



现代人食谱

面条儿

梁琼白 著



 中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱



面条儿

◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

面条儿 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3487-8

I. 面… II. 梁… III. 面条—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079914 号

版权声明

原书名: 麵條兒

作者: 梁瓊白

©台湾膳書房文化事業有限公司 2000

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 陈思燕 责任终审: 滕炎福 封面设计: 张颖
版式设计: 丁夕 责任校对: 李靖 责任监印: 吴京一

*

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: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3487-8/TS · 2108

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4348

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

新手食谱



两人伙食



巧手做羹汤



蘑菇菜



家庭烤肉与火锅



快手家常菜



快手宴客菜



美味小菜



懒人菜



家常素菜



面条儿



Dumplings made easy
包饺子



巧吃豆腐



一块饼



《现代人食谱》系列

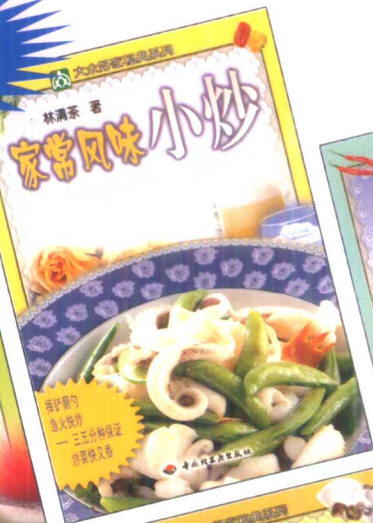
现代人食谱系列丛书共20本，

每册定价18.00，全彩印刷，

中国轻工业出版社发行，全国各大书店均有销售。

新书上市

新书上市



大众好吃秘典系列

大众好吃秘典系列丛书共8本，每册
定价10.00，中国轻工业出版社发行，全
国各大书店均有销售。

◆ 现代人食谱



面条儿

◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

目 录



4) 关于面条儿

汤面类

7) 红烧牛肉面

9) 馄饨面

11) 排骨面

13) 鸡腿面

15) 鸡汤面

17) 麻油鸡面线

19) 雪笋肉丝面

21) 海鲜面

23) 酸菜肉丝面

25) 榨菜肉丝面

27) 菠菜双鲜面

29) 蹄花面

31) 猪肝面

33) 瘦肉面

35) 牛筋面

37) 锅烧乌龙面

干拌面类

39) 炸酱面

41) 鸡丝凉面

43) 蚝油捞面

45) 肉酱面

47) 担担面

49) 油葱拌面

51) 肉臊面

53) 臊子面

55) 鳝鱼面

57) 辣酱面

59) 福州酸辣面

卤面类

61) 打卤面

63) 肉卤面

65) 黄鱼煨面

67) 茄汁牛肉面

69) 炆锅面

71) 三鲜烩面

73) 葱虾煨面

炒面类

75) 台式炒面

77) 广州炒面

79) 伊府面

81) 两面黄

83) 炒意面



关于面条儿

定义

将面粉与适量的水混合后揉匀，放置20分钟左右，使面团松弛，再擀成薄片，用刀切成不同宽度的长条，统称为面条儿。面粉与水的比例为二比一，即水为面粉的一半为标准软硬度，例如2杯的面粉加1杯的水。

种类

依面条儿的不同宽度可分为细面、粗面、中宽面、宽面，依其口感则分为较软的意大利面、面线、较有嚼劲的拉面、鸡蛋面，以及添加了碱水的油面和晒干成饼状的面饼；其制作方式多半经由机器擀压、切割，一般家庭少量的需求亦可自制，利用擀面棍和菜刀即可完成。(如附图)

◎自制面条的流程◎



煮面的方法

要煮一碗好吃的面条儿，有几点要注意：一是水要宽，所谓水宽指的是煮面的水必须是面条儿的两倍，这样面条儿才有伸展的空间，而不至互相粘结。二是水要开，水未开就放下面条儿，会使面条儿的口感减低，成为糊状的烂面，清爽度就不足了。三是要按不同质地的面条儿酌量添水，例如宽面、粗拉面，属于较不易煮熟的面，为了使它达到熟而不烂的口感，在面条儿放入并煮开后要加一碗冷水，像煮饺子那样，面条儿愈宽、愈粗，加水的次数愈多，一般加一次即可，多的要加到二次甚至三次才能将面煮熟。

煮好的面捞出后，除非立刻加汤添料，否则应立即拌入少许色拉油或麻油，防止面条儿粘在一起；而已加了汤料的面要立刻食用，否则，面条儿浸泡在汤汁中过久，会因再度涨开而影响其弹性。

凉面，也是食用面条儿的方式之一，其方法有两种：一是将面条儿煮熟后，捞出并拌入麻油，再以电扇吹凉。另一种是煮好直接以冷开水冲凉，再拌油以防止面条儿粘结，至于搭配的酱料和菜码就是个人的喜好和创意了。

▼ 面线



▲ 油面

▼ 乌龙面



▲ 面饼



▲ 拉面



▲ 细面



▲ 宽条面



▲ 意大利面



汤面类

红烧牛肉面



材料

牛肋条肉 600 克、拉面酌量、葱 2 根、姜 2 片、大蒜 4 瓣、八角 2 茶匙、花椒粒 1 茶匙、小白菜酌量



调味料

料酒 1 大匙、酱油 4 大匙、辣豆瓣酱 4 大匙、盐半茶匙、味精少许、清水 12 杯



作法

1. 牛肋条肉先汆烫过，捞出后冲净血水和泡沫。
2. 用 3 大匙油炒香葱、姜、蒜及辣豆瓣酱、花椒粒后，加清水 12 杯，调味及加入八角后，放入牛肉炖 1 小时。
3. 将牛肉捞出切片，并将锅内所有葱、姜、辛香料捞净，再将牛肉放回汤内。
4. 另外将水烧开后下面条，用面碗盛入牛肉和汤后放入面条及小白菜、葱花即成。

小秘诀

1. 牛肉面做得好不好吃，秘诀全在火候的拿捏上，而且本地牛肉绝对比进口牛肉来得鲜。
2. 整块的牛肉煮熟再切片比一开始就直接切块熬来得嫩，因为牛肉不易烂，需要长时间的火候来煨软它，牛肉切得愈小，汤汁流失愈多，结果汤好喝，牛肉却渣硬无味，整大块煮熟了再切片看起来量多，而且小火煨炖肉质较嫩。
3. 食用油一般为植物油，为烹调常用材料，在随后的“材料”介绍中不再提及。



馄饨面



材料

肉馅300克、馄饨皮150克、拉面酌量、小白菜2棵、葱1根、香菜少许



调味料

- (1) 料酒半大匙、葱姜水2大匙、盐半茶匙
- (2) 高汤1碗、盐少许、酱油半茶匙、胡椒粉、麻油各少许



作法

1. 肉馅再剁细，拌入调味料(1)调匀作成馅料，每张馄饨皮抹上馅料少许，捏拢作成馄饨。葱切葱花。
2. 水半锅烧开，放入拉面及馄饨同煮，另将调味料(2)放入面碗内，再将煮好的面条及馄饨盛入。
3. 小白菜烫熟后放面碗中，撒下葱花、香菜即成。

小秘诀

1. 馄饨又称“云吞”，除了肉馅也可用切碎的虾仁馅。
2. 此处所用的肉馅要瘦，剁得要细，但不可加入淀粉调味，以免太干，葱姜水即1根葱、2片姜拍碎后放入水中，浸泡，使其气味留在水里，用来拌肉调味可去除肉腥，并增加水分使肉质滑嫩。



排骨面



材料

大排骨1片、拉面1小束、小白菜1棵、葱1根



调味料

- (1) 料酒半大匙、酱油2大匙、糖半大匙、大蒜2瓣、五香粉小半茶匙
- (2) 白薯粉、淀粉各2大匙
- (3) 高汤1碗、盐半茶匙、麻油少许



作法

1. 将大排骨表面的肉拍松，放入调味料(1)中腌浸20分钟，使其入味。葱切葱花。
2. 两碗油烧热，腌好的排骨沾上混匀的白薯粉和淀粉，放入热油中炸酥捞出。
3. 水半锅烧开，放入拉面煮熟，另将高汤、盐混合放在热碗内，盛入拉面，再放入烫熟的小白菜后，撒下葱花及麻油，铺下炸酥的排骨即成。

小秘诀

1. 带骨的大排骨肉比不带骨的更香，因为炸过的排骨有骨香味，但一定要将肉面拍松再腌。
2. 沾过干粉后的排骨要放置片刻，等粉湿了再炸才不会脱落。

