

山西面食

家庭快乐族

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·家庭快乐族/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 7-5019-4735-X

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142938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:高惠京

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:4.25

字数:90千字

书号:ISBN 7-5019-4735-X/TS·2759 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

50004S1X101ZBW

目录

出版序.....	10
----------	----

面的知识.....	12
-----------	----

●营养成分.....	12
------------	----

小麦面、苡麦面、黄米面、荞麦面、玉米面、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
------------	----

扯、拉、捏、卷、搓、压、转、切、削、剔、擀、盘

●熟制方法.....	20
------------	----

煮、蒸、炸、焙、煎、炒、烤

●单一与混合使用.....	24
---------------	----

●调和料.....	28
-----------	----

素调和、荤调和

●小贴士.....	31
-----------	----

常用菜码、常用小料
馅料

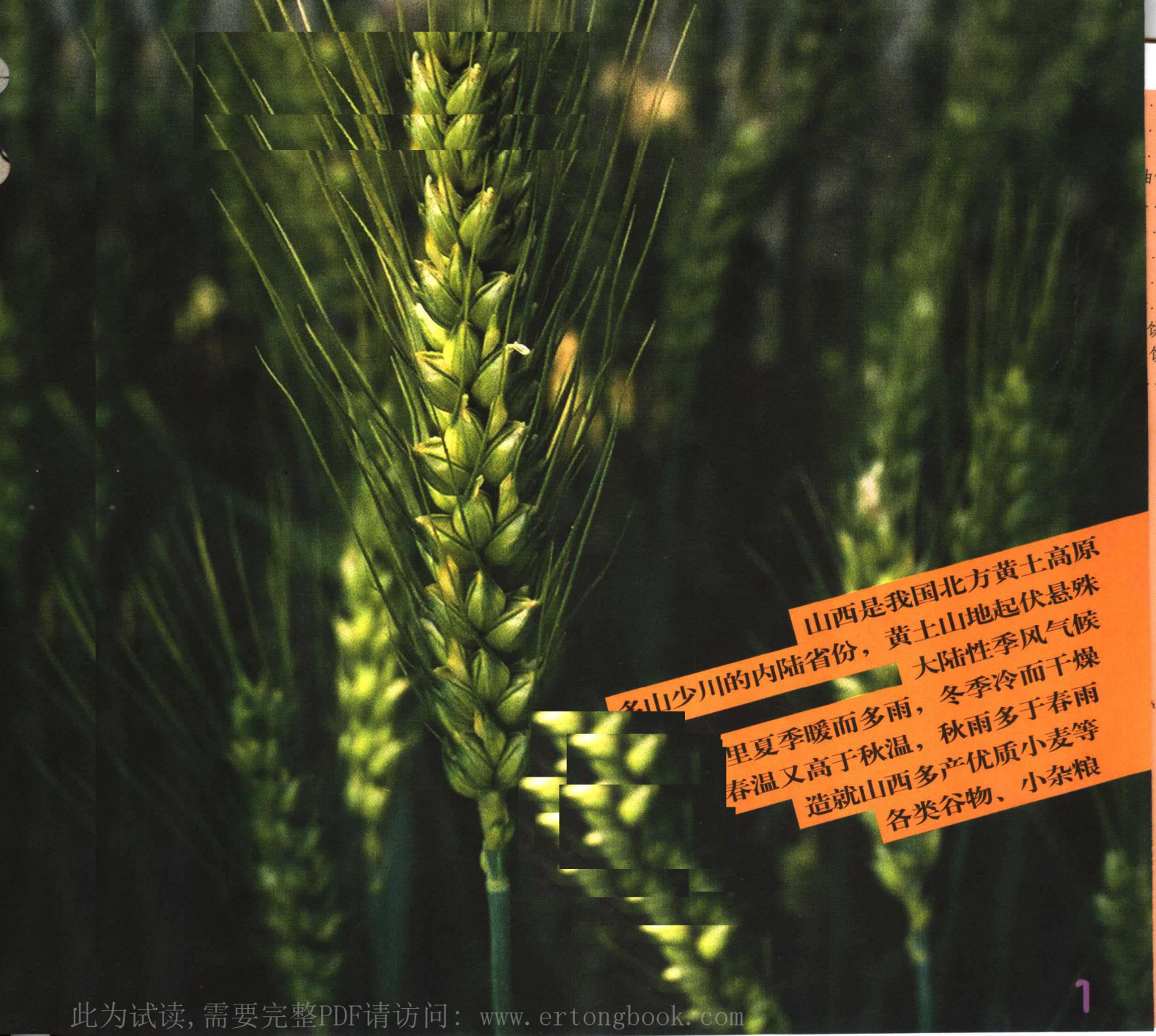
如何使用本书.....	32
-------------	----

面食谱

- 永济上吕芝村关公扯面...34
- 榆次拉面...36
- 太原一根面...38
- 丁村扁食...40
- 丁村牛拉车...41
- 太原烧麦...42
- 榆次火烧...44
- 太原韭菜盒子...45
- 太原炸排叉...46
- 太原稷山麻花...48
- 太原酒窝面...50
- 榆次刀削面...52

- 榆次刀拨面...54
- 太原大刀面...56
- 榆次剔尖...58
- 太原翡翠剔尖...60
- 丁村辣花卷...62
- 丁村麻味花卷...64
- 丁村椒盐花卷...65
- 丁村豆馅辣花卷...66
- 太原炒饼丝...68
- 榆次烙饼...70
- 太原家常饼...72
- 太原金丝饼...74
- 太原鼋油饼...76
- 太原葱花鼋油饼...78
- 太原一窝酥...80

- 太原孟封饼...82
- 太原缸炉饼...84
- 永济上吕芝村石子饼...86
- 磴口红印印饼...88
- 永济上吕芝村稷山半切饼...90
- 永济上吕芝村稷山油酥饼...92
- 磴口芝麻饼...94
- 谈山西面食 李海富 刘当成...96
- 索引...101



山西是我国北方黄土高原
多山少川的内陆省份，黄土山地起伏悬殊
大陆性季风气候
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



这是天津杨柳青年画《庄家忙》
画面中心的女子牵着牛在碾麦
新麦登场，在晒场地上铺成一圈
牛拉石轱碌在麦秆上碾压，使麦粒脱落
每碾一周，就要翻拨麦秆，务使麦粒净尽
这个任务就由
画面左侧戴平顶礼帽执木叉的女子来完成

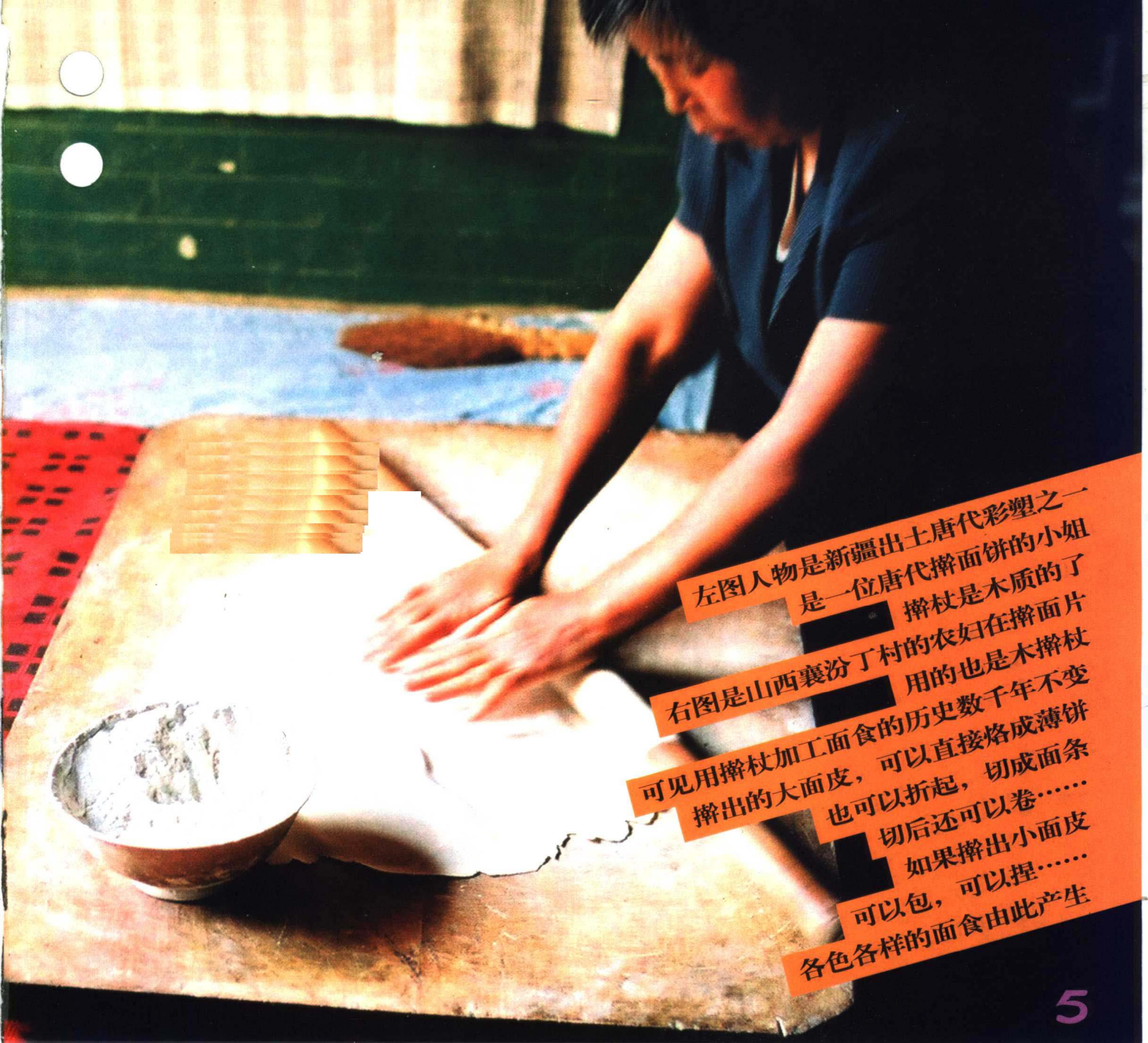


我
們二人
婆
道小
孩
子
軋
碾

左上方有两女子似在平整田地
画面右侧一女子在和碾麦女子说话
她的身后有三袋装得满满的粮食
袋上有“福寿堂”三字
反映以前个体农户麦收时的场景



山西汾水下川文化为
公元前24000~前16000年的细石器时期
右上扇形1/4圆的石器是
下川出土的石磨盘
说明山西谷物加工的历史
至少已有18000年以上
石磨盘下是新疆出土有把手的石臼和
石研（擀）棒和石盘
时代已是距今4000年左右的新石器时期



左图人物是新疆出土唐代彩塑之一
是一位唐代擀面饼的小姐

擀杖是木质的了
右图是山西襄汾丁村的农妇在擀面片
用的也是木擀杖
可见用擀杖加工面食的历史数千年不变
擀出的大面皮，可以直接烙成薄饼
也可以折起，切成面条
切后还可以卷……
如果擀出小面皮
可以包，可以捏……
各色各样的面食由此产生



“石烹”法是人类最早的熟食方法之一
古文献中有记载说在帝尧时代
就有此种熟食面饼的方法了



山西永济上吕芝村
至今还有一家“石子饼”店铺
是把洗净的小石子烧热
再埋入面饼
被滚烫的小石子烤熟的面饼
两面都布满凹凸凸凸
面香扑鼻



襄汾县丁村

胡冬香

榆次正太饭店

崔建清

太原瑞龙饭店

师宝文

太原瑞龙饭店

王海军

榆次正太饭店

赵世清

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

榆次大伽南村

韩转爱

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

榆次大伽南村

刘素贞

太原清徐人家

赵江

榆次正太饭店

徐焕平

临县碛口西湾村

薛有莲

临县碛口西湾村

高海云

山西省面食培训中心

翟世贵

榆次正太饭店

刘宽有



从正太饭店、清徐人家、瑞龙饭店
到山西省面食培训中心的厨师
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！

临县碛口西湾村
樊燕林

永济县
上吕芝村
宁怀贵

临县碛口李家山村
冯改英

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

太原白丑小麻花店
杨建明

临县碛口镇
冯延爱

榆次正太饭店
药志娥

山西省面食培训中心
丁波

襄汾县丁村
卫金云

襄汾县丁村
柴锁妮

襄汾县丁村
樊小东

襄汾县丁村
王玉梅

临县碛口李家山村
李番连

榆次正太饭店
郭建军

榆次大伽南村
王改云

永济县上吕芝村
崔满屯

榆次怀仁村
宇文巧兰

襄汾县丁村
樊银枝

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34种适合当代都市家庭的面食品种。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“早庄稼”，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的，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、出土文物和年画、实景摄影等作品，勾画出小麦生长收获的古今形象表现。后面是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，以及小麦面粉、莜麦面粉、荞麦面粉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。

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“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。

今日家庭多是二人、三人的小家庭，“常回家看看”的时候，父母家又成“大家庭”，快乐的小家庭，或快乐的大家庭，不妨自己动手，本册面食每一种都有可操作的乐趣，每个人都会在全家乐融融的气氛中分享他人的快乐。

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、李思温；
碛口西湾村：高海云、薛有莲、樊艳玲；
以及为本书采访提供帮助的所有人员。

面的知识

营养成分

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。

■与同类谷物相比，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。

黄米面



■主要由糖类（碳水化合物）和蛋白质构成。

■含有一定量的脂肪、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。

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。

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。

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，以及调整神经系统功能。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

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。

谷类食物高10倍左右。约含18%的脂肪，脂肪中含有植物固醇，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

面的知识



大型超市、便利店里的面粉都有包装，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。

八种面粉营养成分一览表

单位：100克

	燕麦面(燕面)	荞麦面	玉米面(黄)	玉米面(白)	黄米面	高粱面	绿豆面	小豆面
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	35	10.3
脂肪(克)	7.2~7.3	2.3	3.3	4.5	1.5	3.1	16	1.1
碳水化合物(克)	60.5~63.2	66.5	69.6	66.9	72.5	70.4	18.7	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
维生素E(微克)	1.8	2.4	1.3	1	0.8	1.5	4.6	0.7
胡萝卜素(微克)	11	13	12.1	13.4	11.1	10.3	10.2	12.7
视黄醇当量(微克)	0.39	0.28	0.26	0.34	0.09	0.29	0.41	0.17
视黄素(毫克)	0.04	0.16	0.09	0.34	0.13	1.6	2.1	2
胡萝卜素(毫克)	3.9	2.2	2.3	3	1.3	0	0	0
烟酰胺(毫克)	0	0	0	0	0	0	0	0
维生素C(毫克)	7.96	4.4	3.8	6.89	4.61	1.88	18.9	0.73
维生素D(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	37
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	0.97
铜(毫克)	2.21	3.62	1.42	1.22	0.9	0.53	1.35	0.26
锌(毫克)	0.89	0.56	0.35	0.23	0	329	465	114
硒(毫克)	35	297	196	187	0	2.83	6.16	6.88
磷(毫克)	0.5	2.45	2.49	1.58	0	0	0	0

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。

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，购买时要注意有没有面香味，特别白的面不要选购。

