

BAIBIAN MIANSHI



家常菜系列

百变面食

犀文图书 编著



面条、包子、饺子、点心……
花样繁多，风味迥异
美味可口，营养丰富
居家必做，餐餐必备



补肾



养心



健脾



护肝



中国纺织出版社

家常菜系列 JIACHANGCAI XILIE 百爱面食

中国纺织出版社 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变面食 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 10

(家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9433-5

I. ①百… II. ①犀… III. ①面食—食谱 IV.

①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275220号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 57千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

P R E F A C E



面食是指主要以面粉制成的食物，其含有淀粉、糖、蛋白质、钙、铁、磷、钾、镁等矿物质，有养心益肾、健脾厚肠的功效。中国人吃面的习惯由来已久，随着时代推移，面食种类日益丰富，世界各地均有不同种类的面食。国内北方的饺子、面条、拉面、煎饼、汤圆等；南方的烧麦、春卷、粽子、元宵等。而国外也有意大利面、面包等。

“家常菜”系列丛书包括《百变面食》、《百变肉菜》、《百变豆制品》、《百变好汤》、《百变鸡肉》、《百变禽蛋》、《百变素菜》、《百变营养粥》8本菜谱，实用的菜肴，精美的图片，详细的步骤，科学的营养分析，温馨的名厨提示，通俗易懂，方便操作。

通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，还可在此基础上推陈出新，做出花样百变、营养美味的家常菜。

目录

CONTENTS



PART 1 面条



面条小常识 6

汤面

鲜虾云吞面 7

虾仁伊府面 8

蟹肉伊面 9

鱿鱼羹面 10

港式海鲜汤面 11

奶汤海参面 12

清汤牛肉面 13

经典牛肉乌冬面 14

咖喱乌冬面 15

大骨海带汤面 16

口蘑红汤面 16

酸辣三丝面 17

芹菜胡萝卜冷汤面 17

宋嫂面 18

蝴蝶面 18

菠菜肉丝汤面 19

苏格兰打卤面 19

饸饹面 20

豆浆拉面 20

拌面

海鲜拌面 21

虾米葱油面 21

虾仁香草意面 22

鲜虾干贝墨鱼面 22

茄子面 23

麻酱面 23

怪味凉拌面 24

京味打卤面 24

牛肉丝拌面 25

雪菜肉丝面 25

春川拌面 26

腐香拌面 27

清心蔬菜面 28

担担面 29

油泼箸头面 30

炒面

蟹炒乌冬面 31

日式海鲜炒面 32

炒螺丝面 33

福建虾炒面 34

泰式海鲜炒面 35

鸡肉虾仁炒面 36

酸辣泰国鸡肉面 37

沙茶牛肉炒面 38

咖喱牛肉炒面 39

油菜丝炒面 40

豉油生炒面 41

豆腐干双椒炒面 42

罗汉斋炒面 43

凉面

日式冷素面 44

四味凉面 45

雁北冷莜面 46

麻香三丝冷面 47

柴鱼荞麦凉面 48

爽口鸡丝凉面 49

泡菜油醋凉面 50

京派炸酱冷面 51

延吉凉面 52

川味凉面 53

三色凉面 54

家常凉面 55

热干面、蒸面

鲜虾担仔面 56

鲜辣鸭杂面 57

味噌海苔面 58

豆酥肉酱面 59

武汉热干面 60

油泼面 61

虾米菠菜面 62

豇豆焖面 63

苏式焖肉面 64

土豆黄豆面条 64

猪肉灌汤包 69

狗不理包子 70

小笼干蒸 71

吉祥杂粮包 72

网皮香煎包 73

四川辣子水饺 74

香酥炸虾饺 75

白菜水晶包 76

肉菜水饺 77

糯米糖饺 78

菠菜蒸饺 79

糕、饼

发糕 80

打糕 81

京式千层糕 82

萝卜糕 83

香煎鸡丝饼 84

蛋肉麦饼 85

徽州饼 86

野菜煎饼 87

油煎南瓜饼 88

团、卷

珍珠糯米烧卖 89

紫米烧卖 90

小窝头 91

葱油花卷 92

越南春卷 93

高丽豆沙 94

洋葱鸡肉角 94

焦圈 95

清香花生卷 95

PART 2 面点

面点小常识 66

包、饺

胶东大包 67

蟹粉包 68

家常菜系列 百爱面食

中国纺织出版社 编著



中国纺织出版社

前言

P R E F A C E



面食是指主要以面粉制成的食物，其含有淀粉、糖、蛋白质、钙、铁、磷、钾、镁等矿物质，有养心益肾、健脾厚肠的功效。中国人吃面的习惯由来已久，随着时代推移，面食种类日益丰富，世界各地均有不同种类的面食。国内北方的饺子、面条、拉面、煎饼、汤圆等；南方的烧麦、春卷、粽子、元宵等。而国外也有意大利面、面包等。

“家常菜”系列丛书包括《百变面食》、《百变肉菜》、《百变豆制品》、《百变好汤》、《百变鸡肉》、《百变禽蛋》、《百变素菜》、《百变营养粥》8本菜谱，实用的菜肴，精美的图片，详细的步骤，科学的营养分析，温馨的名厨提示，通俗易懂，方便操作。

通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，还可在此基础上推陈出新，做出花样百变、营养美味的家常菜。

目录

CONTENTS



PART 1 面条



面条小常识 6

汤面

鲜虾云吞面 7

虾仁伊府面 8

蟹肉伊面 9

鱿鱼羹面 10

港式海鲜汤面 11

奶汤海参面 12

清汤牛肉面 13

经典牛肉乌冬面 14

咖喱乌冬面 15

大骨海带汤面 16

口蘑红汤面 16

酸辣三丝面 17

芹菜胡萝卜冷汤面 17

宋嫂面 18

蝴蝶面 18

菠菜肉丝汤面 19

苏格兰打卤面 19

饅饅面 20

豆浆拉面 20

拌面

海鲜拌面 21

虾米葱油面 21

虾仁香草意面 22

鲜虾干贝墨鱼面 22

茄子面 23

麻酱面 23

怪味凉拌面 24

京味打卤面 24

牛肉丝拌面 25

雪菜肉丝面 25

春川拌面 26

腐香拌面 27

清心蔬菜面 28

担担面 29

油泼箸头面 30

炒面

蟹炒乌冬面 31

日式海鲜炒面 32

炒螺丝面 33

福建虾炒面 34

泰式海鲜炒面 35

鸡肉虾仁炒面 36

酸辣泰国鸡肉面 37

沙茶牛肉炒面 38

咖喱牛肉炒面 39

油菜丝炒面 40

豉油生炒面 41

豆腐干双椒炒面 42

罗汉斋炒面 43

凉面

日式冷素面 44

四味凉面 45

雁北冷莜面 46

麻香三丝冷面 47

柴鱼荞麦凉面 48

爽口鸡丝凉面 49

泡菜油醋凉面 50

京派炸酱冷面 51

延吉凉面 52

川味凉面 53

三色凉面 54

家常凉面 55

热干面、蒸面

鲜虾担仔面 56

鲜辣鸭杂面 57

味噌海苔面 58

豆酥肉酱面 59

武汉热干面 60

油泼面 61

虾米菠菜面 62

豇豆焖面 63

苏式焖肉面 64

土豆黄豆面条 64

猪肉灌汤包 69

狗不理包子 70

小笼干蒸 71

吉祥杂粮包 72

网皮香煎包 73

四川辣子水饺 74

香酥炸虾饺 75

白菜水晶包 76

肉菜水饺 77

糯米糖饺 78

菠菜蒸饺 79

糕、饼

发糕 80

打糕 81

京式千层糕 82

萝卜糕 83

香煎鸡丝饼 84

蛋肉麦饼 85

徽州饼 86

野菜煎饼 87

油煎南瓜饼 88

团、卷

珍珠糯米烧卖 89

紫米烧卖 90

小窝头 91

葱油花卷 92

越南春卷 93

高丽豆沙 94

洋葱鸡肉角 94

焦圈 95

清香花生卷 95

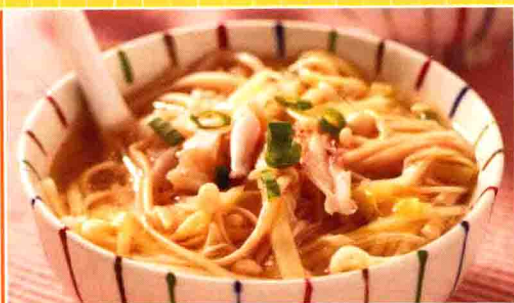
PART 2 面点

面点小常识 66

包、饺

胶东大包 67

蟹粉包 68



PART 1
面条

面条小常识

面条，是一种用谷物或豆类的面粉加水成面团，之后或压或擀制成片，再切或压，或者使用搓、拉、捏等手段制成条状（或窄或宽，或扁或圆）或小片状，最后经煮、炒、烩、炸而成的一种食品。

它是一种非常古老的食物，起源于中国。据史料记载，最早的面条可追溯到距今一千九百多年前的东汉。在东汉《四民月令》一书中载有“……立秋勿食煮饼及水溲饼”之语，据考证，“水溲饼”、“煮饼”是中国最早的面条。

面条的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等，易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效，而其制作方法因季节的更替不断变化。春秋季节，人们多吃卤面、焖面；夏季人们多吃拌面；冬季天气寒冷，人们多吃汤面、烩面。

目前，我国的面条种类有阳春面、揪片、猫耳朵、刀削面、拉面、担担面、伊府面、拨鱼面、刀拨面、搓鱼儿、刀切面、卤面、臊子面等。

煮面条时，在锅中加少量食盐，这样煮出来的面条不糊烂。如果煮出来的面条粘连，可以在水中加适量食用油，这样还可以防止面汤起泡沫溢出锅。



鲜虾云吞面

主料 家常挂面 100 克，馄饨皮 10 张

辅料 五花肉 50 克，对虾、海米适量

调味料 高汤 200 毫升，香葱、姜末、鲜鱼露、料酒、香油、胡椒粉、盐各适量

制作过程

1. 将虾洗净切段，五花肉切丁，加鲜鱼露、料酒、香油、胡椒粉、姜末拌成馅。
2. 将肉馅放入馄饨皮，对角折捏，再由左、右两侧拉回集中捏紧成云吞。
3. 将云吞、挂面放入沸水锅，煮熟，入碗。
4. 将高汤、海米加盐煮开，倒入面碗，撒葱花即可。

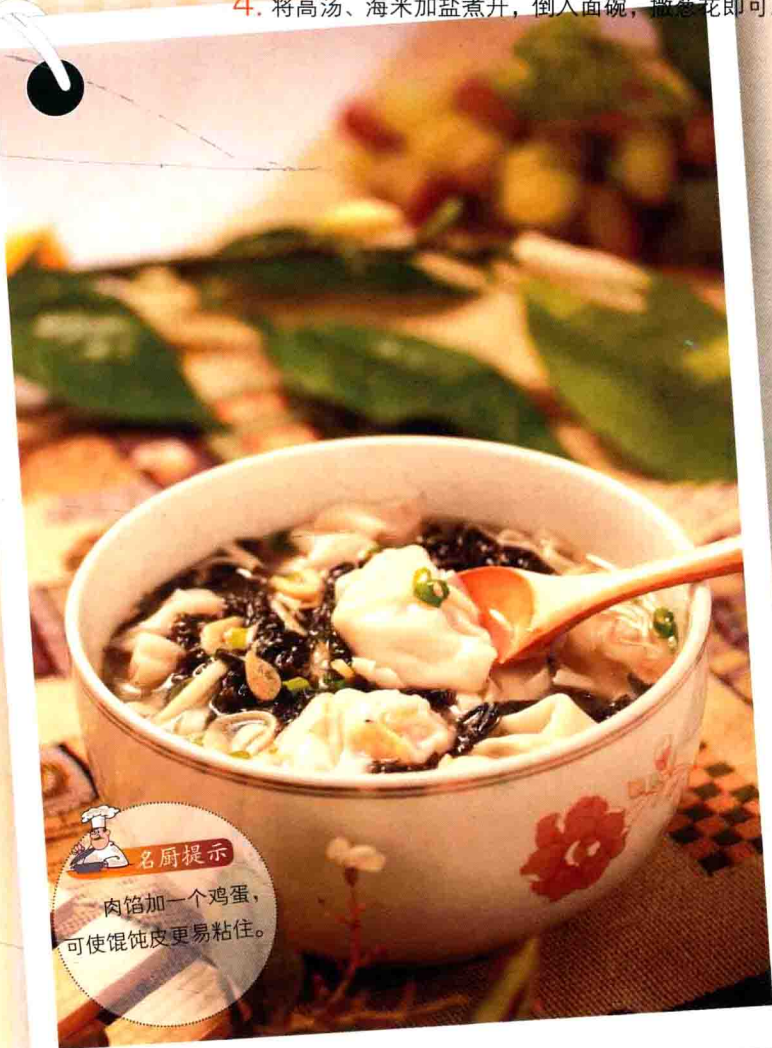
营养解析：

虾中含有丰富的镁，对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统。猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，能改善缺铁性贫血。



名厨提示

肉馅加一个鸡蛋，可使馄饨皮更易粘住。



虾仁伊府面

主料 伊府面（油炸的鸡蛋面）150 克

辅料 虾仁 100 克，香菇、荷兰豆、胡萝卜各适量

调味料 高汤 500 毫升，食用油、酱油、料酒、盐、糖、香油、胡椒粉、葱粒、姜末各适量

制作过程

1. 荷兰豆、虾仁洗净，香菇、胡萝卜洗净切片，全部焯水。
2. 将伊府面放入沸水锅煮 3 分钟，捞出。
3. 锅加油烧热，放葱粒、姜末炆锅，加酱油、料酒、高汤，再加虾仁、香菇、胡萝卜、伊府面，小火煨一会儿，调入盐、糖、胡椒粉，加荷兰豆煮匀，淋上香油即可。

营养解析

虾富含蛋白质、磷、钙，有补肾壮阳、通乳抗毒的功效。香菇含有丰富的蛋白质和多种人体必需的微量元素，可防治感冒、降低胆固醇、防治肝硬化。



名厨提示

伊府面是一种油炸的鸡蛋面，煮的时间不宜太长。

蟹肉伊面

主料 伊府面 2 块

辅料 花蟹 2 只

调味料 花雕酒、食用油、蚝油、盐、老抽、生抽、白胡椒粉、香葱、朝天椒、蒜各适量，高汤 100 毫升

制作过程

1. 香葱洗净切丝，朝天椒去籽切丝，蒜切薄片。
2. 花蟹洗净，留盖，其他斩件。
3. 将伊府面放入沸水锅烫软，过凉水。
4. 锅加油烧热，煸炒蒜片至呈金黄色，下蟹翻炒片刻，加蚝油、老抽、生抽、白胡椒粉、盐，加少许高汤，炒匀。
5. 加伊府面继续翻炒片刻，倒入高汤，淋花雕酒，撒香葱、朝天椒即可。

营养解析：

蟹含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用，具清热解毒、补钙添髓等功效。伊面含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等人体必需的营养素。



名厨提示

余烫伊面可令其更加爽滑可口。



鱿鱼羹面

主料 面条 200 克

辅料 鱿鱼、白菜、香菇各 50 克

调味料 鸡汤、酱油、水淀粉、盐、辣酱、食用油各适量

制作过程

1. 鱿鱼洗净，切丝，沸水氽过；白菜、香菇洗净，切丝。
2. 锅加油烧热，下香菇、白菜、鱿鱼丝，翻炒至八成熟，加入鸡汤、盐、酱油、水淀粉，待汤变黏稠时盛出。
3. 将面条入沸水锅煮熟，倒入鱿鱼羹，加入辣酱即可。

营养解析：

鱿鱼富含钙、磷、铁元素，利于骨骼发育和造血，能有效辅助治疗贫血，具预防血管硬化、防止胆结石形成的功效。白菜含有丰富的维生素C，可促进新陈代谢。



名厨提示

鱿鱼要煮熟透后再食，若未煮透就食用，会导致肠功能失调。

港式海鲜汤面

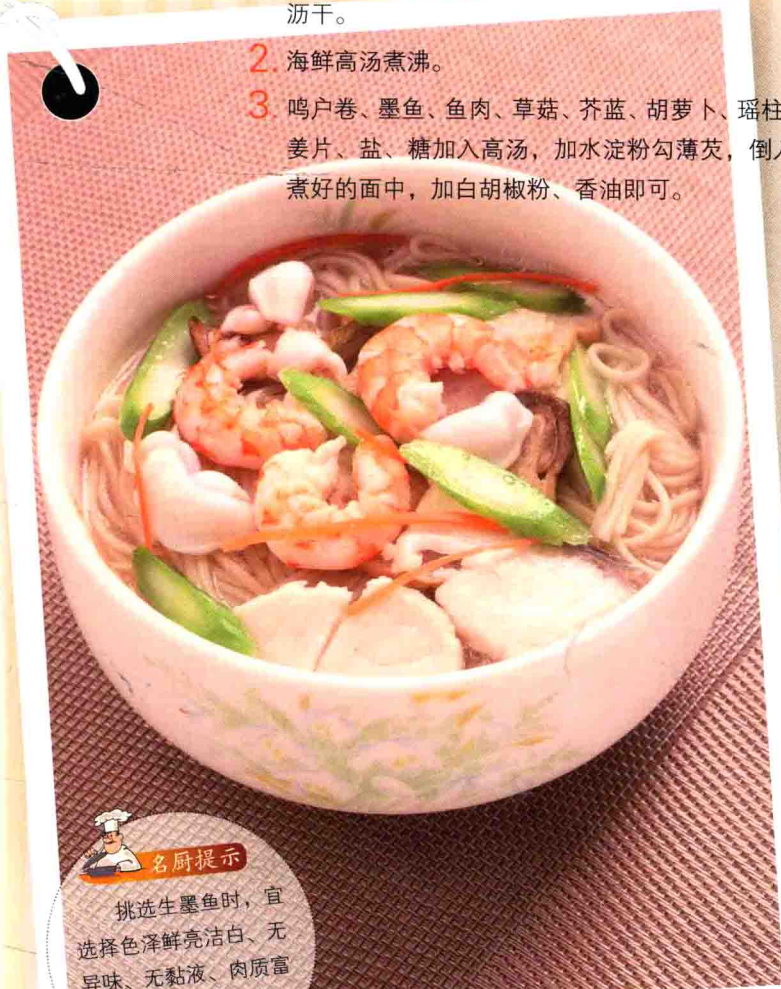
主料 油面 150 克

辅料 鸣户卷（豆制品，圆柱状，模截面是红白两色旋涡状）4 片，墨鱼 40 克，瑶柱 2 个，鱼肉 75 克，虾 4 只，草菇 5 克，芥蓝 20 克，胡萝卜 10 克

调味料 海鲜高汤 250 毫升，盐、糖、水淀粉、白胡椒粉、香油、姜片各适量

制作过程

1. 墨鱼、鱼肉、虾、草菇、芥蓝、胡萝卜洗净，切好。油面置沸水锅余烫，放入碗内；将鸣户卷、墨鱼、瑶柱、鱼肉、草菇、虾、芥蓝、胡萝卜分别烫熟，沥干。
2. 海鲜高汤煮沸。
3. 鸣户卷、墨鱼、鱼肉、草菇、芥蓝、胡萝卜、瑶柱、姜片、盐、糖加入高汤，加水淀粉勾薄芡，倒入煮好的面中，加白胡椒粉、香油即可。



营养解析：

墨鱼含有蛋白质、碳水化合物、维生素 A、B 族维生素及钙、磷、铁等人体所必需的物质，具有较高的营养价值。



名厨提示

挑选生墨鱼时，宜选择色泽鲜亮洁白、无异味、无黏液、肉质富有弹性的。