

261

# 面

# 100种



5213.2

1064

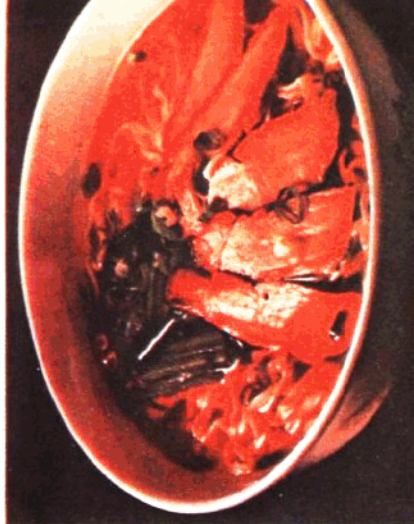
吃在广州小丛书

87089



ABE





# 目 录

## 面食纵横谈

面条的历史..... ( 1 )

面食口味南北有异..... ( 2 )

面的种类..... ( 2 )

## 汤和特别作料的烹调

上汤烹调法..... ( 4 )

中汤烹调法..... ( 4 )

下汤烹调法..... ( 5 )

担担面作料的制法..... ( 5 )

酸辣面作料的制法..... ( 6 )

大卤面作料的制法..... ( 6 )

炸酱面作料的制法..... ( 7 )

## 凉拌·热捞

四味凉面..... ( 8 )

鲜贝凉面..... ( 9 )

红烧凉面..... ( 10 )

四川冷面..... ( 10 )

鸡丝冷面..... ( 11 )

拌素面..... ( 12 )

葱油拌面..... ( 13 )

川味鲜鱼面..... ( 13 )

|              |        |
|--------------|--------|
| 辣酱拌面·····    | ( 14 ) |
| 大卤面·····     | ( 15 ) |
| 余卤面·····     | ( 16 ) |
| 少子面·····     | ( 16 ) |
| 素什锦拌面·····   | ( 17 ) |
| 鲜鱿凉面·····    | ( 18 ) |
| 棒棒鸡面·····    | ( 18 ) |
| 酸辣菠汁面·····   | ( 19 ) |
| 过桥面·····     | ( 19 ) |
| 菜蔬香菇拌面·····  | ( 20 ) |
| 姜葱叉烧捞面·····  | ( 21 ) |
| 蟹黄烩拌面·····   | ( 21 ) |
| 干烧生蚝捞面·····  | ( 22 ) |
| 蚝油双菇拌面·····  | ( 23 ) |
| <b>炒焗·脆炸</b> |        |
| 干烧伊面·····    | ( 24 ) |
| 肉丝炒面·····    | ( 25 ) |
| 榨菜肉丝炒面·····  | ( 26 ) |
| 鲍鱼银芽炒面·····  | ( 26 ) |
| 咖喱鸡炒面·····   | ( 27 ) |
| 番茄虾仁炒面·····  | ( 27 ) |
| 香肠炒面·····    | ( 28 ) |
| 家常鲜贝炒面·····  | ( 29 ) |
| 酸菜牛肉丝炒面····· | ( 29 ) |
| 豆豉蛤蜊炒面·····  | ( 30 ) |
| 虾仁炒面·····    | ( 31 ) |

|                |        |
|----------------|--------|
| 香炒粗面·····      | ( 32 ) |
| 木须肉炒面·····     | ( 32 ) |
| 三菇荞麦炒面·····    | ( 33 ) |
| 家乡炒面·····      | ( 33 ) |
| 咸鱼火腿素面·····    | ( 34 ) |
| 海鲜炒面·····      | ( 35 ) |
| 三鲜两黄面·····     | ( 35 ) |
| 肉丝炒鱼茸面·····    | ( 36 ) |
| 鸡火炒面·····      | ( 37 ) |
| 铁板虾腰面·····     | ( 38 ) |
| 三鲜炒面·····      | ( 39 ) |
| 干炒银芽三丝面·····   | ( 39 ) |
| 鲜鱿炸面·····      | ( 40 ) |
| 牛肉炸面·····      | ( 41 ) |
| 海鲜炸面·····      | ( 41 ) |
| 罗汉斋炒面·····     | ( 42 ) |
| 香菇斑球面·····     | ( 43 ) |
| 青豆金枪鱼炒面·····   | ( 43 ) |
| 素什锦炸面·····     | ( 44 ) |
| 韭黄鸡丝炸面·····    | ( 44 ) |
| 福建炒面·····      | ( 45 ) |
| 沙爹牛柳丝脆炸伊面····· | ( 46 ) |
| 德式五香焗面·····    | ( 46 ) |
| <b>汤煮·煨烩</b>   |        |
| 嫩鸡煨面·····      | ( 47 ) |
| 厦门线面·····      | ( 48 ) |

|       |        |
|-------|--------|
| 扬州窝面  | ( 48 ) |
| 鸡球窝面  | ( 49 ) |
| 湾囡窝面  | ( 50 ) |
| 珍肝窝面  | ( 50 ) |
| 雪菜肉丝面 | ( 51 ) |
| 叉烧汤面  | ( 52 ) |
| 双丸面   | ( 52 ) |
| 什锦烩面  | ( 53 ) |
| 排骨汤面  | ( 53 ) |
| 油鸡汤面  | ( 54 ) |
| 上海烂糊面 | ( 55 ) |
| 蟹茸窝面  | ( 55 ) |
| 担担面   | ( 56 ) |
| 南乳猪脚面 | ( 57 ) |
| 麻辣牛肉面 | ( 57 ) |
| 宋嫂面   | ( 58 ) |
| 熏鱼面   | ( 59 ) |
| 鸭腿面   | ( 60 ) |
| 扣肉汤面  | ( 60 ) |
| 蚝油冬菇面 | ( 61 ) |
| 咖喱鸡面  | ( 62 ) |
| 什锦汤面  | ( 63 ) |
| 蚝油牛肉面 | ( 64 ) |
| 翡翠汤面  | ( 65 ) |
| 鱼翅汤面  | ( 65 ) |
| 三鲜伊府面 | ( 66 ) |

|        |        |
|--------|--------|
| 红烧牛肉面  | ( 66 ) |
| 蛤仔汤面   | ( 67 ) |
| 攒丝汤面   | ( 68 ) |
| 片儿川面   | ( 68 ) |
| 台南担仔面  | ( 69 ) |
| 榨菜肉丝面  | ( 70 ) |
| 五香牛肉面  | ( 70 ) |
| 鸡丝伊面   | ( 71 ) |
| 虾爆鳝面   | ( 72 ) |
| 虾仁汤面   | ( 73 ) |
| 酸辣汤面   | ( 73 ) |
| 云吞面    | ( 74 ) |
| 鸡火汤面   | ( 75 ) |
| 四川担担面  | ( 75 ) |
| 炸酱面    | ( 76 ) |
| 素炒不碎汤面 | ( 77 ) |
| 猫耳朵    | ( 77 ) |

### 面和面料的常识

|            |        |
|------------|--------|
| 煮芥菜如何保持青绿? | ( 6 )  |
| 手打面的做法     | ( 7 )  |
| 面的煮法       | ( 8 )  |
| 焯菜的标准时间    | ( 23 ) |
| 翡翠面的做法     | ( 24 ) |



## 面食纵横谈

### 面条的历史

面条原是中国传统面食，在世界各地都有它的踪迹，成为不少国家和地区的“热门食品”。今日流行于世的意大利粉，也是在十三世纪元代时，由马可孛罗把中国的面条制法传回意大利而发展成的。

面条由于所用原料不同，制作技术有异，各地风味不一，因而品种繁多，烹法多样，既可拌、炒，也可蒸、炆、焜、焯、焗、炸或放汤。

据史料记载，面条制品起自东汉，距今已有近两千年的历史了。

东汉时面条称为“煮饼、水溲饼”，魏晋时又名“汤饼”，至南北朝时“水引、饅飣”，而唐代则以“冷淘”、“温淘”，均为今日之过水面，“汤饼”兼有今日的“热汤面”之意。不过，面条真正发展成为“条”却是起于唐宋期间。

唐代诗人刘禹锡曾有“举筋食汤饼”之句，说明面条在唐朝时，其制作已进入了新的阶段。北宋汴梁（即开封）城内，北食店有“淹生软羊面”，南食店有“桐皮熟鹘面”，川饭店有“大煨面”，寺院则有素面……；南宋临安城内，有北味、南味之分，如北味“三鲜面”，南味“鹅面”，山

东风味的“百合面”。面条花样的逐渐增多，遂形成独特的地方风味。

到了元代，“挂面”面世。明朝初，刘伯温著作中有“萝卜面”等八种面条制法的记载。清代时，北京的“炸酱面”，扬州的“裙带面”，福建的“八珍面”，皆为人们称誉一时。

## 面食口味南北有异

面条是南北同嗜的食品，但北方人和南方人的口味有很大差别。北方人以面为“主食”，喜面条粗而软滑，南方人以面食为“点心”，喜吃细而爽韧的面条。

在北方家庭，大多是自擀面条；而在南方，尤其沿海省份，较多采购现成干面或机制面条，烹调上更富地方特色。在北方，多将面条与浇料分开，把煮好的材料铺浇在煮熟的面条上，或汤或拌；在南方，尤其广东，要将材料连汤煮好，将已余熟面条放入，一滚即成；或将炒好的材料，配已炒好的面条，炒合食之。南北食法，皆尽美味。

## 面的种类

随着人们生活水平的不断提高，面的品种日益繁多。市面上供应的面条，大致可分为生面、熟面和蒸面、奶油面、碱面……等等。

**生面：**用小麦粉、清水、卤水各适量混和制成，打好即用，不耐放。

**蒸面：**即半干湿面条。材料与制生面相同，不宜久放。

**熟面：**即面饼，经蒸熟、晒干制成，耐放。

**全蛋面：**乃用面粉、鸡蛋、清水、盐等调制而成。

**伊面：**把制好的全蛋面投入滚油中炸熟，使其硬身且呈浅黄色即成。

**拉面：**又称“抻面”，以普通面粉加发粉调制，用手把面团拉成条状的一种面食，味香而带韧劲。

**鱼面：**俗称鱼茸面，乃用鱼肉胶刮成鱼茸，加生粉、蛋白制成。

**鸡茸面：**是加入鸡蛋白制成的。

**虾子面：**加入虾子制成。

**卫生面：**俗称阳春面或上海面。扁平，韭菜叶般宽，市面有干品供应。

**银丝面：**又称“宫廷细面”，细如丝。

**奶油面：**与卫生面条形状相似，是加入奶油制成的一种干面条。

**菠菜面：**菠菜剁茸混入面粉中，搓成碧绿面团，再制成面条。色泽悦目。

**油面：**粗条面，可放汤或炒食。

**冷面：**是一种新鲜的熟面，购买时不必用水洗，也无须浸冷水。

## 汤和特别作料的烹调

汤菜，是中国菜中的一大系列，无论是华筵喜酌，还是家常便餐，都担任了重要的角色。

汤，在烹调上也起着重要的作用，炮制名贵菜式，必须

有上好好汤煨煮，才能发挥材料的特点，使其成精美菜肴。

在烹制面食和小食时，汤是不可缺的，尤其在炮制窝面、汤面、汤粉和烩面之类，更是无好汤不行。

下面介绍几种常用汤和特别作料的烹调方法，供读者参考。

## 上汤烹调法

### 用料：

老鸡（大）一只，猪上骨二斤半，火腿一斤三两，胡椒粒半两，清水六十斤，冰糖、盐各适量。

### 做法：

①猪上骨斩开，火腿斩块。

②鸡宰好，洗净；胡椒粒略舂碎，盛入小白布袋中扎好带口。

③用大锅盛水烧滚，下①和②料，开盖用旺火烧滚；然后改中文火熬煲至汤水呈金黄色。注意掌握火候，只要保持汤水滚起即成。以冰糖、盐调味。

\*烹调鲍、参、翅、羹等，多用此汤。

## 中汤烹调法

### 用料：

猪骨二斤半，大地鱼干五两，虾干七两，胡椒粒半两，清水六十斤，冰糖、盐、味素各适量。

### 做法：

①大地鱼干用炭火烘焦；虾干清除杂质；胡椒粉舂碎，

盛于小白布袋内扎牢袋口。

②猪骨斩开，逐块洗净，沥去水分。

③用大锅烧滚清水，先下①料，开盖旺火烧滚后，改文火熬至汤水渐渐变成浅黄色时，才加入猪骨同煲，熬约两小时左右，可捞出全部材料，以冰糖、盐、味素调味，即成。

## 下汤烹调法

**用料：**

猪骨四斤，大地鱼干四两，虾干六两，姜二至三两，清水六十斤；冰糖、盐、味素各适量。

**做法：**

①猪上骨斩开洗净；大地鱼干用炭火烘焦；虾干拣去杂质；姜洗净，拍裂。

②烧滚清水，下全部①料，开盖旺火烧滚，改中文火熬约四小时；捞出材料，以冰糖、盐、味素调味。

## 担担面作料的制法

担担面汤红、味鲜，辣且香，别具风味，久已脍炙人口。现将其材料及制法介绍于后：

以十人分量（约二斤细面条）计量。先将干辣椒子一钱，炒熟后磨成粉末；芝麻酱一两，加酱油一两，香醋一两，鸡汤少许调匀；然后加味素少许、蒜泥半两、葱花一汤匙、干辣椒粉、虾米茸半两、川冬菜茸一两及辣油一两，即调成“担担面作料”。

将煮熟面条分置碗中，加入滚汤少许，浇上“担担面作料”即成。

## 酸辣面作料的制法

酸辣面以味香、鲜、酸、辣见称。现将其材料及制法介绍如下（以一人份量计量）：

先将鸡、火腿、鸡翼、海参、冬菇、笋、甘笋各少许分别切成指甲片状，与虾仁少许，青豆一起下开水锅内煮熟，捞出；烧滚鸡汤一杯，将上述材料放入，加酱油、盐、胡椒粉，旺火烧滚。改文火，下面条，用筷子轻轻搅散，调入味素少许；随即将鸡蛋一只打散搅入，待汤微滚，用勺子推匀，才下熟油和醋，即起锅装碗。

## 煮芥菜如何保持青绿

芥菜是夏季理想的蔬菜。如去尾叶取其梗部，原棵或开边煮掉，是面食的佐料。但由于芥菜茎的纤维较粗，吃起来有菜筋且带韧。如何避免这种情况呢？只要在煮芥菜时加一点鹼（梳打）便可使芥菜软滑不韧。

通常在煮芥菜时，加入梳打煮一下，菜转青后应立即捞出，再用清水将碱水味冲净，否则，菜的叶绿素会受破坏而变黄。

## 大卤面作料的制法

将煮熟肥猪肉（二两）去皮，切成薄片；虾米二汤匙、白木耳少许用水浸软洗净放入碗中；鸡蛋打入另碗内搅散；

用生油二两，京葱茸、姜末各少许，旺火起锅，注入清汤三杯，加肉片、虾米、黑木耳，以盐、酒、味素各少许烧滚，撇去浮沫，以水溶粟粉勾薄芡，改用文火煨，搅入鸡蛋汁摇匀，再用旺火，至鸡蛋结成蛋花而浮起，便成大卤。加适量辣椒油调匀，与煮熟拉面同上桌，由食者自己拌吃。

## 炸酱面作料的制法

“炸酱面”是很可口的面食。其美味决定于“炸酱”的好坏。炸酱的制法也不难，喜吃炸酱的读者，不妨依法炮制。

以五人分量计：把去皮猪肉三两剁碎；烧热花生油二两，下猪肉旺火炒一下，随即加黄酱一两同炒，再加京葱末、酒各适量同炒；待肉熟油出，酱呈黄色，肉与酱形同分离时，再将白糖、清汤各少许加入，并使肉酱混和，继续用文火炒至酱转焦黄色，肉与酱又由混合而分离。如咸味不够，可在这时加少许盐，最后浇上麻油润色，即可起锅。分别铺浇在熟的面条上。

## 凉拌·热捞

### 手打面的做法

材料：（十人分量）

精面粉一斤六两，鸡蛋二至三个，水适量（约一两半），

干粟粉少许。

### 制法：

①鸡蛋打入碗内搅匀，与水调合，拌入面粉中和匀。

②然后搓成面团，至面团起筋，即用抹上少许干粟粉的擀面棒碾平，并卷成卷状，展开成又薄又宽之大薄面皮，略撒干粟粉在表面，然后再卷起，并抽出擀面棒。

③最后，把②卷折成约六至八层的面皮，横切成一毫米宽之面条。

## 面的煮法

①把面放入滚水中煮片刻，用筷子挑散，煮至面心熟透即成。但不能煮得过烂，刚熟即可。

②把煮熟之面条置冷水中过冷。

③将冷面条捞出，再置滚水中浸热，捞出沥去水分，即可用来拌或放汤，或炒。

## 四味凉面

### 用料：（三人分量）

生面两个，麻油少许，鲜活大明虾四只，鲜芦笋三条，熟鹌鹑蛋一只，罐头樱桃子、山楂子各一个，嫩黄瓜二条；  
a、姜汁三汤匙，醋三汤匙，生抽二汤匙，麻油半汤匙；  
b、芝麻酱、生抽各二汤匙，沙糖一汤匙，醋半汤匙，豆瓣酱、猪油各少许，姜茸半汤匙，蒜茸适量；  
c、椒麻酱一汤匙，生抽一汤匙半，麻油一汤匙，上汤半杯，醋适量；  
d、



芥末一汤匙，生抽、醋各二汤匙，麻油半汤匙。

**做法：**

①把 a 料混和，即成姜醋汁；b 料混和成芝麻酱汁；c 料混和成椒麻汁；d 料混和成芥末汁。

②生面用滚汤煮熟，过冷水，再浸入滚水中，用筷子挑散，下沙律油少许拌匀。

③鲜虾洗净，焯熟去壳，使其保持鲜嫩红色，每只切成薄片；芦笋焯熟；黄瓜去皮，斜切薄片。

④把鲜虾片、面条、芦笋和黄瓜分别排列碟中，如金鱼状，以鹌鹑蛋白片、樱桃片、山楂片饰鱼眼及鱼口，与调合好的料①之四种凉拌汁同上桌供食。

## 鲜贝凉面

**用料：（四人分量）**

面饼四个，鲜贝十个，嫩黄瓜二个，甘笋少许，姜汁一茶匙，a、酒一汤匙，生抽二汤匙，沙糖一茶匙，清水半杯，麻油适量，姜、葱片各少许，b、盐半茶匙，生抽三汤匙，沙糖一汤匙，醋、麻油各一汤匙，清汤一杯。

**做法：**

①面饼放入滚水中煮熟，过冷水，再浸滚水中，捞出沥去水分，用麻油拌匀，挑散，置盛碗中，或放入冰箱内冷冻。

②鲜贝取肉柱部分，放入煮滚之 a 料中，熟透即离火，连汁待冷。

③黄瓜用盐擦匀表皮，洗净，与甘笋分别切成丝。