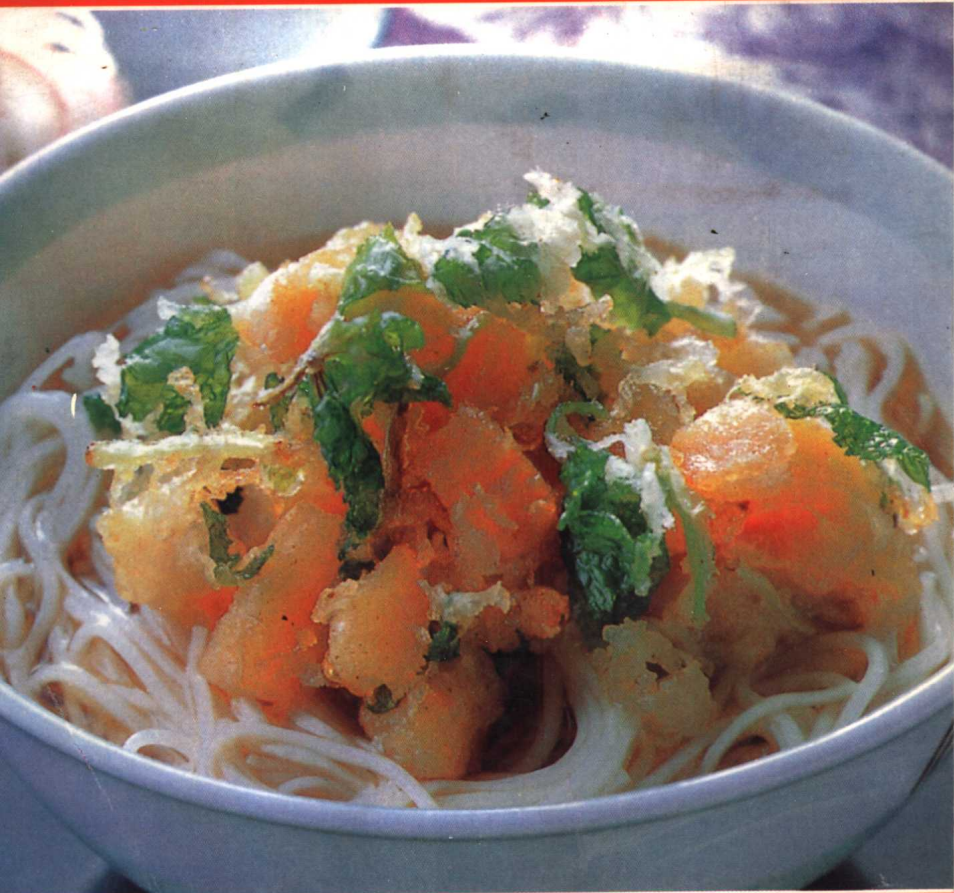


● 江枫 黄沙 编著



K

快餐面条

中国轻工业出版社

快餐面条

江枫 黄沙 编著

中国轻工业出版社

(京) 新登字 034 号

内 容 简 介

省时、方便、营养、美味是现代家庭对饮食的共同要求，而面条正是最适合这种需要的食品之一。它可蒸可煮、可炒可烩、可煎可炸，可盖浇可凉拌，烹制方法多样而操作却不复杂；它所用的调料、配料又极广泛，海陆空各类物产、麻辣甜咸各种口味，人们可根据自己对营养和口味的不同需要而随意配制。此外，一年四季要热有热，要凉有凉，也是面条的独特之处。

本书适应当代社会节奏快的特点，追求新鲜、简便、丰富的生活品味。为读者提供了中国特有的花样繁多（计300种）、一般读者一看就可以做的面条烹饪技艺。省时是本书最突出的魅力。在读者了解中华民族面食文化的同时，也可享受到它带给人的美味和愉快。书中对世界上其它国家的优秀面食风味也有一瞥。

快 餐 面 条

江枫 黄沙 编著

栗健 责任编辑

中国轻工业出版社

(北京市东长安街6号)

北京朝阳门内大街137号印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

*

787×1092毫米 1/32 印张：5.5 字数：125千字

1993年12月 第1版第1次印刷

印数：1—5000 定价：5.90元

ISBN 7-5019-1517-2/TS·1005

目 录

一、素面类

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 素炒面 | 1 | 素什锦炸面 | 12 |
| 素三鲜炒面 | 1 | 素炒杂碎汤面 | 13 |
| 绿豆芽蒸拌冷面 | 2 | 龙须冬芽面 | 13 |
| 腌菜凉面 | 3 | 开阳葱油面 | 14 |
| 湖南凉面 | 3 | 漳州手抓面 | 14 |
| 三菇荞麦凉面 | 4 | 素什锦拌面 | 15 |
| 经济凉面 | 4 | 香菇拌面 | 15 |
| 凉拌素面 | 5 | 开元寿面 | 16 |
| 葱油拌面 | 5 | 春风扑面 | 16 |
| 素臊子面 | 6 | 功德林鸡丝炒面 | 17 |
| 麻酱面 | 6 | 三菇窝面 | 17 |
| 素食鸡丝炒面 | 7 | 罗汉窝面 | 18 |
| 油泼箸头面 | 8 | 蚝油炒面 | 18 |
| 素熬面 | 9 | 蚝油冬菇面 | 19 |
| 甜水面 | 9 | 担担面 | 20 |
| 炸龙须面 | 9 | 炒素面 | 20 |
| 温江甜水面 | 10 | 红糖蛋油面 | 20 |
| 蚝油双菇面 | 10 | 何秃子面 | 21 |
| 油豆腐汤面 | 10 | 豆花面 | 21 |
| 冬菇伊府面 | 11 | 锅盖面 | 22 |
| 海米葱油煨面 | 12 | 冬菇炒面 | 22 |
| | | 重油炒面 | 23 |

汉中梆梆面·····	23	双色凉面·····	39
山东金丝面·····	24	干炒银芽三丝面·····	39
襄樊窝子面·····	24	肉丝炒面·····	40
海米葱油面·····	25	炒螺丝面·····	41
泰山豆腐素面·····	26	榛蘑面·····	41
铜井巷素面·····	27	狮耳面·····	42
四川新繁面食·····	27	成都枯炒面·····	43
杭州中面·····	27	焦炒面·····	43
奶油八宝伊府面·····	28	猪肉莽面·····	44
焖伊府面·····	29	邛崃牛肉莽面·····	44
成都素条面·····	29	脆肴鸡蛋面·····	45
宜宾燃面·····	30	糊油面·····	45
海素伊府面·····	30	腰花汤面·····	46
观音伊府面·····	31	达县什锦烩面·····	46
二、肉面类		海螺面·····	47
拌汤面·····	32	脆馅子面·····	48
阳春面·····	32	片儿汤·····	48
炸酱面·····	33	片儿川面·····	49
家常汤面·····	33	臊子面·····	49
豆瓣肉汤面·····	34	五色臊子面·····	50
辣酱拌面·····	34	脆炒面·····	50
木樨肉炒面·····	35	肉丝两面黄·····	51
雪菜肉丝面·····	36	伊府面·····	52
榨菜肉丝面·····	36	雄黄伊府面·····	52
榨菜肉丝炒面·····	37	火腿韭芽面·····	53
排骨汤面·····	38	什锦凉粉凉面·····	53
猪肝汤面·····	38	山东大卤面·····	54

上海烂糊面·····	55	烂锅面·····	71
台南度小月担仔面·····	56	蝴蝶面·····	72
虾油龙须面·····	56	蒸卤面·····	73
龙须线面·····	57	鸳鸯面·····	73
岐山臊子面·····	58	五色凉面·····	74
山西刀削面·····	58	家乡炒面·····	75
笃烂面·····	59	鸡肉火腿炒面·····	75
济南烂糊面·····	59	鸡丝干拌面·····	76
火腿蛋丝鸡汤面·····	60	棒棒鸡面·····	76
香肠炒面·····	60	酸辣菠汁面·····	77
沙茶猪肉面·····	61	鸡丝凉面·····	77
肉丝油面·····	61	火腿鸡丝伊府面·····	78
厦门线面·····	62	酸辣汤面·····	79
回勺面·····	62	福州龙须炒面·····	79
西安猴头面·····	63	豆豉鸡丁炒面·····	80
肉帽面·····	64	椒麻凉面·····	81
腌酸菜炒面·····	64	鸡肝窝面·····	81
三鲜软炒面·····	65	鸡球窝面·····	82
蒲圻炒面·····	65	韭黄鸡丝炸面·····	83
四川凉面·····	66	鸡丝伊府面·····	83
成都酸辣汤面·····	67	蒜苗鸡丝汤面·····	84
蝴蝶面·····	67	山药鸡丝汤面·····	85
樊城薄刀面·····	68	三片沙司蛋黄面·····	85
烧鱼面·····	69	脆炸伊府面·····	86
湖北热干面·····	69	酸菜牛肉丝炒面·····	86
新都银丝面·····	70	牛肉汤面·····	87
干煸臊子面·····	71	牛肉丝炸面·····	88

新疆拉面	89
回手面	89
羊肉丝炸面	90
牛肉炸面	90
新疆炮竹面	91
崇庆家常牛肉荞面	92
三、海鲜面类	
虾爆鳝面	93
脆鳝面	94
爆鳝贝龙须面	94
虾仁炒面	95
翡翠汤面	96
虾段香葱汤面	96
虾蓉汤面	97
虾仁伊府面	97
鱼翅汤面	98
三虾面	98
煨面	99
虾蓉面	99
番茄虾仁炒面	100
鲜鱿炸面	101
什锦烩面	101
鱼丁浇汤面	102
鳝鱼面	102
软炒面	103
干烧生蚝面	103
龙须虾酱面	104

川味鲜鱼面	105
鲜鱿凉面	105
鲜贝凉面	106
四味凉面	107
虾子面	107
蝴蝶四味凉面	108
三丝鱼面	108
香菇斑球面	109
翡翠凉面	110
鲍鱼面	110
蟹茸窝面	111
蟹黄烩拌面	111
蟹肉汤面	112
青菠面	112
海鲜炒面	113
海鲜炸面	114
蒸鱼烧醋汤面	114
宋嫂鱼羹面	115
豆豉蛤蜊炒面	116
虾仁汤面	116
蓬莱小面	117
刀鱼面	118
鲍鱼银芽炒面	118
青豆金枪鱼炒面	119
刀鱼羹卤汁面	119
家常鲜贝炒面	120
四、什锦面类	

肉丁鱼子干炸酱面	122	温拌面	138
成都酸辣面	122	鸳鸯面	139
鲍鱼鸡丝汤面	123	龙凤汤面	139
人参空心面	123	鱼丝面	140
什锦火锅面	124	生片锅面	140
什锦面	125	云吞面	141
双丸面	126	蛋清鱼辣面	141
三鲜拼锅面	126	羊肉鲫面	142
麻辣荞面	127	福建炒面	143
北方凉拌面	127	咸鱼火腿炒面	143
家常肉丝虾面	128	扬州窝面	144
厦门五丝炒线面	128	鸿图窝面	145
三鲜伊府面	129	天津三丝汤面	145
三丝线面	130	天津三鲜汤面	146
鲍鱼鸡丝汤面	130	余子面	146
糊面	131	余卤面	147
攒丝汤面	131	三鲜两黄面	147
八仙过海卤面	132	鲜虾炸面	148
姜葱叉烧面	132	三鲜汤面	149
海岛什锦炸面	133	肉丁鱼子干炸酱面	149
三鲜炒面	134	过桥面	150
干烧伊府面	134	成都宋嫂面	150
鸡肉火腿汤面	135	牌坊面	151
攒丝凉面	135	五、外国面类	
台湾风味凉面	136	日式麻辣蒿面	153
五丝炒线面	136	日式香川汤面	153
热拌面	137	日式冷面	154

日式炸鱼片汤面	155	意式焗鸡面	162
日式锅烧面	156	鸡丁炒意大利面	163
日式山芋泥面	156	意式火腿面	163
日式鸡肉油豆腐面	157	意式牛肉通心面	163
煎鸡脯炒面	158	明治牛肉炒意大利面	164
煎鸡脯通心面	158	忌司通心面	164
日式鸡肉面	159	英式肉酱面	165
日式炒面	159	炒卷壳面	165
日式大虾汤面	160	法式蒜面	166
日式生蛋面	161	德式五香焗面	166
日式冷挂面	161		

一、素 面 类

素 炒 面

原料：

面条 500 克，菜籽油、茭白丝、香菇、精盐、香菇笋汤各适量。

制作：

将锅中清水烧开，即将面条下入，至半熟时，捞出置案上摊开，吹至干爽。

油锅加油烧热，将面和茭白丝、香菇倒入，再炒片刻，放盐和香菇汤（半碗）一齐炒，待水分略干，即可盛入盘中食用。

素三鲜炒面

原料：

富强粉切面 250 克，熟花生油 175 克，鲜汤 350 克，水发冬菇、蘑菇、熟冬笋、甜椒、油面筋各 15 克，酱油 35 克，白糖、味精各 2 克，绍酒 1 克，水淀粉 10 克。

制作：

将水发冬菇、甜椒、熟冬笋洗净，去掉老根，分档取料后，用水氽熟，切成片。油面筋也切成相应的片。

锅内注入清水，水沸后下入面条，用筷子不断搅动，待面条浮起时，点冷水滞沸，煮至八、九成熟，将面条捞出，浸入冷水中，使其冷却，再沥干水分。

炒锅置火上，烧热后下油 125 克，至八、九成熟时，把沥干的面条下锅，不断推动、摇动，使其受热均匀，不致粘底。待面条下层呈金黄色时，将面条翻一个个儿，待两面都呈金黄色（中间冒热气），达到外脆里嫩时，倒入漏勺中。

原锅里下鲜汤 100 克，酱油 10 克，味精 0.5 克，待汤滚沸时，再将炒面放入锅中翻匀，使之均匀入味，然后装在大盘里。

炒锅中下油 50 克，烧至七成熟时，下入冬菇片、蘑菇片、熟冬笋片、面筋片、甜椒片一同翻炒，加入酱油 25 克，鲜汤 250 克和适量的糖、味精、绍酒等调料做成卤汤汁，待其滚沸时，用水淀粉勾薄芡，浇在炒面上即成。

绿豆芽蒸拌冷面

原料：

面条 1100 克，芝麻酱 100 克，芝麻油 50 克，酱油 100 克，白糖 15 克，味精 5 克，花生油 100 克，白醋 75 克，辣椒油 40 克，绿豆芽 250 克。

制作：

蒸锅加入水烧沸，将面条抖松放在铺有干净屉布的笼屉上，蒸笼上锅，盖上笼盖，用旺火蒸 10 分钟下屉，挑松面条。

将炒锅盛水放在旺火上烧沸，将蒸熟的面条投入沸水中煮至浮起，用筷子挑入盘内，趁热加拌熟花生油，边拌边挑松，放在清凉处待用。

将芝麻酱加芝麻油稀释，把酱油、味精、糖一起放入，煮沸后冷却。绿豆芽掐头去尾、留用中段，放入沸水中略烫一下，用冷开水拔凉取出，沥尽水分，摊开。

将面条挑入碗内，将上述调料及白醋浇在面上，加放辣椒油，盖上绿豆芽即成。

腌菜凉面

原料：

面条 600 克，榨菜 300 克，萝卜 300 克，红萝卜 300 克，沙拉油 1 大匙，芝麻油 1 匙半，酱油 3 匙，砂糖 6 匙，醋 6 匙，精盐半小匙，荷兰芹菜少许。

制作：

将榨菜洗净、沥干、切丝，再洗过，充分去除盐分；两种萝卜切成细丝，再用半小匙盐浸渍，挤干水分；酱油、砂糖、醋与榨菜混合，置放一会。

炒锅加热，将两种油倒入，烧至冒烟时倒入已混合好的原料，并立即盖好，再烧 20 分钟，要注意掌握熬油的火候。

面条煮熟冷却，盛入盘中，加入备好的配料，即可食用。

湖南凉面

原料：

手工面条 1300 克，芝麻油 100 克，豆芽菜 250 克。调料有腐乳汁 100 克，芝麻酱 150 克，蒜泥 100 克，香醋 150 克，酱油 50 克，辣椒油 2 汤匙。

制作：

面条用滚水煮熟，过冷水，用筷子挑散，下芝麻油拌匀，盛在碗中。

豆芽菜择去须根，洗净入开水内焯熟，放在面条上，再下调料，即可供食。

三菇荞麦凉面

原料：

荞麦面条 120 克，金针菇 30 克，鲜冬菇、松菇各 20 克，莴笋半条，植物油 3 汤匙。调料有酒 1 匙，酱油 1 汤匙，蚝油 2 汤匙，白糖 1 汤匙，味精、芝麻油各少许。

制作：

先将金菇、松菇去根部，逐条洗净；鲜冬菇洗净，切条；莴笋洗净去皮切粗丝。

用滚水将荞麦面条煮熟，过冷，沥去水分备用。

烧热植物油 3 汤匙，先下冬菇、金菇轻轻炒拌，加入松菇炒合，然后依次下调料调味，再加入面条和莴笋炒合，即可上碟。

经济凉面

原料：

细切面 500 克，芝麻酱 50 克，绿豆芽 250 克，芝麻油 5 汤匙，植物油 50 克。调料有红油辣椒 100 克，醋 5 汤匙，蒜泥 4 汤匙，葱花 3 汤匙，白糖 6 汤匙，红酱油 50 克，味精 1/2 汤匙，花椒粉 2 汤匙。

制作：

把绿豆芽去根洗净，用沸水焯熟晾凉。把芝麻酱加芝麻油调稀。

把沸水锅置旺水上，下面条煮熟，迅速捞起晾凉，拌上油，抖散。

用绿豆芽垫底，将凉面摆在上面，再将调料分别淋入即可食用。

凉拌素面

原料：

细面条 150 克，菠菜或青菜 120 克，榨菜茸 1.5 汤匙，葱白粒少许。调料有酱油、芝麻酱各 2 汤匙，甜酱油 1.5 汤匙，辣油、芝麻油各 1 汤匙，蒜茸、味精各少许。

制作：

菠菜原棵洗净，焯熟，切成两段。

将面煮软，过冷水后，再置滚水中浸热，捞出沥去水分上盘。

把调料拌和，倾入面中，再依次将榨菜、菠菜和葱白放在面上，拌匀即可食用。

葱油拌面

原料：

细面条 100 克，海米 2 汤匙，榨菜茸 2 汤匙，青菜少许，植物油 2 汤匙，葱 0.5 条，精盐、芝麻油各少许。

制作：

把海米用水浸软，剁碎；葱切碎。

青菜洗净，焯熟，沥去水分。

烧热 2 汤匙油，下葱花炒香。把盐、芝麻油放入碗中，再放入葱花油拌合。

把面放入滚水中煮熟，捞出过冷，再置滚水中浸热，捞出沥去水分；放入葱汁调汁，再加入海米茸和榨菜茸拌合，加青菜供食。

素臊子面

原料：

富强粉 2500 克，花生油 100 克，芝麻油 50 克，黄花菜 75 克，木耳 25 克，粉丝 150 克，炸豆腐 250 克，白豆腐 2 块半，酱油 250 克，花椒、大料、味精、葱、姜、精盐少许，菠菜少量。

制作：

将黄花、木耳、粉丝用开水泡开，洗净。将黄花菜、木耳切成 3 厘米的段，粉丝切约 15 厘米长的段。把炸豆腐上锅煮熟晾凉，切成 1 厘米的小方丁。把白豆腐切成小方块，放入油锅炸成金黄色，捞出来沥去油待用。

炒锅置火上，放入 100 克花生油，油烧热后放入花椒、大料、葱、姜，然后放酱油，烧开后再放入凉水，将黄花、木耳、粉丝、炸白豆腐、蒸炸豆腐放入锅内，加味精、精盐，找好咸淡口，等锅烧开后倒在小盆内，即成浇头。另烫点菠菜或白菜撒在浇头中。

将大锅置火上，里面的水烧开后，将手工做成的面条（也可用机器压）下锅煮熟，捞入碗中，将浇头浇在面上淋上麻油即成臊子面。

麻 酱 面

原料：

片面 450 克，生椎茸一袋，土当归幼芽 200 克，荚豆 70 克，芝麻佐料（白芝麻 4 大匙、沙拉油 2 大匙、盐、砂糖各 1 小匙、冷汤半杯）。

制作：

先做芝麻佐料，将芝麻磨至出油，然后依次加入其他材料，并搅拌均匀。

生椎茸去蒂，切成2半，略炒一下再加少量芝麻油。土当归幼芽去皮后斜切为薄片，清洗后用热水煮一下。荚豆则切去两端煮一下。

将片面切成三角形，用热水煮熟后沥干。

将豆类与蔬菜加芝麻佐料拌匀，盛入盘内。

素食鸡丝炒面

原料：

富强粉切面 250 克，熟花生油、鲜汤各 200 克，水面筋 100 克，笋丝、水发冬菇丝、青椒丝各 25 克，精盐 1.5 克，干淀粉 5 克，味精 2 克，水淀粉、酱油各 10 克，姜末 0.5 克。

制作：

将水面筋切成火柴梗丝，加姜末、味精、精盐各 0.5 克及干淀粉 5 克，拌匀上浆待用。

汤锅内放入清水，烧沸后把面条下入，并用长竹筷不断搅动，待面条在水面浮起时，加些冷水，水沸时再加些冷水，使水温下降，煮至八九成熟时，将面条捞出，浸入冷水中使其冷却，沥去水分。

取炒锅置火上，烧热后下花生油 125 克，至八九成熟时，把沥干的面条下锅，用铁锅不断推动、摇晃，使其受热均匀，不致粘底，待面的下层呈金黄色，即将其翻一个身，使两面均炒成黄色（中间冒热气），达到外脆里嫩时，倒入漏勺中，热锅里即下鲜汤 100 克，酱油 10 克，味精 0.5 克，待汤汁起滚，再把炒面放进去翻匀汤汁，使之里外入味，然

后装大盘中。

炒锅中再下油 50 克，把面筋丝过油滑散，再投入笋丝、冬菇丝、青椒丝煸丝，即加入鲜汤、精盐、味精，烧沸后，用水淀粉勾芡，转翻均匀，淋入熟油即可出锅，再将“鸡丝”浇在炒面上。

油泼箸头面

原料：

富强粉 2500 克，精盐 200 克，熬制酱油，熬制醋各 400 克，辣椒面 25 克，青菜 500 克，菜籽油 400 克。

制作：

将精盐 50 克用温水 1000 克化为盐水。把面粉倒入盆中陆续加入盐水，先搓成面絮，再揉成面团，然后蘸水调软。反复揉搓约 10 分钟后，揪成 150 克重的面剂，搓成条，抹上油，摆放整齐，盖上湿布，待回汤备用。

取面剂 8 个，先搓成约 30 厘米长的条，再拉至约 50 厘米长，排放整齐。左、右手各执面条的一端，轻轻提起，两臂略伸用力一扯，随即在案上一弹，两臂张开一扯，然后用右手将面的两头捏住提起，左手食指、中指伸入中间弯折处，略加弹动，两手分开徐徐向外抻扯，再用左手无名指、小指把面条中间挂住，将左手食指与中指原挂的面交到右手，再左右向外抻扯，如此 2~3 次，即成细如麦秆的“箸头面”。

将抻成的“箸头面”，随手投入开水锅中，用旺火煮熟，先在碗内放入适量的精盐，熬制酱油，熬制醋，再捞入面条，用筷子调匀。将青菜少许放在面上，加上辣椒面，用九成热的菜籽油 25 克，泼在辣椒面上，即成油泼箸头面。