

# 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,六成熟,倒入准备好的肉丸,中小火,将丸子焯一下。
- 2.将焯好的肉丸盛出,锅内留少量油,放入葱花、白糖,待白糖炒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成热,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,蒸一个小时候。
- 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,将面擀成长条状,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

