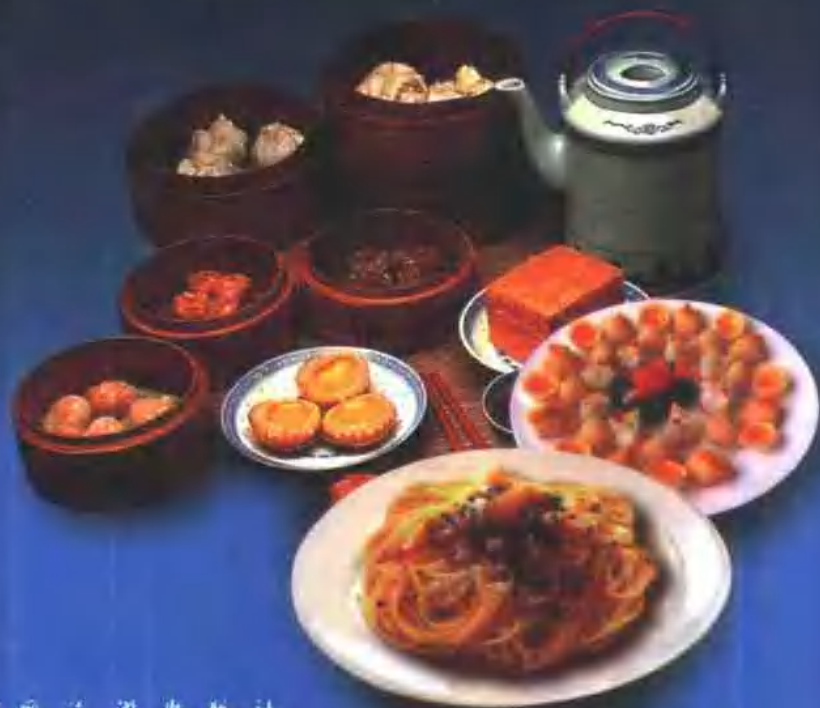


美食家

Mei Shi Jia

晋菜面食300例

◆ 周裕庚 编著



中国旅游出版社

晋菜面食 300 例

周裕琪 编著

中国旅游出版社

责任编辑:帅小健

装帧设计:缪 惟

责任印制:李崇宝

图书在版编目(CIP)数据

晋菜面食 300 例/周裕琪编著. - 北京:中国旅游出版社,
1999.10

ISBN 7 - 5032 - 1647 - 6

I . 晋… II . 周… III . ①菜谱 - 山西 ②食谱 - 山西 IV .
TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60885 号

书 名:晋菜面食 300 例

作 者:周裕琪 编著

出版发行:中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲九号 邮编 100005)

印 刷:河北遵化市印刷厂

版 次:1999 年 11 月第 1 版

印 次:1999 年 11 月第 1 次印刷

开 本:787 × 1092 毫米 1/32

印 张:6.25

字 数:140 千字

印 数:5000 册

定 价:9.60 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换

(电话 010 - 65201174)

前 言

位于黄河之畔、太行山麓的山西省是中华民族的发源地之一。其独特的地理环境及物产资源为天子立都提供了良好的条件，因而上古时尧舜禹均在此建都。春秋时，姬姓晋国，统一山西诸部，建立了强大的诸侯国。因此，山西古时称“晋”，并沿用至今。

古谚曰：“日出汤谷，浴于咸池。”晋南运城地区的盐池，又称咸池，是崇日部族的聚集生活居住之地。禹时首先发明了酿酒。宋时晋人用酒糟酿醋，其醋味浓，醇香。醋香博得清顺治帝的赞誉，并御赐“山西老陈醋”之匾。故而山西“家家有醋缶，人人当醋匠”。酸醋是山西人日常饮食中不可缺少的调料，被誉为中国四大饮食特色的“南甜北咸，东辣西酸”之一，成为山西独特的饮食风味。用“咸、酸”两味主调料，烹饪以炒、熘、烧、炆、蒸、炖为主，山西菜具有料重、厚醇、汤宽、味香的特点，因此形成山西风味饮食，世称“晋菜”。在中华饮食文化中独树一帜。

明代，山西商帮遍布全国，号称“山右商帮”，列全国十大商帮之首，以“票号”、“钱庄”闻名于天下。全国各地的山西会馆是商人的主要聚集地，随着山西商帮的周游步伐，晋文化亦传遍四方。晋菜饮食兼收了各家风味饮食之长，继承了祖宗的传统，创新了很多美味佳肴。在改革开放的今天，晋菜在饮食文化的继承和发展中会更加丰富多彩。

为了满足烹饪爱好者的需求，我将晋菜和传统面食搜集整理编辑成册，奉献给读者，请大家品评。为繁荣山西饮食文化共尽一份心，同出一把力。

周裕琪

1999年10月

(周裕琪，现任北京三晋宾馆副总经理，兼餐饮部经理，多次应邀在北京部分大饭店主持山西风味传统面食的美食周、美食月活动，并在北京广播电台、中央电视台及日本FBS电视台的专题节目中介绍晋菜面食。多年来致力于晋菜面食的研究、推广，取得了一定的成绩。)

- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 15. 白水羊排 | /23 | 40. 晋阳醋鱼 | /38 |
| 16. 蒸羊肉粉 | /24 | 41. 干烧鱼 | /39 |
| 17. 羊肉炖胡萝卜 | /24 | 42. 糖醋鲈鱼 | /40 |
| 18. 盐爆肚仁 | /25 | 43. 麦香鱼 | /40 |
| 19. 台蘑石鸡 | /25 | 44. 清炖鲤鱼 | /41 |
| 20. 香酥鸡腿 | /26 | 45. 焦熘鱼片 | /42 |
| 21. 松子鸡米 | /26 | 46. 清蒸偏口鱼 | /42 |
| 22. 干炸八块 | /27 | 47. 干炸鱼丸子 | /43 |
| 23. 虫草乌鸡 | /27 | 48. 醋椒鲫鱼 | /44 |
| 24. 芙蓉鸡片 | /28 | 49. 红烧巴鱼 | /44 |
| 25. 酸熘鸡丁 | /28 | 50. 酱汁白鳞 | /45 |
| 26. 炸鸡饼 | /29 | 51. 炖熬鲢鱼 | /46 |
| 27. 炒鸡丝 | /30 | 52. 氽蘸八带鱼 | /47 |
| 28. 油焗鸡片 | /30 | 53. 太阳鱼 | /47 |
| 29. 陈酱鸡丁 | /31 | 54. 炒水斗鱼 | /48 |
| 30. 辣子鸡 | /31 | 55. 油淋嘍嘴鲢 | /48 |
| 31. 烩三丝 | /32 | 56. 醋烹鱿鱼 | /49 |
| 32. 鸡松 | /33 | 57. 乌鱼蛋羹 | /50 |
| 33. 西片鸡翅 | /33 | 58. 酿鱼子 | /50 |
| 34. 棒锤鸡翅 | /34 | 59. 煎藕盒鱼 | /51 |
| 35. 冬瓜鸡 | /35 | 60. 油煎平鱼 | /52 |
| 36. 香酥鸭 | /35 | 61. 啤酒炖罗非鱼 | /52 |
| 37. 白扒鸭条 | /36 | 62. 清蒸甲鱼 | /53 |
| 38. 虫草焖鸭 | /37 | 63. 酿灰参 | /54 |
| 39. 葱烧鸭片 | /38 | 64. 海参扒菜心 | /54 |

- | | | | |
|-----------|-----|------------|-----|
| 65. 乌参烩鲍鱼 | /55 | 90. 清蒸肉蟹 | /73 |
| 66. 参贝虾仁羹 | /56 | 91. 元宝鱼翅 | /74 |
| 67. 葱烧大刺参 | /57 | 92. 三丝鱼翅羹 | /75 |
| 68. 玉参锅巴 | /57 | 93. 猴顶金翅 | /75 |
| 69. 猪肘扒刺参 | /58 | 94. 鸽肉扒鱼肚 | /76 |
| 70. 老蚌吐珠 | /59 | 95. 大烩菜 | /77 |
| 71. 蹄筋烩海参 | /60 | 96. 炒土豆丝 | /78 |
| 72. 干贝盅 | /60 | 97. 炒辣子白 | /79 |
| 73. 红烩鲜贝 | /61 | 98. 烧大葱 | /79 |
| 74. 竹荪鲜贝汤 | /62 | 99. 滑烧豆腐 | /80 |
| 75. 干贝瓜球 | /63 | 100. 干烧冬笋 | /81 |
| 76. 干贝小丸子 | /63 | 101. 烧椿芽 | /81 |
| 77. 焖煸大虾 | /64 | 102. 软炸豆角 | /82 |
| 78. 番茄酱虾段 | /65 | 103. 虎皮尖椒 | /82 |
| 79. 两吃大虾 | /65 | 104. 香干西葫芦 | /83 |
| 80. 干煸北极虾 | /66 | 105. 清炒盖菜 | /83 |
| 81. 油爆虾仁 | /67 | 106. 油焖茄丁 | /84 |
| 82. 锅煽虾饼 | /68 | 107. 炒蒿杆 | /84 |
| 83. 软炸虾仁 | /69 | 108. 番茄莲菜 | /85 |
| 84. 生煎大虾 | /69 | 109. 煎煸胡萝卜 | /86 |
| 85. 狮子滚绣球 | /70 | 110. 白烩发菜 | /86 |
| 86. 醋烹虾 | /71 | 111. 熘玉米笋 | /87 |
| 87. 家炸小虾 | /72 | 112. 醋烹银苗 | /87 |
| 88. 糖醋龙虾球 | /72 | 113. 醋熘白菜 | /88 |
| 89. 酱爆海蟹 | /73 | 114. 摊煎黄菜 | /89 |

- | | | | |
|------------|-----|-----------|------|
| 115. 雪山台蘑 | /89 | 13. 油泼带子面 | /103 |
| 116. 腰果西芹 | /90 | 14. 螺蛳面 | /104 |
| 117. 栗子烧芦笋 | /90 | 15. 拖叶 | /104 |
| 118. 炸薯条 | /91 | 16. 豆面抿漏 | /105 |
| 119. 拔丝山药 | /91 | 17. 红面搓鱼 | /105 |
| 120. 沙锅什锦 | /92 | 18. 切面 | /106 |
| 121. 沙锅面筋 | /93 | 19. 葱油面 | /106 |
| 122. 沙锅肺头 | /93 | 20. 汤面兜 | /107 |
| 123. 沙锅酸菜 | /94 | 21. 三合面糊 | /108 |
| 124. 沙锅豆腐 | /95 | 22. 糜糊捏玉饼 | /108 |
| 125. 沙锅台蘑 | /95 | 23. 杂面 | /109 |

面 食

- | | | | |
|----------|------|------------|------|
| 1. 刀削面 | /97 | 25. 肉丝炒拨鱼 | /110 |
| 2. 刀拨面 | /97 | 26. 三鲜炒猫耳朵 | /110 |
| 3. 剔尖 | /98 | 27. 两面黄 | /111 |
| 4. 拉面 | /99 | 28. 炒拨烂子 | /111 |
| 5. 流尖 | /100 | 29. 炒荞面灌肠 | /112 |
| 6. 猫耳朵 | /100 | 30. 扣面 | /113 |
| 7. 柳叶面 | /100 | 31. 小笼筱面卷 | /113 |
| 8. 揪片 | /101 | 32. 筱面搓鱼 | /114 |
| 9. 擦面 | /101 | 33. 素炒筱面卷 | /114 |
| 10. 掐疙瘩 | /102 | 34. 炒筱面谷全 | /115 |
| 11. 拖煮面片 | /102 | 35. 黄米大枣蒸饭 | /115 |
| 12. 饸饹面 | /103 | 36. 羊排坯糕 | /116 |
| | | 37. 黄米面炸糕 | /116 |

- | | | | |
|------------|------|-----------|------|
| 38. 薯条瓜饼药丸 | /117 | 63. 三合面糊饼 | /131 |
| 39. 羊肉炒糯玉米 | /117 | 64. 糊塌 | /131 |
| 40. 汾阳黍糕 | /118 | 65. 临猗肉饼 | /132 |
| 41. 蜂糕 | /118 | 66. 石头饼 | /133 |
| 42. 薯面沾沾 | /119 | 67. 临汾酥饼 | /133 |
| 43. 阳城白馍 | /119 | 68. 合面煎饼 | /134 |
| 44. 佛手 | /120 | 69. 春饼 | /134 |
| 45. 金银卷 | /120 | 70. 大饼 | /135 |
| 46. 层层饼 | /121 | 71. 窝饼 | /135 |
| 47. 麻酱卷花 | /121 | 72. 太谷饼 | /136 |
| 48. 杂面窝窝 | /122 | 73. 闻喜饼 | /136 |
| 49. 窝头 | /122 | 74. 长子喜饼 | /137 |
| 50. 精面大馍 | /123 | 75. 发蛋摊饼 | /138 |
| 51. 鸳鸯蒸包 | /123 | 76. 水贴饼 | /138 |
| 52. 肉晶馍 | /124 | 77. 五台麻叶 | /138 |
| 53. 羊肉包子 | /124 | 78. 春卷 | /139 |
| 54. 全素大包子 | /125 | 79. 炸糊窝 | /140 |
| 55. 大同烧卖 | /126 | 80. 运城炸糕 | /140 |
| 56. 合面菜团子 | /126 | 81. 排叉 | /141 |
| 57. 三鲜水饺 | /127 | 82. 油枣 | /141 |
| 58. 晋羊水饺 | /128 | 83. 麻花 | /142 |
| 59. 肉丁蒸饺 | /129 | 84. 大同黄米糕 | /142 |
| 60. 莜面素蒸饺 | /129 | 85. 小米稀饭 | /143 |
| 61. 莜面角子 | /130 | 86. 和子饭 | /143 |
| 62. 水煎锅贴 | /130 | 87. 三麦粥 | /144 |

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 88. 晋阳八宝饭 | /144 | 10. 鸡肉蛋黄卤 | /157 |
| 89. 酸汤面 | /145 | 11. 素臊子 | /157 |
| 90. 太谷拌汤 | /146 | 12. 酸菜卤 | /158 |
| 91. 羊油面茶 | /146 | 13. 西红柿鸡蛋卤 | /159 |
| 92. 合面枣茶 | /147 | 14. 素烩 | /159 |
| 93. 土豆山药糊 | /147 | 15. 三鲜素卤 | /160 |
| 94. 烩饭 | /148 | 16. 腐丝卤 | /160 |
| 95. 羊汤面 | /148 | 17. 辣刨豆腐卤 | /161 |
| 96. 馄饨 | /149 | 18. 鸡蛋酱油卤 | /161 |
| 97. 米豆面稠粥 | /150 | 19. 花钱卤 | /162 |
| 98. 黄米糕 | /150 | 20. 肉末炸酱 | /162 |
| 99. 上豆酥球 | /150 | 21. 肉丁炸酱 | /163 |
| 100. 糜米金银团 | /151 | 22. 鸡蛋酱 | /163 |

卤酱汁汤及菜码果味

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 1. 小炒肉卤 | /152 | 23. 烩三鲜酱 | /164 |
| 2. 小烧肉卤 | /152 | 24. 羊肉泼酱 | /164 |
| 3. 宽汁肉末卤 | /153 | 25. 香干酸辣酱 | /165 |
| 4. 海三鲜卤 | /153 | 26. 姜汁椒油酱 | /165 |
| 5. 羊肉余 | /154 | 27. 香椿椒芽酱 | /166 |
| 6. 羊肉臊子 | /155 | 28. 肉糜番茄酱 | /166 |
| 7. 羊肝萝卜卤 | /155 | 29. 鸭油蟹子酱 | /166 |
| 8. 葱烧羊肉卤 | /156 | 30. 汤煮酸酱 | /167 |
| 9. 回锅排骨 | /156 | 31. 葱油鸭料汁 | /167 |
| | | 32. 醋蒜麻酱料 | /168 |
| | | 33. 红油芥末料 | /168 |
| | | 34. 芥丝肉丁汁 | /169 |

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 35. 西红柿汁 | /169 | 53. 白萝卜丝 | /179 |
| 36. 韭花虾油汁 | /170 | 54. 虾油豆腐丁 | /179 |
| 37. 老腌酸菜汁 | /170 | 55. 酱味芽韭 | /180 |
| 38. 烩虾酱汁 | /171 | 56. 凉拌黄瓜 | /180 |
| 39. 卤煮大肠汁 | /171 | 57. 盐蒜木耳 | /180 |
| 40. 老醋烹蛋汁 | /172 | 58. 糖醋香干 | /181 |
| 41. 鸡汤 | /172 | 59. 芥末菠菜 | /181 |
| 42. 台蘑鸭汤 | /173 | 60. 什锦生蔬 | /181 |
| 43. 羊汤 | /173 | 61. 三丁菜码 | /182 |
| 44. 牛尾萝卜汤 | /174 | 62. 盐水黄豆芽 | /182 |
| 45. 三鲜炆汤 | /175 | 63. 泡菜 | /183 |
| 46. 酸菜鲫鱼汤 | /175 | 64. 酥花生仁 | /183 |
| 47. 豆腐大酱汤 | /176 | 65. 油焖台蘑 | /184 |
| 48. 莼菜清汤 | /176 | 66. 百合红枣 | /184 |
| 49. 土豆浓汤 | /177 | 67. 蜜制红果 | /184 |
| 50. 家乡素炆汤 | /178 | 68. 沙棘梨瓜条 | /185 |
| 51. 香辣三丝 | /178 | 69. 椒盐核桃仁 | /185 |
| 52. 爆腌香椿芽 | /179 | 70. 湖盐南瓜子 | /185 |

凉 菜

1. 老醋土豆丝

主料：土豆 500 克。

配料：香菜 50 克。

调料：山西老陈醋 50 克，精盐 10 克，味精 5 克，香油 10 克，葱白丝 20 克，芥末油、蒜汁。

制法：1. 土豆去皮切细丝，在凉水中浸泡 30 分钟。

2. 将土豆丝放入沸水中氽透，捞出投入凉水中浸泡 3 分钟；捞出控去水装容器内。香菜切 3 厘米长段。

3. 将老醋倒入土豆丝中，用手抓炆入味，投入香菜、葱白丝继续抓炆；再放入精盐、味精、蒜汁（依口味适量），反复抓炆均匀；最后淋入芥末油、香油拌匀装盘。

特点：清脆爽口，醋香味浓。

2. 荞面灌肠

主料：荞面 250 克。

配料：面粉 25 克。

调料：老陈醋 5 克，蒜茸 20 克，芥末油 5 克，花椒油 10 克，辣椒油 10 克，香油 5 克，味精 5 克。

制法：1. 将荞面粉、面粉混合，加精盐 10 克、碱面 3 克搅拌均匀，用凉水和成面团，用湿布蒙盖饧面 30 分钟。

2. 将面团徐徐加水，用手砸制；边加水边砸制到稠

糊状。

3. 取圆浅盘 5 个，将面糊分别倒入盘中；上笼旺火蒸 15 分钟，取出自然冷却。用果刀沿边将面饼取出。

4. 将荞面饼切成条，码放盘中；用老醋、蒜茸、芥末油、花椒油、辣椒油、香油和味精调和成汁，浇上即成。

特点：麦香挂齿，筋滑利口。此菜为三晋民间传统菜，亦称“荞面碗托”。

3. 凉拌莲菜

主料：白莲藕一节(约 500 克)。

配料：水发黑木耳 50 克。

调料：精盐 10 克，白糖 5 克，白醋 5 克，味精 5 克，香油 10 克，姜丝 5 克。

制法：1. 将白莲藕顶刀切薄片，水发黑木耳去蒂择成小朵片。

2. 将藕片、黑木耳入沸水分别氽透，捞出投入凉水反复冲透。

3. 将沥水后的藕片、木耳装容器内，放入精盐、白糖、白醋、味精、香油、姜丝拌匀，用保鲜膜封严；腌 30 分钟即成。

特点：色泽黑白分明，清脆滑爽。

4. 蒜茸豆角

主料：豆角 250 克。

调料：紫皮大蒜一头(用蒜捣子捣成泥)，精盐、味精、香油、花椒油适量。

制法:1. 将豆角掐尖去边筋,切成 6 厘米长段。

2. 在沸水中将豆角煮熟,投入凉水中泡去豆腥味,捞出沥水装容器。

3. 用盐、味精抓拌豆角均匀后投入蒜泥拌匀,淋入香油、花椒油即成。

特点:颜色碧绿,蒜香爽口。

5. 抓炆萝卜条

主料:心里美萝卜一个。

调料:精盐 10 克,味精 5 克,白糖 15 克,陈醋 10 克,香油 10 克。

制法:1. 将萝卜去皮切成筷子粗细的寸长条。装在大些的容器内。

2. 用精盐抓炆萝卜条,用手抓至萝卜出水;以利去掉萝卜的辣气。

3. 倒入陈醋、白糖、味精反复抓炆后淋香油。用保鲜膜封严,腌 20 分钟即可食用。

特点:色味俱鲜,清香爽口。

6. 蒜泥茄包

主料:拉秧茄子 1000 克。

调料:大蒜两头,精盐 20 克,水发芥末 10 克。

制法:1. 将茄子去蒂留皮,在去蒂处切米字刀底部茄皮不要切断。上笼旺火蒸制 30 分钟。取出自然冷却,装瓷盆中。

2. 将大蒜用捣子捣成泥。将芥末加水调成糊状,上笼旺

火蒸 10 分钟。用精盐、蒜泥、熟芥末调成糊汁。

3. 将盐芥末、蒜泥糊汁涂抹在茄子上，用保鲜膜封严。置户外阴凉处腌 3 天后即可食用。

特点：蒜茄香郁，滑软开胃。

7. 圆白菜丝

主料：圆白菜 500 克。

配料：香菜 50 克。

调料：精盐 10 克，味精 5 克，陈醋 10 克，花椒油、香油各 5 克。

制法：1. 将圆白菜沿帮叶之间切开，只用叶多部分，切成细丝。香菜切 3 厘米长。

2. 将圆白菜丝、香菜用精盐拌匀腌 5 分钟。滗去底汁后放味精、陈醋拌匀均匀淋花椒油和香油即成。

特点：爽脆、酸辣、嫩鲜。

8. 香干芹菜

主料：寿阳香干 250 克，西芹 300 克。

调料：精盐 10 克，胡椒粉 5 克，味精 5 克，海鲜沙茶酱 10 克，蒜茸 10 克，花椒油 10 克，葱白丝 10 克。

制法：1. 将西芹择叶切寸段，沸水氽透芹菜投凉水拔去药苦味。香干切成比芹菜略细的条。

2. 将芹菜滗去水用陈醋泼上、稍刻芹菜为碧绿色；加精盐、味精拌匀，再放入香干、胡椒粉、海鲜沙茶酱拌匀。

3. 将蒜茸、葱白丝码在拌匀的香干芹菜上。将花椒油烧熟浇在上面即成。

特点:脆软鲜香,椒卤味浓。

9. 盐水山野菜

主料:苦苦菜 1000 克。

调料:干辣椒 2 个,大蒜片 10 克,精盐 10 克,香油 10 克。

制法:1. 将苦苦菜去根择洗净。投入沸水氽透,捞出入凉水中浸泡一个小时,去除些苦涩味。

2. 将苦苦菜挤去水,切成 2 厘米长,干辣椒切细丝,装容器。

3. 将蒜片、辣椒丝、精盐拌入苦苦菜中,淋上香油即成。

特点:山野味浓,苦辣清口。

10. 酸辣藟头笋

主料:莴笋 1000 克。

调料:酸辣藟头 250 克。

制法:1. 将莴笋去皮叶、根。顺头至尾切成两半,用刀拍松,再坡刀改成 2 厘米大的块。用少量精盐拌匀。

2. 将酸辣藟头盖浇在莴笋上,用保鲜膜封严,放在冷藏保鲜柜中 30 分钟即可食用。

特点:酸辣开胃,鲜脆爽口。

11. 猪皮冻

主料:鲜猪肉皮 1000 克。

调料:大葱 50 克,姜 50 克,花椒 30 克,大料 10 克,精盐 20 克,料酒 50 克,陈醋 5 克。

制法:1. 将猪皮用刀刮净,入沸水氽透。