

快捷厨艺丛书

Nutritious diet

# 快捷粉面

轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴 SHORTCUT COOKING

家常食材，厨艺简单，  
快捷粉面，美味营养。

○ 策划·编写 厚文图书 ○



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

# 快捷粉面

SHORTCUT COOKING

策划·编写 厚文图书

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

快捷粉面 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.1  
(快捷厨艺丛书)  
ISBN 978-7-5345-7747-5

I. ①快... II. ①犀... III. ①面食 - 食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第239259号

### 快捷厨艺丛书 (全十册)

#### 快捷粉面

策划·编写:  犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 罗章莉

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 24

字 数: 240千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7747-5

定 价: 120.00元 (全十册)

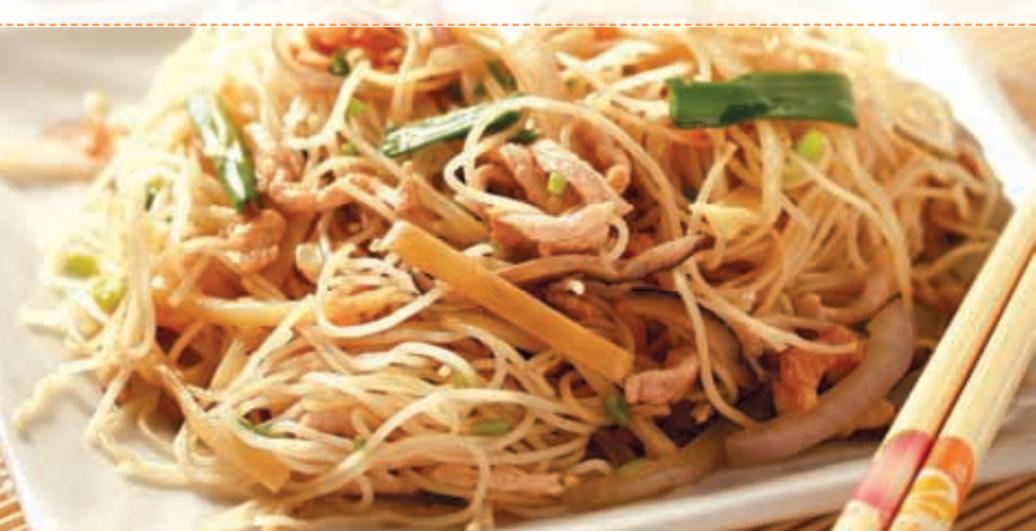
图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

# 前言

## PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快捷厨艺丛书》科学系统地介绍了各类家常菜的快捷烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，又能了解与烹饪相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。





# 目 录

## CONTENTS

### 北有面食，南有粉条

	3
干炒牛河	4
家常炒河粉	5
鸡丝银针粉	6
桂花虾皮炒粉丝	7
南瓜炒粉	8
牛肉炒河粉	9
冬菇肉丝炒米粉	10
洋葱炒米粉	11
鸡蛋肉丝炒面	12
炸酱捞面	13
怪味凉拌面	14
麻酱凉面	15
延吉凉面	16
四川凉面	17

黄酱肉面 18

三色凉面 19

### 北方人与面条 20

鲜虾担仔面 21

五彩米粉面 22

虾仁伊府面 23

蟹炒乌冬面 24

照烧鸡球面 25

风味阳春面 26

沙茶牛肉炒面 27

排骨粉 28

香葱油面 29

鸡肉粉皮 30

猪肉炖粉条 31

上海虾米葱油面 32

肉酱铺盖面 33

京味打卤面 34

武汉热干面 35



陕西臊子面 36

韩式炸酱面 37

### 麦类面条能保健 38

云吞面 39

红烧牛腩面 40

蟹肉伊面 41

鲜虾云吞面 42

经典牛肉乌冬面 43

烧鹅濠粉 44

德庆竹篙粉 45

潮州双丸面 46

牛筋丸面 47

潮州肠粉 48

牛肉粿条汤 49

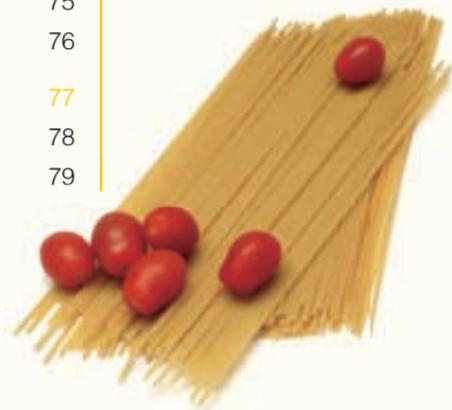




三鲜饺子	50
鱼蛋米粉	51
潮州四宝面	52
潮州鱼皮饺	53
<b>新面营养高于旧面</b>	<b>54</b>
原汤桂林米粉	55
地道酸辣粉	56
咖喱牛肉细粉	57
鸡丝米粉	58
榨菜肉丝米粉	59
什锦鸡蛋面	60
传统大肉面	61
酸辣三丝面	62
野菜肉酱面	63
鸡翅香菇面	64
鱼丸清汤面	65

清汤牛肉面	66
全家福汤面	67
鱿鱼羹面	68
海鲜龙须面	69
胶东大虾面	70
油泼面	71
肠旺面	72
扬州锅面	73
筋肉牛肉面	74
田螺鸡米粉	75
宜宾燃面	76
<b>米粉的多样姿态</b>	<b>77</b>
脆皮猪肠粉	78
龙抄手	79

香辣馄饨	80
牛肉拉肠	81
鲜虾拉肠	82
叉烧拉肠	83
猪肝拉肠	84
奶油青豆意面	85
海鲜起司焗意粉	86
肉酱意粉	87
双色太子饺	88
乡村蚬肉饺	89
酸豆角肉饺	90
白菜水晶饺	91
冬菇鸡肉饺	92
四川辣水饺	93



## 北有面食，南有粉条



一提到粥、粉、面、饭这四种主食，无一例外，都会令人想到中国。这四种主食，作为中国饮食业的“四大发明”，从古至今，一直在人们的心中占有重要的地位，承载并培养着千百年来人们的饮食习惯。

粉面都源自于谷类，它们含有大量的碳水化合物，是热量的主要来源。按食物营养金字塔的理论，要维持身体健康，应注意均衡膳食，提倡多吃五谷及蔬果，少吃含高脂肪的食物。

虽然有个统一的“粉、面”称呼，但走遍东南西北，就会发现粉面在各地有自己的“地盘”，或是听得到的名字，或是尝出来的味道，虽是同一种东西，却变幻得多姿多彩。



# 干炒牛河

## 原料:

沙河粉250克，牛里脊肉80克，蒜黄50克，红椒1个。料酒、生抽、蚝油、盐、胡椒粉、淀粉各适量。

## 制作过程:

1. 沙河粉温水浸泡；洋葱切丝；葱切段；豆芽摘去头尾。牛里脊肉切片，加少许生抽、盐、料酒、干淀粉、植物油拌匀腌制15分钟。
2. 热油锅，加油烧热后放入牛肉片快速煸炒，变色后盛起。另外起锅烧热加油。将河粉放入，小心翻炒。再加入洋葱丝、蚝油、生抽、胡椒粉炒匀。
3. 最后加入豆芽、葱段和牛肉片翻炒几下即可。

## 小贴士

“牛河”即牛肉河粉，是广东地区一道特色名菜。炒牛河不但口味一流，而且对于炒功、用料都很有考究。长期被认为是测试厨师技术的标准之一。



## 家常炒河粉

### 原料：

河粉300克，瘦肉80克，绿豆芽、青菜、胡椒粉、淀粉、葱段、蒜头、酱油、油适量。

### 小贴士

有肉，有青菜，营养均衡，能补充人体需要的各种营养。

### 制作过程：

1. 瘦肉切片；绿豆芽、青菜洗净；芹菜切整齐；蒜剁蓉；葱切段。
2. 锅内倒油烧热，放入剁碎的蒜头，加入肉片和胡椒粉，翻炒至肉片半熟。
3. 加入绿豆芽、河粉，加盐，翻炒均匀后加葱段、酱油，翻炒均匀即可出锅。



## 鸡丝银针粉

### 原料:

银针粉400克, 鸡腿肉120克, 冬菇4朵, 豆芽80克, 韭黄、蜜豆、蒜泥、生抽、盐、糖、淀粉、油、香油、胡椒粉各适量。

### 小贴士

豆芽最适合春季吃, 能帮助五脏从冬藏转向春生; 豆芽具有清热的功效, 有利于肝气疏通、健脾和胃。

### 制作过程:

1. 银针粉冲净, 沥干, 用调味料拌匀; 鸡肉切丝, 拌入胡椒粉、淀粉、盐腌制片刻; 冬菇切丝; 豆芽冲净; 韭黄切段; 蜜豆撕去筋, 余水备用。
2. 烧热油锅, 先炒鸡丝及蒜泥, 加蜜豆、冬菇及银针粉炒透。
3. 加韭黄、豆芽, 以猛火兜炒即成。

# 桂花 虾皮炒粉丝

## 原料:

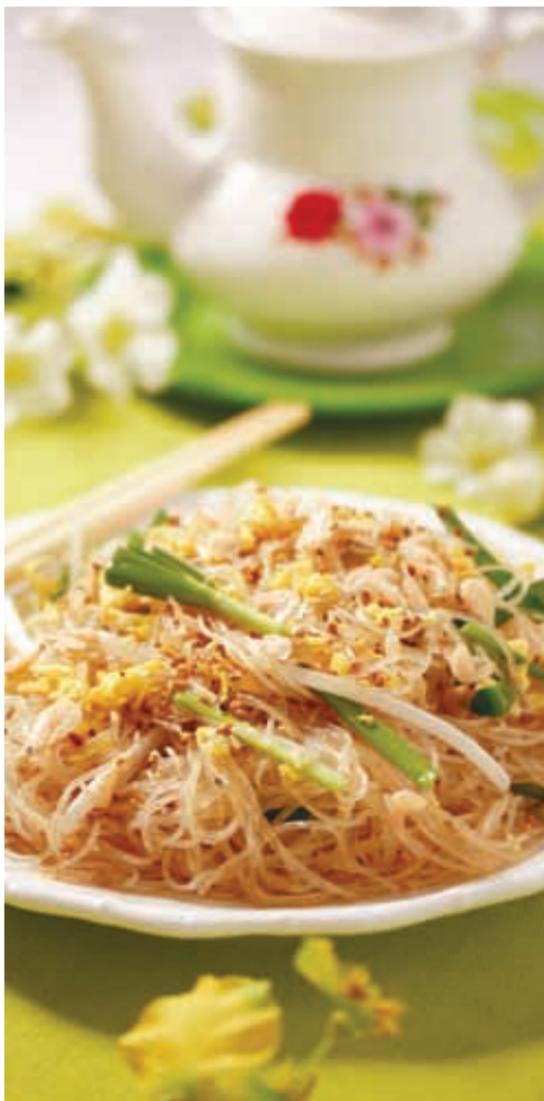
粉丝300克，虾皮20克，鸡蛋1个，豆芽、韭菜、桂花、盐、糖、蚝油各适量。

## 制作过程:

1. 粉丝用水浸透；虾皮泡开；豆芽、韭菜各切段。
2. 锅内倒入油，放入虾皮、韭菜煸香，倒入粉丝翻炒，加少许水、蚝油、糖、盐调味，炒干后备用。
3. 鸡蛋打散加桂花、盐拌匀，入锅中炒散至干，将粉丝放入炒匀出锅即可。

## 小贴士

桂花香味强烈，只可食用少许，不宜多服。





## 南瓜炒粉

### 原料:

南瓜150克, 猪里脊肉100克, 粉丝300克, 油、盐、酱油、糖、胡椒粉、鸡精、香油、葱、高汤各适量。

### 小贴士

一般人均可食用, 尤其是高血压、糖尿病等患者应多食。

### 制作过程:

1. 将南瓜去皮、去瓤、去籽切成细丝; 猪肉切成细丝; 葱洗净切成丝; 粉丝用开水烫一下, 捞出沥干水分待用。
2. 锅内放油, 油热放入葱丝煸炒出香味, 倒入肉丝、南瓜丝、粉丝, 加入高汤、糖、酱油和盐炒匀。
3. 翻炒收汁至熟, 散入胡椒粉, 淋入香油即可。

# 牛肉炒河粉

## 原料:

河粉500克, 牛肉200克, 韭菜100克, 银芽100克, 生抽、淀粉、油、老抽、糖各适量。

## 小贴士

有皮肤病、肝病、肾病患者应慎食。老人、小孩及消化不良的人都不宜多食。

## 制作过程:

1. 牛肉洗净切丝, 加入腌料拌匀; 韭菜切段; 银芽洗净, 滴干水。
2. 下油放牛肉丝炒熟, 装起沥油。
3. 下油放入银芽炒, 再加入河粉炒匀, 加入调味料炒匀, 最后加入韭菜, 牛肉丝炒匀上碟即可。





## 冬菇肉丝炒米粉

### 原料:

冬菇3朵, 韭黄50克, 瘦肉100克, 米粉300克, 盐、老抽、油各适量。

### 小贴士

冬菇是我国传统食用菌, 有“蘑菇皇后”之称, 含10多种氨基酸, 是一种高蛋白、低脂肪的保健食品, 具有补气血、降血脂、抗癌等功效。

### 制作过程:

1. 冬菇浸水泡软后切条; 米粉氽水, 沥干; 瘦肉切丝; 韭黄切段。
2. 将肉丝、冬菇炒至八成熟, 盛起备用。
3. 将锅烧热, 加油, 倒入米粉略炒, 加入韭黄和冬菇、肉丝, 放入调味料炒匀即可。

# 洋葱炒米粉

## 原料：

干米粉1片，洋葱1个，熟笋20克，瘦肉50克，香菇、虾米、香菜末、葱段各少许，油适量。

## 制作过程：

1. 将米粉烫熟沥干备用；洋葱、笋、香菇、瘦肉分别切成丝。
2. 锅内放油，将洋葱丝、虾米、笋丝、肉丝、香菇丝等放入炒香，熟后倒入高汤，用酱油、柴鱼味精调味，盖上锅盖煮开。
3. 将米粉加入煮开的汤料，用筷子来拌炒，免得将米粉弄得太碎，再将先前炒香的油慢慢加入，拌炒至汤料略微收干即可，盛盘后撒上少许香菜末即可。

## 小贴士

有皮肤性疾病、眼部充血等症状的人应少食。





## 鸡蛋肉丝炒面

### 原料:

面条300克, 肉丝100克, 蒜2瓣, 鸡蛋2个, 胡萝卜、上海青、香油、酱油、糖、鸡精各适量。

### 制作过程:

1. 沸水下入面条, 煮至八成熟, 捞出, 弄干水分用少量香油拌匀备用; 胡萝卜切丝; 上海青剖开, 蒜切片备用; 肉丝用糖、鸡精、少量酱油拌匀; 鸡蛋煎成荷包蛋备用。
2. 炒锅内热油, 三成熟时, 大火, 放肉丝, 快炒上色, 装起备用。
3. 炒锅内重新热油, 三成熟时, 大火下入蒜片炆锅, 下入胡萝卜与上海青, 快速翻炒片刻, 即下入面条, 边用筷子翻炒搅拌, 边缓缓倒入酱油, 下入少量糖提鲜, 倒入炒好的肉丝, 快速炒匀即可装盘, 放上荷包蛋即成。

### 小贴士

面煮至八成熟后, 要沥干水分拌上香油。



## 炸酱捞面

### 原料：

猪肉末500克，黄酱1袋，清水150毫升，京葱1根，冬菇100克，老抽1勺，油白菜1条，面条、醋各适量。

### 小贴士

猪肉末应选半肥瘦的为佳。以便烹调时煸出猪油，令面条更加顺滑浓香。

### 制作过程：

- 1.老抽、黄酱加清水150毫升拌匀；冬菇浸发，切片待用；京葱洗净碎末。
- 2.炒锅加油烧热，放入京葱末、冬菇翻炒半分钟，再倒入肉末一起翻炒至变色脱生，然后倒入黄酱用小火慢慢翻炒片刻。
- 3.油菜心用沸水焯烫一下马上捞出，用烫过油菜心的水煮熟面条，捞出面条后浸一下冷水即可盛入碟中。
- 4.食用时将炸酱铺于面条表面，最后加入油菜心和少许醋即成。