

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

懒人下面条

萨巴蒂娜◎主编

各种面条、凉面、热汤面、炒面、意面、米粉……

17年畅销美食图书经验的积累 1000张精美图片让美食呈现眼前



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM



懒人 下面条

萨巴蒂娜 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 懒人下面条 / 萨巴蒂娜主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5184-2058-2

I . ① 萨… II . ① 萨… III . ① 面条—食谱
IV . ① TS972.12 ② TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 175818 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年9月第1版第1次印刷

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2058-2 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170658S1X101ZBW

目录

初步了解全书	008
面条种类	009
意面做法、手擀面做法、蔬菜汁面做法	012
酱汁做法	014

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 = 5 克
1 汤匙固体材料 = 15 克
1 茶匙液体材料 = 5 毫升
1 汤匙液体材料 = 15 毫升

01

凉面、拌面



鸡丝凉面

018



麻酱凉面

021



油泼扯面

022



重庆小面

024



简版热干面

029



宜宾燃面

028



葱油拌面

030



三合油香椿拌面

032



沙县花生酱拌面

034



红薯蒜面条

035



XO酱牛肉笋丁干拌面

036



韩国冷面

038



日式荞麦凉面

040



冷汤荞麦面

042



新疆大盘鸡拌面

044



四川特色甜水面

046

02

热汤面



河南羊肉烩面

048



羊肉汤面

050



香辣牛肉面

052



小鸡炖蘑菇面

054



竹荪鸡汤龙须面

056



青菜鸡蛋汤面

058



鱼头汤面

060



雪菜黄鱼煨面

062



红油鱼鲜云吞面

064



鲜虾乌冬面

066



海鲜沙茶面

068



海米鸡毛菜热汤面

070



陕西酸汤面

072



阳春面

074



老成都担担面

076



片儿川

078



香菇肉丝面

080



红烧肉排骨蛋面

082



猪肚排骨面

084



菠菜猪肝面

086



雪菜肉丝面

088



海鲜咖喱乌冬面

090



葱爆鲜虾面

092



榨菜肉丝面

094



经典炸酱面

094



陕西岐山臊子面

096



茄子肉丁面

098



打卤面

100



老上海酥炸大排面

102



红油杂酱面

104



肥肠浇头面

106



酸辣鸡杂面

108



青椒茄子面

110



腊味炒面

112



尖椒肉丝炒面

113



鱼香炒面鱼

114



辣白菜五花肉
炒乌冬面

116



火腿鸡蛋炒面

117



蚝油三丝炒面

118



黑椒牛肉乌冬面

119



黑椒牛肉洋葱
炒猫耳朵

120



孜然羊肉炒面

122



黄金虾仁炒面

124



XO酱炒面

125



海鲜咖喱炒面

126



日式海鲜炒面

128



酱油炒面

129



圆白菜素炒面

130



什锦炒猫耳朵

131



番茄洋葱炒面

132



豆芽炒面

134



豌豆鲜虾烤面

135



非油炸干脆面

136



河南蒸面

138



辣炒年糕方便面

140



番茄肥牛泡面

141



四川冒菜方便面

142



泡菜火锅乌冬面

144



红烧茄子焖面

146



扁豆焖面

148



丁丁焖面

150



韩式泡菜奶酪面

152



鸡肉焗意粉

154



奶酪肉酱焗意面

156



番茄肉酱香草意面

158



罗勒青酱培根意面

160



培根奶香通心粉

162



白汁蘑菇意面

164



鲜虾芦笋意面

166



扇贝虾仁罗勒
螺旋意面

168



白酒蛤蜊蝴蝶面

170



墨鱼汁意面

172

07
米粉



泰式炒米粉

174



南洋星洲炒米粉

176



干炒牛河

178



湿炒牛河

180



潮汕牛肉丸汤粿条

182



薄荷牛肉饵丝

183



酸汤肥牛米线

184



云南骨汤米线

186



快手酸辣米线

188

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM



懒人
下面条

萨巴蒂娜 主编

 中国轻工业出版社

懒人 下面条 就是爱吃面

我是一个走南闯北、在南方生活过工作过的北方人，吃过中西南北的面，作为一个面条老饕，于是就这么出了一本面条的书。

我感觉饭是我的夫子，但是面条是我的情人。饭要天天吃，面条也要时时来见。

我喜欢吃炸酱面，用五花肉和甜面酱做炸酱，面要粗一点的，煮得格外筋道那种，放大量的黄瓜丝、豆芽、萝卜丝、豆角，还要放镇江香醋，每次必吃一大碗。我吃过很多人做的炸酱面，无所谓正宗不正宗，只要好吃，就是我心里最正宗的。

我喜欢吃广西某个牌子的鸡蛋挂面，用热油炆葱花，倒入清水煮开，丢入挂面，只放一点盐和小青菜，再打两个粉嫩的荷包蛋，汤汁清澈，面条柔软，蔬菜清香，把荷包蛋挑破，让蛋黄流出来一点，简直太美好啦。

我喜欢吃武汉的热干面，浓浓的芝麻酱与面条搅拌在一起，混合萝卜丁和酸豆角，大口吃下去，满嘴都是酱汁也不要紧，姿态漂亮不如味道漂亮。

我喜欢吃上海的雪菜黄鱼面，一口汤，一口鱼，一口面，口口美妙。

我喜欢吃广东的云吞竹升面，云吞藏在面的底部，像是可以挖掘的宝藏。

我喜欢吃山西的扯面、兰州的牛肉面、河南的羊肉面、新疆的拉条子、陕西的裤袋面、日本的拉面、韩国的冷面、意大利的各种面……嗯，似乎还没有我不爱吃的面。

所以，我把这本书送给也爱吃面的你，你喜欢吗？

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录

初步了解全书	008
面条种类	009
意面做法、手擀面做法、蔬菜汁面做法	012
酱汁做法	014

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 = 5 克
1 汤匙固体材料 = 15 克
1 茶匙液体材料 = 5 毫升
1 汤匙液体材料 = 15 毫升

01

凉面、拌面



鸡丝凉面

018



麻酱凉面

021



油泼扯面

022



重庆小面

024



筒版热干面

029



宜宾燃面

028



葱油拌面

030



三合油香椿拌面

032



沙县花生酱拌面

034



红薯蒜面条

035



XO酱牛肉笋丁干拌面

036



韩国冷面

038



日式荞麦凉面

040



冷汤荞麦面

042



新疆大盘鸡拌面

044



四川特色甜水面

046

02

热汤面



河南羊肉烩面

048



羊肉汤面

050



香辣牛肉面

052



小鸡炖蘑菇面

054



竹荪鸡汤龙须面

056



青菜鸡蛋汤面

058



鱼头汤面

060



雪菜黄鱼煨面

062



红油鱼鲜云吞面

064



鲜虾乌冬面

066



海鲜沙茶面

068



海米鸡毛菜热汤面

070



陕西酸汤面

072



阳春面

074



老成都担担面

076



片儿川

078



香菇肉丝面

080



红烧肉排骨蛋面

082



猪肚排骨面

084



菠菜猪肝面

086



雪菜肉丝面

088



03
卤面、
浇头面



海鲜咖喱乌冬面

090



葱爆鲜虾面

092



榨菜肉丝面

094



经典炸酱面

094



陕西岐山臊子面

096



茄子肉丁面

098



打卤面

100



老上海酥炸大排面

102



红油杂酱面

104



肥肠浇头面

106



酸辣鸡杂面

108



青椒茄子面

110



腊味炒面

112



尖椒肉丝炒面

113



鱼香炒面鱼

114



辣白菜五花肉
炒乌冬面

116



火腿鸡蛋炒面

117



蚝油三丝炒面

118



黑椒牛肉乌冬面

119



黑椒牛肉洋葱
炒猫耳朵

120



孜然羊肉炒面

122



黄金虾仁炒面

124



XO酱炒面

125



海鲜咖喱炒面

126



日式海鲜炒面

128



酱油炒面

129



圆白菜素炒面

130



什锦炒猫耳朵

131



番茄洋葱炒面

132



豆芽炒面

133



豌豆鲜虾烤面

135



非油炸干脆面

136



河南蒸面

138



辣炒年糕方便面

140



番茄肥牛泡面

141



四川冒菜方便面

142



泡菜火锅乌冬面

144



红烧茄子焖面

146



扁豆焖面

148



丁丁焖面

150



韩式泡菜奶酪面

152



鸡肉焗意粉

154



奶酪肉酱焗意面

156



番茄肉酱香草意面

158



罗勒青酱培根意面

160



培根奶香通心粉

162



白汁蘑菇意面

164



鲜虾芦笋意面

166



扇贝虾仁罗勒
螺旋意面

168



白酒蛤蜊蝴蝶面

170



墨鱼汁意面

172

07
米粉



泰式炒米粉

174



南洋星洲炒米粉

176



干炒牛河

178



湿炒牛河

180



潮汕牛肉丸汤稞条

182



薄荷牛肉饵丝

183



酸汤肥牛米线

184



云南骨汤米线

186



快手酸辣米线

188

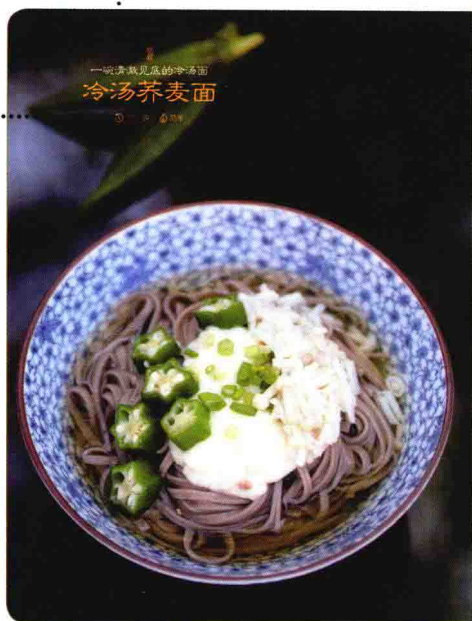
初步了解全书

看着名字
就流口水

需要用到的食材一目了然，
要打有准备的仗

品尝佳肴也是很有
情怀的

时间、难度
清楚明了



材料	数量	材料	数量
荞麦面	100克	金针菇	1小把
秋葵	3个	味噌	2汤匙
山药	1/2根	日式酱油	1/2汤匙
葱花	少许		
日式酱油	2汤匙		

烹饪步骤



锅中加入适量水煮滚，下入荞麦面煮5分钟，将煮好的面条捞出沥干水分，沥干。放在大一点的沥网中。



秋葵和金针菇洗净，分别在沸水中焯熟。秋葵煮1分钟，金针菇煮2分钟左右即可。



将秋葵和金针菇过凉水，焯熟凉到不烫手时，将秋葵和金针菇切成比碗来左右的小段，整齐码在荞麦面旁。



用工具将生山药研碎成山药泥，取一勺山药泥放在面上，并撒上少许葱花。



将冷水、日式酱油、味噌和日式酱油按1:1:1:0.5的比例调成冷汤汁。



将冷汤汁沿碗边轻轻倒入碗里即可。

这本书不仅教你怎么做，还教你怎么吃。从食材的选择到烹饪的技巧，再到摆盘的创意，让你吃得开心，吃得健康。

烹饪秘笈，
让你与美味不再失之交臂

如果喜欢这本书，可以分享给你的朋友，让他们也能享受美食的乐趣。

这本书不仅教你怎么做，还教你怎么吃。从食材的选择到烹饪的技巧，再到摆盘的创意，让你吃得开心，吃得健康。

营养贴士
让你吃出健康

详尽直观的操作步骤让你简单上手

- 面条，是中国人传承千年的主食之一。很多人都爱吃面条，其实不单单是喜欢面条多变的口感，面条本身的百搭和简单，也是它最难能可贵之处。
- 在这本书里，涵盖了常见的面条、米粉，包括国外的一些面条的做法，让读者能在面条的世界里，找到自己最爱吃的几种口味。同时，本书中出现的面条，即便是新手也可以轻松掌握，因为每一道都不会很难；并且也可以满足各种口味，因为这里涵盖了五湖四海多地的经典味道。
- 除了常规的食谱之外，我们也介绍了面条的基本分类、煮制方法。一些常见的浇头、酱汁，可助你更轻松、更省时地做出一碗美味面条。
- 有时间和精力朋友，更可以参看我们书中对于手擀面、意大利面、蔬菜汁面这三种最常见的面条的DIY方法。自己动手，不仅更卫生、放心，还能享受烹制过程的乐趣。

面条种类

> 挂面/龙须面

挂面是以小麦粉添加盐、碱、水，经拉制、悬挂干燥等一系列程序，切制成一定长度的干面条，也叫龙须面或须面。挂面品种多样，宽窄粗细不一，并且耐存耐煮，特别适合常备在家中。

煮挂面应该在锅底有小气泡冒出时就下入面条，水沸腾3分钟后，可以捞出一根面条，看看内心是否熟透，煮熟后就可以捞出了。



> 手擀面/手工面

顾名思义，手擀面是手工制作的一种面条。通过擀、抻、切、削、揪、压、搓、拨、捻、剔、拉等不同手法，可以制作出各式各样的面条。

手擀面制作简便，不拘泥于工具，可随吃随煮，喜欢软烂的就多煮一会儿，喜欢筋道的就缩短些时间。手擀面不论浇菜带汤均可，特别适宜小孩及老人食用。



> 鲜切面

鲜切面是用机器制成粗细均等的面条，比手擀面更加规整。

鲜切面耐煮，而且新鲜、有嚼劲；口感优于干制挂面。水沸后将鲜切面下入锅中，煮熟后捞出，过凉水，可以使面条更加爽口筋道。

