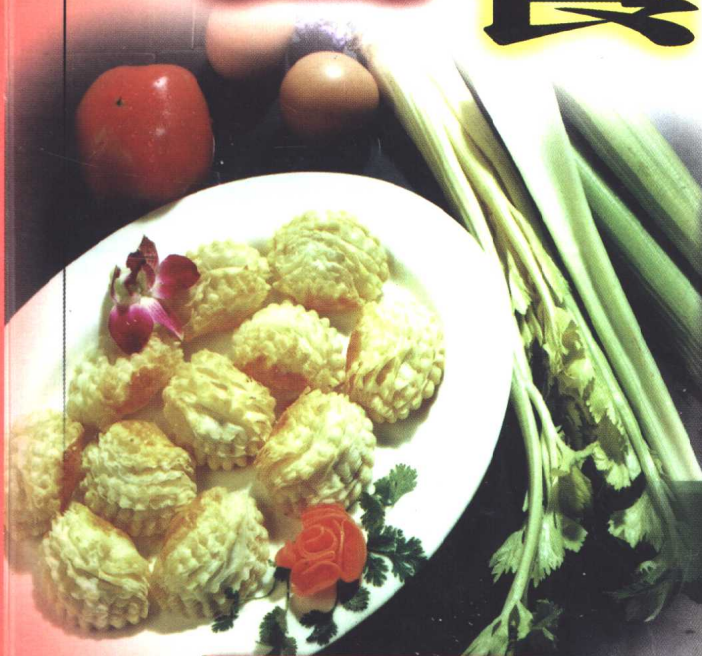


三晋风味丛书

晋

李先明 编著

面食



山西科学技术出版社

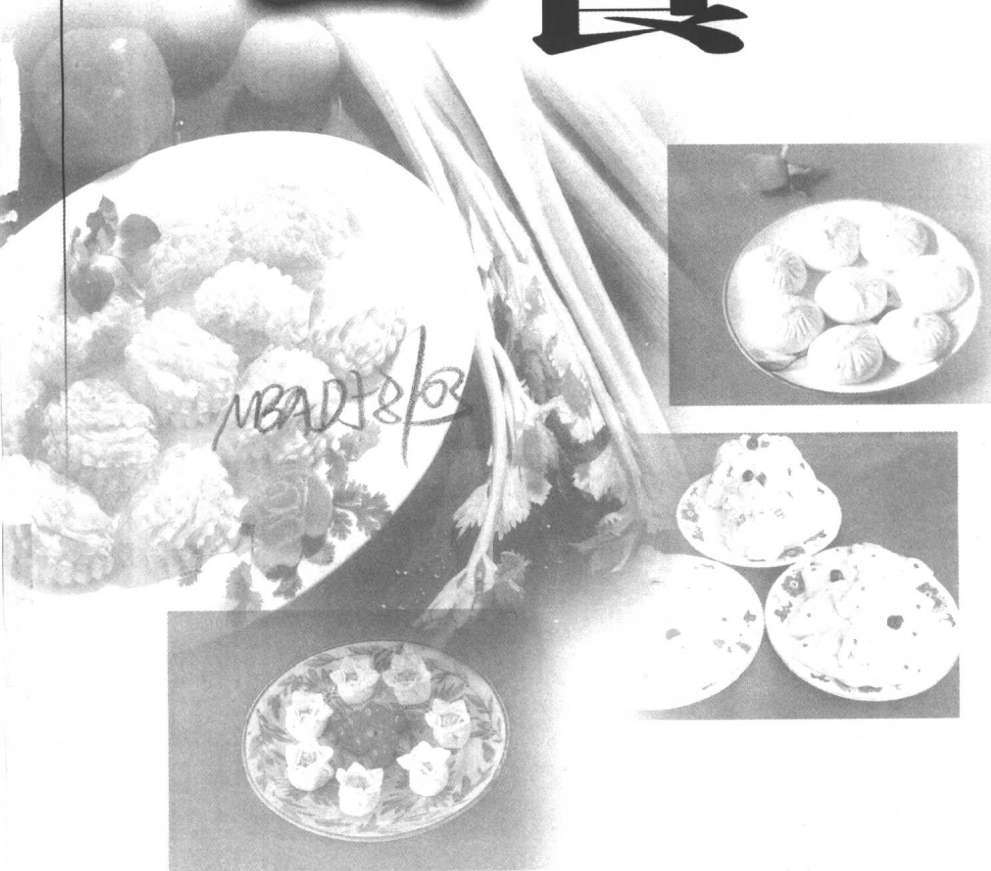
三晋风味丛书

晋

面

食

李先明
编著



● 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

面食/郭起云,张洪光主编. —太原:山西科学技术出版社,
2001.10

(三晋风味丛书)

ISBN 7-5377-1906-3

I. 山… II. ①郭…②张… III. 面食-食谱-山西省
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054347 号

主 编 郭起云 张洪光

技术顾问 王长信 张成基 张汉甫 李治文 窦乃荣

编 委 刘当成 贺明科 姚 贵 孟贵福 贾保义

三晋风味丛书

面 食

李先明 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 彩插:2 字数:179 千字

2002 年 6 月山西第 2 次印刷

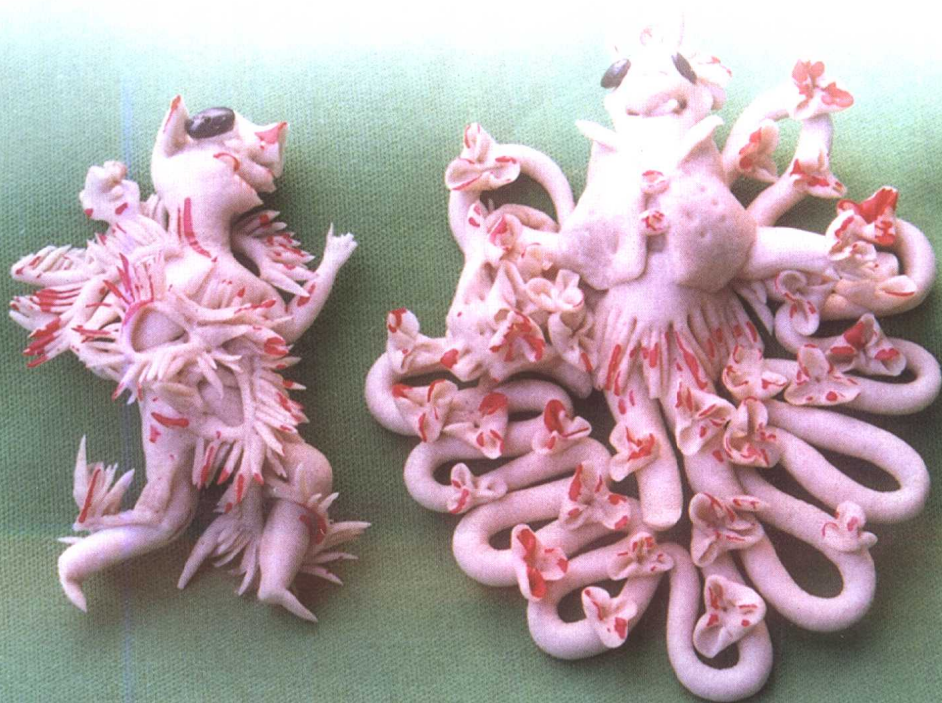
*

ISBN 7-5377-1906-3

Z·343 定价:15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。









绪

论

“世界面食在中国,中国面食在山西”。长期以来,山西人一日三餐,几乎是无面不足,无馍不饱。山西有“一样面百样吃”的说法,其实何止百样?仅普通农家每日面食若刻意追求,亦可做到一月面食不重样。山西人祖祖辈辈就是以面食为生,大米等进入普通人家的食谱,那是 50 年代以后的事了。

“南米北面”,山西人以麦粉、谷粉、豆粉为主食,但从用料、制作到食法诸方面,又有别于其他北方地区,有着自身的特色,面食的“面”不单指小麦粉。中国北方的原始农业发端于种粟,也就是小米。首先被栽培的野生禾本科植物还有稷,也就是黄米,被尊为五谷之长。稻在商时开始栽培,北方少水,不可能种植太多。卜辞中云:“月一正,日食麦”。大年初一吃麦子,说明商代已有了麦子,但因种植不普遍,是稀有之物,逢年过节才吃。麦子是美食,是一年中收获最早的谷物,正解青黄不济,收麦成为生活中大事,每年要以新麦祭祀宗庙,国君要先品尝,这种仪式叫“告麦”。

山西面食是从旧时的杂粮面和现今以小麦面为主的食物。

食料生产是饮食的基础,山西面食取料广泛,构成了它的第一个特点。

特定的自然条件与传统农业生产,为山西的面食提供了物质基础。

山西以各类粮食品种制成的面食近千种之多,用料之广、花样之繁、制法之巧、食法之殊,即使在以面为主的北方,也独树一帜,构成了山西面食的又一特点。

山西面食的制法有蒸、煮、烙、烤、炸、煎、炒、烩、焖等;以面条

为例,以不同材料揉成的普通面团,在农家妇女手里,可擀、可削、可拨、可抿、可擦、可压、可搓、可漏、可拉,施之不同浇头,便魔术般地变幻出姿态各异,色、香、味不同的各种面条来。

山西面食巧夺天工的新奇制法,适口、悦目的花色品种,显示出群众的创造才能和热爱生活的美好心灵。

无明显的主副食区别,菜饭合一,汤饭合一,是山西面食的第四个特点。

山西人食醋在全国是出了名的,连外地人也有“久在山西住,哪有不食醋”的认同。外省人戏称山西人为“老醯(读 xī)”,有人不明究理,写作“老西”不对。“老醯”是说山西人嗜醋,醯,便是古时的醋。

山西面食嗜醋,受传统影响,与生存环境、自然条件亦有关。山西水硬、碱性强,需用酸来中和,嗜醋是适应环境的必需。

此外,与饮食结构有关,如山西人食用莜面、高粱面、豆面等面食,不易消化,嗜醋有助于食物消化。山西面食制品的人文意义很鲜明,如或雅或俗的名称,如争奇斗艳的面塑、面花,早已成为一种特殊民俗文化。

总之,山西面食源远流长,特色突出,它的影响早已走向了世界。风靡全球的“意大利面条”便是从山西传过去的。13世纪,欧洲人还只懂得啃面包,是马可·波罗把山西面条介绍到意大利。

今天,山西面食制作经广大饮食工作者不断发扬光大,在传统的、民间的面食技艺上,不断改制、创新,创造了许多美味可口、有利健康的新品种。我们相信,三晋面食在勤劳智慧的广大人民中间,定能以其悠久的传统文化和崭新的姿态面貌,迎接新时期经济腾飞的到来。

长命百岁饺	(33)	硬面馍	(58)
平菇水饺	(34)	高桩馍	(59)
新婚岁数饺	(35)	铺层馍	(60)
素馅水饺	(36)	无碱蒸馍	(61)
尧乡馄饨	(37)	发财馍	(62)
豆面擀尖	(38)	椒合馍	(63)
豆面拖叶	(39)	米面馍	(64)
长豆面	(40)	白面大馍	(65)
豆面抿曲	(41)	白面香油千层馍	(66)
平定漂抿曲	(42)	玉面豆馅馍	(67)
三合面擦疙斗	(43)	银丝卷	(68)
荞面糍糍	(44)	鸡丝卷	(69)
荞面铁葫芦	(45)	如意卷	(70)
握流流	(46)	花脸卷	(71)
蘸尖尖	(47)	腐乳卷	(72)
蘸片子	(48)	豆腐花卷	(73)
油泼猴儿面	(49)	白面饭卷	(74)
蒜泥腰带面	(50)	三色糕卷	(75)
菜面片	(51)	银裹金卷	(76)
包皮面	(52)	白面佛手卷	(77)
三合面	(53)	大麦面菜卷	(78)
黑疙条	(54)	辣油烫面卷	(79)
磨土豆擦蝌蚪	(55)	霍州面塑	(80)

蒸制类

白面馍	(56)	蒸寿桃	(81)
开花馍	(57)	澄沙面桃	(82)
		面羊	(83)
		寒燕	(84)
		蛇盘兔	(85)



- 蒸莲花 (86) 柏籽羊肉包 (114)
- 莲花抱佛手 (87) 鸳鸯韭菜包 (115)
- 九石榴一佛手 (88) 火腿酥包 (116)
- 枣山山 (89) 土豆包子 (117)
- 蒸饼 (90) 酸菜肉包 (118)
- 子推蒸饼 (91) 金梨蜜包 (119)
- 千层饼 (92) 河东柿馅包 (120)
- 百花烧卖(稍梅) (93) 蜂糕 (121)
- 浮山烧卖 (94) 喇嘛糕 (122)
- “认一力”蒸饺 (95) 绿豆面发糕 (123)
- 四喜烫面饺 (96) 桂花藕丝糕 (124)
- 三鲜金鱼饺 (97) 小窝头 (125)
- 九龙蒸饺 (98) 玉面枣窝头 (126)
- 鸡冠蒸饺 (99) 玉面搓鱼 (127)
- 百花玉面饺 (100) 莜面饽饽 (128)
- 玻璃蒸饺 (101) 莜面丸子 (129)
- 脂油豆腐饺 (102)
- 玉面蒸饺 (103)
- 莜面饺子 (104)
- 澄沙包子 (105)
- 小笼包子 (106)
- 四喜包子 (107)
- 五仁包子 (108)
- 水晶包子 (109)
- 荷叶包子 (110)
- 天花包子 (111)
- 蟹黄包子 (112)
- 虾米什锦包 (113)
- 麻酱烧饼 (130)
- 擦菜酥饼 (131)
- 辣油层饼 (132)
- 长治小新饼 (133)
- 干炉烧饼 (134)
- 火腿三丁饼 (135)
- 火腿萝卜饼 (136)
- 火腿脂油饼 (137)
- 澄沙菊花饼 (138)

烤制类

冰花豆沙饼	(139)
金丝夹沙酥	(140)
花生酥饼	(141)
空心酥饼	(142)
酥盒子	(143)
潞安干卷	(144)
芝麻酥	(145)
石楼烤干馍	(146)
芝麻干片	(147)
焦包子	(148)
擦酥盘旋	(149)
白面二张皮	(150)
澄沙玉兔饺	(151)
糖三角	(152)

烙制类

荷叶饼	(153)
家常饼	(154)
通州饼	(155)
鸡蛋家常饼	(156)
鸡心烧饼	(157)
鸡蛋夹饼	(158)
虾干萝卜饼	(159)
羊肉脆皮饼	(160)
藤萝饼	(161)
尧王饼	(162)
螺丝饼	(163)

芝麻葱油饼	(164)
发面烙饼	(165)
屯留锅饼	(166)
水晶火烧	(167)
脂油饼	(168)
珍珠烙饼	(169)
玫瑰红糖饼	(170)
麻酱白糖饼	(171)
五香干	(172)

煎制类

葱酱煎饼	(173)
煎饼	(174)
豆面煎饼	(175)
玉珠煎饼	(176)
椒叶煎饼	(177)
小米姜汁煎饼	(178)
小米面摊黄	(179)
香麻水晶饼	(180)
辣肉饼	(181)
烫面盒	(182)
粉煎柿包	(183)

炸制类

椒叶馓子	(184)
炸春段	(185)

天花鸡丝卷	(186)	木樨肉炒面	(206)
炸韭菜角	(187)	什锦猫耳朵	(207)
馓子	(188)	三鲜炒揪片	(208)
油圪扭	(189)	什锦素炒面	(209)
煮索索	(190)	鱼汁焙面	(210)
软黍面油饼	(191)	豆角焖面	(211)
奶油土豆饼	(192)	焦炒拉面	(212)
腐乳糖油饼	(193)	小炒肉丝拨鱼	(213)
金梨酥饼	(194)	“事事如意”面	(214)
生面炸糕	(195)	“金银满柜”面	(215)
柿馅油糕	(196)	“五丝戏龙”面	(216)
红芙油糕	(197)	“五谷丰登”面	(217)
牡丹油梢奴	(198)	“喜相逢”面	(218)
蛋壳椿芽脆	(199)	“凤还巢”面	(219)
油炸山楂果	(200)	“西施”鸡片面	(220)

焖炒制品类

槐花谷垒	(201)	麒麟鱼蛋酥面	(221)
三丝刀削面	(202)	肉末筷头圪飹	(222)
鸡丝伊府面	(203)	羊肉炒圪飹	(223)
三丝翡翠面	(204)	上党羊肉烩面	(224)
三鲜煎炒面	(205)	莜面焖“鱼”	(225)
		炒莜面	(226)
		茄子谷垒	(227)





煮 制 类

三 色 拨 鱼

【原料】

精粉 500 克,菠菜汁、蕃茄汁各适量。

【制法】

1. 将精粉分成三份,分别用清水、菠菜汁、蕃茄汁和成三块色泽不同的面团,然后分别蘸水擀成软面团稍饧。

2. 取专用盘把白色面团、绿色面团、红色面团叠放在一起,用特制的剔筷沿盘沿将面剔成两头尖、中间圆、6 厘米长的三色拨鱼入沸水锅煮熟,捞出后浇上调和即可食用。

【特点】

红、白、绿交相辉映,筋滑利口,为山西面食一绝。

在食物的色、香、味、形中,核心是“味”,“色”和“形”满足于视觉,“香”刺激人的食欲。人们除要满足口腹之需,心理上还要追求惬意、兴奋。

“三色拨鱼”是三种不同颜色面制品的美称,是由山西四大面食之一的剔尖演变而来,故又称“三色剔尖”。用菠菜汁、蕃茄汁及清水和的三种自然色彩的面,叠在一起用“拨鱼”的方法拨入沸水锅中,煮熟之后的拨鱼层次分明、色泽艳丽、入口筋道、营养丰富,现为山西高档筵席中的珍品之一。





刀 削 面

【原料】

面粉 500 克,冷水 220 克。

【制法】

1. 和面:面粉中加入水和成软硬适中的面团,盖湿布稍饧。
2. 揉面:把饧好的面团顺一个方向揉,揉至面团光滑平整,呈圆柱形面块即可。
3. 削面:将揉平整的面块置于左手上,右手持刀,由右至左一刀接一刀向前削入沸水锅中。削面时注意刀的角度要适中,削出的面回刀时刀不离面,这样可使面团始终保持平整,削出的面条薄厚均匀。应注意要将整个面块的前后削通,使削出的面条长短一致,长度要求在 20 厘米左右。

【特点】

口感筋道,形似柳叶,没有毛边。

刀削面是山西的传统面食,堪称山西一绝,出现年代已不可考。相传,蒙古人在建立元朝后,为防止百姓造反,将家家户户的金属器具全部没收,连厨刀也不例外,并规定每十户轮流使用一把厨刀。一天一老者家中已将面和好,等着用刀,于是老头去取厨刀,但是刀正被别人用着,老头在返家途中脚下踢到一块薄铁皮片,便捡起揣在怀里。老伴在家正急得团团转,老头想起捡的铁片,要老伴用它来切面条,老伴接过一看,生气地说:“你这是瞎侃!”一个“侃”字提醒了老头,他把薄铁片磨了一下,让老伴将面揉光托在左手上,右手持铁片开始往锅里“砍”面。一吃,口感真不错!这样一传十,十传百,传遍了整个三晋大地。到了明朝,这种砍面不仅在家庭中制作,也流传到了市面摊点上。

山西的刀削面同北京炸酱面、武汉热干面、四川担担面、扬州伊府面同属中华五大名面。中华大地到处可见饭馆挂着“山西刀削面”的招牌。





拉 面

【原料】

面粉 500 克,水 300 克,碱 25 克,盐 8 克。

【制法】

1. 和面:将盐水(水温:冬热夏冷春秋温)浇在面粉上打穗子,待穗子打匀后即可揉在一块。手上蘸水(分次上水,以防脱水)擀面,待擀至面团光滑有劲不粘手,手感软硬适宜后,盖湿布饧约半小时。

2. 熬碱:碱面加水 100 克上火溶化。

3. 晃条:手上蘸碱水,取一块饧好的面团开始晃条。晃条是两手将面揉搓成长条状,然后两手各执一头端平,开始上下晃动,待面晃成长条,双手把长条合拢成麻花形(合拢时应注意向左合一次,向右合一次)。如此反复,把条晃得粗细均匀时即可上案。

4. 甩条:在案板上撒有扑面,将晃均匀的面用双手向反方向推搓,至条拧紧有劲时,即可两手各提面的一头提离案,悬空上下一甩,把面甩成长条。

5. 出条:掐掉手握的两个面头,把条对折成双条,右手抓一头,左手指套入两条面的另一端提离案板,双手同时用力,上下抖动使面拉长,如此反复拉六七次(即六七扣),最后成为粗细均匀的细柱形条,掐掉面头,均匀地撒在沸水锅中。待面浮出水面,煮熟后捞出浇卤即可食用。

【特点】

面韧光滑,柔软适口。

拉面是山西传统面食,为山西四大面食之一。山西的拉面以平定拉面最为有名,而空心拉面、夹馅拉面、水拉面、油拉面、龙须面、小拉面、银丝卷、一窝酥、清油饼、鸡丝卷等等,均源于拉面这一基本技法。

