

山西面食

王长信 亚飞 编写

山西科学教育出版社



山西面食

王长信 亚 飞 编写

山西科学教育出版社

山西面食

王长信 亚 飞 编写

*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

*

开本, 787 × 1092 1/32 印张, 13.125字数, 271千字

1988年8月第1版 1988年8月山西第1次印刷

印数: 1—20000册

*

ISBN 7-5377-0074-5

Z·15 定价: 3.50元

前 言

山西素有“面食之乡”的雅称。山西面饭（“面饭”即山西人俗称的面食）又以品种繁多，制作精细，吃着可口，别具一格而闻名中外。概括起来讲，山西面饭有三大特点：

1. 花样繁多。山西面饭的制做素有“一面百样吃”之誉，普通的面粉在炊者手中可以做出拉面、削面、刀拨面、转面、漏面、猫耳朵、饸托、剔尖、流尖、擦饸斗、抿端、蘸尖、揪片、掐饸瘩、搓鱼、烤饸等近百种，具有浓厚的地方特色。2. 用料广泛。可用白面、红面（高粱面）、豆面、荞面、莜面、米面、玉米面等多种杂粮制作不同式样的面饭，且各有特色，别具风味。3. 吃法多味。山西人吃面，不单是煮着吃，而且还可以根据不同的口味和喜好，炒着吃，炸着吃，焖着吃，蒸着吃，煎着吃，烩着吃，煨着吃，凉拌吃，蘸佐料吃，可谓蒸煮煎炸，焖煨炒拌，花样翻新。

山西面食除上述三大特点外，在食用时还有两大讲究。即一讲浇头，二讲菜码。常言“一面百味”，关键在浇头。山西人吃面的浇头主要有：炸酱、打卤、蘸料、汤料等。另外，还有一些以面代菜、面菜同制的焙面、煨面、焖面、煎面等，更是另具特色。山西人吃面还颇讲究配带菜码和小料，菜码讲究季节性，品种可因时而异。小料丰富多采，酸、甜、

苦、辣、咸，五味俱全，随意佐餐，颇有风味。

目前，山西厨师又在传统面食的基础上有所创新，有的面食店还试办了“面食筵”。老舍先生称赞山西面食是“驼峰熊掌岂敢夸，拨鱼猫耳实且华。”不少社会名流、烹饪专家、同行名师及外宾对山西面食都给予高度的评价。烹饪专家聂凤乔先生说：“天下面食，尽在三晋。”南菜专家宋宪章题言：“天下面食数太原，山珍海味难比鲜，味压神州南北地，舌上泾渭天上天”。日本友人明星食品株式会社社长卜厚昌元考察了山西面食后，深有感触地说：“世界面食在中国，中国面食在山西，山西不愧为面食之乡。”目前，还有不少电视台和国外商会正在拍摄山西面食的电视片和广告片。另外，一些名师应邀出国表演后，均受到国外友人的热烈赞扬。

山西面食是祖国文化遗产和烹饪技术宝库中的一块瑰宝，应当把它奉献给广大人民群众。《山西面食》内容丰富，共分为面饭、面类小吃、面点三大类，其中以面饭为主，系统地从面饭品种的制法、浇头和食法以及菜码、小料等方面进行了比较详细的介绍，对山西一部分地区的食俗风情也作了概括介绍。

本书在编撰过程中得到了我省饮食业老前辈的热情帮助和支持，其中有特二级宴会设计师张汉甫、特一级面点师胡世年、特二级面点师王权武、特二级宴会师梁培珍等。他们在百忙中审核了全部书稿，提供了一些珍贵资料，为发掘、整理、继承和发扬我省烹饪技艺作出了积极贡献。此外，特二级面点师刘启应、温三毛、王贻和、摄影师刘莹等师傅也对本书编写给予了热情帮助。在此对他们表示衷心感谢！吕

梁、晋中、晋东南等地区饮食公司及书中涉及到的市、县饮食公司都积极给予支持和配合，在此表示诚挚的谢意！

由于编者经验与水平有限，书中缺点及不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

1988年3月于太原

目 录

一、面饭

(一) 主食品种

1. 小麦面粉(白面)类	短流尖..... 8
拉面..... 1	揪片..... 8
小拉条..... 2	油丝掐饅饽..... 9
空心拉面..... 2	水饅饽(水揪片)..... 10
夹馅拉面..... 3	刀拔面..... 11
龙须面..... 3	擦饅斗..... 11
水拉面..... 3	蛤饽..... 12
油拉面..... 3	饅饽..... 13
扁条拉面..... 4	猫耳朵..... 14
刀削面..... 4	擀面条..... 15
转盘剔尖..... 5	切板条(切板板)..... 16
拨鱼..... 6	漏面..... 17
剔拔股..... 6	转面..... 18
翡翠剔尖..... 6	蘸片..... 19
长流尖..... 7	柳叶面..... 19

搓碗	20
大刀切面	21
搓条面	22
切鱼鱼	23
白面窟全	24
捏钵钵	25
面叶	26
白面碗托子	26
翡翠面	27
伊府面	28
蛋黄面	29
南炒面	30
菠菜面	31
滚子面	32

2. 荞面类

荞面棋棋	33
荞面恰恰	34
荞面碗托	34
猪血灌肠	35
〔附〕红面灌肠	37
荞面饸托	37
荞面扒糕	38
荞面凉粉	39

3. 豆面类

蘸尖尖	40
抿饸斗	41
筷夹流尖	42
豆面拖叶	43
豆面条	43
长豆面	44
漂抿蚰	45
豆面凉粉	46
粉豆面恰恰	47

4. 红面(高粱面)类

握溜溜	49
握片片	50
铲面片	50
擦片	51
包皮面	52
煮鱼鱼	53
腾饸斗	54
红面饸推	54
红面饸搓	55
剔拨股	56
挠片片	57

5. 莜面类

莜面栲栳	58
莜面搓鱼	59

莜面切条	60
莜面窝子	61
莜面窟垒	62
莜面恰恰	63
莜面茶	64
莜面团子	64

6. 玉米面类

玉米担担	66
玉面漏饸饹	67
玉米面沙	68
玉米丝条	69
玉米恰恰	70
棋子面	70

7. 米面类

1. 蘸浇类

猪肉炸酱	86
蟹黄炸酱	87
虾仁炸酱	88
蕃茄肉末炸酱	89
什锦炸酱	90

小米恰恰	72
小米凉粉	72
小米饸卷	73

8. 风味面饭

流尖菜饭	75
山药合冷	76
胡卜	77
拌饸饹	78
粉丝炒饼	79
酸汤削面	80
莜面角子	80
面茶	81
余羊肉菜饭	82
扁食头脑	83
空心拌汤	84

(二) 浇头与食法

炸黄酱	91
肉片打卤	91
虾片打卤	93
三鲜打卤	93
什锦素打卤	94
蕃茄卤	96
蕃茄鸡蛋卤	96

肉片氽卤	97
酸菜豆腐卤	98
清卤	100
葱花酱醋卤	100
生煎猪肉	101
小炒羊肉	102
宽汁过油肉	103
烩什锦	104
羊肉稍子	105
红烧大肉	106
红焖排骨	107
油拉茄子	108
素三丁	109
酸菜肉片	110
蕃茄牛肉稍子	111
宽汁里脊丝	112
小炒肉片	112

蘑菇汤	120
三鲜汤	121
氽虾片汤	121
萝卜丝汤	122
葱花茺茺汤	123
鸡蛋甩锅	124
酸辣豆腐汤	125
清素炆锅	125
窝蛋炆锅	126
肉丝炆锅	127
什锦炆锅	128
生鸡丝炆锅	129
肚丝炆锅	130
猪肝炆锅	130
砂锅烩什锦	131
砂锅鱼汤	132
浆水面料	133
桃花面料	134

2. 汤料类

汤料	114
清汤	114
肉丝汤	115
鸡丝汤	116
生氽羊肉	116
羊汤	117
油豆腐汤	119

3. 凉拌料及蘸汁料

麻酱凉面料	136
什锦凉面料	137
红油拌面料	138
珊瑚凉面料	139
鸡丝凉面料	140
五香麻辣面料	141

油泼面料	141
红油醋卤汁	142
辣酸菜汁	143
蕃茄蘸汁	144
多味蘸汁	145
蒜辣蘸汁	145
虾酱蘸汁	146
生蒸羊肉	147
炒肉末	147

4. 煎炒类

三鲜煎面(面条)	149
鸡丝伊府面	150
三丝翡翠面	151
鱼汁焙面	152
什锦奶油烤面	153
三鲜炒面(揪片)	154
什锦炒面(猫耳朵或饅托)	155
虾仁炒面(掐饅饅)	156
肉丝炒面(刀削面)	157
鸡蛋炒面(拨鱼)	158

猪肝菠菜面	159
蒜苔炒面	160
苜蓿肉炒面	161
焦炒面	162
干炒面(搓鱼)	163
生炒面	163
肉丝南炒面	164
蒜醋烹炒面(灌肠)	165

5. 焖炸类

豆角焖面	167
蒜苔焖面	168
萝卜焖面	168
肉丝焖面	169
南瓜焖鱼	170
烧羊肉焖鱼	171
土豆焖莜面鱼	172
玉面焖拌烂	173
雪花龙须面	174
鸡丝香酥面	175
什锦龙须面	176

(三) 菜码与小料

1. 春季

绿豆芽	178
-----	-----

白菜丝	179
莲菜丝	179
香椿芽	180
小葱拌豆腐	180
菠菜梗	181
拌豆腐丝	182
芥末白菜	182
香椿豆腐	183
海米拌芹菜	184
糖醋萝卜丝	184
2. 夏季	
黄瓜丝	186
莴笋丝	186
圆白菜丝	187
油菜丝	187
豆角丝	188
生渍白菜丝	188
麻酱豆角	189
酱油葫芦	190
金钱莴笋	191
鸡丝拉皮	191

3. 秋季	
萝卜条	193
拍黄瓜	193
雪花莲菜	194
蒜拌茄子	194
酱油茄子	195
蒜泥豆角	196
珊瑚筒儿黄瓜	196

4. 冬季	
白菜头	198
豆腐条	198
山药蛋丝	199
拌香干	199
榨菜丝	200
珊瑚白菜	200
炆莲菜	201
糖醋白菜	202
黄豆嘴	203
太原泡菜	203

5. 小料

二、面类小吃

(一) 包馅类

羊肉水饺·····	207	澄沙包子·····	221
鸡汤馄饨·····	208	枣泥包子·····	222
烩扁食·····	209	荷花包子·····	223
水煎包子·····	210	柏子羊肉包子·····	224
烤包·····	211	鸳鸯韭菜包·····	225
馅儿饼·····	212	虾米什锦包·····	226
生煎锅贴·····	213	薯芋包子·····	227
韭菜盒子·····	214	猪肉酸菜包·····	228
小笼汤包·····	216	肉丁包子·····	229
鸡冠花蒸饺·····	217	桂花元宵·····	230
荷叶包子·····	218	炖肉汤饺·····	231
水晶包子·····	219	麻仁糖饺·····	232
五仁包子·····	220		

(二) 馍、卷类

蒸馍(馒头)·····	234	高桩点心·····	238
开花馒头·····	235	硬面方馍·····	240
无碱馒头·····	236	烤干馍·····	241
高桩馍馍·····	236	黄馍馍·····	242
铺层馍馍·····	237	豌豆糕·····	243

银丝卷·····	244	腐乳卷·····	250
荷叶卷·····	245	黍粉黄糕·····	251
鸡丝卷·····	246	红枣切糕·····	251
如意卷·····	247	千层卷·····	252
豆腐花卷·····	248	糯米馅糕·····	253
三色糕卷·····	249		

(三) 饼类

1. 烤制饼

葱花脂油烧饼·····	255	豌豆面瞪眼·····	268
太谷饼·····	256	混酥干饼·····	269
芝麻烧饼·····	257	糊塞饼·····	269
擦酥盘旋·····	258	沙子饼·····	271
缸炉饼·····	259	芝麻干片·····	272
小火烧·····	260	割边枣泥饼·····	273
大锅饼·····	261	烤薄脆·····	273
干饼·····	262	糖三角·····	274
空心饼·····	263	油切饼·····	275
石头巴饼·····	264	狗舌头饼·····	276
干炉烧饼·····	265	帽盒·····	277
厚锅饼·····	266	麻酱烧饼·····	278
香油饼子·····	267		

2. 烙制饼

脂油玫瑰糖饼·····	280	葱花烙饼·····	281
-------------	-----	-----------	-----

芝麻葱油饼·····	281	驴油甩饼·····	293
蛋黄家常饼·····	282	清油饼·····	294
玫瑰红糖饼·····	283	水晶火烧·····	295
羊肉脆皮饼·····	284	猪肉旋饼·····	296
虾干萝卜饼·····	285	鸡蛋油摊·····	297
丝儿家常饼·····	286	小米面摊黄·····	298
家常饼·····	286	红面煎锅·····	299
荷叶饼·····	287	鸡蛋旋·····	300
金银烙饼·····	288	豆面煎饼·····	301
螺丝饼·····	289	倭瓜糊塔塔·····	302
脂油饼·····	290	白皮饼·····	303
珍珠烙饼·····	290	千层饼·····	303
玉珠煎饼·····	291	蒸饼·····	304
肉壮馍·····	292		

(四) 炸食类

油柿子·····	306	甜麻叶·····	313
炸蜜枣·····	307	炸油条·····	314
烫面油糕·····	308	黍米油糕·····	315
油炸甜咸饼·····	308	生炸糯粉糕·····	316
糖脆麻花·····	309	糯米糕·····	317
蜜汁果子·····	310	炸油香·····	318
炸烫面盒子·····	311	麻仁脆片·····	319
炸蛋包·····	312	大头麻叶·····	319

山药菜糕.....	320
黍米面麻糖.....	322
油食子.....	323

炸油食.....	324
软米团子.....	324

三、面 点

(一) 甜点

1. 蒸制甜点

奶油蛋糕.....	326
水晶蛋糕.....	327
金银果酱蛋糕.....	328
鸳鸯蛋卷.....	329
三色菊花盏.....	330
马拉糕.....	331
蜂糕.....	331
莲茸包.....	332
莲茸盘丝卷.....	333
奶糖水晶包.....	334
火腿酥包.....	335
五色豆沙包.....	336
桂花藕丝糕.....	337
豆沙蛋卷.....	338

雪花磨菇糕.....	339
枣泥酥盒.....	340
枣泥百盒酥.....	341
莲茸菊花酥.....	342
千层酥.....	343
芙蓉糕.....	344
千层燕窝酥.....	345
炸糖圈.....	346
百果年糕.....	347
脂油水晶年糕.....	348
炸麻团.....	348
开口笑.....	349
炸膛花饼.....	350
闹喜煮饼.....	351
奶油山药饼.....	352

3. 烤制甜点

奶油寿蛋糕.....	353
------------	-----

2. 炸制甜点

香蕉蛋糕夹	354
青酥香蕉排	355
三色酥排	356
豆沙酥排	357
果酱青酥盒	358
芙蓉夹沙酥	359
蛋黄酥	360
金丝一窝酥	360
冰花豆沙饼	361
可可饼	362
果仁蛋黄饼	363
玫瑰饼	364

夹沙饼	365
豆沙菊花饼	366
麻仁太师饼	367
莲茸玉兔饺	368
茶食	369

4. 煎烙甜点

麻酱白糖饼	371
果酱煎饼	372
豆沙烙饼	372
香麻水晶饼	373

(三) 咸点

1. 蒸制咸点

百花稍麦	375
四喜方包	376
三鲜九龙饺	377
四喜烫面饺	378
蟹黄包子	379
金丝翡翠稍麦	380
百花玉面饺	381
三鲜金鱼饺	382
鲜虾金鱼饺	383
肉丁馒头	384

2. 烤制咸点

火腿饼	386
火腿萝卜饼	387
青酥咖喱角	388
火腿脂油饼	389
闹喜饼	390
青酥鸡丝卷	391
松酥虾肉卷	392

3. 煎炸咸点