

好吃干拌面

郑元魁 郑知瑜 张松碧◎著



辽宁科学技术出版社

沈阳

好吃干拌面

在诸事繁忙、无暇采购食材时，您又不愿意凑合，那么，干拌面就是最好的选择。各式麻酱、肉臊酱、炸酱、咖喱酱、辣酱等美味酱料，在小小的干拌面世界里各领风骚。根据个人的喜好，决定要选择的口味。而好吃的干拌面，必须同时具备三个要素：面条润滑爽口、提味的拌菜料及香浓的酱汁。

不论您是属于工作忙碌、不喜爱外食的上班族或是偶尔想要轻松煮一餐的家庭主妇，想要省时省力就能吃到既卫生又营养的麻酱、炸酱面，只要在家事先做好一些准备工作，即可吃到卫生又健康、兼具营养的美味了。利用闲暇时间，炒些耐放又好吃的肉臊、酱料，再炖些高汤，按个人食用的分量，存放在密封盒里冷冻起来，想吃的时候拿出来解冻，再煮一些面条，烫些青菜当配菜，在厨房两下下就能排列组合出好吃又方便的料理了。

然而，干拌面的制作虽然看似迅速简单，其实还是很讲究的。尤其素材和用料都要经过千挑万选，才能真正拥有好味道。形形色色、各有千秋的肉臊干拌面，可算是其中最主要的一项。

有些人特别喜欢干拌面，主要是没有热腾腾的汤，不会让您吃得满头大汗，在炎热的夏天，也能吃得清爽干净、畅快利落。这些来自素材、配料的独特表现，都能分外突出，尤其在家制作时的那份快速麻利劲儿，特别能掠夺现代人的心。几种佐菜酱料配一配、调一调；面一烫好，手起面落，用筷子两下下就拌均匀了，短短几分钟，一碗香喷喷的、在外面绝对吃不到的独家干拌面就上桌了！

本书除了教您如何制作手工面条，还有如何运用酱汁类、肉臊类、肉类和海鲜类等食材，做出34道极简单且最流行的中式干拌面和23种独门酱料，彻底发挥了面的多样性本质。无论您爱好中式传统口味，还是稍有变化的面食，通通可以在这本书里找到您所想要的方便美味！此外，本书还教授如何煮出香劲滑润的面条。本书呈现精彩绝伦、多重多变的风貌，主食口味从家常面、油面到米粉，种类琳琅满目，风格迥异，搭配麻酱、肉臊、茄汁、咖喱、红烧、清蒸等口味任你挑选。



目录

04 自己擀面最好吃

06 如何煮出香劲滑润的面条

08 面条VS.酱拌料

酱料篇

11 麻酱鸡丝拌面

12 油葱鸡丝拌面

13 香蒜干面

14 傻瓜干面

15 猪油干拌面

16 豆酥拌面

17 姜母鸭面线

18 台式担担面

19 川辣干面

肉馅篇

21 茄汁肉酱拌面

22 肉臊拌面

23 腐乳肉臊干拌面

24 炸酱面

25 幸福炸酱拌粉丝

26 辣牛肉酱拌面线

27 榨菜肉丝拌果条

28 鱼香茄子拌面

29 鲔鱼酱拌面

30 泡菜干拌米粉

31 香酥干贝拌面

肉类篇

33 糖醋里脊拌面

34 水果鸡柳拌面

35 豉汁排骨拌面

36 茄汁猪排拌面

37 西红柿野菇牛肉拌面

38 蘑菇牛排拌果条

39 红烧牛腩拌面

40 酱爆鸡杂拌面

41 葱油鸡拌面

42 咖喱鸡肉拌面

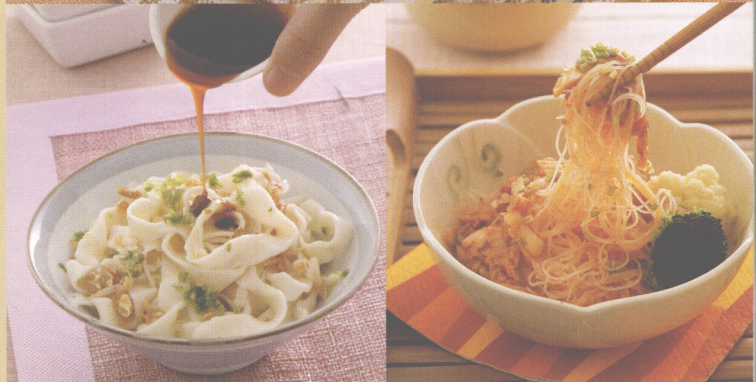
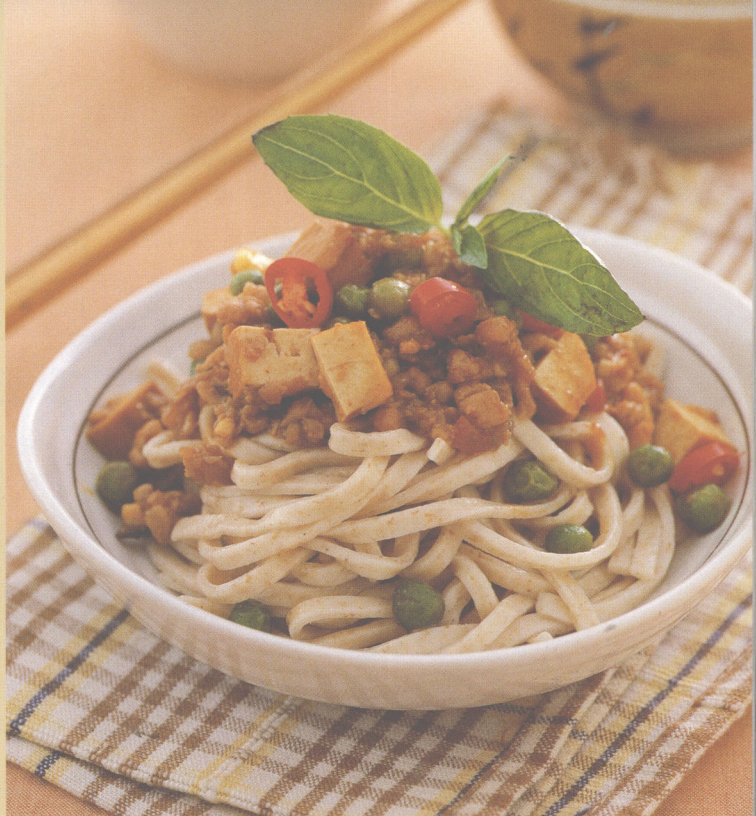
海鲜篇

44 西红柿海鲜拌面

45 豆豉蛎黄拌面

46 海鲜蔬菜拌面

47 三鲜拌面



自己擀面最好吃

面条基本做法



1 和面

面粉过筛加水搅和均匀，揉成面团，放置约30分钟使面团松弛。



2 制作面皮

擀面杖蘸少许面粉，擀成大张薄面皮，在此过程中随时撒些面粉在桌面上以免粘黏。



3 折面皮

面皮摊平，撒上面粉，自两端向中间卷好，再用刀从中间切成两半。



4 切宽面

卷好的面皮用刀切成约2厘米宽的宽面条。



5 切细面

卷好的面皮用刀切成约1厘米宽的细面条。



6 挑起

用小拇指从面条中间，将面条勾起来。



7 手拉面

拉开面条时要小心施力，面条的粗细才会相同。



8 抖松

拉好面条，再蘸些面粉，这样就完成了。

自制蔬菜面

材料 中筋面粉300克

调味料

胡萝卜汁2/3杯（菠菜汁2/3杯），盐1小匙



1 在中筋面粉中，加入胡萝卜汁的调料，即成胡萝卜面。



2 在中筋面粉中，加入菠菜汁的调料，即成菠菜面。



3 面团揉好，盖上湿布，放置约30分钟，擀成面皮卷起。



4 切成约1厘米宽的面条，用手拉开、抖松，即成蔬菜面。



自制油面

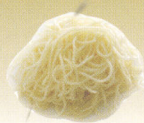
材料 黄面条600克



- 1** 生面条放入开水中煮熟，边煮边搅拌才不会粘锅底。



- 2** 煮好的生面沥干后，放入锅中倒入色拉油，搅拌均匀即可。



自制米苔面

材料 米粉200克

调味料 淀粉 $1\frac{1}{2}$ 大匙，澄粉1大匙，盐 $\frac{1}{4}$ 小匙



- 1** 取50毫升的冷水，倒入50克的米粉中搅拌，再倒入250毫升的冷开水快速拌匀。



- 2** 加入剩余的米粉及调味料搅和均匀，揉成团备用。



- 3** 锅中倒入半锅水烧开，将米粉团置于漏勺上，滤挤成粗条状，压入锅内。



- 4** 待煮至粗条浮起，捞出，冲冷水，并沥干水分即可。



自制乌龙面

材料 中筋面粉500克，鸡蛋1个，清水175毫升

调味料 盐 $1\frac{1}{2}$ 大匙，白醋、味霖各1小匙



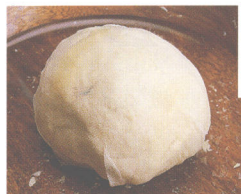
- 1** 在中筋面粉中加入调味料，用擀面杖搅拌至混合均匀。



- 2** 用手将面粉、水及鸡蛋充分揉匀成面团。



- 3** 用干净纱布覆盖面团，在室温静置1小时。



- 4** 放入纱布中包裹好，待面团膨松，取出，擀成大薄片。



- 5** 适时撒上些干面粉，用擀面杖将面片卷成圆筒状。



- 6** 再用擀面杖将卷起的面皮压成薄片。



- 7** 对折，用刀切成细条。



- 8** 用手松开，撒上少许干面粉，即可放入开水中烹煮。

油面

特性：属于熟面，不用烫煮，就能直接拿来烹调。

诀窍：油面本来就稍具咸味，因此烹调时调味料不必用得太多，这样能吃出清爽的特色。



面线

特性：外观非常细，和丝线一样。是用面粉、盐和水依比例揉成的，经过自然风干及曝晒，因此有一股特别的面线香。

诀窍：制作过程中已经添加过盐，烹调时要注意调味品的用量，以免味道过咸。



宽面

特性：面条宽，具有一定厚度，会呈现一点卷卷的扭曲形状，经得起久煮，口感筋道。

诀窍：由于面条形状较为宽厚，煮的时间要稍久一些，中间需加2~3次的冷水反复煮开。



蔬菜面

特性：种类、做法很多，如加入鸡蛋成了鸡蛋面，加进菠菜汁就成了菠菜面，都属于这类。

诀窍：面条比较细，煮得过久，面条会软烂、失去弹性，一般只要烫煮3~4分钟，中间加一次冷水就可以了。



拉面

特性：面条有粗有细，口感极佳，是用中筋、高筋面粉揉制而成的，若是自己制作拉面，只要增加高筋面粉的用量，就可以做出韧性十足的口感。

诀窍：烹调成炒面时，不用添加太多水；如果是制作拌面时，面条可先加少许高汤再与酱料拌匀，吃起来会更柔韧。



粉丝

特性：用绿豆为原料制成，和米粉有几分相似，也有较宽的“宽粉”，口感筋道、有弹性。

诀窍：料理前先将粉丝放入热水中，浸泡2~3分钟至软，才能用来烹调。



米粉

特性：分为水粉及炊粉两种。以前人们所称的米粉是比较粗的水粉，又叫粗米粉；炊粉的粉丝比较细，也就是细米粉。米粉干燥时呈半透明状，煮熟后就像一根根白色的丝线，细细咀嚼还有米香味。

诀窍：米粉在烹调之前，不必先煮，但是必须先用热水浸泡，等到泡软略为膨胀才能用来烹煮。



果条

特性：外形宽宽扁扁的，是用米磨成浆，再铺平蒸熟。质地细致，是客家料理中常见的食材；另有一种干燥的“果仔面”，由面粉制成。

诀窍：干制的“果仔面”，需要煮到10分钟左右才会熟透；一般市场也有带湿度的果仔面，只要用热水略为烫煮一下，就可以用来料理了。



意大利面

特性：面条外观扁扁的、比较薄，质地较软，市售的意大利面也有一种是经过处理或油炸过的，会带有一点油味，烹调前宜先烫煮一下，味道会更好。

诀窍：由于容易煮熟，所以只要食材一煮滚，就要快速起锅；若是制作炒面，面烫好时，再过一下冷水，烹炒时才不会黏在一起。



米苔目

由米加淀粉和澄粉制成，在制作的过程中，已经将面条煮熟，不用余烫即可直接烹煮。



手打面

制作时不添加任何水分，只用鸡蛋揉制而成，用高温油炸，制成块状，口感类似方便面的面条。



荞麦面

以荞麦粉、小麦粉加水揉制而成，因面条带有一股淡淡的荞麦香而大受欢迎，主要用来制作凉面。



挂面

属于基本款的白面条，只是干燥后可以延长保存时间。



胚芽面

由胚芽粉和中筋面粉调制而成，在现代入讲求养生、健康的概念下，这种面款逐渐受人青睐。



阳春面

是面条中的基本款，以面粉加盐，冲入冷水的方式揉制成面团，再经过手工或机器制作而成。



鸡蛋面

以高筋面粉加入蛋、盐及水，调制而成的面款，营养价值高。



红曲面

主要成分是红曲粉和面粉，加盐和水调制而成，干燥后保存时间较长。



煮面的三大诀窍

如何煮出筋道十足的面条，有些关键要诀您一定要知道！

POINT 1

水量一定要足够

煮面时，如果面条黏成一团，那就可能是用来煮面的水量太少了。一般来说，煮面的水量至少要比面条多出两倍，最好挑选口径较大、锅面较宽的锅，面条才能均匀受热，再稍微用筷子拨一下，面条就不会粘黏在一块了。



POINT 2

等水烧开才下面

水还没煮滚，就把面条放下去，不但不容易将面条快速煮熟，还会让面条口感尽失，变得软软烂烂的。因此，一定要等水烧开，再放入面条，面条才不会黏在锅底。另外，烫过面条的水切勿重复使用，否则面水混浊，烫出来的面也会黏黏的。



POINT 3

加水要看状况

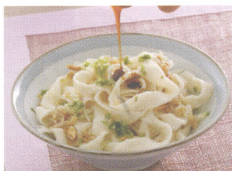
面条要煮得好吃，加水的过程也很重要。当面条煮开时，适量加冷水，面条才会筋软好吃。至于该加多少水，必须视状况决定，如果是较细薄的面条，只要加半碗冷水，再煮1分钟；若是比较粗厚的宽面，煮开之后，加1碗冷水，反复2~3次即可。



面条 VS. 酱拌料



面条、酱料是干拌面的灵魂。面条挑得好，搭配得宜，一口面、一口料，吃得大呼过瘾。好吃的酱拌料无论清爽或香浓，都能令人回味无穷。



酱料篇

酱料的功能，除了在烹调中调味之外，与面条的搭配还能提香添色。酱料分为基本调味酱与复合式调味酱两种，如沙茶酱、甜面酱、番茄酱、豆瓣酱等，经不同的原料调制，可以变化出更多种复合调味酱，如糖醋酱、酸辣酱等。



肉馅篇

在中式料理中，卤是一种很普通也很常用的烹饪方式。肉臊的做法和卤类似，主要材料是肉馅，猪肉不能过瘦，挑选五花肉最好，因为肉质嫩，有点油质滋润才好吃，如肉臊面、炸酱面，就是用肉馅烹调而成的。



肉类篇

好吃的茄汁猪排、红烧牛腩、咖喱鸡肉要做出美味，首先就要有新鲜的肉品，才能吃出甜嫩的肉质，肉片或肉块都要保持鲜嫩多汁的口感，不能干、柴、无弹性，好的肉滑嫩入口，即使是香浓的酱汁也不能夺去肉块本身的滋味。



海鲜篇

新鲜的海产品搭配干拌面做成拌面料，让海鲜料理呈现不同的饮食风貌。由于海产品不易保存，且易受到细菌污染，因此，购买回来的海产品最好能在当天食用，才能吃出好味道。





酱料篇



麻酱鸡丝拌面

材料

阳春细面150克, 鸡胸肉100克, 嫩黄瓜、胡萝卜30克, 九层塔适量。

调味料

A料: 香油1小匙。

B料: 麻酱2大匙。

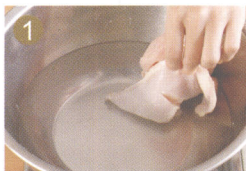
做法

- 1 鸡胸肉洗净, 放入滚水中煮熟, 捞出, 待凉, 以手撕成丝; 胡萝卜去皮, 与嫩黄瓜分别切丝备用。
- 2 阳春细面放入滚水中煮熟, 捞出, 沥干水分, 放入盘中, 加入A料拌匀。
- 3 铺上嫩黄瓜、胡萝卜丝等材料, 最后放入鸡丝, 再淋上B料拌匀即可。

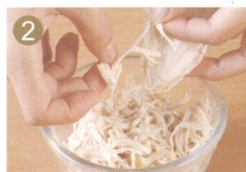
Tips



麻酱的滋味芳香, 十分润口, 除了制作麻酱面之外, 也可用于担担面、凉面和肉肉饭的作料上或淋在凉拌菜上当淋酱, 如麻酱凉菜、麻酱茄子等, 皆能充分表现麻酱的风味。



鸡胸肉洗净, 放入滚水中煮熟。



鸡胸肉煮熟, 待凉, 用手撕成丝。



细面放入滚水中煮熟, 捞出拌A料。



嫩黄瓜洗净切丝。



胡萝卜去皮, 切丝, 铺在面上即可。



麻酱

材料

白芝麻600克, 蒜泥1/2大匙, 矿泉水2大匙。

调味料

A料: 色拉油、香油各200毫升。

B料: 白醋、糖各1/2大匙, 酱油1大匙。

做法

- 1 白芝麻放入干锅中炒香, 盛出放凉, 放入调理机中打成粉状, 倒入碗中备用。
- 2 A料倒入锅中烧滚, 熄火, 待冷却至180℃, 放入芝麻粉调匀。



- 3 芝麻酱与矿泉水拌匀。



- 4 放入蒜泥与B料搅拌均匀即可。

秘诀

调拌麻酱时, 依序先加糖、芝麻酱, 再加酱油、白醋, 最后才加入冷开水, 待全部调匀, 手感柔顺, 再加入蒜泥, 如此才能让每种调味料保持特有的味道, 甘、香、酸、醇, 不会被其他材料所掩盖。由于芝麻酱本身较为黏稠, 使用前需先与水调开后, 再与其他材料拌和。

油葱鸡丝拌面



油葱酱



材料：红葱头200克，色拉油1大匙，花生油2大匙。

做法：红葱头去皮，切片备用；锅中倒入色拉油和花生油烧热，放入红葱头用小火炒香，捞出渣滓，即为油葱酱。

秘诀：油炸红葱头时要不停地搅拌，控制油温在180℃左右，避免炸焦，炸至金黄色，滋味才会香酥。

材料

鸡蛋面150克，鸡胸肉70克，胡萝卜3片，洋菇1朵，四季豆2根。

调味料

A料：油葱酱2大匙。

B料：酱油、水各1碗，鸡精2小匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入鸡蛋面煮3~4分钟，加一次冷水再煮滚，将面条捞出，沥干备用。
- 2 鸡胸肉洗净，放入滚水中煮熟，捞出，待凉，用手撕成丝，铺在鸡蛋面上，淋上A料。
- 3 B料放入小锅中调匀，用小火煮滚，熄火，舀一大匙淋在面条上，加入烫熟的胡萝卜片、洋菇和四季豆装饰即可。

Tips



红葱头及花生油两种特殊的香料，经过高温，让人无法抵挡它的美味诱惑。

香蒜干面



香蒜酱



材料

细拉面150克，芹菜、西红柿各20克，九层塔少许。

拌酱

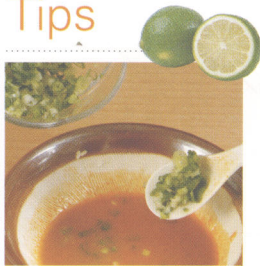
A料：香油1小匙。

B料：香蒜酱2大匙。

做法

- 1 锅中水烧开，放入细拉面煮3~4分钟，加冷水煮滚，再加一次冷水煮滚，将面条捞出，沥干，用A料拌匀备用。
- 2 芹菜、西红柿均洗净，切丁；九层塔以热油炸过备用。
- 3 细拉面放入盘中，淋上B料，撒上芹菜、西红柿，摆盘装饰炸过的九层塔即可。

Tips



香 蒜酱的特色在于融合了柠檬的酸和香，还有葱、姜和辣油的辛与辣各种味道，且每一种味道互相衬托不冲突，适合搭配面条，使用拉面更能品尝到它润滑的口感。

材 料：蒜泥2大匙，葱姜水300毫升。

调味料：香油、辣油、柠檬汁各1大匙，醋、盐、糖各1小匙。

做 法：所有材料及调味料放入容器中，混合均匀即可。

秘 诀：香蒜酱的美味秘密在于调味配料中的“葱姜水”。所谓“葱姜水”就是葱和姜浸泡出来的有浓郁香味的调味汁，除了拌面外，还可以作为油炸食物的蘸汁，消除油炸的油腻感。

傻瓜干面



傻瓜酱



材 料：葱末1小匙。

调味料：陈醋1大匙，黑麻油1/2大匙，酱油少许。

做 法：将材料与调味料调拌均匀即可。

秘 诀：陈醋在傻瓜酱汁里具有画龙点睛之效，放这么多的陈醋，是傻瓜面最特别的地方，不然就不好吃了。

材料

阳春面150克，胡萝卜和豌豆荚3片，葱少许。

拌酱

傻瓜酱2大匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入阳春面煮3~4分钟，加冷水煮滚，然后再加一次冷水煮滚，将面条捞出，沥干，放入傻瓜酱拌匀。
- 2 豌豆荚洗净，去梗边，胡萝卜去皮，切片，均放入开水中烫熟，再放入冷水中浸泡，捞出；豌豆荚切丝；葱切末；与胡萝卜片摆盘装饰在阳春面上即可。

Tips



将煮好的面夹起，放入调拌好的傻瓜酱汁里，与酱汁拌匀，即为又香又好吃的傻瓜干面。

猪油干拌面



猪油



材料：肥猪肉300克。

做法：肥猪肉洗净，沥干切块；先用薄油烧热油锅，放入肥猪肉用小火慢煎至油增加形成油炸，炸至呈金黄色，肥猪肉体积变小即可。

秘诀：这种福州派系的干拌面好不好吃，除了面的口感之外，关键在于猪油的特殊香气。

材料

家常宽面150克，红葱酥10克，葱末少许。

调味料

A料：猪油1小匙。

B料：酱油膏2小匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入家常宽面煮滚，再加2次冷水煮滚，将面条捞出，沥干，以A料拌匀。
- 2 葱洗净，切末备用。
- 3 将拌匀猪油的家常宽面放入盘中，撒上葱花和油葱酥，淋上B料即可。

Tips



把肥猪油炸出来的猪油渣剁成末，和肉馅一起拌炒，加上切碎的青菜，放上盐、调味料，就变成馄饨、水饺等各式点心的馅料。

豆酥拌面



豆酥肉末酱



材料

胚芽细面150克，四季豆3根，葱1根，碎花生2小匙。

拌酱

豆酥肉末酱3大匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入胚芽细面煮3~4分钟，加一次冷水再煮滚，将面条捞出，沥干备用。
- 2 四季豆洗净，放入开水中烫熟，待凉，去梗边，切斜段；葱洗净，切末备用。
- 3 胚芽细面放入盘中，淋上豆酥肉末酱，铺上四季豆，撒上少许碎花生拌匀即可。

Tips



豆 酥肉末酱加入扁鱼及虾米的碎末拌炒，味道特别香酥浓郁。

材 料：扁鱼、虾米各75克，月桂叶2片，红辣椒2根，豆酥2球，肉馅、葱花、蒜末各3大匙。

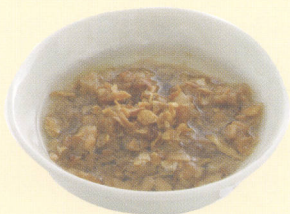
调味料：米酒、冰糖各1½大匙，酱油、水各2大匙。

做 法：1. 扁鱼及虾米均洗净，放入热油锅中炸酥，捞出，切成碎末，倒入大碗中，加入调味料混合拌匀即可。
2. 余油继续烧热，放入月桂叶、红辣椒炒出香味，捞起沥油，最后加入扁鱼及虾米的碎末拌匀即可。

姜母鸭面线



面线酱



材料：红葱头100克，猪肉馅300克，猪油1大匙，盐少许。

做法：红葱头去皮、洗净，切片；锅中放入猪油烧至180℃，加入红葱头片以小火炸至金黄色，捞出红葱头渣；待油温即将冷却时，再加入炸酥的红葱头片和猪肉馅炒匀，加入盐拌炒，即成面线酱。

秘诀：面线酱即是红葱猪油酱，炼制时油温不宜太热，以免红葱头太快炸焦，味道不香反而会变苦，炸酥的红葱头要先捞起来，待油温变凉，再把材料放回锅中，如此才不会被高热的油温炸干。

材料

面线150克，香菜少许。

调味料

A料：姜母鸭汤汁2大匙。

B料：面线酱2大匙。

做法

- 1 香菜洗净，切段；锅中倒入半锅水煮开，放入面线煮熟捞出，沥干备用。
- 2 面线盛入碗中，加入A料和B料拌匀即可。

Tips



姜母鸭的汤汁略带苦味，不适合拌面，因此必须调制面线酱，用酱汁的香气和辛味，消除姜母鸭的药材味，使面线的美味更有层次感。