

# 名厨点拨

## 烹饪技巧大全



为什么别人做出来色香味俱全？红烧狮子头，为什么别人做出来的就酥软鲜嫩？生炒糯米饭，为什么别人做出来的就香气扑鼻？这一切的一切“为”只因为——技巧。

旅游文化交流出版社

五香酱牛肉，为什么别人做出来的  
的颜色深浓郁？红烧鲤鱼，为什  
么别人做出来的就酥软鲜嫩？生  
滚牛肉粥，为什么别人做出来的  
就香浓浓润？这一切“为  
什么”，只因大师的“诀窍”。

ISBN 7-6697-1256-7



9 787669 712569

ISBN 7-6697-1256-7

定价：298.00元 16开精装全二卷+IDVD



# 名厨点拨烹饪技巧大全

(第二卷)

旅游文化交流出版社

主 食 篇



## 面条米粉类

面条,即用面粉做的细条状的食品,是大众消费的主食之一。其主要成分是碳水化合物,被人体氧化吸收后能补充大量的热量,维持人体正常所需能量。面条的品种很多,因地域风味及制作方法的的不同而呈现多种样式,如兰州拉面、新疆拌面、北京打卤面及刀削面、热干面、炒面等。因其制作方法简单,并且还可按各自口味及习惯配上牛肉、鸡蛋、辣酱及榨菜等各种辅料,使面条不仅味道纯正,而且营养丰富,利于健康,因此深受人们喜爱。

米粉,又称米面,是用大米加水磨成浆,过滤后弄成团,然后制成的细条食品。多为南方水稻产区的人食用。米粉质地有弹性,炒、煮皆宜。煮米粉粉条柔滑,粉汤鲜美,是老少皆宜的美食;炒米粉则可因各人的不同口味配以其他辅料,不仅味道鲜美,而且营养丰富。另外,也有不少人凉拌米粉情有独钟,亦可见其味一绝。闻名全国的桂林米粉、过桥米线等特色米粉,更是粉中佳品。米粉的主要成分是碳水化合物,能为人体提供大量热量,维持身体所需的能量,是人们的主食之一。

面条、米粉都是大多数人从小吃到的食物,看似不登大雅之堂,但经一番精心烹制,也别有一番滋味。

### 美味牛杂粉

原材料:细粉 150 克、牛肚 20 克、牛肝 20 克、牛肠 20 克、菜心 30 克、红萝卜 10 克、木耳 10 克、卤鸡蛋半个

调味料:牛骨汤 100 毫升、盐 5 克、味精 3 克

制法:

1. 将已卤制好的牛肚、牛肝、牛肠切长条;红萝卜、木耳切丝;
2. 细粉下入牛骨汤中煮熟,捞出盛入盘中;
3. 盖上美味牛杂,卤鸡蛋和在盐水中焯熟的红萝卜丝、木耳丝、菜心即可。

### 潮州双丸粉

原材料:细粉 150 克、猪肉丸 4 粒、牛肉丸 4 粒、姜 5 克、卤鸡蛋半个、菜心 40 克、红萝卜 5 克、木耳 5 克、榨菜 5 克

调味料:盐 5 克、味精 3 克、鸡精 3 克、胡椒粉 5 克、调和油少许

制法:

1. 细粉于锅中煮熟,加味料煮入味,捞出盛盘;
2. 丸子下锅煮熟;木耳、红萝卜、姜切丝,与榨菜一起下油锅炒香铲出待用;
3. 菜心焯盐水至熟,食用时全部拌匀即可。

## 秘制猪大肠粉

**原材料:**宽粉 150 克、猪大肠 60 克、姜 5 克、卤鸡蛋半个、菜心 40 克、红萝卜 5 克、木耳 5 克、榨菜 5 克

**调味料:**老抽 5 毫升、盐 5 克、味精 3 克、鸡精 3 克、胡椒粉 5 克、调和油少许

**制法:**

1. 粉在锅中煮熟,加调味料煮入味,捞出盛盘;
2. 猪大肠洗净切小段,下油锅煸炒,加入老抽、盐、味精、鸡精、胡椒粉炒香,铲出;
3. 红萝卜、姜切丝,与木耳、榨菜一起下油锅炒香铲出;菜心焯盐水至熟,食用时全部拌匀即可。

## 豉汁排骨粉

**原材料:**细粉 150 克、排骨 80 克、姜 5 克、卤鸡蛋半个、菜心 40 克、红萝卜 1.5 克、木耳 5 克、豆豉 10 克

**调味料:**蚝油 5 毫升、盐 5 克、味精 3 克、鸡精 3 克、胡椒粉 5 克

**制法:**

1. 排骨斩块,焯水后与豆豉加调味料在锅中炒香;
2. 细粉于锅中煮熟,加调味料煮入味,捞出盛盘;
3. 木耳、红萝卜、姜丝,一起下油锅炒香铲出;菜心焯盐水至熟;鸡蛋取已卤制好的成品,食用时全部拌匀即可。

## 牛腩粉

**原材料:**细粉 150 克、牛腩 80 克、姜 5 克、卤鸡蛋半个、菜心 40 克、红萝卜 1.5 克、木耳 5 克、榨菜 5 克

**调味料:**盐 5 克、味精 3 克、鸡精 3 克、胡椒粉 5 克、调和油少许

**制法:**

1. 细粉于锅中煮熟,加调味料煮入味,捞出盛盘;
2. 红萝卜、姜切丝,与木耳、榨菜一起下油锅炒香铲出;菜心焯盐水至熟;
3. 牛腩、鸡蛋取已卤制好的成品,食用时全部拌匀即可。

## 芥蓝牛肉粉

**原材料:**细粉 150 克、牛肉 80 克、姜 5 克、卤鸡蛋半个、菜心 40 克、红萝卜 5 克、木耳 5 克

**调味料:**蚝油 5 毫升、盐 5 克、味精 3 克、鸡精 3 克、葱少许

**制法:**

1. 牛肉切块,焯水,下入油锅加调味料炒香;
2. 细粉于锅中煮熟,加调味料煮入味,捞出盛盘;
3. 红萝卜、姜切丝,与木耳一起下油锅炒香铲出;菜心焯盐水至熟;鸡蛋取已卤制好的成品,食用时全部拌匀即可。

## 金牌猪手粉

**原材料:**宽粉 150 克、猪手 80 克、姜 5 克、卤鸡蛋半个、菜心 40 克、红萝卜 5 克、木耳 5 克、榨菜 5 克

**调味料:**盐 5 克、味精 3 克、鸡精 3 克、胡椒粉 5 克、调和油少许

**制法:**

1. 宽粉于锅中煮熟,加调味料煮入味,捞出盛盘;
2. 红萝卜、姜切丝,与木耳、榨菜一起下油锅炒香后铲出菜心焯盐水至熟;
3. 猪手、鸡蛋取已卤制好的成品,食用时全部拌匀即可。

## 肉丝炒面

**原材料:**面条 200 克、瘦肉 30 克、榨菜 25 克

**调味料:**生抽 5 克、老抽 5 克、盐 5 克、味精 5 克、油 5 克、蒜 5 克、葱 5 克、红椒 5 克

**制法:**

1. 瘦肉洗净,切丝;蒜、葱切长段、红椒切丝;榨菜焯水;
2. 面条下锅煮熟捞出盛盘;
3. 下热油锅,放瘦肉炒熟,再下榨菜,加各种味料调味,起锅盛于面条上,吃时拌匀即可。

**名厨点拨:**面条煮的时间不宜过长,否则会容易断开。

## 真味炸酱拉面

**原材料:**拉面 500 克、猪上肉 150 克、洋葱 50 克、青瓜丝 30 克、长豆角 30 克、圣女果 50 克

**调味料:**盐 3 克、味精 2 克、干黄酱 20 克、甜面酱 30 克、油 20 毫升

**制法:**

1. 猪上肉洗净切末,洋葱切末,长豆角切段,圣女果对剖备用;
2. 锅中油烧热,放入猪肉末、洋葱末、干黄酱、甜面酱炒香制成炸酱,长豆角入沸水中焯熟;
3. 拉面入开水锅中煮熟,放入碗中,放上炸酱,调入盐、味精、再摆上青瓜丝、长豆角、圣女果即可。

**名厨点拨:**炸酱要用猛火炒香。

## 猪手拉面

**原材料:**拉面 450 克、牛骨汤 600 毫升、猪手 200 克、菜心 20 克、圣女果 20 克、卤汁适量

**调味料:**盐 3 克、味精 2 克

**制法:**

1. 猪手烧净毛,斩块,圣女果洗净对剖,菜心洗净入沸水中焯熟,
2. 卤汁倒锅中烧开,放入猪手卤制熟,牛骨汤入锅烧开;



3. 拉面入开水锅中煮熟,捞出,装入碗中,调入盐、味精,倒入牛骨汤,放上猪手、圣女果、菜心即可。

**名厨点拨:**猪手要卤1~2个小时。

### 炸酱凉面

**原材料:**拉面500克、猪上肉150克、洋葱50克、青瓜丝30克、长豆角30克、圣女果20克

**调味料:**干黄酱20克、甜面酱30克、油20毫升

**制法:**

1. 猪上肉洗净切末,洋葱切末,长豆角洗净切段,圣女果洗净对切;
2. 锅中注油烧热,放入肉末、洋葱、干黄酱、甜面酱炒香,长豆角入沸水中煮熟;
3. 拉面入开水中煮熟,捞出过冰水后,摆盘,摆入青瓜丝、长豆角、圣女果,放上炒好的炸酱即可。

**名厨点拨:**面过凉水后一定要沥干水分。

### 真味凉卤面

**原材料:**拉面150克、熟牛肉30克、胡萝卜30克、香干20克、花菜30克、长豆角20克

**调味料:**盐3克、味精2克、生粉5克、油15毫升、卤汁适量

**制法:**

1. 熟牛肉切片,胡萝卜洗净切片,香干切片,花菜切朵,长豆角切段下沸水焯熟;
2. 锅中放油烧热,放入胡萝卜、香干、花菜炒香,倒入卤汁,调入盐、味精、用生粉勾芡;
3. 拉面入沸水中煮熟,捞出过凉水后装盘,放上炒好的卤料,再摆上牛肉片即可。

**名厨点拨:**原料要卤制久一些。

### 真味荞麦面

**原材料:**荞麦面150克、熟牛肉30克、胡萝卜30克、香干20克、花菜30克、圣女果20克

**调味料:**盐3克、味精2克、生粉5克、油15克、卤汁适量

**制法:**

1. 熟牛肉切片,胡萝卜洗净切片,花菜切朵,香干切片,圣女果洗净对切开;
2. 锅中注油烧热,放入胡萝卜、香干、花菜炒香,倒入卤汁烧开,调入盐、味精,用生粉勾芡;
3. 荞麦面入沸水中煮熟,捞出装入碗中,倒上炒好的卤料,摆上牛肉片、圣女果即可。

**名厨点拨:**炒制原料时一定要勾芡,口感才好。

### 真味臊子拉面

**原材料:**拉面500克、牛骨汤150克、瘦肉50克、胡萝卜50克、土豆30克、香干20克、干木耳5克、菜心20克、长豆角20克

**调味料:**辣椒油15克、油20克

**制法：**

1. 瘦肉洗净切丁，胡萝卜、土豆、香干切丁，木耳泡发，菜心、长豆菜洗净过水；
2. 油烧热，放入瘦肉丁、胡萝卜丁、土豆丁、香干丁、干木耳、长豆角炒香，调入盐、味精炒匀成臊子；
3. 面入开水锅中煮熟，捞出放入碗中，倒入烧开的牛骨汤，放上炒好的臊子和菜心，淋上辣椒油即可。

**名厨点拨：**炒制臊子时要用大火，制成稍带汤状。

## 真味招牌拉面

**原材料：**拉面 450 克、牛骨汤 600 克、熟牛肉 30 克、萝卜 20 克、蒜苗 10 克、香菜 5 克

**调味料：**盐 5 克、味精 3 克、辣椒油 20 毫升

**制法：**

1. 熟牛肉切丁，萝卜洗净切片，蒜苗切末，香菜切末；
2. 锅中注水烧开，放入萝卜片，焯熟，捞出，牛骨汤倒入锅中煮开；
3. 拉面入沸水中煮熟，捞出倒入牛骨汤，调入盐、味精，放上其他材料，淋上辣椒油即可。

**名厨点拨：**拉面不可煮久，以免煮烂，失去筋道口感。

## 香菇烧肉面

**原材料：**碱水面 200 克、五花肉 200 克、干香菇 50 克、葱 10 克、白糖少许、姜 5 克、卷心菜适量

**调味料：**鲜汤 200 毫升、鸡精 1 克、味精 1 克、盐 5 克、油 50 毫升、胡椒末 1 克

**制法：**

1. 五花肉洗净切小块，入沸水中焯烫，香菇浸水泡发切丁，姜切丝，葱切花；
2. 锅中油烧热，加入白糖炒至浅红色，倒入五花肉炒香上色，加入鲜汤和香菇、姜丝，卷心菜、调味料烧至火巴而糯，备用，面入锅中煮熟；
3. 盛入碗中，烧好的五花肉连肉带汁浇在面上，撒上葱花即可。

**名厨点拨：**白糖不要炒制过老。

**特色介绍：**肉火巴而糯，肥而不腻，咸鲜味浓。

## 炖鸡面

**原材料：**鸡肉 100 克、面条 100 克、大葱 10 克、姜 10 克、卷心菜 20 克

**调味料：**清水 200 毫升、胡椒 3 克、味精 5 克、盐 3 克

**制法：**

1. 鸡肉洗净剁块，葱洗净切段，姜切末；
2. 锅置火上，放入清水，下入鸡块、调味料烧开，用小火炖制 30 分钟，盛碗备用；
3. 将面下锅煮熟，盛入碗中，淋上炖好的鸡汤料即可。

**名厨点拨：**鸡肉不要剁得太小。

**特色介绍:**汤味浓郁,味道鲜香。

## 红烧排骨面

**原材料:**碱水面 100 克、排骨 100 克、葱 15 克、姜 5 克、蒜 10 克

**调味料:**原汤 200 毫升,盐 3 克,味精 2 克,糖 1 克,红油 10 克,花椒、豆瓣、香料各适量,食用油 15 毫升

**制法:**

1. 排骨洗净。斩成小段。葱洗净切花,姜切丝,蒜去皮切片;
2. 锅上火,油烧热,爆香姜丝、蒜片,加入焯烫过的排骨,调入所有调味料炒香至熟,盛出,面汤烧开将面煮熟;
3. 面条捞出装入碗中,放上炒香的排骨料,撒上葱花即可。

**名厨点拨:**排骨不要烧得过烂。

**名厨点拨:**麻辣鲜香,辣而不燥。

## 红烧牛肉面

**原材料:**碱水面 200 克,牛肉 200 克,香料,豆瓣酱,香菜各适量,卷心菜 15 克,蒜 20 克,葱 10 克

**调味料:**红油 10 毫升,盐 3 克、味精 2 克,酱油 5 毫升

**制法:**

1. 牛肉洗净切大块,卷心菜洗净切片,香菜洗净切段,蒜去皮切片,葱切花;
2. 锅上火烧开水,放入牛肉焯烫,另取锅将油烧热,爆香香料、豆瓣酱、蒜片,加入牛肉炒香,调入鲜汤和调味料烧烩面条入锅中煮熟;
3. 面条捞出盛入碗中,调入烧好的牛肉的原汤,撒上香菜段和葱花即可。

**名厨点拨:**牛肉必须烧烩。

**特色介绍:**汤色鲜红,香纯适口。

## 川味鸡杂面

**原材料:**碱水面 100 克,鸡杂 100 克、泡红椒 5 克,泡姜 5 克,葱 10 克、卷心菜 20 克

**调味料:**上汤 250 毫升,色拉油 100 毫升,豆瓣酱 10 克。料酒 10 毫升,淀粉、花椒粉,鸡精,味精各 5 克、酱油 5 毫升,盐 3 克

**制法:**

1. 鸡杂洗净切片,泡姜切片,泡椒切段,卷心菜洗净切片,葱切花;
2. 鸡杂均匀裹上淀粉,入油锅中爆炒,加入卷心菜,调入所有调味料制成汤料,面入烧开水的锅中煮熟;
3. 面条捞出盛入装有上汤的碗内,加入烧好的汤料,撒上葱花即可。

**名厨点拨:**鸡杂要用猛火爆炒。

**特色介绍:**味浓鲜美。

## 粉蒸排骨面

原材料:碱水面 100 克、排骨 100 克、米粉 5 克、葱 20 克,卷心菜 20 克

调味料:上汤 250 毫升、豆瓣酱 10 克、红油 10 毫升、捞糟 3 克、豆腐乳 5 克、料酒 1 毫升、味精 3 克、酱油 3 毫升、盐 3 克、鸡精 1 克、糖 2 克

制法:

1. 排骨洗净剁成小块,葱切细;
2. 将剁好的排骨加入调味料上蒸笼蒸熟,面煮好,加入盐、味精、酱油、红油等调料;
3. 将蒸熟的排骨盖于面上即可。

名厨点拨:蒸排骨时,火一定要大。

特色介绍:排骨鲜美,粍而不烂。

## 担担面

原材料:碱水面 100 克、猪肉 100 克、生菜 25 克、姜 10 克、葱 10 克

调味料:上汤 250 毫升,色拉油 100 毫升,辣椒油 10 毫升,料酒 5 毫升,盐 5 克,味精 10 克、甜酱 5 克,花椒粉 5 克

制法:

1. 将猪肉洗净剁成蓉,姜切成末,生菜入沸水中稍焯后,捞出,葱切成花;
2. 锅置火上,下油烧热,放入碎肉炒熟,再加调味料炒至干香,盛碗备用,将面煮熟;
3. 盛入放有上汤的碗内,加入炒好的碎肉、生菜,撒上葱花即可。

名厨点拨:炒肉馅时一定要慢炒至肉末干香。

特色介绍:麻辣味厚,肉馅干香。

## 家常杂酱面

原材料:碱水面 200 克、瘦肉 200 克,葱适量,白糖 2 克

【调味料】甜酱 20 克,红油辣椒 10 克,盐 3 克,酱油少许、味精适量

制法:

1. 将瘦肉剁碎,葱切成花;
2. 将碎肉加甜酱炒香至金黄色,盛碗备用;将其他调料也一并倒入碗中拌匀;
3. 面下锅煮熟,盛入碗中,淋上杂酱,撒上葱花即可。

名厨点拨:面不能太软。

特色介绍:肉质疏松,酱香味浓,干香微辣。

## 豉油皇炒面

【原材料】面条 200 克,豆芽 25 克、韭黄 25 克,葱 25 克

调味料:生抽 5 毫升,老抽 5 毫升、盐 5 克,味精 5 克,油 5 毫升

制法:

1. 豆芽洗净,韭黄切段,葱切段;

2. 面条下锅煮熟捞出；
  3. 下油热锅，放豆芽、韭黄、葱炒熟，再倒入面条，加生抽，老抽、盐，味精炒1分钟即可。
- 名厨点拨：面条煮的时间不宜过长，太烂后容易断开。

## 东莞烧鸭濑粉

原材料：烧鸭 50 克、濑粉 150 克、生菜 20 克

调味料：牛骨汤 300 毫升

制法：

1. 将烧鸭切成片；
2. 濑粉下入牛骨汤中煮熟后盛入碗中；
3. 盖上焯熟的生菜，烧鸭配在旁边即可。

名厨点拨：家中自制烧鸭，可购鸭肉与盐、味精、甘草粉、沙姜粉、五香粉、蒜蓉各 5 克一起腌渍 3 吩钟即可。

## 鲜虾云吞面

原材料：鲜虾云吞 100 克、面条 150 克、生菜 30 克、葱少许

调味料：牛骨汤 200 毫升

制法：

1. 将云吞下开水煮熟待用，葱切成花；
2. 面条下锅煮熟，捞出倒入鲜牛骨汤中；
3. 面条中加入云吞及葱花、生菜即成。

特色介绍：虾鲜甜味。

## 鱼皮饺汤面

原材料：鱼皮饺 100 克、面条 150 克、生菜 30 克、葱少许

调味料：牛骨汤 200 毫升

制法：

1. 将成品鱼皮饺下开水煮熟待用，葱切成花；
2. 面条下锅煮熟，捞出倒入鲜牛骨汤中；
3. 面条中加入鱼皮饺、生菜，葱花即成。

特色介绍：鱼味浓郁。

## 和味牛杂面

原材料：生面条 150 克、牛肚 10 克、牛骨旁 10 克、牛肠 10 克

调味料：牛骨汤 300 毫升

制法：

1. 牛肚、牛骨旁、牛肠洗净切块，于火上煲 1 个小时至烂；
2. 下牛骨汤烧开，放入面条，煮熟；

3. 面条盛入碗中,盖上牛什即可。

**名厨点拨:**煲牛什时先用大火烧开,后改中火。

**特色介绍:**味道浓郁。

### 三丝炒意粉

**原材料:**火腿 25 克、叉烧 25 克、辣椒 2 个、红萝卜 25 克、洋葱 25 克、意粉 200 克、红椒 10 克、熟鸡柳 25 克

**调味料:**盐 5 克、味精 2 克、油 5 克

**制法:**

1. 将红萝卜,洋葱,辣椒洗净切丝,火腿,叉烧,熟鸡柳切丝;
2. 水入锅中烧开,放入意粉用慢火煮熟,捞出后过凉水,待用;
3. 油下热锅,放入红萝卜及洋葱丝、青红椒过油炒,再下火腿丝、叉烧丝、鸡柳丝、意粉炒 2 分钟即可。

**名厨点拨:**意粉在锅中煮约 20 分钟即熟。

### 南乳猪手捞面

**原材料:**面条 200 克、猪手 200 克、菜心 30 克

**调味料:**蚝油 5 毫升、调和油 5 毫升、盐 5 克、味精 3 克、酱油 5 毫升、南乳 5 克

**制法:**

1. 猪手洗净斩断,加盐、味精、酱油、南乳于锅中煲半个小时,待用;
2. 面条于锅中煮熟捞出,盛盘,加少许油拌匀;
3. 菜心焯水至熟,摆于盘侧,猪手盖上面条即可。

**名厨点拨:**猪手要先用大火煲开后改中火。

### 驰名牛杂捞面

**原材料:**面条 200 克、牛肚 10 克、牛膀 10 克、牛肠 10 克、菜心 30 克

**调味料:**蚝油 5 毫升、调和油 5 毫升、盐 5 克、味精 3 克

**制法:**

1. 面条于锅中煮熟,捞出盛盘,加少许油拌匀,
2. 牛肚、牛膀、牛肠加水、盐、味精于火上煲熟后,切块盖于细条上;
3. 菜心焯水至熟,摆于盘侧即成。

**名厨点拨:**牛肚、牛膀、牛肠煲的时间约为 1 小时至烂,食用才佳。

### 三丝炒蛋面

**原材料:**鸡蛋面 250 克、猪肉 50 克、火腿 15 克、银芽 15 克、葱适量

**调味料:**老抽、生抽各 2 毫升,味精、糖、葱各 2 克

**制法:**

1. 将猪肉洗净切丝,火腿切丝;

2. 肉丝先过油,再下火腿丝、银芽爆炒一会,再下蛋面,调味料;
3. 所有材料一起炒匀后上碟即可。

特色介绍:鲜香滑嫩。

## 炸酱刀削面

原材料:猪肉 100 克、刀削面 100 克

调味料:甜面酱 40 克、干黄酱 40 克、油 10 毫升、花椒粉 2 克、胡椒粉 2 克、盐 2 克、味精 2 克、鸡精 2 克、牛肉汤 50 毫升

制法:

1. 猪肉洗净剁成肉末;
2. 油下锅,当油温达至 180℃时,放入干黄酱,甜面酱炒出味,再放肉末炒熟,加调味料,制成炸酱;
3. 刀削面过水煮熟,捞出,加酱、加汤即成。

特色介绍:酱味香浓。

## 牛肉凉面

原材料:手工拉面 250 克、熟牛肉 50 克、西红柿 1 个、青瓜 1 条、香菜 2 克

调味料:盐、味精、鸡精、芝麻酱各 2 克,香油、红油、红醋各 2 毫升

制法:

1. 手工拉面装盘;
2. 西红柿切片,青瓜切丝,熟牛肉切片,摆盘;
3. 盐、味精、鸡精、香油、红油、红醋,芝麻酱调好,浇入盘中即可。

特色介绍:兰州正宗拉面,一清二白三红四浆五黄。

## 新疆拌面

原材料:拌面 300 克、羊肉 20 克、辣子 20 克、西红柿 20 克、洋葱 10 克、豇豆 10 克

调味料:蒜米 5 克、醋 6 毫升、味精 4 克、番茄酱 8 克

制法:

1. 将西红柿洗净切成薄片。羊肉切成片,洋葱切小片,豇豆切小段;
2. 将拌面下入烧沸的水中烫熟后,捞入碗中,其他切好的原材料炒熟备用;
3. 再将拌面与炒好的原材料、调味料一起拌匀即可。

## 焗肉酱意粉

原材料:腌牛肉 100 克、意粉 100 克、蒜 5 克、芝士粉 10 克、红萝卜 20 克、番茄肉 10 克、西芹 15 克、洋葱 10 克、干葱 5 克、白菌 5 克、红椒 10 克

调味料:鸡汤 10 毫升、烧汁 3 毫升、茄膏 5 克、茄汁 5 毫升、茄水 3 毫升、糖 2 克、美极酱油 2 毫升、盐 3 克、牛油 20 克

**制法:**

1. 腌牛肉用绞肉机打成细末,放入焗炉中焗香,蒜、红萝卜、番茄肉、西芹、洋葱、干葱、白菌、红椒均洗净剁成细末;
2. 锅中放牛油烧热,放入蒜和切好的原材料末炒香,再加入焗香的牛肉末、鸡汤、烧汁、茄膏用文火煮5分钟,再调入所有调味料调成肉酱;
3. 意粉煮熟后用牛油炒香,装盘,面上铺上肉酱,撒上芝士粉放入焗炉中火焗至金黄色即可。

**名厨点拨:**先要将所有材料切成末,调好酱。

## 蒜香猪骨面

**原材料:**面条 110 克、豆芽 25 克、包菜 20 克、木耳 25 克、葱 2 棵、猪排骨 4 段

**调味料:**盐水 15 毫升、调味油 15 毫升、中华调味粉 2 克、白汤 360 毫升

**制法:**

1. 包菜切块,木耳、豆芽洗净,葱切葱花,排骨切成小段;
2. 排骨放入热油锅中炸至金黄,沥干油摆盘,再将面煮熟,捞出沥水;
3. 白汤烧开,调入中华调味粉、调味油、盐水拌匀,将豆芽、包菜、木耳入沸水中稍烫,摆在面上,再倒入已调好面汤即可,配上排骨一起食用。

**名厨点拨:**猪骨不可与面摆在一起,否则猪骨被汤泡过后会失去脆感。

## 岐山臊子面

**原材料:**面 150 克、豆腐干 50 克、肉 50 克、干椒 5 个、辣椒油 20 毫升、葱 1 根、香菜 1 根、姜 1 块

**调味料:**盐 3 克、味精 1 克、胡椒 1 克、料酒 2 毫升、豆瓣酱 8 克

**制法:**

1. 干椒切成段,豆腐干、肉切丁,葱切葱花,香菜切段,姜切块;
2. 面煮熟捞出,装入碗内;锅中烧油,加入豆瓣酱,炒上色后加入干椒、豆腐干、肉姜一起爆炒,加入鲜汤;
3. 锅中放入盐、味精,料酒、胡椒煮匀定味,倒在面上,撒上香菜、葱花即可。

**名厨点拨:**面下入锅中后应快速捞起,以免变糊。

**特色介绍:**味道香、浓、辣。

## 黄面炒烤肉

**原材料:**面 200 克、羊肉 100 克、黄瓜 50 克、蒜蓉 10 克、洋葱 15 克

**调味料:**醋 3 毫升、辣椒粉 5 克、盐 3 克、孜然 5 克

**制法:**

1. 羊肉洗净切片,黄瓜切丝,洋葱切粒。
2. 面先下锅煮熟,装盘调入醋,辣椒粉,蒜蓉、盐入味;
3. 羊肉先下油锅炒,加孜然粉、辣椒粉、洋葱粒炒匀入味,铲出盖于面上即可。



名厨点拨:面煮八成熟即可。

## 陕西面皮

原材料:蒸面皮 200 克、豆芽 50 克

调味料:盐 5 克、味精 2 克、复合醋 10 毫升、辣椒油 15 毫升

制法:

1. 将豆芽洗净,摘掉头尾部,用开水焯烫捞出;
2. 将豆芽和面皮装入碗内,调入所有调味料,拌匀入味;
3. 用豆芽垫底,面皮摆在上面,即可上桌食用。

名厨点拨:豆芽用开水焯烫便可,过之则不脆爽。

## 素凉面

原材料:手工拉面 250 克、西红柿 1 个、青瓜 1 条、泡菜 10 克

调味料:盐、味精、鸡精、红油、香油、芝麻酱、红醋各适量

制法:

1. 手工拉面装盘;
2. 西红柿切片,青瓜切丝,泡菜切丝摆盘;3. 盐、味精、鸡精、红油、香油、芝麻酱、红醋调成料汁,浇入盘中即可。

特色介绍:兰州正宗拉面,味道独特。

## 金城酿皮

原材料:金城酿皮 250 克、面筋 20 克、青瓜 1 条、红椒 5 克

调味料:芝麻酱、味精、鸡精、红醋、红油各适量

制法:

1. 金城酿皮装入盘中,面筋切条,青瓜、红椒洗净切丝,摆于盘上;
2. 芝麻酱、味精、鸡精、红醋、红油调成料汁;
3. 料汁加入盘中,拌匀即成。

名厨点拨:面筋先用水浸泡,能使其增加脆度。

## 红烧肉兰州拉面

原材料:面粉 150 克、猪肉 100 克

调味料:盐 2 克、拉面剂 15 克、味精 3 克、白糖 3 克、食用油 10 毫升、香料少许

制法:

1. 面粉加盐及拉面剂揉成面团,用手揉成条状,制成拉面;
2. 猪肉洗净切成丁状,下油锅和其他调味料一起烧好;
3. 拉面加水于锅中煮 5 分钟,加入红烧肉即成。

名厨点拨:煮拉面先用大火煮 30 分钟,后改小火。