



大众好吃秘典系列

刘芬 著

家常面·饼

Jiachang Mianbing



和—和揉一揉
更软更筋更爽
——北方人更恋
家常面饼



中国轻工业出版社

大 众 好 吃 秘 典 系 列



家常面·饼

○ 刘 芬 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常面·饼 / 刘芬著. —北京: 中国轻工业出版社,
2001.4

(大众好吃秘典系列)

ISBN 7-5019-3152-6

I. 家… II. 刘… III. 面食—制作
IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 14916 号

版权声明

原书名: 家常面·饼

作者: 刘 芬

© 臺灣生活品味文化傳播有限公司 2000

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强 封面设计: 崔 云
版式设计: 赵益东 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.5

字 数: 100千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-3152-6/TS · 1904

定 价: 10.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0610

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

全国各大书店
有售

每册售价 10.00 元



大众好吃秘典系列



这是一套操作简便易行、内容丰富而又轻松活泼的家用菜谱，就像一位能干、亲切的大姐，从和面、熬粥到炒饭、做菜，从豆腐、素食到童餐、滋补，无不娓娓道来。而所介绍的原料又是街头巷尾都可以买到的，加工烹制过程一目了然，是真正的“大众”好吃秘典系列！



健康人新食谱



本系列书中所列菜品的材料常见，制作方法简便，而且图片精美，文字平实；相关的生活常识性介绍使人倍感亲切，处处体现了编著人员亲近读者、贴近生活的追求，让您轻轻松松地看，简单方便地做，明明白白地吃，从一粥一菜中感受生活的有滋有味！

全国各大书店
有售
每册售价 18.00 元

目 录

走入面、饼的天地 1

◎单元一：各式各样的家常面 ... 2

教你做手工面条	2
番茄牛肉面	4
炖鸡煨面	5
三鲜烩面	6
什锦汤面	7
酸辣汤面	8
排骨面	9
榨菜肉丝面	10
温州大馄饨面	11
炸酱面	12

◎单元二：变化丰富的各地

风味面	13
酸辣臊子面	13
四川担担面	14
麻酱凉面	15
八宝辣酱面	16
翡翠鸡丝拌面	17
肉臊面	18
家常蛋酱面	19
素干面	20
茄汁拌面	21
川味鸡丝凉面	22
三色凉面	23
三宝捞面	24
红油面疙瘩	25
清炖牛肉面	26
红烧牛肉面	27
什锦海鲜面	28
雪菜鸡丝面	29
肚丝煨面	30
糊涂面	31
味噌拉面	32

臊子面	33
过桥面	34
三鲜刀削面	35
猪肝面片汤	36
酸辣面疙瘩	37
打卤面	38
咖喱牛腩拉面	39
锅烧面	40
叉烧面	41
担仔面	42
鱼面	43
鱼翅羹面	44
韩国鱿鱼羹面	45
香菇肉羹面	46
墨鱼羹面	47
小牡蛎面条	48
猪蹄面条	49
当归鸭面条	50
广东炒面	51
两面黄	52
咖喱牛肉炒面	53
家常肉丝炒面	54
炒猫耳朵	55
木须肉炒面	56
培根蔬菜面	57
鳝鱼细面	58
炒乌龙面	59
黑胡椒牛肉铁板面	60

◎单元三：各式各样的家常饼 ... 61

饼的制作入门	61
发面大饼	63
芝麻煎饼	64
萝卜丝饼	65
牛肉卷饼	66
韭菜饼	67

蛋饼	68
抓饼	69
芝麻酱烧饼	70
土豆饼	71
胡椒饼	72
椒盐旋饼	73
鲜肉酥饼	74
脆饼	75
枣泥锅饼	76

◎单元四：变化丰富的地方

风味饼	77
葱油饼	77
猪肉馅饼	78
薄饼	79
肉丝炒饼	80
家常饼	81
鸡蛋淋饼	82
烙饼	83
荷叶饼	84
玫瑰酒酿饼	85
豆腐卷粉丝饼	86

瓠瓜饼	87
白薯饼	88
大麦干果饼	89
果酱饼	90
豆沙卷	91
红豆酥饼	92
椰丝巧果	93
葱油甜酥饼	94
杏仁酥	95
口袋饼	96
香葱比司吉	97
咸煎饼	98
皮蛋叉烧酥饼	99
旋花饼	100
蟹壳黄	101
蛋黄酥	102
咖喱饺	103
牛舌饼	104
芝麻烧饼	105
碰饼	106
叉烧酥	107
桃酥	108

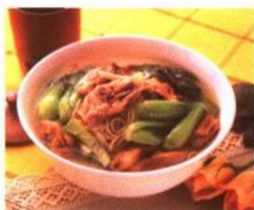
走入面、饼的天地

中国的面食种类与品质堪称世界之最，尤其是面条及面饼，可以说老少咸宜。

面食的起源在北方，故北方面食自有其制作上的学问与技巧，但少有细火慢炖的精致，从各式拉面、切面、刀削面及面疙瘩做成的牛肉面、炸酱面等面类，到葱油饼、抓饼、卷饼、馅饼等面饼，几乎都是一锅汤、一瓢酱，或拌一拌、擀一擀即成，从这些面食，不难窥见北方人豪放的个性。

当面食跨过长江，来到温婉细腻的江南，吃法上就呈现出全然不同的风格。著名的黄鱼汤面、雪菜煨面、广州炒面等，都是材料丰富、火候繁复且具有代表性的南方面点；面饼也增加了各式花哨的旋饼、酥饼等，充分展现出江南人吃饱、吃好、更要吃巧的情趣。

因为风味多变又可口，制作也不太困难，使得面点与中国人的日常生活紧密相连。当我们咀嚼品味时，可曾想过其间各种截然不同的口感与风味如何而来？不同的面粉、不同的水温、不同的水量，甚至不同的揉捏力道与时间，对成品都会有所影响！喜欢美食的读者与食客们，请随我们一起来看看门道吧！



书中所用计量单位杯、大匙、小匙与毫升的换算关系：
1 杯 = 240 毫升 1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

◎单元一：各式各样的家常面

教你做手工面条



【刀切拉面】(6人份)

● 材料

高筋面粉 600 克 冷水 300 克

A 料：盐 1 小匙

● 作法

1. 面粉放入盆中加入冷水及 A 料揉匀成面团，放入塑料袋饧约 30 分钟，取出面团用擀面棍擀成厚度均匀的大面皮。
2. 折叠面皮以刀切成约 1 厘米宽的面条，用小拇指从面条中间勾起，抖松。
3. 取适量面条为一束，轻握住一端，另一端以手小心拉长至粗细均匀(图 1)。
4. 以一只手拿起面条，另一只手撒面粉并抖松面条，即做成刀切拉面。

【面疙瘩】(2~3人份)

● 材料

中筋面粉 300 克 冷水 1/4 杯

A 料：盐 1/2 小匙

● 作法

1. 面粉过筛，倒入大盆中，加入 A 料，再慢慢加入冷水。
2. 以手抓拌均匀至水分完全渗入面粉中。
3. 均匀抓松成小颗粒状，即做成面疙瘩(图 2)。
4. 再放入烧开的水或汤中煮熟即可食用。



【鸡蛋面】(3人份)

● 材料

中筋面粉 300 克 冷水 1/2 杯、鸡蛋 1 个

A 料: 盐 1 小匙

● 作法

1. 面粉过筛, 倒入大盆中, 加入 A 料, 再慢慢加入水及打匀的蛋汁搅和、揉匀成面团, 盖上纱布, 放置 30 分钟饧面备用。
2. 用擀面棍将揉好的面团擀成大张薄面皮, 均匀撒上少许面粉, 分别自两端向中间滚卷。
3. 用刀将卷好的薄面皮切成宽约 1 厘米的段(图 1)。
4. 用手指从中间勾起, 抖抖松, 即做成鸡蛋面, 并沾上少许面粉以免黏结。



【刀削面】(3人份)

● 材料

中筋面粉 300 克 冷水 1/2 杯

A 料: 盐 1 小匙

● 作法

1. 面粉过筛, 倒入大盆中, 加入 A 料, 再慢慢加水搅和均匀。
2. 揉匀成面团, 装入干净塑料袋中, 放置 30 分钟饧面备用。
3. 取出饧好的面团, 再以双手用力揉匀至有弹性。
4. 用刀削成薄片状, 即做成刀削面(图 2)。



【猫耳朵】(3人份)

● 材料

中筋面粉 300 克 冷水 1/2 杯

A 料: 盐 1 小匙

● 作法

1. 面粉过筛, 倒入大盆中, 加入 A 料, 慢慢加水搅和、揉匀成面团, 盖上纱布, 放置 30 分钟饧面备用。
2. 去除纱布, 以擀面棍擀成厚约半厘米的面皮。
3. 用刀切成菱形片, 并分开。
4. 每一小片分别以拇指向中间压下并轻捻, 即做成猫耳朵(图 3)。



番茄牛肉面



● 材料

粗面条 100 克 牛肋条 200 克
番茄 100 克 大蒜 2 瓣 姜 3 片
八角 1 粒 葱 1 根

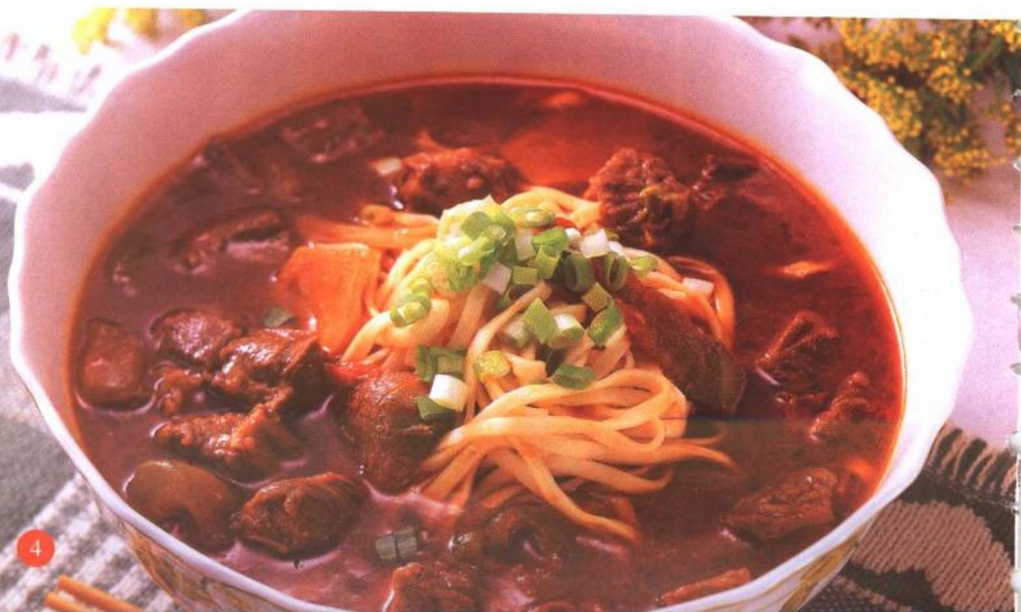
● 调味料

A 料：盐 1/2 小匙 酱油 1 大匙

● 作法

1. 葱洗净、切段；大蒜去皮，均切片；番茄洗净，在底部切十字，放入滚水中余烫，捞出，剥下外皮并切块；牛肉洗净、切块，放入滚水中余烫，捞出。
2. 锅中倒入半锅水煮开，放入牛肉、八角、葱、姜及大蒜，以大火煮开，再改小火焖煮至肉熟软，加入 A 料及番茄块煮软。
3. 锅中倒入半锅水煮开，放入粗面条，待水煮开，加一杯冷水煮至面熟，捞出，盛入碗中，加入煮好的番茄、牛肉和汤汁即可。

【秘诀】 煮白面条时，面条容易黏在一起，这时可在锅中加入 1 小匙的食用油，不仅不会黏锅，且面汤也不会外溢。



炖鸡煨面



● 材料

细面条 100 克 土鸡 300 克
葱 2 根 姜 2 片 小油菜 20 克

● 调味料

A 料：盐 1 小匙

● 作法

1. 葱、小油菜均洗净、切段；土鸡剁成块、洗净，放入滚水中余烫，捞出。
2. 锅中倒入半锅水煮开，放入鸡块、姜及葱，以大火煮开，再改小火炖至鸡肉熟软，加 A 料调匀。
3. 锅中倒入半锅水煮开，放入细面条，待水煮开，捞出并放入炖锅中，加入小油菜，以大火煨至面软烂，即可。

【秘诀】土鸡肉肉质富有弹性，适合煨煮让肉变软，若选用母鸡则肉质较鲜嫩且油脂多，可让面条更滑顺润口。



三鲜烩面



● 材料

细面条 100 克 豌豆荚 20 克
虾仁、猪肉、海参各 100 克
香菇 2 朵 葱 1 根 姜 2 片
油 2 大匙 香油少许

● 调味料

A 料: 淀粉 1 小匙
B 料: 酱油 1 大匙 淀粉 1 小匙
C 料: 米酒 1 大匙
D 料: 酱油 1 小匙 盐 1/2 小匙
高汤 3 杯

● 作法

1. 配菜材料: 香菇泡软, 去蒂并切片; 豌豆荚撕去老筋、洗净; 虾仁去除泥肠、洗净, 放入碗中加入 A 料拌匀; 猪肉洗净、切片, 放入碗中加 B 料腌 10 分钟; 姜洗净、葱洗净、切段, 海参去内脏、洗净, 皆放入滚水中, 加 C 料煮 5 分钟, 捞出。
2. 锅中倒入半锅水煮开, 放入细面条, 待水煮开, 加 1 杯冷水继续加热至面熟, 捞出。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热, 爆香葱段, 放入配菜材料和 D 料炒匀, 再放入熟面条略煮一下, 淋上香油即可盛出。

【秘诀】 三鲜面的新鲜虾仁洗净后, 可加 1 小匙盐抓拌, 虾肉会更加脆嫩。



什锦汤面



● 材料

粗面条100克 葱2根 猪肉片、虾、
蛤蜊各100克
墨鱼、小白菜、去骨鱼肉各20克
油2大匙

● 调味料

A料: 酱油1大匙 湿淀粉1小匙
B料: 高汤3杯 盐1/2小匙
C料: 香油1/2小匙 胡椒粉1/4
小匙

● 作法

1. 去骨鱼肉、墨鱼均洗净，切片；蛤蜊放入碗中用冷水浸泡、吐沙；小白菜、葱均洗净，切段；虾去泥肠，洗净；猪肉片放入碗中加A料腌10分钟。
2. 锅中倒入半锅水煮开，放入粗面条，待水煮开，加1杯冷水煮至面熟，捞出；锅中继续加热，放入小白菜烫熟，捞出，盛入面碗中。
3. 锅中倒入2大匙油烧热，爆香葱及肉片，再加入B料煮开，放入蛤蜊、鱼片、墨鱼和虾，待汤汁煮开，即可盛起并放入面碗中，淋上C料即可。

【秘诀】以海鲜类食材做什锦面主材料，最好全部用热水烫过以去除腥味，再大火快炒即可。



酸辣汤面



● 材料

粗面条 100 克 猪里脊 100 克 水发
木耳、竹笋、猪血、豆腐、胡萝卜、
酸菜、香菜各 20 克 鸡蛋 1 个
香菇 3 朵 葱 1 根 油 1 大匙

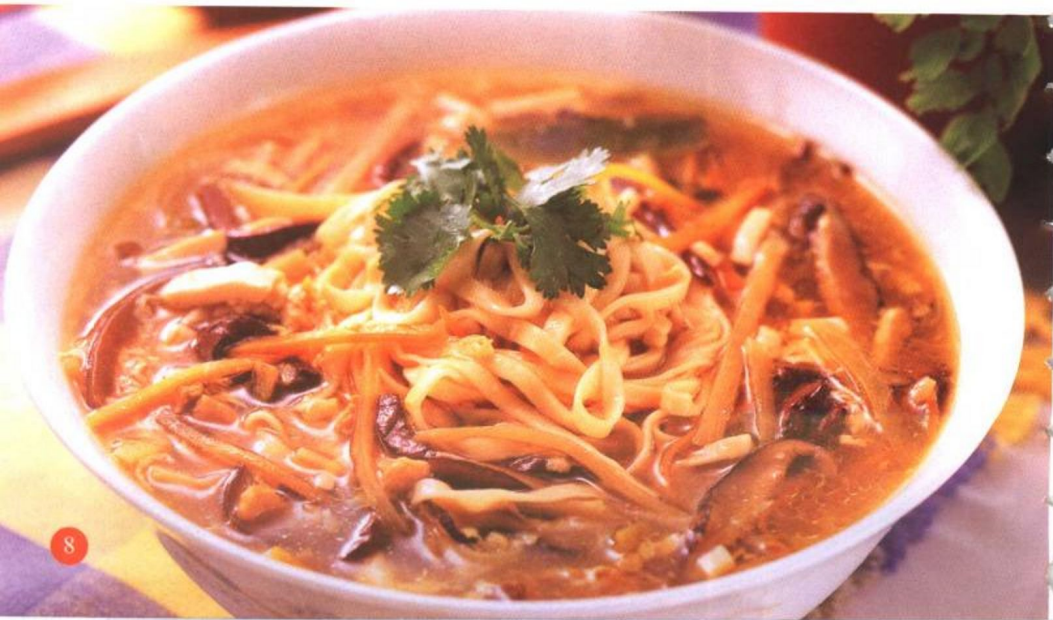
● 调味料

A 料: 酱油、醋各 2 大匙 糖 1 小匙
盐 1/2 小匙
B 料: 湿淀粉 2 大匙
C 料: 香油、辣椒油各 1/2 小匙 胡
椒粉 1/4 小匙

● 作法

1. 葱洗净、切段；木耳、竹笋、猪里脊、豆腐、猪血及酸菜分别洗净，香菇泡软、去蒂，胡萝卜去皮，均切丝；香菜洗净，切末；蛋打入碗中，搅拌成蛋汁备用。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香葱、香菇，倒入 3 杯水煮开，放入所有切丝材料及 A 料煮开，加 B 料及蛋汁拌匀。
3. 锅中倒入半锅水煮开，放入粗面条，待水煮开，加 1 杯冷水煮至面熟、捞出，盛入碗中，加入煮好的酸辣汤及 C 料，再撒上香菜即可。

【秘诀】酸辣汤面要用湿淀粉勾芡时，一口气倒入会使汤汁过于浓稠且容易结块，因此最好慢慢加入且不停搅拌。



排骨面



● 材料

大排骨 2 块 细面条 100 克
小白菜 20 克 葱 2 根 大蒜 2 瓣
油葱酥 1 小匙 油 1 杯

● 调味料

A 料: 高汤 3 杯 盐 1 小匙
B 料: 酱油 2 大匙 糖、酒各 1 小匙
胡椒粉、盐 1/2 小匙
C 料: 淀粉 1 杯

● 作法

1. 把排骨洗净，两面用刀背拍松，放入碗中加大蒜及 A 料腌 15 分钟，捞出，蘸裹 B 料，放入热油锅中炸至两面金黄，盛出；葱切末。
2. 往锅中倒入半锅水煮开，放入细面条，待水煮开，加 1 杯冷水煮至面熟，盛起；锅继续加热，放入小白菜烫熟，捞出，盛入面碗中，加入煮好的 C 料及排骨，撒上葱末和油葱酥即可。

【秘诀】 炸排骨最好选用带骨的大排，如此炸好后会有一股特殊的骨香，而油炸前最好先拍松肉面、蘸料后放置片刻，待料附着，才不会一炸就脱落。



榨菜肉丝面



● 材料

细面条 100 克 猪肉 100 克
淡榨菜 80 克 小白菜 20 克
大蒜 3 瓣 红辣椒 1 根 油 2 大匙

● 调味料

A 料：酱油 1 大匙 淀粉 1 小匙
B 料：高汤 2 杯 盐 1 小匙 胡椒粉、香油各 1/2 小匙

● 作法

1. 淡榨菜、红辣椒均洗净，切丝；大蒜去皮、切末；猪肉洗净、切丝，放入碗中加 A 料腌 10 分钟；小白菜洗净、切段；B 料放入锅中加热备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油，爆香蒜末，放入肉丝、榨菜及红辣椒拌炒，待熟盛出。
3. 锅中倒入半锅水烧开，放入细面条，待水烧开，加 1 杯冷水煮至面熟，盛起；锅中继续加热，放入小白菜烫熟，捞出，盛入面碗中，加入煮好的 B 料、榨菜肉丝及小白菜即可。

【秘诀】 榨菜可分咸、淡两种，前者较香咸，需先泡水去咸；后者较淡，可直接洗净烹调。但两者皆具咸味，煮面时需注意加盐量，以免过咸。

