

在家

台湾 田次枝 著
台湾 黄时毓 摄影

So Easy!

4

Noodles

煮面真简单

生活
DIY



不管汤面炒面拌面凉面，
还是地道粉丝米线米粉，
只要煮好面配上香浓调料，
一碗美味面食立刻端上桌！

图书在版编目 (CIP) 数据

在家煮面真简单 / 田次枝著. — 北京:

国际文化出版公司, 2005.1

ISBN 7-80173-380-0

I. 在... II. 田... III. ①面食—菜谱

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135486 号

版权登记号: 图字 01-2005-0463

太雅出版有限公司授权

在家煮面真简单

著 者	台湾 田次枝
摄 影	台湾 黄时毓
责任编辑	吴昌荣
封面设计	知己一铭
出 版	国际文化出版公司
发 行	国际文化出版公司
经 销	全国新华书店
印 刷	北京世艺印刷有限公司
开 本	889 × 1194 /32 开 4 印张 50 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80173-380-0/Z · 052
定 价	20.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

So Easy! 4

Noodles

在家煮面 真简单

台湾 田次枝 著

台湾 黄时毓 摄影



国际文化出版公司

So Easy!

make diet

simple and enjoyable

SO EASY 宣言

一切就是这么简单……

做蛋吃豆腐



真简单

窈窕凉拌



真简单

两人西餐



真简单

在家煮面



真简单

简单的食材，

简单的料理，

简单的技巧，

只要步骤 1、2、3，

让烹调成为玩乐的新方式，

真简单！

编者的话

煮一碗诱人的家常面

想要煮一碗香气诱人的面，
其实很简单。
只要掌握好煮面的诀窍，
配上喜欢的材料，
淋上细心熬制的汤料，
就能煮出一碗温暖心里的面。

全书有豪华筵席料理、西式炒面，
还有传统小吃面食、猪蹄米线等，
做法简单，材料易得。
另外还有煮面技巧单元，
从面条种类、熬高汤、下面到炒面等，
配合精美图解示范教学，
让你轻松煮碗面香汤浓的好面来！

主编 张敏慧

目录 CONTENTS



- 04 SO EASY 宣言
- 05 编者的话
- 08 如何使用本书
- 10 作者序
- 11 作者介绍



PART2 热呼呼汤面篇

- 49 鱼面甘泉
- 51 酸辣汤面
- 53 鱿鱼羹面
- 55 大面羹
- 57 笋干味噌面
- 59 泡菜火锅面
- 61 什锦汤面
- 63 海鲜汤面
- 65 大卤面
- 67 雪菜黄鱼面
- 69 牛肉面



煮面技巧

- 12 煮面技巧 1 【种类篇】
- 22 煮面技巧 2 【高汤与煮面篇】
- 26 煮面技巧 3 【炒面篇】
- 28 煮面技巧 4 【调味料与道具篇】

PART1 黄金炒面篇

- 37 三鲜炒面
- 39 西洋风味面
- 41 花蛤仔面
- 43 虾仁鸡面
- 45 广东炒面



PART3 清清爽爽的凉面篇

- 73 日式凉面
- 75 抹茶凉面
- 77 五福凉面
- 79 鸭丝皮蛋面



PART4 小炒干拌面篇

- 83 豆豉香面
- 85 牛肉丝拌面
- 87 哨子面
- 89 肉燥面
- 91 炸酱面
- 93 担担面
- 95 香辣鸡面
- 97 咖哩鸡面
- 99 牛筋面



PART5 非面面料理篇

- 103 蟹肉粉丝煲
- 105 泰式炒河粉
- 107 鸭肉冬粉
- 109 炒米粉
- 111 面疙瘩
- 113 猪蹄米线
- 115 芋头米粉汤
- 117 味噌魔芋面
- 119 当归米线
- 121 蚵仔米线
- 123 宽粉汤
- 125 米粉汤



如何使用本书

全书将做面条分为五大类，分别为“黄金炒面”、“热呼呼汤面”、“小炒干拌面”、“非面面料理”，以及“清爽凉面”。并有煮面技巧，教你认识面的“种类篇”、熬一锅好汤的“高汤篇”、把面煮透却不糊烂的“下面篇”、大火快炒香面的“炒面篇”，以及引爆味蕾享受的“调味料篇”，与煮面好帮手的“道具篇”，让你轻松煮出一碗好面！

全书两大部分

【第一部分】煮面技巧

●煮面技巧 1 种类篇：从宽面、细面，干面、湿面，到米制、魔芋，甚至是绿豆制作的面条，有各种面条的特色介绍，并有做面条时的注意事项。

●煮面技巧 2 高汤与煮面篇：好汤料，是一碗好面的精华，分为蔬菜高汤、山珍海味高汤两种。煮面的方法分湿面的煮法与干面的煮法，每个步骤的要点跟注意事项都一一详细说明，照着煮就能煮出有嚼劲的好面条。

●煮面技巧 3 炒面篇：从爆香开始，每个步骤都不能偷工减料，这样才能炒出一盘色香味俱全的面来。

●煮面技巧 4 调味料与道具篇：调味料分为酱、酱汁、调味油、调味粉等，这部分有各种调味料的适合用法与使用注意事项。还包括煮面时的基本器具使用介绍，连汤匙、筷子都是料理美味的好帮手。

【第二部分】食谱示范

●黄金炒面篇：三鲜炒面、西洋风味面、花蛤仔面、虾仁鸡面、广东炒面

●热呼呼汤面篇：鱼面甘泉、酸辣汤面、鱿鱼羹面、大面羹、笋干味噌面、泡菜火锅面、什锦汤面、海鲜汤面、大卤面、雪菜黄鱼面、牛肉面

●清爽凉面篇：日式凉面、抹茶凉面、五福凉面、鸭丝皮蛋面

●小炒干拌面篇：豆豉香面、牛肉丝拌面、哨子面、肉燥面、炸酱面、担担面、香辣鸡面、咖哩鸡面、牛筋面

●非面面料理篇：蟹肉粉丝煲、泰式炒河粉、鸭肉冬粉、炒米粉、面疙瘩、猪蹄米线、芋头米粉汤、味噌魔芋面、当归米线、蚵仔米线、宽粉汤、米粉汤



1 以颜色区分各章节。

2 每个章节前面都有小目录，轻松找到你想要的內容。



3 各种面条介绍，并有各种面条烹调注意事项。

4

煮面的基本功，逐步跟着动手示范，跟着做就能煮得很好吃。

5

篇章中适当补充建议，成功诀窍不错过。



6

煮面公式直截明了，准备好材料就能动手做。

7

烹调示范，以文字辅助说明，制作过程简单易学。



如何使用本书



煮一碗 熨贴心底情感的面

这本书中的面食做法，我采集了中国各省地方风味，有辛辣的、清淡的，甚至还把触角伸至国外。中国菜本身的差别就很大，每个地方或民族的嗜好都不尽相同，惟一类似的，是都有吃面的习惯。因此，对一般人而言，吃面绝对不陌生，但你是不是只会煮某一种？

这本书不但介绍了各地的面食，也希望有兴趣动手做的人，无须走遍大江南北，只要在自家厨房，就可以做出各地的特色面食。走过许多大都市，不管是大饭店的豪华料理或街头小吃的庶民品味，总会让我忍不住尝新研究起来，而那些藏在各地的乡土料理原味或是家庭里妈妈的味道，更是被我照单全收印在脑海里。

但面食除了方便容易之外，最让人乐于学习之处，恐怕是在于它贴近一般人的胃底与心里。话说有天我做了一道湖南口味的“鸭丝皮

蛋面”，给我家老先生当午餐，他边吃边掉泪告诉我，他终于吃到小时候在家乡时，母亲亲手烹调的面食。时间虽然距离现在已经有60多年，但味道却是那么熟悉，那种对母亲的思念，竟然可以靠着一碗面，就反刍出妈妈的味道，实在让人不由得赞叹。

在忙碌的现代社会里，职业妇女总觉得时间不够用，又总为了该如何喂饱全家而伤透脑筋。此时如果学会了几道面食的做法，那受益会是无穷的，只要选择自己喜欢的口味，就可以兼顾营养与价钱，并节省时间，何乐而不为呢？

本书制作期间集合了几位优秀年轻人之力：摄影师黄时毓先生精湛的技术，编辑张敏慧小姐的辛劳与细心，以及他们不时地提醒、协助与帮忙，在此，我由衷地感谢并祝福他们。



做菜如跳舞

母亲近几年来突然迷恋上跳舞，早上五点多摸黑起床，打扮好之后就美美地出门去了。本来只是社区妈妈一起随便跳跳，运动一下。后来不知怎么搞得舞兴大发，也开始学起国际标准舞来。本就爱美的她，一直没办法接受我们那种流着汗、穿着丑陋运动服的激烈运动方式，原本为了保持身材才开始进行的舞蹈，却成了她这几年来的生活重心。

她不但朋友变得越来越多，连打扮也绚丽时髦起来。有一回我和她去逛街买衣服，专柜小姐看我穿着土气，还忍不住告诫：“哇，你妈妈穿得好炫喔，你要多多学习！”我盯着自己的平凡牛仔裤，再看看母亲的亮片钉花金穗牛仔裤，不得不承认，专柜小姐虽然大多数时间都在胡诌，这一时一刻讲的话却是实在的。妈妈的爱美是从外到内、从小到大都没改变过，当女儿的只能尽力追赶或是努力创造自我风格，想要企及却是完全不可能。

也不止这一点。从小一直吃妈妈做的饭，总是觉得自己家的菜要

比同学家的丰盛。妈妈用极速做成的晚餐从没一天随便上过菜。

我原本以为妈妈就应该这样，直到去了别人家吃饭，才知道原来不是天下的妈妈都善烹饪，也不是所有妈妈都乐于操持家事。我家一直是母亲严格，当军人的父亲却溺爱，不太符合什么严父慈母法则。在妈妈的照料之下，家里永远一尘不染、美丽大方、整齐规矩。一大桌子的菜，都是妈妈用味觉、记忆与创意拼贴而成的。这种魔术，如果去问母亲，似乎一天一夜也讲不完。我的朋友们对于能够来家里吃一顿母亲做的菜这件事，几乎都超过了来拜访我的热情，往往让我恼怒却无话可说，因为好的菜有一种让人自觉幸福的能力。

母亲在烹饪这件事上不但有天分，也要求完美，好像跳舞一样，既然要跳，就得跳出水平。做菜也是，难吃或难看的菜，当然没有端上桌的权利。

认真的确是看得到，也吃得到的！

作者之女 邓茵茵

煮面技巧

要煮一碗好面，
只需要简单的材料与用心。
多了解面一点、多掌握点小技巧，
会让吃面的人，感觉更温暖。
你准备好开始动手煮碗面了吗？

煮面技巧 1 【种类篇】 为面条挑个好吃的做法

煮面技巧 2 【高汤与煮面篇】 熬鲜美高汤,做弹力面条

煮面技巧 3 【炒面篇】 香气迷人的面条快炒法

煮面技巧 4 【调味料与道具篇】 魔法瓶与煮面好帮手



煮面技巧 1

种类篇



宽面

面,不同种类的面,煮法与吃法都不同,对的面条配合对的调理方式,吃起来更顺口、更痛快!



大面 ▲

非常特别的面条,是制作大面羹专属的面条,配上萝卜干,非常好吃。

含碱量很多,事前准备工夫要足,一定要加小苏打粉泡水1个小时,再彻底冲干净,才能下水煮。



刀削面

粗粗的,由一团面以刀直接削成,非常有嚼劲,煮汤、炒面都适宜,山西刀削面为最优出品,以木须炒面为上品。

由于刀削面两头尖尖、中间很厚,煮的时候要焖一下,才能煮透面心,又不会太烂。



手工宽面 ►

宽宽的,略有厚度,通常不是很工整的面形,会有一点卷卷的扭曲状。适合煮哨子面、拌面、牛筋面、酸辣面,因为耐煮又有弹性,喜欢吃面的人会很过瘾。

由于是手工面,湿度很够,煮的时候不要煮太久。搭配羹类煮,混着羹汁滑溜溜地,呼噜一声就进肚了。