

尚锦好吃系列

尚锦文化

百吃不厌 干拌面

薛文龙 赵晓翌◎著

超便利

酱料提前做，
想吃就吃真方便

超简单

只需3分钟，
随手拌拌就好吃

超好吃

荤素鲜香浓，
总有一款适合你



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

尚锦好吃系列

百吃不厌

干拌面

薛文龙 赵晓翌 著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百吃不厌干拌面/薛文龙, 赵晓翌著. —北京:
中国纺织出版社, 2017. 8

(尚锦好吃系列)

ISBN 978-7-5180-3778-0

I. ①百… II. ①薛… ②赵… III. ①面条—食谱
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 164432 号

原书名: 百吃不腻干拌面

原作者名: 薛文龙, 赵晓翌

© 邦联文化事业有限公司

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书
面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2017-3589

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

封面设计: NZQ

版式设计: 品欣工作室

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 7

字数: 114 千字 定价: 42.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



- 4干拌面速配面条介绍
- 6手工面条轻松做
- 9一步一步煮出好吃面条
- 10好吃异国风味方便面特搜
- 12干拌面美味加分的秘密
- 14拌面调味料全图鉴

PART 1

入门篇

3分钟上桌~随手干拌面



- 19阳春干面、福州傻瓜干面
- 20葱油意面
- 21猪油干拌面
- 22麻酱面
- 23蚝油捞面
- 25沙茶干面、海鲜 XO 酱干拌面
- 26陈醋干面
- 27甜面酱干面
- 28汕头干面
- 29干拌香椿疙瘩
- 30麻油面线
- 31客家干粿条
- 33酸辣干拌面、四川红油燃面
- 35豆菜面、香蒜拌面
- 36红葱酥干面、沙嗲干面
- 38红醋拌面
- 39黑麻干拌面
- 41四川担担面
- 42椒麻干拌面
- 43清爽凉面



★ 本书计量单位 ★

- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。
- 1 小匙 = 5 毫升
- 少许 = 略加即可，例如白胡椒粉、盐、香油等调味料。
- 书中勾薄芡的水淀粉调配，水和淀粉的比例为 3 : 1。
- 书中所用油，如无特别说明，均为普通色拉油，不再一一说明。



46……关于拌面酱

46……炸酱面

48……素炸酱面

49……卤肉干面

51……八宝辣酱面

52……川风豆香面

53……红味噌肉臊干拌面

54……香辣秋虎面

55……鱼香臊子面

56……味噌鸡肉拌面

57……和风牛肉酱面

58……洋风咖喱拌面

60……麻辣面

61……韩式炸酱面

63……椰香咖喱鸡丁面

65……肉臊干面

66……红糟肉酱拌面线

67……豇豆干拌面

69……红油皮蛋肉酱面

71……泰式打抛肉酱面

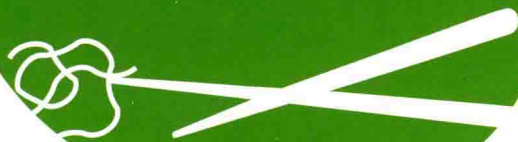
PART 2 进阶篇

拌面酱自己做~美味升级



PART 3 高阶篇

豪华风味干面~有料的



74……牛三宝拌面

75……蹄花面

76……红油抄手干面、葱油抄手干面

79……臊子面

80……怪味鸡干面

81……雪菜豆干面

83……辣酱鸡丝干面

85……茄汁鸡干面

86……干拌香菇肉丝疙瘩

87……干拌牛肉宽冬粉

88……酸菜毛豆面

89……山东白菜面

90……京酱肉丝面

91……鲁士干面

93……鸡香干面

95……泰式酸辣鸡干面

96……韩式泡菜辣面

97……春梅京牛拌面

99……肉骨鲜虾干拌面

100……泰式湄河公仔面

103……日式沾面

105……红香鸡丁面

107……韩式冷面

109……榨菜肉丝干面

111……韩式泡菜肉丝干面



尚锦好吃系列

百吃不厌

干拌面

薛文龙 赵晓翌 著



 中国纺织出版社



- 4干拌面速配面条介绍
- 6手工面条轻松做
- 9一步一步煮出好吃面条
- 10好吃异国风味方便面特搜
- 12干拌面美味加分的秘密
- 14拌面调味料全图鉴

PART 1 入门篇

3分钟上桌~随手干拌面



- 19阳春干面、福州傻瓜干面
- 20葱油意面
- 21猪油干拌面
- 22麻酱面
- 23蚝油捞面
- 25沙茶干面、海鲜 XO 酱干拌面
- 26陈醋干面
- 27甜面酱干面
- 28汕头干面
- 29干拌香椿疙瘩
- 30麻油面线
- 31客家干板条
- 33酸辣干拌面、四川红油燃面
- 35豆菜面、香蒜拌面
- 36红葱酥干面、沙嗲干面
- 38红醋拌面
- 39黑麻干拌面
- 41四川担担面
- 42椒麻干拌面
- 43清爽凉面



★ 本书计量单位 ★

- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。
- 1 小匙 = 5 毫升
- 少许 = 略加即可，例如白胡椒粉、盐、香油等调味料。
- 书中勾薄芡的水淀粉调配，水和淀粉的比例为 3 : 1。
- 书中所用油，如无特别说明，均为普通色拉油，不再一一说明。



46.....关于拌面酱

46.....炸酱面

48.....素炸酱面

49.....卤肉干面

51.....八宝辣酱面

52.....川风豆香面

53.....红味噌肉臊干拌面

54.....香辣秋虎面

55.....鱼香臊子面

56.....味噌鸡肉拌面

57.....和风牛肉酱面

58.....洋风咖喱拌面

60.....麻辣面

61.....韩式炸酱面

63.....椰香咖喱鸡丁面

65.....肉臊干面

66.....红糟肉酱拌面线

67.....豇豆干拌面

69.....红油皮蛋肉酱面

71.....泰式打抛肉酱面

PART 2 进阶篇

拌面酱自己做~美味升级



74.....牛三宝拌面

75.....蹄花面

76.....红油抄手干面、葱油抄手干面

79.....臊子面

80.....怪味鸡干面

81.....雪菜豆干面

83.....辣酱鸡丝干面

85.....茄汁鸡干面

86.....干拌香菇肉丝疙瘩

87.....干拌牛肉宽冬粉

88.....酸菜毛豆面

89.....山东白菜面

90.....京酱肉丝面

91.....鲁士干面

93.....鸡香干面

95.....泰式酸辣鸡干面

96.....韩式泡菜辣面

97.....春梅京牛拌面

99.....肉骨鲜虾干拌面

100.....泰式湄河公仔面

103.....日式沾面

105.....红香鸡丁面

107.....韩式冷面

109.....榨菜肉丝干面

111.....韩式泡菜肉丝干面

PART 3 高阶篇

豪华风味干面~有料的



干拌面

速配面条介绍

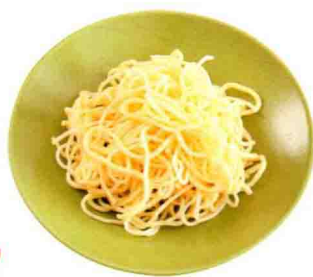


1

阳春面（宽/细）

分量：1 人份 100 克/卷

具有浓厚的家常风味，是最符合一般大众口味的面条，以往泛指有汤无配料的面，但现在能够搭配出各式的吃法，而且面条也有各种宽细，挑选时可依个人喜好及干面口味选用。



2

油面

分量：1 人份 100 克

口感滑溜，味道清爽，又叫碱水面，可用在干面、汤面、凉面中，面粉里有加碱粉，外观是黄色的，通常市售的都是煮熟的油面，只要余烫后即可食用。



3

意面

分量：1 人份 100 克/卷

和其他面比起来最特别的是制面过程中，不加一滴水，而完全以鸭蛋代替水分，做出来的面自然有一股特殊的香味，而且面条较薄，因此容易煮熟且耐煮，不容易糊化，适合干拌和煮汤。



4

中式拉面

分量：1 人份 100 克/卷

是以中筋和高筋面粉制成，需要烹煮的时间较长，口感富有弹性及嚼劲，有各种尺寸，口感筋道。



5

鸡蛋面

分量：1 人份 100 克

机器制造干燥的包装面条，口感筋道，面具有鸡蛋调味，是最大众化的口味，超市、卖场都很容易买到，保存时间长又不用冷藏，是很多人家中的常备品。



1 人份面条的计量法

现在很多面条都是以 1 人份为单位直接卷好，方便拿捏分量，但若是干燥面，可用电子秤，或是以手的虎口为单位。胃口小的女性可以用矿泉水瓶口测量，1 把 1 人份；男性则建议用 2 把。



面条保存

鲜面条最好趁新鲜吃，买回来时，可先依照每次吃的分量装好，再用塑料袋密封，冷藏可保存 7 天；或是放入冷冻库可保存 1 个月的时间。但冷冻保存时间若太久，面条中的水分会蒸发，进而影响煮出来面条的口感，建议还是趁早吃完。

冷冻面条煮时不可退冰，直接入沸水中煮，再用长筷子拌开即可。



客家粄条

6

分量：1 人份 120 克

是著名的客家米食之一，具备了米制品筋道又柔软且易吸收汤汁的特性，口感扎实具嚼劲，炒、干拌和煮汤都很适合。



冬粉（宽/细）

7

分量：1 人份 1 卷

又称作粉丝，分宽和细的，主要是以绿豆制成，颜色透明、味道清淡爽口、口感滑嫩、易熟、耐久煮，容易吸收汤汁，可用于干拌、热炒、做汤、凉拌均可，酱汁稠的干面可选宽冬粉。



乌冬面

8

分量：1 人份 100 克

由小麦制成，是日本人常吃的经典面种之一。在食用的时候，通常都会一口气直接将面条吸入嘴里，吸食得愈大声，就代表这面条美味，这样的豪爽吃法就只适用于日式乌冬面。面条较粗，吃起来很筋道，无论是做成汤面、干面都很合适。



关庙面

9

分量：1 人份 1 片

又称为“日光面”，面粉与盐为主要制作原料，是用传统的日晒自然烘干法制造，所以保存了传统面条特有香味及弹性，耐煮而不易糊烂，吃起来口感极筋道。



广式蛋碱面

10

分量：1 人份 1 卷

又称为全蛋生面，是以高筋面粉、低筋面粉、鸭蛋、鸡蛋等揉合而成的生面，揉面时因为加入了碱水和不断的拌打起筋，因此特别筋道，具韧性且不易糊软，常用在蚝油捞面和汤面。



方便面

11

分量：1 人份 1 包

方便加上自制配料和汤头，美味又便利。



荞麦面

12

分量：1 人份 100 克

顾名思义就是由荞麦所做的面条，也是常吃的经典凉面种之一，荞麦面的热量跟其他面条比起来相对较低，且含有维生素 B₁ 及维生素 C，所以很受女性欢迎！由于不是面粉做成，吃起来口感偏软，适合搭配柴鱼酱油调成的酱汁，甜咸相间，格外爽口。



韩国冷面

13

分量：1 人份 70 克

外观呈褐灰色的细长形面条，是以荞麦、面粉为主材料制成的，是现代韩国人常食用的面食，特别适合做冷面。尝起来筋道劲十足，搭配韩国泡菜或是辣酱，口味更地道，也更具风味。

手工面条 轻松做

分量：4 人份



(原味面条)

材料：

中筋面粉 300 克、冷水 100 cc、盐少许（约 3 克）



1 盐倒入冷水中，
搅拌至盐溶化。



2 将一半盐水倒入面粉中，用手拌匀。



3 再倒入另一半盐水，再次混合均匀成团。



分量：4 人份



(菠菜面条)

材料：

A 菠菜 200 克

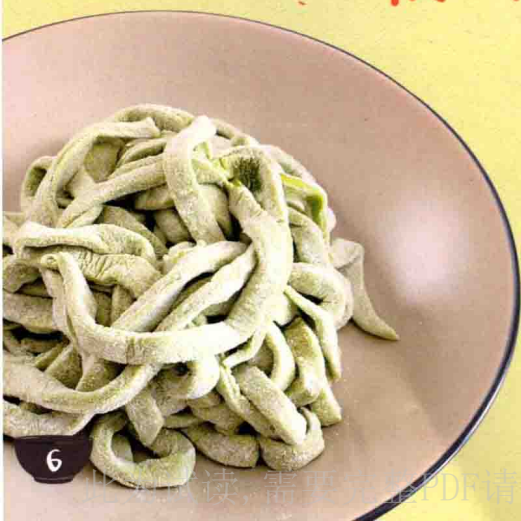
B 中筋面粉 300 克
盐少许（约 3 克）



1 菠菜洗净沥干后
切段，放入果汁
机中，加入冷水，
搅打成汁，倒出。



2 取 100 毫升菠菜
汁，加入盐，搅拌
至盐溶化。





取出面团，用手掌反复来回揉搓，直到面团表面光滑。



将面团放入盆中，盖上湿纸巾或保鲜膜，放在室温下静置醒 30 分钟。



醒好的面团用擀面棍擀成厚度约 3 毫米的长方形面片（台面与擀面棍撒少许高筋面粉防粘）。



将面片对折或折成三摺（中间需撒高筋面粉防粘），再用刀等距离切成宽度 3 毫米的面条。



在切好的面条中撒入适量的面粉，抓拌均匀，依每次食用分量包装好，放入冰箱保存。

TIPS 2

切好的面条可直接放入冰箱冷藏或冷冻保存，也可以晾在衣架上，直到完全干燥，像是市售挂面干度就能不冷藏也可存放 1 ~ 2 个月。

TIPS 3

醒面团会因季节的温度和湿度影响所需的时间。春季（19 ~ 24℃）30 分钟、夏季（25 ~ 30℃）20 分钟、秋季（19 ~ 23℃）50 分钟、冬季（15 ~ 18℃）60 分钟。制作时要以上述温度、时间作为参考。

TIPS 1

面粉与水分的比例约为 3 : 1，可将水分替换为蔬菜汁制作；也可将中筋面粉的分量更改为 60% 高筋 + 40% 低筋面粉，口感更筋道。



将一半菠菜汁倒入面粉中，用手拌匀，倒入另一半菠菜汁，再次混合均匀，成湿面团。



取出面团，用手掌反复来回揉搓，直到面团表面光滑。

以下同原味面条做法 5 ~ 8。

分量：4 人份



面疙瘩

材料：

高筋面粉 300 克、冷水 150 毫升、盐少许



1 盐倒入冷水中，搅拌至盐溶化。



2 将一半盐水倒入面粉中，用手拌匀，再倒入另一半盐水，再次混合均匀成团。



3 取出面团，用手掌反复来回揉搓，搓成表面光滑的椭圆形。



4 先将面团分成两半，每份再分成两半。



5 取 1/4 面团，用双手揉成长条，再切成 2 厘米长的小段。



6 先用大拇指压扁，再往前推 1 厘米，即为面疙瘩。

TIPS

- ① 面疙瘩要用高筋面粉，因筋性强，搓揉才不会破，而且吃起来也比较筋道。
- ② 食用时，可将面疙瘩放入沸水中，以中火煮 2 分钟，即可捞起。

一步一步 煮出好吃面条

别看煮面不过是几分钟的事情，从面条下锅到成为一碗面之间，每一个小细节都会影响面条的卖相与口感，忽略了任何一个步骤就煮不出最好的风味。



STEP1 锅中要有足够的水量

煮面的水只能多不能少，一般以面条4倍以上的水量，才能让面条有充分的空间伸展熟成，煮出来的面条也不易黏糊。

STEP2 一次下1~2人份面条

一次不要下太多面条，最好能1次煮1~2人份，水温才不会一下子下降太多，使面条泡在水温不足的水中糊化。

STEP3 水滚才下面条

水滚了再下面，才能让面条快速定型。面条之所以变得黏糊，主要是因为表面煮熟的时间过长，使得面条尚未定型就糊化了，可能会失去弹性与口感。



STEP4 快速搅拌数下

面条下锅后第一个动作就是快速搅拌数下，让面条与面条一一分开，一方面可以防止面条粘成块状而煮不熟，另一方面也可以避免粘锅及断裂。煮的过程要适时的搅拌面条，以免粘锅影响口感。

STEP5 中火煮至面熟

煮的过程以中火煮至面熟，至于时间，须配合面条粗、细、厚、薄、宽、扁做不同调整，判断是否煮熟，可先夹一根面条试吃，软硬适中即可熄火。

至于做凉面，会因为不同面而有不同做法；若是鲜面条，烹煮好后捞起沥干水分，加入适量花生油（或色拉油）拌开，以免粘黏，并以电风扇吹冷，面条才会筋道。而日式的荞麦面煮好需泡冰开水，才能保持最佳弹性。

STEP6 加香油避免面条粘黏

煮好的面条捞起时，不用完全沥干，要保留一点水分，拌酱汁才会好拌，口感也较滑润。面条上可滴几滴香油，以免粘黏。



常见各种面条煮法

面条名称	煮的时间
阳春面	煮2~3分钟
油面	余烫30秒
意面	煮1~2分钟
中式拉面	煮3~5分钟
鸡蛋面	煮3分钟
客家板条	煮3分钟
冬粉（宽/细）	煮2分钟，煮之前要先用冷水泡软

面条名称	煮的时间
乌冬面	煮1~2分钟
关庙面	煮2~3分钟
广式蛋碱面	烫30秒，捞出冲冷水，再放入沸水中烫30秒
方便面	用热开水泡2~3分钟至软
荞麦面	煮5~7分钟马上泡入冷水中，用手搓揉再捞起
韩国冷面	煮4分钟泡入冷水中冲凉

PS：面条会因使用的面粉种类、宽细度，影响煮的时间，表上列的时间仅为参考值。

好吃异国风味 方便面特搜



原味 容量：85 克 热量：420 千卡 / 包



沙嗲 容量：80 克 热量：222 千卡 / 包



辣味 容量：80 克 热量：226 千卡 / 包



咖喱鸡 容量：80 克 热量：468 千卡 / 包

★ 印度尼西亚干面（原味 / 沙嗲 / 辣味 / 咖喱鸡）

这是在网络中盛传的印度尼西亚泡面，甚至有些还夸称“全世界最好吃的泡面”，现在大为风行。有原味、沙嗲、辣味、咖喱鸡等不同口味，其中以原味最受欢迎。正统在印度尼西亚的吃法，泡好面后可加一颗半熟的荷包蛋，最后再滴几滴醋，会更好吃。

和普通泡面最大的不同在于，里面附有 5 包调味料，其中有 3 种酱料包、2 种粉。以原味来说，3 种酱料包各为甜酱油包、辣椒包、调味油。原味吃起来微辣、偏咸，建议随面附的 2 包粉不要全放进去，以免太咸；其中沙嗲口味的香料味很重，闻起来很香，但吃起来带有呛味，很多人都不习惯这口味。



★ 辣味方便面

容量：79 克 热量：400 千卡 / 包

这是印度尼西亚其他品牌的泡面，和第一款印度尼西亚泡面很像，但多了辣味。



★ 烤鸡味捞面

容量：128 克 热量：230 千卡 / 包

都是来自印度尼西亚，但这个面包装特别大，价格也略贵 1 ~ 2 元，因同是印度尼西亚干面，同样有 3 包不同的酱料，面条一样筋道，但拌出来的面条味道略带甜味，跟想象中的烤鸡味略有出入。



★ 越南沙嗲葱面

容量：75 克 热量：341 千卡 / 包

面条的颜色很深，生吃很脆，很像干脆面。泡好也和其他泡面很像，但有点咸，生吃最好。



★ 原味干捞面

容量：85 克 热量：319 千卡 / 包

来自新加坡，面条吃起来和普通泡面很像，都属于比较软的，而且酱料包中有一包香葱油，吃起来带有浓浓的葱香味。



★ 日式炒面

容量：129 克 热量：562 千卡 / 包

面条比较粗，泡出来跟炒面很像，里面附有料，是走高价位的泡面。酱汁带浓浓的黑醋味的清爽，是别的泡面没有的。



★ 韩式炸酱面

容量：140 克 热量：286 千卡 / 包

这是由韩国著名的三养公司生产的炸酱面，面条较粗，吃起来也比较筋道，因面条粗，要用煮的才会熟。拌好面和电视上韩剧吃的炸酱面一样黑黑的，吃起来带甜味，刚开始吃会很不习惯。



★ 韩国炸酱面

容量：200 克 热量：300 千卡 / 包

另一个品牌的韩国炸酱面，面条同样比较粗，拌好的面条颜色和三养比明显较淡，但口味上一样是甜甜的。



★ 韩国干拌面

容量：130 克 热量：546 千卡 / 包

没想到吧！韩国冷面也有泡面，面条比较细，吃起来口感很像冬粉，味道很特殊，一开始吃是甜甜的，后劲却是辣味，喜欢和不喜欢的人跟其味道一样，呈现两极分化。提醒一下，因为是冷面，面煮好要放在冷开水泡到面变凉，再捞出拌酱汁，面条才会筋道。

干拌面美味加分的秘密

干拌面虽然简单，但还是有一些小技巧的，增加味道的配料，可让拌出来的面风味加倍。

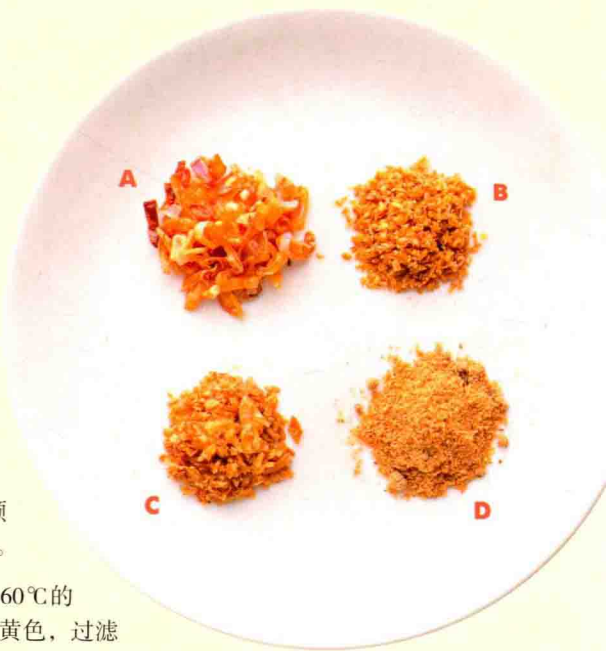


增香大推荐

蒜头酥、油葱酥、红葱酥是干面最佳增香材料，很多干拌面都可用。油葱酥和红葱酥都是用红葱头做成，市面贩售称之为油葱酥，自己做就是红葱酥，两者的差别在于自己做会比较香。花生粉常用在四川风味的干面中，像是红油燃面、担担面等，可增添味觉层次。

红葱酥的做法是将 100 克红葱头去皮，切成薄片，放入加热至 160℃ 的油锅中，用小火炸到外观金黄色，取出，沥干油分，即是红葱酥。红葱酥捞起后颜色还会加深，所以一炸到金黄色就要捞起，以免变黑。

蒜头酥的做法是将 100 克蒜去皮切末，放入加热至 160℃ 的锅中（油量要比一般炒多一些），用小火炸到外观金黄色，过滤油分，放凉后放入罐中冷藏。



A 红葱酥
B 油葱酥
C 蒜头酥
D 花生粉

拌面美味的诀窍

诀窍 1 面条的选择

做干拌面时，选用面条没有绝对的标准，很多都可共用，全凭个人喜好。建议酱料口味重、酱汁较稠，可选用较粗或宽的面条；相对地，酱料较清淡、酱汁较稀则可选用细面条。若是地方口味的干拌面，像是日式凉面、韩国冷面，则一定要配上当地的面条才会对味。

诀窍 2 选用品质佳的调味料

纯粹用调味料拌出味道的干拌面，调味料就格外重要，尤其是占有重要角色或此干面味道主要来源的调味料，像是酱油、酱油膏、蚝油、香油等，就一定要买品质好的调味料，拌出来的面才会香，选购可参考 16 ~ 17 页。

而沙茶干面、沙嗲干面、香椿干面、椰香咖喱鸡丁面，其中的沙茶酱、香椿酱、咖喱是影响味道的关键，建议选用 2 种不同品牌搭配，让酱汁味道更丰富。

