

CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

全国畅销书《家有妙招》姊妹篇《省钱大比拼》图书版

- 家常面食
- 煎炸爆炒
- 蒸煮炖煲
- 下饭小菜
- 零食甜点
- 百姓私房菜

勤俭是美德
省钱靠智慧

省钱大比拼

程步 黄娟娟 编著

最受欢迎的108道百姓私房菜



▶ Play



青島出版社
Qingdao Publishing House

CCTV-1金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

全国畅销书《家有妙招》姊妹篇《省钱大比拼》图书版

- 家常面食
- 煎炸爆炒
- 蒸煮炖煲
- 下饭小菜
- 零食甜点
- 百姓私房菜

勤俭是美德
省钱靠智慧

省钱大比拼

最受欢迎的108道百姓私房菜



青島出版社
Qingdao Publishing House

SHENG QIAN DA BI PIN



勤俭是美德 省钱靠智慧



图书在版编目(CIP)数据

省钱大比拼 / 程步, 黄娟娟编著. - 青岛: 青岛出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5436-4636-0

I. 省... II. ①程... ②黄... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 007912 号

- 书 名 省钱大比拼
编 著 程 步 黄娟娟
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 0532-80998664
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 周鸿媛 纪承志
装帧设计 樊君妍
摄 影 周学武 侯熙良 常方喜 尚品国际摄影机构 (菜品拍摄)
孙满良 (主持人拍摄)
光盘合成 方诺辰
制 版 青岛艺鑫制版责任有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷
书 号 16 开 (720 毫米 × 1020 毫米)
开 本 ISBN 978-7-5436-4636-0
印 张 12
定 价 28.00 元 (附赠超大容量 DVD 光盘)

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别 美食类 生活类



老栏目老树新花， 《夕阳红》品牌真金

《夕阳红》栏目开播14年，终于出版图书了。书不如电视受众面广，但是书比电视留存时间长。

《夕阳红》栏目是一个为老年观众服务的电视栏目，一个栏目连续播出了14年，也可以说是一个老栏目了。一个为老年人服务的老栏目，还能够受到电视观众的如此热爱，能够受到纸媒体出版界的如此厚爱，还能够拓展自己的传播领域，说明《夕阳红》栏目又焕发了青春。

我是1998年主管《夕阳红》栏目的。《夕阳红》栏目是在中国老龄化即将到来之际，根据中央电视台的统一部署，于1993年10月，极其艰难地创办起来的。紧接着，一大批战争年代的老革命、老功臣从领导岗位上退了下来。《夕阳红》栏目正好发挥自己大众媒体的作用，用自己独特的节目，抚慰老人们失落的心，引导老年人在离开工作岗位之后，老有所为、老有所乐地安度晚年。

1999年是国际老年年，中国也进入了老龄化社会，老年人口超过了一亿，这时我正好主管《夕阳红》栏目。在新的形势下，《夕阳红》栏目如何更好地为这样广大的老年人服务？这年，我们在河南的龙裕湾召开了一个全国部分媒体参加的老年节目研讨会。这次会议之后，我有了一个思路：要想使《夕阳红》这样一个电视栏目，在喜新厌旧的电视竞争中不断开拓，长办长新，我们电视人就不能置身事外，不能仅仅把我们自己当成做节目的人，把老年人当观众。只有我们每一个编导，都把老年人当作自己的父母，当作自己的爷爷奶奶来看待，把自己每天制作的节目当作是给自己父母和爷爷奶奶看的节目，我们的节目才能做到老人的心窝里去，我们的栏目才能一直受老年人欢迎。这之后，我给栏目全体编导提了一个要求：不论业务水平高低，每个人首先必须是一个孝子。否则，我不怀疑你可能是一个做电视节目的高手，你也可能成为一个有名的艺术家，但是，你不适合做《夕阳红》。

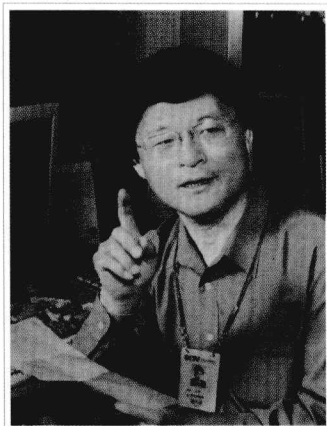
你不可能真正静下心来，踏踏实实为老年人服务。惟有这样，《夕阳红》这个在央视一套播出的名牌栏目，才能够真正发挥它的媒体作用，真正成为老年人的人生伴侣，知心朋友。

2004年，《夕阳红》栏目进行了一次改版。在电视业激烈的竞争和收视率的重压下，许多栏目放弃原来的定位，改走新、奇、特的路线。但是我要求《夕阳红》栏目不能改变为老年人服务的宗旨。

新上任的制片人程步启启用了几位年轻人，大胆地创办了被认为收视率不高的生活服务类节目。黄娟娟创办了《省钱大比拼》，朱凡、耿晓娟创办了《家有妙招》。年轻人奇思妙想，敢于创新不信邪，愣是在旧有的生活服务类节目的老套路中，翻出了新花样，既受老年人欢迎，也取得了高收视率。年轻人把他们对生活的乐观精神，注入到了节目中，所以新的节目轻松愉快，充满智慧。年轻人也吸取了老年人身上的传统美德，他们在节目中高喊：勤俭是美德，省钱靠智慧！听起来有一种久违的亲切。

古人云：俭则富，奢则贫。这真是极其精妙的人生哲学。追求奢华，人就成了奢华的奴隶，而奢华哪里有止尽。相反，人对物质的需要其实是十分有限的。温饱，安居乐业，仅此而已。多余的东西其实都是为了那个多余的脸面而受的累。适应节俭，习惯节俭，人从心到物质，将皆感富足。现在，《夕阳红》栏目不仅受老年人喜爱，也有不少年轻人每天追着看节目，我想，栏目中弘扬的百姓美德、节俭风尚一定起着很大的作用。

家家有老人，人人都会老。关注今天的老人，就是关注明天的自己。愿大家都来关注老人，孝敬长辈。祝《夕阳红》越办越好！



社教中心副主任 冯存礼

省钱秘诀大公开



勤俭是美德，省钱靠智慧！这里是省钱高手加民间美食家云集的《省钱大比拼》！我们的节目就俩字——“省钱”。每位选手一个月只能花100块钱，而且要保证每天一个鸡蛋、一杯牛奶，一周一顿鱼、七顿肉！鱼、肉、蛋、奶样样齐全，省钱挑战空前绝后！

看了我们的节目，大家都会惊叹，这么营养美味的菜怎么会这么便宜？省钱的秘诀究竟在哪里？现在就让我们一起来探个究竟！

秘诀1：一定要自己动手，如果想偷懒，每顿饭都到饭店去吃，那无论如何也是省不了钱的！

秘诀2：科学采用“边角料”。例如湖南的潘亚萍做的“六珍养颜汽锅”，用玉米须入菜，可以降低血脂、降血压、降血糖，既营养又省钱，一举两得。

秘诀3：自己在家开一块“自留地”，种上点小葱、小蒜、小菜，既绿化了家庭，还吃到了自然健康的绿色食物，更节省了钱，何乐而不为呢？像黑龙江的许维范做的“豆豉薄荷鸡”，其原料就是用的自家阳台上种的薄荷。

秘诀4：腌菜、泡菜、辣椒酱全部自产自销。自己在家腌制泡菜，做一坛子可以吃好几个月，卫生又方便，随吃随取，更便宜。

秘诀5：购买当季蔬菜。当季蔬菜很新鲜，营养价值也高，而且因为大量上市，价格自然不贵喽！

秘诀6：更多的省钱秘诀来源于生活。例如，买鱼可以买刚刚翻肚的或个头小一点的，营养、味道一点不差，还便宜。又如，在炸食物时用勺不断将油舀起来浇在它身上，既可使食物受热均匀，还省油。

秘诀7：当然是要有一套“喊齐天，还齐地”的砍价功夫。只有经常做饭、懂得持家之道的人才能成为真正的省钱高手，谁说不是呢？

秘诀8：最后，也是最重要的一条！上了年纪的老人，自己常常动手买买菜、做做饭、收拾收拾家务，既能让生活更有乐趣还锻炼了身体，只要老年人身体棒棒的，那不是省了最多的金钱吗？

您也有自己的省钱心得吗？欢迎加入我们的《省钱大比拼》！

《省钱大比拼》主持人：黄薇 陈志峰



目录 CONTENTS

① 家常面食

- 翡翠香酥肉饼(北京风味) 14
羊肉锅贴(天津风味) 16
素合子(天津风味) 18
花糖包(山东风味) 19
拨疙瘩(西北风味) 20
臊子面(西北风味) 22
剪鱼子(西北风味) 24
汤炮仗(西北风味) 25
黄米面炸糕(山西风味) 26
水晶蒸饺(山西风味) 28

② 煎炸爆炒

- 锅包肉(东北风味) 30
三鲜土豆丸(东北风味) 31
番茄鸡条(东北风味) 32
蟠龙大酱茄子(东北风味) 34
蚕蛹豆腐(东北风味) 35
三蔬熘肉段(东北风味) 36
酱焖川丁鱼(东北风味) 37
酱香羊排(东北风味) 38
松仁玉米(东北风味) 40
麻辣香酥鸡块(山东风味) 41
美味茄子鱼(山东风味) 42
炸猪手(浙江风味) 44
炸春段(浙江风味) 46
素鳝丝(浙江风味) 47
葱花肉(浙江风味) 48
卤酥鱼(浙江风味) 50
三丁鱼(浙江风味) 52
火龙排骨(江苏风味) 54
象形葡萄鱼(安徽风味) 55
金雀舌(安徽风味) 56
冬包肉(江西风味) 57
铁板回锅肉(四川风味) 58
泡椒仔兔(四川风味) 59
酥黄菜(南北结合) 60
豆豉薄荷鸡(南北结合) 62
海三鲜(南北结合) 64

③ 蒸煮炖煲

- 节节高(北京风味) 66
腐乳肉(东北风味) 68
扒全茄(东北风味) 69
猪肉炖粉条(东北风味) 70
家常红菜汤(东北风味) 72
酥皮扣肉(浙江风味) 74
三丝鱼卷(浙江风味) 75
笋蒸鱼(浙江风味) 76
麻辣鸡块(江苏风味) 78
莲蓬鱼(安徽风味) 79
臭鳃鱼(安徽风味) 80
紫菜蒸藕合(四川风味) 82
虎眼丸子(四川风味) 83
仔姜酸菜鱼(四川风味) 84
桂圆红枣猪蹄煲(南北结合) 86
双番牛腩(南北结合) 88
木瓜焖排骨(南北结合) 90



4 下饭小菜

- 萝卜丝酱菜(北京风味) 92
八宝酱菜(北京风味) 94
蒜蓉辣酱(北京风味) 96
红油土豆丝(东北风味) 97
凉拌生鱼丝(东北风味) 98
酒糟炆大肠(江西风味) 100

5 零食甜点

- 苹果酥(北京风味) 102
奶酪麻花(北京风味) 104
棋子酥(北京风味) 106
冻米糖(江西风味) 108
拔丝什锦果(东北风味) 110



6 百姓私房菜

- 营养儿童餐
- 雪莲虾卷(北京风味) 112
石榴豆腐(北京风味) 114
水果鱼(浙江风味) 115
多彩面食(山西风味) 116
多彩鲑鱼丸(四川风味) 118
- 长寿养生菜
- 糊锅(西北风味) 120
鸡腿卷蛋黄(江苏风味) 122
黄瓜包肉(江苏风味) 124
螺蛳头炒韭菜(江苏风味) 126
米粉蒸肉(江苏风味) 128
鲫鱼包肉(江苏风味) 129
茄子夹肉(江苏风味) 130
炸鱼片(江苏风味) 131
黄豆米炒苍蝇头(江苏风味) 132
- 真假鳝丝(江苏风味) 133
寿桃豆腐(安徽风味) 134
珍珠排骨(四川风味) 135
山药烧排骨(四川风味) 136
猪肚烩白果(四川风味) 138
杞菊煨鸡丝(四川风味) 140
参芪炖牛筋(四川风味) 142
六珍养颜汽锅(湖南风味) 144
三杯养生鸭(湖南风味) 146
泥鳅冬瓜盅(湖南风味) 148
双耳仔鸡(湖南风味) 150
- 方便快捷懒人餐
- 杂杂汤(天津风味) 152
水晶肘子(天津风味) 154
糖醋带鱼(天津风味) 156
肉焖干饭(天津风味) 158
- 百结千层肉(东北风味) 159
咸肉煲鳝段(安徽风味) 160
话梅余虾(安徽风味) 161
印花米糕(江西风味) 162
炒熏小鱼(江西风味) 163
- 一菜两吃
- 春饼(天津风味) 164
豆芽瓜酱(天津风味) 166
镜鱼贴饼子(山东风味) 168
拉条子(西北风味) 170
排骨焖饼(西北风味) 172
煎饼卷肉(西北风味) 174
橘香芋芋球(浙江风味) 176
豆腐汤圆(浙江风味) 178
老芋头炒腊肉(江西风味) 180
山西麻叶(山西风味) 182

省钱高手 大比拼



刘儒华 山东人, 68岁, 收款员
拿手绝活: 山东面食
厨艺展示: 花糖包/19
麻辣香酥鸡块/41 美味茄子鱼/42
镜鱼贴饼子/168



巩锁林 黑龙江人, 61岁,
检车员
拿手绝活: 东北家常菜
厨艺展示: 锅包肉/30
三鲜土豆丸/31 番茄鸡条/32
腐乳肉/68 扒全茄/69
红油土豆丝/97 凉拌生鱼丝/98
拔丝什锦果/110



潘亚萍 湖南人, 64岁, 干部
拿手绝活: 养生私房菜
厨艺展示: 六珍养颜汽锅/144
三杯养生鸭/146 泥鳅冬瓜盅/148
双耳仔鸡/150



孙丽萍 天津人, 51岁, 工人
拿手绝活: 天津特色菜
厨艺展示: 羊肉锅贴/16
素合子/18 茶茶汤/152
春饼/164



马秀珍 甘肃人, 55岁, 退休
职工
拿手绝活: 西北面食
厨艺展示: 拔疙瘩/20
臊子面/22 剪鱼子/24
汤炮仗/25 糊锅/120
拉条子/170 排骨焖饼/172
煎饼卷肉/174



李雅琴 黑龙江人, 56岁,
检察官
拿手绝活: 东北家常菜
厨艺展示: 蟠龙大酱茄子/34
蚕蛹豆腐/35 三蔬熘肉段/36
酱焖川丁鱼/37 松仁玉米/40
猪肉炖粉条/70 百结千层肉/159



徐国华 浙江人, 57岁, 职员
拿手绝活: 浙江金华菜
厨艺展示: 炸猪手/44
炸春段/46 酥皮扣肉/74
橘香芋茼球/176



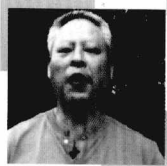
司建华 北京人, 56岁, 幼儿
园教师
拿手绝活: 老北京酱菜
厨艺展示: 萝卜丝酱菜/92
八宝酱菜/94 蒜蓉辣酱/96



郭一久 安徽人, 66岁, 教师
拿手绝活: 徽菜
厨艺展示: 象形葡萄鱼/55
金雀舌/56 莲蓬鱼/79
臭鳃鱼/80 寿桃豆腐/134
咸肉煲鳝段/160 话梅余虾/161



刘玉兰 江西人, 62岁, 会计
拿手绝活: 江西本土菜
厨艺展示: 冬包肉/57
酒糟炆大肠/100 冻米糖/108
印花米糕/162 炒熏小鱼/163
老芋头炒腊肉/180



高昌生 浙江人, 56岁, 教师
拿手绝活: 浙江金华创新菜
厨艺展示: 素鳝丝/47
 葱花肉/48 三丝鱼卷/75
 豆腐汤圆/178



常娜娜 黑龙江人, 58岁, 工人
拿手绝活: 东北菜
厨艺展示: 酱香羊排/38
 家常红菜汤/72



许维范 黑龙江人, 55岁, 工人
拿手绝活: 南北结合
厨艺展示: 酥黄菜/60
 豆豉薄荷鸡/62 海三鲜/64
 桂圆红枣猪蹄煲/86 双番牛腩/88
 木瓜焖排骨/90



张佰英 江苏人, 50岁, 售货员
拿手绝活: 江苏菜
厨艺展示: 火龙排骨/54
 麻辣鸡块/78 鸡腿卷蛋黄/122



邓惠琦 北京人, 55岁, 干部
拿手绝活: 私家菜
厨艺展示: 翡翠香酥肉饼/14
 节节高/66 苹果酥/102
 奶酪麻花/104 棋子酥/106
 雪莲虾卷/112 石榴豆腐/114



杜娟 四川人, 60岁, 检验员
拿手绝活: 养生菜
厨艺展示: 紫菜蒸藕合/82
 虎眼丸子/83 多彩鲢鱼丸/118
 珍珠排骨/135 山药烧排骨/136
 猪肚烩白果/138 杞菊焗鸡丝/140
 参芪炖牛筋/142



李槐午 天津人, 81岁, 后勤
 干部
拿手绝活: 天津家常菜
厨艺展示: 水晶肘子/154
 糖醋带鱼/156 肉焖干饭/158
 豆芽瓜酱/166



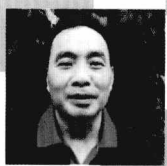
丛桂英 江苏人, 91岁, 退休工人
拿手绝活: 长寿养生菜
厨艺展示: 黄瓜包肉/124
 螺蛳头炒韭菜/126 米粉蒸肉/128
 鲫鱼包肉/129 茄子夹肉/130
 炸鱼片/131 黄豆米炒苍蝇头/132
 真假鳝丝/133



杨小牛 浙江人, 58岁, 保管员
拿手绝活: 做鱼
厨艺展示: 卤酥鱼/50
 三丁鱼/52 笋蒸鱼/76
 水果鱼/115



郭秀清 山西人, 60岁, 工人
拿手绝活: 山西面食
厨艺展示: 黄米面炸糕/26
 水晶蒸饺/28 多彩面食/116
 山西麻叶/182



王元中 四川人, 55岁, 工人
拿手绝活: 川西菜
厨艺展示: 铁板回锅肉/58
 泡椒仔兔/59 仔姜酸菜鱼/84

编者注: 由于菜品原料价格受地域、时间、季节、质量等因素的影响, 本书中提供的菜品成本价格仅供参考。



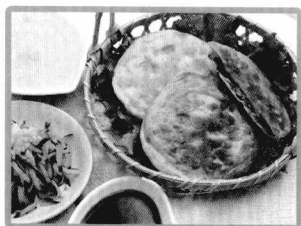
厨艺秘籍大比拼

| | | | | | |
|-------------|-----|------------|-----|---------|-----|
| 巧打肉馅 | 15 | 各种香料的营养功效 | 137 | 怎样除去虾线 | 184 |
| 调羊肉馅不膻的窍门 | 17 | 白果的营养功效 | 139 | 巧切洋葱 | 184 |
| 巧煎锅贴 | 17 | 白菊花的营养功效 | 141 | 切菜不沾刀 | 185 |
| 陕西臊子面 | 23 | 牛筋的营养功效 | 143 | 切鱼不打滑 | 185 |
| 羊肉去膻小窍门 | 39 | 玉米须的营养功效 | 145 | 巧拌馅儿 | 185 |
| 金华特产——豆皮 | 49 | 决明子的营养功效 | 147 | 巧切蓑衣黄瓜 | 185 |
| 薄荷的营养功效 | 63 | 泥鳅的营养功效 | 149 | 微波炉巧解冻 | 185 |
| 测油温的小窍门 | 63 | 黑、白木耳的营养功效 | 151 | 和面不沾盆 | 185 |
| 俄罗斯红菜汤 | 73 | 关于叅叅汤 | 153 | 快速发面有窍门 | 185 |
| 鲫鱼和笋的营养功效 | 77 | 带鱼的营养功效 | 157 | 巧倒袋装醋 | 186 |
| 巧熬奶白色的鲫鱼汤 | 77 | 肉皮的营养功效 | 167 | 巧煮腊八粥 | 186 |
| 安徽名菜——臭鳊鱼 | 81 | 如何做贴饼子 | 169 | 巧煮绿豆汤 | 186 |
| 鱼肉去腥小窍门 | 85 | 巧做海鱼更鲜嫩 | 169 | 快速煮豆 | 186 |
| 四川酸菜 | 85 | 新疆拉条子 | 171 | 拯救夹生饭 | 186 |
| 桂圆的营养功效 | 87 | 水熬糖浆的窍门 | 177 | 巧做丸子 | 186 |
| 巧炖牛肉软烂有妙招 | 89 | 芋头的营养功效 | 177 | 巧识鲜牛奶 | 187 |
| 番茄和番石榴的营养功效 | 89 | 豆腐的营养功效 | 179 | 螃蟹巧保鲜 | 187 |
| 老北京六必居酱菜 | 93 | 腊肉的来历 | 181 | 巧识鲜鸡蛋 | 187 |
| 什么是撇拉? | 95 | 巧洗木耳 | 183 | 巧蒸鸡蛋羹 | 187 |
| 什么是甘露? | 95 | 巧洗葡萄 | 183 | 蛋清蛋黄巧分离 | 187 |
| 和面有诀窍 | 107 | 巧淘米 | 183 | 巧存豆腐 | 188 |
| 关于冻米糖 | 109 | 巧剥蒜皮 | 183 | 巧使豆腐炒不碎 | 188 |
| 虾的营养功效 | 113 | 西红柿巧去皮 | 184 | 煎饺子巧省油 | 188 |
| 荸荠的营养功效 | 113 | 巧刮鱼鳞 | 184 | 巧炸馒头片 | 188 |
| 青豆的营养功效 | 113 | 巧去鱿鱼皮 | 184 | 快速泡蘑菇 | 188 |
| 韭菜的营养功效 | 127 | 巧剥虾皮 | 184 | | |
| 螺蛳的营养功效 | 127 | 如何选购新鲜的虾 | 184 | | |

1

家常面食

Jia Chang Mian Shi



我国北方以产小麦为主,而南方主要是种植水稻,因此南北方在主食上也有所区别。北方人以面食为主食,南方人以米饭为主食的饮食格局已经沿袭了2000多年。北方主食非常丰富,如面条、米饭、饺子、馒头、包子、烙饼、面包、大米粥、小米粥、玉米粥等等,从熟制方法上可以分为蒸、煮、煎、烤、炸、焖等几大类。本部分收集了我国北方北京、天津、山东、山西、西北等地的特色面食。

省钱大比拼

翡翠香酥肉饼

(菜品制作：邓惠琦)

配餐：鸡蛋西红柿汤

成本：4.78元，加配餐

共计4.98元



北京
风味

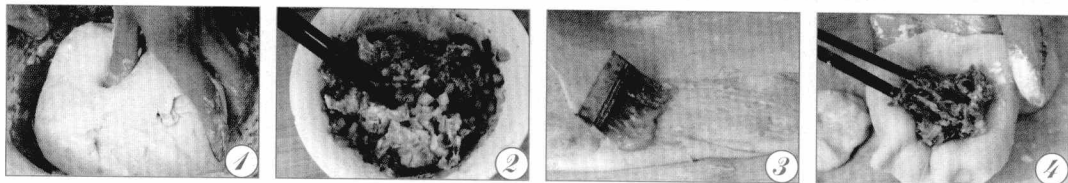
关于这道菜

这道翡翠香酥肉饼把菜和在了肉馅里，有荤有素，非常营养。它成色翠绿清爽，口感外酥脆、里软嫩，适合儿童和老人食用。

原 料：菠菜、芹菜、面粉、猪肉

调 料：食用油、鸭油、葱、姜、花椒水、酱油、盐、味精、糖

制作步骤：



1. 和面。将菠菜洗净切碎。在和面的过程中，放入切好的菠菜，再加少许食用油，将面揉好，醒20分钟成菠菜面。另取适量面粉，加适量鸭油和成油面。
2. 调馅。猪肉剁成肉馅，加葱、姜、花椒水、酱油、盐、味精和糖慢慢搅打至黏稠。芹菜切成末，放入肉馅中搅拌均匀。
3. 擦酥擀皮。将1份量的油面均匀地涂抹在2份量的菠菜面上，把菠菜面卷起来，再抹一层油面，再卷起来，层层交错。将卷好的长条揪成小剂子，撒点干面粉，把每个小剂子擀成面皮。
4. 烙饼。将肉馅放入面皮中包好成包子，有褶的一面朝下放。高压锅置火上预热，倒入油烧热，将包好馅的包子擀一下成饼，放在锅里，盖上盖烙半分钟，将饼翻面，再烙半分钟，翡翠香酥肉饼就烙熟了。

制作关键

1. 擦酥的要点：(1) 油面与菠菜面的比例为1:2；(2) 油面要抹匀；(3) 两种面层层交错，这样做出的饼才好吃。
2. 擀皮的力度要适中，否则烙出的饼不出层。
3. 用高压锅烙饼，烙得又快又好，还不容易糊。

相关链接

巧打肉馅

为了让馅滑嫩不散，一般要加水打馅，水要分次加，慢慢打，否则馅容易发散。先打肉馅，后放菜，可以防止菜出汤，尤其是用白菜、茴香这类爱出汤的菜作馅料时，一定要最后放入。

省钱大比拼

羊肉锅贴

(菜品制作: 孙丽萍)

配餐: 榨菜、南瓜粥

成本: 3.03元, 加配餐共计3.43元



天津
风味

关于这道菜

这道锅贴的馅儿是鲜香的羊肉,底儿是金黄酥脆的锅巴,吃起来口感极有层次,有羊肉的鲜香、面的酥香,还有西葫芦的清香,味道倍儿棒!