



大众美味面食

DAZHONG MEISHI
DAZHONG MEIWEI MIANSHI

陈翠莲 编著



大众美食



中国轻工业出版社

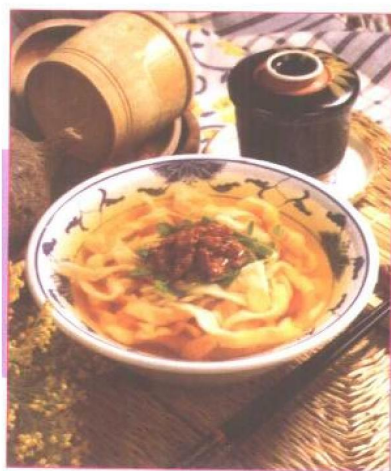


大众美食

大众美味面食

陈翠莲 编著

黄时毓 摄影



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众美食/陈翠莲编著. —北京:中国轻工业出版社,
2000. 6

ISBN 7-5019-2877-0

I. 大… II. 陈… III. 菜谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 25768 号

版权声明:

原书名:30 道好呷面食

©唐代文化 1998

本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

策 划:食品图书事业部

责任编辑:李炳华 冯雪梅 责任终审:陈耀祖 封面设计:赵小云

版式设计:刘 静 责任校对:燕 杰 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

制 版:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司印刷

经 销:各地新华书店

版 次:2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:20

字 数:520 千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7-5019-2877-0/TS·1742

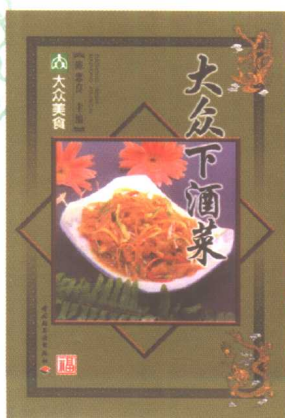
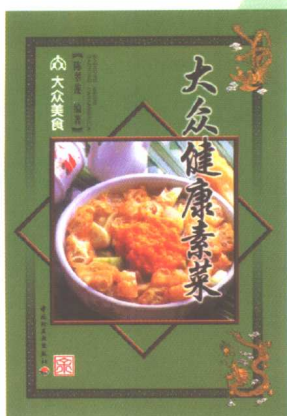
定 价:138.00 元(共 10 册)、本册 13.80 元

著作权合同登记 图字:01-2000-1200 号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



大众美食



目 录



鲜虾烩面	3	猪肝面	33
鸡蛋手擀面	5	麻油腰子汤面	35
意大利鲜蛤面	7	月见锅烧面	37
肉丝炒米粉	9	炸酱面	39
菠萝面沙拉	11	海鲜锅烧面	41
蘑菇铁板面	13	清炖牛筋汤面	43
鲑鱼烤通心粉	15	打卤面	45
意大利腊肉面	17	排骨面	47
豆瓣鱼拌面	19	麻油鸡龙须面	49
香菇肉丝米线	21	什锦汤面	51
丝瓜龙须面	23	豆瓣牛腩面	53
泰式炒米粉	25	咖喱手擀面	55
炒三鲜面	27	鸡煨面	57
锅烧手擀面	29	担仔面	59
沙茶牛肉炒面	31	酸辣汤面	61



鲜蚬烩面

材料：

虾仁 200 克、红椒 1/4 个、笋 100 克、香菇 3 朵、葱 3 个、芹菜 1 棵、家常面 150 克

调味料：

(A) 味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{3}$ 小匙、蛋汁适量、淀粉 2 大匙。

(B) 酱油 1½大匙、糖 1 小匙、淀粉 1 小匙



作法：



①虾仁洗净，加上调味料(A)搅拌成稠状，放入油锅炸至金黄色。



②面放入锅内，炸至金黄色。



③将红椒等切片，放入锅内炒至变色。



①加上调味料(B)。



⑤把炸好的虾仁放入锅内。



⑥将炸好的面放在盘内,再把炒好的虾仁淋上去。



鸡蛋手擀面

材料：

鸡蛋 1 个、手擀面 150 克、葱 2 棵。

调味料：

调味酱 $\frac{1}{2}$ 包、盐 $\frac{1}{3}$ 小匙、糖少许、高汤 1 罐。



作法：



① 高汤倒入锅中，调味酱和水搅拌，倒入锅中，再加上其余调味料。



② 将手擀面倒入，葱切成葱段也倒入。



③ 取锅子煎单面荷包蛋。



④ 将煮好的面放入锅中，蛋铺在中间。



意大利鲜蛤面

材料：

肉馅 300 克、洋葱 $\frac{1}{2}$ 粒、蘑菇 150 克、
通心粉 200 克、蛤蜊适量。

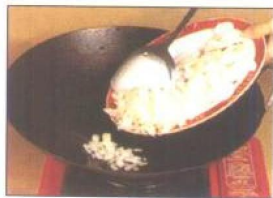
调味料：

蘑菇酱 $\frac{1}{2}$ 罐、盐 $1\frac{1}{2}$ 小匙、糖 1 小匙

作法：



① 洋葱切丁、蘑菇切片。



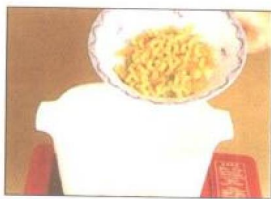
② 起锅炒洋葱及蘑菇。



③ 加上调味料。



④ 把蛤蜊下去炒熟。



⑤ 烧开水煮通心粉。



⑥ 把煮好的通心粉铺在盘底，并淋上肉酱。



肉丝炒米粉

材料：

肉丝 100 克、香菇 2 朵、虾米 20 克、
洋葱 1/4 个、韭菜 100 克、米粉 200 克。

调味料：

盐 1 小匙、味精 1 小匙、蠔油 1/2 大匙、
水 2/3 碗。

作法：



① 将香菇、洋葱切丝，韭菜切段，虾米泡水洗净后沥干。



② 起锅把虾米先爆香再炒肉丝及洋葱。



③ 加上调味料。



④ 再把米粉及韭菜一起放入搅拌。



⑤ 将炒好的米粉倒入盘内即可。



菠萝面沙拉

材料：

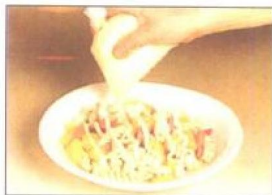
菠萝 4 片、火腿 100 克、螺旋状通心粉、美乃滋少许、起司粉。



作法：



❶ 把火腿与菠萝切成与通心粉一样的大小。



❷ 通心粉用水煮熟，放入盘内与菠萝、火腿搅和一起，再淋上美乃滋。



❸ 洒上少许起司粉即可。



蘑菇铁板面

材料：

肉馅 150 克、洋葱 $\frac{1}{2}$ 个、蘑菇 100 克、螺旋状通心粉 200 克、豌豆 40 克。

调味料：

盐 $\frac{1}{8}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙、番茄酱 2 大匙、香油少许、淀粉 $1\frac{1}{2}$ 小匙、水 $\frac{1}{2}$ 碗。



作法：



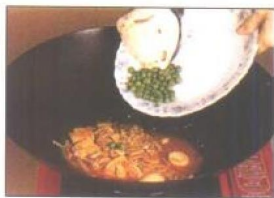
① 洋葱及蘑菇均切片。



② 起锅炒洋葱、蘑菇及肉馅。



③ 加上调味料。



④ 将豌豆放入。



⑤ 取锅煮通心粉。



⑥ 将通心粉放入铁板上，再把肉汁淋在上面。