



大厨倾情指导·500余幅高清图片·详细做法全图解

美味面条全图解

美味、快捷、健康

杨进书 魏勇健 双福等◎编著

- ★ 切面、手擀面、挂面、意大利面、韩式冷面、日式乌冬面 面面俱到
- ★ 清爽蔬菜面、醇香肉类面、鲜美海鲜面 款款经典



化学工业出版社

时尚美食馆

美味面条

Noodles 全图解

杨进书 魏勇健 双福 等 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

面条具有中式快餐的特点,快捷方便,营养丰富,符合中国人的饮食要求。本书精选中外最受欢迎的美味面条,按照切面、手擀面、挂面和其他面进行分类,详细指导各种面条的美食做法。

本书面条种类丰富,简单易学,无论是清爽的蔬菜面、醇香的肉类面还是鲜美的海鲜面,都已囊括其中,适合读者口味的需要。详细、精美的步骤图帮助读者快速学会制作美味面条美食,享受美味面条带来的快感!

图书在版编目(CIP)数据

美味面条全图解 / 杨进书, 魏勇健, 双福等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2012. 1

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-11941-4

I. 美… II. ①杨… ②魏… ③双… III. 面条 — 食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第147779号



责任编辑: 李娜 马冰初

统筹:

摄影:

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对: 宋夏

装帧设计:

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 6 字数 100 千字

2012年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

目录 Contents

PART1 面条制作基础

面条的历史	1
认识面条的种类及特点	2
关于美味面条的配菜与汤	3
家庭手擀面制作全程	4
面条的选购秘诀与煮制技巧	5



PART2 折叠出的美味——切面

番茄牛腩面	6	烟熏肉面	28
香菇鸡肉面	8	芸豆猪肉面	29
鲜虾青菜面	9	竹笋面	30
鸡丝炒面	10	韭菜鸡蛋虾仁面	32
蛤蜊芸豆面	11	肉末卤面	33
鲜香茄子面	12	武汉热干面	34
孜然羊肉面	13	猪排面	35
川香凉面	14	蒜薹肉丝面	36
鱼排面	15	豆角番茄面	37
番茄鸡蛋打卤面	16	鸡丝凉面	38
扇贝面	17	羊肉烩面	39
家常炒面	18	茭瓜虾仁面	40
西兰花鸡蛋面	20	油泼面	41
时蔬炒面	21	白菜蛤蜊鸡蛋面	42
香辣牛肉面	22	墨鱼面	44
炸酱面	23	龙虾丸面	45
咖喱牛肉炒面	24	鱼丸面	46
青口贝蔬菜面	25	冬瓜蛤蜊鸡蛋面	47
银鱼面	26	杂菌面	48
蒜黄肉丝鸡蛋面	27	茼蒿肉丝面	49



Contents



PART3 纯手工擀的面最香——手擀面

青菜鸡蛋榨菜面	50	牡蛎面	56
麻辣肉丝面	52	蔬菜卤蛋面	58
猪肝面	53	火腿蛋皮凉面	59
双椒鸡蛋面	54	菠菜手擀面	60
干拌麻酱面	55	鸭胸面	61

PART4 简单快捷也飘香——挂面

翅中面	62	鲜虾云吞面	70
羊肉筱面	64	清汤牛肉面	72
番茄煎蛋面	65	阳春面	73
黄瓜花鸡蛋面	66	葱爆虾面	74
雪菜肉丝面	67	虾仁蜜豆鸡蛋面	75
鸡汤龙须面	68	榨菜肉丝面	76
白菜虾仁鸡蛋面	69	海鲜混合面	77

PART5 国门外的面条香——其他面条

泡菜面	78	黑椒鸡肉面	86
韩式五花肉面	80	蒜香意面	88
韩国冷面	81	奶油培根面	89
海鲜咖喱乌冬面	82	肉酱意面	90
日式海鲜乌冬面	83	番茄意面	91
海鲜炒面	84	奶油蘑菇面	92
意大利鸭胸芝士面	85		



PART1 面条制作基础



面条的历史

在中国，最初所有面食统称为饼，其中在汤中煮熟的叫“汤饼”，即最早的面条。汉刘熙《释名·释饮食》中有索饼；北魏贾思勰《齐民要术》中记有“水引饼”，它是一种一尺一断，薄如“韭叶”的水煮食品；唐朝又有称为冷淘的过水凉面；宋朝饮食市场上的面条有10种之多，有插肉面、浇头面等；元朝出现了可以久存的挂面；明朝有制作技术高超的拉面，还有山西等地制作特殊的刀削面；清朝乾隆年间又有经过煮、炸后，再加入菜肴烧焖而熟的伊府面，这些都是中国历史上著名的面条制品。



《荆楚岁时记》说：“六月伏日进汤饼，名为避恶。”恶，疾病和污秽也。伏天苍蝇细菌多，饮食不洁，易患肠道疾病，而“汤饼”用开水沸煮，趁热吃，这可能是古代伏天污染最少的食品之一，会大大减少疾病的发生。病人抵抗力差，当然要吃最洁净的食品。这也就是为什么千百年来，侍候病人的饭食，多用面条。

面条的形状最后定格为长条。到宋代，汤饼也改称为面条（唐朝时叫“不托”）。面条的这种样子，使人的联想“因势赋形”，把面与生日、寿诞联系起来。按风俗礼仪，过生日贺诞辰吃长寿面。为什么过生日要吃面？宋人马永卿在《懒真子》中说：“必食汤饼者，则世欲所谓‘长寿’面也。”为什么面条能作为人长命百岁的象征？因为面的形状“长瘦”，谐音“长寿”。面条也就成为讨口彩的最佳食品。还有一种说法是：汉武帝时，人们认为寿命长短与人中长短有关，人中长短取决于面孔长短，而面条正暗合“面长”，长寿面便由此而来。





认识面条的种类及特点

切面

切面就是那种在超市或者面铺里卖的用机器轧制的面条，宽度、用料会有不同的种类。切面购买、食用比较方便，其味道和口感比挂面要好，所以很受大众欢迎。切面的主要营养成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等，在超市里小包装可以长时间存放的是干切面，在面铺现轧现卖的是鲜切面。



挂面

挂面是以小麦粉添加盐、碱、水经悬挂干燥后切制成一定长度的干面条。挂面因口感好、食用方便、价格低、易于储存，一直是人们喜爱的主要面食之一。

手擀面



手擀面就是手工擀制的面条，一般在家庭中比较讲究。手擀面不仅需要了解面水比例、饧面时间等，还需要一定的技巧，这样擀出的面条才会筋道味美。手擀面因为是自己准备材料，在用料与卫生方面比较放心，而手擀面体现的情感与氛围，也为手擀面增加了不少情感分，所以很多人最喜欢手擀面的味道。关于手擀面的制作与技巧，我们在后文中会作介绍。

日本乌冬面

日本面条一般被认为是中世纪时从中国传到日本的，乌冬面是最具日本特色的面条之一，与日本的荞麦面、绿茶面并称日本三大面条，是日本料理店不可或缺的主角。乌冬面实际是中国的切面，用盐水和面促使面团内快速形成面筋，然后擀成一张大饼，叠起来用刀切成面条。后来，在制作过程中人们往往在面粉中再加入大米粉，这样做出来的面条就介于切面与米粉之间，吃起来口感比较软，再配上精心调制的汤料食用。

韩国面条

韩国面条主要学习了中国与日本，代表性的面条有冷面，也叫朝鲜冷面，是韩国传统美食之一。韩国冷面都要放鸡蛋，那么先吃鸡蛋还是先吃面呢？结论是先吃鸡蛋，因为鸡蛋中的蛋黄有保护胃黏膜的作用，能防止过冷的食物对胃的伤害。





意大利面

意大利面又称之为意粉，是西餐品种中最接近中国人饮食习惯，最容易被中国人接受的一种食物。关于意大利面条的起源，有说是源自古罗马，也有的说是由马可·波罗从中国经由西西里岛传至整个欧洲的讲法。

作为意大利面的法定原料，杜兰小麦是最硬质的小麦品种，具有高密度、高蛋白质、高筋度等特点，其制成的意大利面通体呈黄色，耐煮、口感好。意大利面的形状也各不相同，除了普通的直身粉外还有螺丝型的、弯管型的、蝴蝶型的、贝壳型的林林总总数百种。



关于美味面条的配菜与汤

配菜：

面条的材料主要是面粉、水、盐等，煮熟的味道并不突出，但是可以根据配菜的不同，变化多种味道，使面条具有更丰富的食用空间，譬如常见的番茄打卤面、炸酱面、猪排面等。无论是蔬菜、肉类还是河海鲜类，都适合与面条搭配。

蔬菜类维生素含量丰富，味道会比较清新，适合口味清淡的人食用，当然也可用于肉类、海鲜类面条中调节口味，常用蔬菜包括番茄、白菜、茄子、黄瓜、甜椒、芦笋、香菇等。

肉类包括猪肉、牛肉、羊肉与鸡肉等，味道比较浓厚，面条裹满肉类的味道，会比较醇香。

河海鲜类主要体现了“鲜”劲儿，也是很不错的面条搭配。

高汤：

常见的高汤有猪骨汤、鸡汤、鱼骨汤等，将面条煮熟后，根据配菜特点或自己的口味喜好将高汤加入面条中，面条味道会更浓郁、诱人。本书面条为避免步骤雷同，虽然没有使用高汤，但是读者可以根据面条特点选用合适的高汤加入，与面条本身并不冲突。



家庭手擀面制作全程

原料：

高筋面粉300克，水120毫升（擀面条的面要和得硬一些，所以要少加水），盐2克。



制作：



1. 面粉加盐混合均匀，一点点加入水，用筷子搅拌成雪花状。
2. 用手把面和成光滑面团，盖上保鲜膜，饧半个小时左右。
3. 把面团放到面案上，再揉十几分钟。
4. 盖上保鲜膜，饧一会儿。
5. 面团上撒一些薄面。
6. 用擀面杖将面团擀成大圆片，如果面案不够大，可以把一边卷起来再擀。
7. 将擀好的面片撒上稍厚一点儿的面粉防粘，两边卷起来。
8. 用刀把面片切成均匀的条。
9. 手拿起中间的部分向上提，把面条抖开即可。



手擀面制作窍门

- 1 制作手擀面的面粉最好是高筋面粉，其次是中筋面粉。使用高筋面粉制作的面条最筋道好吃，但擀制时需用的气力较大；使用中筋面粉擀制面条时稍为容易，可以加入鸡蛋增加成品的劲道口感。
- 2 可用菠菜汁等蔬菜汁、水果汁代替水，制作带颜色的手擀面。
- 3 擀好的面片摊开后用手抚摸，如有未能擀制均匀的地方，可以将该处再擀几下，尽量达到整个面片厚薄均匀。
- 4 手擀面煮制以后会涨发，所以擀面不能太厚，否则成品会更厚，以低于1毫米为宜，切面的时候可以根据各人喜好确定面的宽窄。



面条的选购秘诀与煮制技巧

选购：

观察面条的颜色，优质的面条颜色为白色、乳白色、奶黄色，光亮；劣质的面条颜色发暗、发灰，亮度差。

优质面条包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条，表面细密、光滑，不变形；劣质面条包装松，有碎条，表面粗糙、膨胀、变形严重。优质的面条，吃起来软硬适中，不粘牙，有咬劲儿；劣质的面条，太硬或太软，不爽口、发黏，咬劲儿差。



煮制：

煮一般面条如果在锅中加少量食盐，大概500克水加15克盐，这样煮出来的面条不糊烂。

煮面条时在水中加一点儿油，面条不但不会粘连，并且能防止面汤起泡沫，溢锅。

煮切面时加适量醋进去，可除面条的碱味，还可使面条变得更白。

煮挂面和干切面时，锅中的水刚冒气泡时就放挂面，搅动几下后盖上锅盖，水开后点凉水进锅，稍煮即可。这样煮挂面，熟得快而且不粘汤，比较好吃。

煮鲜切面与手擀面时，水大开时下面，然后用筷子向上挑几下，以防面条粘连。用旺火煮开，每开锅一次点一次水，点两次水，就可以出锅。

如果要想使煮的面条清爽、不粘、不硬心、不糊汤，就必须根据面条的特点来掌握火候及面条下锅的时间。



PART2 折叠出的美味

——切面

Noodles

番茄牛腩面





【原料】

鲜切面250克，牛腩200克，番茄1个，洋葱、姜、葱、香菜、盐、酱油、料酒、香油各适量。

【制作】



1. 将葱姜洗净切末，牛腩洗净切成大块，氽烫去血水，放入锅中，加入姜、葱末、酱油、料酒、盐煮入味。



2. 将番茄去皮切片，香菜洗净切末。



3. 将洋葱洗净切片。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将牛腩、番茄片、洋葱片放入面条中，淋上香油，用香菜装饰即可。



【特点】

这款面条综合了番茄与牛腩的香味，在洋葱的陪衬下，汤汁鲜美，面条口感醇香。





香菇鸡肉面

【原料】

鲜切面250克，鸡肉200克，香菇、青椒、红椒、盐、香油各适量。



【制作】



1. 将香菇洗净切条，放入锅内，加盐、少许水煮熟；将青椒、红椒洗净切条。



2. 将鸡肉洗净切条。



3. 在锅内添适量水烧开，放入鸡肉条煮熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在面条上放上青椒条、红椒条、鸡肉条、香菇条，淋上香油即可。

【特点】

香菇的味道比较有点，配合鸡肉的细嫩口感，这款面条值得一试。

鲜虾青菜面

【原料】

鲜切面200克，大虾、青菜、盐、香油各适量。



【制作】



1. 将青菜洗净，去除根部。



2. 将大虾去掉虾线，洗净，放入锅中加盐煮熟，捞出。



3. 将大虾取肉；青菜放入煮大虾的水中烫熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在面条上放上大虾、青菜，淋上香油即可。

【特点】

大虾细嫩鲜香，青菜爽口健康，是一款色香味俱全的面条美食。





鸡丝炒面

【原料】

鲜切面300克，鸡肉200克，油菜、荷兰豆、青椒、红椒、黄椒、洋葱、盐、味精、酱油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡肉洗净，切成细丝；油菜、荷兰豆洗净。



2. 将青椒、红椒、黄椒洗净切丝。



3. 将洋葱洗净切丝。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞出沥干。



5. 在炒锅内注色拉油烧热，放入鸡肉丝、油菜、荷兰豆、洋葱丝炒熟，放面条翻炒，加酱油、盐、味精调味，撒上青椒丝、红椒丝、黄椒丝出锅即可。

【特点】

这款炒面综合了各种蔬菜与鸡肉，味道醇厚鲜美，非常不错。

蛤蜊芸豆面

【原料】

鲜切面250克，蛤蜊、芸豆各200克，盐、色拉油各适量。



【制作】



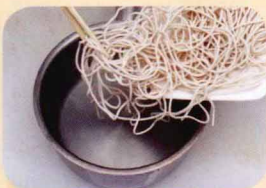
1. 将蛤蜊去尽泥沙，放入锅中，添少许水煮熟。



2. 将芸豆洗净切丁。



3. 将蛤蜊去壳取肉，蛤蜊汤沉淀留用。



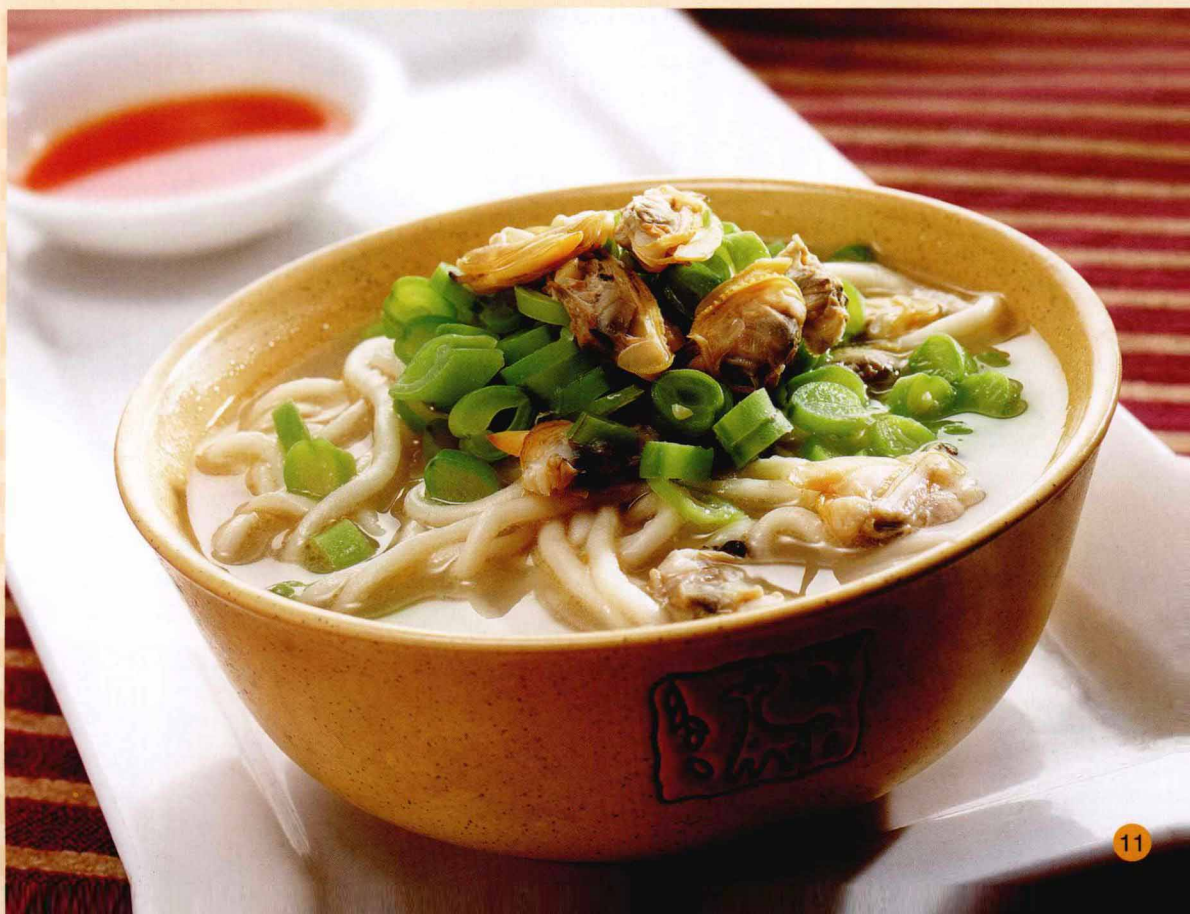
4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入芸豆丁翻炒至熟，加入蛤蜊肉、蛤蜊汤，撒少许盐，盛入面条中即可。

【特点】

蛤蜊肥嫩，芸豆鲜美，两者配合，为这款极具沿海特色的美食增添了更多光彩。





鲜香茄子面

【原料】

鲜切面250克，茄子150克，猪肉、豆芽、青椒、盐、味精、白糖、酱油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将茄子洗净切丁，加少许盐腌制，然后沥干。



2. 将猪肉洗净切丁。



3. 将豆芽洗净切段，青椒洗净切丝。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加入青椒丝。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉丁煸炒，再放入茄子丁翻炒，加豆芽段、盐、味精、白糖、酱油炒熟，盛在面条上即可。

【特点】

茄子软嫩，酱香味浓，猪肉鲜美，是一款家常易做的面条美食。