



面
条

面

条

面

条

面

条

任力群

编著

农村读物出版社

一九九〇年
北京

面 条

编 著 任力群
责任编辑 育向荣

出版 农村读物出版社
(北京复兴路81号)

印刷 淄博前进印刷厂

经销 各地新华书店

印数 37001 - 40600册

定价 3.90元

787×1092毫米 1/32

7.625印张163.3千字

1990年11月第1版

1992年11月3次印

ISBN 7-5048-1495-4/Z·203

序

面条是中国传统的大众面食，据史料记载起自东汉，距今已有近两千年的历史了。

东汉时，面条被称为“煮饼”，“水溲饼”，魏晋时又名“汤饼”，至南北朝叫“水引”、“傅托”，到了唐代以“冷淘”称之，到了明代则谓“温淘”。其中“冷淘”、“温淘”均为今日的过水面，“汤饼”兼有今日的热汤面之意。

面条真正发展成为“条”，是起于唐宋期间。唐代诗人刘禹锡曾有“举箸食汤饼”之句，说明在唐朝，面条制作已进入新的阶段。到两宋，面条有了地方风味之别。当时北宋汴梁城内，北食店有“淹生软羊面”，南食店有“桐皮熟脍面”，川饭店有“大煨面”，寺院则有素面……。南宋临安城内，有北味、南味之分，如北味“三鲜面”，南味“鹤面”，山东风味的“百合面”。从这时起，面条的品种花样日趋繁多，逐渐形成各自独特的地方风味，也成为当时人们的日常主食。

明朝初，刘伯温著作中有“萝卜面”等八种面条制法的记载。清代时，北京的“炸酱面”、扬州的“裙带面”、福建的“八珍面”，皆为人们称誉一时，且至今不衰。

在面条的制作和食用方法上，中国北方和南方有很大差

别。北方人以面条为主食，喜面条粗而软滑，南方人以面食为点心，喜面条细而爽韧。北方人多将面条和菜料分开，把做好的卤汁或拌菜浇盖在煮熟的面条上，而南方人，尤其是广东人，是将菜料连汤烹煮好，再将滚烫的面条放入，一滚即成，或将分别制熟的菜料与面条合炒食之。总之，面条以其品种繁多、风味各异而使人们津津乐道，百吃不厌。

本书汇集了东西南北各种风味的面条制法二百余款，有四川的担担面，北京的炸酱面，山东的拉面，广东的伊府面，浙江的虾爆鳝面，以及异国风味的面条，其精美者可用以飨宾客，其简易者可作为家庭快餐，真可谓雅俗共赏，老少皆宜。

编者

1990年于北京

面条歌

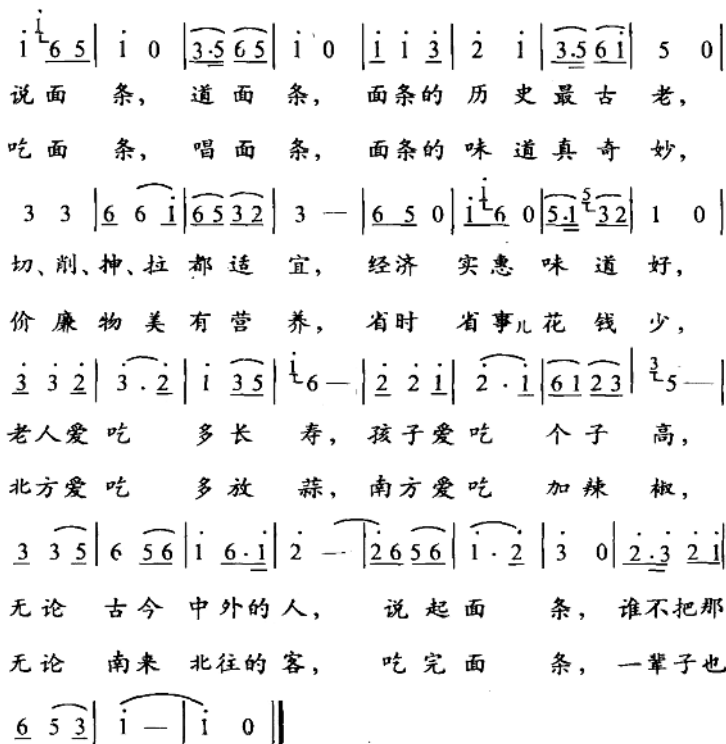
—为《面条》一书而作

马金星词

孙 绰曲

1=C 2/4

中速 亲切 生动 说唱风



拇 指 挑！

忘 不 掉！

目 录

凉面·拌面

四味凉面·····	1
蝴蝶四味凉面·····	2
翡翠凉面·····	2
双色凉面·····	3
五色凉面·····	4
鲜贝凉面·····	4
鲜鱿凉面·····	5
红烧凉面·····	5
四川凉面·····	6
鸡丝凉面·····	7
三菇荞麦凉面·····	8
经济凉面·····	8
台湾风味凉面·····	9
湖南凉面·····	9
沙市鳝鱼凉面·····	10
攪丝凉面·····	11
腌菜凉面·····	11
蒸拌麻酱凉面·····	12
凉拌素面·····	12
葱油拌面·····	13
辣酱拌面·····	13

鸡丝干拌面·····	14
炸酱面·····	15
肉丁鱼子干炸酱面·····	15
温拌面·····	16
什锦凉粉凉面·····	16
温江甜水面·····	17
棒棒鸡面·····	18
酸辣菠汁面·····	18
素什锦拌面·····	19
香菇拌面·····	19
蟹黄烩拌面·····	20
龙须冬芽面·····	20
热拌面·····	21
西北干拌面·····	21
岐山面皮·····	22

炒面·炸面

干炒银芽三丝面·····	24
家乡炒面·····	25
肉丝炒面·····	25
榨菜肉丝炒面·····	26
酸菜牛肉丝炒面·····	27
豆豉蛤蜊炒面·····	27

香炒粗面	28
鸡肉火腿炒面	29
木樨肉炒面	29
香肠炒面	30
咖喱鸡炒面	31
海鲜炒面	31
青豆金枪鱼炒面	32
鲍鱼银芽炒面	33
虾仁炒面	33
蕃茄虾仁炒面	34
家常鲜贝炒面	35
三鲜炒面	35
咸鱼火腿炒面	36
福建炒面	37
福州龙须炒面	37
牛肉丝炒蛋面	38
牛肉丝炒米粉	39
软炒面	39
焦炒面	40
成都枯炒面	40
新疆炮竹面	41
重油炒面	42
厦门五丝炒线面	42
樊城薄刀面	43
三鲜软炒面	44
炒螺丝面	45

薄圪炒面	45
云梦炒鱼面	46
肉丝炒鱼茸面	47
炒米粉条	47
冬菇炒面	48
功德林鸡丝炒面	49
蚝油炒面	49
“春风扑面”	50
炒素面	51
韭黄银芽炒河粉	51
干炒牛肉河粉	51
滑炒肉丝河粉	52
胗肝炒河粉	53
炸酱拌炒河粉	53
麻糖拌炒河粉	53
咖喱拌炒河粉	54
七彩炒银粉	54
南昌炒米粉	55
三丝鱼面	56
肉丝两面黄	56
脆炒面	57
韭黄鸡丝炸面	57
牛肉炸面	58
香菇斑球面	59
海鲜炸面	59
鲜鱿炸面	60

鲜虾炸面	61
羊肉丝炸面	61
海岛什锦炸面	62
三鲜两面黄	63
冰城三丝面	63
铁板虾腰面	64
素什锦炸面	65
四川新繁面鱼	66
炸龙须面	66
龙须线面	67
伊府面	67
三鲜伊府面	68
鸡丝伊府面	68
脆炸伊府面	69
虾仁伊府面	70
干烧伊府面	70
海素伊府面	71
功德林观音伊府面 ..	72
福州奶油八 宝伊府面	72
福州雄黄伊府面	73
卤面·余面	
羊肉鲫鱼面	74
天津鸳鸯面	75
十味羊肉面	75
沙罐羊肉面	76

沙罐牛肉面	77
牛肉茸面	78
家常肉丝虾面	79
肉帽面	79
爆鳝贝龙须面	80
龙须虾酱面	81
黄鱼羹卤面	81
蛋清鱼辣面	82
雪菜肴肉面	83
雪菜肉丝面	84
榨菜肉丝面	85
鸡卤香汁面	85
脆肴鸡蛋面	86
脆馅子面	86
青菠面	87
扣肉面	87
焖肉面	88
小肉面	89
硝肉面	89
猪肝面	90
双丸面	90
沙参炖鸡面	91
川味鲜鱼面	92
烧鱼面	92
三鲜拼锅面	93
三虾面	93

什锦面	94
苏州枫镇大面	95
酥鸭面	96
糊面	97
虾子面	97
阳春面	98
海米葱油面	98
虾爆鳝面	99
杭州中面	100
鱼丝面	100
鳝鱼面	101
脆鳝面	102
熏鱼面	102
刀鱼面	103
红烧牛肉面	103
麻辣牛肉面	104
五香牛肉面	105
干烧生蚝面	105
姜葱叉烧面	106
蚝油双菇面	107
蚝油冬菇面	107
咖喱鸡面	108
蚝油牛肉面	108
鸭腿面	109
南乳猪爪面	110
台南担仔面	111

上海烂糊面	111
功德林三菇窝面	112
功德林罗汉窝面	113
扬州窝面	113
鸡球窝面	114
鸿图窝面	114
鸡肝窝面	115
蟹茸窝面	116
湖北热干面	116
肉丝油面	117
糊油面	118
红糖蛋油面	118
嘉鱼鳝鱼大面	119
沙市早堂面	120
襄樊窝子面	121
湖北酸浆面	122
福山拉面	123
刀鱼羹卤汁面	124
山东金丝面	125
山东大卤面	126
余卤面	126
余子面	127
蓬莱小面	127
吊卤面	128
八仙过海卤面	129
泰山豆腐素面	129

张三口羊肉面·····	130	大荔炉齿面·····	147
四川牛肉毛面·····	131	酸辣疙瘩面·····	148
成都宋嫂面·····	132	山西刀削面·····	149
担担面·····	132	臊子面·····	149
铜井巷素面·····	133	五色臊子面·····	150
成都素条面·····	133	岐山臊子面·····	151
邛峡牛肉荞面·····	134	拨鱼子·····	151
邛峡奶汤面·····	135	东北拨鱼儿面·····	152
宜宾燃面·····	135	狮耳面·····	152
新都银丝面·····	136	榛蘑面·····	153
豆花面·····	136	人参空心面·····	154
崇庆家常牛 肉荞面·····	137	兰州清汤牛肉面·····	155
猪肉荞面·····	138	羊肉杂面·····	156
牌坊面·····	138	酥羊大面·····	156
西安猴头面及 猴耳朵面·····	139	贵州肠旺面·····	157
西安油泼箸头面·····	140	新疆回手面·····	158
合阳页面·····	141	新疆拉面·····	158
浆水面(一)·····	142	过桥面·····	159
浆水面(二)·····	142	猫耳朵·····	160
蓝田荞面 恰饸 ·····	143	汤面·烩面·烩面	
韩城大刀面·····	144	三鲜汤面·····	161
三原疙瘩面·····	145	天津三鲜汤面·····	162
蒲城春撇子·····	145	天津三丝汤面·····	162
乾州鸡面·····	146	沙茶猪肉面·····	163
		火腿蛋丝鸡汤面·····	163
		清汤羊肉面·····	164

家常牛肉面·····	164
干贝汤面·····	165
蟹肉汤面·····	165
生片锅面·····	166
鱼丁浇汤面·····	167
虾段香葱汤面·····	167
蒜苗鸡丝汤面·····	168
山药鸡丝汤面·····	169
龙凤汤面·····	169
鸡肉火腿汤面·····	170
酸辣汤面·····	170
排骨汤面·····	171
油鸡汤面·····	171
虾仁汤面·····	172
虾蓉汤面·····	173
鱼翅汤面·····	173
翡翠汤面·····	174
蛤仔汤面·····	174
攒丝汤面·····	175
叉烧汤面·····	176
猪肝汤面·····	176
素炒杂碎汤面·····	177
镇江白汤大面·····	178
成都酸辣汤面·····	178
甜水面·····	179
厦门线面·····	179

东台鱼汤面·····	180
清汤鱼面·····	180
鲍鱼鸡丝汤面·····	181
锅盖面·····	181
汉中梆梆面·····	182
何秃子面·····	182
拌汤面·····	183
素熬面·····	183
回勺面·····	183
济南烂锅面·····	184
豌豆扯面·····	184
腰花面汤·····	185
家常面汤·····	186
片儿川面·····	186
片儿汤·····	187
滑鸡汤沙河粉·····	187
鱼片汤沙河粉·····	188
嫩鸡煨面·····	188
崇庆沙罐煨面·····	189
海米葱油煨面·····	189
酥肉面·····	190
三丝线面·····	191
虾油龙须面·····	191
达县什锦烩面·····	192
海螺面·····	193
烩面·····	193

开封羊肉烩面·····	194
什锦烩面·····	194
焖伊府面·····	195
笃烂面·····	196
蝴蝶面·····	196
雪菜虾仁锅面·····	197
安康窝窝面·····	198
蒸卤面·····	199
开元寿面·····	199
福寿锅面·····	200
什锦火锅面·····	201
三鲜带馅抻面·····	201
云吞面·····	202
鸳鸯面·····	203
孝感桃花面·····	204
异国风味面	
朝鲜冷面·····	206
日式大虾汤面·····	207
日式三色凉面·····	208
日式冷挂面·····	209
日式冷面·····	209
日式冷荞面·····	210
日式加吉鱼凉面·····	211
日式炒面·····	212
日式大酱汤面·····	212
日式芝麻香菜面·····	213

日式鸡肉油豆腐面·····	214
日式炸鱼片汤面·····	214
日式香川汤面·····	215
日式山芋泥面·····	216
日式锅烧面·····	217
日式油豆腐汤面·····	218
日式鸡肉面·····	218
日式生蛋面·····	219
日式麻辣蒿面·····	220
英式通心面·····	220
意式牛肉通心面·····	221
意式火腿面·····	221
忌司通心面·····	222
法式焗面·····	222
煎鸡脯通心面·····	223
意式菠菜面·····	223
煎鸡脯炒面·····	225
英式茄汁面条卷·····	225
英式肉酱面·····	226
三片沙司蛋黄面·····	226
炒卷壳面·····	227
明治牛肉炒	
意大利面·····	227
鸡丁炒意大利面·····	228
意式焗鸡面·····	228
德式五香焗面·····	229

凉面·拌面

四味凉面

用料(3人食量)

细面条 300 克, 芝麻油少许, 鲜活大虾 4 只, 鲜芦笋 3 条, 熟鹌鹑蛋 1 只, 罐头樱桃、山楂各 1 枚, 嫩黄瓜 2 条。另备(a)姜汁 3 汤匙, 醋 3 汤匙, 酱油 2 汤匙, 芝麻油 0.5 汤匙; (b)芝麻酱、酱油各 2 汤匙, 白糖 1 汤匙, 醋、豆瓣酱、猪油、姜茸各 0.5 汤匙, 蒜茸适量; (c)椒麻酱 1 汤匙, 酱油 1.5 汤匙, 芝麻油 1 汤匙, 鲜汤 0.5 杯, 醋适量; (d)芥末 1 汤匙, 酱油、醋各 2 汤匙, 芝麻油 0.5 汤匙。

做法

1. 把(a)料混合, 即成姜醋汁; (b)料混合成芝麻酱汁; (c)料混合成椒麻汁; (d)料混合成芥汁。

2. 面条用滚汤煮熟, 过冷水, 用筷子挑散, 下芝麻油少许拌匀, 盛入碗中。

3. 鲜虾除肠洗净, 焯熟, 去壳, 切成薄片; 芦笋焯熟; 黄瓜去皮, 斜切薄片; 熟鹌鹑蛋、樱桃、山楂均切成薄片。

4. 把鲜虾片、面条、芦笋和黄瓜分别排列碟中, 如金鱼形

状,以鹌鹑蛋片、樱桃片、山楂片饰鱼眼及鱼口,与调好的(a)~(c)四种凉拌汁同上桌供食。

蝴蝶四味凉面

用料(4人食量)

面条 600 克,鲜贝 6 个,草莓 5 个,小黄瓜 3 条,沙拉油、芝麻油、精盐各适量,芝麻味配料 1 份(包括芝麻酱 2 匙、酱油 3 匙、砂糖 1 匙、醋半匙、麻油半匙、猪油半匙、葱花 3 匙、生姜末 1 匙、蒜头细末 1 匙),椒麻汁配料 1 份(包括椒麻 2 个、酱油 4 匙、醋 4 匙、麻油 1 匙、姜末 2 匙),姜汁配料 1 份(包括生姜细碎末 2 匙、酱油 2 匙、醋 4 匙、麻油 1 匙)。

做法

1. 鲜贝切成 4 片,用热水烫一下,立刻捞起、沥水,加入少量盐及芝麻油。
2. 将草莓纵切为两半;将小黄瓜先切成蝴蝶形,然后再切成薄片。
3. 面条煮熟后过凉水,排列成蝴蝶翅膀形状,并将鲜贝重叠排列,尾端放置草莓;小黄瓜也排列成蝴蝶翅膀形状,周围撒几片黄瓜片即成。

翡翠凉面

用料(4人食量)

翡翠面条 600 克,虾仁 200 克,调味料 1 份(包括鸡蛋白 1 个,精盐半小匙、料酒 2 匙、胡椒粉少量、淀粉 4 匙、沙拉油 1 大匙),小黄瓜 2 条,小红萝卜 8 条,芥末配料 1 份(包括酱油

6 匙、醋 6 匙、麻油 2 匙、洋辣椒粉 2 匙、生姜末 1 匙)。

做法

1. 虾仁除去背线沙肠、洗净，浸渍入味；鸡蛋白充分搅拌混合精盐、料酒、胡椒粉，加入虾仁及淀粉再充分拌匀，然后加入沙拉油。

2. 将小黄瓜与小红萝卜纵向切开，用热水烫一下，以增加其颜色。

3. 面条煮熟后过凉水，加入混合配料及佐料即成。

翡翠面条就是用菠菜汁和面制成的面条，颜色碧绿，与小黄瓜、红萝卜相配，五颜六色，令人赏心悦目，食欲大增。

双色凉面

用料(6 人食量)

面条 800 克，五花肉 400 克，红烧猪肉 400 克，芹菜 300 克，青菜 1 束，芥末配料 1 份(包括芥末 1 匙、酱油 6 匙、砂糖 1 匙半、麻油 1 匙、冷汤 3 匙、醋少量)，精盐及麻油各适量。

做法

1. 五花肉去皮，由内侧向上斜切成长约 5 厘米宽约 3 厘米的薄片，用水洗净入热水略烫一会，立刻捞出沥干，加盐和麻油混合拌匀。

2. 猪肉切成丝，芹菜切成适中的段。

3. 面条煮熟后沥干，盛入盘中，然后加入芹菜、红烧肉、五花肉及蔬菜，最后拌入芥末配料即可食用。

五色凉面

用料(5人食量)

挂面 500 克,熟鸡肉 150 克,黄瓜 100 克,鸡蛋 1 只,紫菜少许;酱油、醋、味精、芝麻油各适量调成汁。

做法

1. 将挂面煮熟后捞出,用凉水冲凉,盛在碗内。
2. 把熟鸡肉切成细丝,将鸡蛋摊成蛋皮。蛋皮、黄瓜都切成细丝,分别摆在面条上,然后再撒上紫菜丝。
3. 吃时浇上调汁。

鲜贝凉面

用料(4人食量)

细面条 400 克,鲜贝 10 个,嫩黄瓜 2 条,甘笋少许,姜汁 1 汤匙。另备(a)酒 1 汤匙,酱油 2 汤匙,白糖 1 汤匙,水 0.5 杯,芝麻油适量,姜、葱片各少许;(b)盐 0.5 汤匙,酱油 3 汤匙,白糖 1 汤匙,醋、芝麻油各 1 汤匙,清汤 1 杯。

做法

1. 面条放入滚水中煮熟,过冷水,再捞出沥去水分,用芝麻油拌匀,挑散,盛碗中,放入冰箱内冷却。
2. 鲜贝取肉柱部分,放入煮滚的(a)料中,熟透即离火,连汁候冷。
3. 黄瓜用盐抹匀表皮,洗净,与甘笋分别切丝。
4. 把调味料(b)混合,加入姜汁再调匀。
5. 将面条取出,上放鲜贝,拌上黄瓜丝与甘笋丝,与凉拌