



兰州牛肉拉面

宝典



读者出版集团
D.P.G.C., L.
甘肃科学技术出版社

8 大
致富
决胜点

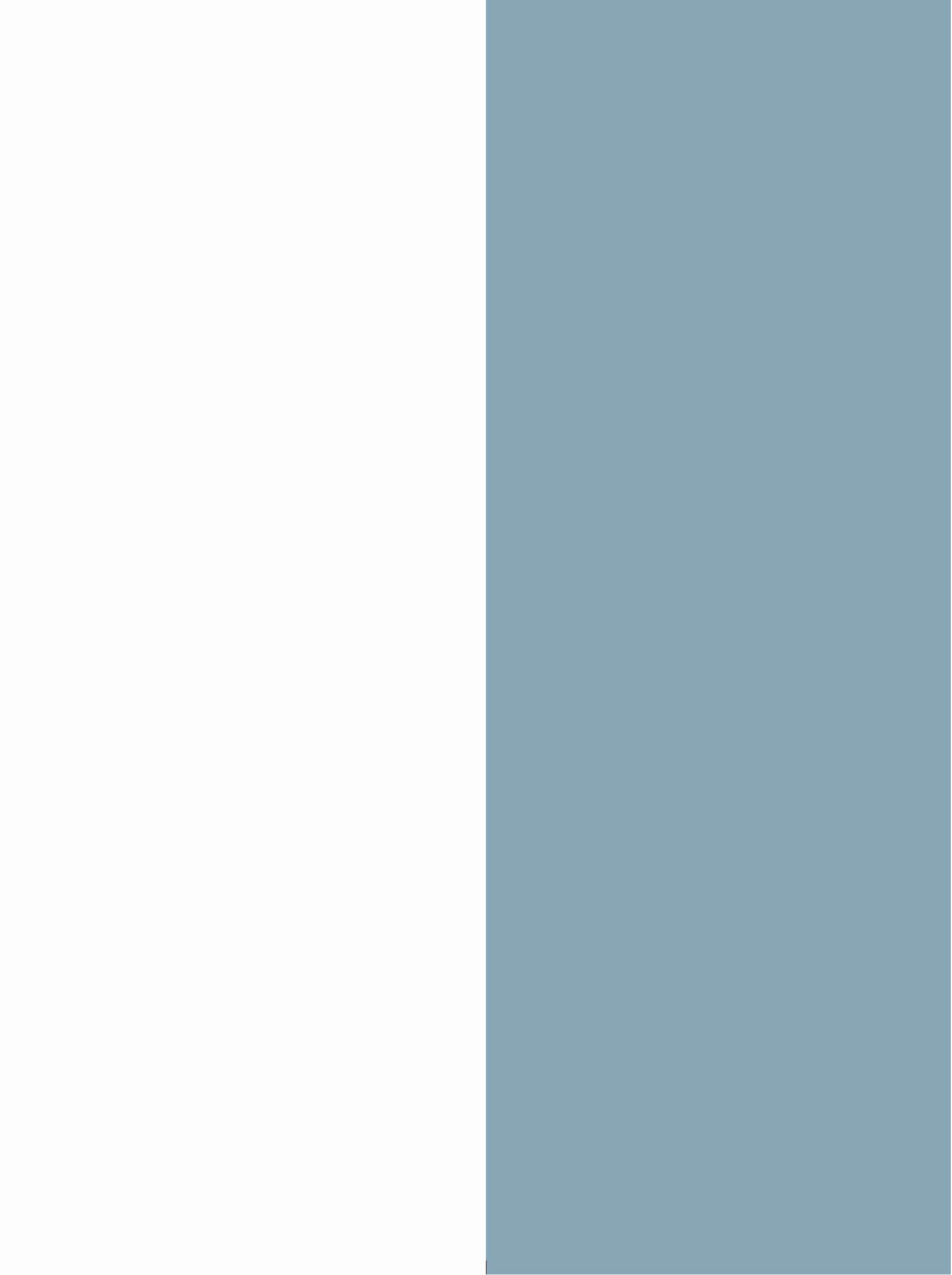
- ✓ 兰州牛肉拉面牛肉汤的调制方法
- ✓ 兰州牛肉拉面原辅调料介绍
- ✓ 学习兰州牛肉拉面的基本方法
- ✓ 兰州牛肉拉面的和面方法及注意事项
- ✓ 学会兰州牛肉拉面馆传统经营品种
- ✓ 开店如何进行选址、确定计算经营面积
- ✓ 成功开店需要考虑哪些问题
- ✓ 掌握适合各地口味的拉面新品种





主 编 简 介

梁顺俭，男，汉，生于1968年，甘肃平凉人。特级烹调师、中国烹饪大师、甘肃省烹饪大师、全国餐饮行业注册行政总厨，首届中国·兰州牛肉拉面节暨牛肉拉面技术比赛评委、兰州牛肉拉面专业技术培训中心主任、从事兰州牛肉拉面、中式烹饪及管理工作20多年，曾获得国际及全国烹饪比赛金奖，2005年开始从事兰州牛肉拉面专业教学工作，并在继承传统兰州牛肉拉面汤料的基础上，突破兰州牛肉拉面离开兰州就做不出正宗味的难题，研究开发出能在全国各地做出正宗兰州牛肉拉面的专用调汤料和煮肉料。



责任编辑：刘 钊

装帧设计：兰州宏亚商贸有限责任公司印务部



LANZHOU NIUROU LAMIAN BAODIAN



ISBN 978-7-5424-1120-4



9 787542 411204 >

定价：16.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

兰州牛肉拉面宝典/梁顺俭主编. —兰州: 甘肃科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5424-1120-4

I. 兰… II. 梁… III. 面条—制作—兰州市 IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第163238号

责任编辑: 刘 钊

装帧设计: 兰州宏亚商贸有限责任公司印务部

出版发行: 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道568号 0931-8773237)

印 刷: 甘肃新新包装彩印有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

字 数: 180千

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

印 数: 1~2 500

书 号: ISBN 978-7-5424-1120-4

定 价: 16.00元

兰州牛肉拉面宝典

兰州烹饪技术协会指定拉面培训专用教材

- 编委主任：寇宗泽（兰州市商务局饮食服务处处长）
- 主 编：梁顺俭（兰州牛肉面专业技术培训中心主任）
- 副 主 编：孙开军（兰州市商业学校烹饪分校校长）
邹英旭（兰州市烹饪技术协会秘书长）
翟兆哲（原兰州金鼎牛肉面集团公司总经理）
- 编 委：胡思应（兰州市烹饪技术协会副秘书长）
马学友（学友餐饮管理有限公司董事长）
王幸军（兰州裕盛厨具总经理）
王建忠（金州餐饮服务有限公司总经理）
苏国强（兰州牛肉面专业技术培训中心教师）
董国庆（兰州牛肉面专业技术培训中心教师）
刘俊刚（兰州牛肉面专业技术培训中心凉菜教师）

金城美食譽滿九州

味借牛勢與飄四海

丁亥年 建



是州牛肉拉麵

牛式快餐典範

丁亥年 建



味嘉

味嘉
賀業發
壬午年夏



甲戌仲夏

味冠隴原

何振梁
廣中遠書

敬會

醉味土
群侯

戴焕忠
一九九一·八·十

北京

陇上佳音
名不虚传

郑子安
一九九一·八·十

兰州小吃

富的川

四川

刘洪涛

1991.8.14

佳色
味具

杨怀孝
韩正卿

壬申年夏月

中国兰州牛肉拉面节掠影



首届中国·兰州牛肉拉面节百人
拉面表演



中国·兰州牛肉拉面节开幕现场



比赛场景照



比赛现场的选手在拉面



中国·兰州牛肉拉面节掠影



参加兰州牛肉拉面技术比赛的参赛
团体入场



首届中国·兰州牛肉拉面节暨牛肉拉面
技术大赛全体评委合影

兰
州
牛
肉
拉
面
节
掠
影



首届中国兰州牛肉拉面节暨兰州牛肉拉面技术比赛
个人金牌得主马保玉



兰州牛肉拉面技术比赛的比赛现场



评委与百名拉面表演的选手合影

前言

面食，本来是一种极其普通寻常的饮食。在神州大地的任何角落，想要吃一碗面是不难的。各地的人都在做面，惟独兰州人把那一碗面弄得风生水起，神乎其神，是兰州人把面食做成一个大文章，将兰州牛肉拉面做成一个名扬海内外的金字招牌，不可小视。

1991年在全国饮食业名特小吃大赛上，被商业部评为饮食业优质产品，获“金鼎奖”。1999年被国家有关部门确定为中式三大快餐试点推广品种之一，被誉为“中华第一面”。这就是牛肉拉面的魅力，也是兰州人的骄傲。

兰州牛肉拉面历史悠久，在清代便有人赋诗大赞兰州拉面“天下功”，“汤如甘露面似金”，“一条入口赛神仙”。在百余年的发展过程中，从回族人马保子开始，历经兰州几代兰州牛肉拉面师傅们的辛勤探索、研究、改进，形成了“汤清味醇，肉烂味香，面细筋道、营养丰富”和“一清、二白、三红、四绿”的独特风味。

兰州牛肉拉面制作非常讲究，光拉制面条的面和制时就要“三遍水，三遍灰，九九八十一遍揉”，经千锤百炼之后的面团，筋道十足。拉面师两手握住面剂，做扩胸姿势，反复对折抻拉，把面剂拉得越来越细、粗细均匀，薄厚一致，抻拉速度之快，犹如闪电，这一招一式的抻拉，舒展大方的动作，优美协调的姿势，干净利落的手法，最后的抻拉面条犹如大鹏展翅，面条入锅犹如银龙入海、面在锅中团团打转犹如银龙翻江倒海、捞入碗中冲入滚烫的牛肉清汤，犹如瓣瓣盛开的菊花，观看兰州拉面师傅的操作过程，观其拉面过程是一种享受。不亚于舞蹈演员在舞台上的优美表演，是一种艺术的再现。

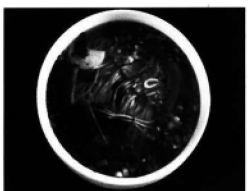
兰州牛肉拉面所用的清汤是用精选的来之大草原、无污染的牦牛肉、牛脊骨、棒子骨等，经过六小时以上的精心熬制而成，汤清、透亮、微黄、营养丰富。煮肉所用调料多达数十种，但调料增减总相宜，其味道却醇厚鲜香。兰州牛肉拉面肉汤清亮、鲜醇，牛

肉香烂、味道浓郁，拉面的手法潇洒娴熟，舀汤的出手敏捷。一碗热腾腾的牛肉拉面端上来，醇香中弥漫的、张扬的正是兰州人纯朴、执着的性情和豪放热情的大西北气概。

兰州牛肉拉面在发展的过程中，经过几代人不断改进、研究，赋予了这一传统小吃更完善的营养、更深的文化内涵。为了发扬“中华第一面”这一地方风味特色，本着振兴兰州牛肉拉面，提升兰州牛肉拉面的含金量，我们依据多年的经验和有识之士提供的关于兰州牛肉拉面资料的基础上，编写了这本《兰州牛肉拉面宝典》。本书融技术性、知识性、科学性为一体，向广大读者较系统地介绍了兰州牛肉拉面的起源、发展、牛肉拉面的文化以及制作技术，不仅供学习兰州牛肉拉面学员学习，也可供在职牛肉拉面馆（店）厨师参考学习，同时也适用于业余牛肉拉面爱好者学习，更适用于即将要以兰州拉面创业的人员借鉴学习。由于编写时间仓促，难免有不足之处，希望我们这本书的出版能起到一个抛砖引玉的作用，望广大读者及行业人士提出宝贵的意见，以便我们再版时补充改进，同时对提供过兰州牛肉拉面资料的有识之士，我们表示衷心的感谢。愿该书的出版使更多的人真正了解兰州牛肉拉面，能为我们兰州牛肉拉面更加规范化、标准化、程序化、科学化、促进兰州牛肉拉面向产业化、品牌化方向发展尽一份力，为弘扬我们西北民族饮食文化乃至中国饮食文化做出贡献。

编者
2007年9月

目录



一、兰州牛肉拉面饮食文化·····	第 1 页
二、兰州牛肉拉面介绍·····	第 4 页
三、兰州人与牛肉拉面的情结·····	第 7 页
四、兰州牛肉拉面的现状及发展前景·····	第 9 页
五、兰州牛肉拉面的特点·····	第 11 页
六、兰州牛肉拉面的经营方式与传统学习方法·····	第 13 页
七、兰州牛肉拉面对面粉的基本要求·····	第 15 页
八、兰州牛肉拉面原辅调料介绍·····	第 19 页
九、兰州牛肉拉面辅料——萝卜·····	第 43 页
十、兰州牛肉拉面辅料——香菜、蒜苗·····	第 44 页
十一、兰州牛肉拉面三大料头的制备·····	第 45 页
十二、兰州牛肉拉面的主要组成部分——蓬灰·····	第 47 页
十三、兰州牛肉拉面的主要组成部分——汤·····	第 49 页
十四、兰州牛肉拉面的主要组成部分——牛肉·····	第 50 页
十五、兰州牛肉拉面的主要组成部分——辣椒油·····	第 52 页
十六、兰州牛肉拉面牛肉汤的调制方法·····	第 54 页
十七、兰州牛肉拉面的感官要求及调汤 料的基本配制方法·····	第 56 页
十八、兰州牛肉拉面面条的拉制图解·····	第 57 页
十九、兰州牛肉拉面的和面方法及注意事项·····	第 58 页
二十、经营牛肉拉面如何进行选址确定计算经营面积·····	第 62 页
二十一、新开牛肉拉面馆人员的配备及投资预算 需要的主要设施配备·····	第 66 页
二十二、兰州牛肉拉面馆传统经营品种·····	第 69 页
二十三、适合各地口味的兰州牛肉拉面新品种·····	第 80 页
二十四、适合拉面馆经营的小菜品种·····	第 88 页
二十五、兰州牛肉拉面成本和营养·····	第 92 页
二十六、成功开店需要考虑哪些问题·····	第 95 页
二十七、兰州牛肉拉面发展需要突破的瓶颈·····	第 97 页
二十八、兰州拉面教学复习提纲·····	第 98 页
二十九、甘肃省地方标准兰州牛肉拉面·····	附一
三十、甘肃省地方标准兰州牛肉拉面馆(店) 分等定级·····	附二

兰州牛肉拉面饮食文化

兰州牛肉拉面饮食文化

兰州牛肉拉面既是一种地方小吃，又是一种地域文化，这种文化，靠汲取地方人文的土壤，靠大漠戈壁和强烈的紫外线，靠冷风和草灰强碱，靠伊斯兰的信仰和力量，靠这些养分的滋润和哺育，读不懂它的文化符号，绝难经营出正宗的兰州牛肉拉面。

饮食文化是人类文化知识的一门综合性学科，它是人类物质文化中最重要的一部分。中国先进饮食文化种类繁多，其中兰州牛肉拉面是中国先进饮食文化的重要组成部分。其理由主要是：

1.有悠久的历史。兰州牛肉拉面在兰州已经有100多年的历史，有着比较悠久的饮食文化，经过了时间的考验，证明它是一种被民众普遍认知的先进的饮食文化。牛肉拉面比美国的麦当劳、意大利的比萨饼、日本的埃多快餐的历史悠久的多。如美国的麦当劳开始于20世纪50年代初，而兰州牛肉拉面比它将近早1个多世纪。

一般来说，一种地方小吃之所以长盛不衰，应在于它所承载的地域文化，在于它所凝聚的风土人情。从这个意义上讲，兰州人的牛肉拉面情结，除了牛肉拉面有那么多制作上独到的手段和丰富的营养、实惠的价格之外，大概还应归究于牛肉拉面所营造的一种氛围。兰州人吃牛肉拉面，讲究的是一种空间、一种情绪、一种气势、一种风范。在他们看来，汤要醇美，肉要鲜嫩，抻面的风情万种、舀汤的出手快捷、吃面的全身心投入。一碗热腾

腾的牛肉拉面端上来，醇香中弥漫的、张扬的正是兰州人那清亮鲜明的审美、纯朴执着的性情和豪放热情的大西北气概。

2.有先进的技术。兰州拉面看起来似乎容易，其实拉面工序复杂，具有很高的技艺要求。兰州牛肉拉面制作过程让外地人看得目瞪口呆，在他们眼里，这简直就是艺术。所以它不仅是一种技术，而且是一种艺术。它的制作速度比机器压面还快，所以它也代表了一种中式面食类快餐先进的手工生产技术。

3.低成本、高效益。开设牛肉拉面馆，不需要高额资本的投入，也不需要购置大批的设备。但牛肉拉面馆的效益都比较好，这种效益不仅是经营者自身所希望取得的良好效益，而且能产生良好的社会效益，最明显的是随着牛肉拉面馆的发展，解决了相当一部分人的就业问题，给政府创造了可靠的稳定的税收和财源。

4.有广阔的市场空间。适应城乡广大居民的需求，即营养又实惠，尤其是中低收入人员的需求。所以群众称它是老百姓的大众化食品，价廉物美，深受广大消费者的喜爱。可以说，牛肉拉面有深厚的群众基础，遍布城乡市场。所以发展牛肉拉面，代表了广大人民群众的身物质利益。

5.有强有力的竞争力和生命力。兰州牛肉拉面最大的特点是味美、价廉、快速、高效。不仅有广阔的国内市场，还有较好的国际市场。它比美国的“加州牛肉

面”更受大家的欢迎。它不仅受兰州人欢迎，而且受到许多外国客人的青睐，这一碗碗热气腾腾的牛肉拉面，令兰州人痴狂，让外地人向往，成了国人皆知，与敦煌莫高窟、《读者》杂志并列的甘肃三大金字招牌。它已经受到历史的检验，这正是它的生命力和竞争力的体现。只有有生命力的文化才称得上是先进的文化。尤其是它的商业价值和社会价值更是其堪称先进饮食文化最集中的体现。作为兰州人，

牛肉拉面后大加赞赏，使当时的兰州牛肉拉面更加名声大振。

国务院副总理吴仪于1999年在兰州品尝兰州牛肉拉面后，即兴题词：兰州牛肉面，百吃也不厌。

当代文豪余秋雨在他的作品集文化苦旅五城记——兰州中写到：常听人说，到西北最难适应的是食物。但我对兰州印象最深的却是两宗美食：牛肉面与白兰瓜。

因此，这座黄河上游边的狭长古城，



尤其是政府的相关管理部门，应认识到它是兰州人民一项重要的商业资源，必须组织各方面的力量进一步的挖掘、继承、发展、创新，充分发挥它的价值。

兰州人做牛肉面做出了名堂，让人吃上了瘾。后辈们再代代推陈出新，硬是将这种面食文化发挥到了极致，打了个名扬天下。其实牛肉面的精髓不只在手工拉面，给食客带来的是面、汤、肉、味、色合而为一的享受。20世纪40年代国民党要员于右任到甘肃，他品尝了兰州特产清汤

留给我两种风韵：浓厚与清甜。

兰州牛肉面取料十分讲究，一定要是上好黄牛腿肉，精工烹煮，然后切成细丁，拌上香葱、干椒和花椒；面条粗细随客，地道的做法要一碗碗分开煮，然后浇上适量牛肉汤汁，盖上刚刚炒好的主料。满满一大碗，端上来面条清齐、油光闪闪、浓香扑鼻。一上口味重不腻，爽滑麻烫。另递鲜汤一小碗，如若还需牛肉，则另盘切送，片片干挺而柔酥，佐蒜泥辣酱。在兰州吃牛肉面，一般人都会超过平