



孤独的泡面

Lonely Instant Noodle



100碗
面，100种属于
自己的治愈
片刻。

孤独的泡面

食帖番组·主编

广西师范大学出版社
·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

孤独的泡面 / 食帖番组 主编. — 桂林:
广西师范大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5495-6943-4

I. ①孤… II. ①食… III. ①方便面
IV. ①TS217.1

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2017)第 003579号

广西师范大学出版社出版发行
(桂林市中华路 22号 邮政编码: 541001)
网址: www.bbtpress.com

出版人: 张艺兵
责任编辑: 苏本
装帧设计: Pt设计工作室

全国新华书店经销
发行热线: 010-64284815
天津市银博印刷集团有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 13.5 字数: 80千字
2017年 1月第 1版 2017年 1月第 1次印刷
定价: 69.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

- *『青森味噌咖喱牛乳拉面』_ 010
青森式混合新味道
- *『日式酱料炒面』_ 012
蛋黄酱才是拌面的灵魂!
- *『岩国莲根面』_ 014
传统与西方碰撞创新味
- *『北海道黑拉面』_ 016
墨鱼汁和墨鱼肝的奇妙食用
- *『明石海苔拉面』_ 018
绿色海苔渗透的海产鲜味
- *『评判屋中华拉面』_ 020
全球化的拉面
- *『有明海弹涂鱼拉面』_ 022
四代目海鲜店的努力
- *『爱媛柚子盐拉面』_ 024
猪骨汤底的柚子香
- *『久留米紫菜豚骨汤面』_ 026
中日拉面集大成的一碗
- *『北海道毛蟹拉面』_ 028
拉面中的螃蟹文化
- *『北海道味噌拉面』_ 030
三年熟成味噌的使用
- *『兵卫鸭肉荞麦面』_ 032
传统老店味道
- *『18 禁拉面』_ 034
地表最强辣
- *『西贡香菜拉面』_ 036
香菜爱好者的“反抗”
- *『夜店炒面』_ 038
日式小吃摊的老味道
- *『宫崎辛辛拉面』_ 040
日式土鸡汤味辣面
- *『蜂屋酱油拉面』_ 042
不用去日本，
也能吃到正宗的蜂屋拉面
- *『博多背脂豚骨拉面』_ 044
日式拉面的讲究
- *『洋葱酱油拉面』_ 046
一定是洋葱爱好者发明的
- *『都一酱油拉面』_ 048
日本酱油真的值这么多钱吗?
- *『朝天椒味噌拉面』_ 050
日本怪石小岛的美味
- *『奥芝甜虾咖喱拉面』_ 052
当甜虾遇上浓厚咖喱
- *『小豆岛橄榄拉面』_ 054
日式拉面的地中海风味
- *『异形拉面』_ 056
有明海的“恶趣味”
- *『利尻昆布拉面』_ 058
绿色健康面
- *『北海鲑节拉面』_ 060
海鲜和酱油的浓厚味道
- *『辛子梅蛋黄拉面』_ 062
酸辣咸甜，一包就够
- *『一兰拉面』_ 064
深入人心的拉面店手信
- *『本场拉面』_ 066
老牌日式家庭速食拉面的选择
- *『东京上野动物园酱油拉面』_ 068
一次彻底了解日式酱油

- *『**稗田的博多豚骨拉面**』_070
拉面职人半个世纪的研究，
浓缩一碗博多风味
- *『**僵尸熊拉面**』_072
重口味的美味拉面
- *『**拉面假面**』_074
200年制面老店的新尝试
- *『**中华面**』_076
简单挂面，多种吃法
- *『**企鹅家庭拉面**』_078
昭和古早风味，
简单的日本人气拉面
- *『**葱曼拉面**』_080
日本酱油拉面文化
- *『**福冈番茄拉面**』_082
家常的味道最诱人
- *『**札幌白桦山庄味噌拉面**』_084
拉面共和国中的畅销面
- *『**富山黑拉面**』_086
一碗黑色汤汁的深情奉献
- *『**飞鱼金袋拉面**』_088
飞鱼这么可爱，怎么可以吃飞鱼
- *『**黑麻油豚骨汤面**』_090
浓厚蒜香猪骨味
- *『**油豆腐迷你面**』_092
随身携带的乌冬面
- *『**香茅拉面**』_094
你所不了解的香茅
- *『**天盐蚬贝拉面**』_096
内含漂洋过海的五个小宝贝
- *『**羽幌甜虾拉面**』_098
一碗萌妹子代言的拉面
- *『**山葵蛋黄酱拉面**』_100
猎奇的尝试
- *『**桃太郎番茄拉面**』_102
新派拉面的崛起
- *『**扇贝柱酱油拉面**』_104
地中海的浓口酱油风味
- *『**比内地鸡拉面**』_106
秋田名产的速食化尝试
- *『**北海道金箔拉面**』_108
点缀一抹华丽的色彩
- *『**日清海老担担面**』_110
浓厚汤汁搭配海虾鲜甜
- *『**博多地鸡火锅拉面**』_112
日式清汤面的精髓，
最鲜不过最后一口汤



韩国

02

K O R E A

- *『**章鱼干拌面**』_118
韩国的章鱼文化
- *『**香葱汤面**』_120
吃一碗低卡无负担的速食面
- *『**韩式干拌面**』_122
韩料中的苹果和梨
- *『**马铃薯排骨面**』_124
人间有味是清欢
- *『**黑袋辛拉面**』_126
辛拉面的特别推出
- *『**安城汤面**』_128
韩国汤面文化
- *『**香菇男子拉面**』_130
拉面的男子力
- *『**香辣蔬菜拉面**』_132
60多种食材制成的速食大餐
- *『**真辣海鲜拉面**』_134
速食面带来的雷同口味
- *『**鳀鱼海鲜手擀面**』_136
韩式高汤的秘密
- *『**四川料理橄榄油炸酱面**』_114
韩式四川味
- *『**八道炸酱面**』_116
韩式中华料理

- *『石锅牛肉拉面』_138
韩国石锅文化
- *『咖喱牛肉拉面』_140
印度风味的韩式拉面
- *『炒年糕拉面』_142
韩式街头小吃
- *『极地麻辣汤面』_144
韩式辣面的骨气
- *『纯拉面』_146
“三无”清真选择

- *『火鸡拌面』_148
最火的韩式辣面
- *『咕咕鸡丝香辣拉面』_150
健康的白汤辣面与香浓鸡汁搭配
- *『辣白菜芝士拉面』_152
辣白菜和芝士的完美搭配
- *『乌龙面』_154
寒冬不如来一碗热乎乎的辣乌冬
- *『火锅拉面』_156
韩餐专用面
- *『芝士拉面』_158
这可能是韩国最好吃的芝士拉面了!

东南亚

03

S O U T H
E A S T
A S I A

- *『印尼捞面』_160
东南亚式辣酱体验
- *『蘑菇芝士快熟面』_162
东南亚的西西里风
- *『冬阴功拉面』_164
世界十大名汤做的拉面
- *『营多巴东牛肉捞面』_166
南国的平民美味
- *『奶油鸡汤面』_168
温暖的食材搭配一碗用心面
- *『KOKA 鸡汤面』_170
简单的畅销口味，一口就能记住
- *『新加坡叻沙拉面』_172
海味浓郁的世界第一泡面
- *『槟城红酸辣汤面』_174
榜单常胜的东南亚泡面
- *『胡椒汤面』_176
一碗简单的“妈妈牌”汤面

- *『出前一丁』_178
“速递一份”，香港人的童年回忆
- *『四川酸辣粉』_180
酸辣爽口，一包满足
- *『葱油开洋拌面』_182
每个台湾人记忆中的古早味
- *『公仔面』_184
三分钟的美味呈现
- *『维力炸酱面』_186
台式炸酱面的北方情怀
- *『兰州牛肉面』_188
回首故乡远，只盼牛肉面
- *『生面皇』_190
港式老牌生面
- *『螺蛳粉』_192
拥有特殊气味的粉，也能牢牢抓住你的心
- *『红烧牛肉面』_194
一碗台式怀旧面，是乡愁浓浓
- *『始祖鸡汤拉面』_196
世界首款方便面的中国大陆版
- *『大将炒面』_198
香港首款直面式炒面
- *『花雕面』_200
花雕做好了也能做碗好面
- *『卡邦尼芝士烟肉派意面』_202
餐厅级速食意面
- *『福字上汤米粉』_204
念香港，不如来碗福字米粉
- *『番茄干拌面』_206
真实的番茄香气，第一口就是清爽
- *『重庆小面』_208
堪比重庆火锅的一碗小面

i

孤独的泡面

食帖番组·主编

贵阳学院图书馆



GYXY1596202

广西师范大学出版社
·桂林·

出品人：苏静 | Publisher: Johnny Su
主编：食帖番组 | Chief Editor: WithEating
艺术指导：TEAYA | Graphic Design: TEAYA
运营总监：杨慧 | Operation Director: Satsuki Yang
内容监制：陈晗 | Content Director: Dora Chen
产品经理：张婷婷 | Product Manager: Denise Zhang
内容编辑：张婷婷 | Editor: Denise Zhang
采编助理：白雪薇 | Editorial Assistant: Vera Bai
内容制片：王境晰 | Content Producer: Ivory Wang
后期剪辑：刘佳慧 | Content Cutter: LuLu Liu
平面设计：TEAYA 茶一 VV | Graphic Design: TEAYA CHA VV

- *『青森味噌咖喱牛乳拉面』_ 010
青森式混合新味道
- *『日式酱料炒面』_ 012
蛋黄酱才是拌面的灵魂!
- *『岩国莲根面』_ 014
传统与西方碰撞创新味
- *『北海道黑拉面』_ 016
墨鱼汁和墨鱼肝的奇妙食用
- *『明石海苔拉面』_ 018
绿色海苔渗透的海产鲜味
- *『评判屋中华拉面』_ 020
全球化的拉面
- *『有明海弹涂鱼拉面』_ 022
四代目海鲜店的努力
- *『爱媛柚子盐拉面』_ 024
猪骨汤底的柚子香
- *『久留米紫菜豚骨汤面』_ 026
中日拉面集大成的一碗
- *『北海道毛蟹拉面』_ 028
拉面中的螃蟹文化
- *『北海道味噌拉面』_ 030
三年熟成味噌的使用
- *『兵卫鸭肉荞麦面』_ 032
传统老店味道
- *『18 禁拉面』_ 034
地表最强辣
- *『西贡香菜拉面』_ 036
香菜爱好者的“反抗”
- *『夜店炒面』_ 038
日式小吃摊的老味道
- *『宫崎辛辛拉面』_ 040
日式土鸡汤味辣面
- *『蜂屋酱油拉面』_ 042
不用去日本，
也能吃到正宗的蜂屋拉面
- *『博多背脂豚骨拉面』_ 044
日式拉面的讲究
- *『洋葱酱油拉面』_ 046
一定是洋葱爱好者发明的
- *『都一酱油拉面』_ 048
日本酱油真的值这么多钱吗?
- *『朝天椒味噌拉面』_ 050
日本怪石小岛的美味
- *『奥芝甜虾咖喱拉面』_ 052
当甜虾遇上浓厚咖喱
- *『小豆岛橄榄拉面』_ 054
日式拉面的地中海风味
- *『异形拉面』_ 056
有明海的“恶趣味”
- *『利尻昆布拉面』_ 058
绿色健康面
- *『北海鲑节拉面』_ 060
海鲜和酱油的浓厚味道
- *『辛子梅蛋黄拉面』_ 062
酸辣咸甜，一包就够
- *『一兰拉面』_ 064
深入人心的拉面店手信
- *『本场拉面』_ 066
老牌日式家庭速食拉面的选择
- *『东京上野动物园酱油拉面』_ 068
一次彻底了解日式酱油

- *『 稗田的博多豚骨拉面 』_ 070
拉面职人半个世纪的研究，
浓缩一碗博多风味
- *『 僵尸熊拉面 』_ 072
重口味的美味拉面
- *『 拉面假面 』_ 074
200年制面老店的新尝试
- *『 中华面 』_ 076
简单挂面，多种吃法
- *『 企鹅家庭拉面 』_ 078
昭和古早风味，
简单的日本人气拉面
- *『 葱曼拉面 』_ 080
日本酱油拉面文化
- *『 福冈番茄拉面 』_ 082
家常的味道最诱人
- *『 札幌白桦山庄味噌拉面 』_ 084
拉面共和国中的畅销面
- *『 富山黑拉面 』_ 086
一碗黑色汤汁的深情奉献
- *『 飞鱼金袋拉面 』_ 088
飞鱼这么可爱，怎么可以吃飞鱼
- *『 黑麻油豚骨汤面 』_ 090
浓厚蒜香猪骨味
- *『 油豆腐迷你面 』_ 092
随身携带的乌冬面
- *『 香茅拉面 』_ 094
你所不了解的香茅
- *『 天盐蚬贝拉面 』_ 096
内含漂洋过海的五个小宝贝
- *『 羽幌甜虾拉面 』_ 098
一碗萌妹子代言的拉面
- *『 山葵蛋黄酱拉面 』_ 100
猎奇的尝试
- *『 桃太郎番茄拉面 』_ 102
新派拉面的崛起
- *『 扇贝柱酱油拉面 』_ 104
地中海的浓口酱油风味
- *『 比内地鸡拉面 』_ 106
秋田名产的速食化尝试
- *『 北海道金箔拉面 』_ 108
点缀一抹华丽的色彩
- *『 日清海老担担面 』_ 110
浓厚汤汁搭配海虾鲜甜
- *『 博多地鸡火锅拉面 』_ 112
日式清汤面的精髓，
最鲜不过最后一口汤



韩国

02

K O R E A

- *『 章鱼干拌面 』_ 118
韩国的章鱼文化
- *『 香葱汤面 』_ 120
吃一碗低卡无负担的速食面
- *『 韩式干拌面 』_ 122
韩料中的苹果和梨
- *『 马铃薯排骨面 』_ 124
人间有味是清欢
- *『 黑袋辛拉面 』_ 126
辛拉面的特别推出
- *『 安城汤面 』_ 128
韩国汤面文化
- *『 香菇男子拉面 』_ 130
拉面的男子力
- *『 香辣蔬菜拉面 』_ 132
60多种食材制成的速食大餐
- *『 真辣海鲜拉面 』_ 134
速食面带来的雷同口味
- *『 鳀鱼海鲜手擀面 』_ 136
韩式高汤的秘密
- *『 四川料理橄榄油炸酱面 』_ 114
韩式四川味
- *『 八道炸酱面 』_ 116
韩式中华料理

*『石锅牛肉拉面』_138
韩国石锅文化

*『咖喱牛肉拉面』_140
印度风味的韩式拉面

*『炒年糕拉面』_142
韩式街头小吃

*『极地麻辣汤面』_144
韩式辣面的骨气

*『纯拉面』_146
“三无”清真选择

*『火鸡拌面』_148
最火的韩式辣面

*『咕咕鸡丝香辣拉面』_150
健康的白汤辣面与香浓鸡汁搭配

*『辣白菜芝士拉面』_152
辣白菜和芝士的完美搭配

*『乌龙面』_154
寒冬不如来一碗热乎乎的辣乌冬

*『火锅拉面』_156
韩餐专用面

*『芝士拉面』_158
这可能是韩国最好吃的芝士拉面了!

东南亚

03

S O U T H
E A S T
A S I A

*『印尼捞面』_160
东南亚式辣酱体验

*『蘑菇芝士快熟面』_162
东南亚的西西里风

*『冬阴功拉面』_164
世界十大名汤做的拉面

*『营多巴东牛肉捞面』_166
南国的平民美味

*『奶油鸡汤面』_168
温暖的食材搭配一碗用心面

*『KOKA 鸡汤面』_170
简单的畅销口味，一口就能记住

*『新加坡叻沙拉面』_172
海味浓郁的世界第一泡面

*『槟城红酸辣汤面』_174
榜单常胜的东南亚泡面

*『胡椒汤面』_176
一碗简单的“妈妈牌”汤面

- *『出前一丁』_178
“速递一份”，香港人的童年回忆
- *『四川酸辣粉』_180
酸辣爽口，一包满足
- *『葱油开洋拌面』_182
每个台湾人记忆中的古早味
- *『公仔面』_184
三分钟的美味呈现
- *『维力炸酱面』_186
台式炸酱面的北方情怀
- *『兰州牛肉面』_188
回首故乡远，只盼牛肉面
- *『生面皇』_190
港式老牌生面
- *『螺蛳粉』_192
拥有特殊气味的粉，也能牢牢抓住你的心
- *『红烧牛肉面』_194
一碗台式怀旧面，是乡愁浓浓
- *『始祖鸡汤拉面』_196
世界首款方便面的中国大陆版
- *『大将炒面』_198
香港首款直面式炒面
- *『花雕面』_200
花雕做好了也能做碗好面
- *『卡邦尼芝士烟肉派意面』_202
餐厅级速食意面
- *『福字上汤米粉』_204
念香港，不如来碗福字米粉
- *『番茄干拌面』_206
真实的番茄香气，第一口就是清爽
- *『重庆小面』_208
堪比重庆火锅的一碗小面

青森式混合新味道八

青森味噌咖喱牛乳拉面

01



02



日本

青森味噌咖喱牛乳拉面



青森味噌咖喱牛乳拉面，是由位于青森县平川市的高砂食品株式会社推出的一款拉面。青森县 (Aomori-ken) 位于日本本州岛最北端，与北京处在同一纬度，森林覆盖率近70%。这里是电影《小森林》的拍摄地，有着一一种世外桃源般的安宁与自由。虽然市面上也曾出过同种口味的拉面，但是青森本土产的拉面，得到了全国观光土特产联盟、青森县物产振兴协会的推荐，官网价格为800日元。



WithEating! 吃优笔记：

这是一款获过很多奖的速食面，包装设计得很正式，使用了纸盒包装，分量是两人份，都有独立的包装，半生中华面摸上去偏湿，也比较软，煮开后面条粗而偏硬，呈黄色，吃起来很爽滑，有轻微的面香，感觉很健康。

1 从汤头来说，颜色也是偏黄色，油花偏多，有少许分层，上层为清透的黄色，下层为浓稠的暗黄色，喝起来不是很油腻，能够闻到奶香味和发酵的大豆香，挺特别的。

2 料包仅有一种，分量很重，摸起来很浓稠，可以看到里面有大块的固态油脂。