

ZHONGGUO FENGWEI MI MIANMEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制风味 面条400种



国林业出版社

中国风味

TS972.132

家制风味面条400种

JIAZHI FENGWEI MIANTIAO

周范林 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家制风味面条 400 种 / 周范林主编. — 北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 3467 - 6

I. 家…

II. 周…

III. 面条—食谱—中国

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057693 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.25

彩插: 2

字数: 151 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元



前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是 2003 年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编 者

2003 年 7 月



目 录

前 言



家 禽 类

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 三鲜面条 (1) | 嫩鸡煨面 (9) | 红糖蛋面 (17) |
| 伊府面条 (1) | 清卤面条 (10) | 蛋黄白面 (18) |
| 鸡丝菜面 (2) | 鸡丝炆面 (11) | 翡翠面条 (18) |
| 鸡丝炸面 (3) | 棒棒鸡面 (11) | 春风扑面 (19) |
| 鸡肉焖面 (4) | 三丝炒面 (12) | 芙蓉汤面 (19) |
| 鸡丝凉面 (4) | 如意炒面 (12) | 干拌面条 (20) |
| 鸡丝汤面 (5) | 菠汁面条 (13) | 香油面线 (20) |
| 龙须线面 (5) | 鸡杂炒面 (13) | 饶阳杂面 (21) |
| 炒荞麦面 (6) | 酥鸭面条 (14) | 蛋丝清面 (21) |
| 鸡汤肉面 (6) | 鸭排骨面 (15) | 鸡蛋汤面 (22) |
| 桂圆寿面 (7) | 盖浇蛋面 (15) | 鸡蛋炒面 (22) |
| 强身鸡面 (7) | 虾仁蛋面 (15) | 焖伊府面 (23) |
| 煮荞麦面 (8) | 金丝虾面 (16) | 冷拌麦面 (23) |
| 沙参鸡面 (8) | 油煎蛋面 (16) | 山药蛋面 (24) |
| 鸡馅汤面 (9) | 荷包蛋面 (17) | 新疆黄面 (25) |





畜 肉 类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 陕西臊面 (26) | 糊烂面条 (44) | 过桥油面 (60) |
| 肉臊子面 (27) | 煮牌坊面 (45) | 夹馅拉面 (61) |
| 萝卜臊面 (28) | 肉末凉面 (46) | 三丝凉面 (61) |
| 四川臊面 (28) | 辣酱面条 (46) | 酸辣凉面 (62) |
| 岐山臊面 (29) | 打卤面条 (47) | 炸酱面条 (62) |
| 疙瘩面条 (30) | 家常面条 (47) | 山西削面 (63) |
| 韩城刀面 (31) | 腿肉菜面 (48) | 开封卤面 (63) |
| 荔炉齿面 (32) | 炒米面条 (48) | 稀卤面条 (64) |
| 窝窝面条 (33) | 樊城刀面 (49) | 酸菜肉面 (65) |
| 猴头朵面 (34) | 崇庆麦面 (50) | 扣肉面条 (65) |
| 沙茶肉面 (35) | 桂圆肉面 (50) | 肉丝油面 (66) |
| 蝴蝶面条 (35) | 肉杞烩面 (51) | 回勺肉面 (66) |
| 云梦鱼面 (36) | 焖肉汤面 (51) | 回勺奶面 (67) |
| 担担面条 (36) | 桃花面条 (52) | 肉银糊面 (68) |
| 雪菜肉面 (37) | 早堂面条 (53) | 狮耳面条 (68) |
| 大肉汤面 (38) | 片儿川面 (54) | 洛阳炒面 (69) |
| 小肉汤面 (38) | 扬州锅面 (54) | 藕丝炒面 (70) |
| 炸酱肉面 (39) | 雪菜笋面 (55) | 山东炒面 (70) |
| 笋肉卤面 (40) | 宽汁肉面 (56) | 芸豆焖面 (71) |
| 软炒肉面 (40) | 厦门线面 (56) | 扁豆肉面 (71) |
| 焦炒肉面 (41) | 余子面 (57) | 焖卤肉面 (72) |
| 肉丝笋面 (42) | 红汁凉面 (57) | 肉脑蛋面 (72) |
| 雪菜拌面 (42) | 炒鱼面条 (58) | 什锦卤面 (73) |
| 油菜烩面 (43) | 木须肉面 (59) | 四味凉面 (74) |
| 什锦烩面 (44) | 成都炒面 (59) | 咸鱼腿面 (74) |





- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 叉烧虾面 (75) | 牛肉臊面 (87) | 羊肉蛋面 (101) |
| 镇江汤面 (76) | 朝鲜冷面 (88) | 酥羊大面 (101) |
| 排骨汤面 (76) | 牛腱肉面 (89) | 库车汤面 (102) |
| 贵州旺面 (77) | 家常肉面 (89) | 张三羊面 (102) |
| 红焖骨面 (78) | 红烧肉面 (90) | 炒丁丁面 (103) |
| 豌豆扯面 (78) | 牛肉拌面 (90) | 新疆拉面 (104) |
| 腊肠炒面 (79) | 清汤牛面 (91) | 大半斤面 (105) |
| 酒酿肠面 (79) | 牛肉茄面 (92) | 奶汤羊面 (105) |
| 猪肚炒面 (80) | 牛肉炸面 (93) | 葱椒羊面 (106) |
| 芥末肚面 (81) | 五香牛面 (93) | 酸辣白面 (106) |
| 腰花汤面 (81) | 肉汤奶面 (94) | 红烧羊面 (107) |
| 腰花炒面 (82) | 老友面条 (95) | 羊肉窝面 (108) |
| 温拌腰面 (83) | 牛肉炒面 (95) | 羊肉菜面 (108) |
| 猪舌凉面 (83) | 咖喱牛面 (96) | 三和面条 (109) |
| 猪肝汤面 (84) | 牛莽蛋面 (96) | 葱爆羊面 (109) |
| 牛肉肝面 (84) | 炒炮竹面 (97) | 羊肉炒面 (110) |
| 牛肉毛面 (85) | 爆炒羊面 (98) | 鸡蛋肉面 (110) |
| 牛肉汤面 (86) | 羊肉面片 (98) | 羊肾挂面 (111) |
| 牛肉削面 (87) | 羊肉汤面 (99) | 羊血面条 (111) |
| | 白切羊面 (100) | |



水产类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 虾爆鳝面 (112) | 青鱼面条 (114) | 鲫鱼汤面 (116) |
| 脆鳝汤面 (113) | 清汤鱼面 (115) | 鲜汤大面 (117) |
| 鳝鱼笋面 (113) | 鱼汁焙面 (115) | 川味鱼面 (118) |
| 鳝鱼面条 (114) | 鱼汤虾面 (116) | 鱼汁面条 (118) |





中国风味米面美食系列

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 鱼肉臊面 (119) | 什锦汤面 (127) | 三鲜炒面 (135) |
| 蓬莱水面 (120) | 海米葱面 (128) | 葱油煨面 (136) |
| 海鲜炒面 (121) | 虾菜面条 (129) | 葱油洋面 (136) |
| 三鲜黄面 (122) | 海米焖面 (129) | 炒伊府面 (137) |
| 什锦面条 (122) | 虾仁油面 (130) | 珍珠面条 (138) |
| 海味面条 (123) | 成都辣面 (130) | 品锅鲜面 (138) |
| 安康窝面 (124) | 三虾面条 (131) | 螃蟹鲜面 (139) |
| 沙锅煨面 (125) | 虾米面条 (132) | 蟹黄烩面 (140) |
| 虾仁汤面 (125) | 虾仁炸面 (133) | 海鲜余面 (140) |
| 三鲜虾面 (126) | 香炒粗面 (133) | 干贝汤面 (141) |
| 虾仁炒面 (126) | 扬州炒面 (134) | 黑白菜面 (141) |
| 参蛋虾面 (127) | 油拌面条 (134) | |



果蔬类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 浆水菜面 (143) | 素拌奶面 (150) | 素炒香面 (157) |
| 浆豆面条 (144) | 麻酱香面 (151) | 湖南凉面 (157) |
| 洛阳浆面 (144) | 瓜芽酱面 (151) | 冬菇卤面 (158) |
| 香棍面条 (145) | 酱香凉面 (152) | 香菇菜面 (158) |
| 虾皮菜面 (146) | 香椿凉面 (152) | 香菇鸡面 (159) |
| 麻香面条 (146) | 四川凉面 (153) | 香菇面条 (159) |
| 重油炒面 (147) | 温拌面条 (153) | 山药面条 (160) |
| 菜丝炒面 (148) | 麻汁凉面 (154) | 豆腐蛋面 (160) |
| 菜菇炒面 (148) | 炸酱凉面 (154) | 香干炒面 (161) |
| 菜焖素面 (149) | 油拉茄面 (155) | 油腐卤面 (161) |
| 酸辣腐面 (149) | 手抓酱面 (156) | 腐竹炒面 (162) |
| 拌素菜面 (150) | 泰山腐面 (156) | 豆花香面 (162) |





- | | | |
|------------|------------|------------|
| 酸菜豆面 (163) | 凉粉凉面 (167) | 素耳酱面 (172) |
| 豆芽凉面 (163) | 经济凉面 (168) | 阳春面条 (172) |
| 辣酱凉面 (164) | 笋丝炒面 (168) | 拨鱼儿面 (173) |
| 酱醋凉面 (164) | 冬菇凉面 (169) | 山药面条 (173) |
| 开元寿面 (165) | 三菇麦面 (170) | 香肠炒面 (174) |
| 辣酱拌面 (166) | 香菇面条 (170) | 萝卜丝面 (174) |
| 麻辣凉面 (166) | 芦笋肉面 (171) | 罗汉窝面 (175) |
| | 双菇麦面 (171) | |



其 他 类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 福山拉面 (176) | 麻辣酱面 (181) | 酱醋煎面 (185) |
| 家常拉面 (177) | 麻酱辣面 (181) | 锅盖酱面 (186) |
| 香油拉面 (177) | 煎香脆面 (182) | 骨汤面条 (186) |
| 空心拉面 (178) | 麻酱凉面 (182) | 转盘面条 (187) |
| 刀削清面 (178) | 虾子面条 (183) | 炉桥面条 (187) |
| 梆梆辣面 (179) | 甜酱水面 (183) | 蒜蓉辣面 (188) |
| 银丝汤面 (179) | 合阳页面 (184) | 酱醋卤面 (188) |
| 花椒油面 (180) | 芝麻面条 (185) | 酸辣面条 (189) |
| 红油面条 (180) | 油炒香面 (185) | 清汤面条 (189) |
| 参考文献 (190) | | |





家 厨 类

三鲜面条

原料 面条 400 克，鸡脯肉和火腿各 250 克，鲍鱼罐头和菠菜各 300 克，葱花 100 克，精盐 2 克，料酒 10 克，胡椒粉 1.5 克，鸡油 20 克，鲜汤 1500 克。

制法 1. 将鸡脯肉和火腿洗净，分别用精盐、料酒和胡椒粉拌匀腌渍 20 分钟后，入锅置火上蒸制成熟，取出晾凉，与鲍鱼肉切成同形状的厚片。

2. 将菠菜择洗干净，用开水烫熟，切成小段，与鸡肉、火腿、鲍鱼三肉片间隔排列好后分为 4 份成面臊*。

3. 将鲜汤倒入锅中置火上烧沸，放入精盐、葱花、鸡油调味后，分装于 4 个碗中。将面条用沸水煮熟，捞入鲜汤碗中，切好的面臊盖在碗中的面条上即成。

特点 面条韧滑，面汤清鲜，面臊鲜美，台湾风味。

伊府面条

原料 面粉 500 克，上浆鸡脯肉丝和鸡蛋各 250 克，熟笋丝、火腿丝、叉烧肉丝和香菇丝各 50 克，味精 2 克，香葱 25 克，鸡

* 面臊：即加工好的菜料，又称浇头、面料等。





汤 1500 克，香油 10 克，熟猪油 2000 克（实耗约 150 克），精盐和植物油各适量。

- 制法**
1. 将面粉、鸡蛋和 2 克精盐同放一盆内搅匀揉透成光滑的面团，醒置 20 分钟后，擀压成 0.1 厘米厚的面皮，切成 0.3 厘米宽的面条。
 2. 锅置火上，放入适量的清水烧沸，下入面条煮至上浮，稍煮后捞入冷水盆中冷透，沥干水分，用植物油拌匀。锅置火上，放入熟猪油烧至八成熟时，下入面条炸至松脆、色泽黄亮。
 3. 锅置火上烧热滑油，投入火腿丝、熟笋丝、香菇丝和叉烧肉丝略炒片刻，倒入鸡汤烧沸，撒入鸡丝余熟，随即调好味，成面臊。
 4. 锅置火上，放入鸡汤和面条煮至汤呈奶白色，撒入精盐、香葱和味精，淋入香油。将面条分装于碗中，浇上面臊即成。

特点 面条滑韧，汤汁浓白，味道鲜香，江西风味。

鸡丝菜面

原料 熟鸡蛋面条 200 克，熟鸡肉 100 克，紫菜 10 克，香菜和酱油各 25 克，熟猪油 30 克，精盐 1.5 克，味精和姜末各 2 克，葱花和香油各 8 克，鲜汤 400 克，植物油适量。

- 制法**
1. 将熟鸡肉用刀切或用手撕成细丝，香菜择洗干净后切成 3 厘米长的段，紫菜洗净后用手撕成小块，煮熟的面条分别盛入碗内。
 2. 锅置火上，放入植物油烧至七成熟，将葱花和姜末煸出香味，倒入鲜汤烧开，撇去浮沫，加入酱油、精盐和味精





调味，撒入香菜段和紫菜拌匀，淋入香油，分别舀入面条碗内，再把鸡肉丝放在面条上即成。

特点 面柔滑润，汤汁清香，鸡肉鲜嫩。

鸡丝炸面

原料 七八成熟细面条 250 克，鸡脯肉 100 克，冬笋丝和酱油各 25 克，熟猪油 500 克（实耗约 50 克），熟植物油、冬菇丝、料酒和湿淀粉各 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，淀粉 5 克，鲜汤适量。

制法 1. 将鸡脯肉洗净，切成 3 厘米长、0.3 厘米粗的丝，放入碗内，用料酒和淀粉抓匀上浆；熟面条用冷水冲漂清爽，捞出沥水晾凉后放入盆中，加入少许精盐和熟植物油拌匀，用手盘成圆饼形。

2. 锅置火上，放入熟猪油烧至六成熟，投入浆好的鸡丝用筷子划开，滑 1~2 分钟至半熟时捞出沥油。原锅再置火上，放油烧至八成熟，倒入晾凉的熟面条，用中火炸 4~5 分钟，其间要不断翻动，炸至面条外脆内嫩、两面呈金黄色，捞出沥油，盛入盘中。原锅内留少许油，置火上烧至七成熟，投入冬笋丝和冬菇丝炒至笋丝变色，加入适量的鲜汤、精盐和酱油，汤开后撒入鸡丝和味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上少许熟猪油，拌匀出锅，浇在炸好的面条上即成。

特点 色泽金黄，焦脆鲜香。





鸡肉焖面

原料 七成熟的面条 500 克，熟鸡肉 250 克，菜心和植物油各 100 克，味精 3 克，葱花 10 克，鸡汤和精盐各适量。

制法 1. 将熟鸡肉切成 3 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的片，菜心洗净后切成 3 厘米长的段。

2. 锅置火上，放入植物油烧至七成熟，将葱花煸炒出香味，投入菜段炒 1~2 分钟，倒入适量鸡汤烧开，下入面条；汤汁再开后撇去浮沫，撒入精盐和味精调味，用小火焖 5 分钟至面条熟透捞出，分盛入碗内，摆上熟鸡肉片，浇上菜心和面臊即成。

特点 面滑肉嫩，菜绿汁白，鲜咸清香。

鸡丝凉面

原料 煮熟的面条 500 克，熟鸡肉和黄瓜各 150 克，海米 10 克，熟花生油和酱油各 50 克，香醋 20 克，味精 3 克，香油 30 克，鲜汤和精盐各适量。

制法 1. 将熟鸡肉切成 3 厘米长、0.3 厘米粗的丝；海米放入碗内，用温水泡软后切成碎末；黄瓜洗净后切成细丝。

2. 将煮熟的面条沥干水分，放在大盘内，趁热用熟花生油拌匀，边拌边用风扇吹凉，分别装入盘中，均匀地撒上海米末、熟鸡丝和黄瓜丝。

3. 锅置火上，放入酱油、精盐、适量鲜汤、香醋和味精烧开后，离火片刻，淋入香油，搅匀成味汁，分别浇在面条上，拌匀即可。





特点 柔软润滑，半凉半温，鲜嫩清香。

鸡丝汤面

原料 面粉 500 克，鸡脯肉 200 克，水发木耳、鲜笋和酱油各 25 克，油菜 100 克，植物油 30 克，香油 15 克，鸡汤 2250 克，精盐适量。

制法 1. 将面粉倒入和面盆内，加入适量的清水和好，揉匀揉透，醒 10~30 分钟后擀成薄面片，折叠后切成面条。将面条下入沸水锅内，烧沸煮至八成熟时捞出，用凉开水过一遍，沥去水分。

2. 将鸡脯肉、木耳和鲜笋分别切成细丝；油菜择洗干净，切成长段。炒锅内放入植物油置火上烧热，投入鸡丝略煸片刻，加入油菜、鲜笋、木耳、酱油和精盐炒匀，添入鸡汤烧沸。

3. 将面条投入烧沸的鸡丝汤内，煮至面条变软，捞出分盛在碗内，浇上鸡丝汤，淋上香油，即可食用。

特点 面条滑软，汤菜清淡。

龙须线面

原料 线面 400 克，鸡脯肉 150 克，水发冬菇 250 克，蛋清 25 克，料酒和淀粉各 10 克，虾油和豌豆苗各 25 克，精盐 2.5 克，味精 2 克，鸡汤 500 克，猪油 1000 克（实耗约 100 克）。

制法 1. 将水发冬菇切成丝；豌豆苗洗净；鸡脯肉剔筋后切成细丝，用精盐少许拌匀，放入用蛋清和淀粉调成的蛋糊内浆一下。





2. 锅置火上，放入猪油烧至四成热，投入鸡丝滑熟后捞出；油锅烧至八九成热时，放入线面速炸成金黄色捞出；倒去锅中油，用原锅放入鸡汤 250 克，烧滚后把线面下锅，用小火煮至面回软后捞出面，汤不要。

3. 锅置火上，放入猪油 50 克烧热，投入豌豆苗和冬菇略炒片刻，加入料酒、鸡汤、精盐、虾油、味精和煮过的线面，用大火烧开至汤将干时撒入鸡丝拌匀，取出装盘即成。

特点 色泽金黄，味香适口，福建风味。

炒荞麦面

原料 荞麦面条 200 克，鸡肉和酱油各 50 克，胡萝卜 40 克，水发香菇 20 克，植物油 30 克，洋白菜和嫩豌豆各少许。

制法 1. 将荞麦面条投入沸水锅内煮熟，过冷水后沥水；鸡肉剁成末；胡萝卜、洋白菜、豌豆和香菇均洗净切碎。

2. 锅置火上，放入植物油烧热，投入鸡肉末煸炒至断生，加入胡萝卜、洋白菜、豌豆末和香菇末同炒片刻，放入抖散的荞麦面条再炒，烹入酱油拌匀后盛入碗内即成。

特点 肉质鲜嫩，味美适口。

鸡汤肉面

原料 鸡 1 只，面条 150 克，生姜 20 克，香油、精盐和葱各适量。

制法 1. 将鸡宰杀去杂后洗净，放入锅中，加入拍破的生姜、精盐、葱及适量的清水，置旺火上煮沸后改用小火炖至鸡熟捞出，将鸡肉切成细丝。

2. 鸡汤留锅内烧沸，下入面条煮熟，捞起装入碗内，撒入





鸡丝，淋入香油拌匀即成。

特点 面条鲜香，肉质细嫩，健脾益胃，补中益气。

桂圆寿面

原料 鸡肉 150 克，桂圆肉 100 克，面条 500 克，水发墨鱼 1 条，水发香菇 10 只，嫩笋 2 根，鸡汤 600 克，料酒 10 克，味精 2 克，熟鸡油 30 克，葱花 25 克，胡椒粉 1 克，精盐和鲜汤各适量。

制法

1. 将鸡肉、水发墨鱼和嫩笋分别洗净后切成丝，鲜桂圆肉切碎后用鸡汤泡发。
2. 锅置火上，放入鲜汤、鸡肉、墨鱼、香菇和嫩笋丝烧开，加入料酒和胡椒粉，待煮熟、汤汁少时，再加鸡汤煮几分钟，撒入精盐和味精调味即成面臊。
3. 锅置火上，放水烧开后下入面条，面条熟后捞起分入碗中，在碗中加入上述炒制的面臊以及桂圆肉，撒入葱花，滴入熟鸡油即成。

特点 面条柔软，肉质软嫩，益脑补脑，补心安神，益气养血。

强身鸡面

原料 鸡肉和山药各 60 克，面条 150 克，淫羊藿 15 克，植物油、精盐和料酒各适量。

制法

1. 将淫羊藿和山药放入锅中，加入适量的清水煎取其汁，如此共煎取 2 次，将汁混合浓缩至 1 小碗；鸡肉切碎，用植物油、精盐和料酒腌好。
2. 将面条投入沸水锅中煮至半熟时，加入鸡肉和淫羊藿汁

