

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食

NO. 4



好吃面

热汤面、凉拌面、爆炒面，简单一碗面，营养又方便。

《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价



美味

图书在版编目(CIP)数据

好吃面 100 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9

(百味美食系列丛书)

ISBN 7-80698-548-4

I. 好... II. 百... III. 面食—食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110770 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文图编辑: 赵卫平

美术编辑: 刘晓东

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

文图统筹: 范姝岑 (人人美食工作室)

撰 稿: 雪 莹

摄 影: 肖 亮

菜肴摄影: 童利华 (四川绵阳子云酒家面点部厨师长)

协助摄影: 四川遂宁信合宾馆天赐酒店

《百味美食》系列丛书·好吃面 100 例

出 版 / 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷 / 北京市大天乐印刷有限责任公司

发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)

印 张 / 40 印张

字 数 / 300 千字

标准书号 / ISBN 7-80698-548-4/Z · 15

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 200.00 元 (全 20 册)

TS972.132

29

百味美食



好吃面

100例



Contents

好吃面



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 香浓热汤面

什锦鸡蛋面	4
炆锅面	6
肉丝汤面	8
牛肉热汤面	10
雪菜鸡丝面	12
虾仁伊府面	14

16 简易凉拌面

怪味凉拌面	16
干拌麻酱面	18
南瓜奶油香拌面	20
傻瓜干拌面	22
番茄肉酱面	24
鸡丝凉面	26



28 美味爆炒面

素料炒油面	28
奶香空心面	30
木樨肉炒面	32
咖喱牛肉炒面	34
鸡肉虾仁炒面	36



38 各地风味面

四川担担面	38
韩式冷汤面	40
意大利炒面	42
京味炸酱面	44
上海海米葱油面	46



热汤面 49

热汤打卤面 49

牛肉汤面 49

清炖蹄花面 50

臊子面 50

香菇鸡煨面 51

茄汁牛肉面 51

胡萝卜汁面 52

长寿面 52

鱼丸清汤面 53

番茄汁乌龙面 53

海鲜煮面 54

猪肝菠菜面 54

海味煨面 55

鸡丝蛋花面 55

爆鱼面 56

雪里蕻肉丝汤面 56

牌坊面 57

牛肉荞麦面 57

鸡翅香菇面 58

肚丝煨面 58

香菇酱肉面 59

酸辣面疙瘩 59

玉米汤面 60

美味三鲜面 60

鱼排面 61

肉末打卤面 61

蛋黄海苔面 62

什锦海鲜面 62

羊肉煨余面 63

洋葱羊肉面 63

64 黄鱼煨面

64 蛤蜊面

凉拌面 65

65 鳊鱼拌面

65 菜丝凉拌面

66 家常凉面

66 荞麦凉面

67 虾米麻酱凉面

67 蔬菜凉面

68 鸡丝银芽凉面

68 酸辣凉拌面

69 蒸拌冷面

69 绿茶冷面

70 家常蛋酱面

70 生菜酱油捞面

71 辣味面

71 青芒果凉拌面

72 蘑菇干拌面

72 番茄火腿凉拌面

73 红油燃面

73 麻辣干拌面

74 叉烧肉干捞面

74 鸡丝四季豆拌面

75 腊肉蛋拌面

75 黑胡椒酱拌面

76 蚝油捞面

76 油葱拌面



风味面 84

84 上海小肉面

84 捷克式肉丝炒面

85 四川冬菇素卤面

85 陕西猫耳面

86 上海肉丝汤面

86 东北玉米疙瘩汤

87 广州炒面

87 台式凉面

88 成都三丝凉面

88 意大利培根面

89 蒜味意大利面

89 日式冷面

90 潮州焖伊府面

90 北方打卤面

91 缅甸凉面

91 墨西哥辣味面

92 意大利炸酱面

92 新加坡淋面

77 爆炒面

鱼香肉丝炒面 77

虾酱炒面 77

海鲜炒面 78

牛肉炒面 78

鸡丝炒面 79

羊肉炒面片 79

叉烧炒面 80

卤汁牛肉炒面 80

炒虾面 81

干炒面 81

豉油皇炒面 82

铁板炒面 82

三鲜炒面 83

酸辣宽面条 83

93 附录

93 附录 1: 面条的种类

93 附录 2: 面条的保存

94 附录 3: 面条的各种吃法

94 附录 4: 煮一碗好吃的面



什锦鸡蛋面

【材料】

- ◆鸡蛋面 150 克◆虾仁 50 克◆草菇 20 克
- ◆胡萝卜 1 根◆油菜心 20 克◆鸡蛋 1 个

【调料】

- ◆植物油◆鲜汤◆葱末◆姜末◆盐◆绍酒
- ◆味精◆胡椒粉

贴心小提示

煎蛋时火力不宜太旺，只把一面煎熟即可，再煮至全熟，质感非常鲜嫩。此面色泽丰满、艳丽，材料丰富，鲜香软嫩。

做法

Method

- 1 虾仁挑去泥肠洗净；草菇洗净，一切两半；胡萝卜洗净切片；油菜心洗净备用。将以上材料分别用水焯透捞出备用。
- 2 锅内倒入清水，烧开后下入全蛋面，煮 8 分钟捞出装碗。
- 3 炒锅内倒油烧热，打入鸡蛋，煎至一面定型后，下葱末、姜末炆锅，滴入绍酒。
- 4 倒入鲜汤和焯烫好的虾仁、草菇、胡萝卜、油菜及剩余调味料，汤沸后再煮 2 分钟，倒入面碗中即可。



炆锅面

【材料】

- ◆家常面 500 克 ◆瘦猪肉 250 克 ◆黄豆芽 200 克
- ◆小白菜 6 棵

【调料】

- ◆植物油 ◆葱段 ◆虾米 ◆鲜汤 ◆盐 ◆淡色酱油 ◆淀粉
- ◆水

做法

Method

- 1 虾米放入温水中泡软；黄豆芽洗净沥干；小白菜洗净切段备用。
- 2 瘦猪肉洗净切丝放入淡色酱油、淀粉、水腌 15 分钟，锅烧热放入油，加入肉丝快炒，至肉变色盛出待用。
- 3 锅内倒油烧热，爆香葱段、虾米，将淡色酱油沿锅边淋下，倒入鲜汤及黄豆芽、小白菜，煮沸后加盐调味，再放入炒过的瘦猪肉拌炒均匀即可熄火。
- 4 把面条煮熟后盛入碗内，淋入汤汁即可。

贴心小提示

肉丝用酱油、水淀粉腌过口感较滑嫩入味，因已预先炒至八分熟，所以将肉丝回锅后随即关火，用热汤的热度即可泡熟肉丝。







肉丝汤面

【材料】

◆家常切面200克◆瘦猪肉150克◆木耳50克◆胡萝卜1根◆黄瓜1根

【调料】

◆植物油◆鲜汤◆葱丝◆姜丝◆酱油◆绍酒
◆盐◆味精◆水淀粉◆香油

做法

Method

1 胡萝卜、黄瓜洗净切丝；木耳在水中泡发回软；猪肉切丝放入碗中，加入酱油、绍酒、水淀粉，腌10分钟。

2 铝锅中加入清水烧开后放入切面，煮几分钟至熟，捞出放入碗内。

3 炒锅内倒油烧热，放肉丝、胡萝卜丝炒至变色，加葱丝、姜丝爆锅，撒料酒，添上鲜汤加入酱油、盐、味精调味。

4 等汤煮开时，放入木耳、黄瓜，淋上香油，出锅倒入面碗中即可。

贴心小提示

①胡萝卜和肉丝一块炒，有利于两种材料中营养物质的相互吸收，颜色也显得鲜艳亮丽。

②猪肉最好顺着肉的纹理切，易切美观。好处，经常食用，最为适宜。



牛肉热汤面

【材料】

◆面条 600 克 ◆牛肋条 3 条 ◆小白菜 20 克

【调料】

◆植物油 ◆葱末 ◆蒜末 ◆姜末 ◆盐 ◆白糖
◆淡色酱油 ◆辣椒酱

贴心小提示

牛肉在煮的过程中肉汁容易流失，切得块越小越容易流失，所以要切成大块，这样容易保留肉汁；牛肉面的汤汁味道较浓郁，加入少许清汤稀释较爽口。

做法

Method

- 1 牛肋条整条放在锅中炸烫，去除血水，捞出切大块备用。
- 2 锅内倒油烧热，爆香葱末、姜末、蒜末，放入牛肉及辣椒酱炒透，再倒入酱油续炒 3 分钟，加入清水，以小火焖煮 90 分钟，放入盐、白糖调味即可。
- 3 面条煮熟；小白菜洗净切段，放入煮面条水中烫熟捞出。
- 4 碗内加入一些牛肉汤汁及煮面的沸水稍微稀释，盛入面条，上面再铺上牛肉块及小白菜即可。







雪菜鸡丝面

【材料】

◆鸡蛋面 200 克 ◆鸡脯肉 50 克 ◆雪菜 50 克 ◆胡萝卜 1 根

【调料】

◆植物油 ◆葱末 ◆鲜汤 ◆盐 ◆白糖 ◆淡色酱油 ◆淀粉 ◆胡椒粉

贴心小提示

鸡脯肉质较软，要顺着肉的纤维切成条状使其外表美观；调料依口味适量放入。

做法

Method

- 1 雪菜洗净，挤干水切碎末；胡萝卜洗净切丝备用。
- 2 鸡脯肉洗净切丝，放入盐、淡色酱油、淀粉、白糖、少许胡椒粉腌渍 15 分钟，锅内倒油烧热，将鸡丝快速爆炒后捞出待用。
- 3 锅内倒油烧热，放入葱末、雪菜末、胡萝卜丝及白糖、盐，以大火煸炒，再将鸡丝回锅拌炒均匀。
- 4 面条煮熟盛入碗内，加入鲜汤，铺上雪菜末和鸡丝即可。



虾仁伊府面

【材料】

- ◆鸡蛋面 150 克 ◆虾仁 100 克 ◆冬菇 20 克
- ◆青豆 20 克 ◆胡萝卜 1 根

【调料】

- ◆猪油 ◆鲜汤 ◆葱末 ◆姜末 ◆酱油 ◆绍酒
- ◆盐 ◆味精 ◆白糖 ◆胡椒粉 ◆香油

贴心小提示

在炒的过程中要用小火，青豆易熟易变色，不宜早放。

做法

Method

1 虾仁挑去肠泥洗净；冬菇、胡萝卜洗净切片，将以上原料用水焯一下备用；青豆洗净。

2 锅内加清水，烧沸后下入全蛋面，煮 3 分钟，捞出备用。

3 炒锅内倒猪油烧热，用葱末、姜末炝锅，倒入酱油、绍酒和鲜汤，再放入虾仁、冬菇、青豆、胡萝卜和全蛋面，用小火煮至汤汁浓稠。

4 最后撒入盐、味精、白糖、胡椒粉，淋少许香油，出锅装碗即可。



