

粉  
与  
面

# 粉面

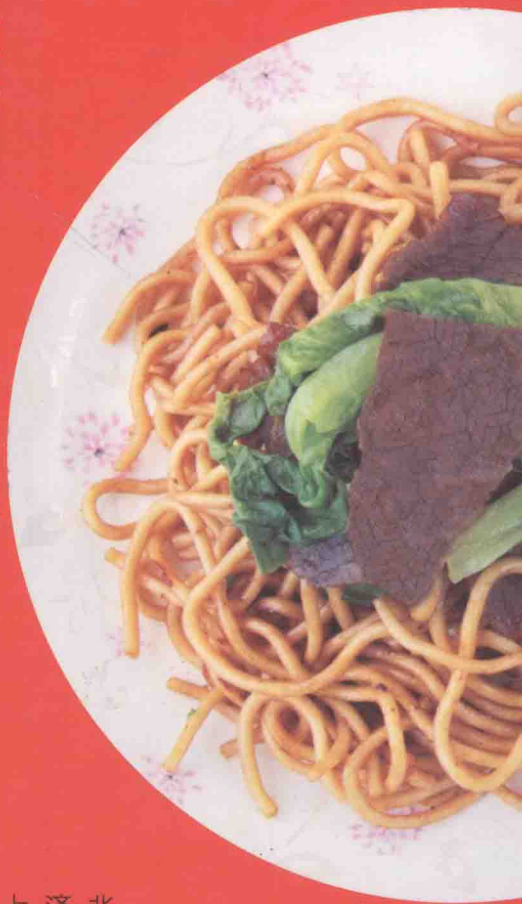
Vermicelli & Noodles



香爽好味道！

## 百变滋味粉面大汇集

『面面俱到』的佳肴盛宴



成都时代出版社  
舒翰文 编著

北京的炸酱面  
济南的打卤面  
上海的阳春面  
香港的车仔面

风味独具的  
各式美味

汤面／拌面／炒面

最爱吃

家常面

炒粉／蒸粉／捞粉  
凉粉／肠粉

超好吃

爽滑米粉

粉  
与  
面

# 粉面

Vermicelli & Noodles



成都时代出版社  
舒翰文 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

粉与面 / 舒翰文编著. --成都: 成都时代

2012.3

ISBN 978-7-5464-0571-1

I. ①粉… II. ①舒… III. ①面食—食谱—世界

IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第012572号

# 粉与面

FENYUMIAN

舒翰文 编著

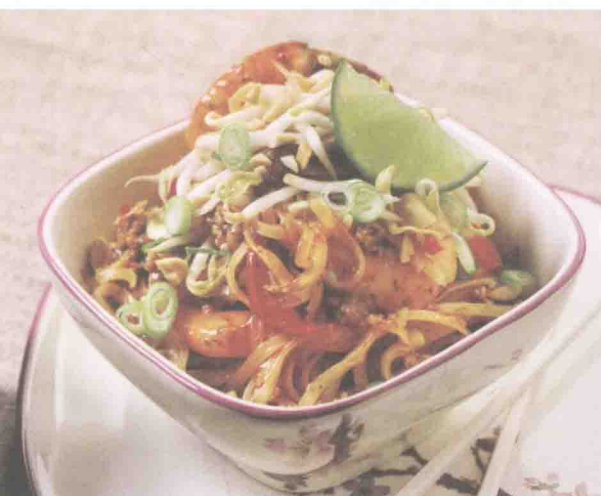
---

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 出品人  | 段后雷 罗 晓                                      |
| 责任编辑 | 张 旭                                          |
| 责任校对 | 李 航                                          |
| 装帧设计 | 中映良品 (0755) 26740502                         |
| 责任印制 | 干燕飞                                          |
| 出版发行 | 成都传媒集团·成都时代出版社                               |
| 电 话  | (028) 86619530 (编辑部)<br>(028) 86615250 (发行部) |
| 网 址  | www.chengdusd.com                            |
| 印 刷  | 深圳市濠江实业有限公司                                  |
| 规 格  | 787mm×1092mm 1/16                            |
| 印 张  | 10                                           |
| 字 数  | 173千                                         |
| 版 次  | 2012年3月第1版                                   |
| 印 次  | 2012年3月第1次印刷                                 |
| 印 数  | 1-15000                                      |
| 书 号  | ISBN 978-7-5464-0571-1                       |
| 定 价  | 29.80元                                       |

---

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



# 序言

## Prologue



## “面面俱到”的佳肴盛宴

中国粉、面美食历史悠久，虽然在各个历史时期的名称不一，但从其诞生伊始，就深受人们喜爱。它们不仅成为人们饱腹的主食，还是上佳的菜肴餐点，如三鲜炒面、蟹粉拌面、打卤面、干烧伊面等，无不融合了主食的朴素与菜肴的美味。

作为最具特色的饮食文化，中国粉、面有着深远的影响力。从东亚邻邦至欧洲大陆和美洲大陆，意大利通心粉、土耳其辣面、美国加州面等，无不与中国粉面有着或多或少的亲缘关系。闻名世界的意大利面，传说就是由马可·波罗从中国经由西西里岛传至整个欧洲。

粉、面美食不仅种类繁多，而且极具地域特色。无论是北京炸酱面、川式经典的担担面、粤港盛行的云吞面、清新雅致的沪式阳春面，还是独具风情的新疆拌面，以及干炒牛河、桂林米粉、过桥米线、陕西凉皮、川北凉粉等等，甚至于放眼世界，从东亚近邻的韩式乌冬面、朝鲜冷面、日式烫虾面、星洲炒米粉、泰式炒河粉，到远隔重洋的意式尖面、方块面、普罗旺斯鲜鱼面，无不具有地方特色。这也充分体现出粉、面美食极强的可塑性，于不同区域、不同的饮食习惯和偏好中，都有最适于当地人口味的做法和呈现方式，成为民俗风情文化的一个重要组成。

粉面美食的烹制虽五花八门，做法百出，但大都易于操作，烹煮简便快捷，无论是炒、拌、煮、烩、煨，都无需复杂的工艺，任取其法。加入不同的佐食酱料，都可各显粉面之妙、葱油之香、鱼酱之鲜，如八宝酱的脆爽丰厚，蚝油酱的甘甜浓稠，XO酱的浓香鲜辣……咸甜酸辣鲜各有其味，任由喜好，妙不可言；就算只配上一碟酥脆的花生豆仁，再撒下几叶小葱香菜，也能将粉面裹满滋味。

本书精选了200余道最具风味特色的粉、面美食，不仅网罗了中国各地美味粉面，还特意收录了意式、日式、韩式、泰式等世界特色粉面，并按煮、拌、炒、蒸的方法，以及肉、禽蛋、海鲜、蔬菜等食料搭配方式，分类详述烹制方法和步骤，同时还特别提供各式美味高汤的秘制方法和酱料制法，使您轻松烹制出入味浓香的好面。

本书简洁实用、制作精美，既可作食典收藏，带您阅览天下美味，也可作厨艺指导，提高您的烹饪技艺，“自造”完美佳肴！



# 目录 contents



## 第一章 滋味粉面,香浓好吃

### 一、粉面,你了解多少? -----2

1. 中国粉面历史源远流长 -----2
2. 南北粉面大不同 -----3
3. 源于中国的世界粉面 -----4
4. 中华特色粉面 -----5

### 二、家常粉面逐一尝 -----7

1. 面线 -----7
2. 意面 -----7
3. 乌冬面 -----8
4. 白面条 -----8
5. 伊面 -----9
6. 油面 -----9
7. 米粉 -----9
8. 河粉 -----10
9. 冬粉 -----10
10. 红薯粉 -----10

### 三、五种做法,粉面香喷喷 -----11

1. 煮 -----11
2. 拌 -----11
3. 炒 -----12
4. 烩 -----12
5. 煨 -----12

### 四、煮面技巧一点通 -----12

### 五、炒粉面的五个关键点 -----14

1. 锅要热 -----14

2. 火要大 -----14
3. 油要均匀 -----14
4. 动作要快 -----14
5. 炒粉面前先下锅处理 -----14

## 六、美味不可挡的高汤秘制法 -- 15

1. 牛肉高汤 -----15
2. 猪骨高汤 -----15
3. 鲜鱼高汤 -----15
4. 鸡骨高汤 -----16

## 七、好面配好酱 ----- 16

1. 肉臊葱油酱:甘香味浓 -----16
2. 咸鱼酱:咸鲜惹味 -----16
3. 八宝酱:口感鲜爽 -----16
4. 蟹膏酱:香辣味浓 -----17
5. 黄金鹅香油酱:淡淡的鹅油香 -----17
6. 蚝油酱:甘甜浓稠、滋味无穷 -----17
7. XO 酱:酱香浓郁、鲜辣酣畅 -----17
8. 香菇酱:自然香咸甜 -----17
9. 意大利面酱 -----17

## 第二章 百变粉面,开心做

### 一、家常面,最爱吃 -----20

#### (一) 热乎乎的汤面 -----21

##### 1. 地道猪肉面——面条筋道,肉香味浓 -----21

担担面 -----21

猪软骨拉面 -----22

岐山臊子面 -----23

火腿意大利面 -----24

金沙骨拉面 -----24

猪骨汤拉面 -----25

怀旧油渣面 -----25

肉丸汤面 -----26

大骨清汤面-----26

**2. 暖香牛羊面——好滋味，有特色**-----27

红烧牛腩面-----27

兰州拉面-----28

日式牛肉拉面-----29

大婆牛肉面-----30

红烧牛肉面-----30

驰名牛杂面-----31

汤面片-----31

牛肉拉面-----32

清汤腩面-----32

朝鲜冷面-----33

烩羊膝配宽面条-----34

紫苏羊肉面-----34

**3. 营养蛋羹面——汤浓肉烂，面软蛋香**-----35

开心面-----35

韩式辛拉面-----36

鸡肉乌冬面-----36

鸡肉汤面-----37

鸡肉菜心面-----37

鸡肠煮黑百叶面-----38

鸡蛋培根面-----38

鸡蛋番茄手擀面-----39

沙锅鸡球面-----39

**4. 生猛海鲜面——面条加海鲜，味美汤更鲜**-----40

普罗旺斯鲜鱼面-----40

什锦海鲜面-----41

香辣蜆肉白汤天使面-----42

鲜虾馄饨面-----42

吞拿鱼拉面-----43

沙丁鱼意大利面-----44

海鲜面-----44

上汤伊面大海虾-----45

蚝仔面线-----46

大婆虾面-----47

刀削面-----48

日式烫虾面-----49

**5. 清汤青菜面——简单易做，好吃营养**-----50

阳春面-----50

咖喱杂菜拉面-----51

青豆意式方块面-----52

洋葱咖喱面-----52

日式乌冬面-----53

花菜玉米笋意式贝壳面-----53

荷兰豆荞麦面-----54

**(二) 清爽爽的拌面**-----55

**1. 肉香味浓——拌出好滋味**-----55

肠仔公仔面-----55

臊子面-----56

红烧牛腩干拌面-----57

羊肉拌面-----57

牛肉拌面-----58

原汁牛腩捞面-----58

泡菜羊肉拌面-----59

担担风炸酱面-----59

芝麻鸡肉拌面-----60

酸辣鸡丝凉面-----60

槟城干咖喱面-----61

古法炸酱面-----62

骨扒肉酱面-----62

培根奶油意大利面-----63

鸡肉甜椒酱面-----63

台式肉臊捞面-----64

鲍汁猪手捞粗面-----65

花椒鸡肉拌面-----66

鸡蛋拌拉面-----66

**2. 鲜嫩肥美——海鲜也拌面**-----67

手打胡萝卜面蚝油鱼子酱-----67

青柠虾拌面-----68

三文鱼鲜虾拌面-----68



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 虾丸公仔面                 | 69 |
| 富贵鱼酿面                 | 70 |
| 番茄凤尾鱼面                | 70 |
| 虾子捞面                  | 71 |
| 意式贻贝干面                | 71 |
| 番茄扇贝意面                | 72 |
| 三文鱼配意大利面              | 73 |
| 龙虾面                   | 73 |
| 番茄蛤蜊意面                | 74 |
| 鸡蛋柴鱼乌冬面               | 74 |
| 金枪鱼香菜面                | 75 |
| <b>3. 爽口素味——蔬果好作拌</b> | 76 |
| 热干面                   | 76 |
| 辣什锦拌面                 | 77 |
| 新疆拌面                  | 78 |
| 福建拌面                  | 79 |
| 杂酱面                   | 80 |
| 宜宾燃面                  | 81 |
| 打卤面                   | 82 |
| 环保蔬菜面                 | 83 |
| 油泼扯面                  | 84 |
| 潮州手工面                 | 84 |
| 四川凉面                  | 85 |
| 养生长寿面                 | 86 |
| 拌担担素面                 | 86 |
| 姜葱捞面                  | 87 |
| 凉拌苡面                  | 87 |
| 葱油捞面                  | 88 |
| 番茄奶油拌面                | 88 |
| 广东捞面                  | 89 |
| 自制辣什锦捞面               | 90 |
| 五彩意式尖面                | 91 |
| 日梅紫苏面                 | 92 |
| 五木赤面                  | 93 |
| 日式麻酱饺子捞面              | 94 |
| 芝士菠菜面                 | 94 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 胡萝卜海苔拌面               | 95  |
| 荷兰豆腰果拌面               | 95  |
| 洋葱芦笋烩意式车轮面            | 96  |
| 凉拌荞麦面                 | 97  |
| <b>(三) 金黄黄的炒面</b>     | 98  |
| <b>1. 肉荤炒面——肉滑而不腻</b> | 98  |
| 猪肉芝麻炒面                | 98  |
| 羊肉炒面                  | 99  |
| 羊膝肉炒手工面               | 100 |
| 广式炒面                  | 100 |
| 香煎牛柳配蔬菜宽面             | 101 |
| 炒面片                   | 102 |
| 红酒牛肉炒面                | 102 |
| 火腿青豆炒面                | 103 |
| 青豆火腿炒意面               | 103 |
| 牛肉炒面                  | 104 |
| 火腿奶油炒宽面               | 104 |
| 忌廉腌肉炒面                | 105 |
| <b>2. 海鲜炒面——鲜美味难忘</b> | 106 |
| 三文鱼豆芽炒荞麦面             | 106 |
| 虾蛋面                   | 106 |
| 香菜金枪鱼炒面               | 107 |
| 贻贝意式炒面                | 107 |
| 蛤蜊番茄酱炒面               | 108 |
| 潮州炒面线                 | 108 |
| 芝士海鲜焗伊面               | 109 |
| 三鲜炒面                  | 109 |
| 虾仁豆苗面                 | 110 |
| 鱿鱼豌豆炒面                | 110 |
| 鲜虾蛤蜊炒面                | 111 |
| 洋葱鲜虾炒面                | 111 |
| <b>3. 蔬菜炒面——翠绿面爽滑</b> | 112 |
| 干烧伊面                  | 112 |
| 炒苡面                   | 112 |
| 豉油皇炒面                 | 113 |

|         |     |
|---------|-----|
| 韩式炒乌龙面  | 114 |
| 豉油炒面    | 114 |
| 腰果红椒炒面  | 115 |
| 意大利番茄面条 | 115 |
| 什锦菜炒面   | 116 |
| 豌豆炒面    | 116 |
| 番茄烩螺旋粉  | 117 |
| 南瓜汁烩蝴蝶面 | 118 |
| 青酱意式贝壳面 | 119 |
| 菠菜汁弯通粉  | 120 |
| 茄子番茄炒面  | 121 |
| 口蘑意式尖面  | 121 |

## 二、米粉爽滑超好吃 122

### (一) 炒粉 123

|          |     |
|----------|-----|
| 什锦炒米粉    | 123 |
| 星洲炒米粉    | 123 |
| 三丝炒米线    | 124 |
| 蚂蚁上树     | 124 |
| 三丝炒陈村粉   | 125 |
| 猪颈肉炒河粉   | 126 |
| 台式炒米粉    | 126 |
| 番茄洋葱炒螺旋粉 | 127 |
| 芹菜炒粉     | 127 |
| 蔬菜牛肉粉    | 128 |
| 黑胡椒牛肉炒粉  | 129 |
| 虾仁河粉     | 129 |
| 干炒牛河     | 130 |
| 湿炒牛河     | 131 |
| 炒红薯粉     | 132 |
| 泰式炒河粉    | 133 |
| 蚕豆炒米粉    | 133 |
| 泡菜炒米粉    | 134 |
| 橘子鸡肉米粉   | 134 |
| 黑胡椒牛柳炒意粉 | 135 |
| 鸡肉花菜炒粉   | 135 |

### (二) 汤粉 136

|          |     |
|----------|-----|
| 鸡肉玉米粉丝   | 136 |
| 牛肉粉      | 136 |
| 红烧肉粉     | 137 |
| 肉酱桂林米粉   | 137 |
| 过桥米线     | 138 |
| 番茄牛肉米粉   | 139 |
| 牛肉豆腐米线   | 139 |
| 腐竹香菇炖粉条  | 140 |
| 鱿鱼丝鸡汤粉   | 140 |
| 鸭肉汤金边粉   | 141 |
| 酸辣粉      | 141 |
| 酸辣炸酱米线   | 142 |
| 莜面栲栳     | 142 |
| 秘制牛腩桂林米粉 | 143 |
| 客家煲仔条    | 143 |
| 奶酪虾仁通心粉  | 144 |
| 鸡口蘑粉     | 144 |

### (三) 蒸粉捞粉 145

|        |     |
|--------|-----|
| 排骨蒸陈村粉 | 145 |
| 干捞海皇粉丝 | 146 |
| 香捞河粉   | 146 |
| 家乡捞粉   | 147 |
| 蒸米粉    | 147 |

### (四) 凉粉&肠粉 148

|         |     |
|---------|-----|
| 陕西凉皮    | 148 |
| 川北凉粉    | 149 |
| 豉油皇炒猪肠粉 | 150 |
| 虾米肠粉    | 151 |



· 第一章 ·

滋味粉面，

香浓好吃

Tasty Noodles & Vermicelli

中国粉面种类之丰富，着实让人吃惊。据说方便面的创始人安藤曾对中国面条文化进行了深入研究，仅仅考察了十几个城市，竟品尝到三百多种粉面。每天吃上一种，也要吃上一年时间。恐怕没有任何一种食物能像粉面一样，能有如此多的变化、如此多的滋味。



# 一、粉面，你了解多少？

How Much do You Know about  
Noodles & Vermicelli?

中国饮食文化源远流长，其中“粉面文化”称得上是一颗璀璨的明珠。中国是面条的故乡，大江南北，粉面的种类繁多，煮法百出，变化无穷。粉面以它的鲜滑爽嫩、养生舒胃、味道别致，作为传统美食，深受人们的喜爱。中国人每逢生日必吃面，寓意长命百岁；相传黄帝于冬至日得道成仙，自此以后人们每年冬至都以吃长寿面来孝敬老人；娶媳妇、乔迁新居要吃打卤面，有汤有面有滋味；孕妇吃的面称“福面”；结婚时送予女方的面叫“喜面”；相赠亲友的面则是“太平面”……可以说，粉面里有的不仅是美味，还有历史、文化、习俗和典故。

## 1. 中国粉面历史源远流长

面条是一种非常古老的食物，有着悠久的历史，东汉年间已有了关于面条的记载，至今已超过一千九百年。

面条最初只称为“饼”，“水溲饼、煮饼”便是中国面条的先河。刘熙《释名》里说：“饼，并也，溲面使合并也。”其意指用水将面粉和在一起所做出的食品均称为“饼”；以水煮的面条或面块亦以“饼”称之。

从东汉、魏晋南北朝，到唐宋元明清，不同朝代对面条都有史料纪录，但早期面条的名称却不统一，除普遍称作水溲面、煮饼、汤



饼外，亦有称水引饼、不托、饅头等。直至宋代，面条业有了较大发展，混乱的称谓开始统一，“面条”一词才正式通用。

面条为长条形，花样多不胜数，冷淘、温淘、素面、煎面……其制作方法之多，也令人叹为观止，可擀、可削、可拨、可抿、可擦、可压、可搓、可漏、可拉……在古代，相对于其他食物，面条经过煮沸，最为洁净，可以大大减少肠胃疾病的发生，因此面条成为中国最常见的食物之一。

中华面条既属经济饱肚的主食，还可登大雅之堂，成为上佳美食。据史录，很多达官贵人均喜吃面，并会以面食招待贵宾。于是，唐朝发明了专供皇亲贵族食用的“冷淘（凉面）”，当时宫廷要求冬天要做“汤饼”，夏天则做“冷淘”。元代出现了可以长期保存的“挂面”，明代又出现了技艺高超的“抻面（拉面）”。这些制面技艺的出现，为面条的发展做出了重大的贡献。

清代出现了“五香面”和“八珍面”，乾隆年间又出现了方便面的前身——耐保存的油炸的“伊府面”。其实，中华面食在清朝的发展已相当成熟且稳定，甚至各个地区均有其独特风味，如中国五大名面：四川担担面、两广伊府面、北方炸酱面、山西刀削面及武汉热干面。加上中外文化的交流与发展，更令中华面条、面食文化在全世界大放异彩。

## 2. 南北粉面大不同

面条的主要原材料是用麦子磨成的粉。面出现之前，中国人普遍以“米”为主要原材料的饭、粥为主食，但当面出现后，其地位已能和米食平起平坐。

不管哪种面条，虽然都是以小麦面粉为主要原材料制成，但中国南、北方的面条实则有着很大的区别。

首先，“面”在南、北人眼里的概念并非一模一样。北方人以面食为主，除了面条，还包括馒头、花卷、饺子、烙饼等面食，所以北方的“面”意指面粉。而在南方，“面”意指已加工好的面条。

传统面条以人手巧制，从和面、打面、拉面到切面，全人工操作。操作方式上南方、北方就各具特色，有所不同。北方拉面出名，顾名思义用手拉制而成，拉面要做得软滑但有韧性，绝非易事，需臂力过人，对力度控制要得宜，刚中带柔，才能做出佳品。而南方面条，却柔中带刚、爽而不脆，关键亦在打面时的力度，面团和好，利用

人体的弹跳力以大竹压之，将面团压薄，最后切成幼条。

在做法上，南北面条也大有不同。南方的面以蛋面为主，用鸡蛋或者鸭蛋代替水来和面，面身幼，面质爽口弹牙。其中生面、干面皆有之，广受欢迎的有细条干面及虾子面。北方的面则多不用蛋，而用碱水和面，加入碱水能令面条变得容易消化。跟南方的面条相比，北方面条面较粗，面质软滑柔韧。

北方人的面食较重其质和量，煮面时常加入时令叶类鲜蔬，佐以生葱、生蒜、香菜等调味，味重油多，配料及汤相对较咸，主要用来驱寒。饭量大的也可配馒头、烧饼。南方反之，因为南方人以米饭作主食，面条为小吃，一般是挂面，习惯以小碗盛放，不放葱姜、叶菜，喜欢放酱油、榨菜。

### 3. 源于中国的世界粉面

中华面条对世界的面食文化也有着深远影响。面条一经产生，很快传到了印尼、缅甸、越南、



朝鲜、韩国、日本等周边国家。

13世纪，马可·波罗自中国携带面条，由西西里岛传至整个欧洲，再由欧洲传遍了全世界。无论是意大利的通心粉、土耳其的辣面、美国的加州面等，都或多或少与中国的面条有着“亲戚”关系。



意大利面统称“PASTA”，其最早成型的时期约是十三至十四世纪间。到文艺复兴时期后，意大利面的种类和酱汁也随着艺术发展逐渐丰富起来。意大利面最初是由阿拉伯人的行旅商队在沙漠行进中发明的，他们把易腐坏的麦粉加水揉和之后加以干燥，使其外出携带方便，这种方法传到了欧洲意大利南部。十六世纪，意大利面的制作方法有所改变，当时的拿坡里制面工会规定，必须使用附有螺旋的青铜制面机，利用阳光来晒干意大利面。现在意大利面除了普通的直身粉外，还有螺丝形的、弯管形的、蝴蝶形的、贝壳形的……林林总总数百种。

整个亚洲地区的粉面受中国影响都比较深远，其中以日本为最。日本的粉面与中国的粉面大体相似，但由于其使用的烹饪方法不一样，做出来的味道自然不同。中国的伊面是世界最早的速食面，是泡面、方便面、速煮面的“老祖宗”。旅日华侨由“伊面”的制法得到启发创造出今天的速食面，日本的速食粉面因此而大放异彩，在世界粉面上占据着一席之地。现今日本的拉面技术，实际上就是1912年中国传统拉面制作技巧传到横滨发展而来的。

#### 4. 中华特色粉面

面的可塑性极强，中国人吃面吃出了功夫，由于制条、调味的不同，中华面的花样极其繁多。有细如丝线的面条，也有宽如腰带的面片，不可胜数。

中华面里最具特色的首推伊府面，简称“伊面”。伊面是由清朝乾隆进士伊秉绶家厨所创，既可以汤煮，也可作干炒。中国南北方都有伊面制作工艺，尤以闽、粤、赣最出色。

伊府面的特色在于它不用水和面，改用鸡蛋液，经沸水煮后用冷水冲凉、烘干，再用油炸，令其变半成品。因制法独特，可适合不同煮法，所以伊府面被视为面中上品、筵席上的特色面点。

另一款闻名中外的面食是担担面，其意思非常简单：挑担叫卖的面。它是四川自贡市一位名叫陈包包的小贩始创于1841年。当时民生苦困，陈包包为求生计，挑起担子沿街卖面。担担面起初只在横街窄巷摆卖，面质粗糙，仅用滚水淖熟，汤底则用辣椒油、豉油，再加少许榨菜，味道辛辣，以作果腹之用。后来经过慢慢改良，担担面的担上不仅佐料齐全，而且有锅有火炉，现吃现煮，要吃多少就煮多少，要加什么佐料就有什么。这种全心全意为消费者服务的经营理念是“担担面”长盛不衰的真谛。



在广东、香港极受欢迎的是云吞面（馄饨面），其面底是生面。生面以鸡蛋或鸭蛋做面，鸡蛋令面身变得爽口，鸭蛋则令生面增添蛋香。好的生面称为银丝幼面，面要细，煮后呈黄色，要爽口弹牙，不能太硬亦不能太软，而最重要的是，生面煮后不可带碱水味。

其他著名的面条还有：北京的炸酱面、龙须面；山东的福山拉面；济南的打卤面；蓬莱的小面；河南的烩面、糊涂面条、手工面、酱面条、捞面；西安的臊子面；山西的刀削面；兰州的清汤牛肉面；武汉的热干面；上海的阳春面；香港的捞面、车仔面、虾子面；台湾的担仔面、牛肉面……

## 二、家常粉面逐一看

Introduction of Homely Noodles  
& Vermicelli

粉面从形状上来看有细的、粗的、扁的、圆的等等；从颜色上来看有洁白的、黑褐的、橙黄的、墨绿的、淡紫的……不同种类的粉面有不一样的烹调方法，想要在家里做出一碗称心如意的美味，您就不可忽视这些煮面技巧。

### 1. 面线

面线分为红面线与白面线两种。在揉制面团时通常会加入少许碱水，所以无论红面线还是白面线，吃起来都很有弹性。白面线不耐久煮，容易失去弹性且变得黏糊，一夹就断。红面线则是做好的白面线再浸泡酱油、烘干后制成，韧性较强且经煮。因此烹煮红面线时要注意调味，避免过咸。



#### 煮面线的小诀窍

面线略带咸味，所以口味较淡的人，在煮之前可先用冷开水冲洗后再下锅。煮面的水量宜多，时间不宜过久，以免煮糊。下锅前可以将面线用剪刀剪成小段，吃时可用汤匙舀着吃，方便又顺口。

### 2. 意面

意面是意大利面的简称，是西餐品种中最接近中国人饮食习惯、最容易被接受的食物。

意面具有高密度、高蛋白质、高筋度等特点。意大利面通体呈黄色，耐煮、口感好。意大利面的形状不尽相同，除了普通的直身粉外，还有螺丝形的、弯管形的、蝴蝶形的、贝壳形等，林林总总数百种。意面中除了原味面条外，其他色彩缤纷的

