



凤凰出版传媒集团
汉竹主編 ● 健康愛家系列

好吃 Noodles 一碗面

汤面、拌面、凉面、炒面、焖面、炸酱面、打卤面……

教你怎么吃也吃不够吃不腻。



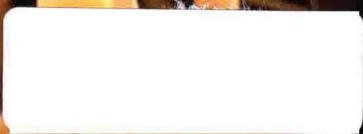
江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

好吃 一碗

汉竹 ● 健康爱家系列



汉竹 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃一碗面 / 汉竹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2017.1

(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-7367-4

I. ①好… II. ①汉… III. ①面条—食谱 IV. ① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 254466 号



好吃一碗面

主 编 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本 720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 150 000
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7367-4
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



第一章

千种美味，不敌家里的一碗面

-  做出妈妈味道手擀面之前的准备.. 12
-  手擀面怎么做 14
-  手工拉面怎么做 16
-  百样面吃出百种滋味 18
-  煮出筋道爽滑好面条 24
-  这么煮面更筋道 26
-  快速煮面，懒人要学一招 27
-  用对调料，面条立刻升级 28
-  家中常备几种酱料，没菜也能
吃得香 30



第二章

念念不忘的家乡面



葱油拌面34	担担面44	港式车仔面55
陕西油泼面35	鸡蛋酱打卤面46	阳春面56
鸡丝凉面36	酸辣凉面47	红油凉面57
宜宾燃面37	重庆小面48	老北京炸酱面58
扁豆焖面38	河南羊肉烩面50	新疆过油肉拌面60
岐山臊子面40	兰州牛肉拉面52	麻酱凉面62
延吉冷面42	武汉热干面54	广式鸡蛋凉面63

第三章

汤面

西红柿鸡蛋面66	长寿面71	海鲜乌冬面77
雪菜肉丝面67	西红柿牛腩面72	高汤的保存78
翡翠鲜虾面68	红烧牛肉面74	高汤的煮制79
排骨汤面69	香菇鸡丝面75	
三鲜汤面70	培根香菇拉面76	



第四章

拌面

- | | | |
|--|--|---|
|  香葱牛肉面82 |  鱼香肉丝面85 |  橄榄菜拌面89 |
|  榨菜肉末面83 |  麻辣拌面86 |  拌面的调料有哪些 .90 |
|  韭菜肉末面84 |  西红柿虾仁面88 | |

第五章

凉面



- | | | |
|---|---|--|
|  鱼香茄丁凉面94 |  菌香凉面102 |  豆豉凉面110 |
|  荞麦凉面95 |  泡菜鱿鱼凉面104 |  酱油凉面111 |
|  虾仁捞汁凉面96 |  香辣牛肉凉面105 |  哪种面条适合做凉面112 |
|  咖喱凉面97 |  蒜香凉面106 | |
|  清爽凉面98 |  鸡丝麻酱凉面107 |  南北风味调料大不同113 |
|  芥汁海鲜凉面99 |  剁椒凉面108 | |
|  川香凉面100 |  孜然凉面109 | |



第六章

炸酱面

- | | | |
|---|--|--|
|  家常炸酱面116 |  川味炸酱面122 |  怎么做出地道的老北京炸酱面.....128 |
|  香菇肉末炸酱面 ...117 |  葱香炸酱面123 | |
|  茄子炸酱面118 |  三鲜炸酱面124 |  新口味素酱，简单好做
.....129 |
|  韩式炸酱面119 |  简易炸酱面125 | |
|  私房炸酱面120 |  做好炸酱面的7个窍门
.....126 | |

第七章

炒面、焖面

- | | |
|--|--|
|  鸡蛋炒面132 |  虾仁焖面138 |
|  葱香肉丝炒面133 |  五彩焖面139 |
|  三丝炒面134 |  炒面、焖面不粘锅，窍门好几个.....140 |
|  什蔬炒面135 | |
|  肉丁炒面136 | |



第八章

打卤面

🍜 牛肉卤面	144	🍜 肉末豆角打卤面	153
🍜 菌香打卤面	145	🍜 黄瓜鸡蛋打卤面	154
🍜 肉丁打卤面	146	🍜 茄汁打卤面	155
🍜 西红柿鸡蛋打卤面	147	🍜 打卤面好不好吃，看卤就知道	156
🍜 什锦打卤面	148	🍜 自制百搭肉卤	157
🍜 黑椒牛柳打卤面	150		
🍜 豆干打卤面	152		

第九章

意大利面



🍜 香浓意大利面	160	🍜 咖喱意大利面	167
🍜 肉酱意大利面	162	🍜 菇香牛肉意大利面	168
🍜 蝴蝶凉面	164	🍜 意大利面要煮多久	170
🍜 奶油蘑菇意大利面	165		
🍜 海鲜意大利面	166		



第十章

面配菜——再不为吃面条配什么菜发愁

芹菜拌腐竹	174	清炒茭白芦笋	184
酸辣土豆丝	174	秋葵炒香干	185
炆拌黑豆苗	175	葱爆酸甜牛肉	185
剁椒金针菇	175	胡辣汤	186
麻油笋干	176	菠菜山药汤	186
麻辣鸡丝	176	百合莲藕汤	187
红油酸笋	177	酸菜粉丝汤	187
麻酱豇豆	177	芥菜干贝汤	188
醋渍三鲜	178	猪肉萝卜汤	188
金针菇拌黄瓜	178	紫甘蓝沙拉	189
韩式辣拌桔梗	179	鸡蛋什蔬沙拉	189
剁椒三丝	179	希腊沙拉	190
孜然杏鲍菇	180	草莓鲜果沙拉	190
素炒木樨	180	苹果葡萄干沙拉	191
油焖茭白	181	蜜桃菠萝沙拉	191
彩椒炒玉米粒	181		
冰糖藕片	182		
甜椒炒牛肉	182		
荷塘小炒	183		
韭菜炒虾肉	183		
西芹百合	184		



好吃 一碗

汉竹 ● 健康爱家系列



汉竹 主编


汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>


读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



前言

想家的时候，总会想起妈妈做的手擀面。和面、揉面、擀面、切面、煮面，那些动作是那么自然，那个味道是那么熟悉。

天冷的时候，煮碗热汤面。光吃面还不够，要把汤也喝得干干净净。一碗面下肚，肚子饱了，身上也暖和了。

天热的时候，总少不了一碗凉面。清清爽爽的，让人一看就有食欲。再热的天，再大的火气都能开心地吃完。

汤面、拌面、凉面、炒面、焖面、炸酱面、打卤面、意大利面……再多的面，也是吃不够；再简单的面，也能让人感受到美好。

生活就是一碗面的温情，让人念念不忘。



第一章

千种美味，不敌家里的一碗面

-  做出妈妈味道手擀面之前的准备.. 12
-  手擀面怎么做 14
-  手工拉面怎么做 16
-  百样面吃出百种滋味 18
-  煮出筋道爽滑好面条 24
-  这么煮面更筋道 26
-  快速煮面，懒人要学一招 27
-  用对调料，面条立刻升级 28
-  家中常备几种酱料，没菜也能吃得香..... 30



第二章

念念不忘的家乡面



葱油拌面34	担担面44	港式车仔面55
陕西油泼面35	鸡蛋酱打卤面46	阳春面56
鸡丝凉面36	酸辣凉面47	红油凉面57
宜宾燃面37	重庆小面48	老北京炸酱面58
扁豆焖面38	河南羊肉烩面50	新疆过油肉拌面60
岐山臊子面40	兰州牛肉拉面52	麻酱凉面62
延吉冷面42	武汉热干面54	广式鸡蛋凉面63

第三章

汤面

西红柿鸡蛋面66	长寿面71	海鲜乌冬面77
雪菜肉丝面67	西红柿牛腩面72	高汤的保存78
翡翠鲜虾面68	红烧牛肉面74	高汤的煮制79
排骨汤面69	香菇鸡丝面75	
三鲜汤面70	培根香菇拉面76	



第四章

拌面

- | | | |
|--|--|---|
|  香葱牛肉面82 |  鱼香肉丝面85 |  橄榄菜拌面89 |
|  榨菜肉末面83 |  麻辣拌面86 |  拌面的调料有哪些 .90 |
|  韭菜肉末面84 |  西红柿虾仁面88 | |

第五章

凉面



- | | | |
|---|---|---|
|  鱼香茄丁凉面94 |  菌香凉面102 |  豆豉凉面110 |
|  荞麦凉面95 |  泡菜鱿鱼凉面104 |  酱油凉面111 |
|  虾仁捞汁凉面96 |  香辣牛肉凉面105 |  哪种面条适合做凉面
.....112 |
|  咖喱凉面97 |  蒜香凉面106 |  南北风味调料大不同
.....113 |
|  清爽凉面98 |  鸡丝麻酱凉面107 | |
|  芥汁海鲜凉面99 |  剁椒凉面108 | |
|  川香凉面100 |  孜然凉面109 | |



第六章

炸酱面

- | | | |
|---|--|---|
|  家常炸酱面116 |  川味炸酱面122 |  怎么做出地道的老北京炸酱面.....128 |
|  香菇肉末炸酱面 ...117 |  葱香炸酱面123 | |
|  茄子炸酱面118 |  三鲜炸酱面124 |  新口味素酱, 简单好做
.....129 |
|  韩式炸酱面119 |  简易炸酱面125 | |
|  私房炸酱面120 |  做好炸酱面的7个窍门
.....126 | |

第七章

炒面、焖面

- | | |
|--|---|
|  鸡蛋炒面132 |  虾仁焖面138 |
|  葱香肉丝炒面133 |  五彩焖面139 |
|  三丝炒面134 |  炒面、焖面不粘锅, 窍门好几个.....140 |
|  什蔬炒面135 | |
|  肉丁炒面136 | |



第八章

打卤面

🍜 牛肉卤面	144	🍜 肉末豆角打卤面	153
🍜 菌香打卤面	145	🍜 黄瓜鸡蛋打卤面	154
🍜 肉丁打卤面	146	🍜 茄汁打卤面	155
🍜 西红柿鸡蛋打卤面	147	🍜 打卤面好不好吃，看卤就知道	156
🍜 什锦打卤面	148	🍜 自制百搭肉卤	157
🍜 黑椒牛柳打卤面	150		
🍜 豆干打卤面	152		

第九章

意大利面



🍜 香浓意大利面	160	🍜 咖喱意大利面	167
🍜 肉酱意大利面	162	🍜 菇香牛肉意大利面	168
🍜 蝴蝶凉面	164	🍜 意大利面要煮多久	170
🍜 奶油蘑菇意大利面	165		
🍜 海鲜意大利面	166		

