



22种经典高汤、酱料  
80种百吃不厌的中、日、意式面食  
19种最对味的速配小菜 教您美味在家轻松做

林健龙 著

noodle laman pasta

# 一碗好面

图书在版编目(CIP)数据

一碗好面 / 林健龙著. — 海口: 南海出版公司, 2009.9

ISBN 978-7-5442-4544-9

I. 一… II. 林… III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 165252 号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-143

本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

YI WAN HAOMIAN

一碗好面

---

作 者	林健龙
责任编辑	崔莲花
特邀编辑	侯明明
丛书策划	新经典文化 <a href="http://www.readinglife.com">www.readinglife.com</a>
封面设计	新经典工作室·金山
内文制作	李艳芝
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	<a href="mailto:nanhaicbgs@yahoo.com.cn">nanhaicbgs@yahoo.com.cn</a>
经 销	新华书店
印 刷	北京世艺印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	8.25
字 数	100 千
版 次	2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1-10000
书 号	ISBN 978-7-5442-4544-9
定 价	36.00 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 一碗好面

林健龙 著

南海出版公司  
2009·海口



## CONTENTS

# 目录

这样煮，面条才好吃 6

达人×独门配料 7

面事典 10

### 第一式 一碗好吃的中式面



**面魂 / 中式高汤篇——猪骨高汤 18**

妈妈面 19

猪肝杂菜面 20

馄饨面 21

肉臊面 22

蟹味酸椰面 23

米粉汤 24



**面魂 / 中式高汤篇——红烧牛肉汤 26**

红烧牛肉面 27

西红柿牛肉面 28

肥牛麻辣面 29

金银蒜味牛肉面 30

沙茶牛肉面 31

炸洋葱丝牛肉面 32



**面魂 / 中式高汤篇——清炖牛肉汤 34**

清汤牛肉面 35

百合牛肉汤面 36

枸杞竹荪牛肉面 37

蔬菜牛肉面 38

酸白菜牛肉面 39



**面魂 / 中式高汤篇——柴鱼羹汤 40**

肉丸面 41

沙茶乌贼面 42

鱼酥面 43



银鱼面 44

鳝鱼羹面 45



**面魂 / 中式酱料篇——芝麻酱 46**

传统酱拌面 47

麻酱拌面 48

榨菜麻酱干拌面 49



**面魂 / 中式酱料篇——炸酱 50**

传统炸酱面 51

创意炸酱面疙瘩 52

炸蛋炸酱面 53



**面魂 / 中式酱料篇——传统肉臊 54**

鸡蛋面 55

玉米肉臊干拌面 56

鸡蛋羹拌面 57



**面魂 / 中式酱料篇——川味麻辣肉酱 58**

麻辣海鲜拌面 · 麻辣宽粉 59

**面友 / 中式小菜篇——**

五香豆干 · 苦瓜炒豆豉 · 泡菜 60

糖炒辣鱼干 · 香菇烤麸 · 芝麻樱花虾 62

**第二式 一碗好吃的日式面**



**面魂 / 日式高汤篇——基础日式高汤 66**

蘑菇拉面 · 海苔拉面 67

山药荞麦面 68

纳豆荞麦面 69

油豆腐乌龙面 70



泡菜乌龙面 71



**面魂 / 日式高汤篇——酱油露高汤 72**

牡蛎荞麦面 73

蛋包乌龙面 74

酱油拉面 75

山葵荞麦面 76

山药泥冷面 77



**面魂 / 日式高汤篇——味噌高汤 78**

味噌豆皮乌龙面 79

柴鱼豆腐荞麦面 80

味噌蘑菇荞麦面 81



**面魂 / 日式高汤篇——荞麦面汤 82**

紫苏鸡肉荞麦面 · 野菜荞麦面 83



**面魂 / 日式高汤篇——日式面汤 84**

蒜苗荞麦面 · 海带丝山药荞麦面 85



**面魂 / 日式高汤篇——鸡骨高汤 86**

鸡汁拉面 · 咖喱乌龙面 87



**面魂 / 日式酱料篇——和风冷面汁 88**

海苔冷面 · 什锦海鲜冷面 89



**面魂 / 日式酱料篇——山葵凉面酱 90**

生鱼片拌面 · 日式水果凉面 91



**面魂 / 日式酱料篇——红味噌蘸酱 92**

红味噌拌面 · 红味噌蘸面 93



**面魂 / 日式酱料篇——金枪鱼酱 94**

金枪鱼酱拌面 · 什锦鱼蘸酱面 95

**面友 / 日式小菜篇——**

酱烧魔芋 · 凉拌山葵酱乌贼 · 白味噌酱秋葵 · 凉拌山药 96

酱烧竹笋 · 花酱菠菜 · 牛蒡丝 · 韭黄柴鱼豆腐酱 98

### 第三式 一碗好吃的意式面



#### 面魂 / 意式高汤篇——意式蔬菜高汤 102

蔬菜米汤面 103

西红柿天使面 104

培根蘑菇汤面 105

南瓜奶油汤面 106

法式洋葱汤面 107



#### 面魂 / 意式酱料篇——白酱 108

土豆焗面 109

蘑菇鸡肉螺旋面 110

蟹味培根斜管面 111



#### 面魂 / 意式酱料篇——红酱 112

西红柿奶酪花瓣面 113

意式牛肉车轮面 114

鱿鱼黑面 115



#### 面魂 / 意式酱料篇——青酱 116

青酱鲜虾意大利面 117

橄榄鳀鱼面 118

茄子面疙瘩 119



#### 面魂 / 意式酱料篇——橄榄油 120

鲜牡蛎橄榄贝壳面 · 彩椒奶酪蝴蝶面 121

白兰地海鲜面 122

鲑鱼意大利面 123

西红柿干意大利面 124

#### 面友 / 意式小菜篇——

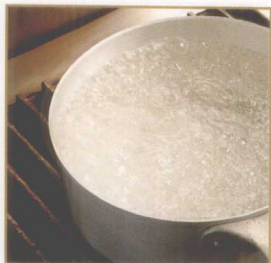
西红柿拌油醋 · 橄榄拌牛舌 · 蜂蜜芥末什锦生菜 126

生火腿哈密瓜 · 培根酸奶油奶酪饼 128

# 这样煮，面条才好吃

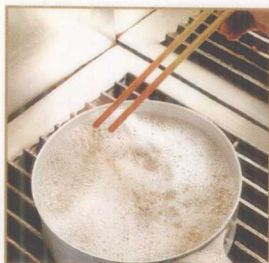
煮得好是一碗面成功的基础，  
只要掌握3个诀窍，你也能成为煮面高手！

## 01. 水量要多且滚开



煮面时要选择大一点的锅，多盛一点水，面与水的比例约为1:10，可以加点油避免粘锅。一定要等水沸腾后，再加入面条。如果是用新鲜面条，务必将面条打散，并顺势将附着在面条上的面粉抖落，也可同时在水中加入盐，让面条更紧实、更有弹性，并增加风味。

## 02.8字顺面法



面条入锅后，为了避免面条黏在一起，要以滚水、大火煮面，并用长筷子顺着面画8字搅拌，待水沸腾至快要溢出时，再改为小火。期间千万不要加入冷水，这样会使水温降低，延长煮面时间，使面煮得太烂。如果煮后还要用水冲洗面，使其冷却做成冷面，面条就可以煮得稍软一点，口感会比较好。

## 03. 冰水洗面



面煮好后，可以立即拌入酱料或放入高汤中食用。如果做成凉面或冷面，还要经过洗面的工序。洗面最主要的目的有二：一是经过冰水的收缩让面条更筋道；二是洗去面条上残留的煮面水。最常做成凉面或冷面的是日式拉面和荞麦面。洗面时，将煮好的面条捞起，用冰水快速搓洗，将水彻底沥干，你就能享用筋道不黏糊的凉面或冷面了。

## 解读美味面食谱认识标准计量单位

本书食谱均以两人份计算。

1斤 = 10两 = 500克，1两 = 50克，1杯 = 240毫升，1大匙 = 1汤匙 = 15毫升，  
1小匙 = 1茶匙 = 5毫升

※在量匙的使用上，无论是大匙小匙，都是一平匙，量匙边缘可稍微刮干净。

※少许 = 略加即可，如葱花、香菜末、胡椒粉等材料。

※适量 = 视个人口味增减分量，如加盐多少以每个人能接受的程度而定。



# 达人×独门配料

## 01 虾油



虾油是用鲜虾炼制成的，可用于较简单的家常面食，如馄饨、饺子、汤面，或在做海鲜时来增加香气。一般市售的虾油多以剥虾仁后剩余的虾壳或虾头制成，也可以自己买虾在家中制作。

### ※虾油做法

用小火将 1 杯猪油化开，加入蒜片半杯及虾头 250 克，炸至虾头酥脆后，用细滤网过滤即可。

※适用面食：P.21 馄饨面

## 02 猪油



猪油除了可加在馅料中增加油脂、让肉馅更顺滑有汁外，在日式拉面中更是不可缺少的配料。可在菜市场中向肉贩购买板油，回家后简单加工成猪油，放入拉面中能立即提升整体风味。

### ※猪油做法

锅中倒入 500 毫升水加热，放入一块板油，以小火煮化，再用漏勺沥出即可。

※适用面食：P.75 酱油拉面

## 03 干蔬菜



干蔬菜和新鲜蔬菜不同，干制后的蔬菜口感更扎实，有特殊的味道，非常适合搭配面食。一般在大型超市、农贸市场都能买到。如果吃方便面时觉得太单调，除了原本的配料包，也可先将干蔬菜用热水泡 10 分钟加入面中，不仅可以补充膳食纤维，口感也比较丰富。

※适用面食：P.38 蔬菜牛肉面

炸洋葱丝在西餐中应用得非常广泛。炸过的洋葱少了辛辣味，代之以带有焦糖香气的香酥味。

除了用在广为人知的法式洋葱汤中，还可搭配牛排、三明治及面食，当做下酒菜吃也很不错。

如果买不到现成的炸洋葱丝，自制也相当方便。

### ※炸洋葱丝做法

先把 1 个洋葱去皮切细丝，然后将洋葱丝裹上一层薄薄的面粉。

锅中倒入 300 毫升油烧热，再将洋葱丝下锅油炸，

炸至呈金黄色即可捞起。

※适用面食：P.32 炸洋葱丝牛肉面

## 04

### 炸洋葱丝



人们常将蒜、青葱或红葱头切碎后油炸以取其香气，却很少有人用炸蒜片。其实，炸蒜片除了可加强饭菜香气外，也可用在牛排、生菜沙拉、汤、汉堡及炒饭、炒面中，是创意菜肴的加分利器。

### ※炸蒜片做法

锅中倒入油加热，加入 1 杯蒜片，以小火慢慢炸至蒜片呈金黄色

即可取出。油炸后蒜片的颜色会比较深，注意不要炸过头，

否则蒜片会有苦味。

※适用面食：P.87 鸡汁拉面

## 05

### 炸蒜片



日式叉烧肉和我们熟知的广式叉烧肉截然不同，它的做法更像西式烧烤。制作时将整块肉捆起来，经过长时间卤煮后，使肥瘦肉完全融合在一起。食用时切成薄片，

吃起来软嫩多汁。日式叉烧肉除了搭配面条，也可以切成薄片

夹进面包或烤面包片中，味道都很好。如果有时间，可以自己做做看。

### ※叉烧肉做法

材料：五花肉 1 块（约 4~5 千克）、酱油 800 毫升、水 2500 毫升、盐 2.5 杯、糖 2.5 杯、蒜 10 瓣、去皮洋葱 2 个

做法：将五花肉卷起并用粗线绳捆紧。把肉和其余材料放入锅中，

盖上锅盖，开大火将汤汁煮沸后以小火慢炖约 1 小时，关火

焖 2 小时左右。如果能用筷子轻易插入肉中，

就说明肉已软嫩，否则继续炖煮。

※适用面食：P.75 酱油拉面

## 06

### 日式叉烧肉



## 07 酸菜



酸菜看起来不起眼，在面汤中加入 1 小匙就能使一碗简单的红烧牛肉面一下子变得好吃多了。腌酸菜不难买到，但买回后要先以活水浸泡至酸味适中，不要用水洗太久，保有一定的酸咸度，这样炒出来的酸菜比较香。

### ※酸菜做法

材料：蒜 3 瓣切末、酸菜 250 克切碎、辣椒 2 个切成圈、糖 3 大匙

做法：锅中倒入油加热，依次放蒜末、酸菜和辣椒圈，炒至酸菜出香味，再加入糖调味拌匀即可。

※适用面食：P.27 红烧牛肉面

## 08 简易肉臊



肉臊是常见的配料，除了制作简单，更是开胃的调味圣品，可以拌面、拌饭、拌青菜，或和饼干、面包一起吃，都很美味。这里提供肉臊的简单做法，比传统肉臊做法更简便，绝对让你学到赚到。

### ※简易肉臊做法

材料：猪油 5 大匙、红葱头末 3 大匙、半肥半瘦的绞肉 200 克、酱油 3 大匙

做法：猪油入锅加热，爆香红葱头末，加入绞肉炒香，放酱油调味，用小火煮 10~15 分钟即可。

※适用面食：P.22 肉臊面

## 09 麻辣酱



很多人吃拌面、卤味、汤面时都少不了麻辣酱。这里提供的是我的独门配方。喜欢辣味更强的朋友可自由加入辣椒粉，但花椒要慎用，因为它的麻香味并非人人都能接受。

### ※麻辣酱做法

材料：香油 100 毫升、蒜末 2 大匙、姜末 1 大匙、花椒粉 1 小匙、朝天椒 4 个切碎、辣椒粉 1 大匙、白芝麻 1 大匙

做法：炒锅加热，倒入香油及姜末、蒜末炒香，加花椒和朝天椒，用小火炒约 5 分钟，加入辣椒粉和白芝麻继续翻炒 3~5 分钟即可。

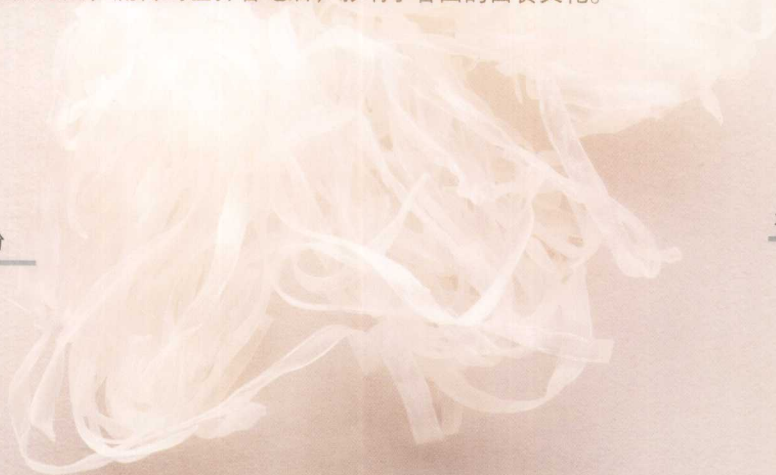
※适用面食：P.29 肥牛麻辣面

# 面事典

noodle

面条，用谷物或豆类磨成的粉加水成面团，经过揉搓，或压或切，成为条状或片状的食物，吃起来既方便又美味。根据目前的研究，世界上最早的面食文化就是从中国开始的，到现在已有 4000 多年了。我们精致美味的面条、千变万化的烹煮方法，流传到世界各地后，影响了各国的面食文化。

宽粉



米粉



板面



## 宽粉

用绿豆粉制作而成，煮后颜色透明。煮时先将宽粉泡软，再用滚水煮熟后捞起即可，口感滑顺。煮汤、炒菜和凉拌都很适合，且口味浓淡皆宜。

## 板面

耐煮而筋道，水开后放入面条，轻轻搅拌，只要煮到断生即可捞起，搭配浓郁酱汁或高汤都很适合。煮熟的面条中间厚两边薄，润滑透亮，大人小孩都很喜欢。而且因为比较厚，吃下去很有饱足感。

## 米粉

以大米为原料，加玉米淀粉、红薯淀粉等制作而成。要注意现吃现煮，不然米粉就会因为吸饱汤汁而变得过于软烂。

# 中式面



鸡蛋面



宽面



油面

家常白面（粗）

家常白面（细）

## 鸡蛋面

用碱水和中筋面粉加入鸡蛋制作而成，面条香而滑嫩、弹性十足。做成汤面或干拌面都很美味。

## 宽面

面条宽大，香而有韧性。传统宽面用纯米浆制成，现在也添加其他淀粉来增加口感，一般超市都可以买到。

## 油面

由碱水和中筋面粉制作而成。煮面时用开水烫一下，以去除碱水的气味。因为面已经煮熟，所以只要稍烫一会儿就好，以保持面条的韧劲和口感。

## 家常白面

分粗面和细面两种，由面粉、鸡蛋和盐水制作而成，口感很筋道，非常适合做成各种汤面。

干荞麦面



素面



手工红曲面、手工荞麦面、手工绿藻面



### 干荞麦面

用荞麦粉揉制而成。煮的时候用滚水少煮一些，用筷子搅动以免面条黏在一起，5~7分钟后捞起用冷水洗去表面的黏液。日本人在节日期间常会吃荞麦面来讨个好彩头。

### 手工红曲面、手工荞麦面、手工绿藻面

绿藻面是将荞麦粉和盐加进绿藻中制成的。红曲面则加入了红曲，是新研发出的健康面条，除了颜色好看，还多了营养。这种面以手工制成，保存时间较短。煮面时等水滚后放入面，煮熟后捞起再用冷水冲面，做成拌面或汤面都很好吃。绿藻、红曲是碱性食物，对于食用酸性食物过多或吃蔬菜较少的人很有好处。

### 素面

适合做成冷面，外形或口感很像面线，不过食用的方式不同。面煮好后，用冷水冲凉，放到冰块中冰镇，食用时搭配酱汁，是很简单的一道面食。

中国的面食在唐代传到日本，日本人将面的制作方法与各种食材结合起来，发展成了完整的日式风味饮食。

# 日式面

乌龙面



日式拉面

## 乌龙面

小麦粉中加入盐制作而成，面条粗圆。煮面时，水开后将面煮到略微透明，捞起后以冷水冰镇来保持面条弹性，尽快食用。由于面条本身没有太重的味道，因此汤很重要，同时煮的食材要丰富，但味道要清淡，否则面条的味道就完全被掩盖了。市售的乌龙面多半已蒸熟，做成真空包装销售，烹调时十分方便，但不宜煮太久，以免煮得过烂，失去面条的弹性。如果是冷藏或冷冻的乌龙面，可放入热水中余烫，以不超过3分钟为宜。

## 日式拉面

日式拉面原名“龙面”，意思是中国人吃的面。面的主要制作材料为面粉、鸡蛋、碱水、盐及水。所谓拉面并非手工拉长的面，大多数日本拉面店并不会使用当天现做的面条，做好后放1~2天的面条更有弹性、更爽口。

意大利面由杜兰小麦磨粉制成，筋道又有弹性。意大利面的种类和造型有数百种，加上各种酱汁及做法，美味又多姿多彩，是传统意大利餐中不可或缺且最具代表性的食物。



螺旋面

斜管面



缎带鸡蛋面



墨鱼面

长面

### 斜管面、螺旋面

斜管面的意大利名字是鹅毛笔的意思，它是一种中空、短意大利面，有尖斜的开口及带条纹的凹凸面。和小巧可爱的螺旋面一样，它也可以充分地沾上酱汁，适用于酱汁多、浓淡适中的口味。

### 长面、墨鱼面

长面是最常见的意大利面，适用于任何一种酱汁，口感也最容易被中国人接受。煮面时加入盐可以让面条更有弹性，还可以增加风味。

墨鱼面是混合墨鱼汁制成的长面，只有用新鲜墨鱼汁做成的面条，才有海鲜的鲜味及墨鱼的迷人香味。

### 缎带鸡蛋面

水滚后将面条煮至略微透明，用余温将面焖熟。因为面条宽容易沾上酱汁，很适合搭配味道浓郁的酱汁，如奶油酱、奶酪浓酱或肉酱。



# 意式面

贝壳面



意式面疙瘩



蝴蝶面



迷你通心粉



花瓣面



星星面

天使面



车轮面



## 意式面疙瘩

一般以土豆泥加面粉制成，适合与浓郁的奶油、奶酪酱，或青酱（用罗勒叶、奶酪粉、松子等制成）搭配。

## 天使面、车轮面

天使面的意大利名字是细头发的意思，因为这种面又细又长，所以又被称为“天使的头发”。

车轮面因形状得名，车轮状的空洞很容易让浓郁的酱汁附着在上面，适合搭配番茄酱、橄榄油、奶油培根、海鲜等做成烩面或炒面。

## 蝴蝶面、花瓣面、贝壳面

蝴蝶面、花瓣面与贝壳面都因外形而得名。这3种面除了造型可爱，表面的凹凸纹路更能轻易地沾足酱汁，可搭配各种酱汁食用，也可放入沙拉或混在汤中。

## 迷你通心粉、星星面

这两种面外形很小，就像米粒一样，但比较有弹性。煮熟后的口感不大像面条，比较适合搭配浓酱汁干拌或焗烤，也可用在汤里，或拌成沙拉当做配菜。