

●手工面条DIY

●民间面条介绍

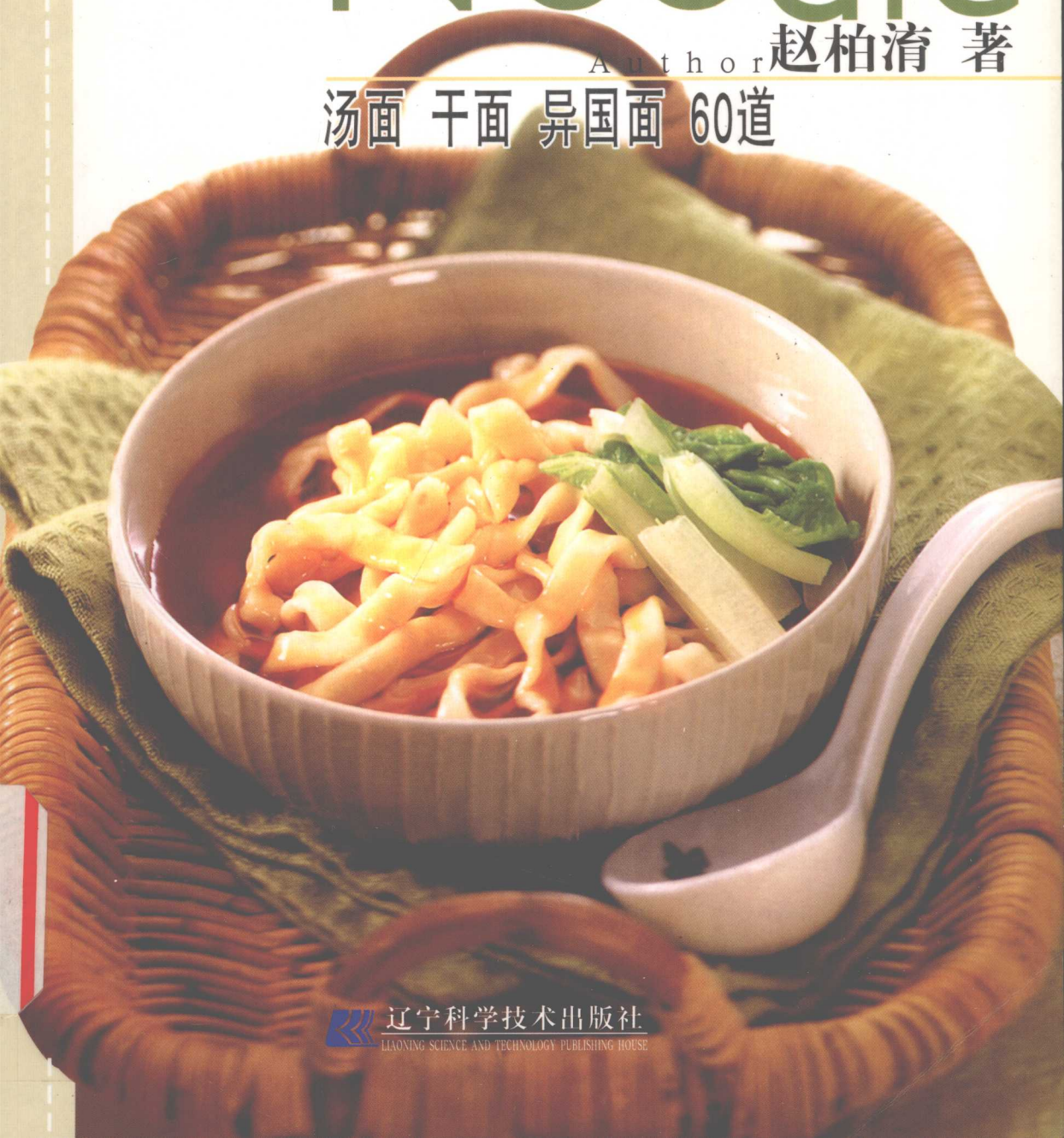
●传统面点制作

●剩余面粉利用

# 一碗面 Noodle

Author 赵柏涓 著

汤面 干面 异国面 60道



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一碗面©2001朱雀文化

本书中文简体字版由台湾朱雀文化事业有限公司正式授权  
著作权合同登记号为06-2002年第057号

©2003中文简体字版权归辽宁科学技术出版社所有

版权专有 · 不得翻印

## 图书在版编目(CIP)数据

一碗面/赵柏淳著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,  
2003.4

ISBN 7-5381-3815-3

I. 一... II. 赵... III. 面条—食谱

IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第093909号

---

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号

邮编: 110003)

印 刷 者: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发 行 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmx240mm

字 数: 96千字

印 张: 7.5

印 数: 1~6000

出版时间: 2003年4月第1版

印刷时间: 2003年4月第1次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

版式设计: 原 舒

责任校对: 刘 席

---

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-Mail: lkzsb@mail.lnagc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>



# 一碗面 Noodle

Author 赵柏涓 著

汤面 干面 异国面 60 道

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

# 分享玩面团的乐趣

N O O D L E N O O D L E

**生**长在以米饭为主的道地南方家庭，但自小邻居大部分都是吃面食的北方人，借由饮食、情感的交流，常与伯伯、妈妈们进餐，不仅喜爱上面食也学到了些许面食的制作技巧。稍长迁移他处，怀念面食时，自己动手却做不出道地的口感，于是至各处学习技巧与原理。约10年前自觉面食的技巧与概念熟稔，又经好友的鼓励，开始在自家开班授徒与大家分享玩面团的乐趣，后在一次偶然的机会又至民众活动中心、中国青年服务社教学迄今。



面条是中国传统面食之一，流传至今，它已不仅是中国北方的主食，而在世界各地都有喜爱它的人群，由于面食具有卫生、营养、简单、方便的优点，目前家庭都很普遍能接受，近年来，意大利面、日本拉面风行，年轻朋友们不但爱上面条更对面条的制作产生极大兴趣。吃面的人越来越多，年龄层也越拉越低了。

非常感谢朱雀文化给予机会，让我收集目前坊间面食店所卖的主要面条项目及教学以来学员最喜爱的面食，编写成书提供给各层面需求的朋友，虽是一本小小的食谱，但在不景气的环境中，照着配方自己做，不仅可省下荷包内银子，周休两日全家一起揉面团又是另一类的休闲活动。

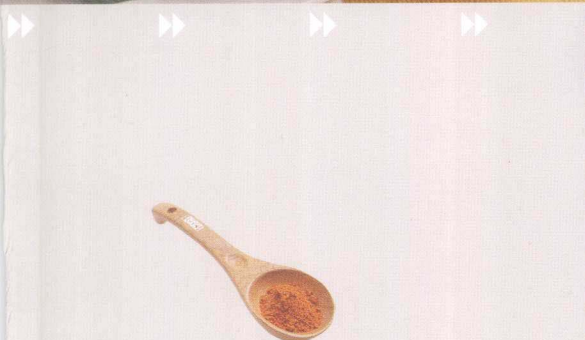
希望借由本书的导引让朋友们多习得一项技能，在日益竞争激烈的社会里，我们多磨利几把刀随时可以取出砍树；而在职场稍事休息的朋友，参阅本书，开个小面摊或面馆，事业第二春的奇迹或许就会发生，最后祝福与本书结缘的朋友，生活愉快，身体健康。

赵柏清 谨序





E N O O D L E



# 一碗面

~汤面 干面 异国面 60道~

序 / 分享玩面团的乐趣 2

手工面条制作 6

- 自制鸡蛋面条
- 自制蔬菜面条
- 自制全麦营养面条

煮一碗好吃的面 9

- 下面成功的方法
- 让面条可口好吃的秘诀
- 面条的保存方式

面条儿站出来 10

- 市面上販售的袋装面粉
- 市面上販售的面条、面皮

高汤制作及保存 12

- 自制高汤 DIY
- 高汤比一比
- 高汤的保存方法



TS 972.1/2



N O O D L E



酸辣面 43

●自制辣油

榨菜肉丝面 45

雪菜鸡丝面 47

番茄面 49

海鲜煮面 51

## 家常汤面

阳春面 17

排骨面 19

鸡腿面 21

鱼香牛肉面 22

清炖牛蛙面 23

红烧牛肉面 24

罗宋牛肉汤面 25

猪脚面线 27

清炖蹄花面 29

面片儿汤 31

香菇鸡煨面 33

黄鱼煨面 35

大卤面 37

炆锅面 39

炒码面 41

## 简易干面

鸡丝凉面 55

台式凉面 55

炸酱面 56

麻酱面 57

红油燃面 58

傻瓜干拌面 59

绍子面 60

麻疯干面 61

番茄肉酱面 63

XO 酱刀削面 65

●自制XO酱

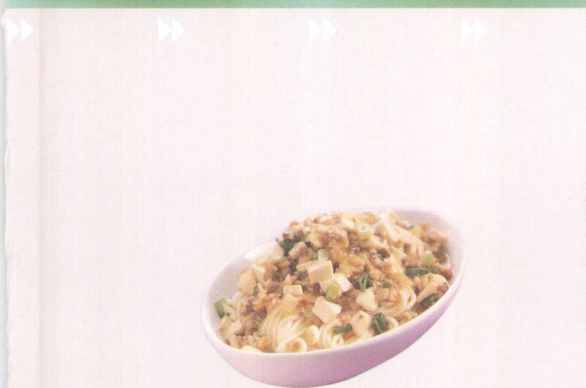
木须炒面 67

三鲜炒面 69





E N O O D L E



## 地方风味面

- 切仔面 72
- 担仔意面 73
- 肉羹面 74
- 担担面 75
- 蚵仔面线 77
- 香芋排骨酥面 79
- 广州炒面 81
- 叉烧捞面 82
- 干烧伊面 83
- 日式凉面 85
- 乌龙面 87
- 自制柴鱼高汤
- 地狱拉面 89
- 蒜味意大利面 90
- 通心面 91

## 面点·面粉利用

- 猫耳朵 95
- 炒疙瘩面 97
- 拨鱼面 99
- 红油抄手 100
- 菜肉馄饨 101
- 扁食汤 103
- 虾仁云吞 105
- 炸馄饨 107
- 手工水饺 109
- 韭黄锅贴 111
- 蔬菜煎饼 113
- 淋饼 115
- 麦仔饼 115
- 面茶 117

开小店赚大钱 118

# 手工面条制作

N O O D L E N O O D L E

## ♥工具:

不锈钢盆、磅秤、擀面棍（约 60~70cm 长）、刀子

## ♥材料: (4~5 人份)

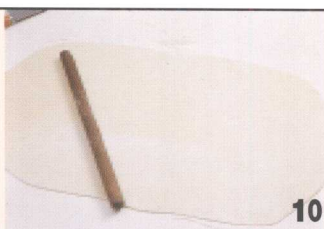
中筋面粉 400g, 冷水 200g, 盐 1/2 小匙

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>1</p> <p>●将中筋面粉及盐放入不锈钢盆内，倒入冷水。</p>                                |  <p>2</p> <p>●用手搅拌盆内的面粉与水至成团，盆底没有干粉为止。</p>             |  <p>3</p> <p>●将面团取出放置工作台上，以双手（手掌）用力揉至面团光滑（约 10 分钟），如果面团沾黏双手，可在工作台上撒少许中筋面粉。</p> |
|  <p>4</p> <p>●经过 5 分钟搓揉的面团，有些许粗糙。</p>                               |  <p>5</p> <p>●经过 10 分钟搓揉的白面团。</p>                    |  <p>6</p> <p>●如果面团粗糙还没有光滑，此时双手很酸、累，可将面团放置盆内盖上湿布（防止表面结皮），饧 10~15 分钟后再揉。</p>   |
|  <p>7</p> <p>●10~15 分钟后，以食指在面团表面上轻按，会按出一个凹洞，且不会弹起，此时可以放在工作台上整型。</p> |  <p>8</p> <p>●面团结实厚硬，要以擀面棍按压面团使其较为薄些，擀成薄面皮时较不吃力。</p> | <p>■“饧”的作用会使面粉充分吸收水分产生面筋，富弹性较好整型搓揉。</p>                                                                                                                          |





9 双手握住擀面棍两端，上下来回滚动，擀至各人喜爱的厚度（约0.2~0.5cm厚），边擀边适时撒些中筋面粉于面皮上以防止面皮沾黏擀面棍及工作台。



10 最后擀成长方形的面皮，宽度约20~25cm，长度则视面团大小。



11 将面皮擀至理想的厚度，表面及底部均匀撒上一层淀粉，以防止面皮间沾黏（不要撒干面粉，因干面粉会吸取面皮内的水分，面皮则会较干硬）。



12 提起面皮来回折叠成3~6层不等。



13 面皮经折叠成数层，呈细长状，宽度约为10cm。自制面条因含水量较多且家庭制面刀具设备不足，面皮折叠以三层为宜，较好切割，才不会手忙脚乱。



14 右手握住刀柄与刀子接口处，左手握住刀身顶端，刀锋放置面层上，用刀按压至底部确实切断。



15 面条粗、细随各人喜爱。



16 也可将面皮擀成约0.5cm厚，撒上一层淀粉，切割成宽度3cm，长度5~6cm的面片儿。



17 将切好的面条撒上淀粉，随即用手抓起抖松，面片儿亦撒上淀粉以防面片间沾黏。

## 自制鸡蛋面条

♥材料：(4~5人份)

中筋面粉 400g, 全蛋 2个,  
冷水 130g, 盐 1/2 小匙

♥做法：

- ①中筋面粉及盐放入不锈钢盆内，倒入鸡蛋和冷水调匀的蛋液（图1）。
- ②做法同白面条制作。
- ③经过 10 分钟搓揉后的鸡蛋面团（图2）。
- ④饧 10~15 分钟后的鸡蛋面团（图3）。



图1



图2



图3

## 自制蔬菜面条

♥材料：(4~5人份)

中筋面粉 400g  
纯菠菜汁（油菜汁）210g,  
盐 1/2 小匙

♥做法：

- ①菠菜（油菜）洗净后切碎，放入调理机中搅打成汁，将菜渣滤掉。
- ②中筋面粉、盐放入不锈钢盆，盆内倒入蔬菜汁（图1）。
- ③做法同白面条制作。
- ④经过 10 分钟搓揉后的蔬菜面团（图2）。
- ⑤饧 10~15 分钟后的蔬菜面团（图3）。



图1



图2



图3

## 自制全麦营养面条

♥材料：

中筋面粉 250g,  
全麦面粉 150g,  
冷水 220g,  
盐 1/2 小匙

♥做法：

- ①中筋面粉、全麦面粉、盐放入不锈钢盆内，倒入冷水（图1）。
- ②做法同白面条制作。
- ③经过 10 分钟搓揉后的全麦面团（图2，全麦面条因含有麸皮所以表面较其他种类面条粗糙）。
- ④饧 10~15 分钟后的全麦面团（图3）。



图1



图2



图3



# 煮一碗好吃的面

N O O D L E N O O D L E



## 下面成功的方法：

- ①锅内盛入冷水的量要多，大火煮沸后放入面条。
- ②以筷子抖松面条，盖上锅盖。
- ③水滚，视面条多寡加入半碗至一碗的冷水继续煮（第一次加水）。
- ④水滚，再添一次冷水煮（第二次加水）。
- ⑤再次煮滚后即可漏勺捞出面条。

## 让面条可口好吃的秘诀：

①以冷水、热水间次沸腾的“三温暖”手法煮面条，可使面条不致过度黏糊，且软中带筋道。

②添加冷水的次数与煮面的时间，要依面条的厚薄、粗、细及各人喜好的面条软硬程度而定。

I. 如细且薄的阳春面干拌食用时，面条入滚水内煮至八分熟捞出拌料，如此面条才有嚼劲，口感好，所谓八分熟即面条的中心点有一细白线。

II. 煮汤面时，汤碗内已盛入沸腾的高汤，面条浸泡其中，汤头的热度会使面条持续软化，故面条只需煮至七八分熟即可。

III. 一般而言，细薄面条约煮2分钟，宽厚的面条约3~4分钟。

③面条的吃法与搭配，没有特定的模式，随各人喜好与环境而定。例如：北方人个性豪爽、口味浓厚，主食即为面食；故喜爱咬劲强韧宽厚的面条，且佐酱多为味道较咸、颜色深的酱料。南方人个性较细致，就偏好细薄的面条配上多以盐调味，色淡、味淡的作料或清鲜的高汤。



## 面条的保存方式：

手工面条含水量多，口感润滑，风味佳，吃不完的面条，分成一人份的量各装入小塑胶袋内密封好放入冷冻库存放，可保鲜1个月左右。



# 面条儿站出来

N O O D L E N O O D L E

## 市面上販售的袋裝面粉：

- ①高筋面粉适用于面包、机器制作的干面条、速食面、通心面。
- ②中筋面粉适用于各种中式面食。
- ③低筋面粉适用于蛋糕、西点、饼干。
- ④全麦面粉掺入高、中、低面粉内增加产品的营养价值。



## 市面上販售的面条、面皮：

材料多以中筋面粉为主，有白面条，厚且宽的家常面条、面片儿，添加鸡蛋、蔬菜汁、麸皮等制成的鸡蛋面、蔬菜面、全麦营养面条，以及掺入些许碱水的油面、凉面、意面等，有些则加入部分的高、低筋面粉制作成汕头面、拉面、乌龙面，种类繁多不下十余种。







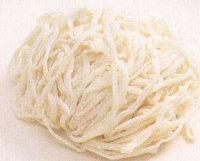
家常面（细）



面片儿



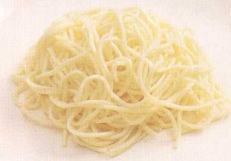
蔬菜面



意面（宽）



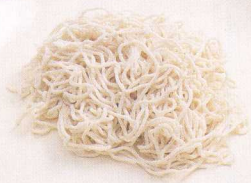
红面线（手工）



油面



广式鸡蛋面



汕头面



广式伊面



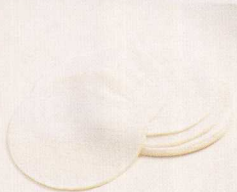
广式虾子面



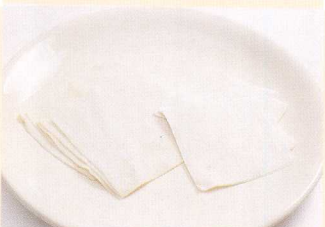
乌龙面



意大利面、通心粉



水饺皮



馄饨皮



广式馄饨皮

# 高汤制作及保存

N O O D L E N O O D L E

高汤依选用的食材不同约可分为猪骨高汤、鸡骨高汤、牛骨高汤、海鲜高汤、纯素高汤。猪、鸡、牛高汤均以猪鸡牛的骨头熬煮成。海鲜高汤因鱼骨不好取得，可以干的鱼片、小鱼干（如扁鱼、丁香鱼）制作，或以干贝、鲍鱼、干蚝、虾干等高级海味熬制。纯素高汤则选用甜味及水分较多的蔬菜，如红、白萝卜、大白菜、卷心菜、瓜类、豆类、素的腌渍品等，搭配一些水果就可熬煮出一锅清淡爽口的纯素高汤。

## 自制高汤 DIY：

♥ 锅具：选用不锈钢材质的深汤锅。

### ♥ 做法：

① 肉骨洗净放入锅内，加入冷水（水要盖过肉骨，且高出 5cm）以中火煮滚后捞出，以冷水将附在骨头上的血水沫冲洗掉且沥干水分。深锅内再另加入冷水煮开后，放入汆烫过的骨头继续熬煮。



② 再次煮滚时转小火熬煮2小时即为鲜美香浓的高汤。本图为经过 1 小时熬煮后的猪骨高汤的色泽。



③ 经过 2 小时熬煮好的猪骨高汤的色泽，呈乳白色状。



④ 约 3~4 小时后，煲成色泽有如鲜奶般的“靓汤”。





## 高汤比一比：

①**猪骨高汤**：呈乳白色，熬煮愈久，味道愈香醇浓郁，色泽愈浑厚，广东人“煲汤”至少煲三四个小时以上，汤头色泽有如鲜奶般，才叫“靚汤”。

②**鸡骨高汤**：汤清鲜甜，尤其以土鸡熬出的汤头口感不在话下，且带有一层薄薄微黄的鸡油，是人们最爱的汤头。

③**牛骨高汤**：一般家庭比较少熬牛骨汤，因牛骨体积太大，锅具太小，但牛肉本身有其特殊浓厚的味道，故慢火熬出来的汤头也就更香美，经营牛肉面馆或麻辣锅店，熬牛骨汤不能省。

④**上等海鲜高汤**：制作成本较高，因为都是利用上好的海味熬煮而成，其味道及色泽因食材的选择不同各有差异。

⑤**纯素高汤**：大部分利用各种蔬菜本身所含的特别甜味经过慢熬溶解于水中，亦因素材的不同，味道与色泽有所不同。另在蔬菜盛产的季节里可将蔬菜晒干贮藏日后食用，蔬菜干与新鲜蔬菜熬出来的汤头很不一样，不妨试试比较。



素高汤（左）、海鲜高汤（右）



猪骨高汤（左）、猪骨+鸡骨高汤（中）、  
鸡骨高汤（右）

## 高汤的保存方法：

①当高汤吃不完时，可按每次所需用量装入塑胶袋内绑紧再放入保鲜盒内冷冻，可保存两星期左右，鲜味不减。

②人口简单的家庭或单身贵族可将汤头放入各式较小的容器或制冰块的模型盒内；而冰箱冷冻室空间有限时，熬煮高汤时可少放些水量将汤头浓缩，食用时加入清水稀释即可；煮一人份的汤面约需6~8高汤冰块，非常方便。

### ♥♥♥老师的煲汤小偏好：

由于猪与鸡各有其鲜美的味道，为了想拥有两者的美味，故每次煲汤猪、鸡骨各参半，同时不放青葱、生姜，怕夺味，改放中药行贩卖的辛香料，如八角、甘草片、沙羌、草果等，因为新鲜的葱、姜会泛酸、保存不久。时下有很多高汤成品，如高汤罐头、大骨粉、浓缩高汤块，确实便利，但挑剔重质感的好食者还是会选择自己“煲汤”。

**N  
O  
O  
D  
L  
E**



# 家常汤面

Home Style Noodle Soup

