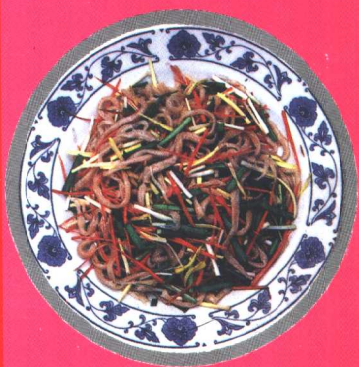


面食

王长信 亚飞 编写

● 山西科学技术出版社



山西

山西面食

王长信 亚 飞 编写

山西科学技术出版社

责任编辑:郝保华

复 审:杜湘萍

终 审:焦团平

山 西 面 食

王长信 亚 飞 编写

*

山西科学技术出版社出版(太原市建设南路15号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 11.375 字数 233千字

1998年1月第3版 2002年4月山西第8次印刷

印数:52 001—55 000册

*

ISBN 7-5377-1436-3

Z·234 定价:13.00元

面食技师崔喜贵制作筱面栲栳



特一级面点师胡世年制作拉面

面食技师曾昭志制作转盘剔尖



什锦猫耳朵



图书在版编目(C I P)数据

山西面食/王长信等编著. - 2版. - 太原:山西科学技术出版社, 1998 .1(1999.8 重印)

ISBN 7 - 5377 - 1436 - 3

I .山… II .王… III .面粉制食品 - 食谱 - 山西 IV .TS9
72.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 27810 号

前 言

山西素有“面食之乡”的雅称。山西面饭（“面饭”即山西人俗称的面食）又以品种繁多，制作精细，吃着可口，别具一格而闻名中外。概括起来讲，山西面饭有三大特点：1. 花样繁多。山西面饭的制作素有“一面百样吃”之誉，普通的面粉在炊者手中可以做出拉面、削面、刀拨面、转面、漏面、猫耳朵、饸饹、剔尖、流尖、擦饸斗、抿蚰、蘸尖、揪片、搓鱼、烤栳等近百种，具有浓厚的地方特色。2. 用料广泛。可用白面、红面（高粱面）、豆面、荞面、莜面、米面、玉米面等多种杂粮制作不同式样的面饭，且各有特色，别具风味。3. 吃法多样。山西人吃面，不单是煮着吃，而且还可以根据不同的口味和喜好，炒着吃，炸着吃，焖着吃，蒸着吃，煎着吃，烩着吃，煨着吃，凉拌吃，蘸作料吃，可谓蒸煮煎炸，焖煨炒拌，花样翻新。

山西面食除上述三大特点外，在食用时还有两大讲究。即一讲浇头，二讲菜码。常言“一面百味”，关键在浇头。山西人吃面的浇头主要有：炸酱、打卤、蘸料、汤料等。另外，还有一些以面代菜、面菜同制的焙面、煨面、焖面、煎面等，更是别具特色。山西人吃面还颇讲究配带菜码和小料，菜码讲究季节性，品种可因时而异。小料丰富多彩，酸、甜、苦、辣、

咸，五味俱全，随意佐餐，颇有风味。

目前，山西厨师又在传统面食的基础上有所创新，有的面食店还试办了“面食宴”。老舍先生称赞山西面食道：“驼峰熊掌岂敢夸，拨鱼猫耳实且华。”不少社会名流、烹饪专家、同行名师及外宾对山西面食都给予高度的评价。烹饪专家聂凤乔先生说：“天下面食，尽在三晋。”烹饪专家宋宪章说：“天下面食数太原，山珍海味难比鲜，味压神州南北地，舌上泾渭天上天。”日本友人明星食品株式会社社长卜厚昌元考察了山西面食后，深有感触地说：“世界面食在中国，中国面食在山西，山西不愧为面食之乡。”目前，还有不少电视台和国外商会正在拍摄山西面食的电视片和广告片。另外，一些名师应邀出国表演后，均受到国外友人的热烈赞扬。

山西面食是祖国文化遗产和烹饪技术宝库中的一块瑰宝，应当把它奉献给广大人民群众。《山西面食》内容丰富，共分为面饭、面类小吃、面点三大类，其中以面饭为主，系统地从事面饭品种的制法、浇头和食法以及菜码、小料等方面进行了比较详细的介绍，对山西一部分地区的食俗风情也作了概括介绍。

本书在编撰过程中得到了山西省饮食业老前辈的热情帮助和支持，其中有特二级宴会设计师张汉甫、特一级面点师胡世年、特二级面点师王权武、特二级宴会师梁培珍等。他们在百忙中审核了全部书稿，提供了一些珍贵资料，为挖掘、整理、继承和发扬我省烹饪技艺作出了积极贡献。此外，特二级面点师刘启应、温三毛、王貽和、摄影师刘莹等师傅也对本书的编写给予了热情帮助。在此对他们表示衷心感谢！吕梁、晋中、晋东南等地区饮食公司及书中涉及到的市、县饮

食公司都积极给予支持和配合，在此表示诚挚的谢意！

由于编者经验与水平有限，书中缺点及不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

目 录

面 饭

一、主食品种

(一)小麦面粉(白面)类

拉面·····	1	揪片·····	8
小拉条·····	2	油丝掐饽饽·····	8
空心拉面·····	2	水饽饽(水揪片)·····	9
夹馅拉面·····	3	刀拨面·····	10
龙须面·····	3	擦饽斗·····	11
水拉面·····	3	饽饽·····	11
油拉面·····	3	饽饽·····	12
扁条拉面·····	4	猫耳朵·····	13
刀削面·····	4	擀面条(刀切面)·····	13
转盘剔尖·····	5	切板条(切板板)·····	14
翡翠剔尖·····	6	漏面·····	15
长流尖·····	7	转面·····	16
短流尖·····	7	蘸片·····	17
		柳叶面·····	17

搓碗	18
大刀切面	19
搓条面	20
切鱼鱼	21
白面窟垒	21
捏钵钵	22
面叶	23
白面碗饺子	24
翡翠面	24
伊府面	25
蛋黄面	26
南炒面	27
菠菜面	28
滚子面	28

(二) 荞面类

荞面棋棋	29
荞面饸饹	30
荞面碗托	30
猪血灌肠	31
红面灌肠	32
荞面饹饹	33
荞面扒糕	33
荞面凉粉	34

(三) 豆面类

蘸尖尖	35
抿饹斗	36

筷夹流尖	36
豆面拖叶	37
豆面条	38
长豆面	39
漂抿蚰	40
豆面凉粉	41
粉豆面饸饹	41

(四) 红面(高粱面)类

握溜溜	42
握片片	43
铲面片	44
擦片	44
包皮面	45
煮鱼鱼(煮面鱼)	46
腾饹斗	46
红面饹搓	47
红面饹推	48
剔拨股	48
挠片片	49

(五) 莜面类

莜面烤栳	50
莜面搓鱼	51
莜面切条	52
莜面窝子	53
莜面窟垒	53
莜面饸饹	54

莜面茶	55	(八)风味面饭	
莜面团子	56	流尖菜饭	63
(六)玉米面类		山药合冷	64
玉米担担	56	胡卜	65
玉米漏饽饽	57	拌疙瘩	66
玉米面沙	58	粉丝炒饼	66
玉米丝条	58	酸汤削面	67
玉米饽饽	59	莜面角子	68
棋子面	60	面茶	69
(七)米面类		氽羊肉菜饭	70
小米饽饽	61	扁食头脑	71
小米凉粉	61	空心拌汤	72
小米饽卷	62		

二、浇头与食法

(一)盖浇类		番茄卤	82
猪肉炸酱	73	番茄鸡蛋卤	82
蟹黄炸酱	74	肉片氽卤	83
虾仁炸酱	75	酸菜豆腐卤	84
番茄肉末炸酱	76	清卤	85
什锦炸酱	76	葱花酱油醋卤	86
炸黄酱	77	生煎猪肉	86
肉片打卤	78	小炒羊肉	87
虾片打卤	79	宽汁过油肉	88
三鲜打卤	79	烩什锦	89
什锦素打卤	81	羊肉臊子	90

红烧大肉	91
红焖排骨	92
油拉茄子	92
素三丁	93
酸菜肉片	94
番茄牛肉臊子	95
宽汁里脊丝	96
小炒肉片	96

(二) 汤料类

汤料	97
清汤	97
肉丝汤	98
鸡丝汤	99
生氽羊肉	99
羊汤	100
油豆腐汤	101
蘑菇汤	102
三鲜汤	103
氽虾片汤	104
萝卜丝汤	104
葱花芫荽汤	105
鸡蛋甩锅	106
酸辣豆腐汤	106
清素炆锅	107
窝蛋炆锅	108
肉丝炆锅	109

什锦炆锅	109
生鸡丝炆锅	110
肚丝炆锅	111
猪肝炆锅	111
沙锅烩什锦	112
沙锅鱼汤	113
浆水面料	114
桃花面料	114

(三) 凉拌料及蘸汁料

麻酱凉面料	116
什锦凉面料	117
红油拌面料	118
珊瑚凉面料	119
鸡丝凉面料	119
五香麻辣面料	120
油泼面料	121
红油醋卤汁	121
辣酸菜汁	122
番茄蘸汁	123
多味蘸汁	124
蒜辣蘸汁	124
虾酱蘸汁	125
生蒸羊肉	125
炒肉末	126

(四) 煎炒类

三鲜煎面(面条)

.....	127
鸡丝伊府面.....	128
三丝翡翠面.....	129
鱼汁焙面.....	130
什锦奶油烤面.....	131
三鲜炒面(揪片)	132
什锦炒面(猫耳朵 或馄饨).....	133
虾仁炒面.....	134
肉丝炒面(刀削面)	135
鸡蛋炒面(拨鱼)	135
猪肝菠菜面.....	136
蒜薹炒面.....	137
苜蓿肉炒面(切板条)	138

焦炒面(拉面).....	138
干炒面(搓鱼).....	139
生炒面.....	140
肉丝南炒面.....	141
蒜醋烹炒面(灌肠)	142

(五) 焖炸类

豆角焖面.....	143
蒜薹焖面.....	144
萝卜焖面.....	144
肉丝焖面.....	145
南瓜焖鱼.....	146
烧羊肉焖鱼.....	147
土豆焖莜面鱼.....	148
玉面焖拌烂.....	149
雪花龙须面.....	149
鸡丝香酥面.....	150
什锦龙须面.....	151

三、菜码与小料

(一) 春季

绿豆芽.....	153
白菜丝.....	154
莲菜丝.....	154
香椿芽.....	155
小葱拌豆腐.....	155

菠菜梗.....	156
拌豆腐丝.....	156
芥末白菜.....	157
香椿豆腐.....	157
海米拌芹菜.....	158
糖醋萝卜丝.....	158

(二)夏季

黄瓜丝·····	159
莴笋丝·····	160
圆白菜丝·····	160
油菜丝·····	161
豆角丝·····	161
生渍白菜丝·····	161
麻酱豆角·····	162
酱油葫芦·····	163
金钱莴笋·····	164
鸡丝拉皮·····	164

(三)秋季

萝卜条·····	165
拍黄瓜·····	166
雪花莲菜·····	166
蒜拌茄子·····	167

酱油茄子·····	167
蒜泥豆角·····	168
珊瑚筒儿黄瓜·····	168

(四)冬季

白菜头·····	169
豆腐条·····	170
土豆丝·····	170
拌香干·····	170
榨菜丝·····	171
珊瑚白菜·····	171
炆莲菜·····	172
糖醋白菜·····	173
黄豆嘴·····	173
太原泡菜·····	174

(五)小料

面类小吃

一、包馅类

羊肉水饺·····	177	馅儿饼·····	182
鸡汤馄饨·····	178	生煎锅贴·····	183
烩扁食·····	179	韭菜盒子·····	184
水煎包子·····	180	小笼汤包·····	185
烤包·····	181	鸡冠花蒸饺·····	186

荷叶包子·····	186	虾米什锦包·····	193
水晶包子·····	187	薯茸包子·····	195
五仁包子·····	188	猪肉酸菜包·····	195
澄沙包子·····	189	肉丁包子·····	196
枣泥包子·····	190	桂花元宵·····	197
荷花包子·····	191	炖肉汤饺·····	198
柏子羊肉包子·····	192	麻仁糖饺·····	199
鸳鸯韭菜包·····	193		

二、馍、卷类

蒸馍(馒头)·····	201	荷叶卷·····	211
开花馒头·····	201	鸡丝卷·····	211
无碱馒头·····	202	如意卷·····	212
高桩馍馍·····	203	豆腐花卷·····	213
铺层馍馍·····	204	三色糕卷·····	214
高桩点心·····	204	腐乳卷·····	215
硬面方馍·····	206	黍粉黄糕·····	215
烤干馍·····	207	红枣切糕·····	216
黄馍馍·····	208	千层卷·····	217
豌豆糕·····	209	糯米馅糕·····	218
银丝卷·····	210		

三、饼 类

(一)烤制饼

葱花脂油烧饼·····	219	芝麻烧饼·····	221
太谷饼·····	220	擦酥盘旋·····	222
		缸炉饼·····	223

小火烧·····	224	玫瑰红糖饼·····	243
大锅饼·····	225	羊内脆皮饼·····	244
干饼·····	225	虾干萝卜饼·····	245
空心饼·····	226	丝儿家常饼·····	245
石头巴饼·····	227	家常饼·····	246
干炉烧饼·····	228	荷叶饼·····	247
厚锅饼·····	229	金银烙饼·····	247
香油饼子·····	229	螺丝饼·····	248
豌豆面瞪眼·····	230	脂油饼·····	249
混酥干饼·····	231	珍珠烙饼·····	250
糊塞饼·····	231	玉珠煎饼·····	250
砂子饼·····	233	肉壮馍·····	251
芝麻干片·····	234	驴油甩饼·····	252
割边枣泥饼·····	234	清油饼·····	253
烤薄脆·····	235	水晶火烧·····	253
糖三角·····	236	猪肉旋饼·····	254
油切饼·····	236	鸡蛋油摊·····	255
狗舌头饼·····	237	小米面摊黄·····	256
帽盒·····	238	红面煎锅·····	257
麻酱烧饼·····	239	鸡蛋旋·····	258
(二) 烙制饼		豆面煎饼·····	259
脂油玫糖饼·····	240	倭瓜糊塌塌·····	259
葱花烙饼·····	241	白皮饼·····	260
芝麻葱油饼·····	242	千层饼·····	261
蛋黄家常饼·····	242	蒸饼·····	262