时尚美食馆

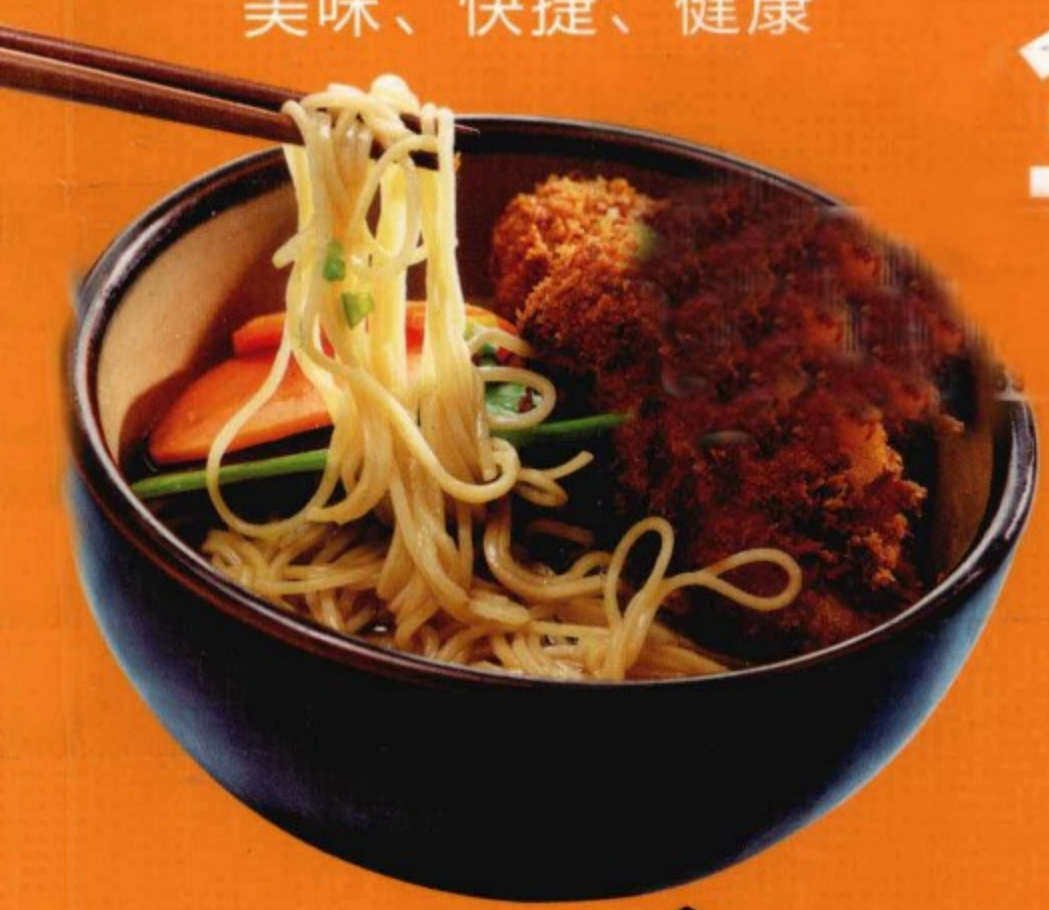
Delicious noodles



大厨倾情指导·500余幅高清图片·详细做法全图解

美味面条全图解

美味、快捷、健康



杨进书 魏勇健 双福等◎编著

- 切面、手擀面、挂面、意大利面、韩式冷面、日式乌冬面 面面俱到
- 清爽蔬菜面、醇香肉类面、鲜美海鲜面 款款经典

化学工业出版社

面条具有中式快餐的特点，快捷方便，营养丰富，符合中国人的饮食要求。本书精选中外最受欢迎的美味面条，按照切面、手擀面、挂面和其他面进行分类，详细指导各种面条的美食做法。

本书面条种类丰富，简单易学，无论是清爽的蔬菜面、醇香的肉类面还是鲜美的海鲜面，都已囊括其中，适合读者口味的需要。详细、精美的步骤图帮助读者快速学会制作美味面条美食，享受美味面条带来的快感！

图书在版编目（CIP）数据

美味面条全图解 / 杨进书，魏勇健，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2012.1
（时尚美食馆）
ISBN 978-7-122-11941-4

Ⅰ.美… Ⅱ.①杨… ②魏… ③双… Ⅲ.面条 — 食谱 Ⅳ.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第147779号



责任编辑：李 娜　马冰初　　统　　筹：
摄　　影：
责任校对：宋 夏　　装帧设计：

双福 SF 文化·出品 www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号　邮政编码 100011）
印　　装：北京画中画印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16　印张 6　字数 100 千字
2012年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 （传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网　　址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　价：29.80元

版权所有　违者必究

目录 Contents



PART1 面条制作基础

面条的历史 …… 1
认识面条的种类及特点 …… 2
关于美味面条的配菜与汤 …… 3
家庭手擀面制作全程 …… 4
面条的选购秘诀与煮制技巧 …… 5

PART2 折叠出的美味——切面

番茄牛腩面 …… 6
香菇鸡肉面 …… 8
鲜虾青菜面 …… 9
鸡丝炒面 …… 10
蛤蜊芸豆面 …… 11
鲜香茄子面 …… 12
孜然羊肉面 …… 13
川香凉面 …… 14
鱼排面 …… 15
番茄鸡蛋打卤面 …… 16
扇贝面 …… 17
家常炒面 …… 18
西兰花鸡蛋面 …… 20
时蔬炒面 …… 21
香辣牛肉面 …… 22
炸酱面 …… 23
咖喱牛肉炒面 …… 24
青口贝蔬菜面 …… 25
银鱼面 …… 26
蒜黄肉丝鸡蛋面 …… 27
烟熏肉面 …… 28
芸豆猪肉面 …… 29
竹笋面 …… 30
韭菜鸡蛋虾仁面 …… 32
肉末卤面 …… 33
武汉热干面 …… 34
猪排面 …… 35
蒜薹肉丝面 …… 36
豆角番茄面 …… 37
鸡丝凉面 …… 38
羊肉烩面 …… 39
茭瓜虾仁面 …… 40
油泼面 …… 41
白菜蛤蜊鸡蛋面 …… 42
墨鱼面 …… 44
龙虾丸面 …… 45
鱼丸面 …… 46
冬瓜蛤蜊鸡蛋面 …… 47
杂菌面 …… 48
莴苣肉丝面 …… 49





Contents

PART3 纯手工擀的面最香——手擀面

青菜鸡蛋榨菜面 …… 50
麻辣肉丝面 …… 52
猪肝面 …… 53
双椒鸡蛋面 …… 54
干拌麻酱面 …… 55
牡蛎面 …… 56
蔬菜卤蛋面 …… 58
火腿蛋皮凉面 …… 59
菠菜手擀面 …… 60
鸭胸面 …… 61

PART4 简单快捷也飘香——挂面

翅中面 …… 62
羊肉莜面 …… 64
番茄煎蛋面 …… 65
黄瓜花鸡蛋面 …… 66
雪菜肉丝面 …… 67
鸡汤龙须面 …… 68
白菜虾仁鸡蛋面 …… 69
鲜虾云吞面 …… 70
清汤牛肉面 …… 72
阳春面 …… 73
葱爆虾面 …… 74
虾仁蜜豆鸡蛋面 …… 75
榨菜肉丝面 …… 76
海鲜混合面 …… 77

PART5 国门外的面条香——其他面条

泡菜面 …… 78
韩式五花肉面 …… 80
韩国冷面 …… 81
海鲜咖喱乌冬面 …… 82
日式海鲜乌冬面 …… 83
海鲜炒面 …… 84
意大利鸭胸芝士面 …… 85
黑椒鸡肉面 …… 86
蒜香意面 …… 88
奶油培根面 …… 89
肉酱意面 …… 90
番茄意面 …… 91
奶油蘑菇面 …… 92



PART1 面条制作基础

面条的历史



在中国，最初所有面食统称为饼，其中在汤中煮熟的叫“汤饼”，即最早的面条。汉刘熙《释名·释饮食》中有索饼；北魏贾思勰《齐民要术》中记有“水引饼”，它是一种一尺一断，薄如“韭叶”的水煮食品；唐朝又有称为冷淘的过水凉面；宋朝饮食市场上的面条有10种之多，有插肉面、浇头面等；元朝出现了可以久存的挂面；明朝有制作技术高超的拉面，还有山西等地制作特殊的刀削面；清朝乾隆年间又有经过煮、炸后，再加入菜肴烧焖而熟的伊府面，这些都是中国历史上著名的面条制品。

《荆楚岁时记》说：“六月伏日进汤饼，名为避恶。”恶，疾病和污秽也。伏天苍蝇细菌多，饮食不洁，易患肠道疾病，而“汤饼”用开水沸煮，趁热吃，这可能是古代伏天污染最少的食品之一，会大大减少疾病的发生。病人抵抗力差，当然要吃最洁净的食品。这也就是为什么千百年来，侍候病人的饭食，多用面条。

面条的形状最后定格为长条。到宋代，汤饼也改称为面条（唐朝时叫“不托”）。面条的这种样子，使人的联想“因势赋形”，把面与生日、寿诞联系起来。按风俗礼仪，过生日贺诞辰吃长寿面。为什么过生日要吃面？宋人马永卿在《懒真子》中说：“必食汤饼者，则世欲所谓‘长寿’面也。”为什么面条能作为人长命百岁的象征？因为面的形状“长瘦”，谐音“长寿”。面条也就成为讨口彩的最佳食品。还有一种说法是：汉武帝时，人们认为寿命长短与人中长短有关，人中长短取决于面孔长短，而面条正暗合“面长”，长寿面便由此而来。



认识面条的种类及特点

切面

切面就是那种在超市或者面铺里卖的用机器轧制的面条，宽度、用料会有不同的种类。切面购买、食用比较方便，其味道和口感比挂面要好，所以很受大众欢迎。切面的主要营养成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等，在超市里小包装可以长时间存放的是干切面，在面铺现轧现卖的是鲜切面。



挂面

挂面是以小麦粉添加盐、碱、水经悬挂干燥后切制成一定长度的干面条。挂面因口感好、食用方便、价格低、易于储存，一直是人们喜爱的主要面食之一。

手擀面



手擀面就是手工擀制的面条，一般在家庭中比较讲究。手擀面不仅需要了解面水比例、饧面时间等，还需要一定的技巧，这样擀出的面条才会筋道味美。手擀面因为是自己准备材料，在用料与卫生方面比较放心，而手擀面体现的情感与氛围，也为手擀面增加了不少情感分，所以很多人最喜欢手擀面的味道。关于手擀面的制作与技巧，我们在后文中会作介绍。

日本乌冬面

日本面条一般被认为是中世纪时从中国传到日本的，乌冬面是最具日本特色的面条之一，与日本的荞麦面、绿茶面并称日本三大面条，是日本料理店不可或缺的主角。乌冬面实际是中国的切面，用盐水和面促使面团内快速形成面筋，然后擀成一张大饼，叠起来用刀切成面条。后来，在制作过程中人们往往在面粉中再加入大米粉，这样做出来的面条就介于切面与米粉之间，吃起来口感比较软，再配上精心调制的汤料食用。

韩国面条

韩国面条主要学习了中国与日本，代表性的面条有冷面，也叫朝鲜冷面，是韩国传统美食之一。韩国冷面都要放鸡蛋，那么先吃鸡蛋还是先吃面呢？结论是先吃鸡蛋，因为鸡蛋中的蛋黄有保护胃黏膜的作用，能防止过冷的食物对胃的伤害。





意大利面

意大利面又称之为意粉，是西餐品种中最接近中国人饮食习惯，最容易被中国人接受的一种食物。关于意大利面条的起源，有说是源自古罗马，也有的说是由马可·波罗从中国经由西西里岛传至整个欧洲的讲法。

作为意大利面的法定原料，杜兰小麦是最硬质的小麦品种，具有高密度、高蛋白质、高筋度等特点，其制成的意大利面通体呈黄色，耐煮、口感好。意大利面的形状也各不相同，除了普通的直身粉外还有螺丝型的、弯管型的、蝴蝶型的、贝壳型的林林总总数百种。

关于美味面条的配菜与汤

配菜：

面条的材料主要是面粉、水、盐等，煮熟的味道并不突出，但是可以根据配菜的不同，变化多种味道，使面条具有更丰富的食用空间，譬如常见的番茄打卤面、炸酱面、猪排面等。无论是蔬菜、肉类还是河海鲜类，都适合与面条搭配。

蔬菜类维生素含量丰富，味道会比较清鲜，适合口味清淡的人食用，当然也可用于肉类、海鲜类面条中调节口味，常用蔬菜包括番茄、白菜、茄子、黄瓜、甜椒、芦笋、香菇等。

肉类包括猪肉、牛肉、羊肉与鸡肉等，味道比较浓厚，面条裹满肉类的味道，会比较醇香。

河海鲜类主要体现了“鲜”劲儿，也是很不错的面条搭配。

高汤：

常见的高汤有猪骨汤、鸡汤、鱼骨汤等，将面条煮熟后，根据配菜特点或自己的口味喜好将高汤加入面条中，面条味道会更浓郁、诱人。本书面条为避免步骤雷同，虽然没有使用高汤，但是读者可以根据面条特点选用合适的高汤加入，与面条本身并不冲突。

家庭手擀面制作全程

原料：

高筋面粉300克，水120毫升（擀面条的面要和得硬一些，所以要少加水），盐2克。



制作：



1. 面粉加盐混合均匀，一点点加入水，用筷子搅拌成雪花状。
2. 用手把面和成光滑面团，盖上保鲜膜，饧半个小时左右。
3. 把面团放到面案上，再揉十几分钟。
4. 盖上保鲜膜，饧一会儿。
5. 面团上撒一些薄面。
6. 用擀面杖将面团擀成大圆片，如果面案不够大，可以把一边卷起来再擀。
7. 将擀好的面片撒上稍厚一点儿的面粉防粘，两边卷起来。
8. 用刀把面片切成均匀的条。
9. 手拿起中间的部分向上提，把面条抖开即可。



手擀面制作窍门

1. 制作手擀面的面粉最好是高筋面粉，其次是中筋面粉。使用高筋面粉制作的面条最筋道好吃，但擀制时需用的气力较大；使用中筋面粉擀制面条时稍为容易，可以加入鸡蛋增加成品的劲道口感。
2. 可用菠菜汁等蔬菜汁、水果汁代替水，制作带颜色的手擀面。
3. 擀好的面片摊开后用手抚摸，如有未能擀制均匀的地方，可以将该处再擀几下，尽量达到整个面片厚薄均匀。
4. 手擀面煮制以后会涨发，所以擀面不能太厚，否则成品会更厚，以低于1毫米为宜，切面的时候可以根据各人喜好确定面的宽窄。

面条的选购秘诀与煮制技巧



选购：

观察面条的颜色，优质的面条颜色为白色、乳白色、奶黄色，光亮；劣质的面条颜色发暗、发灰，亮度差。

优质面条包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条，表面细密、光滑，不变形；劣质面条包装松，有碎条，表面粗糙、膨胀、变形严重。优质的面条，吃起来软硬适中，不粘牙，有咬劲儿；劣质的面条，太硬或太软，不爽口、发黏，咬劲儿差。

煮制：

煮一般面条如果在锅中加少量食盐，大概500克水加15克盐，这样煮出来的面条不糊烂。

煮面条时在水中加一点儿油，面条不但不会粘连，并且能防止面汤起泡沫，溢锅。

煮切面时加适量醋进去，可除面条的碱味，还可使面条变得更白。

煮挂面和干切面时，锅中的水刚冒气泡时就放挂面，搅动几下后盖上锅盖，水开后点凉水进锅，稍煮即可。这样煮挂面，熟得快而且不粘汤，比较好吃。

煮鲜切面与手擀面时，水大开时下面，然后用筷子向上挑几下，以防面条粘连。用旺火煮开，每开锅一次点一次水，点两次水，就可以出锅。

如果要想使煮的面条清爽、不粘、不硬心、不糊汤，就必须根据面条的特点来掌握火候及面条下锅的时间。

PART2 折叠出的美味

——切面

Noodles

番茄牛腩面



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



【原料】

鲜切面250克，牛腩200克，番茄1个，洋葱、姜、葱、香菜、盐、酱油、料酒、香油各适量。

【制作】



1. 将葱姜洗净切末，牛腩洗净切成大块，汆烫去血水，放入锅中，加入姜、葱末、酱油、料酒、盐煮入味。



2. 将番茄去皮切片，香菜洗净切末。



3. 将洋葱洗净切片。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将牛腩、番茄片、洋葱片放入面条中，淋上香油，用香菜装饰即可。

【特点】

这款面条综合了番茄与牛腩的香味，在洋葱的陪衬下，汤汁鲜美，面条口感醇香。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

香菇鸡肉面

【原料】

鲜切面250克，鸡肉200克，香菇、青椒、红椒、盐、香油各适量。



【制作】



1. 将香菇洗净切条，放入锅内，加盐、少许水煮熟；将青椒、红椒洗净切条。



2. 将鸡肉洗净切条。



3. 在锅内添适量水烧开，放入鸡肉条煮熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在面条上放上青椒条、红椒条、鸡肉条、香菇条，淋上香油即可。

【特点】

香菇的味道比较有特点，配合鸡肉的细嫩口感，这款面条值得一试。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

鲜虾青菜面

【原料】

鲜切面200克，大虾、青菜、盐、香油各适量。



【制作】



1. 将青菜洗净，去除根部。



2. 将大虾去掉虾线，洗净，放入锅中加盐煮熟，捞出。



3. 将大虾取肉；青菜放入煮大虾的水中烫熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在面条上放上大虾、青菜，淋上香油即可。

【特点】

大虾细嫩鲜香，青菜爽口健康，是一款色香味俱全的面条美食。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



鸡丝炒面

【原料】

鲜切面300克，鸡肉200克，油菜、荷兰豆、青椒、红椒、黄椒、洋葱、盐、味精、酱油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡肉洗净，切成细丝；油菜、荷兰豆洗净。



2. 将青椒、红椒、黄椒洗净切丝。



3. 将洋葱洗净切丝。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞出沥干。



5. 在炒锅内注色拉油烧热，放入鸡肉丝、油菜、荷兰豆、洋葱丝炒熟，放面条翻炒，加酱油、盐、味精调味，撒上青椒丝、红椒丝、黄椒丝出锅即可。

【特点】

这款炒面综合了各种蔬菜与鸡肉，味道醇厚鲜美，非常不错。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

蛤蜊芸豆面

【原料】

鲜切面250克，蛤蜊、芸豆各200克，盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将蛤蜊去尽泥沙，放入锅中，添少许水煮熟。



2. 将芸豆洗净切丁。



3. 将蛤蜊去壳取肉，蛤蜊汤沉淀留用。



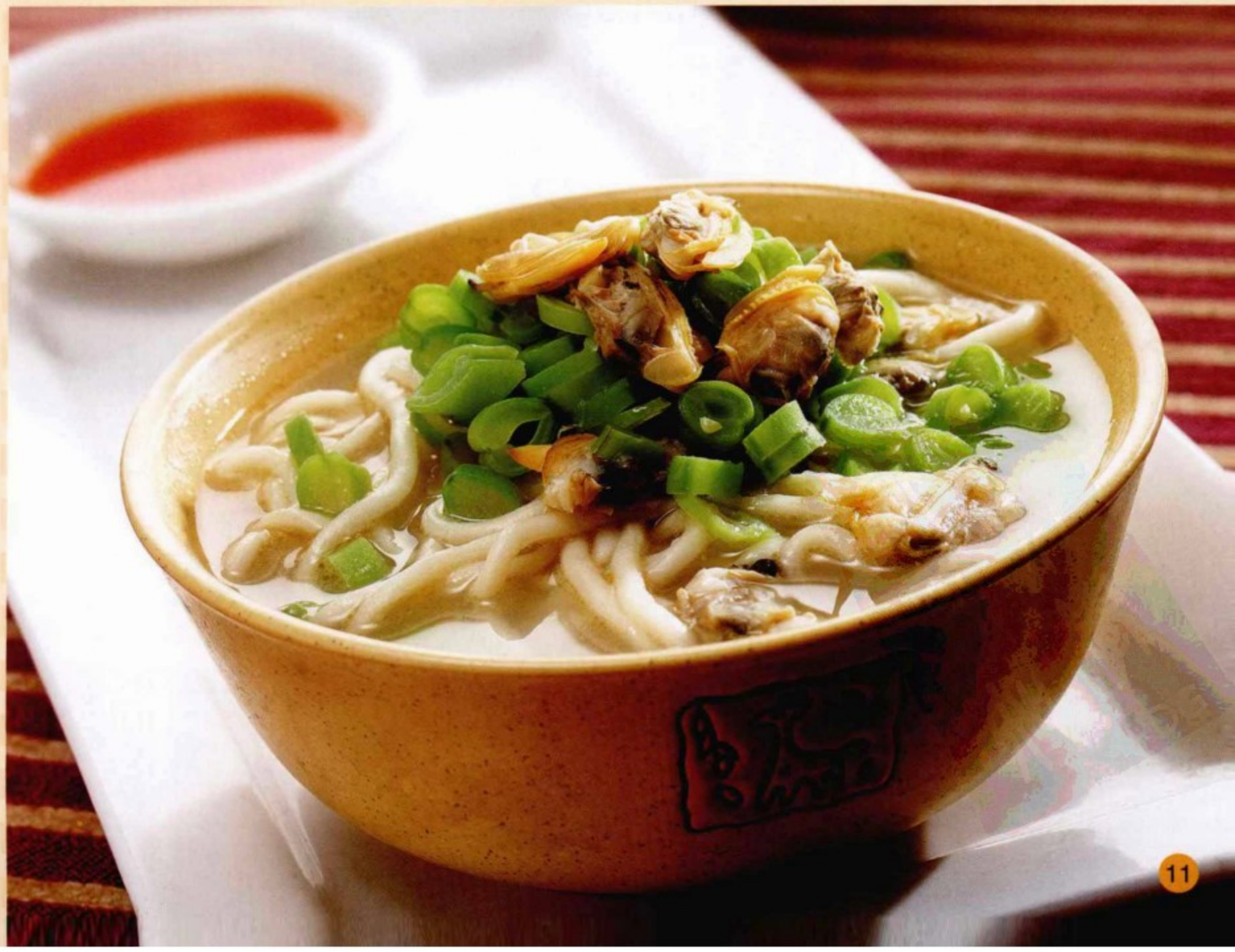
4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入芸豆丁翻炒至熟，加入蛤蜊肉、蛤蜊汤，撒少许盐，盛入面条中即可。

【特点】

蛤蜊肥嫩，芸豆鲜美，两者配合，为这款极具沿海特色的美食增添了更多光彩。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



鲜香茄子面

【原料】

鲜切面250克，茄子150克，猪肉、豆芽、青椒、盐、味精、白糖、酱油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将茄子洗净切丁，加少许盐腌制，然后沥干。



2. 将猪肉洗净切丁。



3. 将豆芽洗净切段，青椒洗净切丝。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加入青椒丝。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉丁煸炒，再放入茄子丁翻炒，加豆芽段、盐、味精、白糖、酱油炒熟，盛在面条上即可。

【特点】

茄子软嫩，酱香味浓，猪肉鲜美，是一款家常易做的面条美食。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

孜然羊肉面

【原料】

鲜切面250克，羊肉200克，芹菜、红椒、黄椒、洋葱、葱、孜然、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将羊肉洗净切丝，加盐、孜然腌渍入味。



2. 将芹菜洗净切段，剖成细条。



3. 将红椒、黄椒洗净切丝，洋葱洗净切丝，葱切末。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入盘中，放上红椒丝、黄椒丝、洋葱丝。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入葱末炒香，放入羊肉丝、芹菜条翻炒至熟，加盐调味，盛在面条上即可。

【特点】

羊肉与孜然的搭配是很多人迷恋的美食，这款面条不仅使用羊肉、孜然，还搭配了色彩艳丽的甜椒丝等，口感也很不错。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



川香凉面

【原料】

鲜切面250克，豆芽、花生仁、葱、盐、白糖、酱油、醋、香油、辣椒油各适量。



【制作】



1. 将炸熟的花生米晾凉切碎。



2. 将部分豆芽洗净切末，葱切碎，盐、白糖、酱油、醋、香油、辣椒油搅匀，调成味汁。



3. 在锅内添适量水烧开，放入剩余的豆芽烫熟，捞出沥干。



4. 将鲜面条放入开水锅中中火煮至8成熟，捞出过凉水，沥干，拌上香油，以防止面条粘连。



5. 在面条中放入花生仁、豆芽末、葱碎、味汁，拌匀即可食用。

【特点】

这款面条口感清凉，香辣开胃，属于夏天不错的家常美食。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

鱼排面

【原料】

鲜切面200克，净鱼肉150克，青椒、黄椒、面粉、鸡蛋1个、面包糠、盐 、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液，青椒、黄椒洗净切丝。



2. 将鱼肉切花刀，加盐腌渍入味。



3. 将鱼肉依次蘸匀面粉、鸡蛋液、面包糠，放入烧热的色拉油中炸熟，捞出沥油。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上青椒丝、黄椒丝。



5. 将炸好的鱼排放在面条上即可。

【特点】

鱼排色泽金黄，酥香可口，配合甜椒丝与面条一起食用，味道非常不错。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

番茄鸡蛋打卤面

【原料】

鲜切面250克，鸡蛋2个，番茄1个，香葱、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液，香葱切末。



2. 将番茄洗净切碎。



3. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入鸡蛋液略炒，放入番茄碎炒熟，加盐调味。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上香葱末。



5. 将炒好的番茄鸡蛋盛在面条上即可。

【特点】

这是一款常见的面条，材料易取，味道也不错，鸡蛋细嫩，番茄酸甜，给面条增添了不少风味。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

扇贝面

【原料】

鲜切面250克，扇贝200克，胡萝卜、荷兰豆、盐、香油各适量。



【制作】



1. 将扇贝刷洗净，放入锅中，添少许水煮熟。



2. 将扇贝捞出，去壳取肉，汤过滤留用；胡萝卜切细丝；荷兰豆去蒂洗净。



3. 将荷兰豆放入开水中烫熟，捞出沥干；胡萝卜丝烫熟沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将胡萝卜丝、荷兰豆、扇贝肉放在面条上，加盐、香油调味，浇上扇贝汤即可。

【特点】

这是一款海鲜特色的面条，扇贝鲜美无比，荷兰豆软嫩可口，十分惹味。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

Noodles

家常炒面



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



【原料】

鲜切面250克，猪肉100克，青椒、红椒、黄椒、盐、酱油、蚝油、色拉油各适量。

【制作】



1. 将面条放入开水锅中煮熟，捞出沥干。



2. 将猪肉洗净切丝，加入酱油、盐略腌入味。



3. 将青椒、红椒、黄椒洗净切丝。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉条煸炒，放入面条翻炒一会，加入蚝油、酱油、盐调味。



5. 在炒好的面条上撒上青椒丝、红椒丝、黄椒丝，盛盘即可。

【特点】

这是一款比较家常的炒面美食，制作简单，蔬菜也可以换成自己喜欢的口味。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



西兰花鸡蛋面

【原料】

鲜切面250克，鸡蛋2个，西兰花、红椒、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液；在炒锅内注入色拉油烧热，倒入蛋液煎成蛋饼，加盐调味，取出切条。



2. 将红椒洗净，切丝。



3. 将西兰花掰成小朵，洗净，放入加盐的开水中烫熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将红椒丝、鸡蛋条、西兰花朵盛在面条上即可。

【特点】

这款面条制作简单，口味也倾向于清淡，适合爱美的女性食用。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

时蔬炒面

【原料】

鲜切面250克，青椒、红椒、黄椒、油菜、香菇、荷兰豆、盐、酱油、蚝油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将面条放入开水锅中煮熟，捞出沥干。



2. 将香菇洗净，切条；油菜切除根部，洗净。



3. 将荷兰豆洗净，去蒂。



4. 将青椒、红椒、黄椒洗净切丝。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入油菜、香菇条、荷兰豆、面条翻炒，加盐、酱油、蚝油炒匀，加入青椒丝、红椒丝、黄椒丝，盛盘即可。

【特点】

使用各种蔬菜作为配料制作炒面，营养丰富，口味鲜而不腻，值得选择。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

香辣牛肉面

【原料】

鲜切面250克，牛肉200克，红椒、黄椒、干辣椒、熟花生、辣椒酱、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将牛肉洗净切丁，熟花生去皮切碎。



2. 将干辣椒切段，红椒、黄椒洗净切碎。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入干辣椒段、辣椒酱煸香，放入牛肉丁炒熟，加入花生碎、盐略炒。



5. 将炒好的牛肉丁盛在面条上，撒上青椒碎、红椒碎即可。

【特点】

牛肉醇香，汤汁香辣可口，这款面条裹着牛肉酱吃起来十分过瘾。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

炸酱面

【原料】

将鲜切面250克，猪肉150克，黄瓜、胡萝卜、豆芽、香葱、干辣椒、甜面酱、盐、味精、香油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将猪肉洗净切丁；胡萝卜去皮切丝，烫熟，捞出沥干；香葱切末。



2. 将黄瓜洗净切丝，干辣椒切段。



3. 将豆芽洗净，放入开水中烫熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上胡萝卜丝、黄瓜丝、豆芽、香葱末。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入干辣椒段、猪肉丁煸熟，加甜面酱、盐、味精、香油炒熟，盛在面条上即可。

【特点】

炸酱面是极具中国特色的面条美食，肉末咸香味美，伴着面条食用，非常开胃。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



咖喱牛肉炒面

【原料】

鲜切面250克，牛肉150克，青椒、红椒、黄椒、洋葱、咖喱粉、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将牛肉洗净切块。



2. 将青椒、红椒、黄椒洗净切片。



3. 将洋葱洗净切块。



4. 在锅内添水煮开，放入面条煮熟，捞出沥干水分。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入咖喱粉炒香，加入洋葱块、面条翻炒，加盐、味精、青椒片、红椒片、黄椒片略炒即可。

【特点】

面条上沾满了咖喱酱汁，具有咖喱的特殊香味，口感柔韧，牛肉、蔬菜鲜香味美。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

青口贝蔬菜面

【原料】

鲜切面250克，青口贝、荷兰豆、香菇、盐、味精、香油各适量。



【制作】



1. 将香菇洗净，顶部切十字刀口。



2. 将荷兰豆洗净去蒂，两端切开。



3. 将青口贝洗净，放入锅中煮熟，捞出去壳取肉，汤留用；香菇、荷兰豆放入锅中烫熟。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加盐、味精、浇入青口贝汤。



5. 在面条上放上青口贝肉、香菇、荷兰豆即可。

【特点】

这款面条制作简单，青口贝肉细嫩可口，汤汁鲜美，十分开胃。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



银鱼面

【原料】

鲜切面250克，小银鱼100克，红椒、油菜、盐、味精、香油各适量。



【制作】



1. 将红椒洗净切厚片。



2. 将油菜洗净，切去根。



3. 将小银鱼洗净，放入锅中，添少许水煮熟，汤留用。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中；油菜放入开水中烫熟，盛在面条上。



5. 在面条上放上红椒片、小银鱼，加盐、味精，淋上香油，浇上银鱼汤即可。

【特点】

这款面条味道比较鲜美，银鱼柔若无骨，红甜椒微辣，属于不错的美食。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

蒜黄肉丝鸡蛋面

【原料】

鲜切面250克，猪肉150克，蒜黄100克，鸡蛋2个，盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将猪肉洗净切丝，鸡蛋打散成蛋液。



2. 在炒锅内注入色拉油烧热，倒入蛋液煎成蛋饼，取出切条。



3. 将蒜黄洗净，切段。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，盛上鸡蛋条。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉丝煸炒至熟，放入蒜黄段，加盐、少许水炒熟，盛在面条上即可。

【特点】

蒜黄味道微辣却又柔嫩可口，配合惹味的猪肉丝与鸡蛋条，味道十分美妙。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



烟熏肉面

【原料】

鲜切面250克，烟熏肉100克，香菇、青椒、红椒、黄椒、豆芽、盐、味精、香油各适量。



【制作】



1. 将烟熏肉切片。



2. 将香菇洗净切条，放入注有香油的锅中，加盐、味精、少许水炒熟。



3. 将青椒、红椒、黄椒洗净切丝；豆芽洗净切段，放入开水中烫熟，取出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上豆芽段、青椒丝、红椒丝、黄椒丝。



5. 在面条上放上烟熏肉片，浇上炒好的香菇汤汁即可。

【特点】

烟熏肉风味独特，搭配香菇等蔬菜食用，可以为面条增添更多风味。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

芸豆猪肉面

【原料】

鲜切面250克，猪肉150克，芸豆、洋葱、木耳、蟹味菇、香葱、大蒜、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将猪肉洗净切条，洋葱洗净切丝。



2. 将芸豆洗净切菱块，香葱、大蒜切末。



3. 将蟹味菇洗净去根；木耳洗净去蒂，切块。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉条煸炒，加入其他材料炒熟，加盐、味精、香葱，盛在面条上即可。

【特点】

这款面条用料丰富，口感鲜美，属于家常易见的面条美食之一。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

Noodles

竹笋面



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



【原料】

鲜切面250克，竹笋、胡萝卜、荷兰豆、熟花生、盐、味精、酱油、蚝油各适量。

【制作】



1. 将竹笋洗净，切成长条；熟花生去皮切碎。



2. 将荷兰豆洗净去蒂。



3. 将胡萝卜洗净去皮，切成大薄片。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在锅内添水，加竹笋条、荷兰豆、胡萝卜片、酱油、蚝油煮熟，撒上盐、味精调味，浇在面条上，撒花生碎即可。

【特点】

竹笋脆嫩可口，面条柔韧味美，很搭配翠绿的荷兰豆、鲜艳的胡萝卜片，很有春天的气息。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



韭菜鸡蛋虾仁面

【原料】

鲜切面250克，韭菜、虾仁各100克，鸡蛋2个，盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液。



2. 将韭菜洗净，切成小段。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入鸡蛋液略炒，加入虾仁、韭菜段炒熟，撒盐调味。



5. 将炒好的韭菜鸡蛋虾仁盛在面条上即可。

【特点】

这是一款家常易做的面条美食，鸡蛋的滑嫩、韭菜的微辣、虾仁的鲜美尽能体现。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

肉末卤面

【原料】

鲜切面250克，猪肉150克，青椒、红椒、黄椒、熟花生、甜面酱、孜然、盐、蚝油、味精、糖、色拉油各适量。



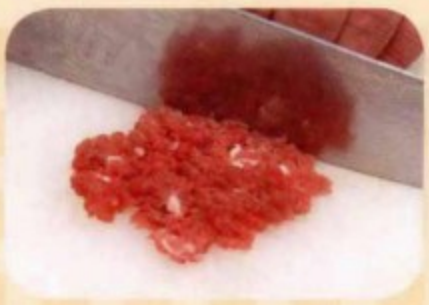
【制作】



1. 将熟花生去皮切碎。



2. 将青椒、红椒、黄椒洗净切末。



3. 将猪肉洗净剁末。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上青椒末、红椒末、黄椒末。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，将猪肉末、甜面酱、孜然、蚝油、盐、味精、糖一起放入炒成肉卤，与熟花生一起盛在面条上即可。

【特点】

这款肉卤具有甜面酱、孜然等多重香味，口感丰厚，搭配面条食用，十分享受。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



武汉热干面

【原料】

鲜切面250克，香葱、芝麻酱、熟花生、酱油、辣椒油、盐、味精、香油各适量。



【制作】



1. 将面条放入开水锅中煮熟，捞出晾凉，拌上足够的香油。



2. 将熟花生去皮切碎。



3. 将香葱洗净切末。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入面条翻炒，加芝麻酱、酱油、辣椒油、盐、味精炒匀。



5. 将面条盛入盘中，撒上花生碎、香葱末即可。

【特点】

这款面条柔软可口，香气四溢，具有芝麻酱与辣椒油的香味，吃起来十分过瘾。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

猪排面

【原料】

鲜切面250克，猪排150克，鸡蛋1个，青椒、番茄、面粉、面包糠、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将青椒洗净切丝，番茄洗净切片，将鸡蛋打散成蛋液。



2. 将猪排洗净，切花刀，撒少许盐腌渍入味。



3. 将猪排依次蘸匀面粉、鸡蛋液、面包糠，放入烧热的色拉油中炸至金黄，取出沥油。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入汤碗中。



5. 将青椒丝、番茄片、炸好的猪排放在面条上，用一半卤蛋装饰即可。

【特点】

猪排外表金黄香酥，内里细嫩可口，配合柔韧的面条食用，味道鲜美，易消化。



博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/



蒜薹肉丝面

【原料】

鲜切面250克，猪肉150克，蒜薹、香葱、盐、味精、酱油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将猪肉洗净切条，香葱切末。



2. 将蒜薹洗净切段，放入开水锅中略烫，捞出沥干。



3. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉条煸炒，加入蒜薹段、酱油、盐、味精炒熟。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将香葱末与炒好的蒜薹肉丝一起盛在面条上即可。

【特点】

蒜薹肉丝是家庭中常炒的一道菜品，将其与面条一起食用，口感鲜美，蒜香浓郁，非常好吃。

博客书籍下载http://shujihui.blog.163.com/

豆角番茄面

【原料】

鲜切面250克，猪肉100克，鸡蛋2个，豆角、番茄、盐、味精、蚝油、香油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将猪肉洗净切条。



2. 将豆角洗净切段；鸡蛋打散成蛋液，放入锅中煎成蛋饼，取出切条。



3. 将番茄洗净切块。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上鸡蛋条、番茄块。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放猪肉条煸炒，放豆角、盐、蚝油、味精、水焖熟，盛在面条上，淋香油即可。

【特点】

这款面条材料丰富，口感鲜美，适合家庭制作食用。



鸡丝凉面

【原料】

鲜切面250克，鸡肉150克，黄瓜、洋葱、辣椒油、盐、味精、香油各适量。



【制作】



1. 将鸡肉洗净，切成长条。



2. 将黄瓜洗净，切丝。



3. 将洋葱洗净切丝。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上黄瓜丝、洋葱丝。



5. 在炒锅内注入香油烧热，放入鸡肉条炒熟，撒盐、味精，盛在面条上，淋上香油、辣椒油即可。

【特点】

鸡肉微辣，细嫩可口，配合面条食用，非常开胃。

羊肉烩面

【原料】

鲜切面250克，羊肉150克，豆腐皮、黄瓜、泡发木耳、干辣椒、枸杞子、盐、味精、酱油、香油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将羊肉洗净切条，黄瓜洗净切丝。



2. 将豆腐皮切细丝，枸杞子用温水泡开。



3. 将泡发木耳洗净去蒂，切成块；干辣椒切段。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上黄瓜丝。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，将羊肉条、干辣椒段入锅翻炒，添水，放入其他材料、调料煮熟，盛在面条上，淋上香油即可。

【特点】

具有浓郁的羊肉味道，面条、羊肉口感柔软，汤汁鲜美微辣，极具诱惑力。





茭瓜虾仁面

【原料】

鲜切面250克，茭瓜150克，虾仁100克，鸡蛋2个，盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将茭瓜洗净，切成薄片；在炒锅内注入色拉油烧热，放入茭瓜，撒上盐炒熟。



2. 将鸡蛋打散成蛋液；在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切条。



3. 将虾仁洗净，放入开水中煮熟，捞出，汤过滤留用。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将茭瓜片、鸡蛋条、虾仁放在面条上，倒入煮虾仁的汤即可。

【特点】

这款面条的味道非常鲜美，能够将虾仁的味道尽情体现出来。

油泼面

【原料】

鲜切面250克，芸豆、油菜、豆芽、干辣椒、大蒜、盐、味精、酱油、香油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将芸豆洗净切丁炒熟，油菜去根洗净，豆芽洗净，干辣椒切段，大蒜切碎。



2. 将油菜放入开水锅中烫熟，捞出沥干。



3. 将豆芽放入开水锅中烫熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放豆芽、油菜、芸豆丁；加盐、味精、酱油、香油、大蒜末、干辣椒段。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，泼在大蒜末、干辣椒段上即可。

【特点】

这款面条油润可口，味道微辣，属于非常值得推荐的家常美食。



Noodles

白菜蛤蜊鸡蛋面



【原料】

鲜切面250克，蛤蜊150克，鸡蛋2个，白菜心、盐、色拉油各适量。

【制作】



1. 将白菜心洗净，切丝。



2. 将蛤蜊去尽泥沙，放入锅中，添少许水煮熟，捞出去壳取肉，汤过滤留用。



3. 将鸡蛋打散成蛋液。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放白菜丝翻炒，加鸡蛋液炒成块，倒入蛤蜊与汤，撒少许盐煮熟，盛在面条上即可。

【特点】

这款面条美食使用了常见的白菜心、鸡蛋、蛤蜊，用料简单，味道却极其鲜美，令人留恋。



墨鱼面

【原料】

鲜切面250克，墨鱼150克，香菇、木耳、青椒、红椒、香葱、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将墨鱼洗净，去除墨鱼骨，放入锅中，添少许水煮熟。



2. 将青椒、红椒洗净切丝，香葱切末。



3. 将香菇洗净切条，木耳洗净去蒂切块。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上青椒丝、红椒丝、香葱末。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入香菇条、木耳块炒熟，加盐调味，盛在面条上，浇上墨鱼即可。

【特点】

这款面条加入鲜美的墨鱼，口感上增添了更多变化，味道十分美妙。

龙虾丸面

【原料】

鲜切面250克，龙虾丸子、黄瓜、黄瓜花、青椒、红椒、盐、味精、香油各适量。



【制作】



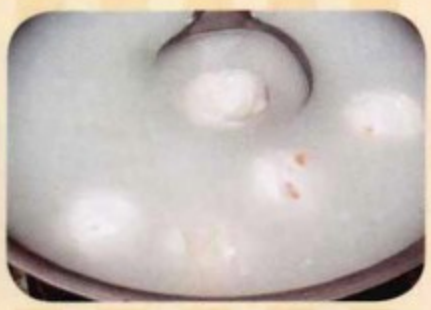
1. 将青椒、红椒洗净切丝。



2. 将黄瓜洗净切丝，黄瓜花洗净。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



4. 将龙虾丸子放入锅中，添少许水煮熟。



5. 将青椒丝、红椒丝、黄瓜丝、黄瓜花放在面条上，加盐、味精、香油，浇上龙虾丸子即可。

【特点】

龙虾丸子容易购买，味道也非常鲜美，用来作为面条配菜，十分合适可口。



鱼丸面

【原料】

鲜切面250克，鱼丸、胡萝卜、油菜、黄瓜花、香葱、盐、味精、香油各适量。



【制作】



1. 将胡萝卜洗净去皮，切丝。



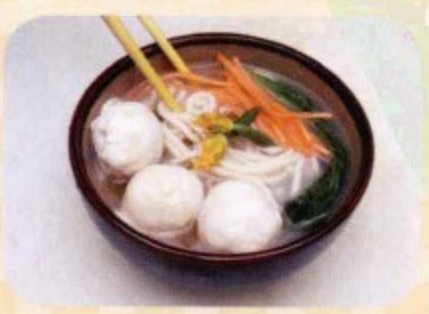
2. 将油菜洗净去根，焯烫，捞出沥干；黄瓜花洗净，焯烫，捞出沥干。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上胡萝卜丝、油菜、黄瓜花。



4. 将鱼丸放入锅中，添少许水煮熟，撒盐、味精调味。



5. 将鱼丸连汤一起盛在面上，淋上香油即可。

【特点】

鱼丸细嫩润滑，为这款面条与汤增添了更多鲜美味道，是值得推荐的家常面条美食。

冬瓜蛤蜊鸡蛋面

【原料】

鲜切面250克，蛤蜊150克，鸡蛋1个，冬瓜、盐、味精、香油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液。



2. 将冬瓜去皮、瓤，切成薄片。在炒锅内注入色拉油烧热，将冬瓜片与鸡蛋液一起放入锅中，加盐、味精炒熟。



3. 将蛤蜊去尽泥沙，洗净，放入锅中，添少许水煮熟，捞出蛤蜊去壳取肉，汤过滤留用。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将冬瓜鸡蛋盛在面条上，倒入蛤蜊与汤，淋上香油即可。

【特点】

冬瓜消脂减肥，蛤蜊鲜美无比，鸡蛋细嫩可口，这款面条可谓家常绝佳美食。



杂菌面

【原料】

鲜切面250克，鸡腿菇、蘑菇、香菇、蟹味菇、泡发木耳各50克，鸡蛋2个，盐、味精、酱油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液；在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切成蛋丝。



2. 将鸡腿菇洗净，成薄片；蘑菇洗净，块；香菇洗净，切条。



3. 将蟹味菇洗净，切除根部；泡发木耳洗净，撕成小朵。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上蛋丝。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，倒入各种蘑菇翻炒，加酱油、盐、味精、少许水煮熟，盛在面条上，拌匀即可。

【特点】

集合各种蘑菇的天然味道于这款面条中，面条吸收了汤汁的味道，鲜美可口，杂菌风味独特。

莴苣肉丝面

【原料】

鲜切面250克，莴苣200克，猪肉150克，鸡蛋2个，盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将莴苣去皮洗净，切成细条。



2. 将猪肉洗净，切条。



3. 将鸡蛋打散成蛋液；在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切条。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上鸡蛋条。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉条煸炒，加入莴苣条、盐炒熟，盛在面条上，拌匀即可。

【特点】

这同样是一款家常易做的面条美食，莴苣脆嫩爽口，鸡蛋鲜香，令人回味。

PART3 纯手工擀的面最香

——手擀面

Noodles

青菜鸡蛋榨菜面





【原料】

手擀面250克，鸡蛋2个，青菜、胡萝卜、黄瓜、榨菜、盐、香油各适量。

【制作】



1.将黄瓜洗净切丝；胡萝卜洗净去皮切丝，放入开水中烫熟，捞出沥干。



2. 将鸡蛋打散成蛋液；油菜切去根部，洗净，放入开水中烫熟，捞出沥干。



3. 在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切丝。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放入黄瓜丝、胡萝卜丝、油菜、鸡蛋丝。



5. 在面条上撒盐调味，放上榨菜，淋上香油即可。

【特点】

这是一款制作极其简单的美味面条，青菜清爽、榨菜的咸鲜都可以在其中品尝到。

猪肝面

【原料】

手擀面250克，熟猪肝150克，香菇、油菜、葱、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将香菇洗净切片。



2. 将油菜切去根部洗净，葱切末。



3. 将熟猪肝切成薄片。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入香菇片、油菜炒熟，撒盐调味，与葱末、猪肝片一起盛在面条上即可。

【特点】

猪肝含有丰富的营养物质，具有营养保健之功效，配合面条食用，味道也非常棒。



双椒鸡蛋面

【原料】

手擀面250克，青椒、红椒、鸡蛋、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将青椒、红椒洗净，切丝。



2. 将鸡蛋打散成蛋液。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液翻炒，撒盐调味。



5. 将青椒丝、红椒丝和炒好的鸡蛋盛在面条上即可。

【特点】

青、红、黄三色映衬，色泽亮丽美观，面条味道清淡，适合年轻女性食用。

干拌麻酱面

【原料】

将手擀面250克，红椒、黄椒、洋葱、黄瓜、豆芽、芝麻酱、盐、味精各适量。



【制作】



1. 将红椒、黄椒洗净切丝，黄瓜洗净切丝。



2. 将洋葱洗净切丝；豆芽洗净，放入开水中焯烫，捞出沥干。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入盘中，加盐、味精拌匀。



4. 将黄瓜丝、红椒丝、黄椒丝、豆芽、洋葱丝码放在面条上。



5. 盛上芝麻酱即可食用。

【特点】

这款面条做法简单，加入芝麻酱与各种蔬菜，味道香浓，面条也劲道滑口。



Noodles

牡蛎面



【原料】

手擀面250克，牡蛎200克，黄瓜、胡萝卜、荷兰豆、盐、香油各适量。

【制作】



1. 将牡蛎洗净，放入锅中煮熟。



2. 将牡蛎取肉去壳，汤过滤留用。



3. 将黄瓜洗净切片；胡萝卜洗净切丝，烫熟，捞出沥干；荷兰豆去蒂洗净，放入开水中烫熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将黄瓜片、胡萝卜丝、荷兰豆、牡蛎肉放在面条上，撒上盐、淋上香油，浇上牡蛎汤即可。

【特点】

牡蛎肉丰腴肥嫩，汤汁鲜美可口，手擀面也劲道滑爽，滋味十分不错。

蔬菜卤蛋面

【原料】

手擀面250克，卤蛋1个，胡萝卜、荷兰豆、泡发木耳、黄瓜、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将卤蛋切成两半。



2. 将胡萝卜去皮切薄片，荷兰豆洗净去蒂，泡发木耳洗净去蒂切小块。



3. 将黄瓜洗净切丝。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入胡萝卜片、木耳块、荷兰豆翻炒，撒盐、味精炒熟，与黄瓜丝、卤蛋一起盛在面条上即可。

【特点】

卤蛋咸香，蔬菜清爽，搭配面条食用，给人留下深刻的印象。

火腿蛋皮凉面

【原料】

手擀面250克，鸡蛋1个，火腿、黄瓜、香菜、盐、香油各适量。



【制作】



1. 将火腿切丝，黄瓜洗净切丝，香菜洗净切碎。



2. 将鸡蛋打散成蛋液；在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋皮，取出切丝。



3. 将面条放入开水锅中煮熟。



4. 将面条捞出，用凉开水过凉，撒上足够的香油，防止面条粘连。



5. 将面条加上盐、火腿丝、黄瓜丝、香菜碎、鸡蛋丝拌匀即可。

【特点】

这款面条用料简单，口感清凉，在炎炎夏日属于不可多得的解暑美食。





菠菜手擀面

【原料】

手擀菠菜面250克，鸡蛋2个，菠菜、干辣椒、辣椒酱、盐、味精、香油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液，在炒锅内注入色拉油烧热，倒入蛋液煎成蛋饼，取出切丝。



2. 将菠菜切去根，洗净，放入开水中焯烫，捞出沥干。



3. 将干辣椒切段。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上鸡蛋丝、菠菜。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入辣椒酱、干辣椒段煸炒，加盐、味精调味，盛在面条上，淋上香油即可。

【特点】

这款面条使用了辣椒酱等，口感香辣，非常开胃，而鸡蛋丝、菠菜也十分有味。

PART4 简单快捷也飘香

——挂面

Noodles

翅中面





【原料】

挂面200克，鸡翅中200克，鸡蛋1个，胡萝卜、荷兰豆、面粉、面包糠、盐、味精、蚝油、酱油、色拉油各适量。

【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液，鸡翅中洗净切花刀，加入盐、味精、酱油、蚝油腌渍入味，蘸匀面粉、鸡蛋液。



2. 将鸡翅中蘸匀面包糠，胡萝卜洗净切片，荷兰豆去蒂洗净，一起放入开水中烫熟，捞出沥干。



3. 在锅内注入色拉油烧热，放入蘸匀面包糠的鸡翅中炸至金黄色，捞出沥油。



4. 锅内添水烧开，放入面条煮熟，捞入碗中。



5. 在面条上放上胡萝卜片、荷兰豆、鸡翅中即可。

【特点】

这款面条放上炸至金黄色的鸡翅中，酥香诱人，极其奢华，在味道上也超乎平常。



羊肉莜面

【原料】

莜面条200克，羊肉150克，青椒、红椒、黄椒、葱、香菜、熟花生、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将羊肉洗净切条，葱、香菜洗净切末。



2. 将熟花生去皮切碎。



3. 将青椒、红椒、黄椒洗净切碎。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加上花生碎、青椒碎、红椒碎、黄椒碎、香菜末、葱末。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入羊肉条煸炒，添少许水，撒盐、味精煮熟，浇在面条上即可。

【特点】

这款面条能够品尝到羊肉的独特鲜味，花生的脆香，香菜、甜椒的清爽，绝对口齿留香。

番茄煎蛋面

【原料】

挂面200克，鸡蛋1个，番茄、香葱、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



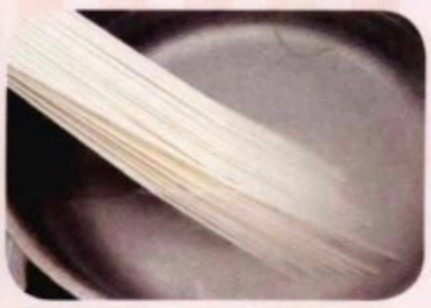
1. 将番茄洗净切片，香葱洗净切末。



2. 将鸡蛋打入碗中。



3. 在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液，小火煎成荷包蛋。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加少许盐、味精拌匀。



5. 在面条上放上番茄片、荷包蛋、香葱末即可。

【特点】

这款面条充分展现了荷包蛋的细嫩、番茄片的酸甜味美，面条的爽滑，制作虽简单，味道却很不错。

黄瓜花鸡蛋面

【原料】

挂面200克，黄瓜花100克，鸡蛋2个，番茄、香葱、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液，在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切丝。



2. 将番茄洗净切成薄片，香葱洗净切末。



3. 将黄瓜花洗净，切去根部，放入开水中焯烫，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加少许盐、味精拌匀。



5. 将鸡蛋丝、番茄片、香葱末、黄瓜花放在面条上即可。

【特点】

黄瓜花色泽青翠，外形小巧迷人，口感脆嫩爽口，略带丝丝苦味，配合面条食用，很是爽口清火。

雪菜肉丝面

【原料】

挂面200克，猪肉200克，鸡蛋2个，雪菜、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将猪肉洗净切丝。



2. 将鸡蛋打散成蛋液，在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切丝。



3. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入猪肉丝煸炒，放上雪菜炒熟，撒盐、味精调味。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上鸡蛋丝。



5. 在面条上盛上炒好的肉丝雪菜即可。

【特点】

猪肉丝细嫩，雪菜咸香，搭配柔滑的面条食用，味道十分不错。



鸡汤龙须面

【原料】

龙须面200克，鸡腿150克，香菇、泡发木耳、香葱、盐、味精、酱油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡腿洗净，放入开水中烫去血水，放入锅中，添适量水煮成浓汤。



2. 将香菇洗净，切片；泡发木耳洗净去蒂，撕小朵；香葱洗净切末。



3. 将香菇片与木耳朵一起放入鸡汤锅中，加盐、味精、少许酱油煮熟。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，撒上香葱末。



5. 将炖好的蘑菇鸡汤倒在面条上即可。

【特点】

这款面条非常细滑，配合炖得入味的香菇、鸡腿、鸡汤，吃起来十分过瘾。

白菜虾仁鸡蛋面

【原料】

挂面200克，虾仁150克，鸡蛋2个，白菜心、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将白菜心洗净切丝。



2. 将鸡蛋打散成蛋液。



3. 将虾仁洗净，放入开水中略焯烫，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入白菜心、鸡蛋液、虾仁炒熟，添少许水、撒盐煮熟，盛在面条上即可。

【特点】

白菜清鲜，虾仁、鸡蛋细嫩可口，面条裹着汤汁食用，味道十分诱人。



Noodles

鲜虾云吞面





【原料】

挂面150克，鲜虾云吞100克，虾仁50克，鸡蛋1个，香菇、泡发木耳、香葱、盐、味精、色拉油各适量。

【制作】



1．将香菇切片，木耳撕块；在炒锅内注入色拉油烧热，放入香菇片、木耳块、少许水、盐、味精炖成汤，盛入碗中。



2. 将鸡蛋打散成蛋液，放入烧热的油锅中煎成蛋饼，取出切丝，放在汤碗中；将鲜虾云吞、虾仁放入锅中煮熟。



3. 将煮好的鲜虾云吞、虾仁盛入汤碗中。



4．将面条放入开水锅中煮熟，捞入汤碗中。



5. 将香葱洗净切末，撒在面条上即可。

【特点】

这款鲜虾云吞面综合了鲜虾云吞、面条、虾仁、香菇、鸡蛋丝的几种鲜味，口感十分出色。



清汤牛肉面

【原料】

挂面200克，牛肉200克，香菇、黄瓜、胡萝卜、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将香菇洗净切片，牛肉洗净切块。



2. 将胡萝卜洗净去皮，切丝，放入开水中烫熟，捞出沥干。



3. 将黄瓜洗净切片。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上胡萝卜丝、黄瓜片。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入牛肉块煸炒，加香菇片、水、盐、味精煮熟，盛在面条上即可。

【特点】

蔬菜口感清爽，牛肉味道香浓，而面条吸收了牛肉的味道后，口感会更佳。

阳春面

【原料】

挂面200克，鸡蛋2个，香葱、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液。



2. 在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切碎。



3. 将香葱洗净，切成碎末。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加少许盐、味精拌匀。



5. 将香葱末、鸡蛋碎撒在面条上即可。

【特点】

阳春面制作简单，所用材料也比较便宜，但是鸡蛋的细嫩、香葱的香味、面条的柔滑却都能在这碗面中体现。



葱爆虾面

【原料】

挂面200克，大虾150克，芹菜、香葱、香菇、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将芹菜洗净切段、剖成条，香葱洗净切末。



2. 将大虾放入锅中，添入少许水煮熟，捞出去头。



3. 将香菇洗净切片，在炒锅内注入色拉油烧热，放入香菇片翻炒，加芹菜段、盐、味精煮熟。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中。



5. 将炒好的香菇芹菜盛在面条上，放上大虾，撒上香葱末即可。

【特点】

这款面条大虾鲜美，面条筋道滑爽，属于简单易做的面条美食。

虾仁蜜豆鸡蛋面

【原料】

挂面200克，虾仁150克，鸡蛋2个，蜜豆、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将鸡蛋打散成蛋液，在炒锅内注入色拉油烧热，倒入鸡蛋液煎成蛋饼，取出切丝。



2. 将蜜豆洗净去蒂，放入开水中焯熟，捞出沥干。



3. 将虾仁放入锅中，添少许水煮熟，虾仁捞出，汤过滤留用。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上鸡蛋丝、蜜豆、虾仁、盐、味精。



5. 浇上煮虾仁的汤即可。

【特点】

蜜豆口感微甜，脆嫩爽口，配合鲜美的虾仁、劲道的面条食用，绝对是美味享受。



榨菜肉丝面

【原料】

挂面200克，牛肉200克，榨菜100克，香葱、盐、味精、酱油、香油、色拉油各适量。



【制作】



1. 将牛肉洗净切丝。



2. 将香葱洗净切末。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上香葱末、淋少许香油。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入牛肉丝煸炒一会儿，放入榨菜，加酱油、盐、味精炒熟。



5. 将炒好的榨菜肉丝盛在面条上即可食用。

【特点】

榨菜与牛肉丝的搭配，为这款面条增添了咸鲜、香浓味道，面条吃起来味道会更加醇厚。

海鲜混合面

【原料】

挂面200克，扇贝、蛤蜊、海虹、牡蛎、胡萝卜、荷兰豆、黄瓜、盐、香油各适量。



【制作】



1. 将各种海鲜刷洗净，放入锅中，添少许水煮熟。



2. 将各种海鲜捞出，去壳取肉，汤过滤留用。



3. 将黄瓜洗净切片；荷兰豆洗净去蒂，切开两端，烫熟沥干；胡萝卜切丝烫熟，捞出沥干。



4. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上黄瓜片、荷兰豆、胡萝卜丝、盐。



5. 将海鲜肉放在面条上，浇上海鲜汤即可。

【特点】

使用各种海鲜制作这款面条，材料丰富，味道鲜美无比，是一款值得推荐的美味面条。

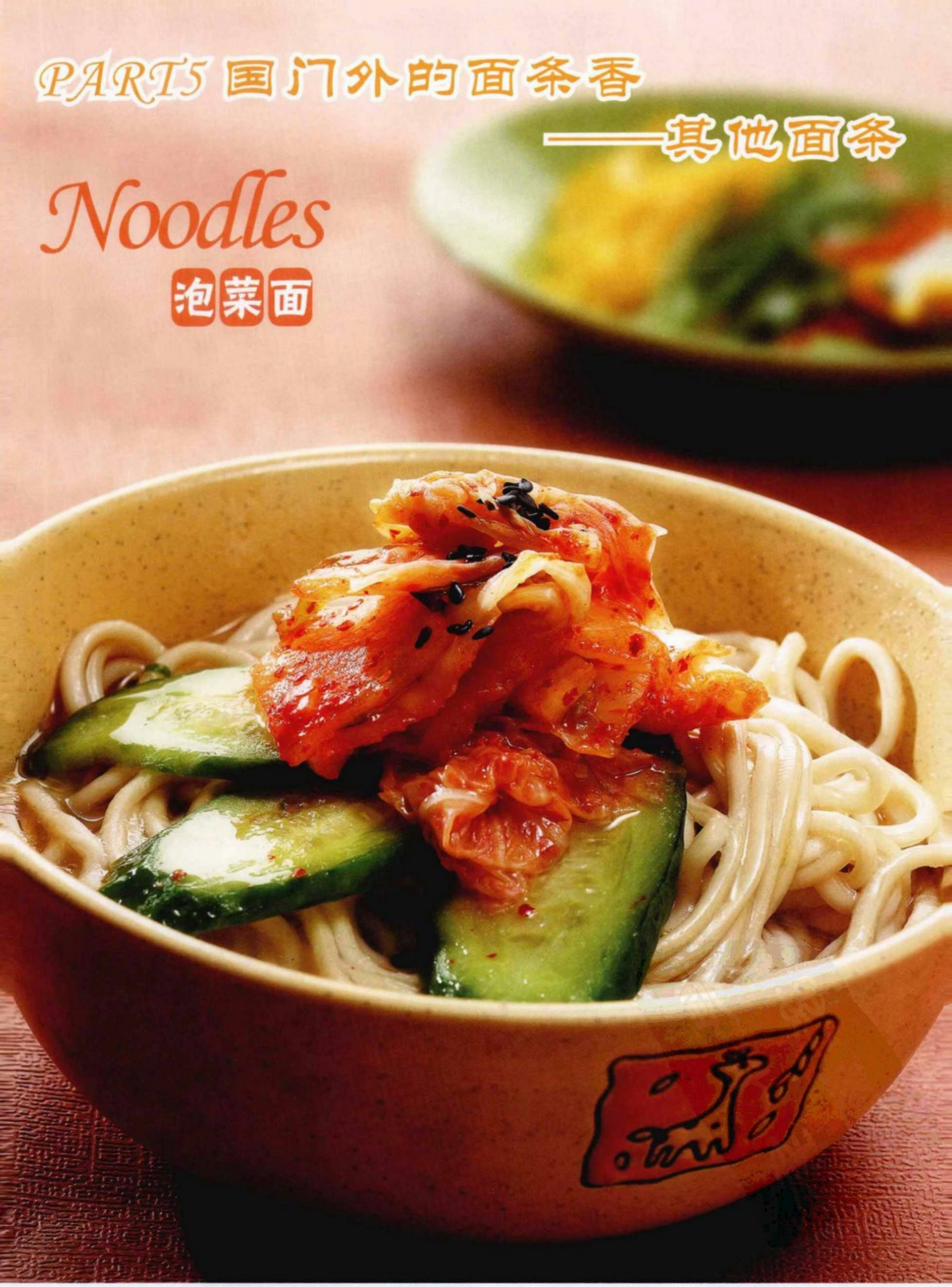


PART5 国门外的面条香

——其他面条

Noodles

泡菜面

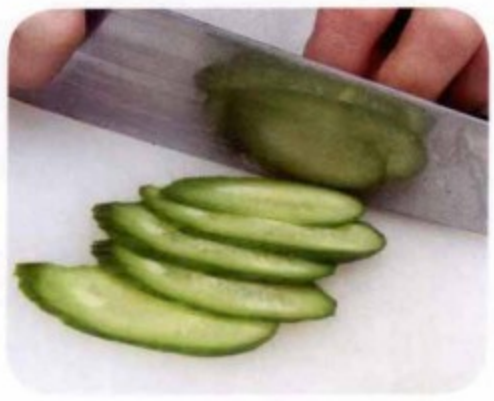




【原料】

细拉面250克，泡菜150克，黄瓜、盐、味精、香油各适量。

【制作】



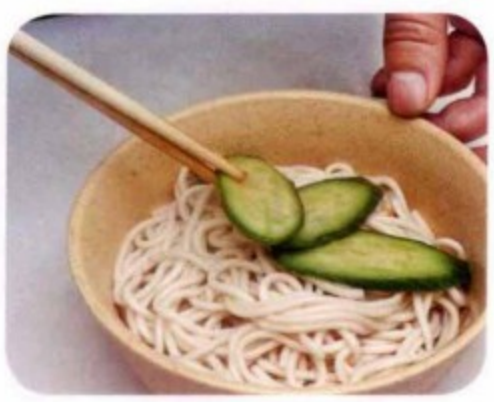
1. 将黄瓜洗净切片。



2. 在锅内添水烧开，放入面条煮熟。



3. 将面条捞入碗中，加少许盐、味精拌匀。



4. 将黄瓜片放在面条上。



5. 将泡菜切小块，盛在面条上即可。

【特点】

这款面条使用泡菜制作，属于韩国风味的面条，吃起来也是香辣爽口，十分过瘾。

韩式五花肉面

【原料】

细拉面250克，五花肉片200克，黄瓜、胡萝卜、荷兰豆、盐、味精、色拉油各适量。



【制作】



1. 将荷兰豆洗净去蒂，切开两端，放入开水中烫熟，捞出沥干。



2. 将黄瓜洗净切丝；胡萝卜洗净去皮，切片，放入开水中烫熟，捞出沥干。



3. 将面条放入开水锅中煮熟，捞入碗中，放上荷兰豆、黄瓜丝、胡萝卜片。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入五花肉片煎熟，撒盐、味精调味。



5. 将煎好的五花肉片放在面条上即可。

【特点】

韩国人非常喜欢吃五花肉，煎好的五花肉肥瘦相间，滋味浓郁，配合面条食用，口感很不错。

韩国冷面

【原料】

冷面200克，鸡蛋2个，苹果、黄瓜、盐、糖、高汤、色拉油各适量。



【制作】



1. 将一个鸡蛋打散成蛋液，煎成蛋饼，取出切丝；另一个鸡蛋煮熟去皮，切两半。



2. 将苹果洗净，切薄片。



3. 将黄瓜洗净，切丝。



4. 将冷面放入开水锅中煮熟，捞出用凉开水过凉，盛入碗中，加入盐、糖、高汤。



5. 放上黄瓜丝、鸡蛋丝、熟鸡蛋即可。

【特点】

韩国冷面是韩国传统美食之一，使用鸡蛋、苹果、冷面等制成，口感清凉，酸甜有味，十分可口。



海鲜咖喱乌冬面

【原料】

乌冬面250克，虾仁、蛤蜊各100克，西蓝花、香菇、泡发木耳、香葱、咖喱粉、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将西蓝花洗净掰成小朵，香葱洗净切末。



2. 将蛤蜊去尽泥沙，放入锅中，添少许水煮熟，捞出去壳取肉，汤过滤留用。



3. 将香菇洗净切片，泡发木耳洗净切丝。



4. 将乌冬面放入开水锅中煮熟，捞入碗中，撒上香葱末。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入香菇、木耳、蛤蜊肉、虾仁、西蓝花炒一会儿，放上咖喱粉、盐、蛤蜊汤炖熟，盛在面条上，拌匀即可。

【特点】

乌冬面是最具日本特色的面条之一，这款面条加入海鲜、咖喱粉等制作，味道香浓，风味独特。

日式海鲜乌冬面

【原料】

乌冬面250克，大虾1只，鸡蛋2个，油菜、红椒、味噌汤、面粉、面包糠、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将油菜洗净去根，烫熟，沥干；红椒洗净切丝；鸡蛋打散成蛋液。



2. 将大虾洗净，剥去中间虾壳，去虾线，把虾肉拍平，撒盐入味。



3. 将大虾肉依次蘸匀面粉、鸡蛋液、面包糠，炸至金黄色，捞出沥油。



4. 将乌冬面放入开水锅中煮熟，捞入碗中，加少许盐，倒入味噌汤。



5. 将油菜、红椒丝、大虾放在面条上即可。

【特点】

这款面条柔韧鲜香，十分惹味，炸至金黄色的大虾色泽诱人，味道酥香无比。



海鲜炒面

【原料】

乌冬面250克，虾仁、蟹棒各100克，香菇、泡发木耳、青椒、红椒、香葱、盐、色拉油各适量。



【制作】



1. 将蟹棒切小块，香葱洗净切末。



2. 将香菇洗净切片，泡发木耳洗净切小块。



3. 将青椒、红椒洗净切小块。



4. 将乌冬面放入开水锅中煮熟，捞在盘中。



5. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入蟹棒块、虾仁、香菇片、木耳块翻炒一会儿，加入青椒块、红椒块，乌冬面翻炒至熟，撒盐调味即可。

【特点】

这款面条吸满了虾仁、蟹棒的鲜味与各种蔬菜的清新，吃起来柔韧鲜香，非常美味。

意大利鸭胸芝士面

【原料】

意大利面200克，鸭胸肉200克，青椒、红椒、黄椒、芝士粉、黑胡椒碎、迷迭香、盐、橄榄油各适量。



【制作】



1. 将青椒、红椒、黄椒洗净切丝。



2. 将鸭胸肉洗净切片。



3. 将意大利面放入加盐的开水锅中煮熟，捞入盘中。



4. 在炒锅内注入色拉油烧热，放入意大利面、芝士粉、黑胡椒碎、迷迭香、盐、青椒丝、红椒丝、黄椒丝炒熟。



5. 将炒好的意大利面盛入盘中，放上鸭胸肉即可。

【特点】

鸭胸肉肥嫩可口，芝士味道浓郁，这款面条带来纯粹的意大利美食体验。



Noodles

黑椒鸡肉面



【原料】

意大利面200克，鸡肉150克，洋葱、大蒜、黑胡椒碎、迷迭香、盐、橄榄油各适量。

【制作】



1. 将洋葱洗净切碎。



2. 将大蒜去皮，切末。



3. 将鸡肉洗净，放入开水锅中煮熟，捞出切条。



4. 将意大利面放入开水锅中煮熟，捞入盘中。



5. 在炒锅内注入橄榄油烧热，放洋葱碎、大蒜末煸香，放鸡肉条、意大利面、迷迭香、黑胡椒碎、盐炒匀，盛在盘中即可。

【特点】

在这款意大利面中能够品味到黑胡椒的香浓、鸡肉的细腻、大蒜的独特香味，意大利面的柔韧适口，美味至极。

蒜香意面

【原料】

意大利面200克，大蒜、洋葱、干辣椒、迷迭香、盐、橄榄油各适量。



【制作】



1. 将洋葱洗净切碎，干辣椒切段。



2. 将大蒜去皮，切片。



3. 将意大利面放入开水锅中煮熟，捞入盘中。



4. 在炒锅内注入橄榄油烧热，放入大蒜片、洋葱末、干辣椒段爆香，放入意大利面、迷迭香、盐炒匀。



5. 将炒好的意大利面盛入盘中即可。

【特点】

这款意大利面制作极其简单，充满浓郁的蒜香味，味道香辣可口，是一款十分开胃的美味面条。

奶油培根面

【原料】

斜管面200克，培根100克，洋葱、淡奶油、芝士粉、黑胡椒碎、盐各适量。



【制作】



1. 将培根切小块。



2. 将洋葱洗净切碎。



3. 将斜管面放入开水锅中煮熟，捞入盘中。



4. 将培根块煎香，放入洋葱碎、斜管面、淡奶油、芝士粉、黑胡椒碎、盐炒匀。



5. 将炒匀的意大利面盛入盘中即可。

【特点】

这款意大利面奶油浓郁，培根咸香，具有浓厚的西餐特点，吃起来也非常美味可口。



肉酱意面

【原料】

意大利面200克，肉末100克，番茄、洋葱、大蒜、青椒、黄椒、红椒、芝士粉、迷迭香、黑胡椒碎、盐、烧烤汁、橄榄油各适量。



【制作】



1. 将番茄洗净切碎，青椒、红椒、黄椒洗净切丝。



2. 将洋葱洗净，切末。



3. 将大蒜去皮洗净，切碎。



4. 将意大利面放入开水锅中煮熟，捞入盘中，放上青椒丝、红椒丝、黄椒丝围边。



5. 在炒锅内注入橄榄油烧热，加入肉末煸炒，加番茄碎、洋葱碎、大蒜碎、芝士粉、迷迭香、黑胡椒碎、烧烤汁、盐炒熟，盛在面条上即可。

【特点】

肉酱咸鲜香浓，综合了烧烤汁与芝士粉、黑胡椒的多重香气，面条筋道爽口，非常美味。

番茄意面

【原料】

意大利面200克，番茄、洋葱、大蒜、番茄酱、盐、橄榄油各适量。



【制作】



1. 将番茄洗净，切碎。



2. 将洋葱洗净切碎，大蒜去皮切碎。



3. 将意大利面放入开水锅中煮熟，捞入盘中。



4. 在炒锅内注入橄榄油烧热，放入洋葱碎、大蒜碎爆香，加入番茄碎、番茄酱炒匀，撒盐调味。



5. 将炒好的番茄酱盛在意大利面上即可。

【特点】

这款意大利面使用番茄、番茄酱等，味道酸甜可口，色泽红艳，令人回味不已。



奶油蘑菇面

【原料】

斜管面200克，蘑菇、香菇、口蘑、洋葱、芝士粉、淡奶油、盐各适量。



【制作】



1. 将洋葱洗净切碎。



2. 将蘑菇洗净切片，香菇洗净切片。



3. 将口蘑洗净切片。



4. 将斜管面放入开水锅中煮熟，捞入盘中。



5. 将蘑菇片、香菇片、口蘑片、斜管面、洋葱末放入锅中，加淡奶油、盐煮熟，撒上芝士粉即可。

【特点】

这款意大利面综合了各种蘑菇的独特风味，配合淡奶油、芝士粉等，口味更加鲜香。

最美味 最全面 最正宗

大厨贴身指导

高清精美彩图 完全过程图解



Delicious noodles

孩子健康美食必备

快餐店铺创业宝典

美味 健康 快捷

喜欢吃面条又想营养丰富?
为了节省时间做个快捷美食?
那就选择美味面条吧!

地道正宗的各种面条,
将蔬菜、肉类、海鲜、面食合理搭配,
是健康美食的最佳选择。

销售分类建议：美食饮品

ISBN 978-7-122-11941-4

9 787122 119414 >

定价：29.80元