

糍

主料 上好的糯米粉

辅料 色绿饱满的绿豆、新鲜的花生米、虾米、半肥半瘦的猪肉等制作咸鲜味馅料（或用绿豆、桂花、椰丝、肥猪肉等制作甜味馅原料）

调料 咸鲜馅放油、椒盐；甜馅则放白糖

做法

1. 将糯米粉蒸熟，按 3:2 的比例混杂生糯米粉，和匀搓团后切成小团块。

2. 绿豆用水泡软，去皮蒸熟，用油炒香，加椒盐少许。将油炒花生米、半肥半瘦猪肉、虾米拌成馅（若制甜品则用绿豆、桂花、椰丝、肥猪肉、白糖）。

3. 将馅放入糯粉团块中央，包成半圆状，表面印花模，其底贴以菠萝叶或香蕉叶，滴水蒸熟即可。

特色

吃来满口糯香，堪称经久不衰的佳品。

说明

糍是广东雷州半岛农村中盛行的糕点。每逢农历佳节和喜庆日子，这里的人们便制作糍来馈赠亲友，祝福吉祥。

米 茶

主料 大米

做法

1. 将大米挑去杂质，簸净，放锅中烧小火炒黄熟（或用烤箱烤熟）

2. 炒（烤）熟的大米用清水淘洗干净，另放于开水锅中煮

至米粒开花即可。

3. 米茶吃法很多，热吃可去寒，冷吃可解暑，略经发酵隔夜再吃，微酸不馊的“酸米茶”别有风味，吃时加些白糖，口味酸甜，清爽可口。若再配以“酸豆角”、“糖蒜果儿”、“酢辣椒”等小菜，那美味不言状。若在锅中米还未煮开花时捞起，再焖成饭，独特的“米茶饭”十分清香可口。

特色

茶色，清香，独特。

说明

在地处江汉平原的湖北省钟祥、荆门一带，一进入盛夏季节，家家户户便开始做一种清淡爽口，沁人心脾的食物——米茶。它能防暑止渴，解除疲劳，促进食欲，所以已成为当地人民最喜爱的一种夏日佳食。

关于米茶，还流行着一个美丽的传说：很早以前，仙女山下住着户人家，大山和石头兄弟俩和老母亲。一天，兄弟俩到田里干活去了，留下老母亲在家做饭。灶点着了火，米下了锅，等米在锅中发生出香味时，打开锅盖一看，糟了！米已烤成金黄色了，原来锅中忘了加水。老母亲正在犯愁，忽然有位姑娘飘然而至，她微笑着向锅中加了几瓢清水就不见了，时当正午，大山和石头兄弟俩正在地里热得汗如雨下，口干舌燥，这时老母亲送来了清香的米茶，兄弟俩你一碗，我一碗，几碗米茶下肚，汗消了，渴止了，肚子也饱了。他俩忙问老母亲：“今天煮的什么饭，这么好吃？”老母亲将经过一一道来，最后说道：“它既有米的香味，又有茶的颜色，咱们就叫它米茶吧。”从此，这种米茶一传十，十传百，流传至今。

团 徽

主料 糯米

辅料 鸡蛋

调料 猪油、食盐、胡椒粉、香葱、生姜、辣椒、油、白糖、蜂蜜等

做法

1. 用冷水将糯米浸泡 24 小时，然后搓洗干净，沥出入甑，蒸成熟饭。

2. 备好竹篾圈子（篾宽如大人小指，圈大如碗口盘口即可），平放在簸箕内，把糯米饭盛入篾圈里用手掌推压平匀，使圈内糯米饭厚度均匀。此时，有的团馊特别是作礼品的团馊，要用被品蓝、品红染色的饭粒精心摆设各种字样如“喜”、“福”、“寿”等，有的一个团馊堆一个字，连起来就是“五谷丰登”、“丰衣足食”、“满园春色”等，也有的绘上花鸟山水或花边图案。

3. 一切摆绘完毕后取出篾圈，端到太阳光下曝晒 1~2 天（阴天可用炭火烘烤，火温不宜过大，否则会烤焦），待饭硬结干透，即为生团馊。

4. 食用前有两种加工方法：一是水煮，即先放入少许猪油炼锅，然后倒水，放团馊（水量以团馊要淹不淹为宜），再加少许食盐（以好食为宜），等到锅内煮沸干水后，留微火反复煎焖至软、熟、香，撒点胡椒粉，配以煎好的荷包蛋，以及香葱、生姜、辣椒等佐料；二是油炸，即先将食油入锅烧开，再把生团馊（须晒干烘透，否则炸不起来）放入锅内两面翻炸，待团馊膨胀后取出沥油，便可存放食用，若用开水冲泡，加些白糖、蜂蜜等真是香甜兼备，使人食欲倍增。

特色

圆形、白色、粒状。煮食韧口、香辣；炸食色泽鲜明，清脆酥香。

说明

这是湘西土家族著名食品。团馊不仅是土家族恭贺新喜、接人待客的礼品，而且还是土家妇女“坐月”最喜欢食用的补品。

闵 饼

主料 糯米粉

辅料 野苕麻叶、豆沙、核桃仁、松子仁各适量

调料糖、猪油丁各适量

辅助材料 石灰水适量

做法

1. 用石灰水浸泡鲜苕麻叶，再煮熟、捣烂、去筋络，然后同糯米粉揉和制成面团。

2. 用豆沙、核桃仁、松子仁、糖、猪油丁等制成馅。

3. 将面团下剂，擀成饼皮，放入适量馅料，做成月饼大小的饼坯。

4. 将饼坯上笼蒸熟即可食用。

特色

甜美清香，油而不腻。

说明

闵饼为江苏吴江县同星镇的传统名食，已有 300 多年的历史。因创制人为闵氏，故名。

据清嘉庆 16 年所修《同星志》记载：“闵饼，一名苕头饼，在漆家圩，出闵氏一家，筛串精而蒸煎得清，为同川（星）独步，著名远近，已百余年。”明代名士沈周曾赋诗盛赞闵饼。

20 世纪 20 年代末，沪上曾有同星人佟某集资开设“大富贵闵饼公司”，为防假冒，饼上还有“本斋堂制”的字样。当时，文化界名人范烟桥先生还专门在上海《晶报》为闵饼撰文，并谈到闵饼曾进贡清宫，为慈禧所尝等。因闵饼独具风格，甜香可口，蜚声海外，颇受欢迎。

野苕麻为江南水乡一种常见野生植物，属桑麻科，叶、根均可入药，性味甘寒，含有胡萝卜素、蛋白质、脂肪及糖类等多种

有益于人体的多种营养成分，有去热、解毒、消炎等功效。

20世纪40年代，因日寇侵华，市场萧条，月饼停止生产。现在市场上也不多见，但许多老食客仍难以忘怀月饼之其美。一些海外游子回到同星，也不免面对故土，思食月饼，现偶有制作，可以满足食客需求。

青 团

主料 糯米粉 500g（也可以用糯米粉 8成，粳米粉 2成）

辅料 甜豆沙 250g

调料 青菜汁 200g 麻油少许

做法

1. 先用少许开水将糯米粉拌和，再加青菜汁反复揉搓至粉团发绿光滑，软硬适度时，将粉团搓成长条，做成每个 75g重的剂子。

2. 将剂子按扁，包入甜豆沙馅，收口捏拢，搓成圆团子，即成青团坯子。

3. 在笼屉内铺上湿布，码入青团，盖屉用旺火蒸 15 分钟后，待青团表面鼓起，泛出青色时出锅，倒在涂有油的大盘内，便可食用。

特色

色泽碧绿，清香软糯，甜而细腻。

说明

青团以它的特色赢得大家喜爱。青团是我国一种历史悠久的传统点心。南宋吴自牧的《梦粱录》记载：南宋临安（今杭州）的粉食店专卖“山药团子”、“金橘水团”、“豆团”、“麻团”、“三色粉团”等。据了解当时的“三色粉团”就是现今青团的前身。它是用米粉、青草汁拌和作团，以糯米粉、糖作馅心。“青团”之称大约始于清代，袁枚的《随园食单》对它的制法及形色写

道：“捣青草为汁，和粉作团，色如碧玉”。

青团真正成为江浙地区的清明佳点，还是近代的事。清末民初，随着糕团小吃的蓬勃发展，制作青团的方法也渐渐普及到家庭。此后每到清明节，家家做青团。

油 条

主料 面粉 5kg

调料 矾、盐、碱（数量在“做法”中说出）、纯棉籽油
做法

1. 原料比例 将白矾捶碎，5kg面粉加矾、盐各125g，碱55g，这是春秋季节（2月、3月、4月，8月、9月、10月）的比例；夏季，5kg面粉加矾、盐各180g，碱要适当增加少许。这三种原料溶化成水，呈乳白色无大泡沫。

2. 和面 用手将溶解在盆内的原料搅拌均匀，上下翻透，把面从盆周围顺序往盆中提十几分钟，放下约20分钟再和，直到面光、手光、盆光为止面就和好了。

3. 叠窝子 将和好的面，提放在案子上，春秋两季每3.5~4kg为一坨，夏天5kg为一坨。叠时先揉面的两头，揉成圆形，面团上下撒点面粉，轻轻按，窝子叠得要没有缝裂。春秋季节用热水湿布盖；夏天用冷水布盖，以防面上发皱、发热；冬天面上最好盖一条被子，以防止冻面和吊劲。

4. 油炸 最好用纯棉籽油炸，好处是耐炼、省油、色泽好、油烟少。火候不要过大，也不要过小；大了外糊里生，火小炸的油条细小死板，又耗油。下油条坯时先伸出大扁条，再横刹成条，两条叠一起，用竹条从中压一下，手握两头伸长后平放油锅里。火候以油条一下锅就浮起油面为好。俗话说：“丢条徒弟，拨锅师傅。”这说明拨锅比丢条（即生坯）更为重要。拨条是由上到下，按本人方向顺拨，用拨筷上挑下按不断翻动，油条炸好

后捞出沥油即成。

特色

颜色黄亮，味道酥香。

图 日

主料 酥油、曲拉

做法

1. 首先取干曲拉（牛奶经过分离提取酥油后的液体熬成糊状称之为曲拉）4~5kg，在手磨上磨细，放入盆中喷洒一些青茶水，盛放2小时左右，使茶水渗入曲拉粉中，变得湿润，并呈现一定的色彩。

2. 以曲拉为二，酥油为一的比例调和成面状，放在木槽里使劲揉和，使其产生粘性，然后可以根据自己需要做成圆形、方形、长方形等形状。在制作各种形状时必须用木板逐步拍打而成，不能急于求成。

3. 图日成坯后，用木制专用刀在上面雕刻各种民族图案，有八宝、云气、花草等，看起来高雅。有的人家还用红糖、红枣等装饰点缀。圆的如寿糕，方的似茶砖，造型美观，花样繁多，恰似件件艺术品。

特色

讲究造型，具有民族风韵。酥香可口，营养丰富。

说明

青海牧区，牧民们精心制作一种别有风味的食品，藏语叫“图日”称得上是草原牧民的点心 其营养价值很高。酥油能清肺化痰，治咳消喘，含高蛋白；曲拉属热性，治便秘，促收敛，特别是治腹泻能立竿见影。在家中食用，可与炒面搅和着吃，或夹在馒头、饼子中间吃，也可单独切片食用。做得精细的图日，吃起来酥香可口，虽有酥油而不腻，反复咀嚼，其味无穷。出外

食用，更是方便，没有茶水也能美餐一顿，故受牧民们的青睐。

图日是上等礼品，姑娘出嫁摆礼时，可与全羊摆在首位；对长者献图日表示崇敬；对来宾献图日表示最高礼仪。可见图日在草原人民生活中具有何等重要作用。

枣 糕

主料 枣、江米粉

辅料 玫瑰花、核桃肉

调料 生猪油、白糖

做法

1. 核桃肉用开水浸泡，冷却去皮并切成小丁，猪油切成细小的丁和白糖拌和，玫瑰花捻成屑，将四种原料拌匀待用。

2. 选质紧无虫的红枣用热水洗净（冷水不易洗掉枣上粘的污物），沥干放在大碗里上蒸笼蒸透，稍凉后去皮核，把枣泥和原先碗中有少量的枣子汤一起倒入锅中煮开（不能焦），拌入好的江米粉中，揉匀待用。

3. 像做汤团一样，把馅儿包进皮子，大小以糕印为准，在糕印里放些干粉，把有馅儿的糕放进糕印，适当按后使印花分明，用力敲出放在洗净的比糕稍大的棕蓆上，上笼蒸熟后呈现光亮的枣红色，再用红食用色点一点即可。

特色

健脾补肾 香甜可口

说明

此款为许姬传先生创制。如果把枣子换成南瓜，南瓜选用老南瓜（容易煮烂的一种），去皮及子，蒸透捣烂，拌入江米粉中，做法如上，即成为南瓜糕，蒸熟后呈橙色，颜色比枣糕更鲜艳。

焦 饼

主料 上等面粉

辅料 熟芝麻、炒米粉

调料 白糖、香麻油

做法

1. 面粉中加入适量的温水和匀，揉成坨。用擀面杖擀成簸箕形的大的薄皮，摊开，用刀从中间划破成两片，抹上香麻油，撒上白糖、芝麻、炒米粉（大麦洗净，晒干，炒熟后磨成粉，筛去麦皮即成），先卷成直筒，稍按扁，再卷成圆饼，即成焦饼生坯（一张面皮卷两个焦饼）。

2. 锅净后烧热，放入焦饼坯，用小火慢慢烙制，并不时翻面，使两面受热均匀，烙至两面焦黄，内外熟透即成。

特色

色泽焦黄，外酥里软，香甜爽口。

说明

焦饼是湖北省天门市民间端午节时丈母娘给女婿烙制的食品。

摊 饼

主料 面粉 500g

调料 葱花、精盐、油、糖各适量

做法

1. 500g面粉中加入 350g 左右的清水，调成稀糊状，再加入适量的葱花、精盐，搅拌均匀。

2. 将炒锅上火，烧热后，放入少量食油，把调匀的面粉糊倒入锅中，慢慢旋转，使面粉糊在锅底形成一层薄薄的饼。再淋

入少量油煎至金黄色，出锅改刀成小块（可作菜肴食用）。

3.炒锅再上火，放入底油，加入一定量的水，投入饼块烧开，加入糖即可食用。

特色

质地柔软，口味略咸，伴有葱香。

说明

摊饼是江苏盐城地区的一种风味小吃，城乡家庭均可制作和食用。它既可自食，又可用来待客。除了可辅以菜肴食用外，若回锅后放糖，则有甜味。还有，在春季鲜蚕豆刚刚上市时，还可加入饼中同烧，色味尤佳。如再打入几枚鸡蛋，则不仅色艳味美，而且营养也更加丰富，并且作为待客之佳品。

粽 子

主料 糯米

辅料 如果是鲜肉粽，可用猪腿肉、白膘；如果是猪油豆沙粽，可用赤小豆。

调料 如果是鲜肉粽，则用料酒、酱油、白糖、葱、姜、盐等；如果是猪油豆沙粽，则用猪化油、白糖等。

辅助材料 笋叶或竹叶碱

做法

1.将糯米挑去杂质，反复淘洗干净，使米粒呈晶白色。把笋叶或竹叶事先经清水浸泡，然后再用温开水过净，以除去笋叶的一股生青气味。这样做使成熟的粽子洁白而有清香味，且吃口软糯。

2.碱水处理糯米 若遇糯米性硬不韧，需要作软熟酥烂的粽子时，可适当在米中放些碱，如民间制作的“碱水白米粽”就是一种。做时先把米淘净，再用碱水拌和（1000g糯米，放10g碱水）稍待片刻，再加50g生油拌匀（必须先放碱水，再放油，

否则碱水不会被米吃进去)，然后裹包。这样粽子煮熟后软糯酥烂，韧而爽滑。

3. 粽子馅心的预制 包裹馅心粽子时，必须先预制好各种馅心，如制“鲜肉粽子”，要取新鲜的猪腿肉、白膘，切成小方块，用料酒、酱油、糖、葱、姜、盐等调料拌和，腌渍 1 小时左右，再裹入米中。粽子煮熟后，鲜香适口。如制“猪油豆沙粽”的豆沙，要事先制出来。将煮烂的赤小豆倒在竹箩里，用手搓擦，让豆沙随水流入盛器中。沥去豆沙的水，然后放在猪油的糖浆里（其熬法是 1000g 赤小豆加 200g 猪油、500g 白糖）反复翻炒至豆沙干稠时出锅冷却即成猪油豆沙。豆沙需提前一天制好，以便豆沙吸入油脂和糖的甜味，质地更细腻。

4. 包扎时甜、咸馅应有区别 一般咸粽子应扎得紧些，以使米中的肉和白膘在煮制过程中，油脂、汁水不外漏到汤里，而让米粒涨胖、吃足，以保证粽子肥香鲜糯。若包豆沙馅的甜粽子，勿须裹扎过紧，否则米粒挤入豆沙馅内而不易煮熟，或使糯米夹生，影响成品质量。

5. 煮粽子的火候 煮粽子时吃火要足（但也要因物而异），既要熟又要透。煮粽子时，粽子在锅中层层码紧，然后加水（没过 10cm），加盖并压上重物，使其不漏气。一般旺火煮 2 小时，温火焖 1~2 小时，或用余火煨过夜，使米粽熟而软烂、韧糯香润。但由于粽子用料不同，吃火也应有所区别。鲜肉粽要旺火煮 3 小时，小火焖 3~4 小时较宜；豆沙粽用旺火煮 3 小时，稍焖即好；而赤豆白米粽吃火时间则应长些，需旺火煮 4 小时，小火再焖 3 小时左右才好；碱水白米粽用火时间可稍短，一般经旺火煮 2~3 小时即可。

特色

吃口松软，清香味鲜。由于馅心不同，还具有软、糯、油、香等特点。

说明

北方人在每年的农历五月初五，都喜爱食用粽子，借以表示纪念伟大爱国人士——屈原。除了上述馅心外，还可以在糯米中放入大枣、果脯等，借以增加粽子的品种。

粽 粑

主料 糯米

辅料 鲜猪肉

调料 食盐、五香粉

辅助材料 糯谷穗子、粽粑叶

做法

1. 将糯谷穗子烧成灰，拌到糯米中，再放入石臼中轻轻地捣，待米变成青黑色时掏出，筛簸干净，待用。

2. 鲜猪肉切成 1cm 粗细的长条状，拌入米内，撒上食盐、五香粉，拌匀。

3. 将粽粑叶铺平，在叶上放适量糯米，中间放肉条，然后四周包拢，用竹箬捆好。

4. 锅中烧水，将捆好的粽粑放入锅中煮熟捞出，装入盛器即可食用。

特色

香味四溢 鲜美可口。

说明

壮族同胞自古以来就善于种植水稻，也特别喜欢糯米食品，而粽粑就是他们逢年过节必备的美味食品。粽粑，又叫“马脚杆粑”。每年的腊月廿八，壮乡同胞便家家户户做起粽粑来，借以调节盛大节日的饮食内容

马蹄糕

主料 荸荠粉 60g

调料 白糖 170g 油少许

做法

1. 将荸荠粉放盆中，加 100g 清水浸湿，搅至无粉粒时，再加 150g 水，调成浆糊状。

2. 锅放火上，放少量白糖，用小火炒至金黄色，再加余下的白糖和 200g 水溶为糖浆。

3. 将糖浆烧开后冲入荸荠浆糊，随冲随搅，成半熟的稀糊状，再倒入另一盆内（盆内抹少许油），抹平，上屉，用中小火蒸熟，取出后改刀成小块，码入盘中，上桌即可。

特色

晶莹透亮，甜柔滑爽，老幼皆宜。

附：荸荠粉制法，将荸荠去皮，洗净，入笼蒸至酥软，晾凉后碾压成泥状，再晾干即成。

水晶饼

以 100kg 成品为投料标准。

主料 富强粉 38kg

辅料 熟标准粉 1kg 青红丝 1.5kg 橘饼 1.5kg 糖玫瑰 1.5kg

调料 白糖粉 22.5kg 糖板油 21kg 大油 12kg 冰糖 1kg

做法

1. 各种原料用途、份量如下 皮料，用富强粉 26kg（包括面白 1kg），大油 6kg，水 9kg；酥料，用富强粉 12kg，大油 6kg；馅料，用熟标准面粉 1kg，白糖粉 22.5kg 糖板油 21kg，青红丝

1.5kg 橘饼 1.5kg 糖玫瑰 1.5kg 冰糖 1kg。

2. 制皮 先将大油和少量水入机混合拌匀，待油乳化后投入面粉，先拌成面絮，再分次加水拌和，使面粉充分吸水，面团由硬到软，至光滑爽手为好。

3. 制酥 将面粉、大油充分搅拌，以柔软为度。

4. 制馅 将熟面粉、糖玫瑰拌好备用。把糖板油、白糖粉入搅拌机内拌匀，再将其他馅料切碎，加入后继续搅拌，最后加入拌好的糖玫瑰，拌匀即可。

5. 成型 先包大酥，即皮料和酥料先分成等量的 10 大块，擀片后，分别用皮面包酥面，然后开皮。开皮有两种方法：一是长形皮开法，将大包酥擀成菱形片，上下对折后，再擀成 0.5 ~ 0.7cm 厚的长形薄片，从中竖切一刀成两片，然后分别卷成条，搓匀后分剂；二是圆形皮开法，将大包酥推擀成 0.5 ~ 0.7cm 厚的大圆片，从圆心开孔，逐渐向外折卷，匀条后分剂。不论哪种方法，分剂后分别拍扁，分别包馅，制成饼坯。生坯每个重为 55g 直径为 5 ~ 5.2cm、厚为 2.8 ~ 3cm，中心用食用红色素打上印章。

5. 烤制 待烤炉温度在 160 ~ 170 时，将生坯入炉烤熟即可。

特色

形圆饼鼓，面金黄，边雪白，丰满油润，甜香味美，冬令佳点。

说明

本品为西安传统名点，已有悠久历史，素以甜香味美，发热量大而受当地人欢迎。

糖板油制法：猪板油 10.5kg 加绵白糖 10.5kg。先将新鲜猪板油去皮筋和血筋，切成小丁，加糖拌匀，装入容器内，腌渍 1 周后即可。糖板油在夏季可存放 1 个月，冬季可放 3 个月。

乌 糯 饭

主料 糯米 1500g

辅助材料 乌饭叶 150g

做法

1. 先将乌饭叶用水洗净，加水 1500g 煮半小时，去叶、渣，取汁水。

2. 糯米洗净，用熬乌饭叶水浸泡 4 小时，至米变黑色时，放锅内煮熟，糜烂即可食用。

特色

香味独特，乌黑发亮，有滋补之功。

说明

提起乌糯饭，有的人也许认为是一种用乌糯米做的饭。其实这里说的“乌糯饭”乃是用一种“乌饭叶”做成的。这种乌糯饭，乌黑发亮，有一种独特的香味，不但味美可口，且有滋补之功。

“乌饭叶”是一种野生木本植物的叶子，形状椭圆，色泽紫红，其汁液可染米做饭。在湘西、江西、江苏、安徽等许多地方，人们一直有用这种“乌饭叶”染米做饭的习惯。

早在唐宋的古籍上，就有道家以叶染米为青饭的记载。唐代大诗人李白还有“岂无青精饭，令我益颜色”的诗句。陶隐居在《登真隐诀》中也提到“四月八，俚俗，寺庙染饭馈问，其风犹古”之习。

在黎川县的樟村一带还流传着这样一个故事：北宋名将杨文广因受奸臣陷害，被关在狱中，姑婆杨八姐探监时常给他送些好吃食，谁知送来的饭菜多被狱卒偷食。后来，杨八姐想出了用“乌饭叶”将饭染黑的主意，狱卒见饭黑难看，再也不偷食了。谁知杨文广自食此饭之后，身体强壮，精神焕发，出狱后，打仗

更加勇猛。自此以后，当地民间便有了清明摘乌饭叶做黑饭的习俗。据说此饭还有轻身明目，使须发增黑发亮之功。

石 子 馍

主料 精白粉 500g

辅料 鸡蛋 1枚 鲜花椒叶适量

调 料 油 50g 糖、盐各适量

做法

1. 精白粉中加油 50g，并依食者口味加进糖或盐适量，同时加入鲜花椒叶适量及 1枚鸡蛋，反复揉搓至面光滑柔软为止，再分成 10个馍坯。

2. 另选取光滑的小石头若干，洗净晾干涂以少许植物油，放入深边平底锅内加热并不断翻炒，至石子灼热烫手后，取出一半石子放在另一容器内保温。

3. 10个馍坯擀薄，平铺于留在锅底的热石子上，再将保温的石子均匀放在馍坯上部，用中火加热下烙上烫，2~3分钟后至馍色半黄即可出锅。

特色

色半黄，表凹凸，形圆，味甜咸。

说明

陕西关中地区的石子馍誉为地方风味食品一绝。

石子馍其形，“饼样如碗大，不拘方圆，厚二分许，用洁净小鹅卵石衬面馍子，随其凹凸，色半黄……”石子馍其味，“松美异常 甜、盐亦可（摘袁枚《随园食单》）

由于石子馍有上述的酥松香脆，易于消化，及携带方便，耐久贮等特点，成为关中一带人们用以赠送亲友，招待贵宾的名食，或作为病人、产妇的营养保健食品。

石子馍又称天然饼，意取“天然石子作衬馍成饼”。石子馍

有悠久的历史，它是由远古的“燔黍（即以黍米作料在烧石上燔熟）”经长期演变而来的。石子馍，唐代叫“石鏊饼”，唐宪宗元和年间即在陕西大荔县地方成为民间普遍制作之食，并作为贡品送进皇宫。又传李自成每每行军打仗，关中百姓便为其制作石子馍。因这种饼携带方便而耐久贮，适合军旅，为闯王克敌制胜创造了条件。清代，石鏊饼又远涉江南步进金陵，受到江南人民的喜爱。

龙 须 面

主料 富强粉 850g

调料 精盐适量

做法

1. 将面粉和盐放入盆中，用水（冬天水温 35℃ 左右，夏天用凉水，春秋水温 25℃ 左右）一点点地倒入，搅拌成疙瘩状后，再往一起攥。面先要硬，然后再一点点地往里掺水，直到软硬适度为止。一般看来，夏天面稍硬，冬天面稍软，而春秋两季软硬适中。

2. 面和好后要饧一下。不论春夏秋冬，将面放在 20~30℃ 的地方最为合适，饧 30 分钟。

3. 饧好面后进行遛条，双手各执一头，边抻边抖，然后合拢向左边拧一扣，面成绳，接着还边抻边抖，再向右边拧一扣，面仍成绳。经过左右无数次的遛条，见光滑、粗细一致，面如大麻绳状就可以“出条”。

4. 案板事先铺好面粉，将面条放在铺面上，视情况是否去两头自定，手各拿两头，上下抖动，抻长后回转并条，一根变为两根，这时左手抬高，右手在下抄面的另一头，拿起后双手抻平，上下抖动，这样反复 10 余次，就可出现“龙须面”。

5. 熟制方法可煮、可炸、可烙（丝饼）、可蒸（银丝卷）