



国家特级厨师



厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

贺师傅私房菜

来碗面

全国首创

傻瓜式

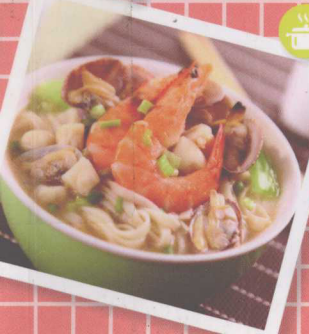
菜谱书

不用换算克数
大勺小勺调味做菜

天才大厨独创的做菜新绝活!!!

聪明人做傻瓜菜 懒人菜 10 分钟搞定 超好吃!!!

家常做法



营养美味



独家秘方



精准用料



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

来碗面

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著

图书在版编目(CIP)数据

来碗面 / 贺鹏飞著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2014.4 (贺师傅私房菜系列)

ISBN 978-7-5502-2772-9

I. ①来... II. ①贺... III. ①面条-食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 061460 号

来碗面

作 者: 贺鹏飞

主 编: 赵淮

责任编辑: 丰雪飞

特约编辑: 郭碧橙

装帧设计: 贺清华

责任校对: 赵淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 99 千字

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 8

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-64243832



经典
老坛酸菜
牛肉面



o n t e n t s 目录

- | | | | |
|----|------------|----|------------|
| 04 | 丰富面条种类全知道 | 09 | 冷水面团标准制作方法 |
| 06 | 超实用做面技巧全掌握 | 10 | 手拉面制作方法 |
| 07 | 超无敌煮面小诀窍 | 12 | 刀削面手工制作方法 |
| 08 | 亲手搞定鲜美汤头 | 14 | 家常手切面制作方法 |



汤面

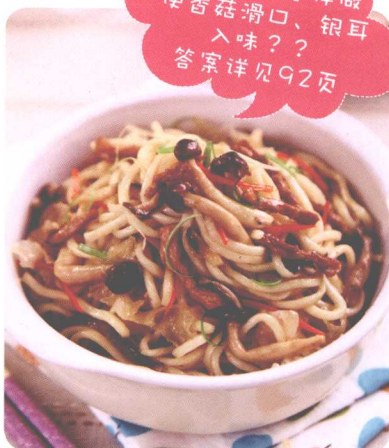
- 16 山西炖肉刀削面
- 18 西红柿牛肉刀削面
- 20 小鸡炖蘑菇面
- 22 四川担担面
- 24 香辣牛肉面
- 26 葱烧排骨面
- 28 河南炆锅面
- 30 老坛酸菜牛肉面
- 32 岐山臊子面
- 34 兰州清汤拉面
- 36 干贝鲜虾面
- 38 辣香肠旺面
- 40 酸萝卜老鸭面
- 42 广式云吞面
- 44 私家麻酱鸡蛋面



拌面

- 46 老北京炸酱面
- 48 广式香肠鸡蛋面
- 50 老北京打卤面
- 52 茄子肉丁面
- 54 西红柿鸡蛋打卤面
- 56 新疆拉条子
- 58 油泼面
- 60 蒜香面
- 62 笋干烧肉面
- 64 虾仁伊府面
- 66 红烧肉干豆角面
- 68 馋嘴鸡丝面
- 70 麻酱面
- 72 凉拌菠菜面
- 74 飘香葱油拌面

双菇炒面怎样做
使香菇滑口、银耳
入味??
答案详见92页



炒面

- 76 蔬菜火腿炒面
- 78 茄汁肉炒刀削面
- 80 翡翠海鲜炒面
- 82 台式咖喱炒面
- 84 潮汕干炒面
- 86 三丝肉炒面
- 88 麻酱炒面
- 90 青椒肉丝炒面
- 92 双菇银耳炒面



浓汁面

- 94 三鲜什锦烩面
- 96 河南羊肉烩面
- 98 雪菜肉丝烩面
- 100 豆角肉片焖面
- 102 上海黄鱼煨面
- 104 茄子香菇焖面
- 106 上海香葱煨面



小吃面条

- 108 莜麦面制作方法
- 109 雁北冷莜面
- 110 莜面窝窝制作方法
- 111 三鲜汁蘸窝窝
- 112 荞麦面制作方法
- 113 延吉冷面
- 114 碱水面制作方法
- 115 武汉热干面
- 116 猫耳朵制作方法
- 117 炒猫耳朵
- 118 乌冬面制作方法
- 119 什锦乌冬面
- 120 经典意大利面
- 121 黑椒牛柳炒意面
- 122 酸辣粉
- 123 陕西凉皮
- 124 蛋炒河粉
- 125 过桥米线
- 126 桂林米粉
- 127 猪脚面线

来碗面

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著

经典
老坛酸菜
牛肉面



o n t e n t s 目录

- | | | | |
|----|------------|----|------------|
| 04 | 丰富面条种类全知道 | 09 | 冷水面团标准制作方法 |
| 06 | 超实用做面技巧全掌握 | 10 | 手拉面制作方法 |
| 07 | 超无敌煮面小诀窍 | 12 | 刀削面手工制作方法 |
| 08 | 亲手搞定鲜美汤头 | 14 | 家常手切面制作方法 |



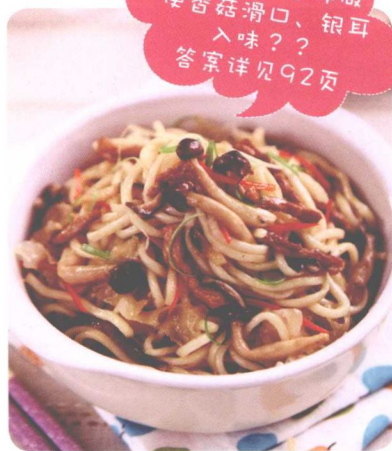
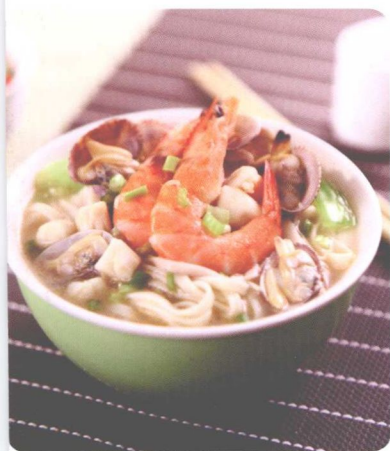
汤面

- 16 山西炖肉刀削面
- 18 西红柿牛肉刀削面
- 20 小鸡炖蘑菇面
- 22 四川担担面
- 24 香辣牛肉面
- 26 葱烧排骨面
- 28 河南炆锅面
- 30 老坛酸菜牛肉面
- 32 岐山臊子面
- 34 兰州清汤拉面
- 36 干贝鲜虾面
- 38 辣香肠旺面
- 40 酸萝卜老鸭面
- 42 广式云吞面
- 44 私家麻酱鸡蛋面



拌面

- 46 老北京炸酱面
- 48 广式香肠鸡蛋面
- 50 老北京打卤面
- 52 茄子肉丁面
- 54 西红柿鸡蛋打卤面
- 56 新疆拉条子
- 58 油泼面
- 60 蒜香面
- 62 笋干烧肉面
- 64 虾仁伊府面
- 66 红烧肉干豆角面
- 68 馋嘴鸡丝面
- 70 麻酱面
- 72 凉拌菠菜面
- 74 飘香葱油拌面



双菇炒面怎样做
使香菇滑口、银耳
入味??
答案详见92页



炒面

- 76 蔬菜火腿炒面
- 78 茄汁肉炒刀削面
- 80 翡翠海鲜炒面
- 82 台式咖喱炒面
- 84 潮汕干炒面
- 86 三丝肉炒面
- 88 麻酱炒面
- 90 青椒肉丝炒面
- 92 双菇银耳炒面



浓汁面

- 94 三鲜什锦烩面
- 96 河南羊肉烩面
- 98 雪菜肉丝烩面
- 100 豆角肉片焖面
- 102 上海黄鱼煨面
- 104 茄子香菇焖面
- 106 上海香葱煨面



小吃面条

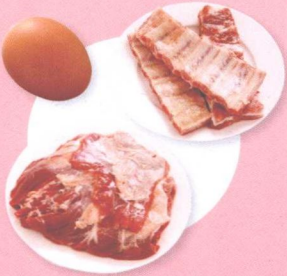
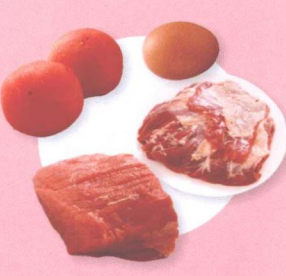
- 108 莜麦面制作方法
- 109 雁北冷莜面
- 110 莜面窝窝制作方法
- 111 三鲜汁蘸窝窝
- 112 荞麦面制作方法
- 113 延吉冷面
- 114 碱水面制作方法
- 115 武汉热干面
- 116 猫耳朵制作方法
- 117 炒猫耳朵
- 118 乌冬面制作方法
- 119 什锦乌冬面
- 120 经典意大利面
- 121 黑椒牛柳炒意面
- 122 酸辣粉
- 123 陕西凉皮
- 124 蛋炒河粉
- 125 过桥米线
- 126 桂林米粉
- 127 猪脚面线

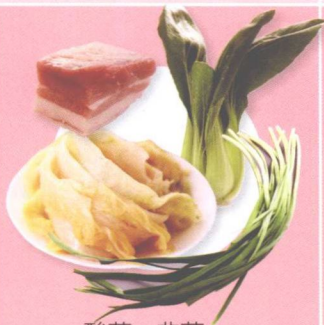
丰富

面条种类全知道！



● 全面面条大集合

	清新百搭 阳春面	小巧可爱 猫耳朵	外筋内柔 刀削面
介绍	阳春面是市场常见的白面条，其口感偏软，特别适合小孩、老人食用，阳春面以低筋粉、盐、水和面，再做成细面条，吃起来柔软爽口。	猫耳朵起源于北方，因形似猫耳而得名。在中国北方，猫耳朵大多作为主食，连汤一起食用；在中国南方，则多做成精致的点心、小吃。	刀削面是用面粉加水揉成面团后冰冻定型，再用刀削出的一条条中厚边薄的面，其质感比细面条粗硬，但煮熟后却外滑内筋，嚼劲十足。
适合搭配	 鸡蛋、排骨、牛肉等	 香菇、木耳、虾仁、鸡肉等	 西红柿、鸡蛋、猪肉、牛肉等
特色	阳春面又称长寿面，这种面条瘦薄，而“瘦”则与“寿”同音，故老人过寿时，吃阳春面就成为约定俗成的习俗，寓意着老人健康、长寿、平安。	猫耳朵形状不一，待和好面后，用拇指一捻即成，吃起来爽滑适口。山西地区流行用白面和莜面做猫耳朵，莜面做的猫耳朵筋道，风味独特。	刀削面棱角分明、形似柳叶，最好配上炖肉汤吃。刀削面口感筋道，软而不粘，越嚼越香。刀削面虽然筋道，但却很容易被人体消化吸收。

	细薄滑爽 担担面	方便易存 伊府面	汤清味鲜 刀切面
介绍	担担面是四川小吃，颇具风味。因由小贩挑担叫卖，故得此名。此面香辣、酸香味突出，且鲜而不腻、辣而不燥，堪称川味小吃中的佼佼者。	伊府面是把鸡蛋面先煮后炸，伊府面常做汤面食用，加汤后焖煮，面条会越煮越香。此面可看作传统的方便面，平时就可作为速食食品保存。	刀切面又称手擀面，是山西家常面食。做手擀面，除常用的白面外，还有豆面、荞麦面、莜面、杂合面等，再加鸡蛋一起和面，口感会更加筋道。
适合搭配	 酸菜、韭菜、油菜、猪肉等	 鸡丝、虾仁、鱼、笋等	 菠菜、紫菜、煎蛋、鸡肉等
特色	担担面偏细薄，需辅以酥香的肉臊和风味小菜食用。做担担面的调料以葱花、四川芽菜和猪油为主，面条略带汤汁，口感鲜美，酸辣爽口。	伊府面是油炸过的鸡蛋面，筋度高、耐煮、易于保存。伊府面色泽金黄，营养又丰富。用高汤和新鲜食材煮出的伊府面，面香汤鲜，香而不腻。	高筋小麦粉做出的手擀面口感筋道、爽滑。此面制作简便，做汤面、拌面、炒面皆可，其养胃、易消化的特点尤其适合老人、小孩食用。

• 书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
1小勺糖≈2g
1小勺淀粉≈1g
1小勺香油≈2g

1大勺淀粉≈5g
1大勺酱油≈8g
1大勺醋≈6g
1大勺蚝油≈14g
1大勺料酒≈6g

1大勺标准 (平勺)



1碗标准



1碗水≈250ml

超实用做面技巧 **全** 掌握



浓香 汤面 简单煮!

- ★ 煮面的时候加少许盐，可以保证面条不易糊锅。
- ★ 煮面水里加入适量西红柿丁一起煮，可使汤色泽略红、增进食欲、提鲜增味。
- ★ 煮好的面条先过凉水，再添加煮面汤，既可以除去面条表面的盐分，也可以使面条更加筋道、有弹性。
- ★ 葱末、盐、糖等配料、调料要等面条完全煮熟再撒入，既可以掌控好口味，又可以保证面条清爽。



鲜爽 拌面 一次成!

- ★ 要选用容易吸附汤汁的面条来进行制作（如阳春面、刀削面、拉面），才能让面条拌制时充分沾上酱汁，味道浓郁。
- ★ 面条煮好后可以加少许食用油或香油，防止变凉后粘连成团，不易搅拌。
- ★ 制作拌面一定要现煮现拌，趁面条热时淋上酱料，再迅速拌制。酱料可以提前多做一些存入冰箱，随用随取。



丰盛 炒面 你掌控!

- ★ 炒面时，一定要用大火快炒，这样才不易粘锅，炒出的面条比较清爽。
- ★ 炒面要先煮熟再炒，而且只需煮至九成熟即可，以免快炒时变得过于糊软。
- ★ 炒面要注意选用面条的种类，不要选用太软或太细的面条，建议选择意大利面、宽面、刀削面、乌冬面。



清爽 凉面 随手做!

- ★ 可以选用方便的油面来进行制作，将面条稍微焯烫后立即放入冷水冷却，再拌上麻酱等酱汁料。
- ★ 凉面分为热凉面和冷凉面，前者是面与酱料都温热时拌在一起，冷却或冰镇后食用；后者面与酱料都是冷的，同时拌入，都可充分入味。
- ★ 凉面最重要的是千万不可以使面条黏成一坨，所以煮时要用筷子不停把面条拌开，煮好后可加少许橄榄油，防止粘连。



超无敌煮面小诀窍



1 锅要大水要足

煮面条的水量至少要比面条多一倍，煮面的锅也要选用容量大的，这样可以方便面条在煮制时充分翻滚、受热均匀，避免粘结成团。

2 水沸后再下面

煮面时，一定要等锅中的水煮沸后下入面条，手拉面用手稍微抖开下入；若是干挂面，则要沿着锅边顺时针方向散成扇状下入，这样可以保持面条滑爽，不会过于软烂。

3 灵活添加冷水

面条煮沸后，水有可能会溢出煮锅，这时就需要添加一杯冷水降温。若是细面条，只添加一次冷水即可；若是厚实的粗面或刀削面，则可能需要二到三次冷水才可煮透。

4 现煮现吃最可口

面条最好现煮现吃，才能保证口感，防止过于软烂。汤面最容易因泡水太久而失去弹性。拌面若未能马上食用，可以加少许油拌匀，避免面条粘连。

5 加点香油不扑锅

煮面时会扑锅这每个人都知道，通常我们要紧盯面锅，非常不方便。如果你在煮面时向锅内加入少许香油，这样就不会扑锅了，而且由于锅中有香油，煮好的面条捞出后也不容易粘连。

6 加入蔬菜增甜度

煮面时，可以往煮面水中加入适量的蔬菜、水果，以增加甜度，如卷心菜、白萝卜、洋葱、番茄、苹果等，待水煮沸再滤出果蔬，下入面条煮制，会使煮出的面条清鲜可口。



亲手搞定鲜美汤头



一碗好面离不开好汤，当浓郁的高汤与爽滑的面条相碰撞，

使丰富食材绝妙升华，让人入口难忘、欲罢不能！

猪骨高汤的滋味甘醇、牛骨高汤的层次丰富、鸡高汤的清淡鲜美，

贺师傅教会你熬出高汤的技巧！

● 肉骨高汤全搞定

名称	材料 / 调料	做法	应用
猪骨高汤 	猪大骨、鸡爪 干贝、洋葱、大葱 大蒜、红萝卜、玉米 绍兴酒	1. 猪大骨斩块、焯水；鸡爪焯水。 2. 干贝加绍兴酒蒸软，留蒸汁。 3. 洋葱、红萝卜均去皮、切块； 大葱、玉米切段。 4. 猪大骨、鸡爪入锅，煮开后放 其余食材，小火煮 2 小时。	馋嘴鸡丝面 炸酱面 麻酱面
牛骨高汤 	牛大骨、鸡骨 洋葱、黄豆芽 白萝卜、玉米 大葱、大蒜 苹果、香菜 陈皮、白胡椒粉	1. 牛大骨、鸡骨斩块、焯水。 2. 洋葱、白萝卜、苹果均去皮、 切块。 3. 玉米、大葱去皮、洗净、切段。 4. 牛大骨、鸡骨及其他食材入锅 煮开，转小火炖 2 小时。	牛肉面 羊肉面
鸡高汤 	鸡骨、鸡爪 洋葱、高丽菜 芹菜、大葱 白胡椒粉、料酒	1. 鸡骨、鸡爪均洗净、焯水。 2. 洋葱去皮、切块；高丽菜、芹菜、 大葱均洗净、切段。 3. 鸡骨、鸡爪入锅煮开，加余下 食材小火煮 2 小时。	鸡肉面 馄饨面 翡翠海鲜面

冷水面团标准制作方法



材料：中筋面粉半斤、冷水半碗（约120ml）、盐1小勺

制作方法



1 将面粉和盐放入盆中，并加冷水混合均匀，用手将面粉与水搅拌成絮片状。



2 接着不断按压、搓揉，使絮片状的面逐渐成团。



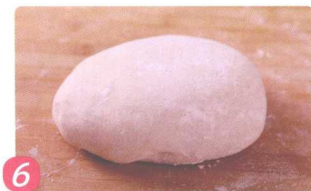
3 用手掌底部反复按压面团。



4 反复揉10分钟左右，直到把面揉成一个表面光滑的面团。



5 将光滑面团用保鲜膜覆盖，室温下醒1个小时。



6 面醒好后，面团的光滑度会有所变化，再撒上一些面粉，防止粘手，即可使用。

手拉面制作方法



手拉面要想好吃，
和面时的水温很重要。
冬天用温水，其他季节则用凉水。
这样和好的面团温度一般保持在30℃。
此温度下，面筋的生成率最高，
质量也好，面条的延伸性和
弹性最好，最适宜拉伸。

材料：高筋面粉1斤、凉水1碗（约250ml）、盐1小勺、碱1/2小勺

制作方法



1

将高筋面粉放入盆中，加入盐、碱、水，用筷子将面粉搅成絮片状。



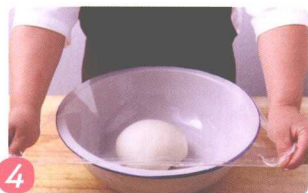
2

用手将絮片面揉压成一团，至粉状颗粒都不见。



3

继续用手掌将面揉成一个表面光滑细致的面团。



4

将和好的面团用保鲜膜覆盖，醒1个小时。



5

将面团取出，搓动、拉伸成长条形面。



6

握住长条形面的两端，上下抖动，使条形面越拉越长、越拉越细。



7

之后，顺势将面条旋转，绕成“8”字形。



8

将“8”字形面反折，并重复步骤6~8，直至长条形面抖弹出筋性，此动作为“遛面”。



9

遛完面后，将条形面平均切成4段，每段长约20cm。



10

双手在案板上反复搓动小粗面条，将其搓成一个个长约50cm的细长条。



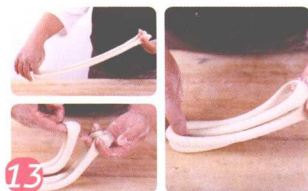
11

将搓好的细长面条放在案板上，撒上干面粉，准备拉面。



12

用左手的食指、中指、无名指，分别夹住细长面条两端的面头。



13

右手勾住中间面环，将右手的面环，反复往左手中指上挂，边挂、边勾、边延展面条。



14

将延展中的拉面，在撒上面粉的案板上，上下抖动，让面条沾上面粉，避免粘连。



15

直至面条拉至适当粗细，即成手拉面。

刀削面手工制作方法

1. 削面前，事先让削面刀蘸水，就不会黏刀。
2. 用来削面的卷好的面团上不要撒上干粉，否则削出的面条会碎。
3. 选择一把适合自己的削面刀，非常重要。