



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

Instant Noodles Recipes

百吃方便面

食尚系列
04

100种方便面超实用料理
美味无限的加工创意
绝对新鲜的味觉体验

台视文化 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百吃方便面 / 台视文化编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.9
(现代人食谱·食尚系列 04)

ISBN 7-5019-4066-5

I. 百… II. 台… III. 预制食品—面条—食谱 IV. TS217.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067714 号

版权声明

原书名: 方便面 100 吃

© 本书中文简体字版由台视文化事业股份有限公司授权出版

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 龙志丹 费 昕 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 张 颖 ~ 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

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: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-4066-5/TS · 2405 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-4538

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

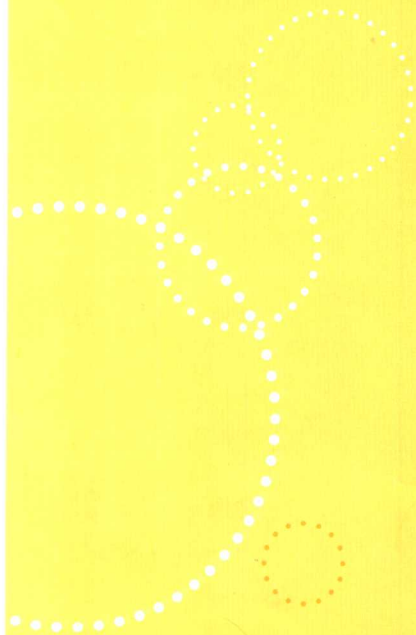
发行电话: 010-65128898

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 (邮购) 联系调换

30311SIX101ZYW





现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

食尚系列
04

方便面 百吃

台视文化 编



中国轻工业出版社



目录

52道中华风味面

- 担担面 /4
- 炭烧牛肉拉面 /5
- 素什锦炒面 /6
- 海鲜拌面 /7
- 麻辣牛筋肉面 /7
- 海鲜汤面 /8
- 打卤面 /9
- 沙茶牛肉面 /10
- 中式凉面 /11
- 炸酱面 /11
- 中式蛋烩面 /12
- 烩鱼面 /13
- 茄汁鱼丸烩面 /14
- 大骨虾仁面 /15
- 海鲜烩面 /16
- 麻辣面 /16
- 白玉牛肉烩面 /17
- 妈妈快煮面 /18
- 满汉鹅胗葱烧面 /19
- 翡翠炒面 /20
- 什锦酸辣面 /20
- 牛肉泡菜面 /21
- 红烧牛肉面 /21
- 飞鹅八宝面 /22
- 牛腩鲜虾面 /23
- 香熏茶鹅面 /24
- 红椒肉片面 /25
- 鲜蔬汤面 /26
- 豆浆椒肉面 /26
- 乡野鸡丝凉面 /27
- 元盅鸡面 /28
- 炒米粉+蔬菜蛋花汤 /29
- 牡蛎面条 1/30
- 牡蛎面条 2/31
- 香酥海陆面 /32
- 茄汁炸酱面 /32
- 肉燥蛋面 /33
- 干面+馄饨汤 /34
- 肉羹米粉 /35
- 上汤虾仁面 /36
- 田园素面 /36
- 当归鹅面条 /37
- 肉片米粉 /38



- 蒜头香菇鸡面 /39
- 豆苗火腿粉丝 /40
- 榨菜肉丝面 /41
- 沙茶鱿鱼羹面 /41
- 排骨烩面 /42
- 咖喱面条 /43
- 面寿司 /44
- 水果手卷面 /45
- 玉子海鲜面饼 /46

11道欧美情调面

- 意大利奶焗面 1/47
- 意大利奶焗面 2/48
- 奶油火腿炒面 /49
- 墨西哥凉面 /49
- 奶酪火腿面 /50
- 奶酪菇面 /51
- 番茄意大利面 /52
- 意大利蛤蜊面 /53

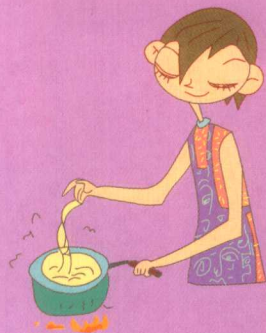
火腿鸡窝面 / 54
蛋包面 / 55
鲜果沙拉凉面 / 56

28 道日式风尚面

海鲜锅烧面 / 57
日式迷你火锅面 / 58
日式凉面 1 / 59
日式凉面 2 / 59
泡菜海鲜面 / 60
荞麦凉面 / 61
什锦泡菜汤面 / 62
日式锅烧面 / 63
姜丝海鲜拉面 / 63
鸡肉咖喱烩面 / 64
味噌乌龙汤面 / 65
味噌黄金蛋拉面 / 66
海鲜拉面 / 67
肉酱乌龙面 / 68
肉丝乌龙炒面 / 69
玉米滑蛋乌龙面 / 70
四色乌龙凉面 / 71
咖喱拉面 / 72
大阪葱油汤面 / 73
江户正油拉面 / 74
辛子拉面 / 75
札幌泡菜拉面 / 76
味噌拉面 / 77
素番茄油皮面 / 78
大骨汁拉面 / 79



蔬菜煎面饼 / 80
沙拉面 / 81
日式炒面 / 82



9 道创意替换面

妈妈鸡丝面 / 83
妈妈鸡蛋面 / 83
红烧鸡块面 / 83
梅酱排骨面 / 83
雪菜肉丝面 / 83
青椒肉丝面 / 83
番茄肉丝面 / 83
牛肉拉面 / 83
鲜蔬拉面 / 83



contents

52 道中华风味面



担担面

使用面类：麻酱面。

材料：花生粉、葱末、芝麻酱、辣油、大蒜。

作法：

1. 将面袋中所附酱料包加入花生粉、芝麻酱、辣油，调匀备用。
2. 切葱末，大蒜拍细末。
3. 面烫熟盛起，拌入1料以及葱末、蒜末即可。

Tips

如果打算自己做麻酱面酱，可以用芝麻酱2大匙+酱油2大匙+白醋1大匙+香油1大匙+糖1小匙+蒜泥1大匙+冷开水3大匙调匀，喜欢辣味的人再酌量加些辣椒，风味也很棒哦！





炭烧牛肉拉面

使用面类：牛肉拉面。

材料：市售卤牛肉120克、胡萝卜片、葱段、辣椒酱1匙。

作法：

1. 卤牛肉切薄片备用。
2. 水烧开，倒入调味包及面条，最后加入葱段、胡萝卜片、辣椒酱再煮一下即可盛碗。

Tips

品尝好面的秘诀

1. 均匀挑拌，让面条充分吸收汤汁。
2. 吃面前，先喝一口汤汁，让饥饿的味蕾活动起来。
3. 一口面、一口汤地吃，尽量不要咬断面条，咬断的面条较无嚼劲。
4. 吃得满头大汗的时候别忘了喝口茶，让味觉回复平衡，下一口面会更好吃。
5. 尽可能在7分钟之内吃完，因为这是一碗面保持美味的最佳时间。



素什锦炒面

使用面类：香菇鸡块面。

材料：植物油适量、香菇、胡萝卜、卷心菜、豆芽菜、素肉丝、味精、盐。

作法：

1. 卷心菜切粗丝，香菇切片，胡萝卜切细丝，豆芽菜择去头尾备用。
2. 面烫熟，素肉丝泡软。油烧热，加入素肉丝、卷心菜丝、香菇丝、胡萝卜片、味精和盐炒熟，最后加入豆芽菜略微拌炒一下即可起锅食用。

注：本书中提到的植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。



海鲜拌面

使用面类：炸酱面。

材料：虾仁、蟹螯肉、墨鱼、海参、碎花生、酱油、醋、糖、辣椒粉或黑胡椒粉。

作法：

1. 墨鱼内部切交叉花纹使其呈颗粒状，再切成块。
2. 将面条和虾仁、蟹螯肉、墨鱼分别烫熟。
3. 将面袋中的酱料倒入碗中，加冷开水、酱油、醋、糖调开，拌入面条。
4. 起锅后撒上碎花生，可依照个人口味再撒上辣椒粉或黑胡椒粉即可。



麻辣牛筋肉面

使用面类：牛筋面。

材料：白菜一棵、市售卤牛筋 120 克、葱、辣椒少许。

作法：

1. 水煮开，放入泡面和调味包，再放入辣椒末、白菜焖煮 1 分钟，即可起锅。
2. 在碗中加入卤牛筋，撒上葱花即可。





海鲜汤面

使用面类：蔬菜面。

材料：海鲜酱油少许、高汤半杯、生香菇2朵、茼蒿1小把、生干贝2个、松菇数朵、大葱1根、金针菇1小把、鲍鱼3个。

作法：

1. 海鲜酱油加高汤煮开后，加入调味包。
2. 生香菇、生干贝（泡软）切片，大葱切段，连同茼蒿、松菇、金针菇、鲍鱼一起加入汤中煮熟，最后加入面条，煮至面条熟软散开即可。



打卤面

使用面类：海鲜拉面。

材料：黄花、黑木耳、胡萝卜、肉丝、淀粉。

作法：

1. 将面条煮熟，黄花以热水泡开备用。
2. 木耳、胡萝卜切丝。
3. 冷水煮滚，放入黄花、胡萝卜丝、木耳丝、肉丝煮熟，加入调味包，以淀粉水勾芡成浓稠汤汁倒入大碗中。
4. 将面条加入、挑拌均匀即可食用。



沙茶牛肉面

使用面类：葱爆牛肉面。

材料：火锅牛肉片数片、空心菜、沙茶酱适量，酱油、淀粉少许。

作法：

1. 酱油、水、淀粉搅拌均匀，将肉片放入抓腌10分钟。
2. 面条与调味包入滚水中煮熟捞起备用，汤不要倒掉。
3. 把肉片放入煮沸的汤中，加沙茶酱略煮一下捞起。
4. 以旧有的汤汁将空心菜烫熟。
5. 面置于碗中，倒入汤汁，再将肉片与空心菜铺在面上即可。

Tips

把面条和汤料分开煮，可以去除附着在面条上的多余面粉。面条煮熟之后以冰水或冷水略洗一下，再盛进碗里和热汤混合，这样不但汤色清澈，而且面也筋道。



中式凉面

使用面类：凉面。

材料：小黄瓜1条、胡萝卜1小段、豆芽菜1把、芝麻酱、辣油、酱油、蒜泥各适量，高汤半杯。

作法：

1. 芝麻酱、辣油、酱油、蒜泥、高汤一起搅拌均匀。
2. 黄瓜、胡萝卜切丝。
3. 面条煮开，捞出，过冷水，铺在盘上，再淋上搅拌好的酱汁，铺上黄瓜丝、胡萝卜丝即可。

Tips

这道面的淋酱也可以做成四川口味。

用芝麻酱半匙+醋2大匙+辣油1大匙+香油半大匙+蒜泥半大匙+料酒1/3大匙+冷开水1大匙+碎花生半匙+白醋1大匙+糖半大匙调匀，就是地道的川味凉面酱。



炸酱面

使用面类：炸酱面。

材料：茄子半个、肉馅半碗、甜面酱、水或高汤半杯。

作法：

1. 面条煮熟捞起备用。
2. 茄子切碎，入锅炒熟盛出。
3. 油锅烧热，倒入肉馅炒熟，再倒入茄子。
4. 将甜面酱、水依照2:1的比例调开，倒入锅内续煮至茄子烂熟。
5. 最后倒入面条继续焖煮约一分钟即可。





中式 蛋烩面

使用面类：牛肉拉面。

材料：蛋2个、胡萝卜半根、番茄酱或酱油膏或蛋黄酱适量。

作法：

1. 胡萝卜切丝。
2. 面煮熟，倒入胡萝卜丝略煮。
3. 在平底锅中煎一张蛋皮，起锅。
4. 把面置于盘中，将蛋皮覆盖在面上。
5. 食用时依个人口味淋上酱油膏或番茄酱或蛋黄酱。



烩鱼面



使用面类：干烧面。

材料：草鱼1尾、香菇2朵、大白菜1/4棵、青蒜1根、水淀粉适量。

作法：

1. 草鱼切块，和白菜一起入滚水熬煮，勾芡。
2. 另烧一锅水。香菇切块，青蒜切段，和面条、蔬菜包、汤包一起入滚水煮熟，捞起备用。
3. 将勾芡好的鱼汤浇在面上即可。
4. 草鱼和大白菜可另作菜食。

Tips

如果想吃口味浓郁些的汤汁，可在剩余的芡汁中加些肉羹或鱿鱼羹，撒些香菜末和胡椒粉，配面吃刚刚好。





茄汁鱼丸烩面

使用面类：炸酱面。

材料：鱼丸两个、番茄1个、葱1根、水淀粉适量、牛肉片数片。

作法：

1. 番茄切成12片，葱切段。
2. 面条入滚水中煮熟，捞起备用。
3. 番茄、葱入滚水中煮，加入牛肉片、调味包，勾芡。
4. 鱼丸烫熟后，对半切开，加入勾芡好的汤汁中，起锅。
5. 将汤汁浇在面上即可。

Tips

泡面的时候，水的温度很重要。如果想你的泡面与众不同，可以加两次水。正确步骤是这样的：先放热水→再放面条→再加热水。



大骨 虾仁面

使用面类：大骨汁面。

材料：虾仁数个、鹌鹑蛋数个、葱1根。

作法：

1. 虾仁、鹌鹑蛋、切成段的葱、调味包下水煮熟。
2. 水滚之后放入面条即成。

Tips

如果有剩余的汤汁，可以二度加工成为面汤。在汤汁中加些淀粉、肉，就是现成的肉羹。

