

MODERN PEOPLE
现代人




亚洲大厨屈浩审定推荐

面条面点 128道

齐鑫/编



 中国轻工业出版社

中国烹饪大师 中国烹饪大师 中国烹饪大师

面条面点 128道





屈浩

- 亚洲大厨
- 世界烹饪大赛评委
- 八项国际金奖得主
- 中国烹饪大师
- 中国烹饪金爵奖获得者
- 国家一级评委

MODERN PEOPLE 烹出健康 烹饪专家

 现代人

为都市白领提供最倾心的美食享受

每本定价12.80元

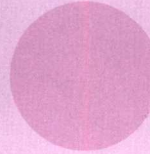
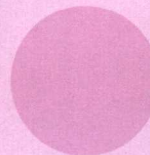


MODERN PEOPLE
现代人

亚洲大厨屈浩审定推荐

面条面点 128道

齐鑫/编



 中国轻工业出版社

试读结束，需要全本请点击购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

面条面点128道 / 齐鑫编. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6218-1

I. 面… II. 齐… III. ①面条—食谱②面点—制作 IV. TS972.132 TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171000 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 张乃柬

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6218-1 / TS · 3617 定价: 12.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70880S1X101ZBW



序 Foreword

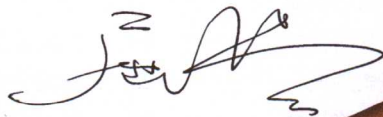
“现代人”是中国轻工业出版社开创的美食类图书品牌，近年来推出了一本又一本深受广大读者欢迎的优秀菜谱书，目前发行量已经突破350万册。2007年4月，《家常菜精选1288例》荣获世界美食图书大奖唯一特别奖——“最佳易操作美食图书”。贴近生活，贴近实际，贴近群众，“轻工出版”的美食类图书已形成的良好社会效益和公众影响力有目共睹。

这套“128道”系列美食图书，是“轻工出版”专门针对老百姓而设计的一套家常菜谱书。《炒菜拌菜128道》《河鲜海鲜128道》《炖肉烧肉128道》《煲汤熬粥128道》《炒饭烩饭128道》《面条面点128道》涵盖了家庭烹饪最常见、需求最大的几个方面。

这套书中的每一道菜式都经过了编辑们的精心挑选，兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，可操作性强，所用食材花费不多，并且从“家常”“基础”入手，把家庭中最常见的菜式、最基础的做法呈现给读者，非常适合作为家庭厨事必备的工具书。

我相信，无论是会做菜的人还是想学做菜的人，都能从这套书中获得烹饪的乐趣，有这样一位无言的“烹饪老师”相伴，餐餐轻松做，厨事不再难！

亚洲大厨





目录 CONTENTS



面条

四川担担面	7	炒焦面	29
羊肉臊子面	8	牛肉蔬菜炸面	30
家常牛肉卤面	9	牛肉丝炸面	31
香辣红烧牛肉卤面	10	鸡丝炸面	32
西红柿牛肉卤面	11	鸡肉虾仁炸面	33
打卤面	12	素鸡炸面	34
肉丝卤面	13	三丝炒面	35
雪里蕻肉丝卤面	14	酸菜肉丝炒面	36
沙茶肉片卤面	15	扁豆肉丝焖面	37
茄子卤面	16	香虾炒面	38
葱末酱油醋汁卤面	17	三鲜烩面	39
上海阳春面	18	汤面片	40
肥肠豌豆汤面	19	朝鲜冷面	41
家常汤面	20	肉丝芥末凉面	42
什锦肉蛋汤面	21	三色凉面	43
肥鸡汤面	22	鸡丝凉面	44
老北京炸酱面	23	凉拌面	45
肉末辣酱拌面	24	家常凉面	46
豆瓣鱼拌面	25	榨菜凉面	47
海米葱油拌面	26	麻酱凉面	48
素拌面	27	麻辣凉面	49
伊府面	28	蘑菇凉面	50



面点

鲜肉小笼包	51
猪肉汤包	52
梅干菜猪肉蒸包	53
芹菜猪肉蒸包	54
水晶虾仁蒸包	55
蒸豆包	56
酥皮枣泥蒸包	57
奶油蒸包	58
烫面蒸寿桃	59
猪肉香菇水煎包	60
广式煎包	61
生煎包	62
素煎包	63
烤三鲜包	64
烤水晶包	65
肉丁蒸饺	66
猪肉白菜蒸饺	67
烫面猪肉扁豆蒸饺	68
小白菜猪肉水饺	69
猪肉韭菜水饺	70
虾肉水饺	71
素水饺	72



其他

- | | | | | | |
|--------|----|--------|-----|--------|-----|
| 虾肉锅贴 | 73 | 绿豆糕 | 97 | 素虾片 | 105 |
| 素锅贴 | 74 | 椰蓉豆沙卷 | 97 | 香菇炒粉 | 105 |
| 酸菜鲜肉馄饨 | 75 | 小米蜂糕 | 97 | 酸辣粉 | 106 |
| 红油抄手 | 76 | 夹沙凉糕 | 98 | 牛肉西红柿粉 | 106 |
| 鱼肉馄饨 | 77 | 黄米凉糕 | 98 | 羊肉汤粉 | 106 |
| 虾仁馄饨 | 78 | 二米蒸糕 | 98 | 什锦煮粉 | 107 |
| 素馄饨 | 79 | 莲子蒸糕 | 99 | 韭菜银芽粉 | 107 |
| 手抓饼 | 80 | 藕粉蒸糕 | 99 | 素汤粉 | 107 |
| 薄烙饼 | 81 | 重阳蒸糕 | 99 | 热干粉 | 108 |
| 空心烙饼 | 82 | 土豆豆沙蒸糕 | 100 | 牛肉丝炒粉 | 108 |
| 葱椒煎饼 | 83 | 玉米牛奶蒸糕 | 100 | 肉丝虾仁炒粉 | 108 |
| 葱油薄煎饼 | 84 | 上海炒年糕 | 100 | 豆芽炒粉 | 109 |
| 家常煎饼 | 85 | 萝卜丝煎糕 | 101 | 过桥米线 | 109 |
| 椒盐馅饼 | 86 | 米煎糕 | 101 | | |
| 虾肉馅饼 | 87 | 豆沙油炸糕 | 101 | | |
| 韭菜鸡蛋馅饼 | 88 | 家常油炸糕 | 102 | | |
| 糖火烧 | 89 | 油炸米糕 | 102 | | |
| 麻酱芝麻烧饼 | 90 | 炸玉米球 | 102 | | |
| 芝麻油烧饼 | 91 | 椒盐烤香糕 | 103 | | |
| 家常酥合子 | 92 | 高粱煎饼 | 103 | | |
| 虾仁酥饼 | 93 | 玉米牛奶冻 | 103 | | |
| 萝卜酥饼 | 94 | 莜面茶 | 104 | | |
| 油酥火烧 | 95 | 莜面团子 | 104 | | |
| 千层酥 | 96 | 桂花小窝头 | 104 | | |
| | | 苦荞饅饅 | 105 | | |



附录

- | | |
|---------|-----|
| 厨房小窍门 | 110 |
| 食材选购窍门 | 110 |
| 选购面粉小窍门 | 110 |



食材贮存窍门	110
夏季巧存面粉	110
烹饪窍门	111
巧蒸包子	111
蒸馒头不粘屉布的窍门	111
巧蒸馒头香又白	111
如何判断馒头蒸熟了	112
面条“坨”了怎么办	112
煮面条掌握火候的技巧	112
巧煮切面	113
做凉面的技巧	113
怎样做薄饼	113
快速做馅饼的小窍门	114
巧煮元宵	114
煎锅贴的窍门	115

食材加工窍门	115
和面水温巧掌握	115
发面时间巧掌握	115
不用面肥发面的窍门	116
面团发酵程度巧辨别	116
发面酸碱程度巧掌握	117
巧制冷水面团	117
巧制热水面团	118
和面不粘盆的窍门	118
油酥面团中的油分巧掌握	118
巧擀面条	118
巧做水饺皮	119
巧拌饺子馅	119
巧煮饺子不破皮	120
巧使水饺皮不粘连	120
面点中的肉馅巧选料	120



摄影：赵 飞
 摄影助理：林 森
 菜品制作：段会良 高长喜 郭 宏
 蒋朝侠 孙兴伟 王纯雨
 王鹤松 邵广大 葛新等

鸣谢：港天世界餐饮有限公司鼎力协助
 沈阳市靓马瓷业有限公司提供瓷器
 器 (024-8611 5618)



注：以下面条用量均为生面条的分量。

提示

1. 这是四川著名的担担面的家庭版，原料易找，制作简单。
2. 榨菜可以直接食用，也可将榨菜炒后再用。

四川担担面

原料

面条250克，榨菜末25克。

调料

辣椒油50克，酱油30克，芝麻酱25克，香醋、碎花生各10克，葱末6克，蒜泥、花椒末、味精各少许。

做法

1. 将面条煮熟，捞出放入碗中。
2. 调匀榨菜末及全部调料，浇在煮熟的面条上即可。

羊肉臊子面

原料

面条250克，羊肉50克。

调料

姜丝、葱末、胡椒粉、盐、味精、辣椒油各适量。

做法

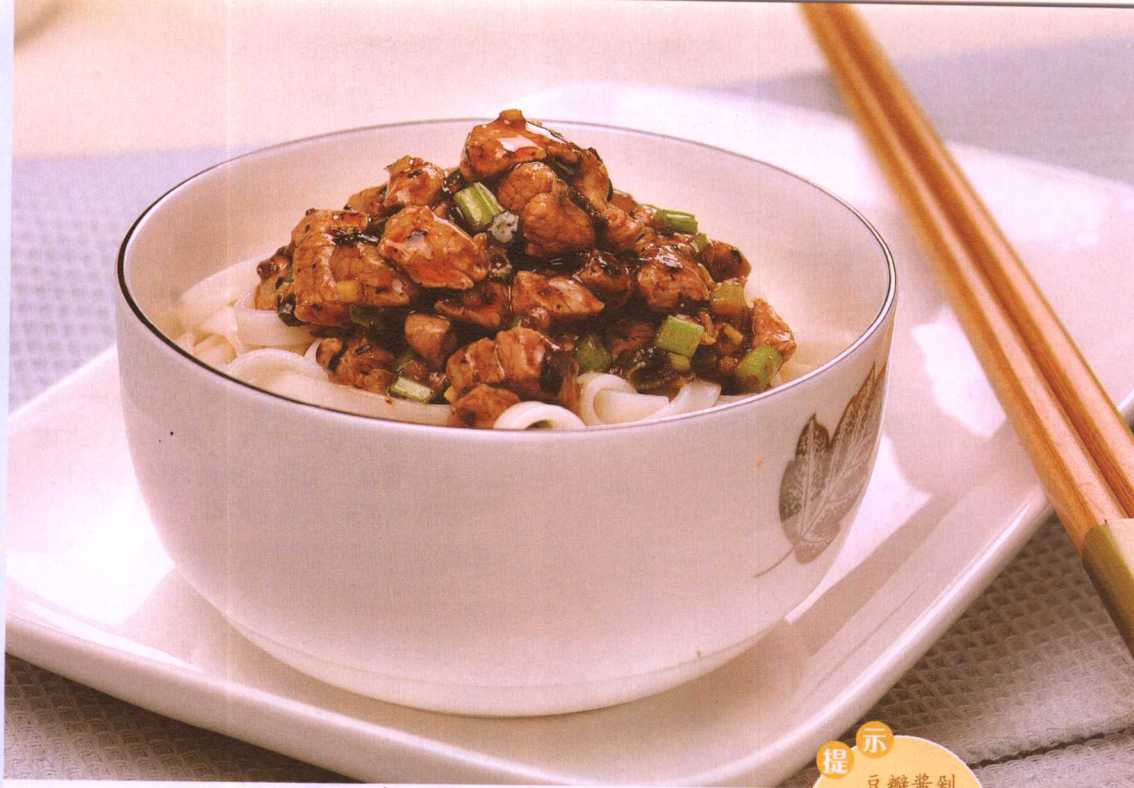
- 1.羊肉洗净、切末，加上姜丝、葱末、胡椒粉、盐拌匀，上笼蒸熟，制成臊子卤。
- 2.面条煮熟，浇入羊肉臊子，放少许味精、辣椒油，加少许葱末点缀即可。

提

示

蒸制羊肉时不用加味精，因为味精经高温加热分解，其鲜味就不明显了。





家常牛肉卤面

原料

面条250克，牛肉75克，芹菜丁50克。

调料

豆瓣酱、酱油各15克，葱末10克，料酒5克，豆豉、盐各4克，姜末2克，辣椒面、热肉汤各适量。

做法

- 1.牛肉洗净、切小丁，加部分盐拌匀；豆瓣酱、豆豉剁细，用热油煸香，加牛肉丁、姜末、葱末、辣椒面、酱油、料酒、剩余盐炒入味，加入芹菜丁炒匀成牛肉卤，备用。
- 2.面条煮熟，挑入碗中，浇上牛肉卤、热肉汤即可。

提示
豆瓣酱剁细是指将其中的豆瓣、辣椒片切碎。

香辣红烧牛肉卤面

原料

面条250克，熟牛肉、白萝卜各100克，牛肉汤适量。

调料

葱段、白糖各25克，辣豆瓣酱7克，姜片，蒜2瓣，盐、香油各适量。

做法

1. 面条煮熟，捞出放入碗中；熟牛肉切块；白萝卜洗净去皮、切块；蒜去皮、切片。
2. 锅置火上，放油烧热，炒白糖至全部融化，加辣豆瓣酱、葱段、姜片、蒜片同炒，加牛肉块、萝卜块、牛肉汤，煮熟，加盐、香油调味成卤汁，浇在煮好的面条上即可。

提

示

煮制牛肉卤时
可以加入花椒、
桂皮、八角等煮肉
料，但最好放在纱布
包中，煮后捞出。



提

示

西红柿酱要炒一下，不要直接拌入面中。

西红柿牛肉卤面

原料

面条300克，西红柿3个，熟牛腿肉150克，胡萝卜、洋葱各100克。

调料

高汤500克，西红柿酱20克，盐、胡椒粉各适量，葱末少许。

做法

1. 洋葱去皮洗净，切丝；西红柿、胡萝

- 卜洗净，均切块；熟牛肉切成片备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入洋葱炒软，再放入西红柿块、西红柿酱加热略炒，加入胡萝卜块和高汤煮熟，加盐、胡椒粉调味，制成卤。
 3. 将面条煮熟，捞起放入碗中，浇入适量的卤，放入牛肉片，再撒上葱末点缀即可。

打卤面

原料

面条300克，五花肉50克，水发木耳30克，水发黄花20克，鸡蛋1个。

调料

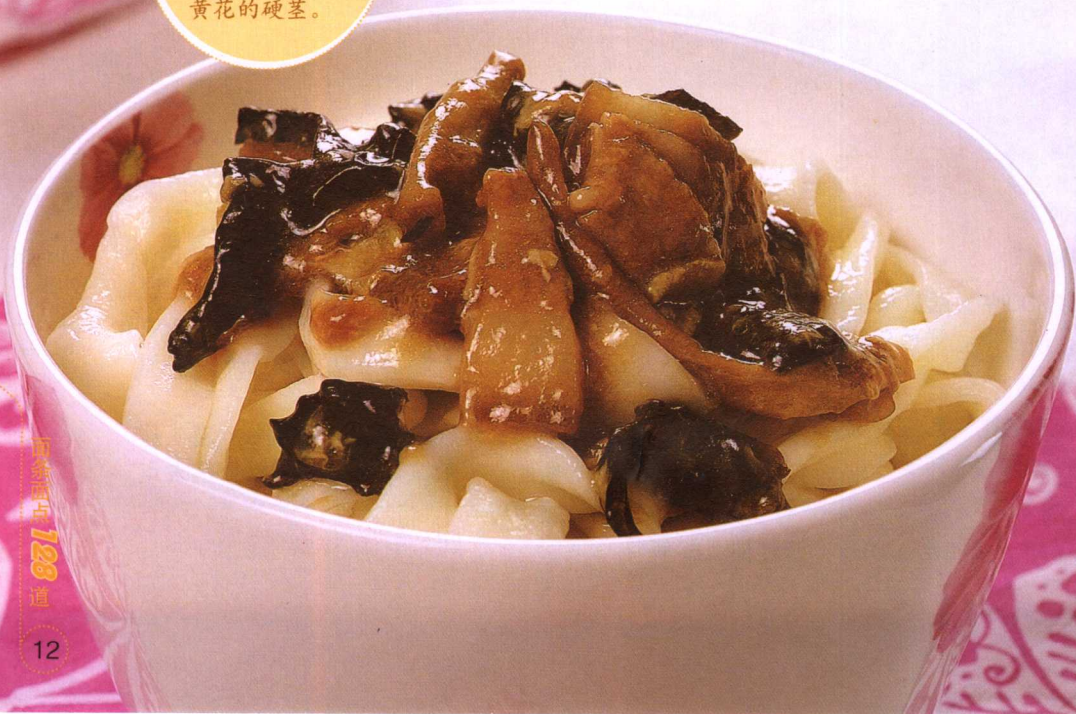
酱油30克，葱末、姜末各10克，花椒油3克，盐、清汤、水淀粉各适量。

提示

木耳要用凉水发，黄花要用温水发，泡好后择去木耳的根和黄花的硬茎。

做法

1. 五花肉洗净，切片；水发木耳洗净，撕小朵；水发黄花洗净。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱末、姜末，放入五花肉片、酱油煸炒，加入木耳、黄花、清汤、盐等烧熟，用水淀粉勾芡，再将鸡蛋打散淋入，熟后淋上花椒油制成面卤。
3. 将面条煮熟捞入碗内，浇卤食用即可。





肉丝卤面

原料

面条250克，肉丝100克，菠菜200克。

调料

葱丝、姜丝、香油各10克，酱油、盐、胡椒粉、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 面条煮熟，捞入碗中；肉丝用水淀粉抓一下；菠菜洗净，切段，入沸水焯熟，捞出摆在面条上。
2. 锅置火上，放油烧热，下肉丝、葱丝、姜丝煸炒，放酱油、盐、胡椒粉、味精调好味，放少许水煮熟成面卤，起锅烧在面条上，淋香油即可。

提

肉丝用水淀粉抓一下，在加热时肉内的汁不易外流，炒后的肉质滑嫩。