

Kai xin chu fang
开心厨房

巧手煮面

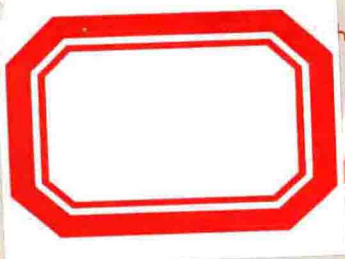
犀文图书 编著

开开心心入厨房
轻轻松松做美食

简单的烹饪方法
各种材料的巧妙使用
爱面一族的最爱



中国纺织出版社



hu fang

厨房

巧手煮面

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧手煮面 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 3

(开心厨房)

ISBN 978-7-5064-9457-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第285517号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

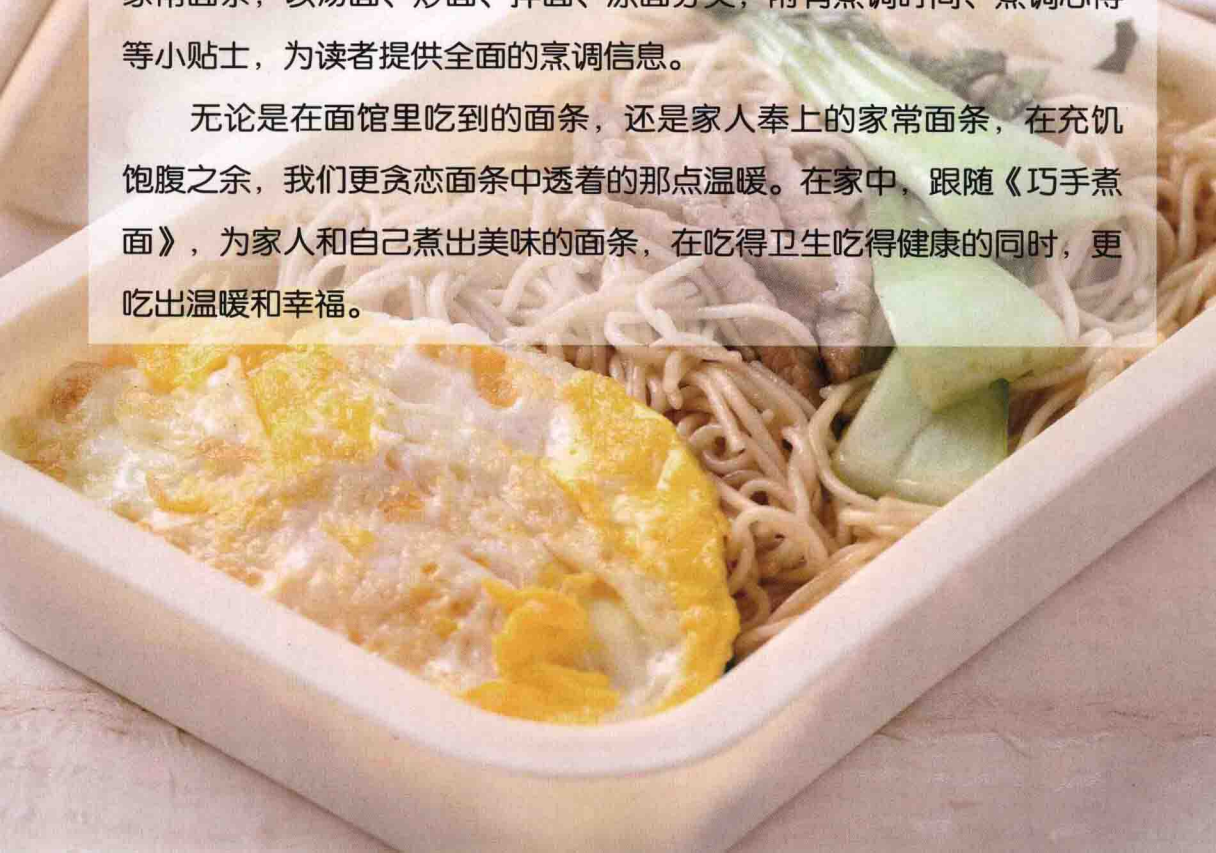
P r e f a c e

面条起源于中国，至今已有4000多年历史。在古代，由于食品卫生条件有限，面条经沸水煮熟后食用相对来讲最卫生，所以面条从那时起便成为主食。时至今日，面条的种类五花八门，不同的原料、调料相搭配，更衍生出千万种变化。

寻常可见、普普通通的面粉，经加水、搓面团、打压、擀薄、拉伸等工序，制成或窄或宽、或扁或圆的面条，再与肉臊子、蔬菜、海鲜等搭配，经汤煮、快炒、匀拌、降温等方式，制作成不同的面条主食。

本书精心收录200多道面条食谱，包括中外面条、地方特色面条、家常面条，以汤面、炒面、拌面、凉面分类，附有烹调时间、烹调心得等小贴士，为读者提供全面的烹调信息。

无论是在面馆里吃到的面条，还是家人奉上的家常面条，在充饥饱腹之余，我们更贪恋面条中透着的那点温暖。在家中，跟随《巧手煮面》，为家人和自己煮出美味的面条，在吃得卫生吃得健康的同时，更吃出温暖和幸福。



Contents



PART 1

汤面

7

全家福汤面·····	8	海鲜蛤蜊面·····	30
清汤银丝面·····	9	牛肉乌冬面·····	30
口蘑红汤面·····	10	牛筋丸面·····	31
蘑菇窝窝面·····	11	红烧牛腩面·····	31
奶汤海参面·····	12	清炖牛腩面·····	32
冻土豆黄豆面条·····	13	兰州牛肉面·····	32
豆浆拉面·····	14	滑蛋牛肉面·····	33
福山拉面·····	15	牛心面·····	33
六鲜面疙瘩·····	16	咖喱牛肉面·····	34
蝴蝶面·····	17	酸辣牛柳拉面·····	34
糊涂面·····	18	鸡蛋面片汤·····	35
番茄卤蛋面·····	18	意式蔬菜牛肉汤面·····	35
酸辣三丝面·····	19	油豆腐粉丝牛腩汤面·····	36
肠旺面·····	19	滋补牛尾面·····	36
汉中梆梆面·····	20	羊肉面·····	37
安康窝窝面·····	20	传统红烧肉面·····	37
担担面·····	21	笋片香菇面·····	38
刀拨面·····	21	平阳臊子面·····	38
饺渗面·····	22	岐山臊子面·····	39
刀鱼卤面·····	22	小肉面·····	39
云吞面·····	23	大卤面·····	40
紫菜鲜虾云吞面·····	23	腰花面·····	40
虾爆鳝面·····	24	排骨面·····	41
鲜虾担仔面·····	24	烧鹅面·····	41
鱿鱼羹面·····	25	苏式焖肉面·····	42
鲍鱼虾捞面·····	25	沙锅面·····	42
爆鱼面·····	26	宋嫂面·····	43
脆鳝面·····	26	日式锅烧面·····	43
大肠牡蛎面·····	27	日式豚骨拉面·····	44
大碗烩筱面鱼鱼·····	27	韩国荞麦面·····	44
上汤鱼丝面·····	28	韩式锅烧面·····	45
鱼排面·····	28	太平臊子面·····	45
鱼头粉面·····	29	鸡翅香菇面·····	46
港式海鲜汤面·····	29	鸡丝伊府面·····	46
		鸡汤面条·····	47
		咖喱乌冬面·····	47

香菇鸡肉面·····	48
潮州双丸面·····	48
潮州四宝面·····	49
鱼丸清汤面·····	49
回手面·····	50
排骨笋干面·····	50
三鲜面·····	51
芹菜胡萝卜冷汤面	51
山药乌冬面·····	52
松茸面·····	52
酸菜豆花面·····	53
五彩团圆打卤面··	53
冬瓜肉末面条····	54
豇豆肉面·····	54
素焖面·····	55
菠菜肉丝汤面····	55
芽甘蓝火腿面····	56

PART 2

拌 面 57

葱香中华面·····	58
果香碗面·····	59
茄丁面·····	60
清心蔬菜面·····	61
宜宾燃面·····	62

香辣酱油面·····	63
春川拌面·····	64
粉豆面饴饴·····	65
豇豆煮肉面·····	66
海鲜拌面·····	66
牌坊面·····	67
腊八面·····	67
铜井巷素面·····	68
京味打卤面·····	68
陕西臊子面·····	69
油泼箸头面·····	69
炸酱捞面·····	70
豇豆肉丝面·····	70
肉丝拌面·····	71
肉酱铺盖面·····	71
肉丝豆角蒸面条··	72
窝蛋梅菜肉酱面··	72
沙茶猪肉面·····	73
黄酱肉面·····	73
麻酱面·····	74
野菜沙拉乌龙面··	74
雪菜肉丝面·····	75
猪肉臊子面·····	75
罗勒鸡肉细面····	76
鸡丝捞面·····	76

肉臊面·····	77
醋熘牛肉羹面····	77
牛肉盖浇面·····	78
牛肉麻绳面·····	78
牛肉丝拌面·····	79
上海虾米葱油面··	79
胶东大虾面·····	80
番茄酸豆墨鱼面··	80
蒜薹乌鱼面·····	81
浪漫鱼子面·····	81
奶油香蒜酱虾仁意大利面	82
奶香三鲜面·····	82
双鲜卤面·····	83
天妇罗大虾面····	83
青酱火腿面·····	84
春卷皮裹乌冬面··	84
奶油豌豆意大利面	85
番茄吞拿鱼拌意大利面	85
沙拉贝壳面·····	86
虾仁香草意式面··	86
干贝意大利面····	87
希腊风味意大利面	87
肉酱意大利面····	88
蒜味吻鱼天使面··	88
土豆咖喱酱面····	89
味噌海苔面·····	89
照烧鲑鱼拌面····	90
蛤蜊芹菜叶意大利面	90
厚皮菜意大利面··	91
蝴蝶意大利面沙拉	91
青酱羊肉意大利宽面	92
芒果奶油意大利面	92
山药洋葱意大利面	93
什锦菇奶油意大利面	93
番茄鸡肉酱意大利面	94



PART 3

炒面 95

五目中华炒面·····	96
沙爹牛肉炒意大利面	97
拨御面·····	98
脆炒面·····	99
缤纷炒面·····	100
锦绣炒面·····	101
素炒面·····	102
铁板面·····	103
杨凌蘸水面·····	104
中华海鲜炒面·····	105
豆腐干柿椒炒面·····	106
三丝煎面·····	107
罗汉斋炒面·····	108
青菜丝炒面·····	109
豉油生炒面·····	110
花生姜辣面·····	111
时蔬酱汁豆腐炒面	112
羊肉炒面片·····	112
什锦海鲜炒面·····	113
柱侯猪耳面·····	113
软滑猪肠面·····	114
鸡蛋肉丝炒面·····	114
鸡肉虾仁炒面·····	115
酸辣鸡肉面·····	115

南瓜牛肉炒面·····	116
韭菜牛肉炒面·····	116
咖喱牛肉炒面·····	117
牛肉炒乌冬面·····	117
沙茶牛肉炒面·····	118
香茅牛肉炒面·····	118
牛肉烧乌冬面·····	119
匈牙利牛肉面·····	119
蟹炒乌冬面·····	120
翡翠海鲜炒面·····	120
白酒海鲜意大利面	121
福建虾炒面·····	121
泰式海鲜炒面·····	122
鲜虾干贝墨鱼面·····	122
蛋包炒面·····	123
番茄鸡蛋炒面·····	123
鱼香意大利面·····	124
西洋风味面·····	124
豌豆蘑菇螺旋面·····	125
什锦蔬菜螺丝面·····	125
韩式泡菜炒面·····	126

PART 4

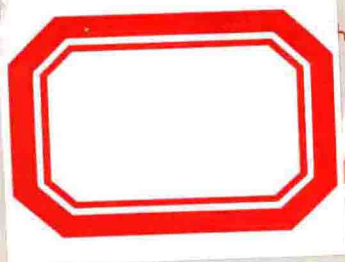
凉面 127

三色凉面·····	128
家常凉面·····	129



凉炒米面·····	130
麻香三丝冷面·····	131
爽口鸡丝凉面·····	132
延吉凉面·····	133
川味凉面·····	134
阆中热凉面·····	135
元式凉面·····	136
雁北冷筱面·····	137
台湾凉面·····	138
怪味凉拌面·····	138
芥末油膏凉面·····	139
麻酱凉面·····	139
四味凉面·····	140
日式冷素面·····	140
日式萝卜泥凉面·····	141
日式素面·····	141
韩式辣酱凉面·····	142
墨西哥凉面·····	142
拌荞麦凉面·····	143
京派炸酱冷面·····	143
鲜奶油罗勒凉面·····	144





hu fang

厨房

巧手煮面

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧手煮面 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 3

(开心厨房)

ISBN 978-7-5064-9457-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第285517号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

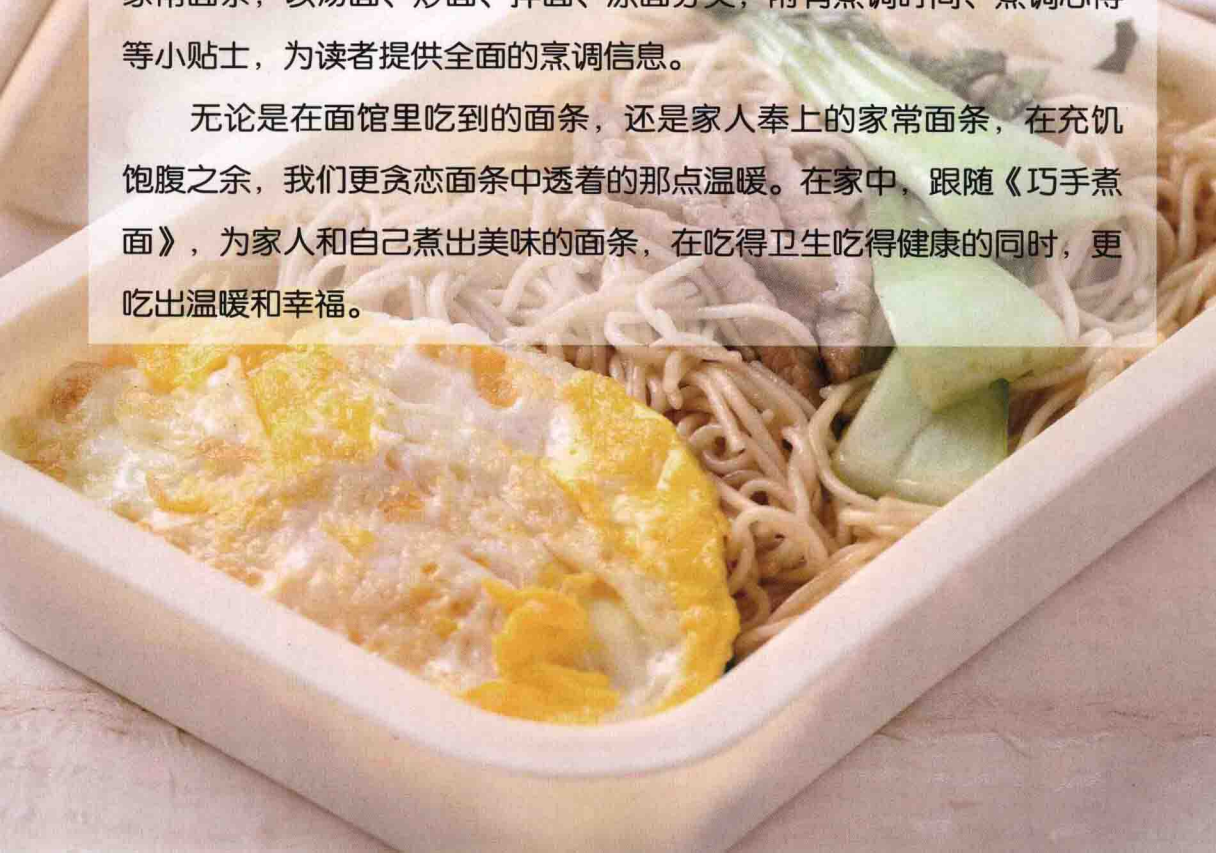
P r e f a c e

面条起源于中国，至今已有4000多年历史。在古代，由于食品卫生条件有限，面条经沸水煮熟后食用相对来讲最卫生，所以面条从那时起便成为主食。时至今日，面条的种类五花八门，不同的原料、调料相搭配，更衍生出千万种变化。

寻常可见、普普通通的面粉，经加水、搓面团、打压、擀薄、拉伸等工序，制成或窄或宽、或扁或圆的面条，再与肉臊子、蔬菜、海鲜等搭配，经汤煮、快炒、匀拌、降温等方式，制作成不同的面条主食。

本书精心收录200多道面条食谱，包括中外面条、地方特色面条、家常面条，以汤面、炒面、拌面、凉面分类，附有烹调时间、烹调心得等小贴士，为读者提供全面的烹调信息。

无论是在面馆里吃到的面条，还是家人奉上的家常面条，在充饥饱腹之余，我们更贪恋面条中透着的那点温暖。在家中，跟随《巧手煮面》，为家人和自己煮出美味的面条，在吃得卫生吃得健康的同时，更吃出温暖和幸福。



目录 Contents



PART 1

汤面

全家福汤面·····	8	海鲜蛤蜊面·····	30
清汤银丝面·····	9	牛肉乌冬面·····	30
口蘑红汤面·····	10	牛筋丸面·····	31
蘑菇窝窝面·····	11	红烧牛腩面·····	31
奶汤海参面·····	12	清炖牛腩面·····	32
冻土豆黄豆面条·····	13	兰州牛肉面·····	32
豆浆拉面·····	14	滑蛋牛肉面·····	33
福山拉面·····	15	牛心面·····	33
六鲜面疙瘩·····	16	咖喱牛肉面·····	34
蝴蝶面·····	17	酸辣牛柳拉面·····	34
糊涂面·····	18	鸡蛋面片汤·····	35
番茄卤蛋面·····	18	意式蔬菜牛肉汤面·····	35
酸辣三丝面·····	19	油豆腐粉丝牛腩汤面·····	36
肠旺面·····	19	滋补牛尾面·····	36
汉中梆梆面·····	20	羊肉面·····	37
安康窝窝面·····	20	传统红烧肉面·····	37
担担面·····	21	笋片香菇面·····	38
刀拨面·····	21	平阳臊子面·····	38
饺渗面·····	22	岐山臊子面·····	39
刀鱼卤面·····	22	小肉面·····	39
云吞面·····	23	大卤面·····	40
紫菜鲜虾云吞面·····	23	腰花面·····	40
虾爆鳝面·····	24	排骨面·····	41
鲜虾担仔面·····	24	烧鹅面·····	41
鱿鱼羹面·····	25	苏式焖肉面·····	42
鲍鱼虾捞面·····	25	沙锅面·····	42
爆鱼面·····	26	宋嫂面·····	43
脆鳝面·····	26	日式锅烧面·····	43
大肠牡蛎面·····	27	日式豚骨拉面·····	44
大碗烩筱面鱼鱼·····	27	韩国荞麦面·····	44
上汤鱼丝面·····	28	韩式锅烧面·····	45
鱼排面·····	28	太平臊子面·····	45
鱼头粉面·····	29	鸡翅香菇面·····	46
港式海鲜汤面·····	29	鸡丝伊府面·····	46
		鸡汤面条·····	47
		咖喱乌冬面·····	47

香菇鸡肉面·····	48
潮州双丸面·····	48
潮州四宝面·····	49
鱼丸清汤面·····	49
回手面·····	50
排骨笋干面·····	50
三鲜面·····	51
芹菜胡萝卜冷汤面	51
山药乌冬面·····	52
松茸面·····	52
酸菜豆花面·····	53
五彩团圆打卤面··	53
冬瓜肉末面条····	54
豇豆肉面·····	54
素焖面·····	55
菠菜肉丝汤面····	55
芽甘蓝火腿面····	56

PART 2

拌 面 57

葱香中华面·····	58
果香碗面·····	59
茄丁面·····	60
清心蔬菜面·····	61
宜宾燃面·····	62

香辣酱油面·····	63
春川拌面·····	64
粉豆面饴饴·····	65
豇豆煮肉面·····	66
海鲜拌面·····	66
牌坊面·····	67
腊八面·····	67
铜井巷素面·····	68
京味打卤面·····	68
陕西臊子面·····	69
油泼箸头面·····	69
炸酱捞面·····	70
豇豆肉丝面·····	70
肉丝拌面·····	71
肉酱铺盖面·····	71
肉丝豆角蒸面条··	72
窝蛋梅菜肉酱面··	72
沙茶猪肉面·····	73
黄酱肉面·····	73
麻酱面·····	74
野菜沙拉乌龙面··	74
雪菜肉丝面·····	75
猪肉臊子面·····	75
罗勒鸡肉细面····	76
鸡丝捞面·····	76

肉臊面·····	77
醋熘牛肉羹面····	77
牛肉盖浇面·····	78
牛肉麻绳面·····	78
牛肉丝拌面·····	79
上海虾米葱油面··	79
胶东大虾面·····	80
番茄酸豆墨鱼面··	80
蒜薹乌鱼面·····	81
浪漫鱼子面·····	81
奶油香蒜酱虾仁意大利面	82
奶香三鲜面·····	82
双鲜卤面·····	83
天妇罗大虾面····	83
青酱火腿面·····	84
春卷皮裹乌冬面··	84
奶油豌豆意大利面	85
番茄吞拿鱼拌意大利面	85
沙拉贝壳面·····	86
虾仁香草意式面··	86
干贝意大利面····	87
希腊风味意大利面	87
肉酱意大利面····	88
蒜味吻鱼天使面··	88
土豆咖喱酱面····	89
味噌海苔面·····	89
照烧鲑鱼拌面····	90
蛤蜊芹菜叶意大利面	90
厚皮菜意大利面··	91
蝴蝶意大利面沙拉	91
青酱羊肉意大利宽面	92
芒果奶油意大利面	92
山药洋葱意大利面	93
什锦菇奶油意大利面	93
番茄鸡肉酱意大利面	94



PART 3

炒面 95

五目中华炒面·····	96
沙爹牛肉炒意大利面	97
拨御面·····	98
脆炒面·····	99
缤纷炒面·····	100
锦绣炒面·····	101
素炒面·····	102
铁板面·····	103
杨凌蘸水面·····	104
中华海鲜炒面·····	105
豆腐干柿椒炒面·····	106
三丝煎面·····	107
罗汉斋炒面·····	108
青菜丝炒面·····	109
豉油生炒面·····	110
花生姜辣面·····	111
时蔬酱汁豆腐炒面	112
羊肉炒面片·····	112
什锦海鲜炒面·····	113
柱侯猪耳面·····	113
软滑猪肠面·····	114
鸡蛋肉丝炒面·····	114
鸡肉虾仁炒面·····	115
酸辣鸡肉面·····	115

南瓜牛肉炒面·····	116
韭菜牛肉炒面·····	116
咖喱牛肉炒面·····	117
牛肉炒乌冬面·····	117
沙茶牛肉炒面·····	118
香茅牛肉炒面·····	118
牛肉烧乌冬面·····	119
匈牙利牛肉面·····	119
蟹炒乌冬面·····	120
翡翠海鲜炒面·····	120
白酒海鲜意大利面	121
福建虾炒面·····	121
泰式海鲜炒面·····	122
鲜虾干贝墨鱼面·····	122
蛋包炒面·····	123
番茄鸡蛋炒面·····	123
鱼香意大利面·····	124
西洋风味面·····	124
豌豆蘑菇螺旋面·····	125
什锦蔬菜螺丝面·····	125
韩式泡菜炒面·····	126

PART 4

凉面 127

三色凉面·····	128
家常凉面·····	129



凉炒米面·····	130
麻香三丝冷面·····	131
爽口鸡丝凉面·····	132
延吉凉面·····	133
川味凉面·····	134
阆中热凉面·····	135
元式凉面·····	136
雁北冷筱面·····	137
台湾凉面·····	138
怪味凉拌面·····	138
芥末油膏凉面·····	139
麻酱凉面·····	139
四味凉面·····	140
日式冷素面·····	140
日式萝卜泥凉面·····	141
日式素面·····	141
韩式辣酱凉面·····	142
墨西哥凉面·····	142
拌荞麦凉面·····	143
京派炸酱冷面·····	143
鲜奶油罗勒凉面·····	144



PART 1



汤面





全家福汤面

主料 家常面、水发海参、大虾仁、鲜贝各 100 克，平菇、香菇、油菜心各适量

辅料 鱼露、料酒各 10 毫升，食用油、高汤、葱段、姜片、精盐、味精、红辣椒油各适量

🕒 **烹调时间：**30 分钟

🍲 **分量：**1 人份

🕒 **准备时间：**20 分钟

🔥 **烹调心得：**鱼露适合做海鲜菜品，鱼露若加多了，可以不用加盐。

制作过程

1. 海参洗净切片，大虾仁挑净沙线，鲜贝、平菇、香菇切片，一起焯水处理。
2. 锅内加入清水，煮沸后下家常面，煮熟，捞出装碗。
3. 热锅下底油，放葱、姜炆锅，烹料酒，加高汤，放入海参、大虾仁、鲜贝、平菇、香菇、油菜心，再加入鱼露、精盐、味精、红辣椒油，见汤沸关火，倒入面碗即成。



清汤银丝面

主料	老母鸡肉、肥鸭肉各500克，银丝面、鸡脯肉、猪肉、猪排骨各200克
辅料	上海青、葱花、盐、鸡精、香油、胡椒粒、料酒、姜、葱段各适量

🕒 **烹调时间：**1小时

🍲 **分量：**2人份

🕒 **准备时间：**20分钟

🔥 **烹调心得：**老母鸡肉、肥鸭肉洗净余水后需再次清洗。

制作过程 🍲

1. 排骨斩块，肥鸭肉、老母鸡、上海青分别氽水；猪肉、鸡脯肉分别剁糜。
2. 锅内加入清水、排骨、鸡肉、鸭肉、姜、葱段、胡椒粒、料酒，炖约1小时，去渣留汤；肉糜入汤成团，熬成“特制清汤”。
3. 银丝面煮熟，加清汤、盐、鸡精、香油、葱花、上海青即成。



口蘑红汤面

主料

面条 400 克，猪瘦肉 100 克，熟鸡肉、火腿、玉兰片、口蘑各 15 克

辅料

甜酱油、老抽、精盐、胡椒粉、熟猪油、高汤、料酒各适量

🕒 烹调时间：35 分钟

🍲 分量：5 人份

🕒 准备时间：20 分钟

❤️ 烹调心得：面臊子要用小火烧至肉耙、汤味醇正为宜。

制作过程 🍲

1. 猪瘦肉、鸡肉、火腿、玉兰片切指甲片；玉兰片煮熟；口蘑泡发切片，水留用。
2. 锅内加入熟猪油烧热，放猪肉，烧干水分，下精盐、料酒再烧后，放入甜酱油、老抽、胡椒粉及口蘑水、高汤、口蘑，火烧至肉耙味正，再放入火腿片、鸡肉片、玉兰片，拌匀成面臊子。
3. 煮熟面条，倒入高汤，浇上面臊子即成。