

健康美味系列  
20

尚锦文化

# 煮碗面

生活品味编辑部 编



汤面 炒面 烩面 打卤面……

中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

煮碗面/生活品味编辑部编. — 北京: 中国纺织出版社,  
2004.3

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2913-6/TS·1777

I.煮… II.生… III.面条—食谱 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015097号

《煮碗面》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播有限公司授权,  
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,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 01-2004-0780

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 王 欣      责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号      邮政编码: 100027

电话: 010-64160816      传真: 010-64168226

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

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2004年3月第1版第1次印刷

开本: 889×1194      1/24      印张: 3.5

字数: 80千字      定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列20

# 煮碗面

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

# 目录

# CONTENTS

## 4 走进缤纷的面条世界

### 白面条

- 6 红烧牛肉面
- 8 清炖牛肉面
- 10 雪菜鸡丝面
- 12 榨菜肉丝面
- 14 打卤面
- 15 木须肉炒面
- 16 咖喱牛肉炒面
- 17 家常蛋酱面
- 18 辣味面
- 19 川味担担面
- 20 素干面
- 22 臊子面
- 23 陕西臊子面
- 24 鱼排面
- 26 番茄面
- 28 八宝辣酱面
- 29 味噌拉面

- 30 糊涂面
- 32 麻婆豆腐拉面
- 33 过桥面
- 34 肉臊面
- 35 台湾肉臊面
- 36 炸酱面

### 全麦面

- 37 肚丝煨面

### 蔬菜面

- 38 翡翠鸡丝面
- 39 什锦海鲜面

### 猫耳朵

- 40 炒猫耳朵

### 面片

- 42 猪肝面片汤

### 面疙瘩

- 44 酸辣面疙瘩

### 刀削面

- 45 三鲜刀削面

### 鸡蛋面



46 家常肉丝炒面

47 酥炸排骨面

### 鸡蛋面饼

48 广东炒面

49 两面黄

### 油面

50 担仔面

51 鱿鱼羹面

52 鱼翅羹面

### 面线

53 猪蹄面线

54 麻油鸡面线

55 蛤蜊面线

### 日式面条

56 海鲜炒乌龙面

57 番茄汁乌龙面

58 辣味乌龙面

59 锅烧乌龙面

60 蟹足味噌乌龙面

61 蛋黄面

62 鸡肉三丝面

63 炸猪排面

64 虾仁荞麦面

65 蛤蜊面

## 66 教你做手擀面

## 75 配面条的卤味小菜

76 红烧卤牛腩

77 菠萝卤牛腩

78 卤大白菜

79 卤牛肚

80 卤海带

81 炸卤里脊

82 卤素肚

83 茶叶蛋

### 单位换算

1 杯=240 毫升=16 大匙

1 碗=150 毫升

1 大匙=15 毫升=3 茶匙

1 茶匙=5 毫升

半茶匙=2.5 毫升

1/4 茶匙=1.25 毫升

面粉 1 杯=120 克

细砂糖 1 杯=200 克

色拉油 1 杯=227 克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。



# 走进缤纷的面条世界

面条在中国饮食中占有很重要的地位,还因形状长而被视为长寿、福气的象征,除了在日常生活中广被食用外,也是岁时节庆不可缺少的吉祥食品。

一般来说,北方面条较粗犷,各式拉面、宽面、刀削面及面疙瘩做成的牛肉面、炸酱面、打卤面等,都是著名的北方面。南方面条多以细面为主,吃法上较讲究火候及口味,著名的黄鱼汤面、雪菜煨面、广州炒面等,都是南方面的典型。另外,某些带有地方鲜明特色的食材,也融入面食中,如担担面、酸辣面等,就是四川面食的대표。

## 煮面诀窍

### ◎ 水量要够,水面要宽

煮面的水量至少要有面条的两倍多,锅最好也选直径较大的,这样才能让面条在沸水中有足够的

空间翻滚,能均匀熟透,而不会黏结在一起。

### ◎ 水开后才下面条

一定要等锅里的水烧开后才放面条。如果水没开就下面“浸泡”,煮面的水会变得混浊,非但不能使面条快速煮熟,反而容易使面条糊烂。如果是做汤面,还会使面汤也失去清爽的口味。

### ◎ 视面条粗细酌量加冷水

面条下锅,水烧开后,一定要加些冷水,使水变清再煮开,直到面条煮到透而不烂。一般面条通常加一次水即可,面条越粗、越宽,加水的次数越多,像刀削面等又粗又宽的面条,甚至要加三次冷水才能煮熟。

### ◎ 做汤面时,汤和面最好分开煮

生面条含水分多,制作时为了防止黏结,通常会撒上许多干面粉,直接放进汤中煮会使面汤混

浊、糊稠，不但影响汤汁的口感，面条也会变黏，所以煮汤面时最好将面与汤分开煮。

### ◎ 最好现煮现吃

煮好的面条捞出后，如不马上食用，可拌入一些香油或色拉油以防止黏结，但带汤的面最好立即食用，以免面条在汤里浸泡太久，吸入过多的汤汁而膨胀。

### ◎ 乌龙面怎样煮才不会又软又烂

乌龙面多是熟面，不适合久煮。有两种方法可以保持其韧性：一是面条放入滚水中烫熟，立刻捞起，沥干，等汤煮好盛入碗中再加入面条；二是将所有配料烫熟，待高汤煮滚，放入乌龙面烫一下，关火，盛入碗中，再加入配料。

### ◎ 阳春面和拉面有什么不同

阳春面是用中筋面粉制作，不耐久煮，口感虽结实，但嚼劲不足。拉面是用高筋面粉制作的，除了口感较阳春面结实及耐煮之外，面质也较韧，富有嚼劲。

## 吃法各有巧妙

### ◎ 汤面

将煮熟的面条放入碗中，冲入煮好的高汤，就是所谓的汤面。由于汤与面分开煮，吃起来口感较清新。为了避免面条浸泡在热汤中变软烂，煮面时

别将面条煮得太熟（通常煮至九分熟即可），还要选择较筋道、不易软糊的面条。

### ◎ 煨面

煨面是汤面的一种，制作煨面时，须将面条放在高汤中，以小火慢慢煨煮，因此面条一定要选耐久煮的种类，以煮到烂而不糊为佳。

### ◎ 干拌面

做干拌面时面条不要煮得太烂，还要注意面条本身是否能吸附酱汁，否则吃起来面归面，酱归酱，就不是滋味了。适合做干拌面的有各种粗细拉面、阳春面、意大利面、刀削面、猫耳朵等。

### ◎ 炒面

炒面主要是使用熟面来制作，除了油面外，几乎所有面条都要先用水煮，再下锅炒，因此要求面条的韧度高，以免一煮就软，不易入味。至于广州炒面及两面黄，是将煮好的面用油炸或煎的方式做成，再将炒料淋上，传统上这两种面用的都是鸡蛋面。适合做炒面的面条有宽面、刀削面、阳春面、油面、乌龙面、鸡蛋面、猫耳朵等。

### ◎ 凉面

凉面主要是面条煮好、放凉或是冷藏后，拌入各种口味的酱汁制作而成，油面、乌龙面、鸡蛋面等都很适合。



# 红烧牛肉面

## 材 料

拉面 150 克  
牛肋条肉 600 克  
葱 2 根  
红辣椒 2 个  
姜 20 克  
小白菜 30 克

## 调 味 料

(1) 卤包 1 包  
番茄酱 2 大匙  
辣豆瓣酱 4 大匙  
(2) 盐 1 茶匙  
料酒 1 大匙  
酱油 2 大匙

## 做 法

- ① 葱洗净，取半根切末，其余切段；姜洗净，切片；红辣椒去蒂洗净，切斜段；小白菜洗净，去根部备用。
- ② 牛肋条肉切大块，放入滚水中氽烫，去除血水，捞出备用。
- ③ 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱段、姜片、红辣椒，倒入 12 杯水，放入调味料 (1)、牛肉以大火煮开，改小火焖煮 1 小时，捞出牛肉，切小块。牛肉汤滤渣，再加入牛肉及调味料 (2) 继续炖煮至牛肉熟烂备用。
- ④ 锅中倒入半锅水煮开，放入面条煮至八分熟，加入小白菜一起煮熟，捞出，盛入碗中，再加入一人份的牛肉，倒入牛肉汤，撒上葱末即可。

## 白面条

白面条是用面条加冷水、少许盐揉成面团，再经手工或机器擀制而成。一般分为阳春面和拉面两种，外形有圆、扁、粗、细。阳春面容易煮熟，久煮容易软糊，失去咬劲；拉面韧度较高，要煮久一点才会熟。

## 煮 面 小 秘 诀

问：红烧牛肉要怎么煮，肉才会鲜嫩多汁？

答：牛肉的肉汁会在烹调过程中流失，肉块切得越小，肉汁流失越多，肉吃起来也就越干涩无味。因此用大块牛肉煮较能保存肉汁，煮好后再切小块，吃起来才会鲜嫩多汁。



# 清炖牛肉面

## 材 料

拉面 150 克  
带筋牛腱 600 克  
牛大骨 1 根  
葱 4 根  
姜 50 克  
花椒 1 茶匙

## 调 味 料

盐、料酒各 1 茶匙

## 做 法

- ① 干锅烧热，放入调味料、花椒炒干并炒至微黄，盛出，均匀涂抹在牛腱上，放入干净塑料袋内封好，移入冰箱冷藏 2 天，取出，冲净后备用。
- ② 葱洗净，半根切末，其余切段；姜去外皮，洗净，切片备用。
- ③ 牛大骨洗净，剁成 3 段，放入滚水中氽烫，去除血水，捞出，放入另一锅中，倒入 12 杯水，加入葱段、姜片大火煮开，改小火焖煮 2 小时，再加入牛腱煮至熟烂，捞出（如图），放凉后切片。
- ④ 锅中倒入半锅水煮开，放入面条煮熟，捞出，盛入碗中，加入 1 人份牛肉，倒入牛骨汤，撒上葱末即可。



## 煮 面 小 秘 诀

问：如何让清炖牛肉汤香浓又清新？

答：想增加汤汁的香浓又保有清炖的清新，不妨在熬汤时加入一点牛油一起熬煮，这样既可以滋润口感又不会使汤汁变浊，而且炖好的牛肉吃起来也会更滑嫩。



# 雪菜鸡丝面

## 材 料

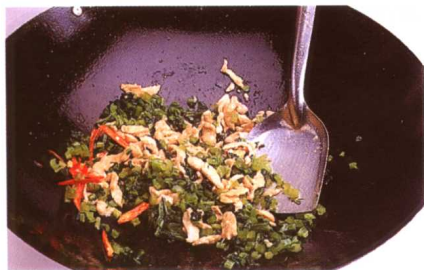
拉面 150 克  
雪里蕻 50 克  
鸡胸肉 50 克  
红辣椒 1 个

## 调 味 料

(1) 淀粉半茶匙  
(2) 盐 1 大匙  
(3) 高汤 1 杯

## 做 法

- ① 雪里蕻洗净，切末；红辣椒去蒂，洗净并切丝；鸡胸肉洗净切丝，放入碗中加入调味料（1）及 1 大匙水抓拌均匀，备用。
- ② 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入鸡丝炒至变色，加入雪里蕻、红辣椒及调味料（2）炒匀（如图），盛出备用。
- ③ 将调味料（3）倒入锅中煮开；另一锅中倒入半锅水煮开，放入面条煮熟，捞出，盛入碗中，冲入热高汤，加入雪菜鸡丝，即可端出。



## 煮 面 小 秘 诀

问：雪菜鸡丝如何炒，鸡丝才能熟透又不失新鲜？

答：鸡胸肉极易熟，炒得太久会变老，因此应该先将雪菜及红辣椒炒熟，再放入鸡丝炒至变色，就能炒得鲜嫩又爽口。



# 榨菜肉丝面

## 材 料

拉面 150 克

猪里脊肉 110 克

榨菜 50 克

葱 1 根

## 调 味 料

(1) 酱油半大匙

淀粉 1/4 茶匙

(2) 高汤 2 杯

盐、香油各半茶匙

## 做 法

① 葱洗净，切丝；榨菜洗净，切丝，放入水中浸泡10分钟，捞出；猪里脊肉洗净切丝，放入碗中加调味料(1)拌匀并腌10分钟，备用。

② 锅中倒入2大匙油烧热，放入肉丝炒至变色，加入榨菜炒匀，盛出备用。

③ 将调味料(2)煮开；另一锅中倒入半锅水煮开，放入面条煮熟，捞出，盛入碗中，倒入煮开的调味料(2)，加上榨菜肉丝及葱丝即可。



## 煮 面 小 秘 诀

问：做榨菜肉丝面要注意什么？

答：榨菜有老嫩之分，老榨菜咸、香，需要泡水处理，嫩榨菜味道较淡，洗净后直接烹调即可。但不论老榨菜还是嫩榨菜都很咸，做榨菜肉丝时应注意加盐量，以免过咸。



# 打卤面

## 材 料

拉面 150 克  
猪里脊肉 110 克  
蛤蜊 5 个  
虾仁 5 个  
黑木耳 20 克  
菠菜 30 克  
葱 1 根  
鸡蛋 2 个

## 调味料

- (1) 盐  $1/3$  茶匙  
淀粉 1 大匙  
(2) 胡椒粉半茶匙  
盐 1 茶匙  
清水 3 杯  
(3) 水淀粉 3 大匙



## 做 法

- ① 黑木耳洗净，切小片；菠菜洗净，切段；葱洗净，切末；蛤蜊泡水吐沙，捞出，冲净；虾仁洗净，挑去泥肠；猪里脊肉洗净，切片，放入碗中加入调味料(1)抓拌均匀；鸡蛋打入碗中搅拌成蛋汁备用。
- ② 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入里脊肉片炒熟，加入黑木耳及调味料(2)煮开，再加入虾仁及蛤蜊，煮至蛤蜊壳张开，淋入调味料(3)勾芡，最后加入菠菜，淋入蛋汁煮匀成打卤面汤备用。
- ③ 锅中倒入半锅水煮开，放入面条煮熟，捞出，盛入碗中，倒入打卤面汤，撒上葱末即可端出。

## 煮面小秘诀

问：打卤面的蛋花怎么煮才漂亮？

答：先将所有材料煮熟、勾芡，改小火，再将蛋汁经过漏勺淋入已勾芡的羹汤中，一会儿就会浮出一片片均匀又漂亮的蛋花了，而且蛋花的口感会比较滑嫩。



# 木须肉炒面

## 材 料

拉面 150 克  
猪里脊肉 80 克  
油菜 50 克  
黑木耳 50 克  
葱 1 根  
鸡蛋 2 个

## 调 味 料

香油 1 茶匙  
料酒 1 大匙  
酱油 2 大匙  
胡椒粉半茶匙

## 做 法

- ① 猪里脊肉洗净，切小片；黑木耳洗净，切片；葱洗净，切段；油菜洗净；鸡蛋打入碗中搅成蛋汁备用。
- ② 锅中倒入半锅水煮开，分别放入面条及油菜煮熟，捞出，沥干水分备用。
- ③ 锅中倒入 4 大匙油烧热，放入蛋汁炒至散，捞出；锅中余油继续加热，爆香葱段，放入肉片、黑木耳及调味料炒熟，加入面条、炒蛋及油菜炒匀，即可盛出。

## 煮 面 小 秘 诀

问：炒面时如何避免熟面条黏结？

答：面条煮软捞出后，必须在冷水中泡凉，才能防止面条黏结。也可以在水龙头下用自来水直接将面条冲凉，炒时就很容易地将面条炒散。