

食用方便，营养丰富，
既有主食又有配菜的健康食品。
吃一碗筋道的面条，
享长远的幸福。

一学就会的 筋道面条

主编○张云甫 编写○工作室 圆猪猪



一学就会的 筋道面条

主编○张云甫 编写○工作室 圆猪猪

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的筋道面条 / 张云甫主编; 美食生活工作室,
圆猪猪编写. — 青岛: 青岛出版社, 2018.1

(爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6479-8

I. ①一… II. ①张… ②美… ③圆… III. ①面条—
食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第311800号

- 书 名** 一学就会的筋道面条
主 编 张云甫
编 写  工作室 圆猪猪
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 肖 雷
封面设计 丁文娟 叶德勇
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 441幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6479-8
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017

0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类



PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章 制作面条 基本知识



1. 从认识面粉开始 6
2. 认识面团 9
3. 如何做面条 10

第二章

清淡面条 养生佳品



- | | |
|----------|----|
| 蒸面条 | 12 |
| 素拌面 | 13 |
| 杨凌蘸水面 | 15 |
| 手擀绿豆凉面 | 17 |
| 翡翠面片 | 19 |
| 炆锅芹菜叶揪疙瘩 | 20 |
| 空心菜虾油汤面 | 21 |
| 番茄鸡蛋打卤面 | 23 |
| 香草番茄笔管面 | 24 |
| 裙带菜乌冬面 | 25 |
| 意大利炒面 | 26 |
| 松子酱实心面 | 27 |
| 青酱拌条面 | 28 |
| 黄豆茴香炒面 | 29 |

- | | |
|-----------|----|
| 黄瓜蛋皮手擀凉面 | 31 |
| 松子黄瓜全蛋面 | 32 |
| 家常凉面 | 33 |
| 山药鸡蛋面 | 34 |
| 番茄彩豆实心面 | 35 |
| 番茄鸡蛋面 | 36 |
| 西西里岛五彩面 | 37 |
| 胡萝卜面 | 38 |
| 胡萝卜汁面 | 39 |
| 丹参鸡汁面 | 40 |
| 担担面 | 41 |
| 芝麻酱拌面 | 42 |
| 麻酱凉面 | 43 |
| 酸酸辣辣荞麦凉面 | 45 |
| 香菇胡萝卜炆锅面 | 46 |
| 长寿面 | 47 |
| 意大利蔬菜汤配意面 | 49 |
| 炸酱拌面 | 50 |

第三章

肉香浓郁 解馋营养



- | | |
|---------|----|
| 麻酱凉面 | 52 |
| 三丁面 | 53 |
| 三丝汤面 | 54 |
| 炸酱面 | 55 |
| 打卤面 | 56 |
| 刀削面 | 57 |
| 茄子余拌面 | 58 |
| 什锦肉丝面 | 59 |
| 家常肉丝炒面 | 60 |
| 酱油生炒面 | 61 |
| 酸菜肉丝炒面 | 62 |
| 扁豆肉丝焖面 | 63 |
| 绿豆芽肉丝炒面 | 65 |
| 芸豆肉丁拌面 | 66 |

薏仁番茄瘦肉面	67
片儿川	69
肉末辣酱拌面	70
香芹肉丁拌面	71
肉丁炸酱面	72
家常炸酱面	72
红烧肉面	73
肉末番茄面	73
家常肉末卤面	74
香菇酱肉面	75
蒜香豆干肉丁炸酱面	77
真味炸酱面	78
雪菜肉丝面	79
重庆酸辣粉	81
黑椒猪肉炒乌冬面	83
关中臊子面	85
台湾炒米粉	87
滇味炒面	88
腊味乌冬面	89
三丝炒面	91
木耳香肠炒猫耳朵	93
白菜香肠炆锅面	94
茄汁金针菇肉丝米线	95
番茄意大利面	97
酱排骨面	98
榨菜肚丝面	99
猪肝面	100
番茄猪肝菠菜面	100
黑椒牛柳通心面	101
冬阴功肥牛拉面	101



焗牛肉酱蝴蝶面	102
意大利肉酱面	103
台湾红烧牛肉面	105
干炒牛河	107
五香酱牛肉汤面	109
牛肉酸辣粉	111
牛肉豆干炸酱面	113
牛柳酸辣面	114
羊肉面	115
孜然洋葱炒面	116
洋葱羊肉面	117
羊肉鸡蛋面	118
过油肉拌面	119
奶油菠菜意大利宽面	121
鸡丝凉拌面	122
香菇鸡丝拉面	123
鸡丝炒面	124
鸡丝木耳炒面	125
鸡丝凉面	127
鸡翅香菇面	128

第四章

水产面条
鲜味扑鼻

豆瓣鱼拌面	130
激情意大利面条	131
奶汤鱼肉面	132
鱼丸炒面	133
鲑鱼面	134
虾鳔面	135
吞拿鱼菠菜宽面	136
吞拿鱼烩意粉	137

咖喱鱼丸意面	138
墨鱼黑汁面	139
全家福汤面	140
虾仁炒面	141
葱油虾仁面	142
关东饺子面	143
开胃酸辣凉面	145
蓝花大虾卤面	146
扒大虾全蛋面	147
鲜虾酱汤面	149
龙虾意大利面	150
虾仁蔬菜意大利面	151
青口贝虾仁配意面	152
海鲜茄汁车轮面	153
蛤蜊韭菜拌面	155
带子天使之法	156
鲜茄海鲜面	157
鲜茄海鲜烩意粉	159
烧烤鱿鱼弯管面	160

本书经典菜肴的视频二维码



翡翠面片
(图文见 19 页)



番茄意大利面
(图文见 97 页)

第一章

制作面条 基本知识

做一碗筋道的面条，
并不难，
但也并不简单。
和面，
讲究软硬适中，
盆、手、面要“三光”。
煮面条，
要掌握好时间和火候。
一起学习怎么做出好吃的面条吧！



1.

从认识面粉开始

在开始之前，我们先来认识一下制作面条所需的常用用料。

粉类原料

面粉：

面粉即用小麦磨出来的粉，分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉，它们是在厨房中比较常用的三种面粉。

面粉的筋度，指的就是面粉中所含蛋白质的比例，具体为：

高筋面粉 蛋白质含量为12.5%~13.5%，常用来做面包、面条、烙饼等。高筋面粉的筋度较高。

中筋面粉 蛋白质含量为8.5%~12.5%，是市场上最常见的面粉，适合用来做各种家常面食，如馒头、包子、面条、饼等。

低筋面粉 蛋白质含量在8.5%以下，常用来做蛋糕或各类小点心（酥皮点心要用到高筋面粉和低筋面粉）。



高筋面粉



中筋面粉



低筋面粉

米粉：

米粉是指用米磨成的粉。根据米的种类的不同，常用的米粉有：

糯米粉 分为普通糯米粉和水磨糯米粉。普通糯米粉是将糯米用机器研磨成粉末，类似面粉，粉质较粗；水磨糯米粉是将糯米浸泡一夜，水磨打成浆水，用一个布袋装着吊一个晚上，待水滴干了，把湿的糯米粉团掰碎晾干后即成，水磨糯米粉粉质细腻润滑。糯米粉在北方也叫江米粉或黏米粉，适合用来做汤圆、年糕、驴打滚和油煎类中式点心等。

粘米粉 用普通大米磨成的粉，黏性不如糯米粉，适合做蒸类的中式点心，如松糕、发糕、米糕等。

紫米粉 用紫米磨成的粉。面粉中可以适当添加紫米粉做馒头、花卷、米糕等。

黑米粉 用黑米磨成的粉。面粉中可以适当添加黑米粉做馒头或者花卷等。



糯米粉



粘米粉

生粉：

生粉是各种淀粉的总称，在北方被称作团粉，在上海被称作菱粉。做菜肴时主要用来勾芡、上浆，做小点心有时也会用到生粉。生粉在做面食时可以用来做薄面，比如擀面条时撒薄面可以防粘；生粉还可以作为面粉筋性的调节剂，比如在面粉中加入适量生粉就可以配制成低筋面粉，低筋面粉可以用于制作蛋糕、饼干等点心。

淀粉的主要种类有：

绿豆淀粉 最佳的勾芡淀粉。它的特点是黏性足，吸水性小，色洁白而有光泽。

土豆淀粉 家庭用得最多、质量最稳定的勾芡淀粉，在有些地方也叫太白粉。特点是黏性足，质地细腻，色洁白，光泽优于绿豆淀粉，但

吸水性差。

玉米淀粉 供应量最多的淀粉，但不如土豆淀粉性能好。面食中主要用来做薄面或者调配面粉的筋性使用。

小麦淀粉 也叫澄粉、澄面。它是将面粉加工洗去面筋成水粉，再经过沉淀，滤干水分，把沉淀的粉晒干后研细的粉料。澄粉的特点是色洁白、面细滑，做出的面点半透明而脆。一般做水晶透明的中式点心时用，如水晶冰皮月饼、水晶虾饺、粤式肠粉等。

红薯淀粉 也叫地瓜淀粉、山芋淀粉，特点是吸水能力强，但黏性较差，无光泽，色暗红带黑，由鲜薯经磨碎、揉洗、沉淀等工序加工而成。



玉米淀粉



小米淀粉



红薯淀粉



木薯淀粉

发酵剂和膨松剂

发酵剂：

普通家庭一般使用鲜酵母、活性干酵母、老面作为发酵剂来发面。

鲜酵母 用鲜酵母发面做出的面点香味浓郁。鲜酵母可以切成小块，用保鲜袋封好放在冰箱中冷冻保存。

使用方法：鲜酵母在使用前要用水化开，不能直接使用。

鲜酵母与面粉的配制比例：发面面团一般是每1000克面粉加入12克左右鲜酵母。鲜酵母的量要根据季节的不同适当调整，夏天可以少放些，冬天可以多放些。

活性干酵母 用酿酒酵母生产的含水分8%左右、呈颗粒状、具有发面能力的干酵母，是采用具有耐干燥能力、发酵力稳定的酵母经培养得到新酵母，再经干燥和挤压成型而制成的。

使用方法：酵母先用水化开，再倒入面粉中。

活性干酵母与面粉的比例：一般每1000克面粉加8克左右活性干酵母。

老面 就是把上一次做发面制品的面团留一块，用作下一次面团发酵的媒介。老面发面法做出的面点成品香味浓郁，生坯不用二次醒发即可直接上锅，但是因为发酵过程中面团会产生酸味，需要对入碱水来中和，而碱水的用量要根据

面团的发酵程度而定，这个主要凭经验，难以量化，比较难掌握，不建议初学者采用此方法来发酵面团。

老面与面粉的配比：根据所做面食的不同而不同，例如做馒头和包子时，一般为1000克左右的面粉用100克老面。老面放得多，发酵时间相对就短，老面放得少，发酵时间则相对延长。



根据经验，用老面发酵好的面团对好碱以后，可取一小块黄豆粒大小的面团放在口中嚼一下，如果有微甜的感觉，说明碱量正好；如果感到有酸的味道，说明碱水放少了，可以在面团中再放些碱水来调节；如果有很重的碱味，说明碱水放多了，就要再醒发一段时间，让酵母菌再重新生长。

膨松剂：

制作面点常用的化学膨松剂有泡打粉、小苏打、明矾、臭粉等，下面一一说明。

泡打粉 泡打粉又称速发粉、泡大粉、蛋糕发粉、发酵粉，是由苏打粉配合其他酸性材料，并以玉米粉为填充剂的白色粉末。英文名BAKING POWDER，简称B.P.，是西点膨大剂的一种，经常用于蛋糕及西饼的制作。

泡打粉的分类：根据反应速度的不同，可分为慢速反应泡打粉、快速反应泡打粉、双重反应泡打粉。快速反应的泡打粉在溶于水时即开始起作用，而慢速反应的泡打粉则要在烘焙加热过程开始时才起作用，双重反应泡打粉兼有快速及慢速两种泡打粉的反应特性。市面上所采购的泡打

粉多为双重反应泡打粉。

泡打粉和苏打粉不能互相替代：泡打粉虽然有苏打粉的成分，但是是经过精密检测后加入酸性粉（如塔塔粉）来平衡它的酸碱度的，所以，苏打粉是碱性粉，但市售的泡打粉是中性粉。因此，苏打粉和泡打粉是不能任意替换的，泡打粉在保存时也应尽量避免受潮而失效。



小苏打 小苏打就是碳酸氢钠，俗称小苏打、苏打粉，呈白色粉末状。碳酸氢钠固体在50℃以上开始逐渐分解生成碳酸钠、水和二氧化碳气体，常利用此特性作为制作饼干、糕点、馒头、面包的膨松剂。碳酸氢钠在作用后会残留碳酸钠，使用过多会使成品有碱味。

明矾 钾明矾学名十二水合硫酸铝钾，又称明矾、白矾、钾矾、钾铝矾。炸油条（饼）或膨化食品时，在面粉里加入小苏打后，再加入明矾，会使等量的小苏打释放出比单放小苏打多一倍的二氧化碳，从而达到膨松的效果。常用来做油条、粉丝、米粉等食品生产的添加剂。

健康使用明矾：近年来发现，明矾中含有的铝对人体有害，现已被医学证明，长期摄入会导致骨质疏松、贫血，影响神经细胞的发育，甚至引起老年性痴呆症，所以不宜经常食用。

臭粉 学名碳酸氢氨。臭粉在加热或酸性条件下会分解成水、氨气和二氧化碳气体。由于快速释放，氨气在成品里残留很少，通常不会在成品里尝出氨味。臭粉一般用在油炸或烘焙食品（例如用在桃酥、油条等制品）中，这样氨气在高温下易于挥发。在正常情况下，这种添加剂对人体不会有不利影响，但含量不宜过高。

2.

认识面团

在开始制作面条前，我们需要了解一些关于面团的基本知识。

和面的讲究

做任何一类面点主食，最基础的工作就是和面和揉面，面揉得好，面食制作就成功了一大半。

➤ 和面讲究“三光”：

和面讲究“三光”，即“盆光、手光、面光”，也就是和好面以后盆和双手不能粘很多的面，要尽量做到干干净净，面团要光滑均匀。要做到这三点也不难，和面的时候可以边用筷子搅拌面粉边加水，及时把粘在盆边和盆底的面擦下来，待面粉成雪花状的小面团、盆底没有干面粉时，再用手将粉团揉成面团，盖湿布松弛10分钟，再次揉匀，这时面团就变得很光滑了。



➤ 面团的软硬度：

面团的软硬度由面粉和水的比例决定

	面粉	水	软硬度	用途
1	10	2~3	硬面团	用压面机来制作面条或馄饨皮
2	10	4	较硬面团	手擀面、手擀馄饨皮
3	10	5~6	软硬适中面团	做馒头、包子或者包饺子
4	10	10左右	软面团	摊煎饼

➤ 和面用水所需的温度：

和面时，通常秋冬季较冷时用温水，春夏季较热时用凉水。在本书中，和面用水均为清水，读者在实际操作中应根据室温灵活掌握和面用水的温度。只要室温能保持在20℃以上，即可以用凉水和面，如果为了加快发酵速度，也可以用温水；低于20℃时，宜用温水和面，水温为35~40℃。

➤ 面团的醒发时间：

发面面团通常要醒发2~3小时（具体的时间由发酵的环境及温度而定），冷水面团、烫面团通常需醒发12~20分钟，根据室温和季节的不同时间上会稍有差异。最佳的发酵温度为30℃。

注意：我们常常会看到面团的发酵有时候说“醒发”，有时候说“松弛”，它们实际上都是一个意思。

3.

如何做面条

我国南北方的面条有很大的区别。南方的“面”所用原料以蛋面为主，用鸭蛋黄而非鸡蛋，面质爽口弹牙。北方的“面”则指以小麦磨成的粉，面条多不用蛋而代之以碱水。加入碱水能令面条变得更加容易消化，故面条是北方人的主食之一。本书所说的面条是广义的，除了日常所说的面粉做的面条，也包含米线、面片以及西式面条，以丰富图书内容。

面条的和面方法

面条是用不经过发酵的面团做成的。这种面，俗称“死面”，富于韧性和弹性，吃起来有咬劲。“死面”做的半成品可用来蒸、煮、烧。调制“死面”的方法要领如下：

用冷水和面：一般500克面粉掺水250毫升。在和面时，如果发现面没有劲、粘手、易断，可

在面中掺入少量的盐水以调节黏度，增加面的弹性。这样做出的面条成品颜色洁白，吃口好。

用开水和面：和面时，用开水将50%以上的面粉烫熟。一般是500克面粉加约350毫升开水，掺水要分几次进行，水量要掌握好。

巧煮面条

煮面条的关键在于根据面条特点掌握好火候和下面条的时间。

煮机制湿切面和家庭现擀的面条，应用旺火将水烧开，然后再下面，用筷子把刚下的面条挑散，以防面条粘连，再用旺火催开。煮这种面条，锅开两次，淋两次冷水，即可捞出食用。

煮湿面一定要用旺火，否则温度不够高，面条表面不易形成黏膜，面条就会溶化在水里。

煮干切面、卷子面时，不宜用旺火。因这样的面条本身就很干，若在水大开时下面，面条表

面会形成黏膜，且水分不容易往里渗入，热量也不易向里导入，煮出的面条会出现粘连、硬心现象。应用中火煮，随开随放些冷水，使面条受热均匀，煮好后不会有硬心，也不会粘连。



怎样煮手擀面好吃

水滚开时在锅内撒点盐，再下入面条，用筷子轻轻拨动几下，以防结成块或粘到锅底上，然后用旺火煮，使水温迅速升高，在面条表面形成

一层黏膜。这样煮好的面条不发黏，不并条，汤水清亮，软硬适口。手擀面要用旺火煮，锅开两次，点两次水就熟了。

第二章

清淡面条 养生佳品

用清淡菜做配菜，
做出的面条，
口味清淡，
营养却并不少。
西红柿鸡蛋面是经典之作。
芝麻酱拌面，
满口溢香。





蒸面条

制作时间
25 分钟

难易度
★★

做法

- ① 将面条入沸水中煮熟。
- ② 菠菜洗净，切小段。
- ③ 鸡蛋打入碗内，加入肉汤、盐搅打均匀，再放入面条、菠菜，上笼用中火蒸约10分钟，食用时淋入香油即成。

主料

面条	500克
鸡蛋	3个
菠菜	50克

调料

香油、盐、肉汤	各适量
---------	-----



素拌面

制作时间
30 分钟

难易度
★★

主料

面粉	300克
菠菜	100克
榨菜	50克

调料

盐、香油、酱油、辣椒油、
葱末、芝麻各适量

做法

- ① 面粉加水调和成面团，用擀面杖擀成薄面片，切成面条，煮熟，盛入碗中。
- ② 菠菜择洗干净，切段，入沸水中烫熟，捞出沥水。榨菜切末。
- ③ 将榨菜末、葱末、菠菜段放入面条碗中。
- ④ 芝麻、酱油、盐、辣椒油、香油对汁，浇在面条上即成。

