唐人美食丛书

北京唐人美食职业技能培训学校组织编写

山西面食

孙秀芬　主编

化学工业出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书主要介绍煮焖品种、煎烙品种、蒸炸品种共50例山西面食的配方和制作图解，既有精选的传统品种又有近年流行的新品种，图片丰富，配方详尽，图解详细，真正“手把手”式传授，可帮助面点小吃制作经营商户、中式面点师、参加职业技能培训的学员迅速掌握操作技巧，是其良师益友。

图书在版编目（CIP）数据

山西面食 / 孙秀芬主编. —北京：化学工业出版社，2008.2
（唐人美食丛书）
ISBN 978-7-122-02134-2

I. 山… II. 孙… III. 面食-食谱-山西省 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第019786号

责任编辑：温建斌 孟 嘉　　封面设计：关 飞
责任校对：陈 静　　版式设计：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：北京画中画印刷有限公司
720mm×1000mm 1 / 16 印张 4½ 字数 52 千字 2008年5月北京第1版第1次印刷
印　　数：1—7000

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：19.90 元

版权所有 违者必究

写在出版之前

关于风味小吃方面的书籍很多，多得数不过来。每一本都有其独到之处，都可使阅读她的人从中获益。

作为致力于中国饮食文化教育的我们，也跃跃欲试，早想把多年积累下来的宝贵资料和经验记录下来，用图书的方式对大众进行传播，让人们分享我们的教学成果。由于能力所限，十余年间未能如愿。今天，在化学工业出版社的鼓励和鼎力支持下，终于鼓起勇气，老师们也热情高涨，积极参与到编写工作中来。在短短的时间里，就完成了《北京小吃》、《山西面食》、《广式点心》、《江南小吃》、《成都小吃》、《西北小吃》的编写、制作和拍摄工作。

在编撰过程中，从文字到图片，我们力求详细叙述每道工艺，但还是受篇幅限制，可能会给初学者带来不便，真是令人遗憾。

在编撰过程中，我们得到了许多业内专家的指点，并从中获得了许多启发，这里不一一列举，感激之情将永远珍存在我们心里。作为校长，我还要特别感谢全体教师为此所付出的辛勤劳动。

怀着忐忑之情，期待着我们的作品面世，又激动，又惶恐。真心希望阅读此书的您能从中有所获益；水平有限，不当之处在所难免，恳望业内同仁予以纠正。

有您的支持，我们会做得更好！

北京唐人美食职业技能培训学校校长　李 光

唐人美食丛书

致 谢

在本书的编写过程中，得到了北京市饮食行业协会秘书长何之绂的指导和帮助，同时还得到了北京唐人美食职业技能培训学校张云萍、孙宝珊、秦菊、刘斌、林军虎、高玲、刘高林、吕伟等人的大力协助，在此一并表示感谢。

前 言

山西面食历史悠久，风味独特，是我国主要的风味面食之一，在全国面食行业中占有十分重要的地位。其用料之广，花色品种之多，制作之精，形状之美，口味之佳，不仅在国内堪称一流，在世界也享有较高的声誉，“世界面食在中国，中国面食在山西。”

由于山西地理环境得天独厚，南部平川气候温和，北部山区气候寒冷，造就了山西成为世界上杂粮品种最全的地域，使山西成为“面食之乡”。山西也创造出了品种繁多的地方名优风味面食——刀削面、剔尖、拨面等，它们都以悠久的历史、精湛的工艺、浓香的口感、诱人的色泽等特点而久负盛名。

近年来，山西面食无论从花色品种还是制作技艺都在不断创新。为了弘扬中国饮食文化，使更多的人了解山西面食，为了帮助读者学习和掌握山西面食的制作技艺，特编写了《山西面食》这本书奉献给您，让您迅速掌握山西面食的配方和制作要领，亲手制作、品尝美味的山西面食……

编者







需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录
CONTENTS

常用原料和工具介绍 1



煮焖品种

常用面卤制作……5
手擀面……8
柳叶面……9
一根面……10
小拉面……11
刀削面……12
荞面刀削面……13
刀切面……14
荞面刀切面……15
黄面刀切面……16
红面刀切面……17
红面猫耳朵……18
什锦猫耳朵……19
白面鱼鱼……20
莜面鱼鱼……21
饸饹面……22
翡翠面……23
荞面饸饹面……24
红面剔尖……25
汆面……27
蘸尖尖……28
肉片扁豆焖面……29
蒜蘸面子……31
干炒面……32
揪片……33
拌烂子……34



煎烙品种

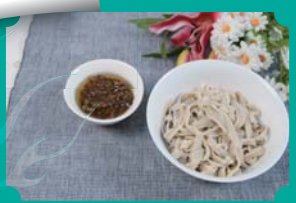
三鲜烙盒……36
焦包……37
烙糕子……38
煎柿子饼……39
芝麻烧饼……40
麻酱白糖饼……41
豆沙油酥饼……43
螺旋烧饼……45
油脂饼……46
闻喜饼……47
家常油酥饼……49
南瓜糊塔塔……50
西葫芦糊塔塔……51



蒸炸品种

莜面栲栳栳……53
莜面卷……54
莜面蒸饺……55
荞面灌肠……56
黄米面枣糕……57
柿子腊糕……58
玉米面枣窝头……59
黄米团子……60
柿子添仓馍……61
黄米面油糕……63
黄米面麻团……65
油糊角（饺）……66











常用原料和工具介绍









常用原料

富强粉（中筋粉） 色泽洁白，面筋质超过25%，加工精度高，营养丰富，细腻可口，适宜制作各种面食。

玉米面 玉米磨成的粉。玉米面含有丰富的营养素——卵磷脂、亚油酸、维生素E、膳食纤维等，具有降血压、降血脂等多种保健功效。

荞面 荞麦磨成的粉。主要杂粮之一，可做面条、面片等，所含蛋白质和淀粉易于被人体消化吸收，是消化不良患者适宜的食品。

高粱面 高粱磨成的粉。主要杂粮之一，可做糕团、饼等。

莜面 莜麦磨成的粉。可做烙饼、面片等。营养丰富，蛋白质、维生素和矿物质含量高，对糖尿病、高血压等有一定防治作用，但莜面不易消化，宜少吃。

黄米面 黄米磨成的粉。主要杂粮之一，可制饼、蒸糕用。

色拉油 多种植物油精炼而成，呈淡黄色，澄清、透明、无气味、口感好，加热后不起沫、不冒烟，常用于油炸食品。

豆沙馅 以红小豆和白砂糖为原料制成。甜糯细软，适合做部分面点（豆沙包等）的馅心配料。

麻酱 即芝麻酱，黄褐色，质地细腻，味美，具有芝麻固有的浓郁香气，一般用作调味品，也是部分面点的馅心配料。

膨松剂 面点加工中的主要添加剂。受热分解产生气体，使面坯起发，从而使制品膨松、柔软或酥脆。常用的有酵母、小苏打、泡打粉等。

常用工具



大擀面棍



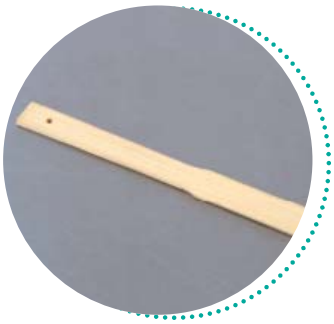
小擀面棍



刮板



刀



尺板



油刷



漏勺



饸饹机



炒锅、炸锅



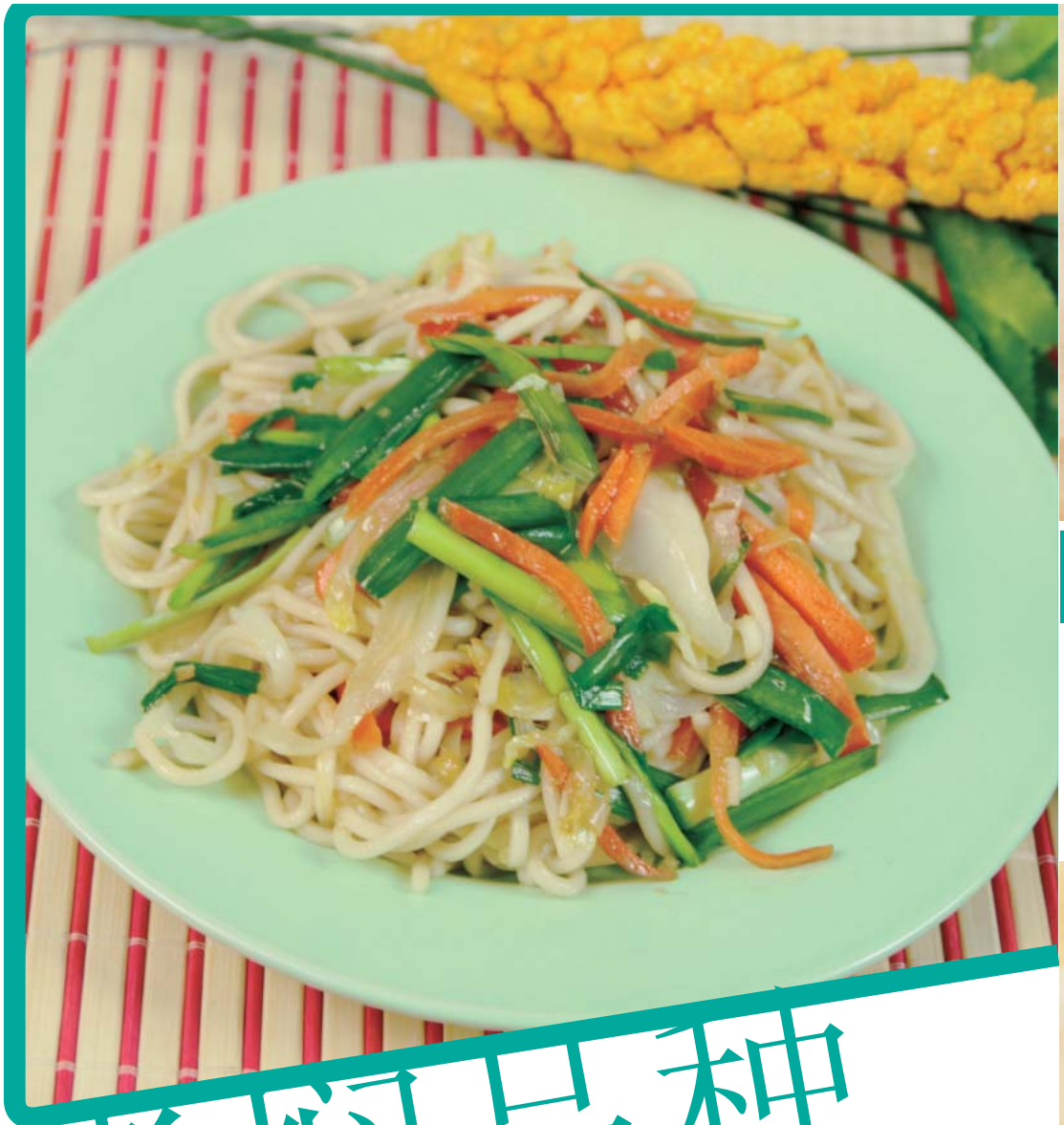
饼铛



蒸锅



擦子



煮焖品种

常用面卤制作



肉片炸酱卤

原 料

猪肉馅100克、黄酱100克、葱花5克、姜末5克、蒜末5克

调 料

料酒20克、酱油10克、盐5克、胡椒粉5克、味精2克、水淀粉50克、高汤（或水）50克、植物油50克

步 骤

1锅上火放油炒肉馅，放入葱花、姜末、蒜末翻炒出香味，再放入料酒、酱油、黄酱

2放入高汤（或水），放盐、胡椒粉、味精、水淀粉勾芡

3出锅备用







羊肉臊子卤

原 料

羊肉丁250克、蒜末10克、葱花10克、姜末10克

调 料

醋20克、料酒10克、酱油10克、盐5克、胡椒粉5克、味精5克、水淀粉50克、植物油50克

步 骤

1锅上火放油，烧热后放入葱花、姜末、蒜末、羊肉丁煸炒，发白时放醋、料酒、酱油

2放盐、胡椒粉慢火炖煮

3待肉熟后水淀粉勾芡、加味精出锅





需要全本请访问 www.ertongbook.com



肉片木耳黄花卤

步 骤

1五花肉皮朝下煮熟切片（肉汤留用）
2锅上火放油，烧热后放入大料煸出香味后捞出，放入葱、姜、酱油、肉汤，将黄花、木耳、五花肉片一起放入锅里煮
3开锅后放胡椒粉、盐、味精、水淀粉勾芡，淋入鸡蛋，最后放入香油即成





原 料

五花肉100克、黄花50克、木耳50克

调 料

大料10克、葱姜10克、鸡蛋60克、酱油20克、盐5克、味精5克、胡椒粉3克、香油50克、水淀粉20克、植物油50克



小炖肉卤

步 骤

1五花肉切长方块下锅煮熟，捞出切成小丁
2锅上火放油，放入花椒、大料炒出香味后捞出，放入豆瓣酱炒出红油，放入葱、姜、五花肉丁，加入酱油、高汤放入锅里小火煮
3肉丁煮熟后放入味精出锅即成





原 料

五花肉250克、花椒5克、大料5克、葱10克、姜10克、豆瓣酱50克、酱油20克、味精10克、高汤500克、植物油50克



西红柿鸡蛋卤







原 料

西红柿2个、鸡蛋2个、葱10克、姜10克

调 料

盐10克、鸡精10克、生抽10克、香油10克、植物油50克

步 骤

1锅上火放油，烧热后把鸡蛋炒熟后出锅
2锅再上火放油，将葱、姜放入锅里炒出香味后放西红柿丁煸炒
3炒出红汁后放入炒好的鸡蛋
4随后放入生抽、盐、鸡精、香油即成

调和汁

调 料

辣椒油10克、醋20克、蒜10克、姜10克、味精5克、香油10克

1富强粉中加入盐和水和成面团
2 揉匀揉光，盖上湿布醒20分钟
3 案板上撒玉米面，将面团擀成薄片
4 折起来切成细条，揪起面条上端，抖掉玉米面待用
5锅上火烧开水煮面条，熟后捞出即可
6把面条挑入碗里放上炸酱，放上香菜，即可食用

小贴士
面团要稍硬，面软易粘连。













手擀面

配 方
面团：富强粉500克、水200克、盐5克、玉米面50克
面码：香菜



特 点
制作方便、筋软适口、老少皆宜





柳叶面

配 方

富强粉500克、水250克、香菜100克、胡萝卜片100克、芝麻10克

特 点

制拌方便、酸辣利口









1富强粉中加水和成面团
2盖上湿布醒20分钟
3胡萝卜切片、香菜切段、芝麻炒熟备用
4案板上撒干面粉，擀成大面片
5把擀面棍撤掉成为多层叠在一起的长条
6采用直刀斜切的方法切成柳叶形面片
7锅里烧开水，先将胡萝卜片用水焯熟捞出备用，随后下入面片煮熟（开锅即熟）
8装盘，上面放上胡萝卜片、香菜，浇上调和汁、撒上熟芝麻即可食用（也可蘸食）









1富强粉中加水和盐、纯碱和成面团
2揉匀，盖上湿布醒30分钟
3面团搓条成筷子粗细，边刷油边盘，醒20分钟
4继续搓条成手指粗细，醒20分钟
5继续搓成直径1厘米左右的细条，水烧开后下锅
6煮熟捞出，浇上肉片木耳黄花卤








一根面

配 方

富强粉500克、水275克、盐5克、纯碱3克

小贴士

刷油是为了防止相互粘连。





小拉面

配 方

富强粉500克、水300克、盐5克















1富强粉中加水和盐和成面团
2揉匀，盖上湿布醒30分钟
3将醒好的面团搓条揪剂，约50克
4将面剂搓成粗条，刷油后醒30分钟
5搓成筷子粗细的长条，放入盘中醒30分钟
6水烧开后，把醒好的长条状面一根或者三两根撒上干面粉，双手提两端拉长成细面条，下锅煮熟
7捞出装碗，浇上小炖肉卤

需要全本请访问 www.ertongbook.com