

干面酱

43 道酱料与面条的完美演出

连爱卿 [台湾] 著 汕头大学出版社

带你体验东西方的面食智慧
从平民化的风味吃出不平凡的美味

超值价

10元



精彩美味

图书在版编目 (C I P) 数据

干面酱 / 连爱卿著, -2 版, 一汕头: 汕头大学出版社,
2004. 6

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-728-5

I. 干... II. 连... III. 调味酱 IV. TS264. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004764 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

干面酱

作 者: 连爱卿

责任编辑: 蒋惠敏 李资渝 廖朝晖

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

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 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2204 室

电 话: 020-85250785 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2004 年 6 月第 2 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

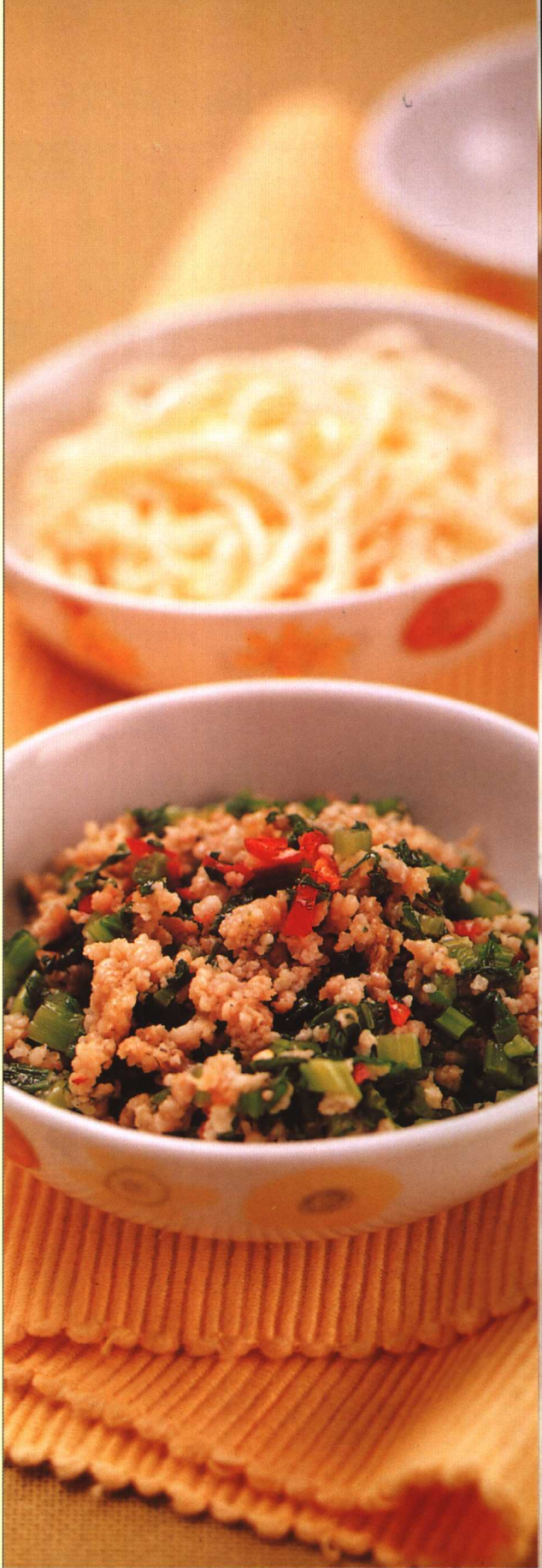
印 数: 20000 册

定 价: 10.00 元

ISBN 7-81036-728-5/TS · 56

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



干面酱



干面酱

目录

CONTENTS

导读	04
* 美味面面观	06
* 面条的起源	08
* 好吃的面条种类	09
* 面酱小百科	12

* 戏说干面

中国地方风味	13
--------	----

品味面酱的传统魅力

中国风味篇

扁鱼香酥酱	16
担担面酱	16
沙茶辣酱	17
蚝油腊肠酱	18
豆酥肉末酱	18
芋香肉酱	19
蒜香芝麻酱	20
炸酱	20
香卤肉酱	21
笋焖肉酱	22
脆瓜素肉酱	22
醋溜酱	23
麻辣葱油酱	24
鲜嫩鸡汁酱	24
川辣麻酱	25
蛤肉豆酱	26
雪菜肉酱	26
榨菜肉酱	27
黄金豆豉酱	28
虾酱	29
虾松鲜味酱	30
八宝辣酱	30

* 戏说干面

台湾小吃风味	31
--------	----



享受面酱的无穷回味

异国风味篇

日式荞麦面酱	34
照烧酱	34
味噌素面酱	35
蒜香坚果酱	36
醋香胡麻酱	36
甜酸蛋黄酱	37
豆绒蟹肉酱	38
熏肉酸菜酱	38
黑胡椒蘑菇酱	40
芥末鹅肝酱	40
咖喱虾仁酱	41
蕃茄牛肉酱	42
意大利肉酱	42

* 戏说千面

异国特色风味

* 简易方便酱·轻松DIY

傻瓜干面酱	44
红油抄手酱	44
蚝油蕃茄酱	44
台式油醋酱	44
红油南乳酱	45
沙茶拌酱	45
海山味噌酱	45
梅肉酱	45

* 面酱商品大观

【导读】

Introduction >>


酱与面 的完美组合

中国最早的“酱”，是以豆酱的形态出现，也就是麦子、稻米、黄豆加入酱曲发酵而成的食品。根据文献考据，远在春秋时期就已经有豆酱的记载，可见中国的“酱”历史十分悠久，且流传至今已发展出各式口味与吃法，甚至豆腐乳、酱瓜等也可算是酱的延伸。

最早的面条根据史料记载，则出现在东汉时期。当时的面条比较类似面片的感觉，而现代的各式面条则是到宋代以后才逐渐发展出来。此外，像是韩国、日本、意大利，甚至泰国、越南等东南亚国家的面食文化，也多是传承自中国。

人们吃面的历史渊远流长，面的种类不但多不胜数，吃法更是五花八门，汤、炒、蒸、煨、烩、焗、拌……而口味变化多端且能轻松操之在手的“干面”，自然也就成了众所津津乐道的面食宠儿，各式独特的地方风味不知虏获了多少中外饕客的味蕾。

干面好吃与否，煮面与制酱的功夫有着绝对的影响力。粗细、长短、厚薄不同的面条，口感各有千秋；用便利的调味料调制或加入许多食材费心熬煮的面酱，风味也各自巧妙不同。如此平民化的干面，就这样靠着酱料与面条的搭配变化而拥有百变多端的精彩演出。



本书的“美味面面观”单元，将面条的起源、种类、煮面的秘诀等常识通通告诉你，让你对面一把罩；“中国风味篇”与“异国风味篇”共有35种传统与现代结合的美味中外干面酱食谱，启发你无限的创意，让吃干面除了满足口腹之欲外，还能拥有DIY的无穷乐趣；“简易方便酱”单元则有8种简易调拌的酱汁让偶尔有点懒、不想煮饭炒菜的你，不用大费周章也可以享受干面的美味。

只要捞出刚从沸水中煮好的Q软面条，拌上精心调制的风味面酱，一碗酱与面完美组合的干面就完成了。肚子饿了吗？来碗自制的美味干面吧！



美味面面观

中国人的面食文化可追溯到春秋战国时期，但是面条的出现则是在较晚的东汉时期。面条的制作方法之多，不输它的吃法，大致上可分为伸、搓、拨、捻、压、揪、切、削、剔、溜等等；而做面的材料也不只有面粉，像是荞麦、高粱、稻米磨成的粉都可以拿来做法条。

发展至今，中国面条的种类各式各样，形式多不可数，甚至还流传海外，造就了花样百出的意大利面、日本拉面与荞麦面等世界知名的面类。

其实不论是中外、东西方，干面可说是酱与面的双簧演出，搭配不同的酱料，面条的选择与煮法也就会有所差异，究竟这其中的诀窍为何？接下来就来告诉你，教你如何为美味的干面加分。



面条的起源

■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开始了。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”、“饅飠”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、银丝冷陶（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，当时的人们已经懂得将面粉与水合成的面团擀成面皮，做成宽面条和方形的面饺子。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，并且逐渐取代其它食物，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，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，自然也就随着相互的交流而在面食上受到影响；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。其它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，当然也形成了各种制作花样，而且做面的材料也不仅止于面粉而已，还有用荞麦、豆类、五谷杂粮等粉料来制作面条，像是由稻米磨成粉制面的米粉、河粉；由豆类磨成粉制面的冬粉、茼蒿；由荞麦粉制面的荞麦面等等，而在口感和形式上也是五花八门、多不胜数。现在就为大家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，所以往往是拌干面时最佳的面类选择之一。相传意面的做法传自一位福州的唐山师傅，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，所以添加了很多的蛋进去，因此也有人将意面归类为鸡蛋面的一种。



●米苔目

米苔目又称“尖米丸”，是客家板食的代表之一。好的米苔目是由生粉与籼米磨成的粉加冷水柔成的粿，经过水煮后制作出来的，咸、甜、冷、热都可以吃，可说是一年四季的美食。因为米苔目是煮熟的，所以要吃的时候只要用冷开水冲泡清洗一下就可以料理食用了。



●油面

油面可说是台湾地道小吃中不可或缺的面类，带着淡黄色油亮光泽的油面，因为在制作时添加了碱油，所以口感QQ的，不论是做汤面还是拌干面都非常美味。一般传统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。



●河粉

米制品的河粉，其实有点类似板条、粿仔条，口感软滑香Q，而且很容易就能吸收汤、料的美味。只要将从传统市场买回来的河粉切成喜欢的长度大小，再放入滚水中煮到河粉浮起来即可捞出料理食用。



●鸡蛋面

鸡蛋面顾名思义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，而且又加了不少蛋，所以做出来的面条营养价值高，又很有咬劲。但是现在人做面条为了追求好口感，所以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变得比较广了。

●粿仔条

又称为粿仔条或板条，其实就是客家人的“过水板”，俗称河粉、肠粉。制作的方法有点类似鼎边铤，将铁板盛入调好的米粉水放到蒸笼里，蒸出来的就是一大片口感柔软滑顺的板条，后来经过客家族群的研发，加入蕃薯粉来制作，口感变得更香Q有嚼劲。



● 蒟蒻

“蒟蒻”一词本身就是植物的名字，俗名又叫魔芋、雷公枪，是芋头的一种，原产于东北及黄河流域，三百年前才传入日本，为日本人研究开发，所以蒟蒻其实是中国人的东西呢！目前市面上可见到的有蒟蒻丝、蒟蒻丁、板蒟蒻等形状。购买回来的蒟蒻为确保卫生起见，可在滚水中滴2滴醋，再将蒟蒻余烫一下，捞起后泡入冷水中即可料理食用。



● 意大利面

意大利面光面条的形状与种类就多达500种以上，像是长面（菠菜面、全麦面）、短面（贝壳面、螺旋面、曲管面）、蛋面（宽面、千层面）、面饺等各式各样。意大利面在烹煮时，要让水完全淹没面条，而且需将面以扇形放射状投入沸水中，并加入少许盐和油，煮到自己喜欢的硬度就可以了。



● 面片

面片的吃法早在东汉时期就有了，当时称做“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来吃，俗称“揪片”，有点类似面疙瘩的感觉。后来也有将面团杆成面皮，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。

● 米粉

相传在五胡乱华时，南迁的北方人在闽浙一带用稻米榨条来吃，成了现今米粉的起源。米粉依制作的方式可分“炊粉”与“水粉”，以前人所称的米粉是用水煮的水粉，比较粗，而比较细的炊粉则是用蒸笼蒸出来的。米粉放入滚水中不需要煮太久，这样米粉才会较有弹性，若是要用米粉来干拌面酱的时候，可先拌入少许香油来提味会更好吃。



● 葛粉条

葛粉条又名“葛切”，是从一种称为“葛”的植物根部所取出的淀粉制作而成的，平常大多是干燥半透明的长条状，外观有点像洋菜，煮熟后则变得非常透明且Q软有劲。日本人喜欢将它煮熟后用冷水冲凉，然后拿来蘸蜜糖水食用；也有人在吃火锅的时候将它煮来吃，口感绝不输面条与冬粉。



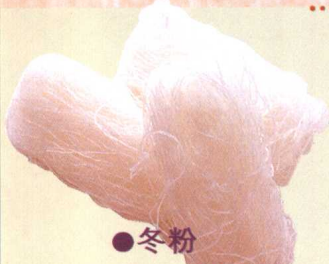
● 荞麦面

荞麦面可冷食可热食，而且种类繁多，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，荞麦面有着好彩头的寓意，所以常是节庆祭典的讨喜食品之一。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。



● 冬粉

冬粉又称粉丝或粉条，多是以绿豆为原料制成，据说有清热解暑，利水消肿、明目降压等功效，而且煮熟后柔软爽口、嚼感十足。一般市面上看得到的冬粉形状有细粉丝、粗粉丝和扁粉丝，热炒、煮汤或干拌都很适合，只要将冬粉先用水泡软，再放入滚水中煮约数分钟即可料理食用。



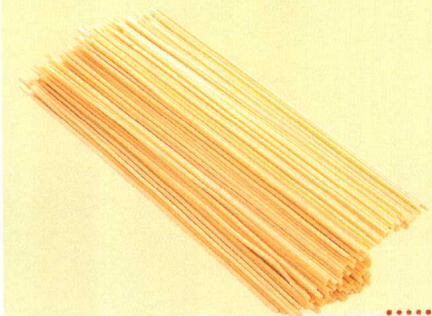


●素面

在日本常被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，只是中国的面线是以热食为主，很少用在凉面上。日式素面的吃法，是将素面以滚水煮2~3分钟，然后放到筛网上以冷水冲凉，再放入冰块中冰镇，然后取出搭配酱汁食用。

●中华面

日本人所谓的中华面，其实就是源自于中国北方的拉面。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

乌龙面是日本特产的面，一般市面上有贩卖熟面与干燥面两种乌龙面，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吃的感觉真是教人非常过瘾。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，完全不靠机器，是十分独特的制面技巧，相传日本的拉面便是传承于此。目前坊间的拉面粗细皆有，煮面时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，相传是九天玄女向王母娘娘祝寿时精心制作的贺礼。一般来说，南方人流行的面线要比北方人来得细长，面线的口感则软韧适中。煮面线时，将面线慢慢放入沸水中，不需要搅拌弄散，大约1~2分钟，待面线浮起后捞出即可。



●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为一块块的面团，故称为面疙瘩。食用时佐以蔬菜，或汤面或干拌，也有炒疙瘩的吃法，风味巧妙各有不同。



●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，外观像是拉直的橡皮筋，Q度和硬度都很高，据说在15~19世纪时，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”一词在《辞海》上的解释为：“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。



面酱小百科

◆面与酱的选择

面条制作的方法非常多，一般市面上常见的有用盐水或碱水来和面粉制作的水面；以鸡蛋代替水来和面的鸡蛋面；添加蔬菜汁等天然色素的特殊面条；以米类粉料制作的米制面等。一般来说，加有碱水的水面具有黏性与弹性；添加大量鸡蛋的鸡蛋面则营养价值高，又很有咬劲；至于添加胡萝卜汁或菠菜汁的蔬菜面、添加乌贼墨汁的墨鱼面等特殊面条，除了营养之外，也使面条的味道变得更丰富；而米制面则有着与麦制面截然不同的风味与口感。

制作干面时，面条与酱料的搭配也是十分重要的一环。原则上口味较重的面酱适合选择较宽或粗的面条，而口味较清淡的面酱则适合选择较细或较薄的面条；如果具有地方风味的面酱能够搭配当地的面条当然是最好的选择，像是意大利面酱搭配意大利面、韩国凉面酱搭配韩国冷面等等。

◆煮出好吃的面

对一碗好吃的干面来说，煮面的功夫也是一门学问。一般煮面最好使用不锈钢的锅子，这样比较不会影响面条的品质。等水沸腾之后才能下面条，而且锅中的水量一定要淹过面条，然后以中火继续煮，等水再次滚沸时，加入适量冷水（薄面可加半碗；厚面可加一碗）继续煮沸，此时薄面可熄火捞出，而厚面则需再加入一次冷水煮沸，然后继续煮约10分钟才行。

原则上煮面的时间，可依个人口感软硬的好喜做适当的调整；若是吃凉面，则在面煮好捞出时就要立刻放入冷水中浸泡或冲凉，这样面条的口感才会比较Q。

此外，煮干燥的意大利面时，要先在水中加入少许的盐来增加面条的口味，以及少许的色拉油，让面条煮出来比较有光泽。待水煮开后，将面条成扇形放射状入锅，一边煮一边试吃，煮到自己喜欢的硬度即可捞起。

◆面条的保存

新鲜的面条买回来后，当然是现煮现吃最新鲜，如果一次购买量多或吃不完的时候，如何新鲜保存就很重要了。

一般生面条可按照一人份的量，分批装入干净的塑料袋密封，然后放入冷冻室，最久可保存1个月，等下次要吃时再取出，无须解冻就可以直接放入沸水中煮食。熟面条（如油面、乌龙面），可分批装入干净的塑料袋密封，然后放入冷藏室，最多冷藏3~5天；至于干燥面条，可以储存在密封的容器内，放置阴凉干燥的地方，只要不超过购买时包装上的保存期限，都可以食用。

不过，不论是任何面条使用任何保存方式，尽早吃完恐怕才是最好的新鲜保存之道。



中国地方风味

●冷淘凉面

中国凉面在隋唐时期就已出现，在《唐会要·光禄寺》中记载，唐代宫廷中冬天要造“汤饼”，夏天要做“冷淘”，在此所谓的冷淘就是指面条煮熟后，要过冷水淘凉才拿来吃，也就是今日北方人所称的“过水面”。淘凉的面配上基本的黄瓜丝、萝卜丝、蒜瓣以及氽烫过的绿豆芽，再淋上芝麻酱，吃起来清凉消暑、齿颊留香，诗圣杜甫曾经形容这种夏天吃的凉面“经齿冷于雪，劝人投此珠”，真是再恰当不过了。

●陕西凉皮

“凉皮”相传为西汉边疆民族的贵族面食，唐宋年间才传入中原，后来成为陕西最著名的风味小吃。凉皮的制作方式是用面粉和水调成浆，入锅或蒸笼隔水蒸熟，然后马上取出放入冷水中冷却定形，因此面皮多用来凉拌，除了放醋、盐、辣椒油之外，也有添加芝麻酱的，吃法、调味料有很多变化，也有用米制的米面皮，甚至近年来还有人将凉皮蒸熟后直接热食，称做“热面皮”，风味还挺特殊的，颇受青睐。

●湖北热干面

相传六十多年前在湖北汉口有个卖汤面的李姓小贩，夏天时怕面条放到隔天会坏掉，就先烫熟了晾在桌上，谁知一个不留神就打翻了一罐麻油还洒到了面上，索性将面与麻油拌在一起放凉。隔天李姓小贩将拌了麻油的面拿出来回锅氽烫，然后加些调味料干拌，没想到香气诱人，味道也很棒，于是就打出了“热干面”这个名号。据说有位四川商人尝过之后，回到四川便将热干面改成凉面的形式来卖，也就是今日的四川凉面。

●四川担担面

四川著名的担担面已经有一百多年的历史了，是将煮熟的细圆面条拌入酱油、红油、麻油、鸡油、花椒油等多种油料，再配上四川特有的芽菜食用，柔软顺滑的面条搭配麻辣香浓的口感，十足川味风格让人大呼过瘾。相传担担面是源自于四川自贡市的陈姓小贩，他挑着两头担子，一头是火炉，另一头是格成二格的铜锅，一格用来煮面，一格装着配料和小菜，沿街叫卖而得名。

●关中扯面

俗话说关中有十怪，其中一怪便是“面条像腰带”，这正是在说“扯面”。扯面又叫冰冰面，是关中地方的传统面食小吃，已经有三百多年的历史，做法是将和好的面团醒过之后，先擀成较宽的面片，然后用手拉扯得又薄又长，再下锅煮熟，加入辣子粉等调味料，淋上烧热的油拌食，口感光滑柔韧。正宗的扯面厚度比硬币还薄，宽度可达两三寸，长度约1米，饭量小的人恐怕一条就吃得饱饱的，也难怪称得上是关中一怪了。





品味 **面** **酱** 的传统魅力

中国风味篇

从小吃过的面无数，最爱的还是以简单的食材与酱料就能吃出美味的干面。在中国，干面的历史已有上千年之久，老祖宗们流传下来的面酱搭配方法可说是琳琅满目、变化丰富，像是北京的炸酱面、陕西的绍子面、湖北的热干面、广东的干捞面、四川的担担面等等，都是脍炙人口的美味干面代表。

没有汤面的烫口，又没有炒面的油腻，而且可以随自己的喜好搭配面酱，这就是干面的迷人之处。你可以用猪油、酱油、辣椒油加些葱花拌出一碗面，也可以用高汤、绞肉、辛香料等熬煮出香喷喷的酱料来拌面，但不论是哪一种吃法，只要用心，它的风味都绝对不输给任何山珍海味喔！

