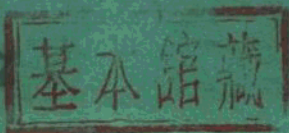


240397

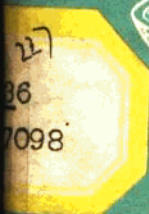


粗糧細作食譜

太原市糧食局 編



山西人民出版社



粗 粮 细 作 食 谱

太原市粮食局 编

山西人民出版社出版 (太原井州路七号)

山西省书刊出版业营业许可证晋出字第2号

太原印刷厂印刷 山西省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 • $\frac{13}{16}$ 印张 • 16,000字

一九五九年二月第一版

一九五九年四月太原第一次印刷

印数: 1—10,100册

统一书号: 15088·36

定 价: 一角一分

前 言

1958年，全省人民在党中央鼓足干劲、力争上游、多快好省地建设社会主义总路线的照耀下，在各級党委的领导下，积极响应了增加产量多种高产作物的号召。经过一年的苦战，粮食产量获得了空前大丰收，薯类产量比1957年增加了五倍，玉茭增加三倍，水稻增加两倍，高粱增加两倍，谷子增加一倍，小麦、小杂粮也有所增加。

粮食丰收了，这对保证国需民食和适当的满足各方面的用粮需要，及做好粮食工作奠定了有利条件。但是，由于粮食品种增产的比例不同，而国家向人民公社征购的粮食品种是根据各种作物增产比例而增加的，这就是说，那些品种生产的多，国家向人民公社就多收购一些，而对消费者就多供应一些，这样做是适应客观事物发展规律的。在1958年里，我省广大人民公社的玉茭、薯类、高粱等作物平均比以往约增加两倍，因此，国家向人民公社多购了这些品种，所以，我们就要多吃一些粗粮。

同时，由于工业生产飞跃的发展，非农业人口迅速的增加。据1958年7至10月底统计，全省非农业人口即增加了四十一万三千人，按此数计算，每月口粮和各种用粮则需要增加两千多万斤，全年即需增加二亿四千万斤。这些新增加的人口，不仅在粮食数量上要满足供应，而且在品种上也要和原来的人口同样供应。如以百分之二十的比例供应细粮，全年即需四千八百万斤。这样原来的细粮供应比例就要相应地减少。同时，由于1958年第三季度运输特别紧张，应调入的粮食

沒有及時調入，所以我們又多吃了五千九百九十三萬斤小麥。

為了奠定1959年小麥大豐收的基礎，全省普遍推廣密植，小麥種籽由以往每畝播種十五斤增加至三、四十斤，甚至還多。這樣全省約需增加小麥種籽四億二千五百萬斤。同時為了支援過去種小麥少的地區多種些小麥，增加供應了二千萬斤小麥種籽。從目前看，雖然少吃了一些小麥，如果1959年小麥產量達到預計指標，即可增加小麥的供應。

1957年我省遭受旱災之後，黨中央、國務院對我省人民非常關懷，從廣東、四川、黑龍江等二十二個兄弟省調入糧食七億八千萬斤，其中大米即有四億二千萬斤，所以1957年大米供應基本上滿足了需要。1958年我省豐收，糧食有餘，並需外調；隨着工農業生產的發展，運輸力異常緊張，拿出雜糧換回大米的可能性大大減少，這是可以理解的，否則就會影響工農業生產的發展。

從上述各個方面的情况不难看出，糧食供應品種與群眾要求存在着一些矛盾。解決這個矛盾的办法，從目前來看，只能本着有啥吃啥的精神，提倡粗糧細作、以粗代細；從長遠來看，應積極的從生產中解決，在安排播種時，特別注意所需品種的安排，以滿足人民生活的需要。

太原鋼鐵廠、山西醫學院、公安局、山西機器廠、晉西機器廠等單位，積極響應了黨的號召，從國家供應糧食的实际情况出發，從改善和提高廣大職工學員的生活着想，用粗糧細作的办法創造了上千種花樣，這是值得廣泛推廣的。

太原市糧食局在市委、市人民委員會的領導下，召開了若干次食堂經驗交流會議，為了廣泛地推廣這些經驗，我們特編了這本介紹粗糧細作的小冊子。

栗茂林

粗糧細作食譜

(一) 小米面發糕

材 料：小米面，面肥和小蘇打。

制做方法：將小米面用溫水和好，接上面肥發酵，發好後加上小蘇打，再用溫水將面拌成漿糊形，然後攤到籠上蒸熟，切成塊取出。

(二) 煎餅

材 料：紅面或玉米面。

制做方法：將面用溫水調成稀糊，用鏟子攤成圓形薄餅，約五分鐘即熟。

(三) 玫瑰糕

材 料：小米面（大米面，玉米面均可），面肥和小蘇打，糖漿，玫瑰。

制做方法：將玉米面用冷水拌好，接上面肥發酵，發好後加小蘇打和起，先攤一層放籠屉上，接着攤上玫瑰餡（紅薯，山藥泥也可），等氣上來後，再攤一層面，蒸熟後切成塊。

(四) 粗月餅

材 料：玉米面，面肥，小苏打，紅白糖，山藥泥（紅薯泥也可）。

制做方法：将面接上面肥发酵，发酵后加小苏打和起，将山藥泥加糖和好作餡，然后把面擀成片，包上餡，用木月餅模壓托出，裝入烤盘不盖盖子，放于烤炉約五分鐘即熟。

(五) 紅面河撈

材 料：紅面百分之八十，榆皮面百分之五，小粉面百分之十五。

制做方法：先将小粉面用凉水擦开，然后用开水冲热，再将其它面和入，用河撈床压入鍋內煮熟，調起吃。

(六) 肉菜窩头

材 料：玉米面，肉，菜，調料，葱。

制做方法：将玉米面用开水和好，将肉与菜調料切碎拌成餡，然后把面擀开，包入餡，捏成窩窩形状，蒸熟。

(七) 混面糕

材 料：各种杂合面，面肥，小苏打。

制做方法：将杂合面接面肥发酵，加小苏打，和成稀糊状，盛入籠屉上蒸熟后，切成块。

(八) 两面卷

材 料：玉米面和白面各百分之五十，面肥，小苏打。

制做方法：先将白面接上面肥发酵，加小苏打和起，放案板上擀开，再把玉米面接上面肥发酵，加小苏打用开水和起，擀开，把擀开的玉米面放在擀开的白面上边，卷起切成卷子形状，蒸熟。

(九) 五香千层饼

材 料：玉米面百分之六十，红面百分之四十，面肥，小苏打，油，盐，五香面。

制做方法：玉米面用开水和起，接面肥发酵后，加小苏打，揉匀擀开成面片。红面用开水和起，接面肥发酵加小苏打，揉匀擀成面片，两种面片中间夹上油、盐、五香面再合在一起卷好，切成小节，用手压成饼形蒸熟。

(十) 菜馅蒸饼

材 料：玉米面，面肥，小苏打，白萝卜丝，油，盐，酱油，葱等五香作料。

制做方法：将玉米面用开水泼起，接面肥发酵加小苏打和起，切成小块，再把小块擀成片，把萝卜丝用作料调成馅，包在玉米面片当中，按成圆形，蒸熟。

(十一) 红面煎饼

材 料：红面，盐，调料面。

• 4 •
制做方法：用溫水把紅面攪成糊狀，放入鹽、調料面，在鏊子上攤成圓形煎熟。

(十二) 玉米面黃

材 料：玉米面，面肥，小蘇打。

制做方法：將玉米面接面肥發酵，把小蘇打用溫開水和入面內，攪成糊狀，用杓子盛在鏊上，烙熟。

(十三) 玉米面棗餅

材 料：玉米面，面肥，小蘇打，紅棗。

制做方法：將玉米面接面肥發酵，加小蘇打和好，將棗用開水泡開後，脫出棗核，擦成棗泥，把和好的面分別切成小塊，攤開包入棗泥，按成餅子形裝入烤盤，烤熟。

(十四) 紅面尖尖

材 料：紅面，油，蔥，鹽。

制做方法：將紅面用溫水和起，攤成五分厚的片，再切成絲上籠蒸熟放冷後，加油、蔥、鹽，炒熟。

(十五) 紅面肉火燒

材 料：紅面百分之九十，白面百分之十，羊肉，紅蘿卜，蔥，調料面。

制做方法：將紅面白面攪勻，用開水和好，羊肉、紅蘿卜、蔥、調料拌成餡，然後將面切成塊，包入肉餡，烤熟。

(十六) 三合面蒸卷

材 料：玉米面百分之四十，紅面百分之四十，白面百分之二十，面肥，小苏打。

制做方法：把白面接面肥发酵，加小苏打和好擀开，玉米面和紅面分別擀开。然后把擀开的玉米面、紅面，放在擀开的白面上，卷回，切开，蒸熟。

(十七) 二合面河撈

材 料：紅面百分之六十，豆面百分之四十。

制做方法：把紅面豆面放在一起攪匀，用溫水和起，上河撈床压出，投入开水鍋內煮熟。

(十八) 玉米面青絲烤糕

材 料：玉米面，青絲，糖精。

制做方法：用溫水將糖精溶化和在玉米面內，將面擀成片，包上青絲，重复擀两次，切成块状，裝入烤炉燒熟。

(十九) 將軍帽

材 料：玉米面，糖精。

制做方法：將玉米面用开水泼起，把糖精用溫水溶化摻入面內，作成將軍帽形状，蒸熟。

(二十) 青紅絲蒸糕

材 料：玉米面，青紅絲。

制做方法：将玉米面用开水泼起，搅成稀糊，摊在籠屉上，再将青紅絲洒在上边，蒸熟，切成块。

(二一) 开花卷

材 料：玉米面，油。

制做方法：将面用开水泼起，凉了以后，卷成长圓形切成片，投入油鍋炸熟。

(二二) 牛舌头

材 料：玉米面，糖精。

制做方法：将玉米面用开水和好，将糖精用溫水溶化掺入面內，多揉搓，直到很軟再按成长圓形厚片，蒸熟。

(二三) 盘玉米絲糕

材 料：玉米面。

制做方法：玉米面用开水和好揉搓到很軟为止，然后擀成寬五分的长条再盘成有蒸饅头的卷子，蒸熟。

(二四) 蓮花卷

材 料：玉米面百分之五十，高粱面百分之五十。

制做方法：将面分別用开水和起，然后分別擀开迭在一起，切成方小块，扭成蓮花形蒸熟。

(二五) 盘餛飩餅

材 料：玉米面百分之五十，高粱面百分之五十，白菜，

蘿卜，葱，調料。

制做方法：玉米面高粱面，用開水分別和起，把菜切碎調成餡，將面切成塊狀，分別擀開中間夾上餡，按成盤形，裝入烤爐烤熟，或上籠蒸熟。

(二六) 二合烙餅

材 料：大米百分之五十，玉米面百分之五十，鹽，蔥。

制做方法：將大米蒸熟放盆內擦好，然後加入玉米面和好切成塊，當中包上鹽與蔥，按成燒餅形狀，上鑊烤熟。

(二七) 燙面餃子

材 料：高粱面百分之五十，小粉面百分之五十，肉或菜，蔥，調料。

制做方法：將二面摻一塊攪勻，用開水和起，（和面時用點鹽水）把菜或肉加調料制成餃子餡，然後和包餃子一樣包好蒸熟。

(二八) 菜傀儡

材 料：玉米面百分之五十，山藥蛋百分之五十，蔥，鹽，調料。

制做方法：將山藥蛋擦成絲，再加入水拌勻後，放入大蔥、鹽、調料，再把玉米面摻入，捏成丸子形狀，蒸熟。

(二九) 蕎面发糕

材 料：荞面，面肥，小苏打，糖，小豆。

制做方法：将面用溫水和好，接上面肥发酵，发好后加小苏打，和成糊状上籠蒸。把豆煮熟擀烂加糖作餡。蒸时底层先鋪五分管厚的面，蒸五六分鐘后再上餡，最后再盖同样厚的面，蒸熟，切成方块。

(三十) 玉米面发糕

材 料：玉米面，面肥，小苏打，糖精。

制做方法：将玉米面和好发酵后，加小苏打和好，然后把糖精用溫水溶化好掺入面中，将面拌成糊状，上籠蒸，蒸熟取出后，切成小方块。

(三一) 碗糕

材 料：玉米面，面肥，小苏打，白糖。

制做方法：将面接上面肥发酵，加小苏打和好，并将白糖掺入，然后再用溫水拌成浆糊状，盛在碗內，蒸熟。

(三二) 金銀卷

材 料：白玉米面百分之五十，黄玉米面百分之五十，面肥，小苏打。

制做方法：将白、黄玉米面分別接面肥发酵，然后加小苏打和好，再分別擀开，把黄玉米面放在白玉米面上边，卷起来切成卷子蒸熟。

(三三) 豆面卷

材 料：黃米面百分之七十，黃豆面百分之三十。

制做方法：將米面用溫水解好，上籠蒸，蒸熟後，晾十分鐘左右，放到案板上擀成餅，另把黃豆面放上細紗成金黃色，洒在擀成的餅上，然後卷起切開趁熱吃。

(三四) 糖 餅 卷

材 料：黃米面，白糖，青紅絲。

制做方法：將黃米面用溫水和好，上籠蒸熟後擀平，將白糖、青紅絲洒在上面卷起，再上籠蒸五六分鐘，切成小段即可。

(三五) 米面包

材 料：黃米面，面肥，小蘇打，小豆。

制做方法：將黃米面接面肥發酵，加小蘇打和起，切成小塊，把小豆煮熟擦爛，包在面當中，捏成方形，放進烤爐烤熟。

(三六) 玉米面包

材 料：玉米面，面肥，小蘇打，糖精。

制做方法：將面接面肥發酵，加小蘇打和好，面狀比饅頭要軟些，然後捏成面包形，裝入烤盤，烤熟。

(三七) 開花饅頭

材 料：玉米面，面肥，小蘇打，糖精。

制做方法：将玉米面接面肥发酵，加小苏打和好，糖精用温水溶化掺入面内，做成馒头形，在上面用力交叉的割开，用急火蒸熟。

(三八) 蕎面餃子

材 料：荞面，肉或萝卜，葱，調料。

制做方法：将荞面用开水和起，把其余材料拌成餃子餡，包成餃子，蒸熟。

(三九) 蕎面面条

材 料：荞面。

制做方法：用开水将荞面和好擀开，切成面条蒸熟，調起菜吃。

(四十) 玉米面湯面

材 料：玉米面百分之九十，小粉面百分之十，調味菜。

制做方法：将面用开水燙好擀开，再切成一公分大的方块，調料菜放鍋内，做成湯面。

(四一) 玉米面燒餅

材 料：玉米面，面肥，小苏打，糖稀。

制做方法：将玉米面接面肥发酵，加小苏打和好，然后切成剂子，包上糖稀压成圓餅，装进烤盘烤熟。

(四二) 春餅

材 料：玉米面百分之五十，小米面百分之五十，油。

制做方法：将玉米面与小米面用开水和起做成剂子，按扁，一面涂上油，然后二个剂子将涂油一面合在一起，擀成薄饼，装进烤盘烤熟。

(四三) 紅白面餅

材 料：白玉米面百分之五十，紅面百分之五十，糖精。

制做方法：白玉米面紅面分別和起，加入糖精，將白玉米面擀成片形，包上紅面按成圓餅形，上鑿烙熟。

(四四) 三杂面柳叶面条

材 料：豆面百分之四十，白面百分之三十，紅面百分之三十。

制做方法：把三种面掺在一块攪勻用溫水和好，擀开，用刀切成柳叶状，煮熟調起吃。

(四五) 三仙面河撈

材 料：豆面百分之三十；紅面百分之四十，白面百分之三十。

制做方法：三样面混合在一起用溫水和起，用河撈床压下，煮熟調起吃。

(四六) 玉米面五香糕

材 料：玉米面，面肥，小苏打，調料，蔥花。

制做方法：将玉米面接面肥发酵，加入小苏打、調料面、食盐、蔥花等解成糊状，蒸熟，切成斜块即成。

(四七) 白玉面擦酥餅

材 料：玉米面百分之五十，白面百分之五十，面肥，小苏打，擦酥。

制做方法：白面玉米面接面肥分別发酵，加入小苏打揉好，将白面玉米面擀开，加上擦酥，合在一起擀成圓形，上鑊烙成餅即成。

(四八) 紅玉玫瑰糕

材 料：玉米面百分之五十，紅面百分之五十，面肥，小苏打，糖精，玫瑰。

制做方法：玉米面紅面混合起加面肥发酵，加入糖精、玫瑰，解成糊状，蒸熟后切成方块即成。

(四九) 紅白包皮面

材 料：紅面百分之五十，白面百分之五十。

制做方法：白面紅面分別用溫水和起，把白面擀开，将紅面包在內，再复擀一次，擀成后，用刀切成条放鍋內煮熟。

(五十) 紅豆面菜卷

材 料：黃豆面百分之二十五，紅面百分之七十五，肉或菜，葱，調料。

制做方法：紅面豆面用開水和起，擀成片，将肉或菜加葱与調料制成餡，再将餡卷入面片內切成卷，蒸熟。

(五一) 三合面菜包子

材 料：玉米面百分之五十，紅面百分之二十五，豆面百分之二十五，肉，菜，葱，調料。

制做方法：三样面混合在一起搅匀，用开水和起，将肉或菜、葱、調料制成餡，再将面切成剂子，擀成片，把餡包入，捏成包子蒸熟。

(五二) 金銀刀邊面

材 料：玉米面百分之五十，白面百分之五十。

制做方法：白面玉米面分別和起，先将白面擀成片，再将玉米面包攪，然后复擀成片，用刀拔成条，下鍋煮熟。

(五三) 紅面蒸餃

材 料：紅面，肉或菜，葱，調料。

制做方法：紅面用开水燙起，将肉或菜，葱，調料制成餡，把面擀成片包上餡，做成餃子，蒸熟。

(五四) 鴛鴦蒸糕

材 料：紅面百分之五十，玉米面百分之五十，面肥，小苏打。

制做方法：紅面玉米面接面肥发酵，加小苏打混合和起，蒸熟后用刀切成块形即成。