



尚锦美食王

尚锦文化

凉拌面

李建轩 ◆ 著



中国纺织出版社

尚锦美食王



凉拌面

李建轩 ◆ 著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉拌面 / 李建轩著. —北京: 中国纺织出版社,
2014.6

(尚锦美食王)

ISBN 978-7-5180-0540-6

I. ①凉… II. ②李… III. ①面条—食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055387号

原文书名:《凉拌面爽口酱汁》

原作者名: 李建轩

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2012

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0913

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/20 印张: 7

字数: 60千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦美食王



凉拌面

李建轩 ◆ 著



中国纺织出版社



李建轩

现任

◎ 中国台湾省桃园县私立光启
高中餐饮科专任技术教师

从传统出发， 创新凉面、拌面风味

“戏如人生，人生如戏”，想起刚接触餐饮的过程，就好像电影情节的剧本。当时的我，对念书没有多大兴趣，以为读餐饮科，每天只要吃吃喝喝不用上课，就这样与餐饮结了缘，直到就读高中时，在一项竞赛甄选中，侥幸被学校选中当上代表队选手，才真正开启了我人生另一扇窗。

从不爱念书开始，到如今能拥有一番亮眼的成绩，都是一脚一印，多少年的经验累积！因此，我不断提醒自己：“一切都是从零开始！”要将身段放低，像海绵一样，拼命吸收新的知识与技术，才会培养出“能者多劳”的本事，面对每一项任务及挑战。

在担任餐饮科专任老师期间，身为老师，即秉持着这样的信念去教育学生，将不同的经验传授给下一代，以一同进步、教学相长的方式，带领着学生奋力向前，一步一步过关斩将，接受来自不同层面的考验。

我经常告诉学生，厨艺比赛得奖后，可以尽情享受当下成功的喜悦，但是过了今天，便该放下，将自己归零，迈向下一阶段挑战的开始。如果没有得奖也是成功的动力，“有失败才会有成功”，人生没有永远的第一名，只有永远努力而不懈怠的人。



这本书是我第二本食谱，也是我付出心力甚多的心血结晶，因为它将传统凉面、拌面经由不同的酱汁及配料搭配，加以创新，塑造出有别于一般人对凉面、拌面的看法。在口味上也包罗万象，从传统的中式口味到各国代表性酱料，一一抓住特色，绝对能满足每一张挑剔的嘴！



推荐序

美食， 来自生活品味的坚持！

建轩，有才华的年轻厨师，曾在各大知名饭店任职，目前是餐饮学程专任教师，对于教授餐饮烹调的技术相当投入，更在教学过程中导入美感、健康及创意的概念，启发学生甚多。

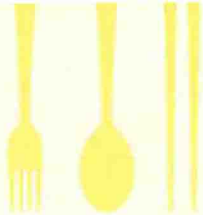
“不断进步”是建轩老师的座右铭，因此，他不遗余力地发掘出更适合大众口味的佳肴，有感于多数人虽常品尝，但对烹调过程其实仍为陌生，因此，建轩老师开始投入食谱的创作，向读者介绍美食的烹调过程、食材处理的诀窍，希望有心自己动手做美食的人，有更好、更实用的资料参考。

让我们和建轩老师一起做一个对美味生活有坚持的人！



江惠真

中国台湾省光启高中校长



Contents

目录

- 8 大口吃凉拌面~筋道美味爽一下
- 10 各国凉拌面风味超级大比对
- 11 常用面条介绍
- 12 酱汁基本调味用料
- 14 自己做凉拌面问答

中式家常凉面、拌面 怎么拌都好吃

- 16 麻酱鸡丝凉面 ■ 传统芝麻酱
- 18 新式炸酱拌面 ■ 炸酱
- 20 蒜辣叉烧凉面 / 拌面 ■ 蒜香辣味酱
- 22 豆瓣腐乳凉面 / 拌面 ■ 豆瓣腐乳酱
- 24 五味海鲜凉面 / 拌面 ■ 五味酱
- 26 味噌辣味凉面 ■ 味噌甜辣酱
- 28 芝香腐乳凉面 ■ 芝麻腐乳酱
- 30 香葱蒜泥凉面 / 拌面 ■ 香葱蒜泥酱
- 32 豉汁肉丝拌面 ■ 豉汁酱
- 34 花生红油凉面 / 拌面 ■ 花生红油酱





异国风情凉面、拌面

一次吃个过瘾

- 36 川味麻辣凉面 ■ 香麻辣酱
- 38 醋味麻酱凉面 ■ 醋味麻酱
- 40 鱼香茄子凉面 ■ 鱼香酱
- 42 蒜蓉凉面 ■ 蒜蓉酱
- 44 姜蓉醋味凉面 ■ 姜蓉醋味酱
- 46 怪味凉面 ■ 怪味酱
- 48 XO酱凉面 / 拌面 ■ XO酱
- 50 云南酸甜凉面 ■ 云南酸甜酱
- 52 豆乳辣酱凉面 ■ 豆乳泥辣酱
- 54 凤黄凉面 ■ 菠萝黄豆酱
- 56 干烧酱拌面 ■ 干烧酱
- 58 金橘凉面 ■ 客家金橘酱

日式风味

- 62 和风沙拉凉面 ■ 和风沙拉酱
- 64 照烧凉面 / 拌面 ■ 照烧酱
- 66 绿芥末沙拉凉面 ■ 绿芥末沙拉酱
- 68 山药墨鱼凉面 ■ 山药泥酱
- 70 干贝芥末籽凉面 ■ 芥末籽沙拉酱
- 72 味噌叉烧凉面 / 拌面 ■ 味噌沙拉酱
- 74 和风芝麻凉面 ■ 和风芝麻酱
- 76 萝卜泥拌冷面 ■ 萝卜泥酱
- 78 海带凉面 / 拌面 ■ 海带酱



韩式风味

- 80 韩式泡菜凉面 ■ 韩式辣酱
- 82 韩式麻辣凉面 ■ 韩式麻辣酱

东南亚风味

- 84 泰式鱼露凉面 / 拌面 ■ 鱼露蒜蓉酱
- 86 马拉展凉面 / 拌面 ■ 马拉展酱
- 88 沙嗲凉面 / 拌面 ■ 沙嗲酱
- 90 绿咖喱椰汁凉面 ■ 绿咖喱椰汁酱
- 92 红咖喱凉面 ■ 红咖喱酱
- 94 新加坡辣酱凉面 ■ 新加坡辣酱

西式风味

- 96 意大利油醋凉面 ■ 意式油醋酱
- 98 酸奶凉面 ■ 酸奶酱
- 100 柚香凉面 ■ 柚香沙拉酱
- 102 乳香火腿凉面 ■ 乳香酱
- 104 莎莎凉面 ■ 墨西哥莎莎酱
- 106 鳄梨凉面 ■ 墨西哥鳄梨酱
- 108 凯撒沙拉凉面 ■ 凯撒沙拉酱





百搭酱汁

随手拌真爽口

- 112 紫苏梅辣味凉面 / 拌面 ■ 紫苏梅辣味酱
- 114 沙茶羊肉拌面 ■ 沙茶孜然酱
- 116 香椿凉面 ■ 香椿酱
- 118 树子凉面 ■ 树子酱
- 120 蒜酥凉面 / 拌面 ■ 蒜酥酱
- 122 蚝香牛肉拌面 ■ 蚝香油醋酱
- 124 苹果蒜泥凉面 ■ 苹果蒜泥酱
- 126 蒜味红曲凉面 ■ 蒜味红曲酱
- 128 咖喱花生凉面 / 拌面 ■ 咖喱花生酱
- 130 蒜香沙茶凉面 / 拌面 ■ 蒜香沙茶酱
- 132 猕猴桃凉面 ■ 猕猴桃泥酱

附录

更多百搭酱料

- 134 ■ 红葱肉臊酱
- 134 ■ 蒜蓉茄汁酱
- 134 ■ 姜醋酱
- 135 ■ 千岛沙拉酱
- 135 ■ 梅渍酱
- 135 ■ 葱姜油酱

单位换算

- 1大匙 = 15毫升 = 3小匙
- 1小匙 = 5毫升
- 烹调中所用油如无特别注明, 均为色拉油; 所用葱为小葱, 如用大葱应酌量减少。

大口吃凉拌面～筋道美味爽一下

炎炎夏日，没有人喜欢挥汗如雨地下厨做菜，如果偶尔来一盘清凉消暑的凉面，不但做菜的人轻松，吃的人更是畅快过瘾！在其他季节，吃腻了汤面，来一碗材料丰富的拌面，也能令人胃口大开。

凉面的由来

中国究竟什么时候开始有“凉面”？由于年代久远已不可考，只能从各种拌面酱汁的流传和地方风味的演变，去推测凉面的由来。

凉面又称“过水面”，古称为“冷淘”，唐代诗人杜甫的诗中，曾提到“槐叶冷淘”，赞美泡过槐叶汁的冷面“经齿冷于雪”，可以想象凉面的清香及沁凉程度。

到了宋代，凉面已在民间广泛流行，当时的人常在夏季天热时，使用重口味的辛香料制成拌面酱，用来拌食冷掉的面条，以免食物酸败。由于做法简单，味道也很不错，因此发展出芝麻酱、炸酱、豆瓣酱等各式各样的拌面酱，酸、甜、香、辣，任君挑选，吃法变化更多。只要掌握了酱汁调配的诀窍，随手拌一拌，就是一道可口的消暑凉面。

美味关键在拌面酱和佐料

在面条种类上，中式凉拌面偏爱使用油面、鸡蛋面；日式凉拌面常用乌龙面和特制白面；韩式凉拌面则采用筋面、拉面或意大利面。除了口感与色泽不同之外，面条本身并没有什么特殊味道，真正影响美味的关键，其实是拌面的酱汁与配料。

如中式凉拌面以芝麻酱、甜面酱和炸酱这三种口味最普遍，搭配黄瓜、胡萝卜、蛋皮切丝，最能达到清脆爽口的效果。若是自己在家制作凉拌面，也可以选择香菇、豆干、绿豆芽、甜豆、黑木耳等，蔬菜、肉类都可以用作拌面酱的佐料。

日式凉拌面不论吃法及用料，皆与中式有很大不同，比较讲究一点的，多采用柴鱼高汤或鲣鱼高汤来煮面条，冰镇后加入适量酱油及芥末籽提味，搭配白芝麻、

海苔丝、海带芽、葱花或鱼豆腐拌食，别有风味。也有一种采用“流水面”的吃法，将面条和酱汁分别装在不同碟中，食用时用筷子夹取少量面条蘸芥末酱油食用，口感更为清爽滑顺。

至于味道香辣的韩式凉拌面和东南亚风味凉拌面，在酱汁调味上，必不可少掉

辣椒这一味，让人吃了回味无穷。奶香四溢的意大利凉面，则以搭配沙拉、小菜为前提，因此酱汁偏向酸酸甜甜的味道，十分开胃爽口。



如何煮出筋道的面条？



1 取锅倒入七分满的水，并煮至沸腾。



2 先加少许盐，再放入生面条，以长筷子不断搅拌，以防面条粘结。



3 当水沸腾起泡泡时，加入1杯冷水使其消泡，重复2~3次，煮约3分钟至面条熟透。



4 捞出熟面条立即泡入冰水，冰镇搅拌一下，凉透即可捞起沥干（拌面则不过冰水）。

小提示 如使用油面、乌龙面等已经煮熟的面条，只要用沸水余烫一下即可捞出。

各国凉拌面风味超级大比对

中式凉拌面 ~ 清香爽口

中式凉拌面多采用油面条制作，即意面或鸡蛋面，下水煮熟后，用电风扇吹凉，再加入色拉油搅拌成油面，以保持面条的弹性并避免相粘结块。食用时在以芝麻酱、酱油、醋、糖水、蒜汁等，加入切丝的黄瓜，入口清爽不油腻；喜欢吃辣的人，也可以加入辣椒、辣油和辣椒粉拌面，食后喝一大杯冰酸梅汤，更是绝配。

日式凉拌面 ~ 酱味香浓

日式凉拌面以荞麦面为主，因荞麦味道比一般白面条浓，因此拌面酱也要用更浓一点的酱汁，如味噌、咖喱酱等，加上大量葱花、海苔丝，滋味才会香浓。也可以配上油炸豆腐、鸡蛋、萝卜泥等佐料，吃出不一样的风味。

韩式凉拌面 ~ 清脆辛辣

韩式凉拌面的面条以荞麦面为主，做法是把面条煮熟，用凉水过一遍，再加盐、醋、酱油、汤汁等调味料拌匀，食用

时搭配泡菜、西红柿、黄瓜等口感清脆的蔬菜，全部拌在一起，每一口都能吃到脆滑的凉面滋味。

东南亚式凉拌面 ~ 酸甜香辣

东南亚凉拌面通常用河粉来制作，佐以鱼露、柠檬汁和香茅、红辣椒、葱等调制成的酸辣酱汁。河粉即是俗称的板条，有粗细之分，是东南亚一带常用的面食材料，如不想用河粉，也可以用吃油较少的意面来制作。

西式凉拌面 ~ 浓稠鲜美

西式凉拌面大多以意大利天使面为主要材料，面条极细长，煮熟后要用橄榄油搅散，才不会粘成一团，再加入少许盐和胡椒粉调味，淋上含有西红柿或乳香风味的浓稠酱汁，搭配鲜美海鲜、生菜、坚果或培根、火腿等腌制的肉类，创造简单而层次丰富的口感。

常用面条介绍

油面



油面属于碱水面，最早起源于闽南一带，有“福建面”之称，又称为“切仔面”，色泽呈鲜亮黄色，稍烫即可，口感软滑筋道，风味相当独特。

魔芋面



魔芋的主要成分为多糖类，属于一种水溶性纤维，吸水力很强，容易产生饱足感。不但能帮助肠胃蠕动，还能减脂降压。

意面



意面的原料中含有鸡蛋清，具久煮不烂的特性，面条滑溜爽口，带少许的韧性，煮熟后也不易粘结，冷热皆可食用，制作拌面，深受喜爱。

乌龙面



乌龙面是地道的日本面，面条从粗到细都有，食用时，可以加入青葱、鸡蛋和各式蔬菜，有别的面所没有的口感及饱满度。

荞麦面



荞麦面是小麦面粉掺杂荞麦粉制成。因荞麦本身不含面筋，必须加适量小麦粉来补强筋度，否则容易断裂。所含蛋白质是所有谷物中最高者，营养可口。

有色面条

常见的有色面条包括胡萝卜面、菠菜面、红曲面、竹炭面等，搭配天然蔬果调成的拌面酱汁，不仅营养丰富，还令人赏心悦目。



酱汁基本调味用料

香气



芝麻酱

芝麻酱含有浓郁的芝麻香气，是调制各种拌面酱最佳的香气调味料，可以单独使用，也可以加入其他酱汁，增加甘香柔顺的口感。



花生酱

花生酱依口感分为幼滑及粗粒的两种，前者是干燥花生仁以160℃高温炒香，去皮及胚芽，加入油、盐、砂糖用搅拌机打成泥糊状。粗粒的花生酱即是在打好的花生糊中加入适量花生碎粒。



香油

制作酱汁宜选白芝麻提炼的小磨香油，味道比较清香爽口，可以改善拌面佐料蔬菜的生涩气味，通常一道菜点入几滴就有增香的效果，不必加太多。



爽口



白醋

酱汁中加少许白醋，可以提升爽口的程度。因为熟面条冷却后容易粘结，影响酱汁的吸收，用醋去锁住面条中的淀粉和蛋白质，就可以产生滑溜口感了。



陈醋

陈醋跟白醋一样，都是使用糯米酿造，但不同的是，陈醋中还添加了胡萝卜和洋葱熬煮出天然的甘甜味，再经过三个月酿造而成，味道更醇厚。



水果醋

水果醋在酿造过程中添加了不同水果原料，醋中含有蔬果的香甜芬芳。也因为醋会突显咸味，所以拌面时不必加太多盐，也能吃出丰富的口感，而且也较健康。

提味去腥



酱油

酱油是以黄豆及小麦为原料，酿造半年以上形成的调味原料。由于滋味咸香甘醇，

可以代替盐、糖等基本调味料，使食物快速上色及入味，还能消除肉类的腥味。



薄盐酱油

薄盐酱油色泽外观及风味的香醇，与普通酱油相同，但盐分减少了一半，保存期限也较一般酱油短，对于需控制盐分的朋友十分适合。



鱼露

鱼露又称为味露，是东南亚菜肴中极重要的调味料，主要是用海鱼加盐腌渍、发酵后蒸馏而成，因此含有一股鱼腥味，但是加入调酱，滋味却十分清爽可口。

鲜 辣



朝天椒

朝天椒是辣椒的变种，味道香辣却不会呛口，用来调制酱料时，须事先爆香，再加入各种辛香调味料熬煮，制成的酱汁十分稳定，冷拌热炒都不会走味。



辣豆瓣酱

辣豆瓣酱是川菜最常用的酱料，辣味既香浓又甘醇，经过爆炒会产生不同的香气与风味，还有提味增香及去腥的效果。



红油

红油即是辣椒油，比较适于冷拌，如果要加热，油温不可太高，以免味道走味变质。



辣酱油

辣酱油又称唛汁、辣醋酱油、英国陈醋或伍斯特沙司，滋味酸甜微辣，还有一点呛鼻感，用来调制酱料，风味极特别。

浓 郁



老抽

老抽味道比普通酱油更甘甜浓稠，只要使用少许，就能使食物快速上色及入味。



蚝油

蚝油集鲜、咸、腥、香之大成，适合搭配重口味的辛香料，如蒜、葱、青蒜或豆豉等。因为辛香料中的糖能中和蚝油的咸腥味。



豆腐乳

豆腐乳种类很多，制作拌面酱通常选用南乳或原味豆腐乳，可以增加酱汁的豆香味，搭配肉类，还有提味去腥的效果。

自己做凉拌面问答



问 芝麻酱要怎么用才能防止变干硬？

选购芝麻酱时，可以上下摇动瓶子，如酱汁会滑动，表示内部仍有水分，口感会比较新鲜。开罐后要先搅拌一下再使用，以免酱汁变干硬。如果放冰箱保存了一段时间，酱汁变干不好拌时，可以加少许香油拌一拌，就能恢复原有的口感。

问 煮冷冻面条要怎样才会熟透，避免相粘成块呢？

面条经过冷冻会丧失水分，煮时容易结块，因此煮冷冻面条的水量要多一点，煮时用筷子不停搅动，挑散面条，煮到面条中心没有白点，才算熟透。刚煮好的面条过冰水降温后，要赶快加少许香油搅拌，以免面条冷却相粘成一团不好拌食。

问 自己做凉拌面为什么一定要加醋？

因为醋本身含有杀菌、去腥的成分，在夏天用来制作凉拌冷食时，可以防止食物腐败，延长菜肴的保存时间，还能去除生菜的苦涩味。而且醋的酸味也能刺激唾液分泌，使人胃口大开，加入面中，十分清新爽口。

问 如何使用意大利面制作凉面？

意大利面条本身所含小麦和鸡蛋比例较高，要煮到面条熟透，必须全程使用大火不断沸腾，因此水量要够多，面条才不会粘锅，煮熟捞起要立刻冲冷水，使面条快速降温，才能拌入酱汁。