

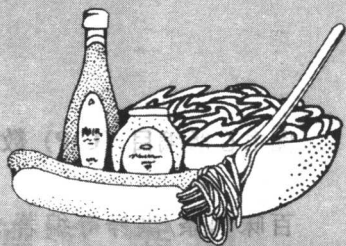
味百

五谷坊
丛书

洪 铮等◇编著

面条





◆ 五谷坊丛书

百味面条

洪 铮等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味面条/洪铮等编著. —北京: 农村读物出版社,
2006. 9

(五谷坊丛书)

ISBN 7-5048-4883-2

I. 百... II. 洪... III. 面条-食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 098679 号

编著 洪 铮 秋 男 祝 元 王 为
孟 雪 李一清 韩继春 田 梓
齐立棠 平 明 燕 峰 全宜心
翟 晓 段 芸

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 9.5

字 数 236 千

版 次 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

印 数 1~5 000 册

定 价 14.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

写在前面



面条是我国常见的传统面食之一，风行全国，闻名世界。

据记载，我国的面条最早可追溯到近两千年前的东汉时期，那时称为“汤饼”，实际是一种“片儿汤”，制作时一手托面团，一手往汤锅里撕面片。

到了唐代，人们把切好的面条挂起来晾干，以便保存和随时食用，于是就诞生了最早的挂面。

中国的面条不仅历史悠久，而且种类丰富，花样繁多。在制作方法上，有擀、抻、切、削、揪、压、搓、拉、拨、捻、剔、溜等；在烹制方法上，有蒸、煮、炒、煎、炸、烩、卤、拌、烙、烤等。我国各地区的面条风味各具特色，有北京的炸酱面、上海的阳春面、山东的伊府面、山西的刀削面、陕西的臊子面、四川的担担面、湖北的热干面、福建的八宝面、广东的虾蓉面、贵州的太师面、甘肃的清汤牛肉面、岐山的臊子面、三原的疙瘩面、韩城的大刀面、西安的菠菜面、

新疆的手抓羊肉面、吉林的朝鲜冷面、台湾的椒油凉面等，其形态有细如发丝的，也有宽如腰带的。

说到著名的面条，不少人都力推陕西。陕西面条种类繁多，有油泼面、扯面、炸酱面、手擀面、捞面等。和其他面条不同的是，陕西面条既粗又厚，但吃起来光滑、筋道，很有嚼头。陕西八大怪里有一条就是“扯面宽得像裤带”，一根面条宽达二三寸，一个大海碗也就能装下两根面条。

阳春面

阳春面又称光面，即清汤面。“阳春”一词怎么与面条联系到了一起呢？据记载，农历十月为小阳春，民间常以阳春代表十；而以前一碗普通的面条是十文钱，所以称十文钱的一碗面为阳春面。阳春面只有汤头没有浇头，可用多种面条制作，如龙须面、细面等。

刀削面

刀削面又称削面。古书记载“削面：面和硬，须多揉，越揉越佳，做长块置掌中，以快刀削细长薄片，入滚水煮出，用汤或卤浇食，甚有别趣。”

刀削面是我国五大名面之一，要求刀技高超。制作刀削面讲究削与飞，削面要快，削下面条小如鱼儿翻滚入锅，大小一致，面条筋道口感好，吃后回味无穷。

担担面

担担面是将面条煮熟后浇入臊子的一种面食。据传说最早是由四川的一个小贩制作的。他挑担卖面，一头是一口铜锅，隔成两半，一半煮面，一半炖鸡、猪肘等配料；另一头则是火炉，因此得名担担面。

伊府面

伊府面又称为“御府面”。据史料记载，这种面是由乾隆年间的书法家、扬州知府伊秉绶的家厨所创，因而得名。伊府面是将面团压成面条，煮至八成熟后捞出，拌上香油，下入油锅炸至金黄色，再用鸡汤煨软，浇上海参、虾仁、玉兰片等浇头。据说这也是中国最早的速食面。

揪片

揪片又叫“掘片”、“押片”，是山西最为常见的面食。制作方法是将面团从上往下揪入锅内，也称“掐疙瘩”。据记载，汉代的“汤饼”就是水煮的揪片。煮熟的揪片配上不同的浇头即可食用。

拨鱼儿

拨鱼儿又称剔尖，是山西流行的一种水煮面。制作时，

用筷子将软面团一点一点地拨入开水锅中。拨出的形状像“鱼”，头尖肚圆，故称拨鱼儿；又因两头尖尖，也称剔尖。

拨鱼儿多用荞麦粉、绿豆粉、小豆粉、玉米粉、高粱粉等杂粮面粉制作。

搓鱼儿

搓鱼儿是山西常见的面食之一，即用手将面团一小块一小块地搓成鱼的形象。搓鱼儿的原料有面粉、荞麦粉、玉米粉、高粱粉等，形状有长圆条形、螺旋形、中间宽扁两头尖细形等，烹制方法有煮、蒸、焖、烩、煎、炒等。

有谁能把这五花八门的面条吃遍了昵？



目 录

拌 面



肉丝拌面 (1)	1	什锦凉面	15
肉丝拌面 (2)	1	炸酱凉面	16
雪菜肉丝面	2	家常凉面	16
肉丝双黄面	3	双色凉面	17
火腿冬笋拌面	3	鸡汤肘花拌面	18
火腿蛋丝凉面	4	鸡丝凉面	18
猪肉蛋花拌面	5	鸡丝榨菜凉面	19
肉末双椒拌面	5	乡野鸡丝凉面	19
肉末辣酱拌面	6	鸡丝银芽凉面	20
肉丁鱼子炸酱面	7	鸡肉蝴蝶面色拉	21
番茄肉末炸酱面	7	绿豆芽凉面	21
红烧凉面	8	三丝凉面	22
过油肉面	9	棒棒鸡面	23
脆馅拌面	10	咖啡鸡面	23
芥末肚丝面	10	鹅肝酱拌面	24
猪肠豌豆抻面	11	熏鱼拌面	25
肉丝拉皮	11	鳝鱼拌面 (1)	25
牛肉拌面	12	鳝鱼拌面 (2)	26
牛茸拌面	13	鲜鱿凉面	27
牛肉拌炸面	13	虾仁臊子面	27
什锦酱拌面	14	虾仁青红椒拌面	28

虾仁火腿拌面	29	蒜味拌面	48
虾仁榨菜拌面	29	蒸拌麻酱凉面	48
虾仁雪菜拌面	30	翡翠凉面	49
鲜虾什锦拌面	31	葱油凉面	50
生鱼片拉面	32	四味凉面	50
生蚝豌豆面	32	绿豆芽蒸拌凉面	51
螺肉竹笋拌面	33	腌菜凉面	52
扇贝辣酱凉面	34	油豆皮拌面	52
鲜贝凉面	34	酸辣面筋	53
鲜贝四味凉面	35	丝瓜冷米线	54
扇贝南瓜米粉	36	茄子烤米粉	54
海鲜拌面	36	芝麻酱芦荟凉面	55
海鲜翡翠凉面	37	什锦蔬菜凉面	55
酸辣海苔凉面	37	泡面色拉	56
蟹肉凉面	38	什锦色拉凉面	57
鱼子荞麦凉面	39	蔬菜蝴蝶面色拉	57
芥味荞麦凉面	39	什锦色拉乌龙面	58
海米叉烧面	40	猪肉豆角卤面	59
荞麦什锦凉面	40	猪肉鲜蘑卤面	59
热干面	41	猪肉冬菜卤面	60
三丝拌面	42	猪肉木耳菠菜卤面	61
麻香拌面 (1)	42	猪肉什锦卤面	61
麻香拌面 (2)	43	扣肉卤面	62
魔芋凉面	44	三鲜卤面	63
萝卜干拌面	44	焖肉卤面	63
龙须冬芽面	45	红烧肉卤面	64
家常干拌面	45	酸菜肉片卤面	64
三味干拌面	46	沙茶猪肉卤面	65
冰镇拉面	46	猪肉黄瓜卤面	66
麻酱三丝面	47	什锦卤面	66
酸辣拌面	47	猪肝鲜汤卤面	67

猪杂汤面	68
冬菜臊子面	68
五色臊子面	69
麻辣臊子面	70
蚝油牛肉卤面	71
番茄牛肉臊子面	71
羊肉杂面	72
瓦罐羊肉面	73
羊肉饸饹	73
螺肉卤面	74

玉米鱼片卤面	75
红烧鲤鱼面	75
鱿鱼羹面	76
脆鳞卤面	77
黄鱼羹卤面	77
虾仁肉丝卤面	78
虾片卤面	79
龙须虾卤面	79
蟹黄卤面	80
素卤面	81

汤 面



家常汤面	82
猪肉银鱼汤面	82
猪蹄菜心汤面	83
猪肉回锅面	84
三丝汤面	84
菠菜肉末汤面	85
排骨鲜汤面	86
排骨烧鸭面	86
腊肉泡面	87
叉烧汤面	87
叉烧捞面	88
猪肝汤面	89
腰花汤面	89
酸辣饺面	90
牛肉汤面 (1)	91
牛肉汤面 (2)	92
麻辣牛肉汤面	92
清汤牛肉面	93

牛肉罐汤面	94
家常牛肉面	94
红烧牛肉汤面	95
牛肉丸汤面	96
牛肉河粉	96
牛肉米粉	97
牛肉番茄汤面	98
牛肉鹅胗葱烧面	98
羊肉汤面 (1)	99
羊肉汤面 (2)	99
羊肉鲫鱼汤面	100
什味羊肉面	101
鸡汤菠菜荞麦面	102
鸡汤珍珠面	102
鸡肉香汤面	103
酸辣鸡丝汤面	103
鸡丝山药面	104
银丝汤面	104

卤蛋汤面	105	鱼翅汤面	122
荷包蛋面	106	鲫鱼汤面	122
鸡肝窝面	106	鲍鱼鸡丝汤面	123
鸭腿汤面	107	鳝贝鲜汤面	124
酥鸭面	107	蟹肉汤面	124
什锦烩面	108	螃蟹汤面	125
虾仁汤面	108	螺肉烩面	125
虾茸汤面	109	干贝汤面	126
鲜虾芦笋汤面	109	蛤仔汤面	127
鲜虾菠菜汤面	110	海参菠菜面	127
鲜虾爆鳝面	111	豆浆面	128
鲜虾鸡蛋面	111	酸辣豆腐汤面	129
鲜虾泡菜面	112	酱瓜泡面	129
鲜虾馄饨汤面	113	咖喱汤面	130
三虾鲜汤面	113	四味滋补汤面	131
虾油龙须面	114	担担面	131
葱油海米汤面	115	咖喱米粉	132
鲜虾鱼片面	115	干菜米线	133
鲫鱼捞面	116	芋头米线	133
炖鱼汤面	117	青蛤米线	134
什锦鱼汤面	117	草菇汤面	135
三丝鱼面	118	家常面片汤	135
鱼丁鲜汤面	119	薯粉面片汤	136
鲜辣鱼汤面	120	鸭胗余面片	137
三鲜汤面 (1)	120	素汤面 (1)	138
三鲜汤面 (2)	121	素汤面 (2)	138

炒面、炸面、烤面、焖面



肉丝炒面	139	榨菜肉丝炒面	141
肉蛋炒面	140	猪肉油菜炒面	141

猪肉蒜苗炒面	142	金枪鱼炒面	163
肉丝韭黄炒面	143	鱿鱼炸面	163
猪肉脆炒面	144	鱿鱼鸡柳炒面	164
肉丝炒鱼茸面	144	鱿鱼玉米笋炒面	165
木樨炒面	145	虾仁炒面	165
叉烧炒面	146	虾米菠菜炒面	166
咖喱炒面	146	虾仁豆角炒面	167
香肠炒面	147	虾仁五丝炒面	168
番茄火腿炒面	148	虾仁腰花炒面	168
猪肚丸子炒面	148	虾仁番茄炒面	169
三丝焗面	149	虾仁炸面	170
滑炒河粉	150	三鲜炸面	170
三鲜煎面	150	虾仁什锦炸面	171
牛肉炒面 (1)	151	龙虾炒面	172
牛肉炒面 (2)	152	虾子炒面	173
沙茶牛肉炒面	152	虾仁炒河粉 (1)	173
脆炸伊府面	153	虾仁炒河粉 (2)	174
牛肉酸菜炒面	154	虾仁炒河粉 (3)	174
明治牛肉炒面	154	海米炒米粉	175
牛肉炒米粉	155	七彩米粉	176
干炒牛肉河粉	156	家常鲜贝炒面	176
牛肉奶油烤面	156	海参蘑菇炒面	177
羊肉炒面丁	157	鲍鱼银芽炒面	178
孜然羊肉炒面	158	豆豉蛤蜊炒面	178
羊肉丝炸面	158	什锦海鲜炸面	179
羊爆蝴蝶面	159	番茄海鲜炒面	180
墨鱼蛤蜊面	160	番茄什锦炒面	181
斑鱼香菇面	160	番茄乳酪炒面	182
肉丝炒鱼面	161	番茄炒面	182
鱼汁焙面	162	青豆淡菜炒面	183
咸鱼炒面	162	辣香炒面	184

丸子菠菜面	184	葱头肉丝炒面	191
什锦炒面	185	什锦通心粉	191
素什锦炒面	186	奶油通心面	192
泡菜炒面	186	糖醋浇汁面	192
奶油培根炒面 (1)	187	素炒面 (1)	193
奶油培根炒面 (2)	188	素炒面 (2)	193
菠菜奶酪通心面	188	肉丝蒜苗焖面	194
辣豆腐乳炒面	189	肉丁扁豆焖面	194
高丽菜炒米线	189	素焖面	195
葱头笋丝炒米线	190		

特色面



北京炸酱面 (1)	196	成都素面	208
北京炸酱面 (2)	196	重庆沙锅面	208
北京炸酱面 (3)	197	达县烩面	209
北京炸酱面 (4)	198	阳春面	210
天津三丝面	198	江西炒米粉	210
四川担担面	199	福建炒鱼面	211
四川凉面 (1)	199	福建炒面	212
四川凉面 (2)	200	福州干面	212
川东狮耳面	201	福州伊府面	213
四川牌坊面	201	福州龙须炒面	214
川味海螺面	202	厦门线面	214
川味鸳鸯面	203	广式香炒面	215
春川拌面	203	南通跳面	216
四川酸辣粉	204	湖北桃花面	216
四川牛肉荞面	205	湖北炒面	217
川味鱼卤面	206	湖北宽刀面	218
成都干炒面	206	湖南酸辣粉	219
成都奶汤面	207	湖南凉面	219

徽州蝴蝶面	220	贵州肠旺面	241
星州炒米粉	220	潮州炒河粉	242
扬州窝面	221	粤味炒面	242
山东炒面	222	粤味凉面	243
山东卤面	222	闽南担仔面	244
山东金丝面	223	闽南凉面	244
山东鲜汤面	224	韩国泡菜拌面	245
山西桃花面	224	韩国冷面	246
新疆炒面 (1)	225	韩国烤肉冷面	247
新疆炒面 (2)	226	海藻冷面	247
新疆蝴蝶面	226	泡菜冷汤面	248
新疆拉条子	227	韩国牛肉冷汤面	249
新疆揪片	228	日式海鲜炒面	250
新疆库车汤面	228	日式锅烧面	250
新疆回手面	229	日式炒面 (1)	251
东北大拉皮	230	日式炒面 (2)	251
东北三丝面	230	日式咖喱面	252
上海蒸拌凉面	231	日式冷面 (1)	253
上海什锦面	232	日式冷面 (2)	253
青海酿皮	232	日式山芋面	254
陕西油泼扯面	233	日式大虾汤面	255
陕西拉面	234	日式鱼汤面	255
陕西窝窝面	234	日式酱汤面	256
陕西羊肉面	235	意式番茄牛肉面	257
西安猴耳面	236	意式葱头香肠面	257
岐山臊子面	237	意式双菇面	258
三原疙瘩面	237	意式海鲜面	259
南宁老友面	238	意式蘑菇葱头面	259
开封鱼焙面	239	意式腊肉面	260
开封羊肉烩面	239	意式牛排面	260
滇味炒面	240	意式南瓜火腿面	261

意式芦笋鲑鱼面	262	意式鲑鱼面	276
意式玉米菜花面	262	意式蛋黄奶油面	277
意式鱼柳鲜橙面	263	意式炒面 (1)	278
意式彩椒面	264	意式炒面 (2)	278
意式葱头番茄面	264	意式炒面 (3)	279
意式鸡肉葱头面	265	意式牛排香菇面	279
意式菜花葱头面	266	意式三菇奶油面	280
意式香肠芥菜面	267	意式什锦面	281
意式果泥葱头面	267	意大利烤面	282
意式蟹肉菜花面	268	意大利通心面色拉	283
意式番茄山药面	269	意大利面排	283
意式浓汤面 (1)	269	墨西哥凉面	284
意式浓汤面 (2)	270	美式罗勒色拉面	285
意式蛤蜊面 (1)	271	美式烤面条	285
意式蛤蜊面 (2)	271	美式拌面	286
意式肉末红根面	272	法国通心面	287
意式甜辣面	273	法式烤鸡面	287
意式松仁面	273	法式焗面	288
意式三丝面	274	德式焗面	289
意式鲜贝面	274	英式牛肉酱面	289
意式麻辣面	275	英式通心面	290
意式五仁面	276		

拌 面

肉丝拌面 (1)

原料：面条 300 克，熟酱猪肉 100 克，香油、酱油、鲜汤、淀粉、精盐、味精、香菜各适量。



制作：

1. 将酱猪肉切成细丝，香菜择洗干净切成末。
2. 锅内添水烧开，下入面条煮至熟透，捞入碗内备用。
3. 炒锅注油烧热，加入鲜汤、酱油、精盐烧开，放入猪肉丝，用湿淀粉勾芡，撒入香菜末、味精，淋入香油，浇在面条上拌匀即可食用。

肉丝拌面 (2)

原料：面条 300 克，熟酱猪肉 100 克，海米、黄瓜、香椿各 25 克，香油、酱油、醋、芝麻酱、鲜汤、淀粉、精盐、味精各适量。





制作:

1. 将酱猪肉切成细丝，黄瓜洗净切成丝，香椿择洗干净切成末，芝麻酱加入凉开水调匀，海米用温水泡发。
2. 锅内添水烧开，下入面条煮至熟透，捞出放入凉水盆内过凉，捞入碗内，码上黄瓜丝、肉丝备用。
3. 将酱油、香油、鲜汤、醋、精盐、味精调匀成味汁，浇在面条上，撒上海米、香椿末拌匀即可食用。

雪菜肉丝面

原料: 面条 500 克，猪瘦肉丝 150 克，雪菜 100 克，植物油、鸡精、胡椒粉、精盐、香油、小白菜、葱末各适量。



制作:

1. 将雪菜用清水泡去咸味洗净，切成碎末；小白菜择洗干净，下入开水锅内烫一下，捞出控水。
2. 炒锅注油烧热，下入猪肉丝炒熟盛出。
3. 炒锅注油烧热，下入雪菜末炒出香味，加入猪肉丝、胡椒粉、水烧开，撒入葱花、鸡精，淋入香油，搅拌均匀成味汁装碗。
4. 锅内添水烧开，下入面条煮熟，捞出盛入味汁碗内，码上小白菜即可。