

快手小厨



百变浇头，  
方便面也有新煮张



# 百变方便面



NOODLES CHANGEFUL

赵敏 任彦 夏根 编著

上海文化出版社



快手小厨

生活  
工场

# 百变方便面



# NOODLES CHANGEFUL

赵敏 任彦 夏椋 编著

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

百变方便面/赵敏、任彦、夏棣编著. - 上海:上海文化出版社,  
2006

(快手小厨)

ISBN 7-80646-978-8

I. 百… II. ①赵…②任…③夏… III. 预制食品-面条-基本知识 IV. ①TS213.2②TS217.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023155 号

---

责任编辑 张 磊

装帧设计 王 婧 陈 丽

书 名 百变方便面

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-978-8/TS·312

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系  
T: 021-64855582

# 作者序

## preface

随着现代社会生活节奏的加快和竞争压力的加大，人们纷纷把关注的焦点和大量时间花在职场提升和进修上，却只花很少时间去考虑自己一日三餐的营养和均衡；同时，经常性的应酬，鸡鸭鱼肉、山珍海味，让你的胃经常超负荷地运转。这里我们要提出的观点是，吃得贵不等于吃得营养，很久没有为自己做顿饭的你，有没有想过已经多久没有亲手煮一碗热腾腾的面条了？

面条，即五谷杂粮的一种，我们都知道现代人对杂粮的摄取量已经越来越低。但毋庸置疑的，杂粮中的营养成分，尤其是谷类食物所含有的碳水化合物，除了为人体补充能量以外，还能提供大量的B族维生素。一旦主食摄入过少，一个最明显的改变就是维生素B<sub>1</sub>的缺乏。那么，就多吃面吧！

面有一个最大的好处，就是做起来很方便。这本书就叫“百变方便面”，但不是叫你去吃那种垃圾食品的泡面哦，千万别误会，我们推荐的“方便面”，是指“方便好做的面”，不光面要做起来方便，浇头的做法更要方便！建议大家采用超市中经常看到的鸡蛋面卷，下沸水几分钟就熟并且不含防腐剂；至于浇头，我们为你精心挑选了几十种最好做、过程最精简、最有营养的浇头做法，下面条，炒熟浇头，往往十几分钟的时间，一碗营养丰富的方便面就可以填饱你的肚子！



# 目 录

## 一、经典素菜面

素面 .....	2
木耳香菜面 .....	3
雪菜面 .....	4
番茄蛋面 .....	5
家常鸡蛋面 .....	6
紫菜鲜辣面 .....	7
油菜炒面 .....	8
榨菜肉丝面 .....	9
油豆腐面 .....	10
川味面 .....	11
麻婆豆腐面 .....	12

## 二、美味家常面

猪肝面 .....	13
黄花臊子面 .....	14
红烧牛肉面 .....	15
三丝面 .....	16
八宝辣酱面 .....	17
白菜猪排面 .....	18
肉丝炒面 .....	19
鸡肉面 .....	20
咖喱炒面 .....	21
打卤面 .....	22



## contents

## 三、异国海鲜面

麻油鸡腿面 .....	23
香菇炸酱面 .....	24
肚丝竹笋面 .....	25
番茄猪肉面 .....	26
鸡丝面 .....	27
五花肉馅面 .....	28
番茄鸡翅面 .....	29
三鲜猪肉面 .....	30
酸辣面 .....	31
酥炸猪排面 .....	32
清炖牛肉面 .....	33
担仔面 .....	34
辣味猪肉面 .....	35
蛤蜊面 .....	36
鱼板海鲜面 .....	37
紫菜蛋黄面 .....	38
虾仁针菇面 .....	39
菠菜鱼排面 .....	40
什锦海鲜面 .....	41
香菇蛤蜊面 .....	42
味噌叉烧面 .....	43
虾仁炒面 .....	44
甜椒墨鱼面 .....	45



# 素面

## 材料 Preparation

面条150克，鲜笋50克，胡萝卜30克，香菇2朵，豆皮2片，姜、胡麻油、香油、胡椒粉、冰糖、酱油。

## 做法 Ingredients

- \* 姜、胡萝卜去皮洗净；鲜笋切片；香菇泡发切片；豆皮切条。
- \* 锅底冒出小气泡时，放入面条，略微搅动后盖锅，煮沸后倒入少量冷水再盖锅，再次煮沸后就熟，如此煮面，面柔且汤清。面条煮熟后捞出沥干。
- \* 锅中放酱油、胡麻油烧热，放入姜干煸，最后加入香菇、胡萝卜、鲜笋、豆皮及胡椒粉、冰糖、酱油炒熟，盛盘。

## Tips:

胡麻油炒菜油温不宜太高，以免释出苦味。



## 功效 Function

利水益气、清热化痰、镇静安神。



香菜只是调味作用，有些人不喜欢它的味道可以更换别的调味菜。

# 木耳香菜面

## 材料 Preparation

面条150克，猪肉80克，黄花菜10克，黑木耳30克，姜、蒜、香菜、芝麻油（即麻油，香油）等调味料适量。

## 功效 Function

滋肾养胃，活血润燥。

## 做法 Ingredients

- \* 姜去皮切片；黄花菜泡软切匀。
- \* 爆香姜片，放入猪肉炒熟，加入黄花菜、黑木耳、蒜、香菜及调味料煮开，改小火炖1小时。
- \* 煮熟面条后捞出盛碗，倒入之前炖煮的汤料。

# 雪菜面

## 材料 Preparation

面条150克，雪菜50克，鸡肉50克，红辣椒、淀粉、高汤、盐适量。

## 做法 Ingredients

- \* 雪菜洗净切末；红辣椒去蒂切丝；鸡肉切丝，放入碗中加淀粉及少许水搅拌均匀后备用。
- \* 起油锅，放入鸡丝翻炒至熟，加入雪菜、红辣椒、盐炒匀，装盆备用。
- \* 煮开高汤；煮熟面条后捞出盛入碗中，加入高汤、雪菜丝即可。

## Tips:

如果怕鸡丝炒得太老，可以先捞出已炒熟的鸡丝，再炒熟雪菜及辣椒，最后加入鸡丝翻炒几下即可。



## 功效 Function

补充人体所需蛋白质含量。





Tips:

蛋加水打匀后慢慢地倒入锅中，蛋汁才能更细腻。

## 番茄蛋面

### 材料 Preparation

面条150克，猪肉110克，番茄1个，鸡蛋、小白菜、葱、胡椒粉、高汤适量。

### 功效 Function

清热解毒，生津止渴。

### 做法 Ingredients

- \* 番茄去蒂切片；小白菜、葱切段；鸡蛋加水打成蛋汁；猪肉切片，放入酱油拌匀腌渍备用。
- \* 爆香葱段；炒熟肉片，加入番茄、胡椒粉等调味煮开，放入面条煮熟，最后放入小白菜略煮，淋上蛋汁即可。

# 家常鸡蛋面



## 材料 Preparation

面条150克，猪后腿肉150克，葱、姜、鸡蛋、豆瓣酱、酱油适量。



## 做法 Ingredients

- \* 葱切段；姜去皮切末；鸡蛋加水打匀。
- \* 起油锅，炒匀蛋汁炒至蛋糊状；猪后腿肉切末。
- \* 爆香葱姜、放入猪肉末、调味料炒熟，加入适量水煮开后改小火，最后倒入蛋糊略煮后盛碗。
- \* 煮熟面条，捞出后沥干，加入之前的蛋糊即可。



## Tips:

后腿肉肉质鲜美，含丰富油脂但不油腻。



## 功效 Function

滋阴养血。



在煮熟的面中添加少许色拉油，面就不会结块了。



## 紫菜鲜辣面

### 材料 Preparation

面条150克，紫菜20克，葱、红辣椒、八角、花椒、白芝麻、酱油、陈醋、猪油、辣椒粉适量。

### 功效 Function

清热利尿，补肾养心。

### 做法 Ingredients

- \* 八角切末；紫菜切末；葱切末；红辣椒去籽切丝。
- \* 油锅中放入八角、花椒、白芝麻炒香，加入紫菜、调味料炒至浓稠备用。
- \* 煮熟面条，捞出沥干水分盛碗，最后浇上稠汁，撒上葱末、辣椒丝即可。

# 油菜炒面

## 材料 Preparation

面条150克，里脊肉80克，油菜50克，黑木耳50克，鸡蛋2个，葱、芝麻油、料酒、酱油、胡椒粉适量。

## 做法 Ingredients

- \* 里脊肉洗净切片；黑木耳泡发后切片；葱切段；鸡蛋加水打匀。
- \* 煮熟面条及油菜，捞出沥干。
- \* 起油锅，炒散蛋汁后捞出；爆香葱段，放入肉片、木耳及调味料炒熟，最后加入面条、炒蛋及油菜炒匀即可。

## Tips:

面条煮软后在冷开水中泡凉可防止面条粘结。



## 功效 Function

清热解毒，散血消肿。



榨菜很咸，所以注意加盐量。

## 榨菜肉丝面

### 材料 Preparation

面条150克，里脊肉110克，榨菜50克，葱、酱油、淀粉、高汤、盐、芝麻油适量。

### 功效 Function

补中益气，养血润肤。

### 做法 Ingredients

- \* 葱洗净切段；榨菜切丝后在水中浸泡10分钟，捞出沥干；里脊肉切丝加酱油、淀粉腌渍几分钟，备用。
- \* 起油锅，炒熟里脊肉丝后，加入榨菜炒匀。
- \* 面条煮熟后捞出盛碗，倒入高汤、麻油。撒上榨菜肉丝及葱段即可。

# 油豆腐面

## 材料 Preparation

面条150克，猪肉300克，葱、虾米、香菇、油豆腐、鸡蛋、香菜若干，鸡精、料酒适量。

## 做法 Ingredients

- \* 香菇、虾米泡软；香菇洗净切末。
- \* 油豆腐氽烫捞出；鸡蛋煮熟捞出去壳，做成白煮蛋备用。
- \* 起油锅，放入猪肉、虾米、香菇、葱爆香，调味后加水煮开，加白煮蛋后改小火焖。
- \* 面条煮熟捞出盛碗，加入之前准备好的配料、油豆腐，撒上香菜即可。

### Tips:

加一些碎猪皮在肉里面，口感更加浓稠。



## 功效 Function

补养肝肾，滋阴润燥。



Tips:

1:2芝麻酱兑水的比例才能轻松拌匀酱料。

## 川味面

### 材料 Preparation

面条150克，榨菜30克，葱、花生粉、芝麻酱等调味料适量。

### 功效 Function

温脾开胃，增进食欲。

### 做法 Ingredients

- \* 榨菜切末；葱切末；将芝麻酱、香油、酱油等混合调匀。
- \* 煮熟面条，捞出后沥干，盛碗，淋上事先准备好的调味料；撒上榨菜末、葱末及花生粉，搅拌均匀即可。

# 麻婆豆腐面

## 材料 Preparation

面条150克，豆腐1块，猪肉110克，蒜、葱、猪油、辣椒酱、高汤、水淀粉适量。

## 做法 Ingredients

- \* 蒜去皮，葱切末，豆腐切块。
- \* 面条煮熟，沥干水分盛碗。
- \* 爆香葱蒜，放入猪油、辣椒酱、高汤，加入猪肉炒熟，最后加上豆腐焖煮片刻，最后加水淀粉勾芡，淋到面上，撒上葱末即可。

## Tips:

豆腐不要切得太细，这样翻炒时豆腐破碎掉也不会影响美观。



## 功效 Function

生津润燥，清热解毒，宽肠降浊。





Tips:

猪肝下锅时火要小，煮滚后立刻关火，就不会太老了。

# 猪肝面

## 材料 Preparation

面条150克，猪肝110克，菠菜2棵，葱、淀粉、高汤、胡椒粉适量。

## 做法 Ingredients

- \* 葱切末；菠菜切段；猪肝切片，加入淀粉、盐腌渍10分钟后，滚水中氽烫后捞出。
- \* 熬煮高汤，加入胡椒粉、盐，改小火炖煮，再放入面条煮熟，最后加入猪肝、菠菜煮匀，盛碗加上葱末即可。

## 功效 Function

补肝养血。