

轻松小品

02

Noodles

凉面与拌面

程安琪★著



45道简单、美味又健康的凉面与拌面，
让你快乐度过清凉的夏天。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中文繁体字版于2004年由旗林文化出版社有限公司出版
中文简体字版于2006年经旗林文化出版社有限公司安排
授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2006第50号
版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

凉面与拌面/程安琪著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.6
(轻松小品)
ISBN 7-5381-4762-4

I. 凉… II. 程… III. 面条—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第057174号



出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 200mm × 190mm

印张: 3.5

字数: 70千字

印数: 1~8000

出版时间: 2006年6月第1版

印刷时间: 2006年6月第1次印刷

策划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 郭瑞

定价: 18.00元

联系电话: 024-23284360 邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn http: //www.lnkj.com.cn

凉面与拌面

程安琪 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

noodles

序

身为北方人的我，在众多面食中，最爱吃的就是面条，几天没吃，还真会想念呢！无论是简单地拌一碗面还是找些材料煮一锅汤面，我都能吃得津津有味。

煮汤面要有好料或好汤才会好吃，拌面则不然，无论是热拌的干拌面，还是凉拌的凉面，都简单、清爽得多，而美味却不减。在炎炎夏日里，我想将一些好吃的凉面和拌面介绍给各位读者朋友，大家一起来消消暑吧！



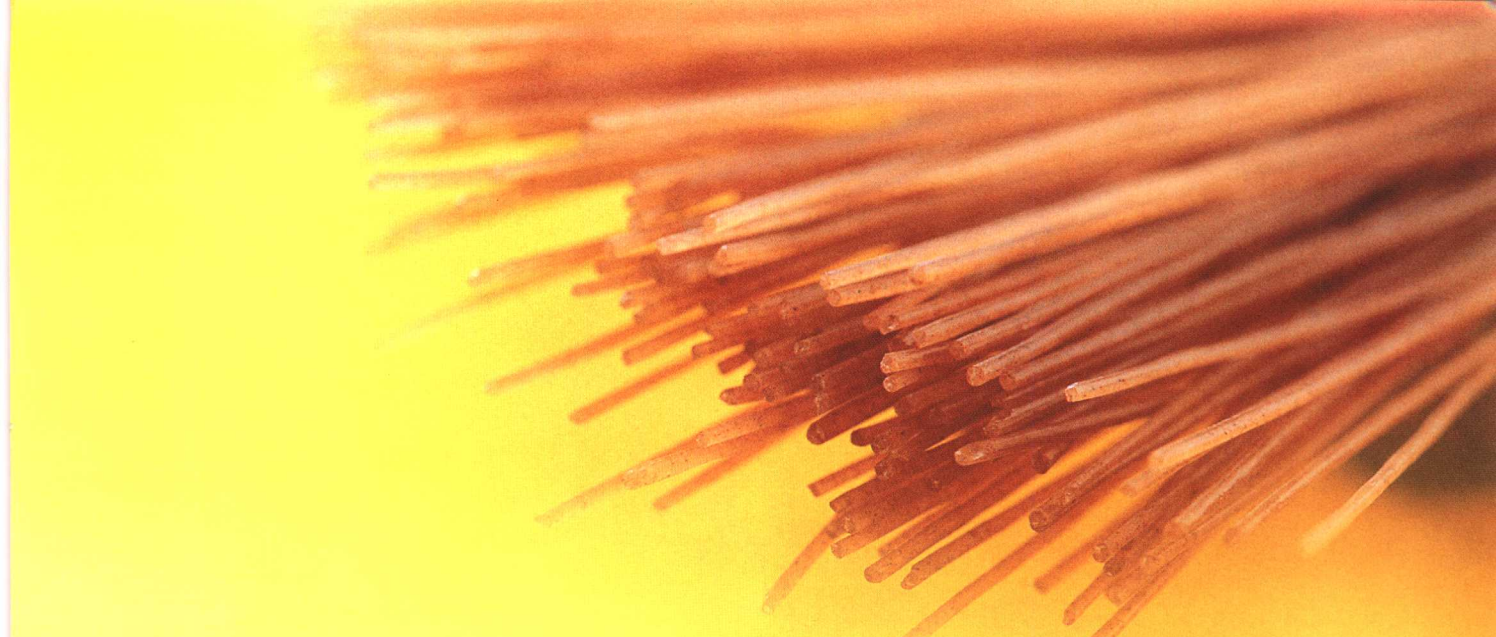
调味料的魅力

近日看韩剧《大长今》，其中有一段令人难忘：皇上带领贵族大臣打猎，因为天热皇上胃口不好，打完猎不想吃米饭而要吃冷面，为了调制清爽又好喝的冷面汤，御厨房的宫女用泡菜汁和山泉水来做汤底，再用糖、盐和醋来调配。的确，我三次去韩国教课、游玩的时候，除了烤肉、石头饭和三鸡汤外，对韩国冷面的印象特别深刻，冰凉、香、甜、酸、辣的汤汁，配上既有弹性又爽口的面条，真是好吃极了！

日本及韩国的凉面和我们中式凉面最大的不同就是有汤汁，日式的高汤酱汁是以柴鱼、海带和酱油来调制的，韩式的高汤则以冰过、完全去油的肉汤为主，各有优点。传统的中式凉面种类并不多，倒是搭配不同菜码的拌面，可以有很多变化，简单的以葱、蒜等辛香料加调味料来拌，或是以炒过的荤、素料来拌，都有不同的口感。

另外，南洋风味和意大利风味的调味料都有吸引人的特色，西餐中的“Pasta salad”就是结合了意式面条的沙拉，特别适合在夏天吃。

在调拌凉面酱汁时要注意盐和糖，因为不容易溶化，常会先做成盐水或糖水来用，或是用较易溶化的绵白糖或果糖，大蒜和姜则磨成泥，再加水调成蒜泥水或挤成姜汁来用。



面条的变化

面条的选择其实可以很随意，有细面条，也可以选择粗的乌龙面，除了一般的中、西式面条外，其他的如魔芋凉粉切丝、粗细粉丝、河粉和米线，都可以用各种喜爱的调味料来拌着吃，我曾经参加过一次亚都饭店主厨曾秀保师傅举办的凉面宴，当时他以不同的面体，以及二三十种调味料，让我们自己选择调配，非常有意思。

做凉面的面条，如果煮过立即吃的话，可以用水快速冲凉，或用冰块冰镇，以保持口感。台式凉面惯用油面，而川味凉面则是拌油后立刻吹凉，以保持面条的弹性。煮面的重点是面条不要煮得太软烂，也不能夹生有硬心。

这本食谱中包括23道中式凉面和拌面，另外，还有好吃的日式、韩式、意大利和南洋风味凉面，希望大家都会喜欢这45道简单、好做又好吃的凉面与拌面。

序 02

Part 1 中式风味 |

川味鸡丝凉面 06

芥汁海鲜凉面 08

麻酱凉面 10

三合油拌面 12

三丝魔芋凉面 14

什锦凉面 16

醋卤面 18

青蔬拌凉面 20

XO 酱凉拌面 22

蔬菜凉面卷 23

红油凉面 24

沙茶猪肉拌面 26

香菇拌面 27

虾腰拌面 28

牛肉拌面 30

榨菜肉丝拌面 32

担担面 34

酱爆三丁拌面 35

醋溜汁拌面 36

红油燃面 38

雪菜肉末拌面 40

红烧肉拌面 42

麻辣臊子面 44



CONTENTS



Part 2 日式风味

日式荞麦凉面 46

味噌肉酱冷面 48

沙拉乌龙面 49

味噌芝麻冷面 50

中华冷面 51

日式细面沙拉 52

清流细面 53

Part 3 韩式风味

韩式冷汤面 54

鸡丝冷汤面 56

韩式荞麦凉面 58

牛肉凉面 60

泡菜冷面 62

Part 4 意式风味

意大利西红柿乳酪面 64

凯撒酱汁凉面 66

培根芦笋凉面 68

鲜菇蛤蜊凉面 70

鲜蔬西红柿凉拌面 72

Part 5 南洋风味

泰式凉拌海鲜河粉 74

椰汁咖喱鸡拌面 76

泰式酸辣拌面 78

越南牛肉拌面 80

酸辣海鲜凉面 82



川味鸡丝凉面

材料

鸡胸肉 1 块
绿豆芽 200 克
细面条 300 克
花生米 1 大匙

调味料

【1】香油 1 大匙、色拉油 1 大匙
【2】芝麻酱 2 大匙、酱油 2 大匙、
冷开水 2 大匙、醋 1/2 大匙、
糖 1 茶匙、蒜泥 1 茶匙、姜
汁 1/2 茶匙、辣椒油 1/2 大
匙、香油 1/2 大匙、花椒粉
1/4 茶匙、葱花 1 大匙

做法

- ① 将鸡胸肉煮熟，放凉后切成细丝。绿豆芽烫熟后捞出，冲凉并挤干水分，放在盘底。
- ② 将细面条放入滚水中煮熟，捞出放在大盘子里，淋调味料【1】，并快速吹凉，然后放在绿豆芽上，上面放鸡丝。
- ③ 芝麻酱用酱油及冷开水慢慢地调稀，再加入调味料【2】的其他材料调匀，淋在凉面上，撒上切碎的花生米即可。

Tips 小建议

拌酱汁的糖最好先调成糖水，或用绵白糖或果糖，因其比较容易溶化，如用砂糖，要放置一会儿，便于砂糖溶化。





芥汁海鲜凉面

材料

细面条300克、新鲜鱿鱼1条、海参1只、虾仁10个、黄瓜1根、蛋1个、葱1根、香菜少许、温水或米酒少许

调味料

芥末粉1大匙、芝麻酱1大匙、凉拌酱油1大匙、香油1/2大匙、盐1/4茶匙、糖1/2茶匙、胡椒粉少许、冷开水适量

做法

- ① 在新鲜鱿鱼的内侧切出花纹，然后将鱿鱼切成小块。
- ② 将海参切成粗条；虾仁冲洗干净后在虾背上剖一刀，抓拌少许盐和淀粉。
- ③ 将蛋打散，煎成一张蛋皮，切成丝；黄瓜洗净，切成丝；葱切葱花；香菜切碎。
- ④ 芥末粉加少许温水或米酒调成糊状，盖上一个盘子捂10~15分钟，以产生香辣气。
- ⑤ 将芝麻酱用凉拌酱油及冷开水慢慢地调稀，再加入调好的芥末粉和其他调味料调匀，加入葱花和香菜。
- ⑥ 将细面条煮熟，捞出，冲凉，沥干水分后放在大碗中，排上黄瓜丝和蛋皮丝。
- ⑦ 将鱿鱼块、虾仁和海参在滚水中烫熟，码在面条上，淋入调味汁，拌匀即可。



麻酱凉面

材料

油面或细面条 300 克
绿豆芽 200 克
黄瓜 1 根
胡萝卜 1 小段
白芝麻 2 大匙

调味料

【1】芝麻酱 2 大匙、凉拌酱油 2 大匙、冷开水 2 大匙、醋 1 茶匙、糖 2 茶匙、蒜泥 1 茶匙、香油 1/2 大匙
【2】酱油 2 大匙、醋 1 大匙、糖 1 大匙、水 4 大匙

做法

- ① 将油面或细面条煮熟，快速用冰水冲凉，沥干水分，放入碗中。
- ② 将绿豆芽放入滚水中氽烫，捞出后冲凉，沥干水分。
- ③ 黄瓜和胡萝卜切细丝；白芝麻在干锅中用小火炒香，盛出放凉，略压碎。
- ④ 芝麻酱中分次加入凉拌酱油和冷开水调稀，再加入调味料【1】的其他材料调匀。
- ⑤ 在另一个碗中调匀调味料【2】。
- ⑥ 将面条分盛入 4 个深碟中，先加入 1/4 量的调味料【2】，再将黄瓜丝、胡萝卜丝和绿豆芽码在面条上，淋入调好的芝麻酱汁，撒上白芝麻即可。



三合油拌面

📁 材料

细面条300克、卤牛腱200克、黄
瓜1根、圆白菜150克、葱1根、
香菜少许、红辣椒1个

📁 调味料

卤汁或酱油2大匙、醋1大匙、糖
1茶匙、盐1/2茶匙、蒜泥1茶匙、
香油1/2大匙、水4大匙

📁 做法

- ❶ 将圆白菜洗净，切成细丝，用冰水浸泡10~15分钟，沥干水分，放在盘子上。
- ❷ 将细面条煮熟，快速用冷水冲凉，沥干水分，放在圆白菜丝上。
- ❸ 卤牛腱切条，黄瓜切丝，分别码在面条上。
- ❹ 葱切成葱末，红辣椒去子切碎，香菜略切。将调味料调匀，放入葱末、红辣椒末和香菜末，调成凉面酱汁，淋在面条上即可。



三丝魔芋凉面

材料

蟹肉棒2~3根、猪肉1块、豌豆荚12个、魔芋丝1包

煮肉料

葱段适量、姜片适量、酒1大匙、酱油1大匙、盐少许

调味料

芝麻酱1大匙、酱油2大匙、醋2大匙、糖1大匙、冷清汤或冰水120毫升、香油1/2大匙、蒜泥1茶匙、姜汁少许

做法

- ① 将魔芋丝用水多冲洗几次，剪成长段，用滚水氽烫一下，捞出，冲凉，沥干水分，拌上少许香油。
- ② 蟹肉棒撕成细丝；豌豆荚择好，在滚水中氽烫一下，捞出、冲凉，切成粗丝。
- ③ 将猪肉放入锅中，加煮肉料煮至熟透后放凉，切成丝。
- ④ 将魔芋丝与蟹肉棒、猪肉丝、豌豆荚一起装盘。
- ⑤ 酱油和醋分次加入芝麻酱中，把芝麻酱调稀后再加入其他调味料调匀，淋在凉面上即可。

Tips 小建议

- ◆ 也可以买卤好的猪腱子肉、烤鸭或油鸡等切成丝来拌。
- ◆ 用柚子醋或其他水果醋调配可增加风味，或者用1大匙柠檬汁来代替醋。

