



*yiwan
haomian*

一碗好面

夏金龙◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗好面 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5177-1

I. ①一… II. ①夏… III. ①面条—食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035077号

一碗好面

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郑 旭
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—20000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷



出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 978-7-5384-5177-1
定 价 10.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录 Contents

Part 1 炒面



肉丝香菇	5
怪味凉拌面	6
家常肘花面	6
茄汁牛肉面	7
泡菜凉拌面	8
刀削面	8
番茄面	9
回勺面	10
扁豆面	10
浇汁排骨面	11
山东打卤面	12
鸡丝小刀面	12
四川担担面	13
三大菌面	14
宏图窝面	14
四川豆花面	15
荞面刀削面	16
福州干面	16
鸡丝干拌面	17
七彩鹿肉面	18
麻辣豆花面	18
五香羊肉面	19
干拌面	20
格拉条	20
家常炸酱面	21
麻辣面	22
瑶柱凉面	22
雪菜肉丝面	23
肉丝干拌面	24
辣酱面	24
猪肝菠菜面	25

什锦凉面	26
京味打卤面	26
肉末打卤面	27
凉面	28
蒜泥茄子凉面	28
野菜肉酱面	29
豆芽米粉	29
三鲜家常面	30
卤面	30
切面	31
传统大肉面	31
山东炸酱面	32
香菇酱肉面	32
芹黄牛肉面	33
肉丝油面	33
熏鱼银丝面	34
茄丁面	34

Part 2 炒面



罗汉斋炒面	35
炒米粉	36
葱爆羊肉炒面	36
滑牛肉炒米粉	37
生菜蟹棒炒面	38
茭白炒面	38
炒河粉	39
腊肠炒面	40
奶香空心面	40
冬菇炒面	41
鸡杂炒面	41
枸杞肉丝炒面	42
蛋酥炒面	42
蟹肉炒面	43

目录 Contents

沙茶牛肉河粉	43	素三鲜汤面	61
普罗旺斯西红柿面	44	蛋花番茄面	62
黑椒牛柳炒意粉	44	肉丝汤面	62
五彩米粉面	45	兰州抻面	63
扬州脆炒面	45	太和板面	64
炒兴化粉	46	清汤牛肉面	64
福建炒粉	46	沙锅面	65
虾仁河粉	47	菇蕈龙须面	66
藕丝炒面	47	长寿面	66
生菜蟹肉炒面	48	全家福汤面	67
虾仁炒米粉	48	面片汤	68
意大利炒面	49	地瓜面汤	68
如意炒面	49	什锦鸡蛋面	69
洛阳炒面	50	什锦面	70
滇味炒面	50	三虾面	70
蝴蝶面	51	蛋白锅面	71
脆炒面	51	羊汤面	71
意式香草酱面条	52	乌鱼面线	72
辣味茄丝炒面	52	片儿川面	72
		西湖面	73
		三色猫耳面	73
		望江肉面	74
		鲜虾云吞面	74
		锅盖面	75
		鸡翅香菇面	75
		酥鸭面	76
		原汁牛肉面	76
		酸辣三丝面	77
		泥鳅挂面	77
		洋葱羊肉面	78
		排骨汤面	78
		面片甩袖汤	79
		胡萝卜汁面	79
		烹锅地瓜面汤	80
		胶东大虾面	80



猫耳面	53
沙锅鱼汤面	54
鸡翅汤面	54
蛤蜊疙瘩汤	55
鱼汤小刀面	56
口蘑豆腐汤面	56
文蛤海鲜面	57
鳝鱼丝汤面	58
羊肉氽面	58
珍珠面	59
鱼丸清汤面	60
玉米汤面	60



001 肉丝香菇面

原料

面条200克，猪里脊肉150克，水发香菇100克，胡萝卜、鲜笋各适量。

调料

葱丝、姜丝各少许，精盐、味精、白糖各1/3小匙，酱油、绍酒各1大匙，香油适量，高汤750克，色拉油3大匙。



1

猪里脊肉、水发香菇分别洗净，均切成细丝。



2

胡萝卜、鲜笋去皮、洗净，切成小块，入锅焯水，捞出过凉。



3

锅置火上，加入清水烧沸，放入面条用中火煮熟。



4

捞出面条，加入少许熟色拉油调匀，分盛入大碗内。



5

锅中加入色拉油烧热，放入肉丝、香菇、酱油、绍酒略炒。



6

再下入葱丝、姜丝翻炒爆香，添入高汤烧沸。



7

放入胡萝卜块、鲜竹笋块，用中小火烧煮至熟。



8

加入精盐、味精、白糖翻炒均匀，淋上香油炒匀。



9

离火后出锅，分盛在装有面条的大碗内，拌匀即可。

原料 挂面200克。

调料 葱末、芝麻各15克，蒜蓉10克，芝麻酱2大匙，味精、花椒粉、生抽、白糖、辣椒油各1/2小匙，香醋、色拉油各1大匙。



002 怪味凉拌面

- ① 锅置火上，放入芝麻煸炒出香味，擀压成芝麻面。
- ② 芝麻酱放在小碗内，加入少许凉开水调开成浓稠状。
- ③ 锅中加入色拉油烧至六成热，放入花椒粉和芝麻面炒香，倒在大碗内，晾凉。
- ④ 再加入芝麻酱、香醋、生抽、白糖、辣椒油、味精搅拌均匀，调成“怪味汁”。
- ⑤ 锅中加水烧沸，下入挂面，煮约8分钟至熟，捞出。
- ⑥ 用凉开水投凉，沥水，装碗，撒上葱末和蒜蓉，浇上“怪味汁”，调拌均匀即成。



003 家常肘花面

原料 切面400克，净猪肘1个（约750克），青菜适量。

调料 葱、姜、蒜、八角、桂皮、花椒各适量，精盐1小匙，酱油2大匙，冰糖15克，味精1/3小匙，绍酒1/2大匙，高汤250克。

- ① 锅中加入清水、葱段、姜块、八角、桂皮、花椒熬成味汁，放入猪肘子，加入酱油、冰糖，小火熬煮1小时至熟烂。
- ② 捞出猪肘子，晾凉，剔去骨头，切成大薄片。
- ③ 青菜洗净，放入沸水锅内焯烫一下，捞出用冷水过凉。
- ④ 高汤倒入碗中，加入精盐、味精、绍酒调匀成味汁。
- ⑤ 锅中加水烧沸，下入切面煮熟，捞出过凉、沥水。
- ⑥ 切面分装在碗内，码放好猪肘片，撒上蒜末，放上青菜，浇入味汁调匀即可。



004 茄汁牛肉面

原料

牛肋肉500克，面条150克，番茄3个，豌豆少许。

调料

姜片、葱段各适量，白糖、酱油、绍酒各1大匙，精盐1/2小匙，番茄酱3大匙，香油少许，色拉油2大匙。



1 番茄去蒂、洗净，擦净表面水分，切成小块。



2 豌豆洗净，放入清水锅内焯烫一下，捞出过凉、沥水。



3 牛肋肉洗净，放入锅中，加入适量清水淹没。



4 加入绍酒、姜片旺火烧沸，转小火煮20分钟，捞出切块。



5 锅中加油烧至七成热，放入牛肉块、葱段炒出香味。



6 加入酱油、绍酒、白糖、番茄酱、精盐炒匀，倒入牛肉汤。



7 烧沸后转小火继续炖约30分钟至汤汁稠浓入味。



8 放入番茄续炖20分钟至牛肉熟烂，撒上豌豆，淋入香油。



9 面条入清水锅内煮熟，捞出装盘，再浇上茄汁牛肉块即成。



原料

宽面条100克，泡菜200克。

调料

精盐、味精各1/2小匙，白糖适量，清醋3大匙。

005 泡菜凉拌面

- ① 泡菜洗涤整理干净，切成段或撕成小片。
- ② 锅置火上，加入适量清水，烧沸后下入宽面条，煮8分钟至熟，捞出置入冷水中投凉，沥水。
- ③ 面条装入碗中，撒上泡菜。
- ④ 清醋放入小碗中，加入精盐、味精、白糖调匀，浇入面碗中，拌食即可。

原料

刀削面150克，鸡蛋1个，熟猪五花肉100克，油菜心、白菜、蒜苗各适量。

调料

葱段少许，精盐、味精各1/3小匙，高汤2杯，色拉油1大匙。



006 刀削面

- ① 猪肉洗净，切成片；白菜、蒜苗洗净，切成小段。
- ② 铝锅上火，加入适量清水，烧沸后下入刀削面，煮6分钟至熟，捞出装碗。
- ③ 坐锅点火，加油烧热，先磕入鸡蛋煎好一面，再下入猪肉片、葱段爆香，添入高汤，加入精盐、味精烧沸，然后下入油菜心、白菜、蒜苗，待汤汁再沸时，盛入面碗中，拌匀即可。



007 番茄面

原料

手工面条150克，猪瘦肉、鲜虾仁、鲜鱼肉各25克，香菇4个，番茄1个。

调料

精盐、味精、白糖、绍酒、清汤、水淀粉、香油、熟猪油各适量。



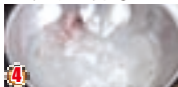
1 番茄用沸水稍烫，去皮、切丁；香菇泡软、去蒂，切成小丁。



2 猪肉去筋膜，在表面刮上浅十字花刀，再切成1厘米的丁。



3 虾仁去虾线，洗净，大的一切两半；鲜鱼肉洗净，切成小丁。



4 锅中加入清水烧沸，放入肉丁、鱼丁、虾仁焯烫一下，捞出。



5 锅中加入清水烧沸，下面条煮熟（中途需添加2次清水）。



6 捞出过凉，沥去水分，放入碗中，加入熟猪油、绍酒拌匀。



7 锅中加入少许熟猪油烧至六成热，下入番茄丁煸炒至软。



8 放入肉丁、虾仁、香菇丁、鱼肉丁炒匀，加入清汤、精盐、白糖。



9 烧沸后用水淀粉勾芡，淋上香油调匀，盛入面条碗中即可。

原料 熟面条500克，猪里脊肉50克，海米15克，青菜50克。

调料 葱丝、姜末、精盐、味精、酱油、香油、清汤、色拉油各适量。



008回勺面

- 1 猪里脊肉剔去筋膜，洗净沥干，改刀切成细丝。
- 2 青菜择洗干净，切成丝；海米用温水泡透，沥干水分。
- 3 净锅置火上，加入色拉油烧至六成热，先下入葱丝、姜末炒出香味。
- 4 再放入猪肉丝、青菜丝煸炒至肉丝变色，加入清汤烧煮至沸。
- 5 放入酱油、精盐、味精稍煮，捞出猪肉丝和青菜丝。
- 6 把熟面条烫热，分盛入两个碗中，淋上香油调匀，再分别撒上煮好的猪肉丝、青菜丝，倒入原汤，上桌即可。



009扁豆面

原料 手擀面500克，扁豆750克，猪肉250克。

调料 葱末、姜末、精盐、味精、八角、酱油、香油、食用碱粉、高汤、色拉油各适量。

- 1 扁豆撕去豆筋、洗净，切成段，放入加有少许精盐的沸水中焯透，捞出沥干。
- 2 猪肉去筋膜，洗净后沥水，切成薄片，放在盘内。
- 3 净锅置火上，加入色拉油烧至六成热，先下入葱末、姜末煸炒出香味。
- 4 再放入猪肉片炒至断生，加入精盐、酱油、扁豆段略炒。
- 5 添入高汤，加入八角烧煮约5分钟成汤汁。
- 6 锅中加入清水，放入面条煮熟，捞入大碗内，浇上煮好的汤汁即可。



010 浇汁排骨面

原料

面条500克，猪排骨200克，油菜75克。

调料

葱段10克，姜片、蒜片、花椒、八角、干辣椒、味精、白糖、绍酒各少许，精盐1小匙，酱油1大匙，色拉油2大匙。



1 干辣椒去蒂、洗净，沥净水分，改刀切成小段。



2 油菜择洗干净，根部剖上十字花刀，焯烫一下，过凉、沥水。



3 猪排骨洗净，先顺长切成长条，再剁成骨牌块。



4 锅置火上，放入清水、排骨块烧沸，焯烫5分钟，捞出洗净。



5 锅中加油烧至八成热，下入葱段、姜片、蒜片、八角炆锅。



6 放入排骨、花椒、辣椒段煸炒，加入酱油、精盐、白糖、绍酒。



7 倒入足量清水（或肉汤），用旺火烧沸，转小火焖煮约1小时。



8 待排骨酥烂时，捞除花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜成浇汁。



9 面条煮熟装碗，放上油菜和排骨，淋上浇汁，拌匀即可。



011 山东打卤面

原料

手擀面150克，猪肉丝、金针菇各75克，水发木耳50克，鸡蛋2个，香菜末少许。

调料

葱丝、精盐、酱油、味精、花椒油、胡椒粉、水淀粉各适量，高汤750克。

- ① 将手擀面下入沸水锅中煮熟，捞出用凉开水投凉，沥干水分，放入大碗中。
- ② 锅中加底油烧热，先下入葱丝炒香，再放入猪肉丝略炒，然后加入酱油、高汤、精盐、金针菇、木耳烧沸，撇去浮沫。
- ③ 加入味精调匀，用水淀粉勾芡，淋入鸡蛋液，放入花椒油、胡椒粉、香菜末搅匀，浇在面条上即可。

原料

小刀面200克，熟鸡肉丝、水发香菇丝、香菜末各适量。

调料

葱花、姜片、味精、白胡椒粉、白酱油、熟鸡油、鸡汤各适量。



012 鸡丝小刀面

- ① 坐锅点火，添入少许鸡汤烧沸，放入姜片、葱花、香菇丝略炒一下，制成鸡卤汁。
- ② 将白酱油、味精、鸡油、鸡汤放入碗中，调拌均匀待用。
- ③ 将小刀面放入沸水锅中煮熟，捞出沥干，装入碗中。
- ④ 码上熟鸡肉丝，浇入鸡卤汁，撒上香菜末、白胡椒粉，拌匀即可食用。



013 四川担担面

原料

细面条250克，猪五花肉末100克，木耳、香菇、口蘑、芝麻、香葱各适量。

调料

精盐、味精各少许，白糖、绍酒、酱油、清醋、芝麻酱、色拉油各1大匙，香油、红油各1小匙，鸭汤适量。



1 芝麻酱放入碗内，加入清水、绍酒、酱油调至浓稠。



2 再加入白糖、清醋、精盐、味精、香油、红油拌匀成味汁。



3 木耳、香菇、口蘑分别用温水泡软，捞出沥水，切成小粒。



4 锅中加清水烧沸，放入木耳、香菇、口蘑焯烫一下，捞出。



5 香葱洗净，切成碎粒；芝麻放入锅内炒熟，出锅晾凉。



6 锅中加清水烧沸，下入面条煮10分钟至熟，捞出装入碗中。



7 净锅加入色拉油烧至六成热，下入猪肉末煸炒至变色。



8 烹入绍酒，放入木耳、香菇、口蘑炒匀，倒入味汁略炒。



9 添入鸭汤烧沸，倒入面碗，撒上香葱、芝麻、蒜泥拌匀即可。

原料 手工面条、鲜三大菌各500克。

调料 蒜片、精盐、味精、胡椒粉、鸡汤、熟鸡油、熟猪油各适量。



014 三大菌面

- ① 鲜三大菌洗涤整理干净，切成小块，焯烫一下，捞出。
- ② 净锅置火上，加入猪油烧至六成热，先放入蒜片煸炒出香味并呈浅黄色。
- ③ 放入菌块略炒，加入少许精盐、胡椒粉、鸡汤及味精炒匀，用小火焖至熟烂入味，加入熟鸡油推匀成面卤。
- ④ 剩余精盐、味精、胡椒粉和少许鸡汤放入小碗中调匀。
- ⑤ 将手工面条下入沸水锅中，用中火煮熟，捞出沥水，分装入盛有调料的碗中，再浇上面卤，拌匀即可。



015 宏图窝面

原料 伊面180克，净蟹肉50克，熟火腿25克，水发草菇15克，鸡蛋清1个。

调料 精盐、味精、胡椒粉各少许，水淀粉1小匙，上汤600毫升，色拉油适量。

- ① 净蟹肉放在小碗内，上屉用旺火蒸熟，取出晾凉。
- ② 熟火腿洗净，切小粒；水发草菇去蒂、洗净，切小条。
- ③ 锅中加入上汤500毫升，烧沸后下入伊面煮熟，加入精盐、味精调味，出锅装碗。
- ④ 净锅复置火上，倒入剩余的上汤烧沸，放入草菇条烧煮几分钟至出香味。
- ⑤ 加入少许精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，放入蟹肉。
- ⑥ 慢慢倒入鸡蛋清推匀，撒上胡椒粉，出锅浇在伊面上，撒上熟火腿粒即可。



016 四川豆花面

原料

豆花150克，面条100克，红苕粉20克，花生米15克，油酥黄豆、腌大头菜各5克。

调料

酱油2大匙，葱花、花椒粉各少许，红油辣椒、芝麻酱各2小匙，色拉油适量。



1 红苕粉放入碗中，加入清水50克泡透，搅匀成红苕粉汁。



2 芝麻酱、酱油放入小碟调散，加入花椒粉、红油辣椒调匀。



3 腌大头菜洗净，沥净水分，切成黄豆大小的粒。



4 花生米入温油锅内炸酥，捞出晾凉、去皮，压成碎粒。



5 锅中加入清水500克，用中火烧沸，慢慢倒入红苕粉汁。



6 用手勺轻轻搅匀成浓汁，再舀入豆花烧沸，转微火保温。



7 面条下入沸水锅中煮熟，捞出装入碗中，舀上豆花。



8 撒上酥花生米、黄豆、大头菜粒、葱花，带麻酱味碟上桌。





原料

荞麦面、高筋面粉
各250克。

调料

精盐1/2小匙，肉丁
香菇卤(或鸡蛋卤)
适量。

017 荞面刀削面

- ① 将荞麦面、高筋面粉一同放入盆中，加入少许精盐及适量清水，和成硬面团，揉匀后饧1小时。
- ② 取出面团，再反复揉匀，使面团更加光滑有劲。
- ③ 将面团削成三棱形的薄片。
- ④ 锅中加入适量清水烧沸，下入面片煮熟，捞出。
- ⑤ 食用时，浇上肉丁香菇卤或鸡蛋卤，调匀即可。

原料

面条300克，猪绞肉
30克，青菜适量。

调料

葱花15克，精盐少
许，豆瓣酱2大匙，
胡椒粉、冰糖各1小
匙，酱油、色拉油各
适量。



018 福州干面

- ① 坐锅点火，加入适量色拉油烧热，先下入葱花炒香，再放入猪绞肉、豆瓣酱翻炒均匀，加入酱油、胡椒粉、冰糖、精盐煮约20分钟，盛出备用。
- ② 锅复置火上，加入适量清水烧沸，放入面条煮熟，捞出沥干，装入碗中。
- ③ 倒入煮好的卤汁，放入烫熟的青菜，拌匀即可食用。



019 鸡丝干拌面

原料

面条400克，鸡肉100克，水萝卜、海米各少许，腌香椿10克。

调料

精盐、味精、酱油、花椒粉、芝麻酱、香醋、香油、凉清汤各适量。



1 海米去杂质，用温水泡透，沥水；腌香椿去根，切成碎末。



2 水萝卜去根及皮，洗净沥干，切成细丝。



3 酱油、精盐、香醋、味精、香油、凉清汤放入碗中调匀。



4 鸡肉去筋膜、洗净，放入沸水锅内煮约10分钟至熟。



5 捞出用冷水过凉，沥净水分，切成5厘米长的细丝。



6 锅中加适量清水烧沸，下入面条煮熟（中途加几次冷水）。



7 捞出面条，用凉开水过凉，沥干水分，分别装入4个碗内。



8 浇上调好的味汁，放上鸡肉丝、水萝卜丝、香椿末和海米。



9 撒上花椒粉，再淋上芝麻酱，食用时调拌均匀即可。