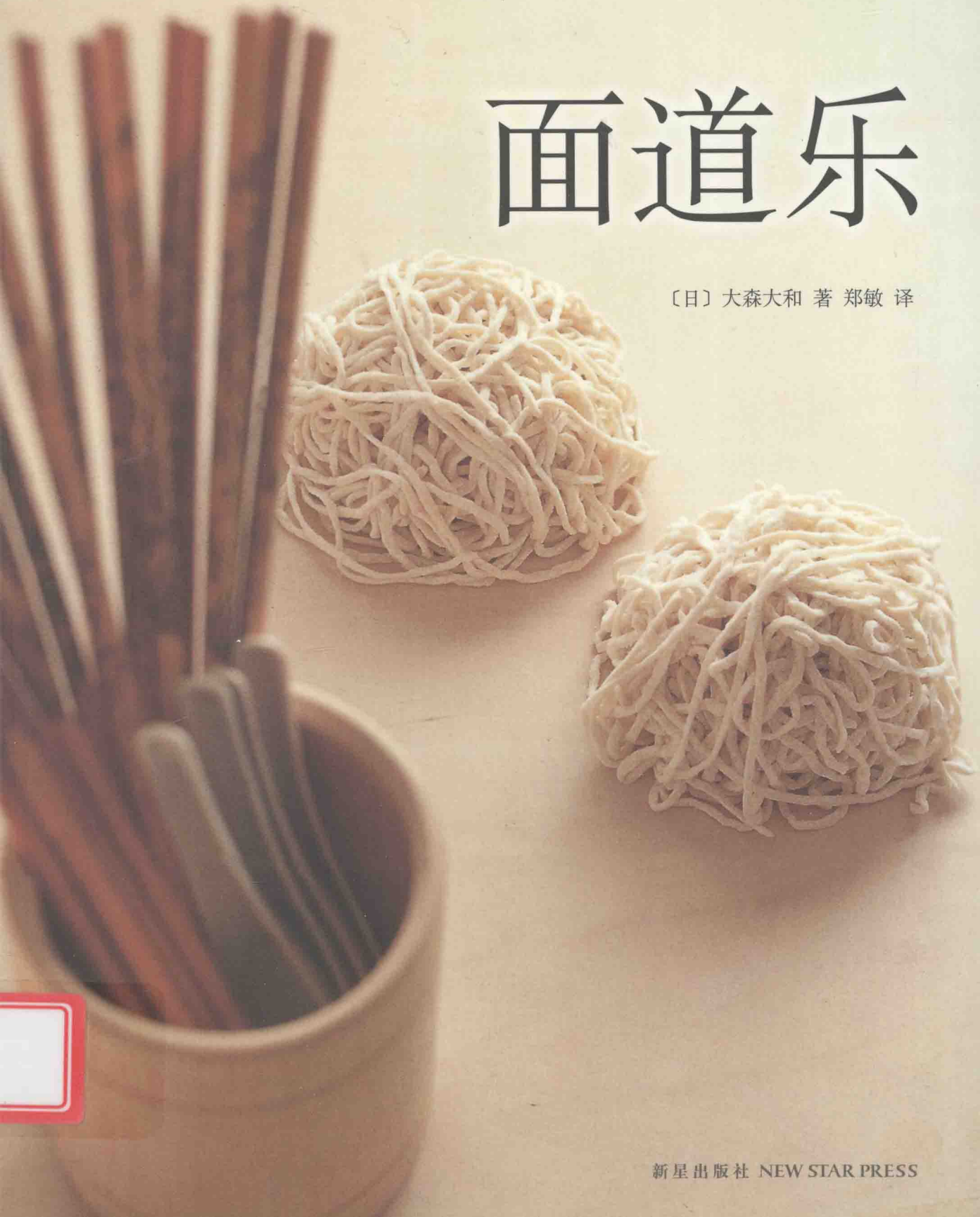


乌冬面、中式面、韩式冷面，当然还有意大利面！

面道乐

〔日〕大森大和 著 郑敏 译



新星出版社 NEW STAR PRESS

面道乐

〔日〕大森大和 著 郑敏 译



新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权登记图字：01-2012-0443

PASTA MACHINE DE MENDOURAKU UDON TYUKAMEN
KANKOKUREIMEN MOTIRON PASTA

© YAMATO OHMORI 2001

Originally published in Japan in 2001 by EDUCATIONAL FOUNDATION
BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged
with EDUCATIONAL FOUNDATION

BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

面道乐/(日)大森大和著;(日)白根正治摄;

郑敏译.-北京:新星出版社,2012.6

ISBN 978-7-5133-0596-9

I. ①面… II. ①大…②白…③郑… III. ①面条—
食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第035230号

面道乐

(日)大森大和 著

郑敏 译

责任编辑 崔莲花

特邀编辑 吴 楚

责任印制 付丽江

装帧设计 蔡阳阳

内文制作 田晓波

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 谢 刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典文化有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 北京朗翔印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 6

字 数 80千字

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-0596-9

定 价 36.00元

版权所有，侵权必究；如有质量问题，请与出版社联系调换。

- 4 — 用压面机轻松做出美味面食
6 — 如何和面

- 23 — 秘制调味汁的做法
34 — 关西风味乌冬面汤的做法
35 — 茭汁的做法

乌冬面

10 — 乌冬面的做法

21 — 乌冬面的煮法

热面冷吃的乐趣—23 — 素汤乌冬面

24 — 生酱油乌冬面

浇汁乌冬面

25 — 纳豆乌冬面

26 — 蘑菇乌冬面

蜂斗叶味噌乌冬面

27 — 杂拌乌冬面

热乎乎的乌冬面也很好吃—29 — 山形乌冬面

31 — 名古屋风味味噌乌冬面

田舍风味乌冬面

34 — 关西风味豆皮三叶乌冬面

越南风味乌冬面

35 — 蘑菇大葱乌冬面

韩国风味乌冬面

品尝花式乌冬面的美味—39 — 芝麻乌冬面 / 柚子乌冬面

辣椒乌冬面 / 紫苏乌冬面

中式面

42 — 中式面的做法

47 — 中式面的煮法

品尝中式面条的美味—49 — 拉面

50 — 花椒鸡葱丝拉面

川味拉面

51 — 泰式拉面

52 — 冲绳荞麦面

53 — 担担面

中式冷面3种—54 — 大葱叉烧中式冷面

55 — 番茄中式冷面

炸酱面

炒荞麦面3种—56 — 沙司炒荞麦面

57 — 蔬菜浇汁炒荞麦面

上海风味牛筋炒荞麦面

汤的基本做法—86— 鸡汤 / 出汁
87— 混合拉面汤
猪骨汤

88— Q & A 如何做出好吃的面食
91— 必要的工具
94— 好面还需好料配
95— 自制调味料

韩式冷面

60— 韩式冷面的做法
63— 最基本的冷面
冷面两种—64— 裙带菜冷面
65— 水泡菜冷面
韩式风味“热冷面”—66— 拌温面
67— 泡菜排骨面

意大利面

70— 意大利面的做法
74— 自创意大利面
自创意大利面 4 种—76— 香草鳄梨意大利冷面
番茄意大利面
77— 姜末咖喱意大利面
培根鸡蛋意大利面
简易意大利面 4 种—80— 黄瓜蟹肉意大利冷面
核桃芝麻意大利面
81— 蔬菜柚子胡椒意大利面
春之韵意大利面
花式意大利面 4 种—84— 番茄罗勒意大利冷面
帕马森罗勒意大利面
85— 香辣肉末番茄酱意大利面
蓝纹干酪番茄酱意大利面

新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

面道乐

〔日〕大森大和 著 郑敏 译



新星出版社 NEW STAR PRESS

- 4 — 用压面机轻松做出美味面食
6 — 如何和面

- 23 — 秘制调味汁的做法
34 — 关西风味乌冬面汤的做法
35 — 茷汁的做法

乌冬面

- 10 — 乌冬面的做法
21 — 乌冬面的煮法
热面冷吃的乐趣—23 — 素汤乌冬面
24 — 生酱油乌冬面
 浇汁乌冬面
25 — 纳豆乌冬面
26 — 蘑菇乌冬面
 蜂斗叶味噌乌冬面
27 — 杂拌乌冬面
热乎乎的乌冬面也很好吃—29 — 山形乌冬面
31 — 名古屋风味味噌乌冬面
 田舍风味乌冬面
34 — 关西风味豆皮三叶乌冬面
 越南风味乌冬面
35 — 蘑菇大葱乌冬面
 韩国风味乌冬面
品尝花式乌冬面的美味—39 — 芝麻乌冬面 / 柚子乌冬面
 辣椒乌冬面 / 紫苏乌冬面

中式面

- 42 — 中式面的做法
47 — 中式面的煮法
品尝中式面条的美味—49 — 拉面
50 — 花椒鸡葱丝拉面
 川味拉面
51 — 泰式拉面
52 — 冲绳荞麦面
53 — 担担面
中式冷面 3 种—54 — 大葱叉烧中式冷面
55 — 番茄中式冷面
 炸酱面
炒荞麦面 3 种—56 — 沙司炒荞麦面
57 — 蔬菜浇汁炒荞麦面
 上海风味牛筋炒荞麦面

汤的基本做法—86—鸡汤 / 出汁

87—混合拉面汤

猪骨汤

88—Q & A 如何做出好吃的面食

91—必要的工具

94—好面还需好料配

95—自制调味料

韩式冷面

60—韩式冷面的做法

63—最基本的冷面

冷面两种—64—裙带菜冷面

65—水泡菜冷面

韩式风味“热冷面”—66—拌温面

67—泡菜排骨面

意大利面

70—意大利面的做法

74—自创意大利面

自创意大利面 4 种—76—香草鳄梨意大利冷面

番茄意大利面

77—姜末咖喱意大利面

培根鸡蛋意大利面

简易意大利面 4 种—80—黄瓜蟹肉意大利冷面

核桃芝麻意大利面

81—蔬菜柚子胡椒意大利面

春之韵意大利面

花式意大利面 4 种—84—番茄罗勒意大利冷面

帕马森罗勒意大利面

85—香辣肉末番茄酱意大利面

蓝纹干酪番茄酱意大利面

新经典文化有限公司

www.readinglife.com

出品

用压面机





我对自制面食略有心得，曾经开设过一个制作面食的培训班，我觉得，自己动手做面食既实惠又健康而且还很有趣，所以大家一定会每天都当成一种享受来做。但结果却大出所料：我教给大家的是使用擀面杖和菜刀的普通制作方法，工具难以熟练掌握，工序繁多也阻碍了推广。从那之后，我一直在思索，希望找到轻松做出美味面食的方法。

轻松做出美味面食



一个偶然的机，我接触到了压面机，发现它可以替我们完成最繁重的和面工作。任何一个没有经验和体力的人都可以利用压面机把面团压制得薄厚均匀，把面条切得粗细一致，非常美观。我经过很多次尝试，找到了只花费5分钟就可以轻松制出美味面条的方法。

在这本书里，我会向大家介绍乌冬面、中式面、韩式冷面和意大利面的做法。请大家耐心地严格按照我讲的方法试做。刚开始，可能不得吃下自己做的难吃的面条，但千万不要放弃，就把这当成是一种玩面粉的游戏，多玩几次就一定做出不输给专业厨师的面食，再接下去就可以进一步探索出只属于自己的独家面食秘方了。

大森大和

团成面团

5

检查面的硬度

4

调整盐水的量把面粉调整到合适的硬度

饧面

3

让面粉和水充分混合

和面

2

向面粉中加入盐水

称量材料

1

备齐材料和工具

准备

关于工具（第91页）
关于材料（第92页）

如何和面

首先把和面的大体顺序记在脑子里。虽然这是做乌冬面，但是中式面、韩国冷面和意大利面的和面方法与此基本相同。

饧面

12

把切好的面条至少饧一晚上，最终完成乌冬面的制作

切面条

11

在面饼上撒上干面粉，用压面机切成面条

压薄

10

逐渐调整压面机的刻度，把面饼压到自己需要的厚度

用压面机揉面

9

把第8个步骤压制的面饼对折后反复用压面机揉压

切面团

8

把面团等分，开始用压面机加工

饧面

7

把材料叠成面团

再进行一次踩压

把材料叠起来

踩压

6

用脚踩压的方式「揉面」

把材料叠成面团

在面盆中用手揉面

饧面 10 ~ 20 分钟

用手揉面的方法（第16页）

● 开始使用压面机



乌冬面

微微发黄的乌冬面，闪烁着珍珠一样的光辉，

绝佳的口感让人心满意足……

这样的乌冬面你在家就能做得出来！

最重要的只有两点：选用优质的小麦粉和充分饧面。

虽然面粉和盐水的充分混合以及揉面等步骤，都需要一定的经验，

但是掌握起来并没有难度，只要多做几次很快就能领悟。

你要做的只是一圈圈地摇动压面机手柄而已。

乌冬面的做法

做好乌冬面的关键是：和面、揉面和饧面。要做出好吃的乌冬面，就必须认真完成每一个环节。

材料（大约 10 人份）

小麦粉（中筋面粉） 1kg
盐 30g
水 460g
干粉（玉米淀粉或片栗粉^①）
..... 适量

PROCESS 1 称量材料

把面粉、盐、水分别称量。
称量之后把盐和水混合成盐水。

① 精确称量出面粉 1kg，放入大碗中。

② 盐和水也要精确地称量，不要
用杯子或勺子。然后把盐和水
混合成盐水。



① 片栗粉，即生马铃薯淀粉，将马铃薯磨碎后，揉洗、沉淀制成。

和面最关键的是让水和面粉充分混合，不要出现小面疙瘩。根据面粉的状态和温度调整盐水的量。如果和面这一步骤完成得好，面团的硬度适中，之后只要再稍稍加水调整一下即可，后期的工作也会很顺利。

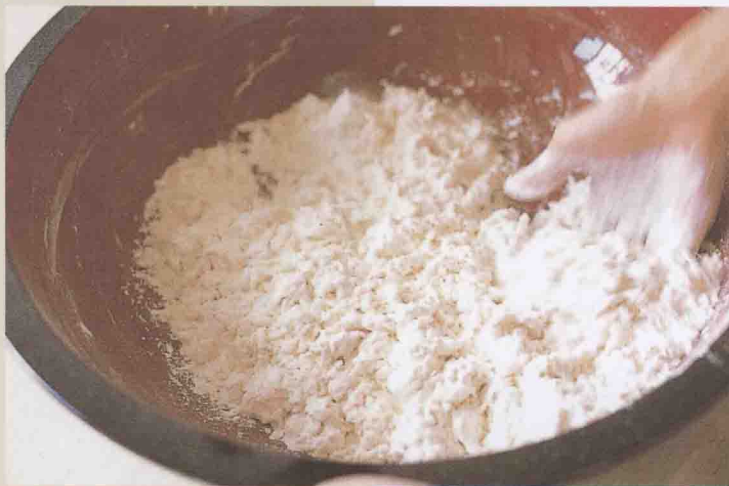


③ 将面粉倒入面盆里，在中间挖一个凹槽。把九成的盐水（夏天为八成）注入这个凹槽。



④ 把盐水和凹槽的面粉轻轻混合。慢慢向外扩展，一点点地把面粉和盐水混合在一起。

⑤ 然后把全部的面粉和盐水混合均匀。



⑥ 双手将面粉向上扬，保证面粉和盐水充分混合。千万不要用力向下压面粉。



⑦ 最初会有面粉飞起来。随着面粉和盐水融为一体，面粉的颜色加深，并能感到面粉开始变得潮湿。

⑧ 一直混合到没有大块的面疙瘩。



PROCESS

饧面

3

让面静置一段时间，使面粉和水充分混合。

- ⑨ 静置 5 分钟，为防止干燥，可以在面盆上蒙上保鲜膜。



PROCESS

检查面的硬度

4

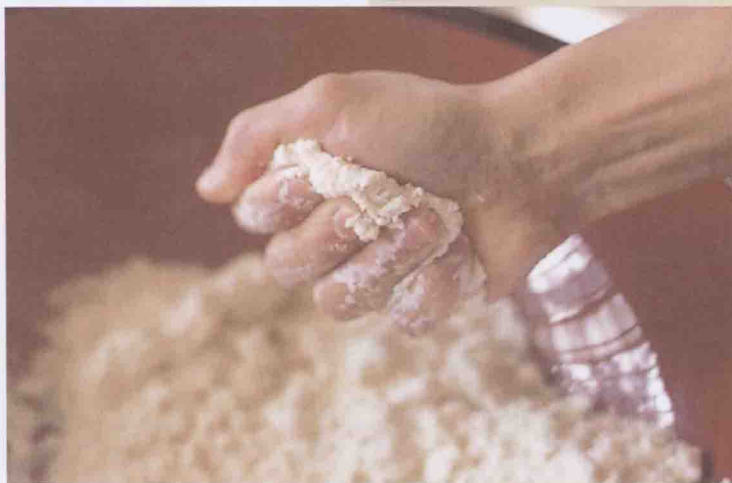
这是做乌冬面最重要的环节。准确把握面的硬度，用剩下的盐水进行调整。水加得过多面会发黏，不容易加工；水加得少则会加大后续工作的难度。

- ⑩ 取下保鲜膜，再一次轻轻混合面粉。



- ⑫ 将少量盐水分 2 ~ 3 次加入面粉中。注意每次都检查一下面的硬度，不要让面变得过软。

- ⑪ 取少量面粉在手中握紧，感受面的硬度。



- ⑬ 一定要把面粉的硬度控制得恰到好处。紧握面粉的感觉像握着冷米饭最合适。

