



大众美食 04



米粉和面条的数百种不同做法，创意无限，风味各具
新凤凰工作室◎编著

巧煮粉·面

QIAOZHUFENMIAN

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

巧煮粉·面 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2007.3

(大众美食)

ISBN 978-7-81120-066-9

I. 巧... II. 新... III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 034732 号

巧煮粉·面

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 廖醒梦 叶 慧

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 10.75

字 数: 180 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

ISBN 978-7-81120-066-9

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

大众美食04



巧煮粉·面

新凤凰工作室◎编著

QIAOZHUFENMIAN

汕头大学出版社

目·录

Contents · Contents

第一篇 面条

面条的起源 ··· 10

好吃的面条种类 ··· 11

第一章 浓香美味牛肉面

牛肉面的三大派系 ··· 14

牛肉的处理与料理的秘诀 ··· 16

牛肉各部位的肉质与口感 ··· 18

传统中式牛肉面 ··· 20

药炖汤头制作 ··· 21

红烧汤头制作 ··· 22

清炖汤头制作 ··· 23

高汤汤头制作 ··· 24

四川辣子牛肉面 ··· 25

醋溜牛肉羹面 ··· 26

药炖牛肉面线 ··· 27

麻酱牛肉凉面 ··· 27

沙茶牛肉两面黄 ··· 28

茄香牛肉刀削面 ··· 29

广州牛肉炒面 ··· 29

快锅速食牛肉面 ··· 30

快锅小常识 ··· 31

红烧牛腩面 ··· 32

清炖牛腩面 ··· 32

葱烧牛腩面 ··· 33

半筋半肉牛肉面 ··· 34

柱侯蹄筋面 ··· 35

药炖牛腩面 ··· 36

药炖肉骨茶牛肉面 ··· 36

味噌牛肉荞麦面 ··· 37

原汁牛肉面 ··· 38

清炖牛筋腱面 ··· 39

川味牛肉拉面 ··· 40

红烧黄牛肉面 ··· 41

异国风味牛肉面 ··· 42

传统面条秘笈 ··· 43

异国风味面条秘笈 ··· 44

意式蕃茄牛肉凉面 ··· 45

意式蔬菜牛肉汤面 ··· 45

匈牙利牛肉面 ··· 46

奶酪焗烤牛肉面 ··· 47

咖喱牛腩乌龙面 ··· 47

奶香蘑菇牛肉面 ··· 48

和风牛肉丸拉面 ··· 49

第二章 地道鲜香炒面

细说炒面的魅力 ··· 52

走，带你采买炒面材料去！ ··· 54

超级市场篇 ··· 55

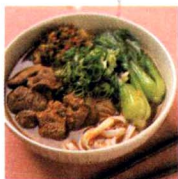
传统市场篇 ··· 56

南洋酱料篇 ··· 58

美味炒面的不败法则！ ··· 60

广州炒面 ··· 62

叉烧炒面 ··· 63



- 豉油皇炒面 … 63
- 上海炒粗面 … 64
- 叉烧姜葱捞面 … 64
- 虾仁炒面 … 65
- 干烧伊面 … 66
- 沙茶牛肉松炆伊面 … 66
- 鸡球炒面 … 67
- XO 酱香辣炒面 … 68
- 上海鸡丝炒面 … 68
- 豉椒排骨炒面 … 69
- 兰州卤汁牛肉炒面 … 70
- 罗汉斋炒面 … 71
- 云南炒面 … 71
- 五香肉丁炆伊面 … 72
- 鸡丝烩伊面 … 72
- 芥兰鱼片炒面 … 73
- 香港炒面 … 74
- 香港地区炒面之美食伸展台 … 75
- 台湾什锦大面炒 … 76
- 台湾地区大面炒之美食伸展台 77
- 铁板炒面 … 78
- 铁板炒面之美食伸展台 … 78
- 台南鳝鱼意面 … 79
- 福建炒虾面 … 79
- 马来参巴酱炒面 … 80
- 新加坡虾酱肉丝炒面 … 80
- 牛肉丝干炒乌龙面 … 81

- 青海羊肉炒面片 … 82
- 酸辣泰国鸡肉面 … 83
- 海鲜炒乌龙面 … 83
- 韩式泡菜炒面 … 84
- 潮州三宝炒面线 … 85
- 厦门炒面线 … 85
- 和风鸡肉炒乌龙 … 86
- 北菇拌面 … 87
- 豉油皇捞面 … 87

第三章 好酱配好面：干面凉面

- 酱与面的完美组合 … 90
- 面酱小百科 … 92
- 中国地方风味 … 93
- 常见干拌面的速配搭档 … 94
- 青葱油 … 95
- 葱姜油 … 95
- 红葱油 … 96
- 炒肉末 … 96
- 做出美味干拌面的 5 大 Tips … 97
- 福州干拌面 … 98
- 葱油意面 … 99
- 蒜油拌面 … 99
- 麻辣拌面 … 100
- 蚝油捞面 … 101
- 姜葱鸡丝捞面 … 101
- 青葱拌面 … 102



目·录

Contents · Contents



- 沙茶拌面 ... 102
- 酸辣拌面 ... 103
- 茶油拌面 ... 104
- 香油拌面 ... 104
- 酸菜拌面 ... 105
- 开阳葱油拌面 ... 106



- 腐乳拌面 ... 107
- 腐香拌面 ... 108
- 傻瓜干面酱 ... 108
- 红油抄手酱 ... 108
- 担担拌面酱 ... 109
- 牛杂干拌面 ... 109



- 牛排冷拌面 ... 110
- 野菜沙拉乌龙面 ... 110
- 培根冷寿面 ... 111
- 蚝油腊肠酱 ... 112
- 豆酥肉末酱 ... 112
- 香卤肉酱 ... 113



- 麻辣葱油酱 ... 114
- 鲜嫩鸡汁酱 ... 114
- 榨菜肉酱 ... 115
- 蒜香芝麻酱 ... 116
- 炸酱 ... 116
- 意大利肉酱 ... 117



- 川辣麻酱 ... 118
- 蕃茄牛肉酱 ... 118
- 咖喱虾仁酱 ... 119

- 黑胡椒蘑菇酱 ... 120
- 芥末鹅肝酱 ... 120
- 甜酸蛋黄酱 ... 121
- 蒜蓉传统凉面 ... 122
- 蒜蓉酱 ... 122
- 麻酱香菇鸡丝凉面 ... 123
- 肉丝豆芽凉面 ... 123
- 芝麻酱 ... 123
- 三丝辣酱凉面 ... 124
- 三丝辣酱 ... 124
- 川味凉面 ... 125
- 川味麻辣酱 ... 125
- 柚香凉面 ... 126
- 柚香沙拉酱 ... 126
- 西芹香蒜意大利面 ... 126
- 传统素凉面 ... 127
- 青蔬麻酱凉面 ... 128
- 青蔬麻酱 ... 128
- 花生芝麻酱凉面 ... 129
- 花生芝麻酱 ... 129
- 沙茶凉面 ... 130
- 沙茶麻酱 ... 130
- 鸡蛋炸酱宽凉面 ... 131
- 美味炸酱 ... 131
- 鱼露凉面 ... 132
- 鱼露汁 ... 132
- 日式月见冷面 ... 133

- 月见蘸酱 … 133
- 和风凉面线 … 134
- 和风凉面酱 … 134
- 荞麦凉面 … 135
- 日式凉面蘸酱 … 135
- 缅甸凉面 … 136
- 缅甸凉面酱 … 136
- 云南冷板条 … 137
- 云南凉面酱 … 137

第四章 风味浓郁：炸酱麻酱面

- 炸酱麻酱面精选食材 … 140
- 传统炸酱料的制作方式 … 142
- 传统炸酱面 … 144
- 炸酱与麻酱料常有的疑问Q&A … 145
- 传统芝麻酱的制作方式 … 146
- 传统麻酱面 … 147
- 香辣炸酱面 … 148
- 鸡蛋炸酱面 … 149
- 炸酱炒油面 … 149
- 港式炸酱面 … 150
- 简易炸酱面 … 150
- 三鲜炸酱面 … 151
- 素炸酱面 … 152
- 炸酱凉面 … 153
- 麻辣麻酱面 … 154
- 麻酱芥末肉酱意大利面 … 155

- 香醋麻酱面 … 155
- 肉燥麻酱面 … 156
- 麻酱凉面 … 157

第五章 异域新风：意大利面

- 意大利面条家族 … 160
- 煮意大利面不败秘诀 … 162
- 面与酱的配对游戏 … 163
- 自制奶油白酱 … 164
- 剥皮辣椒酱意大利面 … 165
- 大蒜奶油意大利面 … 166
- 液体黄金～橄榄油 … 167
- 辣味鸡柳意大利面 … 168
- 香肠奶油意大利面 … 168
- 咖喱奶油意大利面 … 169
- 蛋黄奶油酱意大利面 … 169
- 鲑鱼奶油意大利面 … 170
- 蟹肉奶油意大利面 … 171
- 什锦菇奶油意大利面 … 172
- 蔬菜奶油意大利面 … 172
- 熏肉奶油意大利面 … 173
- 自制蕃茄糊 … 174
- 原味蕃茄酱意大利面 … 175
- 挑逗味蕾的香草 … 176
- 辣味蕃茄酱意大利面 … 177
- 山药蕃茄意大利面 … 177
- 香羊肉酱焗千层面 … 178



目 · 录

Contents · Contents



蕃茄鸡肉酱意大利面 … 178

蕃茄蛤蜊意大利面 … 179

紫苏蕃茄意大利面 … 180

罗勒蕃茄意大利面 … 180

银鱼蕃茄意大利面 … 181

海鲜清酱意大利面 … 182

腊味清酱意大利面 … 183

白酒带子意大利面 … 183

蛤蜊清酱意大利面 … 184

蔬菜清酱意大利面 … 185

什锦榨酱意大利面 … 186

芝麻酱意大利面 … 187

海山酱意大利面 … 187

松子酱意大利面 … 188

精力酱意大利面 … 189

怪味酱意大利面 … 189

焗烤千层面 … 190

蕃茄土豆面疙瘩 … 190

螺旋面鲑鱼沙拉 … 191

意式油醋汁凉面 … 191

虾仁通心面浓汤 … 192

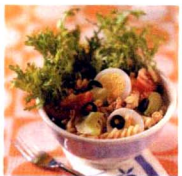
意式蒜辣面 … 193

焗肉酱面 … 194

焗海鲜通心面 … 194

熏鲑鱼千层面 … 195

起司海鲜千层面 … 195



第六章 日式美食：乌龙面

海鲜锅烧乌龙面 … 198

亲子煮乌龙面 … 199

味噌泡菜乌龙面 … 200

辛口味噌乌龙汤面 … 200

咖喱乌龙面 … 201

蕃茄美乃拌面 … 201

蛋花乌龙面 … 202

月见山药乌龙面 … 203

蛋包乌龙面 … 204

奶油炒乌龙 … 205

炒乌龙 … 205

第二篇 米粉·河粉

第一章 米粉

炒米粉的秘密武器 … 210

炒米粉的最佳伙伴 … 211

炒米粉的入门基本功 … 212

美味米粉 Q&A … 213

炒细米粉 … 214

炒粗米粉 … 215

让隔夜的炒细米粉美味再现 … 216

让隔夜的炒粗米粉美味再现 … 217

米粉挑选透视法&保鲜秘诀 … 217

米粉种类大不同 … 218

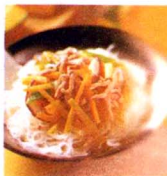
米粉炒 … 220

- 杂酱 … 221
- 南瓜炒米粉 … 222
- 客家炒米粉 … 223
- 羊肉炒米粉 … 224
- 芋头米粉汤 … 224
- 新竹炒米粉 … 225
- 米粉煲 … 225
- 星洲炒米粉 … 226
- 肉羹米粉 … 227
- 旗鱼米粉汤 … 228
- 米粉汤 … 228
- 叻沙米粉 … 229
- 滑蛋牛肉粉丝煲 … 230
- 黑胡椒牛肉冬粉 … 231
- 蚝油牛肉炒米粉 … 231

第二章 河粉

- 河粉料理的基本功夫 … 234
- 解开河粉王国的秘密 … 235
- 料理河粉的绝佳器具 … 236
- 美味河粉的搭配酱料 … 237
- 料理河粉的绝招 … 238
- 干炒牛河 … 240
- 河粉 Q & A … 241
- 豉椒排骨河粉 … 242
- 星州炒贵刁 … 243
- 泰式炒河粉 … 244

- 虾酱炒河粉 … 244
- 客家炒板条 … 245
- 潮州炒粿条 … 245
- 越南生炒牛肉河粉 … 246
- 沙茶牛肉河粉 … 247
- 猪脚河粉砂锅 … 248
- 泰式酸辣牛仔粉 … 248
- 海鲜汤河 … 249
- 杂丸汤河 … 249
- 牛肉汤河粉 … 250
- 红油拌河粉 … 251
- 咖喱牛腩烩汤河 … 252
- 鸡丝河粉卷 … 253
- 河粉寿司 … 254



第一篇

面条



M i a n t i a o

■ 中国面条

根据考据，中国早在三千多年前的殷周时期，一些简单的面食文化便已经出现了。秦汉的统一，让各地的饮食有了融合的机会，再加上生产技术的提高以及原料的多样化，使得面食蓬勃发展起来，而面条也在此时期正式出现，东汉《四民月令》一书中载有“……立秋勿食煮饼及水溲饼”，根据学者考证，水溲饼与煮饼正是中国面条的先河。而到了魏晋南北朝时期，也陆续出现了“汤饼”、“索饼”等面类的称呼，它们的形式很类似今日的面片与宽面条。

到了唐宋，面条的种类开始多元化，有切成条的，也有拉拽成长条的，更有直接将面糊用汤匙一点一点拨入沸水中煮熟的方式。元代以后，各地的融合与东西的交流，使得面条的发展趋于成形，像是山西刀削面、山东拉面等地方风味的面，在此时已经相当知名；面条的吃法也都花样繁多，像是素面、煎面、鸡丝面、银丝冷淘（冷面）近几十种。

■ 异国面条

提到外国面条，第一个让人联想到的应该是Pasta（意大利面）吧！相传古罗马时代，人们已经懂得将面粉与水调和成的面团擀成面皮，做成宽面条和方形的面饺皮。后来到中国旅游的马可·波罗，回国时将中国面条带回之后，才开始有了较具体的面条文化，并且逐渐取代其他食物，成为日常生活中的主食。直到十字军东征带动了东西商务交流，当时的商队必须在沙漠中行走多天，所以他们把容易腐败的面食加以干燥，以便于携带和保存，干燥的Pasta这才出现。

根据文献记载，中国拉面的兴起时期是明朝，而拉面是山东有名的主食之一，邻近山东的韩国，自然也随着相互的交流而在面食受到影响；至于日本，相传日本拉面（又名中华面）也是起源于中国，在日本江户时代经由往返中日两地的商人引进日本，并在日本人的生活饮食中占有重要的一席之地。其他如东南亚各国的面食，不论是制作方式还是吃法，也都随着移民者的脚步或是商旅的交流而受到中国面食文化的影响。

好吃的面条种类

面条经过悠久的历史发展，形成了各种制作花样，而做面的材料也不止于面粉而已，还有用荞麦、豆类、五谷杂粮等来制作面条，如由荞麦粉制成的荞麦面等，而在口感和形式上也是五花八门、多不胜数。现在就介绍几种市面上常见的面条种类。

● 意面

细薄的意面易熟又容易入味，所以往往是拌干面的最佳面类之一。相传意面的做法传自一位福州的师傅，因为做出的面条香Q、口味特殊，所以名声就传开来了。意面在制作上为求好口感，添加了很多蛋进去，因此有人将意面归类为鸡蛋面的一种。



● 意大利面

意大利面光面条的形状与种类就多达500种以上，像长面（菠菜面、全麦面）、短面（贝壳面、螺旋面、曲管面）、蛋面（宽面、干层面）、面饺等各式各样。意大利面在烹煮时，要让水完全淹过面条，而且需将面以扇形放射状投入沸煮。



● 油面

油面是地道小吃中不可或缺的面类，带着淡黄色油亮光泽的油面，因为在制作时加了碱油，所以口感QQ的，不论是做汤面还是拌干面都非常美味。一般市场卖的都是煮熟的油面，所以只要用冷开水冲洗干净或用滚水氽烫一下就可以食用了。

● 荞麦面

荞麦面可冷食可热食，而且种类众多，一般较常见的口味有蛋黄荞麦面、山药荞麦面、抹茶荞麦面等。在日本，荞麦面常是节庆食品之一。煮荞麦面的技巧在于少量快煮，以滚水煮约5~7分钟，并用筷子搅动使面不要互相沾黏，捞起后马上冲冷水，洗去黏液即可。



● 蔬菜面

现在流行在制作面条时添加菠菜汁、胡萝卜汁或其他食材的汁液，做出来的面不但有漂亮的颜色，也连带有维生素、铁质等更多营养价值。除了传统市场上有卖这种手工的蔬菜面外，意大利面中也有多种颜色的蔬菜面，最著名的墨鱼面正是混入了墨鱼汁而大受欢迎。



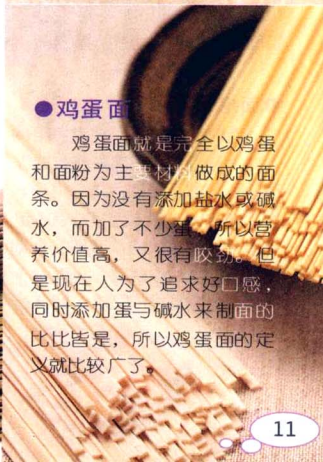
● 面片

面片早在东汉时期就有了，称为“汤饼”，是将面粉、鸡蛋、盐揉成面团，稍微醒一醒之后就用手揪捏成薄片入锅煮熟，俗称“揪片”，有点类似面疙瘩。后来也有将面团擀成面皮，再用刀切成大方块或宽长条下锅煮，煮的方法就跟一般面条一样。



● 鸡蛋面

鸡蛋面就是完全以鸡蛋和面粉为主要材料做成的面条。因为没有添加盐水或碱水，而加了不少蛋，所以营养价值高，又很有咬劲。但是现在人为了追求好口感，同时添加蛋与碱水来制面的比比皆是，所以鸡蛋面的定义就比较广了。





●素面

常用在日式冷面的素面，与中国的寿面面线感觉很像，不但外表相似，口感也都十分爽口，只是中国的面线以热食为主，很少用在凉面上。而日式素面是将素面以滚水煮 2~3 分钟，然后放到筛网上用冷水冲凉，再放入冰块中冰镇，最后取出搭配酱汁食用。

●中华面

日本所谓的中华面，其实就是源于中国北方的拉面。以中华面制作的热腾腾的拉面或清凉爽口的凉面，都是日本人的钟爱；而快煮的快餐拉面则是一般家庭喜好的选择之一。



●乌龙面

乌龙面是日本的特产，一般市面上有热面与干燥面两种，不论是哪一种，吃起来口感都十分Q嫩，而且吃法从热汤面到凉拌面都有，尤其呼噜一口吸起来的感觉真是非常过瘾。乌龙面依照个人喜欢的硬度煮出来后，可先用冷水冲凉再做料理，这样口感会更好。



●拉面

拉面又称扯面、甩面、抻面，口感很有嚼劲，是中国主要的面食种类之一。拉面源于北方山东、山西一带，利用双手甩拉成长面条，完全全靠机器，是十分独特的制面技巧，相传日本的拉面便是传承于此。市面上的拉面粗细皆有，可按照喜欢的软硬程度调整煮的时间。



●面线

面线在中国是长寿的象征，有“寿面”之称。一般来说，南方的面线要比北方来得细长，面线的口感则软韧适中。煮面线时，将面线慢慢放入沸水中，不要搅拌弄散，大约 1~2 分钟，待面线浮起后捞上即可。

●面疙瘩

面疙瘩是北方人经常食用的一种简便面食，以面粉和水做成稠面团，然后随意揪入或用汤匙拨入沸水中煮熟，因为没有固定外形且是一块块的，故称为面疙瘩。食用时佐以蔬菜、汤面或干拌，也有炒疙瘩的吃法，风味各有不同。



●韩国冷面

吃过韩国冷面，你一定忘不了冷面面条的独特。韩国冷面是用荞麦粉、面粉、淀粉制作的，外观像拉直的橡皮筋，Q度和硬度都很高，据说在 15~19 世纪，这种冷面还是非常高贵的宫廷料理呢！将冷面放入滚水中煮 3~4 分钟，再捞起来用冷水冲凉即可拌酱汁食用，配上地道的韩国泡菜或冰镇后风味更佳。



●阳春面

“阳春”在《辞海》上解释为：“农（阴）历十月为小阳春，市井隐语遂以阳春代表。”因为以前一碗只有汤头没有配料的普通面售价是十文钱，所以就称十文钱一碗的面为阳春面。目前市面上常见的阳春面有细面、小宽面、中宽面等。

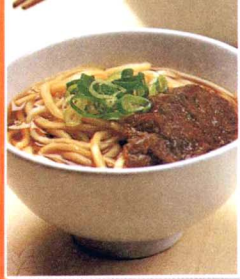




第一章

浓香美味牛肉面





牛肉面的三大派系

红烧牛肉面

红烧牛肉面可说是大家对牛肉面的第一印象，这也是牛肉面最基本的口味，所以不论大街小巷的牛肉面馆，菜单上几乎都会有“红烧牛肉面”这5个字；红烧牛肉面最讲究的就是香辣浓醇而且黑不见底的汤头，主要是用葱、姜、辣椒酱、酱油、牛骨等材料，再加上各家老板视为商业机密的中药卤包熬制8小时而成的，喝起来完全不带有一丝牛腥味；至于牛肉则大都采用略带胶质的腱子肉，切成大小适中的肉块，加以氽烫过后与葱、姜、蒜一起下油锅爆香，为了使牛肉上色并且产生辣味，则加入辣豆瓣酱及酱油拌炒，然后加入米酒去腥提味，接着再放入牛肉汤中炖煮2个小时，这样牛肉吃起来香气十足，而且软而不烂，再搭配上香Q有劲的刀削面或拉面及去油解腻的酸菜一起食用，真是再适合不过了！

清炖牛肉面

清炖牛肉面和红烧最大的不同，就是那清澈见底近乎透明的汤头，这可是用大量烘烤过的牛骨，加上去除腥味的葱、姜，经过24小时不停地熬煮而成的，别看它看似清淡，喝起来却鲜甜甘醇，其汤头浓郁的程度绝对不输给红烧，却又比红烧多了一份清爽的口感；为了让面条充分吸收这么甜美的汤头，清炖牛肉面大都采用能快速吸收汤汁的细面条，再加上精心炖煮的牛肉及鲜绿的葱花，就是一碗不论在视觉或口味上来说，都非常适合在炎炎夏日食用的清炖牛肉面了。

蕃茄牛肉面

蕃茄牛肉面也是近年兴起的牛肉面口味，最早是在山西牛肉面馆发现它的踪迹，招牌上总是写着山西蕃茄面，常常引起人们的好奇，想一探究竟什么是蕃茄面。

吃过之后才知道，其实蕃茄牛肉面就是将大量的新鲜蕃茄与牛肉汤同煮，让蕃茄酸甜的味道冲淡了原本重咸的牛肉汤头，将它转换成咸甜适中的宜人口味，而且喝起来的味道酸酸甜甜的，完全不同于以往牛肉汤的口感，更重要的一点是因为加入大量的新鲜蕃茄熬煮，使得汤里富含蔬果维生素，是一种称得上健康满分的牛肉面，所以特别受到女性朋友及注重健康人士的青睐。

