

有

面

儿

一天一面，
不见就想念

101道
绝好面

温暖你和我

程安琪
著

中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位
http://www.celp.com.cn



有面儿

程宝琪 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

原著书名：《百款好面：凉、拌、汤、炒，一次学会！》，作者：程安琪

本书中文简体字版经橘子文化事业有限公司授权电子工业出版社出版。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-1801

图书在版编目（CIP）数据

有面儿 / 程安琪著. -- 北京：电子工业出版社，2015.1

ISBN 978-7-121-23871-0

I. ①有… II. ①程… III. ①面条-食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第169062号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：夏应鹏

特约编辑：向 阳

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：259千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：39.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

Contents

川味鸡丝凉面



- 016 芥汁海鲜凉拌面
- 018 川味鸡丝凉面
- 019 麻酱凉面
- 020 三合油拌面
- 021 三丝魔芋凉面
- 022 什锦凉面
- 023 醋卤面

香菇拌面



- 024 青蔬拌凉面
- 025 蔬菜凉面卷
- 026 XO酱凉拌面
- 027 红油凉面线
- 028 红油燃面
- 030 沙茶猪肉拌面
- 031 香菇拌面
- 032 虾腰拌面

中式经典 凉面、拌面

雪菜肉末拌面



- 034 牛肉拌面
- 035 榨菜肉丝拌面
- 036 担担面
- 037 酱爆三丁拌面
- 038 醋熘汁拌面
- 039 雪菜肉末拌面
- 040 红烧肉拌面
- 041 麻辣臊子面

异国风味 凉面、拌面



鸡丝
冷汤面

- 044 日式荞麦凉面
- 046 味噌肉酱冷面
- 047 沙拉乌龙面
- 048 味噌芝麻冷面
- 050 中华冷面
- 052 日式面线沙拉
- 053 清流面线
- 054 韩式冷汤面
- 056 鸡丝冷汤面
- 057 韩式荞麦凉面
- 058 牛肉凉面
- 059 泡菜冷面
- 060 意大利西红柿奶酪冷面
- 062 凯撒酱汁冷面
- 064 培根芦笋凉面
- 065 鲜菇蛤蜊凉面
- 066 鲜蔬西红柿凉拌面
- 067 泰式凉拌海鲜河粉
- 068 椰汁咖喱鸡拌面
- 069 泰式酸辣拌面
- 070 越南牛肉拌糯米条
- 071 酸辣海鲜凉面



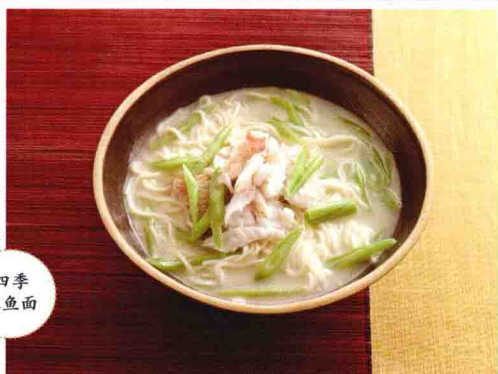
泡菜
冷面



培根芦笋
凉面

暖心暖胃 汤面

四季
红鱼面



炆煮面



菜肉鲜虾
馄饨面



- 074 切仔面
- 076 担仔面
- 078 榨菜肉丝面
- 079 家常汤面
- 080 肉片杂菜汤面
- 081 上汤蛤蜊面
- 082 菜肉鲜虾馄饨面
- 084 三鲜汤面
- 085 什锦海鲜意面
- 086 大肉面
- 087 咸菜黄鱼面
- 088 香菇面筋素面
- 090 打卤面
- 091 炆煮面
- 092 雪菜肉末面
- 093 双贝煨面
- 094 虾腰汤面
- 096 土鸡煨面
- 097 云南焖鸡面
- 098 担担汤面
- 099 馄饨面
- 100 四季红鱼面
- 102 西红柿猪肝面
- 103 茄汁海鲜拉面
- 104 酸辣汤羹面
- 105 葱开煨面

人气特色面汤

清炖牛肉面

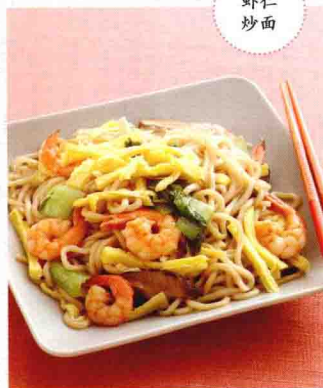


鱿鱼羹面



- 108 蚵仔面线
- 110 当归鸭面线
- 111 香油鸡面线
- 112 排骨酥面
- 113 麻辣肉臊面
- 114 鱿鱼羹面
- 116 香菇肉羹面
- 117 排骨面
- 118 猪蹄面
- 119 清炖牛肉面
- 120 红烧牛肉面
- 122 咖喱牛肉面
- 123 越式沙茶鲜牛面
- 124 沙茶牛肉面
- 125 锅烧乌龙面
- 126 日式拉面
- 127 味噌香菇面
- 128 韩式海鲜泡菜面
- 129 泰式酸辣海鲜面

虾仁炒面



- 132 蚝油牛肉炒面
- 134 炒木须拉面
- 135 虾仁炒面
- 136 西红柿臊子炒面
- 137 日式炒乌龙面
- 138 台式炒油面
- 139 台式海鲜炒面
- 140 三鲜两面黄
- 141 广州炒面
- 142 沙茶鸡肉炒面
- 143 蚝油蟹肉炒意面

喷香惹味炒面



有面儿

程宝琪 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



最爱吃面

身 为北方人的我，在多种面食中，最爱的就是面条。几天没吃到面条，还真会想念呢！无论是快速地拌一碗面或是找一些材料煮一锅汤面，都能解馋并让我吃得津津有味。煮汤面，要有好料或是好的汤头才会好吃，但是拌面则不然，无论是热拌的干面还是凉拌的凉面，都要简单、清爽得多，而美味却不减。

变化丰富的凉面、拌面

看韩剧《大长今》中有这样一段情节：皇上带领贵族大臣打完猎，因为胃口不好，不想吃米饭而要吃冷面。为了调制清爽而又美味的冷面汤头，着急的御厨房宫女找来泡菜汁和山泉水做汤底，再加糖、盐来调味。的确，在我三次去韩国教课、游玩的时候，除了烤肉、石锅拌饭和参鸡汤外，对韩国冷面的印象也特别深刻，冰凉、香甜、酸辣的汤汁，配上又硬又有弹性的面条，真让人欲罢不能！

的确，日本及韩国的凉面和我们中式凉面最大的不同就是带有汤汁，日式的高汤酱汁以柴鱼、昆布和生抽来调制，韩式的则以冰过、完全去油的肉汤为主进行调制，各有特色。传统中式凉面的种类并不多，但是加了不同菜码的拌面，可以有很多变化，简单以葱、蒜等辛香料加调料来拌，或是以炒过的荤、素料来拌，都可以满足不同的口味。另外，南洋风味和意大利风味的调料也都各自具有吸引人的特色。

做凉面时，面条的选择其实可以很随意，细至面线，粗至乌龙面，除了常见的中西式面条之外，其他的如魔芋丝、凉粉切丝、河粉、米线，都可以用。做凉面，如果面条是煮后即吃，可以用水快速过凉或用冰块冰镇，以保持口感。台式凉面惯用油面，而川味凉面则是拌油后立刻凉凉，以保持面条的筋道。重点是面条不要煮得太软烂，但也不能夹生有硬心。

暖心暖身的首选——汤面

再说到汤面，对爱喝汤的我来说，一碗热乎乎的汤面才是最过瘾的。汤面要做得好吃，汤头当然是关键之一，但好的汤底不一定非要用大骨来熬制，虽然有了清汤或高汤，的确会对汤面有加分效果，但除了费时熬制的高汤之外，利用炒香的材料、烹香的调料和增香的辛香料炒过面码之后，只要兑入清水，一样能使汤头有香气和鲜味，进而做出好吃的汤面。

当然有些面，像“牛肉面”、“日式拉面”、“切仔面”、“蚵仔面线”这一类的汤面，需要有好汤头才能做得好吃，但是像“榨菜肉丝面”、“雪菜肉末面”、“三鲜汤面”、“家常汤面”、“炆煮面”这类汤面只要炒香面码，加水煮熟，一样可以做出好滋味，而这些才是我最爱吃也最常做的汤面，因为想吃的话随时都可以快速做好。

汤头之外，面条的选择就依个人喜好了。我自己偏爱细面，觉得它能吸附汤的滋味。小时候常看奶奶和妈妈自己擀面，再切成刀切面或做成小把拉面给家人吃。我想对面条的喜爱，和地域有关，习惯使然罢了！重要的是煮面时水的量要多一些，同时千万不要煮过头，因为面条无论是浸泡在汤中还是回锅再炒一炒，都会再次膨胀、软化。

承载深刻记忆的汤面

在我收集的45道汤面食谱中，最有感情的是“四季红鱼面”。这道面是爸爸在晚年生病时，因为没有胃口，我常为他做的一道汤面。制作时，先把刚煮熟的红鱼肉小心地取下来，以保持鱼肉的鲜味，再将鱼骨和鱼肚子熬煮成鲜美的鱼汤，过滤后在汤中添加切成丝的四季豆，取其清甜滋味，并把细面条煨煮一下，使面条入味，最后再放入红鱼肉，一条红鱼只做成一碗面，希望它能维持爸爸的体力。爸爸去世后我很少做这道面，因为它往往使我想起爸爸而流泪。这次把这道面的做法公布在食谱里，和读者朋友们一起分享红鱼面的鲜美。

结婚之后看婆婆煮面，觉得南方的面和我们北方面的最大不同之处是汤头。每次家中有人过生日，无论是煮大肉面、猪蹄面，还是煮排骨面，她都是在碗中加酱油、盐和香油，再冲入开水做汤底，而面条则一定要顺一下再放入在碗中，之后把肉放在上面，她说肉类已经够味了，不需要再用高汤。的确，吃肉之后喝点清爽的汤，就一点都不腻了。

好吃、种类繁多的面，往往让人充满幸福的记忆，希望你和我一样喜欢它！

程安琪

目录

Contents

川味鸡丝凉面



- 016 芥汁海鲜凉拌面
- 018 川味鸡丝凉面
- 019 麻酱凉面
- 020 三合油拌面
- 021 三丝魔芋凉面
- 022 什锦凉面
- 023 醋卤面

香菇拌面



- 024 青蔬拌凉面
- 025 蔬菜凉面卷
- 026 XO酱凉拌面
- 027 红油凉面线
- 028 红油燃面
- 030 沙茶猪肉拌面
- 031 香菇拌面
- 032 虾腰拌面

中式经典 凉面、拌面

雪菜肉末拌面



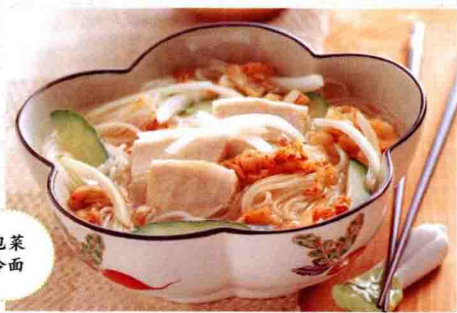
- 034 牛肉拌面
- 035 榨菜肉丝拌面
- 036 担担面
- 037 酱爆三丁拌面
- 038 醋熘汁拌面
- 039 雪菜肉末拌面
- 040 红烧肉拌面
- 041 麻辣臊子面

异国风味 凉面、拌面



鸡丝
冷汤面

- 044 日式荞麦凉面
- 046 味噌肉酱冷面
- 047 沙拉乌龙面
- 048 味噌芝麻冷面
- 050 中华冷面
- 052 日式面线沙拉
- 053 清流面线
- 054 韩式冷汤面
- 056 鸡丝冷汤面
- 057 韩式荞麦凉面
- 058 牛肉凉面
- 059 泡菜冷面
- 060 意大利西红柿奶酪冷面
- 062 凯撒酱汁冷面
- 064 培根芦笋凉面
- 065 鲜菇蛤蜊凉面
- 066 鲜蔬西红柿凉拌面
- 067 泰式凉拌海鲜河粉
- 068 椰汁咖喱鸡拌面
- 069 泰式酸辣拌面
- 070 越南牛肉拌粿条
- 071 酸辣海鲜凉面



泡菜
冷面



培根芦笋
凉面

暖心暖胃 汤面

四季
红鱼面



炆煮面



菜肉鲜虾
馄饨面



- 074 切仔面
- 076 担仔面
- 078 榨菜肉丝面
- 079 家常汤面
- 080 肉片杂菜汤面
- 081 上汤蛤蜊面
- 082 菜肉鲜虾馄饨面
- 084 三鲜汤面
- 085 什锦海鲜意面
- 086 大肉面
- 087 咸菜黄鱼面
- 088 香菇面筋素面
- 090 打卤面
- 091 炆煮面
- 092 雪菜肉末面
- 093 双贝煨面
- 094 虾腰汤面
- 096 土鸡煨面
- 097 云南焖鸡面
- 098 担担汤面
- 099 馄饨面
- 100 四季红鱼面
- 102 西红柿猪肝面
- 103 茄汁海鲜拉面
- 104 酸辣汤羹面
- 105 葱开煨面

人气特色 汤面

清炖
牛肉面



鱿鱼
羹面



虾仁
炒面



- 108 蚵仔面线
- 110 当归鸭面线
- 111 香油鸡面线
- 112 排骨酥面
- 113 麻辣肉臊面
- 114 鱿鱼羹面
- 116 香菇肉羹面
- 117 排骨面
- 118 猪蹄面
- 119 清炖牛肉面
- 120 红烧牛肉面
- 122 咖喱牛肉面
- 123 越式沙茶鲜牛面
- 124 沙茶牛肉面
- 125 锅烧乌龙面
- 126 日式拉面
- 127 味噌香菇面
- 128 韩式海鲜泡菜面
- 129 泰式酸辣海鲜面

- 132 蚝油牛肉炒面
- 134 炒木须拉面
- 135 虾仁炒面
- 136 西红柿臊子炒面
- 137 日式炒乌龙面
- 138 台式炒油面
- 139 台式海鲜炒面
- 140 三鲜两面黄
- 141 广州炒面
- 142 沙茶鸡肉炒面
- 143 蚝油蟹肉炒意面

喷香惹味 炒面

关于面条



拉面(粗、中、细)



五木干面



白面线



意面



红面线



港式生面(细)



港式生面(宽)



关朝面

认识凉面面条

中式凉面、拌面：适合用来做中式凉面、拌面的面体包括油面、阳春面、鸡蛋面、面线……煮的时候切记大火、多水，面条不要煮得太软，因为起锅后还要过冰水，口感才会好。

日式凉面：日式凉面最常用的是荞麦面、乌龙面和细面（细面以小麦面粉制成，另外可添加绿茶、鸡蛋或梅汁做成不同的颜色），各有不同的口感，可以依喜好挑选。

韩式冷面：韩式冷面面条、韩国面线或荞麦面，都是经常用来做韩式冷面的面体，可以到超市的韩国食材货架上选购。

西式凉面：传统的西式饮食中没有凉面，近年来受东方料理的影响，意大利凉面开始受到欢迎，各式意大利面条，从最普遍的spaghetti、最细的天使发丝，到蝴蝶面、通心管面、贝壳面、螺旋面都可以拿来做法凉面面体。

南洋凉面：河粉（粿条）、面线和米线都很适合用来做南洋凉面，配上酱汁可营造出浓浓的椰岛风情。

认识汤面面条

汤面的面条选择随个人喜好，目前市面上的面条种类繁多，一般来说细面能吸附汤的滋味，拉面和刀削面有嚼劲，广东、香港一带偏好加了碱的硬面条。一般常用来做汤面的面条有港式生面（宽、细）、关朝面、拉面（粗、中、细）、油面、鸡蛋面（湿、干）、扁面、五木干面、意面、乌龙面、杂粮面、白面线、阳春面（细、粗）、红面线等。



乌龙面



油面



阳春面
(细)



扁面



新鲜
鸡蛋面
(湿)



杂粮面



鸡蛋面
(干)



阳春面
(粗)



一盆好凉面

五大关键动作

【一煮、二冲、三泡、四沥、五拌】



煮面要诀

水要多，火要大。水煮开后，将干面条分散地放入水中，并用筷子挑散开，以大火煮到开锅，加入1杯冷水再煮，再开时再加，视面体加1~2次冷水。因每家面厂生产的面条有不同的特性，要依照包装袋上的说明来决定加水的次数。

去除面条表面的黏性淀粉

煮熟的面条捞出后用凉开水冲洗，彻底洗去面条上的黏性淀粉，凉拌后吃才会爽口且有弹性。

泡冰水使面条更筋道

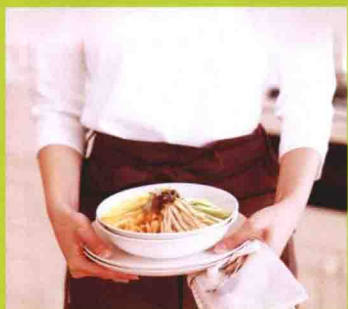
要保持面条的筋道口感，也可以将煮好的面条浸泡在冰水中，让它快速降温，浸泡时间不宜太短也不能太长，大约1分钟，让面既凉透，又不会吸入过多水分而变得软烂。

沥干水分

泡过冰水的面条要放在网筛中彻底沥干水分，沥干后应尽快拌食，否则放久了面条容易结成块状。

拌油避免结块

煮好的凉面如果不立即食用，一定要赶快拌入食用油，以免黏连和干硬。油的味道最好清淡，像葵花油或蔬菜油，以免影响酱料。中式凉面可以用1:1的香油和色拉油将面条拌一拌，置于阴凉通风处（但不可放入冰箱）。



一碗好汤面 缺一不可的关键

汤头

汤面好吃的关键除了熬制高汤外，利用炒过的面码兑入清水，一样能让汤头鲜香有味。

调料

最常使用的调料有盐、酱油、香油、醋和胡椒粉，除此之外，烹煮海鲜汤面时，别忘了炆入米酒，有助于压腥提鲜。

面条

面条的挑选凭个人喜好，重要的是煮面火候的拿捏，千万别煮过头，以免失去面条的嚼劲。烩面最好煮至七成熟时起锅，再放入高汤中煨煮入味。

面酱 及配料

面酱及配料可以为一碗面锦上添花。酱料可先熬制好；有些配料下锅前要先焯一下，有些要炒一炒，这些配料称为面码。

教你聪明调酱汁

在调凉面酱汁时要注意的是糖和盐，因为它们不容易溶化，常会将其先做成盐水或糖水再用，或改用较易溶化的绵糖、果糖。大蒜要先磨成泥，再调成蒜汁来用，而姜则要挤成姜汁来用。