

面条

MIANTIAO
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味面条而编写。书中精选了既具有代表性,又适宜于家庭制作的面条美味 30 种,以简洁的文字对每款面条的用料配比、制作方法、成品特点及注意事项作了具体介绍和提示,每种面条除附有一幅成品图外,其主要制作步骤还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,一目了然,适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

面条美味 30 种/徐建勋编著. —北京:金盾出版社,2001. 9

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1602-4

I. 面… II. 徐… III. 面条-中国
IV. TS972. 132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第
029304 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—36000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

面条美味 30 种

徐建勋 编著

程炳新 摄影

金盾出版社

前 言

《面条美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

面条为中国面点一大品种,是南北各地群众尤其是北方人最喜爱的一种面食。面条之所以受到不同地域、不同阶层人士的普遍欢迎,究其原因:一是,吸附性强,味道多变。面条本身虽然淡而无味,但众多荤素原料均能作为浇头与之相配,烹制出各种不同风味、不同口味的面条来。二是,柔韧滑爽,便于消化。与其他主食相比,面条形细质软,容易咀嚼和吞咽,最适合病人、婴幼儿和年大体弱者食用。三是,快捷方便,省时省事。面条可煮可炒可凉拌,配料可多可少,完全可以根据自己的需要和条件而定,对于上班族和旅行者来说,来一碗鲜美可口的面条,实为再好不过的快餐和小吃。

为满足广大消费者的需求,本书从全国各地不同风味的面条中,精选了 30 种既有特色又很实用,原料普通且操作简便的美味面条,供大家学习制作。本书不仅适合一般家庭阅读使用,也可供大小餐馆、食堂和有关院校参考。

本书在编写过程中,得到了原伟先生和厨师吴伯华、王建宾、南官伟宾等人的大力支持。

编 者

目 录

炸酱面	(4)	糊涂面	(34)
麻酱面	(6)	油泼辣子面	(36)
打卤面	(8)	山西刀削面	(38)
牛肉面	(10)	兰州拉面	(40)
猪肝面	(12)	广东龙虎面	(42)
排骨面	(14)	河南烩面	(44)
鳝丝面	(16)	鲜虾伊府面	(46)
翡翠面	(18)	朝鲜冷面	(48)
雪里蕻肉丝面 ..	(20)	沙茶面	(50)
肉丝炒面	(22)	肉丝汤粉	(52)
鸡蛋炒面	(24)	清汤米粉	(54)
什锦炒面	(26)	素什锦余粉	(56)
新疆炒拉面	(28)	炒肉丝粉	(58)
担担面	(30)	炒鸡丝粉	(60)
云吞面	(32)	过桥米线	(62)

炸酱面



原料 精白面粉 300 克, 去皮猪五花肉 150 克, 甜面酱 60 克, 鲜汤 80 克, 青蒜苗 50 克, 花椒 3 粒~5 粒, 色拉油 50 克, 鸡蛋 1 个, 青菜 50 克, 水淀粉 20 克, 葱、姜末各 20 克, 精盐、味精、胡椒粉各少许。

制法 ①先将面粉放入盆内, 加入温水 (45°C 左右) 150 克, 磕入鸡蛋调匀, 和成面团, 静置 15 分钟。再将面团揉搓至光滑有弹性, 然后制成面条 500 克待用。 ②将五花肉改刀切成黄豆粒大小的丁。青蒜苗洗净切成 1 厘米长的段。青菜洗净待用。 ③锅置火上, 放入色拉

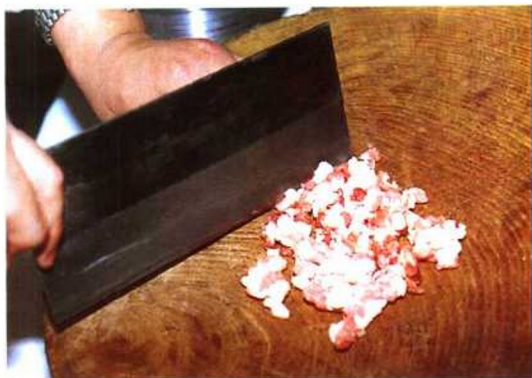
油、花椒粒炸香，捞出不用，再下入葱姜末、五花肉粒煸炒两下，放入甜面酱炒香。然后加鲜汤、盐、胡椒粉调味，烧2分钟，放入味精，用水淀粉勾芡，随即放入切好的青蒜苗出锅。④锅内加清水烧沸，下入面条煮熟捞出，盛入碗内。青菜入锅稍烫一下，捞出放入碗内，浇上炸好的肉酱，即可食用。

特点 酱香浓郁，面筋适口，风味别具。

提示 炸酱面食用时，还可加黄瓜丝或咸菜丝等多种配头，如配以生蒜瓣、烫绿豆芽等七八种配头，则更具特色。



用鸡蛋加水 and 面



肉切丁



炸肉酱

麻 酱 面



原料 精白面粉 300 克,芝麻酱 30 克,黄瓜 50 克,绿豆芽 50 克,大蒜 30 克,盐水适量,葱椒油、味精水、香油、炸辣椒油各少许。

制法 ①将面粉加温水调成面团,饧 15 分钟后,擀成面条(亦可用机制面条)450 克。②将黄瓜改刀切成丝。绿豆芽用沸水烫熟。大蒜捣成泥。芝麻酱加水解开。③锅置火上加清水烧沸,放入面条煮熟捞出,沥干水分,拌入葱椒油。待凉后,再拌入蒜泥、盐水、味精水、香油及黄瓜丝、绿豆芽,调好口味。然后盛入盘内,淋入香油、芝麻酱、辣椒油,即可食用。



黄瓜切丝

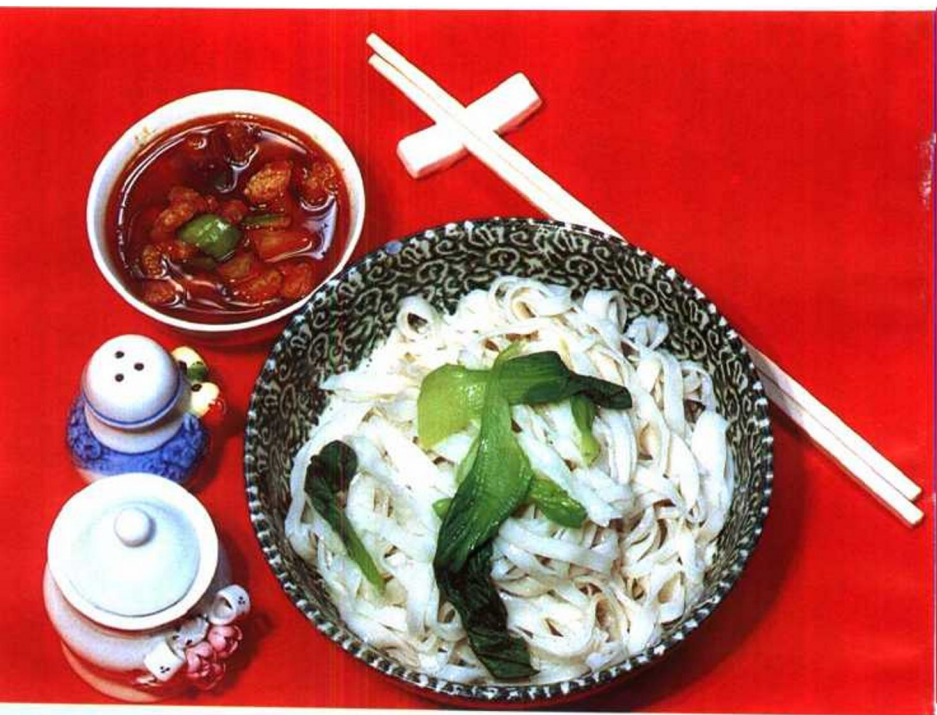
特点 面筋微辣，爽口开胃，为夏季时令佳肴。

提示 麻酱面有汤麻酱面与干麻酱面之分。汤麻酱面即将面煮熟，用冷水过凉，放入提前凉好的凉开水中，然后调味，一般要放醋、麻酱、焖芥末等调味品，食时颇具地方风味。

拌料



浇入面中调口味

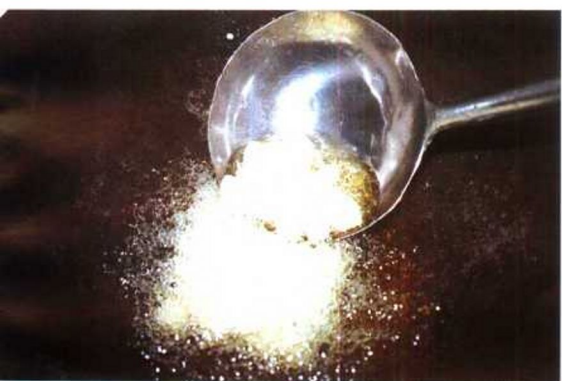


原料 精白面粉 300 克,猪五花肉 60 克,土豆 60 克,青尖椒 60 克,料酒 10 克,水淀粉 20 克,老抽 15 克,四川豆瓣酱 30 克,葱、姜、蒜各 10 克,色拉油 50 克,青菜 80 克,鲜汤 100 克,精盐、味精各少许。

制法 ①将面粉加温水调成面团,饧 15 分钟后,擀成面条(亦可用机制面条)450 克。②将肉改刀切成小方丁。土豆去皮改刀切同样大小的丁,入油锅内炸熟。青尖椒洗净去子改刀切同样大小的丁。葱改刀切小段,姜切末,蒜切片。③锅置火上,加入色拉油烧热,放葱、姜、



备料



土豆丁入油炸熟

炒卤



蒜、豆瓣酱炸香,放入肉丁煸炒至肉变色断生后,再放入土豆丁、青尖椒丁,烹入料酒,稍炒。然后加鲜汤、精盐、老抽调味,待汤沸起,放味精,用水淀粉勾芡,起锅盛出。④锅洗净放水烧沸,下入面条、青菜煮熟,捞出盛入碗内,浇卤即可食用。

特点 荤素搭配,鲜美可口,营养丰富。

提示 打卤面的浇头可以根据各地、各人的不同口味爱好,配以不同的主料,如豆腐、面筋、鸡蛋和西红柿等各种时鲜蔬菜。

牛肉面



原料 精白面粉 300 克,牛肉 150 克,土豆 50 克,料酒 20 克,葱、姜末各 10 克,蒜片 10 克,番茄酱 20 克,上海青菜 30 克,色拉油 50 克,鲜汤 50 克,精盐、味精、胡椒粉各少许。

制法 ①将面粉加温水调成面团,饧 15 分钟后,擀成面条(亦可用机制面条)450 克。②将牛肉洗净,改刀切成红枣大小的块,放入高压锅内,加料酒,冒汽后盖阀炖 8 分钟左右,至牛肉熟烂取出。土豆改刀切成比牛肉块稍小的块后,用油炸熟,至色呈金黄取出待用。③取炒锅放火上,下入色拉油烧热,放葱姜末、蒜片及

番茄酱炸香。然后再将炖熟的牛肉块及炸好的土豆块一起下入锅内，稍炒后加鲜汤、精盐、胡椒粉调味，烧约3分钟下入味精调匀，出锅待用。

④锅洗净加清水烧沸，放入面条，煮熟盛入碗内。青菜洗净入锅，用沸水稍烫，捞出放在面条上，浇入炒好的牛肉调和，即可食用。

特点 牛肉酥烂，面条滑爽，鲜香可口。

提示 切牛肉块时，切记不宜切得太小。否则，牛肉熟后碎乱不成形，影响成品外观。



牛肉土豆均切块



炸土豆块



入锅同炒

猪肝面



原料 精白面粉 300 克, 猪肝 100 克, 色拉油 500 克(实耗约 30 克), 酱油、料酒各 15 克, 水淀粉、葱花、姜末各少许, 精盐适量, 时鲜蔬菜 50 克, 鸡精粉 5 克, 鲜汤 500 克。

制法 ①将面粉加温水调成面团, 饧 15 分钟后, 擀成面条(亦可用机制面条)450 克。②取锅洗净, 放火上加入鲜汤 450 克烧沸, 然后放入面条、时鲜蔬菜及精盐、鸡精粉调好口味, 待面条煮熟, 盛入碗内。③将猪肝改刀切成 2 厘米长、1.5 厘米宽的片, 放入碗内, 加水淀粉、料酒少许拌匀。炒锅洗净烧热, 下入色拉油, 待油



猪肝切片



入油速滑后放入葱油中加料烧沸

浇在面条上



温烧至六成热，下入猪肝片，迅速滑油出锅。锅内留底油 30 克，放葱花、姜末炸出香味，放入滑好的猪肝片、酱油、料酒及鲜汤 50 克，烧沸，见汁转浓即可出锅，随即浇在面条上即成。

特点 猪肝鲜香，面软汤醇。

提示 制作中一定要注意掌握火候，猪肝千万不能炒过火，滑油要快，否则会干老、难食。

排骨面



原料 精白面粉 300 克,猪排骨 200 克,时鲜青菜 50 克,葱段、姜块及葱、姜末各 10 克,八角 2 个,黄酱 30 克,生抽 30 克,胡椒粉、白糖、精盐、味精各少许,色拉油 50 克,鲜汤 500 克,香菜 20 克。

制法 ①将面粉加温水调成面团,饧 15 分钟后,擀成面条(亦可用机制面条)450 克。 ②将排骨改刀剁成约 3.3 厘米长的段,开水氽后冲去浮沫,加葱段、姜块、八角,放入高压锅内,冒汽后盖阀炖 12 分钟至肉熟脱骨,捞出沥汁待用。 ③炒锅洗净放火上烧热,下入色拉油,葱

姜末、八角炸香，放黄酱稍炸，加入炖熟的排骨、鲜汤 50 克，及白糖、生抽、胡椒粉、适量精盐，烧 5 分钟，下入味精，起锅盛出待用。④ 锅洗净，加鲜汤 450 克烧沸，下入面条及少许精盐调味，待面条熟后下入时鲜青菜，起锅捞入碗内，浇上烧好的排骨，撒上香菜，即可食用。

特点 排骨香烂，汤肥味鲜。

提示 时鲜青菜是指当时季节上市的新鲜蔬菜，如菠菜、芹菜、包心菜、空心菜、上海青菜、油麦菜等。



排骨剁成段



开水氽后冲去浮沫



葱姜八角入油炸香后加入排骨煸炒