

食品安全与营养健康科普丛书
中国食品科学技术学会组织编写



中国科协科普专项资助

健康美味方便面

范现国 胡小松 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美味方便面 / 范现国, 胡小松编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.3
(食品安全与营养健康科普丛书)
ISBN 7-5019-5326-0

I. 健... II. ①范... ②胡... III. 预制食品—面条—简介 IV. ① TS213.2 ② TS217.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022515 号

责任编辑: 伊双双 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 杜国群
策划编辑: 李亦兵 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵
装帧设计: 迪彩·设计 刘鹏 孟德亮 插画: 王超男

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3

字数: 80千字

书号: ISBN 7-5019-5326-0/TS·3107 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60173K1X101ZBW

食品安全与营养健康科普丛书
中国食品科学技术学会组织编写

健康美味方便面

范现国 胡小松 编著

 中国轻工业出版社

前 言

《健康美味方便面》是由中国食品科学技术学会组织，由相关食品加工企业参与编写的“食品安全与营养健康科普丛书”之一。

食品消费，既是人类生存的第一生理需要，又是一种经济行为。当今世界，如何保证所有社会成员及时、充分地获得安全卫生、营养丰富的食品，已成为首要的人权。食品加工生产安全保障和关注营养健康状况是衡量一个国家经济与社会发展水平的主要标志之一。

面条是中国传统面食之一，由于它制作简单、营养丰富、形式多样，不仅是中国人民喜爱的主食，也受到世界各地人民的喜爱。1958年，日本安藤百福先生发明了世界第一包方便面，并迅速在东方乃至世界传播开来，已成为仅次于面包的世界第二大方

便食品。方便面不仅富有东方传统文化色彩，又是具有现代化食品加工特色的朝阳产业。

中国是世界方便面消费量最大的国家，2004年消费420亿包，占世界方便面总消费量的1/4，并以年增长率20%的速度递增。如何利用先进的现代化食品加工技术成果，使方便面从低品质走向高品质，从单纯提供方便走向营养、美味、健康已成为行业 and 消费者共同关心的问题。

本书力求用朴实易懂的语言，将科学性、可读性、实用性结合在一起，让更多的朋友了解历史悠久的东方面食文化；了解世界第一包方便面——鸡汁方便面带有传奇色彩的诞生过程；了解方便面在主要生产和消费国的发展过程；了解代表面条流行时尚的面条种类；最后给消费者奉上12款家庭食用方便面的创意食谱。

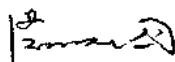
总而言之，本书旨在鼓励人们对方便面的历史和未来有一个

前 言

全面的认识，并且为读者在闲暇之时亲手烹调一碗色、香、味、营养俱全的方便面美食提供参考。

最后，谨以此书献给奋斗在方便面行业中的朋友们，以及旨在为亿万消费者提供高品质、高营养方便面食品的制面企业合作商！

在编写过程中，我们努力避免错误，并参考了很多致力于面食行业发展研究的专家、学者的研究成果，在此向这些专家、学者表示感谢！由于时间和水平有限，难免有疏漏和错误之处，敬请广大读者提出宝贵意见！



2006年2月于北京

一、从面条到方便面



1. 面条的由来 10
2. 方兴未艾的方便面产业 13
3. 方便面生产的工艺流程 19

二、方便面的营养价值与人体健康



1. 方便面的营养 23
2. 正确认识方便面 30
3. 方便面营养强化途径 35
4. 有关方便面的一些常识问题 38

三、面食精粹



1. 山西刀削面 51
2. 北京炸酱面 52

E N T S

3. 陕西臊子面、岐山面 54
4. 山东伊府面 56
5. 四川担担面 57
6. 河南鱼焙面 59
7. 甘肃牛肉拉面 60
8. 上海阳春面 63
9. 荞麦面 64
10. 索面 65
11. 乌龙面 66
12. 咖喱乌龙面 67
13. 立食 68

四、方便面创意食谱

1. 甜椒番茄面 71



C O N T E N T S

2. 蚝油菜胆面	73
3. 海苔菜米面	75
4. 翡翠菠菜面	77
5. 浓汤鸡肉面	79
6. 骨汤猪脚面	81
7. 娃娃菜面	83
8. 青芥凉拌面	85
9. 荷兰豆面	87
10. 蛤蜊豆芽面	89
11. 鲜汤鱼肉面	91
12. 韩式泡菜面	93



一、从面条到方便面

1. 面条的由来

面条是起源于中国的一种古老的食物。

中华民族是以面条为主食，人数最多，历史最悠久的民族。下面我们介绍一下面条的“大事记”，让你对面条这种平凡而又不凡的食物有更多的了解。

面条的历史可追溯到4000多年前的中国西北黄河流域。

关于面条的最早记载是在东汉时期，距今已有1900多年的历史。

魏晋时期，吃汤饼（古称面条为汤饼）蔚然成风，而且是富



人的奢侈享受。

南北朝至唐朝，面条的制作技术得到了很大的发展，面条的品种也更为丰富多样。

唐朝早期，出现了经过“冷淘”制成的过水凉面。

盛唐时期，中国的面条制作技术传入日本，成为十分受欢迎的食品之一。

宋代，面条有了正式的名字，称为“面条”。而且面条的制作方法除汤煮以外，又有了炒、焖、煎等多种方法。

同一时期，意大利探险家马可·波罗将中国的面条通过丝绸之路带回了



意大利，发展成为现今流行于西方国家的“意大利通心粉”。

明代，在中国就出现了制面技艺高超的“抻面”，也就是今天拉面的前身。

清朝，中国制面工具的发明和工艺的不断深化使旧有品种不断扩充花色，丰富了抻面、刀削面、五香面、八珍面、伊府面、担担面、油泼面、鹅面、鱼面等40多个花色。

现代，除了各种流传于民间的风味面食，人们又发明了可以工业化生产的方便面、挂面、方便粉丝和方便米粉等许多种方便而美味的食品，也使面文化的影响波及全球，面条成为全世界人民喜爱的食品之一。



2. 方兴未艾的方便面产业

(1) 方便面的由来

日本在第二次世界大战失败后，粮食不足的状况虽然有所缓和，但人们还是食不果腹。在联合国军队占领下的日本，小麦、玉米作为援助物资用来充饥。日本厚生省为缓解和改善人民的营养状况，开展了“吃面包”运动，但只吃面包不吃其他副食，也会造成营养不均衡。

在日本大阪去往梅田的一个小站里，一位中年男子经常



见到人们排二三十米的长队等候买一碗热腾腾的“中华汤面”的情景，因而触发了他心中一个大胆的构想，能否开发出一种只要加入热水就立刻能食用的速食面？

这位中年男子就是后来被日本人评为“20 世纪最伟大的发明”——方便面的发明者安藤百福先生。经过十年的探索和试验，





他终于在1958年8月25日成功地开发了他梦想中的理想食品——方便面。

“开发方便面成功那年我48岁，在人们看来像是起步太晚，但是人生什么时候起步都不会太迟。50岁、60岁都可以有新的开始！”安藤百福先生在回想当年的情景时，十分感慨地说。

为了表彰安藤百福先生对食品工业的杰出贡献，日本政府于1982年授予他“方便面之父”的荣誉勋章。

（2）方便面的五大要素

小小发明竟然启动了一个巨大的食品产业，并带给全世界一种方便而美味的食品，这是人们始料不及的。仅2004年，全世界方便面消费量就达到835亿包，这是一个了不起的数字！

方便面如何能够产生这么大的影响力与推动力？这同安藤百福先生发明方便面的初衷是密切相关的。作为有着丰富经验的实