

来 自 面 条 的 诱 惑

就爱面吃

汤面、拌面、炒面、焖面、手擀面
零难度学习各种面条的做法

和面、煮面、调汤、拌酱

美食大<为你解读面条好吃的秘密



就愛吃面

飞雪无霜 著



辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

就爱吃面 / 飞雪无霜著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5381-9675-7

I. ①就… II. ①飞… III. ①面条—食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第025168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: 辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 9

字 数: 100 千字

出版时间: 2017 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-9675-7

定 价: 35.00 元

投稿热线: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

QQ: 59678009

http: //www.lnkj.com.cn



目录

CONTENTS

PART 1 做面条的工具 / 05

PART 2 做面条的原料 / 06

PART 3 如何手工擀制面条 / 08

PART 4 如何用压面机压面 / 09

PART 5 各式各样的面条 / 12

PART 6 最爱的有浇头的面 / 14

红烧排骨面 / 14

肉酱卤蛋面 / 16

红烧牛肉面 / 18

煎蛋青菜面 / 20

榨菜肉丝面 / 22

雪菜肉丝面 / 24

西红柿鸡蛋面 / 26

肉末茄丁面 / 28

西红柿打卤面 / 30

青椒肉丝面 / 32

肉丁面 / 34

鸡蛋肉酱面 / 36

西红柿牛腩面 / 38

PART 7 配料丰富的炒面 / 40

木耳炒面 / 40

三色蝴蝶面 / 42

什锦炒面 / 44

蔬菜炒面 / 46

虾仁炒面 / 48

PART 8 焖出来的好面 / 50

排骨豆角焖面 / 50

土豆焖面 / 52

五花肉青菜焖面 / 54

豆芽焖面 / 56

虾米干贝焖面 / 58

PART 9 各式各样的拌面 / 60

黄瓜凉拌面 / 60

鸡丝拌面 / 62

就爱吃面

CONTENTS

煎蛋拌面 / 64

干虾仁葱油拌面 / 66

麻酱拌面 / 68

PART 10 鲜香味美的汤面 / 70

海鲜蝴蝶面 / 70

鸡汤面 / 72

鸡汤手擀面 / 74

菌菇面 / 76

排骨面 / 78

西红柿青菜面 / 80

鲜虾鱼丸面 / 82

鱼汤面 / 84

PART 11 不得不提的蔬菜面 / 86

菠菜手擀面 / 86

彩虹面条 / 88

彩色蝴蝶面 / 90

彩色猫耳朵 / 92

彩色面片 / 94

胡萝卜面条 / 96

火龙果面条 / 98

南瓜手擀面 / 100

紫薯面条 / 102

PART 12 有益健康的杂粮面 / 104

红豆面 / 104

绿豆面 / 106

紫米面 / 108

荞麦面 / 110

玉米面 / 112



就爱吃面

CONTENTS

PART 13 特色面条 / 114

北京炸酱面 / 114

四川担担面 / 116

陕西油泼面 / 118

韩国冷面 / 120

意大利面 / 122

意大利肉酱螺丝面 / 124

肉酱通心粉 / 126

虾仁意面 / 128

上海阳春面 / 130

PART 14 超好吃的面条衍生品 / 132

炒猫耳朵 / 132

瓠子疙瘩汤 / 134

南瓜疙瘩汤 / 136

排骨面片汤 / 138

丝瓜疙瘩汤 / 140

鲜虾云吞面 / 142



就愛吃面

飞雪无霜 著



辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·



目录

CONTENTS

PART 1 做面条的工具 / 05

PART 2 做面条的原料 / 06

PART 3 如何手工擀制面条 / 08

PART 4 如何用压面机压面 / 09

PART 5 各式各样的面条 / 12

PART 6 最爱的有浇头的面 / 14

红烧排骨面 / 14

肉酱卤蛋面 / 16

红烧牛肉面 / 18

煎蛋青菜面 / 20

榨菜肉丝面 / 22

雪菜肉丝面 / 24

西红柿鸡蛋面 / 26

肉末茄丁面 / 28

西红柿打卤面 / 30

青椒肉丝面 / 32

肉丁面 / 34

鸡蛋肉酱面 / 36

西红柿牛腩面 / 38

PART 7 配料丰富的炒面 / 40

木耳炒面 / 40

三色蝴蝶面 / 42

什锦炒面 / 44

蔬菜炒面 / 46

虾仁炒面 / 48

PART 8 焖出来的好面 / 50

排骨豆角焖面 / 50

土豆焖面 / 52

五花肉青菜焖面 / 54

豆芽焖面 / 56

虾米干贝焖面 / 58

PART 9 各式各样的拌面 / 60

黄瓜凉拌面 / 60

鸡丝拌面 / 62

就爱吃面

CONTENTS

煎蛋拌面 / 64

干虾仁葱油拌面 / 66

麻酱拌面 / 68

PART 10 鲜香味美的汤面 / 70

海鲜蝴蝶面 / 70

鸡汤面 / 72

鸡汤手擀面 / 74

菌菇面 / 76

排骨面 / 78

西红柿青菜面 / 80

鲜虾鱼丸面 / 82

鱼汤面 / 84

PART 11 不得不提的蔬菜面 / 86

菠菜手擀面 / 86

彩虹面条 / 88

彩色蝴蝶面 / 90

彩色猫耳朵 / 92

彩色面片 / 94

胡萝卜面条 / 96

火龙果面条 / 98

南瓜手擀面 / 100

紫薯面条 / 102

PART 12 有益健康的杂粮面 / 104

红豆面 / 104

绿豆面 / 106

紫米面 / 108

荞麦面 / 110

玉米面 / 112



就爱吃面

CONTENTS

PART 13 特色面条 / 114

北京炸酱面 / 114

四川担担面 / 116

陕西油泼面 / 118

韩国冷面 / 120

意大利面 / 122

意大利肉酱螺丝面 / 124

肉酱通心粉 / 126

虾仁意面 / 128

上海阳春面 / 130

PART 14 超好吃的面条衍生品 / 132

炒猫耳朵 / 132

瓠子疙瘩汤 / 134

南瓜疙瘩汤 / 136

排骨面片汤 / 138

丝瓜疙瘩汤 / 140

鲜虾云吞面 / 142



做面条的工具



案板

不锈钢揉面板，用来揉面、擀面，可以根据个人使用习惯，选择大小适合的案板。



刀

用来切面条。



秤

如果面粉和水的重量能用秤称好，那么和面的时候，就会更容易。



擀面杖

用来擀面条，有长短、粗细之分，根据个人习惯自行选择。



刮板

用来刮面团。



锅

煮面条时必不可少的器具。



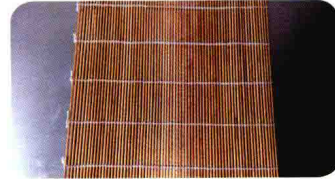
量杯

量水的工具，如果有秤也可以不用量杯。



量匙

用来量少许的盐或者调料等，用量准确才能提高成功率。



寿司帘

用来做猫耳朵的工具。



压面机

用压面机压面会更轻松省力，最好买电动的，方便使用。



厨师机压面配件

现在厨师机也有压面功能，也可以用来做面条。

主要材料



高筋面粉

加入高筋面粉，可以让做出来的面条更筋道。



中筋面粉

中筋面粉是做面条的主要原料。



黄豆粉

杂粮粉的一种。在面粉中加适量的杂粮粉可以让面条更有营养。



鸡蛋

面粉中加鸡蛋做出来的鸡蛋面条，是大家非常喜欢的面条之一。



水

和面时不可少的主要原料。



果蔬汁

在面粉中加入果蔬汁可以做出颜色更丰富的面条来。

不可少的配料



葱

可以给食物增香。



姜

也是增香的原料之一。



糖

加入适量的糖能让面条更好吃。



盐

加入适量的盐可以让面条吃起来更有滋味。



酱油

酱油也是很主要的配料之一。



猪油

用适量的猪油来下面味道特别香。



油

炒面条的时候，油是必不可少的。



料酒

在做肉菜的时候，加入料酒有去腥的作用。

不同味道的酱料



拌面酱

滋味是已经调好了的，直接用来拌煮好的面就可以了。



干黄酱

在做炸酱面的时候，一定要用到干黄酱。



咖喱块

本身味道就已经调好了，所以不用再加其他调料。



蒜蓉辣酱

有增香增辣的作用。本书中介绍了几种用到蒜蓉辣酱的面。



甜面酱

甜面酱也是做炸酱面不可少的酱料之一。



意大利面酱

在做意大利面的时候，加入意大利面酱，味道更好。



芝麻酱

用来做麻酱拌面的主要酱料。

如何手工擀制面条

原料

面粉 150 克，盐 2 克，鸡蛋 1 个，水少许（鸡蛋加水总共是 60 克）

做法 zuofa



1 将面粉倒入容器中。



2 加入盐、鸡蛋和水。



3 揉成面团。



4 将揉好的面团盖上保鲜膜，静置 30 分钟。



5 用手将面团按平，擀之前可以在案板上撒些面粉。



6 用擀面杖将面饼擀大、擀薄。



7 将擀好的面折叠好，折叠前上面撒些面粉以防粘连。



8 将折好的面切好，宽窄根据个人喜好来定。



9 锅中水煮开，加少许盐和油，倒入切好的面条煮熟即可。

基础压面机压面

原料

面粉 200 克，水 80 克左右

做法

zuofa



1 容器中放入面粉。



2 倒入适量的水。



3 和成面团，放置 30 分钟。



4 准备好压面机。



5 将醒好的面放入压面机。



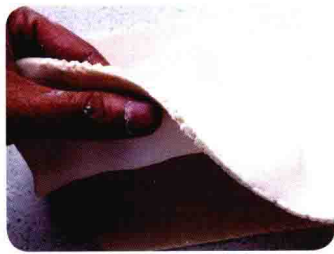
6 从压面机的第1挡开始压。



7 再用3挡压。压面机不同挡位可压出不同厚度的面饼。



8 用5挡压面。



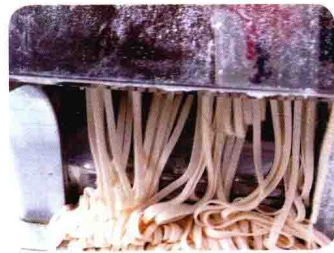
9 3挡压出的面饼厚度。



10 5挡压出的面饼厚度。



11 再根据自己的喜好选择压粗面条还是细面条。



12 压的时候要记得撒玉米淀粉或者是玉米粉以防粘连。



13 压出的粗面条。



14 压出的细面条。



15 锅中放水并煮开，再放入面条煮熟即可。

鸭蛋压面

原料

- 面粉 200 克，盐 1 克，鸭蛋 60 克
- 水 20 克

做法 zuofa



1 将面粉倒入容器中，放入盐和鸭蛋。



2 再放入适量的水，将所有材料和成面团。



3 准备好压面机。



4 将醒好的面团放入压面机中压成面片。



5 再压制成面条即可。



6 鸭蛋压面做好了。