



快乐厨房

家庭主食系列

haochidemian

好吃的面

主编 / 张奔腾



吉林科学技术出版社



好吃的面

主 编：张奔腾

策 划：成与华

责任编辑：车 强 齐 郁

图片摄影：杨跃祥

装帧设计：王晓丹

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话：0431-5677817

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

沈阳新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄印厂退换

889 × 1194 24 开本 3.5 印张

2004 年 1 月第一版

2004 年 1 月第一次印刷

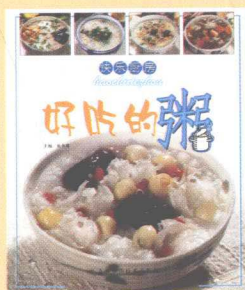
ISBN 7-5384-2723-6/Z · 278

定 价：13.00 元



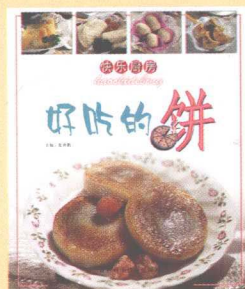
享受自己在家做美味小点心的乐趣，并不是件非常难的事。如包子、饺子、烧麦、馒头、发糕、馄饨、春卷、汤圆、粽子、寿桃等，逢年过节、喜事临门时都会派上用场。

家常小点心的烹饪技法主要有蒸、煮、烙、炸、烤等，只要掌握要领，熟悉原料的性能，就可以轻轻松松学会自己做各式米、面点心。

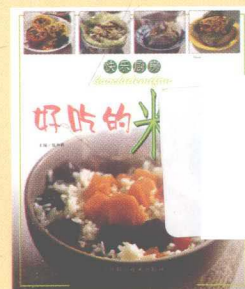


“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”。当食欲不振时，来碗清爽的粥，可以让脾胃大开；寒冷的季节里，一碗热腾腾的粥，可暖和我们的身心，甚至身体微恙时，只要喝碗粥，马上就能滋补我们的体力。

家庭煮粥并不是件难事，只要您掌握了煮粥的小秘诀，人人都能煮出一盆美味的粥来。



饼是中国人常吃的家常点心，做一块可口的饼，只要选对面粉，加对了水，揉好了面团，就可以轻轻松松做出好吃的家常饼。如果能依个人喜好的口味，添加各种馅料，应用烤、烙、煎、蒸、炸、炒、焖、烩等技法，就更能满足自己做饼的成就感。



吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，这样您会离健美的身材越来越远。实际上，一盘蔬菜肉丝的炒饭，一块饼，再配上一碟小

招牌饭品，还
您浮想联翩，

快乐厨房

家常主食系列

好吃的

面

吉林科学技术出版社



快乐厨房



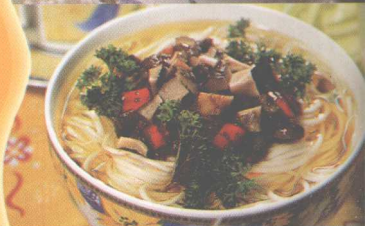
作者简介	4
自己动手好味道	5
奶香空心面	9
长寿面	11
蛋花番茄面	13
手擀面	15
珍珠面	17
陕西猫耳面	19
猪肝菠菜面	21
鱼汤小刀面	22
炒河粉	23
牛柳酸辣面	24
茄汁牛肉面	25
胡萝卜汁面	27
香菇酱肉面	29
肉丝汤面	31
排骨面	33
虾仁伊府面	35
什锦鸡蛋面	37
肉丝香菇面	39
七彩鹿肉面	40
鳝鱼丝面	41
家常肘花面	42
洋葱羊肉面	43
关东饺子面	45

CONTENTS

家常主食系列

刀削面	47
酸辣三丝面	49
鲜虾云吞面	51
肉末打卤面	53
传统大肉面	55
蚬子菠菜面	57
雪菜肉丝面	58
韭黄阳春面	59
鸡味拉面	60
翡翠辛辣面	61
玉米汤面	63
意大利炒面	65

泡菜凉拌面	67
菇蕈龙须面	69
怪味凉拌面	71
文蛤海鲜面	73
五彩米粉面	75
清汤牛肉面	76
四川担担面	77
野菜肉酱面	78
鱼丸清汤面	79
鸡翅香菇面	81
全家福汤面	82
家常炸酱面	83



作者简介



主编：张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《饮食科学》杂志顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。现任沈阳高登大酒店（四星级）餐饮总监兼行政总厨。曾编写《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

编委：申同斌、周 围、王 宁、王文娟、吴鲁宁、陈 晨、宋传江、殷海鹰、王英光、巩桂花、孙长朋、刘 利、朱保国、张凤旭、张宗杰、王 伟、王文学、徐 宁、周琳琳

商业摄影师：杨跃祥 1980年曾就学于鲁迅美术学院，深受法国19世纪印象主义绘画的影响。1984年进藏工作。1997年加盟于英国BAPLA图片社中国籍摄影记者。2003年受聘于吉林科学技术出版社。

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助(86 24-22818888)
部分瓷器由沈阳居·仕瓷具坊提供(86 24-24845607)

提起面条，可谓世人皆知。如：山西的刀削面，兰州的拉面，广州的炒面，四川的担担面……早已闻名遐迩。连家中的大事小情也用面条来表达心意，什么“宽心面”、“回门面”、“长寿面”、“全家福面”等等不胜枚举。

细小的麦粒研磨成粉后，巧思制作成各种粗细宽扁不一，造型各异的面条，再加之各种材料和调味料，变化无穷，让人大快朵颐。

(一)面条的种类

要煮好面条，先要认识面条。市场上走一遭，各式各样的面条有时真不知教人如何取舍！其实，只要了解其面性，便能轻松烹调出好吃的面。

1. 碱水面 碱水面外观呈黄色，是因材料中加入“碱”，以增加面条本身的口感。经滚煮后，或炒、或煮、或凉拌，可以降低碱的特殊气味，但多适合炒食。如黄油面、广州炒面都属于这一类。

2. 生面 一般而言，生面制品以“筋性强，口感韧滑”为其主要特色，烹煮时间亦长。如家常拉面、翡翠面、家常(细)白面、意大利通心面均属于这一类。

3. 熟面 熟面是在制作过程中，为防腐败变质，延长保存期限，多会在出售前先做熟处理，以节省在家的烹煮时间。但因已做过熟处理，如：烘干、油炸、蒸熟等方式的处理，所以比较适合用“水煮”的方式烹调。如日本乌冬面、烘干细面、细汤面、蛋黄伊面、细面线等。



(二)如何自家做面条？

为营造温馨浪漫的家庭氛围，何不自己动手揉面做面条！方法如图示：



1. 中筋面粉倒入盆中，中间挖个坑，慢慢将水及盐倒入坑中。
2. 用筷子轻轻拌成浓糊状，再由周边把剩余面粉用手拌揉成面团。
3. 用干净的湿布盖严面团，饧发 20 分钟，至面团光滑柔韧。
4. 用擀面棍均匀把面团挤压成扁平状，务必要求劲道均匀。
5. 用擀面棍卷起，并撒少许面粉，卷成筒状，再推开，即成更大薄片，重复多次滚压至面皮变大变薄。
6. 成形后，用擀面棍卷起成圆筒状，用刀自表

层直切面棍，面皮即由两侧分开成重叠状（或直接将面皮重叠起来，每层都撒上面粉，以免粘连）。

7. 依个人喜好之宽度切成条状，一般宽度以 0.3~0.5cm 为佳。

8. 切开后，撒少许面粉，用手抖松面条即成。

(三)煮面条的技巧

面条的种类繁多，不胜枚举，因不同的风俗民情，各有不同的美味调理，但面不论是炒、烩、煮、烧、凉拌，只要掌握好面条的面质，先做好面条的前期处理及高汤的熬制，便能随心所欲地烹制出各式光滑鲜美的面条。

1. 生白面

大部分由中、高筋面粉揉和制成，又可细分为“加蛋”与“不加蛋”两种，面条的口感特色着重在嚼来带劲。至于添加蛋的目的在于“为面粉提鲜”，但保存上往往比纯白面略不宜。

下水锅时，两者皆需待水沸后入锅，以中火烹煮，配合面条的粗、细、厚、薄、宽、窄之不同，烹煮时间长短略有差异，待煮熟后，见面条膨胀，即可捞出，立即冲凉冷水急速降温，以保持面条的韧滑性，最后再搭配其他材料及调味料进行炒、烩、煮等接续烹制程序。

而在制作汤类面食时，可随意舀取少量煮

面水，放入汤料中，以提升汤汁的香醇度，若要求汤汁清澈亮丽，就不必加煮面水啦。

2. 熟碱面

在生白面中添加若干程度的碱性综合剂，经过蒸煮后，再拌入适量的油质，以防粘结，即成“熟碱面”。常见的“黄油面”即属之。

不论炒或煮，可直接搭配材料入锅烹煮，成熟后口感较好。但若采用凉拌方式，应先将面条放入沸水锅中，加少许白醋，略氽煮一下捞出，拌适量油，摊开吹凉后，再添加其他材料食用。

3. 熟炸面

由生鸡蛋面作基面，经由水煮后捞出，沥净水分，再以热油炸至酥香即可。如“伊府面”即是代表。

若是加材料水煮，可先入沸水氽烫一下捞出(以除去部分油脂)，再进行烹调。若喜爱吃炒面，可直接加材料及适量汤水，以中小火焖煮，见汤汁收干即可。

4. 日式面条

日式面条大多由荞麦制成。咬劲十足的荞麦面，含丰富的蛋白质、维生素B₁、B₂及糖类，营养价值颇受重视(如乌冬面)。

日式面条在下锅煮时，为了保有良好的口感及风味，一般来说，水量应为面量的10倍，而且需等水沸滚后才能下面条，并用长竹筷不

断轻轻拨开，面条才不会纠结在一起。再则，煮沸后可加少量冷水继续沸滚，以保持面条的劲道，中途可抽取少量面条招断，见粉心通透即可捞出，进行接续之烹调，切不可煮得过熟。

5. 意大利面

一般可在超市购得，大部分为国内代理，产品多为密封包装，造型多样，均属干燥较硬的产品。

烹煮意大利面，应先将面条入沸水中，滚煮至七八分熟时捞出(较能保有面条的香滑口感)，再进行接续之烹调。

6. 大骨高汤的熬制

煮好一碗面，除了面条要先处理得当，煮面所用之汤也往往是决定美味与否的关键，尤其是烹煮汤面。

“大骨高汤”最适合家庭制作，除食谱中有特别标示，基本上本书所用的大都为“大骨高汤”，其熬制方法为：大骨1份，先入沸水锅中略氽烫，以去血污，捞出冲洗净，置于耐热容器中，加3倍的水，入锅炖约6小时，去骨取汁即成。

本书所用的计量单位

1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

1 杯 = 240 毫升



奶香空心面

材 料

空心面·····200克
水发香菇·····适量
胡萝卜·····适量

油菜·····适量
奶油·····3大匙
色拉油·····2大匙

调味料

精盐·····1/3小匙
味精·····1/3小匙

做 法

1. 香菇、胡萝卜切片；油菜洗净整理好。
2. 空心面温水下锅，见沸转中火加少许盐，煮20分钟至九成熟时，捞出沥净水分。
3. 炒锅上火烧热，加色拉油、空心面和调味料翻炒2分钟，再下入奶油、香菇、胡萝卜、油菜等，翻炒均匀，出锅装盘即可。

特 点

散爽滑润，奶香味浓。



大师叮咛

1. 空心面即“意大利通心粉”，口感滑润，造型很多，适合炒、烩等烹调方法制作，口味也可多变，如番茄、麻辣、三鲜等。
2. 煮制时加少许盐，可保证其不变色，不粘连，不易碎；火候的掌握尤为重要，成熟度以用手能捏透为宜。



长寿面

材 料

手擀面·····200克
熟鸡蛋·····1个
红烧肉·····适量
香菇·····适量
韭黄·····适量

青菜·····适量
高汤·····3杯
葱·····少许
姜·····少许
色拉油·····1大匙

调味料

酱油·····1大匙
绍酒·····1大匙
陈醋·····1大匙
精盐·····1/2小匙
鸡粉·····1/2小匙

做 法

- 1.熟鸡蛋去皮一切两瓣；香菇切片；韭黄、青菜切段；葱、姜切末。
- 2.铝锅上火，加2/3清水，烧沸后下入手擀面，煮12分钟至熟，捞出装碗。
- 3.炒锅上火烧热，下油，放入红烧肉，葱、姜末爆香，再下入高汤和调味料，见汤沸，下入香菇、韭黄、青菜、熟鸡蛋等，找好口味，离火，盛入面碗中即可。

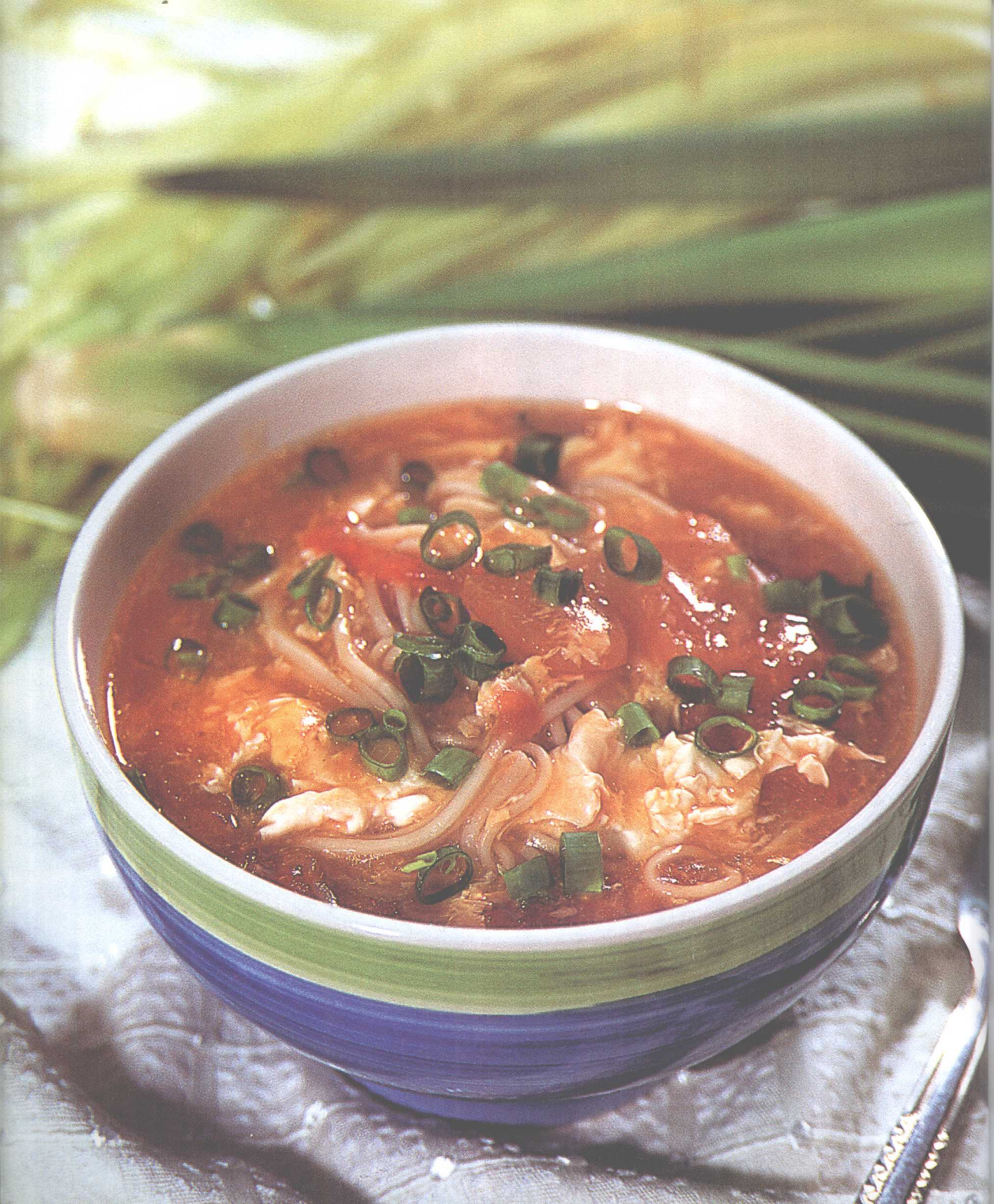
特 点

咸酸鲜香，汤浓味醇，面有筋力。



大师叮咛

- 1.此为北方家庭祝寿常做的面条。手擀面皮厚条宽，寓意“容人大度，自会长寿”。此面烹煮时间较长，吃来有筋力。
- 2.红烧肉的家庭制法是：将猪带皮五花肉切小块，先焯烫除血污异味，再下锅加少许油煸炒至上色，烹绍酒，加酱油、白糖、葱、姜、花椒、八角等，添清水浸过肉，旺火烧沸，小火慢炖2小时至熟烂即成。
- 3.此做法加陈醋是为解肉的油腻。



蛋花番茄面

材 料

宽条面·····150克
鸡蛋·····2个
西红柿·····2个

葱花·····少许
色拉油·····1/2大匙
高汤·····10杯

调味料

精盐·····1/2小匙
味精·····1/2小匙
白糖·····1/2小匙

绍酒·····1小匙
胡椒粉·····少许
香油·····少许

做 法

- 1.西红柿切瓣；鸡蛋打入小碗中，搅成蛋液备用。
- 2.锅上火烧热，下油，放入葱花炆锅，烹绍酒，再下入高汤和精盐，见汤沸，下入面条煮8分钟至熟，浇蛋液，见定型，下入西红柿、味精、白糖、胡椒粉，撒上葱花，淋香油，拌匀，出锅装碗即成。

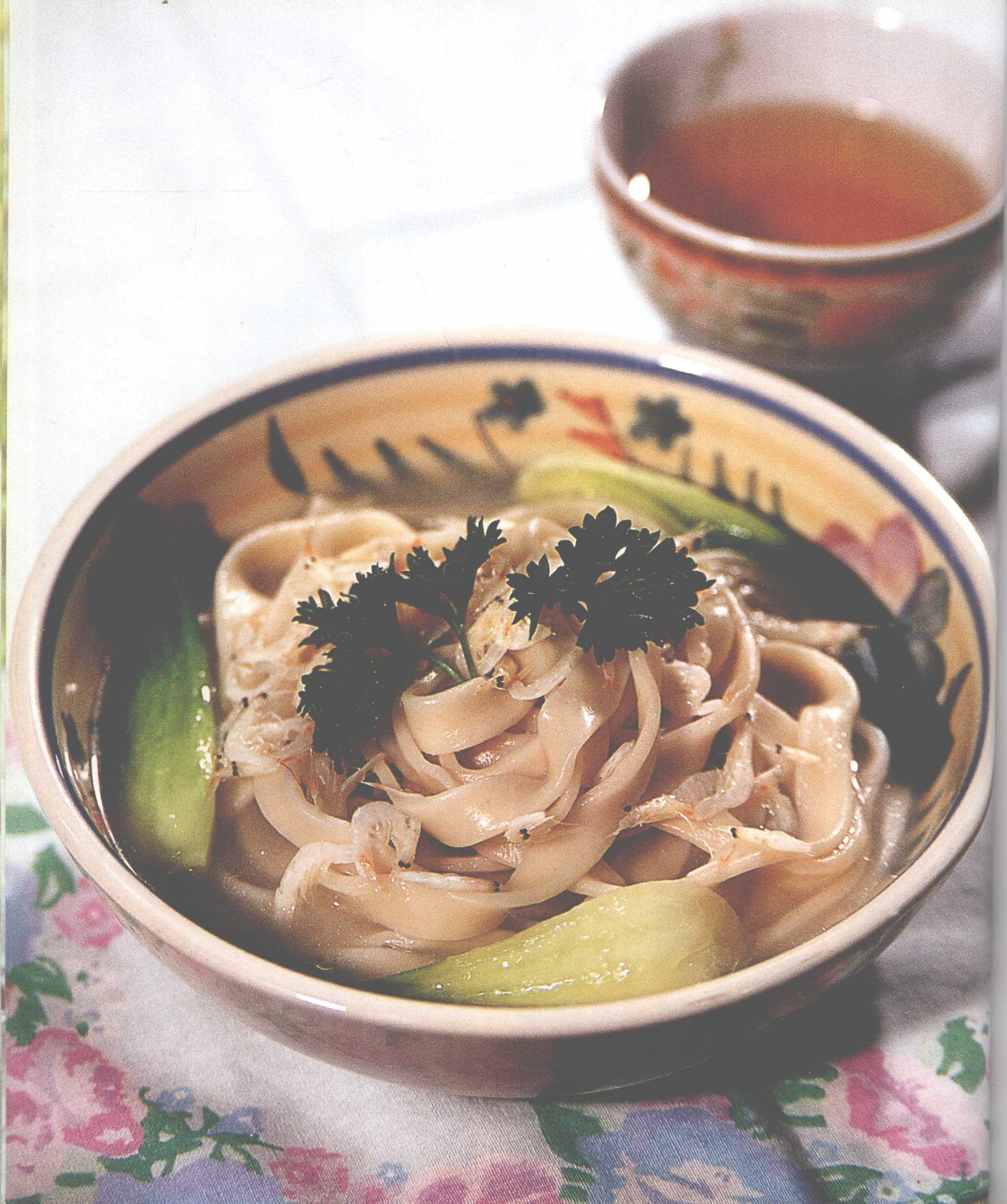
特 点

鲜嫩清香。



大师叮咛

此为家常煮面方法，借直接煮面汤的浓度，浇入蛋液，使蛋花浮起不碎，质感绵柔，效果较好。



手擀面

材 料

手擀面·····200克
虾皮·····适量
油菜心·····适量
香菜·····适量

葱·····少许
姜末·····少许
鸡汤·····10杯
色拉油·····1/2大匙

调味料

精盐·····1/2小匙
味精·····1/2小匙
绍酒·····少许
胡椒粉·····少许

做 法

炒锅上火烧热，下油，放入虾皮、葱、姜末炆锅，烹绍酒，加入鸡汤，见汤沸下入手擀面，煮12分钟至熟，再下入调味料、油菜心和香菜，找好口味，出锅装碗即成。

特 点

汤鲜味浓。



大师叮咛

1. 手擀面为家常制作方法，配鸡汤鲜味浓，营养丰富，质感柔润。
2. 家庭制作鸡汤的方法是：将隔年老母鸡宰杀，褪毛，除内脏，洗涤整理干净，加清水浸过鸡身5厘米，下葱段、姜块，旺火烧沸，转小火慢炖3小时，汤呈乳白色即成。