

# 面条·粥·汤圆



策划主审：王作生 / 编著制作：赵彬 / 青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

面条·粥·汤圆 / 赵彬编著. — 青岛:

青岛出版社, 2003.12

(爱心家肴丛书)

ISBN 7-5436-3008-7

I. 面… II. 赵… III. 主食-食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103283 号

书 名 面条·粥·汤圆

策划主审 王作生

编著制作 赵彬

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

装帧设计 穆振英

印 刷 深圳市国际彩印有限公司

出版日期 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)

印 张 7

印 数 1-10000

定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)



爱心家肴



面条·粥·汤圆



A I X I N J I A Y A O

青岛出版社



## 目 录

- |    |         |    |        |
|----|---------|----|--------|
| 6  | 鸡丝炒面    | 34 | 排骨皮蛋粥  |
| 8  | 雪菜肉丝手擀面 | 36 | 鲜人参鸡粥  |
| 10 | 海鲜打卤面   | 38 | 参杞海参粥  |
| 12 | 榨菜肚丝面   | 40 | 三元及第粥  |
| 14 | 蹄花枸杞面   | 42 | 台式咸粥   |
| 16 | 猪肝面     | 44 | 枸杞虾仁粥  |
| 18 | 茄汁牛肉面   | 46 | 胡萝卜小排粥 |
| 20 | 芸豆肉丁打卤面 | 48 | 三色鸡粥   |
| 22 | 家常炸酱面   | 50 | 山药羊肉粥  |
| 24 | 担担面     | 52 | 百合鲜贝粥  |
| 26 | 鲍鱼滑鸡粥   | 54 | 猪肝菠菜粥  |
| 28 | 海鲜粥     | 56 | 海米苦瓜粥  |
| 30 | 富贵粥     | 58 | 猪腰绿豆粥  |
| 32 | 羊肾大补粥   | 60 | 花生肉米粥  |



- |    |         |     |        |
|----|---------|-----|--------|
| 62 | 牛肉虾球粥   | 90  | 木耳大枣粥  |
| 64 | 双豆麦仁粥   | 92  | 芝麻汤圆   |
| 66 | 甲鱼滋补粥   | 94  | 豆沙汤圆   |
| 68 | 人参百合粥   | 96  | 酒酿汤圆   |
| 70 | 乌发粥     | 98  | 鲜肉汤圆   |
| 72 | 养颜益寿粥   | 100 | 擂沙汤圆   |
| 74 | 福圆粥     | 102 | 黄米花生汤圆 |
| 76 | 补虚正气粥   | 104 | 果仁汤圆   |
| 78 | 百合莲子绿豆粥 | 106 | 腰果汤圆   |
| 80 | 延年益寿粥   | 108 | 炸汤圆    |
| 82 | 芝麻桃仁粥   | 110 | 凉瓜汤圆   |
| 84 | 腊八粥     |     |        |
| 86 | 大枣枸杞粥   |     |        |
| 88 | 三白粥     |     |        |





## 面条

面条既可在家中亲手擀制，也可在市场上购买成品。家中擀制面条时，先将面粉与适量的温水（45℃左右）、盐混合，再一起揉匀，放在盆中静发15分钟左右，使面团松弛后擀成薄片，用刀切成不同粗细的长条。通常面与水的比例为两杯面粉、一杯水。

依据宽度不同面条可分为宽面条、中宽面条、粗面条和细面条，依据口感不同则分为较软的中宽面和细线面、较有嚼劲的拉面、鸡蛋面以及咸水硬面和油面等。目前，家庭一般选择市售成品面条，成品面条种类较多，比如有宽面、细面、豆粉面、鸡蛋面、空心面、龙须面，等等，选择很方便。

煮面条要注意以下几点：

一是水要多，就是煮面水必须是面条的两倍，这样面条才会有伸展的空间，不会相互黏连在一起。

二是要开锅，水未开就往锅内下面条，会使面条的口感降低，甚至黏锅或断面，而且也没有筋道感。

三是要按不同面条酌量加水，比如宽面条和粗面条比较难煮熟，为了使它达到熟而不烂的口感，在面条儿放入并煮开锅后，要加一小碗凉水，像煮水饺那样，面条越宽越粗加水的次数越多，一般加两次即可。

四是煮好的面条捞出来后，不添汤菜的要拌少许色拉油、香麻油或香油等，防止面条黏在一起，已加入汤菜的面条要立刻食用，否则面条浸泡在汤中时间长了，就会因涨开而影响弹性和筋道。



## 粥

粥一般用不同的米料加水煮熬而成,喝粥是我国人民的饮食习惯。煮粥时间的长短、火力大小、加水多少因所加米料的不同而不同。粥中加入一些中药材可制成药粥,加入一些营养品可制成营养粥。总之,可以依据人的口味和不同身体需要,通过改变煮粥的用料而熬制出不同风味和不同用途的粥。



## 汤圆

汤圆用有黏性的糯米粉或黄米粉包各种馅料制成。根据馅料不同分为芝麻汤圆、鲜肉汤圆等。根据成熟方法不同分为煮汤圆、蒸汤圆和炸汤圆等。

煮汤圆时,水要多,以防汤圆互相黏结和变形,不要煮时间过长,煮时间长了会失去应有的糯性,反而成了稀黏状。

蒸汤圆时,不要时间过长,以免变形,失去了应有的效果。

炸汤圆时,油温不要过高或过低,油温过高外焦内不熟,油温过低,汤圆吃起来太腻,所以中油温炸即可。

制作汤圆的糯米粉要细,最好买超市售的精装品,如糯米粉过粗,则制作的汤圆粗糙,不爽滑。

家庭制作汤圆最好采用面包馅的方法,节约、方便、快捷。

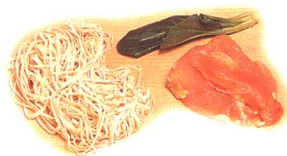
# 鸡丝炒面





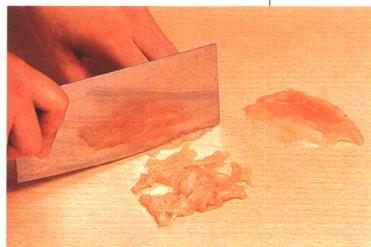
### ● 用料

鸡脯肉 200 克，面条 100 克，油菜 1 棵，  
葱花、姜丝、精盐、味精、料酒、胡椒粉、  
酱油、花生油、芝麻油各适量。



### ● 制法

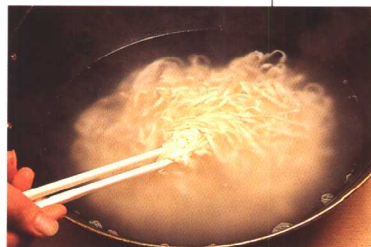
将鸡脯肉洗净，切成细丝。油菜洗净切丝。



### ● 特点

温中益气，香嫩可口。可以做汤配食，更有特色。

面条用开水煮至八成熟时，盛出放凉。将鸡丝用油划熟。



锅内加花生油烧热，下入葱花、姜丝、料酒、酱油烹锅，再加入面条和鸡丝、油菜丝一同炒匀，加入精盐、味精、胡椒粉调味，淋上芝麻油即可。



# 雪菜肉丝手擀面



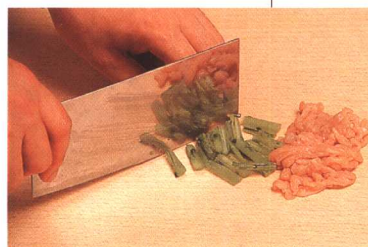
### ● 用料

手擀面 200 克、雪菜 100 克、瘦肉 100 克、花生油、精盐、味精、白糖、高汤、生抽、鸡粉、香油各适量。



### ● 制法

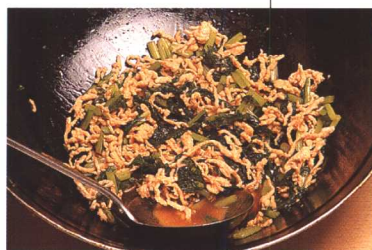
将瘦肉洗净切丝，雪菜洗净切段。



### ● 特点

咸鲜爽口，筋道滑爽，补肾养血，滋阴润燥。

将肉丝上浆，下入热油中划油捞出。锅内留底油，把雪菜下入锅内，加肉丝炒匀，再放入调味料一同炒熟盛出。



水加入锅内烧开，放入手擀面煮熟，盛入碗内，调入炒好的雪菜、肉丝即可。



# 海鲜打卤面



### ● 用料

面条 200 克，大虾 100 克，  
蛤蜊 300 克，鲜鱿鱼 50 克，  
高汤、精盐、鸡精、胡椒粉、香油、香菜各适量。



### ● 制法

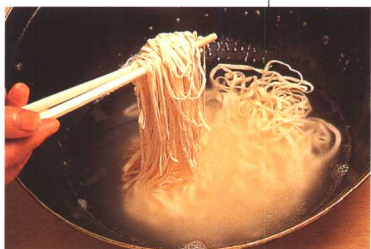
将大虾剪去须，去足，抽去泥肠洗净。鲜鱿鱼洗净，在其背面切上花刀，与虾一同用开水氽过，捞出。香菜切末。蛤蜊吐净泥沙洗净。



### ● 特点

海鲜味浓郁，清淡滑口，营养丰富，补益佳肴。

另起锅烧水煮面，面熟后捞入碗内。



将高汤倒入锅内烧开，放入蛤蜊煮至微开口时，加入大虾和鲜鱿鱼花，并加入调味料，撒上香菜末和胡椒粉，一同盛入煮熟面中即可。



# 榨菜肚丝面



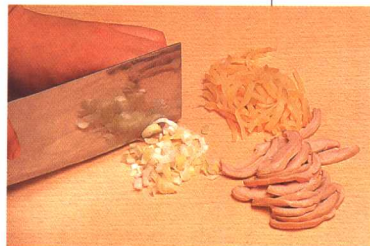
### ● 用料

面条 300 克，  
猪肚 150 克，榨菜 50 克，  
葱段、精盐、味精、生抽、  
胡椒粉、香油、高汤、花生油各适量。



### ● 制法

把猪肚洗净，切丝。榨菜洗净切丝后，放入清水中浸泡 20 分钟，除去其咸味。葱段切葱花。



### ● 特点

咸鲜可口，温胃补体。肚丝和榨菜脆爽，面条滑顺筋道。

将花生油加入锅内烧热，加入肚丝、榨菜丝、调味料，一同炒熟盛出。



把面条加入高汤中煮熟后，捞入面碗内，加入炒好的肚丝、榨菜丝，撒上葱花即可食用。



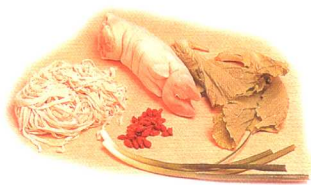
# 蹄花枸杞面





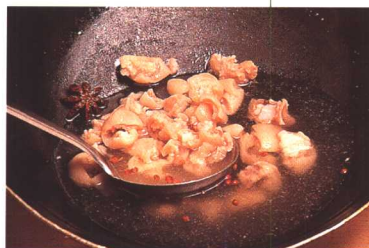
### ● 用料

猪蹄 150 克，枸杞 10 克，  
小白菜 2 棵，面条 300 克，  
香葱、精盐、味精、蚝油、  
白糖、老醋、八角、花椒、高汤各适量。



### ● 制法

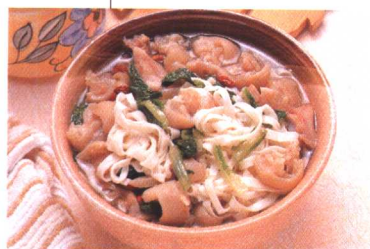
将猪蹄洗净，剁小块，用  
开水氽烫，去除血水后，  
再冲净，加入调味料，煮  
烂。香葱切成葱花。



### ● 特点

面香，猪蹄味浓，具有补虚  
壮体的作用，面条富有弹  
性。

锅内加水，急火烧开，放  
入面条煮熟，捞入碗内。  
再将洗好的小白菜洗净  
切段，用开水烫熟，放在  
面条上。



面条上再放几块煮烂的  
猪蹄，撒上葱花，加入泡  
好的枸杞，淋入高汤即可。

