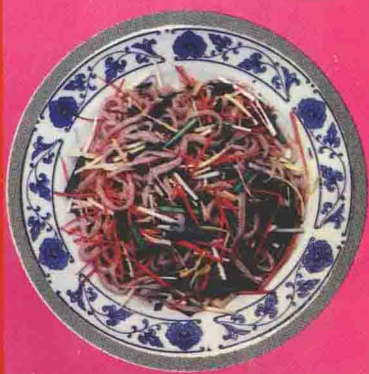


面食



王长信 亚飞 编写

● 山西科学技术出版社

山西



山西面食

王长信 亚 飞 编写

山西科学技术出版社

〔晋〕新登字 5 号

总编辑 郭博信

社 长 王 慷

山 西 面 食

王长信 亚 飞 编写

*

山西科学技术出版社出版(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11.25 字数 232 千字

1994 年 1 月第 2 版 1996 年 1 月山西第 3 次印刷

印数: 28 001—38 000 册

*

ISBN 7-5377-0074-5

Z·15 定价: 9.80 元

面食技师崔喜贵制作筱面烤棧



特一级面点师胡世年制作拉面



面食技师曾昭志制作转盘剔尖



什锦猫耳朵



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、饸饹、剔尖、流尖、擦饸斗、抿蚰、蘸尖、揪片、掐饸瘩、搓鱼、栲栳等近百种，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，系统地对面饭品种的制法、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，为挖掘、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、王貽和、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

目 录

面 饭

一、主食品种

(一)小麦面粉(白面)类	长流尖.....	7
拉面.....	短流尖.....	7
小拉条.....	揪片.....	8
空心拉面.....	油丝掐饽饽.....	8
夹馅拉面.....	水饽饽(水揪片).....	9
龙须面.....	刀拨面.....	10
水拉面.....	擦饽斗.....	11
油拉面.....	饽饽.....	11
扁条拉面.....	饽饽.....	12
刀削面.....	猫耳朵.....	13
转盘剔尖.....	擀面条(又名刀切面)	
〔附〕拨鱼.....	13
剔拨股.....	切板条(切板板)...	14
翡翠剔尖.....	漏面.....	15

转面	16
蘸片	17
柳叶面	17
搓碗	18
大刀切面	19
搓条面	20
切鱼鱼	21
白面窟垒	21
捏钵钵	22
面叶	23
白面碗托子	24
翡翠面	24
伊府面	25
蛋黄面	26
南炒面	27
菠菜面	28
滚子面	28

(二) 荞面类

荞面棋棋	29
荞面饴饴	30
荞面碗托	30
猪血灌肠	31
[附]红面灌肠	32
桥面饴饴	33
荞面扒糕	33
荞面凉粉	34

(三) 豆面类

蘸尖尖	35
抿饴斗	36
筷夹流尖	36
豆面拖叶	37
豆面条	38
长豆面	39
漂抿蚰	40
豆面凉粉	41
粉豆面饴饴	41

(四) 红面(高粱面)类

握溜溜	42
握片片	43
铲面片	44
擦片	44
包皮面	45
煮鱼鱼(煮面鱼)	46
腾饴斗	46
红面饴推	47
红面饴搓	47
剔拨股	48
挠片片	49

(五) 莜面类

莜面栲栳	50
莜面搓鱼	51
莜面切条	52

莜面窝子	53	小米凉粉	61
莜面窟垒	53	小米饸卷	62
莜面饸饹	54	(八)风味面饭	
莜面茶	55	流尖菜饭	63
莜面团子	56	山药合冷	64
(六)玉米面类		胡卜	65
玉米担担	56	拌饸饹	66
玉面漏饸饹	57	粉丝炒饼	66
玉米面沙	58	酸汤削面	67
玉米丝条	58	莜面角子	68
玉米饸饹	59	面茶	69
棋子面	60	氽羊肉菜饭	70
(七)米面类		扁食头脑	71
小米饸饹	61	空心拌汤	72

二、浇头与食法

(一)盖浇类		什锦素打卤	81
猪肉炸酱	73	番茄卤	82
蟹黄炸酱	74	番茄鸡蛋卤	82
虾仁炸酱	75	肉片氽卤	83
番茄肉末炸酱	76	酸菜豆腐卤	84
什锦炸酱	76	清卤	85
炸黄酱	77	葱花酱醋卤	86
肉片打卤	78	生煎猪肉	86
虾片打卤	79	小炒羊肉	87
三鲜打卤	79	宽汁过油肉	88

烩什锦	89
羊肉稍子	90
红烧大肉	91
红焖排骨	92
油拉茄子	92
素三丁	93
酸菜肉片	94
番茄牛肉稍子	95
宽汁里脊丝	96
小炒肉片	96

(二)汤料类

汤料	97
清汤	97
肉丝汤	98
鸡丝汤	99
生氽羊肉	99
羊汤	100
油豆腐汤	101
蘑菇汤	102
三鲜汤	103
氽虾片汤	104
萝卜丝汤	104
葱花芫荽汤	105
鸡蛋甩锅	106
酸辣豆腐汤	106
清素炆锅	107

窝蛋炆锅	108
肉丝炆锅	109
什锦炆锅	109
生鸡丝炆锅	110
肚丝炆锅	111
猪肝炆锅	111
砂锅烩什锦	112
砂锅鱼汤	113
浆水面料	114
桃花面料	114

(三)凉拌料及蘸汁料

麻酱凉面料	116
什锦凉面料	117
红油拌面料	118
珊瑚凉面料	119
鸡丝凉面料	119
五香麻辣面料	120
油泼面料	121
红油醋卤汁	121
辣酸菜汁	122
番茄蘸汁	123
多味蘸汁	124
蒜辣蘸汁	124
虾酱蘸汁	125
生蒸羊肉	125
炒肉末	126

(四)煎炒类	138
三鲜煎面(面条)	127
鸡丝伊府面	128
三丝翡翠面	129
鱼汁焙面	130
什锦奶油烤面	131
三鲜炒面(揪片)	132
什锦炒面(猫耳朵 或馄饨)	133
虾仁炒面	134
肉丝炒面(刀削面)	135
鸡蛋炒面(拨鱼)	135
猪肝菠菜面	136
蒜苔炒面	137
苜蓿肉炒面(切板条)	138
焦炒面(拉面)	138
干炒面(搓鱼)	139
生炒面	140
肉丝南炒面	141
蒜醋烹炒面(灌肠)	142
(五)焖炸类		
豆角焖面	143
蒜苔焖面	144
萝卜焖面	144
肉丝焖面	145
南瓜焖鱼	146
烧羊肉焖鱼	147
土豆焖莜面鱼	148
玉面焖拌烂	149
雪花龙须面	149
鸡丝香酥面	150
什锦龙须面	151

三、菜码与小料

(一)春季		
绿豆芽	153
白菜丝	154
莲菜丝	154
香椿芽	155
小葱拌豆腐	155
菠菜梗	156
拌豆腐丝	156
芥末白菜	157
香椿豆腐	157

海米拌芹菜·····	158	蒜拌茄子·····	167
糖醋萝卜丝·····	158	酱油茄子·····	167
(二)夏季		蒜泥豆角·····	168
黄瓜丝·····	159	珊瑚筒儿黄瓜·····	168
莴笋丝·····	160	(四)冬季	
圆白菜丝·····	160	白菜头·····	169
油菜丝·····	161	豆腐条·····	170
豆角丝·····	161	山药蛋丝·····	170
生渍白菜丝·····	161	拌香干·····	170
麻酱豆角·····	162	榨菜丝·····	171
酱油葫芦·····	163	珊瑚白菜·····	171
金钱莴笋·····	164	炆莲菜·····	172
鸡丝拉皮·····	164	糖醋白菜·····	173
(三)秋季		黄豆嘴·····	173
萝卜条·····	165	太原泡菜·····	174
拍黄瓜·····	166	(五)小料	
雪花莲菜·····	166		

面类小吃

一、包馅类

羊肉水饺·····	176	水煎包子·····	179
鸡汤馄饨·····	177	烤包·····	180
烩扁食·····	178	馅儿饼·····	181

生煎锅贴·····	182	柏子羊肉包子·····	191
韭菜盒子·····	183	鸳鸯韭菜包·····	192
小笼汤包·····	184	虾米什锦包·····	192
鸡冠花蒸饺·····	185	薯茸包子·····	194
荷叶包子·····	185	猪肉酸菜包·····	194
水晶包子·····	186	肉丁包子·····	195
五仁包子·····	187	桂花元宵·····	196
澄沙包子·····	188	炖肉汤饺·····	197
枣泥包子·····	189	麻仁糖饺·····	198
荷花包子·····	190		

二、馍、卷类

蒸馍(馒头)·····	200	荷叶卷·····	210
开花馒头·····	200	鸡丝卷·····	210
无碱馒头·····	201	如意卷·····	211
高桩馍馍·····	202	豆腐花卷·····	212
铺层馍馍·····	203	三色糕卷·····	213
高桩点心·····	203	腐乳卷·····	214
硬面方馍·····	205	黍粉黄糕·····	214
烤干馍·····	206	红枣切糕·····	215
黄馍馍·····	207	千层卷·····	216
豌豆糕·····	208	糯米馅糕·····	217
银丝卷·····	209		

三、饼类

(一)烤制饼

葱花脂油烧饼·····	218
-------------	-----

太谷饼	219
芝麻烧饼	220
擦酥盘旋	221
缸炉饼	222
小火烧	223
大锅饼	224
干饼	224
空心饼	225
石头巴饼	226
干炉烧饼	227
厚锅饼	228
香油饼子	228
豌豆面瞪眼	229
混酥干饼	230
糊塞饼	230
沙子饼	232
芝麻干片	233
割边枣泥饼	233
烤薄脆	234
糖三角	235
油切饼	235
狗舌头饼	236
帽盒	237
麻酱烧饼	238

(二) 烙制饼

脂油玫瑰糖饼	239
--------	-----

葱花烙饼	240
芝麻葱油饼	241
蛋黄家常饼	241
玫瑰红糖饼	242
羊内脆皮饼	243
虾干萝卜饼	244
丝儿家常饼	244
家常饼	245
荷叶饼	246
金银烙饼	246
螺丝饼	247
脂油饼	248
珍珠烙饼	249
玉珠煎饼	249
肉壮馍	250
驴油甩饼	251
清油饼	252
水晶火烧	252
猪肉旋饼	253
鸡蛋油摊	254
小米面摊黄	255
红面煎锅	256
鸡蛋旋	257
豆面煎饼	258
倭瓜糊塔塔	258
白皮饼	259

千层饼·····	260	蒸饼·····	261
----------	-----	---------	-----

四、炸食类

油柿子·····	262	生炸糯粉糕·····	271
炸蜜枣·····	263	糯米糕·····	272
烫面油糕·····	263	炸油香·····	273
油炸甜咸饼·····	264	麻仁脆片·····	273
糖脆麻花·····	265	大头麻叶·····	274
蜜汁果子·····	266	山药菜糕·····	275
炸烫面盒子·····	267	黍米面麻糖·····	276
炸蛋包·····	268	油食子·····	277
甜麻叶·····	268	炸油食·····	278
炸油条·····	269	软米团子·····	278
黍米油糕·····	270		

面 点

一、甜 点

(一)蒸制甜点		马拉糕·····	284
奶油蛋糕·····	280	蜂糕·····	285
水晶蛋糕·····	281	莲茸包·····	286
金银果酱蛋糕·····	282	莲茸盘丝卷·····	287
鸳鸯蛋卷·····	282	奶糖水晶包·····	287
三色菊花盏·····	283	火腿酥包·····	288