

# 山西面食

山西省商业厅 編

山西人民出版社

# 山西面食

山西省商业厅编

山西人民出版社

一九五九年·太原

## 山西面食

山西省商业厅编

山西人民出版社出版 (太原并州路七号)

山西省书刊出版业营业许可证晋出字第2号

山西省新华书店发行 各地新华书店经售

太原印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32·2 $\frac{3}{8}$ 印张·47,000字

一九五九年十二月第一版

一九五九年十二月太原第一次印刷

印数：1—1,410册

统一书号：15088·46

定 价：二角四分

## 編 写 說 明

一、山西面食，制作之精、花样之多，向負盛譽。为了总结山西面食的历史經驗，繼承和发揚祖国的文化遗产，本書特按煮食、爛炒、蒸食、包餡、烙烧、油炸等六类，分別对各种面食的配料、特点和制作方法，加以介紹。

二、本書所介紹的面食品种，仅是山西面食的主要部分，并非全貌。特別是近年来群众在党政厉行節約的号召下，通过粗粮細作的实践，創造出来的既經濟又实惠的品种，因另有专書介紹，本書一概从略。

三、山西面食，品种之多，原是惊人，再配以各种色样的炸酱、打卤、配稍和其它佐食，名类更加繁多，风味更加別致，真是爭奇斗艳，变化无穷；例如：煮食类的鷄絲面、三仙面、猪肝面、尤魚湯面、肚絲湯面、传肉面等常見而又名貴的，約計不下四、五十种；爛炒类的肉絲炒面、鷄絲炒面、肉絲陰餅、猪肝爛餅、翡翠炒面、虾仁炒面、烩蒸饅等等据初步調查，亦有三、四十种之多。但因品类繁多，各有师传，而且又都非以面为主食，本書也一概从略。

四、本書是經過山西省商业厅协同太原市南北城区飲食业多年的調查研究，增加了太原市南城区飲食总店編写的部分材料（聞喜煮餅由文振威供稿）写成的。在編写之前，曾多次組織有历史經驗的面案厨师作了共同鉴定。

五、本書所列配料的分量，一律以十两为斤的新秤計

算。至于面食制作时之配料的增减，水分的多寡，以及火候、色泽等等，本书虽都有记载，但因各地气候不同，口味各异，在实际制作时，不应强求一律，自当各随所宜，灵活运用。

六、山西面食，很少历史资料可资参考，更加以编写者的技术水平和文字能力的限制，因而不论在材料的选择上、体例的安排上以及文字的描述上，缺点错误一定很多，深望读者及有经验的行家和厨师们，多加指正。

一九五九年十月

# 目 录

## 煮 食 类

拉 面	1	擀 面 (又名刀切面)	1
刀削面	2	剔尖面	3
揪片面	3	拨 面	4
擦 面	4	河捞面	5
猫耳朵	5	抿蝌蚪	6
长剔尖面	6	荞面河捞	7
三齐王面片	7	元 宵	7
圪拖面	8	捏钵子 (又名小河捞)	9
漏 面	9	滚花儿	10
滚子面	10	柳叶面	10
握流面	11	拌 汤	12
空心拌汤	12		

## 熯 炒 类

炒面鱼	13	生熯面	13
伊府面	14	南炒面	15
翡翠面	15	面 茶	16

## 蒸 食 类

蒸 饅	17	无碱蒸饅	17
蒸 餅	18	銀絲卷	18

荷叶卷.....	19	蝴蝶卷.....	19
花卷.....	20	千层餅.....	20
开花饅头.....	20	黃花饅头.....	21
糖三角.....	21	馬拉糕.....	22
莜面推窩窩.....	22	莜面拔烂子.....	23
莜面河撈.....	23	荞面灌腸.....	24
拔烂子.....	24	枣花糕.....	25

### 包 餡 类

梢梅.....	26	燙面蒸餃.....	26
荷叶包子.....	27	三仙鍋貼.....	28
餡餅.....	28	水煎包子.....	29
蒸餃子.....	30	韭菜盒子.....	30
灌湯包子.....	31	水晶包子.....	32
四喜包子.....	32	枣泥包子.....	33
小籠蒸包.....	34	叉燒肉包子.....	34
薯苳包子.....	35	肉壯饅.....	35
肉餅子.....	36	水煮餃子.....	37
餛飩.....	37	太极酥.....	38
澄沙包子.....	39	九龙玉面餃.....	39

### 烙 烤 类

脂油蔥花餅.....	41	蔥花烙餅.....	41
脂油餅.....	42	荷叶餅(又名春餅).....	42
蛋黃烙餅.....	43	白皮餅.....	43
玫瑰餅.....	44	太師餅.....	44
火腿餅.....	45	酥盒子.....	46

芝麻燒餅.....	47	羅絲餅.....	47
混酥干餅.....	48	油切餅.....	48
撈飯烙餅.....	49	掃帚菜烙餅.....	49
麻醬白糖餅.....	50	插酥餅子.....	50
紅糖餅.....	51	茶食.....	51
片火燒(又名通州餅子).....	52	金銀烙餅.....	52
糖三尖.....	53	帽盒子.....	53
盤旋餅.....	54	車輪酥.....	54
太谷餅.....	55	炉骨樞.....	55
發面餅.....	56	一品燒餅.....	56
加沙餅.....	57	缸炉餅子.....	58
石頭餅.....	58	香油餅子.....	59
馬蹄酥.....	59	仙食(又名蒸黃).....	60

### 油 炸 類

炸春卷.....	61	油條(又名麻叶).....	62
三刀甜麻叶.....	62	糖脆麻花.....	63
油炸散子.....	63	蜜汁果子.....	64
羅絲盒子.....	64	燙面油糕.....	65
油炸白盒酥.....	65	油炸扭.....	66
油柿子.....	66	燕窩酥.....	66
聞喜煮(油炸)餅.....	67		



## 煮食类

### 拉面

**原料：**白面一斤，水五两六钱，盐面三分，碱一钱左右。

**制法：**白面与盐面一并放入盆内，一手浇水（水温：冬热、夏冷、春秋温，水量：冬增、夏减），一手和面，打起穗子，揉好，加水扎软，放一边醒好后，加上些碱水，揪出约六斤重的面块，用双手拉长再并回成麻花形，这样反复抖拉七、八次（拉面的姿式是骑马式，两臂夹腋用下胳膊抖拉，长度不超过六尺，两目平视）待面拉均匀后，上案用面扑滚匀，双手各执一端抖拉撑长，再上案由单条并双条，反复拉六次，到六十四根，边拉边滚面扑（炒面一般拉三十二根）。下锅时一手执两头，一手执中间拉长，把面的头尾揪断入锅煮熟即可。

**特点：**拉面是山西名产，特别是晋东平定的最为著名，讲究钩碗面，一手能钩六碗，面下入锅内，随着水转，一股为一碗，随拉随钩，随下随捞，川流不息，顶着走。

### 擀面（又名刀切面）

**原料：**白面一斤，水四两三钱左右，盐面三分。

**制法：**将白面和盐面一并放入盆内，一手浇水（水温：

四季均用冷水；水量：冬增、夏減），一手和面，打起穗子，揉好揉光。

上案用面杖压扁，将两头折回再用面杖压成长方形，先从四角中的一角擀起，待擀四、五下后，打开再擀另一角，如此将四角都擀的厚薄一样，撒上面扑用面杖卷起，双手从擀杖中間向两旁用力按推七、八次，将擀杖抽出，再撒上面扑，由另一端卷起仍用双手从擀杖中間向两旁推擀七、八次，这样反复将面擀到十分之一公分厚为止，然后将擀好的面折起用刀切成三分之一公分的細条，用手把面条上层的头向前掀起，一手抓头，一手握中間，用力抖出面扑，入鍋煮熟即成。

**特点：**擀面制作簡單，可随吃随煮，澆菜、带湯、热、冷均可。适宜集体食堂和家庭餐用，是山西人民最普遍的一种吃法。晋中一带更流行，主要特点是便利快吃，切好后，啥时候吃，煮在鍋內就便宜。晋东一带流行的两句民諺：“精干夕、美干夕，蘿苣絲絲擀面夕。”說明人們对擀面的兴趣很大。

## 刀 削 面

**原料：**白面一斤，水五两左右（水溫：四季均用冷水，水量：冬增、夏減）。

**制法：**和面方法与擀面相同。用左手托住和好的面块，右手持刀，先由面块的下端中間开刀，第二刀由开刀口上端削出，逐刀上削，削成三棱形寬厚相等的面条（在操作过程中，要注意刀口与面块持平，刀口返回时最高不超出一寸度），連續入鍋煮熟即可。

**特点：**做法簡便，成熟率快，适宜于集体食堂餐用，吃着筋、軟利口。

## 剔尖面

**原料：**白面一斤、水六两左右（水溫：冬熱、夏冷、春秋溫，水量：冬增、夏減）。

**制法：**先将十分之八的水倒入干面內和起，再分次将十分之二的水扎入面內，使面水孔勻光潤后，放一边醒一小時后将面放入磁盤內（或小鉄鏟上），左手托瓷盤，右手持尖筷子一根，使瓷盤內面流到边沿上，用尖筷子貼在瓷盤边沿由上而下的拨成两头尖魚形状的长条，入鍋內煮熟即成。

**特点：**吃着柔軟，易消化，适宜老年及小孩食用，如配上小炒肉片，更覺味美适口。系山西出名飯食。太谷、平遙一带的人最愛吃，面煮多長時間，也不糊鍋。

## 揪片面

**原料：**白面一斤，水五至五两半。

**制法：**先将白面放入盆內，一手澆水（水溫：夏冷、冬春秋溫，水量：冬增、夏減），一手和面，打起穗子，揉好、揉光。将和好的面块上案擀成約二分多厚的片，用刀切成一寸左右寬的条，然后用手一片一片的揪入鍋內煮熟即成（片的大小与手指头肚相同）。

另外，还有一种揪法是：面和好后，揪成剂子，在剂子上抹点油，用手按扁，一片一片的揪入鍋內。

**特点：**做法簡單，吃着筋，耐飢。适宜青壯年人吃。

## 象眼揪片 (晋东叫棋子儿)

一斤面吃水七两，四季全用冷水和面，和面要打起穗子，然后揉好揉光，把面揪上案擀开，拿刀斜切成棱形块，入锅煮熟后捞出浇上菜吃。

**特点：**简便易做，吃着利口。

## 拨 面

**原料：**白面一斤，水五两左右（水温：冬温、春夏秋冷，水量：冬增、夏减）。

**制法：**白面倒入盆内用水和起，打起穗子，揉好、揉光。然后将和好的面块上案擀成一分多厚的薄饼，用刀切成三至四寸宽的条子，折五、六层，放在案板上，把案板搭在锅沿，用两头带把的刀，双手持把切成二分多宽的条子，拨入锅内煮熟即成。

**特点：**吃着软、筋、利口。系山西出名饭食，晋南一带的拿手吃法。一个拨面行家，一刀能拨七八块面，但是在短时间内，是不易掌握这样的技术。拨面刀和普通刀一样，但两面有把。拨面时，腹顶小案板，双手握把，一下一下地拨。

## 擦 面

**原料：**白面一斤，水五两六钱至六两（水温：冬热、春夏秋温，水量：冬增、夏减）。

**制法：**将白面放入盆内用水和，打起穗子揉好，放在一

边醒一醒。用扁眼大擦子，横搭于鍋沿，一手按住擦子，一手握一块醒好的面，向前方一下一下的擦入鍋内。

**特点：**易嚼，好消化，适合老年及牙齿不良的人吃。

## 河 撈 面

**原料：**白面一斤，水五两六錢至六两（水溫：冬热、夏冷、春秋溫，水量：冬增、夏减）。

**制法：**和面方法与擦面相同。另将河撈床横置于鍋上，一人揪出一块和好的面搓成长圓形，蘸一下水，投入河撈床口内，另一人手按河撈床把用力压入鍋内，待面压尽后用刀齐河撈床底割断，煮熟即成。

**特点：**操作簡便，适宜于集体食堂餐用。食时筋、滑、利口。

## 猫 耳 朵

**原料：**白面一斤，水五两左右（水溫：冬溫、春夏秋冷）。

**制法：**白面放入盆内用水和起，打成穗子，揉好揉光，上案撒上面扑，用面杖擀成三分之二公分厚的面片，切成三分之二公分見方的小立方块，再撒上些面扑，滚均匀，用双手大拇指按住小方块面，一个一个地向前推成薄片卷成猫耳朵形状，入鍋煮熟即成。

**特点：**操作緩慢，成熟率低，适宜小型鍋灶食用。系山西出名飯食，太谷、平遙一带更著名，吃着有筋、利、滑、綿四大优点。撈入碗内，看着怪多，实际面少，經濟可口。

## 抿 蝌 蚪

**原料：**白面一斤，豆面一斤，高粱面一斤，水十八两左右（水溫：冬熱、春夏秋溫）。

**制法：**將白面、豆面、高粱面一齊放入盆內調勻，倒入百分之九十以上的水用木棒攪起，待面攪的大部均勻少有干面時，再將百分之十以下的水倒入，全部攪拌均勻，將面放入蝌蚪槽上（蝌蚪槽系一長方木框，中間鑲一凹形銅片，銅片上有若干小孔），橫置于鍋沿，用抿子連續抿到鍋里煮熟即成（抿子系凸形木戳，如吸墨器狀，其大小應吻合于蝌蚪槽）。

煮抿蝌蚪的火力不宜過強，以免蝌蚪粘在一起，如火力大時，就滴上些冷水，以降低溫度。

**特點：**操作簡便，吃着軟、滑、利口，適宜于老年人餐食。

## 長 剔 尖 面

**原料：**白面一斤，水七兩（水溫：夏冷、春秋冬溫）。

**制法：**白面倒入盆內，先用五兩左右的水和起，然後將二兩水分三、四次扎入面內，放一邊醒約一小時左右，鏟入盤內，左手托盤向左轉動，右手持一根鐵筷子逼在右邊，使面連續流入開水鍋內煮熟即成。

系山西出名飯食，太谷、平遙一帶更著名，有一根筋、一條纜等別名，也稱流尖。非有相當的技巧，流不了。講究要一根流到底。其特點是煮多長時間，不糊鍋，吃着又筋又

肉，吃后易消化。

## 蕎面河撈

**原料：**荞面倒入盆內，先用水調拌均勻，再滲入鹼水，揉好扎軟。另將河撈床置于開水鍋沿上，把和好的面揪一塊放入床眼內，用手按住河撈床把將面壓出，使面条順序投入鍋內，煮約五分鐘左右撈出，澆上各種菜、鹵食之。

**特點：**性寒、不易消化，吃着筋、利可口，但不宜老年和消化不良的人食。

## 三齊王面片

**原料：**白面一斤，豆面一斤，紅面一斤，水十二兩（水溫：冬熱，夏冷，春、秋溫）。

**制法：**將三種面一併倒入盆內，調拌均勻，用水拌和，打成穗子，揉好揉光，醒約十分鐘后，上案用擀杖軋成長方形的片，撒上面扑用擀杖先從一頭卷起，兩手向左右兩旁推按十幾下，把擀杖抽出，撒上面扑，再從另一頭卷起推按，這樣反復擀約三、四次，擀成十分之二公分厚的薄面皮后，用刀在中間划開，將面杖取出，再用刀划成二公分寬的長條，橫切成斜方塊片兒，入鍋煮約三、四分鐘撈出即成。

**特點：**顏色粉紅，吃着筋而利口。

## 元 宵

**原料：**江米面一斤，水一兩左右（水溫：四季均用冷

水)，白糖三两，桂花三錢，玫瑰六錢，芝麻一两，桃仁一两，青紅絲六錢，糖餡三錢。

● 制法：先将白糖用擀杖軋碎，放入盆內，加上桂花、玫瑰、芝麻、桃仁、青、紅絲調拌均匀，另把糖餡上火熬开后，澆入餡內，用手搓匀，上模（模子系一鉄皮制成的四方框，縱橫約五十七公分，高約一公分五）攤开用擀杖軋紧密度均匀后，将模子取下，一手用尺逼住軋紧的餡，一手用刀划成縱橫約一公分五見方的块，倒入箊籬內，用手拉住箊籬前后搖起，滾成圓形后，放箊籬內，澆上一次水，再倒入箊籬內，加上一两江米面，前后搖約七、八下放入箊籬內，再澆上一次水倒入箊籬內搖起，这样反复搖五次（二至四次每次倒二两江米面）第五次倒三两江米面，滾成圓形后，入鍋煮約十五分鐘即成。

特点：吃着粘而甜，味道清香，是冬季早点夜宵佳品。

## 挖 拖 面

原料：荞面六两，白面四两，水五两（水溫：冬热，夏冷，春、秋溫）。

制法：将两种面一并放入盆內，調拌均匀，用水和起揉好，然后揪一块和好的面，搓成筷子粗的长条，用手揪成小块面，放在左手心內，用右手大拇指按推成小圓卷片，入鍋煮約二、三分鐘即成。

特点：色泽灰白，吃着利口。

注：另有一种吃法是：把面先擀成一公厘厚的皮，再用刀切成小方块，撒上面扑，用两手大拇指在案上一个一个推按成小圓卷片。



## 捏 鉢 子 (又名小河撈)

**原料：**白面一斤，水六兩半。

**制法：**將面倒入盆內，放入水（水溫：冬熱、夏冷，春、秋溫），然後用木棒攪起，待水分被面吸收後，用手把面和好，稍醒一醒，等鍋水開了，將特製之捏鉢床，橫置于鍋沿上（捏鉢床的形狀，如小河撈床，惟漏河撈條的孔較細，約直徑十分之一公分的小圓孔），把和好的面揪出劑子，放入捏鉢床孔內，按上木塞將把一壓，捏鉢子面便流入鍋內。這樣壓完一個劑子再繼續填上，直至壓完煮熟即成。

**特點：**形狀較大河撈條細而短，吃着軟滑利口，适于小鍋小爐操制。

## 漏 面

**原料：**白面一斤，水八兩，鹽一錢。

**制法：**將面倒入盆內，先用五兩水把面和起（水溫：四季均用溫水），放入鹽面，所余三兩水分四次扎入面內，即每次倒上一兩左右水後，用手扎，待水分完全被面吸收後，再倒第二次水，這樣反復作四次，成稀糊狀為止，再醒約一個多小時後倒入特製的銅瓢或木瓢內（瓢底有七、八個小孔，每孔直徑約一公分半左右，一手持瓢置于開水鍋上，（距離水面約二市尺多高），振動持瓢的手腕，使面向鍋內流漏，同時漏瓢在鍋上盤旋，成長條。待面漏完，稍煮即熟。

**特點：**吃着軟滑利口，易消化，适于老年、小孩及病人、產婦食用。