

三晋风味丛书

李先明
编著

小吃

晋



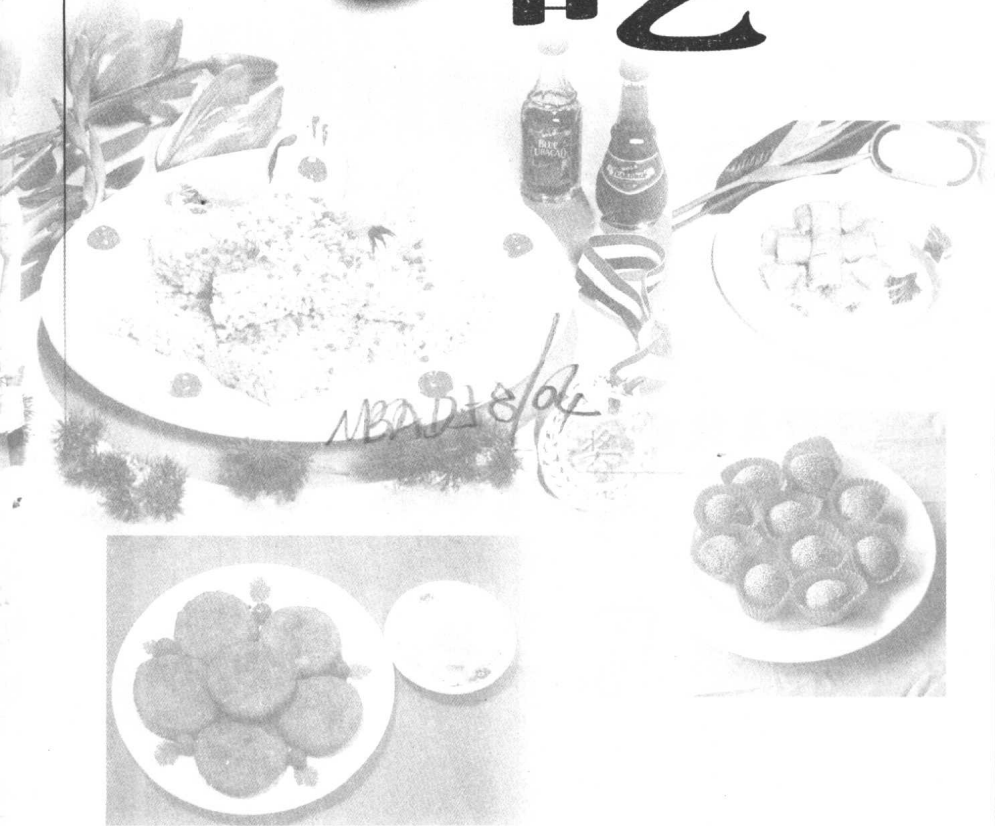
● 山西科学技术出版社

三晋风味丛书

李先明
编著

小 吃

三
晋



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小吃/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 7-5377-1907-1

I. 山… II. ①郭…②张… III. 食谱—山西省

IV. TS972.142.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054350 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

小 吃

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:7.75 彩插:2 字数:187 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月山西第 1 次印刷

印数:1—3 000 册

※

ISBN 7-5377-1907-1

Z·344 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

小吃最初的含义是指非正式的饭食,即“小食”。甲骨文中便有“大食”、“小食”之称。不过,在卜辞中的具体意思是指朝、夕两餐,即古时称为饗、飧的。现代人的一日三餐,在那时的人看来是奢侈的。当然,食前方丈、列鼎而食的贵族是不受此限的。他们在朝、夕两餐的前后加餐,便是最初的“小吃”。

“黄河之水天上来”,七回八转,自上而下,由西东折,像母亲的臂弯,拥抱着山西,一路上孕育了亿万生灵、灿烂文明。人们在这里繁衍、生息、劳动、创造。在发展生产和日常生活中,逐渐形成各种风俗习惯,凝聚着历代人们对美好事物的追求和向往,激励着人们对生活的热爱,代表着中华民族文明的教化水平。根深、久远是山西小吃的第一个特点。

细心的读者会发现,我们搜集整理的 200 多种传统小吃,所使用的几乎没有什么名贵食料,大部分以粮食为主,是小吃又是主食,是面食又是小吃,粮食中又以杂粮为主。那些似乎难登大雅之堂的玉米、高粱、莜麦、荞麦等,在山西群众的长期生活实践中,竟能创制出花样百出,色、味、形兼备的小吃!像碗托、灌肠、凉粉、糕饼,都能令人大快朵颐、齿颊留香。夸张些说,凡是白面能够制出的小吃,在民间百姓手里以高粱、玉米、谷子等为原料,都能做出,且风味独特,似乎更受青睐,正所谓“假作真时真亦假”。不同地域的食俗特征由当地生产、气候、民俗传统以及政治、经济和文化发展所决定,是受一定制约的。山西人粗粮细做、细粮精做,是旧时社会逼出来的。山西人勤劳简朴,能吃苦、不怕苦,但并非天生爱受苦。受苦是为创造生活、享受生活。物质条件有限,但广大





群众想象是丰富的,追求美好的力量是无尽的。多彩的山西小吃,从特定的角度显示了山西民间百姓美好的心灵、高超的智慧、顽强的拚争能力。

山西小吃地区差异、城乡差异、阶层差异较明显、突出。

由于自然条件和社会因素所致,山西小吃制作、食用大略可分为北部、中部、东南部和南部,在较长的时期内保持着各自的独特性。北部小吃原料以耐寒、耐旱的莜麦、荞麦、豆类为主;中部和东南部以谷子、玉米、高粱为主;南部则以小麦、玉米为主。北部历史上是汉族与少数民族杂居地区,民族融合必然带来饮食上的相互吸收,如以牛羊肉为主要辅料的小吃品种较多。中部和东南部由于商业、交通较发达,通过官吏、商人、工匠艺人活动,小吃中有不少外来的品种。南部长期处在农业自然经济中,小吃里传统的东西保留得更多些。城乡差别哪里也是有的,只是由于近代山西受军阀割据的统治,显得更封闭、更突出些。富贵人家,尤其是活跃一时的商贾大亨、富埒王侯,讲究小吃,家有为常人难见的自制特殊品种,其精美非一般人所能望及。

除此之外,山西小吃还有与其他地方相同的一些特点,表现出一定的文化品位,如某些小吃与假日、节令相联系,甚至节假就是小吃,或者说小吃便是节假,像元宵、粽子、月饼;有些小吃是为了纪念名人如介子推,或仇视某人如“炸秦桧”,表达了人心向背;有些小吃医食同源,具有一定的保健功能,如“头脑”、“荞面灌肠”;有些小吃表达了人们趋吉避凶、追求美好生活的情趣。

总之,乡土气息和传统风味的小吃,有我国饮食结构中最原质、最本色的生命。“越有地方性和民族性的东西就越有世界性”。认识到这点,从国情、人情出发,掌握“扬”、“弃”辩证法,俗雅并举,形成独特的民族饮食优势,是发展中华民族饮食成果的趨勢。



目 录

绪论	(1)	龙凤面	(15)
----------	-----	-----------	------

蒸煮类

陵川桂花馍	(1)
高桩点心	(2)
阳城狮头馍	(3)
蒲州甑糕	(4)
顶心糕	(5)
雪花糕	(6)
糯米团子	(7)
江米丸	(8)
红枣切糕	(9)
“添仓”	(10)
什锦元宵	(11)
桂花元宵	(12)
“麻子金蝉”元宵	(13)
南门洞元宵	(14)

桃花面	(16)
太平臊子面	(17)
卤汁荤汤银丝面	(18)
上党粉豆面饴饽	(19)

烤烙类

金丝一窝酥	(20)
五台万卷酥	(21)
养胃酥	(22)
糖干烙	(23)
脂油玫瑰糖饼	(24)
锅魁	(25)
茶食	(26)
养胃糕	(27)
太谷饼	(28)
牛舌饼	(29)



孟封饼	(30)	油酥烧饼	(58)
夹沙饼	(31)	黄馍馍	(59)
甘露饼	(32)	像圈馒头	(60)
玫瑰饼	(33)	沁州干饼	(61)
鲜花玫瑰饼	(34)	静乐干馍	(62)
晋式提浆月饼	(35)	豌豆面墩墩	(63)
郭杜林月饼	(36)	豌豆面瞪眼	(64)
甘饼皮月饼	(37)	烤薄脆	(65)
八珍月饼	(38)	南薄脆	(66)
火腿月饼	(39)	繁峙疤饼	(67)
自酥月饼	(40)	晋中疤饼	(68)
笨月饼	(41)	蒲坂沙子饼	(69)
灵丘黄烧饼	(42)	枣泥饽饽	(70)
隆德年饼	(43)	甩饼	(71)
焦饼	(44)	葱花烙饼	(72)
缸炉饼	(45)	金银烙饼	(73)
芝麻烧饼	(46)	鸭油炉饼	(74)
宝井油旋芝麻饼	(47)	混酥干饼	(75)
割边枣泥饼	(48)	空心酥饼	(76)
黄烧饼	(49)	香油饼子	(77)
葱脂油饼	(50)	周家酥饼	(78)
千层饼	(51)	红脸烧饼	(79)
擦酥肉饼	(52)	肉馅糊塞饼	(80)
驴油小火烧	(53)	黎城小整肉饼	(81)
空心饼	(54)	小整菜饼	(82)
蛤蟆含蛋饼	(55)	临汾卷卷	(83)
稷山鸡蛋饼	(56)	猪肉旋饼	(84)
焖酥火烧	(57)	大同馅饼	(85)



羊肉里挖抓	(86)	炸牛肉饼	(111)
三鲜锅贴	(87)	山药菜糕	(112)
生煎锅贴	(88)	油柿子	(113)
水煎包子	(89)	油糊角	(114)
潭坡水煎包	(90)	双糖油食	(115)
韭菜盒子	(91)	油食子	(116)
荞面腊肉煎饼	(92)	油面	(117)
鸡蛋油摊	(93)	“砍三刀”	(118)
米面大煎饼	(94)	应州牛腰	(119)
阳城小煎饼	(95)	牛腰子	(120)
蒜辣小煎饼	(96)	炸麻团	(121)
葫芦糊塌塌	(97)	闻喜煮饼	(122)
煎饼夹黄蒸	(98)	浆水活类	(123)
黄儿油夹糕	(99)	油酥活类	(124)
黄米团子	(100)	茶果	(125)

炸炒类

太后御膳泡泡糕	(101)	蜜汁果子	(126)
晋中油糕	(102)	枣泥酥盒	(127)
雁北炸糕	(103)	枣泥百盒酥	(128)
晋城油糕	(104)	炸芝麻蜜枣	(129)
车盘油糕	(105)	金银枣	(130)
乡宁油糕	(106)	炸糖枣	(131)
糍粑糕	(107)	千层燕窝酥	(132)
枣糕	(108)	千层酥	(133)
金银糕	(109)	龙凤瓦酥	(134)
炸春卷	(110)	蚕酥	(135)
		泓芝驿蜜汁豆角	(136)
		炸蛋包	(137)
		炸油条	(138)



晋城麻叶	(139)	曲沃羊杂饸	(165)
崞阳麻叶	(140)	乳白羊汤	(167)
大头麻叶	(141)	壶关羊汤	(168)
永济麻花	(142)	解州羊肉泡馍	(169)
稷山麻花	(143)	二保肚肺汤	(170)
一窝丝	(144)	胡辣面筋汤	(171)
绛州“轱辘座”	(145)	杨氏煮肉丸	(172)
灯盏猫耳	(146)	壶关糊辣汤	(173)
拔丝元宵	(147)	油豆腐汤丸	(174)
枣泥拔丝丸子	(148)	素氽丸	(175)
肉末谷垒	(149)	荤汤四白素饺	(176)
北相“胡拨”	(150)	绿豆素丸	(177)
炒“胡拨”	(151)	鸡汤馄饨	(178)
烙饼温淘粉	(152)	炖肉汤饺	(179)
油粳凉粉	(153)	银丝吊金爪	(180)
生炒面	(154)	罐罐麻食	(181)
炒卜刀	(155)	鸡肉泡糕	(182)
鸡丝烩扁食	(156)	油粉饭	(183)
长子炒饼	(157)	太原老豆腐	(184)
羊肉焖饼	(158)	豆腐脑	(185)

汤食类

头脑	(159)	冷香豆腐脑	(186)
帽盒制法	(161)	程家豆沫	(187)
寿阳头脑	(162)	鸡蛋醪糟	(188)
昔阳头脑	(163)	粳米醪糟	(189)
羊杂割	(164)	晋南醪糟	(190)
		铜壶面茶	(191)
		牛(羊)油茶	(192)
		蒲州油茶	(193)

杏仁茶	(194)	小米凉饴饽	(216)
核桃酪	(195)	拌山药面	(217)
小米酪	(196)	莜面切条	(218)
山楂酪	(197)	莜面索条	(219)
珍珠粥	(198)	柳林面糕	(220)
		荞面扒糕	(221)

冷食类

荞面灌肠	(199)
榆次灌肠	(200)
猪血灌肠	(201)
荞面碗托	(202)
平遥碗托	(203)
浑源凉粉	(204)
黄家凉粉	(205)
高粱面碗托	(206)
浇卤刮粉	(207)
苦荞凉粉	(208)
荞面凉粉	(209)
小米面凉粉	(210)
隰州糝粉	(211)
豆面凉粉	(212)
刺粉	(213)
红面瓮皮	(214)
小米饽卷	(215)

特产类

贯馅糖	(222)
红马营南糖	(223)
芮城麻片	(224)
面麻片	(225)
黄豆麻糖	(226)
黍米面麻糖	(227)
麻仁脆片	(228)
糯米馅糕	(229)
澄沙糕	(230)
糯米糕	(231)
豌豆糕	(232)
绿豆糕	(233)
芙蓉糕	(234)
旱豆豉	(235)
水豆豉	(236)





蒸

煮

类

陵川桂花馍

【原料】

精粉 500 克, 白糖 500 克, 鸡蛋 500 克, 桂花酱 50 克, 山楂糕 200 克, 梨 250 克, 核桃仁 200 克, 猪脂油 100 克, 玫瑰酱 25 克, 橘饼 50 克, 青红丝、花生仁、杏仁各少许。

【制法】

1. 将精粉上笼干蒸 30 分钟至熟, 下笼晾凉过箩筛松。
2. 将鸡蛋清和鸡蛋黄分别磕入容器内, 然后将蛋清用抽子抽成“高丽糊”。
3. 将山楂糕、梨、猪脂油、橘饼、核桃仁、花生仁、杏仁等料均切成小丁。
4. 将各种小料及桂花酱放入“高丽糊”内, 加入干蒸面搅成糊状面团, 再分别装入不同造型的花模内, 上笼用大火蒸 15 分钟, 熟后即成各式各样的桂花馍。

【特点】

色泽鲜艳, 绵软香甜。

古人早就懂得烹制食品中加入调味品, 可使食品平添风采。食料性能改善, 不仅满足感官需求, 并能增进食欲, 促进消化, 还具有食疗作用。

桂花香味浓郁, 分甜、咸两种, 早已入饌。古人认为桂为阳气精华, 有百药之首的名声, 修仙者常服食。另外, 在中国人意识中, 桂是飞升象征, 攀折桂树有功名富贵之兆。

桂花馍是陵川县传统的地方风味小吃。其用料考究、制作精细。



高桩点心

【原料】

小麦 50 千克,小米 250 克,成曲 250 克,酵种 25 克,麸皮 350 克。

【制法】

1. 制酵:取成曲 250 克,小米 250 克。将小米做成粥,加酵种和碎成曲搅拌均匀,再加入温水 100 克后搅成稠米粥。放在 35℃ 的地方,发酵 6~8 小时,待闻到清香的酒味后,再用麸皮 350 克拌匀,倒出晾干(注意晾时不要受热)。干透后即成麸酵。

2. 制小酵:取麸酵 15 克,放入 30~40℃ 的温水内,泡 1 个小时左右。取纱布一块,将麸酵水过滤,去渣不用。用过滤的糊汤再加适量温水将 500 克白面和匀,放在盆内用湿布盖住,放到 35℃ 的室内,8 小时后即发透为小酵。

3. 制面:将 50 千克小麦淘洗干净后,取 40 千克放入筐内,用湿布盖好,放 12 小时后晾至九成干。留下 10 千克小麦在水中泡 8~10 小时,待麦粒发胀时捞出,放在筐内用湿布盖好,放在 30℃ 的地方,待麦子发芽之后,散开晾,与干麦拌匀,用石磨磨取 70% 的雪白面,12.5 千克次面,2.5 千克麦麸。

4. 制高桩点心:取 5 千克雪白面、500 克小酵,并加适量的温水和成面团后发酵 8 小时,再加入 20 千克雪白面、6 千克温水、5 千克麸皮拌匀,再发酵 8 小时,把发好的面团里揉入 10 千克干面粉,揉匀后做成高桩馍,成高 10 厘米、直径 3 厘米的圆柱状,顶部为球面形状,底部为凹形。

5. 在操作工作间的温度不能低于 35℃,将做好的点心先放在笼内慢发 20 分钟后,再上蒸锅用大火蒸 20 分钟左右即成。

【特点】

洁白如雪,入口香甜,烤干酥脆,落地粉碎。



阳城狮头馍

【原料】

泡麦 500 克,普通小麦 2 千克,酵面 100 克,大红枣 150 克。

【制法】

1. 将泡麦 500 克用清水洗净略泡后,捞出放置在容器内,待其发芽时与普通小麦 2 千克混合磨成面粉,按 70% 的比例出粉。

2. 将泡麦面加酵面、适量的水和成面团发酵,将发酵好的面团掺入部分干泡麦面粉,揉成硬面团。将面团均分成 10 份,每份揉成长方形,再用小刀在面块两侧划上图案花纹,并在制好的馍坯两端安放两枚洗净的大枣。

3. 将馍坯放一木盒内,用湿笼布捂 20 ~ 30 分钟,待馍坯发起后,摆放在笼屉上用大火蒸 20 分钟即可。

【特点】

香甜可口,雪白柔软,烤干酥脆,入口即化,风味独特。

中国人吃东西首先讲“味”,即可食性,再就是讲“色”、“形”,即可观性。这样既满足了感官需求,也满足了心理需求。

群众喜欢将食物制成各种吉祥物,希望能给人带来好运,防止厄运。尽管这些思想是建立在万物有灵的思想基础上,但从中也体现着深厚的天人和諧的哲学思想。

狮为百兽之王,甚得人尊重,狮子是威武雄猛的象征,并预示着建功立业。

狮头馍是阳城县民间百姓喜食的一种地方传统小吃,因馍形似狮头而得名。狮头馍创制于明朝末年,流行于民间家庭。清代中叶狮头馍销售甚广,成为百姓走亲访友的馈赠之物,这种民俗至今仍很盛行。