

家庭营养菜谱



面条制作



延边人民出版社

家庭营养食谱

面条制作

主编 王洪丽

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养食谱/王洪丽编. —延吉:延边人民出版社,2000.8

ISBN 7-80648-470-1

I.家… II.王… III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41907 号

家庭营养食谱 面条制作

主 编:王洪丽

责任编辑:桂镇教

版式设计:王 岩

责任校对:宋晓梅

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东新印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:250 千字

印 张:110

彩 页:120

印 次:2003 年 2 月第 2 次印刷

印 数:3051-5050 册

书 号:ISBN 7-80648-470-1/2·55

全套定价:180.00 元(每分册:12.00 元)



宝岛凉面



蛋黄面

油煎蛋面





北菇烩面

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



煸炒面



朝鲜冷面



葱油煨面





大柳面



担担面卷



锅盖面



鸡丝汤面



海鲜炒面



蚝油凉面



红萝卜凉面



芙蓉汤面



福建炒面



小刀面



前 言

一个美满的家庭要创造幸福的生活，需要生活的智慧，生活的情趣，生活的技艺。良好的烹饪技艺，则是居家生活所必需的一项重要的实用技艺，它不仅能够为你的家庭成员带来实惠的享受，并且能够增加诸多的生活情趣和欢乐。

随着人们的生活水平的普遍提高，各类蔬菜、肉食等食品也日益丰富，家庭的厨房条件也大大改善了，但是，面对丰富多样的肉、菜、禽、蛋、鱼、虾等等，倘若没有良好的烹饪技术，也难以制出丰富多样、精美可口的菜肴来。所以要想让你的家人吃得更丰富、更精美、更科学，最好的办法，莫过于努力学习烹饪技艺，提高自己的烹饪水平。为此，我们编写了这套《家庭营养食谱》丛书。

这套丛书广征博采，涉及内容非常广泛。集全国各地米、面饭食和菜肴万余种，主要有粥、饭、羹、包子、饺子、面条、酥、饼、馒头等主食类，以及坐月子食谱、婴幼儿食谱等几十种食品的制作方法。每类各成一册，其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗，易于掌握；取材容易，操作简单，实用性强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世，会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

由于我们的技术水平有限，书中的缺点错误在所难免，恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

目 录

一、汤 面 类

成都酸辣面(1)

川味鲜鱼面(1)

烩珍肝面(2)

虾仁鸡蛋面(2)

肉丝炆锅面(3)

牛肉毛面(3)

鸡馅香汤面(4)

荷包蛋面(4)

牌坊面(5)

平锅面(5)

清汤面(6)

新野板面(7)

红烧羊肉面(7)

红糖蛋油面(8)

枫镇大面(8)

阳春面(9)

汉中梆梆面(10)

长豆面(10)

虾面(11)

生鸡丝炆锅面(12)

葱油煨面(12)

烩鸡丝面(13)

三鲜两黄面(13)

贵州肠旺面(14)

新生牛(羊)肉烩馍(14)

腰花汤面(15)

白切羊肉面(15)

沙茶猪肉面(16)

什锦品锅面(17)

银针面(17)

红汤面(18)

酥羊大面(18)

浆水面(19)

三鲜汤面(19)

厦门线面(20)
鸡蛋炆锅面(20)
清汤牛肉面(21)
清汤鱼面(22)
邛崃奶汤面(22)
肉丝汤面(23)
滑生鱼片面(23)
炉齿面(23)
脆鱼汤面(25)
扬州锅面(25)
菜远鸡球面(26)
花色汤面(26)

开洋葱油面(27)
鸡血面(28)
牛肉烩面(28)
山东金丝面(29)
刀削面(29)
双丸面(30)
嫩鸡煨面(30)
西湖面(31)
白汤大面(32)
鱼丝面(32)
清汤牛肉面(33)

二、浇卤类

三虾面(34)
肉丝两面黄(35)
清卤面(35)
新疆拉面(36)
安康窝窝面(36)
热干面(37)
鲍鱼鸡丝面(38)
高粱粉面条(38)
宽汁过油肉面(39)
炒丁丁面(39)
糊肉面(40)
鳝鱼面(40)
辣酱拌面(41)

片儿川面(42)
温拌面(42)
氽子面(43)
铜川大刀面(43)
蓬菜小面(44)
虾仁炸酱面(44)
担担面(45)
螺蛳面(45)
岐山臊子面(46)
崇庆砂罐煨面(47)
泰山豆腐面(47)
肉丝炒鱼茸面(48)
氽卤面(48)

蟹黄烩拌面(49)
 刀鱼羹卤汁面(50)
 猫耳面(50)
 小刀面(51)
 干煸绍子面(51)
 打卤面(52)

洛阳浆面条(52)
 龙须面(53)
 盖浇面(54)
 桃花面(54)
 开封吊卤面(55)
 羊肉杂面(56)

三、炒炸类

肉丝枯炒面(57)
 藕丝炒面(58)
 虾仁炒面(58)
 扬州脆炒面(58)
 托克逊炒面(59)
 姜葱拌面(59)
 炒面线(60)
 三鲜煎炒面(61)
 如意炒面(61)
 海鲜炒面(62)
 云梦炒鱼面(62)
 熘炒面(63)
 油煎蛋面(64)
 三鲜炒面(64)
 炒鱼面(65)
 鸡丝软炒面(65)
 新疆爆炒面(66)
 蟹肉炒面(66)
 鸡丝炒面(67)

鱼汁焙面(67)
 虾球炒面(68)
 辣味茄丝炒面(68)
 煎面(69)
 南炒面(69)
 福建炒面(70)
 成都枯炒面(70)
 三丝粗炒面(71)
 肉丝炒面(71)
 柱侯牛腩炒面(72)
 牛肉炸面(72)
 肉丝粗炒面(73)
 香菇银耳炒面(73)
 脆炒面(74)
 素炒面(74)
 鸡球炒面(75)
 福州龙须炒面(75)
 咸鱼火腿炒面(76)
 燕麦炒面(77)

虾蟹两面黄(77)
香炒粗面(78)
生鱼片炒面(78)
三鲜软炒面(79)
什锦软炒面(79)

木须肉炒面(80)
洛阳炒面(80)
木樨炒面(81)
鸡肝炒面(82)
酸辣猪肚炒面(82)

四、凉、拌面类

红烧凉面(83)
花帽凉面(84)
攒丝凉面(84)
大柳面(85)
腌菜凉面(85)
蔡林记热干面(86)
湖南凉面(87)
蛋黄面(87)
肉丝油面(88)
扇贝凉面(88)
绿豆芽蒸拌冷面(89)
三丝凉面(89)
芝麻酱凉拌面(90)
沙市鳝鱼凉面(90)
翡翠凉面(91)
银针凉面(92)
酸辣凉面(92)
热拌面(93)
鲜鱿凉面(94)
肉丝干拌面(94)

鸡丝凉面(95)
鸡丝干拌面(95)
四川凉面(96)
经济凉面(96)
蚝油凉面(97)
油盐拌面(97)
凉面(98)
新疆凉面(98)
宝岛凉面(99)
朝鲜冷面(100)
盐水猪舌凉面(101)
鲜贝凉面(101)
芥末肚丝面(102)
四味凉面(102)
蒸拌冷面(103)
鸡丝冷面(104)
鳝丝蒸拌冷面(104)
冬菇冷拌面(105)
蝴蝶四味凉面(106)
葱油凉面(106)

五、素面类

- 春风扑面(108)
素浇刀鱼汤面(108)
素拌鲜奶面(109)
罗汉窝面(109)
拨鱼儿面(110)
开元寿面(111)
素什锦炸面(111)
素三鲜汤面(112)
拌素面(112)
月牙尼姑面(113)
中面(113)
麻辣小面(114)
甜水面(115)
熏油炒面(115)
煎面(116)
麻油面线(116)
北菇烩面(117)
芝麻酱拌面(117)
三冬汤面(117)
遵义豆花面(118)
素食鸡丝炒面(118)
- 口蘑豆腐汤面(119)
宜宾燃面(119)
太师面(120)
油豆腐面(121)
冬菇素卤面(121)
素熬面(122)
窝子面(122)
豆角焖面(123)
菌油面(124)
蒜茸辣酱面(124)
罗汉斋炒面(125)
酸浆面(125)
素什锦卤面(126)
冬菇炒面(126)
油拉茄子面(127)
葱花酱油醋卤面(127)
龙须冬芽面(128)
铜井卷素面(128)
雪花龙须面(129)
四川豆花面(129)
观音伊府面(130)