

凉面、干拌面、汤面、流行面70道

懒人面



130
**Easy
Noodles**

林美慧 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾朱雀文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版、发行中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004第183号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

懒人面/林美慧著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2005.1

ISBN 7-5381-4299-1

I. 懒... II. 林... III. 面食 — 食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第121700号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 253mm

印 张: 4

字 数: 138千字

印 数: 1~6 000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 郭 健 吕忠宁 郭媛媛

封面设计: 郑 红

版式设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪

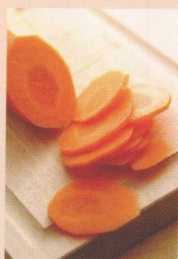
定 价: 20.00元

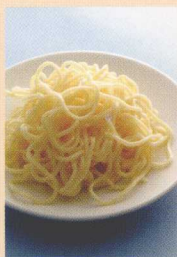
联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn







E

Easy Noodles

懒人面

凉面、干拌面、汤面、流行面 70 道

林美慧 著

辽宁科学技术出版社

沈阳

序

轻松烹调懒人面

我非常爱吃面，是个超级“爱面族”。

爸爸是小学教师，记得小时候不善烹调的妈妈只会做面疙瘩，但当时每天吃米食的我，对这种有咬劲的面食可是赞不绝口！直到长大，各式面食都比米饭更贴近我的胃。

记忆中，有一碗盛满妈妈爱心的面，总是那么美味可口。

那年我18岁，正准备高考，每天埋首苦读到深夜；一个寒冷的夜里，我缩着身子正专心读书，突然听到一句：“阿慧，很晚了，来吃碗面，早点睡觉啦！”在这么安静的晚上，我全神贯注地念着书，猛然被妈妈的呼唤吓到，就用埋怨的语气斥道：“干嘛，吓人家一大跳！”妈妈默默地把那碗热腾腾的、加了一颗卤蛋的阳春面放在我桌旁，就匆匆离去。望着这碗洋溢着妈妈爱心与关怀的面，突然有股暖流贯穿全身，我拿起筷子边吃边掉泪。这是幸福





的滋味，无价的人间美味。

在这繁忙的社会，疲惫的上班族回到家已经有心力张罗晚餐，来碗方便的懒人面是最佳选择，煮一包市售面条，把冰箱里现有的肉类、海鲜、青菜放入，营养一网打尽，快速又简单。

本书分成3分钟凉面、5分钟干拌面、方便干面、好吃汤面和流行哈面，共五大类由极简单到最流行的70道面食，彻底发挥了“面”的多样性本质。此外，还教授制作基础汤底、酱汁和馅料，让读者轻松烹调懒人面。

林美慧

foreword

Noodles

懒人面条排排站

市面上的面条林林总总，多得不胜枚举，各种面条都有适合的烹调法，就让我们来聊聊方便的面条儿吧！



阳春面

阳春面

传统市场都有卖的米白色阳春面，有多种尺寸及宽度，一次买个600克约4人份，吃不完放冰箱冷藏保存，一周内均可食用；若是长久不吃也可以用塑胶袋密封放入冷冻库久藏。现在各大超市也都有卖干阳春面了，但新鲜不含防腐剂的阳春面口感还是比较好。



阳春细面

阳春细面

阳春细面快熟，适用于汤味较浓的面，如酸辣面以及干拌面。



阳春扁面

阳春扁面

较扁较薄的宽面也较快熟，适用于各种汤面。



宽拉面条

宽拉面条

宽拉面条有嚼劲，是许多外省老乡的最爱，最适合有着厚重汤头的红烧牛肉面、大卤面。



鸡蛋意面

鸡蛋意面

意面是传统又好吃的面食，最适合做成干拌面来吃。



市售干面

市售干面

有千羽拉面、天禧面线、山东大面、家常面条、月儿鸡蛋面等多种口味，在各大超市均有售，便宜、方便而实用，最重要的是：口感滑顺、有咬劲喔！

胡萝卜面

现在超市都有卖红色的胡萝卜面、绿色的菠菜面或绿茶面、淡灰紫色的山药面等色彩缤纷的面条，心情好时煮来吃吃，很好喔！



胡萝卜面

菠菜面

绿色的菠菜面是以菠菜汁加入面粉里制成，大型商场和超市都有卖喔！



菠菜面

关庙面

关庙面原产于台南关庙乡，以面粉加盐制成，不加防腐剂，以传统日晒法干燥，面条吃起来特别有咬劲，煮汤或炒面皆宜；制成凉面时可煮熟后过冷水，更增强其咬劲。



关庙面

粗拉面

拉面的基本材料为面粉、蛋、水、盐等，面粉采用中筋或高筋小麦粉，外加些碱粉以增加面身的咬劲、弹性，就成了“黄面”，即便是拉面里面的“凉面”，也不过是“黄面”煮了再以冷水冷却而已。



粗拉面

细拉面

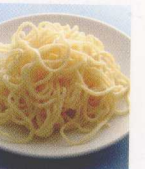
日本人吃拉面时通常不把汤喝完，但为了享用丰富的高汤，就用力地把面和汤汁一起吸上来，而发出稀里呼噜的声音。由于拉面的汤汁过于浓郁，所以日本人都尽可能在10分钟之内吃完，因为面条泡在汤汁中太久会缺乏弹性，而且汤汁冷掉后感觉会更咸。



细拉面

细凉面

现在的菜市场都有卖这种现成的凉面，买回家可以直接配上酱料就吃起来了，实在是广大懒人们的福音啊！



细凉面

广东伊面

又叫“伊府面”，是广东人常用的面条，将煮熟的面条油炸后可储存得久些。



广东伊面



意大利面

意大利面

长形意大利面耐久存，是懒人厨房不可缺少的食材。细而精致的意大利面宜配上清淡而稀的酱汁，如橄榄油清炒的大蒜面；厚而宽的意大利面则适合浓郁的酱汁，如青酱松子面等。



意大利通心粉

意大利通心粉

不属于直线形的意大利面，就被通称为意大利通心粉，有各种形状和花样，如螺丝面、字母面、贝壳面等，比细面更有咬劲，是小朋友的最爱。



泰国细鸡丝面

泰国细鸡丝面

非常细的泰国细鸡丝面是泰国地道的面条，最适合搭配海鲜酸辣汤来吃。在干货店可以买到。



粳粳面

粳粳面

滇缅一带常用的家常面条，以米为原料制成，干面汤面都好吃。



荞麦面

荞麦面

荞麦称“SOBA”，荞麦面正确的日文念法是“SOBAMUGI”。荞麦面含有丰富的纤维及蛋白质，热量低，颇受日本人青睐，也是日本人经常食用的面食之一。与一般以面粉制成的面条比较起来，荞麦面条较软，少了些许筋道感。



韩国面

韩国面

传统韩国面以荞麦制成，比日本的荞麦面更细更有咬劲，做成汤面、冷面都很好吃。

Sauce

懒人最爱的无敌调味酱

感谢各家食品厂商研发出多种口味的酱汁，让懒人们下起面来更轻松，这些方便酱不仅适合拌面，拌饭或入菜都很好喔！

蚝油

蚝油是以生蚝提炼的酱油，原是广东人的调味圣品，现在已经广被大家接受；鲜美的味道，适合任何菜肴。用不完要放冰箱冷藏。



蚝油

日式酱油

日式酱油多半加有鲣鱼、柴鱼，口味较甜较淡；分为薄口酱油（淡色酱油）与浓口酱油（深色酱油、甜酱油）两种，超市即可购得。



日式酱油

酱油膏

酱油分为一般酱油、酱油膏、淡色酱油、薄盐酱油等，酱油膏味道较甜而浓稠，大多作为蘸料。



酱油膏

橄榄油

简单分辨市售食用橄榄油，有特级（Extra Virgin）橄榄油及纯（Pure）橄榄油，前者营养价值较高，颜色呈现出青绿色，可以生饮、拌沙拉、蘸面包和干拌面；后者色呈青黄，适用于一般的煎、煮、炒、炸。



橄榄油

麻油

一般常俗称为“香油”及“馨油”，是白芝麻提炼出来的，用来蘸料、增香。胡麻则是黑芝麻提炼而成，可用来炒菜，是很好的补品。



麻油

辣油

是将辣椒碎或辣椒粉放入香油中以小火慢炸至辣味出来，再过滤而得的，用来凉拌菜肴、蘸食都非常够味。



辣油



白醋

白醋

醋有去腥、提味的功效，目前市面上的醋品牌及种类都很多，如糯米醋、镇江醋等，可一一试试，找到自己喜欢的口味。



乌醋

乌醋

各种羹汤，加了乌醋就更美味可口了。



辣椒粉

辣椒粉

干红辣椒磨成粉状即成，或用油炒至酥香，磨成粉状；坊间的辣椒粉多半添有不同的香料，制成各种风味。



七味粉

七味粉

最常见的日式调味料之一，主要材料包括红辣椒粉、山椒（日本黑胡椒）、黑白芝麻、紫菜碎、干柑皮、豆角粉及灭活罂粟籽等七味。



番茄酱

番茄酱

姑且不论番茄的营养成分，番茄酱的顺手及方便性，相信是懒人厨房必备的调味品吧！市面上还有番茄泥及整粒的番茄罐头，都很好用喔！



芝麻酱

芝麻酱

常用在凉拌菜以及凉面中，购买时要注意，瓶中浮油若太多表示放置时间过久。

沙茶酱

沙茶酱色泽金黄，辛辣香浓。以花生仁、白芝麻、鱼、虾米、大蒜、葱、芥末、辣椒等原料磨碎，再加油熬制而成，是潮州汕头地区做菜常用的调味品。



沙茶酱

XO酱

XO酱发源于香港，使用干贝、火腿、干虾、鱼等名贵食材，佐以蒜、糖、盐等香料调制而成，因集亚洲食材大成，所以用XO命名，价格因调制食材和方法不同，而有很大的差异。



XO酱

海山酱

海山酱其实就是虾仔煎和肉圆的酱汁，很多的小吃店都是以海山酱为基底，再加些其他的材料调成独特的肉圆酱汁。目前在各大超市也有卖现成的。



海山酱

泰国酸辣酱

又称“冬炎TOM YUM”，超市可以买到，是由香茅、柠檬草、南姜、泰国辣椒、糖、盐一起熬制而成，是制作泰式海鲜汤必备的调味料。



泰国酸辣酱

油葱酥

将红葱头或青葱爆香或油炸出来的干品就是油葱酥，也有加上猪油制成的罐装品，后者用不完要放冰箱冷藏。



油葱酥

泡菜

在超市和菜市场都能买到现成的罐装泡菜，下面、配饭、做泡菜锅都很好吃。



泡菜



contents contents c o

序/轻松烹调懒人面4

懒人面条排排站6

懒人最爱的无敌调味酱9

cold noodles 3分钟凉面

水果沙拉凉面19

沙茶凉面20

麻酱凉面20

云南凉面21

川味凉面21

日式凉面22

韩式凉面23

鸡窝面25

西式凉面26

墨西哥凉面26

泰式凉面27

缅甸凉面27

quick noodles 5分钟干拌面

傻瓜面31

担担面33

XO酱拌面34

台式干拌面34

麻辣面35

红油染面35

香椿拌面36

干挑面36

古早味干拌面37

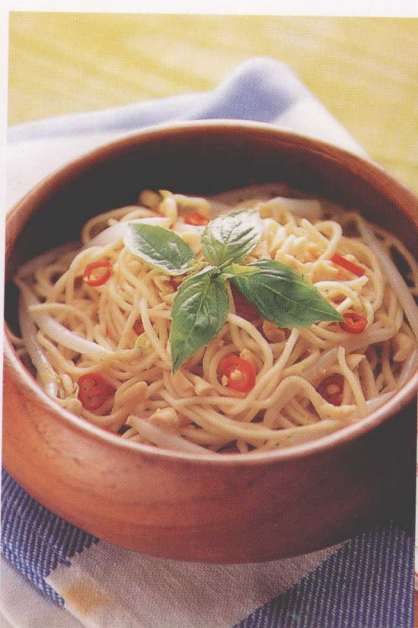
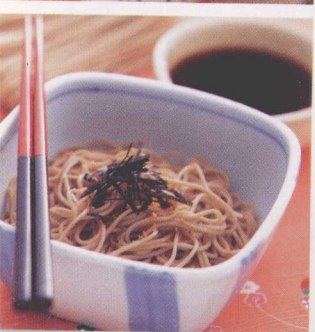
海鲜拌面37

肉燥面38

酸菜面39

叉烧粬粬面40

面饼41

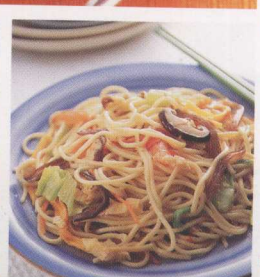
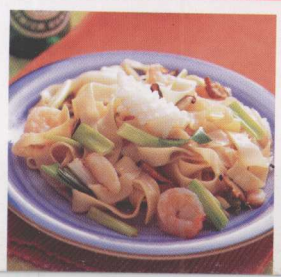
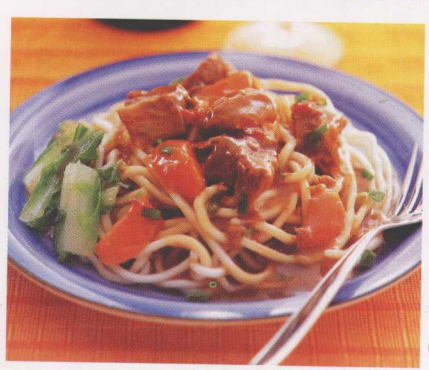


fried noodles

方便干面 (炒面、烩面)

炸酱面	45
咖喱炒面	46
大面炒	47
广州炒面	48
漳州炒面	48
绍子面	49
木须炒面	49
素什锦炒面	50
炒粳粳面	50
干烧伊面	51
炒乌龙面	51
三鲜炒面	52
玉米酱烩面	53

广东牛肉捞面	54
蚝油牛肉炒面	55
牛腩烩面	57
培根意大利面	58
意大利肉酱面	59



c o n t e n t s c o n t e n t s c o

好吃汤面

阳春面	63
切仔面	64
哨子面	65
蔬菜面	66
大卤面	67
榨菜肉丝面	68
雪菜鸡丝拉面	69
肉羹面	70
家常关庙面	71
红烧牛肉面	72
清炖牛肉面	73
日式拉面	74
锅烧面	75
泡菜海鲜拉面	77



special noodles

流行哈面

鲑鱼牛奶面	81
老妈蚌面	82
韩国冷汤面	83
番茄牛肉面	84
藏式咖喱牛肉面	85
鲜鱿墨鱼面	86
青酱意大利面	87
地狱拉面	88
炒码面	89
泰式香辣海鲜面	91
奶焗虾仁通心面	92
椰汁海鲜汤面	93

懒人聪明吃

● 自制凉面	19
● 自制柴鱼昆布高汤	22
● 自制墨西哥酱汁	26
● 煮面成功的方法	31
● 自制高汤	33
● 自制香椿酱	36
● 自制肉燥馅	38
● 自制酸菜馅	39
● 自制炸酱面馅	45
● 自制番茄肉酱	59
● 自制大骨高汤	63
● 自制鸡骨高汤	83
● 自制青酱	87

