



主编 王德功
执行主编 梁凤梧

右玉风味

YOUYUFENGWEI



右玉风味

YOUYUFEIWEI

主编 王德功 执行主编 梁凤梧

图书在版编目(CIP)数据

右玉风味 / 王德功主编. —太原: 山西人民出版社, 2011.4
ISBN 978-7-203-07156-3

I. ①右… II. ①王… III. ①饮食—文化—右玉县②
食谱—右玉县 IV. ①TS971②TS972.142.254

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 010845 号

右玉风味

主 编: 王德功

责任编辑: 蒙莉莉 魏 红

装帧设计: 清晨阳光(谢成)工作室

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西三和印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 22.25

字 数: 400 千字

印 数: 1—3000 册

版 次: 2011 年 4 月 第 1 版

印 次: 2011 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-07156-3

定 价: 58.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换



序 一

徐生岚

王德功同志从右玉县政协主席岗位上退下来以后,一直致力于当地的社会扶贫事业和文化建设事业。几年来,他组织各方力量举办了多种劳动技能培训班,厨师培训是其中的一项。今年,他又倡导并组织力量编写了《右玉风味》一书。可以说,这是把技能扶贫和文化扶贫结合起来的有益尝试。

法国社会人类学家、哲学家列维·斯特劳斯有一个著名的公式:生/熟=自然/文化。这个公式表明,人类自从学会用火、告别茹毛饮血之后,就开始有了饮食文化。而饮食文化是地域文化的一个重要方面。右玉地处山西与内蒙古交界的高寒地带,也是古代草原文明和农耕文明的结合部。这里既有作为历代军事要隘的城堡遗存,也有汉、满、蒙、回多民族文化融合相彰的印记。德功同志主编的《右玉风味》一书,以挖掘整理具有当地特色的饮食文化为主旨,广探民间习以为常的传统吃法及其源流趣闻,看似信手拈来,却立意高远。我们从中既可真切地看到游牧文明与农耕文明融汇结合而形成的生活习俗,也可清晰地领略清代宫廷饮食文化流变为汉满民间饮食文化的旨趣与内涵。

民以食为天,食以粗淡为宗。粗粮细作,粗中见精,淡中出奇,淡而有味,色香俱佳,富含营养,有利健康,益于养生,价廉物美,堪为上乘。这也正



是右玉风味的基本特点和魅力所在。

一方水土养一方人。从这个意义上看,吃法决定做法,又植根于活法。而特定条件下的活法,则取决于相应的生态环境。散发着浓郁乡土气息的右玉风味,不但折射出右玉人与自然和谐相处的生活样态,还从另一个侧面反映出当地人民在世代艰苦环境中养成的淳厚质朴且热情好客的精神风貌,善于继承与创新的聪明才智,热爱生活和旷达幽默的宽广胸怀。身临其境的人们,在品尝当地美味佳肴的同时,必然会强烈地感受到这方面的气息。

该书兼备地域文化性、实用性和趣味性,给人以爱不释手的感觉。可以作为餐饮专业工作者的教材,也可作为广大群众的生活文化用书。因而,对于右玉的餐饮事业和文化建设,将会起到举足轻重的作用;对于地方特色文化建设,也将起到一定的示范作用。

祝愿勤劳朴实的右玉人民,在弘扬和提升当地特色文化中,迎来更加美好的明天。

(作者为山西省社会扶贫基金会会长、原山西省人大常委会副主任)



序 二

苏连根

祝贺《右玉风味》与读者见面,因为这本书汇集了上百种右玉风味的美食做法和一些反映右玉风土人情及饮食文化的食俗、趣闻。讲究吃法,可使人膳食合理,营养科学;饮食文化又能让人赏心悦智,滋润心田。

古人云,民以食为天。饮食,是人类生存和提高身体素质的首要物质基础,也是社会发展的前提。人类进入文明社会的标志是人类开始使用工具,而讲究吃法,并不断创新做法,无疑是人类社会进步的重要环节。从茹毛饮血到取火熟食,是人类的创造发明。从把一切食物不加区分地吃掉,到区分出饭与菜,区分出蒸、烤、烧、煮等等不同烹饪方法而形成的不同饭菜,是老百姓创新吃法的累累硕果。

改革开放以来,论述饮食文化的书出版了不少,有关文章见诸报刊的也日益增多。这中间,谈论帝王菜、宫廷宴以及豪华、高档餐饮的占了相当比例,专门讲述老百姓饭菜的书显得很少。帝王菜、宫廷宴应该研究,因为中国有过几千年的封建王朝统治,帝王的菜谱饭单,也是中国饮食文化的一个组成部分,对于中国作为烹饪王国起过重要影响。但是,收集和整理民间老百姓的烹饪技巧,并编辑出版,则有着更广泛的社会意义和价值。

有人认为,美味佳肴一定要有高级材料方能制作出来,其实不然。事实上,粗粮可以细作,野菜也可以做成极富特色、极有魅力的饭菜。相反,如果



缺乏足够的烹饪文化与技艺,再高级的材料也做不出像样的饭菜。清人袁枚说过一句很有哲理的话:“豆腐得味胜过燕窝,海菜不佳不如蔬笋。”何况,什么是高档材料,什么不是,这也会随着人们饮食观念的变化而改变,随着社会的进步而发展。君不见,现在大中城市许多高档饭店的食谱上,各种野菜赫然名列其中。所以,《右玉风味》收集了大量民间粗粮细作的烹饪方法,自然给人耳目一新的感觉。

右玉县作为山西省小杂粮的主产区,自然环境独特,昼夜温差大,所产的小杂粮基本上不使用农药,无污染。由于畜牧业的快速发展,土地施肥主要以农家肥为主,小杂粮品质好,完全符合“绿色食品”的各项理化指标要求。右玉县小杂粮主要有燕麦、豌豆、荞麦、大豆、胡麻等40多个品种。近年来,随着人们生活水平的逐步提高,饮食习惯正在发生着由吃饱向吃好、吃营养型转变,科学搭配、讲究吃法已成为一种普遍的时尚。营养学研究表明,小杂粮含有大量的人体不可缺少的营养成分,特别是素有“塞上绿洲”的右玉县,盛产的优质燕麦、荞麦、豌豆等,营养价值丰富,有人体必需的8种氨基酸和10余种矿物质,对降低血脂、防止动脉硬化、高血压、糖尿病等疾病有着很好的疗效。所以我们应该转变饮食观念,对食物的需求逐步转向多样化,并且要从不合理的膳食消费,向科学、文明的吃法习惯转变。

地方风味显示的主要是特色,反映出这个地方的历史沿革和风土人情。从古今中外的历史看,作为政治、经济、文化中心的城镇,从来也都是它那个地区美味佳肴的集中地,同时也必定要有文化的交流才能形成气候,而饮食文化则是这种交流的一个重要组成部分。右卫(右玉县城古称),这个山西省西北边陲的古镇,以其重要的军事地位在中国的历史上占有一席之地。从周朝到清朝、再到民国,两千年以来,这里依托杀虎口,成为蒙、汉、回等各民族间融合交往的贸易中心。在清朝雍正年间,这个镇达到鼎盛,曾



是管辖朔州、平鲁、马邑、左云、右玉五州县及宁远厅(今内蒙古的凉城县、卓资山县)的朔平府治所。城外驻有八旗官兵,城内建有将军府、都统府等衙署共 256 所。明清两代还造了社稷坛、先农坛及各类官观寺庙 72 座,创办有明伦堂、玉林书院等大小儒学学堂,现存的还有宝宁寺和清真寺。仔细想一想,在这样一个有着悠久历史的繁华古城,人们的吃法能不讲究吗?饮食文化能不繁荣吗?

沧海桑田,潺潺流水的苍头河孕育了古老的右玉文明。汉、满、蒙、回等各民族在右玉大融合,回人之净、满人之精、蒙人之悍,使右玉人的饮食文化出现了多民族、多元化的内涵。

右玉的小吃是很讲究的。特别是右玉老城人,素有“四碟小菜一壶酒”的饮食习俗。右卫城前清设府,驻扎过从京城来的八旗官兵。满人吃薪俸,骑马射箭,放风筝,设宴摆阔,餐桌日见丰盛,花样不断迭出,也就有了“七碟碟,八碗碗”的民间盛筵。婚庆喜筵,拜访邀请,餐桌上又有了“十冷十热”,右玉人靠自己的智慧,创造着民间丰富多彩的饮食文化。

而今,右玉人以本土小吃为优势,吸纳、融入了京、津、湘、川、粤等大众化饮食。随着右玉旅游业的兴旺,右玉的饮食业正在做强做大,走出农家院,接待四方宾客。由于社会分工越来越细,烹饪又特别注重“形、色、意、香、味、养”诸方面,因此,右玉的饮食越来越丰富。譬如,玉林苑原总经理田明制作的盐煎羊肉就别具风味。鲜羊肉下锅烧煮后,“一只羊肉半碗水,半只羊肉一碗水”,撒一把盐搅拌均匀,老羊肉煮一个多小时,嫩羊羔肉只需 40 分钟,便可出锅,拼盘。他制作的小笼莜面窝窝(半斤可做 200 个左右),玲珑剔透,均匀如一。食者凭自己的口味选择荤素蘸食。荤的有:蜂窝熘肥肠,蜂窝熘肚丝……还有荤汤蘸莜面窝窝(各种肉汤)。素的有:蘸盐水,再加上大蒜、香菜、黄瓜等作料;蘸素汤(如山药条、精制粉条、蘑菇系列等),



右玉风味 YOUYUFENGWEI

香甜爽口，乡土味道十足，成了右玉餐饮的品牌。

名菜名食是文化的一种载体。不能设想，没有相应的文化会有相应的名菜名食；也不能设想，没有具有相当文化素养的厨师的努力，没有爱好饮食文化的文化人的参与，和一代接一代人的努力和参与，会有不断提高的美味佳肴，会有内涵深厚的饮食文化！所以说，饮食文化和烹饪技巧是需要研究的。不单需要这一领域里的专家学者研究，也需要并非专家学者的文化人研究，而且需要领导层面中的文化人去研究。我认为，一个地方菜肴的丰富度和知名度，在不同程度上，取决于那个地方的文化人的参与程度，特别是领导层面中的文化人的参与程度。曾经在右玉担任过多种领导职务的文化名人王德功就是一位热心于当地餐饮文化的参与者，感谢他倡导和主编了《右玉风味》这本书。

与此同时，饮食文化的丰富度与知名度，也会影响到一个地区经济和社会的发展。苏东坡关注饮食文化，甚至自己制作菜肴，至今仍对他的家乡和他生活过的地方的饮食文化产生着很大影响。袁枚的《随园食单》和他在饮食文化方面的实践，对他的家乡乃至更大的范围也有明显的促进作用。

我觉得关心饮食文化，也同关心全县广大人民的“米袋子工程”和“菜篮子工程”一样有益于民生、民富。鼓励和支持文化人编著出版图书，给老百姓的餐桌上多增加一些好吃的东西，也算做了一件好事。因此，我祝愿《右玉风味》能给读者益智添寿，惠及后代。同时还希望在右玉这块人杰地灵的土地上，能够人才辈出，涌现出更好、更多的反映右玉灿烂文化的作品。

（作者现任中共右玉县委副书记、县长）



目 录

右玉风味

凉菜类

凉拌茄子	3	腐竹拌芹菜	5
凉拌豆腐什锦	3	八宝菠菜	5
卤煮花生米	4	凉拌粉条	6
脆皮黄瓜卷	4	凉拌苦菜	6
油吃黄瓜	4	凉拌土豆丝	7

肉食类

羊肉系列

炖羊肉(盐煎羊肉)	8	手把羊肉	14
焖羊肉	8	土豆羊肉	14
大葱爆羊肉	9	扒羊肉条	15
蘑菇炖羊肉	9	蘑烩全羊	15
冬瓜炖羊肉	9	沙锅羊头	16
烧羊肉	10	烩云头	16
羊肉煎胡萝卜	10	三丁烩白云	17
手抓羊肉	11	银耳烩千里风	17
焦熘羊肉片	11	滑熘羊肝(一)	18
醋熘羊肉	12	滑熘羊肝(二)	18
醋熘羊肉片	12	滑熘羊肝(三)	19
滑熘羊里脊	13	滑熘羊肝丝	19
焦熘羊里脊	13	土豆煎羊肝	19
		羊肝萝卜	20



羊杂(全羊杂)	20	猪肉炖粉条	34
羊杂烩粉条	21	猪肉炖豆腐	35
油爆羊腰花	21	土豆炖猪肉	35
爆炒羊心	21	肉珠烩豌豆	36
红枣炖羊心	22	海带炖肉	36
滑溜羊宝	22	水晶猪蹄	36
菊花羊宝	22	排骨炖白菜	37
黄焖羊宝	23	排骨炖豆腐	37
香酥羊宝	23	黄豆炖排骨	38
干炸羊宝(雀巢羊宝)	24	糖醋排骨	38
红烧羊宝	24	柿子熘排骨	38
烩银丝	25	猪脑烩鸡茸	39
红烧羊鞭	25	烩天花	39
红煨羊蹄花	25	猪耳丝	40
羊皮煮肉	26	芹菜熘肝尖	40
涮羊肉	27	黄豆炖猪肝	40
全羊杂火锅	27	土豆炖猪肚	41
猪肉系列		沙锅炖吊子	41
小烧肉	28	熘白肚	41
过油肉	28	金针菇烩肚片	42
香酥肉	29	烩肚丝	42
螺丝五花肉	29	猪肚烩大白菜	43
香炸肉排	30	烩肥肠	43
爆溜肉花	30	蒜末烩肥肠	43
滑溜肉片	31	清炖肘子	44
黄花菜溜肉片	31	红烧狮子头(四喜丸子)	44
糖醋里脊	31	麻辣肉片	45
焦溜里脊	32	爆炒腰花	45
干炸里脊	32	红烧肉	45
滑溜里脊	33	清汤东坡肉	46
花生仁烩里脊肉	33	金腿脊肉炖腰酥	46
番茄腰柳	33	五香腰片	47
炖肉	34		



熘腰花	47	酱炒黄瓜	61
宫保腰花	48	鱼香炒圆白菜	62
东坡肘子	48	黄豆芽炖豆腐	62
酱肘子	48	烩什锦豆腐	63
土豆炖猪蹄	49	尖椒干豆腐	63
鲜大葱炖猪蹄	49	家常豆腐	64
滑熘蹄筋	49		
蹄筋烩海参	50	牛肉系列	
芙蓉杂烩	50	土豆炖牛肉	64
炖吊子	51	酱牛肉	65
冰糖肉方	51	酱炒牛肉	65
丰收炖菜	52	清炖牛肉(一)	66
红烧猪肉丸子	52	清炖牛肉(二)	66
肉丸扒油菜	53	西红柿炖牛肉	66
鱼香肉丝	53	沙锅炖牛肉	67
肉末烧茄子	54	粉丝煨牛肉丝	67
土豆烧茄子	54	干煸牛肉丝	68
红烧茄子	55	炖牛肝	68
肉末烩豌豆	55	炖牛排	69
熘土豆丁	55	卤煮牛肠	69
糖熘土豆丸	56	炖牛舌尾	69
鱼翅烩燕窝	56	菊花牛鞭	70
四喜吉庆	57	虫草炖牛鞭	70
炒豆腐脑	57	麻辣豆腐	71
金玉豆腐	57		
沙锅海米白菜	58	海鲜系列	
酿豆腐	58	炖乌龟	71
沙锅炖豆腐	59	玉米须炖龟肉	72
熘鸽蛋	59	白煮鲤鱼	72
鸳鸯蛋	60	鲤鱼煮枣汤	72
烩八宝	60	清炖鲤鱼	73
干煸鲜蘑	61	焦熘鲤鱼	73
		糖醋鲤鱼	73
		五香鱼	74



彩熠鱼丸	74	土豆煨鸡	90
鸳鸯红鲤鱼	75	炖全鸡	90
五丝熠鱼	76	清炖全鸡	91
炖熬鲢鱼	76	一品炖鸡	91
烩鲢鱼头	77	蘑菇炖鸡	91
烩鱿鱼丝	77	米酒蒸鸡	92
荷包蛋炖鲈鱼	77	香酥油鸡	92
清炖甲鱼	78	八宝鸡	93
红烧甲鱼	78	去骨酥鸡	94
炸熠黄花鱼	79	霸王别姬	94
软熠草鱼	79	信丰鸡	95
醋熠鱼片	80	炸熠仔鸡	95
奶汤炖鱼肚	80	口蘑烩鸡丝	96
西凤酒炖水鱼	80	烩金银丝	96
凤翅炖鳝段	81	三丝鸡茸蛋	97
豆腐鲫鱼	81	滑炒鸡片	97
抓炒鱼片	82	莲蓬豌豆	98
熠鱼片	83	酱爆鸡丁	98
油菜熠鱼片	83	熏鸡烩腐皮	99
烩鱼骨两丁	84	炸熠鸡	99
炸熠鲜蟹腿	84	鸡丝烩豌豆(一)	100
蟹黄白菜	85	鸡丝烩豌豆(二)	100
油焖大虾	85	玉带鸡卷	100
罗汉大虾	86	翡翠羹	101
番茄熠虾仁	87	蘑菇炖鸡	101
熠大虾片	87	清炖母鸡	102
菊花虾	87	氽荔枝小鸡	102
金鱼大虾	88	沙参枸杞炖乌鸡	103
珍珠虾仁	88	炖雌乌鸡	103
鸡肉系列		榴桃仁乌鸡卷	103
原汁炖家鸡	89	凤炖牡丹	104
黄焖鸡	89	氽鸡片	104



鸡脯素菜心	105
家常炖边鸡	105
清炖野鸡汤	106
月宫鸡腰	106
卤鸡三件	107
八宝豆腐	107
鸡脯烩土豆	108
鸡汤烩海参	108
玉米烩鸡腰	108
蘑菇烩黄瓜	109
鲜蘑菜心	109

鹅、鸭肉系列

醋熘鹅块	110
鲜蘑烩鹅脯	110
清炖鸭	110
烤炖全鸭	111
金针炖鸭子	111
炸熘鸭片	112
软熘鸭肝	112
清炖鸭汤	113

鸽肉系列

红煨乳鸽	113
清炖火鸽	114

虫草炖鸽王	114
清炖鸽子	115

石鸡系列

精炖石鸡	115
------------	-----

麻雀肉系列

茴香炖雀肉	115
-------------	-----

狗肉系列

盐炖罐子狗	116
清炖狗肉	116
清炖狗脸	117

驴肉系列

炖驴肉	117
驴肉火锅	118
驴肉炖山蘑菇	118

兔肉系列

炖兔肉	119
土豆炖兔肉	119
山楂炖兔肉	120
蘑菇烩兔丝	120
五香兔头(肉)	120

鹿肉系列

烩全鹿	121
涮三鞭	121

素菜类

麻辣茄条	123
红油茄块	123
醋熘青椒	124
熘玉米笋	124
醋烩黄瓜	124
虾子腐竹	125

番茄烩青蒜	125
烩香菇菠菜	126
醋熘白菜	126
熘红薯丝	126
熘胡萝卜丸子	127
麻酱拌扁豆角	127



熘豌豆芽	127	酸菜煮豆腐干	131
翡翠鸡片	128	番茄煮豆腐	132
熘土豆丝	128	辣刨豆腐卤	132
熘土豆丸子	128	边鸡蛋炒西红柿	132
拔丝土豆	129	西红柿鸡蛋卤	133
拔丝苹果	129	卤鸡蛋	133
拔丝樱桃	130	炸熘松花蛋	134
口蘑烩豆腐	130	田园三色	134
白菜烩豆腐	130	珍珠汤	134
鲜蘑菇炖豆腐	131	糖醋茄子	135
煎煮豆腐干	131		

汤 类

鸡蛋菠菜豆腐汤	136	牛肉萝卜汤	137
三鲜豆腐汤	136	紫菜萝卜汤	137
牛肉丸子汤	136	小米绿豆粥	137

腌菜类

咸菜系列

腌白萝卜	138
腌胡萝卜	138
腌水萝卜	139
腌青辣椒	139
腌茼蒿子白	140
腌蔓菁	140
腌黄瓜	141
腌豆角	141
腌芹菜	142
腌芥头	142

酱菜系列

酱黄瓜	143
-----------	-----

酱水萝卜	143
酱银丝	144
酱大头菜	144
酱大头丝	144
酱油杂拌	145
酱油芥丝	145
酱油大众菜	145
酱瓜	146
酱萝卜条(片)	146
酱素鱼萝卜	146
香辣萝卜条	146

酸菜系列

酸茼蒿子白	147
-------------	-----



酸芥菜	147
酸白菜	147
酸萝卜条	148
醋腌蒜头	148
泡 菜	148

辣菜系列

麻辣萝卜丝	149
辣萝卜条	149
辣芥丝	149
芥辣细丝	150
蒜辣茄子	150
腌醋蒜	151
腊八蒜	151
腌韭菜花	151
酸辣茼蒿白	152

甜菜系列

糖醋蒜	152
糖醋白菜	152
糖辣白菜	152
糖醋水萝卜	153
白糖蒜	153
白糖番茄	153
糖蒜薹	154

五香系列

五香大头菜	154
-------------	-----

五香萝卜	154
五香五仁	155
五香芹菜豆	155
罐腌八宝菜	155

豆制品系列

黄豆芽	156
绿豆芽	157
豆 腐	157
腐 干	158
凉 粉	159
粉 皮	159

酱作系列

豆瓣酱	160
辣椒酱	160
西红柿酱	161
芝麻酱	161
玫瑰酱	161
甜面酱	162

腌肉蛋系列

牛肉干	162
咸腊肉	163
香 肠	163
松花蛋	163
咸鸡蛋	163

面食类

白面系列

糖饼(擦酥)	165
水晶饼	165
(右玉)混糖饼	166
馅 饼	166

家常糖饼	167
油 饼	167
芝麻土豆饼	167
大头麻叶	168
麻 花	168



手揪面	169
-----------	-----

豆面系列

抿豆面	169
手擀豆面	170
豆面饸饹	170
豆面扒股子	171
豆面疙瘩	171

莜面系列

莜面饨饨	171
莜面土豆鱼鱼	172
莜面鱼鱼	172
莜面饸饹	173
莜面圪卷儿	173
莜面窝窝	174
和子饭	174
和子饭拌炒面	174
老娃含柴	174
驴驮草	175
莜面、粉面圪团儿(猫耳朵)	175
莜面鱼儿疙瘩	175
焖鱼鱼	176
抿扒股(摩擦扒股)	176
摩擦筋丸子	177
莜面块垒	177
土豆莜面块垒	177

龙蛋	178
----------	-----

荞面系列

荞面饸饹	178
荞面圪团儿(猫耳朵)	179
荞面疙瘩子	179
猪灌肠	180
荞面拿糕	180
塔馍馍	180
荞面滴连儿	181

黄米面系列

油炸糕	181
黄糕(素糕)	182

饺子系列

玻璃饺子	182
羊血饺子	183
油仁儿饺子	184
莜面饺子	184
烧 卖	184

杂粮系列

糜子米面烙烩儿	185
玉米面烙烩儿	185
谷米面烙烩儿	186
白面烙烩儿	186
玉米面窝头	186
三杂面卷子	187

餐饮文化拾趣

右玉食俗拾零	191
右玉美食见闻	195
难忘沙棘果	198
沙棘的怀恋	200
右玉传统节日与饮食习俗	202
右玉饮食歌谣	208