

三晋风味

山西省位于黄河中下游左岸，黄土高原东部，因在太行山的西侧，故名山西。春秋时为晋国之地，简称晋。山西省四周山水环绕，东越太行山与河北省为邻；南隔黄河和陕西、河南两省相望，北以长城为界与内蒙古自治区毗连。山西省境内山脉、河谷、丘陵、平川多种多样，高差悬殊，气候处于暖温带，有大陆性气候特征，四季分明，地理环境比较优越，动植物种类较多，物产比较丰富、齐全，为烹饪事业的繁荣和发展提供了前提条件，有许多举世闻名的美食和不可多得的烹饪原料，如：平遥牛肉、柏籽羊肉、原平大梨、稷山大枣、山西老陈醋、襄垣黑酱、临猗玉瓜等等，都是传统名品。五台山的平蘑、垣曲县的猴头、木耳更是山西之最。中国八大名酒之一的汾酒出自于山西，此酒味甜爽口，是清香味型美酒的代表。山西的野生动物资源繁多，常见人撰的就有15种之多。猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等畜禽养殖业发达，淡水鱼种繁多。山西菜肴别具特色，山西面食五花八门，风味餐馆星罗棋布，其中以“清和元饭店”、“认一力饺子馆”、“风陵渡饭店”、“并州饭店”、“晋阳饭店”、“鸿福居馄饨馆”和“恒义城甜食店”最为著名。

山西菜注重火功，技法全面，而以烧、炒、熘、焖、燻、煨见长。总的风味特点是：味重香咸、喜食酸醋、油厚色重、软嫩酥烂。此为晋菜正宗风味十六字诀，不可不知。其中糖醋菜别有风味，因用山西老陈醋烹制，此醋清香柔，无杂味，绵酸而不涩，用以烹菜，味鲜醇正。

山西菜由太原菜、晋南菜、晋北菜和上党菜四路地方风味组成，而以太原菜为主要代表。太原菜即晋中菜，亦称阳曲菜，汇集寿阳、榆次，祁县、太谷等地的烹调技艺，吸收京、鲁、豫、沪、川等南北各地菜肴烹调之长，兼收并蓄，逐步形成了一套有独特地方风味又有广泛适应性的菜系。一般可分为“庄菜”和“行菜”两帮。“庄菜”乃旧时大商号、票号、金店等食用的堂菜，这类店号专聘优秀厨师伺候东家和接待往来客商，有的大庄按年编排食谱，一年内不吃重样饭菜，品种繁多，加工精致，虽近似官府菜，但又带有浓厚的家乡风味。“行菜”，就是市肆饮食行业经营的饭菜，技法全面，用料广泛，讲究色泽和造型。代表名菜有：“头脑”、“过油肉”、“糖醋佛手卷”、“山西烧鸭”等。晋南菜以临汾、运城为代表，该地区生活习俗与陕西中部相近，口味偏重于辣、甜，烹制技法多用熘、炒、氽、烩，代表名菜有：“拔丝葫芦”、“油纳肝”、“糖醋鸡卷”，“醋熘肉片”等。晋北菜以大同、忻州菜肴为主，此地历史上大部是半农半牧区，生活习俗与内蒙古有相似之处，烹调擅长烧、烤、炖、涮，口味偏重油厚香咸，代表名菜有：“焖柏籽羊肉”、“锅烧羊肉”、“烤白菜卷”、“鹤鹑茄子”等。上党菜以上党盆地（中心长治）和晋城菜为主，此地生活习俗与豫北地区相仿，菜肴烹制擅长熏、卤、焖、烧，代表名菜有：“烧大葱”、“芙蓉鸡”、“酱汁鸭子”等。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

中国名菜三晋风味

水产类

通大鱼翅

〔主料辅料〕

优质明翅.....750 克 酱油.....40 克
葱白.....200 克 盐.....4 克
猪小肘.....2 个 糖.....20 克
鸡翅.....100 克 味精.....5 克
鸡大腿.....100 克 糖色.....15 克
茺菱.....50 克 湿淀粉.....100 克
浓姜汁.....100 克 熟猪油.....300 克
纯料酒.....100 克 高汤.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 葱白切段。茺菱洗净去根梢，切成 1 厘米长的小梗，放小碟内。猪小肘、鸡翅、鸡大腿洗净，用刀将大骨斩碎。

2. 勺内加熟猪油 30 克，用葱白 30 克炆锅，烹入姜汁、料酒，加高汤 500 克，汤开后将浮沫撇净，下入明翅。烧开后改小火慢煨，至汤汁浓稠时，将明翅用漏勺捞出。然后，再用同样方法烧煨一次。

3. 将明翅放小盆内，上面放上猪肘、鸡翅、鸡腿，加高汤 500 克、料酒、姜汁、葱段、熟猪油 100 克，上展用大火蒸半小时。然后取出明翅，将整齐长翅丝放大盘上，上面依次放入软短的翅丝，最后将碎翅丝放上面。蒸汤澄清取 500 克备用。

4. 勺内加熟猪油 40 克，放入葱白，用小火炸出香味，然后用漏勺将葱捞出。烹入料酒、姜汁、酱油、盐、味精、糖，添蒸汤，将翅丝轻推入勺，汤开后，撇去浮沫，烧煨至汤浓时，下入嫩糖色，调整好色、口味，勾芡，淋大油，晃开勺、大翻勺，将鱼翅盛入大盘中，茺菱叶放在翅根处的碟边即可上桌。

〔工艺关键〕

鱼翅虽为海味珍品，但原料腥味难闻，即使收拾干净的明翅，也无滋无味，口感与粉丝相似，必须经反复蒸制入味才可进行烹制。发制鱼翅首先要用温水将鱼翅泡透，取出放凉后，用专用工具褪沙，剔除骨骼、腐肉。然后再放入大锅内继续用小火焖透，再行剔制，直至将杂物全部剔净，只剩翅丝时方可。此时的鱼翅称为明翅，将明翅用清水煮至无任何不良气味时，放小盆内加入高汤，汤要漫过翅丝，然后放料酒、姜片，上屉旺火蒸后，取出翅丝，理顺后放入大汤盘，浇少许原汤，即可作为原料存放起来。

〔风味特点〕

1. 鱼翅与燕窝并称海珍之王。其鱼翅于品蛋白质含量达 80% 以上、脂肪含量仅为 0、3%，且富含无机盐、维生素，又有补中益气的作用，历来为高级宴会上的头菜，营养滋补佳品。

2. “通天鱼翅”的“通天”二字，犹如一品官燕的一品，言其菜格调之高。按烹调技法分类，“通天鱼翅”实为红扒鱼翅。其菜选料严格，制作精细，技术难度大，采用大翻勺技法，在直径 40 厘米的碟面上，金黄色的翅丝犹如梳过一般整齐地排列，鱼翅丝糯软有劲，口味咸鲜，芡汁银红，色、香、味、形俱佳，无愧“通天”二字，堪称“百菜之王。”

美人鱼翅卷

〔主料辅料〕

水发鱼翅针...100克 葱姜汁.....10克
鸡里脊肉.....150克 清汤.....100克
熟鸡腰.....6个 料酒.....15克
油菜心.....6棵 食盐.....5克
发菜.....100克 味精.....2克
火腿.....25克 湿淀粉.....25克
蛋清.....1个 白糖.....15克

〔烹制方法〕

1. 鸡里脊肉去筋泡去血水，剁成细茸，加葱姜汁、料酒、鸡汤、味精、蛋清、白糖搅制成鸡肉泥。
2. 菜心破成两半，用开水焯透取出。熟鸡腰顺长一破两半，鱼翅用开水焯透去腥味，用清汤加调料上火烧至软烂入味后取出。
3. 油菜心去掉水分，抹上一层鸡肉泥，将鱼翅排列整齐，顺长镶在菜心中段。将鸡腰镶在菜心顶端，再将鸡泥酿在上面呈“人形”，用发菜、火腿点缀成美人形状，上笼蒸熟取下。
4. 炒锅加清汤、食盐、味精、料酒，烧开后勾流水芡，浇在鱼翅卷上即成。

〔工艺关键〕

水发鱼翅：鱼翅先用剪刀将薄边剪去，再放入铝桶内，注入开水，用小火焖煮（水不能开）到能褪沙时，将锅离火，待水温不烫手时，用手搓擦，去净表面的一层沙粒。若褪不下沙粒，可再继续焖煮。沙粒褪尽后，再换开水焖煮，煮时注意检查，视其能拆骨时，将锅离火，俟水不烫手时，轻轻地拆骨和剪除腐烂变质部分，放于水管下冲泡，促使其胀发和去腥味，然后换开水泡半天，促使其回软收缩，并吐尽腥味，这时再用凉水冲泡一天即可使用，冲时注意不要将翅形冲破冲散，另外在褪沙和去骨时，摆弄要轻，切勿将翅形弄坏，要保持翅的形状不破不裂。冲泡后的鱼翅，如当时不用，可按所需份数分成份，注入凉水（淹没），放入冰箱冷冻结实，如无冰箱时，可以用凉水泡上放在凉爽之处，每日换两次水。鱼翅有老有嫩，在焖煮褪沙和焖煮去骨时，要及时检查，先捞出嫩的，不能同下同捞，否则影响质量。

〔风味特点〕

“美人鱼翅卷”是太原的传统名肴。鱼翅是一种珍贵海味，它营养丰富，一般含蛋白质53%~83%，并含有一定的脂肪。糖、磷、钙、铁等多种营养物质。按其生长部位不同，可分为脊翅（背翅）、胸翅、腹翅、尾翅等类，以脊翅质最优，分为黄、白、灰、黑、青、混（黄白色）等6色，以黄、灰、白三色最佳。鱼翅经发胀处理后，能烹调成多种高级的菜肴。“美人鱼翅卷”乃太原已故名厨师王俊义所创制，色泽艳丽，鲜嫩清香，富有营养，是高档筵席的佳肴。

扒海羊

〔主料辅料〕

水发鱼翅.....500克 姜片.....50克
水发羊蹄筋.....50克 料酒.....50克
羊脊髓.....50克 酱油.....50克
羊脑.....50克 盐.....5克
羊眼.....50克 味精.....5克
羊葫芦.....50克 糖.....25克
羊肚蘑菇头.....50克 嫩糖色.....25克
羊肚.....50克 高汤.....500克
羊散旦.....50克 湿淀粉.....75克
(以上羊八件共计400) 鸡鸭油.....150克
克 芫荽.....50克
葱段.....50克

〔烹制方法〕

1. 水发鱼翅在勺内烧焯两次，再放入小盆内，加牛腱子、鸡翅、鸡腿、调料、高汤，大火蒸一小时，取出后将鱼翅整齐码放在大汤盘中。
2. 将羊八件中脊髓切段，脑、眼切片，蹄筋、葫芦、肚板、蘑菇头、散旦切小长方块，然后，将羊脊髓、脑用小火，其他6样用大火分别焯三遍，去掉脏腥味和膻气味，控净水分放在小盆内。芫荽去根切成段。
3. 勺内放鸡鸭油50克，先下姜片，后下葱段炆锅，烹入调料，添入高汤，煮沸一会儿，捞出葱姜，将汤汁分到另一勺，将鱼翅轻推入勺放置小火烧焯。
4. 旺火勺中放入羊八件，用大火顶开，撇净浮沫，待主料入味汤汁浓稠时，放入嫩糖色，调整色、味，勾浓熘芡。淋入鸡鸭油50克，晃勺，大翻勺，将主料盛在大盘中间。
5. 将鱼翅勺回旺火收汁，放入嫩糖色，调色，找好味后勾成熘芡，淋入鸡鸭油50克，晃勺、大翻勺，将鱼翅熘在羊八件上，完全盖住为佳，芫荽段放在鱼翅根的碟边外即可上桌。

〔工艺关键〕

鸡鸭油即是煮鸡鸭的汤锅中浮油撇出，上展蒸一下，使油与水、杂沫分离，然后，将鸡鸭油放勺中烧熟，加花椒、葱丝、姜丝炸出香味，捞净澄清即可。鸡鸭油有醇厚的本味，清真馆常用作海味菜的明油。

〔风味特点〕

“扒海羊”是山西风味中清真传统菜品。扒海羊的主料为鱼翅和羊身上除肉之外最有食用价值的部分〔不包括羊的心、肝、肺、肾〕。以鱼翅代表海，以羊八件代表羊，采用红扒的方法制作，是回民高档筵席上的主菜，有“清真第一大菜”之称。烹调时，先将羊八件扒好垫底，再将鱼翅扒好盖帽。整个菜品美观厚实，扒鱼翅丝金黄，整齐如梳，羊八件醇烂味厚，营养丰富，有很强的滋补作用。

一品海参

〔主料辅料〕

水发海参.....10个 葱白.....5克
(重约500克) 料酒.....15克

鸡脯肉.....200克 姜汁.....20克
猪肥膘肉.....40克 酱油.....15克
蟹黄.....30克 盐.....8克
青虾仁.....30克 味精.....2克
豌豆.....20克 嫩糖色.....2克
蛋清.....50克 水淀粉.....30克
淀粉.....50克 熟猪油.....100克
面粉.....10克

〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉和猪肥膘肉一起用刀斩成茸，放小盆内，加盐 2 克、料酒 10 克、姜汁 10 克，搅上劲，再加入蛋清和淀粉搅至浓稠，然后将蟹黄和滑过的青虾仁切成黄豆大小的小丁，和豌豆一起搅至鸡茸中和匀。葱白切成短丝。

2. 水发海参用开水焯过，冷水过凉，然后用净布揩净水分，在海参腔内沾匀面粉，将鸡茸镶在海参腔内，用手抹平，并排放在平盘内，上展蒸 15 分钟。

3. 勺内加熟猪油作底油，用葱丝炆锅，加调料，放入高汤两手勺，将主料轻推入勺，汤开后撇去浮沫，烧煸入味，下嫩糖色，调整好色味，勾淀粉芡，打明油，大翻勺，将主料溜入大鱼盘内即可。

〔工艺关键〕

1. 海参最好选用大小和色泽一致的刺参。

2. 主料多，翻勺难度大，可在勾芡，淋明油后，用筷子将海参夹进鱼盘，排列整齐，浇上余汁即可。

〔风味特点〕

海参是久负盛名的海八珍之一。“一品海参”的主料采用我国北方海域所产的刺参，它个体适中，色泽黑亮，口感极佳。在水发海参的腹内填上鸡茸馅，上展蒸好，再下勺烧制。刺参排列整齐，参体黑亮，镶有白色的鸡茸，点缀着桔红色的蟹黄、青虾仁和翠绿的豌豆，色泽造型皆美。菜品汁芡丰满，色呈嫩红，咸鲜略甜，不愧“一品”。

锅塌鲍鱼盒

〔主料辅料〕

水发鲍鱼.....10个 鸡汤.....400克
猪瘦肉.....150克 清汤.....100克
鸡蛋清.....75克 精盐.....6克
葱姜丝.....各5克 味精.....3克
鸡蛋黄.....75克 料酒.....4克
精面粉.....50克 熟猪油.....100克
香油.....4克

〔烹制方法〕

1. 水发鲍鱼洗净，每个片四片，共 40 片，放勺内加鸡汤、精盐、料酒浸煨片刻，捞出控净水分。

2. 猪瘦肉剁成细泥，加葱姜丝、鸡蛋清、料酒、精盐、味精、清汤、香油搅匀成馅。

3. 鲍鱼片的一面蘸上精面粉，抹上肉泥，再盖上一片蘸上精面粉的鲍鱼片，制成鲍鱼盒，厚约 1.2 厘米。鸡蛋黄放碗内搅匀。

4. 炒勺用热油滑好，放入熟猪油 75 克，烧至六成热，将鲍鱼盒两面沾匀精面粉，再沾上鸡蛋黄液，放勺内先煎一面呈金黄色，再煎另一面也呈金黄色，至八成熟时倒入漏勺沥油。

5. 炒锅内加油 25 克烧熟，用葱姜丝爆锅，烹入料酒，加鸡汤、味精、精盐、鲍鱼盒，用慢火煨透，淋上香油，拖入盘内即可。

〔工艺关键〕

1. 鲍鱼盒的厚度要一致，受热均匀，整齐美观。

2. 煎鲍鱼，勺先滑油，油温六成为好，过高，鲍盒表面易焦糊；过低，鲍盒易粘锅。

〔风味特点〕

鲍鱼，古称“鳆”，又名石耳、大鲍，俗称“鲍鱼”，或“鲍螺”。因其壳边有九个小孔，故又名九孔螺；生长在石岩之中，一名“石鳆”，鲍鱼不是鱼类，而是一种单壳类软体动物，属腹足纲、鲍科。其肉质细嫩，味道鲜美，在“海味八珍”中独占鳌头，有“海味之冠”的称号。“锅塌鲍鱼盒”将两片鲍鱼中间夹上猪肉泥，经挂糊、油煎、加汤熟。成菜色泽金黄，鲜美醇厚，是山西高级筵席中的上品。

鸡茸干贝

〔主料辅料〕

净鸡芽子.....50 克 熟肥膘.....25 克
蒸发干贝.....75 克 玉兰片.....25 克
猪油.....15 克 精盐.....2.5 克
蛋清.....25 克 味精.....1 克
湿淀粉.....15 克 椒盐.....2.5 克
植物油.....750 克 油菜叶.....2.5 克
胡萝卜.....75 克 葱姜水.....20 克

〔烹制方法〕

1. 脯肉去净筋，砸成细泥，加入蛋清（分两次加入）搅匀，再加入淀粉、盐（1.5 克）、味精、葱姜水搅拌成茸。干贝搅成丝状，玉兰花、猪肥膘切 5 厘米长的细丝，三种原料合在一起拌上 15 克大油，分成 12 份备用。

2. 胡萝卜、油菜叶分别切细丝，用六成热油炸成红菜松和绿菜松，撒上精盐，放在盘中垫底。

3. 炒锅上火放入大油，烧至四成热，用筷子夹一份三丝裹上鸡泥，下入油锅中炸定形，逐个做完捞出，把油加热到六成热，再复炸成金黄色至熟，捞出装在菜松上即成。

〔工艺关键〕

此菜选料精细，制作考究，鸡脯选最嫩的部分鸡芽子制成茸。注意不要把茸泥调的太稀或太厚，稀了不好炸制，浓厚了茸料挂不匀。第二次复炸时要不断地翻转，以免炸出双色，影响美观。

〔风味特点〕

干贝是珍贵的海味，富含蛋白质、磷、钙等，此菜干贝与鸡茸合在一起，

炸制食之既有海鲜又有禽香，是一道精料细做的高档炸菜。色泽杏黄，口味咸鲜香美，质感外酥松内柔嫩，是山西风味菜肴中茸料菜类最有名的一品，上菜时可带椒盐或番茄沙司。

葱油鲤鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼一条...750克 精盐.....7克
葱姜丝.....15克 味精.....3克
葱段.....50克 料酒.....6克
胡椒粉.....20克 香油.....50克
酱油.....25克 香菜梗.....5克

〔烹制方法〕

1. 鲜鲤鱼刮去鳞，去掉鳃和内脏，用清水洗净。以1厘米刀距打上柳叶花刀，深至刺骨。
2. 将鲤鱼焯水，控净水分，放鱼池内，撒上精盐、味精、料酒略腌，再散放入葱姜丝。
3. 将鱼放笼屉内蒸至嫩熟，取出滗净汤汁，撒上香菜梗。
4. 炒勺加香油50克，入葱段煸炸。待葱段焦黄时捞出不用，随即放入胡椒粉搅匀，再倒入酱油一烹，均匀地浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

1. 鲤鱼先改刀，用沸水氽透，可除去其土腥味。
2. 蒸鱼时要准确掌握时间，不可太老，以嫩熟为好。时间以10分钟为准。
3. 炸制葱油时若用当地所产辛辣味较浓的“鸡腿葱”，风味正宗。

〔风味特点〕

鲤鱼，入饌历史悠久。《诗经》咏曰：“岂其食鱼，必河之鲤”。说明远在春秋时鲤鱼已是佳肴美味。山西黄河鲤鱼为当地著名特产，用于制饌由来已久，金鳞耀目，肥美无比。大者五、六斤，最佳者为尾紫、鳞黄。以此为原料制作的“葱油鲤鱼”，肉质细腻，香嫩可口，深受美食家青睐，为山西的著名菜肴。

清蒸牡丹鱼

〔主料辅料〕

鲜桂鱼1尾.....料酒.....10克
.....1000克 鲜汤.....50克
青椒.....75克 精盐.....7克
姜丝.....25克 味精.....2克
蛋清.....3个 湿淀粉.....7克
葱段.....3克 鸡油.....12克
姜片.....3克

〔烹制方法〕

1. 桂鱼去头骨和皮，切成上宽5厘米。下宽3厘米的长条形，再斜刀片成薄片，放精盐、味精、料酒腌渍。

2. 青椒去蒂籽，改刀成 5 厘米长、3 厘米宽的叶片，用菊花刀刻上叶筋。
3. 鸡蛋与淀粉调成蛋白浆备用。
4. 将鱼片从小片到大片，逐片蘸蛋白浆围摆成牡丹花形，用一小撮姜丝插入花中为花蕊，共 12 朵，每朵点缀两片牡丹叶。
5. 将牡丹花摆入盘中，上笼蒸约 6 分钟取出。
6. 勺内加鲜汤、葱、姜、精盐、料酒，烧开后撇净浮沫，捞出葱姜，勾米汤芡，加鸡油和匀，浇在蒸好的牡丹花上即可。

〔工艺关键〕

1. 主料要选用色泽洁白刺少的鱼种。
2. 掌握好蒸制时间，约 5 分钟左右，嫩熟即可，火大了花形变软。
3. 片鱼片要上边薄下边厚，沾贴牡丹花瓣时，鱼片的边沿向下翻，并注意整体造型。

〔风味特点〕

牡丹是我国的特产花卉，很早以前就被誉为“花中之王”。唐代大诗人白居易咏曰：“绝代只西子，众卉唯牡丹。”它不仅给人以美的享受，而且还是吉祥富贵幸福繁荣的象征。“清蒸牡丹鱼”是净鱼剔骨后片成桃叶片，再逐片蘸蛋白浆拼摆成牡丹花形，配以用青椒制作的绿叶，用传统的清蒸技法制成。成品鱼片洁白如玉，青椒油光碧绿、清淡爽口、鲜嫩味美，是山西造形新颖的工艺菜。

醋椒鱼丸

〔主料辅料〕

鲜鱼肉.....20 克 冬笋.....10 克
 清汤.....700 克 香菜梗.....5 克
 鸡蛋清.....1 个 水发木耳.....10 克
 葱姜汁.....各 4 克 精盐.....8 克
 葱丝.....5 克 味精.....2 克
 酱油.....3 克 熟猪油.....15 克
 醋.....50 克 香油.....5 克
 白胡椒粉.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肉去掉皮、筋膜，用刀斩成细茸状，加清汤、葱姜汁，用筷子慢慢搅成稀糊状，然后加入适量精盐，继续快速搅拌上劲，再加蛋清 1 个、熟猪油 15 克、味精 2 克搅匀待用。
2. 冬笋切成象眼片，香菜梗切成 2 厘米长的段。水发木耳撕成小片。
3. 勺内加清汤 500 克烧开，将调好的鱼料子用手挤成直径约 2 厘米的小丸子，余至嫩熟捞出，放到大汤碗内。
4. 原汤加入冬笋、木耳、葱丝、香菜梗、精盐、酱油、味精、醋，烧开后撇去浮沫，撒入胡椒粉，滴上香油，盛在汤碗内上桌。

〔工艺关键〕

1. 主料以桂鱼肉为最好，其他的鱼则必须是肉质细嫩的鲜品。
2. 鱼肉应剁细，鱼料子搅拌时要吃足水，以放冷水内能浮起为好。
3. 汆鱼丸时，冷汤下锅，转用温火，保持微开。

〔风味特点〕

本品是山西著名的汤菜，是用肉质细嫩的新鲜鱼肉，先加工成茸泥，再调成料子；挤成均匀的小丸子，氽熟并配以特制的鸡汤。因调味品中突出了醋和胡椒而得名。口味咸鲜酸辣，色泽淡红，鱼丸软嫩，乃醒酒佳肴。

头尾余汤

〔主料辅料〕

鲤鱼头、尾...350克 姜汁.....25克
嫩黄瓜.....50克 白汤.....1000克
面粉.....25克 精盐.....10克
熟猪油.....30克 味精.....2克
大料.....两瓣油.....1000克
大佐料.....15克（实耗50克）
料酒.....50克

〔烹制方法〕

1. 将鱼头、尾洗净，沾匀面粉。嫩黄瓜切成兰花状或长方片。
2. 勺内加油，烧至六七成热，将鱼头先下，鱼尾后下；炸好捞出控净油，然后将鱼头从中一劈两开。
3. 勺内加入熟猪油，将大料炸出香味，捞出大料瓣，用大佐料炆锅，烹入调料，放入白汤。汤开后撇去浮沫，将鱼头尾下入，用大火滚开煮5分钟，再用小火炖5分钟。调好口味后将汤和主料盛入大汤盆内，撒上黄瓜花即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 此菜应用白汤，如无，可在炸大料后，下入面粉少许略炒，并在汤中多放适量味精，以使汤白味鲜。
2. 鱼头之精华在鱼脑，所以应先整炸鱼头，不使脑液流失，汤开后撇净浮沫，再将劈好的鱼头下入，用大火将鱼脑“顶”出。可使汤鲜味醇并富营养。

〔风味特点〕

此菜是将鲤鱼头尾炸过，放在用排骨、棒子骨大火吊制的白汤内，大火滚开，小火烧燻而成。汤色浓白，口味鲜醇，常作筵席座汤。

软熘鲤鱼扇

〔主料辅料〕

带皮鲤鱼肉...400克 白糖.....70克
面粉.....5克 精盐.....1克
鸡蛋黄.....50克 湿淀粉.....50克
（约4个）花生油.....1000克
大佐料.....10克〔实耗60克〕
料酒.....20克 花椒油.....25克
醋.....80克

〔烹制方法〕

1. 根据鱼肉的宽度用坡刀片成 4~5 厘米见方的大片，每片边上带有 1 厘米宽的鱼皮。每盘 12 片，带皮一面向下，光面朝上，挨紧平铺在盘中。将面粉均匀洒上，待面粉与鱼肉粘在一起后抹上调匀的蛋黄。

2. 炒勺加花生油，烧至五成热，将抹好蛋黄糊的鱼扇用手提着，逐个地下入油中，待鱼皮受热收缩，使鱼扇卷成扇贝状，浮出油面后，略炸捞出。控净油后光面向下，带皮面朝上平放盘中。

3. 炒勺留底油，用大佐料爆锅，烹入调料，添半勺水。汤开后，用手护着鱼扇下入勺，略煸，勾芡，加花椒油，大翻勺，将鱼扇溜入盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜关键在于鱼扇下勺过油时，油温要适当。油凉则鱼皮不卷，油太热又外糊里生。所以最好将油烧热后置小火上再下鱼扇。

2. 此菜酸甜口味，应酸口压甜口，虽放盐但不能吃出咸味，绝对不可放味精，亦可在抢勺时加入少许番茄酱，以使菜品色泽更为美观。

〔风味特点〕

软熘是晋菜擅长的四大烹调技法之一。软熘菜所选用主料多为柔软细嫩的动物性原材料，烹调过程中采用大翻勺技术，使菜品整齐美观，汁芡适中。软熘菜均为酸甜口味，晋菜中称之为煞口的大酸大甜。此菜色泽金黄，汁芡丰满，鱼扇宛如扇贝状，整齐排列在盘中；造型美观，质地软嫩，酸甜可口。

干烧鲤鱼中段

〔主料辅料〕

鲤鱼中段.....1000 克 酱油.....30 克
里脊.....50 克 醋.....10 克
红柿子椒.....50 克 白糖.....60 克
绿柿子椒.....50 克 味精.....5 克
大料.....两瓣 嫩糖色.....10 克
大佐料.....50 克 油.....1500 克
姜汁.....10 克（实耗 100 克）
料酒.....50 克 红辣椒油.....50 克
精盐.....6 克

〔烹制方法〕

1. 鲤鱼中段剖行距为 0.5 厘米的密纹浅斜刀，用盐、姜汁。料酒腌过。里脊切成 0.4 厘米见方的豌豆丁，红、绿柿子椒也切同样大小的丁。

2. 炒勺上火，加油烧至七八成热，将鲤鱼中段下入炸至金黄色捞出控油。红绿柿子椒过油中冲一下捞出。

3. 勺内留底油，炸大料，下入里脊丁，煸炒至半熟后下入大佐料一起炆锅，烹料酒、醋、酱油、加盐、添汤，将鲤鱼中段下入，汤开后撇去浮沫，盖上勺盖烧煸。鲤鱼两面入味后，开勺盖加入白糖。味精和嫩糖色、辣椒油，调整好色泽，入味后，改旺火收汁，将鱼盛到鱼盘内，余汁放入红、绿柿子椒丁，略炒，将油汁辅料均匀浇在鱼身上即可。

〔工艺关键〕

1. 此菜咸口与甜口基本相等。

2. 收汁时要用旺火，不断晃勺，以免主料粘底。同时用手勺将汤汁盛起

后浇在鱼身上，反复进行，直至汁浓将尽。

〔风味特点〕

1. 此菜正宗风味应选天桥黄河鲤鱼中段。天桥黄河鲤鱼产于山西保德县天桥一带，为山西特产之一。黄河发源于已颜喀拉山北麓，源头下流处便是札陵湖和鄂陵湖，湖中鱼产资源十分丰富。黄河水从两湖流出时，许多鲤鱼也顺流而下。鲤鱼经长途旅行，已长得格外肥美。来到保德县天桥一带，由于此处河面狭窄，水流湍急，两岸怪石嶙峋，石洞大，石缝多，这就为黄河鲤鱼提供了十分优良的栖息场所。这里饵料丰富，又是鲤鱼越冬的安静之所。每当春季，雪化冰消，冰水齐流，正是捕鱼旺季，每年捕鱼达数万斤。天桥黄河鲤鱼，一般在5公斤以上，嘴大鳞小，肉质肥嫩，脊背上有一条红线，是烹制鱼肴的上乘原料。早在唐代，柳宗元在《晋问》中就曾云“河鱼之大，上迎波涛”。可见，这里的鲤鱼古今驰名。

2. “于烧鲤鱼中段”传统辅料是肉末、腌雪里蕻（天津称为石榴红，保定称为春不老），山西改为里脊丁，红绿柿子椒丁，使菜品色泽更加美观，鱼肉柔嫩细腻，盘中无汁，无芡，只汪红油，咸甜酸辣，鲜醇味厚。

荷包鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....500克 花椒水.....15克
植物油.....750克 葱姜汁.....15克
猪肉.....100克 胡椒粉.....1克
蛋清.....30克 姜片.....15克
湿淀粉.....50克 酱油.....40克
马蹄葱.....25克 精盐.....1.5克
蒜瓣.....15克 冬笋.....15克
味精.....1.5克 水发香菇.....20克
白糖.....15克 猪板油.....20克
高汤.....100克 料酒.....40克
热花椒油.....25克

〔烹制方法〕

1. 鱼刮鳞、挖鳃，背开膛去内脏，洗净修理一下胸、腹、尾鳍，从开口处脱净鱼骨，保持鱼的形状完整，用料酒（10克）、盐（0.5克），胡椒粉（0.5克）把鱼搓一下，腌上底味。

2. 猪肉剁细，加入蛋清（15克）、料酒（10克）、酱油（20克），湿淀粉（10克）、葱姜汁、花椒水、胡椒粉（0.5克）、味精（0.5克）搅拌均匀成馅。冬笋、冬菇、板油均切成黄豆大的丁。

3. 把肉馅瓢进鱼膛中，开口处用湿淀粉加蛋清调糊封严，入八成热油锅中炸成金黄色捞出。

4. 炒锅上火加底油（50克）烧热，下入葱、姜、蒜炒黄出香，下入冬菇、冬笋、板油丁稍煸，下入炸好的鱼，加入料酒。高汤、酱油、味精、白糖，用小火炖15分钟捞出装盘，原汤去葱姜蒜，上旺火去浮沫，用湿淀粉加水调稀勾芡，加上花椒油，浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜选用黄河鲤鱼为原料，鱼宰杀后待僵硬阶段刚过使用最佳。背开口，不宜太大，10 厘米左右，可防止油炸时鱼肉外翻。鱼脱净主要的脊骨，肋骨即可。头尾骨保留不动。猪肉选用肥四成瘦六成的嫩肉。

2. 鱼封好开口处后，要油炸至透，一则使鱼香肥，二则使鱼定形，防止烧时破碎。

〔风味特点〕

“荷包鲤鱼”色泽红润，有皮有馅，形如荷包而得名，味鲜咸微甜，香肥，质感软嫩，汤汁金黄明亮。

脆炸鱼卷

〔主料辅料〕

鲜草鱼肉.....120 克 蒸发干贝.....25 克
猪脊髓.....75 克 精白面粉.....100 克
罐头马蹄.....15 克 红曲粉.....2.5 克
熟鸡脯.....150 克 大油.....750 克
葱段.....15 克 湿淀粉.....10 克
泡打粉.....3 克 鲜姜.....15 克
椒盐.....5 克 料酒.....25 克
精盐.....3 克 绿菜松.....15 克
蛋清.....30 克

〔烹制方法〕

1. 猪脊髓抽去红筋，放入锅内加入开水、盐（1.5 克）、料酒（15 克）、葱姜（10 克），小火煮熟。捞出切约 4 厘米长的段。鱼片切长 5 厘米、宽 4 厘米的薄片 14 片，加入盐（0.5 克），蛋清（30 克）、湿淀粉、料酒（10 克）、鲜姜（5 克去皮切细末），拍腌入味。马蹄切米粒大小备用。白面加红曲粉、盐〔0.5 克〕、泡打粉和水〔75 克〕调成发粉糊。熟鸡脯去皮，用手撕成极细的丝。干贝搓成细丝。

2. 鱼片展平，撒上马蹄末，干贝丝，每片鱼上放一段熟骨髓，卷起成小柱形卷状。大油上火烧至四成热时，分三次下入撕好的鸡丝，炸酥捞出，撒精盐（1 克），装入平盘内垫底。油继续烧到七成热时，鱼卷挂满发粉糊逐个下入油中炸定形后捞出，油温保持六成热时，下入全部鱼卷，炸透至熟捞出，鱼卷装入盘内鸡丝之上。绿菜松分三份，码在盘边成“品”字形，加以点缀即成，上桌带椒盐。

〔工艺关键〕

1. 脆炸的关键在于调好脆炸糊，此菜用精白面粉加大油、泡打粉调制。调制时要用手抓均匀不能搅拌，以防面粉起筋。盐要放的适量，因盐有抑制发酵的作用，慎防加多。此糊要现调现用，不能存放，泡打粉在短时间内就会失去效果，成品就会干硬不酥脆。

2. 制作此菜也可采用其他的脆炸糊，如“发面糊”、“油粉糊”等。炸制鸡丝要用净油小火，要求成品色黄白，洁净于香整齐，出锅轻捞轻放，防止破碎。

〔风味特点〕

“脆炸鱼卷”色泽朱红油亮，外酥脆内软嫩，食时蘸椒盐，咸鲜香麻，

质地适口，既有鱼美又有畜肥，是颇受欢迎的宴会炸菜。

清蒸芙蓉鱼

〔主料辅料〕

净鲑鱼.....750克 绍酒.....15克
水淀粉.....30克 高汤.....50克 *
蛋清.....75克 大油.....15克
鸡茸.....30克 味精.....1克
熟火腿.....25克 精盐.....3克
香菇.....20克 葱段.....25克
葱姜水.....10克 姜片.....15克
植物油.....15克 菠菜心.....3棵

〔烹制方法〕

1. 鱼身两面分别剖间隔3厘米的翻刀片，并翻成蜈蚣形状。熟火腿切4厘米长、3厘米宽的片，与香菇（洗净发软）一起夹口汤在刀口里，码上葱段、姜片。加上高汤（15克）、大油、绍酒、盐（1.5克）上笼大火蒸15分钟。

2. 鸡茸加葱姜水解开，分数次搅进蛋清、水淀粉（15克）、盐（1克）调均匀，分3次用开水余成云片状，捞出即为芙蓉。

3. 鱼出笼装盘，去葱段，原汤倒入炒锅内。把芙蓉围装在鱼的两边。菠菜心破开，开水焯熟，码在鱼身上。原汤加入高汤烧开去浮沫，加味精，盐勾入水淀粉成玻璃芡、打明油（15克）淋在鱼及配料上即成。

〔工艺关键〕

1. 蒸鱼要用旺火足气，严格掌握时间，火大了质老，火小了肉生，现食现蒸，蒸熟即可。配料香菇、火腿、菠菜心三料整齐的夹在鱼的刀口上，起到添色补味的作用。

2. 制作此菜的鲑鱼一定要新鲜。冷冻鱼和已过成熟阶段的鱼不能清蒸。没有蛙鱼时，用其它品种鲜活鱼也可以制作。

〔风味特点〕

此菜“芙蓉”似雪，洁白无暇，鲜鱼完整，原汁原味，配以红绿辅料，色形俱佳，口味咸鲜清香，质地软嫩爽滑，芡汁淡而不薄，光亮透明。

两吃鳊鱼

〔主料辅料〕

桂鱼一条.....1750克 菠萝旋片.....225克
罐头蜜桔.....4瓣 精盐.....5克
胡萝卜.....75克 味精.....2克
绿樱桃.....1颗 湿淀粉.....65克
红樱桃.....1颗 胡椒粉.....0.5克
香菜叶.....15克 料酒.....50克
蛋白糕.....5克 大油.....1000克
糖醋红汁.....200克 蛋清.....125克

蒸发于贝.....25克 鸡油.....15克
葱姜水.....25克 干淀粉.....250克
清汤.....200克

〔烹制方法〕

1. 将桂鱼从胸鳍根部切下头，挖去眼珠，从内侧劈开呈直立状，修理一下胸鳍，再斜刀切下鱼尾，修理一下尾鳍，去净尾段脊骨，成尾鳍相连的两扇鱼尾立在盘中。头、尾用盐（1克）、料酒（15克）、胡椒粉拌腌入味。鱼中段去骨留皮，取肉最厚处切3厘米见方的块，14块（带皮）。再皮朝下切成厚0.45厘米的连刀片（不要伤鱼皮，但一定要切到鱼皮），用剪刀把每片鱼剪成细方丝，要求剪到鱼皮根部上，呈肉开皮连的菊花开花刀，然后用清水泡30分钟，漂洗白净。用料酒（15克）、盐（1克）加清水（400克）浸泡15分钟入味，捞出逐块。逐丝的沾上干淀粉，成菊花鱼块备用。干贝搓成细丝。

2. 其余的鱼肉（约取250克左右）去皮和绿筋，用清水泡白，砸成细泥，加葱姜末，清汤（50克）懈开，加入湿淀粉（10克），分数次加入蛋清和大油（125克）、料酒（10克）、味精（1克）、盐（1.5克）搅拌均匀，过箩去残筋。取羹匙14个，匙内抹上大油，把干贝丝分放在匙中，再把制好的鱼泥瓢入匙中抹平。胡萝卜20克去皮切成1厘米大的梅花五瓣片，同香菜叶一起点缀在鱼泥上即成鱼腐，菠萝切月牙片。胡萝卜去皮，黄瓜去籽，分别切成0.5厘米见方的如意小丁。蛋白糕切比绿樱桃大出一圈的圆片，红樱桃一切两开。

3. 取大鱼盘一个，用余下的鱼泥在腰盘的中间打一个弧形的小结断，连盘上笼蒸3分钟至成熟凝固。结断的中间摆上菠萝三角片，两头各摆两瓣蜜桔，绿樱桃和黄瓜丁、胡萝卜丁（焯过）点缀在两边备用。

4. 大油上火烧至六成熟时，鱼头挂湿淀粉（50克）入油锅中炸酥捞出，放在鱼盘的顶头。大油保持五成熟，逐块下入菊花鱼块，炸至定形，再用六成熟油炸酥呈黄白色捞出，花瓣向上装在鱼头下边与结断紧密连接。在炸菊花鱼的同时，将鱼腐和鱼尾用小气蒸3分钟至熟，鱼腐去掉羹匙，摆在鱼盘的另一头，也要与结断衔接自然，再摆上鱼尾（立着），似一条整鱼卧在盘中。

5. 炒锅上火加入清汤、盐（1克）、料酒（10克）、味精（1克）烧开后去浮沫，用湿淀粉（5克）加水调稀勾成二流芡呈白汁，打上鸡油，均匀的浇在鱼腐上。炒锅再上火，加入热油（25克）下入糖醋汁炒浓，再加入热油（25克）均匀浇在鱼头和菊花鱼上，用蛋白糕片和绿樱桃点缀在鱼头上呈鱼眼即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜一鱼两吃，取肉厚处整齐原料，用焦熘的方法制成菊花鱼，余下鱼肉用蒸的方法制成鱼腐。操作时炸菊花鱼的火候不能过猛，先用210的油温炸定形，放在漏勺中，再用245的油温炸至酥脆装盘。蒸鱼腐用小火蒸熟即可。过火会象冻豆腐一样韧老有蜂窝，失去此菜风味。

2. 糖醋汁的制法：取鲜姜25克去皮切片，干红辣椒35克洗净切段，大葱75克切段，葱头100克切片，大蒜50克，入锅加油（100克）炒至金黄色，起香时加入清水（6000克）、番茄酱（1500克），煮15分钟用箩滤去葱、姜等小料。原汁入不锈钢锅，加入白糖（4000克）、白醋（1500克）、

盐(50克)、山楂罐头(连汁1000克)旺火烧滚,糖溶化即可。走菜时取(200克)加入湿淀粉(15克)炒浓,其浓度要求即挂的上(挂在原料上),又流的下来(能流到盘中)为合适。

〔风味特点〕

“两吃鳊鱼”,两色、两味、两种质地,菊花鱼色泽红润光亮,甜酸适口,质感松脆。鱼腐洁白,柔软细嫩,口味咸鲜,明汁亮芡。是山西风味菜肴中新潮代表之一。

雪花鱿鱼

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....50克 味精.....2克
蛋清.....200克 湿淀粉.....25克
干鱿鱼.....300克 料酒.....5克
青蒜.....15克 精盐.....3克
大葱.....10克 大油.....1500克
鸡清汤.....950克 植物油.....100克
鸡油.....15克 碱面.....60克
天然水.....2.5千克

〔烹制方法〕

1.干鱿鱼用温水刷洗干净,冷水中泡至回软去皮。须、爪,加入碱面(25克)。植物油(50克),泡24小时取出。切成12厘米宽、4厘米长的条,再加碱面(25克),加水没过,泡3小时取出,用清水反复冲洗至无碱味时取冰砸碎与鱿鱼放在一起,加盖放12小时,致颜色较白为止。

2.脯肉泡白,去筋膜刮下肉砸成泥,加清汤(50克)懈开,再加湿淀粉(15克)拌匀,分数次加入蛋清搅均匀。绒鱼条入开水锅加碱(10克)煮软,取出用清水反复冲净,再入开水锅焯三次去净碱味,然后加入鸡清汤(500克)煮15分钟捞出备用,葱切小片,青蒜切段。

3.锅刷净下入大油,烧至四成热,下入鸡茸蛋清液,油一见白推成雪花状,灌去油即成“雪花”,入开水洗去油脂沥干水分。锅再上火打底油(50克)下入葱片稍炒,下入清汤烧开去浮沫,加入盐、味精、料酒,下入鱿鱼雪花,用湿淀粉加水调稀勾芡,打鸡油出锅,撒青蒜段装盘即可。

〔工艺关键〕

1.就鱼选用厚、大、干度足、板平整齐,紫黄色的为佳,发好改刀后第一次入锅主要是煮软,不能使其烂或破碎。第二次煮用清汤,为增加鲜味,也要注意鱿鱼完整。调制鸡泥时关键是掌握好湿淀粉的添加量,多了发硬,少了雪花发脆或散碎。

2.余制“雪花”的油要温热即可,雪花茸料下锅时不能有响声,如锅内有声音,说明油热要马上离火,推成雪花即出锅。

〔风味特点〕

色白如雪,素雅美观,咸鲜清淡,就鱼质地鲜嫩滑软,汤汁适中,色明透亮。

鲜奶烤鱼

〔主料辅料〕

红鲤鱼.....750克 姜片.....15克
鲜牛奶.....200克 蒜瓣.....15克
精盐.....4克 洋葱头.....50克
味精.....2克 香叶.....4片
胡椒粉.....0.5克 富强粉.....20克
黄油.....50克 鸡蛋.....1个
白糖.....15克
湿淀粉.....25克 植物油.....750克
料酒.....20克 酱油.....10克
花椒水.....10克 葱段.....25克
白菜叶.....250克 高汤.....500克
胡萝卜.....100克

〔烹制方法〕

1. 鲜鱼刮鳞，挖鳃去内脏洗净，剖柳叶花刀，用盐（0.5克）、料酒（10克）、花椒水、酱油、葱段、姜片，拌腌15分钟。湿淀粉、鸡蛋调成糊，腌好的鱼挂糊，入六成热油锅炸金黄色（色不能深），把鱼放入烤盘中，加入汤（250克）、盐（2克）、料酒、胡椒粉（0.2克）、蒜瓣，再把胡萝卜洗净，切片摆在鱼上，盖上白菜叶入烤炉，200℃炉温烤15分钟，去掉胡萝卜，白菜及小料，鱼装入盘中，原汤备用。

2. 汤锅上火，加入黄油小火烧热，下入葱头（洗净切块），用微火炒香至稍变黄去葱留油，下入面粉炒黄出香时入高汤解开，再把汤回火上加入烤鱼原汁、盐（1.5克）、白糖、胡椒粉、香叶，小火煨浓，调牛奶入锅，烧至浓厚浇在鱼上，再入烤炉，烤2分钟即成。

〔工艺关键〕

此菜用烤的方法制作，风味独特，烤制前鲜鱼挂糊，用中火炸透，但颜色不能深，必须保持杏黄色，烤制时不能把汤汁烤干，炉温和时间要严格掌握。奶油汁要浓而细腻，不能有疙瘩，必要时可以过一下筛。

〔风味特点〕

“鲜奶烤鱼”色泽乳白微黄，奶油香味浓郁，口味鲜咸，质地鲜嫩，营养丰富。

凤腿元鱼

〔主料辅料〕

活母元鱼.....750克 葱段.....50克
鸡腿.....12只 姜片.....30克
植物油.....750克 蒜瓣.....50克
鸡汤.....750克 酱油.....40克
白糖.....20克 蜂蜜.....10克
山药.....250克 料酒.....50克
冰糖.....50克 花椒.....10克
胡椒粉.....1克 水淀粉.....25克