



炸如意是鲁西传统甜菜。其外表酥脆,寓意吉祥,为喜庆宴席必用之菜。

粉蒸肉是广为流行的传统菜肴。东昌粉蒸肉的调料主用八角,风味独特。成品色泽金黄油亮,肉香不腻,入口即化。

炸鹅脖是鲁西传统菜肴,以其外形酷似鹅脖得名。成品外酥里嫩,香酥可口。

## 炸如意

【主料】猪肥膘200克  
【配料】枣泥100克青丝少许

【调料】酵母1克 面粉50克 湿淀粉50克,绵白糖50克 色拉油1000克(耗100克)

【制作】1.将肥膘片成大薄片,加淀粉捶制,加入枣泥卷成圆柱形。2.将酵母、湿淀粉、面粉调成糊状备用。3.勺内放油烧至六成热,将圆卷挂糊下入油中,炸至金黄色已熟时捞出,改刀装盘撒上青红丝、白糖即可。(聊城义安成鲁菜馆提供,制作人高文平)

## 粉蒸肉

【主料】带皮五花肉400克  
【配料】江米50克

【制作】1.将带皮肉自内向外切一刀,不切断皮部,切成长10厘米、宽4厘米、厚1厘米的夹刀片。以甜面酱、酱油、料酒、高汤、葱姜丝拌匀,将肉片腌制约1小时。2.江米加八角用小火炒至金黄色倒出,把八角同江米碾成米粉糝子(不宜太碎)。3.将米粉糝子放入肉中拌匀,腌约半小时,使米粉糝子吸收水分而粘附于肉片表面。然后将肉片呈鱼鳞形(即一片压一片斜着排)摆入碗内,剩余的肉和米粉放在上面。入蒸笼约2小时取出,扣入盘中即成。

东昌民间传统菜肴。成品清香脆嫩,色泽美观。因各丝相配,异彩纷呈,故以花炒命名。

【主料】猪瘦肉200克  
【配料】绿豆芽50克 嫩芹菜50克 鲜粉皮50克 水发木耳20克

【调料】味达美味极鲜酱油15克 盐5克 味精5克 湿粉皮50克 葱、姜丝少许

【制作】1.将猪瘦肉切成细丝,放入碗内加蛋清、湿淀粉、盐、味精上浆备用。2.芹菜、鲜粉皮切丝后焯水备用,木耳切丝。3.将上浆的肉丝下入油内滑熟捞出,勺内留底油下入葱姜丝炝锅,下入芹菜、豆芽、木耳略炒,烹入酱油,下入肉丝、鲜粉皮,调味炒拌出勺即可。

## 花炒肉丝

## 炸鹅脖

【主料】生猪肉250克

【配料】豆油皮2张

【调料】味达美味极鲜酱油5克 精盐5克 葱姜末少许 香油20克 湿淀粉30克,色拉油1000克(耗100克),椒盐3克

【制作】1.将猪肉作成肉馅加精盐、酱油、料酒、姜、葱末、香油用筷子搅拌均匀。2.豆油皮抹上肉馅,做成卷,用湿淀粉粘住,切成一寸长的象眼块即成鹅脖,放在盘中。3.勺内放油烧至八成热,将鹅脖投入油中,炸至金黄透亮发酥时捞出,摆入盘中,撒上椒盐即成。



# 品味舌尖上的鲁西传统美食

本报记者 孟凡萧

春节是中国人的传统节日,不论是阖家团圆还是外出聚会,美食都是不可或缺之物。为了满足你的口腹之欲,品味舌尖上的聊城。本报精心为您推荐8道鲁西名菜,并附有简单的做法,让你轻轻松松在家就可品味到鲁西传统美食。



【主料】猪里脊肉200克

【配料】姜50克 葱25克

【调料】食盐5克 料酒适量 味精少许 高汤30克 香油30克 湿淀粉50克 蛋清一个 色拉油500克(耗100克)

【制作】1.将肉切成长6.5厘米细丝,放碗内,加湿淀粉、料酒、蛋清和食盐调拌均匀,使肉丝上浆。葱姜切成细丝。2.勺内放色拉油烧至三成熟,下入肉丝滑熟,捞出控油。3.勺内放油少许,将葱姜丝放入稍炒,加入食盐,加高汤,放肉丝翻炒。加味精、香油出勺。

## 姜丝肉

姜丝肉在东昌、临清等地自古流行。姜一般用作调料,而在此菜中作为配料使用。菜品爽口开胃,有保健功效。

## 高汤焖子

【主料】鲜粉皮500克,猪五花肉200克

【调料】湿淀粉200克 精盐5克 姜、葱末各10克 八角1个 葱段、姜片各5克 植物油50克 高汤适量

【制作】1.鲜粉皮剥成豆子大小的粒,五花肉切成薄片,放入盆内加入湿淀粉、葱姜末、盐调成硬糊状。2.取蒸笼铺一层白菜叶,将糊倒在上面,蒸60分钟取出,切成骨牌块。3.勺内放底油烧热下入葱、姜、八角炝锅,加高汤下入焖子块烧沸,加盐稍炖倒汤碗内即可。

焖子在鲁西是民间菜、家常菜。因在笼中焖蒸而成,故名。它一般作为饭菜上桌,逢年过节待客常备,红白喜事宴席多有,日常佐餐也时常出现。

【主料】里脊肉200克

【配料】云豆10克 水发木耳10克 笋10克

【调料】葱、姜末10克 蒜片3克 料酒5克精盐5克 高汤300克 湿淀粉200克 鸡蛋清1个

【制做】1.里脊肉顶刀切成薄片,加盐、料酒、蛋清、湿淀粉上浆备用。2.勺内加水烧八成开,将肉片下入水中,滑至已熟捞出。3.云豆、木耳等切片备用。4.勺内放底油下葱、姜末、蒜片爆锅,下入配料,加入料酒、高汤、盐、味精调味,下入蒸熟的肉片,烧沸后淋花椒油即可。(聊城义安成鲁菜馆提供,制作人高文平)

## 滑肉片

传统民间菜品。成品具有肉质鲜嫩、清香爽口的特点。

## 鸡丝拉皮

【主料】鲜粉皮300克 熟鸡肉100克

【配料】黄瓜丝、木耳丝各适量

【调料】蒜泥、醋、香油、盐、味精各少许

【制作】1.将熟鸡肉用手撕成鸡丝,鲜粉皮切成丝,入沸水中烫透,捞出过凉水。2.将粉皮丝、黄瓜丝、木耳丝加醋、蒜泥、香油、盐、味精拌匀,撒上熟鸡丝即可。

鸡丝拉皮是流传较广的民间菜肴,以东昌特产鲜粉皮与鸡丝配合制作,成品细嫩滑爽,酸辣适口,为佐酒佳肴。