



# 山西面食

## 杂粮

山西省烹饪协会 编

山西科学技术出版社



一方水土养一方人，山西面食文化的发展，得益于这里的水土，山西地处黄土高原，属大陆性季风气候。省内有六大山脉，五大盆地，八条河流纵横交错。这里的地理环境、土壤结构、气候条件适合五谷杂粮的生长。

山西南部盛产小麦；晋中、晋东南盛产谷子、玉米、高粱、黄豆；晋北及其它高寒地区盛产莜麦、荞麦、大豆、土豆。正如一首民歌唱的：“人说山西好风光，地肥水美五谷香。”这些五谷杂粮，为山西面食文化的发展创造了得天独厚的物质基础。

五谷杂粮磨成面粉，制成食品，各地制法不一，形成不同的地方特色，晋北的莜面可制成栲栳栳、搓鱼鱼、切条、窝子、谷垒、团子等；晋中豆面可制成抿圪斗、蘸尖尖、





豆面拖叶、豆面条、漂抿曲等。荞面可制成碗托、棋棋、扒糕、凉粉等，荞面中含有特有的芦荟、叶绿素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、亚油酸等，对糖尿病、高血压、动脉硬化等均有一定的预防和保健作用。

为进一步推广杂粮食品，我们充分挖掘，竭尽全力，共收录了 39 种杂粮食品，可以说具有代表性，基本涵盖了山西所有地区杂粮品种的制法、吃法。

总之，杂粮中含有人体所需蛋白质、氨基酸等多种微量元素、矿物质，五谷杂粮中含有的珍贵的微量元素，是其它食物所无法取代的。因此，营养学家们提倡“杂食”，尤其从杂食中摄取全面的营养，以实现人类“饮食之道，青春常驻”的美好愿望！

# 目录



- 6 红面蒸饺
- 8 红面鱼鱼
- 10 玉米面小窝头
- 12 黄豆面小煎包
- 14 煮疙瘩
- 16 玉米面炒
- 18 长绿豆面
- 20 糯米糕
- 22 玉米面发糕
- 24 芥面拱拱
- 26 碗托
- 28 红面糊糊
- 30 菜糕

- 32 糕条
- 34 豆面煎饼
- 36 玉珠煎饼
- 38 水煎莜面饺子
- 40 奶味香土豆饼
- 42 南瓜丝饼
- 44 南瓜小米饭
- 46 二合面豆沙包
- 48 烤花花
- 50 三色花糕
- 52 二合面菜盒子
- 54 玉米面焖窟垒
- 56 莜面土豆拨烂子

- 58 八宝饭
- 60 黄金饭
- 62 黑米面枣泥包
- 64 和子饭
- 66 豆面拌汤
- 68 小米面摊黄
- 70 黄米面枣糕
- 72 小米面千层糕
- 74 小火烧饼
- 76 荞面酥饼
- 78 百合金瓜汤
- 80 螺丝搓鱼鱼
- 82 脆皮红薯饼







# 红面蒸饺



**原料:** 红面250克, 白面250克, 猪肉250克, 花椒水150克, 酱油50克, 胡萝卜500克, 大葱100克, 香油50克, 姜末少许, 味精、精盐各适量。



**制法:** (1)将胡萝卜剁碎, 挤压出水分(勿挤得太干)。(2)猪肉、大葱分别剁碎, 把猪肉放入大盆, 加入花椒水、酱油、精盐、味精, 必须向一个方向搅拌成稠糊状, 再将胡萝卜末、葱末、姜末倒入一起拌匀, 加入

香油调匀即成馅。

(3)将红面、白面倒入盆内拌匀, 用250克开水将面烫熟, 用小擀杖搅匀, 揉匀揉光后上案搓成长条, 揪成60个小剂子, 用手按扁, 擀成小圆皮。

(4)一手托面皮, 一手用扁尺将馅放在皮上, 将皮对折捏成饺子状, 挤成鸡冠形, 上笼蒸熟即成。



**特点:** 造型美观, 皮薄馅嫩。









# 红面鱼鱼



**原料:** 红面300克, 白面200克, 开水300克。

**辅料:** 酸菜100克, 食油75克, 葱花、蒜片、姜末、精盐、味精、香油、干红辣椒各适量。



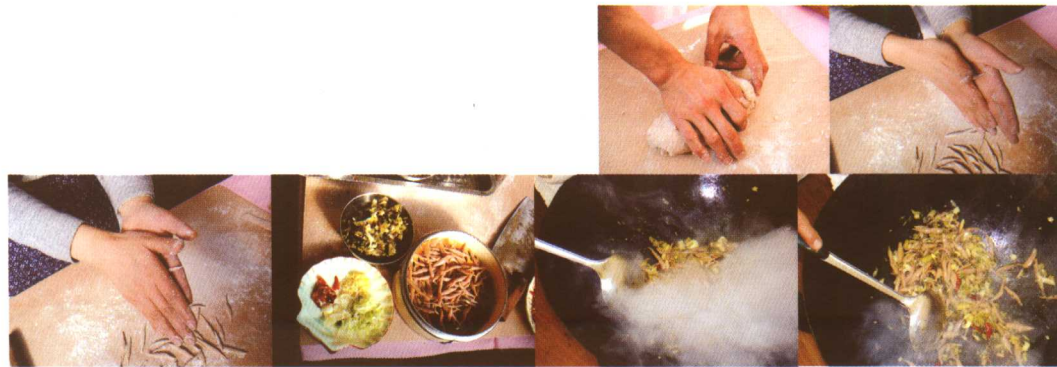
**制法:** (1)将红面、白面倒入盆中搅匀, 倒入开水将面泼起, 搅匀揉光成烫面团。(2)揪一块面团搓成长条, 再揪成小指头肚大的小剂, 用双手手心搓成长约6厘

米长、两头尖、中间粗的小条, 再摁扁成柳叶形的小面鱼, 直至将面搓完, 上笼屉蒸熟。

(3)炒锅上火, 加入食油, 油热后投入葱花、酸菜、干红辣椒、蒜片、姜末煸炒, 放入面鱼, 加入精盐、味精翻炒均匀, 淋上香油出锅即成。



**特点:** 筋、韧、利口, 有特殊红面香味。







# 玉米面小窝头



**原料：**玉米面 500 克，小枣 150 克，黄豆面 150 克，小苏打 0.5 克，白糖 150 克，水 250 克。



**制法：**(1)将小枣洗净备用。  
(2)将玉米面、豆面、白糖、小苏打一起放入盆内加水调和匀饧发后下剂。

(3)右手拇指蘸水在剂子中间钻一个很浅的小洞，搓成顶尖形的窝头状。  
(4)把小枣插嵌在窝头上，上笼蒸20分钟即可。



**特点：**松软甜美，色泽金黄。



玉米面所含的脂肪中50%以上是亚油酸，并含有卵磷脂、谷物醇、维生素E及丰富的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>等，是对人体十分有益的健康食品。





# 黄豆面小煎包



**原料：**豆面 250 克，白面 250 克，酵母 20 克，白糖 5 克，芝麻 150 克，水 250 克，韭菜 200 克，粉条 100 克，豆腐干 50 克，鸡蛋 5 个，葱花、姜末、酱油、盐、味精、五香粉、香油各少许，食油 50 克。



**制法：**

- (1)将二种面拌匀，加入酵母、白糖，加水和成面团放置温暖处起发备用。
- (2)韭菜切段，粉条切碎，豆腐干切丁，鸡蛋 4 个搅匀炒熟切碎。
- (3)锅上火加入食油烧热，下入葱花、姜

末煸炒，投入粉条、豆腐干丁，放入酱油、盐、味精、五香粉炒制即可出锅，盛入盆内，再加入鸡蛋、韭菜拌匀，淋入香油拌匀成馅。

(4)面团揉光揉匀，下剂，擀皮，包入馅料，捏成包子，上笼蒸熟。

(5)剩下的一个鸡蛋打碎搅匀，用包子蘸蛋液，蘸芝麻。

(6)平底煎锅上火，淋入少许食油烧热，放入包子煎至包子底部发黄即可。



**特点：**颜色金黄，芝麻味浓。

底面焦黄，香脆，焦嫩咸香，色、味俱全，口味鲜美，为山西的传统小吃之一。





# 煮疙瘩



**原料：**玉米面 500 克，小米 150 克，南瓜 100 克，黄豆 50 克，碱面少许。



**制法：**

(1) 锅上火加水 3000 克，水烧开后投入淘净的小米、黄豆熬煮 15 分钟。

(2) 待小米快煮烂时，投入洗净的南瓜块，

再煮约 15 分钟。

(3) 玉米面放入盆内，加入碱面，用开水烫熟，揉光、揉匀，揪一小块面搓圆，按扁，投入锅内煮熟即可。



**特点：**软绵光滑，瓜软面香。



小米含有丰富的淀粉、色氨酸、蛋白质、脂肪、粗纤维、纤维素，性微寒，有除湿、健胃、和脾、安眠的作用。







# 玉米面沙



**原料：**玉米面 500 克，小米 200 克，南瓜 500 克，红薯 500 克，碱面少许，水 4000 克。



**制法：**

(1) 锅上火加清水，旺火烧开后投入洗净的小米、南瓜、红薯和碱面少许，熬煮 150 钟，到米烂菜熟时即可。

(2) 米烂成粥后，一手不断抓玉米面均匀

地撒入粥内，一手用勺子不断地搅动，直至面撒完为止，此时要改用小火焖煮，不断用勺子搅翻，防止糊锅，搅至面熟，起锅装碗即成。



**特点：**面香瓜软，甜绵适口

