

山西省烹饪协会
山西盛世餐饮旅游技工学校 编
(原山西面食培训中心)

山西面食1+1

SHANXI
MIANSHI
YIJIAYI

世界面食在中国
中国面食在山西
一样面百样做
一样面百样吃

山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

山西面食 1+1/山西省烹饪协会·山西盛世餐饮旅游技
工学校编. —太原:山西科学技术出版社,2006.1

ISBN 7-5377-2617-5

I. 山... II. 山... III. 面食-食谱-山西省

IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第127327号

主 编

张天才 冯守瑞 史先锋 王建军

编委名单

王怡和 刘志娟 李树怀 徐根源 邵卫红 张德明 马昕彤
崔振岭 李志文 杭伟州 李晋喜 曲太喜 吕 鑫 张素香
芦 峰 韩建忠 郭 海 王 凤 韩永旺 阎润明 吴 杰

策 划 周光荣

山西面食 1+1

山西省烹饪协会

山西盛世餐饮旅游技工学校 编

(原山西面食培训中心)

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路15号)

新华书店经销

山西新华印业有限公司美术印刷分公司印刷

*

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 字数:90千字

2006年1月第1版 2006年1月太原第1次印刷

*

ISBN 7-5377-2617-5

Z·554 定价:20.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



山西面食

1 + 1

山西省烹饪协会
山西盛世餐饮旅游技工学校
(原山西面食培训中心)

编

山西科学技术出版社出版

前

言

众所周知，山西人以面食为主的饮食习惯由来已久，可以说面食品种之多、用料之广、花样之繁、制作之巧在全国独树一帜。

改革开放二十多年来，山西省的餐饮业发展很快，除了将粤菜、川菜、沪菜、淮扬菜与当地口味相结合，创新出了不少好的菜品外，山西面食更是和菜品一样，不断推陈出新，山西厨师将面、菜、肉做出了变化多样，极尽精致的面品，即将风味小吃、杂粮，各种鸡、鸭、鱼肉、蔬菜与面食结合，形成了“面菜合一、粮菜混吃”的时尚健康特色做法，将山西面食的特色突出到一个新的高度，可以说，山西面食可以吃出花样，吃出气派，吃出了儒雅，





吃出了山西的“面食王国”。

全书记录了 39 种面食品种，其运用变化，存乎一心，只要摸熟了这本食谱，了解面食的特性，你大可以做一个面食变化的艺术家，去创造更多芬芳美好的面食品种。

在世界各地，只要有华人的地方就有山西面食的存在，此本面食书展示给读者的是一面百吃，面、菜、肉、海鲜结合，既丰富了面食的色泽，增进食欲，调节味道，又讲究了合理的营养比例，这些品种易学易做，宜于养生，极适合一般家庭和店堂制作。

但愿《山西面食 1 + 1》带给你丰饶、健康、充满情趣的生活！

目录



6 红烧双丝翅

8 双鱼烩翅

10 八珍面

12 全家福面

14 五彩大虾面

16 草鱼盖面

18 鱼香虾面片

20 百花大虾面

22 富贵鱼排面

24 蟹黄鸡茸面

26 蒜苗炒双鱼

28 宽汁过油肉面

30 喜相逢面

32 鱼头焙面

34 香菠牛柳面

36 肉丝南炒面

38 手扒排骨面

40 晋韵过油肉小花卷

42 金窝窝虾酱豆腐

44 鲍汁扣三珍

46 特色酒窝炖猪尾

48 家嫂煎饼卷

50 台蘑羊肉栲栳花

52 铁锅窝菜石片糕

54 深海鱼头蘸片子

56 菠菜汁面

58 结义小炒

60 茗韭蛤蜊面

62 婆辣鱼面

64 贵妃猪手面

66 香辣鸡翅面

68 酸汤排骨面

70 沙锅伊府面

72 特色牛肉面

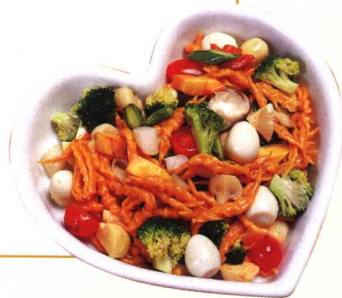
74 八宝罗汉面

76 韭香云片面

78 虾仁蛋面

80 骨汤长寿面

82 双鱿兰花面







红烧双丝翅



原料: 精粉200克, 水100克, 鸡蛋1个。

辅料: 水发鱼翅200克, 鸡丝150克, 冬笋丝100克, 火腿丝50克。

调料: 葱椒油、精盐、味精、料酒、生抽、胡椒粉、白糖、葱丝、蒜末、姜末、料油、高级奶汤、湿淀粉各适量。



制作过程:

(1)和面: 将面粉倒入盆内加入鸡蛋、水拌匀后和成硬面团, 稍饧后擀成薄大面片, 折叠起来切成细面条备用; (2)将面条下入开水锅内, 煮熟捞入碗内备用; (3)将火腿上笼蒸一下切成细丝状

备用; 冬笋切片余水后切成细丝状备用; 将发好鱼翅加入高级奶白汤, 加入精盐、味精上笼蒸10分钟左右取出备用; (4)将炒锅上火, 烧热后, 加适量葱椒油, 烧热后加入火腿丝、笋丝、鸡丝、蒸好的鱼翅, 再加入白糖、葱丝、姜末、蒜末、生抽、胡椒粉、精盐、味精, 翻炒入味后, 加入面条略翻炒便可起锅装盘, 淋上少许料油即可。



特点: 色泽鲜亮, 口感滑爽, 清淡味醇。







双鱼烩翅



原料：精粉 500 克，水 250 克左右，鸡蛋 2 个。

辅料：鱼茸 50 克，鸡茸 50 克，香菇丝 50 克，冬笋丝 50 克，火腿丝 50 克，水发鱼翅 200 克，红椒圈、香菜、葱花、姜末、蒜末各适量。

调料：葱椒油、精盐、味精、生抽、料酒、胡椒粉、高汤、香油、淀粉各适量。



制作过程：(1) 和面：将面粉倒入盆内分成两等份，分别加入鱼茸、鸡茸、鸡蛋、水和成两种面团，稍饧后分别搓成一指粗的条，右手掐下拇指肚大小的面块分别放在平光的案板上，用手掌和手肘从右向左均匀地搓捻成两种鱼鱼，下

入开水锅内煮熟捞入盘内待用；(2) 将鱼翅加高汤加少许调料上笼蒸一下待用；(3) 将炒锅加热后加葱椒油，加入适量高汤，再加入香菇丝、冬笋丝、火腿丝、鱼翅，加入精盐、味精、生抽、料酒、胡椒粉、葱花、姜末、蒜末翻炒入味后，勾上淀粉芡，倒入两种搓鱼鱼，翻炒均匀，装盘撒上红椒圈、香菜，淋少许香油即成。



特点：汤汁鲜浓，味道醇厚。







八珍面



原料: 精粉 300 克, 水 150 克, 盐 5 克。

辅料: 银鱼、鸡肉、鱼肉、海参、芦笋、红椒、绿椒、木耳、油菜、鱿鱼卷、瑶柱各 50 克。

调料: 精油、香油、精盐、鸡精、生抽、蚝油、白糖、鸡精、料酒、胡椒粉、清汤、辣油、蒜片、葱段、姜片各适量。



制作过程: (1) 将精粉加入盐、清水和成面团, 再加入少许水将面擀软待用, 将银鱼、鸡肉、鱼肉、芦笋、海参、红绿椒、木耳、瑶柱均切成细丝待用。(2) 将饧好的面团用擀杖擀开, 切成细条,

稍饧 5 分钟左右, 拉成 1 米左右长条下入开水锅中, 煮熟后捞置盆里过水, 然后码油; 油菜、鱿鱼卷用开水氽熟待用。(3) 炒锅上火加热放油, 待油热后将鱼肉丝、鸡丝、芦笋丝、海参丝、木耳丝等 8 种料丝、鱿鱼卷下入锅中煸炒, 再加入精盐、鸡精、蚝油、料酒、生抽、葱段、蒜片、姜片、白糖、胡椒粉进行煸炒, 待入味后再将面条加入进行煸炒, 最后撒入油菜、滴入辣油、香油即可装盘上桌。



特点: 高档面席, 鲜美香醇。







全家福面



原料: 精粉500克, 胡萝卜汁100克, 菠菜汁100克, 心里美汁100克。

辅料: 鲜虾仁丁100克, 草鱼丁100克, 鸡丁100克, 辽参丁100克, 红绿椒丁50克, 香菇丁50克, 木耳丁50克, 鲜笋丁50克, 淀粉适量。

调料: 葱椒油、精盐、生抽、味精、料酒、胡椒粉、高汤、葱花、姜末各适量。



制作过程: (1) 和面: 先将面粉分别倒入三个盆内加入三种汁拌匀, 和成三种不同颜色面团, 揉光备用。(2) 将三种面团分别擀成1厘米厚的面片, 切成2厘

米宽、10厘米长的小条, 切成小方丁状, 撒入少许淀粉, 用大拇指在案板上碾搓成猫耳朵形状, 下入开水锅内煮熟捞入盘内备用。(3) 将炒锅上火, 烧热后加少许葱椒油, 待油五成热时, 再下入葱花、姜末煸炒一下, 后下入划好油的虾仁丁、草鱼丁、鸡丁、辽参丁、红椒丁、香菇丁、木耳丁、鲜笋丁、青椒丁翻炒匀后, 加精盐、生抽、料酒、胡椒粉、味精、高汤翻炒入味, 再下入煮好的三色猫耳朵翻炒一下, 装盘即可上桌。



特点: 色泽鲜艳, 嫩滑利口。







百花大虾面



原料: 精粉 1000 克, 水 600 克, 菠菜汁 250 克。

辅料: 鲜大虾 12 个, 蛋清 2 个, 红椒末 10 克, 绿椒末 10 克, 淀粉适量。

调料: 精盐、味精、鸡精、酱油、料酒、胡椒粉、美极鲜酱油各适量。



制作过程: (1) 和面: 先将 500 克面粉倒入盆内加入清水 300 克拌匀和硬, 擀软后稍饧一下, 装入专用剔尖盘内拍平备用; (2) 将剩余 500 克面加入 250 克菠菜汁拌匀和硬, 擀软, 饧一下放在剔尖盘内白面上拍平, 饧一下备用; (3) 将鲜

大虾用刀从背上破开, 将虾肉翻出摆成人字形, 撒上少许精盐、味精、料酒、胡椒粉, 摆入盘中上笼蒸 2 分钟取出, 摆盘边内成圆形备用; 淀粉放小碗中加蛋清搅拌成蛋清泥子待用; (4) 将摆好大虾上抹上蛋清泥子, 撒上少许红绿椒末上笼蒸 2 分钟左右取出备用, 锅上火加高汤烧开, 加精盐、味精、胡椒粉、美极鲜酱油调好味待用; (5) 将饧好剔尖面用专用筷子剔入开水锅内煮熟, 捞入大虾中间, 浇上高汤汁即成。



特点: 色泽鲜艳, 爽口筋道。

