

美味无敌 **吃** 面条

简单 · 营养 · 好味道

>>> 中式西吃 · 西式中吃
怎么方便 · 怎么吃

noodle

连爱卿 · 梁琼白 · 郑雅丹 · 魏琴 · 董孟修◎著



© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾尚书文化事业有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。
著作权合同登记号: 06-2005第42号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美味无敌吃面条/连爱卿等著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5381-4413-7

I. 美... II. 连... III. 面条—食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031212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: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 183mm × 257mm

印 张: 4

字 数: 90千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005年5月第1版

印刷时间: 2005年5月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶 王晓秋 夏 冰

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

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

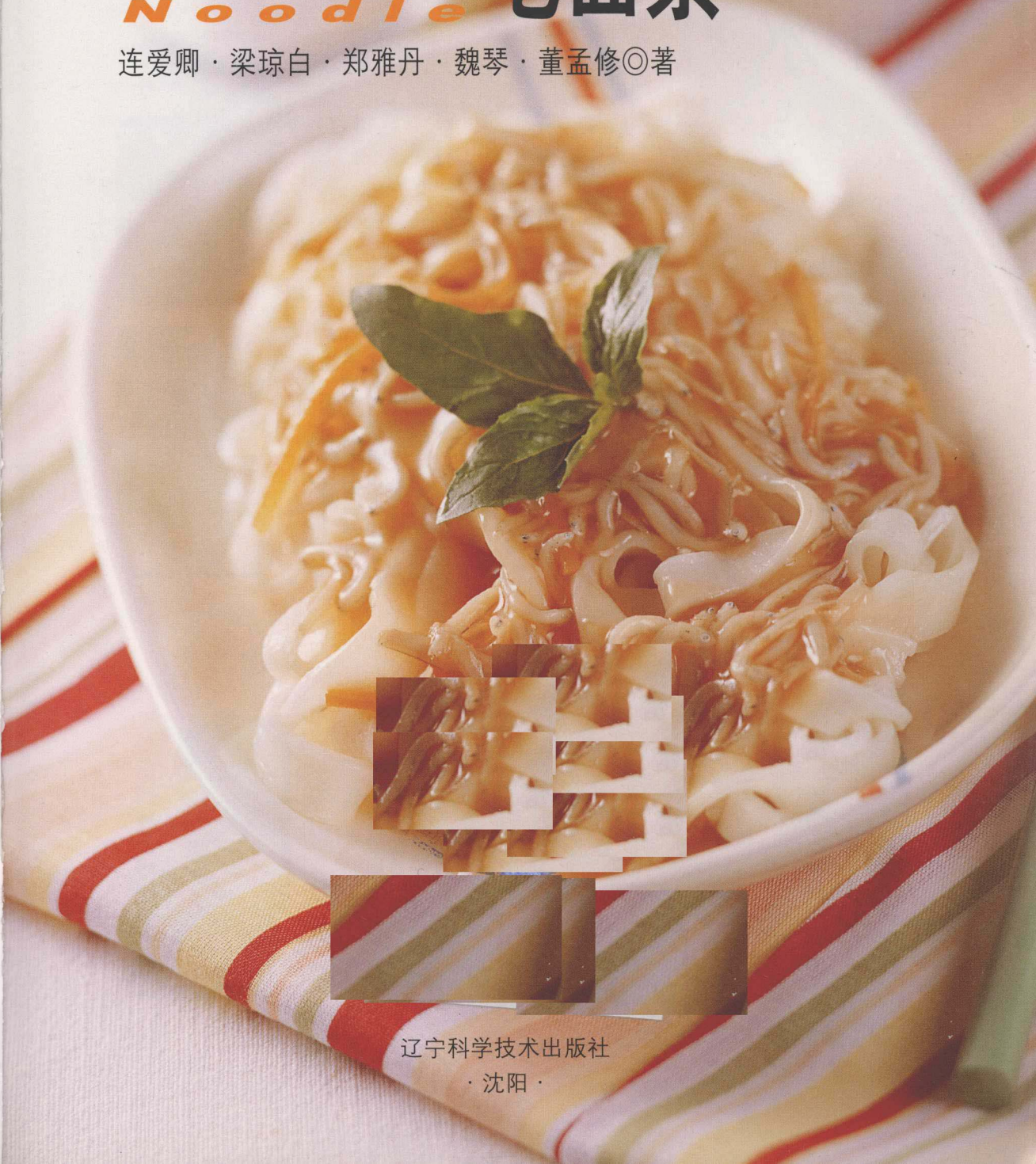
http://www.lnkj.com.cn

TS972.132
5

美味无敌 吃面条

Noodle

连爱卿 · 梁琼白 · 郑雅丹 · 魏琴 · 董孟修◎著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

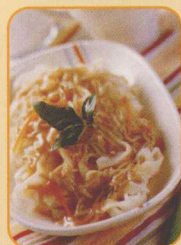
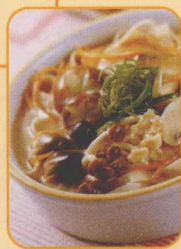
Noodle

目录

MEN[●]U



4 下碗好吃的面条

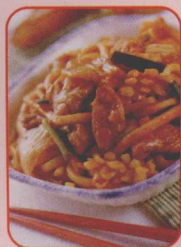
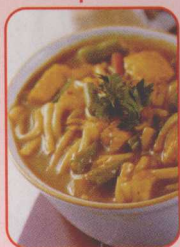


连爱卿

- | | |
|-----------|-----------|
| 7 蚝油鲜虾汤面 | 12 海味什锦汤面 |
| 8 奶酪鸡丝汤面 | 14 茄汁八宝素面 |
| 9 芝麻葱香干面 | 15 鱼米醋熘河粉 |
| 10 豆香素菜干面 | 16 牡蛎干拌面 |
| 11 酸菜干拌面 | 17 百菇烩面 |

梁琼白

- | | |
|----------|-----------|
| 19 叉烧捞面 | 22 泡菜炒面 |
| 20 咖喱鱼汤面 | 23 酸辣面线 |
| 21 绍子通心面 | 24 三鲜两面黄 |
| | 26 意大利肉酱面 |
| | 27 焗烤乌龙面 |
| | 28 白酒蛤蜊面 |
| | 29 麻酱三丝面 |

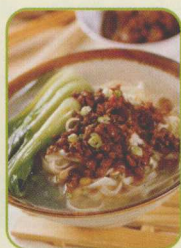


郑雅丹

C o n t e n t s

31 台式乌龙煎面

32 日式豆腐拌面



33 速食家常面线

34 麻辣肉酱面

35 蛋煎牡蛎面线

36 日式翡翠凉面

37 素什锦面

38 番茄健康面

39 酸辣面



魏琴



41 泰式青酱牛肉拌面

42 墨西哥莎莎酱面

43 泰式咖喱海鲜泡面

44 茄汁咖喱面

45 意式火腿乌龙面

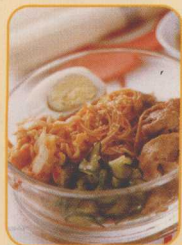
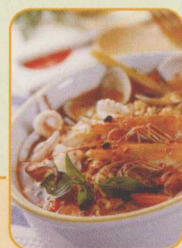
46 韩式辣拌面

47 日式炒面

48 韩式芝麻泡菜拌面

50 焗海鲜面

51 熏鸡拉面沙拉



董孟修



53 意面蜜薯西谷米

54 羊排咖喱配意大利面

55 泰式拌海鲜凉面

56 意大利圆面茄子夹

58 印尼虾酱炒意大利圆面

59 椰香海鲜汤面



61 印度式炒意大利面

62 酸咖喱意大利面

63 南瓜咖喱意大利面

Noodle

下碗好吃的面条

煮面是日常饮食中最简单的方法之一，只要有配料、高汤，下碗面解决一顿饭，便宜又省事。不过在方便之余，如果能多了解一些下面的方法，那就美味方便兼具，两全其美了。

一般常用的市售面条种类繁多，有干面、面线、意面、阳春面、油面、鸡丝面，甚至意大利面等，只要掌握住每种面条的烹煮方法，就会有碗好吃的面条了。

意大利面

煮意大利面的方法因冷热而有所不同。

●料理热的意大利面，先煮水，水滚下意大利面，加盐及一点橄榄油，待面完全煮熟，面心不夹生即可捞出，拌入橄榄油使用。

●料理冷的意大利面，先煮水，水滚下意大利面，待面煮至7~8分熟，捞出置入凉水中即可使用。

意大利面

阳春面

煮阳春面一定要水多，水多面才煮得透。煮阳春面的方法是，锅中盛水，待水滚后下面，若是使用较宽或较多的面条，可以再点一次水，等水煮开后，面条中没有夹生就可以捞起。

意面

意面煮不好也很容易糊成一团，想要煮出汤清有嚼劲的意面，也要掌握水多的原则，待水滚后再下意面，面入锅后，可以用筷子在面团的中心顺着意面的方向不断旋转至面煮熟，如此就能煮出好吃的意面。

意面

阳春面

鸡丝面

一般鸡丝面多用热水泡熟食用，假如要用煮的，最好是高汤、配料都好了，最后再下鸡丝面，快速煮一下，就可以起锅，煮太久，鸡丝面会变得糊烂而影响口感。

鸡丝面



面线

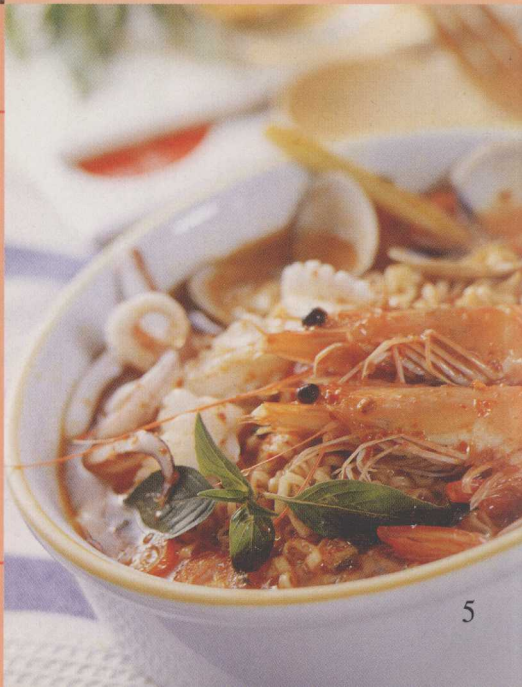
面线煮熟会有黏黏糊糊的感觉，喜欢清爽口感面线的人可以将煮熟的面线放入清水中轻轻搓洗，这样可清除面线的黏性，如此就可以吃到清爽的面线了。

面线

省时省力准备一餐

工作忙碌又不喜爱快餐的人，下了班想省时省力就能吃到既卫生又营养的一餐，可以事先做好一些准备工作，做到吃得轻松又健康。爱面一族可利用闲暇时间炒些耐放又好吃的肉燥、酱料，再炖些高汤，按个人食用份量以容器或密封盒一份份装入冰箱内冷冻，下班要吃时只要拿出一份解冻，下一些面条，干汤随意，再烫些青菜当配菜，既方便又卫生的一餐就做好了。

Noodle





连爱卿

在职业学校等单位教烹饪的连老师，也经常在各
大媒体示范美食，对西点烘焙、中式饮食和传统
小吃制作十分拿手。她喜爱旅行，最爱在旅行中
体验、学习异国的美食，著作有《台湾地方小吃》、
《干面酱》、《腌渍泡菜》等15种图书。

食谱老师

Noodle

就是这味，让人最怀念

有鲜汤、有好料

还有浓浓的传统味

连老师端出的各式面条

充满了小吃的趣味

历史的风情

吃遍东西南北味

原来就是这味

最对味

想找回遗失的味觉

请看这里





● 蚝油鲜虾汤面

面条：阳春面150克

材料

鲜虾5~6只
油菜2棵

调味料

鸡高汤5杯
爆黄的葱段约3段
蚝油1大匙
米酒1大匙
精盐少许

【做法】

- ①>>> 虾挑除肠泥剥去虾壳，滚水中加入少许的盐、米酒，将虾煮熟，立即捞起。
- ②>>> 高汤煮滚出味道，再过滤残渣。
- ③>>> 煮熟的面条放在汤碗内，并烫一下油菜。
- ④>>> 面条上摆入鲜虾、油菜，再淋上香喷喷的特制高汤即完成。



Cooking notes >>>



好吃的汤面重点在高汤，高汤炖煮的要诀为：鸡骨头要有骨有肉，以中小火不加盖，放入少许盐炖煮，过滤，一锅汤清、味鲜甜的高汤就制作好了。



02 Noodle

● 奶酪鸡丝汤面



面条：意面150克

材料

鸡丝40克
奶酪1片
菠菜50克

汤底

鸡高汤4杯
盐1茶匙
蒜瓣6粒

调味料

酱油适量
香油适量

【做法】

- 1>>> 鸡丝放入汤底煮熟、捞起，拌入少许酱油。
- 2>>> 奶酪切粗条，菠菜洗净、切段并烫熟，面条煮熟放入汤碗。
- 3>>> 摆入奶酪、菠菜、鸡丝并淋上滚烫的汤底，再滴香油即可完成。

Cooking notes >>>

不想吃太软的面条，可将面条煮至九分熟，再冲入滚烫的高汤，这样面条才不会太软烂，同时奶酪也慢慢地化开了。





● 芝麻葱香干面

【做法】

- 1 >>> 将酱料放入深碗内，充分拌匀至融合；豆芽洗净、沥干水分，备用。
- 2 >>> 煮一锅滚水，放入面条煮熟，并将豆芽烫熟，捞起放入碗内。
- 3 >>> 淋上调好的酱料，撒上葱丝趁热享用。

面条：干面条150克

材料

豆芽20克
葱丝适量

酱料

芝麻酱1 $\frac{1}{2}$ 大匙
香油1大匙
糖半茶匙
淡色酱油半茶匙
红葱酥1 $\frac{1}{4}$ 茶匙
凉开水4大匙
精盐少许
白胡椒粉少许

Cooking notes >>>



要煮出好吃的面条或水饺的关键在于水量要多，水要大滚才可將面条放入锅中，煮好后，立即捞起，沥干水分，要趁热拌入香油或酱料，如此面才会拌得匀又入味。

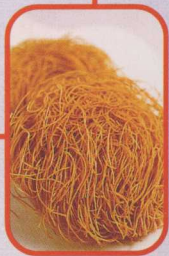




04

Noodle

● 豆香素菜干面



面条：鸡丝面100克

材料

新鲜香菇2朵
豆皮1片
四季豆适量
香菜适量

卤汁

淡色酱油6大匙
味霖1大匙
白糖1大匙
香油1大匙
水4大匙
精盐少许

调味料

香油1茶匙
素蚝油1茶匙

【做法】

- 1 >>> 豆皮烫后再切丝，香菇洗净去蒂切片，四季豆掐去头尾，备用。
- 2 >>> 将做法1与卤汁一起煮滚2~3分钟即可捞起。
- 3 >>> 将鸡丝面放入滚水中烫煮，捞起、沥干水分，放入碗内。
- 4 >>> 做法3加入做法2及调味料、香菜与1大匙的卤汁拌匀即可。

Cooking notes >>>

1. 鸡丝面为面线油炸而成，一般用滚水泡一下即可食用，若要用滚水烫煮，要掌握好火候，以免过于软烂影响口感。
2. 不喜欢吃香菜的人可以不加。





● 酸菜干拌面

【做法】

- ① >>> 2大匙色拉油烧热，先炒香辣椒末，再放入酸菜末及调味料[1]炒透备用。
- ② >>> 面条煮熟捞起放入碗内，加入调味料[2]拌匀。
- ③ >>> 在做法2的面上放上酸菜末、葱丝、白芝麻、花生粉即可食用。

Cooking notes >>>



芝麻应先过筛，在网内用水冲洗、沥干水分后，以干锅小火将芝麻炒香至浅金黄色（约为原来体积的两倍大），最好略微粗磨再与花生粉混合，如此香气更为浓郁。

面条：油面150克

材料

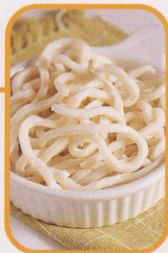
酸菜末2大匙
葱丝适量
辣椒末适量
炒过的白芝麻1茶匙
花生粉1茶匙

调味料

[1]
糖1大匙
酱油1大匙
[2]
爆香过的鸡油1茶匙
酱油1茶匙



● 海味什锦汤面



面条：乌龙面（宽）150克

材料

鲜牡蛎6颗
鲜虾4只
鱿鱼适量
蛤蜊4粒
香菇2朵
九层塔(又叫越南
香叶)适量

调味料

[1]
奶油1大匙
大蒜2粒切片
辣椒少许
[2]
米酒2大匙
精盐1/4茶匙

汤头

猪高汤4杯
精盐1茶匙
陈醋1茶匙

[做法]

- ① >> 蛤蜊吐沙并洗净，鱿鱼剥去外膜切花，鲜虾挑去肠泥剥壳，鲜牡蛎洗净沥干水分，香菇洗净泡软。
- ② >> 将调味料[1]炒香，放入所有海鲜料、香菇炒熟盛起。
- ③ >> 将面条煮熟，放入汤碗内，加海鲜料、九层塔，淋上滚烫的高汤即可品尝。



Cooking notes >>>



新鲜的海味与大蒜、奶油先炒熟，可以增添浓郁的口感和香气，食用前加入少许的胡椒、陈醋，可以开胃。另外，如果没有九层塔，可以用香菜代替。



海味什锦汤面



● 茄汁八宝素面

面条：意面150克

材料

豆干1片(切丝)
素肉丝2大匙
香菇2朵(切丝)
木耳2朵(切丝)
洋葱1/5个(切丝)
胡萝卜1/4段(切丝)
熟笋丝30克
香菜梗适量

卤汁

番茄酱3大匙
素蚝油1大匙
白糖1大匙
香油1茶匙
白醋1茶匙
素高汤1杯
精盐1/4茶匙

Cooking notes



>>>

平时将八宝料备好，可以随时使用，用来包饺子或是快炒、烩、煮汤，方便又快速，而笋、香菇、豆干、洋葱等素食材，不但好吃，也有益健康。

【做法】

- ①>>> 卤汁煮沸，放入素八宝材料一起煮透，并用淀粉水勾薄芡。
- ②>>> 面条放入滚水中煮好后马上盛入碗内，浇上做法1，撒入切碎的香菜梗即可食用。





● 鱼米醋溜河粉

面条：河粉150克



Cooking notes

>>>

烹调可口的醋溜，一定要掌握面条软硬适中，汁酸甜又滑口的原则，不仅开胃，配上九层塔的香气对味极了。

【做法】

- ①>> 九层塔叶片取下、洗净、沥干水分；河粉切条、烫熟后放入碗内备用。
- ②>> 将调味料[1]煮沸，加入小银鱼、胡萝卜丝煮熟，并加入调味料[2]。
- ③>> 做法2用淀粉水勾薄芡浇在河粉上，食用前加入九层塔叶即可。

材料

小银鱼3大匙
胡萝卜丝适量
九层塔适量

调味料

[1]

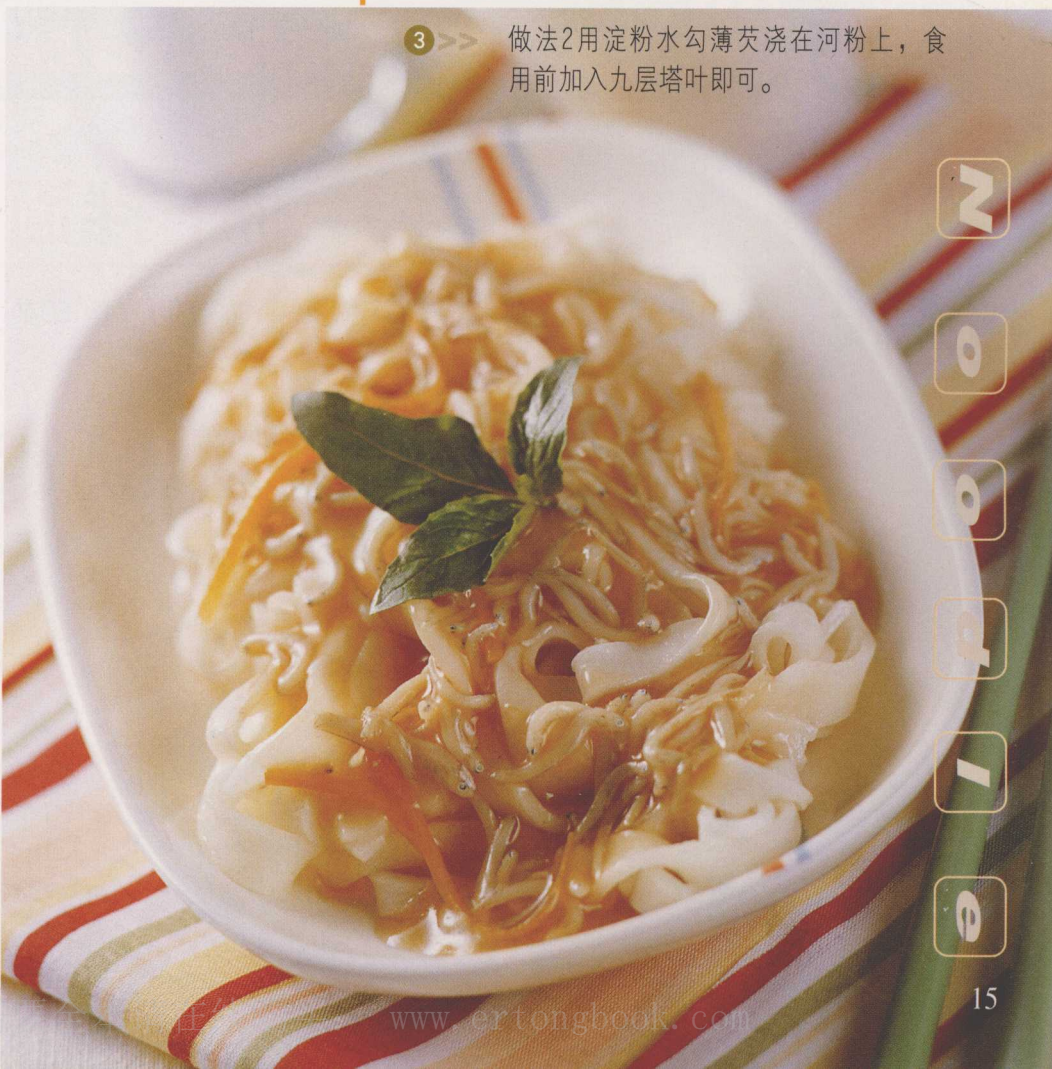
高汤2杯
白糖1茶匙
蚝油1茶匙
精盐少许
白胡椒粉少许

[2]

白醋1大匙
陈醋1大匙
香油半茶匙

[3]

淀粉1茶匙+水
5大匙=淀粉水



2

0

0

0

1

0