

饿了么? 来碗面给你吃

简简单单的一碗面, 是情的寄托, 爱的浓缩!

杨桃美食编辑部 编著



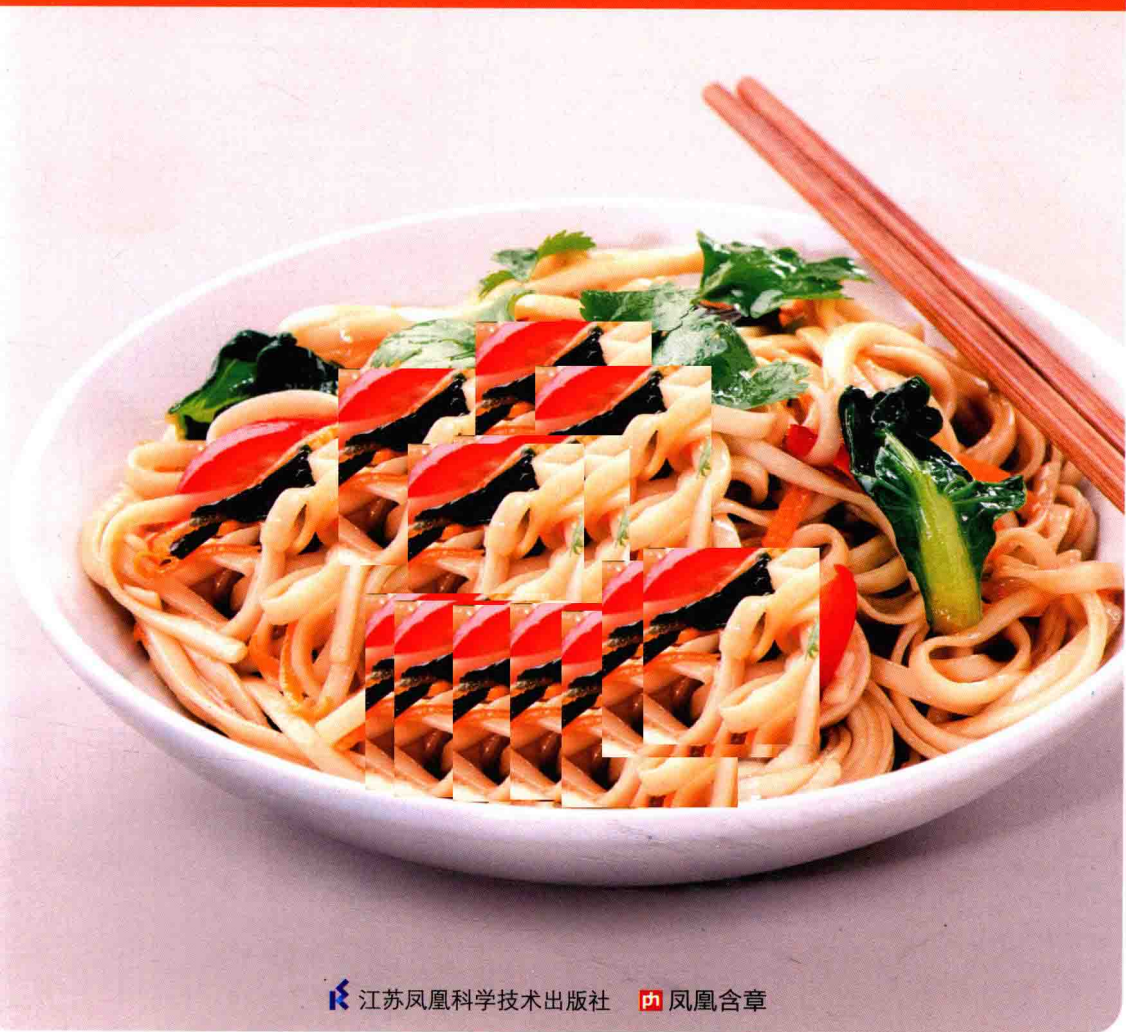
I 厨房

面面俱『道』
让生活更美妙!



饿了么？ 来碗面给你吃

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

饿了么? 来碗面给你吃 / 杨桃美食编辑部主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

(含章·I 厨房系列)

ISBN 978-7-5537-5841-1

I. ①饿… II. ①杨… III. ①面条-食谱 IV.

① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 000183 号

饿了么? 来碗面给你吃

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13.5
字 数	200 000
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5841-1
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

汤面

香浓好味道

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 12 | 汤与面 手与心 | 38 | 清淡劲爽：切仔面 |
| 14 | 简约而不简单：阳春面 | 40 | 简简单单才是真：葱开煨面 |
| 15 | 丰俭由人：炆锅面 | 41 | 正宗云吞有讲究：广式云吞面 |
| 17 | 原来她在这里：番茄面 | 43 | 颠覆印象的排骨：丰原排骨酥面 |
| 18 | 唯肉无可争：排骨面 | 44 | 不一样的诱惑：猪蹄煨面 |
| 21 | 你想要的味道：榨菜肉丝面 | 47 | 喧宾夺主的狮子头：狮子头汤面 |
| 22 | 卤好面才好：打卤面 | 48 | 美味私房料理：酸白菜牛肉面 |
| 23 | 名不显食很香：臊子面 | 51 | 火与水的相融：咖喱海鲜面 |
| 25 | 舌尖上的舞蹈：红烧牛肉面 | 52 | 海鲜盛宴：海鲜汤面 |
| 26 | 清香醇浓味道鲜：清炖牛肉面 | 55 | 怦然心动：香菇肉羹面 |
| 29 | 享受麻辣主义：麻辣牛肉面 | 56 | 此茶非彼茶：肉骨茶面 |
| 30 | 家常最爱一碗面：番茄牛肉面 | 59 | 香飘万家：霜降牛肉蚌面 |
| 33 | 原汁原味最好吃：原汁牛肉面 | 60 | 别样的味道：沙茶羊肉面 |
| 34 | 巴蜀经典美食：川味牛肉面 | 63 | 鱼香浓郁：鱼羹面 |
| 36 | 招牌好味道：虾汤面 | 64 | 群英荟萃：海鲜蚌面 |
| 37 | 困难生活的好伙伴：担仔面 | | |





炒面

质朴的味道

- 68 炒面，火中精灵
- 70 香醇美艳：番茄炒面
- 71 老少皆宜：虾仁炒面
- 72 暖心暖胃美食惠：羊肉炒面
- 73 心有灵犀一碗面：猪肝炒面
- 75 莫道辣无味：香辣牛肉炒面
- 76 独特风味：腐竹牛腩炒面
- 78 好吃又好做：牛肉炒面
- 79 独具港式风情：叉烧炒面
- 80 素味清欢：什锦炒面
- 81 粤式经典：广州炒面
- 82 香郁金色：上海粗炒
- 83 卤香独韵：干烧伊面
- 85 四重奏的美味：卤汁牛肉炒面
- 86 肉酱的演绎：肉酱炒面
- 89 就是这个味儿：黑椒牛肉炒面
- 90 酱色经典恒久远：豉油皇炒面
- 93 浓浓的想念：罗汉斋炒面
- 94 好吃不够：豌豆苗香梨面
- 97 华丽的视觉盛宴：杏鲍菇红酱面
- 98 清新醇厚：笋鸡天使面

拌面

越拌越有味

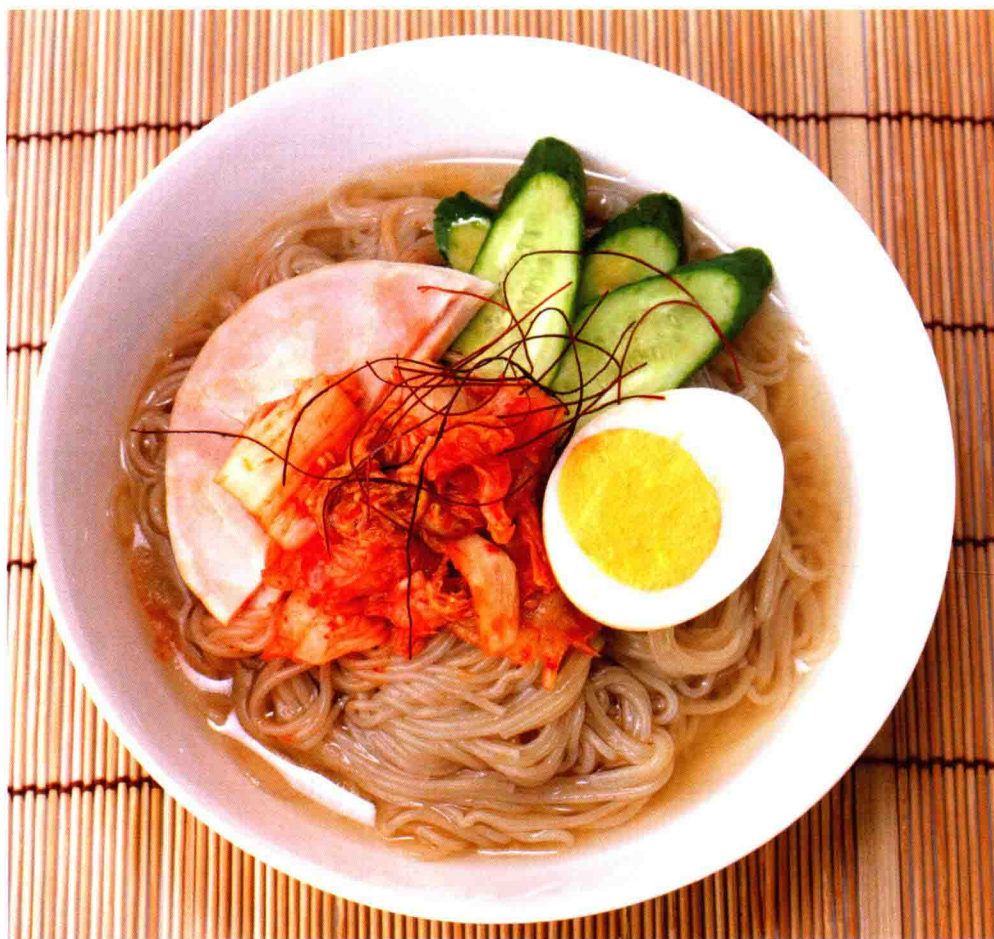
- 102 舌尖上的舞蹈
- 104 清爽劲道：鸡丝拌面
- 105 巴适得很：四川担担面
- 107 浓而不腻：京酱肉丝拌面
- 108 炸酱熏得人陶醉：传统炸酱面
- 109 最佳拍档：榨菜肉丝干面
- 111 麻辣酱香吃不够：辣味麻酱面
- 112 可口的美味：碎脯豆豉拌面
- 113 香喷喷的臊子：肉臊面
- 115 精致小餐：番茄鲜虾面
- 116 好吃不怪：怪味鸡丝拌面
- 118 素食主义者的最爱：素炸酱面
- 119 香浓散不尽：鱼香拌面
- 121 西北风味：新疆牛肉面
- 122 闽式经典：福州拌面
- 125 最佳尝试：蚝油捞面
- 126 不一样的大杂烩：什锦素炸酱面
- 129 调味之王的魅力：孜然牛肉拌面
- 130 美味实惠：椒麻牛肉拌面
- 133 家常美味：金黄洋葱拌面
- 134 自然精华：和味萝卜泥面



凉面

冰爽滋味

- 138 夏日的最佳选择
- 140 夏日独宠：传统凉面
- 141 冰爽停不下来：传统素凉面
- 142 川式美味：川味凉面
- 143 清脆劲滑：麻酱凉面
- 145 不一样的麻酱凉面：花生麻酱凉面
- 146 动人演绎：芥末麻酱凉面
- 149 清凉夏日：荞麦冷面
- 150 简单好滋味：蒜蓉凉面
- 153 酸酸甜甜就是我：酸奶青蔬凉面
- 154 美食舶来品：油醋汁凉面





异域面 百变风味

- 158 笑品寰宇鲜佳肴
- 160 满口生香：锅烧意大利面
- 161 美味营养两不误：焗南瓜鲜虾面
- 162 缤纷色彩：南瓜鲜蔬意大利面
- 165 经典的魅力：焗菠菜肉酱千层面
- 166 飞舞的蝴蝶：三文鱼奶油意大利面
- 167 美食不辜负：培根意大利面
- 169 清爽香浓：豆浆意大利面
- 170 低调奢华：蛤蜊意大利面
- 171 蒜香四溢：蒜辣意大利面
- 173 搭配的默契：海鲜青酱意大利面
- 174 独特面食：焗烤奶油千层面
- 177 暗香浮动：意大利肉酱面
- 178 鲜浓香郁：鲜虾海鲜千层面
- 181 神秘的墨鱼面：茄汁海鲜墨鱼面
- 182 最真实的味道：乡村肉酱千层面
- 185 奶油的魅力：蔬菜奶油意大利面
- 186 美食无极限：辣味鸡柳意大利面
- 189 不一样的面：米兰式米粒面
- 190 味蕾的诱惑：牛肉丸子意大利面
- 193 上班族的快手面：咖喱乌冬面
- 194 异乡凉面：西班牙冷汤面
- 197 美味调剂品：海鲜炒乌冬面
- 198 韩式经典：韩式辣拌面
- 201 美味泡菜炒面：韩式泡菜炒面
- 202 家的温暖：亲子煮乌冬面
- 205 人间美味：东南亚风味面
- 206 正宗的才地道：东南亚酸汤牛肉面
- 209 韩式家常：韩式鱿鱼羹面
- 210 煎出来的味道：香煎猪排宽面
- 213 日式美食：味噌泡菜乌冬面
- 214 吃货的福利：和风鸡肉炒乌冬面

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙≈5克 1大匙≈15克 1小匙≈5克

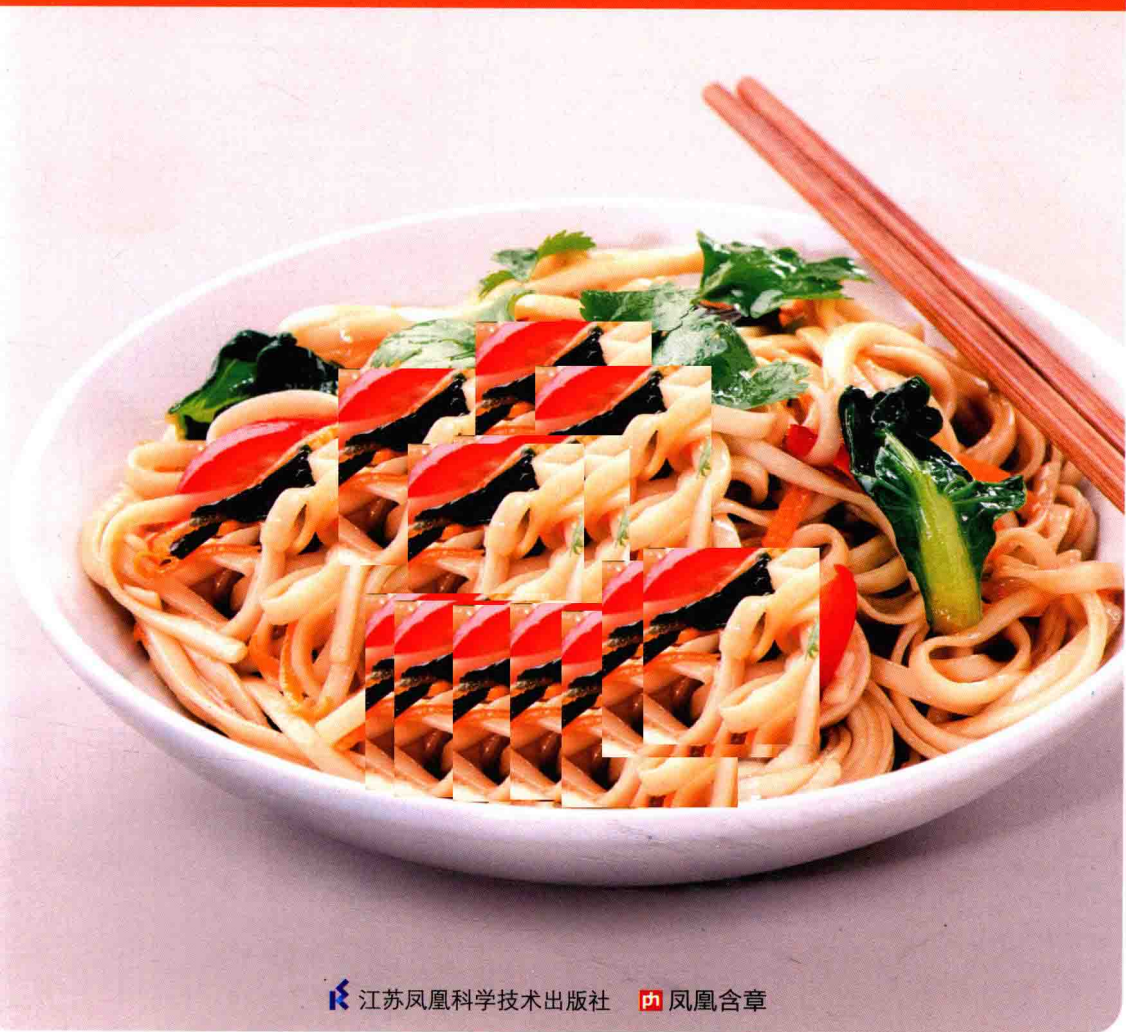
液体类

1茶匙≈5毫升 1大匙≈15毫升 1小匙≈5毫升



饿了么？ 来碗面给你吃

杨桃美食编辑部 主编





幸福的面条

人们对于食物总是挑剔的，每天变换的口味让我们对食物总有过多的要求。有人说，食物是带有感情的，特别是家人、朋友精心准备的食物，里面总包含着化不开的情谊。所以追求美食、喜欢烹饪的人大多是充满爱意和情趣的，因为他们热爱生活，懂得食物的价值。

除了米饭之外，面条应该是最受中国人喜爱的一种主食了。面条有很多种，满富情意的手擀面、技艺精湛的刀削面、异域情调的意大利面等。面条之所以能给人幸福的感觉，不仅源自于作为食物可以满足生理与心理的一种享受，也是一种对家、对亲人的温暖与呵护。

一根根糯软的面条，一口口鲜美的热汤是制作者精心准备的情感大餐，是情的浓缩，爱的载体。在很多情景剧中，当晚归的家人拖着饥饿、疲惫的身体回到家中，他的妻子或母亲就会说道：“给你下碗面吧！”。简简单单的一碗面包含着亲人的关心与家的温暖，不仅缓解身体的饥饿，也慰藉着心灵的疲惫。

不同于各色大餐的繁冗复杂，面条的制作简单快捷。一把面条，一份香浓的酱料，几棵青菜与葱花、油、盐在沸腾的水中翻滚、交融，不多时，一碗热乎乎、飘着浓郁香味的面条就端至面前，让人胃口大开。

这就是面条，它是简单的，同时也饱含着浓厚的感情；它充满着生活的艰辛，也富含着生活的乐趣。就是在这样一份日常的活动中，人们通过一步步的操作体验制作美食的快乐、品尝美食的欣喜以及感受生活的幸福。

目录

汤面

香浓好味道

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 12 | 汤与面 手与心 | 38 | 清淡劲爽：切仔面 |
| 14 | 简约而不简单：阳春面 | 40 | 简简单单才是真：葱开煨面 |
| 15 | 丰俭由人：炆锅面 | 41 | 正宗云吞有讲究：广式云吞面 |
| 17 | 原来她在这里：番茄面 | 43 | 颠覆印象的排骨：丰原排骨酥面 |
| 18 | 唯肉无可争：排骨面 | 44 | 不一样的诱惑：猪蹄煨面 |
| 21 | 你想要的味道：榨菜肉丝面 | 47 | 喧宾夺主的狮子头：狮子头汤面 |
| 22 | 卤好面才好：打卤面 | 48 | 美味私房料理：酸白菜牛肉面 |
| 23 | 名不显食很香：臊子面 | 51 | 火与水的相融：咖喱海鲜面 |
| 25 | 舌尖上的舞蹈：红烧牛肉面 | 52 | 海鲜盛宴：海鲜汤面 |
| 26 | 清香醇浓味道鲜：清炖牛肉面 | 55 | 怦然心动：香菇肉羹面 |
| 29 | 享受麻辣主义：麻辣牛肉面 | 56 | 此茶非彼茶：肉骨茶面 |
| 30 | 家常最爱一碗面：番茄牛肉面 | 59 | 香飘万家：霜降牛肉蚌面 |
| 33 | 原汁原味最好吃：原汁牛肉面 | 60 | 别样的味道：沙茶羊肉面 |
| 34 | 巴蜀经典美食：川味牛肉面 | 63 | 鱼香浓郁：鱼羹面 |
| 36 | 招牌好味道：虾汤面 | 64 | 群英荟萃：海鲜蚌面 |
| 37 | 困难生活的好伙伴：担仔面 | | |







炒面

质朴的味道

- 68 炒面，火中精灵
- 70 香醇美艳：番茄炒面
- 71 老少皆宜：虾仁炒面
- 72 暖心暖胃美食惠：羊肉炒面
- 73 心有灵犀一碗面：猪肝炒面
- 75 莫道辣无味：香辣牛肉炒面
- 76 独特风味：腐竹牛腩炒面
- 78 好吃又好做：牛肉炒面
- 79 独具港式风情：叉烧炒面
- 80 素味清欢：什锦炒面
- 81 粤式经典：广州炒面
- 82 香郁金色：上海粗炒
- 83 卤香独韵：干烧伊面
- 85 四重奏的美味：卤汁牛肉炒面
- 86 肉酱的演绎：肉酱炒面
- 89 就是这个味儿：黑椒牛肉炒面
- 90 酱色经典恒久远：豉油皇炒面
- 93 浓浓的想念：罗汉斋炒面
- 94 好吃不够：豌豆苗香梨面
- 97 华丽的视觉盛宴：杏鲍菇红酱面
- 98 清新醇厚：笋鸡天使面

拌面

越拌越有味

- 102 舌尖上的舞蹈
- 104 清爽劲道：鸡丝拌面
- 105 巴适得很：四川担担面
- 107 浓而不腻：京酱肉丝拌面
- 108 炸酱熏得人陶醉：传统炸酱面
- 109 最佳拍档：榨菜肉丝干面
- 111 麻辣酱香吃不够：辣味麻酱面
- 112 可口的美味：碎脯豆豉拌面
- 113 香喷喷的臊子：肉臊面
- 115 精致小餐：番茄鲜虾面
- 116 好吃不怪：怪味鸡丝拌面
- 118 素食主义者的最爱：素炸酱面
- 119 香浓散不尽：鱼香拌面
- 121 西北风味：新疆牛肉面
- 122 闽式经典：福州拌面
- 125 最佳尝试：蚝油捞面
- 126 不一样的大杂烩：什锦素炸酱面
- 129 调味之王的魅力：孜然牛肉拌面
- 130 美味实惠：椒麻牛肉拌面
- 133 家常美味：金黄洋葱拌面
- 134 自然精华：和味萝卜泥面



凉面

冰爽滋味

138 夏日的最佳选择

140 夏日独宠：传统凉面

141 冰爽停不下来：传统素凉面

142 川式美味：川味凉面

143 清脆劲滑：麻酱凉面

145 不一样的麻酱凉面：花生麻酱凉面

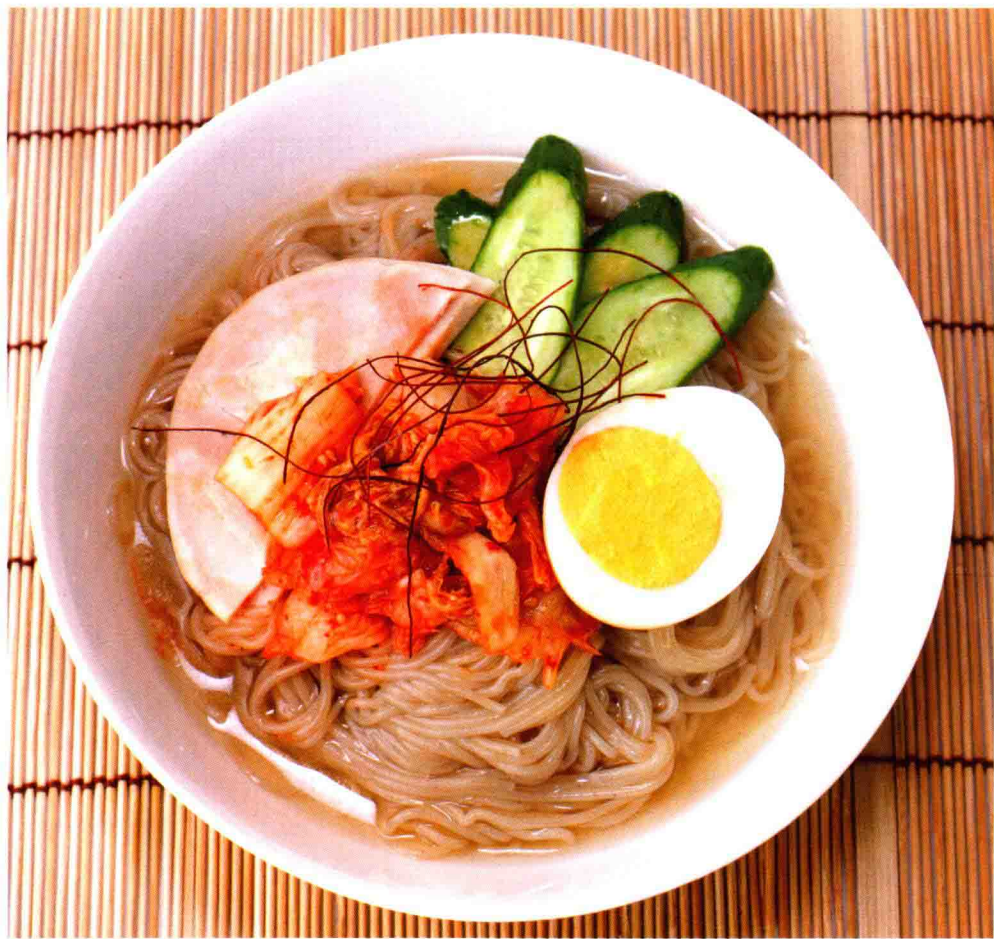
146 动人演绎：芥末麻酱凉面

149 清凉夏日：荞麦冷面

150 简单好滋味：蒜蓉凉面

153 酸酸甜甜就是我：酸奶青蔬凉面

154 美食舶来品：油醋汁凉面





异域面 百变风味

- 158 笑品寰宇鲜佳肴
- 160 满口生香：锅烧意大利面
- 161 美味营养两不误：焗南瓜鲜虾面
- 162 缤纷色彩：南瓜鲜蔬意大利面
- 165 经典的魅力：焗菠菜肉酱千层面
- 166 飞舞的蝴蝶：三文鱼奶油意大利面
- 167 美食不辜负：培根意大利面
- 169 清爽香浓：豆浆意大利面
- 170 低调奢华：蛤蜊意大利面
- 171 蒜香四溢：蒜辣意大利面
- 173 搭配的默契：海鲜青酱意大利面
- 174 独特面食：焗烤奶油千层面
- 177 暗香浮动：意大利肉酱面
- 178 鲜浓香郁：鲜虾海鲜千层面
- 181 神秘的墨鱼面：茄汁海鲜墨鱼面
- 182 最真实的味道：乡村肉酱千层面
- 185 奶油的魅力：蔬菜奶油意大利面
- 186 美食无极限：辣味鸡柳意大利面
- 189 不一样的面：米兰式米粒面
- 190 味蕾的诱惑：牛肉丸子意大利面
- 193 上班族的快手面：咖喱乌冬面
- 194 异乡凉面：西班牙冷汤面
- 197 美味调剂品：海鲜炒乌冬面
- 198 韩式经典：韩式辣拌面
- 201 美味泡菜炒面：韩式泡菜炒面
- 202 家的温暖：亲子煮乌冬面
- 205 人间美味：东南亚风味面
- 206 正宗的才地道：东南亚酸汤牛肉面
- 209 韩式家常：韩式鱿鱼羹面
- 210 煎出来的味道：香煎猪排宽面
- 213 日式美食：味噌泡菜乌冬面
- 214 吃货的福利：和风鸡肉炒乌冬面

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙≈5克 1大匙≈15克 1小匙≈5克

液体类

1茶匙≈5毫升 1大匙≈15毫升 1小匙≈5毫升