



唐·人·美·食·丛·书

北京唐人美食职业技能培训学校 组织编写

北京市饮食行业协会推荐

西北小吃

孙秀芬
主 编



化学工业出版社

唐

唐·人·美·食·丛·书

北京唐人美食职业技能培训学校 组织编写

西北小吃

孙秀芬 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要介绍煮制品种、蒸制品种、炒制品种、烤烙制品种、其他品种50例西北小吃的配方和制作图解,既有精选的传统品种又有近年流行的新品种,图片丰富,配方详尽,图解详细,真正“手把手”式传授,可帮助面点小吃制作经营商户、中式面点师、参加职业技能培训的学员迅速掌握操作技巧,是其良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

西北小吃 / 孙秀芬主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.3

(唐人美食丛书)

ISBN 978-7-122-02209-7

I. 西… II. 孙… III. 食谱-西北地区 IV. TS972.142.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第019786号

责任编辑: 温建斌 孟 嘉

封面设计: 关 飞

责任校对: 陈 静

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张4½ 字数74千字 2008年5月北京第1版第1次印刷

印 数: 1—7000

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 19.90 元

版权所有 违者必究

写在出版之前

关于风味小吃方面的书籍很多，多得数不过来。每一本都有其独到之处，都可使阅读她的人从中获益。

作为致力于中国饮食文化教育的我们，也跃跃欲试，早想把多年积累下来的宝贵资料和经验记录下来，用图书的方式对大众进行传播，让人们分享我们的教学成果。由于能力所限，十余年间未能如愿。今天，在化学工业出版社的鼓励和鼎力支持下，终于鼓起勇气，老师们也热情高涨，积极参与到编写工作中来。在短短的时间里，就完成了《北京小吃》、《山西面食》、《广式点心》、《江南小吃》、《成都小吃》、《西北小吃》的编写、制作和拍摄工作。

在编撰过程中，从文字到图片，我们力求详细叙述每道工艺，但还是受篇幅限制，可能会给初学者带来不便，真是令人遗憾。

在编撰过程中，我们得到了许多业内专家的指点，并从中获得了许多启发，这里不一一列举，感激之情将永远珍存在我们心里。作为校长，我还要特别感谢全体教师为此所付出的辛勤劳动。

怀着忐忑之情，期待着我们的作品面世，又激动，又惶恐。真心希望阅读此书的您能从中有所获益；水平有限，不当之处在所难免，恳望业内同仁予以纠正。

有您的支持，我们会做得更好！

北京唐人美食职业技能培训学校校长 李 光

唐人美食丛书

致 谢

在本书的编写过程中，得到了北京市饮食行业协会秘书长何之斌的指导和帮助，同时还得到了北京唐人美食职业技能培训学校张云萍、孙宝珊、秦菊、刘斌、林军虎、高玲、刘高林、吕伟等人的大力协助，在此一并表示感谢。

前言

由于历史条件，西北小吃（陕西面食）博采各地之精华，兼收民族饮食之风味，挖掘和继承了历代宫廷小吃之技艺，因而以其品种多样、风味各异、发展繁盛而著称。它以浓郁的乡土韵味，丰富的内容，赢得了国内外人们的高度评价和普遍赞赏。

西北小吃（陕西面食）作为一门艺术，根在民间。如饺子、面条、糕饼、饭粥等这些传统美食，无一不来自民间，即便是现在新添的豆面糊、胡桃烧饼、乾县鸡面、关中搅团、如意芝麻凉卷等，也大都饱含“土”和“俗”的特征，散发着浓郁的乡土气息。

为了传承西北面食饮食文化，更好地为饮食业发展作贡献，使更多的人了解陕西面食，帮助读者学习和掌握西北小吃的制作技艺，特编写了《西北小吃》这本书奉献给您。

喜欢就跟我们一起动手吧……

编者



目录

CONTENTS

常用原料和工具介绍 1



煮制品种

羊肉泡馍 5

臊子面 6

酸汤水饺 7

棍棍面 8

油泼扯面 9

浆水鱼鱼 10

搅团 11

荞麦饴饴汤面 12

蘸片子 13

翡翠面 14

陕北杂面 15

窝窝面 16

荞麦番茄汤面 17

关中麻食 19

羊肉丸子糊辣汤 20

削筋片 21

咸水面 22

岐山面 23

关东凉面 25

周王礼面 27

牛肉拉面 29

羊肉烩面 31

铜川大刀面 32

关中搅团 33

荞麦鱼鱼余面 34



蒸制品种

凉皮 37

米皮 39

江米豆沙凉糕 40

如意芝麻凉卷 41

豆沙糍糕 42

拨拉子 43

花素包子 44

橡头蒸馍 45

陕北荞面碗团 46



炒制品种

炒凉粉 48

炒饼 49

番茄猫耳朵 50

洋芋叉叉 51



烤烙制品种

油酥肉饼 53

肉夹馍 55

锅盔 56

糖酥烧饼 57

韭菜盒子 58

金贵柿子饼 59

芝麻葱香太后饼 60

煎饼 61



其他品种

炸馓子 63

马蹄酥 64

洋县柿子糕 65

鲜肉锅贴 66



常用原料

富强粉（中筋粉） 色泽洁白，面筋质超过25%，加工精度高，营养丰富，细腻可口，适宜制作各种面食。

玉米面 玉米磨成的粉。玉米面含有丰富的营养素——卵磷脂、亚油酸、维生素E、膳食纤维等，具有降血压、降血脂等多种保健功效。

荞麦面 荞麦磨成的粉。主要杂粮之一，可做面条、面片等，所含蛋白质和淀粉易于被人体消化吸收，是消化不良患者适宜的食品。

江米（糯米） 硬度低，黏性大，涨性小，色泽乳白不透明，但成熟后有透明感。因其香糯黏滑，常被用以制成粽子、元宵、凉糕等。

植物油 从植物种子、果肉或其他部分提取精炼而成，常用的有豆油、花生油、菜籽油、调和油等。澄清、透明、无气味、口感好，常用于烹炒。

膨松剂 面点加工中的主要添加剂。受热分解产生气体，使面坯起发，从而使制品膨松、柔软或酥脆。常用的有酵母、泡打粉等。

常用调料包 由香叶、大料、良姜、砂仁、花椒、白芷、草果、肉蔻、小茴香、桂皮、陈皮等组成。



常用工具



大擀面棍



小擀面棍



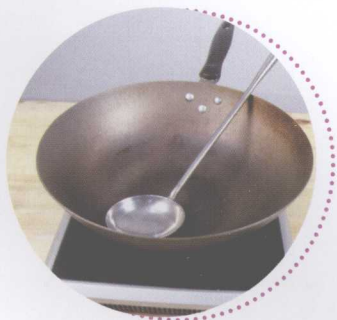
刀



油刷



漏勺



炒锅



蒸锅



饼铛



饸饹机



煮制品种



西

北

小

吃

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



配方

富强粉500克、纯碱2克、水250克

羊肉500克、羊骨1000克、羊油50克、粉丝200克、香菜100克、青蒜100克、糖蒜250克、辣椒酱100克、木耳10克、葱20克、姜20克、水5000克

调料：盐20克、料酒20克、调料包（香叶5克、大料10克、良姜10克、砂仁10克、花椒20克、白芷5克、草果10克、肉蔻10克、小茴香20克、桂皮10克、陈皮10克）

特点

醇香爽口

小贴士

1. 步骤①和②中不放盐，否则肉不易煮烂。
2. 将配方中的羊肉、羊骨换成牛肉、牛骨即为“牛肉泡馍”。

①将羊骨洗净入锅，加水、调料包、葱、姜，煮30分钟（羊骨汤备用）

②羊肉用水泡4小时，去掉血水，切成小块，放入羊骨汤中旺火烧开，改用小火爆2小时后放入料酒，羊肉煮好待用（羊肉汤备用）

③富强粉中加入纯碱和水

④和成面团，揉光，盖上湿布醒10分钟

⑤搓条揪剂，约100克

⑥揉成小圆馒头形后按扁，擀成圆饼

⑦上饼铛烙成两面金黄，温度180℃

⑧将烙好的面饼切成小方丁，煮好的羊肉切片，与粉丝（提前泡软）、木耳块、青蒜放入碗里

⑨羊肉汤烧开，将⑧碗中的备料和盐入锅，烧开后盛入碗中即成

⑩上撒香菜段，配上糖蒜、辣椒酱即可食用（根据个人口味）



①富强粉中加入鸡蛋、盐和水

②和成面团，揉至光滑，盖上湿布醒10分钟

③案板上撒干面粉，将醒好的面团擀成薄片，折叠后切成面条

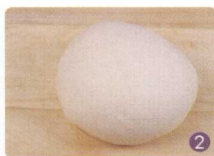
④马铃薯、豆干、胡萝卜切丁，木耳切块，豇豆切碎后用开水焯熟，葱切末，鸡蛋摊好后切块备用

⑤油烧热后放入猪肉末煸炒至七成熟时放酱油、五香粉、姜末、盐、醋、辣椒面，每加一次调料搅动一次，使之入味，出锅即成臊子酱

⑥锅内加入水烧开后放入盐、醋、味精、辣椒油，即成臊子汤

⑦锅里加水，旺火烧开后面条下锅煮熟

⑧捞出盛入碗中，先放臊子菜，再放臊子酱，浇上臊子汤，最后放香菜和豇豆碎即成



配方

富强粉500克、盐5克、鸡蛋60克、水200克

臊子菜：马铃薯100克、豆干100克、胡萝卜100克、鸡蛋70克、葱50克、木耳100克、豇豆100克

臊子酱：猪肉末250克、酱油50克、五香粉7克、姜末15克、盐25克、醋60克、辣椒面25克

臊子汤：水3000克、盐40克、醋200克、味精1.5克、辣椒油8克

特点

咸、辣、鲜、香

臊子面





配方

富强粉500克、水250克、牛（羊）肉馅500克、葱花200克、姜10克
 调料：醋20克、辣椒油10克、酱油10克、盐10克、香油50克、
 鸡精10克、味精10克、虾皮5克、香菜10克



特点

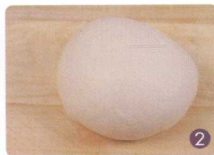
咸、辣、酸、香

酸汤水饺

- ①富强粉中加入水
- ②和成面团，盖上湿布醒10分钟
- ③肉馅与调料（除去香菜、虾皮、辣椒油）搅拌均匀成为饺子馅备用
- ④醒好的面团搓条揪剂，约10克，擀成圆面皮
- ⑤一手拿皮，一手拿尺板拨馅（约10克），包严捏好成饺子
- ⑥水开锅后下入饺子
- ⑦煮熟后捞出，放入有香菜、虾皮、辣椒油的汤碗里



- ①富强粉中加入鸡蛋、盐和水
- ②和成面团，盖上湿布醒10分钟
- ③醒好的面团搓条揪剂，约100克
- ④揉搓成圆柱形后刷油，盖上保鲜膜醒10分钟
- ⑤再搓成细条状刷上油，盖上保鲜膜醒20分钟
- ⑥拉成均匀的面条，入开水锅中煮熟
- ⑦捞入碗中，放入面码、调料
- ⑧锅里烧热油，温度在七成热时用勺舀上热油，倒入面碗里即成



配方

面条：富强粉500克、盐5克、鸡蛋1个、水200克

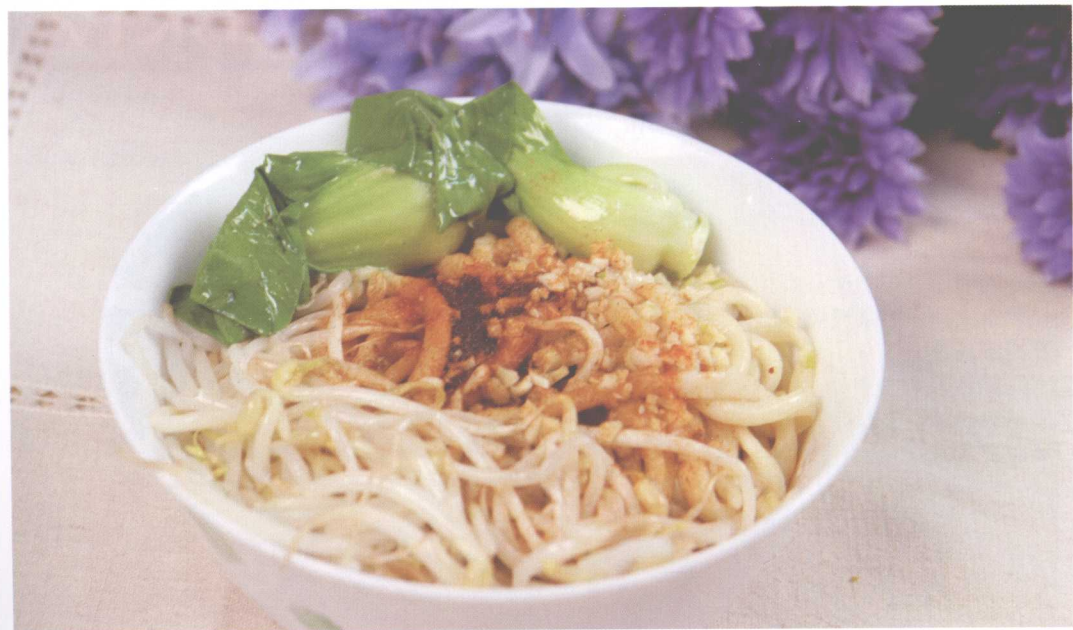
面码：葱花100克、油菜250克、黄豆芽200克、辣椒面50克

调料：盐20克、味精15克、鸡精15克、醋30克、酱油20克、蒜末30克、热油50克

特点

酸辣、鲜香

棍棍面

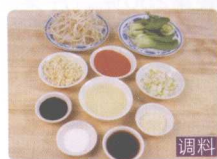




配方

面条：富强粉500克、盐5克、鸡蛋1个、水200克

调料：盐10克、味精10克、鸡精10克、醋10克、酱油10克、油菜150克、豆芽150克、葱花50克、蒜末50克、辣椒面30克、热油50克



特点

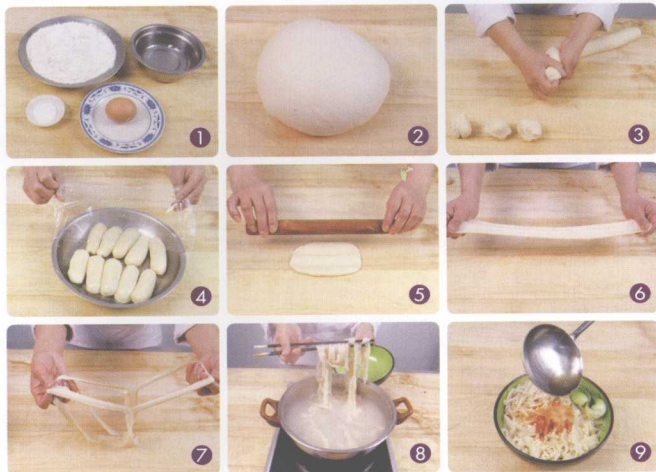
酸辣、鲜香

小贴士

注意：热油的做法同“棍棍面”。

油泼扯面

- ①富强粉中加入鸡蛋、盐和水
- ②和成面团，盖上湿布醒10分钟
- ③醒好的面团搓条揪剂，约100克
- ④揉搓成圆柱形后刷油，盖上保鲜膜醒10分钟
- ⑤将面剂搓长按扁，擀成长方形，用擀面棍在上面压三条印
- ⑥将压好的面拉长拉成薄片
- ⑦在有印的地方扯开
- ⑧水烧开后下锅煮熟（中间加两次水）
- ⑨捞出过凉水，控干水后放入碗中，再放上调料，泼上热油即成



- ①酸菜切丝挤出酸菜汁（做浆水引子）
- ②芹菜切碎，锅上火加油放入碎芹菜翻炒
- ③加入盐、清水、酸菜汁、醋、鸡精，开锅后晾凉即成浆水备用
- ④绿豆淀粉中加盐和水搅成粉浆
- ⑤锅里加水700克烧到80℃时，将调好的粉浆一点地倒入锅中，边倒边搅成透明糊状即熟
- ⑥取带有多孔的漏屉，将熟面糊倒入漏屉内，面糊顺孔滴漏而下，进入凉开水盆内冷却，即为漏鱼
- ⑦将漏鱼盛入碗中，浇上浆水，撒香葱末、油泼辣子即成



配方

绿豆淀粉500克、盐2克、水400克

酸菜250克、芹菜250克、香葱100克

调料：盐20克、醋30克、鸡精10克、清水3000克、辣椒油10克

特点

酸辣适口

浆水鱼鱼

