



# 面 条

赵景侠等  
编著

家庭美食丛书

农村读物出版社



家庭美食丛书

# 面 条

赵景侠等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面条/赵景侠等编著. - 北京:农村读物出版社,  
2000.10

(家庭美食丛书)

ISBN 7-5048-3323-1

I. 面... II. 赵... III. 面条-食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 40892 号

---

出版人 沈镇昭  
责任编辑 育向荣  
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)  
发行 新华书店北京发行所  
印刷 北京忠信诚胶印厂  
开本 787mm × 1092mm 1/32  
印张 7.5  
字数 161 千字  
版次 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月北京第 1 次印刷  
印数 1 ~ 10 000 册  
定价 9.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编著者 赵景侠 王长春 裴树芳  
戴新来 高玉文 林 永  
安义迁 李淑琴 初桂琴

# 目 录

## 一、肉 面

糊 面 .....	1	牌坊面 .....	11
烩 面 .....	1	油 面 .....	12
阳春面 .....	2	脆炒面 .....	12
肉丝面 .....	2	猪肝面 .....	13
红汤面 .....	3	桃花面 .....	13
清汤面 .....	3	扣肉面 .....	14
大卤面 .....	4	焖肉面 .....	15
吊卤面 .....	4	“海螺”面 .....	15
打卤面 .....	5	“蝴蝶”面 .....	16
稀卤面 .....	6	鸳鸯面 .....	17
蒸卤面 .....	6	面片汤 .....	17
回锅面 .....	7	四川凉面 .....	18
温拌面 .....	7	双色凉面 .....	18
担担面 .....	8	红烧凉面 .....	19
炸酱面 .....	8	肉丝拌面 .....	20
焦炒面 .....	8	辣酱拌面 .....	20
炒鱼面 .....	9	木樨炒面 .....	21
家常面 .....	9	蒲圻炒面 .....	21
狮耳面 .....	10	福建炒面 .....	22
臊子面 .....	10	肉蛋炒面 .....	23
拌汤面 .....	11	肉丝炒面 .....	23
		香肠炒面 .....	24
		日式炒面 .....	24

肉笋螺丝面 .....	25	济南鲜汤面 .....	42
三鲜煎面 .....	25	孝感桃花面 .....	43
叉烧汤面 .....	26	安康窝窝面 .....	44
猪肝汤面 .....	27	贵州肠旺面 .....	44
腰花汤面 .....	27	台南担仔面 .....	45
排骨汤面 .....	28	雪菜肉丝面 .....	46
家常汤面 .....	28	芥末肚丝面 .....	46
酸辣饺面 .....	29	酸菜肉片面 .....	47
肉丝油面 .....	29	姜葱叉烧面 .....	47
上海什锦面 .....	30	榨菜肉丝面 .....	48
鸿图窝面 .....	30	肉丝双黄面 .....	48
扬州窝面 .....	31	沙茶猪肉面 .....	49
脆馅子面 .....	32	五色臊子面 .....	50
三丝面 .....	32	脆肴鸡蛋面 .....	50
豌豆扯面 .....	32	意式菠菜面 .....	51
厦门线面 .....	33	意式火腿面 .....	52
叉烧捞面 .....	33	炒肉帽面条 .....	52
肉丝焖面 .....	34	麻辣臊子面 .....	53
猪肉莽面 .....	35	重庆沙锅焜面 .....	53
成都干炒面 .....	35	鱼茸肉丝炒面 .....	54
扬州脆炒面 .....	36	宽汁过油肉面 .....	54
晋味桃花面 .....	36	肉肚丸子炒面 .....	55
樊城薄刀面 .....	37	银芽三丝焗面 .....	56
岐山臊子面 .....	38	滑炒肉丝河粉 .....	56
大荔炉齿面 .....	38	达县什锦烩面 .....	57
韩城大刀面 .....	39	口蘑氽双脆面 .....	57
三原疙瘩面 .....	40	德式五香焗面 .....	58
蒲城春撇子 .....	41	榨菜肉丝炒面 .....	59
邛崃奶汤面 .....	41	福州伊府面 .....	59
山东大卤面 .....	42	蕃茄肉末炸酱面 .....	60

肉丝韭黄炒线面 .....	60	酸菜牛肉丝炒面 .....	79
火腿炒意式面条 .....	61	明治牛肉炒意大利面 .....	79
肉丁鱼子干炸酱面 .....	62	炒丁丁面 .....	80
西安猴头、猴耳面 .....	62	羊肉杂面 .....	80
双丸面 .....	63	酥羊大面 .....	81
牛肉米粉 .....	63	孜然炒面 .....	82
牛肉茸面 .....	64	西北抻面 .....	82
牛肉毛面 .....	65	库车汤面 .....	83
牛肉炸面 .....	65	新疆拉条子 .....	83
朝鲜冷面 .....	66	新疆爆炒面 .....	84
瓦罐牛肉面 .....	67	新疆炮竹面 .....	84
家常牛肉面 .....	68	新疆回手面 .....	85
蚝油牛肉面 .....	68	羊肉鲫鱼面 .....	85
麻辣牛肉面 .....	69	羊肉丝炸面 .....	86
五香牛肉面 .....	70	十味羊肉面 .....	87
红烧牛肉面 .....	70	瓦罐羊肉面 .....	87
清汤牛肉面 .....	71	清汤羊肉面 .....	88
西北干拌面 .....	72	爆炒蝴蝶面 .....	89
南昌炒米粉 .....	72	开封羊肉烩面 .....	89
脆炸伊府面 .....	73	羊肉臊子饴饽 .....	90
英式肉酱面 .....	73	张三口羊肉面 .....	90
英式通心面 .....	74		
意式面片排 .....	74		
牛肉丝炒蛋面 .....	75		
牛肉丝炒米粉 .....	75		
干炒牛肉河粉 .....	76		
什锦奶油烤面 .....	76		
蕃茄牛肉臊子面 .....	77		
崇州牛肉荞面 .....	78		
意式牛肉通心面 .....	78		

## 二、海 鲜 面

鱼丝面 .....	92
熏鱼面 .....	92
刀鱼面 .....	93
馄饨面 .....	93
过桥面 .....	94
烧鱼面 .....	95
鳝鱼面 .....	95

脆鳝面 .....	96	鲜虾炸面 .....	113
鳝鱼大面 .....	96	翡翠汤面 .....	113
三丝鱼面 .....	97	虾爆鳝面 .....	114
生片锅面 .....	98	虾仁肉丝面 .....	115
蓬菜小面 .....	98	虾仁豆角炒面 .....	115
鱼翅汤面 .....	99	五丝炒面 .....	115
清汤鱼面 .....	99	虾仁炸酱面 .....	116
鲫鱼汤面 .....	100	虾片打卤面 .....	117
鱼汁焙面 .....	101	龙须虾酱面 .....	117
浇汁炸面 .....	101	铁板虾腰面 .....	118
香菇斑球面 .....	101	虾仁伊府面 .....	119
云梦炒鱼面 .....	102	虾油龙须面 .....	119
东台鱼汤面 .....	103	海米叉烧面 .....	120
鱼丁浇汤面 .....	103	葱油泮菜面 .....	120
蛋清鱼辣面 .....	104	海米葱油面 .....	121
川味鲜鱼面 .....	104	海米葱油煨面 .....	121
黄鱼羹卤面 .....	105	海米炒米粉条 .....	121
爆鳝贝龙须面 .....	106	雪菜虾仁面 .....	122
沙市鳝鱼凉面 .....	106	蕃茄虾仁炒面 .....	123
火腿咸鱼炒面 .....	107	对虾蛋黄疙瘩汤 .....	123
镇江白汤大面 .....	107	螃蟹面 .....	124
鱼片汤面 .....	108	蟹肉汤面 .....	125
刀鱼羹卤汁面 .....	108	攒丝凉面 .....	125
青豆金枪鱼炒面 .....	109	蟹黄烩拌面 .....	125
虾子面 .....	110	鲜贝凉面 .....	126
三虾面 .....	110	干贝汤面 .....	127
四味凉面 .....	110	家常鲜贝炒面 .....	127
虾仁炒面 .....	111	蝴蝶四味凉面 .....	128
虾仁汤面 .....	112	鲜鱿凉面 .....	128
虾茸汤面 .....	112	鱿鱼炸面 .....	129



鱿鱼鸡柳炒面	130
鱿鱼珍珠笋炒面	130
海参口蘑炒面	131
鲍鱼银芽炒面	131
鲍鱼鸡丝汤面	132
蛤仔汤面	132
豆豉蛤蜊炒面	133
干烧生蚝面	133
海参菠菜面	134
什锦面	134
海鲜炸面	135
三鲜炸面	136
三鲜汤面	136
海鲜炒面	137
什锦炸面	138
什锦烩面	138
龙凤汤面	139
福寿锅面	139
油菜通心面	140
成都宋嫂面	141
湖北热干面	141
蟹黄炸酱面	142
虾蟹两面黄	142
三鲜两黄面	143
三鲜面片汤	144
什锦凉粉面	144
干烧伊府面	145
什锦海鲜面	146
什锦伊府面	146
三鲜拼锅面	147

三鲜带馅抻面	147
天津三丝面	148
八仙过海面	148
三鲜汤伊府面	149
日式冷面(一)	149
日式冷面(二)	150
日式山芋泥面	151
日式大虾汤面	151
日式炸鱼片汤面	152
日式芝麻香菜面	153
日式大酱汤面	153
日式三色凉面	154
日式加吉鱼凉面	155

### 三、禽蛋面

鸭腿面	156
酥鸭面	156
银针面	157
清卤面	157
氽卤面	158
氽子面	158
猫耳朵	159
五色凉面	159
鸡丝凉面	160
棒棒鸡面	160
酸辣汤面	161
攒丝汤面	161
鸡腿汤面	162
银丝汤面	162
嫩鸡煨面	163

荷包蛋面	163	鸡肉火腿汤面	179
鸡丝蛋面	164	成都酸辣汤面	179
鸡丝汤面	164	日式油豆腐面	180
鸡肝窝面	165	韭黄鸡丝炸面	180
咖喱鸡面	165	鸡汤沙河粉	181
乾州鸡面	166	煎鸡脯通心面	181
家乡炒面	166	法式烤鸡面条	182
七彩炒银粉	167	火腿蛋丝鸡汤面	183
胗肝炒河粉	167	意大利鸡丁面	183
东北三丝面	168	三片少司蛋黄面	183
烧鸭排骨面	168		
天津鸳鸯面	169	<b>四、素    面</b>	
鸡丝伊府面	169	煎    面	185
鸡丝干拌面	170	素炒面	185
酸辣菠汁面	170	鸡汤面	186
沙参炖鸡面	171	清汤素面	186
咖喱鸡炒面	171	窝子面	186
鸡丁香汤面	172	螺蛳面	187
火腿鸡肉面	172	榛蘑面	188
煎鸡脯炒面	173	锅盖面	188
鸡卤香汁面	173	麻酱面	189
日式锅烧面	174	凉拌素面	189
日式鸡肉面	174	腌菜凉面	189
日式汤面	175	家常凉面	190
意式焗鸡面	175	湖南凉面	190
福州龙须炒面	176	葱油拌面	191
湾仔凉面	177	香菇拌面	191
天津三鲜汤面	177	葱油煨面	192
蒜苗鸡丝汤面	178	蚝油炒面	192
山药鸡丝汤面	178	菠菜炒面	193

熟笋炒面·····	193	酸辣面条·····	207
炒卷壳面·····	194	奶油通心粉·····	207
清汤鸡蛋面·····	194	蒸拌麻酱凉面·····	208
何秃子面·····	194	素炒杂碎汤面·····	208
合阳页面·····	195	酸辣豆腐汤面·····	209
宜宾燃面·····	195	炸酱拌炒河粉·····	209
素伊府面·····	196	麻酱拌炒河粉·····	210
杭州中面·····	196	咖喱拌炒河粉·····	210
蚝油菇面·····	197	素鸡丝炒面·····	210
空心拌汤·····	197	蓝田荞面饸饹·····	211
开元寿面·····	198	泰山豆腐素面·····	211
焖面·····	198	四川新繁面鱼·····	212
米粉炒子·····	199	三菇荞麦炒面·····	212
冬菇烩面·····	199	罗马烤面条·····	213
法式焗面·····	200	美式烤面条·····	213
鳄梨面条·····	200	日式麻辣蒿面·····	214
素什锦拌面·····	201	日式冷面·····	214
湖北酸浆面·····	201	油煎蛋面·····	215
洛阳浆面条·····	202	功德林三菇窝面·····	215
汉中梆梆面·····	202	功德林罗汉窝面·····	216
成都素面·····	203	美式拌面·····	216
新都银丝面·····	203	美式计司少司面·····	217
襄樊窝子面·····	204	擦片·····	217
蚝油双菇面·····	204	刀削面·····	217
两面黄炒面·····	205	油拉面·····	218
素什锦炸面·····	205	绿豆面·····	218
油泼箸头面·····	205	铲面片·····	219
鲜蘑菇汤面·····	206	拨鱼·····	219
山东金丝面·····	206	豆粉拨鱼·····	219
龙须冬芽面·····	207	东北拨鱼·····	220

煮面鱼	220
蘸尖尖	221
筷夹流尖	221
筱面搓鱼	221
筱面切条	222

温江甜水面	222
油炸龙须面	223
杂面饴饴	223
红糖蛋油面	223
附录：面条小常识	225

## 一、肉 面

### 糊 面

**原料：**面条 250 克，猪瘦肉 75 克，干银鱼、水发冬菇、猪骨汤、葱末、淀粉、酱油、胡椒粉、花生油各适量。

**做法：**

1. 将干银鱼用水浸软，猪肉切丝用淀粉拌好；冬菇切片。

2. 将面条下入开水锅中煮至八成熟，捞出浸在凉水中备用。

3. 炒锅注油烧热，下肉丝翻炒几下，放入银鱼，冬菇和调料烧开后，捞入面条略煮，盛出即可食用。

### 烩 面

**原料：**细面条 250 克，猪蹄 250 克，青菜心 125 克，冬笋片 25 克，黄酒、精盐、葱段、姜片、胡椒粉、植物油各适量。

**做法：**

1. 将猪蹄用沸水焯一下，去除血沫，放入锅内，加黄酒、精盐、葱段、姜片和适量清水，旺火烧沸，撇去浮沫，改微火焖 1 小时。

2. 炒锅注油烧至七成热，下菜心煸炒，再加冬笋片，猪蹄及汤烧开，下入面条再烧开，加入精盐、胡椒粉，改小火煮3分钟，将面条捞出盛入碗里，将猪蹄、鲜汤盛在面条上即可食用。

## 阳 春 面

原料：面条 500 克，猪骨头 200 克，葱、姜、蒜、白糖、酱油、黄酒、精盐、香油各适量。

做法：

1. 锅内放入酱油、盐和适量水，置火上煮成咸汁；另锅放入白糖、酱油和适量水，煮成甜汁。
2. 将骨头、盐、葱、姜、黄酒同煮成鲜汤。
3. 碗内放咸汁、甜汁、蒜、香油和鲜汤，将面条煮熟捞入碗中即可食用。

## 肉 丝 面

原料：面条 500 克，熟猪瘦肉 100 克，香油、酱油、香菜、清汤、精盐、味精各适量。

做法：

1. 将猪肉切成粗丝，香菜择洗干净切成段。
2. 将面条下锅煮熟，捞出过凉水，挑入碗内。
3. 锅内放入清汤、酱油、精盐、烧沸，撇去浮沫，撒入肉丝、香菜、味精，淋入香油，出锅浇在面条上即成。

## 红 汤 面

原料：切面 500 克，猪五花肉 150 克，熟火腿 50 克，冬笋、口蘑各 25 克，花生油、酱油、料酒、葱、姜、精盐、味精、胡椒粉各适量。

### 做法：

1. 将猪肉、火腿、冬笋、口蘑分别切成片，葱、姜切成末。

2. 将面条下锅煮熟，捞出过凉水，挑入碗内。

3. 锅内注油烧热，下入肉片、葱、姜、冬笋煸炒至肉片散开，放入酱油、料酒、火腿、口蘑、精盐、清汤胡椒粉烧沸，撇去浮沫，撒入味精，浇在面条上即成。

## 清 汤 面

原料：切面 500 克，猪肉 100 克，鸡蛋 2 个，香油、酱油、香菜、精盐、味精各适量。

### 做法：

1. 将猪肉洗净切成片，鸡蛋磕入碗内打散，香菜择洗干净切成末。

2. 将面条下锅煮熟，捞出过凉水，挑入碗内。

3. 锅内放入清汤、肉片、酱油、精盐烧沸，撇去浮沫，淋入蛋液，待蛋花浮起时，淋入香油，撒上海菜末、味精，出锅浇在面条上即成。

## 大 卤 面

**原料：**宽面条 500 克，带皮熟猪肉 100 克，豆角、红萝卜、青笋各 75 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 50 克，花生油、酱油、葱、姜、花椒粒、精盐、水发海带、味精、花椒粉各适量。

### 做法：

1. 将红萝卜、青笋、豆角分别切成片，下入沸水内焯熟捞出；海带洗净切成菱形片，猪肉切成片，葱切成段，姜切成片，鸡蛋磕入碗内打散。

2. 锅内注油烧热，倒入蛋液摊成蛋饼，切成菱形片。

3. 锅内注油烧热，下入花椒粒、姜片炸出香味后捞出，再下入葱段稍炸捞出，然后放入猪肉煸炒，加入酱油、精盐和花椒粉烧入味，添肉汤烧沸，放入红萝卜、青笋、海带、豆角、蛋饼，加入精盐、味精调好口味，用水淀粉勾芡即成浇卤。

4. 将面条下锅煮熟，捞入碗内，浇上卤汁拌匀即可食用。

## 吊 卤 面

**原料：**面条 500 克，猪瘦肉 75 克，鸡蛋 1 个，鲜蘑菇、水发玉兰片各 50 克，南荠 25 克，水发木耳、水发黄花菜各 25 克，海米、大青豆各少许，酱油、香油、绍酒、精盐、姜末、水淀粉、花椒葱油各适量。



### 做法：

1. 将猪瘦肉切成雪花片，用酱油、绍酒腌三五天，下入七成热的高汤（或清水）内，烧沸后捞出。

2. 将海米、南荠、玉兰片切成雪花片；木耳洗净。

3. 锅内放入南荠、玉兰片、海米、木耳、大青豆和适量清水，烧开后加入姜末、精盐、酱油，勾入水淀粉芡，搅成不稀不稠的卤汁，再下入肉片、黄花菜、鲜蘑菇片，卤汁滚沸3分钟后将锅离火口，淋入搅散的鸡蛋液，用小火煮至汤沸鸡蛋浮起，倒入盆内，淋入花椒葱油、香油搅匀。

4. 将面条下锅煮熟，捞入碗内，浇上卤汁即可食用。

## 打 卤 面

**原料：**切面 500 克，猪肉 100 克，鸡蛋 2 个，水发海米、木耳、蘑菇、青菜、香菜、淀粉、酱油、精盐、香油各适量。

### 做法：

1. 将猪肉洗净切成片，青菜洗净切成丝，木耳水发后洗净撕成小朵，蘑菇切成片，香菜洗净切成末，鸡蛋磕入碗内打散。

2. 将面条下锅煮熟，捞出过凉水，放入碗内。

3. 锅内注入清汤、猪肉、木耳、菜丝、蘑菇、海米、酱油、精盐，烧沸后撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，淋入蛋液，待蛋花浮起时，放入香菜、香油，出锅浇在面条上即可。