

薇薇小厨

天天见面

每一天都有新的一“面”

高瑞珊 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

从零开始学做菜



天天见面

高瑞珊
编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

天天见面/高瑞珊编著. --北京: 中国人口出版社,

2014.5

(薇薇小厨)

ISBN 978-7-5101-2451-8

I. ①天… II. ①高… III. ①面食 - 食谱

IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075133号

天天见面

高瑞珊 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开本	720毫米×960毫米 1/16
印张	5
字数	50千字
版次	2014年5月第1版
印次	2014年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2451-8
定价	18.80元

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



我们都爱面面

在几十分钟时间内下厨房搞定一顿饭，好像不是什么难事，但是，如果还要色香味俱全、营养搭配合理，这恐怕就是一个要花心思好好研究的问题了。

给你支一道妙招吧！没错，就是好吃的面！

面这种东西，说简单，可以简单到将现成的面条煮熟拌拌调料就端上桌子，正如四川的宜宾燃面；要说复杂，也可以让人为了卤汁的香醇而提前好几天烧火熬制，正如陕西的羊肉烩面。其实，不管时间长短，只要掌握了面条的制作要点，这几十分钟将变成一个非常简单而快乐的过程。而现在你手上拿的这本书就能让你成为这方面的行家！

简单，是因为足不出户，它就能让你吃遍大江南北所有著名的风味面条。快乐，则是因为它还能让你在最短的时间内掌握关于面条的所有技艺，包括如何区分各种面粉的筋度，怎样自己动手和面、擀面……

中国人可以说是最早开始吃面也是最会吃面的民族。关于如何做面、如何煮面、如何调制面的风味，各个地方都有一套自己的做法。不过万变不离其宗，始终还是跳不开面与味这两个最基本的元素。面的厚薄、长短各异，味道更是千差万别。用同样的面粉和面，扯得大一点，就成了铺盖面；蒸得透些，就变成了蒸面；搭配一些鸡丝，立刻就有了鸡丝凉面；配点鲜虾馄饨，一道鲜香扑鼻的鲜虾云吞面就可以端上桌了……

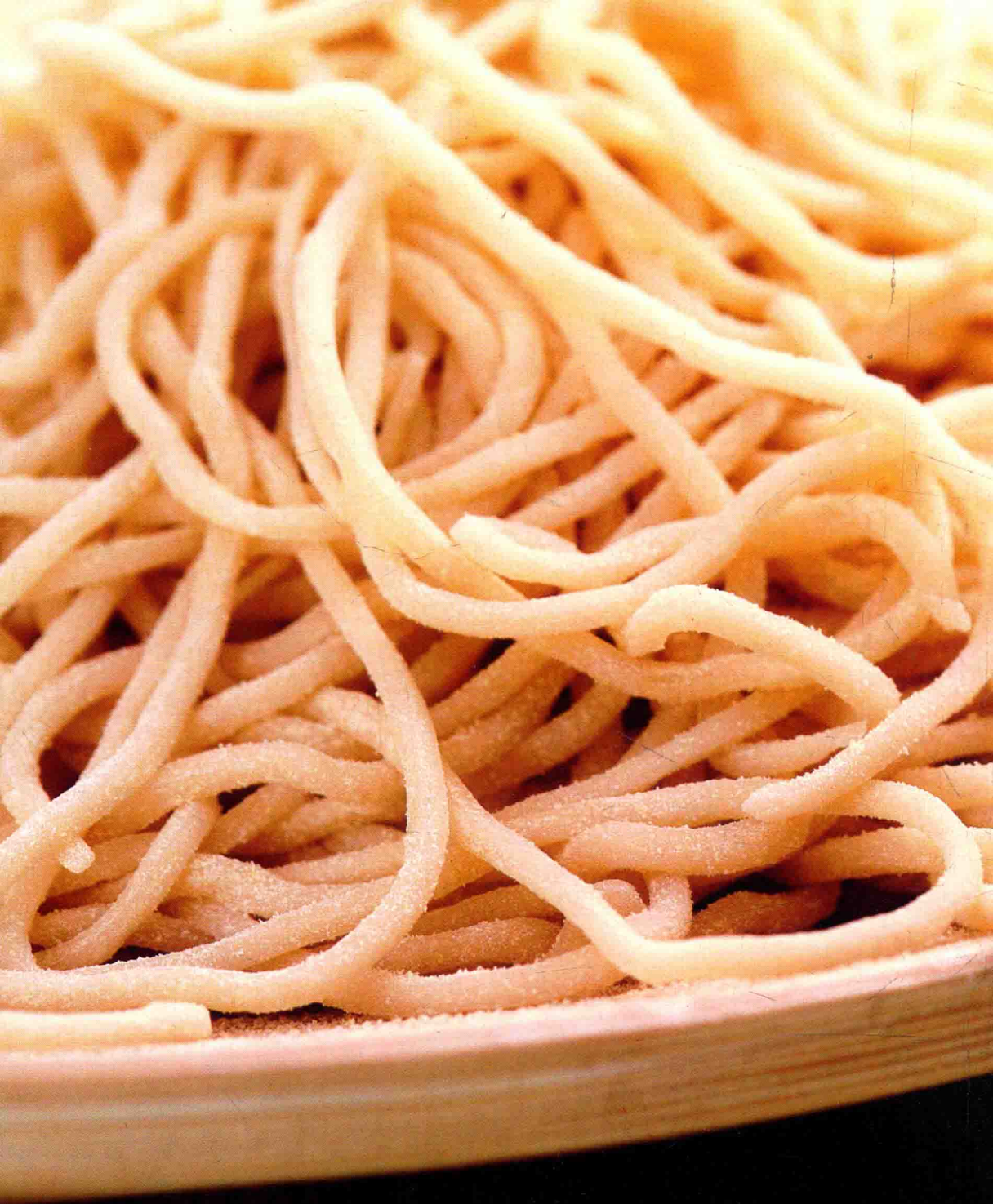
所以，不管南方人还是北方人，口味重的还是口味淡的，无论单身的还是需要照顾一大家子人的，在这本“宝典”中，都能找到适合自己以及家人的美味。同时需要说明的是，书里的每一道面食，从原材料清洗、加工到具体烹饪步骤，都有详细的说明和步骤图演示。每一道面食都经过了三遍以上的试做，能确保无论你是第一次学，还是以后每一次做，都能够成功。

高瑞珊

邮箱: 328961468@qq.com







目录

新鲜的切面

1

挑担沿街香——四川担担面	3
一壶香油洒出的中国名面——武汉热干面	5
西府一绝——陕西臊子面	7
一口气吃完才够味——京味打卤面	9
可以点燃——宜宾燃面	11
一气蒸成——河南蒸面	13
一碗面也是丰盛美食——肉排卤蛋面	14
大排闪亮登场——炸大排面	15
家常的魔力——榨菜肉丝面	17
好吃看得见——香辣牛肉面	18
有肉的面，人人恋——红烧排骨面	19
怪味的魅力——鸡丝凉面	21
夏天最爱——韩国冷荞面	23

自家的擀面

25

中原美食的精华——羊肉烩面	27
手擀才是王道——菠菜手擀面	29
美味扑面而来——铺盖面	31
让人眼馋肚饱——扁豆焖面	33
最个性的“biáng”——油泼面	35
地道的老北京情结——老北京炸酱面	36
瘦身也豪华——素炸酱面	37

耐存储的干面

39

十文钱的美味——上海阳春面	41
未出厨房便开吃——西红柿煎蛋面	42
面条也多情——西红柿打卤面	43
三百年丝缕流传——鸡汤龙须面	45
温柔汇——鲜虾云吞面	47

盛装舞步——葱爆鲜虾面	49
更愿意被它俘虏——海鲜咖喱乌冬面	51
风靡中国的西餐——肉酱意大利面	53
创新万岁——日式海鲜炒面	55

面面档案馆 57

面的门道	58
自家做的面最香	59
面面俱到——“面”家族谱	64

一面百吃 66

百般讲究——家常炸酱面	67
让你肚饱还眼馋——茄子肉丁面	69
夜市里的美味——炒面	70
吃完面面喝鲜汤——丸子鲜汤面	70
无敌鲜美——海鲜烩面	70
懒人的至宝——三合油拌面	70

* 本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。



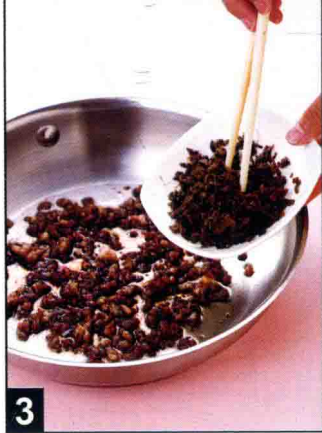
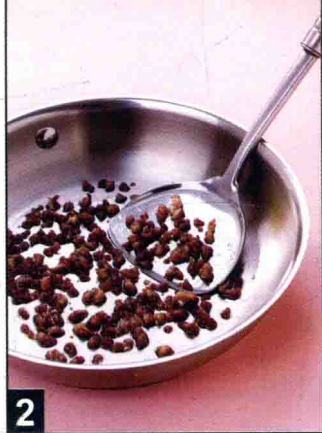
书中参考用量单位：大匙（15ml）小匙（5ml）



新鲜的切面

切面，又叫“水面”，就是那种在超市或者面铺里卖的用机器轧好的面。通常宽度如韭菜，不同的地方也有宽细不同的种类。这种面买回家下锅一煮，既有新鲜面条的筋道，又免去了自己和面、擀面的程序，是极受欢迎的一种“方便面条”。





挑担沿街香

四川担担面

准备及烹饪时间：30分钟

■ 特色：

担担面是四川的名小吃，淋上卤汁，面白汤红，咸鲜微辣。最重要的一点是，调料一定要放足，作为一道四川的名小吃，红油辣椒绝对是必不可少的。

■ 做法：

1. 将五花肉剁碎备用。
2. 锅中放油烧热，放入五花肉碎，炒干水分。加盐、老抽上色，直到猪肉吐油、肉酥并且呈现金黄色。
3. 加入葱、姜、蒜末爆香，再放入红油辣椒、芽菜煸炒，加料酒、盐、生抽、米醋，点少许高汤，出锅时放入芝麻酱炒匀，卤汁便制成了。
4. 锅中烧水，水开后下面条，待水再开的时候，加入油菜心和豆苗焯熟，随后一起捞出。
5. 将做好的卤汁放在面上，可适当加入高汤，再撒上葱花和油炸黄豆即可。

■ 温馨提示：

1. 芽菜最好选用四川宜宾的芽菜末，超市有售。
2. 红油辣椒的具体做法是：油烧至 70~80℃ 的时候关火，凉至 40℃ 左右的时候，倒入辣椒粉和白芝麻，搅拌均匀，晾凉后就成了红油辣椒。做菜的时候，一般用的都是上面的红油。
3. 做油炸黄豆需要提前把黄豆泡好，然后过油炸熟即可。

● 主料：

水面	200g
五花肉	100g

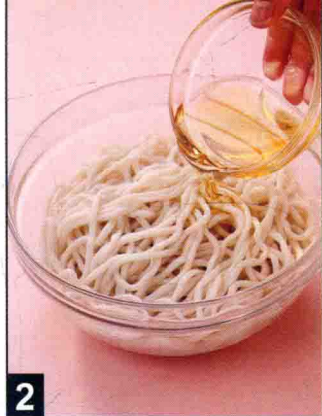
● 辅料：

葱花	10g
芽菜	20g
豆苗	20g
油菜心	2 棵
(约 50g)	
油炸黄豆	20g
葱末	10g
姜末	10g
蒜末	10g

● 调料：

油	50ml
红油辣椒	1 小匙
老抽	1 小匙
生抽	1 小匙
料酒	1 小匙
米醋	1 小匙
芝麻酱	10g
高汤	300ml
盐	少许





2



3



4

一壶香油洒出的中国名面

武汉热干面

准备及烹饪时间：45 分钟

■ 特色：

热干面是中国五大名面之一，它的诞生完全是个偶然——相传很久以前有个小贩在汉口卖凉粉和汤面，一天，他将没卖完的面条煮熟后放在案板上晾，不小心将油壶里的香油洒到了面条上，他只好把面拌匀继续晾。第二天他将面在沸水里烫了一下，浇了些凉粉的调料，竟然香气四溢，引得人们争相购买。自此，热干面便流传开来。

■ 做法：

1. 将面放入沸水中，稍微烫一下、煮一下足矣，注意不能煮太软。
2. 将面条捞出，放在案板上晾干，可以用电风扇吹。一边晾一边往面上淋适量香油搅拌，直到面凉为止。
3. 另取适量香油将芝麻酱调成稀糊状的芝麻酱汁备用。
4. 锅中烧开水，将拌好的面装入漏勺里，煮约 1 分钟就捞出来，盛入碗中。
5. 把芝麻酱汁、老抽、蒜汁、鸡精、盐等调料放入面中搅拌均匀，最后撒上葱花、熟花生碎即可。

■ 温馨提示：

1. 最后调味的时候注意老抽要少加，芝麻酱汁一定要多。
2. 喜欢吃辣的可以放辣椒酱，这也是武汉热干面的基本配料之一。近几年来也常有加酸豆角、海带丝、萝卜丁、腌菜的，虽然也好吃，却会掩去芝麻酱原有的浓香。

● 主料：

水面 200g

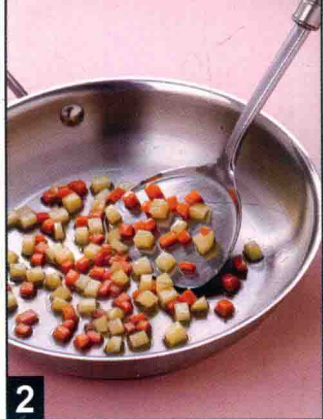
● 辅料：

葱花 少许
熟花生碎 少许

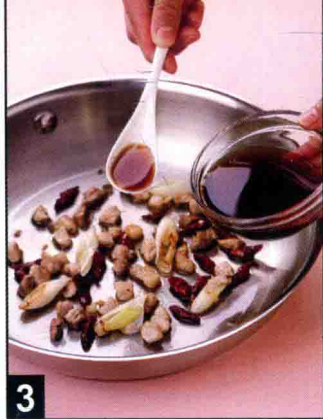
● 调料：

香油 1 大匙
芝麻酱 1 大匙
老抽 1 小匙
蒜汁 适量
鸡精 1/2 小匙
盐 1/2 小匙





2



3



5

西府一绝

陕西臊子面

准备及烹饪时间：50 分钟

■ 特色：

陕西臊子面的用料和制作都极为讲究，此面得名于民间的传说。据说陕西岐山一农家媳妇，做了顿美味的面条，滑润且调料丰富，全家人吃了都赞不绝口。亲戚朋友来做客，也品尝到了这美味的面条，遂将其命名为“嫂子面”，广为传扬，天长日久，“嫂”变成了谐音“臊”，并一直延续至今。

■ 做法：

1. 北豆腐切小块，黄花菜泡发切段备用，木耳泡发切碎。鸡蛋搅碎，入锅摊成蛋皮，切成菱形片。蒜苗切成碎末，土豆、胡萝卜切丁备用。五花肉切丁备用。
2. 净锅放油烧热，放入土豆丁和胡萝卜丁，加盐和鸡精炒熟后盛出。
3. 另起锅热油，将切丁的五花肉放入，用中小火炒至锅中的油变清时，加入适量的五香粉、葱段和干辣椒段。再稍炒一会儿，加入老抽、山西陈醋，然后再加入盐、辣椒粉，搅拌均匀后臊子就做成了，将其盛出备用。
4. 另起一锅，锅内多放油烧热，加入姜末、少许五香粉炒香，此时将山西陈醋倒入锅中（多放一些），烧开后加入适量水，再加入臊子、盐、鸡精搅拌均匀。
5. 将炒好的土豆丁、胡萝卜丁、豆腐块、木耳碎、黄花段、鸡蛋片撒入汤中；等汤锅煮开后，再撒入蒜苗末。
6. 将面煮熟后捞出盛入碗中，倒入上一步制好的汤即可。

■ 温馨提示：

炒臊子的时候，一定要最后放辣椒粉，而且不能加水。

● 主料：

水面	200g
五花肉	150g

● 辅料：

北豆腐	100g
黄花菜	10g
木耳	10g
蒜苗	50g
土豆	1 个
胡萝卜	1 根
鸡蛋	1 个

● 调料：

油	100ml
老抽	1 小匙
姜末	5g
五香粉	2 小匙
葱段	适量
陕西陈醋	适量
干辣椒段	适量
辣椒粉	1 小匙
鸡精	少许
盐	少许

