

MEIWEIMIANSHI MEIWEIMIANSHI 王立明 编著

美味面食

者



黑龙江科学技术出版社

王立明 编著

美味面食

煮

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

煮 / 王立明编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社,
2004.11
(美味面食丛书)
ISBN 7-5388-4714-6

I. 煮... II 王... III. 面食—制作
IV .TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第102934号

责任编辑:张丽生 杨晓杰

封面设计:徐 洋

版式设计:李金泉

美味面食 煮

MEIWEI MIANSHI ZHU

王立明 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 黑龙江日报报业集团印务中心

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 3.125

版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4714-6/TS·346

定 价 72.00 元(全套共6册)

目录

1	香菇鸡汤面.....(1)	32	五香豆腐面.....(16)
2	三丝面.....(1)	33	鸡肝面.....(25)
3	猪肝面.....(1)	34	四丁面.....(25)
4	大虾面.....(1)	35	海参面.....(25)
5	鸡腿面.....(2)	36	鸽肉榨菜面.....(25)
6	火腿鸡蛋面.....(2)	37	凉拌面.....(26)
7	蝴蝶面.....(2)	38	蛋黄火腿面糖汤.....(26)
8	炆锅面.....(2)	39	姜枣面条.....(26)
9	双耳面.....(3)	40	海鲜面.....(26)
10	里脊面.....(3)	41	叉烧肉拌面.....(27)
11	肉丝南瓜面.....(3)	42	虾仁面糖汤.....(27)
12	鸡蛋绿豆面.....(3)	43	朝鲜冷面.....(27)
13	辣酱面.....(4)	44	酸辣面片.....(27)
14	四色炸酱面.....(4)	45	香菇面片.....(28)
15	瘦肉挂面.....(4)	46	珍珠鸡汤面.....(28)
16	洋葱牛肉拌面.....(4)	47	五香凉面.....(28)
17	羊肉鸡蛋面.....(13)	48	高汤烩饼.....(28)
18	蛤蜊手擀面.....(13)	49	小山参金块面.....(37)
19	鱿鱼面.....(13)	50	腐竹水饺.....(37)
20	葱油虾仁拌面.....(13)	51	山鸡银耳饺.....(37)
21	肥肠煨面.....(14)	52	蟹黄水饺.....(37)
22	海参米粉.....(14)	53	黄蘑鸡肉饺.....(38)
23	鸡肝清汤面.....(14)	54	芸豆水饺.....(38)
24	地环凉拌面.....(14)	55	洋葱水饺.....(38)
25	玉米面面条.....(15)	56	木耳水饺.....(38)
26	酱猪肉菠菜面.....(15)	57	香菜水饺.....(39)
27	羊肉手擀面.....(15)	58	茄子水饺.....(39)
28	羊肉面.....(15)	59	牛肉胡萝卜水饺.....(39)
29	猪蹄面.....(16)	60	青椒水饺.....(39)
30	鸡翅面.....(16)	61	冬瓜水饺.....(40)
31	松花蛋面.....(16)	62	水晶水饺.....(40)



63	四色水饺.....(40)	98	四角形水饺.....(73)
64	黄瓜水饺.....(40)	99	核桃水饺.....(73)
65	鱿鱼水饺.....(49)	100	茴香水饺.....(73)
66	蚬子水饺.....(49)	101	三角形水饺.....(73)
67	牛肉水饺.....(49)	102	蜜枣粽子.....(74)
68	猪肉水饺.....(49)	103	红小豆粽子.....(74)
69	香菇水饺.....(50)	104	叉烧肉粽子.....(74)
70	海参汤饺.....(50)	105	枸杞子粽子.....(74)
71	西红柿水饺.....(50)	106	五香花生粽子.....(75)
72	菠菜汁水饺.....(50)	107	葡萄干粽子.....(75)
73	西葫芦水饺.....(51)	108	红枣粽子.....(75)
74	鸭肉水饺.....(51)	109	核桃仁粽子.....(75)
75	红柿椒水饺.....(51)	110	莲子粽子.....(76)
76	胡萝卜水饺.....(51)	111	青豆粽子.....(76)
77	双花边水饺.....(52)	112	桂圆粽子.....(76)
78	鲜汤水饺.....(52)	113	绿豆粽子.....(76)
79	金元宝汤饺.....(52)	114	澄沙粽子.....(85)
80	枣肉水饺.....(52)	115	猪肉三鲜水饺.....(85)
81	茶叶水饺.....(61)	116	萝卜水饺.....(85)
82	麦穗水饺.....(61)	117	海蛎水饺.....(85)
83	鸡肉鲜花水饺.....(61)	118	鸡肉三鲜水饺.....(85)
84	小白菜水饺.....(61)	119	韭菜水饺.....(86)
85	伊丽沙白水饺.....(62)	120	海螺肉水饺.....(86)
86	鲜笋水饺.....(62)	121	米粉面条.....(86)
87	香椿水饺.....(62)	122	澄沙汤圆.....(86)
88	鸳鸯水饺.....(62)	123	五仁汤圆.....(86)
89	芹菜水饺.....(63)	124	奶油汤圆.....(87)
90	榨菜水饺.....(63)	125	紫米汤圆.....(87)
91	鱼肉汤饺.....(63)	126	糖桂花汤圆.....(87)
92	苋菜水饺.....(63)	127	赖汤圆.....(87)
93	羊肉水饺.....(64)	128	雨花石汤圆.....(87)
94	苦瓜水饺.....(64)	129	鱼茸馄饨.....(88)
95	胡萝卜素馅水饺.....(64)	130	鸽蛋圆子.....(88)
96	五角形水饺.....(64)	131	海螺肉馄饨.....(88)
97	韭菜水饺.....(73)	132	三色馄饨.....(88)



1 香菇鸡汤面



2 三丝面



3 猪肝面



4 大虾面





5 鸡腿面



6 火腿鸡蛋面



7 蝴蝶面



8 炆锅面



9 双耳面



10 里脊面



11 肉丝南瓜面



12 鸡蛋绿豆面





14 四色炸酱面



15 瘦肉挂面



13 辣酱面



16 洋葱牛肉拌面





1 香菇鸡汤面



A料：细面200克，香菇3~5朵，柿子片、黄瓜片、净香菜、水发木耳和海参各适量。B料：盐、白酱油、味精、香油、姜片、料酒和鸡汤各适量。



①香菇泡软，去梗，洗净。木耳摘洗干净。海参洗净内脏，斜切片。②鸡汤倒入锅中，加香菇、姜片、盐、白酱油和料酒，烧开后加海参片和木耳，出锅前加味精和香油即成汤料。

③面条煮熟，捞入碗中，再盛入汤料，加上柿子片、黄瓜片和香菜即可。

2 三丝面



A料：细面200克，火腿肉丝、黄瓜丝和葱丝各适量。B料：熟芝麻屑、熟花生碎、盐、白糖、醋、香菜和香油各适量。



①烧水煮面，面熟捞出，拌入少许香油，装入盘中摊开。

②将B料调匀，放入面上，并撒上已拌好的三丝（肉丝、瓜丝和葱丝）即可。





3 猪肝面



A料：细面200克，熟猪肝2片，净菠菜和柿子片各适量。B料：盐、味精、胡椒粉、高汤和葱花各适量。



①旺火、沸水煮面，面熟捞入碗内。②高汤烧开，加盐、猪肝、菠菜和柿子片，见开即关火，再加味精、胡椒粉和葱花，装碗即可。

4 大虾面



A料：细面200克，大虾8~10个，鲜笋和净香菜各适量。B料：盐、胡椒粉、鸡精和高汤各适量。



①大虾洗净头、足和泥沙，鲜笋洗净切条，一同用开水氽烫过捞出。②锅置火上，水沸煮面，面熟捞入碗中。③高汤烧开，加大虾和鲜笋，并加盐调味，关火后加鸡精和胡椒粉，再盛入碗中，撒上香菜即成。



5 鸡腿面



A料：细面200克，熟鸡腿1个，熟嫩玉米棒、净菠菜和胡萝卜片各适量。B料：盐、白酱油、味精、香油（蒸制）、鸡汤各适量。



①锅中加鸡汤烧开后，加玉米棒1~2段、盐、白酱油、菠菜和胡萝卜片，最后加鸡腿和味精，并淋上香油即成汤料。②净锅，水烧开后煮面，面熟捞出后，再添加汤料即成。

6 火腿鸡蛋面



A料：鸡蛋面200克，火腿肉3~5片，胡萝卜片、黄瓜片和净香菜各适量。B料：盐、白酱油、葱花、味精、骨头汤和香油各适量。



①清水，旺火烧沸，下入鸡蛋面煮熟，捞出沥干过凉，再放沸水锅中浸热，捞出沥水，装入碗中。②骨头汤放净锅中烧沸，加入盐、白酱油、胡萝卜片和黄瓜片，稍煮，最后加味精和香油，出锅浇入面碗，再将火腿肉片和香菜摆上即成。



7 蝴蝶面



A料：蝴蝶面200克，胡萝卜片和净香菜各适量。B料：盐、味精、猪油和鲜汤各适量。



制法

①旺火，沸水余烫蝴蝶面生坯，捞出用清水淋一次，沥水。②净锅置火上，加鲜汤、胡萝卜片和盐，烧沸后下蝴蝶面，加味精，淋上猪油、撒上香菜即成。

8 炆锅面



A料：面条200克，瘦肉100克，柿子片、净菠菜和胡萝卜片各适量。B料：葱花、姜末、白酱油、盐、味精、胡椒粉和二汤各适量。



制法

①将油烧热，煸炒肉片，加葱花、姜末和白酱油炆锅，再加二汤烧开。②锅内加水将面条煮七成熟，捞入汤面再煮，同时加盐、柿子片、胡萝卜片和净菠菜，待熟后关火，加味精和胡椒粉即成。





9 双耳面



A料：细拉面 150 克，水发木耳和银耳各 25 克，猪瘦肉、胡萝卜丝和净小白菜各适量。B料：葱末、姜末、盐、料酒、香油和高汤各适量。



①水烧开煮面，面熟盛入碗中，同时加摘洗干净的木耳和银耳。②猪瘦肉洗净，切成小片，勺内加油烧热，煸炒肉片，同时加葱末、姜末和料酒炒匀，装入面碗中。③锅置火上，加高汤、盐、胡萝卜和小白菜烧开后关火，加香油，再浇入面碗中即成。

10 里脊面



A料：绿豆面条 200 克，熟里脊肉一大片，黄瓜片、胡萝卜片和净小白菜各适量。B料：盐、白酱油、胡椒粉、味精、香油和排骨汤各适量。



①面条沸水煮熟，清水盆中过凉，再放入沸水中烫热，捞出沥干，装入碗中，上摆熟里脊肉一大片。②净锅，加入排骨汤、盐、白酱油、黄瓜片、胡萝卜片和小白菜，烧沸，再加胡椒粉、香油和味精，出锅，浇入面碗中即成。





肉丝南瓜面



A料：南瓜面条200克，净瘦肉50克，胡萝卜丝、黄瓜丝和净香菜各适量。B料：芝麻酱、酱油、蒜泥、醋、香油、葱段、姜丝、花椒和盐各适量。



①瘦肉放入锅中，加葱、姜、花椒、大料和盐，煮熟，放凉，切丝。②烧水煮面，面熟捞出，沥水，装入盘中，拌入香油，挑散。③胡萝卜丝、黄瓜丝、香菜、肉丝分放熟面上，再淋上调好的酱料（芝麻酱、酱油、蒜泥、香油、醋）即成。

鸡蛋绿豆面



A料：绿豆面条200克，熟鸡蛋1个，火腿肉片2片，黄瓜丝、柿子片和净香菜各适量。B料：盐、白醋、干辣椒、熟芝麻、熟花生、凉开水和蒜泥各适量。



①旺火，沸水煮熟绿豆面条，过凉，沥水，装入碗中。碗内再加熟鸡蛋、火腿肉片、黄瓜丝和香菜。②凉开水中加（化开）盐、白醋、熟芝麻、熟花生、蒜泥和干辣椒，调好，然后盛入碗中即成。





13 辣酱面



A料：拉面 200 克，鸡蛋 1 个，肉丁 50 克，胡萝卜丁、海带根和甜树椒各适量。B 料：葱末、蒜末、糖、醋、酱油、豆瓣酱、胡椒粉、植物油和湿淀粉各适量。



①鸡蛋加油用炒勺炒熟，搅成穗状。②锅中加油烧热，爆炒葱末、蒜末和肉丁，同时加胡萝卜丁、海带根、甜树椒，以及糖、醋、酱油和豆瓣酱，最后加胡椒粉并用湿淀粉勾芡。③锅内水烧开，煮熟拉面，捞入碗内，放上炒好的辣酱，食用时拌匀即可。

14 四色炸酱面



A 料：细面条 200 克、柿椒丁、冬瓜丁、木耳丁和胡萝卜丁各适量。B 料：葱花、姜末、白糖、香其酱和色拉油各适量。



①锅置火上，加色拉油烧热，将葱花和姜末炒出香味，加柿椒丁、冬瓜丁、木耳丁和胡萝卜丁煸炒，再加白糖和香其酱炒匀。②水烧开后，下入细面条，煮熟即盛出，放碗内，加炸好酱料即可。



9 瘦肉挂面



A料：细挂面200克，五香瘦肉3~5片，枸杞子、青豆仁和净香菜各适量。B料：盐、虾油、味精、葱末、香油、二汤和熟芝麻各适量。



①沸水煮熟挂面，捞出用清水冲一下，沥干，盛入碗中，再淋入香油撒上熟芝麻拌匀，放上五香肉片及香菜叶。②锅置火上，加二汤、盐、虾油、葱末、枸杞子和青豆仁，烧沸离火加味精，浇在面碗中即成。

10 洋葱牛肉拌面



A料：宽面150克，洋葱50克，牛肉馅100克。B料：孜然、花椒面、熟芝麻、盐和色拉油各适量。



①洋葱去蒂剥皮，洗净，切薄片。②旺火，沸水煮熟宽面，沥水后装盘中。③锅内加油烧热，下入牛肉馅和洋葱片，煸炒后加孜然、花椒面、熟芝麻和盐，炒匀，出锅，放在煮熟的面上面上即成。