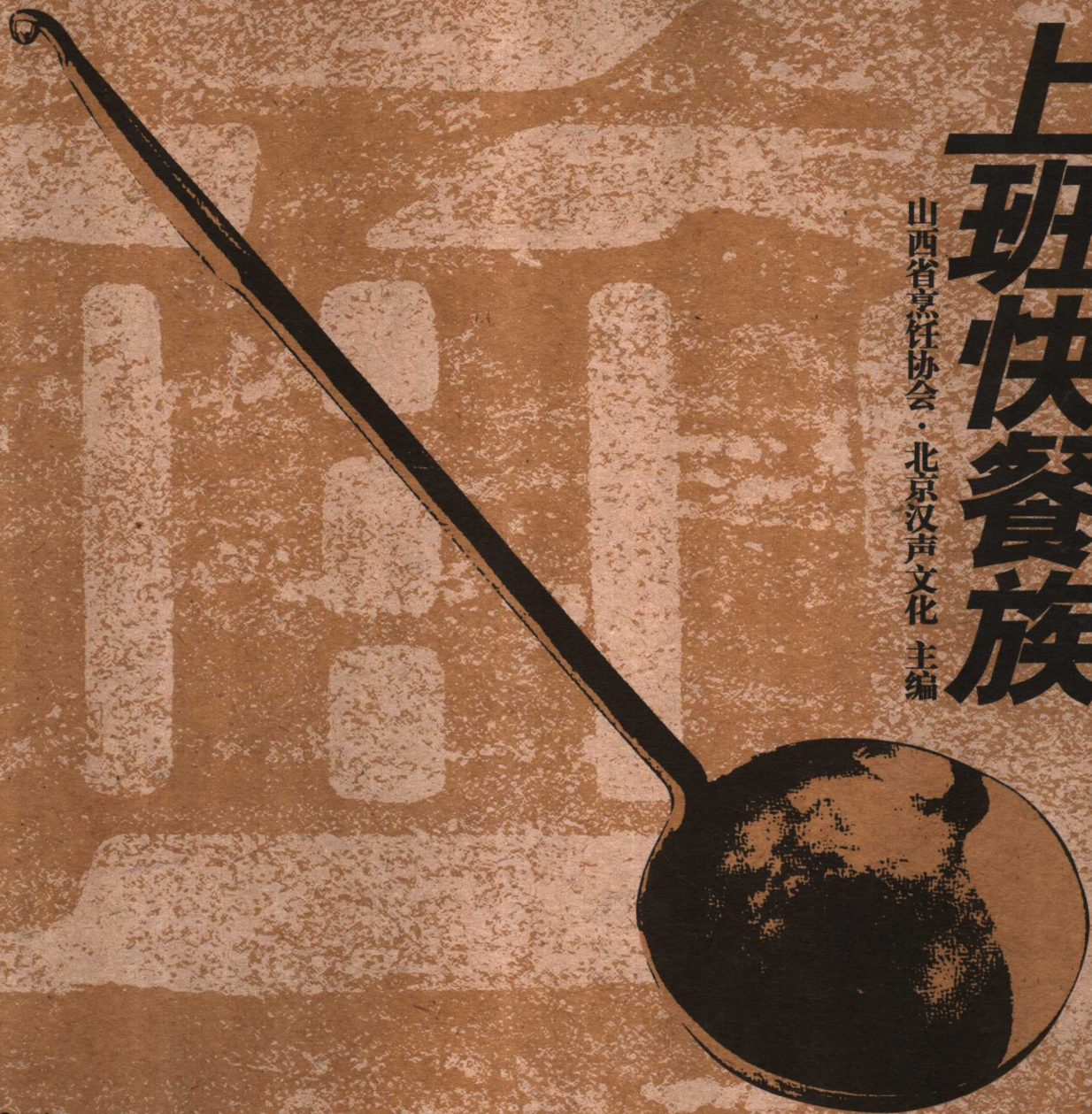


山西面食

上班快餐族

山西省烹饪协会·北京汉声文化 主编



新饮食文化系列



现代人

汉声
文化

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

山西面食·上班族餐族/山西省烹饪协会·北京汉声
文化主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2005. 1
(现代人·新饮食文化系列)
ISBN 7-5019-4736-8

I. 山... II. ①山...②北... III. 面食—食谱—山
西省 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第142939号

《山西面食》编委

山西省烹饪协会

张天才 冯守瑞 史先锋 李德富 刘当成

庞煜 王建军 邵卫红 韩永旺 周增军

北京汉声文化

黄永松 刘道广 叶勤

罗敬智 李伟

责任编辑: 王秋墨

责任终审: 劳国强

责任监印: 胡兵 蔡煜 李薇

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 4

字数: 85千字

书号: ISBN 7-5019-4736-8/TS·2760 定价: 22.00元

读者服务部邮购电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

5000351X101ZBW

目录

出版序.....10

面的知识.....12

●营养成分.....12

小麦面、莜麦面、荞麦面、玉米
面、黄米面、黄豆面、高粱面

●筋度分类.....13

●和制法.....14

●发酵要诀.....15

水的比例.....16

成型技法.....17

揪、握、拉、蘸、捏、拌、摊、
剪、切、拍、刮、擦、卷、搅、
抿、搓、压

熟制方法.....20

煮、蒸、炒、焖、烙、煎

单一与

混合使用.....24

调和料.....28

寒调和、荤调和

●小贴士.....31

常用菜码、常用小料
馅料

如何使用本书...32

面食谱

- 榆次握溜溜 34
- 太原蘸片子 36
- 丁村擦疙瘩 38
- 硕口西湾村小拉面 40
- 榆次揪片子 44
- 硕口西湾村揪片子 48
- 榆次掐疙瘩 50
- 硕口西湾村饺子 52
- 丁村肴食小饺 54
- 太原馒头 56
- 丁村包子 58
- 丁村花卷 60
- 太原茼蒿拨拉子 62
- 丁村藜羹 64
- 榆次莜面搓鱼 66
- 硕口李家山村旗子 70
- 丁村臊子面 72
- 太原剪刀面 74
- 榆次拌汤 75

- 太原玉米糊糊 76
- 太原土豆谷垒 77
- 榆次豆角焖面 78
- 硕口西湾村油焖土豆馍 80
- 太原糊塌塌 81
- 太原富贵饼 82
- 太原油摊摊 83
- 太原煮疙瘩 84
- 硕口碗托 86
- 硕口抿尖 87
- 硕口摊糊糊 88

谈山西面食 李德富
刘当成 90

索引 95



山西是我国北方黄土高原
少川的内陆省份，黄土山地起伏悬殊
大陆性季风气候
使这里夏季暖而多雨，冬季冷而干燥
春温又高于秋温，秋雨多于春雨
造就山西多产优质小麦等
各类谷物、小杂粮



这是一幅名叫《农人自乐》的年画
表现秋收麦子登场的场景
有碾麦、簸扬、装粮、堆垛等
一系列连贯的收麦过程



在20世纪70年代前
很多以农为本的地区
在小麦登场后的操作大抵还和画上表现相似
可见麦收的生产方式已经延续相当长久了

五大农作物
水稻、小麦、玉米、大豆、薯类
之外的粮豆作物
都属小杂粮
如荞麦、莜麦、粟米、高粱等

小麦

荞麦

莜麦

高粱

粟米

玉米

■小麦的营养全面，口感好，适宜多种制作和熟制方法，是应用最广的谷类。

■荞麦、莜麦的蛋白质含量高，多种氨基酸配比合理，不但是某些病人恢复健康的最佳选择，也是普通人健身防病最好的食物。营养学证明，每周至少吃三次小杂粮有益健康。

■玉米的营养成分中，膳食纤维、胡萝卜素、维生素E及微量元素的含量都大大高于小麦。

全世界小麦共有27个品种
中国保存24个
按生态型划分山西小麦属
黄土高原生态类型
耐寒耐旱耐瘠
多数有芒

凸出的一面叫外稃

外稃

剥开外稃壳，呈现果皮

果皮

剥去果皮是一颗麦粒，剖开麦粒成两半可见腹沟

丛毛

腹沟

胚乳

胚芽

■小麦从开花到成熟，一般历时35~40天。先形成籽粒，然后经过10~15天的乳熟期，麦粒开始发黄，5~10天后进入完熟期，也就是收割期。这一时期只有3~4天时间，如果不能完成收获，麦粒即会脱落。茎秆枯黄而脆，即是枯熟期，甚至在适当时候，穗上还会发芽，损失增大。



猫耳朵



本册入选面食的特点之一
是易于上手
“握溜溜”、“蘸片子”、“猫耳朵”和“拨拉子”
都是不必借用特殊工具
只要一双干净的手
就可以在短时间内做完1人份或2人份的面食
新鲜、营养又可口的面食

拨拉子





襄汾县丁村

胡冬香

榆次正大饭店

崔建清

太原瑞龙饭店

王海军

榆次正大饭店

赵世清

太原瑞龙饭店

师宝文

山西省面食培训中心

王克芳

临县碛口李家山村

杨艳梅

山西省面食培训中心

王怡和

太原清徐人家

闫稷林

山西省面食培训中心

刘志娟

临县碛口镇

陈国荣

山西省面食培训中心

翟世贵

临县碛口西湾村

高海云

榆次正大饭店

徐焕平

临县碛口西湾村

薛有莲

太原清徐人家

赵江

榆次大伽南村

刘素贞

本书三册内容的采访从
在榆次地区大伽南村
看到“猫耳朵”、“剔拨股”的制作开始
此后是太原、运城、丁村
一直到临县碛口、西湾村、
李家山村的
“莜面旗旗”、“莜面碗托”止
总计111道面食

榆次正大饭店

刘宽有



从正太饭店、清徐人家、瑞龙饭店
到山村窑院的普通人家
都给予了热情的帮助
当此成书之际
我们要对这些质朴真挚的山西面食传人
再说一次：感谢你们
感谢山西人！

襄汾县丁村

樊银枝

榆次怀仁村

宇文巧兰

永济县上吕芝村

崔满屯

榆次大伽南村

王改云

临县碛口西湾村

樊燕林

永济县

上吕芝村

宁怀贵

榆次正太饭店

郭建军

临县碛口李家山村

冯改英

襄汾县丁村

卫金云

襄汾县丁村

王心爱

太原瑞龙饭店

吕衡斌

永济县上吕芝村

相淑珍

山西省面食培训中心

徐根源

临县碛口镇

冯延爱

太原丑小麻花店

杨建明

临县碛口李家山村

李番连

襄汾县丁村

柴锁妮

襄汾县丁村

樊小东

山西省面食培训中心

丁波

榆次正太饭店

药志斌

襄汾县丁村

王玉梅

出版序

山西是中国的面食大省，面食品种繁多。北京“汉声”编辑在山西民间采访11天，从太原到榆次、运城、丁村、碛口，所到之处，无“面”不餐，餐餐不重复，采访面食总计超过百种，从中选出30种适合当代上班快餐族采用的面食品种。照着食谱制作，既无防腐剂，又无添加剂，是自己看得见、摸得着的放心食物。

山西属我国北方黄土高原的多山内陆省份，地理特点山多川少，地形多样，起伏悬殊。大陆性季风气候使这里夏季暖而多雨，冬季冷而干燥，春温又高于秋温，秋雨多于春雨，所谓“旱庄稼”，各类谷物和小杂粮成为主要作物。至今1万多年前的石磨盘就出土在山西下川，足见谷物加工的历史在山西之久长。

山西面食是含小麦面之外，又有莜麦、荞麦、高粱、小米、红薯、马铃薯在内的一个完整体系，如右玉县的莜麦、忻州的高粱、沁州的黄小米，加上神池胡麻油、万荣花生、忻州葵花籽、大同黄花菜、应县紫皮大蒜、平遥长山药等众多的优质调和料，使山西面食在果腹之外，更具营养均衡的特点，是今天健康饮食观念的一面很好的镜子，从这面镜子中，可以看到我们当今饮食的种种缺憾和不足。

本册图序部分通过山西大地上的麦田和年画、标本图及显微摄影等作品，勾画出小麦生长收获的古今形象表现。还有本册最具特点的面食四种，及本书采访过程

中为本书提供帮助的各方人士集影。为方便读者参照本册制作面食，在进入面食谱之前，是有关面食的基本知识，介绍了小麦面粉的各项性质指标，选用标准、发酵及检查方法、面水比例，以及小麥面、莜麦面、荞麦面与各小杂粮的营养成分统计表。

我们对所有采访到的面食都做了全程的制作手法及步骤的记录，在此基础上，再加以整理、归纳，并在重复试做中加以验证，归结在本册出现的面食制作手法中，并以基本手法、成型技法和熟制方法分类。基本手法指从面粉到面团、面糊的过程所运用的手法；成型技法指确定面食成型最后的手法；熟制方法指使面食成熟的方法。此外还有调和、菜码、小料、馅料的配制，供读者选择或另创参考。

具备了面食的基本知识就要进入“面食谱”部分，先是如何使用本册面食谱的图示说明，以一面食为例，把版面上的文字、栏目性质及含义加以标示，供读者参考。然后是面食谱内容。本册食谱在艺术表现上有三种形式，一种是以漫画造型，编

出情节切入，展示面食的制作过程。情节皆为当下年轻一族生活所常见，有轻松活泼的气氛。另一种是以漫画为插图和实景照片相结合，结构轻松，叙述清楚。第三种全以实景照片展示，文字结合照片，真情实感，令人有真实面对的感受。根据图示，读者可明瞭各页标示的意义。

此外需要说明的是，山西人把加工（碾或磨）成粉末状的谷物均称之为“面”，所以除麦面、莜面、玉米面、高粱面等之外，还有炒熟的各种豆类加工成的“豆面”。本册“面食谱”书边所注“麦”、“玉”、“高”皆指其“面”，即“小麦面粉”、“玉米面粉”、“高粱面粉”等等。

年轻人是今日社会的栋梁，是社会工作的主要群体。大多数人身肩负工作、家庭两副担子，压力大、时间紧。本册入选面食，基本特点就是自己动手，费时有限。读者可以参以己意，如在揉和面时掺入鸡蛋，或佐以水煮蛋进餐，更能为一天紧张的工作提供足够的营养和热量。

山西面食专家李德富、刘当成两位先生为本册撰写《谈山西面食》，从七个方面论述山西面食的人文历史、风格特点，资料丰富，内容详实，可供读者在亲自操作之

余领略山西面食的文化风采。

书末附四种检索面食的形式，分别是拼音、成型技法、熟制方法和材料，供读者检索本册的面食。

本册的完成，得到相关单位及人士的大力帮助，在此要特别感谢：

中国烹饪协会：孟璐；
山西省烹饪协会：邵卫红，郭海；
山西省面食培训中心：王建军、王怡和、刘志娟、李树怀、徐根源、丁波、王克芳、翟世贵；
太原清徐人家：韩永旺、曲勇、张贵明、杨海生、宋庆岗、成树芳、陈秉公等人；
太原瑞龙饭店：樊瑞忠、师宝文、郑耀忠等人；
太原白丑小麻花店：白丑小、赵胜春、杨建明等五人；
榆次正太饭店：庞煜、崔建清、徐忠瑞、郭建军、李清源、徐焕平、孙肖丽、赵世清等人，以及刘素珍、韩转爱、赵设华、宇文巧兰等人；
永济县：张仁忠、席过江、周增军；
丁村：陶富海、柴素珍、胡冬香、卫金云、王心爱、王玉梅、柴锁女、柴爱花；
中共临县副书记：孙善文，临县文化局长：杨卫华；
碛口镇：王洪廷、冯延爱、陈乃汝、陈国荣、李世喜、崔贵权；
碛口李家山村：冯改英、杨艳梅、李番连；
碛口西湾村：高海云、薛有莲、樊燕林；
以及为本书采访提供帮助的所有人员。

面的知识

营养成分

传统养生学说：五谷能养五脏之真气

营养学说：微量元素、优质蛋白来自粮食

人是靠摄取自然食物来调节自身健康，维系新陈代谢

面是食物中营养价值颇高的食品

营养科学已经证明

每周吃三次米、麦之外的其它杂粮

有益身体健康

小麦面

■主要由糖类（碳水化合物）、蛋白质、膳食纤维构成。

■所含的糖类（碳水化合物）和蛋白质两大营养素，前者主要提供人类生活所需能量，后者是构成人体组织细胞的基础。另外，它还含有淀粉、脂肪、维生素B，以及钙、磷、铁等微量元素。

莜麦面

■主要由糖类（碳水化合物）、蛋白质、脂肪、膳食纤维构成。与同类谷物相较，营养成分较全面且搭配合理。它含有明显高于一般谷物的大量蛋白质和脂肪，食用后不易感到饥饿。俗话说：三十里莜面四十里糕，二十里豆面饿断腰。

■含糖量低，含钙量高，且含有多种微量元素，如铁、锌、钾、镁等。值得一提的是，还含有丰富的、能降低血脂的亚油酸，以及能降低胆固醇的膳食纤维。

荞麦面

■主要由糖类（碳水化合物）构成。含有一定的蛋白质、膳食纤维以及较高的铁、锌、锰等微量元素。尼克酸含量为谷物之首，能促进机体新陈代谢，增强解毒能力。

■特有的芦丁成分，可降低人体血脂、胆固醇，并可软化血管。维生素含量在谷物中属中等偏上水平，其中的维生素P等黄酮类物质有止血作用。

玉米面

■主要由糖类（碳水化合物）构成。玉米胚尖中含有大量的维生素E以及不饱和脂肪酸，可促进人体新陈代谢以及整神经系统功能。另外，玉米中还含有大量的微量元素镁和一定量的硒，以及一种特别的氨基酸（谷胱甘肽），经常食用可防癌。

黄米面

■主要由糖类（碳水化合物）和蛋白质构成。

■含有一定的脂肪、膳食纤维，以及维生素E、胡萝卜素等。微量元素中钾、磷、镁、钙含量较高。



八种面粉营养成分一览表

单位: 100克

项目	标准粉(无灰分)	富强粉	玉麦粉(黄)	玉米粉(白)	黄米面	高粱面	荞麦面	小麦面
热量(千卡)	366	324	341	340	342	351	359	350
蛋白质(克)	11~12.2	9.3	8.1	8	9.7	10.4	9.5	10.3
脂肪(克)	7.2~7.3	2.3	3.3	4.5	1.5	3.1	1.6	1.1
碳水化合物(克)	60.5~63.2	66.5	69.6	66.9	72.5	70.4	74.6	74.6
膳食纤维(克)	4.6~8.5	6.5	5.6	6.2	4.4	4.3	15.5	0.6
维生素A(微克)	3	3	7	0	0	0	37	0
胡萝卜素(微克)	1.8	2.4	1.3	1	0.8	1.5	4.6	0.7
视黄醇当量(微克)	11	13	12.1	13.4	11.1	10.3	18.2	12.7
硫胺素(毫克)	0.39	0.28	0.26	0.34	0.09	0.29	0.41	0.17
核黄素(毫克)	0.04	0.16	0.09	0.06	0.15	0.1	0.2	0.06
烟酸(毫克)	3.9	2.2	2.3	3	1.3	1.6	2.1	2
维生素C(毫克)	0	0	0	0	0	0	0	0
维生素E(毫克)	7.96	4.4	3.8	6.89	4.61	1.88	18.7	0.73
胆固醇(毫克)	0	0	0	0	0	0	0	0
钾(毫克)	319	401	249	276	0	281	1503	128
钠(毫克)	2.2	4.7	2.3	0.5	3.3	6.3	2.2	2.7
钙(毫克)	27	47	22	12	0	22	191	27
镁(毫克)	146	258	84	111	0	129	199	32
铁(毫克)	19.6	6.2	3.2	1.3	0	6.3	8.2	2.7
锰(毫克)	3.86	2.04	0.47	0.4	0.23	1.22	2.26	0.77
锌(毫克)	2.21	3.62	1.42	1.22	2.07	1.64	3.34	0.97
铜(毫克)	0.89	0.56	0.35	0.23	0.9	0.53	1.35	0.26
磷(毫克)	35	297	176	187	0	329	465	114
硒(毫克)	0.5	2.45	2.49	1.58	0	2.83	6.14	6.88

面的知识

筋度分类

黄豆面 ■主要由蛋白质、糖类(碳水化合物)、脂肪、膳食纤维构成。
■含有大量的优质植物蛋白质, 其中赖氨酸含量比谷类食物高10倍左右。约含18%的脂肪, 脂肪中有植物固醇, 能抑制人体对胆固醇的吸收。另外, 黄豆中还有大量的钙、磷、铁、锌等微量元素以及维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅, 经常食用可补充人体必需的无机盐和维生素。

高粱面 ■主要由糖类(碳水化合物)和蛋白质构成。
■营养成分和玉米近似, 但蛋白质以及微量元素铁的含量略高于玉米; 脂肪、胡萝卜素含量略低。另外, 它还含有一定量的维生素E及其他微量元素。

筋度指面中所含蛋白质比例, 现行标准是:
 特高筋面粉: 蛋白质含量在13.5%以上;
 高筋面粉: 蛋白质含量在12.5%~13.5%;
 中筋面粉: 蛋白质含量在9.5%~12%;
 低筋面粉: 蛋白质含量在8.5%以下。

大型超市、便利店里面粉都有包装, 选购时要注意: 一看生产厂家、品牌是否“名牌”, 再看包装袋口线有无重复使用痕迹(面粉袋限一次使用), 三看有没有已过保质期。

市面售卖面粉:
 标准粉——中筋粉
 富强粉——高筋粉
 特一粉——介于中、低筋粉之间
 特二粉——低筋粉



一般农贸市场都有杂粮摊卖, 购买时要注意没有面香味, 特别白的面不要选购。