

美食生活
博尔乐
BOLER

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

巧手烹美味

做得给力 吃得健康

香甜面食



168

- 可口菜肴
- 营养贴士
- 厨事窍门

范海/编著

超值价

第1辑

10

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

筋道面条 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社,
2011.4

(巧手烹美味. 第1辑)

ISBN 978-7-5101-0698-9

I. ①筋… II. ①范… III. ①面条—食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031915号

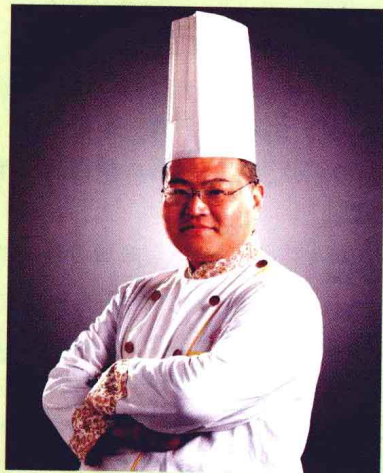
筋道面条

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0698-9
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcs.net
电子信箱 rkcs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

筋道面条

中国人口出版社



目录

MULU

筋道面条自己做

- 06 怎样选购面粉
- 07 面粉的储存
- 07 怎样鉴别挂面好坏
- 08 面条好吃小窍门

汤 面

- 10 猫耳朵面
- 11 番茄鸡蛋面/胡萝卜面
- 12 家常汤面/肉末番茄面
- 13 珍珠鸡汤面
- 14 虾鳢面
- 15 肉骨汤面/清汤牛肉面

- 17 什锦肉丝面
- 18 鱼丸鲜汤面/羊肉丝面
- 18 烧鹅拉面/猪肝面
- 19 刀削面
- 20 洋葱猪肉面
- 21 酱排骨面/薏仁番茄瘦肉面
- 22 香菇酱肉面
- 23 虾仁鸡蛋面/虾皮手擀面
- 24 榨菜肚丝面
- 25 鲜虾云吞面
- 26 洋葱羊肉面
- 27 番茄汁鱼面/麻油鸡面
- 28 番茄猪肝菠菜面
- 29 香菇鸡肉面
- 30 鲑鱼面/蚬子菠菜汤面



- 31 三鲜鱼面
- 32 红烧牛肉面
- 33 猪肝菠菜面
- 34 长寿面/海鲜蔬菜面
- 35 全家福汤面
- 36 什锦鸡蛋面

拌 面

- 38 芝麻酱拌面/干拌牛肉面
- 39 银芽鸡丝凉面
- 40 开阳葱油面/武汉热干面
- 41 凉拌燕麦面
- 42 四川麻辣凉面

- 43 清爽酸辣凉面
- 44 腊味乌冬面
- 45 担担面/鸡丝木耳面
- 46 素拌面/泡菜凉拌宽面

打 卤 面

- 48 茄子打卤面
- 49 番茄鸡蛋打卤面
- 50 家常肉末卤面
- 51 脆鲜面
- 52 蓝花卤面
- 53 炸酱面/猪肉卷心菜打卤面
- 54 木耳鸡蛋打卤面

目录

MULU

炒面和蒸面

- 56 鸡丝炒面/羊肉炒面片
- 57 孜然洋葱炒面
- 58 肉丝炒面/揪片
- 59 板栗鸡肉面
- 60 鸡丝木耳炒面
- 61 蒸面条/虾仁炒面
- 62 豆角焖面

西式面

- 64 主厨沙拉通心面
- 65 奶味通心面

- 66 意大利炒面
- 67 姜丝鸡肉面
- 68 XO酱海鲜炒乌冬面
- 69 蒜香青蛤面





筋道面条 自己做

面条烹调简单，并可根据各人的口味和地方饮食习惯，加入不同作料制成咸面、甜面、辣面，并可采用煮、蒸、炒、拌等多种烹调方法，是中国人喜爱的美食之一。各种不同的地方传统面条种类也很多，如山西的刀削面、福建的龙须面、江苏的空心面、浙江的馄饨面等，各具特色，驰名全国。

· 怎样选购面粉 ·

第一，测水分。抓一把粉使劲一捏，松手后，面粉随之散开，说明水分正常。

第二，看颜色。精度高的富强粉，色泽白净；标准粉为淡黄；质差的面粉颜色发深发黑。

第三，辨滋味。优质面粉闻起来气味正常，略带香甜味。凡有异味的面粉，不要购买。

第四，手捻搓。用手捻搓面粉，如有绵软感为好面粉；如感觉过分光滑，则有问题。精制粉是价格最高的面粉，这种面粉加工精细，面粉含量高，也叫高筋面粉，细白、口感好、味美，人体容易吸收，适合做面包、面条等。但因面粉在加工过程中，损失了大量维生素等营养成分，如果长期食用，易导致维生素缺乏等病症。标准粉也叫中筋面粉，它比精粉略粗，色泽较差，麸星较多，但它含有较多维生素、矿物质等，营养成分较为全面，有益人体健康，是我们通常食用较多的面粉，适合做包子、馒头、饺子、烙饼等中式面食。普通粉也叫低筋面粉，其面粉含量最低，营养最为丰富，可用来做蛋糕、饼干、西式点心等。



• 面粉的储存 •

每次取面后，把剩余面粉摊平，压实。上盖一张牛皮纸，撒上几粒花椒，然后密封。入春后，将储面缸或柜彻底清洗或清扫一次。并移放在干净通风的地方。经常抖动、清洗装面粉的口袋。可用花椒30~40粒，倒入沸水锅加热，待水凉后，浸泡面袋5分钟，晾干后装面，不会生虫。

• 怎样鉴别挂面好坏 •

优质面条可以从以下几点鉴别。第一看外表：好挂面包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条。第二闻味道：抽出几根面条，或在面条的一端用鼻子闻一下，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味，就说明是好挂面。第三试筋力：上好的挂面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到5厘米以上。第四下锅煮：优质的挂面煮熟后不糊，不浑汤，口感不黏，不牙碜，柔软爽口。



· 面条好吃小窍门 ·

① 煮挂面时不应当等水沸腾了再放入挂面，而应在锅底里有小气泡往上冒时放入挂面，搅动几下，盖好盖，等锅内水开了再添适量凉水，等水沸了即熟。这样煮面条速度快，面条柔而汤清。相反，如果水沸了再放入挂面，面条表面易黏糊，水分、热量不能很快向里渗透、传导，再加上沸水使面条上下翻滚、相互摩擦，这样煮出的面条外黏、内硬、汤糊。

② 煮面条时，待水开后先加少许盐（每500毫升水加盐15克），再放入面条，即便煮的时间长些也不会黏糊。

③ 煮面条时若在水中加一汤匙菜油，面条不但不会粘连，且能防止面汤起泡沫，溢出锅。

④ 煮切面在放入面条时适量加点醋进去，这样既可除面条的碱味，还可使面条变得更白。

⑤ 煮湿切面和自己擀的面条时需水大开时放入面条，用筷子向上挑几下，以防面条粘连。用旺火煮开，每开锅一次点一次水，点两次水，就可以出锅。煮湿面一定要注意用旺火，否则温度不够高，面条表面不易形成黏膜，面条就会溶化在水里。

⑥ 如果面条结成团，喷一点米酒，面条就会散开。





汤面





猫耳朵面

【原料】 猫耳朵面150克，水发木耳、海带结、胡萝卜、鲜竹笋各适量。

【调料】 鲜汤、植物油、精盐、味精、料酒、香油、葱姜末、胡椒粉各适量。

做法

- ① 水发木耳、海带结择洗干净；胡萝卜去皮洗净，切片；鲜竹笋洗净，切段；猫耳朵面入沸水锅煮熟，捞出装盘。
- ② 炒锅倒油烧热，放入葱姜末炝香，烹料酒，倒入鲜汤和其他调味料，烧至汤沸，加入木耳、海带结、胡萝卜片、鲜竹笋，煮2分钟，离火，倒入面碗中即可。



番茄鸡蛋面

【原料】宽面条200克，鸡蛋1个，番茄75克。

【调料】葱花、精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉、香油、鲜汤、植物油各适量。

做法

- ① 番茄洗净，入沸水中略烫，捞出去皮，切瓣；鸡蛋打入小碗中，搅匀。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放葱花炝锅，烹入料酒，加入鲜汤和精盐，待汤沸时放入面条煮熟，淋入蛋液，放入番茄、味精、白糖、胡椒粉，撒上葱花，淋香油，出锅即成。



胡萝卜面

【原料】面粉600克，胡萝卜250克。

【调料】西蓝花、精盐、味精、胡椒粉、清汤各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净切片，入沸水锅烫软，留少许待用，其余放入榨汁机中，加水打成胡萝卜汁，加适量清水搅匀，倒入面粉中和成面团，用擀面杖擀成薄面片，切成面条；西蓝花洗净切块，焯熟。
- ② 炒锅上火，加清汤、精盐、味精、胡椒粉烧沸，放入胡萝卜面，煮熟，加入西蓝花、胡萝卜片，捞出装碗即可。



家常汤面

【原料】面粉300克，鸡蛋2个，鸡肉、黄瓜各30克。

【调料】鸡汤、精盐、味精各适量。

做法

- ① 面粉中加入鸡蛋液，和成面团，擀成面片，切成长面条；鸡肉洗净切片；黄瓜洗净切片。
- ② 沙锅置于火上，加鸡汤烧沸，放入精盐、味精、鸡肉片煮至变色，加面条煮熟，放入黄瓜片，稍煮即可。



肉末番茄面

【原料】挂面150克，番茄75克，瘦肉馅、洋葱各25克。

【调料】精盐、植物油、清汤各适量。

做法

- ① 番茄去皮洗净，切丁或薄片；洋葱洗净，切末。
- ② 锅中倒入清汤适量，放入面条煮熟。
- ③ 洋葱末入油锅炒香，再放入肉馅、番茄一起煸炒，加少许精盐调味，最后将炒熟的肉末和菜一起倒入煮好的面条中，搅拌均匀即可。

珍珠鸡汤面

【原料】面粉150克，鸡蛋清2个。

【调料】鸡汤、植物油、精盐、味精、料酒、葱花、胡椒粉各适量。

做法

- ① 面粉加蛋清和适量清水调成面糊。
- ② 锅内加适量清水，大火烧沸，用漏勺的圆眼将面糊过滤，淋入沸水中，煮5分钟，捞出沥水，装碗。
- ③ 炒锅倒油烧热，放葱花炆锅，烹料酒，倒入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉，旺火烧至汤沸，倒入面碗中即可。

小贴士

该面在制作的时候一定要掌握好面糊的稀稠度，可以边试验边调制，适合时再全部倒入漏勺，上边用手勺压挤，出来的面效果才好。





虾鳝面

【原料】 面条200克，虾仁50克，去骨鳝鱼片25克，鸡蛋清1个。

【调料】 清汤、水淀粉、精盐、味精、植物油、葱姜丝、酱油、料酒、香油各适量。

做法

- ① 虾仁去虾线，洗净，加精盐、鸡蛋清、味精和水淀粉搅匀，入热油锅中炒熟。
- ② 鳝鱼片洗净，切段，入热油锅炒至黄亮香脆，盛出沥油。
- ③ 锅底留油，放入葱姜丝煸香，加入鳝片和虾仁，再入酱油、料酒、味精，加清汤，烧开后放入面条煮熟，盛入碗中，淋上香油即可。

小贴士

补充优质蛋白质和钙、铁、锌、维生素。



肉骨汤面

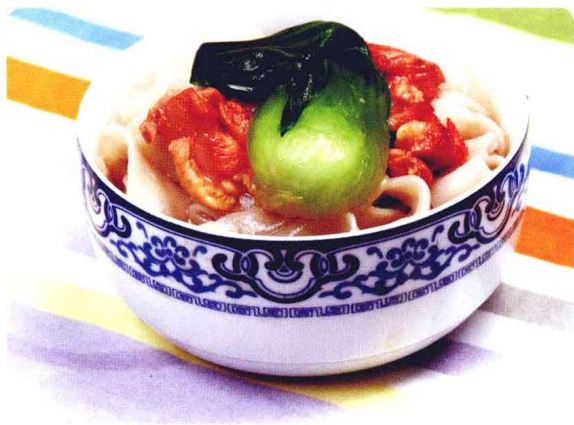
【原料】 面条200克，豆芽菜20克，猪、鸡、鸭骨共500克。

【调料】 酱油、芝麻酱、香油、味精、白糖、葱段各适量。

做法

① 猪、鸡、鸭骨洗净，置清水锅中，大火烧沸，再转小火，将汤熬制成乳白色；豆芽菜洗净，切末；酱油、芝麻酱、味精、香油、白糖、豆芽菜、葱段分别均匀地放入几个碗中。

② 锅内倒入骨汤烧沸，放入面条煮熟，面条连汤倒入调料碗中即成。



清汤牛肉面

【原料】 宽面200克，牛肉100克，青菜适量。

【调料】 料酒、桂皮、花椒、精盐、味精、葱姜丝各适量。

做法

① 牛肉洗净，入沸水锅焯烫15分钟，取出，切片，加料酒、桂皮、花椒以及适量水，上屉蒸至熟烂，取出；青菜洗净。

② 锅中倒水烧沸，放入宽面条，煮8分钟，放入青菜，加精盐、味精、葱姜丝略煮，码上牛肉即成。