

孔瑶



的面条

KONGYAO
XINGFU DE MIANTIAO



打开书
选一个心动的口味
倾入对家的爱
精心将它呈现在爱的人面前

孔瑶 | 著

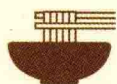
面条是简单的，任何人都能做
面条是包容的，任何食材都可以和它搭配
爱 面条也是最有感情的，只有内心充满
的人才能做出好吃的面条



简单的面条
也可以做出幸福的味道



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



KONGYAO
XINGFU DE MIANTIAO

孔瑶 | 著

孔瑶 · 幸福的面条



图书在版编目(CIP)数据

孔瑶·幸福的面条 / 孔瑶著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5341-5925-1

I. ①孔… II. ①孔… III. ①面条—食谱
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017074 号

书 名 孔瑶·幸福的面条
著 者 孔 瑶

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

浙江出版联合集团网址: <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	9.75
字 数	150 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5925-1	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑	王 群 刘 丹	责任美编	金 晖
责任校对	梁 峥	责任印务	徐忠雷
特约编辑	胡荣华		





妈妈的面条,幸福的味道

2007年,我在新浪写博客,取名为《80后男人的厨房》。当初想法很简单,只是想通过上传一些简单的家常菜,跟大家一起分享,同时也记录一下五位大学舍友的蜗居小生活。没曾想,就是那些简简单单的美食,平平淡淡的记录,让我拥有了一批粉丝。曾经的舍友现已各自成家,而我正是有了最初蜗居时对美食写作的坚持,才使我的美食之路越走越精彩,生活也越来越丰富!

很开心与浙江科学技术出版社合作出版“面条”这本美食书,这也是我最想与大家分享的一本美食书,因为我与面条有着千丝万缕的联系。

当时计划生育抓得紧,因为有一个姐姐,我一出生就属于超生,为此母亲就不能再在原来的纺织厂工作了。为了我们,下岗后母亲就跟着舅舅学做面粉加工。在我们当地,面粉主要用来加工馄饨皮、面条。母亲对面粉加工很有悟性,她做的面条筋道爽滑,馄饨皮薄而不透,在当地算是手艺最好的,很多人都会排队来购买,尤其是节假日和过年,都排到了马路对面。

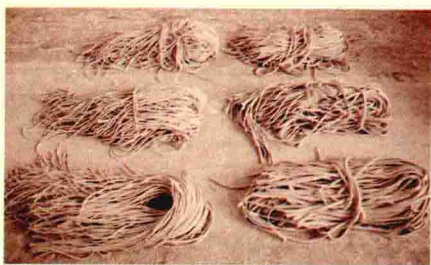
很多面馆也都来预订我家的馄饨皮和面条,父母每天凌晨三点就要去店里忙碌,这一忙就是30多年。父母通过自己的双手,辛苦赚钱,把我和姐姐培养上了大学,到如今我俩都已成家立业。虽然我是儿子,但父母从不对我娇生惯养,我也深知父母的艰辛,从小就很懂事,学习上也不用父母操心。店里生意忙的时候,我还会经常去店里帮忙,一站就是半天,充分体会到父母的不易,所以更加努力学习,多孝顺父母。

记得前几年热播的电视剧《大长今》中有一句台词:“这世间最美好的食物,是妈妈先尝过的食物。”在逃亡的路上,妈妈先尝过的野果野菜安全、温暖。小长今受到母亲影响,长大后成为一代名厨,因为烹饪的最高秘诀就是朴实的一句话:“烹饪是对他人的关怀和体贴。”

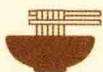
可以说,爱上美食并走上美食之路,我深受母亲影响。这本“面条”书,介绍了很多面条的搭配、做法,将美好的东西跟大家一起分享,烹饪的最高秘诀就是爱!

孔 瑶

2013年12月



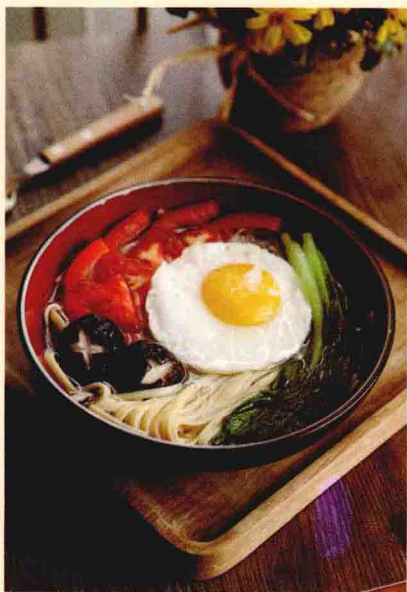
2014 年的大年初四，我用相机记录下了母亲做面条的劳动场景。面对镜头，她有些腼腆但却很开心，做了三十余年的面条加工生意，这是第一次让儿子记录下来。



目 录

面条的那些事儿

- 你爱吃什么面 / 10
认真煮好每一碗面 / 14
不可或缺的高汤 / 16
百搭开胃的酱料 / 18



料足汤浓的汤面

- 大排面 / 25
大肉面 / 27
海鲜面 / 29
红烧肥肠面 / 31
红烧牛肉面 / 33
鸡汤云吞面 / 34
鲫鱼汤面 / 37
菌汤面 / 39
排骨面 / 40
皮肚九鲜面 / 43
茄汁牛肉面 / 45
番茄鸡蛋面 / 47
雪菜肉丝面 / 49
鸭血汤面 / 51
鸭胗玉带面 / 52
猪肝面 / 55
昂刺鱼汤面 / 56
菠菜鸡蛋鱼汤面 / 57
鸡丝汤面 / 58
阳春面 / 59

清爽筋道的拌面

- 菠菜三文鱼拌面 / 63
川味鸡丝凉面 / 65
葱油拌面 / 67
番茄虾仁拌面 / 69
蚝油双菇拌面 / 71
鸡蛋酱拌面 / 72
鸡汁凉拌面 / 75
京酱肉丝拌面 / 77
辣酱肉丁拌面 / 79



- 牛肉酱拌面 / 81
- 泡菜凉拌面 / 83
- 肉臊拌面 / 85
- 三丁酱拌面 / 87
- 香菇卤肉面 / 89
- 炸酱面 / 91
- 芝麻酱拌面 / 93

油润味足的炒面

- 川味炒面 / 97
- 豆角焖面 / 99
- 蚝油炒面 / 101
- 黑胡椒腊肠炒面 / 103
- 鸡蛋炒面 / 105
- 酱油炒面 / 107
- 麻辣时蔬炒面 / 109
- 牛肉炒面 / 111
- 肉丝炒面 / 112

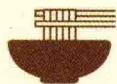
- 三丝炒面 / 115
- 土豆炒面 / 116
- 鱿鱼炒面 / 119
- 榨菜腐乳炒面 / 121

偶尔尝尝异域风味面

- 韩式炸酱面 / 125
- 茄汁烩蝴蝶意面 / 127
- 日式咖喱炒面 / 129
- 泰式大拌面 / 131
- 意大利肉酱面 / 132
- 意大利通心粉 / 135
- 海鲜乌冬面 / 136
- 日式荞麦面 / 137

最忘不了的还是妈妈的手工面

- 炒酒窝面 / 140
- 红烧肉手工拉面 / 142
- 家常打卤面 / 145
- 裤带面 / 146
- 荞麦鸡蛋手擀面 / 149
- 茄子肉丁打卤面 / 151
- 杂烩面 / 153
- 油泼面 / 155



KONGYAO
XINGFU DE MIANTIAO

孔瑶 | 著

孔瑶 · 幸福的面条



图书在版编目(CIP)数据

孔瑶·幸福的面条 / 孔瑶著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5341-5925-1

I. ①孔… II. ①孔… III. ①面条—食谱
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017074 号

书 名 孔瑶·幸福的面条
著 者 孔 瑶

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

浙江出版联合集团网址: <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

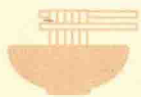
开 本	787 × 1092 1/16	印 张	9.75
字 数	150 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5925-1	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑	王 群 刘 丹	责任美编	金 晖
责任校对	梁 峥	责任印务	徐忠雷
特约编辑	胡荣华		





妈妈的面条,幸福的味道

2007年,我在新浪写博客,取名为《80后男人的厨房》。当初想法很简单,只是想通过上传一些简单的家常菜,跟大家一起分享,同时也记录一下五位大学舍友的蜗居小生活。没曾想,就是那些简简单单的美食,平平淡淡的记录,让我拥有了一批粉丝。曾经的舍友现已各自成家,而我正是有了最初蜗居时对美食写作的坚持,才使我的美食之路越走越精彩,生活也越来越丰富!

很开心与浙江科学技术出版社合作出版“面条”这本美食书,这也是我最想与大家分享的一本美食书,因为我与面条有着千丝万缕的联系。

当时计划生育抓得紧,因为有一个姐姐,我一出生就属于超生,为此母亲就不能再在原来的纺织厂工作了。为了我们,下岗后母亲就跟着舅舅学做面粉加工。在我们当地,面粉主要用来加工馄饨皮、面条。母亲对面粉加工很有悟性,她做的面条筋道爽滑,馄饨皮薄而不透,在当地算是手艺最好的,很多人都会排队来购买,尤其是节假日和过年,都排到了马路对面。

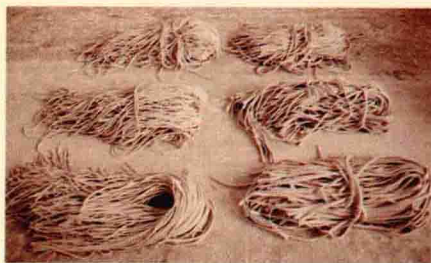
很多面馆也都来预订我家的馄饨皮和面条,父母每天凌晨三点就要去店里忙碌,这一忙就是30多年。父母通过自己的双手,辛苦赚钱,把我和姐姐培养上了大学,到如今我俩都已成家立业。虽然我是儿子,但父母从不对我娇生惯养,我也深知父母的艰辛,从小就很懂事,学习上也不用父母操心。店里生意忙的时候,我还会经常去店里帮忙,一站就是半天,充分体会到父母的不易,所以更加努力学习,多孝顺父母。

记得前几年热播的电视剧《大长今》中有一句台词:“这世间最美好的食物,是妈妈先尝过的食物。”在逃亡的路上,妈妈先尝过的野果野菜安全、温暖。小长今受到母亲影响,长大后成为一代名厨,因为烹饪的最高秘诀就是朴实的一句话:“烹饪是对他人的关怀和体贴。”

可以说,爱上美食并走上美食之路,我深受母亲影响。这本“面条”书,介绍了很多面条的搭配、做法,将美好的东西跟大家一起分享,烹饪的最高秘诀就是爱!

孔 瑶

2013年12月



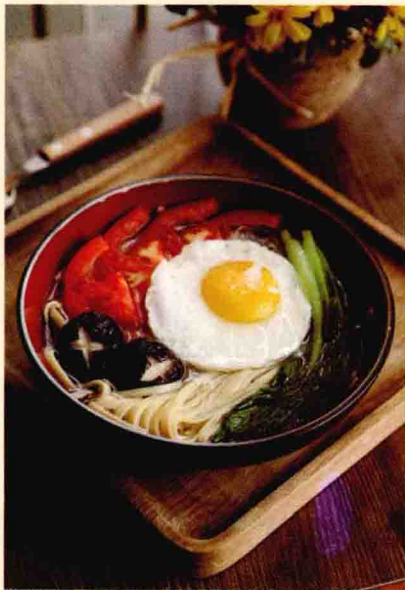
2014 年的大年初四，我用相机记录下了母亲做面条的劳动场景。面对镜头，她有些腼腆但却很开心，做了三十余年的面条加工生意，这是第一次让儿子记录下来。



目录

面条的那些事儿

- 你爱吃什么面 / 10
认真煮好每一碗面 / 14
不可或缺的高汤 / 16
百搭开胃的酱料 / 18



料足汤浓的汤面

- 大排面 / 25
大肉面 / 27
海鲜面 / 29
红烧肥肠面 / 31
红烧牛肉面 / 33
鸡汤云吞面 / 34
鲫鱼汤面 / 37
菌汤面 / 39
排骨面 / 40
皮肚九鲜面 / 43
茄汁牛肉面 / 45
番茄鸡蛋面 / 47
雪菜肉丝面 / 49
鸭血汤面 / 51
鸭胗玉带面 / 52
猪肝面 / 55
昂刺鱼汤面 / 56
菠菜鸡蛋鱼汤面 / 57
鸡丝汤面 / 58
阳春面 / 59

清爽筋道的拌面

- 菠菜三文鱼拌面 / 63
川味鸡丝凉面 / 65
葱油拌面 / 67
番茄虾仁拌面 / 69
蚝油双菇拌面 / 71
鸡蛋酱拌面 / 72
鸡汁凉拌面 / 75
京酱肉丝拌面 / 77
辣酱肉丁拌面 / 79



- 牛肉酱拌面 / 81
- 泡菜凉拌面 / 83
- 肉臊拌面 / 85
- 三丁酱拌面 / 87
- 香菇卤肉面 / 89
- 炸酱面 / 91
- 芝麻酱拌面 / 93

油润味足的炒面

- 川味炒面 / 97
- 豆角焖面 / 99
- 蚝油炒面 / 101
- 黑胡椒腊肠炒面 / 103
- 鸡蛋炒面 / 105
- 酱油炒面 / 107
- 麻辣时蔬炒面 / 109
- 牛肉炒面 / 111
- 肉丝炒面 / 112

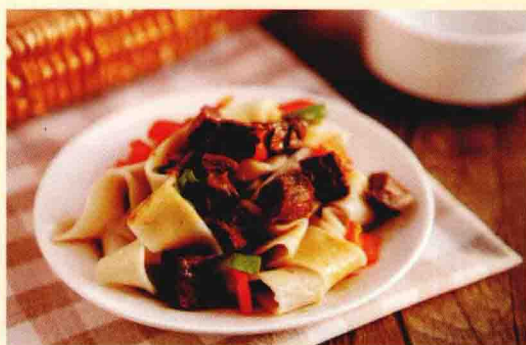
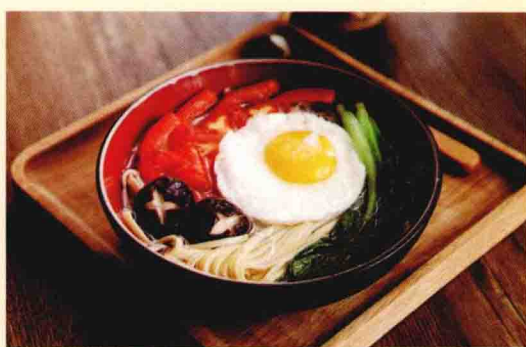
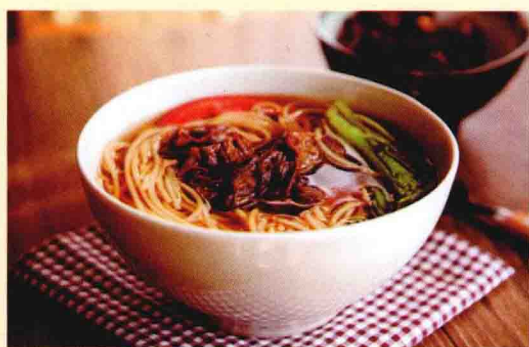
- 三丝炒面 / 115
- 土豆炒面 / 116
- 鱿鱼炒面 / 119
- 榨菜腐乳炒面 / 121

偶尔尝尝异域风味面

- 韩式炸酱面 / 125
- 茄汁烩蝴蝶意面 / 127
- 日式咖喱炒面 / 129
- 泰式大拌面 / 131
- 意大利肉酱面 / 132
- 意大利通心粉 / 135
- 海鲜乌冬面 / 136
- 日式荞麦面 / 137

最忘不了的还是妈妈的手工面

- 炒酒窝面 / 140
- 红烧肉手工拉面 / 142
- 家常打卤面 / 145
- 裤带面 / 146
- 荞麦鸡蛋手擀面 / 149
- 茄子肉丁打卤面 / 151
- 杂烩面 / 153
- 油泼面 / 155



孔瑶



的面条

KONGYAO
XINGFU DE MIANTIAO



面条的那些事儿

经常有人问我最好吃的是什么面？毋庸置疑，最喜欢吃的还是母亲做的各式面条，也最喜欢她做的雪菜肉丝面。母亲做的雪菜肉丝面，汤鲜、面紧、雪菜清，肉入雪菜味而有油香，还有点微辣，如今在外吃过很多面，母亲做的面在我心中永远是排第一位！

母亲做的雪菜肉丝面好吃取决于三个因素：汤、面、浇头。浇头的好坏又取决于食材、配料、火候。雪菜肉丝面里的雪菜是用自家地里长出的青菜自制的，新鲜而且不咸，用菜刀将其细细剁碎，不切成菜泥，肉选带点肥肉的猪肉切丝。母亲做浇头的时候，先起油锅，油烫后将肉丝倒入，急速翻炒，待其变色后盛出，将肉油继续留在炒锅中，再加少许猪油，大火油烫后加入剁细的雪菜，大火急炒，片刻后将炒好的肉丝加入，一起再炒，放几个小红干椒，加盐后盛出待用。

母亲煮面也有诀窍：热水锅入面，第一遍水滚后，将热水倒掉，锅里的面用冷水冲透，再加冷水烧滚。然后用一只很大的碗，放少许盐与猪油，清汤放入，宽宽的面条用筷子撩起，在碗里折几下再放入，以汤淹过面条半指为宜，最后把浇头平平放入，一碗好吃美味的雪菜肉丝面就做成了。母亲的雪菜面，虽很朴实，但却有浓浓的爱！