

山西面食

牛国平 牛翔◎编著



有趣的面食传统
好吃的面食做法



130种面食技艺
200多道美味面食吃法



地道道山西面食
轻轻松松端上餐桌



化学工业出版社

山西面食

牛国平 牛翔◎编著



化学工业出版社

·北京·

本书精选最经典、易做的山西面食，详细讲解面条、饼、包子饺子、糕点等4大类130种面食技艺200多道美味面点的制作方法，除了基础制作方法外，还加入肉蛋蔬菜食用的特色吃法，更穿插了一些面食的典故、趣闻、轶事等。每道菜品都配有精美的彩色图片，辅助读者参考学习。书中所介绍的制作方法，翔实可靠，易懂好学，只要认真阅读，如法炮制，就不难成功做出色香味形俱佳的、地地道道的山西著名面食，为日常餐桌增添美味。不仅适合广大家庭阅读使用，同时对餐饮业经营者及小吃制作者也具有很高的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

山西面食 / 牛国平, 牛翔编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1
(时尚美食馆)
ISBN 978-7-122-10045-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第236172号

责任编辑: 马 骅
责任校对: 战河红

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数208千字 2011年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

第一章 花样面条

山西刀削面/2

- 吃法1 羊肉卤刀削面/3
- 吃法2 肉炒削面/4
- 吃法3 窝蛋刀削面/5

大同刀削面/6

剪刀面/7

- 吃法1 浇卤剪刀面/8
- 吃法2 素炒剪刀面/9
- 吃法3 海参过油肉拌面/9
- 吃法4 蒜苗炒双鱼/10

伊府面/12

- 吃法1 豆角里脊丝伊府面/13
- 吃法2 虾仁伊府面/14
- 吃法3 砂锅三鲜伊府面/14

翡翠面/16

- 吃法1 翡翠凉面/17
- 吃法2 三丝翡翠面/18
- 吃法3 香菇肉丝翡翠汤面/18
- 吃法4 红汤鸡串翡翠面/19

猫耳朵/20

- 吃法1 炸肉酱猫耳朵/21
- 吃法2 炒猫耳朵/21
- 吃法3 猪肉杂汤猫耳朵/22
- 吃法4 三色猫耳朵/23

拉面/24

- 吃法1 生煎猪肉拉面/25
- 吃法2 老鸭笋尖拉面/26

- 吃法3 海带结烧肉拉面/27

刀疙瘩/28

- 吃法1 松蘑鸡蛋面/29
- 吃法2 炖肉刀疙瘩/30
- 吃法3 土豆肉酱疙瘩/31

龙须拉面/32

- 吃法1 雪花龙须面/33
- 吃法2 什锦龙须面/33
- 吃法3 糖醋鲤鱼龙须面/34

空心拉面/36

- 吃法1 奶香蔬菜拌面/37
- 吃法2 水煮肉片空心面/37
- 吃法3 三鲜空心面/38
- 吃法4 宽汁过油肉面/39

夹馅拉面/40

- 吃法1 素炒夹馅拉面/41
- 吃法2 葱油香菇夹心面/41
- 吃法3 砂锅带鱼夹心面/42

一根面/44

- 吃法1 红油香醋一根面/45
- 吃法2 丝瓜肉酱炒一根面/46
- 吃法3 木须肉一根面/46

饸饹面/48

- 吃法1 荞面饸饹/48
- 吃法2 炖肉饸饹/49
- 吃法3 上党粉豆面饸饹/50
- 吃法4 小米饸饹/50

手擀面/52

吃法1 臊子手擀面/53

吃法2 香菠牛柳面/54

吃法3 山西烩面/54

南炒面/56

吃法1 肉丝南炒面/57

吃法2 鸡丝南炒面/57

吃法3 三鲜南炒面/58

包皮面/59

刀拨面/60

什锦奶油烤面/61

三和面/62

剔尖/63

吃法1 蟹翅拨鱼/63

吃法2 翡翠剔尖/64

吃法3 土豆剔尖/65

擦蝌蚪/66

吃法1 羊肉臊子擦蝌蚪/67

吃法2 鱼香肉丝擦蝌蚪/67

抿圪斗/69

莜面搓鱼/70

吃法1 土豆焖莜面鱼/71

吃法2 大碗烩莜面鱼/72

吃法3 炒莜面鱼/72

吃法4 八宝罗汉面鱼/73

杂羊肉菜饭/74

调和饭/75

长豆面/77

吃法1 酸菜豆腐卤浇面/78

吃法2 炆锅长豆面/78

握钵钵/80

握溜溜/81

吃法1 素炆锅握溜溜/82

吃法2 炒握溜溜/83

流尖/84

吃法1 番茄肉酱长流尖/85

吃法2 蛋花短流尖/85

三鲜煎面/87

焖面/88

上党卤面/89

吃法1 蒸卤面/89

吃法2 炒卤面/90

襄垣挂面汤/91

搓豌豆/92

玉米丝条/93

豆面条/94

吃法1 锅仔麻酱豆杂面/95

吃法2 豆杂汤面/95

羊肉烩面/97

吃法1 酸汤排骨面/98

吃法2 特色驴肉面/99

水揪片/100

斜旗片/101

吃法1 猪肉杂片汤/101

吃法2 羊肉杂片汤/102

吃法3 炒斜旗片/102

小揪片汤/104

拔的/105

吃法1 焖拔的/105

吃法2 酸菜臊子拔的/106

第二章 特色饼子

- 上党馅饼/108
长子炒饼/109
潞城甩饼/111
一口香蒜辣小煎饼/112
油炸小米饼/113
孟封饼/114
子推蒸饼/115
红脸烧饼/116
太谷饼/117
原平锅魁/118
 甜馅锅魁/118
 鲜肉锅魁/119
忻县瓦酥/120
石头疤饼/121
吕梁油锄片/122
金丝一窝酥/123
缸炉饼/124
香油饼子/125
沁州干馍/126
干炉烧饼/127
驴油酥火烧/128
清油饼/129
小米面摊黄/130
鸡蛋旋子/131
葱花脂油烧饼/132
豆面煎饼/133
玉珠煎饼/134
珍珠烙饼/135
寿阳茶食/136
沙子饼/137
油切饼/138
柳林芝麻烧饼/139
甜干粮/140
家嫂煎饼卷/141
割边枣泥饼/142
半疙瘩/143

第三章 饺子包子

- 襄垣腥汤素饺/145
壶关羊汤/146
扁食头脑/148
烩扁食/149
炖羊肉汤饺/150
宁武水饺/151
襄汾馄饨/152
百花烧卖/153
生煎锅贴/154
三鲜锅贴/155
壶关水煎包/156
柏子羊肉包子/158

汾阳烤包/159
荷叶包子/160
鸳鸯韭菜包/161
薯蓉包子/162

猪肉酸菜包/163
五仁包子/164
五色豆沙包/165
油糊角/166

第四章 飘香面点

莜面栲栳/168
乡宁白面油糕/170
油食子/171
新田泡泡糕/172
黄馍馍/173
豌豆面瞪眼/174
油柿子/175
应州牛腰/176
平遥碗脱/177
 吃法1 冷调碗脱/178
 吃法2 热炒碗脱/178
酸菜拨烂汤/179
软米团子/180
壶关炸糕/181
豌豆糕/182
武乡枣糕/183
太原“头脑”/184
帽盒/185
空心拌汤/186
面茶/187
晋中油糕/188
甜荞面凉粉/189
圪坨/190

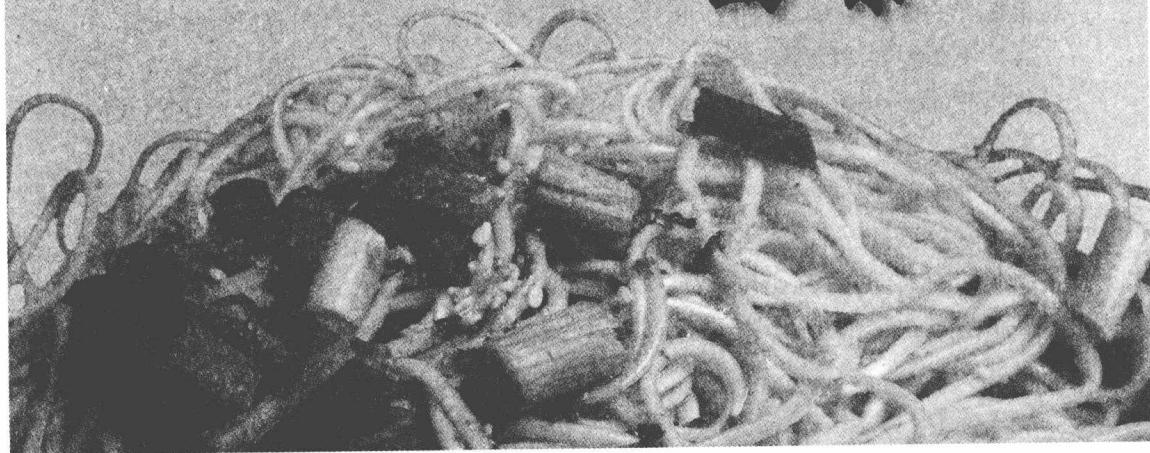
 吃法1 焖圪坨/190
 吃法2 蒸圪坨/191
 吃法3 炒圪坨/192
闻喜煮饼/193
掐疙瘩/194
 吃法1 西红柿酱卤掐疙瘩/195
 吃法2 头肉炒掐疙瘩/195
结义小炒/197
黍米面麻糖/198
炒莜面窝窝/199
沾片子/200
 吃法1 醋调和沾片子/201
 吃法2 鱼头沾片子/201
滴花油糕/202
圪飠汤/203
铺层馍馍/204
“三倒手”硬面馍/205
大同蜂糕/206
银丝卷/207
三色糕卷/208
腐乳卷/209
过油肉小花卷/210

第一章

花

样

面条



山西刀削面

刀削面有“面食之王”的美誉，它与北京的打卤面、山东的伊府面、武汉的热干面、四川的担担面被誉为我国著名的五大面食。一般使用特制的弧形削刀，把面团削成长约30厘米左右的面条，煮熟后内虚外筋、柔软光滑、易于消化。关于刀削面，还有一个故事。相传，元朝建立后统治者为防止“汉人”造反，将家家户户的金属全部没收，并规定10户用厨刀一把，轮流使用。一天中午，一位老婆婆和好面后，让老汉去取刀，但刀被别人取走了，老汉只好返回。他在返回的路上捡到了一块薄铁皮，回家后对老婆说：刀没取回来，就用这铁皮往锅里砍面吧。他老婆把面团放在一块木板上，左手端起，右手持铁片，站在开水锅边“砍”面，一片片面叶落入锅内，煮熟后捞到碗里，浇上卤汁让老汉先吃。老汉边吃边说：“好得很，好得很，以后不用再去取厨刀切面了。”这样一传十，十传百，传遍了晋中大地。

【原料】面粉500克，清水150克。

【工具】特制弧形刀1把。

【制法】

1. 面粉加适量水搅拌，待成面穗且无生粉时，再揉成光滑的面团，盖上湿布饧10分钟。
2. 将饧好的面团放在案板上，用手掌根压住面团，朝一个方向反复揉七八分钟，使面团光滑即算揉好。
3. 将揉好的面团先压成一个长条，再将两边向中间折叠。折叠好后再揉长、再折叠。如此重复两三次，最后将面团揉成长约40厘米的圆柱形，用湿布盖住，饧约10分钟。
4. 将饧好的面团放在面板上，左手臂托起倾斜于锅边，右手持刀，大拇指放在刀的底部，其余四指放在刀面上。刀紧贴面团，与面团呈30°角由上往下削下边沿薄中间稍厚的面条落入水锅中。待面条煮熟后，捞出食用即可。

1. 和面时面与水一般是5:3的比例。水温为冬热、夏凉、春秋温。
2. 削面的要诀是：刀不离面，面不离刀，胳膊直硬，手要平。削时出力要平，用力要匀，以免削出的面厚薄不均。

刀削面的吃法

刀削面煮好后，可浇上卤汁食用，或配蔬菜炒着吃，或做成汤面，或配上做好的菜肴食用。

吃法1 羊肉卤刀削面

这种吃法是在煮好的刀削面中浇上炖好的羊肉，具有肉香软烂、面滑筋道、汤鲜味美的特点。

【原料】 山羊肉500克，精制粗盐50克，甜面酱50克，老抽50克，料酒10克，葱节20克，姜片20克，香料（花椒5克，大茴香10克，桂皮2克，小茴香2克，白芷6克，毕拔3克，丁香3克，肉蔻3克，砂仁2克，干草1克，三萆1克，木香少许）、羊油适量、香菜、葱末各适量，煮好刀削面适量。

【制法】

1. 将羊肉用清水浸泡半小时，捞出来控尽水分，切成2厘米见方的块，待用。
2. 炒锅上火，放入适量羊油，以中火熬至溶化，下入香料炸出香味，捞出，再下葱节、姜片和甜面酱炒出酱香味，倒入羊肉块煸炒至无水气时，加入酱油、精盐、老抽、料酒等一起翻炒片刻，掺入适量开水，以小火炖约40分钟至羊肉酥烂时，调入精盐和味精，撒入葱末，搅匀，即成羊肉卤。离火，待用。
3. 将煮好的刀削面捞在碗里，浇上制好的羊肉卤，撒上香菜，即可食用。

叮 咛

炸炖羊肉时最好用砂锅，并且用小火，使汤始终保持微沸状态，才能达到酥烂化渣的效果。

吃法2 肉炒削面

这种吃法是将煮好的刀削面与肉片和蔬菜共炒而成，具有色泽红亮、味道咸香、面条筋道的特点。

【原料】煮好的刀削面500克，猪肉100克，洋葱、青椒、白菜各100克，蒜苗50克，葱、姜、蒜各10克，番茄酱、酱油、精盐、味精、胡椒粉、蒜蓉水、香醋、香油、色拉油各适量，花椒、八角各少许。

【制法】

1. 把煮好的刀削面捞在有冷水的盆里过一遍，捞出控水；猪肉洗净，切成指甲大小的薄片；葱、姜、蒜切片。
2. 炒锅上火，放入适量色拉油烧热，下入花椒、八角炸糊，投入葱片、姜片和蒜片炸香，倒入肉片炒至变色吐油，加酱油和少许香醋炒上色，添入适量开水，调入精盐、味精、胡椒粉，以小火炖至酥烂，倒在小盆内，备用；洋葱、青椒、白菜分别洗净，切成小块；蒜苗择洗干净，切碎花。
3. 炒锅上火，放色拉油烧热，炸香葱花、蒜片，倒入洋葱、青椒和白菜炒至半熟，加番茄酱、酱油、精盐、味精略炒，捞入削面条，加入适量炒好的肉片，用锅铲翻拌炒匀入味，撒上蒜苗，淋香醋、蒜蓉水和香油，继续翻炒均匀，出锅即可食用。

叮 咛

1. 刀削面煮好后，用凉水过一下，以去除一些黏液，否则在炒制时极易糊锅。
2. 传统的炒法是单用酱油调色，而现在调色多以番茄酱为主，酱油为辅，色泽鲜亮，更能激起人们的食欲。但番茄酱用量不要太多，否则

会酸味过重。

3. 在炒制时，如太干，可加适量的汤水。
4. 蔬菜可根据不同的季节而灵活选用。
5. 如把炒好的肉片改为炒好的鸡蛋，则为鸡蛋炒削面。

吃法3 窝蛋刀削面

这款吃法是将削好的面条直接下入炆锅的汤中煮制而成，具有咸香利口、容易消化的特点。

【原料】刀削面团250克，鸡蛋2个，生菜50克，水发木耳50克，酱油、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、香醋、香油、香菜各适量。

【制法】

1. 生菜洗净，撕成大块；水发木耳择洗干净，个大的撕开；香菜洗净，切碎。
2. 汤锅上火，放入色拉油烧热，磕入鸡蛋煎成荷包蛋，放入葱花炸香，添入适量鲜汤，放入生菜、木耳、酱油、精盐、味精、胡椒粉等煮滚一会，把面团削成面条落入汤锅中，待烧开后煮熟后，盛在汤碗内，淋香油、香醋，撒香菜，即可上桌。

叮 咛

如想吃嫩荷包蛋，最好在下入刀削面开锅后再磕入鸡蛋煮制；生菜也可在起锅前加入，以保持脆爽的口感。

大同刀削面

大同刀削面是山西刀削面的一个品种。它使用的虽是瓦形弯刀，但刀刃的一端带一个钩，使削出的面条呈筷子形。卤汁是用猪肉末、香料和辣椒粉等制成的，具有面条筋道滑口、味道浓香回辣、汤汁红亮滚烫的特点。

【原料】面粉1000克，猪肥膘肉500克，猪瘦肉500克，香料包（含花椒、大料、桂皮、肉蔻、白芷、草果、香叶）35克，葱末100克，姜末30克，蒜末30克，辣椒面100克，干辣椒100克，孜然粉100克，香菜、精盐、味精各适量。

【工具】带钩瓦形弯刀1把，托板1个。

【制法】

1. 猪肥膘肉、猪瘦肉分别切成末；炒锅置中火上，放入肥膘肉末和清水，炒至出油且渣料呈金黄色时捞出沥油；接着投入香料炸出香味，用笊篱捞出渣料，再下入猪瘦肉末炒熟，加入捞出的渣料、葱末、姜末、蒜末和干辣椒，炒5分钟后，加酱油、辣椒面、孜然粉、精盐再炒2分钟，掺适量开水至滚沸出味，加味精，即成卤汁，盛入不锈钢容器内，备用。
2. 面粉加入适量清水和成硬面团，盖上湿布饧约20分钟，把面团放在案板上反复揉至光滑，整理成长约40厘米的扁圆形，削面入锅。
3. 待面条煮熟后，下入几颗小油菜煮熟，用笊篱把煮好的面条和油菜捞在大碗里，浇上制好的肉末卤，撒上香菜碎即可食用。

叮 咛

1. 炸香料时需用小火，让香料的香味成分缓缓析出。
2. 炒肉末时应用手勺不停地推搅，以免糊底。
3. 卤汁以汤为主，故加水量不能过少。

剪刀面

剪刀面，因制面工具用剪刀而得名，又因剪出的面条呈鱼形，亦叫剪鱼子，是山西四大特技面食之一。口滑利，嚼着有筋，吃着润滑，别具风味。

相传在很久以前，黄河东岸的渡口住着一户人家，家中有一个名叫巧姑的姑娘，学得一手剪纸花的绝技，在16岁时嫁给富家子弟为媳。过门后，婆婆要考验新媳妇的手艺，就让她做“手擀面条”。这可难住了巧姑，因为她在家里娇生惯养，厨房本领一窍不通，所以做出的面条厚薄、粗细不匀，被婆婆骂了一顿：“你天天剪花剪鸟顶个屁用，有本事剪出碗‘面条’让我尝尝。”于是巧姑下到厨房，将两碗白面粉和成面团，揉成圆锥形，一手持面团，一手拿剪子麻利地一条条剪入开水锅里煮熟，捞入碗里，浇上做好的卤汁，趁热端给公婆吃。婆婆惊喜地问是什么面，巧姑说：“这是我用剪刀做的‘剪刀面’，您二老尝尝看好吃不好吃。”公婆一尝，拍案叫好。不久，晋南一带的主妇们听说有了“剪刀面”，纷纷前往渡口找巧姑学艺。后来，剪刀面传遍了三晋大地，成了山西四大特技面食之首。

【原料】面粉500克，精盐2克，清水250克。

【工具】剪刀1把。

【制法】

1. 将面粉加入精盐拌匀，加清水和成软硬适中的面团，盖上湿布饧约10分钟。
2. 把面团反复揉后揪成250克左右重的剂子，搓成长圆锥形，即成面坯。
3. 锅置旺火上，添入清水烧开，左手拿面坯，使尖部朝手指，右手持剪刀紧贴面坯，剪出两头尖的条入锅。煮熟后捞出即可。

叮 咛

1. 用水有讲究，一般是冬天用温水，夏天用冷水。加水量要控制好。其面团的硬度，一般是比刀削面软一点，比揪片面硬一些。
2. 和面时加少许盐，可使面更筋道。

3. 剪面的时候转着剪，这样才能保证剪出的面呈两头尖状。

剪刀面的吃法

剪刀面煮好后，一般都是浇上茄子卤食用，或炒着吃。

吃法1 浇卤剪刀面

这款面食是将煮好的剪刀面浇上素茄子卤而成的，具有筋道、清香的特点。

【原料】茄子1个，西红柿1个，青尖椒1个，葱花、蒜片各5克，大料1枚，精盐、味精、色拉油适量、老抽、鲜汤各适量，白糖少许，煮熟的剪刀面500克。

【制法】

1. 茄子去皮，切成1.5厘米见方的丁，用清水洗一遍，控干水分；西红柿洗净，切块；青尖椒洗净，去蒂、籽，切小粒。
2. 炒锅上火，放入色拉油烧热，下大料炸糊，再下蒜片和葱花炸香，倒入茄子丁炒至吃足油分，加西红柿略炒，放精盐、老抽、味精、白糖和鲜汤，略烧至汁少且入味时，加入尖椒粒，搅匀即成。
3. 把煮好的剪刀面捞在碗里，浇上做好的茄子卤，即可拌匀食用。

叮 咛

1. 茄丁用清水洗一遍，以去除褐色素，否则炒出的茄子丁发黑。
2. 必须用足量的底油煸透茄子丁，再下其他料和汤。
3. 加热时间要够，卤汁才有烫、嫩、香、绵的口感。

吃法2 素炒剪刀面

这是将煮好的剪刀面与香菇等素料合炒而成的一款面食，具有咸香、滑黏的特点。

【原料】煮熟的剪刀面500克，水发香菇2朵，鲜青、红椒各1个，西红柿半个，葱花、蒜蓉各5克，精盐、味精、酱油、香醋、香油、色拉油各适量，鲜汤100克。

【制法】

1. 水发香菇去蒂，切条，焯水；鲜青、红椒洗净，去蒂和籽，切丝；西红柿洗净，切块。
2. 炒锅上中火炙好，放入色拉油烧热，炸香葱花，下香菇条炒干水分，再下青、红椒丝和西红柿块炒至断生，加鲜汤、精盐、味精和酱油调味，倒入剪刀面翻炒入味，再加蒜蓉和香醋炒出味，淋香油，即可食用。

叮 咛

1. 可根据不同的口味搭配菜料，可加鸡蛋，还可加提前炒好的肉丝、肉片等。
2. 煮好的剪刀面可过一遍清水，使在炒制时不糊锅。
3. 蒜和醋必不可少，最后加入，香味一出，立即起锅。
4. 如喜食辣味，可在炆锅时加入辣椒、辣酱等调料。

吃法3 海参过油肉拌面

海参过油肉为山西名菜，与煮好的剪刀面组合成一款面菜美饌，以其香醇、滑嫩、咸鲜的特点备受食者青睐。

【原料】煮熟的剪刀面300克，瘦猪肉200克（里脊肉或元宝肉），鸡蛋黄1个，蒜薹、玉兰片、木耳、菠菜、葱花、姜末、蒜片、酱油、香醋、精盐、料酒、湿淀粉、色拉油各适量。

【制法】

1. 将瘦猪肉切成宽约1.6厘米、长约3厘米、厚约0.3厘米的薄片，放在小碗里，加少许精盐、味精、鸡蛋黄和湿淀粉抓匀上浆；水发海参洗净，切约5厘米长的条，焯水；蒜薹洗净，切成段。
2. 将小碗里盛适量清汤，再加少许酱油、精盐、料酒、湿淀粉，兑成汁待用；炒锅上火炙好，放色拉油烧至四成热时，下入浆好的肉片划散，呈金黄色时捞出。锅内留底油烧热，放入葱花、蒜片、姜末炝锅，放入海参条、玉兰片、木耳、蒜薹略炒，倒入过油的肉片，加鲜汤、精盐、味精和酱油，待炒入味，勾湿淀粉，淋香醋和香油，颠匀起锅。
3. 同时，把煮好的剪刀面捞在窝盘里，周边拌上炒好的海参过油肉，即可上桌食用。

叮 咛

1. 煮剪刀面和烹制菜肴以同时完成为好。
2. 还可以根据爱好搭配不同的菜肴。

吃法4 蒜苗炒双鱼

这款剪刀面是在传统基础上的创新品种，即用胡萝卜汁和成黄色面团，与白色面团制成双色剪刀面，再配上蒜苗等蔬菜炒制而成，具有色泽鲜艳、营养丰富、味美可口的特点。

【原料】精粉500克，胡萝卜汁150克，蒜苗150克，冬笋100克，青、红椒各1个，食用油、精盐、味精、胡椒粉、醋、葱花、姜末、蒜片各适量。

【制法】

1. 将250克精粉倒入盆内，加入适量清水和成硬面团，揉光后饧一下，再将剩余的250克精粉倒入盆内，加入胡萝卜汁和成硬面团，揉光后饧一下，将两种面团分别搓成圆锥形备用。蒜苗洗净，冬笋余水，分别切成马蹄形；青、红椒切成条形备用。