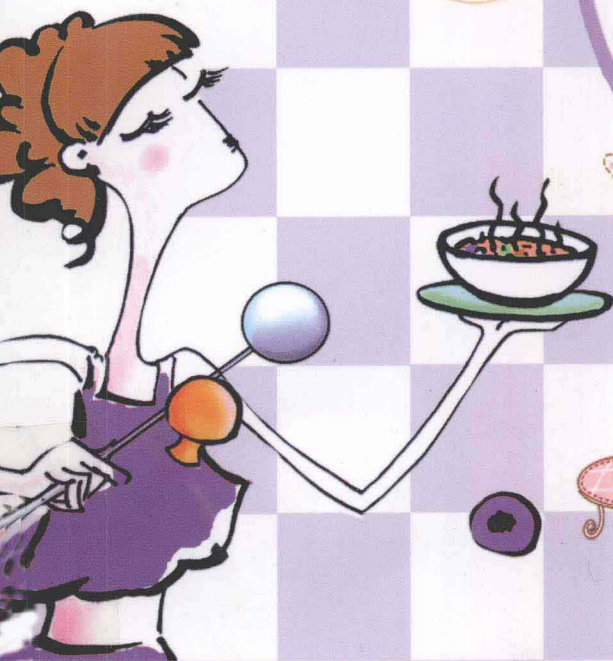


巧手秀厨房

面条诱惑

时尚文化

组织编写



附赠
《食材选购技巧》

化学工业出版社

巧手秀厨房

面条诱惑

食尚文化 组织编写

书
章



化学工业出版社

·北京·

CONTENTS

目录



面条基础知识	1
一、面条的历史	1
二、常见面条种类	1
三、菠菜面条全记录	3
四、面条应该这样煮	5

豉椒干拌面 6

川味鸡丝凉面 7

翡翠鸡丝凉拌面 8

干炒河粉 9

怪味凉拌面 10

果酱拌面 11

海米葱油拌面 12

韩式拌冷面 13

韩式炸酱面 14

京酱肉丁拌面 15

老北京炸酱面 16

麻酱豇豆拌面 17

麻辣肉丁面 19

千岛沙拉拌河粉 20

日式海鲜面 21

水果沙拉拌面 22

鱿鱼拌黑豆面 23

豇豆肉丝焖面 24

咖喱牛肉炒河粉 25

韭黄肉丁面 26



- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 韭黄炒紫甘蓝彩面 | 27 | 香辣鸡翅面 | 46 |
| 美式什锦海鲜面 | 29 | 香辣牛筋面 | 47 |
| 热干面 | 30 | 新加坡彩蔬面 | 48 |
| 日式海鲜炒面 | 31 | 油泼面 | 49 |
| 沙茶牛肉炒河粉 | 32 | 担担面 | 50 |
| 山珍炒面 | 33 | 冬菇清汤面 | 51 |
| 菠菜鸡蛋面 | 34 | 鲜虾乌冬面 | 53 |
| 潮州豆豉果仁面 | 35 | 韩式冷汤面 | 54 |
| 打卤胡萝卜彩面 | 36 | 鸡汤面 | 55 |
| 京味打卤面 | 37 | 咖喱排骨冬瓜面 | 56 |
| 咖喱鸡面 | 39 | 咖喱牛肉面 | 57 |
| 木耳肉片面 | 40 | 辣爆鲜虾面 | 59 |
| 木须肉打卤面 | 41 | 凉瓜煎蛋面 | 60 |
| 茄汁排骨面 | 42 | 凉汤荞麦面 | 61 |
| 茄子肉丁面 | 43 | 美味海鲜黑豆冷面 | 62 |
| 西红柿打卤面 | 45 | 板栗鸡块汤面 | 63 |

CONTENTS

目录



泡菜海鲜面	64	阳春面	80
人参甲鱼面	65	榨菜肉丝面	81
日式酸汤凉面	66	滋补乌鸡面	83
三色汤面	67	白酒蛤蜊贝壳意面	84
文蛤海鲜面	69	意大利肉酱面	85
鲜奶乌鸡面	70	奶油烟肉烩意面	87
鲜汤鲍片面	71	黑椒肥牛炒意大利面	88
海鲜乌冬面	72	茄汁烩蝴蝶意面	89
鲜虾心里美面	73	橄榄蔬菜螺旋粉	90
香辣牛肉面	75	奶油蘑菇烩蝴蝶意面	91
雪菜肉丁面	76	鸡汤肉酱意面	93
盐水鸭肝面	77	南瓜汁烩意大利贝壳面	94
羊肉余汤面	79		

面条基础知识

MIANTIAO JICHU ZHISHI

一、面条的历史

面条是我国最常见的传统面食之一，历史悠久，源远流长，驰名世界。据史料记载，最早的面条可追溯到距今一千九百多年前的东汉。在东汉《四民月令》一书中载有“……立秋勿食煮饼及水溲饼”之语，据考证“水溲饼”、“煮饼”是中国面条的先河。

中国人吃面的习惯由来已久，古人甚至将面条叫“饭”，而大米、小米做的饭则叫做“米饭”以区别之。吃面不仅用于饱腹，也有民俗礼仪的意义，例如常用来祝福新生婴儿长命百岁，中国人过生日往往也少不了吃面条，因此面条又称长寿面，因为面条又长又薄（薄的意思是瘦，而瘦则与寿同音），故生日吃长寿面成为习俗。

悠久的吃面历史当然也吃出了各种的制作花样，发展出擀、抻、切、削、揪、压、搓、拨、捻、剔、溜等的制法，以及蒸、煮、炒、煎、炸、烩、卤、拌、烙、烤等的调制法，而演变成各地的风味面条，如北京的打卤面、上海的阳春面、山东的伊府面、山西的刀削面、陕西的臊子面、四川的担担面、湖北的热干面、福建的八宝面、广东的虾蓉面、贵州的太师面、甘肃的清汤牛肉面、岐山的臊子面、三原的疙瘩面、韩城的大刀面、西安的箸头面等，有细如丝线的面条，也有宽如腰带的面条，形式不可胜数。

二、常见面条种类

就像前面所说，面条历史悠久、品种丰富，现在仅按市场上常见的分为湿面、干面、意大利面三大类。也许这种分类比较简单，不怎么科学，不过，目前市场上的面条，基本上都可以归为这几类。

• 1. 湿面（手擀面）

最常见的湿面，就是我们在市场上买的手擀面，有的也叫手工面。其实这种面条只是按照手工面的过程，和面和压面已经用机器代替了。不过，口感和用纯手工制作的面条差别不大。湿面最大的特点是新鲜，煮起来方便。

一般的湿面面粉是用白面，也可用豆粉、荞麦、高粱以及粗细杂粮（如小米、玉米）等面粉，制成相对应的各种杂面。

在和面的时候，用蔬菜汁代替清水，制作而成的面就是彩面，如胡萝卜面、菠菜面等。也可以在面粉中加入鸡蛋，制成鸡蛋面。

在切的时候，根据所切面条的宽窄，可切成大宽条、二宽条或者细面。

另外，我们许多人爱吃的拉面、刀削面、抻面等也属于湿面。

• 2. 干面

这里所说的干面，指的是我们在超市里买的各种风干过的面条，这种面条最大的特点是容易保存。

还有一种干面我们经常吃，那就是方便面，这种干面包装前已经进行了完全的熟处理。还有一些面，在出售前也进行了熟处理，如日本乌冬面等，这种面不仅便于保存，也可以缩短烹制的时间。

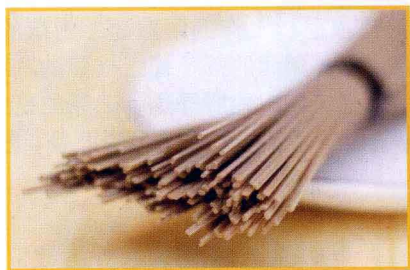
目前市场上出售的干面种类繁多，有细的龙须面，有宽的玉带面，也有加入了微量元素的各种儿童面等。

• 3. 意大利面

意大利面种类之多据说至少有500种。在意大利本地，意大利面被明文规定必须使用100%杜兰榭莫利那 (Durum Semolina) 优质小麦面粉及煮过的良质水来制作，而且不论是手工制或机器制面绝对不可以添加色素及防腐剂，而除了原味之外的面条，其他色彩缤纷的意大利面都是用蔬果混制的，例如绿菠菜面、番红花面、黑墨鱼面、可可面、蛋黄面等。

我们常见的意大利面有：

Spaghetti 意大利面条（像挂面似的）



Conghiglie 贝壳粉



Fusilli 螺旋粉



Farfalle 蝴蝶粉



其他的还有：

Rigatoni 粗纹通心面

Fettuccine 宽面

Tagliatelle bicolore 小宽面

Lasagna 意式面片

Linguini 黄油宽面

Penne 斜切管面（也叫通心粉）

小贴士

吃面礼仪

吃意大利面，要用叉子慢慢地卷起面条，每次卷四五根最方便。也可以用调羹和叉子一起吃，调羹可以帮助叉子控制滑溜溜的面条。不能直接用嘴吸，不然容易把汁溅得到处都是。

三、菠菜面条全记录

1. 制作菠菜面团



1

• 菠菜洗净



2

• 切成2厘米左右的段



3

• 菠菜放入果汁机，加适量水



4

• 开动果汁机



5

• 打好的菠菜倒入碗中

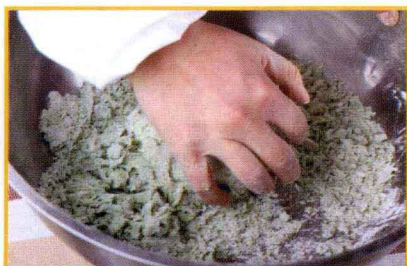


6

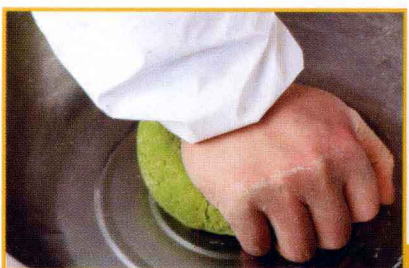
• 将菠菜汁加入面粉中



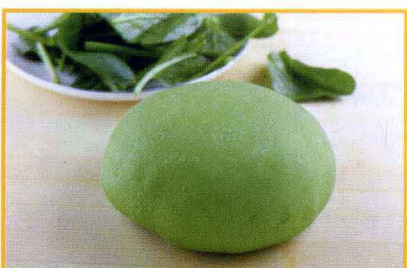
- 用筷子搅拌



- 用手抓搓

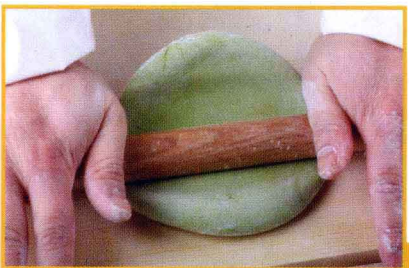


- 用手压制

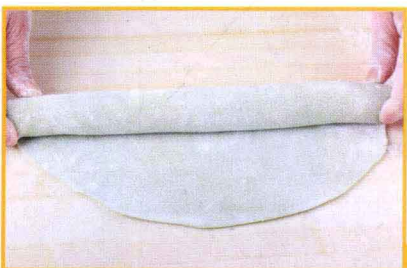


- 将面的表面揉光

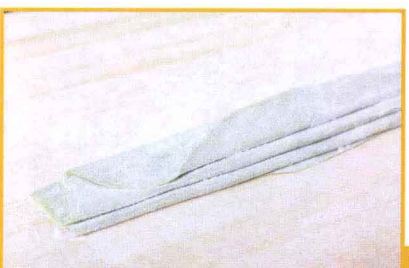
• 2. 手工擀制面条



- 用擀面杖擀压



- 擀成薄厚均匀的面皮



- 折叠成S形



- 用刀切成均匀的条



5

- 手工面做好，撒上面粉待用

四、面条应该这样煮



1

- 水中加入少量的盐，水开后放入面条



2

- 中火煮制，不停用筷子慢慢搅动



3

- 锅中放入少量的油，这样煮出来的面条不会粘连



豉椒干拌面 | Chijiao Ganbanmian

原料：面条 300 克，肉末 30 克，红黄椒 20 克，香芹 30 克，大蒜 25 克，植物油 20 克，豆豉 30 克，辣椒酱 30 克，酱油 20 克，味精 5 克，香油少许。

- 做法：**
1. 将面条入蒸锅中蒸熟，取出后加入适量香油拌匀装盘备用。
 2. 将香芹、尖椒分别洗净切成小丁；豆豉剁碎备用。
 3. 热锅烧油加入肉末，小火炒散后下入辣椒酱、香芹、尖椒小丁和豆豉炒香，再加酱油、味精等调味品炒匀，这样就做好了肉末豆豉酱。
 4. 将豆豉酱浇在面条上拌匀即可食用。

提示：目前市场上出售的现成豆豉酱，种类比较丰富，有牛肉等各种肉类的，也有素的，可以根据个人喜好选择。

川味鸡丝凉面 | Chuanwei Jisi Liangmian



原料：鸡蛋面 400 克，鸡脯肉 100 克，香葱 50 克，小黄瓜 1/2 根，青红椒各 1 个，大葱 1 棵，植物油 30 克，盐 6 克，酱油、白糖各适量。

做法：1. 小黄瓜、青红椒、香葱洗净切丝；鸡脯肉煮熟后撕成丝。
2. 大葱切断，热锅倒入植物油，加入大葱段炸成葱油备用。
3. 将鸡蛋面入沸水锅中煮熟捞出，放冷水冲凉，沥干；加入炸好的葱油拌匀，挑散入盘；放入鸡丝、黄瓜丝、香葱丝、青红椒丝；加盐、酱油、味精、白糖拌匀即可。

提示：1. 可将鸡脯肉放进卤水锅中煮熟，再撕成丝，味道更好。
2. 卤水配料：大葱，姜片，大料，酱油，陈皮，丁香。





翡翠鸡丝凉拌面 | Feicui Jisi Liangbanmian

原料：面粉 300 克，菠菜 200 克，鸡蛋 2 个，鸡胸脯 50 克，豆芽 30 克，小黄瓜 30 克，植物油 20 克，精盐 5 克，味精 3 克，香油 5 克，小葱 5 克。

- 做法：**
1. 菠菜入沸水锅中焯一下，捞出投入凉水；捞出放入榨汁机中，加适量清水搅打成菠菜汁备用。
 2. 鸡胸脯入沸水锅中煮熟，撕成细丝；豆芽沸水焯熟后投入凉水；黄瓜洗净切丝。
 3. 鸡蛋打散成蛋液，热锅烧油将鸡蛋摊成蛋饼并切丝备用。
 4. 面粉加入菠菜汁和成面团，再擀成面条入沸水锅中小火煮熟，放冷水里晾后捞出，拌上香油。
 5. 将菠菜面条加入鸡丝、蛋皮丝、黄瓜丝、豆芽，再加入盐、味精等调料拌匀即可。

提示：菠菜在打成汁时要加入清水，不然不容易打成汁；水不可放得太多，以免和出的面团颜色不绿。

干炒河粉

Ganchao
Hefen



原料: 河粉 200 克, 三文治火腿 50 克, 青红椒 50 克, 大蒜 10 克, 植物油 20 克, 绍酒 10 克, 酱油 10 克, 香油 10 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 鸡粉 3 克, 黑胡椒少许。

做法:

1. 将火腿洗净切成丝。
2. 青红椒分别去蒂洗净切丝。
3. 热锅将水烧沸后下入河粉煮至八成熟时捞起, 加入少许香油拌匀备用。
4. 热锅加入适量油烧热, 放入火腿丝炒至变色, 再下入青红椒丝、河粉炒透, 然后加入精盐、味精、大蒜、鸡粉、黑胡椒翻炒均匀, 淋入香油即可。

提示: 由于河粉是用米浆蒸制而成, 所以从质地上较小麦粉(面粉)为脆, 用急火抛镬的手法, 可以让河粉焦香异常而不断, 要害就在于用“抛”而不用镬铲翻搅, 让河粉时而在空中, 时而在镬中, 既能成熟也可防焦, 抛动中味道即被完全赋入其身。





怪味凉拌面 | Guaiwei Liangbanmian

原料：面条 300 克，豆芽 30 克，小黄瓜 30 克，小葱少许，麻酱 30 克，香醋 20 克，香油 15 克，豆腐乳 20 克，蒜泥 15 克。

做法：1. 面条煮熟过冷水，捞出沥干，用香油拌匀；豆芽洗净入热水中焯熟；小黄瓜洗净切丝，小葱切末。
2. 将麻酱、腐乳等所有调料与面条拌匀撒上小葱末即可。

提示：1. 豆腐乳是很好的佐餐食品，腐乳汁同时也是很好的调味品，凉拌、热炒都可使用。
2. 调料可依个人口味适量添减。

果酱拌面

Guojiang
Banmian

原料：细面条 200 克，苹果梨 100 克，黄瓜丝 5 克，果酱 50 克，白糖 10 克，果汁 30 克。

做法：1. 将细面条放入沸水锅中煮熟，捞出沥干水，再放在冷水中冲凉捞起备用。
2. 苹果梨去皮洗净切成细丝。
3. 将果酱、果汁和白糖与面条拌匀后装入盘中撒上水果即可食用。

提示：苹果梨也可用其他水果代替。





海米葱油拌面 | Haimi Congyou Banmian



原料：手擀面 200 克，海米 30 克，小葱 30 克，尖椒 15 克，小黄瓜 20 克，植物油 20 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 3 克，胡椒粉少许。

做法：1. 将手擀面放入沸水锅中，小火煮熟，捞出沥干水，加入少许酱油拌匀装入盘中。
2. 小葱、尖椒分别洗净切细丝，放在面上。
3. 锅中放入适量植物油烧至六成热时，下入海米炸香，接着将海米浇在面条上面的葱丝上，使其炸出葱香味，再撒上黄瓜丝等拌匀即可食用。

提示：在炸制海米时应注意控制好油温及火候，以免将海米炸焦。