

面条巧做

十日通

Miantiao
Qiaozuo
Shiritong

面条巧做十日通

张哲普 主编

王心义 杜岗 张元元 编著
张青 张戈 张育

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

面条巧做十日通/张哲普主编. - 北京:京华出版社,
2000

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-453-X

I. 面… II. ①张… III. 面条-基本知识
IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 08099 号

十日通丛书

面条巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑:蔡又元 责任校对:晶 华

技术编辑:李卫星 封面设计:鲁忠民

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京市白帆印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787 × 1092 毫米 32 开 7.375 印张 96 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

ISBN 7-80600-453-X/Z·19 定价:9.80 元

前 言

十日通烹饪系列丛书，是由《猪肉菜巧做十日通》《牛羊肉菜巧做十日通》《鸡鸭肉菜巧做十日通》《鱼虾肉菜巧做十日通》《食用菌菜巧做十日通》《山野菜巧做十日通》《素菜巧做十日通》《汤菜巧做十日通》《酱腌菜巧做十日通》《食粥巧做十日通》《面条巧做十日通》《小吃巧做十日通》共12种组成。每种书的内容，都具有一定的知识性和实用性，每种书中既有传统的作法，又有时兴的创新菜，能使广大读者学到很多烹饪的技能，是一套很实用的丛书。

本书分十日课程，讲述了面条的制作过程，面条的基本知识，面条的种类。在我国有着特殊风味面条的概况，如山东的福山拉面，济南的余地子面、蓬莱小面、上海阳春面、陕西的臊子面、山

西的刀削面、兰州的牛肉面、武汉的热干面、四川的担担面、台湾的度小月担仔面等，都有较详细的介绍，同时讲述了凉拌面、炒面、炸面、卤面、余面、汤面、煨面、烩面、蒸面等的制作方法。面条人人都喜爱吃，家家都会做，但并不是所有的面条都会做，该书较全面地介绍了各种面条的制作方法。

本书通俗易懂，读者一看即懂，一学就会，是广大家庭制作面条的好参谋。本书不但适合广大家庭主妇使用，也可作为餐厅、酒楼、饭馆厨师的教科书，特别是初学的厨师，更适合使用。

由于作者水平所限，书中错误在所难免，望广大读者提出宝贵的意见，我们深表谢意。

作者

目 录

- 第一日课程 面条的基本知识.....(1)
- 一、面条的种类.....(3)
 - 二、面条制作的程序.....(4)
 - 三、面条制作的品种.....(7)
 - 四、面条制作的主料.....(10)
- 第二日课程 凉拌面的制作.....(11)
- 一、素凉拌面的制作.....(11)
 - 素凉拌面.....(11)
 - 辣酱凉拌面.....(12)
 - 葱油凉拌面.....(13)
 - 麻酱凉拌面.....(14)
 - 腌菜凉拌面.....(15)
 - 二、猪肉凉拌面的制作.....(16)

- 红烧凉拌面·····(16)
- 四川凉拌面·····(18)
- 猪肉丁鱼子凉拌面·····(19)
- 炸酱面·····(20)
- 什锦凉粉凉拌面·····(21)
- 三、鸡肉凉拌面的制作·····(23)
- 鸡丝凉拌面·····(23)
- 五色凉拌面·····(24)
- 鸡丝干凉拌面·····(25)
- 棒棒鸡丝凉拌面·····(26)
- 四、海鲜味凉拌面的制作·····(27)
- 鲜贝凉拌面·····(27)
- 鲜鱿鱼凉拌面·····(28)
- 蟹黄凉拌面·····(30)
- 翡翠凉拌面·····(31)
- 第三日课程 炒面的制作·····(33)**
- 一、猪肉炒面的制作·····(33)
- 肉丝炒面·····(33)
- 木樨肉炒面·····(34)
- 香肠炒面·····(36)

- 三鲜软炒面.....(37)
- 脆炒面.....(38)
- 二、牛羊肉炒面的制作.....(39)
- 牛肉丝炒面.....(39)
- 牛肉丝炒米粉.....(41)
- 牛肉丝炒蛋面.....(42)
- 新疆炮竹面.....(43)
- 干炒牛肉河粉.....(44)
- 三、鸡肉炒面的制作.....(45)
- 鸡胗炒河粉.....(45)
- 鸡丝龙须炒面.....(46)
- 咖喱鸡丝炒面.....(47)
- 鸡肉火腿炒面.....(49)
- 家乡鸡炒面.....(50)
- 四、鱼虾类炒面的制作.....(51)
- 海鲜炒面.....(51)
- 虾仁炒面.....(52)
- 鲍鱼银芽炒面.....(54)
- 金枪鱼炒面.....(55)
- 蛤蜊豆豉炒面.....(56)

第四日课程 炸面的制作	(58)
一、猪肉炸面的制作	(58)
猪排炸伊府面.....	(58)
火腿伊府炸面.....	(60)
三鲜两黄炸面.....	(61)
三丝炸面.....	(62)
二、牛羊肉炸面的制作	(63)
脆炸伊府面.....	(63)
牛肉炸面.....	(64)
羊肉丝炸面.....	(66)
羊肉炸面.....	(67)
三、鸡肉炸面的制作	(68)
鸡肉伊府面.....	(68)
龙须线面.....	(69)
鸡肉炸面.....	(71)
韭黄鸡柳面.....	(72)
四、鱼虾肉炸面的制作	(73)
海鲜银丝炸面.....	(73)
鲜鱿炸面.....	(74)
海鲜什锦炸面.....	(76)
铁板虾炸面.....	(77)

五、素炸面的制作·····	(78)
素什锦炸面·····	(78)
素炸龙须面·····	(80)
素炸伊府面·····	(80)
素炸面·····	(81)
第五日课程 卤面的制作·····	(83)
一、猪肉卤面的制作·····	(83)
家常肉丝卤面·····	(83)
阳春面·····	(84)
榨菜肉丝卤面·····	(85)
雪菜肉丝卤面·····	(87)
脆馅子面·····	(88)
二、牛羊肉卤面的制作·····	(89)
牛肉茸面·····	(89)
沙罐牛肉面·····	(90)
羊肉鲫鱼面·····	(91)
十味羊肉面·····	(92)
沙罐羊肉面·····	(94)
三、鸡鸭肉卤面的制作·····	(95)
鸳鸯面·····	(95)

鸡卤香汁面·····	(96)
沙参鸡面·····	(97)
酥鸭面·····	(99)
鸭腿面·····	(100)
四、鱼虾肉卤面的制作·····	(101)
鱼丝卤面·····	(101)
鳝鱼面·····	(102)
干烧生蚝面·····	(103)
三虾面·····	(104)
龙须虾酱面·····	(106)
第六日课程 余面的制作·····	(108)
一、猪肉余面的制作·····	(108)
余子面·····	(108)
猪肉荞面·····	(109)
臊子面·····	(110)
肉臊子面·····	(111)
山西刀削面·····	(112)
二、牛羊肉余面的制作·····	(114)
牛肉毛面·····	(114)
牛肉荞面·····	(115)

- 羊肉面·····(116)
- 羊肉杂面·····(117)
- 酥羊杂面·····(118)
- 三、鸡鸭肉杂面的制作·····(120)
- 过桥面·····(120)
- 乾州鸡肉面·····(121)
- 人参空心面·····(122)
- 奶汤鸡面·····(124)
- 四、鱼虾肉杂面的制作·····(125)
- 八仙过海什锦面·····(125)
- 牌坊面·····(126)
- 加吉小面·····(127)
- 五、素杂面的制作·····(128)
- 豆腐素面·····(128)
- 担担面·····(130)
- 第七日课程 汤面的制作·····(131)**
- 一、猪肉汤面的制作·····(131)
- 猪肉沙茶汤面·····(131)
- 猪肝汤面·····(132)
- 排骨汤面·····(133)

- 家常汤面·····(134)
- 腰花汤面·····(135)
- 二、牛羊肉汤面的制作·····(136)
- 家常牛肉面·····(136)
- 牛肉汤面·····(137)
- 清汤羊肉面·····(138)
- 家常羊肉汤面·····(139)
- 三、鸡鸭肉汤面的制作·····(140)
- 鸡丝蒜苗汤面·····(140)
- 酸辣鸡肉面·····(141)
- 鸡丝山药汤面·····(142)
- 鸡块汤沙河粉·····(143)
- 三鲜汤面·····(144)
- 四、鱼虾肉汤面的制作·····(145)
- 干贝汤面·····(145)
- 蟹肉汤面·····(146)
- 虾仁汤面·····(147)
- 翡翠汤面·····(149)
- 鱼翅汤面·····(150)

- 第八日课程 煨面的制作**.....(152)
- 一、猪肉煨面的制作.....(152)
- 猪肉煨面.....(152)
- 猪肉沙罐煨面.....(153)
- 酥肉煨面.....(154)
- 三丝线煨面.....(155)
- 海螺煨面.....(157)
- 二、牛羊肉煨面的制作.....(158)
- 牛肉煨面.....(158)
- 牛肉沙罐煨面.....(159)
- 羊肉海米煨面.....(160)
- 沙锅羊肉煨面.....(161)
- 羊肉煨面.....(162)
- 三、鸡肉煨面的制作.....(163)
- 嫩鸡煨面.....(163)
- 鸡菇龙须煨面.....(164)
- 鸡肉煨面.....(165)
- 第九日课程 烩面的制作**.....(167)
- 一、猪肉烩面的制作.....(167)
- 烩面.....(167)

- 什锦烩面·····(168)
- 排骨烩面·····(170)
- 肉丝烩面·····(171)
- 猪骨烩面·····(172)
- 二、牛羊肉烩面的制作·····(173)
- 牛肉烩面·····(173)
- 牛排烩面·····(174)
- 羊肉烩面·····(175)
- 羊骨烩面·····(176)
- 羊排烩面·····(178)
- 三、鸡鸭肉烩面的制作·····(179)
- 鸡丝烩面·····(179)
- 鸡肉烩面·····(180)
- 鸡什锦烩面·····(181)
- 鸭肉烩面·····(183)
- 鸭丝烩面·····(184)
- 四、鱼虾肉烩面的制作·····(185)
- 海什锦烩面·····(185)
- 鳝丝烩面·····(186)
- 三鲜烩面·····(187)
- 海参烩面·····(188)

海带烩面·····	(189)
第十日课程 蒸面的制作·····	(191)
一、猪肉蒸面的制作·····	(191)
猪肉蒸面·····	(191)
排骨蒸面·····	(193)
猪肝蒸面·····	(194)
肘花蒸面·····	(195)
猪腰子蒸面·····	(197)
二、牛羊肉蒸面的制作·····	(198)
牛肉蒸面·····	(198)
牛排蒸面·····	(199)
牛肝蒸面·····	(200)
羊肉蒸面·····	(202)
羊排蒸面·····	(203)
三、鸡鸭肉蒸面的制作·····	(205)
鸡肉蒸面·····	(205)
鸡腿蒸面·····	(206)
鸡胗蒸面·····	(207)
鸡蛋蒸面·····	(209)
鸭肉蒸面·····	(210)

四、鱼虾肉蒸面的制作.....	(211)
鱼肉蒸面.....	(211)
三鲜蒸面.....	(213)
鳝丝蒸面.....	(214)
虾丝蒸面.....	(215)
鱿鱼蒸面.....	(217)