

吃遍天下

小小06 面点馆 汤水面



40种汤水面的精妙做法大公开

5元钱
吃遍天下
只买好的 不买贵的

详细的制作过程图，让人仿佛亲临现场；
温馨的操作方法解说，让人有如聆听一堂生动的课程；
靓丽的家常面点成品图，让人有一试身手的冲动。

图书在版编目(CIP)数据

汤水面 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —广州: 广州出版社,
2006.6

(吃遍天下丛书, 小小面点馆)

ISBN 7-80731-025-1

I. 汤. . . II. 深. . . III. 面条—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102118号

吃遍天下 · 小小面点馆 ①06

汤水面

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
技术指导 苏凤霞
封面设计 共 鸣
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2006年6月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-025-1
总 定 价 50.00元 (全10册)

《小小面点馆》06

anguan

汤水面



广州出版社

向您推荐

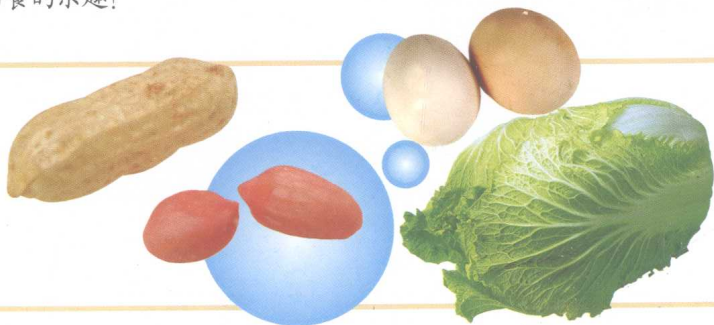
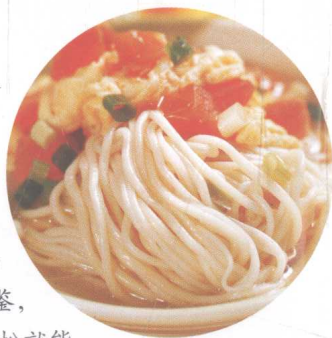
《汤水面》以通俗的文字介绍了40例精美的汤水面的制作方法，教您轻松制作出营养丰富的面点美食。书中介绍的汤水面品种繁多，南北风味皆具，可读性和可操作性强，方便，实用。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、图文并茂，过程详细。书中面食大都配有详细的制作过程图，并配有通俗易懂的文字解说，为您提供更为直观的参考借鉴，使操作更加方便、简单、实用，让您轻轻松松就能做出营养美味的汤水面。

三、专业实用，科学讲究。书中的制作方法灵活多变，制作出来的味道不尽相同，方便您根据不同的口味制作出适合您及家人的味道。另外，专业的面点师为您详细讲解面点的分量搭配、造型、烹饪制作时间及操作过程中的一些小技巧，让您在品尝营养美味的面食之余，更能感受到亲手制作面食的乐趣！





上汤鸡丝冷面	4	香菇竹笋清汤面	34
鲜虾云吞面	6	炸酱面	36
辣鸡肉面	7	爽脆肉丸面	38
白切鸡冷面	8	金牌油鸡面	39
上汤鸡丝蛋面	10	尖椒牛肉面	40
麻辣过桥面	12	酸菜肉丝面	42
酸汤面	13	雪菜肉丝面	44
烤鸭蛋面	14	兰州拉面	45
鸡肉手擀面	16	牛肉拉面	46
三鲜面	18	香葱牛肚龙须面	48
沙锅鱼头面	19	酱水面	50
卤猪肝龙须面	20	肥肠面	51
卤猪蹄龙须面	22	鸡丝菠汁面	52
酸汤浆水面	24	卤鸭翼蛋面	54
金牌牛腩汤面	25	岐山臊子面	56
红烧牛腩面	26	雪菜肉面	57
西红柿蛋面	28	叉烧韭黄蛋面	58
牛肉烩面	30	卤猪肚冷面	60
咖喱杂菜拉面	31	卤鸭掌冷面	62
榨菜肉丝面	32	朝鲜冷面	64

上汤鸡丝冷面



【原材料】

鸡肉75克、韭黄50克、冷面150克

【调味料】

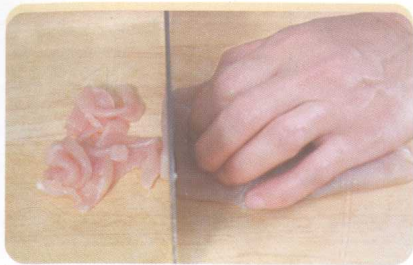
上汤400毫升、盐5克、味精5克、香油少许、胡椒粉1克、生粉10克

【特别提示】

鸡丝不要煮太久，以保持它的鲜嫩口感。



【制作过程】



▶ 1. 鸡肉洗净切丝，韭黄洗净切段；



▶ 2. 锅中注油烧热，放入鸡肉丝，调入盐、味精、胡椒粉、上汤烧入味，放入韭黄，用生粉勾薄芡，盛入碗中；



▶ 3. 锅中水烧开，放入冷面，用筷子搅散；



▶ 4. 煮熟，用漏勺捞出，沥干水分后放入盛有鸡丝的碗中，淋上香油即可。

【营养与功效】

中医认为，韭菜气味辛、微酸、温、涩、无毒，归心经，有安五脏、除胃热、补虚益阳之功效；现代医学研究认为，韭菜中含有丰富的粗纤维，有促进食欲、降低血脂的作用，对心血管疾病有很好的疗效。除此之外，韭菜其独特成分，对儿童的增高助长有明显的帮助。

【营养师健康警告】

一般人均可食用，但阴虚火旺、胃肠功能不佳者要少食。



鲜虾云吞面



【原材料】

面100克、鸡蛋2个、芝麻5克、生菜2片、葱1根、红椒1个、云吞皮5块、生海虾5个、猪肉50克

【调味料】

盐3克、上汤200毫升、鸡精粉1克、麻油8毫升、胡椒粉2克

【制作过程】

1. 将葱、红椒、生菜洗净，葱切花，红椒切成粒，猪肉剁末装入盘内，把蛋打入搅匀，放少许芝麻；
2. 将拌好的作料包在云吞皮内，煮熟；
3. 将面煮熟倒在碗内，加入上汤，放入所有调味料拌匀，撒上少许红椒粒、葱花即可。

【特别提示】

一定要把肉剁碎。



辣鸡肉面

《小小面点馆》06
汤水面



【原材料】

面200克、鸡肉100克、青菜100克、香菜10克

【调味料】

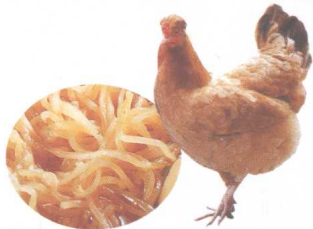
酱油少许、油10毫升、盐3克、味精2克、香油3毫升

【制作过程】

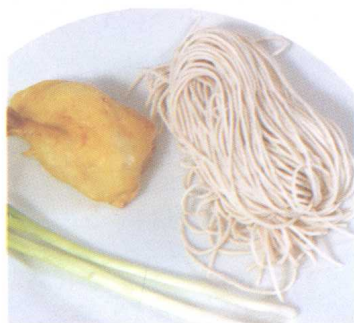
1. 鸡肉洗净切块，青菜洗净，香菜洗净切段备用；
2. 锅置旺火上，放适量清水，水开后放入面，至熟捞出放入碗内，鸡块、青菜倒入另一烧热油的锅内，加入盐、味精、少许酱油翻炒均匀，盛出；
3. 把炒好的鸡块、青菜摆在面上，撒上香菜，倒入面汤，淋上香油即可。

【特色介绍】

色泽和谐，微辣爽口。



白切鸡冷面



【原材料】

白切鸡腿1个、冷面150克、葱20克

【调味料】

盐4克、鸡精5克、香油10毫升、胡椒粉2克、上汤400毫升

【特别提示】

若白切鸡先用烧热的姜葱油浇一下，味道会更好。



【制作过程】



► 1. 白切鸡斩件，葱择洗净切花，上汤煮开，调入盐、鸡精、胡椒粉，盛入碗中；



► 2. 锅中注水烧开，放入冷面，用筷子搅散；



► 3. 煮熟后捞出，沥干水分后放入盛有上汤的碗中；



► 4. 摆上白切鸡，撒上葱花，淋上香油即可。

【营养与功效】

中医认为，鸡肉味甘，性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

【营养师健康警告】

有动脉硬化、冠心病、高血脂、感冒等病症者要谨慎食用。



上汤鸡丝蛋面



【原材料】

鸡肉75克、韭黄50克、蛋面150克

【调味料】

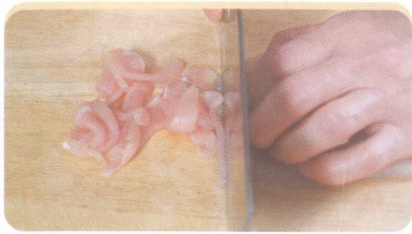
上汤400毫升、盐5克、味精5克、香油少许、胡椒粉1克

【特别提示】

韭黄在最后放入会更香。



【制作过程】



► 1. 鸡肉洗净切丝，韭黄洗净切段；



► 2. 锅中注油烧热，放入鸡肉丝，调入盐、味精、胡椒粉、上汤煮入味，盛入碗中；



► 3. 锅中水烧开，放入蛋面，用筷子搅散；



► 4. 煮熟，用漏勺捞出；



► 5. 沥干水分，放入盛有上汤的碗中；



► 6. 撒上韭黄，淋上香油即可。



麻辣过桥面



【原材料】

面100克、蒜4瓣、熟牛肉50克、香菜3根

【调味料】

花椒油50毫升、红油10毫升、味精1克、盐2克、
酱油和醋各少许

【制作过程】

1. 将蒜制成蓉，牛肉切成片，香菜洗净，备用；
2. 面条先煮熟，盛入碗内，放入牛肉片，撒上香菜；
3. 取一碗调入盐、花椒油、红油、味精、酱油、醋、蒜泥拌匀，淋在面上，即可。

【特色介绍】

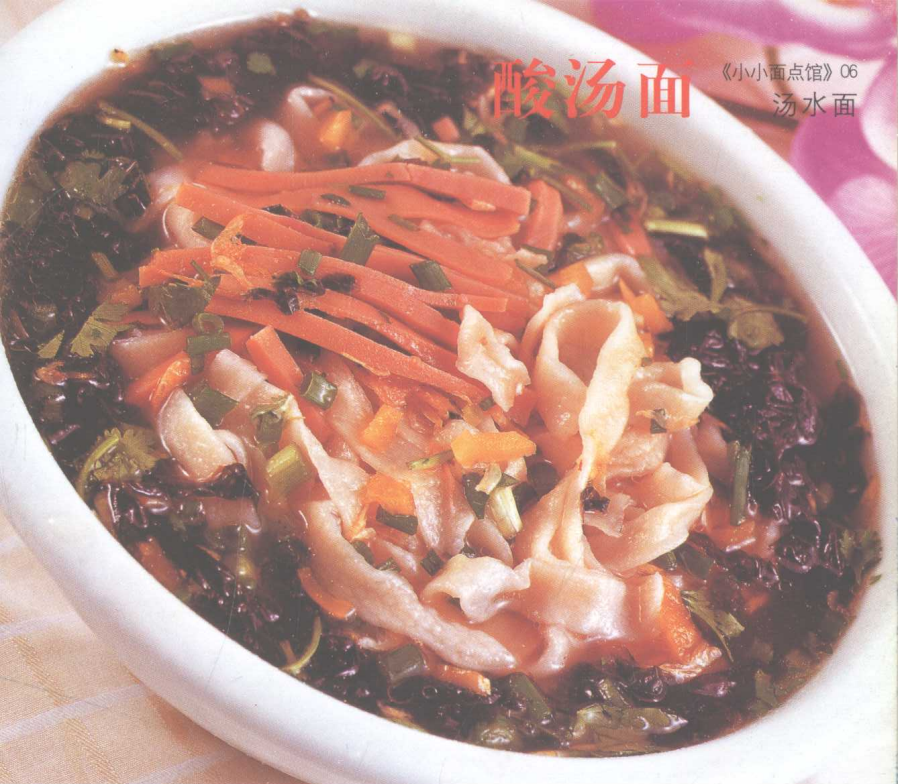
麻辣，味道极好。



酸汤面

《小小面点馆》06

汤水面



【原材料】

紫菜15克、火腿肠1根、葱1根、香菜2根、萝卜干3根

【调味料】

盐1.5克、香油8毫升、味精3克、醋3毫升

【制作过程】

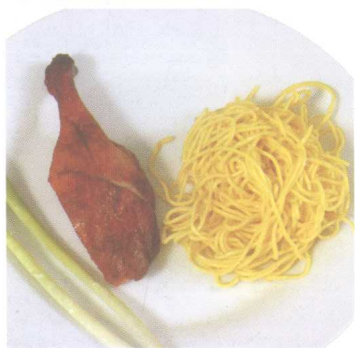
1. 先将火腿肠切长条，紫菜泡在水中洗净，葱切花、香菜切末，萝卜干切末；
2. 锅中将面煮熟捞出，面汤烧热，放入紫菜、火腿肠、萝卜干末；
3. 将盐、醋、味精放入锅内拌匀，放入面条，淋上香油，起锅即可。

【特色介绍】

酸鲜，色香味美。



烤鸭蛋面



【原材料】

烤鸭腿1个、葱10克、蛋面150克

【调味料】

盐4克、味精5克、蚝油15克、上汤400毫升

【特别提示】

鸭腿切之前用滚油烫一下，鸭皮会更香脆。



【制作过程】



► 1. 鸭腿切块，葱择洗净切花，上汤煮开，调入盐、味精、蚝油，盛入碗中；



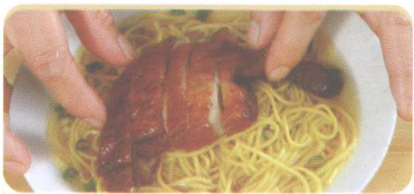
► 2. 锅中水烧开，放入蛋面，用筷子搅散；



► 3. 将蛋面煮熟，用漏勺捞出；



► 4. 沥干水分后放入盛有上汤的碗中；



► 5. 撒上葱花，摆上烤鸭腿即可。

【营养与功效】

中医认为，鸭肉味甘微咸，性偏凉，无毒，入脾、胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效。现代医学研究认为，经常食用鸭肉不仅能补充人体必需的多种营养成分，对低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。

【营养师健康警告】

虽然鸭肉对健康有益，但应注意不要食用过多，否则会导致动脉硬化等不良后果。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。