓，再加上用油炸、蘸椒盐，真是一碟下酒的好菜。

