

意大利面、刀削面、拉面、炸酱面、米粉……劲道~好吃~



一碗好面

尹美英◎编著
金成林◎译
Noodle

呼噜噜~
谁都喜欢的
各种面食

舌尖上
梦幻般的味道哇!



新鲜的蔬菜、豆、蘑菇!
无化学调味品的
健康的面料理

意大利面、刀削面、拉面、炸酱面、米粉……劲道~好吃~



一碗好面

尹美英◎编著
金成林◎译

Noodle

尚百味
Delicious Show

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一碗好面 / (韩)尹美英编著 ; 金成林译. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5384-6394-1

I. ①一… II. ①尹… ②金… III. ①面条—介绍—世界 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275692号

吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2012-3858
맛있는 면 요리 © 2011 by Yun, Mi young
All rights reserved.
Translation rights arranged by MEDIAWILL
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 201X by Jilin Science & Technology
Publishing House.

编 著 (韩)尹美英
出 版 人 李 梁
责任编辑 张伟泽
翻 译 金成林
助理翻译 霍光宇 孙 博 姜宇航 金鹏儒
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 12.5
印 数 1-5000册
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85679177
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6394-1
定 价 29.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Prologue

精心制作美味 数百种味道盛入碗中



1 回忆

如果有人问我“最喜欢的面是哪一种？”的话，我第一个想到的就是红豆刀削面！又甜又浓的红豆汤和圆鼓鼓的刀削面的味道令我至今不能忘怀。小时候，妈妈亲自用煮好的红豆做汤，把白面搅拌了做刀削面给我吃。在热乎乎的红豆刀削面里放些白糖，不知道有多好吃……。对我来说最好的面料理就是“心”和“味”，那是记忆里承载着的“红豆刀削面”。

2 相遇

曾经任职食物造型师、烹饪学院讲师，后来在一个偶然的时机加入了“面之情”公司。冥冥之中与面相遇。给人讲“世界面食教室”时为了做出更健康美味的面食而绞尽脑汁，在数百次的煮面、熬海蜒汤、鸡汤、牛肉汤的过程中得到了做出可口面食的秘诀：要用最新鲜的面、上好的汤水和相得益彰的作料。面要严格遵守烹煮的时间才够劲道，用时间、用诚心才能煲出香浓的肉汤，准确计量作料和蔬菜才能增加美味的口感。

3 新的开始

现在终于以书的形式跟大家见面了！在这里，我要给大家介绍小时候妈妈做的那种健康可口的“红豆刀削面”。这里介绍了尽量不使用化学调味料，而是以盐、白糖、酱油、大酱等天然调味料代替提味的菜谱。介绍了中国、意大利、日本等世界各国的面料理。从简单的拌面、明太鱼子意大利面到需要时间和真诚的人参黄豆面、泡菜拌面、米粉等繁简各异的面食。希望这本书能对需要健康可口面食的你有所帮助。最后感谢照顾两个孩子的公公、婆婆和我的先生。

尹美英

目录 Contents

Prologue “精心制作美味”数百种味道盛入碗中 003

美味的秘诀01 劲道的面、顺滑的面、神奇的面 008

美味的秘诀02 做出具有独特味道的汤和肉汤 013

美味的秘诀03 跟着做就OK！调味的高手 021

{ Part 1 } Italy

酸甜柔滑的意大利面

海贝意大利面 024

卷心菜香葱意大利面 026

番茄八爪鱼意大利面 028

那不勒斯意大利凉面 030

番茄意大利面 032

意大利番茄牛肉面 034

意大利粗纹通心粉 036

奶香意大利面 038

南瓜奶油意大利面 040

烟花女意大利面 042

筒状通心面 044

扇贝奶油意大利面 046

奶油蘑菇意大利面 048

Plus recipe

腌辣椒 050

酸蔬菜 051



{ Part 2 } Korea

酸甜爽口的冷面

婚宴面 054

黄太解酒面 056

辣鸡汤刀削面 058

凉拌面 060

白菜拌面 062

海鲜荞麦面 064

炒芹菜八爪鱼面 066

红豆刀削面 068

萝卜泡菜冷面 070

春菜拌面 072

大酱刀削面 074

辛辣拌冷面 076

水参黄豆面 078

黄瓜菜拌面 080



Plus recipe

萝卜泡菜 082

辣白菜 084

凉拌蒜苔 085

盐水白菜 086

{ Part 3 } Japan

鲑节的清新口感融入面中

味噌拉面 090

咖喱乌冬面 092

日式荞麦凉面 094

日式云吞面 096

天妇罗荞麦面 098

长崎海鲜面 100

培根乌冬炒面 102

凉素面 104

麻辣乌冬面 106

鸡蛋铁板烧面 108

乌冬火锅面 110

明太鱼子意大利面 112

广岛风铁板烧面 114



Plus recipe

叉烧肉 116

卤蛋 117

八爪鱼凉拌菜 118

{ Part 4 } Greece & Spain

既爽口又清脆, 满口芳香!

羊奶酪螺旋粉沙拉 122

柠檬鸡蛋羹 124

地中海式意大利面 126

希腊式土豆面 128

海鲜意粉 130

阿里新奥尔良酱意粉 132



Plus recipe

希腊酸奶酱 134

西班牙海鲜饭 135

{ Part 5 } China

清淡, 不油腻, 正和我口味

传统炸酱面 138

海鲜杂拌面 140

打卤面 142

中式冷面 144

鸡肉炒面 146

芝麻担担面 148

牛肉汤面 150

水炒面 152

海鲜炒面 154

中式乌冬面 156



Plus recipe

凉拌榨菜 158

中式酸菜 159

{ Part 6 } Vietnam & Thailand

味蕾上的芬芳, 鲜嫩的第一感觉

- 胡志明式米粉 162
- 鸡肉米粉 164
- 米粉沙拉 166
- 牛肉虾仁炒面 168
- 泰式鸡肉炒河粉 170
- 海鲜拌面 172
- 炸面沙拉 174
- 冬阴功面 176
- 海鲜炒面 178
- 泰式猪肉米粉 180
- 会安式拌米粉 182



Plus recipe

- 热带水果春卷 184
- 越南包饭 186

{ 附录 } The Other Specials

花样繁多的美味

- 香港云吞面 190
- 新加坡叻沙 192
- 印尼炒面 194
- 美式黑豆酱炒粉 196
- 上海意大利面 198



计量参考

- 1大匙≈15克(毫升)
- 1小匙≈5克(毫升)
- 1杯≈240克(毫升)

劲道的面、顺滑的面、神奇的面

介绍面料理的主角——各式各样的面。每个国家使用的面都不相同。下面，请随我来认识一下不同国家的面，用它们做出美味与家人分享吧！

韩国面

刀削面

美味、劲道、口感好，不足是贮存时间短。

干素面

干面保存起来方便，按包装袋上的说明煮制，就可以吃得津津有味。

生素面

比干素面更香、更劲道，非常适合用来制作拌面。

生荞麦面

可以品尝到荞麦的香甜和柔滑，主要用于制作荞麦面食。

冷面

用机器压出面后立即用热水煮出来的压制面之一。冷面要在煮完后用冷水冲洗才够劲道。

韧面

也是压制面之一。劲道柔滑是其特征。



日本面

生乌冬·荞麦面

生面口感好，荞麦面煮完以后加入酥油才好吃。

冷冻乌冬·荞麦面

冷冻乌冬·荞麦面是对生面进行急速冷冻制成的，味道和生乌冬·荞麦面差不多。因保存方便，主要适用于饭店料理。烹饪冷冻面，掌握煮面时间才是关键。

冷藏乌冬面

一般在家里就能方便食用。但是口感要比生乌冬，冷冻乌冬稍微差一点。

干荞麦面、干乌冬

保管方便，在夏天可以做出丰富多样的面料理。

干素面

夏天使用得多。热餐、冷餐都可以使用。

生拉面

日本拉面跟韩国拉面不一样，不用油炸，直接和面，所以更劲道。



中国面

生中华面

中华面主要以手擀面居多。劲道而不胀是其特征。

龙须面

加鸡蛋和的面。可用于烹制中华料理、东南亚料理等，适合煲汤和炒菜，用途广泛。



越南和泰国面

米粉

随着宽度的增加，口感也不同，做法各异。10mm或5mm的面主要用于炒菜；3mm的面用于汤水面食，有时也用于烹炒；1mm的面主要用于煲精致的汤。粉丝状的用于沙拉或者凉拌；四方形的宽粉用于炒菜。

绿豆粉条

用绿豆粉做的粉条，主要用于拌菜。



意大利、希腊和西班牙-长面条

意大利面条、意大利细面条、粗纹通心粉、天使面、黄油宽面

油、奶油、番茄等材料都很适合，主要用于各种意大利面料理。

意大利宽面

特征是比其他的面要宽。带着顺滑的口感，适合与奶酪等搭配。



意大利、希腊和西班牙-通心粉

波纹贝壳通心粉、斜切管通心粉、蝴蝶结面、车轮粉、螺丝粉

形状各不相同的管状通心粉可以和各种作料搭配。波纹贝壳通心粉、斜切管通心粉等有孔的面多与类似博洛尼亚牛肉酱等通心粉酱搭配着用。像蝴蝶结面一样扁状面粉适合用奶油酱、博洛尼亚牛肉酱等味道浓的意大利面条调味酱。车轮粉、螺丝粉适合用番茄酱搭配，也可以跟意大利长面条混着用。



做出具有独特味道的汤和肉汤

面料理中最重要的部分是面和汤。只要把这两样把握好，离好吃的面料理就不远啦！下面介绍味道的核心——汤水。提前做好的汤水也可用于烹饪汤、炖菜等。

海 蛭 汤

保存方法和期限：即时使用

材料：水1L，海带20g，海蛭40g。

做法

- 1 先把海蛭收拾干净，放入净锅中炒干至水汽全无，或者直接晒干。
- 2 净锅中加入适量清水，放入海带、海蛭，浸泡5分钟左右。
- 3 再用大火烧开，撇去浮沫，转小火煮10分钟，然后用漏勺滤出汤水。



01



03



黄蚬汤

保存方法和期限：冷冻保管，3日内食用

材料：水3L，黄蚬子1kg，洋葱1个，早芹1个，葱1根。

做法

- 1 将黄蚬子洗净，放入淡盐水中浸泡吐沙，置于阴凉处放半天。
- 2 将黄蚬子、洋葱、大葱、早芹放入水锅中。
- 3 用大火煮至黄蚬子开口后转中火煮沸并撇去浮沫。
- 4 煮约20分钟后用漏勺滤出汤水。



01



03



鰹节汤

保存方法和期限：即时食用

材料：水1L，海带20g，白萝卜1/5个，葱（10cm）1根，洋葱1/2个，鰹节35g。

做法

- 1 海带放入清水中浸泡30分钟至5小时。
- 2 海带的味道出来时放入锅中，再加水，放入萝卜、大葱、洋葱，用大火煮沸。
- 3 然后打净浮沫，捞出海带，转用小火煲20分钟，再捞出蔬菜，关火。
- 4 最后放入鰹节，浸烫5~7分钟后用漏勺滤出汤水。



04



牛肉汤

保存方法和期限：冷冻保管，1个月内食用

材料：水3L，牛肉（牛排骨和肉）800g，白萝卜1/5个，葱2根，蒜10瓣，生姜1块，洋葱1个。

做法

- 1 先把牛肉切成块，用水浸泡透，去掉血水。
- 2 牛肉和葱、蒜、萝卜、姜、洋葱一起下入清水锅中，用大火煮沸后转中火续煮。
- 3 煮约1小时后捞出蔬菜，再煲2小时左右，撇净浮沫。
- 4 然后取出肉块，将汤晾凉。

Tip 肉可以用于料理的装饰。



01



02

