

Food Health

经典面食大全

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活

贾振明◎主编



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health

经典面食大全



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典面食大全/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 经… II. 贾… III. 面食—食谱 IV. TS972. 132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045118 号

健康新时代

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代人日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地地方菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



经典面食

青菜鸡蛋榨菜面/ 1
 青菜烂糊面/ 1
 南京炒面/ 2
 麻酱凉面/ 2
 小煮面/ 3
 意大利肉酱面/ 3
 红烧大排面/ 4
 缤纷蝴蝶面/ 4
 菠菜蒜蘸面/ 5
 浓香牛腩面/ 6
 茄子拌鱼面/ 7
 青豆蘑菇斜管面/ 7
 鱿鱼干卤面/ 8
 武汉热干面/ 8
 芝麻抓饼/ 9
 肉酱面/ 9
 西红柿鸡蛋螺丝面/ 10
 猫耳朵面/ 10
 红酱意大利面/ 11
 美味板寸面/ 12

蚝油生炒面/ 12
 意式蔬菜牛肉汤面/ 13
 滇式炸酱面/ 13
 三色猫耳朵/ 14
 家常肉丝炒面/ 14
 辣酱拌面/ 15
 糊涂面/ 15
 海鲜意大利面/ 16
 香菇鸡面/ 16
 扁豆焖面/ 17
 丁香鱼焗蝴蝶面/ 18
 酸汤乌冬面/ 18
 拨鱼面条/ 19
 蛋菜炒面/ 19
 蒸拌凉面/ 20
 臊子面/ 20
 鸡汤长寿面/ 21
 港式意面/ 21
 麻酱热干面/ 22
 豆角茄汁素蒸面/ 22
 泰式海鲜炒面/ 23
 鸡丝炒面/ 24





目 录

夏日凉面/ 24
炒鸡杂面/ 25
三丝炒面/ 25
大排面/ 26
丝瓜炒面/ 26
肉糜炒面/ 27
番茄牛腩面/ 28
香肠意面色拉/ 28
雪菜肉丝面/ 29
榨菜肉丝面/ 29
素辣酱面/ 30
香菇肉丝面/ 30
牛肉炒粉/ 31
咖喱牛肉炒面/ 31
双色鸡丝凉面/ 32
龙须面/ 32
肚丝煨面/ 33
肉丝米粉/ 33
两样面条/ 34
什锦炒伊面/ 34
回锅肉面/ 35

鸡蛋炒面/ 35
家常肉丝炒面/ 36
豉油生炒面/ 36
鱼汤面/ 37
三菇炒伊面/ 37
鸡肉削面/ 38
雪菜鸡面/ 38
嫩鸡煨面/ 39
炸酱面/ 39
鱼排面/ 40
三鲜面条/ 41
香辣重油炒面/ 41
番茄酸汤手擀面/ 42
川香凉面/ 42
香浓意大利面/ 43
法式面条/ 44
鸡块汤面/ 45
三菌鸡面/ 45
打卤面/ 46
莜面小鱼丸/ 46
新疆黄面/ 47





录

鸡蛋汤面/ 47
香麻面/ 48
泡菜冷面/ 48
黑椒牛柳炒乌冬面/ 49
鸡丝拌面/ 49
红酱贝壳面/ 50
青蒜香菇面/ 50
麻辣鸡丝面/ 51
鸡腿菇菠菜手擀面/ 51
老北京炸酱面/ 52
浆水面/ 52
肉末凉拌面/ 53
鲍鱼大虾捞面/ 53
红烧牛腩面/ 54
鲜虾蚝油视面/ 55
干拌面条/ 55
香辣担担面/ 56
宜宾燃面/ 56
鳝丝汤面/ 57
酸菜肉丝面/ 57
烩意面/ 58

麻辣炒面/ 58
家常肉末卤面/ 59
春卷/ 59
猪肉韭菜饺/ 60
三菇面/ 60
爆锅面/ 61
猪肉小白菜饺/ 61
猪肉茴香饺/ 62
羊肉大葱饺/ 62
清炖牛腩面/ 63
素三丝炒面/ 63
韩式泡菜炒面/ 64
家味小麻花/ 64
火腿蛋丝凉面/ 65
鸡丝银芽凉面/ 65
广州炒面/ 66
火腿虾仁凉面/ 66

面食巧做

咸鲜五仁粽/ 67
金鱼饺/ 67





目录

上海五仁酥饼/ 68
 金针菇水饺/ 68
 韩式泡菜汤泡饼/ 69
 猪肉炒饼/ 69
 古钱大饼/ 70
 牛肉馄饨/ 70
 家常肉饼/ 71
 豆沙年糕/ 71
 韭菜薄饼/ 72
 鸡蛋贯饼/ 72
 素五丁饺/ 73
 海城馅饼/ 73
 广式老婆饼/ 74
 海参三鲜蒸饺/ 74
 哨子打卤面/ 75
 黑椒牛柳炒面/ 75
 海鲜茄汁面/ 76
 油菜丝炒面/ 76
 乌龙面/ 77
 馄饨面/ 77
 肉臊面/ 78

蹄筋面/ 78
 麻酱面/ 79
 阳春面/ 79
 泡菜虾仁拌面/ 80
 鱼香意大利面/ 80
 手撕牛肉拌凉面/ 81
 牛肉玉兰片水饺/ 82
 素牛肉面/ 82
 胡萝卜牛肉饺/ 83
 墨鱼水饺/ 83
 鲜酥开口笑/ 84
 三降豆腐卷/ 84
 荸荠鸡肉饺/ 85
 香甜甘露酥/ 85
 佛手馒头/ 86
 南瓜饼/ 86
 南瓜鸡肉饺/ 87
 山药糕/ 87
 香煎雪菜馒头/ 88
 关东肉火烧/ 88
 家常焖面/ 89





目录

煮荞麦面/ 89
青蒜油泼面/ 90
趣味花卷/ 91
糊饼/ 91
猪蹄香葱面/ 92
丝瓜肉丝面/ 92
红油爆鱼面/ 93
爆鳝鱼面/ 93
翡翠鲜虾面/ 94
什锦海鲜面/ 94
三鲜面片/ 95
海鲜宽条面/ 95
海鲜伊面/ 96
番茄牛柳面/ 96
黑椒牛柳面/ 97
麻酱牛肉凉面/ 97
香辣牛肉面/ 98
骨汤长寿面/ 98
豆角焖面/ 99
洋葱拌面/ 100
番茄蝴蝶面/ 100

家常炒面/ 101
肉酱茄丝拌面/ 101
牛柳炒面/ 102
酸辣翡翠凉面/ 102
鲜虾云吞面/ 103
肉末醋卤面/ 104
虾仁味噌乌冬面/ 104
刀切面/ 105
炆锅面/ 105
川味牛肉面/ 106
四川辣子牛肉面/ 106
肉丝汤面/ 107
香炸排骨面/ 107
泡菜乌东面/ 108
莜面/ 108
大汤排骨面/ 109
鸡丁烧面/ 109
香菇鸡汤面/ 110
香油鸡丝面/ 110
春川拌面/ 111
鱼露辣酱手擀面/ 111





目 录

麻酱荞麦凉面/ 112
 朝鲜冷面/ 113
 椒麻鸡丝凉面/ 113
 水煎包/ 114
 鸡丝凉面/ 115
 奶油泡芙/ 115
 葱爆牛肉面/ 116
 凤尾酥/ 116
 艾窝窝/ 117
 羊肉余面/ 117
 鸡汤鲜菇面/ 118
 浇汁意面/ 118
 烤意面/ 119
 炒面条/ 119
 杂菜拌荞麦面/ 120
 红枣发糕/ 120
 雪菜炒年糕/ 121
 荞麦面扒糕/ 121
 木须肉炒面/ 122
 虾仁金针菇炒面/ 122
 牛腩面/ 123
 香葱油面/ 123

家常面食

香葱花卷/ 124
 XO 酱烩面/ 124
 肠旺面/ 125
 醋溜牛肉羹面/ 125
 杂酱热干面/ 126
 中式汉堡包/ 126
 葱油拌面/ 127
 广式香炒面/ 127
 浓香肝酱拌面/ 128
 猪肉大葱饺/ 128
 三鲜炒饼/ 129
 开花馒头/ 129
 牛肉丝炒饼/ 130
 鸳鸯饺/ 130
 蔬菜炒饼/ 131
 枣泥软饼/ 131
 飘香南乳卷/ 132
 杏奶意面饼/ 132
 蝉衣鲜味饼/ 133

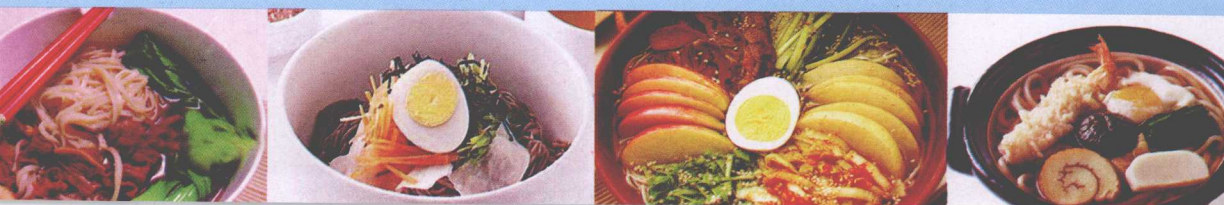




录

胡萝卜素菜包/ 133
 玉米饼/ 134
 花边水饺/ 134
 肉丝面/ 135
 鸡丝炒饼/ 135
 绿豆饼/ 136
 提子黑糖糕/ 136
 玉米笋饺/ 137
 蟹肉炒面/ 137
 一品饺/ 138
 双椒炒饼/ 138
 延吉冷面/ 139
 刀削面/ 139
 水果煎饼/ 140
 亲子蛋糕/ 140
 白菜饼/ 141
 花式小馒头/ 141
 蛤蜊水饺/ 142
 什锦炒饼/ 142
 古道鱼汤饺子/ 143
 冬菇鱼茸饺/ 143

鱿鱼炒饼/ 144
 金丝饼/ 144
 丁香鱼饺/ 145
 雪菜芦笋饺/ 145
 虾仁鸡茸饺/ 146
 乌龙虾饺/ 146
 虾仁玉米饺/ 147
 四喜饺/ 147
 韭菜鲜肉云吞/ 148
 水晶素饺/ 148
 绿茶蒸糕/ 149
 水晶蔬菜饺/ 149
 韭菜鸡蛋饺/ 150
 松酥烤饼/ 150
 白萝卜水饺/ 151
 萝卜干饺/ 151
 红烧牛肉面/ 152
 仔仔甜圈/ 152
 京味糊塌子/ 153
 辣酱面/ 153
 饶阳杂面/ 154





目录

广东炒面/ 154
 剁椒冬瓜打卤面/ 155
 鸡汤面/ 155
 荷包蛋面/ 156
 芙蓉汤面/ 156
 孜然羊肉面/ 157
 荞麦凉面/ 157
 柳叶面/ 158
 三鲜水饺/ 158
 猪肉荠菜饺/ 159
 猪肉大白菜饺/ 159
 猪肉牛肉饺/ 160
 牛肉鸡汤水饺/ 160
 蘑菇火腿意面/ 161
 凉拌面皮/ 161
 凉拌面/ 162
 橄榄辣酱意面/ 162
 韩式冷面/ 163
 蚝油牛肉拌面/ 163
 炒乌龙面/ 164
 虾米葱油面/ 164
 榨菜肉末拌面/ 165

蟹味菇拌荞麦面/ 165
 什锦凉面/ 166
 炒米粉/ 166
 蚝油牛肉炒米粉/ 167
 黄瓜鸡丝凉面/ 167
 四川冷面/ 168
 榨菜素肉汤面/ 168
 蒸拌冷面/ 169
 芸豆打卤面/ 169
 炒豆角碎拌面/ 170
 京味打卤面/ 170

和面技巧

1. 和面的要领/ 171
2. 关于面团/ 171
3. 面团的种类与制作/ 172
4. 米粉团的调制方法/ 178
5. 米粉磨粉的方法/ 179
6. 面粉在面点制品中的作用/ 180
7. 面点制作中的常用油脂/ 180
8. 面团发酵必须具备的条件/ 180



经典面食

青菜鸡蛋榨菜面

原料

面条,鸡蛋,青菜,榨菜。



做法

- ① 锅里放水,烧开,放入面条,可以放少许盐。
- ② 水再次开,把鸡蛋打入锅里。
- ③ 水滚时再加半杯冷水,再烧开加入青菜,榨菜等水开时,开小火焖1分钟这样就可以了。
- ④ 碗里根据自己的口味放入荤油,盐,味精,酱油,醋就可以了。

小贴士

鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸,所以炒鸡蛋时放味精,不仅增加不了鲜味,反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

青菜烂糊面

原料

面,青菜,鸡蛋,盐,鸡精,荤油。

做法

- ① 青菜洗净切寸段,鸡蛋打散。
- ② 锅内烧开水后,先放入青菜,烧两分钟后,放入面。
- ③ 下盐、鸡精、荤油调味。
- ④ 等面稍呈烂烂的感觉后,打入蛋花,起锅装碗即成。

小贴士

有的人在吃肉食、海味等高蛋白食物后,不久就喝茶,以为能帮助消化。殊不知,茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合,会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘,又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。



南京炒面

原料

面条,青菜,香肠,绿豆芽,酱油,糖,盐,鸡精。



做法

- ① 锅内做开水,煮熟面条后过凉水,沥干备用。
- ② 青菜洗净切段,香肠切片,绿豆芽洗净备用。
- ③ 炒锅内热油,六成熟后,依次下入香肠、青菜、豆芽,调入适量盐,鸡精,快速翻炒至断生后即起锅。
- ④ 炒锅内重新热油,六成熟时,放入面条,调入酱油使其上色,调入适量糖。
- ⑤ 将步骤3中炒好的菜放入面条中,迅速炒匀,即可起锅。

小窍门

1. 面条不要煮得过久,这样才会筋道。
2. 正宗的小炒面是炒菜与炒面一气呵成的,而家里的火候不够大,如果按此做法会出很多水分,影响口感,所以建议先分开炒,最后再混合。

麻酱凉面

原料

芝麻酱,米醋(一定是要米醋),酱油,糖,盐,蜂蜜,鸡精,水。

做法

- ① 把芝麻酱用清水泻开。
- ② 加入米醋,陈醋什么的会影响口感,和其它所有材料,搅拌均匀即可。



温馨提示

白酒不与汽水同饮:

因为白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发,并生产大量的二氧化碳,对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害,对心脑血管也有损害。



小煮面

原料

青菜(北方叫油菜),肉丝,香肠,皮肚,鸡蛋,面条,盐、鸡精,油。



做法

- 1 青菜切成两公分长的段,皮肚改切

成小块,香肠切片。

- 2 准备两口锅,一口放水,等水开后下面。

- 3 另一口放适量的水,同样等水开后依次放入皮肚、香肠,略烧会儿后打入鸡蛋,等蛋凝固后(这年头还是吃熟点)再依次放入肉丝与菜。

- 4 调味,放入盐、鸡精、少量晕油。

- 5 将另一口锅内煮好的面倒入,再煮沸,起锅装大碗。

温馨提示

忌空腹吃香蕉:

香蕉中除了含有助眠的钾,还含有大量的镁元素,若空腹食用,会使血液中的含镁量骤然升高,而镁是影响心脏功能的敏感元素之一。

意大利肉酱面

原料

蝴蝶面,番茄,洋葱,牛肉,盐,黑胡椒粉,意大利综合香草,番茄沙司,黄油。

做法

- 1 蝴蝶面煮熟过冷水备用。
- 2 锅内放黄油,将洋葱碎炒至透明。
- 3 加入牛肉碎煸炒变色后加入番茄碎。
- 4 再加入番茄沙司、适量的盐、黑胡椒

粉和意大利综合香草。

- 5 熬 20 分钟,中途要不停地搅动。

- 6 将蝴蝶面倒入拌匀即成。

小贴士

番茄不宜和青瓜同食。青瓜含有一种维生素 C 分解酶,会破坏其他蔬菜中的维生素 C,番茄富含维生素 C,如果二者一起食用,会达不到补充营养的效果。



红烧大排面

原料

猪大排,葱,姜,面,鸡蛋,上海青,酱油,糖,盐、鸡精,料酒,淀粉。



做法

- ① 将大排片成厚片,用肉槌将肉质敲打松散。
- ② 在大排中放入盐、料酒、葱段、姜片,抓腌均匀,静置 20 分钟。
- ③ 将鸡蛋打散,加入淀粉,拌匀成蛋糊。
- ④ 将腌好的大排两面都均匀地拖上蛋糊。
- ⑤ 煎锅内热油,依次将大排下入,焦至两面微黄逐一取出。
- ⑥ 将煎好的大排回锅,加入酱油、糖、鸡精,倒水(要比平时烧肉的水多一些,因为要用作面汁),大火烧开后改小火炖 40 分钟。
- ⑦ 另起锅煮面,面好后,装入碗内,浇入大排汁,放入烫好的青菜与大排即可。

小贴士

由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同,就势必延长食物在胃中的滞留时间,从而引起胃肠消化吸收时间的延长,久而久之,必然导致肠胃功能的紊乱。所以应该少吃土豆烧牛肉。

缤纷蝴蝶面

原料

蝴蝶面,熏肉,芦笋,白汁酱,奶油,洋葱碎,蒜碎,盐,胡椒粉,水,起司粉。

做法

- ① 蝴蝶面煮软,浸在凉水中备用。
- ② 熏肉切片,芦笋切断后用开水焯过。
- ③ 锅内放奶油,先放入蒜碎,再将洋葱碎放入煸炒至透明。
- ④ 放入熏肉,煸炒至肥的部分发白后放入白汁酱和适量的水拌匀,下盐和胡椒粉调味。
- ⑤ 放入芦笋、蝴蝶面。
- ⑥ 等汤汁浓厚后,加入起司粉,即成。

小贴士

清晨不要空腹喝醋或吃蒜。空腹喝醋会导致胃酸过多而伤胃;而蒜素会对胃粘膜、肠壁造成刺激,引起胃痉挛。

