

陕西名吃大全

SHANXIXINGCHIDAQUAN

惠焕章 崔彦 编著

陕西 名吃 大全

陕西旅游出版社

陕西名吃大全

SHANXIMINGCHIDAQUAN

惠焕章 崔彦 编著

陕西旅游出版社

陕西 名吃 大全

图书在版编目 (CIP) 数据

陕西名吃大全 / 惠焕章, 崔彦编著. —西安: 陕西旅游出版社, 2005

(陕西风土文化系列)

ISBN 7-5418-2117-9

I. 陕... II. ①惠... ②崔... III. 饮食—文化—陕西省 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第112307号

编 著: 惠焕章 崔彦
责任编辑: 齐帅
责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社
地 址: 西安市长安北路32号 (邮编: 710061)
制版印刷: 人民日报社西安印务中心
版 次: 2006年7月第1版
印 次: 2006年7月第1次印刷
开 本: 850毫米×1168毫米 1/32
印 张: 8
印 数: 1—5000
字 数: 238千字
书 号: ISBN 7-5418-2117-9 / TS971
定 价: 22.00元

前言

“民以食为天”，陕西的食品文化如同源远流长的陕西历史一样记载在各类卷宗中。我们在博览各类陕西饮食方面的丛书、专著及在各类报刊上收集与饮食有关的趣史、趣闻、趣话的基础上整理成篇按类分述，集娱乐、趣味、文化、实用于一体，可读、可赏、有的还可以照着书中的做法去操作。

“南方的米，北方的面”，陕西盛产小麦，因而陕西人的餐桌上以面食居多，尤以面条为家常便饭，因此面条吃法颇多，种类更多。据统计面条的种类就有近百种：宽面、细面、长面、短面、拉面、扯面、刀削面、干面、蒸面、哨子面，宽的象裤带，细的如发丝可谓是有尽有各具特色。陕西人喜食酸辣，给面条里佐以酸辣调味品，酸的爽口舒心，辣的酣畅淋漓，满碗红的辣子飘着油花，时令蔬菜点缀着白色的面条，既好看又好吃。馍类也是陕西人的日常食品，而且馍类还是中外驰名的艺术品，如“合阳花馍”、“山阳花馍”这种馍通常用在各地的红白婚丧大事上，形状有鸟、兽、鱼、虫、花、人物等皆色彩艳丽、栩栩如生，风干后，不腐不霉可长年收藏，一些国外友人把陕西花馍当做珍贵的艺术品一样收藏，国内也有几家民俗博物馆收藏展览供人们观赏。

“玉盘珍馐值万钱”，陕西的名菜好酒，名类糕点数以千计，本书中收罗进来的几百余种小吃仅仅是灿灿星河中的几点明珠，成为陕西菜肴美点中的亮点，希望大家在品尝这些美味佳肴、琼浆玉液的同时，也能慢慢感受祖先流传下来的饮食文化。

陕西是中华文明发源地之一，这片沃土蕴育生长出了很多农林特产，如临潼的石榴、凤翔的花椒、周至的猕猴桃等，不仅是营养丰富的天然绿色食品，而且是人们送亲赠友的良好礼品，我们也一并为大家敬奉几十种地方名产，使大家全面了解陕西的特色名吃，更加热爱这片蓝天厚土。

综上所述，本书共收集陕西各地饮食名品 500 多种，应该算是吃遍陕西了，相信每一位读到这本书的人，一定会沉醉在历史悠久、波涛浩淼的陕西饮食文化长河中。

人无完人，金无足赤。本书虽经数载艰苦搜寻和整理，但难免有疏忽和失误之处，恳请广大读者批评指正。

本书相关作者：

王子辉、张世新、张定亚、佳雨、和风、张建忠、吴国栋、李常友、刘筱红、赵行阳、何金铭、刘万朗、王文祥、王炽文、孙之龙、党文政、白志文、丹叶、党佩精、段兴东、发品、高明杰、郭维义、郭蔚熙、何冰、贺昌信、黄山松、林宏、强万康、秦川、任晓明、史鉴、王冬、王高全、王根耀、武贞祥、雁鸣、于世禄、于小颖、张博、张过、张黎、张陶渊、张廷柱、赵剑、赵群义、赵学智

注：由于种种原因，部分作者可能有所遗漏，敬请谅解。
如有发现，请及时与我们联系。

风味小吃

- 1 / 西安牛羊肉泡馍
- 3 / 西安葫芦头
- 4 / 长安曲江荠菜饺
- 5 / 西安酸汤水饺
- 6 / 西安珍珠火锅饺
- 7 / 西安大肉饼
- 8 / 西安蛋皮春段
- 8 / 西安萝卜饼
- 8 / 西安朱家包子
- 8 / 西安粉蒸羊肉
- 9 / 西安姜丝拌汤
- 9 / 西安疙瘩油茶
- 9 / 西安蜂蜜凉粽子
- 10 / 西安绿豆粉皮
- 10 / 西安牛羊肉丸子糊辣汤
- 10 / 西安麻花油茶
- 10 / 西安甑糕
- 11 / 西安柿子面糊柘
- 12 / 西安荠菜春卷
- 12 / 西安粉汤羊血
- 13 / 西安馄饨
- 13 / 西安元宵
- 13 / 西安灌汤包子
- 14 / 西安水煎包子
- 14 / 西安鲜肉粽子
- 15 / 西安莲子羹
- 15 / 西安小笼包
- 15 / 羊肉烧麦
- 16 / 西安素面糊饽
- 16 / 西安锅贴
- 16 / 西安腊汁肉夹馍
- 17 / 西安地软包子
- 17 / 西安驴肉干
- 17 / 陕西荞面饸烙
- 18 / 关中茵陈麦饭
- 19 / 关中搅团
- 20 / 关中辣子蒜羊血
- 20 / 关中胡萝卜包子
- 20 / 关中炒粉鱼
- 21 / 关中水盆羊肉
- 21 / 咸阳南瓜盖被
- 21 / 灞桥三鲜盒子
- 22 / 临潼桂花醪糟
- 22 / 秦川麻食
- 23 / 凤翔豆花泡馍
- 24 / 宝鸡松枝包子
- 24 / 宝鸡秦椒盒子
- 25 / 宝鸡豆腐包子
- 25 / 宝鸡西府醋糟粉
- 26 / 壶壶油茶和宝鸡油茶
- 26 / 眉县粽子
- 26 / 眉县蒸碗豆花
- 27 / 岐山酒麸
- 27 / 凤县洋芋搅团
- 28 / 旬邑玉米面“搅团”，“搅团鱼”
- 28 / 乾县粉汤
- 29 / 乾县豆腐脑
- 30 / 渭南时辰包子
- 31 / 渭水粉鱼
- 32 / 大荔枣肉沫糊
- 33 / 户县大肉辣子疙瘩
- 33 / 澄城麦子饭
- 34 / 韩城羊肉臊子饸烙

34 / 韩城馄饨
36 / 蓝田神仙凉粉
37 / 彬县罐罐茶
37 / 彬县烧麦
38 / 三原鳊鱼煮馍
38 / 三原粉蒸肉
38 / 三原笼笼肉
38 / 三原水盆大肉
39 / 三原凉粉
39 / 富平羊肝夹馍
40 / 兴平醪糟
40 / 扶风法门油粉
40 / 礼泉酸辣肚丝汤
41 / 麟游腊八粥
41 / 耀县荞面饸饹
42 / 耀县油茶泡馍
42 / 合阳黑池羊肉糊饽
43 / 汉中菜豆腐
43 / 汉中鸳鸯蛋
43 / 汉中薄荷饺子
44 / 汉中炸馅馒头
44 / 定军山凉粉
45 / 汉中糍巴
45 / 洋县长生粥
45 / 略阳海味罐罐茶
46 / 略阳葱椒核桃
46 / 略阳灰搅团
47 / 商州洋芋糍粑
47 / 商州豆角面
47 / 商州小吃菜蟒
47 / 安康油条
48 / 陕南桂花糖米藕
48 / 陕南葛根凉皮

48 / 陕南新米稀饭
49 / 陕南米茶、面糊茶、罐罐茶
49 / 陕南浆水米汤
49 / 陕南魔芋糕
50 / 勉县大馄饨
50 / 商洛粽子
51 / 蜜炙芋头
52 / 南郑县洋芋糍粑
52 / 城固片粉
52 / 汉阴厥粉皮子
52 / 榆林抿箕
53 / 榆林炸奶链
53 / 莽籽碗托
54 / 清涧韭菜盒子
54 / 延川炒糕泡泡
55 / 陕北钱钱饭
55 / 陕北羊杂碎
56 / 陕北茶熟米
56 / 陕北高粱饭
56 / 子洲圪岢

面食系列类

面条类

57 / 关中臊子面
58 / 关中浆水面
59 / 关中翡翠面
59 / 关中馐馐面
60 / 关中麦仁煮面片
60 / 关中刺蓊面
61 / 关中麦面搅团
61 / 陕西炸酱面

- 61 / 关中炒面条
- 62 / 陕西腊八面
- 62 / 长安清汤面
- 62 / 陕西蒸焖卤面
- 62 / 陕西穰皮子
- 63 / 咸阳“乒乓面”
- 63 / 西安猴头面及猴耳朵面
- 63 / 西安油泼箸头面
- 64 / 西安拉面和龙须面
- 64 / 岐山淋注面
- 65 / 岐山大刀铡面
- 65 / 岐山挂面
- 66 / 岐山御京粉
- 67 / 岐山面
- 68 / 岐山臊子面
- 69 / 岐山面筋
- 69 / 岐山烙面皮
- 69 / 眉县炉齿面
- 70 / 眉县挂面
- 71 / 麟游血条面
- 71 / 彬县扯面
- 72 / 彬县绿菜面
- 72 / 彬县杏仁面
- 73 / 彬县淤面
- 74 / 礼泉烙面
- 75 / 礼泉羊肉合面
- 75 / 合阳烩面
- 76 / 耀县劈面
- 77 / 耀县咸汤面
- 78 / 耀县窝窝面
- 79 / 户县秦镇面皮
- 79 / 户县摆汤面
- 80 / 三原干熨臊子面
- 80 / 三原合汁挂面
- 81 / 乾州鸡面
- 81 / 周至饸饹面
- 82 / 三原疙瘩面
- 82 / 武功旗花面
- 83 / 韩城大刀面
- 83 / 蒲城春撇子
- 84 / 永寿炮锅面
- 84 / 渭南银丝面皮
- 84 / 洛川炆汤面
- 85 / 陕北杂面
- 85 / 陕北羊肉烩面
- 85 / 安康酸菜面
- 86 / 汉中浆水面
- 86 / 汉中梆子面
- 86 / 商州柿饸炒面
- 87 / 裤带面
- 馍类**
- 87 / 中国的馒头
- 89 / 西安糖栲栳
- 89 / 西安白吉馍
- 89 / 西安糖酥烧饼
- 89 / 西安柿子面锅盔
- 90 / 西安樱桃饅饅
- 90 / 西安红油饼
- 90 / 长安灰条煎饼
- 91 / 关中煎饼
- 92 / 关中花花馍
- 93 / 关中烧烧馍
- 93 / 关中荷叶饼
- 94 / 临潼斜口罐罐馍
- 95 / 旬邑糜子面“窝窝”、“杠子”

96 / 旬邑荞面煎饼
96 / 旬邑洋芋煎饼
97 / 旬邑“狗舌头”馍
97 / 旬邑礼馍
99 / 大荔“石子馍”
100 / 大荔月牙烧饼
100 / 渭南合分蒸饼
101 / 渭南金线油饼
101 / 合阳油酥角
101 / 合阳喜糕
102 / 淳化甜干粮
102 / 淳化烧馍
103 / 兴平云云馍
104 / 兴平乒乓干馍
104 / 礼泉柱顶石馍
105 / 蒲城椽头蒸馍
106 / 韩城早麻糊馍
107 / 韩城芝麻烧饼
107 / 韩城黄烧饼
107 / 韩城油酥角
108 / 韩城庄里合儿饼
108 / 澄城花馍
108 / 澄城、合阳三翻饼
109 / 三原千层饼
109 / 宝鸡酥油锅盔
109 / 岐山甜面糕
110 / 凤县浆耙馍
110 / 凤县卷花馍
110 / 麟游核桃干粮
111 / 千阳寇家河干粮
111 / 武功锅盔
112 / 扶风鹿糕馍
113 / 富平“太后饼”

113 / 乾县锅盔
114 / 彬县烧馍
115 / 城固原公干铤馍
115 / 商州小蒜馍
115 / 勉县圈圈馍
115 / 洋县枣糕馍
116 / 山阳面花馍
116 / 宁强千层饼
117 / 宁强王家核桃烧饼
117 / 塞上香哪
117 / 镇川干烙
118 / 绥德油旋
118 / 陕北火烧
119 / 定边炉馍馍
119 / 佳县碱饼
119 / 佳县黄米馍
119 / 清涧煎饼

名菜好酒

名菜

121 / 西安葫芦鸡
122 / 西安“烧尾宴”
124 / 西安饺子宴
125 / 西安“三皮丝”
126 / 西安枸杞炖银耳
127 / 西安“余双脆”
128 / 西安梆梆肉
128 / 西安烤鸭
129 / 西安腊汁肉
130 / 西安腊羊肉
131 / 西安菊花锅

- 132 / 西安福寿海参
- 132 / 西安松子酿方肉
- 132 / 西安金枣扒肉
- 133 / 西安火花松鼠鱼
- 133 / 西安馍对西子
- 133 / 西安洁妍未脆
- 134 / 西安晁衡鱿鱼
- 134 / 西安英公延寿
- 134 / 西安玉山两峰
- 135 / 西安烧八素
- 135 / 西安金家烧鸡
- 135 / 西安奶汤锅子鱼
- 135 / 西安鸡米海参
- 136 / 西安温拌腰丝
- 136 / 西安酿金钱发菜
- 137 / 西安糖醋鱿鱼卷
- 137 / 西安烤乳猪
- 137 / 西安族味
- 138 / 西安驼蹄羹
- 138 / 西安遍地锦装鳖
- 138 / 西安金边白菜
- 139 / 西安炸香椿鱼
- 139 / 西安缕金龙凤蟹
- 140 / 西安人日鸟
- 140 / 西安黄金鸡
- 140 / 西安醋芹
- 141 / 西安涮羊肉
- 142 / 西安蝎子宴
- 142 / 西安白糖蒜
- 142 / 西安豆腐皮
- 143 / 西安辣油方腐乳
- 143 / 西安油炸豆腐泡与素卷
- 143 / 西安酱色瓜
- 143 / 西安干封黄瓜
- 144 / 陕西(关中)八宝饭
- 145 / 关中苜蓿蒸肉
- 145 / 秦都(咸阳)什锦酱菜
- 145 / 关中酱辣子
- 146 / 潼关酱笋
- 147 / 潼关八宝酱菜
- 147 / 潼关鸭片汤
- 148 / 宝鸡吊罐肉
- 148 / 千阳魏家烧鸡
- 149 / 凤翔腊钱肉
- 150 / 岐山霉豆腐
- 150 / 大荔带把肘子
- 151 / 大荔水磨丝
- 152 / 兴平马家牛肉
- 152 / 武功普集镇烧鸡
- 153 / 长武窑头豆腐
- 153 / 三原五香猪蹄
- 154 / 汉中腌菜
- 155 / 汉中鲢鱼豆腐
- 155 / 汉中板栗烧鸡
- 155 / 秦岭农家钻肉
- 156 / 陕南蒸柞肉
- 156 / 陕南浆水菜
- 156 / 南郑吹豆鼓
- 157 / 南郑节节菜烧鸡
- 157 / 城固上元观红豆腐
- 158 / 城固油炸米面皮
- 158 / 石泉酸辣子
- 158 / 石泉五香豆腐干
- 159 / 柞水洋芋馍
- 159 / 柞水腊肉
- 160 / 柞水栗子鸡

160 / 柞水神豆腐
160 / 西乡松花蛋
161 / 西乡牛肉干
162 / 宁强泡菜
162 / 略阳酸菜
163 / 留坝猪脚棒
163 / 汉阴汉阳蒸盆
163 / 商州封猪头
164 / 商州红苕丸子
164 / 商州冻肉
165 / 商芝肉
165 / 镇安腊肉
166 / 米脂麻辣羊肝
166 / 米脂卤驴板肠
166 / 定边手抓羊肉
166 / 定边羊羔肉
167 / 安塞羊肉
167 / 陕北猪灌肠
168 / 甘泉红烧肘子
168 / 甘泉腌肉洋芋酸白菜
169 / 甘泉豆腐干
170 / 榆林豆腐

酒类

171 / 西安黄桂稠酒
172 / 临潼鸿门醪酒
173 / 临潼新丰白醪酒
174 / 长安特曲酒
174 / 宝鸡秦川大曲
174 / 眉县太白酒
175 / 凤翔西凤酒
176 / 凤县珍珠泉美酒
177 / 太白山黄酒

177 / 千阳沙棘酒
177 / 千阳黄酒
178 / 陇县五味子酒
178 / 陇县全汁葡萄酒
178 / 彬县黄酒
179 / 户县黄酒
179 / 白水杜康酒
179 / 秦巴中华猕猴桃酒
180 / 洋县珍稀黑米酒
180 / 丹凤县葡萄酒
181 / 黄陵县轩辕特曲
181 / 陕北米酒

农业特产

182 / 长安板栗
183 / 草滩甜瓜
183 / 沔峪葡萄
184 / 长安鹰嘴桃
184 / 张卜胡萝卜
185 / 户县生姜
185 / 长安大峪莴笋
186 / 长安五星白菜
186 / 长安东大莲藕
187 / 长安樊川韭菜
187 / 长安雾庄大葱
187 / 陕西九眼莲
189 / 西安胡萝卜脯
189 / 西安柿饼
189 / 西安杏酱
190 / 西安椒干
190 / 西安樱桃罐头

190 / 西安辣子酱
191 / 中华猕猴桃
192 / 铜川黄堡挂柿
193 / 铜川“耀州辣椒”
193 / 铜川广阳银杏
193 / 宜君核桃
194 / 宜君五里镇无丝白菜
194 / 白水苹果
194 / 乾县御石榴
194 / 乾县柿子醋
195 / 乾县广杏
195 / 淳化苹果
195 / 礼泉凉马柿子
195 / 礼泉苹果
196 / 永寿金冠苹果
196 / 临潼石榴
198 / 临潼火晶柿子
200 / 临潼相桥枣
201 / 彬县大晋枣
202 / 彬县“邠州梨”
203 / 合阳苹果
204 / 合阳西瓜
204 / 合阳“铃铃枣”
204 / 大荔花生
204 / 大荔“同州西瓜”
205 / 大荔黄花菜
205 / 华县“华州山药”
206 / 华县“华州拐枣”
206 / 华县大接杏
207 / 华阴“黄河鲤鱼”
207 / 华县赤水大葱
207 / 千阳桃花米
207 / 宝鸡“金鸡”苹果

208 / 宝鸡线辣椒
209 / 凤翔关中驴
209 / 武功秦川牛
210 / 陇县山珍野味
210 / 陇县九眼葡萄
211 / 陇县药材
211 / 凤县秦岭凤椒
212 / 周至西瓜
212 / 城固柑桔
213 / 镇巴七里香梨
213 / 商洛核桃
214 / 略阳乌鸡
214 / 岭南核桃
214 / 洋县黑米和香米
215 / 延川红枣
215 / 延长梨
215 / 延长酥梨
216 / 洛川苹果
216 / 佳米驴、站羊
217 / 扶风透心萝卜
217 / 关中大红袍花椒
218 / 兴平辣椒
218 / 兴平大蒜
219 / 陕西秦椒
219 / 蒲城秦川牛
219 / 渭南秦川牛
220 / 富平盐蓬菜

糖果糕点

221 / 陕西白皮月饼
222 / 陕西重阳糕

- 222 / 陕西裱花蛋糕
- 223 / 陕西百合糕
- 224 / 陕西年糕
- 224 / 陕西山药糕
- 225 / 陕西菊花酥饼
- 226 / 西安临潼黄桂柿子饼
- 226 / 西安胡麻饼
- 228 / “西秦第一点”油酥饼
- 229 / 西安泡油糕
- 230 / 西安金线油塔
- 230 / 西安水晶菊花酥
- 231 / 西安蜜饯张口酥饺
- 231 / 西安江米油糕
- 231 / 西安豆黄糕
- 231 / 西安糍糕
- 232 / 西安一窝酥
- 232 / 西安酒心巧克力糖
- 232 / 西安芝麻条
- 232 / 魔芋软糖
- 233 / 果酱卷
- 233 / 江米条
- 233 / 西安银耳蜜点
- 233 / 西安琵琶酥
- 233 / 西安小桃酥
- 234 / 西安豆沙百合酥
- 234 / 西安奶油千层酥
- 234 / 西安腊味蛋酥
- 234 / 西安果仁蛋糕
- 235 / 西安蜜食果
- 235 / 西安水晶夹沙月饼
- 235 / 西安龙凤宴点
- 236 / 西安秦八件
- 236 / 西安鲜花饼
- 236 / 西安贵妃饼
- 236 / 西安蛋丝饼
- 237 / 乾县叉酥
- 238 / 渭南水晶饼
- 239 / 彬县“邠州麻花”
- 239 / 彬县蜂糕
- 239 / 秦都(咸阳)琥珀糖
- 240 / 耀县雪花糖
- 240 / 周至终南麻花
- 241 / 三原蓼花糖
- 241 / 三原马鞍桥油糕
- 242 / 富平流曲琼锅糖
- 242 / 富平美原上等酥饺
- 242 / 宝鸡茶酥
- 243 / 陇县马蹄酥
- 243 / 陕北凉糕
- 243 / 佳县蜜碗
- 244 / 子洲果馅

风味小吃

西安牛羊肉泡馍

羊肉泡馍是西安特有的风味美馐，它料重味醇，肉烂汤浓，馍筋光滑，香气四溢，诱人食欲，吃后余味无穷。在关中农村羊肉泡馍又叫“羊肉糊饽”，因为它有暖胃耐饥的功能，适合西北高寒气候的自然条件，所以素来为西北地区各族人民所喜爱。

宋代苏轼有“陇馐有熊腊，秦烹惟羊羹”的诗句。古代文献如《礼记》以及先秦诸子，都曾提及片羊肉羹。最初多用于祭祀及宫廷御筵，“国王、诸侯的礼馐”。据《战国策》记载：中山国君，正是由于一杯羊羹而激怒司马子期，怒而走楚，说楚王伐中山，使中山亡国。又据《宋书》记载：南北朝时，毛修之因向宋武帝献羊羹，味美，由俘虏变为太官令，步步高升至南郡公。到了隋朝出现了“细供没忽羊羹”（谢讽《食经》），当为最初羊羹和面食混作的烹调形式。经过唐、五代、宋、元等朝，各族人民陆续迁入内地，“渐变旧俗”。唐太宗的母亲窦太后是鲜卑人，唐太

宗的皇后长孙氏也是鲜卑人。民族间互相通婚,改变风俗习惯,因而影响烹调技术。另一方面西安地处西北地区的要冲,接近牧区,是牛羊交易的好市场,西安市现存的西羊市、东羊市等历史街名,即是明证,所有这些元素都为羊肉泡馍的形成和发展提供了条件。到了清朝末年,西安城里西大街桥梓口,首先出现了著名的“天锡楼”牛羊肉泡馍馆,接着又出现了“一间楼”、“义祥楼”、“同盛祥”、“鼎兴春”、“老孙家”等十多家。

解放以后,敬爱的周总理、陈毅同志、李达同志曾分别以羊肉泡馍宴请过尼泊尔前国王马亨德拉、越南胡志明主席和英国蒙哥马利元帅等国宾和客人。蒙哥马利元帅品尝后兴奋地说:“我今天又一次享受了中国的饮食文明”。

羊肉泡馍的烹饪技术要求很严,煮肉的工艺特别讲究。一般先将全羊骨头放入锅中,大火烧约2小时,撇去浮沫,将旧调料袋下锅提味,半个小时后将肉块入锅,同时换上新调料袋加味。待大火烧开后,用肉板压实加盖,小火燉8小时,当肉烂汤浓,将肉捞出放在肉板上,然后依照顾客选择的部位切配供应。

与肉合烹的“饦饦馍”不同于一般的烧饼,用90%的面粉和10%的酵面,掺合在一起,经过搓匀揉到,制成重约二两的馍胚,使面饦边沿起棱再下鏊烘烤,十分钟即成。这样烙制的饦饦馍,不仅酥脆甘香,而且入汤不散。

羊肉泡馍除“单做”(即将羊肉烩成汤)外,又分“口汤”、“干泡”、“水围城”三种烹制方法,要求进餐者与烹饪师密切合作,即先由顾客依习惯爱好自己掰馍,然后由烹饪师烹调。掰馍讲究越小越好,有所谓“碎如蜜蜂螯(Sǎ)”(陕西人把头叫螯)之说,这是为了便于五味入馍。煮馍时讲究以馍定汤,调料恰当,武火急煮,适时装碗,达到原汤入馍,馍香扑鼻的要求。

羊肉泡馍不仅讲究烹调,更讲究“会吃”,没有经验的人,总习惯于用筷子来回搅动,往往使香喷喷的佳肴被搅得发泻。考究的吃法是从一边一点一点“蚕食”,这样能始终保持鲜味不变。

餐后饮用“高汤”(即原汁汤加粉丝烩制而成)一碗,异香满口,顿觉神清气爽。

西安葫芦头

海味葫芦头是西安特有的传统风味佳肴，浓郁味重，名闻遐迩，饮誉长安。

据说，这个小吃初出现时，既不是现在这种作法，又不叫现在这个名字，食者寥寥无几，后经唐代著名医学家孙思邈指点，改变作法，提高质量，才崭露头角。

孙思邈为唐代京兆华原（今陕西耀县）人，少时因病学医，对医学有很深的研究，他总结了唐以前的临床经验和医学理论，写成《千金要方》和《千金翼方》等医学专著，其书首列妇女、幼儿疾病，在医学上有较大贡献，而其中的《千金食治》更是饮食医疗方面卓有成效的著作。相传，一次孙思邈来到长安一家专卖猪肠、猪肚的小店吃“杂糕”，发现肠子腥味大、油腻多，问及店主，才知道制作不得法。他根据自己丰富的经验，告知店主烹制肠肚的方法，并将他一个药葫芦留给店主调味。店主按照孙思邈传授的方法，先后通过十二道手续处理肠肚，然

后从药葫芦里倒出花椒、大香、上元桂等调味品入汤烹制，使杂糕香气四溢，特别好吃。店主又特意将孙思邈留给他的药葫芦高挂门首，就这样，“杂糕”易名为“葫芦头”。从此，这家小店顾客盈门，生意兴隆。后来西安厨师在此基础上，调整原料，加入海参、鱿鱼、鸡肉等，从而发展成为今天的“海味葫芦头”。

海味葫芦头必须经过处理肠肚、熬汤和滷(pào)饭三道制作工艺。肠、肚的处理特别重要，要通过捋肠子、捋肠子、刮肚子、翻肠子、摘肠子、回翻肠子、二次捋肠子、漂洗肠子、二次捋肠子、笊肠子、三次捋肠子、煮肠子、晾肠子等12次细致的处理，才能达到去污、去腥、去腻的要求。

熬汤是葫芦头的又一重要技艺。先将骨头洗净砸断，投入锅内添水烧开，撇去浮沫，见汤色发白时，下肥母鸡一只，食盐适量，烧20分钟后，放入调料包（花椒、八角、上元桂等），小火继续熬至汤浓。

“滷”饭前先由顾客掰馍，接着将切成“坡刀形”的肠肚五六片，配猪肉、水海参、水鱿鱼、熟鸡肉各两片 and 适量粉丝，整齐的排列在掰好的馍块上，用滚汤反复

浇“滷”三四次。再加熟猪油、味精、调料水、青菜，最后浇适量开汤即成。吃时配糖蒜、泡菜、辣子酱等小碟，如果不愿泡馍，以原碗葫芦头（叫单做）就饊饊馍吃亦可。

经过这样烹制后，海味葫芦头鲜香滑嫩，肥而不腻，成为人们喜食的佳肴，也是一种滋补品。大概因为海味葫芦头凝聚着“药王”孙思邈的智慧和情意，所以它在西安为人们特别珍爱，吃起来更是津津有味。

长安曲江荠菜饺

长安曲江荠菜饺子别有特色。

相传唐朝时，丞相王允有三位千金小姐。长女金钏和次女银钏都已出阁，她们的夫君都是朝中的大官重臣，只有小女宝钏尚在闺中。

这宝钏姑娘不但人样姣好，而且颇有见识，她拒绝了所有门第高贵的求婚者，决心由自己选择一位情投意合的郎君。王允拗不过心爱的小女，只得答应她“飘

彩择婿”的要求。正月初九飘彩择婿这天，王允特意添派了许多武艺高强的家将守住大门，只放公子王孙入内，其他后生全被拒在大门之外，隔门兴叹。飘彩的时辰已到，只见从外面闯进一位魁伟的后生叫花子来，众将上前阻拦，谁知全被他推倒在地，半天爬不起身来。而这时，后生叫花子已奔至彩楼前，接住了宝钏姑娘向他投下的彩色绣球。原来，宝钏早在后花园玩耍时就遇见了跳进墙来摘果子充饥的后生花子，并与他私订了终身，因为她慧眼识人，看出这位名叫薛平贵的后生日后必定能干出一番事业来的。他俩从秋季相交，至今已数月之久了。再说王允见薛平贵得了彩球，便要赖婚，他拿一斗金子要换回平贵手中的彩球，平贵说：“我除了宝钏姑娘外，啥也不要”！王允恼羞成怒，袍袖一挥，众家将一哄上来要抢平贵手中的绣球，被平贵三下五去二全打倒在地，不敢再交手了。

王允又来阻止宝钏，宝钏与王允三击掌脱离了父女关系，脱掉身上的宝衣，搬出相府，与平贵结成患难夫妻，栖居在曲江鸿沟里的一孔寒窑内。没有吃的，宝钏就挎篮出外挑挖刚露头的荠菜回