

特色面

钱以斌 著



上海科学普及出版社

前言

面条真是一个好东西，至少它比米饭具有更大的灵活性：简单时，阳春面一碗，丝毫不显寒酸，端着一碗白饭总不像样子；复杂时，既可将多样菜肴作为浇头，又可在制面时加入各种辅料。山西太原有一家中国面食馆，供应面宴，一桌宴席，从头到尾是各种不同的面，且大都有典故，让人由衷赞叹中国面文化的博大精深。面条可当主食又可当点心，出门在外的人觉得饿了，又不到吃饭时间，于是总爱吃点小吃，这小吃品种中，许多就是各式面条。面条以前似乎一直是北方人的饮食“专利”，现在情况变了，南方人对面条也产生了浓厚的兴趣。

因为是作为主食的辅助品，所以南方人更在乎面条的花色品种。看完这本书，您也许就会有这样的感叹：面条品种真有那么多种！兴趣好时，照着做做看，可能会给您的生活增添许多乐趣。

这本书反映了钱以斌的风格。钱以斌称得上年轻的“烹调高手”。30岁的他已是一家大酒店的行政总厨，他有不少烹饪文章在全国的各类烹饪杂志上刊出，在全国烹饪界已算是小有名气。他最擅长的技术是中式烹调。但有意思的是，2002年6月在马来西亚举行的第四届中国烹饪世界大赛上，他却是以面点制品参赛的，并且捧回了特别金奖。

由这样一位中国烹饪世界大赛的特别金奖获得者写这本书，相信有一定的权威性。

因为是烹调高手写面条，因此这面条便被菜肴化了。这似乎也是面条发展的一个方向。但面条的菜肴化有其规律性，这本《特色面》也可看作是一次成功的探索。看了目录，您就会发现有那么多的烹制方法——炸、蒸、煮、炒等，那么多的调味方式——味噌酱、XO酱、鲍汁、芝士等。看看这些品种和名称就足以让人齿颊生香了。

邵建华



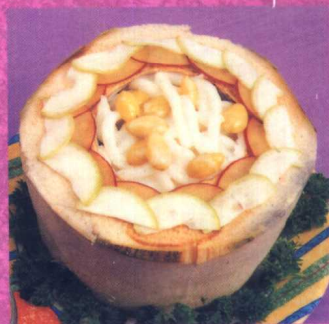
钱以斌

中菜高级技师。
中国烹饪协会会员，
上海市烹饪协会会员。
上海谷泰饭店行政总
厨，上海海上人家酒
楼行政总厨。

《东方美食》、《中国食品》杂志社驻
上海编辑、记者。

第一届东方美食国际大奖赛获得金牌，
第三届烹饪艺术大赛中式烹饪获得金
奖，第四届中国烹饪世界大赛获得个人
赛特金奖。

香港中文卫视“食神蒸霸”栏目封为
“食神”称号。



汤面类

海鲜汤窝面	1
砂锅什锦寿面	2
蛭肉鲜鳝面	3
蛤蜊鸽蛋面	4
蚌肉鲜蔬面	5
蟹黄鱼蛭面	6
鱼味面筋面	7
无锡脆鳝面	8
木鱼花鲜菇汤面	9
鸡虾云吞面	10
老鸭宽汤面	11
党参炖鸡面	12
鸡油什菌面	13
鸡杂汤窝面	14
清汤美国牛腩面	15
椰青银杏面	16
素什锦面	17
三鲜汤面	18
朝鲜打卤面	19

拌面类

味噌北极贝拌面	20
生鱼片拌面	21
啤酒过水面	22
香茜海蜇菠汁面	23
香煎鳕鱼拌面	24
鲍汁捞面	25
开洋拌面	26
棒棒鸡丝拌面	27
牛肉炸酱面	28
番茄肉末面	29
担仔面	30
南乳牛仔骨面	31
培根拌面	32
豆角腊肉拌面	33
素三丝拌面	34
三丝凉面	35
酸菜雪贝拌面	36
青咖喱拌面	37
苔条玉米面	38
XO酱拌面	39

炒面类

翡翠蟹粉面	40
土家割面	41
东北酸菜牛柳面	42
腊味面片儿	43
蛋黄冬瓜面	44
鸡茸翠汁面	45
韭黄鸡丝炒面	46
鸡火炒面	47
银芽三丝面	48
花蟹炒面	49
海鲜炒面	50
麻辣虾条面	51
番茄虾仁炒面	52
桂花鱼翅面	53
鲍鱼菇炒面	54
大烤目鱼炒面	55
豆豉蛤蜊炒面	56
芹香腊肉炒面	57
羊肉爆面片	58
辣肉脆面球	59

时尚类

干烧通心粉	60
芙蓉蟹肉通心粉	61
海鲜芝士焗面	62
烧汁生鱼面	63
蟹肉节瓜面	64
日式南瓜捞面	65
咸肉蒸乌冬面	66
河虾通心粉	67
韭香豉油面	68
虾仁两面黄	69
大地伊府面	70
三丝蛋黄面	71
沙滩乌冬面	72
过桥油氽面	73
红咖喱面	74
咸蛋黄焗乌冬面	75
什菌捞面	76
桂花芋乃面	77
黑椒通心粉	78
铁板牛柳焗乌冬面	79



海鲜汤窝面

原料：

- A. 乌冬面 200 克、鲜汤 1000 克；
- B. 草虾 1 只、蛤蜊 50 克、蟹柳 1 根、蛭肉 20 克、金针菇 15 克、西兰花 1 朵、香菇 1 只；
- C. 鲜露、盐、胡椒粉各适量。

制作方法：

- 将 A 料的鲜汤烧沸，放入乌冬面，煮熟，捞出，盛入容器；
- 将 B 料和 C 料放入鲜汤，煮熟，浇在面上，即成。

特点：

原料丰富，汤鲜味美。

制作要点：

煮海鲜时间不宜过长，否则，海鲜太老。



制 作 方 法：

- 将A料的水烧沸，放入长寿挂面，稍煮，捞出，盛入砂锅；
- 将C料的鸡汤倒入砂锅，在面上摆好B料，烧沸，再放入C料的其余原料，稍煮，即成。

特 点：

软烂味鲜，营养丰富。

制 作 要 点：

煮面条的时间不宜太长。

砂锅什锦寿面

原 料：

- A. 长寿挂面200克、盐10克、
- 葱；
- B. 鳊鱼20克、排骨20克、
- 熏鱼20克、平菇20克、
- 香菇2克、冬菇2克、鲜
- 虾、贝
- C. 鸡汤400克、酱油5克、盐
- 3克、味精2克



蛰肉鲜鳊面

原料：

- A.切面 150 克、水 1000 克；
- B.蛰子肉 50 克、鳊背 50 克、
西兰花、红椒角、姜汁各
适量；
- C.精制油 10 克、高汤适量、
盐、绍兴黄酒、蒜泥各少
许；
- D.生粉适量；
- E.胡椒粉、生抽、香油各适
量。

制作方法：

- 将 A 料的水烧沸，放入切面，煮熟，捞出，盛入容器；
- 将 B 料的蛰子肉、鳊背、姜汁放入沸水中，稍烫，取出；
- 将 C 料的精制油烧热，放入蒜泥，煸炒，再放入 B 料和绍兴黄酒，再煸炒，倒入高汤和盐，烧沸，用 D 料勾芡，浇在面上；
- 将 E 料的胡椒粉、生抽制成面汤，倒入面里，再淋上香油，即成。

特点：

双鲜搭档，清淡清心。

制作要点：

鳊背、蛰子肉炒熟为好。



制 作 方 法：

- 将A料的水烧沸，放入龙须面，煮熟，捞出，盛入容器；
- 将B料的蛤蜊肉放入沸水中，再放入C料的葱、姜、绍兴黄酒，稍煮，取出蛤蜊肉；
- 将B料的鸽蛋打入涂油的模具，上笼蒸熟；
- 将蛤蜊肉、鸽蛋加盐，烧成咸鲜口味，摆放在面上；
- 将C料制成面汤，倒入容器，即成。

特 点：

奇鲜无比，营养丰富。

制 作 要 点：

选用的蛤蜊要鲜活。

蛤蜊鸽蛋面

原 料：

- A. 龙须面150克、水1000克；
- B. 蛤蜊肉25克、鸽蛋6只；
- C. 香油、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、绍兴黄酒各适量。



蚌肉鲜蔬面

原料：

- A.切面 150克、水1000克；
 B.河蚌肉200克、菜芯数棵；
 C.精制油10克、姜片2克、
 绍兴黄酒2克、盐3克、味精2克；
 D.清汤、香油、盐、味精各适量。

制 作 方 法：

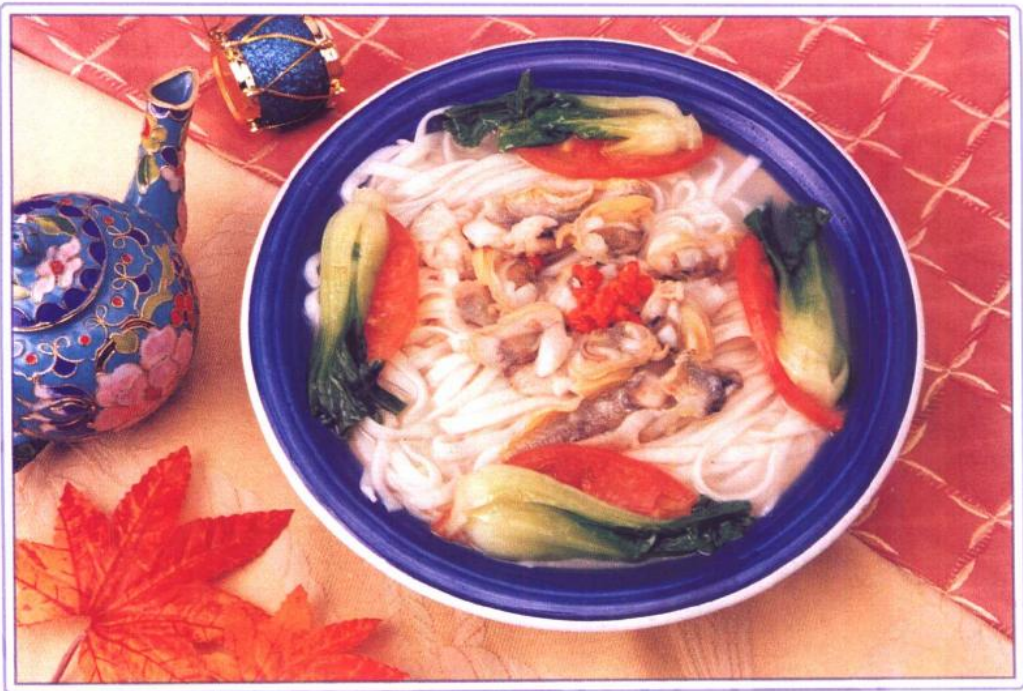
- 将A料的水烧沸，放入切面，稍煮，捞出，盛入容器；
- 将B料的河蚌肉切片，洗净；
- 将C料的精制油烧热，放入姜片，煸出香味，再放入河蚌肉片、绍兴黄酒，烧酥，再加入C料的其余原料，稍炒；
- 将D料的清汤烧沸，放入D料的其余原料和烫熟的B料菜芯，浇在面上，盛入容器，再浇上河蚌肉片，即成。

特 点：

汤汁鲜美，农家食法。

制 作 要 点：

蚌肉的泥沙要洗净，否则，口感不爽。



制 作 方 法：

- 将A料的水烧沸，放入小宽面，煮熟，捞出，盛入容器；
- 将C料的精制油烧热，放入B料的上浆黄鱼柳，稍炒，再放入B料的其余原料和C料的其余原料，烧熟，浇在面上；
- 将D料制成面汤，倒入容器，即成。

特 点：

汤汁鲜美，肉质细嫩。

制 作 要 点：

蛤肉的泥沙要洗净，否则，口感不爽。

蟹黄鱼蛭面

原 料：

- A.小宽面100克、水1000克
- B.上浆黄鱼柳50克、蛤肉20克、蟹黄3克、菜芯4棵、番茄数片、绍兴黄酒少许
- C.精制油10克、绍兴黄酒4克、胡椒粉适量、盐少许
- D.香油、盐、味精、胡椒粉、高汤各适量。



鱼味面筋面

原 料：

A.切面 150克、水 1000克；

B.鱼面筋 2只、鲜香菇 1只、

鸡汤 500克、排骨 500克；

C.菜芯数棵；

D.鸡油适量、盐、味精各少
许。

制 作 方 法：

- 将A料的水烧沸，放入切面，稍煮，捞出；
- 将B料混合，煮浓，再放入面条，煮透；
- 将C料放入沸水中，烫熟；
- 将烫熟的菜芯和D料放入容器，稍煮，即成。

特 点：

汤汁黄灿，鸡汤香浓。

制 作 要 点：

煮鱼面筋，以发涨、漂起为准。



制作方法：

- 将A料的水烧沸，放入龙须面，煮熟，捞出，盛入容器；
- 用B料的精制油将鳝丝炸脆，放入烧浓的C料，稍浸，捞出，浇在面上；
- 将D料烧沸，放入B料的菜芯，烫熟，将汤汁倒入面里，菜芯铺在面上，淋上E料，即成。

特点：

鳝丝香脆，汤汁鲜美。

制作要点：

炸鳝丝以半脱水为好，不要炸焦。

无锡脆鳝面

原料：

- A. 龙须面 100 克、水 1000 克；
- B. 鳝丝 100 克、茼蒿 2 棵、精制油 500 克；
- C. 酱油、糖、醋、姜、葱各少许；
- D. 上汤、生抽、鸡粉、盐、油各适量；
- E. 麻油适量。



木鱼花鲜菇汤面

原料：

- A.切面 150 克、水 1000 克；
 B.日本木鱼花 3 克、鱼精粉
 1 克、美极酱油 2 克、鱼
 清汤 500 克；
 C.蟹柳、蛤蜊、金针菇、西
 兰花、鲜香菇各适量；
 D.精制油 10 克。

制 作 方 法：

- 将 A 料中的水烧沸，放入切面，煮熟，捞出，盛入容器；
- 将 B 料混合，烧沸，用旺火煮熟，制成面汤；
- 将 D 料烧热，分别放入 C 料，炒熟，摆在面上，即成。

特 点：

日式风味，鱼味清香、鲜美。

制 作 要 点：

鱼精粉是必需的调料。



制作方法：

- 将B料的鸡肉、虾仁制成茸，加入咸鲜味，制成馅料，用小馄饨皮包入，制成小馄饨；
- 将A料的水烧沸，分别放入手擀面、小馄饨、C料的菜芯，煮熟，盛入有鸡汤的容器；
- 将C料的鸡蛋皮丝撒在面上，即成。

特点：

大众面点；汤鲜馅靓。

制作要点：

在制馄饨馅料时，加适量的肥膘末。

鸡虾云吞面

原料：

- A. 手擀面 150 克、水 1000 克；
- B. 鸡肉 50 克、虾仁 50 克、小馄饨皮 10 张；
- C. 菜芯 3 棵、鸡蛋皮丝 30 克、鸡汤适量。



老鸭宽汤面

原料：

- A.切面 150 克、水 1000 克；
- B.老鸭半只、菜芯数棵；
- C.扁尖笋 50 克、火腿肘子 50 克、水 800 克；
- D.盐、味精、胡椒粉、绍兴黄酒各适量。

制作方法：

- 将 A 料的水烧沸，放入切面，煮熟，捞出，盛入容器；
- 将 B 料的老鸭加水，烧沸，取出；
- 将老鸭和 C 料混合，煮至酥烂，再放入 D 料，稍煮，铺在面上；
- 将 B 料的菜芯烫熟，铺在面上，即成。

特点：

汤汁香浓，鲜美可口。

制作要点：

烧制老鸭汤时要一次性加足水，中途不宜再加水。