

## 中州风味

中州风味，指河南省地方风味，简称豫菜，因其地理位置，正在中央，影响所及，遍及东西南北，是我国著名的地方菜系之一。

河南菜，历史悠久源远流长。根据仰韶、后冈（安阳县）新郑等地出土文物的考证，早在五千年前，中华民族的祖先已在此居住，并有了相当发展的文化。夏商两代，虽不断迁徙，但其都城多在河南境内。《左传·昭公四年》：“夏启有钧台之享。”杜预注：“河南阳翟县南有钧台陂，盖启享诸侯于此。”这是我国最早的宴会。商朝开国相伊尹，出生于“伊水之滨”（今伊川嵩县之间）。“耕于有莘之野”（今开封莘口村），擅割烹，“善均五味”，被后人推崇为烹调始祖。洛阳自东周到五代有九个朝代建都，开封自战国到金朝有七个朝代建都。我国七大古都，河南省占居其三。周朝建都洛阳之后，饮食制度已初步建立。《周礼·天官冢宰》记载有“膳夫、庖人、内饔、外饔、亨人、猎人、食医”等职官，负责国王、王后的膳馐、食疗及祭祀。北宋时的国都汴梁（今开封），已拥有上百家著名饮食店和餐馆。南宋诗人刘子翥曾作诗咏道：“梁园歌舞足风流，美酒如刀割断愁。记得承平多乐事，夜深灯火上樊楼。”樊楼是北宋时东京市场上有名的北食店之一。正如《东京梦华录》所形容的那样：汴梁城是“集四海之珍奇，皆归市易”，“会寰区之异味，悉在庖厨”。在近代烹饪艺术流派中，豫菜仍以自己的色香味形，影响及于华北、西北和江南地区。

河南省位于黄河中下游，地处中原，境内有四山四水：东北太行山，西部伏牛山，南部桐柏山，东南大别山。伏牛南麓，桐柏以西，大小河流汇入汉水，南阳盆地十余县属江汉流域；中北部为黄河流域；黄河以北，太行以东，淇、汤、洹等水入卫河汇海河内津沽入海，豫北十余县属海河流域；中东部广大地区属淮河流域。全省平原与山区各半，淮南地区雨量充沛，气温较高，物候与南方类似，黄河以北则全属北方景况。我国南北方的谷物、蔬菜、禽畜、干鲜果等，河南均有出产，可谓兼南顾北，得天独厚。山区盛产木耳，银耳、猴头、羊素肚，拳菜等。入馔花卉有牡丹、芍药、葛花、桂花、玫瑰、夏荷等。药物入馔有怀庆山药、林县党参、商城茯苓、新县白果、伏牛百合等。青菜品种有封丘贡芹，焦作香椿，汴梁韭黄，滑县茼蒿等。调味品有南阳老姜、密县大蒜、永城辣椒、林县花椒、辉县大葱、驻马店麻油、商丘麻酱、彭德陈醋。有闻名全国的宽背淇鲫、卫源白鲢、淮阳元鱼、罗山黄鳝，黄河鲤鱼驰誉中外，固始三黄鸡闻名遐迩，上述各种物产，构成了豫菜一套完整的主料、配料和调料。为豫菜提供了丰富的物质条件。

豫菜，它包括宫廷菜、官府菜、市肆菜、寺庵菜和民间菜。总的特点是：鲜香清淡，四季分明，形色典雅，质味适中，可以说与中国菜的南味、北味有所区别，而又兼其所氏。著名的菜肴品种有：洛阳燕菜、开封糖醋软熘鲤鱼焙面、套四宝，卫源清蒸白鲢、司马怀府鸡、郑州二鲜铁锅蛋、信阳桂花皮丝等。

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

## 中国名菜中州风味

中国名菜中州风味  
水产类

白扒鱼翅

〔主料辅料〕

水发蝗鱼翅...1000 克	绍酒.....2 克
菜心.....100 克	味精.....1 克
水发冬菇.....50 克	姜汁.....5 克
火腿.....50 克	精盐.....3 克
净冬笋.....50 克	奶汤.....500 克
熟鸡腿.....2 个	精猪油.....200 克
熟猪肘肉.....500 克	

〔烹制方法〕

1. 把发好的鱼翅撕成十几根刺针连在一起的大批，用头汤杀去腥味。把锅垫放盘上，将冬菇、冬笋、火腿切成 2 厘米厚的片对称均匀地铺在锅垫上，再把鱼翅针向外，均匀地铺在上面，然后，再将余好的鸡腿，肘肉放在鱼翅上面。

2. 炒锅置火上，放入熟猪油 200 克，奶汤 500 克，精盐 1 克，绍酒 1 克，姜汁 2 克，将铺好的鱼翅放入，用盘扣住，旺火扒 10 分钟，改用小火扒至入味，拣去鸡腿，肘肉，用漏勺托住锅垫，扣入扒盘内。

3. 将精盐 2 克，绍酒 1 克，姜汁 3 克，味精 1 克放入锅中，旺火收汁。扒盘周围放上菜心，将收好的汁浇在扒盘鱼翅上即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼翅先将薄边剪去，防止涨发时沙粒进入翅内，然后用冷水泡至回软 10—12 小时，放在开水锅中煮 1 小时，在开水中焖至沙粒大部分鼓起时用刮刀边刮边洗，去净沙粒、如去不掉可再用开水烫一次即可去掉，将鱼翅根切大部分，装入竹筐内，加盖放入锅里水焖，这样可避免水翻滚时，将鱼翅冲击破碎。老硬的焖 5—6 小时，软嫩的焖 4—5 小时，在全部发透时取出，然后用清水洗净，去掉异味即可。

2. 鸡腿宜选用柴鸡，切不可使用肉鸡，因肉鸡虽嫩却鲜味小，且有轻微酸味，而柴鸡肉硬，鲜味十足。

〔风味特点〕1. “白扒”是中州菜的传统烹调技法之一，早在清乾隆年间就与闽菜的“红扒”齐名而蜚声于世，号称“南北二扒”。

“扒”是将原料整齐地摆放在锅垫上，利用奶汤重油，进行较长时间的火工处理，使汤与油完全融合，让原料充分吸收，以达到“用油不见油”的特殊要求。河南烹调师有“扒菜不勾芡，功到自然粘”的烹制口诀，可见准确运用火力的重要。

2. 此菜为“汁梁十二扒”之一，汤汁浓白，质厚味醇，适口不腻，光彩照人，颇有独到之处。

红扒鱼翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅.....600 克	味精.....2 克
水发蹄筋.....300 克	料酒.....15 克
火腿片.....30 克	盐.....10 克
香菇.....30 克	走马色.....25 克
冬笋.....30 克	鲜汤.....500 克
葱段.....10 克	猪油.....50 克
姜片.....10 克	酱油.....50 克
鸡油.....50 克	

#### （烹制方法）

1. 将鱼翅在开水中氽一下，捞出控净水分，放碗内，添入鲜汤，下碱少许，上笼蒸 2 小时取出；蹄筋切成鹌鹑爪，用汤氽一下，控净水分。

2. 将锅垫刷净，垫上净衬布，火腿、冬笋三角形摆在衬布上；香菇一个，截成方块，再刻成十字形，摆在当中。

3. 将锅放在火上，添入猪油，油热时，投入葱段、姜片，花椒少许，炸一下捞出。将鱼翅下锅，用勺煽炒，加入少许走马色、盐、味精，收成柿黄色，兑入鲜汤；汤沸时，用漏勺将鱼翅捞出，放入碗内。再将蹄筋下锅收一下，用漏勺捞出，放在碗内，原锅端下。

4. 将鱼翅在火腿上摆成圆形，再将蹄筋放在上面，用于托住锅垫，放在原汁锅内，上边盖上半熟的肉方 500 克，鸡腿 2 个，用大盘扣住，移在文火上扒制，约 30 分钟，见翅烂汁浓时，去掉肉方、鸡腿，用漏勺托住锅垫合在头号扒盘内。锅内下入酱油，另将粉芡少许，用料酒在勺内和开，勾在汤内，尝好味道，去掉衬布浇在鱼翅上面即可。

#### （工艺关键）

1. 鱼翅发制时用刀先将干鱼翅的薄边剪去，放入大陶瓷盆（忌用铁器），添入 30 的温水（不要超过鱼翅的 2~3 倍）发泡，并用小火逐步加温，水开后加盖保温，使其焖涨。待鱼翅全部回软后，捞出放入木桶内，倒入开水浸没，加盖焖涨 3~4 小时，清除沙质，裁去翅根，用温水洗净，继续用开水焖涨 5 小时左右，将焖透的鱼翅捞出晾凉，把翅骨抽出，去掉浮肉，用清水漂去腥味，再用开水焖浸后，即可使用。

2. 用糖色浇在汁内，色要非常浅，形如走水，故称走马汁或走马色。。

#### 〔风味特点〕

1. 色呈红黄，翅烂汁浓，鲜美可口，营养丰富。此菜为“汴梁十二扒”之一。

2. 白扒、红扒为豫菜擅长技法，菜式众多。“汴梁十二扒”是其中的传统名品，与洛阳水席齐名，有“东扒西水”之称。冉母邴氏，祖籍河南，儿时学唱民谣：“不食烟火天上仙，嘴馋汴梁十二扒”。十二扒指“白扒鱼翅”、“红扒鱼翅”、“白扒鱼唇”、“红扒鱼唇”、“白扒鲨鱼皮”、“红扒鲨鱼皮”、“白扒鱼肚”、“红扒鱼肚”、“白扒鲨鱼头”、“红扒鲨鱼头”、“白扒海参”、“红扒海参”。洛阳水席，遐迩闻名，汴梁十二扒菜式仍存，说法淡忘，特为著录，以广流传。

### 掌上明珠鲍鱼

#### 〔主料辅料〕

水发鲍鱼.....300 克	湿淀粉.....10 克
鸭掌.....12 只	鸡蛋清.....2 个
鹤鹑蛋.....12 个	味精.....4 克
鸡脯肉.....100 克	绍酒.....5 克
青菜心.....10 棵	精盐.....4 克
发菜.....15 克	清汤.....500 克
香菜梗.....15 根	葱姜水.....10 克
火腿丝.....20 克	葱.....3 克
冬笋丝.....20 克	姜.....3 克
熟猪油.....50 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将鲍鱼片成片，用热汤氽一下。用鲍鱼片将火腿丝、冬笋丝卷成喇叭形，以香菜梗捆扎，装入碗内，放葱、姜、精盐 1 克、味精 1 克，绍酒 2 克及清汤 250 克，上笼蒸 10 分钟取出。鹤鹑蛋煮熟去皮备用。

2. 鸭掌下开水锅中煮 20 分钟，捞出去骨。用精盐 1 克、味精 1 克、绍酒 3 克浸一下，再上笼蒸 20 分钟。鸡脯肉砸成泥和鸡蛋清放入盒内，加葱姜水打成糊后，放入熟猪油拌匀。取鸡糊 50 克分为 12 份，分别抹在 12 只鸭掌上，把 12 个鹤鹑蛋镶在上面，上笼蒸 5 分钟取出。

3. 将蒸好的鲍鱼喇叭卷向上，放在盘子中间。青菜心用沸汤焯后，围在鲍鱼的周围。鸭掌 12 个均等地放在菜心外边。

4. 将剩余的鸡糊，挤成 12 个小丸子，滚上发菜，上笼蒸 5 分钟取出，分放在 12 个鸭掌的空隙中间。

5. 炒锅放旺火上，添清汤 250 克、精盐 2 克，味精 2 克，放湿淀粉勾流水芡，浇在菜上即成。

#### （工艺关键）

1. 此为工艺象形菜，注意造型优美。

2. 勾芡宜薄，湿淀粉下锅后，用手勺轻推，切勿乱搅，淀粉熟透，则明汁亮芡。

#### 〔风味特点〕

1. “掌上明珠鲍鱼”为河南传统名菜。相传清世宗胤禛登基前曾与渔女冯艳珠有短暂艳史。数年后冯氏携孪生子女包玉、明珠进京寻夫，却无法谒见龙颜。一御厨得知后鼎力相助，用鲍鱼、鹤鹑蛋、鸭掌制成一道菜肴，并美其名曰“掌上明珠鲍鱼”，欲借包玉的谐音试以引发皇上的怀旧幽情。母子三人因之得以成全。后来此菜进入市肆，流传至今。

2. 此菜造型优美，稀珍味美，在众多的鲍鱼菜式中，有鹤立鸡群之感，是中州高档宴席上的珍馐。

## 芙蓉海参

#### 〔主料辅料〕

水发海参.....300 克	精盐.....4 克
鸡蛋清.....10 克	味盐.....4 克
香菜.....25 克	绍酒.....4.5 克
红樱桃.....1 枚	醋.....50 克

清汤.....700 克                      姜末.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将清汤盛大碗内晾凉，与鸡蛋清兑在一起，加入精盐 3 克、味精 3 克、绍酒 2.5 克，用筷子搅匀待用。

2. 将海参 150 克用斜刀片成椰子树叶形，共 16 片，边上用立刀刻成花边（以便定形），再片 6 片做树干。用精盐 1 克、味精 1 克、绍酒 2 克浸泡 10 分钟备用。再把海参 5 克加工成细丝。红樱桃破成两半待用。剩下的海参 145 克用斜刀切碎、备用。

3. 将切碎的海参放入鱼盘，浇入蛋清搅成的浆，上笼蒸制（小气蒸 30 分钟后，每隔几分钟放一次气，不使之形成蜂窝），待完全凝固成芙蓉状端出。把切成花边形的海参在盘右边的芙蓉上摆成两棵椰树，海参丝拼成 3 只小舟和三四只飞翔的海鸥，再上笼蒸透端出。树根处放香菜叶以示绿茵，左上角放樱桃作初升的朝阳。上桌时带姜末、醋。

〔工艺关键〕

工艺大菜，注重造型，悉心探索，反复实践，栩栩如生，厨师若有美术功底，自然更上一层楼。

〔风味特点〕

“芙蓉海参”是豫菜中的传统名菜，将鸡蛋清蒸成“芙蓉”，以烧制好的海参盛在上面。为使色香味形俱佳，郑州市特级烹调师赵继宗，利用原料的天然色彩，精心拼摆出栩栩如生的“南海晨航”图案。辽阔无垠的大海，婆婆多姿的椰树，喷薄欲出的红日；扁舟激浪，海鸥翱翔，犹如一幅美丽动人的风景画。此菜构思巧妙，设计新颖，做工简洁，意境高雅，曾在 1983 年全国烹饪名师技术鉴定会上获优秀奖。

### 麻腐海参

〔主料辅料〕

水发刺参.....500 克	精盐.....5 克
绿豆淀粉.....150 克	味精.....4 克
芝麻酱.....100 克	绍酒.....18 克
清汤.....400 克	姜汁.....10 克
芝麻油.....3 克	酱油.....15 克

〔烹制方法〕

1. 炒锅置火上，添入清汤（300 克），兑入精盐（3 克）、姜汁、绍酒（10 克）、味精（2 克）、酱油（5 克），用小火烧开后，将绿豆淀粉用水懈开，陆续倒入锅内。用勺不停地搅动，直到透明光润成糊状，将锅端离火口，再徐徐兑入芝麻酱搅匀。盛到白瓷盘内晾凉，即制成麻腐。

2. 将水发刺参片成 8 厘米长的卧刀片，放入开水内烫去异味，捞入盘内晾凉。把晾好的麻腐片成 8 厘米长、3 厘米宽的卧刀片。

3. 一片海参、一片麻腐互相间隔装入盘内，拼成马鞍状、馒头形或花形。再用清汤 100 克兑精盐 2 克、味精 2 克、酱油 10 克，芝麻油搅成汁，浇在盘中即可。

〔工艺关键〕

芝麻酱下入后，与打凉粉相似，用勺狠打，糊熟时倒入大扒盘晾凉。

〔风味特点〕

1. “麻腐”是河南的传统风味菜肴，因味含麻酱，形似豆腐，故名。《东京梦华录》将它列入四季名馔的夏月之首。千百年来，经历代厨师的不断改进和提高，不但保持了它筋软光滑、鲜香醇厚的特点，而且品种越来越多。“麻腐海参”与“麻腐肘子”齐名，喜庆宴席常双双上桌，豫菜风味特色，一望即知。

2. 此菜有麻酱香味，味鲜不腻，为下酒佳肴。

### 清汤菊花干贝

（主料辅料）

干贝.....50克	豌豆苗.....5克
火腿茸.....15克	精盐.....3克
鸡糊.....150克	绍酒.....10克
去皮荸荠.....5克	清汤.....1000克

（烹制方法）

1. 将干贝用温水淘洗干净，开水泡软，去掉腰箍（也叫柱筋），碗内放干贝用热水浸没，上笼用旺火蒸烂。将发好的干贝掰成小块，捻成扇面形，斜插一圈，依此方法再做第二圈。荸荠片成24片，逐片放上调制好的鸡糊，抹平。中间撒上火腿茸，放在盘内上笼蒸透成菊花干贝，备用。

2. 炒锅内添入清汤，兑入精盐、绍酒，旺火煮沸，撇去浮沫，倒入汤碗内，放进菊花干贝，撒上豌豆苗即成。

〔工艺关键〕

清汤，是将头汤用鸡帚（鸡脯肉剁成泥）精制而成。用料比例是：10比0.5，即头汤500克下鸡帚25克。先将鸡帚用清水解开。倒入晾凉的头汤内，用小火将汤烧开，待汤沸时，把浮沫及杂质撇去，留下的汤清澈见底，即为清汤。

〔风味特点〕

“干贝”即江珧柱，山东、北京地区称干贝，河南俗称江干，江于是海味珍品，《江磷几杂志》载：“四明海物，江珧柱第一，青虾次之。二物无海腥气。”《随息居饮食谱》则说它有“补肾，与淡菜同”的食疗价值。“清汤菊花干贝”选用水发干贝。制成菊花状，佐以高档清汤，形态雅致，色泽鲜艳，滋味清醇，是豫菜风味的上乘汤菜。

### 红扒鲨鱼头

（主料辅料）

水发鲨鱼头..... .....1000克	葱段.....10克 姜片.....10克
水香菇.....50克	酱油.....50克
冬笋.....50克	盐.....10克
走马色.....25克	味精.....3克
鲜汤.....400克	料酒.....15克
猪油.....100克	

〔烹制方法〕

1. 将鲨鱼头切成宽4厘米长条，放沸汤内氽透捞出。锅垫放在扒盘上，冬笋片横搭三角，香菇放在中间，鱼头排在冬笋香菇上边，排成圆形，当中较高一些，用盘扣住。

2. 将炒锅放火上，放入猪油，油热时，将葱段、姜片放入。炸黄捞出，兑入鲜汤和酱油、料酒、盐、味精、走马色，见汤呈红黄色，用手托住锅垫，放在锅内。汁沸时，移在微火上扒制，约20分钟，见汤发红，汁浓时，去掉盘，用漏勺托住锅垫，将鱼头合在扒盘内，余汁，尝好味道，勾入大流水芡，浇在鱼头上，即成。

〔风味特点〕

1. 河南二扒，声名远，鱼翅、鱼唇、鱼皮、鱼肚、鱼头、肘子皆有白扒、红扒菜式，为河南人所喜闻乐见，数百年来流传不废。

2. 此菜为“汴梁十二扒”之八，色红发亮，汁浓味鲜，与“白扒鲨鱼头”为姊妹菜，是河南传统名馐。

〔工艺关键〕

红扒菜式，除用酱油外，炒好糖色是关键，酱油不可过量，以免色黑味苦。

### 自扒鲨鱼头

〔主料辅料〕

鲨鱼头.....1000克	水香菇片.....50克
冬笋片.....55克	菜心.....50克
火腿片.....50克	白汤.....400克
料酒.....15克	盐.....10克
猪油.....50克	味精.....2克
乳油.....100克	姜汁.....5克

〔烹制方法〕

1. 将鱼头用火剪钳住，鲨面朝下，在明火上烤。当鱼头烤得叭叭叭响时，放在大盆内，用手将鱼头伸展，用石块压住，加入开水，将盆盖严，放在煤火台上焖2小时后，揭去石块，用手一摸，砂能脱离时即成；如不离砂时，换水再泡。泡好后，用竹帚将鱼头周围的黑皮刷净，再放入开水锅内滚透，倒在盆内，放在热炉上焖3小时；见鱼头大而柔软，鱼骨能脱离时，捞到另一盆内，去净鱼骨，用指头将脏污抠净，切成宽4厘米长条，放在开水锅中氽透，捞在盆内，兑入开水泡发3小时，再捞在盆内，放上葱段、姜片、猪油、料酒、鲜汤，上笼蒸20分钟，鱼头如熟白肉膘状，没有腥味时取出，去掉葱、姜，放入沸汤里氽透，捞出，滗净水分，备用。

2. 将锅垫放扒盘上，火腿片、冬笋片在锅垫上插花搭成三角形，香菇放在当中；鱼头光面朝下在火腿上摆成圆形，中间稍高，用盘扣住。

3. 锅内添入猪油，下入白汤，将锅垫用手托住，放在锅内，在火上扒制；约10分钟左右，将盘去掉；见汁乳自发浓时，加入味精、料酒、盐、酱油；再扒片刻，尝好味道，用漏勺托出锅垫合在扒盘内。汁内勾入小流水芡，浇在鱼头上。菜心用开汤焯一下，搭在香菇上，即成。

〔工艺关键〕



扒是豫菜的擅长技法，有白扒、红扒之分，原料下锅先在盘中定型，下锅后只晃勺、翻勺，没有用手勺翻炒动作，入盘时保持原来下锅时形态，多用于大盘各菜，“白扒鲨鱼头”即是一例，成菜芡汁明亮，以鲜、嫩、软、烂见长。

〔风味特点〕

1. 鲨鱼一身是宝，鱼头、鱼翅、鱼唇、鱼皮、鱼肚、鱼肉皆是席上珍馐，宋代宫廷菜常以鲨鱼入馔，“燠鲨鱼”即是一例，明代《宋氏养生部》记载说：“鲨鱼，又名蛟，有虎头、梨头等，常制治之，惟鲨鱼汤退去皮，微腌水煮熟，捣酱油、醋、花椒、葱调和。”近代江南仍流行鲨鱼菜式，视为宫廷名肴。

2. 此菜为“汴梁十二扒”之七，菜颜色乳白，花色美观，汁浓菜烂，清鲜可口。

### 白扒鲨鱼皮

〔主料辅料〕

鲨鱼皮.....750 克	猪油.....100 克
火腿片.....25 克	乳油.....50 克
花笋.....25 克	盐.....10 克
水香菇.....25 克	味精.....3 克
葱段.....10 克	料酒.....15 克
姜片.....10 克	白汤.....400 克

〔烹制方法〕1. 将鲨鱼皮，用火剪钳住，砂面朝下，在明火上烤，见砂子发响、鱼皮收缩时，将鱼皮放在砂锅内，加入开水，放火上，水刚沸端下火来；焖发 2 小时，用手一摸，见砂脱离时，捞在另一个凉水盆内，刮净砂子，用手一摸，不拉手时为宜。2. 将鱼皮切成 6 厘米见方的块，放开水锅内氽透，捞在盒内兑入开水，扣住盖，放煤火台上较热处，焖发 3 小时；见鱼皮发胀，摸着柔软时，捞在另一个凉水盆内，用手指将里面黄黑皮和脏污抠净，再放在锅内氽透，捞在盒内，兑入开水，涨泡 4 至 5 小时。见鱼皮光滑柔软，如同肉膘，没有腥臭味即成。3. 将鱼皮切成宽 2 厘米、长 6 厘米的条，两头切成 1.5 厘米长的鹌鹑爪形，放开汤锅内煮透捞出；再将花笋削去外皮，在开汤内煮透捞出，一冲两半，切成 6 厘米长的薄片，取大海碗一个，把火腿片在碗底上摆成三个夹角；花笋片摆在火腿的三个夹角上；香菇切成卅字形，黑面朝下，放在当中；鱼皮光面朝下伸展，马鞍桥形排在火腿片上，下余配菜放在上边。

4. 将锅放在火上，擦净，添入猪油 50 克，白汤 200 克，盐、味精和料酒，汤沸时，浇在鱼皮上。

5. 鱼皮上边放葱段、姜片，上笼蒸制 5 分钟，取出，去掉葱段、姜片。再将锅放在火上，添入猪油 50 克、乳油 50 克，搅匀，兑入白汤，加味精、料酒，盐适量，将鱼皮合在扒盘内，余汁滗在锅内。炖至乳白发浓时，尝好味道，勾入小流水芡，浇在鱼皮上，即成。

〔风味特点〕

此菜为“汴梁十二扒”之五，颜色乳白，美观大方，汁浓菜烂，清鲜利口，富有乳油风味。

## 红扒鲨鱼皮

### 〔主料辅料〕

水发鲨鱼皮...750 克	猪油.....100 克
水花笋片.....30 克	酱油.....30 克
水香菇.....30 克	盐.....10 克
葱段.....50 克	走马色.....30 克
姜片.....50 克	味精.....3 克
鲜汤.....400 克	料酒.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲨鱼皮切成 2 厘米宽、6 厘米长的片，放开汤锅内氽透，捞出。将锅垫放扒盘上，花笋片在锅垫上搭成三角；香菇放在当中；鱼皮伸展，马鞍形排在花笋上边，盖上白肥肉膘一块，鸡腿一个，用盘扣住。

2. 将锅放在火上，擦净，加入猪油，兑入糖色、酱油、盐、味精、料酒、鲜汤，汤沸，呈红黄色时，用手托住锅垫，放在锅内；汤再沸时，将锅移在小火上扒制，约 20 分钟，菜色红黄、汁浓时，去掉肉、鸡，用漏勺托住锅垫，合在扒盘内。锅内余汁，尝好味道，勾大流水芡，浇在鱼皮上，即成。

### 〔工艺关键〕

涨发鱼皮，应当温水下锅，小火微开焖煮，待鱼皮表面砂质崩裂时离火，待水温下降后，用手搓掉表面的一层砂粒，刮净黑膜，洗净，再用宽水焖煮，煮到鱼皮发软时离火，然后在温水中轻轻剪掉坏的边沿，洗净，再用宽水煮透。清水冲漂，冲去鱼皮腥味即可。

### 〔风味特点〕

此菜为“汴梁十二扒”之六，与“白扒鲨鱼皮”又称“鱼皮二扒”，为河南传统风味名菜，红中透亮，汁浓味鲜，有奶油香味，是河南扒菜的最大特色。

## 白扒鲨鱼唇

### 〔主料辅料〕

水发鲨鱼唇.....	姜汁.....5 克
.....1000 克	白猪油.....100 克
火腿片.....50 克	乳油.....50 克
花笋.....50 克	盐.....10 克
水香菇.....25 克	味精.....2 克
豌豆.....25 克	料酒.....25 克
葱汁.....5 克	白汤.....500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲨鱼唇放盆内，加入葱段、姜片、味精、料酒、猪油、鲜汤，上笼蒸制 10 分钟取出，去掉葱、姜，滗去余汤，放在砧墩上，片成大坡片。

2. 将锅垫放在扒盘上，火腿片在锅垫上搭成三个夹角，花笋片排在三个夹角里；香菇裁成十字放在当中，鱼唇呈圆形排在火腿上，用盘扣住。

3. 将锅擦净，加入猪油，兑入白汤，用手将锅垫托在锅内，用武火烧开，

小火扒制，约 10 分钟，加入盐、味精、料酒、乳油、姜汁，再扒片刻，见汤白发浓时，用漏勺托出锅垫合在扒盘内。锅内余汁，尝好味道，加入豌豆，勾入小流水芡，浇在鱼唇上，即成。

〔工艺关键〕

将干鱼唇放入盆内，加入超过鱼唇 2~3 倍的开水，加盖焖涨回软，连续换开水 3~4 次，让其焖涨至能焅掉沙时，用刀刮去鱼皮上的沙粒与黑皮，焅不掉沙的可继续涨发。沙去净后，放盆内换开水继续涨发，抽出唇骨，保持形状完整，裁去腐损边沿、然后用清水浸泡，除净腥味和胶质，用开水浸泡备用。烹调使用时，按需切成不同形状，在开汤中氽透即可。

〔风味特点〕

此菜为“汴梁十二扒”之三，颜色乳白，奶香扑鼻，汁浓菜烂，清新利口。

### 红扒鲨鱼唇

〔主料辅料〕

鲨鱼唇.....750 克	猪油.....100 克
水花笋.....50 克	鸡油.....50 克
水香菇.....50 克	好酱油.....50 克
去皮荸荠片.....25 克	走马色.....25 克
葱段.....10 克	味精.....2 克
姜片.....10 克	料酒.....20 克
鲜汤.....400 克	盐.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将鲨鱼唇洗净，放砂锅内，兑入开水，放火上滚开后，端离火口，用锅盖盖住焖发 3 小时。用手一摸，沙能脱离时，捞在凉水盆内，用小刀将上边的细沙和黑皮完全刮净，用手摸不拉手，再放砂锅内，兑入开水，在火上滚开，移在近火口处，使锅内的水似开不开地发制 5 小时。见鱼唇柔软、唇骨能脱离时，捞在凉水盆内，将鱼骨拿出，碎骨去净，再用手将鱼唇里边的脏污抠净，放开水锅内氽透，捞在开水盆内，泡 3 小时，至鱼唇柔软，没有腥味臭味即可。

2. 再将鱼唇放在盆内，加入味精、料酒、葱段、姜片、猪油少许及熟肉方、鸡腿、上笼蒸 10 分钟取出，去掉鸡、肉、葱、姜，片成大坡刀片，和花笋香菇、荸荠放在一起。

3. 净锅放在火上，添入猪油和鸡油；油热时，将鱼唇同配菜下锅，加入酱油、走马色、味精、料酒、盐，用勺搅匀，兑入鲜汤，用武火收汁烧制，至菜红汁浓时，勾入大流水芡，起锅盛扒盘内，即成。

〔工艺关键〕

河南厨师有“扒菜不勾芡，功到自然粘”的诀窍，准确运用火功，是此菜成功的关键。

〔风味特点〕

此菜为“汴梁十二扒”之四，红中透亮，浓鲜不腻，唇糯菇香，大宴名菜。

## 白扒鱼肚

### 〔主料辅料〕

广肚.....250 克	白猪油.....75 克
火腿片.....30 克	乳油.....50 克
花笋尖.....30 克	植物油.....1000 克
水香菇.....15 克	盐.....8 克
豌豆.....15 克	味精.....2 克
姜汁.....5 克	料酒.....15 克
白汤.....500 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将广肚截成 3 厘米宽的条。将锅放在火上，添入植物油，油温，将广肚下入炸制；到油大热，将锅端离火口，至广肚发软捞出，放案板上，用刀一切两半；再放油锅内炸。油凉时将锅端在火上，油五六成热时，再端锅离火，反复三次，见广肚发泡均匀，用勺托住很轻，即出锅放在温水中。

2. 广肚在温水内泡透，捞出片成 6 厘米长的坡刀大片，再放盆内，加入碱面 2.5 克，用手搓揉一会，兑水一勺，再用手揉，待余油出净，放在开水锅内氽透，捞在盆内，加入开水；用盘扣住，胀发 3 小时。见广肚暄软光滑，没有油腻、碱味时，下开汤锅氽透捞出。

3. 将锅垫放在扒盘上，火腿片在锅垫上搭成三个夹角；香菇挖成十字形，里面朝外，摆在夹角上；花笋片尖朝外，摆在三个夹角里；将广肚片伸展，呈圆形排在火腿片上，用盘扣住。

4. 锅内下入猪油，加入白汤，用手托住锅垫放入汤内，大火顶开，小火扒制，约 20 分钟，见汁乳白发浓时，加入味精、料酒、盐、姜汁、乳油，再稍扒片刻，去掉拼盘，用漏勺托出锅垫合在扒盘内，随将豌豆下锅，用勺搅匀，勾入小流水芡，尝好味道，浇在广肚上，即成。

### 〔工艺关键〕

锅放火上添油（油要超过鱼肚的 4~5 倍），用中火把油加热到 50 ~ 60 ，将鱼肚放入，使油温下降至 30 ~ 40 ，将鱼肚用温油浸泡回软，捞出逐个切开，放油锅内，用勺压住，使油温逐渐上升到 50 ~ 60 浸炸。见鱼肚表面起泡时翻身继续浸炸，如油温升高，将锅端离火口，待油温下降后再端上，如此反复顿火，将鱼肚炸透。炸透的标准是：鱼肚捞出用勺拍断，断面处呈蜂窝海绵状。将炸好的鱼肚放一盆内，先用重物压住，再倒入开水（水要超过鱼肚）使其涨发回软，反复 3~4 次换开水，使鱼肚全部回软后，捞出挤去水分，根据菜品需要，切或片成不同形状，再放开水中氽 2~3 次，将油质漂去，用开水浸泡，每天换开水两次。烹制时用头汤氽一下，即可使用。

### 〔风味特点〕

此菜为“汴梁十二扒”之九，汁呈乳白，浓鲜可口，鱼肚软烂醇美，为河南高档宴会名菜。

## 红扒鱼肚

### 〔主料辅料〕

水发广肚.....750 克	猪油.....75 克
香菇.....30 克	鸡油.....50 克
冬笋片.....30 克	酱油.....50 克
豌豆.....20 克	糖色.....25 克
去皮荸荠.....20 克	味精.....3 克
葱段.....10 克	料酒.....15 克
姜片.....10 克	盐.....5 克
花椒.....1.5 克	鲜汤.....400 克

〔烹制方法〕

1. 将加工好的广肚，片成 6 厘米长的坡刀大片，同配菜片一起用开汤氽透捞出，滗净水分。

2. 将锅放火上，擦净，添入猪油和鸡油。油热时，将葱段、姜片、花椒下锅炸黄捞出，随将广肚同配菜下锅煸炒，加入酱油、糖色、味精、料酒、盐、鲜汤，用勺搅匀，收汁烧制。至汁浓菜红时，尝好味道，勾入大流水芡，起锅盛在扒盘内，即成。

〔工艺关键〕

红扒菜式，不可加酱油过多，以糖色增红，色味皆佳。

〔风味特点〕

此菜为“汴梁十二扒”之十，色泽柿黄，汁浓菜烂，是汴京传统，常用作大宴头菜。

### 白扒海参

〔主料辅料〕

干方刺参.....250 克	熟菜心.....50 克
蹄筋.....100 克	白汤.....400 克
火腿片.....30 克	葱汁.....5 克
冬笋片.....30 克	姜汁.....5 克
水香菇.....20 克	白猪油.....100 克
味精.....2 克	盐.....6 克
米酒.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将海参放开水锅内煮软，捞在凉水盆内淘凉，放砧墩上，用刀尖从海参肚上翻开口，再放砂锅内，加入开水，放火上煮几滚，端下火来，用盘扣住，放在煤火台上较热处泡发。

2. 见海参柔软时，用勺捞在凉水盆内，将外边的黑沙皮刮净，肚内肝脏抠净，现出青肉；再放开水锅内煮透，捞在砂锅内，加入开水，用盘扣住，放煤火台上较热处，泡发四五小时。

3. 见海参发胀，光滑柔软时，捞在温水盆内，用指甲将里外细细抠一遍；再放开水锅内氽透，捞在盆内，兑入开水，用盘扣住、泡发 3、4 小时。

4. 见海参柔软，光滑发亮，用开水氽一下，捞在盆内，再用开水泡发。每天早晚各氽一次，共发 2 天，胀好备用。

5. 将蹄筋的肉头剥去，放在二成热的油锅里浆透；待蹄筋收缩，捞在大温油锅里，再放火上炸制。至油热五六成时，端锅高火，用勺舀油不停地往

蹄筋上浇，使蹄筋逐渐起泡。油凉时，端在火上，油热再端下，这样连续三次端锅顿火，蹄泡起匀，发白亮时，捞在温水盆内。泡至蹄筋发软，将水倒出，加碱面少许，用手揉搓，去净油脂，撕净黄筋，搥干。放在开水锅内煮透，捞在盆内，兑入开水泡发。每隔 2 小时，用开水氽一次，并换水一次，见蹄筋暄软光滑即成。

6. 将发好的海参片成坡刀厚片，蹄筋片成坡刀片，分别放开汤锅内氽透捞出。

7. 将锅垫放在扒盘上，火腿片在锅垫上搭成三个夹角；香菇裁成十字，黑面朝下放在火腿夹角上；冬笋摆在三个夹角上，海参呈圆形摆在火腿上边，蹄筋在海参上边，也铺成圆形，用盘扣住，放锅内，兑入白汤、猪油，放武火上扒制约 10 分钟。见汁色乳白发浓，去掉拼盘，加入味精、料酒、盐、姜汁。再扒片刻，用漏勺托住锅垫，合在扒盘内，将锅内余汁，尝好味道，勾入小流水芡，取一部分浇在海参上。将菜心放开汤锅内氽一下，围在海参周围，余汁浇在菜心上，即成。

#### 〔工艺关键〕

方刺参生产于北海及海南岛一带，体色土黄略发红，个头不大，体形呈四棱形，每个棱面有一行圆形小刺，其品质不如灰参和梅花参，若上高档宴会，宜选灰参和梅花参。

#### 〔风味特点〕

此菜为“汴梁十二扒”之十一，是河南海参席的传统名品，随着社会发展，运输便利，现市肆或家宴皆可常见。菜品美观大方，汁浓味美，海参软糯，清淡爽口。

## 红扒海参

#### 〔主料辅料〕

水发海参.....600 克	葱段.....10 克
水发蹄筋.....200 克	姜片.....10 克
玉兰片.....50 克	花椒.....2 克
水香菇.....50 克	猪油.....100 克
酱油.....50 克	味精.....2 克
走马色.....25 克	料酒.....15 克
盐.....5 克	鲜汤.....400 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将加工好的海参与蹄筋，皆片成坡刀片，分别放开汤锅内氽透捞出，放在两个碗内。

2. 将锅垫放在扒盘上，冬笋片、香菇片，在锅垫上各排一边；将海参片刺朝下，在冬笋上排成圆形；将蹄筋排在海参上，用盘扣住，放在锅内。

3. 将另一个锅端在火上，添入猪油，油热时，先将葱段、花椒、姜下锅炸黄捞出，再下入鲜汤，加酱油、盐、走马色。汤沸时，倒在海参锅内，再放大火上顶开，移在小火上扒约 10 分钟。见菜红汁浓时，加味精、料酒，再扒片刻，去掉拼盘，用漏勺托住锅垫，合在扒盘内。余汁尝好味道，勾入大流水芡，淋入花椒油少许，浇在海参上即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 水发海参；将干海参放入开水盆内，涨发回软，放入冷水锅内，用小火烧开。盖严盖，放在保温处，使水温保持在 60 ~ 70 左右；把海参发透，捞到温水盆内，剖开腹部，清除肠肚和黑皮，用净温水洗净，放入冷水锅内，用小火烧开，倒入盆内加盖，保温涨发。如此反复涨发，直到海参柔软光滑，手捏着有韧性，即为发好。发好的海参可放入开水盆内浸泡备用。注意，泡海参的水不要被油脂污染。

2. 河南二扒，白扒用小流水芡即薄芡；红扒用大流水芡，即浓芡。不可随意乱用，否则就会失去豫菜风味特色。〔风味特点〕此菜为“汴梁十二扒”之十二，与“白扒海参”为姊妹菜，色呈红黄，汁浓利口，菜烂味美。

### 砂锅海烩

#### 〔主料辅料〕

水发海参.....150 克	葱段.....10
克水发鱿鱼.....150 克	姜片.....10 克
水江干.....50 克	白酱油.....50 克
水香菇.....50 克	盐.....8 克
熟鸡皮.....100 克	味精.....3 克
净冬笋.....50 克	料酒.....25 克
火腿片.....50 克	猪油.....50 克
熟鸡脯肉.....100 克	鸡油.....50 克
眉毛丸子.....100 克	胡椒面.....5 克
熟白肚.....100 克	清汤.....500 克
鲜蟹黄.....50 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将海参、鱿鱼、香菇、冬笋，皆片成坡刀大片，鸡脯肉用手撕成棒，鸡皮切成大片，白肚片成坡刀片，江干原样不动，皆用开汤氽透捞出，同火腿片放在一起。

2. 锅内添入猪油、鸡油，油热时，将葱段、姜片投入，炸黄捞出；放入清汤，将海参、鱿鱼等下锅，加入作料。汤沸时，倒在白烤锅内，大火顶开，在小火上炖 5 至 6 分钟，下入蟹黄、眉毛丸子；再炖片刻，撇去浮沫，尝好味道，勾入小流水芡，下入胡椒面，原锅上桌食用。

#### 〔工艺关键〕

1. 发好海参、鱿鱼、江干（即干贝）是保证本菜质量上乘的关键。
2. 勾二流芡，水淀粉下锅，不要搅动，淀粉熟透再和匀，则现明汁亮芡。

#### 〔风味特点〕

颜色浅黄，汁浓菜软，烩品众多，别有风味，为河南冬季宴会名菜。

### 炆鱿鱼卷

#### 〔主料辅料〕

水发鱿鱼.....500 克	精盐.....5 克
葱丝.....2 克	味精.....3 克
姜丝.....2 克	食用碱.....50 克

绍酒.....10 克                      芝麻油.....10 克  
清汤.....50 克                      花生油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 水发鱿鱼顺长一破两半，解成荔枝花刀，然后截成 5 厘米长、2 厘米宽的条，放入盆内，下入食碱，添温水，放芝麻油 5 克，搅匀。浸泡 3~4 小时，用清水洗净，重复换水数次，使其吐净碱味，然后沥干水分，用布擦干。

2. 炒锅置旺火上，添入开水，将鱿鱼片放入，待鱿鱼片卷成筒状后，捞出投入冷水盆中，漂凉，控去水分，即可。

3. 炒锅置火上，下入花生油，烧至七成热，放入鱿鱼卷，炸约 10 秒钟，迅速捞出滗油。

4. 炒锅置旺火上，下入葱丝、姜丝及鱿鱼卷、精盐、味精、绍酒、清汤、推转鱿鱼卷，翻锅两次，淋入芝麻油 5 克，搅匀翻身，即可出锅。

〔工艺关键〕

1. 炸鱿鱼卷时间切不可超过 10 秒钟，因时间长了易使鱿鱼本身水分溢出。

2. 炆时，火要旺，动作要快以确保其脆嫩。

〔风味特点〕

炆，是豫菜的主要烹调技法之一，就是把加工好的生料用开水稍烫或温油稍滑，控干后加入调味品的烹调方法。分为油炆、掸炆、生炆三种。“炆鱿鱼卷”用的是油炆法。此菜乃豫菜中刀工与火功并重的一道传统名菜。剖鱿鱼卷荔枝形花刀技巧和油炆、的火候掌握，是厨师技术水平的标志。其成品充分体现出豫菜刀工精细、造型奇巧，质地脆嫩鲜香，调味清爽，利口的特色。

### 糖醋软熘鲤鱼焙面

〔主料辅料〕

黄河鲤鱼.....1 尾                      精盐.....8 克  
白面粉.....500 克                      醋.....50 克  
湿淀粉.....13 克                      绍酒.....25 克  
白糖.....200 克                      姜汁.....15 克  
食用碱.....0.5 克                      葱花.....10 克  
清汤.....400 克                      花生油.....2500 克

〔烹制方法〕

1. 将经过初加工过的鱼洗净扩一下，两面解成瓦垄形花纹备用。炒锅置旺火，添入花生油 1500 克，六成热时将鱼下锅炸制，连续顿火几次。待鱼浸透后，再上火，油温升高后，捞出鱼滗油。

2. 净炒锅置旺火上，添入清汤放进炸好的鱼、加白糖、醋、绍酒、精盐 5 克、姜汁、葱花旺火边溜边用勺推动，并将汁不断撩在鱼上，待鱼两面吃透味，勾入湿淀粉，汁收浓时，将炸鱼时滗出的热油适量下入，把汁烘成活汁，将鱼带汁装盘。

3. 白面兑入精盐 3 克、碱和成面团，蘸水在案板上反复搓揉，至面发筋时，搓成长条，两手抓住两头，两只胳膊伸成半弯曲形，相距 30 厘米左右，



两足自然分开，将面抖动，如同合绳一般反复多次。到面性柔软，能出条时，放案板上撒面醪搓成圆条。两头捏断其中段（约 200 克），两手捏着面的两头伸长后，右手的面头交给左手，呈半圆形，撒面醪，左手中指伸入半圆形面的中间，左右手指稳住使劲，同时迅速向左右伸展。注意掌握条的匀度，使劲要均，这样反复拉至口环，细如发丝，截去两头，取中间一段约 50 克。炒锅置中火上，添入花生油 1000 克。烧至五成热放入抻好的面条，炸成柿黄色捞出，盛于盘内，即可同糖醋软熘鲤鱼上桌。

#### 〔工艺关键〕

1. 必须选用鲜活的黄河鲤鱼，将鱼去鳞挖鳃，从鱼腹外边顺长开 3 厘米左右长的口，取出内脏，注意取内脏时不要碰破鱼胆（以防胆汁沾在鱼肉上，使鱼肉变苦），洗净备用。

2. 炸鱼时要用勺子往鱼上浇热油，并在炸制过程中顿火数次，以使鱼炸透。

3. 熘时要旺火开锅，后移至中小火慢熘，并用勺将汁向鱼身上撩，以使其入味均匀，并不时晃动铁锅，防止鱼巴锅。

4. 和面时放碱量要根据季节温度变化而灵活掌握，冬天每公斤一般加 0.5 克，夏季每公斤加碱 2 克。

#### 〔风味特点〕

1. 黄河鲤鱼是我国四大名鱼之一，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等多种营养成分，食之有利尿消肿、安胎通乳、清热解毒、止咳下气之功效。

2. 鲤鱼在我国历来被尊为“鱼王”或“诸鱼之长”。《诗经》载：“岂其食鱼，必河之鲤”。黄河流水中的鲤鱼，肉味纯正，鲜嫩肥美，体态艳丽，口、鳍均为淡红色，两侧鱼鳞金光闪闪，也称“金色黄河大鲤鱼。”其中，开封黑岗口至兰考东坝头这段黄河中出水的鲤鱼，用做糖醋软熘后，色泽柿红透亮，油重而融和，利口而不腻，甜中透酸，酸中微咸，鱼肉鲜嫩。

3. 焙面又称“龙须面”。原先这种面只用水煮熟，取其柔软筋香的风味，后改为焙制，报名“焙面”。每年农历二月二为“龙抬头”，达官显贵以至市井之人，届时皆以此面相互馈赠，以示吉祥之意。

4. 籍醋熘鱼和焙面搭配成肴，已有 100 多年的历史。因袭“先食龙肉，后食龙须”之说，故在吃过熘鱼之后，将鱼汁重新烘制成“活汁”，再把焙面倒入口食之，酥香适口，达到一个菜两种风味，相得益彰的完美风格，成为豫菜中一道传统名菜。

## 陈煮鱼

#### 〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....1 条	葱段.....10 克
圆白萝卜.....50 克	姜块.....10 克
精盐.....5 克	清汤.....750 克
酱油.....5 克	熟猪肉.....100 克
味精.....1.5 克	葱椒.....25 克
绍酒.....15 克	

#### 〔烹制方法〕

1.将初步加工好的鲤鱼剁去 1/3 的胸、背鳍，修裁好尾鳍，冲洗干净，两面解成瓦垄形花纹。2.炒锅置旺火上，添入熟猪油，烧至四成热，将鱼和葱、姜放入，待两面煎匀、煎黄，随即添入清汤，盖上锅盖，用旺火煮至汤浓，下入精盐、酱油、味精、绍酒、汤沸起锅，盛入鱼盘内。3.白萝卜去皮、洗净、切成细丝，根据食客口味，在鱼出锅前撒上萝卜丝。成菜上桌对外带葱椒碟。

〔工艺关键〕1.鱼去内脏，不要碰破鱼胆，以防胆汁沾在鱼肉上，使制成的菜肴带有苦味，影响菜肴的品质。2.煎鱼时，要不断晃锅，以保证鱼不粘锅，保持鱼整体形态，不脱皮。3.煮鱼时要等汤汁收浓成为乳白色时，再放入其它调味品，以保持鱼本身的鲜味。

〔风味特点〕

“陈煮鱼”为豫菜名品，是由传统“白煮鱼”演变而来，在传统的“白煮鱼”中加入酱油，使成菜由原来的乳白色汤汁变为浅黄色，故名为“陈煮鱼”。此菜汤鲜肉嫩，美味爽口，还可根据食客口味，成菜后撒上白萝卜丝，食用佐以葱香浓郁的葱椒，则更富豫菜风味。

### 番茄煨鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....1 条	绍酒.....1 克
(约重 1000 克)	味精.....0.5 克
水发玉兰片.....25 克	白糖.....25 克
番茄酱.....75 克	葱丝.....2 克
鸡蛋清.....1 个	姜汁.....2 克
湿淀粉.....2 克	头汤.....750 克
精盐.....1 克	熟猪油.....500 克
水发木耳.....25 克	

〔烹制方法〕

1.将初步加工好的鲤鱼修齐尾鳍，剁去 1/3 的胸鳍和背鳍，冲洗干净，鱼身两面剞成瓦垄形花纹，尾部划上斜十字花刀纹，放入盘内，鸡蛋清湿淀粉调匀，抹在鱼身两面。

2.炒锅置旺火上，添入熟猪油 475 克，烧至六成热，将鱼下锅煎炸，至柿黄色，捞出沥油。

3.炒锅内留余油 50 克，放入葱、姜丝、番茄酱炒匀，添入头汤，再放入玉兰片、木耳和煎好的鱼，再依次放入精盐、绍酒煨制，一面煨熟再煨另一面至鱼熟汁浓。出锅前放味精，淋入熟猪油 25 克，使其汁亮红润。然后用勺托起鱼头，盛入盘内即成。

〔工艺关键〕

1.必须选用鲜活的“黄河鲤鱼”。去内脏时不要碰破鱼胆，以防胆汁沾在鱼肉上，使鱼肉变苦。

2.煎鱼时稍稍晃动锅，使鱼受热均匀，不糊、不巴锅。

3.煨鱼时要边煨边晃锅，不断将汁注鱼身上浇。使其入味均匀透骨。

〔风味特点〕

1.“煨”是豫菜的主要烹调方法之一，可分为“煎煨”、“蒸煨”，“番

茄煨鱼”属“煎煨”法。它是主料油煎后，添入辅料，小火煨制，使调味料的滋味透入鱼肉使成菜色泽红亮，肉质鲜嫩，酸甜适口，诱人食欲。

2.“番茄煨鱼”流传已有60多年历史。当时在“小有天饭庄”掌厨的师傅对才见市的番茄酱颇感兴趣，试以红艳、酸甜的蕃茄酱煨制金鳞赤尾，红头白身的黄河鲤鱼，果成一味上好菜肴。后经不断提高，终成豫菜名品。

### 葱椒炆鱼片

#### 〔主料辅料〕

净黄河鲜鲤鱼.....	湿淀粉.....25克
.....400克	葱椒.....5克
鸡蛋.....半个	葱丝.....5克
姜丝.....5克	姜汁.....15克
味精.....5克	清汤.....50克
绍酒.....15克	芝麻油.....25克
酱油.....20克	花生油.....1000克
精盐.....3克	(约耗100克)
白糖.....5克	

#### 〔烹制方法〕

1.将鱼肉顶刀切成4.5厘米长的片，放入湿淀粉、鸡蛋、酱油3克打成的糊内拌匀。

2.炒锅放中火上，添入花生油，烧至六成熟时将鱼片下入炸成柿黄色，捞出滗油。锅内留油少许，重放火上，把葱、姜丝放入炸出香味，再放入葱椒、鱼片和酱油17克、精盐、白糖、姜汁、清汤、连续翻锅，至调料汁吸入鱼片时，翻两个身，淋上芝麻油即可装盘。

#### 〔工艺关键〕

1.制作葱椒：将花椒用绍酒浸泡柔软，与葱、姜一起剁成碎泥，装入小坛内密封备用。

2.鱼片挂糊不可乱抓，鱼片肉嫩易碎，挂糊时轻轻拌匀即可。

3.炸时不可一下将鱼全部下锅，要一片片地沿锅边放入，以防粘连。

#### 〔风味特点〕

“葱椒炆”属“油炆”类，是豫菜中独有的一种烹调方法。“葱椒”是豫菜烹制中所独具的调味料。葱椒炆菜式主料多选用鸡、鱼、肉或带有脆性的新鲜蔬菜，以“胡椒”和葱、姜丝进行烹制。成菜后具有椒香扑鼻，脆嫩鲜美，回味悠长的特点。

### 酸辣鱼羹

#### 〔主料辅料〕

鲤鱼.....500克	水发香菇丝.....15克
冬笋丝.....15克	姜丝.....5克
香菜叶.....15克	胡椒粉.....10克
精盐.....3克	醋.....50克
味精.....2.5克	酱油.....10克

湿淀粉.....50 克      头汤.....1000 克  
绍酒.....15 克      芝麻油.....10 克

〔烹制方法〕

1. 把初步加工好的鱼洗净，上笼蒸熟取出，剔净鱼骨，鱼肉撕成 0.5 厘米厚、2 厘米长的肉批。

2. 炒锅放旺火上，添入头汤，放入姜丝、冬笋丝、香菇丝和鱼肉，再投入精盐、味精、绍酒、胡椒粉、汤沸后，用醋将湿淀粉解开勾入汤内，出锅前淋入芝麻油。香菜叶放入碟中，同汤一起上桌。

〔工艺关键〕

1. 去内脏时不可碰破鱼胆，以防胆汁粘在鱼肉上，使肉质变苦。

2. 煮鱼时一定要用上汤，因上汤中含有丰富的蛋白质、脂肪、磷脂，而鱼本身脂肪含量较少，上汤能使菜肴香味更佳。

〔风味特点〕

“酸辣鱼羹”又称“酸辣烩鱼羹”有“醒酒汤”之美誉，是豫菜中颇负盛名的汤菜之一。此汤酸中透辣，辣中透咸，咸中透香，香中透鲜；以酸领头，酸、辣、咸三味相平。开胃醒酒，乃宴席佳肴。

### 老烧齐头

〔主料辅料〕

鲫鱼.....2 条      干淀粉.....20 克  
猪五花肉.....60 克      白糖.....10 克  
水发玉兰片.....40 克      酱油.....10 克  
水发木耳.....25 克      葱段.....10 克  
红辣椒.....1 个      蒜.....6 瓣  
嫩白扁豆.....10 克      姜丝.....5 克  
精盐.....5 克      豆瓣酱.....5 克  
味精.....2.5 克      头汤.....500 克  
绍酒.....7.5 克      熟猪油.....100 克

〔烹制方法〕

1. 把经过初步加工的鲫鱼剥去胸鳍、背鳍的 1/3，修齐尾鳍，洗净，鱼身两面顺长解两刀，振干水分，用精盐 1.5 克，绍酒 2.5 克腌制入味。

2. 红辣椒一破四，玉兰片切成大柳叶片，葱段、蒜瓣花刀刮上十字纹，猪五花肉切成鸡冠形，与加工好的白扁豆、木耳一起放盘内待用。

3. 炒锅放旺火上，添入熟猪油，将鱼上拌匀干淀粉下锅煎制，待两面煎黄，起锅沥油。用锅内余油将豆瓣酱炒熟，煸好红辣椒，玉兰片，木耳、白扁豆、盛入盘内待用。

4. 鱼排到锅垫上，放入锅内，加入煸好的配料，豆瓣酱添入头汤，下入精盐 3.5 克，绍酒 5 克、白糖、酱油、葱段、姜丝、蒜，移至小火烧制。待鱼烧透，下入味精，起锅装、盘内即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜最好选用许昌运粮河出产的鲫鱼，鱼要鲜活，重量每条在 300 ~ 350 克左右为宜。

2. 去内脏，不可碰破鱼胆，以防胆汁外溢，使鱼肉变苦。

3.煎鱼时要晃锅，确保鱼体受热均匀，不糊、不粘锅，鱼体完整不破碎。  
4.烧鱼时，宜大火开锅，小火慢烧，所谓“千滚豆腐，万滚鱼”，烧透入味方好。

#### 〔风味特点〕

1.相传东汉末年官渡之战，曹操积蓄力量，从各地调进原粮数万石。一次粮船百艘经运粮河开往许都，途中风雨大作，只得暂时泊岸。岂料大雨多日未停，粮食发霉，不能食用，只得抛入河中。运粮官怕曹操怪罪，见曹操时，为己开脱说：“粮霉抛河虽可惜，鱼儿饱腹。喜看来年大宴，鲜嫩与众不同。”献帝曰：“此乃辩理也。”说也奇怪，从此运粮河的鲫鱼真的“变黑”了。腹腔膜由白色完全变黑了，而且肉质肥嫩，齐头平尾，被人们称为“齐头”。官渡战后，曹操犒赏三军，席间百官对“老烧鲫鱼”赞口不绝。于是曹操为其更名为“老烧齐头”。此后，“老烧齐头”遂为许昌名饌。2.“老烧齐头”是许昌地区的传统名菜，原系东汉末期官府菜，选用许昌运粮河鲫鱼，采用先煎后烧的方法制成。此菜色金黄、肉细嫩、味鲜美，久负盛名。

### 红烧鲇鱼段

#### 〔主料辅料〕

鲇鱼.....1条	味精.....2.5克
(约重1000克)	绍酒.....7.5克
水发玉兰片.....40克	蒜.....25克
水发木耳.....25克	葱丝.....25克
猪五花肉.....50克	姜丝.....25克
红辣椒.....1个	酱油.....15克
干淀粉.....25克	白糖.....5克
精盐.....4克	醋.....0.5克
清汤.....250克	熟猪油.....150克

#### 〔烹制方法〕

1.鲇鱼去鳞，以唇部人字骨处拉出内脏，洗净，然后用净布蘸开水擦净身上粘液，剁去头尾。剁掉鳍，用立刀解成人字花纹。然后用精盐1.5克，绍酒2.5克、葱丝、姜丝浸渍片刻。

2.将玉兰片片成大柳叶片、五花肉切片，蒜切片、红辣椒切段，和木耳一起放在盘里。

3.炒锅放旺火上，擦净，添入花生油，烧至六成热，鱼段上抖匀干淀粉，下锅煎制，两面都成柿黄色时出锅沥油。

4.锅内留余油50克，旺火烧六成热，下入蒜片偏炒出香味。再下入五花肉片、玉兰片、木耳、红辣椒和精盐3克、绍酒5克、酱油、白糖、醋等原料，添入清汤。汤沸后，放入鱼段，小火烧至入味，出锅时放入味精即成。

#### 〔工艺关键〕

1.煎鱼锅要擦净，先在旺火上将锅烧热，再用凉油将锅涮一下，然后添油煎制，边煎边晃锅，使其色味均匀，待一面煎黄后再煎另一面，至两面为均匀黄色时即可。

2.烧鱼时先大火烧开2分钟，再转小火烧20分钟左右，其中10分钟左

右翻一次身，并用竹签在鱼身上扎些小孔，以使其入味。

〔风味特点〕

“红烧鲇鱼段”系选用豫南许昌运粮河和清颍河所产鲇鱼烹制而成，菜品红润油亮，软嫩鲜香，为当地传统名菜。相传建安 10 年，曹操进攻西凉，曾于渭河南岸吃过烧鲇鱼。班师回许昌后，膳食房得知曹操常思念烧鲇鱼之美味，用鲜鲇鱼斩其头尾，配以多种辅料，精心制作，献与曹操，曹操食后赞其软嫩鲜香。风味独特，说：“一泾二渭压不住许昌的烧鲇鱼”。从此，鲇鱼登上了大雅之堂，同时也在中州流传开来，为人们所喜爱。

### 清蒸白鳊

〔主料辅料〕

活白鳊.....1000 克	精盐.....3 克
火腿.....15 克	醋.....25 克
水发香菇.....10 克	葱段.....100 克
猪网油.....1 片	姜花.....10 克
净冬笋.....15 克	姜末.....10 克
味精.....2.5 克	清汤.....100 克
绍酒.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 用刀背猛砸白鳊头部，由颈下转圈划一刀，用手指抠住皮向下翻，将皮去掉，剪去鳃。再用方头竹签一根，将方头处刻出几个向上的毛茬，从鳃颈下插入腹内搅拉出内脏，冲洗干净，切成 3 厘米长的段，在脊背处刻斜十字花刀。

2. 葱一破四开，切成 3.3 厘米长的段，铺在盘上，将鳊段在盘中整齐地摆成圆形。中间放一高脚大杯，添入汤，放入精盐，绍酒和味精。

3. 火腿、冬菇和冬笋均切成片与姜花一起均匀地摆在鳊段上，猪网油展开盖住鳊段及辅料。

4. 上笼蒸熟取出，杯内的汁浇在盘中的菜肴上，上菜时外带姜末和醋。

〔工艺关键〕

1. 白鳊蒸制前要用猪网油盖住，既可保持白鳊鲜味，又可增加菜肴脂肪，产生香味。

2. 蒸鱼时要旺火加热，蒸 10 分钟左右即可。

〔风味特点〕

1. 白鳊学名鳊丽，俗称青鳊，背部及两侧为灰褐色，腹下为白色，于深海中繁殖，在淡水中生长属回游性鱼类，鳞细小，埋在皮下，古人称谓“骨刺”。

2. 据《清异录》记载，五代时洛、汴（开封）白鳊之所以有名，是因为当时外地对其烹制方法不得要领。后周诗人杨承祜独出心裁。颇得其妙。他烹制的白鳊，抽骨脱皮，滋味醇厚，故风行于仕宦之家，号称“脱骨白鳊”。尔后，受到皇帝与后妃之垂青而传入宫廷。由于“脱骨白鳊”软嫩鲜香，色如白雪，加之其名曰“软钉雪龙”。这就是流传至今的“清蒸白鳊”。

此菜食用时，蘸香醋，姜末，其味更佳。

## 金钱虾仁

### 〔主料辅料〕

虾仁.....200克	湿淀粉.....20克
荸荠.....100克	精盐.....3克
豌豆.....15克	味精.....2克
鸡蛋.....4个	绍酒.....15克
水发发菜.....150克	姜汁.....5克
鸡脯肉.....50克	清汤.....75克
鸡蛋清.....4个	熟猪油.....500克

### 〔烹制方法〕

1. 虾仁洗净振干，放入碗内，加鸡蛋清 2 个和湿淀粉 15 克抓匀。荸荠洗净去皮，切成 1 厘米的象眼丁，焯一下，同豌豆一起放在碗内。

2. 炒锅放旺火上，放入猪油，下入虾仁，用勺蹚开，出锅沥油，锅内留少许余油，将荸荠、豌豆、姜汁 3 克、精盐 1.5 克，味精 1 克、绍酒 10 克、清汤 25 克，水适量兑成汁下入，汁沸，将虾仁下锅、翻一二个身出锅。

3. 鸡蛋放在碗内打匀，净炒锅放小火上，将打好的鸡蛋糊用一半摊成二张直径 26 厘米的蛋皮，另一半蒸成老蛋糕。鸡脯肉剁砸成泥，放入碗内，兑入清汤 50 克、味精 1 克、精盐 1.5 克，绍酒 5 克、姜汁 2 克、鸡蛋清 1 个搅成糊，与发菜一起搅烂成馅。

4. 把老蛋糕切成 0.7 厘米见方的筷子条，将鸡蛋皮展开，靠怀里一边放上拌好的馅，按平，中间放 1 条老蛋糕，做金钱眼，再卷成 3 厘米粗的圆柱。两头和边沿用鸡蛋清一个，湿淀粉 5 克打成糊对口。上笼蒸熟。取出晾凉，切成 1 厘米厚的片，摆在盘子周围。上笼蒸 3 分钟取出，把炒好的虾仁放在盘子中间即成。

### 〔工艺关键〕

1. 滑虾仁前要将锅洗净，再将炒锅置旺火上烧热，放入猪油涮锅，锅上旺火，加入凉猪油烧至四成热放入虾仁滑制。这样可不粘锅，并保持虾仁色泽洁白。2. 鸡脯肉放在铺有肉皮的案上，用刀背反复砸，边砸边挑筋，中间点点凉水（不粘刀），砸至成茸泥状无筋时即可。

3. 蒸蛋卷前要用洁净白纱布将其包紧，（馅心不散，易于下刀）上笼蒸制。

### 〔风味特点〕

1. “金钱虾仁”为中州传统名菜。据传，赵匡胤年轻时喜欢下棋，一次与棋友对奕受挫，不仅输光了钱，还赌气输掉了华山。为此，他心情不佳，食欲不振。家厨为解其忧，用鸡脯肉、鸡蛋、发菜等制成金钱模样，摆在煮好的虾仁周围，谓“金钱虾仁”。赵匡胤食之，胃口顿开，赏心悦目，遂流传至今。

2. 此菜选用大青虾仁为主料，以荸荠、豌豆、发菜，鸡脯肉为辅料，制作精细，色泽鲜美，造型逼真，颇具艺术。成菜软嫩，清鲜爽口。

## 炒虾仁带底

### 〔主料辅料〕

鲜虾仁.....15克	味精.....2克
鸡蛋黄.....6克	绍酒.....2克
水发香菇.....25克	醋.....15克
青豆.....15克	姜末.....25克
荸荠.....15克	姜汁.....25克
鸡蛋清.....1个	清汤.....200克
湿淀粉.....30克	熟猪油.....500克
精盐.....4克	(约耗150克)

〔烹制方法〕

1. 虾仁洗净、搌干，放碗里，加鸡蛋清和湿淀粉10克抓匀，香菇，熟荸荠（去皮）切成象眼小片。

2. 炒锅置旺火上，烧热，放熟猪油，将虾仁下锅，用勺蹀开，起锅沥油。锅内留少许余油上火，将香菇、荸荠、青豆、姜汁、绍酒、精盐2.5克、清汤兑成汁，下入锅内，汁沸、将虾仁下锅、翻两个身，装入小汤碗。

3. 鸡蛋黄打开，放入湿淀粉和精盐、2克味精，搅打成糊。炒锅放中火上，添入熟猪油100克，烧至四成热，把打好的糊下锅，炒成稠糊状（黄菜）盛在中汤碗内，同炒好的虾仁一起上桌，外带姜末、醋，将虾仁倒在黄菜上即成。

〔工艺关键〕

1. 先将炒锅洗干净，放置火上烧热，用熟猪油涮一下，倒出，再置旺火上，锅热，添入凉猪油，烧至四成热，下入虾仁，用手勺蹀开。这样可不粘锅，保持虾仁洁白、鲜嫩。

2. 炒黄菜时锅要洁净，热锅凉油，并适时调整火力，用勺推炒。以保证其色泽金黄均匀，质地暄软香嫩，不粘锅。

〔风味特点〕

“炒虾仁带底”又叫“炒虾仁带黄菜”，是传统的中州名肴，此菜以鲜虾仁为主料，配以鸡蛋黄制成的摊黄菜。制作时虾仁、蛋黄分别烹制，食时合二为一，以保持虾之鲜味和蛋之柔软，以姜末、香醋调味，清爽利口、鲜香无比。为春、秋时令菜中之上品。

### 炒虾腰

〔主料辅料〕

虾仁.....150克	鸡蛋清.....1个
猪腰子.....1个	湿淀粉.....15克
(约重100克)	精盐.....3克
青豆.....50克	味精.....10克
水发冬菇.....25克	绍酒.....15克
水发玉兰片.....25克	姜末.....5克
清汤.....50克	(约耗70克)
熟猪油.....500克	

〔烹制方法〕

1. 猪腰撕去外皮，一破两片，片去腰臊，划成条，再立刀切成象眼了，放入凉水内泡净血水，捞出控净水分，装入盘内。虾仁用清水淘洗干净、沥



干、香菇、玉兰片切成小象眼片。

2. 鸡蛋、湿淀粉 10 克调成糊，将虾仁、腰丁下入抓匀。

3. 炒锅放火上，放入熟猪油，下入虾仁，用勺蹙开，起锅沥油。

4. 炒锅内留余油少许放火上，将香菇、玉兰片、青豆、姜末、精盐、汤、湿淀粉 5 克，味精、绍酒对兑汁下入。汁沸、下入虾仁、腰子、翻两三次身，淋入明油，即可出锅。

〔工艺关键〕

1. 腰子必须除净腰臊。腰臊受热后其味更大，膻臭不能入口。

2. 锅擦洗干净，放火上烧热，用熟猪油涮一下炒锅，再将锅置旺火上添入凉油，待油温升至五六成热时，将虾仁，猪腰丁分散下锅。

〔风味特点〕

“炒虾腰”是中州传统名肴。此菜以虾仁为主料，与猪腰同烹，不仅色泽美观，而且脆嫩味美，佐酒下饭皆宜。

## 八鲜蟹合

〔主料辅料〕

鲜河蟹.....10 只	熟荸荠.....50 克
(约重 900 克)	净冬笋.....50 克
生鱼茸.....100 克	精盐.....3.5 克
水发海参)..... 50 克	味精.....2 克
水发鱿鱼.....50 克	绍酒.....10 克
水发鱼肚.....50 克	醋.....25 克
水发海米.....50 克	姜末.....15 克

〔烹制方法〕

1. 鲜河蟹洗净，上笼蒸熟，剔出蟹肉、蟹黄放碗里，加精盐、味精、绍酒、姜末 5 克调匀。蟹壳洗净留用。

2. 海参、鱿鱼、鱼肚、海米、荸荠、冬笋均改成小丁，同鱼茸一起调匀。

3. 将调好的蟹肉、蟹黄、鱼茸拌在一起，分别装入蟹壳内，上笼蒸透，取出后，壳向上摆在盘内，上桌时外带姜末 10 克。醋。

〔工艺关键〕

1. 河蟹不能吃死的，河蟹专觅食动物的死尸，在河蟹的胃、肠、鳃里寄生着大量细菌，死后细菌迅速繁殖，使肉腐坏，食后使人食物中毒。

2. 剔蟹肉，蟹黄时要用小竹签挑出。

〔风味特点〕

蟹黄、蟹肉，均为食中上品，鲜美而富有营养，并有药用价值，元忽思慧所著《饮膳正要》中载：“螃蟹”味咸、有毒。“主胸中邪热结痛，通胃气，调经脉。”唐朝诗人杜牧咏蟹诗曰：“未游苍海早知名，有骨还从肉上生。莫道无心畏雷电，海龙王处也横行。”因其样子怪异，鲁迅曾说：“第一个吃螃蟹的人，肯定是勇士。”“八鲜蟹合”汇鲜蟹、生鱼、鱼肚、海米、海参、鱿鱼、荸荠、冬笋、八味珍品为一箸，造型别致，风味高雅，营养丰富，为中州高级宴席上的名肴。

## 干蒸个鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....1条	味精.....4克
(约750克)	绍酒.....15克
熟火腿丝.....25克	酱油.....50克
熟冬笋丝.....15克	葱段.....50克
水发香菇丝.....5克	姜丝.....5克
精盐.....3克	

〔烹制方法〕

1. 鲤鱼刮鳞挖鳃去内脏，剁去胸鳍、脊鳍的 1/3，将尾鳍修裁整齐，解成瓦垄形花纹，再放在冷水盆里洗净捞出，在开水锅内蘸一下。葱段放在盘里，把鱼放在葱段上，将火腿丝，冬笋丝、香菇丝撒在鱼身上。

2. 将精盐、味精、绍酒、酱油、姜丝放入碗内，兑成汁。

3. 鱼和汁同时上笼蒸熟后取出，滗出鱼盘内的汤汁，将蒸好的汁泼在鱼身上面，即可上桌。

〔工艺关键〕

用整葱切段，垫底后使鱼身高于盘面，蒸时蒸气流通过受热均匀，且易成熟，缩短加热时间，保持鱼肉鲜嫩，一般蒸 15 分钟即可。

〔风味特点〕

“干蒸”是豫菜常用技法，将原料与佐料分别蒸制好之后，食时再调味。“干蒸鱼”的主料是鲜活鲤鱼，用干蒸之法既可保持原料的原汁原味，又可减少营养素的损失。成菜鲜爽利口，颇受美食家欢迎。

## 神仙蒸鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....1条	味精.....1克
(约750克)	绍酒.....10克
火腿片.....15克	葱段.....25克
净冬笋.....15克	姜片.....25克
水发香菇片.....15克	清汤.....1000克
精盐.....3克	

〔烹制方法〕

1. 鲜鲤鱼刮鳞，挖鳃，掏去内脏，剁去胸，脊鳍的 1/3，将尾鳍修整齐，解成瓦垄形花纹，在开水锅里焯一下，取鱼池一个，放上葱段，将鲤鱼放在葱段上。

2. 炒锅放旺火上，添入清汤，汤沸后撇去浮沫，下入火腿片、冬笋片、香菇片、姜片、精盐、绍酒，待汤再沸，加入味精，盛入鱼池内。

3. 鱼池上面蒙一层白棉纸，用手沾水将棉纸洒湿后。上笼蒸熟取出即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 棉纸必须封严，不漏气不渗水，鱼肉才鲜美。

2. 鱼池连棉纸上桌，食客隔纸观鱼，若隐若现，食时再揭去棉纸，既可保温，又合“神仙”之名。

〔风味特点〕

“神仙蒸鱼”是郑州市鱼餐馆特级烹调师张明晰的得意杰作，在蒸制时用棉纸将鱼覆盖，食用时透过棉纸以观此鱼，若隐若现，别有一番情趣，故又名“神仙蒸鱼”。成品汤鲜肉嫩，鱼香四溢，是豫菜中的美味佳肴。

### 酱炙鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....1条	味精.....1克
(约750克)	绍酒.....15克
甜面酱.....50克	湿淀粉.....25克
鸡蛋清.....0.5个	清汤.....250克
酱油.....30克	芝麻油.....10克
葱花.....10克	花生油.....1500克
姜末.....10克	(约耗150克)
精盐.....1克	

〔烹制方法〕

1. 初加工好的鲤鱼用清水洗净，两面解成瓦垄形花纹，鸡蛋清、湿淀粉15克放碗内调匀，将鱼放入挂匀糊。
2. 炒锅置旺火上，添入花生油，六成热时，将挂糊的鱼下锅，炸透出锅沥油。
3. 炒锅内留花生油50克，重置旺火上，油五六成热时，下入葱花、姜末，炸出香味后，添入清汤，将甜面酱用汤懈开下入锅内，再下入精盐、味精、绍酒、酱油，放入炸好的鱼，用中火收汁。待鱼入味后，放湿淀粉（10克）勾流水芡，将汁收浓，淋入芝麻油，起锅盛入盘内即成。

〔工艺关键〕

另法：先将鱼烧好盛在盘内，炒勺洗净抹干，添油少许，甜面酱用水和好下锅，并将余汁倒入搅匀，淋上芝麻油，浇在鱼身上。此法成菜，面酱清香，色泽光亮，可以效法。

〔风味特点〕

1. 以用甜面酱和鲜鲤鱼制成的“酱炙鱼”，是豫菜中的传统风味名品，成菜色泽枣红，酱香鱼鲜，沁人心脾。
2. 甜面酱含有糖、蛋白质、氨基酸、脂肪、维生素等成分。《本草纲目》称，面酱可除热、解毒、止烦闷。

### 煎糟鱼段

〔主料辅料〕

青鱼.....1条	冬笋片.....15克
(约2500克)	酒糟.....100克
水发木耳.....15克	精盐.....3克
味精.....3克	酱油.....4克
花椒.....5克	韭黄.....10克
花生油.....75克	马蹄葱.....10克

绍酒.....15克      清汤.....250克

〔烹制方法〕

1.青鱼刮去鱼鳞，挖鳃，掏尽内脏，剁鳍，洗净，去头尾，用刀一冲两半，取其一段约400克。立刀解成1.5厘米的花纹，洗净，两面抹上精盐，撒上花椒，腌1小时。把糟放盆里，用凉开水调成稠糊，均匀地抹在鱼的两面，腌24小时后，用清水洗净糟渣，用布搦干水分。木耳掐成小块，韭黄切段，备用。

2.炒锅放中火上，添入花生油，烧五六成热，把鱼段放入煎制，待两面见黄时，放入木耳、冬笋片、绍酒、酱油、葱、味精、清汤，用旺火收汁，至鱼透汁浓时盛入盘内，撒上韭黄段即成。

〔工艺关键〕

- 1.汤汁收浓，透出糟香味时，方可出勺。
- 2.宜选用本糟，浓香悠长，方是豫菜特色。

〔风味特点〕

1.“糟”，由黄酒类的酒渣加香料酿制而成，在河南又有“南糟”、“本糟”之分。浙江绍兴酿制的谓南糟，其味清香；当地酿制的谓本糟，其味浓香。本糟以开封酿制的为好，香味悠长。南糟多用于爆、炒、煨一类的菜肴，本糟多用于腌渍菜。河南糟类菜为冬令应时肴馔，历史悠久，早在宋代就见诸市肆，明清时期糟类菜品种尤多，深受食客欢迎，流传广远。

2.“煎糟鱼段”具有养血活血，健脾和胃之功，成菜鱼肉鲜嫩，糟香浓郁。

### 焦熘个鱼

〔主料辅料〕

鲜鲤鱼.....1条 (约750克)	绍酒.....15克
葱花.....5克	醋.....75克
鸡蛋.....1个	酱油.....15克
白面粉.....15克	白糖.....250克
湿淀粉.....50克	姜汁.....25克
精盐.....2.5个	花生油.....1500克 (约耗250克)

〔烹制方法〕

1.将初加工好的鲤鱼剁去1/3的胸鳍和脊鳍，尾鳍修裁整齐，洗净，两面解成瓦垄形花纹。鸡蛋磕入碗内，加入白面粉、湿淀粉40克、花生油25克搅成酥糊，均匀地抹在鱼身上。

2.炒锅置旺火上，添入花生油，油热六成，将鱼挂糊后下锅炸制，炸至金黄色时，出锅沥油，放入盘中，用勺背轻轻将糊敲松。

3.炒锅置旺火上，添清水250克，依次下入白糖、醋、葱花、精盐、绍酒、酱油，烧开后放湿淀粉10克勾流水芡。待汁沸起，加入适量的热油，用旺火把汁烘起，浇在鱼身上即可。

〔工艺关键〕

炸鱼至红黄色，鱼发焦时出锅，鱼腹向下，放在盘里，用净布垫住，用手稍使鱼糊松骨散，使之入味，但须注意保持鱼形完整。

〔风味特点〕

豫菜的熘鱼有“焦熘”和“软熘”之分，“焦熘”是将鱼挂糊，油炸之后泼汁而成。“软熘”是将鱼蒸熟，原汁勾芡泼汁。焦软有异，各具特点。焦熘汁的制法比较讲究，要求火候恰到好处，烘好的汤汁要有粘度，成菜外焦里嫩，甜酸可口。

### 黄河醋鱼

〔主料辅料〕

黄河鲤鱼.....1条	白糖.....100克
(约750克)	葱花.....10克
精盐.....3克	姜汁.....15克
绍酒.....10克	头汤.....150克
醋.....150克	花生油.....100克
湿淀粉.....15克	

〔烹制方法〕

1. 鲤鱼刮鳞挖鳃，从腹鳍外边顺长开口，取出内脏，将鱼洗净，剥去1/3的胸鳍、脊鳍，将尾鳍修齐，两面解成瓦垄形花纹。

2. 炒锅内放清水1000克，用旺火烧沸，把鱼下入，盖上锅盖，待锅内水再沸时，掀开锅盖，除去浮沫，将锅转动一下，继续用旺火烧煮，前后约煮5分钟，用筷子轻轻扎一下，如能扎进即熟，将鱼捞出。

3. 炒锅放旺火上，添入头汤和精盐、绍酒、白糖、葱花、姜汁，汁沸后用醋把湿淀粉调匀勾汁，用热油把汁烘活后，浇在鱼的全身即成。

〔工艺关键〕

此菜为软熘菜式，鱼不可久煮，保持鲜嫩，勾芡宜薄，要求明汁亮芡。

〔风味特点〕

1. 据传，北宋汴京宋五嫂以烹炙鲜鱼名噪一时，当时的达官显贵赞叹不绝，趋之若鹜，后经历代高厨不断改进，把它改为整鱼烹制，久盛不衰，成为开封名菜之一，名曰“黄河醋鱼”。

2. 此菜以黄河鲤鱼为主料，成菜色泽红亮，甜中透酸，鲜嫩爽口。

### 麒麟洛鲤

〔主料辅料〕

洛河鲤鱼.....1条	味精.....1.5克
(750克)	火腿.....10克
净鱼肉.....100克	鸡蛋皮丝.....20克
水发发菜.....20克	葱丝.....20克
火腿丝.....20克	蛋松.....100克
熟鸡丝.....20克	冬笋.....5克
胡萝卜.....250克	绍酒.....15克
湿淀粉.....20克	葱末.....2克
鸡蛋清.....2个	姜末.....2克
精盐.....10克	熟猪油.....20克

### [ 烹制方法 ]

1. 将鲤鱼宰杀，洗净，剁去尾鳍的下叉和背鳍。在鱼背两侧用斜刀刮瓦垄形花纹，刀口抹上精盐和绍酒，把胸鳍移至头上作耳朵。

2. 将净鱼肉剁成茸放入碗里，加绍酒（3克）、精盐（2克）、味精（0.5克），再放入湿淀粉、鸡蛋清和葱末，姜末，搅匀成糊，将火腿刮成一个弯角，装在鱼头上，萝卜刮成马蹄形，放鱼胸前，使鱼横立盘中。然后将鱼茸糊抹嵌在刀纹中，并将火腿丝、鸡蛋皮丝、葱丝、熟鸡丝、发菜五种不同色的丝按红、黄、绿、白、黑粘在鱼茸糊上。冬笋切长丝、装在鱼鼻孔作须。

3. 将剩余的精盐（8克）、味精（1克）、绍酒（12克）均匀地洒在鱼背上，浇上熟猪油，上笼蒸约15分钟。下笼后，两边鱼腹下围蛋松，将剩下的火腿丝、鸡蛋皮丝、葱丝、熟鸡丝、发菜拌和，自头至尾撒在鱼背上即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 此菜为清蒸鱼菜式，鲤鱼必须鲜活。
2. 蒸制时间不宜过长，鱼肉刚熟为佳，约需时间10分钟左右。

### [ 风味特点 ]

麒麟是古代传说中象征祥瑞的动物，形状象鹿，全身有鳞甲。洛河鲤鱼背宽肥大，腹窄肉厚，肉质细嫩而无土腥味。《洛阳伽蓝记》载：“洛鲤伊鲂，贵于牛羊。”可见洛河鲤鱼之名贵。“麒麟洛鲤”以洛河鲤鱼为主料，模仿麒麟形色蒸制而成。成菜古朴典雅，鱼肉鲜嫩，是河南古老的传统名菜，流传广远。

## 东华鲈

### [ 主料辅料 ]

净鲤鱼肉.....1000克	砂仁.....3克
粳米.....50克	苡苳子.....3克
精盐.....10克	味精.....5克
绍酒.....250克	葱丝.....15克
荷叶.....2张	姜丝.....10克
桔皮丝.....10克	花椒.....3克
红曲米.....10克	清汤.....500克

### [ 烹制方法 ]

1. 鲤鱼肉洗净，片成长4厘米、宽2厘米、厚0.4厘米的片，洗净控水。用精盐5克、味精5克腌透，再放入绍酒、葱姜丝内浸泡，捞出摊晾至五成干。

2. 粳米、花椒、砂仁、苡苳子一起下锅炒微黄，再研成粉与精盐5克，研碎的红曲米及清汤拌成糊状，焖10分钟，放入鱼片焖4小时。

3. 荷叶洗净，用开水蘸一下，切成12个长宽各10厘米的方块，每块荷叶包入拌好的鱼片3至4片，整齐地放入碗内，上笼蒸熟后扣入盘内即可。

### [ 工艺关键 ]

以醪糟替代绍酒，糟香浓郁，风格品味更象古代鱼鲈。

### [ 风味特点 ]

1. “东华鲈”即鱼鲈，用鱼肉末腌制发酵而成。它是北宋东京（今开封）著名肴馔之一。宋人周辉《清波别志》引《琐碎录》曰：“京师东华门外何

吴二家鱼鲈，十数齏作一把，号称把鲈，著称天下。文士有为赋诗，夸为珍味。”北宋著名诗人梅尧臣《和韩子华寄东华市玉版鲈》诗曰：“客从都下来，远遗东华鲈。茶香开新苞，玉齏识旧把。色洁已可珍，味佳宁独舍。莫问鱼与龙，予非识物者。”可见当时鱼鲈声誉既高，流行亦广。2.鱼鲈在宋代至明朝，为大众食品，人们普遍喜食，各种烹饪古籍对鱼鲈的制作均有较详细地记载。但近代已无此菜。“东华鲈乃近几年由开封市饮食公司宋菜研究组依照“苞鲈新荷”古法试制而成。成菜香味浓郁，鲜糯适口。

### 油爆白鱼片

#### [ 主料辅料 ]

净青鱼肉.....250 克	熟荸荠.....50 克
水发香菇.....10 克	味精.....2 克
青豆.....10 克	绍酒.....10 克
蒜苗.....5 克	姜片.....2 克
鸡蛋清.....1 个	头汤.....100 克
湿淀粉.....25 克	熟猪油.....500 克
精盐.....15 克	(约耗 100 克)

#### [ 烹制方法 ]

1.鱼肉洗净，坡刀片成 4 厘米长，1.5 厘米宽的大薄片。鸡蛋清、湿淀粉一起搅匀成薄浆，片好的鱼片放入浆内抓匀。

2.熟荸荠去皮，和香菇同切成雪花片。蒜苗切成马牙段。精盐、味精、绍酒、头汤兑成汁。

3.炒锅放旺火上烧热，下入熟猪油，烧至三四成热，将鱼片抓匀散开下锅，用勺轻轻划开，鱼片变白时，出锅滗油。锅再放火上，留少许底油，下入荸荠，香菇、青豆、蒜苗和兑好的汁，汁沸，倒入鱼片，翻簸均匀，即可出锅。

#### [ 工艺关键 ]

油爆法的基本形式是，第一步是主料先上浆，第二步是划油，第三步是颠勺出锅，此三步要一气呵成，不能停顿，突出主料鲜、嫩、脆的特点，卤汁紧抱主料，不能溜汁。

#### [ 风味特点 ]

油爆白鱼片，用热锅凉油将鱼片爆成白色。故名。此菜以青鱼肉为主料，经油爆而成。对操作技巧要求较高。成菜软嫩爽口，卤汁紧包，鱼片雪白，不碎不烂，配以绿色的青豆、鲜嫩的蒜苗，白绿相间，令人赏心悦目。

## 银丝鱼脍

### [ 主料辅料 ]

活鲤鱼.....1 条 (约 1000 克)	精盐.....3 克
白萝卜.....250 克	味精.....10 克
净生菜.....50 克	绍酒.....20 克
香菜.....100 克	醋.....5 克
韭黄.....50 克	酱油.....5 克
芥末糊.....5 克	胡椒面.....2 克
鱼仁酱.....5 克	生姜.....15 克

### [ 烹制方法 ]

1. 活鲤鱼去鳞，开膛挖除内脏，洗净后去头尾，取中段，片去刺及皮，得净鱼肉 500 克，切成 5 厘米长、0.5 厘米粗细的丝，用开水烫过，急速捞出，放入晾凉的开水漂洗干净，沥去水分。

2. 取白萝卜 150 克洗净剁碎，放入开水中烫一下捞出，在凉开水中漂一下捞出，用净布包住挤出萝卜汁，另外 100 克切成与鱼丝一样粗细的丝，生菜洗净掐成块，去大梗，留枝叶，姜去皮切成末，韭黄切成 0.5 厘米长的马牙段，备用。

3. 姜末、精盐、味精、绍酒、萝卜汁放在一起，和韭黄段、鱼丝拌匀，装在盘的中间。萝卜丝、生菜、香菜分别装在周围。

4. 鱼仁酱、芥末糊、醋、酱油、胡椒面分别装碟，与主菜肴同时上桌。客人自兑调料蘸食。

### [ 工艺关键 ]

1. 鲤鱼一定要选用鲜活的鱼，以保证食鱼时的鲜嫩。
2. 各种蔬菜要清洗干净，保证卫生。

### [ 风味特点 ]

1. 鱼脍，是我国的古代名肴。《诗经》中“脍鲤”的后者即是指此而言。北宋东京（今开封）人，喜欢吃鱼脍，且讲究用鲜活鲤鱼作原料。据《东京梦华录》记载，御园金明池，每年三月初一开放。苑内不仅有許多艺人作场，还有许多垂钓渔翁，他们得鱼后便高价卖给游客。“临水所脍，以荐芳樽”。因为所脍之鱼是现钓现做现吃，妙趣横生，所以叫做“旋切鱼脍”，被当时游客视为“一时之佳味”。《辟署录话》载：客居汴梁的诗人梅堯巨家中，有一位婢女善于作脍，士大夫“以为珍味”，欧阳修等人“每思食脍，必提鱼过往。”梅堯巨本人也有《设脍示坐客》诗以记其事。

2. “银丝鱼脍”绿白相间，脆嫩爽滑，咸鲜味美，赏心悦目。

## 烧淇鲫

### [ 主料辅料 ]

淇河鲫鱼.....1 条 (约 1000 克)	酱油.....10 克
葱段.....10 克	
肥猪肉.....15 克	姜片.....10 克
水发玉兰片.....15 克	蒜片.....10 克



水发木耳.....10 克	清汤.....500 克
鸡蛋.....0.5 个	芝麻油.....15 克
湿淀粉.....25 克	熟猪油.....15 克
精盐.....4 克	花生油.....1000 克
味精.....10 克	(约耗 150 克)
绍酒.....10 克	

[ 烹制方法 ]

1. 将鱼去鳞挖鳃取出内脏，用水冲洗干净。
2. 剁去 1/3 的胸鳍和脊鳍，修齐尾鳍，用坡刀将鲫鱼两面解成月牙花纹，靠尾部划十字形花纹。用鸡蛋、湿淀粉调成稀糊，在鱼身上抹匀。
3. 葱段劈为两半，肥猪肉片成片，和姜片、蒜片、玉兰片、木耳放在一起，待用。
4. 炒锅放火上，添入花生油，旺火烧至六成热时将鱼下锅，炸成柿黄色出锅沥油。
5. 炒锅烧热后添入熟猪油，旺火烧至六成热，把肥猪肉片、玉兰片、木耳、葱段、姜片、蒜片下锅煸炒，然后加入清汤、酱油、绍酒、精盐、味精，将鱼放入。在烧制过程中，要不断舀汁往鱼身上浇，约 10 分钟即可烧透，下湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油，出锅盛在盘内，汤汁浇在鱼上即成。

[ 工艺关键 ]

1. 淇鲫靠腮部硬鳞腥气最大，必须除净。
2. 炸油不可过老，软嫩而不焦枯，是本菜的风味特色。

[ 风味特点 ]

淇鲫，即淇河鲫鱼，是豫北著名特产，以鹤壁市河段所产最佳，入饌历史悠久，《诗经》有“籊籊竹竿，以钓于淇”。的记载，历代王朝都把淇鲫列为贡品。淇河鲫鱼脊背宽厚，体型丰满，鱼鳞有光泽，称为“双背鲫”。其中最大者可达 2500 克左右。经测定，淇鲫含肉率 73%，蛋白质 19.6%，谷氨酸含量高于其他鱼类，故有鹤壁名菜之誉。

“烧淇鲫”，挂糊稀而薄，油炸透而不焦，煨汁稠而不枯，质嫩肥美，鲜香咸鲜可口。

### 清蒸伊鲂

[ 主料辅料 ]

团头鲂.....1 条	精盐.....8 克
(约 750 克)	味精.....1.5 克
熟笋尖.....20 克	绍酒.....10 克
熟火腿.....12 克	葱段.....40 克
水发香菇.....1 克	姜片.....15 克
猪板油丁.....10 克	熟猪油.....15 克

[ 烹制方法 ]

1. 团头鲂宰杀洗净后，扩一下，使尾鳍呈叉形。在鱼背两侧，自头至尾，从腹至脊背斜剖成 5 条瓦垄形刀纹。用精盐 5 克遍擦鱼身内外，把葱段每根相距 4 厘米放入盘中，将鱼放在葱段上。
2. 将笋尖片成 5 厘米长，2 厘米宽的薄片，分 4 股相对地斜摆在鱼身四

周。火腿切成 5 厘米长、2.5 厘米宽的薄片 4 片，纵横分放在笋片与笋片之间，构成“米”字形，正中放猪板油丁，板油丁上放香菇一个。

3. 将精盐（3 克）和味精均匀地撒在鱼身上，随即淋上绍酒，浇上熟猪油，放上姜片，放入蒸笼中用大火蒸 10 分钟左右。下笼后取去姜片，滗出原汁，淋到鱼身上即成。

#### [ 工艺关键 ]

“扩”是豫菜中鸡、鱼原料整型初加工的一种方法，整鱼剥去胸鳍、背鳍的 1/3，尾鳍修整齐，称为“扩”。

#### [ 风味特点 ]

伊鲂即伊河团头鲂，俗名鳊鱼。伊河伊川至巩县段所产最佳，与洛河鲤鱼齐名，谚曰：“洛鲤伊鲂，贵如牛羊。”伊鲂入馔，在古籍中早有记载。三国时陆机在《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》中说：“伊洛鲂鱼广而薄，肥恬而少力，细鳞，鱼之美者。”伊鲂之美在于肉质细嫩，滋味清鲜，为鳊鱼之上品，尤宜清蒸。”此菜清香嫩软，为豫菜名品。

## 鱼兜子

#### [ 主料辅料 ]

净鱼肉.....400 克	味精.....3 克
绿豆粉皮.....3 张	绍酒.....15 克
（约重 150 克）	生姜.....30 克
净冬笋.....20 克	醋.....50 克
青豆.....20 克	清汤.....75 克
鸡蛋清.....1 个	芝麻油.....15 克
湿淀粉.....30 克	熟猪油.....1000 克
精盐.....5 克	（约耗 50 克）

#### [ 烹制方法 ]

1. 净鱼肉洗净切成 0.6 厘米见方的菱形鱼仁；冬笋切成同样大小的菱形丁；生姜洗净去皮切成末。

2. 鸡蛋清、湿淀粉 20 克调成糊，放入鱼仁抓匀。炒锅置旺火上，放入熟猪油，至四五成热，放入鱼仁，划散至透，见鱼仁洁白捞出沥油。

3. 炒锅内留少许熟猪油，旺火烧至六成热，下入冬笋丁、青豆、姜末 15 克和鱼仁，随即兑入精盐、味精，翻两个身入味，添入清汤，用绍酒解开湿淀粉 10 克勾芡，将汤汁收浓，盛出晾凉，分成 12 份。

4. 粉皮用开水泡软，搦干水分，裁成 8 至 10 厘米的等边三角形 12 个，每张放一份炒好的鱼仁，抹上糊，包成三角形，逐个包好，放入盘内，上笼蒸透取出，即成“鱼兜子”。

5. 醋、姜末 15 克，芝麻油放在一起兑成汁，随“兜子”同时上桌。

#### [ 工艺关键 ]

1. 鱼仁划油，断生即止，勾浓芡，捞出沥油。

2. 鱼兜子包成三角形，注意封严，不可漏馅。

#### [ 风味特点 ]

1. “兜子”是河南历史悠久的传统菜肴，因这类食品的形状很象古代兵士的头盔（即“兜鍪”）故名“兜子”。从五代至元、明年间是对这类食品

的总称。宋代陶谷的《清异录》载：五代后周时，汴梁食肆张年美家，2月15日售“湔盘兜”；《东京梦华录》记载多品，有“鱼兜子”、“决明兜子”、“石首兜子”、“鲤鱼兜子”、“江鱼兜子”等。皇宫内还有以鱼虾、蕨菜制成的“山海兜”。元代《居家必用事类全集》、明代《多能鄙事》中还记有“莲荷兜子”、“蟹黄兜子”等，对其制法记述亦颇详尽，可见“兜子”在我国流传已有上千年的历史。

2. “鱼兜子”是将鱼肉加工成鱼仁，配以多种辅料，煸炒成馅，以粉皮包裹成兜，经蒸制而成，软嫩鲜香，宜蘸醋食。

## 熏石首

### [主料辅料]

鲜黄花鱼.....750克	葱段.....10克
生菜.....200克	辣酱油.....25克
葱叶.....250克	芝麻油.....10克
精盐.....5克	干柏叶、柏果壳.....
味精.....5克	.....100克
绍酒.....5克	枣核、梨核.....50克
姜汁.....5克	

### [烹制方法]

1. 鱼去鳞、内脏，洗净，搥干水分待用。
2. 葱段拍松，与精盐、味精、绍酒、姜汁放在一起调匀撒在鱼身上（两面粘匀），腌1小时，取出搥干，上笼蒸熟，用筷子揭去外皮，抽出背鳍。
3. 干柏叶、柏果壳、枣核、梨核放在锅底，上放铁篦，葱叶洗净放在铁篦上，将去皮的鱼放在葱叶上，盖上笼盖，将锅放到火上。烧至锅底微红，锅内起烟时，将锅端下，熏20分钟后将鱼取出，抽出脊骨，抹上一层芝麻油。
4. 生菜洗净，掐成块围鱼一周，与辣酱油同时上桌即成。

### [工艺关键]

1. 黄花鱼用筷子将内脏从口腔绞出十分容易，可保持鱼形完整，不要剖腹取脏。

2. 柏叶壳、枣梨核放在锅底，洒上白糖少许，熏时烟浓味香。

### [风味特点]

“熏石首”是传统的豫菜名品，“石首”即黄花鱼，因头部有似小石子的骨头两枚故名。唐、宋时又称它为石头鱼。明李时珍《本草纲目》说它开胃益气，兼治下痢。“熏石首”原先为道家风味，后来演变成东京（今开封）市肆名菜。此菜鱼肉软嫩，熏味浓郁。古代交通不便，内陆地区吃海味，乃为席上之珍。

## 清炖元鱼

### [主料辅料]

元鱼.....1只	味精.....1克
（约750克）	绍酒.....10克
精盐.....3克	葱段.....5克

姜块.....5克                      胡椒粉.....10克  
香菜.....15克      清汤.....1000克

[ 烹制方法 ]

1. 鲜活元鱼宰杀后，去内脏，剥去爪，洗净黑皮，然后剁成3厘米见方的块。将元鱼块放入开水内余一下，去净血沫，再用开水冲洗一次。姜块用刀拍松待用。

2. 砂锅放旺火上，加入清汤、姜块、葱段、元鱼块。汤沸，撇去浮沫，改用小火炖制。待汤清、肉烂、味浓时，下入精盐、味精、绍酒，盛入汤碗内，洒上香菜、胡椒粉即成。

[ 工艺关键 ]

1. 元鱼要鲜活，死的有毒，不可食用。
2. 在分离壳与肉时，不要破坏“裙边”，烫完后把膜刷净，以免有腥味。
3. 炖元鱼时，若汤汁滚沸，成汤混浊不清，失“清炖”风味特色。

[ 风味特点 ]

1. 元鱼学名称鳖，又叫甲鱼。《随息居饮食谱》曰：“鳖，甘、平。滋肝肾之阴，清虚劳之热。……以湖地所产、背黑而光泽，重约斤许者良。”元鱼肉嫩味鲜，营养丰富，滋阴润燥，大补元气。其裙边富含胶质，是精华所在。

2. 河南大别山北麓淮河流域，雨量充沛，河网纵横，沟塘库堰尤宜元鱼生长繁殖，所以豫南地区盛产元鱼。豫菜中，元鱼菜式甚多，红烧、清炖皆可，亦可与鸡同烹。“清炖元鱼”为豫南名菜，其汤清、肉烂、味醇，亦作为滋补药膳上席。

### 韭黄爆鳝丝

[ 主料辅料 ]

鳝鱼.....750克                      姜丝.....15克  
韭黄.....100克                      蒜片.....15克  
鸡蛋清.....1个                      胡椒粉.....1克  
湿淀粉.....15克                      头汤.....50克  
精盐.....3克                          熟猪油.....500克  
味精.....1克                          (约耗100克)  
绍酒.....10克

[ 烹制方法 ]

1. 将加工好的鳝鱼去骨去皮后拍一下，切成5厘米长的段，再片成片，切成丝，放清水内泡净血水，捞出振干，放入蛋清、湿淀粉10克抓匀。韭黄洗净，切段，备用。

2. 炒锅放旺火上，烧热，下入熟猪油，将鳝鱼丝下锅用勺蹀开，起锅浇油。锅内留油少许，下韭黄、精盐、味精、绍酒、姜丝、蒜片、胡椒粉、头汤，汁沸后下入鳝鱼丝，翻身一两次出锅装盘即成。

[ 工艺关键 ]

鳝鱼粗加工有生制熟制之分，熟制，将活鳝鱼用开水烫死，然后剔骨取肉，“炒鳝糊”用此改刀成细条肉；生制，将活鳝鱼用鳝鱼分子顺骨骼划三刀，去骨取肉。“韭黄爆鳝丝”用生鳝丝爆炒而成。

[ 风味特点 ]

1. “韭黄爆鳝丝”是传统豫菜。鳝鱼又名黄鳝，盛产于豫南地区，肉质鲜美，属淡水食用经济鱼类之一。《本草纲目》载：鳝鱼，黄质黑章，体多涎沫，大者二三尺，夏出冬蛰。肉甘，大温，无毒，补中益血，补虚损，妇人产后宜食。“河南鱼类志”载：黄鳝肉可入药，有补血之效，特别是产后妇女及患贫血症病人，食入最为相宜。

2. “爆鳝鱼肉”是豫菜传统名品。丝匀精细，黑黄相间，鲜香宜人，脆嫩可口。

### 毛尖虾仁

[ 主料辅料 ]

鲜虾仁.....300 克	湿淀粉.....10 克
鸡蛋清.....1 个	味精.....2 克
精盐.....3 克	熟猪油.....500 克
清汤.....25 克	(约耗 60 克)
信阳毛尖.....40 克	

[ 烹制方法 ]

1. 虾仁放盆内添凉水，用竹筷抽打，去净红筋，捞出搥干水分，放盆内加鸡蛋清，湿淀粉抓匀，待用。

2. 毛尖茶叶放在碗内，冲入开水，盖上盖，泡 8 分钟，把水沥去，再泡一次，待茶叶泡开后，捞出沥干水分，待用。

3. 炒锅放旺火上，下入熟猪油，油热四五成时，下入虾仁，用勺划开，出锅沥油。锅内留油 20 克，下入虾仁、毛尖茶叶、精盐、味精、清汤、翻炒两次，淋油起锅盛入盘中即成。

[ 工艺关键 ]

1. 虾仁用水洗净红筋，以蛋清淀粉上浆，入冰箱保鲜室冷冻 2 时许，然后划油炒制，质脆而嫩，口感极佳。

2. 开水烧开，晾凉 5 分钟，用 90℃ 的热水泡毛尖，反复两次，颜色碧绿，茶香四溢。

[ 风味特点 ]

1. 地处淮河流域的信阳地区素称河南的“鱼米之乡”，河网纵横，水域广阔，一年四季都有青虾可捕。其体呈青色，肉质雪白细嫩，味道鲜美，营养丰富。在豫南，凡聚亲会友，宴请宾朋，都喜食用青虾。

2. 信阳所产毛尖为茶中上品，滋味醇厚，回甘生津，清心明目，驰名中外。以青虾为主料，配以优质信阳毛尖，制成“毛尖虾仁”，虾仁洁白如玉，茶叶碧绿清香，是信阳地区春季的时令佳肴。

### 煎虾饼

[ 主料辅料 ]

虾仁.....200 克	葱丝.....5 克
鸡蛋.....1 个	姜丝.....5 克
湿淀粉.....50 克	葱椒.....3 克

精盐.....1克                      花椒盐.....3克  
味精.....5克                      熟猪油.....200克  
绍酒.....20克

[ 烹制方法 ]

1. 虾仁洗净控干水分，用精盐、味精、绍酒浸上味，在鸡蛋、湿淀粉制成的糊内拌匀。

2. 炒锅放火上，加入熟猪油，烧三四成热，将拌好的虾仁在油锅内摊成圆盘形，用中火煎制，颜色稍黄时，翻身煎另一面。透黄色时，再翻个身，把葱丝、姜丝和葱椒拌在一起，撒在虾饼上，炸出香味，滗出余油，虾盛在盘里，用勺在虾饼上按成金钱花纹，带花椒盐上桌即成。

[ 工艺关键 ]

煎是用微火，少油把主料两面煎黄并使之成熟的方法，它不同于使用旺火多油的炸类菜，成品不焦、不脆，而是酥、软的口感。

[ 风味特点 ]

“煎”是豫菜烹调中常用的技法，适用于无骨的细小原料。制作“煎”菜，用油较少，加热的温度不太高，原料本身所含的各种营养素损失较少。“煎虾饼”是河南传统名菜，以鲜虾仁为主料，成菜形如金钱，鲜嫩利口，蘸花椒盐食用，风味独特。

### 稠满汤

[ 主料辅料 ]

水发海参.....50克                      绍酒.....3克  
水发鱿鱼.....50克                      白胡椒面.....5克  
水发猪蹄筋.....50克                      醋.....50克  
熟鸡肉.....50克                      姜丝.....5克  
水发玉兰片.....25克                      韭黄头.....10克  
湿淀粉.....20克                      香菜.....5克  
酱油.....8克                      头汤.....1000克  
精盐.....5克                      芝麻油.....8克

[ 烹制方法 ]

1. 海参、鱿鱼、熟鸡肉、蹄筋、玉兰片切丝，备用。

2. 炒锅放旺火上，加入头汤，把海参丝、鱿鱼丝、鸡肉丝、蹄筋丝、玉兰片丝、酱油、精盐、绍酒、白胡椒面、姜丝下锅，汤沸后，用醋将湿淀粉蹿开，勾成流水芡，起锅后淋入芝麻油，盛入碗内，撒上韭黄头，外带香菜上桌。

( 工艺关键 )

1. 此汤主料细嫩，不可久煮，汤沸即可。

2. 用醋将湿淀粉懈开勾芡，技法特殊，醋味醇厚，值得其他菜系借鉴。

( 风味特点 )

“稠满汤”又名“三狼汤”。因在调味上酸、辣、咸三味既突出又柔和，用量比其他菜肴偏大，故俗称“三狼汤”。食之酸辣咸鲜，清淡爽口，开胃解酒两宜。

## 中国名菜中州风味

### 畜肉类

#### 银珠扒熊掌

##### (主料辅料)

涨发好的熊掌...1只	精盐.....5克
水发干贝.....100克	绍酒.....40克
火腿片.....100克	姜汁.....3克
净冬笋片.....150克	葱段.....1.5克
水发香菇.....150克	酱油.....6克
熟鹌鹑蛋.....40个	清汤.....1500克
熟鸡腿.....4只	熟猪油.....200克
熟猪肘子.....750克	姜块.....35克
味精.....3克	

##### (烹制方法)

1. 将发好的熊掌用水氽两次，然后用汤杀一下捞出。稍凉，用刀片成3厘米厚的卧刀片（不能切断掌趾），与火腿片、冬笋片、香菇插花码在碗里。干贝去腰骨洗净，放在熊掌的两侧，熟鸡腿、熟猪肘子、葱段、姜块放在上面。兑入精盐、味精、绍酒和清汤，上笼蒸2小时。

2. 下笼后，滗出汤汁待用，将熊掌轻轻摆到锅垫上，干贝仍放在熊掌两侧，去皮的鹌鹑蛋用竹签扎些眼，围放在熊掌干贝的周围，用盘扣好。

3. 锅放火上，下入熟猪油。油五成热，兑入清汤和原汁汤、姜汁，放入锅垫，先旺火后小火扒至汁浓，去掉盘，拿去肘子，鸡腿、葱、姜、用漏勺托住锅垫，将熊掌、干贝、鹌鹑蛋按原样扣入扒盘中，将锅内汤汁浇在熊掌上即成。

##### (工艺关键)

烹制此菜关键在于涨发，先将干熊掌用冷水浸泡2天左右，使之初步回软，再用热碱水刷洗干净，去掉油腻和脏物。用清水洗一遍，放入冷水锅中煮沸半小时，再慢火焖两小时，捞出放入温水中褪尽毛，除去掌底的一层老皮，洗净放在盒中，加葱、姜、黄酒、花椒、清水上笼蒸至八成烂（约1~2小时）。从掌背开刀取出指骨（注意保持完整形状），然后换水，另加调料上笼蒸透即可，在蒸制过程中，要多换几次水和调味品，以除去异味，增加美味。

##### (风味特点)

熊掌又名熊蹯。《本草纲目》载：熊“冬月蛰时不食，饥则舐其掌，故其美在掌，谓之熊蹯。”“食之御风寒，益气力”。有食疗功效，被推崇为上八珍之一，为历代名宴佳品。但含有较多的胶元蛋白，弹性蛋白，在短时间内不易制熟。豫菜则以扒技之长，文武火交替运用，使烹制好的熊掌鲜香醇郁，烂而不腻，成为中州高级宴席之头菜。

#### 火腿扒鹿筋

##### (主料辅料)

干鹿筋.....200克	绍酒.....5克
--------------	-----------

火腿.....500 克                    湿淀粉.....10 克  
菜心.....75 克                    奶汤.....400 克  
精盐.....7.5 克                    熟猪油.....150 克  
味精.....2.5 克

（烹制方法）

1. 将发好的鹿筋先裁成 6.5 厘米长的段，再片成片。火腿切成长方形的片。菜心一破四片，放开水锅中蘸一下。

2. 锅垫放在盘上，将火腿铺在侧面，再将鹿筋顺着当中先铺一行，然后铺两边，其余垫底，呈三搭头形状。

3. 炒锅置火上烧热，放熟猪油，加奶汤，放入铺好的锅垫，兑入精盐、味精、绍酒，用旺火扒至汁浓入味时，扣入盘内，以菜心围边。将汁滗入炒锅移至火上，汁沸，下湿淀粉勾流水芡，汁浓起锅，淋入盘内即成。

（工艺关键）

1. 干鹿筋先放凉水中泡一夜，泡透后放入大容器内用宽水煮，小火微开，待煮软后即可放在水中除去腐烂发黑的部分，撕去附在上面的筋膜，再用温水洗净，放入原来的容器内，加葱、姜、料酒、上火煮约 1 小时，捞出在凉水中冲漂，以去异味。存放时用凉水泡上。

鲜鹿筋可以省去泡发工序，直接上火煮，其他工序与涨发干鹿筋相同。

2. 制奶汤选用鲜味足，元腥膻气味，蛋白质与脂肪含量丰富的动物性原料，放在冷水锅中煮，使蛋白质与脂肪溶于水中成为鲜汤。煮汤时应用大火，长时间煮。煮汤的水应一次加足，中途不要加水，不可先放盐。不能用铁锅煮汤（以防汤色灰暗）

（风味特点）

鹿筋有补筋骨，益元气之功效，是治疗风湿性关节痛、腰部挫伤，四肢乏力的良药。据《本草纲目》记载，鹿筋有治疗“劳损续绝”之功用。“火腿扒鹿筋”是选用梅花鹿的筋，经过发制，泡洗等工序，辅以火腿等辅料，扒制而成，成菜汁白似乳，滋质醇厚，咸鲜味美，适口为珍。

## 烧臆子

（主料辅料）

猪胸叉肉.....5000 克            绍酒.....10 克  
甜面酱.....50 克                味精.....5 克  
精盐.....25 克                    芝麻油.....100 克  
花椒.....25 克

（烹制方法）

1. 精盐、绍酒、味精、花椒、芝麻油放碗内，兑成花椒盐水。

2. 猪胸叉肉洗净，切成上宽 25 厘米、下宽 30 厘米、长 36 厘米的大块。顺排骨间隙扎穿数孔，把烤叉从排骨下面插入，在炭上先把排骨肉面烤透。然后翻过来烤带皮的一面。边烤边用刷子蘸花椒盐水（含绍酒、味精、麻油）刷在排骨上，使其渗透入味。一次烤制需 3~4 小时。待色呈金黄，滋滋冒油时即成。趁热去叉，顶刀切成大片，立即将盘上席，外带葱段、甜面酱。

〔工艺关键〕

1. 烧烤肉时，炭火不宜过旺，因肉块大里面不易熟透。



2. 烤好的肉切片时，应采用抖刀法。肉刚烤好内部较软，如直接下刀，则易将肉切碎。

〔风味特点〕

1. 臆，即胸；臆子，乃胸叉肉。“烧臆子”，是河南传统名菜。据《东京梦华录》载，烧臆子乃宋代名菜。清光绪年间，慈禧“庚子西狩”，返京路经淇县，当时衙门派厨师陈永祥操办御膳，曾烹制此馐。陈家从此以烧臆子作为家传名菜之一，世代相袭。

2. 此菜色泽金黄，肉嫩醇浓，皮脆松香，令人叫绝。食时，配以葱段，甜面酱，辅以主食“荷叶夹”或“片火烧”则风味尤为地道。

### 炸紫酥肉

（主料辅料）

带皮硬肋猪肉.....	精盐.....10克
.....750克	葱片.....10克
花椒.....5粒	姜片.....10克
八角.....1个	葱段.....50克
绍酒.....10克	花生油.....500克
醋.....15克	（约耗50克）
甜面酱.....50克	

（烹制方法）

1. 将硬肋猪肉切成6.6厘米宽的条，放在汤锅内旺火煮透捞出，把皮上的鬃眼片净后放盆中，用葱片、姜片、花椒、八角（掰碎），精盐、绍酒、味精、加入适量水，浸淹2小时，上笼用旺火蒸至八成熟取出，晾凉。

2. 炒锅置旺火上，加花生油，烧至五成热时，肉皮朝下放入锅内，随即将锅移到微火上，10分钟后捞出，在皮上抹一层醋，下锅内炸制。如此反复3次，炸至肉透，皮呈柿黄色捞出。切成0.6厘米厚的片，皮朝下整齐码盘。上菜时外带葱段、甜面酱。

（工艺关键）

1. 腌肉时间要保证2小时以上，在腌制过程中要翻两次身，并用竹签在肉上扎些小孔，以利于入味。

2. 炸肉时，第一次用旺火，炸至表面发硬时捞出，待油稍凉时，用中火炸，时间较第一次要长，捞出再将油加温至七成热时，放入肉炸至柿黄色时即成。

（风味特点）

“炸紫酥肉”为河南传统名菜，以炸的烹调技法和成菜后色紫肉酥而命名，已有一百多年的历史。此菜以猪硬肋为主料，经过煮、腌、蒸和反复炸制而成，具有色泽棕黄，光润发亮，外焦里嫩，肥而不腻之特征，配以葱段，甜面酱佐食，其味更佳。

### 红扒肘子

（主料辅料）

带皮猪肘子肉.....	葱段.....10克
-------------	------------

.....750 克	姜片.....10 克
精盐.....5 克	头汤.....500 克
绍酒.....10 克	花生油.....1000 克
酱油.....20 克	(约耗 50 克)
糖色.....10 克	

(烹制方法)

1. 肘子洗净，放汤锅内用旺火余透，捞出抹上糖色。
2. 炒锅放旺火上，加花生油，七成热时下入肘肉，炸成柿红色捞出，用刀切成象眼块。
3. 肘肉皮朝下放在汤碗中，加酱油、精盐 3 克、葱段、姜片，添头汤 100 克，上笼蒸烂。
4. 蒸烂的肘肉拣去葱姜，放锅垫上。炒锅置火上，添入精盐 2 克，绍酒、头汤 400 克，将锅垫放入，用小火扒制。待肉烂汁浓，将锅垫用漏勺托起，把肘肉扣在盘内，余汁浇上即成。

(工艺关键)

1. 猪肘肉含丰富的胶原蛋白与弹性蛋白，烹制时不易软烂，所以蒸的时间要长，一般为一个半小时以上，这样能保证肉质软烂，并能使味透入肉内。
2. 炒糖色，先将锅烧热，下点油加入白糖炒，待糖溶化，起泡，色为暗红时，加入开水，使糖水溶合即可。

(风味特点)

“红扒肘子”是河南的民间传统菜，历史悠久，家喻户晓，喜庆筵席，无不选用。肘子经余、煮、炸、蒸、扒等多道工序制成，浓烂醇香，肥而不腻，入口即化。

### 杞忧烘皮肘

(主料辅料)

带皮猪肘肉...750 克	水发银耳.....10 克
杞果.....10 克	蜂蜜.....50 克
黑豆.....25 克	冰糖.....150 克
莲子.....50 克	熟猪油.....8 克
红枣.....100 克	

(烹制方法)

1. 将肘子皮朝下放在铁箴篱中，在旺火上燎烤 10 分钟左右，放凉水中将黑皮刮净，如此反复 3 次，去掉肉皮 2/3 厚。将刮洗干净的肘子放汤锅内，旺火煮至五成熟，捞出加工成圆形，用刀刮成象眼块，皮朝下放在碗内，将加工时掉落的碎肉放上面。黑豆泡后煮五成熟。和洗净的杞果同放碗内，上笼蒸烂。
2. 红枣两头裁齐，捅去枣核，将已去芯的莲子两头裁齐放碗内，加猪油上笼蒸 20 分钟取出，滗去水分，镶入枣内，再上笼蒸 20 分钟。
3. 炒锅内放入锅垫，把蒸过的肘子皮向下放锅垫上，添入清水两勺，放入冰糖、白糖、蜂蜜、红枣放上面，用大盘扣住，旺火烧开后，移至小火上，焗扒 30 分钟，呈琥珀色时，去盘拣出大枣，用漏勺托住锅垫，扣在盘中。
4. 水发银耳在开水中焯一下，沥去水分，围在肘子周围，将红枣在银耳

外边摆一圈。黑豆、杞果放入锅内余汁中，煮沸后，均匀地装入盘中即可。

（工艺关键）

1. 肘子刮刀不可将其切断，以保持其形态完整。蒸肘子的时间要保证 2 小时，使之软烂。

2. 熘汁时，火不可太旺，因糖多易糊锅，在收汁过程中，锅边可能有黑渣，要用洁布将其擦去，防止掉入汁中，影响菜肴质量。

（风味特点）

“杞忧烘皮肘”是河南杞县地区历史悠久的传统名菜，源于“杞人忧天”的典故，古之杞国，即今之杞县，位处河南中部，济河上游，是古代交通要道，又是烹饪始祖伊尹长眠之地。传说古时杞国有“忧天崩坠”而废寝忘食者，其好友邀其到府中以理相劝，并特意飧以自制美味“烘皮肘”，烧烘时加冰糖，银耳以润肺清火，加杞果以补肾，加红枣以补肝，加黑豆以壮筋，加莲子以补脾胃。忧天者食后，心病解除，食欲大振。之后日进一餐烘皮肘，身体迅速康复。此菜乃成名而沿袭至今，世人称其为“杞忧烘皮肘”。

此菜色似琥珀，皮酥肉烂，香甜味醇，滋补宜人。

## 洛阳肉片

### （主料辅料）

猪肥瘦肉.....200 克	葱花.....1 克
熟冬笋片.....25 克	鸡蛋.....半个
水发木耳.....25 克	湿淀粉.....20 克
黄花菜.....25 克	胡椒粉.....2 克
大青豆.....15 克	酱油.....10 克
精盐.....3 克	醋.....10 克
味精.....1 克	绍酒.....5 克
蒜片.....1 克	头汤.....750 克

### （烹制方法）

1. 猪肉洗净，切成 4 厘米长、2 厘米宽、2.5 毫米厚的薄片，用鸡蛋加湿淀粉 5 克、精盐 1 克、酱油 2 克拌匀，叠上劲，备用。

2. 炒锅放置旺火上，加入猪油、烧至六成热时，把肉片下锅，断生后，倒出沥油。锅留少许油，再置火上，放入笋片、木耳、黄花菜、大青豆、葱花、蒜片煸透后，加头汤、绍酒、酱油 8 克、精盐 6 克、味精、待烧开后放入湿淀粉 15 克勾芡。加醋和明油 10 克略搅放入大汤碗内，撒上胡椒粉即可。

### （工艺关键）

1. 肉片过油时，要一片一片下锅，防止其脱糊粘连。

2. 勾芡一定要等汤开才可进行，将粉汁倒入锅中后切不可乱搅，防止空气进入，保证其明亮。

### （风味特点）

“洛阳肉片”是洛阳市的传统地方名菜。此菜历史悠久，据传早在北宋时期，就已盛行于洛阳地区。因洛阳为陕、晋、豫三省通衢，陕人喜胡椒、晋人喜醋，为了适应陕、晋两省食客之口味，加入醋和胡椒，备受欢迎。此菜质嫩滑爽，鲜香酸辣，兼有豫、陕、晋三省风味，菜式不可多得。

## 桂花皮丝

### （主料辅料）

发好皮丝.....300 克	味精.....1.5 克
鸡蛋黄.....6 个	绍酒.....5 克
韭菜头.....30 克	熟猪油.....80 克
葱丝.....5 克	花生油.....750 克
姜丝.....5 克	
精盐.....3 克	（约耗 150 克）

### （烹制方法）

1. 将发好的皮丝搋干水分。韭菜头切成 3 厘米长，待用。

2. 取大碗一个，放入鸡蛋黄。加精盐、味精、绍酒及皮丝，搅拌均匀。

3. 炒锅置中火上，放熟猪油 60 克，六成热时放入蛋黄皮丝，用筷子抄炒均匀，投入葱丝、姜丝和韭菜头，再加入熟猪油 20 克，翻炒均匀，盛盘上桌即可。

### （工艺关键）

1.干皮丝发制：炒锅放旺火上，添入花生油（50克皮丝添1500克油）油热六成将干皮丝下入，用漏勺翻匀，皮丝涨起即捞入凉水盆里。炒锅放火上，添入开水，放碱5%，将皮丝放入煮10分钟左右，待水凉后，用手反复搓洗，换2~3次温水，挤除异味和碱味。待皮丝微白，捏着有弹性，即可使用。

2.炸时火不可太旺，火旺易糊。也不可火过小，火小桂花皮丝易窝油。

（风味特点）

“皮丝”是河南省固始县著名的土特产。系用洁净的猪肉皮经过浸泡，去脂、片皮、切丝、晾晒等工艺流程，加工而成的干制品。猪肉皮，古称“肤”，俗名“肤皮”。南北朝药学家陶弘景说它具有治咽喉痛，消除胸闷心烦等药用价值。做为菜肴原料的皮丝于明朝末年开始生产。相传系古蓼城（今河南省固始县蓼城岗）满堂春菜馆的掌柜创制。清代咸丰年间，祖籍固始的巡抚吴元炳曾以乡土特产进奉朝廷，颇受帝王后妃青睐。自此，“固始皮丝”被列为贡品。1914年被选为中国名特产品参加巴拿马万国博览会而名扬世界。

皮丝的吃法很多，可扒可烧，可拌可炒，以其为主料可制作20多种菜肴。“桂花皮丝”即用皮丝和固始黄鸡的蛋黄同炒而成，色似桂花，橙黄悦目，别具风韵，令人陶醉。

## 卤意黄香管

（主料辅料）

黄香管.....16根	绍酒.....3克
豆鼓.....20克	葱丝.....5克
水发玉兰片.....15克	姜丝.....5克
水发木耳.....10克	清汤.....100克
精盐.....2克	芝麻油.....8克
味精.....5克	熟猪油.....50克
湿淀粉.....5克	

（烹制方法）

1.将黄香管切成蜈蚣形花纹，再截成5厘米长的段，放入碗里，加葱、姜、添入清汤，上笼蒸烂取出。

2.炒锅置旺火上，添入熟猪油，烧至七成热，将豆鼓、葱丝放入，炸出香味，添入清汤，放入精盐2克、味精5克、绍酒3克、玉兰片15克、木耳10克及黄香管。汤沸时，勾入湿淀粉，至汁浓，淋上芝麻油即成。

（工艺关键）

黄香管洗净，择去油脂及杂质，用筷子翻转过来。置入开水中余烫，捞出沥水，切成蜈蚣形。

（风味特点）

1.“卤煮”是豫菜传统的烹调技法。用这种方法烹制菜肴，必须用豆鼓或西瓜豆瓣酱调味。“卤煮黄香管”即其代表品种。

2.黄香管，亦名黄桑管、管艇、猪管，是猪硬肋处的大动脉管。清乾隆年间童岳荐撰著《调鼎集》书中提到，猪管菜的吃法有煨猪管，五香管丝，炒猪管，脍猪管等。其制法是将猪管寸段以管穿入，上面横勒三五刀，又直分两开如蜈蚣式，加群菜烩，油炸亦可，可见黄香管成为筵席美味，至少有

200 余年历史。

3. “卤煮黄香管”为中州传统名品。酱香回甜。其他地区，“卤煮”多为小吃，如北京的“卤煮火烧”，此则以“卤煮”上筵席，实为豫菜中的一支奇花。

### 银汤烩肚片

(主料辅料)

熟猪肚.....500 克	绍酒.....10 克
精盐.....5 克	味精.....1.5 克
葱椒.....15 克	酱油.....50 克
克 熟猪油.....50 克	奶汤.....1000 克

(烹制方法) 1. 把熟猪肚片成长 8 厘米，宽 5 厘米、厚 0.5 厘米的坡刀片。2. 炒锅放旺火上，添入熟猪油，兑入奶汤。汤沸，放入肚片烩制，待汤沸汁浓盛入海碗内。3. 将葱椒、盐、味精、绍酒、酱油兑成汁，与烩好的肚片一起上桌即可。

(工艺关键)

1. 生猪肚放盆内，加醋盐反复搓洗，择净油及杂物，然后翻过来，再搓洗以除其粘液及异味。

2. 片好的肚片不上浆，直接烩制，烩菜的汤汁较多，可适当勾芡，注意不可出现粉疙瘩，肚片不可久煮，以保其鲜嫩。

(风味特点)

“银汤烩肚片”是河南较有特色的风味菜肴。在豫菜中，有“清汤烩”、“浑汤烩”，“银汤烩”之分，“银汤烩”因其菜汤汁乳白，色泽似银故名。它是在烩制主料时不添加任何佐料，以突出主料和汤的鲜香味，供食客品尝，而另备佐料一同上桌，蘸着佐料食用，风格独异，别具情趣。

### 炸猪脑

(主料辅料)

生猪脑.....400 克	干淀粉.....50 克
鸡蛋清.....2 个	精盐.....5 克
面粉.....10 克	酱油.....5 克
绍酒.....10 克	芝麻油.....750 克
花椒盐.....5 克	(约耗 75 克)

(烹制方法)

1. 将生猪脑洗净，放在开水锅中紧一下捞出。切成核桃般大小的块，用精盐、绍酒、酱油、味精腌制一下，待用。

2. 鸡蛋清加干淀粉和面粉搅成鸡蛋糊，将腌好的猪脑子振去外表的水分，放入糊中拌匀。

3. 炒锅置旺火上，添入芝麻油，烧至七成热，把挂好糊的猪脑子，逐块下入锅内，炸至外皮酥脆，捞出放入盘中，撒上花椒盐或外带花椒盐，即可上桌。

(工艺关键)

1. 生猪脑放清水盆内袖掉血筋，择去杂物（因剁猪头时有些碎骨容易粘在猪脑上）。

2. 制糊不可使劲搅拌，这样易上劲，不利于主料的挂糊。在挂糊时先往主料上撒点干淀粉吸收表面水分。然后将主料轻轻地裹上一层蛋糊，必须将糊裹严，以防炸时破碎。

3. 炸猪脑块时，为防止破碎，须一块一块地下入油锅中，再文火炸制。

〔风味特点〕

“炸猪脑”是河南传统风味菜肴。猪脑又称“天花”，《本草纲目》载：猪脑气味甘寒，有治疗“风眩脑鸣”之功效。其吃法很多，可以烧、余、熏、炒等，“炸猪脑”是将猪脑挂上鸡蛋糊，用芝麻油炸制而成，具有外酥内嫩之特色，口味咸香，吃时撒上花椒盐，别具风味。

### 烧上中下

〔主料辅料〕

猪脑.....2副	味精.....1克
猪黄香管.....10根	湿淀粉.....5克
水发猪蹄筋...200克	绍酒.....10克
冬笋片.....10克	清汤.....250克
水发香菇.....10克	三味油.....75克
精盐.....3克	

〔烹制方法〕

1. 猪脑用凉水洗净，放开水中余透，改切成核桃块。

2. 猪黄香管洗净，用筷子翻过来，放开水中余透捞出。剖成蜈蚣形花刀，截成5厘米长的段，放碗内加清汤上笼蒸烂取出。蹄筋顺长片成大片。香菇小者不切，大的一破两半。将黄香管、蹄筋、香菇、冬笋片放入开水锅内余一下捞出，备用。

3. 炒锅置旺火上，放入三味油，油六成熟时将余过的黄香管、蹄筋、冬菇、笋片放入锅内，加清汤、精盐、味精、绍酒，再放猪脑，菜入味汁浓时，放湿淀粉勾流水芡出锅即成。

〔工艺关键〕

1. 干蹄筋先用凉水泡一夜，泡透后放大容器中用宽水煮，掌握好火候，小火微开为度。待煮软后即可放入温水中，除去腐烂部分。再用温水洗净，放入原来的容器里加葱、姜、料酒，上火煮约1小时，捞出在凉水中冲漂，以去腥膻味。存入凉水中浸泡待用。

2. 黄香管洗时要择净油脂及杂物。

3. 猪脑不能先放入锅中煮，且煮时用文火，因旺火则猪脑易碎。

〔风味特点〕

“烧上中下”是豫北长恒县的传统名菜，历史悠久。猪脑、猪黄香管、猪蹄筋分布于猪体的上中下不同部位，含有丰富的营养，三料合烹一菜，名曰“烧上中下”，高雅含蓄，不落俗套，对人体颇有补益。此菜取料独具匠心，并以葱、姜、花椒炸制的熟猪油（行话“三味油”）烹制，香软不腻，风味殊异。

## 肝 签

### 〔主料辅料〕

生猪肝.....400 克	湿淀粉.....30 克
鸡脯肉.....100 克	葱花.....5 克
猪网油.....200 克	姜水.....5 克
精盐.....3 克	花椒.....5 克
味精.....2 克	花生油.....1500 克
葱椒泥.....10 克	(约耗 50 克)
鸡蛋清.....3 个	

### 〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉去筋剁成泥，加蛋清 1 个，湿淀粉 10 克，放入精盐、味精、葱花、姜水及葱椒泥，搅打成鸡糊。
2. 生猪肝洗净，切成 4 厘米长，1.5 毫米粗细的丝，放入开水锅里稍烫一下，用水淘凉，振干水分。与鸡糊放在一起搅匀后分成 4 份。
3. 鸡蛋清 2 个与湿淀粉 20 克放在一起，调成蛋清糊。猪网油洗净，在开水里蘸一下，振干水分，截成 16 厘米长，宽 8~10 厘米的长方形片，共 4 份。
4. 猪网油平放在案板上，抹一层蛋清糊，顺长放一份肝丝和鸡糊（呈条状）。将猪网油的两头折起，卷成直径约 2 厘米的卷。逐个做完 4 个，放在盘内上笼蒸熟，取出晾凉，再抹上一层余下的蛋清糊。
5. 炒锅置旺火上，添入花生油，七成熟时，放入肝卷，炸成柿黄色酥脆时捞出，切成 4 厘米长，1 厘米厚的斜刀块，装盘即成。外带花椒盐一同上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 猪肝粘滑，切片后可在清水中过一下再切丝。烫猪肝时间不宜过长，一余即可，时间长了猪肝丝变老且易碎。
2. 肝丝与鸡泥搅拌时，不可使劲搅，应轻轻抓提，以防肝丝破碎。
3. 炸制肝卷，先用中火炸至外皮挺住即捞出，待油温再升高时，将肝卷倒入油中炸至柿黄色，待外皮酥脆，捞出装盘，随即上席。

### 〔风味特点〕

“肝签”是豫中历史悠久的传统名菜。“签”类菜肴，早在北宋时就非常盛行，有鸡签、鹅鸭签、荤素签、莲花签、蝻蚌签、奶房签、羊头签，腕掌签等。到了元代，签菜亦称“鼓儿签”，被视为奇珍异撰而列为宫廷菜式，并在民间一直流传至今。此菜鲜嫩、焦脆，间有椒盐芳香，为佐酒之佳肴。

## 炙子骨头

### 〔主料辅料〕

羊肋肉.....1000 克	葱白.....60 克
胡萝卜.....200 克	姜块.....10 克
生菜.....100 克	花椒.....3 克
精盐.....15 克	醋.....5 克
绍酒.....20 克	甜面酱.....50 克



白糖.....25 克

〔烹制方法〕

1. 选肉质肥嫩，肋骨细小的羊肋几根，把一端的骨膜刮开，使骨骼翘起。取葱白 10 克切成段，葱块用刀拍裂，选用精盐、花椒、料酒 15 克，白糖 15 克一起拌入羊肋，腌 1 小时。

2. 胡萝卜洗净削皮，制成 12 个蝴蝶形。生菜洗净消毒后取嫩心 12 个备用。甜面酱加白糖 10 克炒熟装入小碟，将葱白 50 克切成象眼形插入其中，摆成葵花形的“葱碟”。

3. 将木炭炉点燃，放上烤架，待木炭不冒烟时，把腌好的肋条放在炭炉上炙烤，并不断刷上醋和料酒 5 克调好的汁。至肋肉烤透，色泽红润时装入盘内，骨柄向外，放上生菜、蝴蝶萝卜、甜面酱、葱碟上桌，由就餐者自行调配佐食。

〔工艺关键〕

取肋骨时，要由腰窝处下刀，每扇肋骨只取 6-8 根，肋骨上要带肥瘦肉 2 厘米。将每根肋骨从中截开，每节 10—12 厘米长。

〔风味特点〕

1. 据《东京梦华录》记载：“炙子骨头”是“天宁节”宋徽宗生日，群臣祝寿时盛大御宴上的第二道下酒菜。及至南宋，成为临安市肆菜的名品，元明的烹饪专著《居家必用事类全集》和《多能鄙事》中又详尽记载了它的烹制方法。此后在中原地区一直盛传不衰。

2. “炙子骨头”选料考究，制作精致。成菜色泽红润，肥而不腻，嫩香滑美，食后令人唇齿溢香。若佐以葱段、甜面酱、蝴蝶萝卜、生菜，则风味更佳。

## 蒸 羊

〔主料辅料〕

羊肋条肉.....1000 克	姜丝.....10 克
精盐.....3 克	杏酪.....50 克
醋.....3 克	甜面酱.....100 克
葱白.....25 克	绍酒.....5 克

〔烹制方法〕

1. 葱切成 5 厘米长的段，用油炸出葱香味，呈黄色，盛出备用。

2. 羊肉洗净，放入锅内，煮至八成熟捞出，切成 5 厘米长，0.3 厘米厚的片，与葱丝及精盐、醋、杏酪、甜面酱拌匀。

3. 取粗碗一个，将葱段先排在碗底，再将拌匀的羊肉片竖码在碗内，剩余的调料倒在上面，上笼蒸至羊肉烂熟时取出，合人大盖碗内，盖上盖上桌即成。

〔工艺关键〕

蒸羊肉先用粗麻纸封住碗口，然后再蒸，这样既可保羊肉鲜味不外溢，又能防止蒸肉时水蒸气滴入碗内。

〔风味特点〕

1. “蒸羊”是北宋京都肴馔名品之一，传入南宋后称为“盞蒸羊”（即

碗蒸羊)或“烂蒸大片”。苏东坡《老饕赋》中说：“烂樱珠之蜜煎，翁香酪之蒸羊，蛤半熟以含酒，蟹微生而带糟，盖聚物之天美，以养吾之老饕。”杨万里曾有“太官蒸羊压花糕”之句；清人李念慈在《汴梁竹枝词》中有：“红油车子卖蒸羊，启盖风吹一道香”的诗句。诗文大家对蒸羊赞赏备至，表明它在官府，文肆以及民间都享有盛誉。

2.此菜上桌揭盖，香气四溢，肉烂味醇，咸鲜可口，在开封久盛不衰，流传至今。

## 原油爆羊肝

### 〔主料辅料〕

生羊肝.....300克	姜末.....2克
水发玉兰片.....25克	精盐.....5克
水发木耳.....15克	鸡蛋清.....1个
熟芸豆.....30克	湿淀粉.....10克
蒜苗.....15克	奶汤.....50克
酱油.....15克	花生油.....750克
味精.....2克	(约耗50克)

### 〔烹制方法〕

1.将羊肝用清水洗净，立刀切4厘米长的薄片，放入鸡蛋清，湿淀粉调成的糊中抓匀。玉兰片切片，蒜苗切成4厘米长的段，备用。

2.炒锅放旺火上，倒入花生油，六成熟时，将羊肝片下锅，用勺蹀开后起锅滗油。

3.炒锅内留少许油重放火上，先将玉兰片、木耳、芸豆、蒜苗下锅煸炒一下，随将羊肝放入，再放入原油、精盐、味精、绍酒、姜末、奶汤，见开翻几次身即可出锅。

### 〔工艺关键〕

1.羊肝挂糊时不要使劲抓，将糊裹上即可。挂好糊的羊肝可加点凉花生油提一提，这样下油锅滑时不易粘连。

2.炒羊肝，宜急火快炒，翻两下即出锅，以保持羊肝软嫩。

### 〔风味特点〕

1.“原油爆羊肝”由酱羊肝演变而来，据有关史料记载，北宋京都开封州桥附近有一老店，三间青砖阁楼，朱红花门窗，飞檐处高挑大红药幌子，十分引人注目。楼下经营有紫苏膏、苏枝膏、药木瓜、梅子姜、酱羊肝、甘草冰水等药膳。套间内诊脉、开方，楼上推拿、针灸、备有祖传秘方精制的丸散膏丹。掌柜张四，医技超群，经营有方，生意兴隆。由他精心炮制的药饌酱羊肝，配方简便，疗效甚佳。后人仿制为“原油爆羊肝”，遂成席上美饌。

2.羊肝刀工处理后，先经热油滑，后加调料爆炒，成菜软嫩鲜香，美味适口，已成为中州传统名肴。

## 拨霞供

### 〔主料辅料〕

去骨净野兔肉...2只 (约重800克)	葱花.....50克
精盐.....25克	韭菜头.....50克
韭菜花.....50克	香菜.....50克
芥菜花.....50克	榨菜.....50克
蒜苗花.....50克	虾油.....50克
虾酱.....50克	绍酒.....50克
芝麻油.....50克	醋.....50克
辣淑油.....50克	芝麻酱.....50克
	腐乳汁.....50克

〔烹制方法〕

1. 将兔肉洗净片成薄片，放在盘内，火锅内添入开水，将火锅内木炭点燃，火锅下垫一大水盘放桌上。
2. 调料和匀后，按食客人数分装小碗随火锅上桌。
3. 锅中水煮开，用筷子夹着兔肉片在锅里涮几下，肉变色即可蘸着调料食用。

〔工艺关键〕

1. 野兔要放尽血，切片宜薄，可先冷冻一下再切较易。
2. 人们对辣味的适应程度不同，辣椒油最好不要与其他调料拌在一起，可单放容器中，由食客自己添加。
3. 火锅内可加些香菇、海米以增其鲜味，可备应时蔬菜，供食客选用。

〔风味特点〕

1. 据史籍记载，宋代士大夫阶级崇尚野味，食野兔之风尤盛。“拨霞供”即“兔肉涮锅”。宋孝宗时武夷山隐士饶止翁，博学多识，人称“止师”。一日，大人林龙落踏雪往访，偶得一兔，止翁使用兔肉制作了此菜。五六年后，林到京师工部员外郎杨永斋处，杨又出此菜款待，林遂赋诗一首：“浪涌晴江雪，风翻晚照霞。……醉忆山中味，浑忘是贵家。”从此，此菜便在民间流传开来，延续至今。

2. 此菜颇似北方风味涮羊肉，但易羊肉片为野兔片，齿颊留香，实为中州地方传统名肴。

## 盘 兔

〔主料辅料〕

净兔肉.....400克	葱白.....25克
窝丝面条.....150克	胡椒.....2克
白萝卜.....100克	清汤.....150克
精盐.....3克	熟猪油.....750克
味精.....2克	(约耗50克)
鸡蛋清.....2克	花生油.....750克
湿淀粉.....25克	(约耗50克)

〔烹制方法〕

1. 将兔肉、白萝卜分别切4厘米长，0.1厘米粗的细丝，鸡蛋清，湿淀粉(20克)调成稀糊，把兔肉丝放入抓匀。葱白切成丝。
2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧至七成热，将窝丝面条15克放在特制

漏勺内，下油锅炸至鸟巢形，呈柿黄色时捞出，共制 10 个。

3. 净炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至四五成热放入兔丝过油，余透后倒入漏勺沥油。

4. 炒锅留少许熟猪油，旺火烧至六成热时下入葱丝炸一下，再先后投入萝卜丝，兔丝，随即下入精盐、味精、胡椒粉，翻两个身使调味均匀。添入清汤，用绍酒把湿淀粉 5 克稀释勾芡，待汁浓时，盛入鸟巢内装盘，即可食用。

#### 〔工艺关键〕

1. 兔丝顺其肉的纹路切，这样上浆及烹制时，兔丝不会断碎。

2. 兔丝过油，锅要净，先在火上烧热，后用油涮，再重置火上，放入凉油，待四至五成热时即可下入兔丝，滑的时间一般为 1 分钟左右。

#### 〔风味特点〕

“盘兔”为古菜名。系以兔肉切丝烹制成熟，配以萝卜丝，葱白丝等调料。盛入炸好的鸟巢形的细面条上，故名。此菜在北宋年间就已成为冬令野味名肴。《东京梦华录》将其列冬月之首，传至南宋，人们称为“盘兔糊”，作为“贵官家品件”之一，登上了达官显贵的大雅之堂。元代忽思慧称它为“珍奇异馔”而载入《饮膳正要》，成为元代宫廷食品，至明代，开国宰相刘基又将其收入《多能鄙享》的“烹饪法”中，仍在各地流传食用。一个菜肴，经三朝而不衰，历千年而不废，足见其风味宜人，此菜鲜嫩香辣，风味特异，实是古传名肴。

## 清汤东坡肉

#### 〔主料辅料〕

带皮猪五花肉.....	味精.....	3 克
.....1000 克	精盐.....	4 克
净冬笋.....	白糖.....	10 克
150 克	清汤.....	500 克
酱油.....		
50 克		
绍酒.....		
10 克		

#### 〔烹制方法〕

1. 猪五花肉洗净，在汤锅内旺火断生，捞出，用平板压住，晾一下，揭去板，将肉皮片去 1/2，切成约 8 厘米长、0.5 厘米厚的大片。冬笋破成两半，一边剖花刀，顺长切成约 0.3 厘米厚的片。

2. 猪肉片皮向下，按一片肉一片冬笋的方式摆在碗里，两边镶齐。酱油、绍酒、精盐、白糖、味精、清汤兑成汁，均匀地浇入碗中，使每片肉和冬笋都沾上调料，再将汁滗回另一个碗内，把剩余的肉片放入拌匀，然后装碗垫底，上笼蒸烂取出，扣在汤碗内。

3. 炒锅放旺火上，加入剩余的调料汁，汤沸撇沫，盛入汤碗中即成。

#### 〔工艺关键〕

旺火气足，蒸 2 小时左右，以猪肉酥烂为度，偏生硬则腻，失去“清汤东坡肉”风味特色。

#### 〔风味特点〕

1. “清汤东坡肉”相传为宋代文豪苏东坡所首倡，故名。北宋初年东京（今开封）不尚食用鲜笋。但是蜀人苏东坡却深知竹笋之妙，将竹笋奉为“素

中仙”。宋仁宗时，苏东坡曾命笔赋诗：“无竹（笋）令人肥，无肉食人瘦，不肥又不瘦，竹笋加猪肉。”一经他的提倡，这种“笋加肉”的制作方法不胫而走，成为当时士大夫阶级争相食用的名肴，故以“东坡肉”命名。

2. 此菜汤鲜肉美，食而不腻，营养丰富，老幼咸宜，流传至今，成为河南名菜。

## 姜 鼓

### 〔主料辅料〕

带皮猪肘.....1000 克	陈皮.....5 克
韭黄.....10 克	精盐.....45 克
香菜.....10 克	白糖.....25 克
鸡腿.....4 只	绍酒.....10 克
姜块.....35 克	醋.....30 克
葱段.....20 克	豉汁.....10 克
姜汁.....15 克	清汤.....150 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪肘洗净，沥干水分，撒上白糖，待溶化后再撒上精盐揉匀，放盆内腌 2 天，每天搓揉 1~2 次。

2. 把腌好的猪肘放开水内浸透，捞在温水中刮洗干净，用刀片成大片，皮不片开，放在碗中。加入葱段、姜块、陈皮、绍酒、清汤，上面铺放用开水浸透的鸡腿，上笼蒸烂。

3. 将蒸烂的猪肘拣去葱段、姜块、陈皮不用，撇净油沫，皮面向下捞在海碗内，汤汁过滤倒汤碗中，放冰箱凝冻。

4. 香菜、韭黄洗净切成 1.5 厘米长的小段，分装碟内；冻好的姜鼓取出切成长条装盘，浇上醋、豉汁、姜汁兑成的汁。外与香菜、韭黄碟同时上桌。

### 〔工艺关键〕

上笼蒸时，越烂越好，大火气足，约需 2 小时以上。

### 〔风味特点〕

1. “姜鼓”既是开封市肆名馐，又是寒食节传统食品。此菜以姜调味，肉浓烂，“汤汁凝冻，形似豆豉”而名。据传，唐代有位叫姜悔的吏部侍郎，目不识丁，手不解书，滥掌铨衡。故时人用歌谣讽刺曰：“今年迭数恰相当，抑由坐主无文章，案后一腔冻猪肉，所以名叫姜侍郎”。“姜鼓”因与“姜侍”谐音，遂得以流传开来。宋人孟元老《东京梦华录》中载有此菜；陈元靓在其《岁时广记》中对该菜的制作方法和食用方法记述尤详。新中国成立前，姜鼓曾一度失传。1984 年，开封布特级烹调师孙世增等整理发掘仿宋菜，此菜才有缘与食客见面，重新脍炙人口。

2. “姜鼓”一菜，晶莹透明，红白相间，食时浇香醋、姜汁，配以香菜，韭菜调拌，香嫩适口，咸鲜味浓。

## 清蒸丸子

### 〔主料辅料〕

净猪肉.....500 克	水粉丝.....100 克
---------------	---------------

水发玉兰片...150 克	绍酒.....5 克
去皮荸荠.....100 克	酱油.....30 克
水发口蘑.....10 克	味精.....3 克
白菜心.....150 克	清汤.....250 克
面筋泡.....50 克	

〔烹制方法〕

1. 净肉去皮剁碎，荸荠切成丁。玉兰片以 4/5 切成 2 毫米见方的丁，1/5 切成片。白菜心切成块，面筋泡一破两半，口蘑切片。

2. 碎肉、荸荠丁、玉兰片丁放碗内，加清汤、绍酒、酱油、味精、精盐打上劲成馅。

3. 白菜心、面筋泡用开水焯一下，与水粉丝一起铺在盘中。将馅挤成 18 个丸子，里 7 外 11 放在盘中配料上，再撒上口蘑片，玉兰片，上笼蒸熟即成。

〔工艺关键〕

1. 打馅须顺一个方向，一气呵成，上劲而不解水，蒸丸鲜嫩。

2. 旺火气足，蒸约 10 分钟，过度则蒸丸柴老。

〔风味特点〕

1. 码盘高雅，每盘均以内 7 外 11 布局。

2. 成菜清香暄软，色泽柿黄，老少皆宜。

3. 选料精细，突出鲜嫩。

## 糊辣汤

〔主料辅料〕

熟羊肉.....750 克	鲜羊肉汤...10000 克
面粉.....1500 克	粉皮.....500 克
海带.....100 克	油炸豆腐.....150 克
菠菜.....250 克	胡椒面.....15 克
鲜姜.....20 克	五香粉.....7.5 克
盐.....10 克	香醋.....500 克
小磨油.....150 克	

〔烹制方法〕

1. 蒸羊肉切成小骰子丁；粉皮泡软后切段；海带涨发后洗净切成丝，用开水煮熟淘去粘液，再用清水浸泡；油炸豆腐切成丝；菠菜拣去黄叶，削根、洗净，切成 2.5 厘米段；鲜姜洗净切成米粒状。

2. 面粉放入盆内，用清水约 1000 克和成软面团，用手蘸凉水把面搥上劲，醒几分钟再搥上劲，然后兑入清水轻捂轻溺，至面水发调时换上清水再洗。如此几次，直到将面块中粉汁全部洗出，将面筋溺拢在一起拿出，浸泡在清水盆内。

3. 锅内添水约 5000 克，兑入羊肉鲜汤，加入粉皮丝，海带丝、油炸豆腐丝和盐，用武火烧沸，然后添些凉水使汤锅呈小开状，将面筋掂起，双手抖成大薄片，慢慢地在锅内涮成面筋穗。锅大开后，将洗面筋沉淀的面茭搅成稀糊，徐徐勾入锅内，待稀稠均匀，放入五香粉、胡辣粉搅匀，撒入菠菜，汤开即成。食用时淋入香醋、小磨油。

〔工艺关键〕

酸、辣、咸三味平均，一味不能出头，它是河南“糊辣汤”正宗风味。

〔风味特点〕

1. 此菜为河南传统名品，人人皆知，个个喜食，作为小吃处处可见，流传广远。
2. 酸辣鲜香，风味浓郁，冬季食用最佳，暖身驱寒。

### 掸炆鱼鳃腰片

〔主料辅料〕

猪腰子.....500克	黄瓜.....75克
净冬笋.....50克	绍酒.....10克
水发木耳.....20克	味精.....2克
精盐.....3克	酱油.....15克
芝麻油.....20克	姜末.....10克

〔烹制方法〕

1. 将猪腰子用刀冲开，撕去外皮，片净腰臊，用凉水漂洗干净。光面朝上，顺长划两刀（不要划透），坡刀片成2毫米厚、形似鱼鳃的薄片，用凉水淘一下。

2. 黄瓜切成长方片，冬笋切成薄片，木耳大的撕开，和腰片放在一起。

3. 炒锅放旺火上，添水烧开，将腰片、黄瓜片、冬笋片、木耳分别下锅掸过，一变色立即捞出，用清水淘净振干。炒锅重置旺火上，放入绍酒、味精、酱油、精盐、芝麻油、姜末兑成的汁，投入主料和配料，急速炒匀后装盘即成。

〔工艺关键〕

此菜风味特色是鲜嫩利口，关键在于动作迅速，掸、炒两道工序都需如此。

〔风味特点〕

“掸炆鱼鳃腰片”是豫菜风味佳肴，将猪腰精心加工成鱼鳃状，经掸炆烹制而成，故名。“掸炆”是豫菜传统烹调技法之一，通过水的传热，以保持原料的脆嫩和色泽。制作“掸炆鱼鳃腰片”要掌握火候和水温，动作迅速，保证腰片鲜嫩利口的风味特色。

### 炸麦穗腰

〔主料辅料〕

水猪腰子.....4对 (约500克)	绍酒.....10克
葱段.....5克	
精盐.....3克	姜片.....5克
酱油.....10克	花椒盐.....20克
味精.....5克	花生油.....500克
鸡蛋黄.....1个	(约耗75克)
湿淀粉.....20克	

〔烹制方法〕

1. 将猪腰子洗净，切成两半，撕去外皮，挖净腰臊洗净，光面朝下，用

坡刀解完后，从中间划开，再把腰子横过来用立刀解四刀断一刀，直至解完。放入凉水碗里，使其吐净血沫后用布擦干。

2. 把腰子放碗内，加入葱、姜、绍酒、味精、酱油 7 克，盐浸渍 5 分钟，用布擦干，放入用鸡蛋、湿淀粉、酱油 3 克搅成的糊内抓匀。

3. 炒锅放在旺火上，添入花生油，油热八九成时，将腰子撒入，炸至花纹爆开，捞出滗油；待油热十成时，再下入重炸一次，使之成麦穗形，立即捞在盘内，外带花椒盐上桌即可。

#### [工艺关键]

1. 制作此菜关键在于刀工和火候，用花刀坡法将腰子解成麦穗花形，要求刀口深浅间距整齐划一，细致美观；油炸时，火要旺，油要热，重油一次，使其外脆里嫩。

2. 清洗和腌渍腰花，沥去水，用净布擦干后再烹制，保证入味和易于挂糊。

#### [风味特点]

“炸麦穗腰”是河南的传统佐酒名菜，制作时，用花刀技法将腰片解成麦穗花型，再以旺火爆炸，使花穗展开，形色优美，脆嫩爽口，因形而名，佐酒最宜。

#### 炸麒麟肚

##### [主料辅料]

生猪肚头.....400 克	绍酒.....5 克
精盐.....7.5 克	味精.....2 克
鸡蛋清.....1 个	花生油.....750 克
湿淀粉..... 25 克	(约耗 50 克)
花椒盐.....2 克	

##### [烹制方法]

1. 猪肚头去掉外皮和白筋，用凉水洗净，解成蓑衣花纹，再切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的条，用味精、绍酒、精盐腌渍 5 分钟，用布擦干，加入蛋清，湿淀粉，浆上劲。

2. 炒锅置旺火上，加花生油，油热七成，下入肚条，用勺划开，炸至花纹爆开，捞出沥油，放在盘里，外带花椒盐上桌即可。

##### [工艺关键]

炸肚条不可重油，加热时间一长，猪肚硬韧，咀嚼不动。

##### [风味特点]

“麒麟”是古代传说中象征吉祥的动物。《礼记·礼运》称：“麟凤鱼龙，谓之四灵”。此菜因炸制成形后，花纹似“麒麟之鳞甲，故名炸麒麟肚”。取其吉祥之意，此菜色泽微黄，质地脆嫩，鲜美适口，以花椒盐蘸食，颇具中华食风。

### 酸辣肚丝汤

##### [主料辅料]

熟猪肚.....200 克	湿淀粉.....10 克
精盐.....5 克	香菜.....5 克
酱油.....20 克	肉清汤.....1250 克



绍酒.....10 克  
姜丝.....10 克  
胡椒粉.....2 克  
芝麻油.....5 克  
醋.....35 克

〔烹制方法〕

1. 将熟猪肚放墩上，厚的用刀片成两片，立刀切成 2 毫米粗，3 厘米长的丝。在开水锅里氽一下，捞出备用。

2. 炒锅放旺火上，添入清汤，下肚丝、姜丝、酱油、盐、胡椒粉、绍酒、味精。汤沸，撇去浮沫，用醋兑湿淀粉，勾流水芡，盛入大汤碗中，淋上芝麻油即成。外带香菜碟同时上桌。

〔工艺关键〕

1. 酸、辣、咸三味平均，每味都不要过头，始为豫菜“酸辣汤”正宗风味。

2. 湿淀粉用醋解开，以其勾芡，酸味鲜美。

〔风味特点〕

“酸辣肚丝汤”醒酒健胃，暖身驱寒，是河南冬令筵席必备的佳羹。豫菜烹制酸辣汤讲究酸而不酷，辣而不烈，咸而不涩，三味相平，每一味都不能过头，才算恰到好处，为正宗风味。

## 锅烧大肠

〔主料辅料〕

熟大肠头.....200 克  
鸡蛋.....1.5 个  
白面粉.....50 克  
湿淀粉.....50 克  
精盐.....3 克  
花椒盐.....2 克  
花生油.....1000 克  
(约耗 90 克)  
绍酒.....15 克  
酱油.....15 克  
葱末.....10 克  
姜片.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将大肠头用醋碱水洗净，放在开水锅里焯一下，用净布搵于放盆内，加入酱油、绍酒、精盐、葱、姜，浸渍 5 分钟取出，搵干后放在用鸡蛋、湿淀粉、面粉和少量花生油搅成的糊中蘸匀。

2. 炒锅放旺火上，添入花生油，烧至七成热，将大肠头逐个下入。炸至糗皮时，翻一个身，端锅离火 3 分钟。待油温下降后，再将锅放在火上，炸成柿黄色出锅，剁成 1 厘米厚的斜刀块，放在盘里，上桌时外带花椒盐即可。

〔工艺关键〕

大肠肥腻具有异味，先用开水焯去异味，再用葱、姜、料酒、酱油腌渍入味，然后挂糊油炸，肥而不腻，酥香可口，毫无异味。

〔风味特点〕

“锅烧”为豫菜擅长技法，菜式众多，如“锅烧鸡”、“锅烧鸭”、“锅烧糟肉”、“锅烧豆腐”等，皆为传统名品，“锅烧大肠”色泽柿黄，外焦里嫩，肥而不腻，软香适口，食时撒花椒盐，醒胃增香。

## 灌肺

〔主料辅料〕

猪肺.....一具 (约 2000 克)	芝麻酱.....100 克
核桃仁.....100 克	绍酒.....5 克
松子仁.....100 克	鸡蛋清.....4 个
杏仁.....25 克	湿淀粉.....100 克
精盐.....5 克	姜汁.....2 克
味精.....2 克	清汤.....250 克

〔烹制方法〕

1. 松子仁、核桃仁、杏仁擀成粉末备用。清水灌入猪肺内，再控净水分，如此反复多次，冲洗干净肺内血水，使呈洁白色，但要保持肺叶的完整无损。

2. 把核桃仁粉、松子仁粉、杏仁粉、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、芝麻酱、姜汁、鸡蛋清、湿淀粉、清汤放在一起，搅成稀糊，徐徐灌入肺内，然后上笼蒸熟。食用时切片装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 亦可用羊肺烹制，古风犹存。
2. 或以卤锅卤熟，风味更佳。

〔风味特点〕

“灌肺”为北宋东京（今开封）市肆名菜，南宋临安（今杭州）市肆又有“香灌肺”、“香辣灌肺”等品。元代的《居家必用素类全集》、明代的《多能鄙事》等古籍，对灌肺的制作方法均有详细的记载。此菜以猪肺用核桃仁、松子仁、杏仁等多种配料灌制而成，清香浓郁，有一定的食疗功效。

## 红烧羊肉

〔主料辅料〕

熟羊腰窝肉...300 克	水发木耳.....20 克
净冬笋.....15 克	鸡蛋.....半个
水发金针菜.....15 克	湿淀粉.....25 克
精盐.....4 克	羊肉汤.....250 克
味精.....5 克	花生油.....1000 克
绍酒.....10 克	(约耗 80 克)

〔烹制方法〕

1. 将熟羊肉切成大菱形块，放入湿淀粉 20 克、鸡蛋、酱油 10 克搅拌的糊中拌匀。冬笋切片，备用。

2. 炒锅放旺火上，添入花生油，七成熟时，将羊肉逐块下入，炸成柿黄色，捞出滗油。

3. 炒锅内留油少许，先下葱、姜丝，再放入羊肉块、木耳、冬笋片、金针菜、精盐、味精、绍酒、酱油 5 克和羊肉汤，待汤汁收浓，勾入湿淀粉 5 克，翻匀装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 羊肉煮至软烂，挂糊后不宜久煮，以免脱糊。
2. 若用生肉红烧、则失去豫菜正宗风味。

〔风味特点〕

“红烧羊肉”是开封历史悠久的回族风味菜，宋元至明，皆为家庭制作。经巧妇精烹，或推朱红小车，或提罐沿街叫卖。清朝末年，汴梁“义和园”清真饭庄的掌厨胡大黑，把羊肉切块挂面糊后，用热油炸黄，添原汁汤，配水发金针菜，烧沸后，盖锅稍焖，盛入海碗。成菜肉烂软香，汤鲜味醇，风味独特，深受欢迎，从此进入市肆。

### 焦烧羊肉

#### 〔主料辅料〕

熟羊肉.....200克	绍酒.....5克
鸡蛋.....1.5个	葱段.....50克
面粉.....50克	甜面酱.....50克
湿淀粉.....40克	花椒盐.....5克
精盐.....3克	花生油.....750克
味精.....0.5克	(实耗100克)
酱油.....5克	

#### 〔烹制方法〕

1. 羊肉切成4厘米左右的象限块，放入精盐、酱油、绍酒、味精稍腌。鸡蛋放碗内，加入湿淀粉、面粉、花生油10克打成酥糊。将腌好的羊肉捞出搋干水分，投入糊中抓匀。

2. 炒锅放中火上，添入花生油740克，油热四五成，把挂糊的羊肉逐块下锅，炸至金黄色捞出，盛入盘中即成。上桌时外带葱段、甜面酱、花椒盐。

#### 〔工艺关键〕

1. 熟羊肉必须酥烂，“焦烧”后才香软可口。
2. 可用荷叶饼卷食。

#### 〔风味特点〕

“焦烧羊肉”为河南传统清真名菜。利用熟料，挂糊后再炸，豫菜称为“焦烧”。佐以葱段、面酱食用，焦香利口，风味绝佳。

### 炙金肠

#### 〔主料辅料〕

羊肉(瘦七肥三) ... .....2500克	胡椒粉.....10克
羊肠(1根)..... .....500克	葱花.....20克
鸡蛋黄.....10个	姜末.....10克
精盐.....75克	白酒.....25克
白糖.....100克	花椒水.....200克
	芝麻油.....50克
	醋.....250克

#### 〔烹制方法〕

1. 羊肠用醋搅打，尔后将肠衣翻转，再换醋加葱花10克搅打，待去异味后，用清水洗净备用。

2. 羊肉洗净剁碎，加精盐、白糖、胡椒粉、葱花10克、姜末、白酒、花椒水、芝麻油调料腌渍入味，装入肠衣内，两头用细绳扎紧，每隔20厘米用

细绳系成段，挂在通风处晾 7 天左右。

3. 炙时，将羊肠切成 20 厘米长的段，用竹签从一头穿入，在木炭火上炙烧。烤至半熟时，用刷子将蛋黄均匀地涂在羊肠上，边烤边涂。烤至内馅已熟，色呈黄色时取下竹签，斜刀切成象眼块，装盘上席即成。

〔工艺关键〕

1. 肠衣必须洗净，除去异味。
2. 肠馅不宜过碎，更不能斩泥。
3. 边烤边刷蛋黄，色呈金黄，不负“金肠”之名。

〔风味特点〕

“炙金肠”乃宋代宫廷菜，《东京梦华录》卷九载：“下酒排炊羊、胡饼、炙金肠”。北魏贾思勰《齐民要术·炙法》中记载有二十多款菜肴的制作方法，其中不少炙品采取了涂料上色工艺。“炙金肠”即采用蛋黄涂色的方法，使菜肴外形美观，色泽艳丽，故有“金肠”之名。

### 试量集狗肉

〔主料辅料〕

狗肉.....10 千克	桂枝.....10 克
精盐.....250 克	荜拔.....10 克
酱油.....150 克	良姜.....10 克
砂仁.....10 克	白芷.....10 克
豆蔻.....10 克	八角.....10 克
草果.....10 克	花椒.....10 克
陈皮.....10 克	建曲.....10 克
小茴香.....10 克	老汤.....5000 克
丁香.....10 克	火硝.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将狗肉前后腿卸下，再顺脊骨劈成两扇，每扇剁成 5 块，用刀在肉上均匀地划出刀口，放清水中泡出血水，捞出沥净水分。

2. 锅放旺火上，添入老汤，烧至将沸，下入狗肉和调料（火硝除外）汤开后撇去血沫，将火硝点燃，烧一半放入锅内汤中，使各种杂质聚结一起后撇出。盖上锅盖，用小火焖煮约 1 小时，将肉上下翻一遍，继续焖煮。冬天煮十成熟，夏天煮八九成熟。头一天晚上将肉煮好，渍至第二天早上出锅，整齐放好。食用时用手撕着吃。

〔工艺关键〕

1. 宰杀狗是个关键，狗血一定要放净，只有这样做出的狗肉才不膻不腥，而且味美可口。

2. 狗肉煮好，要在卤汁中浸泡一宿，使之入味。

〔风味特点〕

1. “试量集狗肉”是豫东鹿邑县著名的风味佳肴，以肉烂味美闻名全国。相传，两汉末年，刘秀被王莽追赶至现鹿邑县试量集郎庄东地，累得精疲力尽，见一老翁赶一青牛在犁地，忙向老翁求救。老翁让他躺在墒沟里，自己仍挥鞭犁地。须臾，王莽的闻龙犬赶到，到处乱闻，乱扒，眼看要找到刘秀。老翁扬手一鞭，闻龙犬当即死去。老翁随手将犬尸拖到墒沟里，用外衣盖住。

此时，王莽带领人马赶到，问老翁可曾看到一人和一犬跑过去？老翁故意错指方向，把王莽骗走。刘秀得救，谢过要走，但饥饿难耐。老翁便将闻龙犬收拾好，煮给刘秀吃。刘秀边吃边夸好吃，后来村民赶来，见有一锅肉汤和剩下的狗肉，大家把肉分吃了，都觉得比平常的狗肉好吃。于是，把肉汤抬回村里，用此汤再煮狗肉，依然好吃。后来刘秀当了皇帝，想起落难时吃过的狗肉，便传旨把试量集的狗肉送进宫来。他边吃边品道：“天下美味孤吃够，吃不够试量的好狗肉。”从此，试量集的狗肉天下闻名，2000年来久盛不衰。

2. 试量集狗肉制作方法古朴，烹制时配有多种香料，并加少许火硝，用小火焖煮。成菜色泽红润，手捻为丝，浓香扑鼻，没有腥味，久贮不腐。

### 炒羊油茶

#### [主料辅料]

面粉.....2500 克	葱.....25 克
羊腰窝油.....1000 克	姜.....5 克
去皮花生仁.....50 克	蒜.....25 克
花椒.....5 克	

#### [烹制方法]

1. 将羊油洗净、切碎，放锅内小火上炼成油，捞出油渣，下入花椒、葱、姜、蒜炸一下捞出，去净羊油膻味。将花生仁放入，炸黄捞出。盆内添水一碗，将羊油倒在水内，使油冷却后倒出，翻过面将下边的杂质刮净。

2. 面粉放锅内，置文火上煨炒，见面粉七成熟，嫩黄色时，倒在案板上，用小擀面杖擀碎过筛。将花生仁剁成小粒。将羊油在小火上化开，晾至二成热，将面粉和花生仁边下边炒，同油掺匀，用手端住锅耳晃一会，使油、面粉凝固成块，用小铲摊平倒出。吃时用刀刮成面，每碗一两多，在锅内打成糊，加盐、葱花少许。

#### [工艺关键]

1. 不用花生，代以核桃仁，去皮炸黄，掺入油面之中，滋味更美。
2. 鲜桔皮少许，切成细末，兑入糊中，桔香醇浓，更无羊油膻味。

#### [风味特点]

油香味鲜，冬令补品，宜作早餐，佐馓子同食，风味更佳。

### 五香肉

#### [主料辅料]

猪肉.....5000 克	酱油.....500 克
大茴香.....50 克	料酒.....250 克
白糖.....250 克	精盐.....25 克
桂皮.....50 克	

#### [烹制方法]

1. 将大块猪肉去骨，改成10厘米见方的大块，用开水浸透，取出洗净。
2. 锅里添适量水，下入所有原料用文火炖熟，至汁浓上色即可取出晾凉。
3. 食用时将肉块切成大片上桌即可。

[工艺关键]

1. 水量以没过肉块 1 厘米为宜，熟烂度以用筷子轻易扎透为佳。
2. 选用肥瘦都有的大块肉为佳，成品油润光亮。

[风味特点]

1. 河南省由于地处黄河中下游，过去连年遭灾，生活水平较低，所以人们只有在新年之际才烧炖一些大块肉食，供大家享用，因此出现了五香肉一类的食品，五香猪肝的制法也同此菜，只是要将猪肝直刀切成 2 厘米厚的片，再进行煮制。

2. 菜品色泽酱黄，香烂味美，口感软糯，后味微甜。

## 皮 冻

[主料辅料]

鲜肉皮.....3000 克	大葱.....200 克
大料面.....25 克	姜末.....150 克
酱油.....500 克	料酒.....50 克
精盐.....150 克	三合油.....20 克

[烹制方法]

1. 把肉皮放入开水锅中浸透捞出，刮去肉皮油脂，片切成 6 厘米长的薄片，备用。

2. 锅内放入 15 公斤水烧开，下入猪皮，姜、葱用大火熬制，边熬边除去浮沫，待肉皮八成熟时下入精盐、酱油，改小火继续熬制，到肉皮烘烂、汤浓时，倒入搪瓷方盘内，撒入大料面，拌匀后冷凉冻结即可。

3. 食用前可切成丁或片，浇上些醋、酱油、香油调成的三合油，即可食用。

[工艺关键]

1. 精盐和酱油要后加，否则肉皮不易煮烂。
2. 熬制过程中，要不断打净浮沫，保证成品的外观。
3. 一般情况下 2500 克猪皮，能烹制皮冻 800 克。

[风味特点]

1. 皮冻色泽光亮，是饮酒上品。

2. 熬制皮冻方法同上，但不用加大料面、酱油，皮冻熬成后，将 1/3 倒入方搪瓷盘内，待凝结后，再将 1/3 皮冻内加入菠菜汁染绿，倒在凝结的皮冻上凝固，再将最后的 1/3 加入酱油，倒在绿色皮冻上凝结成块，这就是“三色皮冻”，即美观、又好吃、是冷菜中的上品。

## 虎皮卷

[主料辅料]

豆腐皮.....20 张	酱油.....50 克
猪瘦肉.....750 克	味精.....0.5 克
葱.....25 克	料酒.....5 克
姜.....25 克	白糖.....25 克
鸡蛋.....4 个	植物油.....1000 克

湿淀粉.....100 克                      鲜汤.....2000 克  
精盐.....20 克

[烹制方法]

1. 鸡蛋两个磕入碗内，加湿淀粉 50 克，精盐 5 克，搅打成糊。
2. 豆腐皮洗净振干，平铺在案板上，将糊抹在上边，再盖上一张豆腐皮，照此方法做十份备用。
3. 猪瘦肉剁成泥，加鸡蛋两个、湿淀粉 50 克、味精、料酒、精盐 15 克搅上劲备用。
4. 将做好的豆腐皮抹上一层湿淀粉、鸡蛋打成的糊，摊上一层肉馅卷成卷，封口处用糊粘紧。依次制做 10 个肉卷备用。
5. 锅内放入植物油，烧至七成热，下入肉卷，炸成虎皮色捞出沥去油。余油作它用。
6. 净锅中加入鲜汤、白糖、酱油、精盐、葱末，姜末，汤沸时下入炸肉卷煮透，倒在盆内冷凉，食用时切成寸或片装盘即成。

[工艺关键]

1. 用双层豆腐皮，是为了防止肉卷破皮，影响美观。
2. 卷肉卷时，要先卷一圈，然后将两头向里折叠，抹点糊粘紧，再卷成卷封紧口。

[风味特点]

1. 此菜口感爽滑，滋味浓厚，是典型的民间菜肴。
2. 虎皮之意，是取其外观形状似虎皮纹理，但此类菜多为炸制或炸制后再卤煮食用的，口味较重，乡土气息浓郁。

## 郑州烧牛肉

[主料辅料]

瘦牛肉.....3000 克	红糴米.....50 克
大茴香.....30 克	生姜.....50 克
葱.....50 克	草果.....25 克
良姜.....15 克	桂皮.....20 克
丁香.....15 克	山柰.....10 克
花椒.....40 克	陈皮.....20 克
料酒.....50 克	香油.....1500 克

[烹制方法]

1. 将牛肉选洗干净，切成 150—200 克重的方形块，用精盐、花椒拌匀，放入缸中腌制，夏天腌制 2—3 天（冬季加倍），待肉质发红后，捞出洗净，放进锅里煮半小时，撇去浮沫，将调料包入纱布中，投入锅中同煮。汤开后，改用文火煮熟捞出，晾约 10 分钟备用。
2. 另取一只锅，倒入香油，烧至 210℃，将晾好的牛肉放锅中炸至外表微焦即捞出。食用时切成条或块装盘上桌即可。

[工艺关键]

1. 腌制时，先用一半花椒和 400 克精盐拌匀，腌制时间要以肉质发红为宜。
2. 红曲米也可先煮成水，待牛肉煮熟后，刷在牛肉外表，再行炸制。

[风味特点]

1. 此菜色泽红亮，肉质软烂，醇香浓郁，是佐酒冷食佳品。
2. 郑州烧牛肉是大规模生产的肉食产品，有 20 年生产经验，曾获 1984 年商业部优质产品称号，已形成了其独特的风味。

槐店熏羊肉

[主料辅料]

鲜羊肉.....5000 克	花椒.....50 克
胡椒.....25 克	茴香.....10 克
丁香.....3 克	豆蔻.....5 克
精盐.....500 克	香油.....15 克

[烹制方法]

1. 将羊肉洗净，切成 200 克左右的块，放入 10 : 1 的精盐水中浸泡 3 天。
2. 烧一锅开水，将调料包入纱布里，放入开水中，然后将泡好的牛肉下入锅内，煮约 3 个小时，待羊肉熟烂后取出，晾约 5 分钟。
3. 取一只铁锅，锅底放入松、柏锯末，加少量柏枝或柏壳，上面架上竹算子。放上晾过的羊肉，盖上竹制笼屉盖，点火熏制。视锅内起浓烟后，关小火熏制 3 分钟即成。
4. 取出羊肉，刷上一层香油。食用之时，切成条、块或片装盘中即可。

[工艺关键]

1. 浸泡中要注意羊肉的色泽，夏季以浸泡 2~3 天为宜，冬季以浸泡 4—5 天为佳，再视羊肉色为暗红时，品质最好。注意泡制时间过长，肉质会变质。
2. 煮肉时，要用旺火烧开，再改用小火慢煮，以汤似开非开时最好。汤中的浮沫要注意不断清除干净。
3. 肉的熟烂程度，可用筷子扎肉，易扎透即已成熟。熏制时间不能太长，否则肉质容易变黑。

[风味特点]

1. 熏羊肉是河南沈丘县槐店镇的传统名食，已有 100 多年的历史。人们常用“香抬云外客，味引洞中仙”的诗句来形容这一名食。此菜可在阴凉处存放半个月之久。
2. 此菜色如樱桃，咸淡相宜，香而不腻，鲜美可口。



## 中国名菜中州味

### 禽蛋类

#### 日月套三环

##### 〔主料辅料〕

仔鸡.....1只	水发玉兰片.....25克
(约重750克)	水发香菇.....25克
仔鸭.....1只	火腿.....50克
(约重2000克)	老蛋糕.....75克
小冬瓜.....1个	湿淀粉.....20克
(约重2000克)	鸡蛋清.....1个
水发海参.....25克	精盐.....10克
水发鱿鱼.....25克	味精.....2个
水发鱼肚.....25克	绍酒.....10克
鲜虾仁.....25克	头汤.....1000克
水发蹄筋.....25克	熟猪油.....15克

##### 〔烹制方法〕

1. 海参、鱿鱼、鱼肚、蹄筋、鲜虾仁，玉兰片25克，老蛋糕25克、火腿25克切成小象眼片，放碗内加鸡蛋清、湿淀粉、精盐5克、味精2克、绍酒5克和猪油，拌成馅料。

2. 小冬瓜刮去老皮，保持绿色，横着开口去瓢。

3. 鸡、鸭整只去骨，保持体形完整。

4. 将馅料装入鸡腹内，再将鸡装入鸭腹，鸡头对鸭口。用笊篱托住鸭子，用开水冲淋至鸭皮收缩后，放进冬瓜内。在冬瓜前边及两边开小口，使鸭头和鸡翅伸出。放入锅内、添入头汤，加入精盐5克，绍酒5克，冬瓜盖儿盖上。

5. 老蛋糕50克刻成“日月套三环”字样，再用玉兰片25克，火腿25克、香菇25克呈三角形摆在套三环上。将装好的“套三环”放入蒸笼，用旺火蒸烂取出。即可上桌。

##### 〔工艺关键〕

1. 整鸡、鸭去骨时，注意不要使骨头将鸡、鸭皮刺破。选鸡鸭时，要选用活的观杀。

2. 套三环蒸的时间要2小时以上，以保熟烂。

##### 〔风味特点〕

“日月套三环”是河南传统名菜。它以鸡、鸭、什锦馅三层相套，放在冬瓜内烹制而成。

相传，鸡是白天生蛋为“日”，鸭是在夜间生蛋为“月”，冬瓜象征天地，什锦馅象征星辰，构成天地日月星辰大汇合，故名“日月套三环”。打开冬瓜盖后，清香扑鼻，原汁原味，荤素相宜，诱人食欲。

#### 套四宝

##### 〔主料辅料〕

鸭.....1 只	鸽.....1 只
鸡.....1 只	鹌鹑.....1 只
水发干贝.....2.5 克	水发鱿鱼丁...2.5 克
水发海参丁...2.5 克	青豆.....2.5 克
生火腿丁.....2.5 克	熟糯米.....2.5 克
绍酒.....15 克	鸡肠笋.....1 根
酱油.....1 克	精盐.....8 克
葱.....2.5 克	姜.....2.5 克
大金钩.....2.5 克	清汤.....100 克
水发冬菇丁...2.5 克	

〔烹制方法〕

1. 鸭、鸡、鸽、鹌鹑去内脏后分别整只出骨，成布袋形、剁去爪骨，膀尖和 2/3 的嘴尖，均洗净备用。

2. 干贝、海参丁、鱿鱼丁、火腿丁、冬菇丁、大金钩、青豆、熟糯米加精盐 5 克、绍酒 5 克拌成馅，装进鹌鹑腹内，放在汤锅内浸出血沫。将鹌鹑放入鸽腹内。仍浸出血沫，装入鸡腹。如此操作至最后鸡放入鸭腹。用鸡肠笋将鸭开口处扎住。再在汤锅中浸透，捞出用温水洗净。

3. 取大碗一只，放清汤，下入葱、姜，放进套四宝上笼旺火蒸烂，捞入锅中；盆内清汤用纱布滤在炒锅中，放精盐 3 克，绍酒 10 克、酱油在锅中即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 将鸭、鸡、鸽、鹌鹑洗净，套时注意不要破坏整体形态。

2. 蒸四宝要火旺气足，时间长达 2 小时以上，才能肥嫩不腻，酥软可口，时间短，则外熟内生，或质硬而腻，失去风味特点。

〔风味特点〕

“套四宝”是开封传统名菜，历史悠久，流传百年，称“套四宝”因集鸭、鸡、鸽、鹌鹑四味于一体，四禽层层相套，且形体完整而得名，此菜原汁原味，醇香浓郁、肥嫩不腻，堪称豫菜艺苑中的一朵奇葩。

### 司马怀府鸡

〔主料辅料〕

净鸡肉.....500 克	精盐.....5 克
怀山药.....250 克	酱油.....25 克
葱.....25 克	味精.....5 克
姜.....25 克	绍酒.....10 克
白糖.....1 克	清汤.....250 克
湿淀粉.....25 克	熟猪油.....1000 克
鸡蛋.....1 个	(约耗 150 克)八角.....2 个

〔烹制方法〕

1. 将鸡肉洗净，剁成 2 厘米见方的块，放入精盐 3 克，酱油 15 克浸渍一下，再放入鸡蛋和湿淀粉调成的糊中搅拌均匀。山药去皮，切成与鸡块大小相等的滚刀块。

2. 炒锅放旺火上，添入熟猪油，烧至六成热，将鸡块下入炸成金黄色，

捞在大汤碗内。再将山药块下油锅炸至金黄色，捞出放在鸡块上。精盐 2 克、酱油 10 克、葱、姜、白糖、八角、味精、绍酒放入大汤碗内，添进清汤，上笼蒸烂取出，鸡块，山药放入盘中，汤汁滗滤在炒锅中，旺火收浓，浇淋在鸡块和山药上即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡肉放在案上铺平用刀拍一拍，再轻轻地剖浅十字花刀，然后切成 2 厘米见方的块，这样容易入味，且断其筋，食之酥软适口。

2. 炸鸡块时间不宜过长，使内部水分不外溢，保持鲜嫩。

〔风味特点〕

“司马怀府鸡”是豫菜中历史悠久的传统名菜。“司马”指三国时魏国名将司马懿，“怀府”指怀庆府，乃司马懿之故乡，历代特产“四大怀药”，（怀山药、怀牛膝、怀菜花、怀地黄）。据传司马懿认为鸡是食中佳味，山药是补药上品，两者合而为肴，久食益身心，壮筋骨。“司马怀府鸡”因此而扬名，沿袭至今。此菜鸡肉咸香鲜嫩，山药软糯可口。

### 清蒸西瓜鸡

〔主料辅料〕

仔鸡.....1 只	(约 750 克)
小嫩西瓜.....1 个	姜片.....10 克
(约重 1500 克)	绍酒.....5 克
水发冬菇.....10 克	精盐.....5 克
火腿片.....25 克	味精.....3.5 克
葱段.....10 克	鸡汤.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 仔鸡经初步加工后，剁去鸡嘴，膀尖和 1/3 的鸡爪，剔出骨头，剁成核桃块。开汤余透后，洗净。

2. 将西瓜皮刮干净，一头用刀开成锯齿形口，挖出瓢，另一头削平（不能漏底），使其能放稳。

3. 鸡块用绍酒 2 克、味精 1.5 克、精盐 2 克浸渍后，用木耳、火腿片和鸡汤 500 克一起装入西瓜内，盖上西瓜盖，放一大碗内上笼蒸烂取出西瓜，放入锅内，汁滗入锅内，放葱段、姜片、精盐 3 克、绍酒 3 克、味精 1.5 克、鸡汤 500 克，旺火煮沸后冲入锅内即成。

〔工艺关键〕

1. 焮毛要等宰杀后的鸡完全停止挣扎后进行。过早因肌肉痉挛，皮紧缩，不易焮毛，过晚则肌体僵硬也不易焮毛，烫鸡时的水温在摄氏 60~80 度为宜。注意不要烫破鸡皮。

2. 鸡开膛时，不要碰碎肝、胆。因鸡肉沾染胆汁后有苦味，严重影响菜肴品质。

〔风味特点〕

“清蒸西瓜鸡”又名“西瓜蒸鸡”，系豫北安阳地区的风味名菜。将西瓜挖净瓜瓢后，放入仔鸡肉块和调味料，入笼蒸熟，主要是借西瓜的清香味，以使菜肴达到汤鲜、肉烂、爽口、味美之目的，为夏季解暑佳品。

## 清蒸仔鸡

### 〔主料辅料〕

仔鸡.....1只 (约500克)	姜块.....5克
味精.....3克	
净冬笋片.....50克	绍酒.....5克
火腿.....50克	精盐.....4克
水发香菇.....25克	酱油.....0.5克
葱段.....10克	清汤.....1000克

### 〔烹制方法〕

1. 仔鸡经宰杀、褪毛、去内脏后，剔出骨头，剁成核桃块，用半碗清水浸泡。

2. 炒锅置旺火上，添入清汤煮沸，把鸡块浸烫透，捞出洗净。再将泡鸡块的水倒入锅中，用勺搅动，汤开撇去血沫，加入葱段、姜块、味精、绍酒、精盐、酱油、再沸起时，与鸡块和冬笋片、火腿片，香菇同盛在大碗中，上笼蒸烂即成。

### 〔工艺关键〕

1. 出骨仔鸡肉平铺案上，用刀身拍一拍，再剖浅十字花刀，然后剁成核桃块。这样可以达到断其筋，使之成菜软嫩。

2. 泡鸡块的水不能倒掉，撇净血沫后继续用。因泡鸡块用的是清汤，清汤乃高级烹调用汤，味道极鲜，泡过鸡后其味更鲜，用此汤烹制此菜，实是鲜上加鲜。

### 〔风味特点〕

“清蒸仔鸡”为中州传统名菜，市肆餐馆常备，家宴中也必不可少。成菜汤味清鲜纯正。鸡肉软嫩适口，老少咸宜。

## 炸八块

### 〔主料辅料〕

净仔鸡.....1只 (约重750克)	花椒盐.....10克
辣酱油.....20克	
绍酒.....10克	姜汁.....10克
精盐.....20克	花生油.....1000克 (约耗100克)
酱油.....15克	

### 〔烹制方法〕

1. 将初加工后的仔鸡洗净，去头颈和内脏，将鸡一破两开，左手拿住鸡爪骨，鸡皮向下，右手用刀尖由元骨下面下刀，顺着腿骨划开，再从二节骨下面把骨截断掀起（使其骨离肉但不去掉），把肉剁断，再由中节骨下头把骨截断掀起。前膀先把肩骨筋割断，再顺膀骨把肉划开，把膀上节骨下头截断掀起连在鸡脯肉上，再掀起双骨把膀上的肉带在双肩上，用此法将两个鸡腿和鸡膀（连脯肉）加工成八块放入盆内。

2. 将绍酒、精盐、酱油、姜汁放在一起兑成汁，均匀地泼入放鸡块的容器内拌匀使之入味。

3. 炒锅放在旺火上，下入花生油，烧至六成熟时下入鸡块，炸成柿黄色，

起锅顿火，使鸡块在油中浆至肉能离骨捞出，锅再放旺火上，油温至七八成热时，将鸡块重炸，至色泽红亮时捞在盘内，外带花椒盐、辣酱油上桌。

〔工艺关键〕

“顿火”也称“浆透”。为防止在炸制过程中出现外焦、里生、硬心，或温度过高导致原料老化，故在原料加热到一定温度时，将锅端离火口，停一会儿待温度降低后再端至火上，如此反复加热，能使原料熟透而不老化。以达到菜肴外焦里嫩的口感要求。

〔风味特点〕

“炸八块”，又名“八块鸡”，是中州传统名菜。本地菜馆颇有韵味的“干楼炸酱不要芡，一只鸡子剁八瓣”的响堂报菜语，后半句所指即此菜而言。相传乾隆皇帝巡视河道驻驿开封时，曾领略过它的风味，由此名噪于世，至今已有 200 余年历史，后经历代厨师不断改进提高，风味更佳。此菜炸浆并重，色泽红亮，外脆里嫩，干湿得当，备受食客欢迎。食时，佐以椒盐，辣酱油则其味更美。

### 煎鸡饼

〔主料辅料〕

净鸡脯肉.....150 克	鸡蛋清.....1 个
熟糯米泥.....50 克	湿淀粉.....100 克
猪肥膘.....150 克	花椒盐.....3 克
荸荠丁.....50 克	精盐.....3 克
葱丝.....2.5 克	味精.....1 克
姜丝.....2.5 克	花生油.....250 克
绍酒.....10 克	(约耗 150 克)

〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉去筋膜，同猪肥膘一起剁成泥，放盆中加鸡蛋清，湿淀粉、荸荠丁、糯米泥、绍酒、味精拌匀，制成馅料。
2. 炒锅放中火上，添入少许花生油，将馅料挤成 18 个核桃般大小的丸子，摆成里 7 外 11 的圆形。再添入油煎制，待一面煎成柿黄色时，将余油滗出。鸡饼翻身，重添油煎制另一面，至柿黄色时，将葱、姜丝撒上，炸出香味，溪油、码放盘中。上桌外带花椒盐。

〔工艺关键〕

1. “煎鸡饼”必须煎熟、煎透、煎香。
2. 煎制鸡饼用油量，不得超过主料，油少时可随时添加，并随时晃锅，使主料不断转动，一防巴锅，二防上色不匀。
3. 拌馅加入鸡蛋和湿淀粉，煎制时鸡饼不散。
4. 煎锅必须先烧热，再用凉油刷一下。然后下入主料煎制，才不会巴锅。
5. 边煎边用勺背轻轻将丸子按扁，成为鸡饼。油热时将锅端离火口，顿火 2 次，确保鸡饼内部成熟。

〔风味特点〕

“煎”是豫菜的传统技法，早在北宋时期已有煎鱼、煎肉、煎鸽子等多种煎菜。“煎鸡饼”关键在火功，要领在“大翻身”，河南厨师对它有“登登鼓、柿黄色、外酥里嫩”的技术要求，成菜必须不离不散，保持原来的形

状，并具酥、嫩、鲜、香的煎菜特点。

### 酱汁鸽子

#### 〔主料辅料〕

菜鸽.....4只	葱花.....3克
(约重750克)	八角.....2个
甜面酱.....50克	桂皮.....3克
白糖.....2克	清汤.....500克
绍酒.....2克	精盐.....3克
味精.....1克	葱段.....2克
姜片.....2克	姜末.....2克
芝麻油.....15克	花生油.....25克

#### 〔烹制方法〕

1. 将菜鸽宰杀，褪毛，除内脏，剥爪，洗净，控去水分，用精盐、绍酒1克，葱段、姜片腌渍1小时。取小盒1个，添入清汤，放入鸽子，加入桂皮、八角上笼蒸熟取出，晾凉剁成小核桃块。

2. 炒锅置火上，添入花生油，烧至六成热，放葱花、姜末炸出香味后，下入甜面酱炒匀，添进蒸鸽子的汤，放入鸽肉、白糖、绍酒1克，煨燻至汁浓鸽肉入味时，淋入芝麻油。出锅，即可上席。

#### 〔工艺关键〕

1. 鸽子洗净后，加入调味料腌渍1小时，使调味料浸入鸽肉，成为复合美味。

2. 鸽子蒸熟即可，切不可蒸烂脱骨。鸽烂脱骨后无法再将鸽子剁成均匀的核桃块。

3. 炒酱汁和收汁时，火不可过大，过大容易巴锅，使菜肴产生糊味。

#### 〔风味特点〕

1. “酱汁鸽子”是豫菜中具有独特风味的民间菜肴，鸽肉细腻鲜嫩，具有一定的食疗功效。据元朝忽思慧《饮膳正要》记载：鹑鸽，味咸、平、无毒，调精益气，解诸药毒。

2. “酱汁”是豫菜中常见的烹调方法，由传统的“酱炙”技法演变而来。因主料上裹有甜面酱，食之有酱香味，故称之为“酱汁”。“酱汁鸽子”主要借用甜面酱甘甜香味，在烹调时透入主料之中。成菜骨酥肉烂，酱香浓郁，回味悠长，为广大中州人士所厚爱。

### 三鲜铁锅烤蛋

#### 〔主料辅料〕

鲜鸡蛋.....6个	生虾仁.....20克
(约重250克)	味精.....5克
水发海参.....25克	大白菜叶.....1片
水发鱿鱼.....25克	(或其他大青菜叶)
水发鱼肚.....25克	精盐.....4克
荸荠.....20克	绍酒.....5克

熟火腿.....20 克	醋.....75 克
清汤.....350 克	芝麻油.....25 克
熟猪油.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 将特制的铁锅盖放火上烧红，不要取下，留待后用。
2. 鸡蛋打入碗内搅匀，水发海参、水发鱿鱼、水发鱼肚、熟火腿、熟荸荠（去皮）、生虾仁均切成 0.5 厘米的丁，放入调好的蛋液里、加精盐、绍酒、熟猪油、凉清汤、搅打均匀。
3. 将白菜铺在大鱼盘上，倒入醋 50 克、另取一小碗放入醋 25 克和姜末调匀，待用。
4. 锅放小火上，把搅好的鸡蛋浆倒入，用勺慢慢搅动，以防蛋浆沉淀。待蛋浆即将凝聚成块时，用铁钩将烧红的铁锅盖罩在铁锅上，利用盖上的辐射力将蛋浆拔起。待蛋浆暄出铁锅时，淋上芝麻油；再将铁锅盖罩上，使蛋浆糊皮发亮呈红黄色则，移开锅盖。将铁锅倾斜，如无蛋液外流，即将铁锅置放于白菜叶铺底的鱼盘上。食用时泼上姜末醋汁即可。

〔工艺关键〕

1. 烤用工具必须使用特制的铁锅作传热媒介。
2. 烤制时必须上烤下烘，相互配合，烘烤得当。
3. 食时必须佐以姜末，香醋以使其具有蟹黄味道。

〔风味特点〕

“三鲜铁锅烤蛋”原名“铁锅蛋”。创制于清末，是由中州菜高手杞县人陈连堂，在瓷碗烤的基础上研制成功的，并由“厚德福饭庄”专营。由于该饭庄在北京、天津、上海、沈阳、南京、重庆等 16 大商埠以及香港、美国等地均有分号，故铁锅蛋一经问世即受到国内外各界人士的青睐。被誉为中州风味特殊菜肴。此菜色泽金黄、质地膨松，既有鸡蛋之香味，又具蟹黄之鲜美，令食客倾倒。

## 道口烧鸡

〔主料辅料〕

肥雏鸡.....1 只	砂仁.....15 克
草果.....30 克	肉桂.....90 克
蜂蜜水.....适量	良姜.....90 克
陈皮.....30 克	丁香.....3.5 克
白芷.....90 克	豆寇.....15 克
硝.....15 克	精盐.....3000 克

〔烹制方法〕

1. 宰杀褪毛：将鸡宰杀好，血放净，趁鸡身尚温时，放入 60~70 的热水内烫 5 分钟左右，再将毛褪尽，这可使光鸡洁净白亮，色形美观。然后斩去鸡爪，并在鸡颈上方用刀开一个小口，使食管气管露出，又在臀部和两腿之间各切开 7~8 厘米的长口，割断食管、气管、掏出内脏，切下肛门，再用清水洗净余血和污物。
2. 撑鸡造型：将洗好的鸡放在案板上，腹部向上，用刀将肋骨和脊椎中间处切断，并用手按折。然后用小木棒一根放入肚腹内撑起，再在鸡下腹脯

尖处开一小口，将两腿交叉插入口内，两翅交叉插入口腔内，使成为两头皆尖的半圆形，再晾干表面水分。

3. 油炒烹煮：将晾好的鸡身抹遍蜂蜜水（比例为水 60%，蜜 40%），放入 150 ~ 160 的热锅内炸成粉红色捞出，放入另一锅内，加上老卤和全部香料，同时将盐水溶化后加入，鸡上压竹筴子，使鸡全部浸没在卤水内，随后将硝溶化后加入，用旺火烧开，再改用文火继续焖到鸡熟烂为止，捞取出锅。捞鸡前要准备好工具，捞时要手眼配合，使鸡的造型达到完整美观的要求。

#### 〔工艺关键〕

1. 宰杀褪毛，手法快捷，确保其洁净光亮。

2. 卤制时，从开锅算起大约要煮 4 小时左右，而卤制时所用的汤以后可继续使用，称做老卤。

#### 〔风味特点〕

1. 河南渭县道口镇“义兴张”烧鸡俗称“道口烧鸡”，久负盛名，已有 300 多年的历史。其造型美观，香烂可口，一抖即散，芳香，久放不腐。在 1956 年全国食品展览大会上被评为名产佳肴，1981 年又被评为商业部优质产品。远销北京、新疆、武汉、贵阳等地，并在许多城市设有分店，同时又制成罐头销往国外。

据《渭县志》记载：“义兴张”烧鸡始创于清顺治 18 年（公元 1661 年）。乾隆五十二年（公元 1787 年），御厨姚寿山向张炳（义兴张传人）传授了“要想烧鸡香，八料加老汤”的诀窍，并详细地介绍了陈皮、肉桂、豆寇，丁香，白芷、砂仁、草果，良姜八味佐料及其用法。张炳听后如法炮制，果然制出。烧鸡鲜烂味美，与众不同。后来张炳从选鸡，宰杀褪毛、开剖、撑鸡造型，到细炸、烹煮和火候掌握、用料、用汤等方面，都摸索出了一整套经验，其色、香、味、烂被世人称为“四绝”。食客吃烧鸡时，只需将鸡腿提起一抖，骨与肉自行分离。从此“道口烧鸡”声名大振，世代相传，广为传颂，历久不衰。

2. 此鸡浅红带微黄色，皮肉完整无损，咸中带甜，香嫩鲜美，鸡骨一触即脱。

## 汴京烤鸭

#### 〔主料辅料〕

填鸭.....1 只	京冬菜.....50 克
（约 2500 克）	盐水.....10 克
甜面酱.....50 克	香油.....5 克
蜂蜜.....30 克	

#### 〔烹制方法〕

1. 将鸭子宰杀放血后，放在六七成热的水里烫透，捞出，用手从脯部顺长向后推，把大部分毛褪掉后，放在冷水盆里洗一下，用镊子去细毛，裁去爪和膀的双骨，抽出舌头。由左膀下顺肋骨开一个小口，取出内脏。从脖子开口，取出嗦囊，里外洗净，用开水把里外冲一下，京冬菜团成团，放入腹内。皮部先用盐水抹匀，再用蜜抹一遍，用秫秸节堵住肛门，在腿元骨下边插入气管，打上气，放空气流通处晾干。



2.用秫秸将炉烧热，再用烧后的秫秸灰，将旺火压匀，用鸭钩勾住喉管。另一头用铁棍穿住，挂在外边，将鸭子挂在炉内，封住炉门，上边的口盖住。烤至鸭子全身呈现柿红色，即可出炉。食用时先由鸭脖下部，嗦囊上边开始，将全身的肉片成片，放在盘内。蝴蝶萝卜、菊花葱、甜面酱各放一碟，随鸭肉片上桌佐食。再把鸭腿瘦肉顶刀片成片，放在盘内，油挖出，切碎，放在瘦肉一边。鸭头破开，放在瘦肉两边，把鸭肚里装的京冬菜，放在盘边上，上桌食用。鸭骨架可滚汤，煮绿豆面条。

[工艺关键]

- 1.鸭子初加工时一定要晾干，否则鸭子烤好后皮不酥脆。
- 2.这种烤鸭是通过焖炉烤制的。所以在烤制过程中，一定封住炉门，上边的口一定要盖住。否则肉质不香不嫩。

[风味特点]

色泽柿红，外皮酥脆，鸭肉嫩香。

桶子鸡

[主料辅料]

肥母鸡.....1500克	花椒.....10克
大料.....100克	精盐.....25克
绍酒.....150克	葱.....250克
姜.....100克	

(烹制方法)

1.母鸡经过初步加工后，洗净，剁去爪，去掉翅膀下半截的大骨节，从右膀下开个4.5厘米长的月牙口，手指向里推断三根肋骨，食指在五脏周围搅一圈后取出，再从脖子后开口，取出嗦囊，冲洗干净。两只大腿从根部折断，用绳缚住。全大料用纱布包住。

2.先用部分花椒和盐放在鸡肚内，晃一晃，使盐、花椒走匀浸透，洗净的荷叶叠成6厘米长，3厘米宽的块，从刀口处塞入，把鸡尾部撑起。用秫秸杆一头顶着荷叶，一头顶着鸡脊背处，把鸡撑圆。

3.白卤汤锅放火上，烧开撇沫，先将桶子鸡下入涮一下。紧住皮，再下入锅内，放入全大料、绍酒、葱、姜。汤沸，移至文火上焖半小时左右，捞出即成。

[工艺关键]

- 1.选用肥嫩活母鸡，以保证肉嫩味香。
- 2.刀工应仔细认真，桶子鸡外型很重要，应把鸡撑圆，后下刀。

[风味特点]

鸡皮黄亮，肉香嫩鲜。

## 卤鸡蛋

### [主料辅料]

鸡蛋.....	20 个	花椒.....	15 克
精盐.....	40 克	大茴香.....	25 克
酱油.....	50 克	葱.....	50 克
姜.....	25 克	草果.....	20 克
良姜.....	20 克		

### [烹制方法]

1. 锅内添 2000 克水，放入调料，待水开后滚 3 分钟，做成卤汤、端下备用。

2. 鸡蛋煮熟，捞出放冷水里激一下，用筷子逐个把鸡蛋皮敲破，放入卤锅内煮开，离火用卤汤养住备用。上桌时切成月牙状，装盘后浇点卤汤即可。

### [工艺关键]

1. 煮鸡蛋时为防止鸡蛋破裂可在水中加点盐，或在煮鸡蛋时将水煮到九成开。将锅端下来，约停 3 分钟，关小火后继续煮，煮到鸡蛋煮熟，这样也可防止鸡蛋崩裂。

2. 卤汤用过一两次后可加些调料、精盐继续使用，但要清除残渣。夏季卤汤中要多加些盐，防止鸡蛋变质。

### [风味特点]

1. 此菜是冷食佳品，营养丰富，味道鲜美，是旅游及大众美食之一。
2. 若在调料中加入茶叶二钱则为茶鸡蛋。
3. 将熟鸡蛋去皮过油炸一下，放入卤锅内，则为卤虎皮蛋。

## 鸡瓜咸菜

### [主料辅料]

鸡脯肉.....	100 克	韭黄.....	100 克
酱瓜.....	100 克	淀粉.....	25 克
酱红萝卜.....	100 克	姜丝.....	10 克
蛋清.....	一个	小磨香油.....	50 克

### [烹制方法]

1. 将鸡脯肉切成丝，鸡蛋清、淀粉放在碗里打成糊，将鸡丝兑入拌匀，放入锅中氽一下，晾凉备用。

2. 酱瓜、酱红萝卜切成丝，用水淘净，热锅内放小磨香油，再放酱瓜丝，下酱红萝卜丝、姜丝煸一下，盛出晾凉。吃时与切成寸段的韭黄拌匀，上菜时将鸡丝撒在上面。

### [工艺关键]

1. 炒鸡丝时，要用热锅凉油，下入鸡丝不易巴锅。
  2. 炒咸菜时，油不可过热，要防止菜丝炒干，口感不佳。
- (风味特点) 此菜香嫩利口，微透甜味，是冬令佳肴。

## 固始风鸭

[主料辅料]

活鸡.....1只 花椒.....25克  
茴香.....25克 精盐.....50克  
三合油.....50克

[烹制方法]

1. 隆冬之季，将鸡宰杀，但不烟毛，保持羽毛完好。在鸡翅下开一个能伸进两个指头的口子，取出内脏，用布擦净血迹、装进适量的花椒、茴香。精盐，将鸡头塞进开口内，或用线把开口缝平实，然后将鸡吊在屋檐下，任凭自然风干。

2. 鸡自然风干 15 天后，取下褪净羽毛，清炖、蒸煮、烹炒均可。若做冷菜可蒸约 60 分钟，将肉撕成丝，装盘浇上三合油拌匀即可食用。

[工艺关键]

1. 固始风鸡只能在隆冬之季制做，其他季节制做易腐烂变质。
2. 以风鸡为基础，可制做多种冷菜，如用辣椒油、姜汁、花椒油调制出各味冷菜。
3. 所谓三合油，是指酱油、醋、香油三种调味品拌在一起。

(风味特点)

1. 固始风鸡是河南固始县民间的传统美味食品，已有悠久历史。每当进入寒冬腊月，在固始县许多家庭的屋檐下，常常可以看到吊着的肥硕公鸡或母鸡，其样子栩栩如生，这便是风鸡。风鸡在屋檐下存放一两个月也不变味。
2. 用此种风鸡烹制的菜肴，既有鲜鸡的美味，又有独特的香味，十分好吃。
3. 此菜香味独特，肉质细嫩，味道极佳。

### 关记烧鸡

[主料辅料]

光鸡.....5只	鲜藕.....50克
白糖.....40克	八角.....40克
丁香.....3克	陈皮.....5克
酱油.....25克	肉桂.....15克
白芷.....10克	良姜.....20克
荜拔.....5克	花椒.....5克
小茴香.....3克	砂仁.....40克
豆寇.....4克	草果.....5克
精盐.....200克	硝.....1克
油.....1500克	

(烹制方法)

1. 选用每只重约 1250 克的光鸡 5 只，在肛门处开一 6 厘米长的小口，取出内脏，将鸡腿插入鸡腹中，将鸡头盘于翅下，依次盘好 5 只鸡，晾一会备用。

2. 将油倒入锅中，烧到 210 左右，依次将 5 只鸡外皮炸成金黄色，备用。

3. 取带盖大锅一只，放入所有调料，倒入 10 公斤清水烧开，将炸好的鸡

下入锅中，用算子将鸡压入汤中，汤沸后下入硝，改用文火慢煮，以使鸡入味，香透入骨。子鸡煮约2小时，一般老鸡需煮5至6小时，若选用肉鸡只需煮10分钟即可。

4. 鸡煮熟后，出锅晾5分钟，趁热抹上一层香油，冷食热吃均可。

#### [工艺关键]

1. 硝要用水懈开后倒入锅中，量宜少勿多，若按卫生标准要求，最好不加硝。2. 煮鸡后的老汤可留做以后煮鸡使用。冬季卤汤三天煮开一次，夏季要每天煮开一次。

#### [风味特点]

1. 关记烧鸡，又称关德功烧鸡，为河南周口市名食，已有100多年历史。在清光绪年间，因创制人为关洪斌，故名。又因关氏行三，又称“老关三烧鸡”。至清末民初，关记烧鸡已誉满周口、漯河一带。如今，关记烧鸡已传至关洪斌之孙关德功，也继承了家传技艺，又吸取了他家之长，使烧鸡质量更上一层楼。

2. 关记烧鸡，造型美观，肉香味厚，爽口不腻，脱骨而成型，软烂而有咬劲，风味独特，是河南名食之一。

## 八宝布袋鸡

#### [主料辅料]

仔母鸡.....1只 (约重750克)	水发干贝.....15克
生火腿.....30克	青豆.....15克
水发海参.....30克	鸡肠笋.....10克
水发鱿鱼.....30克	精盐.....4克
水发蹄筋.....30克	绍酒.....15克
水发冬菇.....15克	味精.....2克
净冬笋.....30克	清汤.....1500克

#### [烹制方法]

1. 仔母鸡宰杀，褪毛、洗净，经整鸡出骨后，剔除爪骨，剥去鸡嘴尖。膀尖和鸡爪的1/3，加工成布袋鸡。用清水洗净，搽干水分。

2. 干贝抠去腰箍，放碗内，注入适量清汤上笼蒸烂，取出撕碎。冬菇、冬笋、蹄筋、海参、鱿鱼切成0.5厘米见方的丁，用开汤余一下。将上述配料放在大碗内，加入精盐2克、绍酒5克、味精2克拌匀，从鸡颈处装入鸡腹内。用鸡肠笋扎封颈口，放在开汤内余一下捞出。用温水洗净，放在锅内。

3. 炒锅放在旺火上，注入清汤，放进精盐2克、绍酒10克。汤沸撇沫，起锅倒入品锅内。盖上锅盖，上笼蒸2小时取出，即可上桌。

#### [工艺关键]

1. 整鸡出骨：鸡宰杀褪毛后，用清水洗净（要保持鸡皮不破）。剔骨时在鸡头颈处两翅肩中的地方，沿着颈骨直划一刀，将颈部的皮肉划开一个7厘米长的口，把皮肉用手拨开，将颈骨拉出，用刀尖在靠近鸡头处将颈骨斩断（注意刀尖不要碰破颈皮），从开口处掏出来，用钩勾住（或绳绑住）吊起来。

从颈部刀口将鸡皮翻开，鸡头以下连皮带肉缓缓向下翻剥，剥至两膀的

关节露出，用刀将关节上的筋割断，使翅膀骨与鸡身骨脱离，将翅膀骨抽出。

膀骨取出后，一手抓住鸡颈，一手按住鸡胸部尖骨，将其往里按（以免向下翻剥时骨头将皮戳破），将皮肉继续向下翻剥（剥时要注意鸡的背部因肉少，皮紧，贴脊容易拉破），用刀将皮和骨轻轻割离。一直剥到腿部时，将两腿向背部翻开，使大腿关节露出。用力将关节的筋割断，使鸡大腿骨与鸡身骨脱离。向下剥到鸡尖（肛门）处，把尾尖骨割断（不要割破尾部的皮），鸡尖连在鸡身上，用水冲洗干净。这时鸡身骨骼已与肉分离，可将骨骼（包括内脏）全部取出。

剔腿骨，先将小腿近上关节部位和近下关节部位腿皮割开，抽出小腿骨。然后再把小腿上关节开口处的皮肉向大腿上翻，使大腿骨露出肉外，将腿骨筋切断，右手用刀刮骨，左手捏住骨头用力拉出。

鸡的骨骼全部脱出后，将鸡皮翻转朝内，用清水冲洗干净，形态上保持完整。鸭、鸽、鹤鹑的剔骨方法与整鸡剔骨方法基本相同。

2. 品锅必须加盖，或用皮纸封严，避免气水渗入，保持原汁原味。

（风味特点）

“八宝布袋鸡”为河南传统名菜。整鸡出骨后，形似布袋，内装八种山珍海味做馅料，故名“八宝布袋鸡”。据《清稗类钞》记载，清朝乾隆皇帝曾赐御膳“八宝豆腐”予老臣宋（商丘人），后经宋家厨再作改进而成此菜。鸡体完整，著至肉烂，柔嫩滑润，有似豆腐。遂闻名于世，流传至今。

## 冬笋爆鸡丝

（主料辅料）

鸡脯肉.....250 克	精盐.....7.5 克
净冬笋.....100 克	姜汁.....10 克
鸡蛋清.....20 克	头汤.....50 克
湿淀粉.....15 克	熟猪油.....500 克
味精.....10 克	（约耗 100 克）
绍酒.....15 克	

（烹制方法）

1. 鸡脯肉片成大薄片后，切成 0.33 厘米粗细的丝，用清水泡一下，振干水分后放在碗内，加入鸡蛋清，湿淀粉抓匀。冬笋切成 3.3 厘米长，0.33 厘米粗细的细丝。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，将鸡丝下锅，用筷子划开，见鸡丝收缩，出锅滗油。锅内留余油少许，随将冬笋丝，味精、绍酒、精盐、姜汁及头汤兑成汁下锅，汁沸下入鸡丝，端锅离火，翻几个身装盘即可。

〔工艺关键〕

鸡丝质嫩，热锅凉油，急爆断生，防止溢水。

〔风味特点〕

“冬笋爆鸡丝”是河南传统名菜。制作此菜，重在刀工，生鸡脯肉和冬笋切成细丝，运用油爆技法，成菜快速，洁白软嫩，长短粗细，整齐划一，咸鲜味香，筵席便餐皆宜。

## 鸡丝拉皮

[主料辅料]

鸡脯肉.....200 克	醋.....50 克
绿豆淀粉拉皮..... .....200 克	酱油.....10 克
黄瓜.....100 克	芝麻酱.....15 克
酱胡萝卜.....30 克	芝麻油.....25 克
鸡蛋清.....1 个	芥茉.....10 克
精盐.....4 克	花生油.....500 克
	(约耗 75 克)

[烹制方法]

1. 将绿豆粉芡调成糊状，用小勺舀约 150 克倒入镢子中，放在锅内滚开的水面上，用力使镢子旋转，使芡糊均匀地分布于镢子底部；之后将镢子入开水内蘸一下取出，放冷水中浸凉，揭下即成“拉皮”。

2. 鸡脯肉切成 5 厘米长，0.33 厘米粗细的丝，洗净攥干水分，用鸡蛋清、湿淀粉、精盐 1 克抓匀。炒锅置旺火上，锅热放入花生油，同时下入鸡丝，用筷子拨散，见熟即捞在温水中。

3. 拉皮切成 0.65 厘米的长条，放盘中，酱胡萝卜和黄瓜切成丝，放拉皮上。鸡丝捞出沥净水分，放最上面。精盐、醋、酱油、芝麻油兑成引、淋在上面，外带芥茉、芝麻酱，即可上席。

[工艺关键]

制作粉皮的糊要稀稠合度，动作要快，制成粉皮厚薄均匀。

[风味特点]

“鸡丝拉皮”源于河南民间、历史悠久，颇负盛名。“拉皮”，即厨师用铜锣形的镢子自制的水粉皮。拉皮配鸡丝，清凉爽口，鲜美异常，夏季食用，应时佳肴。

### 熏鸡丝烩腐皮

[主料辅料]

熏鸡丝.....150 克	绍酒.....1 克
鲜腐皮.....150 克	酱油.....1 克
湿淀粉.....2 克	食碱.....1 克
精盐.....1 克	清汤.....1000 克
味精.....1 克	

[烹制方法]

1. 将熏鸡丝切成长 4 厘米，宽、厚各 0.33 厘米的粗丝，腐皮切成长 4 厘米，宽 0.2 厘米的条，用食碱将腐皮搅匀，停约 1 分钟，连续换水直至元碱味为止，再添入开水浸泡。

2. 炒锅放旺火上，添入清汤，下入精盐、绍酒、酱油、味精，汤沸，勾入湿淀粉，放入腐皮，再沸，下入鸡丝，起锅盛在汤碗内即成。

[工艺关键]

勾二流芡，要求明汁亮芡，食时洒少许胡椒粉，风味更佳。

[风味特点]

“熏鸡丝烩腐皮”是豫菜传统名品。熏鸡丝与腐皮同烹，鸡丝熏香四溢，

腐皮爽滑细嫩，汤味醇厚别具一格。

### 清汤凤足

#### [主料辅料]

鲜鸡爪.....12对	精盐.....3克
冬笋片.....10克	酱油.....5克
水发香菇片.....10克	绍酒.....10克
豌豆.....5克	味精.....2克
火腿片.....5克	清汤.....1000克

#### [烹制方法]

1. 鸡爪从上部顺长剖开，在距爪骨 1.6 厘米处砸断，将爪骨拉出，下开水锅内浸透，捞在碗内，添入清汤 500 克上笼蒸烂，将汤滗出，把鸡爪肉上留下的小碎骨剔净。

2. 炒锅置旺火上，添入清水烧开。将笋片、火腿片、香菇片、豌豆籽和鸡爪肉放进里面氽一下，捞在大汤碗中，

3. 炒锅置旺火上，倒入蒸鸡爪的汤汁，添清汤（500 克），放入精盐，酱油、绍酒、味精，汤沸撇沫，倒在汤碗中即成。

[工艺关键] 凤足寡味，用上好清汤，加笋、菇、火腿增味，清香爽口，可登大雅之堂。

#### [风味特点]

鸡爪，雅称“凤足”。《吕氏春秋》载：“齐王之食鸡也，食其距数千而后足。”“凤足”因之被后世称珍。它富含胶质蛋白，对身体虚弱者颇有补益。用鲜鸡爪配以清汤、冬笋、香菇、豌豆、火腿，烹制成“清汤凤足”，汤清味美，鲜香利口，为河南风味名菜。

### 掸炆胗肝

#### [主料辅料]

鸡胗肝.....250克	芝麻油.....10克
水发木耳.....10克	味精.....4克
嫩毛豆籽.....10克	绍酒.....4克
荸荠片.....40克	酱油.....7克
葱椒.....5克	精盐.....4克

#### [烹制方法]

1. 鸡胗肝揭去里，外皮，片成薄片，放冷水中浸泡一下后。在 90 度的热水中烫透，捞出放在温开水中淘净，取出沥净水分。木耳、毛豆籽、荸荠片放开水锅内烫透后，用温开水洗净，取出沥干水分。

2. 将鸡胗肝、木耳、毛豆籽、荸荠片放碗中，葱椒、精盐、酱油、绍酒、味精、芝麻油放一起兑成汁，浇在主、配料上面，再翻拌均匀即成。

#### [工艺关键]

1. 此菜注重刀工，胗肝愈薄愈好，若上高档宴会，其片大小厚薄应整齐划一。

2. “掸”，北京厨师曰“焯”，广东曰“飞水”一余即出，不可久煮。

[风味特点]

“掸炆胗肝”是河南风味名菜，选用鸡胗肝作主料，以精湛的刀功将其片成为纸一样的薄片，用豫菜传统的“掸抢”技法烹制成菜，色泽鲜艳，脆嫩爽口，为佐酒佳肴。

### 锅烧鸭

[主料辅料]

白条填鸭.....1只 (2000克)	姜块.....50克
精盐.....7克	
鸡蛋.....2个	花椒盐.....15克
湿淀粉.....100克	甜面酱.....50克
面粉.....50克	头汤.....1000克
酱油.....20克	花生油.....2000克
绍酒.....10克	(实耗250克)
葱段.....100克	

[烹制方法]

1. 将白条鸭抽出鸭舌，去掉鸭掌，剁去膀尖、嘴尖，抽出膀圆骨，腿圆骨，颈骨砸断，弯入鸭腹内。放开水锅中烫透，取出放盆中，添头汤、加入绍酒、酱油、精盐、姜、葱40克，上笼蒸烂取出，将鸭骨剔净，松里，振干水分。

2. 将鸡蛋、湿淀粉、花生油30克放碗中搅制成酥糊。取一个盘子，盘内抹一层花生油5克，倒上一半酥糊，铺上鸭肉，剩余的糊均匀地摊在鸭肉上面。

3. 炒锅放旺火上，添上花生油1965克，五成热时将挂满酥糊的鸭子顺入油锅炸制，中间顿火两次，直至鸭子炸透呈柿黄色捞出滗油，放在墩子上，顺长截成三条，中间一条剁成1厘米宽、6~7厘米长的条，两边的两条剁成斜条，呈马鞍桥形装入盘内即成。上桌时外带葱段、甜面酱和花椒盐。

[工艺关键]

锅烧菜式，口味咸鲜，质地酥烂，主料煮透、蒸透、炸透，掌握“透”字三诀，成品上乘。

[风味特点]

“锅烧”是豫菜擅长的烹调技法。名为“锅烧”，实乃煮、蒸、炸三者的结合。“锅烧鸭”与“锅烧鸡”为姊妹菜，皆为河南传统名品，外酥里嫩、软烂透爽，配以葱、甜面酱食用，别有风味。

### 锅烧鸡

[主料辅料]

肥母鸡.....1只 (约1500克)	味精.....3克
绍酒.....30克	
熟肥肉.....150克	葱段.....10克
鸡蛋清.....3个	姜片.....10克
湿淀粉.....50克	花椒.....2克



面粉.....10 克  
酱油.....50 克  
精盐.....5 克

大茴香.....3 克  
植物油.....250 克

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀后，焯毛，从脊开口，挖去五脏，剥去鸡爪，洗净，放汤锅内煮熟捞出。肚朝下放砧墩上，将鸡骨取净，瘦肉取去一半，然后，鸡皮朝下平放在海碗内。熟肉膘片成大薄片。放鸡上边，鸡瘦肉放在肉膘上，加入酱油、精盐和以上调料，葱、姜、花椒、大茴香放上边，加鲜汤一勺，上笼蒸熟。

2. 鸡蛋清、湿淀粉放碗内，用筷子打开，放面粉少许、植物油 25 克搅匀。取大盘一个，抹上油，将搅好的糊倒上一半，摊匀。将蒸烂的鸡取出，去掉葱、姜、花椒，余汁滗出，用净布振一下，呈圆形摆在糊的上边，余下的糊倒在鸡肉上面，包住鸡肉。

3. 将锅放在旺火上，添人植物油，油热四成，左手端盘，用右手连糊带肉慢慢推入锅内炸制。下面炸黄，翻过面再炸，两面皆炸成黄色捞出，切成三条，再剁成骨牌块。装盘时，两边（切块后）装两条，当中的一条摆在两条上边，呈马鞍桥形，上撒花椒盐。上菜时，外带葱段、面酱、荷叶夹食用。

[工艺关键]

主料熟烂，持糊均匀，炸至金黄，是制作此菜的窍门三步曲。

[风味特点]

色泽金黄，外焦里嫩，特有风味。

### 干蒸黄雀酢

[主料辅料]

肥嫩黄雀.....20 只  
酒糟.....2000 克  
糯米甜酒.....250 克  
红曲.....150 克  
花椒.....10 克

葱姜汁.....10 克  
精盐.....10 克  
桔皮丝.....50 克  
绍酒.....2000 克

(烹制方法)

1. 黄雀经宰杀、焯毛，去除内脏后剥去膀尖、雀爪，用绍酒 1000 克洗净（切忌用水洗），然后摊开晾去 1/3 水分。

2. 将酒糟、糯米甜酒、红曲、花椒、葱姜汁、精盐、桔皮丝放在一起搅拌均匀，将黄雀放入拌匀，装入瓷坛内，封住坛口，焖腌 6~7 日入味。

3. 食用时取出黄雀，用绍酒洗净附着的糟粕，晾干黄雀身上的附水。上笼蒸熟即可上桌。

(工艺关键)

雀酢不蒸，改油炸，名“清炸黄雀酢”，酥香可口，为佐酒佳肴。

[风味特点]

1. 酢，在古代是指以盐与米粉腌制的鱼或其他食品；及至宋代，则演化为糟腌肉类。在宋元明清历代烹饪古籍中，对黄雀酢的制作方法，均有详细记载，流传数百年而久盛不衰。

2. 黄雀即麻雀。《本草纲目》称其“体绝肥，背有脂如披绵”，“可以

炙食，作醉甚美。”所以黄雀酢又有“披绵酢”之称。据史料考证，北宋时期食用黄雀十分普遍。当时有“蜜炙黄雀”、“酿黄雀”、“煎黄雀”等多种雀误，而“黄雀酢”则被时人称珍，一度成为贡品。宋徽宗的宰相王黼曾居之为奇货，自地积至棟，凡三楹。黄雀酢制成后，无论干炸或蒸制，皆酥香味美，入口化渣，为豫菜传统名品。

### 炒三不粘

#### [ 主料辅料 ]

鸡蛋.....12个 (约500克)	桂花糖.....15克 白糖.....200克
山楂糕丁.....100克	熟猪油.....150克
湿淀粉.....40克	

#### [ 烹制方法 ]

1. 鸡蛋磕开，用12个蛋黄，4个蛋清，在碗里打开搅匀。
2. 锅内添水400克，放入白糖，水沸糖化撇沫，晾凉后滤去杂质，与桂花糖、湿淀粉一起放蛋糊内搅匀。
3. 炒锅内下熟猪油125克，中火烧三成热时，陆续把糊倒入。用小火炒制，并不断搅动，逐渐将余油25克加入，至鸡蛋不粘勺，起锅装盘。上面用山楂糕丁撒成“寿”字或“喜”字字样均可。

#### [ 工艺关键 ]

1. 必须选用上好生粉（即绿豆粉），才能制成“三不粘”。
2. 炒糊，顺同一方向搅动，使蛋黄、油和生粉充分乳化，至颜色嫩黄，不粘锅时出勺。

#### [ 风味特点 ]

1. “三不粘”又名“桂花蛋”，不粘盘、不粘筷、不粘牙，故名，是豫北安阳市的传统名菜，历史悠久，流传省内外。
2. 相传，相州（今安阳）有位县令，其父喜食花生和鸡蛋，但因牙齿脱落，难飧其味。县令命家厨每天做花生糊、蛋糕供老人食用，久之又感乏味。家厨便挖空心思不断变换作法。有一次用蛋黄加水，放糖炒制了一盘色、香、味俱佳的炒蛋黄，老人食后极为赞赏。后来在一次寿宴上，为能同时上桌，改用大锅制作。由于投料不准，炒得太稀，厨师急中生智，勾入淀粉，一边使劲搅炒，一边不断加油。结果，较以往更为油润光泽，香甜可口。且出锅时不粘锅、勺，盛装时不粘盘，进食时不粘匙，宾客连声叫绝。遂因得名“三不粘”，在当地风行开来。清乾隆皇帝下江南，驻跸安阳，当地官员向乾隆献膳，就有“三不粘”。食后乾隆大悦，即命随员询问制作方法，带回京城。此后，该菜便在宫廷、府衙、市肆以至家庭广为流传。

### 天津晓月

#### [ 主料辅料 ]

鹤鹑蛋.....12个	熟海参丝.....15克
熟干贝.....15克	熟鱿鱼丝.....15克
熟冬笋丝.....15克	鸡蛋清.....4个

熟鸡丝.....15克	老蛋糕.....30克
味精.....1.5克	熟青豌豆.....15克
清汤.....1000克	火腿丝.....10克
熟香菇丝.....15克	熟火腿.....30克
熟虾仁.....15克	精盐.....7克
熟大西米.....15克	绍酒.....8克
熟莲子.....15克	

[ 烹制方法 ]

1. 取小圆碟 12 只，碟面擦干抹熟猪油，将鹤鹑蛋逐个搯入碟中（蛋黄要保持完整），上面逐个撒上精盐共 3 克，上笼蒸 5 分钟取出，每个碟中加些清汤，将鹤鹑蛋拨离碟面。

2. 用筷子将鸡蛋清打暄，放进开水锅（锅离火位）中盖焖 1 分钟。取出用小刀雕刻成桥、亭状。上面用火腿丝加以点缀装饰。熟火腿、老蛋糕切片，装饰桥栏。

3. 炒锅置旺火上擦净，加入清汤、放进干贝、冬笋丝、鸡丝、海参丝、鱿鱼丝、香菇丝、虾仁、大西米、莲子、青豌豆、汤开捞出，放碗内。炒锅内下入精盐（4 克）、味精、绍酒，汤沸撇净沫后，盛碗内，随即把鹤鹑蛋摆放碗中四周，最上放上桥、亭即成。

[ 工艺关键 ]

宜用高级清汤，一般汤料与水的比例为 1：2，即 500 克汤料，添 1000 克水。炖至汤浓，捞出汤料，下鸡蛋清制即成高级清汤。

[ 风味特点 ]

隋大业元年（公元 605 年），洛阳城南洛水渡口上补建一桥，以铁索构联洛水南北，并隔江对筑四楼，古时皇帝尊为“天子”，渡口称“津”，故名曰“天津桥”，为都城胜境。桥上设一亭，每逢皓月当空，登桥临亭俯望，四周碧水皆能见月，乃洛阳八景之一——“天津晓月”。此菜具“天津晓月”意境，以鹤鹑蛋为皓月，以鸡蛋清作桥亭，配以多种山珍海味，制成象形菜，汤清味醇，味形俱佳，令人赏心悦目。

## 凤凰蛋

[ 主料辅料 ]

鸡蛋.....6个	葱姜末.....5克
猪瘦肉.....45克	精盐.....5克
鸡蛋清.....2个	酱油.....20克
湿淀粉.....20克	味精.....2克
绍酒.....20克	鲜汤.....100克

[ 烹制方法 ]

1. 将鸡蛋煮熟，用凉水浸一下，剥去外皮，猪肉剁成泥，同葱姜末放在碗内，加入蛋清、湿淀粉、精盐及酱油 10 克、味精 1 克、绍酒 10 克，用手打上劲，分成 6 份，包在每个鸡蛋上，用手团光。

2. 放在四成热的油锅内炸透，切成两半，放在盘内，蛋黄朝上，排成圆形。余下调料放碗内，加凉汤 100 克，浇在上边，上笼蒸 20 分钟，取原盘上桌食用。

[ 工艺关键 ]

1. 煮鸡蛋时要凉水下锅，以免爆裂。
2. 肉馅要打搅上劲，包紧鸡蛋。
3. 炸制鸡蛋的油温不宜过高，慢火炸透，以免外焦里生。

[ 风味特点 ]

此菜色呈红黄，嫩鲜不腻，有肉有蛋，一物双味，美名：“凤凰蛋”，是河南民间传统佳肴，人见人爱。

### 烧回龙蛋

[ 主料辅料 ]

鸡蛋.....7 个	姜丝.....5 克
生肥瘦肉丁.....25 克	精盐.....5 克
生山药丁.....25 克	酱油.....15 克
葱丝.....5 克	植物油.....500 克

[ 烹制方法 ]

1. 盘内装面粉 250 克，摊平。从鸡蛋一头挖一个 0.3 厘米大小的圆口，倒在碗内，蛋壳口朝上站在盘内面粉上。在全蛋内加入精盐 2 克及肉丁、山药丁打匀，用调勺平均装在 7 个蛋壳内，上笼蒸透取出，剥去外皮，一切四棱，放案板上，撒少许面粉拌匀。

2. 锅放在旺火上，添入植物油，七成熟时，将蒸熟的鸡蛋棱下锅炸黄，出锅沥油。锅内剩油少许，将葱、姜丝下入，煽炒出味，加水，放入鸡蛋、酱油和精盐，收汁烧制，见汁浓时，勾小流水芡，盛在盘内即成。

[ 工艺关键 ]

蒸时蛋形完整，炸时外皮金黄，烧时入透调味。

[ 风味特点 ]

“回龙蛋”一名“换蛋”，外酥内软，蛋有肉味，肉有蛋香，为河南传统风味，民间必制此菜，寓有多子多孙之意。

### 清汤素鸽蛋

[ 主料辅料 ]

干淀粉.....150 克	味精.....1 克
鸡蛋.....2 个	绍酒.....5 克
水发冬菇片.....5 克	精盐.....4 克
净冬笋片.....10 克	酱油.....0.5 克
豌豆苗.....10 克	高级清汤.....1000 克

[ 烹制方法 ]

1. 淀粉加水搅成糊。炒锅内放适量清水用旺火烧开，加入精盐（1 克），将糊慢慢倒入锅内，不停地搅动、至糊变稠，透亮时起锅。

2. 鸡蛋煮熟，剥去壳与蛋清，将蛋黄制成 14 个圆黄。

3. 鸽蛋模具内填入制好的糊，蛋黄放糊中间。模具合拢，放入凉水中浸泡，待凉，打开模具，取出成型鸽蛋，用温水浸泡一下，放入汤碗内。

4. 炒锅置旺火上，添入高级清汤，下入香菇片、冬笋片、精盐（3 克）、

绍酒、味精、酱油烧开，撇去浮沫，盛入汤碗，撒上豌豆苗即成。

[ 工艺关键 ]

糊要慢慢倒入锅内，顺一个方向不停地搅动，注意不要粘锅糊底，稠亮时即可起锅。

[ 风味特点 ]

“清汤素鸽蛋”由清末开封名厨，民乐亭饭庄掌柜高云桥创制，后由其子、现开封中兴楼饭庄特级烹调师高寿椿继承，逐渐成为高级宴席的一道名菜，至今已有近百年的历史。此菜选料精细，形象逼真，汤鲜味醇，风味独特。堪称豫菜中的名品。

## 水晶脍

[ 主料辅料 ]

净白条鸡.....1 只	瘦火腿肉.....150 克
(约 750 克)	香菜.....50 克
黄蛋糕.....50 克	(约 750 克)
胡萝卜.....50 克	绍酒.....15 克
精盐.....15 克	味精.....3 克
猪肉皮.....1000 克	葱汁.....50 克
猪肘子.....1 只	姜汁.....50 克

[ 烹制方法 ]

1. 先把猪肉皮在开水锅内浸透捞出，片净皮里边的肥膘和油脂，顶刀切成粗丝，放开水中永洗一遍。鸡洗净剁成核桃块，肘子切成象限块，一起下锅氽煮紧透，捞出洗净血沫，同猪肉皮丝一起放在一个盆内，添入大半盆水，上笼蒸烂，汁粘时下笼。将原料全部捞出，原汁过滤干净、加入葱汁、姜汁、精盐、绍酒、味精搅匀。

2. 取一个圆形的搪瓷茶盘，里外洗擦干净，把原料与原汁均匀地倒在搪瓷盘内 2/3 的深度（厚 4 厘米左右），放电冰箱内速冻 20 分钟。

3. 把火腿切成 0.5 厘米厚、2 厘米大小的菱形片 100 片，香菜叶掐 25 片，黄蛋糕切成小凤尾片 25 片，胡萝卜也切成凤尾形片 25 片。

4. 在搪瓷盘内的皮冻上面，依次拼出凤尾型图案共 25 组。然后再淋上所剩的 1/3 鸡料原汁，重新放入冰箱，冻制成透明的水晶状图案胶冻。

5. 将胶冻翻扣在墩子上，然后用小刀顺着凤尾图案间隔切成 25 块长约 6.6 厘米、宽约 2 厘米的凤尾块。

6. 将凤尾形水晶冻块以底层 17 块、顶层 8 块，呈圆周放射形式围拼在一起即成。

[ 工艺关键 ]

猪肉皮用量要准确。蒸透蒸烂，以能制冻为度。

[ 风味特点 ]

1. “脍”是古老烹调技法，泛指将鱼或肉加工成细丝。孔子曾有“脍不厌油”之说（《论语·乡党》）。“水晶脍”系宋代名菜，当时在汴梁市肆中享有盛誉。因其主料切丝，成品透明，犹如水晶，故名。元代《居家必用事类全集》对此菜有详细记载。

2. “水晶脍”为仿宋菜，外观晶莹剔透，质味软滑爽口，堪为夏季时令

佳肴。

## 两色腰子

### [ 主料辅料 ]

鲜猪腰.....250 克	精盐.....5 克
鲜鸡腰.....250 克	绍酒.....10 克
冬笋片.....100 克	姜汁.....15 克
水发冬菇.....25 克	味精.....3 克
火腿片.....25 克	酱油.....15 克
豌豆.....30 克	熟猪油.....40 克
鸡蛋黄.....250 克	奶汤.....100 克
湿淀粉.....30 克	花生油.....1000 克
酒糟汁.....50 克	( 约耗 40 克 )

### [ 烹制方法 ]

1. 猪腰片成两片，挖去腰臊，清水洗净捞出，解成麦穗花刀，切成 6 块放碗中，加精盐 2 克，绍酒 5 克、味精 1 克，浸渍 1 分钟。净布捉干后，放入鸡蛋黄、淀粉、酱油制成的糊中，拌匀待用。

2. 鸡腰放开水中，煮七八成熟，捞出去皮。大的破开，小的整用，与冬笋片、冬菇片，火腿片、豌豆放在盘中待用。

3. 炒锅置旺火上，添入熟猪肉，烧热放入奶汤炸一下，再放精盐 3 克、绍酒 5 克、味精 2 克、酱油、鸡腰及配料。汁沸，稍勾流水芡，倒进糟汁，待汁浓且出糟香味时，盛入碗中盖住，保持温度。

4. 锅上火，添入花生油，下入猪腰，见麦穗花开捞出，油热再激一次，迅速装盘周围，碗中鸡腰放盘中心。即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 猪腰选新鲜的，（冷冻后易脱水）。先撕去外膜，再片开，去腰臊，里面朝上置菜墩上，先坡刀刮，再立刀刻，两遍刀口交叉，深度为原料的 2/3，使之成为麦穗形花纹。

2. 猪腰挂糊不可太稀，太稀、下油锅后，糊浆焦化，花纹不显著。

3. 炸猪腰时，火要旺，油要热，油冷不易开花脱糊。

### [ 风味特点 ]

1. “两色腰子”系北宋京都名菜，《东京梦华录》已有记载。至今已流传数百年历史。

2. “两色腰子”选猪腰、鸡腰两种主料，同时以两种烹调技法烹制。菜肴红白相映，色艳形美，猪腰脆嫩，鸡腰鲜美，且营养丰富。强身补肾，为中州传统名肴。

## 爆三脆

### [ 主料辅料 ]

鸡胗.....100 克	绍酒.....10 克
猪肚头.....100 克	味精.....0.5 克
鲜海蜇.....150 克	湿淀粉.....15 克

水发玉兰片.....25 克	鸡蛋清.....1 个
水发冬菇.....25 克	姜花.....5 克
青豌豆.....15 克	熟猪油.....300 克
跟头蒜苗.....5 克	(约耗 100 克)
精盐.....3 克	

[ 烹制方法 ]

1. 将洗净的肚头放在墩子上，从一面开口伸展，解十字花刀，改成 2.5 厘米菱形块。鸡股破开，解十字花刀。海蜇切成佛手片。把鸡蛋清、湿淀粉 10 克放在碗里，拌匀，将鸡胗、肚头放入拌匀。

2. 玉兰片切成雪花片，冬菇片成片，同青豌豆放置一起，加入汤、味精、绍酒、姜花、跟头蒜苗和湿淀粉 5 克，调成料汁。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油、下入肚头、鸡胗，用勺蹀开，见肚头、鸡胗开花时，出锅滗油。炒锅留少许油，重上火，下入料汁，汁沸，下入肚头、鸡胗和海蜇，簸翻两次，出锅即可。

[ 工艺关键 ]

1. 肚头切之前要先撕去白筋。
2. 炸时要旺火，油热七成以上，便于肚头、鸡胗受热，爆裂开花。
3. 鸡胗先撕去外膜，再撕去内筋，才可解刀。
4. 炒时急火快炒，保持其脆嫩。

[ 风味特点 ]

以猪肚头、鸡胗、海蜇三味主料合烹的“爆三脆”，在中州极负盛名，以脆嫩爽口而著称，以刀工精细而驰名。烹制此菜，一要选料精、二要刀工细、三要火力急、四要调味适当，才能达到理想的效果。成菜色泽鲜艳，咸鲜适中，脆嫩爽口。

## 八生涮锅

[ 主料辅料 ]

鸡脯肉.....250 克	鸭肝.....250 克
净青鱼肉.....250 克	鸡胗.....250 克
猪里脊肉.....250 克	猪肚头.....250 克
对虾肉.....250 克	净猪腰子.....250 克
白菜头.....750 克	酱油.....10 克
嫩菠菜.....500 克	精盐.....20 克
绿豆面条.....500 克	虾油.....50 克
水发粉丝.....750 克	辣椒油.....50 克
雪里蕻.....250 克	芝麻油.....50 克
蒜苗.....25 克	芝麻酱.....50 克
韭黄.....25 克	豆腐乳汁.....50 克
糖蒜.....100 克	白酱油.....50 克
香菜.....10 克	胡椒粉.....40 克
姜末.....10 克	醋.....200 克
味精.....5 克	清汤.....5000 克
绍酒.....5 克	

### [ 烹制方法 ]

1. 鸡脯肉去掉筋膜，青鱼肉去刺去皮，洗净，与其他主料均片成 1.5 厘米宽、6 厘米长的薄片，再次淘洗并分别用清水浸泡后，捞出挤干水分。拼装成图案形的主盘（用 8 种主料），放置桌子中间。剩余的主料整齐地摆在 8 个盘内，放在主盘的周围。

2. 水发粉丝分两份装盘，白菜头、嫩菠菜择洗干净，改刀装盘，放在主料的外边。配料和调料用小碗分别盛放，置于主料的周围。

3. 食用方法：酒精涮锅添入清汤（八成满），点燃酒精至汤沸上桌（每人 1 个）。各人可按自己喜爱的口味选择配料和调料配制佐料，将主料、配料在锅内涮透蘸食。最后，所余汤汁、放入煮熟的绿豆面条作为主食。

### [ 工艺关键 ]

1. 主料切薄片，片薄如纸最好，一涮即熟，鲜嫩可口。

2. 涮锅添清汤，若用清水，则风味大减。

### [ 风味特点 ]

“八生涮锅”源于宋代“拨霞供”（即涮兔肉），并在此基础上逐步演变而来，系豫菜中的时令菜品。所谓“八生”，是指八种生鲜主料而言。诸如鸡脯肉、猪里脊肉、鲜虾肉、猪肚头、牛肚领、猪腰子、净鱼肉、鸭胗、鸭肝、鸡胗、鸡肝等，都可以作为主料使用，择其 8 种即可。若逢“家家菊尽黄、梁园独如霜”刘禹锡《白菊诗》的深秋季节，配以清香宜人的白菊花，则称“八生菊花涮锅”。席间食客亲手将薄如纸的主料在沸汤中涮透蘸食。佐料酸、辣、咸、鲜、香。可按照食客喜好自由调配。吃完主料，原汤下绿豆面条，带汤而食，情趣盎然。

## 十三太保冷盘

### [ 主料辅料 ]

咸肉.....125 克	菜花.....125 克
桶子鸡脯.....125 克	拌菜心.....100 克
松花蛋.....2 个	肉松.....115 克
香肠.....100 克	五香胗肝.....125 克
五香鱼.....125 克	酱炙芝麻藕...150 克
番茄.....150 克	蓟菜.....100 克
如意卷.....150 克	

### [ 烹制方法 ]

先把桶子鸡脯用卧刀片成薄片，拼制成馒头状，摆放在扒盘中心；五香鱼切成块，在桶子鸡的右上方摆成馒头状；松花蛋破成牙，在桶子鸡的左下方摆成圆锥形；肉松呈馒头形放在桶子鸡的左上方；蓟菜泥呈圆锥形状，放在桶子鸡的右下方，同肉松相对，上面撒点火腿茸。把拌好的菜心，在肉松和五香鱼的中上方摆成馒头形。酱炙芝麻藕，放在松花蛋与蓟菜泥的中下方，与拌菜心相对呈馒头形。番茄切成片，在肉松和松花蛋的中间线左外侧摆成馒头形，上菜时撒上白糖。菜花拌好后，在五香鱼和蓟菜泥的中间线左外侧摆成馒头形，撒上少许火腿，菠菜茸，和番茄相对。五香胗肝，切成薄片，呈馒头形摆在芝麻藕和菜花的中左方，和五香胗肝相对。香肠用斜刀切成薄片，在番茄与芝麻藕的中左方，拼成馒头状。咸肉用立刀切成薄片。在菜心



与菜花的中上方，拼成馒头形。

[ 工艺关键 ]

装盘时应仔细认真。

[ 风味特点 ]

品种十三。荤素相间，五颜六色，整齐美观，酒肴佳品，各味俱全，美其名曰十三太保。为河南省肆名菜。中国名菜中州风味

## 洛阳燕菜

[ 主料辅料 ]

大白萝卜.....1 个	酱油.....1 克
(约重 1000 克) 熟猪油.....15 克	
水发海参.....250 克	绿老蛋糕.....100 克
水发鱿鱼.....250 克	鸡蛋清.....2 个
熟鸡肉.....250 克	湿淀粉.....15 克
熟火腿.....25 克	绿豆干淀粉...250 克
水发蹄筋.....15 克	精盐.....7 克
水发玉兰片.....15 克	味精.....2 克
生鸡胸脯肉...100 克	绍酒.....2 克
水发海米.....15 克	清汤.....1000 克
红老蛋糕.....100 克	

[ 烹制方法 ]

1. 将白萝卜洗净去皮，选用中段，切成 2 毫米粗，6 厘米长的细丝。放入冷水中浸泡 20 分钟，捞出沥干水分，放入干淀粉中拌匀，摊在笼布上笼蒸 5 分钟。取出晾凉，再放入冷水中抖开，捞出沥干水分，撒上精盐 3 克拌匀，然后再上笼蒸 5 分钟即成素燕菜。下笼后放在大品锅内。

2. 将海参、鱿鱼、玉兰片、蹄筋和熟鸡肉都片约 5 厘米长、2 厘米宽的长方形薄片。分别放入沸水中焯一下。然后把火腿也切长方形片。将海米与片好的配料，分别间隔相对地码在锅内的素燕菜上。

3. 将生鸡脯肉剁砸成泥，放入蛋清、湿淀粉、精盐 1 克打上劲，再加入清汤 100 克，熟猪油 5 克，搅匀成糊放在小碗内。红，绿蛋糕均切成片，将红蛋糕切成花瓣，绿蛋糕做成对，制成牡丹花形，插放在小碗内的鸡糊上，上笼蒸透取出放在锅中央。

4. 汤锅放旺火上，添入清汤 900 克，放进精盐 3 克、酱油、绍酒、熟猪油 10 克、汤沸调好味，盛入锅中即成。

[ 工艺关键 ]

1. 新鲜不糠的白萝卜，选其中段。切 6 厘米长的细丝，放入冷水中浸泡 20 分钟，以除去异味，捞出沥干水备用。

2. 鸡脯片去皮，案上铺一块肉皮，棕眼向下，将鸡脯肉置于肉皮上，用刀背砸，边砸边挑筋（中间点点水，以防粘刀），至茸泥状便可。

3. 搅拌鸡糊时，一定要加入熟猪油，可增加菜品风味，保证蛋糕软嫩。

[ 风味特点 ]

1. “洛阳燕菜”又名“假燕菜”、“牡丹燕菜”，是一道具有豫西地方特色的佳肴。历来被列为“洛阳水席”的首菜。“洛阳水席”起源于唐代，

有 1000 多年历史，全席 24 道菜，有八冷下酒菜，四大菜、八中菜、四压桌菜，除冷菜外全都带汤上席，故名“水席”。

2. 据传，唐朝武周年间，女皇武则天驾临洛阳仙居宫，适逢城东关下园村长着一棵特大白萝卜，百姓视为奇瑞奇珍而贡奉进宫。经御厨精心琢磨，乃制成一品不失御膳风味的汤菜。女皇品尝之后，赞其清醇爽口，沁人心脾，观其形态酷似燕窝丝，当即赐名为“假燕菜”，此后，酒楼菜馆竞相仿效，得以流传至今。

1973 年，国务院总理周恩来陪同外宾到洛阳参观，名厨王胡子精心制作了这道菜肴，并在汤中摆放一朵色泽鲜艳的牡丹花，受到了外宾的交口称赞。席间，周总理风趣地说：“洛阳牡丹甲天下，菜中生花了”。从此，该菜又称为“牡丹燕菜”。现今以洛阳“真不同饭店”的“洛阳水席”和“牡丹燕菜”为最佳。

### 红烧豆腐棍

（主料辅料）

陈留豆腐棍.....10 根	湿淀粉.....25 克
（约重 50 克）	精盐.....3 克
水发玉兰片.....50 克	味精.....2.5 克
鲜虾仁.....25 克	酱.....5 克
鸡蛋.....1 个	姜汁.....2 克
花椒油.....35 克	清汤.....1000 克
熟猪油.....1000 克	

〔烹制方法〕

1. 将豆腐棍切成 3.3 厘米的段，用布擦干水分，放入鸡蛋、湿淀粉调成的糊内抓匀。

2. 炒锅置旺火上，添入熟猪油，烧至七成热，下入豆腐棍，炸至柿黄色捞出。

3. 炒锅置旺火上，添入清汤，放入豆腐棍、玉兰片、虾仁、木耳，兑入精盐、味精、酱油、姜汁，加盖烧至汁收浓时，淋入花椒油，盛入汤碗即成。

〔工艺关键〕

1. 陈留豆腐棍在切前要温水浸泡，使之回软，便于烹调。

2. 虾仁等原料下入汤内，开锅后要將上面的浮沫打净。

3. 玉兰片、木耳在烹制时要用开水焯一下，洗净。

〔风味特点〕

“红烧豆腐棍”系豫东陈留镇地方名菜，陈留豆腐棍，早在明崇祯年间已成贡品，它以大豆为主料，经选豆、泡豆、磨浆、过滤、挑皮、成型等多道工序制成。因成品为圆柱形，故称豆腐棍。豆腐棍系低脂肪、低糖、高蛋白食品，每 100 克含蛋白质 46.63 克、脂肪 39.31 克、矿物质 5.35 克。糖尿病、贫血、及营养不良患者食之大有裨益。长期以来，产品畅销冀、鲁、皖、苏、陕、鄂等 10 余省区，陈留豆腐棍质量上乘，众口皆碑，可凉拌、烧、烩、炸。能制成甜、咸、荤、素多种菜肴。“红烧豆腐棍”经炸、烧烹制而成，色泽微黄，筋香鲜嫩。

## 兰花豆腐

### [主料辅料]

鸡脯肉.....175 克	猪肥膘.....75 克
豌豆苗.....10 克	精盐.....3 克
火腿.....50 克	绍酒.....5 克
鸡蛋清.....3 个	味精.....2 克
湿淀粉.....25 克	清汤.....150 克
葱姜水.....30 克	熟猪油.....150 克

### [烹制方法]

1. 将鸡脯肉与猪肥膘砸成泥，盛在碗里与鸡蛋清、湿淀粉 20 克、葱姜水和清汤 50 克，精盐 3 克，绍酒 3 克，味精 1 克，熟猪油 100 克掺在一起打暄糊。

2. 酒盅 18 个洗净，将豌豆苗、火腿对拼成兰花形放酒盅内壁，然后放入八分满的鸡糊，上笼蒸透，下笼后逐个扣入盘内。

3. 炒锅置中火上，放入熟猪油 50 克、清汤 100 克、精盐 2 克、绍酒 2 克、味精 1 克见开时下湿淀粉 5 克，勾流水芡，汁沸起锅淋在兰花豆腐上即成。

### [工艺关键]

1. 选用鲜嫩的鸡脯肉，除去筋膜，放在洁净的肉皮上砸，边砸边挑筋，中间点点凉水（不粘刀），砸成茸泥状即可。

2. 将洗净的酒盅擦干，抹上熟猪油（保证主料不粘酒盅及形态完整），再填入主料蒸制。

3. “蒸豆腐”时，火不可太大，蒸气过大，“豆腐”易起泡，脱水、发硬。

### [风味特点]

1. “兰花豆腐”是中州众多“糊菜”中的一个传统名菜。因菜肴质嫩好似豆腐一样，装饰又似兰花，故名“兰花豆腐。”

2. 以糊制菜，既能得心应手的造型，又能以多种方法烹调，还可以有“鸡糊”、“鱼糊”、“虾糊”等多种不同风味的变化，故而使糊菜在豫菜中得到广泛应用，又得以各家名厨的传播出新，使“兰花豆腐”更趋完美。

3. “制糊”在豫菜中颇为讲究，首先应在选料上精益求精，来不得半点马虎；其次是既剁又砸，去其筋膜，过箩取泥；要求达到肉泥细腻，色泽洁白，没有筋络皮膜等杂质。这时再打入充足水分，要慢慢兑水，不断搅动，一直到肉泥上劲，同时加入葱姜水等调味的调料，使其不但具有鲜香的味感，又具有成品时的暄大，软嫩、易于消化的口感。

4. 此菜观之色形典雅、洁净大方；食之鲜香嫩滑，软嫩不腻。故“兰花豆腐”享誉中州流传盛行。

## 江干人参萝卜

### [主料辅料]

白萝卜.....500 克	精盐.....3 克
水发干贝.....75 克	味精.....1.5 克

净冬笋.....50 克	绍酒.....5 克
水发香菇.....25 克	姜汁.....15 克
火腿片.....15 克	清汤.....150 克
湿淀粉.....5 克	熟猪油.....500 克

[烹制方法]

1. 把萝卜削去外皮洗净，一破四片，切成 6.7 厘米长的块。削楞刻成人参状。干贝掰小块，冬笋切成 3.3 厘米厚的长片，香菇去柄，备用。

2. 炒锅置中火上，添入熟猪油，烧至二三成热时，放入刻好的萝卜炸制，炸透捞出。

3. 炒锅置旺火上，留油少许，烧至六成热时，放入清汤，随放入炸好的萝卜，干贝、冬笋、香菇、精盐、味精、绍酒、姜汁烧制，待菜烧透入味，放入湿淀粉，勾流水芡，汁浓盛入盘内即可。

[工艺关键]

1. 萝卜选用新鲜、质嫩的刻成人参形。

2. 干贝用冷水泡浸，撕去筋、洗净表面的泥沙，装入小盆内，加清汤、葱、姜、绍酒、上笼蒸之小时左右，至干贝松散时捞出，放凉水中揉洗二三遍，至水底无沙子为度。

3. 炸萝卜时，中间要连续顿火三次，因萝卜水分大，不易炸透。

[风味特点]

1. 谚云：“十月萝卜小人参，咬着萝卜同脆梨”。自称老饕的苏东坡不仅赋诗赞扬萝卜，还制粥食用，号称“东坡羹”，明代商丘的一位医生以萝卜入药治咳，而成富翁；李时珍说它“可生可熟、可菹可齏、可酱可鼓，可醋可糖、可腊可饭，乃蔬中最有益者。”元忽思慧《饮善正要》中说：“萝卜、味甘、温、无毒。主下气，消谷、去痰癖，治渴，制面毒。”

2. 江干人参以萝卜制成人参形与干贝（江干），同烹，使萝卜吸收江干之鲜味，干贝又具萝卜之香气，可谓相得益彰。此菜形似人参，脆嫩清鲜，深受中州食客厚爱。

## 磨盘茄子

[主料辅料]

紫色茄子.....2 个	酱油.....25 克
虾仁.....50 克	精盐.....4 克
香菇丁.....4 克	绍酒.....6 克
菜心.....1 棵	味精.....5 克
鸡蛋清.....2 个	姜花.....7 克
熟猪油.....750 克	花椒.....5 克
清汤.....150 克	湿淀粉.....50 克
马蹄葱.....5 克	

[烹制方法]

1. 茄子去皮，顶刀切成 5.5 厘米直径，3 厘米厚的片，两边交叉切深度为 1 厘米；每面约切 8 至 9 刀为宜，共切 4 片。鸡蛋清 1 个湿淀粉 25 克放碗里搅成糊，将 4 片加工好的茄子均匀地挂上糊。

2. 虾仁洗净，振干水分放碗里，用鸡蛋清 1 个，湿淀粉 25 克抓匀。

3.炒锅置旺火上，烧热，添入熟猪油 250 克，下入虾仁；用勺蹙开、捞出。锅内留油 50 克，把花椒下入。炸出香味成花椒油备用。

4.炒锅放旺火上，添入熟猪油 500 克，油烧至七成热，把挂好糊的茄子下入，炸至棕黄色，起锅佬油。锅内留余油少许，仍放火上，下入马蹄葱、姜花、香菇丁，煸炒出香味，兑入清汤、酱油、精盐，汤沸下入炸好的茄子用小火烧透后，下入虾仁、菜心、绍酒、味精、调好口味，盛入大汤碗内，淋入花椒油即成。

#### [工艺关键]

- 1.茄子选用新鲜的嫩茄子。老茄子籽黑口感不佳。
- 2.烧茄子宜用小火，如此茄子软烂，但形体圆整。
- 3.味精应在菜肴出锅前放入。因味精的最佳溶解度为 60~90 度，如果继续加热，温度升高，鲜味便会减小。

#### [风味特点]

“磨盘茄子”因其成品形状似磨盘而得名。此菜是豫东通许县的传统名馐。相传明正统年间，通许名士娄良会任广东巡抚，告老还乡后，特别喜食此菜，每逢宴请宾朋，非此不表敬意。后经厨师不断改进，备受食客青睐，并以其色泽清雅，汤鲜味醇而广为流传。

## 栗子烧白菜

#### [主料辅料]

大白菜心.....1000 克	精盐.....3 克
去皮熟栗子...100 克	味精.....1 克
水发香菇.....25 克	绍酒.....10 克
水发玉兰片.....25 克	姜丝.....5 克
湿淀粉.....50 克	酱油.....10 克
清汤.....200 克	白糖.....25 克
花生油.....1000 克	

#### [烹制方法]

1.大白菜洗净，切成长 6.5 厘米，宽 1.3 厘米的块。炒锅置旺火上，添入熟花生油，烧至七成热，把白菜块放入炸一下，捞出沥油，栗子切片，放油锅里炸一下捞出。

2.炒锅内留少许余油，放旺火上，烧至六成热，下入姜丝，炸出香味，白菜、香菇、玉兰片、精盐、味精、绍酒、酱油、白糖下锅，添入清汤烧制。待白菜烧烂入味，放湿淀粉勾流水芡，盛入盘中即成。

#### [工艺关键]

- 1.洗净的白菜要控净水分，以防炸时油放炮伤人。
- 2.炸白菜时，切不可炸的时间过长，因时间过长，白菜中的水分将大量流失，使其质感柴老。
- 3.栗子片炸熟即可。切不要炸焦。
- 4.必须用清汤烧制，因白菜、栗子属于素菜，又经炸制，其鲜味不足，清汤味道鲜醇，用其烧制此菜，即可保持白菜，栗子的美味又可提高菜肴的鲜味。

#### [风味特点]

1. “栗子烧白菜”为豫东地方风味菜肴，河南通许县城东西卢村所产白菜，质嫩无丝，浑汤爽口，据传北宋天圣人年，当地贡生王拱辰 19 岁中状元，封为翰林学士，衣锦还乡时，曾对家乡的“烧白菜”大加赞赏。故而驰名，流传至今。2. 此菜白菜清香软烂，栗子酥松香甜，配以清汤烧制，其味香鲜醇美。

### 凉拌豆腐什锦

#### [主料辅料]

豆腐.....100 克	蒜末.....10 克
绿豆芽.....100 克	白糖.....20 克
西红柿.....1 个	花椒.....20 粒
瘦肉丝.....100 克	姜.....10 克
青椒.....3 个	麻油.....10 克
鸡蛋.....1 个	盐.....3 克
葱.....10 克	植物油.....15 克

#### [烹制方法]

1. 豆腐放入开水锅中，加盐煮 2 分钟，捞出后切 1 厘米厚的片，排在盘中。
2. 鸡蛋打散加点盐下锅摊成蛋皮后切丝。
3. 西红柿用热水烫熟后去皮，切成片用糖渍匀。
4. 青椒切成丝在开水中稍烫后，捞出加少许盐拌匀。
5. 绿豆芽在开水锅中氽 1 分钟捞出，加少许麻油和盐拌匀。
6. 将瘦肉块煮熟后切成丝，加麻油，盐拌匀。
7. 将鸡蛋丝、西红柿片、青椒丝、绿豆芽、瘦肉丝分别摆于盘子的周围。
8. 将锅烧热，下植物油烧到六成熟，下花椒炸糊后捞出，再下葱、姜、蒜末、3 汤匙水，用少许湿粉勾芡后，淋在豆腐上即成。

#### [工艺关键]

西红柿、青椒、绿豆芽在开水中一烫即出，不可烫过火。最好烫后能在冷开水中过一下，使其迅速冷却，保持其营养成份和口感。

#### [风味特点]

五彩缤纷，营养丰富，可与西餐色拉相媲美。

### 江干拌菜心

#### [主料辅料]

江干.....15 克	菜心.....200 克
味精.....1 克	小磨油.....15 克
盐.....1 克	

#### [烹制方法]

1. 江干经过初步加工后，放入碗内，添入清水，上笼蒸烂，晾凉（原汤汁另用）。
2. 菜心焯一下，捞出晾凉，再用少许盐杀一下，把汁挤出（不要挤的过干）。

3.江干、菜心放入碗内，加味精、小磨油、拌匀装盘即成。

[工艺关键]

1.江干初加工时要剔去外皮筋，用水洗净后，方可上笼蒸焖，原汁极其鲜美，可用做其他菜肴的烹调。

2.菜心在过水时，不可掉得过老，断生即可，否则颜色发黄，营养损失过大。

3.菜心挤汁要轻，使其水分较少即可，不然会破坏营养成份。

[风味特点]

1.江干就是我们常说的干贝，由海蚌的闭壳肌干制成，产于我国烟台、大连一带，属于干货类，稀珍价昂高档宴席常用此品。

2.菜品鲜香利口，为席中上品。

3.菜心可根据不同季节选用不同蔬菜的最嫩部分，其中以菜苔、瓢菜味道最佳。

### 掸炆黄花菜

[主料辅料]

鲜黄花菜.....400克	葱丝.....5克
冬笋丝.....10克	姜丝.....5克
木耳丝.....10克	花椒.....5克
辣椒丝.....5克	酱油.....35克
小磨油.....50克	白糖.....35克
精盐.....2克	香醋.....25克
味精.....2克	料酒.....15克

[烹制方法]

1.黄花菜掐把，抽心，用开水氽一次捞出晾凉，用盐杀一下，少挤出些水分，放在碗里备用。

2.锅内下小磨油，烧热、投入花椒炸出香味，捞出不用，再把其他配料，调料放入锅内炒熟，烧在碗里拌匀，冷凉后即可食用。

[工艺关键]

1.鲜黄花菜有微毒，必须经过掐把、抽心、水焯、挤水方可食用。

2.炒配料时，要先下液体后入固体，易于固体化开。

[风味特点]

1.干黄花菜以菜色黄亮，长而粗，柔软有弹性，身干，有清香味者为佳，与香菇、木耳、冬笋并列为“四大素山珍”。鲜黄花菜则为夏秋时令佳肴，是河南淮阳地区的传统风味名品。

2.五味俱全，软嫩清香，色泽美观。

### 朱仙镇五香豆腐干

[主料辅料]

五香豆腐干...150克	葱.....30克
香油.....15克	

[烹制方法]

1. 将五香豆腐干放开水中泡约 15 分钟，或上笼蒸 20 分钟后取出，先切成片，再改刀切成长约 6 厘米的丝，放盘中备用。

2. 将 30 克葱切成丝，撒在豆腐丝上，再浇上香油，吃时拌匀。

[工艺关键]

1. 豆腐干要在开水里浸泡或蒸后方可加工食用，作用在于使豆腐干变得软些，易于加工，更主要的是杀菌消毒作用。

2. 葱丝可用韭黄代替。

[风味特点]

1. 朱仙镇五香豆腐干又名五香茶干，是开封县历史悠久的名食之一，朱仙镇是历史上有名的城镇，是全国四大古镇之一，这里制做的五香豆腐干已有好几百年的历史了，早在明末清初，朱仙镇“玉堂号”和“远香斋”制作的豆腐干就以香味入骨，坚韧筋道、回味浓香、色味俱全、久贮不坏等特点而闻名天下。1979 年，朱仙镇又聘请原“玉堂号”的师傅，重新恢复这一名牌产品。其制法是以大豆为主要原料，先做成豆腐干，然后添加大、小茴香、丁香、陈皮、砂仁等十几种香料，一同入老汤中煮 10 次，晾 10 次而成。

2. 北菜香味浓郁，坚韧筋道，是佐酒助餐的佳品。

### 凉拌汝州粉皮

[主料辅料]

汝州干粉皮...150 克	醋.....20 克
辣椒油.....15 克	盐.....5 克

[烹制方法]

1. 将干粉皮洗净，用温水泡软，切成丝条状，装盘中备用。

2. 将醋、辣椒油、盐调成汁浇在粉皮上，食用时拌匀即可。

[工艺关键]

汝州粉皮既可单独食用，又可以同熟肉制品拌在一起食用，其味更加鲜香，若与熟鸡丝拌合，即成“鸡丝粉皮”。若与熟牛肉拌合，就成牛肉粉皮等。其调料也可根据不同人的口味进行调配，如蒜汁、麻辣汁、姜汁等。

[风味特点]

1. 汝州粉皮是河南临汝县的传统名产，已有 300 多年的历史，闻名省内外。这种粉皮是以绿豆、碗豆和红薯淀粉为原料，采用传统工艺，再用手工操作精制而成，产品色泽光亮透明，片薄匀整，有韧性，久煮不化，味美爽口。

2. 菜品色白，鲜辣可口。若与熟肉食品相配，味道更佳。

### 锅贴豆腐

[主料辅料]

豆腐.....50 克	青菜叶.....50 克
鸡脯肉.....150 克	鸡蛋清.....6 个
猪肥肉膘.....150 克	湿淀粉.....40 克
味精.....2 克	绍酒.....2 克
花椒盐.....5 克	熟猪油.....25 克



葱姜水.....100 克                      花生油.....1000 克  
葱椒.....1 克

[烹制方法]

1. 将鸡脯肉去筋去皮，剁砸成泥，放入碗内，加入鸡蛋清 2 个、葱椒及其他调料搅匀上劲，再添入猪油搅拌成糊。把豆腐捺成泥，掺到鸡糊里搅匀。

2. 猪肥肉膘片成长 6 厘米、宽 4 厘米的薄片 4 片，用打好的糊逐个抹上；青菜叶在开水里蘸一下，截成与肥肉片同样大小的片，盖在糊上面。鸡蛋清 4 个，湿淀粉搅打成蛋清糊备用。

3. 炒锅放中火上，添入花生油，至四成热，再把豆腐坯放入打成的糊里拖一下，菜叶向下放入油锅内炸制。稍停，翻过来使菜叶向上再炸。油温升高顿火，把豆腐炸透。把剩下的蛋清糊淋在豆腐周围，呈圆形。待蛋清微黄时捞出，改刀装盘。上菜时外带花椒盐即可。

[工艺关键]

1. 鸡泥加蛋清后，顺一个方向搅上劲，再加调料及猪油，搅拌成糊。

2. 豆腐坯半煎半炸，风味更佳。

[风味特点]

“锅贴豆腐”是开封民乐亭饭庄的看家名菜，早在 30 年代已饮誉开封。后经厨师不断改进，已由常规“锅贴”演变为蘸蛋清糊后半煎半炸，成菜色泽微黄而酥软，入口即化，带花椒盐而食，别有风味，老幼最宜。

### 锅烧豆腐

[主料辅料]

嫩豆腐.....100 克                      精盐.....3 克  
生鸡脯肉.....150 克                      味精.....1 克  
猪网油.....1 张                              湿淀粉.....30 克  
青菜叶.....50 克                              清汤.....25 克  
鸡蛋清.....3 个                              花椒盐.....5 克  
葱椒.....3 克                                熟猪油.....750 克

[烹制方法]

1. 鸡脯肉去筋膜，剁砸成泥，豆腐用刀压成泥，放入碗内，加入鸡蛋清 1 个，湿淀粉 10 克、味精、精盐、葱椒，清汤搅匀，制成豆腐茸待用。

2. 猪网油、青菜叶分别在开水锅里蘸一下，取出，用布握于水分。用刀将网油裁成 3 张长 9 厘米、宽 6 厘米的长方形块。

3. 将网油块平铺在墩子上面，把制好的豆腐茸分抹在 3 张网油上面，抹平后，再把青菜叶盖在豆腐茸上。鸡蛋清 3 个加入湿淀粉 20 克搅成蛋清糊。

4. 炒锅置旺火上，添入熟猪油，烧至六成热，将制好的豆腐块在蛋清糊中蘸匀，下锅炸制至金黄色发暄时捞出沥油。

5. 将豆腐块改成条状，在盘内摆成马鞍桥式，外带花椒盐上桌即可。

[工艺关键]

炸时注意火候，外色金黄，网油透明，立即捞出改刀，趁热上桌。

[风味特点]

“锅烧豆腐”为河南传统佳品，各谓“豆腐”，实乃荤素合烹。此菜采用锅烧技法，使菜肴酥松软嫩。以荤料之长，益素料之短；以素之清香，克

荤之肥腻。食时佐以椒盐，酥香味美，别具一格。

### 虾籽烧清化笋

#### [主料辅料]

净清化笋.....250克	精盐.....2克
虾籽.....5克	味精.....1克
湿淀粉.....10克	绍酒.....3克
熟猪油.....75克	花椒油.....1克
清汤.....250克	

#### [烹制方法]

1. 清化笋削净笋衣，洗净，下开水锅煮透捞到凉水盆中泡去苦味，切成片。

2. 炒锅放旺火上，加入熟猪油，烧至五成热，将笋片下锅爆炒，随即下清汤、精盐、味精、绍酒、虾籽烧制，笋入味后勾芡，淋入花椒油，出锅装盘即成。

#### [工艺关键]

选用“不露天”，为清化笋上品，清香脆嫩，为豫北高档宴席名菜。

#### [风味特点]

1. “清化笋”产于豫北博爱县，历史悠久，据博爱县志载：清化笋在宋、元、明三代都是贡品。清化笋以斑笋较好，其中又以路笋为上，当地群众叫“不露天”，即不出土的笋。笋肉质地鲜嫩，有核桃香味。

2. “虾籽烧清化笋”，笋有虾味，虾有笋香，鲜嫩清香著称，别具一格。

### 三鲜封芹

#### [主料辅料]

封芹.....150克	干淀粉.....10克
鸡股.....50克	湿淀粉.....5克
虾仁.....50克	精盐.....3克
猪腰子.....50克	味精.....2克
鸡蛋清.....1个	绍酒.....5克
姜末.....5克	熟猪油.....250克
清汤.....25克	

#### [烹制方法]

1. 将鸡胗破开，去内皮洗净，立刀解成十字花纹；猪腰子去外皮破开，挖去腰臊洗净，以立刀解成十字花纹，再改成象牙块；芹菜摘叶、去根、掐梢，洗净，改刀成3厘米的段。用小碗一个，放入绍酒、姜末、精盐、清汤，兑成调味汁。

2. 炒锅置旺火上烧热，添熟猪油，下入鸡胗、虾仁、猪腰，用勺蹀开，随后下入芹菜，翻身，立即出锅滗油。锅内留油少许，下入兑好的调味汁，汁沸后，放入原料，再沸，放湿淀粉勾流水灾，下味精，淋明油，簸翻两三次，出锅即成。

#### [工艺关键]

炒锅烧滚热，添熟猪油，热锅凉油即下鸡胗、虾仁、猪腰，要求动作迅速，保证主料脆嫩。

#### [风味特点]

1. 封芹为豫北封丘县名产。据封丘县旧志载：“芹菜四时均有，而春种夏收冬成者嫩而无渣，为封丘特产，远近驰名。”清光绪帝与西太后庚子西狩，返京途经封丘，曾食封芹，连声称佳。此后遂成为贡品。

2. “三鲜封芹”以封芹为主料，配以鸡胗、虾仁、猪腰烹制成菜，色泽青翠，脆嫩爽口，芹香浓郁，为封丘传统名肴。

### 凤尾胡芹

#### [主料辅料]

胡芹.....750克	葱丝.....25克
鸡脯肉.....100克	姜丝.....25克
青虾.....150克	精盐.....4.5克
酱瓜丝.....25克	味精.....2克
香菇丝.....25克	绍酒.....8克
红辣椒丝.....25克	花椒.....10粒
鸡蛋清.....2个	葱.....5克
清汤.....250克	姜.....5克
熟猪油.....50克	湿淀粉.....15克

#### [烹制方法]

1. 芹菜摘去叶，削根，掐梢，洗净，切成4.5厘米长的段，用开水焯一下，捞出淘凉，备用。

2. 鸡脯肉去筋，用凉水浸一下，捞出攥干水分，用刀剁砸成泥，加入精盐1.5克、湿淀粉5克、绍酒3克、味精1克、熟猪油5克，搅打成糊。

3. 青虾洗净，去掉须爪，加入葱、姜、花椒3粒、精盐1克，煮成盐水虾，捞出去头、皮，留尾。

4. 芹菜段从中间用刀划一下，将打好的鸡糊酿入芹菜内。把加工好的虾在芹菜段的两头各放1个。把每个芹菜段逐一做完，摆在盘子里，上笼蒸透。

5. 炒锅放旺火上，添入熟猪油，油热七八成时，将花椒炸一下，捞出不用，下入辣椒丝、葱、姜丝、酱瓜丝及精盐1.5克，味精1克、绍酒5克，翻两个身，添入清汤，汤沸，下湿淀粉20克勾流水芡，浇在芹菜上即成。

#### [工艺关键]

1. 蒸芹菜段，中等火力，不可久蒸，以10分钟为限。

2. 清汤下湿淀粉，要求明汁亮芡。

#### [风味特点]

1. “胡芹”又名“归芹”，是豫东名产，以其棵大、脆嫩而无渣丝著称。相传，宋太祖赵匡胤曾钦定胡芹为贡品。从此胡芹名扬遐迩。自宋以来，开封、商丘一带向以胡芹作为宴会佳肴，故有“喜有车马临门第，胡芹贡酒宴佳宾”之佳咏。胡芹可炒、炆、油渍，无不脆嫩爽口。

2. “凤尾胡芹”以胡芹酿上鸡茸糊，再配以凤尾虾，构思新颖，制工精巧。成菜色泽翠绿，形似凤尾，质脆鲜嫩，香辣爽口。

## 蜜汁江米藕

### [ 主料辅料 ]

白莲藕.....500 克      糯米.....100 克  
白糖.....150 克      青红丝.....5 克  
蜂蜜.....50 克      桂花糖.....50 克  
熟猪油.....15 克

### [ 烹制方法 ]

1. 藕洗净切去藕节。糯米淘净，放冷水中浸泡 3 小时，捞出滤去水分，从藕的一端将糯米灌入藕眼，填满放盘中，上笼蒸熟取出，用凉水泡 2 分钟，揭去藕皮。晾凉后，切成 0.5 厘米厚的片。

2. 取一只净碗，内壁抹猪油，藕片放入摆成马鞍桥形，撒上白糖 75 克，上笼蒸 15 分钟，取出扣在盘中心。

3. 炒锅置中火上，将蒸藕的汤汁滗入，放白糖，将汁收浓，再放入蜂蜜、桂花糖，搅匀后起锅淋在江米藕上，撒上青红丝即可上桌。

### [ 工艺关键 ]

先将江米泡好，藕去皮去节，灌入江米，立即上笼蒸熟，放置时间稍久，藕色变黑，颜色、质味皆差。

### [ 风味特点 ]

1. 豫西南社旗县唐庄所产白莲藕，个大节长，皮薄肉细，晶莹如玉，甘美可口。一般的藕切开时都有许多细丝相连，牵扯不断，故有“藕断丝连”的成语，而唐庄莲藕却切削刮剥都不见一丝，为藕中奇品。清代曾列为贡品。

2. “蜜汁江米藕”原名“熟灌藕”是豫西传统甜菜。据传“熟灌藕”始于元代，后经历代厨师不断改进，今为“蜜汁江米藕”。软糯香甜，为宴席名馐。

## 煎藕饼

### [ 主料辅料 ]

鲜藕.....1000 克      豆沙馅.....100 克  
糯米面.....100 克      花生油.....150 克  
猪肥肉膘.....75 克      白糖.....100 克

### [ 烹制方法 ]

1. 把藕洗净，截去藕节，去皮擦成茸，用净布挤去水分，放在盘里。猪肥肉膘剁成茸。用糯米面、藕茸，搅成软硬适度的糊，分成 18 份，捺成直径 3.5 厘米的圆饼，放在抹过油的盘里。

2. 炒锅放中火上，擦净，下入花生油，烧至三成热时，将藕饼逐个放入锅内，一面煎成微黄时，翻身煎另一面，两面煎透后，盛在盘内，另跟白糖两碟上桌。

### [ 工艺关键 ]

成品盛盘，按里 7 外 11 成圆圈形摆好，是河南传统上菜格局。“煎虾饼”、“煎肉饼”、“煎鸡饼”皆仿此。

### [ 风味特点 ]

藕，河南称莲菜，是多年生草本植物，含有淀粉、蛋白质、脂肪和钙、磷、维生素C等营养成分，其质地脆嫩，味道甘美。可以生食，也能炒、炖、煎、炸，为豫菜席上常见的佳品。

“煎藕饼”原为河南民间风味菜。经历代厨师不断改进，成为豫菜中的传统名品。外形似鼓，色泽柿黄，外焦里软。蘸以白糖，香甜可口。

### 烧酿鸽子嘴

#### [ 主料辅料 ]

菠菜根.....250 克	精盐.....3 克
鸡脯肉.....100 克	味精.....1 克
水发香菇.....50 克	绍酒.....10 克
净鲜冬笋.....30 克	湿淀粉.....5 克
青豆.....10 克	姜末.....3 克
鸡蛋清.....1 个	清汤.....150 克
鸡油.....50 克	

#### [ 烹制方法 ]

1. 菠菜根洗净，用小刀将菠菜根由大头到小头刻成鸽嘴状，当中破开，刀深达菠菜根长度的3/4，用开水焯一下，捞出晾凉待用。香菇、冬笋切片、备用。

2. 将鸡脯肉洗净，剁砸成细泥，加鸡蛋清、绍酒3克、精盐2克、搅匀成鸡茸。把鸡茸酿在菠菜根中，置入盘中，上笼蒸10分钟左右，取出待用。

3. 炒锅放旺火上，加鸡油，六成热时，下姜末、香菇、冬笋、青豆、精盐5克、绍酒7克、味精、清汤，再将蒸好的菠菜根下入锅内，汤开加湿淀粉勾芡，翻匀盛入盘中即成。

#### [ 工艺关键 ]

1. 制鸡茸，加入蛋清，料酒和盐后，顺一个方向搅上劲。
2. 蒸“鸽子嘴”火力不可过猛，时间不能过长，以10分钟之内为限。

#### [ 风味特点 ]

1. “烧酿鸽子嘴”源于东汉初年，已有2000余年历史。据传，刘秀当皇帝时，御厨在菠菜根中酿入鸡茸，经过精心制作，形似鸽子嘴。刘秀食后，大加赞赏。自此，这道菜成为宫廷御饌之一。后历代厨师不断改进，今为洛阳地方名菜。

2. 色泽鲜明，形象逼真，清淡利爽，脍炙人口。

### 虾籽烧蒲菜

#### [ 主料辅料 ]

嫩蒲菜.....750 克	精盐.....1.5 克
虾籽.....15 克	味精.....1 克
水发木耳.....15 克	酱油.....10 克
水发玉兰片...25 克	姜末.....5 克
湿淀粉.....5 克	绍酒.....5 克
清汤.....150 克	花椒粒.....3 克

植物油.....50 克

[ 烹制方法 ]

1. 蒲菜去根去梢，剥去外皮洗净，入沸水焯一下捞出，放冷水中淘凉，改切成 4 厘米长的段。玉兰片切片。

2. 炒锅置旺火上，下植物油，三四成热，放入姜末、花椒粒稍炸，再放入蒲菜、虾籽、木耳、玉兰片及精盐、绍酒、酱油、清汤。蒲菜烧透入味，放入味精，用湿淀粉勾芡，汁浓即可出锅。

[ 工艺关键 ]

蒲菜先焯后焖，既清香又入味。直接爆炒，便失淮阳地方风味特色。

[ 风味特点 ]

“ 虾籽烧蒲菜 ” 是河南淮阳地区的传统风味菜。蒲菜，学名香蒲。《诗经·陈风·泽波》曰：“ 彼降之坡，有蒲有荷 ”，说明当时陈国（今河南淮阳一带）出产蒲菜。据说孔子当年困于陈蔡，绝粮七日，靠食蒲菜维持生命。蒲菜根茎可烧、炒、焖、煮皆为时鲜佳蔬，风味独特。“ 虾炆烧蒲菜 ” 集蒲菜之清香脆嫩与虾籽之鲜味为一体，风味更美。

### 拔丝山药

[ 主料辅料 ]

怀山药.....600 克                      白糖.....200 克

花生油.....500 克

[ 烹制方法 ]

1. 山药洗净蒸熟，去掉外皮，切成滚刀块。

2. 炒锅置中火上，添入花生油，油热五成，将山药下锅炸制，中间顿火 3 次，炸成柿黄色，捞出沥油。

3. 锅内余油少许，下白糖炒成稀汁，起小花时，把炸好的山药下锅，甩点清水，翻身出锅即成。外带一小碗凉开水，同时上桌。

[ 工艺关键 ]

1. 炒好糖是制作拔丝的主要技术关键，有三种方法：第一油炒法，可先加入油，也可油糖同时下锅，糖油的重量比，一般按 150 克糖，5 克油较为合适。第二水炒法，水与糖的重量比，一般为 150 克糖，25 克水。第三油水混合炒法，糖和油、水之比为 150 克糖、20 克水，5 克油。以上三种炒法，均需在炒前把糖碾碎，糖一入锅，就要不停地翻炒，见糖先起大泡，而后气泡变小，溶化的糖由稠变稀且色变浅黄时，即可投入主料。不论采用哪种炒法，火力皆不宜大，注意不要使糖挂在锅边，以免焦糊影响颜色。

2. 主料炸制和炒糖必须同时完成，一先一后，都将影响拔丝效果和成品质量。

3. 装拔丝菜的盘底必须抹一层油，随菜要跟一碗凉开水，吃时蘸水使菜肴变得脆甜可口而不粘牙。

[ 风味特点 ]

1. 山药原名薯蓣，唐代宗名李豫，因避讳改为薯药；北宋时又因避宋英宗赵曙讳而更山药。河南怀庆府（今温县）所产最佳，谓之“ 怀山药 ”。

“ 怀山药 ” 曾在 1914 年巴拿马万国博览会上展出，遂蜚声中外，历年来向英、美等十多个国家和地区出口。《本草纲目》说它有补中益气，强筋健脾等滋

补功效。

2. “拔丝山药”为素饌名品，颜色柿黄，能拔出长丝一丈，脆甜爽口，为压桌甜菜。

### 蜜汁江米枣

#### [ 主料辅料 ]

香稻糯米.....150 克	蜂蜜.....50 克
红枣.....500 克	熟猪油.....25 克
白糖.....150 克	

#### [ 烹制方法 ]

1. 红枣洗干净，放水中煮熟，去皮去核，搓成枣泥。
2. 香稻糯米淘净，加适量的水，蒸熟后，掺入白糖 100 克，拌匀。
3. 取一块湿净布，将枣泥放在布上，摊成宽 10 厘米、厚约 0.5 厘米的长片，熟糯米搓成条状，顺长放在枣泥的边沿上，然后将湿布由外向里卷，枣泥卷住糯米后，再继续用手搓成卷，揭掉湿布，卷制成大约直径为 1.5—2 厘米的圆柱形，使枣泥裹着糯米，用刀切成长 3.3 厘米的段，即成“江米枣”。
4. 取一净碗，碗壁抹匀猪油，将改成段的江米枣竖着摆放在碗内，上笼蒸透，取出扣入盘里。
5. 炒锅放旺火上，加入适量的清水，放入白糖，炒至汁浓，起锅放入蜂蜜搅匀，浇在江米枣上即成。

#### [ 工艺关键 ]

蜜汁为豫菜常用技法，用糖和蜂蜜加适量水温火熬成浓汁。然后浇在蒸熟或煮熟的主料上，即为蜜汁菜肴。除用糖和蜂蜜外，还可用糖与水分别加桂花酱、玫瑰酱、山楂糕（过箩成茸），枣茸、椰子酱等配制蜜汁。熬制蜜汁，忌用铁锅，否则汁乌暗不明，最好用铜锅或铝锅。

#### [ 风味特点 ]

“蜜汁江米枣”系选用豫北辉县名产“香稻糯米”与新郑县特产“新郑大枣”为主料，以上等枣花蜜烹炙而成，一饌集三将，软粘甜香，风味独特。

### 糖拌三鲜

#### [ 主料辅料 ]

花下藕.....500 克	山楂糕丁.....15 克
鲜核桃仁.....125 克	白糖.....175 克
鲜莲籽.....125 克	

#### [ 烹制方法 ]

1. 藕洗净，用消过毒的刀削皮，去尖，切成约 1.2 厘米见方的丁；莲籽去皮抽心，鲜核桃去外皮、硬壳和仁皮。分别用开水焯过，再用凉开水淘净，沥去水分。
2. 净盘内先放藕丁，再把莲籽、核桃仁放在上边。
3. 白糟放在碗里，添少许冷开水，搅成浓汁，浇在三鲜上边，撒上山楂糕丁即成。

#### [ 工艺关键 ]

此菜制作简单，关键在选料，若用秋藕、干核桃、干莲子、便失三鲜时令名品特色。

[ 风味特点 ]

“糖拌三鲜”是河南特色风味名菜。三鲜，指花下藕、鲜核桃仁和鲜莲籽。所谓花下藕，即农历6月荷花盛开时的地下茎，甘甜脆美，胜似水果，与之同时令的嫩核桃和鲜莲籽，虽然不到收获季节，但浆饱肉满，食之清新；三者以糖拌食，清肺润肠，爽脆利口，为夏令应时珍品。

## 菊花白菜

[ 主料辅料 ]

嫩白菜叶.....18张	鸡糊.....150克
水发海参.....50克	味精.....1克
水发干贝.....10克	绍酒.....1克
水发海米.....5克	葱椒.....2.5克
水发鱿鱼.....75克	姜末.....1克
猪里脊肉.....50克	湿淀粉.....25克
去皮荸荠.....25克	干淀粉.....100克
青豆.....5克	奶汤.....50克
熟火腿.....15克	芝麻油.....25克
黄蛋糕.....25克	熟猪油.....50克
精盐.....7.5克	

[ 烹制方法 ]

1. 将白菜叶洗净去帮，把前叶改刀成直径12厘米的圆片，上笼蒸8分钟，取出晾凉，搽干水分备用。

2. 将海参、鱿鱼、干贝、海米、猪里脊肉和荸荠均改刀成豌豆大的丁，和青豆放在一起放入到鸡糊内，再将葱椒、姜末、精盐5克，和味精0.5克、绍酒0.5克、芝麻油20克兑入搅拌均匀成馅，共分18份待用。

3. 将黄蛋糕切成2厘米长的细丝，火腿切成米粒状。

4. 取白菜叶一张，两面抖上干淀粉，包入一份馅，成烧麦形，顶端口上撒上黄糕丝和火腿粒，作菊花心，修整成菊花形，依次包18个，码放入抹油的盘内，摆放成里7外11，上笼蒸8分钟取出。

5. 炒锅放旺火上，添入熟猪油，下入奶汤和精盐2.5克、味精0.5克、绍酒0.5克，汤沸下入湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油，浇在菊花白菜上即成。

[ 工艺关键 ]

若无许昌炆庄白菜，可用北方大白菜之心，其颜色鹅黄，脆嫩无筋，亦为上品。

[ 风味特点 ]

“菊花白花”是豫南许昌地区名菜，以鲜嫩、软香、汁浓而著称。许昌市炆庄白菜，菜叶无筋，质脆，味鲜，为中州之冠，清同治年间曾被列贡品，饮誉四方。此菜以炆庄白菜为主料，形似菊花，色白软嫩，味道鲜美，清淡爽口。

## 金钩扒七星白菜



〔主料辅料〕

净白菜.....200克	味精.....2克
水发海米.....75克	精盐.....7克
水发香菇.....1个	清汤.....1000克
净冬笋.....15克	熟猪油.....750克
熟火腿.....15克	

〔烹制方法〕

1. 大白菜取直径6厘米的菜心，然后横截成6厘米的段（不带叶），共截7段。用竹签将各段白菜横插牢固。

2. 炒锅放旺火上，添入熟猪油，六成熟时，再将白菜段中间1个，周围6个用线捆在一起，放入热油锅内，炸熟出锅沥油，待用。

3. 用一张大白菜叶放在锅垫上。香菇去柄刻成花形，菇面向下，放在菜叶中间。火腿、冬笋切成片，分别对称地摆在香菇的周围。把炸好的白菜中间对着香菇摆在锅垫上，最后把海米放在白菜周围。

4. 炒锅放在旺火上，加熟猪油15克，兑入清汤、精盐，汤开，放入已摆好白菜的锅垫，上面用盘扣住，汤沸改用小火扒制，至汁浓菜烂，将盘揭去，用漏勺托住锅垫，将菜加入盘内，去掉线、竹签和白菜叶，将锅内余汁浇在余钩白菜上即成。

〔工艺关键〕

选用上好清汤，文火慢煨入味，锅内余汁勾二流芡，浇在金钩白菜上，洒少许胡椒粉，风味更佳。

〔风味特点〕

白菜，古名菘。《埤雅》云：“菘性凌冬不凋，四季常见，有松之操，故曰菘。”我国南北各地均产，而以北方大白菜最佳，黄白如玉，甘甜肥美。苏东坡赞道：“白菘类羔豚，冒土出熊蹯。”“金钩扒七星白菜”，以金钩之鲜，提白菜之味，造型独特，黄白相映，鲜醇可口，赏心悦目。

## 炒三泥

〔主料辅料〕

山药.....150克	青红丝.....10克
红枣.....150克	白糖.....200克
豌豆.....150克	熟猪油.....200克

〔烹制方法〕

1. 山药蒸熟去皮，红枣洗净煮熟去皮去核，把豌豆煮熟去皮。三种原料分别研成泥，用水解开。

2. 炒锅放中火上，下白糖（75克）、熟猪油（75克），将山药泥下锅炒至起泡时，盛在盘的一边。用同样的方法将豌豆泥炒好盛在盘的另一边。

3. 炒锅放中火上，将枣泥倒入，下白糖（50克）、熟猪油（50克），炒至不粘锅。不粘勺时，盛在豌豆泥和山药泥中间，撒上青红丝即成。

〔工艺关键〕

红枣、山药、豌豆，分别制泥，分别炒制呈一盘三泥，红、白、绿相间，口味各异，乃是豫菜风味。

〔风味特点〕

“炒三泥”为河南传统风味，是用红枣泥，和山药泥、豌豆泥制成，故名。所用三种主料均为河南特产，营养丰富，口感细腻。山药为三焦平补之药，有“益骨血，健脾胃，止血痢”的功效；豌豆煮食，能“和中生津。止渴下气，通乳消胀”；红枣为养胃健脾，益血润肺，保护中气，增强肌力。三者合烹，红、白、绿三色相间，令人赏心悦目，又具食疗价值，有益人体健康。

### 扒龙须菜

〔主料辅料〕

龙须菜.....500克	清汤.....500克
火腿片.....60克	味精.....2克
豌豆苗.....60克	绍酒.....5克
奶油.....30克	熟猪油.....25克
精盐.....3克	

〔烹制方法〕

1. 龙须菜老的去皮，嫩的整个用，均用清水洗净。锅垫放盘内，先对称铺上火腿片、然后以三搭头形式铺上龙须菜。

2. 炒锅放旺火上，添入清汤，将锅垫放入，用盘子扣上，烧开后改小火扒制。待龙须菜熟透，用炒勺托住锅垫，揭去扣菜的盘子，将扒好的龙须菜扣入扒盘内，豌豆苗围在周围。

3. 炒锅放旺火上，添入扒菜的原汤，兑入精盐、味精、绍酒和奶油，用旺火将汁收浓，起锅浇在龙须菜上即成。

〔工艺关键〕

此为“白扒”菜式，文火慢烧入味，余汁可勾芡，酒少许白胡椒粉增香，色、香、味俱佳。

〔风味特点〕

“龙须菜”学名“芦笋”。因其嫩茎，形似龙须，故俗称“龙须菜”。河南郑州、商水等地均有出产。龙须菜营养丰富，颇具医疗价值，可防治高血压、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等，对癌细胞的生长有一定抑制作用。“扒龙须菜”习称素菜之珍，脆嫩幽香，清脑醒神。

### 核桃仁烧鹿茸

〔主料辅料〕

水发鹿茸.....500克	精盐.....5克
核桃仁.....100克	味精.....1.5克
湿淀粉.....10克	姜末.....5克
头汤.....150克	酱油.....10克
熟猪油.....100克	绍酒.....10克

〔烹制方法〕

1. 将涨发洗净的鹿茸，放开水锅内氽透捞出。加工去皮的核桃仁，也入锅内氽透捞出，同鹿茸放在一起待用。

2.炒锅放旺火上，添入熟猪油、头汤，加入精盐、味精、姜末、酱油、绍酒，放入鹿茸、核桃仁一起烧透，放湿淀粉勾流水芡收汁，盛入盘内即可。

〔工艺关键〕

头汤，亦称原汤，原汁汤。制汤的主要原料是猪骨头，猪肘肉、整白条鸡（鸭）和水。汤料与水的比例是1：3，即500克汤料，添1500克水，制成净汤750克。各种下锅汤的比重为猪骨头50%，猪肘肉、白条鸡（鸭）各25%。将汤料清洗干净下冷水锅，先下猪骨头，后下鸡（鸭），最后下猪肘肉，用旺火烧开，汤撇去沫。捞出汤料，用清水再洗一次下汤锅煮，待肘肉、鸡（鸭）肉煮至八九成熟，能将骨肉剔开时，捞出汤料，撇净浮油，即为头汤。

〔风味特点〕

“核桃仁烧鹿茸”是河南西南一带的风味名品。“鹿茸”指鹿茸菌、即珊瑚菌，是产于豫西南伏牛山区的一种菌类植物。与动物原料鹿茸有别。因其菌柄初生时，从地面平展分叉，形似鹿之稚角，故名“鹿茸”。其质味类似猴头菌，营养丰富，味道鲜美，素有鹿茸赛鸡的美誉。此菜脆嫩鲜香，稀少珍贵。

### 肉 丝 烧 拳 菜

〔主料辅料〕

干拳菜.....250克	精盐.....3克
猪瘦肉.....100克	绍酒.....5克
湿淀粉.....25克	味精.....1克
鸡蛋清.....1个	姜汁.....3克
头汤.....300克	碱面.....10克
熟猪油.....150克	

〔克制方法〕

1.将干拳菜放开水中涨发，加盖焖软，再放开水锅中加食碱焖煮至透，多换几次水，使其洗净碱味和黑水，择去根，切成了3.5厘米长的段，用开水焯一下，捞出沥净水分。

2.鸡蛋清、湿淀粉20克搅成糊，猪瘦肉切成细丝，放糊中抓匀。炒锅置旺火上，添熟猪油50克，至六成熟，将肉丝下锅划开至透，盛入碗中。

3.炒锅再放旺火上，添入熟猪油100克，油六成熟，兑入头汤和精盐、绍酒、味精、姜汁，放入拳菜，烧至汁浓入味，再放入肉丝，下湿淀粉5克勾流水芡，翻一两个身盛出即成。

〔工艺关键〕

肉丝炒熟。炒，是中餐烹调中最常用的独特技法，旺火热油，快速翻拌，是此法的基本特点，成菜清脆鲜嫩。

〔风味特点〕1.“拳菜”学名蕨菜。《说文通》称其“初生为蒜苗，无叶，端似螯脚，亦似小儿拳，故曰拳菜。”拳菜有“去暴热、利水道，令人睡”的药用功效，可治疗高血压，失眠、噎膈，喘咳等症。河南伏牛山区嵩县、卢氏、栾川、西峡等地盛产拳菜，每年春夏之交，其茎正嫩，为采摘的最佳季节。拳菜可烧可扒，味道鲜美，营养丰富。先秦时期已为祭品，民间

美誉“山菜之王”。2.“肉丝烧拳菜”以拳菜为主料，配以肉烧制而成。肉丝质地滑嫩，拳菜清新鲜香，为河南山珍风味。

### 鸭蛋黄炒蚕豆

#### 〔主料辅料〕

鲜蚕豆仁.....500 克	精盐.....1 克
熟咸鸭蛋黄.....3 个	绍酒.....1 克
奶汤.....15 克	姜汁.....2 克
熟猪油.....75 克	湿淀粉.....10 克

#### 〔烹制方法〕

1.炒锅放旺火上，下熟猪油，六成熟时放入鸭蛋黄炸一下，放入蚕豆略炒。添入奶汤，下精盐、味精、姜汁，绍酒，待入味后，下入湿淀粉，勾流水芡，汁浓出锅装盘即成。

2.将鸭蛋黄用刀轧碎。

#### 〔工艺关键〕

注意选料、蚕豆仁必须鲜嫩，咸鸭蛋黄油润翻沙，咸菜咸鲜清香，风味绝佳。

#### 〔风味特点〕

“鸭蛋黄炒蚕豆”是用熟咸鸭蛋黄与鲜蚕豆仁同烹。成菜黄绿相间，蛋黄鲜香，蚕豆脆嫩。春未夏初时，为河南民间名菜。

### 霜打馍

#### 〔主料辅料〕

馒头.....2 个	花生油.....1000 克
白糖.....150 克	

#### 〔烹制方法〕

1.揭掉馒头皮，切成4厘米长、1厘米见方的条，放凉开水内泡透，然后一条一条托出平放盘内，沥去水分。

2.炒锅置中火上，添入花生油，油热四成，将馒头逐条下锅炸制至色微黄、外皮发硬时，捞出沥油。

3.炒锅刷净、添少许水，下入白糖，在小火上熬汁化糖，用锅铲炒搅，待糖化汁浓发白时，将炸好的馒头下锅，用铲轻轻翻动，糖汁裹到馒头上凝固后，用铲紧铲几下出锅盛入盘中，随即用扇子扇凉出霜，即成。

〔工艺关键〕做好此菜的关键在于熬糖，糖汁要熬得恰到好处，否则，轻了不落霜，重了不沾馍。

#### 〔风味特点〕

“馍”即馒头“霜打馍”是河南民间传统甜食，采用挂霜技法，用料简单，制作方便，在豫北长垣县一带流行很广。成菜外酥里软，挂霜均匀，风味别致，雅俗共赏。

### 核桃酪

〔主料辅料〕

核桃仁.....500 克	白糖.....200 克
糯米.....100 克	蜂蜜.....50 克
大枣.....100 克	

〔烹制方法〕

1. 核桃仁用开水烫后，剥去外皮。糯米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时。大枣淘洗干净，去核。

2. 用石磨将核桃仁、糯米、大枣磨成细浆。

3. 炒锅置火上，注入细浆，小火慢慢煮熬，熟时下入白糖、蜂蜜，溶化后按就餐人数人均一小碗，舀起上桌。

〔工艺关键〕

1. 桃仁、糯米、大枣磨浆，一次磨不细，可反复多次。

2. 熬核桃细浆，用小火慢煮，注意不要糊底。

〔风味特点〕

1. 核桃，原产伊朗，西汉时传入中国。河南所产核桃，壳薄，肉厚，仁满，味香口脆，出仁率高。核桃仁营养丰富，含脂肪 60%~70%，蛋白质 17%~27%。每千克核桃仁相当于 5 千克鸡蛋或 9 千克鲜牛奶的营养价值，所以米丘林曾把核桃仁称为“未来的面包”。

2. 核桃酪，用核桃仁与糯米、大枣磨为浆，熬制而成。色泽美观，甜糯可口，便于消化吸收，宴席压桌。

## 八 卦豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐.....400 克	水发冬菇末.....10 克
净猪脊肉.....60 克	嫩青菜心.....8 棵
净乌鱼肉.....60 克	樱桃.....8 粒
猪肥膘.....100 克	直径 1 厘米蛋黄糕片 .....1 片
蘑菇罐头.....100 克	水发冬菇片.....1 片
瘦火腿末.....50 克	精盐.....10 克
蛋黄糕末.....50 克	绍酒.....10 克
味精.....4 克	湿淀粉.....50 克
胡椒粉.....3 克	鸡清汤.....300 克
葱姜汁.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将脊肉、鱼肉、肥膘制成肉泥，入碗加盐 5 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、葱姜汁、绍酒拌匀，顺一个方向搅上劲。豆腐去皮层塌细，倒入肉泥碗中，加湿淀粉 40 克，拌匀成豆腐糊状，装入 3 个方盘里塌平。其中：一盘面上撒上火腿末；一盘面上撒上蛋黄糕末；另一盘面上撒上冬菇末，上笼用中火蒸 10 分钟，取出冷却。

2. 取出放有蛋黄糕末和冬菇末的部分豆腐块，分别切成直径 4 厘米的半圆形，稍加修削成半个太极样；将两份半个太极样放入盘中央。注意两料接合处呈“S”形，在“S”的两处转弯处分别放上扁圆形的冬菇片和蛋黄糕片，作图眼。其余的三种颜色的豆腐块分别切成 4、3、2、1.5 厘米长的扁长条形

各 8 条，入盘按着太极边缘摆成八卦图案；把青菜心焯熟放至八卦的每一格之间，每根青菜头放一朵蘑菇，尖部放一颗樱桃点缀，再上笼蒸 5 分钟取出。

3. 炒锅上火，注入鸡清汤，烧沸后，撇去浮沫，下盐 5 克、胡椒粉之克、味精 2 克，用湿淀粉 10 克勾芡，起锅将汁浇在八卦豆腐上即成。

〔工艺关键〕

1. 此为工艺象形菜，要求刀工精细，造型优美。
2. 蒸豆腐，火不要太旺，气不可过足，以免起蜂窝眼。

〔风味特点〕

1. 中国是豆腐的发源地，传说为西汉刘邦的孙子淮南王刘安所发明。豆腐入饌老幼皆宜，有“植物肉”之誉，历来受到文人墨客的赞赏。明代苏云溪著有《雪溪渔唱》咏曰：“传得淮南术最佳，皮肤褪尽见精华。一轮磨上流琼液，百沸锅中滚雪花。瓦缶浸来蟾有影，金刀割除玉无暇。箇中滋味谁得知，多在僧家与道家。”

2. 《易·系辞上》“易有太极，是生两仪，两仪四象，四象生八卦”，太极是派生万物的本源，以此为基础，构思创制了八卦豆腐，形态逼真，清淡素雅。

### 麒麟吐玉书

〔主料辅料〕

紫米饭.....200 克	蛋黄糕 10x6 厘米...
熟鸡丝.....50 克	.....1 块
熟火腿丝.....50 克	精盐.....6 克
鱼茸.....100 克	味精.....3 克
熟白菜心.....100 克	胡椒粉.....3 克
樱桃.....10 粒	芝麻油.....5 克
胡萝卜.....3 根	鸡油.....10 克
鸡蛋皮.....1 张	鸡清汤.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将紫米饭、鸡丝、火腿丝与鱼茸入盆，加入盐 3 克、味精 1 克、胡椒粉 1 克，搅拌均匀成紫米泥，蛋黄糕雕成麒麟头，胡萝卜雕成四只脚、尾、背翼和彩带。将紫米泥放在一只盘，摆成麒麟身（紫米放在外面，体现整个身子为紫色），身上铺上背翼（胡萝卜做的），背翼上用樱桃摆成背脊；取蛋皮一半，切成腹背，放在盘边与麟身相接，成曲形。

2. 熟白菜切去两头，改为 10 厘米长的条，加盐 1 克，味精 1 克、胡椒 1 克腌入味；取另一半蛋皮卷起白菜条，成书形。

3. 将麒麟盘上笼蒸 10 分钟，取出后安上头、腿、尾及书、彩带（系住书）。

4. 炒锅上火，注入的鸡清汤，沸后入盐 2 克、味精 1 克、胡椒粉 1 克，用湿淀粉勾薄芡，淋入鸡油、芝麻油，浇在麒麟身上即成。

〔工艺关键〕

注意揣摩历代麒麟画像，掌握熟练刀工技巧，制作此菜，才能造型生动，先声夺人。

〔风味特点〕

麒麟为传说中祥瑞的仁兽，是所谓“四灵”之一。此菜据此而作，体现

了中国菜肴与中国文化紧密相连。成品形态美观，鲜嫩软糯。

## 菊花鸡茸

### 〔主料辅料〕

白菊花.....12朵	味精.....1克
鸡脯肉.....100克	葱姜汁.....5克
猪肥膘.....50克	干淀粉.....10克
蛋黄皮.....10克	湿淀粉.....10克
鸡蛋清.....1个	花生油.....1000克
精盐.....4克	(约耗30克)

### 〔烹制方法〕

1. 白菊花漂洗干净，择去花蕊。鸡脯肉与猪肥膘洗净制茸，盛入碗内，加精盐、味精、葱姜汁、鸡蛋清、湿淀粉搅拌成糊状。蛋黄皮切成细丝。
2. 白菊花扑上干淀粉，中间用鸡茸挤上圆球为花心。
3. 炒锅上中火，注入花生油，烧至五成热，用漏勺托住菊花下油锅，炸至鸡茸熟，捞出装盘，将蛋黄丝撒在鸡茸上作花蕊即成。

### 〔工艺关键〕

炸菊花鸡茸，宜用中火，先烧热锅，再注入花生油，烧至4—5成热，下菊花炸至鸡茸熟透为度。

### （风味特点）

1. 古往今来，人们将菊花当作不慕荣华，有骨气者的象征，而且视为食用珍品。屈原《离骚》云：“朝饮木兰之堕露兮，夕餐秋菊之落英。”菊花性味甘苦凉，具有疏风明目，清热解毒之功。《神农本草经》云：“久服利血气，轻身耐老延年”，故陶渊明诗曰：“菊花酿酒可延年，两鬓丝丝绕鹤发”。2. 菊花鸡茸，保持了菊花的自然形态，配以鸡脯肉捶茸的圆球，清新淡雅，幽香鲜美。

