

面食

《百姓百味》丛书(10)
烹饪完全读本

100例

1册 = 10元 = 100道菜

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



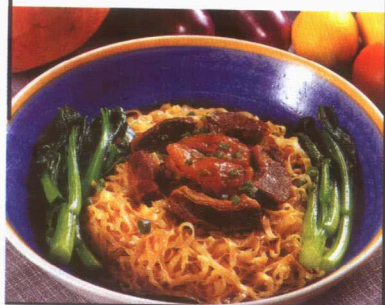
南海出版公司

目录

CONTENTS

猪手幼面	2	玉米面大饼子	27	三鲜面	50	二味面	73
咖喱杂菜拉面	3	荞麦铬铬面	28	西安拌面	51	岐山臊子面	74
面包吐司	5	面筋面皮	29	酱水面	52	炸酱凉面	75
什锦猫耳朵	7	芥末凉面	30	泡菜肉末面	53	包菜饺	76
大盘鸡面	8	香烤肉夹馍	31	手工臊子揪面片	54	辣鸡肉面	77
牛肉炒面	9	酸汤浆水面	32	酸汤面	55	羊肉泡馍	78
牛肉烩面	10	锅贴	33	肥肠面	56	雪菜肉面	79
三鲜凤尾饺	11	酸汤水饺	34	小炒拌面	57	豆沙饼	80
酱拌面	12	牛丸面	35	麻辣过桥面	58	肉夹馍	81
油泼扯面	13	生煎葱花包	36	鸡肉打卤面	59	葱油饼	82
鲍汁捞面	14	雪山包	37	西红柿蛋面	60	千层饼	83
鲜虾云吞面	15	潮式炸虾饼	38	榨菜肉丝面	61	牛腩幼面	84
爽脆肉丸面	16	姜葱捞面	39	刀削面	62	乌冬多春鱼肉丸面	85
金牌牛腩汤面	17	雪菜肉丝面	40	排骨汤面	63	鲜虾云吞面	86
金牌牛腩捞面	18	砂锅鱼头面	41	秦川凉皮	64	牛腩捞粗面	87
金牌烧鹅面	19	红烧排骨面	42	炸酱面	65	上汤水饺	88
金牌油鸡面	20	鸡蛋烩麻什	43	蛋炒面	66	顺德鱼皮饺	89
煎饺	21	上海南翔小笼包	44	油泼扯面皮	67	鱼片肥牛拉面	90
葱油饼	22	鲜肉小云吞	45	素凉面	68	猪手捞面	91
香葱煎包	23	砂锅羊肉面	46	肉炒面	69	澳门煎饺	92
油炸红薯面窝	24	兰州拉面	47	西北麻食	70	香辣鱿鱼拉面	93
武汉热干面	25	鱼香肉丝面	48	牛肉拉面	71	笋尖拉面	94
西红柿蛋馅饺子	26	尖椒蛋夹馍	49	酸菜牛肉凉面	72	炸酱捞粗面	95
						XO酱捞面	96

鸡丝炒河粉 / 新疆爆炒面	97
什锦汤面 / 麻酱凉面	98
过桥米线 / 官燕班戟	99
徽州蝴蝶面 / 酸辣臊子面	100
三鲜刀削面 / 章鱼蒜香意大利面	101
成都担担面 / 虾肉锅烧面	102
翡翠鸡丝拌面 / 三鲜烩面	103
番茄牛肉面 / 过桥水饺	104
鸳鸯蒸饺 / 素菜包	105
雪菜鱼肉饺 / 牛肉蒸饺	106
雪菜年糕 / 三鲜水饺	107
红糖芝麻饼 / 辣酱炒面	108
车轮饼 / 瓠瓜饼	109
荷叶饼 / 蘑菇意大利面	110
腌肉菠菜意大利面 / 什锦海鲜意大利面	111
香肠茄子辣味意大利面 / 腌肉意大利面	112
蒜香辣椒意大利面 / 罗勒意大利面	113
生火腿西生菜蒜香意大利面 / 茄汁意大利面	114
维也纳香肠西兰花意大利面 / 乡村意大利面	115
扇贝芦笋奶油意大利面 / 墨鱼意大利面	116
茄子腌肉意大利面 / 乌冬面	117
蘑菇奶油意大利面 / 甜甜蜜蜜	118
鲑鱼奶油意大利面 / 蛋饼	119
小白菜猪肉饺 / 四喜蒸饺	120



深圳市金版文化发展有限公司/主编

南海出版公司

2004 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

面食100例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2004

(百姓百味: 10)

ISBN 7-5442-2410-4

I. 面... II. 深... III. 面食—菜谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第019085号

BAIXING BAIWEI10 ——— MIANSHI 100 LI
百 姓 百 味10 ——— 面 食 100 例

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师 黄 飞

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 82055846

开 本 635mm×965mm 1/18

印 张 25

版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2410-4

定 价 100.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

如有印刷装订质量问题,请直接与印刷厂联系调换

猪手幼面

澳葡街风味餐厅友情提供



特别提示

别把面煮得太烂。

【原材料】

幼面100克、猪手100克、生菜2根、红椒1个、蒜3瓣、葱1根

【调味料】

上汤200克、盐3克、鸡精1克、糖2克、老抽5克、蚝油8克、鲍汁50克

做法...

- 1 蒜去皮剥蓉，猪手洗净切成大块，葱切花，生菜洗净；
- 2 猪手先过水，再放入调味料煮8分钟，加入汤，放入蒜蓉、葱、红椒；生菜过水备用；
- 3 将面煮熟捞出，沥干水分，装入碗中，加入已备好的原材料，撒上葱花即可。

咖喱杂菜拉面

澳葡街风味餐厅友情提供

【原材料】

拉面100克、金针菇50克、小玉米笋3根、胡萝卜少许、老人菇1个、包菜50克、粟米50克

【调味料】

上汤250克、盐3克、糖3克、咖喱粉10克、椰酱20克、鸡精粉2克

做法...

- 1 包菜洗净切块，金针菇洗净，胡萝卜切成条，老人菇用水泡开；
- 2 将拉面放入开水中煮熟装入碗内待用；将所有原材料、调味料放入锅中焯熟；
- 3 在面碗中注入上汤，将所有原材料摆在面上即可。



特别提示 煮面的时间不宜太长。





面包吐司

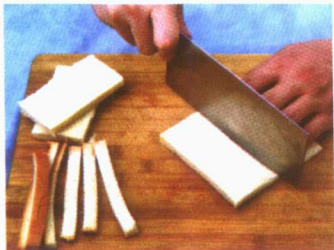
【原材料】

吐司4块、鸡蛋2个、虾肉100克、猪肉100克、火腿50克、香菇2个、香菜少许

【调味料】

盐5克、味精3克、胡椒粉4克、生粉6克

做法...



1 将吐司飞边后切成块状，虾肉、猪肉剁碎后加入盐、胡椒粉、味精调匀，拌入生粉；鸡蛋取蛋清，加入搅匀后制成馅；

2 将蛋黄搅匀涂于切好的吐司上，再将调好的馅抹于吐司上；香菇和火腿切末后抹于吐司的两端，香菜小叶摆于中间；

3 锅中油烧至五成油温，下入吐司，炸至两面金黄色后捞起，摆入盘中即可。

特别提示：

炸吐司的油温不能太高，以免炸糊。





什锦猫耳朵

【原材料】

面团250克、胡萝卜30克、猪肉50克、虾仁20克、香菇20克、鸡蛋1个、火腿20克、青豆20克、姜1块、葱少许

【调味料】

盐5克、味精3克、生抽4克、白糖3克

做法...



1 将面团揉好擀成饼状，切成竖条后再切成小丁，用大拇指擀成猫耳朵的形状；

2 将猪肉、胡萝卜、虾仁、香菇、火腿、青豆、姜、葱均切成小丁备用，猫耳朵入沸水锅中煮熟后捞起沥干水分；

3 锅中放少许油，打入鸡蛋，炒成蛋花后放入所有原材料，调入调味料，炒匀后盛入盘中即可。

特别提示：

猫耳朵在水中煮的时间不宜太久，以免太黏。

大盘鸡面

西安面食王友情提供



特别提示

炒原材料时火要旺，要炒上色、入味。

【原材料】

面150克、鸡块50克、土豆50克、洋葱20克、青椒2个、红椒末15克

【调味料】

盐3克、味精2克、豆瓣酱5克、麻油5克、胡椒粉2克

做法...

- 1 将鸡切块，土豆洗净，切块，洋葱切块，青椒切斜刀段；
- 2 将面煮熟后捞出，沥干水分，装盘，锅中加少许油，烧热，加入豆瓣酱，炒熟鸡块，再加入土豆、洋葱、青椒和红椒末一块翻炒；
- 3 将盐、味精、红椒末、胡椒粉一起放入锅内，炒匀熟透后，淋上少许麻油，即可装盘食用。

牛肉炒面

西安面食王友情提供

【原材料】

牛肉50克、面150克、青椒1个、洋葱1个、青蒜节2根

【调味料】

盐3克、味精1克、酱油2克、陈醋2克、料酒少许

做法...

- 1 将牛肉切成块，青椒洗净，切块，洋葱洗净，切丝；
- 2 将锅烧水，水开后将面焯熟，捞出冲凉，沥干水分，再将锅内放油，烧热，下入青椒丝、洋葱、青蒜炒香，放入面条、牛肉炒匀；
- 3 锅内再调入盐、味精、酱油、陈醋，炒匀，起锅，即可。



特别提示 面稍过水即可，时间不宜过长。

牛肉烩面

西安面食王友情提供



特别提示

煮面条时间不宜过长，以免变糊。

【原材料】

牛肉100克、海带丝50克、豆腐皮10克、面150克、西红柿10克、香菇4朵、葱1根、香菜3根

【调味料】

盐3克、味精1克、胡椒粉2克、鸡精粉1克

做法...

- 1 将面煮至七成熟捞出，冲凉，沥干水分，牛肉切片，豆腐皮切丝，西红柿切片，香菇洗净，备用；
- 2 锅内注入牛肉汤，放入所有原材料，调入盐、味精、胡椒粉、鸡精粉；
- 3 最后将面条下入锅内，调味，放入葱、香菜，即可。

三鲜凤尾饺

西安面食王友情提供

【原材料】

面粉300克、菠菜200克、鱿鱼10克、姜1块、火腿10克、鱼10克、香菇5朵、葱2根、蛋清3个

【调味料】

盐5克、味精2克、料酒3克、胡椒粉2克

做法...

- 1 将菠菜洗净焯水，剁成蓉加水面和面；把鱿鱼切成丁，火腿切成丁，香菇切丁；鱼去皮，刺切蓉；
- 2 加入蛋清，调入盐、味精、料酒、胡椒粉和所有的原材料，拌匀，包成饺子；
- 3 锅中放水烧热，放入蒸锅；饺子放入锅内，蒸熟即可。



特别提示 制面皮时，不能加太多水，以免变糊。

酱拌面

西安面食王友情提供



特别提示

炒酱时间长些，味道会更香。

【原材料】

西红柿2个、青瓜1根、葱1根、
香菜2根、面150克、炸酱100
克

【调味料】

盐3克、味精1克、生抽15克

做法...

- 1 将肉洗净，剁成末，西红柿切片，青瓜切丝，葱切花，香菜留叶，备用；
- 2 将面煮熟，盛入碗中，青瓜过水，再将锅中放油，将炸酱炒熟，调入盐、味精、生抽；
- 3 将炸酱放在面上，撒上葱花、香菜，放入青瓜、西红柿，拌匀，即可食用。

油泼扯面

西安面食王友情提供

【原材料】

面200克、葱1根、干辣椒粉50克

【调味料】

盐3克、味精2克、鸡精1克、酱油1克、陈醋2克

做法...

- 1 将葱洗净，切花，再将面条煮熟，过水冲凉，捞入碗内，调入盐、味精、酱油、陈醋，拌匀；
- 2 将锅内放油烧热，面条上加入蒜蓉、葱花、辣椒粉；
- 3 将烧好的热油淋在面上，拌匀，即可食用。



特别提示 味要调好，以免变味。

鲍汁捞面

渔乡米坊友情提供



【原材料】

蛋面200克、鲍汁适量、韭黄10克、生菜50克、肉50克

【调味料】

盐3克、冰糖少许、药材适量、熟生油5克



做法...

- 1 先将生菜、韭黄洗净，韭黄切段备用；
- 2 锅内放水烧热，将面和生菜稍过水，焯熟上碟，再放入韭黄，过水即捞起；
- 3 面条上摆上韭黄，淋上熟生油，放入生菜、鲍汁即可。

特别提示

蛋面保存要放置在保鲜柜中，温度保持在5~10℃，鲍汁、熟生油放置在阴凉处。