

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中国名菜三晋风味



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。

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共 20 分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共 20 个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传广远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者特有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会
1997 年 7 月 7 日于北京

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〕

鸡鸭油即是将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，烧燻入味，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，撒上海菜梗。
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。油继续烧到七成熟时，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。鱿鱼条入开水锅加碱(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.鱿鱼选用厚、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

精盐.....3克 彩餐纸.....6张
味精.....2克

〔烹制方法〕

1.元鱼宰杀，剥去头，爪，80℃热水烫青，刮洗干净，开盖取出内脏（其卵留用）。洗净，剁成核桃块，同卵一起开水焯透，控净水分，用七成热油走一下，沥干油备用。餐纸做成12朵纸花。山药去皮，削12个山药墩。鸡腿取下靠爪子的一节，走边角修理成12只琵琶状小腿，用蜂蜜加水（80克）抹上色，然后入六成热油锅中炸至金黄色，表皮涨满捞出。选剩下的鸡腿剁成3厘米见方的块，入开水焯透备用。

2.炒锅上火打底油（50克），下入蒜瓣小火炸至金黄色。锅继续上火打底油（50克），下入花椒小火炸香捞出不要。原油下入葱、姜（去皮）炒黄出香下入鸡汤、料酒、白糖（20克）、胡椒粉、盐、酱油、味精，大火烧开后去浮沫，放上一个竹算子下入鸡块、元鱼、鸡小腿，再开锅加盖改小火焖1.5小时，再开盖中火加热15分钟，至汤汁剩1/3时，去掉葱姜、鸡块，加入炸好的蒜瓣，再烧至入味，用竹算把元鱼和鸡小腿托出装盘。元鱼放入平盘的中央呈丘形，鸡腿有骨柄的一头朝外码在盘边成一圈，把12朵纸花分别插在每条鸡腿的骨柄上。在焖元鱼的同时，把山药墩入锅内加入冰糖（50克）、开水（100克），小火煨至料熟汁浓，把山药墩摆在12条鸡腿的中间。

3.原汤上大火煨浓，加入水淀粉勾薄芡，打入蒜油浇在元鱼及鸡腿上即成。

〔工艺关键〕

元鱼采用黄焖的方法成菜，焖制前元鱼必须处理干净，充分出水、除腥、土气味，方能焖制。配料鸡腿最好选用小母鸡的腿制作，味道才会鲜美。如用肉食鸡腿代替，就必用老母鸡汤或其它好汤焖制，否则影响菜的质量。

〔风味特点〕

1.元鱼对人体有滋阴补阳，散结消瘀，清热凉血，通脉强身的功效，与鸡腿同焖，更可益阴补血，消除虚劳，为此被视为席上珍品。

2.“凤腿元鱼”色泽调合，口味咸香醇浓，味厚色重，肥而下腻，质地软烂，整齐不碎。

万寿元鱼

〔主料辅料〕

元鱼.....750克 于贝.....25克
白人参.....1枚 熟冬菇.....12朵
慧仁米.....15克 火腿.....100克
白莲籽.....24个 鲜姜.....25克
大红枣.....24枚 清香白酒.....250克
杏仁.....25克 冬笋.....60克
口蘑.....30克 精盐.....6克
老母鸡.....1只 味精.....1.6克
油菜心.....6棵 葱.....25克
胡萝卜.....20克 料酒.....50克
鸡汤.....2000克 酒精.....500克

〔烹制方法〕

1. 活元鱼宰杀烫青刮洗干净后，开水伸透（中火），开盖去内脏（如有蛋留用），再清水洗净，第二次换新开水余透捞出，温水洗净放一瓷汤盆中，加入盐（4克）、料酒、葱、姜片（去皮）、鸡汤（1000克）备用。老母鸡制净取下两条大腿后，其余剁成3厘米见方的块，都用开水焯透，温水洗净，鲜鸡大腿放在元鱼的上面，加盖入笼蒸2小时至软烂为止。原汤留用，元鱼要保持完整，鸡大腿去掉不要。

2. 人参洗一洗，摘去头柄，放一盆中加入鸡块、鸡汤（500克）入笼蒸2小时至汤汁浓，粘时去掉鸡块不要。冬笋切片用开水焯透，油菜心修理整齐，用胡萝卜刻成6个鹦鹉嘴，插在菜心根处，用开水焯透（保持绿色）过凉备用。火腿切片，冬菇切半月牙片。杏仁清水泡发去红皮，口蘑充分洗净。薏仁米、杏仁、干贝、口蘑分别入碗中，加入鸡汤入笼蒸透。莲籽加清水入笼蒸透（不能开花）。大红枣用水泡软，切去两头，去掉枣核，每个枣中间瓢进一颗熟莲籽，再入笼蒸10分钟取出。

3. 取一铜酒锅，把元鱼整齐地放入锅中，元鱼盖朝上。将蒸好的杏仁放在元鱼的头部，薏仁米放在尾部，元鱼盖两边分别整齐地拼摆上冬笋片，火腿片，冬菇片，大枣和莲籽、干贝、口蘑周围码满。最后摆上烫熟的油菜心，元鱼盖的中央顺摆上蒸好的人参，把蒸主、配料所有汤汁混合在一起，加入盐、味精调好口味，过箩去清，对入酒锅内，剩余的汤汁放在一个器皿内。把清香型白酒和酒精对在一起倒在酒炉内点燃，待酒锅沸后上桌即可。

〔工艺关键〕

1. 元鱼要充分焯透去腥，蒸烂，但要始终保持完整，装锅注意刀面使人感到协调美，色泽要明快，搭配合理，注入汤汁不能太满，到八成即可，防止沸后跑锅。

2. 酒锅上桌时注意不要烫着宾客，动作要稳、准、快。锅内汤汁要随时添加，〔用原汤〕并保持沸腾。

〔风味特点〕

“万寿元鱼”选料名贵，作工精细，造形完美，鲜咸醇浓，口味极佳。食此菜喝此汤，可强身壮体，滋阴补肾，补心血，益肺气，营养价值颇高，既是保健进补菜款，又是冬季的时令佳肴，是菜肴美食中的珍品。

蛟龙献宝

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼一尾.....长33厘米的粉条.....
.....1500克.....2根
鹤鹑蛋.....1个 菠菜松.....250克
樱桃.....2颗 蛋黄、蛋白糕.....
.....50克
番茄酱.....30克 姜末.....10克
淀粉.....25克 葱.....10克
白糖.....15克 蒜.....10克
米醋.....15克 酱油.....25克
料酒.....15克 高汤.....150克

〔烹制方法〕

1. 将鲤鱼刮鳞去鳃去内脏，从鱼鳃处下刀切掉鱼头，修成元宝形；用刀贴紧鱼脊骨，片至鱼尾成两片，剔去腹刺，改刀成鱼鳞花刀，酱味腌制 20 分钟左右，把鱼腹部肉修成 4 个龙爪。

2. 将蛋黄、蛋白糕分别制作成云彩状；把鹌鹑蛋煮熟剥皮；将两根粉条入油锅内稍炸取出。

3. 将一片鱼折叠成龙身，挂上蛋糊，下油锅炸成金黄色，鱼头清蒸熟后取出保持元宝形。

4. 用直径 40 厘米的大盘，下铺菠菜松，周边摆放云彩。将龙头、龙身拼在一起，元宝、鹌鹑蛋摆放于龙头前，粉条作龙须，蒜牙做龙牙，蛋白糕、樱桃作龙眼。

5. 将调料及高汤下锅制成糖醋汁，浇于龙身即可。

〔工艺关键〕

此为花色菜式，重在刀工，要求色调和谐，造型生动。

〔风味特点〕

“蛟龙献宝”是侯马地方名菜，由清宫御膳房人称“老神仙”的名厨许德盛传授给屈志明厨师。现由侯马市新田饭庄许老的三、四代传人黄静亚、刘会生继承。此菜色泽红润，形似蛟龙，酸甜酥香，诱人食欲。

海底捞月

〔主料辅料〕

净鱼肉.....150 克 姜.....5 克
菠菜.....250 克 味精.....1 克
油.....25 克 盐.....5 克
鸡蛋清.....2 个 麻油.....10 克
葱.....5 克 大油.....25 克
蒜.....5 克 上汤.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼切片，于水中浸泡 10—15 分钟，捞出挤于水，剁成鱼茸，加蛋清 2 个、葱、蒜、姜末、盐、味精、麻油、大油，用筷子顺时针方向搅匀后，挤成小丸，置汤盆内上笼蒸 5 分钟取出。把鲜菠菜洗净，挤汁待用。

2. 上汤调好口味，加入菠菜汁，倒入小丸盘中，上笼蒸透即成。再把蛋白制成月亮形放入盆中，待漂浮水面即可上席。

〔工艺关键〕

1. 鱼肉剁茸，用清水漂洗，然后过滤，挤干水分，再加调料制成鱼茸，色泽洁白细腻。

2. 高档筵席宜选活桂鱼制作，色白如玉，口味鲜美。

〔风味特点〕

“海底捞月”原是清宫御膳名菜，由御膳房厨师许公御传给民间。现侯马饭庄厨师黄静亚继承了这一传统名菜的制作技艺。汤色碧绿，勺动丸漂，水动月映，清香可口。文人食后赠诗赞曰：绿水一盆似清汤，匙池一动起明亮，动动漂漂漂动漂，珠从绿中放光芒。

鲤鱼跳龙门

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼一尾...750克 醋.....75克
青豆.....25克 番茄酱.....50克
黄瓜.....50克 水淀粉.....100克
白萝卜.....500克 葱.....10克
鸡蛋清.....2个 姜.....10克
植物油.....150克 蒜.....10克
白糖.....100克 精盐.....10克

〔烹制方法〕

1. 鲤鱼宰杀刮鳞，开膛，取出内脏及鱼鳃，洗净，将两侧剖上十字花刀，放一盘内，用调味料腌渍。
2. 用蛋清、淀粉调制成糊，把白萝卜雕一牌坊式的龙门，放在鱼盘的一方。
3. 炒锅内放油，上火，烧至七八成热，将鱼抹上粉糊，炸至金黄色时捞出，放在鱼盘的另一方。
4. 炒锅留底油，下入葱末、姜末，加白糖、番茄酱、高汤、醋、盐，勾粉芡，放入蒜泥，打上明油，起锅浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

鱼下油锅时使其弯曲，炸出呈钩形，最好重油，使其外酥里嫩。

〔风味特点〕

“鲤鱼跳龙门”是我国流传很广的民间神话故事，它曾被人们用多种艺术形式表现出来，龙门位于山西河津黄河渡口。此菜根据民间故事构思，设计的佳肴“鲤鱼跳龙门”，造型独特，外脆里嫩，酸甜适口，为我国烹好百花园中增添了一朵奇葩。

蟠龙闹海

〔主料辅料〕

鲜草鱼一尾...750克 淀粉.....50克
水发海参.....250克 醋.....50克
白卤鸽蛋.....10个 味精.....2克
番茄酱.....25克 青兰.....5克
大葱.....25克 蒜.....5克
料酒.....15克 葱头.....5克
盐.....15克 清汤.....500克
糖.....50克 蛋黄糕.....100克
红樱桃.....2颗（实耗200克）
花生油.....1500克

〔烹制方法〕

1. 将鱼从背部开刀，片去胸刺和腹部的软肉，用反刀法划十字，呈鱼鳞花刀，加盐、味精、料酒入味，把蛋黄糕雕成龙角；将鱼整形，沾干淀粉，入油锅炸至七成熟时捞出。

2. 将海参入清汤内煨透，然后放热油内一促捞出；锅留底油，把大葱炸出香味时，将葱油倒出待用；锅内加底油，倒入海参、清汤、盐、味精、料酒、酱油，烧透后，勾芡，滴葱油，倒入盘的三分之一处，用鸽蛋围好。

3. 锅内加油烧热，将鱼下入复炸，放入盘的另一半内；锅内留底油，下入葱节、蒜末炆锅加糖、番茄酱、盐、味精、料酒、清汤，煨开后勾芡，加油烧汁，浇在鱼上，点缀眼睛，龙角即成。

〔工艺关键〕

水发刺参：开水下锅，煮 30 分钟左右，将锅离火，放在通风之处，12 小时后，由腹部顺着剖开，抠去肠（紧贴腔壁的一层膜用时再抠）和表面黑泥沙；再开水下锅用小火焖煮。如发现有的已发软时挑出来，捞在凉水内泡上，硬的继续用开水煮，如此反复挑煮，务使完全软硬一致。这时在泡海参的水内压上天然冰，放于温度较高的通风处使冰融化，冰块化得快，海参胀得也快，冰块化完后，再换水加冰块，如此反复换水压冰。一般三天后即可使用。如无天然冰，可每天烧开一次，但发出来的数量不如加天然冰的多。

〔风味特点〕

“蟠龙闹海”是山西官府菜名品，后传入市井，成了民间喜庆宴席中的必有名菜，其做工精细，造型别致，色泽分明，口味鲜美。

湛香鱼片

〔主料辅料〕

鲤鱼一尾.....750 克 鸡肉.....50 克
长山药.....250 克 肥肉.....50 克
豆沙.....25 克 全鸡蛋.....半个
面粉.....15 克 蛋清.....50 克
面包渣.....50 克 食油.....1000 克
熟白面.....50 克（实耗 150 克） 料酒.....50 克
葱花.....10 克 醋.....50 克
姜末.....5 克 白糖.....200 克
蒜泥.....5 克 盐.....5 克
红蛋片.....10 克 酱油.....15 克
香菜叶.....10 克 肥瘦肉馅.....100 克
开水.....两勺

〔烹制方法〕

1. 将鱼切头去尾（留用），剔骨去皮，切成合页片（头一刀不断，第二刀断），用水稍洗控净水，再用盐、料酒、酱油拌一

2. 在肉馅内加上全蛋，撒上少许盐和姜末搅匀，将肉馅逐勺加入合页鱼片内。再用蛋清、粉面（15 克）调匀成蛋清糊；锅上火加油热至七成时，将鱼片挂上蛋清糊，逐片炸熟，去掉毛刺，将鱼头、鱼尾蒸熟。

3. 把山药蒸熟，去皮，捣成泥，拌上熟白面，揉匀，分成 12 份；豆沙也分 12 份，包进山药泥内成丸，压成山药饼，饼下面再粘上面包渣。

4. 将鸡肉、肥肉制泥，拌上蛋清，粉面搅成鸡茸，均匀涂抹在山药饼上，呈 1 厘米厚；用红蛋片、香菜叶点缀成花草形，上笼蒸 6~8 分钟即可。

5. 锅上火加油，热至七成，将山药饼放入漏勺，下锅炸成金黄色，再把

饼上面的花轻轻炸一下，捞出。再把鱼片炸一下，摆在盘中央，安上头和尾成鱼状，将山药饼摆在周围。

6. 锅上火加油少许烧热，加葱段、姜末，炒出香味，加上白糖、醋、酱油，烧呈金黄色，浇上两勺开水，用水粉面勾兑成芡，放入蒜泥，加点热油，浇在鱼片上即成。

〔工艺关键〕

炸鱼片，先炸至外皮挺实，随炸随捞，待全部炸完后，把油温升高，再把鱼片一起下入油内，随炸随翻动，使之受热均匀，火候一致。

〔风味特点〕

1. “湛香鱼片”是太原地区传统名菜，形似鲜花，色泽金黄，皮焦肉嫩，甜酸适口。

2. 据传，东汉顺帝刘保，酷爱骑马打猎，一日，刘保心血来潮，单枪匹马，独自奔向城外打猎。行不多远，突然天色大变，随即雷鸣电闪，刮起狂风，暴雨倾盆。刘保的坐骑惊得四处狂奔，难以驾驭。当雨停风止时，天色已晚，刘保已无法寻找来路。忽见前方一间草房里亮着灯，便上前叩门，门内出来一老汉，刘保讲了刚才的遭遇，老人深为同情，便迎进屋内，让其女湛香备酒做菜。刘保酒足饭饱之后，觉得饭菜香美，便问老人刚才吃的是什么菜，老人说：此菜叫烧鱼片，是膝下小女所做。当晚，刘保因受风雨侵袭，一病不起，便在老人家连住3天。父女俩对刘保热心照顾，每顿饭都要配上烧鱼片。刘保十分满意，连连称谢，并认老人为义父。湛香姑娘为义妹。从此，湛香姑娘制作的烧鱼片很快流传开来。烧鱼片也逐渐被人们称为湛香鱼片。

糖醋鲤鱼

〔主料辅料〕

鲤鱼一尾.....500克 白酱油.....20克
食油.....100克 醋.....40克
白糖.....25克 葱花.....10克
干粉面.....75克 蒜泥.....10克
蛋清.....2.5个 姜末.....10克
食盐.....5克 绍酒.....15克

〔烹制方法〕

1. 将鱼刮鳞，去内脏，挖腮，用冷水洗净。用直刀、磨刀将鱼身两面削成月牙形花刀；用酱油、绍酒腌渍2分钟后，取净布搦干水分；将蛋清、粉面调成蛋白糊，抹在鱼身的刀口内，下热油炸成金黄色，捞在鱼盘里。

2. 炒锅里添油，上火加热，放入葱花、姜末、白糖、醋、酱油、绍酒，添一勺半汤，锅开后勾流水芡粉，下入蒜泥，浇点热明油，烹成糖醋汁，浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

1. 为达到外焦里嫩的目的，就必须采取先旺火热油，再微火温油，最后大火冲炸的方法。

2. 糖醋汁要炒成活汁，必须在芡汁炒熟后冲入热油，使之达到吱吱有声

的目的。

3. 可用糖色代替酱油，使之芡汁红亮，糖醋味醇美，避免酱油异味。

4. 鲤鱼上浆，可用干淀粉，也可用湿淀粉，注意上浆不能过厚，过厚炸出的鱼里软外硬。

〔风味特点〕

黄河鲤鱼的肉味纯正，鲜嫩肥美，人们多喜食。《诗经》载：“岂食其鱼，必河之鲤。”说明早在3000多年以前，黄河鲤鱼就已经成为脍炙人口的名食了。山西濒临黄河，自有得天独厚的食鲤条件，山西又被誉为“醋乡”，盛产各种名醋，这就产生了“糖醋鲤鱼”这一佳美的地方风味。其菜色泽金黄，外焦里嫩，香甜酸醇，被誉为三晋名菜。

苏三鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼一尾...750克 白糖.....100克
蛋清.....3个 酱油.....15克
蛋糕.....50克 精盐.....5克
肥猪肉.....50克 味精.....2克
樱桃.....2个 淀粉.....50克
鸡茸.....50克 胡椒粉.....2克
香菜叶.....25克 葱.....10克
干红辣椒.....10克 姜.....10克
猪油.....250克 蒜.....10克
番茄酱.....50克 料酒.....15克
醋.....100克 高汤.....150克

〔烹制方法〕

1. 将鱼鳞刮洗净，从鱼下颌至腹部用力划开，取出内脏和脊骨，但鱼背部必须连接，呈合页状，在鱼腹背处打上刀口，用调料腌渍。

2. 将蛋糕雕成一老式锁样。肥肉划梳子花刀做成一大二小的片，用开水余过，拍粉抹鸡茸，贴香菜叶和红辣椒片，用油炸后备用。蛋清兑淀粉搅成蛋清糊，抹在浸渍好的鱼身上；炒勺内放猪油烧至熟透，呈金黄色捞出装盘。

3. 蛋泡糊用温油余一下，把红樱桃放在蛋泡糊上成鱼的眼睛；炒勺放油上火，下入葱、姜、蒜末，至出味时，放番茄酱、白糖、醋、酱油、高汤，兑好口味，勾芡粉，明油浇鱼身上，放上制好的锁口、锁子，即成苏三起解时的枷形。

〔工艺关键〕

炸鱼时，旺火热油定形，微火温油炸透，最后大火冲炸，使之外酥里嫩。

〔风味特点〕

1. 明朝正德年间，山西洪洞县发生了苏三冤案。苏三的昔日恋人工金龙已经做了八府巡按，在太原发现了苏三的案卷，命洪洞县衙起解苏三到省城复查。押解途中他们经过洪洞城外的“三边路小客店”，受到店主的款待。后来，苏三的冤案平反，苏三成了王金龙的夫人。为感谢店主，她派人送去银子300两。从此，三边路小客店生意兴隆起来，并开了3个远近闻名的饭庄，客店旁莲花池中的鲤鱼与鲜藕成了饭桌上的佳肴。到咸丰年间，附近增

加了几家饭馆，有个叫王兴的师傅，以制做鲤鱼闻名。随着戏剧《玉堂春》的出现，苏三成了妇孺皆知的人物，王兴烹饪的鲤鱼也名扬三晋。

2. 此菜造型逼真，色泽鲜艳，香味扑鼻，酸甜可口。

煎烹大虾

〔主料辅料〕

大虾 6 只.....600 克 葱丝.....10 克
姜丝.....8 克 盐.....6 克
蒜片.....7 克 糖.....25 克
料酒.....25 克 熟猪油.....100 克
高汤.....150 克 花椒油.....20 克

〔烹制方法〕

1. 大虾洗净，去掉爪、须及虾枪，去掉沙包、沙线，洗净。
2. 炒勺加入热猪油，烧热后将 6 只大虾并排放入，一边用热油煎，一边用手勺偏，让虾身直接接触到勺底，先后将两面虾身皮煎出黄嘎，头部用手勺压出虾黄，再将葱丝、姜丝、蒜片放入，煎出香味，烹入调料，添高汤，加盖慢火煨燻。
3. 待大虾将入味，汤汁浓后，改用旺火收汁。然后将主料摆放盘中。余汁淋花椒油，浇在虾身上即成。

〔工艺关键〕

1. 要掌握煎虾时的火候，避免煎老、煎糊。
2. 要旺火收浓汤汁，使汁明油亮，不能用淀粉勾芡。
3. 收好汁量，以粘满大虾为宜。

〔风味特点〕

“煎烹大虾”是山西风味名菜，主料采用渤海湾所产的大对虾，呈豆瓣绿色，头部和背部的虾黄为墨绿色。由于采用煎烹，可使主料直接与炊具（铁勺）接触受热，使大虾外皮焦脆、肉质细嫩，且能保持大虾的原汁原味，使菜品色彩鲜红，味道鲜醇，形状美观，汁明油亮。

五仁虾托

〔主料辅料〕

净杏仁.....25 克 熟猪油.....750 克
净核桃仁.....25 克（约耗 100 克）
净棒仁.....25 克 精盐.....4 克
净花生仁.....25 克 味精.....2 克
净葵花仁.....25 克 胡椒粉.....1 克
大虾肉.....150 克 脂油.....25 克
面包.....100 克 干淀粉.....30 克
鸡蛋清.....2 个

〔烹制方法〕

1. 将杏仁、核桃仁、榛仁、花生仁、分别放在热油内炸酥捞出，核桃仁剁成小丁，葵花仁炒熟，分别装在盘内备用。

2. 将面包切成长 13.4 厘米、宽 6.5 厘米、厚 0.5 厘米的长方形托两个。
3. 将虾肉同脂油剁成细泥，放在碗内，加入精盐、味精、胡椒粉。另将蛋清放盘内用筷子抽起，放入干淀粉搅匀，一起倒在虾泥内调拌匀。
4. 将虾泥分成两等份，分别酿在面包托上，抹平，然后将五仁按花生仁、葵花仁、榛仁、桃仁、杏仁有次序地分 5 行摆在两托上。
5. 勺内倒入熟猪油，烧至六七成热时，将五仁虾托放入勺内炸熟捞出，控净余油。
6. 将虾托用刀剁成长 6.5 厘米、宽 2.5 厘米的一字条摆在盘内即成。

〔工艺关键〕

1. 在炸制虾托时，油温不要过高，以免虾托上五仁被炸糊而出现苦味。
2. 在往虾托上摆放五仁时，要顺序、整齐，做到造型美观。

〔风味特点〕

此菜用花生仁、榛仁、葵花仁、桃仁、杏仁等五仁与大虾合一。采取炸的技法制成。酥脆鲜嫩，五味芳香，并有润肠通便的作用，是流行山西的创新名菜。

煎烹金钱虾饼

〔主料辅料〕

青虾仁.....300 克 葱花.....5 克
 净荸荠.....50 克 料酒.....40 克
 玉兰片.....20 克 姜汁.....40 克
 嫩黄瓜皮.....20 克 盐.....5 克
 水发香菇.....20 克 味精.....2 克
 胡萝卜.....20 克 高汤.....150 克
 鸡蛋.....20 克 花椒油.....25 克
 湿淀粉.....20 克 油.....100 克

(实耗 40 克)

〔烹制方法〕

1. 将青虾仁洗净，剁成肉茸，放小盆内，加入料酒 10 克、姜汁 10 克、盐 1 克搅上劲，再下入半个鸡蛋和湿淀粉一起搅匀。荸荠用刀拍碎，剁成小绿豆粒，放入小盆内与虾茸搅拌均匀，放入冷藏箱略冻。
2. 四种辅料切成大片，用模具压成金钱形，每种各做 4 个，坐勺烧热油，先下胡萝卜，后下其它，将金钱辅料用热油“激”一下，捞出控净油。
3. 勺内加袖 100 克，烧至五六成热，将虾茸挤成 16 个丸子下入勺中，用手勺轻轻将丸子按扁，使虾丸子成为扁鼓状，两面煎好，用漏勺控出余油。
4. 勺内留底油烧热，用葱花炆勺，烹入调料，添高汤，将虾饼下勺，用大火烧煳入味，待汤汁将尽时，淋入花椒油，勺离灶火，将虾饼用筷子夹起，整齐摆放盘中。炒勺回灶，倒入金钱辅料，略加烧煳，将金钱一个个光面向上，分别分开摆在虾饼上面，浇上余汁即成。

〔工艺关键〕

1. 也可在虾饼煎好后，倒出部分多余的油，将虾饼用手勺拨在一边，下入葱花炆勺，烹调料，更符烹煎二字。
2. 也可在虾饼烧至汁浓时，淋入花椒油，大翻个出勺，金钱辅料均匀撒

在上面即可。

〔风味特点〕

“煎烹金钱虾饼”为山西风味传统名菜，主料在深秋初冬时用青虾，春天则选用皮薄肉硕的晃虾；夏末秋初用大虾，是一道四季皆宜的美味佳肴。

“煎烹金钱虾饼”颜色杏黄，外鲜脆，内柔软，配以各色金钱辅料，色彩造型都很美观，浓汁亮芡，咸鲜适口，齿颊留香，余味无穷。

虾仁烧菠菜

〔主料辅料〕

菠菜.....300克 花椒.....1克
虾仁.....50克 水淀粉.....25克
玉兰片.....25克 精盐.....5克
葱.....10克 味精.....2克
姜.....10克

〔烹制方法〕

菠菜清洗干净，切成段，炒匀滑油；再放植物油，将花椒炸一下捞出，投入葱、姜炒至出味，放虾仁翻炒，再下入菠菜、玉兰片、精盐，翻炒，用水淀粉勾芡，放味精和匀即成。

〔工艺关键〕

虾仁洗净振干，用水淀粉上浆，入冰箱保鲜室冷冻，取出再烹，质感脆嫩。

〔风味特点〕

民国初年，洪洞城内的“中华楼”饭庄远近闻名。其掌勺名厨为薛国珍、丁绍兰。后来二人各立字号独自经营。薛国珍将“中华楼”饭庄改为“你我饭庄”，所做的菜中有“虾仁烧菠菜”、“木耳炒豆腐”、“番茄虎皮蛋”等，这些菜的主料大都为两样，而且颜色截然不同，颜色鲜明，味美可口。

风霜雪叶

〔主料辅料〕

精面粉.....100克 精盐.....10克
香油.....500克 葱.....10克
虾仁.....50克 蒜.....10克
玉兰片.....25克 姜.....3克
香菇.....25克

〔烹制方法〕

1. 精面粉加水，和好揉筋揉硬，擀薄，切成柳叶状，扑上面粉，下油锅炸成淡黄色，捞出装盘。形似凋零黄叶，又有扑面的陪衬，颇似霜雪遮盖。

2. 炒勺放香油少许，油热后加入虾仁、玉兰片、香菇煸炒，盖在柳叶上面即成。

〔工艺关键〕

虾仁捉干水分，再用湿淀粉上浆，过油划熟，再与玉兰片、香菇同炒。

〔风味特点〕

1. “风霜雪叶”原系宫廷御厨所创。相传由于统治者在宫廷醉生梦死，以至连外界气候冷热变化都无从察觉。于是御膳师每逢秋风起、气候变冷之际，即以“风霜雪叶”美肴奉给慈禧享用。意为柳叶凋落，并有霜雪降临，提醒太后节气已经变化。

2. 据太原北城回民饭店 80 高龄的秦太俭师傅说：这道菜属于节令菜，每年秋未冬初，各清真饭店都把它当作应时佳肴上市。此菜色黄香脆，味浓适口。中国名菜三普风味畜肉类

头脑

〔主料辅料〕

羊腰窝肉.....1000 克 羊尾油.....100 克
标准粉.....500 克 黄芪.....5 克
花椒.....15 粒 葱白.....75 克
藕根.....200 克 山药.....200 克
鲜姜.....50 克 黄酒.....250 克
糟水.....100 克 热油.....100 克
精盐.....10 克

〔烹制方法〕

1. 面粉撒在屉布上干蒸 2 小时，晾凉，过箩备用。羊肉、羊尾油用水泡洗干净，开水氽透，沥干水分。黄芪、花椒用纱布包扎好。羊肉、料包入锅加足水大火烧开，去浮沫，转小火加葱、姜煮至能用筷子戳透时离火，取出晾凉，切成 1.5 厘米见方的块。尾油切黄豆大小的丁。锅内原汤滤清。

2. 山药去皮切滚刀块，藕去皮切半圆片，用开水煮熟。熟面粉加水调稀浆。煮羊肉原汤上火加入黄酒、糟水、盐烧开，用面粉浆把羊汤勾成稀糊，加羊肉块、尾油丁、山药、藕片烧开，加入热油即成，出锅装碗。（约可出 10 碗）上桌时跟一碟腌韭菜。

〔工艺关键〕

肉要选新鲜绵羊腰窝肉，味最理想。羊汤勾入面粉浆后可小火多熬一会儿（约 10 分钟），熬出香味后再下主、配料，这时烧沸即刻出锅，不能久煮，防止褐变，汤汁变黑。

〔风味特点〕

1. “头脑”又名“五滋汤”。相传山西阳曲有一位著名学者傅山。明末清初人，字青主，其母年老多病，身体虚弱，傅山以其渊博的医学知识，选用羊肉、黄油、山药、黄芪，亲自烹制成滋补汤，每日侍奉于床边，数月后母体得以康复，傅山尽孝之事渐而流传，其“五滋汤”也逐渐传开，始成山西名食。

2. “头脑”颜色黄白，有荤有素，有汤有菜，质地软烂、口味鲜咸有祛风活血，滋补强身，镇静安神等功效，久食有益身体健康，以太原清和元制作的“头脑”最为有名，享誉中外。

过油肉

〔主料辅料〕

猪扁担肉.....200克 蒜瓣.....5克
罐装冬笋.....20克 黄酱.....2.5克
水发木耳.....15克 香醋.....2.5克
黄瓜.....25克 花椒水.....5克
净葱白.....5克 酱油.....15克
鲜姜.....2.5克 精盐.....2克
绍酒.....5克 湿淀粉.....85克
味精.....2.5克 鸡蛋.....2个
芝麻油.....15克 鸡汤.....50克
熟猪油.....500克

〔烹制方法〕

1.扁担肉去净薄膜、白筋和脂油，横放在砧板上，用平刀下片法把原料翻转着片成0.33厘米厚的长带片，然后平放在砧板上，再直刀斜切成长6.6厘米，宽4厘米的斜方形片。

2.冬笋、黄瓜切成与肉同样大的片，木耳大片的切小，葱切青豆大的片，姜去皮切姜米，蒜瓣去蒂切薄片。

3.把切好的肉片放碗中，加黄酱、花椒水、酱油（5克）、盐拌匀腌渍8小时。

4.冬笋片焯一下，清水过凉放小碗中。加入木耳和切好的黄瓜片，鸡汤、绍酒、味精、酱油（10克），湿淀粉（10克）调成芡汁。

5.炒锅上旺火，放入猪油烧五成热时下入浸好的肉片，迅速用筷子拨散，约滑5~6秒钟倒入漏勺内沥去油。炒锅再放回火加入猪油（15克），放入葱片、姜末、蒜片煸出香味，扣入过好油的肉片，先用醋烹一下再倒入调好的芡汁，颠翻炒匀，淋猪油（15克）即可出锅。

〔工艺关键〕

1.“过油肉”一菜以油传热，因过油而名，火候对此菜最为重要，是成败的关键。操作时油温要求165左右，过油最佳，可使肉片达到平整舒展、光滑利落、不干不硬、色泽金黄的效果。油温若高了，肉片粘连，外焦内生，油温低了又易脱糊、变形、肉片柴老干硬。

2.肉片深浸的时间要充足，才能确保此菜质感的风味，中途要搅拌几次使其更加滋润均匀，并加盖和用湿布盖上防止风干。

3.此菜在加热调味过程中，采取了点醋的方法调味，醋要点的适时、适度、适量，方能达到去腥增香的目的，操作时火力一定要足，掌握好时机。

4.烹制此菜必须用洁净的熟猪板油，才能使菜肴发挥出应有的风味，用肥肉炼的猪油差些，其它的油脂效果更不佳。

〔风味特点〕

1.“过油肉”是山西的名菜之一，最初它是一个官府名菜，后来传到了太原一带，并逐渐在山西传播开来。经过历代厨师的改进，此菜已达到了比较完善的程度，由于山西“过油肉”从选料到刀工，从腌浸到烹制，特别是在调味料的运用上，都有它的独到之处，明显体现了山西地方风味特色。山西人好吃醋，对醋的炒用在烹调中很有讲究，此菜的用醋方法便是一例。

2.此菜成菜要求：色泽金黄鲜艳，味道咸鲜闻有醋意，质感外软里嫩，汁芡适量透明，不薄不厚，稍有明油。

3.山西“过油肉”一菜还有很多姐妹品种，如“红白过油肉”即用猪通

脊和鸡脯肉为主料制作；“海参过油肉”即用水发海参做为菜的主要配料。还有“过油肉加腰花”等品种，质感不同，风味各异，既可佐酒，又可用于拌食面条，是一道非常理想的佳肴。

干扣肉

〔主料辅料〕

猪五花肉.....500克 绍酒.....15克
海米.....50克 蜂蜜.....15克
葱段.....15克 花生油.....1000克
蒜瓣.....10克 大虾干.....4只
姜片.....10克

〔烹制方法〕

1. 选约宽10厘米的猪五花肉1块，刮洗干净，在开水锅中煮八成熟捞出，趁热在皮上抹一层蜂蜜晾干。海米剁成碎米。

2. 将花生油倒入炒锅内，置于旺火上烧到八成熟，放入抹好蜂蜜的猪肉块（皮朝下），炸成金黄色，捞在开水中泡软、晾凉。再皮朝下放砧板上，先从中切一刀，再横着每隔1.65厘米切一刀，都切到肉皮处为止，翻过来对准下面的刀口，用刀尖在肉皮上轻轻划成虚线，并将四周修理整齐。虾干加水蒸透。

3. 改好刀的肉方（皮朝下）摆在大碗中。把海米末填入肉缝中，再放上葱段、姜片、蒜瓣、绍酒，上笼蒸烂，越烂越好，下屉拣去葱段、姜片、蒜瓣扣入大盘中即成。走菜时用虾干围边。

〔工艺关键〕

1. 猪五花肉要选用皮薄、层厚、白净新鲜的原料。抹蜂蜜油炸上色是此菜的难点，抹多了炸后皮面变黑，抹少了半成品色泽不红，得不到诱人的色彩，要求趁热带着水气，抹的越薄越匀越好。

2. 海米应选用盐轻、个大、整齐、身于无贴皮、无虾脑黄、无窝心爪、色泽黄白或浅红黄色，鲜味足的为佳。

〔风味特点〕

“干扣肉”是山西风味的名菜，此菜的特点是不放盐，全凭海米本身的咸味渗入肉中。食之，肉含虾味，虾有肉香，集虾鲜肉鲜为一体，回味悠长醇浓，肥而不腻，软烂可口。色泽金红油亮，肉断皮连，无汁无芡。是一道味觉、视觉齐美的佳肴。

酱爆肉条

〔主料辅料〕

猪通脊肉.....200克 花生油.....500克
水发兰片.....50克 酱豆腐汁.....25克
黄瓜.....50克 白糖.....5克
葱丝.....10克 酱油.....10克
姜末.....2克 味精.....2.5克
蒜丝.....5克 鸡汤.....25克

鸡蛋清.....25克 熟猪油.....10克
精盐.....1克 湿淀粉.....55克

〔烹制方法〕

1. 将通脊肉切成长6.6厘米、宽厚均为0.66厘米的条，用盐喂口加入鸡蛋清、湿淀粉（50克）和清水（25克），抓匀浆好。玉兰片、黄瓜均切成长5厘米、宽厚均为0.66厘米的条在水里焯一下，沥干。将鸡汤、湿淀粉（5克），酱豆腐汁、白糖、酱油、味精一起放入碗中调成芡汁。

2. 肉条用六成热花生油过油、漏出。炒锅回火，放入花生油（10克），下入葱丝、姜末、蒜丝，略煸一下倒入玉兰片条、黄瓜条和肉条，略炒一下，烹入调好的芡汁，翻炒均匀，淋上熟猪油即成。

〔工艺关键〕

1. 爆菜的方法很多，有油爆、汤爆、芡爆、酱爆，此菜是酱爆菜中一个很有特点的美撰。操作时，一要严格掌握火候、油温和加热的时间，旺火速成，火中取宝。二要选料细，去净筋膜，刀口整齐划一，保证原料受热均匀，成熟一致。三要上浆滋润，不于不稀，防止过油脱浆。

2. 酱豆腐汁要选用太原腐乳汁，突出地方风味，配料中的黄瓜也可改用菠菜或绿色菜心。

〔风味特点〕

此菜色呈朱红，间白、绿的配料，色彩悦目，口味咸鲜，香浓微甜，有酱腐乳的味道，质地柔软，风味独特。

醋熘肉片

〔主料辅料〕

羊里脊肉.....200克 酱油.....50克
冬笋.....50克 醋.....25克
葱丝.....25克 绍酒.....15克
姜末.....5克 芝麻油.....15克
蒜末.....5克 花生油.....500克
湿淀粉.....20克 鸡蛋清.....25克
精盐.....1.2克 味精.....1.5克

〔烹制方法〕

1. 羊里脊肉去筋，斜着肉纹切0.33厘米厚的片，加入盐拌腌一下，用湿淀粉（5克）、蛋清浆好。冬笋切斜象眼片。葱、姜、蒜放入碗中，加酱油、绍酒、醋、湿淀粉（15克）和清水（15克）调成碗芡，再加入味精搅拌均匀。

2. 炒勺放在旺火上，倒入花生油烧四、五成热，放入肉片和笋片滑油，约6~7秒钟沥去油。炒勺再放回旺火上扣入滑好的肉片、冬笋片，对入调好的碗芡，轻轻推动两下，使汁芡糊化，均匀的挂在肉片上，淋上香油，出锅即成。

〔工艺关键〕

1. “熘”是一种普遍的烹调方法，按口味不同可分为：“糖熘”、“糟熘”、“醋熘”、“咸鲜熘”等。按质感不同可分为“焦熘”、“软熘”、“滑熘”等。按颜色、又有红色、白色和金黄色之别。山西人好吃醋，有无醋不成菜，不成席之说。醋，自然是山西菜中最常用、最普遍的一种方法，

选用山西的名醋调制更突出了地方风味。

2. 取料也可选用羊后腿肉，断肉纹切片，无论选用哪一部位的肉都不可切的过薄，防止肉碎，滑油的时间不能长，断生即可，回锅对碗芡前，芡汁须搅动一下再入锅，下锅后先不要搅动，让芡汁自然糊化变浓，才能达到汁明芡亮的效果。

〔风味特点〕

此菜汁色金黄明亮，肉质软嫩，味道咸鲜，略带微酸，回有醋香，爽口开胃，不膻不腻。

糖烧肘子

〔主料辅料〕

猪前肘子.....1500 克 大葱.....50 枚
大红枣.....14 枚 鲜姜.....25 克
冰糖.....250 克 花椒.....10 克
蜂蜜.....15 克 大料.....5 克
食油.....1500 克 精盐.....10 克
莲子.....14 枚 料酒.....50 克

〔烹制方法〕

1. 猪肘子用铁叉串上，用明火把肘子表皮均匀地烧糊，呈黑色并起小泡时放入开水中浸泡至肉皮回软（约 30 分钟），用竹刷刷去糊皮后冲洗干净，保持皮面美观完整，入开水锅加葱段（25 克）、鲜姜片（15 克）及料酒，大火烧开，用小火煮至七成熟，取出去骨，沥干水分，趁热抹上一层蜂蜜水（15 克蜂蜜加 120 克清水调和），然后风干表皮备用。

2. 炒锅上火，放入油烧到七成熟时下入加工好的肘子，并马上用大漏勺扣上（防止飞溅油点烫人），把时皮表面炸成枣红色时捞出沥干油，放入开水中泡至回软破开，皮朝下放砧板上，打成 2 厘米见方的花刀深至肉皮，不要伤皮，皮朝下托入大碗中，保持肘子原状。

3. 莲子洗净加清水没过，放入冰糖（水与糖的比例为 3：1），上笼蒸透取出。大红枣洗净去两头，用筷子通去枣核，呈筒状。把蒸好的莲子镶嵌在大红枣中；并逐个围在肘子的四周。

4. 定好碗的肘子加入冰糖（100 克）、花椒、大料、葱段（25 克）、姜片（10 克），上笼大火蒸烂（约 1 小时）取出，扣入大盘中，保持主配料的原形。

5. 净勺上火加清水（50 克）和其余冰糖熬成汁，用绿豆水淀粉打少许芡，成为浓厚的糖汁，淋在肘子和红枣上即成。

〔工艺关键〕

1. 肘子要煮到火候，特别是肘皮必须煮软，才能挂色油炸，否则影响质量。有条件入白汤锅煮制，其味更佳。

2. 炸制肘子的油温要在 20 至 280 左右。下锅时火力要旺，上色后稍减火力，浸炸一定的时间，使肘皮起皱纹，鼓小泡才成，同时炸出肘内的部分脂肪，使肘子肥而不腻。

3. 用冰糖加水蒸发莲子，不但莲子内部渗透进一些甜味，还可以使莲子蒸制时不开花变形。糖与水的比例要适当，才能既不干硬又不失形。

〔风味特点〕

1. 此菜选用山西著名的稷山大红枣与猪时、莲子同烧。使枣的香甜、莲子的甘甜、冰糖的纯甜一同溶于主料之中。莲子可补中益气，利耳益目；大枣可养血安神、补心益脑；猪时富含胶元蛋白等营养，可以美容，实力肉类甜菜中的佼佼者。

2. 此菜色泽如宝石一样红润透亮，造型自然大方、整齐，质感糯柔软烂，汁浓而光亮，是山西风味筵席中的优质甜菜，是喜甜食者的美味佳肴。

糖醋佛手卷

〔主料辅料〕

肥瘦猪肉.....150克 老陈醋.....60克
湿淀粉.....25克 植物油.....500克
胡椒粉.....0.2克 酱油.....5克
鸡蛋.....2个 高汤.....50克
葱白.....25克 精盐.....1.5克
鲜姜.....15克 味精.....1克
料酒.....25克 面粉.....15克
白糖.....75克 清水.....20克

〔烹制方法〕

1. 取葱白（15克）切碎，鲜姜去皮（10克）拍松，加料酒浸泡15分钟，制成葱姜酒。猪肉斩成泥，加入葱姜酒、盐、味精、胡椒粉、鸡蛋（半个），搅拌成馅。

2. 其余鸡蛋打散，加入湿淀粉（10克），上火摊成两张圆形蛋皮，从中间切开成四个半张，把肉馅分成四等份，分放在每张蛋皮上，卷成3厘米粗细的蛋皮卷。面粉加水调糊，把蛋卷的边部粘牢，并压实，压扁成0.6厘米厚。顶也切0.6厘米宽的连刀条，每第五刀切断成佛手形，如此全部做完。

3. 煊锅上火放油，烧至五成热，逐个下入佛手卷，中火炸成金黄色熟透捞出。剩余的葱姜切小米粒大小的粒，放到碗中，加入白糖、醋、酱油、高汤和湿淀粉（15克）调芡。

4. 炒勺上火加油（15克），对入糖醋芡炒沸，炒浓，下入炸好的佛手卷，炒均匀出锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 制作佛手卷的猪肉，要选用肥三瘦七的精肉，剁的越细越好，加入调料后要多搅拌，使其起胶呈粘稠糊状为佳。

2. 卷制蛋卷时要注意蛋皮的正反面，把贴锅的一面卷在里面，使蛋卷外部的色泽一致。

3. 调制糖醋芡，必须使用山西老陈醋，才能烹制出独有的风味。

〔风味特点〕

佛手卷其他地方也有制作，“糖醋佛手卷”之所以成为山西风味的一绝，与闻名全国的山西老陈醋有很大关系，此醋清香柔和，绵酸而不涩口，调制成糖醋味更是甜酸醇正适口，加上诱人的金黄色的佛手和明亮的芡汁，成为人见人爱的美食佳品。

烤白菜卷

〔主料辅料〕

白菜叶.....6张 酱油.....10克
肥瘦猪肉.....200克 料酒.....15克
精盐.....2.5克 花椒水.....15克
味精.....2克 鸡汤.....50克
姜末.....5克 富强粉.....20克
葱末.....10克 鲜红番茄.....2个
香油.....5克

〔烹制方法〕

1. 菜叶去净筋，加入盐（1克）腌5分钟，用净布搦干水分，放案板上展平，均匀地撒上少许富强粉。

2. 猪肉剁成细末，加入盐、酱油、绍酒、花椒水、姜末、葱末、香油拌成馅，分抹在每张白菜叶上，卷成手指粗细的条卷，每卷再改一刀，做成整齐的菜卷12个。

3. 将白菜卷码入小烤盘内，淋上沸鸡汤放入烤炉内，调180℃炉温，烤约15分钟，熟透出炉装盘。（整齐的摆放在盘中成两行）。

4. 鲜红番茄洗净，切成蝴蝶花刀片围在白菜卷四周美化。

〔工艺关键〕

1. 猪肉选用肥四瘦六成的上脑部位，充分剁细，如果肉馅过于干，搅拌时可加进少许鸡汤。菜叶选用大白菜中层嫩叶，要求色泽一致，不烧心的为佳。

2. 严格掌握烤制的时间和温度，烤制前烤炉要提前预热，温度合适时入炉，使烤出的菜外部色泽金黄，内部不老不生，整齐美观。

〔风味特点〕

1. 大白菜的吃法很多，可熬、可炒、可烧、也可腌、拌、涮，用烤制的方法成菜并不多见。此菜选用山西太原“河头白”，这一品种含有较多的钙、磷、铁和维生素。是我国较有名的大白菜品种之一。精选后与猪肉馅同烤，别有一番味道。秋冬两季食用大白菜有“百菜不如白菜”之说，“烤白菜卷”一菜，菜与肉同食，营养互补，符合饮食的科学。

2. 此菜色泽黄里透青，咸鲜中散发着诱人的烟香，人口脆嫩有汁，造形整齐大方。

油纳肝

〔主料辅料〕

鲜猪肝.....150克 香菜叶.....40克
食袖.....50克 花椒面.....1克
葱丝.....15克 精盐.....2克
蒜丝.....10克 味精.....1克
香菜梗.....15克 葱头.....25克

〔烹制方法〕

1. 肝去净白筋，平刀片成薄片，直刀切成8厘米长，帘子棍粗细的丝，

用食用油（10克）拌匀。葱头切细丝，香菜叶洗净。

2. 炒勺置旺火上，打底油烧七成热下入拌好的肝丝，用手勺炒开，炒至肝丝发白变色时下入葱、蒜、香菜梗、花椒面、盐、味精，翻炒匀透，出勺装盘，围上香菜叶和葱头丝即成。

〔工艺关键〕

1. 猪肝选用新鲜的肥猪肝。鲜肝可洗，但不能用清水久泡，防止炒时出水，靠近苦胆的地方要片去。

2. 油纳，纳即放进，放进热锅、热油里的意思。其实是采用了生炒的烹调方法，主料不上浆，出锅时不打明油，不勾芡，旺火速炒，干净利落，调味注重香油。

〔风味特点〕

此菜色泽紫红，味道咸鲜微麻，质感脆嫩，有油无汁，刀工精细，整齐不碎。

虎皮肘子

〔主料辅料〕

肘子一个.....2000克 姜片.....50克
大料.....5瓣 纯料酒.....50克
葱段.....100克 酱油.....80克
精盐.....20克 湿淀粉.....50克
白糖.....50克

〔烹制方法〕

1. 生肘子皮朝下放炉火中，将肉皮烤糊，用温水浸泡，用刀将糊皮刮去、洗净，使肘子皮面粗糙不平、金黄斑烂如虎皮。

2. 炒勺内放肘子，加入高汤，微火煮至七成熟捞出，皮朝下放墩上，用刀间隔2厘米剖深十字花刀。再将肘子放入小盆内，加入调料，葱段、姜片和大量料瓣，浇两手勺高汤。

3. 将肘子上屉蒸2小时左右，熟烂时取出，捡出葱、姜、大料，原汁滗入大碗中，肘子倒入勺内，再将大碗上部一半原汁倒入，另添一手勺高汤，汤开后淋入湿淀粉，不用另加明油，待汁芡均匀后，大翻勺，将虎皮肘子溜入大盘中即可。

〔工艺关键〕

1. 虎皮肘子熟后约重1000克，如翻勺有困难，可将其扣在大盘中，然后采取浇汁的方法。

2. 原汁中含有大量的白油，故芡汁可以不加明油。

〔风味特点〕

肘子的菜式很多，如扒肘子、锅烧肘子、冰糖肘子、水晶肘子、美宫肘子、哈巴肘子等，都有自己鲜明的特点。山西肘子以个大（生肘每个约重2000克），酥烂而著名，有的体力劳动者，都以每顿饭能吃一张大饼（750克），一个肘子为荣。可见，山西人把吃肘子看成是最实惠、最解馋的，虎皮肘子与扒肘子比较，不同的是先将肘子皮面放炉火上烤糊，然后刮洗干净，再行烹制，使作出的肘子金黄斑烂如虎皮，整个肘子软烂如豆腐，入口即化，可用匙羹挖食，肥而不腻，瘦而不柴，猎皮糯软，味道鲜醇，是山西宴会的配

套饭菜之一。

奶汤 核桃肉

〔主料辅料〕

猪臀尖肉.....200 克 精盐.....4 克
菜心.....15 克 湿淀粉.....50 克
水发冬菇.....10 克 奶汤.....500 克
冬笋.....15 克 葱油.....15 克
火腿.....20 克 姜汁.....5 克
鸡蛋清.....1 个 葱段.....5 克
葱椒料酒.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将猪肉片成 2.5 厘米厚的大片，在两面每隔 0.5 厘米刮上花纹，改切成 2.5 厘米见方的块，用鸡蛋清、湿淀粉、精盐等上浆入味。

2. 火腿、冬笋均切成长 3.5 厘米、宽 1.5 厘米、厚 0.3 厘米的片。菜心一劈为二，香菇片成两半，均放入沸水中焯过。

3. 锅内放清水 1000 克，沸后下入肉块，再沸时捞出，放碗中，加葱段、姜汁、食盐、奶汤，入笼蒸熟，肉块即成核桃形，取出滗去汤汁，去掉葱段，扣入汤盘内。

4. 炒锅内放入葱油，中火烧至七成热时，放入奶汤烧沸，加精盐、姜汁、葱椒料酒调好味，撒上各种配料，用湿淀粉勾芡，浇在核桃肉上即成。

〔工艺关键〕

1. 猪臀尖肉要去皮，去肥膘。采用交叉直刀，刀深约为肉的五分之三，两面刮成网状。

2. 余制核桃肉，水要滚沸，采用中火，逐个下入。千万不要搅动，待再浮起时，略搅，捞出。

3. 勾二流芡，做到明汁亮芡。

〔风味特点〕

“奶汤核桃肉”菜中并没有核桃，因奶汤与形似核桃的猪臀尖肉合烹故名。此菜汤白味鲜，肉似核桃。衬以各色配料，色调美观，肉质嫩滑，吃口有劲，是山西筵席中的汤菜名品。

醉蜈蚣腰丝

〔主料辅料〕

猪腰子.....500 克 精盐.....2 克
水发玉兰片...100 克 酱油.....50 克
水发香菇.....100 克 味精.....2 克
嫩菜心.....25 克 姜末.....3 克
葱椒料酒.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将猪腰子洗净，撕去外皮，片成两半，除去腰臊，在片开的一面顺宽坡刀每隔 0.66 厘米划一刀，深为猪腰厚度的 2/3，再横着刀纹切成夹刀丝（隔

一刀，切断一刀），放清水碗中泡去血水和臊味。

2. 玉兰片、香菇均切成丝，嫩菜心一劈为二。

3. 炒勺放清水，在旺火上烧至开沸，倒入泡水的腰丝，用手勺搅动一下，迅速捞至凉开水中烫一下，再捞出挤于水分。玉兰片、嫩菜心、香菇均用沸水焯过。

4. 将葱椒料酒、酱油、精盐、味精放入碗内，兑成醉汁，加入玉兰片、嫩菜心、香菇、腰丝调拌均匀，腌 20 分钟后，装入盘内，撒上姜末即成。

〔工艺关键〕

1. 腰子改刀时，先用洁净抹布擦于水分。片腰臊时，一定要片净白色的臊根，否则臊味难闻。

2. 划夹刀丝时，中间一刀的深度为 $\frac{2}{3}$ 或 $\frac{3}{5}$ ，用刀准确，不要划破腰子外皮。切好的腰丝用清水泡一泡，除去瘀血腥味。

3. 调拌均匀后，需腌制 20 分钟左右，不可急着上桌，让味腌透。

4. 葱椒料酒的制法：将鲜花椒（干花椒用料酒泡制也可）拍扁，用洁净抹布包起来，放在料酒中浸泡一小时，除去布包，所得到的料酒，即为葱椒料酒。

〔风味特点〕

1. 相传，有位师傅站墩二十多年，刀工精湛。有一学徒，聪明伶俐，十分羡慕师傅的刀技，每每跟在师傅身旁暗察心记，只是没有机会上墩切配。这天店里摆了十桌大席，师傅忙不过来，便让小徒弟在自己旁边走下头（切些配料和下脚料）。正巧师傅改切腰花，剩下些边角料头，就让徒弟走刀成丝，另做它用。小徒弟难得有这样的机会，哪能轻易的走刀成丝呢。他便学着师傅改腰花的切法，细细的切起腰子的边角下料。因为都是些条丝，斜刀打上后，直刀划一下就完了。这样，师傅切了两盘腰花，小徒弟的边角下料也切了一大盘。这时跑堂的拉长声喊了一声“一盘醉腰丝，来啦。”师傅使吩咐道：“快，走盘腰丝”。小徒弟也不怠慢，切了点玉兰片，香菇丝，抓了点嫩菜心作配头，配了他刚才切的边角下料，就顺走了一盘腰丝。掌灶师傅将“腰丝”往沸水里一氽，奇迹出现了，腰丝变成一条条蜈蚣。正巧跑堂又来催菜，灶上的师傅也只好将此“腰丝”加调料一拌，放上配料，就装盘走了出去。跑堂的端过去，刚想喊一声：“来啦，清香脆嫩的醉腿腰……”，可“丝”还未喊出来，他就看到“腰丝”变成了“蜈蚣”。跑堂机灵，于是马上改口喊道：“来啦，醉蜈蚣腰丝”。食客一尝，觉得口味甚佳，造形新奇，脱口称妙，其他食客也是新鲜，纷纷点食此菜，于是“醉蜈蚣腰丝”成为店里新添名菜，流传了下来。

2. “醉”是一种以料酒为主要调料的腌制方法。腰子经改刀醉制后，脆嫩清香，酒香味浓，咸鲜略麻，清淡爽口。

忻州蒸肉

〔主料辅料〕

土豆.....2500 克 胡油.....250 克
面粉.....750 克 大葱.....750 克
猪肉.....750 克 姜丝.....150 克
食盐.....75 克 料酒.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将土豆蒸熟剥皮擦烂。猪肉、鲜姜和大葱均切成3厘米左右的细丝，混合搅拌，加入料酒（酒中加香料），放10分钟左右使其柔韧。用少量冷水将粉面化成糊酱状，加入上述混合物中，逐渐加胡油、食盐，搅和拌匀，以能握住不流泻为准。完全和好后放入直径为17厘米、深1.7厘米的瓷碟中，蒸45分钟。

2. 出锅冷却后，手蘸冷水将碟内蒸肉整形拍光，然后回笼再蒸30分钟。出笼后，用平板按压蒸肉，使之紧密。食用时，将蒸肉切成薄片，蘸醋、香油等调料，也可再配上其它凉菜。

〔工艺关键〕

1. 蒸肉坯不可过于或过稀，以用手握住不流泻为准。
2. 此为火功菜，大火气足，蒸熟蒸透，复蒸一次，压之紧密，成菜脆而不酥。

〔风味特点〕

忻州蒸肉创制于隋唐，盛行于明清，流传至今，仍是忻州人宴席间、供桌上常见的佳肴。其菜边薄中厚，状如碟形，黄白相间，脆而不酥，清凉素淡。

清蒸丸

〔主料辅料〕

里脊肉.....200克 蒜苗段.....25克
鸡蛋.....2个 味精.....2克
木耳.....25克 精盐.....5克
湿淀粉.....15克 香油.....10克
葱花.....10克

〔烹制方法〕

1. 制肉：里脊肉剁成泥状，鸡蛋去黄，和湿淀粉、葱花、食盐、味精一起搅拌均匀。

2. 制丸：把制好的肉，挤成直径2厘米大小的丸子，盛入盘内。

3. 屉蒸：将盘内的丸子用大火蒸熟。

4. 制汤：清汤加盐烧开后，加入蒜苗、味精、香油，浇入盛丸子的盘内即成。

〔工艺关键〕

蒸，用气有大有小，时间有长有短。原料老的，块大的，要求吃烂的菜肴蒸的气要大，用的时间要长；相反，原料嫩的、块小或半液体的，要求吃软吃嫩的，蒸的时间要短，气就要小。此菜蒸10分钟即可。

〔风味特点〕

“清蒸丸”是晋城地方传统小吃，常用于传统酒宴“八八”、“八六”之中，也可单独食用，清香可口，鲜嫩不腻，入口即化，又是家宴佳肴。

小烧肉

〔主料辅料〕

五花猪肉.....2000克 大葱.....15克
黄酒.....150克 姜.....10克
食油.....1500克 菠菜.....25克
酱油.....100克 香菜.....25克
食盐.....25克 胡椒粉.....2克
大料.....5克 香油.....10克
花椒.....3克

〔烹制方法〕

1.猪肉清洗干净，下汤锅煮至六成熟，捞出切成厚3.3厘米、宽10厘米的长条，放入另一锅中，加汤将肉条全部都淹没，洒入黄酒，用文火煮10分钟左右捞出。

2.锅中倒入约1500克食油，油热后把煮好的肉条慢慢放入，用勺上下翻动，炸至呈酱红色时，捞出放入原汤锅中，继续煮至肉条起皱纹时捞出。

3.取大扣碗2个，碗底放入大料（2枚），把肉条皮面朝下依次排入碗内，把剩余的碎肉放上面，放上葱段、姜末，加入原汤、食盐、酱油、花椒调制成的佐料，上笼蒸1小时左右，熟烂为止，食用时控去原汤，扣入盘内，在原汤中加入酱油、香油、菠菜、香菜段，上火勾芡，浇在肉条上。

〔工艺关键〕

1.此菜宜大火大气，长时间蒸制，约需2.5小时左右。

2.食用时滗出原汤，勾二流芡，浇在肉条上，是大同“小烧肉”的风味特色。

〔风味特点〕

在大同地区，每逢年节，喜庆宴会，人们都喜食“小烧肉”，肥而不腻，酥软可口，是传统的“大同全席”的一道“硬菜”。

燎肉

〔主料辅料〕

通脊肉.....300克 蒜.....5克
油.....100克 姜.....5克
冬笋.....50克 精盐.....5克
冬菇.....25克 味精.....2克
葱.....10克 玉露酒.....15克

〔烹制方法〕

1.把肉切成长约4厘米、宽约3厘米、厚约0.4厘米的片，放入碗内加调料拌匀备用。

2.炒锅内放油，烧至油温八成热，投入肉片，旺火爆炒，加入葱、姜、蒜、盐、味精、冬笋、冬菇，翻匀，烹入玉露酒颠翻几下即成。

〔工艺关键〕

生爆菜式，主料不可上浆，不能滑油，直接用旺火爆炒，肉片外焦香，内软嫩，别具一格。

〔风味特点〕

1.燎肉，又称火燎肉。原为洪洞县苏堡镇刘秉括的府邸菜。清乾隆年间，刘曾任吏部天官，其子也是朝廷要员。刘家在家乡修建了一座豪华府邸，并

配有名厨。后来，刘家家道败落，厨师离散，“燎肉”的烹制方法便传到了民间。民国初年，以洪洞城古阳饭庄的“燎肉”最闻名。一直延续到解放后，“十年动乱”期间，“燎肉”的制作方法几近失传。1975年，由90高龄的王三师傅口述，靳成义整理，使这一传统名菜得以保存。

2. 生爆成菜，颜色鲜红，干香酥嫩，鲜美可口。

襄汾蒸盆

〔主料辅料〕

红烧丸子.....100克 熏鸡丸子.....100克
滑猪肉片.....100克 竹笋.....25克
鹌鹑蛋.....100克 清蒸鸡.....150克
杏仁包炸丸子肉.....25克
.....100克 红焖鸭.....150克
尤鱼卷.....50克 大苏肉.....150克
海参.....100克 香菇.....25克
油炸山药.....100克

〔烹制方法〕

蒸盆用开水消毒，将原料逐层放入蒸盆内，先放山药、大苏肉、红焖鸭、滑肉片、红烧丸子、熏鸡丸子、鹌鹑蛋、杏仁包炸丸子肉、香菇、虾米，然后再放尤鱼卷、海参、清蒸鸡、竹笋，盆内周围摆上虾米，加鸡肉汤上笼蒸熟即可。

〔工艺关键〕

“襄汾蒸盆”乃熟料再蒸，加工好各种熟料，要求色、香、味、质俱佳，放入蒸盆时注意造型美观，蒸热蒸透，即可上桌。

〔风味特点〕

1. 蒸盆，据传为清乾隆年间江南名士袁枚所创，在襄汾一带已流传200余年。旧时在江南经商的太平县人（今襄汾县），对蒸盆技艺精心研究，并置买盆具（此器皿为特制专用陶瓷器具，直径30厘米左右，高约15厘米，有椭圆盖顶，盖面、盆围壁绘有丹青妙笔图案），带回家乡，如法制作，经品尝，竟与江南蒸盆如出一辙，味道分毫不差。从此蒸盆便出现在一些豪门富户的宴席之上。并逐渐传入市肆饭庄，尤以县城“太平楼”饭馆制作的最负盛名。

2. “襄汾蒸盆”并不局限于海味鱼香，可根据北方的特点与条件，把禽蛋类蒸添入盆，使蒸盆既不失江南海味清香的特色，又具有北方菜肴浑厚淳香的风味。

3. 时过境迁，几经沧桑，“襄汾蒸盆”经数代相传，延续至今。现今的蒸盆既保持了传统特色，又各有创新。有红烧类、海鲜类、什锦类、素珍类等，蔚为大观。

4. 器具古色古香，菜肴鲜香可口，南北风味两全，花样层出不穷，保温性好，随时可食。

九味白肉

〔主料辅料〕

猪五花肉.....500克 精盐.....20克
味精.....5克 花椒粉.....5克
酱油.....5克 麻油.....5克
料酒.....10克 陈醋.....5克
蒜泥.....5克 凉开水.....50克
葱段.....10克 姜片.....10克
葱末.....10克 姜末.....10克

〔烹制方法〕

1. 将五花肉放入沸水中煮烫，然后捞入凉水中漂洗，待用。
2. 取一铁锅，加入清水、葱段、姜片、料酒（5克），上火煮沸后，将出水的猪肉放入锅内，用小火煮熟，将锅离火，加入精盐15克，将肉浸泡入味。
3. 取一小盆，将蒜泥、姜末、葱末、精盐〔5克〕、味精、花椒粉、酱油、麻油、米醋、凉开水放入盆中，调制成功九味汁。
4. 食用时，将煮熟的猪肉从汤中捞出，控净水，切成大薄片，整齐的码放盘中，上桌前调和好的九味汁浇在肉片上即成。

〔工艺关键〕

1. 煮肉时，一定要用小火焖煮，这样煮出的肉，软中带硬，有嚼劲，且越嚼越香。
2. 葱、姜末要制成极细的末，有条件可用纱布将葱、姜末包起来，用力挤压，用其汁来调成九味汁，有用其味不见其料的效果。

〔风味特点〕

1. 本菜为山西特有作法，为广大山西人民所喜爱，为山西凉菜之结晶。
2. 本菜九味并存，醋、蒜味突出，肉质软嫩，越嚼越香，为下饭佐酒的佳品。

吴家熏肉

〔主料辅料〕

猪肉.....5000克 白糖.....50克
老汤.....2500克 清水.....2500克
香料袋.....1个 精盐.....500克

〔烹制方法〕

1. 整修：将猪肉拔尽猪毛，用明火燎皮，除出绒毛，刮洗干净，改刀成大方块。
2. 腌泡：老汤加盐、加水、加香料，倒入码好肉块的缸内，一般腌泡7天，根据肉质和季节的不同，泡制时间可缩短和延长。
3. 煮熏：将腌过的肉块和清水煮至七成烂，捞出沥干水分，用白糖、锯末熏成金黄色，切片上桌。

〔工艺关键〕

香料袋内有丁香、良姜、白芷、蔻仁、砂仁、肉蔻、草果、陈皮、甘草、八角、桂皮、小茴香、山奈、萆荇、萆澄茄、香椽、佛手等27种中草药。

〔风味特点〕

1. 吴家熏肉乃古都平阳（今临汾市）的美味佳肴。清末民初时由吴老广创制，吴氏三代，独家经营，百余年来，盛名不衰。

2. 此菜肉皮明亮，色泽金黄，肥而不腻，瘦而不柴，草香浓郁，蚊蝇不沾，经久耐放，开胃健脾。

山西酱猪肉

〔主料辅料〕

猪肋条肉.....2500克 桂皮.....5克
猪蹄.....500克 花椒.....3克
大茴香.....8克 精盐.....50克
姜片.....20克 卤汤.....5000克
葱段.....10克

〔烹制方法〕

1. 将肋骨肉去骨，切成一斤左右的长方块，用冷水浸泡3小时，取出洗净；放入老卤锅内，加猪蹄，小茴香、花椒用洁布包好，和桂皮、姜、葱段、盐一并放入锅内煮沸后改小火焖煮。

2. 焖煮一小时半，将肉捞出，放入冷水内，清除卤汤表面浮沫，再将肉放入锅内，加入少量冷水，上火烧沸后，再改小火焖煮直至肉烂，汤汁变浓时即可，最后将肉捞出，将每块肉带皮一面刷上一层原卤即可上桌食用。

〔工艺关键〕

1. 用冷水浸泡肉时，夏天要在冷水中加一些冰块，可保证肉质新鲜。

2. 第二次卤煮肉时，要不断的调节火力的大小，并不断地将肉翻动，以保证滋味入肉均匀。

〔风味特点〕

1. 本菜是太原六味斋熟食店的传统名吃，极富地方特色，流传至今不衰，人人称道。

2. 菜色棕红，肉质松软，肥而不腻，瘦而不柴，咸鲜适口，佐酒下饭两宜。

福荣肉

〔主料辅料〕

五花肉.....250克 生姜.....10克
粉面.....45克 盐末.....5克
鸡蛋.....2个 胡椒粉.....2克
葱.....10克

〔烹制方法〕

1. 将五花肉剁碎，加鸡蛋、粉面及调料拌成肉馅，平摊在盘中。

2. 取另一鸡蛋去黄，用蛋清混和切成丝的黑木耳、菠菜、葱花拌匀摊在肉馅上，上笼急火蒸15分钟后，取出晾凉。

3. 将蒸好的肉馅切成长约7厘米、宽1.6厘米的片，倒扣在碗里，上笼内蒸热，翻扣在盘中，再将清汤上火勾芡，浇在肉条上即成。

〔工艺关键〕

肉馅不可久蒸，15 分钟即可出笼，保持质感脆嫩，复蒸时，热透即可。

〔风味特点〕

1. 清光绪年间，洪洞县万安巨商刘洪胜宴请四方商贾，请本村厨师师福荣掌勺。酒过三巡，师福荣忽然发现还有一道菜没做，而案上只剩下一块五花肉了。他急中生智把五花肉炮制后端上了席。不料客人对此菜赞不绝口。主人问是什么菜，他随即顺口说是福荣肉。主人当场赏他 2 个大元宝。从此，这道菜就在万安、赵城和洪洞县等地流传至今。

2. 此菜酥而不散，油而不腻，香酥可口，老少皆宜。

层层脆

〔主料辅料〕

猪耳朵.....1000 克 精盐.....20 克
大料.....5 克 桂皮.....10 克
花椒.....5 克 葱.....15 克
鲜姜.....10 克 蒜.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将猪耳朵洗净，用开水焯一下待用。
2. 锅上火，加入清水 2000 克，下入所有主辅料，先大火烧开，再转用中小火煮 1 小时左右捞出。
3. 取一净饭盒，将刚出锅的猪耳朵整齐地码入饭盒，上面用重物压住，待凉后取出。上桌前顶刀切片装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 猪耳朵宜凉水下锅。
2. 要根据猪耳朵的老嫩掌握火候。务使其达到既熟又脆的口感。
3. 用重物趁热压紧压严，防止粘结不牢。待其完全凉透再取出，否则成品会发散。

〔风味特点〕

1. 此菜是山西的典型冷菜之一，家喻户晓，人人喜食。
2. 此菜清脆爽口，层层清晰，是夏令佐酒佳品。

猪头肉糕

〔主料辅料〕

猪头.....1 个 大料.....15 克
猪蹄.....4 只 食盐.....150 克
猪尾.....1 条 蒜.....200 克
葱末.....1000 克 醋.....500 克
姜末.....150 克 酱油.....150 克
花椒.....25 克 香油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 花椒、大料浸煮 30 分钟，捞出备用。猪头、蹄、尾去毛洗净，浸泡 2 小时后切去猪耳，把猪头劈成两半，去蹄甲，放入沸水内煮 10 分钟。取出放入冷水内，去掉鼻、爪底、爪心，刮净舌头污物，头、蹄各划一道长口至骨。

2. 把头、蹄、尾入沸水煮 2 小时，取出去骨。再把骨头放入原锅内浸煮，煮至无筋、光滑时，捞出骨头留汤。

3. 将煮熟的肉，切成长 7 厘米的扁条，放入原汤锅内，加食盐和花椒、大料，水煮沸 10 分钟左右，放入葱末、姜末搅匀，分层次放入容器内使其凝固。

4. 将蒜捣成泥，加醋、酱油调成稀糊状，加入香油。把凝固的肉切成片，蘸蒜泥佐酒最佳。

〔工艺关键〕

以骨头吊汤，肉皮胶汁成冻，晶莹透明，味醇可口。

〔风味特点〕

阳城“猪头肉糕”清凉利口，香辣味美，被人们视为上佳酒菜。饮酒时，把猪头肉切成片，蘸蒜泥和老陈醋食用，颇有山西风味特点。

白猪头肉

〔主料辅料〕

猪头.....3 个 韭菜段.....50 克
精盐.....50 克 姜蒜汤.....500 克
黄瓜片.....50 克 香油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 煸毛：把生猪头的毛用松香拔净，放在冷水里，用粗砂石搓洗几遍，再用火红的烙铁，烫掉各处细毛；用斧子从猪头的中部一破两半，割去耳根，放到冷水里用细砂石搓洗绒毛和各种脏物，搓洗干净为止。

2. 卤制：把卤锅坐到旺火上，放入猪头，添入清水淹没，不放任何调味品，煮 2 小时即熟。撇去浮油，捞出猪头，放入冷水中浸透，去掉骨头，再把净肉泡入大缸内用冷水浸泡，成白色即成。

3. 批片：将干净湿布铺在案板上，取一块猪头肉，用和尚帽刀（鱼肚刀）片成包装纸那样薄的云彩片，片越大、越薄越好。

4. 调味：将片好的白猪头放入小盆中，放适量精盐、黄瓜片、韭菜段、姜蒜汤、香油搅拌均匀，盛入盘内即成。

〔工艺关键〕

1. 猪头必须加工干净，没有绒毛、脏物。

2. 姜蒜汤：姜蒜捣成泥，兑入老陈醋调制成汁。

〔风味特点〕

白猪头肉是长治地区群众喜食的一种具有独特风味的卤肉制品。据说，古时潞安府（今长治市）东街香角卷孙家祖辈有人在外地学制腊肉和猪头肉的技艺。有次他在卤猪头肉时却忘了放酱油，当师傅发觉时，肉已煮成八成熟。师傅让他立即捞出用凉水冲泡，想找个补救办法。如果再放上酱油卤制，时间短了不上色，时间长了肉会脱骨糊化成为肉糜。他们一天一夜也没想出个办法。次日早，师徒俩发现浸泡后的猪头肉，色泽洁白，肉质脆软，表皮起光发亮，美味扑鼻。师傅取一块切成片，用蒜泥拌食，顿感香可口，风味独特。后来，孙家在长治街头做起了卤“白猪头肉”的营生，代代相传，闻名上党地区 8 县。

杏梅肉

〔主料辅料〕

熟肉.....250克 桂花.....5克
大杏干.....100克 京糕.....25克
白糖.....100克

〔烹制方法〕

1. 杏干用热水泡好，软后换水去掉酸味，控净水分。
2. 将熟肉切成杏核一样大的丁，取一扣碗，一层杏干、一层肉丁放至碗满，撒上白糖，上笼蒸1小时后，扣在汤盘内，撒上京糕条、桂花即可。

〔工艺关键〕

瘦肉可选猪肉或羊肉，宿水煮至五成熟，捞出改刀，大小一致，整齐划一。

〔风味特点〕

“杏梅肉”是在大同地区传统的风味甜菜，历史悠久，每逢年、节、喜庆宴会都有这道菜，甜香略酸，清淡利口，深受当地群众欢迎。

胡扒肉

〔主料辅料〕

五花肉.....600克 白糖.....15克
湿淀粉.....50克 食盐.....5克
葱片.....10克 酱油.....25克
姜片.....10克 醋.....50克
大料.....3克 猪油.....500克

〔烹制方法〕

1. 五花肉切成3.5厘米见方的小块，放入八成热的油锅内稍炸，捞出，放入砂锅沸水内，加入各种辅料，用小火炖1小时左右，然后将肉块捞出再蒸15分钟左右，取出放入海碗内。

2. 取煮肉的汤，加入白糖、食盐及辅料煮沸，勾芡，浇入盛肉的海碗内即成。食用时蘸醋。

〔工艺关键〕

肉块必须先炖后蒸，使之酥烂入味，最后加汤勾芡，蘸醋而食，是正宗山西风味。

〔风味特点〕

“胡扒肉”是晋城的传统名肴。明朝末年创制，民国期间盛行，现今遍及晋城市场。此品肥而不腻，入口即化，娇嫩味美，香甜可口，风味独特。

万字扣肉

〔主料辅料〕

红烧猪肉.....400克 花椒.....1克
盐.....10克 料酒.....15克
味精.....2克 香油.....15克

大料.....2 克

〔烹制方法〕

将红烧猪肉切成 3.3 厘米见方小块。用小刀逐个将肉块由外及内，依方形绕圈向肉块中心呈“万”字型，不可使之分离，然后皮朝下，摆在蒸碗内，加高汤、佐料，上笼蒸 2 小时，取出扣盘，浇上高汤，肥头勾芡即成。

〔工艺关键〕

1. 选猪五花肉或肥三瘦七的后臀尖肉，大块下锅，加各种调料红烧使熟，然后改刀再蒸，不但入味，而且颜色艳丽。

2. 勾芡时和入香油，明汁亮芡，风味尤佳。

〔风味特点〕

“万字扣肉”是曲沃地区历史悠久的寿辰名菜，又名“祝寿吉祥菜”，油而不腻，味美可口，极受人们欢迎。每逢老人过寿，儿女们总要制做此菜，以表孝心。

带皮大酥

〔主料辅料〕

五花猪肉.....250 克 白面.....25 克

鸡蛋.....3 个 五香调料.....5 克

淀粉.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将五花猪肉去皮，切碎后加五香调料剁成茸泥，加入蛋黄、淀粉，调匀和好。

2. 将肉皮剁烂（不可剁透），对上白面糊后再剁，待肉与面糊混为一体时，抹上肉泥，入笼蒸 1.5 小时，取出放凉装盘即成。

〔工艺关键〕

须用大火大气，长时间蒸制，约 1.5 小时左右，放凉后改刀装盘，蘸蒜泥，老陈醋食之，风味尤佳。

〔风味特点〕

“带皮大酥”是曲沃一带的传统名菜，有数百年的制作历史。皮带花纹，肉质香酥，风行晋中各地。

干烧肘子两张皮

〔主料辅料〕

烧肘子.....750 克 蜂蜜.....15 克

蛋清.....2 个 绍酒.....15 克

香油.....10 克 椒盐.....15 克

猪脂油.....500 克 葱.....10 克

淀粉.....50 克 姜.....5 克

白面.....50 克 蒜.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将肘子烧好后，滚上淀粉、白面、蛋清调成的糊，入锅炸透，切成斜十字块装盘，撒上板盐。

2.用胡麻油与清水将白面和好，并用熟油将少许面粉和成油酥，将面团擀成筷子厚，摊上油酥，卷成卷，揪剂，将面尖蘸油放入剂子内包好，擀开，刷油，置铁鏊上烧烤，然后切成两半，再置鏊圈内烘烤即成。食时将饼以切口划开，放甜面酱、葱丝、时肉即可。

〔工艺关键〕

先将肘子烧至软烂，挂糊炸酥，再切斜十字块，用油酥饼夹食，富有地方特色。

〔风味特点〕

1.烧肘子，本是一道极普通的菜肴。而由于烹调上的一次失误，竟推出了一道独具风味的名菜，这就是山西名菜“干烧肘子两张皮”，香而不腻，酥软可口。

2.北洮曹氏，是明清两代太谷县的巨富。清末民初，曹氏经营的钱庄“用通五”，不仅享誉山西，而且在全国各地多有分店。“天上神仙府，地上‘用通五’”，这首流传极广的民谣，道尽了曹氏家族的豪奢、富足。曹氏家的饭桌上自然少不了山珍海味、奇珍异馐。然而为博取主人的欢心，厨师们就要不断调换菜谱，改变口味。一日，李厨师将肘子烧出，一时忙乱，未加高汤就配以两张时皮给主人端了上去。未料到，主人食后赞不绝口，李师傅也因祸得福，得到赏赐。自此，李师傅烧肘子时专意有悖常规，不加高汤，并名之曰：“干烧肘子”。此后，“干烧肘子”渐渐传至民间，成了大谷地区的一道名菜。“七七事变”前，大谷县“隆盛长”、“得胜园”、“清和元”等饭庄，均以“干烧肘子两张皮”而名噪一时。

胡辣肘

〔主料辅料〕

猪肘.....1500克 姜.....15克
水发木耳.....50克 精盐.....5克
胡萝卜.....50克 味精.....5克
鸡蛋.....150克 料酒.....20克
葱.....15克 白胡椒粉.....25克

〔烹制方法〕

- 1.将猪肘剔去骨头和皮。
- 2.将肉皮刮净毛和油，用开水焯一下，放入盆中，加入葱段、姜片、清水、盐和料酒少许，上屉蒸烂，取出，挑出肉皮和葱姜留汤备用。
- 3.将肉切成薄片，用葱、姜、盐、味精、料酒腌一下，放入屉中蒸熟，取出码在搪瓷盘中，浇入汤。
- 4.木耳洗净，胡萝卜切成象眼片，一起用开水焯一下，鸡蛋打散，泼在开水中，捞出后与木耳、胡萝卜片一起浇在瓷盘中，最后把白胡椒粉均匀的撒在上面，晾凉后放入冰箱，冻成冻，食用时改刀装盘即可。

〔工艺关键〕

- 1.肉皮要刮净油，去净毛。
- 2.蒸肉皮的水以没过肉皮为宜。

〔风味特点〕

此菜清冽透底的水晶中，冻结着黄、黑、红的片，十分美观，入口即化，

清凉爽口，是夏令佐酒佳肴，具有山西风味香辣的特点。

肉余汤

〔主料辅料〕

里脊肉.....500克 白豆腐.....500克
膘猪肉.....250克 粉皮.....250克
绿豆粉.....200克 粉丝.....150克
油豆腐.....1000克 鸡蛋.....3个
木耳.....100克 大料.....10克
大葱.....250克 香袖.....25克
姜末.....100克 酱油.....50克
蒜末.....50克 食盐.....75克
花椒面.....20克 味精.....7克

〔烹制方法〕

1. 将里脊肉（250克）剁碎，加鸡蛋（1个）、绿豆粉（50克），及各种调料，充分拌匀，挤成均匀的小丸，放入八成热的油锅内，炸呈金黄色。

2. 把余下的里脊肉切成长5厘米、宽0.7厘米的长条，加鸡蛋（1个），绿豆粉（50克）及各种调料，充分拌匀，放入滚油内炸成黄色，取出蒸15分钟。

3. 将膘猪肉放入沸水煮30分钟，取出切成雪花片。把油豆腐、白豆腐切成厚0.7厘米、长3.5厘米，宽3厘米的菱形块。取鸡蛋1个打匀，在铁鏊上摊成很薄的饼，切成长3.5厘米、宽1厘米的条。粉皮、粉丝、木耳用热水浸透。

4. 炒锅置火上，加油适量，待油热后，投入大料，加入膘猪肉、木耳，翻炒3分钟，再放入煮肉的水和各种制备成品，沸后勾芡，加入酱油、香油及味精出锅即成。

〔工艺关键〕

勾二流芡，顶开冒泡，让淀粉熟透，做到明汁亮芡。

〔风味特点〕

“肉余汤”在陵川流传已久，味美可口，沁香宜人，是当地群众喜食的传统佳肴。

红烧驼蹄

〔主料辅料〕

水发驼蹄.....250克 酱油.....25克
干贝.....10克 鸡油.....25克
姜.....10克 白糖.....10克
火腿.....10克 精盐.....5克
冬菇.....25克 料酒.....15克
玉兰片.....25克 鸡汤.....250克

〔烹制方法〕

1. 干驼蹄放入温水中浸泡4—5小时，软后取出，剔除毛及趾壳，再用冷

水浸泡 1 小时，洗净放入开水锅中煮 2.5 小时捞出，切成方块。

2. 将鸡油放入炒勺内，油热后放火腿片、玉兰片、冬菇及葱、姜烹出香味，再加鸡汤、酱油、料酒、盐及切好的驼蹄，置文火上煨炖 20 分钟左右，勾芡出锅即成。

〔工艺关键〕

制作驼蹄，关键在清水涨发，久泡久煮，涨发足够，口感极佳。

〔风味特点〕

古时，骆驼是塞北山区和沙漠地带的主要交通工具。素有“沙漠之舟”的美称。据史书记载，清康熙年间，大同地区食用骆驼肉已较为普遍。其中“红烧驼蹄”便是众多驼肉菜肴中的名品，兼有滋补健身作用。

炒三色驼峰

〔主料辅料〕

驼峰.....500 克 大葱.....50 克
玉兰片.....100 克 鲜姜.....30 克
青柿子椒.....50 克 蒜瓣.....25 克
红柿子椒.....50 克 辣椒红油.....25 克
植物油.....75 克 精盐.....6 克
香油.....15 克 味精.....1.5 克
花椒.....15 克 料酒.....25 克
大料.....5 克 茴香.....5 克

〔烹制方法〕

1. 驼峰洗净，用开水氽过再洗净，入开水加花椒（10 克）、大料、茴香、大葱（25 克）、鲜姜（去皮 15 克），蒜瓣（15 克），小火煮烂，捞出晾凉，切长 6 厘米、粗同帘棍的丝。水发玉兰片、青、红柿子椒切同样粗的丝，剩余的葱、姜切细丝、蒜剁末。

2. 炒锅上火加入油，花椒（5 克）炸成金黄色捞出花椒不要。下入葱姜丝、蒜末炒出香味，加入驼峰丝翻炒均匀，加入辣椒油继续炒匀，下入玉兰片及柿子椒丝、精盐、料酒、味精炒匀，打明油（香油）出锅即可。

〔工艺关键〕

驼峰是十分名贵的烹饪原料，此菜要求充分泡洗干净，氽透后再反复洗净，去异味，入锅煮至软烂，才能进行下一步烹调。炒时必须用旺火，做到锅热光滑，温油下锅，青红椒要后放，炒熟后要保持绿色碧玉，即时出锅。

〔风味特点〕

“炒三色驼峰”丝条整齐，红、黄、绿三色，口味咸鲜，微麻、微辣，主料柔软，配料香脆，无汁有油，既美观又适口，是深受中外宾客好评的高档佳肴。

扒五丝熊掌

〔主料辅料〕

鲜熊掌.....1 只 葱油.....15 克
海参.....50 克 咖喱粉.....15 克

冬笋.....50克 葱段.....50克
火腿.....50克 姜片.....30克
熟鸡脯.....50克 花椒.....15克
鱼肚.....50克 高汤.....1150克
苹果.....250克 酱油.....25克
料酒.....300克 白糖.....25克
精盐.....5克 水淀粉.....25克
味精.....3克 虾子.....2克
花椒油.....25克 面粉.....10克

〔烹制方法〕

1.熊掌洗净用开水煮透，拔去长短小毛后，再反复洗煮去除腥味。用清水焖煮至能脱骨时，捞出用冰水浸泡。去骨头和趾甲后用天然冰水泡24小时。上火再煮至六七成熟时，加高汤（750克）、料酒（250克）、苹果（250克）、葱段、姜片、花椒，上屉蒸至软烂，去除苹果、汤及小料。

2.海参、冬笋、火腿、熟鸡、鱼肚分别切0.33厘米粗的丝。海参、冬笋用开水焯过，海参用葱油烧至入味，冬笋用虾子烧至入味，鱼肚用高汤（200克）焯过，再加高汤（50克）扒透入味。鸡丝用咖喱、面粉制成咖喱鸡，火腿也下锅烹制一下，五种配料丝整齐的围装在大盘的四周。加工好的熊掌入勺上火加高汤、料酒、酱油、白糖、味精、盐扒透勾芡，打上花椒油，装在盘的中间即可。

〔工艺关键〕

1.此菜选用冬季捕获的熊的前掌为好。烹调时要严格掌握火候与熊掌加工的各段工艺，去毛、骨及老茧，并保持熊掌的完整美观。

2.此菜要求用鲜熊掌，如较难得也可用于熊掌代替，用前需要发制。

〔风味特点〕

“五丝熊掌”选料细，做工精，色泽红润香浓鲜美，质地软烂，汁芡透亮。是秋冬两季不可多得的美食。

金饺驼掌

〔主料辅料〕

驼掌.....1000克 面粉.....25克
鸡汤.....150克 精盐.....12克
虾仁.....75克 番茄酱.....15克
鸡蛋.....2个 白糖.....25克
面包渣.....15克 料酒.....15克
葱姜片.....各5克 香油.....10克
葱姜末.....各2克 熟猪油.....750克
湿淀粉.....15克

〔烹制方法〕

1.发好的驼掌在水中煮透，顶刀切成厚约0.3厘米的片。虾仁剁碎加上葱姜末、精盐、味精、料酒拌匀成馅。鸡蛋打在碗内，加精盐、湿淀粉搅匀，用小手勺分别吊成直径约3厘米的圆形蛋皮。再逐个包上虾肉馅成饺子状。

2.切好的驼掌片整齐地码摆在碗内，加入鸡汤、料酒、精盐、葱姜片，

上屉蒸至熟烂，滗出汤后翻扣在盘内。原汤加味精调好味，用湿淀粉勾溜芡浇在驼掌上。

3. 包好的虾饺用水沾湿，拍面粉后，拖上蛋液，滚上面包渣，在七成热的油锅中炸成深黄色捞出。

4. 炒勺加底油 20 克，烧热后放番茄酱炒散，再依次加入清汤、精盐、白糖、味精烧开，用湿淀粉勾溜芡，放入炸好的炸饺翻匀，逐个摆在驼掌的周围。

〔工艺关键〕

1. 水发驼掌要多次换水，利于除去异味。
2. 蒸制时，要用慢火蒸透，约 2 小时左右。

〔风味特点〕

1. 驼掌是骆驼的脚掌，又称驼蹄，历史上曾作为珍品向皇帝进贡，早在明代以前就被列为迤北八珍之一。如陶宗仪的《辍耕录》中记载：“所谓八珍则醍醐、麀吭、野驼蹄、鹿唇、驼乳麋、天鹅炙、柴玉浆、玄如浆。”

2. “金饺驼掌”是将烹制的驼掌放入盘内，四周围摆上用蛋皮做成的虾仁蛋饺，一菜双味，色彩明快，造型美观。

芝麻羊肉丝

〔主料辅料〕

精羊肉.....500 克 盐.....2 克
熟芝麻.....75 克 绍酒.....15 克
鲜红尖椒.....50 克 醋.....5 克
葱姜.....各 5 克 白糖.....25 克
酱油.....15 克 花生油.....20 克

〔烹制方法〕

1. 羊肉切成宽 0.3 厘米、长 6 厘米左右的丝，放在盆内加盐、酱油、绍酒抓匀入味。

2. 红辣椒、葱姜分别切成细丝。

3. 炒勺加花生油，烧至七、八成热，放入羊肉丝，用铁筷子迅速划开，冲炸至褐红色捞出控油。

4. 勺内留底油烧热，加红辣椒丝炒出红油，再放葱姜丝、羊肉丝、醋、绍酒、盐、白糖，翻炒至汤汁收浓时，加入熟芝麻拌匀，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 羊肉要选用新鲜无筋的瘦嫩精肉，切得羊肉丝要求精细均匀，长短一致。

2. 控制好过油的火候，冲炸至干爽即可。

3. 熟芝麻加入后，要趁热拌匀。

〔风味特点〕

“芝麻羊肉丝”是山西晋北地区的风味名菜。它以瘦嫩的精羊肉为主料，将其加工成均匀的细丝，再配以葱姜丝、鲜红辣椒丝，经加热烹调至干爽时拌入适量的熟芝麻即可。成品芝麻与肉丝相互粘裹，色泽红润，咸鲜香辣，略带甜味，既可即烹即食，又可热制冷吃，别具一格。

红烧舌尾

〔主料辅料〕

熟牛舌.....750克 熟牛尾.....750克
大料.....4瓣 味精.....3克
葱段.....60克 糖.....25克
姜片.....30克 高汤.....1000克
料酒.....60克 嫩糖色.....25克
姜汁.....30克 水淀粉.....80克
酱油.....75克 花椒油.....100克
盐.....3克

〔烹制方法〕

1.牛舌、牛尾洗净，下入汤锅，煮至八成熟捞出，牛舌坡刀片成大片，牛尾顺骨节缝剁成段。

2.先将牛尾一节节铺好，码在小盘底部，再将牛舌片捋顺平铺在上面。然后放上葱段、大料、姜片、料酒（30克）、盐，最后添高汤浸过主料。上屉用大火蒸1小时。

3.勺内加油30克，下大料炸出香味，再将葱炸黄，烹入调料，添高汤。将晾凉的蒸盆捡去大料、葱、姜，滗净汤，先将牛舌正面朝下，溜入勺中，再将牛尾节码放整齐。汤开后，撇去浮沫，改大火烧烤5分钟。待汁浓汤稠，下入嫩糖色，调色、找口，勾浓留芡，淋花椒油70克，晃勺使匀、大翻个出勺，溜入大盘内即成。

〔工艺关键〕

1.此菜也可用原蒸汁烹制，即炆锅后将勺端下。捡去蒸盆中的大料、葱姜；然后用平盘扣住蒸盆，将汤汁滗入勺中，待盆中无汤时将主料扣在盘中，轻推入勺，恰好正面朝下。

2.高档宴席上此菜，蒸制时放入鸡翅、鸡腿增味，并使用佐料烹调。

〔风味特点〕

“红烧舌尾”是山西风味中清真传统菜品，又名“炖舌尾”，是回民各档次筵席中不可缺少的大件饭菜。“红烧舌尾”的主料为整牛舌、整牛尾各一具，经煮、蒸、烧、烤等烹调过程，最后大翻勺装盘。成菜整齐美观，色泽嫩红，主料入味，质地软烂。牛舌瘦而不柴，牛尾肥而不腻。口味醇鲜，汁浓味厚，的确别有风味。此菜也可随客之便，分解为“红烧牛舌”和“红烧牛尾”。

琵琶蹄筋

〔主料辅料〕

油发蹄筋.....500克 葱段.....25克
鸡脯肉.....50克 姜片.....15克
蛋清.....50克 鸡油.....15克
大油.....100克 青笋.....200克
猪肥膘.....25克 湿淀粉.....25克
熟香菇.....20克 味精.....2克

黄瓜.....25克 料酒.....15克
葱姜汁.....15克 精盐.....4克
熟火腿.....10克 奶汤.....300克
胡椒粉.....0.5克 牛奶.....50克

〔烹制方法〕

1. 蹄筋切成长 5.5 厘米的段，太粗的竖着破开，用开水焯透捞出。取黄瓜去皮，同香菇、火腿一起分别切 4 厘米长的帘子棍丝。鸡脯肉去筋皮砸成泥，加入盐（1 克）、味精（1 克）、蛋清、料酒（5 克）、葱姜汁、大油（50 克）、湿淀粉（10 克）调成嫩鸡茸。青笋削成直径 2 厘米长的圆球，开水焯透捞出，清水过凉。

2. 取大羹匙 12 只，匙中抹上一层大油，把鸡茸抹在匙中，成一鼓肚面，取 12 条粗细一样的蹄筋，从匙把一头插入鸡茸中，露出 3.5 厘米长的柄。取两条黄瓜丝，两条香菇丝，一条火腿丝沾在鸡茸面上，呈琵琶状，上笼小火蒸 3 分钟至熟备用。

3. 炒锅上火打底油（30 克），下入葱段、姜片炒香，下入奶汤烧开，去掉浮沫和葱、姜。下入蹄筋烧 15 分钟，味透捞出装盘。青笋球下入汤中烧熟（保持绿色），捞出装在蹄筋的四周，围码好。把蒸好的琵琶柄朝外码在青笋的外圈。锅内原汤上火加入牛奶，取湿淀粉加水调稀勾成流芡，打入猪油（10 克）均匀的烧在蹄筋琵琶上即可。

〔工艺关键〕

蹄筋选用色白干净长而粗壮的猪后脚筋烹制此菜，要用油发的方法发制。烧制时小火，保持奶汤洁白。勾芡时不要等汁烧沸，否则会损失奶中的营养，泡沫还影响汤汁的美观。牛奶与水淀粉基本上是同时下锅，成芡后即时出锅。调制嫩鸡茸的方法与“铃铛鸡”相同。

〔风味特点〕

“琵琶蹄筋”用奶汤烧制，配以鸡茸形如琵琶而名，色调素雅，汤汁洁白浓厚而不稠，滋味咸鲜醇浓，质地绵软而不粘烂，琵琶细嫩香肥适口，是宴会大菜之一。

羊杂割

〔主料辅料〕

羊下水.....1副 辣子.....50克
葱.....50克 香菜.....100克
姜.....25克 盐.....100克

〔烹制方法〕

将羊下水、头、肚、肠、肺、心、肝等洗净、切碎块，下锅加水熬煮。等杂碎肉煮熟时，撇净浮沫，加上切段的葱、姜末、辣子面、香菜和盐即成。

〔工艺关键〕

1. 原料出水后一定洗净血沫；开始炖时，待汤开后，就要把火关小，不能长时间大火翻滚，否则原料纤维受损，汤色不白而浑。

2. 炖菜以咸鲜味为主，但在炖时不宜早加咸味。一般加盐是在原料快要烂时，味精也不宜早下。

〔风味特点〕

1. 杂割，为山西的一种地方小吃。据传，山西人吃杂割始于元朝，杂割一名还是忽必烈之母所赐。元世祖忽必烈由晋地入中原，路经曲沃县时，其母庄圣太后染疾，曲沃名医许国祯为其诊治痊愈，成为忽必烈之母的宠信御医。许母韩氏善主厨，随其子侍奉庄圣太后。韩氏见蒙古人吃羊肉，弃下水甚感可惜，即将羊下水拾回洗净，煮熟，配以大葱、辣椒吃，其味甚美。太后品尝后，赞誉不止，即赐名“羊杂酪”。从此逐渐流传，成为民间风味小吃。

2. 羊杂割在山西不同地区叫法不同，吃法也有不同。有曲沃、太原、大同为代表的南、中、北三路做法，南部杂割（曲沃）讲究清水熬煮，原汁原汤，汤色乳白，其味醇香。制法大致是清洗、熬煮、切配、对汤四步程序，工艺精细；中路（太原）杂割料全，熬煮、对汤时均加了葱、姜、香菜等，还有的加上粉条、豆腐，另有一番风味；北路（大同）杂割的吃法和制法均显得粗犷，大锅置火上，连汤带料一锅烩煮，随食随取，不拘形式。

锅烧羊肉

〔主料辅料〕

羊上脑肉.....1000克 精盐.....15克
鸡蛋.....2个 酱油.....200克
面粉.....250克 八角.....1瓣
湿淀粉.....50克 花生油.....750克
葱段.....15克 花椒盐.....2.5克
姜片.....15克 茴香.....2.5克
香菜.....15克 桂皮.....5克

〔烹制方法〕

1. 羊肉洗净放入开水锅中煮出血水和腥味，洗净。锅内换新水烧开，下入羊肉（水要没过羊肉），加葱段、姜片、八角、桂皮、茴香、酱油、精盐（10克）。旺火烧开，移微火上炖半小时，捞出切成长10厘米、宽5厘米、厚4厘米左右的块（约5—6块），下锅继续炖至熟烂，捞出。

2. 鸡蛋磕在碗中，加湿淀粉、精盐（5克）、清水（150克）和面粉调成糊，香菜洗净备用。

3. 花生油倒入炒勺内，旺火烧到八成熟取羊肉块，趁热挂糊入油锅中炸成金黄色，再改中小火浸炸至透捞出，每块改刀切成0.5厘米厚的大条片，整齐的码在盘中。两边围上嫩香菜叶即成，走菜时跟椒盐，食时蘸之。

〔工艺关键〕

1. 制作这个菜，宜选用阉过的公羊肉，吃起来不带膻味，如果选用其他羊肉，出水时要加入白萝卜（500克），洗净切大块同煮，可除去部分膻味，如果没有上脑部位，也可用前腿或羊腱子代替制作。

2. 烧羊肉的糊要调的浓度合适，稀了不易挂满，稠了成品易裂口子。制品切开后糊层酥而不死，有小蜂窝为好，糊浆中可加入泡打粉（5克），以助起发。

3. 炖好的羊肉，不能放凉再炸，如果凉了可上笼蒸热后马上炸制。

〔风味特点〕

成菜色泽金黄，外酥焦，内松软，咸鲜香醇，不膻不腻。用山西面点空

心小饼夹食，更是另有一番风味。

焖柏籽羊肉

〔主料辅料〕

羊后腿肉.....200克 湿淀粉.....10克
葱白.....50克 酱油.....25克
姜汁.....10克 味精.....2.5克
蒜片.....10克 芝麻油.....25克
小茴香.....20粒 花生油.....50克
花椒水.....25克 雪菜.....50克

〔烹制方法〕

1. 羊肉洗净切成5.5厘米长、3.5厘米宽、0.33厘米厚的片，加入酱油（10克），湿淀粉和花椒水抓匀浆好。葱白滚刀切菱角块。

2. 腌雪菜（雪里蕻）用清水洗净泡透，除去部分咸味，切3厘米长的段，用香油（15克）、葱（切丝5克）、味精（1克）炒一下装入盘中垫底。

3. 炒勺放旺火上烧热，先用少量的油涮一下锅（俗称炼锅），烧热加入花生油，烧四成热，下入小茴香炸成黄色，捞出不要，下入肉片炒散。下入葱块、蒜片炒5.6秒钟出香，见肉片呈黄白色时即下入酱油（15克）、姜汁和清水（20克），盖上锅盖，移在微火上焖1分钟，待汤汁不多时，移旺火上淋上芝麻油即成，装在雪里蕻上面即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 此菜主料选用柏籽羊肉，采用焖制的烹调方法故名。取其羊后腿，细嫩瘦多肥少，经改刀，调口上浆，煸炒断生，而后进行较短时间的焖制，是山西风味菜肴中一种比较独特的焖制方法。操作时，刀工要精细，上浆要薄而略干，煸炒要锅滑、火旺，油大热，使煸出的肉片于松、平展、整齐、利落不粘糊，脱浆，出水是此菜的成败关键。

2. 柏籽羊肉是山西中阳地区特产，由于此肉有调血理气，安神补心等功效，故有“土人参”的美誉，中阳地处吕梁山西麓，这里有满山遍野的小地柏和柏林，羊群终年食柏树籽，喝柏汁水，通过羊体本身的作用便形成了柏籽羊肉。此羊肉油肉分明，结实肥嫩，不腥不膻，微含柏树清香，富含蛋白质和多种氨基酸，是上等的烹饪原料。

〔风味特点〕

此菜色泽金黄，味道咸鲜浓香，原油原汁原味，口感滑嫩。配上碧绿鲜嫩，稍有辣味，营养丰富的雪菜，是一道既可佐酒，又可下饭的佳肴。

党参煨羊肉

〔主料辅料〕

肥羊肉.....1000克 莲菜.....50克
党参.....5克 姜片.....25克
大料.....10克 精盐.....10克
葱段.....10克 料酒.....250克

〔烹制方法〕

1.羊肉切成核桃块，清水洗净，开水余透装入砂坛内，倒入清水（1500克），同姜片、葱段、精盐、料酒、党参、大料一起入坛上火烧开，封严坛口，移微火煨4小时、至汁浓肉烂，启开封口加入莲菜再煨透，去葱、姜、大料即可上桌。

2.上桌时连同砂坛一起上桌，冬季食用此菜时，要在砂坛下配一个炭炉同上，保持此菜沸腾滚烫。

〔工艺关键〕

此菜选用肥羊腰窝肉制作，配上山西特产上党党参，营养丰富，有一定的食疗功能。用砂坛煨制更是味正香浓。羊的腰窝肉质老，结缔、纤维组织多，封坛煨制前要加足汤水，调好口味。煨制中不能添汤与调味，保持原汁原味，突出煨菜的特点。

〔风味特点〕

“党参煨羊肉”汤清味浓，色浅醇香，主料酥烂，但不失其块形，与党参同煨，久食可治脾虚体弱，食少口渴等症，是品质很高的宽汤大菜。

羊头肉拌粉

〔主料辅料〕

熟羊头.....1个 胡麻油.....100克
鲜山药粉条.....味精.....5克
.....1000克 酱油.....50
克红萝卜.....2个醋.....25克
菠菜.....250克 花椒.....2克
黄瓜.....250克 盐.....10克

〔烹制方法〕

1.羊头去骨，肉切成丝。红萝卜切丝。黄瓜洗净切片。菠菜切段。大葱切成丝。

2.炒锅置火上，注入适量清水烧开，下入鲜粉条，上下翻动5分钟左右，在开水中浸一下，捞出置入盘中。将切好的菠菜段放入开水锅中上下翻动，3分钟左右捞出，浸泡于冷水中。炒锅置火上，倒入胡麻油，烧热后放入花椒，制成花椒油，加入适量大葱丝。

3.将花椒油、葱丝倒入盆中，把粉条、羊头肉、红萝卜丝、菠菜段、黄瓜片放在一起，加适量味精、盐、酱油调味拌匀，食用时浇醋装盆。

〔工艺关键〕

- 1.羊头先焯水，洗净血沫，再加清水煮熟。
- 2.食醋宜在食用时加入，以防粉条发粘，颜色变青。

〔风味特点〕

“羊头肉拌粉”是大同地区传统名肴，粉是该地区特有的用山药（土豆）粉压制而成的新鲜粉条，加煮熟的羊头肉丝一起拌制。是大同人逢年过节、喜庆宴会时餐桌上不可缺少的一道冷菜，当地人称之为“座盘”。红绿相间，清淡爽口，风味独特，常食不厌。

盐煎羊肉

〔主料辅料〕

绵羊肉.....5000克 花椒.....10克
盐.....50克

〔烹制方法〕

1. 将绵羊肉用清水洗净，切成块，放入盛有清水的锅中，用猛火煮沸后再煮5分钟，捞出羊肉。

2. 倒出锅内的汤，注入清水，烧开放入熟羊肉，用慢火煨煮20分钟左右，加入适量的食盐和花椒，煮至熟烂出锅，装盘即可食用。

〔工艺关键〕

名为“盐煎羊肉”，实为炖制而成。炖的方法有两种。一是直接炖，把原料加工好，先用开水余煮去其血污，洗净放入锅内砂锅或铝锅，加入汤（或水）、调料，上大火烧开，撇去浮沫，把火关小，盖好盖、炖到原料酥烂为止；二是间接炖，原料处理与上面一样，放入锅中加水 and 调料封好口，放入水锅中，锅中的水不能超过盛原料的锅，大火烧开，盖好盖，保持水开翻花，这种方法用的不多，它费的时间长，但能保持原料的香味不散失，使菜肴鲜香味足。本品是采用直接炖法。

〔风味特点〕

“盐煎羊肉”是大同地区传统清真菜肴。大同市镇川乡道寺窑地区饲养的绵羊，由于常年以凉山上野生中草药为饲料，其肉有一种特殊的香味，用这种羊肉制出的“盐煎羊肉”，滋味醇正，肥嫩香烂，别具风味。

葱爆柏籽羊肉

〔主料辅料〕

羊腰板肉.....150克 酱油.....25克
大葱.....75克 绍酒.....15克
植物油.....400克 姜末.....10克

〔烹制方法〕

1. 将羊肉的腰板皮剥去，挖掉腰窝油，切成小薄片，加入酱油、绍酒拌匀。葱切成片，姜切成末。

2. 炒锅置火上，加入植物油，烧至九成热，把肉、葱、姜同时下入锅里，用旺火爆炒，待肉片变色时，出锅即成。

〔工艺关键〕

葱爆：配料用葱，主料用调味品调入味，然后爆制为葱爆。葱爆菜主料不上浆挂糊。不滑油，不勾芡，用旺火热油，爆透炒匀即可。

〔风味特点〕

1. 柏籽羊肉是山西中阳县的特产，素以鲜嫩清香、不腥不膻而闻名，当地人称之为“土人参”、“补心丸”。

2. 中阳县地处吕梁山西麓。这里满山遍野生长着小地柏和古老的柏树林。当地饲养的山羊，以柏籽、柏叶为食，以含有柏汁的山泉水为饮，人称“柏籽羊”。柏籽羊肉，肉质细密，纹理清晰，味道鲜美，有独特的柏籽香。用这种羊肉烹制的菜肴，不腥不膻，香美异常。具有调血理气、安神补心等功效。当地老人、产妇常把柏籽羊肉作为滋补美食。葱爆柏籽羊肉，就是用中阳县柏籽羊肉制作的一道传统名肴。

羊头菜

〔主料辅料〕

羊.....1只 葱.....150克
盐.....50克 辣椒.....100克

〔烹制方法〕

- 1.取羊的全副骨架、羊肉、大小肠肚、心肺、肝及血，先将羊骨架上火熬煮，使其精髓尽化汤中，色呈乳白，将羊头肉及下水放汤内煮至嫩软适口。
- 2.羊血要放些盐，然后用温水煮熟，待冷却凝固成块状，随吃随加。
- 3.食时再配些羊油煎的辣椒面、葱丝、盐等调料即成。

〔工艺关键〕

用羊骨吊汤，水宜宽，火宜大，保持滚沸，成汤乳白，即所谓奶汤。

〔风味特点〕

1.羊头菜是曲沃的传统名菜。曲沃是山西重要的产麦区，每年麦收之后，羊头菜就应时上市。据说羊吃过割麦后地里丢弃的麦穗，换了肚子，吃这时的羊肉无青草味。

2.传说清代傅山先生来曲沃品尝了羊头菜之后，赞叹不已，他受此启发，用羊肉、莲菜、山药同几味中药配制成了“头脑”，又名“八珍汤”，“十全大补汤”，为其母治病，效果甚佳，至今太原“清和元”的“头脑”便从那时流传至今。

3.汤如白乳，无膻味，油而不腻，质醇味美，开胃暖身，具有滋补功能和食疗保健作用。

清真肚丝汤

〔主料辅料〕

熟牛肚.....500克 白胡椒.....10克
陈醋.....25克 花椒.....2克
葱丝.....10克 大料.....2克
香菜.....25克 白糖.....15克
姜末.....5克 香油.....10克
味精.....2克 精盐.....10克
蒜末.....5克

〔烹制方法〕

将熟牛肚切成细丝，白胡椒投入牛肉老汤内，按老汤的50%加白水，放入肚丝。煮沸后，用淀粉勾芡，调料投入锅内即撤火，在未落开时加入食醋即成。

〔工艺关键〕

- 1.炒勺撤火，在未落开时加入食醋，醋香四溢，酸味醇厚。
- 2.每500克肚丝一般可制成5碗肚丝汤。

〔风味特点〕

“清真肚丝汤”又名“牛肚酸辣汤”，是回族常食的传统名汤。历代流传于晋、豫等地。配方考究，味道奇特，酸甜香辣，别有风味。不仅可充饥

解渴，还有消食开胃、清热退烧、预防和医治轻度感冒的功能。

拖羊尾

〔主料辅料〕

绵羊尾.....250克 白糖.....75克
鸡蛋.....3个 团粉.....25克
面粉.....50克 青红丝.....5克
糖稀.....75克

〔烹制方法〕

1. 将绵羊尾用开水永至5成熟，捞出切成一字扁条；将鸡蛋、面粉、团粉调拌成糊；

2. 油锅烧热后，把羊尾劈条用面糊裹住，一一放入油锅，炸硬后捞出；待油烧七成热时，再下入油锅炸呈浅黄色后捞出装盘。

3. 把糖稀、白糖放入锅，加热后倒在炸好的羊尾肉上，撒上青红丝即成。

〔工艺关键〕

本品采用“烹”的技法加工而成。烹，是将用油炸透的原料，再以适量的调味汁沾匀的过程。凡是烹的菜都必须经过油炸，都是经过刀工处理，小块形的原料。烹的时间很短，所用的调味汁不带粉芡，只是调味品和少量的汤，这种调味汁会使刚炸完的原料得到充分的吸收，因为它没有粉芡，不起沾连作用，所以使得烹菜有着自己独特的特点。烹，是一种时间很短的方法，它经过油炸是熟透的，调味汁烹入时间短暂使原料沾匀入味，所以要求动作迅速，否则汤汁一于就完全失去烹的意义。

〔风味特点〕

“拖羊尾”是大同地区传统的“八八”宴席中的一道甜菜。酥润甜香，外脆里嫩，肥而不腻，十分可口，在大同地区广为流传。

黄芪羊肉汤

〔主料辅料〕

鲜羊肉.....1000克 花椒.....2克
黄芪.....50克 大料.....2克
姜.....10克 盐.....10克
葱.....10克

〔烹制方法〕

将羊肉洗净，切成3厘米见方小块，放入调料及黄芪，然后加入3倍于羊肉的水，用慢火炖烂即成。

〔工艺关键〕

1. 黄芪用量，可根据肉量多少适当增减。

2. 大火烧开后，撇去浮沫，转用文火慢炖，约2小时左右即成。

〔风味特点〕

1. 恒山的“黄芪羊肉汤”，绵烂酥软，浓香爽口，鲜美异常，营养丰富，味道鲜美，远近闻名，是浑源一绝。

2. 相传400余年前，恒山人过着“坑上没席，墙上没皮，食不裹腹”的

艰难生活，不少人得了疾病。一天，一位白胡须老头来到恒山脚下的浑源城中给人们治病，他走到哪里，就说到哪里：“黄芪是个宝，治病少不了；黄芪加白术，专门治肺癆；黄芪、柴胡加升麻，治疗腹泻、脱肛有功效；黄芪配当归，补血益气舒肝好；黄芪、皂刺、穿山甲，疗疮脓疡能赶跑。”不久就不知去向。老人们觉得，这是八仙中的张果老现世。后来人们历尽千辛万苦，终于在内蒙古大青山上找到了黑色小粒的黄芪种子，使黄芪在恒山上生了根。恒山山区海拔 1700—2400 米，砂质土壤，雨水少，气候凉，昼夜温差大，十分适宜黄芪生长，恒山黄芪大量上市，改变了恒山地区的贫困状况。

3. 用恒山黄芪烹制的黄芪羊肉汤，酥软绵烂，香味扑鼻，鲜美异常，极易消化吸收。不仅是妇女、老年人、体弱多病者的滋补佳品，而且还是恒山地区群众待女婿和远方贵宾的必备佳肴。

阳城肉罐肉

〔主料辅料〕

羊肉.....500 克 精盐.....5 克
小米.....100 克 料酒.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将羊肉切成约 2 厘米见方的块，放入罐内，装到容量的 2/3 处。然后加清水，以漫过肉块 3.3 厘米左右为宜，将盖盖好。

2. 在甌盖内加上五分之四的水，并放上洗净的小米，然后将罐子搁在文火上让其慢慢煎煮，待盖内小米熟烂时，罐内的肉也就恰好煮烂了。

〔工艺关键〕

阳城肉罐，多为清煮，不加调料，也可加酱油和其它佐料红炖。

〔风味特点〕

1. “阳城肉罐肉”是驰名三晋的美味佳肴。它不仅制作工艺独特，味纯喷香，而且阳城肉罐还是我国陶瓷工艺百花园里的一枝奇葩。

2. 宋、元时期，有个陶瓷世家的乔氏，从陕西西安龙桥迁到山西高平的桥沟，发展陶瓷业。经多年选择，乔氏发现阳城县东五华里的猴子腰村陶瓷资源十分丰富，便建立了陶瓷窑，开始烧窑作货，生意十分兴隆。到了明代万历初年，乔氏后裔迁居阳城猴子腰村，新建了陶场，很快就有许多陶瓷新品相继问世，其中最为有名的就是阳城肉罐，虽历经沧桑，仍盛传不衰。阳城肉罐，罐似粗瓷，内敷细釉，口颈小、肚儿大，甌式盖子，盖与罐口大小适度，放之平稳，严密、浑然一体。外形美观，色泽鲜亮，墩实大方，摸着光滑细腻，使用起来极其方便，能够适合煮、炖、焖肉的需要，兼餐具与工艺美术品于一体、深受当地人们的喜爱。

炆闻香草

〔主料辅料〕

熟羊鼻子.....200 克 花椒油.....15 克
老陈醋.....5 克 白酱油.....5 克
精盐.....3 克 胡椒粉.....2 克
绍酒.....1 克 味精.....1 克

香菜.....40 克

〔烹制方法〕

1. 将熟羊鼻子（带脆骨）切成丝。先下入开水中焯一下，然后再下入凉开水中焯透。

2. 将焯好的羊鼻丝，放入净盆中，加入老陈醋、白酱油、精盐、味精、胡椒粉、绍酒拌匀。

3. 勺里放入花椒油，待油升温至 6 成热时，倒在羊鼻丝中央，再扣一小碗于丝上。上桌前取开小碗，拌匀后装盘，四周码上香菜段即成。

〔工艺关键〕

1. 焯羊鼻时注意火候，保持其脆嫩口感。

2. 花椒油的温度不宜过高。

3. 注意扣小碗或加盖，可使花椒油的香味渗透到熟料内部。

〔风味特点〕

羊鼻子，山西称闻香草，是一道高级名菜，脆嫩鲜爽，口味独特。

拌天棚

〔主料辅料〕

熟羊天棚.....200 克 南荠.....5 克

水发香菇.....50 克 胡椒面.....3 克

香菜.....25 克 精盐.....3 克

白酱油.....5 元 味精.....3 克

〔烹制方法〕

1. 将羊天棚顺刀切成 3 厘米长的丝，下开水锅中焯透。

2. 将南荠香菇分别切成丝，用开水焯一下，香菜去叶，将梗切成 3 厘米段。

3. 将天棚丝、南荠丝、香菇丝和香菜段拌在一起。然后撒上胡椒面、盐、味精、白酱油，拌匀即可。

〔工艺关键〕

1. 羊天棚要顺刀成丝。

2. 天棚一定要焯透。

〔风味特点〕

天棚是羊嘴里的上颚，成菜口味清淡爽口。

葱油散丹

〔主料辅料〕

羊散丹.....250 克 葱白.....100 克

姜.....20 克 麻油.....5 克

精盐.....4 克 绍酒.....5 克

味精.....2 克 胡椒粉.....2 克

〔烹制方法〕

1. 将羊散丹煮熟后剖上麦穗花刀，再改切成 1.5 厘米大的正方形块，加入精盐、味精、胡椒面、绍酒拌匀。

2. 将葱白切成指甲片、姜也同样切成小片待用。
3. 勺里放入麻油 5 克，花生油少许，下入切好的葱姜，煸出香味，倒在散丹上拌匀。上桌前装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 煮散丹时注意凉水下锅，先大火煮，水开后改用中小火，熟透即成。
2. 制好的成品，最好密封或加盖 15 分钟左右，再上桌，这样葱袖味更浓。

〔风味特点〕

葱香浓郁，咸鲜辛辣，外形美观，清爽利口。

酿粉肠

〔主料辅料〕

猪二肠.....500 克 精盐.....8 克
猪肉.....500 克 味精.....5 克
干淀粉.....200 克 料酒.....10 克
葱末.....20 克 五香粉.....15 克
姜末.....20 克

〔烹制方法〕

1. 将猪肠用盐碱搓洗法洗净后，切成 70 厘米长的节，一头用绳子捆住备用。
2. 将猪肉剁成末，加入葱末、姜末、盐、干淀粉、味精、料酒、五香粉搅匀。灌入肠子内，灌满后用绳子捆住口。
3. 将捆好的肠子下入开水锅中煮一下，待肠子粗细均匀后捞出，用牙签扎几个孔放气。然后放入盐水锅中煮熟，捞出晾冷，食用时切成片装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 猪肠子一定要洗净。
2. 肠子不要灌的太满，用牙签扎几个孔放气。

〔风味特点〕

山西农村喜庆筵席，此为头菜。往往大厨亲自制作，成败之机在此一举。其滋味鲜美，宜于下酒。

平遥熟牛肉

〔主料辅料〕

牛肉.....2500 克 硝盐.....300 克
牛油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 春秋季节做法：将牛肉切成豆腐样的大块，用刀将肉块上刺上三个盐眼，将肉架在杆上晾一夜，第二天放入缸内，将盐撒在肉上，腌渍 15 天。
2. 夏季做法：将牛肉切成比豆腐块略小的块，每块肉刺 4 个盐眼，将肉架在杆上，傍晚时，用木棍将肉撑开盐眼，将盐塞入盐眼内，第二天食盐全部溶化，将肉放在缸内，移置温暖的地方，腌浸 20 天。
3. 肉腌渍好后，取一铁锅，倒入清水烧沸，将肉整齐的码入锅内，锅再沸时改小火烧至 3 小时左右，将肉上下倒一下，肉色尚未发紫时，要加入牛

油。煮至第 6 小时，将肉再上下倒一次，煮至第 7 小时后，进行第三次翻煮锅。第 9 小时，将锅改小火，将肉油全部撇出。

4. 出锅：春秋季节，要在灭火后热气散至 8 成时捞出。冬季要在热气散尽捞出，夏季要在灭火后立即捞出。

5. 捞出的肉，用刷子将肉刷净，以保证有良好的清洁美观的外形，放置低温保存起来，食用时，切成大片装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 煮肉时，水量一定要加足，尽量避免中途加水，以免影响风味。

2. 加牛油的作用是使牛肉的香味，不宜散发出来，并能保持肉的颜色鲜艳。

3. 反复的将锅内的肉上下翻倒，是使肉的加热成熟一致，也是保证其他风味特点的一个重要因素。

〔风味特点〕

1. 据说平遥牛肉刚出锅时，不用刀切闻不出香味，只要用刀一切，浓郁的香气便扑鼻而来，即使站在几米远的地方也能闻到。远在清朝建光年间，平遥牛肉已誉满三晋，为当地名门贵族餐席中的佳品。

2. 平遥牛肉之所以醇香可口，绵柔鲜嫩，久盛不衰，是和它的特殊加工分不开的。一是杀牛时血水要放尽，二是按部位选料，三是用咸水白煮厚汤养。咸水为当地咸水井中之水，浇沸后，用小火炖煮，厚汤养渗，1956 年被评为全国名产品，并远销蒙古、朝鲜、泰国等东南亚各国。

3. 此菜颜色红润，纹路清晰，绵软鲜嫩，是佐酒下饭的上乘佳肴。

长治腊驴肉

〔主料辅料〕

鲜驴肉.....	250 千克	良姜.....	85 克
花椒.....	325 克	白芷.....	85 克
大料.....	325 克	陈皮.....	85 克
茴香.....	325 克	草寇.....	85 克
食盐.....	1500 克	桂皮.....	85 克
砂仁.....	165 克	檀香.....	85 克
豆寇.....	165 克	山楂.....	85 克
丁香.....	165 克	五味子.....	85 克
荜茇.....	85 克	广木香.....	85 克
草果.....	85 克	肉豆蔻.....	85 克
肉桂.....	85 克	红叩.....	85 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜驴肉按部位分开，顺骨缝切成 1—2 千克的肉块，在清水中浸泡 12 小时左右，再换清水洗去血污。

2. 把汤锅洗净，放入清水，将水烧至 80 时，下入驴肉加适量的食盐、花椒、茴香、大料等，继续烧煮约 3—4 小时出锅后，将肉块上的血沫、渣子涮掉，剔除余骨，晾凉。

3. 将晾凉的肉块，放入大砂锅的老汤内。放肉时，底层先放元宝肉，再放前肘、后肘、后臀，中间放腱子、腰球，最后放肚厢皮、肋条等杂肉。然

后加足食盐，并用纱布包好上述多种香料，填满冷汤，上压竹篾和石板，加汤没过肉块，煮沸后用小火焖煮 12 小时左右即成。

〔工艺关键〕

- 1.老汤要过筛澄清，然后再放入大砂锅中。
- 2.煮肉时间长达 12 小时，中间要不断加汤。

〔风味特点〕

1.腊驴肉是长治名吃，据说长治腊驴肉在明代已驰名上党地区，特别是南街的黄扁孩所经营的腊驴肉尤为出众。产品不仅享誉潞州府八县（长治古称潞州），还闻名京、津、鲁、冀、豫、陕等地。

2.相传，明太祖朱元璋之子沈简王朱模，在潞州皇城（陵园）居住，经常独自一人游荡街巷，访察民情，饥饿时就在小摊上吃些小吃，时间一长，他觉得香味浓郁的腊肉，配上薄如纸片的酥火烧别有一番风味。于是他就在每年腊月选精制的腊肉和酥火烧派专人送往京城，供皇后、皇妃、皇子、皇姑品尝。清光绪年间，是长治腊驴肉兴盛发达时期，其中以南街黄家、东街孙家、西街李家制作的腊驴肉最为著名。但李孙两家无后人继承，唯有黄家世代相传，腊驴肉制作秘方至今仍保存，形成了一套独特的制作工艺，1982 年长治腊驴肉被评为山西省优质产品。

曲沃腊牛肉

〔主料辅料〕

鲜牛肉.....50 千克 食盐.....25 千克
硝酸钾.....250 克 十全大料.....100 克

〔烹制方法〕

- 1.将新鲜牛肉放入清水中，洗净血污，再放入另一缸中，用硝酸钾和盐腌渍一周左右。
- 2.肉放入锅内，加盐和十全大料，煮至软烂，剔去骨头，将肉压制成整块。
- 3.将整块牛肉放在独轮小车的盘子里，便可推到街市上去卖，根据顾客需要量，用月牙刀切成很薄的片过称。

〔工艺关键〕

牛肉必须带骨，煮时骨髓溢入汤内，煮得的肉味更鲜美。

〔风味特点〕

曲沃腊牛肉相传为曲沃城内回民马氏所创制，已有 200 多年的历史。因其是放在独轮小车的盘子内，车前悬挂有“清真”二字的小木牌，旁插一柄大红伞，所以又名“清真小车腊牛肉”。这一传统小吃极受当地人民的喜爱。

安泽火腿

〔主料辅料〕

猪后腿 1 只.....火硝.....650 克
.....6000 克 小磨香油.....100 克
食盐.....650 克

〔烹制方法〕

1.晚秋季节，选择较小瘦猪，屠宰后把后腿旋下来多刺小孔，用食盐和火硝在其上反复揉搓，使食盐和火硝完全渗进，置于室内宽、高各1米、长2米的砖砌的池子内。

2.池内要保持温度在30℃以上，每间隔1个月揉搓1次，经4-5个月，至次年阳春，便可出池。

3.在表面涂抹一层香油，在阳光下翻晒。经过3次涂油翻晒，火腿呈红润柔软，鲜洁光亮即成。食时蒸、煮皆可。

〔工艺关键〕

“安泽火腿”红白相间，香味浓烈，久贮不腐，既可单食，亦可配菜，可与金华火腿媲美。

〔风味特点〕

《安泽县志》中记载：“安泽火腿溯源金华为嫡宗，独为北国第一家。”明末，岳阳县令是浙江金华人。在任期间，常常想吃家乡火腿，但岳阳县境山峦起伏，沟壑纵横，地广人稀，交通壅塞，况且浙江与山西远距数千里，总不能使其如愿。后来，他从家乡请来一位制做火腿的名厨，专门为其制作火腿食用。到清朝中叶，岳阳火腿已闻名遐迩。民国时期，岳阳以南北朝时代取境内安吉、泽泉首字相连而定名为安泽县，岳阳火腿也改为安泽火腿。《安泽县志》又说：“金华火腿外，以安泽火腿为最，亦土产中之绝佳者。”“宦游他处者，每购以馈亲友焉。”

木樨肉

〔主料辅料〕

猪肥瘦肉.....100克 蒜苗.....25克
鸡蛋.....3个 甜面酱.....10克
水发玉兰片.....25克 酱油.....15克
水发木耳.....15克 熟猪油.....150克

〔烹制方法〕

1.将猪肉片成0.3厘米厚的片，然后横着肉纹切成7厘米长、0.3厘米粗的丝；玉兰片去根，切0.3厘米粗的丝，木耳撕成大块，一起放在沸水中焯过；蒜苗切3厘米段（粗的可先一劈两半）；鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.炒勺内放入猪油（80克），用中火烧至六成热，倒入鸡蛋炒熟，盛入碗内。炒勺再放入猪油（70克），用中火烧至六成热，放入肉丝炒至六成熟时，拨至勺边；放入甜面酱炒熟有香味后，与肉丝混和，放入酱油搅炒均匀。随即加入炒好的鸡蛋和玉兰片、木耳、蒜苗，颠炒出勺即成。

〔工艺关键〕

- 1.炒鸡蛋必须火旺油热，以浅黄色软嫩为度。
- 2.甜面酱煸熟煸香，避免有生酱味。
- 3.下玉兰片、木耳、蒜苗后，颠炒均匀即可出勺，切忌过度。

〔风味特点〕

1.木樨，乃桂花之别名，为我国特产，谚曰：“桂花香十里”，是一种珍贵的观赏芳香植物。花开在叶腋，绿叶夹着黄花，姿态别具，有“丹葩间绿叶，锦乡相重迭”之美；又有“天香入骨”之胜。我国古代神话传说的月宫中，就有一棵这样的桂花树。“木樨肉”却不是用桂花，而是这道菜黄绿

相间，气味浓烈，色香赛如桂花而名。

2. 本品为三晋名菜，家家户户会做。其色绿、黄、红、白、黑五色相间；其质，软嫩滑爽；其味，香气浓郁，咸鲜可口，为大众菜肴，酒饭均宜。中国名菜三晋风味

禽蛋类

铃钟鸡

〔主料辅料〕

净鸡脯肉.....100克 水发冬菇.....15克
猪肥膘.....75克 黄瓜.....25克
蛋清.....100克 老蛋糕.....15克
精白面粉.....15克 味精.....1克
猪油.....110克 胡椒粉.....0.5克
精盐.....3克 鸡清汤.....500克
玉兰片.....15克 料酒.....10克
火腿.....15克

〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉去筋皮，与肥膘分别砸成细泥，放在一起加入精盐（2克）、胡椒粉、味精（0.5克）、料酒（5克）搅拌均匀，再分数十次搅打进蛋清、大油（100克），最后加入面粉调匀制成嫩鸡茸。把玉兰片、火腿、冬菇、老蛋糕、黄瓜（只取皮）分别切成1厘米大的象眼片。

2. 取高脚酒盅12只，盅内先抹上薄薄的一层大油，再把玉兰片、黄瓜片、冬菇片、火腿片、蛋糕片拼摆在盅内，拼成一个色泽间隔的几何图案。鸡泥茸料抹进盅内，连盅上笼用小气蒸6分钟，熟后逐个扣在一个大圈盘内去掉酒盅。清汤上火，下入盐、味精、料酒烧开灌入汤盘即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜的成败，关键在于制好泥茸料，鸡茸按质地可分硬、软、嫩三种。“铃钟鸡”选用嫩鸡茸，方法是往鸡泥中加进了一倍量的大油和一倍量的蛋清，使鸡泥成茸变嫩，操作时要象懈麻酱一样，一点点的把大油和蛋清逐步交替着，先少后多，先慢后快的打进鸡泥中，并要注意顺一个方向搅拌，打好的泥茸要求不反油、不懈劲、细腻白净、嫩而能立者为佳。

2. 蒸制时要用中火小气，不能蒸的时间过长，一熟即可，如火力不好掌握，可用虚盖锅的方法蒸制。

〔风味特点〕

“铃钟鸡”叫鸡不象鸡，不见其形，但有其味，形如铃钟而名。此菜鸡的鲜味甚浓，汤清色艳，食之软嫩细腻，回味咸鲜，芳香回溢。是山西风味菜肴中有名的清汤菜。

半炉鸭

〔主料辅料〕

炉鸡半只.....300克 葱丝.....15克
熟白鸡.....300克 姜丝.....10克

黄瓜.....75克 酱油.....40克
青蒜.....20克 料酒.....25克
植物油.....30克 花椒水.....25克
鸡汤.....250克 味精.....1.5克
冬笋.....50克 盐.....0.5克

〔烹制方法〕

1. 炉鸡、熟白鸡分别取净肉，各100克，手撕成条，黄瓜去籽，与冬笋分别切小条，青蒜切段。

2. 炒锅上旺火放油，先炸葱姜出香后下入酱油、料酒、花椒水、盐、鸡汤随即下入鸡条，大火烧开后，改小火清烩10分钟，汤汁浓缩后放入冬笋，再煨2分钟，最后下入黄瓜条、味精，推均匀装入汤盘中撒上青蒜段即成。

〔工艺关键〕

此菜采用清烩法烹制，主料选用熟料，其肉不改刀而用手撕条，撕前要去净鸡皮和小骨头，要求撕均匀，大小一致。烩制时推动要轻，防止破碎。调口要轻，淡而不薄，突出烩菜的特点。

〔风味特点〕

1. 传说八国联军侵占北京，慈禧太后惊慌外逃至太原，时已深夜，腹中饥饿难忍。但山西太原府中的厨房内仅有半只熏鸡，半只熟白鸡和一些冬笋、干黄瓜了，为了充饥，厨师将仅有的东西凑在一起成菜，取名“半炉鸡”。慈禧正是饥不择食，吃后觉得味道甚佳，后来经厨师们的加工精制，于是山西风味菜肴中遂有此菜流传。

2. “半炉鸡”色泽红润，红白绿相间，有青蒜香味，鸡肉咸香，并有火烤鸡的特殊味道，是用来佐酒或作面条烧头的一乘佳品。

糖醋鸡卷

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....250克 白糖.....100克
冬笋.....25克 葱姜末.....15克
香菇.....25克 大油.....1000克
胡萝卜.....25克 精盐.....2克
香菜梗.....25克 味精.....1克
湿淀粉.....100克 胡椒粉.....0.5克
米醋.....50克 蛋清.....100克
老陈醋.....25克 料酒.....15克
绿菜松.....50克

〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉片成4.5厘米长，4厘米宽的薄片48片，用盐（1克）、味精（0.5克）、料酒（5克）煨一下，取半只蛋清加湿淀粉（10克）调浆，拍在鸡片上。

2. 冬笋、香菇（水发过）、胡萝卜（去皮）均切帘子棍丝，香菜梗切段。四种丝段均切5厘米长。旺火起锅，加大油（20克），分别下入四丝加盐（0.5克）、料酒（10克）、味精、胡椒粉、葱、姜末（5克）炒一下备用。

3. 把四丝分成48份，每份用一片鸡片卷起，制成48卷鸡卷，整齐的码

在盘中成四行。蛋清加入湿淀粉（6克）、水（25克）、大油（50克）调成酥炸糊。

4. 大油锅上火烧至五成热时，将酥炸糊烧在鸡卷上（先浇一行），鸡卷挂糊而两头的丝不挂糊，逐个下入油锅中炸定形捞出。照此全部做完，然后把油温升到六成热，把鸡卷全部下锅，炸成金黄色捞出装盘，围上菜松即成。

5. 炒锅上火加油（50克），下葱姜末（10克），稍炒加糖、醋、水（50克）、湿淀粉（25克），炒成糖醋芡，同鸡卷一起上桌，食时蘸汁。

〔工艺关键〕

1. 卷制鸡卷分清纹路，要使食者口咬时是横丝。炸制时糊要挂满，挂均匀才能确保松酥，油温不能越过180℃，防止外露的四丝焦糊脱色。

2. 此菜的吃法称为“过桥”，除跟糖醋法外，还可带椒盐、番茄沙司，改名为“三吃鸡卷”。

〔风味特点〕

此菜造形小巧美观，色泽浅金黄色，甜酸适口，外酥内脆，是高档宴会的有名炸菜之一。

枸杞鸡仁

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....150克 枸杞.....50克
熟猪油.....500克 味精.....1.5克
蛋清.....2个 葱花.....15克
黄瓜.....25克 姜末.....10克
湿淀粉.....25克 料酒.....15克
白酒.....150克 高汤.....50克
精盐.....2.5克

〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉切小象眼块，加盐（0.5克）拌腌，用蛋清、湿淀粉（20克）上浆。黄瓜切0.5厘米见方的小丁，枸杞子用白酒浸泡半小时捞出备用。

2. 炒勺上火放油烧热，鸡仁用五成热油轻轻滑透，原勺留余油（25克），投入葱花、姜末、枸杞子煸炒一下，放入滑好的鸡仁、料酒、盐、味精翻炒一下，对入高汤勺5克用水调稀的湿淀粉翻炒均匀，打明油（20克）出勺。

〔工艺关键〕

“枸杞鸡仁”用滑炒的方法成菜，是典型的白汁菜，要求炒锅、手勺等工具要干净，调料要纯洁。鸡脯肉要选用嫩母鸡脯，鲜味足，营养好。枸杞是此菜的配料，关系到菜的成色。要选用粒大、整齐、肉厚、种子少、色泽红、质柔软、无杂质的上品。浸泡枸杞的白酒最好选用汾酒，才能使此菜增色生辉。

〔风味特点〕

此菜肉嫩色艳，雪白的鸡仁上，枸杞个个色泽红润，宛如晶莹闪亮的红宝石。食之咸中有甘、滑嫩柔润，常食不仅可以一饱口福，而且有强身健体、滋阴补肾的功效。

冬瓜鸡盅

〔主料辅料〕

笋鸡一只.....300克 绍酒.....25克
小冬瓜.....1个 精盐.....6克
火腿片.....20克 味精.....2克
玉兰片.....20克 葱段.....25克
香菇.....20克 鲜姜片.....15克
蒸发干贝.....20克 鸡汤.....750克

〔烹制方法〕

1. 笋鸡用开水氽透，捞出放在砂锅里加葱段、姜片、花椒、绍酒、精盐，加入鸡汤，加盖上笼蒸六成熟（约15分钟）。

2. 冬瓜的外皮用筷子稍微刮刮，露出翠绿色。根据宴会需要，把冬瓜的表皮雕刻上图案，然后刻出瓜盖，启开盖，挖去瓜瓤，即为瓜盅，把鸡装入冬瓜里。原汤去葱姜、花椒入瓜盅，把干贝（包括原汤）撒在冬瓜盅内，用火腿、冬菇、冬笋整齐的摆在鸡上成一图案，盖上盖，连盅上笼蒸20分钟至烂，取出装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 瓜盅的雕刻图案要健康，古朴大方，富有民间艺术特色，与走菜的场合贴切，现雕现用，不可久放。

2. 此菜的冬瓜，要选用山西的名品地冬瓜，这一品种蒸制的时间不能太长，防止冬瓜过烂失形。没有笋鸡时可用肉鸡代替。

〔风味特点〕

“冬瓜鸡盅”一菜，甘鲜咸香，质感软烂绵嫩，造形美观大方，冬瓜有利尿、消炎、祛痰、镇喘等功效，与鸡同炖营养丰富，久食养身壮体，滋补气血。

酱瓜熘山鸡片

〔主料辅料〕

山鸡脯肉.....100克 绍酒.....20克
山西酱瓜.....50克 蛋清.....1只
植物油.....500克 葱丝.....15克
湿淀粉.....25克 姜丝.....10克
白糖.....25克 香油.....10克
酱油.....15克 高汤.....150克

〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉与酱瓜分别切车箭条，在冷水里泡15分钟，捞出用净布搥干水分，脯肉加酱油（5克）、蛋清、湿淀粉（10克），上浆后浸15分钟。

2. 油锅上火，烧至四至五成热，下入鸡条和酱瓜条滑油，沥出油脂。用酱油、料酒、高汤、白糖、湿淀粉对成碗芡。

3. 炒锅置旺火，打底油（25克）下入葱、姜丝，稍炒扣入滑过油的脯肉、瓜条，对入碗芡翻炒匀透，打明油（明香油）出勺。

〔工艺关键〕

“酱瓜熘山鸡片”是山西风味菜中较有名的野味菜肴，选新鲜的山鸡，

取下脯肉，注意除净砂枪子弹等杂质，洗净改刀。冷水浸泡原料，为的是使鸡肉变白，同时除去酱瓜的部分咸味。如山鸡脯肉上有瘀血，要多清水浸泡和冲洗，清除干净后再进行下一步烹调。

〔风味特点〕

此菜色泽浅金黄，甜咸香肥，酱味浓郁，口感软嫩中见清脆。山鸡的脯肉，非常肥厚发达，鲜香美味，远比家禽高出一筹，与色泽鲜亮、甜咸适口的酱瓜同熘，实在是山西风味菜肴中一道佐餐的珍品。

翡翠鸡片

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....100克 菠菜.....100克
湿淀粉.....25克 葱姜汁.....10克
蛋清.....125克 味精.....1克
火腿末.....5克 瘦猪肉.....50克
精盐.....2.7克 料酒.....20克
姜片.....10克 清汤.....100克
猪白油.....750克 罐头马蹄.....20克
鸡油.....15克 葱段.....15克
干发菜.....15克

〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉去净脂皮、白筋，砸成细泥。菠菜加盐（0.5克）捣烂，挤出菜汁。马蹄拍碎与鸡泥一起加入葱姜汁、料酒（10克）、盐（1克）、湿淀粉（15克），菠菜汁搅拌均匀，分四次加入蛋清调成稀鸡茸。

2. 炒锅上火加入猪油烧三成热，用手勺舀60克左右稀鸡茸泼入油中，吊成片状捞出，放入开水盆中浸出油份，照此全部做完。

3. 猪瘦肉用开水焯去血水，发菜用冷水洗净，放在一起加清汤（25克）、水（25克）、盐（0.2克）、葱段、姜片，上旺火足气蒸5分钟。

4. 发菜取出，去葱、姜、猪肉，挤一下水分，装入沿盘中央呈丘形。

5. 炒锅上火，烧热炼净锅，下入清汤、盐、味精、料酒烧开，湿淀粉用清水调稀，勾入锅内成玻璃芡汁，先舀出芡汁（25克）浇在发菜上，然后把鸡片从开水中捞出放入锅内，推匀打鸡油倒入盘内，发菜的四周撒上火腿末即成。

〔工艺关键〕

1. 吊鸡片是此菜的重要工艺，锅要光，猪油要净，操作时用小火，油温在100℃左右下锅吊制，成形后要把锅离火马上捞出，不使其变老。

2. 鸡脯肉选用新鲜的小母鸡脯肉，肥嫩而鲜味足，肉食鸡和其他鸡脯肉效果差。于发菜蒸制的时间不能长，防止粘烂，影响成菜质量。

〔风味特点〕

“翡翠鸡片”一菜，由于在鸡茸中加入了菠菜汁，致使菜色彩碧绿，口味素雅，沁人心脾，食之鲜咸利口，细腻软嫩，是山西风味菜肴中有名的烩菜。

鞭蓉鸡

〔主料辅料〕

活母鸡.....1000克 料酒.....15克
猪白油.....100克 大料.....2克
蛋清.....180克 葱丝.....15克
精盐.....7克 黄瓜片.....25克
水发木耳.....25克 姜末.....10克
老蛋糕片.....25克 味精.....2克
葱姜水.....25克 湿淀粉.....15克
姜片.....15克 葱段.....25克
鸡汤.....250克

〔烹制方法〕

1. 鸡杀好，开膛取出内脏剥去双爪，洗净放置一夜，分档取下鸡脯肉砸成细泥，其余剁两片入汤锅煮熟，鸡泥分数次加进猪油和蛋清搅拌成鸡茸，加进葱姜水、湿淀粉（15克）、精盐（2克）调均匀备用。煮熟的鸡撕下鸡肉，放入一个直径30厘米的方槽盘中，再把鸡茸浇在上面，弄平用中小火蒸30分钟，取出冷却，切成1厘米宽的刀背条，整齐的摆在大碗中即成“芙蓉”。

2. “芙蓉”碗内加入鸡汤、大料、葱段、姜片、精盐（3克）。上笼蒸30分钟取出去葱姜、大料、原汤倒出（留用），“芙蓉”扣入大盘中。原汤入炒勺烧开加入木耳、老蛋糕片、料酒、黄瓜片、葱丝、姜末、味精、精盐，调好口味浇在“芙蓉”上即成。

〔工艺关键〕

此菜用蒸的方法制作，要求用小火慢蒸，成品细腻软嫩，无蜂窝，色泽白净。“芙蓉鸡”中的白鸡肉要软烂，煮时一定要煮到火候，去净鸡皮、骨，其肉撕成粗丝。

〔风味特点〕

“芙蓉鸡”色泽雪白，形似糕羹，条块整齐，彩色配料，清汤味美，口味鲜咸，鸡香浓郁，质地细嫩，滑润利口，是山西风味“芙蓉”类菜品的佳肴。

山西熏鸡

〔主料辅料〕

肥鸡.....1000克 大茴香.....5克
葱段.....25克 姜片.....10克
花椒.....5克 蒜.....5克
精盐.....25克 卤汤.....2500克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀，拔去羽毛，放尽血水，去掉五脏，洗净，用清水浸泡5—6小时，取出沥干水分待用。

2. 取一铁锅，倒入卤汤中烧沸，将鸡放入卤汤内浸煮5分钟，捞出，用清水洗净，再放入老卤中浸煮，将大茴香、花椒用洁布包好和蒜、葱、姜、盐一并放入卤汤中，烧煮半小时。

3. 将鸡从卤汤中捞出，用铁钎在鸡脯、鸡腿上刺上几个放气孔，再沸煮

一会儿，后改小火煮约3个小时取出。沥干水分待用。

4.取一铁锅，锅内下入锯木屑，并放入一铁篦子，当铁锅置火上烧起烟后，将鸡放在篦子上熏3~5分钟即可。

〔工艺关键〕

- 1.煮鸡时，要不断的翻动，使鸡受热均匀，成熟一致。
- 2.用锯木屑烟熏时，火力不可太大，否则锯木屑易起火，影响其风味。

〔风味特点〕

1.山西熏鸡为太原六味斋的传统食品，该店以选料精，做工细，风味醇正面闻名，富有地方特色，凡食用过该店食品的都津津乐道，拍手叫绝，流传至今，大有道理。

2.此菜颜色红润，鲜嫩香郁，风味独特。耐存放，便餐、宴席皆为佳品。

套四宝

〔主料辅料〕

鸡1只.....1200克 海米.....20克
鸭1只.....1500克 青豆.....30克
鸽子1只.....150克 熟糯米.....30克
鹌鹑1只.....100克 葱.....10克
水发干贝.....30克 姜.....10克
水发海参丁.....30克 精盐.....20克
火腿丁.....20克 绍酒.....15克
冬菇丁.....30克 酱油.....15克
水发鱿鱼丁.....30克 清汤.....1000克

〔烹制方法〕

1.鸭子、鸡、鸽子、鹌鹑宰杀后，焯净毛，整只去骨，并剥去所有的爪骨、膀尖和2/3的嘴尖，里外洗净。

2.将各种配料加盐、绍酒调好口味，拌匀成馅。

3.净白布铺在墩子上，将拌成的馅装入鹌鹑腹内，放在汤锅内浸出血沫，将鹌鹑装入鸽子腹内，放在汤锅内浸出血沫，再将鸽子装入鸡腹内，烫出血沫，再装入鸭子腹内，用鸡肠笋把鸭子的开口处扎住。

4.鸭子下入汤锅内煮沸浸透，捞出，用温水洗净。再把鸭子放入大盆里，再放上葱、姜调料，添入清汤，上笼蒸烂。下笼，拣出葱、姜、将汤滗入炒锅内，鸭子放入一品锅内。

5.将炒锅放火上，加适量清汤，调好味，汤沸后，撇去浮沫，盛入一品锅即成。

〔工艺关键〕

- 1.原料去骨，切忌将皮弄破，翅尖要去净。
- 2.四禽相套时，每套一只要用沸水焯一次，以便去净血沫。
- 3.火大气足，蒸透蒸酥。

〔风味特点〕

相传明朝初年，太行山下有位姓王的老汉，三个儿子都不会持家，但三个儿媳却都聪明能干。老汉恐怕自己死后，家产分散。就想出个题目，在三个儿媳中，挑选一位最聪明能干的来当家。于是他便把儿子、儿媳叫在一起，

说了自己的想法，大家听后，都觉得在理，就请老父出了题目：一碗云朵茶，二座金银山，三斤装一碗，四禽在一盘。大儿媳便煮了一个荷包蛋，蒸了两锅米饭〔大米和小米各一锅〕，做了一锅鸡、鸭、鹅、鸽子肉制成的杂烩汤。老汉摆摆手，没相中。二儿媳甩了一锅鸡蛋汤，用白面和玉米面搅了两碗疙瘩头，鸡、鸭、鹅、鹌鹑剁块烧了一盘。老汉看看摇摇头，不满意。三儿媳炒白面，甩鸡子，冲了一碗鸡子茶，蒸了白面、玉米面窝窝头，并把牛、羊、猪的蹄筋炒了一碗菜，最后又把鹌鹑塞进鸽子肚里，鸽子塞进鸡肚子，鸡再塞进鸭肚子，煮熟了放在盘子里，老汉尝了尝，很满意，就叫三儿媳当了家。后“四禽在一盘”被厨师改进，取名“套四宝”，成为当地名菜。

红焖鸡

〔主料辅料〕

整鸡.....1只 砂仁.....6克
麻油.....150克 豆寇.....6克
大料.....10克 白术.....6克
陈皮.....10克 良姜.....6克
肉桂.....5克 白酒.....15克
花椒.....2克 精盐.....10克

〔烹制方法〕

1. 将鸡腿剁成8块，鸡头剁成4块，两扇各剁8块，剩中间剁成2块。先将鸡块在凉水中浸泡3~5分钟，再用开水焯一下，捞出沥干水。

2. 将麻油烧热，放入鸡块，待水爆干，加上所有佐料，炒至六七成熟，加入料酒烹一下，盛入器皿中，加少许高汤，放在蒸笼里蒸熟，食时扣入汤盆中，加以整形，将滗出的原汤汁拣去所有调配料，入锅上火，勾入粉芡，浇在鸡块上即成。

〔工艺关键〕

蒸鸡块，大火气足，约蒸1小时左右。

〔风味特点〕

1. 红焖鸡，又叫昏焖鸡，是清嘉庆年间静乐县民间厨师宋维祥创制的佳肴，至今已有近200年的历史。因其风味独特，已成为静乐及晋北地区广为流传的传统名肴。

2. 红焖鸡的由来，与静乐历史文化名人“龙大人”有关。这“龙大人”名叫李鸾宣〔1751~1817〕，字伯宣，一字凤书，号石农，静乐县五家庄人，他一生为官，政绩斐然，又博学多才，诗名远扬。因教授过皇室弟子，后人便尊称他为“龙大人”。这位“龙大人”，因在宫中教授多年，故御膳佳肴多有享受。又因多次升迁，外出巡视，游历了半个中国，故各地名食多有品尝。清嘉庆八年（公元1803年），他被弹劾罢官，流放新疆乌鲁木齐一带。嘉庆十四年（公元1809年），因其父亡，被赦返家守孝。在守孝期间，他重登名胜天柱山，太子寺，漫游于汾（河）、碾（河）二河之间，写下了不少诗篇。一日偶至西关“福林泉园”饭店。遇到儿时相识宋维祥厨师，两人叙谈阔别之情，闲聊乡土风俗。“龙大人”对故友讲述了他多年宦游的经历，也说到罢宦之后不能为国效忠，无所事事的苦闷心情，时到中午，宋师傅端上他精心烹调的菜肴，款待“龙大人”。其中有一盘鸡块，颜色黄红，异香

扑鼻。二人开怀对酌，“龙大人”吃着鸡肉大加称赞，并问为何名？老宋笑着说：“这是我最近琢磨出来的一道菜，还没有给它起名儿呢！不然就依你终日昏昏不乐，叫做昏焖鸡吧！”“龙大人”连声说：“如此美味，不需此名，应叫红焖鸡。”这时，“龙大人”来了兴致，忙向老宋回敬了三杯酒，并索笔墨写下“民间美味红焖鸡”七字。从此，“福林泉园”生意兴隆，顾客盈门。红焖鸡从此在晋北地区流传开来。

里鸡肉

〔主料辅料〕

鸡脯.....200克 蒜末.....5克
鸡蛋清.....2个 蒜苗.....25克
木耳.....10克 葱段.....10克
醋.....10克 姜末.....5克
熟猪油.....125克 精盐.....10克
鸡汤.....500克 味精.....2克
湿淀粉.....50克

〔烹制方法〕

1. 将木耳浸泡，摘洗干净。鸡脯去脂皮、去筋洗净，切成长3.5厘米、宽2厘米的薄片，放入开水内氽一下，捞出加湿淀粉（40克）、蛋清、精盐，充分搅拌上浆。

2. 把浆好的鸡片放入七成热的猪油内，用铁筷缓缓拨散，分开成片状，捞出控油。

3. 炒锅内加猪油（40克），油热后投入葱段、蒜末、姜末，加入划好的鸡片，淋入少许醋，翻炒出味后，冲入热鸡汤，再加盐、木耳、味精，烧开后勾芡即成。〔工艺关键〕

1. 鸡片划油，宜用中火，鸡片散开，颜色变白，立即捞出控油。

2. 冲入热鸡汤，一开即勾芡出锅，保持鸡片软嫩。

〔风味特点〕

里鸡肉，烹制历史悠久，是晋城名菜之一，常用于传统宴席“八八”“八六”之首，也可零点，是晋城人婚丧嫁娶接待宾朋的必备佳肴。

松炸鸡肪

〔主料辅料〕

熟鸡脯肉.....50克 葱.....10克
蛋清.....4个 姜.....5克
花生米.....100克 盐.....5克
蟹肉.....25克 料酒.....15克
猪油.....500克 精淀粉.....50克
大料.....3克

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉撕成细丝，配蟹肉、调料，上锅蒸透。花生米剥去外皮。将鸡蛋清搅打成泡沫状，对入适量淀粉拌匀成蛋泡糊。

2. 在盘子上抹点油，用 1/2 蛋泡糊摊平，撒上鸡丝，再盖一层泡糊，花生瓣撒在上层，修理成圆形，上笼蒸 30 秒钟左右。

3. 取出鸡肪，下入烧至五成热的猪油锅内，炸至白里透黄时捞出，改刀切成菱形块，装盘拼成荷花形即成。

〔工艺关键〕

1. 熟鸡肉不要改刀，用手撕成细丝。

2. 搅打蛋清，容器要洁净，不能有油、盐、碱及生水，顺一个方向搅打，中途别停，一气呵成，以插入筷子立定不倒为度。

〔风味特点〕

松炸鸡肪，原系清朝皇家御膳房名师许德盛为慈禧太后创制的一道名菜。1900 年，御膳房名厨许德盛随驾西行。农历闰八月十八日到候马时，因病被留下。老人为使这一名菜不失传，就把它传给屈志明师傅，代代相传，现作为候马名肴，深受顾客青睐。

娘娘爱

〔主料辅料〕

雏鸡.....1 只 火腿.....25 克
鱼肉.....150 克 青豆.....25 克
蛋清.....3 个 大料.....3 克
香油.....10 克 味精.....2 克
葱.....10 克 料酒.....15 克
姜末.....5 克 盐.....10 克
花椒.....2 克 香菜.....25 克

〔烹制方法〕

1. 鸡宰杀洗净，去嘴、尾臊、爪尖，再抽掉鸡腿骨、颈骨，把翅、腿剔起。然后，入沸水氽一下，放入砂锅内，加葱段、姜末、花椒、大料、味精、料酒、盐，入笼蒸熟。

2. 将鱼肉去刺，剁成泥茸，加入葱、姜、花椒粉、大料粉、味精、料酒、盐等，搅拌均匀，取 12 个小酒杯，将鱼茸分别装入杯内，上面嵌上数粒青豆，呈莲蓬形状，入笼蒸熟，取出放入砂锅内。

3. 炒勺上火倒入鸡汤，加火腿、香菜，沸后淋香油，倒入砂锅内即成。

〔工艺关键〕

蒸鱼茸莲蓬，宜用中火，约 10 分钟即熟。

〔风味特点〕

1. 光绪二十六年（公元 1900 年），八国联军入侵北京，慈禧太后与光绪帝出逃西安。路经曲沃县史村时，慈禧要食地方小吃，太监随即征调当地厨师，当时翼城县城内有个李姓妇女，平时多为百姓谋利解忧，人们尊称她为“娘娘”。她听说“两宫”来曲沃征调名厨，就吩咐厨师把自己最爱吃的“莲蓬砂锅鸡”贡献给皇太后。慈禧食后非常满意，临走时赐“娘娘”一些银两。“娘娘”用这笔钱奖赏其他厨师，并为民间办了许多有益的事，从此人们把莲蓬砂锅鸡改名为“娘娘爱”。

2. 此菜肉质鲜嫩，汤清爽口，砂锅上桌别有风味。

神仙鸡

〔主料辅料〕

白条鸡 1 只.....枸杞.....6 克
.....1250 克 葱.....10 克
白胡椒.....3 粒 生姜.....5 克
大料.....1 瓣 木耳.....15 克
肉桂.....3 克 紫菜.....10 克
陈皮.....2 克 青菜心.....25 克
蔻仁.....2 克 盐.....10 克
茴香.....0.5 克 糖.....15 克
五味子.....6 克 料酒.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将宰杀好的鸡用冷水洗净，放入凉水锅内烧开，撇去浮沫，加盐和料酒，用文火煮 20~30 分钟捞出，放于蒸盆内。加入各种调料（用布包住），注入肉汤，用白麻纸粘浆糊将盆口封严，入笼蒸熟，将盆取出，麻纸揭开，把放调料的纱布袋捞出。

2. 待鸡放凉后加入木耳、紫菜、青菜心，重新糊好麻纸，上笼蒸透即可上席。

〔工艺关键〕

鸡蒸 2 次，既入味又软烂，宜于老人食用，故有“神仙”之名。

〔风味特点〕

1. 据传，远在春秋时期，晋国公与随从外出狩猎，途经太平镇（今襄汾县），腹中饥饿，便来到一家饭馆。店家将一盆用棉麻纸覆盖的菜肴端上来，晋国公持筷刚一捅破纸，盆内热气飘出，一股清香扑鼻而来，不禁失声叫绝，连连称香。片刻，连鸡带汤吃个精光，连声说道：“鸡香，汤香，和神仙吃的鸡一样”。“神仙鸡”由此得名。至清代，“神仙鸡”成了古太平县世袭豪门南高刘家、师庄尉家的珍馐佳肴，后流传于市井，成为闻名三晋的佳肴。

2. “神仙鸡”是襄汾县传统名馐。它是以鸡为主料，用多种中草药为辅料，精工细做而成，味道鲜美，香味四溢。

三鲜芙蓉蛋

〔主料辅料〕

蛋清.....150 克 熟火腿.....50 克
水发海参.....50 克 黄瓜.....50 克
鲜虾仁.....75 克 清油.....50 克
罐头马蹄.....50 克 姜片.....6 克
鲜汤.....250 克 湿淀粉.....30 克
精盐.....4 克 鸡油.....15 克
味精.....1 克 葱片.....10 克
胡椒粉.....0.5 克 干海米.....25 克
料酒.....20 克

〔烹制方法〕

1. 鲜虾仁去筋洗净，沥于水分用盐（0.2克）、蛋清（15克）、湿淀粉（15克）拌腌上浆后用开水氽一下，捞出备用。干海米加水没过蒸发。海参用开水焯透，切黄豆粒大的丁，马蹄、火腿、黄瓜均切同样大的丁。

2. 蛋清打发呈泡沫状。炒锅上火加入大油，下入葱姜稍煸出香味，不能焦糊，下入海参、虾仁、海米、马蹄、火腿、黄瓜稍炒一下。料酒、胡椒粉、盐，对入汤烧开，去浮沫，用湿淀粉加水调稀勾芡，加入味精，倒入打好的蛋清，推炒匀透打明油（鸡油），出锅装盘。

〔工艺关键〕

1. 利用蛋制作芙蓉类菜式很多，有的用蒸的方法打芙蓉底子，有的用氽水的方法制作芙蓉片子，还有的用滑油的方法吊芙蓉等等。此菜用炒的方法制作，工艺简便，款式独特。

2. 蛋清要求现打现用，不能提前加工，必须充分打发，鸡蛋要选新鲜无裂纹的破壳取清，不新鲜的蛋清不宜制作此菜。发蛋下锅前锅内的汤汁不能太厚，比米汤芡（二流芡）稍浓些即可。发蛋泡下锅后既要求把蛋炒熟，又要注意不要把蛋泡推搅的成为碎沫，炒时出手要轻柔，均匀。此菜中的火腿也可改换胡萝卜。

〔风味特点〕

“三鲜芙蓉蛋”色泽洁白清秀，配料五颜六色，富含营养，口味咸鲜利口，质地嫩中有脆，脆中有软，有一种参差不齐之美，是食完油腻后一道调换口味的好菜。

静乐蛋饺

〔主料辅料〕

鸡蛋 1 个.....50 克 白糖.....20 克
红糖.....20 克 白油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 用白油刷尖底炒勺，将鸡蛋打开倒入炒勺中，保持蛋黄不乱，撒上白糖〔10克〕。

2. 用温火加热，使蛋清底部凝固，自动卷起，用手或匙在炒勺中卷起一边包围，如同包饺，将蛋黄包住，再加上一些白油，煎至熟透，取出盛器皿中。将剩余的白糖和红糖做成糖浆，烧熘即成。

〔工艺关键〕

小火慢煎，不要把蛋清煎糊，根据口味不同，蛋黄呈糖心状，风味亦佳。

〔风味特点〕

蛋饺在山西各地普遍食用，而以静乐蛋饺最佳，白中露黄，味美香甜，鲜嫩可口。

鸭蛋醪糟

〔主料辅料〕

晋祠江米.....5000 克 酒曲.....30 克

〔烹制方法〕

1. 把江米淘洗 3 次，倒在铺布的蒸笼内，大火蒸 50 分钟左右，将笼端下，

放在缸上用凉水冲，冬季时水要少带点温。冲后倒进一个大盆内将米搓开，把曲研成碎面撒在米上，拌匀。然后分装入小缸内，封口，发酵后即成（冬季一般需3天，夏季1天半，春秋两季2天半）。

2. 白糖水加醪糟烧开，打入鸡蛋即可食用。

〔工艺关键〕

1. 酒曲四季用量不同，春30克，夏25克，秋35克，冬40克。

2. 发酵四季需时不同，冬3天，夏1天半，春秋2天半。

〔风味特点〕

醪糟是太原十大名吃之一。太原流传着这样的赞语：“海子边醪糟王，美酒不如醪糟强”，用来夸奖“荣茂园”饭店海子边小吃部王俊龙老师傅的手艺。那时，每到隆冬季节，早点市场上常见一些醪糟挑担子，拉着一个呼踏呼踏的小风箱，小烟筒里窜出一道道火舌，雪白的醪糟里飘着金黄色的鸡蛋，吸引着大量顾客，是深受人们喜爱的一种大众化羹汤。

酱汁鸭子

〔主料辅料〕

肥鸭子.....2250克 料酒.....50克

大油.....100克 香菇.....20克

甜面酱.....100克 鲜姜.....23克

香油.....15克 大葱.....30克

白糖.....15克 味精.....3克

冬笋.....20克 精盐.....2克

花椒.....10克 绿色菜心.....250克

〔烹制方法〕

1. 鸭子背开，去内脏余透洗干净，入白汤锅中煮六成熟捞出冷却，脱去鸭骨，保持鸭子的原形，放竹算子上衬垫好，一同入砂锅加上原汤，基本没过鸭子，放上葱（25克）、姜（15克）、料酒、味精（1克）、甜面酱、白糖、冬菇、冬笋（切片）大火烧开，微火炖至酥烂。

2. 绿色菜心用油（15克）、葱切花（5克）、姜切末（3克）、盐（2克）、味精（1克）炒熟，菜头朝外摆在大盘中，其余鲜姜去皮切米粒大。鸭子同竹算子小心的起出锅，反扣在大盘中去掉竹算子。用菜心围好边。

3. 炒勺上火加入大油，下入花椒，炸成花椒油，去掉花椒，把炖鸭酱汁倒入锅内，用中小火炒成浓酱汁，浇抹在鸭子的皮面上，撒上姜粒，淋少许香油即可。

〔工艺关键〕

1. 鸭子脱骨后操作要轻，不能伤皮，下砂锅炖时皮朝下，用竹算子托着炖烂，如没有合适的竹算，也可用大孔的纱布包着下锅，其目的是保持鸭子原形，不使破碎，出锅时要充分控净汤汁，然后再装盘，鸭子皮朝下，完整元汁是装盘的基本标准。

2. 炒酱汁是此菜的技术关键，用中小火顺一方向搅动，炒香、炒红、炒浓，以浇抹在鸭子上能挂上为准，并要挂均抹匀，使鸭子的表皮全部挂上酱汁，没有多余的酱汁流在盘子上为好。

3. 炖鸭子的甜面酱，要事先蒸透后使用，防止有生酱味，垫底的菜心，

也可改用小青葱。

〔风味特点〕

“酱汁鸭子”色泽金红，油亮，味道甜咸适口，软烂醇厚，酱香浓郁。

葵花鸭子

〔主料辅料〕

肥鸭 1 只.....2250 克 大青椒.....300 克
猪油.....25 克 葱段.....25 克
水淀粉.....20 克 鲜姜片.....15 克
水发平菇.....100 克 味精.....2 克
火腿.....50 克 料酒.....30 克
冬笋.....30 克 精盐.....10 克
胡萝卜.....50 克

〔烹制方法〕

1. 鸭子背开膛，入开水锅氽透洗净，再入白汤锅煮至五成熟，取出冷凉剔去骨头，鸭肉切成长 4 厘米、宽 1 厘米的条状，鸭皮朝下整齐的摆在大碗中（不要太满），加入原汤、葱、姜、盐（8 克）、料酒备用。

2. 水发平菇改刀成半月牙片，火腿 30 克切帘子棍丝，20 克切片。青椒去籽、白筋，切高 4 厘米的三角块，冬笋切高 3.3 厘米的三角块，两种原料分别用开水焯一下，清水过凉备用。胡萝卜去皮切月牙片，加大油（10 克）炒熟。

3. 把平菇、火腿、冬笋片放在鸭子上，入笼旺火足气蒸至酥烂（约 2 小时），出笼去葱、姜，捞出平菇、冬笋备用，原汤倒入锅内，鸭子扣入大盘中。先用平菇半圆片围着鸭子摆一圈，上面再摆上胡萝卜半圆片，而后再用冬笋、青椒片围摆在平菇的外边，成为葵花的叶子状，取火腿丝摆在鸭子的皮面上呈网状，象征葵花籽。原汤上火烧开，加盐（2 克）、味精，勾入水淀粉，打入明油（15 克），呈玻璃芡，浇在鸭子和配料上即成。

〔工艺关键〕

此菜属造型风味菜，用清蒸的方法制作。鸭子与平菇同蒸，色泽洁净，原汁原味。主料要选用皮面白净无破碎的肥鸭，配料平菇选用山西五台山出产的名品，才能烹制出葵花鸭子的独特风味。

〔风味特点〕

此菜又名“平菇蒸鸭条”，平菇味道鲜美甘甜，色泽素洁清新，口感嫩脆爽滑，有鲍鱼牡蛎的香气，兼具山珍海味之长。与鸭共烹，营养极其丰富。味道极其清香适口，鲜咸软烂，肥而不腻。久食可疗补虚损，改善人的新陈代谢，增强体质，调节神经功能，不仅是宴会的大菜之一，又是有名的保健菜肴。

山西烧鸭

〔主料辅料〕

肥鸭 1 只.....2500 克 精盐.....5 克
酱油.....100 克 味精.....10 克

料酒.....50克 香油.....20克
葱白.....115克 香料.....5克
黄酱.....100克 白糖.....15克
鲜姜.....15克 炸鸭油.....2500克

〔烹制方法〕

1. 鸭背开取内脏，去气管、嗦、腺等洗净，剥去二膀（翅膀的头一关节），拔去鸭舌，剥去鸭嘴（1半），把脊骨横剥数刀，放盆中皮朝下，用酱油、料酒、盐、香油（5克）、葱白（15克）、鲜姜、白糖（5克）、香料腌4小时，中途需翻动两次。

2. 腌好的鸭子带调料入笼，旺火蒸4小时至软烂取出，控净汤。油烧至九成热，鸭脯朝下放入油中，把表皮炸上色捞出，在漏勺中翻个，待油温升高，鸭脯朝上，下锅继续炸至外皮松酥捞出，再把油温升高，炸制第三次，一直炸成金黄色，酥透捞出，撒上少许味精装盘。

3. 黄酱加白糖入笼蒸透，加香油调匀。葱白切劈柴条，分别装小碟，走时跟鸭同上，带山西面点“气鼓饼”。

〔工艺关键〕

1. 此菜又名“香酥鸭”，是山西风味鸭类菜肴中的名品，虽然在制作工艺上与其它风味的“香酥鸭”有些相同之处，但在主料的选用及药料的调配上有很大的不同。特别在吃法上是用“气鼓饼”、葱条、黄酱夹食，体现了山西烧鸭的独特风味。

2. 鸭要鲜活、肥嫩，冷冻的鸭子不宜用，炸制鸭子的油不能完全用新油，必须有一半炸过鸭子的陈油，风味才浓。腌鸭的香料有砂仁、豆蔻、荜茇、良姜、陈皮、肉桂、大料、茴香、防风、白芷、甘草、槟榔、花椒、草果、厚朴、丁香。以上药料、香料各1份，粉碎调匀，随用随取，但不要过量。

〔风味特点〕

鸭形完整，色泽深红金黄，五香浓厚，皮脆肉烂骨酥，细细品味，越品越香。

荷叶鸭条

〔主料辅料〕

填鸭1只.....2250克 白糖.....20克
鲜荷叶.....2张 精盐.....10克
炒米粉.....300克 香油.....25克
酱油.....100克 葱丝.....25克
甜酱.....75克 姜丝.....15克
料酒.....50克 五香粉.....2.5克

〔烹制方法〕

1. 填鸭背开去骨取肉，顺长切三刀，成为四片，每片顶刀切成大拇指般的条，加入酱油、甜酱、料酒、白糖、盐、香油、葱姜丝腌制2小时，拌入炒香至黄擗成粗粒的米粉。

2. 鲜荷叶擦掉茸毛，切成手掌大的斜角块，把鸭肉分别用荷叶包成包儿，竖码在碗内挤紧，用旺火蒸3小时，待蒸熟后取出，反扣在盘内即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜采用粉蒸的方法，烹制时先选上等的好江米加上五香料，小火炒成浅黄色，然后用机器粉碎或手工擀成粗米粉，粗细要均匀，制好的米粉应当有浓厚的芳香。

2. 腌制和拌米粉是粉蒸类菜品的难点。加热前，必须把主味定好，调味要一次成功，否则加热后无法补救。拌粉要滋润，于了米粉易有生粒，稀了粉层口感无劲，蒸制时用旺火一气呵成。

〔风味特点〕

“荷叶鸭条”造形小巧，小包装上席，宾客自剥自食，妙趣横生，剥开荷叶露出色泽红润的鸭条，咬上一口，软烂鲜浓，细细感受，回味无穷，是山西风味名菜。

炸鸭肝两样

〔主料辅料〕

鲜鸭肝.....250克 味精.....2克
蛋清.....150克 料酒.....15克
白面.....75克 干粉丝.....50克
火腿末.....20克 白面包.....10片
绿菜末.....20克 荸荠末.....15克
精盐.....4克 大油.....1500克
辣椒面.....15克 胡椒面.....1克
花椒面.....15克 香菜.....20克

〔烹制方法〕

1. 鸭肝去净胆窝，取150克切4厘米长、1厘米粗的长条，用花椒面、辣椒面、料酒（10克）、精盐（2.5克）、味精（1克）腌5分钟。蛋清（100克）打至能立住筷子为止，加入面粉（30克）制成高丽糊。

2. 其余鸭肝，剁成泥，加入精盐、料酒、味精、胡椒面、荸荠末拌匀，面包修成十个大小一致的圆片，分别在上面抹一层肝泥，再抹上用其余蛋清、面粉调成的糊，粘上一支香菜叶，制成鸭肝托。

3. 大油上火烧三成热，取鸭条蘸上一层白面，挂上高丽糊，再粘上些火腿末和青菜末，入油锅炸成外黄白色，内软嫩熟透，装在盘子中央。油锅继续加热到七成热，下入于粉丝炸酥脆捞出，围在鸭条四周，最后把鸭肝托用五成热油小火炸成金黄色，摆在炸粉丝上即成。

〔工艺关键〕

1. 一种原料两种造形，两种刀口，两种味道，两种质感，是一道佐酒的好菜，操作时注意掌握好炸制的时间和油温，炸肝条要温油，炸肝托要热油，炸粉丝要烈油，达到一松一酥的效果。

2. 高丽糊要现打现用，不能久放。面包必须选用无糖的主食面包。此菜也可适当更改鸭肝条，可不挂高丽糊，改挂蛋清淀粉糊，再镶一层熟芝麻仁，而后热油炸成金黄色。鸭肝托抹高丽糊，温油炸成金黄色。点缀也可用菜松等。〔风味特点〕

鸭肝条外松软，内脆嫩，洁净整齐，味道咸鲜，微辣麻香。鸭肝托色泽金黄，和谐悦目，外酥内软，肥厚干香，鲜咸可口。

锅烧全鸭

〔主料辅料〕

鸭子 1 只.....2500 克 花椒.....3 克
食油.....150 克 大料.....5 克
蛋清.....3 个 小茴香.....1 克
淀粉.....100 克 椒盐.....25 克
糖色.....30 克 丁香.....2 克
酱油.....15 克 葱段.....10 克
绍酒.....15 克 姜片.....5 克
食盐.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将鸭子宰杀，去毛，开膛，去内脏，洗净余透，盛在盆里。把花椒、大料、小茴香、丁香包在纱布里与葱段、姜片放在盆里，上笼蒸烂，捞在另一盆里，用净布蘸去水分。

2. 把蛋清和湿淀粉调成糊，抹在鸭身上，下热油锅炸成金黄色，用刀拍碎，盛在盆里，撒上盐粉即成。

〔工艺关键〕

大火将鸭蒸烂，滚油将鸭炸酥。

〔风味特点〕

太原“锅烧全鸭”历史悠久，做工精细，外焦里嫩，味美异常，是驰名三晋的名菜。太原位于晋水源头，依山傍水，稻香鸭肥，自古有“北国江南”之称。闻名全国的汴京熏鸭、北京烤鸭等名肴，对物产丰富的晋阳产生了影响。据传太原的“锅烧全鸭”、“清蒸鸭”等佳肴，就是在“二京鸭”的影响下发展起来的。著名的“北京填鸭”也已在这里安家，只只肥膘体壮，为太原锅烧全鸭提供了优质原料。

芙蓉鸭子

〔主料辅料〕

全鸭 1 只.....1500 克 鸡蛋清.....50 克
水发香菇.....15 克 淀粉.....30 克
火腿丝.....25 克 面粉.....5 克
青菜丝.....10 克 葱.....10 克
精盐.....15 克 姜片.....5 克
料酒.....10 克 鸡汤.....200 克
味精.....2 克 猪油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将全鸭由颈至尾部从脊背开刀，剁去头、掌，入清水锅内煮至五成熟捞出，撕去脖筋，剔去大骨，放入大碗内，加料酒、盐、味精、葱、姜、鸡汤，入笼蒸熟。

2. 将青菜、香菇用开水余过。把蛋清放入汤盘内，抽成蛋泡，加盐、味精、面粉、淀粉，调成蛋泡糊，取 1/2 放平盘内。

3. 将蒸好的鸭子控净水，胸部朝下放入盘内，将余糊涂在其上面，撒上火腿、香菇、青菜丝。炒勺置中火，加入猪油，烧至七成熟，将鸭子放入勺

内，移至微火，炸至熟透飘起时，捞出控净油，改刀装盘。

〔工艺关键〕

先将鸭子蒸至熟烂，挂糊炸时，宜用中小火，避免炸黄炸糊。

〔风味特点〕

“芙蓉鸭子”是太平县〔今襄汾县〕名菜。此菜色泽洁白，肉质软嫩，味道鲜美，状如出水芙蓉，故名“芙蓉鸭子”，距今已有100余年的烹制历史。

十全大补汤

〔主料辅料〕

白条鸡.....	50克	白术.....	1克
白条鸭.....	50克	云苓.....	1克
白条鹅.....	25克	党参.....	1克
墨鱼肉.....	15克	口芪.....	1克
猪肚.....	25克	白芍.....	1克
猪排骨.....	100克	熟地.....	1克
猪肘子.....	50克	川蒿.....	0.6克
花生米.....	10克	肉桂.....	0.6克
大枣.....	2枚	当归.....	0.3克
冬笋.....	1片	甘草.....	0.3克
葱段.....	25克	大料.....	3克
姜片.....	15克	香油.....	10克
蒜瓣.....	10克	酱油.....	25克
花椒.....	5克	精盐.....	6克
纱布.....	3块	味精.....	1克
料酒.....	25克		

〔烹制方法〕

1. 将鸡、鸭、鹅、肚、排骨、肘子剁成核桃块，同冬笋、墨鱼肉一起放入砂锅内。把党参、红枣、花生米用纱布包好，再把花椒、大料用纱布包好，其余九种药料也用纱布包好，三个包都放入砂锅内，加入清水（50克）、葱、姜、蒜、酱油，砂锅上旺火烧开去浮沫，加入盐、料酒改小火炖至熟烂，约1.5小时。

2. 捞出调料和药料包，把党参、花生米、大枣拆包后再放回砂锅内搅匀，其余药料、调料不要，去净葱、姜、蒜，加入味精、香油，用紫砂锅装上桌。

〔工艺关键〕

此菜用炖的方法制作，必须用砂锅炖，炖时注意火候并应加盖。主料要选用新鲜不经冷冻的精品，并要刮泡冲洗干净。此菜可一次多制作，出锅后分盛紫砂锅内，然后再随时蒸热走菜。

〔风味特点〕

“十全大补汤”选鲜料加入十味中药，五味小料，五味调料，细火炖制而成，既是一道咸鲜味浓的汤菜，又是一款药膳，富有营养，滋补身体，久食对冠心病、高血压、糖尿病、贫血、气喘、面黄体弱者有一定的疗效。

鸡茸虾米丸子

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....125克 海米.....50克
猪脂肉.....125克 熟火腿.....30克
油菜心.....10棵 盐.....6克
料酒.....30克 葱.....40克
鸡蛋清.....5个 生姜.....4克
湿淀粉.....40克 食油.....250克
味精.....0.4克(耗75克)

〔烹制方法〕

1. 将海米洗净，用开水泡软，剁成末。熟火腿切成末，葱、姜拍松放碗中加水浸泡，油菜洗净用开水焯出，用盐、味精、肉汤烧上味。

2. 将鸡脯片去皮，用刀背砸成泥，除去筋，细剁后放盆中，加水30克搅开，加盐3克。脂肉用刀剁成泥放在盆中，同鸡脯肉加蛋清顺一个方向搅，分三次将蛋清搅完，加湿淀粉10克，海米末搅匀。取一大盘抹上油，将鸡茸用手挤成直径2.5厘米大的丸子放在盘中。

3. 锅放火上，用油滑锅后，加油20克，将丸子推入，将两面煎凝固，用勺背压成扁圆形，再加油200克，用小火浸熟倒漏勺中控油后，装在大盘中，围上烧好的油菜。

4. 锅中加鸡汤300克烧开，加盐2克、味精0.1克、料酒，用湿淀粉勾成薄芡，浇在丸子上，撒上火腿末即成。

〔工艺关键〕

煎丸子用中火，避免外焦里生，亦可用大翻勺技法，将丸子两面煎黄，煎一面或两面，都需用小火浸熟，外焦里嫩，外黄肉熟是为上品。

〔风味特点〕

“鸡茸虾米丸子”色泽美观，鲜嫩适口，是晋南传统名菜。虾米的营养价值较高，蛋白质占47.6%。脂肪占0.5%，含有较多的无机盐和维生素。虾米泡软作烧菜，配菜制汤，其味甚佳，比鲜虾有过之而元不及。

烩虾麸

〔主料辅料〕

鸡蛋.....5克 水发木耳.....25克
面粉.....100克 胡萝卜.....100克
水发海米.....25克 胡椒面.....1克
湿淀粉.....25克 葱.....25克
盐.....5克 姜末.....2克
香油.....20克 酱油.....20克
味精.....2.5克 熟油.....75克

〔烹制方法〕

1. 先用开水将海米泡软，木耳洗净切成丝，胡萝卜洗净切成丝，葱切成丝。

2. 鸡蛋打碗内，加面粉搅成糊，加入木耳、海米、胡萝卜、油、盐2克、

葱丝、姜末搅匀，上笼蒸熟取出，凉后切成 3.5 厘米长、9 毫米见方的条。

3. 锅内加清汤 500 克烧开，加入虾麸、胡椒面、酱油、盐、味精、淀粉烩匀，淋香油即成。

〔工艺关键〕

1. 海米若个大，泡软后可改刀成片。

2. 蒸锅盖严，中火蒸制，约 15 分钟即可，中间揭盖放气一次，火力过猛或蒸制时间过长，虾麸出现蜂窝眼，影响质感和美观。

〔风味特点〕

“烩虾麸”是晋南传统名菜，风味特殊，清淡软嫩，味醇鲜美，是老幼皆宜的佳肴。

白兰嵌乳鸽

〔主料辅料〕

白兰瓜 1 个.....胡椒面.....3 克
.....1500 克 熟火腿.....20 克
水发冬菇.....20 克 盐.....4 克
草果.....2 个 砂仁.....1 克
生蒜.....3 克 葱段.....20 克
料酒.....15 克 味精.....1 克

〔烹制方法〕

1. 将乳鸽宰杀后褪毛，除去内脏洗净，剁成 3.5 厘米大的块，放开水锅中氽透捞出，洗净放在大碗中，加开水、盐 2 克、料酒 15 克、草果、砂仁、葱段、生姜片，上笼蒸酥烂取出，拣去葱、姜、草果、砂仁。火腿切成象眼片，冬菇洗净。

2. 将白兰瓜从瓜柄处修平，从上部切下 2.5 厘米厚的盖，挖出籽和部分瓢，瓜皮上留瓜瓢厚 6 毫米左右，放在汤盘中，将乳鸽块嵌入，上面放火腿片及冬菇，上笼蒸 5 分钟取出。

3. 锅中加鸡汤烧开，加味精、胡椒面，浇瓜中即成。

〔工艺关键〕

1. 乳鸽质嫩，不耐久蒸。

2. 亦可用清汤代鸡汤，风味更佳。

〔风味特点〕

在我国古代诗文中，咏瓜者多见，咏食瓜者少有，瓜类上酒席者甚为寥寥。《红楼梦》中，曹雪芹写了贾府在赏月时西瓜上席，也是不加配料，剖而食之。“白兰嵌乳鸽”是山西厨师用兰州白兰瓜和本地特产乳鸽烹制的菜肴，瓜香宜人，乳鸽酥烂，有食疗作用，是创新地方名菜。

鸽蛋熘萝卜

〔主料辅料〕

鸽蛋.....20 个 盐.....3 克
新小水萝卜...500 克 葱丁.....1.5 克
熟火腿.....40 克 味精.....0.5 克

姜末.....3克 料酒.....40克
酱油.....40克 食油.....500克
湿淀粉.....30克

〔烹制方法〕

1. 将水萝卜摘净根叶，放水中用手搓净，再放进开水锅内煮烂捞出，拌酱油 20 克。

2. 鸽蛋放碗内加凉水，上笼蒸熟取出，剥去蛋壳，拌酱油 10 克上色。火腿切成小丁。

3. 锅内加油烧热，放入鸽蛋炸成虎皮色捞出，再将水萝卜放入炸成虎皮色捞出。锅内留油 40 克，放葱姜炆锅，加鸡汤 150 克，放入萝卜、鸽蛋，加酱油 10 克及料酒，用湿淀粉勾芡，推匀盛盘内，撒上火腿丁即成。

〔工艺关键〕

1. 鸽蛋、萝卜要过油炸黄，成菜红润油亮，咸鲜可口，方是兰州正宗风味。

2. 可加白糖 5 克提鲜，出锅后撒胡椒粉少许，增加香味，改进口感。

〔风味特点〕

鸽蛋自古视为珍品，据分析，100 克鸽蛋中含蛋白质 9.5 克，脂肪 6.4 克，糖类 7.7 克，钙 10.0 毫克，磷 117 毫克，铁 3.9 毫克，还有无机盐，维生素。和鸡蛋相比，蛋白质、脂肪比鸡蛋少，而钙比鸡蛋多。扣子萝卜又叫“水萝卜”为兰州特产，据分析，100 克中含维生素 B、维生素 C 丰富，维生素 C 量比苹果多 8~10 倍，还含有葡萄糖、淀粉酶、氧化酶，腺素，胆碱等，能增进消化机能，并有清热消炎作用。“鸽蛋熘扣子萝卜”颜色银红，味道鲜美，质地软嫩，清淡爽口，是晋南地区时令佳肴。

凤吞翅

〔主料辅料〕

活嫩母鸡 1 只.....青豆.....15 克
.....1000 克 蘑菇.....15 克
水发鱼翅.....250 克 葱.....50 克
火腿.....30 克 姜.....5 克
冬笋.....25 克 精盐.....10 克
水发香菇.....30 克 绍酒.....40 克
青果心.....25 克 味精.....2 克
核桃仁.....15 克 湿淀粉.....20 克
熟猪油.....50 克 鲜汤.....1500 克
芝麻油.....15 克

〔烹制方法〕

1. 活母鸡宰杀褪毛，去内脏洗净，整鸡出骨，要皮肉相连，完整无伤，洗净沥干水分。火腿、冬笋、香菇 3/4 切丝，1/4 切片；蘑菇、核桃仁切片；葱、姜切片和丝，青菜心切四瓣，用开水焯过，令凉待用。

2. 炒锅置中火上，加熟猪油烧六成热，投入葱、姜丝炒出香味，加火腿丝、冬笋丝、香菇丝、鱼翅、鲜汤、精盐（2 克）、绍酒（10 克）、味精（0.5 克），颠炒入味，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅倒入盘中。将鱼翅装入

鸡腹。鸡翅交叉打结待用。

3. 炒锅坐旺火上，加清水 1500 克，投入鸡烧开，余净血污，捞出放入凉水中洗净鸡身血沫，沥净水分。鸡腹中塞一撮鱼翅，装盆中，加精盐（2 克）、绍酒（20 克）、味精（0.5 克）、鲜汤 1500 克及葱、姜片，上笼用旺火蒸 3 小时，取出拣去葱、姜片，鸡捞出装入大汤碗中待用。

4. 炒锅置旺火上，加入蒸鸡原汁和鲜汤，再加盐、料酒、味精、火腿片、香菇片、蘑菇片、青菜心、青豆、核桃仁，烧开撇净浮沫，浇在鸡碗中即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡要蒸酥烂，约 3 小时以上，外形完整，筷夹脱骨为好。
2. 此为山西传统名菜，汤汁回锅不勾芡，是其风味特点。

〔风味特点〕

1. “凤吞翅”，又名“疯吞刺”，汉高祖刘邦称帝后，消灭异姓王。皇后吕雉以莫须有的罪名，将名将韩信谋杀在安乐宫里，朝野震惊。以后，吕后执掌朝政 8 年，排斥刘邦旧臣，立诸吕为王，引起民愤，被称为疯子。相传吕雉病中用饭时，被人用鱼刺噎死。大将周勃、陈平等起兵尽灭诸吕，拥立文帝，恢复了刘汉政权。在庆功筵上。御厨将蒸鸡加以改进，取名为“疯吞刺”，影射疯子吕雉吞刺而亡。

2. 此菜以鱼翅、母鸡为主料，鱼翅装入鸡腹内蒸熟，再加汤烧制而成。色彩协调，鱼翅柔软，鸡肉酥烂，香鲜味醇，属高蛋白、低脂肪菜品，有补气补血，强筋壮骨之效。凡身体虚弱，动脉粥样硬化，宜用此进补。

白酥鸡

〔主料辅料〕

净母鸡 1 只.....绍酒.....10 克
.....1300 克 湿淀粉.....10 克
小菜心.....2 棵 清汤.....850 克
鸡蛋清.....2 个 精盐.....10 克
水发香菇.....10 克 味精.....3 克
水发海米.....10 克 葱姜水.....4 克
大葱.....10 克 猪油.....50 克
生姜.....8 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡洗净，割下鸡脯肉，捶茸，置小盆中，加入鸡蛋清，猪油、精盐（3 克）、绍酒（5 克）、味精（1 克）、湿淀粉搅打成鸡酿子。菜心洗净，用沸水烫熟。

2. 鸡腿煮熟，捞出后拆下鸡肉，片成斜刀片，平铺在平盘上，然后将鸡酿子抹在上面。上笼蒸 5 分钟左右熟时取出，稍凉后切成长 5 厘米、宽 2.5 厘米的象眼块，酿面朝下，整齐的装入蒸碗，加入精盐（2 克）、绍酒（3 克）及葱段、姜片、浇入清汤（100 克），上笼溜 5 分钟取出，滗出原汤，扣入汤盆。

3. 净锅添清汤 750 克、精盐（5 克）、绍酒（2 克）、味精（2 克）烧开，撇去浮沫，定好味，浇入汤盆内，用熟菜心、海米点缀即可。

〔工艺关键〕

1. 鸡脯捶茸，去净筋皮，愈细愈好，加湿淀粉搅打上劲。
2. 鸡片上抹酿子约厚 1 厘米。碗底先垫香菇，再放蒸热的鸡坯，加汤及调料，蒸 5 分钟左右即可。
3. 此为山西名菜，汤清见底，不可着芡。

〔风味特点〕

“白酥鸡”是山西衙门名菜。此菜以鸡为主料，用煮、酿、蒸等三种技法精制而成。色泽白亮，鸡肉酥烂，酿子鲜嫩，汤清味浓，有补血养血，健脾益肾之功。

金葱贵妃鸡

〔主料辅料〕

带皮鸡翅膀.....5 个 酱油.....15 克
 鹌鹑蛋.....10 个 味精.....1 克
 葱白.....150 克 湿淀粉.....15 克
 姜片.....10 克 肉汤.....500 克
 八角.....2 个 熟猪油.....50 克
 精盐.....5 克 菜籽油.....1000 克
 绍酒.....10 克（实耗 100 克）

〔烹制方法〕

1. 将带皮仔鸡翅膀各剁成两节，用绍酒、酱油腌好。鹌鹑蛋煮熟剥皮。葱白切成 5 厘米长的段。
2. 炒锅放入菜籽油旺火烧八成热，投入鸡翅膀，炸至桔红色捞出沥干。再将油降至六成热，投入鹌鹑蛋，炸至桔红色捞出。鸡翅膀、鹌鹑蛋同装入碗内，加姜块、八角、绍酒、酱油、精盐、肉汤上笼蒸至鸡肉离骨时，取出备用。
3. 炒锅内放熟猪油，放葱段煸炒出香味，色桔黄时，再将蒸好的鸡翅、鹌鹑蛋带原汁倒入，加白糖、味精煨炖，待味汁收浓时勾流水芡，出锅即成。

〔工艺关键〕

鸡翅软嫩，肉鸡尤甚，大火气足，蒸 10 分钟即出笼，过烂反而口感不佳。

〔风味特点〕

杨贵妃是唐玄宗的宠妃。杨贵妃有两大嗜好，一是爱吃荔枝，二是爱吃鸡翅膀。鸡翅经御厨精心制作，满屋生香，取名“贵妃凤翅”。时间一长，此菜不径而走，朝野内外纷纷效仿，流传甚广。今为河东名肴，选用带皮鸡翅膀，与鸡腿葱、鹌鹑蛋合烧，至相借味，鸡翅筋柔软烂，鹌鹑蛋嫩爽口，葱香浓郁，食后难忘。

栗子黄焖鸡

〔主料辅料〕

活雏鸡 1 只.....精盐.....10 克
1000 克 鸡蛋.....1 个
 生栗子.....250 克 干淀粉.....50 克
 葱段.....50 克 湿淀粉.....10 克

姜片.....25克 清汤.....300克
桂皮.....5克 芝麻油.....10克
八角.....4个 菜籽油.....1500克
酱油.....200克（耗约150克）

〔烹制方法〕

1. 雏鸡粗加工后洗净，控去水，带骨剁成核桃大的块，放入盆中，加绍酒（20克）、酱油（150克）腌5分钟。栗子洗净，用刀在皮上划一十字口，投入开水锅煮至皮张开捞出，剥去外皮。炒锅内放入菜籽油（250克），用旺火烧至六成热，下入栗子，炸至金黄色时捞出。

2. 鸡蛋磕入碗中打散，加入清水150克，放入干淀粉搅成薄糊，倒入鸡块中，抓匀挂糊。

3. 炒锅内放入菜籽油，旺火烧至七成热，倒入鸡块，炸至皮发硬、色变黄时捞出。取大蒸碗一个，先将鸡块铺在碗底，栗子摆在鸡块上面，加精盐、酱油（50克）、绍酒（5克）注入清汤〔以淹没鸡肉为度〕，再放葱、姜、桂皮、八角，上笼用旺火蒸约1.5小时取出，拣去葱、姜、桂皮、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

4. 汤锅内放入原汁，用旺火烧沸，加湿淀粉勾芡，淋芝麻油，浇入汤盘即成。

〔工艺关键〕

大火气足，蒸2小时左右，以鸡肉融烂脱骨为准。

〔风味特点〕

“栗子黄焖鸡”是山西传统风味名菜。栗子含有丰富的淀粉、铁、磷、钙及多种维生素。唐代名医孙思邈被后世供奉为“药王”，他在《千金·食治》中说：“益气厚胃肠，补肾气，令人耐饥。生食之，甚治腰脚不遂”的养生功效。此菜以嫩鸡、栗子合烹，经炸、蒸、焖三道工序始成，原汁原味，颜色桔黄，鸡肉软烂，栗子甜面，鲜美醇香。是山西城乡人民普遍喜爱的时令佳肴。

莲蓬鸡

〔主料辅料〕

活母鸡1只.....鸡脯肉.....150克
.....1000克 猪板油.....75克
熟莲子.....7粒 精盐.....15克
鸡蛋清.....3个 葱段.....50克
绍酒.....5克 菠菜汁.....5克
姜片.....10克 干淀粉.....5克
番茄酱.....10克 熟猪油.....15克
清汤.....1500克

〔烹制方法〕

1. 将鸡粗加工后洗净，用刀在脊背处划开，再冲洗干净，放入汤锅煮六成热捞出，去骨（要保持鸡外皮的完整），胸朝下装入蒸盆，加清汤（500克），放入葱、姜、精盐（5克），上笼旺火蒸约1.5小时。

2. 将鸡脯肉剔净筋膜，猪板油撕去皮膜，用刀背砸成细茸，洒上干淀粉

搅匀。另将鸡蛋清打散，掺入鸡茸里，加入精盐（3克）搅成“鸡酿子”。

3. 取小吃碟一个（直径10厘米），小羹匙12个，分别抹上一层猪油。用骨板将鸡酿子刮入，抹平，用菠菜汁将小吃碟内的酿子中间染绿，再将熟莲子镶在四周，状如莲蓬。将羹匙里的鸡酿子尖端抹少许番茄酱，使呈红色如荷花瓣，然后将小碟、羹匙入笼用小火蒸约30分钟取出，将莲蓬放在盘子中心，花瓣排在四周，用生鸡酿子粘连在一起，再上笼蒸2分钟。

4. 将鸡蒸盆取出，原汁滗入汤锅，鸡胸朝上扣入大汤碗里。汤锅里再续清汤（1000克）加绍酒、精盐（7克）烧沸，撇净浮沫，倒入大汤锅碗里，再将蒸好的莲蓬、荷花推入碗内，莲蓬、荷花漂浮汤面。

〔工艺关键〕

制鸡酿子，蛋清打散，分次加入鸡茸里，边加边搅，顺一个方向搅上劲，使淀粉、鸡茸充分融合，保证口感软嫩。

〔风味特点〕

相传，“莲蓬鸡”始创于盛唐，当时京都长安的皇家园林曲江池、太液池都广种莲藕，帝王将相，文人骚客常来观荷、欢宴、吟咏。随行的庖厨也触景生情，将那出水莲花的婀娜倩影，引入菜肴之中，创制成别具一格的“莲蓬鸡”，千百年来盛名不衰，流传至晋。改以鸡肉为主料，剁酿制荷花，成菜形态逼真，荷花飘动，鸡肉酥烂，酿子软嫩，汤清味鲜，寓口福美景于一席，引发怀古悠思。

烟熏鸭

〔主料辅料〕

活鸭1只.....2000克 姜片.....25克
茶叶.....50克 芝麻油.....25克
锯末.....1500克 精盐.....15克
大米.....100克 花椒.....10粒
柏树叶.....500克 桂皮.....5克
酱油.....50克 甜面酱.....20克
绍酒.....50克 红糖.....100克
葱段.....100克

〔烹制方法〕

1. 将鸭宰杀、去毛，剁去小腿，从右翅下用刀开7厘米长小口，掏去内脏及食管，洗净内腔及血污，控干水。精盐、酱油、绍酒、花椒、桂皮调成味汁，先在鸭身上涂抹一层，然后将余汁灌入腹腔内涮匀，腌1小时，放入碗中，加姜、葱，上笼用旺火蒸约1.5小时取出。

2. 取大炉膛火炉一个，炉膛内先平铺一层锯末，再铺一层柏树叶，点燃后，慢慢燃烧，取直径60厘米的铁锅放在炉上，锅烧热后，放入大米、红糖、茶叶、柏叶，待炉火烟起，锅内放铁篋子，先将鸭背向下放在铁篋上，盖锅盖熏30分钟，再翻过鸭身，使腹部向下，再熏30分钟取出，用芝麻油涂抹鸭皮，改刀装盘即成。上桌时，另带葱段、甜面酱小碟。

〔工艺关键〕

1. 鸭不用蒸法，亦可在红油卤水中煮至熟烂，取出沥干水分，依上法熏之，味更醇美。

2.可带荷叶饼上桌，沾面酱，加葱，卷鸭而食，为运城地区风味吃法。

〔风味特点〕

1.中国鸭入馔，始见于周代《礼记·内则》，曰：“弗食舒鳧翠”，鳧，鸭之别名，意思不是不食鸭，而是不食鸭尾臊，其后《战国策》等古籍时有记载，至北魏《齐民要术》载有多种鸭馔烹调法后，历代烹饪古籍皆有，不胜枚举。鸭肉丰满细嫩，肥而不腻，皮薄香鲜。每100克含蛋白质16.5克、脂肪7.5克及多种矿物质和维生素，中医认为鸭有滋阴清热，利水消肿功效。

2.“烟熏鸭”是山西运城传统名菜。烟熏鸭中的清香味，主要来自鲜侧柏叶，叶中挥发油占0.6%~1%，其中含侧柏烯、侧柏酮、小茴香酮、蒎烯、石竹烯等化学成分，另外总黄酮含量为1.72%，还含有树脂、鞣质、维生素C等，侧柏叶在不完全燃烧中，以上各种成分随烟挥发进入鸭肉内，形成一种特殊的烟香味。此菜香味浓郁，色红油亮，鲜美滑嫩，冷热均宜。此外，晋菜中还有烟熏梆梆肉，烟熏鹌鹑，烟熏糯米肚等。

捶鸡片

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....400克 熟猪油.....25克
冬笋片.....20克 绍酒.....25克
水发银耳.....25克 姜末.....10克
葱.....10根 精盐.....6克
白菱粉.....200克 味精.....1克

〔烹制方法〕

1.将鸡脯肉切成1.5厘米见方的丁，用清水拔净血色捞出，案板上铺菱角粉，将鸡脯丁放在粉上用小擀杖轻、慢、均匀地捶成薄片，捶完后抖净粉面，用开水氽至断生捞出。葱切成马蹄形。

2.炒锅置中火，下猪油烧六成热，入姜末、葱、冬笋片、银耳炒出香味后加入氽好的鸡片，烹入绍酒、精盐颠翻，加入味精翻炒两下出锅装盘即成。

〔工艺关键〕

此菜技法特点，先氽后炒，动作迅速，一气呵成，洁白素雅，不可用酱油调味。

〔风味特点〕

“吃鸡不见，芙蓉好看。滑嫩爽口，再碰杯酒”，这是食客对“捶鸡片”的赞誉。此菜将鸡脯捶薄，配以冬笋、银耳氽制而成。素以选料精，做功细，火候巧，配色好而著称。成菜色泽素雅，质地鲜嫩，清鲜滑嫩，为山西风味名菜。

葱醋鸡

〔主料辅料〕

仔鸡1只.....1000克 精盐.....15克
葱叶.....150克 味精.....1克
芝麻油.....150克 姜块.....25克
酱油.....50克 葱段.....25克

绍酒.....50克 菜籽油.....1500克
醋.....25克（实耗150克）

〔烹制方法〕

1.将鸡宰杀、褪毛，去内脏洗净。用酱油（25克）、绍酒（25克）、葱姜、精盐（10克）将鸡腌制30分钟备用。

2.酱油（25克）、芝麻油、醋、精盐（5克）、绍酒（2.5克）同放入一碗中，葱叶捣烂，用净纱布包住挤出葱汁兑入，调配成葱醋汁。

3.炒锅放入菜油，中火烧六成热，投入腌好的鸡，炸透捞出，待油温升至八成热后，再炸至颜色红亮时捞出，改刀装盘成鸡形，淋入葱醋汁即成。

〔工艺关键〕

此菜用“生炸”技法，需炸两次，第一次成熟宜用中火，油热六成，时间要长，熟透酥烂为止。第二次上色，大火热油，时间要短，冲炸至金黄色时捞出。

〔风味特点〕

“葱醋鸡”原为唐代名菜。出自唐代韦巨源《烧尾宴食单》，陶谷注曰“入笼”，当为蒸菜。葱醋鸡则舍蒸从炸，淋入葱醋汁，成菜色泽红亮，皮脆肉嫩，葱香浓郁，醋味柔和，鲜美爽口，是山西各大饭店的迎宾佳肴。

罐罐鸭

〔主料辅料〕

肥嫩鸡1只.....味精.....1.5克
.....1000克 胡椒粉.....1克
瘦火腿肉.....25克 水发香菇.....50克
萝卜.....150克 海米.....10克
姜.....20克 葱.....30克
湿淀粉.....50克 鸡蛋清.....2个
清汤.....1000克 面粉.....10克
精盐.....6克 猪油.....100克
绍酒.....50克

〔烹制方法〕

1.宰好的鸡由肛门下部开口，挖出内脏，用水冲净，剔去骨筋，斩剝成1厘米长见方的了，放盆中，加入精盐、绍酒腌渍。

2.萝卜去皮，雕刻成直径1厘米的圆球共20个，置沸水中焯透。香菇切成丁，火腿切成片。海米置沸水浸泡，葱切段，姜切片。将鸡蛋清放入碗，掺淀粉和匀。

3.炒锅置火上，放猪油（75克）烧到五成热，鸡块粘蛋糊放进锅中炸黄，捞出沥油。

4.锅中留少许油，烧沸，倾进面粉，用勺研粉炒至雪白色，和人清汤烧沸，投进鸡块、葱、姜和精盐、味精、绍酒、胡椒粉盖严，炖煮至七成熟。

5.将炖鸡锅盖打开，待汁渐浓，加入萝卜、海米烧沸，味和之后，再将炖鸡带汤分装入10个瓷罐（带盖、高约7.5厘米、直径约9厘米），撒上火腿、香菇上笼蒸10分钟，取出垫盘上桌。

〔工艺关键〕

先将鸡炖至酥烂，和好味，再分装罐内，上笼蒸热即可上桌。

〔风味特点〕

“罐罐鸡”是热吃汤品，流行于山西大中型饭店宴馆，主料用鸡肉，能“温中益气，补精添髓”，再配以香菇、火腿、海米等提味，为高蛋白、低脂肪菜式。就餐者一人一罐，原汁原味，鲜香醇厚，汤浓肉烂，营养卫生。

彩色灯笼鸭

〔主料辅料〕

肥嫩母鸡 1 只.....精盐.....6 克
.....1000 克 味精.....1 克
猪网油.....200 克 白酒.....1 克
龙须粉丝.....50 克 绍酒.....100 克
火腿.....10 克 胡椒粉.....1 克
大青菜.....10 克 花椒.....5 克
湿淀粉.....75 克 小茴香.....5 克
鸡蛋清.....2 个 八角.....5 克
葱.....30 克 熟猪油.....2000 克
姜.....20 克（实耗 100 克）

〔烹制方法〕

1. 鸡宰杀后，在肛门下方横开一刀，掏去内脏，敲断腿骨，剁掉膀尖、爪尖，洗净。盆中放精盐、味精、绍酒、白酒、胡椒粉、花椒、八角、小茴香调匀，遍搓于身上，腌渍待用。将葱切成 5 厘米长的段，姜切片。火腿、青菜切成细丝。

2. 将腌好的鸡取出装盆，上笼蒸至七成熟取出，用净布搦干浮水，摆正头、颈、使两膀向前，用大片网油将鸡全身包住。将鸡蛋清注入碗内，掺湿淀粉搅成蛋清糊。

3. 净炒锅添猪油置旺火上。待油温升至七成熟时，将包好网油的鸡涂上蛋糊。投入油锅，用手勺轻轻翻动，炸至金黄色捞出沥油。原油锅中投入粉丝，炸至雪白色捞出装入扒盘，撒上火腿丝、青菜丝，将炸好的鸡放于其上，立即端上餐桌，使鸡头朝上，用筷子按稳，拿餐刀朝鸡脖根猛刺一刀，使热蒸气冒出，随即将鸡肉剖成十字花刀再开始食用。

〔工艺关键〕

1. 鸡初加工时，注意保持鸡皮完整，若有破洞，热气随集随散，上桌用刀猛刺脖根，无蒸气冒出，功亏一篑。

2. 大片网油包住鸡身，头及翅膀不包，造型美观。

3. 炸时用手勺轻轻推动，勿伤网油。

〔风味特点〕

“彩色灯笼鸡”是山西传统名菜。整鸡腌渍入味。是蒸后裹以猪网油炸熟，以油炸粉丝垫底。上桌时鸡脖朝上，用餐刀猛刺脖根，一股蒸气立即从刺口腾空冒出，状如灯笼，由此得名。成品如金鸡卧银巢，造型美观，鸡肉外酥里嫩，粉丝干香酥脆。荤素集于一馔，佐酒最宜。

粉蒸鸭子

〔主料辅料〕

净肥鸭半只.....五香粉.....1 克
.....1250 克 大米.....80 克
甜面酱.....30 克 姜末.....5 克
葱末.....10 克 绍酒.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将鸭子剔骨后片成 5 厘米长, 2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片, 用绍酒、五香粉、甜面酱和葱、姜末拌匀略腌。

2. 大米用清水泡透捞出, 沥干水分, 擀成粗米粉, 加入鸭肉拌匀, 整齐地装入蒸碗, 上笼蒸 2 小时左右取出, 扣入平盘即成。

〔工艺关键〕

大火气足, 蒸至酥烂, 略欠火候, 便风味不佳。

〔风味特点〕

“粉蒸鸭子”是山西名菜, 选用肥嫩鸭子, 经剔骨、改刀、腌制、拌粉, 上笼蒸制而成。色泽金黄, 鸭肉肥烂, 米粉油润, 鲜香诱人, 夹在荷叶饼中食用, 更具山西风味。

诸侯鹅

〔主料辅料〕

活鹅 1 只.....1500 克 白糖.....25 克
水发玉兰片.....25 克 桂皮.....0.5 克
水发香菇.....50 克 八角.....0.5 克
姜.....25 克 茴香.....0.5 克
葱.....30 克 茱萸.....0.5 克
绍酒.....50 克 熟猪油.....1500 克
酱油.....100 克 (实耗 100 克)
味精.....3 克 清汤.....500 克
精盐.....5 克 大白菜.....750 克
湿淀粉.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将鹅宰杀后, 剖出内脏, 用水冲净, 剔去骨筋, 放盆内, 注入酱油 (30 克), 绍酒 (10 克) 腌渍。葱切段, 姜切片。

2. 净炒锅置旺火, 加油 1500 克, 烧至七成热, 放入鹅炸至微黄捞出, 置另一锅中, 加水淹没鹅肉, 放入精盐 (2 克)、绍酒 (20 克)、葱段、姜片、八角、茴香、茱萸、桂皮, 盖上锅盖煨煮九成熟取出, 切成坡刀片, 整齐装入碗内, 加入煮鹅的原汁; 上笼蒸熟。

3. 将白菜切成长 13.5 厘米、宽 1.2 厘米的条, 玉兰片切成细丝待用。香菇置沸水泡透, 放入碗内, 加清汤 (50 克)、精盐 (1 克)、绍酒 (5 克) 上笼蒸 1 小时。

4. 炒锅置旺火上, 加油 500 克烧至八成熟, 放入切好的白菜, 炸至金黄色捞出沥油。另取炒锅置旺火上, 注入清汤 (450 克) 烧沸, 加入炸好的白菜及精盐 (3 克)、绍酒 (15 克)、酱油 (70 克)、味精 (2 克)、白糖烧

开，将汤滗出，用湿淀粉（1克）勾芡，起锅装于盘内。将蒸鹅取出沥去汁，翻转扣在白菜上，将蒸好的香菇点缀其上。

5. 净炒锅置中火上，倾进蒸鹅的原汁，加入玉兰片丝烧开，用湿淀粉（24克）勾芡，起锅浇于鹅上即成。

〔工艺关键〕

此菜先腌后炸，再蒸再炸，腌使入味，初炸定型，蒸使酥烂，再炸上色，外酥里嫩，用湿淀粉勾芡浇上，属炸烹技法。各道工序齐全，方为山西正宗风味。

〔风味特点〕

1. 相传春秋战国时期，齐桓公一次率兵征战，归营途中又饿又累，有士兵进献一只大肥鹅，桓公大喜，交给一餐馆精心制作，桓公吃后赞不绝口，从此这家餐馆就以做鹅菜出名。这道菜因齐桓公吃过，取名“诸侯鹅”。传入山西年代久远，历经名厨不断改进，流传至今，成为世人皆知的晋中名肴。

2. 此菜用料考究，工序复杂，入口喷香，久负盛名。

飞奴

〔主料辅料〕

乳鸽 2 只.....750 克 葱段.....10 克
鸡腿肉.....60 克 绍酒.....10 克
熟火腿.....15 克 姜片.....10 克
肥瘦猪肉.....50 克 精盐.....3 克
水发玉兰片.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将乳鸽宰杀、褪毛、去内脏、洗净，剁去嘴尖、尾尖、脚爪，放开水锅内焯过，再用清水漂净，剁成核桃般大小的块。

2. 肥瘦猪肉切梳子花刀片，鸡腿剁块，玉兰片、熟火腿均切片。

3. 汽锅内用猪肉片、鸡块垫底，再将乳鸽块摆成原鸽形，添入清水使与原料齐平。加入绍酒、葱、姜，入笼旺火蒸 40 分钟取出，拣出葱姜。

4. 将汽锅中的汤汁滗入炒锅内，旺火烧沸，撇净浮沫，加入精盐后仍倒入汽锅内，用玉兰片和火腿片码面，再入笼旺火蒸 10 分钟取出，原汽锅上桌即成。

〔工艺关键〕

汽锅必须加盖，或用绵纸封严，蒸时避免水蒸气渗入，保持原汁原味。

〔风味特点〕

“飞奴”即鸽子，此菜典出《史记·魏世家》。鸽子在古代是传寄书信的工具，俗称“飞奴”。秦始皇二十二年，魏国假请降，遣人至咸阳，用鸽子偷寄军情于魏。秦王得知，宰咸阳所有鸽子而食。秦始皇二十六年统一中国后，在庆典筵席中又以鸽子入撰。现今制作的“飞奴”选用乳鸽，经汽锅蒸制成，原汁原味，鲜香四溢。常食此菜，对高血压，动脉硬化等疾病有治疗效果。

馅心荷包蛋

〔主料辅料〕

鲜鸡蛋.....10个 蒜苗段.....15克
鸡脯肉.....25克 鸡蛋清.....2个
肥膘肉.....25克 熟猪油.....10克
海米.....10克 精盐.....6克
火腿.....10克 味精.....2克
水发玉米片.....10克 绍酒.....5克
水木耳.....5克 胡椒粉.....5克
青菜心.....10克 清汤.....750克

〔烹制方法〕

1.取一个大海碗，用清水蘸一下，将10个鸡蛋轻轻放入碗内不要搅动，锅内添水2500克烧开，将水旋转搅动，把鸡蛋顺碗沿溜入开水锅内，待鸡蛋清凝固后，用手勺轻轻把鸡蛋拨开使其互不粘连，煮成10个荷包蛋捞出晾凉待用。

2.将鸡脯肉、肥膘肉切成薄片，用刀背砸成细泥放在碗内，加入鸡蛋清，掺清水15克，加精盐（2克）、味精（1克），搅成蛋糊；将海米、火腿、玉兰片用刀剁成末，同肉泥、蛋糊一块搅拌成馅心待用。

3.将一根细线放水中蘸湿，将荷包蛋横腰拉开成两半，掏出蛋黄不用，酿入馅心后仍合拢，成为馅心荷包蛋。如法做完10个，装于碗内上笼蒸5分钟取出，扣入汤盆中。

4.汤锅内倒入清汤旺火烧开，撇去浮沫，加盐、味精、胡椒粉、绍酒，投入蒜苗段青菜心（切片），烧开淋熟猪油10克，浇入汤盆内即成。

〔工艺关键〕

精心制做，保持荷包蛋形整完好，汤味咸鲜，清淡爽口。

〔风味特点〕

“馅心荷包蛋”是山西著名汤菜。选鸡蛋为主料，除去蛋黄，酿入鸡脯、猪肉、火腿、海米、玉兰片等馅料，精制而成。汤清味鲜，蛋形如珠，鲜香软嫩，清爽利口。中国名菜三普风味植物类

芙蓉丰肚菌

〔主料辅料〕

羊肚菌.....20个 葱姜水.....15克
梭鱼肉.....100克 清汤.....750克
蛋清.....60克 大油.....60克
银耳.....25克 香菜叶.....12片
干贝.....25克 精盐.....3克
葱段.....15克 味精.....1克
姜片.....10克 干淀粉.....15克
料酒.....15克 水淀粉.....25克

〔烹制方法〕

1.梭鱼去净皮、筋骨，刮成茸，砸成细泥，用葱姜水、料酒调拌一下，分数次加入蛋清和大油搅拌成嫩鱼茸，加入盐（1克）、干淀粉（5克）再搅拌均匀备用。

2.羊肚菌用温水泡发，开水煮软，干贝加汤蒸烂搓成丝，银耳洗净用清汤（350克）泡发，羊肚菌剪开成平面。洗净，沥于水分平放在案板上，撒上干淀粉（10克），把鱼泥茸料厚厚的整齐地抹在每片羊肚菌上，并沾上一枚香菜叶，两头再撒上干贝丝沾牢，入笼小火蒸3分钟至熟。

3.炒锅上火加入清汤（200克）、盐（1克）、味精（0.5克）及葱、姜烧开，下入银耳煨至入味，去葱、姜捞入大平盘中央呈丘形，把蒸好的羊肚菌围码在银耳四周，炒锅上火加清汤（200克）、盐、味精烧开，用水淀粉勾玻璃芡，浇在菜上即成。

〔工艺关键〕

此菜羊肚菌选用个大、整齐、色泽一致的优质品，发透洗净，瓢好鱼茸后，蒸制的时间不可长，保持软嫩。银耳用清汤泡发，为的是增添银耳的鲜味，使银耳有足够底味。

〔风味特点〕

“芙蓉羊肚菌”黑色的羊肚菌与洁白的银耳、鱼茸相配，色彩协调，黑白分明，口味咸鲜、清淡，质地柔软、脆嫩，汤汁滋润，是高档宴会的大菜，尤适宜老年人食用。

鹤鹑茄子

〔主料辅料〕

圆茄子.....500克 味精.....1.5克
鹤鹑脯肉.....100克 香油.....5克
植物油.....1000克 香菜.....10克
葱丝.....5克 酱油.....50克
姜丝.....5克 淀粉.....15克
蒜丝.....10克 料酒.....15克

〔烹制方法〕

1.圆茄子去皮切成1.2厘米厚的大片，在每片茄子上面，剞深约1厘米、宽0.33厘米的交叉花刀，呈菱形刀口。锅上火加油烧至九成热，下入茄子炸成金黄色沥净油。

2.鹤鹑脯肉切丝，香菜切段洗净。炒锅上火加入底油（25克），烧热，下入肉丝和葱、姜、蒜丝煸半熟，加入酱油、料酒炒均匀。一层前于一层肉丝，整齐的码在大碗中，入笼蒸10分钟，扣入汤盘中，原汁入炒勺，烧开，用水淀粉勾芡，浇在茄子上，周围撒上香菜即成。

〔工艺关键〕

1.此菜采用蒸扒的方法，取鹤鹑肉与茄子同烹，营养丰富。操作时，茄子剞刀要整齐划一，形如鹤鹑羽毛，炸制茄子要用烈油（300左右），才能达到表皮炸于炸香，内部绵软油润的效果，炸成深金黄色出锅。

2.蒸扒的时间要适当，味透即可，确保菜肴风味，没有鹤鹑脯肉时也可用瘦猪肉代替。

〔风味特点〕

“鹤鹑茄子”色泽金黄，咸鲜适口，软绵醇香，是山西菜肴中名菜之一。

酿金钱台蘑

〔主料辅料〕

干台蘑.....50克 鸡汤.....100克
鸡芽子.....100克 奶汤.....150克
肥膘.....75克 熟火腿.....25克
蛋清.....100克 精盐.....3克
大油.....75克 味精.....1克
绿色蔬菜.....250克 葱姜水.....15克
料酒.....15克 富强粉.....15克
水淀粉.....15克

〔烹制方法〕

1. 台蘑洗去泥沙，摘去须根，开水焖发30分钟后去掉黑皮待用。鸡芽子砸成泥，去净细筋，肥膘也砸成泥和在一起加入葱姜水搅匀。再加入盐（1克）、味精（0.5克）、料酒搅匀，然后顺一方向把大油、蛋清分数十次搅进泥中，最后加入面粉（5克）再搅拌均匀。台蘑撒上少许面粉，逐个将鸡泥抹在台蘑上呈罗汉鼓肚形，把火腿切成长2厘米、粗0.5厘米的条，镶嵌在鸡泥上呈“金钱”图案形。

2. 制好的台蘑摆在汤盘中，加入清汤、盐（1克）上笼用小火蒸3分钟至熟出锅。绿色蔬菜用水焯过，沥干水分，再用蒸台蘑的原汤煨上味，分四堆装在汤盘的四个角上，把奶汤上火加盐，味精烧开，勾入水淀粉至浓浇在台蘑和蔬菜上即可。

〔工艺关键〕

1. 台蘑是山西的珍贵特产，此菜要选用大小一致的台蘑制作才能形如金钱。配料火腿选用金钱火腿，用10%浓度的热碱水刷洗干净，清水冲去碱味后泡6小时，再旺火足气蒸熟，去皮、去骨，取瘦肉一块配制此菜。

2. 镶好的台蘑入笼蒸制的时间不能长，防止蒸老，出笼后把原汤倒入炒锅，此汤极鲜，用它喂制绿色蔬菜，味道甚美，但要注意保持绿色。

〔风味特点〕

“酿金钱台蘑”因形如“金钱”而名，黑白间红绿，色泽鲜明，对比度颇强。口味鲜浓适口，质地细嫩，汤汁似奶，为山西地方名菜。

烧大葱

〔主料辅料〕

大葱.....1000克 猪油.....50克
荔枝.....200克 料酒.....25克
猪肉丝.....200克 大海米.....20粒
姜丝.....15克 白糖.....15克
蒜丝.....25克 酱油.....25克
精盐.....10克 植物油.....750克
高汤.....250克

〔烹制方法〕

1. 大葱取白切5厘米长的段，用开水永一下捞出。入七成热油锅炸成金黄色，再用开水焯一下，捞出沥干水分备用，荔枝去皮、核，取肉。

2.炒锅上旺火加油(大油)烧热下姜、蒜丝、肉丝炒熟下入料酒、酱油、白糖、盐、高汤,烧开后去浮沫,倒在大葱碗内,把荔枝肉摆在大葱的周围,撒上海米人笼蒸15分钟,原汤倒入锅中,大葱扣入汤盘内,原汤勾入水淀粉成米汤芡,浇在大葱上即可。

〔工艺关键〕

大葱入开水焯两次,为的是去大葱的异味,经氽过的大葱易碎散,油炸时要用大火热油,待炸定形后再推动,保持葱段完整。装碗后,蒸制的时间不能长,防止葱段泥烂,失去形美。大葱要选用巴公(晋城一镇)的大葱才能突出山西风味。

〔风味特点〕

1.“烧大葱”是晋城风味佳肴之一,世代相传,至今已有2000多年的历史。相传,战国时期,赵国将领廉颇对文官蔺相如为上卿不满,经常寻衅闹事,蔺相如则善自谦抑,相忍为国。廉颇得知蔺相如之所以每每相让,是以社稷为重,深受感动,遂负荆请罪,蔺相如则以酒宴相待,表示将相和好。仆人为将相言欢而倍感高兴,忙乱中不慎将一道做好的菜打翻,无法摆宴。情急之时,忽见案板上放着大葱,灵机一动,把大葱切段放入油锅,炸成金黄色捞出,加调料吊汤,送上宴桌。将相食后,无不为之独特的风味而叫好。“烧大葱”因此而得名,世代相传不衰,至今仍是晋城人喜欢的传统名肴。

2.“烧大葱”也是山西地方风味名菜,以大葱为主料烹制菜肴,在其他地方是不多见的。此菜色泽金黄诱人,汤鲜葱香,特别是配上鲜荔枝,使口味咸鲜香中有甘甜微酸,吃来决无葱的异味,是冬季时令理想的肴馔。

挂霜枣泥卷

〔主料辅料〕

枣泥.....75克 白糖.....125克
猪板油.....100克 猪白油.....1000克
蛋清.....3个 食红.....0.1克
精白面粉.....125克 淀粉.....75克

〔烹制方法〕

1.板油切成长6厘米、宽2厘米、厚0.33厘米的薄片,每片板油放上一份枣泥为馅心,顺长卷成枣泥卷。面粉放碗中加开水把面搅烫好,冷却后放入蛋清,加淀粉搅成糊状。

2.炒锅上火加入猪油,烧四成热时,把枣泥逐个沾上面糊下油锅炸定形,捞出去掉毛刺,二次下四成热油锅,炸至内透外焦呈微黄色捞出。原锅倒出油加白糖(75克),水(乃克)小火熬化,锅内先起糖沫,待糖熬至由沫子变成透明的大泡时(黄豆粒大的泡),把原料下锅颠翻均匀,使糖汁都挂在主料上时离火,轻翻两次出勺装盘(平盘)呈丘形,撒上白糖(25克)其余的白糖加食红成粉色糖围撒在枣泥卷四周即可。

〔工艺关键〕

1.此菜选用山西著名的稷山红枣,用挂霜的方法制成甜菜,枣泥的加工方法是:取红枣(1000克)洗净,破开去枣核,入笼蒸烂,过筛去皮留泥,加香油750克上锅炒热加白糖(225克)炒沸,再加入面粉(100克)炒熟即可,随用随取。

2.挂霜是一种难度较大的烹调方法，熬糖用小火顺一方向搅动，注意锅内变化，够火候立即下入主料翻动挂均匀，随着翻炒糖汁挂在主料上，瞬间应变成雪白霜状，糖由液体变成固体。这时翻勺要轻，防止脱落。

〔风味特点〕

“挂霜枣泥卷”色泽如霜似雪，冰洁乳白，造形小巧，香甜可口，外焦内脆绵软，是宴会常用甜菜之一。

拔丝葫芦

〔主料辅料〕

长山药.....350克 白糖.....100克
枣泥.....100克 蛋清.....60克
白面.....50克 猪白油.....750克
熟芝麻仁.....10克 香油.....10克

〔烹制方法〕

1.山药蒸熟去皮压成细泥，白面蒸熟过箩，放在一起加入蛋清和匀，扯成15克一个小面团，包进枣泥馅，捏成葫芦形，入五成热油锅中炸至呈金黄色时捞出。

2.原锅倒出油，下入白糖熬化，小火烧至呈浅茶水色时速下炸好的葫芦，撒上芝麻，待糖汁挂满葫芦出勺装盘（用香油抹过）即可。

〔工艺关键〕

1.山药泥中加入熟面粉，用蛋清调拌和匀，其比例要严格，才能使包好的葫芦油炸时不裂口，不放炮，整齐美观。

2.拔丝熬糖的方法很多，有油化糖，水化糖等，此菜采用锅化糖的方法，不再另外加油，只用倒去油的原锅，糖下锅后要使糖散开，用小火烤化后熬至够火候，主料入锅挂糖汁要求离开火口，并翻勺帮助原料在锅内降温，待其出丝后才能出勺装盘。

〔风味特点〕

“拔丝葫芦”色泽金黄鲜艳透亮，造形精致美观，夹取一个，绵绵金丝吊起葫芦一串，品尝一下，外甜内甘，外脆内软，久嚼有味，十分可口，是山西风味甜菜中的珍品。

炸素卷果

〔主料辅料〕

油皮.....2张 水淀粉.....25克
鲜蘑.....50克 精盐.....2.5克
冬笋.....50克 味精.....1.5克
胡萝卜.....50克 高汤.....25克
冬菇.....50克 胡椒粉.....0.2克
面粉.....25克 葱丝.....15克
料酒.....15克 姜丝.....10克
植物油.....750克 香菜.....50克

〔烹制方法〕

1. 鲜蘑切片，冬笋、胡萝卜切片，水焯一下，冬菇洗净蒸软，炒锅上火放入油（25克），下入葱丝、姜丝稍煸即下入鲜蘑、冬笋、胡萝卜、冬菇炒透，加入料酒、精盐、高汤、味精、胡椒粉，入味加入水淀粉勾芡出锅。面粉加水（30克）调成糊。

2. 把油皮展平放入炒好的配料卷起，用面粉糊沾好边即成素卷果，共做两卷，摁扁，入七成热油炸成金黄色，改刀切成2厘米宽的条装盘，香菜洗净，摆在盘的两边即可。

〔工艺关键〕

油皮是一种大豆制品，色泽黄亮，光泽透明薄如纸，口尝醇香，酥脆而有韧性，有豆油和豆腐的特殊香味，可制作多种菜肴，此菜选上等油皮用油炸的方法制作，是一款精美的素菜，油皮在运输、保管过程中易干硬破裂，使用前可用豆包布包着入笼小火蒸一下。

〔风味特点〕

此菜色泽金黄，风味鲜美，口感脆嫩，有筋有骨，回味芳香，无异味，无杂质，愈嚼愈香，咸淡适口，是宴会素菜之一。

牛腰子

〔主料辅料〕

面粉.....500克 麻油.....150克
米栖.....100克 面肥.....150克
红糖.....100克

〔烹制方法〕

1. 将米栖、红糖、面肥、面粉搅拌成筋面团。
2. 把面团切成相同的小块，并捏成牛腰状。
3. 将麻油烧热，把牛腰放入油锅，慢火炸成棕黄色即熟。

〔工艺关键〕

小火浸炸，使之熟透，改大火冲炸一下，色泽棕黄，捞出控油。

〔风味特点〕

牛腰子是静乐县传统的风味小吃。据传，明朝末年，大学士刘子政被罢官回乡。途中在静乐的一个老同僚家逗留了几天，同僚筹备上等宴席款待，被刘阻止。刘说，他已吃腻了山珍海味，希望吃点家常便饭。老同僚便照实吩咐了厨师。厨师使用白面，掺以米栖、红糖，给他炸制一种面食。其形状如牛腰子，一端有个结，用麻油炸成焦红色，入口酥软，味醇香绵，甜而不腻，富有弹性。刘非常满意，取名为牛腰子。

素余汤

〔主料辅料〕

豆腐.....500克 湿淀粉.....50克
标准粉.....3250克 花椒面.....2克
粉丝.....100克 葱.....10克
海带.....50克 姜.....5克
素油.....50克 香油.....15克

酱油.....50克 素汤.....2500克

食盐.....100克

〔烹制方法〕

1.先取面粉(2500克),加水(1升),加盐、姜末适量,搅拌成硬糊,摊在平板上使其均匀呈1厘米厚,待用。

2.将豆腐放入容器,加面粉(750克)、花椒面、姜末、食盐和水少许,搅拌均匀成浆状。然后取2/3浆状豆腐均匀摊在硬糊状粉上,切成3厘米见方的块和长5厘米、宽1.5厘米的长块各半,放入八成热的油锅内,炸至金黄色。

3.将剩余1/3的糊状豆腐,用手挤成直径2厘米的丸状,放入八成热油锅内炸成金黄色。

4.把海带、粉丝用热水浸泡透,切成丝。将素汤烧开,放入炸好的丸状食物,再加入海带、粉丝、食盐,待汤滚起后用湿淀粉勾芡,加入酱油、味精、香油,即可食用。

〔工艺关键〕

著不尚全素,可用猪棒骨与黄豆芽一起吊汤,口味更加鲜美。

〔风味特点〕

据传,在很久以前,泽州府(今晋城)有一贪官,不仅贪污成性,而且是有名的一毛不拔的铁公鸡。这年三月初三,是其母85岁寿辰,他想借祝寿之机大捞一把,于是召来泽州府十几位名厨,为其母摆宴。其母一生吃素念经,贪官要求此宴要素菜素汤,不准用荤料,但要有荤料的味道,如能达此要求,则赏银10两,否则罚其白干活一年。在场的厨师面面相觑,暗自道:打铁靠钢,厨师靠汤,汤靠荤料吊制。明知这是有意坑人,但敢怒而不敢言。眼看寿期临近,众厨师心急如焚。有一厨师急中生智,想了个对付贪官的办法。他事先把大料、花椒、茴香等调料包好,用黄豆芽吊成素汤,来到贪官家,等到宴席菜全部上完后,最后端上来。人们食后倍感汤味荤鲜,纷纷打听此汤的名字,厨师顺口道出“素余汤”。从此,素余汤扬名泽州,成为晋城人喜庆宴席必备的汤肴。

干烧冬笋

〔主料辅料〕

冬笋.....750克 清汤.....150克

味精.....5克 酱油.....25克

料酒.....10克 花生油.....750克

白糖.....10克(约耗75克)

精盐.....4克 糖色.....30克

腌雪里蕻叶.....50克

〔烹制方法〕

1.冬笋去掉皮和老根,用水洗净,切成边长4厘米的菱角块。雪里蕻叶用清水洗净泡去咸味,切成3.3厘米长的段备用。

2.将切好的冬笋块放在水中,上火煮透捞出。勺内放入清汤,加料酒、味精、白糖、精盐、酱油、糖色,待汤沸后,下入冬笋块,在小火上煨燻10~15分钟,然后捞出控净水分。

3.炒勺内加花生油，用旺火烧至七成热，先下雪里蕪叶炸酥，捞出放在盘中，再下人偎透的冬笋块，炸成枣红色时起勺，倒入漏勺内沥油。再将炸好的冬笋块倒入原炒勺里，在火上一边颠翻一边烹入料酒，撒入味精、白糖，颠翻均匀，倒入盛有雪里蕪的盘中即成。

〔工艺关键〕

- 1.最好选用鲜嫩的笋尖，煨制时要用小火，火大冬笋不易入味。
- 2.炸冬笋时可重油，使其酥脆鲜嫩。

〔风味特点〕

1.我国食笋历史悠久，《诗经》载有“其蔬伊何，唯笋及蒲”。竹笋营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和多种维生素。烹制菜肴用途广泛，情受人们青睐。宋代诗人陆游曾赋诗赞美“色如玉版猫头笋，味抵驼峰牛尾狸”。《随息居饮食谱》谓笋“味冠素食。”按采收季节分为冬笋、春笋和夏初的鞭笋，品质以冬笋最佳，春笋次之，鞭笋最差。

2.此菜选用鲜嫩的冬笋为原料，以干烧的方法烹制，调料滋味浸渗笋中，留其脆嫩，增加干香，改变了冬笋淡黄的颜色，一变而为枣红。再配以墨绿而酥脆的雪里蕪叶，是宴席上一道深受食客喜爱的佐酒佳肴。

油泼黄瓜

〔主料辅料〕

乳黄瓜.....500克 熟猪油.....50克
精盐.....6克（实耗40克）
味精.....2克 醋.....25克
清汤.....50克 花椒油.....25克
红樱桃.....6粒

〔烹制方法〕

1.黄瓜洗净去蒂，一面刻直刀，另一面剖斜刀，使之呈蓑衣形，用盐腌渍10分钟，轻轻挤去部分水分，抖开刀口，摆成环形。用味精、精盐、醋、清汤兑成清汁备用。

2.锅内放熟猪油，旺火烧至七成热，将摆在盘内的黄瓜原形推入漏勺内，用手勺舀油泼炸四五次，再整齐的码放在盘内。

3.炒勺放入花椒油，烧至六成热，倒入兑好的清汁，滚沸后浇淋在黄瓜上，用樱桃点缀即可。

〔工艺关键〕

- 1.黄瓜必须嫩小，粗细均匀，无苦味，改刀时刀距均匀，深浅一致。
- 2.口味以咸酸为主，也可增加辣味和甜味。

〔风味特点〕

油泼技法属炸的范畴，它适于制做脆嫩小型原料，如豆芽、菜心、嫩黄瓜等，也可制做鲜嫩的小雏鸡和鲜虾类，如原料质地较老或形体较大，必须经初步熟处理后再进行油泼，如油泼鱼等。油泼黄瓜是选用乳黄瓜为原料，用油泼的方法制做而成。成菜油亮碧绿，质地脆嫩，咸酸爽口，用樱桃做点缀，万绿丛中一点红，深受食客欢迎。

不耳疙背

〔主料辅料〕

绿豆淀粉.....100克 精盐.....5克
鸡脯.....100克 姜末.....5克
鸡蛋清.....3个 大葱.....10克
海米.....10个 鸡汤.....500克
猪油.....25克 香油.....10克
水发木耳.....25克

〔烹制方法〕

1. 鸡脯捣成泥。木耳择洗干净。
2. 绿豆淀粉勾成糊状，投入姜末、海米、葱花、温鸡汤（350毫升）搅匀，加入鸡泥和蛋清拌和，再加猪油搅匀，放入容器内，上撒木耳上笼，用大火蒸40分钟后出笼冷却，切成厚0.3厘米、长3.5厘米、宽2厘米的长方体。再蒸30分钟，出笼放入碗盘内。
3. 将鸡汤煮沸，投入葱丝、姜末，放少许精盐、味精、香油，并勾芡，再浇入盛木耳疙背的碗盘内即成。

〔工艺关键〕

蒸木耳疙背，宜用中火，保持质地软嫩，避免火大起蜂窝。

〔风味特点〕

木耳疙背是晋城人婚丧嫁娶节日酒宴的必备佳肴。洁白光亮，脆软相兼，一般用在酒宴之首，也可单独食用。明朝时就已在晋城盛行，历久不衰。

山药寿桃

〔主料辅料〕

山药.....750克 葡萄干.....10克
白糖.....100克 青梅.....10克
豆沙馅.....75克 瓜子仁.....10克
熟水莲籽.....75克 京糕.....25克

〔烹制方法〕

1. 山药去皮，蒸熟，晒凉，擦成泥后加白糖拌匀。
2. 取一盘，摊上山药泥，加上一层豆沙馅，再抹一层山药泥，切开捏成扁桃形，置盘中。以葡萄干做桃把，瓜子仁摆梅花形放桃上，京糕做桃嘴和中间寿字，青梅摆桃叶，摆好后蒸熟，以莲籽围边，浇上糖汁即成。

〔工艺关键〕

此为象形菜式，多供祝寿之用，注意桃形整洁，造型美观。

〔风味特点〕

“山药寿桃”是一道滋补药膳，系山西传统食品，香甜适口，造型美观，祝寿必备。解放前是官僚富豪之家宴席祝寿不可缺少的佳肴。现在山西许多大饭店均有此菜，深受消费者欢迎。有些地方，不仅年迈老人过生日需要，而且婴儿过满月也能见到，意在吉利吉祥。

拔丝山药

〔主料辅料〕

长山药.....200克 芝麻仁.....5克
白糖.....75克

〔烹制方法〕

将山药去皮切成滚刀块，下温油锅炸成浅黄色捞出，倒去油，把白糖放入炒勺里，用小火炒成冰糖色，放上山药翻匀，撒上芝麻，待糖全部滚在山药上出勺装盘，上菜时随带冷开水碗，把山药在冷水里蘸一下再食。

〔工艺关键〕

1. 山药可先挂蛋清粉糊，然后再炸，糊皮挺直捞出，挑出糊渣，再入油内炸透。

2. 拔丝菜的关键是炒糖，现在一般流行的炒糖有三种方法。第一，油炒法：就是炒时加油，因为油传热快，炒起来糖的变化快，所以炒起来极易过火。炒时油放的不宜多，油多了主料挂不住糖，就会失去拔丝的意义。第二，水炒法：锅内先放适量水，下入糖上火，受热糖就溶化，手勺地搅动，糖由大泡变小泡，待够火候时即成。第三，水油混合法：锅先放少许水，加入白糖，上火烧溶化后，沿锅边淋入适量的油，也是边炒边搅动，放油也不宜多，防止糖油化不沾主料。无论哪一种炒法都要掌握好火候，火大糖会迅速变色炒不好，火太小长时间炒会翻砂不出丝，炒糖时还要防止锅边焦糊，糊锅边主要是火太大造成的，如果发现是这种情况，应及时用抹布擦一下，把锅的方向换一下，以免糊得太厉害。

〔风味特点〕

山西太原拔丝山药，选用优质长山药和特产胡麻油为主料，讲究刀功、火候和熬糖的时间，色黄、丝长，甜绵适口，在拔丝类菜中独树一帜。

酿猴头

〔主料辅料〕

水发猴头菌...100克 红黄蛋皮.....2张
鸡茸.....100克 调味料.....30克
面粉.....25克

〔烹制方法〕

1. 将猴头片成片，修成三角形。鸡茸加调味料，打成水茸泥。

2. 将猴头片蘸上干面粉，把鸡茸酿在猴头片上，把红、黄蛋皮用模具托成猴脸、眼睛，酿在鸡茸上，上笼蒸10分钟，装一大海碗内，灌上清汤，猴头浮在汤上即成。

〔工艺关键〕

水发猴头菌：将猴头蘑用热水泡上，涨透时捞出，用锋利的刀削去根部的皮〔有毛之处不削〕，用凉水洗净。如当时不用，可存放于冰箱保鲜室内，或放在通风凉爽之处，夏秋每日换两次水，冬春每日换一次水，一周内不会变质。

〔风味特点〕

猴头是一种野生菌蘑，因其外形酷似猴头而得名，晋南中条山原始森林中出产的猴头以其个大、质优而闻名。因此，用猴头制作的各种菜肴在晋南各县便应运而生。在众多的猴头菜肴中，又以清光绪年间洪洞县“中华楼”

饭庄名师王兴所制作的酿猴头最为闻名，此菜工艺精细，形态美观，软嫩适口，流传至今，现为晋南名肴。

海烩猴头

〔主料辅料〕

大猴头.....1个 木耳.....20克
水发海参.....50克 托粉片.....20克
干贝.....25克 味精.....2克
玉兰片.....25克

〔烹制方法〕

1. 将发好之猴头，放于白净布上，用刀片成薄片，放入下好作料的海参或干贝汤内煮1分钟，不可过软。

2. 再配上玉兰片、海参片、托粉片、木耳，加高汤、味精、配头，勾芡，滴入明油即成。

〔工艺关键〕

成菜后有余汤，经过勾芡，使汤变稠，再点以明油浇在菜上，会增加菜肴的美观。芡汁以能挂在菜上，但又能活动为佳。

〔风味特点〕

“海烩猴头”是曲沃“五福园”饭庄的高档名菜，工艺繁杂，历史悠久。1900年，慈禧太后与光绪帝出逃西安时，曾驻足史村，高显公馆的薛元等80余名厨师被召去公馆制作御宴，所做“海烩猴头”列为“八珍”之首。

瓢茄子

〔主料辅料〕

茄子.....5个 葱末.....10克
羊肉末.....250克 姜末.....5克
鸡蛋.....3个 酱油.....25克
面粉.....100克 花椒粉.....1克
麻油.....100克 味精.....2克

〔烹制方法〕

1. 茄子去皮，纵向切成3-4厘米厚的片，用小刀划一道不漏的大些的口。

2. 把羊肉末、葱末、姜粉、花椒粉、味精、酱油、适量麻油放在一起调拌成肉馅，抹入茄片口内；将鸡蛋和面粉调成糊，将前口封住。

3. 将麻油倒入锅内烧热，并将包好肉馅封口的茄子片慢慢的下入油锅，用文火炸制，呈酱红色后捞出，依次排放在扣碗内，上笼用温火蒸至熟烂，出笼扣入盘内即可食用，或再浇些汤汁味道更佳。

〔工艺关键〕

茄片加少许精盐，腌渍15分钟，轻轻挤去水分，酿馅再炸，口感软糯，且炸油白净，可作它用。

〔风味特点〕

“瓢茄子”具有浓郁的大同地方风味，味道醇鲜，软嫩适口，是大同人夏、秋季节招待宾客的必备菜，很受群众欢迎。

稷山酿菜

〔主料辅料〕

水发木耳.....25克 姜汁.....5克
鸡脯肉.....100克 料酒.....15克
鸡蛋清.....3个 菠菜梗丝.....25克
黄白蛋糕条.....25克 水淀粉.....25克
鸡蛋.....2个 猪油.....15克
味精.....1.5克 清汤.....500克
盐.....4克

〔烹制方法〕

1. 将水发木耳，除去老根，将鸡脯肉去掉白筋，用菜刀背砸成细泥，加入蛋清、淀粉、盐、味精、料酒，放猪油和鲜汤适量，搅至白糊状成为“酿子”。

2. 炒锅在火上烘热，抹一层猪油，将鸡蛋搅匀倒入锅中，来回旋转，推成薄薄蛋饼，将蛋饼一切两半，沾上干淀粉，抹上一层“酿子”，放上黄、白蛋糕条，再抹一层“酿子”，上放木耳，再抹一层“酿子”，卷成卷放笼内蒸10分钟，出笼晾凉后切成片块放入碗内。

3. 炒锅上火，放入清汤、盐、酱油、葱，姜汁及菠菜梗丝，锅开后倒入碗中即可上席。

〔工艺关键〕

蒸酿卷，宜用中火，放气2—3次，约10分钟即可出笼。

〔风味特点〕

1. 酿菜是稷山县的传统名肴，早在清末就已驰名河东。1987年3月，联合国儿童基金会的官员罗伯特·帕克博士陪同日本国儿童基金会和日本国佛教协会的访华代表团来稷山考察，县政府宴请了异国客人。席间，稷山酿菜引起了外宾们的极大兴趣，日本代表团团长花田占先生品尝后连声称赞。

2. “稷山酿菜”具有汤清色鲜，味深不腻的独特风味。酿菜种类很多，有酿木耳、酿广米、酿海参等，作法基本相同。

金钱豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐.....200克 熟香菇.....20克
鸡泥.....120克 冬笋.....120克
海参丁.....30克 火腿.....25克
鲜虾仁.....30克 油菜心.....10棵
熟鸡脯.....20克 胡椒粉.....0.5克
姜片.....10克 鸡油.....20克
葱姜水.....20克 精盐.....5克
香油.....15克 味精.....1.5克
湿淀粉.....15克 葱片.....15克
干淀粉.....50克 料酒.....20克

植物油.....750克 清汤.....200克

〔烹制方法〕

1. 豆腐去皮搅成泥，过箩制细。鸡泥加入葱姜水懈开，与豆腐泥搅拌在一起，加入于淀粉、盐（1.5克）、味精（1克）拌匀，油菜心一破两开，冬笋选整齐的原料切刻成直径2厘米大的金钱片，其余切米粒大的丁同海参丁一起焯水，过凉沥干水分，鲜虾仁切丁、鸡脯肉、香菇均切米粒大小的丁。海参丁、虾仁丁、鸡脯肉、香菇丁、冬笋丁，加入盐（1克）、味精（0.5克）、料酒（5克）、香油、胡椒粉拌成馅。

2. 取纱布一块铺在瓷碗的底上，拌好的豆腐茸泥取一份放上摊平，再取一份馅放在中间，把纱布的一面对折到另一面，压边起出即成豆腐饺。入笼蒸8分钟取出，再用六成热油炸成金黄色装在盘中，火腿切片。

3. 炒锅上火，把油菜心炒一下，加入盐（0.2克）入味出锅，摆在豆腐饺的周围。炒锅再上火下入油（25克），葱、姜炒香下入笋片、火腿片、清汤烧开，去浮沫加盐，料酒调味，用湿淀粉加水调稀勾芡，打上鸡油浇在豆腐饺上即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜包制豆腐饺以瓷碗底为模具，因而使包出的豆腐饺大小一致，整齐划一。制作好豆腐茸泥分数次搅拌进鸡泥中，充分搅溶，干淀粉要根据质量酌情加入，太干时可加入适量的水，豆腐饺的馅要求颗粒状，但也不可太粗，以防止刺破表皮。

2. 豆腐饺包好即蒸，蒸时用小火，防止过份起发破碎，不能久放。炸时用中火，下锅时油温210℃，下锅后一定浸炸至透够颜色时出锅。

〔风味特点〕

“金钱豆腐”豆腐呈半圆鼓肚形，似元宝银两，又配以冬笋刻成的圆铜钱儿，以假乱真故而得名。此菜色泽金黄、豆腐外柔内韧松软，咸鲜适口，利于人体消化吸收，各种主配料营养互补，价值颇高，是一道半荤半素的佳肴。

蚕茧豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐.....600克 精盐.....5克
清虾仁.....48克 碱面.....5克
老芹菜叶.....9片 湿淀粉.....30克
大油.....750克 料酒.....15克
味精.....1克 蛋清.....20克
清汤.....200克 鸡油.....15克

〔烹制方法〕

1. 豆腐用清水泡一泡，片去表皮，用刀面磨成泥，过箩制细加入精盐（3克），碱面，用筷子搅拌上劲。虾仁去筋，洗净挤干水分加入料酒（5克）、盐（0.5克）、蛋清、湿淀粉（15克）上浆，用四成热油滑至断生捞出。芹菜叶用七成热油炸绿。

2. 炒锅上火加清汤烧开，加料酒。盐。味精，用湿淀粉调稀勾芡，打鸡油浇在豆腐上即可。

〔工艺关键〕

1. 豆腐泥要充分搅拌上劲才能包制，蚕茧形豆腐大小一致，整齐，不能有破皮露馅的地方。虾仁也可改用猪肉馅。

2. 下锅时一次只能下几个，分几次炸完。多了易粘连破碎。也可改浇汁在锅内挂汁。此菜的豆腐选用北豆腐制作为佳。

〔风味特点〕

“蚕茧豆腐”形象逼真，豆腐如茧，虾仁似蚕，色泽鹅黄，口味鲜咸，质地外实内空，虾仁鲜嫩，不是蚕茧胜似蚕茧，是豆腐类菜肴中难得的一款。

高平烧豆腐

〔主料辅料〕

豆腐.....500克 豆腐渣.....200克
姜.....10克 炒玉米面.....100克
蒜.....10克 精盐.....10克

〔烹制方法〕

1. 首先把豆腐切成厚3厘米、长6厘米的方块，用旺火烤至淡黄色。
2. 把姜，蒜放在一起捣成泥，掺入豆腐渣、炒玉米面和盐制成蘸头。
3. 食用时以白水将豆腐煮熟，蘸上蘸头。趁热吃最好。

〔工艺关键〕

豆腐用旺火烤成黄色，但不能烤焦，若用油炸，便失去正宗风味。

〔风味特点〕

1. 公元前260年，赵将赵括鲁莽轻敌率军攻秦，秦军佯败后退，诱赵军进入谷口，出兵断赵后路，围困赵兵46天，赵括终于被秦军乱箭射死，40万兵将降秦。秦将白起恐赵卒反叛，便刨了许多大坑，一夜之间将俘虏全部坑杀。据传，后人为了纪念牺牲者，把烧豆腐比作白起的心肝，将豆腐渣与捣碎的大蒜比作白起的脑髓，吃掉白起的肝脑，以解民恨。

2. 抗日战争时期，朱德总司令、彭德怀副总司令率八路军征战路经高平时，人民群众家家都做烧豆腐慰问子弟兵。此菜皮黄肉白，松软筋道，辛辣鲜香，风味别具。

烩烧茄子

〔主料辅料〕

新鲜茄子.....1000克 花椒粉.....1克
青辣椒.....250克 盐.....5克
西红柿.....150克 麻油.....25克
食油.....750克 味精.....2克
香菜.....25克 水淀粉.....50克
蒜.....10克

〔烹制方法〕

1. 将茄子去皮切成菱形块，洗净，控水、分批下入油锅、炸呈酱红色后捞出；青辣椒洗净去籽，西红柿洗净切块，香菜切段，蒜切片。

2. 将麻油倒入锅内烧热，放入花椒粉、炸好的前块、青椒块、西红柿块翻炒，并用温火烩 10 分钟左右；把香菜段、蒜片以及盐、淀粉、味精、酱油调好的作料同时放入锅内，再烩 5 分钟，出锅装盘即可食用。

〔工艺关键〕

1. 茄块先用精盐稍腌，挤去部分水份，然后再炸，不但省油，而且口咸软糯。

2. “烩烧茄子”时间宜短不宜长，才能保持前块油亮软糯，时间一长，虽为油炸，与水煮无别。

〔风味特点〕

“烩烧茄子”是大同一带人们经常食用的菜，红绿相间，香醇鲜美，清淡可口，经济实惠。由于具有浓厚的地方特色，该地区饭店多有经营。

山药脆饼

〔主料辅料〕

长山药.....200 克 白糖.....50 克
香油.....200 克 豆沙.....100 克
白面.....100 克 植物油.....250 克

〔烹制方法〕

1. 将山药洗净，蒸熟去皮，置案板上压成泥。

2. 把香油置炒勺中，上火加热至 50 时放入白面与山药泥，用手勺擦搅均匀后倒在案上。

3. 稍凉后揉成面团，用布盖好养 1 小时，揪成 20 余个剂子，擀皮，包豆沙馅，捏成面饼，下入 80 油锅内炸至金黄色，捞出装入盘中，撒上白糖即成。

〔工艺关键〕

山药蒸至熟透，去皮后压泥，愈细愈好。

〔风味特点〕

“山药脆饼”是曲沃“五福园”饭庄久负盛名的“看家菜”，脆甜可口，在晋中晋南地区广泛流行。

烧花油

〔主料辅料〕

猪网油.....2 张 姜末.....5 克
瘦猪肉.....250 克 花椒面.....10 克
鸡蛋.....1 个 精盐.....5 克
面粉.....50 克 味精.....2 克
湿淀粉.....50 克 甜面酱.....15 克
葱末.....10 克 葱丝.....10 克

〔烹制方法〕

1. 把瘦猪肉剁成泥，加入葱末、姜末、食盐、味精及少许花椒水，拌匀制成馅。

2. 面粉加水，打入鸡蛋，加淀粉和盐搅匀成糊。

3.将猪网油包入肉馅，卷成直径2厘米粗的长条，挂上面糊放入五成热的猪油锅内炸熟捞出；待油八成热时再投入炸呈金黄色捞出，切成长5厘米段装盘，洒上花椒面即可，食时蘸甜面酱和葱丝。

〔工艺关键〕

肉条挂糊均匀，第一次浸炸，使之定形、熟透，第二次冲炸，使之上色，外焦里嫩。

〔风味特点〕

“烧花油”外焦里嫩，香脆味美，风味独特，是晋城地方传统名吃。

黄花素鱼翅

〔主料辅料〕

干黄花菜.....175克 酱油.....35克
水发香菇.....1个 味精.....2克
玉兰片.....3片 料酒.....20克
葱段.....10克 鸡油.....125克
姜片.....10克 盐.....5克
花椒.....15粒 鲜汤.....750毫升

〔烹制方法〕

1.黄花菜放盆内用温水泡20分钟，发软后用凉水淘几次，挤干水分，放案板上，将老叶去掉，择去菜心，用大针将黄花菜挑成细丝，掐掉老柄，每六七个用菜叶缠根部成一撮放在案板上；用绿豆粉袋扑匀，反复抖几次，再用手拿住一把，用小擀杖槌，槌罢再抖，连续3次，菜发散不粘时，放在盘内。

2.炒锅置火上，添入清油，烧到五成热，逐把下锅炸制，炸成浅黄色捞出。倒出余油，换锅添入开水，将菜下锅，余透捞出，沥去水分，放在盘内。

3.将锅垫刷净，放在扒盘上，上衬冷湿布一块。香菇刻成卅形，安放当中，玉兰片横搭三角，将黄花菜根朝里，由里向外，排成圆形，中间稍高，用盘扣住。

4.将锅放火上，添入鸡油，油热时，将葱、姜下锅，炸黄捞出，下入鲜汤、盐、味精、料酒等作料；将锅垫托入锅中，滚几滚，移到温火上，扒制20分钟，汁烂、菜烂、色黄时，调好味；去掉盘盖，用漏勺托住，合在扒盘内；余汁浇在菜上即成。

〔工艺关键〕

“黄花素鱼翅”炸时逐把下锅，用手掂把，蘸炸定形，再入油锅中炸透。

〔风味特点〕

1.大同县黄花菜，颜色金黄，干净无霉，角长肉厚，个大整齐，脆嫩多油，久煮不烂。用它烹制的菜肴，是喜庆佳肴上的素食珍品。

2.相传清朝末叶，曾任邮传部尚书、吏部尚书，当过光绪皇帝侍讲，侍读学士，宣统皇帝的充经筵讲官的李殿林，非常爱吃黄花菜。他是大同县西册田乡大王村人，为官一向清廉，家中绝少山珍海味，常吃黄花菜做的所谓“鱼翅”。此事传到光绪帝那里，责他奢侈，李一方面为己分辨，一方面让厨师献上几道用黄花做的“鱼翅”，光绪帝尝后，不仅消除了对他的误会，反而对他更加器重了。

