

黄文阁 主编

万晓明 何鲁 张大年 孙前 包守信 编著

巧妇教你做面



中国轻工业出版社

内 容 简 介

本书汇集了我国南北各地风味的卤面、氽面、汤面、熨面、烩面、冷面、拌面、炒面、炸面和异国风味面 340 余种。其中有我国传统的风味面的制作，亦有近年流行创新的各种面条的工艺。

本书在编著过程中注意了选料、用料、营养的搭配和制作工艺，力求简捷、准确易操作。本书选用实例是经反复筛选而定的，注重了南北方人的饮食习惯。本书适合家庭、小型餐馆厨师使用，亦可作为饭店、宾馆厨师参考书。

目 录

一、卤面·杂面类

羊肉鲫面	1	雪菜肉丝面	18
天津鸳鸯面	2	榨菜肉丝面	19
十味羊肉面	2	鸡卤香汁面	20
沙罐羊肉面	3	脆肴鸡蛋面	20
沙罐牛肉面	4	脆馅子面	21
家常肉丝虾面	5	青菠面	21
肉帽面	5	扣肉面	22
爆鳝贝龙须面	6	焖肉面	22
龙须虾酱面	7	小肉面	23
黄鱼羹卤面	7	硝肉面	23
蛋清鱼辣面	8	糊面	24
牛肉茸面	9	虾子面	24
雪菜肴肉面	10	阳春面	25
猪肝面	11	海米葱油面	25
双丸面	12	虾爆鳝面	26
沙参炖鸡面	12	杭州中面	27
川味鲜鱼面	13	鱼丝面	27
烧鱼面	14	鳝鱼面	28
三鲜拼锅面	14	脆鳝面	29
三虾面	15	熏鱼面	29
什锦面	16	刀鱼面	30
苏州枫镇大面	17	红烧牛肉面	30
酥鸭面	18	麻辣牛肉面	31

五香牛肉面	32	吊卤面	55
干烧生蚝面	32	八仙过海卤面	55
姜葱叉烧面	33	泰山豆腐素面	56
蚝油双菇面	34	张三口羊肉面	57
蚝油冬菇面	34	四川牛肉毛面	58
咖喱鸡面	35	成都宋嫂面	58
蚝油牛肉面	35	担担面	59
鸭腿面	36	铜井巷素面	60
南乳猪爪面	37	成都素条面	60
台南担仔面	38	邛崃牛肉荞面	60
上海烂糊面	38	邛崃奶汤面	61
功德林三菇窝面 ...	39	宜宾燃面	62
功德林罗汉窝面 ...	40	新都银丝面	63
扬州窝面	40	豆花面	63
鸡球窝面	41	崇庆家常牛肉	
鸿图窝面	42	荞面	64
鸡肝窝面	42	猪肉荞面	64
蟹茸窝面	43	牌坊面	65
湖北热干面	43	西安猴头面及猴	
肉丝浇面	44	耳朵面	65
糊烂面	45	西安油泼箸头面 ...	66
鱼肉大面	45	合阳页面	67
沙市早堂面	46	浆水面 (一)	68
襄樊窝子面	48	浆水面 (二)	69
湖北酸浆面	49	蓝田荞面饸饹	70
福山拉面	49	韩城大刀面	70
刀鱼羹卤汁面	51	三原疙瘩面	71
山东金丝面	52	蒲城春撇子面	71
山东大卤面	52	乾州鸡面	72
余卤面	53	酸辣疙瘩面	73
余子面	54	大荔炉齿面	73
蓬莱小面	54	山西刀削面	75

臊子面	75	兰州清汤牛肉面 ...	81
五色臊子面	76	羊肉杂面	81
岐山臊子面	77	酥羊大面	82
拨鱼子面	77	贵州肠旺面	83
东北拨鱼儿面	78	新疆回手面	84
狮耳面	78	新疆拉面	84
榛蘑面	79	过桥面	85
人参空心面	80	猫耳朵面	85

二、汤面·煨面·烩面类

三鲜汤面	87	鱼翅汤面	99
天津三鲜汤面	87	翡翠汤面	99
天津三丝汤面	88	蛤仔汤面	100
沙茶猪肉面	88	攪丝汤面	101
火腿蛋丝鸡汤面 ...	89	叉烧汤面	101
清汤羊肉面	89	猪肝汤面	102
家常牛肉面	90	镇江白汤大面	103
蟹肉汤面	91	成都酸辣汤面	103
生片锅面	91	素炒杂碎汤面	104
鱼丁浇汤面	92	甜水面	105
干贝汤面	92	厦门线面	105
虾段香葱汤面	93	东台鱼汤面	105
蒜苗鸡丝汤面	94	清汤鱼面	106
山药鸡丝汤面	94	鲍鱼鸡丝汤面	107
龙凤汤面	95	锅盖面	107
鸡肉火腿汤面	95	汉中梆梆面	108
酸辣汤面	96	何秃子面	108
排骨汤面	96	拌汤面	108
油鸡汤面	97	素熬面	109
虾仁汤面	98	回勺面	109
虾蓉汤面	98	济南烂锅面	110

云吞面	110	烩面	120
豌豆扯面	111	开封羊肉烩面	120
腰花汤面	112	什锦烩面	121
家常汤面	112	焖伊府面	122
片儿川面	113	笃烂面	122
片儿汤面	113	蝴蝶面	123
滑鸡汤米粉	114	雪菜虾仁锅面	123
鱼片汤米粉	114	安康窝窝面	124
嫩鸡煨面	115	蒸卤面	125
崇庆沙罐煨面	115	开元寿面	125
海米葱油煨面	116	福寿锅面	126
酥肉面	117	什锦火锅面	127
三丝线面	117	三鲜带馅抻面	128
虾油龙须面	118	鸳鸯面	128
达县什锦烩面	119	孝感桃花面	129
海螺面	119		

三、炒面·炸面类

干炒银芽三		青豆金枪鱼	
丝面	131	炒面	139
家乡炒面	132	鲍鱼银芽炒面	140
肉丝炒面	132	虾仁炒面	140
榨菜肉丝炒面	133	家常鲜贝炒面	141
酸菜牛肉丝炒面	134	番茄虾仁炒面	142
豆豉蛤蜊炒面	134	牛肉丝炒蛋面	143
香炒粗面	135	三鲜炒面	143
鸡肉火腿炒面	136	咸鱼火腿炒面	144
木樨肉炒面	136	福建炒面	144
香肠炒面	137	福州龙须炒面	145
咖喱鸡炒面	138	牛肉丝炒米粉	146
海鲜炒面	138	软炒面	147

焦炒面	147	鲜鱿炸面	162
成都枯炒面	148	鲜虾炸面	163
厦门五丝炒		羊肉丝炸面	164
线面	148	海岛什锦炸面	164
蒲圻炒面	149	三鲜两黄面	165
炒米粉条	150	冰城三丝面	166
冬菇炒面	150	素什锦炸面	167
功德林鸡丝		铁板虾腰面	167
炒面	151	龙须线面	168
蚝油炒面	152	伊府面	169
“春风扑面”	152	三鲜伊府面	169
炒素面	153	鸡丝伊府面	170
韭黄银芽炒		脆炸伊府面	170
河粉	153	虾仁伊府面	171
干炒牛肉河粉	154	干烧伊府面	172
滑炒肉丝河粉	154	海素伊府面	172
胗肝炒河粉	155	功德林观音伊	
炸酱拌炒河粉	155	府面	173
麻糖拌炒河粉	156	福州奶油八宝伊	
咖喱拌炒河粉	156	府面	174
七彩炒银粉	156	福州雄黄伊府面	174
南昌炒米粉	157	四川新繁面鱼	175
三丝鱼面	158	炸龙须面	176
肉丝两面黄	159	新疆炮竹面	176
脆炒面	159	重油炒面	177
韭黄鸡丝炸面	160	樊城薄刀面	178
牛肉炸面	160	三鲜软炒面	179
香菇斑球面	161	炒螺丝面	179
海鲜炸面	162		

四、冷面·拌面类

四味凉面	181	炸酱面	193
蝴蝶四味凉面	182	肉丁鱼子干炸	
翡翠凉面	182	酱面	193
双色凉面	183	温拌面	194
五色凉面	184	棒棒鸡面	194
鲜贝凉面	184	酸辣菠汁面	195
鲜鱿凉面	185	素什锦拌面	195
红烧凉面	185	香菇拌面	196
四川凉面	186	蟹黄烩拌面	196
鸡丝凉面	187	龙须冬芽面	197
三菇荞麦凉面	188	台湾风味凉面	197
经济凉面	188	湖南凉面	198
攪丝凉面	189	热拌面	198
腌菜凉面	189	西北干拌面	199
蒸拌麻酱凉面	190	岐山面皮	200
凉拌素面	190	什锦凉粉凉面	201
葱油拌面	191	温江甜水面	202
辣酱拌面	191	沙市鳝鱼凉面	203
鸡丝干拌面	192		

五、异国风味面

朝鲜冷面	204	日式炒面	210
日式大虾汤面	205	日式大酱汤面	210
日式三色凉面	206	日式芝麻香菜面	211
日式冷挂面	207	日式鸡肉油豆	
日式冷面	207	腐面	212
日式冷荞面	208	日式炸鱼片汤面	212
日式加吉鱼凉面	209	日式香川汤面	213

日式山芋泥面	214	煎鸡脯炒面	222
日式锅烧面	215	煎鸡脯通心面	223
日式油豆腐汤面 ...	216	英式茄汁面条卷 ...	223
日式鸡肉面	216	英式肉酱面	224
日式生蛋面	217	三片沙司蛋黄面 ...	224
日式麻辣蒿面	218	炒卷壳面	225
英式通心面	218	德式五香焗面	225
意式牛肉通心面 ...	219	明治牛肉炒意大	
意式火腿面	219	利面	226
忌司通心面	220	鸡丁炒意大利面 ...	226
法式焗面	220	意式焗鸡面	227
意式菠菜面	221		

一、卤面 · 氽面类

羊肉 鲫 面

【用料】(10人食量)

蛋清面条 1000 克, 羊骨 250 克, 鲜鲫鱼 100 克, 青叶菜 300 克, 白酱油 300 克, 豆瓣 15 克, 辣椒油 30 克, 芝麻油 50 克, 羊肉 500 克, 鸡骨 350 克, 植物油 50 克, 食盐 20 克, 姜末、姜片 20 克, 胡椒粉 1 克, 葱花 50 克。

【做法】

1. 鸡骨、羊骨洗净, 和剖净鲫鱼一起投入清水锅中, 放姜片 15 克熬成鲜汤。

2. 羊肉切成小粒, 投入六成热的植物油锅内, 加姜末 5 克, 煸干水气, 下盐和剁碎的豆瓣煸香, 再放入鲜汤、胡椒粉烧开盛出。

3. 取小花碗 5 个, 放上熟豆油、葱花、鲜汤 (愿吃辣椒油的临时可加)。

4. 取面条 250 克, 投入开水锅中, 待煮浮起时, 将青叶菜下入烫熟, 然后分装在每个碗内, 按每碗装面 50 克捞于碗中, 浇上肉馅, 淋上芝麻油即成。

天津鸳鸯面

【用料】(1人食量)

面粉100克，菠菜50克，鸭丝35克，对虾1个，鸡蛋2个，味精、细盐、香油各少许。

【做法】

1. 将鸡蛋磕开，将蛋清、蛋黄分别和50克面和成硬面团，略饧。将两块面团分别揉匀，擀成薄片，撒上饽面，叠起，切成韭叶宽的面条，分开放。

2. 菠菜切块，开水焯一下。对虾去皮、去头、去肠，片开切长片，用开水焯一下。坐勺，打高汤，放盐、味精。待汤开，将鸭丝、虾片、菠菜放入勺中，汤再开时，将两种面条分2次煮熟，在一个碗内分开放（即一边白色，一边黄色），再将汤倒入碗中即中。

十味羊肉面

【用料】(2人食量)

上白面粉、精羊肉各250克，鸡蛋1个，韭菜12克，水发黄花15克，水发木耳50克，豆腐25克，红醋135克，酱油75克，精盐20克，姜末10克，碱面25克，辣椒油、细辣椒面各7克，五香粉3克，菜籽油30克，味精少许。

【做法】

1. 羊肉切成2厘米见方的薄片；炒锅内放入菜籽油，旺火烧七成熟，投入肉片煸炒至七成熟时，依次加入酱油、五香粉（3克）、姜末（10克）、精盐（25克）、红醋（50克）、

细辣椒面，每加一种调料，搅动一次，使之入味，加放完毕，约煨 10 分钟。

2. 豆腐切成 1 厘米见方的丁，黄花菜切成 1 厘米长的段，木耳撕小。锅内放菜籽油，油热下入豆腐、黄花、木耳煸炒一下，作为底菜；鸡蛋磕入碗中，打散，摊成鸡蛋皮，切成 1 厘米长的象眼片；韭菜切成 1 厘米长的段，作为“漂菜”。

3. 用开水 12 克把碱面溶化，兑入温水 75 克。面粉摊放案上，先倒入 $\frac{2}{3}$ 的碱水，将面粉拌成面絮，再徐徐加入剩下的水，调成面团，盖上湿布，饧半小时。再反复盘揉，最后揉成长方形的块，擀成薄片，切成细条。

4. 铁锅内加入清水，用旺火烧开，放入精盐（17.5 克）、红醋（85 克）、味精少许。汤开后，先倒入辣椒油 2.5 克，其余 5 克，在用汤调面过程中分次加入，即成酸辣汤。汤始终要保持小滚。

5. 锅内加水，旺火烧开，下入面条，开锅两滚后，点入凉水少许，捞入冷水盆中。吃时用笊篱捞水面，在面锅中焯热，盛入碗中，先放上底菜，再放适量羊肉，浇上酸辣汤，然后放上“漂菜”即成。

沙罐羊肉面

【用料】（10 人食量）

面条 1000 克，水发鱿鱼 100 克，羊肉 300 克，熟羊肚 100 克，海米 10 克。水发兰片 100 克，猪油 570 克，鲜汤 1250 克，料酒 10 克，盐 10 克，胡椒面 1 克。味精 30 克，葱花 500 克。

【做法】

1. 鱿鱼、羊肉、羊肚、兰片分别切成骨牌片；海米去净杂质，用鲜汤涨发。

2. 净锅置旺火上，加入猪油 20 克烧至七成热，投入肉片煸至断生，烹入料酒，待肉片收干水气亮油后，下肚片、兰片炒一下，浇入泡海米的原汁，加盐 10 克、胡椒、鲜汤，烧沸后舀入沙罐内煨 1 小时，再加入鱿鱼、海米，烧入味后煨在微火炉上即可。

3. 将盐 150 克、味精 30 克、猪油 50 克、葱花 500 克在碗内调好，加汤，捞入煮熟的面条，舀上馅子即成。

沙罐牛肉面

【用料】（15 人食量）

上白面粉 1500 克，鲜牛肉 2000 克，蒜苗 200 克，胡椒粉 200 克，干淀粉 2000 克，酱油 450 克，纯碱 25 克，精盐少许，小葱 200 克，生姜 100 克，芝麻油 50 克。

【做法】

1. 面粉加精盐、纯碱、清水（250 克）拌和，再加上清水 250 克揉匀，放在案板上，盖湿布饧 10 分钟。揉匀，继续饧 10 分钟再揉匀，再饧 10 分钟，最后揉到面皮光滑不粘手时，擀成面皮，切成面条。每切 20 刀须把面条抖开，扑上干淀粉，以免面条粘合。

2. 鲜牛肉洗净切成块；小葱去蒂洗净切葱段；生姜去皮洗净切片；蒜苗择去老茎，洗净切成 4 厘米长段。

3. 炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，将葱姜下锅煸炒出香味时，投入牛肉块炒几下至断生，转入沙罐内旺火烧沸。撇去血沫，改小火煨 4 小时，至糜烂捞出晾凉，切成薄片。

4. 大锅置旺火上,下清水10公斤烧沸。将面条分3次下锅,用竹筷挑散,煮3分钟汤沸腾时,兑入冷水稍煮,捞在清水盆中浸漂2次,再捞出置笊箕内沥水。

5. 取碗15个,逐碗加酱油30克,将熟面抓入竹笊箕内,排放整齐,下沸水锅中烫熟,沥干水分,倒在碗内,舀入牛肉汤,在面条上摆上牛肉数片、蒜4根,撒上胡椒粉即成。

家常肉丝虾面

【用料】(7人食量)

面粉500克,肉丝100克,鲜虾仁50克,酱油25克,精盐15克,木耳、菠菜适量,味精、芝麻油少许。

【做法】

1. 将面粉倒在案板上,用200克水及少许盐和成面团,稍饧后擀后薄片,切成细面条,放入开水锅内,煮熟后捞出,盛入碗内。

2. 另用锅烧汤,下肉丝、虾仁、木耳等配料和酱油、盐,待开锅后再加入味精、香油,最后将汤汁浇在面条上即可。

肉 帽 面

【用料】(7人食量)

面粉500克,猪肉丝150克,豆油25克,肉汤500克,酱油25克,精盐15克,葱丝10克,味精、青菜、芝麻油少许。

【做法】

1. 将面粉倒在案板上,用温水200克和成面团,稍饧后

擀成薄片，切成面条，放入开水锅内，煮熟捞出，盛入碗内。

2. 把豆油 25 克放入锅内，将猪肉丝、葱丝、青菜炒熟，再加入肉汤、酱油、精盐、芝麻油，待烧开后勾芡，出锅浇在面条上即可。

爆鳝贝龙须面

【用料】（10 人食量）

龙须面 1600 克，鲜贝 500 克，出骨鳝片 1000 克，葱花 10 克，姜末 5 克，料酒 10 克，熟猪油 300 克，酱油 250 克，白糖 100 克，味精 25 克，肉清汤 2500 克，芝麻油 50 克，菜籽油 1500 克（约耗 150 克）。

【做法】

1. 将鲜贝放在沸水锅中氽 10 秒钟左右，用漏勺捞起，分为 10 份。

2. 将鳝片切成约 8 厘米长的段，洗净、沥干。炒锅置旺火上，下菜籽油烧至八成热时，将鳝片下锅炸约 3 分钟，用筷滑至鳝片皮起小泡，耳闻“沙沙”声时倒入漏勺，沥干油，分为 10 份。炒锅内放入猪油（5 克），将葱（1 克）、姜（0.5 克）下锅略煸后，即将爆过的鳝片按份下锅同煸。加酱油（10 克）、料酒（10 克）、糖（10 克）、肉清汤（50 克），烧 1 分钟左右，至汤汁还剩一半时，加入味精（1 克），盛入碗内。

3. 将面条投入沸水锅中，旺火烧至面条浮出水面，片刻捞出，过凉水后做成 10 个面结。

4. 炒锅置旺火上，按份烧制，每碗加入肉汤（200 克）、酱油（10 克）、浇入爆鳝片原汁。待汤沸时，将面结下锅，撇净浮沫，放入熟猪油（15 克）。待汤渐浓时，加味精（1.5

克)，淋上猪油（10克）。将面盛入碗内，将爆鳝片盖在上面，再放上鲜贝，淋上芝麻油即成。

龙须虾酱面

【用料】（5人食量）

龙须面 500 克，大虾仁 150 克，蛋清 1 个，虾子酱、料酒各 10 克，精盐、味精各 3 克，菱粉 5 克，鸡汤、猪油各 750 克（耗 75 克）。

【做法】

1. 把虾仁洗净沥干水分，盛在碗内，加入盐 1.5 克拌匀，然后加入蛋清、菱粉拌和上浆。烧热锅放入猪油，待油温烧至七成热时，放入虾仁，用勺迅速划散至熟倒出。用原锅放入虾子酱略炒一下，即烹入料酒，加入精盐、味精、虾仁一起炒透，取出即成面卤。

2. 取大汤锅 1 个，放入熟猪油 1.5 克，加入味精、精盐，然后将鸡汤 750 克烧滚后倒入汤锅内，制成面汤。

3. 取龙须面放在沸水锅内煮熟，即捞出甩干水分，放入已盛有鸡汤的锅内，浇上炒好的面卤即成。

黄鱼羹卤面

【用料】（15人食量）

黄鱼、切面、春笋各 1500 克，猪油 500 克，酱油 250 克，虾籽 10 克，白糖 50 克，味精、生姜、葱、料酒、盐、豆粉酌量，鲜汤 500 克。

【做法】

1. 黄鱼去鳞、鳃、肠脏洗净，切下鱼头、鱼尾、肚边，用糖、姜、葱、料酒、猪油 50 克、酱油 100 克、少许水，将鱼煮熟。盛起鱼，卤另放一处待用。拆去鱼骨和刺（完全没有骨、刺才能使用）。

2. 剥去春笋的皮壳，切成片。锅内放入猪油 300 克烧至五成热，倒入笋片略炸，盛起笋待用。将锅烧热，放入猪油（100 克）、鱼头、鱼尾、肚边，并放入适量的姜、葱、酒，煸炒后盛起。用汤（骨汤、鸡汤均可）500 克放入锅内，加入笋、鱼头、鱼尾、肚边和姜、葱、酒烧到大沸至汤卤浓如乳状用汤筛滤后，再将鱼肉、煮鱼的卤、酱油，放入汤中烧沸约 30 分钟，加入味精，用豆粉勾芡，卤子即制成。

3. 面条在锅内煮熟，捞出控干水分用猪油 100 克拌一下，分别放入烫过的碗内，浇上鱼卤即成。

蛋清鱼辣面

【用料】（10 人食量）

蛋清面条 1000 克，猪骨 250 克，鲜鲫鱼 100 克，青叶菜 300 克，酱油 300 克，豆瓣 15 克，辣椒油 30 克，芝麻油 50 克，肥瘦猪肉 500 克，鸡骨 250 克，海米 5 克，豆油 50 克，食盐 20 克，姜末 20 克，胡椒粉 1 克，葱花 50 克。

【做法】

1. 鸡骨、猪骨洗净，与剖净鲫鱼及海米投入清水锅中，放姜末 15 克熬成鲜汤。

2. 鲜猪肉（8 成瘦 2 成肥）切成小粒，投入六成热的油锅内，加姜末 5 克煸干水气，下盐、酱油和新茸的豆瓣煸香，再放入鲜汤、胡椒粉烧开，装钵。