

汤面、炒面、拌面  令人无法抗拒的好味面条！



扫一扫看视频学做
好吃的面条



陈绪荣 ◎主编

做一碗好吃的面

美味密码
一碗面是否好吃，汤头、浇头是关键。书中将介绍各种浇头以及美味高汤的制作方法，分享一碗好面的美味要素。

“面面”俱到
书中不仅介绍了面条常识、煮面的水量、火候、用时，还教你自己制作手工面，让爱吃面的你，即使不上餐厅也能在家一饱口福。

面好、浇头味美、汤料浓郁，轻松满足你对一碗好面的追求！



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

陈绪荣 ©主编

做一碗好吃的面

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一碗好吃的面 / 陈绪荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5388-8969-7

I. ①做… II. ①陈… III. ①面条—食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第222890号

做一碗好吃的面

ZUO YIWAN HAOCHI DE MIAN

主 编 陈绪荣
责任编辑 徐 洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 金版文化·卢 刚
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 10
字 数 150千字
版 次 2016年11月第1版
印 次 2016年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8969-7
定 价 32.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CONTENTS

PART

1

面面俱到，关于面条的那些事儿

关于面条，你知道多少	002
自己动手，面条轻松做	004
教你熬出各式好高汤	005
教你煮出一碗好面	006
常吃面条益处多多	008
你所不知道的面条食用“潜规则”	009

PART

2

记忆的味道，忘不了那一碗手工面

手擀面	013
清汤面	014
牛腩手擀面	016
蔬菜粒猫耳朵	017
牛肉拉面	019
河南烩面	020
水煮肉烩面	021
山西烩面	022

刀拨面	023
海鲜刀切面	024
牛肉刀削面	026
肥牛麻辣面	028
枸杞竹荪牛肉面	029
刀削面	031
油泼裤带面	032
油泼扯面	033
流尖面	035
剪刀面	036
长子炒面	038
炒斜旗面	039
酒窝面	041

PART

3

料足汤浓，市售中式面条华丽变身

龙须拉面	045
桃花面	047
老友面	048
肉臊面	049
咸安合菜面	050

CONTENTS

胡萝卜红烧牛肉面	052
番茄牛肉面	053
开洋葱油面	054
虾面	055
砂锅鸭肉面	056
小米糊涂面	058
三鲜面	059
豆角焖面	061
腊肉土豆豆角焖面	062
皖南焖面	063
河南家常饭蒸面条	064
豆角拌面	066
什锦拌面	067
玉米肉末拌面	068
泡菜肉末拌面	069
家常大盘鸡拌面	070
鸡蛋彩蔬炸酱面	071
爽口黄瓜炸酱面	072
山西炸酱面	074
番茄鸡蛋打卤面	075
燃面	076
炒酸枣仁面	077
南炒面	079
酱炒黄面	080
上党炒卤面	083

PART

4

漂洋过海，异国风味面的美食邀约

樱桃番茄酱意大利面	087
茄子番茄炒意大利面	088
意式鸡油菌炒面	089
蓝莓芝士罗勒酱意面	091
番茄酱意大利面	092
刺山柑意大利面	093
青酱意大利面	094
香辣意大利面	095
芦笋生火腿意大利面	096
意大利牛肉番茄酱面	098
意式鸡肉炒面	099
芦笋蛋奶面	101
西蓝花番茄意大利面	102
番茄酱螺丝面	103
酸瓜圣女果炒意大利面	104
意式虾仁通心粉	105
番茄酱炒通心粉	106
意式凉拌通心粉	107
清汤蝴蝶面	109
培根蘑菇贝壳面	110

CONTENTS

意大利千层面	111
越南风味葱丝煮挂面	112
亚洲风味咖喱乌冬面	114
鲍鱼鲜蔬乌冬面	115
芝麻酱乌冬面	116
黑芝麻牛奶面	118
牛肉黄瓜冷面	119
喜面	120
韩式大骨汤面	123

PART

5

费尽心思，天然彩色面条安心吃

三色骨头面	126
三色冷面	128
炒杂粮猫耳朵	129
卤水素鸡炒菠菜面	130
虾仁菠菜面	131
翡翠剔尖	133
茗荷荞麦凉面	134
蛤蜊荞麦面	135

金枪鱼酱拌面	136
金针菇海蜇荞麦面	137
鲜笋魔芋面	138

PART

6

要速度也要美味，做个泡面潮人

青柠咖喱面	143
泰式鲜虾面	144
印尼椒盐方便面	145
什锦鸡肉炒面	147
豆腐杂菌面	148
培根泡面锅	149
香菇蔬菜面	150



PART 1

面面俱到， 关于面条的那些事儿



要想制作一碗好面，
好汤、好浇头，缺一不可。
除了关注味道，
顺滑、柔韧等质感也很重要，
而这些特性全都产生于面团的
“醒”和“揉”中。
掌握技巧，才能做一碗好面。

关于面条，你知道多少

认识面条

中式面条

面条起源于中国，是一种非常古老的食物，有着源远流长的历史，它制作简单，食用方便，营养丰富，其种类的繁多也让人数不胜数，如山西的刀削面、北京的炸酱面、兰州拉面、东北的冷面、保定的大慈阁素面、陕西油泼面、河北的捞面、河南的烩面、上海的阳春面、广东的云吞面、四川的担担面、扬州炒面、岐山臊子面等。

传统面条以人手巧制，和粉、打面、拉面或切面全用人手，不过南方及北方做面亦有所不同，各具特色。南方的“面”以蛋面为主，面身细、面质爽口弹牙。北方的“面”主要原材料是小麦磨成的粉，面条多不用蛋，用之以碱水，加入碱水能令面条变得容易消化，跟南方的面相比，北方面条较粗，面质软滑柔韧。

异国面条

面条在世界各地不同的文化熏陶下，也会有着不同的做法。

日式乌冬面：乌冬面的口感介于中式切面与米粉之间，吃起来口感比较软。它有冷、热两种吃法，凉乌冬拌浓料吃，热乌冬就要靠汤底了。吃乌冬面实际是有讲究的，要在上桌后两到三分钟时进食，这时乌冬的韧性还没有消失，且已经吸收了汤的味道。

韩式冷面：冷面源自朝鲜时代的冬季冷食，韩国冷面的主要材料是荞麦面或者葛根面，面条较细。在制作的方法上，韩国冷面分为水冷面和拌冷面两种，前者通常用凉汤（一般是牛肉高汤）制作，后者用辣椒酱等辣味调料拌着面条吃。水冷面一般以荞麦面为食材，由于其比较粗糙，面条容易断开，所以更适合做水冷面；拌冷面的面条一般用土豆和地瓜中提取的淀粉制作，在水中容易泡发，所以做成拌冷面。

意大利面：意大利面，又称意粉，通体黄色、硬度高，久煮不烂，所以给外行人以“夹生”的感觉。意面的形状一直为人们所津津乐道，除了有与东方面条一样的直条形以外，意面还有管形、螺丝形、贝壳形、蝴蝶形、车轮形、字母形、粒形等100多种不同的形状，犹如不同的天使，降落到凡间后成为不同身份的人。

一碗好面，缺一不可的要素

面条

一碗好面，面条是根本。好面要有好面粉，还要有好工艺，面团历经用心的捶揉，筋道十足，才能成就洁白剔透、口感爽滑、面香纯厚、久煮不烂的好面。

汤头

汤头是汤面的灵魂，好的高汤能够赋予汤面鲜美的味道。而好汤源于上等食材和独特的配方，一般来说，好汤头是由猪骨、牛骨、鱼骨、老母鸡等食材经过长时间文火细细煨制，才炼成了好滋味。

调味

无论对于什么面来说，调味都很重要，最常用的调料有酱油、芝麻油、醋、盐、胡椒粉等。

浇头

对于各类面，四时节令去吃，面本身其实都一样，主要是浇头，许多都是汤就着浇头，配同一种面而已。

拌面酱

赋予意面或中式拌面灵魂的是酱料，煮完的面条拌上事先烹饪好的酱料，一道完整的拌面才算全部完成。

配料

对于一碗好面来说，香菜、蒜泥、葱花、辣椒等画龙点睛的配料也是不可或缺的，它们是面的最佳搭档。



自己动手，面条轻松做



手工面的做法

- 1 将250克高筋粉、低筋粉倒在案板上，加3克盐。
- 2 用刮板将面粉开窝。
- 3 窝中打入鸡蛋。
- 4 分数次加入适量清水，拌匀。
- 5 将面粉揉搓成光滑的面团。
- 6 用擀面杖将面团擀成面片。
- 7 把面片对折，反复操作2~3次。
- 8 将面片切成条。
- 9 将面条抖散开，撒上适量面粉即可。

教你熬出各式好高汤

蔬菜高汤



将胡萝卜、白萝卜、西芹、青蒜、洋葱、番茄、蘑菇分别洗净，切成大丁，放入大锅中，加入水及香料，拌匀，大火煮沸后转小火煮1小时，用滤网将汤过滤，取清汤即可。

鱼骨高汤



将鱼骨洗净；洋葱、胡萝卜洗净切块；西芹洗净切段。将鱼骨、香料、所有蔬菜、白葡萄酒和盐均放入汤锅中，加入水以大火煮开，改小火再熬煮约1小时，最后滤出汤汁即可。

鸡骨高汤



将鸡骨剁成小段；洋葱、胡萝卜、西芹、青蒜洗净切成丁。汤锅中注入清水烧开，放入鸡骨，氽去血水后洗净，放入汤锅中，加入切好的食材，中火慢煮90分钟，熬好的高汤过滤即可。

蘑菇高汤



将松茸、羊肚菌、牛肝菌、青蒜、洋葱、香菇、洋菇分别洗净，切成大丁，放入大锅中，加入水及香料，拌匀，大火煮沸后转小火煮2~3小时，用滤网将汤过滤，取清汤即可。

牛骨高汤



将小牛骨剁成小段；洋葱、胡萝卜、西芹、青蒜洗净切成丁。小牛骨放入沸水中氽烫，去除血水和杂质。汤锅中放入水、小牛骨、香料、所有蔬菜丁和盐，用小火煮约7小时，随时去除浮油，最后用滤网将汤过滤即可。

猪骨高汤



将猪骨洗净，剁成小段；洋葱、胡萝卜、西芹、青蒜洗净切成丁。汤锅中放入水、氽熟的猪骨、香料、所有蔬菜丁和盐，大火烧开后，再用小火煮3~4小时，随时去除浮油，最后用滤网将汤过滤即可。

教你煮出一碗好面



抓住下面的最好时机

下面条最好的时间就是在水被烧开前两三分钟，将面条放进锅中煮。具体的做法就是在看到水面刚刚飘起水汽的时候，把面下锅就可以了。这样煮出来的面筋道，而且时间非常好掌握，一般将水煮开两次，面也就熟了。

怎样使面条不粘连

平时我们在家里煮面条，煮完之后稍微放一会面条就会粘在一起。这里教给您一个让面条不粘连的办法：煮面之前在锅里加一些油，由于油漂浮在水面上，就好像给水加了一层盖子，水里的热气散不出去，水开得就快了，面条煮好以后漂在水面上的油就会挂在面条上，再怎么放也不会粘连了。另外，在煮挂面时，不要等水开了再下面条，可以在水温时就把面下锅，这样面熟得就快了。

如何让面条变得更Q弹

如果在面条锅中加少量食盐，这样煮出来的面条不会糊烂。水与盐的比例大概为500毫升水加15克盐，面条煮熟出锅后再放入少量盐拌匀捞出，面条既弹韧又有味。

下面的时候水是滚烫的，稍煮后把面捞起来，立刻放进冷开水中浸泡，再制作凉面或热干面等，面条有韧性、爽口，更易成型。

面条走碱的补救

市场上买来的生面条，如果遇上天气潮湿或闷热，极易走碱，煮熟后会有一股酸馊味，很难吃。如果发现面条已走碱，烹煮的时候可在锅中放入少许食用碱，煮熟后的面条就和未走碱时一样了。



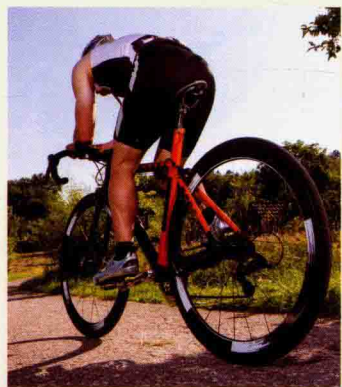
如何判断面条是否煮熟

日常煮面，一般有两个方法来判断面条是否煮熟。掌握好了这些方法，可以避免面条太烂或者夹生。首先看颜色，面条没有煮熟的时候灰白，煮熟的时候是亮白的；有些面条煮熟以后颜色还会转为暗色或者偏黄。其次看白心，夹断面条，如果里面还有很细的白心，再用筷子搅搅就好了，如果白心完全没有了再捞起来就不筋道了。

常吃面条益处多多

营养价值高

面条含有蛋白质，可与奶酪和肉等其他食品一起补充人体所缺乏的蛋白质。面条是维生素和矿物质元素的重要来源，含有维持神经平衡所必需的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆和叶酸。同时，面条还含有钙、铁、磷、镁、钾和铜等成分。



可作为运动食品来食用

面条是一种运动员可以选择的典型食品，因为运动员需要能为他们的身体尽可能长时间地积存热量的食品。面条是可以担当这一使命的最主要的食品之一，因为面条能为运动员肌肉的工作提供所必需的葡萄糖。此外，面条中所含的葡萄糖可以到达肝脏和肌肉，并储存起来备用，尤其是在长期高强度训练时，储存的葡萄糖能发挥重要的作用。

不会引起肥胖

吃面条不会使体重增长，使体重增长的是裹在面条上的奶酪、奶油和肉汁。面条对于保持体重是有益的，甚至可以列入减肥食谱，主要有三个理由：

- 1 面条所含热量低：因为在煮面条的过程中会吸收大量的水，100克面条煮熟后变成400克。
- 2 面条有抑制食欲的特点：因为面条在胃中的消化比较慢，使人长时间有饱胀感，不易饥饿。
- 3 面条能够分解脂肪：因为面条不含脂肪，可使胰岛素保持在正常、稳定的水平，进而保持血糖的长期稳定。