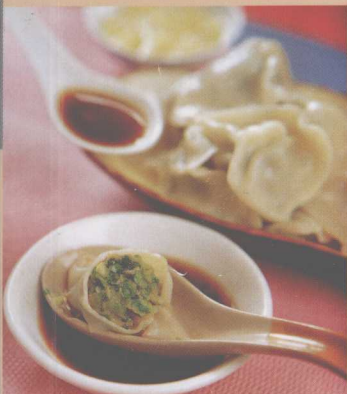


# 一定要学会的 面食

## 100道

尚锦文化

陈忠明 吴东和 主编





尚锦100系列21

# 一定要学会的 面食 100 道

陈忠明 吴东和 主编

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一定要学会的面食100道/陈忠明, 吴东和主编. —北京:  
中国纺织出版社, 2007.6

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-4431-6

I. 一… II. ①陈… ②吴… III. 面食—食谱

IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第070537号

---

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 傅 颖  
装帧设计: 赵 宁      责任监印: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



主 编：陈忠明 吴东和

编 委：陈忠明 吴东和 王 奇 王 琨 王恒余 方志荣  
龙业林 卢 彬 陈礼福 宋国斌 刘顺保 姚庆功  
郭永明 屠志祥 周 泉

菜品制作：陈绪荣 高红莉 陈绪华 陈绪富 陈绪贵 陈文杰

摄 影：刘志刚 刘 计



陈绪荣，多年来致力于民间乡土菜的开发，出版过《湖北特色菜》《民间乡土菜》《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》等几十种书籍。现担任美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长等职。

刘志刚，别名边疆。北京浩瀚世视摄影有限公司创意总监、首席摄影师。毕业于中央工艺美术学院摄影系。拍摄过大量食品广告和烹饪书籍图片，曾获“中国文学书画摄影艺术邀请赛”大奖、“国际民俗摄影‘人类贡献杯’大奖赛”大奖。现为中国传统文化促进协会理事、中国摄影家协会会员、中国艺术摄影学会会员、中国民俗摄影协会会员。



刘计，专业摄影师，毕业于石家庄美术学院，后专攻摄影。曾拍摄过多本企业画册及内刊。

# 目录 Contents

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 1 韭菜鸡蛋饺  | /6  | 28 糯米年糕  | /30 |
| 2 猪肉茴香饺  | /7  | 29 麻酱烧饼  | /31 |
| 3 猪肉韭菜饺  | /8  | 30 葱油饼   | /32 |
| 4 胡萝卜牛肉饺 | /9  | 31 牛肉火烧  | /33 |
| 5 猪肉大白菜饺 | /10 | 32 豆沙饼   | /34 |
| 6 三鲜水饺   | /10 | 33 黄金饼   | /35 |
| 7 猪肉大葱饺  | /11 | 34 玉米发糕  | /36 |
| 8 猪肉小白菜饺 | /12 | 35 窝头    | /36 |
| 9 猪肉荠菜饺  | /13 | 36 馄饨    | /37 |
| 10 羊肉大葱饺 | /14 | 37 打卤面   | /38 |
| 11 煎饺    | /15 | 38 榨菜肉丝面 | /39 |
| 12 糖三角   | /16 | 39 乌龙面   | /40 |
| 13 豆沙包   | /16 | 40 肉臊面   | /40 |
| 14 枣泥包   | /17 | 41 雪菜肉丝面 | /41 |
| 15 素菜包   | /18 | 42 炆锅面   | /42 |
| 16 生煎包   | /19 | 43 香炸排骨面 | /43 |
| 17 韭菜盒子  | /20 | 44 香油鸡丝面 | /44 |
| 18 小笼包   | /21 | 45 蹄筋面   | /45 |
| 19 麻酱花卷  | /22 | 46 长寿面   | /46 |
| 20 葱花花卷  | /23 | 47 猪肝菠菜面 | /47 |
| 21 馒头    | /24 | 48 大汤排骨面 | /48 |
| 22 猪肉馅饼  | /25 | 49 刀削面   | /49 |
| 23 京式烙饼  | /26 | 50 香菇肉丝面 | /50 |
| 24 鸡蛋饼   | /27 | 51 馄饨面   | /50 |
| 25 糊塌子   | /28 | 52 肚丝煨面  | /51 |
| 26 家常烙饼  | /29 | 53 猪蹄香葱面 | /52 |
| 27 紫米年糕  | /30 | 54 肉丝面   | /53 |



|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 55 鳝丝汤面   | /54 | 82 阳春面    | /80 |
| 56 担担面    | /54 | 83 番茄鸡蛋面  | /81 |
| 57 酸菜肉丝面  | /55 | 84 木耳香菇面  | /82 |
| 58 兰州拉面   | /56 | 85 炒饼     | /83 |
| 59 丝瓜肉丝面  | /57 | 86 咖喱牛肉炒面 | /84 |
| 60 红油爆鱼面  | /58 | 87 素三丝炒面  | /85 |
| 61 爆鳝鱼面   | /59 | 88 黑椒牛柳炒面 | /86 |
| 62 鱼排面    | /60 | 89 上海粗炒面  | /87 |
| 63 翡翠鲜虾面  | /61 | 90 咖喱牛肉粉  | /88 |
| 64 什锦海鲜面  | /62 | 91 炒牛河    | /89 |
| 65 三鲜面片   | /63 | 92 海鲜炒面   | /90 |
| 66 鸡丁烧面   | /64 | 93 广州炒面   | /91 |
| 67 番茄牛柳面  | /65 | 94 香葱油面   | /92 |
| 68 黑椒牛柳面  | /66 | 95 干拌面    | /92 |
| 69 红烧牛肉面  | /67 | 96 麻酱面    | /93 |
| 70 过桥米线   | /68 | 97 黄瓜鸡丝凉面 | /94 |
| 71 三鲜米线   | /69 | 98 双色鸡丝冷面 | /95 |
| 72 鱿鱼海米米线 | /70 | 99 酸辣拌面   | /96 |
| 73 鲜虾宽粉   | /71 | 100 肉酱面   | /96 |
| 74 香菇鸡汤面  | /72 |           |     |
| 75 鲜菇面    | /73 |           |     |
| 76 素什锦面   | /74 |           |     |
| 77 榨菜素肉汤面 | /75 |           |     |
| 78 龙须面    | /76 |           |     |
| 79 三菇面    | /77 |           |     |
| 80 素三丝面   | /78 |           |     |
| 81 柳叶面    | /79 |           |     |

一定要学会的面食100道



Tips

鸡蛋要炒熟后  
加入韭菜末中，  
若油不够，还可在  
馅心中加油。

## 7 韭菜鸡蛋饺

### >>原料

鸡蛋350克，韭菜300克，水调面团500克

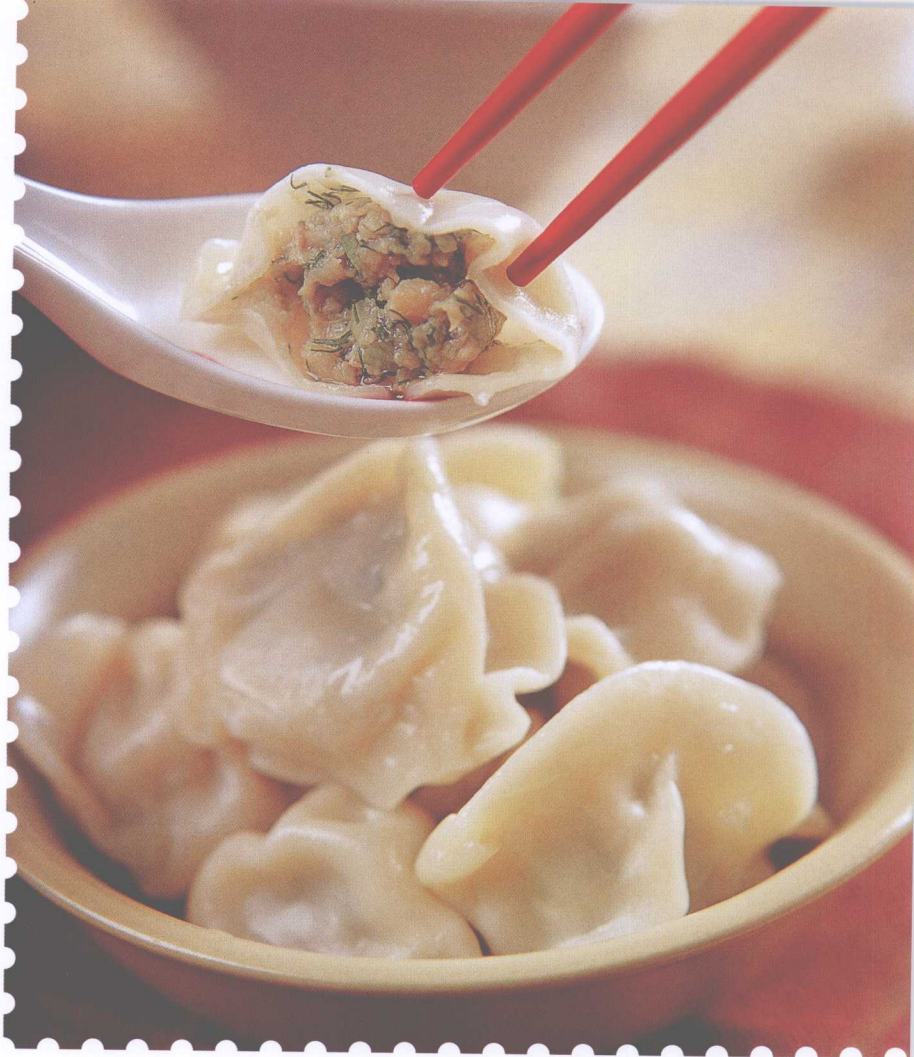
### >>调料

姜末、葱花、盐、味精、色拉油各适量

### >>做法

- 1 韭菜洗净，控干水分，切成细末待用；鸡蛋打入碗中，搅匀。
- 2 锅放油烧热，投入姜末、葱花炸香，倒入蛋液炒至蛋液凝固，起锅，与韭菜末同放容器内，加盐、味精，搅拌均匀成韭菜鸡蛋饺馅待用。
- 3 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成韭菜鸡蛋饺生坯。
- 4 锅置火上，放入清水烧沸后下入饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，待饺子浮出水面时即可捞出装盘。





## 2 猪肉茴香饺

### >>原料

猪肉馅500克，茴香300克，水调面团500克

### >>调料

姜末、葱花、料酒、盐、味精各适量

### >>做法

- 1 茴香洗净，控干水分，切成细末，用盐稍腌后挤去水，与猪肉馅同放入容器中，加入姜末、葱花、料酒、盐、味精，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成猪肉茴香饺生坯。
- 3 将锅置火上，放入清水烧沸后下饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，待饺子浮出水面时即可捞出装盘。



Tips

韭菜咸一些才香，所以韭菜饺子馅心要比其他饺子馅心略咸。

### 3 猪肉韭菜饺

#### >>原料

猪肉馅500克，韭菜300克，水调面团500克

#### >>调料

姜末、葱花、料酒、盐、味精各适量

#### >>做法

- 1 韭菜洗净，控干水分，切成细末，用盐稍腌后挤去水，与猪肉馅同放入容器中，加入姜末、葱花、料酒、盐、味精，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成猪肉韭菜饺生坯。
- 3 锅置火上，放入清水烧沸后下饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，待饺子浮出水面时即可捞出装盘。



#### Tips

胡萝卜与牛肉泥的比例为1:5,胡萝卜不能太多,太多影响其风味。



## 4 胡萝卜牛肉饺

### >>原料

牛肉馅500克, 胡萝卜100克, 水调面团500克

### >>调料

姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油各适量

### >>做法

- 1 胡萝卜去皮洗净, 剁成细末, 与牛肉馅同放入容器中, 加入姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油, 搅拌上劲成胡萝卜牛肉馅待用。
- 2 将水调面团揉匀, 摘成小面剂, 擀成面皮, 包入馅心成胡萝卜牛肉饺生坯。
- 3 锅置火上, 放入清水烧沸后下饺子生坯, 等水沸时, 浇入清水, 再沸, 再浇, 连续三次, 饺子浮在水面时即可捞出装盘。



水调面团又称为  
呆面，是直接将水加  
入面粉中调制而成，有冷  
水调制、温水调制、热水  
调制之别。用于水饺的水调  
面团一般为温水面团，水  
温为20~30℃。每500克  
面粉掺水为200克左  
右。



## 5 猪肉大白菜饺

### >>原料

猪肉馅250克，大白菜500克，水调面团500克

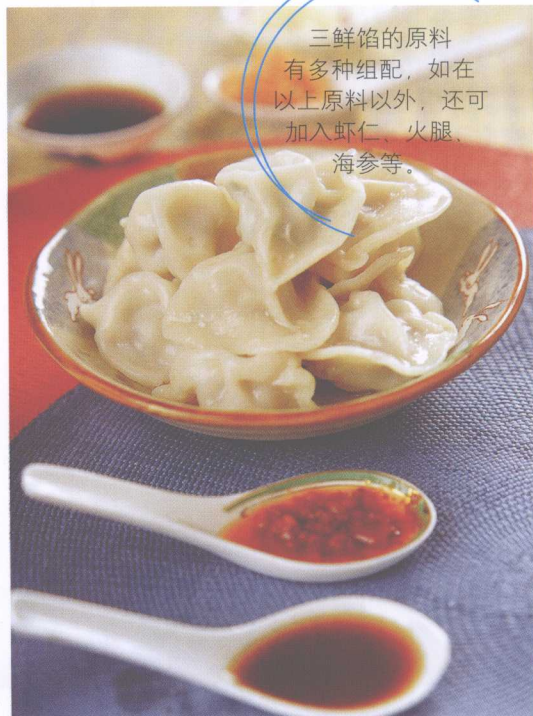
### >>调料

姜末、葱花、料酒、盐、味精各适量

### >>做法

- 1 将大白菜洗净，控干水分，剁成细末，用盐稍腌后挤去水，与猪肉馅同放入容器中，加入姜末、葱花、料酒、盐、味精，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成猪肉大白菜饺生坯。
- 3 锅置火上，加清水烧沸后下饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，待饺子浮在水面时即可捞出装盘。

### Tips



三鲜馅的原料  
有多种组配，如在  
以上原料以外，还可  
加入虾仁、火腿、  
海参等。

## 6 三鲜水饺

### >>原料

猪肉馅500克，熟冬笋100克，水发香菇100克，水调面团500克

### >>调料

姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油各适量

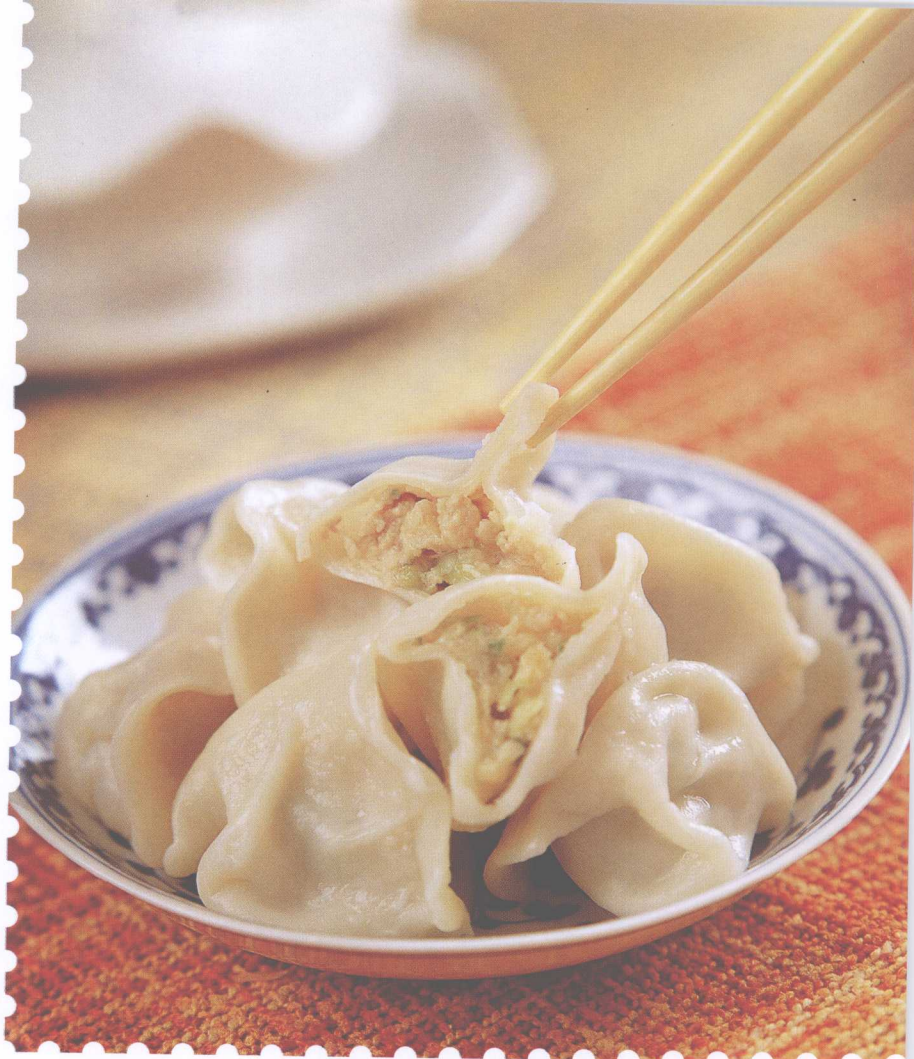
### >>做法

- 1 将熟冬笋和水发香菇切成细末，与猪肉馅同放入容器中，加入姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油，搅拌上劲成三鲜馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成三鲜水饺生坯。
- 3 锅置火上，放入清水烧沸后下三鲜饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，饺子浮在水面时即可捞出装盘食用。



### Tips

调制饺子馅也可用酱油，用量多少视馅心咸淡和色泽而定。



## 7 猪肉大葱饺

### >>原料

猪肉馅500克，大葱200克，水调面团500克

### >>调料

姜末、料酒、盐、味精各适量

### >>做法

- 1 大葱洗净，控干水分，剁成细末，与猪肉馅同放入容器中，加入姜末、料酒、盐、味精，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成猪肉大葱饺生坯。
- 3 锅置火上，放入清水烧沸后下饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，待饺子浮出水面时即可捞出装盘。





## ⑧ 猪肉小白菜饺

### >>原料

猪肉馅250克，小白菜500克，水调面团500克

### >>调料

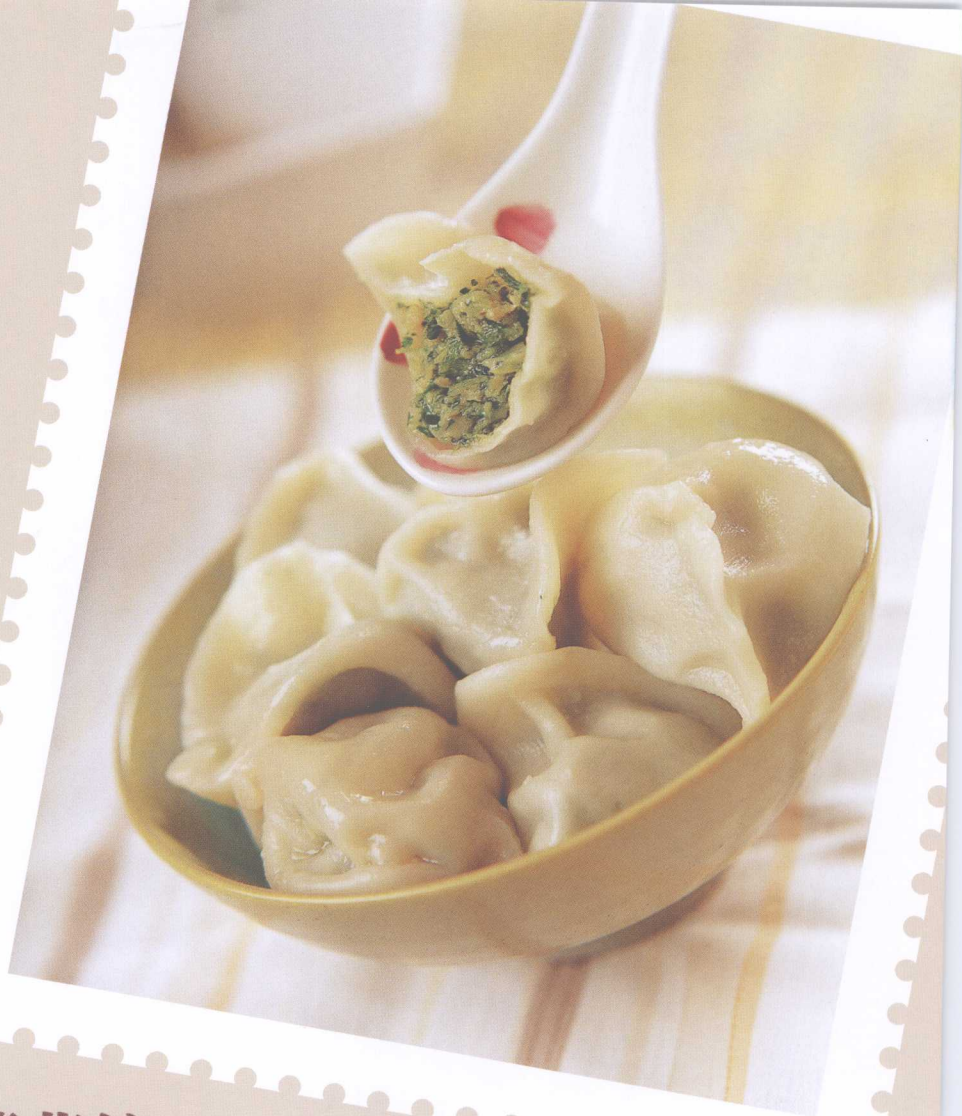
姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油各适量

### >>做法

- 1 小白菜洗净，入沸水锅焯水后控干水分，剁成细末，与猪肉馅同放入容器中，加入姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成猪肉小白菜饺生坯。
- 3 锅置火上，放入清水烧沸后下饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，饺子浮在水面时即可捞出装盘。

#### Tips

“三月三，  
荠菜当灵丹”，  
荠菜饺子为春天  
时令饺子。



## 9 猪肉荠菜饺

### >>原料

猪肉馅500克，荠菜500克，水调面团500克

### >>调料

姜末、葱花、料酒、盐、味精各适量

### >>做法

- 1 荠菜洗净，入沸水锅中焯水，控干水分，剁成细末，再挤去水，与猪肉馅同放入器皿中，加入姜末、葱花、料酒、盐、味精，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成猪肉荠菜饺生坯。
- 3 锅置火上，放入清水烧沸后下饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，饺子浮在水面时即可捞出装盘。





### Tips

羊肉要选用前腿肉制作的羊肉馅，要加入胡椒粉以除羊肉膻味。

## 10 羊肉大葱饺

### >>原料

羊肉馅500克，大葱200克，水调面团500克

### >>调料

姜末、料酒、盐、味精、胡椒粉各适量

### >>做法

- 1 大葱洗净，控干水分，切成细末，与羊肉馅同放入容器中，加入姜末、料酒、盐、味精、胡椒粉，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成羊肉大葱饺生坯。
- 3 锅置火上，放入清水烧沸后下饺子生坯，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，饺子浮在水面时即可捞出装盘。



## 11 煎饺

### >>原料

猪肉馅250克，大白菜500克，水调面团500克

### >>调料

姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油各适量

### >>做法

- 1 大白菜洗净，控干水分，剁成细末，用盐稍腌后挤去水，与猪肉馅同放入容器中，加入姜末、葱花、料酒、盐、味精、色拉油，搅拌上劲成馅待用。
- 2 将水调面团揉匀，摘成小面剂，擀成面皮，包入馅心成猪肉大白菜生坯。
- 3 锅置火上，放入清水烧沸后下饺子，等水沸时，浇入清水，再沸，再浇，连续三次，饺子浮在水面时即可捞出，用冷水过凉后，再入平煎锅中煎成金黄色即可。

### Tips

无论什么饺子都可以煮熟后再煎成煎饺，也可直接用平底锅煎熟。



生坯静置时要盖上湿布，蒸糖三角要用大火。

## 12 糖三角

### >>原料

发酵面团500克，面粉200克

### >>调料

红糖适量

### >>做法

- 1 面粉入锅用小火炒熟，加入红糖成糖三角馅。
- 2 发酵面团揉匀，搓成条，摘成50克的面剂，擀成圆皮，包入20克糖馅，捏拢成糖三角生坯，静置10分钟后入笼屉蒸熟即可。



## 13 豆沙包

### >>原料

发酵面团400克，豆沙馅300克

### >>做法

将发酵面团搓揉均匀成条，摘成40克的面剂，擀成圆皮，包入30克豆沙馅，捏拢成豆沙包生坯，静置10分钟后入笼屉蒸熟即可。

### Tips

自制豆沙馅风味较好，但要经过煮豆、擦豆、洗沙、吊沙、熬制一系列过程，可用市售豆沙馅。

