

中国名菜

民族风味

(18)

中国大地出版社

1997·北京

## 民族风味

我国是一个幅员辽阔。人口众多的国家。其中少数民族在我国人口中占很大的比例。在中国烹饪这个百花园地里，少数民族菜以它独特的烹调方法和著名的菜肴享誉中华大地。

壮族是我国少数民族中人口最多的一个民族。壮族人民善于烹调，已形成“壮味”。每年旧历6月24日是壮族的火把节，在庆祝宴上，除了家养畜禽类菜肴外，席上必有野味。在这个节日里，各家各户竟献绝技，名菜佳点层出不穷。如“火把肉”，“皮旺糝”、“清炖破脸狗肉”、“子姜野兔肉”、“白炒三七花田鸡”等。

苗族人民喜爱养狗，因此，也擅长于烹制狗肉，不论炖、烤、卤、酱，都有浓香味扑鼻而来。狗肉鲜嫩、味美，兼能温补气血。如“瓦罐焖狗肉”、“清汤狗肉”就是苗族菜肴的代表。

白族人民善于腌制火腿、香肠、弓鱼、猪肝醉、油鸡枞、螺狮酱等品种繁多的食品。妇女尤擅制作蜜饯、雕梅、苍山雪炖甜梅。白族人民是一个好客的民族，每逢客至，首先邀请上座，随即奉献烤茶、果品，再用八大碗、三碟水果等丰盛的菜肴款待客人。

回族菜，一名清真菜。清者，洁如澄水，明如满月；真者，言无虚假，行无伪诈。要做到“清真”两字，从人到事，遍及至物，都须如此。清真膳食，擅烹牛羊肉，名菜如“烤全羊”、“涮羊肉”、“烤羊肉”。这些都是清真菜的代表。

其他如满族菜、蒙古族菜、藏族菜、朝鲜族菜等，亦各具特色，这里不一一详述。本篇精选各少数民族传统菜肴，品种花样多，各有特色，以飨读者。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为我国部分少数民族地区的传统饮食文化加以介绍。

## 中国民菜民族风味

中国名菜民族风味  
水产类牛奶煮弓鱼

[主料辅料]

洱海鲜弓鱼	500 克
冰糖	50 克
原汁鲜牛奶	500 克
大枣	50 克
桂圆肉	30 克
白糖	75 克

[烹制方法]

1. 将弓鱼洗净，每条鱼切成三段。
2. 大枣去核、去皮切碎。
3. 冰糖碾成末。
4. 锅上火，把牛奶、弓鱼入锅，煮 15 分钟，下大枣、桂圆肉、白糖、冰糖，煮至糖溶化，装碗上桌。

[工艺关键]

大枣、桂圆肉等下锅之前，把弓鱼和牛奶入锅同煮，目的在于使弓鱼的鲜味与牛奶溶于一体，使原汤更加鲜美。

[风味特点]

1. 弓鱼，产于大理洱海，因其体态狭长，衔尾跃水，形如弓，色如银，故得此名。该鱼鳞细肉厚，质嫩味鲜，营养丰富，为鱼中珍品。

2. 弓鱼独产大理，要从弓鱼洞说起。在大理靠近邓川的地方，有个桃源村。相传很早以前有个身强力壮的猎人，名叫杜朝选。有一次，他从洱海东面的东山上经过，远远看见西边的神摩山上，有条大恶龙出来作恶，想去打掉这条龙。他搭乘渔舟来到岸边，发现忘了带钱。他难为情的对两个渔翁说：“我没有什么东西送你们，只有给你们几个弓鱼洞，以后，你们就到这儿打鱼吧！”他说完话，接过渔民撑船用的竹竿，在离海边三十丈远的地方，直插三下，说：“这鱼是冬至出来，到时你们就来打鱼”。说完，就上神摩山打恶龙去了。第二年的冬至，两个渔民来到鱼洞口，他们头天撒下网，第二天就是满网的弓鱼。从此以后两个渔民在海埂上居住下来，大家叫这个鱼洞为“弓鱼洞”。后来传说，杜朝选是下凡来的仙人，专来惩治西山恶龙。他用弓往恶龙头上一套，恶龙立即粉身碎骨，形状就似弯弓一般，到今弓鱼仍是圆弧形，象一把弓。

3. 洱海里有三五十种弓鱼，但只有桃源村的弓鱼最好。有人偶然把弓鱼在牛奶中加糖煮着吃，食后感到有滋补身体的功效。从此，牛奶煮弓鱼就名传遐迩，成为白族名菜。

## 螺蛳汤

### [主料辅料]

带壳鲜螺蛳	1000
克	
香辣寥	20 克
补芽	20 克
嫩姜叶	20 克
荆芥	20 克
酸笋	100 克
帕哈	20 克
薄荷	20 克
大葱	40 克
香菜	20 克
猪油	200 克
青椒	20 克
味精	4 克
生姜	20 克
胡椒粉	4 克
花椒叶	20 克
精盐	10 克
大蒜	10 克
卤腐汁	15 克

### [烹制方法]

1. 把螺蛳用清水浸泡 24 小时，中间换水数次，以吐净泥沙。
2. 削去螺蛳的盖子，再往凸大部向尾部第一道线路凹处削一刀，切去尾部，取出螺蛳，反复搓洗、漂洗。
3. 配料均切成米粒状。
4. 炒勺上火，注入油，烧至七成热，下螺肉偏炒，至断生；加入清汤、生姜、大葱、大蒜、酸笋，煮 10 分钟，再下入其他配料同煮，加入卤腐汁、味精、胡椒、精盐，沸后起锅，撒上香菜、薄荷入碗即成。

### [工艺关键]

浸泡螺蛳过程中，要频繁换水，以吐净其肚里泥沙；以此制汤，则汤鲜肉嫩而无土腥味。

### [风味特点]

本汤用多种药用植物和香料制作而成，芳香醒胃，利湿消肿，为傣族药膳佳品。

## 帕哈煮螺蛳

### [主料辅料]

鲜螺蛳	20 克
香菜	60 克
猪筒子骨	20 克
瓜尖	60 克
帕哈	60 克
拱菜	60 克
鲜辣椒	60 克
精盐	4 克
酸笋	10 克
味精	4 克
荆芥	40 克
芝麻油	2 克
姜片	40 克
咸酱油	50 克
芫荽	40 克
料酒	75 克

### [烹制方法]

1. 将螺蛳洗净，用清水养 2—3 天，每天换洗 3 次。
2. 切去螺蛳的尾部，辣椒切成末，拱菜切成段。
3. 炒勺上火，注入油 30 克，下螺蛳煸炒至脱盖，捡去盖，盛出。
4. 炒勺上火，放入油 70 克，下辣椒稍炒，下螺蛳、盐煸炒 3 分钟，倒料酒焖煮至酒干，注入开水，下猪骨、葱姜、花椒煮 1 小时后下香菜、瓜尖、拱菜、酸笋、蒜，煮熟下帕哈、味精，装碗，淋上麻油随同佐料汁上桌。
5. 酱油、麻油、味精、荆芥、芫荽、蒜、汤兑成佐料汁。

### [工艺关键]

1. 将螺蛳用清水养 2—3 天，使其吐出腹中的泥沙，减少烹调中的土腥味。
2. 用料酒煮螺蛳，乃至将酒煮干，进一步解除它的土腥味，使其味道更加鲜美。

### [风味特点]

1. 帕哈，生长于亚热带阴湿处，属灌木叶三回复生，老叶背面和杆相隔一定距离就有一个小刺。择尖部而食，香味浓厚，是香料中含叶绿素最多的一种，有消炎解毒之功效。
2. 拱菜，又名空心菜，生长在亚热带潮湿地带，叶互生。披针形，茎空，可炒、拌、制汤而食，营养丰富，含有多种营养成分和多种维生素。维生素和钙的含量分别比番茄高 4 倍和 12 倍。
3. 此菜选用野生植物为原料，佐料齐全，做法讲究，汤白味香，麻辣可口，是傣族汤菜中的上品。

## 炸土海参

### [主料辅料]

鲜土海参	1000 克
(约耗 100 克)	
花椒盐	10 克
精盐	5 克
菜籽油	1000 克

### [烹制方法]

1. 鲜土海参用水洗净，放入沸水锅内余过，捞出漂冷，去内脏，控干水分，入盆，加精盐拌匀，腌去水分。
2. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至五成热，下入土海参，炸至变色时捞出。待原锅油温升至七成热，再下土海参冲炸，捞出沥油，装盘时撒上椒盐。

### [工艺关键]

此菜技属“清炸”法，原料要拌味须经过腌渍。旺火热油，分两次炸，可使之外焦里嫩。

### [风味特点]

“炸土海参”为彝族风味名菜。云南永胜县的彝族，经常从金沙江的河沙中捕捉土海参食用，土海参是一种软体棘皮蠕形动物，形状、色泽、内脏均似小乌参，故名。土海参不是海参，胜似海参，味道鲜美，富含蛋白质，脂肪和矿物质，油炸后沙沙作响，香酥脆爽，别有风味。

## 桃花弓鱼

### [主料辅料]

弓鱼	1000 克
青蚕豆米	70 克
板豆腐	100 克
火腿	50 克
精盐	10 克
花椒面	3 克
葱	10 克
红糖	10 克
鲜花椒叶	10 克
甜米酒汁	30 克
干辣椒	6 个
味精	2 克
草果	2 个
辣椒油	8 克
大料	3 克
熟猪油	200 克
姜	3 克
肉清汤	500 毫升

### [烹制方法]

1. 板豆腐切成 2.5 厘米见方的块。火腿切片。青蚕豆米去皮洗净。辣椒切段。葱洗净切节。姜去皮切丝。弓鱼开膛去内脏洗净。炒锅上火，注入猪油 120 克，下弓鱼煎至两面黄取出。

2. 炒锅上火，注入猪油 80 克，烧至七成热，下草果、大料，辣椒炸香，再下葱、姜炸香，下豆腐煎黄。再注入肉清汤，加盐、花椒面、花椒叶、味精、红糖，甜米酒汁，煮沸后下鱼、火腿，撇去浮沫，下青蚕豆米，盖上锅盖，焖 10 分钟即熟，起锅淋上辣椒油即成。

### [工艺关键]

汤汁宜宽，水要滚沸，鱼汤奶白，方为正宗。

### [风味特点]

桃花弓鱼，因汁色粉红，似桃花而名，系云南大理洱海地区白族的传统名菜。成品蚕豆碧绿如玉，汤汁粉红，红绿相映，春意盎然，鲜香麻辣，回味微甜。



## 五香弓鱼

### 〔主料辅料〕

弓鱼	1000 克
(约耗 150 克)	
熟梅子醋	10 克
芝麻油	5 克
精盐	10 克
绍酒	5 克
味精	10 克
姜片	7 克
胡椒粉	2 克
葱头	7 克
花椒粉	2 克
鸡蛋	3 个
五香粉	5 克
湿淀粉	20 克
核桃油	1000 克
上白面粉	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将弓鱼开膛去内脏，洗净滤水入盆。用盐、味精、胡椒粉、五香粉、绍酒、葱、姜拌匀，腌渍 15 分钟，沥去血水。鸡蛋搥入碗内，加湿淀粉、面粉、芝麻油、冷水制成蛋糊。

2. 炒锅上旺火，注入核桃油，至七成热，将弓鱼挂上蛋糊，入锅炸黄，取出后控油，上桌时配花椒面、梅子醋。

### 〔工艺关键〕

此品以“软炸”技法成菜，软炸的油温是先温后热。先温油再下料，使之外皮硬实不再粘连；后热油是使料继续受热、成熟、上色。随炸随翻动，注意使之受热均匀。

### 〔风味特点〕

1. 弓鱼，脚尾跃水，其形如弓，故名，唐代已列为贡品。据《邓川州志》载：“又惟弓鱼为多，其色如银，狭长如鲦，无鳞少骨，味鲜美。产洱海中。”明代杨慎称之为“鱼魁”。清代学者师范吟曰：“内腹含琼膏，圆脊媚春酒”。

2. 五香弓鱼，色泽金黄，外脆里嫩，五香味郁，蘸梅子醋吃更佳，乃白族传统风味佳肴。

## 凉拌螺肉

### 〔主料辅料〕

鲜螺狮	2000 克
芝麻油	10 克
核桃仁	100 克
红糖	10 克
花椒油	5 克
香菜	50 克
精盐	5 克
姜末	15 克
酱油	30 克
葱花	15 克
辣椒油	50 克
蒜泥	15 克
木瓜醋	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将螺狮敲开尾部，挑出螺肉，清除内脏及螺眼（门盖），用冷水洗尽污物，放入食用碱，用香椽叶边擦边用冷水冲洗干净。然后，用清水，木瓜醋 90 克浸泡 2 小时，控干水分。核桃仁入油锅炸香，取出切为米粒。香菜洗净，切细。

2. 螺肉入盘，放入盐、酱油、辣椒油、花椒油、醋 10 克芝麻油、红糖、姜、葱、蒜、核桃仁、香菜，拌匀入味，即可生食。

### 〔工艺关键〕

生拌菜对卫生要求很高，制作时需要严格遵守卫生法规。

### 〔风味特点〕

1. 凉拌螺肉，是云南白族的风味凉菜。螺肉味鲜美，富含蛋白质。食用季节以清明前后为最佳，这个季节的螺狮还未繁殖，最为丰满，味道最鲜，故民间有“清明螺，抵只鹅”的谚语。

2. 凉拌螺肉，颜色鲜艳，质地脆嫩，酸辣麻香。

## 黄面瓜鱼煮甜菜

### 〔主料辅料〕

黄面瓜鱼	500 克
胡椒	4 克
甜菜	100 克
味精	3 克
精盐	10 克
葱白	20 克
姜片	15 克
猪油	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鱼洗净，除去内脏，切成 2 厘米见方的块。甜菜拣洗干净。
2. 锅上旺火，注入熟猪油 20 克，下姜、葱，煸出香味。再将鱼和冷水同时入锅，沸后撇去浮沫，放入猪油和其他调料，鱼熟捞出装碗，就锅将甜菜煮熟，连甜菜带汁倒入鱼碗内，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

汤汁宜宽，沸后撇净浮沫，保持滚沸，成菜汤色奶白。

### 〔风味特点〕

1. 黄面瓜鱼，又名老黄鱼，因其肉黄似面瓜而得名。生长在云南墨江县山箐等小溪汇集成的小河中，形似泥鳅，但比泥鳅头大，嘴扁而宽，尾巴细小，无鳍，在鱼类中并非游泳能手，借助三对胡须，在江底搜索小虫为食。此鱼背部棕黑色，腹部白中带黄，肉黄肥厚，味极鲜美。
2. 墨江甜菜，是一种亚热带江河山岩中的野生灌木，叶比茶叶大，色黑，立春后逐节开花，花到枝头结果，枝、芽、叶鲜甜可食。
3. 黄面瓜鱼煮甜菜，鱼黄，菜绿，葱白，色泽素雅，咸鲜味美，为云南哈尼族名肴之一。

## 清汤橄榄鱼

### 〔主料辅料〕

小白鱼	400 克
葱段	10 克
橄榄枝末	100 克
大蒜	10 克
食盐	10 克
猪油	10 克
胡椒	2 克
猪肉清汤	100 克
草果粉	1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲜橄榄枝刮去绿皮层，再将白皮细细刮在钵内。2；炒锅上火，注入猪油、清汤，烧开后加入盐、葱、蒜、胡椒、草果粉。将鱼开腹洗净，入锅煮 2—3 分钟，倒入盛有橄榄枝末的钵内即成。

### 〔工艺关键〕

橄榄枝要刮净外层绿皮，刮成细末，用沸汤冲泡，气味清香；若经水煮，苦涩之极，难以入口。

### 〔风味特点〕

1. 橄榄，入口先涩后甜，有人喻为“忠言逆耳”，又称“谏果”。古今诗人多把橄榄的这种品质比做知心朋友和坚贞爱情。“气味堪交友，涩中自有甜”；“饷郎橄榄两头尖，上口些些涩莫嫌；好处由来过后见，待郎回味自知甜。”

2. 橄榄含有蛋白质、脂肪、糖分、钙、磷、铁及维生素 C 等。自古入药，其性平，味甘酸，有清热解毒，开胃降气，醒酒醒神之功。本菜系哈尼族风味名菜，橄榄清香，鱼汤甜美，生津止渴，开胃止咳。

## 火烧鱼

### 〔主料辅料〕

挑手鱼	1000 克
薄荷	20 克
葱姜蒜末	20 克
茴香叶末	20 克
青椒末	20 克
香茅草	100 克
青姜叶末	20 克
草果粉	40 克
香菜末	40 克
胡椒粉	2 克
荆芥末	40 克
味精	2 克
花椒叶末	40 克
食盐	5 克
酱油	30 克
绍酒	20 克

### 〔烹制方法〕

将挑手鱼去鳃和内脏，清洗干净，分成二份，一份取下鱼肉，捶成茸与上述调料拌成馅，将馅镶入另一份鱼的鱼腹内；鱼皮朝外，头尾折拢，用香茅草捆成十字形，再用芭蕉叶包好，埋入炭火中烤熟，取出，去芭蕉叶和香茅草，装盘即可。

### 〔工艺关键〕

生鱼坯要用芭蕉叶包严，埋入木炭火中，烤约 40 分钟左右。鱼坯即熟，趁热上桌，也可跟花椒盐味碟。

### 〔风味特点〕

1. 稻田养鱼，世代相传。每当稻谷成熟时，鱼已长肥，稻田开沟放水，在水口处置一竹笼，鱼顺水入笼，提回家烹制，乐趣无穷。

2. 地处滇西的傣族，因地制宜，稻田盛殖挑手鱼。挑手鱼。又名胡子鱼，产于德宏州，喜在水田中生长，大者体长 20 厘米。条重约 1 公斤，头大扁平，嘴大似蛙，上唇两边有两个对称的须，胸鳍两边各有一对硬刺，极其锋利，可将捕捉者的手挑破。故名。此鱼肉厚质细，营养丰富，含胆固醇和蛋白质较高。

3. 用挑手鱼烹制本品，软嫩鲜甜，香味扑鼻，食欲大增，是云南傣族风味时令名品。

## 荷叶蒸辣子鱼

### 〔主料辅料〕

挑手鱼	1000 克
葱	40 克
香菜	40 克
白酒	40 克
蒜	40 克
荆芥	40 克
姜叶	40 克
薄荷	20 克
茴香	20 克
精盐	10 克
香茅草	20 克
味精	4 克
青辣椒	20 克
胡椒粉	4 克
花椒叶	20 克
熟猪油	100 克
姜	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 鱼去鳃、鳍、鳞和内脏，洗净，切成段，入盆。
2. 香菜、蒜、姜叶、姜、葱、荆芥、薄荷、茴香、香茅草、辣椒、花椒叶洗净，剁细，放入鱼盆内，下白酒、盐、味精、胡椒粉、猪油，拌匀，腌渍 30 分钟。
3. 取鲜荷叶 2 张，洗净后平铺墩上，放鱼及调料，包好上笼蒸熟，取出上桌。

### 〔工艺关键〕

蒸鱼时，盘下先垫筷子，上面放鱼，蒸时热气流通，易于成熟，一般蒸 12 分钟即可。

### 〔风味特点〕

1. 唐·李商隐《赠荷花》诗曰：“世间花叶不相伦，花入金盘叶作尘。惟有绿荷红菡萏，舒卷开合任天真；此花此叶长相映，翠减红衰愁煞人”。荷叶咏曰：“上催芙蓉赤，下助玉藕白”，其无私品德，大受诗人青睐。清代梁守臣咏曰：“似经雨过风犹扬，未到花时叶更香”；张宝臣咏曰：“竹枝风影更宜月，荷叶露香偏胜花”。

2. 荷叶苦涩、平，入心、肝、脾三经。功能清暑利湿，升发清阳，凉血止血。荷叶可药可食，荷叶入菜，取其清香，消暑助食。广东有荷叶饭，浙江有荷叶粉蒸肉，云南傣族有荷叶蒸辣子鱼。成菜荷叶清香之味沁入鱼肉，鱼肉酥烂，鲜中有辣，香味四溢。

## 酸汤煮鲫鱼

### 〔主料辅料〕

鲫鱼	500 克
白糖	2 克
葱	10 克
胡椒粉	3 克
姜	10 克
菜籽油	100 克
精盐	5 克
酸汤	200 毫升

### 〔烹制方法〕

1. 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，沥去水分。葱切段，姜切细。
2. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至四成热，下鱼两面煎黄，加葱、姜稍炒后，注入酸汤、盐、白糖、胡椒粉，煮 45 分钟，待汤汁乳白，装入汤碗上桌。

### 〔工艺关键〕

酸汤制法：用冬青菜、马蹄菜、嫩玉米蕊、米汤、清水混合入缸，在常温下发酵 24 小时即成。其酸味醇正，美味适口，是云南民间常用的调味品。热天用于凉米线调味，美不可言。

### 〔风味特点〕

鲫鱼之美，古人早作定论：“宁吃鲜鲫一口，不吃它鱼一席”。云南苗族的酸汤煮鲫鱼，鲜嫩酸香，温胃健脾，风味独特。

## 酸笋清汤鱼

### 〔主料辅料〕

挑手鱼	500 克
生姜丝	30 克
酸笋	100 克
胡椒面	2 克
精盐	10 克
味精	4 克
鲜红辣椒末	20 克
杂骨汤	1000 毫升
葱花	20 克
熟猪油	100 克
大蒜末	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 挑手鱼去净刺、鳃和内脏，清洗干净。
2. 炒锅上火，烧至七成热，注入熟猪油，下姜丝、蒜末炝锅，注入杂骨汤，沸时下挑手鱼、酸笋丝、红辣椒末，煮至鱼熟，下盐、胡椒面、味精、葱花，入碗即成。

### 〔工艺关键〕

制酸笋：时间在春秋两季，当竹笋发出嫩芽，长出约 30 厘米高时，便可连根砍下，剥去笋壳，制法有两种。一是切成笋丝或笋片，放入陶罐中，撒上盐，置于火塘边烘烤数日，经自然发酵，酸味即出，取出鲜吃；如将腌酸的笋丝倒入簸箕中，晒干即成酸干。二是把甜竹或龙竹嫩芽，切成巴掌大，爆晒数日，便成干酸笋片。

### 〔风味特点〕

1. 酸笋清汤鱼，是云南景颇族的传统风味菜。酸笋入菜，既为主、配料，又作酸味调料，这是地处滇南、滇西南亚热带地区各少数民族用料的共同特点。此菜红白黄绿相间，酸辣适口，鲜香味美。
2. 唐代杜甫甚赞竹笋和鲜鱼：“青青竹笋迎船出，白白江鱼入馔来”，景颇族的酸笋清汤鱼，正是竹笋与鲜鱼成配，诗情画意跃于纸上。



## 竹筒煮田鸡

### 〔主料辅料〕

田鸡	350 克
精盐	5 克
马蹄菜	50 克
蒜	3 克
干酸菜	30 克
鲜辣椒	6 克
干豆鼓	20 克
野香菜	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 选好竹子，内腔直径约 15 厘米。取一竹节，一头留节，一头开口。
2. 将田鸡撕去皮，清除内脏，斩去头、爪。马蹄菜、野香菜、辣椒洗净，略切。将田鸡、马蹄菜、干酸菜、干豆鼓、鲜辣椒段、蒜、盐、野香菜装入竹筒，注入清水，用粽叶塞紧筒口。
3. 将竹筒斜立在“火塘”中央，角度约 60 度左右。先用旺火烧沸，改用中，小火慢烧，最后慢慢翻烤，约 40 分钟即熟。

### 〔工艺关键〕

选用鲜竹，不宜太老，老竹皮厚导热慢；太嫩，皮薄，不耐烧；应选一年生的野竹为最佳。

### 〔风味特点〕

1. 以竹代锅，历史悠久，以鲜竹筒代锅，之所以能沿袭至今，在于鲜竹之清香和食物本身的鲜味融为一体，使菜品更加鲜美。
2. 竹筒煮田鸡，是云南景颇族风味名肴，竹子煮水，甘能和胃，清热凉血，润肺化痰。成菜清香鲜美，医食同源，自成一格。

## 糖醋喀比

### 〔主料辅料〕

雪鱼 12 条	400 克
白糖	50 克
精盐	6 克
鸡蛋清	1 个
酱油	10 克
湿淀粉	50 克
醋	20 克
鸡清汤	200 毫升
蒜片	10 克
菜籽油	1000 克
姜丝	5 克

(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将鱼剖开洗净，加蛋清、湿淀粉 40 克、酱油 0 克，拌匀，腌渍 20 分钟。
2. 锅上旺火，注入菜籽油，烧至六成熟，下鱼炸呈深黄色，捞出滤油。
3. 锅回火，留底油，下蒜片、姜丝炒香，注入鸡清汤，加入白糖、盐、醋、酱油 50 克，用湿淀粉 10 克勾薄芡，浇在鱼上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼坯挂糊，不可太厚。
2. 炸时旺火定型，中火炸酥，再用旺火冲炸上色。

### 〔风味特点〕

1. 喀比是藏语，学名山溪鲉，俗称雪鱼。两栖类，有尾目，小鲉科。山溪貌生活在中甸、丽江海拔 1600~3950 米的山区溪水中，两岸多为杉木林，地表多枯枝落叶及碎石，尤喜在溶雪碎石下活动。鱼体如壁虎，生活习性与娃娃鱼类似，身长 120~160 毫米，最长者达 200 毫米。以昆虫和水中小生物为食，冬春耐饿，数月不食，亦安之若素。肉质细嫩，味道鲜美，有滋补强壮作用。

2. 糖醋喀比，是云南中甸藏族风味名菜，酸甜鲜香，细嫩可口。

## 凉拌挑手鱼

### 〔主料辅料〕

挑手鱼	400 克
酱油	40 克
豌豆凉粉	200 克
大蒜	40 克
米线	200 克
鲜红辣椒	40 克
苕菜叶	100 克
野香菜	20 克
花生米	50 克
味精	4 克
精盐	8 克
木瓜酸水	140 毫升

### 〔烹制方法〕

1. 花生米入锅炒香，舂成泥，鱼去鳃和内脏，洗净，用芭蕉叶包严，埋入火塘内，用于母火将鱼烤熟。取出去叶，剔去脊骨，挑去刺头，剁成末。苕菜很洗净，用手搓揉，挤去水分。豌豆凉粉切为条。苕菜、野香菜，大蒜，辣椒切成末。

2. 米线入盘，依次盖上豌豆粉、苕菜、鱼肉。将木瓜酸水、酱油、盐、味精、花生泥、蒜、辣椒入碗，调匀浇在米线上，撒上野香菜，拌匀入味而食。

### 〔工艺关键〕

凉拌挑手鱼做好后，放入冰箱保鲜室冷冻，取出再食，其味更佳。

### 〔风味特点〕

凉拌挑手鱼，是云南少数民族的风味凉菜。也是节日家宴或待客的头道菜。此品饮菜合一，红白绿黄相映，酸辣鲜香，炎夏食用，清凉爽口。

## 白蹦鱼丁

### 〔主料辅料〕

目鱼肉	750 克
葱段	5 克
鸡蛋清	1 个
姜片	2.5 克
牛奶	100 克
蒜末	2.5 克
湿淀粉	50 克
醋	2.5 克
鸡鸭汤	250 克
绍酒	10 克

精盐	1.5 克
熟鸡油	60 克
味精	1.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将目鱼肉用刀片去靠皮下的黑色肉和靠鱼骨的红色肉，切成长 2.3 厘米、宽厚 1.6 厘米的丁，洗净后用清水泡 2 分钟，使其白嫩，然后沥去水。先加入精盐 0 克拌匀，再加入湿淀粉 30 克和鸡蛋清搅匀浆好。蒜末加清水 10 克泡成蒜汁。

2. 炒勺置旺火，倒入醋和清水 1500 克。烧开后，把浆好的鱼丁逐个拨入，煮 2 分钟，捞出用凉水泡凉，控去水待用。

3. 炒锅置于旺火，注入熟鸡油 40 克，烧至六成热，下入葱段、姜片稍炸，随即加入绍酒 7.0 克和鸡鸭汤，煮 1 至 2 分钟。然后，捞出葱段和姜片，放入煮过的鱼丁，同时加入味精 0 克、精盐 0.0 克，改用微火慢煮。待汤汁煤去一半时，将汤滗出，放入牛奶、绍酒 2.0 克、味精 0.0 克，并晃动炒锅，淋入余下的湿淀粉和蒜汁，再淋入熟鸡油 20 克，颠翻一下，轻轻倒在盘中即成。

### 〔工艺关键〕

制作此菜，必须选用活鱼，桂鱼、草鱼亦可，鱼丁用清水漂去污血，使其洁白，然后依法制作白蹦鱼丁。

### 〔风味特点〕

“白蹦鱼丁”是清真名菜，以北京鸿宾楼制做最佳。白蹦，是清真菜独特的烹调方法，沿袭已久。其烹调过程是主料先煮后煤，成菜色白如玉。用这种方法制出的“白蹦鱼丁”，色泽洁白，清雅素丽；鱼丁软嫩而不碎，清鲜味爽。

## 独鱼腐

### 〔主料辅料〕

鲜河刀鱼肉	250 克
酱油	10 克
鸡蛋清	1 个
葱丝	5 克
糖色	10 克
绍酒	10 克
湿淀粉	10 克
精盐	1.5 克
鸡汤	100 克
味精	1.5 克
姜丝	2.5 克
熟鸡油	65 克

### 〔烹制方法〕

1. 将刀鱼肉剁成细泥，加清水 50 克调匀，用细萝过掉渣滓。再加入清水 100 克和精盐，朝一个方向搅成较稠的鱼肉糊。把鸡蛋清打散，与熟鸡油 10 克一起放入鱼肉糊里搅匀。然后，把鱼肉糊陆续舀在碟子边上，拨成直径 3.3 厘米，长 8.3 厘米的圆形长条，逐条轻轻推到三成热的温水锅中，上火加热即成鱼腐。待水烧到八九成开（刚翻起小泡）时，将鱼腐翻个身，端下锅，用锅里的热水浸泡待用。

2. 将熟鸡丝 20 克放入炒锅内，置于旺火上烧到六成熟时，下入葱丝、姜丝，炸成金黄色，再烹入绍酒和酱油，倒入鸡汤，熬 20 秒钟，捞去葱丝、姜丝，把鱼腐从热水锅里轻轻捞出，光滑的一面朝下放入炒锅里，再加入糖色、味精、然后，用微火煨到汤汁将尽时，改用旺火，不断晃动炒锅，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上熟鸡油 20 克，轻轻颠翻一下即成。

### 〔工艺关键〕

烹制时，用微火将鱼煨熟，并使各种调料的味浸入鱼中，成菜色呈酱红，有光泽，又软又嫩，有似豆腐。

### 〔风味特点〕

清朝末年，天津“鸿宾楼”饭馆创办开业，其精美菜肴“熨鱼白”等，引得津门豪绅巨富纷纷前来，一快朵颐。但鱼白数量很少，有时从一大堆鱼中仅能找到几条雄鱼取鱼白，难以应市。该店名厨们屡经试制，终于想出新招：将刀鱼剥皮去骨，剁成鱼泥，制成牛舌状，代而烹之，名曰独鱼腐。结果，不仅其外形极似鱼白，而且色泽亦假乱真，因其质地柔嫩犹如豆腐，遂定名为“鱼腐”。此物入口后，用舌尖一抵即散开，尤宜老年人进食。

## 扒海羊

### 〔主料辅料〕

水发鱼翅	500 克
熟羊肚葫芦头	75 克
熟羊蹄筋	75 克
.....	75 克
熟羊脊髓	75 克
熟羊散丹	75 克
熟羊肚板	75 克
熟羊脑	75 克
熟羊肚蘑菇头	75 克
熟羊眼睛	75 克
香菜段	50 克
酱油	100 克
蒜片	5 克
糖色	15 克
姜片	5 克
绍酒	25 克
八角	1 克
味精	5 克
鸡鸭汤	500 克
湿淀粉	75 克
熟鸡油	125 克
葱段	15 克

### 〔烹制方法〕

1. 水发鱼翅放大碗内，加入清水，上展用旺火蒸约 5 至 6 小时。取出后，用开水烫去腥味，再放入凉水盆内，把鱼翅整理成扇面形，捞出挤去水，翅面朝下，放在盘子里。

2. 将熟羊脊髓和熟羊蹄筋均切成长 3.3 厘米的段。熟羊眼睛切成厚 0.17 厘米的片。熟羊脑切成厚 0.33 厘米的片。熟羊散丹、熟羊肚板、熟羊肚葫芦头和熟羊肚蘑菇头，均切成长 3.3 厘米、宽 1 厘米的斜块，将以上原料用开水烫过捞出。

3. 炒锅置旺火，加熟鸡油 50 克，烧至七成熟，放入葱段、姜片、蒜片、八角炸一下，等葱段稍微变成黄色时，再倒入绍酒、鸡鸭汤烧开，捞出葱段、姜片、蒜片、八角不用，并舀出一半汤放在另一锅内待用。把以上加工过的羊肚等原料，一并放入炒锅内，加入酱油 50 克、糖色 0 克，烧至汤开，改微火煨 10 分钟。然后，放入味精 2.0 克，用湿淀粉 30 克调稀勾芡，再淋上熟鸡油 20 克，颠翻一下，倒在盘里作菜底。

4. 与此同时，将另一只盛汤的炒锅用旺火烧开，把鱼翅慢慢从盘子里推入炒锅内，加入酱油 50 克、糖色 10 克，等汤再烧开后，用微火煨 10 分钟。然后，放入味精 2.0 克并晃动炒锅，用湿淀粉 40 克调稀后勾芡。接着，把熟

鸡油 20 克淋在四周，颠翻一下，使翅面朝上，再淋上熟鸡油 20 克，覆盖在羊肚等上面，旁边点缀香菜段即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼翅放大碗中，加入清水，水要没过鱼翅。
2. 羊散丹又名百叶，熟羊肚葫芦又名麻肚。
3. 鱼翅从盘里推入炒锅，注意不要弄散。

〔风味特点〕

“扒海羊”是北京清真名撰。“海”是海八珍的鱼翅，“羊”是羊的头蹄下水等，统称为“羊杂碎”。“海”、“羊”同烹，是清真饭馆的独创，别具一格。菜品颜色金黄，鱼翅软烂，羊杂味鲜，辛香汁浓，不腥不膻。

## 糟熘三白

### 〔主料辅料〕

梭鱼肉	70 克
味精	1 克
鸡里脊肉	70 克
精盐	1.5 克
水发玉兰片	30 克
姜末	2.5 克
鸡蛋清	1 个
鸡清汤	150 克
湿淀粉	50 克
熟鸡油	10 克
香糟酒	60 克
熟植物油	500 克
白糖	12.5 克

(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将梭鱼肉去皮，去刺后，切成厚 0.33 厘米的坡刀片。鸡里脊肉及玉兰片均切成厚 0.17 厘米的坡刀片，然后，在鱼片和鸡片内各掺入鸡蛋清 0.5 个，搅拌均匀，再分别加入湿淀粉 10 克浆好。

2. 炒锅上火，加熟植物油，用旺火烧温（油稍一热即可），放入鸡片拨散，约滑 15 秒钟，达四五成熟后捞出。接着，放入鱼片拨散，约滑 25 秒钟，到六七成熟后捞出。

3. 炒锅擦净，置于旺火，放鸡清汤、香糟酒、白糖、精盐、姜末搅匀。待汤烧开后，放入滑过的鱼片及玉兰片，焗 1 分钟左右，再放入味精，用剩下的湿淀粉调稀勾芡。然后，倒入熟鸡片，淋上熟鸡油，轻轻翻拌两下即成。

### 〔工艺关键〕

1. 熘是一种技法，指菜肴的芡汁呈溜状而言。烟菜的汁要比炒、爆菜的汁大，菜质在盘内，要看见有溜质。

2. 香糟酒制法：香糟 500 克、料酒 2 千 0 克、白糖 120 克、糖桂花 10 克、细盐 10 克，调和均匀，浸泡半天至 1 天，然后灌入布袋内，滤滴出来的汁卤即为香糟酒。

### 〔风味特点〕

“糟熘三白”是北京各清真饭庄普遍经营的一种传统风味名菜。“三白”是指鱼肉，鸡肉和玉兰片。做成后，外观洁白素雅，肉质软嫩清鲜，甜中带咸，糟香浓厚。



## 鳊鱼白

### 〔主料辅料〕

河豚鱼白 3 对	250
克	
白糖	25 克
绍酒	20 克
青果	4 个
酱油	10 克
净苦菜	150 克
醋	8 克
葱丝	1.5 克
糖色	10 克
姜片	5 克
甜面酱	5 克
姜丝	1 克
芝麻酱	30 克
蒜片	1.5 克
鸡清汤	250 克
葱段	5 克
湿淀粉	20 克
大料	2 克
熟鸡油	15 克
精盐	2 克
芝麻油	3 克
味精	1.5 克
花椒油	8 克
白矾末	1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鱼白沾上精盐 0 克、白矾末，以手轻轻搓抓，除去粘性，洗净，剪去血线，用凉水泡上。另将青果一剖两半，去核，片成片。把苦菜切成长 33 厘米的段，分盛 2 小碟。1 碟与芝麻酱 20 克、芝麻油、白糖 20 克拌匀，另 1 碟与芝麻酱、酱油 0 克、甜面酱、醋拌好。

2. 将鱼白放入碗内，加绍酒 10 克、葱段、姜片、大料 0 克，上展用旺火蒸 20 至 30 分钟，取出。

3. 锅置旺火上，放入熟鸡油，烧至七成热，先下八角炸香，再下葱丝、姜丝、蒜片爆香。然后，烹绍酒、酱油，添入鸡清汤，加白糖、糖色，下入鱼白、青果。待汤烧沸后，改小火煨约 15 分钟，至汤汁浓稠，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋花椒油，翻匀，溜入平盘，跟苦菜 2 碟上桌。

### 〔工艺关键〕

河豚毒素很强，可致人丧命。必须掌握解毒要领。河豚除血。脾外其全身几乎各有独异美味。宋代大诗人苏东坡尝过河豚之后，曾发出“值那一死”的赞叹，其鱼白鲜嫩。此菜制作不可轻试。

### 〔风味特点〕

1. 炆鱼白的主料为河豚鱼白，即雄性河豚鱼的精巢。河豚，属鱼纲豚科，我国沿海均有出产，渤海湾尤盛。河豚为咸水鱼类，每至萎蒿遍地芦芽短，春江水暖桃花开之际，河豚进入生殖期，便溯淡水江河产卵。此时河豚最为肥美，毒性亦最大，其所含“河豚毒素”集中在卵巢（鱼子）、肝、血液、皮肤等处，精巢（鱼白）和鱼肉无毒，所以行家趁鱼鲜时将鱼肉片下，除去血丝反复冲洗，再用清水“拔”净血液，即可烹制。但由于中毒事件时有发生，故解放后，已明令禁止河豚上市出售和在饭馆里烹制待客。现在，唯日本经专门学校培训的厨师将鲜河豚肉切成一厘米见方，薄如白纸的小片，沾十余种小料供人们食用。

2. 在我国烹调史上，河豚尤其是河豚鱼白是烹制美味佳肴的珍品。李时珍《本草纲目》载：“河豚，今吴越甚珍贵之，尤重其腹腴，呼为西施乳”。并载橄榄（青果）可解河豚之毒。《天津县志》载：“河豚脊血及子有毒，其自名西施乳，三月间出，味为海错之冠”；更早一些的诗人周楚良在《津门竹枝司》中也咏叹：“岂有河豚能毒人，萎蒿蓬萝佐嘉珍。值那一死西津乳，当日坡仙要殉身”。钱塘诗人汪伉在《津门杂事诗》中更是赞美：“二月河豚八月蟹，两般也合住津门。”特别是清初有“南朱北王（坳）”之称的大文学家朱彝尊（1629—1709）以天津之水连北溟，七十二沽漩涸汀”的起势，写出400余子长诗《河豚歌》，生动的描绘了诗人在津门食用河豚的情景。

3. “炆鱼白”历史悠久，清末即为天津“鸿宾楼”清真名菜。独取雄河豚鱼精巢为主料，配以青果、拌苦菜（天津俗称“屈屈菜”）炆制成肴。其色通红，质地肥腻细嫩，有独异的口感和清香，营养价值很高。有“不食鱼白，不知鱼味。食过鱼白，百鱼无味”的民俗谚语。

## 生拌鱼

### 〔主料辅料〕

活鲤鱼肉	250 克
熟芝麻	20 克
水萝卜	50 克
鱼皮	50 克
青椒	50 克
食用醋精	10 克
黄瓜	150 克
酱油	20 克
香菜	20 克
米醋	10 克
油炸花生米	30 克
精盐	3 克
味精	2 克
芝麻酱	20 克
辣椒油	5 克
芥末油	5 克
香油	10 克
葱	20 克
蒜末	10 克
姜丝	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将青椒切丝，开水焯熟，冲凉待用。黄瓜、水萝卜切成丝，同青椒一起间隔地摆放于盘中呈圆形，再把葱姜丝堆放于中间。香菜切成 1 厘米长的段，鱼肉切成丝。

2. 鱼皮用酱油、淀粉拌匀，入热油中炸酥取出，同花生米、芝麻一同研成细末。

3. 鱼丝放入醋精溶液中浸泡片刻，至鱼丝色泽变白，膨胀滑润时取出，用水冲洗几次，除去剩余醋精，再放入洁布中挤干水分，放辅料中央。

4. 将花生米、芝麻、鱼皮末及香菜一起放在鱼丝上。5. 用酱油、米醋、精盐、味精、蒜末、香油、芝麻酱、辣椒油、芥末油兑成调味汁，浇在鱼丝上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 醋精溶液制法：醋精 1 份，清水 2 份，兑成汁。
2. 鱼丝浸泡时间一般不超过 10 分钟，否则会因侵蚀过度而使鱼丝断碎。
3. 浸好后立即用冷水冲净醋味。
4. 鱼丝宜在用餐前 30 分钟左右用醋精浸泡，如浸泡过早，鱼丝将脱水、泄汁。

### 〔风味特点〕

“生拌鱼”是吉林省满族的传统风味菜肴，其历史悠久。据《吉林史志》

记载 :生食鱼肉起源于三四千年以前,当时这里居住着今日满族人的祖先“肃慎”族。在“肃慎”族居住的区域,河流纵横,湖泊遍地,盛产“肥美甲天下”的“鲟鲤鱼”。这种鱼小则几十斤,大则上百斤。肃慎人用渔网和渔叉将鱼捕来,剖去鱼皮,分成小块,沾盐而食。这种生食鱼的方法经过数千年的发展,演变形成现今的“生拌鱼”。生拌鱼选用松花湖特产鲜鲤鱼为主要原料,经过食用醋精腌渍而成,搭配各种新鲜的时令蔬菜和香味醇厚的调味汁,食用起来鲜嫩爽口,清淡不腻。

## 冰糖螺豆腐

### 〔主料辅料〕

螺豆腐	1000 克
炒芝麻	50 克
鸡蛋	4 个
鸡油	20 克
冰糖	150 克

### 〔烹制方法〕

1. 冰糖稀释成糖液。鸡蛋搥入碗内，调匀。芝麻春成泥。
2. 螺豆腐用沸水焯后入碗，注入糖液、蛋液、鸡油，上笼蒸熟，取出撒上芝麻泥即成。

### 〔工艺关键〕

选上好螺豆腐，蒸时月中火，15 分钟左右即成，不可久蒸。

### 〔风味特点〕

1. 白族中有 80% 以上人口居住在大理白族自治州，其中又以洱海周围为聚居区。海中盛产的鱼、虾、螺是餐桌上的水鲜美味。螺蛳，不仅吃螺肉、螺黄，而且还将螺狮剖刀后，集其汁液，用沸水煮过凝固，用纱布滤于水分制成螺豆腐。

2. 冰糖螺豆腐，是云南白族的传统甜菜。又是民间的风味补品，甜而不膩。

## 香财烧油鱼

### 〔主料辅料〕

江鲤 2 尾	1000 克
料酒	0 克
香叶	10 克
酱油	10 克
精盐	0 克
水淀粉	20 克
味精	0 克
姜丝	10 克
白糖	10 克
高汤	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将江鲤洗净，去净鱼肋和肠脏。
2. 炒锅烧热，用一块生姜涂抹一遍锅底，下鱼文火煎制。
3. 煎至江鲤两面见黄时，下姜丝、高汤、香叶等烩 5 分钟，再下精盐、白糖、酱油、料酒等调料。改用猛火烧 5 分钟，水淀粉勾薄芡下锅，继续烧，数分钟后出锅上盘即成。

### 〔工艺关键〕

煎西洋江鲤一般不需加油，必要时可适量下点生油。

### 〔风味特点〕

1. “香叶烧油鱼”是广西西林壮族的传统佳肴。西林县西洋江的鲤鱼很肥，色泽清绿，用火烤会滴油，煮汤亦会飘出油花，故有“油鱼”之称。而江岸生长的一种常绿小灌木，其叶味香，故称“香叶”。壮家煮鱼时，都要放几片“香叶”，不但可以去腥，使味道鲜美可口，而且能健胃益脾，增进食欲，滋补身体。“油鱼”配“香叶”成为当地名菜。

2. 关于“油鱼”和“香叶”还有一段故事呢。相传，古时候西洋江水很臭，河中的鱼既小又瘦，腥臭的难以食用。后来圣仙陆驮公知道了，便把女婿西洋找来，交给他一罐香油和一袋香叶种，要他下凡为百姓造福。西洋来到西洋江的上游，将香油倒到河里喂鱼，又将香叶树种撒在岸上，从此，西洋江的鱼肥了。江岸上长出了很多香叶树。在每年的“三月三”歌节，就用西洋江的鱼和香叶烧成美肴，先是对圣仙陆驮公的功德歌颂一番，然后举家品尝。久而久之，香叶烧油鱼就成了壮家逢年过节或招待客人的美味。

## 螃蟹喃咪布

### 〔主料辅料〕

小螃蟹	1000 克
香乌	10 克
青辣椒	100 克
葱	50 克
薄荷	100 克
姜	50 克
野花椒	4 克
蒜	50 克
金芥	4 克
精盐	10 克
芫荽	30 克
味精	4 克

### 〔烹制方法〕

1. 将螃蟹洗净，取出蟹肉春泥。
2. 将葱、姜、蒜、芫荽、香乌、野花椒、青辣椒切碎。
3. 将蟹肉上笼蒸熟后加入调料拌合，用薄荷醮着吃。

### 〔工艺关键〕

螃蟹上笼蒸的时间不要过长，以免肉质变老，失去鲜味。

### 〔风味特点〕

喃咪是傣音，汉意为酱。西双版纳雨季长，吃菜困难，傣族创制此菜可经久保存，老幼皆食，其味酸辣香甜。喃咪是总称，按其原料不同，又分为螃蟹酱、竹笋酱等，制法大同小异。以竹笋酱为例，用鲜笋春泥兑水拌成浆入罐中发酵，至出酸味熬煮成饼，晒干保存，食时配调料捣烂成糊，具有糯白淡黄、酸香之特点。兼有清热解毒功效。

中国名菜民族风味  
畜肉类捶科锅贴乳饼

〔主料辅料〕

乳饼	500 克
精盐	5 克
鸡胸脯肉	200 克
味精	2 克
肥膘	100 克
豆粉	50 克
鸡蛋清	5 个
葱汁	10 克
火腿	100 克
姜汁	10 克
花生油	80 克
高汤	100 毫升

〔烹制方法〕

1. 将乳饼切成 5 厘米长、3 厘米宽、5 厘米厚的块。鸡胸肉和肥膘均用刀背捶成茸。鸡茸打上劲后加肥膘茸，鸡蛋清 4 个打匀，下葱汁和姜汁，以及盐、味精、高汤（分二三次放入），打至发亮成鸡泥。

2. 用鸡蛋清 1 个、豆粉 20 克，制成蛋清糊，火腿切花瓣。

3. 在乳饼块上刷抹蛋清糊，塌上鸡泥，摊平，用火腿制图案，再刷蛋清糊。上笼用小气蒸制定型。

4. 锅上火烧热，用清油涮锅，下乳饼，用文火煎黄熟透装盘。

〔工艺关键〕

1. 搅打鸡泥时，高汤一定要分几次加入，让它慢慢渗入鸡茸中去。行话叫做“吃上劲”。

2. 打鸡泥时，用力要适当，不能忽轻忽重，且要向一个方向打，这样才会把鸡泥打至发亮，上劲，不懈。

3. 注意油温，不宜过大。避免外熟里生。

〔风味特点〕

1. 乳饼产于云南路南县。以羊奶经酸浆点制而成，呈乳白色豆腐块状，白嫩滋润细腻，食味鲜美，营养丰富，是彝族特有的食品。

2. 传说从前有个财主绰号叫“可污”。他的长工阿智，经常出点子对付可污。一年冬季，阿智和其他长工赶着五百多只奶山羊去放牧。他们每天都要派一人将羊奶送回村中。因山路崎岖，如不小心，便会将玉液般的羊奶洒掉。有一天，轮到阿智送羊奶回村，路过一家豆腐坊，看到制作板豆腐。他灵机一动，用酸浆点羊奶制作出乳饼。从此，乳饼的名声在路南县一带广为传播，成为彝家喜爱的食品。

3. 此菜色泽金黄，外焦里嫩，奶香四溢，松软适口。不但是彝族的风味佳肴，在滇黔一带也广为流传。



## 羊皮煮肉

### 〔主料辅料〕

活羊 1 只	7500 克
花椒粒	50 克
辣椒面	100 克
花椒面	60 克

葱花	100 克
精盐	80 克
芫荽	100 克
清水	800 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊宰杀，剥皮开膛，除去内脏、头、蹄，用清水洗净，砍成 7 厘米长、3.5 厘米宽的块。

2. 用四根木桩，钉成四方形，将羊皮的毛面用特制泥糊厚实，用麻绳拴紧，挂在木桩上，架成窝形加入清水、羊肉，用柴禾烧，煮沸，打去浮沫，下精盐 50 克，花椒粒，至熟。连汤带肉入盆。用辣椒面、花椒面、精盐 30 克、葱花、芫荽和羊肉汤兑成汁。涮汁用餐。

### 〔工艺关键〕

此菜关键在于羊皮需用特制泥，这种特制泥可选用黄土泥或酒坛泥，而以酒坛泥最好，在糊羊皮时，一定要厚实，糊得不厚，柴禾燃烧就会将羊皮烧糊，失去以羊皮当锅的特有风味。

### 〔风味特点〕

1. 此菜是彝族人民具有悠久历史的传统菜肴，本品鲜香滋嫩，麻辣爽口。
2. 相传在很早的时候，彝家过“火把节”，持续 7 天左右，玩龙灯、放鞭炮、耍狮子、弹三弦、唱歌、跳舞，非常热闹，人们用肉皮当锅，煮食羊肉，美味可口，十分方便，于是代代相传。

## 盐炖罐子狗

### 〔主料辅料〕

活狗 1 只	8000 克	
姜		30 克
腊肉	1000 克	
料酒	30 克	
草果	10 克	
盐	2000 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将狗宰杀、褪毛、洗净、切块。再用温水刮洗、切片。
2. 用腌酱菜的瓦罐（大小能容纳为准）装入狗肉、腊肉、盐 2000 克、草果、姜、料酒。
3. 取大铁锅一个，置旺火上，放入剩余的盐，烧至盐变色，将瓦罐放在上面，罐口放一盛满冷水的碗，接合处用稀麦面糊严，炖 10 分钟后，改用小火再炖。在整个操作过程中不断向碗内添开水，约炖五六小时，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

此菜烧制过程，罐口的接口处一定要糊严，以免进空气。

### 〔风味特点〕

此菜烹制方法特别，它选用的是罐焖法。更特别的是在整个烹制过程中，以盐代水，用盐加热，烹制而成。它是云南鹤庆白族独有的佳肴。成菜芬香味醇，是冬季滋补佳品。

## 柳蒸猪头

### [ 主料辅料 ]

鲜猪头 1 个	5000
克	
芫荽	200 克
草果面	10 克
精盐	100 克
咸酱油	500 克
甜鲜柳条 10 根	500
克	
白糖	100 克
红糖	10 克
八角粉	10 克
味精	10 克
花椒油	10 克
醋	200 克
肉桂粉	10 克
蒜泥	50 克
辣椒油	50 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将猪头烧黄，用热水浸泡，刮洗干净，砍为两半，摘取脑浆，洗净血污。
2. 把猪头切成象眼块。
3. 将柳条去根、去皮。
4. 铁锅注入清水，架上十字型甑架，上放柳条（水略浅于甑架），猪头骨面朝下，放在柳条上，盖紧锅盖，中火蒸 30 分钟后，用酱油 400 克、红糖、八角粉、肉桂粉、草果面、盐、味精 0 克调和成汁，涂抹在猪头肉已蒸开缝的改刀口上，每蒸 30 分钟涂抹一次，直至调料汁用完为止。
5. 当猪头肉蒸至熟烂离骨时，取出晾凉，去骨装盘。随即用酱油 100 克、醋、芫荽、蒜、花椒油、辣椒油、白糖、味精 0 克调制的汁上桌蘸吃。

### [ 工艺关键 ]

1. 此菜选用的柳条，必须是甜又鲜的柳条，苦柳切不可用。
2. 改刀切猪头时，一定要切的深度至骨，否则，不易蒸烂。
3. 涂抹调料时，每次不宜太多，以免漏入锅中。
4. 猪头一定要蒸熟烂，才能上桌。

### [ 风味特点 ]

1. 柳条，有甜苦之分。甜柳条皮绿，易于脱皮，去皮后内芯细白，清香滋润，无毒。苦柳，皮红，有毒，传说与鸡同煮，吃后能导致死亡。
2. 柳蒸猪头起源于云南鹤庆，清末杨秀才考中进士，同窗赶来祝贺，到郊外黄龙潭野炊，黄龙潭山清水秀，绿柳成荫。秀才们漫步观景，吟诗作赋。家厨搭锅起火，把猪头洗好，上锅蒸时，发现甑架忘带了，这时一小仆随手折几根甜柳条去叶、剥皮当甑架，把猪头放在上面蒸熟。席间众人称赞今天的猪头有一股特殊的清香味，特别好吃。大家都夸家厨手艺高超。从此柳蒸

猪头在白族民间流传开来。每逢佳节，家宴请客，都必备此菜，成为鹤庆白族人民喜爱的风味传统佳肴。

3. 此菜色泽金黄，肉质鲜香，味醇清爽，食而不腻，风味独特。

#### 芫菜根炒肉丝

##### [ 主料辅料 ]

猪后腿肉	600 克
味精	3 克
芫菜根	300 克
猪油	100 克
姜丝	10 克
水淀粉	10 克
盐	5 克

##### [ 烹制方法 ]

1. 将猪肉洗净切成长 6.5 厘米、厚 1 厘米的片，再切成丝，用淀粉上浆。
2. 把芫菜切成 1 厘米的段。
3. 炒勺上火，注入油，烧至七成热，下姜丝炒出味，投入肉丝炒至五成熟，下芫菜，盐，味精翻炒均匀，出勺装盘。

##### [ 工艺关键 ]

1. 肉丝要浆上劲。
2. 翻炒速度要快，保持芫菜脆嫩。

##### [ 风味特点 ]

1. 芫菜，又名大蕹菜。野韭菜。形似蒜苗，叶、茎、花、根均可食用，味似韭菜。芫菜比韭菜肥嫩鲜香，根比韭粗壮，腌咸鲜香脆嫩，酸甜适口，胜过韭菜根。白族人民将根晒干，可油炸或作火锅配料，别具风味。

2. 此菜脆嫩咸鲜，素雅适口。

## 煮蛇圆子

### 〔主料辅料〕

蚂蚁堆蛇 1 条	1000
克	
草果面	3 克
盐	10 克
鸡蛋 3 个	150 克
味精	3 克
胡椒	5 克
猪油	1000 克
葱白	20 克
高汤	500 毫升
姜片	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将蛇宰杀，去皮和内脏，剔骨取肉捶泥。
2. 将鸡蛋磕入碗中打散，下蛇泥、盐 0 克、胡椒、味精 0 克、草果面拌匀。
3. 炒勺上火，注入油，烧至八成热，放葱、姜炅锅，蛇泥挤成丸子入锅炸呈黄色捞出。
4. 锅上火，注入高汤，汤沸时下蛇圆子，煮熟后加盐 0 克、味精 0 克装碗，即可食用。

### 〔工艺关键〕

1. 蛇宰杀剥皮后忌用水洗，因为蛇剥皮后的肉质紧密，富有弹性，假如用水冲洗，破坏了肉的质地，影响捶泥的质量。
2. 先放盐会使圆子发紧，起不到滑嫩的口感。

### 〔风味特点〕

1. 中国食蛇，起于南方，盛于南方。《山海经·海内南经》记述巴蛇时曾云：“君子服之，无心腹之疾。”吃蛇除品尝奇异清鲜美味之外，还有滋补强壮、祛风活络，对风湿、关节炎等有较好的食效。
2. 蚂蚁堆蛇，属蝰蛇科蛇类，多生长在向阳的半山坡上有蚂蚁的地方。冬天进入蚂蚁洞内食蚂蚁，冬末春初出洞。易捕，特点是尾短而粗状，味鲜质嫩，属毒蛇。此菜用鸡汤煮蛇丸，味道香甜，白里缀黄，色调高雅，引人食欲，全无谈蛇色变之感，又有祛风除湿、滋补食疗之效。
3. 本菜汤白如奶，丸肉滑嫩，咸鲜可口，野味生香。

## 油炸沙蛆

### 〔主料辅料〕

鲜活沙蛆 30 个	500
精盐	30 克
0 克猪油	1000 克
油菜芯 12 棵	200 克

### 〔烹制方法〕

1. 将沙蛆用冷水冲洗干净，控干水分。
2. 锅上火，加入清水且放盐 10 克，水沸后，下沙蛆“冒”一下，使蛋白质凝固，捞出晾干水分。
3. 炒勺上火，注入猪油，烧至四成热时，下菜芯，快速翻炒，盛出控干余油，撒上精盐 20 克。
4. 待油温烧至六成热时，下沙蛆炸呈金黄色捞出。用两个菜芯夹一个沙蛆，沿盘围一周，剩余的摆放在盘心即成。

### 〔工艺关键〕

1. “冒”在烹调行话中与“焯”、“氽”、“烫”都统称为出水。其目的在于：对肉类能够排除血污，去掉腥腻；对青菜能够去掉部分涩味、苦味，还能使其色泽鲜艳，质地脆嫩。
2. “冒”沙蛆的热水中加盐，不但是使其蛋白质凝固，而且还能起到入底味的作用。
3. 炒菜芯时，要旺火速炒，不能出汤。

### 〔风味特点〕

1. 沙蛆，学名光裸星日虫，生长在江河沙滩中，形状象一根肠子，呈长筒形，酷似大蚯蚓，但没有环节的痕迹。其味鲜美，炸、炒、炖、烩、做汤都很可口。它含有丰富的蛋白质、脂肪和铁质等。
2. 本品酥脆鲜香，荤素搭配，是深受壮族人民喜爱的佳品。

## 酿炸麻仁蜂

### 〔主料辅料〕

蜂蛹	500 克
葱汁	10 克
菜油	1000 克
精盐	10 克
肥瘦猪肉	200 克
味精	4 克
芝麻仁	30 克
水淀粉	20 克
鸡蛋清	1 个
酱油	20 克
姜汁	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将蜂蛹用水煮熟，晾凉，去肠。
2. 将猪肉剁成泥，加盐、味精、蛋清、酱油、葱汁、姜汁、水淀粉调匀。
3. 用小木片将蜂蛹撬开一口，酿入肉泥，撒上芝麻，用木片按平粘牢。
4. 锅上火，注入油，烧至四五成热，下蜂蛹，约炸 2 分钟，锅离火，炸约 5 分钟，呈金黄色捞出装盘。

### 〔工艺关键〕

温油养炸，成品金黄色，皮酥馅软，外焦里嫩。

### 〔风味特点〕

蜂肴入馔，风味独特，做工精细，味醇酥软，是壮家中秋佳节必备之品。

## 火把肉

### 〔主料辅料〕

肥瘦猪肉	1000 克
葱汁	60 克
熟鸡肉	500 克
姜汁	60 克
鸡蛋 3 个	150 克
水淀粉	50 克
花椒盐	6 克
猪油	1500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将肥瘦猪肉用盐水煮熟，捞出待用。
2. 将煮好的猪肉切成长丝，放入葱姜汁。鸡肉切成 1 厘米宽、2 厘米长、0.5 厘米厚的块。
3. 将鸡蛋搥入碗中，加淀粉调匀，摊成一张蛋皮。
4. 把蛋皮平放在菜墩上，肉丝顺放在蛋皮上，卷成直径 3 厘米粗的条，封口处用蛋糊粘紧，上笼稍蒸取出，在肉条上划一小口，把鸡肉插入。
5. 锅上火，注入猪油烧至七成热，下肉炸至各个缝口裂开时捞出，横切成长约 3 厘米的段，撒上椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

炸制时应掌握火候，以免鸡肉变柴。

### 〔风味特点〕

火把节，是云南部分少数民族的传统节日。此菜模拟火把的形状，用蛋皮包住肉丝再镶入鸡条，经油炸后，形如火把，栩栩如生。此菜外焦里嫩，鲜香适口，为广大消费者所欢迎。



## 子姜野兔肉

### 〔主料辅料〕

鲜野兔肉	600 克
味精	4 克
子姜	100 克
湿淀粉	30 克
葱白	30 克
猪油	150 克
精盐	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将兔肉剔净筋膜，切成薄片，加盐 10 克、味精、湿淀粉 20 克，抓匀上浆。
2. 姜切成小片，葱切象眼片。
3. 炒勺上火，烧热注入油，烧至六七成热时，倒入兔肉，炒至肉片变白断生，盛出。
4. 炒勺放油，下葱炝锅，放盐、姜片煸出香味，倒入兔肉翻炒。用湿淀粉 10 克勾芡，最后，淋明油即可食用。

### 〔工艺关键〕

大火速炒，保持鲜嫩。

### 〔风味特点〕

1. 兔肉，食味鲜美，营养价值也高于其他肉类食品。据人体学家分析，人体中必不可少的八种氨基酸，在兔肉中全有。兔肉又是十分理想的高蛋白、低脂肪保健食品。
2. 此菜用子姜配炒兔肉，兔肉鲜嫩，味香醇郁，是壮族中秋节日佳肴。

## 清炖破脸狗

### 〔主料辅料〕

鲜破脸狗肉	2000
克	
料酒	20 克
葱段	30 克
精盐	40 克
姜片	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将狗肉砍成骨牌状，放入清水中漂洗血污。
2. 用风炉烧好炭火，放上砂锅，注入清水，摆入小铝锅，加入清水（以淹没狗肉为宜），放入狗肉、姜片、葱段、料酒，待砂锅水沸盖上砂锅盖子，隔水蒸炖约 3 小时，上桌前 10 分钟加入盐即成。

### 〔工艺关键〕

此菜在蒸炖过程中，不能提早加入盐，因为那样会使狗肉中的蛋白质凝固，肉质发紧，不易炖烂，故在即将上桌约 10 分钟加盐最为适宜。

### 〔风味特点〕

1. 此菜烹制方法特别，选用了蒸、炖相结合的技法，它不是直接将炖狗肉的小铝锅放在火上，而是在中间又夹了一个砂锅，用砂锅里面的热水，加盖，来使小铝锅受热，从而就产生了蒸与炖一个奇妙的熟制技法。

2. 破脸狗，生长于云南文山州，因其脸部花纹特殊，故得此名。它身着条形花纹，比家狗小，似野猫，肉质鲜嫩，炖出的汤清澈透明，味道鲜美，味香扑鼻，是壮族、苗族的上品佳肴。

## 酢什锦

### 〔主料辅料〕

肥瘦猪肉	200 克
猪排骨	200 克
猪舌	300 克
猪肚	200 克
猪心	100 克
姜丝	50 克
猪肝	100 克
大料	20 克
猪大肠	200 克
料酒	100 克
白糖	100 克
味精	5 克
米粉	100 克
酱油	60 克
精盐	40 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪肉、猪肚、猪舌、猪心、猪肝、猪肠、猪排骨清洗干净。
2. 猪肉切成大薄片；排骨砍成排骨块。
3. 将上述主料放入盆中，加米粉、姜丝和全部调料（味精除外）拌匀。盛入罐中，腌渍 10—15 天，至冒出酸味，取出入碗，撒上味精，上笼屉蒸 2 小时即可食用。

### 〔工艺关键〕

猪肝、猪舌、猪心、猪肚、猪肠用热水氽过，以漂净血污，除去腥腻。

### 〔风味特点〕

此菜属于荤什锦，采用猪的内脏，再加上变化多样的调味品，使其味厚香醇，酸中有甜，它是云南新平县傣族的传统菜肴。

## 酸肉

### 〔主料辅料〕

黄牛肉	2000 克
米饭	500 克
鲜花椒叶	100 克
盐	20 克
青蒜苗	200 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉用淘米水泡洗，再用清水洗净。
2. 将洗净的牛肉切片、入缸，加花椒叶、盐、米饭拌匀，装入陶罐，压实、上盖、用草木灰与土和成泥，密封罐口，腌渍一个月以上。
3. 食用时，开罐取出肉片，再改刀切成薄片与青蒜同炒。

### 〔工艺关键〕

1. 用淘米水泡洗牛肉，能去牛肉腥膻。
2. 罐口要糊严，防止空气进入，这样才能达到最佳的腌制发酵的作用。

### 〔风味特点〕

牛肉经过腌渍发酵，呈酸味，能够增进食欲，帮助消化，是一款开胃名菜。

## 瓦罐焖狗肉

### 〔主料辅料〕

狗肉	400 克
胡椒	5 克
草果	60 克
花椒	4 克
大料	60 克
姜丁	40 克
黄酒	40 克
花生油	200 克
白糖	50 克
干辣椒	20 克
大蒜	100 克
精盐	20 克
酱油	100 克
芝麻油	10 克
味精	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将狗肉洗净，切 3 厘米见方的块。
2. 把草果，大料捶碎。
3. 锅上旺火，注入清水和黄酒，将狗肉放下去，水沸后捞出，用清水漂干净，再将狗肉放入土锅内加清水 500 毫升。
4. 炒勺上火，注入油，放入辣椒、白糖，炒上色，加草果、大料、姜、蒜、酱油、盐、胡椒、味精、花椒、煮沸倒入土锅内。
5. 土锅上旺火烧开，移至小火上焖煮至肉烂、汤汁收缩，淋芝麻油装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 将狗肉放入开水加黄酒，为的是除去狗肉的腥臊味。
2. 捞出后的狗肉一定要用水漂洗干净，不能带血沫，否则，会使汤浑浊。
3. 炒糖色的火不宜过大，糖不要炒老，颜色要适中。
4. 最后用大火收汁，色泽呈酱红色。

### 〔风味特点〕

此菜色泽酱红，汁浓味醇，酥烂可口，且狗肉有食疗滋补的作用，是云南邱北苗族风味菜肴。

## 炖金嘎嘎

### 〔主料辅料〕

金嘎嘎 1 只	750 克
姜片	30 克
三七根	50 克
蒜米	3 克
精盐	10 克
胡椒	2 克

### 〔烹制方法〕

1. 将金嘎嘎宰杀，去毛除内脏，清洗干净。
2. 三七根用温水洗净。
3. 把三七根、姜片、蒜米填入金嘎嘎肚内，用竹杆把腹部穿合拢。在膝关节处划一道口，将金嘎嘎跪放在小土锅内，加清水，盖上盖用棉纸密封。
4. 大土锅放入半锅水上火，把小土锅放进大土锅内，隔锅蒸 2~3 小时，下入胡椒、精盐即成。

### 〔工艺关键〕

1. 锅口用棉纸密封，是为了隔绝空气，以保证它特有的香味。
2. 不可过早放盐，那样会使金嘎嘎不宜炖烂。

### 〔风味特点〕

1. 金嘎嘎，因其叫声而取名，候鸟。形似鸽子，麻花色，体重不超过 400 克，从春播叫至夏天终了为止。
2. 此菜肥而不烂，鲜香微苦凉，能治风湿骨痛，也是壮、瑶、苗族产妇们的佳肴，具有补肾、提气、补血、壮身健体之功效。

## 排骨酢

### 〔主料辅料〕

猪小排骨	1000 克
料酒	500 克
包谷面	500 克
红糖	200 克
草果	50 克
精盐	300 克
大料面	50 克
腌肉	500 克
茴香籽粉	30 克

### 〔烹制方法〕

1. 将排骨洗净，剁成大拇指大的块，加料酒，精盐拌匀，入缸内用腌肉盖在上面封好口腌 10 天，取出排骨和盐水。
2. 将包谷、草果、大料、茴香籽、料酒、红糖、盐水倒入排骨内拌匀再腌 30 天，取出用油炒或蒸熟，食用即可。

### 〔工艺关键〕

此菜采用两次腌制过程，第一次腌 10 天，为的是使排骨入底味。第二次用各种调料、香料腌制 30 天，为的是使排骨在入底味的前提下入香味。

〔风味特点〕

此菜是傈僳族每家必备的菜肴，具有咸鲜陈香的风味。

清水煮小猪

〔主料辅料〕

小母猪 1 头	800 克
大葱	50 克
草果	9 克
精盐	100 克
干辣子	30 克
花椒	60 克
生姜	80 克

〔烹制方法〕

1. 将猪宰杀褪毛，取出内脏，冲洗干净，砍成 5 厘米见方的块，用清水漂尽血污。
2. 锅上旺火，加入清水，下猪肉。草果烤黄捣碎放入锅中。
3. 汤沸后，移至中火上，打去浮沫，下入精盐，煮 30 分钟，至肉质透心起锅。
4. 干辣子、姜、葱、花椒入石臼捣成泥，取出入碗，加精盐和原汁肉汤兑成汁，随同煮小猪一起上桌蘸食。

〔工艺关键〕

此菜选用的猪是双月小母猪，肉质极嫩，故在煮的过程中不要煮过火，以免肉质发紧。

〔风味特点〕

此菜选料讲究，肉质细嫩，食时鲜香，是傈僳族具有特殊风味的佳肴。

## 血酢

### 〔主料辅料〕

鲜猪血	100 克
猪舌头 1 只	100 克
猪头 1 只	2500 克
猪爪 4 只	1000 克
猪耳朵 2 只	200 克
茴香面	60 克
芫荽面	50 克
辣子面	200 克
草果面	80 克
精盐	250 克
花椒面	80 克
姜末	250 克
料酒	200 克

### 〔烹制方法〕

1. 宰杀猪时用盆接猪血，加入精盐不停地搅拌，不使其凝固。
2. 将猪头、猪舌、猪耳朵刮洗干净，切成小方块或 3 厘米宽、6 厘米长的片；猪爪一个剖两半。放入盆中，加辣子、精盐、芫荽、茴香、花椒、姜末、草果、料酒、猪血，加盖腌一个月。食时盛入碗内，上笼蒸熟即可。

### 〔工艺关键〕

清洗猪耳、猪舌、猪头时一定要冲洗数遍，以免在腌制期间使汤浑浊。

### 〔风味特点〕

此菜是拉祜族家庭的贮藏菜，味道鲜美，麻辣味浓郁。

## 窝奔火锅

### 〔主料辅料〕

窝奔	250 克
洋芋	250 克
熟猪肚	250 克
琵琶肉	50 克
豆腐	250 克
水发木耳	50 克
粉丝	250 克
葱花	20 克
猪排骨	300 克
姜丝	20 克
丸子	300 克
草果面	4 克
熟猪肉	50 克
胡椒	5 克
毕沙	50 克



麻油	5 克
蛋饺	100 克
精盐	40 克
油发泡皮	100 克
味精	5 克
瘦火腿	50 克

〔烹制方法〕

1. 将窝奔用清水浸泡 24 小时，捞出后切成长 4 厘米的段，用清水漂好。
2. 把排骨砍为 3 厘米长的方块；豆腐切成 3 厘米长的方块；洋芋切三角块；猪肚切成细丝；油发泡皮切粗丝；丸子炸呈金黄色；火腿、琵琶肉、毕沙均切薄片；熟猪肉切为长方块。
3. 火锅内注入高汤，烧燃炭火，下草果、胡椒、味精、盐与汤内。沸后，把排骨、肚丝、窝奔、豆腐、洋芋、木耳、粉丝、泡皮丝按顺序分层放入，撒上姜丝，用旺火煮沸 1 小时。然后，把丸子、火腿、琵琶肉、毕沙、蛋饺、肉块交叉拼摆在面上，再煮 15 分钟，撒上葱花，淋入麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 排骨应用热水焯一遍，洗净血沫，再下入火锅内，这样可以使火锅内的汤不浑浊。
2. 在火锅内依次下主辅料时，应先将不易烂的韧性食物放在下面，这样能够使它加速受热，便于煮熟。

〔风味特点〕

“窝奔”是藏语。汉语为竹叶菜或干竹叶，产于云南省中甸县、维西县，是高山上的一种野生植物。形似柳叶，绿色，高约 40 厘米，农历六七月为盛产季节，生于阴凉、潮湿处。此菜只食叶，鲜食味苦，熟食清香，要先用沸水氽过，除去涩味。可炒、烩、凉拌、煮汤。由于当地气候寒冷，食之御寒暖身，鲜香可口，是严冬里的佳品，也是藏族同胞的“团圆菜”。

## 赛蜜羊肉

### 〔主料辅料〕

羊里脊肉	300 克
醋	4 克
鸡蛋 1 个	50 克
青稞酒	4 克
菜油	1000 克
酥油	30 克
酱油	30 克
淀粉	10 克
白糖	100 克
姜汁	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 把羊肉用斜刀法切成 3 厘米长、2 厘米宽、2 厘米厚的片。鸡蛋取黄搯入碗中，加酱油、淀粉。用清水调成蛋糊，下肉片上浆。另一碗放白糖、青稞酒、醋、姜汁、糖、酱油、淀粉，加清水调成汁。

2. 炒勺上旺火，注入油烧至四五成热，下肉片滑散，呈白色时捞进漏勺。

3. 勺内留底油，上旺火，倒入料汁，用手勺推动，待汁起泡时，下肉片，迅速翻炒，淋入酥油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 挂糊上浆时的蛋糊一定要调配适当，以能挂住原料为宜，不能调得稠，也不能调得稀。

2. 最后翻炒肉片时，动作要麻利，汁不宜过多，淋入酥油，一是为增香，其次也是为增加菜的亮度，油不宜多，点到为止。

### 〔风味特点〕

羊肉是一冬令食补佳品，李时珍在《本草纲目》载：“暖中补虚，补中益气，开胃健力，治虚劳寒冷，五劳七伤。”藏族的风俗，此菜专为男子打猎而归所制。在家中的妻子，做此菜等待满载而归的丈夫，以示凯旋归来、美满甜蜜，故名。

## 红烧琵琶肉

### 〔主料辅料〕

肥猪 1 头	100 斤
八角	80 克
料酒	1900 克
酱油	10 克
花椒面	250 克
胡椒面	4 克
草果面	200 克
菜油	80 克

白糖 250 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪宰杀，刮洗干净，取出内脏，砍去脚爪，自头沿腹中线剖开，除尽全身骨，用料酒、花椒、草果、八角、白糖，拌和后反复搓揉猪身，并用竹针戳洞使汁吸入。然后用麻线缝合成整猪，四肢蜷曲，用两块木板夹住（腹部朝地面）上压大石块，15 天后取板石，挂在阴凉处风干即成琵琶肉。

2. 割取琵琶肉 1000 克，将肉皮烧黄，刮洗干净，入清水中漂去部分盐味。切 4 厘米见方的块。

3. 锅上旺火，注入油，烧至八成热，下白糖速炒，下肉煸炒，加草果、八角、酱油、胡椒粉拌炒，下清汤烧沸，移至小火焖 2 小时，肉烂汁浓即成。

### 〔工艺关键〕

油热后下白糖速炒，不要炒过火，随即下肉略炒，为使糖色裹住肉块，增加菜肴的颜色。

### 〔风味特点〕

1. 琵琶肉，又叫猪膘肉。是云南滇西北及与四川接壤地区普米族、纳西族、藏族和傈僳族的传统腌腊制品。这一带地区，无霜期短，气候寒冷，借隆冬气温加以腌制，成品红白相映，香气扑鼻，色、香、味似宣威火腿。全猪腌制可保存二三年不走味、不变质。在云南的腌腊制品中，工艺精细首推此品。食时，从上往下酌量割食，吃法多样。

2. 红黄相映似火腿，鲜香浓郁又酥烂，油而不腻，风味极佳。3. 此菜以整猪杀后造型似琵琶，故而称琵琶肉。

## 骨头生

### [主料辅料]

猪脊骨	3000 克
草果面	50 克
带肉猪腔骨	2000 克
辣椒面	100 克
盐	200 克
花椒面	100 克

### [烹制方法]

1. 把猪脊骨、带肉胸膛骨放在墩子上，用刀背将骨头捶碎，再用刀口剁成末，放入盆中加盐、辣椒面、花椒面、草果面拌匀，腌渍 3~5 天。
2. 取瓜叶洗净，入沸水中氽后，晾干水分，逐个包入肉骨末，装入瓦罐内，加盖贮藏。
3. 食时取出，炒蒸煮均可。

### 〔工艺关键〕

将猪脊骨一定要剁碎，以便入味。

### 〔风味特点〕

此菜宜于冬末初春制作，贮藏 2~3 个月不会变质，食时麻辣鲜香，别有风味，是布朗族的传统佳肴。

## 腌浸肝

### 〔主料辅料〕

鲜猪肝	1500 克
精盐	50 克
辣椒面	80 克
猪油	5000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将肝用清水漂洗干净，扯去苦胆，下沸水中煮透。
2. 锅上火，加猪油，烧至五成热时，下猪肝浸炸，连油带肝装入缸内。食用时，将肝取出，用汤再煮，捞出晾凉切片，锅上火，放入油，下辣椒面炒出香味，下肝片和盐煸炒均匀，装盘即食。

### 〔工艺关键〕

浸炸，是将原料放入油锅中，用温油慢慢地炸，切忌炸焦。

### 〔风味特点〕

布依族宰杀羊猪时，常作此菜，猪肝用油渍后，可久不变质，随食随取。成菜回味辣香，色泽光亮。

## 明开夜合

### 〔主料辅料〕

生羊肉	100 克
食盐	10 克
鸡蛋	150 克
味精	5 克
干淀粉	20 克
花椒水	10 克
葱末	5 克
胡椒粉	10 克
姜末	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 生羊肉砸成泥，加入打散的鸡蛋、水淀粉少许以及食盐、花椒水、味精、葱末、姜末调拌成馅，挤成约 1.5 厘米大的丸子 21 个，放在盘中，上笼蒸熟取出。

2. 取蛋清抽成泡糊，直至能立住筷子，加入干淀粉搅匀，分成 11 份放在盘子内摊成 11 个约 2 厘米大的平圆形的堆状，在每堆上的中心压一个肉丸。

3. 将少许豌豆粒用酱油拌黑，在每个肉丸上压上一粒。

4. 将羊的上下眼皮修割泡制干净，注意不要将原形弄乱，在每个做成的“眼球”上放上一副眼皮，要留一条缝，使“眼球”能在缝中微露。

5. 将做好的“羊眼”上笼蒸 5 分钟取下，修整好不整齐的部分，摆入盘内。

6. 用清汤、味精、花椒水、食盐放入锅内，上火，汤开撇净浮沫，淋入水淀粉勾薄芡，淋鸡油，撒胡椒粉，浇在“羊眼”盘中，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 羊肉馅中的水淀粉要添加适量，过多质硬，过少不起凝固作用。

2. 芡汁要用二流芡。

### 〔风味特点〕

此菜为清真全羊席中菜肴之一，清淡适口，味道鲜香，形状极像羊眼，有“明开夜合”的美誉。

## 望峰坡

### 〔主料辅料〕

生羊肉	150 克
食盐	10 克
熟鸡蛋	100 克
花椒水	20 克
生鸡蛋	200 克
味精	4 克
淀粉	30 克
胡椒粉	5 克
香菜	5 克
葱末	4 克
姜末	4 克

### 〔烹制方法〕

1. 羊鼻梁肉修割整齐，收拾干净，保持原形摆入盘内。
2. 将蛋清抽成糊状，以能立住筷子为度，搅入干淀粉，在每个鼻梁肉上抹匀蛋泡糊。
3. 将生羊肉用刀砸成泥，加入扫散的鸡蛋，水淀粉少许，调入食盐、花椒水、葱末、姜末，拌成馅，做成直径 1.6 厘米左右粗的椭圆形丸子 5~6 个，上笼蒸熟取出晾凉。用刀顺长切成两半，在鼻梁肉蛋糊上的中心处扣放一块肉丸，将鸡蛋顺长切成 10~12 块，去掉蛋黄，在每块肉丸上装一块鸡蛋，粘好粘实，上笼蒸 5 分钟取下。另换一个盘子摆放整齐，香菜用清水泡上。
4. 炒锅加清汤上火，加食盐、味精、撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，淋明油，撒胡椒粉浇在盘内肉丸上，在每块肉丸上面摆一片香菜即成。

### 〔工艺关键〕

此为花色菜式，加工精细，追求形似。

### 〔风味特点〕

此菜用羊鼻肉为山，蛋糊为坡，肉丸为峰，成菜如山峰远望形象逼真，故有“望峰坡”之名。乃清真全羊席中名肴之

## 饮涧台

### 〔主料辅料〕

熟羊下颊肉	300 克
鸡蛋	50 克
花椒	10 克
食盐	20 克
大料	10 克
姜片	5 克
丁香	10 克
葱段	8 克
草果	10 克
蒜片	6 克
砂仁	10 克
胡椒	5 克
清油	750 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊下颌肉收拾干净，完整的放置碗内，用食盐、清汤和少量酱油兑成的汤倒入碗内，肉上放花椒，大料，丁香，草果，砂仁、姜片、葱段、蒜片上笼蒸 1 小时使其入味，取出拣去调料，滗掉汤汁。

2. 碗内放少许熟油，打入 1 个鸡蛋搅散，加入蒸熟的面粉和水淀粉搅到一起，成蛋糊，把羊下颌肉粘匀挂好蛋糊。

3. 炒锅倒入清油，用旺火烧至油温七成熟时，下入羊下颌肉炸挺捞出，掰开粘连部分，拣净粉渣，油温再升至七成熟时将肉下锅再炸至金黄色，倒入漏勺控净油。

4. 将炸好的肉修齐两头，每两条肉拼齐，坡刀片成片，按原形排齐撮在刀面上摊摆在盘中。5. 将花椒去籽，下锅炒黄加食盐在案上擀成细末，加入胡椒粉、味精拌匀装小碟，随羊肉上桌即成。

### 〔工艺关键〕

羊下颌肉宜炸二次，头次炸熟，二次炸焦。

### 〔风味特点〕

此品为清真全羊席菜肴之一，色泽黄亮，外焦里嫩，品味香郁。下颊为羊饮水所用，故有“饮涧台”之名。



## 烩云头

### 〔主料辅料〕

生羊脑	5000 克
食盐	20 克
香油	20 克
味精	5 克
淀粉	10 克
胡椒粉	8 克

### 〔烹制方法〕

1. 将生羊脑下入微开的水锅内，用慢火小开将羊脑烫熟后捞出，撕去表皮的一层薄膜，将羊脑一切两半，再切成约 2 厘米厚的片，炒锅里加入清汤，将切好的脑片氽透两次。

2. 炒锅里放入清汤置火上，下脑片和适量的味精、胡椒粉、食盐，汤开后撇去浮沫，用水淀粉勾成米汤芡使汤汁变浓，淋入鸡油或香油，盛入汤盘或汤碗中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 烫羊脑的水不要大开，以免煮飞表皮薄膜，致使形状不完整。
2. 脑片用热水氽透两次，使其初步除去腥气。

### 〔风味特点〕

此菜肴为清真全羊席之一，汤汁洁白，脑质软嫩，味鲜不腻，入口即化，老少皆宜。

## 煎扒斩草

### 〔主料辅料〕

熟羊舌	150 克
花椒水	10 克
精盐	10 克
米醋	10 克
白糖	10 克
葱丁	10 克
芝麻油	10 克
姜末	8 克
味精	5 克
蒜末	6 克
淀粉	20 克
香菜	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 把羊舌刮去外皮，切成大片，摆入盘内呈梯形。
2. 炒锅放入少许油，将羊舌两面煎好后，把葱、蒜倒入主料上翻勺炆锅，用醋烹一下，加花椒水、酱油，稍加汤、精盐、味精、糖用盘扣在锅内，用微火烤 1~2 分钟，烤好后移至旺火上，用淀粉勾芡，翻勺，淋香油，撒上香菜末即成。

### 〔工艺关键〕

1. 羊舌外皮有一层粘液，必须刮去。
2. 加醋是为了去除腥气。

### 〔风味特点〕

此品为清真全羊席菜肴之一，造型优美，色泽鲜艳，香酥软嫩，羊舌谓之“斩草”，甚为风雅

## 扒颈脖

### 〔主料辅料〕

熟羊脖 1 个	2000
克	
食盐	10 克
酱油	10 克
大料	10 克
清油	750 克
姜片	10 克
淀粉	30 克
葱段	10 克
花椒	4 克
味精	4 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊脖顺中间划一刀，刀贴骨整齐地将肉剥下成两片。切掉筋，修割整齐，装碗内上色入味。

2. 炒锅放清油置旺火上，烧至八成熟时放入脖肉炸至金黄色，捞出控净油，切成眼睛状的块，整齐地码入碗内。

3. 炒锅放油，下入大料炸成黑黄色下入葱段、姜片、酱油、食盐、花椒水、清汤，汤开后倒入盛肉的碗内，再加入适量清汤、味精、葱丝，用水淀粉勾薄芡，淋明油，浇在盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 扒菜原料不论切或装盘一定要整齐。

2. 浇在肉上的芡汁，一定要用蒸肉的原汁，这样才肉质鲜美。

3. 芡汁，薄厚适当。二流芡，类似米汤，淀粉熟透，后打明油，这样才能做到“明油亮芡”。

### 〔风味特点〕

此品为清真全羊席菜肴之一，味美醇香，肉质酥烂。

## 蜜汁羊尾

### 〔主料辅料〕

绵羊尾	250 克
淀粉	10 克
蜂蜜	20 克
鸡蛋	50 克
清油	750 克
白糖	100 克
面粉	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊尾切成 3.6 厘米长、0.9 厘米宽的肉条，用鸡蛋打散加水淀粉、面粉抓匀浆好。
2. 炒锅内注入清油，烧至七成热，将挂好糊的羊尾逐个下锅中炸成金黄色。
3. 净炒锅内放白糖、蜂蜜、开水，烧开熬成笛稠糊，倒入羊尾粘匀装盘即成。

### 〔工艺关键〕

炒糖色，宜文火慢炒，约 5—6 分钟，颜色金红为最佳。

### 〔风味特点〕

清真全羊席之一，成菜羊尾软糯，毫无腥膻，色泽金黄，味美香甜。

## 肉蜂巢

### 〔主料辅料〕

肥瘦羊肉	500 克
干海米	10 克
鸡蛋 2 个	100 克
葱末	10 克
玉兰片	50 克
姜末	10 克
蘑菇	50 克
食盐	20 克
豆腐	1250 克
味精	8 克

胡椒粉 6 克

花椒水 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉剁成馅，玉兰片、蘑菇切碎，用打散的蛋黄、食盐、水淀粉、味精、花椒水、葱末、胡椒粉搅拌均匀。海米用温水泡发。
2. 将豆腐上笼蒸掉豆腥味放在盘中，在豆腐中间按肉馅的容量挖一个上口大，下口小的圆洞，在洞的边沿上削成如蜂巢形凹凸的边沿，将肉馅镶入豆腐洞内，上面留些余地不要盖满，压实后用适当数量的半截筷子插进肉馅

内，上笼蒸熟。

3. 将蛋清 2 个加干淀粉搅匀，浇在肉馅上，上笼稍开笼盖蒸 3 分钟取下，拔掉筷子，将豆腐全部取掉，撒上海米。

4. 炒锅内放鲜汤上火，加盐、味精、花椒水，汤开撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，淋明油，浇在盘内“蜂巢”上即成。

〔工艺关键〕

挖豆腐洞时，手要轻，以免“塌方”。

〔风味特点〕

此品为清真全羊席菜肴之一，色白软嫩，味道鲜香，形如蜂巢。

## 一串红

### 〔主料辅料〕

熟羊肉	250 克
海带	100 克
枸杞	20 克
食盐	20 克
鸡蛋清	50 克
味精	4 克
菠菜叶	50 克
胡椒粉	5 克
淀粉	50 克
花椒水	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉切成长约 4.5 厘米，厚 0.7 厘米的片，用食盐、味精、花椒水抓入味，切掉肉片的四角成椭圆形，摆在盘内。

2. 枸杞用水洗净泡软。

3. 蛋清抽成蛋泡糊，加干淀粉搅匀，平抹在每片肉片上、在肉片中间顺长放一条细海带丝，靠近海带丝两边不整齐的摆上枸杞上笼，稍开笼盖蒸 3 分钟取下，换盘整齐摆好。

4. 汤勺上火盛清汤，放入食盐、味精，用水淀粉勾芡，浇在盘内，淋鸡油，撒上胡椒粉，将小菠菜叶摆在盘边即成。

### 〔工艺关键〕

稍开笼盖蒸法可避免蛋清起泡。

### 〔风味特点〕

海带居中，枸杞拼放两侧，酷似观赏植物一串红，造型美观，味道鲜美。此菜为清真全羊席菜肴之一。

## 春蚕吐丝

### 〔主料辅料〕

瘦羊肉	250 克
食盐	20 克
鸡蛋	150 克
味精	5 克
木耳	30 克
胡椒粉	6 克
菠菜	50 克
花椒水	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉斩成茸，用食盐，味精、花椒水，胡椒粉拌匀，将鸡蛋清三个分数次搅入肉泥中，木耳切成细丝，吊三张蛋皮子。

2. 盘内抹一层油铺上蛋皮一张，抹一层蛋泥，撒上木耳丝，用小勺将蛋泥摊成蚕形摆在木耳丝上，头部压进一粒豌豆，压上木耳丝少许，上笼蒸熟取下晾凉，将蚕形肉条连同蛋皮用小刀裁下。

3. 将蛋皮两张切成极细的细丝，放在盘内，上面放上肉泥条。

4. 炒锅上火放入鲜汤、食盐，味精、花椒水，汤开打去浮沫，用水淀粉勾薄芡，浇在用热气哈热的肉泥条盘内，菠菜叶摆在盘边即成。

### 〔工艺关键〕

将蛋清分三次搅入肉泥中，为的使其慢慢地被肉纤维吸收，变白。

### 〔风味特点〕

此为花色菜，形似春蚕吐丝，软嫩味香，有荤有素，食不腻人。

## 扒蹬云

### [主料辅料]

羊蹄 8 只	8000 克
淀粉	10 克
芝麻油	5 克
花椒	5 克
精盐	8 克
大料	5 克
葱	5 克
蒜	5 克
姜	5 克
香菜	5 克

### [烹制方法]

1. 将羊蹄褪毛去骨，煮好，清去杂物。每只改成 4 条，中间断开装盘，在盘内两边保持原形，各摆 4 只。

2. 将盘内放入肉汤，加葱段、姜片、蒜片、花椒、大料、精盐，蒸熟后取出辅料。

3. 把蒸好的原汁放入勺内，用淀粉勾芡，出勺时点香油，将汁浇在羊蹄上，放上香菜即成。

### [工艺关键]

蒸羊蹄时，旺火气足，软烂为度。

### [风味特点]

全羊大菜，品名风雅，羊蹄入馔，谓之蹬云，而不露一个羊字，成菜羊香四溢，软烂可口。



## 银耳烩千里风

### [主料辅料]

熟羊耳朵	250 克
精盐	30 克
水发银耳	50 克
味精	4 克
淀粉	10 克

### [烹制方法]

1. 将熟羊耳朵用开水稍烫一下，把内外皮剥掉，切成细丝。
2. 勺内放入清汤，把羊耳朵和豌豆放入勺内，加调料拌，勾芡出勺，倒入汤盘即成。

### [工艺关键]

烫羊耳朵的时间不能过长，以免损失皮肉。

### [风味特点]

称熟羊耳为“千里风”，与银耳同烩，为清真全羊席菜肴之

## 落水泉

### [主料辅料]

熟羊舌	300 克
草果	10 克
番茄酱	20 克
姜片	10 克
食盐	10 克
葱白	10 克
花椒	8 克
味精	4 克
大料	8 克
胡椒粉	5 克

### [烹制方法]

1. 羊舌切成坡刀片，按原形排列不能搞乱，顺碗边依次码成圆形，中间留出 1 个 3 厘米的圆洞形状，外圆和圆洞均要整齐，用清汤、食盐、味精兑好汁倒入碗内，将花椒、大料、草果、姜片、葱段摆在碗内，上笼蒸 1 小时取出，拣去调料，滗出汤汁，扣入盘内。

2. 炒锅盛清汤上火，放入番茄酱，加盐、花椒水、味精，用水淀粉勾薄芡，淋鸡油，撒胡椒粉，浇在盘中羊舌上即成。

### [工艺关键]

必然注意保持“泉”外圈和“泉”里的形状。

### [风味特点]

此菜为清真全羊大菜之一，色泽红润，软嫩相宜，以落水泉得名，惟妙惟肖。

## 象牙羊肉

### [主料辅料]

熟羊扁担肉	300 克
味精	6 克
鸡蛋清	250 克
五香粉	10 克
食盐	20 克
胡椒粉	80 克
花椒水	10 克
淀粉	30 克

### [烹制方法]

1. 将羊肉切成长 6 厘米、粗 1.5 厘米的大头小尾的条，撒上味精、食盐、五香粉、胡椒粉拌匀喂好。
2. 将蛋清抽成蛋泡糊，加干淀粉拌匀。
3. 将盘抹上底油，堆上 12 条蛋糊，每条上放 1 个肉条，上面再抹上一层蛋糊，抹光滑，上笼稍开笼盖蒸 3 分钟取下。
4. 炒锅上火加吊好的清汤、食盐、味精、花椒水、汤开勾薄芡，淋上鸡油，浇在肉条上即成。

### [工艺关键]

稍开笼盖蒸，不会使蛋糊塌陷和起蜂窝。

### [风味特点]

此菜肉嫩味美，色白如象牙，为清真全羊席菜肴之一。

## 朝鲜烤牛肉

### [主料辅料]

牛外脊肉	5000 克
酱油	500 克
雪花梨	250 克
白糖	1000 克
洋葱	100 克
味精	20 克
大葱	250 克
姜末	30 克
蒜蓉	150 克
胡椒粉	60 克
清酒	150 克
牛骨汤	1000 克
香油	250 克
熟芝麻	50 克

### [烹制方法]

1. 将牛肉切成大片。
2. 葱切段，洋葱切丝，梨切成丝与牛肉放在一起。
3. 将所有调料配成汁，浇在牛肉上，拌匀，腌制 24 小时，烤熟即食。

### [工艺关键]

选用牛外脊，肉质细嫩。

### [风味特点]

外焦里嫩，鲜香可口，深受朝鲜族人民喜爱。

## 牛尾参汤

### [主料辅料]

牛尾巴	500 克
味精	5 克
蒜蓉	10 克
胡椒粉	10 克
葱花	20 克
小野人参	30 克
盐	10 克
牛骨汤	250 克

### [烹制方法]

1. 将牛尾剁成小块，用热水浸一下。
2. 把浸过的牛尾加牛骨汤、蒜蓉、胡椒粉、盐、小人参，用文火熬汤，待牛尾用指能够掐动，变得松软时，下入味精，盛入汤碗，撒上葱花。即可食用。

### [工艺关键]

1. 牛尾焯水使其能除腥膻。
2. 用牛骨汤才会使牛尾参汤保持纯正的口味。

(风味特点)

此菜汤色乳白，具有极高的营养价值，是深受朝鲜族人民喜爱的传统菜肴。

## 牛撒丹

### 〔主料辅料〕

牛肚	500 克
姜末	5 克
牛里脊肉	150 克
蒜末	5 克
牛肝	200 克
精盐	5 克
牛粉肠	200 克
味精	3 克
米线	300 克
花椒面	5 克
花生米	50 克
辣椒油	5 克
韭菜	150 克
酱油	20 克
香鸟	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 把粉肠分泌物挤出，用纱布过滤后取汁加冷水入锅煮沸 10 分钟再过滤，把汁水晾凉。
2. 将花生炒后去皮捣细，韭菜余后切段。香鸟切细。把肉、肝上火翻烤至熟，改刀。按构思图案将肚、肉、肝、米线、韭菜入盘，用雕花和绿草点缀。
3. 将粉肠汁、花生、香鸟、辣油、花椒、姜蒜、盐、味精、酱兑汁，随拼盘上桌。

### 〔工艺关键〕

牛肚选用黄牛千层肚为宜。

### 〔风味特点〕

此菜清凉爽口，风味独特。牛撒丹为傣族风味菜。“香鸟”为香脑，又名香丁，香辣柳，学名香蓉草，产于亚热带地区。“香鸟”为多年生草本植物，形似杨柳，择其尖或叶作香料，香味独特，对肠胃炎症有明显疗效。

## 烤牛肉

### 〔主料辅料〕

瘦牛肉	1000 克
精盐	10 克
香茅草	120 克
辣椒	10 克
花椒	8 克
蒜泥	100 克
香脑	5 克

### 〔烹制方法〕

将牛肉切成长方形块稍捶，用精盐、辣椒、花椒、蒜泥、香脑腌渍入味，用香茅草捆扎，再用竹片夹住，放栗炭火上烤至佐料焦糊、肉酥黄即成。

### 〔工艺关键〕

腌渍要入味，烤时要注意火候，注意调料。

### 〔风味特点〕

香脑、香茅草是拉祜族常用香料，他们擅长烤、腌技法，喜食鲜香麻辣食品，逢年过节烤肉必不可少，原多用野猪肉和麂子肉，现在，随着环境和条件的变化，多用牛肉和鸡肉制作。烤肉喷香扑鼻，麻辣酥嫩，冷热均宜，乃佐酒佳肴，系拉祜族传统风味。

## 朝鲜狗肉

### 〔主料辅料〕

老狗	1只
革拔	10克
盐	250克
草果	10克
砂仁	10克
野紫苏	20克
肉桂	10克
陈皮	10克
豆蔻	10克
小茴香	10克
良姜	10克
花椒	10克
丁香	10克
红曲	50克
白芷	10克
葱	50克
桂皮	10克
酱油	50克
大茴香	10克
香油	10克
醋	50克

### 〔烹制方法〕

1. 选取多年老狗，将其打昏，然后放血，剥皮，取出五脏，卸下前后腿，其他部位的肉切成块，备用。

2. 锅内放入老汤，开始即将香料包干纱布里放入锅中，然后将狗肉倒锅内，烧开后撇去浮沫、杂质，改用小火焖煮4个小时，待肉已烂熟即可食用，冷食则可以将狗肉撕成丝装盘，以酱油、醋、香油调成汁，浇在肉上即可。

### 〔工艺关键〕

杀狗时，血要放净，五脏洗净后可取些老汤另行煮熟食用，熟烂程度要以手能轻撕即烂为度，焖煮时锅要加盖，煮后剩余汤汁可下次再用。

### 〔风味特点〕

朝鲜狗肉，是吉林省延边传统风味，这种狗肉呈红色，肉烂咸香，离骨断筋，香气扑鼻，久贮不腐，不仅味道鲜美，而且还有开胃滋补之效，很受消费者欢迎。



## 血酢肉

### 〔主料辅料〕

鲜猪血	8000 克
猪头	5000 克
猪脚	1600 克
草果面	90 克
辣椒面	100 克
芫荽	200 克
花椒面	100 克
盐	300 克

### 〔烹制方法〕

1. 将盐、辣椒面、花椒面、草果加入盆中，搅拌均匀，将猪宰杀后，猪血接入盆内，同时用手顺一个方向不停地搅动，搅动得越透越好，一直搅至猪血冷却。芫荽洗净切细。

2. 把猪头、猪脚在清水中洗干净，拔尽小毛，再用清水漂净。用刀从猪头头盖中央劈开，取出脑髓另用，再次漂洗干净。将猪头、猪脚放在汤锅中用冷水煮沸，煮至九成熟时捞出晾凉。

3. 把猪头、猪脚去骨，切成 3 厘米厚、7 厘米长的块，放入冷却的猪血盆内，加入芫荽拌匀即可食用，亦可放入罐中密封，或放入竹筒里用纸密封贮藏，分次食之。此菜可以贮存半年，不会变质、变味。

### 〔工艺关键〕

各种调料面搅拌均匀，不能有沉淀及成蛇现象。

### 〔风味特点〕

该菜为布朗族风味名菜，色泽鲜红，麻辣鲜香，食之爽口，别具一格。

## 面肠

### 〔主料辅料〕

羊肠子	1 米
葱	20 克
面粉	600 克
姜	20 克
精盐	10 克
蒜	30 克
五香面	0 克
米醋	30 克

### 〔烹制方法〕

1. 羊肠保持原弯形不要翻过，灌入清水，冲出羊粪，反复用水揉洗，直至洗净为止。葱姜洗净，切成末。蒜制成泥
2. 取一容器，放入面粉，加精盐、五香面、葱末、姜末，拌匀，用肉汤搅成油菜状的面糊。
3. 将面糊灌入肠内，约八成满即可，用线扎住口，放锅中煮熟后放凉，切成 3 厘米长的段装盘。
4. 将醋、蒜泥放一小碗内，兑成味汁，食用时蘸吃。

### 〔工艺关键〕

煮面肠时，用针在肠面上扎几个眼，放出肠内气体，防止煮时破裂。

### 〔风味特点〕

此为清真菜，属北方农村家常风味。每逢年节或红白喜事，头厨亲自动手制作面肠。此桌成功与否，以制做面肠为评定关键，其受欢迎程度，可想而知。

## 拌牛肉末

### 〔主料辅料〕

鲜牛肉	300 克
小芫荽	5 克
黄豆面	50 克
蒜	10 克
糯米面	20 克
葱	5 克
大芫荽	5 克
精盐	10 克
胡椒粉	1 克
味精	3 克
香茅草	20 克
辣椒面	3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉洗净，剁成茸。取一炒锅，放少量底油，将剁好的牛肉末炒熟，盛入盘内晾凉。
2. 分别将黄豆面、糯米面炒熟。大小芫荽、香茅草、蒜，洗净切成末。
3. 将牛肉放一容器内，加黄豆面、糯米面、大小芫荽、香茅草、蒜末、辣椒面拌匀，再加入胡椒粉、精盐、味精搅拌均匀，即可。

### 〔工艺关键〕

1. 牛肉选用瘦嫩者，以免炒时出油。
2. 煸炒牛肉时，要煸透炒香。
3. 黄豆面、糯米面，小火慢炒，避免炒糊。

### 〔风味特点〕

本品制法独特，咸、辣、香、鲜，具有浓厚的傣家风味。

## 冷冻

### 〔主料辅料〕

猪头	500 克
精盐	10 克
猪爪	1000 克
味精	8 克
瘦猪肉	400 克
草果粉	4 包
芫菜根	200 克
清水	5000 毫升

### 〔烹制方法〕

1. 将猪头、蹄爪刮洗干净，瘦猪肉洗净，芫根去皮，根茎洗净，切成 3 厘米长的段。

2. 砂锅上火，注入清水，下猪头、猪爪、猪肉，沸后打去泡沫，移置小火煮 2 小时，下芫菜根，盐、草果粉、味精，炖熟去骨，把肉砍块，将肉汤入钵，冷冻切片装盘。

### 〔工艺关键〕

瘦猪肉以带皮为好，猪头、爪以炖至脱骨为准。

### 〔风味特点〕

芫菜根清醇香甜，猪肉筋韧味鲜，系阿昌族风味凉菜，独具一格。

## 蝴蝶肉

### 〔主料辅料〕

猪瘦肉	500 克
芭蕉叶	2 片
生猪血	100 克
精盐	10 克
山八角	3 克
味精	5 克
干辣子	10 克
清酱	20 克
桔子叶	20 片
红绸带	1 根

### 〔烹制方法〕

1. 把肉剁茸，山八角炒香捣末，桔子叶剁碎，芭蕉叶在火上烧软。
2. 把肉茸、山八角末、辣子、盐、味精、酱、桔子叶、猪血搅拌成馅，用芭蕉叶包上四五层，埋在子母火灰里烧 30 分钟，取出去掉带灰的两层芭蕉叶，用红绸彩带扎蝴蝶结，装盘上桌。

### 〔工艺关键〕

选料特殊，山八角，生于热带林中，属野生香料，状似砂仁，味比大料浓郁。桔叶以酸桔子叶为好。

### 〔风味特点〕

芭蕉清香，猪肉咸鲜，香料味浓郁，是基诺族传统名肴。

## 整羊

### 〔主料辅料〕

山羊 1 只	10 千克
草果	50 克
胡辣椒	150 克
大料	50 克
花椒面	3 克
葱花	20 克
姜片	150 克
精盐	20 克
酱油	250 克
味精	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊宰杀去皮，脏肚另用。羊肉和肚洗净污血。
2. 锅上火放入水烧沸，放入羊，以水超过肉面 10 厘米为宜，下草果、大料、姜、盐，烧开后用中火炖至断生取出。将前后腿砍成 4 块，腰肋砍成 2 块，再按原刀路摆成整羊形，装在大木盘上，用手撕吃。
3. 把胡辣椒、味精、酱油、花椒面、葱花，加原汤兑成汁，装碟蘸吃，亦可用辣椒粉、花椒粉、盐、味精拌匀成椒盐蘸食。

### 〔工艺关键〕

羊肉以断生为主，煮炖时不能过火，避免过烂。

### 〔风味特点〕

蒙古族盛大节日时，如举行那达慕盛会，“整羊”是一道最受欢迎的传统名菜，此菜形色俱佳，味道鲜美，蘸汁而食，味道更佳。

## 肉烩

### 〔主料辅料〕

精牛肉	150 克
胡椒面	4 克
梨丝	100 克
酱油	50 克
味精	2 克
醋精	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 选用牛身上最嫩的一块里脊肉，切成 3.6 厘米长、6 厘米厚的肉条。
2. 将牛肉条用醋精浸泡片刻，用清水漂洗干净，挤干水分待用。
3. 将胡椒面、酱油、味精、醋精兑成汁，将牛肉放入盘内，上面放梨丝，浇入已兑成的汁拌匀，即可食用。

### 〔工艺关键〕

用料必须选用牛里脊肉，要注意横切牛肉竖切丝的原则。

### 〔风味特点〕

此品为延吉朝鲜族风味凉菜。牛肉鲜嫩，酸中有辣，辣中有香。

## 巍山焦肝

### 〔主料辅料〕

鲜猪肝	300 克
芝麻油	3 克
猪网油	350 克
椒盐	6 克
水发鸡枞	200 克
鸡蛋	2 个
葱叶	150 克
干淀粉	60 克
精盐	8 克
湿淀粉	60 克
味精	3 克
花生油	500 克
草果面	3 克
（约耗 150 克）	
花椒面	2 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪网油切成 26 厘米见方的块。鸡枞洗净，撕成丝。葱叶洗净，切成丝。

2. 猪肝洗净去筋，切成米粒状略剁，入盆，放入盐、湿淀粉、鸡蛋黄、味精、草果面、花椒面拌匀。在网油上刷上鸡蛋清，撒上一层干淀粉，放上猪肝末摊平，卷成筒形。放入抹上油的盘内，上笼蒸 10 分钟，取出冷后切成 1.5 厘米的筒。

3. 炒锅上火，注入花生油，烧至六成熟，下鸡枞丝炸香捞出。下葱丝炸香捞出。再将油温升至七成熟，下猪肝筒炸呈金黄色捞出，入盘垒成塔形。用鸡枞丝、葱丝点缀。盘边放上椒盐，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 蒸猪肝筒，大火气足，蒸 10 分钟即可。若蒸的时间延长，不易成形。
2. 炸猪肝筒，旺火热油定形，中火温油炸透，再冲炸上色。则外焦里嫩。

### 〔风味特点〕

1. 巍山焦肝，是云南巍山县彝族的传统名菜。巍山彝族自治县传统名肴甚多，此即其中之一。

2. 此菜用网油包肝粒，形如宝塔，经多次加热成熟，外脆里嫩，齿颊生香。



## 肝胆糝

### 〔主料辅料〕

双月乳猪 1 头	8000 克
辣椒面	100 克
香菜	50 克
精盐	80 克
姜	20 克
花椒面	80 克
蒜末	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将乳猪用棒敲死，用胶泥裹满全身，放在炭火上烧烤，待泥巴烤干，剥去糊壳，开膛取出内脏，将猪身漂洗干净。把猪的耳、舌、嘴、脚爪、心、肝、肺和大部分大肠清洗干净后，再放入沸水锅氽过，捞出控干；然后用火钳夹住，在火上烘干、烘透，切成米粒大小的颗粒入盆，下辣椒、花椒、盐、香菜、姜、蒜拌匀，分装 10 盘即成肝胆糝。

2. 将乳猪肉砍成方块，放入沸水锅中煮熟装盘。每人面前摆碗冷开水和肝胆糝，将肝胆糝倒入冷开水碗内拌匀成滋汁，用猪肉蘸吃。

### 〔工艺关键〕

1. 肝胆糝的肉料，要求刀工精细，颗粒如米粒大小。
2. 乳猪必须先烤后煮，断生即可，肉香四溢。

### 〔风味特点〕

此菜历史悠久，古老朴实：一是宰牲，不用刀杀，要用木棒打昏，再用刀割剥，称“打牲”；二是肝胆糝所用肉料，必须都用明火烘烤；三是打“蘸水”。菜品不论荤素，尤喜蘸吃，方觉够味。此菜香味扑鼻，麻辣味鲜，是云南彝族的待宾佳肴。

## 猪肝糝

### 〔主料辅料〕

猪前腿 1 支	4000 克
蒜泥	10 克
鲜竹笋丝	200 克
姜末	10 克
韭菜头	200 克
酱油	80 克
豆芽菜	200 克
芝麻酱	60 克
炒花生米	200 克
花椒面	20 克
精盐	10 克
糊辣椒面	30 克
芝麻油	20 克
大料面	10 克
薄荷	20 克
味精	4 克
香菜	30 克
小苏打	2 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪腿去爪，刮洗干净，用小苏打兑水擦匀，晾干水分，用两根钢条横放在火口上，放上猪腿，烤至透心变黄。笋丝入碗，撒上盐 0 克，揉匀后放入水中漂去苦味，沥干水分。韭菜切段。豆芽菜洗净，放入沸水中烫至断生，用凉开水漂凉，沥干水分。

2. 猪腿去骨，切成丝入盘。用蒜、姜、芝麻酱、芝麻油、辣子面、酱油、味精、花椒、大料面、盐 10 克入碗，兑成滋汁，浇一半在肉丝上，腌渍 10 分钟。

3. 笋丝、豆芽、韭菜入盘，倒上肉丝，浇上另一半滋汁，撒上薄荷、香菜、花生米拌匀入味，装盘上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 糊辣椒面：云南民间食辣椒的方法之一。用于辣椒果放在火边或埋入炭灰中烘至焦糊，用手搓碎即成。食之香味特浓。

2. 芝麻酱先用冷开水溶解，然后再兑滋汁。

### 〔风味特点〕

猪肝糝，是云南彝族的传统风味凉菜。特点在于猪腿必须用火烤熟，成品皮脆肉嫩，咸香麻辣，色泽美观。

## 猜蒸乳饼

### 〔主料辅料〕

乳饼	400 克
味精	10 克
云腿	250 克
胡椒粉	2 克
豌豆苗	30 克
芝麻油	5 克
精盐	6 克
鸡清汤	60 毫升

### 〔烹制方法〕

1. 将乳饼切为 12 厘米长、3 厘米宽、5 毫米厚的片。云腿改刀与乳饼同。豌豆苗拣洗干净。用两片乳饼夹一片云腿成砖形，放入碗内，上笼蒸 20 分钟定型后，取出扣入汤碗内。

2. 炒锅上火，注入鸡清汤，沸后放入盐、胡椒、味精，下豌豆苗稍煮，舀入盛乳饼的碗内，淋上芝麻油上桌。

### 〔工艺关键〕

炒锅烧热，用少许猪油涮锅，将乳饼逐块摆入锅内，边煎边摇动锅，一面煎至金黄，再煎另一面，边煎边淋油，至云腿煎熟，入盘上桌，即为“锅贴乳饼”。

### 〔风味特点〕

1. 乳饼属乳制品中的干酪类，是云南彝族特有食品。乳饼呈白黄色，豆腐块状，鲜香软嫩，营养丰富，所含蛋白质和脂肪高于原料乳；且蛋白质经发酵后形成的胨、肽、氨基酸等，易于消化、吸收。此外，还含有丰富的钙和磷。

2. 清蒸乳饼，红白绿相映，质地糯鲜，奶香四溢，是云南彝族的风味小吃。

## 麂子干巴

### 〔主料辅料〕

麂子后腿肉	1500 克
蒜末	10 克
白糖	10 克
精盐	40 克
大料面	5 克
酱油	40 克
葱白段	5 克
花椒面	10 克
白酒	50 克
姜末	10 克
绿毛松段	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 用青松叶铺在地上宰杀鹿子。杀后剥去全皮，取后腿肉冷却。将鹿肉切为 15 厘米长、4 厘米宽的条，入盆。把姜、蒜、葱、绿松毛、盐、酱油、花椒、大料、白酒、白糖入碗兑成腌汁，倒入鹿肉条盆内，用手反复搓揉至肉质松软，盖上盖，腌渍 24 小时，取出挂在阴凉通风处阴干，即成鹿子干巴。

2. 食法多样，可煮、可炸、可烤，但以烤极富民族风味。将鹿肉用温水刷洗干净，穿在小铁叉上慢慢烘烤，烤至发出香味，切片装盘。如亲尝一口，方知人间美味。

### 〔工艺关键〕

1. 绿毛松即松叶，加入腌汁，有浓郁的清香味。
2. 鹿肉腌渍 24 小时，在阴凉通风处阴干，约 10 日左右即成。

### 〔风味特点〕

1. 鹿子是一种小形的鹿，体形轻巧，无角或只有短小的角，雄性有露出口外的獠牙。鹿子主要栖于海拔 3000 米以下的山区密林，特别是原始阔叶林中，广布云贵高原，体重 20—33 公斤，主食野果、青草和嫩叶。肉质细腻，制成肉干食味尤佳。

2. 鹿子干巴，是云南彝族的传统佳肴，鲜香咸麻，脆而不酥，回味悠长。

## 盐炖罐子狗

### 〔主料辅料〕

黄狗 1 只	8000 克
绍酒	30 克
腊肉	1000 克
草果	30 克
精盐	100 克
桔子皮	30 克
姜	30 克

### 〔烹制方法〕

1. 将腊肉放入淡碱水中刮洗干净，除去表皮变质部分，切成块。姜刮去皮，洗净，拍松。将狗宰杀，褪毛，开膛，放入滚水中漂净，砍成块。将狗肉装入陶罐内，加腊肉块、盐、草果、姜块、桔子皮、绍酒和适量清水。

2. 大铁锅上旺火，锅内放上一层盐，烧至盐变色，放上盛有狗肉的瓦罐，罐口放一盛满冷水的碗盖住，接合处用面糊糊严，防止漏气，炖 10 分钟，改小火连续炖约五六小时即成。

### 〔工艺关键〕

1. 导热用盐，用量宜多，以没过瓦罐 2/3 为准。
2. 在整个操作过程中，要不断向碗内添加开水。

### 〔风味特点〕

狗肉味美，冬季进补，民间相沿成习。狗肉滋补，有“肥羊抵不及瘦狗”的谚语。狗肉有一股土腥气。除腥，杀狗时不宜触地，褪毛后要用流水反复漂洗，这样方能去腥出香。盐炖罐子狗，如用黄狗，味醇喷香，原汁原味，进补赛过汽锅鸡，是云南鹤庆县白族的冬令进补佳肴。

## 芭蕉花炒狗肉

### 〔主料辅料〕

净狗腿肉	500 克
豆豉	10 克
芭蕉花	150 克
姜	8 克
精盐	10 克
蒜	8 克
干辣椒	10 克
熟猪油	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将芭蕉花洗净，去花蕊，取花瓣切细入碗，用盐 0 克腌渍，入清水漂去苦涩味。狗肉洗净，切成薄片。姜、蒜去皮，洗净，姜切丝，蒜切片。干辣椒抹去灰，切段。
2. 炒锅上旺火，注入猪油，烧至七成热，下狗肉爆炒，至八成熟时，下芭蕉花、干辣椒、姜、蒜、盐 0 克、豆豉，炒匀入味，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 芭蕉花虽清香，其味苦涩，先用盐腌 15 分钟，再用清水漂洗，涩味去而香味存。
2. 爆炒狗肉，不必上浆，其质酥软，口感甚佳。

### 〔风味特点〕

1. 芭蕉花为芭蕉科植物芭蕉的花蕾或花。芭蕉花入馔，清代《广群芳谱》已载：“芭蕉的花苞中积水如蜜，亦名‘甘露’，早晨取食，甚为甘香。”芭蕉花性凉，味甘淡微辛，功能清热平肝，化痰和胃。对治疗头目眩晕、心痛怔忡、吞酸反胃、呕吐痰涎等有一定效果。
2. 芭蕉花与狗肉同炒，芭蕉花清香，狗肉鲜美，麻辣回甜，既是哈尼族传统风味，又是食疗佳品。

## 刺猬酸肉

### 〔主料辅料〕

刺猬肉	1000 克
葱	20 克
酸桔叶	100 克
姜	10 克
酸木瓜	100 克
精盐	10 克
花椒	5 克
香茅草	120 克
荆芥	3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将刺猬宰杀，去皮，去刺，开膛去内脏，洗净，取肉切成片。酸桔叶、酸木瓜、荆芥、葱、姜洗净，剁碎，入盆，放入肉片、花椒、盐、拌匀，腌渍 1 小时。

2. 用香茅草捆住肉片，放在栗炭火上慢慢烘烤，至肉熟香味溢出即食。

### 〔工艺关键〕

刺猬肉虽鲜美，膻气甚重，必加荆芥，方可除尽。

### 〔风味特点〕

1. 刺猬，系食虫目哺乳动物，长有长而尖的口鼻和锐利的牙齿，身体圆胖，有硬刺和粗毛，受惊后可把硬刺竖起，而将身体蜷缩成球形，以便自卫。刺猬身长约 28 厘米，栖于山坡、草地或密林中，穴居，肉味鲜美，皮可入药。

2. 刺猬酸肉系傣家风味，取酸桔叶、酸木瓜，将肉腌渍至酸，成菜肉嫩色黄，微麻偏酸，咸鲜可口。

## 砂锅焖狗肉

### 〔主料辅料〕

狗后腿肉	500 克
薄荷	100 克
白糖	10 克
干辣椒	20 克
白酒	10 克
葱	10 克
姜	10 克
大料	6 克
草果	10 克
花椒粒	2 克
精盐	20 克
菜籽油	120 克
酱油	20 克
肉汤	150 克

### 〔烹制方法〕

1. 将狗肉切成 4 厘米见方块，用清水漂洗两次，控干水分。薄荷洗净，摘取嫩尖。

2. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至七成热，下草果、大料、花椒、白糖、盐、干辣椒段、葱、姜、酱油，炒出香味时，下狗肉煸炒 20 分钟，注入肉汤，烧开后倒入砂锅。将砂锅上火，把白酒分两次加入，改用小火，焖约 1 小时，汤汁收稠时，放上薄荷，连同砂锅上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 狗肉用清水拔去血污，然后漂洗干净，熟后膻味大减，肉香四溢。
- 2. 砂锅焖狗肉，大火烧开后，小火慢煨，以狗肉酥烂为度。
3. 薄荷后下，一烫即可，若经煮沸，香味尽失。

### 〔风味特点〕

1. 民谚：三伏天吃狗肉避暑，三九天吃狗肉驱寒。此话一点不假。在古代，狗肉不仅能上席，而且还是席上珍馐。狗肉不上席是在宋代之后。据《曲消旧闻》记载：“崇宁初，范致虚上言‘十二宫神，狗居戌位，为陛下本命。今京师有屠狗为业者，宜行禁止。’”宋徽宗对治国安邦的建议听不进去，但对这种毫无根据的阿谀之词却非常重视，马上降旨禁止杀狗。从此，京师狗肉绝迹。到了清代，满族人传说狗和乌鸦救过努尔哈赤的命，因而不吃狗肉。但是，民间食狗肉仍代代相传。著名画家郑板桥，因贪吃狗肉，曾被盐商骗去自己的佳作。

2. 砂锅焖狗肉，是云南文山苗族的风味名菜。此菜色泽金红，香味扑鼻，汁浓味醇，酥烂醇鲜。



## 焖猪肉

### 〔主料辅料〕

整猪	1 头
干辣椒	300 克
猪血	全部
姜片	250 克
精盐	400 克
草果	50 克
葱片	300 克
猪油	500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪宰杀，猪血入盆，褪毛开膛，选用肉和内脏（肝另用）洗净，切6厘米长、4厘米宽、1厘米厚的片。辣椒切成段。

2. 大锅上火，注入猪油，烧至六成热，下辣椒、姜、葱煸出香味，下肉、内脏以及盐、草果拌炒均匀，注入清水，加盖焖熟，倒入猪血，翻拌均匀，集体进食。

### 〔工艺关键〕

1. 肝易混汤，传统风味，锅内无肝。

2. 大火烧开，撇去浮沫，小火慢煮，以酥烂为度，集体分食，气氛热烈。

### 〔风味特点〕

傣族聚居怒江两岸，烹调技法深受汉、白、纳西族的影响。在菜肴中常加进当地所产的调味品。焖猪肉，是云南傣族传统名肴，常用于民间喜庆佳节，制法古老朴实，集体分食，气氛热烈，吃肉肉香，喝酒酒甜。

## 黄焖麂子肉

### 〔主料辅料〕

麂子肉	600 克
花椒	0.5 克
辣子	3 克
草果	0.3 克
姜片	5 克
白糖	10 克
蒜片	10 克
肉清汤	500 毫升
精盐	10 克
菜籽油	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将麂肉切成小方块，用清水漂洗干净。
2. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至七成热，下辣椒，花椒煸出香味，下蒜、姜片煸香，再下麂肉炒 10 分钟，注入肉清汤，加盐、草果和白糖，移至微火上，加盖焖熟即成。

### 〔工艺关键〕

盐和糖宜先加。待麂肉焖至七成烂，再加入盐和白糖，小火焖 20 分钟左右即可，既能入味，肉质又软嫩成形。

### 〔风味特点〕

1. 中医认为，麂肉性味甘平，有补气、暖身、化食、祛风、能疗五痔等功效。《本草纲目》记载：“其肉主治五痔病，炸熟，以姜醋食之，大有效，麂舌可治惊风”。
2. 黄焖麂子肉，为傣族传统风味，麻辣鲜香，色泽红亮，营养丰富，食疗显著。

## 红扣牛鼻

### 〔主料辅料〕

牛鼻	700 克
胡椒	3 克
水发冬菇	50 克
甜酱油	5 克
于贝	50 克
蜂蜜	5 克
香菜	12 根
味精	2 克
樱桃	2 粒
肉上汤	50 毫升
精盐	6 克
湿淀粉	20 克
葱	6 克
芝麻油	30 克
姜	6 克
菜籽油	1000 克
酱油	10 克

(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 牛鼻入热水氽烫，刮洗干净，拔净鼻毛，切片，入汤锅煮熟。干贝蒸发。香菜洗净。冬菇用菜籽油 50 克烩制，并放入上汤、精盐 0 克、酱油、胡椒。葱姜洗净拍松。

2. 炒锅上旺火，注入菜籽油 950 克，烧至四五成热，将牛鼻抹上蜂蜜下油锅炸成黄色捞出，沥油，切为大薄片，整齐扣入碗内。碗边用于贝镶嵌成圆状，放上冬菇，再撒上葱姜，上笼蒸 2~3 小时，至酥烂，捡去葱姜。

3. 炒锅上火，将蒸牛鼻的汤汁滗入锅中，牛鼻扣入盘中。汤汁加盐 0 克、味精，淋入湿淀粉勾芡，再淋上芝麻油，起锅浇在牛鼻上，盘边摆上香菜，在两朵冬菇上各放一粒樱桃，点缀即成。

### 〔工艺关键〕

牛鼻先焯水，再煮熟，经油炸，最后蒸制而成，质地软糯，口感甚佳，人间美味，弃之可惜。

### 〔风味特点〕

俗话说“熊舔掌而掌美，牛舔鼻而鼻珍”，牛鼻常与牛头同煮，牛头已烂，牛鼻未熟，故被食者弃之。牛鼻富含胶质，难以烹制，关键在于除去胶质。清真名菜红扣牛鼻，色泽银红，酥糯软糯，醇香异常，可入高档筵席。

## 牛口条夹

### 〔主料辅料〕

熟牛舌 ······ 200 克  
高桩馒头 ······ 300 克

鸡蛋 ······ 3 个  
胡椒面 ······ 2 克  
精盐 ······ 5 克  
菜籽油 ······ 500 克  
味精 ······ 2 克

（约耗 120 克）

酱油 ······ 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 熟牛舌头切成宽 3 厘米、长 5 厘米的薄片，放入精盐、酱油、胡椒、味精拌匀。高桩馒头切为宽 3 厘米、长 5 厘米、厚 0.5 厘米的片。鸡蛋磕入碗内打散。

2. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至五六成热，用两片馒头夹上一片口条，蘸鸡蛋液下入油锅炸呈金黄色，捞出沥油装盘。

### 〔工艺关键〕

炒锅烧热，再注入菜籽油，烧至六成热，下牛口条夹缓炸，掌握好火候，注意不要倒喝油。

### 〔风味特点〕

1. 1948 年著名京剧表演艺术家马连良先生来昆，常到昆明两益轩就餐。开始，点名要吃牛口条夹，并告其制法。从此，每次都要点牛口条夹。两益轩的马允勤师傅当年为其亲手制作，马连良先生食后大加赞赏。

2. 此菜为清真家常风味，色泽金黄，亦菜亦饭，香酥可口。

## 油浸泡肺

### 〔主料辅料〕

牛肺 1 只	2500 克
椒盐	1 克
核桃仁	100 克
菜籽油	1500 克
菜松	50 克
(约耗 400 克)	
精盐	30 克

### 〔烹制方法〕

1.牛肺冲洗干净，至色发白，无血污时，挤尽水分，放精盐揉透，挂起晒干。2.将牛肺切成三角形，核桃仁用开水烫后去掉黑皮。3.炒锅上旺火，注入菜籽油，烧至四成热，下核桃仁炸熟捞出。就锅下牛肺，改小火慢炸，至熟时捞出沥油，入盘后，用菜松围边，外面撒上核桃仁，盘边置椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

牛肺先用盐腌，悬挂晒干，改刀成三角形，采用植物油，温火，徐徐油炸，以层次分明，香酥可口为度。

### 〔风味特点〕

1.油浸泡肺一菜，源于偶然。在腌肉干时，牛肺也被粘上盐，经晒干后，用火烤或用油炸，分外香脆可口，遂成为回族家常菜。

2.此品经厨师改进，引入筵席，倍受青睐，成品层次分明，香脆可口，酥化无渣。

## 丁香烤羊腿

### 〔主料辅料〕

山羊后腿 1 只	3000 克
姜末	30 克
甜面酱	20 克
黄瓜片	50 克
葱白段	80 克
烧饵块	12 个
胡椒	5 克
盐	20 克
丁香	10 颗
味精	10 克
花生油	200 克
葱末	30 克
芝麻油	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 羊腿洗净，用竹扦在两面戳 10 个孔，放入精盐、味精、胡椒粉、葱姜揉透，腌渍 1 小时。

2. 将羊腿放入烤盘，丁香镶入肉孔内，再放入花生油和清水共 250 克，置烤盘于烤箱内，用温水烤至汤干，肉熟呈金黄色，取出刷上芝麻油，全腿上桌。亮相之后，切片装盘，在盘两端用黄瓜片点缀，跟烧饵块、面酱碟、葱白段碟上桌。

### 〔工艺关键〕

烧饵块是用大米煮熟为饭，取出趁热捣为泥，捏成团，擀成直径 15 厘米、厚 0.5 厘米的圆饼即为饵块放在栗炭火上烘烤起泡取下，抹上芝麻花生酱、辣椒油、甜酱油即食。亦可夹上烤羊肉或卤牛肉、油条，则风味更佳。

### 〔风味特点〕

云南回族自治元代大规模迁入后，定居农耕，食俗起了明显变化。烤羊腿是在北方烤制的基础上，经过回族厨师增用丁香、花生油和水，入烤炉烹制而成。此菜色泽金黄，异香扑鼻，酥烂软嫩，用烧饵块夹入烤羊腿肉，既有北方风味，又有南方特点。

## 炖牛舌尾

### 〔主料辅料〕

黄牛尾 1 根	1500 克
葱	20 克
胡椒粉	5 克
黄牛舌 1 只	1000 克
草果	10 克
大料	10 克
精盐	20 克
姜	30 克
花椒	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 牛尾 1 根，在每一骨节缝处，切进约 2/3 深，不切断，再放入清水中漂洗干净，滤去水分。牛舌洗净，下沸水片刻，至牛舌表皮起泡，捞出，撕去表皮。

2. 炒锅上旺火，注入清水 4000 毫升，放牛尾、牛舌，氽透，捞出，牛舌改条。

3. 另用炒锅一口，放入牛尾、牛舌、注入清水，置旺火上煮沸，撇去浮沫，放入草果、大料、花椒、葱姜，改用小火，炖至酥烂。拆去牛尾骨头，上桌时再放入精盐和胡椒，装入汤碗，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

浮沫要撇尽，文火慢炖，汤汁清澈，舌尾粃糯。

### 〔风味特点〕

炖牛舌尾是清真传统汤菜。以牛舌与牛尾同炖，牛尾筋多，牛舌肉厚，相得益彰。牛尾炖汤，汤味纯正，牛舌煮后，沙糯鲜香，肉质细腻。

## 香茅草烤牛肉

### 〔主料辅料〕

净瘦牛肉	1000 克
精盐	10 克
辣椒面	10 克
香乌末	5 克
花椒面	8 克
香茅草	100 克
蒜泥	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉漂洗干净，切为长方块，用木槌捶松。加盐、辣椒面、花椒面、蒜泥、香乌末，用手揉匀入味，腌渍半小时。
2. 取出牛肉块，用香茅草捆扎，用竹片夹住，放在栗炭火上慢慢烘烤，烤至肉色变黄，香味四溢，牛肉熟透即食。

### 〔工艺关键〕

香乌末：又名香脑、香丁、香辣柳，学名香蓼草。产于亚热带山中，多年生草本，形似杨柳，择其尖或叶作香料。香味独特，对肠胃炎症有明显疗效。

### 〔风味特点〕

此菜鲜香酥嫩，麻辣味厚，是拉祜族的风味菜。



## 煎柴虫

### 〔主料辅料〕

柴虫	500 克
菜籽油	100 克
花椒盐	10 克
包谷酒	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 柴虫用沸水氽熟，控干水分。
2. 炒锅上火，注入菜籽油 50 克，烧至五成热，放入柴虫，边煎边加油 50 克，待七成熟时，烹入包谷酒，再煎至金黄色，起锅装盘，撒上椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

“煎”法操作要点，要把锅洗净，烧热，用油滑一下，然后再放原料。原料投入后，火要小，凉锅凉油会出现粘锅。

### 〔风味特点〕

火烧过的灌木根部经天长日久，逐渐变腐，生出的一种昆虫，名曰：“柴虫”。一般 3~4 条虫占据一个树根。柴虫长约 2 厘米，两头呈椎形，身着褐红色斑纹，无毒。富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。此虫经煎后，酥脆爽口，干香味美，佐酒最佳。佤族人视为珍肴，常用来待贵客。

## 丽春铜火锅

### 〔主料辅料〕

暴腌排骨	500 克
猪蹄	300 克
阉鸡	500 克
酥肉	200 克
火腿	300 克
猪肉丸	12 个
青菜	600 克
山药	250 克
水发粉丝	300 克
红萝卜	60 克
干竹叶菜	250 克
精盐	40 克
水发香菌	100 克
味精	10 克
水发木耳	100 克
姜	20 克
苕菜根	200 克
草果	10 克
豆腐	200 克
肉清汤	100 毫升

### 〔烹制方法〕

1. 将干竹叶菜用冷水浸泡 24 小时，捞出切成 4 厘米长的段。把铜火锅洗干净，洗净铜绿，点烧栗炭火。

2. 按层次依序放入青菜、腌排骨、苕菜根、粉丝、香菌、竹叶菜、豆腐、木耳、山药垫底；用鸡肉、火腿、酥肉、猪蹄、肉丸盖在上面；用红萝卜雕成五朵小花摆在火锅菜中间。注入肉清汤、姜、草果后保持微火至熟，下盐、味精上桌。

### 〔工艺关键〕

腌鸡带骨，猪蹄去骨。

### 〔风味特点〕

1. 丽春铜火锅，是丽江纳西族过春节时，节宴必上的大菜。“丽”喻示丽江，“春”比喻春节。火锅精美，金碧生辉，体现了“美食不如美器”的道理。

2. 此菜色泽鲜艳，层次分明，口味独特，香气满堂，气氛热烈。

## 清汤脆肚

### 〔主料辅料〕

猪肚	900 克
酱油	100 克
白菜心	250 克
葱花	20 克
精盐	10 克
熟菜籽油	1000 克
油辣椒	10 克

(约耗 150 克)

姜末	10 克
----	------

### 〔烹制方法〕

1. 白菜选用嫩心，洗净，撕成果，猪肚去油筋，洗净。入沸水氽后捞出，刮净白膜，放入水锅中煮熟，取出切成一字条。炒锅上火，注入菜籽油，烧至七成热，下肚条，炸至金黄捞出，沥去油，姜末、葱花、油辣椒、酱油、盐 0 克，原汤入碗，兑成味汁。

2. 炒锅上火，注入原汤，下肚条，煮至回软，下白菜心。盐 0 克，炖 10 分钟，淋入明油，起锅入碗，跟味汁上桌。

### 〔工艺关键〕

烹制煮菜，在卜料将煮好时，如汤汁仍多，不可大火冲沸收汁，可稍去一些；如汤汁少，可稍加一些；火力要始终保持中个火为好。

### 〔风味特点〕

1. 瑶族喜吃咸辣食品，清汤脆肚即属此例。此菜黄绿相映，肚子脆嫩，咸辣可口。

2. 猪肚入菜，有补虚损、健脾胃等功效。可治脾胃气虚所致之泄泻、小便频数、营养不良、肌肤消瘦、乏力以及胃下垂等病症。

## 火烧牛干巴

### 〔主料辅料〕

鲜黄牛肉	1500 克
花椒面	30 克
精盐	50 克
茴香籽面	30 克
辣椒面	30 克
白酒	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉切成宽 3~4 厘米、长 20~30 厘米的肉条。用白酒分数次擦在肉面。用盐、花椒、辣椒、茴香籽面混合，撒在牛肉面上，用力搓揉，至酒原料尽时，将肉条放入陶罐内压实封口，腌渍 1~2 天。

2. 取出腌好的肉条，挂在锅架上方的炕笆上，盖上青葙（一种阔叶），利用火塘烧柴后的余热，慢慢用火烘烤。烤至肉色由红变褐，溢出香味为止，取下挂在火塘边的竹篱笆墙上备用。

3. 食时，取下牛干巴，入温水中刷洗干净，用芭蕉叶包住，埋入灼烫的柴灰中，焐约半小时，取出，去芭蕉叶，将肉条用砍刀背反复捶打，使干巴的纤维纵形分离，再用刀横切成 2~3 厘米长的小段即成肉松，入碗上桌。

### 〔工艺关键〕

若用鲜柏树枝为柴料，烹制成的牛干巴，芳香四溢，是为上品。

### 〔风味特点〕

1. 火烧牛干巴，是景颇族古老简朴的菜肴，为本族待客的最佳荤菜，食之味道香美，回味悠长。

2. 云南腌制牛干巴，因气候不同可分两种：滇东北鲁甸、寻甸一带，多在冬季制作，借气候寒冷、干燥之际，腌制后的牛干巴易于风干收藏；滇西南地处亚热带，冬无严寒，气温较高，湿度较大，腌制后的牛干巴，须用火烤烟熏，干制保存。

## 油炸花蜘蛛

### 〔主料辅料〕

花蜘蛛	400 克
菜籽油	150 克
花椒盐	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 捕捉花蜘蛛，须用装有圆圈的木棍将花蜘蛛连网裹着取回。放入沸水中烫死，去头、脚，控干水分，晒干收藏。

2. 食时，将花蜘蛛用开水浸泡，回软洗净。炒锅上火，注入菜籽油，烧至七成热，下花蜘蛛，用小火煎至桔黄色，取出入盘，撒上花椒盐即食。

### 〔工艺关键〕

1. 浸泡花蜘蛛，须用滚开水，时间不可长，回软为度。
2. 煎制花蜘蛛，宜小火慢煎，至外金黄、里熟透，蘸花椒盐而食。

### 〔风味特点〕

油炸花蜘蛛，是布朗族的风味名菜。花蜘蛛，学名大腹圆蛛，生长在高山丛林间，常在树林中结网，个儿比一般蜘蛛大，浑身長满白花斑，故名。多在夏秋季节捕捉，功能解毒，可治疗疮、蜂蝎螫伤及毒蛇咬伤。民间治毒蛇咬伤，将活蜘蛛放在伤口，任其吸吮毒液，可减少肿势。入菜煎吃，香味扑鼻，较之蚕蛹味美。

## 软炸沙巴虫

### 〔主料辅料〕

沙巴虫	500 克
花椒盐	10 克
鸡蛋	2 个
菜籽油	2000 克
面粉	40 克

(约耗 150 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将沙巴虫洗净，用开水氽烫片刻，控干水分。鸡蛋磕入碗内，加面粉调成全蛋糊，入沙巴虫拌匀。

2. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至六成热，下沙巴虫炸成金黄色，捞出装盘，撒上椒盐，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

全蛋糊，又称软炸糊，多用于软炸和锅烧，或炸后烧、煮、蒸皆可。最佳调配比例是：面粉 150 克、全蛋 100 克、淀粉 50 克、清水 20 克。

### 〔风味特点〕

沙巴虫学名银蜻蜓，又叫马大头。幼虫寄生于江湖水草中，略带褐色，身体比成虫肥大。经油炸后色泽金黄，外焦里嫩，喷香可口，是布依族的美味食品。

## 蔓菁香腿

### 〔主料辅料〕

鲜猪腿 4 支	200 克
花淑面	50 克
鲜猪肉	4000 克
酱油	20 克
蔓菁	500 克
精盐	200 克
辣椒粉	100 克
白酒	200 克

白糖	100 克
大料粉	20 克
草果粉	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪腿拔净毛，刮洗干净，剔出骨和肉，注意保持整皮不破。猪肉切成丁，入盆，加入白酒、盐、辣椒、花椒、草果、大料、白糖，用手反复搓揉吃上味，装入猪腿内，扎缝灌口，挂在阴凉通风处，晾干即成香腿。

2. 食时，将香腿放入温水中刮洗干净，入水锅煮透心，取出切成薄片入碗。蔓菁洗净，去皮切成丝，入碗用酱油拌匀，盖在肉片上，上笼蒸熟，取出翻扣盘中即可。

### 〔工艺关键〕

蒸香腿，大火气足，约蒸 2 小时左右，以酥烂不腻为度。

### 〔风味特点〕

1. 香腿，即腌猪腿，与香肠制法相似，故名，成品味郁，富含胶质。蔓菁，史称“圆根”，十字花科植物，萝卜属，肉质根为食用部分。皮、肉均呈紫红色，与长根萝卜相比，含有较多的糖分和维生素。其中的淀粉酶有助消化的功能。口味沙甜。

2. 此为普米族家常名菜，红中透白，富于光泽，麻辣香甜。味似香肠。

## 芭蕉叶烧肉

### 〔主料辅料〕

猪瘦肉	500 克
辣椒面	10 克
猪血旺	100 克
山八角	2 克
精盐	6 克
酸桔叶	4 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪肉洗净，剁成泥，入碗。山八角炒香，舂成粉。酸桔叶洗净，剁碎。把猪血旺、山八角粉、酸桔叶末、辣椒面、盐放入肉泥碗内拌匀，腌渍半小时即成猪肉泥。

2. 取芭蕉叶一片，裁去尖和柄，放在火上烘软，均分成 3 块，洗净；合三为一铺平，把猪肉泥摊平成方块放在叶中央，先左后右，再从上而下折拢包紧；埋入火塘的子母火内煨熟，取出，去掉烧焦和带灰的芭蕉叶进食。

### 〔工艺关键〕

猪肉要用芭蕉叶包严，入子母火中煨烧，约 1 小时左右即成。

### 〔风味特点〕

1. 地处亚热带的云南少数民族，对芭蕉树情有独钟，他们或生食或熟食其果，或以茎、花作料，烹制各种美味佳肴。云南基诺族的芭蕉叶烧肉，即是一例。

2. 芭蕉叶烧肉，清香鲜辣，酥嫩可口，既有芭蕉叶的清香，又有山八角浓郁的辛香，凡基诺族婚宴，必上此菜。

## 金条肉

### 〔主料辅料〕

猪腿肉	500 克
味精	5 克
青菜叶	100 克
鲜姜	10 克
白糖	50 克
葱白	10 克
精盐	10 克
山八角	4 克
酸桔子叶	10 克
熟猪油	200 克
鸡蛋	2 个 (约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将肉切成长 6 厘米, 宽 2 厘米, 厚 1 厘米的肉条, 共 24 条。八角炒香, 碾成粉。姜、葱、酸桔子叶春碎, 取汁入碗, 放入八角粉、白糖、盐、味精、肉条腌渍 1 小时。

2. 用竹签将肉条串好, 外露竹签 6 厘米, 在栗炭火上烘烤, 不停地转动, 烤至金黄色。

3. 将鸡蛋、菜叶分别制成蛋松和菜松, 蛋松放盘中间, 菜松围边, 肉条摆在菜松上, 竹签向外, 盘中间用刻花点缀。

### 〔工艺关键〕

香料要全, 腌渍 1 小时以上, 烤时不断转动, 边烤边刷少许芝麻油, 制品油润光亮, 口味更佳。

### 〔风味特点〕

1. 基诺族, 居住在西双版纳攸乐山。攸乐山密林丛布, 属亚热带地区。珍禽异兽、山茅野菜、野生香料皆非常丰富。清代后期是普洱茶六大茶山之一, 交往日增, 食俗变化较大, 但仍保留有本民族古老的烹调方法, 喜食酸辣食品, 调味多用野生香料。如用酸桔叶作酸醋, 既酸又清香。

2. 金条肉, 先腌后烤, 与西菜中加月桂叶调味烘烤, 有异曲同工之妙。成品, 黄似金条, 香嫩鲜甜。



## 烤岩羊

### 〔主料辅料〕

岩羊后腿肉	500 克
花椒粉	5 克
精盐	10 克
野蒜泥	50 克
辣椒粉	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 岩羊后腿洗净，切为长 15 厘米，宽 5 厘米，厚 1 厘米的长条，用木捶捶松入盆，加盐辣子面、花椒面、野蒜泥，用手搓揉入味，腌渍 30 分钟。

2. 取出肉条，用竹片夹住，放在火上，慢慢烘烤，至肉变黄，香味溢出，即可食用。

### 〔工艺关键〕

独龙族“烤岩羊”，不用全羊，只用羊后腿，咸鲜麻辣，方为正宗风味。

### 〔风味特点〕

1. 岩羊，学名斑羚。貌似家羊，而比家羊体大，重约 25~40 公斤，长达 1.2 米。广布于云南各山区森林、河岸及高山的多岩地带，善于在悬岩上跳跃。食野果、嫩叶和青草。喜结小群同栖，多在晨昏活动。岩羊肉味美，皮毛较优，民间还用其心、血、筋、角和蹄入药治病。

2. 烤岩羊为独龙族美味佳肴。麻辣味厚，鲜香绵软，嚼之有劲，回味悠长。

## 彝味兔

### 〔主料辅料〕

兔子 1 只	3500 克
芝麻油	100 克
草果面	4 克
料酒	150 克
丁香粉	3 克
精盐	40 克
肉桂粉	2 克
味精	8 克

胡椒 0 克

### 〔烹制方法〕

1. 将兔宰杀剥皮，取出内脏，洗净晾干，用盐抹身，腌 10 分钟。控去水分。

2. 取小钢叉一支，将兔上叉，用竹扦戳洞，以料酒、草果、丁香、肉桂，胡椒兑汁抹在兔身上，腌渍 30 分钟后，用纱布擦去汁水，上火边烤边抹麻油，烤至色泽金黄，香味扑鼻，改刀成块，拼摆成全兔形于盘中上桌。

### 〔工艺关键〕

此菜制作过程中，选用两种不同的腌制手法。咸味是调味中的主味，故先将兔子用盐擦抹全身，先腌 10 分钟，目的在于使其入底味。然后用调料和

香料兑好的汁渍制 30 分钟，目的在于入香味。

〔风味特点〕

1. 野兔栖息于高山草甸及草原地区。草丛、灌丛及丘陵沟谷等处较多。高原野兔体大，长约 430 毫米，肉可食用，皮可做衣帽，其粪便为药材“望月砂”，有解毒、杀虫、明目的功效。

2. 此菜运用彝族人民传统的烤制技法。其色泽金黄，外脆里嫩，全兔上桌，蔚为壮观。具有浓厚的地方特色。

## 网油烧炙

### 〔主料辅料〕

猪网油	250 克
酒	20 克
猪肝	400 克
熟盐	7 克
瘦猪肉	150 克
酱油	7 克
白糖	10 克
豆粉	5 克
姜	20 克
葱白碎	250 克
五香粉	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪肝洗净，切长形薄片 20 片。下熟盐、白糖，五香粉、葱白碎、姜酒、酱油腌好备用。
2. 将网油洗净，摊开放在砧板上，将瘦碎肉分为 20 份，放一份在网油边处，再放一片猪肝包卷好，用手折叠成烧炙形状。
3. 逐件串上特制的小铁签，放于炭火砖炉上架好，用手勤转动小铁签，匀火慢慢炙熟即成。

### 〔工艺关键〕

注意造形美观，文火慢烤，上色均匀，外脆里嫩。

### 〔风味特点〕

广西融安县，是苗、瑶、侗、壮等十几个民族聚居的县城。自古以来，当地人们就有用明火烘烤家禽野味的习惯。他们承袭这一方法，取一片肥肉包卷一片猪肝，用酱料、姜、酒、葱白、五香粉腌好后，逐件串上小铁签，用慢火烘烤炙熟，这就是著名的菜肴——烧炙。每逢中元节和清明节，人们都做烧炙来祭祖，久而久之，网油烧炙也就成为苗、瑶、侗、壮各族人民喜闻乐见的佳肴。

## 壮家三夹

### 〔主料辅料〕

猪小肠	100 克
葱头	10 克
粉肠	100 克
食盐	5 克
猪肝	100 克
酱油	20 克
猪血	200 克
生油	10 克
糯米	200 克
生姜	10 克
薄荷叶	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 先把猪小肠翻洗干净。再将适量糯米炒成米花，与猪血以及切碎的薄荷叶、葱头等拌匀，灌入小肠。
2. 灌好的小肠置锅中加少量清水与猪肝、粉肠等同煮。
3. 煮熟后出锅，猪肝切成薄片，红肠和粉肠切成小段，拼成冷盘即可上席。

### 〔工艺关键〕

水热后用细小竹签将灌肠刺穿，否则猪血会受热胀破肠衣。

### 〔风味特点〕

1. 所谓“三夹”，即在同一冷盘中盛有三样菜：红肠、猪肝、粉肠、食用时，各拈一块，共三件，夹在一起吃，故得名三夹。
2. 三夹原是广西西林壮族的独家菜肴，凡到壮家做客，主人就会热情地为你端上可口的三夹，以示敬意。特别是办喜庆筵席，都把三夹视为压席菜。这种习俗沿袭至今已有 300 多年的历史。在壮人的影响下，聚居在西林的汉人也十分爱吃这道菜。

## 涮羊肉

### 〔主料辅料〕

羊肉片	750 克
腌韭菜花	50 克
白菜头	250 克
酱油	50 克
水发细粉丝	250 克
辣椒油	50 克
糖蒜	100 克
卤虾油	50 克
芝麻酱	100 克
香菜末	50 克
绍酒	50 克
葱花	50 克
酱豆腐	1 块

### 〔烹制方法〕

1. 肉料选好后，剔除板筋、肉枣、骨底等，放在冷库（-5 的条件下）冷藏约 12 小时，待肉冻僵后。再行切片。如无冷库时，可将肉放冰柜内冰冻和压实。冰压的方法：一层冰一层肉，冰与肉之间要隔上油布。

2. 将冰冻好的肉去掉边缘和肉头（不整齐的肉），片去云皮（即附在肉上的一层薄膜）、脆骨和未剔净的筋膜，剩下最精致的肉核。然后，按部位分别横放在砧板上，盖上白布，右边露出 1 厘米宽的肉块。

3. 切片时，左手五指并拢向前平放，手掌压紧肉块和盖布，防止肉块滑动，右手持刀，紧贴着左手拇指关节下刀，如拉锯似的来回拉切。当每刀切到肉的厚度一半时，将已切下的上半片，用刀刃一拨，把肉片折下，再继续切到底，使每片肉都成对折的两层（也可切成卷如刨花形的肉片）。每 250 克

肉可切出长 20 厘米、宽 5 厘米的肉片 40 至 50 片。但冰压肉只能切到 30 至 40 片。切出的肉片要求薄、匀、美、齐。并将不同部位的肉片分别码在盘中。

4. 将各种调料分别盛在小碗中，端到席面，由食者根据个人喜好适量调配。

5. 火锅内放入清水（也可加入适量海米和口蘑汤），用炭火烧开后便可涮食。

### 〔工艺关键〕

1. 涮肉宜选用内蒙古集宁产的小尾巴绵羊，而且要羯羊，即阉割过的公羊，这种羊没有膻味。1 只公羊以出肉 20 公斤左右为最好。其中能涮吃的肉只有 7500 克左右。即羊的“上脑”（肉质最嫩，瘦中带一点肥肉）、“小三岔”（为五花肉），“大三岔”（肉质一头肥一头瘦）、“磨裆”（瘦中带一点肥肉边）、“黄瓜条”（肉质较嫩，瘦肉上有一点肥肉边）等五个部位可用，其余的肉都不宜涮吃。

2. “涮羊肉”要由食者自己将少量的肉片夹入火锅里的沸汤中抖散，当肉色变成灰白色时，即可夹出蘸着配好的调料，就着芝麻烧饼和糖蒜吃。肉

片要随涮随吃，一次不要放入锅内过多。肉片涮完后，再放入白菜头、粉丝（或冻豆腐、白豆腐、酸菜等），当汤菜食用。还可用涮肉的汤煮面条（如绿豆杂面条、鸡蛋面条等）和小饺子，使这一风味更臻完美。

#### 〔风味特点〕

1. “涮羊肉”为清真名菜，选料精致，肉片薄匀，调料多样，涮熟后鲜嫩醇香，脍炙人口。《旧都百话》中说：“羊肉锅子，为岁寒时最普遍之美味，须于羊肉馆食之。此等吃法，乃北方游牧遗风加以研究进化，而成为特别风味。”

2. “涮羊肉”历史悠久，早在公元 17 世纪，清代宫廷冬季膳单上，就有关于羊肉火锅的记载。在民间，每到秋冬季节，人们普遍喜食“涮羊肉”。据《清稗类钞》载：“京师冬日，酒家沽饮，案辄有一小釜，沃汤其中，炽火于下，盘置鸡鱼羊豕之肉片，俾客自投之，俟熟而食。”“人民无分教内教外，均以涮羊肉为快”。

#### 〔清〕

咸丰四年（公元 1854 年），前门外肉市的正阳楼开业，是汉民馆出售“涮羊肉”的首创者。其切肉者切出的肉片，“片薄如纸，无一不完整”，使这一美馐更加受人欢迎。到了民国初年，北京东来顺羊肉馆不惜重金把正阳楼切肉师傅请来，专营“涮羊肉”，从羊肉的选择到切肉的技术，从调味品的配制到涮肉的工具的使用，都煞费苦心进行了研究和改进，因而名声大振，流传一句民谚：“涮肉何处好，东来顺最佳”。

## 芫爆散丹

### 〔主料辅料〕

牛散丹	250 克
精盐	3 克
香菜	70 克
醋	5 克
葱末	10 克
清汤	75 克
姜末	5 克
熟鸡油	20 克
胡椒粉	2 克
芝麻油	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛散丹用八成开的水烫一下，搓去散丹上一层粒状的灰黑色的皮，洗净后放在开水锅内，用微火煮烂捞出。择去散丹上的油和杂质，用温水洗净，切成长 5 厘米、宽 1.3 厘米的块，再用开水煮 1 分钟捞出，挤净水，香菜择洗干净，切成长 3 厘米的段。

2. 将熟鸡油倒入炒锅内，旺火烧至七成热，下入葱末、姜末，稍一煸出香味，迅速放入散丹块爆炒几下，随即加入清汤、精盐、胡椒粉、醋和青菜段，颠翻几下，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 水煮散丹，宜用旺火，约需煮 3 小时以上。
2. 爆炒散丹，旺火热油，瞬间即成，延长加热时间，质韧不脆。

### 〔风味特点〕

1. “散丹”系牛、羊胃的一部分，质地脆嫩，有一种特殊的鲜味，食之容易消化。

2. 此为清真名菜，用牛散丹制成，脆嫩清鲜，香菜味浓郁，爽口不腻口，诱人食欲。北京鸿宾楼饭庄烹制此项，名传遐迹。

## 炸卷果

### 〔主料辅料〕

牛瘦肉	500 克
精盐	2.5 克
烙炸	150 克
葱花	10 克
油皮	2 张
姜末	5 克
湿淀粉	150 克
花生油	700 克
熟花椒粉	1 克

(约耗 120 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉去净筋膜，剁成碎末，与葱花、姜末放在一起，掺入捏碎的烙炸、湿淀粉 100 克和精盐、熟花椒粉拌匀，再分 2 次掺入凉水 150 克，搅拌成肉馅。

2. 将 2 张油皮铺平，均匀地淋上湿淀粉汁，再把肉馅做成 2 个圆条，各长 23 厘米，分别用油皮卷成卷，上屉用旺火蒸熟，取出即为卷果。将卷果用净布卷起捏实，撤去布，晾凉后切成厚 0.66 厘米的片。

3. 炒锅上火，注入花生油，烧至七成热，放入卷果片，约耗 2 至 3 分钟待馅呈红色即成。

### 〔工艺关键〕

1. 油皮：豆浆经熬煮、冷却后，上面结成的一层薄皮。

2. 湿淀粉汁：用 50 克湿淀粉和等量的清水搅成。

3. 油热七成：先将锅烧热，注入植物油，烧至刚一冒烟，即为七成热油。

### 〔风味特点〕

1. “炸卷果”是北京清真菜馆的传统名菜。许多信仰伊斯兰教的回族人民，每逢年节或喜庆之日，多爱以炸卷果和糖卷果等来飧客。此菜原料中使用的烙炸为北京特产，是用绿豆面加水调成糊状，摊在饼铛上烙熟的一种食品，质软味香，可单独用来做菜，也可与其他原料同烹，起松软作用。

2. “炸卷果”因在制作中要以油皮卷裹主料，故名。皮呈黄色，馅为红色，外焦里嫩，味道香醇，吃时必需蘸花椒盐。



## 烤羊肉串

### 〔主料辅料〕

净羊里脊肉	750 克
辣椒粉	0.5 克
花椒粉	1 克
孜然粉	3 克

酱油	100 克
味精	5 克
精盐	10 克
芝麻油	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊里脊肉洗净，切成直径 2 厘米、厚 0.66 厘米的圆块，共 70 块。取 10 把银扦，每把穿 7 块肉。穿肉的方法是：左手捏着肉块，将银扦从肉的背面穿到正面，再从正面穿入背面，如此反复穿 2 次。

2. 在酱油内加入味精 1.0 克调匀，将花椒粉、辣椒粉、孜然粉、精盐和味精 3.0 克放在一起，拌成椒盐。

3. 把肉串平排架在炭火上烤，随烤随将酱油刷在肉上（要刷 2 次），并撒上椒盐。约烤 3 分钟，待肉呈酱黄色时，再用同样的方法烤背面。最后，将两面都刷上芝麻油，带着银扦放在盘内即成。

### 〔工艺关键〕

要选羊里脊肉、后腿肉亦可，片去筋膜，切块大小一致，烤时勤翻，使两面受热均匀。

### 〔风味特点〕

“烤羊肉串”系新疆维吾尔族的著名小吃，选用羊身上的最嫩的里脊肉，用银扦（一种特制如剑形的工具，尖扁圆，有把，长约 33 厘米）穿起，随烤随加调料。成熟后，色泽酱黄，肉质鲜嫩、麻、辣、咸、香、回味悠长。由于这个菜制作方法特殊，风味不俗，深受食者的欢迎，在北方各地广泛流传。

## 手抓羊肉

### 〔主料辅料〕

羊腰窝肉	1000 克
小茴香	0.5 克
香菜	20 克
胡椒粉	0.5 克
葱	25 克
醋	6 克
姜片	10 克
酱油	60 克
蒜末	10 克
绍酒	5 克
大料	1 克
味精	1 克
花椒	1 克
精盐	5 克
桂皮	10 克
辣椒油	50 克
芝麻油	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊腰窝肉剁成长 6.6 厘米、宽 1.65 厘米的块，用水洗净。香菜去根洗净，切成长 0.66 厘米的段。葱 10 克切成长 3.3 厘米的段，剩余的切末。

2. 将葱末、蒜末、香菜、酱油、醋、味精、胡椒粉、芝麻油、辣椒油等放在一起，兑成味汁。

3. 将清水 1000 克倒入锅内，放入羊肉，在旺火上烧开后。撇去浮沫，把肉捞出洗净。接着，再换清水 1500 克烧开，放入羊肉、大料、花椒、小茴香、桂皮、葱段、姜汁、绍酒和精盐。待汤再烧开后，盖上锅盖，移至微火上煮至肉烂时为止。将肉捞出，盛在盘内，蘸着味汁吃。

### 〔工艺关键〕

必须选羊腰窝肉，要带骨，切时每块带骨，不要把骨头剁碎，食时用手抓骨。

### 〔风味特点〕

1. “手抓羊肉”原是我国西北地区少数民族的传统名菜。据《清稗类钞》载：“以肥羊脯投入釜。汤初沸，即出之。切为大脔。脔必露其骨寸许，如器之有把者。人持一脔置左袖，倒握其骨，如佛之持如意然。”因为是“倒握其骨”而食，故名“手抓羊肉”。这种吃法流传很广，回族、蒙古族、维吾尔族、藏族、哈萨克族人民都很喜欢食用。

2. 此菜肉质软烂，骨肉不粘，香味浓郁，绝无膻气。

## 砂锅羊头

### 〔主料辅料〕

净羊头 1 个	2500 克
姜汁	2.5 克
绍酒	2 克
水发香菇	5 克
味精	5 克
油菜心	4 根
白糖	2.5 克
鸡汤	1250 克
葱段	10 克
精盐	1.5 克
姜片	10 克
牛奶	150 克
熟鸡油	150 克
湿淀粉	25 克

### 〔烹制方法〕

1. 择净羊头上的残毛和杂物，用温水洗净污血，放在开水锅里。待水再烧开后，撇去浮沫，煮至七成烂捞出，剔净骨头，取出羊眼和羊脑（羊脑另作他用），择去血管和油膜，撕去舌皮，捋掉耳皮。然后，将每只羊眼切成 3 块，与羊头肉、羊舌（均撕成块）一起再用开水氽二三次（每次放绍酒 10 克、姜汁 0.0 克），沥净水，挑出羊眼另放。香菇、油菜心分别用开水焯一下待用。

2. 炒勺置旺火，放入熟鸡油，烧至七成热，下葱段、姜片，炸成金黄色，烹上绍酒 10 克，倒入鸡汤烧开。约 2 分钟后，捞去葱段、姜片。再放入熟鸡油 100 克，将汤烧到翻滚，使油和汤充分融合变成白汤。然后，倒进大砂锅里，下入羊头肉，煮 4 至 5 分钟，加入精盐、绍酒 0 克，姜汁 0 克，香菇，煮 4 至 5 分钟，待羊肉已烂，汤已浓，再相继加入白糖、羊眼、油菜心、牛奶、味精，和调稀的湿淀粉勾芡即成。

### 〔工艺关键〕

此菜在烹调中要用鸡汤，经长时期的煨煮，使汤香与肉香融合为一体；加之采用了能使菜肴保持原汁原叶的砂锅来烹制，风味便不同于一般。宜于冬季食用，可配蒜泥、香菜同煮。

### 〔风味特点〕

羊头，原料平常，经清真名师巧制，成为众口交赞的清真风味名馐。此菜上席，香气扑鼻，汤色如奶，羊头肉软烂鲜美，炙热可口，回味悠长。

## 哈尔滨肘子

### 〔主料辅料〕

前膀“哈尔滨”	2000克
花椒	1克
精盐	10克
葱段	10克
酱油	20克
净葱白	50克
芥末糊	10克
姜片	5克
甜面酱	25克
蒜瓣	5克
虾油	10克
蒜泥	10克
辣椒油	10克
大料	3瓣

### 〔烹制方法〕

1. 将猪“哈尔滨”皮面上的毛刮洗干净，剔出骨头，入沸水煮3分钟，捞入清水锅中，加葱段、姜片、蒜瓣和用纱布包好的大料、花椒，用中火煮至五成熟，下入精盐，继续煮至近十成熟，捞出，将皮与肉片分开，分别切成5厘米见方的薄片。然后，先将肉皮摆在盘内，再将肉片盖在肉皮上，摆成圆形。

2. 将葱白切成长6.5厘米的段，再切成细条，与蒜泥、酱油、芥末糊、甜面酱、虾油、辣椒油各盛一碟，连同“哈尔滨”肘子一起上桌，供自行蘸食。

### 〔工艺关键〕

1. 煮哈尔滨肘子，至十成软烂，但不可过烂，以能改刀成薄片为度。
2. 另配香菜末、芥菜末皆可。

### 〔风味特点〕

“哈尔滨”系满语，汉译之肩胛骨（又称琵琶骨）。在煮好上，指猪、羊、牛、鹿等动物大腿与小腿的关节部位。此处关节骨周围的肉瘦而鲜嫩，滋味醇美，入馔有独特风味，为人喜食。“哈尔滨肘子”一菜为天津风味“满汉全席”“四白菜”之一，是满族特有的风味名菜，咸香甜辣，肥而不腻，甘腴可口。

## 烩羊眼

### 〔主料辅料〕

羊眼	500 克
大料	1.5 克
水发冬菇	20 克
精盐	1.5 克
净冬笋	30 克
味精	10 克
葱段	10 克
白糖	5 克
姜片	5 克
绍酒	10 克
葱末	20 克
酱油	10 克
姜末	1.5 克
湿淀粉	25 克
蒜片	5 克
牛清汤	300 克

熟鸭油 15 克

花椒油 5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊眼上的眼毛择去，洗净，下入沸水锅中，加葱段、姜片、大料 0 克，用中火煮至软透，捞出，把每只羊眼一切两开。另将冬菇片成直径 2 厘米的片。冬笋切成长 3.3 厘米，宽 1.7 厘米、薄 0.2 厘米的长方片，与冬菇分别用沸水焯一下，沥干水分。

2. 炒锅置旺火，放入熟鸭油，烧至七成热，投入大料炸焦，下葱末、姜末、蒜片爆香，烹绍酒、酱油，添牛清汤，捞出大料、蒜片，加入羊眼、精盐、白糖。汤沸后，移小火煨至汤汁剩一半，加入冬菇、冬笋、味精略煨，以湿淀粉勾芡，淋入花椒油即成。

### 〔工艺关键〕

烩，为天津清真风味餐馆特有的烹调技法，吸收炖菜、烧菜、煨菜烹调之精华研制而成。其操作要点与烧相近，但用火时间较短，汁芡稍宽，部分菜肴采用“大翻勺”技法。成菜后，色泽金黄红亮，质地松软柔滑，口味鲜香醇厚，食后仅剩微量油汁，广受食客青睐。

### 〔风味特点〕

“烩羊眼”精选富于营养、有明目作用的羊眼为主料，配以冬菇、冬笋烹成。软烂香柔，甘脆各异，咸鲜厚重，为清真传统名菜。

## 口蘑烩全羊

### 〔主料辅料〕

熟羊脊髓	40 克
口蘑	20 克
熟羊眼	30 克
鸡肉茸	50 克
熟羊脑	40 克
精盐	5 克
熟羊气管	30 克
味精	2 克
熟羊肚	30 克
姜汁	5 克
熟羊舌	40 克
绍酒	10 克
熟羊蹄筋	40 克
湿淀粉	50 克
熟羊散丹	40 克
牛清汤	1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将口蘑放入大碗中，用沸水 200 克浸数小时，捞出，加精盐 0.0 克轻轻揉搓，去掉泥沙，以清水洗净。然后，将其入沸水中略焯，捞出，沥去水分，另将泡口蘑的水澄清泥沙，备用。

2. 将羊脊髓切成长 5 厘米的段。羊眼切成薄片。羊脑切成厚 1.3 厘米的圆片。把羊气管剪成蜈蚣形，截成长 3.3 厘米的段。羊肚、羊舌、羊散丹均切成长 2.5 厘米、宽 2 厘米的长方片。再将羊蹄筋切成形状相近的斜刀片。以上诸料均入沸水中焯 1 分钟，捞出，沥去水分。

3. 炒锅置小火，注入牛清汤烧热，把鸡肉茸用清水 50 克解开，倒入锅中。待鸡肉茸受热浮起后，将其捞出。然后，将汤过细箩，滤过渣滓，澄清，再倒入净锅内，加入口蘑、精盐、绍酒及各种主料。另将口蘑水烧沸，撇去浮沫，倒入汤锅。汤沸后，放入姜汁、味精，以湿淀粉勾芡，盛入汤碗即成。

### 〔工艺关键〕

此菜讲究用汤，将鸡肉茸用清水解开，倒入汤锅中，注意使用小火，汤水始终不能翻滚，鸡茸受热，成团浮起，即过捞出，再用细萝过滤，汤清见底，口味鲜美。

### 〔风味特点〕

1. 口蘑，产于河北省张家口地区，故而得名。其皮肉皆白，朵小而质肥厚，鲜香浓郁，性味甘凉，含蛋白质 35.6%、糖类 23.1%、灰分 16.2%、粗纤维 6.8%、及磷、钙、铁等，是蘑中珍品。

2. “口蘑烩全羊”为清真传统风味，选料讲究，集羊身各部位烹于一馐，故称“全羊”，以示不同凡响。其原料质，味虽各自有别，但以统一技法制撰，诸料各扬其长，互为补益，佳味齐集，荟萃一体。汤色轻浅微黄，醇香浓厚，爽口不腻，营养丰富，冬令进补，大有裨益。

## 烤全羊

### 〔主料辅料〕

白色羯羊 ······ 1 只  
葱段 ······ 250 克

姜片 ······ 250 克  
精盐 ······ 30 克  
花椒 ······ 70 克  
酱油 ······ 150 克  
大料 ······ 70 克  
糖色 ······ 150 克  
小茴香末 ······ 70 克  
香油 ······ 150 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊宰杀，用 80~90℃ 的开水烧烫全身，趁热褪净毛，取出内脏，刮洗干净，然后在羊的腹腔内和后腿内侧肉厚的地方用刀割若干小口。

2. 羊腹内放入葱段、姜片、花椒、大料、小茴香末，并用精盐搓擦入味，羊腿内侧的刀口处，用调料和盐入味。

3. 将羊尾用铁签别入腹内，胸部朝上，四肢用铁钩挂住皮面，刷上酱油、糖色略凉，再刷上香油。

4. 将全羊腹朝上挂入提前烧热的烤炉内，将炉口用铁锅盖严，并用黄泥封好，在炉的下面备一铁盒，用来盛装烘烤时流出的羊油，大约 3~4 小时，待羊皮烤至黄红酥脆，肉质嫩熟时取出。

5. 食用时先将整羊卧放于特制的木盘内，羊角系上红绸布，抬至餐室请宾客欣赏后，由厨师将羊皮剥下切成条装盘，再将羊肉割下切成厚片，羊骨剁成大块分别装盘，配以葱段、蒜泥、面酱、荷叶饼并随带蒙古刀上桌。

### 〔工艺关键〕

烤全羊的制作要求严格，必须选用 1~2 岁的内蒙古白色大头羯羊，经过宰杀、烫皮、褪毛、腌渍、调味后，再挂入烤炉内，封住口用慢火烤成熟，成品色泽黄红、油亮，皮脆肉嫩，肥而不腻，酥香可口，别具风味。

### 〔风味特点〕

“烤全羊”是蒙古族用来招待贵客的传统名菜。此菜历史悠久。据传，早在几千年前，生活在内蒙古河套地区的鄂尔多斯人民已经开始用火来烧食猎取整只野兽，大草原人民特定的游牧生活方式，使这种食用方法延续至今。

## 单县羊肉汤

### 〔主料辅料〕

青山羊肉	1000 克
草果	3 克
葱	15 克
良姜	5 克
羊油	150 克
桂子面	3 克
羊骨	500 克
白芷	10 克
姜	10 克
精盐	20 克
花椒	10 克
花椒水	50 克
丁香面	10 克
红油	150 克
桂皮	5 克
酱油	25 克
陈皮	5 克
香油	15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉洗净，切成长 10 厘米、宽 3.3 厘米、厚 3.3 厘米的块，羊骨砸断。香菜切末，葱切段。

2. 用羊骨垫底，上面放上羊肉，加水至没过肉，旺火烧沸，撇净血沫，将汤滗出不用。另加清水 3500 克，用旺火烧开，撇去浮沫，再加清水 500 克，开锅后撇去浮沫，随后把油放入稍煮，再撇一次浮沫，然后将花椒、桂皮、陈皮、草果、良姜、白芷等用纱布包起成药料袋，与姜片、葱段、精盐同放入锅内，继续用旺火煮至羊肉八成熟时，加入红油、花椒水，煮约 2 小时左右即可。

3. 捞出煮熟的羊肉 50 克，顶丝切薄片，放入碗内，加少许丁香面、桂子面、酱油、香油，由锅内舀出原汤盛入碗内，撒上海菜末即成。喜辣者，可加辣酱油或配以荷叶饼卷大葱段食之。

### 〔工艺关键〕

1. 煮羊肉时须注意火候，要保持汤锅始终滚沸，否则汤色不白。
2. 加热过程中要撇净浮沫。
3. 调味品种要全，且要掌握好投放的比例。

### 〔风味特点〕

1. 单县羊肉汤是鲁菜中的清真风味名吃，至今已有 180 多年的历史，相传 1807 年，由单县徐桂立、曹西胜、朱 0 克勤 3 人开设的“三艺和”清真羊肉馆始创，因徐桂立善于研究，技高一筹，所烹制的羊肉汤选料精，调料全，制作细，故而“生意兴隆”，宾客纷至，雄居各家之首，并被誉为“单县羊肉汤”的正宗。



2. 此菜选用膘肥肉嫩的单县青山羊为主料，由于投料的不同，又可分为“天花汤”、“肚头汤”、“口条汤”、“曲眼窝汤”、“奶渣汤”、“马蜂窝汤”等，口味各具特色，但万变不离其宗，成品汤汁乳白，不腥不膻，味质鲜美，香醇可口。

## 独羊三样

### 〔主料辅料〕

白熟的羊脊髓	100 克
姜汁	30 克
酱油	30 克
羊脑	100 克
盐	2 克
羊眼	100 克
糖	5 克
大料	两瓣
味精	2 克
葱花	5 克
嫩糖色	10 克
料酒	30 克
油	20 克
高汤	200 克
鸡鸭油	50 克
水淀粉	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将白熟的羊脊髓、羊脑、羊眼用宽汤大水煮过，放凉后，将脊髓切成寸段，羊眼切成厚片，羊脑横一刀竖两刀切成 6 块大方丁。

2. 将 3 种主料分别用开水焯 3 次，将羊膻味彻底焯掉。然后将羊眼码放中间，脊髓、羊脑码两边备用。

3. 勺内加明油 20 克，炸大料瓣、葱花炝勺，烹入调料，添高汤，将主料轻推入勺。汤开后，多撇浮沫，放置微火烧烤。待主料入味彻底，汤少汁浓时，移回旺火，下嫩糖色，调整色泽，勾淀粉芡，淋入鸡鸭油，大翻勺，将菜品盛入盘中即可。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜在煮制生脑、脊髓时，在汤中要放入醋（相当主料的 1/4）和盐，这样能使羊脑、羊脊髓硬挺成形，并减少膻味。

2. 做好此菜的关键在于使人尝不出膻味。所以要反复用水焯。

3. 高汤不用牛羊汤而用鸡鸭汤也可以。

### 〔风味特点〕

独羊三样是天津风味清真名菜。菜品主料为煮熟的羊脊髓、羊脑、羊眼，经反复水焯，去掉膻味，然后采用“焗”这种天津清真饭馆所擅长的烹调技法，使三种主料软烂入味，汁浓味醇，色泽红亮，形状美观，咸鲜适口，根据我国中医药“以脏补脏”的原理，独羊三样对人体相应部位有补益作用。

## 芭蕉叶蒸牛肉

### 〔主料辅料〕

黄牛脊肉	400 克
蒜	40 克
精盐	8 克
葱	20 克
胡椒粉	4 克
姜	20 克
花椒面	4 克
香茅草	50 克
味精	4 克
熟猪油	80 克
青辣椒	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 牛肉去筋，洗净，剁细入盆。葱、姜、蒜、辣椒洗净，剁细入肉盆。下猪油，盐、胡椒粉、味精、花椒粉，拌匀，腌渍 20 分钟。
2. 用二层芭蕉叶铺平，摆上香茅草、肉泥，折拢包成方块，共制 8 包，上笼蒸熟即成。

### 〔工艺关键〕

大火气足，蒸约 2 小时即成。

### 〔风味特点〕

傣族以芭蕉叶入馐，是取其清香，用于包制自物蒸熟而食。芭蕉叶蒸牛肉就是一例，成菜造型别致，食用方便，肉嫩酥香，清香四溢。

## 奶汤银丝

### 〔主料辅料〕

熟羊肚	300 克
精盐	5 克
香菜	1 棵
姜汁	0.5 克
牛奶	150 克
湿淀粉	10 克
鸡汤	300 克
熟鸡油	20 克
绍酒	10 克

### 〔烹制方法〕

- 1.羊肚煮熟，切成长 6.6 厘米、宽 0.33 厘米的丝，用开水焯透捞出。
- 2.将鸡汤、绍酒、精盐，姜汁和羊肚丝放入炒锅内，置于旺火上烧开，加入牛奶，再开后用调稀的湿淀粉勾稀芡，淋熟鸡油推匀，用香菜点缀即成。

### 〔工艺关键〕

- 1.羊肚用清水煮熟，不用调料，酌加料酒去膻，时间约需 1.5 小时左右。
- 2.选用鸡汤加奶烩制，口味咸鲜。

### 〔风味特点〕

1.“奶汤银丝”是北京清真饭馆的传统名菜。此菜在烹制中加入牛奶，不仅味美好吃，而且色白美观。在清真菜的制作中。一般原色白汁菜，都要加放一些牛奶，这也是清真菜的一个特点。所谓银丝，是指将白水煮熟的羊肚切成丝，色白如银，故名。

- 2.肚丝银白，汤汁乳白，素净清雅，鲜嫩可口。

## 炸脂盖

### 〔主料辅料〕

羊五花肉	300 克
鸡蛋	1 个
葱段	30 克
湿淀粉	30 克
姜片	10 克
芝麻油	5 克
蒜片	10 克
甜面酱	10 克
蒜瓣	2 克
花生油	750 克
酱油	20 克

(约耗 70 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将羊肉洗净放入冷水锅内，煮 5 分钟至血水浸出，再捞出晾凉，切成长 8 厘米、宽 3.5 厘米、厚 0.8 厘米的片，平放在盘内，加入酱油、葱段 10 克、姜片、蒜片入笼蒸烂(约 90 分钟)取出，洗净汤汁，去掉葱、姜、蒜片。鸡蛋打入碗内，加入湿淀粉搅匀成糊。

2. 炒锅置中火，注入花生油，烧至八成热，将肉片周身粘匀鸡蛋糊放入油内，炸至九成熟时捞出；待油温升至九成热时，再投入肉片炸成金黄色捞出。

3. 将炸好的肉片切成斜块，摆入盘内即成。上桌时随带料碟(甜面酱与芝麻油一起拌匀盛于一碟内；葱段、蒜瓣同盛另一碟中)佐食。

### 〔工艺关键〕

1. 制作此菜要领有三，一是肉要酥烂，二是炸时重油，三是跟料碟上桌。
2. 此菜主料亦可用猪五花肉，选用肥瘦相间的部位，肉要带皮，下酱锅煮熟烂，改刀挂蛋糊炸制而成，其味咸鲜，酥香味浓，肥而不腻。

### 〔风味特点〕

1. “炸脂盖”是济南回族的传统风味菜肴，由老马家饭馆所经营，为 1956 年全省名吃展销品种之一。该店座落在济南“大观园”内，早在 50 年代就以烹制独具特色的清真菜肴名噪泉城。

2. 成菜色泽金黄，外酥里嫩，以甜面酱、芝麻油、大葱、蒜泥蘸食，别具风味。

## 葱爆羊肉丁

### 〔主料辅料〕

羊肉	250 克
味精	10 克
大葱	250 克
湿淀粉	30 克
鸡蛋清	1 个
芝麻油	5 克

酱油 ..... 3 克  
花生油 ..... 500 克  
精盐 ..... 2 克  
(约耗 50 克)  
绍酒 ..... 10 克

〔烹制方法〕

1. 羊肉片成 1.2 厘米厚的片，两面交叉打花刀（深度各为肉厚的 1/3），再切成 1.2 厘米宽的长条，顶刀切成方丁，放入碗内，加入鸡蛋清、湿淀粉 10 克、精盐 0 克搅匀。大葱一剖为二，改切成 1.2 厘米的段。

2. 取一空碗，放入精盐 0 克、酱油、绍酒、味精、湿淀粉 10 克搅匀成汁。

3. 炒锅上火，注入花生油，烧至六成熟，下羊肉丁，用铁筷子拨散，再放葱段，搅散后迅速捞出。锅内留底油 20 克，旺火烧热，放入羊肉丁、葱段爆炒，接着倒入碗芡翻炒，淋芝麻油，颠翻数次，迅速出锅。

〔工艺关键〕

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

〔风味特点〕

“葱爆羊肉丁”为济南清真名店“老马家饭馆”的名菜，采用鲁菜擅长的技法，爆制而成。汪油包汁，油滑光亮，羊肉滑嫩，鲜香不膻。有益气补虚、温中暖下的功效。

## 扒牛肉条

### 〔主料辅料〕

牛里脊肉	750 克
绍酒	20 克
葱段	50 克
湿淀粉	10 克
姜片	5 克
大料	3 瓣
酱油	50 克
芝麻油	25 克
精盐	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 牛肉置入冷水，漂净血水，放入沸水锅内焯透，捞出冲洗干净。刷净锅，另加清水 2000 克，放入牛肉、葱段 20 克、姜片 2.0 克，置旺火烧沸后撇去浮沫，盖严锅盖，用小火焖煮 2~3 小时，熟透捞出晾凉。

2. 削去熟牛肉上的脂皮及不整齐的边，顶丝切成长 8 厘米、宽 3 厘米、厚 0.4 厘米的条，净面朝下，整齐码入碗内，加入酱油 20 克、精盐、绍酒、葱段、姜片 2.0 克、大料及煮牛肉的原汤，上笼用旺火蒸 20 分钟取出，去掉大料、葱姜，滗出汤汁，将牛肉条扣入平盘内。

3. 将蒸牛肉原汤倒入炒锅内，加入酱油 20 克，烧沸，用湿淀粉勾芡，淋芝麻油推匀，浇在牛肉上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 扒，有整齐美观的含义，牛肉条要长短粗细整齐划一，造型美观。

2. 必须选用牛里脊肉，质地细嫩，美味可口。若用其它部分，质老而柴，口感不佳。

### 〔风味特点〕

“扒牛肉条”为济南清真菜馆聚乐楼的名菜。距今已有近百年历史。此品选用牛脊肉，采用鲁菜传统技法，经扒制而成，刀工精细，工序复杂。成菜色泽红润，牛肉酥烂，味道鲜美，有健脾胃、补气血、强筋骨的食疗效果。

## 月盛斋酱牛肉

### 〔主料辅料〕

鲜牛肉	2000 千克
玉果	60 克
黄酱	12 千克
砂仁	60 克
大盐	8 千克
白寇	60 克
大茴	120 克
小茴	50 克
桂通	100 克
花椒	50 克
丁香	60 克
陈皮	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉按不同部位切成 2~2.5 千 0 克的方块。先用清水煮，除腥去膻，然后取出沥水。
2. 沥水后在肉块上抹黄酱。
3. 入锅时，先用骨头垫好锅底，按肉的不同部位码锅，烧开后，投入辅料。每锅均用老卤加水，锅锅相兑，并且每锅要投入新的辅料。先旺火急煮，后文火慢煨，6~7 小时后出锅。

### 〔工艺关键〕

码牛肉时，老的在底层，嫩的码在上边，后腿、腰窝、三叉、上脑等部位码在中层。

### 〔风味特点〕

1. 清《京师坊巷志》中，有“户部门羊肉肆，五香酱羊肉名天下”的记载，指的就是月盛斋，可见其名气之大。道光年间曾有人写诗加以赞美：喂羊肥嫩数京中，采用清汤色煮红，日午烧来焦且烂，喜无膻味腻喉咙。”民国初年，《道咸以来朝野杂记》中也写道：“正阳门内户部街路东月盛斋所制五香酱牛羊肉，为北平第一，外埠所销甚广”。

2. 肥瘦相宜，不腻不柴，不腥不膻，香味纯正，五香浓郁，咸中透香，余味绵长。

## 水爆肚

### 〔主料辅料〕

牛肚	250 克
老醋	10 克
芝麻酱	50 克
香菜	20 克
酱豆腐乳汁	20 克
辣椒油	20 克
酱油	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 把整牛肚用清水冲刷洗净，特别对千层百叶部位要一叶一叶地刷洗干



净。

2. 剔除边头、筋丝。竖着切成 5 厘米左右的长条，再横着切成 1 厘米宽的细丝儿，要一刀切到底，不能连刀。

3. 将小料放在小碗内调匀，备用。

4. 锅内放清水煮沸，但不能翻大花儿。倒入切好的肚丝，爆的时间不能太长，过老嚼不动，过嫩不熟，要恰到好处。吃时蘸小料。

〔工艺关键〕

此菜采用“水爆”法，以无味的沸水冲熟，捞出入盘，另跟调料。必须掌握好火候，牛肚由软变硬而脆嫩时为好。

〔风味特点〕

1. 水爆肚是京津两地特有的清真风味小吃，以天津“知味斋”制做最佳。所谓水爆肚，就是把羊肚或牛肚（包括千层百叶）切成细丝，放入开水中焯一下，将其爆熟，要恰到好处，才能保持肚丝的鲜、脆、嫩、爽口。吃爆肚时，必须要趁热蘸作料吃，才能构成其特有的风味。作料置放于小碗内，其中有酱油、醋、芝麻酱、香菜、辣椒油，边吃边蘸，滋味醇厚，多数人用之佐酒，也有配以芝麻烧饼作为菜肴的。水爆肚不仅风味独特，还有健脾养胃之功，因此深受群众欢迎。

2. 天津知味斋水爆肚店铺在津开业较早。据天津文史资料记载，清朝末年，天津南市尚为一片洼地，称城南洼。1920 年后才陆续建起 25 条街道，逐渐形成新的繁华区，各种店铺、茶园、说书场、戏院日益增多。当时，知味斋在南市门脸不大，但却以经营水爆肚闻名津门。

3. 1984 年，天津在兴建南市食品街时，欲挖掘天津特色的传统小吃，汇集于这一新型市场。但知味斋早在解放前就停业多年了。市饮食公司特派在饮食业有丰富经验的行家里手刘文发重新恢复这一风味小吃。刘文发早年曾在南市知味斋多次吃过水爆肚，对其选料、用料及做法早已记在心中。为了解决牛肚，他走遍了太原、张家口、坝上、围场，以及德州、东北等地，终于解决了原料问题，使知味斋又在南市食品街开张了。一些老年人品尝之后，都说当年的知味斋又回来了。这个店天天顾客盈门，争相品尝这一风味小吃。

4. 质地细嫩，醇香适口，爽而不腻，色、香、味、形俱佳，能开胃益脾。

## 烹蹄筋

### 〔主料辅料〕

煮熟羊蹄筋	200 克
醋	10 克
鸡蛋糊	100 克
料酒	10 克
白糖	70 克
水淀粉	20 克
油	750 克
葱	5 克
(约耗 100 克)	
糖色	50 克
酱油	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 熟蹄筋用刀改成 5 厘米长的条，放入碗内，抓上用淀粉、鸡蛋打的糊，备用。

2. 炒勺上火，放入食油，烧至七成热，下入蹄筋，炸成金黄色，呈外焦里嫩后捞出。

3. 炒勺回旺火，放底油，用葱姜末炆勺，烹上酱油、料酒、醋、白糖、高汤、糖色，搅匀勾芡，然后下入蹄筋，翻匀，淋明油，盛入盘内即成。

### 〔工艺关键〕

鸡蛋糊的最佳比例：面粉 150 克、鸡蛋 100 克、淀粉 50 克、清水 20 克

### 〔风味特点〕

1. 烹蹄筋是全羊大菜席中一道名馐。“全羊大菜”是适应民族口味和风俗习惯的高级宴席，其特点是用整只羊身上所有的部位烹制成一百余种菜肴，其中羊的脑、眼、耳、脊髓，甚至羊蹄，无不包括在内。羊行走、奔跑都靠四蹄的运动，因此，蹄筋粗壮，富有极强的韧性及弹性，羊身上任何部份也无法与之相比。烹制成菜，当然别具风格。

2. 清末民初以来，天津清真饭庄日益增多，煮蹄筋、熘蹄筋、烩蹄筋盛行于市。其口味多为咸鲜清香。不仅回族人，较多的汉族人也经常前往品尝。由于天津地处沿海，南北交通发达，南方食客也甚多。原座落在南市繁华地区的鸿宾楼为了适应更多食客的口味，名厨师宋少山创制出一种香、酸、略带甜味的烹蹄筋，在众多的清真饭庄中独树一帜。解放初期，鸿宾楼迁往北京后，由宋少山的高徒周金亭在燕春楼经营此菜。他又在淀粉糊中，加鸡蛋打糊，挂芡，使烹蹄筋色味更加鲜美，至今为人们所称赞，并于 1985 年、1986 年连续被评为市级名菜之一。

3. 色泽明亮，外焦里嫩，酸甜适中，酒饭两宜。

## 炒芙蓉肚

### 〔主料辅料〕

生牛(羊)肚领	1000 克
味精	10 克
料酒	10 克
冬菇	10 克
淀粉	20 克
玉兰片	10 克
牛奶	20 克
黄瓜	10 克
葱	5 克
胡萝卜	10 克
花生油	500 克
鸡蛋清	1 个
(约耗 40 克)	
盐	2.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛(羊)肚领去掉外层带草芽的皮,再去内皮及油脂,裁边,取其心肚仁 250 克,然后用刀将肚仁片成薄云彩片;冬菇发好去掉根,改刀;玉兰片。黄瓜。胡萝卜切成寸长的骨牌片;葱切花备用。

2. 取一只小碗,将切好的肚片放入,加盐 2.0 克、淀粉 20 克、蛋清 1 个,用手插勺上层薄浆,而后放入冰箱镇 1 小时左右再用。

3. 将炒勺上火烧热,加入花生油 500 克。待油至四成热时,下入浆好的肚片,划开,放入配料,再加入 100 克凉油,然后将主、辅料倒入漏勺控净油。

4. 原勺上火、留底油,炝葱花,放入主、辅料,烹料酒 10 克,加入味精 10 克,牛奶 20 克,快速翻炒,出勺装盘即可。

### 〔工艺关键〕

1. 牛肚上浆后,应加些油拌匀,使之易于滑散。
2. 所用芡汁,量要适中,以包住主料和配料为度。

### 〔风味特点〕

1. 炒芙蓉肚,原名炒雪片,是天津“全羊大菜”宴席上的一道名肴。天津回族人较多。早在清朝咸丰 3 年(1853 年),天津就出现了鸿宾楼大型回民饭庄,虽是洋楼建筑,店堂陈设却古朴雅致。楼上可摆十桌全羊大菜席,百人参加欢宴,每桌 40 多个菜,价值银元 16 元。至民国 16 年(1927 年),天津先后建立了迎宾楼、会宾楼、畅宾楼、富贵楼、大观楼等清真馆,形成了天津特有的清真菜。

2. 所谓“全羊大菜”,就是把一只整羊全身所有的部位,通过精工巧制,烹调出几十种味道各异的佳肴,配成一整桌丰盛的宴席。虽然整桌菜是用一只整羊做的,但又使人有“食羊不见羊”之感,其原因有二:一是技艺的高超,二是每道菜都冠以十分美妙的名称。如羊耳朵,取耳尖做菜名“迎风扇”;取耳中段做菜名“双飞翠”;以羊耳根做菜名“龙门角”。而“炒雪片”呢?是用羊肚领切成薄片烹制的,其色泽银白,如同雪片而得名。但为什么又改

称炒芙蓉片呢，其中蕴有一段历史和思想的演变。

3.全羊大菜这一高贵宴席，有过它的极盛时期，其豪华程度曾达到令人惊叹的地步。民国初年，多数食客只要其中的几道菜。这时，天津鸿宾楼烹制全羊大菜的能手钱树元师傅就萌生了一种念头，即：社会在变迁，自己的技艺应该献给更多的人。基于这种想法，他就在炒雪片这道菜上做起文章。原来这道菜的主料羊肚领，每只羊只能取下50多0克，三只羊的肚领才够做一个炒雪片。于是他就大胆尝试用牛肚领，一个牛肚领的重量有1公斤左右，够做好几个炒雪片。他先去掉牛肚领外层带草芽的皮，再去掉内皮及油脂，专取其心，叫肚仁，用刀伏成薄云彩片，经他高超的技艺烹调之后，口感上竟优于羊肚领。钱师傅喜形于色，当即把炒雪片改名为“炒芙蓉肚”，意指芙蓉洁白美丽，比雪汁更为华贵。就这样，自民国初年，全羊大菜中又派生出一个脍炙人口的名菜，经顾客品尝后，均赞不绝口。

4.色泽艳丽，质地脆嫩，清香味鲜，咸而爽口。

## 蒸羊

### 〔主料辅料〕

羊肉	1000 克
姜丝	10 克
精盐	3 克
杏酪	50 克
醋	3 克
甜面酱	100 克
葱白	20 克
绍酒	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 葱白切成 5 厘米长的段共 5 段，用油炸出葱香味，呈黄色，盛出备用。
2. 羊肉洗净，放入锅内，煮八成熟，切成长 5 厘米、厚 0.3 厘米的片，与姜丝及精盐、醋、杏酪、甜面酱拌匀。
3. 取粗碗一个，先将葱段排在碗底，再将拌匀调料的羊肉片竖码入碗内，剩余的调料倒在上面，然后用粗麻纸封住碗口，上笼蒸制，至羊肉烂熟取出，合入大盖碗内，盖上碗盖上桌即成。

### 〔工艺关键〕

宜选羊肋条肉，成菜软嫩，口感极佳。

### 〔风味特点〕

“蒸羊”原是北宋京都名馐，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》曰：“烂樱珠之蜜煎，滃香酪之蒸羊，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》中又有“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、市肆以至民间享有盛誉。此菜上桌揭盖，香气四溢，肉烂味鲜，在开封久盛不衰，流传至今，为清真宴席所重。

## 乳扇凉鸡

### 〔主料辅料〕

乳扇	500 克
味精	2 克
精盐	20 克
酱油	20 克

麻油	10 克
辣椒油	20 克
豆腐皮	50 克
醋	10 克
芫荽末	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 把乳扇、豆腐皮回软。每 5 片乳扇为一叠，压紧卷成螺旋状，形似鸡腿，把腐皮裹在乳扇外边，用粗麻布包紧，用麻线扎成密集线圈形，上笼蒸透，去掉麻布，切成块或片，拼摆成型。

2. 将精盐、味精、醋、酱油、辣油、麻油、芫荽兑成汁，上桌蘸吃。

### 〔工艺关键〕

乳扇源于邓川，盛产于洱源县，是以酸牛奶入锅煮沸凝固加工精制而成。色呈浅黄，形如纸扇，加工时勺子顺一个方向搅拌。

### 〔风味特点〕

洁白鲜亮，乳香酥嫩，形似鸡肉，甘香味浓，含脂肪 41.3%、蛋白质 35%、乳糖 6.8%。吃法多样，是白族特有食品。

中国名菜民族风味  
禽蛋类石蹦炖蛋

〔主料辅料〕

石蹦	1000 克
姜末	3 克
三七	20 克
鸡蛋	2 个
精盐	7 克
猪油	100 克
胡椒	2 克

〔烹制方法〕

1. 将石蹦破腹洗净。
2. 三七用油炸熟碾成粉。
3. 鸡蛋搥入碗中搅拌均匀。
4. 将石蹦、三七、盐、胡椒、姜末，盛入土陶钵，再加入蛋液拌匀。
5. 锅上火，注入水，放上陶钵，盖上锅盖，炖 30 分钟即成。

〔工艺关键〕

此菜宜用文火炖制，才能达到熟烂、醇香的效果。

〔风味特点〕

1. 石蹦，属棘蛙群。全国共有 7 种，云南有 5 种。产于景东县的花棘蛙是特产。雄蛙胸腹有黑色小棘刺，用手指置于蛙胸前，其前肢将手紧抱不放，故又名抱手，体肥大，味鲜甜，可与仔鸡媲美。

2. 此菜不仅鲜美适口，营养丰富，而且有食疗功效，善治小儿疳瘦，是哈尼族的名菜。

## 白炒三七花田鸡

### 〔主料辅料〕

活田鸡	600 克
料酒	20 克
鲜三七花	10 克
精盐	10 克
油菜芯	200 克
味精	3 克
熟红萝卜	200 克
麻油	3 克
鸡蛋清	1 个
胡椒粉	2 克
鸡汤	400 毫升
水淀粉	30 克
葱丝	30 克
猪油	1000 克
姜丝	20 克
明矾水	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将田鸡剥皮割下后腿剔去骨，洗净入碗。加葱 10 克，姜 0 克、料酒 10 克腌渍 15 分钟捞出晾干水分。
2. 田鸡肉入碗，加盐 0 克、鸡蛋清、水淀粉 20 克上浆。
3. 三七花放入淡明矾水中浸泡 30 分钟，捞出漂洗干净。
4. 炒勺上火烧热，注入油，下菜芯过油，捞入漏勺内，锅上火，注入鸡汤 200 毫升，放盐，倒入菜芯，沸后，捞出摆在菜盘外沿。
5. 将熟萝卜雕刻成小花，摆放在菜芯里面一圈。
6. 炒勺上火，烧热注入油，放入葱 20 克、姜 10 克，下田鸡肉，滑散呈白色，倒入漏勺，捞出葱、姜。
7. 炒勺上火，舀入鸡汤 200 毫升，加盐 10 克、味精、胡椒、料酒，用水淀粉勾芡，下田鸡、三七花翻炒，装在盘中央，淋上麻油即成。

### 〔工艺关键〕

田鸡肉用调料腌渍 15 分钟，使其入底味，便于后面的烹调。

### 〔风味特点〕

1. 田鸡，学名虎纹蛙。生长于稻田、水沟、沼泽地。体长最大可达 66 毫米，头略扁平，前肢较为粗壮，后肢长，体背及体侧有较显著的疣粒，腹面皮肤光滑，腹背为橄榄色或带黄色。肉细嫩，鲜美，有清热解毒、利尿消肿，补虚弱的功能。
2. 三七，是云南出产的名贵药材，有止血强心，散瘀生肌，消肿定痛的显著功效。李时珍在《本草纲目》中誉之为“金不换”。《本草纲目拾遗》称道：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等，故称人参三七，为中药中之最珍贵者。”其根、茎、花、叶均可入药。
3. 白炒三七花田鸡，白绿相映，三七花清香浓郁，田鸡肉细嫩鲜美，是



一款造型漂亮，又有营养的佳品。

## 三味蚂蚁蛋

### 〔主料辅料〕

鲜黄蚂蚁蛋	500 克
酱油	20 克
番茄	100 克
盐	30 克
蒜	10 克
味精	6 克
白糖	8 克
酸醋	60 克

### 〔烹制方法〕

1. 将蚂蚁蛋洗净，用沸水烫后入碗。把番茄在微火上烤熟，去皮剁碎，和糖、盐、味精、醋、酱油、蒜一齐入碗与蚂蚁蛋拌匀凉食。
2. 将蚂蚁蛋洗净，经沸水烫后，放在芭蕉叶上，加盐、味精包好，入笼屉蒸熟进食。
3. 将蚂蚁蛋洗净，用沸水烫后入锅，加清汤、调料烧汤而食。

### 〔工艺关键〕

蚂蚁蛋在沸水中烫的时间不宜过长，以免其蛋白质随水流失。

### 〔风味特点〕

1. 黄蚂蚁生长在亚热带树上，身长约 2 厘米，腰细腹大，嘴长有大牙两颗，其蛋可食。
2. 据史料记载，远在三千年前，蚂蚁即被人们看成是滋补佳品了，《周礼》中就有关于周王听说山民食蚁进补后，也派人去采集蚂蚁和蚁卵，以为营养的记载。
3. 明代李时珍在《本草纲目》中写道：“蚁力最大，能举起生铁，吾人常食亦能益气力，泽颜色。古代首长多以蚁卵为酱，云味酷似肉酱，非尊重者不可得也。”蚂蚁虽小，宝物齐全，内含 27 种氨基酸。维生素 B1、B2 和多种对人体有益的微量元素，并含有高磷化合物三磷酸腺苷，多种激素，草体蚁醛，其蛋白质含量比牛肉、鸡肉、蛋类高一倍以上。
4. 经我国蚂蚁药用专家三十多年临床研究，在几千病例中得到不同程度的疗效，从中医角度看，它是一种温和滋补良药，有扶正固本作用，实践还证明，食蚁还具有强筋、延缓衰老之食效。
5. 美国专门研制出“蚂蚁罐头”及“蚂蚁夹心巧 0 克力”等，我国可供食用的蚂蚁约一万多种，他们大部分生长在粤、桂、滇等省。
6. 此菜一蚁三味，是傣族人民特有的风味菜，也是食疗品。

## 干攒

〔主料辅料〕卤精肉	100克
炸排骨	100克
卤猪肝	70克
卤猪肚	70克
熟鸡肉	200克
芫荽	10克
卤鸡蛋	1个
辣椒油	10克
腌青菜干	100克
酱油	20克
雪菜	200克
醋	20克

### 〔烹制方法〕

1. 将雪梨去皮、核、切片，把芫荽切段与酱油、醋、辣椒油兑汁，将肉、肝、肚切片。
2. 把腌好的菜放碗底，用梨、排骨、鸡蛋、肉、肝、肚拼成菊花形，鸡肉切瓣拼在盘中，随料碟上桌。

### 〔工艺关键〕

注意刀工精细，造型优美。

### 〔风味特点〕

1. 大理雪梨，果大皮青翠、肉雪白、汁多味甜无渣，营养价值很高，含有果糖和果酸，同时有解渴醒酒的功效。
2. 干攒为白族风味拼盘，凉卤煎炸搭配，酸辣鲜甜俱全。

## 柴花拼盘

### 〔主料辅料〕

柴花	100 克
蚂炸	400 克
熟腌鸡蛋	3 个
卤猪肝	400 克

韭菜	100 克
味精	4 克
花生米	100 克
料酒	5 克
芫荽	3 克
花椒盐	5 克
芝麻	10 克
咸酱油	10 克
辣椒	5 克
辣椒油	10 克
姜	10 克
醋	10 克
葱	0 克
菜油	1000 克
精盐	4 克

(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 锅上火，注入开水，放入柴花，沸后捞取入盘，用冷水洗净。韭菜洗净氽熟，切 2 厘米长段。芫荽洗净切细末。芝麻炒香舂细。姜葱舂泥。以上副料入盘，上面摆柴花。

2. 鸭蛋去壳，逐个均分 8 份，放在柴花上面，占 1/4 的面积。卤肝、肚切 2 厘米长的薄片，入盘约占 1/4 面积。花生米用开水氽烫后去皮，入油锅炸香取出，撒上椒盐、淋上酒拌匀，入盘占盘面的 1/4。蚂蚱用开水烫死，去脚翅、脖子和内脏，入油锅炸呈金黄色捞出入碗，浇上姜、蒜泥、辣椒油、醋、酱油、盐、味精拌匀，入盘占 1/4 的面积。

3. 泡辣椒切成 2 厘米长的丝，放在拼盘顶部，再放芫荽末即成。

### 〔工艺关键〕

焯水时间不能过长，水沸即捞出，否则将失去风味。

### 〔风味特点〕

柴花，又名树花，是寄生在乔木树上的植物，形如萝卜丝，此菜哈尼族多用于喜宴中。此品荤素相配，色泽艳丽，别有风味，是哈尼族招待客人的第一道佳肴。

## 壮凉鸡

### 〔主料辅料〕

武定鸡 1 只	2000 克
甜酱油	200 克
精盐	50 克
麻油	20 克
水煮苹果	10 个
辣椒油	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 宰杀活鸡要两人操作，先将鸡爪、肛门、嘴壳洗净，一人抓稳鸡爪捏紧双翅，手指将脖子掐紧，让食管气管鼓起；另一人对准部位，朝下推，沿刀路往回一刀，鸡爪朝上，鸡头朝下，流尽血液，不让血液倒回保持鸡肉洁白。

2. 洗净宰口，拔去肚毛，开腔取出内脏，用温水洗净内腔，将剖口缝合，烫煨鸡毛，用布擦净鸡身，入水中，摘去食袋，割掉肛门部位，掏耳底，清鼻涕，脱嘴壳，清除鸡舌和天棚表层的白膜，用水漂 2~3 次。

3. 鸡腹腔内抹精盐稍腌，入汤桶白煮，汤沸打去浮沫，下入苹果，煮至鸡肉缩腿，肉汤呈白色即熟透，取出晾凉。擦上麻油，按部位砍成整齐的小块，腿脯肉摆上面，头脖垫底，排码整齐，食用时甜酱油、辣椒油用小碟盛装，随鸡肉上桌即可。改用小火焖煮，至筷子能插进去时捞出。煮时，可加萝卜、白菜等蔬菜，其味更美，肉切片装盘。

### 〔工艺关键〕

腌制前晾干水分，盐抹均匀，挂晒越干，越易保存。

### 〔风味特点〕

瘦肉红似樱桃，肥肉洁白如雪，质嫩醇香，腊味鲜美，是云南永平县回族的风味名菜。

## 风鸭

### 〔主料辅料〕

净鸭 1 只	2000 克
姜	10 克
精盐	50 克
绍酒	20 克
花椒	10 克
香油	10 克
葱段	20 克
白酒	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸭收拾干净，用精盐、花椒、葱段、姜片、味精、绍酒腌 4 至 5 天。
2. 腌好的鸭子用长 15 厘米左右的秫秸棍，在肛门内撑住胸腔，挂起阴凉通风处风干。
3. 风干的鸭子放入坛子中，加入白酒，盖严坛盖，焖约 12 小时取出，放盘内，上展蒸 2 至 4 小时，取出后剁成骨牌条，装入盘中即成。

### 〔工艺关键〕

腌鸭时，每天需用手搓一遍，翻一翻。蒸鸭时根据鸭的大小，掌握好时间。

### 〔风味特点〕

此菜为满汉全席二百零八道菜中之一，口味鲜嫩，鸭肉红亮，脆韧味香，适宜佐酒。

## 竹筒鸡

### 〔主料辅料〕

仔公鸡 1 只	1500 克
白糖	30 克
精盐	10 克
火腿片	100 克
味精	3 克
水发冬菇	50 克
胡椒粉	2 克
水发玉兰片	50 克
葱段	20 克
甜酱油	50 克
姜片	20 克
咸酱油	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀去毛，剖腹除内脏，冲洗干净。鸡身、肝、肫、冬菇、玉兰片和火腿，加葱、姜、盐、味精、胡椒粉、白糖、甜咸酱油腌渍入味。

2. 选生长一年的青竹一节，约长 50 厘米、外径 12 厘米，一头留节，一头开口。用鸡身装入鸡肝、肫、冬菇、玉兰片和火腿，合拢成全鸡状，塞入竹筒，口用芭蕉叶塞紧，放在栗炭火上烧烤 2 小时左右即熟，取下去掉芭蕉叶，倒入盘内即成。

### 〔工艺关键〕

必须用鲜竹，成菜清香四溢，北方无竹，用于竹筒为之，且反复使用，大失风味特点。

### 〔风味特点〕

1. 利用竹筒烹饪，历史久远。最远的文字记载见于《齐民要术·炙法第八十》“筒炙”的菜，用肉馅敷在竹筒上用明火烘烤而成。清代朱彝尊《食宪鸿秘》的“蟹九”，则是将蟹丸入竹筒煮熟而成。时至当代，云南的各少数民族仍保留竹筒烹饪的传统肴撰，这与“满山的翠竹根连根”，竹子取之不竭有关，又因竹筒菜清香秀气，故沿袭不衰，哈尼族的竹筒鸡，便是一例。

2. 竹筒鸡，是云南哈尼族招待贵客的一道名菜。制法独特，古老朴实。既有鸡肉之鲜甜，又有青竹之清香。

## 香茅草烤鸡

### 〔主料辅料〕

仔鸡 1 只	1500 克
花椒叶	10 克
野香菜	50 克
精盐	10 克
香菜	50 克
胡椒粉	5 克
葱	20 克
酱油	30 克
金芥	10 克
青辣椒	20 克
姜	10 克
香茅草	100 克
蒜	10 克
熟猪油	150 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀褪毛，去内脏，清洗干净，斩去脚爪，从背部开刀，去骨，用盐 0 克搓揉鸡身，抹酱油 10 克上色。香茅草 50 克、金芥、野香菜、香菜、辣椒、花椒叶、姜、葱、蒜、胡椒粉、盐 0 克、酱油 20 克入碗，兑成香汁。

2. 将鸡捶松，反复抹上香汁，香汁渣填入鸡腹内，用香茅草捆扎成全鸡状，上竹架夹好，放在木炭火上烘烤，边烤边刷上猪油。待鸡烤熟、香茅草烘干，解开竹架，改刀装盘即成。

### 〔工艺关键〕

若有条件，用“挂炉烤”最佳。炉温要先高些，使鸡上好色，再改中火慢烤至熟。鸡入炉后，要不断地使其转动，以便上色均匀。

### 〔风味特点〕

香茅草，为多年生草本，最重要的热带香料作物。原产东南亚亚热带地区，云南西双版纳和德宏州亦多。秆粗壮，高约 0.6~1.5 米，节、叶上有脂肪，叶长约 1 米，宽 15 毫米，灰白色，其味异香，可提取香茅油，主要成分是香草醛、香草醇和香叶醇。香草醛为重要的食品香料。香茅油入药，有杀菌、消炎、舒筋、活络、止痛等功效。傣族常用香茅草的嫩芽和小叶作香料烹制菜肴，其中最著名的就是“香茅草烤鸡”。色泽金红，鲜香酥脆，滋嫩爽口，享誉春城。



## 番木瓜焖鸡

### [ 主料辅料 ]

仔鸡 1 只	1200 克
味精	4 克
鲜番木瓜	200 克
白糖	20 克
精盐	10 克
葱	10 克
姜	10 克
白酒	40 克
干淀粉	10 克
菜籽油	200 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将鸡宰杀，去毛和内脏，剁成 5 厘米见方的块，入盆加入干淀粉、白酒 20 克、盐拌匀，腌渍 15 分钟。番木瓜洗净，切块。

2. 炒锅上火，注入菜籽油，烤至六成热，下鸡块、木瓜、白酒 20 克、葱、姜、白糖煸炒，注入清水，加盖焖煮 30 分钟，起锅前加味精调匀，装盘即成。

### [ 工艺关键 ]

加水以淹没鸡块为度，用盖盖严，大火烧开，小火慢焖，当年仔鸡，约半小时即熟，若鸡过老，可延长焖煮时间，以酥烂为度。

### [ 风味特点 ]

1. 番木瓜，主产热带，云南亚热带地区亦有。它能助消化、防止感冒和胃溃疡、保护眼睛和皮肤。用木瓜皮内侧擦脸，能自然地排除皮肤的老化组织，使皮肤洁净细嫩。所含的木瓜蛋白酶，是当今最受欢迎的食品添加剂之一，炒肉时放进一点木瓜蛋白酶，肉会格外细嫩，并且易熟，吃后易于人体吸收。

2. 云南傣族用番木瓜焖鸡，取果肉甜滑，香气清幽，杂有桂花香味和木瓜蛋白酶之长。成菜骨酥肉嫩，清香鲜美。

## 酿知了

### [ 主料辅料 ]

蝉	400 克
精盐	6 克
猪脊肉	150 克
酱油	10 克

葱	30 克
青辣椒	20 克
蒜	10 克
菜籽油	70 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将蝉去掉翅膀、脚，从背上划开，洗净。葱、姜、青辣椒洗净，与猪脊肉一起剁成细泥，入碗，加盐、酱油调匀成肉馅。当肉馅填入蝉腹，合拢蝉背，用细蔑子扎好。

2. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至四成热，下入蝉，两面煎黄即熟，入盘即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 煎锅必须先烧热，用凉油涮一下，然后再下入主料，才不会巴锅。
2. 煎菜的用油量，不可淹没主料，油少时，可以随时点人，并不断地晃动锅，使主料不断转动，一防巴锅，二防上色不匀。

### [ 风味特点 ]

1. 知了是俗称，又叫蝉。三国曹植喜食蝉，著有《蝉赋》：“委厥体于膳夫，归炎炭而就燔”，描述了厨师的烹制情况。其幼虫栖于土中，吸食树根汁液，在土中蛰伏三年后，于第四年夏季出土，爬上树蜕去壳，即成为蝉。

2. 蝉富含蛋白质，高达 72%。成菜红润油亮，皮脱肉软，滋味清香。

## 辣血旺

### [ 主料辅料 ]

活仔鸡 1 只	1500 克
鸡蛋清	1 个
剥隘七醋	50 克
水发木耳	20 克
辣子油	50 克
精盐	10 克
酱油	40 克
芝麻油	5 克
花椒油	10 克
味精	3 克
香菜	10 克
湿淀粉	30 克
姜汁	10 克
蒜泥	30 克

白糖 ..... 20 克

[ 烹制方法 ]

1. 在凉开水 100 克中加入盐 0 克，将鸡宰杀后放血入凉盐水碗内，搅匀凝结成鸡血旺。鸡褪毛，去食袋和气管，开膛去内脏，洗净。

2. 取鸡脯肉切柳叶片，入碗，搥入蛋清加盐 0 克、湿淀粉拌匀上浆，放入沸水锅中氽熟过凉，把鸡的肫、肝、心、肠用盐 50 克揉洗干净，下锅煮熟，捞出，肝、肫、心切成片，肠切成段。木耳去杂质洗净，用沸水焯熟过凉。香菜洗净切成段。

3. 将鸡旺划成小块入碗，顺序将鸡片、肫、肝、心、肠放在鸡旺上，加入木耳、香菜。用味精、盐 0 克、蒜泥、七醋、酱油、辣子油、姜汁、白糖、芝麻油兑成卤汁，倒在鸡旺和鸡肉上拌匀即食。

[ 工艺关键 ]

1. 氽鸡片，水沸即捞出，保证口感滑嫩。

2. 煮肝、肫、心，以熟为度，久煮风味不佳。

[ 风味特点 ]

1. “辣血旺”是云南壮族的风味菜肴，当地壮族群众有“无七醋不杀鸡宰鸭”的说法。以七醋为调料制作的辣血旺，具有制作精细，麻辣酸香，血嫩爽口的特点，是壮族待客的头道凉菜，宜在春末夏秋食用。

2. 七醋，具有地方特色的调味品，由云南富宁县剥隘镇生产，行销广西等地。它是用上等白糯米配加红糖、盐、草果、八角等酿制而成，从泡米、发酵到搅动，每道工序约需 7 天，故名七醋。成品色泽棕红，酸味柔和，醇厚回甜，对流感、胆道蛔虫、消化不良、血管硬化有疗效。

## 壮家烧鸭

### [ 主料辅料 ]

仔鸭 1 只	800 克
白糖	5 克
生姜	5 克
精盐	4 克
酱油	5 克
青蒜苗	10 克
砂姜	5 克
胡椒粉	2 克
味精	2 克
白酒	3 克

### [ 烹制方法 ]

1. 鸭宰杀，褪毛，去内脏，洗净，用钩挂起，晾干水分。砂姜捶成泥，与白糖、白酒、盐调成汁，抹匀鸭的全身。生姜、青蒜苗切成丝，与胡椒粉、酱油、味精拌匀，装入鸭腹内，用竹签别好开口处。

2. 在烤炉内烧燃栗炭火，放上湿甘蔗渣，把鸭子挂入炉内，烘烤至呈金黄色即成。

### [ 工艺关键 ]

先将烤炉烧热，挂入腌好的仔鸭，大火上色，中火烤熟，烤时要不断地转动鸭身，使受热均匀。

### [ 风味特点 ]

1. 鸭肉营养价值很高，含有蛋白、脂肪、钙、磷、铁等微量元素和维生素 B1、B2 及烟酸等成分。可扩张血管，降低胆固醇，促进细胞新陈代谢，有镇静降压，补中益气，祛病延年之效。

2. 壮家烧鸭，外脆内嫩，肉味醇厚，辛辣回甜，蔗味芳香，别具一格。

## 剁鸡糝

### [ 主料辅料 ]

仔鸡 1 只	1500 克
黄酒	10 克
精盐	20 克
干辣椒面	20 克
姜	10 克
野花椒	3 克
熟菜籽油	50 克
味精	3 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将鸭宰杀，放血，褪毛，去食袋、气管和内脏，斩去脚爪，洗净后控干水分，剔除大骨，用刀背捶茸成肉泥，入盘，将全部调料一起放入，拌匀腌渍。装入陶罐，压实，密封罐口，置于阴凉处，腌制一周后即成鸡糝。

2. 食用时，开罐取出鸡糝。吃法多样，如蒸吃，先将豆腐划成小块，装入碗内，罩上适量鸡糝，放在饭甑里与饭同煮。菜成，豆腐已浸入鸡糝的麻辣味，满口盈香，非常爽口。

### [ 工艺关键 ]

鸡糝蒸食，大火气足，蒸约 40 分钟左右即熟。

### [ 风味特点 ]

剁鸡糝，是苗族的风味腌制品。制作此菜，一须取肉连骨剁细，二要拌入调料密封腌制，成品鸡糝，香辣异常，味道浓郁，开胃可口。

## 甜木瓜炒乌鸡丁

### [ 主料辅料 ]

鸡脯及腿肉	350 克
味精	3 克
青木瓜	100 克
酱油	10 克
精盐	10 克
湿淀粉	15 克
白酒	5 克
青辣椒	20 克
葱	10 克
猪油	500 克
姜	15 克

### [ 烹制方法 ]

1. 鸡脯及腿肉剁成方丁，加入盐、味精 0 克、湿淀粉 0 克上浆。青木瓜、青辣椒切丁。葱斜刀切小节。姜切象眼片。
2. 炒锅上火，注入猪油，烧至 4 成热，倒入鸡丁、木瓜划熟，沥去油。
3. 炒锅上火，下猪油，油热时下葱、姜、辣椒，炒出香味，倒入鸡丁和木瓜丁拌炒，下酱油、白酒、味精 0 克、湿淀粉 0 克，颠锅数次，淋明油推匀，起锅装盘。

### [ 工艺关键 ]

炒锅烧热，先用冷油涮锅，再下猪油，烧至七成热，放鸡丁爆炒，下味料，用湿淀粉勾芡，淋明油推匀，要求明油亮芡，不溜汁。

### [ 风味特点 ]

乌骨鸡是世界罕见名鸡，以其药用、食用和观赏三大价值而名扬中外。乌骨鸡全身是宝，《本草纲目》说：“乌鸡性平、味甘，无毒。补虚劳羸弱，治消渴中恶，崩中滞下，虚损诸病。”中成药乌鸡白凤丸，疗妇女病早已闻名，效果极佳。甜木瓜炒乌鸡丁，脆嫩清香，鲜辣爽口，可作食疗药膳。为傣族膳食佳品。

## 腐汁全鸡

### [ 主料辅料 ]

仔鸡 1 只	1500 克
胡椒粉	2 克
豌豆尖	20 克
味精	2 克
卤腐	20 克
葱	10 克
姜	20 克
湿淀粉	10 克
精盐	5 克
鸡清汤	50 克
辣椒面	5 克
花生油	1000 克
白糖	5 克

( 约耗 150 克 )

### [ 烹制方法 ]

1. 将鸡宰杀，先开膛除内脏，后褪毛，洗净，由脊背直切一刀，洗净，晾干水分。用盐、白糖在鸡身内外抹擦匀，腌渍 1 小时。葱、姜洗净，葱切段，姜拍松。卤腐去表皮入碗，加入辣椒粉、鸡清汤调匀成卤汁。

2. 炒锅上旺火，注入花生油，烧至七成热，下全鸡炸至金黄色，捞出，扣入汤碗，放上葱、姜、卤腐汁，上笼蒸 3 小时，以酥烂为度。

3. 炒锅上旺火，将蒸鸡的汁滗入锅中，下味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，再下豌豆尖，淋上明油，起锅将芡汁浇在鸡身上即成。

### [ 工艺关键 ]

腐汁全鸡，要求鸡肉酥烂，腐汁味浓，色泽浓艳，方为正宗。

### [ 风味特点 ]

1. 云南路南彝族自治县，位于滇南，闻名于世的“石林”即在其境。此地山青水秀，气候温和，发源于黑龙潭的巴江水流过其境，当地生产的豆腐，细腻鲜嫩，用它腌制而成的卤腐色泽艳丽，味鲜回甜，特别糯化，清香别致，在全国久负盛名。

2. 腐汁全鸡，是云南彝族同胞招待贵客必上的菜。用路南卤腐（即腐乳）作调味，成菜鸡肉味美，颜色浓艳，咸鲜可口，风味独特。

## 珍珠贝母鸡

### [ 主料辅料 ]

仔母鸡 1 只	1500 克
胡椒粉	5 克
黄酒	10 克
珍珠贝母	50 克
葱段	50 克
精盐	10 克
姜片	50 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将鸡宰杀，褪毛，开膛去内脏，洗净，用盐、黄酒、胡椒粉、葱、姜搓揉，腌渍 2 小时，拣去葱姜不用。贝母洗净，装入鸡腹，放入汤碗。2. 水锅上旺火，注入清水，架上甑架，放上汤碗，加盖，蒸 2 小时，取出上桌。

[ 工艺关键 ] 蒸时汤碗必须加盖，保持原汁原味，老幼咳嗽痰多者，此菜可当药膳。[ 风味特点 ] 贝母，又名贡山珍珠贝。主产于云南的草坝地区，属多年生草本植物。植株矮小，颗粒圆滑，形如珍珠。每年的夏季采挖，是云南名贵药材，有止咳化痰、清热散结功效。与鸡同烹，效果更佳。色泽美观，鲜嫩可口，是纳西族风味佳肴。



## 大麻扣岩鸽

### [ 主料辅料 ]

岩鸽	4 只
姜	10 克
天麻	100 克
盐	10 克
葱	10 克
白酒	10 克

### [ 烹制方法 ]

1. 岩鸽宰杀后，烫毛去内脏，砍去头脚，脊骨，一只分为 4 块，漂洗干净。

2. 炒锅上火，加清水、葱、姜和白酒，沸时下鸽肉，氽后捞出，整齐码在大碗内。原汤用鸽血清汤，加盐调味，浇入鸽碗内，上笼蒸 3 小时。

3. 天麻用清水洗净，横刀切薄片，放在小碗内，上笼蒸 1 小时。将鸽肉扣入盘中，周围围上大麻片，再蒸 10 分钟即成。

### [ 工艺关键 ]

蒸鸽肉时，汤碗用绵纸封严，避免水气渗入，保持原汁原味。

### [ 风味特点 ]

1. 岩鸽又名野鸽。喜群居，常以杂粮、种籽为食，只重 400 克左右，居住山岩，故称岩鸽。肉质鲜美。

2. 岩鸽补中益气，配以天麻，更有强身之功。兼治眩晕头痛、小儿惊风等。此菜原汁原味，汤鲜质嫩，是纳西族名菜。

## 醉鸡

### [主料辅料]

嫩母鸡 1 只	2000 克
粗米酒	500 克
红糖末	400 克

### [烹制方法]

1. 将鸡宰杀去毛，去食管、食袋、气管，开膛取出内脏，清洗干净，鸡身带骨剁成小块，入清水中浸泡，除去血水。取出鸡杂、鸡块控干水分，入盆，加入红糖、粗米酒揉匀，腌渍半小时。

2. 将鸡块、鸡杂及米酒、红糖汁装入口小肚大的瓦罐中，用碗（口朝上）盖严，再用面糊密封罐口。

3. 锅上中火，放入盐 1000 克，再放上瓦罐，盖罐口的碗内注入半碗冷水，徐徐加热，待碗内水蒸发完即成。

### [工艺关键]

以盐导热，徐徐加温，比“炖”法成菜更快，原汁原味，风格独特。

### [风味特点]

醉鸡，是普米族的传统甜菜，其制法特殊，用隔皿盐焗法导热，在传统的烹调方法中实属罕见。云南一些少数民族，不仅喜欢饮酒，而且还把酒当水用于做菜，普米族的醉鸡即是一例。菜色老红，酒香味浓，甜嫩适口。亦可酌加砂仁、三七或当归之类的药材，则能舒筋活血，提神补脑，适于老年人及产妇食用。

## 斜拉

### [ 主料辅料 ]

嫩母鸡 1 只	2000 克
姜片	30 克
白酒	800 克
精盐	10 克
漆油	500 克
葱白段	50 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将鸡宰杀，放血去毛，取出内脏，清洗干净。按就餐人数人均 1 块下料。

2. 炒锅上火，注入漆油，烧至六成热，下鸡块爆炸，至鸡块呈金黄色时，把鸡肉和漆油倒入砂罐内，加盐、葱段、姜片、白酒，盖上碗，碗内注入冷水，用面糊封严罐口，置于小火上焖 2 小时即熟。

### [ 工艺关键 ]

砂罐用大火烧开，小火焖烤，约 2 小时左右，盖碗内水分蒸发将尽，鸡已熟烂。

### [ 风味特点 ]

1. 斜拉，是怒族名菜，汉意砂罐醉鸡。是用漆油、白酒与鸡焖制而成。醉鸡，浙江绍兴亦有此菜，起源于南宋年间。相传为三妯娌都想当家理财，三兄弟决定以全鸡考试三妯娌，结果三媳妇烹制醉鸡压倒群芳，从此流传民间，遂成为浙江风味菜。浙江醉鸡与云南怒族砂罐醉鸡名虽相同，但制法各异。

2. 此菜以酒代水，酒味醇香，鸡肉软嫩，滋味鲜美，健身壮骨。有“漆油焖鸡下粑粑，天热不怕，地热不怕，遇上瘴气也不怕”的民谚。

## 白扒鸡肚羊

### [ 主料辅料 ]

熟鸡脯肉	75 克
葱丝	5 克
油发鱼肚	20 克
精盐	1 克
熟羊蹄筋	70 克
绍酒	10 克
牛奶	150 克
味精	2.5 克
湿淀粉	10 克
鸡汤	250 克
姜汁	2.5 克
熟鸡油	50 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将油发鱼肚洗去油污和腥味，切成厚 1 厘米的坡刀片，颜色较白、蜂窝均匀的一面朝下放在盘内中心处。熟鸡脯肉光面朝下放在砧板上，顺着鸡脯肉纹坡着刀片成厚 1 厘米的片，按原形码在盘内鱼肚的一边。熟羊蹄筋竖着切成两半，放在炒锅内，加入鸡汤 100 克，在微火上煨烂，盛在盘内鱼肚的另一边。

2. 熟鸡油 10 克放入炒锅内，旺火烧至四五成热，下入葱丝煸成黄色，随即烹入绍酒，倒入鸡汤 150 克。捞出葱丝，将鱼肚片、鸡脯片和羊蹄筋轻轻推入锅内。待汤烧开后，把汤滗出一多半，放入牛奶、姜汁、精盐和味精。牛奶将要烧开后，淋入调稀的湿淀粉勾芡。芡熟后，沿锅边淋入熟鸡油 10 克，颠翻一下，再淋入熟鸡油 20 克即成。

### [ 工艺关键 ]

羊蹄筋用鸡汤煤烂，约需 1 小时左右，可事先准备好。

### [ 风味特点 ]

“白扒鸡肚羊”是北京东来顺清真饭庄的宴会大菜，用鸡脯肉、黄鱼肚和羊蹄筋烹制而成。原料不同，风味各异，鸡肉鲜嫩，鱼肚绵软，羊蹄筋柔润。三煮同烹，互相惜味，相得益彰。菜色呈乳白，外罩一层黄色的明油，滋味香醇，富于营养。

## 蒸鸡

### [ 主料辅料 ]

净嫩鸡 1 只	500 克
蒜末	20 克
鸡肫	1 个
葱丝	50 克
豆腐	400 克
芝麻油	20 克
淀粉	50 克
芝麻	10 克
鸡蛋	3 个
胡椒粉	3 克
水发元蘑	20 克
松籽仁	5 克
银杏	10 个
精盐	5 克
水发兰片	50 克
紫菜末	5 克
大豆	5 克
酱油	20 克
红辣椒丝	3 克

### [ 烹制方法 ]

1. 鸡剁去头爪，用清水洗净。鸡肫剁成末。元蘑挤净水，切成丝。葱一切两半，再切成 3 厘米长的丝。银杏去壳，加精盐炒成绿色。

2. 鸡蛋 1 个，搥入碗内，加淀粉、芝麻、精盐、蒜末、芝麻油、酱油、鸡肫末调和成糊。

3. 鸡胸脯朝上放在鱼池盘上，抹匀鸡蛋糊，上展蒸 3 小时左右。

4. 豆腐切成 0.6 厘米厚、3 厘米宽的大片，用平锅煎至两

5. 鸡蛋 1 个煮熟，剥去壳，横切为二，一半从中间沿周围用尖刀上下刻成锯齿状深刀花然后掰开，另一半，立刀切成四瓣。

6. 将余下的蛋清、蛋黄分别摊成蛋皮，切成丝。

7. 将蒸好的鸡取出，鸡汤倒入装豆腐的铝锅中，再把鸡保持原形移到铝锅中的豆腐上，鸡肉的正中间放上半个鸡蛋，将立刀切的四瓣鸡蛋，对称地放在四角上。蛋皮丝、紫菜末、元蘑丝、葱丝分别摆放在鸡蛋的周围，上面点缀上绿色的银杏、松仁，然后盖锅置微火上，锅内菜稍热时，撒上胡椒粉，上桌即可。

### [ 工艺关键 ]

此品注重造型美观，做工细腻，用以显示宴席档次。

[ 风味特点 ] 此菜系朝鲜族风味大菜，做工细腻，色彩鲜艳，造型美观，质地软嫩，口味香辣。

## 烧鸡酥

### [ 主料辅料 ]

雏鸡脯肉	200 克
净冬笋	40 克
水发海参	50 克
熟黄秧菜心	30 克

熟蒲菜心	30 克
甜面酱	5 克
红色硬蛋糊	150 克
鸡汤	250 克
姜末	5 克
湿淀粉	7 克
葱末	5 克
熟鸡油	60 克
绍酒	10 克
花椒油	10 克
精盐	5 克
花生油	750 克
味精	1 克
(约耗 100 克)	
酱油	30 克

### [ 烹制方法 ]

1. 鸡肉切成 2 毫米见方的丁，放在碗里，加入葱末 0 克、姜末 0 克、酱油 10 克、甜面酱、绍酒 0 克、味精 0.0 克、精盐 0 克，拌匀腌渍。

2. 海参、冬笋切成 2 毫米见方的丁，黄秧菜心、蒲菜头挤去水分切成丁，一起放在盛鸡肉的碗内，加红色硬蛋糊 70 克，搅和均匀，做成 20 个纺锤形的丸子，放在盘内。

3. 炒锅置中火，注入花生油，烧至三成熟，将丸子逐个沾匀蛋黄糊下锅，用小铲翻动，炸呈枣瓢色时捞出控油，即成鸡酥。

4. 炒锅置中火，加花生油 20 克，放葱末 0 克、姜末 0 克

爆锅，再放酱油 10 克、鸡汤、精盐 0 克，开后下鸡酥。再开时，移至微火上拨翻，加盖煨烧。煨至汤剩 1/2 时离火，捞出鸡酥放在碗内，入笼蒸 15 分钟取出，扣在大汤盘内；滗出汤倒进炒锅里，沸后用湿淀粉勾薄芡，加入余下绍酒 0 克、味精 0.0 克、酱油 10 克、花椒油，淋上熟鸡油，浇在鸡酥上即成。

### [ 工艺关键 ]

勾芡有淋、拌、浇三法，此菜使用浇法，先将鸡酥盛入盘内，再将余汁和芡汁炒在一起，主起泡时，淀粉已充分糊化，将芡汁浇在菜上即成。

### [ 风味特点 ]

1. “烧鸡酥”是山东济宁“温泰和”饭庄的清真名肴。“温泰和”饭庄历史悠久，清朝末年由回民温福章创办，位于济宁越河以南。辛亥革命前规

模较小，名为“温家厦”，以经营鸡鸭为主，是四方闻名的“鸡鸭店”。民国年间，发展成济宁最大的清真饭庄。经营烤全鸭、烩鸭掌、清蒸鸡、黄焖鸡等清真名菜，烧鸡酥是其招牌菜。

2. 此菜是本世纪初由马聚仁所创制，已有七八十年的历史。成菜颜色酱红，鲜咸香醇，疏松软嫩，清香爽口。

中国名菜民族味  
植物类



## 油炸仙人掌花

### 〔主料辅料〕

仙人掌花	600 克
姜丝	10 克
熟芝麻仁	20 克
椒盐	10 克
核桃仁片	50 克
菜油	850 克

### 〔烹制方法〕

1. 摘取仙人掌花，洗净，用开水烫去涩味，晒干备用。
2. 锅上火，注入油，烧至三成热，下入仙人掌花，用筷子将花冠拨开，微浮再翻炸。经油炸后，花心自起油泡，呈金黄色时捞出沥油。装盘，撒上芝麻仁、核桃仁、姜丝、椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

此菜不宜旺火下锅，以免将仙人掌花炸焦。需用三成热的温油慢炸，炸时要用筷子将花冠拨开。

### 〔风味特点〕

1. 传说，南诏王为了解民间疾苦微服私访。一天，到一白族聚居的坝子，正当阳春三月，诏王正醉心于欣赏大自然的美景时，忽被一阵悦耳的歌声吸引，诏王顺着飞来的歌声寻去，见到一个眉清目秀的牧羊姑娘。诏王与姑娘见过礼后，姑娘请诏王进了家，用她前天采的白杜鹃花做成的花饼，煮成汤。用油炸过的仙人掌花，红红绿绿的甘蓝和自酿的米酒招待诏王。虽是一餐家常饭，诏王却吃得无比可口舒服。于是，他对姑娘说：“以后，你就到宫里给我做这道菜吃，在举行祭祖大典的时候，我还要把这三道菜供奉给祖宗享用”。从此，那清香四溢的油炸仙人掌花和另外两种食品逐渐成为白族人民喜爱的风味菜肴。

2. 此菜以仙人掌花为原料，实属少见。本菜红白相间，酥脆鲜嫩，乃春令佳肴。

## 石头煮青苔

### 〔主料辅料〕

青苔	600 克
葱	40 克
辣椒	200 克
蒜	40 克
姜	40 克
精盐	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将青苔捡洗干净，放在清水中漂洗后切细。
2. 将辣椒、葱、姜、蒜剁细，放在耐高温的盆中，加清水和盐。
3. 取一鹅卵石，洗净、晒干，放在火上烧红，上桌时将石头放入菜盆内，水沸菜熟。

### 〔工艺关键〕

器皿最好选铁盆，因为铁对人体有益，切忌铝盆。

### 〔风味特点〕

此种古老的石烹方法，至今尚在我国少数民族中有所保留，尤为可贵。食此佳肴，抚今怀古，别有情趣。

## 春南瓜尖

### 〔主料辅料〕

南瓜尖	600 克
核桃	50 克
青辣子	20 克
精盐	10 克
苕菜根	60 克
味精	4 克

### 〔烹制方法〕

1. 将南瓜洗净，余后放入盐，轻轻揉细，挤去汁水，把青辣子、苕菜根摘洗干净，用开水余过切末。核桃放到炭火里烧熟，去壳取仁。
2. 核桃仁入石臼春细，再投入瓜尖、青辣子、苕菜、盐、味精春细装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 余后的南瓜尖，不要用力揉，以挤去汁水为度。
2. 核桃切忌烤糊。

### 〔风味特点〕

此菜鲜香清素，为阿昌族喜食的家常便肴。

## 素卷肘

### 〔主料辅料〕

油皮	1 张
香油	10 克
白糖	10 克
山药	10 克
酱油	10 克
五香粉	5 克
绍酒	5 克
鸡汤	50 克
精盐	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 山药洗净，上屉蒸烂，取出后剥皮，碾成细泥，放入碗中，加入酱油、香油、精盐、绍酒、白糖、味精、五香粉、鸡汤，搅拌均匀。
2. 油皮平铺在案上，把拌入味的山药泥均匀地铺在油皮上面，卷成筒形，外部裹上一层纱布，再用细绳缠紧，上屉蒸透，取出后晾凉，解开绳，去掉纱布，刷上香油，切成片装盘，即可。

### 〔工艺关键〕

卷卷时手要用力适当，避免把油皮压破，蒸时要掌握好时间，一般 10 分钟左右即成。

### 〔风味特点〕

此菜为满汉全席中的功夫菜之一，虽然制作工艺较复杂，但它形似猪肘，味有肉香，为佐酒佳肴。

## 素拌蒜米辣子

### 〔主料辅料〕

大蒜米	200 克
热干毕沙末	200 克
凉开水	300 毫升
笼巴辣子	100 克
雪山牦牛奶渣	500 克
食盐	30 克

### 〔烹制方法〕

1. 把蒜去皮捶成泡，笼巴辣子烘烤至黑红色，擀成辣子面，毕沙烘香，舂成末；奶渣切粒。
2. 将蒜泥、辣子面、毕沙末、奶渣、盐放入藏木盒，冲入冷开水，拌匀即成。

### 〔工艺关键〕

烘烤笼巴辣子，一定要注意火候。

### 〔风味特点〕

该菜选用藏族人民喜食的奶渣、毕沙为原料，用冷开水冲拌蒜泥、辣子面等辛辣调料，装入十分讲究的藏木盒，具有浓厚的藏族风味，酸辣爽口，诱人食欲。

## 酿雪梨

### 〔主料辅料〕

雪梨 10 个	1500 克
火腿	80 克
糯米	50 克
卷心白菜	80 克
松子仁	50 克
白糖	100 克
莲子	80 克
冰糖	100 克
大枣	60 克
湿淀粉	40 克
桂圆肉	60 克
熟猪油	1000 克
洗沙	60 克
(约耗 50 克)柿饼	60 克

### 〔烹制方法〕

1. 选大小一样的雪梨，削去皮，从梨把下切一片为盖子，挖去梨核，梨盖还原插上竹签，用清水漂着。

2. 冰糖碾成末。大枣去核切碎。桂圆、火腿、柿饼切丁。松子去膜。白菜去筋，切丝。莲子去皮、去心，煮熟。糯米洗净，蒸成饭。将以上配料和调料入盆，上笼煮熟，取出加洗沙拌匀成馅。

3. 炒锅上火，注入猪油，烧至五成热，下梨炸至色黄，取出沥净油。取下梨盖，装入馅，盖上盖，再插上竹签，上笼蒸透，取出梨，装入盘内。

4. 锅上火，将蒸梨的原汁滗入锅内，下白糖、水，至白糖溶化，用湿淀粉勾芡，芡汁倒在梨上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 雪梨去皮、心后，用清水浸漂，可避免变色。
2. 蒸酿梨，大火气足，约蒸 1 小时左右。

### 〔风味特点〕

1. 中国是梨属植物的起源中心。《诗经》中早已记载，有“百果之宗”的声誉。营养价值丰富，含有蛋白质、脂肪、矿物质和果糖、葡萄糖、蔗糖、苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素及维生素 B1、B2、C 等成分。不仅是深受人们喜爱的佳果，也是治疗疾病的药物之一。《本草纲目》云：“梨品甚多，俱为上品，可润肺凉心，消痰降火，能解疮毒酒毒”。

2. 酿雪梨，是白族人民的传统甜菜。此菜雪白晶莹，细嫩鲜甜，梨香浓郁，雪梨独产洱海之滨，洁白似雪，滑糯蜜香，用于做菜胜过鸭梨。

## 豆汤

### 〔主料辅料〕

干蚕豆	150 克
香菜	50 克
豆腐	200 克
精盐	20 克
豆腐皮	50 克
小苏打	5 克
鲜芋头	20 克
面粉	20 克
干芋头	20 克
草果面	5 克
冬菇	20 克
核桃油	200 克
红绿干兰	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 干蚕豆用清水浸泡 12 小时，去皮分瓣。鲜芋头煮熟去皮，切成丝。豆腐皮泡软、切成干糕块。豆腐切成方丁，冬菇涨发洗净，切成丝。干芋头、红绿干兰下油锅炸泡，取出捏成碎末。香菜洗净，切成段。

2. 炒锅上火，注入核桃油，烧至七成热，下蚕豆炒熟，倒入沸水，小苏打，煮至汤色乳白，用漏勺捞出滤干水分，捣成细泥，再放回汤内，下鲜芋头、豆腐、冬菇、豆腐皮，煮熟，拌入面粉，煮至汤汁浓稠，下盐、草果面、香菜调味，舀入碗内，撒上干芋头末、红绿干兰末即成。

### 〔工艺关键〕

煮蚕豆瓣，加少量小苏打，易于煮酥，但用量不可过多，以免碱味过重，影响菜肴质量。

### 〔风味特点〕

1. 云南种植蚕豆，历史悠久，入馔菜式繁多。蚕豆，又名胡豆、佛豆。胡豆一名出自《太平御览》：“张赛使外国，得胡豆种归”，故名。清人吴其浚《植物名实图考》云：“明时以种自云南来者绝大而佳，滇为佛国，名曰佛豆”。溯其源，蚕豆最先引入云南，次传四川，再下江南应属无疑。

2. 豆汤是云南大理白族的传统汤菜。此菜用蚕豆制作，素雅实惠，味美可口，为素馔上品。

## 蜜汁金耳

### 〔主料辅料〕

水发金耳	400 克
冰糖	150 克
鸽蛋	12 个
蜂蜜	80 克
樱桃	12 粒

### 〔烹制方法〕

1. 水发金耳淘洗干净，装入碗内，放冰糖和 300 克清水，用旺火蒸 15 分钟。鸽蛋磕在 12 把小汤匙中，上笼蒸 5 分钟。

2. 炒锅上旺火，滗入蒸金耳的汁水，放入蜂蜜，加热溶化成蜜汁。金耳入汤盘，周围用鸽蛋和樱桃交叉围边，把锅内的蜜汁淋上即成。

### 〔工艺关键〕

金耳用温水泡发，摘净根部砂粒，再用清水泡上备用。

### 〔风味特点〕

1. 金耳主产云南金沙江流域的河流地带。因其颜色金黄，俗称黄木耳；因其形似人脑，又名脑耳。金耳系野生采摘，产量有限，含有丰富的蛋白质和微量元素，是营养滋补品。极为珍贵，有“名山珍”之誉。丽江、维西、中甸等县出广较多。

2. 蜜汁金耳是云南回族的传统甜菜，将金耳胶质溶于糖水、蜂蜜之中，滑嫩爽口，金耳软糯，鸽蛋鲜嫩，有清心补脑的保健作用。

## 煎紫米藕夹

### 〔主料辅料〕

鲜藕	500 克
味精	2 克
紫糯	100 克
椒盐	4 克
鸡茸	500 克
鸡蛋清	3 个
鲜荷叶	1 张
湿淀粉	60 克
精盐	8 克
花生油	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 紫米蒸熟为饭。藕洗净刮去皮煮熟，切为 3 毫米厚的片。鸡茸入碗，加入盐、味精、鸡蛋清 1 个、湿淀粉 300 克，搅拌均匀，加入紫米饭拌匀。用小刀均匀地将紫米饭涂抹在藕片上，合二为一，成为藕夹。把鸡蛋清 2 个与湿淀粉 30 克混合为糊。

2. 炒锅上旺火，烧热，注入花生油，烧至七成热，将藕夹沾蛋糊后下锅煎至两面金黄出锅。

3. 荷叶洗净，焯水入盘，将藕夹复原为全藕状放在上面，跟椒盐碟上桌。

### 〔工艺关键〕

《随息居饮食谱》载：“藕以肥白纯甘者良。生食宜鲜嫩，煮食宜壮老。”

### 〔风味特点〕

紫米是云南特产，分紫粳、紫糯两种。紫米颗粒均匀，颜色紫黑，食味香甜，甜而不腻，民间视为补品。而藕，生食能清热生津，凉血止血，熟食能补益脾胃，止泻，益血，生肌。煎紫米藕尖，是用紫米夹入藕中，煎制而成。香糯可口，酥脆宜人，是云南回族的待客佳肴。

## 冬笋干巴丝

### 〔主料辅料〕

鲜冬笋	600 克
湿淀粉	20 克
干巴丝	100 克
绿葱段	10 克
精盐	5 克
鸡鸭油	20 克
味精	5 克
花生油	300 克
白胡椒粉	10 克

(约耗 50 克)

牛肉汤	150 毫米
-----	--------

### 〔烹制方法〕

1. 鲜冬笋去根去皮，清洗干净，切成细丝，用沸水锅焯透，捞出放冷水



中漂凉。干巴丝用温花生油炸熟，捞出沥油。

2.炒锅上旺火，注入鸡鸭油，烧至四成热，下葱段、胡椒粉煸香，下笋丝，注入牛肉汤、盐、味精，烩1分钟后，下干巴丝拌匀，用湿淀粉勾芡，淋上明油装盘。

〔工艺关键〕

竹笋入馔，以冬笋最佳，春笋次之，夏笋，又称鞭笋，再次之。

〔风味特点〕

1.云南回族分布面较广，每年寒露前后，家家户户都将养得膘肥体壮的牛请阿訇宰牲。分割成完整的24刀(块)选择较好的腌制干巴。上等的牛干巴，肉厚膘壮，色如板栗，干而柔软，咸味适中，香而不燥，古朴雅致，食法多样，保存时间可达2~3年。

2.冬笋干巴丝，是云南回族风味菜，冬笋鲜甜，干巴香醇、浑为一体，食时齿颊生香。

## 臭豆腐牛肉汤

### 〔主料辅料〕

臭豆腐	300 克
味精	3 克
牛肉汤	400 毫升
胡椒粉	3 克
青蒜苗	600 克
糊辣椒面	20 克
精盐	10 克
菜籽油	30 克

### 〔烹制方法〕

- 1.臭豆腐切成 3.5 厘米的见方块。青蒜苗去黄叶，洗净切成斜刀片。
- 2.炒锅上旺火，注入菜籽油，烧至五六成热，下臭豆腐两面煎黄，下青蒜苗，颠翻几下，注入牛肉汤、盐、味精、胡椒粉，煮 2 分钟，倒入盆内，撒上糊辣椒面即成。

### 〔工艺关键〕

此为汤菜，臭豆腐宜配牛肉汤，用青蒜苗佐味，方为正宗。

### 〔风味特点〕

- 1.臭豆腐，是用板豆腐经过微生物发酵，豆腐表面长出一层白色或黄色的真菌丝，此时豆腐会发出一种臭味，这是蛋白质分解时产生的味道，虽然“臭”，常言说“臭豆腐，闻着臭，吃着香”。经过微生物自然发酵的豆腐，细腻无渣，入口即化，有浓郁的特殊香味。
- 2.臭豆腐牛肉汤，是云南回族汤菜。妙在巧配原料，风味独特，脍炙人口，严冬围炉而食，喜上眉梢。在滇东北、滇西一带，十分流行。

## 砂锅鸭油臭豆腐

### 〔主料辅料〕

臭豆腐	600 克
精盐	7 克
姜	10 克
辣椒面	10 克
葱	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 臭豆腐两面均匀地抹上盐和辣椒面，用刀划成 4.5 厘米见方的块，分层整齐放入砂锅内。葱、姜洗净，切丝撒在豆腐上。

2. 吊炉烤鸭时，鸭子进炉 5 分钟后，即鸭皮已抢火上色，将砂锅放入炉底。每支鸭子下面放置一口砂锅，摆准位置，让烤鸭油准确滴入砂锅内。25~30 分钟后，随烤鸭出炉，砂锅用盘垫底，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

臭豆腐用葱、姜提味，必放辣椒面，方为正宗风味。

### 〔风味特点〕

1. 近年来，云南清真饭馆普遍流行此菜。一有蒸豆腐的泡松软嫩，二有炒豆腐的辣烫油润，三有烧豆腐的香脆鲜醇，四有汤豆腐的形态，大受欢迎。

2. 此菜制法特别，用吊炉烤鸭时，用砂锅装上臭豆腐，放在吊炉底烤制。集烤鸭时下滴的鸭油于豆腐中，烤鸭熟时它自熟。还可避免鸭油滴入火炭后产生的有害烟雾。

## 酥五香白芸豆

### 〔主料辅料〕

干白芸豆	200 克
味精	2 克
牛干巴	200 克
干淀粉	5 克
水腌菜末	100 克
五香粉	10 克
草果	4 克
食用碱	3 克
大料	10 克
菜籽油	1000 克
葱段	10 克
(约耗 100 克)	
精盐	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 大白芸豆淘洗干净，与牛干巴、草果、大料、碱同煮，煮至八成熟时捞出大白芸豆滤干，捡去草果、大料，加入五香粉、干淀粉、干巴另用。
2. 炒锅上旺火，注入菜籽油，烧至七成熟，下白芸豆，炸至皮酥，捞出滤油。
3. 锅中留底油 20 克，下葱炝锅，接着放水腌菜、白芸豆，加精盐、味精，拌匀后装盘。

### 〔工艺关键〕

牛干巴与白芸豆同煮后，弃牛干巴不用。喜辣者可放入适量的干辣椒粉。

### 〔风味特点〕

1. 白芸豆有大、中、小之分，大者形似鸡腰，洁白饱满，其味纯正，沙糯可口。
2. 云南回族十分喜爱用白芸豆与牛干巴同煨，芸豆酥糯无渣，醇香四溢。每逢“开斋”、“走节”，家家户户都要煨一锅。

## 酿松茸

### 〔主料辅料〕

鲜松茸	300 克
鸡脯肉	100 克
火腿末	80 克
葱	10 克
猪肥膘肉	70 克
鸡蛋清	2 个
精盐	8 克
湿淀粉	2 克
味精	3 克
熟猪油	4 克
胡椒粉	4 克
鸡清汤	500 毫升
姜	8 克

### 〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉和猪肥膘切成小块，在肉墩上垫上猪皮，把鸡肉和肥膘放在猪皮上，用刀背捶成茸，入碗加上盐 0 克、味精 0 克、胡椒粉 0 克、鸡蛋清、葱姜汁搅打起劲，做成馅料。

2. 松茸菌盖洗净，将菌盖翻过来放在桌上，抹匀馅料，撒上火腿末，入碗上笼蒸 6 分钟取出，翻扣入盘。

3. 炒锅上火，注入鸡清汤，烧开后下盐 0 克、味精 0 克、胡椒粉 0 克，调好味，用湿淀粉勾芡，淋上明油，将汁浇在松茸上即成。

### 〔工艺关键〕

鲜松茸只用菌盖，抹上一层馅料，扣在碗内，旺火气足，蒸 15 分钟即熟。

### 〔风味特点〕

1. 松茸名贵，除菌体坚实肥厚，气味芳香外，还含有较高的营养价值和特殊的药用效果。据分析，鲜品含粗蛋白 17%，纯蛋白 8.7%，可溶性元氮化合物总量 61.5%和丰富的维生素 B1、B2、C 及 PP。具有益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫等功效。现代科学研究表明，松茸所含的多糖，对治疗糖尿病、抗癌等有一定的效用。经常食用，可调节人体新陈代谢，降低血压和减少胆固醇。

2. 纳西族聚居的丽江县，是云南松茸菌的主产地之一。酿松茸是纳西族婚筵的珍贵名菜，以咸鲜清香，形状美观而著称。

## 凉拌水芹菜

### 〔主料辅料〕

水芹菜	300 克
鲜红辣椒末	20 克
猪坐臀肉	200 克
香菜末	20 克
豌豆凉粉	200 克
大蒜末	20 克
炒花生米末	30 克
酱油	40 克
精盐	8 克
酸水	200 克
味精	3 克

### 〔烹制方法〕

1. 水芹菜去叶、根，取茎秆洗净切成末，加盐，用手揉软挤去水分。豌豆凉粉切成条，搅成泥。猪肉洗净，用芭蕉叶包好，埋入的烫的子母灰中烧至褐色，取出剁成末。2. 芹菜末、肉末、豌豆凉粉泥、花生末、调料一起入盘，拌匀即食。

### 〔工艺关键〕

酸水：是云南德宏州少数民族的特有调料。制法是选用萝卜叶和米汤入罐发酵至酸，倒出其汁入锅煮沸，再入另罐贮存待用。

### 〔风味特点〕

1. 水芹菜，又名野芹菜，多年生草本植物。生长在滇西南沟边低洼潮湿地带或水田中，夏秋两季，采嫩尖而食，其味辛香。

2. 芹菜有异香，并称“菜中三怪”。自古以来，芹菜以强烈的芳香赢得人们的赞誉。唐·杜甫有“饭煮青泥坊底芹”，“香芹碧涧羹”的诗名。《龙成录》记述了唐太宗与魏征的趣话，说唐太宗的左相魏征常摆出一副严肃的面孔进谏，有一天唐太宗召来魏征，赐给他的饭菜里有醋芹三杯。魏征见后，眉飞色舞，饭还没吃完，而三杯醋芹已吃的精光。唐太宗这时才对魏征说：“你自称无所好，可我今天亲眼看见你特别嗜好醋芹。”吓得魏征离桌拜谢。

3. 此品乃阿昌族著名凉菜，酸辣鲜香，清凉适口。芹菜含有丰富的挥发性芳香物质，不但增进食欲，还有提神健脑作用。

## 凉拌番木瓜

### 〔主料辅料〕

番木瓜	400 克
豌豆凉粉	200 克
黄牛肉	200 克
花生米	60 克
米线	200 克
精盐	6 克

味精	3 克
青辣椒	40 克
酸水	200 毫升
蒜	40 克
酱油	40 克
香菜	40 克

### 〔烹制方法〕

1. 番木瓜洗净，剖成两半，去籽，切成细丝。牛肉漂洗干净，除去血水，剁成末，入沸水锅煮熟。豌豆凉粉切成一字条。辣椒、香菜、蒜洗净，皆切成末。花生米焙香，舂成泥。

2. 米线入盘，依次盖上豌豆凉粉、番木瓜、肉末。将酱油、盐、味精、花生泥、酸水、辣椒、蒜入碗，调匀后浇在米线上，撒上香菜末，拌匀入味即食。

### 〔工艺关键〕

番木瓜多作水果食用，熟透则味美，清香四溢。人菜选用未成熟的果实，切成细丝，不可焯水或盐腌，生拌而食。

### 〔风味特点〕

1. 番木瓜为热带软木质小乔木，速生丰产，成熟后果皮黄色，圆形或近圆形，横剖面可见中央有五角形空腔，子房壁上有几百粒黑色圆形种子。果肉黄色或橙红色，厚而多汁，果实香甜可口，富含维生素 A 和 C，番木瓜酶是一种珍贵的酶，可把蛋白质分解成氨基酸。番木瓜鲜吃外，还可加工果汁、果脯、果酱，未成熟果实可作蔬菜。

2. 凉拌番木瓜，是少数民族的风味凉菜。以未成熟的番木瓜入馔。饭菜合一，风味独特，酸辣味厚，便于消化。

## 烩吉咪

### 〔主料辅料〕

鲜竹笋	600 克
干辣椒段	3 克
野蒜苗段	1000 克
杂骨汤	100 毫升
精盐	5 克
漆油	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 先在室外挖一土坑，在炕的底部和四周铺上 2 层鲜芭蕉叶。将采回的竹笋洗净，入水锅煮熟，取出晾干后放入坑内，上盖鲜芭蕉叶，封上土，泼上点清水。此后每天泼水，几天后，竹笋发酵即成臭竹笋。

2. 取出臭竹笋切条，洗净。锅上火烧热，下漆油，烧至七成热，下干辣椒炸香，加野蒜苗拌炒，再下臭竹笋条略炒，放盐和杂骨汤，烩熟即成。

### 〔工艺关键〕

臭竹笋制法特别，古朴实惠，但只能在云南南部亚热带地区制作。

### 〔风味特点〕

吉咪，独龙族语，汉意为臭竹笋。是云南独龙族传统的家常风味菜，咸鲜辛辣，臭而发香，闻起来臭，吃起来却香，颇似汉族的臭豆腐。保存的好，可常年食用。



## 炒烙炸

### 〔主料辅料〕

烙炸	250 克
酱油	30 克
羊里脊肉	100 克
绍酒	10 克
葱丝	20 克
醋	5 克
姜末	10 克
芝麻油	10 克
蒜末	10 克
花生油	500 克
干淀粉	10 克

(约耗 70 克)

### 〔烹制方法〕

1. 烙炸切成长 3.3 厘米，厚 0.33 厘米的片。羊里脊肉去筋后，横着肉纹切成 0.17 厘米粗的丝。把葱末、姜末、蒜末一起放在碗里，加入酱油、绍酒、醋、干淀粉和 20 克水，调成芡汁。

2. 炒锅上火，注入花生油烧至八成热，下入切好的烙炸，翻搅着炸约 4 至 5 分钟，炸焦呈深黄色，再下入肉丝一起稍炸一下。迅速将油滗出，一边翻动炒锅，一边徐徐淋入调好的芡汁，使烙炸和肉丝挂满芡汁，淋入芝麻油，颠翻两下即成。

### 〔工艺关键〕

烙炸制作：绿豆面 500 克、凉开水 1250 克，搅拌成面糊。将烙炸铛（铁制，直径约 60 厘米，中间微凹）放在微火上烧热，舀 300 克面糊倒在铛上，用搥子（竹片或木片制的呈丁字形的一种工具）摊成 3 毫米的圆片。约烙 3 分钟，圆片呈黄色时，用铁铲沿四周起下，即为烙炸。

### 〔风味特点〕

“烙炸”是北京回族爱吃的一种食品，用绿豆面糊烙制而成。此菜烙炸酥香，肉丝鲜嫩，有浓郁的姜、蒜味道，食后盘内应不见芡汁。

## 玉米全烩

### 〔主料辅料〕

罐头玉米	150 克
精盐	1 尧
鸡腰	4 个
味精	2.5 克
鸭掌	8 个
绍酒	0 克
熟鸡皮	10 克
湿淀粉	7.5 克
水发鱼骨	10 克
鸡汤	500 克
油发鱼肚	5 克
葱段	2.5 克
罐头鲜蘑	10 克
姜片	2.5 克
净冬笋	10 克
姜汁	10 克
鲜豌豆粒	10 克
碱	2 克
牛奶	120 克
熟鸡油	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡腰、鸭掌洗净，煮熟。鸡腰去掉脂皮，大个的破成两半。鸭掌去筋，去骨，每个切成 3 块，熟鸡皮切成与鸭掌同样大小的块。水发鱼骨洗净，切成 1.65 厘米见方的片。油发鱼肚切成长 3；3 厘米、宽 1 厘米的块，用温水洗净。鲜蘑大个的切成 3 块。冬笋切成长 2.6 厘米、宽 1 厘米、厚 0.5 厘米的片。

2. 上述原料用开水余过捞出，沥去水分。用开水将碱溶化，放入鲜豌豆焯一下，捞出放在凉水中泡凉。

3. 炒锅上火，放入熟鸡油，旺火烧至七成热，下入葱段、姜片炸成金黄色，烹入绍酒，倒入鸡汤，约煮 20 秒钟，捞出葱段，姜片不用。随即将来过的鸡腰、鸭掌、鸡皮、鱼骨、鱼肚、鲜蘑和冬笋放入勺中，约烩 20 秒钟，再下入豌豆、玉米、牛奶和精盐，烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，加姜汁和味精调味即成。

### 〔工艺关键〕

罐头玉米有玉米粒和玉米糊两种，烩制此菜，宜用玉米糊罐头。

### 〔风味特点〕

“玉米全烩”是北京鸿宾楼清真饭庄的时令风味菜，早在 30 年代就已闻名遐迩。现用罐头玉米，呈粥状，有一种特殊的鲜香味道。全年皆可制作。它烩制多种原料于一撰，故称为“玉米全烩”。成菜汤汁乳白，玉米鲜嫩清香，再配各种荤料，滋味醇厚。

## 朱砂豆腐

### 〔主料辅料〕

南豆腐	300 克
味精	3 克
鸡汤	150 克
湿淀粉	20 克
生鸡脯肉	150 克
葱花	5 克
熟咸鸭蛋黄	150 克
黄酒	20 克
精盐	5 克
鸭油	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 生鸡脯肉去掉白筋，剁成泥，加鸡汤 50 克调拌均匀。鸭蛋黄碾成泥，加鸡汤 50 克调拌均匀，豆腐片去上下老皮，捣成泥。

2. 将鸡肉泥、蛋黄泥、豆腐泥分别过筛去渣，加鸡汤、黄酒、味精、湿淀粉、精盐搅拌成糊。

3. 炒锅上火，加鸭油 50 克，烧至五成热，放入葱花稍炸一下，加拌好的肉蛋豆腐糊，翻搅着炒 2 分钟后，淋入鸭油即成。

### 〔工艺关键〕

宜选南豆腐，用开水焯过，除去豆腥味，再片去老皮，然后捣成泥。

### 〔风味特点〕

此菜系清真传统名菜，始创于北京鸿宾楼清真饭店（该店于 1899 年在天津开业，于 1955 年迁京）。本菜用料考究，做工细致，色红油亮，质地细嫩，有如豆沙，味极鲜香，独具一格，大受食客青睐。

## 酿豆腐

### 〔主料辅料〕

豆腐	1000 克
味精	5 克
猪肉	400 克
上汤	250 克
葱	100 克
精盐	30 克
水发冬菇	100 克
猪油	100 克
胡椒粉	5 克
酱油	10 克
淀粉	70 克
香油	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 豆腐用筷子搅成泥，加盐 10 克搅匀，用净粗眼白布沥去水分。猪肉剁成泥，葱切成碎末。冬菇去蒂，洗净，挤干水分，剁成泥。

2. 将猪肉泥加冬菇泥、葱末、淀粉 40 克、盐 0 克、酱油 10 克、胡椒粉 2.0 克、猪油 20 克搅成胶状馅。

3. 取豆腐泥 10 克放在手心上，再取馅 7.5 克放在豆腐泥中央，包成丸子，如此逐一做好。

4. 锅置中火，加猪油 20 克，烧至七成热，将豆腐丸子逐个放入锅中煎呈金黄色，再加猪油 20 克，翻煎另一面。

5. 另锅放入上汤、味精、精盐、酱油、猪油煮沸，将煎好的丸子倒入煮 5 分钟，至汤汁略干，出锅，丸子排于碗内，倒入原汁，上展用猛火蒸 5 分钟，取出合在盘内。

6. 将蒸丸子的汤汁洋在锅内，加水淀粉勾芡，浇在丸子上。再淋上香油，撒上胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

1. 豆腐泥与馅心的比例为 2 : 1。

2. 此菜先煎后蒸再勾芡，技法颇似北方名菜“南煎丸子”。

### 〔风味特点〕

此品系广西壮族风味传统名菜，汤汁醇厚，鲜嫩滑润，口味鲜美，逢年过节或招待宾客，常用此菜。

## 壮家红花菜

### 〔主料辅料〕

朵玲花	200 克
精盐	5 克
辣椒骨	200 克
味精	3 克

### 〔烹制方法〕

1. 先把采摘回来的朵玲花置蒸笼蒸煮，取出倒在簸箕或竹席里，置太阳下晒干备用。

2. 做菜时抓一把用温水泡洗干净，下锅与辣椒骨一起煮沸，即可食用。

### 〔工艺关键〕

蒸朵玲花，大火气足，蒸约 1 小时即成。

### 〔风味特点〕

1. 红花菜系广西西林县壮家风味名菜，西林县驮娘江两岸，每年冬尽春来，满山满岭，开放一种小瓣的红花，称为“朵玲花”，又叫“映山红”。此时，壮家妇女成群结队背篓上山采撷，用以制作“红花菜”。

2. 红花菜的历史十分悠久。相传，在很久以前，有一对壮家青年恋人，在新春佳节相约到山上对歌，此时正值“朵玲花”满山遍野，红花簇簇，女方为了记下他们对歌有多少，每唱一首就采下一朵“朵玲花”。唱啊、唱啊，直至日落西山，这时，提篮里已装满了红花。女方为了表达自己对男方的一片真情，就把这提篮花送给他，几天后，“朵玲花”被晾干了，发出一阵清幽的芳香。他把这些晾干的“朵玲花”与辣椒骨同煮做菜。结果，其味道竟是出人预料的甘美可口。从此，将其称为红花菜，世代沿袭，流传至今，成为壮家的传统风味菜。

## 壮家五色糯饭

### 〔主料辅料〕

优质糯米	3000 克
红兰草	1000 克
枫叶	1500 克
黄姜	250 克

### 〔烹制方法〕

1. 先提取染料：将枫叶洗净，捣烂，稍晒，然后放入清水中浸泡半天，入锅文火煮制，水温达 80 时，捞去叶子，滤渣取汁备用；把红兰草洗净，用水煎煮（用水量以浸没糯米即可），煮后捞去草根，滤渣取汁备用；将黄姜块捣烂，加适量水抓出汁液，再滤渣取汁待用。

2. 把糯米淘洗两三遍，分成 4 份，其中 3 份分别用黑、红、黄染料浸泡，浸至米着色后，入笼蒸制。

3. 米熟透后取出，将 4 种不同颜色的糯米饭混合拌匀。食用时淋点糖油即可。

### 〔工艺关键〕

五色糯饭主要原料是糯米，以武鸣大糯、靖西香糯或环江香糯制作最佳。饭中的色彩，是用可食植物提取的汁液染成的。主要由黑、黄、红及糯米的白色组成。那么，又因何谓之五色呢？一说是习惯上禁忌三和四，所以称之为五色；另一说法是：其中的红色糯米饭是以红兰草提取染料液，含有红、蓝二色，加黑、黄、白色、构成五色。

### （风味特点）

1. 五色糯饭系广西壮族人民特有的传统食品，因其用糯米做成，饭中有五种颜色故称之。

2. 五色糯米的历史十分悠久。清代诗人沈自修在《西粤记俗》中说：“宣化（今邕宁）武缘（今武鸣）之俗，三月三日。各村以乌米饭把真武。”清道光 24 年（公元 1844 年）《武缘县志》一书中载：“武俗作黄赤色饭，随时染之，惟三月三日取枫叶泡饭为黑色，即青精饭也，枫叶老而红，故昔人谓之‘南天烛’。”《西珥事》一节中载：“青精饭，用南天烛染饭作黑色，谓之乌饭今粤人以社日相馈送，然又有染作青黄赤以相杂，谓之五色饭者。”1888 年编的《归顺直李州志》也说：“清明前后，拜扫坟墓，染糯米五色煮熟，供散光彩异常，取小精邪崇不能夺吃之义；祭毕席地团坐，将所直盗菜荤饭吃，复焚香椿拜跪，依恋不舍，斜日在山始归。”又“凡初生子亲戚悉以鸡黍相馈，弥月之期，为儿剪发，则以五色糯米饭。红蛋分送亲戚兼设酒招饮”“牛魂节每年五月十四日雨耕耘已毕，选取吉日共作牛魂节。假如一家有四人，即杀四鸡鸭蒸糯米，糯仍染五色，蒸熟合鸡用大叶包，各人自带平日看牛处，至午刻各人相食，另以糯米饭包一大包灌牛食，以酬其耕耘之劳。”

3. 五色糯米饭数百年来盛行不衰，至今方兴未艾。壮家把它视为幸福、吉祥的象征。在平时，新居落成、婴儿满月等喜庆日子，人们都制作五色糯饭，以招待前来道喜的亲朋好友，或馈赠左邻右舍，以志同贺，特别是在“清明节”，“三月三歌节”等传统节日中，壮族家家户户都要制作五色糯饭，可谓是盛况空前。

4.五色糯米饭色、香、味俱全，软硬适宜，颜色鲜艳，香气诱人，味道甘美，一笼糯米饭可使满室馨香，有清热解毒，健胃强身的功效。

## 笋饺

### 〔主料辅料〕

鲜竹笋	600 克
味精	2 克
肥猪肉	250 克
花椒油	2 克
瘦猪肉	250 克
胡椒粉	2 克
鸡蛋	2 个
酱油	20 克
精盐	40 克
香菜末	20 克
湿淀粉	40 克
肉清汤	400 毫升
葱花	40 克
蒜泥	4 克
韭菜	40 克
芝麻油	4 克

### 〔烹制方法〕

1. 竹笋剥去外衣，切去底根，片成圆薄片的饺皮，放入清水中漂去异味，入沸水锅中掉透，再漂，控去水分。猪肉剁成泥，入碗加入葱、韭菜、盐、味精，拌匀成馅。鸡蛋磕入碗，加湿淀粉调成糊。

2. 将馅置饺皮中间，对折成饺形，用蛋糊粘合接口，入笼蒸 15 分钟即熟。另用小碗放入花椒油、芝麻油、蒜泥、胡椒粉、酱油、肉清汤、香菜末兑成味汁，浇入饺碗内即成。

### 〔工艺关键〕

笋饺不可久蒸，现做现吃，亦不可回笼再蒸，以保持笋味清香。

### 〔风味特点〕

1. 云南哈尼族，聚居哀牢山麓，村寨掩映在翠竹之中，家家户户嗜竹笋，不仅烧烩煮炒，而且还制成笋饺。每当冬春之时，户户炊烟，家家笋香，好一派竹林风光，与明代高启《烧笋》诗描绘的一样：“幽然嗜烧笋，出土不容长。林下孤烟起，风吹似竹香。”

2. 笋饺，是由笋皮代替面饺皮，包入肉馅蒸熟而成，故名。成菜色泽洁白，笋香馅嫩，皮嫩肉酥，咸鲜辛麻。



## 豆豉炒苦刺花

### 〔主料辅料〕

苦刺花	800 克
味精	2 克
豆豉	100 克
胡椒粉	2 克
腊肉	100 克
辣椒油	10 克
水腌菜	50 克
猪油	50 克
精盐	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 苦刺花去把洗净，入沸水余透捞出，入清水中浸泡 1~2 天，除去苦涩味，取出挤干水分。腊肉用温水洗净，剁碎。腌菜剁碎。

2. 炒锅上火，注入猪油，烧至七成热，下豆豉炒酥，加肉末炒散，放苦刺花炒透，加盐、味精、胡椒、辣椒油，簸锅数次，下腌菜，炒匀即成。

### 〔工艺关键〕

苦刺花清香，其味苦涩，必须沸水焯透，再用清水浸漂 1~2 天，除去苦涩味，然后入菜。

### 〔风味特点〕

1. “南方人嗜豉，北方人嗜酱”。豆豉是南方人民不可缺少的咸菜和调味品。豆豉最早称作“幽菽”，秦代改称豆豉，汉代豆豉生产已相当发达，商人龚少翁卖豉“获利多至一万万”。豆豉有咸、淡两种，淡者不加盐，多作药用。豆豉的营养价值，几乎与牛肉相等，含蛋白质 19.5~39.3%。豆子在发酵过程中产生大量氨基酸，所以用作调味品极鲜美。

2. 云南哈尼族生产的豆豉，被称为“哈尼味精”，逢菜必用。用黑豆做出的豆豉，含有丰富的植物黑色素，可以乌须发、驻容颜。豆豉炒苦刺花，是云南哈尼族的家常菜，极富山野风味。野菜细作，咸辣酸香，苦凉解热，兼作药膳。

