

百吃不膩 老店口味 爽口暖心



☆☆☆☆☆
品味生活系列

蔡万利 著

福建科学技术出版社

面面俱全

90道

132

著作权合同登记号: 图字 13-2003-48

书名/作者 《一本万利面馆 90 道》/蔡万利

中文繁体字版于 2003 年由台湾大境/出版菊文化事业有限公司

(www.ecook.com.tw) 出版

中文简体字版于 2003 年经台湾大境/出版菊文化事业有限公司

(T.K./P.C.Publishing Co.,) 授权福建科学技术出版社出版

图书在版编目 (CIP) 数据

面面俱全 90 道 / 蔡万利著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004.9

(品味生活系列)

ISBN 7-5335-2372-5

I. 面… II. 蔡… III. 面食-食谱

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 015617 号

书 名	面面俱全 90 道
	品味生活系列
作 者	蔡万利
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
制 作	视觉 21 设计工作室
印 刷	深圳森广源 (印刷) 有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	4
图 文	92 码
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2372-5 / TS · 229
定 价	18.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

百吃不膩 老店口味 爽口暖心



★★★★★

品味生活系列

蔡万利 著

面面俱全 90道



福建科学技术出版社



面类及其配料烹制技巧4

■ 汤面和羹面

担仔面、切仔面	10
卤肉汤面	11
番茄肉片汤面	12
泡菜鲜虾面	13
红烧牛肉面	15
麻辣牛肉面	15
清炖牛肉面	17
牛筋面	17
咖喱牛肉面	18
排骨酥面	19
炸虾面(天妇罗面)	20
锅烧乌龙面	21
奶油蟹肉面	22
麻油腰子线面	23
蚝仔线面	24
鲜蚝面	25
什锦汤面	25
海鲜汤面	26
三饺汤面	27
皮蛋鸭丝面	28
叉烧面	29
麻婆豆腐面	30
绍子汤面	31

鲍鱼汤面	32
四宝汤面	32
牛肉汤河粉	33
鲑鱼羹	35
花枝羹面	35
鸡腿汤面	37
香酥肉排面	37
鲜鲑鱼汤面	38
绿茶汤面	39
鱿鱼羹面	41
肉羹面	41
素什锦面	42
雪菜肉丝面	42
榨菜鱼丝汤面	43
胡瓜枸杞汤面(胡瓜蛤肉汤面)	44
馄饨面	45
大卤面	47
酸辣汤面	47
鸭肉冬粉	49
米苔目	49
牛蒡鸡丝面	50
鱼丸米粉汤	51
猪肝面	53
下水汤面	53
虾丝煨面	54

■ 拌面和凉面

八宝辣酱拌面	57
杂酱面	57
麻酱苜蓿条	58
韩式凉面	58
日式凉面	59
乌龙凉面	60
五彩凉面	61
鸡丝凉面	62
水果凉面	63
五香牛肉凉面	64
荞麦凉面	65
鲜贝凉面	66
虾卵拌面	67
抹茶凉面	68
蒲烧鳗拌面	69
葱油拌面	71
拌苜蓿卷	71
肉燥面	72
辣味拌面	73
黑胡椒酱拌面	74



■ 炒面和烩面

滑蛋肉片烩面	77
干烧虾球烩面	77
茶碗蒸面	78
南瓜炒米粉	78
茄子炒面	79
香菇滑鸡烩面	80
三鲜烩面	81
果香面卷	82
火腿韭黄捞面	83
热狗炒乌龙	85
味噌炒乌龙	85
牛肉烩面	87
彩椒肉丝烩面	87
广式炒面	88
台式炒面	89
煎面	90
台式炒米粉	91
鳝鱼炒面	92
银鱼丝瓜面	93
日式炒面	94
鲑鱼炒面	94
牛肉炒河粉	95

面类及其配料烹制技巧

熬制高汤

材料：鸡骨 8 副、鸡爪 1kg、中式火腿 600g、葱 5 根、姜 200g、水 15 l

1. 将鸡骨和鸡爪氽烫后洗净；火腿切成块状；盛一锅 15 l 的水，让水煮滚。
2. 在滚水中放入所有的材料熬煮，若有褐色的浮沫出现，要把浮沫捞掉，以免清澈的高汤浑浊了。
3. 转小火熬煮约 2 小时，待精华都渗入汤汁后，将所有的材料都捞出，鸡骨高汤即完成。



胜出宝典

- ※ 一般的家庭一次可多熬一些鸡骨高汤，待冷却后，分装于袋中，再放入冰箱的冷冻室中，要用时再取出。
- ※ 鸡骨高汤熬制时不要加盖，制成的高汤才不会浑浊。
- ※ 鸡骨高汤可以说是汤面的精髓，因此高汤的制作是不可忽视的。
- ※ 也可以用猪骨来熬制高汤，做法是相同的。

制作柴鱼高汤

材料：柴鱼 3 包、海带 200g、小鱼干 200g、香菇 20 朵、水 6 l

1. 将海带和香菇略洗，用水泡一夜；在泡过海带和香菇的水中放入小鱼干，一起煮滚。
2. 先捞出海带，续煮小鱼干至味道释出，再加入柴鱼片后熄火。
3. 泡约 10 分钟后，用网筛过滤掉所有的材料，汤即成为柴鱼高汤。



胜出宝典

- ※ 也可加入干贝和发泡干贝的水，会使柴鱼高汤更加美味，但成本也会相对提高。

好喝羹汤的制作

材料

材料名称 (份数)	家庭量 (1碗)	开店量 (30碗)
笋丝	20g	160g
香菇	15g	120g
金针菇	15g	120g

1. 在锅中放入调味料A, 再将笋丝、香菇丝和金针菇放入煮滚。
2. 将笋丝、香菇丝和金针菇煮熟。
3. 放入调味料B勾芡, 就制成了羹汤底, 若再将肉羹、鱿鱼羹、花枝羹或虾仁羹加入就制成了各式羹品。

调味料

家庭量:

A 高汤8杯、酱油1茶匙、盐1/2茶匙、乌醋1大匙、鸡精粉1/4茶匙、胡椒粉少许

B 太白粉水2大匙、香油1/2茶匙

开店量:

A 高汤64杯、酱油8茶匙、盐3茶匙、乌醋8大匙、鸡精粉2茶匙、胡椒粉1/2茶匙

B 太白粉水16大匙、香油4茶匙



胜出宝典

※ 基本的羹汤底也可加入较耐煮的材料, 例如木耳、大白菜丝、干金针菇等。

注: 本书中 1大匙 = 15ml 1小(茶)匙 = 5ml 1杯 = 200ml

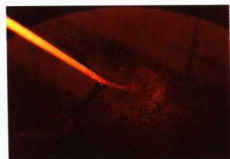
油葱酥和葱油的作法

材料: 红葱头1kg、色拉油3kg、香油0.5kg

1. 先将红葱头去除外皮横切片, 在锅中注入色拉油烧至中温。可用筷子试试油温, 若在筷子附近冒小泡泡, 则表示油已热。
2. 将红葱头片倒入锅中。
3. 用小火将红葱头炸至呈金黄色。
4. 开中火炸酥后, 捞出炸熟的红葱头平铺待凉, 即成油葱酥。
5. 把制作过油葱酥的油和香油混合在一起, 待这锅油和油葱酥都凉了以后, 二者再混合在一起, 就成了葱油。

油葱酥

葱油



胜出宝典

- ※ 若要使油葱酥有咸味, 可在起锅前的3分钟将1/3杯的酱油倒入油中, 让油葱酥吸收酱油的香味, 不过油葱酥的颜色会变得比较黑, 可自行斟酌。
- ※ 在红葱头倒入油中时, 建议先熄火, 避免油和葱头内的水分产生溢出现象。或可用较大的锅来制作油葱酥。
- ※ 葱油可使用的范围很广泛, 煮面、煮汤、炒菜、凉拌或调味都非常棒。

香喷喷肉燥

材料：五花肉 1kg、红葱头 150g、蒜末 2 茶匙

调味料

酱油 3 大匙、酱油膏 2 大匙、酒 2 大匙、水 6 杯、五香粉 1/3 茶匙、胡椒粉少许、冰糖 1 大匙半



1. 先将五花肉切成细丁；红葱头切片；在锅中倒入 3 大匙的油爆香红葱头。
2. 继续将红葱头炒到呈金黄色，并在锅中放入肉丁炒香。
3. 将食材放入到炖煮的锅中，并在食材中加入适当的酱油，用小火慢煮约 50 分钟。
4. 加入水和冰糖续煮 20 分钟，待汤呈现冒泡浓稠状则表示肉燥已完成。

胜出宝典

※ 肉燥也可以用绞肉来制作，可节省切的时间，但在口感上没有那么好，那是因为五花肉带皮，烹煮后，皮的韧感会让人感觉更好。若用绞肉来制作，可加入 1 小包卤包，来增加香味。

酸菜

材料：酸菜心或酸菜 1kg、红辣椒 2 根、蒜末 1 茶匙

调味料

糖 1 大匙、味精 1/2 茶匙、水 2 大匙、香油 1 大匙、酱油 1 大匙



1. 酸菜切成细丝后，用滚水略焯烫去除多余的咸味，再拿起来沥干。
2. 在锅中放入 2 大匙的油，用小火爆香蒜末至金黄色，加入辣椒和酸菜丝、调味料，煮拌入味至水分吸干时，淋入香油盛出待凉即可。

萝卜干辣椒

材料：碎萝卜干 1kg、红辣椒 3 根、蒜末 1 茶匙

调味料

糖 1/2 茶匙、酱油 1 茶匙、辣油 1 茶匙、香油 1 茶匙



1. 将碎萝卜干用滤网洗干净后略冲泡，去除多余的咸味，再拿出来沥干水分。
2. 在锅中放入 2 大匙的油，用小火爆香蒜末至金黄色，再加入辣椒和萝卜干拌炒至香味溢出，淋入辣油和香油炒均匀，盛出待凉即可。

胜出宝典

※ 在炒酸菜、炒萝卜干或炒小菜类时，切勿用猪油来炒，因为炒的东西凉了之后，油脂会凝固成白色。

各式面类



(1) **细面**：煮阳春面时较常用的一种面，其实细面和宽面是一样的，只是面条的粗细、圆扁形状不同，另外细面煮熟的速度比较快。

(2) **胡萝卜面**：在面粉中添加了胡萝卜汁，其颜色非常漂亮，也是很受欢迎的面种之一。

(3) **绿藻面**：添加藻类植物制作而成的面条，煮后的颜色呈鲜绿，有干、湿两种。

(4) **宽面**：一般面店使用量最多的一种，适合煮汤面和拌面。

(5) **拉面、宽拉面（左）**：是一种弹性Q度极佳的面条，分粗、细两种。粗的适合煮较浓汤汁的面，细的则适合煮清淡口味的面。

(6) **细油面**：和粗油面是相同的，适合用来制作凉面。用滚水略烫后拌上葱油，再用电风扇吹凉，面凉后，质感会变得爽Q有劲。本书内的凉面都用冷开水和冰水直接降温来增加Q度，和电风扇吹凉有异曲同工之妙。

(7) **油面**：是属于已熟的食材，但表面有一层油脂，所以使用前最好用热水清洗过再煮。

(8) **米苔目**：用台湾产的再来米粉、太白粉和澄粉制作而成。市售的米苔目都是熟的，适合煮汤，也适合做甜的冰品。

(9) **乌龙面**：分生、熟两种，生的乌龙面比较不易熟，煮的时候可以加入少许的盐，此作用可凝聚面粉中的面筋，会较易熟。熟的乌龙面只要用滚水略烫即可。

(10) **河粉**：市面上有售整片和整条的河粉。整片的河粉需要先一张一张撕开，再全部重叠一起切，以免全部黏住。若是干的河粉，只需要用水泡软就可烹调。

(11) **荞麦面**：荞麦面在日本非常盛行，无论做凉面或煮汤都非常适合。荞麦凉面只需要调一些酱汁，就可以成为盛夏的消暑凉品。

(12) **白线面**：线面分咸、淡两种，喜欢清淡的人，线面在煮之前可用水先冲洗一下再入锅，但是洗的时间不能过久，以免糊掉。此种线面适合煮成猪脚线面、寿面或是拌麻油面。

(13) **红线面**：这是家喻户晓的当红小吃，蚝仔线面和大肠线面都是用此线面。

(14) **米粉**：顾名思义是由米制成的。干的米粉适合用来炒，湿的米粉适合用来煮汤。

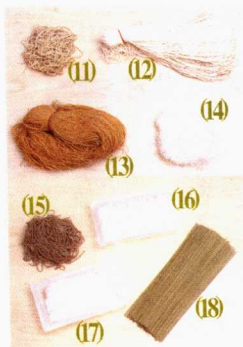
(15) **意面**：意面是属于弹性面，面薄且有韧性，比较容易煮熟，所以煮的时间不宜过久。

(16) **蒟蒻条**：市面上销售的蒟蒻条都是拆封即可食用的，但在食用之前还是用冷开水或矿泉水清洗一次，会比较卫生。

(17) **蒟蒻卷**：是蒟蒻加碱水和蒟蒻凝固剂制成的，是高纤维、低热量的食品，适合凉拌、煮汤、煮火锅。

(18) **绿茶面**：是面粉添加绿茶粉制成的，颜色鲜绿，烹调后面条会散发淡淡的茶香，用来做凉面或汤面都适合，但调味不宜过重，否则茶香会被盖住。

(19) **粗米粉**：大街小巷流行的米粉汤就是以此米粉来烹调的。粗米粉先用水泡软，剪成适合的长度，再加上高汤和多种的食材来熬制，可达到相辅相成的作用。



煮好面的技巧

一碗面好吃与否，和煮面的方法是否正确是有绝对的关系的，面太生、太熟，都会影响面的品质。因此列出几个要点，烹煮面时注意掌握，即可煮出一碗香喷喷的面食。

1. 烫面条的水要够多，面条较易散开。
2. 烫面条的水要滚，面条不会粘于锅底。
3. 烫面条的过程中，要加入少许的冷水，使面条的表面和面心部分都受热均匀。
4. 烫面条的水不能一直重复使用，否则面水浑浊，烫出的面也会黏黏的不爽口。
5. 烫干面或烫宽面需要加入2次水，而烫的时间也要久一点。因为细面和线面比较容易熟，所以烫细面和线面可以不用再加水。
6. 捞出面条时要用力沥干水分，否则汤汁的美味会受到影响。
7. 面条要熟到什么样的程度，要视什么面而定。如果是煮汤面，烫煮得太熟，面可能会糊掉，所以最好在面条心完全熟之前就捞起，等上桌的时候，面条大概也熟得差不多了。不管是炒面或拌面，在烫面条的时候，最好都能先想一下接下来要怎么煮，再来决定面条该煮到什么样的程度。

煮拉面的方法(宽面或任何新鲜的面也适用此方法)



盛一锅水，让水煮滚，再放入适当分量的面。



适时地加入少许的冷水，使面条的表面和面心都受热均匀。



不时地搅动一下面条。



面煮滚时，捞出面条，用力沥干水分。

煮干面条的方法



盛一锅水，让水煮滚。



预备适当分量的干面条。



将干面条沿锅缘散开放入锅中煮，面煮滚时，捞出面条，用力沥干水分。

意大利面也适用此方法，但要在水中加入少许的盐和橄榄油。

煮米粉的方法(切仔面也适用此方法)



盛一锅水，煮滚后先将豆芽和韭菜放入煮面的竹制容器底部，再将适当分量的米粉放入竹制容器中。



将装有豆芽、韭菜和米粉的竹制容器放入锅中煮。



米粉煮滚时，捞出米粉，用力沥干水分，放置在碗中。

汤面和羹面

如果

头家是一家面馆的生命

那么

高汤必定就是灵魂

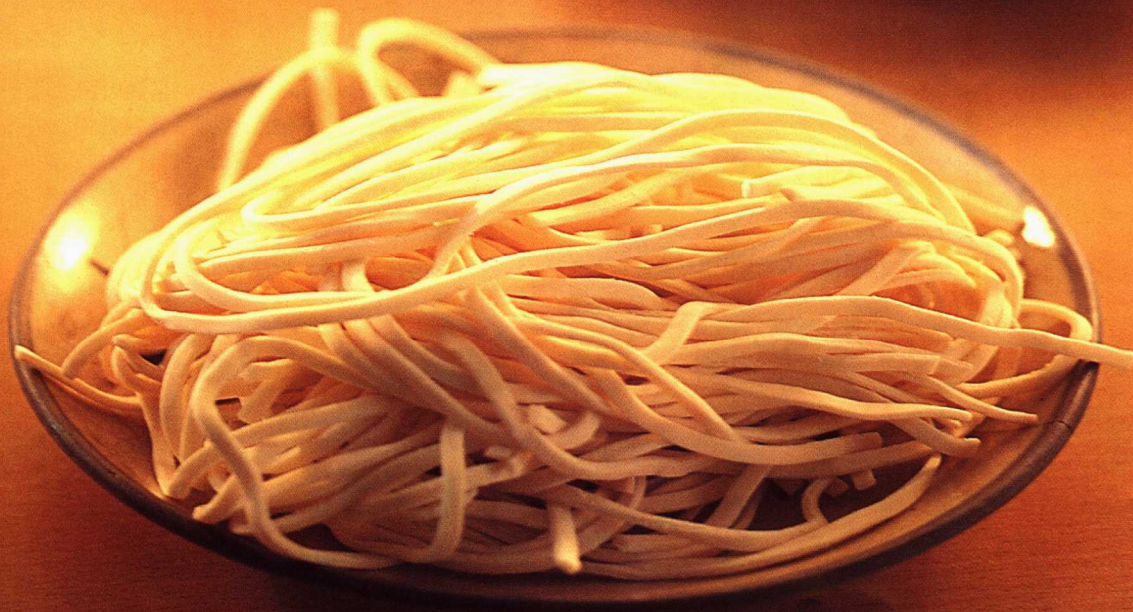
悉心看顾守候的一炉高汤

造就一碗您面前热腾腾的汤羹面、牛肉面、担

仔面、鱿鱼羹面、奶油蟹肉拉面、叉烧面……

48种口味道地、温暖肠胃人心的汤面、羹面

引领故人无法远行，召唤游子魂牵梦萦



担仔面、切仔面

材 料

材料名称 (份数)	家庭量 (1碗)	开店量 (30碗)
油面	120g	3.5kg
豆芽	10g	300g
韭菜	5g	150g
叉烧肉	10g	300g
鸽蛋	1个	30个
肉燥	1大匙	30大匙
油葱酥	3g	90g
香菜	少许	1把

每碗调味料

高汤2杯、酱油1茶匙、葱油1/2茶匙、胡椒粉少许、盐1/4茶匙

制作方法

1. 韭菜洗净后切段，和豆芽混合；叉烧肉切片；鸽蛋或鸡蛋煮熟后用卤汁卤成金黄色备用。
2. 韭菜和豆芽放入烫面的容器底部，再放入油面，入滚水中焯烫，煮熟后沥干水分，放置于煮滚的高汤中。
3. 将叉烧肉片、卤蛋、肉燥和油葱酥加入，最后用香菜点缀即可。

胜出宝典

※ 切仔面和担仔面的做法相同。将鱼板和贡丸放入高汤中煮熟，再加入面中，就制成了切仔面。

贴心促销法

- 常和担仔面、切仔面搭配的餐点：鹅肉、罗花肉、油豆腐或烫青菜等。

注：本书中所列的材料为主要材料



卤肉汤面

材料

材料名称 (份数)	家庭量 (4碗)	开店量 (20碗)
油面	4碗	20碗
五花肉	0.6kg	3kg
花椰菜	1/5棵	4棵

调味料

A (卤肉用)

家庭量每碗：

酱油2大匙、酒1大匙、冰糖1茶匙、卤包1小包、水适量、胡椒粉少许

开店量每碗：

酱油1/2杯、酒1/2杯、冰糖1大匙、卤包1大包、水适量、胡椒粉少许

B

高汤2杯、卤汁1大匙

制作方法

1. 将五花肉切成厚片，并用中温油略炸至金黄色捞出。
2. 锅中留下少许的油，爆香葱、姜和蒜头，炒到有香味溢出时，再加入炸好的五花肉和调味料A，煮至滚后，转小火慢慢卤到筷子可穿透肉则熄火备用。
3. 将花椰菜切成小朵状后洗净，再与油面一起烫熟后捞到碗中，加入调味料B，放上卤肉并撒上一些葱花即可。

贴心促销法

- 可以将卤肉加到白饭中，就制成了焢肉饭。如果一次做的量比较多，不要把肉卤得太烂，隔天或回锅使用时，肉质才会恰到好处。

胜出宝典

※ 一般家庭用油炸的方式较为耗油，可以用少许的油将五花肉煸炒。

番茄肉片汤面



材 料

材料名称 (份数)	家庭量 (1碗)	开店量 (30碗)
细面	1团	30团
猪肉片	40g	1.2kg
红番茄	1个	30个
小白菜	50g	1.5kg

每碗调味料

高汤2.5杯、盐1/3茶匙、番茄酱1茶匙

腌料

家庭量1份：

酒少许、蛋白少许、太白粉少许、色拉油少许

开店量30份：

酒1/2茶匙、蛋白适量、太白粉1大匙、色拉油1大匙

制作方法

1. 猪肉片用腌料略腌；红番茄洗净后切成厚片状；小白菜洗净后切段备用。
2. 细面放入滚水中煮熟后捞出来沥干水分，放置于大碗中。
3. 锅倒入少许油，爆香葱段，再加入调味料、红番茄、猪肉片和小白菜煮熟，最后淋上少许的葱油，将材料倒入碗中即可。

胜出宝典

※ 应挑选颜色鲜红的番茄，若要番茄的口感较佳，可去皮。汤料煮滚后会有肉片的浮沫，要捞除。

贴心促销法

- 番茄汤面也是现在流行的面食。烹煮此汤面时可问客人需不需要加蛋。加蛋可使材料更丰富。

泡菜鲜虾面

材 料

材料名称 (份数)	家庭量 (1碗)	开店量 (30碗)
拉面	120g	3.5kg
韩国泡菜	100g	3kg
鲜虾	4尾	120尾
韭菜	10g	300g

每碗调味料

高汤 2 杯、泡菜汁 1 大匙、盐 1/3 茶匙

制作方法

1. 将泡菜、鲜虾和调味料放在锅中一起煮熟，再加入切好的韭菜段。
2. 拉面放入滚水中煮熟后捞出来沥干水分，再放置于大碗中，最后将煮好的汤料倒入面中即可。

胜出宝典

※ 煮泡菜的时间不要过长，不然泡菜会失去脆度而影响口感。如果泡菜汁的量较少，汤汁中可以加入少许的韩国辣椒和醋来增加味道。



贴心促销法

- 泡菜鲜虾面为现在热门的商品，因此要选购品质好的泡菜，做起来才会好吃。也可将鲜虾换成猪肉片或牛肉片。

胜出宝典

※ 家庭制作时可以用原汁来做汤头,但需要熬一锅牛骨高汤来综合稀释,酌量加入调味料。又因为有客人会加汤或点牛肉汤面,所以牛肉汤的消耗量较大。

贴心促销法

● 常见的搭配餐点: 水饺、卤味、小菜等。桌上要备有酸菜丝供客人自行夹取。



红烧牛肉面

材料

材料名称	家庭量	开店量
(份数)	(4碗)	(30碗)
拉面	480g	3.6kg
牛腱	600g	4.5kg
青菜	适量	适量

爆香料

家庭量(4碗):

葱2根、姜3片、蒜头6粒、红辣椒1根、
卤包(小)1包

开店量(30碗):

葱6根、姜8片、蒜头24粒、红辣椒4根、
卤包(小)3包

调味料

家庭量(4碗):

豆瓣酱1大匙、酱油3大匙、酒2大匙、水8杯、冰糖
1茶匙、味噌1茶匙、胡椒粉适量

开店量(30碗):

豆瓣酱7大匙、酱油1杯半、酒1/2瓶、水64杯、冰糖
1/2杯、味噌7茶匙、胡椒粉适量

制作方法

1. 将牛腱切成厚片块状后,放入滚水中汆烫2分钟后捞出来洗净。
2. 在锅中倒入油后将爆香料炒至金黄色(香味释出),再用纱布包裹,牛肉块放入锅中煨炒,再加入其他调味料和卤包,煮滚后转小火焖煮至牛肉熟(约1小时),取出爆香料。
3. 拉面煮熟后捞出来沥干水分,然后放置于碗中,加入牛肉和原汁,再加入烫熟青菜,撒些葱花即可。

麻辣牛肉面

材料

材料名称	家庭量	开店量
(份数)	(4碗)	(30碗)
拉面	480g	3.6kg
牛腱	600g	4.5kg
青菜	适量	适量

爆香料

家庭量(4碗):

葱2根、姜3片、蒜头6粒、红辣椒1根、卤包(小)1包

开店量(30碗):

葱6根、姜8片、蒜头24粒、红辣椒4根、卤包(小)3包

调味料

家庭量(4碗):

辣椒酱1大匙、花椒粒1/2大匙、豆瓣酱
1大匙、酱油3大匙、酒2大匙、水8杯、
冰糖1茶匙、味噌1茶匙、胡椒粉适量

开店量(30碗):

辣椒酱7大匙、花椒粒1大匙、豆瓣酱7
大匙、酱油1杯半、酒1/2瓶、水64杯、
冰糖1/2杯、味噌7茶匙、胡椒粉适量

制作方法

1. 将牛腱切成厚片块状后,放入滚水中汆烫2分钟后捞出来洗净。
2. 在锅中倒入油后,将爆香料和花椒粒炒至金黄色(香味释出),用纱布包裹;调味料中的辣椒酱和牛肉块放入锅中煨炒,再加入其他调味料和卤包,煮滚后转小火焖煮至牛肉熟(约1小时),取出爆香料。
3. 拉面煮熟后捞出来沥干水分,放置于碗中,加入牛肉和原汁,再加入烫熟青菜,撒些葱花即可。