



你想吃什么面：炸酱面、担担面，还是羊肉烩面？
他爱吃什么饭：盖浇饭、蛋炒饭，还是砂锅饭？
想吃的面，爱吃的饭，做起来都不难
把这本书翻一翻，基本都能找到答案

张运收 张国栋 李小平 主编

家常米面

从炸酱面到盖浇饭

河南科学技术出版社



家的味道



家常米面

从炸酱面到盖浇饭

张运收 张国栋 李小平 主编



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常米面：从炸酱面到盖浇饭/张运收，张国栋，李小平
主编. —郑州：河南科学技术出版社，2007.1
(家的味道)
ISBN 978-7-5349-3585-5

I. 家… II ①张…②张…③李… III. ①大米—食谱②面
条—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第131925号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371)65737028

责任编辑：冯 英

责任校对：柯 姣

整体设计：张 伟

版式设计：张 伟 董 涛

印 刷：河南第二新华印刷厂

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×202mm

印 张：5.5

字 数：100千字

版 次：2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印 数：1-5000

定 价：13.00元

目录

餐桌上的主旋律 ——米饭和面条

关于面条.....	1
关于米饭.....	2

面条

手工面条

普通手擀面.....	6
墨绿菠菜面.....	7
翠绿菠菜面.....	8
黄色蛋黄面.....	8
橙色南瓜面.....	9
红色番茄面.....	9
拉面.....	10

汤面(汤粉)

鱼汤面.....	11
海鲜面.....	12
鸡汤面.....	14
骨头汤面.....	15
牛肉面.....	16
牛肉拉面.....	18
羊肉烩肉.....	18
肉丝汤面.....	21
鸡蛋葱花汤面.....	22
糊涂面.....	23
蛋羹面.....	24
番茄蘑菇汤面.....	24
酸辣面.....	25
酸汤面叶.....	26
肉丸汤面.....	27

虾丸汤面.....	28
牛肉乌冬汤面.....	29

炒面(炒粉)

炒方便面.....	30
肉丝炒面.....	31
鸡蛋炒面.....	32
虾仁炒面.....	33
蔬菜炒面.....	34
酸辣绿豆芽炒面.....	35
黑胡椒牛肉炒面.....	36
沙茶牛肉炒面.....	37
焦香炒面.....	38
炒乌冬面.....	39
炒疙瘩.....	40
虾仁炒通心粉.....	41
瘦肉炒米粉.....	42
炒河粉.....	43

拌面(拌米粉)

炸酱面.....	44
肉酱面.....	45
酸辣臊子面.....	47
意大利肉酱面.....	48

担担面.....	49
打卤面.....	50
黑三剁拌面.....	51
榨菜肉丝面.....	52
雪菜肉丝面.....	53
蒜薹肉丝面.....	54
香菇肉丝面.....	55
大排面.....	56
回锅肉面.....	57
尖椒牛柳面.....	58
新疆大盘鸡.....	59
番茄鸡蛋面.....	60
洋葱青椒鸡蛋面.....	61
燃面.....	62
阳春面.....	63
葱油面.....	63
蒜香面.....	64
热干面.....	65
麻酱面.....	66
捞面条.....	66
荞麦面.....	67
朝鲜冷面.....	68
简易冷面.....	69
酸辣凉面.....	70

香辣凉面.....	71
家常凉面.....	72
鸡丝凉面.....	73
油泼辣子面.....	74
干拌方便面.....	75

焖面和蒸面

扁豆焖面.....	76
蒸卤面.....	77

盖浇饭和盖浇面

香菇鸡盖浇.....	79
咖喱鸡盖浇.....	79
宫保鸡丁盖浇.....	80
鸡丁豌豆盖浇.....	81
烧半片鸭盖浇.....	82
红烧肉盖浇.....	83
鱼香肉丝盖浇.....	84
豆角烧肉盖浇.....	85
红烧狮子头盖浇.....	86
糖醋排骨盖浇.....	87
咖喱牛肉盖浇.....	88

土豆烧牛肉盖浇.....	89
番茄牛腩盖浇.....	89
肥牛盖浇.....	90
红焖羊肉盖浇.....	91
红烧鱼块盖浇.....	92
虾仁炒青豆盖浇.....	93
香辣鱿鱼盖浇.....	93
茄肉酱盖浇.....	94
红烧茄子盖浇.....	95
鱼香茄子盖浇.....	95
麻婆豆腐盖浇.....	96
丝瓜草菇盖浇.....	97

米饭

炒饭

葱花蛋炒饭.....	99
酱油炒饭.....	100
扬州炒饭.....	101
肉末炒饭.....	102
泡菜炒饭.....	103
腊味炒饭.....	104
金枪鱼炒饭.....	105
西班牙焖炒饭.....	105

家

常

米

面

焖饭和煲仔饭

鲜豌豆焖饭.....	106
黄豆芽焖饭	107
香菇焖饭.....	107
茄丁肉末焖饭.....	108
雪菜肉末焖饭.....	109
土豆鸡块焖饭.....	110
香肠焖饭.....	110
豆豉鱼焖饭.....	111
腊味煲仔饭.....	112
鸡腿茶树菇煲仔饭.....	113
砂锅排骨饭.....	114

泡饭

鸡汤泡凉饭.....	115
鸡汤泡热饭.....	116
蛋羹泡饭.....	117

好玩的饭

海南鸡饭.....	118
菜包饭.....	120
石锅拌饭.....	121
菠萝炒饭.....	122
手抓羊肉饭.....	124
紫菜寿司卷.....	124



餐桌上的主旋律 ——米饭和面条

关于面条

你平时吃什么样的面条，炸酱面、打卤面、汤面、扁豆焖面还是炒面？山外有山，天外有天，面条的品种实在太多了，不要因循守旧，总吃单调的几个品种。

担担面、热干面、意大利肉酱面、朝鲜凉面、牛肉拉面……，许多想起来就让人口舌生津的美味面条都能在家做，味道也能八九不离十，试试看。

面条一般是由小麦面粉制成的。

现在用杂粮面制成的面条品种越来越多，越来越受欢迎。如荞麦面、绿豆面等，营养丰富，应该时不时吃一些。

不要怕面条黑，太白的面条往往是用精加工的面粉制成的，对人体健康有益的粗纤维等成分损失不少。应该多吃粗加工的面。

家

常

米

面

市场上有各种各样的机制挂面和湿面，可以根据需要选择。

买挂面很方便，但吃着不如手擀面舒服，有时间可以自己动手擀，不难，只是稍嫌费事。

挂面有保质期，夏天时间长了容易生虫。

面条中一般都加有盐，这样可以使面条筋道，而且做成挂面时也不易干裂，方便贮存。因此做面条时要注意，盐不要放多了，多吃盐不利于身体健康。

干面条（挂面）煮后会吸水，变为原来的两三倍，所以做面条时心里要有数，不要做多了吃不完。

煮面时水要足，火要旺，难煮的面条可以在煮的中间加两次凉水，以保持微沸状态。

煮过的面在清水中过一下，吃起来不黏，更清爽。

关于米饭

一般人都觉得吃面条方便、快捷，而米饭就相对隆重了，要配几个下饭菜才行。

其实米饭也能简单和省事。比如炒饭，十几分钟就能做好；再比如盖浇饭，一个菜就能吃得酣畅淋漓，不输于七碟八碗。

米是稻谷脱壳后制成的，脱壳后存放的时间越长口感越不好，所以要注意米的出厂时间。

米有很多品种，香米、东北米、原阳米口感比较好。

蒸米饭一般用大米。糯米很黏，适合做八宝饭。

淘洗时要先把米中的小砂粒等杂物拣出来，放到大盛器中，加入米量两三倍的水，立即用手从底部向上轻轻翻动米，使米糠浮上来，马上倒掉。

再加入米量两三倍的水，用两手掌轻轻把米搓洗一下，倒掉水。这样洗两三道。

陈米要多淘洗几遍。

淘洗时间长、太用力搓洗都会造成营养成分的流失，所以淘洗要轻柔、迅速，一两分钟洗完。

米淘洗后要用水泡半个小时以上，让米充分吸收水分，这样加热后淀粉容易达到糊化的程度，松散可口。

如果没有时间浸泡，可以加温水，开始时用中小火加热。

加水量多蒸出的米饭软，加水量少蒸出的米饭硬。

香米、东北米等品种好的米加水量少，南方米加水量多。

新米加水量少，陈米加水量多。

米量大时加水量相对少，米量小时加水量相对多。

一般来说，1碗米加1.2~1.5碗水。简单的估算方法是，把淘洗好的米放到电饭锅中，加水高过米一两指（两三厘米）就差不多了。

用电饭锅蒸米饭最方便：把淘好的米放进去，加适量水，按

家

常

米

面

下开关键就不用管了，蒸好后会自动换至保温挡。不过这时不要马上打开，焖十几分钟更好吃。

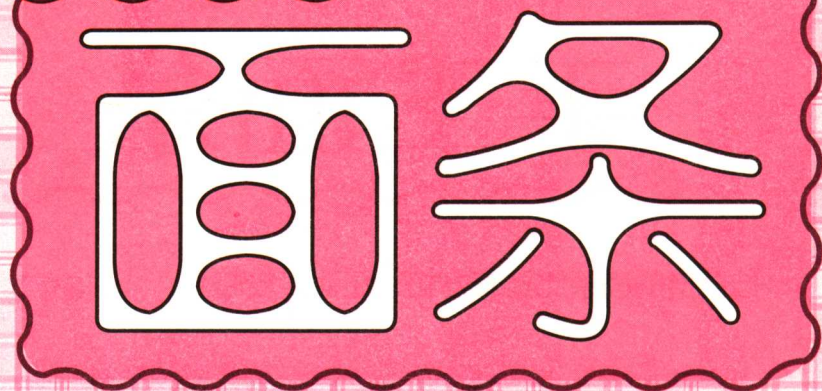
用高压锅焖饭比较快，米和水放进去后大火烧开，转用小火煮十多分钟，关火稍停片刻，等锅内压力降到可以打开时（按说明书），就可以吃了。着急时也可往锅上淋些凉水加速降温降压。

微波炉也能焖饭，可根据说明使用。

用液化气、煤炉等明火蒸饭容易糊底或夹生，需要一定技巧，要小火并经常移动锅。



面面俱到



miantiao

家

常

米

面

手工面条

自己擀的面条比挂面好吃，还让人放心。

普通手擀面

用具

盆，擀面杖，案板，刀。

用料

面粉，盐。

做法

1. 把面粉放盆中，盐放碗中加温水化开。
2. 一手端盐水往盆里倒，一手在盆中搅拌面粉，搅拌至盆中基本没有干面粉时，两手一起揉面，揉成面团后分成拳头大小的面块，盖上湿布，放二十分钟，叫饧面。
3. 案板撒上干面粉，取一块面团揉圆，按扁，用擀面杖擀薄，随着面饼的不断增大，可从不同方向把面饼卷到擀面杖上，用力

擀，擀时要经常撒上些面粉以免粘连，擀至厚薄合适时，撒上少许面粉，叠成四指宽的长条，用刀切丝，拿起抖开。

再叮嘱几句

1. 和面要用温水。
2. 加鸡蛋或蛋清能使面条很筋道。
3. 面要硬一点面条才好吃。
4. 和面盆最好用陶瓷的或其他泥类烧制的重量大一些的盆，这样和面时盆不易乱动。
5. 用大案板和长擀面杖擀起面来要容易些。
6. 经常吃面可以买台压面机，几十块钱就能买台小的，省去了擀面的辛苦。

墨绿菠菜面

用料

菠菜，面粉，盐。

做法

1. 取菠菜叶子洗净，放到开水中焯一下，捞出控水，用刀切碎。
2. 把面粉、菠菜放盆中，加温盐水和面，后面的做法与“普通手擀面”相同。

面

条

家

常

米

面

翠绿菠菜面

用料

菠菜，面粉，盐。

做法

1. 把菠菜择一下，把根去掉，洗净，控水，用刀切碎，放到纱布中绞出菠菜汁，用搅拌机更方便。
2. 把面粉放盆中，加菠菜汁、盐水和面。
3. 后面的做法与“普通手擀面”相同。

黄色蛋黄面

用料

蛋黄，面粉，盐。

做法

1. 把生蛋黄、盐放在一起，打散，倒到面粉中。
2. 再加一些水，揉成面团。
3. 后面的做法与“普通手擀面”相同。

橙色南瓜面

用料

老南瓜，面粉，盐。

做法

1. 把老南瓜洗净，切开，去瓤，切大块，放到蒸锅中，蒸熟，去皮（皮能吃，别扔），压成泥。
2. 按一份南瓜泥、两份面粉的比例，把南瓜泥、面粉、盐放到盆中，和面，太干时可以加些水。
3. 后面的做法与“普通手擀面”相同。

红色番茄面

用料

番茄，面粉，盐。

做法

1. 把番茄洗净，切小块，去蒂，放到搅拌机中打碎。
2. 把番茄汁加到面粉中，加盐，揉成面团。
3. 后面的做法与“普通手擀面”相同。

面

条

家

常

米

面

拉面

用料

面粉，盐，油。

做法

1. 将水中加些盐，使水略带咸味即可。将淡盐水加入面粉中，边倒边搅拌，用手将面粉抓成穗状，揉成面团，面要和硬些。盖上湿笼布，放二十分钟。再揉几分钟，放几分钟。
2. 把面揪成拳头大的面剂，抹油，面案和擀面杖上都抹上油，擀成厚一厘米的长圆形饼，再抹油，盖上湿笼布，放一个小时。
3. 把面饼顺长切成两半，揉搓成拇指粗的条，盘在抹过油的盘子里，盖好再放二十分钟，这就万事俱备了，吃的时候拉至所需的宽度，放在锅中煮熟，捞到喜欢的汤里就行了。