

年味菜谱美舌尖

山西非遗过油肉



材料：猪瘦肉（猪后腿肉）、蒜薹、木耳、白葱头、葱、蒜、陈醋、老抽酱油、花椒水、水淀粉、精盐、鸡粉、胡椒粉

做法：

1. 猪肉切成片，加入淀粉、鸡蛋，拌匀，入油锅，炸成金黄色。
2. 将白葱头切片，入油锅，进行炸制。
3. 将蒜薹切段，木耳洗净，并用热油进行过油操作，切记不可入锅炸。
4. 锅内加入猪油，爆炒葱蒜炒至金黄，将前面加工好的肉片、葱头、蒜薹、木耳放入锅中翻炒。
5. 放陈醋、老抽酱油、花椒水，再加入盐、鸡粉、胡椒粉，用水淀粉勾芡，出锅即可。

沁州小米炒明虾



材料：虾仁、沁州小米、西兰花、红椒、小葱、土豆淀粉、味精、精盐、鸡粉

做法：

1. 将虾仁去除沙线以后，放入盐、鸡粉、蛋清、淀粉抓匀进行腌制。
2. 将西兰花切丁在沸水里过一下。
3. 以热锅凉油的方式将腌制好的虾仁滑油断生后盛起。
4. 将蒸好的小米与葱花、红椒丁进行翻炒，加入盐、味精进行调味，最后放入加工好的虾仁，出锅即可。

陈醋蒸鸡



材料：清远鸡、辣椒段、贡椒酱、陈醋、料酒、酱油、白糖、胡椒粉、精盐、鸡精

做法：

1. 将鸡进行切块处理。
2. 锅中烧水，冷水将鸡块放入，煮开至鸡肉变白后捞出控水备用。

3. 将鸡块捞出后，加入姜末、胡椒粉、鸡精、白糖、盐、陈醋进行腌制。

4. 将腌制好的鸡块装盘放入蒸锅中，急火的方式蒸20分钟。

5. 炒锅内放少许油，加入辣椒、贡椒酱进行炒制，待蒸鸡完成后均匀浇到鸡块上。

6. 将淋过酱汁的鸡块再次放入蒸锅中，大概蒸10分钟以后就可以出锅了。

糖醋丸子



材料：丸子、淀粉、陈醋、白糖、白水、白芝麻、葱蒜、盐

做法：

1. 锅内放油，六成热，倒入准备好的肉丸，中小火，将丸子煸一下。
2. 将煸好的肉丸盛出，锅内留少量油，放入葱花、白糖，待白糖融化后倒入陈醋和水进行熬制，在熬制过程中加适量的盐。最后，加入水淀粉进行勾芡。
3. 往芡汁内加入蒜末、丸子，快速翻炒，使肉丸全部均匀包在芡汁中，此时可以关火了，一盘色泽鲜亮酸甜可口的糖醋丸子就出锅了。

雁北家鸡焖素糕



材料：仔鸡、素糕、葱、姜、花椒、小茴香、盐、味精、鸡粉、生抽、东古酱油

做法：

1. 将仔鸡切块，素糕在蒸锅中加热备用。
2. 炒锅中倒入少许油，加入葱、姜，放入切好的鸡块翻炒到半生。加入盐、味精、鸡粉、生抽、东古酱油继续翻炒。
3. 将炒好的鸡倒入高压锅中，将花椒、小茴香放入调料袋中，压制20分钟左右。
4. 将高压锅中的鸡倒入炒锅中进行收汁勾芡，最后将鸡和素糕放入加热好的砂锅中就可以食用了。

糖醋大鲤鱼



材料：2.5斤以上鲤鱼、蛋清、玉米淀粉、胡椒粉、番茄酱、陈醋、白糖、葱、姜、蒜、盐、芝麻

做法：

1. 将鲤鱼进行清洗处理并去除鱼线，然后切掉鱼头，接着贴脊椎将鱼肉从中间剖开，尾部不切断，用刀横切去除中间的鱼骨，再把鱼肚中间部位带血和刺的肉去除。

2. 将鱼皮朝下，在鱼肉上斜切直刀，不要切断鱼皮。再反方向斜切直刀，使鱼肉呈现菱形花纹，放碗中备用。

3. 碗中加入葱、姜、盐、蛋清、胡椒粉，用手抓匀。

4. 取适量淀粉，将鱼身放入盘中均匀地裹上淀粉。

5. 锅中倒入适量油，中大火烧至7成熟，将裹好生粉的鱼肉放入锅中。

6. 炸至鱼肉变金黄色即可捞出，沥油放碗中备用。

7. 锅中倒入少许油，烧至2成热，调入番茄酱、白糖、陈醋，最后放入淀粉勾芡。

8. 将汤汁淋在炸好的鱼头鱼肉上，即可食用。

干贝鲜松茸炖鲍鱼



材料：鲜松茸、姜片、瑶柱、老鸡、猪后腿肉、鲜虫草花、活鲍鱼、盐、味精

做法：

1. 将猪后腿肉、老鸡、鲜松茸在沸水中煮一下，开锅后两到三分钟捞出备用。
2. 将老鸡、猪后腿肉、姜片、瑶柱、虫草花、鲍鱼、鲜松茸放入汤盆中，加入盐、味精调制好的底汤。
3. 将汤盆上火蒸半个小时即可食用。

山西老火锅



材料：白菜、粉条、土豆、烧肉、丸子、小酥肉、豆腐、海带、香菇、豆角、黄花菜、虾皮、猪骨汤、葱、姜、蒜、大料、花椒、干红辣椒、生抽、酱油、盐、胡椒粉、十三香、鸡粉、五香粉

做法：

1. 将准备好的火锅清洗干净，将白菜铺底，然后依次将粉条、土

豆、海带、香菇、烧肉、丸子、小酥肉、豆腐、豆角、黄花菜等食材码入火锅内。

2. 将菜籽油、猪油一起加入锅中，放入葱、姜、蒜、大料、花椒、干红辣椒，加入生抽、酱油、猪骨汤、盐、胡椒粉、十三香、鸡粉、五香粉，小火慢熬20分钟左右。

3. 将熬好的汤浇入火锅当中，最后将烧好的木炭放入火锅中进行持续加热，开锅即可食用。

酱梅肉



材料：猪五花肉、葱、姜、腐乳、白糖、鸡精、胡椒粉

做法：

1. 将猪五花肉在沸水中煮至半熟，捞出切片最终放入碗中。
2. 盘中放入腐乳汁拌成糊状，将每片肉都均匀地沾上腐乳糊。
3. 开水上锅，装好碗的酱梅肉放入蒸屉上，蒸一个小时左右。
3. 最后将蒸好的酱梅肉与热好的荷叶饼一同装盘即可。

并州蜜汁烤花馍



材料：玉米面、胡麻油、奶粉、中筋面粉、泡打粉、酵母、白糖

做法：

1. 将中筋面粉、白糖、玉米面、奶粉、泡打粉、加过水的酵母搅拌均匀后加入胡麻油，最终和成面团。
2. 将面团醒15分钟，共重复3次进行充分醒发。
3. 醒发完成后，将面团成长条状，然后卷起来，卷好后再次醒发40分钟，上蒸笼蒸30分钟。
4. 蒸好后，放入烤箱以220摄氏度的温度烘烤15分钟，最后取出即可食用。

俞 涛 赵敏宇 陈睿婷
李世璇 李 尧 李 莉

