



四重升级分步详解
营养家常菜彩色版

家常主食面点

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社





四重升级分步详解
营养家常菜彩色版

家常主食面点

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常主食面点 / 何荣显主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5384-3796-6

I. 家… II. 何… III. ①主食-食谱②面点-制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第033167号

分步详解营养家常菜彩色版

家常主食面点

主 编: 何荣显

责任编辑: 李 梁 吕东伦

图片摄影: 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 邮编 130021

电子信箱: ll_010307@sina.com

传 真: 0431-85635185 85677817

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 13 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3796-6

定价: 19.90 元

在饮食文化迅速发展的今天，营养、美味、美观已经被同时提上日程。以您目前的厨艺能胜任家庭的营养师吗？家人的营养与健康的重担全系于您一身，您是否觉得力不从心了呢？这时《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对是您提高厨艺的首选。

塑造家庭美食，保障家人健康，调节家人口味，丰富家人营养。《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对能以其详细的讲解让您轻而易举对每道菜了如指掌。可以丰富您拿手菜的储备，不再让您每次家中宴客时都感到“囊中羞涩”。不再让您因知识的匮乏导致家人的营养失衡，这种无心之失真不该再次发生在您的身上。

在经历了一年多的锤炼与推敲，我们以精益求精的态度对原《分步详解家常菜》系列丛书加以改造，遵循“丰富内容、彩色升级、超低价位”的三项基本原则来回馈广大读者，以感谢广大读者对本丛书的厚爱与支持。

我们以读者的需求为出发点，本着让读者方便、受用为宗旨，全力打造、精心重组的《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书隆重上市——《巧做家常菜》、《家常炒菜》、《家常汤粥》、《家常主食面点》、《家常凉菜》。让您感受分步详解彩色版带给您的面面具到，让您领略彩色升级给您带来的直观享受，让您体验丰富内容带给您的充实、自信。

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充足电；中午时间仓促，炒菜方便、快捷的价值在这时便能体现得淋漓尽致；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡得更香甜。新的一天又在新的分步详解中开始了……



菜例使用说明

如何使用本书

菜例使用说明

本书所应用的
计量单位换算

烹饪时的
注意事项

准备原材料
所需的时间

制作本道菜
所需的时间

本道菜菜名

主食分类

精美图片展
示菜肴成品

本道菜需要原
料且注明使用
计量单位

本道菜需要的
调料,且标明
计量单位

步步详解本道菜的具
体做法,好学易做

本页几道
菜的菜名,
方便查找

本道菜的
口味特点

本道菜所属
风味

本道菜功效
或注意事项

附录使用说明

如何使用本书

菜例使用说明

本书所应用的
计量单位换算

烹饪时的
注意事项

准备原材料
所需的时间

制作本道菜
所需的时间

本道菜菜名

主食分类

精美图片展
示菜肴成品

本道菜需要原
料且注明使用
计量单位

本道菜需要的
调料,且标明
计量单位

步步详解本道菜的具
体做法,好学易做

本页几道
菜的菜名,
方便查找

本道菜的
口味特点

本道菜所属
风味

本道菜功效
或注意事项

各类主食
操作方法

分步图解
制作步骤

各类主食
操作方法

分步图解
制作步骤

「粮食谷类功能疗效一览表」

粳米

【功能疗效】粳米是人们食用的大米。性味甘平。具有健脾养胃，止渴除烦，固肠止泻的功效。适应于肠胃不和，暑月吐泻，小便不畅，烦渴等症。

【食疗方法】炒焦粳米，水煎服，治婴儿吐奶。煮粥，治淋症。陈仓米（陈久粳米）煮粥，止泻健胃。粳米（加柿蒂7个）煮粥，治肠风下血。

糯米

【功能疗效】糯米其质柔粘。性味甘，平。具有暖脾胃，补中益气，缩小便的功效。适应于胃寒痛，消渴，夜多小便，小便频数等症。

【食疗方法】糯米100克，煮粥服，每天4次，治妊娠恶阻。糯米、红枣，煮粥服，治胃寒痛。糯米花100克，桑白皮100克，水煎服，治糖尿病。

粟米

【功能疗效】粟米又名小米。性味甘、咸，微寒。具有滋养肾气，健脾胃，清虚热的功效。适应于胃虚失眠，妇女黄白带等症。

【食疗方法】小米250克，制半夏10克，水煎服，治消化不良引起失眠。小米50克，黄芪50克，煮粥服，治妇女妊娠黄白带。红糖小米粥，治妇女产后口渴。

秈米

【功能疗效】秈米又名黄米。性味甘，微寒。具有强筋骨，疗漆疮的功效。适应于肉食成积，肺

结核，胃不适，孕妇带下等症。

【食疗方法】秈米50克，半夏5克，煮汤服，治胃不适。秈米煮粥服，治肺结核。秈米30克，黄芪30克，煮粥服，治妇女带下等症。

小麦

【功能疗效】小麦性味甘，平。具有除热，止渴，利尿，养心除烦的功效。适应于神志不安，心悸失眠，妇女脏躁（癔病），小便不畅等症。

【食疗方法】小麦（去壳）100克，甘草30克，大枣15粒，水煎，早晚各服1次，治失眠，神志不安，妇女脏躁。小麦50克，大枣10粒，龙眼肉15克，水煮熟，连渣服，治自汗症。

大麦

【功能疗效】大麦性味甘，温。具有益气健脾，和胃调中的功效。适应于食积不化，食欲不振，饱闷腹胀等症。

【食疗方法】大麦芽15克，神曲25克，水煎服，治胃弱，消化不良。大麦芽50克，茵陈50克，陈皮15克，水煎服，治肝炎。麦芽糖，随意服，退乳。

玉米

【功能疗效】人们常称包米、包谷。性味甘，平。具有调中和胃，降血脂的功效。适应于小便不通，膀胱结石，肝炎，高血压等症。

【食疗方法】玉米须250克，水煎服，治高血压，黄疸，尿路结石，膀胱结石。玉米芯150克（烧存性），黄柏10克，共研细末，每次服5克，温开水服，治肠炎。

高粱

【功能疗效】高粱人们称蜀黍。性味甘、涩，温。具有固肠胃，止吐泻，利小便的功效。适应于小便不通，腹泻等症。

【食疗方法】红高粱根100克，篇蓄草50克，灯心草10克，水煎服，治小便不通，浮肿气喘。高粱15克，炒黄，研成细末，加红糖少许，用开水冲服，治小儿赤白痢疾。

荞麦

【功能疗效】荞麦又称花麦、三角麦。性味甘平。具有清热解毒，降气宽肠，除白浊白带，脾积泄泻的功效。适应于肠胃热积泄痢，自汗，偏头痛，紫癜，疮毒等症。

【食疗方法】荞麦炒黄，研细末，每天2次，每次用开水冲服，治泻痢，妇女白带。荞麦磨粉，去壳，加红糖，水煎服，治出黄汗。鲜荞麦叶100克，藕节4个，水煎服，治高血压，眼底出血，紫癜。

番薯

【功能疗效】番薯又名红薯、红苕。性味甘平。具有健脾胃，益气力，通乳的功效。适应于腹泻，便秘，大便带血，水臌腹泻，夜盲，消渴，乳痈，疮疗等症。

【食疗方法】番薯，水煎服，治湿热黄疸，习惯性便秘。加红糖，捣烂敷患处，治无名肿毒。番薯嫩叶，蕹菜嫩叶，红糖适量，同捣敷脐部，可泻下腹水，治膨胀，肝硬化腹水等。

面

家常炸酱面	12
奶香空心面	12
陕西猫耳面	12
手擀面	13
四川担担面	13
全家福汤面	14
泡菜凉拌面	14
酸辣三丝面	14
甜水面	15
麻酱凉面	15
珍珠面	16
炒河粉	16
葱油凉面	16
五彩米粉面	17
过桥面	17
面筋汤	18
关东饺子面	18
菇蕈龙须面	18
意大利炒面	19
拨鱼面	19
翡翠辛辣面	20
刀削面	20
豆角面	20
龙须面	21
肠旺面	21
胡萝卜汁面	22
蛋花番茄面	22
土豆苦力	22
玉米汤面	23
什锦鸡蛋面	23
韭黄阳春面	24

打卤面	24
阳春面	24
酸辣凉面	25
素拌凉面	25
全州拌面	26
四味凉面	26
素条面	26
怪味凉拌面	27
卤味凉拌面	27
春川拌面	28
安东刀切面	28
海苔蛋黄面	28
平壤冷面	29
两吃拌面	29
西兰花意大利面	30
梨片绿豆面线	30
山药公仔面	30
韩式咖喱冷面	31
酱汁荞麦凉面	31
辣菜米粉	32
朝鲜凉面	32
沙拉通心粉	32
养生红豆汤面	33
日式荞麦面线	33
美味炒面	34
猪肝菠菜面	34
北京炸酱面	34



茄汁素面	35
白果甜酱拌面	35
香菇酱肉面	36
家常肘花面	36
洋葱羊肉面	36
肉末打卤面	37
传统大肉面	37
鸡翅香菇面	38
蚬子金针面	38
黄瓜鸡丝凉面	38
红烧牛肉面	39
麻辣牛肉面	39
雪菜肉丝面	40
鸡味拉面	40
干拌鸡面线	40
蘑菇虾仁羹面	41
芝麻牛骨汤面	41
七彩鹿肉面	42
野菜肉酱面	42
鱼丸清汤面	42

饭

竹筒饭	44
金银饭	44
百合芦笋猪肚饭	44
海南鸡饭	45
果脯地瓜饭	45
板栗鲜贝饭	46
五彩玉米饭	46
鸡肉羹饭	46
木樨饭	47
沙锅猪手饭	47

麦片焖米饭·····	48
家常石锅拌饭·····	48
米茶饭·····	48
烤果味米饭·····	49
小枣粽子·····	49
赤豆米饭·····	50
烤三色米饭·····	50
肉丁蒸糯米饭·····	50
酸饭·····	51
芝麻八宝饭·····	51
荷叶饭·····	52
荷香八宝饭·····	52
羊肉抓饭·····	52
豆浆水饭·····	53
菜包饭·····	53
粉蒸排骨饭·····	54
奶香大枣饭·····	54
口蘑菜心炒饭·····	54
叉烧酱油炒饭·····	55
泡椒鸡丁炒饭·····	55
肉末雪菜炒饭·····	56
香葱豆干炒饭·····	56
火腿青菜炒饭·····	56
山菜蘑菇炒饭·····	57
咸鱼豆芽炒饭·····	57
虾皮杭椒炒饭·····	58
素鸡毛豆炒饭·····	58
番茄虾仁炒饭·····	58
阳姜豆豉炒饭·····	59
香菇蛋炒饭·····	59
香椿蛋炒饭·····	60
辣白菜炒饭·····	60
银鱼蛋炒饭·····	60

什锦炒饭·····	61
龙凤炒饭·····	61
扬州炒饭·····	62
菠萝炒饭·····	62
咖喱炒饭·····	62
猪油蒸饭·····	63
特色蒸饭·····	63
竹筒鲜虾蒸饭·····	64
木瓜火腿蒸饭·····	64
南瓜百合蒸饭·····	64
海鲜烩饭·····	65
素四宝烩饭·····	65
番茄牛肉烩饭·····	66
滑蛋蟹柳烩饭·····	66
提子花生饭·····	66
三椒牛肉饭·····	67
坛肉米饭·····	67
茄汁鱼柳饭·····	68
荷香鸡粒饭·····	68
腊肉煲仔饭·····	68
蜜汁八宝饭·····	69
苹果烤饭·····	69
鲜肉烤饭·····	70
菠菜烤饭·····	70
豌豆烤饭·····	70

粥

雪梨青瓜粥·····	72
甘蔗粥·····	72
芹菜海米粥·····	72
山药萝卜粥·····	73
人参粥·····	73

红枣糯米粥·····	74
桃仁红枣粥·····	74
冬瓜蚕豆壳粥·····	74
五色豆子粥·····	75
四皮粳米粥·····	75
核桃粥·····	76
鲜香黑芝麻粥·····	76
香菇粳米粥·····	76



三米粥·····	77
桂圆姜汁粥·····	77
乞马粥·····	78
豆汁粥·····	78
枣仁枣皮粥·····	78
山药菟丝粥·····	79
仿真燕窝粥·····	79
黑芝麻甜奶粥·····	80
大枣桂芪粥·····	80
双花高粱粥·····	80
油菜粥·····	81
百合绿豆粥·····	81
龙眼莲子粥·····	82
酸枣仁粥·····	82
八宝粥·····	82
松子粥·····	83
芝麻粥·····	83

甜浆粥	84
核桃木耳粥	84
牛乳蜜枣粥	84
椰汁黑糯米粥	85
冰糖五色粥	85
黑糯米粥	86
牛乳粳米粥	86
三宝粥	86
二粉粥	87
人参五味粥	87
地黄枣仁粥	88
冬瓜粥	88
焦米粥	88
饴糖大米粥	89



小米粥	89
黑木耳芹菜粥	90
山楂荞麦粥	90
杏仁梨糖粥	90
香菇粥	91
白果冬瓜粥	91
橘子汤圆粥	92
松花苦苣粥	92
芹菜粥	92
玫瑰花粥	93

加味绿豆粥	93
猪肝蹄筋粥	94
鲛鱼黄豆粥	94
冰糖燕窝粥	94
板栗牛腩粥	95
羊腩苦瓜粥	95
香葱鸡粒粥	96
猪骨番茄粥	96
砂仁鸡肉粥	96
山楂猪肚粥	97
鲫鱼蚕豆粥	97
虾米粥	98
母鸡墨鱼粥	98
胡萝卜牛肉粥	98
芦荟海参粥	99
人参雪蛤粥	99
笋尖猪肝粥	100
鸭肉粥	100
鸡肝粥	100
羊脊粥	101
羊外肾粥	101
狗肉粥	102
杨梅瘦肉粥	102
牛腰粥	102
鲤鱼五味粥	103
韭菜鲜虾粥	103
人参大枣瘦肉粥	104
腊鸭头白菜粥	104
墨鱼香菇粥	104
银耳羊肾粥	105
猪肾粥	105
猪肺粥	106
猪肚粥	106

羊肝粥	106
猪蹄粥	107
鸡汁粥	107
牛杂粥	108
羊肉粥	108
玉米瘦肉粥	108
天冬狗肉粥	109
野鸭扁豆粥	109
萝卜火腿粥	110
生姜羊肉粥	110
鲫鱼大蒜粥	110
鲫鱼藕粉粥	111
鲫鱼生姜枣粥	111
鲫鱼灯心粥	112
砂仁猪肚粥	112
糯米小麦粥	112
椒酱肉粒粥	113
皮蛋瘦肉粥	113
家常鱼翅粥	114
蟹柳豆腐粥	114
大米瘦肉粥	114

饼

潮式牛肉煎饼	116
香煎芝麻饼	116
香炸土豆饼	116
熏肉大饼	117
车轮饼	117
玉米糊饼	118
清蒸蔬菜饼	118
九黄饼	118
关东肉火勺	119



古钱大饼·····	119
牡蛎煎饼·····	120
天门葱花油饼·····	120
风味小黏饼·····	120
三原金线油塔·····	121
冬瓜饼·····	121
韭黄肉丝焖饼·····	122
香煎鸡蛋饼·····	122
鲜肉茄饼·····	122
脆酥烤饼·····	123
苹果比萨饼·····	123
子面戈块·····	124
家常饼·····	124
椒盐旋饼·····	124
麻酱烧饼·····	125
奶香玉米饼·····	125
牛柳银芽炒饼·····	126
甜咸酥麻饼·····	126
葫芦头泡馍·····	126
风味夹肉饼·····	127
海城馅饼·····	127
葱油饼·····	128
满族烧饼·····	128
眉毛酥饼·····	128
家常风味饼·····	129
牛舌饼·····	129
千层蒸饼·····	130
潮式黄金饼·····	130

叉烧酥饼·····	130
广式老婆饼·····	131
蒙古馅饼·····	131
猪油肉酥饼·····	132
金丝饼·····	132
京都肉饼·····	132
豆沙锅饼·····	133
鸡蛋灌饼·····	133
果仁豆沙甜饼·····	134
上海五仁酥饼·····	134
荷叶饼·····	134
香葱羊肉饼·····	135
豆腐卷粉丝饼·····	135
南瓜饼·····	136
萝卜丝酥饼·····	136
三丝烩饼·····	136
牛肉馅饼·····	137
特色糖饼·····	137
香菜肉粒夹饼·····	138
鸡蛋银鱼饼·····	138
荞面煎饼·····	138
烟台饼·····	139
内蒙古饼·····	139
岐山锅盔·····	140
特色吊炉饼·····	140
京东肉饼·····	140
猪油饼子·····	141
湖乡荷月·····	141
四川紫微饼·····	142
煎饼合子·····	142
春饼合菜·····	142
长子炒饼·····	143
烫面豆沙饼·····	143

锅子饼·····	144
家常筋饼·····	144
烫面油香·····	144
包馅烧饼·····	145
麻酱饼·····	145
白糖饼·····	146
芝麻香酥饼·····	146
香米烤饼·····	146
凤尾酥·····	147
豆沙棒棒饼·····	147
瓜子烤薄饼·····	148
豆沙脆皮饼·····	148
炒饼·····	148
椒精盐旋饼·····	149
花生酥饼·····	149
鸡蛋卷饼·····	150
猪化油子饼·····	150
番茄火腿比萨·····	150

点心

枣糕·····	152
牛肉包·····	152
过桥抄手·····	152
四枣火烧·····	153
小笼蒸饺·····	153
糯米雪球·····	154
炸卷果·····	154
红薯鸡腿·····	154
猪肉馄饨·····	155
馄饨·····	155
驴打滚·····	156
夹馅麻花·····	156

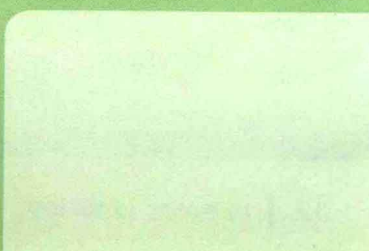
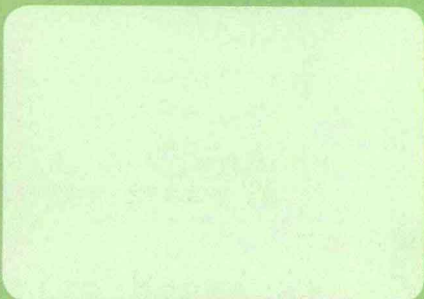
咸鲜五仁粽·····	156	蜜枣发糕·····	170	绿豆蓉·····	183
赖汤圆·····	157	素馅锅贴·····	170	黑米发糕·····	183
四川红油水饺·····	157	山药糕·····	170	梅花糕·····	184
韭菜鸡蛋合子·····	158	炸薯丸·····	171	香杯糕·····	184
绿豆糕·····	158	鲜蘑鸡肉包·····	171	步步糕·····	184
三楚月饼·····	158	炸酥饺·····	172	虎皮糕·····	185
五仁馒头·····	159	鸡丝春卷·····	172	黄金蛋糕·····	185
马蹄糕·····	159	鸳鸯酥·····	172	巧心蛋糕·····	186
香葱花卷·····	160	欢喜团·····	173	加加糕·····	186
猪肉白菜烙盒·····	160	核桃酪·····	173	巧克力蛋糕·····	186
冰花煎饺·····	160	开花馒头·····	174	大力士·····	187
豆沙甜粽·····	161	三鲜水饺·····	174	百味香杯·····	187
火腿糯米烧卖·····	161	素馅包子·····	174	枣卷·····	188
糯米糍·····	162	水晶蒸饺·····	175	甜酥点·····	188
桂花馍·····	162	果仁糕·····	175	蜗牛薄脆·····	188
三鲜回头·····	162	佛手如意馍·····	176	虾饺·····	189
五彩开口糕·····	163	碧绿蒸饺·····	176	锅贴·····	189
山东包子·····	163	花生蜜饯汤圆·····	176	巧克力花卷·····	190
水煎包·····	164	金银馒头·····	177	蜜汁花卷·····	190
酱肉冬瓜包·····	164	麻香开口笑·····	177	炸甜圈·····	190
金豆糕·····	164	牛舌·····	178	花生瓦片·····	191
驴肉馅水饺·····	165	香雪儿·····	178	炸芹菜丸子·····	191
糯沙凉卷·····	165	沙琪玛·····	178	奶香蛋塔·····	192
腰果麻球·····	166	蛋黄卷·····	179	果仁酥饼·····	192
玉米面饺子·····	166	扭纹糖皮起酥·····	179	核桃酥饼·····	192
特色豆沙包·····	166	辫子起酥·····	180	提拉米苏·····	193
山西肉夹馍·····	167	扇贝起酥·····	180	芝麻空心酥·····	193
上汤珍珠饺·····	167	月亮起酥·····	180		
银丝卷·····	168	奶油酥卷·····	181		
蛋皮香菇烧卖·····	168	羊角起酥卷·····	181		
韭菜盒子·····	168	芝麻蜂窝酥·····	182		
牛肉烧卖·····	169	太阳点心·····	182		
三鲜锅烙·····	169	波浪脆·····	182		



Part 1



面





咸鲜爽口
东北风味

家常炸酱面

准备时间 15分
制做时间 20分

原料 ◆切面200克◆肉馅50克◆鸡蛋1个◆水发香菇丁少许◆鲜汤500克

调料 ◆植物油、甜面酱各30克◆东北大酱、酱油各15克◆绍酒、白糖各8克◆味精、香油各2克

做法

- ①将切面放入沸水锅中，加少许精盐，煮约10分钟至熟，捞出入碗内，再注入煮沸的鲜汤。
- ②炒锅上火烧热，加适量底油，先将鸡蛋打散，下锅炒熟盛出，再下入猪肉馅煸炒至变色，放入调味料及炒好的鸡蛋，用旺火快速翻炒入味，见酱汁稠浓时，出锅装入面碗中即可。



奶香口味
东北风味

奶香空心面

准备时间 45分
制做时间 10分

原料 ◆空心面200克◆水发香菇、胡萝卜、油菜各适量

调料 ◆精盐、味精各2克◆奶油45克◆植物油30克

做法

- ①将香菇用水浸泡至软，除去蒂梗，用刀切成片；胡萝卜洗净，削去皮，也切成片；油菜摘除老，黄叶，用水冲洗净，备用。
- ②空心面温水下锅，旺火烧沸转中火加少许精盐，煮20分钟至九成熟时，捞出沥净水分。
- ③炒锅上火烧热，加入植物油、空心面、精盐、味精翻炒2分钟，再下入奶油、香菇、胡萝卜、油菜等，翻炒均匀，出锅装盘即可。



咸鲜口味
陕西风味

陕西猫耳面

准备时间 15分
制做时间 15分

原料 ◆猫耳面150克◆木耳、海带结、胡萝卜、鲜竹笋各适量◆鲜汤720克

调料 ◆植物油15克◆葱、姜末各少许◆精盐、味精各2克◆绍酒、香油各5克◆胡椒粉少许

做法

- ①木耳、海带结泡软；胡萝卜切花刀；鲜竹笋切段。
- ②铝锅上火，加水烧沸入猫耳面煮熟，捞出装碗。
- ③炒锅上火烧热，下油，放入葱、姜末炆锅，烹绍酒，再下入鲜汤和调味料，见汤沸，下入木耳、海带结、胡萝卜片，鲜竹笋等，略煮2分钟，离火，倒入面碗中即可。



制作要点

煮制空心面可以加少许的盐，可保证其不变色，不粘连，不易碎；火候的掌握尤为重要，成熟度以用手能捏适为宜。家常炸酱面不要煮得过烂，失去弹性，酱汁要干稀适度。

手擀面

准备时间 10分

制做时间 10分

原料 ◆手擀面200克◆虾皮、油菜心、香菜各适量◆鸡汤2400克

调料 ◆植物油8克◆葱、姜末各少许◆精盐、味精各3克◆绍酒、胡椒粉各少许

做法

- ①炒锅上火烧热，下入植物油，放入虾皮，葱，姜末炆锅，烹入绍酒，加入鸡汤，旺火烧至汤沸下入手擀面，烧煮12分钟至熟，再下入精盐，味精，绍酒，胡椒粉，油菜心和香菜，找好口味，出锅装碗即成。



咸鲜口味
东北风味

四川担担面

准备时间 15分

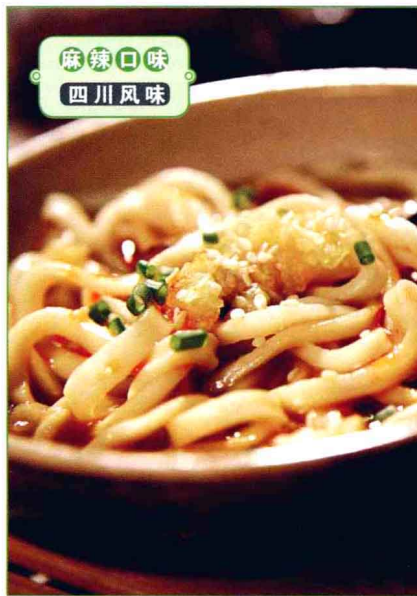
制做时间 15分

原料 ◆黄油面250克◆猪肉馅100克◆水发木耳50克◆香菇、口蘑、芝麻各适量◆鸭架汤720克◆蒜泥少许

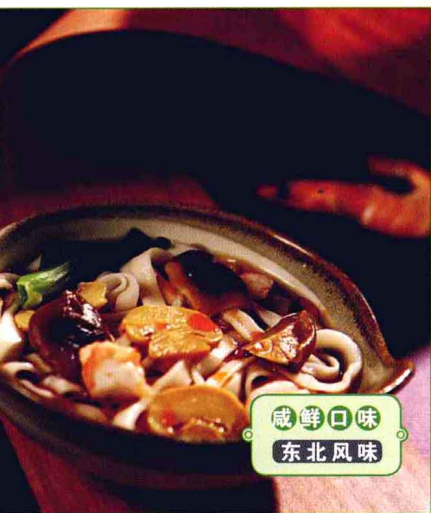
调料 ◆香葱、绍酒、酱油、白糖、清醋、芝麻酱各15克◆香油、红油各5克◆精盐、味精各少许◆植物油30克

做法

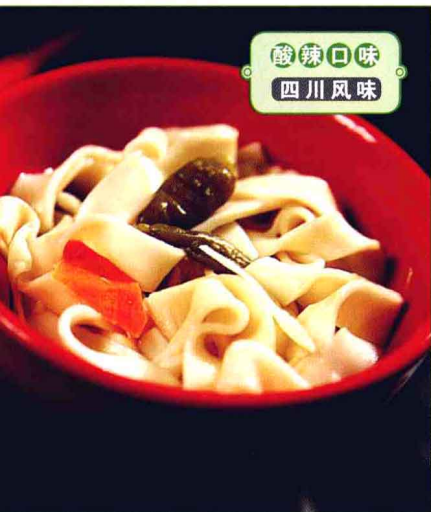
- ①将木耳，香菇，口蘑，香葱切碎；所有调味料装入小碗中拌匀，制味汁备用。
- ②铝锅上火，加2/3清水，烧沸后下入黄油面，煮12分钟至熟，捞出装碗。
- ③炒锅上火烧热，下油，放入肉馅煸炒至变色，烹绍酒，再下入味汁，略炒后加入鸭架汤，见汤沸，倒入面碗中，撒上香葱，芝麻，蒜泥等，食用时拌匀即可。



麻辣口味
四川风味



咸鲜口味
东北风味



酸辣口味
四川风味



酸辣口味
四川风味

全家福汤面

准备时间 15分

制做时间 10分

原料 ◆家常切面150克◆水发海参、大虾仁、带子各100克◆口蘑、香菇、油菜心适量◆鲜汤720克

调料 ◆鱼露8克◆绍酒15克◆精盐、味精各2克◆红辣椒油、葱段、姜片各少许◆植物油少许

做法

- ①海参洗净，大虾仁挑净沙线，带子、口蘑、香菇切片，一起做焯水处理。
- ②铝锅上火，加入2/3清水，烧沸下入家常切面，煮8分钟至熟，捞出装碗。鸡肉放入沸水中加料酒汆烫。
- ③葱、姜炆锅，烹绍酒，加鲜汤，下入海参、大虾仁、带子、口蘑、香菇、油菜心及调味料，见汤沸离火，倒入面碗中即可。

泡菜凉拌面

准备时间 10分

制做时间 10分

原料 ◆宽条面200克◆泡菜100克

调料 ◆清醋3大匙◆精盐、味精各1/2小匙

做法

- ①将铝锅上火，加入2/3清水，旺火烧沸后下入宽条面，烧煮8分钟至熟，捞出用冷水投凉，控净水装入碗中，上撒泡菜。
- ②清醋放小碗，加入精盐，味精调溶后，倒入面碗中拌食即可。



提示

此面是为素食者提供的佳肴。泡菜是各种蔬菜用泡菜坛腌渍而成，原料可依据个人喜好。

酸辣三丝面

准备时间 15分

制做时间 15分

原料 ◆家常挂面150克◆猪瘦肉、香菇、黄瓜各100克◆鲜汤720克◆植物油30克◆青椒、红辣椒各少许

调料 ◆绍酒各15克◆清醋、红辣椒油各10克◆精盐、味精、胡椒粉各2克◆香油少许◆葱、姜末各少许

做法

- ①将猪肉、香菇、黄瓜分别切丝；青椒、红辣椒切圈。
- ②炒锅上火烧热，下入油，放入肉丝煸炒至断生，再加入葱、姜末、调味料翻炒入味，出锅备用。
- ③铝锅上火，加1/2清水，烧沸后下入挂面，煮12分钟至熟，捞出装碗，上码“三丝”。另起锅，下入鲜汤，烧沸，再下入青椒、红辣椒、调味料，找好口味，浇入面碗中即可。



制作要点

面条入锅时，抻一下，使其变长，变薄一点，煮到刚熟，即捞出，不要煮烂，影响质量。泡菜凉拌面是为素食者提供的佳肴。泡菜可依个人口味腌制，原料亦可。

甜水面

准备时间 10分

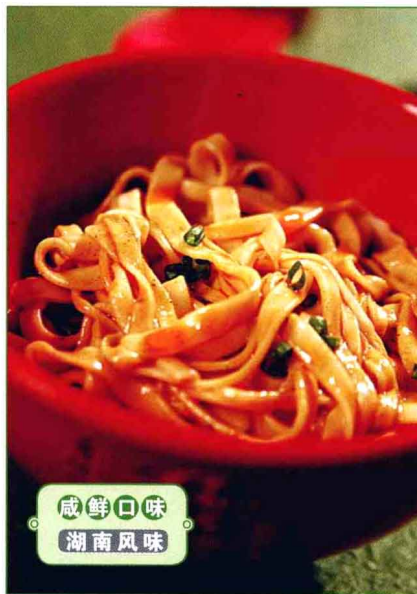
制做时间 10分

原料 ◆面粉500克

调料 ◆红油辣椒100克◆蒜泥25克◆香油25克◆芝麻酱25克◆精盐、味精、酱油各适量

做法

- ①将面粉中加入清水、精盐调匀，再反复揉制成光滑面团。然后用湿布盖上，静置约20分钟。再揉几次，案板上抹上熟油少许，将面团擀成薄面皮，再切成稍宽的面条，撒上适量面粉，避免粘连。
- ②煮面条沸水锅置旺火上，用两手执着面条两端，适当抻一下面条，再投入沸水锅中，煮至断生后分别捞出装于碗内。
- ③在每个面碗内浇上酱油、红油辣椒、香油、调好的芝麻酱、味精、蒜泥，即可拌食。



咸鲜口味
湖南风味

麻酱凉面

准备时间 10分

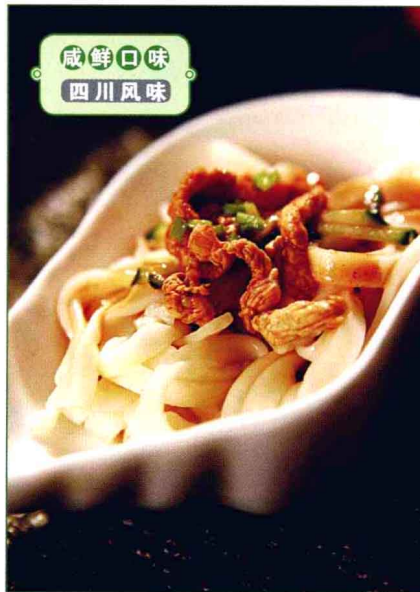
制做时间 10分

原料 ◆面条500克◆瘦猪肉150克◆黄瓜200克

调料 ◆植芝麻酱50克◆植物油25克◆精盐2克◆酱油10克◆味精2克◆大葱5克◆大蒜1个◆香菜少许◆水淀粉适量

做法

- ①猪肉切细丝，加入水淀粉抓匀浆好；黄瓜斜切细丝；大葱切葱花；大蒜切米粒；香菜切碎末。
- ②坐锅放油烧热，用葱花炆锅，再下入肉丝煸炒，待变色后，加入酱油炒熟，取出晾凉。
- ③煮熟面条，过凉沥干后盛入盘中，然后把切好的黄瓜丝、熟肉丝、蒜米粒、香菜末逐层撒在面条上。
- ④将芝麻酱放入碗内，加入精盐、味精和适量的凉沸水调成稠糊状，浇在面条上即可。



咸鲜口味
四川风味



咸鲜口味
东北风味

珍珠面

准备时间 10分

制做时间 8分

原料 ◆白白面150克◆鸡蛋清2个◆鸡汤720克

调料 ◆香葱少许◆植物油15克◆精盐、味精各3克◆绍酒、胡椒粉各少许

做法

- ①白面加蛋清和适量清水调成面糊备用。
- ②铝锅上火，加2/3清水，旺火烧沸后用不锈钢漏勺的圆眼将面糊过滤，淋在沸水中，煮5分钟至熟，捞出沥净水装碗。
- ③炒锅烧热，下入植物油，葱花炆锅，烹绍酒，再下入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉，旺火烧至汤沸，倒入面碗即可。



咸鲜口味
广东风味

炒河粉

准备时间 10分

制做时间 10分

原料 ◆河粉面200克◆牛外脊肉150克◆青椒、红椒、韭黄各适量

调料 ◆酱油、绍酒、水淀粉、黑胡椒、香油各3克◆精盐、味精各5克◆植物油45克

做法

- ①牛肉切丝，加调味料腌渍15分钟；青椒、红椒切丝，韭黄切段。
- ②铝锅上火，加2/3清水，烧沸后下入河粉面，煮6分钟，捞出用油拌匀。
- ③炒锅上火烧热，下油，放入牛肉煸炒，见变色，再下入青椒丝，红椒丝，河粉，煸炒透，加入调味料和韭黄，翻拌均匀，出锅装碗即可。



咸鲜口味
广东风味

葱油凉面

准备时间 10分

制做时间 15分

原料 ◆面条500克◆虾米100克◆水发玉兰片◆香菇各50克

调料 ◆植物油25克◆酱油5克◆精盐2克◆味精2克◆香油5克◆葱白适量

做法

- ①将虾米洗净，加少许清水上屉蒸软，取出后用刀剁碎；水发玉兰片，香菇均洗净，切成小丁，用沸水焯熟后投凉，沥水分；大葱白切成米粒，待用。
- ②将炒勺置火上，放油烧热，投入葱粒炒香，制成葱油，倒出晾凉。
- ③将葱油，酱油，精盐，味精，香油一同放在碗内，拌成葱油汁。
- ④煮好面条，过凉沥干后盛入盘中，撒上虾米，玉兰片和香菇丁，浇上葱油汁拌匀，即可上桌食用。