

面筋

MIANJIN

MEIWEI

30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做面筋菜肴而编写。内容是从面筋名肴中选出适合家庭制作的30种,每菜一图,以简洁的文字介绍了每款菜的用料配比、制作方法和成菜特点,并对操作注意事项作了特别提示,对主要制作过程还配有示范图片。书后还附有有关面筋的小常识。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适合家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

面筋美味30种/张恩来编著. —北京:金盾出版社,2000.4

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1136-7

I. 面… II. 张… III. 素菜, 面筋-菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
55037号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2.125 彩页:68 字数:20千字

2000年4月第1版第1次印刷

印数:1·21000册 定价:8.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

面筋美味 30 种

编著 摄影 张恩来

金盾出版社

前 言

《面筋美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。面筋是小麦粉中所特有的一种胶体混合蛋白质,其蛋白含量高于瘦猪肉、鸡肉、鸡蛋和大部分豆制品,属于高蛋白、低脂肪、低糖、低热量食物,还含有钙、铁、磷、钾等多种微量元素,是传统美食。据史料记载,面筋始创于我国南北朝时期,是素斋园中的奇葩,尤其是以面筋为主料的素仿荤菜肴,堪称中华美食一绝,历来深受人们的喜爱。随着经济的发展和烹调技艺的进步,面筋菜肴更是丰富多彩,争奇斗艳。从现代饮食结构考虑,《面筋美味 30 种》介绍的菜肴更符合人们所追求的营养健身新时尚。

本书介绍的 30 款面筋菜肴,用料易得,制法简便,按书习做,定会使你厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭生活带来快乐和温馨。

编 者

目 录

拌面筋丝	(4)	口蘑面筋	(36)
香卤面筋	(6)	面筋丝掐菜	(38)
虾子烧面筋	(8)	四喜面筋	(40)
炒面筋丝	(10)	火腿扒面筋	(42)
冬菇面筋	(12)	糖醋素排骨	(44)
干煸面筋丝	(14)	美味面筋羹	(46)
烧花生面筋	(16)	参芪筋腐沙	
松仁筋米	(18)	锅	(48)
茄汁面筋	(20)	五香烤麸	(50)
什锦油面筋	(22)	油焖烤麸	(52)
肉片烧面筋	(24)	素咕噜肉	(54)
牛肉丝面筋	(26)	四鲜烤麸	(56)
鸡皮烧素	(28)	什锦烤麸	(58)
八宝面筋	(30)	栗子烤麸	(60)
金铃龙须	(32)	首乌烧烤麸	(62)
燻面筋	(34)		
附录:面筋小常识			(64)

拌面筋丝



原料 生面筋 200 克,香菇 30 克,熟火腿 30 克,香菜梗 15 克,酱油 25 克,盐 1 克,米醋 25 克,味精 2 克,芥末油 3 克,香油 10 克。

制法 ① 把生面筋洗净,掰成片,再切成长 5 厘米的细丝,放入沸水锅内煮 3 分钟,捞出用清水过凉,轻轻挤干水分。香菇用温水泡软、去蒂焯熟后切成丝。熟火腿切成同样长短的丝。香菜梗洗净切成段。② 将加工好的面筋丝、香菇丝、火腿丝和香菜段放一大海碗中,加上酱油、盐、米醋、味精、芥末油和香油,搅拌均匀,装盘即成。

特点 色彩清秀,酸辣咸香。

特别提示 调拌时动作要轻,以免使面筋丝破碎。也可把水面筋切成丝后,放油锅内炸脆再调拌均匀。



本页图示说明(自上至下)

- 面筋切丝
- 入沸水锅稍煮
- 配料切丝
- 全料放入盛器拌匀



香卤面筋



原料 生面筋 500 克, 干辣椒 5 个, 油 500 克(约耗 75 克), 酱油 25 克, 盐 2 克, 白糖 25 克, 味精 2 克, 香油 10 克。

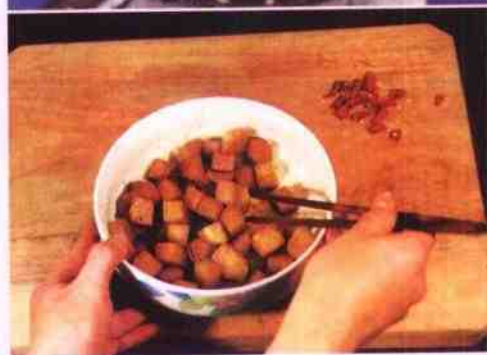
制法 ①将生面筋放入沸水锅内煮 5 分钟, 捞出用冷水过凉, 控干水分, 改刀切成 1.5 厘米见方的丁。干辣椒切成 1 厘米长的段。②锅置火上, 放油烧至六成热, 放入面筋丁炸约 3 分钟至微黄色, 捞出放一海碗中, 加上酱油、盐、白糖和味精拌匀, 腌 2 小时入味。③锅放少许油, 复置火上, 放入面筋丁、干辣椒段和适量清水, 用小火烧至汁干, 淋上香油调匀, 起锅装盘,



晾凉后上桌即可。

特点 颜色黄润，辣咸甜香。

特别提示 卤面筋丁时要用小火，并不停翻动，以防糊锅。



本页图示说明(自上至下)

- 生面筋入锅稍煮
- 切丁炸黄
- 加料腌入味
- 全料入锅卤透



虾子烧面筋



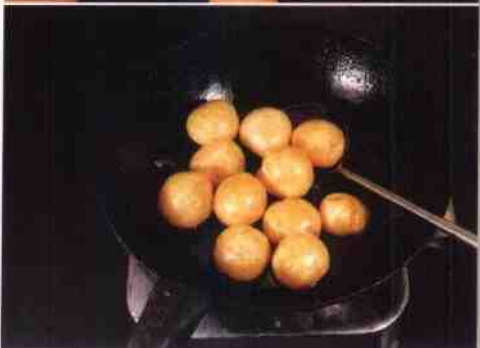
原料 生面筋 400 克, 虾子 15 克, 冬笋 30 克, 油 500 克(约耗 75 克), 葱姜蒜末各 3 克, 盐 2 克, 酱油 25 克, 料酒 15 克, 白糖 15 克, 米醋 5 克, 清汤 150 克, 味精 2 克, 水淀粉 15 克, 香油 5 克。

制法 ①将生面筋搓成 1.5 厘米粗的条, 再揪成 1.5 厘米的方块。虾子洗净用温水泡好。冬笋切成薄片。②锅置火上, 放油烧至六成热, 放入面筋块炸透膨起, 捞起用清水泡软后, 控净水分。③锅放油 25 克, 复置火上, 放入葱姜蒜末和虾子炆锅, 倒入面筋煸炒几下, 放入盐、酱

油、料酒、白糖、米醋、清汤和冬笋片，用小火烧至面筋入味、汤汁微浓时，加上味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即可出锅装盘。

特点 汁浓味厚，软嫩咸香。

特别提示 可用油面筋来代替生面筋，但要將油面筋放沸水锅内煮透再用。



本页图示说明(自上至下)

- 面筋揪成方块
- 入油炸至膨起
- 虾子用温水泡好
- 全料入锅烧入味



原料 生面筋 250 克,干淀粉 30 克,油 750 克(约耗 75 克),黄瓜 50 克,冬笋 25 克,鸡蛋 1 个,花椒油 25 克,葱姜丝各 5 克,料酒 15 克,酱油 15 克,盐 2 克,味精 1 克,汤 30 克,水淀粉 15 克。

制法 ①把生面筋挤去水分,加上干淀粉揉搓均匀,分成两三块擀成片。锅放油烧热,放入面筋片炸透捞出,晾凉后切成细丝,再放入油锅内炸呈金黄色,捞出控净油。②黄瓜、冬笋洗净,切成丝。把鸡蛋磕在碗中打散,放锅内摊成鸡蛋皮,取出切成丝。③锅置火上,放上花椒

油烧热,放入葱姜丝炆锅,放入冬笋丝、面筋丝煸炒几下,烹入料酒,加酱油、盐、味精、汤烧沸,再放上黄瓜丝和蛋皮丝,用水淀粉勾芡,淋少许明油,出锅装盘即成。

特点 面筋软嫩,椒油香浓。

特别提示 水淀粉不要多,勾薄芡,操作要迅速。

本页图示说明(自上至下)

- 生面筋入油锅炸黄
- 鸡蛋摊皮
- 面筋丝复炸
- 全料入锅炒匀



冬菇面筋



原料 生面筋 200 克,冬菇 30 克,油 500 克(约耗 75 克),碱少许,盐 3 克,葱段 10 克,姜片 5 克,鸡汤 250 克,香油 40 克,葱姜末各 3 克,料酒 15 克,酱油 15 克,白糖 3 克,胡椒粉少许,味精 2 克。

制法 ①将生面筋置于案板上,用刀切成 1.5 厘米见方的丁。②锅置火上,放油烧至六成热,放入面筋丁炸至呈金黄色时,捞出控净油。③净锅置火上,放清水、碱烧沸,放入面筋丁煮软后捞出,用清水洗净油腻,再轻轻挤干水分。④冬菇用温水泡软去蒂洗净,放在碗里,加



盐 1 克、葱段、姜片、鸡汤 100 克，上屉蒸 15 分钟，取出切成丁。(5) 锅上火放香油 30 克烧热，放入葱姜末炆锅，烹入料酒，加上鸡汤 150 克、酱油、白糖、盐 2 克、胡椒粉、味精，烧沸后，倒入面筋丁和冬菇丁，用小火烧入味，淋上香油 10 克，即可装盘。

特点 黄黑相间，鲜香滑润。

特别提示 面筋丁用清水和少量碱煮软后，再洗净烧制，可使面筋更有韧性，不容易破碎。



本页图示说明(自上至下)

- 面筋丁炸呈金黄色
- 面筋丁煮软
- 冬菇上屉蒸透
- 全料入锅烧制

• 13 •



干煸面筋丝



原料 生面筋 250 克, 芹菜 100 克, 豆瓣酱 25 克, 香油 50 克, 辣椒粉 5 克, 酱油 15 克, 盐 2 克, 白糖 5 克, 料酒 25 克, 味精 3 克, 姜丝 5 克, 花椒粉 3 克。

制法 ①将水面筋先擀成薄片, 再切成细丝, 放入沸水锅内煮 3 分钟, 捞出, 再用清水洗净, 控干水分。②把芹菜洗净、去老筋, 切成长 5 厘米的段, 放入沸水锅内焯一下倒出。豆瓣酱斩碎。③锅置火上, 放入香油烧至六成热, 加入面筋丝煸炒至呈浅黄色时, 加豆瓣酱、辣椒粉, 翻炒几下, 放入芹菜、酱油、盐、白糖、料酒、味精、

姜丝,煸炒均匀,撒上花椒粉,即可装盘上桌。

特点 麻辣咸鲜,香甜可口。

特别提示 煸炒面筋丝时,应快速用手勺翻炒,以免粘锅。



本页图示说明(自上至下)

- 面筋切丝
- 面筋丝稍煮
- 煸炒面筋丝至浅黄
- 全料入锅煸炒入味