

JINGZHI MIANTIAO

图解面点造型技艺丛书

精制

面条

主编 马玉贵



黑龙江科学技术出版社



精制

图解面点造型技艺丛书

JINGZHI
MIANTIAO

面条

主编 马玉贵



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

精制面条/马玉贵主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.1

(图解面点造型技艺丛书)

ISBN 978-7-5388-5246-2

**I.精... II.马... III.面条—食谱—中国—图解
IV.TS972.132—64**

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 136889 号

责任编辑 赵春雁

封面设计 孙振杰

精制面条

JINGZHI MIANTIAO

主 编 马玉贵

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889×1194 1/24

印 张 4

版 次 2007 年 1 月第 1 版·2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5246-2/TS·386

定 价 24.00 元

前言

随着改革开放的不断深入,国有体制改革的日益深化,国家越来越重视职业教育与职业培训,使职业教育具有了更加广泛的发展前景。目前人们的经营意识逐渐增强,越来越多的人重视自己的人生价值,勇于走入市场发挥自己的潜能,从事个体经营,为社会做出自己的贡献的同时,也为自己创造着财富。这在一定的程度上缓解了社会的就业的压力,同时,也开辟了一条使广大人民群众发家致富的道路。

在诸多的行业中,不能不说面食品制作是投资少、见效快、好学易懂的一门技艺。尤其是以中式面点制作为主的小作坊,是个体经营的一个非常好的渠道。“民以食为天”这句俗语就非常恰当的描绘出了食品行业的重要性,使我们看到了这个行业具有的非常广阔的市场。

面点制作不但是一项技术,更是一门艺术,它在给人们果腹之余,还能给人们带来视觉上的美感,心灵上的一种满足。中式面点的制作不但需要精巧的技艺,同时还需要制作者有充分的想像力和创造能力,使小小的面食点心,在方寸之间给人以美感,这就要求制作者要有扎实的基本功,充分的想像力和创造力。

该系列丛书在面点的制作、面团及造型的变化上下了很大功夫,由浅入深,贴近生活,易于制作,便于掌握,并且配有过程图,能够使初学者开阔眼界,利于模仿制作,从而帮助读者更快更好地掌握面点的制作技艺。

本系列丛书由《花色饺子》《花样蒸包》《饼类大全》《花卷百变》《创意粥饭》《精制面条》《酥点造型》《花式中点》八本书组成。本书在创作过程中,国家级评委、中国面点大师、国家级高级面点技师、黑龙江省烹饪协会理事房双岭给予了大力支持与帮助;同时哈尔滨铁路职业技术高级中学校校长徐雁鸣、教导主任杨云秋对于本书的出版给予了很大支持与帮助,特在此表示深深的谢意。

希望通过这套系列丛书的出版,能够给予广大个体劳动者和面食点心制作爱好者一定的帮助。

作者

2006年5月



目 录

1	河南手擀面	32	肉丝拌面	63	叉烧炒面
2	炸酱面	33	鱼肉卤面	64	滇味炒面
3	朝鲜冷面	34	炒疙瘩面	65	火腿蔬菜炒面
4	焖肉面	35	油豆角焖面	66	苡米葱油面
5	海鲜翡翠面	36	打卤面	67	蘑菇鸡丝炒面
6	牛肉手拉面	37	素炒面	68	泡菜炒面
7	担担面	38	虾仁炒面	69	蒜茸肉炒面
8	肥肠面	39	榨菜肉丝炒面	70	西芹火腿炒面
9	牛肉面	40	清汤金丝面	71	牛肉炒面
10	咖喱牛肉面	41	肉丝荞麦面	72	水拉面
11	牛肉板面	42	台湾担仔面	73	鲜蘑菇条坤面
12	排骨面	43	猫耳面	74	麻辣面
13	清素麻酱面	44	蟹油风味面	75	片汤面
14	热干面	45	家常面	76	桃花面
15	牛肉伊面	46	风味炒削面	77	疙瘩汤
16	炒三鲜伊面	47	刀削面	78	阳春面
17	虾仁鸡蛋面	48	炒牛柳棍棍面	79	家常面片
18	番茄鸡蛋面	49	两面黄	80	虾仁炒米粉
19	扯面	50	肉丝烩面	81	意大利蝴蝶面
20	清汤伊面	51	小拉面	82	清汤牛肉粉
21	牛肉丝拉条子面	52	羊肉烩面	83	香菇鸡丝面
22	韩国清汤牛肉面	53	香菇鸡肉面	84	葱爆羊肉拌面
23	蒜薹面条	54	珍珠面	85	猴头蘑卤面
24	迎波扯面条	55	开洋鸡丝面	86	韩国冷烫面
25	蒸拌冷面条	56	肉末拌面	87	鸡丝面条
26	蒸卤面条	57	鸡茸夹心面	88	三棱坤面
27	炒猫耳面	58	豇豆焖面	89	素什锦炒面
28	吊卤面	59	肉片打卤面	90	意大利面条
29	馄饨面	60	蟹黄炸酱面	91	虾仁通心粉
30	鸡丝刀切面	61	羊肉坤面	92	直通粉
31	蛋汤伊府面	62	打卤棍棍面		





河南手撕面

- 1 面粉 500 克, 精盐 5 克, 清水 275 克放在一起调制成水调面团。
- 2 将面团略饧片刻, 搓成直径 5 厘米的剂条, 再擀成椭圆形面片。
- 3 表面刷上色拉油。
- 4 摆放在盘中, 表面用保鲜膜封好, 静置饧面 30 分钟至 1 小时。
- 5 将饧好的面条用双手从中间拿起, 向两边抻一下, 双手一边抻一边向两端挪动。

- 6 然后, 再将面条从中间撕成若干条状即成生坯。
- 7 将水烧开, 下入面条煮熟。
- 8 捞到碗中。
- 9 将面条摆上蔬菜、肉末和香菜末, 浇入调制好的面条浇头即成制品。



友好提示

手撕面面条筋道爽滑, 其汤卤浇头可以任意变化, 从而可以变化出牛肉手撕面、鸡丝手撕面等等。





炸酱面

- 1 面粉 500 克, 精盐 5 克, 清水 225 克调制成硬面团, 略饧片刻, 将其擀成面片, 折叠起来。
- 2 用刀切成面条。
- 3 将面条抖散。
- 4 锅加清水烧开, 放入面条, 煮制成熟。
- 5 捞出用凉开水过凉。
- 6 取猪肉末 500 克, 葱末 500 克, 姜末 100 克, 豆瓣酱 200 克, 精盐、鸡精、花椒面、料酒、味精各适量。
- 7 锅中放油 150 克, 烧热, 放入肉末煸炒变色, 再加入葱、姜末炒出香味。
- 8 加入豆瓣酱、老抽, 炒拌均匀。
- 9 盛在器皿中即成酱卤, 然后将面条盛入碗中, 上面浇上酱卤, 再撒上黄瓜丝、香菜末即成制品。



友好提示

炸酱卤所用豆瓣酱
可以用北京干黄酱替代。





朝鲜冷面

- 1 冷面的配比：荞麦粉 200 克、淀粉 300 克。用开水烫制后，用特制的工具挤压成面。
- 2 也可以在市场上购买制好的干冷面，然后用沸水烫制一下，放入温水中浸泡 8~10 分钟。
- 3 取牛肉汤、牛肉、蒜末、黄瓜丝、葱姜末、香菜、番茄片、精盐、味精、酱油、白糖。
- 4 将调味原料放入牛肉汤中，调成冷面汤。

- 5 表面摆上番茄片、香菜末、黄瓜丝等。
- 6 再在中间摆上半个鸡蛋，然后浇入调制好的冷面牛肉汤汁即成制品。



友好提示

冷面汤汁也可以用狗肉汤替代。





焖肉面

- 1 将饧好的面团擀成厚 0.3 厘米面片,叠起来切成面条。
- 2 将面条抖散。
- 3 锅中加清水烧开,放入面条煮熟。
- 4 捞出过冷开水。
- 5 将五花肉放入锅中,加入花椒、大料、胡椒、桂皮、肉桂、丁香和葱节、姜块等调味料原料,大火烧开,小火焖煮 2.5 小时,然后加入精盐、味精各适量即成焖肉卤汁。
- 6 面条盛入碗中,表面摆上烧好的焖肉、香菜末等装饰,最后浇入焖肉的卤汁即成制品。



友好提示



焖煮肉时,宜用小火,既保持微开,煮制时间应在 2.5 小时以上。





海鲜翡翠面

- 1 面粉中加入 225 克青菜汁水,5 克精盐,调制成团。
- 2 静置 20 分钟饧面。将饧好的面团擀成厚约 0.3 厘米的面片。
- 3 折叠起来,切成面条。
- 4 将面条抖散待用。
- 5 锅上火烧开,放入面条煮制成熟,盛出过冷开水待用。
- 6 取虾仁、海参、蟹棒改刀后炒至成熟。将煮熟面条盛入碗中,表面摆上炒熟的虾仁、海参、蟹棒浇入清汤即成制品。



友好提示

面条所用色素,采用天然色素为好,如:菠菜汁、油菜汁等,这样有利于人体的健康。



牛肉手拉面

- 1 选用食品添加剂商店销售的拉面剂。
- 2 用面粉 500 克、精盐 8 克、清水 250 克、拉面剂水适量，调制成面团。
- 3 将面团揉制光滑，搓成长条。
- 4 撒上面粉。
- 5 将面的两端并在左手，在面的下端形成一个环状，将右手四指握拢，中指伸开放在环中。
- 6 用力向两边拉伸，如此反复多遍，即成拉面生坯。
- 7 锅中加入清水烧开，放入拉伸好的面条，煮制成熟。
- 8 捞入碗中。
- 9 表面摆上煮好的牛肉、白萝卜、香菜末、红油等，浇入牛肉汤即成制品。



友好提示



牛肉手拉面的要求是：一清、二白、三绿、四红，即汤清、白萝卜白、香菜绿、红油红，口味非常鲜美。





担担面

- 1 取机制面条 150 克。
- 2 用猪棒骨调制红汤。
- 3 锅加水烧开。
- 4 放入机制面条。
- 5 煮制成熟。
- 6 捞出盛入冷开水盆中。
- 7 将面条过凉。
- 8 面条盛入碗中。
- 9 表面摆上肉末、芽菜、青菜等，浇入红汤即成制品。



友好提示

担担面是传统的川味美食，担子一头是面条、调料、碗筷等，另一头是炉子，上面一口铜锅。面条下锅煮至软硬适度，捞起入碗，加入肉馅和调料即成。香气扑鼻，吃起来十分咸鲜。



肥肠面

- 1 肥肠焯洗干净煮熟待用。
- 2 锅中加油，烧热放入葱姜蒜煸炒出香味。
- 3 放入肥肠，浇入老汤、酱油以及调味原料，加入鲜汤烧开。
- 4 将烧熟的肥肠盛入碗中待用。
- 5 取机制面条 150 克，用开水煮制成熟。
- 6 捞出过冷开水。
- 7 将面条盛入碗中。
- 8 表面摆上肥肠和疏菜。
- 9 浇入卤汁即成制品。



友好提示

做肥肠面时，应选用新鲜的肥猪肠。用食盐、碱和醋水反复搓洗，并用清水冲净，直至除去异味。食用时佐以蒜泥、辣椒油、食盐、大葱、陈醋等，吃起来光滑流畅，风味独具。





牛肉面

- 1 取机制面条 150 克。
- 2 锅中加入清水烧开,放入面条煮制成熟。
- 3 捞入冷开水中过凉。
- 4 将面条盛入碗中。
- 5 牛肉放入锅中,加入清水和调味原料调制成牛肉汤。
- 6 将煮熟的牛肉改刀成块状,蒜切末,西芹切段。
- 7 将牛肉刀块摆放在面条的表面。
- 8 再摆上西芹、蒜末和香菜末等,浇上牛肉汤。
- 9 若喜吃辣口,在面上浇红油即成制品。



友好提示

热汤选用牦牛肉或黄牛肉,加大块牛头骨和腿骨,加入牛肝汤和鸡汤,在特大罐形铁锅内熬成肉汤气香味浓,清亮澄澈。食用时浇上清汤,佐以牛肉丁、香菜和蒜。



咖喱牛肉面

- 1 面粉 500 克, 精盐 5 克, 清水 225 克调制成面团, 略饧片刻。
- 2 将饧好面团擀成面片。
- 3 将面片折叠起来。
- 4 切成面条抖散, 放入开水锅中煮制六成熟。
- 5 锅中放油烧热, 放入咖喱粉。
- 6 煸炒出香味。
- 7 然后放入牛肉、洋葱、胡萝卜片等配料煸炒片刻。
- 8 放入煮熟的面条。
- 9 煸炒均匀即成制品。



友好提示

煸炒咖喱粉时的油温不应太高, 在五成热左右即可。





牛肉板面

- 1 面粉 500 克,精盐 5 克,食用碱 5 克,清水 225 克调制成面团。
- 2 将面团擀成 0.8 厘米厚的片,再切成 0.8 厘米的条。
- 3 表面撒上玉米淀粉做扑面,并取 150 克面条。
- 4 用擀面杖将其擀成扁的条状面条。
- 5 用手拽住面条的两端抖散。
- 6 锅上火加清水烧开。
- 7 加入面条煮制成熟。

- 8 将面条盛入碗中。
- 9 面条表面摆上牛肉、香菜末和配菜,浇入牛肉汤即成制品。



友好提示

板面在制作时,放一点碱面,作用是保持面条的筋道爽滑。



排骨面

- 1 排骨洗净剔成段。
- 2 用水焯, 去掉血水。
- 3 锅上火放入清油, 将排骨段煸炒变色, 放入糖色、酱油、精盐等调味原料, 卤制成熟待用。
- 4 青菜用沸水焯过待用。
- 5 锅加水烧开放入面条煮熟。
- 6 捞出过冷开水。
- 7 将面条盛入碗中。
- 8 表面摆上排骨、青菜。
- 9 倒入排骨汤即成制品。



友好提示



排骨面中的排骨若在制作前, 用热油炸焦再用卤汁进行卤制, 其味到更佳。

