

羊肉泡馍

兰州与西安的羊肉泡馍大不相同。西安是死面（没有发酵的面）饼，而兰州的是当地一种发面饼，它采用一种特殊的发酵工艺，保持了面粉的原始香味，任何佐料不放时都很可口，放进姜黄（一种食用色素）和苦豆（一种有淡淡苦味的草类晾干磨碎使用）就更不得了，如果中间夹上酱肉，浇点肉汤味道更好。做法也不一样，西安泡馍需自己掰碎然后回锅做好，而兰州泡馍只管做好汤给你放好肉，然后塞给你一个大饼，然后你就自便了，你可以盘起腿，或一股脑儿将饼放进汤里，或一口汤一口饼。

热冬果

相传1300多年前，唐朝宰相魏征之母因病咳嗽不止，欲求医，又畏药苦。魏征自幼就孝，深其母爱吃梨，便叫仆人把梨汁与研成粉末的草药熬成膏，味甘而醇，魏母服后不久康复。兰州热冬果源于魏母吃梨膏的传说，冬果梨是兰州所产的佳果，辅之以冰糖煮烂，饮汤食梨，甘中加甜，美上加美具有滋阴、润肺、止咳化痰之功效。

甜醅子

清明一过，便是兰州人普遍制作甜醅子的时节，甜醅子是兰州的传统小吃，又名酒醅子。其品种有二，一是莜麦所制，二是青稞所制，青稞是青藏高原独有的原料。两种做法大致相同，制作时把莜麦装入口袋或放在编制簸箕内再三搓拌，去其浮皮；青稞则要舂净精皮，然后放进锅内煮8成熟捞出放案上晾，以份量多少比例加入曲子拌匀，入瓷盆内，置热炕头或灶上捂严发酵，待两三天闻到清香酒味时便成。吃起来带有醇芳的酒汁，故名甜醅子。

羊杂碎

羊杂碎是由羊的心、肝、肺、胃、肠等原料混合烩制的。制作羊杂碎还讲究“三料”、“三汤”、“三味”。

“杂碎三料”又分主料和副料，正宗的全羊杂碎之主料（又叫三红）是心、肝、肺，下锅的时候切成碎丁或薄片；三副料（又叫三白）是肠（生油的）、肚（生味的）、头蹄肉（架碗充数的），下锅时要切成细丝和长条。一碗羊杂碎，看的就是主副料全不全。

“杂碎三汤”有如下说法。居家过日子，买上一副羊的五脏，下锅煮好，连汤带水地热热吃起来，这叫吃“原汤杂碎”，味道体现在鲜美清淡上。怕杂碎有五脏异味的人家是先将洗好羊杂碎锅里余一下，把汤扔掉，再将杂碎蒸熟切好，重新入锅添水放调料煮一下，盛到碗里，这叫吃“清汤杂碎”。由于是蒸熟的，味没入汤，食者味道全从对杂碎的细嚼慢咽中得。街巷铺点、车站、路口小摊上多是新的杂碎时时不断地往一个大锅里续，一锅汤用文火常熬不换，甚至是这锅汤经营者叫卖几年就熬上几年，汤稠如油，色酃如酱，过往食客买上一碗吃，这叫吃“老汤杂碎”。杂碎酥烂绵软，醇美味存于汤，故经营者最不舍多给食客加汤。