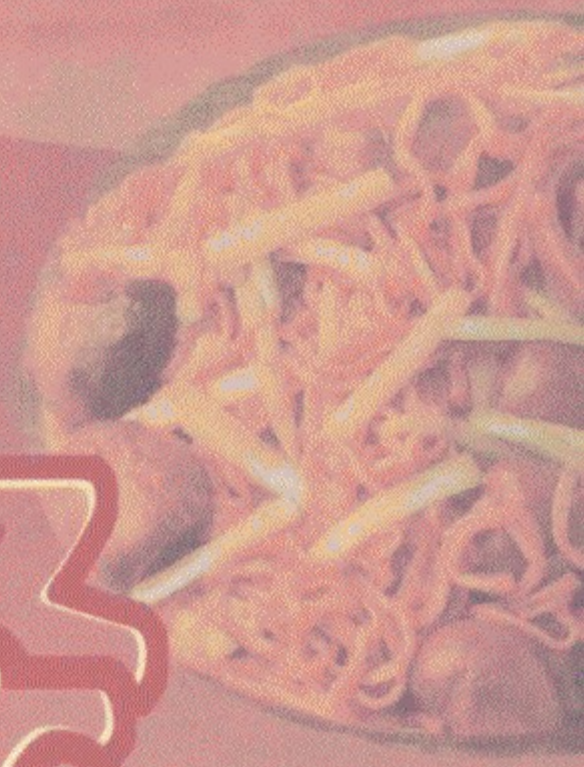
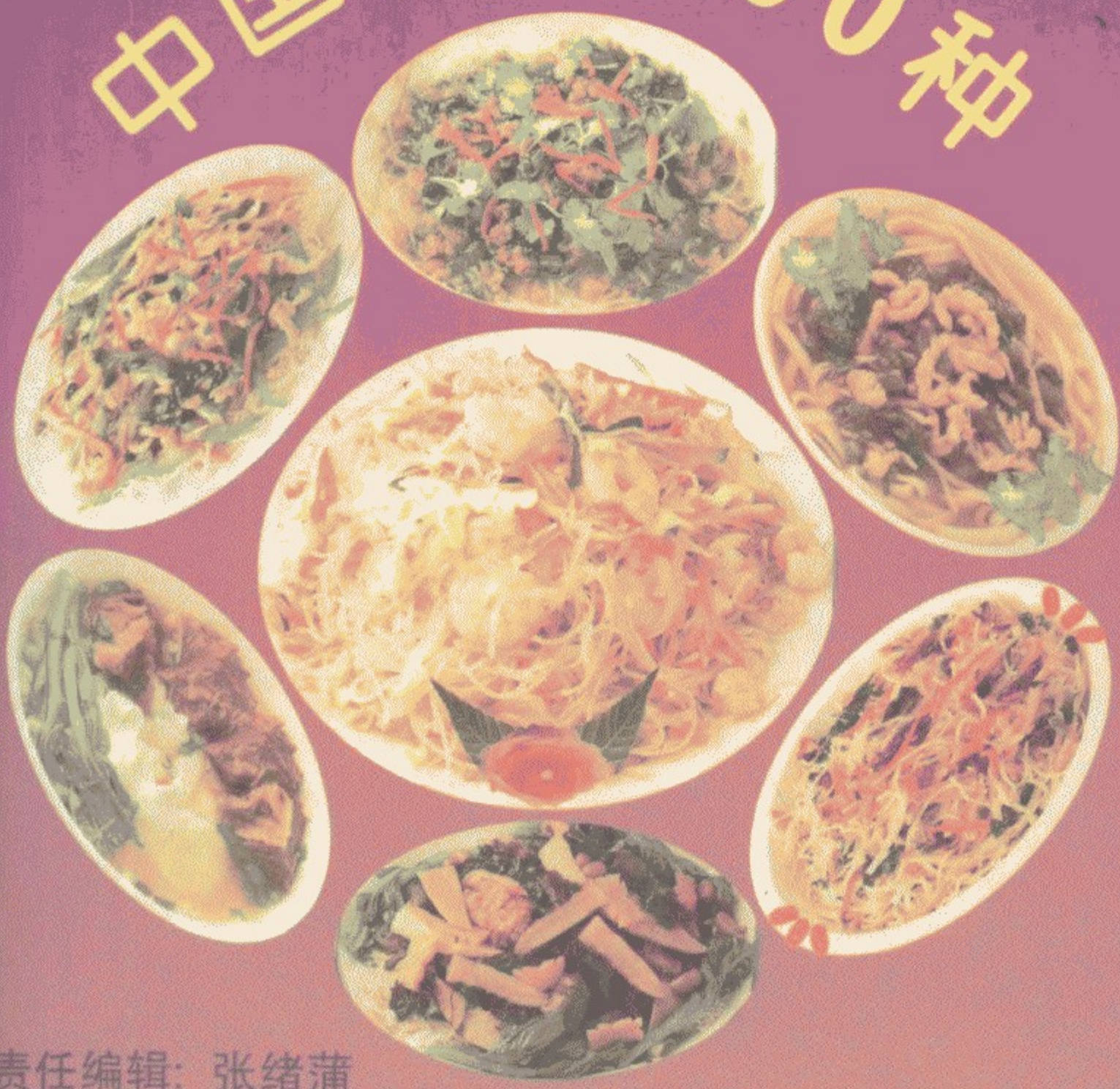
马凤琴 贺凯 王国勋
马蹦非 徐广泽 编著



中国面条500种

大连出版社

中国面条500种



责任编辑：张绪蒲
封面设计：李克峻

ISBN 7-80612-515-9
9 787806 125151 >

ISBN7-80612-515-9 / TS·7
定价：18.00元

TS972.123
1

中国菌菜500种

大连出版社

中国面条 500 种

马凤琴、贺凯、王国勋
马蹦非、徐广泽 编著

大连出版社出版　　新华书店经销
（大连市西岗区长白街 12 号）　邮编 116011
大连理工大学印刷厂印刷

*

开本 850×1168　1/32　字数 328.6 千字　印张：14
1998 年 8 月第 1 版　　2000 年 1 月第 3 次印刷
印数：8001—13000 册

*

责任编辑：张绪薄　　责任校对：王恒田
封面设计：李克峻　　版式设计：孙德彦
TSBN 7—80612—515—9/TS・7
定价 18.00

前　言

面条俗称为“面”、“水面”、“面条子”；古称“汤饼”、“奢面”、“索饼”、“煮饼”、“水引饼”、“不托”、“餺飥”、“水引餺”等。“面条”一词是后来才有的。

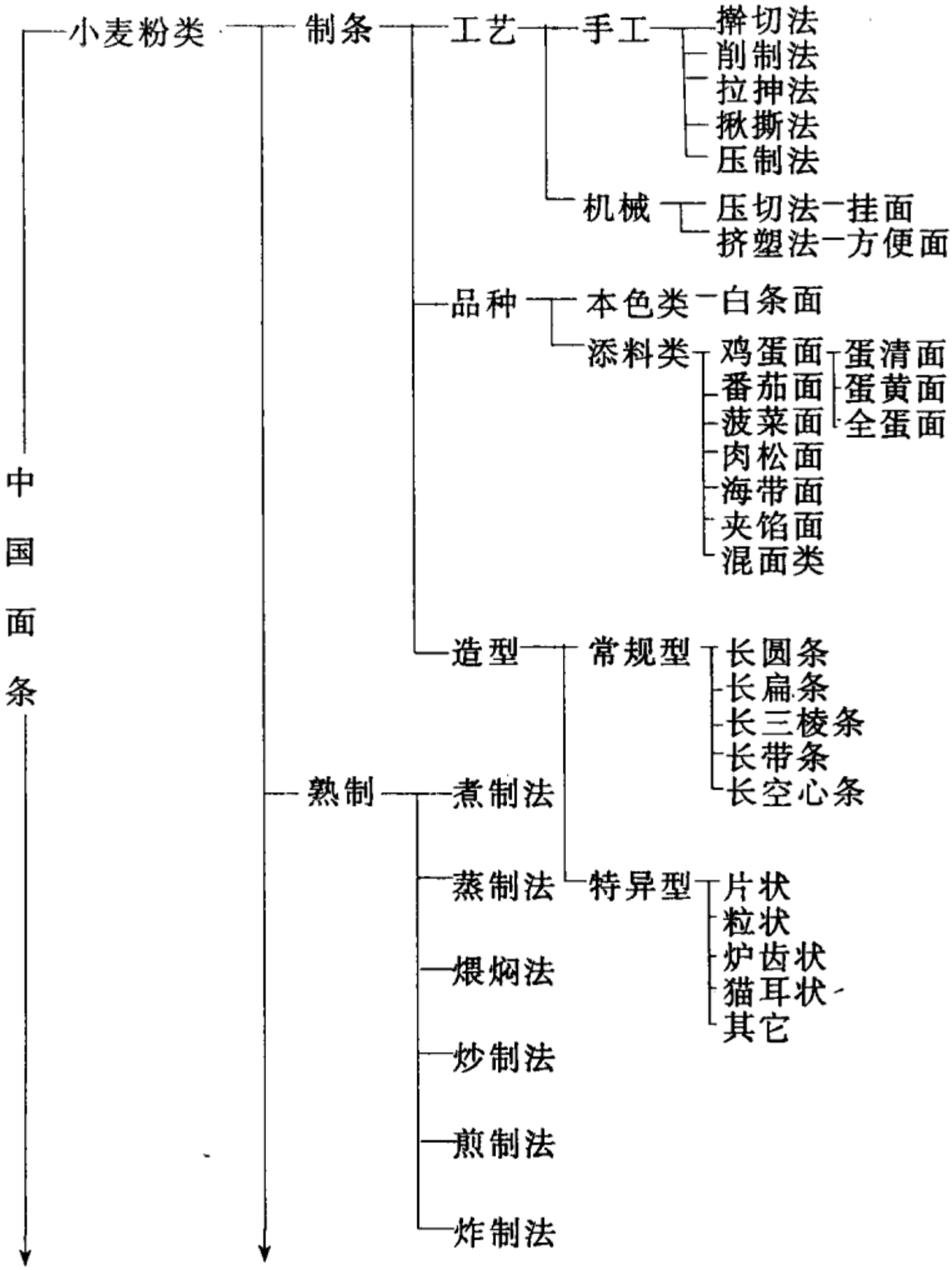
据考证，我国面条起源于汉代，至今已有2000 多年的历史。当时所有的面食皆称之为“饼”，在汤中煮者称为“汤饼”。早期的汤饼呈片状，以后逐渐由片状演变成条状。面条在进入魏晋南北朝时期，已基本形成。如：北魏·贾思勰的《齐民要术》中所载的“水引饼”已与现代的面条相近。晋·束晳的《汤饼赋》曰：“玄冬猛寒，清晨之会，涕冻鼻中，霜凝口外。充虚解战，汤饼为最。弱似春绵，白若秋练。气勃郁以扬布，香气散而远遍。行人失涎于下风，童仆空瞧而斜眄。擎器者舐唇，立侍者干咽。”

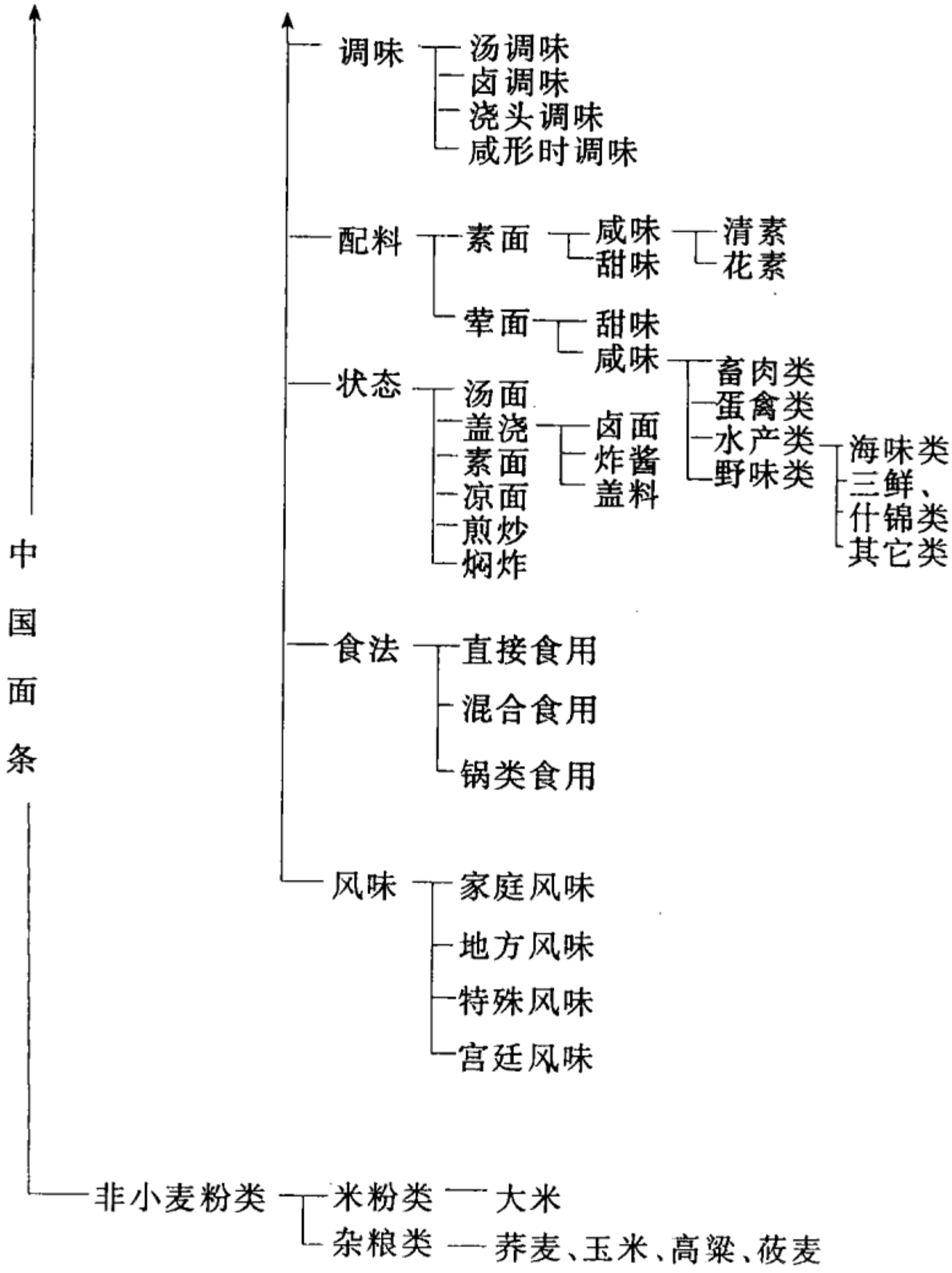
南北朝至唐，面条的品种较以前更为丰富，出现了所谓“冷淘”的过水凉面，以及多种用于食疗的“索饼”，而且在当时又兴起一股吃寿面的习俗。

宋代面条的品种发展更为迅速，南宋·孟元老《东京梦华录》，吴自牧《梦粱录》和周密《武林旧事》等资料中记载的品种就多达三、四十种之多。

元代出现了可以长期保存的“挂面”；明代又出现了技艺高超的“抻面”。这些制面技艺的出现都为面条的发展做出了重大的贡献。清代，最有意义的是“五香面”和“八珍面”的出现，而且在乾隆年间又出现了别开生面的“伊府面”。

中国面条分类图


中国面条
小麦粉类
制条
工艺
手工
擀切法
削制法
拉抻法
揪撕法
压制法
机械
压切法
挂面
挤塑法
方便面
品种
本色类
白条面
添料类
鸡蛋面
蛋清面
蛋黄面
全蛋面
番茄面
菠菜面
肉松面
海带面
夹馅面
混面类
造型
常规型
长圆条
长扁条
长三棱条
长带条
长空心条
特异型
片状
粒状
炉齿状
猫耳状
其它
熟制
煮制法
蒸制法
煨焖法
炒制法
煎制法
炸制法


中国面条
调味
汤调味
卤调味
浇头调味
咸形时调味
配料
素面
咸味
甜味
清素
花素
荤面
甜味
咸味
畜肉类
蛋禽类
水产类
野味类
海味类
三鲜、什锦类
其它类
状态
汤面
盖浇面
素面
凉面
煎炒
焖炸
卤面酱料
炸酱盖料
食法
直接食用
混合食用
锅类食用
风味
家庭风味
地方风味
特殊风味
宫廷风味
非小麦粉类
米粉类
大米
杂粮类
荞麦、玉米、高粱、莜麦

为了宏扬祖国的传统饮食文化，为大家提供一本高质量的烹饪专业用书和大众食谱，我们特编写了本书。本书的编写有如下特点：

一、本书所收面条500 余种，品种比较全面，且具有代表性。将国内和地方的传统风味品种、名师、名店、名牌品种、创新品种和民族品种，以及寺院和宫廷品种等皆尽量选入，并特别注意选编一些家常品种以满足广大群众日常生活之需。

二、本书编选的目的是“用”。因此，原料用量、制作过程，皆叙述较详。相似品种，因工艺不同，或用量有某些差异亦适当选入，以资比较、借鉴。选例中的术语、方言、名称，凡费解和容易造成混淆以及张冠李戴者，编者皆在注解中加以简要说明。

三、为增加读者的生活情趣，对一些名店、名师、名品的情况，以及有关掌故传说，予以简要的介绍。

限于编者水平，编选不当和误谬之处在所难免，深望名师、专家和广大读者予以批评指正。

编者

1998 年夏

目　　录

第一部分　小麦粉面条

一、汤面类

（一）猪肉类

肉丝汤面 …… (1)
雪菜肉丝汤面 …… (2)
榨菜肉丝汤面 …… (2)
枫镇大面 …… (3)
排骨汤面 …… (4)
扣肉面 …… (5)
红焖排骨面 …… (5)
肉丝油面 …… (6)
台南度小月担仔面(1) …… (7)
台南度小月担仔面(2) …… (8)
肉燥面 …… (9)
沙茶猪肉面 …… (9)
家常面 …… (10)
韩城大刀面 …… (11)
蒲城春撇子 …… (12)

（二）牛羊肉类

羊肉鲫鱼面 …… (13)
羊汤面 …… (13)
张三口羊肉面 …… (14)
奶汤羊肉面 …… (15)
羊肉萝卜汤面 …… (16)
红烧牛肉面 …… (16)
红焖牛肉面 …… (17)
大酥牛肉面 …… (17)
马保子清汤牛肉面 …… (18)
清汤鲜奶面 …… (20)

（三）蛋禽类

鸡丝面(1) …… (21)
鸡丝面(2) …… (21)
炖鸡面 …… (22)
面条鸡头汤 …… (22)
蒜苗鸡丝汤面 …… (23)
酥鸭面 …… (24)
火鸭排骨面 …… (24)
清汤卧果面 …… (25)

（四）水产海味类

白汤大面(1) …… (26)
白汤大面(2) …… (26)
东台鱼汤面 …… (27)
红油爆鱼面 …… (29)
刀鱼面 …… (30)
鳝鱼大面 …… (31)
鳝鱼丝汤面 …… (32)
虾仁面 …… (33)
对虾面 …… (33)
虾子面 …… (34)

虾面 …… (34)
鲍鱼面 …… (35)
蚬子汤面 …… (36)

（五）三鲜、什锦类

三鲜面(1) …… (36)
三鲜面(2) …… (37)
三鲜汤面 …… (38)
三鲜家常面 …… (39)
三仙面 …… (39)
早堂面 …… (40)
清汤面汤 …… (41)
鲍鱼鸡丝面 …… (42)
姜汤面 …… (43)
八仙面 …… (44)
攒丝汤面 …… (44)
什锦面 …… (45)
红汤面 …… (46)
扬州窝面(1) …… (47)
扬州窝面(2) …… (47)
奶汤海参面 …… (48)

（六）其它类

清汤面(1) …… (49)
清汤面(2) …… (49)
阳春面(1) …… (50)
阳春面(2) …… (51)
萝卜丝汤面 …… (51)
汉中梆梆面 …… (52)
锅盖面 …… (53)

二、盖浇类

（一）猪肉类

卤面 …… (54)
肉片汆卤面 …… (55)
荤素卤面 …… (55)
腰花汤面 …… (56)
炸酱面 …… (57)
猪肉炸酱面 …… (57)
杂酱拌面 …… (58)
炸酱鲜奶面 …… (59)
家常绍子面 …… (60)
大千绍子面 …… (60)
陇东臊子面 …… (61)
干煸绍子面 …… (62)
岐山臊子面 …… (63)
红烧大肉面 …… (64)
宽汁里脊丝面 …… (65)
榨菜面 …… (66)
炒肉帽面 …… (66)
酸菜肉丝面 …… (67)
牌坊面(1) …… (67)
牌坊面(2) …… (68)
滑肉面 …… (69)
焖肉面 …… (69)
雪菜肴肉面 …… (70)
上排面 …… (72)
汆子面 …… (72)
担担面 …… (73)

（二）牛羊肉类

家常牛肉面 …… (74)

红烧牛肉面(1) …… (74)
红烧牛肉面(2) …… (75)
烧肉鲜奶面 …… (76)
芹黄牛肉面 …… (76)
干拌面 …… (77)
羊肉线面 …… (78)
五香羊肉面 …… (79)
羊肉辣子面 …… (79)
大半斤拌面 …… (80)
那仁 …… (81)
新疆拉面 …… (82)

(三) 蛋禽类

烩鸡丝面 …… (83)
嫩鸡煨面 …… (83)
鸡馅香汤面 …… (84)
鸡球窝面(1) …… (85)
鸡球窝面(2) …… (85)
辣鸡面 …… (86)
春面 …… (87)
鸡翅汤面 …… (87)
胗肝窝面 …… (88)
鸡鸭恰烙 …… (88)
鸭面 …… (90)
番茄鸡蛋刀拨面 …… (90)
太平面 …… (91)
三大菌面 …… (92)
鲜蘑鸡丁卤面 …… (92)

(四) 水产、杂锦类

蓬莱小面(1) …… (93)
蓬莱小面(2) …… (94)
西湖面 …… (95)
刀鱼糞卤子面(1) …… (96)
刀鱼糞卤子面(2) …… (97)
滑生鱼片面 …… (98)
鳝鱼面(1) …… (99)
鳝鱼面(2) …… (99)
宋嫂面(1) …… (100)
宋嫂面(2) …… (101)
虾仁面 …… (102)
虾仁炸酱面 …… (103)
三虾面 …… (104)
虾球窝面 …… (105)
螃蟹面 …… (105)
蟹肉窝面 …… (106)
蟹黄炸酱面 …… (107)
干烧生蚝面 …… (107)
干贝汤面 …… (108)
鱼翅汤面 …… (109)
担担面 …… (109)
卤面 …… (110)
辣卤面 …… (111)
八仙过海卤面 …… (112)
温卤面 …… (113)
鱼肉臊子面 …… (114)
十锦面 …… (114)

(五) 其它类

蚝油双菇面 …… (115)
炒肉末面 …… (116)
肉丁鱼子干炸酱面 …… (116)
大卤面(1) …… (117)
大卤面(2) …… (118)

肉片打卤面 ……(118)
吊卤面(1) ……(119)
吊卤面(2) ……(120)
清烧虾爆鳝面 ……(121)
番茄面 ……(122)
奶油四宝面 ……(122)

三、烩焖类

(一)畜肉类

回勺面 ……(123)
片儿川面 ……(124)
雪菜肉丝煨面 ……(124)
回勺鲜奶面 ……(125)
熬面 ……(126)
蒸卤面 ……(126)
南京小煮肉丝面 ……(127)
肉丝炝锅面 ……(127)
糊面 ……(128)
烂锅面 ……(129)
肉丝焖面 ……(129)
芸豆焖面 ……(130)
扁豆面 ……(130)
酥羊大面 ……(131)
牛(羊)肉烩面 ……(132)

(二)蛋禽类

畜畜面 ……(133)
鸡蛋炝锅面(1) ……(134)
鸡蛋炝锅面(2) ……(134)
麻油鸡面线 ……(135)

(三)水产三鲜、什锦类

虾爆鳝面 ……(136)
开洋葱油煨面 ……(137)
混烧虾爆鳝面 ……(137)
鱼面 ……(138)
焖面 ……(139)
鱼皮大卤面 ……(139)
三鲜奶汁面 ……(140)
卤面 ……(141)
三鲜家常面 ……(141)
成都酸辣面 ……(142)
海鲜乌龙面 ……(143)

四、炒制类

(一)猪肉类

焦炒面(1) ……(144)
焦炒面(2) ……(144)
肉丝炒面(1) ……(145)
肉丝炒面(2) ……(146)
肉丝炒面(3) ……(146)
炒面线 ……(147)
五丝炒线面 ……(148)
樊城薄刀 ……(149)
洛阳炒面 ……(150)
肉丝生炒面 ……(151)
肉丝两面黄 ……(151)
煸炒面 ……(152)
肉丝南炒面 ……(153)
肉皮炒面 ……(153)
腊肠炒面 ……(154)
藕丝炒面 ……(154)
辣味茄丝炒面 ……(155)
榨菜肉丝炒面 ……(155)

青椒炒面 ……(156)
枸杞肉丝炒面 ……(156)
香菇银耳炒面 ……(157)
茭白炒面 ……(158)
酸辣猪肚炒面 ……(158)
腰花炒面 ……(159)
肚丝炒面 ……(159)
福建炒面 ……(160)
虎掌金丝面 ……(161)
台式炒油面 ……(161)

(二) 牛羊肉类

炒炮竹面 ……(162)
葱爆羊肉炒面 ……(163)
托克逊炒面 ……(164)
新疆爆炒面 ……(164)
咖喱牛肉炒面 ……(165)

(三) 蛋禽类

鸡丝炒面(1) ……(166)
鸡丝炒面(2) ……(167)
鸡球炒面 ……(167)
鸡丝香酥面 ……(168)
福州龙须炒面 ……(169)
鸡丝软炒面 ……(170)
苜蓿肉炒面 ……(171)
如意炒面 ……(172)
木樨肉炒面 ……(172)
鸡杂炒面 ……(173)
田鸡炒面 ……(174)

(四) 水产类

虾仁炒面(1) ……(175)
虾仁炒面(2) ……(175)
虾球炒面 ……(176)
虾仁两面黄 ……(176)
蟹肉炒面 ……(177)
蟹粉两面黄 ……(178)
虾蟹两面黄 ……(179)
生鱼片炒面 ……(179)
香菇斑球面 ……(180)
海鲜炸面 ……(181)
软炒面 ……(181)

(五) 三鲜、什锦类

扬州脆炒面 ……(182)
三鲜炒面(1) ……(183)
三鲜炒面(2) ……(184)
镇江三鲜炒面 ……(184)
三鲜煎炒面 ……(185)
脆炒面 ……(186)
什锦炒面 ……(187)
什锦软炒面 ……(187)
什锦两面黄 ……(188)

五、凉面类

(一) 猪肉类

酸辣凉面 ……(189)
四味凉面 ……(190)
盐水猪舌凉面 ……(191)
红烧凉面 ……(191)
大柳面 ……(192)
炸酱面 ……(193)
肉丝干拌面 ……(194)
香酥凉面 ……(194)

麻酱凉面 ……(195)
（二）蛋禽类
新疆凉面 ……(196)
冬菇冷拌面 ……(197)
鸡丝凉面 ……(197)
鸡丝冷面 ……(198)
鸡丝干拌面 ……(199)
（三）水产类
蚝油凉面 ……(199)
葱油凉面 ……(200)
扇贝凉面 ……(201)
鳝鱼凉面 ……(201)
鳝丝蒸拌冷面 ……(202)
鲜贝凉面 ……(203)
蝴蝶四味凉面 ……(204)
油盐拌面 ……(205)
翡翠凉面 ……(205)
（四）三鲜、什锦类
三丝凉面 ……(206)
鲜鱿凉面 ……(207)
宝岛凉面 ……(207)
花帽凉面 ……(208)
拌凉面 ……(209)
什锦凉面 ……(209)
素什锦凉面 ……(210)
朝鲜冷面 ……(211)
什锦凉粉凉面 ……(212)
（五）其它类
湖南凉面 ……(214)
绿豆芽蒸拌冷面 ……(214)
麻汁面 ……(215)
菠汁凉面 ……(215)
小刀凉爽面 ……(216)
斋面 ……(217)
经济凉面 ……(217)
万州胡凉面 ……(218)
腌菜凉面 ……(219)
银针凉面 ……(220)
六、素面类
（一）汤面类
三冬汤面 ……(221)
素三鲜汤面 ……(221)
酸浆面 ……(222)
口蘑豆腐汤面 ……(223)
素浇刀鱼汤面 ……(223)
油豆腐面 ……(224)
麻油面线 ……(224)
（二）盖浇类
龙须冬芽面 ……(225)
窝子面 ……(226)
罗汉窝面 ……(227)
菌油面 ……(227)
月牙尼姑面 ……(228)
冬菇素卤面 ……(229)
泰山豆腐面 ……(230)
油拉茄子面 ……(231)
遵义豆花面 ……(231)
四川豆花面 ……(232)
素什锦炸酱面 ……(233)
中面 ……(234)

素什锦卤面 ……(235)

(三) 拌面类

麻辣小面 ……(235)
铜井卷素面 ……(236)
宜宾燃面 ……(236)
蒜茸辣酱面 ……(237)
素拌鲜奶面 ……(238)
葱花酱油醋卤面 ……(238)
芝麻酱拌面 ……(239)
甜水面(1) ……(239)
甜水面(2) ……(240)

(四) 炒制类

观音伊府面 ……(241)
素什锦炸面 ……(242)
开元寿面 ……(243)
罗汉斋炒面 ……(243)
素食鸡丝炒面 ……(244)
煎面 ……(245)
冬菇炒面 ……(245)
重油炒面 ……(246)

(五) 其它类

北菇烩面 ……(247)
素熬面 ……(247)
豆角焖面 ……(248)
太师面 ……(248)
雪花龙须面 ……(249)

七、宫廷类

(一) 鸡鸭类

鸡丝面 ……(250)
鸡丝汤面 ……(251)
五香小鸡鲜蘑菇打卤过水面 ……(251)
鸡丝卤面 ……(252)
燕窝肥鸡丝福寿面 ……(252)
红鸭子万福寿面 ……(253)
罐鸭子下面 ……(254)
野鸡清汤下挂面(1) ……(254)
野鸡清汤下挂面(2) ……(255)
燕窝芙蓉鸭子面 ……(256)

(二) 羊肉类

羊肉撺子面 ……(257)
羊肉丝下面 ……(257)
葱椒羊肉下面 ……(258)
羊肉丝窝尔杂面 ……(259)
酸辣白面疙瘩汤 ……(259)

(三) 其它类

御府汤面 ……(260)
三鲜寿面 ……(261)
烂肉丝下面 ……(262)
生肉丝下面 ……(262)
鸽蛋挂面汤 ……(263)
糖醋软溜鲤鱼焙面 ……(264)
萝卜丝下面 ……(266)
燕窝八仙面 ……(266)

八、伊面类

伊府面(1) ……(267)
伊府面(2) ……(268)
雄黄伊府面 ……(269)
云腿伊府面 ……(270)
火腿鸡丝伊面 ……(271)

炖鸡汤伊面 ……(272)
鸡丝伊府面 ……(272)
奶油八宝伊府面 ……(273)
汀州伊面 ……(274)
三鲜伊府面(1) ……(275)
三鲜伊府面(2) ……(275)
三鲜汤伊府面 ……(276)
鲜片伊府面 ……(277)
焖伊府面 ……(278)
鲜菇烩伊面 ……(278)
干烧伊府面 ……(279)
什锦品锅面 ……(280)
蛋酥三鲜汤面 ……(281)
虾仁烩面 ……(282)
虾仁焦炒面 ……(282)
三丝炒面 ……(283)
滇味炒面 ……(284)
成都枯炒面 ……(285)
蒲圻炒面 ……(285)
蛋酥炒面 ……(286)
鸿图窝面 ……(287)
甫鱼净面 ……(288)
营口菜包面 ……(288)

九、加料面类

(一)蛋面类

(1)全蛋类

小刀面 ……(289)
肠旺面 ……(290)
鸡片肠旺面 ……(291)
什锦奶油烤面 ……(292)
过桥面 ……(293)
全蛋金丝面 ……(293)
金丝面 ……(294)
干面 ……(295)
酸椒面 ……(295)
菠菜炒面 ……(296)
蚝油冬菇捞面 ……(297)
冬菇汤面 ……(297)
虾仁清汤面 ……(298)
鸿图窝面 ……(298)
老友面 ……(299)
康家脆臊面 ……(300)
鸡肠面 ……(301)

(2)非全蛋类

双色鸡蛋面 ……(301)
银丝面 ……(302)
新都银丝面 ……(303)
虾茸面 ……(303)
清汤鱼面 ……(304)
刀鱼面 ……(305)
翡翠面 ……(305)
菠菜面条 ……(306)
永济龙凤面 ……(307)
虾仁汤面 ……(308)

(二)其它类

虾仁刀鱼汤面 ……(309)
蟹肉面 ……(310)
带馅抻面 ……(310)
带馅龙须面 ……(311)
翡翠汤面 ……(312)
麟游血条面 ……(312)

富县鸡血面 ……(313)
云梦鱼面 ……(314)
炒云梦鱼面 ……(315)
桂鱼盖面 ……(315)
七彩鱼面 ……(316)
鱼丝面 ……(317)
四色面线 ……(318)
锤鸡汤面 ……(318)
乾州鸡面 ……(319)

十、其它类

(一) 混食类

桃花面(1) ……(320)
桃花面(2) ……(321)
虾子饺面 ……(322)
饺渗面 ……(323)
酸椒饺面 ……(324)
广州云吞面 ……(325)
湖北鸳鸯面 ……(326)
金线吊葫芦 ……(326)
流尖菜饭 ……(327)
调和饭 ……(328)
汆羊肉菜饭 ……(329)

(二) 锅面类

砂锅烩什锦面 ……(330)
砂锅鱼汤面 ……(330)
砂锅面 ……(331)
砂锅狗肉面 ……(331)
砂锅卤味面 ……(332)
崇庆砂锅煨面 ……(333)
砂锅什锦面 ……(334)
雪菜虾仁锅面 ……(334)
平锅面 ……(335)
品锅面 ……(336)

(三) 药膳类

沙参炖鸡面 ……(337)
人参长寿面 ……(338)
鹿茸鸡丝汤面 ……(339)
人参空心面 ……(339)
春盘面 ……(340)
白捞线面 ……(341)

(四) 杂制类

面线糊 ……(341)
干拌面 ……(342)
温拌面(1) ……(343)
温拌面(2) ……(343)
手抓面 ……(344)
红烧羊肉面 ……(345)
白切羊肉面 ……(346)
洛阳浆面条 ……(347)
武汉热干面 ……(347)
花灯窝浆面 ……(348)
牛肉毛面 ……(349)
糊油面 ……(350)
福山拉面 ……(351)
三原疙瘩面 ……(352)
摆汤面 ……(353)
油泼箸头面 ……(354)
虾爆鳝过桥面 ……(355)
宽汁过油肉面 ……(356)
三鲜龙须面卷 ……(357)

油燃面 …… (358)

第二部分　非小麦粉面条

一、混面类

羊肉杂面汤 …… (359)
烩什锦包皮面 …… (359)
三和面 …… (360)
漂抿蛐 …… (361)
豆腐酸菜豆面条 …… (362)
恰烙 …… (363)
饶阳杂面 …… (363)
斜棋儿 …… (364)
羊肉杂面 …… (365)
邛崃牛肉荞面 …… (366)

二、非小麦粉类

(一) 米粉类

闽北豆浆粉 …… (367)
南昌炒米粉 …… (368)
素炒兴化米粉 …… (368)
过桥米线 …… (369)
全州红油米粉 …… (372)
罗秀肉丝炒米粉 …… (373)
罗秀甜酸米粉 …… (373)
卤菜粉 …… (374)
银芽双炒桂林粉 …… (374)
桂林马肉米粉 …… (375)
什锦凉米线 …… (376)
干炒牛肉河粉 …… (377)
滑鸡汤沙河粉 …… (378)
胗肝炒河粉 …… (379)
韭黄肉丝炒沙河粉 …… (379)
鸡肉线粉 …… (380)
帽结肥肠粉 …… (381)

(二) 其它类

羊肉粉豆面恰烙 …… (382)
玉米恰烙 …… (383)
臊子汤荞面恰烙 …… (384)
压恰烙 …… (384)
生蒸羊肉荞面恰烙 …… (385)
韩城羊肉恰烙 …… (386)
一百家子白荞面恰烙 …… (387)
崇庆荞面 …… (388)

第三部分　异形类面条

一、小麦粉类

(一) 猪肉类

西安猴头面 …… (390)
弹打龙门 …… (391)
猪肉转盘剔尖 …… (392)
肚丝炝锅面 …… (393)
搓碗子 …… (394)

蝴蝶面 ……(395)
大荔炉齿面 ……(395)
肉丝握溜溜 ……(397)
过油肉回勺拨鱼面 ……(397)
海螺面 ……(398)
狮耳面 ……(399)
豌豆扯面 ……(400)
揪片 ……(400)
米疙瘩汤 ……(401)

(二) 牛羊肉类

小炒羊肉面 ……(402)
回手面 ……(403)
炒疙瘩 ……(403)
羊肉朵面片 ……(404)
烧面片 ……(405)
新野板面 ……(406)

(三) 三鲜、什锦类

面耳汤 ……(407)
三鲜片汤(1) ……(407)
三鲜片汤(2) ……(408)
三鲜疙瘩汤 ……(409)
三鲜支耳面 ……(410)
安康窝窝面 ……(411)
达县什锦烩面 ……(412)
什锦猫耳朵 ……(413)
珍珠汤(1) ……(413)
珍珠汤(2) ……(414)
猫耳朵(1) ……(415)
猫耳朵(2) ……(416)

(四) 蛋禽类

清卤切鱼鱼 ……(417)
青菠柳叶面 ……(418)
鲍鱼鸡棋只面 ……(418)
爆糟鸭棋只面 ……(419)
玉带面 ……(420)

(五) 其它类

河鳗棋只面 ……(420)
海鲜空心面 ……(421)
面疙瘩 ……(422)
醮片 ……(423)
空心拌汤 ……(424)
挂霜菊花面 ……(425)
红油疙瘩 ……(426)
炉桥面 ……(426)

二、非小麦粉类

握片片蘑菇汤面 ……(427)
荞面棋棋 ……(428)
鼎边糊 ……(429)
三丝鼎边挫 ……(429)
莜面猫耳朵 ……(430)
酸汤子 ……(431)

第一部分 小麦粉面条

一、汤面类

（一）猪肉类

肉丝汤面

原　　料

主料：切面条250 克，猪腿肉100 克。

配料：菠菜心50 克，鸡蛋清1 只。

调料：鲜汤400 克，红酱油5 克，精盐10 克，味精10 克，麻油10 克，熟花生油200 克，水菱粉适量。

做　　法

①猪腿肉切成丝放碗中，加入鸡蛋清、精盐少许，抓匀，再加入水菱粉，抓匀，上浆。菠菜心洗净，沥干。

②锅置火上，加入花生油，烧至六成热时，放入浆好的猪肉丝，用筷子拨散，熟后捞出。

③净锅置火上，加入鲜汤烧沸，放入红酱油、精盐、味精、麻油、菠菜心，烧沸待用。

④切面煮熟，捞入碗里，上放猪肉丝、菠菜心，浇上鲜汤即成。

注：本品系上海地方大众化传统风味小吃。

雪菜肉丝汤面

原　　料

主料：蛋面4 只，猪瘦肉250 克，雪里蕻200 克。

配料：熟笋肉100 克。

调料：葱白茸2 汤匙，姜茸2 茶匙，砂糖1 汤匙，酒1 汤匙，鸡精1 粒，生抽3 汤匙，酒1.5 汤匙，汤6 杯，栗粉0.5 茶匙，食用油4 汤匙。

做　　法

①猪瘦肉切成细丝，放入碗中，加入生抽2 茶匙、栗粉，拌匀。雪里蕻切成小段。熟笋肉切成丝。

②锅内加入食用油1 汤匙烧热，放入雪里蕻段爆透，取出。

③净锅加入食用油烧热，下入姜茸、葱白茸炒香，放入猪瘦肉丝、笋丝、雪里蕻段同炒，再加入砂糖、酒调味，炒熟备用。

④净锅加入汤、鸡精、生抽、酒，旺火烧沸。

⑤净锅、旺火、沸水下入蛋面，煮熟捞入凉水中过凉，沥干水分，均分装入4 只碗内，浇入烧沸的汤，再放上炒熟的猪肉丝、笋丝、雪菜，即成。

注：本品系香港家庭风味面食。

榨菜肉丝汤面

原　　料

主料：蛋面饼4 枚，猪瘦肉250 克，榨菜1/2 个。

配料：水发冬菇4 只。

调料：姜片1 片，生抽6 汤匙，酒1 汤匙，精盐1 茶匙，花生油2 汤匙，汤6 杯，葱白粒少量。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成细丝，放入碗中，加入生抽1 茶匙，酒

1 茶匙，拌匀腌渍。水发冬菇去蒂，切成丝。榨菜切成丝。

②精盐、生抽、酒，放入碗中，调匀成调味品。

③锅内加入花生油烧热，下入姜片、葱白粒，炒出香味时取出葱、姜，放入猪瘦肉丝，炒至变色时加入榨菜丝、冬菇丝、炒匀，加入汤、调味品，调好味，烧沸。

④净锅，加入清水旺火烧沸，下入蛋面饼煮熟，捞入冷水中凉，捞出沥水，均分装入4 只碗内，再浇上烧至滚沸的汤料即成。

注：系香港家庭风味面食。

枫镇大面

原　　料

主料：生面条12500 克。

配料：猪肋条肉5000 克，鳝鱼5000 克。

调料：粗盐1350 克，酒酿200 克，味精50 克，绍酒250 克，花椒10 克，茴香10 克，姜块（拍松）100 克，猪油1000 克，葱结100 克，葱末100 克，明矾30 克。

做　　法

①将花椒和茴香一起装入纱布袋里，扎牢袋口。

②锅内加入清水10000 克、粗盐250 克，旺火烧沸后迅速倒入鳝鱼，盖上锅盖，烧至鱼张口时，捞入凉水盆中，再将鳝鱼划开，取出鱼骨。

③明矾10 克投入鱼汤锅中，烧沸，去浮沫，吊成清汤。

④猪肋条肉，切成长方大块，放清水盆中浸泡约2 小时，其间每隔20 分钟换水1 次，捞出沥水。

⑤净锅，加入清水17500 克，猪肋条肉块，旺火烧沸后捞出肉块，用冷水洗净，切成小块。

⑥粗盐100 克放入煮肉锅内，再加入明矾10 克，烧沸后撇去浮沫，将汤吊清，再放回猪肉小块，加入粗盐、纱布袋、葱结、姜块，

烧沸后再加绍酒，上盖密封，用小火焖煮4 小时左右，将肉取出，冷却后再切成较小的块，从汤中捞出纱布袋、葱、姜，将汤舀入钵中，称肉卤汁。

⑦鳝鱼清汤置火上，加入1/5 的肉卤汁，将鱼骨和原纱布袋一起装入另一纱布袋中，扎牢袋口，放入汤锅中，用旺火烧沸后加入明矾10 克，将汤吊清，呈绿豆色，加入味精，改用微火保温。

⑧酒酿放入盆中，加入凉开水250 克，放置发酵，当米粒浮起时，加入葱末拌匀，分装入100 只碗内，每只碗中再加入猪油10克，肉卤汁、汤匙和适量的保温汤。

⑨净锅，加入清水、旺火烧沸，下入生面条，煮熟捞出沥水，分装于上述各碗内，再加上猪肉块，即成。

注：本品系江苏省苏州市夏令传统风味名食。因其调味不用酱油，汤汁澄清，当地人又称其为“白汤面”、“白汤大面”。又因源于名胜之地：寒山寺所在地的枫桥镇，故名“枫镇大面”。相传，此面创于太平天国年间(1851～1865)。后来，此面经苏州张锦记面馆的改制，以其肉质白嫩，入口即化，汤色澄清，鲜香味美，脍炙人口，而成为苏州夏季著名的传统风味小吃。

排骨汤面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪排骨1000 克，青菜200 克。

调料：精盐、酱油、料酒、胡椒粉、葱花、面粉、食用油、清汤各适量。

做　　法

①青菜切成丝，放入沸水锅中烫熟，捞出沥水。猪排骨剁成3厘米长的骨牌块，放盆中，加入酱油、料酒、精盐、胡椒粉、腌渍10分钟，再加入面粉拌匀，使排骨块干身。

②锅内加入食用油，旺火烧至七成热，下入腌好的排骨块，炸至焦黄，再用中火炸熟，捞出沥油。

③面条沸水煮熟，清水盆中过凉，再放入沸水中烫热，捞出沥干，均分装入两碗里。

④净锅，加入清汤烧沸，加入酱油、精盐、胡椒粉、葱花烧匀，分别浇入各面碗中，再分别放上炸排骨和青菜丝，即成。

扣肉面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪五花肉500 克。

调料：精盐、酱油、白糖、料酒、葱段、姜片、香油、豆豉、八角、花椒、胡椒粉、味精、清汤、植物油，各适量。

做　　法

①清水旺火烧沸，下入面条煮熟，捞入清水盆中过凉，捞出沥干，再放入沸水锅中浸热，捞出沥水，均分装入两碗里。

②猪五花肉沸水煮至断生，取出沥干，趁热涂匀酱油。净锅加入植物油旺火烧至七成热，下入涂好酱油的猪肉块，炸制片刻，捞出沥油，切成片。再将猪肉片整齐地排码在碗中，加上白糖、料酒、葱段、姜片、豆豉、八角、花椒，上屉用旺火蒸1 小时，取出，成扣肉。

③净锅，加入清汤旺火烧沸，加入酱油、精盐、胡椒粉、味精、香油，沸后出锅浇入各面碗里，再将扣肉分别摆在各碗面条上，即成。

红焖排骨面

原　　料

主料：熟面条500 克。

配料：猪排骨1000 克。

调料：葱段50 克、姜片10 克、蒜片10 克、酱油50 克、精盐20

克，味精、花椒、大料、干辣椒、白糖、绍酒各适量。

做　　法

①干辣椒去蒂，切成长段。猪排骨开条，剁成骨牌块。

②锅加清水旺火烧沸，下入排骨块汆5 分钟，倒掉血污水，重加清水。烧沸后放入排骨块、葱段、姜片、蒜片、酱油、精盐、白糖、绍酒、花椒、大料、干辣椒段，用小火焖煮约1 小时，肉酥烂时，捞去花椒、大料、辣椒、葱、姜、蒜。

③食用时，将熟面条捞出沥水，分装各碗中，再分别放上排骨，浇上排骨汤，即成

注：本品系山西省地方传统风味小吃。

肉丝油面

原　　料

主料：油面500 克。

配料：猪瘦肉250 克，大白菜心100 克。

调料：芝麻油100 克，味精2.5 克，葱花25 克，酱油25 克，胡椒粉1.5 克，湿淀粉25 克，肉汁汤适量。

做　　法

①大白菜心切成丝。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝，放入碗内，加入湿淀粉10 克，抓拌均匀，浆好。

②锅内加入芝麻油50 克中火烧热，下入猪肉丝煸炒几下，加入酱油10 克，炒至断生，再放入大白菜心丝合炒，加入肉汁汤烧沸，撇去浮沫，加入葱花10 克、味精1 克、胡椒粉0.5 克，芝麻油25 克，再用湿淀粉15 克勾芡，推匀，出锅装入盆内，成为面浇头。另锅将油面煮熟。

③取碗5 只，各碗放入芝麻油5 克，味精、葱花、胡椒粉，并舀入原汤，随即将煮好的油面捞出沥水均分装入各碗内，再浇上面浇头，即成

注：①本品系湖北省地方传统风味小吃。

②油面：湖北麻城县名产。用上白面粉加适量的油、盐、水拌和后，由人工拉成的纤细面条。

台南度小月担仔面(1)

原　　料

主料：粗条上海面567 克。

配料：韭黄(或白菜)170 克，猪肉226 克，绿豆芽113 克，冬菇4 只，中等虾6 只，蒜苗2～3 克，香菜2～3 克。

调料：鸡汤500 克，干葱头3 个，海鲜酱4～6 克，辣椒汁30～36 克，白糖3 克，五香粉3 克，酒2～3 克，精盐、豆油、麻油、黑醋，各适量。

做　　法

①韭黄(或白菜)切成2.5 厘米长的段。冬菇清水泡透，漂洗干净，去蒂挤水，切成丝。干葱头剥去皮膜，切去顶须，剁成碎末。绿豆芽掐去头、尾，洗净，沥水。猪肉切成粒。鲜虾洗净煮熟，去掉外壳和头。蒜苗和香菜均切成碎末。

②锅内加入豆油6～9 克，烧热后下入干葱头末略炒，放入猪肉粒、冬菇丝炒1～2 分钟，加入清水120 克、海鲜酱、辣椒汁烧至半干、成卤。

③锅内加入清水960 克，烧沸后加入豆油4～6 克、韭黄(或白菜)段、绿豆芽烫1 分钟，捞出分别放入几个碗中，余水再烧沸，下入面条，煮熟，捞出分别装入各碗中。净锅加入鸡汤、清水1000 克，烧沸后加入精盐，分别浇入各碗面中，再分别放入卤、香菜末、虾仁、白糖、五香粉、麻油、辣椒汁、黑醋，即成。

台南度小月担仔面(2)

原　　料

主料:面饼4 只。

配料:猪肉200 克,菠菜150 克,银芽(注)100 克。

调料:清汤8 杯,1 瓣大蒜,鲜姜1 片,红面豉酱4 汤匙,生抽2 汤匙,砂糖1 茶匙,栗粉1 茶匙,花生油3 汤匙,精盐1 茶匙,麻油、葱粒、胡椒粉、味精各适量。

做　　法

①菠菜原样洗净,放入沸水中焯熟,捞出沥水,切成段。,银芽放入盐沸水焯熟,捞出沥水。大蒜、鲜姜切剁成茸。猪肉剁成碎末。

②锅内加入花生油烧热下入姜茸、蒜茸略炒后,放入猪肉末炒和,加入清汤1/2 杯,烧沸后依次加入红面豉酱、砂糖、生抽1 汤匙调味。再沸时,淋入水调栗粉勾芡,离火成肉臊。

③净锅加入清水旺火烧沸后,下入面饼,煮熟捞出用冷水过凉,再捞入沸水中烫热,捞出沥水,挑散分装4 只碗中。

④净锅,加入1 份量的清汤2 杯旺火烧沸,下入生抽、精盐、胡椒粉、味精、麻油,再沸时浇入面碗中,再加上肉臊,摆上菠菜段、银芽,撒上葱粒。余下3 份如法炮制,即成。

注:①台南度小月担仔面,又称"度小月担仔面",简称"担仔面",系台湾台南地方传统名小吃,被誉为台南美味之冠,已有近百年的历史。相传,此面原为一渔民所创制。每年清明至中秋这一段时间是打渔的淡季,生意人称之为"小月"。此时他用"担仔"挑着面担,沿街叫卖,故而成名。另说,清光绪年间,台南洪氏芋头公,祖籍福建海澄,自小得名师真传,善烹饪之术,但为了承继祖业,于台南、安平间渡船为生。但每逢夏秋,风狂雨暴时,生意清淡,俗称此期间为"小月"。为了生计,他创制出脍炙人口的担仔面。光绪21 年,设摊于台南水仙宫庙口,悬灯笼于摊前,上书"度

小月担仔面”为记。

目前，营此面者甚多，用料不尽相同，风味各有千秋。

②注：银芽，绿豆芽掐去头、尾，中段为银芽。

肉燥面

原　　料

主料：油面500 克。

配料：猪五花肉250 克，红葱头末188 克，绿豆芽125 克，韭菜4 棵，熟猪肉6 片，熟虾仁12 只。

调料：热高汤5 碗，酱油5 大匙，味精0.5 茶匙，沙拉油4 ～6 大匙，姜汁1 大匙，冰糖1 大匙，酒3 大匙。

做　　法

①油面分成6 碗份。猪五花肉剁成细末。绿豆芽分成6 份。韭菜洗净，切成小段，分成6 份。

②锅内加入沙拉油烧热，下入红葱头末煸香，至呈焦黄色加入姜汁翻炒几下，放入酱油，猪肉细末炒散，加入酒、精盐、冰糖，烧至肉有香味，再加入清水3 碗，大火烧沸后改用小火加盖慢煮40 分钟后加入味精，即成肉燥料。

③净锅，加入清水旺火烧沸后，下入油面和绿豆芽、韭菜段各1 份，烧煮2 分钟，捞出沥水，放入碗中，再加入热高汤大半碗、肉燥料2 大匙，并放上熟猪肉1 片、熟虾仁2 只，即成。

注：本品系台湾省传统风味小吃。

沙茶猪肉面

原　　料

主料：面条1000 克，猪腰条肉500 克。

配料：青菜叶500 克。

调料：猪骨汤1500 克，沙茶辣250 克，酱油50 克，味精10 克。

做　　法

①猪腰条肉剔去筋膜，切成薄片。青菜叶切成长5 厘米、宽3.3 厘米的片。

②锅置旺火上，加入由沙茶辣和骨汤调成的汤汁，用中火保持沸腾，再加入酱油、味精调匀，成沙茶辣汤。

③净锅，加入清水旺火烧沸，先放面条，后放青菜叶，煮熟后捞出沥水，均分装入10 只碗内。

④猪肉片放入沙茶辣汤中烫熟，捞出分放入各面碗中，再浇上沙茶辣汤，即成。

注：本品系福建省厦门传统风味小吃。

家常面

原　　料

主料：面粉100 克.

配料：猪肉250 克，海蛎子100 克，蚬子肉50 克，青菜适量。

调料：清汤、酱油、精盐、味精、葱丝、豆油、碱、醭面各适量。

做　　法

①海蛎子、蚬子肉、分别去净残壳，洗净。青菜、猪肉切成丝。

②面粉加入少许精盐和碱，用清水和成面团，揉匀揉透，盖上湿布放置饧面。饧好的面团擀成大薄片，撒匀醭面，折叠起来，从头切成均匀的1 厘米宽的面条。

③面条下入沸水锅中，煮至八成熟时，捞出沥水，均分100 克或150 克为1 份，备用。

④勺内加入豆油烧热，放入猪肉丝、葱丝略炒，加入青菜丝、酱油煸炒，再加入清汤、海蛎子、蚬子肉、精盐、味精、调好口味，烧沸，捞出配料，下入煮面条，再烧沸后撇去浮沫，淋入香油，将面条和汤均匀地装碗，再将配料撒在面条上，即成。

注：本品系辽宁省大连市地方传统家常风味面食。

韩城大刀面

原　　料

主料：面粉12500 克。

配料：猪五花肉4000 克，香菜米500 克。

调料：碱面200 克，葱花1000 克，菜籽油150 克，姜末250 克，酱油1000 克，绍酒250 克，精盐150 克，味精100 克，干面粉适量。

做　　法

①猪五花肉切成1 厘米的丁。

②锅置旺火上，加入菜籽油烧至七成热，下入猪肉丁，煸炒至水分出净时，加入绍酒、酱油、精盐、姜末搅炒一下，再改用小火煨炖，肉烂时再加入葱花、味精推匀，出锅装盘，成为“肉臊子”。

③碱面在碗中用清水1000 克调溶成碱水。

④面粉放入盆里，加入碱水拌匀，再加入温水3000 克，搓成面絮，用木杠压成硬面团，盖上湿布放置饧面半小时。饧好的面团分成两块，取一块放在外高里低、坡度为15 度的架板上，用长擀面杖将面块压平，再擀成0 .15 厘米厚的薄面片，撒上一层干面粉，提起面杖，边抖展边反复折叠成宽约26 .5 厘米的面片层，然后用特制的大刀放在面的右端，右手执刀柄，左手按住叠好的面，右手的刀一起一落，刀身自然缓慢向左移动，切成宽约0 .3 厘米的条，成面条生坯。

⑤面条生坯下入沸水锅中煮熟，沥水后，分别装入各碗内，再浇上“肉臊子”，撒上香菜末即成。如吃汤面，加入面汤，即成。

注：本品系陕西省渭河北部地区各县的特有小吃。与山西的“大刀切面”有异曲同工之妙。

蒲城春撇子

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：猪肥瘦肉2500 克，香菜末50 克，大葱段250 克。

调料：菜籽油125 克，酱油125 克，精盐125 克，姜末7.5 克，五香粉125 克，白胡椒粉12.5 克，红醋375 克，绍酒25 克，味精1.5 克，肉汤4000 克，碱面35 克，芝麻油15 克。

做　　法

①猪肥瘦肉切成1 厘米的丁。

②锅置旺火上，加入菜籽油烧至七成热时，下入猪肉丁，煸炒4～5 分钟，加入葱段，再煸炒几下，加入酱油50 克，精盐5 克，姜末、五香粉、绍酒搅炒两分钟，加入清水约1000 克，用中火烧煮1个半小时，制成臊子。

③净锅，加入肉汤、胡椒粉、红醋、精盐75 克、酱油75 克，旺火烧沸，成调味汤。

④上白面粉2250 克（余面粉250 克作馔面）放入盆里，加入清水850 克，揉成面团，揉搓2 分钟后，盖上湿布放置饧面。

⑤碱面放入碗中，加入清水125 克溶开，陆续倒在面团上，揉搓均匀，再饧面2 分钟。饧好的面团放在案板上，搓成66 厘米长的面条，抹上一层菜籽油，用抻面的技法，将面条扯成挂面一样粗细，用沸水煮熟，捞入凉开水盆中过凉，再捞出沥水，取面条75 克为1 份装入碗中，再浇上调味汤和臊子，撒上香菜末、味精，淋上芝麻油，即成。

注：本品系陕西省蒲城地方传统风味小吃。

（二）牛羊肉类

羊肉鲫鱼面

原　　料

主料：蛋清面条1000 克。

配料：羊肉500 克，青叶蔬菜300 克。

调料：白酱油300 克，精盐20 克，姜末5 克，姜片15 克，胡椒粉1 克，葱花50 克，豆瓣15 克，芝麻油50 克，植物油50 克，辣椒油30 克。

汤料：鸡骨350 克，羊骨250 克，鲜鲫鱼100 克。

做　　法

①鲜鲫鱼刮鳞、挖鳃，去内脏，用清水冲洗干净。羊肉切成小粒。青叶蔬菜切成片。

②锅内加入清水、鸡骨、羊骨、鲫鱼、姜片烧沸，熬煮成鲜汤。

③净锅，加入植物油烧至六成热，下入羊肉粒、姜末、炒干水气，加入精盐、豆瓣（剁成茸）煸出香味，再加入鲜汤、胡椒粉烧沸，出锅装入钵中，成羊肉味料。

④取碗5 只，每碗中加入白酱油、葱花、鲜汤（愿吃辣椒油者临时可加）。

⑤面条250 克下入沸水锅中，待面条浮起时，放入青叶蔬菜片，烫熟，再捞出沥水，均分装入5 只碗中，按每份50 克面捞入5 只料碗中，再分别舀上羊肉味料，淋上芝麻油，即成。

羊汤面

原　　料

主料：精面粉200 克。

配料：羊肉丝50 克，香菜末0.5 克。

调料：高汤300 克，精盐0.5 克，味精1 克，酱油1.5 克，花椒面0.5 克，葱末1 克，姜末1 克，芝麻油5 克，豆油15 克。

做　　法

①精面粉放入盆内，加入温水，和成面团（要硬一点），揉匀，擀成大薄片，切成细面条。细面条放入沸水锅中煮至八成熟，捞出沥水。

②锅内加入豆油烧热，下入羊肉丝煸炒，加入葱末、姜末、酱油、花椒面、精盐、高汤，烧沸后下入煮面条，再沸后加入味精、香菜末、淋入芝麻油，即成。

注：本品系吉林省清真传统风味小吃。

张三口羊肉面

原　　料

主料：上白面粉1500 克。

配料：鲜羊肉1500 克，羊花油500 克，蒜苗200 克，干淀粉2000 克。

调料：胡椒粉200 克，酱油450 克，小葱段200 克，生姜片100 克，纯碱25 克，芝麻油50 克，精盐适量。

做　　法

①精盐、纯碱一起放入碗中，加入清水250 克，调成盐碱水。

②上白面粉放入盆内，加入盐碱水拌和，再加清水250 克，搓揉均匀，放在案板上，盖上湿布饧面10 分钟后再揉匀，继续饧面10 分钟，再揉，再饧面10 分钟，先后共饧面30 分钟。饧好的面团最后搓揉到面皮光滑不粘手时，再擀成0.3～0.4 厘米厚的面皮，切成0.6～0.7 厘米宽的面条。

③鲜羊肉、羊花油均切成块。

④蒜苗切成3～4 厘米的段。

⑤锅内加入芝麻油旺火烧热，下入小葱段、生姜片，煸出香味

时，放入羊肉块、羊花油块，炒至断生，转放入砂罐里。

⑥砂罐里再加入适量清水，用旺火烧沸，撇净血沫，改用小火煨4 小时，至羊肉熟烂，捞出晾凉，再切成薄片备用。

⑦净锅、宽水、旺火，烧沸后将面条分3 次下锅，挑散，煮3 分钟汤沸时，加入冷水稍煮，捞入清水盆中，浸漂2 次，捞出沥水。

⑧取碗15 只，每碗加入酱油30 克，取熟面条1 份放入竹捞箕内，排放整齐，下入沸水锅中烫热，沥干水分，倒入酱油碗内，舀入羊肉汤，在面上摆5 片羊肉、4 根蒜苗，再撒上胡椒粉，即成。

注：本品系湖北省随县地方传统风味名小吃。当地习俗有每吃一口面，即喝两口汤的习惯，故名“张三口”。浇在所用羊肉汤不能加盐，不能掺水，只用原汤，吃时加酱油，以保持口味醇香。

奶汤羊肉面

原　　料

主料：青菠面500 克。

配料：羊肉300 克。

配料：葱段、姜块（拍松）、花椒纱布包、川盐、味精、羊骨、羊头各适量。

做　　法

①羊肉切成小块。羊骨、羊头洗净。

②锅内加入清水、羊骨、羊头烧沸，加入羊肉块、花椒纱布包、葱段、姜块烧沸，撇去浮沫，加入川盐、味精，再用小火炖至汤白、肉烂，捞去羊骨、羊头、葱、姜、花椒包，即成面臊。

③取碗20 只，分别放入川盐，味精及少许白汤。

④青菠面下入沸水锅中煮熟，捞出沥水，均分装入20 只料碗中，再分别浇上面臊，即成。

注：本品系四川省成都市地方传统时令风味小吃。

羊肉萝卜汤面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：羊肉300 克，水萝卜400 克，香菜适量。

调料：酱油、葱末、姜末、精盐、味精、香油各适量。

做　　法

①水萝卜洗干净，去根、顶，切成薄片。羊肉，顺刀切丝，放入碗内，加入酱油、精盐、香油、葱末、姜末拌匀，浸渍20 分钟。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入水萝卜片，待汤沸时，下入羊肉丝，再沸时，下入面条，烧至汤沸面熟时，加入精盐、味精、香油烧匀，即成。

红烧牛肉面

原　　料

主料：手工面条800 克。

配料：牛小腱肉300 克，肋条肉300 克。

调料：酱油、料酒、葱结、姜块（拍松）、花椒、大蒜片、大料、豆油、牛骨汤各适量。

做　　法

①选好的牛肉切成块，放入沸水锅中烫一下，撇去浮沫，加入葱结，姜块、大料，用小火煮约1 小时，捞出牛肉块沥干，汤留用。

②净锅，加入豆油烧热，下入花椒、大蒜片、葱段、姜块爆炒一下，溢出香味时改用小火，加入料酒、酱油、牛肉块，略加翻炒，煮进味，加入煮牛肉的汤，烧煮至肉烂汤浓。

③手工面条放入沸水锅中煮熟，沥水后均分装入各碗中，再加入牛骨汤，浇上红烧牛肉及其卤汁，即成。

注：本品系台湾省民间传统风味小吃。

红焖牛肉面

原　　料

主料：富强粉面条150 克。

配料：鲜牛肉5000 克。

调料：鸡鸭骨汤150 克，酱油200 克，精盐50 克，大茴香20克，桂皮10 克，花椒5 克，生姜30 克，小葱结30 克，麻油5 克，葱花、味精各适量。

做　　法

①鲜牛肉剔去筋膜，切成2 厘米大小的方块。

②大茴香、桂皮、花椒，均装入纱布袋里，扎牢袋口。

③锅内放入牛肉块，加入清水没过肉块，旺火煮沸，撇去浮沫，加入酱油、精盐、纱布袋、生姜（拍松）、小葱结，用微火焖烧至牛肉酥烂，取出切成片。

④碗中放入麻油，酱油8 克，葱花、味精、鸡鸭骨汤。

⑤净锅，加入清水旺火烧沸，下入富强粉面条煮熟，沥水后放入碗中，再放上牛肉片100 克和烧煮牛肉的卤汁，即成。

注：本品系安徽省涂马益顺菜馆传统风味面点。马益顺与南京的马祥兴、芜湖的马义兴三家清真名菜馆，号称“长江三马”。

大酥牛肉面

原　　料

主料：面条1500 克，牛肋条肉1000 克。

配料：葱花、熟韭菜、香菜、酸菜、油辣椒各适量。

调料：牛筒子骨、牛脊骨1000 克，冰糖100 克，精炼油150 克，甜酱油80 克，咸酱油50 克，精盐20 克，草果1 个，八角2 个，姜25克，陈皮5 克，葱白2 根，花椒10 粒，干辣椒2 只。

做　　法

①牛肋条肉剁成1.5 厘米的方块。用清水漂洗干净，捞出沥干。

②锅内加入清水1000 克烧沸，下入牛肉块焯透，去净血污，捞出沥干。

③净锅，加入精炼油烧至六成热，放入草果、八角炒香，下入牛肉块、姜块(拍松)、陈皮翻炒，边炒边加精盐、咸酱油、甜酱油、冰糖，不断翻炒，至水气全部收干肉呈紫红色时，再把焯牛肉的汤水过滤加入锅中烧汤，加入葱白、花椒、干辣椒，倒入铝锅中。

④锅置小火上，烧煮7 ~8 小时，至牛肉烂糯，成大酥牛肉。

⑤净锅加入牛筒子骨和牛脊骨及适量清水，熬煮成汤，吊好味，成汤。

⑥煮熟面条，挑入碗中，浇上汤，加上10 ~20 克大酥牛肉，即成。

⑦喜欢生葱、熟韭菜、香菜、酸菜、油辣椒者，可随意选用。

注：本品系云南省回族传统风味小吃。

马保子清汤牛肉面

原　　料

主料：面粉15000 克。

配料：牛肉5000 克，白萝卜5000 克。

调料：牛肝1500 克，牛骨3000 克，草果50 克，花椒350 克，清油250 克，味精1.5 克，精盐500 克，酱油2000 克，香菜段250 克，蒜苗末250 克，葱花250 克，灰水350 克，辣子油2500 克，桂子55 克，姜皮50 克，胡椒粉15 克。

做　　法

①牛肉、牛骨分别洗净，放入盆里用清水浸泡4 小时，捞出牛肉和牛骨，泡水留用。

②草果25 克，姜皮25 克、花椒10 克，装入纱布袋里，扎好袋口。

③锅内加入清水烧热成温水锅，放入泡好的牛肉和牛骨，烧至将沸时，撇去浮沫，加入精盐200 克、纱布包，用小火炖5 小时，至肉熟捞出，切成1 厘米见方的块。

④牛肝用清水洗净，切成小块，放入净锅中加入清水，烧沸后澄清，备用。

⑤桂子、花椒340 克、草果25 克、姜皮25 克，放入锅内用温火烘炒，炒干后研成细粉末。

⑥白萝卜洗净，切去根、顶，切成片，放入清水锅中煮熟。

⑦撇去牛肉、牛骨汤的浮油，烧沸，加入泡牛肉和牛骨的血水，烧沸后撇去浮沫，澄清，加入桂子粉、花椒粉、姜皮粉、草果粉，再加入澄清的牛肝汤和适量清水，烧沸后再撇去浮沫，加入精盐300克、胡椒粉、味精、熟萝卜片和撇出的浮油，成为鲜汤。

⑧面粉放入盆内，加入清水9000 克，拌成面穗，揉和均匀，用灰水350 克(视灰水浓淡确定加量)掺和，揉匀揉透。

⑨案子上抹匀清水，放上面团揉搓成条，再揪成重250 克的条，盖上湿布放置饧面。随后，依顾客的喜好，分别拉成大宽、韭叶、二细、荞麦楞、一窝丝等形状的面条，放入沸水锅中煮熟，沥水后分装各碗中，再将鲜汤、萝卜片、牛肉块、浮油各适量，浇在面条上，即成。

L 依个人口味，可以酌加适量的香菜段、蒜苗末、葱花和辣椒油佐食。

注：本品简称清汤牛肉面，系甘肃省兰州市著名清真传统风味小吃。因其诞生于兰州，而兰州叫金城，故又称“金城清汤牛肉面”。此面是在甘肃回民传统饮食基础上发展起来的大众面食。此面汤汁清澈，萝卜洁白，辣油红艳，芫荽翠绿，面条黄亮。

马保子清汤牛肉面已有160 余年的历史，马为兰州人，年轻时

以挑担售凉面为生，后来马在东城壕租了一个三间的铺子，取名“八社会馆”，专营羊肉肝子汤面，买卖愈做愈大。就在这时，有个杨新老板在“八社会馆”不远，开了一家清汤牛肉面馆，抢了马的生意，马为了夺回生意，马偷着去杨处察看了解情况，回来后开动脑筋，在羊肉肝子汤里对上鸡汤和牛骨汤，其味格外鲜美，赢得了群众。马年过50 时即将八社会馆交给次子杰三经营，马任顾问。杰三精明能干，兢兢业业，制作越加精细，在其父指导下，将原来的大宽面一个品种，又设计出一窝丝、韭叶、二细、小宽、荞麦楞等5 个新品种，顾客各取所需，吃啥点啥。不久，此面有了名气，成为一绝。有评语：“煮在锅里团团颤，捞在碗里莲花转，挟在筷上条条线，吃在嘴里吸不断，吃了头碗想二碗。”

清汤鲜奶面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：熟牛肉120 克，鲜牛奶250 克，香菜末5 克。

调料：牛肉汤1200 克，精盐9 克，胡椒粉2 克，味精2 克，葱花10 克，芝麻油10 克，干淀粉适量。

做　　法

①熟牛肉切成0.6 厘米的方丁。

②勺内加入牛肉汤烧沸，放入牛肉丁，撇去浮沫，再加入精盐、胡椒粉、味精、芝麻油、葱花烧匀，即成牛肉汤汁。

③精面粉放入盆里，加入鲜牛奶拌匀，和成鲜奶面团，揉匀，盖布饧面10 分钟。饧好后的面团放在案板上，揉匀透，擀成0.25 厘米厚的长方形面片，叠起，顶刀切成宽0.3 厘米的面条，下入沸水锅中煮熟，捞出沥水，均分装入3 只碗内，再分别浇入牛肉清汤汁，撒上香菜末，即成。

注：本品系内蒙古地方风味小吃，为内蒙名厨邱顺所创制，极

富草原特色。

（三）蛋禽类

鸡丝面(1)

原　　料

主料：切面70 克，熟鸡肉丝25 克。

配料：豆苗25 克。

调料：虾油（或精盐）、味精、鸡汤各适量。

做　　法

①豆苗洗净，沥水。

②旺火、沸水煮熟面条，沥水后装入碗中。煮面锅捞出面条后，放入豆苗烫熟，捞出沥水，放在面周，中间放上鸡丝。

③勺内加入鸡汤烧沸，再加入虾油（或精盐），调好味，浇入面碗中，再加入味精，即成。

注：本品系福建省福州市家庭常见的面点。

鸡丝面(2)

原　　料

主料：细面条100 克，熟鸡肉50 克。

配料：水发玉兰片25 克，水发木耳25 克，韭黄10 克。

调料：酱油10 克，味精0.5 克，料酒5 克，鲜汤4 勺，精盐适量。

做　　法

①熟鸡肉撕成细丝。水发玉兰片洗净，切成细丝。水发木耳去净杂质，沥水，切成丝。玉兰片丝和木耳丝，分别放入沸水锅中烫透，捞出沥水。韭黄用凉开水冲洗干净，沥水，切成小段。

②锅内加入鲜汤烧沸，下入面条，加入酱油5 克、味精、料酒、

精盐烧两滚，撇去浮沫，盛入碗内，放入鸡丝、玉兰片丝、木耳丝、韭黄段，再加入酱油5 克，拌匀即成。

注：本品系河南省“烹饪之乡”长垣地方传统风味面食。

炖鸡面

原　　料

主料：富强粉面条250 克。

配料：肥老母鸡肉200 克。

调料：鸡油10 克，精盐4 克，味精、胡椒粉各适量。

做　　法

①肥母鸡肉，剔去鸡骨，切成块。

②锅内加入鸡骨头，清水600 克、鸡肉块旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火炖至鸡肉熟烂，捞去鸡骨，加入精盐，调好口味。

③取碗5 只，每只碗中加入胡椒粉、鸡油、精盐、味精和适量的炖鸡汤。

④富强粉面条煮熟、沥水后，均分装上述5 只碗中，再分别放上炖好的鸡肉块，即成。

注：本品系四川省地方传统风味小吃。

面条鸡头汤

原　　料

主料：鸡蛋挂面150 克，鸡头5 只。

配料：猪夹心肉75 克、鸡蛋1 只。

调料：葱末、姜末、精盐、酱油、淀粉、料酒、鸡油汤、植物油各适量。

做　　法

①猪夹心肉剁成肉泥。猪肉泥放入盆中，加入葱末、姜末、精盐、酱油、淀粉、鸡蛋黄搅拌均匀，成馅料。

②鸡头用清水刮洗干净，摘净残毛，再一剖为二，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐，酱油、淀粉拌匀，在剖面上镶上馅料，成镶鸡头。

③锅内加入植物油烧热，下入镶鸡头炸熟，捞出沥油后，放入钵中，加入精盐、料酒和适量清水，上屉蒸至熟烂。

④旺火、沸水，煮熟面条，捞出沥水。

⑤熟鸡蛋挂面，熟鸡头，分别均分放入10 只汤盘中，再浇入烧滚的鸡油汤，即成。

注：本品系广东风味。即可作汤菜，适当增加面量后，又是一款精美的面点小吃。

蒜苗鸡丝汤面

原　　料

主料：面条400 ～600 克(4 人份) 。

配料：鸡脯肉丝400 克，蒜苗400 克，韭黄100 克。

调料：精盐1 小匙，料酒1 小匙，太白粉2 大匙，鸡蛋清1 只，高汤6 杯，沙拉油、胡椒粉各适量。

做　　法

①蒜苗、韭黄均切成4 厘米长的段。

②鸡蛋清放入碗中，加入精盐、料酒、胡椒粉搅拌均匀，再放入鸡脯肉丝、太白粉、沙拉油1 大匙，充分拌和均匀。

③锅内加入沙拉油烧热，放入鸡脯肉丝、蒜苗段略炒。

④净锅，加入少量沙拉油烧热，放入韭黄段稍炒，加入鸡脯肉丝、蒜苗段，一起略炒，再用精盐和胡椒粉调味，加入高汤烧匀，放入煮好的面条烧沸，即成。

注：本品系台湾省地方风味小吃。

酥鸭面

原　　料

主料：刀切面2000 克。

配料：秃鸭1 只约1750 克。

调料：猪骨汤2500 克，酱油350 克，猪油150 克，葱末25 克，姜片15 克，八角5 克，桂皮5 克。

做　　法

①秃鸭去净内脏，剁去爪、头、翅(留另用)，再用清水洗干净。

②锅内放入鸭子，加入清水没过鸭体，烧沸，捞出晾凉，再将其切成斜刀薄片，放入盆中，加入酱油250 克、葱结、姜片、八角、桂皮，再加入猪骨汤没过鸭块，将盆放回锅内，隔水蒸约2 小时，鸭块酥烂取出。

③净锅，加入清水旺火烧沸后下入刀切面，立即用筷子挑散，防止沉底结块，再沸时，加少许清水，保持水温90 ℃，煮熟。

④在煮面同时，烧沸猪骨汤，并取碗8 只，每只碗内加入酱油10 克、葱末0 .8 克、猪油7 .5 克和烧沸的猪骨汤400 克，将煮好的刀切面均分捞入各碗中，再上盖鸭肉1 份，即成。

注：本品系安徽省地方传统风味小吃。

火鸭排骨面

原　　料

主料：全蛋面3 只，烧鸭腿1 只，烧排骨块200 克。

配料：青菜心4 条。

调料：葱白粒1 汤匙，熟花生油1 .5 汤匙，肉汤料(或鸡精1粒) 适量。

做　　法

①旺火、沸水煮面条，在凉开水中过凉，沥水后，放入3 只碗

内。

②青菜心放入沸水锅中汆熟沥水后，分放于各碗面条上，烧鸭腿拆去骨头，切成肉片。烧排骨斩成块，分放在各面碗之青菜上。

③净锅，加入肉汤料（或鸡精）、清水3.5 碗，烧沸后淋入熟花生油，撒入葱白粒，浇入各面碗中，即成。

注：系香港家庭风味面食。

清汤卧果面

原　　料

主料：细面条100 克。

配料：鸡蛋4 只。

调料：酱油20 克，味精0.5 克，料酒5 克，鲜汤4 勺，精盐适量。

佐料：香醋、胡椒粉各适量。

做　　法

①鸡蛋打入碗内。锅内加入沸水1 碗，倒入鸡蛋，水沸，点一次水，至蛋外皮紧住，里边溏黄时，连水倒入一碗里。

②净锅置旺火上，加入鲜汤、酱油、精盐、味精、料酒，待汤沸时，倒入海碗里。

③细面条煮熟，捞出沥水后放入盛沸汤的海碗里，再捞出碗里鸡蛋，一边两只放在面碗里。

④食用时，可佐用香醋、胡椒粉，即成。

注：本品系河南省"烹饪之乡"长垣地方传统风味小吃。

（四）水产海味类

白汤大面(1)

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：小鲫鱼250 克。

调料：鸡骨500 克，猪爪骨500 克，猪油40 克，豆油15 克，虾籽2.5 克，白糖4 克，精盐3.5 克，葱结15 克，姜块（拍松）15 克，麻油15 克，胡椒粉适量。

做　　法

①面粉加入少许精盐和面，按常规擀制成细面条。

②鲫鱼，刮鳞去鳃，去净内脏，冲洗后浸入清水中泡约2 小时，捞出沥水。

③锅内加入豆油烧热，下入鲫鱼，炒碎，盛起晾凉，装入纱布袋中，扎牢袋口。

④锅内加入清水3000 克，放入猪爪骨、鸡骨、猪油、姜块（拍松）、葱结、白糖、精盐、胡椒粉，旺火烧沸后撇去浮沫，再加入麻油，继续煮20 分钟，至汤浓呈奶白色时，即成浓白汤。

⑤取碗4 只，各碗均滴入麻油，舀入浓白汤。

⑥旺火、沸水煮熟面条生坯，沥水后分装于盛有浓白汤的碗中，即成。

白汤大面(2)

原　　料

主料：面条12500 克。

配料：鲜鲫鱼5000 克。

调料：猪腿骨10000 克，虾籽60 克，绵白糖110 克，绍酒250

克，香葱250 克，白胡椒粉30 克，鲜姜250 克，猪油1500 克，豆油800 克。

做　　法

①鲜鲫鱼刮去鳞片，挖去鳃，再从脊背剖开去净内脏，洗净，沥水。

②锅置旺火上，放入鲫鱼，炒干水分，直至碎裂，加入豆油150克，用微火继续煸炒，至手抓不粘，捏不成团时，再加豆油150 克，继续煸炒，至色呈金黄色时，起锅晾凉，分装于2 只纱布袋中，均扎牢袋口。

③猪腿骨放入清水盆中，泡去血污，捞出沥水。

④鲜姜、香葱，拍碎后一起放入钵中，加入清水150 克，揉搓成汁，再用清水600 克稀释成葱姜汁。

⑤旺火净锅，放入猪腿骨，加入清水烧沸后，取出骨，另换清水40000 克，放入猪腿骨，烧沸后撇去浮沫，加入纱布袋、猪油、豆油500 克，烧沸后再加绵白糖、白胡椒粉、绍酒，先后分两次倒入葱姜汁，再用旺火烧约40 分钟，至汤呈乳白色时，放入虾籽，稍煮后起锅，用汤筛过滤，即成白汤。

⑥取碗100 只分别加入精盐，再舀入热白汤。

⑦旺火、沸水煮熟面条沥水后，分装入各自汤碗内，即成。

注：白汤大面，盛行于江淮一带，而镇江之白汤大面最有其特色，故有“镇江白汤大面”之称。此面做法不尽一样，但万变不离其宗，皆需以鲫鱼熬制浓汤。

东台鱼汤面

原　　料

主料：上白面粉20000 克。

配料：活鲫鱼3000 克。

调料：白酱油3000 克，虾籽50 克，白胡椒粉25 克，鳝鱼骨

1000 克，猪油2500 克，青蒜花400 克，香葱结100 克，姜块（拍松）50 克，绍酒50 克。

做　　法

①活鲫鱼刮鳞去鳃，除净内脏，再洗净，沥水。

②锅内加入猪油烧至八成热，将鲫鱼分两批下入，炸酥，不能有焦斑，捞出沥油。

③锅内加入少量猪油烧热，下入鳝鱼骨，煸透。

④净锅，加入清水（不可用开水或有碱性的水）17500 克旺火烧沸后，下入炸鲫鱼、煸鳝鱼骨，再烧沸，烧至汤色转呈白色后，加入炸鱼猪油250 克，大火烧透后，再用箩过滤去鱼渣，成为第1 份白汤。

⑤净锅置文火上，下入全部熬过的鱼骨，炒去水分，烘干，加入猪油200 克，再用大火把鱼骨煸透，加入沸水14000 克，烧沸后再加猪油150 克，用大火烧透，仍用箩过滤去鱼渣，成为第二份白汤。

⑥用熬制第2 份白汤的方法和用料，将沸水10000 克，再熬成第3 份白汤。

⑦3 份白汤一起加入净锅中，再加入虾籽、绍酒、姜块、葱结烧透，用细汤筛过滤，即得鱼汤，烧沸后待用。

⑧用上白面粉，用细刀（108 齿的刀片）擀制成细面条。

⑨取碗200 只，每碗内均放入猪油7 .5 克，白酱油15 克，青蒜花2 克，并装入过凉后的面条，再浇上滚烫的鱼汤，即成。

注：本品简称“鱼汤面”，亦名“白汤面”，系江苏省东台地方的著名传统风味小吃，亦为当地人的早点。距今已有200 多年的历史，有关它的来历传说不一。一说是乾隆年间为一被逐出宫的御厨所创制。二说为：清嘉庆年间，一位东台籍的清宫退休御厨所创制。鱼汤面分为三等，高级的称“围碟鱼汤面”，即鱼汤面上桌时，随上脆鳝、肴肉、盐水虾、白斩鸡、生姜干丝等佐面小碟。第二等的为盖浇鱼汤面，亦称“鱼汤大面”，即鱼汤面上盖浇臊子或脆鳝。第

三等的称鱼汤小面，即鱼汤面上撒上蒜花。经历代厨师的不断改进，鱼汤面名声大噪。1942 年此面曾在巴拿马国际博览会上受到好评。过去鱼汤面制技从不外传，各家皆有自己的绝招。20 世纪 40 年代后期，东台张百盛菜馆名厨陈四，他制做的鱼汤点滴成珠，味鲜爽口，汤白汁醇，浓而不腻。即在暑天，鱼汤也能凝固成珠，在当时堪称一绝。

红油爆鱼面

原　　料

主料：熟细面条600 克。

配料：鲜活鲭鱼1 尾。

调料：酱油、白糖、香料、葱段、姜片、绍酒、植物油、红油、精盐、猪肉骨头各适量。

做　　法

①活鲭鱼，刮鳞，去鳃，除内脏，洗净，切下鱼头，鱼体剖成二爿，再斜切成每块约1 厘米厚的块。刮下的鱼鳞收集一起，用清水漂洗干净，备用。

②鱼块放入钵中，加入酱油、白糖、香料、葱段、姜片、味精，拌匀，浸渍2 小时，捞出沥干。

③锅内加入植物油旺火烧至七成热时，下入鱼块，炸呈黄色，用漏勺捞出，待油温再升至七成热，放入炸鱼块复炸，炸呈深黄色捞出沥油。

④油锅中留底油置火上，放入炸鱼块，加入绍酒、酱油、白糖、味精和浸渍鱼块的卤汁以及适量的清水，焖烧30 分钟出锅，连用卤汁一起盛入器中，保温待用。

⑤净锅，加入鱼卤汁、猪肉骨头、鱼鳞、红油、绍酒、酱油、精盐、味精、葱段、姜片、白糖，一起熬制成面汤。

⑥取碗4 只，装面前先用沸水烫热，再逐碗加入红油，冲入面

汤，再挑入热面条150 克，摆成鲫鱼背形，然后在面上添加爆鱼块，即成。

注：①本品又称“昆山奥灶面”，简称“奥灶面”，系江苏省昆山地方著名传统风味面点。由昆山玉峰山前半山桥堍的“奥灶馆”烹制。现今的奥灶馆落成于1988 年，是一栋古朴典雅，画栋雕梁，飞檐翘角，庭廊回绕的两层仿古建筑。相传，此馆始建于清咸丰年间，至今已历百年，初称“天香馆”，后改名“颜复兴”，开始并不出名，由于烹制别具风味的“红油爆鱼面”，号称“三张半桌子的颜复兴”。至于“奥灶馆”之名，历来众说纷纭。一说清乾隆下江南时微服过昆山，品尝红油爆鱼面，觉面味不同一般，令随从询问制法，因方言难懂，在禀奏时说：“红油面味美，奥妙在面灶”，乾隆听后，不断回味：“奥妙的面灶，面灶的奥妙”，并御汤“奥灶面”。另说：当颜复兴面馆生意红火时，其它面馆忌妒，诬说红油爆鱼面不干净，是“麋糟面”。但食客照样光顾，店主反把“麋糟”（肮脏）二字也改成“奥灶”。

②红油：本品中所用红油，是指用植物油烧热，下入鱼块炸熟，捞出，余油经滤清后呈酱红色，称红油。

刀 鱼 面

原　　料

主料：切面条250 克。

配料：刀鱼200 克。

调料：鲜汤1000 克，猪骨汤100 克，黄酒10 克，精盐10 克，胡椒粉4 克，葱段8 克，鲜姜片7 克，猪油25 克，味精10 克。

做　　法

①刀鱼去净鳞、鳃、内脏，洗净，沥水，切成段。

②锅内加入猪油烧热后，放入葱段、姜片煸炒一下，再下入刀鱼段，稍煎片刻，取出，装入纱布袋里，扎好袋口，放入锅里，再加入

猪骨汤、鲜汤、黄酒，烧沸后，改用小火烧煮，至汤呈乳白色，将汤滗入另一锅中，再加精盐、味精、胡椒粉烧沸后，分装2 只碗里。

③旺火烧沸，面条上浮，煮熟面条沥水后，放入盛有浓汤的2碗中，即成。

注：本品系上海地方传统风味小吃。

鳝鱼大面

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：鲤鱼1000 克，活鳝鱼300 克，猪瘦肉150 克，淀粉45克。

调料：芝麻油1000 克（约耗150 克），猪杂骨500 克，鲫鱼250克，猪油150 克，小葱结100 克，酱油25 克，白糖20 克，生姜50克，精盐60 克，面酱50 克，绍酒10 克，纯碱5 克，味精适量。

做　　法

①上白面粉加入纯碱和清水和面，充分揉透后，擀成薄面皮，切成细面条。

②生姜10 克切成末，其余切成片。鲤鱼刮鳞，去内脏，洗净，取净鱼肉150 克，剁成鱼茸，放入钵内，加入精盐5 克、味精、姜末和适量清水，搅成鱼茸糊；其余切成瓦块形鱼块，放入另钵内，加入精盐10 克、酱油淹渍2 小时。鲫鱼宰杀，洗净，沥水。猪瘦肉切成2 块，放入净钵中，加入精盐20 克，绍酒5 克，腌渍5 小时，再卤熟，切成极薄的片。

③锅内加入清水烧沸，放入活鳝鱼，立即盖上锅盖，烫至鳝鱼嘴张，背肉开裂时，捞出晾凉，再用竹刀将每条鳝鱼各划3 刀，去净鱼骨，将鱼肉切成了3～4 厘米的段。

④净锅，加入芝麻油旺火烧至七成热，将鱼茸糊挤成小鱼丸下入油中，炸呈奶黄色时，捞出沥油；将油锅再烧至八成热，下入熟鳝

鱼段，炸酥，捞出沥油，再将瓦块形鱼块下入油中，炸熟，捞出沥油。

⑤净锅，加入猪油50 克旺火烧热，下入鲫鱼，略煎，加入清水1000 克、姜片、葱结、猪杂骨、面酱约煮半小时，至鱼骨脱刺，猪骨脱落时，捞去鱼刺骨和猪骨，再加入绍酒、味精、白糖熬成鱼汤，用微火保温。

⑥净锅，加入清水2500 克，精盐25 克，旺火烧沸，煮熟面条沥水后，均分装入25 只碗内，每碗加入鱼汤1 勺，再放上炸鳝鱼段5段、炸鱼丸2 只，卤猪肉片2 片、炸瓦块鲤鱼1 块，淋上猪油5 克，撒上胡椒粉，即成。

注：本品系湖北省嘉鱼县地方风味小吃。

鳝鱼丝汤面

原　　料

主料：富强粉100 克。

配料：鸡蛋2 只，鳝鱼丝25 克，笋丝10 克。

调料：鸡汤125 克，葱末、精盐、味精、酱油、料酒、干团粉、食用油各适量。

做　　法

①富强粉放入盆中，磕入鸡蛋，和成面团充分揉匀后擀成极薄的面片，切成细丝做成蛋面生坯。

②酱油、精盐、味精、鸡汤，皆放入碗中，调成味汁。

③旺火、沸水煮熟面条沥水后，放入味汁碗中。

④勺内加入食用油烧热，下入葱末炝勺，放入鳝鱼丝、笋丝煸炒，烹入料酒，加入酱油，略点鸡汤，加入味精，炒好出勺盖在面条上，即成。

注：本品系天津传统风味小吃。除以上几种配料外，还可用：榨菜、白肉丝、牛肉、羊肉、虾子、蟹子、蟹肉、排骨、熏鱼、酱猪蹄等多种配料，风味亦佳。

虾仁面

原　　料

主料：熟面条550 克（约用面粉200 克）。

配料：鲜大虾肉25 克，水发木耳、香菜末各适量。

调料：清汤、酱油、精盐、味精、香油各适量。

做　　法

①鲜大虾肉挑去泥线，洗净，片成薄片。水发木耳去净杂质，洗净，沥水，撕成小片。

②煮熟的面条捞出沥水，均分装入两个碗里。

③勺内加入清汤烧沸后放入大虾肉片、木耳片、酱油、精盐、味精，再沸后撇去浮沫，再放入香菜末，出勺浇入各面条碗中，即成。

注：本品辽宁省大连市地方传统风味小吃。

对虾面

原　　料

主料：面条200 克，鲜对虾1 对。

配料：嫩苔菜、蒲菜心、水发冬菇、水发玉兰片，共50 克。

调料：高汤500 克，精盐2.5 克，绍酒5 克，酱油5 克，花椒油10 克。

做　　法

①鲜对虾去头（留脑）、壳、尾，摘去沙线，把虾肉片成薄片。苔菜、蒲菜心，水发玉兰片，分别洗净，切成片，再加入沸水锅中汆过。水发冬菇洗净，去蒂，切成片，入沸水中汆过。

②旺火、沸水煮熟面条，沥水后分放两碗中。

③勺内加入高汤烧沸，放入虾肉片、苔菜片、蒲菜片、冬菇片、玉兰片、酱油、精盐。烧沸后撇去浮沫，加入绍酒、花椒油烧匀，出勺浇在各碗面条上，即成。

注：本品系山东省沿海地区的传统风味小吃。如以虾仁、干贝、鲍鱼，换去对虾，其它不变，则成虾仁面、干贝面、鲍鱼面等。

虾子面

原　　料

主料：刀切面500 克。

配料：虾子8 克。

调料：骨头汤1500 克，酱油60 克，猪油30 克，葱末10 克。

做　　法

①锅内清水旺火烧沸后，将刀切面抖散下入水中，随即用长筷子挑开，不使沉底，至水再沸时，加入少量清水，保持水温在90 ℃。同时将另锅置旺火上，加入骨头汤烧沸。

②碗4 只，各放入酱油15 克、虾子2 克、猪油7 .5 克、葱末2 .5 克、骨头汤25 克。待面条煮熟时，捞出沥水，均分放入各碗中即成。

注：本品系安徽省芜湖市著名老店耿福兴的传统风味小吃。被誉为芜湖三大名小吃（蟹黄汤包、酥烧饼、虾子面）之一。

虾　面

原　　料

主料：水面4000 克，鲜红虾2000 克。

配料：猪前腿肉2500 克，韭菜段1000 克，炸猪肥膘肉渣500 克，干葱头片75 克。

调料：猪骨汤6000 克，猪油100 克，冰糖150 克，蒜瓣200 克，酱油175 克。精盐10 克，味精25 克，胡椒粉10 克。

做　　法

①蒜瓣75 克剁成米粒状，余下捣成泥。炸猪肥膘肉渣切成1 厘米的方丁。猪前腿肉切成6 大块。鲜红虾剥壳取肉，去净泥线，

洗净。

②锅内加入清水3000 克、精盐旺火烧沸，下入虾肉汆熟，捞出沥水，装盘；再将虾壳放入沸水锅中，煮约2 分钟，起锅将汤滗入瓦盆里。

③虾壳剁成泥，用清水2000 克冲洗过滤，取滤液倒入瓦盆里。再将虾壳泥先后剁细两遍，分别用清水2000 克冲洗过滤，其汤汁皆放入瓦盆里。

④净锅，加入猪油旺火烧热，下入干葱头片、蒜米煸至香酥，放入冰糖、酱油50 克，再倒入虾汤煮沸，下入猪腿肉块煮熟，起锅将虾汤滗入大砂锅里。

⑤煮熟的猪腿肉切成3 .3 厘米长1 .3 厘米宽的薄片，装盘。

⑥装虾汤的砂锅置微火上，加入猪骨汤、酱油125 克、味精调匀烧沸，成猪骨虾汤。

⑦食用时，取水面50 克、韭菜段12 .5 克放于笊篱上，放入沸水锅中汆熟，扣入碗里，加上猪肉片22 .5 克、虾仁5 克、肥膘肉渣6 克，再加些蒜泥、胡椒粉，再浇上沸猪肉虾汤，即成。

注：本品系福建省厦门传统风味小吃。

鲍 鱼 面

原　　料

主料：熟面条550 克（约用面粉200 克）。

配料：熟鲍鱼片40 克，油菜、香菜末各适量。

调料：清汤、酱油、白糖、精盐、味精、香油各适量。

做　　法

①油菜摘洗干净，沥水，切成排骨片。

②煮熟的面条捞出沥水，分装两只碗内。

③勺内加入熟鲍鱼片，料酒、精盐、白糖、味精煸炒，煨烩入味（注意不要炒老），出勺撒在各碗面条上。

④净勺加入清汤、油菜片、酱油、精盐、味精，烧沸后撇去浮沫，加入香油、香菜末，浇入面碗里，即成。

注：本品系辽宁省大连市著名高档风味面食。鲍鱼是经济价值极高的珍贵海产贝类。约有90 种，我国常见的有5 种：皱纹盘鲍、杂色鲍、羊纹鲍、关鲍、耳鲍。其中以大连地区的皱纹盘鲍产量最大。作为烹饪原料的鲍鱼，有干、鲜两种，大连地区饮食业多以鲜品入馔，兼及干品。

蚬子汤面

原　　料

主料：切面150 克。

配料：蚬子肉100 克，黄瓜片75 克。

调料：精盐、味精各适量。

做　　法

①鲜活红头蚬子在淡盐水中养半日，吐去泥沙。养好的蚬子洗净，放入锅中，加入适量清水，上火煮至开壳，下火，剥出蚬肉，再用蚬汤洗肉中的残沙，取净蚬肉100 克。

②锅内加入清水和适量煮蚬子澄清汤汁旺火烧沸后下入切面，煮至断生，加入蚬子肉、黄瓜片、精盐、味精调好味，烧沸立即出锅装碗，即成。

注：本品系辽宁省大连地方家庭风味面食。

（五）三鲜、什锦类

三 鲜 面(1)

原　　料

主料：面条600 克，鸡胸脯肉1 只份，罐头鲍鱼300 克，火腿肉250 克。

配料：菠菜300 克。

调料：葱花100 克，高汤6 杯，鸡油、精盐、料酒、胡椒粉各适量。

做　　法

①鸡胸脯肉剔去皮和筋膜，加入精盐、料酒、胡椒粉，拌匀浸渍20 分钟，再上屉蒸30 分钟，取出冷却。菠菜洗净，在沸水中烫后，捞入冷水中过一下，沥水后，切成段。火腿肉、罐头鲍鱼、蒸鸡胸脯肉分别切成形状及厚度皆相同的片。

②旺火、沸水下入面条煮熟，捞出沥水。

③净锅，加入高汤、精盐、料酒、胡椒粉，旺火烧沸。

④葱花均放入4 只碗内，加入烧沸的高汤，煮熟的面条，摆上鸡脯肉片、鲍鱼片、火腿片和菠菜段，即成。

注：本品系台湾地方传统风味名食。

三 鲜 面(2)

原　　料

主料：细面条100 克。

配料：水发海参、水发鱿鱼、水发玉兰片各50 克。

调料：酱油20 克，味精0.5 克，料酒5 克，清汤5 勺，精盐适量。

做　　法

①水发海参、水发鱿鱼、水发玉兰片，均切成小坡刀片。成三鲜料片备用。

②锅内加入清汤1 勺旺火烧沸，下入三鲜料片汆一下，捞出沥水。

③净锅，加入清汤4 勺，料酒、酱油、精盐、味精、鱿鱼片、玉兰片、海参片，烧沸后撇去浮沫，倒入海碗里。再将煮熟、沥水的面条放入碗内，上放制好的三鲜料。

注：本品系河南省长垣地方传统高档风味面食。

三鲜汤面

原　　料

主料：熟大刀切面500 克。

配料：水发海参、水发鱿鱼、笋尖各100 克，豌豆苗段适量。

调料：鸡鸭汤1500 克，精盐10 克，味精、料酒、胡椒粉、葱丝、姜末、鸡油各适量。

做　　法

①水发海参、水发鱿鱼、笋尖均切成5 厘米长的细丝，放于沸水中汆过，沥水。

②煮熟的大刀切面分装各碗中。

③净锅，加入鸡鸭汤烧沸，放入海参丝、鱿鱼丝、笋尖丝、姜末、精盐、味精、料酒、胡椒粉，沸后撇去浮沫，加入豌豆苗段、葱丝，再淋入鸡油，分别浇入各面碗中，即成。

注：本品系山西省地方传统风味面食。大刀切面为晋南临猗县独特传统面，制法虽简，但颇费工时，制出之面不粘不连，存放时间较长。一般喜庆欢宴，祝寿待客，多用此面。其制法如下：精面粉5000 克放入盆里，加入碱、精盐和清水(夏用凉水，冬用暖水，春秋用温水)1750 克拌匀，再和成面团，盖上湿布饧面30 分钟后，取出放在案板上，用大棍反复压制，待面团压光后，用两个大擀面杖从四角擀起，相互对擀成0.3 厘米厚的大片，撒上面醭，折叠成30 厘米左右宽的大条，用特制的长82 厘米、宽16 厘米，形似铡草刀的切面大刀，将面切成竹帘条。切面时刀尖不离案板，刀把抬起压下，有如铡草。食用时，浇配各种荤素浇头或打卤，吃汤面风味亦佳。

三鲜家常面

原　　料

主料：面粉1000 克。

配料：虾仁100 克，鸡肉100 克，水发海参50 克，韭菜段（或香菜段）适量。

调料：酱油、精盐、味精、葱丝、清汤、香油、碱粉、干淀粉各适量。

做　　法

①面粉放入盆内，加入盐碱水（适量）和清水和成面团经揉匀、饧面，擀成薄片，切成面条。

②旺火、沸水将面条煮熟，沥水。

③水发海参、鸡肉均切薄片。虾仁挑去泥线，洗净切成薄片。

④锅置火上，加入清汤、鸡肉片、海参片、葱丝、酱油、精盐，烧沸，撇去浮沫，放入味精、香油、韭菜（或香菜）段，出锅浇入各面条碗中，即成。

注：本品系山东省地方传统风味名小吃。

三 仙 面

原　　料

主料：切面70 克。

配料：猪肉丝5 克，火腿丝5 克，香菇丝5 克。

调料：虾油、味精、芝麻油、清汤、食用油各适量。

做　　法

①旺火、沸水下入切面煮熟，清水过凉，再放入沸水中烫热，沥水后，装入碗内。

②锅内加入食用油烧热，下入猪肉丝煸炒至变色，放入香菇丝，火腿丝煸炒片刻，再加入虾油、清汤少许，烧沸至熟后，捞出分

色码摆在面条上，浇上烧沸的清汤，加入味精，淋上芝麻油，即成。

注：本品系福建省福州市地方传统风味小吃。

早堂面

原　　料

主料：碱水面条7500 克。

配料：鲜猪肥肉1250 克，鲜猪瘦肉1000 克，鲜活鳝鱼2500克，母鸡1 只约1500 克。

调料：猪大骨1000 克，甜面酱150 克，酱油750 克，精盐225克，姜块100 克，芝麻油650 克，卤水适量。

做　　法

①母鸡煺毛、去内脏，用清水洗净，沥水。

②锅内加入清水15000 克，旺火烧沸，下入母鸡、鲜猪肥肉、鲜猪瘦肉、猪大骨、姜块（拍松）50 克，盖上锅盖，烧煮1 小时，捞出母鸡和猪瘦肉，分别用竹签将鸡和猪瘦肉扎几下，吐尽淤血，猪肥肉留锅中继续煮30 分钟后，捞出切成小丁。猪大骨留锅中，继续熬，成原汤。

③煮鸡置砧上，在鸡的左右翅下各划一刀，取下鸡脯肉，再在鸡腿骨处各划一刀，剔出腿骨，取下鸡腿肉，放入锅内，加入清水1500 克，精盐125 克，约煮25 分钟，取出晾凉，切成长4 厘米、宽2.5 厘米、厚0.2 厘米的鸡肉片100 片。

④净锅，加入卤水旺火煮沸，下入煮猪瘦肉，卤煮透味，捞出晾凉，切成长4 厘米、宽2.5 厘米、厚0.2 厘米的猪瘦肉片100 片。

⑤净锅置旺火上，加入芝麻油50 克烧至八成热时，下入煮肥肉丁，煸炒至脱水吐油，加入甜面酱、精盐50 克，继续煸炒，再加入原汤，用微火烧半小时，盛入钵内。

⑥将活鳝鱼放入沸水盆内，立即盖上木盖，待鳝鱼烫死，再倒入沸水锅中，烧煮15 分钟，捞出放入冷水盆中浸凉，取出置砧上，

用小扁刀从中划开，去净骨刺，将肉撕成两条，再切成6.6 厘米的段，煮汤留用。

⑦净锅置旺火上，加入鳝鱼肉段、钵中原汤、精盐25 克，烧煮3 分钟，捞出晾干。

⑧净锅置旺火上，加入芝麻油烧至八成热，下入晾干的鳝鱼段，炸酥，起锅装入盘内。

⑨将留骨汤锅置旺火上，下入鸡头、鸡脚、翅骨、鳝鱼骨、姜块（拍松）50 克，再加入煮鳝鱼的汤汁，用铁炊皮盖上，压上重物，烧煮30 分钟，至汤汁呈乳白色时，加入精盐25 克，调好味，备用。

净锅，加入清水15000 克，旺火烧沸，将碱水面条分3 次，每次2500 克下入锅中，煮到面条略带白心至熟，捞出放入清水盆中，漂去碱味。

浸水面条按份取出，放入竹捞箕内，排放整齐，放入沸水锅中烫热，捞出甩干，共装30 碗。每碗再加入酱油10 克、芝麻油15克，浇入备用的汤汁250 克，放上猪肥肉丁10 克，鸡肉2 片、猪瘦肉2 片、鳝鱼酥4 段，即成。

注：本品系湖北省沙市著名传统风味早点。驰誉荆沙。距今已有160 多年的历史。相传，此面创始人为湖北咸宁人余四方。清道光10 年（1830），余来沙市谋生，开设“余四方面馆”，生意不佳。余经过观察，总结，发现沙市居民有“三多”的特点，即起床早的人多，爱吃油大的人多，喜去外面“过早”的人多。因此余把售面的开堂时间提早到凌晨。每晚半夜开始熬汤，遂得“早堂面”之称。

清汤面汤

原　　料

主料：面粉50 克（其中15 克做醭面）。

配料：海参丝10 克，笋丝5 克，熟猪肉丝10 克。

调料：高汤500 克，精盐0.5 克，香油1 克，姜汁0.5 克，味精

1.5 克，酱油10 克。

做　　法

①面粉35 克用清水和成面团，擀成0.3 厘米厚，0.3 厘米宽的面条。旺火煮熟，沥水后装碗。

②海参丝、笋丝、猪肉丝，开水中焯一下，捞出沥水，将三种料丝放入面条碗中。

③净锅，加入高汤、姜汁、精盐、味精，烧沸后撇去浮沫，加入酱油、香油烧沸，出锅浇入面条碗里。

注：本品系津门传统风味面食。也可作汤菜。

鲍鱼鸡丝面

原　　料

主料：富强粉100 克。

配料：鲜鲍鱼20 克，熟鸡肉丝25 克，水发海参20 克，鸡蛋1只，菠菜50 克。

调料：高汤250 克，精盐、味精、干团粉各适量。

做　　法

①鲜鲍鱼、水发海参，均切成丝。菠菜切成3.3 厘米长的段。

②鲍鱼丝、海参丝、菠菜段，分别下入沸水锅中焯一下，捞出沥水。

③鸡蛋磕入碗中，搅匀。

④富强粉放入盆中，加入清水，和成硬面团，盖上湿布，略饧，擀成薄片，切成细条，用旺火、沸水煮熟，捞出沥水，装入碗中。

⑤勺置旺火上，加入高汤、精盐烧沸，放入鲍鱼丝、鸡肉丝、海参丝、菠菜段，烧沸后淋入鸡蛋液，再沸时加入味精，出锅浇在面条碗中，即成。

注：本品系天津传统风味小吃。

姜汤面

原　　料

主料：干米面125 克。

配料：茭白20 克，熟火腿肉20 克，鸡蛋1 只，虾干15 克，鲜香菇30 克。

调料：猪油25 克，绍酒、精盐、味精、生姜丝、高汤各适量。

做　　法

①鲜香菇去泥根，切成条，洗净。熟火腿肉切成条形薄片。虾干用清水洗净，沥水。茭白切成丝。

②锅置火上，加入猪油5 克烧热，磕入鸡蛋，再滴上1～2 滴绍酒，将蛋卷拢，翻个，煎成一只荷包蛋。

③锅置旺火上，加入1 勺高汤，再加入清水至总量约为500克，放入姜丝，微火煮沸，10 分钟后捞出姜丝，成姜汤。

④净锅置旺火上，加入猪油20 克烧至七成热，放入茭白丝、火腿片、鲜香菇条和虾干，急炒2 分钟，再加入绍酒、精盐、姜汤，盖上锅盖，烧沸后放入干米面，略烧，出锅前加入味精推匀，成姜汤面。

⑤烧好的姜汤面盛入碗内，再放上煎荷包蛋，即成。

注：①本品系浙江省沿海地区传统风味小吃。冬夏咸宜，故当地有："寒天吃碗姜汤面，热气腾腾劲头添；夏天吃碗姜汤面，马上暑气消一半"的民谣。

②干米面：一种用籼米制成的条状干面。制法：籼米用清水浸泡半天，再用水磨磨成粉浆；另用形如热水瓶胆，长近一米的粉袋，放入磨好的米浆，挤去水分，上屉蒸熟，最后用压面机压成条状湿面，挂在竹竿上晾干，即成。

八 仙 面

原　　料

主料：切面75 克。

配料：八仙配料（见小记）每样10 克。

调料：虾油、味精、芝麻油、猪油、清汤各适量。

做　　法

①八仙料选配后，进行相应的加工处理。

②锅置火上，加入猪油烧热，放入八仙料（其中如有蛏、蛤、蚌等贝类应后加入，以免炒老），翻炒片刻，加入虾油、清汤，烧沸后下入切面，煮熟，再加味精调味，将面挑入碗中，再将八仙料和汤一起浇在面上，淋上芝麻油，即成。

注：①本品系福建省福州市地方传统面点，原称“八仙面”，简称“清汤八”，现称“煮面”。如采用同样的制法，在熟时加淀粉勾芡，则称为“投鼎八”。以冬季食用较宜。八仙面系市上点心常供面品，但其配料标准不一，差距很大，不能与北方的八鲜面相提并论。而“投鼎八”已不多见。

②八仙配料：系普通面点的配料，一般多选用比较经济的4 荤4 素搭配而成。其主要荤品为猪肉丝，其次为蛏、蛤、虾干等水产品；而素品则为青菜、香菇、金针、木耳等，互相搭配而成。

攒 丝 汤 面

原　　料

主料：银丝细面50 克。

配料：鸡胸脯（大）1 只，猪里脊肉火腿、火腿、罐头鲍鱼、熟蟹肉各20 克，冬菇3 只，鸡蛋1 只。

调料：酱油2 汤匙，砂糖1.5 汤匙，精盐、料酒、鸡汤、胡椒粉各适量。

做　　法

①鸡胸脯肉放入沸水锅中煮熟，捞出，切成丝 。鸡蛋磕入碗中搅匀，用小火摊煎成薄蛋皮后，切成细丝。冬菇用清水泡发，洗净，去蒂，放入锅中，加入清水1 杯、酱油1 .5 汤匙、砂糖1 .5 汤匙和料酒，烧沸入味后，捞出切成丝。猪里脊肉火腿、火腿、罐头鲍鱼，分别切成细丝。

②锅内加入鸡汤用旺火烧沸，放入酱油0 .5 汤匙，精盐、胡椒粉调匀，成调味汤。

③细面条在沸水锅中煮熟，捞入清水盆中过凉，捞出再用沸水将面条浸热，沥水后装入碗中，浇入调味汤，再把熟蟹肉和各种丝料放在面上，即成。

什锦面

原　　料

主料：面条400 克。

配料：鲜鱿鱼100 克，叉烧肉80 克，鸡翅肉80 克，鲜虾仁80克，天津白菜帮4 条，熟笋肉80 克，甘笋0 .5 根，荷兰豆12 只，冬菇3 只，大葱40 克。

调料：酱油3 汤匙，精盐3 汤匙，料酒1 汤匙，鲜汤、味精、胡椒粉、芝麻油、水淀粉各适量。

做　　法

①叉烧肉切成长片。鲜鱿鱼斜刮菱形花刀，再切成长3 厘米、宽2 厘米的块。鸡翅肉剁成2 .5 厘米的块。天津白菜梗切成菱形大块，叶切开。甘笋、熟笋肉，均切成长片。大葱切成斜长段。冬菇用清水泡发，去蒂切成片。荷兰豆掐去蒂尖，撕去筋络。

②锅置旺火上，加入植物油烧热，依次加入冬菇片、鸡肉块、鱿鱼块、虾仁、甘笋片、熟笋片、叉烧肉片、白菜块和叶，煸炒，再放入鲜汤1 杯、酱油1 汤匙、料酒、精盐2 汤匙、胡椒粉、味精推匀，盖锅

烧沸，再放入荷兰豆、葱段，烧至全部熟透，用水淀粉勾芡，淋入麻油，烧沸离火，成什锦料。

③面条煮熟，过凉，再用沸水浸热，沥水后均分装入各碗中，挑散。

④净锅置旺火上，加入鲜汤2000 克，烧沸后加入酱油2 汤匙、精盐1 汤匙、芝麻油、胡椒粉和味精调匀，浇入各面碗中，再将什锦料分别放在各碗面条上，即成。

红 汤 面

原　　料

主料：面条750 克。

配料：猪肉（肥少瘦多）200 克，水发口蘑50 克，冬笋100 克，熟火腿50 克，水发海米50 克，鸡蛋1 只。

调料：鸡汤1500 克，葱、姜、精盐、味精、料酒、酱油、猪油、胡椒面各适量。

做　　法

①猪肉切成1.5 厘米见方的薄片。水发口蘑片成片，泡水留用。熟火腿、冬笋分别切成1.5 厘米的方片。鸡蛋磕入碗中，搅匀，再用文火摊成蛋皮，切成1.5 厘米的方片。姜、葱拍松。

②锅置火上，加入猪油50 克烧热，放入猪肉片、葱、姜，煸炒至肉熟，加入酱油、精盐、料酒、鸡汤、口蘑片及泡口蘑水、海米及泡海米水、熟火腿片、冬笋片和胡椒面，将汤调成红色，烧沸，撇去浮沫，去掉葱、姜，用小火燉至肉片熟烂时，加入味精，保持微沸，成红汤绍子。

③旺火、沸水下入面条煮熟，沥水，均分装入10 只碗内，再浇入微开的红汤绍子，即成。

注：本品系北京市饭店川味面点之一。

扬州窝面(1)

原　　料

主料:面条250 克。

配料:叉烧肉80 克,鲜虾160 克,鲜鱿鱼80 克,猪肉160 克,甘笋0.5 根,天津白菜叶4 片,冬菇4 只,荷兰豆12 只,鸡蛋4 只。

调料:清汤400 克,精盐3 汤匙,淀粉1 汤匙,植物油2 汤匙,味精、胡椒粉、芝麻油各适量。

做　　法

①将煮熟的鸡蛋脱壳。天津白菜叶切成大块。甘笋洗净,切成花片。冬菇用清水泡发,去蒂挤水。叉烧肉切成片。鲜虾剥壳去净泥肠,再用稀盐水洗净,沥水。荷兰豆撕去蒂和筋络。

②鲜鱿鱼取胴体部分,从腹中间剪开成板状,撕去外膜,洗净,在里面剞上菱形花刀,再分切成长方块。

③猪肉剁成末,放入碗中,加入精盐1 汤匙、淀粉,顺着一个方向搅匀,挤成肉丸约10 只。

④锅置火上,加入植物油烧至九成热,加入清汤,加盖烧沸,放入猪肉丸、白菜块、甘笋片、冬菇、虾仁、荷兰豆和鱿鱼块,烧沸后加入精盐2 汤匙、胡椒粉、味精调好味,烧至熟透,再淋上芝麻油,成清汤料。

⑤面条煮熟清水过凉,再在沸水锅中烫热,沥水后装碗,加入清汤料,再放上叉烧肉片和熟鸡蛋,即成。

注:本品系香港风味之扬州窝面。

扬州窝面(2)

原　　料

主料:炟好的生面底180 克。

配料:猪肉片40 克,胗肝40 克,叉烧肉15 克,熟虾仁10 克,

料菇10 克，水发海参15 克，直剪菜50 克，韭王10 克。

调料：二汤500 克，精盐1 .5 克，食用油10 克，味精1 .5 克，胡椒粉0 .05 克，浅色酱油5 克，湿淀粉25 克。

做　　法

①韭王切成段。猪肉片放入碗中，加入湿淀粉抓拌均匀，浆好。叉烧肉切成片。水发海参切成片。胗肝切成片。

②炟好的生面底放在窝里，加入韭王段。

③锅置火上，加入二汤，浆好的猪肉片、叉烧肉片、海参片、胗肝片、料菇、熟虾仁和直剪菜，烧沸后用精盐、味精、浅色酱油，调好味，撒上胡椒粉，烧沸，再加入熟油，倒入面窝中，即成。

注：本品系广东省地方传统风味，为粤菜师许衡所制。其品种有大窝小窝之别。本品为小窝面之规格，如为大窝面，则面底肉料均加倍便可。

奶汤海参面

原　　料

主料：手工面条400 克。

配料：水发海参250 克，熟鸡肉、熟火腿、冬笋各适量。

调料：奶汤、川盐、味精、胡椒水、鸡油各适量。

做　　法

①水发海参、熟鸡肉、熟火腿分别切成指甲片。

②冬笋去掉老硬部分，切成指甲片，放入沸水锅中煮透，捞出沥水。

③锅置火上，加入奶汤烧沸，放入熟鸡肉片、熟火腿片、冬笋片、川盐、味精和胡椒水，烧沸后下入海参片，淋上鸡油，成面臊。

④取碗20 只，分别加入川盐，味精和奶汤。

⑤手工面条下入沸水锅中煮熟，捞出沥水，均分装入20 只料碗中，再分别浇上面臊，即成。

注：本品系四川省成都市地方风味小吃。

（六）其它类

清 汤 面（1）

原　　料

主料：熟面条550 克（约合200 克面粉）。

配料：猪肉25 克，鸡蛋0.5 个，海蛎子50 克，香菜末适量。

调料：清汤、酱油、精盐、味精、香油各适量。

做　　法

①海蛎子去净残壳，用清水稍洗。猪肉切成片。鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

②煮熟的面条捞出沥水，均分装入两个碗内。

③锅内加入清汤烧沸后放入猪肉片、海蛎子、酱油、精盐、味精，烧至汤沸，撇去浮沫，淋入鸡蛋液，待蛋花浮起时，淋入香油，撒入香菜末，浇在面条碗中，即成。

注：本品系辽宁省大连市地方传统风味小吃。

清 汤 面（2）

原　　料

主料：切面70 克。

调料：清汤、虾油（或白酱油）、味精、芝麻油、葱末、猪油（或黄酒）各适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面条，捞出用清水冲洗一下，去净碱味，沥干后，放入大搪瓷盘中，淋上猪油（或黄酒）拌匀，防止粘连。

②碗里放入虾油（或白酱油）、味精、葱末，再加入半碗清汤（见注）。

③将煮好的面条下入沸水中烫热，捞出沥水，装入汤碗中，再淋入芝麻油，即成。

注：本品系福建省福州市地方夏令传统风味面食。清汤对面品的风味举足轻重，福建风味面品依档次不同选用不同清汤。主要种类和制法如下：

①普通汤：猪骨（脊骨、腿骨、头骨）1500 克、牛肉1000 克（整块切成5～6 块）、猪上排1000 克（500 克1 条），全部放入锅内，加入清水，先用旺火烧1 小时后，捞起上排和牛肉，留下猪骨改为文火再熬500 克料出清汤1000～1500 克。

②奶汤：猪骨1500 克、鸭尾1500～2000 克、猪五花肉1000克、猪上排1000 克、猪肚1 只1000～1500 克、猪脚1500 克，将料治净后全部放入锅内，加入清水（500 克料加1000 克水）。以500克料出1300 克清汤为宜。煮时加盖，沸后用微火熬煮，至汤呈奶白色时，捞出猪肉、鸭、上排、猪肚，留下猪骨、猪脚，保持微沸再熬。

③鸡汤：净老母鸡1 只1500～2500 克，用清水冲洗干净，切成4 大块，加葱2 根、姜2 片，加清水比例为2500 克鸡4000 克水，烧沸后撇去浮沫，用中火熬至鸡烂，捞去鸡块，滤净渣，即成。

阳春面（1）

原　　料

主料：面条500 克。

配料：鸡蛋3 只。

调料：鲜汤、酱油、精盐、味精、葱花、香油、豆苗、湿淀粉各适量。

做　　法

①鸡蛋磕入碗中，搅开，加入少量湿淀粉搅匀，成蛋粉糊。锅置火上，抹上少许食用油，加入蛋粉糊，摊成蛋皮，再切成细丝。

②豆苗在沸水锅中烫熟，捞出沥水。

③煮熟面条，捞出沥水，分装5 只碗内。

④净锅置旺火上，加入鲜汤，烧沸后加入酱油、精盐和味精，撇净浮沫，再放入豆苗、葱花、香油，沸后分别浇入各面条碗中，再撒上蛋皮丝，即成。

注：本品系江南风味小吃。

阳春面(2)

原　　料

主料：中筋面粉313 克。

配料：绿色青菜375 克。

调整料：猪大骨250 克，鸡爪250 克，精盐1.5 茶匙，味精0.5 茶匙，干贝(小粒)31 克，姜1 大片，葱1 根，酒1 大匙。

做　　法

①面粉放入盆内，加入清水和成面团，饧、揉透，擀成大薄片，再切成面条。

②绿色青菜切成段。猪骨砸断。鸡爪切成2 段。干贝用清水浸泡4 小时，泡软后用手捏烂，成干贝汤汁。

③锅置旺火上，加入清水12 碗、猪大骨、鸡爪、姜片、葱段、酒、精盐、干贝汤汁，熬煮至汤汁剩2/3 时，加入味精，离火，用勺滤去骨渣，汤汁留用。

④另锅置火上，加上清水烧沸，加入精盐1 茶匙，下入面条，沸煮1 分钟，捞出沥干，放入汤汁锅中，再加入青菜段，烧沸，即成。

注：本品系台湾风味。

萝卜丝汤面

原　　料

主料：熟面条200 克。

配料：白(青)萝卜100 克，虾米、香菜末各适量。

调料：高汤300 克，猪油40 克，白面粉15 克，姜末、胡椒粉、精盐、味精、料酒各适量。

做　　法

①煮熟的面条捞出沥水，放入碗中。

②萝卜切去根、顶，削去外皮，切成细丝，放入沸水锅中略汆，捞出沥水。虾米洗净，放入碗中，加入沸水泡软。

③锅置火上，加入猪油烧至五成热时，加入白面粉略炒，随即加入高汤、萝卜丝、虾米、姜末、胡椒粉、精盐、味精、料酒，烧沸后撒入香菜末，浇入面条碗中，即成。

注：本品系山西省地方传统风味面食。

汉中梆梆面

原　　料

主料：上白面粉1000 克。

调料：生姜100 克，葱花200 克，猪油40 克，酱油200 克，醋200 克，菜籽油100 克，精盐20 克，辣椒面40 克，胡椒粉10 克。

做　　法

①生姜捣成茸，加入凉开水，制成姜水汁。

②勺置火上，加入菜油烧至七成热时离火，晾至五成热时加入辣椒面，略加搅动，制成辣椒油。

③酱油、醋，分别用锅烧沸。

④取碗10 只，分别调入适量的酱油、醋、精盐、辣椒油、姜水汁、胡椒粉、葱花。

⑤上白面粉加入清水400 克，和成硬面团，经饧、揉擀成极薄的面片，切成1 .3 厘米的条状面条生坯，并放在沸水锅中煮熟。先将面汤舀入10 只料碗中，再捞出面条放入各碗中，浇上猪油，即成。

注：本品系陕西省汉中地区传统风味小吃。因在晚间挑担勺，

敲梆沿街叫卖，故名“梆梆面”。

锅盖面

原　　料

主料：面条13000 克。

配料：青头1000 克。

调料：酱油2500 克，绵白糖65 克，味精50 克，猪油（或麻油）1000 克，虾籽50 克。

做　　法

①锅置中火上，加入清水250 克、虾籽烧沸，煮3 分钟后加入绵白糖，溶后加入酱油，再烧沸，离火，冷却后装入碗中，成虾籽酱油。

②取碗100 只，逐碗加入虾籽酱油25 克、猪油（或麻油）10 克，味精0.5 克，青头10 克。

③旺火、沸水分批煮面，每锅最多不超过15 碗，每碗生面130 克，下入面条，盖上小锅盖，面锅滚沸后加适量清水，大沸时，揭去锅盖，清除浮沫，捞出面条，分装于各料碗中，再浇上适量煮面汤，即成。

注：①青头是用各种蔬菜制成面卤，它分为生、熟两种。生的有葱花、蒜泥、漂儿菜（春季腌制的青菜）；熟的有小青菜、川芎、青椒（将它们摘洗后，用沸水焯熟，切成丝或段）。总之，随季节变化选用不同蔬菜，制成青头。

②本品又称“镇江伙面”，系江苏省镇江传统风味小吃。即俗称镇江三怪之一。所谓镇江三怪：大锅小锅盖（锅大，锅盖小）；肴蹄不当菜（水晶肴蹄只作为早点，品茶用）；香醋放不坏（镇江香醋越陈越香）。其中“大锅小锅盖”即指“锅盖面”。

二、盖浇类

（一）猪肉类

卤　面

原　　料

主料：细面条1000 克。

配料：净猪肥瘦肉500 克，黄豆芽750 克。

调料：酱油250 克，高汤1500 克，小磨香油100 克，植物油150 克，葱段25 克，姜片25 克，精盐15 克、味精10 克，花椒、大茴香各适量。

做　　法

①猪肉切成0.6 厘米的片。

②锅内加入植物油加热，下入葱段和姜片略炸一下后，放入猪肉片、酱油煸炒，加入高汤、大茴香、花椒、精盐、味精，烧至肉片六七成熟时，出锅装入盆内。

③净锅置火上，放入黄豆芽、清水750 克，再将炒好的猪肉片捞在黄豆芽上，烧沸后将细面条散开铺在肉片上，用笼头（屉帽），将锅盖严，进行蒸制约15～20 分钟，打开笼头，将烧炒肉片的卤汁的一半浇在面条上，再盖严笼头，卤制约5～6 分钟，打开笼头用筷子将面条挑散，再把剩余的卤汁的一半洒在面条上，盖严笼头，改用小火卤制4～5 分钟，再洒上所剩余的卤汁，继续卤制。待面条卤至熟透而柔软，淋入小磨香油，抄匀即成。

注：本品系河南省开封市地方传统风味小吃。

素卤面：同样的加工方法，只将猪肉换成蒜苔（或菜苔、小白

菜、菠菜等时令青菜）即可。

肉片汆卤面

原　　料

主料：熟面条1000 克。

配料：猪肥瘦肉500 克，豆角丝（或白菜丝）150 克，海带100克，水发粉丝100 克，芽韭适量。

调料：高汤1000 克，酱油50 克，精盐20 克，葱、姜末、蒜片、绍酒、味精、花椒、大料、食用油各适量。

做　　法

①猪肥瘦肉切成0.2 厘米厚的小片。芽韭切成小段。葱切成马蹄段。海带先上屉蒸熟，用清水漂洗干净，沥水后，切成丝。水发粉丝漂洗干净，沥水，切成长段。

②锅置火上，加入食用油、花椒、大料，油烧热后，捞去花椒、大料，下入猪肉片煸炒至肉片发白时，加入葱段、姜末和蒜片翻炒，再加入绍酒、酱油、精盐、味精略炒后加入高汤、海带丝、粉丝段，待汤烧沸后，出锅装入小盆里，撒上芽韭段，即成汆卤。

③煮熟的面条，捞出沥水，分装各碗内，再分别浇上汆卤，即成。

注：本品系山西地方传统风味面食。

荤素卤面

原　　料

主料：细面条2500 克。

配料：猪五花肉500 克，蒜苔2500 克。

调料：植物油300 克，酱油200 克，精盐150 克，鲜姜30 克，大葱10 克，糖色适量。

做　　法

①猪五花肉，顶刀切成3.3 厘米长的薄片。鲜姜20 克切成丝，10 克拍松。大葱拍松。蒜苔摘去老梗，切去顶蕊，切成3.3 厘米长的段。

②净锅置中文火上，加入少量植物油烧热，下入猪肉片、葱、姜（拍松的）煸炒，加入糖色、酱油、清水3 碗，用文火将肉炖至熟烂。

③净锅置文火上，加入植物油50 克烧热，下入蒜苔段、姜丝煸炒几下，倒入炖猪肉片的汤汁，再加入清水2 碗，烧沸后，用手勺将蒜苔段往四下分开，从当中舀出汤汁1 碗。

④细面条切成16.4 厘米长，抖开，先取1/3 撒在蒜苔上，用炊帚蘸植物油在面条上洒一下，盖严笼头，烧至屉顶圆气时，开笼头，用筷子将锅中面条挑一下，从当中再加入汤汁1 勺，将剩余的2/3 面条段撒在上面，并将油洒完，盖严笼头，再烧至圆气时，将火压住，揭开笼头，将炖猪肉片放在上边，剩余的汤汁洒在上边，盖严盖进行焖制，锅中不响，汤汁吃尽时，揭开笼头，将面条翻过，搀匀，即成。

注：本品系河南省"烹饪之乡"长垣地方传统风味面食。

腰花汤面

原　　料

主料：碱水面条500 克。

配料：鲜猪腰250 克，水发木耳100 克。

调料：猪油100 克，猪筒骨汤500 克，精盐2.5 克，味精1.5 克，酱油50 克，葱花25 克，湿淀粉25 克，胡椒粉2 克。

做　　法

①水发木耳漂洗干净，去净杂质，沥水。

②鲜猪腰顺长剖开，片去腰臊洗净，在面上剞十字花刀，放入清水中浸泡去净臊味，沥水后，放入碗内，加入湿淀粉15 克，抓拌

均匀，浆好。

③5 只碗中各放入猪油10 克、精盐0.5 克、味精0.2 克、胡椒粉0.4 克、葱花5 克和烧沸的猪骨汤。

④旺火、沸水煮熟面条，捞出沥水，均5 份放入各料碗中。

⑤净锅，加入猪油50 克旺火烧热，下入浆好的腰花炒匀，加入木耳、酱油骨头汤50 克，烹炒入味，用湿淀粉10 克勾芡，推匀，出锅分盛在5 只面碗里，即成。

注：本品系湖北省武汉市地方传统风味小吃。

炸酱面

原　　料

主料：生面条100 克。

配料：猪瘦肉125 克。

调料：豆面酱、白糖、味精、猪油、清汤各适量。

佐料：黄酒、味精、大蒜瓣、辣椒各适量，清汤1 小碗。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成米粒状的丁。白糖放入碗内，加入味精和少量清汤，调匀，成甜味汁。

②锅置火上，加入猪油3 汤匙烧热，下入豆面酱炒匀，放入猪瘦肉丁炒熟，再加入甜味汁炒匀，出锅盛入小碗里，成炸酱。

③旺火、沸水煮熟面条，捞出沥水，装入汤盘内，再加入黄酒和味精拌匀。

④面盘与炸酱碗、清汤碗、大蒜瓣和辣椒一起上桌，即成。

注：本品系福建省福州市之地方风味面食。

猪肉炸酱面

原　　料

主料：熟面条500 克。

配料：猪肥瘦肉250 克

调料：花椒油75 克，酱油50 克，豆瓣酱50 克，葱花、姜末、蒜片、精盐、味精、绍酒、湿淀粉、高汤各适量。

做　　法

①猪肥瘦肉剔去筋膜，剁成米粒丁。

②勺置火上，加入花椒油烧热，下入猪肉丁煸炒，待肉丁水分煸尽，即将出油时，加入豆瓣酱、葱花、姜末、蒜片，再略加煸炒，加入酱油、精盐、味精、绍酒和少许高汤，略炒，即成猪肉干炸酱。

③干炸酱加入高汤500 克（口味淡时可加酱油、精盐调味），烧沸后用湿淀粉勾芡，呈稀糊状，即成为稀炸酱。

④煮熟的面条分装各碗内，视个人口味，可浇上猪肉干炸酱或猪肉稀炸酱皆可。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。酱分干、稀两种，可依不同口味和喜好随意选用。用牛肉、羊肉亦可制成相应炸酱面，风味亦佳。

杂酱拌面

原　　料

主料：高筋面粉375 克，低筋面粉63 克。

配料：猪肉丁188 克，黄瓜丁3 大匙，胡萝卜丁3 大匙，榨菜丁4 大匙，笋丁4 大匙。

调料：酱油0.5 大匙，葱屑1.5 大匙，白糖0.5 大匙，味精0.5 茶匙，豆瓣酱2 大匙，甜面酱2 大匙，沙拉油7 大匙。

做　　法

①两种面粉放入盆内，混拌均匀，加入40 ℃热水揉成略软的面团，盖上湿布饧面20 分钟。饧好的面团放在案上，稍揉，再搓成粗棒状，缠绕在两根擀面棍上，向相反方向慢慢拉长面棍的拉距，以拉者拉力极限为准，然后松开缠绕，再拉，重复折绕拉长，每拉1

次拍一次粉，使拉条均匀变细，而成细面条。

②旺火、沸水煮面条1～2 分钟，再点冷水，沸后捞出面条沥水，放入凉开水盆中凉透后，沥水，再加沙拉油（或麻油）2 大匙，拌匀，防止粘连。

③豆瓣酱、甜面酱、酱油、葱屑、白糖、味精和清水0.6 饭碗，放在一起搅拌成酱料。

④净锅置旺火上，加入沙拉油5 大匙烧热，下入酱料炒香后，放入猪肉丁、黄瓜丁、胡萝卜丁、榨菜丁炒3 分钟，出锅装碗成杂酱。

⑤口味重者可酌加精盐调味，喜食辣者可加指天椒屑0.5 茶匙。

⑥食用时，取面装盘，再加杂酱拌匀，即成。

注：本品系台湾地方风味小吃。本拉面可用其它面条代替。夏天食用，拌油后的面条可放入冷箱中，食用前取出，再拌以杂酱，更加清凉爽口。

炸酱鲜奶面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：鲜牛奶220 克，猪肉150 克。

调料：葵花油20 克，咸面酱30 克，猪骨汤100 克，水淀粉10克，姜末3 克，花椒粉3 克，味精1 克，葱花30 克，干淀粉适量。

做　　法

①猪肉切成0.4 厘米的小粒。

②勺置火上，加入葵花油烧热，下入猪肉粒煸炒至肉色变白时，加入葱花、咸面酱继续煸炒后，再加入猪骨汤、姜末、花椒粉和味精，炒至成熟收汁即成炸酱。

③精白面粉用鲜牛奶和清水和面制成宽0.3 厘米、厚0.25 厘

米的面条。

④将奶面生坯抖散下入旺火、沸水中煮熟，沥水后，分装入3只碗内，浇上炸酱即成。

注：本品系内蒙古风味面点，为特一级面点师、内蒙古烹协理事邱顺所创制。

家常绍子面

原　　料

主料：面条750 克。

配料：猪肉末（肥三瘦七）250 克，川冬菜50 克，芹菜心100克，冬笋100 克，鸡蛋3 只。

调料：鸡汤1000 克，葱花、姜末、酱油、猪油、精盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、豆瓣酱各适量。

做　　法

①冬笋切成末。川冬菜撕去根部的老皮，剁成细末。芹菜摘去叶片，放入沸水锅中焯一下，沥水后切成红小豆丁。鸡蛋磕入碗内，搅成鸡蛋液。

②锅置火上，加入猪油烧热，放入猪肉末、葱花和姜末炒散，加入豆瓣酱炒酥，再放入冬笋末、冬菜末、料酒、精盐、酱油、鸡汤、胡椒面和味精，烧沸后撇去浮沫，用水淀粉勾成稀芡，淋入鸡蛋液，成绍子汁，并用小火保温。

③旺火、沸水煮熟面条沥水后，均分放入10 只碗内，绍子汁撒入芹菜丁，搅匀，出锅浇在各碗面条上，即成。

注：本品系四川省传统风味小吃。

大千绍子面

原　　料

主料：手工面条1000 克。

配料：猪夹缝肉500 克，资中冬菜尖末100 克，豌豆尖250 克。

调料：猪油200 克，白酱油200 克，红酱油100 克，红油辣椒100 克，干辣椒2 根，花椒10 余粒，老姜末25 克，花椒面10 克，味精5 克，醋40 克，四季葱花50 克，胡椒粉2 克。

做　　法

①干辣椒切成2 厘米的段。猪肉剁成肉末。

②取碗10 只，分别放入白酱油、醋、红油辣椒、花椒面、味精、猪油10 克，作为面的调味底料。

③锅置旺火上，加入猪油100 克烧至六成热，下入干辣椒段、花椒、猪肉末煸炒，同时加入姜末、胡椒粉、川盐、酱油一起煸炒，炒至肉末酥香，水分渐干时，再加入冬菜末一起炒香，盛入大碗中，成为绍子。

④豌豆尖放在旺火、沸水中烫一下，沥水后，分别装入有调味底料的10 只碗中，在原沸水中煮熟面条，沥水后放入10 只料碗中，上放绍子即成。

注：本品系四川风味面食，出自中国著名绘画大师张大千之手。

陇东臊子面

原　　料

主料：上白面粉2000 克。

配料：猪肥瘦肉400 克，水发木耳100 克，水发黄花菜100 克，红萝卜300 克，绿萝卜300 克，豆腐300 克，香菜段50 克，鸡蛋2只。

调料：酱油300 克，清油（或猪油）200 克，精盐10 克，葱段50克，辣子面30 克，碱面、花椒粉、八角粉、味精各适量。

做　　法

①上白面粉加入清水800 克及碱面少许和面放置稍饧后擀成

圆月形、薄匀如纸薄皮晾几分钟后，再折叠起来切为一窝丝状的面条。

②红萝卜、绿萝卜切去根、顶，均切成筷头丁，再放入沸水锅中煮熟，沥水。豆腐切成筷头丁，放入沸水锅中汆透，沥水。水发木耳拣净杂质，切成小片。水发黄花菜切成小段。猪肥瘦肉切成筷头丁。

③锅置旺火上，加入清油（或猪油）100 克烧热后，下入猪肉丁，炒至变色后，加入辣子面，炒出香辣味时，放入酱油100 克，精盐3 克、花椒粉和八角粉，微炒收干水分时，盛入碗里。

④净锅内加入清油（或猪油）100 克烧至八成热，下入葱段，红、绿萝卜丁、豆腐丁、黄花菜段、木耳片、精盐7 克和八角粉少量，翻炒入味，加入开水（鸡汤更佳）烧沸后，撇去浮沫，倒入炒猪肉丁，沸后，再倒入鸡蛋液“吊”蛋花，加入酱油200 克和味精调匀，成臊子汤。

⑤旺火、沸水煮熟面条沥水后，装入碗内，浇上臊子汤，撒上香菜，即成。

注：本品又称“哨子面”。因面辣，吃在嘴里不断嘘气，作哨声，故名。系甘肃省陇东地方传统膳食。深受当地群众欢迎，如民歌所唱：“十人省里（那个）转，好不过咱陇东臊子面”。其历史悠久，源于当地婚俗。

干煸绍子面

原　　料

主料：面条750 克。

配料：猪项圈肉250 克，猪瘦肉250 克。

调料：猪油150 克，葱末、姜末、蒜、酱油、精盐、白糖、胡椒面、麻酱、料酒、辣椒油、花椒面、味精、香油各适量。

做　　法

①两种猪肉均切成黄豆丁。蒜捣成泥，放入碗内，加入适量凉开水和香油，调成蒜泥汁。麻酱放入碗内，加入香油调稀成麻酱汁。

②锅内加入猪油烧热，放入猪肉丁、葱末和姜末炒散，加入料酒炒至水分已干时，放入精盐、酱油、白糖及胡椒面，再炒均匀成肉绍子。

③取碗10 只，每只碗内放入葱末、蒜泥汁、酱油、麻酱汁、辣椒油、花椒面和味精，作为底调味料。

④旺火、沸水煮熟面条沥水后，均分装入放有底调味料的10只碗里，再分别浇上肉绍子，即成。

注：本品系四川省传统风味面食。

岐山臊子面

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：带皮猪硬肋肉2500 克，水发黄花菜150 克，豆腐250克，韭菜125 克，水发木耳50 克，鸡蛋3 只。

调料：双倍红醋1350 克，酱油750 克，精盐250 克，姜末100克，菜籽油300 克，辣椒油75 克，味精2.5 克，五香粉25 克，细辣椒面75 克，碱面25 克。

做　　法

①豆腐切成1 厘米的方丁。水发黄花菜去硬梗，切成0.7 厘米长的段。水发木耳去杂质撕成小片。韭菜切成0.7 厘米长的段，作为“漂菜”用。鸡蛋磕入碗中，搅匀，再用文火摊成鸡蛋皮，切成1 厘米大的象眼块。带皮猪肉切成厚0.3 厘米、2 厘米见方的片。

②锅置旺火上，加入菜籽油100 克烧至七成热，下入猪肉片煸

炒至七成熟时，依次加入酱油、五香粉20 克、姜末50 克、红醋500克、精盐75 克和细辣椒面，每加1 料需搅动1 次，加毕，煨约10 分钟即成臊子。

③净锅，加入菜籽油10 克烧热，放入豆腐丁、黄花菜段及木耳片，煸炒一下，供作“底菜”之用。

④面粉放在案板上，用开水125 克把碱面溶化后，先倒入面中2/3，将粉拌成面絮，再徐徐加入余下的1/3，调成面团，盖上湿布饧面30 分钟，擀成0.15 厘米厚的薄片，切成0.3 厘米宽的条。

⑤净锅置旺火上，加入清水12500 克，精盐175 克，红醋850克，味精2.5 克，烧沸后，加入辣椒油25 克，其余50 克在用汤调面过程中分次加入即成酸汤。汤始终要保持小滚。

⑥净锅置旺火上，加入清水25000 克烧沸后，下入面条，烧两滚后，点入清水少许，捞面于冷水盆中划散。

⑦食用时，用笊篱捞面150 克在煮面锅中焯热，盛入碗中，先放上底菜，再加入臊子约75 克，浇上酸汤，再放上“漂菜”即成。

注：本品系西北地区面条食品中具有代表性的品种，以其条身细长，料重味浓而享有盛誉。关中西府人每逢红白喜事，逢年过节，都以臊子面款待宾客。

红烧大肉面

原　　料

主料：熟面条600 克。

配料：带皮猪五花肉500 克，海带、白菜各适量。

调料：食用油1000 克（约耗30 克）、葱50 克，高汤500 克，姜片10 克，酱油、精盐、味精、花椒、大料、糖色各适量。

做　　法

①海带用温水泡软，切成6 厘米长的细丝。白菜切成4 厘米长的细丝。葱切成马蹄段。带皮猪五花肉刮洗干净，下入沸水锅

中煮至六成熟，捞出用净布粘干水分，皮面涂匀糖色。

②锅置旺火上，加入食用油烧热，用铁叉将肉叉入油中，皮面朝下进行炸制，盖上锅盖炸约1 分钟至皮呈深红色时，提出沥油，晾凉。

③晾好的猪肉切成厚0.2 厘米、长6 厘米的大薄片，放入锅中，加入高汤、葱段、姜片、花椒、大料、酱油、精盐和味精，用小火焖炖40 分钟至肉片熟烂（亦可上屉蒸至熟烂），撇去浮油，拣出花椒、大料、葱及姜（如汤少可再加适量高汤）放入海带丝、白菜丝，再略炖片刻，即成红烧大肉卤。

④煮熟的面条均分装入2 ～3 只碗中，每碗分别浇上大肉卤，将大肉摆在面上1 ～2 片，即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。

宽汁里脊丝面

原　　料

主料：熟面条500 克。

配料：猪里脊肉250 克，大青椒100 克，冬笋50 克。

调料：高汤50 克，葱丝40 克，姜末，蒜片、精盐、味精、料酒、食用油、花椒各适量。

做　　法

①猪里脊肉剔去筋膜，切成细丝。大青椒去掉蒂籽，切成丝。冬笋切成细丝。

②勺置火上，加入食用油、花椒，油热后捞去花椒，放入猪里脊肉丝煸炒，至肉丝变白时，加入青椒丝、笋丝、葱丝、姜末和蒜片翻炒，再加入酱油、精盐、味精、料酒及高汤翻炒均匀，成为浇料。

③煮熟的面条捞出沥水，均分装入3 ～4 碗中，再分别浇上浇料，即成。

注：本品系山西省地方传统风味面食。里脊丝也可采取另外

一种做法，即将肉丝经过挂糊、过油、烹炒而成，其风味亦佳。

榨菜面

原　　料

主料：细面条300 克。

配料：榨菜100 克，猪肉200 克，水发冬菇150 克。

调料：精盐、味精、酱油、白糖、葱花、淀粉、香油、高汤、食用油各适量。

做　　法

①猪肉切成细丝，水发冬菇去蒂挤水，切成细丝。榨菜洗净辣味，沥水后切成细丝。

②锅置火上，加入食用油烧热，下入葱花煸出香味，放入猪肉丝炒至变色，加入榨菜丝、冬菇丝、高汤、酱油、白糖和精盐，烧沸至熟，用淀粉调稀勾芡，撒上味精，淋入香油，推匀成卤汁。

③细面条放入沸水锅中煮熟，沥水后，分装入两碗中，再分别浇上卤汁，即成。

炒肉帽面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：鲜猪肉150 克。

调料：肉汤500 克，精盐14 克，味精2 .5 克，淀粉15 克，酱油25 克，植物油60 克，芝麻油5 克，葱丝、姜丝、韭菜各适量。

做　　法

①鲜猪肉剔去筋膜，切成丝。韭菜切成3 .3 厘米的段。

②面粉放入盆中，加入精盐少许和清水200 克和成面团，经饧揉后擀成0 .3 厘米厚的大薄片，切成1 .2 厘米宽的面条。

③旺火、沸水煮熟面条。沥水后，均分装入4 只碗内。

④勺内加入植物油烧热，下入猪肉丝、姜丝和葱丝，煸炒至猪肉丝呈灰白色时，加入酱油煸炒，再加入肉汤，精盐及味精烧沸，用淀粉调稀勾成米汤芡，撒入韭菜段，淋上芝麻油，出锅，浇在各碗面条上，即成。

注：本品系辽宁省沈阳市地方传统风味小吃。

酸菜肉丝面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪肥瘦肉200 克，泡青菜100 克。

调料：清汤400 克，熟菜油40 克，葱花20 克，精盐12 克，芝麻油6 克，味精4 克，胡椒粉4 克。

做　　法

①猪肥瘦肉切成细丝。泡青菜切成丝。

②锅置火上，加入熟菜油烧至七成热，放入猪肉丝煸炒至断生，加入精盐4 克、泡青菜丝略炒后，加入清汤300 克，胡椒粉2 克、味精2 克，炒匀成为臊子。

③取10 只大碗，每只碗内均分放入余下的精盐、味精、清汤、葱花、芝麻油及胡椒粉。

④面条放入沸水锅中煮熟，沥水后，均分装入10 只大碗中，再分别放上臊子，拌匀，即可食用。

注：本品系四川省地方传统风味小吃。

牌坊面(1)

原　　料

主料：蛋清面1000 克。

配料：猪肉(2 肥8 瘦)500 克，青菜叶300 克。

调料：鲜鲫鱼100 克，猪骨250 克，鸡骨250 克，白酱油300

克，金钩5 克，辣椒油30 克，川盐20 克，胡椒粉1 克，辣豆瓣15克，芝麻油50 克，素油50 克，老姜20 克，葱花50 克。

做　　法

①老姜15 克切成片，5 克切成末。青菜叶放入沸水锅中焯一下沥水晾凉。猪肉切成绿豆丁。辣豆瓣剁成细末。鲜鲫鱼刮鳞、去内脏，洗净，沥水。

②锅置旺火上，加入清水、鸡骨、猪骨、鲜鲫鱼、金钩和姜片，烧沸后改用小火熬成鲜汤。

③净锅置火上，加入素油烧至六成热，下入猪肉丁、姜末，煸干水分，加入川盐，辣豆瓣末煸香，再加入鲜汤和胡椒粉烧沸，装入钵里，成面臊子。

④碗20 只，分别放入白酱油、葱花、辣椒油。

⑤旺火、沸水煮熟蛋清面，沥水后，均分装入20 只碗中，再分别加上青菜叶，浇上面臊子，淋上芝麻油，即成。

注：牌坊面系四川传统风味名面。本品是简阳王成均的家传小吃，因最初摆摊于谘县龙王庙石牌下出售，故而得名。后来各地多有仿制，其用料制作方法不尽相同。

牌坊面(2)

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪五花肉300 克，熟冬笋100 克，水发青菌100 克。

调料：猪骨头1500 克，猪油100 克，胡椒面2.5 克，老姜(拍松)100 克，大葱150 克，净母鸡1 只，酱油75 克，川盐25 克，花椒20 粒。

做　　法

①大葱50 克切成葱花，其余打成葱结。熟冬笋、水发青菌洗净，沥水切成指甲片。

②锅置旺火上，加入清水，净母鸡、猪五花肉、姜块和葱结烧沸，煮至猪肉七成熟，捞出猪肉切成指甲片，鸡捞出另用，汤留用。

③锅内加入猪油烧热，下入猪肉片，炒干水分，加入熟冬笋片、青菌片后炒香，再加入鸡汤、川盐、胡椒面及酱油，烧沸后改用微火慢慢煨焖30 分钟，成绍子，装盆加盖。

④取碗5 只，每碗加入酱油、鸡汤、葱花。

⑤净锅、旺火、沸水煮熟面条沥水后，均分装入5 只碗内，再分别加上绍子，即成。

注：本品系北京市四川饭店之四川风味面食。

滑肉面

原　　料

主料：炟好的生面90 克。

配料：猪肉片40 克，料菇5 克，笋指甲片5 克，直剪菜40 克。

调料：汤150 克，精盐0.5 克，味精0.25 克，熟油1.5 克，湿淀粉25 克。

做　　法

①炟好的生面放入碗里。

②猪肉片放入碗中，加入湿淀粉抓拌均匀、浆好。

③锅置火上，加入汤烧沸，放入浆好的猪肉片、料菇、笋指甲片和直剪菜，烧沸后用精盐，味精调好味，再沸时淋入熟油，烧匀，出锅倒入面碗中，即成。

注：①本品系广东省地方传统风味小吃。

②以牛肉代替猪肉，其它不变，则得“滑牛肉面”。

焖肉面

原　　料

主料：上白面条1250 克。

配料:带皮猪五花肋条肉750 克。

调料:猪骨2 根,精盐125 克,酱油150 克,味精12.5 克,白糖30 克,绍酒15 克,葱结10 克,鲜姜片5 克,猪骨头汤1750 克,猪油50 克。

做　　法

①猪五花肋条肉切成长21.6 厘米,宽8.5 厘米的长条块。

②锅置旺火上,加入清水烧沸,下入猪骨和猪肉块,急煮2 分钟,捞出用清水冲洗干净。

③净锅置中火上,放入猪肉块、绍酒、葱结和酱油,烧至肉呈红色时取出。

④净锅置火上,放入猪骨垫好,在骨上码好猪肉块,加入白糖、精盐20 克,姜片、清水1000 克,盖严锅盖,先用旺火烧沸煮30 分钟,再改用小火焖3 小时,至皮酥肉烂,加入味精7.5 克,再略煮后,取出肉块放入盆中。趁热拆骨,冷后每块切成10 小块,锅内汤汁做肉卤。

⑤净锅、旺火、沸水煮熟面条。

⑥碗10 只,每碗均加入精盐3 克,猪油5 克、味精0.5 克,猪骨汤175 克,再放入熟面条,上放焖肉1 块,再浇上肉卤,即成。

注:本品系上海传统风味面食。

雪菜肴肉面

原　　料

主料:上白细面条750 克。

配料:猪前蹄2 只约1200 克,雪菜(腌雪里红)50 克。

调料:虾籽0.1 克,虾米0.1 克,精盐55 克,白糖1 克,味精1 克,葱段40 克,姜片85 克,花椒1.5 克,桂皮2.5 克,八角1 克,老抽50 克,硝10 克,明矾0.25 克,猪油85 克。

汤料:猪脚爪500 克,小鲫鱼500 克,猪骨500 克,葱段10 克,

姜片15 克。

做　　法

肴肉的制做：

①猪前蹄洗净，拆去骨，放入盆中，用精盐50 克和硝再加清水150 克拌匀溶成的溶液洒在蹄肉上，揉匀揉透后，在上面压以重物，进行腌制（冬季腌2 ～3 天，热天腌6 ～7 小时），其间须翻一次身。腌好的猪蹄放入清水中浸泡1 ～2 小时，略去咸味后，刮净残毛。

②锅置旺火上，加入清水烧沸，放入猪蹄，煮沸后取出，再用清水漂洗干净。

③葱段35 克，姜片70 克、花椒、桂皮、八角掺和一起，制成香料袋。

④净锅置旺火上，加入清水，将猪蹄皮朝上地放入水中，水要没过肉面，烧沸后撇去浮沫，放入香料袋，并用洁盘压盖住猪蹄，盖上锅盖，用小火保持微沸，煮约3 小时，至九成熟，夏天只需煮约2小时，至七成熟。

⑤煮好的猪蹄捞出，用煮汁冲净沾在肉上的油腻，整齐地摆放在搪瓷盘内。

⑥煮锅内的汤汁撇去浮油，加入明矾，烧沸后撇去浮沫，取卤汁少许浇在猪蹄上，用重物压紧，等冷透后，再切成片，即成肴肉。

鲜白浓汤的制做：

①猪爪刮洗干净，去净残毛，洗净。

②小鲫鱼刮鳞去鳃，剖腹去内脏洗净，沥干。

③净锅置火上，加入猪油80 克，葱段5 克、姜片15 克，再下入鲫鱼，煎烧至发黄，取出。

④净锅置旺火上，加入清水、猪脚爪、猪骨、烧沸后捞出，用清水洗净。

⑤净锅置旺火上，加入清水2500 克，猪脚爪、猪骨、煎烧鲫鱼、

葱段、姜片，烧煮约1 小时，制成鲜白浓汤。

雪菜肴肉面的制做：

①雪菜洗净，摘去老梗，切成末，挤干水分。

②净锅置火上，加入猪油2.5 克烧热，放入雪菜末、白糖、精盐0.5 克，翻炒至水分收干，雪菜微有爆炸声，取出。

③净锅置旺火上，加入鲜白浓汤、炒雪菜末，烧沸时放入虾籽、虾米、精盐3.5 克，老抽、味精、上白细面条，煮熟后捞出，分装6碗，上盖肴肉片，即成。

注：本品系上海地方传统风味名小吃。

上排面

原　　料

主料：切面70 克。

配料：猪上排50 克。

调料：虾油、味精、黄酒各适量。

做　　法

①上排剁成小块，放入小炖罐里，加入清水和黄酒，上屉蒸至肉烂。

②旺火、沸水煮熟切面，沥水后装入碗里，加入味精、虾油、黄酒，调好味，再倒入炖罐中的排骨块和汤汁即成。

注：本品系福建省福州市传统风味小吃。如将上排换成猪脚、牛肉、羊肉、鸭肉等等，即可制得猪脚面、牛肉面、羊肉面、鸭肉面等等。

尖子面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：猪瘦肉125 克，蒲菜（或菠菜）150 克，黄瓜150 克，水发

海米25 克，青豆25 克，蒸鸡蛋糕25 克，水发玉兰片25 克。

调料：高汤（或鸡汤）1250 克，精盐15 克。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成丁，入入沸水锅中汆透，捞出。蒸鸡蛋糕切成丁。水发玉兰片，黄瓜均切成丁。蒲菜（或菠菜）切成段。

②面粉用清水和面，擀制成面条。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后，均分装入5 只碗内。

④勺置旺火上，加入高汤（或鸡汤）、海米、青豆、玉兰片丁、黄瓜丁和蒲菜（或菠菜）段，烧沸时加入精盐、猪肉丁，烧熟后出勺浇入面条碗里，即成。

注：本品系山东省济南地方传统风味小吃，用于制卤各料，皆经沸水汆过，使其保持青鲜，故名。其中蒲菜系济南大明湖特产。

担担面

原　　料

主料：机制细面条2500 克。

配料：猪肥瘦肉1000 克，叙府芽菜150 克。

调料：辣椒油150 克，酱油650 克，葱花150 克，味精2.5 克，肉汤2500 克，猪油100 克，川盐10 克。

做　　法

①猪肥瘦肉剔去筋膜，切成绿豆丁。叙府芽菜切成细末。

②锅内加入猪油旺火烧至六成热，下入猪肉丁炒至酥香，加入川盐、酱油150 克、味精1 克炒匀，成猪肉臊子。

③芽菜末、葱花、辣椒油、酱油500 克、味精1.5 克和肉汤调匀，再均分50 份，放入50 只碗内。

④净锅、旺火、沸水煮熟面条，沥水后，均分装入50 只料碗中，再分别舀上猪肉臊子，即成。

（二）牛羊肉类

家常牛肉面

原　　料

主料：面条4 人份。

配料：牛筋肉500 克，熟笋300 克，干香菇8 朵，青菜段适量。

调料：沙拉油2 大杯，豆瓣酱1 大匙，猪肉汤1.5 杯，酱油3 大匙，料酒2 大匙，砂糖1 大匙，花椒8 粒，胡椒、太白粉各适量。

做　　法

①熟笋切成梳子块。干香菇去蒂切成片。

②片筋肉切成长2.5 厘米，宽2 厘米，厚1.5 厘米的块，放入沸水锅中焯去腥味，再用清水漂洗干净，沥水。

③锅内加入沙拉油烧热，下入豆瓣酱炒出香味，放入猪肉汤烧沸。

④面条放入沸水中煮熟，沥水后，均分装入4 只碗内，再分别浇入烧沸的猪肉汤。

⑤沥好水的牛筋肉块放入碗中，加入笋块、干香菇片、青菜段、酱油、料酒、砂糖、胡椒、花椒，上屉用旺火蒸2 小时，取出倒入炒锅中，用太白粉调稀勾芡，烧匀，浇在面条上，即成。

注：本品系台湾地方传统风味小吃。

红烧牛肉面(1)

原　　料

主料：手工水面1000 克，黄牛肉500 克。

配料：香菜段100 克。

调料：牛肉汤500 克，菜油、猪油、红酱油、白酱油、红油辣椒各100 克，辣酱豆瓣50 克，干辣椒5 克，花椒20 粒，老姜（拍松）25

克，四季葱花50 克，八角2 克，三奈2 克，花椒面10 克，胡椒粉2克，味精10 克，川盐15 克，大葱结50 克，醋40 克。

做　　法

①干辣椒洗净，去蒂籽，切成段。

②辣酱豆瓣剁成细末。黄牛腑肋肉切成2 厘米见方的块。

③锅内加入菜油烧至七成热，下入姜块、葱结、花椒粒、干辣椒段和牛肉块，爆出大汗，加入辣酱豆瓣末，一同炒香，再加入清水、川盐、红酱油、胡椒粉、八角、三奈，烧沸后撇去浮沫，加盖用小火慢慢烧至汁浓时，去掉葱、姜、八角、三奈。

④取碗10 只，分别放入白酱油、醋、红油辣椒、花椒面、味精、猪油、小葱花和烧沸的牛肉汤。

⑤净锅、旺火、沸水煮熟面条沥水后，均分装入10 只料碗中，再分别浇上带汁卤的牛肉块，最后撒上香菜段，即成。

注：本品系四川风味面食，出自中国著名绘画大师张大千之手。

红烧牛肉面(2)

原　　料

主料：面条500 克。

配料：牛肋条肉250 克。

调料：酱油100 克，鲜姜(拍松)50 克，葱结12 克，葱花12 克，料酒5 克，糖色5 克，花椒5 克，精盐5 克，芝麻油5 克，味精3 克，香料袋(八角、三奈、茴香、草蔻)12 克，鲜汤适量。

做　　法

①牛肋条肉切成小方丁。

②锅置旺火上，加入牛肉丁、鲜汤，烧沸后撇去浮沫，加入精盐、料酒、葱结、鲜姜(拍松)、糖色、花椒和香料袋，烧至牛肉软烂，拣去葱、姜、香料袋，即成为臊子。

③取10 只碗，分别加入酱油、葱花、味精和芝麻油调匀。

④面条放入沸水锅中煮熟，沥水后均分装入10 只碗中，再浇上红烧牛肉臊子即成。

注：本品系四川省地方传统风味小吃。

烧肉鲜奶面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：鲜牛奶230 克，熟牛肉200 克。

调料：鸡汤800 克，芝麻油6 克，精盐6 克，酱油30 克，鲜姜末10 克，花椒油7 克，糖色5 克，料酒5 克，味精3 克，葱花10 克。

做　　法

①熟牛肉切成2 厘米的方块。

②勺置火上，加入鸡汤烧沸，撇去浮沫，放入熟牛肉块、料酒、精盐、姜末、花椒油、味精2 克，葱花5 克及糖色，烧至牛肉熟烂，成烧牛肉。

③葱花5 克、味精1 克，一起放入小钵中，加入酱油和芝麻油调匀，分装在3 只碗内。

④精面粉加入鲜牛奶和成鲜奶面团，揉匀，盖上湿布饧面10分钟，再擀切成0 .25 ×0 .3 厘米宽厚的面条，即成奶面生坯。

⑤奶面生坯下入沸水锅中煮熟，沥水后均分装入加味汁的3只碗内，再分别浇上烧牛肉，即成。

注：本品系内蒙古风味小吃。为内蒙古名厨邱顺所创的奶味面点之一。

芹黄牛肉面

原　　料

主料：细面条500 克。

配料：黄牛肉400 克，明笋、芹黄末各适量。

调料：姜末、豆瓣、花椒、料酒、菜油、川盐、甜酱油、咸酱油、味精、红油辣椒，好汤各适量。

做　　法

①黄牛肉切成绿豆丁。

②明笋去净老硬部分，切成绿豆丁，放入沸水锅中煮透，沥水。

③豆瓣、花椒，分别剁成细末。

④锅内加入少许菜油烧热，下入牛肉丁、煸干水分至吐油，加入姜末、豆瓣末、花椒末，好汤烧沸，撇去浮沫，用文火煨干，加入甜酱油，咸酱油、川盐和料酒，一直烧至肉烂味浓，即成面臊。

⑤取碗20 只，分别加入甜酱油、咸酱油、红油辣椒、味精、好汤、芹黄末和明笋末。

⑥细面条放入沸水锅中煮熟，沥水后均分装20 只料碗中，再分别浇上面臊，即成。

注：本品系四川成都市地方传统风味小吃。

干拌面

原　　料

主料：精白面粉1500 克。

配料：青海地区的牦牛肉250 克，菠菜500 克。

调料：菜油100 克，精盐60 克，辣椒油50 克，香菜末50 克，淀粉50 克，1 只蒜末，碱、味精、醋、花椒粉、姜粉、胡椒粉、草果粉各少许。

做　　法

①精盐10 克和碱用温开水化开，成盐碱水。

②菠菜放入沸水锅中汆熟，晾凉切碎。

③牛肉剔去筋膜，剁成碎末，放入碗内，加入花椒粉、姜粉、草果粉、精盐50 克、淀粉和清水100 克，搅拌均匀。

④锅内加入菜油烧热，下入拌好的牛肉末，翻炒至肉变色后，加入味精拌炒均匀，盛出。

⑤净锅置旺火上，加入清水500 克，精盐、胡椒粉及醋、烧成酸辣汤，撒上香菜末，加入味精烧匀后，分别装入碗内，配面食用。

⑥精白面粉加入温水(30 ℃)、盐碱水和成面团，揉匀揉透(面的软硬以不粘案板为宜)，并分成10 个长圆形面剂，再在面剂外面抹上菜油，摆在抹过菜油的盆内，盖上湿布，饧半小时左右。饧好的面剂搓成条，拉制成细条，下入沸水锅中煮熟沥水后，每200 克面装一盘，并分别淋上辣椒油，浇上牛肉末，撒上菠菜末、蒜末，配酸辣汤食用，即成。

注：干拌面系西北风味。

羊肉线面

原　　料

主料：线面1 挂。

配料：带小骨鲜羊肉75 克。

调料：黄酒、味精、好酱油各适量。

做　　法

①选用福清产的带小骨花生羊肉，剁成块。

②锅置旺火上，加入清水烧沸，放入羊肉块汆一下，去掉膻味杂质，捞出沥水，再放入炖罐里，加入黄酒1 汤匙和适量清水，上屉用旺火蒸至肉烂。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后装入碗内，加些黄酒，再取出蒸好的羊肉罐，倒入面碗中，即成(口重喜咸者吃时可酌加好酱油)。

注：本品系福建省福州市家庭滋补食品。一般多为居家自制供产妇坐月子时食用，取其暖胃补体之功效。也有仿羊肉线面制法，如：鸡肉线面、鸭肉线面、牛肉线面、猪脚线面等。配料不同，制法相近。

五香羊肉面

原　　料

主料：切面250 克。

配料：羊肉200 克。

调料：白萝卜50 克，红酱油40 克，白糖35 克，黄酒10 克，精盐10 克，葱5 克，鲜姜5 克，熟花生油50 克，八角、桂皮各适量。

做　　法

①羊肉切成4 块。葱打结，少量切成葱花；鲜姜拍松。

②锅置火上，加入清水500 克、白萝卜及羊肉块，烧沸后撇去浮沫，烧熟捞出羊肉块，拣去白萝卜，汤留用。

③净锅置火上，放入羊肉块、酱油和白糖，用小火烧片刻，羊肉上色后加入黄酒、葱结、姜块、八角、桂皮、清水250 克，用大火烧沸后改用小火焖煮2 小时，至羊肉酥烂，拣去葱、姜、八角、桂皮，淋上少许熟花生油，成为浇头。

④煮羊肉汤烧沸后加入精盐、味精、葱花、少许酱油和熟花生油，烧匀后，分盛2 只碗里。

⑤净锅、旺火、沸水煮熟面条，沥水后，分装在盛羊汤的2 只碗里，再放上烧好的羊肉浇头，即成。

注：本品系上海地方传统风味小吃。其中白萝卜的作用，可使羊肉及汤没有羊膻腥味。

羊肉辣子面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：净羊肉400 克，红辣椒100 克，蒜苗、香菜各适量。

调料：酱油、料酒、精盐、味精、食用油各适量。

做　　法

①蒜苗、香菜分别摘洗干净，再用凉开水冲一下，沥水后切成小段。红辣椒去净蒂籽，切成丝。羊肉切成丝。

②面条放入沸水锅中煮熟，沥水后，均分装入两碗中。

③净锅内加入食用油旺火烧热，下入红辣椒丝，过油捞出，再放入羊肉丝煸炒，加入酱油、料酒、精盐，炒匀后，放入过油辣椒丝和味精，炒拌均匀。

④炒好的羊肉辣子放在面条上，再撒上蒜苗段、香菜段，即成。

大半斤拌面

原　　料

主料：新疆熟拉面1000 克。

配料：大半斤料300 克。

做　　法

将熟拉面均分装入各碗中，再分别放上大半斤料，拌匀，即可食用。

注：①本品系新疆地方传统风味，系由名肴炒大半斤和新疆拉面相结合而成。

②“炒大半斤”的制法：

原　　料

主料：羊肉400 克。

配料：柿子椒150 克，元白菜250 克，西红柿250 克，葱头100 克，芹菜250 克，胡萝卜100 克，粉丝25 克。

调料：花生油150 克，胡椒面2.5 克，醋10 克，精盐1.5 克，酱油15 克。

做　　法

①羊肉切成片。柿子椒去蒂、籽，切成丝。西红柿、元白菜均切成丝。粉丝用温水泡透，捞出沥水，切成10 厘米的段。芹菜去

叶和老根，洗净，切成段。葱头切成丝。胡萝卜洗净，削去外皮，切去根、顶，切成丝。

②锅置火上，加入花生油烧热，下入羊肉片煸炒变色，加入芹菜段，葱头丝、元白菜丝、柿子椒丝、胡萝卜丝煸炒几下，加入粉丝段、西红柿 、酱油、醋、胡椒面、精盐等，炒匀炒熟，出锅装盘，即成大半斤料。

那　仁

原　　料

主料：精面粉300 克。

配料：鲜 羊肉1000 克，酸奶疙瘩、洋葱片各适量。

调料；胡椒粉、精盐各适量。

做　　法

①带骨羊肉洗净，整块放入锅中，加水煮烂后晾凉，剔去骨头，将肉切成指甲片，放入盆里，煮汤留锅中待用。

②精盐放入碗里，加入清水溶成淡盐水。

③精面粉加入淡盐水，和成面团，经饧、揉，擀成薄片，切成长约10 厘米的面条，下入煮羊肉的汤锅中煮熟后沥干。

④洋葱片装入笊篱中，放入煮肉的汤中烫一下，沥干，放入羊肉片盆里，加放精盐和胡椒粉拌匀，再放入煮好的面条拌匀，装碗。

⑤酸奶疙瘩用开水泡软，搅匀，成酸奶糊。

⑥食用时，依个人喜好将酸奶糊浇在面条上。

注：①本品系新疆地方传统风味食品。“那仁”为地名，该面种源于此地，故称为“那仁”。

②酸奶疙瘩：牛奶发酵后呈豆腐脑状，滤去水分，制成小圆饼，晒干即成。哈萨克牧民的食品之一。

新疆拉面

原　　料

主料：富强粉500 克。

配料：新疆过油肉250 克。

调料：香油5 克，精盐7 .5 克。

做　　法

①富强粉加入精盐适量、清水300 克左右和成面团，饧15 ～20 分钟，揪成10 个面剂，再搓成10 厘米长的小条，摆放整齐，抹上一层香油，再进行饧面。然后分别抻成细条。

②旺火、沸水煮熟面条沥水后，盛入盘里，再放上新疆过油肉，拌食即成。

注：本品系新疆地方传统风味名食。所用拌料“新疆过油肉”为新疆名肴之一，其制法如下：

原　　料

主料：羊后腿肉片400 克。

配料：西红柿片、青柿子椒片、葱头片、鸡蛋各100 克。

调料：花生油500 克(约耗75 克)，葱末10 .5 克，蒜末10 .5 克，胡椒粉1 .5 克，料酒10 克，精盐1 .5 克，酱油10 克，味精5 克，醋15 克，水淀粉50 克，清汤50 克。

做　　法

①羊肉片用精盐、鸡蛋、水淀粉1 .5 克，抓拌均匀，腌好。

②酱油、醋、料酒、胡椒粉、味精、清汤、水淀粉、葱末、蒜末，一起放入碗内调成味汁。

③勺置火上，加入花生油烧至七成热时，下入羊肉片滑开，滑透，放入青椒片、葱头片、西红柿片，滑好，倒入漏勺沥油。

④空油勺上火，加入花生油50 克，下入滑好的羊肉片、西红柿片、青椒片、葱头片煸炒几下，再倒入味汁，颠勺炒匀，即成。

（三）蛋禽类

烩鸡丝面

原　　料

主料：炟好的生面90 克。

配料：鸡丝40 克，笋丝15 克，水发冬菇丝5 克，韭王段5 克。

调料：汤150 克，精盐0 .5 克，味精0 .25 克，湿淀粉4 克，熟油1 克。

做　　法

①炟好的生面放入碗内。

②鸡丝放入碗中，加入湿淀粉抓拌均匀，浆好。

③锅内加入汤烧沸，放入浆好的鸡丝、笋丝、冬菇丝烧沸，再用精盐、味精调好口味，加入韭王段、熟油，再沸后倒入面碗中，即成。

注：本品系广东省地方传统风味小吃。

嫩鸡煨面

原　　料

主料：精白面条750 克，新光鸡1 只约重1000 克。

配料：猪脚爪500 克，青菜心250 克。

调料：鸡汤1500 克，精盐18 克，花生油50 克，绍酒25 克，味精3 克，葱结5 克，鲜姜5 克。

做　　法

①光鸡开膛去净内脏，用清水冲洗干净，成净鸡。猪脚爪去净残毛，刮洗干净，放入沸水锅中焯一下，去净血污，用清水冲洗干净。青菜心切成2 .5 厘米长的段。

②锅置旺火上，放入猪脚爪、净鸡，再加入清水2500 克、绍酒、葱结和姜块（拍松），烧沸后撇去浮沫，改用中火焖烧1 小时，取出

鸡体，冷却后去骨拆肉，再将鸡肉片成长、宽各1.5 厘米的片，取用300 克。

③净锅内加入花生油旺火烧至七成热时，放入青菜心段略炒后，加入鸡汤，烧沸后放入鸡肉片、精白面条，待汤再沸，撇去浮沫，加入精盐、味精，再烧滚几下，捞出面条，分装6 只碗中，最后把鸡肉片，青菜心段和汤汁均匀地加浇在面条上，即成。

注：本品系上海地方传统风味面条。

鸡馅香汤面

原　　料

主料：湿面条2500 克。

配料：肥母鸡1 只，1500 克。

调料：酱油500 克，鸡油（或猪油）250 克，味精0.5 克，白胡椒10 克，川盐50 克，川椒5 克，姜块50 克，葱结、葱花、香菌、玉兰片、鸡骨汤各适量。

做　　法

①香菌、玉兰片分别用清水泡发，香菌去蒂，沥水后，均切成指甲片。

②肥母鸡，煺毛、去内脏，用清水冲洗干净，整鸡除骨，鸡肉切成指甲片，然后放入小瓦钵中，加入香菌片、玉兰片、葱结、姜块（拍松）、川盐，味精、川椒、白胡椒、酱油和鸡骨汤，上屉用旺火蒸烂入口，成鸡馅。

③湿面条下入沸水锅中煮熟，沥干后均分装入各碗内，从屉中取出瓦钵，舀出适量的鸡馅浇在面条上，再撒上葱花，淋上鸡油（或猪油）即成。

注：本品系四川省川东地区涪陵地方传统风味小吃。

鸡球窝面(1)

原　　料

主料:面条300 克。

配料:鸡0.5 只,油菜段160 克,甘笋4 片,香菇6 只(或罐香菇0.5 听)。

调料:鲜汤、精盐、酱油、砂糖、淀粉、食用油、芝麻油各适量。

做　　法

①鸡取净肉切成小方块,成鸡球坯,放入碗中,加入淀粉,精盐、砂糖和酱油拌匀,腌渍片刻。

②香菇用清水浸发,去蒂挤去水(罐头香菇开罐可直接使用)。

③面条下入沸水锅中煮熟,捞入清水盆中过凉,再在沸水锅中烫热,沥水后,放入碗中,加入熟食用油拌匀,防止粘连。

④锅置旺火上,加入鲜汤、香菇、腌渍好的鸡球坯,烧沸片刻后放入油菜段,烧沸再加入精盐、酱油调好味,出锅全部倒入面碗中,淋上芝麻油,即成。

注:本品系广东省地方传统风味小吃。

鸡球窝面(2)

原　　料

主料:炟好的生面180 克。

配料:鸡球60 克,菜芫50 克,料菇5 克,鸡蛋清5 克。

调料:精盐1.85 克,味精1.75 克,绍酒5 克,二汤325 克,上汤150 克,食用油250 克,湿淀粉10 克。

做　　法

①鸡球放入碗里,加入鸡蛋清,湿淀粉5 克,抓拌均匀,浆好。

②菜芫切成了3～4 段。

③炟好的生面放在窝里。

④锅置旺火上，加入上汤、二汤250 克、精盐1 .5 克，味精1 .5 克，烧沸后倒入窝内。

⑤净锅，加入食用油烧热，下入浆好的鸡球，划散至熟，倒入漏勺中沥油。

⑥油锅回火上，放入料菇、菜芫，稍炒，加入绍酒、二汤75 克，精盐0 .35 、味精0 .25 克调好味，烧沸后用湿淀粉5 克勾芡，加入包尾油2 .5 克推匀，出锅浇在面上，即成。

注：本品系广东省地方风味，为粤菜名厨许衡所制。

辣 鸡 面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：辣子鸡块10 ～15 小块。

调料：酱油、红油、葱花、味精、鲜汤、辣子鸡浓汁各适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面条，沥水后放入碗中，再加上酱油、味精、红油、葱花和鲜汤，放上辣子鸡块，浇入1 小勺辣子鸡浓汁，即成。

注：本品系贵州地方传统风味小吃。系由具有300 多年历史的贵州传统名肴“辣子鸡”派生而成。

辣子鸡制法：

原　　料

主料：仔公鸡1 只约1500 克。

调料：菜油150 克，蒜瓣50 克、葱结、姜(拍松) 、料酒、精盐、糍粑辣椒、甜面酱、白糖、酱油各适量。

做　　法

①鸡经宰杀、洗净后剁成4 厘米的块，加姜块、葱结、料酒和精盐，置盆腌渍约15 分钟。

②锅置旺火上，加入菜油150 克炼热后，下入蒜瓣炸黄，捞出

蒜瓣留用，再加入糍粑辣椒，炼成褐黄色，加入甜面酱炒几下，下入鸡块炒干水份，再加入沸水，没过鸡块，加入酱油、精盐和白糖，烧沸后加盖焖烧至鸡肉离骨，拣去葱、姜，加入炸蒜瓣，继续焖烧至鸡块烂透，起锅装盘即成。

春　面

原　　料

主料：挂面200 克。

配料：熟鸡脯肉200 克，菠菜50 克，海米20 克。

调料：植物油、葱段、姜片、大料、精盐、味精、酱油、鸡汤、蒜泥各适量。

做　　法

①菠菜放入沸水锅中烫一下后用清水投凉，沥水，切成段。熟鸡脯肉撕成丝。海米用温水泡透。

②旺火、沸水煮熟面条后，用凉开水投凉，沥水后盛放在碗内。

③勺内加入植物油烧至七成热，下放葱段、姜片和大料爆锅，溢出香味时，捞去葱、姜和大料，加入鸡汤、酱油、精盐及味精，烧沸成卤汁。

④鸡肉丝、菠菜段、海米、蒜泥，均放在面条上，再浇上卤汁，即成。

注：本品系山东省潍坊地区传统春季时令应时小吃。

鸡翅汤面

原　　料

主料：面条4 人量。

配料：熟笋片400 克，鸡翅膀16 只，干香菇8 朵。

调料：葱2 棵、酱油、料酒、精盐、胡椒、沙拉油、高汤、太白粉，食用油各适量。

做　　法

①干香菇用清水泡透，去蒂切成小片；葱切成葱花。

②旺火、沸水煮熟面条，沥水后，均分装入4 只碗内。

③鸡翅膀摘净残毛，洗净，沥水后放入盆中，加放酱油、精盐、料酒和胡椒腌渍30 分钟。

④净锅，加入食用油烧至七成热时，下入腌好的鸡翅膀，炸至呈金黄色时，捞出沥油。

⑤净锅，加入沙拉油烧热，下入葱花煸香，加入高汤、炸鸡翅膀，笋片和香菇片，用小火焖烧，烧至汤汁剩1/3 时，用太白粉调稀勾芡，再加上精盐、酱油调好味，稍煮，出锅浇在各碗面条上，即成。

注：本品系台湾地方传统风味小吃。

胗肝窝面

原　　料

主料：炟好的生面180 克。

配料：胗肝片100 克，直剪菜50 克。

调料：上汤150 克，二汤350 克，胡椒粉0.05 克，精盐1.5 克，味精1.5 克，熟油2.5 克。

做　　法

①炟好的生面放入窝里。

②锅置火上，加入上汤、二汤、直剪菜、胗肝片烧沸，用精盐和味精调好味，撒上胡椒粉，淋上熟油，烧匀，出锅倒入窝里即成。

注：①本品系广东省地方传统风味小吃。

②将胗肝换成牛肉，其它不变，即得“牛肉窝面”。

鸡鸭饸饹

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：净肥鸭1 只（约重2000 克），净肥油鸡1 只（约重1500克），旱肉2500 克，腌香椿50 克，摊鸡蛋饼100 克，干淀粉150 克。

调料：花椒油100 克，辣椒油200 克，酱油250 克，精盐200克，大葱结2.5 克，八角15 克，鲜姜（拍松）2.5 克，糖蒜50 克，绍酒50 克，味精25 克。

做　　法

①鸡蛋饼、旱肉分别切成丁。糖蒜切成片。腌香椿切成末。

②锅置旺火上，将净鸡、净鸭放入锅中，加入清水5000 克烧沸后，撇去浮沫，加入八角、姜块、葱结和精盐100 克，改用小火煮至熟烂。鸡鸭捞出后，剔下净肉，再分别切成丁。

③勺内加入花椒油烧至七成热时，加入酱油，烧沸后倒入鸡鸭汤里，再加入味精和绍酒，调匀成卤汤。

④上白面粉放入盆内，加入干淀粉，再逐渐加入清水1000 克，和成面团，揉匀揉透。

⑤饸 饹床放在锅台上，待锅中清水烧沸时，将放入饸 饹床压槽里的面团压成饸 饹落入沸水锅中，煮熟沥水后均分装入25 只碗内，再将鸡肉丁、鸭肉丁、旱肉丁、鸡蛋饼丁、糖蒜片、腌香椿末分别放在25 只面碗中的饸饹上，再浇上卤汤，淋上辣椒油，即成。

注：本品系山东省潍坊地方传统风味小吃。饸饹又称“河漏”、“馓饸”、“活络”，是一种历史悠久的面食。早在1400 多年前，用角钻六七个小孔，孔径如粗麻线，放置汤锅上，放面团于角中，将面挤入沸水锅中煮熟，捞出浇卤面食。北魏·贾思勰《齐民要术》记：“……溲粉……榼出，熟煮膳浇。”蒲松龄有“馓饸压作麻线细”之句。饸饹常以荞面制作，也可用白面、豆面或莜面等等。北方和西北地区常用。西安则用青石水和面。山西一带有一种短粗的称为“疙豆”也属此类。

鸭　面

原　　料

主料：切面70 克，熟鸭肉1 块。

配料：熟猪肉2 片。

调料：虾油、味精、清汤、芝麻油各适量。

做　　法

①旺火、沸水，将切面煮至七成熟时捞出沥水。

②勺内加入清汤一小碗烧沸后，放入沥好水的面条煮熟，加入虾油、味精调好味，装入碗中。

③熟鸭肉块摆在面上中间位置，熟猪肉片放在鸭肉块的两旁，再滴上芝麻油，即成。

注：本品为福建省福州市二桥亭“阿焕鸭面”，系著名面点。其所用清汤主要用鸭、上排、软排骨等熬制而成。

番茄鸡蛋刀拨面

原　　料

主料：熟刀拨面600 克。

配料：番茄500 克，青椒50 克，鸡蛋3 只，水发木耳适量。

调料：食用油125 克，酱油40 克，精盐10 克，葱花、姜末、蒜片、花椒各适量。

做　　法

①鸡蛋磕入碗内，加入精盐，搅匀成鸡蛋液。青椒去蒂籽，切成小菱形块。水发木耳去净杂质，撕成小片。番茄用沸水烫皮，剥皮去籽，切成碎块。

②勺置火上，加入食用油50 克和花椒，烧至花椒呈焦糊色时，捞出花椒，下入鸡蛋液炒成碎块，出勺装碗。

③原勺置火上，加入食用油75 克和花椒，等油热后下入葱花、

姜末、蒜片、青椒块和木耳片煸炒，再加入番茄块翻炒，然后加入酱油及精盐，炒匀略煮，熟后放入炒鸡蛋块，炒匀，即成番茄鸡蛋卤，浇在熟刀拨面上，即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。刀拨面被誉为山西四大面食之一。流行于晋南、晋中地区，吃时可配各种荤素浇头，或打卤，汤面亦佳。其做法如下：精粉1000 克放入盆内，加入清水（冬用温水，春夏秋用凉水）500 克，和成面团，揉匀稍饧后擀成0 .4 厘米厚23 ～26 厘米宽的长带，撒上面醭，折成6 层，放在特制的光滑木板（俗称拨面板）上，用特制的两头带把的拨面刀，双手各执一头，一刀一刀地往前拨，面呈三棱形，即成刀拨面生坯。

太 平 面

原　　料

主料：挂面100 克。

配料：羊肉（或鸡肉）100 克、鸭蛋2 只。

调料：虾油（或精盐）、黄酒、味精、清汤各适量。

做　　法

①羊肉（或鸡肉）切成小块。鸭蛋放入冷水锅中煮熟，剥去外壳。

②净锅，加入清水烧沸，放入羊肉块汆一下，去掉膻腥味，装入蒸钵中，加入黄酒和清水，上屉用旺火蒸至肉烂。

③旺火、沸水煮熟面条沥水后装入碗内，加入黄酒、虾油、清汤和味精，再将蒸羊肉块取出倒在面条上，两边摆上熟鸭蛋，即成。

注：本品系福建省福州市地方传统风味小吃。榕城习俗鸭蛋别名“太平”，故此称“太平面”。

三大菌面

原　　料

主料：手工面条500 克。

配料：三大菌500 克。

调料：好鸡汤、鸡油、猪油、川盐、味精、胡椒粉、大蒜片各适量。

做　　法

①鲜三大菌用刀削去茎部、顶盘部位上的黑粗皮，切成小骨牌块。

②锅内加入猪油烧热，放入三大菌块和大蒜片微炒，加入川盐，胡椒粉、鸡汤及味精，盖上锅盖，焖熟后加入鸡油推匀，即成面臊。

③取碗20 只，分别加入川盐、味精、胡椒粉和少许鸡汤调匀。

④手工面条下入沸水锅中煮熟，捞出沥水，均分装入盛有调料的20 只碗内，再分别浇上面臊，即成。

注：本品系四川省成都地方传统风味小吃。此面的做法不完全相同。有的配料在三大菌之外又选用了熟鸡肉、猪肥瘦肉，制成面臊。而且面条中除面粉外又掺进了鸡蛋清。

鲜蘑鸡丁卤面

原　　料

主料：机制面条1000 克，鲜蘑100 克，熟鸡肉100 克。

配料：熟猪肉50 克，冬笋丁25 克，黄瓜丁50 克，虾仁25 克，鸡蛋2 只。

调料：猪油500 克(约耗5 克) ，酱油5 克，清汤1000 克，葱末2 .5 克，姜末2 .5 克，黄酒15 克，精盐5 克，味精5 克，水菱粉5 克，花椒油15 克，鸡蛋清适量。

做　　法

①鲜蘑切去泥根，切成丁。熟鸡肉、熟猪肉，分别切成丁。虾仁挑净泥线，洗净，沥水后放入碗中，加入水菱粉1 克，精盐1 克和鸡蛋清，抓拌均匀上浆。鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

②锅内加入猪油50 克烧热，下入葱末，姜末炝锅，即加入清汤、黄酒、精盐4 克、酱油、味精、熟猪肉丁、熟鸡肉丁、冬笋丁、鲜蘑丁、黄瓜丁，烧沸后用水菱粉4 克勾芡，淋入花椒油，再烧沸，淋入鸡蛋液，烧成蛋花，出锅装入盆中。

③净锅，加入猪油烧至六成热时，倒入浆好的虾仁划熟，倒入盆中，成卤。

④旺火、沸水煮熟面条，捞入冷开水盆中待用。

⑤食用时，将面盆、卤盆同时上桌，依个人情况各取所需拌食。

（四）水产、杂锦类

蓬莱小面(1)

原　　料

主料：精白面粉2500 克（实用1500 克）。

配料：加吉鱼1 尾，约1000 克，鸡蛋5 只，木耳15 克。

调料：酱油100 克，精盐25 克，青蒜末50 克，绍酒5 克，味精2.5 克，八角5 克，花椒5 克，碱粉5 克。

做　　法

①碱粉装入碗中，加入清水，溶成碱水。

②精白面粉放入盆内，加入适量清水（夏季加入精盐10 克），拌匀，再加入碱水和成面团，揉匀后拉成6 扣细面条。

③旺火、沸水煮熟拉面沥水后，均分装入30 只碗内。

④加吉鱼刮鳞去内脏，洗净后在体侧剞斜直花刀。

⑤水发木耳去净杂质，洗净沥水后，撕成小片。鸡蛋磕入碗内

搅匀，成鸡蛋液。

⑥净锅，加入清水7500 克烧沸，放入加吉鱼、八角、花椒、酱油、精盐15 克、绍酒和木耳片，烧至鱼熟时，捞出鱼，取净鱼肉切成丁，鱼汤撇去浮沫，捞去八角和花椒。

⑦鱼汤烧沸后，淋入鸡蛋液，待蛋絮浮起时，加入味精，撒上青蒜末，再烧沸，出锅分别浇入各碗面条里，再撒上鱼肉丁，即成。

蓬莱小面(2)

原　　料

主料：精白面粉5000 克。

配料：加吉鱼1 尾，1000 克左右，熟猪肥瘦肉500 克，鸡蛋500克，绿豆粉籽1500 克，木耳15 克。

调料：母鸡2000 克，酱油500 克，温淀粉300 克，食碱15 克，精盐50 克，大料5 克，花椒5 克，香油50 克，葱结25 克，姜片25克，味精50 克，醋5 克，花椒水适量。

做　　法

①食碱放入碗中，加入温水溶成碱水。

②精白面粉放入盆里，加入适量清水，和成面团，再分次加入碱水于面中，用手搅匀，软硬适宜。

③从调好的面团中取出约1500 克面，先打好条，再拉面8 扣(276 根)，成均匀细条，下入沸水锅中煮熟，捞出用凉开水过一下，再沥水，均分成每50 克1 份装入1 碗。

④加吉鱼刮鳞，去鳃和内脏洗净后，放入沸水锅中烫一下，去腥气。熟猪肥瘦肉切成小丁。水发木耳去净杂质，洗净，沥水后撕成小片。鸡蛋嗑入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

⑤母鸡经宰杀处理，放入净锅中，加入清水，熬制鸡汤。

⑥净锅，加入清水7500 克，加吉鱼、花椒、大料、葱结、姜片、醋，煮至鱼熟，捞出鱼，取净鱼肉切成小丁。

⑦锅中鱼汤撇去浮沫，加入母鸡汤，滤去杂质，随即加入猪肉丁、鱼肉丁、木耳片、绿豆粉籽、精盐、味精和花椒水，烧沸后用湿淀粉勾米汤芡，淋入鸡蛋液，蛋絮浮起后淋入香油，出锅浇在各碗面条上，即成。

注：蓬莱小面系山东省胶东地方传统风味小吃和蓬莱城乡著名早点小吃。所谓小面是相对山东“福山大面”而言。小面是早点，以小碗供应，每碗面量仅50 克，用绿豆瓷带花的小汤碗盛装。色泽淡雅，形状小巧，卤多面少，故名。拉面是小把拉，快速量少，每拉一次取面团250 克左右，拉7～8 扣，直接下锅煮熟，捞出分装每碗50 克，每下一次装5 碗。而福山大面则一次拉几斤，用大碗分装，作饭食之用。两种面的和面方法亦不相同。当地称小面为“软胎面”，面水比为1∶0.7；而大面为“硬胎面”，面水比为1∶0.4。因此，大拉面的具体操作也不相同。

蓬莱小面已有百多年的历史，古登州街上营此面者，星罗棋布，布满街面。其中名声高、规模大者首推“利兴饭馆”，经理于宝善，名厨衣福堂。衣素以制小面而负盛名，致使后来有人将“蓬莱小面”称为“衣福堂小面”。目前，此面已遍及北方沿海各地，其做法不尽相同，各有千秋。

西湖面

原　　料

主料：生面条100 克。

配料：草鱼肉100 克。

调料：酱油、白糖、醋、猪油、胡椒粉、麻油、葱丝、淀粉、清汤、味精各适量。

做　　法

①酱油、白糖、醋、胡椒粉、麻油、味精和淀粉、装入一只大碗中拌匀，加入1 碗清汤，搅匀成卤汁。

②草鱼肉切成片，放入沸水锅中烫熟，立即捞出。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后用猪油拌匀，装入盘中，面旁放上熟鱼片。

④净锅，加入猪油3～4 汤匙，旺火烧至冒烟时，倒入卤汁，用勺不停地搅动，待卤汁在高温下翻滚出声时，起锅将卤汁浇在鱼面上，再饰上葱丝即成。

⑤如要“活卤”，即在卤汁还在翻滚时，将另锅放在旺火上，加入猪油2 汤匙烧至冒烟时，迅速倒入翻滚的卤汁，再经高温一滚，而后倒入鱼面盘中，上桌时，卤汁仍在跳动作响，故名“活卤”。

注：本品系福建省福州市传统风味小吃。此品制法与杭州西湖名菜“西湖醋鱼”制法相似，福州菜馆亦有此菜，余下之卤汁加面条拌食，故名。此品与河南之糖醋鲤鱼焙面，有异曲同工之妙。

刀鱼羹卤子面(1)

原　　料

主料：面条1300 克。

配料：刀鱼2000 克，春笋片200 克，水发香菇片75 克。

调料：绍酒60 克，绵白糖15 克，精盐7.5 克，酱油100 克，味精3 克，香葱100 克，鲜姜(拍松)50 克，白胡椒粉1 克，湿淀粉75 克，猪油200 克。

做　　法

①香葱25 克切成末，其余打结。

②刀鱼刮鳞，去鳃，用竹筷子从鳃部伸入鱼腹，绞出内脏，洗净后，取下两面鱼肉，平放在砧板上用刀背略捶后，剥下鱼皮。

③锅内加入猪油100 克烧至六成热时，下入葱末略炸，放入鱼肉、香菇片、春笋片、酱油25 克、绵白糖5 克、精盐1.5 克和绍酒10 克，炒约3 分钟，再用湿淀粉25 克勾芡，成“刀鱼羹”，分装于10只碗内。

④净锅，加入猪油25 克烧至五成热时，放入鱼头、鱼骨、鱼皮，煸至色黄时，加入清水3750 克，绍酒50 克、香葱结、姜块（拍松），烧约10 分钟至汤呈乳白色时，用汤筛滤去鱼渣，再加入精盐6 克，酱油75 克，绵白糖10 克和味精，烧匀后用湿淀粉50 克勾芡，再加入猪油25 克，撒上白胡椒粉，成汤卤，分别装入10 只碗内。

⑤旺火、沸水煮熟面条于清水中过凉，沥水后分别装入盛有汤卤的碗内，随同刀鱼羹同时上桌，亦可将刀鱼羹盖浇在卤面上，即成。

刀鱼羹卤子面(2)

原　　料

主料：手切细面条1500 克。

配料：刀鱼2000 克，春笋1500 克，虾籽15 克。

调料：葱段20 克，姜片10 克，料酒25 克，酱油25 克，绵白糖25 克，味精2.5 克，湿淀粉100 克，鸡汤1500 克，猪油300 克。

做　　法

①刀鱼刮鳞，去净鳃和内脏，洗净后切下头、尾与肚边的肉，留鱼中段。春笋切下老根，剥去外皮，削去内皮，洗净后切成薄片。虾籽拣去杂质，淘洗干净后沥水。

②锅内加入猪油烧至五成热时，下入春笋片汆透，倒入漏勺沥油。

③原油锅加入猪油50 克烧热，下入葱段10 克和姜片5 克，炸出香味，再放入刀鱼中段、料酒、酱油、白糖和适量清水烧煮至熟，离火，滗出煮汤，取出鱼，拆去骨刺，留肉。

④净锅，加入猪油100 克烧热，下入葱段10 克和姜片5 克，炒出香味，放入鱼头、尾和肚边肉煸炒，再加入鸡汤及虾籽，烧沸后撇去浮沫，烧至汤色乳白，将锅离火，滗出汤汁，成鱼卤。

⑤净锅，加入滗汤、笋片、鱼肉、鱼卤，烧沸后用湿淀粉勾芡，再

淋入猪油100 克，推匀，成刀鱼羹，分装10 只碗内。

⑥旺火、沸水煮熟面条在凉水盆内过凉，沥水。

⑦用10 只大碗各放入5 克猪油，再将面条分装10 只大碗内，另取10 只小碗盛入鸡汤，各放1 把汤匙，随面条碗、鱼羹碗，一齐上桌，即成。

注：①刀鱼羹卤子面简称"刀鱼卤面"。本品系北京民族饭店川苏风味面点之一，系江苏扬州地方传统风味面点。原自"刀鱼汁面"改制而成。每年初春刀鱼上市时开始供应，至清明节时停止。

②这里的刀鱼，有的书刊误为带鱼科鱼类之"带鱼"（刀鱼、大带鱼、鞭鱼、带柳、裙带鱼、牙带、白带、鳞刀鱼、青宗带、海刀鱼、凌刀鱼），实际应是鳀科鱼类之"鲚鱼"（刀鱼、鮆鱼、子鱼、鮤鱼、鱴刀、魛鱼、鰽鱼、江鲚、麻鲚、毛花鱼），即镇江著名三鱼（鲥鱼、刀鱼、鲴鱼）之一。因为不同的原料，其制品风味也截然不同。

滑生鱼片面

原　　料

主料：炟好的生面90 克。

配料：生鱼片40 克，直剪菜40 克。

调料：姜片0.25 克，精盐0.5 克，熟油1 克，味精0.25 克，汤150 克，胡椒粉适量。

做　　法

①炟好的生面装入碗里。

②锅置旺火上，加入汤、直剪菜和姜片烧沸，用精盐、味精调好味，下入生鱼片烧沸，撒上胡椒粉和熟油烧匀，出锅倒入面碗中，即成。

注：本品系广东省地方传统风味小吃。

鳝 鱼 面(1)

原　　料

主料:面条250 克。

配料:鲜鳝鱼肉片125 克。

调料:鲜汤250 克,郫县豆瓣17 克,大蒜片40 克,酱油60 克,熟菜油30 克,红辣椒油30 克,猪油12 克,葱花12 克,料酒5 克,味精2 克。

做　　法

①鲜鳝鱼肉片切成段。郫县豆瓣剁成末。

②锅内加入熟菜油烧至七成热,下入鳝鱼肉片爆炒至吐油,加入豆瓣末、大蒜片,炒出香味后,加入鲜汤150 克,料酒、酱油15克,改用中火煨至入味,加入味精,离火,成鳝鱼臊子。

③取碗5 只,分别放入猪油、红辣椒油、味精、酱油、葱花、鲜汤调匀。

④面条放入沸水锅中煮熟,沥水后均分装入5 只料碗中,再分别浇上鳝鱼臊子即成。

注:本品系四川省地方传统风味面食。

鳝 鱼 面(2)

原　　料

主料:面条3000 克。

配料:活鳝鱼5000 克。

调料:菜籽油2000 克(约耗300 克),白糖200 克,酱油250克,精盐150 克,葱结25 克,味精2 .5 克,蒜瓣100 克,姜末25 克,干辣椒25 克。

做　　法

①干辣椒洗净,沥水,去蒂,切碎。蒜瓣用刀稍拍一下。

②锅置旺火上，加入清水烧沸后加入精盐，下入洗净的活鳝鱼，立即盖上锅盖，烫至鱼嘴张开时，捞出放置案上，用竹片将鳝鱼划成鳝丝，放在筛里，用沸水冲一次，沥干。

③净锅置旺火上，加入菜籽油烧至七成热时，下入鳝丝炸约1分钟左右。倒入漏勺沥油。

④原油锅置火上，炸鳝鱼丝再放回锅中，加入白糖、姜末、葱结、干辣椒末、蒜瓣、味精、酱油、精盐和清水250 克，烩好待用。

⑤旺火、沸水煮熟面条，沥水后均分放入30 只碗内，每碗再盖浇烩好的鳝鱼丝50 克，即成。

注：本品系安徽省地方传统风味小吃。

宋嫂面(1)

原　　料

主料：面条500 克，净鲜鱼肉200 克。

配料：熟冬笋75 克，芹菜50 克。

调料：肉汤600 克，猪油150 克，郫县豆瓣50 克，花椒10 粒、精盐、酱油、料酒、味精、小豆粉、葱白段、姜块(拍松)、胡椒面各适量。

做　　法

①鲜鱼刮鳞，宰杀后去头、尾，从脊背两边剔下鱼肉，再去鱼皮、鱼骨刺，取净肉200 克，切成豆粒丁，装入碗中，加入精盐、料酒和胡椒面拌匀。

②芹菜去叶切成末。熟冬笋切成粒。

③锅内加入猪油50 克，下入郫县豆瓣，炒出红色，加入肉汤稍煮，捞出豆瓣渣，下入鱼头、鱼骨、刺，烧沸后撇去浮沫，加入葱白段、姜块(拍松)、花椒同熬，至出香味后，拣去鱼头、骨刺，加入冬笋粒，酱油和味精成鱼汤待用。

④净锅，加入猪油100 克烧至五成热，将码味的鱼丁加水豆粉

拌匀，码好，下入油中划散，散籽将熟时捞出放入鱼汤锅内，再加入芹菜末，汤沸时用水豆粉勾二流芡，成鱼羹绍子。

⑤旺火、沸水煮熟面条，沥水后均分装入10 只碗内，再浇上鱼羹绍子，即成。

注：本品系北京四川饭店川味面点之一。

宋嫂面(2)

原　　料

主料：机制细面条1000 克。

配料：鲜鲶鱼1 尾约500 克，水发玉兰片75 克，水发香菇25 克，水发虾米50 克，芽菜末25 克。

调料：猪油500 克(约耗100 克)，肉汤500 克，菜籽油100 克，酱油100 克，味精5 克，胡椒粉1.5 克，姜(拍松)10 克，葱50 克，湿淀粉25 克，鸡蛋清1 只，干淀粉25 克，郫县豆瓣50 克，川盐15 克，红油辣椒50 克，醋15 克，花椒油25 克。

做　　法

①鲜鲶鱼治净，取净肉切成指甲片，放入碗中，加入鸡蛋清、干淀粉、川盐2.5 克，拌匀浆好，鱼骨待用。

②郫县豆瓣剁成细末。葱取25 克打结，余下全部切成葱花。水发虾米洗净，沥水后剁成细末。水发香菇洗净，去蒂，切成指甲片。水发玉兰片洗净切成指甲片。

③锅内加入猪油烧至五成热，下入浆好的鱼片，滑散，捞出沥油。

④净锅，加入菜籽油烧至五成热，放入郫县豆瓣末煸酥，即加入肉汤，煮出味后打去豆瓣渣，放入鱼骨、葱结、姜块，熬出鲜味后，捞出鱼骨、葱结、姜块，加入虾米末、玉兰片、香菇片稍煮，加入川盐12.5 克、醋、炸鱼片烧沸，用湿淀粉勾芡，最后淋入花椒油，成鱼羹臊子。

⑤酱油、胡椒粉、猪油75 克、红油辣椒、味精，均分成20 份，分别装入20 只碗内。

⑥旺火、沸水煮熟面条沥水后，均分放入已装好调味料的20只碗里，再分别浇上鱼羹臊子，撒上葱花即成。

注：宋嫂面又称“宋嫂鱼羹面”。宋嫂系指烹制名肴“宋嫂鱼羹”而得名的宋五嫂。相传，宋高宗赵构建都临安（今杭州）后，汴梁（今开封）的许多酒楼、饭店也都纷纷南迁。其中宋五嫂也逃难来到杭州。五嫂做得一手好鱼羹，她在苏堤利用湖鱼制鱼羹出售。一次，孝宗陪太上皇高宗乘御用龙舟“游幸湖山”，高宗命人用小舟唤五嫂，令她在龙舟上烹制。宋高宗尝后果然不错，赐于重赏。消息不胫而走，官商富绅纷纷前去争尝，五嫂遂成富媪。

宋嫂面即由此演变而成的一款成都川味面点。它原由“徐来小酒间”始创于20 世纪30 年代，为成都“师友面馆”当家品种之一。是成都著名风味小吃。此面系仿照杭州宋五嫂烹鱼羹之艺，加上四川特有的郫县豆瓣、花椒油、辣椒油和特制的面臊而制成，因而得名。此面全国有很多地方制作，用料、做法风味不完全一致。

虾仁面

原　　料

主料：切面75 克。

配料：九节虾100 克，黄芽韭（韭黄）或豆苗15 克，猪肉15 克，香菇5 克，金针5 克。

调料：虾油、味精、清汤、芝麻油、猪油各适量。

做　　法

①香菇洗净，去蒂，切成丝。金针洗净，去硬梗，切成段。黄芽韭（或豆苗）洗净，切成段。猪肉切成丝。

②旺火、沸水煮熟切面，沥水后放入汤盘中。

③九节虾去壳后，用小刀在虾背上划一刀，挑去泥线。

④锅内加入清水旺火烧沸，下入九节虾肉烫一下，捞出，虾肉呈9 节黄白相间圆饼，形似小花1 朵，摆放在面条上面。

⑤勺内加入猪油烧热，放入猪肉丝煸炒至变色，再加入香菇丝、金针段、黄芽韭段、清汤、味精和虾油烧匀，出勺浇在面上，再滴上芝麻油，即成。

注：本品系福建省福州市大菜馆、点心店的高级海鲜煮面点心之一。此外还有海蚌、竹蛏、鲍鱼、干贝、牡蛎、棱子蟹等品种，制做方法近似，品味略有不同。

虾仁炸酱面

原　　料

主料：熟面条550 克（约用面粉200 克）。

配料：虾仁50 克，水发玉兰片、青菜各适量。

调料：葱末、姜末、面酱、精盐、味精、豆油、水淀粉、清汤各适量。

做　　法

①青菜切成长3 .3 厘米，宽2 厘米的排骨块，再放入沸水锅中烫熟，沥水。水发玉兰片用刀拍松，切成0 .6 厘米的丁。虾仁去净泥线，洗净后切成0 .6 厘米的丁。

②熟面条均分装入2 只碗内。

③勺内加入豆油烧热，下入葱末、姜末烹勺，放入面酱、玉兰片丁、虾仁丁一同煸炒，炒熟后加入清汤、精盐、味精，烧沸后用水淀粉勾芡，浇在各面条碗内，再放入青菜段，即成。

注：本品系辽宁省大连市传统风味小吃。

三 虾 面

原　　料

主料:精白面条1250 克。

配料:虾仁200 克,虾脑25 克,虾子17 .5 克。

调料:鸡蛋1 只,白酱油150 克,湿淀粉75 克,干淀粉25 克,精盐15 克,味精12 克,白糖160 克,绍酒20 克,鲜汤2000 克,芝麻油15 克,高粱酒1 .5 克,姜块(拍松)3 .5 克,葱结4 .5 克,猪油550 克(约耗300 克) ,姜汁、葱末各适量。

做　　法

①将要产卵的大肚子河虾放入水桶中,用清水不断冲洗,至虾卵大部或全部脱落,取出虾后,倒入40 眼筛子中沥水,去净杂质,留下虾子,取用17 .5 克。

②雌虾洗净,沥水后摘下虾头,放入沸水锅中煮透,取出,剥去虾头壳,取下虾脑,共用25 克。

③虾洗净,沥水后去头,挤出虾肉,用清水洗净,去净虾毛和浮壳,沥水,即得虾仁,取用200 克,放入碗中,加入精盐5 克,鸡蛋清、干淀粉,抓拌均匀上浆。

④锅置火上,加入白酱油、葱结、姜块(拍松) 烧透,撇去浮沫,放入虾子,经几滚后,加入高粱酒,最后加入白糖150 克,再烧沸,成虾子酱油。

⑤净锅置火上,加入猪油400 克烧至七成热,下入浆好的虾仁,迅速划散,倒入漏勺沥油。

⑥空油锅回火上,加入葱末、虾脑、绍酒、姜汁,清水200 克,精盐5 克、白糖10 克、味精2 克,烧沸后用湿淀粉勾芡,再放入虾仁淋上芝麻油拌匀,出锅成浇头。

⑦备碗10 只,各加猪油15 克、虾子酱油15 克,鲜汤200 克,将煮熟后的面条捞出沥水,迅速放入各碗中,再各盖上虾仁、虾脑

浇头，即成三虾面。

注：本品系上海夏令传统风味面食。

虾球窝面

原　　料

主料：炟好的生面180 克。

配料：明虾球60 克，菜芫50 克，料菇5 克。

调料：姜片0.5 克，上汤150 克，绍酒5 克，二汤325 克，精盐1.85 克，味精1.75 克，食用油250 克，湿淀粉5 克。

做　　法

①炟好的生面（见注2）放入窝中。

②锅置旺火上，加入上汤、二汤250 克烧沸，用精盐1.5 克、味精1.5 克调好味，烧匀，倒入窝中。

③净锅，加入食用油烧热，下入明虾球拉熟，倒入漏勺里沥油。

④原油锅回火上，下入姜片、菜芫和料菇煸炒，加入绍酒、二汤75 克烧沸，用精盐0.35 克、味精0.25 克，加入虾球烧沸，用湿淀粉勾芡，再加入包尾油2.5 克，推匀，出锅放在窝面上，即成。

注：①本品系广东省地方传统风味小吃。

②炟好的生面：生面条抖散，下入沸水锅中浸一下，再放入冷水中浸一下，沥水后，再放入沸水锅中煮熟，捞出沥水，用香油拌匀，即成。

③将虾球换成“生鱼球”、“鲜虾仁”其它不变，即得“生鱼球窝面”、“鲜虾仁窝面”。

螃蟹面

原　　料

主料：刀切细面条500 克。

配料：鲜活河蟹1500 克，小青菜500 克。

调料：白浓汤1650 克，猪油100 克，绍酒45 克，酱油50 克，精盐、姜片、葱段、白胡椒粉各适量。

做　　法

①小青菜切成3 .3 厘米的段，再顺长一剖为二。

②鲜活河蟹用细麻绳扎住，放入清水盆中放养半日，等其排净腹中污物，再放入屉中用旺火蒸熟，剥壳，除去蟹衣，再剔出蟹黄和蟹肉，待用。

③锅置旺火上，加入猪油烧热，下入姜片、葱段煸出香味时，捞去葱姜，放入蟹肉、蟹黄略煸，加入绍酒25 克、酱油、浓白汤150 克，烧至入味，出锅即成螃蟹浇头。

④净锅，加入猪油50 克烧热，放入小青菜煸炒片刻，加入浓白汤1500 克和绍酒20 克烧沸。

⑤刀切细面条下入沸水锅中煮熟，捞入盆中用少量冷水略“养”，再入凉开水中过一遍，捞入浓白汤锅中，浇入螃蟹浇头卤汁，加入精盐调好味，待汤沸时，出锅均分装入10 只大碗里，再分别加入螃蟹浇头，撒上白胡椒粉，即成。

注：本品系江苏省扬州传统风味小吃，多行于金秋。

蟹肉窝面

原　　料

主料：炟好的生面180 克。

配料：蟹肉50 克，笋指甲片7 .5 克，瘦叉烧肉片10 克，料菇5 克，菜芫50 克。

调料：上汤150 克，二汤350 克，胡椒粉0 .05 克，精盐1 .5 克，味精1 .5 克，熟油2 .5 克。

做　　法

①炟好的生面放入窝里。

②锅置火上，加入上汤、二汤、菜芫、笋片、料菇、叉烧肉片烧

沸，再用精盐、味精调好味，加入蟹肉，撒上胡椒粉，淋入熟油，烧匀，倒入窝内，即成。

注：本品系广东省地方传统风味小吃。

蟹黄炸酱面

原　　料

主料：熟面条500 克。

配料：蟹黄100 克，猪肉200 克。

调料：食用油150 克，酱油、精盐、味精、绍酒、白糖、甜面酱、葱末、姜末、高汤各适量。

做　　法

①鲜螃蟹上屉蒸熟，取出蟹黄，用100 克。

②猪肉剁成米粒丁。

③勺内加入食用油75 克烧热，下入猪肉丁煸炒，炒至水分将尽时，加入甜面酱、葱末和姜末，略加煸炒，再加入酱油、精盐、味精、绍酒和少许高汤略炒，即成猪肉干炸酱。

④净勺加入食用油75 克烧热，放入蟹黄煸炒，随即加入葱末、姜末、精盐、白糖、绍酒、味精及少许高汤，翻炒均匀，出勺倒入猪肉干炸酱勺中，再炒匀，即成蟹黄炸酱浇头。

⑤煮熟的面条分装碗中，分别浇上蟹黄炸酱浇头，即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。

干烧生蚝面

原　　料

主料：细鸡蛋面400 克。

配料：生蚝8 只，青豆粒50 克。

调料：砂糖0.5 汤匙，醋0.5 汤匙，姜茸0.5 汤匙，葱粒3 汤匙，蒜茸1 汤匙，豆瓣酱1 汤匙，料酒2 汤匙，酱油1 汤匙，水淀粉2

汤匙，芝麻油2 汤匙，精盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

做　　法

①生蚝去净残壳，用稀盐水洗净，放入沸水锅中焯至变色，沥水后用六成热的植物油略炒一下，捞出备用。

②青豆放入沸水锅中烫熟，沥水。

③锅置旺火上，加入清水、精盐，烧沸后下入细鸡蛋面，煮熟，过清水，再放入沸水中烫热，沥水后均匀装入各盘中。

④净锅，加入植物油烧热，下入豆瓣酱轻轻煸炒，加入料酒、蒜茸、姜蒜、青豆和葱粒炒香，加入酱油、砂糖、精盐、味精、胡椒粉，烧沸后加入生蚝、青豆炒匀，放入醋，用水淀粉勾芡、推匀，最后淋上芝麻油，出锅分别浇在各盘面条上，即成。

干贝汤面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：干贝300 克，鸡蛋清1 只，青花菜适量。

调料：沙拉油300 克，淀粉100 克，精盐、料酒、葱段、姜片、胡椒粉、肉汤、食用油各适量。

做　　法

①青花菜切去茎部，掰成小朵，放入沸水锅中烫熟，沥干。

②干贝用温水泡发，切成薄片，沥水，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐、料酒、胡椒粉、淀粉和沙拉油拌匀，腌浆好。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后均分装入两碗中。

④净锅，加入食用油烧热，下入腌浆好的干贝片，炸呈黄色，捞出沥油。

⑤原锅留底油烧热后，下入葱花、姜片，煸香后放入过油干贝片和青花菜，一同翻炒，再加入腌干贝片的调料汁和肉汤，烧成糊状，出锅浇在面条中，即成。

注：本品系台湾地方传统风味面食。

鱼翅汤面

原　　料

主料：面条800 克。

配料：冷冻鱼翅300 克，青菜适量。

调料：葱花80 克，高汤0 .5 杯，酱油5 大匙，蚝油4 大匙，鸡油2 大匙，料酒3 大匙，砂糖2 大匙，胡椒、淀粉各适量。

做　　法

①冷冻鱼翅经解冻后再用热水浸泡至软。

②锅置文火上，加入清水和泡软的鱼翅，沸水煮1 小时，入冷水中冷却后沥水。

③青菜放入沸水锅中烫熟，沥水。

④净锅，加入高汤、鱼翅、酱油、蚝油、砂糖、鸡油、料酒、胡椒，翻炒几下后用淀粉调稀勾芡。

⑤旺火、沸水煮熟面条沥水后均分装入各碗中，浇上烧好的鱼翅，撒上葱花，再盖青菜，即成。

注：本品系香港风味面食之一。

担担面

原　　料

主料：细面条1000 克。

配料：芽菜末100 克，豌豆苗（或菠菜心）100 克，开洋末50 克。

调料：酱油120 克，红油200 克，芝麻酱100 克，冷鸡汤400 克，味精14 克，葱花30 克，辣椒籽20 克，香醋50 克，蒜泥8 克，花椒面4 克。

做　　法

①芝麻酱加入酱油、香醋和冷鸡汤调匀，再加入味精、蒜泥、葱花、辣椒籽、花椒面、开洋末、芽菜末及红油，调和均匀，成担担面佐料。

②旺火、沸水烫熟豌豆苗（或菠菜心），捞出沥水。

③旺火、沸水煮熟面条沥水后均分装入10 个碗内，再分别浇上担担面佐料和豌豆苗（或菠菜心），即成。

注：担担面，全国名面之一，系四川省著名的大众化传统风味小吃。据传，担担面系自贡市陈包包小贩始创于1841 年。因最初是挑担沿街叫卖，担子一头是火炉，另一头是面条、佐料，随做随卖，故名担担面。当时还有一种用鸡蛋和面，辅以辣子、芽菜等辅料的高档担担面，专供深夜聚赌的有闲阶层人士食用。原来担担面一名的来源是把挑担所卖之面称为“担担面”。后来人们也把用这种方法所做的具有这种特色的四川面条通称为担担面。现在成都的担担面在原素面的基础上，加入了猪肉制的酥臁子，而形成自己的特色。

卤　面

原　　料

主料：切面条1500 克。

配料：猪五花肉500 克，笋500 克，水发淡菜150 克，鲜蛏肉（或蛤肉）150 克，京冬菜末100 克，香菇10 克，水发木耳10 克，金针10 克，鸭蛋5 只。

调料：淀粉250 克，猪油、酱油、味精、麻油、清汤各适量。

做　　法

①猪五花肉，笋均切成片。水发香菇去蒂切成丝。木耳去净杂质切成丝。水发金针去净蒂梗切成丝。鲜蛏肉（或蛤肉）去净残壳捞出沥水。鸭蛋磕入碗中，搅匀，成鸭蛋液。

②锅内加入猪油烧热，下入猪肉片炒几下，加入笋片、香菇丝、木耳丝、金针丝、淡菜和鲜蛏肉（或蛤肉）翻炒，再加酱油、清汤及味精，烧沸后用淀粉调稀勾芡、推匀，再淋入鸭蛋液，速用勺搅匀成黄色蛋花，用文火保温，成卤汁。

③净锅，旺火、沸水煮熟面条，沥干后散在竹箩里，加些猪油拌匀。

④食用时，装半碗面，浇上卤汁，撒上京冬菜末，滴些麻油，即成。

注：此品系福建省福州市传统风味面点。福州习俗，寿日必用此面，故又称“寿面”。在寿面中加一条染成红色的面条，再加两只熟鸭蛋，蛋面上用红纸剪成“长寿”两字贴在两只鸭蛋上，揭去纸则在蛋面上印有“长寿”两个红字。因“面”与“命”同音，福州话称“蛋”为“卵”。“鸭卵”与“压乱”谐音，取“压”了“乱”就会平安之意，故通称鸭蛋为“太平”。习俗，老幼诞日吃寿面，必佐以鸭蛋，名“太平面”，祝长寿平安。凡远行，亦多吃太平面，祝愿一路安宁顺风。又在喜庆宴席上都少不了“太平燕”的名菜，这是一种鸭蛋和肉燕丸共同烧制的菜品，当这一大菜上桌时，要放鞭炮庆祝，以取吉利。

辣卤面

原　　料

主料：拉面条1000 克。

配料：熟鲍鱼丁15 克，熟鸡肉丁35 克，熟猪肉丁15 克，熟海参丁20 克，虾仁35 克，竹笋丁（罐头）15 克，蛤蜊肉10 克，松蘑丁10 克，干贝10 克，黄瓜丁10 克，鸡蛋2 只。

调料：豆油500 克（约耗50 克），酱油5 克，鸡鸭汤1000 克，辣椒酱25 克，大葱末15 克，生姜末10 克，料酒15 克，辣椒油15 克，熟芝麻10 克，精盐、味精、水淀粉各适量。

做　　法

①鸡蛋磕入碗中，留出1/2 鸡蛋清，余下搅匀，成鸡蛋液。虾仁去掉泥线，用清水冲净，放入碗中，加入水淀粉、精盐，1/2 鸡蛋清，抓拌均匀，浆好。蛤蜊肉洗净泥沙，沥干。干贝用温水发透，搓成丝。

②锅内加入豆油30 克烧至五成热时，下入葱末和姜末，煸炒出香味，加入辣椒酱，炒出水分，加入鸡鸭汤、料酒、精盐、酱油、鲍鱼丁、猪肉丁、鸡肉丁、海参丁、竹笋丁、松蘑丁及黄瓜丁，浇沸后用水淀粉勾芡，再加入蛤蜊肉、干贝丝，淋入辣椒油，沸后淋入鸡蛋液，待成蛋花时，倒入汤锅内。

③净锅，加入豆油470 克烧至六成热时，下入浆好的虾仁，划熟后捞出，再将熟虾仁放入汤锅中，并撒上熟芝麻，成辣卤汁。

④拉面条沸水锅中煮熟，沥水后装盆与辣卤汁一起上桌，即成。

注：本品系朝鲜族传统风味小吃。

八仙过海卤面

原　　料

主料：鸡蛋面条1000 克，熟鲍鱼丁15 克，猪肉丁15 克，鸡蛋丁35 克，海参丁20 克，冬笋丁、干贝、蛤蜊肉、口蘑丁各10 克。

配料：黄瓜丁10 克，鸡蛋2 只。

调料：小葱末10 克，姜末2.5 克，料酒15 克，酱油10 克，精盐5 克，味精5 克，水淀粉15 克，鸡清汤1000 克，花椒油15 克，猪油5 克。

做　　法

①鸡蛋磕入碗内，搅匀，成鸡蛋液。

②锅内加入猪油烧热时下入姜末，炒出香味后速加入鸡清汤，烧沸后放入猪肉丁、熟鲍鱼丁、鸡肉丁、海参丁、冬笋丁、蛤蜊肉、口

蘑丁和干贝，再沸后加入料酒、酱油、精盐，味精及黄瓜丁，再烧沸后用水淀粉勾芡，淋入鸡蛋液，待蛋片浮起后，再淋上花椒油，即成卤汁。

③旺火、沸水煮熟面条，再在温水中过一下，沥水后分装在10只碗中。

④打好的卤汁盛入大汤碗中，同装好的面条一起上桌。

注：本品系北京市北京民族饭店淮扬风味面点之一。本品选用八种鲜味原料，寓意传说中的八仙人。用作寿面，即寓有“八仙庆寿”之意；如用于非庆寿方面，则寓有“八仙过海”之意。

温卤面

原　　料

主料：熟面条550 克（约用面粉200 克）。

配料：鲜鱼肉50 克，海蛎子50 克，蚬子肉30 克，猪肥瘦肉25克，鸡蛋半只。

调料：清汤、酱油、葱花、姜末、精盐、味精、水淀粉、香油各适量。

做　　法

①猪肥瘦肉、鲜鱼肉均切成片。海蛎子、蚬子肉，分别去净残壳，用清水稍洗，沥水。鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

②煮熟的面条捞起沥水，均分装入两碗中。

③勺置火上，加入清汤烧沸，依次加入猪肉片、鱼肉片、海蛎子和蚬子肉，汆熟后再加精盐、酱油、味精、葱花及姜末，再用水淀粉勾芡，淋入鸡蛋液，至蛋花浮起时，再淋入香油，出勺，浇在各面碗中，即成。

注：本品系辽宁省大连市风味小吃。

鱼肉臊子面

原　　料

主料：煮熟面条500 克。

配料：鲜鱼肉250 克，水发玉兰片50 克，水发虾米25 克，水发香菇10 克，冬菜（芽菜）10 克，鸡蛋清1/2 只，鱼骨适量。

调料：猪油500 克（约耗60 克），花椒油25 克，酱油75 克，味精3 克，精盐3 克，胡椒粉2.5 克，豆瓣50 克，辣椒油50 克，醋15 克，姜块（拍松）10 克，葱段10 克，葱花10 克，淀粉10 克，湿淀粉15 克，鲜汤适量。

做　　法

①水发香菇，去蒂切成指甲片。水发玉兰片切成指甲片。水发虾米，剁成碎末。冬菜放入沸水锅中焯一下，沥水后切成末。豆瓣剁成碎末。鲜鱼肉剔净骨刺，切成指甲片，放入碗内，加入鸡蛋清、淀粉和少许精盐，拌匀浆好。

②锅内加入猪油，烧至五成热，下入浆好的鱼片，划开滑至嫩熟，捞出沥油。

③原油锅留底油，回火上烧至六成热，加入豆瓣末煸炒，至豆瓣末变酥，溢出香味，加入适量鲜汤烧沸，滚几滚，捞净豆瓣渣，加入葱段、姜块和鱼骨，至汤汁剩1/2 时，捞去葱、姜和鱼骨，加入湿淀粉勾稀芡，淋入花椒油，即成鱼肉臊子。

④辣椒油、酱油（加热）、味精、醋一起放入碗内调匀后，分别放入各碗中，再分别挑入煮好的面条，浇上鱼肉臊子，撒上冬菜末、葱花即成。

十锦面

原　　料

主料：切面100 克。

配料：十锦料（见注2）每样各5 克。

调料：虾油、味精、猪油、芝麻油、清汤各适量。

做　　法

①十锦料一般由肉类、禽类、海味类、山珍等组成。选好10 种料后，应首先进行相应的加工处理，再制成半熟品，按份分好。

②锅置火上，加入猪油烧热后，下入十锦料（易熟的品种后下），加入清汤、虾油和味精烧熟，捞起十锦料。

③十锦汤汁锅连汁置火上，烧沸后下入切面，煮熟，加上十锦料，淋上芝麻油，即成。

注：①本品系福建省福州市地方传统风味高级宴点。

②十锦料：所谓十锦在福州一般指10 件较佳的配料。主要有下列原料，按类选配成7 荤3 素，组成十锦。如：猪肉、鸭肉、鸡肉、猪肚、猪肝、鸭肫、鸭肝、猪脑、猪舌、猪心、脚筋、火腿心、鸽蛋、鹌鹑蛋、鲳鱼、黄鱼、目鱼、海参、鱿鱼、海虾、海蚌、草鱼、田鸡、甲鱼、鲎尾、香菇、蘑菇、木耳、金针、冬笋、花菜、胡萝卜、茭白、西红柿、豆苗，等等。

③“奶油十锦面”：即将熟面条先分装入碗中，制好的十锦料及汤汁装入另碗中。净锅置火上，加入2 汤匙猪油，不等油热随加面粉2 汤匙，用手勺将油与面粉炒磨成糊状，再加入十锦料与汤汁，搅匀即为“奶油十锦”，浇入面条碗中，即成奶油十锦面。

（五）其它类

蚝油双菇面

原　　料

主料：面条200 克。

配料：双菇罐头1 听，熟笋肉片100 克，甘笋片6 克，熟芥菜胆6 条。

调料：鸡汤0.5 杯，蚝油1 汤匙，酱油1 汤匙，砂糖、水淀粉、植物油各适量。

做　　法

①从双菇罐头中取出双菇和汤汁一起放入碗中。

②开水煮熟面条，沥水后挑散晾凉，加入植物油拌匀。

③净锅，加入双菇和汤汁烧沸，放入笋片，熟芥菜胆条，沸后，加入蚝油，酱油、砂糖、鸡汤，再沸后用水淀粉勾芡，推匀，出锅浇在面条上，即成。

注：本品系广东地方风味面食。

炒肉末面

原　　料

主料：熟面条550 克（约200 克面粉）。

配料：猪肉50 克，海米15 克，水发冬菇、青菜各适量。

调料：清汤、酱油、葱末、姜末、精盐、味精、豆油、香油各适量。

做　　法

①猪肉剔去筋膜，剁成粗末。海米用清水泡透。水发冬菇去蒂，切成0.5 厘米的方丁。青菜切成0.5 厘米的方丁。

②熟面条分装于两个碗内。

③勺内加入豆油烧热，加入葱末、姜末烹勺，下入猪肉末，炒至七成熟时，放入冬菇丁、青菜丁一起炒熟，再加清汤、海米、精盐和味精，烧沸后淋入香油，浇在各面条碗里，即成。

注：炒肉末面原系山东家常传统风味食品。本品系辽宁省大连地方风味，在原基础上增加海米配料。

肉丁鱼子干炸酱面

原　　料

主料：抻面150 克，猪肥瘦肉丁25 克，干巴鱼子15 克。

配料：罐头冬笋15 克，水发海米15 克，黄瓜丝15 克。

调料：黄酱50 克，味精2 .5 克，葱姜末15 克，酱油5 克，料酒5克，猪油50 克，鸡汤、香油各适量。

做　　法

①干巴鱼子上屉蒸熟，取出切成小丁。罐头冬笋削去筋皮，切成丁。

②锅内加入猪油烧热，下入葱姜末煸炒出香味，放入猪肉丁、冬笋丁、巴鱼子丁，煸炒出香味，加入黄酱继续煸炒，再加入料酒、鸡汤、酱油和味精，炒出酱香味后，淋入香油，即成炸酱。

③净锅，旺火、沸水煮熟面条，沥水后放入碗中，放入黄瓜丝，再浇上炸酱，即成。

注：本品系北京民族饭店所制的山东风味面食之一。

大 卤 面(1)

原　　料

主料：机制面条500 克。

配料：猪肉150 克，水发木耳100 克，海米50 克，水发玉兰片50 克，鸡蛋2 只。

调料：高汤250 克，味精2 .5 克，猪大油50 克，酱油50 克，精盐10 克，香油50 克，湿淀粉适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面条，沥水后，均分装入5 只碗内。

②猪肉、水发玉兰片均切成小片。海米用温水泡发透。水发木耳去净杂质洗净，撕成小片。鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

③净锅，加入猪大油烧热，下入猪肉片、玉兰片片和木耳片煸炒，加入海米、酱油、精盐、味精及高汤烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上鸡蛋液，待蛋絮浮起时，淋入香油，出锅浇在各碗面条里，即成。

注：本品系山东省传统风味小吃。

大 卤 面(2)

原　　料

主料:熟面条550 克(约用面粉200 克)。

配料:猪五花肉40 克,鸡蛋1/2 只,海蛎子50 克,蚬子肉50克,水发木耳、青菜各适量。

调料:清汤、酱油、精盐、味精、水淀粉、香油各适量。

做　　法

①熟面条均分装入2 碗中。

②猪五花肉切成0.3 厘米厚,3.3 厘米的方片。青菜切成象眼块。鸡蛋磕入碗中,搅匀,成鸡蛋液。海蛎子、蚬子肉,分别去净残壳,洗净。水发木耳,撕成小片。

③勺内加入清汤烧沸,下入猪肉片、青菜片、木耳片、酱油、精盐和味精,再沸时,撇去浮沫,用水淀粉勾芡,淋入鸡蛋液,待其浮起时,淋入香油,出勺,浇在各面碗中,即成。

注:本品系辽宁省大连地方风味。

肉片打卤面

原　　料

主料:熟大拉面条1000 克。

配料:熟白煮猪肉(或熟猪五花肉)200 克,鸡蛋500 克,鲜腐皮200 克,鸡鸭汤2500 克,冬笋100 克,黄芽韭菜100 克,虾米50克,干黄花菜20 克,干木耳10 克。

调料:猪油200 克,湿淀粉200 克,葱段50 克,姜末15 克,酱油40 克,花椒10 克,蒜片、精盐、味精、胡椒面,老黑酱各适量。

做　　法

①干黄花菜,干木耳分别用清水泡透,摘去根蒂,洗净,黄花菜切成1.5 厘米长的段,木耳撕成小片。熟白煮猪肉切成0.3 厘米

厚的骨牌片。黄芽韭菜切成1 厘米长的段。冬笋去净老硬部分，切成小片。鲜腐皮切成小片。鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。虾米洗净，沥水后放入碗中，加入沸水浸泡。

②锅置火上 加入鸡鸭汤 黄花菜段、木耳片、熟猪肉片、腐皮片和冬笋片，烧沸后，加入酱油、精盐、味精、老黑酱(稀释)，再沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾成水粉芡，调成糊状，用手勺将鸡蛋液甩入锅中，待鸡蛋液成大片状浮起时，离火，成卤汁，再撒上姜末。

③勺内加入猪油烧热，下入花椒、葱段和蒜片，炸呈焦黄色时，捞去各料，将热油浇在卤汁上，再撒上黄芽韭段、虾米，即成打卤汁。

④沸水锅中煮熟面条，沥水后分装各碗中，再分别浇上打卤汁，即成。

注：本品系山西省地方传统风味面食，也是寿诞、节庆食品。如将猪肉片换成虾片，其它不变，即得"虾仁打卤面"。

吊 卤 面(1)

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪五花肉200 克，鸡蛋皮1 张，水发金针菜、笋片、荸荠、水发木耳、水发香菇、豌豆、海米共200 克。

调料：酱油50 克，精盐2.5 克，花椒油50 克，料酒10 克，味精1 克，葱花10 克，姜末10 克，鲜汤5 勺，大茴香、粉芡、糖色各适量。

佐料：香醋、蒜瓣各适量。

做　　法

①海米洗净沥水。鸡蛋皮切成象眼片。荸荠削去外皮，切成片。笋片切成雪花片。水发木耳去净杂质，撕成小片。水发金针菜摘去硬梗，切成3.3 厘米长的段。水发香菇去蒂切成片。猪五

花肉切成雪花片。

②锅内加入少许花椒油烧热，下入猪肉片、葱花、姜末、大茴香、酱油、精盐和糖色，烧至肉呈红色，加入鲜汤，改小火炖制。

③肉片炖烂时，捞去大茴香，加入适量鲜汤、豌豆、荸荠片、笋片、金针段、木耳片、香菇片、海米、料酒、精盐及味精烧沸，用粉芡勾入大流芡，撒上蛋皮片，离火，成吊卤。

④勺置旺火上，加入花椒油，烧至大热，浇在吊卤上。

⑤净锅，旺火、沸水煮熟面条沥水后均分装入5 只碗内，将吊卤均匀地浇在面条上，外带香醋、蒜瓣佐食，即成。

注：本品系河南省长垣地方传统风味小吃。用筷子将卤面挑起时，卤汁能附在面上，故称“吊卤”。

吊卤面(2)

原　　料

主料：精粉面条2000 克。

配料：猪瘦肉250 克，鲜蘑菇150 克，水发玉兰片150 克，南荠100 克，水发黄花菜100 克，海米100 克，水发木耳50 克，大青豆50 克，鸡蛋6 只。

调料：粉芡250 克，小磨香油150 克，酱油300 克，花椒油150 克，味精25 克，绍酒25 克，姜末10 克，精盐适量。

做　　法

①海米用温水泡软，切成雪花片。水发玉兰片切成雪花片。南荠削去外皮，切成片。水发木耳去净杂质，撕成小片。水发黄花菜切成2.5 厘米长的段。鲜蘑菇切去泥根，切成片。鸡蛋磕入碗内，搅匀，成鸡蛋液。猪瘦肉剔去筋膜，切成雪花片。

②锅内加入清水旺火烧至七成热，下入猪瘦肉片，水沸后捞出肉片，去净血污。

③净锅，加入清水，大青豆，烧沸后加入姜末、绍酒、酱油和味

精，勾入粉芡，再加入猪肉片、黄花菜段、鲜蘑片、玉兰片片、南荠片、木耳片、海米片，烧沸后滚2～3 分钟，离火，淋入鸡蛋液，待其凝固后，上火，用小武火煮制，至汤沸鸡蛋浮起时，出锅装入盆里，淋入花椒油和小磨香油，搅匀，即成吊卤。

④净锅，沸水煮熟面条，沥水后均分装入20 只碗内，每碗浇上吊卤150 克，即成。

注：本品系河南省古城开封地方传统风味面食。

清烧虾爆鳝面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：鲜虾仁50 克，鲜活出骨鳝鱼片50 克，鸡蛋清1 只，湿淀粉15 克。

调料：清汤750 克，葱末、姜末、精盐、味精、酱油、料酒、白糖、香油、食用油各适量。

做　　法

①鲜虾仁去泥线，洗净，放入碗内，加入精盐，鸡蛋清和湿淀粉，拌匀浆好。锅内加入食用油烧热，下入浆好的虾仁，划散，沥油。

②鳝鱼片切成段。油锅烧热，下入鳝鱼段爆至酥脆时，沥油。

③净锅，加入食用油烧热，下入葱末和姜末煸香，加入酱油、料酒、白糖、味精、清汤，烧沸后，煮熟面条，装碗。与此同时，净锅，加入少许食用油烧热，加入葱末和姜末爆香，加入适量清汤，放入划好的虾仁和爆好的鳝段，稍沸，起锅，覆在面条上，即成。

注：本品系浙江省杭州奎元馆的虾爆鳝面的做法之一。

番茄面

原　　料

主料：生面条140 克，红透番茄1 ～2 只。

配料：四宝配料（见注）1 份净重约100 克。

调料：猪油、白糖、精盐、味精、清汤、淀粉各适量。

做　　法

①四宝各料进行相应的初加工，均切成小丁。番茄去蒂，切成小丁。

②旺火、沸水煮熟面条沥水后装入碗中，加入猪油、黄酒拌匀。

③锅内加入猪油2 汤匙烧热，放入番茄丁，炒成酱，加入精盐、白糖、四宝料丁和清汤，烧熟后，用淀粉调稀勾成浓芡，倒入面碗里，即成。

注：本品系福建省福州市常见的风味面点之一。所用四宝料为：猪瘦肉、鲜虾仁、水发香菇和鲜鱼肉等选配四种。

奶油四宝面

原　　料

主料：生面条140 克。

配料：四宝配料1 份，净重约100 克。

调料：精盐、味精、猪油、清汤、精面粉各适量。

做　　法

①四宝料选用猪肚片、鸭胗片、虾仁、鲜蘑菇片4 种。

②锅内加入清汤、猪肚片、鸭胗片、鲜蘑菇片和虾仁，烧煮至汤呈奶白色。

③净锅，旺火、沸水煮熟面条沥水后放入汤盘里，加些猪油、味精拌匀。

④勺置火上，加入猪油2 汤匙，精面粉2 汤匙（二者同时加入），用手勺炒磨成糊状，随即将四宝汤料加些精盐，味精调好味后，连汤倒入勺中，搅匀，出勺泼在面盘里，即成。

注：本品系福建省福州市传统高级面点之一

三、烩焖类

（一）畜肉类

回勺面

原　　料

主料：熟面条550 克（约用200 克面粉）。

配料：猪肉40 克，海米、青菜各适量。

调料：清汤、酱油、精盐、味精、葱丝、姜末、豆油、香油各适量。

做　　法

①猪肉切成0.3 厘米粗的丝。青菜切成丝。海米用温水泡透。

②勺置火上，加入豆油烧热，下入葱丝和姜末烹勺，放入猪肉丝、青菜丝煸炒，至肉丝变色时，加入酱油、精盐、味精、清汤，烧沸后捞出猪肉和青菜，下入熟面条，调好口味，面条熟透后，淋入香油，均分盛入两碗中，再分别撒上猪肉丝、青菜丝，即成。

注：本品系辽宁省大连地方传统风味小吃。因初煮面回勺再煮至熟透，故名。

片儿川面

原　　料

主料：上白面粉面条1625 克。

配料：猪腿瘦肉500 克，熟笋200 克，腌雪里蕻150 克。

调料：猪油250 克，酱油100 克，味精15 克。

做　　法

①熟笋切成3 .3 厘米长的薄片。腌雪里蕻切成末。猪腿瘦肉，剔去筋膜，切成长4 厘米、宽1 .5 厘米，厚0 .15 厘米的片。以上配料均分成10 份。

②锅置中火上烘热，按份烧制，每锅加入猪油15 克、猪肉片、笋片、酱油10 克、煸炒约5 秒钟，下入雪里蕻末，加入沸水50 克，再炒约5 秒钟，起锅，原汤留用，锅内再加沸水300 克。

③炒料的同时，将面条下入另一沸水锅内煮约1 分钟，除去碱味，沥水后，均分成10 份，按份倒入烧制配料的沸汤中再煮1 ～2 分钟，加入味精1 .5 克，浇上猪油10 克，出锅装碗，盖上雪菜肉片，即成。

注：本品是浙江省杭州市的传统风味小吃，俗称“奎元馆片儿川”，简称“片儿川”。系杭州奎元馆制售的大众化著名面点，至今已有100 多年的历史。素有“有笋有肉不瘦不俗，雪菜煮面神仙口福”的美称。

雪菜肉丝煨面

原　　料

主料：切面条250 克。

配料：猪腿肉100 克，腌雪菜50 克。

调料：鲜汤900 克，酱油5 克，精盐10 克，味精15 克，麻油15 克，花生油75 克。

做　　法

①雪菜去掉老根梗，放入清水中浸泡，至基本去除咸味后，捞出挤水，切成0.85 厘米长的段。猪腿肉切成丝。

②锅置火上，加入花生油烧热，放入猪肉丝煸炒，再加酱油，煸炒几下，放入雪菜段同炒，最后加入鲜汤，烧沸后下入切面条，待汤沸后即改用小火煨3 分钟，再加精盐和味精调好味，继续煨片刻，出锅分别盛装2 只碗里，即成。

注：本品系上海地方传统风味小吃。

回勺鲜奶面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：鲜牛奶200 克，猪精肉100 克，油菜段50 克，鸡蛋清30克。

调料：胡麻油300 克（约耗50 克）、水淀粉10 克、精盐10 克、酱油30 克、陈醋5 克、姜丝10 克、糖色5 克、葱丝25 克、芝麻油6克、味精1 克。

做　　法

①精面粉放入盆里，加入鲜牛奶拌匀，和成面团，揉匀，饧面10 分钟，再揉成光滑的头大尾小的枕头形面团。

②锅内加入清水旺火烧沸，左手托起面团，位置低于肩部，使之向前倾斜，站在锅前，右手执削面刀，削成三菱形面条，直接落入沸水锅中，煮熟后，在清水盆中过凉，再沥水。

③猪精肉剔去筋膜，切成薄片放入碗中，加入酱油10 克，精盐4 克、水淀粉、鸡蛋清，抓拌均匀，浆好。

④勺置火上，加入胡麻油烧热，下入浆好的猪肉片，滑一下，捞出沥油。

⑤勺内留底油烧热，下入葱丝和姜丝炝勺，放入油菜段、过油

[illegible]肉片，煸炒几下，加入陈醋、酱油20 克，精盐6 克，糖色炒匀，再放入熟面条，炒至面条入味，见汤汁收干时，加入味精及芝麻油拌匀，出勺装碗，即成。

注：本品系内蒙古风味小吃。为内蒙古名厨邱顺所创制。

熬　面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪肉150 克，酸白菜400 克。

调料：猪油、酱油、精盐、猪骨汤、香油各适量。

做　　法

①猪肉切成丝。酸白菜去根，将每叶片薄，再顶刀切成细丝，挤去水分。

②锅内加入猪油旺火烧热，下入猪肉丝炒至变色，加入猪骨汤烧沸，撇去浮沫，下入面条，再烧沸，放入酸白菜丝，加入酱油，精盐，继续烧煮，至面条煮熟，酸菜香味四溢，淋入香油，即成。

注：本品为北方冬季家庭常见的面食。

蒸卤面

原　　料

主料：面条1500 克。

配料：猪五花肉750 克，豇豆角750 克。

调料：酱油50 克，精盐10 克，葱结15 克，姜块（拍松）15 克，芝林油15 克，猪油50 克。

做　　法

①猪五花肉切成长5 厘米，厚0.3 厘米的片，豇豆角摘洗干净，沥水，切成7 厘米长的段。

②锅内加入猪油旺火烧热，下入猪肉片煸炒，至肉变色后加入

豇豆角段煸炒1分钟，再加入酱油、葱结、姜块、全猪肉皮上色后，加入清水没过猪肉约0.6厘米高，撒入精盐，烧沸后，均匀地铺上面条，盖好锅盖，小火焖30分钟，去盖，淋上芝麻油拌匀，分装入30只碗内，即成。

注：本品系安徽省地方传统风味小吃。

南京小煮肉丝面

原　　料

主料：面条150克。

配料：猪瘦肉100克，榨菜50克，青菜80克。

调料：精盐、味精、猪油、辣椒油、高汤各适量。

做　　法

①榨菜切成细丝。青菜切成丝。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。

②锅置旺火上，烧沸后，下入面条煮熟，捞出沥干。

③勺内加入高汤、榨菜丝、青菜丝烧沸，放入煮熟的面条，再烧沸，加入精盐、味精和猪肉丝，烧煮20秒左右，淋入猪油，立即出勺装入大碗中。喜食辣者可再加辣椒油，即成。

注：本品系江苏省南京市传统风味面食。一锅仅下一份。如加荷包蛋，则叫"鸡蛋面"，如加肉丝，则称"肉丝面"；如在此基础上加上香肠、皮肚、黑木耳、黄花菜等，则叫"三鲜面"。

肉丝炝锅面

原　　料

主料：面条200克。

配料：猪瘦肉75克，菜心50克。

调料：植物油50克，精盐2.5克，酱油10克，味精1.5克，高汤适量。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成火柴杆粗，长5 厘米的丝。菜心摘洗干净，沥水，切成2 厘米长段。

②锅置旺火上，加入植物油烧热，下入猪肉丝炒几下，加入酱油煸炒，再加入高汤，烧沸后下入面条，再沸时放入菜心段、精盐和味精，烧至面条熟透，即成。

注：本品系河南开封地方大众化传统风味小吃。

糊　面

原　　料

主料：挂面250 克。

配料：猪瘦肉125 克，干银鱼10 克，水发冬菇25 克。

调料：猪骨汤750 克，胡椒粉2.5 克，味精0.5 克，酱油15 克，猪油70 克，葱末10 克，干淀粉5 克。

做　　法

①干银鱼用清水浸泡至软。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝，放入碗中，加入干淀粉2.5 克，浆拌均匀。水发冬菇去蒂，挤水，切成小片。

②锅置旺火上，加入清水2500 克烧沸，下入挂面煮至水沸，加少许冷水。

③在煮面的同时，将净锅置旺火上，加入猪油50 克烧热，下入浆好的猪肉丝，迅速翻炒几下，加入银鱼、冬菇片、酱油、猪骨汤，烧沸后捞入初煮的面条，再加猪油20 克，煮至面条软透入味，加入味精，葱末及剩余调稀的淀粉，搅拌几下，盛在瓷盘中，撒上胡椒粉，即成。

注：本品系安徽省地方传统风味小吃。

烂锅面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：猪瘦肉75 克，白菜心150 克。

调料：高汤1250 克，绍酒1 .5 克，味精1 克，精盐10 克，葱末10 克，姜末10 克，猪油75 克。

做　　法

①白菜心洗净，沥水，撕开。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。

②勺置火上，加入猪油烧热，下入葱末、姜末，煸炒出香味时放入猪肉丝，煸炒至七成熟，加入白菜心条略炒一下，再加入精盐、绍酒、高汤，烧沸后捞出猪肉丝及白菜心，汤锅留用。

③面粉用清水和成面团，揉匀揉透，制成面条。

④汤锅置旺火上烧沸后下入面条，煮至熟烂，加入猪肉丝及白菜心条，味精，烧沸后出锅均分盛入5 只碗内，即成。

注：本品系山东省济南市冬季传统风味小吃。

肉丝焖面

原　　料

主料：细面条700 克（约干面500 克）。

配料：猪瘦肉100 克，蒜苔（或豆角）600 克。

调料：食用油100 克，酱油40 克，精盐10 克，醋10 克、葱丝、葱花、蒜片、蒜泥、香油、花椒各适量。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。蒜苔切成丝。

②锅置火上，加入食用油、花椒，烧热后成花椒油，舀出50 克装碗，锅中留50 克，下入猪肉丝煸炒，至肉色发白时，加入蒜苔，葱花、蒜片、酱油、精盐翻炒几下，加入适量清水，再将细面条抖散，均

匀地铺在肉丝蒜苔上，盖严，用中火焖3 分钟，开盖，用筷子轻轻拨散，加入少许清水，再盖严，再焖3 分钟，面条即熟，开盖，浇上调味汁（舀出的50 克花椒油放入碗中，再加入蒜泥，酱油20 克、醋、味精、葱丝和香油，搅拌均匀成调味汁），改用小火，一手执小铁铲，一手用筷子把面条与肉丝蒜苔拌匀，即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。

芸豆焖面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：鲜芸豆角600 克，猪肉250 克，青椒100 克。

调料：食用油、精盐、味精、葱姜丝、大料、酱油、蒜泥、香油各适量。

做　　法

①猪肉切成丝。鲜芸豆角掐去筋络。青椒去净蒂籽，均切成丝。

②锅置火上，加入食用油烧热，下入猪肉丝煸炒至变色，加入酱油炒上色，加入葱姜丝再炒，放入芸豆角丝翻炒几下，加入精盐、大料、清水。菜上放上蓖子，将面条均匀摆放在蓖子上，盖锅烧8～10 分钟，停火，焖至面条熟，打开锅盖，取出蓖子，将面条放入锅内，再加入青椒丝、精盐及味精炒几下，再加入蒜泥及香油炒匀，即成。

注：本品系山东省地方夏秋季家庭面食之一。

扁豆面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：扁豆750 克，猪肉250 克。

调料：葱末、姜末、精盐、味精、大料、酱油、高汤、食用油、香油、食碱粉各适量。

做　　法

①面粉放入盆内，加入精盐，食碱粉拌匀，放入清水和成较硬的面团，揉匀揉透，盖上湿布放置饧面1 小时，再擀成0 .3 厘米宽的面条。

②扁豆撕去筋络，切成3 厘米的段，猪肉切成薄片。

③锅置火上，加入食用油烧热，下入葱末和姜末煸香，放入猪肉片炒至断生，加入精盐、酱油、扁豆段炒片刻，加入高汤，大料，再将面条均匀地放在豆角上面，盖严锅盖，用中火约烧10 分钟，至汤汁燜净加入香油、味精，即成。

④喜食醋者，可加少许，如佐以蒜泥，其味更佳。

注：本品系流行于北方夏秋间的家庭面食品种。

酥羊大面

原　　料

主料：上白面粉面条1625 克。

配料：剔骨湖羊肉2000 克。

调料：白糖125 克，酱油300 克，绍酒25 克，猪油100 克，姜块（去皮拍松）75 克，小茴香0 .5 克，桂皮0 .5 克，精盐20 克，红枣25 克，味精15 克。

做　　法

①湖羊肉切成每块重约200 克的块，用清水洗净。

②锅内放入羊肉块，加入没过羊肉的清水，旺火烧煮20 分钟，边煮边撇去浮沫，捞出羊肉块，在煮汤中加入精盐，待杂质沉淀后去净杂质，原汤留用。

③姜块、红枣、小茴香、桂皮，铺在蒸底面，然后将煮羊肉块放在钵中叠齐，加入原汤，置旺火上烧沸，加入白糖、酱油、绍酒，再在

羊肉块上放上蒸架，压上重物，使羊肉没于汤中，用小火炖3～4 小时，至羊肉酥烂时，出锅。

④净锅置旺火上，沸水后下入面条，再沸后煮2 分钟，捞起沥水，均分成10 份，按份烧制。

⑤净锅，加入清水200 克烧沸，加入原汤50 克，下入初煮面条，再煮沸1～2 分钟，加入味精1.5 克，浇上猪油10 克，起锅装碗，在面碗中放上1 块羊肉，即成。

注：本品系浙江省地方秋冬季节时令风味小吃。

牛(羊)肉烩面

原　　料

主料：面条250 克，熟牛(羊)肉100 克。

配料：水粉条100 克，水发腐竹50 克，熟大白菜50 克，水发黄花菜50 克，水发木耳25 克，蒜苗末适量。

调料：牛油15 克，味精2.5 克，精盐、辣椒油、香菜、牛(羊)肉鲜汤各适量。

做　　法

①水发腐竹用清水洗净，沥水，切成丝。水发黄花菜洗净挤水，切成2.5 厘米长的段。水发木耳拣净杂质，沥水，撕成小片。香菜切成1.5 厘米段。熟牛(羊)肉切成1.5 厘米的方块。熟大白菜切成丝。水粉条沥水，切成段。

②锅置火上，加入牛(羊)肉鲜汤1 碗、精盐、味精和面条，烧沸后，放入腐竹丝，黄花菜段、牛(羊)肉丁、水粉条、木耳片、熟大白菜丝，煮2～3 分钟，加入牛油7.5 克，烧熟。

③备碗1 只，加入牛油7.5 克，放入煮熟的面条及配料，撒上蒜苗段。

④食用时，可依个人口味，酌加辣椒油和香菜末，即成。

注：本品系河南省古城开封地方传统风味名小吃。

牛(羊) 肉鲜汤制法:牛(羊) 肉切成大块,与骨头一起放入清水盆中,浸泡3 ~4 小时,捞出骨头砸断。锅置火上,摆上骨头,码上牛(羊) 肉块,其比例为3 比7 ,加入清水,没过骨、肉,用武火烧制,汤沸时撇去浮沫,烧至肉八成熟时,改用文火焖煮约5 ~6 小时,至肉烂,捞出放在蓖子上,晾凉,即为熟牛(羊) 肉;煮汤放入盆里,撇去油质,即成牛(羊) 肉鲜汤。

(二) 蛋禽类

畜畜面

原　　料

主料:精白面粉200 克。

配料:菠菜100 克,红萝卜60 克,鸡蛋1 只。

调料:精盐、酱油、五香面、食用油、葱花各适量。

佐料料:油泼辣子、香醋各适量。

做　　法

①精白面粉放入盆内,加入清水和成较硬的面团,再轧水调软,揉匀揉透,稍饧,擀成0 .3 厘米厚的均匀薄片,再切成3 .3 厘米宽、13 .3 厘米长的长方形片,成畜畜面生坯。

②菠菜切成段。红萝卜去根、顶,切成薄片。葱花用热油炒一下,成炒葱花。

③锅置火上,加入食用油烧热,下入葱花、菠菜段和红萝卜片稍煸炒,加入精盐、酱油、五香面,炒至断生。

④净锅,加入清水旺火烧沸,下入畜畜面生坯,烧沸后甩入鸡蛋液,待成蛋絮时,放入菠菜段、红萝卜片、炒葱花,烧沸,加入精盐和酱油调好味。加不加香醋皆可。

⑤食用时,另备油泼辣子、香醋,供选用。

注:本品系陕西省关中地方民间传统风味食品。深为当地群

众所钟爱，有民谣："油泼辣子畜畜面，越吃越美赛神仙"可证。相传，清康熙42 年(1703) 冬11 月，康熙巡视新疆、甘肃，途经陕西。驻跸温泉期间，一天，一骑驴商人来到临潼县鱼池村，于村西房姓农家住下。房以畜畜面接待，商人吃后甚为满意，问及做法，房伸出三指头回说："红嘴绿叶玉石板，金色的鱼儿漂水面，釜中两沸即成餐。"后来人们方知商人是当今皇上。康熙回宫后常想这种面食，命御厨按口诀制作，但终不得其味。康熙无奈只好招房进京，专门为康熙做了一顿畜畜面，食后非常高兴，问房及庄户有何需求。房言及连年欠收，纳不起皇粮，康熙当面准予免税。至今还流传着清朝鱼池村不纳粮的传说。

鸡蛋炝锅面(1)

原　　料

主料：面条100 克。

配料：鸡蛋2 只，水发木耳25 克，白菜心25 克。

调料：猪油50 克，精盐2.5 克，鲜汤4 勺，料酒、味精各适量。

做　　法

①鸡蛋磕入碗内，搅匀，成鸡蛋液。水发木耳去净杂质，沥水，撕成小片。白菜心切成段。

②锅置火上，擦净，加入猪油烧热，下入鸡蛋液，用手勺趟开，炒熟，加入白菜心段、木耳片，煸炒一下，再加入鲜汤、料酒、精盐、味精，汤沸时下入面条，滚两滚后，盛入碗内，即成。

注：本品系河南省"烹饪之乡"长垣传统风味小吃。

鸡蛋炝锅面(2)

原　　料

主料：面条200 克。

配料：鸡蛋2 只。

调料：精盐2.5 克，味精1.5 克，猪油50 克，鲜汤适量。

做　　法

①鸡蛋磕入碗内，搅匀，成鸡蛋液。

②锅置旺火上，加入猪油烧至五六成热时，下入鸡蛋液，煎炒成碎块，加入适量鲜汤和精盐、味精，至汤烧沸时，下入面条，煮熟，即成。

注：本品系河南省古城开封地方大众化传统小吃。

麻油鸡面线

原　　料

主料：面线（黄、白皆可）1 束。

配料：鸡腿4 只。

调料：米酒2 大匙，味精0.5 克，黑麻油6 大匙，老姜4 片，精盐适量。

做　　法

①鸡腿每只切成4 块。老姜切成片，再拍松。

②面线先剪成大段，盘中铺上净布，面线段放在布上。蒸锅中加入清水1 碗烧沸后，将面线盘放入蒸锅中，蒸2 分钟左右，取出面线放入清水中浸漂一下，捞出沥水。

③净锅，加入黑麻油烧热，下入姜片爆香，放入鸡块煸炒，炒至鸡块变色时，淋入米酒，立即加入清水6 大碗，烧沸后下入面线、精盐，再沸时即成。

注：本品系台湾地方风味小吃。

（三）水产三鲜、什锦类

虾爆鳝面

原　　料

主料：上白面粉面条1625 克。

配料：浆虾仁500 克，出骨鳝鱼片1000 克。

调料：熟菜籽油1500 克（约耗150 克），肉清汤2500 克，猪油300 克，酱油250 克，白糖100 克，葱花10 克，姜末5 克，绍酒10 克，味精25 克，芝麻油50 克。

做　　法

①浆虾仁放入沸水锅中汆10 秒钟左右，沥水后，均分成10份。鳝鱼片切成8 厘米长的段，洗净，沥干。

②锅置旺火上，加入熟菜籽油烧至八成热时，下入鳝鱼段约炸3 分钟，用筷子划至鳝鱼皮起小泡，发出“沙沙”声，倒入漏勺沥油，均分成10 份。

③原锅置火上，加入猪油5 克烧热，下入葱花1 克，姜末0.5克，略煸后将爆过的鳝鱼段按份下锅同煸，加入酱油10 克、绍酒1克、白糖10 克、肉清汤50 克，烧1 分钟左右，至汤汁还剩1/2 时，加入味精1 克，出锅装碗。

④净锅，加入清汤旺火烧沸后下入面条，煮至面条浮上水面片刻，捞入清水中漂净碱味，均分成10 份，做成面结。

⑤净锅置旺火上，按份烧制，每碗加入肉清汤200 克、酱油15克、滗入爆鳝鱼段原汁，待汤沸时下入面结1 只，烧沸撇去浮沫，加入猪油15 克，至汤渐浓时，加入味精1.5 克，淋上猪油10 克，先将面条捞入碗内，再放上鳝鱼段、汆虾仁，淋上芝麻油，即成。

注：本品系浙江省杭州市奎元馆传统风味小吃。奎元馆是具有140 多年历史的著名面馆。虾爆鳝面是该馆独创的宁式名面，

是在爆鳝面的基础上改进发展而成的。相传，清朝咸丰年间钱塘江一带盛产鳝鱼、河虾，当时奎元馆厨师按照宁波风味特色烹制的爆鳝面已很受欢迎，并依据食客的要求，在爆鳝面上加盖炒虾仁。黄亮香脆的爆鳝段配上玉白鲜嫩的虾仁，色、香、味、形，更臻完美。一时食客纷至沓来，奎元馆更是声名远扬。

开洋葱油煨面

原　　料

主料：上白面条500 克。

配料：干开洋（大海米）60 克。

调料：绍酒6 克，味精6 克，精盐6 克，葱100 克，鲜汤1500克，猪油200 克。

做　　法

①葱用刀拍一下，切成2 厘米长的段。开洋放入碗里，加放清水，泡至回软。

②锅置火上，加入猪油烧热，放入葱段与开洋一起煸炒，至葱色发黄，开洋透香发脆时，加入绍酒、鲜汤烧沸，下入上白面条，用竹筷拨散，加入精盐、味精，烧沸后再用小火煨3～4 分钟，即成。

注：本品系上海传统风味小吃。

混烧虾爆鳝面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：鲜虾仁150 克，鲜除骨鳝鱼片50 克，鸡蛋清1 只，湿淀粉15 克。

调料：清汤750 克，葱末、姜末、酱油、料酒、精盐、味精、白糖、食用油、香油各适量。

做　　法

①鲜虾仁洗净，放入碗中，加入鸡蛋清，精盐、味精和湿淀粉，搅拌均匀，浆好。

②锅内加入食用油烧热，下入浆好的虾仁，划熟，捞出沥油。

③鳝鱼片用清水洗净，沥干，切成段。

④油锅烧热，下入鳝鱼段，炸2 分钟，至鳝鱼段黄亮香脆时，捞出沥油。

⑤锅中留少许底油，下入葱末和姜末煸香，放入爆好的鳝段和划过的虾仁，再加入酱油、料酒、白糖、味精，另加清汤，烧沸后下入面条煮熟，出锅均分盛入碗内，再分别淋上香油，即成。

注：本品系浙江省杭州奎元馆的虾爆鳝面的做法之一。

鱼　面

原　　料

主料：切面105 克。

配料：净鲜鱼肉100 克，黄芽韭段（或豆苗段）15 克，猪瘦肉15克，香菇5 克，虾干5 克。

调料：虾油、味精、清汤、猪油、芝麻油各适量。

做　　法

①猪瘦肉切成细丝。鲜鱼肉切成片。香菇用清水泡透，去蒂，挤水，切成丝。虾干用清水泡透，洗净。

②锅内加入清水烧沸后下入切面，煮熟，捞出沥水。

③勺置火上，加入猪油烧热，放入猪瘦肉丝炒至变色，再加入香菇丝、虾干、清汤、虾油和味精，烧沸后放入沥好水的面条，稍煮、捞出面条与配料，一起装入碗里。

④勺中汤汁上火，加入鱼肉片、黄芽韭段，烧熟出勺，连汤一起浇在面碗中，再淋上芝麻油，即成。

注：本品系福建省福州市传统风味小吃。所用鱼料应选用骨

刺较少的肥嫩鱼类，如：鲳鱼、黄花鱼、淡水草鱼、鲤鱼等。

焖　面

原　　料

主料：切面100 克。

配料：八仙配料1 份，每样约10 克。

调料：虾油、味精、猪油、芝麻油、清汤各适量。

做　　法

①八仙料选配好后，进行相应的加工处理。

②锅内加入猪油烧热，放入八仙料（其中如有蛏、蛤、蚌等贝类应后加入，以免炒老），翻炒片刻后，加入虾油，清汤（汤量较“八仙面”为少），烧沸后下入切面，盖上锅盖，焖煮2 ～3 分钟，至汤汁将干时加入猪油2 汤匙，再加味精调好味，炒匀，装盘，淋上芝麻油，即成。

③食用时，附带1 小碗调好味的清汤供用。

注：①本品系福建省福州市地方传统风味面食。

②八仙料：参见八仙过海卤面注。

鱼皮大卤面

原　　料

主料：拉面（或机器面）625 克。

配料：净鱼肉53 克，笋片62.5 克，胡萝卜片62.5 克，猪五花肉94 克，青江菜5 ～6 棵，鸡蛋2 只，木耳3 朵。

调料：太白粉1 饭碗，料酒0.6 大匙，酱油0.5 大匙，精盐2.5 茶匙，猪油6 大匙，葱段2 大匙，姜汁1 茶匙，高汤20 饭碗，麻油1 大匙，味精、胡椒粉各适量。

做　　法

①净鱼肉切成3.3 厘米的大块，沾满太白粉，用棍拍打成薄

片。

②猪五花肉切成片，放钵中，加入酱油、姜汁抓拌均匀，腌好。

③鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

④胡萝卜削去外皮，切去根、顶，切成片。木耳用清水泡透，漂净泥沙，去净老根，切成条片。青江菜摘洗干净，沥水，切成5 厘米长的段。

⑤锅内加入清水旺火烧沸后，下入拉面煮3～5 分钟后，捞入清水盆中，用筷子挑散。

⑥净锅，加入猪油烧热，加入葱段煸香，加入高汤、精盐、味精、料酒、笋片、木耳片、胡萝卜片、猪肉片和青江菜段煮沸，放入鱼片，再沸，加入由太白粉3 大匙、清水0.5 饭碗，胡椒粉及麻油一起调匀的汁液，再放入沥干水的面条拌匀，烧沸，淋入鸡蛋液和胡椒粉，即成。

注：本品系台湾地方风味小吃。

三鲜奶汁面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：鲜牛奶250 克，水发海参20 克，鸡肉40 克，鲜虾肉20 克，冬笋10 克，蒜苗10 克，干淀粉适量。

调料：鸡汤1900 克，羊奶30 克，猪油10 克，精盐12 克，姜末5 克，胡椒粉2 克，芝麻油10 克，味精3 克，料酒5 克。

做　　法

①精面粉放入盆里，加入鲜牛奶拌匀，和成鲜牛油面团，揉匀，饧面10 分钟。再揉至光滑，擀成厚0.25 厘米的长方形片，叠成梯形，从1 端顶刀切成0.3 厘米的条，即成鲜奶面条生坯。

②冬笋、鸡肉、水发海参、鲜虾肉，均切成丝。蒜苗切成2 厘米长的段。

③勺置火上，加入猪油烧热，依次下入鸡肉丝、虾肉丝、海参丝、冬笋丝煸炒，加入料酒、精盐、姜末、胡椒粉和鸡汤烧沸，撇去浮沫，下入鲜奶面条生坯，煮至面条快熟时，加入羊奶烧沸，面条即熟，加入味精、芝麻油、蒜苗段烧匀，出锅均分装入5 只碗内，即成。

注：本品系内蒙古地方风味小吃，为内蒙古名厨邱顺所创制。

卤　面

原　　料

主料：细面条1000 克。

配料：猪瘦肉250 克，生虾150 克，黄花菜100 克，韭菜150 克，鸭蛋2 只。

调料：高汤2000 克，干淀粉100 克，胡椒粉2.5 克，酱油50 克，味精15 克，花生油50 克。

做　　法

①黄花菜先去掉蒂梗，用清水泡透，捞出挤水。韭菜切成3.3 厘米段。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。生虾洗净，去净虾壳。鸭蛋磕入碗中，搅匀，成鸭蛋液。

②干淀粉放入碗中，加入清水250 克，调匀，成湿淀粉。

③锅内加入花生油旺火烧热，放入猪瘦肉丝、黄花菜煸炒，加入酱油，高汤烧沸，下入细面条煮熟，放入韭菜段，淋入鸭蛋液，推匀，用湿淀粉勾芡，最后加入味精，再煮1 分钟，装入碗内，再撒上胡椒粉，即成。

注：本品系福建省泉州传统风味小吃。

三鲜家常面

原　　料

主料：面粉1000 克。

配料：虾仁100 克，猪肉100 克，海参50 克，韭菜段50 克。

调料：葱丝50 克，酱油，精盐、味精、豆油、香油、碱粉、清汤、醭面各适量。

做　　法

①水发海参、猪肉均切成薄片。虾仁去净泥线，用清水洗净，切成薄片。

②精盐、碱粉放入器中，加入清水调溶，成盐碱水。

③面粉放入盆中，加入盐碱水和适量清水和成面团，揉匀，饧面，擀切成1 厘米宽的面条。

④锅内加入清水旺火烧沸后下入面条，煮成八成熟时，沥水后，均分成100 克或150 克为1 份。

⑤勺置火上，加入豆油烧热，下入葱丝烹勺，放入猪肉片、虾仁片、海参片稍微煸炒，再加入酱油、精盐、味精、清汤烧沸，捞出3 种配料，下入煮好的面条，再沸后撇去浮沫，淋入香油，按100 克或150 克1 份装入碗中，放上3 种配料，再撒上韭菜段，即成。

注：本品系辽宁省大连市地方传统风味小吃。

成都酸辣面

原　　料

主料：细面条400 克。

配料：小虾仁、熟鸡肉各60 克，水发冬菇、熟冬笋、熟瘦火腿、鸡肫肝、水发海参各50 克，黄萝卜、青豆各40 克，鸡蛋4 只。

调料：鸡汤4000 克，香醋150 克，猪油70 克，酱油25 克，精盐20 克，味精10 克，胡椒面8 克。

做　　法

①熟鸡肉、熟冬笋、熟瘦火腿、鸡炖肝、水发海参、黄萝卜均切成指甲片。水发冬菇去蒂挤水，切成指甲片。小虾仁洗净，沥水。

②鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

③小虾仁、青豆、熟鸡肉片、冬菇片、冬笋片、熟火腿片、鸡肫肝

片、海参片、黄萝卜片，一起下入沸水锅中汆熟，捞出沥水。

④锅置火上，加入鸡汤及各料片，加入酱油、精盐、胡椒面搅匀，烧沸后下入细面条，用筷子挑散，沸后，加入味精，略滚片刻，淋入鸡蛋液，推匀，再加入猪油、香醋，出锅装入碗内，即成。

注：本品系四川省川西地区、成都地方传统风味小吃。

海鲜乌龙面

原　　料

主料：乌龙面4 包。

配料：虾125 克，猪瘦肉94 克，蛤蜊8 只，海蟹1 只，水发鱿鱼头1 只，水发海参1 只，鹌鹑蛋4 只，香菇5 朵。

调料：胡椒粉0.5 茶匙，精盐1 茶匙，紫鱼片3 大匙，姜酒汁1 大匙，清汤6 大碗。

做　　法

①虾洗净，挑去泥线。海蟹洗净，切成数块。水发鱿鱼头洗净，切成3.3 厘米长的段。香菇用清水泡透，去蒂挤水。水发海参洗净，切成片。蛤蜊洗净，用刀剖开，洗净。猪瘦肉剔去筋膜，切成片。

②锅置火上，加入清汤、紫鱼片、猪肉片、香菇、鹌鹑蛋、海参片、烧沸后下入乌龙面、海蟹块、精盐、姜酒汁、胡椒粉，再烧煮2 分钟，最后放入虾、鱿鱼段、蛤蜊，烧至大沸，即可出锅装碗，即成。

注：本品系台湾地方风味面食。

四、炒制类

(一)猪肉类

焦炒面(1)

原　　料

主料:切面500 克。

配料:猪瘦肉150 克,蒜苗25 克。

调料:植物油200 克,酱油2.5 克,葱花10 克,姜末2.5 克,花椒水、精盐各适量。

做　　法

①蒜苗切成小段。猪瘦肉剔去筋膜,切成丝。

②锅内加入清水旺火烧沸,下入切面,煮至八成熟,捞出沥水,散晾。

③净锅置火上,加入植物油烧热,下入晾好的煮面条,翻炸,边炸边拨动,使之松散,待炸呈金黄色时,捞出沥油。

④勺内加入植物油50 克烧热,下入葱花和姜末烹勺,放入猪肉丝稍炒,加入花椒水、酱油、精盐、蒜苗、炸面条,一起翻炒片刻,出勺装入盘内,即成。

注:本品系河北省承德地方传统风味小吃。

焦炒面(2)

原　　料

主料:面粉500 克。

配料:猪肉丝150 克,水发木耳适量。

调料：食用油2000 克，精盐5 克，葱丝、姜片、蒜片、醋、酱油、二味水（花椒、食盐水）、味精、甜面酱、食碱各适量。

做　　法

①面粉放入盆里，加入精盐、食碱和清水和好面，用拉面法进行拉制，拉时需小把拉成9 扣512 根为宜。

②锅置火上，加入食用油烧至五成热时，下入拉面条，用勺在面上轻轻一拍使面条浮起，炸呈焦黄色时捞出沥油，淋上一点温水，淋匀，备用。

③水发木耳去净杂质，洗净，撕成小片。

④锅置火上，加入食用油80 克烧热，下入猪肉丝煸炒，待肉丝发白时加入甜面酱、酱油、味精、木耳片、葱丝、姜片、蒜片、二味水翻炒，再放入炸好的拉面，翻锅与猪肉丝炒匀，即成。

注：本品系山西省阳泉一带传统风味面食，与南炒面有相似处，但焦炒面比南炒面面丝更细，且不回软，所以具有焦酥咸香之特点。

肉丝炒面(1)

原　　料

主料：熟面条550 克（约用面粉200 克）。

配料：猪肉50 克，韭菜适量。

调料：葱丝、清汤、酱油、精盐、味精、豆油各适量。

做　　法

①韭菜切成1.5 厘米段，猪肉切成0.25 厘米的丝。

②锅内加入豆油烧热，下入熟面条，炸呈金黄色，焦脆时，捞出沥油。

③勺置火上，加入豆油烧热，下入葱丝烹勺，放入猪肉丝煸炒，至七成熟时，加入酱油、精盐、味精、清汤、炸面条，盖上盖，用小火焖透，使炸面回软，熘干汤汁时，加入韭菜段，煸炸几下，使面条入

味，出勺，均分装入两盘内。

④食用时另外带一碗高汤，即成。

注：本品系辽宁省大连市地方传统风味小吃。

肉丝炒面(2)

原　　料

主料：面饼4 只，猪瘦肉300 克。

配料：绿豆芽菜250 克，韭菜段250 克，水发冬菇4 只。

调料：生姜茸1 块，精盐1/2 茶匙，砂糖1 茶匙，生抽2 茶匙，酒2 茶匙，栗粉1/2 茶匙，花生油5 汤匙，汤1 杯。

做　　法

①锅内加入清水旺火烧沸，下入面饼煮熟，捞入冷水中过凉，沥水。

②精盐、砂糖、生抽、酒，皆放入碗中，混拌均匀，成调味料。

③水发冬菇去蒂挤水，切成丝。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。

④锅置中火上，加入花生油3 汤匙烧热，下入沥干水的面条，煎至两面呈金黄色，取出均分装入4 只盘内。

⑤原油锅加入花生油2 汤匙烧热，加入姜茸煸香，依次加入猪肉丝、冬菇丝、韭菜段、绿豆芽、调味料、汤，烧沸片刻，用栗粉调水勾芡，出锅浇在面条上，即成。

注：本品系香港家庭风味面食。

肉丝炒面(3)

原　　料

主料：面条250 克。

配料：猪肥瘦肉丝100 克，韭菜头100 克。

调料：植物油100 克，鲜汤1.5 勺，姜末5 克，酱油30 克，精盐2 克，味精，料酒各适量。

做　　法

①韭菜头洗净，沥水，切成3.3 厘米长的段。猪肥瘦肉丝、韭菜头段和姜末放在一起。

②锅置火上，打抹光，加入植物油25 克烧热，下入猪肥瘦肉丝，韭菜头段和姜末，放入酱油、精盐、味精、料酒和鲜汤，用手勺㧟开，烧沸后，盛入碗内。

③净锅置火上，打抹光，加入植物油25 克烧热，将面条散开下入锅中煎制，煎至呈黄色时，翻面，再加入植物油25 克，待两面皆煎呈黄色时，将炒酱菜之汁滗在面上，盖上锅盖，焖制，待汁耗尽时，用筷子将面条抄散，再陆续下完植物油，边炒边晃锅，至面条两面呈红黄色，发筋发软时，再下入猪肉丝，炒匀即成。

注：本品系河南省"烹饪之乡"长垣地方传统风味面食。

炒面线

原　　料

主料：上等面线（线面）375 克。

配料：猪瘦肉125 克，净冬笋125 克，水发香菇30 克，鲜红虾250 克，韭黄65 克。

调料：花生油500 克（约耗125 克），猪油175 克，干扁鱼30 克，芝麻油15 克，白糖15 克，葱末6.5 克，绍酒15 克，味精15 克。

做　　法

①锅置微火上，加入花生油烧至七成热时，将面线轻轻放入油中（每次100 克），勿使散开，炸呈淡黄色，再翻个炸另一面，炸至呈赤黄色时，捞出沥油，晾凉。

②凉透的炸面线放入沸水锅中，稍汆泡软，取出晾干。

③猪瘦肉剔去筋膜，切成4 厘米长的细丝。水发香菇去蒂，挤水切成细丝。净冬笋切成细丝。韭黄切成3.3 厘米长的段。

④干扁鱼用花生油烧热炸酥，取出晾凉，再研成粉末。

⑤鲜红虾洗净，剥壳取肉，虾壳剁成细末放入锅中，加入清水500 克，用旺火煮沸2 分钟，用净布过滤，去渣取虾汤。

⑥净锅，加入猪油50 克、白糖，旺火烧至起泡时，加入虾汤，烧沸待用。

⑦净锅，加入猪油125 克旺火烧至七成热，下入葱末煸出香味时，放入虾肉略炒几下，加入绍酒、香菇丝、冬笋丝、猪肉丝，煸炒至五成熟时，加入虾汤煮沸，用铁勺将料拨至锅边，将面线放入汤中，用铁勺翻散，并截断面线，至汤汁被面线吸收1/3 时，加入味精炒匀，捞出面线装入盘内，随即将各料推向锅中间，加入韭黄段，翻炒几下，出锅铺在面线上，淋上芝麻油，撒上扁鱼末，即成。

注：本品系福建省厦门传统风味小吃。

五丝炒线面

原　　料

主料：上等线面600 克，猪瘦肉125 克，净冬笋125 克，水发香菇50 克，韭黄75 克，火腿肉15 克。

配料：鲜虾500 克。

调料：花生油500 克（约耗125 克），葱白75 克，猪油50 克，绍酒15 克，白糖15 克，芝麻油15 克，白酱油15 克，味精1 克。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。净冬笋、火腿肉切成丝。水发香菇洗净，去蒂，挤水，切成丝。韭黄切成3.3 厘米段。葱白切成3.3 厘米长的段。鲜虾洗净，摘下头、壳，去掉沙包线，虾肉留用。

②锅置旺火上，放入虾头、壳，加入清水400 克，烧煮2 分钟，滤去壳渣，虾汤留用。

③净锅置微火上，加入猪油烧热后下入白糖，烧成泡沫后冲入虾汤，烧沸起锅装入碗中。

④净锅、旺火，加入花生油烧至七成热时，将七成干的线面等

分5 份，绕成圆形，逐份下入油中，炸至不发出含水分响声时，翻个，再炸至呈金黄色时捞起，倒去余油。

⑤油锅中留余油10 克，回旺火上烧热，下入葱段煸出香味，放入猪肉丝、香菇丝、火腿肉丝、冬笋丝、虾肉和韭黄段，炒至半熟，加入虾汤、白酱油、味精、绍酒，把丝料拨在一边，放入汆软的炸线面，烧煮至汤汁将干时，起锅装入盘里，再淋上芝麻油，即成。

注：本品系福建省福州市传统风味小吃。

樊城薄刀

原　　料

主料：上白面粉1000 克。

配料：鲜猪肉250 克，水发黄花菜、水发玉兰片、水发木耳各50 克。

调料：大葱段100 克，淀粉100 克，芝麻油200 克，胡椒粉0.5 克，精盐1.5 克，姜末25 克，酱油50 克，味精1 克，葱花10 克。

做　　法

①面粉用精盐3 克、清水350 克和成面团，揉匀、饧面10 分钟后，将面团反复擀压成均匀的大薄片，最后切成长约6 厘米，宽、厚各为约0.5 厘米的面条。

②鲜猪肉切成丝。水发黄花菜，去梗蒂，切成段。水发木耳去净杂质，切成细丝。水发玉兰片切成细丝。

③锅内加入清水，旺火烧沸，下入面条煮熟捞入清水中过凉，沥水。

④净锅置火上，加入芝麻油100 克烧热，下入葱段和姜末，炒出香味时，放入猪肉丝煸炒，再加入黄花菜段、木耳丝、酱油、精盐、胡椒粉及味精，翻炒入味，成肉臊。

⑤净锅置中火上，加入芝麻油100 克烧热，放入沥好水的面条，铺匀煎炒，待底面煎黄后，翻个煎另一面。至两面皆煎呈黄色

时，加入炒好的肉臊，翻炒均匀，收干水分，出锅均分装入10 只盘中。

⑥原汤锅在旺火上烧沸，加入酱油、精盐和味精调好味，均分装入10 只碗内，再分别撒上葱花、胡椒粉，随同炒面一同上桌，即成。

注：本品系湖北省襄樊市一带著名传统风味小吃。

洛阳炒面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：猪瘦肉150 克，大葱丝100 克，青菜100 克，熟火腿150 克，熟鸡肉15 克。

调料：猪油200 克，红辣椒10 克，精盐5 克。

做　　法

①青菜切成3 .5 厘米长的段。熟火腿、熟鸡肉，分别切成丝。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。红辣椒去净蒂籽，切成丝。

②面粉用清水和成面团，揉匀揉透，盖上湿布放置饧面。再稍揉，擀成薄片，切成细面条。

③锅置中火上，加入猪油50 克烧热，下入猪瘦肉丝煸炒，至肉丝变色时，加入清菜段，熟火腿丝、熟鸡肉丝、大葱丝、红辣椒丝、精盐，翻炒约30 秒钟，成炒料。

④净锅置小火上，加入猪油150 克烧热，放入面条煎炒，至面条呈金黄色时，将余油滗出，加入炒料，焖约1 分钟，再用筷子将面条抖散，出锅装入盘内，即成。

注：本品系河南省洛阳地方传统风味小吃。

肉丝生炒面

原　　料

主料：细面条200 克。

配料：猪瘦肉丝50 克，冬笋丝25 克。

调料：植物油115 克，高汤1 .5 勺，原油25 克，料酒10 克，味精5 克，精盐适量。

做　　法

①锅置火上，加入植物油15 克烧至五成热时，下入猪肉丝、原油，用手勺搂开，加入冬笋丝、料酒、精盐、味精和高汤，烧沸后装入碗里。

②净锅，加入植物油50 克烧热，下入细面条，煎成柿黄色时，翻个身，再加入植物油50 克，将另面也煎呈柿黄色，倒入碗里的猪肉丝和汤汁，用小火焖制。稍停片刻，将面条再翻个身，离火，待汤汁全部被面条吸收，焖透，再用筷子抄散，装入盘内，即成。

注：本品系河南省开封地方传统风味小吃。

肉丝两面黄

原　　料

主料：上白细面条500 克。

配料：猪瘦肉丝200 克，笋丝100 克，鸡蛋2 只。

调料：酱油2 克，白糖3 克，绍酒6 克，精盐2 克，味精6 克，湿淀粉40 克，干淀粉10 克，鲜汤100 克，熟豆油1400 克(约耗500 克) ，猪油4 克，芝麻油20 克。

做　　法

①白细面条用旺火、沸水煮至七成熟，捞出用冷水过凉，沥水。再放入大搪瓷盘中，加入精盐1 克，味精2 克拌匀，再加熟豆油100 克拌匀拌透，防止粘连，隔15 分钟，将面条挑松，隔10 分钟再

挑松1 次，以保持面条滑爽。

②净锅置旺火上，加入熟豆油1000 克，烧至八成热，下入熟面条，炸呈金黄色时，捞出沥油，分装4 盘，均略挑松。

③猪瘦肉丝放入碗内，加入精盐1 克，绍酒2 克，鸡蛋黄2 只，拌和均匀，再加入干淀粉，抓拌均匀，上浆。

④净锅，加入熟豆油300 克，烧至六成热，下入上好浆的猪瘦肉丝与笋丝同炒，用旺火温油滑炒后，捞出沥油。

⑤锅中余油倒出，加入绍酒4 克、鲜汤、酱油、白糖、味精4 克，烧沸后用湿淀粉勾芡，再加入过油的猪瘦肉丝和笋丝，一起翻炒，最后浇上猪油，再淋上芝麻油少许，出锅，覆盖在各盘面条上，即成。

注：本品系上海地方传统风味高档面食。

煸炒面

原　　料

主料：熟面条550 克（约200 克面粉）。

配料：猪肉50 克，水发玉兰片、青菜各适量。

调料：清汤、葱丝、酱油、味精、豆油各适量。

做　　法

①青菜切成细丝。水发玉兰片洗净，削去老硬部分，切成细丝。猪肉剔去筋膜，切成0 .3 厘米的丝。

②勺内加入少许豆油烧热，下入熟面条，煎至稍有黄色时盛出，勺中留少许底油烧热，下入葱丝烹勺，放入猪肉丝、玉兰片丝、青菜丝，炒至八成熟时加入酱油、清汤、味精、煎面条，一起翻炒，待汤汁燥干，面条入味时，均以100 克1 碗盛装，吃时易配1 碗清汤，即成。

注：煸炒面原系山东传统风味小吃。本品系辽宁省大连地方制作。

肉丝南炒面

原　　料

主料：南炒面1 托（干面约150 克）。

配料：猪肉丝50 克，蒜苔50 克，冬笋20 克。

调料：食用油、酱油、葱花、姜末、蒜片、味精、花椒各适量。

做　　法

①南炒面先均匀地淋上少量清水，放入屉中蒸约1～2 分钟，至面丝回软时取出。

②冬笋洗净，切成细丝。蒜苔切成段。

③锅置火上，加入食用油、花椒，待油烧热后，捞去花椒，放入猪肉丝、蒜苔段煸炒，待肉丝变白时，加入葱花、姜末、蒜片、笋丝、酱油和味精一起翻炒，再放入蒸好的南炒面翻炒，炒匀装盘，即成。

注：①本品系山西省地方传统风味小吃。依不同口味，可以制成不同风味的南炒面。如：三鲜南炒面、鸡丝南炒面、苜蓿南炒面、什锦南炒面等等。

②南炒面制法：用精粉按照拉面的制法将面和好用小把将面拉成细条，以9 扣成512 根为宜，再放入热油锅中炸呈黄色，捞出沥油。食用时先用清水淋一下，再上屉蒸至回软取出即成。南炒面即油炸拉细面。

肉皮炒面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：鲜猪肉皮200 克，青椒适量。

调料：酱油、精盐、味精、葱花、姜末、蒜片、食用油各适量。

做　　法

①鲜猪肉皮刮洗干净，沥水。青椒去净蒂籽，切成小丁。

②锅置旺火上，加入清水，放入猪肉皮烧沸，改用小火煮至肉皮熟透，取出沥干，切成小丁。

③面条放入沸水锅中煮熟，在清水过凉，沥水后，放在干屉布上搌干。

④净锅，加入食用油烧热，下入葱花、姜末和蒜片，煸出香味，放入熟面条翻炒，加入酱油、猪皮丁、青椒丁、料酒、精盐及味精，翻炒均匀，出锅均分装入两盘中，即成。

腊肠炒面

原　　料

主料：细面条300 克。

配料：腊肠300 克，水发玉兰片150 克。

调料：精盐、味精、料酒、胡椒粉、食用油各适量。

做　　法

①腊肠用温水刷洗干净，搌去水，斜切成薄片。水发玉兰片洗净，沥水，切成薄片。

②细面条放入沸水锅中煮熟，在清水盆中投一下，沥干。

③锅内加入食用油烧热，放入腊肠片、玉兰片片、料酒、精盐、味精、胡椒粉、熟面条，炒拌均匀，即成。

藕丝炒面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：猪肉100 克，鲜藕200 克。

调料：精盐、味精、酱油、料酒、白糖、醋、香油、食用油各适量。

做　　法

①面条放入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，沥干。

②猪肉切成丝。鲜藕洗净，切去藕节，切成细丝。

③锅内加入食用油烧热，下入猪肉丝煸炒，烹入料酒、酱油炒匀，放入藕丝翻炒，加入醋、白糖、精盐和熟面条，一起翻炒，加入味精，淋入香油，炒匀，出锅装盘即成。

辣味茄丝炒面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪瘦肉150 克，茄子200 克。

调料：精盐、味精、酱油、料酒、白糖、辣椒糊、葱丝、姜丝、水淀粉、猪油、高汤各适量。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成丝，加入料酒、水淀粉，抓拌均匀，浆好。

②茄子去柄，削去外皮，切成丝，放入水中浸泡，防止变色，用时捞出沥水。

③锅内加入清水旺火烧沸，煮熟面条在清水中过凉，沥干。

④净锅，加入猪油烧热，下入浆好的猪肉丝划散煸炒，加入辣椒糊、葱丝、姜丝、料酒、酱油和茄子丝煸炒，待茄子丝变软后加入白糖、精盐、味精、高汤，再下入熟面条，翻炒均匀，即成。

榨菜肉丝炒面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：猪肉75 克，榨菜50 克，鸡蛋清1 只。

调料：食用油100 克、葱丝、精盐、味精、酱油、料酒、胡椒粉、淀粉、香油各适量。

做　　法

①榨菜切成细丝。

②猪肉切成丝，放入碗内，加入鸡蛋清、淀粉、精盐、味精、胡椒粉、料酒、香油，拌匀腌渍，浆好。

③面条下入沸水锅中煮熟，在清水过凉，沥水。

④锅内加入食用油烧热，下入浆好的猪肉丝，炒散，肉变色出锅。

⑤净锅，加入适量食用油烧热，下入葱丝煸香，放入榨菜丝煸炒，加入过油的猪肉丝和熟面条、料酒、酱油和味精炒匀，再淋上香油，出锅装盘，即成。

青椒炒面

原　　料

主料：手工面条500 克。

配料：猪肥肉400 克，青椒300 克。

调料：精盐、料酒、鸡蛋清、淀粉、清汤、味精、食用油各适量。

做　　法

①猪肥肉切成细丝，放入碗内，加入精盐，鸡蛋清、淀粉，抓拌均匀浆好。

②青椒去净蒂籽，切成丝。

③手工面条放入屉中，用旺火大气蒸熟，取出挑散晾凉。

④锅内加入食用油烧热，下入浆好的猪肉丝过油，至肉丝呈黄色时，倒入漏勺沥油。

⑤原油留底油置火上，烧热，放入青椒丝煸炒几下，加入料酒、精盐、味精、清汤，烧沸后下入熟面条，翻炒，加入炸猪肉丝同炒，最后淋些熟油，拌匀，即成。

枸杞肉丝炒面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：枸杞200 克，猪肉丝200 克，笋丝100 克。

调料：酱油、料酒、白糖、味精、清汤、猪油各适量。

做　　法

①枸杞头洗净，沥水。

②面条下入沸水锅中煮熟，在清水过凉，沥干，挑散放置。

③锅内加入猪油烧热，下入枸杞略炒，加入少许清水，煸至枸杞变软，出锅。

④净锅，加入猪油烧至六成热，放入猪肉丝，炒至变色，加入笋丝、料酒、酱油、白糖、味精、清汤，烧沸后再下入熟面条、炒枸杞，再加入猪肉拌匀，即成。

香菇银耳炒面

原　　料

主料：面条400 克。

配料：水发香菇100 克，银耳50 克，猪肉50 克。

调料：葱姜丝、精盐、味精、酱油、料酒、白糖、香油、淀粉、高汤、花生油各适量。

做　　法

①水发香菇去蒂挤水，切成丝。银耳用温水泡透，沥水。

②猪肉切成丝，放入碗内，加入精盐、料酒、淀粉，抓拌均匀，浆好。

③面条下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，捞出沥水。

④锅内加入花生油烧热，下入浆好的猪肉丝炒散，捞出沥油。

⑤原油锅中留底油烧热，下入葱姜丝煸炒出香味，放入猪肉丝、香菇丝、银耳炒几下，加入酱油、白糖、高汤烧沸后，下入沥干水的熟面条翻炒，加入精盐和味精炒匀，最后淋上香油，即成。

茭白炒面

原　　料

主料：手工面条500 克。

配料：茭白肉500 克，猪瘦肉300 克。

调料：酱油、味精、料酒、白糖、湿淀粉、食用油、香油、高汤各适量。

做　　法

①茭白摘洗干净，沥水，切成丝。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。

②手工面条上屉，用旺火大气蒸熟，取出挑散，晾凉。

③锅内加入食用油烧热，下入猪瘦肉丝至半熟，加入茭白丝再炒，加入料酒、酱油、白糖、味精和高汤，烧沸后用湿淀粉勾芡，下入蒸熟的面条，颠翻均匀，再淋上香油，即成。

酸辣猪肚炒面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：猪肚尖300 克，酸泡菜30 克。

调料：鲜红辣椒、蒜瓣、淀粉、精盐、味精、香油、醋、食用油各适量。

做　　法

①猪肚尖用清水冲洗一遍，再用盐、醋，搓洗，去净粘液，最后用清水洗净，剔去油筋，放置砧上刮上花刀，然后切成小块，放入碗中，加入淀粉、清水和精盐，抓拌均匀，上浆。

②酸泡菜、蒜瓣，均切成米粒丁。鲜红辣椒，去净蒂籽，切成米粒丁。

③面条上屉蒸熟，取出挑散，晾凉。

④锅内加入食用油烧热，下入浆好的猪肚尖块，汆一下，倒入

漏勺沥油。

⑤原油锅留底油烧热，放入酸泡菜丁、红辣椒丁煸炒，加入猪肚块，蒜丁、味精及熟面条，炒匀炒透，再淋入香油，即成。

腰花炒面

原　　料

主料：面条400 克。

配料：猪腰400 克。

调料：干红辣椒、葱片、姜片、蒜片、白糖、米醋、酱油、料酒、精盐、味精、花椒、水淀粉、食用油各适量。

做　　法

①面条放入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，沥干后，放在干屉布上摊开，晾干。

②猪腰用刀顺长剖二片，去净腰臊，用清水洗净，在其面上刻成斜十字花刀，再切成条，放入碗内，加入精盐、水淀粉，抓拌均匀，浆好。

③干红辣椒洗净，去蒂籽，切成丝。

④白糖放入净碗里，加入米醋、酱油、料酒、精盐、味精和水淀粉调匀，成味汁。

⑤锅内加入食用油烧热，下入干红辣椒、花椒，炒出香味，放入浆好的猪腰条炒几下，卷成花，加入葱片、姜片和蒜片，再炒几下，放入熟面条炒匀，烹入味汁，炒匀炒透，出锅装盘，即成。

肚丝炒面

原　　料

主料：面条400 克。

配料：净猪肚尖200 克，嫩青豆100 克，鸡蛋清1 只。

调料：精盐、味精、葱末、姜末、蒜末、料酒、淀粉、胡椒粉、猪油

各适量。

做　　法

①净猪肚尖洗净，切成细丝，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐、味精、淀粉，抓拌均匀，腌入味。

②面条下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，沥干，摊开晾置。

③嫩青豆放入煮过面条的沸水锅中煮熟，捞出沥干。

④锅内加入猪油烧热，放入腌入味的猪肚丝煸炒，烹入料酒，加入葱末、姜末和蒜末煸香，放入熟面条、熟青豆翻炒，加入精盐、味精炒匀炒透，撒上胡椒粉，即成。

福建炒面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：猪肉200 克，白菜100 克，笋肉75 克，冬菇4 只，小洋葱0.5 只，虾米25 克，熟青豆仁20 克。

调料：精盐、味精、酱油、料酒、鲜汤、胡椒粉、食用油各适量。

做　　法

①冬菇用清水浸发，去蒂挤水，切成丝。白菜与笋肉均切成丝。小洋葱剥去外皮膜和根须，切成丝。虾米用温水泡软，取出剁成茸。

②猪肉切成丝，放入碗内，加入酱油、料酒，调拌均匀。

③锅内加入食用油烧热，下入冬菇丝炒出香味，放入猪肉丝炒至变色，加入洋葱丝、笋丝、白菜丝炒拌，再加入木耳炒匀，加入酱油、味精、胡椒粉炒匀，盛出。

④锅置火上，加入鲜汤、精盐、味精、洋葱丝、笋丝和白菜丝拌和，再放入面条，煮至汤汁快干时，加入熟青豆仁炒匀，即成。

虎掌金丝面

原　　料

主料：面粉300 克，虎掌菌40 克。

配料：鸽蛋10 只，韭菜苔30 克，火腿80 克，干淀粉适量。

调料：熟菜油120 克，鸡清汤50 克，精盐5 克，胡椒面30 克。

做　　法

①虎掌菌用清水涨发后，洗净，去蒂晾干，切成细丝。韭菜苔切成段。火腿切成细丝。

②面粉放入盆里，磕入鸽蛋，拌和成面团，揉匀揉透，盖上湿布饧好面。再稍揉，擀切成细丝，成金丝面生坯。

③锅内加入清水旺火烧沸后下入面条生坯，翻个身即捞出沥水，再用菜油20 克拌匀。

④净锅，加入菜油100 克，烧热后，下入火腿丝炒香，再放入虎掌菌煸炒，加入韭菜苔段和面条翻炒，再将鸡清汤、精盐、胡椒面一起调匀，倒入锅中，炒匀后出锅装盘，即成。

注：①本品系云南省饮食服务学校任惠康的教学示范面点。

②虎掌菌，因其形似虎掌状，菌盖下密披肉刺，故名。又名“老虎马掌”、“胶质假齿菌”，学名为“胶质刺银耳”。是云南著名的食用菌之一。

台式炒油面

原　　料

主料：中筋面粉313 克，高筋面粉63 克。

配料：猪肉丝0.5 饭碗，包心白菜丝0.5 饭碗，鲜蚵250 克，绿豆芽126 克。

调料：精盐1.5 茶匙，味精0.5 茶匙，五香粉0.6 茶匙，胡椒粉0.5 茶匙，酒0.5 茶匙，高汤0.5 饭碗，太白粉4 大匙，沙拉油4 大

匙，葱段3 大匙，姜汁1 大匙，酱油1 大匙，碱粉3 克。

做　　法

①鲜蚵去净残壳用淡盐水洗净，再用清水冲净盐水，沥干，放入碗中，加入太白粉，抓拌均匀，上浆。

②面粉皆放入盆中，混拌均匀，加入碱粉，和成面团，揉匀揉透，呈浅黄色，盖上湿布饧面20～25 分钟后，再稍揉，用切面机或擀制切成面条。

③锅内加入清水旺火烧沸后下入面条，煮1～2 分钟，沥干后，放入大搪瓷盘中，淋上沙拉油1 大匙，抓拌均匀，防止粘结。

④净锅，加入清水旺火烧沸，下入浆好的鲜蚵，煮0.5 分钟，冷水过凉，沥干。

⑤净锅，加入沙拉油3 大匙烧热，下入葱段炒香，放入猪肉丝炒至变色，再放入包心白菜丝，炒至白菜变软，加入绿豆芽、鲜蚵、油面条、姜汁、酱油、精盐、高汤、五香粉、味精、胡椒粉和酒翻炒几下，加盖焖烧1 分钟，再炒几下，即成。

注：本品系台湾传统风味小吃。

（二）牛羊肉类

炒炮竹面

原　　料

主料：富强粉500 克。

配料：羊后腿肉200 克，土豆、柿子椒、芹菜、葱头丝各100 克，胡萝卜50 克。

调料：花生油125 克，胡椒粉2.5 克，精盐、味精各适量。

做　　法

①富强粉放入盆里，加入冷盐水（精盐7.5 克）250 克左右，和成面团，揉透，搓成长条，揪成10 个剂子，每个剂子再搓成4～5 厘

米的条，按序码放整齐，抹上一层花生油，放置饧10～15 分钟。饧好的面剂抻成长条，切成3 厘米的段，成炮竹面生坯。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入炮竹面生坯煮熟，凉水过后沥干。

③羊肉切成片。土豆削去外皮，切成丝。柿子椒去蒂籽，切成丝。芹菜摘去叶，切成丝。胡萝卜洗净，切去根、顶，削去外皮，切成丝。

④锅内加入花生油75 克烧热，下入羊肉片和葱头丝煸炒，再加入土豆丝、柿椒丝、芹菜丝、胡萝卜丝、精盐、味精、胡椒粉，继续煸炒，熟后放入熟炮竹面，炒拌均匀，入味，即成。

注：本品系新疆地方传统风味面食。面名因形而得。有炮（爆）竹报平安之寓意。

葱爆羊肉炒面

原　　料

主料：面条400 克。

配料：羊肉200 克，大葱丝150 克。

调料：酱油、精盐、料酒、味精、姜丝、蒜片，食用油各适量。

做　　法

①羊肉切成丝。

②面条下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，沥干水分。

③锅内加入食用油烧热，下入羊肉丝，快速翻炒，加入姜丝、蒜片、酱油、葱丝，炒出香味后，放入熟面条、料酒、精盐和味精拌匀，出锅均分装入两盘里，即成。

注：本品系清真传统风味面食。

托克逊炒面

原　　料

拉面250 克。

配料：羊肉片、芹菜、菠菜、洋葱、西红柿各适量。

调料：精盐、味精、酱油、料酒、白糖、食用油各适量。

做　　法

①芹菜去净叶片，切成段。菠菜切成段。洋葱剥去外皮膜和根须，切成丝。西红柿去蒂，切成片。

②锅内加入清水旺火烧沸，煮熟拉面，在清水中过凉，沥水后，摊开挑散，晾干。

③净锅，加入食用油烧热，下入羊肉片煸炒至变色，加入酱油、料酒、芹菜段、洋葱丝、菠菜段、白糖、精盐和味精，翻炒至熟，出锅装盘。

④净锅，加入食用油烧热，下入晾干的拉面，不断翻炒，放入炒好的肉料，炒拌均匀，出锅装盘，再饰上西红柿片，即成。

注：本品系新疆地方伊斯兰教风味面食中最具有代表性的南疆托克逊县炒面。

新疆爆炒面

原　　料

主料：面粉200 克。

配料：羊肉120 克，菠菜适量。

调料：熟清油50 克，精盐、酱油、葱末、蒜末、辣椒、醋、花椒粉各适量。

做　　法

①羊肉切成丝。菠菜切成段。辣椒去蒂籽，切成丝。

②面粉加淡盐水和成面团，揉匀揉透，盖上湿布放置饧面再稍揉，搓成条，再切成段，然后下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，再沥干。

③锅内加入熟清油烧热，放入羊肉丝煸炒，加入精盐、花椒粉，炒匀后下入葱末、辣椒丝、菠菜段、酱油、蒜末和熟面段炒匀，再加入酱油翻炒几下，将面段拨至一边，加入醋炒几下，再与面段拌和，即成。

注：新疆爆炒面系新疆地区各族人民最喜爱的面食品种之一。爆炒面品种甚多，如：爆炒蝴蝶面、爆炒丁丁面、爆炒节节面（又称炒炮仗子）等等10 种。

咖喱牛肉炒面

原　　料

主料：中筋面粉438 克。

配料：牛肉250 克，菠菜250 克，荷兰豆63 克。

调料：高汤1.5 饭碗，白糖1.5 大匙，鸡蛋清0.5 只，鲜奶0.5 饭碗，洋葱（大）1 只，沙拉油6 大匙，太白粉1 大匙，姜酒汁1 大匙，红葱屑4 大匙，姜蒜屑1 大匙，咖喱粉5 大匙，精盐2 茶匙。

做　　法

①菠菜先取30～60 克嫩叶，剁成泥，其余放入钵中，加入精盐1.5 茶匙，用力揉出绿色汤汁。

②面粉放入盆中，将菠菜叶泥和绿汁混匀后加入面粉中，再加适量清水，和成绿色的面团，揉匀揉透，盖上湿布放置饧面。饧好的面团稍揉，擀成大薄片，拍上干粉，折叠成15 厘米宽的平条，再切成面条，成菠菜面。

③牛肉剔去筋膜，切成3.3 厘米薄片，放入碗中，加入太白粉、鸡蛋清、姜酒汁抓拌均匀，腌20 分钟。

④洋葱切去头须，剥去外皮膜，切成3.3 厘米的片。荷兰豆掐

去蒂、尾。

⑤锅内加入清水旺火烧沸，下入菠菜面煮约1.5 分钟，用冷水浸凉，沥水。

⑥净锅，加入沙拉油烧热，放入红葱屑、姜蒜屑，炒香后再加入洋葱片、咖喱粉、鲜奶、精盐0.5 茶匙、白糖、牛肉片，炒至牛肉变色，加入高汤，煮菠菜面，炒煮2 分钟左右，最后加入荷兰豆，再炒1 分钟，即成。

注：本品系台湾地方风味小吃。

（三）蛋禽类

鸡丝炒面(1)

原　　料

主料：面条250 克，鸡脯肉150 克。

配料：韭菜头100 克，水发玉兰片50 克。

调料：猪油100 克，味精0.5 克，精盐5 克，鲜汤1.5 勺，鸡蛋清0.5 只，姜末5 克，料酒5 克，淀粉15 克。

做　　法

①韭菜头洗净，切成3.3 厘米长的段。水发玉兰片洗净，切成细丝。

②鸡脯肉先片成片，再切成丝，放入碗内，加入鸡蛋清、淀粉，抓拌均匀，浆好。

③锅内加入猪油烧热，放入浆好的鸡丝，拨散炒匀，将余油滗出，再加入玉兰片丝、韭菜头段、姜末，稍炒后加入精盐，味精、料酒和鲜汤，烧沸后装入碗内。

④净锅，加入猪油50 克烧热，将面条拨散下入锅中，晃锅煎制，其间再加入猪油25 克，至面条煎呈黄色时，滗入鸡丝碗中的汤汁，盖上锅盖焖锅，至面条吃至汤汁时，将面条挑散，再加入炒鸡

丝、玉兰片丝、韭菜头段，一起翻炒，炒匀，装入盘内，即成。

注：本品系河南省"烹饪之乡"长垣地方传统风味面食。

鸡丝炒面(2)

原　　料

主料：机制面条500 克。

配料：熟鸡肉250 克，水发玉兰片100 克，水发木耳75 克。

调料：高汤500 克，精盐10 克，味精2.5 克，香油25 克，湿淀粉10 克，花生油适量。

做　　法

①熟鸡肉切成细丝。水发玉兰片、水发木耳，分别洗净，沥水，切成细丝。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入机制面条煮至八成熟，在清水中过凉，捞出沥水。

③净锅，加入花生油烧热，下入沥干的煮面条煎炒，煎至两面呈金黄色，出锅均分装入3 只平盘内。

④净锅，加入花生油旺火烧热，下入熟鸡肉丝、玉兰片丝、木耳丝、精盐、味精、高汤，烧沸后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅分别浇在各盘面条上，即成。

注：本品系山东地方风味面食。

鸡球炒面

原　　料

主料：煎面底180 克。

配料：鸡球60 克，菜芫50 克，料菇50 克。

调料：姜片2.5 克，绍酒2.5 克，味精1 克，精盐2.5 克，二汤125 克，食用油250 克，湿淀粉15 克，胡椒粉0.05 克，鸡蛋清5 克。

做　　法

①煎面底(见注3) 放入盘中。

②鸡球放入碗内，加鸡蛋清，湿淀粉5 克，抓匀，浆好。

③锅内加入食用油烧热，下入浆好的鸡球，划散至熟时，倒入漏勺中，沥油。

④原锅回火上，下入姜片、料菇和菜芫煸炒，加入过油的鸡球、绍酒、二汤烧沸，用精盐和味精调好味，撒上胡椒粉，用湿淀粉10克勾芡，再淋上包尾油2 .5 克，推匀，出锅浇在煎面底上，即成。

注：①本品系广东省地方风味小吃。

②鸡球：粤菜烹饪用语。鸡肉先片成0 .6 厘米厚，再刻上横直花刀，剁成3 厘米方块即成。

③菜芫：粤菜烹饪用语。由青叶菜类的芯，剪去菜花和老梗，取最嫩的一段，剪取6 厘米左右，即成。

④料菇：粤菜烹饪用语。由草菇、鲜菇、北菇、香信等菇类制成的粒、丁、丝、块的配料的统称。采用哪种视需要而定。

⑤煎面底：粤菜烹饪用语。锅置火上，加入清水烧沸，下入蒸好的熟面条略浸，即捞出沥水，置案板上晾凉，称“炟炒底面”。净锅置火上，加入食用油烧热，放入炟炒底面，边煎边移动锅，煎至两面呈金黄色，淋入少量沸水，出锅装盘即成煎面底。

鸡丝香酥面

原　　料

主料：拉面250 克(面粉量) 。

配料：鸡脯肉100 克，鸡蛋清1 只，香菇丝、冬笋丝、豌豆苗各适量。

调料：食用油2000 克(约耗50 克) ，猪油500 克(约耗40 克) ，葱丝、姜丝、精盐、味精、绍酒、湿淀粉、高汤各适量。

做　　法

①豌豆苗，切成3 厘米的段。

②鸡脯肉，剔去筋膜，切成丝，放入碗中，磕入鸡蛋清，加入湿淀粉抓拌均匀，浆好。

③锅内加入食用油烧热，拉面拉至9～10 扣，下入油中，炸透，并弄成圆托状，炸至面色呈浅黄色时，捞出沥油，装盘备用。

④勺内加入猪油烧至五成热时，下入浆好的鸡丝，划散滑透，滗去余油，加入葱丝、姜丝、豌豆苗、香菇丝和冬笋丝煸炒，再加入绍酒、精盐、味精及高汤翻炒几下，出勺浇在炸面上，即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。此面配以春饼、面酱、葱尖卷食也十分鲜美。此面不宜久放，适于快吃，否则风味尽失。

福州龙须炒面

原　　料

主料：龙须线面400 克。

配料：鸡脯肉150 克，水发冬菇25 克，豌豆苗25 克，鸡蛋清1只。

调料：猪油1000 克（约耗100 克），鸡汤500 克，精盐25 克，味精2 克，黄酒10 克，菱粉10 克，虾油25 克。

做　　法

①水发冬菇，去蒂，挤水，切成丝。

②鸡脯肉剔去筋皮，切成细丝，放入碗内，加入少许精盐拌匀，再加入鸡蛋清、菱粉，抓拌均匀，浆好。

③锅内加入猪油烧至四成热时，下入浆好的鸡肉丝，拨散滑熟，捞出沥油。

④油锅再上火，烧至八九成热时，下入龙须面，炸呈金黄色，倒入漏勺沥油。

⑤原油锅放入鸡汤250 克烧沸，下入炸线面，用小火煮回软，

捞出。

⑥净锅，加入猪油50 克烧热，放入豌豆苗、冬菇丝略炒后，烹入黄酒，加入鸡汤、精盐、虾油、味精和回软的线面，用大火炒至汤汁将干时，放入炸鸡肉丝拌匀，出锅装盘，即成。

注：本品系福建省福州市传统风味小吃。

鸡丝软炒面

原　　料

主料：圆棍面条500 克。

配料：鸡脯肉、丝瓜皮、番茄、鸡蛋清各适量。

调料：川盐、水豆粉、味精、料酒、奶汤、胡椒粉、熟油、猪油各适量。

做　　法

①圆棍面条放入沸水锅中煮熟，沥水后淋上熟油，拌匀抖散，晾凉备用。

②丝瓜皮放入沸水锅中烫熟，沥水后，切成粗丝。番茄用沸水烫一下，剥去皮，切成丝。

③鸡脯肉剔去筋膜，切成细丝，放入碗中，加入鸡蛋清、水豆粉、胡椒粉、味精、料酒和川盐，抓拌均匀，浆好。

④锅内加入猪油烧热，下入浆好的鸡肉丝、丝瓜皮丝和番茄丝微炒，起锅，成鸡丝臊子。

⑤净锅置火上，加入少量奶汤、熟面条、川盐、味精、胡椒粉和猪油，翻炒至入味汤干时，出锅均分装入20 只盘中，再分别浇上鸡丝臊子，即成。

注：本品系四川省成都市传统风味小吃。

苜蓿肉炒面

原　　料

主料：煮熟的切板条面150 克（干面重）。

配料：猪肉丝50 克，鸡蛋2 只，水发木耳、油菜叶片各适量。

调料：食用油80 克，酱油、葱花、姜末、蒜片、精盐、味精、花椒各适量。

做　　法

①鸡蛋磕入碗内，加入精盐搅匀，成鸡蛋液。

②水发木耳洗净，沥水后，撕成小片。

③锅内加入食用油40 克烧热后，加入鸡蛋液，炒成碎块。

④净锅，加入食用油40 克、花椒，烧热后捞去花椒，放入猪肉丝煸炒，至肉丝发白时，加入葱花、姜末、蒜片、酱油、精盐、味精、油菜叶片、木耳片及炒鸡蛋块，进行翻炒，最后加入煮熟的板条面翻炒，待面入味后，出锅装盘，即成。

注：①本品系山西省较为流行的面食。

②板条面又称“切板条”，为民间的家常吃法之一。主要流行于晋中平遥、祁县一带。除和苜蓿肉炒制外，还可以浇配各种荤素浇头，亦可配以荤素佐料，煎炒，或做成汤面也很有特色。切板条制法与普通擀面制法虽有相同之处，但口感与普通面条截然不同，有老滑有筋，入碗不浓不粘的特点。其制法如下：

精粉500 克，放入盆内，加入清水250 克和成面团，揉匀揉透，盖上湿布饧面。饧好的面团放在案板上揉光滑，再擀成0.3 厘米厚的大片，用刀切成10 厘米宽的大长片。锅置火上加入清水烧沸，用刀将宽面片切成竹帘棍粗的小方条，用刀直接铲入锅中煮熟即成。

另一种做法是将面擀成约1 厘米厚、10 厘米宽的大长片，放在小木板上，加在沸水锅沿上，用刀切成0.1 厘米厚的小薄片，直

接入锅煮熟即成。

如意炒面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：鸡脯肉200 克，豆芽200 克，鸡蛋清1 只。

调料：精盐、味精、醋、葱丝、姜丝、淀粉、料酒、食用油各适量。

做　　法

①鸡脯肉剔去筋膜，切成丝。豆芽去掉须根。

②鸡肉丝放入碗里，加入精盐、料酒、鸡蛋清、淀粉，抓拌均匀，浆好。

③面条下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，沥干水分，放在干屉布上晾干。

④锅内加入食用油烧热，放入豆芽煸炒，加入精盐、烹入醋，炒匀出锅。

⑤净锅，加入食用油烧热，下入浆好的鸡脯肉丝，滑散，加入葱丝、姜丝、烹入料酒，放入熟面条和豆芽翻炒，再加入精盐及味精，翻炒均匀，出锅均分装入两盘，即成。

注：豆芽去根须，留头柄，状似"如意"寓意幸福吉祥。

木樨肉炒面

原　　料

主料：细面条250 克。

配料：猪腿肉120 克，鸡蛋2 只，甘笋40 克，青菜80 克，水发木耳数朵。

调料：植物油200 克，料酒2 .5 匙，酱油2 .5 匙，葱白1 根，姜2 片，精盐、味精、芝麻油、胡椒粉、淀粉各适量。

做　　法

①甘笋刷洗干净，切去根、顶，再切成薄片。葱白切成1 厘米的段。水发木耳去净杂质，洗净，沥水，撕成小朵。青菜放入沸水锅中焯熟，捞出沥水，切成段。

②鸡蛋1 .5 只磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

③猪腿肉，剔去筋膜，切成薄片，放入净碗中，加入料酒1 .5 匙、味精、胡椒粉各少许、酱油0 .5 匙、鸡蛋液0 .5 只、淀粉、熟植物油1 .5 匙，抓拌均匀，浆好。

④锅内加入植物油烧热，下入浆好的猪肉片、甘笋片，炸至肉片变色时，捞出肉片和甘笋片。

⑤原油锅留底油烧热，下入姜片、葱段煸炒，加入鸡蛋液，轻炒至将凝结时即取出。

⑥面条放入沸水锅中煮熟，在清水盆中过凉，捞出沥水。

⑦净锅，加入植物油烧热，下入炸肉片、炸笋片、熟面条稍炒，再加入木耳、青菜段炒匀，加入料酒1 匙、酱油2 匙和精盐、味精、熟植物油、芝麻油各适量炒匀，出锅装盘，即成。

鸡 杂 炒 面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：鸡心、鸡肝、鸡肫（见注）共300 克，黄瓜片150 克。

调料：精盐、味精、葱片、姜片、蒜片、酱油、醋、胡椒粉、水淀粉、食用油、料酒各适量。

做　　法

①锅内加入清水烧沸，下入面条煮熟，在清水中过凉，沥干后，放在屉布上，摊开晾干。

②鸡心、鸡肝、鸡肫，分别洗净，沥水后切成片，放入碗中，加入精盐和水淀粉，抓拌均匀，浆好。

③酱油放入净碗里，加入料酒、醋、精盐、味精和胡椒粉，调匀，成味汁。

④净锅，加入食用油烧热，下入浆好的鸡杂片，炒散，加入葱片、姜片和蒜片稍炒，烹入味汁炒匀，放入熟面条、黄瓜片炒匀，即成。

注：①鸡肫：肫，凡指鸟类的胃。鸡肫，又名鸡胗。

②鸡心、鸡肝、鸡肫，可以单独作料制面。

田鸡炒面

原　　料

主料：煎面底180 克。

配料：田鸡块60 克，菜芫50 克，料菇25 克。

调料：姜片0.5 克，食用油250 克，二汤125 克，精盐2.5 克，味精2.5 克，绍酒5 克，胡椒粉0.05 克，湿淀粉15 克。

做　　法

①煎面底放入盘中。

②田鸡块放入碗中，加入湿淀粉5 克，抓拌均匀，浆好。

③锅内加入食用油烧热，下入浆好的田鸡块，过油至熟，倒入漏勺里沥油。

④原锅回火上，下入姜片、料菇、菜芫稍煸，加入过油田鸡块、绍酒、二汤烧沸。用精盐和味精调好味，撒上胡椒粉，用湿淀粉10克勾芡，加入包尾油2.5 克，推匀，出锅盖在煎面底上，即成。

注：①本品系广东省地方传统风味小吃。

②田鸡：俗称“青蛙”，又称水鸡、坐鱼、蛤鱼、土鸭、虾蟆、蛤蟆、旱蛤子。属两栖纲无尾类蛙科动物。常见并可供食用的有：黑斑蛙、金线蛙和虎纹蛙等。

（四）水产类

虾仁炒面(1)

原　　料

主料：煎面底180 克。

配料：熟虾仁40 克，笋指甲片7 .5 克，叉烧肉片10 克，料菇5克，直剪菜50 克。

调料：食用油12 .5 克，二汤125 克，精盐2 .5 克，味精1 克，湿淀粉10 克。

做　　法

①煎面底放入盘中。

②锅内加入食用油10 克烧热，放入笋片、料菇、叉烧肉片，直剪菜和熟虾仁略炒，加入二汤烧沸，用精盐和味精调好味，再用湿淀粉勾芡，加上包尾油2 .5 克，推匀，出锅盖在煎面底上，即成。

注：本品系广东省地方传统风味小吃。

虾仁炒面(2)

原　　料

主料：面条250 克，鲜虾仁100 克。

配料：青豌豆25 克，熟火腿25 克，水发玉兰片25 克。

调料：鲜汤1 .5 勺，猪油100 克，姜末5 克，味精0 .5 克，料酒5克，精盐5 克，淀粉15 克，鸡蛋清半个。

做　　法

①水发玉兰片、熟火腿均切成细丝。

②鲜虾仁去净泥线，洗净，放入碗内，加入鸡蛋清和淀粉，抓拌均匀，浆好。

③锅置火上，加入猪油100 克烧热，下入浆好的虾仁，拨散，滗

出余油，再下入青豌豆、熟火腿丝和玉兰片丝煸炒，加入料酒、精盐、味精、鲜汤，烧沸后盛入碗内。

④净锅，加入猪油25 克烧热，面条散开下入锅中，煎至呈黄色时，翻个，再加入猪油25 克，再煎，至皆呈黄色时，滗入虾仁汤汁，盖上锅盖焖制，汁尽时，用筷子将面条挑散，加入虾仁炒匀，装入盘内，即成。

注：本品系河南省"烹饪之乡"长垣地方传统风味面食。

虾球炒面

原　　料

主料：煎面底180 克。

配料：虾球60 克，菜芫50 克，料菇25 克。

调料：姜片0.5 克，食用油250 克，二汤125 克，精盐2.5 克，胡椒粉0.05 克，味精1 克，湿淀粉10 克。

做　　法

①煎面底放入盘中。

②锅内加入食用油烧热，下入虾球，过油至熟，倒入漏勺中沥油。

③原锅回火上，下入姜片，料菇、菜芫，稍炒，加入过油虾球、二汤烧沸，用精盐和味精调好味，撒上胡椒粉，再用湿淀粉勾芡，加入包尾油2.5 克，推匀，出锅盖在煎面底上，即成。

注：①本品系广东省地方传统风味小吃。

②将虾球换成明虾片、生鱼球、鲜虾仁、土鲩等料，制法不变，则制得相应的各种炒面。

虾仁两面黄

原　　料

主料：白细面条250 克。

配料：虾仁100 克，青豆15 克，水发香菇25 克，鸡蛋清1 只。

调料：鲜汤75 克，精盐15 克，黄酒5 克，味精1.5 克，麻油5克，水菱粉15 克，熟花生油250 克。

做　　法

①虾仁放入清水中漂洗干净，沥干水，放入碗中，加入鸡蛋清、少许精盐和水菱粉，拌匀上浆。

②水发香菇洗净，去蒂，挤水，再切成青豆大的小丁。

③锅内加入清水烧沸后下入面条，用长筷子挑散，煮至面条浮起时，捞出用冷水冲凉，沥水后加入少许精盐和熟花生油，拌和均匀，分成两份，盘成圆形。

④净锅，加入熟花生油烧至六成热时下入虾仁，划散，至熟即倒入漏勺中沥油。

⑤原油锅置火上，加入熟花生油，烧热后放入面条，用中小火煎烙，至面条两面皆呈金黄色时，倒出沥油，再装入盘中，稍微挑松。

⑥原锅加底油置火上，放入青豆和香菇丁煸炒，再加入黄酒、精盐、味精和鲜汤，烧沸后用水菱粉勾芡，淋上麻油，再倒入虾仁拌匀，浇在面条上，即成。

注：本品系上海传统风味小吃。

蟹肉炒面

原　　料

主料：煎面底180 克。

配料：蟹肉40 克，叉烧肉片10 克，料菇5 克，净笋7.5 克，菜芫50 克。

调料：食用油17.5 克，二汤125 克，精盐2.5 克，胡椒粉0.05克，味精1 克，湿淀粉10 克。

做　　法

①净笋切成指甲片。

②煎面底放入盘中。

③锅内加入食用油15 克烧热，下入菜芫，叉烧肉片、料菇、笋片稍炒，加入二汤烧沸，用精盐和味精调好味，再用湿淀粉勾芡，放入蟹肉，撒上胡椒粉，加入包尾油2 .5 克推匀，出锅盖在煎面底上，即成。

注：本品系广东省地方传统风味小吃。

蟹粉两面黄

原　　料

主料：白细面条250 克。

配料：蟹肉100 克。

调料：鲜汤50 克，熟花生油200 克，白糖5 克，黄酒13 克，精盐10 克，酱油5 克，麻油5 克，水菱粉10 克，味精1 .5 克，鲜姜末5 克，葱花5 克。

做　　法

①锅内加入清水旺火烧沸后下入面条，用长筷子挑散，煮至面条浮起时，捞出用凉水冲凉，沥干水分，加入少许精盐和熟花生油拌匀，分成两份，盘成圆形。

②净锅内加入熟花生油烧至六成热时，放入面条，用中小火煎烙，至两面均呈金黄色时倒入漏勺，沥油，装入盘中，略微挑散。

③油锅置火上，加入熟花生油烧热后放入葱花、姜末，煸至出香味再下入蟹肉煸炒，再加入黄酒、精盐、酱油、白糖、味精和鲜汤，烧沸后用水菱粉调稀勾薄芡，淋上麻油，浇在面条上，即成。

注：本品系上海传统风味小吃。

虾蟹两面黄

原　　料

主料：生面条135 克。

配料：鸡蛋清12.5 克，虾仁25 克，蟹粉20 克。

调料：猪油500 克，精盐1 克，味精0.5 克，姜葱末10 克，干淀粉1.5 克，湿淀粉10 克，肉清汤50 克，绍酒5 克。

做　　法

①虾仁先挑去沙线，洗净，沥干，放入碗内，加入鸡蛋清，精盐0.5 克拌匀，再加入干淀粉，抓拌均匀，上浆。

②锅内加入猪油旺火烧至五成热时，将生面条抖松下入油中，摆盘成圆形，至底部炸呈黄色时，翻面再炸，当两面皆炸呈黄色后，滗去炸油，加入清水100 克，盖上锅盖，焖煮至水干，起锅放入盘中，再用筷子轻轻从边上向中间拨松。

③净锅内加入猪油旺火烧至五成热时，放入浆好的虾仁，炸呈乳白色，离火后捞出虾仁。

④原炸虾油锅置旺火上，留猪油50 克，烧热后放入姜葱末，炸黄后下入蟹粉、绍酒、肉清汤、精盐0.5 克、味精，烧沸后加入炸虾仁，颠炒几下，再用湿淀粉勾芡，烧匀后起锅，浇在面条上，即成。

注：本品系江苏省地方传统风味名食，与上海之“蟹粉两面黄”、“虾仁两面黄”有异曲同工之妙，并兼有两者之长。

生鱼片炒面

原　　料

主料：煎面底180 克。

配料：生鱼片60 克，直剪菜50 克。

调料：姜片0.5 克，食用油12.5 克，二汤125 克，精盐2.5 克，胡椒粉0.05 克，味精1 克，湿淀粉10 克。

做　　法

①煎面底放入盘中。

②锅内加入食用油烧热，下入直剪菜稍炒，加入二汤烧沸，加入精盐和味精调好味，放入生鱼片，撒上胡椒粉，用湿淀粉勾芡，加入包尾油2.5 克推匀，出锅盖在煎面底上，即成。

注：①本品系广东省地方传统风味小吃。

②直剪菜：粤菜烹饪用语。一棵菜除掉不能吃的部分外，整体采用剪刀由菜芜往菜梗方向一直剪下去，全棵准备食用，称为直剪菜。

香菇斑球面

原　　料

主料：面条200 克。

配料：石斑鱼肉200 克，油菜160 克，香菇罐头0.5 听，甘笋数片。

调料：精盐1 汤匙，白糖1.5 汤匙，酱油1 汤匙，淀粉1 汤匙，姜1 片，葱白段数条，胡椒粉、食用油各适量。

做　　法

①油菜放入沸水锅中焯熟，取出沥水，用精盐稍腌，去汁。香菇从罐头中取出，去汁，整只留用。

②石斑鱼肉去皮、骨、刺，鱼肉切成2 厘米方块，放入盆中，加入精盐、胡椒粉拌匀、腌渍。

③锅置火上，加入食用油烧热，下入腌好的鱼块过油，熟后，捞出沥油。

④油锅留底油烧热，下入甘笋片炒熟。

⑤面条下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，捞出沥水。

⑥净锅，加入食用油烧热，下入沥干的面条，煎至两面呈焦黄色，捞出沥油，分装入盘中。

⑦净锅，加入食用油烧热，下入姜片、葱段煸香，放入香菇炒匀，再放入甘笋片、鱼块、油菜段炒合，加入酱油、白糖炒匀，最后用淀粉调稀勾芡推匀，出锅浇在各盘面条上，即成。

注：本品系广东地方风味小吃。

海鲜炸面

原　　料

主料：银丝细面100 克。

配料：鲜虾仁、蟹子肉、鲜鱿鱼、鱼糕（或鱼片）、椰菜叶、笋肉、鲜冬菇各20 克。

调料：植物油、清汤、精盐、料酒、白糖、胡椒粉、水淀粉各适量。

做　　法

①银丝细面下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，捞出沥水。

②锅内加入植物油烧热，下入沥干的面条，炸呈焦黄色，捞出沥油，装入盘内。

③鲜虾仁去净泥线，鲜鱿鱼撕去皮膜，切成佛手形薄片。鱼糕横切成圆片。鲜冬菇切成片。

④净锅，加入植物油烧热，依次下入笋片、椰菜片和冬菇片煸炒，加入清汤烧沸，放入鱿鱼片、鱼糕片、虾仁、蟹子肉、料酒、精盐、白糖及胡椒粉烧沸，最后用水淀粉勾芡，推匀，出锅浇在炸面上，即成。

软炒面

原　　料

主料：切面500 克。

配料：口蘑丝25 克，海参丝25 克，笋丝50 克。

调料：酱油2.5 克，姜丝2.5 克，葱花5 克，味精1 克，醋、精盐、食用油各适量。

做　　法

①锅内加入清水烧沸，下入切面煮至八成熟，清水过凉后，捞出摊开，晾去水气。

②勺内加入食用油烧热，下入葱花、姜丝烹勺，放入口蘑丝、海参丝和笋丝煸炒片刻，加入酱油、精盐、煮面条，一起翻炒，再加入味精，淋上醋，颠翻几下，出勺装入盘内，即成。

注：本品系河北省热河地方传统风味面食。与“焦炒面”并称“炒焦软面”。

（五）三鲜、什锦类

扬州脆炒面

原　　料

主料：机制面条150 克。

配料：猪瘦肉40 克，虾仁40 克，鲜笋30 克，韭芽适量。

调料：植物油1000 克，酱油、味精、白糖、麻油、清汤、干淀粉各适量。

做　　法

①虾仁先挑去泥线，洗净，放入碗中，加入干淀粉抓拌均匀，浆好。

②猪瘦肉剔净筋膜，切成细丝。

③韭芽切成段。鲜笋去老硬部分，切成细丝。

④锅内加入植物油烧热后放入浆好的虾仁，划散至熟，倒入漏勺中沥油。

⑤油锅复置火上，放入猪瘦肉丝炒散，再下入笋丝、韭芽段、清汤、酱油、白糖、烧沸入味，至汤汁约剩1 小碗时，加入熟虾仁和味精炒匀，出锅装入小碗里。

⑥净锅，加入植物油旺火烧至八成热时，下入面条，炸至面条

发脆后，滗去余油，将小碗里的卤汁滗入锅中，盖上锅盖，待卤汁被面条吸尽后，挑匀，淋上麻油，装入盘中，再盖上虾仁、猪瘦肉丝等浇头，即成。

注：本品系江苏省淮扬地方传统风味面点。

三鲜炒面(1)

原　　料

主料：面条300 克。

配料：猪瘦肉50 克，虾仁50 克，笋0.5 只，冬菇1 朵，小白菜2棵。

调料：太白粉1.5 茶匙，酱油1.5 汤匙，精盐0.5 克，葱1 根，食用油3 汤匙，清汤0.3 饭碗，麻油适量。

做　　法

①冬菇用清水泡发，洗净，去蒂挤水，切成细丝。葱切成丝。笋切去老根，放入沸水锅中煮熟，捞出沥水，切成细丝。小白菜切成小段。

②猪瘦肉切成细丝放入碗里，加入太白粉0.5 茶匙，酱油0.5 汤匙拌匀，腌一下。

③虾仁挑去沙线，洗净沥水，放入净碗里，加入太白粉1 茶匙，精盐0.25 茶匙，抓拌均匀，腌一下。

④净锅内加入清水旺火烧沸后下入面条，煮熟，捞出沥水。

⑤净锅，加入食用油烧热，下入虾仁炒几下，再放入猪肉丝炒几下，加入冬菇丝、小白菜段、熟笋丝炒熟，再下入熟面条、酱油1 汤匙、精盐0.25 茶匙，清汤0.3 饭碗，炒拌均匀，再撒入葱丝，淋入麻油拌匀，即成。

注：本品系台湾家庭风味面食。

三鲜炒面(2)

原　　料

主料:面条250 克。

配料:水发海参50 克,水发鱿鱼50 克,水发玉兰片50 克。

调料:猪油100 克,味精0.5 克,姜末5 克,鲜汤1.5 勺,酱油30 克,料酒5 克,精盐适量。

做　　法

①水发海参、水发鱿鱼、水发玉兰片分别洗净沥水,切成丝,并分别放入沸水锅中烫透,捞出沥水,成三鲜丝料。

②净锅,加入猪油50 克烧热,下入三鲜丝料煸炒,再加入酱油、料酒、精盐、味精、鲜汤,烧沸后出锅装入碗内。

③净锅,加入猪油25 克烧热,将面条散开下入锅中煎制,至面条下面发黄时,翻个,再加入猪油25 克,煎至面条金黄时,浇入三鲜料的汤汁,盖上锅盖焖制,至汤汁吃尽,用筷子将面条挑散,再投入三鲜丝料炒匀,盛入盘内,即成。

注:本品系河南省"烹饪之乡"长垣地方传统风味面食。

镇江三鲜炒面

原　　料

主料:面条400 克,虾仁30 克,鸡丝30 克,猪肝片30 克。

配料:韭菜段20 克,绿豆芽20 克,红辣椒10 克,鸡蛋1 只。

调料:猪油500 克,素油100 克,精盐3 克,味精2.5 克,酱油15 克,白糖8 克,麻油10 克,水淀粉10 克,葱姜汁适量。

做　　法

①绿豆芽掐去根须。红辣椒去净蒂籽,切成丝。虾仁挑净泥肠,用淡盐水冲洗干净沥水。

②鸡丝、猪肝片、虾仁均放入钵中,加入精盐1 克,味精、葱姜

汁各少许，再磕入鸡蛋，加入水淀粉，搅拌均匀，浆好。

③面条下入沸水锅中，用“锅盖面”的煮制技法煮熟，在清水中过凉，凉透后沥水，放入盘中，加入酱油3 克、麻油5 克、白糖2 克、味精少许，拌匀摊开。

④锅内加入素油烧至八成热时，放入调拌好的面条，摊平，轻轻晃动炒锅，使其朝一个方向转动，待一面煎成焦黄色后，再煎另一面成焦黄色时，倒入漏勺沥油，装盘。

⑤空油锅置火上，加入猪油烧至四成热时，放入浆好的虾仁，鸡丝、猪肝片，滑油至原料变白色时，倒入漏勺中沥油。

⑥净锅，加入猪油烧热，放入绿豆芽、韭菜段和红辣椒丝煸炒，加入精盐、酱油、白糖及葱姜汁稍炒，再下入滑过油的鸡丝、虾仁和猪肝片翻炒，最后淋入水淀粉勾芡，再淋入麻油推匀，出锅浇在煎面上，即成。

注：本品系江苏省镇江地方传统风味小吃，名闻遐迩。

三鲜煎炒面

原　　料

主料：精面粉250 克，水发广肚50 克，水发海参50 克，熟鸡肉50 克。

配料：鸡蛋1 只，豌豆苗50 克。

调料：鸡汤200 克，葱姜油5 克，精盐8 克，白糖1.5 克，水淀粉10 克，料酒10 克，香油15 克，味精5 克，花生油150 克(约耗50克)

做　　法

①精面粉放入盆里，磕入鸡蛋，再加清水100 克和匀，揉透后放置饧10 分钟，再稍揉，擀成薄片子，折叠好，切成细面条。

②锅内加入清水旺火烧沸后下入面条煮熟，在清水中过凉，捞出沥水，放入净盆内，加入精盐4 克、味精4 克、料酒5 克、香油10

克拌匀。

③净锅，加入花生油烧热，下入煮面条，煎成黄面条，取出放在盘内，进行松软。

④水发广肚、水发海参、熟鸡肉均切成抹刀片。

⑤净锅，加入葱姜油、鸡汤、海参片、鸡肉片、广肚片，烧沸后下入豌豆苗、料酒、味精、白糖、精盐，再沸后用水淀粉勾芡，再淋上香油，起锅浇在面条上，即成。

注：本品系北京市北京饭店淮扬风味面点之一。

脆炒面

原　　料

主料：刀切面1000 克。

配料：猪瘦肉300 克，小青菜500 克，元葱200 克，熟火腿30克，熟鸡肉30 克，红辣椒20 克。

调料：猪油400 克，精盐10 克。

做　　法

①小青菜切成3 .3 厘米长的段。元葱剥去外皮膜，切去根须，切成丝。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。熟火腿、熟鸡肉分别切成丝。红辣椒去净蒂籽，切成丝。

②锅内加入猪油100 克烧热，先下入猪肉丝煸炒至变色后，加入小青菜段，火腿丝、鸡肉丝、元葱丝、红辣椒丝、精盐，约炒半分钟，出锅装盘。

③净锅，加入猪油150 克烧热，放入刀切面500 克，不断翻炒至呈金黄色时，再放入各种炒丝料1/2 ，混炒约1 分钟，起锅装盘，余料依法再炒成一盘，即成。

注：本品系安徽地方传统风味小吃。刀切面系在长木案上，用大竹杠坐压面团，压制成很薄的面皮，再用长刀切成面条。

什 锦 炒 面

原　　料

主料：机制细条切面1000 克。

配料：水发海参100 克，净虾仁25 克，熟猪肉25 克，净油菜50 克。

调料：食用油500 克，鸡汤400 克，酱油50 克，料酒50 克，精盐、味精各适量。

做　　法

①机制细条切面先上屉蒸熟，再下入沸水锅里“冒”一下，捞出沥水，备用。

②勺内加入食用油250 克烧热，面条煎呈金黄色。

③水发海参切成丝，净虾仁切成黄豆大丁。熟猪肉切成丝。油菜切成3 .3 厘米长的条。

④勺内加入食用油中火烧热，下入海参丝、熟猪肉丝和油菜条煸炒，再烹入料酒，加入酱油、鸡汤、精盐及味精调好口味，再捞出油菜、猪肉、虾仁、海参，汤留勺内，放入煎好的面条，盖上盖略焖，待原汁全部被面条吸尽后，将面条装盘，再盖上捞出的猪肉丝、海参丝、虾仁丁、油菜条，即成。

注：本品系天津市传统风味小吃。主料面条也可不用油煎，直接与配料同炒，再加鸡汤略焖后出勺装盘，配料种类颇多，如：三鲜、三丝、虾仁、肉丝、鸡丝等等。

什锦软炒面

原　　料

主料：富强粉500 克。

配料：浆好的虾仁50 克，鸡脯肉50 克，猪肉50 克，熟火腿25 克，熟冬笋25 克，水发冬菇25 克，青菜心50 克，鸡蛋1 只，绿豆淀

粉、碱水各适量。

调料：香葱丝、料酒、精盐、味精、胡椒粉、清汤、生菜油、麻油各适量。

做　　法

①青菜心切成丝。鸡脯肉、猪肉剔去筋膜，切成丝。熟火腿、熟冬笋分别切成丝。水发冬菇去蒂，挤水。

②富强粉放入盆里，用清水和好，加入碱水、鸡蛋液，和匀揉透，放置案板上，用绿豆淀粉做醭面，擀制成面条。

③锅内加入生菜油中火烧至五成热时，下入面条，煎呈金黄色，翻过来，加入适量清水，盖上锅盖，焖至水干，倒入盆里。

④净锅内加入生菜油中火烧至四成热时，下入浆虾仁，鸡脯肉丝、猪肉丝，划开，倒入漏勺中沥油。

⑤锅中留底油烧热，下入葱丝煸炒几下，加入料酒、清汤、虾仁、鸡肉丝、猪肉丝、火腿丝、冬笋丝、冬菇、青菜心丝、面条、精盐、味精和胡椒粉，盖上锅盖，焖至汁干，开盖用筷子将面条挑松，淋上麻油，出锅装盘即成。

注：本品系安徽省地方传统风味小吃。

什锦两面黄

原　　料

主料：白细面条250 克。

配料：青豆15 克，冬笋30 克，方火腿50 克，水发冬菇30 克，熟鸡脯30 克。

调料：鲜汤75 克，精盐10 克，黄酒5 克，味精1.5 克，白糖5 克，麻油10 克，葱花10 克，酱油5 克，水菱粉15 克，熟花生油适量。

做　　法

①方火腿、熟鸡脯、冬笋，分别切成小丁。水发冬菇洗净，去

蒂，挤水，切成小丁。

②锅内加入清水旺火烧沸后下入面条，用筷子挑松，煮至面条浮起时，用凉水冲凉，沥水后加入少许精盐和熟花生油，拌和均匀，再分成两份，盘成圆形。

③净锅，加入熟花生油烧热，下入面条，用中小火煎烙，至两面均呈金黄色时，倒入漏勺沥油，装入盘内，稍微挑松。

④原锅置火上，加入熟花生油25 克烧热，放入青豆、冬笋丁、冬菇丁，煸炒1 分钟，再下入鸡脯丁和方火腿丁煸炒，加入黄酒、精盐、白糖、味精、酱油和鲜汤，烧沸后用水菱粉勾芡，淋上麻油，撒上葱花，拌和均匀，浇在面条上，即成。

注：本品系上海传统风味小吃。

五、凉面类

（一）猪肉类

酸辣凉面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：熟猪瘦肉150 克，黄瓜100 克，绿豆芽50 克，鸡蛋1 只。

调料：酱油10 克，香醋25 克，精盐2 克，味精1 克，香油10克，鲜汤、辣油各适量。

做　　法

①熟猪瘦肉切成细丝。黄瓜切去两端，用凉开水冲洗后，斜切成细丝。绿豆芽摘去头尾，下入沸水锅中汆至断生，在凉开水中投凉，捞出沥水。

②鸡蛋磕入碗中搅匀，加入少许精盐调匀，用文火摊成鸡蛋皮，切成丝。

③酱油、香醋、精盐、味精、鲜汤和香油放入同一碗中，调拌均匀，成凉拌汁。

④旺火、沸水煮熟面条，在凉开水中投凉，沥水后，分装入各盘内，再分别加上黄瓜丝，绿豆芽、蛋皮丝、熟猪瘦肉丝，浇入辣油，与凉拌汁一起上桌，即成。

四味凉面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：熟火腿100 克，嫩黄瓜150 克，罐头口蘑50 克，熟青豆50 克。

调料：姜末、香醋、酱油、精盐、香油、辣油、芝麻酱、豆瓣酱、芥末、鲜汤，熟植物油各适量。

做　　法

①嫩黄瓜用凉开水冲洗，切去两端同熟火腿、罐头口蘑分别切成小丁。

②碗中放入姜末、香醋、酱油和香油一起调匀成姜醋汁；另碗中放入芝麻酱 、精盐、凉开水调匀成麻酱汁；另碗中放入豆瓣酱、辣油、鲜汤调匀成辣酱汁；另碗中放入芥末、酱油、香醋、香油一起调匀成芥末汁。

③旺火、沸水煮熟面条，在凉开水中过凉，沥水后，拌入少许熟植物油，装盘，再将黄瓜丁、熟火腿丁、口蘑丁、熟青豆，分别撒在面条上，与4 种味汁碗一齐上桌，即成。

盐水猪舌凉面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：猪舌400 克。

调料：精盐、料酒、花椒、葱结、姜块（拍松）、香油、硝水各适量。

做　　法

①沸水锅中煮熟面条在凉开水中过凉，沥水分装入两碗里。

②猪舌用精盐擦匀，放入盆内，加入硝水腌渍1 天，再用清水洗净硝味。

③锅内加入清水旺火烧沸，下入洗净的猪舌，汆至起白膜，取出刮去白膜洗净。

④净锅内放入猪舌、料酒、花椒、葱结、姜块（拍松）、清水和精盐烧沸后，改用小火烧至猪舌熟透。

⑤煮好的猪舌连汁一起倒入盆里，晾凉。取出猪舌切成薄片，放在各碗面条上，再分别淋上香油，浇上少量煮舌的汤汁，即成。

红烧凉面

原　　料

主料：面饼4 个，猪肩枚肉400 克。

配料：绿豆芽120 克，冬菇4～6 只，鸡蛋4 只，嫩黄瓜1 根。

调料：生抽1/3～1/2 杯，砂糖1 汤匙，酒2 汤匙，姜片1 片，葱1/2 根，八角1 粒，食用油2 汤匙。

佐料：凉拌汁，辣油各适量。

做　　法

①煮熟鸡蛋剥去蛋壳。冬菇用清水泡透，去蒂挤水。猪肉原块洗净，用净布抹干。

②锅内加入食用油烧热，放入抹干的猪肉块，用小火慢煎，煎

至表面呈焦黄色。

③砂锅置火上，放入剥壳鸡蛋、煎猪肉块、冬菇、适量清水、生抽、砂糖、酒、姜片、葱段、八角烧沸后改用文火烧1 小时，至肉块熟透，离火冷却。

④冷好的猪肉块切成薄片。嫩黄瓜去两端，切成片。绿豆芽放入沸水锅中汆熟，沥水。

⑤净锅，旺火、沸水煮熟面饼沥水后，分装入4 只碗内，再分别放上猪肉片、黄瓜片、绿豆芽、冬菇。随同凉拌汁、辣油一起上桌，即成。

注：本品系香港风味。

大柳面

原　　料

主料：面粉5000 克。

配料：猪肉3000 克，豆芽菜1000 克，黄瓜丝1000 克，腌香椿末适量。

调料：精盐、面酱 、香醋、葱花、姜末、花椒、大料、绿豆淀粉、肉汤、蒜泥、香油适量，碱50 克。

做　　法

①猪肉切成片。豆芽菜摘去根须。

②面粉加入碱、精盐(春秋加250 克，冬季175 克，夏季400 克至伏天增 至500 克) ，适量的水(春秋温水，冬季热水，夏季凉水) 和成面团。经充分揉饧好的面团，先分成几块大面剂，用绿豆淀粉作醭面，分别擀成极薄的面片，再切成细条，成大柳面条生坯。

③锅内加入清水旺火烧沸，下入豆芽菜烫熟，沥水，再沸时下入大柳面生坯，煮至面条伸腰(伸直) 时即熟，沥水后放入凉开水中过凉。

④净锅，加入香油烧热，下入猪肉片煸炒变色，加入面酱、姜

末、葱花、花椒和大料炒匀，炒至肉片卷曲至熟，即成肉卤。

⑤食用时，将面条捞出沥水，装入碗内，浇上肉卤，再浇些肉汤，放上豆芽、黄瓜丝、腌香椿末，佐以蒜泥、香醋即成。

注：本品系山东省地方传统风味小吃，源于宁津县大柳镇，为鲁北冀南一带地方名食。始于清乾隆年间，至今已有200 多年的历史。

炸酱面

原　　料

主料：细面条100 克。

配料：小黄瓜0 .5 根，猪瘦肉、豆腐干、虾米、毛豆各适量。

调料：甜面酱1 汤匙，豆瓣酱1 汤匙，食用油、葱花、精盐、味精各适量。

做　　法

①虾米用温水泡软，洗净，沥水。豆腐干切成黄豆丁。猪瘦肉剔去筋膜切成末。小黄瓜切去根、顶用凉开水冲洗，取0 .5 根，切成丝。

②甜面酱 、豆瓣酱分另用清水2 汤匙调匀，成甜面酱汁和豆瓣酱汁。

③锅内加入食用油浇热，下入葱花及虾米炒香，即放入猪肉末略炒，加入豆腐干丁、毛豆和适量清水，煮熟即盛出，成肉料。

④净锅，加入食用油烧热，下入葱花、甜面酱汁、豆瓣酱汁，烧沸后即倒入肉料一同烧煮，再加入精盐和味精调好味，烧沸即成炸酱。

⑤净锅、旺火将细面条煮熟，沥水后，放入搪瓷盘中，浇上麻油拌匀，并用筷子挑动，同时用电风扇吹凉。

⑥食用时，将凉面装入碗中，再放上炸酱和黄瓜丝，即成。

注：本品系台湾家庭夏令传统面食之一。

肉丝干拌面

原　　料

主料：熟面条550 克（约用面粉200 克）。

配料：熟猪肉丝40 克，海米10 克，黄瓜丝、腌香椿末各适量。

调料：麻酱、酱油、醋、精盐、味精、香油、凉清汤各适量。

做　　法

①海米用温水泡透。

②煮熟的面条用凉开水过凉，沥水后分装入两碗内。

③酱油放入碗中，加入精盐、醋、味精、香油、凉清汤，调匀成汁水，浇入各面条碗内，再将熟猪肉丝、黄瓜丝、腌香椿末、海米及麻酱加在面条上，食时拌匀，即成。

注：本品系辽宁省大连市地方春夏时节传统风味小吃。

香 酥 凉 面

原　　料

主料：鲜面条500 克。

配料：猪肥瘦肉150 克，芹菜10 克，韭菜10 克。

调料：猪油500 克，豌豆面100 克，菜籽油20 克，酱油30 克，甜酱油20 克，精盐5 克，醋10 克，味精3 克，胡椒面8 克，红油20 克，芥末2 克，蜂蜜20 克。

做　　法

①芹菜去净叶子，放入沸水锅中烫熟，在凉开水中过凉，沥水后切成小段。韭菜放入沸水锅中烫熟，用凉开水过凉，沥水后，切成小段。

②猪肥瘦肉放入沸水锅中煮至八成熟，捞出切成小片，再用热水汆一下，捞出沥水，放入碗中，加入蜂蜜拌匀，再加豌豆面裹拌均匀，成香酥生坯。

③锅内加入猪油烧至四成热时，下入香酥生坯，炸至呈金黄色，捞出沥油，即成香酥。

④酱油、甜酱油、精盐、醋、味精、胡椒面、红油、芥末一起放入小碗中，调匀成味汁。

⑤净锅，加入清水旺火烧沸后下入鲜面条，煮至断生（八成熟），捞出沥干，用菜籽油拌匀，晾凉，面条挑入碗中，浇上味汁，再盖上韭菜段，芹菜段和香酥即成。

注：本品系云南地方大众化的传统风味小吃。

麻酱凉面

原　　料

主料：面条500 克，芝麻酱150 克。

配料：猪瘦肉150 克，嫩黄瓜200 克。

调料：植物油25 克，精盐2 克，酱油10 克，味精1 克，葱花5克，蒜头1 个，香菜，淀粉各适量。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成细丝，装入碗内，加入淀粉抓拌均匀，浆好。

②黄瓜切去两端，用凉开水冲洗，斜切成丝。蒜头切成米粒小丁。香菜用凉开水漂洗沥水后，切成碎末。

③锅内加入植物油烧热，下入葱花炝锅，放入浆好的猪肉丝，煸炒至变色后，加入酱油炒熟，取出晾凉。

④净锅、旺火、沸水煮熟面条，在凉开水中过凉，沥水后分装入各盘中，再分别码上黄瓜丝、炒猪肉丝、蒜米粒丁、香菜末。

⑤芝麻酱放入碗中，加入精盐、味精和适量的凉开水，调匀成糊状，浇在各盘面条上，即成。

（二）蛋禽类

新疆凉面

原　　料

主料：面粉2500 克。

配料：菜葫芦750 克，菠菜250 克，鸡蛋8 只，芹菜适量。

调料：食用碱25 克，蓬灰、湿淀粉、辣椒粉、芝麻酱、醋、大蒜、精盐、清油各适量。

做　　法

①菜葫芦切去根、顶削去外皮，挖去籽瓤，切成丝。芹菜去叶留梗，切成段。菠菜切成段。

②大蒜捣成蒜泥，加入凉开水稀释，成蒜泥汁。芝麻酱加入凉开水稀释成芝麻酱汁。

③锅内加入清水烧热，离火后加入辣椒粉，再加沸水调稀，成油辣椒。

④净锅，加入清水烧热，下入芹菜段、精盐炒熟。

⑤勺内加入清水旺火烧沸，下入菜葫芦丝，煮熟加入精盐，打入鸡蛋液，下入菠菜烧沸后用湿淀粉勾芡，成卤汁。

⑥面粉加入食用碱、淡盐水和好，再加入蓬灰水，边搓边揉，至面软光滑有拉力时，案板上抹油，放上揉好的面团，盖上湿布稍饧。

⑦将饧好的面拉成细条；放入净锅旺火、沸水中煮熟，过两次凉开水，沥干后淋上少许清油，拌匀摊开。

⑧食用时将面装盘，浇上卤汁，再调上醋、蒜泥汁、油辣椒、芝麻酱，并放上芹菜即成。

注：本品又称“黄面”，系新疆夏令传统风味小吃。

冬菇冷拌面

原　　料

主料：上白面粉250 克。

配料：鸡蛋2 只，水发冬菇15 克，水发玉兰片10 克，鲜豌豆15 克。

调料：精盐0.5 克，味精2.5 克，葱花10 克，酱油2.5 克，芝麻油2.5 克，花生油15 克，鸡汤75 克，淀粉75 克，绍酒5 克。

做　　法

①鲜豌豆放入沸水锅中焯熟。水发冬菇去蒂同水发玉兰片均切成小片。

②面粉磕入鸡蛋，加入清水50 克和成硬面团，充分揉饧后，按常规擀成极薄的长方片，叠起面片，切成0.3 厘米宽的条。

③旺火、沸水煮熟面条，在凉开水中过凉，沥水。

④勺内加入花生油旺火烧热，下入葱花、冬菇片、玉兰片煸炒片刻，烹入绍酒，加入酱油1.5 克，精盐0.3 克，鸡汤烧沸后盖上盖，用小火将冬菇、玉兰片煨熟，再加入味精1.5 克拌匀。

⑤取碗2 只，分别加入精盐0.15 克，酱油1 克，味精1 克，芝麻油，再放入过凉的面条，浇上煨好的冬菇、玉兰片，撒上鲜豌豆，即成。

注：本品系津门传统夏令风味小吃。

鸡 丝 凉 面

原　　料

主料：细面100 克。

配料：熟鸡丝100 克，小黄瓜1 根，绿豆芽30 克。

调料：芝麻酱1 汤匙，醋1 汤匙，酱油1 汤匙，辣油1 汤匙，麻油1 汤匙，葱、蒜各适量。

做　　法

①小黄瓜去根、顶用凉开水冲洗，切成细丝。大蒜捣成泥。葱用凉开水冲洗，沥干，切成葱花。绿豆芽放入沸水锅中烫熟，沥水后晾凉。

②芝麻酱放入碗中，加入凉开水1 汤匙、酱油、醋、麻油和辣油一起调匀，成调味汁。

③旺火、沸水煮熟面条沥水后，过凉开水，沥水后装入碗内，加上熟鸡丝，小黄瓜丝、绿豆芽，再浇上调味汁，放上大蒜泥、葱花即成。

注：本品系台湾家庭夏令面食之一。

鸡丝冷面

原　　料

主料：生面（切面）4 碗，鸡翅肉2 只。

配料：鲜嫩黄瓜2 根，熟火腿2 块。

调料：白芝麻2 汤匙，沙拉油2 汤匙，生抽2 汤匙，醋2 汤匙，麻油1 汤匙，鸡汤4 汤匙，辣酱1 茶匙，精盐，味精各适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟生面在冷水中过凉，再放入沸水中烫热，沥水后，加入沙拉油拌匀。

②鸡翅肉加入精盐、酒各少许拌匀，上屉蒸10 分钟，取出切成细丝。

③黄瓜表面用精盐擦遍，稍腌使表皮变软，用清水洗净，斜切成细丝。

④熟火腿切成丝。

⑤白芝麻淘洗干净，沥水后放入锅中用慢火炒香，再研成粉末。

⑥生抽、醋、麻油、辣酱、精盐2/3 茶匙、鸡汤、味精均放入碗

中，调匀成凉拌汁。

⑦用沙拉油拌好的面条均分装入4 只盘内，再放上黄瓜丝，鸡翅肉丝，中间放上火腿丝，撒上白芝麻末，与凉拌汁一起上桌，即成。

注：本品系香港风味。

鸡丝干拌面

原　　料

主料：熟面条1100 克。

配料：熟鸡脯肉80 克，海米20 克，水萝卜、腌香椿末各适量。

调料：麻酱、酱油、醋、精盐、味精、香油、凉清汤各适量。

做　　法

①熟鸡脯肉切成细丝。海米用温水泡透。水萝卜用凉开水洗净，切成丝。

②煮熟的面条用凉开水过凉，沥水后，分装入4 只碗内。

③酱油放入碗内，加入精盐、醋、味精、香油、凉清汤一起调匀成汁水，浇入各面条碗内，再将熟鸡脯肉丝、水萝卜丝、腌香椿末、海米、麻酱加在面条上，食时拌匀即成。

注：本品系辽宁省大连市地方传统风味小吃。

（三）水产类

蚝油凉面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：绿豆芽400 克。

调料：蚝油、精盐、酱油、味精各适量。

做　　法

①绿豆芽掐去两头，在旺火、沸水中烫至断生，沥水，晾凉。

②锅中水再烧沸，煮熟面条，在凉开水中过凉，沥水后，分装入两碗中。

③蚝油放入钵中，加入精盐、白糖、酱油和味精调匀，成蚝油汁。

④晾凉的绿豆芽与蚝油汁拌匀，放在各碗面条上，即成。

葱油凉面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：虾米100 克，水发玉兰片50 克，水发香菇50 克。

调料：植物油25 克，酱油5 克，精盐2 克，味精1 克，香油5 克，葱末适量。

做　　法

①水发香菇去蒂挤水，同水发玉兰片均切成小丁，分别放入沸水锅中焯熟，在凉开水中投凉，沥水。

②虾米淘洗干净，捞入碗内，加入少许清水，上屉蒸软，取出剁成末。

③锅内加入植物油烧热，下入葱末炒香，倒入碗内晾凉，成葱油。

④葱油、酱油、精盐、味精和香油装入碗内，一起调匀，成葱油汁。

⑤旺火、沸水煮熟面条，在凉开水中过凉，沥水后装入各盘中，再分别撒上虾米末、玉兰片丁、香菇丁，浇上葱油汁，拌匀即可。

扇贝凉面

原　　料

主料：富强粉500 克，扇贝150 克。

配料：绿豆芽150 克。

调料：酱油、白糖、醋、芝麻酱、熟芝麻、蒜泥、花椒面、葱结、葱花、姜片、香油、红油辣椒、料酒、胡椒面、精盐、碱各适量。

做　　法

①绿豆芽，掐去两头，在沸水锅中烫熟，沥水后，用少量香油拌匀晾凉。

②扇贝切成粗丝。

③锅内加入清水烧沸，加入姜片、葱结、料酒、胡椒面煮出香味后拣去葱、姜，放入扇贝丝煮熟，捞出用香油拌匀晾凉。

④富强粉加入碱、清水和匀揉透，擀成薄面片，按常规制成细面条，在沸水锅中煮熟，沥水后，放入托盘，用香油拌匀，晾凉，分装入10 只碗内。

⑤绿豆芽分摆在10 只碗面上，用扇贝丝盖顶，再浇上各种调料，即成。

注：本品系北京市四川饭店川味面点之一。如将扇贝换成鸡丝，如法炮制，即成“鸡丝凉面”。

鳝鱼凉面

原　　料

主料：碱水面条2500 克。

配料：活鳝鱼2500 克，芹菜250 克。

调料：芝麻油2500 克（约耗1000 克），大蒜粒150 克，生姜末100 克，酱油350 克，红醋400 克，辣椒酱250 克，精盐75 克。

做　　法

①芹菜切成4 厘米长的段，在沸水锅中焯1 分钟，在凉开水中漂凉，沥水。

②生姜末、大蒜粒放入瓷坛里，加入精盐50 克，冷开水500 克搅匀，成蒜姜水。

③净瓷坛放入酱油50 克、冷开水175 克调匀，成淡酱油。

④净瓷坛加入红醋、冷开水250 克调匀成淡醋。

⑤鳝鱼放入盆内，倒入沸水，立即盖好盖（防鱼跳出），鳝鱼烫死后再将其捞入沸水锅中，煮至鳝鱼嘴张开，捞出放入冷水中浸凉后放在案板上，鱼肚朝内，握住鳝鱼头，用小尖扁骨刀从颈部划至尾部，连划3 刀，去净骨刺和内脏，取净鳝鱼肉，把肚皮肉、脊骨肉均切成6.6 厘米的段，先将鳝鱼肚皮肉放入煮鳝鱼的沸水锅中煮15 分钟，取出，再将鳝鱼脊骨肉放入锅中煮5 分钟，加入精盐25 克，继续煮3 分钟，捞出沥干。

⑥净锅，加入芝麻油旺火烧至九成热，下入鳝鱼段炸酥，倒入漏勺中沥油。

⑦净锅，加入清水5000 克旺火烧沸，下入碱水面条煮至刚熟（带白心）捞出放入冷水盆中，投净碱水，再用凉开水投一遍，沥水后，分装入25 克碗内，每碗中加入原汁汤1 勺、淡酱油20 克、淡醋25 克、姜蒜水25 克，辣椒酱10 克，酥炸鳝鱼段7～8 根，再淋上芝麻油10 克，撒上芹菜段即成。

注：本品系湖北省沙市地方传统的夏季节令应时风味小吃。

鳝丝蒸拌冷面

原　　料

主料：白切面条500 克。

配料：黄鳝丝300 克。

调料：花生酱25 克、酱油30 克，米醋15 克，白糖15 克，味精

15 克，黄酒10 克，麻油20 克，胡椒粉4 克，熟花生油100 克，大葱末5 克，鲜姜末5 克，水菱粉15 克。

做　　法

①活鳝鱼经宰杀，去净内脏，洗净，取肉切成丝。

②切面抖松放入屉中，用旺火、足气蒸5 分钟，取出冷却。

③锅内加入清水旺火烧沸，放入蒸面，烧沸后煮2 分钟，沥水后，用25 克熟花生油拌匀，挑松冷却。

④花生酱放入碗中，加凉开水调成薄浆，再加麻油10 克拌匀。

⑤净锅，加入酱油10 克，白糖5 克，味精和清水各适量，烧沸后再冷却，成复制酱油水。

⑥净锅，加入花生油烧热后放入葱末和姜末炝锅，下入鳝鱼丝煸炒，再加入酱油、白糖、味精和清水各适量，烧沸后加入胡椒粉略炒几下，用水菱粉勾芡，淋上麻油。

⑦面条分装碗中，加入复制酱油水、米醋、花生浆，再放上炒鳝鱼丝，即成。

注：本品系上海夏令传统风味小吃。

鲜贝凉面

原　　料

主料：面饼4 个，鲜贝10 只。

配料：嫩黄瓜2 根，胡萝卜适量。

调料：酒1 汤匙，生抽5 汤匙，醋1 汤匙，清汤1 杯，精盐、麻油、姜片、葱片、砂糖、姜汁各适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面饼在冷水中过一下，再在沸水中烫热沥水后，用麻油拌匀，挑散，分放入4 只碗中。

②鲜贝取出肉柱部分。胡萝卜切去根、顶削去外皮，切成丝。嫩黄瓜用精盐擦匀表皮，稍腌，使皮柔软，切去根、尖切成丝。

③勺内加入生抽2 汤匙，酒、砂糖1 茶匙、清水0.5 杯，姜片、葱片、麻油烧沸，下入鲜贝柱，煮至熟透，离火，连汁冷却。

④精盐1/3～1/2 茶匙，生抽3 汤匙、砂糖1/3 汤匙、醋、麻油1 汤匙、清汤，皆放入碗中，一起调匀后再加入姜汁调匀，成调味料。

⑤冷好的鲜贝盛入各面碗中，再撒上胡萝卜丝、黄瓜丝与调味料一起上桌，即成。

注：本品系香港风味。

蝴蝶四味凉面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：帆立贝5～6 只，草莓4～5 个，银南2 个，小黄瓜3 条。

调料：沙拉油、芝麻油、精盐各适量。另备：①芝麻味料：芝麻酱2 大匙，酱油3 大匙，砂糖1 大匙，醋0.5 大匙，芝麻油0.5 大匙，猪油0.5 大匙，葱花3 大匙，姜末1 大匙，蒜头末适量。②椒麻味料：椒麻(大)2 个，酱油4 大匙，醋4 大匙，芝麻油1 大匙，生姜末2 大匙。③姜汁味料：生姜细碎片2 大匙，醋4 大匙，酱油2.5 大匙，芝麻油1 大匙。

做　　法

①帆立贝先去捆线，留下其柱部分，由横轮切成3～4 片，在沸水锅中烫一下，立即捞入碗中，加入精盐、芝麻油调拌均匀。

②草莓用凉开水洗净，去蒂，纵切为两半。小黄瓜用凉开水洗净，切去根、顶，一部分切成蝴蝶型薄片，另些切成8 条长丝。

③旺火、沸水煮熟面条在冷水中过凉，再用凉开水冲洗，沥水后放入有沙拉油2 大匙的浅盘中，撒开待凉透，加入2 大匙芝麻油，拌匀散开。

④拌好的面条取1/4 理成指头粗细的束，并由盘的中心线向

左右对称摆成蝴蝶翅膀形状，再将贝肉重叠排放在“蝶翅”中间，“蝶尾”端放上草莓，将黄瓜切成长丝作为“蝶须”，其周则摆上黄瓜蝶形片。

⑤食用时，将三种（芝麻、椒麻、姜汁）味料分别调拌成相应的味汁，浇在面条上即成。

注：本品系台湾传统风味花色凉面之一。

油盐拌面

原　　料

主料：熟面条550 克（约用面粉200 克）。

配料：海米、青菜各适量。

调料：精盐、味精各适量。

做　　法

①煮熟的面条在凉开水中过凉，沥水后，分装入4 只碗内。

②海米用温水泡透，沥水。青菜切成丝，在沸水锅中烫熟，用凉开水过凉。

③在每只面碗中加入香油15 克，适量的精盐和味精，用筷子拌匀。

④拌好的面条上撒海米、青菜丝即成。

注：①本品系辽宁省大连市地方大众化夏令传统小吃。

②本品中香油如换用花椒油，其它不变，则得一新口味凉面—椒油拌面。

翡翠凉面

原　　料

主料：翡翠面条600 克。

配料：虾仁200 克，小黄瓜2 条，小红萝卜8 条，鸡蛋清1 只。

调料：精盐、料酒、胡椒粉、淀粉、沙拉油、酱油、醋、芝麻油、洋

辣椒粉、姜末各适量。

做　　法

①虾仁挑去泥线，洗净，沥水后放入碗中，加入精盐0.5 小匙，鸡蛋清，淀粉4 匙和少计胡椒粉，抓拌均匀，浆好。

②酱油6 匙放入碗内，加入醋6 匙，芝麻油2 匙，洋辣椒粉2匙，生姜末1 匙、精盐、料酒调拌均匀，成芥末配汁。

③小黄瓜、小红萝卜分别纵向切开，再横向顶刀切成片，在沸水锅中烫一下，使其色泽鲜艳，捞出晾凉。

④锅内加入沙拉油烧热，下入浆好的虾仁划熟，捞出沥油，晾凉。

⑤翡翠面条在沸水锅中煮熟，在凉开水中过凉，沥水后，分装入各碗中，上放黄瓜片、小红萝卜片、虾仁，再浇上芥末配汁即成。

注：本品系台湾地方传统风味小吃。翡翠面条指以菠菜叶汁和面，制成绿色之面。

（四）三鲜、什锦类

三丝凉面

原　　料

主料：细圆面条500 克。

配料：黄瓜、熟猪肉丝、熟鸡肉丝、熟火腿丝各适量。

调料：甜酱油、芝麻酱、咸酱油、蒜泥、花椒面、熟油、味精、醋、红油辣椒各适量。

做　　法

①黄瓜削去外皮，切成与面条同样粗细的丝，放入凉开水中备用。

②细圆面条在沸水锅中煮熟，沥水后置于案板上，淋上熟油拌匀，抖散晾凉。

③取碗10 只，在每只碗中放入黄瓜丝垫底，再放上凉面，浇上甜酱油、芝麻酱、咸酱油、花椒面、蒜泥、味精、醋、红油辣椒，最后放上熟猪肉丝、熟鸡肉丝、熟火腿丝即成。

注：本品系四川省成都市地方传统风味小吃。

鲜 鱿 凉 面

原　　料

主料：细面条200 克。

配料：鲜虾40 克，鲜鱿鱼80 克，水发海参60 克，冬菇3 朵，黄瓜1/3 条，芹菜20 克，熟火腿1 块。

调料：葱、姜、芝麻油、味汁(注) 各适量。

做　　法

①细面条在沸水锅中煮熟，沥水后挑散，淋上芝麻油拌匀，晾凉。

②鲜虾除去泥线，在沸水锅中焯熟，剥壳。鲜鱿鱼刮上十字花刀，再横切成片，在沸水锅中焯至微卷，立即捞出，晾凉。水发海参在沸水锅中加入葱、姜烧沸片刻，取出沥水，切成片。水发冬菇去蒂，上屉蒸熟，取出调味。

③黄瓜用精盐抹遍表皮，用凉开水洗净，横切成片。芹菜斜切成片，在沸水锅中焯熟，沥水，晾凉。熟火腿切成菱形小片。

④晾好的面条分装入各盘中，将各配料按花色码放在面条上，食用时浇上味汁拌匀，即成。

注：味汁的调配：由酱油、醋、芥辣酱、白糖、芝麻油，按6 :4 :3 :2 :1 之比例配制而成。

宝 岛 凉 面

原　　料

主料：面条250 克。

配料：熟鸡脯肉100 克，熟火腿100 克，绿豆芽200 克，海米75 克，黄瓜3 根。

调料：醋1.5 匙，精盐0.5 匙，蒜泥10 匙，葱花1 匙，榨菜末2匙，辣椒油2 匙，芝麻香油4 匙，酱油2 匙，花生酱、味精各适量。

做　　法

①面条放入沸水锅中，煮至九成熟，在凉开水中投凉，沥水后，放入盆中挑散，加入芝麻香油拌匀，防止粘连。

②海米用温水泡软，捞出切碎，用热油炒出香味，出锅晾凉。

③绿豆芽摘去根须，在煮面的沸水锅中烫熟，在凉开水中冲凉，沥干。黄瓜用凉开水洗净，切成细丝。

④熟火腿、熟鸡脯肉分别切成细丝。

⑤蒜泥放入碗中，加入凉开水调匀，成蒜泥汁。

⑥辣椒油、酱油、醋、精盐、味精同放一个碗中，调匀成味汁。

⑦凉面放入碗中，上放黄瓜丝、绿豆芽、火腿丝、鸡肉丝、炒海米末，浇上味汁、花生酱、蒜泥汁拌匀食用。

注：本品系台湾地方夏季传统风味小吃。

花帽凉面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：熟猪肉100 克，黄瓜200 克，水发海米50 克，水发木耳30 克，蛋皮50 克。

调料：酱油、味精、芝麻酱、蒜泥、醋、清汤各适量。

做　　法

①蛋皮、熟猪肉分别切成丝。黄瓜用凉开水冲洗净，去根、顶，切成丝。水发木耳去净杂质，沥水后切成丝，在沸水锅中焯熟，沥水。

②蒜泥放入碗中，加入酱油、醋、芝麻酱、味精、清汤一起调匀，

成味汁。

③面条放入沸水锅中煮熟，在凉开水中投凉，沥水后，分装各碗中。

④黄瓜丝、熟猪肉丝、蛋皮丝、木耳丝、分别码放在各碗面条上，海米放在中间，再浇上味汁即成。

拌凉面

原　　料

主料：面饼4 只。

配料：熟火腿4 块，鸡蛋2 只，熟冬菇2 只，黄瓜(小)1 根。

调料：醋4 汤匙，砂糖4 汤匙，生抽2 汤匙，精盐、麻油各适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面饼，在冷水中过凉，用凉开水冲洗，沥水后，加入少许麻油拌匀，防止粘结。

②熟火腿切成丝。熟冬菇去蒂切成丝。黄瓜去两端，斜切成细丝。

③鸡蛋磕入碗内搅匀，加入少许精盐和砂糖，搅拌均匀，成鸡蛋液。平锅置火上烧热，抹一薄层油，放入鸡蛋液，摊成鸡蛋皮，晾凉，切成丝。

④醋、砂糖、生抽、精盐、麻油均放入碗中，混拌均匀，成味汁。

⑤用麻油拌好的面条分装入4 个碗里，分别依次放入鸡蛋皮丝、火腿丝、冬菇丝、黄瓜丝，再浇上味汁拌匀，即可食用。

注：本品系香港家庭风味面食。

什锦凉面

原　　料

主料：机制面条36000 克。

配料：熟鸡肉1000 克，豆芽菜300 克，萝卜1000 克，红萝卜

1000 克，净青笋1000 克，水发木耳300 克，香酥2000 克，香菜段100 克，芥菜末100 克，韭菜段适量。

调料：油炸花生米6000 克，芝麻400 克，红辣椒油100 克，芝麻酱600 克，甜酱油4000 克，卤鸡汤4000 克，姜200 克，蒜200 克，白糖200 克，精盐100 克，醋2000 克，八角、花椒油50 克，熟菜油适量。

做　　法

①姜、蒜分别制成汁。

②萝卜、红萝卜去根、顶，削去外皮，切成细丝。水发木耳去净杂质，沥水后切成丝。熟鸡肉切成薄片。青笋切成丝。

③豆芽菜与韭菜段分别入沸水锅中烫熟，用凉开水过凉，沥水。

④芝麻用清水淘洗干净，沥水晾干，再用微火炒香，研碎。油炸花生米先去掉外膜，再研成碎屑。

⑤红辣椒油、芝麻酱、甜酱油、卤鸡汤、白糖、芥菜末、精盐、醋、八角、花椒油、姜汁、蒜汁一起放入碗中调匀，成调味汁。

⑥旺火、沸水煮熟面条，捞出沥水，倒在案板上抖开，洒上熟油拌匀，凉透后，每150 克装成1 碗，再分别放上萝卜丝、红萝卜丝、青笋丝、豆芽菜、韭菜段、木耳丝、香酥、熟鸡肉片、油炸花生米屑、炒芝麻末，最后浇上调味汁，即成。

注：本品系云南省滇南地区夏季传统风味小吃。

素什锦凉面

原　　料

主料：面条300 克。

配料：熟笋、黄瓜、水发木耳、玉米笋、芦笋各50 克。

调料：蚝油、白糖、酱油、鲜姜末，植物油各适量。

做　　法

①熟笋切成细丝。黄瓜、玉米笋、芦笋均切成丝。水发木耳去净杂质，沥水后切成丝。

②面条在沸水锅中煮熟，在冷开水中过凉，沥水后，分装入两碗中。

③锅内加入植物油旺火烧热，下入鲜姜末炒香，放入玉米笋丝、芦笋丝、熟笋丝、木耳丝和黄瓜丝炒匀，加入蚝油、白糖、酱油炒熟，出锅晾凉。

④晾凉的什锦菜丝放在面碗里，即成。

朝鲜冷面

原　　料

主料：荞麦面粉8000 克，土豆淀粉12000 克。

配料：精牛肉5000 克，大白菜20000 克，苹果梨3000 克，鸡蛋20 只。

调料：酱油3000 克，熟芝麻100 克，香油100 克，辣椒面400克，蒜泥350 克，醋精250 克，食碱500 克，精盐750 克，姜末25克，味精25 克，胡萝卜、大葱各适量。

做　　法

①精牛肉剔去筋膜，切成重1000 克的块，放入沸水锅中，用旺火边煮边撇去浮沫，煮至八成熟时，加入精盐、酱油，用微火煮熟。

②胡萝卜切去根、顶，削去外皮，洗净沥水，同大葱均用微火烤糊后，装入纱布袋里，扎紧袋口。

③锅置火上，加入煮牛肉汤，放入纱布袋、牛肉块，一起煮至牛肉熟烂，捞出晾凉，切成3 .3 厘米宽.5 厘米长的薄片。

④牛肉汤用两层纱布过滤于瓷缸内，冷却后加入醋精、味精，即成冷面汤，约得汤量为40000 克。

⑤白菜削去青叶，切成3 .3 厘米长的顺丝，放入盆内，加入精

盐250 克，辣椒面150 克、蒜泥250 克，姜末25 克，搅拌均匀，装入净瓷缸里，保持温度在15 ℃左右，自然发酵，约经2 天，即成辣白菜。

⑥苹果梨削去把、脐、外皮和核，切成薄片

⑦辣椒面250 克，蒜泥100 克，放入净盆里，加入冷面汤500克，调匀呈粥状，即为调味酱。

⑧鸡蛋磕入碗中，搅匀，用文火摊成鸡蛋皮，再切成丝。

⑨荞麦面粉、土豆淀粉，一起放入净盆里拌匀。食碱用温水250 克溶化成碱水，倒入盆内，再加入10000 克开水，和成烫面，面宜硬不宜软，防止粘成团。

⑩ 锅置旺火上，加入清水烧沸，开动冷面机，把面团放入机内，压出面条时，用竹杆轻轻翻动面条，煮至表面呈现光泽时，即熟，捞入箩筐内，用清水投洗数遍，至无粘液为止，放在案板上，断成约50 厘米长的条。

⑪ 处理的凉面搂成团形装入碗内，上面盖上辣白菜帽，浇1 匙调味酱，再放上牛肉片25 克，苹果梨片2 ～3 片，鸡蛋丝、撒上熟芝麻，浇入冷面汤，滴上香油即成。

注：朝鲜冷面系朝鲜族经济实惠的大众化传统风味小吃。朝鲜冷面源于民间。我国的朝鲜冷面出名于吉林省延边地区。很早以前，朝鲜族人民便有在婚、寿喜庆之日食用冷面之习俗，并成为家庭之主食，后来也成为饭店经营主食。在用料和制法上不尽相同，各有千秋。本品系吉林省延边传统风味小吃。

什锦凉粉凉面

原　　料

主料：上白面粉5000 克，水粉皮2500 克。

配料：绿豆芽500 克，熟瘦火腿150 克，小虾米150 克，酱白萝卜150 克，酱胡萝卜150 克，甜大头菜150 克，蜇皮250 克。

调料：芝麻酱500 克，醋500 克，冰糖50 克，酱油1000 克，大蒜头250 克，生姜250 克，芝麻油600 克，味精50 克，食碱50 克，辣椒粉25 克。

做　　法

①食碱放入盆中，加入清水1500 克，搅溶成碱水后再放入面粉，拌匀揉透，至呈鱼籽形（抓一把捏得拢，一摔散得开），再经压面机压制成细面条。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入面条，用竹筷子不断搅动，待其浮起后，捞出沥干，放在案板上，于通风处抖开，用毛刷刷上一层芝麻油，再用长竹筷反复挑动，直至凉透松散，放入筲箕内，盖上纱布。

③水粉皮用凉开水漂净，沥水，切成细丝。

④生姜刮去外皮，捣碎，放入罐内冲入沸水，反复搅动，至呈黄色，晾凉，成姜汁水。

⑤大蒜头捣碎，放入罐内冲入沸水，反复搅动，至呈乳白色，晾凉，成蒜泥水。

⑥芝麻酱放入碗中，加入芝麻油250 克调匀，成芝麻酱汁。

⑦辣椒粉放入碗内，锅置火上，加入芝麻油350 克烧至七成热时起锅，淋入辣椒粉碗中，制成辣椒油。

⑧蜇皮摊开，用刷子擦去血衣膜和沙子，洗净后，切成细丝，再用凉开水冲洗一遍，沥水。

⑨甜大头菜、熟瘦火腿，分别切成细丝。酱白萝卜、酱胡萝卜分别切成小丁。绿豆芽掐去根、须，放入沸水锅中汆熟，在凉开水中投凉，沥水。小虾米洗净，用沸水浸泡半分钟，沥水。

⑩ 酱油放入碗内，冰糖、味精分别加入沸水150 克，搅溶后倒入酱油碗中搅匀，成调制酱油。

⑪ 粉皮丝分装入100 只碗内，再挑入凉面65 克抖散，分别加入适量的芝麻酱汁，调制酱油、姜汁水、蒜泥水、醋、绿豆芽、蜇皮

丝、甜大头菜丝、熟瘦火腿丝、小虾米、酱白萝卜丁、酱胡萝卜丁、辣椒油即成。

注：本品系湖北省武汉市地方夏季时令传统风味小吃。

（五）其它类

湖南凉面

原　　料

主料：手工面条1300 克。

配料：豆芽菜250 克。

调料：腐乳汁100 克，芝麻酱150 克，香醋150 克，蒜泥100克，芝麻油100 克，酱油50 克，辣椒油2 汤匙。

做　　法

①豆芽菜摘去根须，放入沸水锅中焯熟，沥水。

②手工面条在沸水锅中煮熟，在凉开水中过凉，沥水后，用筷子挑散，淋上芝麻油拌匀，防止粘连，凉透后分装入各碗中。

③沥干水的豆芽菜分别放在各碗面条上，再分别浇上腐乳汁、芝麻酱、蒜泥、香醋、酱油和辣椒油即成。

注：本品系湖南省地方夏季传统风味小吃。

绿豆芽蒸拌冷面

原　　料

主料：白切面条500 克。

配料：绿豆芽100 克。

调料：芝麻酱25 克，酱油10 克，白糖5 克，味精2 克，米醋15克，麻油10 克，辣椒油10 克，熟花生油25 克。

做　　法

①切面条抖松，放入屉中，用旺火足气蒸5 分钟，取出冷却。

②旺火、沸水下入蒸面条，烧沸后煮2 分钟，捞出沥水，加入熟花生油拌匀，挑松冷却。

③芝麻酱加入凉开水调成薄浆，再加入麻油拌匀。

④绿豆芽摘去根须，在沸水锅中烫一烫，用凉开水漂凉，沥干拌上少许熟花生油。

⑤面条分装4 只碗里，分别加入酱油、白糖、味精、米醋、芝麻酱、辣椒油、最后盖上绿豆芽即成。

注：本品系上海夏令传统风味小吃。蒸拌冷面之面条蒸后应立即挑松，否则粘结成团，如系现吃，面条可不蒸，直接下锅煮熟亦可。

麻 汁 面

原　　料

主料：熟面条550 克。

配料：黄瓜、香椿各适量。

调料：芝麻酱、精盐各适量。

做　　法

①黄瓜去根、顶用凉开水冲洗切成细丝。香椿用凉开水冲洗，挤水，切成碎末。

②芝麻酱放入碗中，加入少许精盐和凉开水，搅拌均匀，成稀糊状麻汁酱。

③煮熟的面条捞入凉开水中，过凉后捞出分装入两个碗内。分别放上黄瓜丝、香椿末，再浇上麻汁酱即成。

注：此品系辽宁省大连地方夏令传统风味小吃。

菠 汁 凉 面

原　　料

主料：面粉250 克。

配料：菠菜汁110 克，黄瓜丝、红萝卜丝各适量。

调料：葱丝5 克，蒜末5 克，精盐7 克，香油5 克。

做　　法

①面粉加入菠菜汁和成面团，将揉饧好的面团擀成薄片，切成细条，成菠汁面生坯。

②精盐放入碗中，加入蒜末、香油，调匀成味汁。

③旺火、沸水煮熟面条，在凉开水中过凉，沥水后，放入盘内，撒上葱花、红萝卜丝、黄瓜丝，浇上味汁即成。

注：此品系河南省洛阳地方传统风味小吃。

小刀凉爽面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：菜花150 克，黄瓜100 克，腌香椿芽75 克。

调料：酱油50 克，芝麻酱50 克，精盐、味精、花椒、食用油、香油、碱面各适量。

做　　法

①面粉450 克加入碱面、精盐各少许，再将清水250 克分3 次撩入，第1 次拌成面絮，第2 次和成水面坨，第3 次和成面团，然后再把面团搋出光面，有韧性，盖上湿布饧面2 ～3 小时。

②芝麻酱放入碗中，加入精盐，分3 次加入凉开水，搅匀成麻汁酱。

③腌香椿芽去净老梗，用沸水焖5 分钟，沥水后，切成末。

④黄瓜切去根、顶，用凉开水冲洗，切成丝。

⑤菜花掰成碎块，放入沸水锅中略焯，沥水后，装入碗中，加入精盐、味精拌和均匀。

⑥勺内加入香油烧热，下入花椒，炸成花椒油，倒入菜花碗中拌匀。

⑦勺中加入食用油烧热，下入花椒炸糊，捞去花椒，加入酱油一炸，装碗待用。

⑧饧好的面团擀成长片，撒上面粉做醭面，用刀顺拉成0.3 厘米宽的长条，然后两手捏起5～6 根面条一抻，把右手面头交在左手，揪去两头，下入沸水锅中煮熟，捞入凉开水中投凉，沥水后分装碗中，再加上配料和调料即成。

注：本品系津门传统夏季时令面食。

斋　面

原　　料

主料：香棍形上白粉细切面条1000 克。

配料：绿豆芽250 克。

调料：酱油750 克，熟菜油120 克，香油25 克，醋25 克，味精3克，葱花15 克，花椒面4 克，白糖25 克，蒜泥15 克，熟油辣椒20克。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面条沥水后，放置案板上抖散，并用电扇吹凉，及时倒上熟菜油拌匀，放置凉透为止。

②绿豆芽掐去根须，放入沸水锅中焯一下，捞起沥干。

③面、菜分成20 份，食用时先取1 份绿豆芽放入盘底，再放上1 份面条，最后依个人口味爱好选择调料加上，拌匀即成。

注：本品系四川风味，重庆罗汉寺斋面。

经济凉面

原　　料

主料：机制细圆面条500 克。

配料：绿豆芽250 克。

调料：红油辣椒100 克，醋35 克，芝麻酱50 克，蒜泥20 克，葱

花15 克，白糖35 克，红酱油50 克，味精5 克，花椒粉15 克，芝麻油30 克，熟菜籽油50 克。

做　　法

①绿豆芽掐去根须，放入沸水锅中焯熟，捞出晾凉。

②芝麻酱放入碗中，加入芝麻油调匀，成芝麻酱汁。

③机制细圆面条在沸水锅中煮熟，迅速捞起沥水，晾于案板上，用电风扇吹凉，拌上熟菜籽油，抖散。

④取碗10 只，分别用绿豆芽垫底，再分别放入凉面，加上红酱油、红油辣椒、醋、味精、花椒粉、蒜泥、葱花、白糖、芝麻酱汁即成。

注：本品系四川省重庆市名店“经济饭店”的名食，多在夏季供应，因其店名和物美价廉，故名。

万州胡凉面

原　　料

主料：机制细面条500 克。

配料：绿豆芽150 克。

调料：鲜汤100 克，酱油75 克，醋50 克，川盐3 克，白糖15 克，味精3 克，香油15 克，油酥辣椒面20 克，花椒面4 克，花椒油8 克，老姜20 克，葱花30 克，熟芝麻面20 克，芥末糊25 克，熟菜油50 克。

做　　法

①老姜、大蒜分别去净外皮膜，加川盐舂碎，再用热鲜汤浸泡，成姜蒜水。

②芥菜籽淘洗干净，晾干研成细粉，装入器中加入开水调匀，将器密封，置炊台（温暖处）焖1 小时，以嗅之刺激鼻、眼，即成芥末糊，取用25 克。

③绿豆芽放入沸水锅中汆至断生，沥水晾凉，分装5 碗，垫底。

④旺火、沸水煮熟面条，沥水后，放在案板上，摊开晾凉，浇上

熟菜油，用竹筷拌匀抖散，摊开晾凉，成凉面。

⑤凉面均分5 份，分别放于绿豆芽上面，再将姜蒜水和其它调料放入面碗内，即成。

注：本品系四川万县地方风味小吃，在60 年代，由女摊贩胡文秀创制，当时胡走街串巷挑担兜售，倍受食者青睐，戏呼为“胡凉面”。80 年代初，胡在万县市杨家口边的小巷内摆摊经营，由于她不断改进，名气越来越大，1989 年被市商业局评上“名特小吃”。1990 年在四川省“名特小吃”评审鉴定会上被评为“风味小吃”。现在胡凉面成为下川东个体小吃的唯一获奖者。

腌菜凉面

原　　料

主料：面条600 克(4 人量)。

配料：榨菜300 克，萝卜300 克，红萝卜300 克，荷兰芹适量。

调料：芝麻油1.5 匙，精盐0.5 小匙，沙拉油1 大匙，酱油3 匙，砂糖6 匙，醋6 匙。

做　　法

①榨菜切成丝，用凉开水洗净盐分。萝卜、红萝卜去根、顶切成丝，放入盆里，加入精盐，浸渍，挤去水分。

②榨菜丝放入碗内，加入萝卜丝、红萝卜丝、酱油、砂糖、醋一起调匀，腌渍一会儿。

③锅置火上，加入沙拉油、芝麻油烧至冒烟时，加入腌渍的丝料，立即盖好，再烧20 分钟，熟后晾凉。

④面条在沸水锅中煮熟，沥水冷却，挑散，放入盘中，放入晾凉的丝料即成。

注：本品系台湾地方传统风味小吃。

银 针 凉 面

原　　料

主料：精面粉250 克。

配料：绿豆芽250 克，鸡蛋清1 只。

调料：葱10 克，大蒜1 头，鲜姜5 克，醋5 克，精盐5 克，芝麻酱5 克，小磨香油5 克，味精3 克。

做　　法

①精面粉加入鸡蛋清和适量清水和成面团，揉饧好的面擀成0.3 厘米厚的大面皮，切成6.6 厘米宽的长条片，再顶刀切成一头尖一头宽的针形小条。针形小条用手在案板上搓成长8 厘米的圆形如针的面条。

②绿豆芽掐去头、尾。

③大蒜、鲜姜、大葱均用凉开水冲洗，放在一起加入精盐捣成泥，再加入味精、香油、醋混拌调匀，成味汁装入碗内。

④针状面条放入沸水锅中煮熟，煮两滚时放入绿豆芽，至面条煮熟，一起捞出，在凉开水中过凉，沥水装入盘内，淋入小磨香油，与味汁碗一起上桌即成。

注：本品系河南省地方夏季传统风味小吃。

六、素面类

（一）汤面类

三冬汤面

原　　料

主料：挂面200 克。

配料：冬瓜400 克，冬菇50 克，冬笋50 克。

调料：精盐、味精、酱油、料酒、白糖、香油、猪油、清汤各适量。

做　　法

①冬瓜削去根顶和外皮，去净瓤籽，取用200 克，切成片。水发冬菇去蒂，挤水。冬笋削去外皮，切成片。

②旺火、沸水，煮熟冬瓜片，在清水中过凉，沥水。

③净锅置旺火上，烧热，加入猪油、清汤、酱油、精盐、味精、白糖和料酒烧沸后下入挂面煮熟，加入冬瓜片、冬菇及冬笋片，再烧沸后用小火煨一下，淋入香油即成。

素三鲜汤面

原　　料

主料：湿面条400 克。

配料：冬笋100 克，豌豆苗100 克，鲜蘑菇50 克。

调料：精盐、味精、胡椒粉、香油、植物油各适量。

做　　法

①鲜蘑菇削去泥根，切成片。冬笋去净老硬部分，切成细丝。

②锅内加入植物油旺火烧热，下入冬笋丝、鲜蘑菇片、豌豆苗

煸炒几下，加入精盐炒熟，出锅。

③净锅，加入清水旺火烧沸，下入湿面条，烧沸后点些凉水，等再沸时，加入炒好的冬笋丝、鲜蘑菇片、豌豆苗、味精烧沸，出锅分装入两碗内，再分别撒上胡椒粉，淋上香油即成。

酸浆面

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：绿豆芽500 克，白菜2500 克，芹菜500 克，香椿菜50 克。

调料：精盐250 克，五香粉2 .5 克，花椒粉2 .5 克，芝麻油250 克，炒芝麻50 克，味精1 克，干辣椒25 克，蒜泥25 克，桂皮5 克，纯碱35 克，辣椒粉75 克，葱花50 克，姜末25 克，大茴5 克。

做　　法

①绿豆芽掐去根须，在沸水锅中烫一下，沥水。

②锅置火上，加入芝麻油、干辣椒煸出香味，加入葱花、姜末、辣椒粉、花椒粉、五香粉，炼成辣汁油。

③白菜、芹菜、香椿菜、大茴、桂皮，一起放入缸内，加入沸水，以浸过菜为宜，放置发酵，约泡半月，待渗出酸浆后，捞出白菜，芹菜、香椿菜分别切成细末。酸浆汁留用。

④纯碱放入碗中，加入清水2000 克溶成碱水。

⑤上白面粉加入精盐75 克和碱水拌和均匀，充分揉饧好的面再擀成直径133 厘米的极光滑圆面皮，抖开，折叠成10 厘米宽的面折，切成极细的面条。

⑥面条在沸水锅中煮熟，在清水中过凉，沥水。

⑦净锅置旺火上，加入酸浆汁，撇去浮沫，加入精盐175 克和味精烧沸，成酸浆汤。

⑧取碗25 只，分别放入豆芽菜、酸白菜末、芹菜末、香椿菜末

和烧沸的酸浆汤，再将面条用沸水烫热，沥干后每碗装入100 克，浇上辣汁油和蒜泥，撒上炒芝麻即成。

注：本品系湖北省鄖县地方传统风味小吃。

口蘑豆腐汤面

原　　料

主料：面条250 克。

配料：豆腐250 克，水发口蘑70 克。

调料：精盐、味精、姜末、胡椒粉、醋、鲜汤、酱油、香油各适量。

做　　法

①水发口蘑切成片。豆腐切成薄片，放入沸水锅中烫透，沥水。

②锅内加入鲜汤旺火烧沸后，下入面条煮熟，加入口蘑片、豆腐片、精盐、酱油、胡椒粉、味精和姜末，烧沸后加入醋，出锅装入碗内，再淋上香油即成。

素浇刀鱼汤面

原　　料

主料：刀鱼面条150 克。

配料：香菇、笋片、金针菜、木耳各适量。

调料：精盐、味精、麻油、香葱、食用油、生粉、清汤各适量。

做　　法

①水发香菇去蒂切成丝，挤去水分。水发木耳拣去杂质，沥水后切成丝。水发金针菜去掉蒂、梗，切成段。笋片切成丝。香葱用凉开水冲洗沥水后，切成末。

②锅内加入食用油烧热，下入香菇丝、笋丝、金针菜段、木耳丝一起翻炒至熟，再用生粉调稀勾薄芡，推匀。

③精盐放入碗中，加入味精、麻油、香葱末和烧沸的清汤调匀，

成调味清汤。

④刀鱼面在沸水锅中煮熟，沥水后，放入调味清汤碗中。

⑤装好的面碗浇上炒好的配料，淋上麻油即成。

注：本品系江苏省江阴地方时令传统风味小吃，流行在艳阳三月天。

油豆腐面

原　　料

主料：面条400 克。

配料：豆腐400 克。

调料：豆油500 克（约耗50 克），大酱汤1000 克，白糖150 克，大葱丝10 克，浓口酱油95 克，精盐2 克，味精3 克，料酒15 克。

做　　法

①豆腐切成0 .5 厘米厚的三角块。

②锅内加入豆油旺火烧热，下入豆腐块，炸呈黄色，捞出沥油。

③净锅置旺火上，加入大酱汤500 克，浓口酱油75 克、白糖、精盐少许和味精混合均匀，下入炸豆腐，煮至回软入味。

④净锅置旺火上，加入余下的大酱汤、浓口酱油20 克，调匀呈深茶色，加入料酒、精盐和味精烧沸后加入葱丝，稍煮，成葱丝大酱汤。

⑤面条在沸水锅中煮熟，沥水后分装入各碗中，分别放上油豆腐，浇上葱丝大酱汤即成。

注：本品系朝鲜族传统风味小吃。

麻油面线

原　　料

主料：面线10 厘米长1 束。

配料：鸡蛋1 只。

调料：精盐0.5 茶匙，黑麻油1.5 大匙，清汤1.5 饭碗，老姜数片。

做　　法

①面线放入盆中，清水里浸泡。

②锅内加入黑麻油中火烧热，磕入鸡蛋，煎成荷包蛋盛起。

③原油锅加入姜片，煸炒出香味时加入清汤、精盐，烧沸后从盆中捞出面线，沥水后放入锅中，加入荷包蛋烧沸，煮至面熟即成。

注：本品系福建省福州市地方风味小吃。具有滋补活血功效，常用于产妇食用。

（二）盖浇类

龙须冬芽面

原　　料

主料：龙须面5000 克。

配料：四川芽菜250 克，冬菜250 克。

调料：精盐200 克，花生油150 克，芝麻油、辣椒油、麻酱、葱花各250 克。

做　　法

①四川芽菜切成末。冬菜用清水漂摆1～3 次，切成末。

②麻酱放入钵内，加入辣椒油、精盐、葱花和温水搅匀，成稀糊。

③锅内加入花生油烧热，下入芽菜末、冬菜末煸炒一下。

④净锅、旺火、沸水煮熟龙须面，沥水后，分装入50 克碗内，再分别放上芽菜和冬菜末，浇上稀糊，淋上芝麻油即成。

窝子面

原　　料

主料：上白面粉1500 克。

配料：黄豆芽450 克，豆腐375 克，水发木耳50 克，水发黄花菜100 克。

调料：精盐75 克，胡椒粉2 .5 克，葱段50 克，姜末25 克，辣椒油25 克，纯碱10 克，干淀粉50 克，芝麻油50 克，面酱适量。

做　　法

①上白面粉加入纯碱和清水600 克拌匀，经揉饧后擀成薄面皮，折叠起来，切成0 .4 厘米宽的面条，抓起抖几下，抖开摊放在案板上。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入1/3 的面条煮熟，捞入清水中浸凉，沥水。左手拿着小碗，右手抓面条100 克，放入碗中，再用拇指、中指夹提面条抖顺叠成窝子面。

③水发木耳撕成小瓣。黄豆芽掐去根须，放入沸水锅中煮至八成熟，沥水，煮汤留用。水发黄花菜沥水后切成小段。泡水澄清留用。豆腐放入锅中加入煮泡，沥水晾凉，切成0 .6 厘米的方丁。

④锅内加入芝麻油旺火烧热，下入葱段和姜末炸出香味，加入泡黄花菜水、豆腐丁、木耳片、黄花菜段、面酱、精盐50 克，胡椒粉1 克烧至透味，成带汤的面浇头。

⑤净锅置旺火上，加入煮黄豆芽的汤水，精盐25 克，胡椒粉1 .5 克，烧煮5 分钟，沸后将叠好的窝子面1 把放在笊篱内，上面放上煮过的黄豆芽30 克，插入烧沸的黄豆芽汤水中，烫几下，连汤倒入碗中，再舀1 勺带汤的面浇头盖在面上，淋一点辣椒油即成。

注：本品系湖北省襄樊市地方传统风味小吃。

罗汉窝面

原　　料

主料：富强粉切面250 克。

配料：水发发菜、水发冬菇、熟笋、蘑菇、绿叶菜、胡萝卜、素鸡、油面筋、油炸土豆、熟花菜各15 克。

调料：鲜汤450 克，白糖1 .5 克，酱油40 克，味精2 克，花生油50 克，芝麻油25 克，精盐2 克，姜末1 克，绍酒1 克，水淀粉10 克。

做　　法

①水发发菜去净杂质，切成长段。水发冬菇去蒂，切成片，汆熟。熟笋、油炸土豆、素鸡、油面筋均切成片。胡萝卜削去外皮，切成片，汆熟。蘑菇、绿叶蔬菜切成片，汆熟。

②旺火、沸水下入切面煮至八九成熟。

③在煮面同时，净锅置火上，加入鲜汤250 克，酱油15 克，精盐2 克，味精0 .5 克，烧沸后淋入芝麻油25 克，放入面窝，再将煮面捞入窝中。

④净锅，加入花生油烧至七成热，下入10 种配料煸炒，加入酱油、绍酒、姜末、鲜汤、白糖和味精，烧沸后用水淀粉勾芡，出锅浇盖在窝中面上，即成。

注：本品为广东风味素面，可作佛家斋食。

菌油面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：枞菌500 克。

调料：茶油50 克，精盐适量。

做　　法

①枞菌削去泥根、洗净，沥水。

②锅内加入茶油烧热，下入枞菌，用铲子不停地铲动，使之受热均匀，直至枞菌水分被油炸干，放入精盐调拌均匀，至枞菌收缩冷却。冷却好的枞菌连油一起放入坛子中，封严，可长期存放。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后，装入碗内，再浇上菌油和枞菌，即可。

注：本品系湖南地方传统风味面食，由土家山寨风味小吃，逐渐发展成为地方名食。

枞(ㄗㄨㄥ) 菌：即担子菌纲，伞菌目，口蘑科，金钱菌属(长根菇属) 食用菌植物，又名：鸡枞，鸡棕、蚁菇、伞把菇、豆鸡菇、鸡肉丝菇、鸡菌、鸡宗菌、鸡脚蘑菇、鸡枞蕈、鸡栖菇、蚁从、蚁夺、鸡丝菇、鸡脚菇、逗鸡菇、钻子头、白蚁菇等。著名野生食用菌之一，筵上珍品。肉质细嫩，多纤维，而似鸡肉，味醇香，鲜美宜人。云南、贵州、福建、湖南、广东、广西、台湾、江苏等省皆有分布，但以云南产量大，品质佳，为云南著名的土特产。

月牙尼姑面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：面筋100 克，水发草菇250 克，冬笋150 克，水发黄花菜100 克，炸花生仁100 克，香菜末100 克，素火腿50 克，水发云耳50 克。

调料：素油1000 克，黄豆芽500 克，香菇脚150 克，酱油50 克，葱花50 克，胡椒粉5 克，麻油15 克，香料包(八角、草果、丁香、桂皮)1 包，罗汉果2 个，精盐、卤料各适量。

做　　法

①锅内加入卤料烧沸，下入素火腿、面筋卤入味，取出晾凉。

②净锅，加入素油旺火烧至六成热时，分别下入卤素火腿、卤面筋，炸呈金红色时，捞出沥油，晾凉后切成片。

③净锅，加入少量素油、沸水2500 克，香料包、罗汉果、香菇脚、黄豆芽、草菇和冬笋，保持小火熬煮，等汤汁剩1/2 时，舀出过滤，再回锅，加入精盐和酱油调匀成汁。

④滤出的料中，将草菇、冬笋留下，切成片。

⑤云耳、黄花菜放入调好的调汁中煨一煨，捞出沥干，云耳大朵撕成小片。

⑥精面粉加入少许精盐和清水和面，充分揉饧，再擀成极薄的面皮，切成条。

⑦净锅，加入清水2500 克旺火烧沸，下入面条略煮，再捞入调好的卤汁中煮熟，分装入各碗中，舀面汤和卤汁各1/2，浇入各面碗内，再撒上香菜末、葱花、炸花生仁、素火腿片、面筋片、草菇片、冬笋片、黄花菜、云耳片和胡椒粉，最后淋上麻油即成。

注：本品系广西省桂林著名菜馆月牙楼之风味小吃。月牙楼建于桂林市东，月牙山（月牙岩）山脚下。西南麓的月牙岩，前临小东江，三面为悬崖峭壁，石乳倒垂，琼花四出。旧有月牙山寺。相传，100 多年前，居月牙山隐真岩的一尼姑所制素面，因其味美，后来遂称尼姑面。20 世纪80 年代中期继承此技的是一位出家40 余年之尼僧—龙顺清（法号释丛华）。此面，由于选料，制作皆十分精细，故百年来一直为人们津津乐道和倍加推崇。

冬菇素卤面

原　　料

主料：韭叶面500 克。

配料：水发冬菇200 克，豆腐、明笋、榨菜、水发黄花菜各适量。

调料：川盐、酱油、胡椒面、味精、料酒、豆粉、好汤、花椒油、植物油各适量。

做　　法

①明笋、榨菜切成指甲片，水发冬菇去蒂挤水，切成指甲片。

水发黄花菜切成段，与明笋片分别放入沸水锅中煮一煮，沥水。

②锅内加入植物油旺火烧热，下入豆腐炸黄，捞出沥油，切成指甲片。

③净锅，加入好汤烧沸，放入冬菇片、明笋片、黄花菜段、豆腐片、榨菜片、酱油、胡椒面、料酒、川盐和味精烧沸，用豆粉勾二流芡，推匀，出锅淋上花椒油，成面卤。

④取碗10 只，分别放入酱油、味精、胡椒面和好汤。

⑤韭叶面在沸水锅中煮熟，沥水后分装入已装味料的10 只碗中，分别浇上面卤，即成。

注：本品系四川省成都市地方传统风味小吃。

泰山豆腐面

原　　料

主料：面条500 克，泰安豆腐250 克。

配料：苔菜、笋、茭白、水发木耳各50 克，鸡蛋2 .5 只。

调料：豆芽汤1250 克，绍酒2 .5 克，精盐5 克，味精1 .5 克，湿淀粉25 克，酱油25 克，花椒油15 克，植物油适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面条，沥水后分装入5 只碗内。

②豆腐切成丁。笋、茭白切成片。苔菜切成段。水发木耳去净杂质。沥水，撕成片。

③鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

④锅内加入清水旺火烧沸，分别下入笋片、茭白片、苔菜段、木耳片汆一下，沥水。

⑤净锅，加入植物油旺火烧至七成热，下入豆腐丁，炸呈金黄色，捞出沥油。

⑥净锅置火上，加入豆芽汤、炸豆腐丁、苔菜段、木耳片、笋片、茭白片、绍酒、酱油和精盐，烧沸后淋入鸡蛋液，再用湿淀粉勾芡，

加入味精、花椒油推匀，出锅分别浇入各面条碗里，即成。

注：本品又称“泰山豆腐素面”，“斗姆宫素面”，“斗姆宫尼姑面”。系山东省风味斋食，原系斗姆宫所创，供香客，游人食用。

油拉茄子面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：茄子500 克，冬笋、黄瓜各适量。

调料：食用油1000 克（约耗75 克），酱油40 克，高汤2 勺，葱、姜末、蒜片、白糖、精盐、味精、花椒水、湿淀粉各适量。

做　　法

①茄子削去外皮，切成铜钱片。冬笋、黄瓜切成片。葱切成马蹄段。

②锅内加入食用油烧热，下入茄子片，炸至发黄时，倒入漏勺里沥油。

③原油锅回火上，留少许底油，下入葱段、姜末和蒜片煸炒，放入炸茄片、笋片、黄瓜片翻炒，加入酱油、花椒水、精盐、白糖、味精再炒几下，加入高汤，用湿淀粉勾成流水芡，即成浇头。

④面条在沸水锅中煮熟，沥水后分装各碗中，再浇上浇头，即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃，油拉茄子最宜配剔尖、揪片、猫耳朵、切板条等筋滑面类食用。

遵义豆花面

原　　料

主料：精粉500 克，鸡蛋5 只。

配料：黄豆适量。

调料：碱水、酸汤各适量。

佐料：油辣椒、酱油、油炸花生米、葱花、蒜泥、姜末、鱼香菜、味精各适量。

做　　法

①油炸花生米去皮膜，研成碎末。

②油辣椒、酱油、炸花生米末、葱花、蒜泥、姜末、鱼香菜和味精，一起放入碗中，混拌均匀，成混合调味蘸料。

③精粉磕入鸡蛋、碱水和成面团，揉饧好擀成大薄片，折叠后切成宽2 厘米的条，拌散成“宽刀面”。

④黄豆用清水泡透，加水磨成豆糊，经过滤去掉豆渣，取用豆浆。

⑤锅内加入豆浆烧沸，不断搅拌，防止糊底跑锅，煮至熟透。

⑥部分熟豆浆放入盆中，用酸汤制成豆花，保温待用。

⑦旺火、沸水煮熟宽刀面，挑入碗中，浇上熟豆浆，再舀1 团豆花盖在面上。

⑧食用时，蘸用混合调味料，即成。

注：本品系贵州省遵义地方传统风味小吃。遵义始创于20 世纪初期，当时遵义佛教信徒“吃斋”常用豆花作素菜，偶然用豆花作素面配料，风味颇佳。几经流传和改进，发展成为地方名食，花色品种与日俱增。如：鸡丁豆花面、肉丁豆花面、脆臊豆花面、鱿鱼香菇豆花面等等。

四川豆花面

原　　料

主料：机制面条1000 克。

配料：豆花1000 克，红苕粉（地瓜淀粉）20 克，油酥黄豆、腌大头菜粒、腌酥花生米各50 克。

调料：酱油250 克，红油辣椒100 克，芝麻酱100 克，葱花50 克，花椒粉3 克。

做　　法

①红苕粉放入碗中，加入清水50 克泡透，搅匀，成红苕粉汁。

②锅内加入清水500 克中火烧沸，下入红苕粉汁，搅成芡汁，再舀入豆花，用微火保温。

③红油辣椒、芝麻酱、酱油和花椒面，均分放入10 只碗中。

④面条在沸水锅中煮熟，沥水后分装入10 只调料碗中，再舀上保温的豆花，撒上腌酥花生米(研碎)、油酥黄豆、腌大头菜粒和葱花即成。

注：本品系四川省地方风味小吃。

素什锦炸酱面

原　　料

主料：熟面条500 克。

配料：冬笋、水发香菇、水发腐竹、油豆腐、豆腐干、油面筋、黄瓜、鲜蘑菇各50 克，鸡蛋2 只。

调料：高汤200 克，花椒油100 克，豆瓣酱50 克，葱花、姜末、蒜片、酱油、精盐、味精、湿淀粉、香油、食用油各适量。

做　　法

①油豆腐、豆腐干、油面筋、冬笋、水发腐竹、黄瓜分别切成筷头丁。水发香菇去蒂挤水，切成筷头丁。鲜蘑菇削去泥根，放入沸水锅中烫一下，沥水后，切成筷头丁。

②鸡蛋磕入碗中，加入精盐搅匀，成鸡蛋液。锅内加入食用油烧热，加入鸡蛋液炒熟，炒成碎块。

③净锅，加入花椒油烧热，放入豆瓣酱煸炒一下，加入葱花、姜末和蒜片略炒，加入油豆腐丁、豆腐干丁、油面筋丁、冬笋丁、腐竹丁、黄瓜丁、香菇丁、鲜蘑丁一起煸炒均匀，加入酱油、精盐及味精翻炒，再加入炒鸡蛋块和高汤炒匀烧沸，用湿淀粉勾芡，淋入香油，即成浇头。

④煮熟的面条，分装各碗中，再浇上浇头即成。

注：本品系山西省地方传统素面。亦可添加或更换本品中之素配料为猪肉丁、火腿丁、鸡丁、鸭丁、虾丁、海参丁、鱿鱼丁等等，用相同制法即得荤什锦炸酱或海味什锦炸酱。

中　面

原　　料

主料：上白面粉宽面条1625 克。

配料：水发黄花菜250 克，水发木耳150 克，素肠250 克，香干20 块。

调料：熟菜籽油100 克，酱油250 克，芝麻油100 克，精盐25 克，味精20 克，白糖5 克。

做　　法

①香干切成细丝。水发黄花菜去净蒂柄。水发木耳去净杂质，沥水。素肠切成片，以上各配料分成10 份。

②锅置中火上烘热，加入菜籽油10 克烧热，按份下入香干丝、黄花菜和木耳，煸炒后再加入清水100 克，酱油10 克，白糖0.5 克，烧煮至汤汁将干时，加入味精1 克炒匀，盛入碗中。

③原炒锅置火上，加入清水150 克，精盐2.5 克，酱油15 克，烧沸后倒入另一碗内，加入味精1 克。

④净锅、旺火、沸水煮熟宽面条，沥水后，分成10 份。按份放入汤碗中，用筷子将面条挑整齐，再盖上炒好的素丝，放上素肠片，浇上芝麻油即成。

注：本品又称“素丝面”，系浙江省杭州市著名的面食之一，因其经济实惠，又属中档，故杭州人习称为“中面”。

素什锦卤面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：熟笋肉、甘笋、青芦笋、玉米笋、水发香菇各50 克。

调料：蚝油、白糖、酱油、葱末、姜末、淀粉、食用油各适量。

做　　法

①甘笋切去根、顶，削去外皮，切成细丝。青芦笋、玉米笋切成丝。熟笋肉切成细丝。水发香菇去蒂挤水，切成细丝。

②锅内加入食用油烧热，下入葱末和姜末爆香，放入香菇丝、青芦笋丝、玉米笋丝、甘笋丝、熟笋丝，煸炒均匀，加入蚝油、白糖及酱油拌炒均匀，用淀粉调稀勾芡，成素什锦卤。

③净锅、旺火、沸水煮熟面条，沥水后，分装入碗内，再分别浇上素什锦卤，即成。

注：①本品系广东省地方风味素食面点。

②甘笋系广东一带对胡萝卜的俗称。

（三）拌面类

麻辣小面

原　　料

主料：细面条400 克。

调料：红油辣椒50 克，酱油80 克，芝麻酱40 克，蒜泥12 克，葱花10 克，花椒粉1 克，芝麻油2 克，味精4 克。

做　　法

①取8 只大碗，每碗内放入酱油、红油辣椒、芝麻油、芝麻酱、花椒粉、蒜泥、味精和葱花调匀。

②锅置旺火上，加入清水烧沸，下入细面条，用中火煮熟，沥水

后，分装入8 只调料碗中拌匀，即可。

注：本品系四川省地方传统风味小吃。

铜井卷素面

原　　料

主料：机制细面条500 克。

调料：红油辣椒75 克，芝麻酱25 克，葱花15 克，醋10 克，德阳酱油50 克，复制红酱油75 克，蒜泥10 克，花椒粉5 克，味精1 克，芝麻油5 克。

做　　法

①德阳酱油、复制红酱油、芝麻油、芝麻酱、花椒粉、醋、味精均分成10 份，放入10 只碗内调匀，成调料碗。

②蒜泥放入净碗中，加入凉开水澥(xiè)散，成蒜泥汁。

③细面条在沸水锅中煮熟，用竹筷子挑入漏瓢内，甩干水份，倒入料碗内，再分别舀上蒜泥汁，撒上葱花即成。

注：本品系四川省成都市地方传统风味面食，极富地方特色。60 多年前始创于成都市铜井巷内，而得名。

宜宾燃面

原　　料

主料：机制细面条500 克。

配料：鲜菜叶250 克，叙府芽菜60 克。

调料：熟芝麻粉30 克，辣椒粉12.5 克，花生米30 克，味精2.5 克，核桃仁25 克，葱花50 克，芝麻油10 克，猪油50 克，花椒5 克，酱油75 克，老姜(拍松)50 克，熟菜籽油75 克。

做　　法

①锅内加入熟菜籽油50 克，烧至八成热，下入姜块、花椒和核桃仁炒出香味，捞出各料，将油离火，晾至五成热时，倒入装有辣椒

粉的碗内，再加入猪油、芝麻油调匀，制成红油。

②花生米用小火炒香，剥去外衣，研成细粒。

③鲜菜叶放入沸水锅中焯一下，沥水，晾凉。

④叙府芽菜切成细末。净锅，加入熟菜籽油25 克烧热，放入叙府芽菜末，炒香。

⑤细面条在沸水锅中煮熟，沥水后分装入10 只碗内，加入红油，将面条抖散，至面条红亮时，再加入葱花、酱油、芽菜末、熟芝麻粉、熟花生粒、味精和鲜菜叶即成。

注：本品系四川省宜宾地方传统风味小吃。是在素面干吃的基础上发展而成的。最初是鸡蛋手工面，现改用机制面，因吃时不带汤，并辅以多种油料拌合，似能点燃一般，故名。燃面有两种吃法：加猪油为荤吃；加芝麻油为素吃，口味上有“红燃”，“糖燃”之分，前者加辣油；后者则只要白糖与芝麻油。酌加鸡丝、火腿丝，则效果更佳。

蒜茸辣酱面

原　　料

主料：面粉500 克。

调料：蒜茸辣酱适量。

做　　法

①蒜茸辣酱的制备：大蒜、甜面酱、豆酱、红辣椒、香油，按20 ：14 ：10 ：5 ：1 之重量比进行制备，其中香油尚可适当减少。

②红辣椒去蒂籽，与蒜一起捣成汁，成蒜椒汁。

③蒜椒汁放入坛内，加入豆酱、甜面酱、香油一起搅拌均匀，封闭3 个月，即成蒜茸辣酱。

④面粉加入适量清水和成面团，揉饧好后擀成大薄片，叠起后切成细面条。

⑤旺火、沸水、煮熟面条，沥水后放入碗中，浇上适量的蒜茸辣

酱拌匀，即可。

注：本品系北方风味大众化面食。因调料中已用五荤之一的大蒜，不能供斋面之用。

素拌鲜奶面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：油菜150 克，鲜牛奶270 克，榨菜茸20 克，香菜末10克，干淀粉适量。

调料：酱油20 克，陈醋6 克，芝麻酱10 克，味精2 克，辣椒油8克，蒜茸8 克，鸡汤适量。

做　　法

①油菜放入沸水锅中汆一下，用凉开水过凉，挤去水，切成3厘米长的段。

②香菜末放入碗内，加入鸡汤、酱油、陈醋、味精一起调匀，成味汁。

③油菜段放入净碗内，加入蒜茸、榨菜茸、芝麻酱、辣椒油一起拌匀。

④精面粉加入鲜牛奶拌匀，和成面团，充分揉饧后，擀切成0 .25 厘米厚，0 .3 厘米宽的鲜奶面条生坯。

⑤鲜奶面生坯在沸水锅中煮熟，沥水后，分装入4 只盘内，再浇上味汁，放上拌好的油菜即成。

注：本品系内蒙古地方风味小吃，为内蒙古名厨邱顺所创制。

葱花酱油醋卤面

原　　料

主料：熟面条500 克。

调料：食用油75 克，葱花50 克，姜末5 克，甜酱10 克，蒜片10

克，酱油50 克，醋50 克，精盐10 克，味精、花椒各适量。

做　　法

①勺置火上，加入食用油、花椒、待油热后，加入甜酱、葱花、姜末和蒜片略加煸炒，再加入酱油、醋、精盐、味精和清水50 克，烧沸后即成卤汁。

②煮熟的面条沥水后，分装各碗中，再分别浇上卤汁，即成。

注：本品系山西省太原地区民间传统风味面食，为当地常用的一种酱卤，俗称“盐醋调和”极具地方风味。

芝麻酱拌面

原　　料

主料：上白面粉1250 克。

调料：芝麻酱175 克，酱油75 克，白糖10 克，味精5 克，精盐25 克，鲜肉汁250 克，芝麻油50 克，辣油50 克。

做　　法

①锅置火上，加入酱油、白糖、精盐、味精、清水300 克烧沸，即成鲜酱油。

②芝麻酱放入碗中，加入芝麻油搅匀，成浆状麻油。

③净锅、旺火、沸水、煮熟面条，沥水后分装10 只碗中。

④每碗加鲜酱油25 克，浆状麻酱22 .5 克，辣油少许，最后加上鲜肉原汁25 克，即成。

注：本品系上海地方大众化传统风味小吃。

甜 水 面(1)

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：豌豆苗150 克。

调料：甜红酱油、辣椒油、葱花、蒜、味精、花椒面、熟芝麻各适

量。

做　　法

①蒜捣成泥，加凉开水调匀，成蒜汁。熟芝麻研成碎末。

②面粉加入清水250 克、精盐2 .5 克和成面团。

③揉饧好的面团压扁开条，抻成0 .4 厘米直径的面条，下入沸水锅里煮熟，再投入豌豆苗，随即捞出面条和豆苗，沥水后分装入10 只碗内，撒上葱花，浇上蒜汁、甜红酱油、辣椒油、撒上花椒面、味精、熟芝麻末，即成。

注：本品系北京市北京饭店之四川风味面食之一。一般甜水面调味是不放花椒面的，但也有例外，温江甜水面亦为1 例。本品不但加放花椒面、并用豌豆苗，除保持原有风味外，更给人以清新之感。

①甜红酱油：四川酱油之一种，具有甜、咸、鲜、浓之特点。如无此酱油，可用一般酱油500 克，加入冰糖150 克，草果10 克，八角4 个，花椒30 粒，干口蘑15 克，熬浓即成。

②如抻面来不及，可将押好的面条煮熟，捞出晾凉，拌以少量香油，食用时再煮一下即成。

③此面冷热食皆可，冷食是将面煮熟后，捞出散开晾凉，拌以香油，食用时浇上调料即成。

甜 水 面(2)

原　　料

主料：上白面粉500 克。

调料：复制酱油100 克，蒜泥25 克，川盐10 克，芝麻油30 克，味精2 克，红油辣椒75 克，菜油25 克。

做　　法

①上白面粉加入掺盐清水250 克，和好面后放置饧面30 分钟，再擀、切成0 .8 厘米宽、厚的条。

②红油辣椒，复制酱油，川盐和味精分成10 份，放入10 只碗内。

③锅内加入清水旺火烧沸后，两手提着面条两端，拉扯成筷子长的条，随手下锅煮熟，沥水后，分装入10 只碗内，再加入蒜泥和芝麻油即成。

注：本品系四川风味传统面食，为蜀人普遍喜爱的一种素面。因其重用复制酱油，且面中无碱，煮面的水中微带甜味而得名。

复制酱油：用酱油、红糖、八角、三奈、草果、肉桂，各少许，再加入葱、姜，熬制而成。

（四）炒制类

观音伊府面

原　　料

主料：面粉200 克。

配料：水发冬菇、熟笋、蘑菇、甜椒、菜花、发菜、胡萝卜各25 克。

调料：花生油1550 克（约耗125 克），酱油25 克，白糖2 克，味精2 克，姜末1 克，湿淀粉10 克，清汤500 克，精盐3 克，芝麻油2 .5 克。

做　　法

①水发冬菇去蒂，切成小片。发菜拣去杂质，切成小段。熟笋、菜花、胡萝卜切成小片。蘑菇去老根，洗净，沥水后切成小片。甜椒去蒂籽，切成小片。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入各配料小片汆熟，沥水。

③面粉加入清水60 克拌和，按常规擀成薄片后卷拢，再切成火柴梗粗的面条。

④净锅、旺火、沸水煮熟面条，在凉水中浸凉，沥水。

⑤净锅，加入花生油1500 克烧沸，下入面条炸呈淡金黄色，并团成圆形面饼状，捞出沥油，成伊府面。

⑥净锅置火上，加入清汤250 克，精盐3 克，味精0.5 克，下入伊府面，烧至汤汁始沸，淋上芝麻油，装入面盆。

⑦净锅，加入花生油50 克烧热，下入7 种配料煸炒，再加清汤250 克，酱油、白糖、味精1.5 克和姜末，烧沸后用湿淀粉勾成薄芡，浇在面条上即成。

注：本品系上海功德林素餐馆之高档清素面点，故名以观音。

素什锦炸面

原　　料

主料：切面100 克。

配料：罐头蘑菇20 克，罐头珍珠笋40 克，甘笋20 克，罐头油焖笋20 克，西兰花20 克，白果仁6 粒，白菜1 棵。

调料：植物油200 克，白糖0.5 汤匙，水淀粉1.5 汤匙，芝麻油0.5 汤匙，料酒2 汤匙，酱油3 汤匙，精盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

做　　法

①白菜切成小片。西兰花掰成小朵。白果仁去芯，放入清水锅中煮熟，沥水。开罐头，分别取出蘑菇、珍珠笋、油焖笋，并作相应刀工处理。甘笋切去根、顶，顺长剖开，再切成小片。

②锅内加入植物油烧热，下入切面炸成焦黄色，捞出沥油，装入盘内。

③净锅，加入植物油烧热，下入白菜片先炒几下，放入蘑菇、珍珠笋和油焖笋炒匀，烹入料酒，加入酱油、白糖、精盐、味精及胡椒粉推匀，用水淀粉勾芡，再淋上芝麻油，出锅浇在炸面上即成。

开元寿面

原　　料

主料：上白面条500 克。

配料：黄豆芽250 克，水发香菇50 克，水发黄花菜25 克，芹菜10 克。

调料：花生油125 克，嫩姜丝5 克，酱油25 克，味精25 克，精盐适量。

做　　法

①水发香菇去蒂挤水，切成丝。水发黄花菜沥水，切成3 .3 厘米长的段。

②芹菜摘去叶、根放入沸水锅中烫熟，沥水后，切成末。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后抖散，淋上花生油25 克，拌匀抖松，装入盘里。

④净锅，加入花生油100 克，中火烧至冒烟，取出50 克待用，然后下入姜丝煸炒，再放入香菇丝、黄花菜段翻炒，加入清水250 克，酱油和味精，烧沸后下入面条，黄豆芽翻拌均匀，加盖稍焖一会，至水干熟透时，浇入熟花生油50 克，拌匀，出锅装入盘内，再撒上芹菜末，即成。

注：本品原名“炒面”，系福建省福州市开元寺斋食之一。

罗汉斋炒面

原　　料

主料：煎面底180 克。

配料：水发冬菇、水发发菜、水发草菇、白果肉、笋片、水发黄耳，共100 克，直剪菜50 克。

调料：食用油12 .5 克，二汤150 克，蚝油2 .5 克，浅色酱油7 .5 克，深色酱油2 .5 克，味精1 克，湿淀粉10 克。

做　　法

①煎面底放入盘中。

②水发冬菇、水发草菇去蒂挤水，切成丝。水发发菜、水发黄耳，分别去净杂质，发菜切成段，黄耳撕成片。

③锅内加入食用油10 克烧热，放入直剪菜、冬菇丝、草菇丝、黄耳片、白果肉、笋片和发菜段炒匀，加入二汤、蚝油、浅色酱油及味精调好味，再用深色酱油调成浅红色泽，烧沸，用湿淀粉勾芡，再淋上包尾油2 .5 克推匀，出锅盖在煎面底上即成。

注：本品系广东省地方传统风味斋面。

素食鸡丝炒面

原　　料

主料：富强粉切面250 克。

配料：水面筋100 克，笋丝、水发冬菇丝、青椒丝各25 克。

调料：鲜汤200 克，熟花生油200 克，精盐1 .5 克，味精2 克，姜末0 .5 克，酱油10 克，干淀粉5 克，水淀粉10 克。

做　　法

①水面筋切成火柴梗丝，放入碗中，加入姜末、味精0 .5 克和干淀粉拌匀，浆好。

②富强粉切面在沸水锅中煮至八九成熟时，在清水中过凉，沥水。

③锅置火上，加入熟花生油125 克，烧至八九成热时，下入沥干的面条，用铁铲不断推动，使其受热均匀，不粘底。等炸成金黄色外脆里软时，倒入漏勺中沥油。

④油锅置火上，加入鲜汤100 克，酱油10 克，味精0 .5 克烧沸，下入炸面条翻匀使之入味，出锅装入盘中。

⑤净锅置火上，加入熟花生油50 克，下入面筋丝，过油划散，成素鸡丝，再加入笋丝、冬菇丝和青椒丝煸炒，加入鲜汤、精盐及味

精烧沸后，用水淀粉勾芡，推匀，淋上熟花生油，出锅浇在炸面上，即成。

注：本品又称“功德林鸡丝炒面”。

煎　面

原　　料

主料：细面条2500 克。

调料：芝麻酱100 克，酱油150 克，醋50 克，豆油400 克，辣油25 克。

做　　法

①锅内加入清水，旺火烧沸后下入细面条，煮至面条上浮时，即捞入竹匾中，用清水冲凉。

②备碗20 只，冲凉的面条每碗放入200 克，随即扣在大盘里，冷后成底部平坦，上部凸起的面条饼。

③平锅置火上，加入豆油300 克，转动锅身，使豆油布满锅底，待油烧热，把面条饼平底朝下地依次放入锅中，剩余的豆油浇在面条饼的缝隙之间，防止粘连，用小火煎至底部金黄，再翻个身，稍煎一下，将面条饼平底朝上地盛入盘中，然后浇上芝麻酱、辣油、酱油和醋即成。

注：本品系上海大众化传统风味面食。

冬菇炒面

原　　料

主料：上白面粉面条500 克。

配料：水发冬菇100 克，熟笋片50 克。

调料：熟菜籽油500 克（约耗175 克），酱油50 克，芝麻油20 克，湿淀粉15 克，味精3 克。

做　　法

①水发冬菇去蒂切成片。

②锅内加入清水旺火烧沸后下入面条，沸后汆1 分钟，捞入清水中过凉，沥水后，放入碗中，加入酱油40 克，味精1 .5 克拌匀。

③净锅置旺火上，加入熟菜籽油烧至五成热时，下入拌好的面条，边炒边翻，炒约10 分钟，至面条两面呈金黄色时，将油滗出，起锅装盘。

④锅中留底油烧热，下入冬菇片和熟笋片稍炒，加入清水100 克，酱油10 克，味精1 .5 克，烧沸后用湿淀粉勾薄芡，再淋上芝麻油，推匀，出锅浇在面条上，即成。

注：本品系浙江省地方传统风味小吃。

重油炒面

原　　料

主料：粗面条500 克。

配料：菠菜100 克。

调料：熟花生油100 克，酱油50 克，辣椒油2 .5 克，味精1 .5 克。

做　　法

①菠菜从顶部一破四开，再切成段。

②酱油放入碗中，加入味精，再加清水150 克调和均匀，成鲜酱油水。

③旺火、沸水煮熟粗面条，用凉水冲凉，沥水后挑松，放置2 小时。

④平锅加入熟花生油烧热，下入熟面条翻炒几下，加入鲜酱油水，用旺火不断翻炒，至鲜酱油水被面条吸干后放入菠菜同炒。翻炒时，分3 ～4 次加油，边加边炒，经4 次加油5 次翻炒，共需5 ～6 分钟，面条呈金黄色，再用小火烘2 分钟，装盘，淋上辣椒油，即成。

注：本品系上海传统风味小吃，如与咖喱牛肉汤配食，风味更佳。

（五）其它类

北菇烩面

原　　料

主料：炟好的生面90 克。

配料：北菇40 克，直剪菜40 克。

调料：汤150 克，浅色酱油5 克，熟油1 克，味精0.25 克。

做　　法

①炟好的生面放入碗里。

②水发北菇去蒂，切成片。

③锅置旺火上，加入汤、直剪菜和北菇片烧沸，再用浅色酱油、味精调好味，加上熟油烧匀，倒入面碗中，即成。

注：本品系广东省地方传统风味小吃。

素熬面

原　　料

主料：面条100 克。

配料：菠菜（或小白菜）25 克，豆腐皮15 克，面筋泡10 克。

调料：酱油5 克，小磨香油5 克，汤油、白汤、精盐各适量。

做　　法

①菠菜切成2 厘米长段。豆腐皮切成丝，面筋泡一破两半。

②锅置火上，加入白汤烧沸，下入面条，煮一滚后放入面筋泡块、豆腐皮丝、菠菜段、酱油、精盐和汤油继续熬煮，至面条熟透，汤浓，淋入小磨香油，即成。

注：本品系河南省古城开封地方风味家常素面。本品中所用

汤油系指煮肉时汤面的浮油。

豆角焖面

原　　料

主料:细面条700(约干面500 克)。

配料:豆角750 克,香菜末适量。

调料:食用油100 克,酱油40 克,精盐10 克,葱花、蒜泥、花椒、香油、醋各适量。

做　　法

①豆角掐去头尾和筋络,折成2 厘米长的段。

②锅置火上,加入食用油,花椒烧热,成花椒油。将其舀出60克装碗,锅中留40 克下入葱花和豆角段煸炒。炒至豆角变绿时,加入酱油、精盐翻炒均匀,加入清水100 克,再将细面条抖散,均匀地铺在豆角上,盖严锅盖用中火焖制约3 分钟。开盖,用筷子轻轻拨散面条,加入清水少许,再盖严锅盖焖3 分钟,面条即熟。揭开盖,将调味汁(即舀出的60 克花椒油内再加入酱油、醋、香菜末、蒜泥、葱、香油搅拌均匀即成调味汁)均匀地淋在面上,再一手拿小铁铲,一手用筷子将面条与豆角翻拌均匀,食用时装碗即成。

注:本品系山西省地方传统风味面食。如将豆角换成蒜苔,或者白萝卜(亦可红、白萝卜各半)即成"蒜苔焖面","萝卜焖面"。

太师面

原　　料

主料:面粉400 克,发面50 克。

配料:油炸花生米200 克,核桃仁25 克,红绿丝10 克,熟芝麻25 克,瓜片25 克,玫瑰糖25 克。

调料:猪油200 克,白糖200 克,碱10 克。

做　　法

①油炸花生米去皮膜，剁成细末。核桃仁、红绿丝、瓜片，皆剁成碎末。熟芝麻研成粉末。

②花生米末、核桃仁末、红绿丝末、瓜片末、芝麻末、白糖100克和玫瑰糖一起放入碗内，混拌均匀，成什锦果料。

③面粉150 克放入盆里，加入清水50 克和发面一起和匀，放置（夏约1 小时，冬约2 小时），发酵，发好后加入碱，搓匀。

④面粉250 克放入另盆中，加入清水75 克和成面团。把前后两种面团合在一起，揉透，再加入白糖100 克揉匀，再把面团擀成宽66 厘米的薄块，切成6 块约10 厘米的正方形方块。切好的方块用猪油抹匀，把两块叠在一起，用刀切成面条形，20 刀为1 组，然后逐一把各组面条抖散，平摊顺放在屉内。

⑤最后如剩不满20 刀的1 组面，揉成面团，再擀成薄面皮盖在屉中面条上，盖严屉盖，旺火蒸30 分钟左右，至面条熟透，启屉后先揭去盖在面条上的面皮，再用筷子将面条轻轻抖散，装盘码放整齐，再撒上什锦果料，即成。

注：本品系贵州省贵阳地方传统寿点。色白条细，有如老人之银须白发。贵阳市习俗，老人做寿，均用此点，作为对“寿星”祝颂延年益寿，并表尊重，故名太师面。

雪花龙须面

原　　料

主料：富强粉500 克。

配料：青红丝15 克。

调料：香油1000 克（约耗125 克），白糖150 克，精盐35 克。

做　　法

①富强粉用清水325 克加入精盐和成软面团，充分揉饧好的面团开始溜条：两手握住两端提起，速抻带抖，交叉打扣，反复数次

后，把面溜顺，溜匀。

②溜好的条面放在案板上，撒上一些干面，左手抓住条的两头，右手拇指和中指挑面条的中间部位，然后右手向外翻，左手向里翻，反复套扣抻抖，抻12 扣止，条如细丝。

③锅置旺火上，加入香油烧至七成热时，下入抻好的条，炸呈浅黄色时，捞出沥油，放入鱼池内，再撒上白糖，点缀青红丝，即成。

注：本品系天津市桃李园饭庄名厨蒋文杰在1983 年11 月全国首届烹饪名师技术表演鉴定会的作品之一。

七、宫廷类

（一）鸡鸭类

鸡丝面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：熟鸡脯肉250 克，鲜菠菜段200 克。

调料：葱末、姜末、精盐、味精、香油、鸡鸭汤，酱油各适量。

做　　法

①精粉加入温水和成面团，充分揉饧后，擀成大薄片，叠起切成细条。

②熟鸡脯肉撕成丝，放入碗中，加入精盐、味精和香油拌匀。

③旺火、沸水煮熟面条，在凉开水中过凉，沥水后分装入各碗中，再分别放上鸡丝。

④菠菜段放入煮过面条的汤锅中烫熟，沥水后，放在鸡丝面上。

⑤净锅，加入香油旺火烧热，下入葱末和姜末烹锅，加入酱油，鸡鸭汤及味精烧沸，出锅浇在鸡丝面里，即成。

注：本品系清代宫廷风味。

鸡丝汤面

原　　料

主料：面粉250 克，熟鸡脯肉250 克。

配料：鸡蛋2 只，豆苗叶适量。

调料：清汤750 克，料酒5 克，精盐1.5 克。

做　　法

①面粉加入鸡蛋液，再加入清水50 克和匀成面团，充分揉饧后，擀成0.3 厘米厚的长方形薄片，叠起后顶刀切成条。

②熟鸡脯肉切成细丝。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后分放入碗中，放上鸡肉丝和豆苗叶。

④净锅，加入清汤旺火烧沸，撇去浮沫，加入料酒和精盐调好口味，浇入面碗中，即成。

注：本品系北京仿膳饭庄之满汉全席第五度宴席之列奉点心。

五香小鸡鲜蘑菇打卤过水面

原　　料

主料：挂面150 克。

配料：五香卤煮小鸡熟肉150 克，鲜蘑菇150 克。

调料：精炼豆油30 克，葱丝25 克，姜末5 克，酱油25 克，高汤25 克，精盐1 克，湿淀粉10 克，芝麻油5 克。

做　　法

①五香卤煮小鸡熟肉切成细丝。鲜蘑菇削去泥根，切成细丝。

②锅内加入精炼的豆油，烧至六成热时下入葱丝和姜末炸香，

加入酱油、高汤、鸡肉丝、鲜蘑菇丝烧沸，加入精盐，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，离火成卤。

③净锅、旺火、沸水煮熟面条，沥水后，在凉开水中过至温凉，再沥水，装入碗内，浇上面卤，再淋上芝麻油即成。

注：本品系清宫廷风味面食之一，乾隆40 年(1775 年) 重阳宴用。《 啃鹿膳底档》：九月初九日末正，‘ 勤政殿’ 进晚膳……随送上传五香小鸡鲜蘑菇打卤过水面进一品”。

鸡 丝 卤 面

原　　料

主料：细面条150 克。

配料：鸡肉50 克。

调料：鸡汤100 克，猪油75 克，酱油50 克，大葱末3 克，鲜姜末2 克，味精3 克，水淀粉20 克，香油10 克。

做　　法

①鸡肉剔去筋膜，切成丝。

②旺火、沸水煮熟面条，沥水后，放入碗内。

③勺内加入猪油烧热，下入葱末和姜末炝勺，放入鸡肉丝煸炒，加入酱油，鸡汤、味精，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入香油，出勺浇在面条上，即成。

注：鸡丝卤面，源自《 清宫琐记》，其中提到慈禧进膳的菜单里有鸡丝卤面一款，本品系辽宁省沈阳市丽景轩酒楼所复制。

燕窝肥鸡丝福寿面

原　　料

主料：细面条200 克。

配料：干燕窝5 克，白煮肥鸡脯肉150 克。

调料：姜丝1 克，葱丝2 克，精盐2 克，酱油5 克，芝麻油10

克，高汤适量。

做　　法

①干燕窝用清水发透，摘净残毛，约得40 克，洗净，再用高汤冲两遍，装入碗内。

②白煮肥鸡脯肉切成4 厘米长细丝，装入另碗内，加入姜丝、葱丝、精盐、酱油、高汤100 克、芝麻油拌匀，浸渍片刻。

③旺火、沸水，煮熟面条，沥水后分装入4 只碗中，分别浇上肥鸡丝带汤，再分别放上1 份燕窝即成。

注：本品系清宫廷寿宴用高级面点。乾隆40 年(1775) 万寿宴用。《哨鹿膳底档》："八月十三日卯请驾，卯正二刻勤政殿进早膳，用折叠膳桌摆……随送燕窝肥鸡丝福寿面一品"。

红鸭子万福寿面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：红、白熟鸭脯肉250 克，黄瓜、熟冬笋各适量。

调料：香油10 克，味精5 克，葱花、姜末、精盐、鸡鸭汤、食用油各适量。

做　　法

①精粉加入适量温水和成面团，充分揉饧后，再擀切成面条。

②红、白熟鸭脯肉分别切成丝。黄瓜、熟冬笋切成细丝。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后，装入碗内，再用各种丝料在面上摆出"福"和"寿"字。

④勺内加入食用油烧热，下入葱花和姜末煸出香味，加入鸡鸭汤烧沸，加入精盐和味精调味，淋入香油烧匀，浇在面条碗中，即成。

注：本品系清宫膳食面点之一。乾隆44 年8 月15 日辰初，勤政殿进早膳"红白鸭子万福万寿面一品"。

罐鸭子下面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：鸭脯肉500 克，鸡蛋250 克。

调料：葱25 克，姜25 克，花椒10 克，大料10 克，豆蔻10 克，酱油25 克，花生油25 克，香油10 克，鸡鸭汤、精盐、味精各适量。

做　　法

①葱部分切成丝，部分切成段。姜部分切成丝，部分拍松。

②鸭脯肉剔去筋皮，切成骰子块，放入碗中，加入酱油、精盐和味精拌匀，腌渍10 分钟。

③葱段、姜块、花椒、大料、豆蔻皆装入布袋里，扎好袋口，成香料袋。

④精粉磕入鸡蛋，和成面团，充分揉饧后，擀切成细面条，在沸水中煮熟，在凉开水中过凉，沥水后，放入碗内。

⑤腌好的鸭肉块装入罐里，放入香料袋，将罐口封严，用文火煨炖15 分钟，即熟。

⑥勺内加入花生油旺火烧热，下入葱丝和姜丝烹勺，加入鸡鸭汤烧沸，淋上香油，出勺浇在面条碗内，再放上罐焖鸭肉块，即成。

注：本品系清宫廷风味面食，为清乾隆帝日常膳食之一。

野鸡清汤下挂面(1)

原　　料

主料：挂面200 克。

配料：嫩山鸡肉200 克，净豌豆苗1 枝。

调料：清汤2000 克，精盐2 克，芝麻油5 克，葱丝10 克，姜丝5 克。

做　　法

①嫩山鸡胸脯肉切成细丝，放入碗内，加入精盐、芝麻油、葱丝和姜丝拌匀，腌渍5 分钟。

②锅内加入清汤旺火烧沸，下入腌渍好的山鸡肉丝汆熟，捞入碗里。

③锅中汤再沸时下入净豌豆苗烫一下，捞出备用。

④锅中汤微沸时，下入挂面煮沸，敞锅再煮约3 分钟，至面熟捞入小汤碗内，将山鸡丝放在面上，撇净汤内的浮沫后舀2 勺汤浇入面碗里，再饰上豌豆苗，即成。

注：①本品系清宫廷乞巧宴用面点。见用于乾隆40 年(1775年)。

②乾隆44 年(1779 年)所用同品名面点之配料由本品的“净豌豆苗”改作“菠菜”而制法基本相同。

野鸡清汤下挂面(2)

原　　料

主料：挂面500 克。

配料：山鸡肉500 克，菠菜250 克。

调料：白油50 克，葱丝、姜丝、香油、精盐、味精、鸡鸭汤各适量。

做　　法

①山鸡肉剔去筋膜，切成丝。菠菜切成段，放入沸水锅中烫熟，沥水。

②山鸡肉丝放入盆里，加入精盐、味精、香油、葱丝和姜丝拌匀腌渍5 分钟。

③挂面放入沸水锅中煮熟，在凉开水中过凉，沥水后，分装入各碗中。

④勺内加入白油旺火烧热，下入葱丝和姜丝煸炒出香味时，加

入鸡鸭汤、精盐，烧沸后放入山鸡肉丝，再烧沸，加入味精及香油推匀，出勺浇在各面条碗里，再放上菠菜段即成。

注：①本品系清宫廷野味汤面，乾隆44 年(1779) 为乞巧宴用。乾隆用毕，赏舒妃等的菜品中的面食。

②本品与“野鸡清汤下挂面(1) 几乎完全一样，后者为4 年后的同类宴会用品。而执事者更不敢越雷池一步，否则后果不堪设想。编者将两文皆予编入，供读者赏析。

燕窝芙蓉鸭子面

原　　料

主料：精粉50 克。

配料：水发燕窝5 克，鸭脯肉50 克，鸡蛋清1 只。

调料：精盐、鸡鸭汤各适量。

做　　法

①鸭脯肉剔去筋皮，切碎，再砸成肉泥，放入碗内，加入盐水、鸡蛋清搅拌均匀，再加入少许鸡鸭汤，调匀成鸭泥糊。

②锅内加入清水旺火烧沸，将鸭泥糊挤成筷子粗细的条下入沸水锅中，汆成3 .3 厘米长的鸭糊条。

③水发燕窝去净残毛，洗净，放入锅中，加入鸡鸭汤和精盐烧沸，成燕窝汤。

④精粉加入盐水和成面团，再擀切成面条，在沸水锅中煮熟，沥水后，放入碗内，再放上鸭糊条，浇上燕窝汤，即成。

注：本品系清宫廷风味面食之一，是离宫常用的菜点。

（二）羊肉类

羊肉撺子面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：羊肉500 克，鸡蛋250 克，黄瓜50 克。

调料：葱丝50 克，姜丝5 克，酱油25 克，味精10 克，香油25 克。

做　　法

①羊肉切成丝，放入碗中，加入葱丝、姜丝、味精、酱油和香油拌匀，腌渍5 分钟。

②黄瓜用凉开水冲洗，沥水后切成丝。

③精粉磕入鸡蛋和成面团，充分揉饧后，擀切成细丝，在沸水中煮熟，在凉开水中过凉，沥水后，装入碗内，放上黄瓜丝。

④腌好的羊肉丝下入沸水撺子中，待水再沸，浇在面条上，即成。

注：本品系清宫廷风味面食，为乾隆日常膳食之一。

羊肉丝下面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：羊肉500 克，鸡蛋250 克。

调料：花生油50 克，酱油25 克，味精10 克，香油、精盐、葱丝、姜丝、鸡鸭汤各适量。

做　　法

①羊肉切成丝，放入碗内，加入葱丝、姜丝、酱油、味精和香油腌渍5 分钟。

②精粉磕入鸡蛋和成面团，充分揉饧后擀切成细面条，在沸水锅中煮熟，在凉开水中过凉，沥水后，装入碗内。

③勺内加入花生油旺火烧热，下入葱丝和姜丝烹勺，加入鸡鸭汤、酱油、精盐及味精，烧沸后下入腌好的羊肉丝，再烧沸，淋上香油，出勺浇在面条碗里，即成。

注：本品系宫廷风味面食，为乾隆日常膳食之一。

葱椒羊肉下面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：羊肉500 克，鸡蛋250 克。

调料：葱丝250 克，花生油150 克，姜25 克，酱油25 克，香油25 克，味精10 克，精盐、鸡鸭汤、花椒各适量。

做　　法

①姜15 克切成末，10 克切成丝。羊肉切成丝。

②精粉磕入鸡蛋，和成面团，充分揉饧后，擀成大薄片，折叠后切成细条。

③细面条放入沸水锅中煮15 分钟，凉开水中过凉，沥水后，分装入各碗内。

④勺内加入花生油旺火烧热，下入葱丝和姜丝烹勺，加入鸡鸭汤，烧沸后加入酱油、精盐、味精和香油，再沸后出勺浇在各面碗里。

⑤净勺加入花生油旺火烧热，下入花椒，炸呈黄色并发出香味时，捞去花椒，放入羊肉丝煸炒，见肉变色，加入姜末、味精和香油，出勺分别盛到各碗面条上，即成。

注：本品系清宫廷风味，为月牙城大蒙古包宴上之面点。

羊肉丝窝尔杂面

原　　料

主料：绿豆700 克。

配料：羊肉500 克。

调料：味精5 克，香油10 克，酱油10 克，精盐、葱丝、姜丝、鸡鸭汤各适量。

做　　法

①羊肉切成丝，放入碗中，加入味精，酱油、香油、盐水和姜丝浸渍5 分钟。

②绿豆用温水淘洗干净，拣去杂质，捞出控水，待半湿时，上磨碾碎瓣，再用温水浸闷半天左右，上磨磨成粉，再用箩筛去渣和皮，取用绿豆细粉500 克。

③绿豆细粉放入盆中，加入清水150 克和成面团，要稍硬一些，揉饧好的面团，再擀成薄面皮，愈薄愈好，切成细条。

④细面条放入沸水锅中，煮熟沥水后，装入碗内。

⑤浸渍好的羊肉丝下入沸水锅中汆一下，迅速捞出，放在面条上。

⑥勺内加入花生油烧热，下入葱丝和姜丝煸炒，加入鸡鸭汤，烧沸后浇入面条碗里，即成。

注：本品系清宫廷风味面食之一。是离宫常用的菜点。

酸辣白面疙瘩汤

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：酸菜心100 克，羊肉丝150 克，海米适量。

调料：红辣椒丁（或辣椒油）25 克，白油25 克，葱末10 克，蒜末10 克，味精1 克，香油、精盐、鲜汤各适量。

做　　法

①酸菜心切去根、顶，将每叶片薄，顶刀切成细丝，挤水。海米用温水泡软。

②锅内加入白油旺火烧热，下入葱末和蒜末烹锅，放入酸菜丝、红辣椒丁、羊肉丝、精盐稍炒后，加入鲜汤烧沸。

③精粉放入盆中，随加温水随用筷子拨动，使成均匀的小疙瘩，撒入烧沸的鲜汤锅中，宽汤旺火烧熟后，撒入海米、味精，淋上香油，即成。

注：本品系河北省承德地方民间传统风味小吃。相传，清乾隆每来热河，很注意收集民间传统食品，他不仅微服走访，还常派人调查收集。一次狩猎时，乾隆正追一只狍子，恰遇一猎户吃疙瘩汤，猎户热情地请乾隆品尝，乾隆吃后，觉得满口生津，浑身发热，便问汤名，猎户说："这是热河一带满族的传统吃法，雅号叫'金豆翡翠汤'，俗称疙瘩汤"。乾隆马上命太监记下制法，回宫后把它列为御膳。据史料记载，仅在热河，乾隆、嘉庆吃酸辣白面疙瘩汤就有几十次之多。

（三）其它类

御府汤面

原　　料

主料：面粉400 克。

配料：水发海参200 克，虾仁200 克，水发干贝200 克，净菠菜叶200 克，鸡蛋8 只。

调料：熟豆油1000 克（约耗100 克），鸡汤2000 克，精盐10 克，味精10 克，绍酒15 克，葱姜水5 克，香油适量。

做　　法

①水发海参片成抹刀片，入沸水锅中焯后，沥水。

②面粉磕入鸡蛋，和成面团。充分揉饧后，擀成大薄片，折叠后切成韭菜扁叶状的面条。

③锅内加入清水旺火烧沸，下入面条煮至九成熟时，用冷水过凉，沥水。

④净锅，加入熟豆油烧至七成热时，下入沥净水的面条，炸呈金黄色，捞出沥油，再放入沸水锅中烫软，沥水后，分装入8 只碗内。

⑤勺置火上，加入鸡汤，用精盐、味精、绍酒、葱姜水调好味，烧沸后放入海参片、虾仁、干贝，再沸后撇净浮沫，放入菠菜叶稍煮，淋入香油，出勺分浇于8 只面碗中，即成。

注：本品系御府宴中四面点之一。御府宴系后人对清入关前建都于盛京（今沈阳）时的宫廷及王府宴的称呼。

三鲜寿面

原　　料

主料：面粉600 克。

配料：熟鸡肉200 克，水发海参150 克，水发海米60 克，菠菜叶60 克。

调料：鸡汤1200 克，精盐10 克，味精8 克，香油5 克。

做　　法

①熟鸡肉撕成细丝。水发海参切成细丝。

②面粉加入清水约600 克和匀成面团，充分揉饧后，擀成大薄片，折起后切成宽面条。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后，分装入8 只碗内。

④勺内加入鸡汤烧沸，用精盐和味精调好口味，放入熟鸡肉丝、海米、海参丝汆透，捞出装在8 只面碗中。

⑤勺中汤置火上，下入菠菜叶汆熟，淋入香油，出勺分浇在8 只面碗中，即成。

注：本品系辽宁省沈阳市丽景轩酒楼从慈禧御膳中精选的肴馔，并按着慈禧寿宴的风格和形式组成一桌慈禧寿宴中的面点四品之一。

烂肉丝下面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：猪肉250 克，香菜适量。

调料：酱油50 克，葱花50 克，姜丝25 克，精盐5 克，味精、香油、食用油、鸡鸭汤各适量。

做　　法

①香菜用凉开水冲洗，沥水后切成末。猪肉切成丝。

②精粉加入温水、精盐和成面团，充分揉饧后，擀切成面条。

③锅内加入食用油烧热，放入猪肉丝煸炒片刻，加入酱油、葱花、姜丝、鸡鸭汤，烧沸后下入面条，煮熟盛入碗内，加入味精、香油，撒上香菜末，即成。

注：本品为清宫廷风味面食，为乾隆日常膳食之一。

生肉丝下面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：猪里脊肉750 克，鸡蛋250 克，黄瓜100 克。

调料：味精10 克，香油25 克，姜末25 克，精盐、料酒、鸡鸭汤各适量。

做　　法

①黄瓜切去根、顶，用凉开水冲洗，沥水后切成细丝。猪里脊肉剔去筋膜，切成丝。

②精粉磕入鸡蛋和成面团。充分揉饧后，擀切成细面条。

③细面条下入沸水锅中煮15 分钟，在凉开水中过凉，沥水后，装入碗内。

④勺内加入清水烧沸，下入猪肉丝汆一下，待肉变色即捞入空碗中，加入精盐和料酒拌匀，入味后倒入面条碗里，再分别摆上黄瓜丝。

⑤净勺加入鸡鸭汤旺火烧沸，加入姜末、精盐、味精、香油、汤再沸后出勺浇入面条碗内，即成。

注：本品系清宫廷风味面食，为乾隆日常膳食之一。

鸽蛋挂面汤

原　　料

主料：细条挂面200 克。

配料：鸽蛋10 只，熟鸡肉、口蘑、虾仁、冬笋、熟火腿共100 克。

调料：鸡汤、精盐、味精、芝麻油各适量。

做　　法

①熟鸡肉、熟火腿分别切成丝。水发口蘑切成丁。冬笋去壳和老硬部分，切成丝。

②虾仁去净泥肠，放入沸水锅中焯熟，沥水。

③挂面用清水煮熟，趁热捞在碗里。

④鸡肉丝、火腿丝、口蘑丁、冬笋丝、虾仁一起用沸水过一下，捞出分装在面碗中。

⑤锅内加入清水烧至将沸时，将鸽蛋磕入水中，“卧”好，成小荷包蛋，捞出分放在各面碗中。

⑥净锅置旺火上，加入鸡汤、精盐、味精调好口味，烧沸后撇去浮沫，淋上芝麻油，出锅浇入各面碗中即成。

注：本品系天津满汉全席中在四道大菜中间夹上头道点心中之一。

糖醋软溜鲤鱼焙面

㈡、焙面

原　　料

主料：精粉500 克。

调料：花生油1000 克（约耗100 克），精盐3 克，碱面0.3 克（冬季减半，夏季加倍）。

做　　法

①精粉加入精盐、碱面和适量清水和成面团，揉至面发筋时，搓成长条，用两手抓住两头，两支肢膊前伸成半弯曲状（相距30 厘米左右），两足自然分开，将面抖动，如合绳一样反复多次，至面性柔软，能出条时，放在案板上，撒上醭面搓成圆条。把圆条两头捏断，取其中段（约200 克），双手捏住面的两头伸长后，右手的面头交给左手，呈半圆形，撒上醭面，右手中指伸进半圆形面的中间，左右两手稳住使劲，同时迅速向左右伸展，注意掌握条的匀度，劲要使匀，这样反复拉至12 扣，面细如发丝，截去两头，取中间一段，约50 克，成坯面。

②锅内加入花生油旺火烧至五成热时，下入坯面，炸呈柿黄色，捞出沥油，装入盘内，成焙面。

又法1：精粉500 克磕入鸡蛋，加入精盐、清水125 克，搅匀，充分揉饧后擀成薄如纸的大片，再撒上干淀粉，折叠后切成细条，分成每份250 克放入盘内，植物油烧至五成热时，分别下入面份，炸至两面皆呈金黄色时，捞出沥油，装入扒盘，成为焙面。

又法2：精粉加清水制成硬面团，擀成比馄饨皮稍薄的面皮，叠起后切成极细的丝，再用五成热的植物油炸成黄色，捞出沥油，装入盘内，即成焙面。

O、溜鱼

原　　料

主料：黄河鲤鱼1 尾，750～1000 克。

调料：花生油1500 克（约耗200 克），白糖200 克，肉清汤100 克，湿淀粉13 克，绍酒25 克，精盐5 克，姜汁5 克，醋50 克，葱花10 克。

做　　法

①鲤鱼先剖鳞、挖鳃，再将鱼头朝里，从腹鳍外边顺长开口，取出内脏，洗净，鱼体两面剞瓦垄花刀。

②锅内加入花生油旺火烧至六成热时，下入鲤鱼约炸1 分钟，离火后浸炸约20 分钟捞出，再将油锅置火上，待油温升至六成热时，下入炸鱼复炸1 次，捞出沥油。

③净锅置火上，加入肉清汤、炸鱼、白糖、醋、绍酒、精盐、姜汁、葱花、用武火边溜边用手勺推动，并将汤汁不断撩在鱼体上，待鱼体两面入味后，用湿淀粉勾芡，汁浓时，再加入适量炸鱼热油，借以把汁烘活，即成。

焙面和溜鱼一同上桌，在吃过溜鱼之后，将剩余的糖醋汁捞净鱼骨、鱼刺，重新加入白糖、醋、盐水、姜汁等调料，再次烘汁后，放入焙面，即成。

注：本品简称“熘鱼焙面”，系河南省开封地方传统风味名食。熘鱼与焙面相互配合，相得益彰，被誉为开封一绝。尤以百年老店“又一新饭庄”制作最佳。本品的历史仅有100 多年，但其各自的历史较久。糖醋软溜鲤鱼系由宋代“宋嫂鱼羹”演变而成。金元时期称为“醋鱼”，经明代改进后称“醋搂鱼”，清朝末年又经提高，始称“糖醋软溜鱼”，简称“熘鱼”。

焙面又称“龙须面”，系开封人于农历二月初二（龙抬头日）相互馈赠亲友的礼品，龙须面原为煮制，浇卤食用。光绪27 年（1901）辛丑回銮，光绪与慈禧等人来到开封（农历10 月2 日至11

月4 日），适逢慈禧66 岁生日，开封巡抚衙门为了祝寿，才将龙须面与溜鱼搭配，改为焙制，始称焙面，因此列入宫廷类。

1935 年前后，又经苏永秀、傅德新、姬德禄等名厨改用馄饨皮切成细丝，以油炸制，仍称焙面。

萝卜丝下面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：萝卜250 克，香菜适量。

调料：花生油50 克，香油10 克，葱丝50 克，姜丝10 克，酱油50 克，味精5 克，精盐、鸡鸭汤各适量。

做　　法

①萝卜去根、顶，切成细丝。香菜用凉开水冲洗，沥水后切成末。

②精粉加入精盐5 克和温水和成面团，充分揉饧后，擀切成面条。

③锅内加入花生油旺火烧热，下入葱丝、姜丝、酱油和盐水稍炒，放入萝卜丝煸炒至好时，加入鸡鸭汤，烧沸后下入面条，煮熟，出锅前加入味精及香油推匀，出锅装入碗内，再撒上香菜末，即成。

注：本品系清宫廷风味面食，为乾隆日常膳食之一。

燕窝八仙面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：鲜蘑、山鸡肉、鹿肉、狍子肉、黄羊肉、蕨菜各50 克，水发黄花菜25 克，水发木耳25 克，水发燕窝5 克。

调料：香油15 克，精盐、味精、葱末、姜末、鸡鸭汤、食用油各适量。

做　　法

①山鸡肉、鹿肉、狍子肉、黄羊肉分别剔去筋膜，切成丝。水发燕窝摘净残毛，洗净，沥干。水发木耳去净杂质，水发黄花菜去蒂柄，均切成段。蕨菜切成段，鲜蘑切去泥根，切成丝。

②精粉加入温水和成面团，充分揉饧后，再擀成大薄片，折叠后切成面条。

③面条下入沸水锅中煮熟，沥水后，分装各碗中。

④锅内加入食用油烧热，下入山鸡丝、鹿肉丝、狍子肉丝、黄羊肉丝煸炒，加入精盐和味精炒匀，出锅，均分放在各碗面条上。

⑤净锅，加入食用油烧热，下入鲜蘑丝、蕨菜段和木耳煸炒，加入精盐、味精炒匀，出锅，放在各碗面条上。

⑥勺内加入食用油旺火烧热，下入葱末和姜末烹勺，加入鸡鸭汤、精盐及味精烧沸，下入燕窝，烧沸后淋入香油，出锅浇在各碗面条上，即成。

注：本品系清宫廷风味，为乾隆50 年(1785) 万寿宴中随送的面食。

八、伊面类

伊府面(1)

原　　料

主料：七〇粉500 克。

配料：鸡蛋6 ～7 只。

调料：猪油2000 克(约耗175 克) 。

做　　法

①七〇粉磕入鸡蛋拌匀和成面团，经揉饧好的面擀成薄片，折

叠起再切成面条。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入面条煮至八成熟，用凉水冲凉，分成5 份，沥水待炸。

③净锅，加入猪油中火烧至九成热，下入1 份面条，待面炸至浮上油面，速用筷子拨匀，炸呈金黄色时，捞出沥油，即成。

注：伊府面又称“伊夫面”、“依附面”、“御府面”、“孝子面”，此面被誉为中国四大名面之一。其命名源于何时何地，众说纷纭，尚无定论。有广东说：因广东至今还有专营此面的餐馆，故认为源于广东；有“孝子说”：传说此面出自烹饪之圣伊尹之手。当时伊母生病不思饮食，伊创此面为母调养，后传至民间，人称孝子面；有官府说：解放前出版的时希圣《家庭新食谱》载：乾隆年间，扬州知府伊秉绶家厨创制一种油炸鸡蛋面，取名伊府面。伊秉绶(1754～1815) 清书法家，字组似，号墨卿、默庵，福建宁化人，官至扬州知府。依此推论又有福建说和扬州说等等，此外据《齐鲁烹饪大典》载：“长期以来山东饮食餐馆经营伊府面，所以现代研究者认为此面源于山东。”

伊府面的诞生至今最少也有300 多年的历史，如按“孝子说”那就更源远流长了。由于伊府面在民间的广泛流传和各地名厨的不断改进，各类伊府面均形成自己的风格，但万变不离其宗，否则将不是伊府面。

伊府面(2)

原　　料

主料：鸡蛋面条150 克(面粉100 克)。

配料：水发玉兰片80 克，水发海参80 克，熟鸡肉90 克，时鲜蔬菜50 克。

调料：食用油75 克，葱花，精盐、味精、香油、鸡汤、湿淀粉各适量。

做　　法

①水发海参、水发玉兰片分别片成片，熟鸡肉、时鲜蔬菜分别切成片。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入鸡蛋面条，煮至七八成熟时，捞出沥干，用香油拌匀。

③净锅，加入食用油烧热，下入拌好的面条，炸呈金黄色时，捞出沥油。

④净锅置火上，加入鸡汤、炸蛋面，稍焖至软，出锅装入盘内。

⑤油锅留底油，下入葱花炝锅，放入玉兰片、熟鸡肉片、海参片、蔬菜片、精盐、味精和鸡汤烧沸，用湿淀粉勾芡，推匀，浇在盘内的面条上，即成。

注：本品为内蒙古地方风味小吃。此面如改为清汤，则称“伊府汤面”。

雄黄伊府面

原　　料

主料：富强粉600 克。

配料：猪肥膘肉100 克，上挑肉300 克，熟火腿末10 克，熟菜丝10 克，鸡蛋15 只。

调料：猪油1000 克（约耗350 克），猪骨汤1250 克，白酱油75克，味精10 克。

做　　法

①富强粉500 克磕入鸡蛋7 只，用手朝同一方向揉至鸡蛋面团有弹性后，放入面条机中，先压成0.7 毫米厚的长薄片，再用切条刀切面条，成伊府面生坯。

②旺火、沸水煮熟面条，用清水冲凉，沥水抖松，分成10 份。

③净锅，加入猪油750 克旺火烧至八成热，按份下入煮面条，用筷子拨开翻炸，见面条挺硬时立即捞起，盘成直径26 厘米的面

饼，每炸2 份后加入冷猪油50 克，依此炸完10 份，成伊府面半成品。

④上挑肉，猪肥膘肉剁成细茸，加入鸡蛋液8 只，搅拌均匀，成肉蛋茸。

⑤净锅，加入清水旺火烧沸，逐份将伊府面半成品下入汆一下，捞起沥干，分别放在碗里。

⑥净锅，加入猪油100 克旺火烧热，放入富强粉研至乳白色，加入猪骨汤搅匀，再放入伊府面、肉蛋茸、白酱油和味精烧熟，先捞出伊府面装在10 只碗中，再将锅内的汁料淋在面条上，撒上火腿末，熟菜丝，即成。

注：本品系福建省福州市的传统风味小吃。雄黄，也称鸡冠石，橘黄色，与肉蛋茸色泽相似，故名。

云腿伊府面

原　　料

主料：全蛋细丝面500 克。

配料：熟火腿15 克，香菜25 克。

调料：上汤750 克，酱油10 克，味精5 克，猪油适量。

佐料：白糖粉75 克，浙醋75 克。

汤料：上汤750 克，味精2 .5 克，酱油10 克。

做　　法

①上汤750 克放入大碗里，加入酱油10 克，味精5 克搅匀调好。

②锅置火上，加入猪油烧至油滚，下入全蛋细丝面炸之，再用笊篱和筷子将面翻个，略炸，倒入漏勺沥油。

③空油锅置火上，放入炸面，加入调好的汤500 克，加盖略炆，再开盖把面抛转过来，加入调好的上汤250 克，加盖用慢火再炆，并灵活转动锅边，使面受热均匀，炆至面身软润，上汤收干，将

锅中面先用筷子拨入盘中，面焦要保持金黄色，铲起盖在面的面上。

④熟火腿切成末，撒在面上。

⑤香菜用凉开水冲洗，沥水，围饰在面周。

⑥白糖粉、浙醋分别各装2 小碟。

⑦净锅置火上，加入上汤750 克，味精2.5 克，酱油10 克，烧沸，装碗，成汤碗。

⑧食用时，将面盐，佐味碟和汤碗一齐上桌，即成。

注：本品系广东省潮州地方传统风味面食，常供高级宴会咸点之用。

火腿鸡丝伊面

原　　料

主料：伊面500 克，熟火腿100 克，熟鸡肉250 克。

配料：熟香菇50 克，青菜50 克。

调料：白酱油75 克，鸡汤1250 克，味精10 克。

做　　法

①青菜放入沸水锅中烫熟，沥水后，切成丝。熟鸡肉、熟火腿分别切成细丝。熟香菇去蒂挤水，切成丝。

②锅内加入清水5000 克中火烧沸，下入伊府面汆一下，捞出沥干。

③净锅置中火上，加入鸡汤、伊面、白酱油和味精煮熟，均分捞在10 只碗里，再浇上锅中的鸡汤，撒上鸡肉丝、火腿丝、香菇丝、青菜丝即成。

注：本品系福建省地方传统风味小吃。在制法上打破了常规手工制，采用面条机压制鸡蛋面，而制成的伊府面。

炖鸡汤伊面

原　　料

主料:伊面250 克。

配料:鸡腿2 只。

调料:精盐1 .5 茶匙,味精0 .5 茶匙,姜酒汁1 大匙。

做　　法

①鸡腿剁成3 .3 厘米的块。

②锅内加入清水旺火烧沸,放入鸡块烧煮1 分钟,捞出,再将烫好的鸡块放入炖盅内,加入清水4 .5 大汤碗,姜酒汁,放入屉内,上火蒸40 分钟,取出炖盅,加入精盐和味精。

③净锅,加入清水旺火烧沸后下入伊面,烫煮半分钟捞出沥干,放入鸡盅内即成。

注:本品系台湾家庭风味面食。

鸡丝伊府面

原　　料

主料:富强粉500 克,鸡脯肉200 克。

配料:油菜100 克,鲜笋25 克,鸡蛋3 只,水发木耳25 克。

调料:高汤1250 克,花生油1000 克,芝麻油15 克,酱油25 克,精盐10 克。

做　　法

①鸡脯肉去净筋皮,切成丝。油菜切成长段。水发木耳去净杂质,切成丝。鲜笋切成丝。

②净锅,加入花生油100 克烧热,下入鸡肉丝稍炒,加入油菜段、鲜笋丝、木耳丝、酱油和精盐炒匀,加入高汤烧沸,成鸡丝汤。

③富强粉磕入鸡蛋,加入清水150 克和成面团,按常规制成面条,成伊府面生坯。

④锅内加入清水旺火烧沸，下入伊府面生坯，煮至八成熟时，在冷水中过凉，捞出沥水。

⑤净锅，加入花生油烧至八成热，下入沥干水的煮面条，炸呈淡黄色，捞出沥油。

⑥鸡丝汤锅置旺火上烧沸，下入油炸面条煮至面条变软，出锅均分盛入5 只碗内，再分别浇上鸡汤，淋上芝麻油即成。

注：本品系山东省烟台地区传统风味小吃。

奶油八宝伊府面

原　　料

主料：富强粉650 克，八宝料600 克。

配料：鸡蛋250 克。

调料：猪油1000 克（约耗250 克），猪骨汤1250 克，白酱油75克，味精15 克。

做　　法

①富强粉500 克，磕入鸡蛋和面，并揉至面团有弹性，放入面条机内压成0.7 毫米厚，26 厘米宽的长薄片，再用切条刀切成面条，成伊府面生坯。

②旺火、沸水煮熟面条，用清水冲凉，沥水抖松分10 份。

③净锅，加入猪油750 克烧至八成热时，按份下入煮面条，翻炸，见其挺硬时立即捞出，盘成直径26 厘米的面饼，每炸2 份煮面条，加入凉猪油50 克，依此把10 份面条炸完，即成伊府面之半成品。

④此面点选用鸡肉、鸭肉、肫肝、猪肉、猪肝、猪腰、猪心、猪肚、猪舌、火腿、鱼肉、鲜虾肉、虾干、香菇、木耳、笋等原料中，选用搭配合适的八种原料作为八宝料，并进行相应的初加工和预处理以及刀工等，制成八宝料。

⑤净锅，加入清水旺火烧沸，放入伊府面半成品汆一下，沥水

后，分放入10 只碗里。

⑥净锅，加入猪骨汤、八宝料、白酱油、味精旺火烧沸，与此同时将另锅置中火上，加入猪油、富强粉用勺研至乳白色时，再将前锅各料倒入，搅匀烧沸，出锅分盛在各面碗内，即成。

注：本品为福建省福州市传统风味小吃，因其调制盖交面上的鲜汤色泽乳白，并加油调制，所用配料八种，所以称为“奶油八宝伊府面”。

汀州伊面

原　　料

主料：面粉1000 克，鸡蛋5 只。

配料：水发香菇、鸡肉、鱿鱼、冬笋各50 克。

调料：生油150 克，胡椒粉、精盐、鸡汤、植物油各适量。

做　　法

①面粉磕入鸡蛋，加入清水200 克和成面团，将揉饧好的面擀切成细面条，成伊面生坯。

②锅内加入植物油烧热，下入伊面生坯，炸呈金黄色，熟后捞出沥油。

③水发香菇去蒂挤水，切成丝。鸡肉、鱿鱼、冬笋均切成丝。

④勺内加入生油烧热，下入鸡肉丝、鱿鱼丝、冬笋丝、香菇丝炒熟。

⑤净锅，加入鸡汤、炸熟的伊面、精盐，烧煮6～7 分钟，装入汤盘内，撒上炒熟的鸡肉丝、鱿鱼丝、香菇丝、冬笋丝和胡椒粉即成。

注：本品系福建省闽西长汀传统风味名食。清乾隆年间进士伊秉绶，汀州宁化县人，相传，乾隆建“承恩殿”，下诏群臣书写牌匾，应诏各书体甚多，乾隆唯独选中伊的隶书。原来，伊的隶书笔划平直，分布均匀，四边充实，伊把“承”写成“　”。乾隆认为先帝创业，祖业兴隆，天下升平，遗泽万世，把“了”书写成“　”甚合心

意，因而选用。从此，伊之清古朴的隶书，名扬四海。有“两金一字”之说，伊为官时，喜食面，常以面待客，因其面系先炸后煮，制法独特，人称此面为伊面。又因当时宁化隶属汀州府，伊之书法落款均以“汀州伊秉绶”，故在广州餐馆皆称此面为“汀州伊面”。

三鲜伊府面(1)

原　　料

主料：面粉500 克，鸡蛋250 克。

配料：水发海参50 克，净虾仁50 克，熟鸡肉25 克，水发玉兰片、油菜各适量。

调料：清汤、酱油、精盐、味精、香油、淀粉各适量。

做　　法

①水发玉兰片、水发海参、净虾仁、油菜、熟鸡肉，均切成小薄片。

②面粉磕入鸡蛋和成面团，经揉饧擀切成0.7 厘米宽的条，成伊府面生坯。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后，按每100 克1 份装入碗内。

④勺内加入清汤旺火烧沸，放入海参片、虾仁片、熟鸡肉片、玉兰片、油菜片和酱油，烧沸后撇去浮沫，再加精盐及味精调好口味，再加香油浇入各面碗里，即成。

注：本品系辽宁风味小吃。在做法上打破了过去行业上“伊面必炸”的做法，创出三鲜伊府面新的烹制方法，风味亦佳。

三鲜伊府面(2)

原　　料

主料：面粉1000 克，鸡蛋4 只。

配料：水发海参150 克，鸡脯肉200 克，大虾150 克，油菜100 克，冬笋50 克，水发木耳50 克。

调料：花生油300 克，酱油100 克，大葱段50 克，精盐15 克，味精2 .5 克，香油50 克，高汤适量。

做　　法

①油菜放入沸水锅中烫好，在凉水中冷却，沥水后，切成小段。冬笋、水发海参切成片。水发木耳去净杂质，大的一切为二。鸡脯肉去净筋皮，切成片。大虾去皮壳和沙肠，切成片。

②面粉磕入鸡蛋，加入清水250 克和成面团，将揉饧好的面擀成0 .15 厘米厚的薄片，切成面条，成伊府面生坯。

③锅内加入花生油烧至六成热，下入伊府面生坯，炸呈金黄色，捞出沥油。

④原锅置火上，留底油烧热，下入大葱段烹出香味，放入鸡脯肉片、海参片、笋片、油菜段和木耳煸炒，加入酱油、精盐、味精、高汤烧沸，撇去浮沫，下入炸面条煮软煮透，捞出装盘，浇上三鲜汤卤，淋上香油即成。

注：本品系山东省地方传统风味小吃。

三鲜汤伊府面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：水发海参50 克，熟鸡肉25 克，大虾仁50 克，鸡蛋4 只，水发玉兰片、油菜各适量。

调料：鸡汤500 克，酱油、精盐、味精各适量。

做　　法

①油菜切成小片。大虾仁挑去泥线，沥水。水发海参、水发玉兰片、熟鸡肉片沥水后，切成小片。

②面粉磕入鸡蛋和成面团，充分揉饧后擀成大薄片，叠起多层，切成小宽面条，抖散。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水后，分装入各碗内。

④勺内加入鸡汤旺火烧沸，放入熟鸡肉片、海参片、大虾仁、玉兰片片、油菜片、酱油和精盐调好口味，加入味精出勺，浇在各碗面条上，即成。

注：本品系辽宁省沈阳市名店原南轩酒家售制的风味小吃。

鲜片伊府面

原　　料

主料：富强粉500 克，鸡蛋8 只。

配料：水发冬菇、熟猪肚、猪肉、猪腰、笋、鸡肉、叉烧肉各10克，鸡肝7 .5 克。

调料：高汤450 克，麻油25 克，精盐2 .5 克，酱油25 克，猪油、味精、胡椒粉、淀粉各适量。

做　　法

①水发冬菇去蒂挤水切成片。熟猪肚，叉烧肉、笋、猪肉、鸡肉、鸡肝分别切成片。

②猪腰从中剖开，去净腰臊，切成片，用清水浸泡，去净异味。

③富强粉磕入鸡蛋和成硬面团，揉饧再按常规擀成牛皮纸厚的薄片，叠成5 ～6 层，宽度约5 厘米，成面坯。面坯用薄叶快刀切成细如银丝的面条，撒上面粉，将第一层的面头一起抓起，提起抖散，成银丝面条。

④旺火、沸水煮熟面坯，在冷水中冲洗后，沥水盘成圆饼形。

⑤净锅，加入猪油烧至约60 ℃，下入盘好的面条，用筷子按散，炸呈浅黄色，捞出沥油。

⑥净锅，加入高汤烧沸，放入炸面条，猪油25 克、精盐和味精搅匀，离火加盖焖几分钟，待面条吸收汤味后，装入大碗内。

⑦净锅，加入猪油烧至50 ℃，放入猪腰片、猪肉片、冬菇片、笋片、猪肚片、叉烧肉片、鸡肉片、鸡肝片炒至七成熟时，倒入漏勺沥油。

⑧净锅置火上，加入高汤200 克，酱油、精盐和味精，烧沸后用湿淀粉拌成薄芡，再加入过油的七种片料拌匀，撒上胡椒粉，淋上麻油25 克，出锅浇在面条上，即成。

注：本品系湖南风味，由衡阳市名厨袁玉堂设计而成。

焖伊府面

原　　料

主料：面粉350 克。

配料：鸡蛋4 只，香菜25 克。

调料：猪油2000 克（约耗100 克），上汤500 克，酱油5 克，精盐5 克，味精5 克。

佐料：白糖100 克，镇江醋25 克。

做　　法

①香菜用凉开水冲洗，沥干水分。

②面粉加入精盐5 克，味精2.5 克拌匀，再磕入鸡蛋和成面团（不可加水）。揉饧后擀成薄面皮，折叠成三字形，切成细丝，成伊府面生坯。

③锅内加入猪油烧至六成热时，下入伊府面生坯，炸至浮起时，倒入漏勺沥油。

④油锅回火上，放入炸面条，加入上汤、酱油、精盐和味精用文火焖软后，起锅装盘，两边饰上香菜，另跟随白糖，镇江醋2 碟上桌，即成。

注：本品系广东省地方传统风味面食。

鲜菇烩伊面

原　　料

主料：伊面4 只，鲜草菇（或鲜冬菇）10 只。

配料：韭黄段25 克。

调料：汤2 杯，花生油2 汤匙，精盐1 茶匙，生抽3/4 茶匙，麻油1/2 茶匙，胡椒粉、味精各适量。

做　　法

①鲜草菇（或鲜冬菇）去泥根，洗净，放入沸水锅中汆一下，在凉水中过凉，挤水后，每只切为两片。

②精盐、生抽、麻油、味精、胡椒粉、均放入碗内混拌均匀，成调味料。

③净锅置火上，加入汤、花生油、调味料、伊面烧煮5 分钟，至伊面变软时，放入草菇（或冬菇）片及韭黄段烧匀，出锅，均分盛入汤盘中，汤汁装入碗内，随面一起上桌，即成。

④本品亦可仅食用伊面，弃汤汁不用。

注：本品系香港家庭风味面食。

干烧伊府面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：菜芫100 克，水发草菇25 克，熟脯鱼末10 克，火腿茸10 克，鸡蛋6 只。

调料：上汤500 克，蚝油10 克，麻油2 克，胡椒粉1 克，猪油40克，酱油20 克，精盐3 克，白碱水4 克，炸油、味精各适量。

做　　法

①面粉磕入鸡蛋，加入白碱水和匀按常规擀成薄面皮，再折叠成梯形，顶头切成0.3 厘米见方的细面条，再分5 份。

②旺火、沸水逐份下入面条煮熟，捞出过凉水，沥干。

③净锅，加入炸油烧至七成热时，逐份下入沥干的面条，用筷子稍搅散，炸呈金黄色、成圆形饼状，即成蛋黄面。食用时再放入沸水锅中汆透，沥水。

④水发草菇去蒂挤水，切成丝。菜芫切成丝。

⑤净锅，加入猪油烧热，加入上汤、酱油、蚝油、麻油、胡椒粉、精盐、烫好的面饼焖烧，收干汤汁后，装入盘内。

⑥勺内加入油烧热，放入菜芫丝及草菇丝炒匀，加入精盐和味精调好味，炒至熟，出勺盖在面上，再撒上火腿茸、脯鱼末即成。

注：本品系广东省地方传统风味小吃。

什锦品锅面

原　　料

主料：精面粉500 克。

配料：鸡蛋清4 只，水发海参、水发鱿鱼、水发鱼肚、去皮荸荠、猪肥瘦肉各50 克，水发江干、海米、豌豆、冬笋、水发香菇、熟火腿各25 克。

调料：精盐5 克，味精1.5 克，猪油75 克，料酒10 克，鲜汤4碗。

佐料：香菜适量。

做　　法

①鸡蛋清放入碗内，加入精盐，清水125 克，用筷子搅匀，成蛋清液。

②精面粉加入蛋清液，和成硬面团。揉饧好的面擀成0.15 厘米厚的大片，折叠起来，切成细面条。

③水发海参、水发鱿鱼、水发鱼肚，水发江干、猪肥瘦肉、冬笋、去皮荸荠、熟火腿均切成小坡刀片。水发香菇去蒂挤水，切成小坡刀片。

④香菜用凉开水冲洗，沥水切成末，装盘。

⑤锅内加入猪油烧热，下入细面条350 克，炸成黄色，捞出沥油，再放入沸水锅中煮软，沥水后，放入品锅内。

⑥全部配料片和海米、豌豆，分别用沸水焯一下，沥水。

⑦净锅，加入猪油、鲜汤，炸成白汁，再下入用沸水焯过的海参

片、鱿鱼片、鱼肚片、荸荠片、猪肉片、江干片、香菇片、冬笋片、豌豆、海米及熟火腿片，再加入料酒、精盐和味精，盖严锅盖，烧至汤沸发白时，尝好味倒入品锅里，同时将面条用筷子挑一下，把配菜在面上码摆整齐，火腿片排在上边。

⑧食用时，品锅与香菜盘一齐上桌，即成。

注：本品系河南省"烹饪之乡"长垣地方风味，用于宴会上的高档面品。

蛋酥三鲜汤面

原　　料

主料：上白面粉500 克，鸡蛋250 克，水发海参、虾仁、熟鸡肉各50 克。

配料：干绿豆淀粉、香菜段（或韭菜段）适量。

调料：花生油1000 克，葱丝、清汤、精盐、味精、酱油、香油各适量。

做　　法

①熟鸡肉切成片。虾仁，海参分别片成片。

②鸡蛋磕入盆内，加入精盐搅匀，放入上白面粉和成面团。揉饧好的面团用于绿豆淀粉作醭面擀成薄厚均匀的大张薄片，再折叠成10 厘米宽的面折，用宽刀切成约0 .6 厘米宽的细条，抖散开，成蛋面生坯。

③旺火烧沸，下入蛋面生坯，煮至五成熟时，沥水。

④净锅，加入花生油旺火烧至十成熟，下入煮蛋面，炸呈金黄色时，捞出沥油，再放入热水中烫软，沥水后，分放入各碗中。

⑤净锅置旺火上，加入清汤、虾仁片、海参片、熟鸡肉片、酱油、精盐和葱丝烧沸，撇去浮沫，加入香菜（或韭菜）段、味精、香油分别浇到各面条碗内，即成。

注：本品系山东省传统风味名食。

虾仁烩面

原　　料

主料：富强粉400 克，虾仁150 克。

配料：熟冬笋丝100 克，水发冬菇丝50 克，青菜心5 棵，鸡蛋3 只。

调料：鸡蛋清1 只，葱丝、料酒、精盐、味精、胡椒粉、清汤、绿豆淀粉、麻油、生菜油各适量。

做　　法

①富强粉磕入鸡蛋和成面团，揉匀揉透，用绿豆淀粉做醭面，擀制成细面条。

②旺火、沸水煮熟细面条，捞起放入盆里，加入麻油拌匀摊开。

③净锅，加入生菜油中火烧至七成热时，下入熟面条，炸至面条浮起发脆时，捞起沥油，装盘。

④虾仁放入碗内，加入料酒、精盐、味精、鸡蛋清、绿豆淀粉抓拌均匀，浆好。

⑤青菜心切成丝，放入沸水锅中烫一下，在凉水中投凉，沥水。

⑥净锅，加入生菜油中火烧至四成热时，下入浆虾仁划开，倒入漏勺沥油。

⑦净锅置火上，加入清汤、炸面条烧沸，滗去汤汁，再加入少许清汤、冬笋丝、冬菇丝、青菜心丝、葱丝、虾仁、精盐和味精烩至入味，撒上胡椒粉，出锅装盘即成。

注：本品系安徽地方传统风味小吃。

虾仁焦炒面

原　　料

主料：精面粉250 克，鲜虾仁100 克。

配料：鸡蛋1 只，鲜豌豆50 克，鲜蘑50 克。

调料：鸡汤200 克，精盐7 克，白糖1 克，料酒10 克，香油15克，葱姜油15 克，炸油1000 克（约耗125 克），湿淀粉适量。

做　　法

①精面粉磕入鸡蛋，加入清水100 克和匀成面团，经充分揉饧后，擀成薄片，再折叠起来，切成细面条。

②旺火、沸水煮熟面条，在清水中过凉，沥水后，放入净盆里，加入精盐3.5 克，料酒5 克，香油10 克拌匀。

③净锅，加入炸油烧热，将拌好的面条放入漏勺里下入油中，炸好后将油沥干，放在大盘里。

④鲜虾仁用湿淀粉抓拌均匀，浆好。鲜蘑切去泥根，切成片。

⑤炸油锅置火上烧热，下入浆好的虾仁，滑一下，捞出沥油。

⑥净锅置火上，加入葱姜油、鸡汤、料酒、精盐、味精、鲜蘑片、鲜豌豆、滑虾仁烧沸后加水淀粉勾芡，淋上香油，出锅浇在炸面上，即成。

注：本品系北京市北京民族饭店淮扬风味面点之一。

三丝炒面

原　　料

主料：银丝鸡蛋面200 克。

配料：韭菜段30 克，绿豆芽50 克，水发冬菇10 克，熟云腿、熟猪肉、熟鸡肉各20 克。

调料：猪油1000 克，精盐2 克，味精1 克，酱油20 克，芝麻油1克，汤1 勺。

做　　法

①熟云腿、熟猪肉、熟鸡肉均切成丝。水发冬菇去蒂挤水，切成丝。

②锅内加入清水旺火烧沸后下入银丝鸡蛋面，煮至六成熟时，沥水，散开晾凉。

③净锅，加入猪油烧至五成热时，下入晾凉的面条，炸呈黄色，弄成盘形，捞出沥油。

④净锅置火上，放入炸面条，加入汤，使面回软后捞出。

⑤净锅，加入猪油30 克烧至五成热，下入韭菜段、绿豆芽和冬菇丝炒熟，再放入回软的面条同炒，加入精盐、味精及酱油炒匀，出锅装盘，在面条上再盖上熟云腿丝、熟猪肉丝、熟鸡肉丝、最后淋上芝麻油即成。

注：本品系云南省地方传统风味小吃。

滇味炒面

原　　料

主料：人工鸡蛋面200 克。

配料：云腿、猪肉、韭菜段、豆芽菜各10 克，豌豆苗20 克。

调料：猪油1000 克，咸酱油5 克，甜酱油、醋、精盐、红辣椒油各2 克。

做　　法

①云腿刮洗干净，切成丝。猪肉剔去筋膜，切成丝。

②锅内加入清水旺火烧沸后，下入人工鸡蛋面，煮至五成熟时，沥水。

③净锅，加入猪油烧至五成热，下入沥干水的蛋面，炸至表面失去水分，捞出沥油。

④油锅留猪油100 克烧至四成热，放入云腿丝、猪肉丝煸炒变色，加入韭菜段、豆芽菜、豌豆苗煸炒几下，放入炸蛋面颠炒均匀，再加入咸酱油、甜酱油、醋和精盐翻炒，最后加入红辣椒油，炒匀入味，即成。

注：本品系云南传统风味小吃。

成都枯炒面

原　　料

主料：蛋黄刀切细面条200 克。

配料：猪肉丝50 克，冬笋丝20 克，冬菇丝20 克，豆苗1 克。

调料：生油750 克（约耗75 克），酱油2 克，二汤250 克，花椒面0.1 克，精盐1 克，白糖1 克，味精2 克，生粉2 克，葱姜丝2 克，料酒3 克，麻油1 克。

做　　法

①猪肉丝放入碗内，加入精盐和水调生粉抓拌均匀，上浆。

②勺内加入生油烧至六成热时，下入浆好的猪肉丝，用旺火温油划散，倒入漏勺。

③热油锅置火上，放入冬笋丝、冬菇丝略炒一下，加入料酒、葱姜丝和划好的猪肉丝，再加入二汤、精盐、酱油、白糖和味精炒匀，待烧透后，放入豆苗，并用水调生粉勾芡搅匀，淋入麻油，成面卤汁。

④净锅，加入生油烧至八成热时，下入蛋黄刀切细面条，炸成金黄色，捞起沥油，装入圆盘里，将面条挑松，再浇上面卤汁，撒上花椒面，即成。

注：本品系上海市锦江饭店所制的川味面点之一。

蒲圻炒面

原　　料

主料：上白面粉500 克。

配料：鲜猪肉250 克，熟瘦火腿肉150 克，水发玉兰片100 克，水发香菇50 克，鸡蛋3 只。

调料：猪肉汤500 克，猪油1500 克（约耗500 克），葱段75 克，精盐10 克，味精5 克，淀粉50 克，胡椒粉5 克。

做　　法

①水发香菇去蒂挤水，切成细丝。水发玉兰片、熟火腿肉切成细丝。

②鲜猪肉剔去筋膜，切成丝，放入碗中，加入淀粉10 克，抓拌均匀，浆好。

③上白面粉磕入鸡蛋，加入清水150 克，精盐5 克和成面团，按常规擀成长116 厘米，宽50 厘米的薄面皮，再叠4 折，切成韭叶宽的面条，均匀地挽成10 把。

④锅内加入猪油旺火烧至七成热，逐个下入挽把面条，每炸一把，用竹筷子不断挑动，待炸至呈现白色，根根松泡时，捞出沥油，将炸好的面把分装5 只盘里。

⑤原油锅留底油50 克烧热，下入浆好的猪肉丝炒散，至断生时，放入香菇丝、玉兰片丝合炒，再加入猪肉汤、精盐5 克和味精烧沸后用淀粉5 克调稀勾芡，出锅分浇在5 盘面条上，每盘再撒上火腿丝、葱段、胡椒粉即成。

注：本品系湖北省蒲圻县地方传统风味小吃。

蛋酥炒面

原　　料

主料：上白面粉1000 克，鸡蛋500 克。

配料：猪肉250 克，青菜200 克。

调料：花生油700 克，酱油100 克，干绿豆淀粉50 克，葱丝50 克，精盐10 克。

佐料：高汤5 碗。

做　　法

①猪肉切成丝。

②鸡蛋磕入盆内，加入精盐搅匀，再加入上白面粉和好面再和成大面团，将揉饧好的面团用干绿豆淀粉做醭面，擀成大张薄片，

再折叠成10 厘米宽的面折，用宽刀切成宽约0.6 厘米的细条，抖散开，成鸡蛋面。

③旺火、沸水煮熟鸡蛋面，沥水后，分成5 份。

④净锅，加入花生油旺火烧至八成热时，下入1 份面条，炸呈金黄色时，捞出沥油，再放入热水中烫软，沥水。

⑤勺内加入花生油50 克用温水烧至七成热，下入葱丝10 克，猪肉丝50 克煸炒一下，加入青菜40 克，酱油20 克，精盐1 克炒匀，加入鸡蛋面1 份翻炒一下，扣上一个大盘焖透，待汤收入面条中，翻盘盛入盘中，上桌时随带1 碗高汤，即成。余下4 份均依法炮制。

注：本品系山东省传统风味小吃。若将炸熟的鸡蛋面直接放入盘内，把炒好的菜加清汤烧沸后浇在炸面上，即成山东省传统风味名食“蛋酥汤面”（主、配、调料与本品所用大致相同）。

鸿图窝面

原　　料

主料：炟好的伊面180 克。

配料：熟蟹肉50 克，熟火腿茸0.15 克，水发草菇10 克，鸡蛋清40 克。

调料：上汤200 克，二汤400 克，湿淀粉5 克，精盐1.5 克，味精1.5 克，胡椒粉0.05 克，包尾油2.5 克。

做　　法

①锅置火上，加入上汤150 克，二汤350 克，烧沸后下入炟好的伊面，用精盐和味精调好味，倒入面窝里。

②镬置火上，加入上汤50 克，二汤50 克，烧沸后用精盐和味精调好味，用湿淀粉打芡，再放入草菇、蟹肉，随即将鸡蛋清徐徐倒入，倒匀，撒上胡椒粉，加入包尾油和匀，出镬，浇盖在伊面上，再撒上熟火腿茸即成。

注：本品系广东风味，为粤菜名厨许衡所设计。

甫鱼净面

原　　料

主料：炟好的伊面90 克。

配料：甫鱼末1 克。

调料：汤150 克，味精0 .25 克，浅色酱油4 克。

做　　法

①炟好的伊面放入碗里。

②锅内加入汤烧沸，用浅色酱油和味精调好味，再沸后浇入面碗中，再撒上甫鱼末，即成。

注：①本品系广东省地方传统风味小吃。

②炟伊面制法：先将伊面放入沸水锅里滚一下，捞起，用竹篱盛放，即成炟伊面，又称“炸衣”。

营口菜包面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：猪肉250 克，菠菜50 克，大海米50 克，鸡蛋2 只。

调料：豆油400 克，葱花50 克，酱油40 克，味精3 克，清汤、精盐各适量。

做　　法

①猪肉切成细丝。菠菜切成段。大海米洗净沥水。

②面粉过箩堆放在案板上，从中央扒成圆窝形，磕入鸡蛋拌匀，再加入适量清水，和成蛋面团，揉匀揉透。蛋面团擀成厚约2毫米的薄片，再切成马蔺叶宽的面条。

③锅内加入豆油烧热，下入面条进行炸制，炸呈金黄色时，捞出沥油。

④勺内加入豆油烧热，下入葱花炝锅，放入猪肉丝煸炒至肉丝变色时，加入大海米、菠菜段、酱油、清汤、精盐和味精调好口味，再下入炸面条，温火燜5 分钟，大翻勺，把菜翻在面条上，即成。

注：菜包面是辽宁省营口市传统风味面食之一，至今已有50多年的历史。本品由厨师杨立慈所继承。

九、加料面类

（一）蛋面类

（1）全蛋类

小刀面

原　　料：

主料：面粉350 克。

配料：鸡蛋2 只。

调料：精盐、味精、大油、鸡汤、干淀粉各适量。

做　　法

①将鸡蛋打成蛋液倒入面粉里，再加入精盐、味精、清水100克和成面团，经充分揉、饧好，再按常规，擀成长方形薄面片，切成面条，成小刀面生坯。

②取4 只碗，各碗中均放入适量的精盐，大油和味精再冲入滚开的鸡清汤。

③旺火、沸水煮熟小刀面，沥水后，分装于盛有鸡清汤的4 只碗中，将面条摆成梳子状即成。

注：本品系江苏省淮扬地区大众化传统风味小吃。

肠旺面

原　　料：

主料：鸡蛋面条500 克。

配料：猪大肠100 克，生猪血500 克，香菜段50 克。

调料：猪筒骨100 克，红油、细葱花、生姜（拍松）各50 克、40克，精盐60 克，味精5 克，胡椒粉5 克，花椒1 克，葱叶、捆把葱、白矾、白酒各20 克。

做　　法

①猪大肠先用清水漂洗3 次，放入盆内加入精盐、生姜、葱叶、白矾反复揉搓，搓去泫水，再漂洗干净，割开肠头，将肠翻面，去净污物，反复清洗干净。

②旺火、沸水煮熟猪大肠，沥水后，放入净盆中，加入白酒搓揉至糙手，再用清水洗净，沥干，切成一字小条，再下入沸水锅中汆一次，放入凉水中。

③猪筒骨下入沸水锅中煮一滚，去除血腥味，捞出捶破。

④净锅加入清水4000 克旺火烧沸，下入猪筒骨、猪肠条、花椒、葱把、生姜20 克炖炽后，捞去骨头，再加入精盐，胡椒粉和味精调好味，成猪肥肠汤。

⑤生猪血用刀打成小方薄片，轻轻放入净盆里，用滚开的沸水将血片烫至变色时，撒上精盐喂起（猪血一次不能打的太多，也不能下锅煮，以食用时再烫为最佳）。

⑥净锅、旺火、沸水，煮熟鸡蛋面，放入清水中。

⑦食用时，捞出鸡蛋面条放入沸水锅中烫热，沥水后，放入碗中，再加上血片50 克、猪肥肠汤、撒上葱花、香菜段、淋上红油5 克即成。

注：肠旺面系贵州省贵阳市地方特殊传统风味小吃，问世于清同治初年（1862 年），至今已有135 年的历史。相传，当年在贵阳

北门桥一带肉案摊成行，桥头傅、颜两家面馆，常利用廉价的猪下脚料、猪肥肠、猪血制成面臊，以招来买肉菜的居民和小贩作早餐。后来，逐渐在全城传开，并在肠臊、旺臊的基础上，又利用低档难销的糟头肉、五花肉制成“脆臊”，并用脆臊油、大肠油和辣椒制成红油，从而形成以“蛋面”、“三臊”、“红油”为基本特色的肠旺面。20世纪早期，名气最大的“苏肠旺”又有新的发展，苏将油炸肥肠改为文火炖烂，并加入少许汆熟的绿豆芽，使肠烂易嚼，豆芽脆嫩清爽，使之具有新的特色。抗战时期又发展成肠旺面加鸡肉片的新品种，即所谓“鸡片肠旺面”。至本世纪80 年代，肠旺面的配料又有新的发展，一是改鸡片为辣子鸡块，二是改传统配料泡臊为泡豆腐，即将白贴豆腐切成0.5 厘米厚、1.5 厘米宽的方片，经油炸成泡，配食肠旺面，外酥内泡，饱食汤汁。这样不但降低了成品成本，而且又形成一种新风味。

鸡片肠旺面

原　　料

主料：鸡蛋面1000 克（注②），熟鸡肉300 克，生猪大肠1000克，猪血500 克。

配料：生猪颈肉500 克。

调料：猪油500 克（约耗100 克），辣椒油100 克，酱油200 克，鸡汤1000 克，精盐10 克，味精5 克，醋15 克，葱花适量。

做　　法

①熟鸡肉切成小薄片。猪颈肉切成蚕豆丁。

②猪大肠用温水翻洗几遍，再用精盐、醋干搓一遍，洗净。

③锅置旺火上，放入洗净的猪大肠，加入清水没过大肠7 厘米，烧沸后改用温火煮约2 小时，熟后沥水，凉后切成长1.6 厘米，宽1 厘米的片。

④净锅加入猪油烧热，放入猪颈肉丁炸脆，捞出沥油。

⑤生猪血划成小片，用沸水烫熟，沥水。

⑥净锅加入清水旺火烧沸，将鸡蛋面均分10 份，逐份下入沸水锅中，煮至面条漂起，沥水后，盛入碗内，再舀入鸡汤，加入猪血片、猪肠片、鸡肉片、炸猪颈肉丁、酱油、辣椒油、猪油、味精和葱花即成。

注：①本品系贵州省贵阳市地方传统风味小吃。

②本品鸡蛋面系由面粉800 克、鸡蛋3 只、干黄粉20 克，加清水与少许碱水，和成面团，揉好后擀制成。

什锦奶油烤面

原　　料

主料：面粉550 克，火腿、腊肠、牛肉、牛舌、胡萝卜、土豆、洋葱、冬笋、豌豆各25 克。

配料：鸡蛋2 只。

调料：食油、猪油、奶油各50 克，面包渣75 克，番茄酱25 克，精盐，味精，胡椒面各适量。

做　　法

①面粉550 克磕入鸡蛋拌匀，按常规擀成0.2 厘米厚的大薄片，折叠成竹帘棍粗的面条。

②旺火、沸水煮熟面条，在凉水中冲凉，沥干。

③胡萝卜切去根、顶，削去外皮。洋葱切去根须，土豆削去外皮，牛肉、牛舌剔去筋膜，同火腿、腊肠、冬笋均切成0.3 厘米厚的小片。

④勺内加入食用油烧热，下入各种片料和豌豆煸炒，加入精盐、味精和胡椒面炒匀后离火，下入凉面条拌匀，装入小烤盘里。

⑤净勺加入猪油烧热，加入面粉50 克用温火炒熟，加入番茄酱煸炒，再加入精盐、味精和胡椒面炒成糊状，浇在面条的浮面上，以不渗底为宜，糊上再撒匀面包渣，将奶油切成小块放在浮面上。

⑥装好的烤盘送入烤炉内，烘烤约30 分钟，至面呈焦黄色时取出，食用时连同烤盘一起上桌，随客分餐食用，即成。

注：本品系山西省太原市历史传统高档花样面食。

过桥面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：鸡蛋250 克，鸡汤1000 克，鸡片50 克，鸡油100 克，虾片、猪里脊片、黄瓜片各50 克。

调料：精盐，味精各适量。

做　　法

①面粉磕入鸡蛋和成面团，揉饧好的面团，擀成大薄片，折叠后切成0 .2 厘米厚，0 .4 厘米宽的条，成鸡蛋面生坯。

②旺火、沸水煮熟鸡蛋面，沥水后，放入碗中。

③净锅加入鸡汤烧沸，撇净浮沫，备用。

④大汤罐子1 只，加入精盐、味精、鸡油和黄瓜片后，再倒入鸡汤。

⑤将鸡片、虾片、猪里脊片分别装盘，与汤罐子，面碗一起上桌。

⑥食用时，先将猪里脊片、鸡片、虾片，倒入汤罐子里，数分钟后即可浇入大碗中，再用筷子挑面和配料入小碗，即可。

注：本品系云南地方风味，为“过桥米线”之后的新品种。

全蛋金丝面

原　　料

主料：特粉500 克，鸡蛋300 克。

配料：熟鸡脯肉150 克，豆粉适量。

调料：高级清汤750 克。

做　　法

①特粉磕入鸡蛋和成面团，以豆粉为醭面，按常规擀成长薄片，再折成三折，切成细丝，成金线面生坯。

②熟鸡脯肉撕成细丝。

③将高级清汤烧沸后分装在各碗内。

④锅内加入清水旺火烧沸，下入金丝面生坯，煮至浮起刚熟时，挑入清汤碗内，再撒上熟鸡脯肉丝，即成。

注：全蛋金丝面简称"金丝面"，为四川著名传统风味面食。本品系重庆市味苑餐厅名厨李清国于1983 年10 月参加全国首届烹饪名师技术表演鉴定会的作品。

金丝面

原　　料

主料：面粉750 克。

配料：鸡蛋500 克，绿豆淀粉100 克，香椿芽150 克，青韭菜段（或香菜段）150 克，虾皮25 克。

调料：精盐15 克，芝麻油15 克。

佐料：胡椒粉、香醋各适量。

做　　法

①香椿芽切成末，虾皮洗净，沥水。

②面粉磕入鸡蛋和好面，用绿豆淀粉做醭面，按常规擀成直径约166 .5 厘米的圆形薄片，置通风处晾15 分钟后，折成约10 厘米宽的长条，再切成极细的丝，成面条生坯。

③旺火，沸精盐水煮熟面条，立即捞入盆内，盛入15 只碗内，每碗50 克面条。

④在煮面条的汤中，加入香椿末、青韭（或香菜）段、虾皮和芝麻油烧沸后，出锅浇在各面条碗里。

⑤上桌时，随带胡椒粉、香醋由食者酌情使用。

注:本品系山东省安邱县景芝镇传统风味小吃。

干　面

原　　料

主料:面粉1500 克。

配料:包谷淀粉200 克,鸡蛋6 只。

调料:猪油300 克,麦麸醋200 克,酱油200 克,油辣椒300克,细葱花200 克,碱80 克,红糖40 克,姜末30 克,精盐30 克,味精30 克,胡椒粉20 克。

做　　法

①碱放入碗中,用清水溶化成碱水。

②面粉内磕入鸡蛋,加入清水和碱水和成面团,揉饧好的面团,用包谷淀粉做醭面擀成大薄片,切成细条。

③精盐、红糖、麦麸醋、葱花、姜末、猪油、油辣椒、酱油、胡椒粉和味精一起分放入10 只碗中,调匀。

④旺火、沸水煮熟面条,沥水后,分装入10 只料碗中,即成。

注:本品系云南省昭通地区传统风味小吃。

酸辣面

原　　料

主料:鸡蛋夹黄面(注②)400 克。

配料:黑芥10 克。

调料:甜酱油70 克,芝麻5 克,醋70 克,红辣椒油10 克,猪油20 克,胡椒粉2 克,葱花2 克,精盐1 克,味精4 克。

做　　法

①黑芥洗净 ,沥水,切成末。芝麻淘洗干净,沥水后,用微火炒香,再研成碎末。

②甜酱油、醋、红辣椒油、猪油、胡椒粉、葱花和味精一起放入

碗内调匀，成卤汁。

③旺火、沸水煮熟蛋夹黄面，沥水后，装入碗内，撒上芝麻末、黑芥末，再浇上卤汁，加入少许白汤，即成。

注：①本品系云南省昆明传统风味小吃，因其源于昭通，故又称“昭通面”。

②鸡蛋夹黄：又称“夹黄面”，由鸡蛋、面粉加碱水和面制成的面条称净面条。全用鸡蛋和面制切成的面条称净蛋面；单用碱水调制者叫碱水面；碱、蛋兼用者称夹黄面。

菠菜炒面

原　　料

主料：白面500 克。

配料：菠菜500 克，水发鱿鱼100 克，水发海参50 克，水发玉兰片50 克，鸡蛋2 只。

调料：猪油100 克，黑白酱油50 克，鲜姜末10 克，精盐5 克，味精1 克。

做　　法

①菠菜切碎，再剁成泥，包入纱布中，把菠菜汁水拧挤入碗内。

②鸡蛋磕入盆中搅匀，加入精盐、白面、菠菜汁水和面，再加入清水50 克，充分揉饧后，擀成1 厘米厚的大片，再切成0 .5 厘米宽的条，成菠菜面生坯。

③旺火、沸水煮熟面条，在清水中过凉，沥干。

④水发玉兰片、水发鱿鱼、水发海参，分别沥水，切成丝。

⑤勺内加入猪油烧热，下入面条翻炒约10 分钟，出勺。

⑥原勺置火上，留底油烧热，放入海参丝、玉兰片丝、鱿鱼丝、黑白酱油、鲜姜末和味精翻炒至熟，再加入炒面条，用筷子拌匀，即成。

注：本品系山西省地方传统风味名食。

蚝油冬菇捞面

原　　料

主料：全蛋面4 个，水发冬菇8 只。

配料：青菜心200 克。

调料：熟油1 汤匙，蚝油1 汤匙，生油1 汤匙，砂糖1/2 茶匙，栗粉1 茶匙，精盐少许。

做　　法

①旺火、沸水煮熟全蛋面，在凉开水中过凉，沥水后，加入少许熟油拌匀，分装入4 只盘内。

②青菜心放入沸水锅中烫熟，沥水后调味，摆放在面条四周。

③水发冬菇去蒂挤水，放入锅中，加入精盐、砂糖、酒和清水各少许煮熟，放在青菜边上。

④蚝油、砂糖、生抽、精盐和栗粉调稀，烧沸后淋上熟油，浇在面条上，即成。

注：本品系香港家庭风味面食。

冬菇汤面

原　　料

主料：富强粉100 克。

配料：鸡蛋2 只，水发冬菇25 克，水发玉兰片15 克，鲜豌豆苗10 克。

调料：鸡汤125 克，精盐、味精、酱油、食用油、干淀粉各适量。

做　　法

①水发冬菇去蒂，同水发玉兰片均切成细丝。

②豌豆苗切成3 .3 厘米的段，放入沸水锅中烫熟。

③精盐、味精、酱油、豌豆苗段均放入碗中调匀，成味料。

④富强粉内磕入鸡蛋和成面团，按常规制成面条。

⑤旺火、沸水煮熟细面条，沥水后，装入调味料碗中，再加入鸡汤。

⑥勺内加入食用油烧热，放入冬菇丝，玉兰片丝和酱油煸炒，炒好出勺，盖在面条上，即成。

注：本品系天津传统风味素面。

虾仁清汤面

原　　料

主料：富强面粉500 克，虾仁200 克。

配料：鸡蛋3 只。

调料：清汤250 克，精盐、味精、胡椒面、碱、蛋清糊各适量。

做　　法

①虾仁放入碗中，加入精盐和胡椒面码味。

②码好味的虾仁用蛋清糊抓拌均匀，挂糊后，放入沸水锅中汆熟，捞出。

③锅内加入清汤旺火烧沸，加入精盐、味精和胡椒面调好味，放入虾仁烧沸，成虾仁清汤。

④富强粉内磕入鸡蛋，加入碱和适量清水和面，按常规制成细面条。

⑤旺火、沸水煮熟面条，沥水后，分装入10 只碗内，再浇上虾仁清汤，即成。

注：本品系北京市四川饭店川味面点之一。如将虾仁换成鸭丝，依法制作，即成“清汤鸭丝面”。

鸿 图 窝 面

原　　料

主料：粗条生蛋面2 只。

配料：熟粉肠4 段，熟猪肚4 件，猪心2 件，猪腰2 件，猪肝4

片，中虾2 只，叉烧4 片，青菜芫4 条，甘笋、水发冬菇各适量。

调料：上汤、生抽、精盐、熟花生油、芝麻油各适量。

做　　法

①旺火、沸水将面煮熟，过冷水沥干后再放入沸水锅中烫热，沥水后放入面窝内，加入少量熟花生油拌匀，挑散。

②中虾去掉虾壳和泥肠。猪腰去净腰臊，洗净，同猪肝、猪心均切成大薄片，青菜芫摘取鲜嫩部分，甘笋削去外皮，水发冬菇去蒂挤水，均切成片。

③净锅，加入上汤烧沸，放入冬菇片、青菜芫、猪腰片、猪肝片、中虾仁、猪心片、甘笋片、生抽、精盐、熟花生油调好口味，烧沸后连汤倒入面窝内，再放上熟粉肠段、熟猪肚件，淋上芝麻油，即成。

注：鸿图窝面系广东筵席风味面点之一。本品系香港所制。

老友面

原　　料

主料：面粉适量。

配料：鸡蛋、酸笋、辣椒、牛肉各适量。

调料：豆豉、蒜茸、植物油、精盐、味精、胡椒粉、上汤各适量。

做　　法

①面粉放入盆中，按1∶7 加入鸡蛋液和成面团，按常规制成面条，成全蛋面。

②牛肉剔去筋膜，切成末，辣椒去净蒂籽，切成末。

③旺火、沸水煮熟全蛋面，过冷水后沥水。

④净锅，加入植物油用旺火烧热，放入豆豉（剁碎）、辣椒末、酸笋末、蒜茸爆出香味，加入上汤、牛肉末烧熟后，再下入熟蛋面，加入精盐、味精调好口味，推匀出锅装碗，再撒上胡椒粉，即成。

注：本品又名“酸辣面”，系广西风味小吃。为南宁名厨周端复于1939 年创制（起因于一熟客偶患感冒，精神不振，食欲不佳，要

求有一合适的食品。当时周结合民间治感冒的偏方，独出心裁，巧妙配料，制成一碗汤面，病客食后，症状减轻，颇觉舒适，深感照顾之情，故称“老友面”）。

康家脆臊面

原　　料

主料：精粉1000 克，鸡蛋5 只。

配料：脆臊适量。

佐料：酱油、葱花、辣椒面、胡椒粉、味精、猪油各适量。

汤料：清汤、猪油、葱花、姜末、精盐、味精各适量。

做　　法

①精粉内磕入鸡蛋，加入适量清水和面，揉饧好的面按常规制成细面条。

②旺火、沸水煮熟细面条，沥水后，装入碗内，再依次加入酱油、葱花、胡椒粉、味精、辣椒面、脆臊25 克，再将两勺滚烫的猪油淋在辣椒面上，烫得碗中各料吱吱作响，香气四溢。

③另碗放入清汤、猪油、葱花、姜末、精盐和味精调好味，与面碗一起上桌，即成。

注：本品系贵州省毕节县地方传统风味名小吃。其创始人康学忠，10 岁拜毕节县营大龙园面馆杨兴全为师。1933 年，康在毕节南关桥威宁路自营面馆。由于其面形成独特风味，被誉为“康家脆臊面”。

脆臊制法：猪糟头肉（或五花肉）去皮，用清水洗净，肥瘦肉分开，切成樱桃丁。肥肉丁下入锅内加盐、甜面汁，不断翻炒至肉丁呈黄色时，加入瘦肉丁，煸出油后加入少许清水，使肉内余油追出。至肥瘦肉丁微脆时，离火，加入红糖、甜酒酿，炒转，用旺火再炸一会，至油、臊分离，即成脆臊。

鸡肠面

原　　料

主料：地瓜粉500 克。

配料：鸡(鸭)蛋3～5 只，香菇丝、萝卜丝、冬菇丝各适量。

调料：猪油、酱油、清汤、精盐，葱丝、姜、蒜丝各适量。

做　　法

①鸡(鸭)蛋磕入碗内搅匀，成蛋液。

②地瓜粉放入盆中，加入鸡(鸭)蛋液和适量清水，调成稀糊状。

③锅置火上，将锅壁擦一层猪油，舀一些稀糊入锅底并向四周泼开，用文火烘焙成薄面皮，逐张取出叠置，切成手指宽大的长条，即成鸡肠面生坯。

④净锅，加入猪油烧热，下入葱丝、姜丝煸香后放入萝卜丝、香菇丝、冬菜丝炒匀，加入精盐，清汤煮熟，再下入鸡肠面生坯煮沸，即成。

注：本品系福建省闽西长汀著名传统风味食品。

(2) 非全蛋类

双色鸡蛋面

原　　料

主料：面粉100 克。

配料：鸡蛋2 只，对虾2 只，香菜适量。

调料：精盐、味精、酱油、清汤、醭面各适量。

做　　法

①对虾去壳和泥肠，从中片开，再切成片。鸡蛋磕开，将蛋黄、蛋清分开放置。

②蛋清、蛋黄各与50 克面粉分别和面，充分揉饧。

③揉饧好的两种面，按常规制成面条，成两色面条生坯。

④两种面条生坯分别下入沸水锅中煮熟，沥水放入一只碗内，一边黄色，一边白色，再将虾片放入煮面汤中焯熟，沥水。

⑤锅置旺火上，加入清汤浇沸，下入熟虾片、酱油、精盐、味精、香菜末烧沸，出锅浇在面碗中，即成。

注：本品系山东地方名食，多为筵席所常用，又称“鸳鸯面”。此面如再配以碧绿的“菠菜面”，成三色面，可名“三星面”，有“三星高照”之寓意。如再加一桔红色的“虾头汁面”，则成四色面，可名“四喜面”，寓意吉祥。

银丝面

原　　料

主料：上白面粉5000 克。

配料：鸡蛋清750 克，干米粉500 克（约耗75 克）。

调料：鸡清汤（咸味）7500 克，猪油375 克，食碱40 克，青蒜末75 克，白胡椒粉7 .5 克，味精50 克。

做　　法

①食碱放入容器中，加入清水500 克，溶成碱水。

②上白面粉加入碱水、鸡蛋清拌和，反复搓揉均匀，然后上机轧制，以干米粉做醭面防粘，最后用细口面刀（每3 .3 厘米有30 个齿口），滚轧成长50 厘米的银丝面生坯。

③味精、猪油、青蒜末分别装入50 只碗中，每碗再加入滚沸鸡清汤150 克。

④旺火、沸水将银丝面生坯分2 次下入锅中煮熟，沥水后，分装于各盛汤的碗中，再撒上白胡椒粉，即成。

注：本品系江苏省地方传统著名风味小吃。

新都银丝面

原　　料

主料：上白面粉1000 克。

配料：鸡蛋清20 只，豆粉适量。

调料：清汤500 克。

做　　法

①上白面粉内磕入鸡蛋清搅合均匀，反复揉搓按压，使蛋清与面粉融合。揉熟的面团先用坐杠擀压成片状，再用擀面杖用擀、推、压法将面皮擀成极薄而均匀的大片，边擀边撒豆粉醭。最后叠起，切成细如丝的银丝面条。

②取碗20 只，每碗放入适量沸清汤。

③旺火、沸水煮熟面坯，沥水后，分放入各清汤碗中，或浇上臊子，即成。

注：本品又称新繁银丝面，系四川省川西地方新都县新繁镇传统风味名食。距今已有100 多年的历史。《新都县志·名特篇》中记载："新都银丝面，根根细如线，制作手艺巧，吃起味道鲜"。本品有四绝：一是用料绝：用上白面粉与鸡蛋清配制，不掺水；二是做工绝：面和匀揉熟，出坯盘条，经三擀三推三压，使面皮犹如白绫，薄至透明显影；三是刀工绝：以"观音捧掌"式刀法切面，面条细如丝，能穿针；四是煮制绝：净水下面浮起即熟，从下锅到捞面，只需几十秒钟。吃时可按需浇上清汤或各种面臊，也可拌红油素食。

虾 茸 面

原　　料

主料：富强粉500 克，中虾肉150 克。

配料：鸡蛋清100 克。

调料：精盐7 .5 克，味精7 .5 克，上汤、碱水、干淀粉各适量。

做　　法

①中虾肉剔去沙线，剁成虾茸。

②鸡蛋磕入盆中，仅取鸡蛋清100 克，再加入虾茸、精盐、富强粉、碱水和成面团，揉匀揉透，再按常规擀成极薄的大片，切成细面条，抖散。

③旺火、沸水煮熟细面条，沥水后分装入5 只碗内。

④净锅，加入上汤旺火烧沸后，撇去浮沫，加入精盐和味精调好味，分别浇入各面碗中，即成。

注：本品系广州地方高档风味面点。为广州市荔湾饭店1978年创制的品种。

清汤鱼面

原　　料

主料：面粉200 克，鲜活草鱼肉200 克。

配料：干淀粉100 克，豆苗100 克，熟瘦火腿50 克，鸡蛋1 只。

调料：凉清汤1250 克，葱、姜、精盐、味精、料酒、胡椒面各适量。

做　　法

①豆苗摘尖嫩部分。葱拍松。熟瘦火腿切成细丝。

②姜用刀拍松，和葱一起放入碗内，加入凉清汤100 克，浸泡成葱姜水。

③鱼肉用刀背砸成泥，挑去筋刺，再用刀剁一遍，成鱼泥。

④面粉内加入淀粉、鱼泥、鸡蛋、葱姜水和成面团，经揉饧，擀成大薄片，切成韭叶宽的条，成鱼面生坯。

⑤锅内加入清汤旺火烧沸，加入精盐、料酒、胡椒面和味精调好味，成鲜汤。

⑥净锅、旺火、沸水煮熟鱼面生坯，再放入豆苗尖，随即捞出分装10 只碗内，再分别浇上鲜汤，即成。

注：本品系北京饭店所制之面点之一。本鱼面亦可用鲇鱼、白鱼、黄鳝等鱼类。擀面一定要用淀粉做醭面，否则不滑。本品如用鸡胸脯肉代替鱼肉制面，则称鸡面。

刀鱼面

原　　料

主料：精白面粉1000 克。

配料：鲜刀鱼500 克，鸡蛋2 只。

调料：葱、姜块（拍松）、料酒各适量。

做　　法

①鲜刀鱼（鲚鱼）洗净放入盆里，加入葱、姜块（拍松）、料酒拌匀，上屉隔水蒸熟，然后去净骨、刺，取净肉。

②鸡蛋磕入碗中搅匀，成鸡蛋液。

③精白面粉加入适量清水拌和，再加入净刀鱼肉、鸡蛋液拌匀，成刀鱼面团。再按常规擀成大薄片，依据要求，制成不同形状和规格的面条，即成。

注：本品系江苏省江阴县，艳阳三月应时传统风味食品，素有“江南第一面”之誉。此品所用之鱼与“刀鱼羹卤汁面”所用之鱼相同，即鲚鱼，非海产之刀鱼（带鱼）。刀鱼面，搭配不同的荤素原料，可制出不同款式的刀鱼面，其风味更脍炙人口。

翡翠面

原　　料

主料：精粉500 克，菠菜250 克。

配料：鸡蛋4 只，淀粉、精盐、芝麻油各适量。

做　　法

①精粉250 克放入盆里，取鸡蛋2 只磕开，去黄将清放入面粉中搅开，加入精盐，清水80 克和面。

②菠菜剁成碎末，用净纱布包住，用力将菠菜水挤另一盆中，取鸡蛋2 只磕开，去黄将清放入菠菜水中，加入精盐、面粉250 克拌和，再加入清水和成绿色面团。

③将充分揉饧好的两色面团，分别揉压成同样大小的长方形，再叠压在一起，用擀面杖擀压，开始擀几下白面，再翻个擀几个绿面，如此反复擀压直到擀成一张大片后，即可只擀一面。用淀粉做醭面，擀至0.1 厘米厚的片，切成0.5 厘米宽的面条，成翡翠面生坯。

④锅内加入清水旺火烧沸，下入翡翠面煮熟，用凉水过凉，再用芝麻油拌匀，即成。

⑤食用时，配以各种配料，煎炒而食。

注：本品系山西省地方风味，尚可将白、绿两面分别搓成柱状，再将两者相扭一起压平，再擀成面条，则具有白绿相间的花纹，颇有新趣。

菠菜面条

原　　料

主料：面粉525 克。

配料：菠菜500 克，猪肉末500 克，西红柿250 克，松蘑50 克，青椒50 克，鸡蛋3 只。

调料：豆油500 克（约耗100 克），鸡油100 克，鸡汤500 克，辣椒酱10 克，大葱末150 克，大酱50 克，辣酱25 克，大蒜末25 克，胡椒面3 克，鸡油脂50 克，白糖15 克，料酒50 克，玉米粉25 克，碱面1 克，芝麻油10 克，精盐、味精各适量。

做　　法

①菠菜去梗留叶，松蘑用清水泡透，去蒂挤水切成片。泡汁澄清留用。西红柿用沸水烫一下，去皮去籽，切成丁。青椒去蒂去籽，切成丁。

②锅内加入清水、碱面烧沸，下入菠菜叶，稍烫，即在清水中过凉，捞出挤水，剁成泥，过箩取汁。

③面粉500 克加入菠菜汁，磕入2 只鸡蛋，加入精盐和面，按常规制成细面条。

④净锅，加入清水烧沸，下入细面条煮3 个开（不要用大火，大火煮的面条不绿），在清水中过凉，沥水晾干。

⑤猪肉末放入碗中，加入精盐、胡椒面、鸡蛋1 只、玉米粉、味精用力顺着一个方向搅匀上劲，挤成100 个丸子，放入抹过豆油的盘中。

⑥净锅，加入豆油烧至五成热时，分两次下入丸子，炸呈金黄色，捞出沥油。

⑦净锅，加入鸡油烧热，下入大葱末炒黄，放入面粉25 克炒熟，加入大酱、辣椒酱炒去水分，加入鸡汤调开，再加入料酒、辣酱油、大蒜末、松蘑片和少许松蘑泡汁、味精、白糖、精盐、青椒丁、西红柿丁烧沸，再放入炸丸子，用中火烧几个开，调好味和稀稠，淋入芝麻油，成小丸子汤汁。

⑧平底锅置火上，加入鸡油脂化开，下入晾干的面条炒透，出锅均分装入5 只碗内，再分别浇上小丸子汤汁，即成。

注：本品系朝鲜族传统风味小吃。

永济龙凤面

原　　料

主料：精面粉1000 克。

配料：菠菜叶200 克，鱼肉50 克，鸡肉50 克，鸡蛋2 只，鹌鹑蛋20 只，黄瓜、西红柿各适量。

调料：葱丝、香菜末、胡椒粉、香油、味精、鸡汤、精盐各适量。

做　　法

①精面粉500 克放入盆中，加入少许精盐，清水220 克和面。

②菠菜叶切成碎末，加少许精盐拌匀，用净纱布包起，用力将菠菜汁挤入另一净盆里，加入鸡蛋、精面粉500 克和清水拌匀，和成绿色面团。

③将充分揉饧好的两色面团分别压成同样大的面饼，叠在一起，再擀制成双色的面条，成龙凤面的生坯。

④黄瓜、西红柿均切成片。鹌鹑蛋磕入沸水锅中，制成水荷包蛋。鱼肉、鸡肉均切成丝，再分别放入沸水锅中汆熟，在凉水中投凉，沥水。

⑤旺火、沸水煮熟龙凤面生坯，在清水中过一下，沥水后均分装入10 个碗内。

⑥每个面碗里再分别放入2 枚荷包蛋、鱼肉丝、鸡肉丝、黄瓜2 片、西红柿2 片、香菜末、精盐、味精、胡椒粉、香油、鸡汤即成。

注：本品系山西省永济传统风味小吃。相传，明朝天启年间，陕西连年荒旱，熹宗于天启4 年（公元1624 年）微服私访，经桑落县西峨嵋岭下牛家坟村（今永济县境内），吃了一顿村姑做的翠翠面，“龙”心大悦，封村姑为贵妃，并赐面名为“龙凤面”。后流传开来，当地人们在儿女订亲时总要吃龙凤面，以图吉利。

此面配料也很讲究，由鱼肉丝、鸡肉丝相配。饮食业中常以鱼喻龙，以鸡喻凤。而且食此面忌用“醋”、“姜”、“蒜”等调料。不放醋，意为夫妻之间精诚相待，不起醋意；不加姜，姜与僵谐音，意为夫妻之间和气相处，永不闹僵；不放蒜，意为夫妻之间恩爱永存，白头到老，不算账。

虾仁汤面

原　　料

主料：富强粉100 克。

配料：鸡蛋2 只，净虾仁15 克，熟火腿丁10 克，鲜豌豆10 克。

调料：鸡汤、精盐、味精、食用油、水团粉、干团粉各适量。

做　　法

①净虾仁去净泥线，切成黄豆大丁，放入碗中，磕入鸡蛋清，加入水团粉，抓拌均匀，上浆。

②富强粉加入鸡蛋黄和适量清水和面，按常规制成细丝，成蛋黄面。

③鸡汤、精盐、味精一起放入碗内调匀，成味汁。

④旺火、沸水煮熟蛋黄面，沥水后，放入味汁碗中。

⑤勺内加入食用油旺火烧热，放入虾仁丁、火腿丁、鲜豌豆炒熟，出勺盖在面条上，即成。

注：本品系津门传统风味小吃。

（二）其它类

虾仁刀鱼汤面

原　　料

主料：刀鱼面条150 克。

配料：虾仁5 克。

调料：精盐、味精、香葱、麻油、高汤、生粉、食用油各适量。

做　　法

①虾仁挑去泥肠，用淡盐水冲洗干净，沥水，香葱用凉开水冲洗，切成末。

②锅置火上，加入食用油烧热，下入虾仁清炒，再用生粉调稀勾薄芡。

③精盐放入碗中，加入味精、麻油、高汤调匀成味汁。

④刀鱼面下入沸水锅中煮熟，要求软硬合适，使面条挺而有力，沥水后放入叶汁碗中，随即盖上清炒虾仁，撒上香菜末，再淋上

几滴麻油，即成。

注：①本品系江苏省江阴地方传统风味小吃。

②刀鱼：即鲚鱼，非俗称海产之刀鱼。

蟹肉面

原　　料

主料：精粉250 克。

配料：鲜蟹肉80 克、青菜丝、香菜段各适量。

调料：葱丝、姜丝、醋、精盐、清汤各适量。

做　　法

①海鲜蟹掀开蟹盖，去掉蟹脐，从中间切开，再用擀面杖将蟹肉擀出，取用净蟹肉80 克。

②精粉掺入鲜蟹肉和适量清水和面，按常规制成细面条，成蟹肉面生坯。

③旺火、沸水煮熟蟹肉面生坯，沥水后，装入碗中。

④净锅，加入清汤、青菜丝、葱丝、姜丝、精盐，烧沸后再加入醋，出锅浇入面条碗里，即成。

注：本品系山东省寿光一带风味小吃。

带馅抻面

原　　料

主料：精面粉1000 克。

配料：仔鸡肉125 克，鲜虾仁75 克，鸡蛋清2 只，韭菜末50 克。

调料：食碱10 克，精盐、味精、花椒面、姜汁、葱油、芝麻油各适量。

做　　法

①仔鸡肉去净筋膜。

②鸡肉、虾仁一起放在砧上切碎，再用刀背砸成细泥，放入碗内，加入精盐、味精、花椒面、姜汁、葱油、芝麻油调好味，再加入鸡蛋清缓缓解开，最后加入韭菜末调匀，成为馅料。

③精面粉加入食碱、精盐、温水600 克和面。

④将揉饧好的面团取出抻长，用手拿住两端，上下抖动遛条，抖动时两臂端平，用力均匀，至条遛至均匀时，放在案板上，滚上醭面，用面杖在条中间顺长擀压成一条沟槽，把馅料顺沟挤入，再捏严收口。拿起两端抻长，折回成2 根，再抻长折回成4 根，如此反复7 ~8 次，达到预期的细度后，打掉面条两端的死剂头一手扣，下入沸水锅中，用旺火煮熟，捞出，用冷水投一下，即成。

⑤食用时，按个人口味，可配制成：三鲜肉丝汤面、炸酱面、凉拌面等等进行食用。

注：本品系吉林省四平市名厨张世泉于1978 年创制。

带馅龙须面

原　　料

主料：1 级面粉250 克。

配料：净草鱼肉150 克，干淀粉500 克，鸡蛋清2 只。

调料：花生油500 克（约耗200 克），精盐、葱、姜各适量。

做　　法

①姜刮去外皮同葱一起剁成泥，加入清水制成葱姜水。

②草鱼肉置案上，加入葱姜水，用刀捣成茸，再加入精盐、鸡蛋清拌匀，成馅心。

③面粉内加入精盐少许和面，将充分揉饧好的面团放置案板上，推揉至上劲有韧性，开始遛条：双手握住两头，提起连抻带抖，交叉打扣，反复多次，使面条遛顺，遛匀，置案板上，顺长用细擀杖压出一条凹槽，将馅料均匀地挤入槽内，再捏拢封口。

④案板上撒上干淀粉，左手抓住面条的两头，右手拇指和中指

挑住面条的中间部位，然后右手向外翻，左手向里翻，反复抻抖，抻至11 扣以上，即成细丝，再切成15 厘米长的段。

⑤锅置火上，加入花生油烧至七成热时，将丝面段放入漏勺内下入油中，炸呈淡黄色起锅装盘，即成。

注：本品为云南风味，系昆明市名厨王黔生参加全国第二届烹饪大赛之作品。

翡翠汤面

原　　料

主料：富强粉100 克。

配料：菠菜叶50 克，熟虾仁5 克，熟火腿片5 克，水发笋片5 克。

调料：鸡汤125 克，精盐、味精、料酒、食用油、干团粉各适量。

做　　法

①熟火腿片、水发笋片，分别切成丝，菠菜叶煮烂，用清水过凉。

②富强粉加入煮烂的菠菜叶和煮菠菜水，少许精盐和面，将揉饧好的面按常规制成0 .15 厘米宽的细条。

③鸡汤、精盐、味精均放入碗中调匀，成味汁。

④旺火、沸水煮熟面条，沥水后，装入味汁碗中。

⑤勺内加入食用油旺火烧热，下入熟虾仁、笋丝、熟火腿丝煸炒，烹入料酒，加入精盐调好口味，出勺，盖在面条上，即成。

注：本品系天津传统风味小吃。

麟游血条面

原　　料

主料：面粉500 克，鲜猪血适量。

配料：猪肥瘦肉500 克，鸡蛋2 只，菠菜50 克，豆腐50 克，嫩

豌豆苗(或其它绿色蔬菜)适量。

调料:生姜片、辣椒粉、精盐、味精、醋、酱油、菜籽油、猪油各适量。

做　　法

①杀猪时,先将少量精盐和面粉放入盆里,猪血入盆后即会凝结成块,再用谷叶将血块捏开,谷叶能将血中杂质带走,成为血浆。

②面粉放入血盆里,按常规,擀成大薄片,抹上一薄层猪油,折叠起来,切成细条,即成血条面生坯,血条面生坯上屉用旺火蒸20分钟,熟后取出。

③猪肥瘦肉切成小丁,炒成臊子。

④菠菜,切成段。豆腐切成小块。鸡蛋磕入碗中,搅匀,成鸡蛋液。辣椒粉装入碗中,加入少许精盐。

⑤锅内加入菜籽油烧至七成热,浇入辣椒粉碗中,制油泼辣子。

⑥净锅,加入清水烧沸,下入猪肉臊子、姜片、菠菜段、豆腐块、蒸熟的血面条烧沸,淋入鸡蛋液,烧成蛋絮,烧沸后加入豌豆苗、精盐、酱油、味精、醋推匀,即成。

注:本品系陕西省关中麟游地方特色传统风味小吃,历史悠久。相传,已有上千年的历史。麟游曾是隋唐皇帝的离宫所在地。先后有2 朝3 帝24 次驾幸九成宫避暑。当地的血面条竟也成为御食中之一味。

富县鸡血面

原　　料

主料:面粉1000 克,活鸡1 只。

配料:鸡肉5 克,香菜5 克。

调料:花椒、生姜片、精盐各5 克,大葱2 根,食醋、白酱油、味精、胡椒面各适量。

做　　法

①大葱取葱白2 根，余下切成葱花。

②盆里放适量清水，杀鸡时将鸡血滴入盆中，用筷子搅匀。

③鸡肉放入沸水锅中，加入花椒、葱白、姜片用小火炖至熟烂，晾凉，撕成小条。

④面粉加入鸡血、清水和成面团，揉匀揉透，擀成薄片，上屉蒸熟，切成细条放入碗中，再放上鸡丝。

⑤锅内加入原汁鸡汤、白酱油、胡椒面、葱花旺火烧沸，加入香菜末、味精烧沸，浇入面碗中，即成。

注：本品系陕西省陕北富县地方传统风味小吃。

云梦鱼面

原　　料

主料：精白面粉2200 克，鲜鲤鱼3000 克。

配料：淀粉2700 克。

调料：纯碱25 克，精盐200 克，芝麻油适量。

做　　法

①鲜鲤鱼刮鳞、去鳃、鳍、内脏，斩去头、尾，剔除鱼刺，取净肉。精白面粉用清水和匀放入盆中，加入精盐，清水500 克搅匀。

②精白面粉用清水和匀后倒入鱼茸盆内，再加入纯碱、淀粉一起揉匀揉透。揉好的面团揪成20 个圆坨，逐个擀成薄片，上屉蒸3 分钟，取出晾凉，再刷上一层芝麻油，卷成筒状切成极细的条，抖散晒干，均分装入50 盒(每盒100 克) ，即成。

注：①本品因源于湖北省云梦县而得名。据《云梦县志》载，清道光年间，云梦城许传发布行，生意兴隆，专设客栈招待四方客商。栈中厨师姓黄，一次不慎将准备做鱼丸的鱼茸翻在面案上，他顺手把鱼茸和在面里，擀制成面条，分外好吃，被称作鱼面。后经不断加工改进，利用当地资源和条件，鱼面制作得到迅速发展，遂成为

当地名产。因此，当地流行有“白合分流的鱼，桂花潭里的水，凤凰台上的晒”的歌谣。

②用此云梦鱼面，配以不同的调料、配料，用炒、煮、炸的方法，分别可制成湖北地方小吃：炒云梦鱼面、煮云龙鱼面和炸云梦鱼面。（见下款：炒云梦鱼面）

炒云梦鱼面

原　　料

主料：云梦鱼面150 克。

配料：水发冬菇50 克，水发玉兰片50 克，猪肉100 克。

调料：麻油（或猪油）100 克，酱油、醋、味精各适量。

做　　法

①云梦鱼面放入盆中，加入开水，泡透，沥水。猪肉剔去筋膜，切成细丝。水发冬菇去蒂挤水，切成丝。水发玉兰片切成细丝。

②锅内加入麻油（或猪油）烧热，下入猪肉丝炒开，立即加入冬菇丝、玉兰片丝炒匀后，下入鱼面、酱油、味精、醋炒至熟透，起锅装入盘内，即成。

注：本品系湖北省地方传统云梦鱼面小吃的吃法之一。

桂鱼盖面

原　　料

主料：云梦鱼面250 克。

配料：鲜桂鱼1 尾，重1000 克，香菜50 克，鸡蛋3 只。

调料：猪油1000 克，鸡汤250 克，番茄酱100 克，白糖70 克，醋50 克，湿淀粉50 克，香油10 克，料酒10 克，精盐4 克，味精2 克，葱段15 克，姜片5 克。

做　　法

①鲜桂鱼刮鳞，去鳃和内脏。

②净桂鱼置砧上，斩下鱼头，顺脊骨平片至尾，剔除鱼骨，切去尾、鳍，将鱼肉两面剞上波纹花刀，放在盘中，用精盐2 克、味精1 克、料酒、葱段、姜片拌匀，腌渍5 分钟。

③鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

④锅内加入猪油烧至六成热，下入腌好的鱼肉，炸至酥黄，捞出沥油，装入盘内。

⑤鱼面放入鸡蛋液中，沾匀蛋液，下入热油锅中炸至焦黄，用筷子拨成网形，捞出沥油，盖在炸鱼肉上面。

⑥鸡汤放入碗中，加入精盐2 克、醋、白糖、味精1 克、番茄酱、湿淀粉一起调匀，成卤汁，倒入锅中烧沸，再淋上香油，出锅浇在鱼面上。

⑦香菜用凉开水冲洗，沥干，摆饰在鱼面盘之周围，即成。

注：本品系湖北省云梦地区传统风味名食。

七彩鱼面

原　　料

主料：干鱼面150 克。

配料：鸡脯肉50 克，水发鱿鱼50 克，干贝25 克，熟火腿25 克，鸡蛋清1 只，蛋皮、水发香菇、水发玉兰片各适量。

调料：鸡汤50 克，醋10 克，姜末5 克，香麻油、葱末、精盐、胡椒粉、淀粉各适量。

做　　法

①蛋皮，熟火腿、鸡脯肉、水发鱿鱼，分别切成丝。水发玉兰片去蒂同香菇均切成细丝。干贝用温水浸泡，发透，取出搓成丝。

②鸡脯肉丝放入碗内，加入鸡蛋清、淀粉抓拌均匀，浆好。

③锅内加入香麻油旺火烧热，下入浆好的鸡肉丝划散，再放入鱿鱼丝、干贝丝、熟火腿丝、蛋皮丝、香菇丝、玉兰片丝煸炒。再加入鸡汤、精盐和葱末炒匀入味，成七彩料。

④干鱼面放入盆内，加入沸水浸泡约1 分钟，捞出再过清水，沥水后摊开晾干。

⑤锅置文火上，用油滑锅后，加入香麻油烧热，下入姜末略炸，立即放入晾干的鱼面，边淋油边抖炒，炒至鱼面呈微黄色、稍发硬时，加入醋再次抖炒，再加入七彩料、精盐、葱末、胡椒粉迅速颠翻均匀，出锅装入盘内，即成。

注：本品系湖北省著名的传统名贵食品。

鱼丝面

原　　料

主料：净鱼肉500 克。

配料：猪瘦肉150 克，淀粉100 克，腊肠75 克，鸡蛋1 .5 只。

调料：上汤1500 克，味精7 .5 克，精盐18 克，湿淀粉22 .5 克，浅色酱油15 克，花生油45 克。

做　　法

①鲮鱼去鳞，用刀从鱼眼下沿至后鳍拉一直线，切去鱼下颚、腩及内脏，再去掉脊骨和头，鱼肉平铺在砧上，左手按着尾端，右手执刀，从尾部向前逆刀刮取鱼茸，至底部露出红肌肉，至鱼骨将要脱离鱼肉为止，取用净肉，放置案板上，加入精盐3 克拌匀，折叠挞打5 ～6 次，使之起胶。

②用淀粉作馔面，将鱼胶擀薄，经反复擀压，擀至极薄，最后折叠数层，切成1 厘米宽的条状，约得750 克，即鱼丝面。

③腊肠25 克切成粒状，用花生油5 克烧热爆熟，取出装碗。

④猪瘦肉50 克剔去筋膜，切成丝，用花生油10 克烧热，炒至微熟，加入上汤500 克，烧沸后下入鱼丝面175 克，煮熟后，调以浅色酱油5 克、精盐5 克，再将鸡蛋1/2 只打散，和入湿淀粉3 .5 克勾芡，加入味精2 .5 克，捞起再撒上爆腊肠粒，即成。余下两份也依此另烹。

注：本品系广东传统风味小吃。

四色面线

原　　料

主料：净桂鱼肉500 克。

配料：熟鸡肉、熟火腿丝、水发香菇、韭菜段各50 克，干淀粉适量。

调料：精盐、味精、料酒、葱姜汁、高汤各适量。

做　　法

①净桂鱼肉剁成茸，放入碗内，加入精盐、料酒、清水、葱姜汁、干淀粉搅拌均匀，成鱼茸料。

②水发香菇去蒂挤水，切成丝。

③锅内加入清水徐徐加热，同时将鱼茸料装入一净塑料袋中，底部装上中空圆嘴，用手挤袋，料从嘴中呈线状连续流入锅中，挤完煮熟，在清水中过凉，成鱼线面。

④净锅，加入高汤、精盐、料酒、鱼线面、香菇丝、烧沸后再加入熟火腿丝、熟鸡肉丝、韭菜段煮沸，即成。

锤鸡汤面

原　　料

主料：上白面粉1000 克。

配料：鸡脯肉350 克，猪肥膘肉150 克，淀粉200 克，鸡蛋清10 只。

调料：三合汤1000 克，精盐5 克，味精适量。

做　　法

①鸡脯肉剔去皮、筋、膜，连同猪肥膘肉一起用刀背砸成肉泥，剁成肉茸放入盆中，加入温水150 克搅匀呈粥状，再加入鸡蛋清搅拌均匀，成蛋清肉茸糊。

②上白面粉加入蛋清肉茸糊和面。再按常规制成挂面粗细的条。

③旺火、沸水煮熟面条后，分装入10 只碗中，再分别加入精盐、味精，浇上滚烫的三合汤，即成。

注：本品系津门传统风味小吃。此面烹技系解放前由富户人家传出，由天津过去的“八大成”（八个带“成”字号的天津风味饭庄）首先制售。

本品所用三合汤系由鸡、鸭和牛肉加清水煮制而成的鲜汤。

乾州鸡面

原　　料

主料：当年活公鸡1 只，约1500 克以上，干淀粉100 克。

配料：熟猪肉丝50 克，虾米10 克，水发木耳5 克，时令青菜适量。

调料：葱丝、蒜苗丝、猪油各10 克，精盐5 克，味精0.5 克，姜末、白肉汤各适量。

做　　法

①干淀粉研成极细的粉面，过箩筛入碗内。水发木耳去净杂质，大的撕成小片。时令青菜，依品种进行适当的刀工和初加工处理。虾米用清水洗净，沥水。

②活鸡进行宰杀，不煺毛，不开膛，趁体温未下降前，立即割下鸡胸脯肉，放在砧板上，迅速用刀背边砸边抻出肉筋，直至砸成肉茸，再均分4 份，撒上干淀粉。

③案板上铺上一张宽66 厘米，长100 厘米的较厚的白净纸，在纸上撒上一层干淀粉，放上1 份鸡肉茸，用木棒边擀边撒干淀粉，把鸡肉茸擀成直径50 厘米的极薄的片，擀时动作要快，要在1～2 分钟内完成。擀好的薄片，再切成形如韭叶条，即为鸡面生坯。

④锅置旺火上，加入沸水烧沸后，下入鸡面生坯，焯后立即捞出，放入清水中浸凉，再捞入碗内，余下3 份鸡肉茸也依法炮制，而成4 碗鸡肉面，再分别浇入白肉汤少许，上屉蒸20 分钟，取出，分别扣入两个大碗内。

⑤净锅，加入白肉汤1500 克旺火烧沸，加入精盐、虾米、熟猪肉丝、木耳片、姜末、味精、蒜苗丝、葱丝、青菜、猪油烧沸后，浇入鸡面碗中，即成。

注：本品系陕西省乾县地方传统风味食品。

十、其它类

（一）混食类

桃花面(1)

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：猪肉200 克，鸡蛋2 只，芽韭、菠菜、木耳、黄花菜各适量。

调料：高汤2000 克，水淀粉100 克，精盐、味精、葱丝、姜末、酱油、料酒、花椒水、碱面、炸油各适量。

做　　法

①精粉加入精盐、清水和成面团，饧好，再用碱水经加工成细拉面条（参见“拉面”）。

②旺火、沸水煮熟拉面条，沥水后分装入各碗中。

③猪肉剁烂，加入姜末、精盐、味精和花椒水拌匀，再磕入鸡蛋，加入水淀粉，搅拌均匀，成丸子料。

④净锅，加入炸油旺火烧至六成热，将丸料挤成杏核大小的丸子，下入油中炸熟，呈金黄色时，捞出沥油。

⑤鸡蛋1 只磕入碗中搅匀，倒入鏊上摊成薄片，再切成细丝。

⑥芽韭切成1 厘米的段。木耳用清水泡透，大的撕成小片。黄花菜用清水泡透，沥水，切成1 厘米的段。

⑦锅置火上，加入高汤、炸丸子、精盐、花椒水、酱油、料酒、葱丝、姜末烧沸，用微火煨炖，至丸子软绵，再放入蛋皮丝、芽韭段、葱花、木耳片、姜末、黄花菜段烧沸，食用时，连料带汤浇入各面条碗里，即成。

注：本品系山西省阳泉、平定地区的传统风味面食之一。

桃花面(2)

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：鲜猪肉750 克，榨菜150 克，豆腐干350 克，淀粉150 克，水发黄花菜50 克，鸡蛋4 只。

调料：酱油300 克，小葱段250 克，精盐10 克，猪油250 克，纯碱2 .5 克，味精2 .5 克，胡椒粉25 克。

做　　法

①上白面粉内磕入鸡蛋，加入清水350 克，拌和均匀，充分揉饧好的面用擀面杖压擀3 次，并用纱布袋装淀粉作醭粉，每擀一次扑打一遍淀粉，直至擀成均匀的薄皮，取薄皮1/3 切成6 .6 厘米见方的馄饨皮，余下的2/3 的薄皮，切成韭菜叶宽的面条。

②鲜猪肉剔去筋膜，取500 克切成细丝，装入碗内，加入精盐2 .5 克捏拌一下，再加入淀粉25 克拌匀上浆。

③鲜猪肉250 克剁成肉末，放入碗内，加入精盐2 .5 克和适量清水拌匀再搅上劲，成为猪肉馅。

④水发黄花菜去蒂，切成3 .3 厘米的段。豆腐干、榨菜均切成

细丝。

⑤勺内加入猪油100 克旺火烧热，下入猪肉丝，煸炒至断生时盛出。原锅再加入猪油25 克烧热，下入榨菜丝、豆腐干丝、黄花菜段炒匀，再倒入炒好的猪肉丝合炒，加入酱油50 克、精盐5 克、味精1 .5 克、葱段炒1 分钟，至透味装入碗内，成浇头。

⑥馄饨皮包入猪肉馅，包成250 只馄饨。

⑦取碗25 只，每只碗中加入猪油5 克、酱油10 克、味精0 .1 克、胡椒粉1 克，再逐碗舀入半碗沸面汤。

⑧旺火、沸水煮熟馄饨，每碗装入10 只。锅内的水再沸时，下入面条煮熟，将面条挑入每一碗中，放在中间，使碗内馄饨挤压在面条的周围，再加上浇头1 勺，即成。

注：本品系湖北省孝感地方传统风味小吃。相传，已有一百多年的历史。

虾子饺面

原　　料

主料：面条1000 克。

配料：上白面粉500 克，净猪瘦肉500 克。

调料：酱油395 克，食碱12 .5 克，胡椒粉0 .5 克，虾子10 克，干淀粉45 克，猪油60 克，芝麻油25 克。

做　　法

①食碱3 克放入碗中，加入沸水50 克，溶后晾凉，成碱水。

②猪瘦肉剔去筋膜，剁成肉茸，放入钵中，加入酱油95 克、碱水、芝麻油搅拌均匀，再徐徐加入清水315 克，边加水边搅拌，最后搅至发粘有劲，成馅料。

③食碱9 .5 克放入碗中，加入清水200 克，溶成碱液。

④上白面粉450 克加入碱液拌匀，按常规，擀成0 .3 厘米厚的长形面皮，用刀切成3 .3 厘米见方的饺皮，计80 张。

⑤每张饺皮挑入馅料约15 克，包好即成饺子生坯。

⑥取碗10 只，每只碗中分别放入猪油6 克、酱油30 克、胡椒粉0 .05 克。

⑦锅内加入清水旺火烧沸后放入虾子，盖上锅盖，焖煮约5 分钟，下入饺子生坯，再加锅盖焖煮1 分钟，见坯饺浮上水面并鼓起时，即可舀锅内热汤倒入各料碗中，每碗捞入饺子8 只。再将面条撒入煮锅中，用竹筷挑动，防止沉底粘结，再盖盖煮沸，煮至面条熟后，捞出分装于各饺子碗中，即成。

注：本品系江苏省地方传统风味小吃。俗称“龙虎斗”，以面条喻龙，以饺子示虎。

饺滲面

原　　料

主料：面粉4500 克。

配料：猪肥瘦肉1700 克，豌豆尖1000 克，冬菜末200 克，韭菜300 克，淀粉500 克，鸡蛋20 只。

调料：酱油1000 克，精盐100 克，味精50 克，红辣椒油30 克，清汤适量。

做　　法

①豌豆尖、韭菜均切成段，再分别放入沸水锅中焯一下，在凉开水中过凉，沥水。

②猪肥瘦肉，剁成肉茸，加入精盐50 克和适量清水，搅拌均匀上劲，成馅料。

③面粉内磕入鸡蛋和成面团，揉饧好的面取1/2 擀成饺皮，1/2 擀成面条。

④用饺皮包入馅料，捏成饺子状，成饺子生坯。

⑤冬菜末，韭菜段、豌豆尖段、酱油1000 克，红辣椒油各分装入40 只碗内。

⑥锅置火上，加入清汤，精盐50 克、味精调好味，烧沸后舀入40 只碗内。

⑦净锅，加入清水旺火烧沸后，分别下入饺和面煮熟，先捞取面条放入各汤碗中，再将饺子捞入各碗内，即成。

注：本品系云南省昆明传统风味小吃，已有百余年之历史。

酸辣饺面

原　　料

主料：面粉1500 克。

配料：猪肥瘦肉600 克，包谷淀粉200 克，鸡蛋7 只。

调料：麦麸醋200 克，油辣子150 克，葱花200 克，猪油200克，冷高汤200 克，碱80 克，姜末40 克，精盐30 克，胡椒面30 克，味精20 克，芝麻20 克，红糖40 克。

做　　法

①面粉内磕入鸡蛋6 只，加入碱和清水和成面团，揉饧好的面用包谷淀粉做醭面，擀成面皮，用刀切成50 块做饺皮，其余的面切成面条，成碱水鸡蛋面。

②猪肥瘦肉剁成肉泥，放入盆内，磕入鸡蛋1 只，淋入冷高汤，加入精盐10 克，味精5 克，胡椒粉5 克，顺着一个方向搅动，至上劲粘稠，再用饺皮包成饺子状，成饺子生坯。

③芝麻淘洗干净，晾干，用微火炒香，研碎，放入碗中，加入胡椒粉25 克、味精15 克拌匀，成芝麻料。

④麦麸醋放入碗中，加入红糖调匀成甜醋。

⑤精盐2 克、甜醋、葱花、姜末、油辣子、猪油分别均分放入10只碗内。

⑥带格的煮锅加入清水旺火浇沸后，先下入饺子生坯，煮至五成熟时，在另格中下入面条，煮熟后，每只料碗中舀1 小勺煮面原汤，先捞面，后捞饺，分装入10 只碗中，再撒上芝麻料，即成。

注:本品系云南省昭通地区著名传统小吃。

广州云吞面

原　　料

主料:全蛋面条1000 克,云吞皮100 片。

配料:上等猪肉250 克,熟虾肉175 克,生虾肉75 克,冬菇10 克,鸭蛋1 只,韭菜段适量。

调料:猪油100 克,干大地鱼肉10 克,胡椒粉1.5 克,花生油25 克,白糖10 克,精盐10 克,味精5 克,白芝麻1 克,汤20 勺。

做　　法

①锅内加入花生油烧热,下入干大地鱼肉,炸熟,研成细末。白芝麻淘洗干净,沥干,用小火炒熟,研成细末。

②冬菇用清水浸泡20 分钟,去蒂挤水,切成碎末。鸭蛋磕入碗中,取用蛋黄。

③猪肉剔去筋膜,剁成茸泥放入盆里,加入生虾肉、精盐、白糖、味精、胡椒粉、炸大地鱼末、熟芝麻末、冬菇末拌匀,装入大盘中,抹成山形,把熟虾肉铺在上面,再将鸭蛋黄打散,铺在面上,成为云吞馅料。

④云吞皮分别包入馅料,捏牢封,成云吞生坯。

⑤锅内加入汤中火烧沸,待用。

⑥猪油5 克,韭黄段均放在碗里。

⑦铝锅加入清水1500 克旺火烧沸后,取云吞生坯5 只和全蛋面条50 克为1 份,下入沸水锅中煮熟,捞出放入料碗中,再取沸汤1 勺浇入,即成。

注:①本品系广东省广州市著名传统风味小吃。“云吞”为广东方言,即馄饨。粤人食馄饨之历史悠久。据《群居解颐》有载:“岭南地暖……又其俗,入冬好食锟铻……”可见馄饨在唐、宋时代已传入广东。

②汤的制法：细猪骨1500 克、烤大地鱼400 克，加清水50000克，熬煮3 小时，最后加入虾籽300 克、味精250 克、精盐400 克、冰糖200 克，熬制而成。

湖北鸳鸯面

原　　料

主料：面条500 克，面粉250 克。

配料：净猪瘦肉250 克。

调料：酱油、香油、虾子、胡椒粉、干淀粉、碱水、猪油各适量。

做　　法

①面粉加入碱水和适量清水和成面团，揉匀揉透，搓成长条，揪成剂子，用干淀粉做醭面，擀成长方形薄面皮，再切成方形面皮。

②猪瘦肉去净筋膜，剁成茸放入碗中，加入酱油，香油拌匀，并加入少许清水，搅至呈粘稠状，成馅料，再用方形面皮包入馅料，捏成元宝形生坯。

③取碗4 只，分别放入猪油、酱油、胡椒粉调匀。

④锅内加入清水烧沸，放入虾子，加锅盖煮5 分钟，下入生坯煮熟，捞出分装入4 只料碗中。

⑤面条再放入锅中煮熟，挑出也分装各料碗里，即成。

注：本品系湖北地方传统风味小吃。全国多有制作，在上海称为“饺面”；在广州称为“云吞面”；在孝感地区称为“桃花面”；在武汉地区称为“龙虎斗”。虽然形式类似，而却都各不相同，其风味也各有千秋。

金线吊葫芦

原　　料

主料：湿面条6000 克。

配料：面粉2500 克，猪肥瘦肉2500 克，生粉1500 克（约耗

625 克)。

调料:酱油500 克,猪油150 克,香葱末、生姜末、精盐、味精、胡椒粉、猪骨原汤、纯碱各适量。

做　　法

①面粉加入精盐75 克、纯碱和适量清水拌匀成面团。经揉饧好的面,按常规擀成如纸的薄片,折叠后切成5 .5 厘米的方形片。

②猪肥瘦肉剁成泥茸,放入钵中,加入酱油、精盐、味精、香葱末、生姜末搅拌均匀,即为馅料。

③用薄方形面片包入馅料,轻捏成团,再下入沸水锅中煮熟,待浮起后捞出,成肉馅薄面块(即葫芦)。

④锅置火上,加入骨头原汤、精盐、味精、猪油、酱油、香葱末、生姜末,烧沸后盛入碗内,放入煮熟的湿面条(金线)60 克,再加入肉馅薄面块(葫芦)20 只,再撒上胡椒粉即成。

注:本品系江西省地方传统风味小吃。

流尖菜饭

原　　料

主料:白面粉200 克。

配料:豆面100 克,小米150 克,土豆300 克,豆角800 克,韭花(或香椿)适量。

调料:食用油50 克,精盐、花椒各适量。

做　　法

①小米淘洗干净,沥水。

②豆角掐去两端撕去筋络,切成小段。土豆削去外皮,切成块,韭花捣碎(或香椿切成末)。

③白面粉和豆面一起和成筷挟流尖的软面。

④锅内加入清水3000 ~4000 克烧沸,下入小米煮至八成熟时,放入豆角、土豆块,再按筷挟流尖制法,将面流入锅内,煮熟后

加入精盐调匀，撤锅。

⑤勺置火上，加入食用油和花椒，待油热后，加入韭花末（或香椿末）烧透，出勺倒入面饭锅内，即成。

注：本品系山西省太谷、祁县、文水等地民间传统食品，多用于晚餐。特别是当地产妇多吃此面饭。筷挟流尖制法如下：白面100 克、绿豆面400 克、精盐一起放入盆内拌匀，加入少许食用油、清水250 克和成面团，再用清水100 克分几次用木棍搅入面内，搅时顺着一个方向，搅出筋力，成稠糊状。锅置火上加入清水，烧沸后保持水面微沸，手执两根筷子，挟上稠糊，不断捻动，使糊面顺筷自然抖落，流成细条入锅内，注意手在锅面上要酌情转动，粘连成疙瘩，筷子离水不宜过高，面盆要紧靠锅边，直至将糊面流完煮熟即成。

调和饭

原　　料

主料：三和面条500 克。

配料：小米、大豆、山药蛋、豆角、南瓜各100 克，香菜末适量。

调料：精盐、味精、醋、食用油、葱花，姜末，酱油、香油、蒜片，小泡菜各适量。

做　　法

①小米淘洗干净，沥水。

②山药蛋削去外皮，切成块。南瓜削去外皮，去净籽瓤，切成块。豆角撕去筋络，切成段。

③锅内加入清水、大豆，旺火烧至水大沸。大豆煮熟时，下入小米熬煮15 分钟。至小米快熟烂时，加入豆角段，山药蛋块、南瓜块再煮15 分钟。至菜料将熟时，放入三和面条煮熟，加入精盐、姜末、酱油、味精和醋调好味，成调和饭。

④净锅置火上，加入食用油烧热，下入葱花和蒜片，炸出香味，出锅浇在调和饭上，搅匀即成。

⑤食用时，分盛各碗中，淋上香油，撒上香菜末，再佐以小泡菜、糖蒜、姜末、黄瓜、咸菜等进食，风味更佳。

注：本品系又称“和子饭”、“菜饭”、“米棋”，系山西省晋东南民间传统风味食品，以长治地区所制技法较为讲究。主料有用清米的，有用炒米的，也有用玉茭面圪酪糊和玉茭圪糁。配料分季节多用豆类，如：黄豆、青豆、大白豆、小白豆等等，还有嫩玉米、红薯、土豆、南瓜、鲜豆角、干豆角、花生米、核桃仁、红萝卜、白萝卜干等，品种可多可少，数量以适当即可，无严格规定。佐用小泡菜，风味更佳。

尕羊肉菜饭

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：小米150 克，鲜嫩羊肉200 克，豆角、南瓜、山药蛋各100 克，香菜末适量。

调料：葱花、姜末、酱油、味精、花椒水、精盐、香油各适量。

做　　法

①面粉加入清水250 克和成面团，揉匀揉透，擀成薄面片，切成柳叶面。

②小米淘洗干净，沥水。

③鲜嫩羊肉切成小片。豆角掐两头及筋络，切成段。南瓜削去外皮，去净内瓤，切成块。山药蛋削去外皮，切成核桃块。

④羊肉片放入碗内，加入葱花、姜末、精盐、酱油、味精、花椒水用手抓匀，喂制备用。

⑤锅置火上，加入清水3000 ~3500 克烧沸，下入小米熬煮15分钟，至快熟烂时，加入豆角段、南瓜块、山药蛋块煮约15 分钟，至

各种菜料快要煮软熟时，下入柳叶面烧沸后，面条翻起，加入羊肉片搅散，再烧沸后，随即撤锅，撒入香菜末，淋上香油，即成。

注：本品系山西省太谷县民间家常面饭，实际是和子饭汆羊肉。一般多在秋冬季节食用。

（二）锅面类

砂锅烩什锦面

原　　料

主料：蛋黄面200 克。

配料：冬笋片、香菇片、鱿鱼片、鱼肚片、蹄筋片、白煮熟鸡丝、海米、豌豆苗各适量。

调料：鸡鸭汤700 克、酱油、料酒、精盐、味精、姜末、胡椒粉、鸡油各适量。

做　　法

①冬笋片，香菇片、鱿鱼片、鱼肚片、蹄筋片分别下入沸水锅中汆一下，沥水。

②砂锅置小火上，加入鸡鸭汤、冬笋片、香菇片、海米、鱿鱼片、鱼肚片、蹄筋片、鸡肉丝、酱油、料酒、姜末、精盐、味精、胡椒粉烧沸后，下入蛋黄面烧熟，加入豌豆苗，淋入鸡油即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。

砂锅鱼汤面

原　　料

主料：菠菜面200 克。

配料：鲜鱼肉（鲢鱼、鲤鱼、虹鳟均可，桂鱼更佳）75 克，香菇片、笋片、香菜末各适量。

调料：高汤700 克、酱油、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、醋各适量。

做　　法

①鲜鱼肉剔净骨刺，片成0.3 厘米厚的片放入碗中，加入酱油、绍酒和精盐拌匀，喂制。

②二号砂锅置小火上，加入高汤烧沸，下入喂好的鱼片，汤再沸时放入菠菜面，待面熟后，撒入胡椒粉、味精、醋和香菜末烧匀，即成。

③食用时，就锅食面，以锅代碗。

注：本品系山西省地方风味小吃。此面如不加酱油，熬成白汁鱼汤，即成“白汁砂锅鱼汤面”。

砂锅面

原　　料

主料：全蛋面150 克。

配料：熟猪心、熟猪舌、熟猪肚各25 克，水发玉兰片15 克，平菇20 克。

调料：鲜汤、川盐、味精、胡椒粉各适量。

做　　法

①熟猪心、熟猪舌、熟猪肚、水发玉兰片分别切成薄片。平菇切去泥根，切成片。

②小砂锅加入鲜汤、猪心片、猪舌片、猪肚片、玉兰片片、平菇片旺火烧沸。

③大砂锅加入清水旺火烧沸，下入全蛋面，煮至断生沥水，放入小砂锅中，再加入川盐、味精、胡椒粉烧匀，即可原锅上桌。

注：本品系四川省成都市八宝街美味滋补店的新产品。

砂锅狗肉面

原　　料

主料：拉面（或波纹面）500 克。

配料：狗肉750 克，菜心200 克。

调料：花生油100 克，黄酒100 克，八角5 个，桂皮1 小块，砂姜5 片，陈皮15 克，红辣椒干20 克，蒜仁5 克，生姜（拍松）、葱结、优质酱油、豆瓣酱各50 克，白糖15 克，糖色5 克，精盐、味精各适量。

做　　法

①狗肉切成2 厘米的块，放入冷水锅中，烧沸焯熟，捞出洗去血污。

②菜心剖成两半。

③锅置火上，加入花生油烧热，下入葱结、姜块、蒜仁、陈皮、红辣椒干炸出香味后，放入狗肉块煸香，加入黄酒、优质酱油、精盐再煸一煸，加入清水（骨汤更佳）3000 克、八角、桂皮、砂姜、糖色、白糖、豆瓣酱，烧沸后盛入大砂锅里，再用小火煨烂。

④净锅，加入清水烧沸，下入拉面（或波纹面）煮至断生，沥水后放入大砂锅里，加入菜心、味精稍拌，连锅上桌，即成。

注：本品系江西风味面食。

砂锅卤味面

原　　料

主料：面条500 克，卤肥肠400 克。

配料：菜红椒150 克，生菜250 克。

调料：猪骨汤2500 克，卤锅汁500 克，油双椒（注②）10 克，豆瓣酱50 克，酱油50 克，猪油75 克，精盐、味精各适量。

做　　法

①卤肥肠切成6 厘米长的指形条。菜红椒去蒂、籽，再顺直切成指形条。

②猪骨汤、卤锅汁、豆瓣酱、酱油、精盐、味精、猪油、油双椒均放入砂锅中，再将砂锅置火上，用旺火烧沸。

③旺火、沸水煮熟面条，沥水。

④菜红椒条、生菜、熟面条依次放入砂锅里，翻动几下，再放上卤肥肠条，连砂锅上桌，即成。

注：①本品系江西风味面食。

②油双椒：锅置小火上，加入花生油烧热，放入花椒、红辣椒干，炸至香酥，取出研细，即成。

崇庆砂锅煨面

原　　料

主料：面条1000 克。

配料：水发鱿鱼100 克，猪五花肉300 克，水发玉兰片100 克，熟猪肚100 克，虾米10 克。

调料：鲜肉汤1500 克，味精2 .5 克，川盐25 克，绍酒10 克，葱花50 克，胡椒粉1 克，猪油5 克。

做　　法

①猪五花肉、水发鱿鱼、水发玉兰片、熟猪肚均切成指甲片。虾米洗净，去净杂质，放入碗中，加入鲜汤50 克泡发。

②锅内加入猪油烧热，下入猪五花肉片炒至断生，加入绍酒炒匀，至收干水分油亮后，加入熟猪肚片、玉兰片片稍炒一下，滗入泡虾米的汁水，加入川盐15 克，胡椒粉，鲜肉汤1450 克烧沸，分别舀入10 只小砂锅内，用小火煨制1 小时，再分别加入鱿鱼片，虾米烧入味后，在微火上煨成面臊。

③面条下入沸水锅中煮熟。

④川盐(10 克)、味精、葱花分装入10 只碗内，加入汤，捞入煮熟的面条，再分别浇上面臊，即成。

注：本品简称“砂锅煨面”，系四川省温江地区崇庆县地方传统风味小吃，至今已有近50 年的历史。面臊系由砂锅煨成，一个砂锅煨一碗面臊，原汁原味，汤鲜味美。

砂锅什锦面

原　　料

主料：面条400 克。

配料：鱼丸200 克，肉丸200 克，熟猪肚150 克，排骨250 克，猪舌150 克，鸡肫200 克，水发香菇150 克，油豆腐150 克，煮熟鸡蛋10 只，包菜200 克。

调料：生姜15 克，葱25 克，黄酒50 克，花生油75 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

做　　法

①熟鸡蛋剥去外壳。熟猪肚和猪舌分别片成长4 厘米，宽1 .5 厘米的片。排骨剁成2 厘米的块，放入沸水锅中焯熟，沥水。鸡肫切成蝴蝶片(二刀为一片) 放入沸水锅中焯熟，沥水。

②水发香菇，去蒂挤水。包菜撕成小块，生姜，切成指甲片。葱取葱白，切成9 厘米长的段。

③锅置火上，加入花生油烧热，下入姜片、排骨块、肫片、猪肚片、猪舌片爆香，加入清水3000 克、黄酒、精盐烧沸后，盛入大砂锅里，再用小火炖至七八成烂，加入熟鸡蛋、鱼丸、肉丸、香菇、油豆腐再炖30 分钟。

④净锅，沸水煮熟面条，沥水。

⑤包菜片、葱段、熟面条放入砂锅里，再加入味精、胡椒粉翻拌几下，连砂锅上桌，即成。

注：本品系江西风味面食。

雪菜虾仁锅面

原　　料

主料：上白面粉面条187 .5 克。

配料：浆虾仁60 克，腌雪里蕻40 克。

调料：鸡清汤500 克，猪油250 克（约35 克），绍酒1 克，精盐10 克，味精2 克。

做　　法

①雪里蕻梗，切成1 .5 厘米段。

②锅置中火上烘热，加入猪油225 克烧至三成热时，下入浆虾仁，用筷子拨散炒约15 秒钟，倒入漏勺沥油。

③原锅置火上，加入猪油15 克，下入雪里蕻梗段略煸，加入绍酒、鸡清汤、精盐，待汤沸后下入面条，汤再沸时，加入味精，把虾仁放在雪里蕻梗段的一边，淋上猪油10 克，起锅时，先用筷子将面条挑进紫铜锅中，再将虾仁、雪里蕻盖在面条上，即成。

本品系浙江省海宁县特有的地方传统风味面食。

平 锅 面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：水发鱿鱼40 克，猪瘦肉40 克，菜心75 克，水发冬菇25 克，冬笋25 克，熟鸡肉25 克，叉烧肉40 克，鸡蛋2 只。

调料：粉芡500 克（约用50 克），料酒15 克，精盐2 .5 克，碱面2 .5 克，味精10 克，酱油、高汤各适量。

做　　法

①碱面放入碗中，加入清水，溶成碱水。

②精粉250 克，加入清水（春秋季用凉水190 克，夏季用凉水180 克，冬季用温水200 克）、精盐、碱水、鸡蛋1 只搅成稀糊，摔上劲，再掺入精粉250 克和匀，揉饧好的面按常规，擀成0 .15 厘米厚的薄片，切成如粉条一样的细条，即成面条。

③熟鸡肉切成丝。叉烧肉、水发鱿鱼切成雪花片。水发冬菇去蒂挤水，冬笋去净老根，以切成雪花片。

④猪瘦肉剔去筋膜，片成1 厘米宽，1 .6 厘米长的薄片，放入

沸水锅中焯透，沥水。

⑤菜心放入沸水锅中焯透，捞出过凉，切成1.6 厘米长的段。

⑥鸡蛋磕入碗中搅匀，再用慢火摊成鸡蛋皮，切成菱形小片。

⑦熟鸡肉丝、叉烧肉片、猪肉片、鱿鱼片、冬菇片、冬笋片、菜心段一起放入盆中，加入盐水、味精、酱油、料酒调拌入味，再撒上蛋皮片，即成配料。

⑧锅置火上，加入高汤、盐水、味精和少许酱油烧沸，呈银红色，倒入平锅中，再加入少许料酒。

⑨净锅、旺火、沸水煮熟面条，捞入平锅内（每锅250 克），再将配料撒在面条上，即成。

注：本品系河南省古城开封地方传统风味面食。

品锅面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：猪五花肉100 克，鸡蛋清1 只，水发海参、水发鱿鱼、水发蹄筋、水发江干、菜心各50 克，海米、水发香菇、水发玉兰片、去皮荸荠各25 克。

调料：精盐7.5 克，味精1.5 克，料酒15 克，猪油75 克，清汤5碗。

佐料：香菜适量。

做　　法

①鸡蛋清放入碗内，加入清水125 克，精盐少许搅匀，成蛋清液。

②精粉加入蛋清液和适量清水和面，揉饧好的面按常规制成细面条。

③猪五花肉切成雪花片。水发江干、水发海参、水发鱿鱼、水发玉兰片、水发蹄筋均切成小坡刀片。水发香菇去蒂挤水，同菜心

及去皮荸荠均切成片。香菜，切成末，装盘。

④锅内加入清水烧沸，分别下入猪肉片、海参片、鱿鱼片、蹄筋片、江干片、香菇片、菜心片、海米汆一下，沥水。

⑤净锅，加入猪油烧热，下入猪肉片，煸炒至收缩，加入料酒、精盐、味精、清汤及汆好的各种菜料，烧沸后撇去浮沫，尝好味，倒入品锅里。

⑥净锅、旺火、沸水煮熟细面条，沥水后放入品锅里。

⑦食用时，品锅与香菜末盘一齐上桌即成。

注：本品系河南省长垣地方传统风味名面。

（三）药膳类

沙参炖鸡面

原　　料

主料：标准粉2500 克。

配料：肥鸡1 只约1500 克，鲜猪蹄1250 克，沙参250 克，鸡蛋5 只。

调料：白胡椒12 .5 克，酱油125 克，苏打粉17 .5 克，味精2 .5 克，生姜50 克，葱白50 克，川盐25 克。

做　　法

①标准粉加入清水1250 克，磕入鸡蛋，加入苏打粉拌匀，放置饧面。揉饧好的面用手工擀切成韭菜叶状的面条。

②肥鸡经宰杀，煺毛，去内脏，洗净，沥水。鲜猪蹄刮洗干净，去净残毛。生姜（拍松），与白胡椒、葱白一起装入纱袋里，扎好袋口，成调料包。沙参洗净，刮去皮，折成1 .3 厘米长的段。

③锅内加入清水2500 克，放入净鸡、猪蹄，调料包，旺火烧沸后撇去浮沫，改用中火炖煮2 小时，至鸡、蹄熟到离骨时捞出，滤出的汤——头汤，在微火上煨熬。

④鸡、猪蹄分别剔下骨骼，其肉再分别切成1.7 厘米的方丁。

⑤净锅置火上，加入清水3000 克、鸡骨、蹄骨、调料包再熬煮成二汤，供灌面汤用。

⑥沙参段、鸡肉丁、猪蹄肉丁一并放入头汤锅中，先用旺火烧沸，再改用微火煨炖，成鸡蹄沙参馅。

⑦取碗25 只，先分别加入酱油、川盐、二汤。

⑧面条放入沸水锅中煮至断生，每碗按100 克挑入25 只碗中，再将鸡蹄沙参馅连汤舀入面条碗内，再撒上味精、葱花，即成。

注：本品系四川省川东地区达县地方传统风味小吃。沙参具有除寒热，补中益肺气，治疗胃脾心腹痛等作用。

人参长寿面

原　　料

主料：精粉150 克，人参10 克。

配料：熟鸡肉50 克，水发海参25 克，水发海米10 克，油菜15 克。

调料：葱丝2.5 克，姜丝2.5 克，豆油10 克，芝麻油5 克，鸡汤750 克，精盐10 克，酱油、花椒水、味精各适量。

做　　法

①熟鸡肉、水发海参均切成丝。油菜放入沸水锅中烫熟，沥水后切成丝。

②精粉加入清水和面，用面杖擀成0.2 厘米厚的片，叠起后再切成窄扁条，成寿面生坯。

③旺火、沸水煮熟寿面生坯，在凉开水中投一下，沥水后，装入碗内。

④勺内加入豆油烧热，下入葱丝、姜丝炝勺，加入鸡汤、人参，汤沸后煮数分钟，至人参下味后，再加入海参丝、熟鸡肉丝、海米、油菜丝，汤开后，撇净浮沫，加入精盐、酱油、花椒水、味精、芝麻油

调好味，出勺浇在寿面上，即成。

注：本品系吉林风味。

鹿茸鸡丝汤面

原　　料

主料：精粉150 克，鹿茸4 ～5 片。

配料：熟鸡肉50 克，水发海米10 克，油菜15 克。

调料：鸡汤750 克，葱丝2 .5 克，精盐10 克，姜丝2 .5 克，豆油10 克，芝麻油5 克，酱油、花椒水、味精各适量。

做　　法

①熟鸡肉切成丝。油菜放入沸水锅中烫熟，沥水后，切成丝。

②精粉加入清水和面，揉匀揉透，擀成0 .2 厘米厚的片，叠起后切成窄扁条，成汤面生坯。

③旺火、沸水煮熟汤面生坯，在凉开水中过凉，沥水后，装入碗内。

④勺内加豆油烧热，下入葱丝和姜丝炝勺，加入鸡汤、鹿茸片，汤沸后煮数分钟，至鹿茸下味加入熟鸡丝、海米、油菜丝，汤再沸时撇去浮沫，再加入精盐、酱油、花椒水、味精和芝麻油调好味，出勺浇在面条上，即成。

注：本品系吉林风味。

人参空心面

原　　料

主料：精粉1000 克，人参50 克。

配料：熟鸡肉125 克，虾仁75 克，水发玉兰片50 克，香菜末25 克。

调料：熟豆油2500 克，鸡汤2000 克，食碱5 克，味精5 克，香油25 克，精盐适量。

做　　法

①精粉加入食碱、精盐、温水600 克和面。揉饧好的面团取出抻长，用手拿住两端上下抖动遛条，抖动时两臂端平用力均匀，至条遛至均匀时，放在案板上，滚上醭面，用细面杖在大条中间顺长擀成一道沟，在沟中间刷上一层熟豆油，少撒点醭面，在条边上稍抹点清水，再把两边捏严，大条成圆形，上几个劲，再拿住面的两端抻起，对折几次，抻8 扣即得预期的细度。

②在抻面的同时，将锅置火上，加入熟豆油烧至八成热，将抻好的面条断成20 厘米左右的段，下入油锅中，炸成金黄色，捞出沥油，码入盘内。

③水发玉兰片、熟鸡肉均切成片。

④净锅，放入鸡汤、人参烧沸后，煮一会，撇去浮沫，加入虾仁、玉兰片片、熟鸡肉片、精盐、味精、香油、香菜末，烧沸后盛入大碗中，成汤料。

⑤食用时，每碗装面100 克，加入50 克汤料，即成。

注：本品系吉林省地方风味，系四平市名厨张世泉于1978 年创制。

春 盘 面

原　　料

主料：白面粉3000 克。

配料：羊肉100 克，羊肚500 克，鸡蛋5 只，蘑菇200 克，韭黄250 克，白菜苔段500 克。

调料：精盐、生姜末、料酒、胡椒粉、醋各适量。

做　　法

①羊肉、羊肚均切成2 厘米见方的薄片。蘑菇洗净，切去泥根，再一切两块。韭黄切成茸末。

②鸡蛋磕入碗中，搅匀，成鸡蛋液。

③白面粉加入韭黄茸、精盐、鸡蛋液和适量清水和面，揉饧好的面，按常规制成面条。

④锅内放入羊肉片、羊肚片、姜末、蘑菇、清水，烧沸后下入面条，沸后加入精盐、料酒、醋和胡椒粉烧匀，面条至熟，即成。

注：本品具有补中益气之功，适用于脾胃气虚，营养不良，懒言倦怠，身体消瘦等症。

白捞线面

原　　料

主料：线面约100 克。

调料：黄酒、味精各适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟线面，沥水后装入碗中。

②装碗的线面加入黄酒和味精拌匀，即成。

③因线面本身带咸，故不放咸味调料，或稍放一些好酱油调味亦可。

注：本品为福建省福州市地方家庭早点食品。长期食用具有补体益寿的功效，不忌脂肪者可加适量猪油同拌而食，亦佳。

（四）杂制类

面线糊

原　　料

主料：细面线500 克。

配料：猪瘦肉100 克，熟鱼肉150 克，熟梭子蟹肉150 克，干葱头丝150 克，大蒜丝100 克。

调料：高汤3000 克，花生油100 克，干淀粉100 克，味精1 .5克，酱油25 克，胡椒粉15 克，白酒15 克。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。熟鱼肉、熟梭子蟹肉分别撕成碎丝。

②干淀粉加入清水150 克调匀，成湿淀粉。

③锅内加入花生油旺火烧热，下入干葱头丝煸赤，捞起成油葱。放入猪肉丝稍炒，加入高汤、酱油烧沸，将面线掰碎，放入锅中搅动，同时倒入鱼肉丝、梭子蟹丝，再加入味精、湿淀粉煮沸，撒入大蒜丝、油葱烧匀，盛入碗中，食用时，在碗中撒下胡椒粉，淋上白酒，即成。

注：本品系福建省泉州传统风味小吃，常常配油条作为早点。

干拌面

原　　料

主料：生面条125 克。

配料：猪瘦肉片2 片，鸭蛋皮片1 片。

调料：白酱油、味精、猪油、芝麻酱、高汤、京冬菜各适量。

佐料：高汤1 小碗。

做　　法

①京冬菜用凉开水洗净，沥干，切成末。芝麻酱用盐开水（晾凉）调好成麻酱汁。鸭蛋先磕开，将蛋清和蛋黄分放两只碗中，皆搅拌均匀。

②长方形铝盒里先涂一层油，倒入蛋黄上屉蒸5 分钟后，取出加入蛋清再上屉蒸5 分钟倒出，成黄白两层蛋糕，晾凉切成片，成蛋皮片，取用一片。

③猪瘦肉剔去筋膜，煮熟，切成薄片，取用2 片。

④汤盘里加入猪油、味精、白酱油，用少量高汤调匀。

⑤旺火、沸水煮熟生面条，用漏勺捞起，沥干水分，放入汤盘中与调料拌匀，再放上蛋皮片、猪肉片、京冬菜末，面旁放1 汤匙麻酱

汁，连同1 小碗高汤一起上桌，即成。

注：本品系福建省福州市传统风味小吃。

温拌面(1)

原　　料

主料：面条600 克。

配料：猪肉丝300 克，榨菜末113 克，红萝卜丝150 克，黄瓜丝150 克，鸡蛋皮丝150 克。

调料：酱油2 ～3 克，食用油、芝麻酱、麻油、辣椒油各适量。

做　　法

①旺火、沸水煮熟面条，捞入碗中，加入少许麻油拌匀，防止粘连。

②净锅，加入食用油烧热，下入猪肉丝炒至变色时，加入榨菜末炒透至熟。

③取碗装入一些面条，加上榨菜末、猪肉丝、黄瓜丝、红萝卜丝、鸡蛋皮丝、酱油、芝麻酱、麻油、辣椒油一起拌匀，即成。

注：本品系台湾民间风味。

温拌面(2)

原　　料

主料：抻面150 克。

配料：熟肉丝10 克，黄瓜丝10 克，水发海米10 克，咸香椿5 克。

调料：米醋2 .5 克，芥末1 .5 克，鸡汤25 克，酱油10 克，芝麻酱10 克，精盐、香油各适量。

做　　法

①芥末用凉开水调成糊。芝麻酱加入少许精盐和凉开水，澥开调匀，成芝麻酱汁。咸香椿用凉开水冲洗干净，挤水切成末。

②酱油、米醋、鸡汤和香油一起放入碗中调匀，或味汁。

③旺火、沸水煮熟抻面，捞出过温水，沥水后，装入碗内，再依次放入黄瓜丝、熟肉丝、海米，并将香椿末放一边，芥末糊、芝麻酱汁放另一边，再浇上味汁，即成。

注：本品系北京民族饭店所制的山东风味面点之一。

手抓面

原　　料

主料：黄油面饼500 克。

配料：油炸豆腐5 条350 克，每条70 克。

调料：芥末、沙茶酱、辣椒酱、花生酱各25 克，蒜泥50 克，甜酱80 克。

佐料：什醋酱125 克。

做　　法

①沙茶酱、辣椒酱 、花生酱、蒜泥、甜酱、芥末、什醋酱分别盛在小碗里。

②黄油面饼分5 份。

③取黄油饼1 份放在左手掌上，右手拿小竹板，分别挑上沙茶酱5 克，辣椒酱5 克，花生酱5 克，蒜泥10 克，甜酱16 克，芥末5 克，在黄油面饼上抹匀，再放上条炸豆腐，将黄油面饼卷紧。

④食用时，手抓面卷蘸什醋酱即可。其余4 份，依法炮制即成。

⑤目前，已由手抓吃法改成将黄油面饼、油炸豆腐放入盘中，舀上各种酱料拌匀，用筷子夹着吃。

注：本品又名“漳州手抓面”，俗称“豆干面”，系福建省漳州地方夏令传统风味名食。

黄油面饼：又称“黄油面粉”。和面时加入适量大树碱，制成细面条，入沸水锅中煮熟，捞出整理成圆形，即成。

什醋酱：生姜、葱头剁碎加醋和番茄酱调拌而成。

甜酱：豆酱加红糖调拌而成。

蒜泥（蒜头酱）：蒜头拍碎加醋和白糖拌和而成。

沙茶酱："沙茶"由印尼语"沙爹"音译而来，原指烤肉串。传入我国后，取其特殊的辣味，转化为一种调味品流传下来，名为"沙茶酱"，市场有售。成品色泽金黄，鲜辣奇香。地道的沙茶酱系由30多种原料经磨碎或炸酥研末，再加花生油、精盐熬制而成。

红烧羊肉面

原　　料

主料：面条1875 克。

配料：带皮山羊肉2250 克。

调料：红酱油300 克，白酱油150 克，白糖250 克，精盐50 克，味精28 .5 克，绍酒15 克，葱10 克，鲜姜（拍松）10 克，蒜叶末20克，八角1 克，桂皮1 克，羊肉汤1500 克，羊油（或猪油）275 克。

做　　法

①葱打结，少量切成末。带皮山羊肉剁成165 克的方块，15块。

②锅内加入清水旺火烧沸后，下入羊肉块焯一下，除去血污，洗净。

③净锅置火上，放入洗净的羊肉块，再加入红酱油、白糖用小火加热，上色后，再加入绍酒、葱结、姜块、八角、桂皮、清水1500 克烧沸后，熄火焖4 小时左右，至羊肉酥烂时，淋入羊油（或猪油）75克，起锅分装15 碗。

④净锅加入羊肉汤、精盐烧沸后再加味精3 .5 克，分装上述的15 碗中，各碗分别再加少许羊油（或猪油），蒜叶末。

⑤另备大碗15 只，每碗加入味精1 .65 克、羊油（或猪油）10克、白酱油10 克。

⑥净锅，加入清水5000 克，旺火后下入面条，煮熟分装各碗内，再分别撒入少量葱末。

⑦上桌时，1 大碗干拌面条，跟随1 碗红烧羊肉，即成。

注：本品系上海传统风味小吃。

白切羊肉面

原　　料

主料：面条1875 克。

配料：带皮山羊肉2250 克。

调料：精盐75 克，味精3.5 克，绍酒30 克，葱结10 克，鲜姜（拍松）10 克，蒜叶末100 克，羊油（或猪油）45 克。

佐料：复合味甜面酱（甜面酱250 克、白糖50 克、精盐5 克）。

做　　法

①锅置火上，加入甜面酱、白糖、精盐，清水500 克，边加热边炒，烧沸后立即离火，倒入器中冷却，即成复合味甜面酱，再分装15 碟。

②带皮山羊肉放入清水盆中，浸泡约2 小时，其间要换水1～2 次，漂去血污，取出洗净。

③净锅置旺火上，放入洗净的羊肉，压以木板，加入清水没过羊肉，再加入葱结、姜块、绍酒，烧沸后撇去浮沫，改用小火焖烧4小时（老羊肉焖烧时间适当延长），至羊肉酥烂后，取出放在砧上，趁热拆骨，冷后切成长方形薄片，分装15 盘，成白切羊肉。

④煮羊肉原汤锅置火上，加入精盐75 克，烧沸后撇去浮沫，再加味精，分装15 碗，每碗再加入羊油（或猪油）3 克，蒜叶末6.5 克。

⑤净锅、旺火、沸水煮熟面条，沥水后，装入各碗中。

⑥上桌时每碗面条跟随1 盘白切羊肉和1 碟复合味甜面酱，即成。

注：本品系上海著名冬令传统风味小吃。

洛阳浆面条

原　　料

主料：面粉700 克。

配料：芹菜250 克，青豆200 克，花生米50 克。

调料：浆1500 克，香油50 克，辣椒油10 克，精盐20 克，五香粉5 克，植物油适量。

做　　法

①面粉500 克加入适量清水和面，揉饧好的面按常规制成细条。

②芹菜放入沸水锅中焯一下，沥水后，切成丁。青豆用清水泡透，煮熟，沥水。花生米用植物油炸酥，去净外膜，研碎。

③面粉200 克放入碗内，加入适量清水调匀，成面粉糊。

④锅置火上，加入浆，烧至起泡时，放入少许香油，打沫数次，待沸时下入细面条、五香粉、精盐、芹菜末、青豆，最后放入面粉糊，调至稀稠适当，再淋上香油，出锅装入碗内，食用时，撒上炸花生米末，淋上辣椒油即成。

注：本品系河南省洛阳地方传统风味小吃。浆是粉房加工绿豆粉的下脚料。到粉房购浆，要注意一定要老浆，即隔天经过发酵的浆。纯净的绿豆浆应是白中透绿，豆香味清纯，口感微酸。（如系发酵时间过长，酸度大即是坯浆；如系当日浆发酵不够，味淡薄，皆不宜用）。

武汉热干面

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：大头菜100 克，虾米50 克，叉烧肉60 克。

调料：酱油750 克，白醋100 克，芝麻酱250 克，葱花100 克，味精15 克，辣椒粉25 克，纯碱20 克，芝麻油50 克。

做　　法

①纯碱放入碗中，加入清水溶成碱水。

②上白面粉加入碱水和面，和好的面团用轧面机多次滚压成0 .25 厘米厚的面片，然后轧成直径0 .3 厘米的面条。

③面条下入沸水锅中煮至八成熟，沥水后，挑散吹凉，再淋上芝麻油拌匀，晾置。

④芝麻酱放入钵内，加入芝麻油50 克调匀，成芝麻酱汁。

⑤辣椒粉放入另钵中，淋入烧沸的芝麻油拌匀，成辣椒油。

⑥大头菜、虾米与叉烧肉皆切成小米粒丁，分别装入小钵内。

⑦晾好的面条放入竹捞箕中，下入旺火、沸水锅中，上下抖动烫热，约烫5 ～6 次，至滚热，捞起沥水，倒入碗内，撒上虾米丁、叉烧肉丁、大头菜丁、浇上芝麻酱汁，再加入芝麻油、白醋、辣椒油、味精、葱花分装25 碗，拌匀即成。

注：本品简称热干面，系湖北省武汉市特色风味小吃。以“蔡林记”热干面最为有名。

花灯窝浆面

原　　料

主料：面粉1000 克。

配料：熟猪五花肉500 克。

调料：麻油100 克，桂皮末10 克，大茴香末10 克，食用油、姜汁、酱油、肉汤、味精、葱花、食碱各适量。

汤料：香椿芽50 克，鲜嫩小白菜50 克，嫩芹菜30 克，小茴香10 克。

做　　法

①香椿芽、小白菜、芹菜、小茴香，分别放入沸水锅中汆一下，

沥水后捆成小把，成菜把。

②煮过面条的汤烧沸后放入瓷盆里，再放入菜把，盖好盖，连泡7 天，令其自然发酵，待开盖可闻到酸香味时，汤面有一层膜，呈龟甲纹，即为浆头。

③使用时，舀出多少浆水，要兑入同量的温面汤，使其继续发酵，浆中菜把发粘时，应换上新鲜的菜把。

④面粉加入食碱、清水20 克和面，揉饧好的面按常规制成细面条。

⑤净锅，加入麻油烧热，下入葱花20 克、精盐制成葱花油。

⑥熟猪五花肉切成碎块。

⑦净锅，加入植物油旺火烧热，放入猪肉块、桂皮末、大茴香末一起煸炒，炒至透入味，加入姜汁炒匀，再加入酱油、肉汤、味精调匀，成臊子。

⑧食用时，将刚煮熟的面条捞出沥水，放入碗内，浇上烧沸的浆水，再浇上臊子、葱花油，即成。

注：本品系河南省豫西南一带传统风味面食。店家在销售此种风味小吃时，在门前要挂一盏花灯作为幌子，以招徕食客，故名。

牛肉毛面

原　　料

主料：手工水面条1000 克。

配料：黄牛肉500 克。

调料：红酱油100 克，白酱油150 克，辣椒油200 克，川盐10 克，老姜（拍松）15 克，麸醋50 克，味精3 克，料酒10 克，花椒粉5 克，葱花50 克，卤水适量。

做　　法

①选用鲜黄牛臀部肉，放入盆中加入姜块、料酒，腌渍10 分钟，待其血水渗出后，提起牛肉放入沸水锅中汆熟，去掉血腥味。

②锅内加入卤水，放入牛肉，旺火烧沸后改用中火煮至八成烂时，捞出沥干，放置凉透，用刀背将牛肉捶成细茸。

③净锅置微火上，放入牛肉茸，用手勺边擂边炒，炒其水分渐干起毛时，加入川盐和味精一同擂炒，至肉茸毛呈金黄色时，出锅铲入盘内，摊开晾凉。

④取碗5 只，每碗放入红酱油10 克，白酱油15 克，麸醋5 克，花椒粉0 .5 克，辣椒油20 克。

⑤取手工水面条500 克放入沸水鼎锅中，用长竹筷挑散，待面煮至断生浮至水面时，速用面篓捞每碗100 克，分别装入5 只调料碗内，接着在每碗放上味精、葱花、牛肉茸，即成。

⑥余下的500 克面条，同样制做。

注：本品系四川省川南地区内江传统风味小吃。

糊油面

原　　料

主料：油面500 克。

配料：鲜豌豆125 克，猪腿肉200 克。

调料：猪骨汤1000 克，猪油100 克，精盐3 .5 克，味精1 .5 克，酱油25 克，湿淀粉25 克，葱花10 克，胡椒粉15 克。

做　　法

①猪腿肉剔去筋膜，切成丝，放入碗内，加入精盐1 克，湿淀粉和适量清水，抓拌均匀，浆好。

②锅内加入猪骨汤旺火烧沸，下入油面，用长竹筷拨散，边煮边点清水，直煮至油面六成熟时，放入上浆猪肉丝、鲜豌豆续煮，再加入酱油、精盐2 .5 克、味精，用中火煮至面条呈糊状时，出锅分装入5 只碗内，再撒上葱花、胡椒粉即成。

注：本品系湖北省黄石市传统风味小吃。

福山拉面

原　　料

主料：富强粉2500 克（实用1500 克）。

配料：碱粉5 克，精盐（夏季用）10 克。

做　　法

①精盐、碱粉3.5 克，分别用清水化开。

②富强粉加水（冬季70 ℃，春秋35 ℃，夏季冷盐水）和面，再加入碱水把面搅匀。揉饧了的面搓成长条面坯，在面坯表面抹碱水（1.5 克碱粉加水溶成）。再抓住面的两端，在案板上摔打，啪啪作响，并反复把条对折，不断摔打7～8 次，使之顺筋，精细均匀，以便拉抻。

③把已打好条的面坯对折，抓住两端，均匀用力上下抖动，向外拉抻，将条逐渐拉长，一般拉约160 厘米长，再把面条对折，抓住两端，再次抻拉。根据所需粗细、扁宽，反复对折拉抻。从对折一次后算起，每对折1 次向外拉条称为"1 扣"，出的条数和粗细，由扣数决定。一般拉面有扁条、圆条，个别还可以拉出三棱条，其情况如下表所示：

单位：厘米

圆　条				扁　条				三棱条			
名称	扣数	根数	宽度	名称	扣数	根数	宽度	名称	扣数	根数	宽度
粗香条	3	16	0.7	灯草皮	3	16	3	三棱细匀条	6	125	
绿豆夹条	4	32	0.3	带子条	4	32	1.5				
粗匀条	5	64		柳叶条	5	64					
细匀条	6	128		韭菜扁	6	128					
细圆条	7	256		细韭菜扁	7	256					
一窝丝	8	512		一窝丝扁	8	512					
龙须面	9	1024									

④拉面同时将锅置旺火上，加入清水烧沸，把拉好的面捏去面头，顺势将面投入沸水锅中，再烧沸面条翻起第一滚时，用长竹筷

把面条翻4～5 次,(整个煮面时间约1 分钟,细条还可短些),立即用大漏勺捞出,放入冷水盆里,然后再用漏勺捞出,放入沸水锅里过一下,分装各碗中,按品种加汤卤(温卤、大卤、三鲜、炸酱、肉丝、麻汁、清汤、炝汤)。

注:本品又称"福山大面",系山东省福山地方传统名食。源于烟台市福山区,是中国北方四大面食之一。

三原疙瘩面

原　　料

主料:上白面粉2500 克。

配料:猪颈项肉2000 克。

调料:碱面75 克,绍酒100 克,精盐150 克,大葱末250 克,姜末50 克,八角10 克,桂皮10 克,醋少量,肉汤适量。

汤料:猪腿骨1000 克,醋1000 克,大葱结250 克,酱油500 克,胡椒50 克。

做　　法

①碱面放入碗中,加入温水溶开,成碱水。

②上白面粉加入清水1000 克及碱水和面,揉饧好的面按常规擀成约0.3 厘米厚的面皮,再切成0.3 厘米宽的面条。

③猪颈项肉切成米粒丁。

④锅置中火上,加入猪肉丁干煸,至水分出净,烹入醋少许稍炒,加入绍酒、八角5 克、桂皮5 克、姜末、精盐100 克、大葱末、肉汤,用小火煨约2 小时。

⑤锅内加入醋、清水2500 克旺火烧沸,放入猪腿骨(洗净,砸破),煮30 分钟,加入酱油,精盐50 克,大葱结250 克,八角5 克,桂皮5 克,胡椒再烧沸后,用小火烧煮约30 分钟,成酸汤。

⑥面条放入沸水锅中煮熟,捞入清水盆中,然后每100 克水面条用筷子在盆内卷成圆团形,即成疙瘩面面坯。

⑦食用时，用笊篱在沸水锅中一涮放入碗中，另用小碗盛半碗臊子，再盛一碗酸汤，连带辣椒油小碟同时上桌，由食者自行调制食用。

注：三原疙瘩面俗称“猴儿上竿”，系陕西省地方传统风味小吃，源于三原县，在汉唐时，即以供应京师而享盛名。相传，贞观7年（公元633），唐太宗为祭扫高祖陵墓，途中村民献上“疙瘩面”，太宗食后，赞不绝口，做的水平高的疙瘩面，搅拌后，用筷子挑起时，臊子全沾在面条上，故又名“猴儿上竿”。过去三原名店宝和园名厨张荣擅作此面。张所制的疙瘩面，浇上干火盐（烤炙）臊子，搅拌后用筷子挑起，臊子全粘在面条上，碗底不留肉末，堪称一绝。

三原疙瘩面，各地制法略有不同。

摆汤面

原　　料

主料：精白面粉500 克。

配料：鲜带皮猪肉、豆腐丁、水发黄花菜、水发木耳各适量。

调料：姜末、五香粉、酱油、精盐、细辣椒面、陈醋、鸡汤、香油、菜籽油、味精各适量。

佐料：酱油、香醋、油泼辣子、精盐、香菜末、韭黄段各适量。

做　　法

①精白面粉加入精盐和清水和面，按常规擀成如铜钱厚的薄面片，折叠后切成韭叶宽的面条。

②鲜带皮猪肉切成小丁。水发黄花菜洗净，去梗，切成段。水发木耳拣去杂质，洗净，沥水，大的撕开。

③锅内加入菜籽油烧热，下入猪肉丁、姜末、五香粉、煸炒至肉丁开始变色时，加入酱油、煨至七八成熟时，加入精盐、细辣椒面翻搅，使之入味，再加入陈醋炖至肉熟，成肉臊子。

④净锅，置火上，加入肉臊子、鸡汤、豆腐丁、黄花菜段、木耳烧

沸，调入味精、香油成为臊子汤。

⑤净锅、旺火、沸水煮熟面条，捞入盆中，加入温开水摆在桌中间，四周再摆好佐料碟子，每人盛半碗臊子汤，即可从盆中挟面蘸臊子汤进食。

注：本品系陕西省西安地区户县农村传统风味面食，当地老百姓逢年过节，迎新嫁娶，祝寿贺喜，招待亲朋时都喜欢吃摆汤面。其吃法比较特殊。依个人口味爱好选用备好的各种佐料，食用时，亲朋围坐一圈，每人面前放有一只装半碗热臊子汤的碗，中间放有盛温开水的面盆，四周摆好佐料碟，面煮熟后捞入温开水盆中，食者各挑一筷头面条，放在自己的臊子汤碗里，按个人口味，挟些香菜或韭菜，调好其它佐料，进食。摆涮一筷头，进食一口，主人不时给每位客人添热臊子汤。席间香气四溢，宾主谦让，亲亲热热，别有情趣。

油泼箸头面

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：青菜500 克。

调料：精盐200 克，菜籽油400 克，熬制酱油400 克，熬制醋400 克，辣椒面25 克。

做　　法

①熬制酱油：酱油500 克先倒入锅内，加入八角2～3 朵，花椒5～6 粒，用旺火烧沸约3 分钟，捞出八角、花椒即成，取用400 克。

②熬制醋：醋1000 克先倒入锅中，加入八角8 朵，花椒5 粒，用旺火烧沸，熬煮约3 分钟捞出八角和花椒即成，取用400 克。

③精盐50 克放入盆中，加入温水1000 克，溶成盐水。

④上白面粉陆续加入盐水，先拌成面絮，再揉成面团，然后蘸水调软，反复揉搓约10 分钟，揪成150 克重的面剂，搓成条，抹上

菜籽油，摆放整齐，盖上湿布放置饧面。

⑤饧好的条面，先搓成长约25 厘米的条，再拉至约50 厘米长，排放整齐，用抻面法将条面抻扯三次，即成细如麦秆的“箸头面”生坯，再用旺火、沸水煮熟。

⑥取碗25 只，分别放入精盐、熬制酱油，熬制醋，再捞入煮熟的面条，用筷子调匀，放上青菜段，加上辣椒面，再用九成热的菜籽油25 克泼在辣椒面上，即成。

注：本品原名“香棍面”、“一撮香”，系陕西省西安市传统风味面食。

虾爆鳝过桥面

原　　料

主料：面条500 克。

配料：鲜虾仁50 克，出骨鲜鳝鱼肉片50 克。

调料：清汤750 克，鸡蛋清1 只，湿淀粉25 克，葱末、姜末、酱油、料酒、味精、白糖、食用油、香油各适量。

做　　法

①鲜虾仁去净泥线，洗净，放入碗中，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓拌均匀，浆好。

②鲜鳝鱼肉片，切成段。

③锅内加入食用油旺火烧热，下入浆好的虾仁，炒熟，捞出装盘，炒汁留用。

④净锅，加入食用油烧热，下入鳝鱼段，炸2 分钟，至色黄香脆时，倒入漏勺沥油。

⑤原油锅置火上，留少许底油，下入葱末，姜末略煸后，放入爆过的鳝鱼段同炒，加入酱油、料酒、白糖和适量清汤烧沸后，捞出鳝段装盘，汤汁留用。

⑥净锅置旺火上，加入清汤、炒虾仁和鳝段的鲜汁烧沸后，下

入面条煮熟，加入味精，淋上香油。食用时，随带爆鳝和炒虾，即成。

注：虾爆鳝面原本为浙江省杭州市奎元馆著名传统风味小吃，这一“过桥”吃法，系该馆一种特殊服务方式，即客人要饮酒，不必另炒菜肴，只要说“虾爆鳝过桥”，厨师便把鳝段、虾仁分别另炒一盘，供客下酒，而以其汁下面。

宽汁过油肉面

原　　料

主料：熟面条300 克。

配料：猪瘦肉（最好是猪里脊肉或元宝肉）100 克，鸡蛋半只，水发木耳、冬笋、黄瓜片各适量。

调料：食用油500 克（约耗40 克），酱油、醋、精盐、味精、绍酒、湿淀粉、姜末、葱、蒜片、高汤各适量。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，顶纹切成0.2～0.3 厘米厚的小薄片，放入碗中，加入鸡蛋液、湿淀粉抓拌均匀，浆好。

②水发木耳去净杂质，大朵撕成小片。冬笋切成小薄片。葱切成马蹄片。

③瓢内加入食用油300 克烧至八成热时，下入浆好的猪肉片炸透，滗去余油。

④原瓢回火上，加入葱片、蒜片、姜末、冬笋片、木耳片、黄瓜片、烹入醋翻炒匀，加入酱油、精盐、味精、绍酒和适量的高汤，最后淋入少许明油，出锅装碗，成过油肉卤。

⑤煮熟的面条沥水后装入盘中，与过油肉卤一起上桌，即成。

注：本品系山西省地方传统风味名食。

三鲜龙须面卷

原　　料

主料：富强粉500 克，鲜虾仁、水发海参、鸡脯肉各50 克。

配料：笋尖20 克，鲜蘑20 克。

调料：豆油、精盐、味精、胡椒粉、淀粉、葱末、姜末、白糖、香油各适量。

做　　法

①鲜虾仁挑去沙线，洗净沥水，切成小丁。鸡脯肉剔去皮膜，切成小丁。水发海参切成小丁。鲜蘑洗净，去净泥根，切成小丁。笋尖切成小段。

②富强粉加入清水300 克、精盐少许和面。充分揉饧好的面搓成圆条，再用两手握两端，提起连抻带抖，交叉打扣，反复抻抖数次，把面溜成条状，放在撒有干面粉的案板上，按抻面法反复抻拉8 次，即可成细匀的面条。

③抻好的面条抖去附着的干面粉，放入已刷过豆油的方盘中，用细毛刷蘸豆油在面条上刷匀，再将面条对折抻拉数次，至面条细若发丝时，用刀切成10 段，逐段绕在长15 厘米，上口直径2 厘米，下口直径5 厘米的圆柱形铁模筒上，依次摆放在烤盘上，放入烧炉里，烤到制品表面呈金黄色时，取出脱去铁模，成龙须面卷。

④锅内加入豆油烧热，下入葱末、姜末炒香，放入鸡脯肉丁、虾仁丁、海参丁、鲜古、笋尖段，炒匀，加入精盐、味精、胡椒粉、白糖炒匀，用淀粉调稀勾芡，淋入香油，推匀，出锅装入各龙须面卷里。

⑤装好的龙须面卷摆入屉中，用沸水旺火蒸制5 分钟，取出装盘，即成。

注：本品系黑龙江省地方风味，由黑龙江省特一级面点师壬家长于80 年代末，结合黑龙江面点风味所创制。

油燃面

原　　料

主料：夹黄面条200 克。

配料：黑芥20 克。

调料：猪油100 克，芝麻10 克，甜酱油5 克，咸酱油5 克，胡椒粉1 克，精盐2 克，味精2 克，红辣椒油20 克。

做　　法

①黑芥洗净，沥水，切成细末。

②芝麻淘洗干净，沥干水，炒香，再研成末。

③锅置火上，放入猪油加热炼制成老油。

④甜酱油、咸酱油、胡椒粉、精盐、味精、芝麻末、黑介末、老油、红辣椒油一起装入碗中调匀，兑成味汁，装入碗内。

⑤净锅，加入清水旺火烧沸后，下入夹黄面条，煮熟立即捞出沥水，装入味汁碗中，挑散均匀，即成。

注：本品系云南省昆明传统风味小吃。由昭道传入，已有几十年之历史。其面因有油脂拌和似能点燃一般，故名。

第二部分 非小麦粉面条

一、混面类

羊肉杂面汤

原　　料

主料：发面条100 克。

配料：羊肉100 克，油菜叶50 克。

调料：羊汤125 克，葱末、精盐、味精、酱油、食用油各适量。

做　　法

①油菜切成丝。

②羊肉剔去筋膜，切成细丝。

③勺置旺火上，加入食用油烧热，下入葱末炝勺，放入羊肉丝煸炒，加入精盐、酱油、羊汤，烧沸后下入杂面条煮熟，加入油菜丝、味精，烧沸后出勺装碗，即成。

注：本品系天津冬季传统风味小吃。

烩什锦包皮面

原　　料

主料：白面粉500 克，红面（高粱面）500 克。

配料：白菜500 克，水发香菇、猪肉丸子、油豆腐、烧肉各100 克，海带20 克，冬笋、油面筋、鲜豆腐、粉条、油炸山药块各50 克。

调料：高汤1000 克，食用油100 克，酱油50 克，精盐15 克，香油10 克，葱段、姜末、花椒各适量。

做　　法

①白面粉加入清水250 克和面，揉匀揉光。

②红面加入沸水250 克，先用筷子搅匀，晾凉后再揉匀揉光，软硬程度要与白面团相适宜。

③白面团按扁，包入红面团成球形，再按扁，擀成约0.3 厘米厚的大片，再用刀划成16 厘米宽的长条，切成约0.3 厘米宽的竹帘条，成包皮面生坯。

④包皮面生坯下入沸水锅中煮熟，沥水后分装入各碗中。

⑤白菜切成菱形小块。水发香菇去蒂挤水，切成抹刀片。油豆腐、油面筋分别切成抹刀片。海带、粉条分别用热水泡软，沥水，海带切成丝，粉条切成段。冬笋切成片。鲜豆腐切成块。

⑥烧肉切成4 厘米长的大薄片，上屉蒸烂（或焖烂）。

⑦锅置火上，加入食用油、花椒，待油烧热后，捞去花椒，下入葱段、姜末、白菜片略炒，放入香菇片、油豆腐片、油面筋片、海带丝、粉条段、冬笋片、豆腐块、猪肉片、猪肉丸子、油炸山药块、酱油、精盐、味精翻炒片刻，再加入高汤烧烩。待菜软至熟时，淋入香油，出锅分别浇在各碗面条上，即成。

注：本品系山西省地方传统风味面食。什锦用料广泛，所包的面的种类也有多种："红面（高粱面）包皮"、"玉米面包皮"、"荞面包皮"等等。食法一般以盖浇为主，"荞面包皮"则以炒制配料为主。

三 和 面

原　　料

主料：上等面粉250 克，黄豆面粉125 克，玉米小粉面125 克。

配料：鲜羊肉600 克，香菜末适量。

调料：葱花、姜末、蒜片、花椒水、精盐、酱油、植物油、高汤、淀

粉、蒜苗段、香醋、花椒粒、辣椒油(或辣椒酱)各适量。

做　　法

①上等面粉加入黄豆面粉，玉米小粉面拌匀，加入清水(冬季用温水，夏、春、秋用凉水)200 克和面，揉饧好的面按常规制成韭叶宽的条，成三和面的面条。

②旺火、沸水煮熟三和面，沥水后，分装入各碗中。

③鲜羊肉切成筷头丁，放入净碗中，加入蒜片、姜末、葱花拌匀，再加入花椒水、精盐、酱油拌匀，喂好。

④净锅，加入植物油旺火烧热，下入花椒粒，炸出香味，捞去花椒，放入喂好的羊肉丁，爆炒至羊肉变色后，加入高汤，盖上锅盖，用小火焖几分钟，再将淀粉调稀勾流水芡，即成羊肉卤子。

⑤食用时，将羊肉卤子浇在面条上，再撒上蒜苗段、香菜末，浇上香醋，浇上辣椒油(或辣椒酱)即成。

注：本品系山西省长治地方传统风味食品，源于民间。

漂抿蛐

原　　料

主料：精粉100 克。

配料：绿豆面400 克。

调料：生姜末、葱花、胡椒粉、酱油、醋、香油、辣椒油各适量。

做　　法

①绿豆面加入精粉拌匀，逐渐加入冷水300 克，不断用木棍顺一个方向搅拌，搅至面出筋，成粘度很大的软面团。

②生姜末、葱花、胡椒粉、酱油、醋、香油依次加入碗中，再舀入煮面的汤，喜食辣者可加些辣椒油。

③用小木板铲75 克左右的软面团放入抿蛐床孔内，双手挤压上下床把，将面压入沸水(用小火保持水面微开)锅中，制成细粉条状，煮熟，捞入兑好汤汁的碗内，即成。

注：①本品系山西省晋中平定县地方传统风味小吃和山西著名面食，源于民间。

②绿豆面的制法：绿豆淘洗干净，放入沸水锅中煮一下，捞出摊开，用净布搓干水分，再用布盖住焖捂2～3 天，待绿豆变脆，双手一捻即碎 时，上磨，头遍磨成碎豆瓣，去净豆皮，再上磨磨成粉，箩出细面，晾干即成。

③漂抿蛐床：山西地方特制的面食炊具，形如没有支架的小饸饹床。

豆腐酸菜豆面条

原　　料

主料：豆面条500 克。

配料：豆腐500 克，腌酸菜（亦称黄菜）500 克。

调料：食用油75 克，葱花、蒜片、精盐、酱油、胡椒粉、香油花椒、高汤各适量。

做　　法

①豆腐切成樱桃丁，放入沸水锅中焯一下，去掉豆腥味，沥干。

②瓢置火上，加入食用油、花椒待油热后捞去花椒，加入葱花蒜片、豆腐丁，煸炒，再加入酸菜及其少许汤汁同炒，再加入精盐、酱油、高汤，烧至入味后，出瓢装入大碗中，撒入胡椒粉，淋入香油，即成豆腐酸菜汤。

③煮熟的豆面条捞入碗中，浇上豆腐酸菜汤，即成。

注：①本品系山西省太原、晋中一带冬季传统风味面食。如在菜中配以肉丝、肉片等烹制，其风味又有所不同。豆面条除和豆腐酸菜配食外，尤其在涮羊肉中，最后在涮汤中煮食豆面条，更是相得益彰。

②豆面条的制作：绿豆面400 克、白面100 克加清水200克和面，按常规制成竹帘棍状面条，分成每把50 克，晾干，食时用

沸水煮熟。

饸 饹

原　　料

主料：白面粉150 克，荞麦面350 克。

配料：咸胡萝卜丝5 克。

调料：酱油50 克，芝麻酱50 克，醋10 克，大蒜5 克，芥末3克，精盐适量。

做　　法

①芝麻酱用凉盐开水调好，成麻汁酱。

②芥末加入温水调匀，放于温暖处发透。

③咸胡萝卜用凉开水冲洗干净，切成细丝。

④大蒜剥去皮膜，捣成蒜泥，再加凉开水调匀，成蒜泥汁。

⑤荞麦面加入白面粉和清水和面，揉匀揉透。

⑥饸饹床子架在沸水锅上，把面团放入饸饹床中，用手压下床子把，圆形饸饹条从床子里压出，直接落入沸水锅中煮熟。

⑦煮熟的饸饹捞入凉开水中过凉，再沥水，分装入各碗中，再分别浇上麻汁酱、酱油、醋、蒜泥、芥末汁，最后放上咸胡萝卜丝，即成。

注：饸饹为北方达斡尔族食品，元代已传入京城，成为北京小吃。本品为老北京的大众化风味小吃。

饶阳杂面

原　　料

主料：绿豆4200 克，上白面粉1000 克。

配料：芝麻300 克，香油250 克，白糖50 克，鸡蛋清30 只。

做　　法

①绿豆淘洗干净，沥干水分，上磨磨成绿豆粉，取用4000 克。

②芝麻淘洗干净，沥干水分，碾成芝麻粉，取用250 克。

③绿豆粉、上白面粉、芝麻粉、鸡蛋清、白糖、香油放在一起，搅拌均匀，依据面的干湿加入适量清水和面。

④和好的面擀成纸一样薄的面皮，叠起再切成7 厘米长的细丝，盘成把，晾干后包装，即成杂面。

⑤食用时，在锅里配好汤料，烧沸后下入杂面，面条浮起后即可捞出食用。如在碗中配好佐料，将杂面放入，用滚沸水一冲，稍焖，也可马上食用。

注：本品又称“金丝杂面”、“饶阳金丝杂面”，系河北省饶阳县著名传统风味小吃。

相传，最早经营此面的是饶阳县一位寡妇，当时已小有名气，清康熙帝私访到饶阳，曾经品尝过此面，十分欣赏，从此其身价倍增，营此者日众。清乾隆(一说道光)年间，河北饶阳县东关农民仇发生以售杂面为生。为使杂面独具一格，他苦心钻研，经过500 多次试验，终于创造出面目全新的条细如丝、色泽金黄的杂面，被誉为“金丝杂面”。后有个太监是肃宁人，他每次回家省亲，必到饶阳东关仇家杂面店买些金丝杂面，作为礼品带回京城，从此金丝杂面成为贡品。民国期间，仇家金丝杂面曾荣获孙中山颁发的奖状。1929 年，在天津国货展览会上荣获二等奖。

斜 棋 儿

原　　料

主料：面粉、玉米面(3～4 人) 共500 克(两者比为2∶1)。

配料：①猪肉150 克，茄子200 克。

②羊肉150 克，冬瓜200 克。

③鸡蛋150 克，西红柿200 克。

调料：精盐、味精、葱末、姜末、蒜片、大料、白糖、酱油、醋、淀粉、香油、高汤，食用油各适量。

做　　法

①白面粉加入玉米面拌匀，加入清水和成较硬的面，揉饧好的面分成2～3 个剂子，再分别擀成薄片，每片切成平均的4 条，叠好后用跟刀法切成1 厘米宽、5 厘米长的条，全部切好，成斜棋儿生坯。

②卤料的制作，可依条件任选1 组。

猪肉烧茄子：茄子去柄，削去外皮，切成条，锅置火上，加入食用油烧热，下入茄子条过油，捞出沥油。油锅留底油置火上，烧热后下入葱末、姜末、蒜片炝锅，放入猪肉片煸炒，加入酱油、精盐、白糖、高汤烧沸，加入过油茄子，烧透，即成。

羊肉熬冬瓜：冬瓜削去外皮，去掉内瓤，切成丁，放入沸水锅中焯一下，沥水，羊肉切成小丁。锅置火上，加入食用油烧热，下入葱末、姜末炝锅，放入羊肉丁煸炒，至断生，加入醋烹一下，加入高汤、酱油、精盐、冬瓜丁，煮5～10 分钟，用淀粉调稀勾芡，推匀，淋上香油，加入味精，即成。

西红柿炒鸡蛋：鸡蛋磕入碗中，加入精盐，搅匀成蛋液。西红柿去蒂，切成滚刀块。锅置火上，加入食用油烧热，放入鸡蛋液，炒热。净锅置火上，加入食用油烧热，下入姜末炝锅，放入西红柿块、精盐、白糖、高汤烧沸，加入炒好的鸡蛋翻炒2～3 分钟，即成。

③净锅、旺火煮熟斜棋儿生坯。沥水，装入盘中，再浇上前述的任何一种卤料，即成。

注：本品系山西地方风味小吃。

羊肉杂面

原　　料

主料：绿豆面800 克，黄豆面200 克，肥羊肉1000 克。

配料：酸菜、香菜末各50 克。

调料：酱油150 克，精盐10 克，葱10 克，姜5 克，花椒3 克，大

料3 克。

做　　法

①葱切成段，少量切成葱花。姜拍松。酸菜用清水冲洗干净，每叶先片薄，再顶刀切成细丝。羊肉切成2 厘米的方块，放入沸水锅中略煮一下，去净血沫，沥水。

②煮羊肉的汤滤去沉淀物，加入清水3000 克、酱油、精盐、大料、花椒、葱段、姜块煮羊肉块，用旺火烧沸后改用微火炖约3 ～4 小时，肉烂时离火，成羊肉卤。

③黄豆面和绿豆面按1 ∶4 比例，掺匀放入盆中，逐次加入清水250 克，拌成疏松均匀小颗粒状。饧20 分钟。

④轧面机轧辊抹一层花生油，防粘面，再放入饧好的面料，轧4 遍，再轧切成细条，即成杂面条。

⑤锅置旺火上，加入清水烧沸后分批下入杂面条，并用筷子挑搅几次，防止粘连，水沸后，边煮边挑搅，约4 ～5 分钟，即熟，沥水后，均分装入20 克碗内，分别放入酸菜丝、香菜末、再浇上羊肉卤，即成。

注：本品系北京冬令应时传统风味小吃，亦可用作主食。

邛崃牛肉荞面

原　　料

主料：面粉1500 克，荞面1000 克，豆粉100 克。

配料：净牛肉1000 克，水发笋250 克，芽菜粒250 克，芹菜500 克，鸡蛋20 只。

调料：酱油500 克，郫县豆瓣125 克，红油辣椒250 克，菜籽油300 克，生石灰25 克，绍酒25 克，豆豉25 克，姜末5 克，川盐5 克，花椒粉15 克，味精10 克。

做　　法

①牛肉切成小粒。芹菜切成0.3 厘米末。水发笋剁成粒，放

入沸水锅中汆后，捞出漂洗沥干。郫县豆瓣、豆豉，分别剁成细末。

②锅置旺火上，加入菜籽油烧至七成热，放入牛肉粒、姜末炒烧至酥香，加入绍酒、川盐、豆瓣末、豆豉末翻炒，至入味上色时，加入芹菜末、笋粒炒出锅，成牛肉臊子。

③生石灰放入碗中，加入清水调匀，制成生石灰水。

④荞面加入面粉、豆粉拌匀，磕入鸡蛋、石灰水和适量清水和面。充分揉匀揉透，盖上湿布放置饧面。

⑤木榨置沸水锅上，取饧好的面团1 块，揉成圆条形，放入榨孔，用力压榨棒，至面条从小孔压出，斩断落入沸水锅中，煮熟。

⑥酱油、红油辣椒、芽菜粒、味精、花椒粉分放入50 只碗内，再捞出煮熟的面条，沥水后放入50 只料碗中，再分浇上牛肉臊子，即成。

注：本品系四川省成都市邛崃县地方传统风味小吃。

二、非小麦粉类

（一）米粉类

闽北豆浆粉

原　　料

主料：鲜湿米粉250 克。

配料：豆浆适量。

调料：葱花、姜末、黄酒、辣酱、精盐、味精、酱油各适量。

做　　法

①鲜湿米粉用清水冲洗一下，除去米浆残留的酸味，沥干。

②锅置旺火上，加入清水烧沸，下入冲洗好的米粉，略汆约10

~20 分钟，沥水，装入碗内。

③装入碗内的米粉再加入味精、姜末、葱花、黄酒，浇入煮沸的豆浆，再调入精盐、酱油、辣酱即成。

注：本品系福建省北部地区，特别是建区瓦县的传统风味小吃，在当地极为流行。

南昌炒米粉

原　　料

主料：米粉500 克。

配料：牛肉100 克。

调料：熟素油100 克，干红辣椒2 只，葱花、姜丝、米酒、酱油、精盐、味精各适量。

做　　法

①干红辣椒用清水洗净，去蒂，晾干。牛肉去净筋膜，切成丝。

②锅置火上，加入清水烧沸，下入米粉煮至九成熟，至米粉略有膨胀时捞出，用冷水冲洗，待用。

③净锅置火上，加入熟素油烧至七成热时，下入牛肉丝、姜丝、干红辣椒丝、精盐煸炒，略淋些米酒，炒七成熟时，放入米粉，进行颠翻，炒的过程中需淋入3 次酱油，待酱色均匀，米粉熟透时，加入味精、葱花炒匀，起锅装盘，即成。

注：炒米粉系江西省南昌地区传统风味名食，是当地传统婚宴、家宴必备的食品。

素炒兴化米粉

原　　料

主料：兴化米粉500 克。

配料：水发香菇100 克，金针100 克，水发木耳100 克，鲜紫菜50 克，面筋50 克，香豆干50 克，豆腐皮50 克，青菜100 克，油酥

花生米适量。

调料：精盐、味精、白酱油、花生油、黄豆芽、清汤、香油各适量。

做　　法

①水发香菇，去蒂挤水切成丝，水发木耳去净杂质沥水切成丝。面筋、香豆干、豆腐皮分别切成丝。鲜紫菜用清水漂洗干净沥水。青菜切成丝。水发金针去硬蒂，切成段。

②旺火、沸水煮熟兴化米粉，沥水。

③锅置火上，加入花生油烧热，放入香菇丝、香豆干丝、豆腐皮丝、青菜丝、金针段、紫菜翻炒炒匀，加入精盐、黄豆芽清汤、味精、白酱油烧沸烧透入味。

④素料炒好后下入烫熟兴化米粉，炒干水分，出锅盛入盘内，再淋上香油，加上油酥花生米，即成。

注：本品系福建省州鼓山西禅寺的著名传统素馔，不但受佛门弟子欢迎，也深为红尘人士所喜食。

过桥米线

原　　料

主料：米线300 克。

配料：乌鱼100 克，壮鸡脯80 克，猪脊肉80 克，鲜鸡丛80 克，猪腰80 克，猪肚头60 克，鸽蛋2 只，草芽20 克，甜笋20 克，豆腐皮20 克，豌豆尖25 克，韭菜苔30 克，葱头5 克，芫荽5 克。

调料：精盐、味精、胡椒粉各2 克，芝麻辣椒油10 克，咸酱油5克，甜酱油8 克，麻油5 克，鸡鸭油50 克。

汤料：肥母鸡(云南武鸡)1000 克，老鸭5000 克，猪排骨3000克，猪筒子骨2100 克，精盐1200 克，清水6500 克。

做　　法

(一) 备料

①鸡脯肉片成极薄的片，装盘。

②猪腰先去油膜，再剖开剔去腰臊，片成薄片，下入80 ℃热水中汆至四成熟，在凉开水中洗净，用时捞出沥水，装盘。

③猪脊肉剔净肥肉和筋膜，片成薄片装盘。

④乌鱼先去皮再去刺，将净肉片成薄片，装盘。

⑤猪肚头剔去筋膜，片成片，放入沸水锅中汆一下，沥水装盘。

⑥肥嫩鲜鸡纵取茎，用棉纸包着把茎外皮修治干净，片成片，装盘。

⑦鸽蛋洗净，沥水，装盘。

⑧草芽摘洗干净，用漂白粉水消毒，切成段，装盘。

⑨葱头，芫荽均切成末，各自装盘。

⑩豆腐皮用清水发透，切成小块，放入沸水锅中汆一下，在凉开水中漂着，等用。

⑪豌豆苗、韭菜苔、甜笋分别放入沸水锅中汆至断生，在凉开水中漂洗，保持其鲜嫩脆性及碧绿的色泽，沥水后，整齐地装入盘中。

⑫甜酱油、咸酱油、芝麻辣椒油、麻油一起装入碗内，调匀成汁水。

（二）制汤：

①鸡、鸭分别宰杀，燎毛，洗净，从脖根处切口，掏出食管、气管、食袋；从肛门处切开，取出内脏，洗净。

②猪排骨剁成4 厘米长，3 厘米宽的块，漂在清水中。

③筒子骨敲断。

④大汤筒置旺火上，放入鸡、鸭、筒子骨段、排骨块、清水，烧沸后撇去浮沫，改用小火煮6 小时，撇去浮油，至鸡、鸭不过于熟烂时捞出，加入精盐，制成汤料4500 克。也有的厨师除用鸡、鸭外，另用猪脊肉、腿肉、五花肉吊汤。

⑤净锅置火上，放入鸡、鸭油脂，炼成鸡、鸭油。

（三）米线：上桌时先放入沸水锅中烫一下，沥水后装入碗内。

（四）吃法：

①大海碗内加入胡椒粉、味精、鸡鸭油、吊好的沸汤600 克，与米线碗、各料盘、汁水一齐上桌。

②先将鸽蛋磕入汤碗中稍烫，即将各种荤片依次放入汤中，用筷子轻轻搅动烫熟，依个人口味，区分老嫩程度捞出，再将各素蔬之类放入汤中，撒上葱末芫荽末或注入汁水，再将米线挑入汤碗内，即可食用。

③生片烫好后也可佐汁水蘸食。切记汤上桌后，不要急于品尝，以免烫伤唇舌。

注：①草芽：云南一带对“蒲菜”的俗称。蒲菜为香蒲科植物，香蒲（$\alpha_{3}{}_{4}\varphi\xi\ \xi_{2}\upsilon_{978}\xi_{8}\xi$）的嫩茎。又称：深蒲、蒻、蒲蒻，蒲笋、蒲芽、蒲白等。其嫩茎洁白脆嫩，鲜美，系应时佳蔬。

②乌鱼；北方俗称为“黑鱼”，鲤科鱼类乌鲤（$\phi_{4}\varphi\chi_{3}\pi\sigma_{4}\varphi\xi_{097}\ \xi_{6}\upsilon_{97}$）之俗称。又名：孝鱼、斑鱼、戾鱼、蠡鱼、文鱼、活头、蛇头鱼、黑鱼棒子、乌棒、生鱼、才鱼、豺鱼等。非软体动物之乌鱼，其肉厚而致密，少刺，味鲜美。

③过桥米线原为傣族人民的传统风味小吃，已有100 多年的历史，源于云南民间。相传，从前云南蒙自县南湖，风景秀丽，有一秀才在湖心岛上攻读，其妻常来送饭，但由于路远桥长，难以保温，吃不上热饭。一次她用瓦罐炖鸡，由于疲倦，依床小憩，不料一觉过后，日已偏西，她急忙送至岛上，不料汤依然很热，秀才用汤烫米线进食，十分可口。此后，她常依此法做给秀才。后来传开，被称为“过桥米线”，现是云南传统风味名食。

另说：过桥米线最早见于滇南一带，相传，临安府（今建水县）东门外护城河上有一座锁龙桥，桥西是商业区，有位告老还乡的老人，每天过桥吃早点，先到肉铺买里脊肉，再到作坊买米线，后到饭店买油鸡汤落座，请店家将里脊肉片成薄片，放入鸡汤中烫熟，再挑入米线烫食。久之，引起店家和食客的注意，从而这种吃法被引

进饭店，后经不断改进，流传下来。因为原吃这种米粉需过锁龙桥，故名过桥米线。

全州红油米粉

原　　料

主料：细米粉适量。

配料：猪肉适量。

调料：猪骨头、大红辣椒、花生油、黄豆、豆豉、罗汉果、生姜末、葱花、精盐、味精各适量。

做　　法

①制红油：a.选用大红辣椒洗净，先用清水煮一下，捞出去净蒂籽，加入精盐与煮辣椒的水一起磨成辣椒细浆。

b.锅置火上，加入花生油（按500 克鲜辣椒用油200 克，如系干辣椒，则500 克干辣椒用油750 克）烧至100 ℃时，加入辣椒细浆不断搅拌，熬至辣椒酱不沾锅边时，即成红油。

②制骨汤：净锅置火上，按清水5000 克、猪骨500 克、黄豆500 克、豆豉200 克、罗汉果2 只、生姜末50 克、精盐300 克之比例，先放入猪骨头熬一会，再加其它各料同煮，出味后，待用。

③制肉酱汤：a.味精放入碗中，加入猪骨头汤调匀，成味精骨头汤。

b.猪肉剁成肉泥，加入味精骨头汤，冲散调匀，接着冲入滚烫的骨头汤，把猪肉泥烫熟，即成肉酱汤。

④冒粉：细米粉置捞勺中，先放入骨头汤锅中烫熟，把勺提出倒入瓷碗中，再加入肉汤、红油，撒上葱花即成。

注：本品系广西全州县人民喜闻乐见的传统风味食品，历史悠久。其食法甚多，熘、炒、煮、焖或冷拌，均可。

罗秀肉丝炒米粉

原　　料

主料：干米粉1000 克。

配料：猪瘦肉400 克，猪肥肉150 克，白菜心1000 克。

调料：酱油、白糖、精盐、味精、葱花、花生油各适量。

做　　法

①猪瘦肉，猪肥肉，均切成丝。白菜心切成段。

②锅置火上，加入花生油烧热，下入两种猪肉丝、白菜段炒熟。

③干米粉放入80 ℃水盆中浸泡，连续翻动3 次，约10 分钟左右，待吸水七八成后，捞出沥水。

④净锅置火上，加入花生油烧热，下入泡米粉、酱油、精盐、味精、白糖拌炒5 ~6 分钟，用筷子不断翻动，挑松，做到1 透2 香，最后将炒肉丝、白菜心段与炒粉拌匀，再撒上葱花，即成。

注：本品系广西传统风味小吃。

罗秀甜酸米粉

原　　料

主料：干米粉1000 克。

配料：黄豆粉250 克。

调料：白糖100 克，醋150 克，紫苏叶、花生油、葱花、酱油、精盐、味精各适量。

做　　法

①紫苏叶用凉开水冲洗，切成丝。

②锅置火上，加入少量花生油烧热，下入黄豆粉炒熟炒香。

③干米粉放入沸水盆中浸泡，待其湿透变软，捞入冷水中过一下，趁尚有余热时，切成约10 厘米的段，并立即将粉挑松，装入碗中，加上白糖、精盐、酱油、醋拌匀，再加炒黄粉、熟花生油、味精、葱

花、紫苏叶丝即成。

注：本品系广西传统风味与“罗秀肉丝炒米粉”并列罗乡两大米粉，源于桂平县罗透乡，始于明朝初年，现在以露棠村所产的米粉最负盛名。

卤菜粉

原　　料

主料：桂林米粉100 克。

配料：卤牛肝、卤猪瘦肉、卤猪肚共50 克，猪五花肉制的锅烧25 克，油炸花生米10 粒。

调料：江瑶柱5 克，牛黄筋25 克，青蒜叶2 .5 克，豆豉1 .5 克，猪牛骨250 克，猪油4 克，香料(沙姜、八角、小茴香、草果、丁香、桂皮、陈皮)1 包，罗汉果1 只，牛腩汤50 克，姜片4 片，葱段2 段。

做　　法

①青蒜叶用凉开水冲洗，切成末。

②锅置旺火上，加入清水1000 克、姜片、葱段、香料包、罗汉果、猪牛骨、江瑶柱、豆豉、牛黄筋，烧沸后改用中火熬煮，中间加入牛腩汤，烧至汤汁剩下75 克时，加入精盐，调好口味，舀起。

③净锅置旺火上，加入清水1000 克烧沸后下入桂林米粉，烫熟，沥水后装入碗中，浇上舀起汤汁，撒上青蒜叶末、油炸花生米，再放上锅烧、卤中肝、卤猪瘦肉、卤猪肚，浇上猪油，食用时用筷子搅拌一下，使汤汁裹匀米粉，即成。

注：本品系广西桂林地方传统风味小吃。

银芽双炒桂林粉

原　　料

主料：切粉150 克。

配料：鸡胸脯肉100 克，绿豆芽100 克，木耳3 .5 克，青红椒

25 克。

调料：猪油100 克，葱段1 .5 克，酱油3 克，湿马蹄粉5 克，精盐、味精各适量。

做　　法

①绿豆芽摘去头尾。青红椒去净蒂籽，切成中丝，再放入沸水锅中稍汆一下，沥水。水发木耳去杂质，沥水，切成中丝。鸡胸脯肉切成粗丝，加入湿马蹄粉抓拌均匀，浆好。

②锅置火上，加入猪油50 克烧热，下入鸡脯肉丝稍炒，加入木耳丝、绿豆芽、精盐、味精翻炒，最后加入葱段、青红椒丝炒匀，铲起。

③原锅加入猪油50 克烧热，放入切粉炒散，淋入酱油炒匀，再加入铲起的各料，翻炒几下，出锅装盘即成。

注：本品系广西省桂林地方传统风味小吃。

桂林马肉米粉

原　　料

主料：桂林米粉适量。

配料：腊马肉、腊马下水、元须、青椒各适量。

调料：马骨汤、花生油、精盐、味精各适量。

做　　法

①生马肉切成500 ～1000 克的块，剔去筋膜，用盐和万分之五的硝拌匀，放入缸内，腌浸6 天，中间翻缸1 次。

②腌制好的腊马肉出缸，用沸水潦过，挂在通风处或挂在厨房，与一般腌制猪肉相似，约经半月时间即可使用。

③制好的腊马肉用温水刷洗干净，切成块，上屉蒸熟。

④锅置旺火上，加入花生油烧热，下入熟马肉块，炸至上色，捞出沥油，切成片。

⑤马大肠用剪刀剪开，用白矾洗净；马肺（不用喉管）、马鞭、马

心用刀破开洗净。按制马肉的方法制熟，再切成片。

⑥锅置火上，放入马脊骨、马筒骨，配用部分猪骨、牛骨头，加入清水熬制成白蜀色浓汁，再加入精盐、味精即成马骨汤。

⑦桂林米粉：在榨米粉后，取1 条米粉绕成每团10 克左右的小团，备用。

⑧粉团置勺内，连勺放入马骨汤中，随之粉勺一捞，顺势连粉带汤盛入小碗里，再在粉上放马肉片、马下水片，配上元须、青椒，淋上熟花生油，即可趁热食用。

注：桂林马肉米粉，简称“马肉米粉”，系广西省桂林市驰名中外的冬季传统风味食品，始于清末，1937～1945 年间获发展。

什锦凉米线

原　　料

主料：米线18000 克。

配料：熟鸡肉500 克，水发木耳250 克，白萝卜500 克，生菜500 克，十香菜200 克，香酥肉1000 克，海蜇皮200 克，韭菜1000 克，莴笋500 克，鲜薄荷叶200 克，卤鸡蛋30 只。

调料：芝麻酱300 克，菜油500 克（约耗200 克），红糖150 克，花生米800 克，甜酱油2000 克，大蒜100 克，麦麸醋1000 克，卤鸡汤2000 克，姜100 克，芥末50 克，精盐50 克，八角70 克，辣椒油50 克，芝麻20 克，花椒30 克。

做　　法

①卤鸡蛋先剥去外壳，再每只切成8 块。熟鸡肉片成薄片。白萝卜用清水刷洗干净，切去根、项，削去外皮，切成细丝，用凉开水漂着。生菜、薄荷叶、香菜用凉开水冲洗，沥水，分别切成小长段。韭菜用沸水烫熟，再在凉开水中漂过，沥水，切成2.6 厘米长的段。姜、蒜用凉开水冲洗，捣碎，制成姜蒜汁。

②芥末用沸水调匀，放入屉中蒸15 分钟，取出用布盖着。

③海蜇皮用清水反复浸泡发透，冲洗干净放入沸水锅中烫一下，迅速捞出沥水，晾凉切成细丝。

④水发木耳摘洗干净，用沸水烫过，用清水漂着待用。

⑤莴笋去净叶，削去外皮，用凉开水冲净，切成丝。

⑥芝麻用清水淘洗干净，晾干，用微火炒黄至熟，再碾成细末。

⑦麦麸醋放入碗中，加入红糖，溶化调匀，成酸甜醋，精盐用汤溶化成盐汤。

⑧花生米用热水稍泡，除去皮膜，晾干。

⑨花椒、八角放入碗中。

⑩锅置火上，加入菜油炼透后，下入花生米，用小火炸呈黄色，捞出沥油，同时舀出100 克热油倒入花椒、八角碗内，制成花椒八角油。

⑪米线每180 克装1 碗，并在米线上盖上白萝卜丝、木耳、十香菜段、莴笋丝、韭菜段、海蜇丝、白萝卜丝、生菜、薄荷叶等，再将卤鸡蛋块、香酥肉、熟鸡肉片、炸花生米、炒芝麻末(各种原料按1 %放入面碗内)，最后浇上卤鸡汤、甜酱油、酸甜醋、芥末、芝麻酱、辣椒油、姜蒜汁、盐汤、花椒八角油即成。

注：本品系云南省传统名点，为春夏两季时，当地群众最喜欢的午点。

香酥肉：猪肥肉切成小片，拌上蜂蜜、鸡蛋、豌豆面，经油炸呈黄色，即成。其味酥香，故名；又简称“香酥”。

干炒牛肉河粉

原　　料

主料：沙河粉300 克。

配料：腌牛肉片70 克，绿豆芽50 克，韭黄段15 克。

调料：浅色酱油10 克，深色酱油10 克，花生油35 克，姜丝5克。

做　　法

①绿豆芽掐去头尾，洗净。

②锅置旺火上烧至发烟，加入花生油20 克烧热，下入姜丝、腌牛肉片，煸炒至八成熟，放入豆芽炒至七成熟，加入沙河粉，花生油15 克，浅色酱油、深色酱油，炒至沙河粉变软时，再加入韭黄段，炒至将熟时即出锅装盘即成。

注：本品简称“干炒牛河”，系广东省广州市传统风味炒粉名品之一。

滑鸡汤沙河粉

原　　料

主料：沙河粉100 克。

配料：老鸡60 克，嫩菜心25 克。

调料：二汤200 克，浅色酱油2.5 克，味精2.5 克，湿淀粉（分两次用）5 克，姜片3 片，花生油20 克。

做　　法

①沙河粉放在笊篱中，下入沸水锅中浸泡至软，沥水后倒入碗中，加入二汤150 克。

②老鸡剁成块，用湿淀粉拌匀，浆好。嫩菜心切成段。

③锅置火上，加入花生油烧至微温，下入浆好的鸡块，泡至刚熟，捞出沥油。

④原油锅置火上，留花生油10 克烧热，下入姜片、嫩菜心段爆炒片刻，加入熟鸡块，二汤50 克、浅色酱油、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，出锅倒入沙河粉碗里即成。

注：本品系广东省广州市传统风味小吃。

胗肝炒河粉

原　　料

主料：沙河粉300 克。

配料：嫩菜心（或油菜心）60 克，胗肝70 克。

调料：二汤150 克，稀释盐水（注②）15 克，湿淀粉5 克，姜片10 克，浅色酱油10 克，花生油30 克。

做　　法

①嫩菜心切成段。胗肝切成片。沙河粉先用炒白底法炒好，出锅装盘。

②净锅置火上，加入花生油15 克烧热，下入姜片、胗肝片煸炒片刻，加入嫩菜心段炒至八成熟，再加入二汤、浅色酱油，烧沸后用湿淀粉勾芡，加入包尾油——花生油15 克炒匀，取出铺在炒沙河粉面上即成。

注：①本品系广东省广州市传统风味小吃。

②稀释盐水、炒白底法均见“韭黄肉丝炒沙河粉”。

韭黄肉丝炒沙河粉

原　　料

主料：沙河粉450 克。

配料：韭黄30 克，猪肉丝70 克。

调料：汤150 克，稀释盐水（注②）20 克，湿淀粉5 克，浅色酱油10 克，花生油30 克。

做　　法

①沙河粉用“炒白底法”（注③），炒好，装盘待用。

②锅置旺火上烧至起白烟，加入花生油15 克烧热，下入猪肉丝爆炒至七成熟时，加入二汤、浅色酱油烧沸，用湿淀粉勾芡，然后加入韭黄段、包尾油——花生油15 克炒匀，取出铺在炒粉面上即

成。

注:①本品系广东省广州市传统风味小吃。

②稀释盐水:沸水500 克加精盐35 克溶化即成。

③炒白底法:锅置旺火上烧热,加入花生油(100 克粉配油5 克)烧热,下入沙河粉,炒至粉边有少量白焦时,加入稀释盐水(100 克粉下5 克),再炒至粉变软即成。

鸡肉线粉

原　　料

主料:干粗粉丝500 克。

配料:鸡肉180 克。

调料:鸡清汤1200 克,精盐24 克,味精12 克,猪油90 克。

做　　法

①选用重约1500 克的母鸡,经初加工治净后,放入沸水锅中焯5 分钟,捞出洗净。

②大砂锅洗净,垫上竹箅子,将鸡背朝下放在箅子上,加入清水2500 克,用旺火烧沸,撇去浮沫,再用小火焖煮(新鸡煮40 分钟至六成熟;隔年鸡煮60 分钟至八成熟;老鸡煮90 分钟至十成熟)至熟,捞出,拆下鸡骨,取用鸡肉180 克。

③干粗粉丝放入温水中浸至回软,捞入锅中加入清水2500 克浸没,用旺火烧沸煮5 分钟后,捞出再浸入清水内约2 小时。

④锅置火上,加入浸好的粉丝,清水2000 克,烧煮30 分钟至熟。

⑤取碗12 只,逐只加入猪油7.5 克、精盐2 克、味精1 克,将熟粉丝连汤盛入碗中,再加上鸡肉15 克和鸡清汤100 克,即成。

注:本品系浙江省杭州传统风味小吃。至今已有65 年的历史。由于线粉选用绿豆精制而成的粗粉丝,其质地滑韧,烧者讲究而著名。其品种除鸡肉线粉外还有:"猪肉线粉"、"猪杂碎线粉"、

“老线粉”等品种。

帽结肥肠粉

原　　料

主料：红苕粉1000 克。

配料：猪大肠2000 克，猪小肠1000 克，芽菜末200 克，豌豆尖适量。

调料：猪筒骨2000 克，鸡油100 克，红油辣椒100 克，葱结200 克，生姜200 克，花椒面5 克，胡椒面3 克，白酱油200 克，葱花100 克，味精20 克，盐25 克，芝麻油50 克，白矾40 克，白酒40 克，葱叶40 克，炒川盐适量。

做　　法

①生姜40 克切成末，余下姜块拍松。

②猪大肠、猪小肠放入盆里，加入盐、生姜末、葱叶、白矾进行搓揉，去净粘液和脏水，洗净后将肠翻面，反复漂洗干净，再放入沸水锅中焯一下，沥干后放入净盆内，加入白酒，揉搓至糙手为止，洗净，沥干浸泡在清水中，备用。

③锅内加入清水旺火烧沸，放入猪筒骨烧煮，除去血腥泡沫，沥干后用刀背捶破。

④净锅置旺火上，加入清水烧沸，下入捶破的猪筒骨、猪大肠、猪小肠、花椒、葱结、姜块，烧炖至肥烂，捞大肠和小肠，撇出浮油，即肥肠油，待用。

⑤大肠斜刀切成3～4 厘米长的筒状，小肠挽成若干个帽结，再放回汤锅中。

⑥红苕粉加入清水调成粉团，放入特制的80 孔粉瓢里，使粉团从孔中徐徐漏下，落入沸水锅中烫熟，成线粉，挑入清水中浸泡，待用。

⑦芽菜末100 克放入钵中，加入红油辣椒、花椒面、炒川盐、白

酱油、鸡油、葱花、味精、肥肠油调匀成辣汁，再分放入20 只碗中。

⑧芽菜末100 克放入另钵中，加入葱花、炒川盐、胡椒面、花椒面、肥肠油、芝麻油调匀成白味汁，再分放入另20 只碗内。

⑨取定量的线粉放入竹漏瓢内，上面再放上大肠段、豌豆尖，再下入煮肠的汤锅中冒热，边冒边抖动漏瓢，使线粉烫匀，烫热。

L 烫好的线粉倒入定好味的碗中，再从汤锅中取出2 ~3 个小肠结，放在碗中，即成。

注：本品系四川省成都市传统风味小吃，以“高记帽结肥肠粉”在行业中居首席，它地处成都市双流县白家场，已有100 多年的历史。本品在1991 年元月被成都市人民政府命名为“成都名小吃”。

（二）其它类

羊肉粉豆面饸饹

原　　料

主料：绿豆面700 克，玉米粉300 克。

配料：肥瘦羊肉500 克。

调料：精盐15 克，酱油50 克，花椒水100 克，食用油50 克葱段、姜片、胡椒粉、桂皮、香菜末各适量。

做　　法

①干辣椒去净蒂籽，切成段。肥瘦羊肉切成0 .6 厘米的方丁。

②锅置火上，加入食用油烧热后，加入羊肉丁，煸炒至发白时，加入酱油、精盐翻炒，再加入清水1500 克、葱段、姜片、桂皮、干辣椒、胡椒粉，烧沸后改用小火煨炖至羊肉熟烂，出锅装盆，撒上香菜末即成为羊肉臊子。

③玉米粉200 克放入净盆里，加入适量的冷水拌匀，和成面团揉匀即成为粉面团。

④绿豆面放入净盆里，加入玉米粉100 克拌匀，加入四季水

（冬季用热水，夏季用凉水，春秋用温水）和成面团，然后将面粉放在一起，揉匀揉透，成粉豆面团。

⑤饸饹床架在沸水锅上，将粉豆面团放入饸饹床的压槽里，将粉豆面直接压入沸水中，煮熟，捞入各碗中，再分别浇上羊肉臊子，即成。

注：本品系山西省晋东南地区传统风味面食，在长治市更为流行。

玉米饸饹

原　　料

主料：细玉米面500 克。

配料：细榆皮面（或粘谷面）15 克，羊肉臊子适量。

做　　法

①细玉米面加入细榆皮面拌匀，加入温水300 克和面，揉至光滑，盖上湿布放置饧面约15～20 分钟。

②饸饹床架在沸水锅上，将饧好的面团再揉匀，放入床中压槽里，压成饸饹直接落入沸水中，煮熟捞出装碗，再浇上羊肉臊子即成。

注：①本品系山西省晋中地区昔阳、平定、盂县等玉米产区的主要食品之一。

②细玉米面的制法：玉米粒放入沸水锅中略煮一下捞出，沥水，推开晒干，用碾子碾压成面，用细箩筛取头二遍的细面即成。

③羊肉臊子的制法：锅置火上，加入食用油50 克烧热后，下入羊肉500 克煸炒，炒至熟透发白时，加入酱油50 克、精盐15 克、花椒水100 克进行微炒，然后再加入清水1500 克，葱段、姜片、桂皮、辣椒、胡椒粉，烧沸后，用小火煨炖，炖至羊肉熟烂，装入小盆里，撒香菜末即成。

臊子汤荞面饸饹

原　　料

主料：荞麦面500 克。

配料：羊肉300 克，土豆200 克，胡萝卜150 克，豆腐100 克，水发海带、水发黄花菜、水发木耳各50 克。

调料：精盐、酱油、食用油、味精、花椒粉、姜粉、葱花、辣椒粉各适量。

做　　法

①羊肉切成小丁。土豆削去外皮，切成小丁。豆腐切成小丁。胡萝卜切去根顶，切成丁。水发海带切成小片。水发黄花菜去净杂质和蒂梗，挤水，切成段。水发木耳去净杂质，撕成小片。

②锅置火上，加入食用油烧热后，加入葱花、羊肉丁煸炒，加入精盐、花椒粉、姜粉、辣椒粉炒匀，再加入土豆丁、胡萝卜丁、豆腐丁、海带片、木耳片、黄花菜段煸炒片刻，加入适量的沸水、精盐、酱油调好口味，烧沸后，加入味精即成为臊子汤。

③荞麦面加入温水和面，要分次加入，使面团由硬至软，其间要用拳头反复用力挤压，搓揉，使面团有韧性，能拉出条为好。

④饸饹床架在沸水锅上，将面团放在床中的压槽里，直接压入水中，煮两开后，捞入碗中，再浇上臊子汤即成。

注：本品系山西省地方风味小吃。

压饸饹

原　　料

主料：高粱米面500 克。

配料：榆皮面100 克，猪肉150 克，鸡蛋3 只，水发木耳50 克，油面筋50 克，香干2 块。

调料：酱油50 克，葱末、姜末、精盐、味精、水团粉、香油、猪油

各适量。

做　　法

①猪肉，切成片。水发木耳去净杂质，大朵撕小。香干、油面筋分别切成小片。鸡蛋磕入碗中搅匀，成鸡蛋液。

②锅置旺火上，加入猪油烧热，下入葱末、姜末炝锅，放入猪肉片煸炒至肉片变色时，加入木耳、油面筋片、香干片、酱油、精盐，煸炒几下后加入清水350 克，烧沸后淋入水团粉搅匀，见冒泡时，甩入鸡蛋液，待蛋絮浮起时，淋入香油，加入味精拌匀，成卤。

③高粱米面加入榆皮面，用沸水200 克冲烫，稍凉，将面团揉匀，放置略饧。

④饸饹床架在沸水锅上，将饧好的面团放入榨槽中，压出饸饹下入沸水锅里煮熟，沥水后分装碗中，再浇上卤即成。

注：本品系天津地方传统风味小吃。

生蒸羊肉荞面饸饹

原　　料

主料：荞面500 克。

配料：肥瘦嫩羊肉500 克。

调料：葱、姜片、干辣椒、花椒、精盐、碱水各适量。

做　　法

①羊肉切成筷头丁。葱切成马蹄段。干辣椒洗净沥水，切成长段。

②羊肉丁放入大碗中，加入葱段、姜片、干辣椒段、花椒、精盐，再加入清水700 克，上屉用旺火蒸约30～40 分钟，待羊肉软烂时，出锅。

③荞面加入清水300 克调匀，再加入碱水拌匀，和成面团，揉匀揉透，扎软，将饸饹床架在沸水锅上，取荞面面团放入饸饹床眼里，用手压床把，将面团压成条入沸水锅中煮熟，捞入碗中，再浇

上蒸羊肉，即成。

注：本品系山西省地方忻州、原平、五寨等地区的传统风味面饭。此外，生蒸羊肉也常用于莜面栲栳、搓鱼之浇头。

韩城羊肉饸饹

原　　料

主料：细荞麦粉2500 克。

配料：沙蒿面（注②）100 克，鲜羊肉1000 克。

调料：羊油250 克，油泼辣子（注③）200 克，咸韭菜段100 克，葱花250 克，咸面酱25 克，精盐50 克，醋250 克，五香粉10 克。

做　　法

①鲜羊肉切成0 .7 厘米厚，1 .3 厘米宽，2 厘米长的小块，（每500 克羊肉约切50 ～60 块）。

②锅置旺火上，加入羊油烧至八成热时，先下入咸面酱炒熟后，再放入羊肉块，边煸边搅，约10 分钟，加入适量清水（立冬后不需加水），用小火焖煮，直至羊肉酥烂，加入五香粉，精盐40 克，搅匀，盛入盆中，即成干煸臊子——羊肉臊子。

③细荞麦粉加入沙蒿面混拌均匀，用水1500 克（夏季用凉水，春秋用温水，冬季用热水）将面和硬揉软，再将面块分别揉成直径9 .9 厘米，长约12 厘米的圆柱形面团，逐块放入架在沸水锅上的饸饹床的圆孔里，将压杆下压，挤出饸饹落入沸水锅中煮熟，用笊篱捞出沥水，在清水盆中过凉，再按每份250 克水面捞入碗中，待用。

④净锅置旺火上，加入煮饸饹的汤烧沸，放入羊肉臊子约50克，烧沸后加入精盐、油泼辣子、葱花各少许，即为一碗饸饹的臊子。

⑤净锅置旺火上，加入清水烧沸后，将1 碗饸饹放入笊篱中，在沸水锅中涮热，沥水后放入碗中，浇上1 碗量的臊子，再加上适

量的醋和咸韭菜段，即成。

注：①本品又称“韩城羊肉臊子饸饹”，系陕西省韩城地方著名传统风味小吃，历史悠久。相传源于唐代，经近代相传，不断改进和提高，形成风味独特的地方小吃，经久不衰，当地人久食不厌，在百家饮摊中，就有半数以上经营这一品种。吃羊肉饸饹配上芝麻烧饼，更是相得益彰，大饱口福。荞麦制品还有降低血脂、血糖的作用。

②沙蒿面：系由沙蒿籽磨成的结面。沙蒿籽状如小米，黑色，有很大粘性。

③油泼辣子：用刚离火的热油浇泼辣椒面而成。一般用量是辣椒面25 克装入碗中，加入少许精盐，将菜籽油100 克烧至七成热时，倒入辣椒面碗里，即成。

一百家子白荞面饸饹

原　　料

主料：一百家子荞面5000 克。

配料：口蘑250 克，猪瘦肉500 克，水萝卜、黄瓜、香椿芽、香菜各适量。

调料：植物油100 克，湿淀粉250 克，食碱15 克，酱油10 克，醋10 克，精盐、味精、芥末、麻酱、青蒜各适量。

做　　法

①白荞面1650 克加入沸水850 克烫和，再加入温水300 克左右和匀，加入食碱揉匀，并掺入温水使表面光滑，最后做成面剂。

②饸饹床架在沸水锅上，放入面剂压成条状入锅内，旺火烧沸，熟后捞入碗内。

③口蘑用热水泡透，挤干，切成碎末，泡水澄清留用。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。水萝卜、黄瓜分别切去根顶，用凉开水冲洗，均切成细丝。香菜用凉开水冲洗。沥水后，切成1 厘米长的段。青

蒜用凉开水冲洗，沥水后切成细丝。香椿芽用凉开水冲洗，沥水后切成末。麻酱用凉开盐水搅开，成麻酱汁，芥末用凉开水搅打出香味，成芥末汁。

④锅置旺火上，加入植物油烧热，下入猪瘦肉丝、口蘑末一起煸炒，加入酱油、精盐、泡口蘑水，烧沸后加入醋、味精，再用湿淀粉勾芡，成卤。

⑤食用时，将卤浇在饸饹碗里，再配上水萝卜丝、黄瓜丝、香菜、青蒜丝、香椿末、麻酱汁、芥末汁即成。

注：此品系河北省承德传统风味名食，当地食荞面饸饹，已有1000 多年的历史，元代诗人许有壬《上京十咏饥面》中有他曾在承德吃面的感慨："坡远花全白，霜轻实便黄，杵头麸退墨，皓齿雪流香。玉叶翻盘薄，银丝出漏长。元霄贮膏火，燕墨笑南乡"。至清朝，乾隆每去围场狩猎，途经一百家子时，都要吃这里的饸饹和拔面。而且一百家子的荞面被作为贡品，年年奉旨进宫。

一百家子制作的饸饹，技艺精湛，其味之美，为承德饸饹之冠。

崇庆荞面

原　　料

主料：荞面5000 克。

配料：鸡蛋200 克，豆粉250 克，水发玉兰片750 克，牛肉2000 克，芹菜梗1000 克，猪肥瘦肉3000 克，水发笋子500 克。

调料：生石灰100 克，白酱油1100 克，混合油500 克，甜酱100 克，料酒100 克，郫县豆瓣250 克，鲜汤7500 克，葱花150 克，芽菜粒250 克，花椒面25 克，豆豉50 克，辣椒面10 克，姜末10 克，味精127 克，川盐55 克，胡椒面5 克，红油750 克，菜籽油620 克。

做　　法

①牛肉剔去筋膜，切成绿豆丁放入碗内，加入川盐10 克拌匀。

②水发笋子切成绿豆丁，下入沸水中汆一下，在清水中漂净，沥干。

③芹菜梗切成0 .6 ～0 .7 厘米的段，加入川盐5 克拌匀，码味，除去涩水。

④郫县豆瓣、豆豉分别剁成细末，用菜油100 克烧热煸至香、酥。

⑤净锅置旺火上，加入菜籽油500 克烧至七成热时，下入牛肉丁、姜末煸散亮油，加入笋丁、香酥豆瓣、豆豉、辣椒面、白酱油100克，料酒50 克，翻炒至入味、上色，加入芹菜段翻炒均匀，即成家常牛肉馅子。

⑥猪肥瘦肉、水发玉兰片均切成指甲片。

⑦净锅置旺火上，加入混合油烧热，下入猪肉片煸炒亮油，加入玉兰片、甜酱、白酱油250 克、川盐40 克、料酒50 克、胡椒面、味精各2 克，炒匀后加入鲜汤，烧沸后收汁，出锅，即成猪肉馅子。

⑧取碗50 只，分别加入白酱油15 克、红油15 克、味精2 .5克、花椒面0 .5 克、芽菜粒5 克、葱花3 克，鲜汤150 克。

⑨生石灰放入碗中，加入清水制成石灰水。

L 荞面加入清水(春季2750 克，冬季3000 克) 和石灰水，磕入鸡蛋，加入豆粉充分和匀，揉匀揉透，揉搓成条形，放入榨机孔中，插入榨杆，压出荞面条，下入沸水锅中煮熟，沥水后分装入各料碗中，再分别浇上牛肉馅子或猪肉馅子，即成。

注：本品系四川省川西地区崇庆地方传统风味小吃。

第三部分　异形类面条

一、小麦粉类

（一）猪肉类

西安猴头面

原　　料

主料：上白面粉2500 克。

配料：净猪肥瘦肉750 克，韭黄100 克，菠菜100 克，水发木耳50 克，鸡蛋3 只。

调料：菜籽油125 克，精盐125 克，酱油250 克，醋250 克，姜末10 克，绍酒15 克，味精15 克，猪肉汤适量。

做　　法

①净猪肥瘦肉，切成黄豆丁。菠菜放入沸水锅中烫过，切成1.6 厘米长的段。韭黄切成1 厘米长的段。水发木耳拣去杂质。

②鸡蛋磕入碗内搅匀，成鸡蛋液，再用文火摊成鸡蛋皮，取出，切成长3.3 厘米，宽1.6 厘米的菱形片。

③净锅置旺火上，加入菜籽油50 克烧至七成熟，下入猪肉丁煸炒约1 分钟，加入姜末、绍酒、酱油、精盐煸炒几下，加入猪肉汤淹过肉丁，再放入木耳，改用中火烧至肉烂，成臊子。

④上白面粉加入精盐25 克及适量清水和面，揪成25 个面剂，

搓成长约10 厘米的条，抹上菜籽油，排在案板上，盖上湿布放置饧面。

⑤净锅置旺火上，加入清水2500 克烧沸后，取面剂1 条，用手扯成如毛笔杆粗的长条，松缠在手腕上，右手的食指、拇指、中指，捏住面头，稍用力揪成三角形的面块，状如猴头，甩入沸水锅中，依法做完煮熟，捞入碗里，撒上菠菜段、蛋片、韭黄段，再浇上臊子，加入味精、醋即成。

注：本品系陕西省西安市传统风味面食之一。创制于1923年，距今已有70 多年的历史。最初由店主赵光奎创制。若面片揪掐成带有窝形的状似猴耳朵的样子，其它制法与本品相同，则称“猴耳朵面”。

弹打龙门

原　　料

主料：精粉500 克，鸡蛋1 只。

配料：猪五花肉100 克，白菜心150 克，水发木耳15 克，黄花菜15 克，菠菜适量。

调料：素油50 克，葱末、姜末、精盐、料酒、花椒水、醋各适量。

做　　法

①精粉内磕入鸡蛋，加入清水和面，揉饧好的面按常规擀成0.6 厘米厚的大片，用刀切成0.6 厘米方丁抖散，防粘连。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入面丁，待煮至全部上浮水面时，再煮2～3 沸，在冷水中投过，沥水。

③猪五花肉，切成丁。

④锅置火上，加入素油烧热，下入葱末、姜末、猪肉丁煸炒，烹入料酒，再依次加入精盐、白菜心、黄花菜、木耳、酱油，炒至猪肉变色，放入面丁翻炒几下，加入花椒水，撒入菠菜叶炒匀，出锅装盘，即成。

注：本品系山西风味，与北京“穆柯寨”的炒疙瘩有异曲同工之妙。

猪肉转盘剔尖

原　　料

主料：精粉1000 克。

配料：带皮猪五花肉1000 克。

调料：食用油50 克，大葱40 克，生姜丝10 克，蒜5 克，酱油75克，精盐20 克，绍酒15 克，味精、老醋、大料、花椒各适量。

做　　法

①带皮猪五花肉刮净皮面残毛和污垢，清洗干净，切成1.2 厘米的抹刀长条，再连皮切成0.2 厘米厚的片。大葱切成马蹄段。蒜瓣一剖为二。

②锅置火上，加入食用油、花椒、待油大热后，捞去花椒，成花椒油，随后下入猪肉片、大料煸炒，至肉片水分煸尽，即将出油时，烹入几滴醋，加入绍酒、葱段、姜丝、蒜片翻炒，再加入酱油、精盐、味精、清水500 克，用微火焖炖30 分钟，至内片软烂时，撇去部分浮油即成浇头。

③精粉先用清水（冬季用热水，夏季用凉水，春秋用温水）500克和成面团，再分次将清水100 克扎入面内，双手揣匀，揣至三光——盆、手、面皆光，盖上净布饧30 分钟。

④饧好的面团取1/2 放入凹肚形盘中，蘸水拍光，挤满盘沿，左手托盘徐徐旋转，右手拿一根尖竹筷子（长约40 厘米、一头削成三棱尖形），用筷子贴住盘边由上而下，拨成两头尖、10 厘米长，鱼肚形条，直接入沸水锅中煮熟，捞入碗中，浇上浇头，淋上老醋，即成。

注：本品系山西省晋中、太原等地的传统风味面食。在山西四大面食中食感最佳的一种，也可配浇其它荤素浇头或打卤，炒食亦

佳。

家庭制作可采用拨鱼法：又称拨拉剔尖，将和好的面团放在碗内，左手执碗，右手执一竹制筷子，和转盘剔尖的制法相同，将面剔入沸水锅内煮熟即成。因其形似小鱼，俗称拨鱼。而且用料除小麦粉外，还多使用豆面、高粱面、细玉米面及混杂面制作。虽不登大雅之堂，但食感和营养却各具特色。

肚丝炝锅面

原　　料

主料：熟柳叶面250 克。

配料：熟猪肚75 克，水发木耳、菠菜段、香菜末各适量。

调料：高汤300 克，食用油40 克，葱丝、姜末、蒜片、酱油、料酒、精盐、味精、花椒、胡椒粉各适量。

做　　法

①熟肚切成细丝。水发木耳去净杂质，大朵撕成小片。

②熟柳叶面装入大海碗中。

③勺置火上，加入食用油、花椒、油烧热后加入葱丝、姜末、蒜片、木耳片、菠菜段，随后加入酱油、精盐、味精、胡椒粉、料酒、高汤、猪肚丝，烧沸后撒入香菜末，出勺倒入装面的大海碗中，即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。柳叶面流行于晋中和晋东南一带，特别是这一地区的“和子饭”其中所煮面条一般常为柳叶面。另外此面亦做成汤面，炝锅面以及捞面，浇配荤素浇头均佳。柳叶面的做法如下：精面粉500 克放入盆中，加入清水（夏用凉水，冬用温水）250 克，和成面团，稍饧，揉光，擀成0.1 厘米厚的大薄片，撒上面馍，全部裹在面杖上，然后从中抽出擀面杖，成为多层叠在一起的长条，采用斜花刀法：即切面时左、右、中相互交叉各切一刀，即俗称所谓“三刀柳叶面”。

搓碗子

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：猪瘦肉100 克，菠菜段、豆角、粉条、西葫芦各50 克，海带25 克。

调料：葱末、姜末、蒜末、酱油、辣椒、精盐、食用油、花椒、清汤、味精、香醋各适量。

做　　法

①西葫芦削去外皮，切成丝。豆角掐去蒂、筋络，切成丝。粉条放入锅内，加入清水煮泡至软，沥水后切成长段。海带上锅蒸熟，用清水洗净，切成丝。辣椒去蒂、籽，切成末。猪瘦肉剔去筋膜，切成丝。

②面粉加入清水和面，揉饧后按常规擀成厚0.1 厘米的大长薄片，再切成3 厘米的方片，然后逐片捏呈碗状。先斜一对角捏合在一起，再从对合的地方横捏一下，呈空心元宝状即成搓碗子生坯。

③锅置火上，加入食用油烧热，下入花椒，随即放入猪肉丝煸炒，炒至肉丝发白时，加入葱末、姜末、蒜末、辣椒末稍炒，放入菠菜段、豆角丝、西葫芦丝、酱油、精盐、味精，炒至七成熟时，加入清汤、粉条、海带丝，待汤烧沸片刻，菜即炒成。

④净锅、旺火上煮熟搓豌子生坯，沥水后，放入菜锅，推匀，食用时，出锅装碗，再调入香醋，即成。

注：本品又称"搓豌"，系山西省晋南地区人民喜庆欢宴，祝寿待客的传统风味美食。男婚女嫁皆多以此面食迎亲送娶。搓豌子手工操作费工费时，就将面分送左邻右舍，帮助捏制，一是图个吉庆、欢快，二来表示有事大家帮。

蝴蝶面

原　　料

主料：上白面粉300 克。

配料：青菜心100 克，猪瘦肉75 克，熟冬笋10 克，水发香菇10 克，虾米5 克，熟火腿5 克，鸡蛋1 只。

调料：猪肉汤150 克，精盐2.5 克，味精0.5 克，猪油50 克，酱油10 克。

做　　法

①猪瘦肉，剔去筋膜，切成片。熟冬笋、熟火腿，分别切成片。水发香菇去蒂，挤水，切成片。青菜心切成3.3 厘米长的段，再投入沸水锅中烫过。鸡蛋磕入碗中搅匀，加入清水70 克和精盐少许调匀，成鸡蛋液。

②上白面粉加入鸡蛋液拌匀揉透，擀成薄面皮，切成菱形小块，成蝴蝶面生坯。

③旺火、沸水煮熟蝴蝶面生坯，捞出用清水淋一次，沥水。

④净锅置中火上，加入猪油25 克烧热，下入猪肉片、冬笋片、虾米、火腿片、香菇片一起煸炒，再加入猪肉汤烧沸后，下入熟蝴蝶面坯和青菜段翻炒均匀，稍焖一会，淋上猪油25 克，即成。

注：本品系安徽省皖南徽州地方著名传统小吃。

大荔炉齿面

原　　料

主料：面粉2500 克。

配料：猪五花肉500 克，炸豆腐250 克，豆腐250 克，笋瓜500 克，水发黄花菜200 克，水发粉丝500 克，蒜苗250 克，香菜100 克，水发木耳25 克，鸡蛋2 只。

调料：醋500 克，酱油100 克，大葱250 克，菜籽油250 克，精

盐150 克，咸面酱50 克，碱面15 克，五香粉15 克，辣椒油50 克，葱花油50 克。

做　　法

①精盐15 克，碱面一起放入碗中，加入清水150 克调溶成盐碱水。

②面粉内加入盐碱水和清水850 克和面。经揉(饧)分成10块，每块揉光揉圆，用手掌旋转按压，再擀成椭圆形薄片。先由下向上对折成半圆形，再由右向左横着折一下，揭开，在折叠的痕迹用刀划成两片，按照原来折叠的形状分别置放，再用刀从离边沿约1.6 厘米处切一刀，然后再每隔1.2 厘米切成连刀条，上边沿不要切透，将原折起的双页揭开，成单页，即成炉齿面生坯。

③油炸豆腐、豆腐分别切成1 厘米方丁。笋瓜削去外皮和瓤，切成1 厘米的方丁。水发黄花菜切成1 厘米长段。水发木耳去净杂质，沥水，撕成小片。水发粉丝漂洗干净，沥水，切成小段。大葱切成0.6 厘米的段。香菜切成1 厘米长的段。蒜苗切成1 厘米长的坡刀片。

④猪五花肉放入沸水锅中煮至五成熟，捞出，切成1 厘米的丁。

⑤锅置旺火上，加入菜籽油烧至七成热，下入葱段，煸炒至发黄喷香时，放入猪肉丁急速炒至出油，即加入豆腐丁、炸豆腐丁、笋瓜丁、精盐75 克、咸面酱、酱油、五香粉炒至入味，加入煮肉汤，黄瓜段，木耳片、粉丝段烧沸，出锅即成汤臊子。

⑥鸡蛋磕入碗中，打散，成鸡蛋液，放入热锅中用文火摊成鸡蛋皮，再切成1 厘米长的菱形片。

⑦取炉齿面250 克下入沸水锅中煮熟，捞入两只碗中，调入精盐、醋、酱油再浇上“汤臊子”，撒上“花臊子”——蛋皮片、香菜段、蒜苗片，最后淋上辣椒油、葱花油，即成 。

注：①本品系陕西省大荔县地方传统风味小吃。

②笋瓜：蔬菜，葫芦科植物印度南瓜（$\Pi_9\pi_{96}o\chi_8\xi_1\xi_2\chi_1\xi$）又名冬南瓜，损瓜。风味较佳的有云南昆明一带的厚皮笋瓜，和分布于华北、东北的尖头笋瓜。

肉丝握溜溜

原　　料

主料：煮熟握溜溜150 克（干面量）。

配料：猪肉50 克。

调料：食用油40 克，酱油、葱花、蒜泥、味精各适量。

做　　法

①猪肉切成丝。

②勺置火上，加入食用油烧热，下入猪肉煸炒，炒至肉色发白时，加入葱花、蒜泥、酱油炒匀，随后加入煮熟握溜溜进行翻炒，加入味精略炒片刻，出勺装盘，即成。

注：①本品系山西省平遥、文水等地家常面食，极富乡土风情。

②握溜溜的制法：白面粉500 克与高粱面同时放入盆里，加入温水600 克，和成面团，再用手蘸水将揉匀扎光备用。锅置火上，加入清水烧沸，将面团撕下1 块握在右手中，拇指圈回，四指缓缓回握，使面团从四个指缝中挤溜出来，呈前端如豆状小瘤，后端稍尖的三棱条，长约5～6 厘米，流入沸水锅中，煮熟，沥水，摊开晾凉，防止粘连，即成握溜溜。单一使用高粱面也可制作，但需加适量的榆皮面或粘谷草面。食用方法除炒食外，亦可煮成汤面，或浇配各种荤素浇头。

过油肉回勺拨鱼面

原　　料

主料：煮熟拨鱼面250 克，猪瘦肉100 克。

配料：湿团粉10 克，鸡蛋1/2 只，水发木耳、菠菜段各适量。

调料：猪大油500 克(约耗50 克) ，葱丝、姜末、蒜片、酱油、精盐、醋、高汤各适量。

做　　法

①猪瘦肉剔去筋膜，切成薄片。水发木耳拣净杂质，大的撕成片。

②猪肉片放入碗内，加入鸡蛋、湿团粉、精盐、酱油，抓拌均匀，喂好。

③勺置火上，加入猪大油烧至八成热时，下入喂好的猪肉片滑溜，捞出沥净油。

④勺内留底油，下入葱丝、姜末、蒜片煸炒出香味，放入炸肉片，熟拨鱼面、菠菜段、木耳片炒几下，用醋一烹，翻勺，随即加入酱油、精盐、高汤搅拌颠翻，出勺装盘，即成。

注：本品系内蒙古地方传统风味面食。

海 螺 面

原　　料

主料：上白面粉500 克。

配料：猪瘦肉250 克，水发玉兰片100 克，水发黄花菜25 克，水发香菇15 克，水发木耳25 克。

调料：猪油100 克，酱油100 克，姜末25 克，肉汤500 克，辣椒油50 克，味精2 .5 克，川盐5 克，葱花25 克，白胡椒粉5 克。

做　　法

①上白面粉加入清水200 克和匀揉透，取出放在案板上，搓成手指粗的条，再切成指头大的块，然后将每小块在专用梳子上压出梳齿格状花纹，再扭成海螺形生坯，下入沸水锅中煮熟，沥水，晾凉。

②猪瘦肉剔去筋膜，切成指甲片。水发木耳、水发玉兰片同去蒂，水发香菇，切成指甲片。水发黄花菜去硬柄，切成段。

③锅置中火上，加入猪油烧至六成热，放入猪肉片炒散，加入川盐、姜末、酱油炒匀，再放入黄花菜段、玉兰片、香菇片、木耳片、肉汤、海螺面烧沸入味后，捞出海螺面及配料，均分装入10 只碗内，再分别加上味精、辣椒油、胡椒粉、葱花，浇上卤汁，即成。

注：本品因形而名，系四川省涪陵地区的著名传统风味小吃。

狮耳面

原　　料

主料：面粉1000 克。

配料：鲜猪肉500 克，水发竹笋250 克，黄花菜500 克，木耳25 克，鸡蛋4 只。

调料：猪油250 克，姜丝100 克，葱丝100 克，川盐50 克，味精10 克，胡椒粉10 克，骨汤适量。

做　　法

①面粉过箩后加入清水和面，揉匀揉透后搓成小长条，揪成小剂，在木梳或筲箕背上用手一捋，捋成有花纹的形如狮耳的面片。

②鸡蛋磕入碗中搅匀，放入平锅内摊成蛋皮，再切成梭形片。

③水发竹笋切成梭形片。鲜猪肉切成小薄片。木耳、黄花菜分别用清水泡发，再摘洗干净，沥水。

④锅置火上，加入猪油烧热，下入猪肉片煸炒至熟，加入姜丝、葱丝、蛋皮片、黄花菜、木耳、竹笋片炒匀，再加入骨汤（或鱼汤），烧沸后下入面片煮熟，再加入胡椒粉、味精、川盐烩好。连面带汤分盛入20 只碗内，即成。

⑤如另有菠菜、豌豆尖等鲜菜，先烫好，再加入面中，风味更佳。

注：本品系四川省川北地区南充地方传统风味小吃。

豌豆扯面

原　　料

主料：面粉1000 克。

配料：白豌豆100 克，熟肥肠100 克。

调料：猪骨1000 克，精盐50 克，味精1 克，胡椒粉5 克，菜油15 克，姜块（拍松）15 克，酱油50 克，葱花25 克，白碱适量。

做　　法

①熟肥肠切成马耳朵形的薄片。

②白豌豆洗净，用清水浸泡12～16 小时后再用清水冲洗，沥水后放入钵中，加入白碱拌匀，放置10 分钟。

③锅置火上，加入清水烧沸，下入白豌豆煮灺，炖至翻沙。

④猪骨放入锅中，加入清水，烧沸后撇去血沫，放入姜块（拍松）、胡椒粉熬至汤色乳白。

⑤精盐2 克放入碗中，加入酱油5 克、葱花2.5 克，味精0.1 克，调匀，再加入适量的猪骨汤。

⑥面粉加入精盐（冬季25 克，夏季35 克），清水500 克和面揉熟盘条，扯成10 个成条的脐面，抹上菜油，放置饧面15 分钟后，再擀成长方形的面皮，以手扯细扯薄，呈鸡肠带状，下入猪骨汤锅里，烧煮7～8 分钟，捞出沥汤，装入各碗中，再加上煮好的白豌豆和肥肠片，即成。

注：本品系四川省川北地区绵阳地方传统风味小吃。

揪　片

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：干淀粉、芹菜炒肉末各适量。

调料：香醋适量。

做　　法

①精粉加入清水225 克和成面软硬适度的面块，抖上淀粉，揉匀揉光。揉好的面团放在案板上，擀成0.15 厘米厚的片，抖上淀粉，卷在擀面杖上，再用刀顺杖切开，切成3.3 厘米宽的条片。切好的条片再揪成雪花片，抖上淀粉，拌匀，成揪片生坯。

②旺火、沸水煮熟揪片生坯，沥水后分装入5 只碗内，再分别浇上芹菜炒肉末，外带香醋食用，即成。

注：本品系河南省长垣地方传统风味面食。

芹菜炒肉末：锅置火上，加入植物油50 克烧热，下入猪后腿肉（肥瘦）蝇头丁250 克，再加酱油30 克、精盐、味精、料酒各少许煸炒几下，加入嫩芹菜末100 克、水发玉兰片蝇头丁50 克、荸荠碎丁50 克炒匀，加入鲜汤半勺，烧沸后用淀粉勾芡，即成。

米疙瘩汤

原　　料

主料：面粉150 克（实用约50 克），大米（或小米）50 克。

配料：猪肉末、菠菜叶各50 克。

调料：清汤125 克、葱末、姜末、精盐、味精、食用油各适量。

做　　法

①菠菜叶切碎。

②大米（或小米）淘洗干净，沥水。

③锅内加入清水旺火烧沸，下入淘好的大米（或小米）煮至九成熟时，点入清水，捞出米，略凉后，放入装有面粉的笸箩中晃动，使米粒均匀粘上面粉，成为“米疙瘩”，然后用箩筛去多余的面粉。

④勺置火上，加入食用油烧热，下入葱末、姜末炝勺，放入猪肉末炒散，加入精盐、酱油、清汤，烧沸后下入米疙瘩，煮熟后下入菠菜碎块、味精烧匀，出勺装碗，即成。

注：本品系天津传统风味小吃。其中配料菠菜改用香菜末亦

佳。

（二）牛羊肉类

小炒羊肉面

原　　料

主料：熟长流尖面。

配料：羊肥瘦肉300 克。

调料：食用油100 克，葱100 克，酱油25 克，蒜片15 克，姜末、花椒水、花椒、精盐、味精、绍酒、高汤各适量。

佐料：香醋适量。

做　　法

①熟长流尖面放入碗中。

②羊肥瘦肉切成小片。大葱切成马蹄段。

③羊肉片放入盆中，加入葱段、姜末、蒜片、花椒水、精盐、酱油拌匀，喂好。

④勺置火上，加入食用油、花椒，待油大热后，捞去花椒，下入喂好的羊肉片爆炒，炒时加入绍酒，炒至肉片变色后，加入少许高汤、味精，盖上锅盖小火略焖1 分钟，出勺浇在面碗中，即成。

⑤食用时佐用香醋，别具风味。

注：本品系山西省地方传统风味面食。长流尖又称“转盘流尖”，流行于晋中地区。食用时可以浇配各种荤素浇头。长流尖的制法如下：精面粉500 放入盆中，加入清水（夏用凉水，春秋冬用温水）300 克和成面团，再将清水50 克分3 ～4 次扎入面内，盖上湿面饧面1 小时，放入凹肚形盘内，表面用清水拍光，左手托盘底使之倾斜，然后自左向右转动，右手用一根铁筷子蘸水浼(oì) 住盘边向沸水锅中剔面，使面边剔边流成一根细长条，连续流入锅里，煮熟即成。成品条长软滑润，易于消化，1 碗1 根，如在流条时割成

约25～28 厘米一根的短条，即成“短流尖”。食法与“长流尖”相同。

回手面

原　　料

主料：富强粉250 克。

配料：羊肉159 克，西红柿100 克，葱头100 克，柿子椒100克，鸡蛋50 克，粉丝25 克。

调料：味精7.5 克，羊肉汤2500 克，精盐10 克，胡椒粉3.5克，醋0.5 克。

做　　法

①富强粉内磕入鸡蛋，加入清水125 克和面。揉饧好的面擀成纸般薄片用刀切成1.5 厘米宽的条，用手揪成方块，成面坯。

②粉丝用温水泡透，捞出切成7～10 厘米的段。西红柿去蒂，柿子椒去蒂籽，均切成小丁。葱头切成小丁。羊肉切成丁。

③锅置火上，加入羊肉汤烧沸，下入面坯，稍煮，加入羊肉丁、粉丝段、柿子椒丁、西红柿丁、葱头丁、精盐、味精、胡椒粉、醋烧沸烧熟，出锅装碗，即成。

注：本品系新疆地方风味。回手面之名，因加工工艺而得。

炒疙瘩

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：牛肉（上脑、里脊部位）100 克，鲜菜适量。

调料：芝麻油75 克，酱油50 克，醋5 克，精盐1 克。

做　　法

①面粉加入清水150 克和匀，揉成比饺子面略硬的面团，切成比黄豆粒略大的圆疙瘩，成疙瘩生坯。

②锅置旺火上，加入清水烧沸，下入疙瘩生坯，边下边用铁铲贴着锅底顺着一个方向搅动。全部下锅后，每隔1～2 分钟搅1次，并随时把粘在一起的疙瘩轻轻撮散，沸后再煮5～6 分钟，待其全部浮上水面时，随即捞入凉水盆中过水，至疙瘩清爽不粘。

③牛肉剔去筋膜，横着肉纹切成丝（或切成末）。鲜菜依品种作相应加工。其品种依季节变化，冬天可用菠菜、青蒜（均切成1.6厘米的段）和蚕豆瓣（或青豆嘴）；夏天可用0.7 厘米见方的黄瓜丁和1.5 厘米长的豇豆段等等。

④勺置旺火上，加入芝麻油烧至六成热，下入牛肉丝，炒半分钟后加入酱油、醋、精盐炒一会，放入煮熟的疙瘩，翻炒约半分钟后加入鲜菜，再炒1 分钟，至酱油水分全浸入疙瘩里，出勺装盘，即成。

注：炒疙瘩是北京独特传统风味小吃，至今已有85 年的历史。民国初年(1912)，由北京虎坊桥东北的藏家桥广福馆店主穆氏母女所创。因其店处藏家南端，门前是五道庙、韩家潭、杨竹梅斜街、藏家桥五条道路的叉口，俨如一座寨子，店主又姓穆，且家中无男丁，于是人们戏称广福馆为“穆柯寨”。当时名书法家韩小忠尝后，曾题诗作戏：“二十载蜉游客燕京，每餐难忘穆桂英。寄语她家女招待，可曾亲手去调羹。”

羊肉朵面片

原　　料

主料：精粉500 克，羊肉100 克。

配料：蒜苗段10 克，白萝卜、香菜段各适量。

调料：青油50 克，酱油5 克，姜末1 克，精盐、油炝辣椒面、花椒粉、羊肉汤葱末、醋各适量。

做　　法

①羊肉切成小丁。白萝卜切去根、顶，再切成小方块。

②锅置火上，加入青油烧热，下入羊肉丁、葱末、姜末、蒜苗段煸炒，加入精盐、酱油、花椒粉炒至入味，加入羊肉汤烧沸，撇去浮沫，放入白萝卜块，烧至熟烂，成料锅。

③精粉加入精盐，清水和匀，揉成光滑面团，揪成约100 克1个的面剂，分别搓成长条，表面抹上青油，放入盆内，盖上湿布放置饧面10 分钟。再抻成长条，用手揪成2 厘米见方的朵面片，投入料锅内，盖上锅盖，稍焖片刻，再撒上香菜段，蒜苗段出锅装碗。

④食用时，可依个人口味，调以醋、油炝辣椒面，即成。

注：本品系青海西宁地方传统风味面食之一。

烧面片

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：羊肉丝150 克，水发中海米25 克，香菜末10 克，胡萝卜片25 克，熟豌豆40 粒，紫菜10 克，黄瓜片25 克。

调料：精盐25 克，味精0.5 克，高汤2500 克，芝麻油25 克，豆油50 克，葱末15 克，姜末15 克，花椒水适量。

做　　法

①精粉加入温水和面，揉饧好后，按常规擀成大薄片，切成宽2 厘米、长15 厘米的片。

②锅内加入清水旺火烧沸，下入面片煮至七成熟时，沥水。

③净锅置火上，加入豆油烧热，下入羊肉丝、葱末、姜末，炒至羊肉丝变色时，加入花椒水、高汤、精盐、胡萝卜片、黄瓜片、味精，烧沸后撇去浮沫，放入煮面片再沸后，出锅连汤均分盛入5 只碗里，每碗里再放上香菜末、紫菜、熟豌豆，淋上芝麻油，即成。

注：本品系吉林省清真传统风味小吃。

新野板面

原　　料

主料：精粉5000 克。

配料：羊肉1500 克，白菜段（或菠菜）、香菜、蒜苗、醭面（面粉或大米粉）各适量。

调料：羊油500 克，豆瓣酱100 克，茴香、桂子、肉桂各25 克，精盐、花椒、干红辣椒、胡椒粉、植物油、羊肉汤各适量。

做　　法

①精粉加入盐水（用盐量：冬季100 克，春秋150 克，夏季250 克）和清水2500 克左右和面。经充分揉饧好的面揪成50 克重的面剂，搓成小条，抹上植物油，一层层排在案板上，撒上醭面，用手按扁，擀平，左右两手各捏一端，拉长后再折合过来，一手捏住，一手用小擀面杖插入另端，在案板上伸展摔打，反复3 次，拉成宽窄均匀，类似帽飘带4 条总共约4 米长的面片。

②香菜、蒜苗分别用凉开水冲洗沥水，均切成小段。羊肉切成小丁。

③锅置火上，加入羊油烧至八成热，下入干红辣椒炸黄，再下入花椒，炸出香味后捞去辣椒和花椒放入羊肉丁、茴香、桂子、肉桂煸炒，至肉烂油清，下入豆瓣酱、精盐炒干，即成臊子。

④净锅置火上，加入羊肉汤、臊子、清水、精盐、胡椒粉烧沸，成面卤。

⑤净锅，加入清水旺火烧沸，下入拉面（也可一碗下一条面片），烧两滚后，下入白菜（或菠菜）段，熟后一起捞在碗中，浇上面卤子，撒上香菜段、蒜苗段即成。

注：本品系河南省南阳新野地区传统风味面食。

（三）三鲜、什锦类

面耳汤

原　　料

主料：富强粉250 克。

配料：浆好的虾仁100 克，豌豆苗100 克，熟鸡脯肉50 克，熟火腿25 克，熟冬笋50 克，水发冬菇50 克，鸡蛋清1 只。

调料：鸡汤、鸡油、生菜油、精盐、味精、白胡椒粉各适量。

做　　法

①富强粉加入清水和好，再加入鸡蛋清和精盐和匀揉透，搓成直径为0.8 厘米的圆条，再切成长度为0.8 厘米的面剂。将切好的面剂用拇指推成薄片耳状，成面耳生坯。

②熟火腿、熟鸡脯肉、熟冬笋均切成长2 厘米、宽1 厘米的长方片。水发冬菇去蒂、挤水。

③锅内加入水旺火烧沸后下入面耳生坯，用铁勺不断搅动，待其浮起时，锅离火。

④勺置中火上，加入生菜油烧至四成热时，下入浆虾仁，划开，倒入漏勺沥油。

⑤净锅置中火上，加入清汤烧沸后，捞出面耳放入汤中，加入熟火腿片，熟鸡脯肉片，熟冬笋片、豌豆苗、虾仁、精盐、味精、白胡椒粉烧沸，淋上鸡油，出锅均分装入10 只碗中，即成。

注：本品系安徽地方传统风味小吃。与杭州的“猫耳朵”有异曲同工之妙。

三鲜片汤（1）

原　　料

主料：精粉500 克，水发海参、虾仁、熟鸡脯肉各50 克。

配料：鸡蛋2 只，油菜、胡萝卜各适量。

调料：葱末、姜末、酱油、精盐、味精、香油、清汤各适量。

做　　法

①油菜切成小象眼片。胡萝卜切去两端，削去外皮，切成小象眼片。水发海参、熟鸡脯肉、虾仁均抹刀片成小片。鸡蛋磕入碗内，搅匀，成鸡蛋液。

②精粉加入精盐少许和清水225 克和面。揉匀揉透，再擀成大薄片，然后切成3 .3 厘米宽的条，再横转面条斜刀切成菱形小片，成面片生坯，再均分50 克为1 份，备用。

③锅置旺火上，加入清汤、海参片、虾仁片、熟鸡脯肉片、胡萝卜片、油菜片、葱末、姜末、酱油、精盐、味精烧沸后下入面片生坯，再沸后撇去浮沫，淋入鸡蛋液，待蛋絮浮起后，淋入香油烧匀，盛入碗中，即成。

注：本品系辽宁省大连地方传统高档风味小吃。

三鲜片汤(2)

原　　料

主料：上白面粉500 克。

配料：熟鸡肉100 克，熟猪肚100 克，猪腿肉150 克，小白菜100 克，水发玉兰片50 克，水发香菇50 克，水发木耳25 克，干淀粉50 克，鸡蛋4 只。

调料：精盐12 .5 克，味精3 克，酱油15 克，小葱25 克，姜末10 克，胡椒粉5 克，猪油75 克，芝麻油60 克，原汁汤适量。

做　　法

①精白面粉加入精盐2 .5 克，清水175 克和面，揉饧好的面团按常规擀成约0 .2 厘米厚的面片，切成5 厘米长菱形片。

②熟鸡肉、熟猪肚分别切成小薄片。猪腿肉剔去筋膜，切成柳叶片。水发玉兰片、水发香菇去蒂挤水，均切成小薄片。水发木耳

去净杂质，撕成小片。鸡蛋磕入碗内，加入精盐2.5 克，搅匀成鸡蛋液。小葱切成马蹄节。小白菜切成片。

③锅内加入芝麻油旺火烧热，下入鸡蛋液煎炒，划成小块，出锅。

④原锅置火上，加入猪油烧热，下入葱节、姜末炸香后放入猪腿肉片稍炒，加入熟鸡肉片、熟猪肚片煸炒，再加入酱油、原汁汤、炒鸡蛋、香菇片、玉兰片、木耳片一起烧1 分钟，成为浇头。

⑤净锅，加入清水4000 克旺火烧沸，下入面片，煮至飘浮水面，加入小白菜片，浇头继续煮1 分钟，加入味精、胡椒粉推匀，出锅均分装入6 只碗中，即成。

注：本品系湖北省襄樊市特色风味面食，品名为“三鲜”，实为“什锦”。

三鲜疙瘩汤

原　　料

主料：精白面粉1000 克。

配料：水发海参、鲜虾仁、熟鸡肉各50 克，鸡蛋3 只，猪瘦肉150 克，油菜适量。

调料：清汤、酱油、、精盐、味精、葱末、姜末、香油各适量。

做　　法

①精白面粉加入少许精盐、清水和面制成疙瘩生坯。

②鲜虾仁去净泥线，与水发海参、猪瘦肉、熟鸡肉均切成小丁。油菜切成小片。鸡蛋磕入碗中，加入清汤、猪肉丁、海参丁、虾仁丁、油菜片、葱末、姜末、酱油、精盐、味精，烧沸后下入疙瘩生坯，再沸后撇去浮沫，淋入鸡蛋液，待蛋絮浮起后，淋入香油，即成。

注：本品系辽宁省大连市地方传统高档风味小吃。

三鲜支耳面

原　　料

主料：富强面粉250 克。

配料：熟鸡肉25 克，熟火腿、鲜蘑菇、罐头冬笋各20 克，豌豆苗50 克。

调料：鲜汤500 克，猪油25 克，香葱12 克，鲜姜（拍松）12 克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、芝麻油各适量。

做　　法

①熟鸡肉、熟火腿，罐头冬笋分剔切成小方片。鲜蘑菇削去泥根，用清水洗净沥水，切成小方片。豌豆苗摘去老梗。香葱切成4 厘米长的段。

②富强粉加入清水和面，放置稍饧，搓成0 .8 厘米直径的圆条，再切成0 .8 厘米长的段，撒上醭面。

③净梳子放在案板上，将切好的小面段放在梳齿上，用大拇指按住，用力一擦，小面段成为有花纹的卷曲的猫耳形状，即为支耳面生坯。

④锅内加入清水旺火烧沸，放入豌豆苗稍汆，晾凉。锅水再沸后，下入支耳面生坯，汆熟，在清水中过凉。

⑤净锅，加入猪油旺火烧至七成热，下入葱段、姜块（拍松）煸炒出香味后加入鲜汤，烧沸后撇去浮沫，捞去葱、姜，加入料酒、精盐调好口味，放入熟鸡肉片、熟火腿片、鲜蘑菇片、冬笋片，改用小火燉10 分钟，下入熟支耳面，烩制5 分钟，再加入豌豆苗，味精烧匀，淋入芝麻油，即成。

注：本品又称“三鲜子耳面”，系四川省地方传统风味小吃。

安康窝窝面

原　　料

主料：上白面粉250 克。

配料：水发鱿鱼、水发海参、水发玉兰片、熟猪肚、鲜猪肉、鸡肉、韭黄条各50 克，鸡蛋清3 只，水发香菇40 克。

调料：鸡汤2500 克，猪油100 克，湿淀粉50 克，精盐25 克，姜末10 克，绍酒15 克，葱花50 克，味精5 克，胡椒粉5 克，芝麻油15 克。

做　　法

①上白面粉加入鸡蛋清2 只，清水适量和面。面团经揉饧，搓成比筷子略粗的条，再切成0.6 厘米长的丁，用手搓圆，再用筷子头在中间轻轻压成凹形，即成窝窝面生坯。

②窝窝面生坯下入沸水锅中煮熟，在清水中过凉，沥水，再用芝麻油拌匀，防止粘连，待用。

③水发香菇去蒂挤水，同熟猪肚、鸡肉、水发鱿鱼、水发海参、水发玉兰片，均切成0.6 厘米丁，韭黄切成0.6 厘米的长段。

④鲜猪肉剁成泥茸，放入碗中，加入湿淀粉，鸡蛋清1 只，精盐15 克，绍酒10 克搅拌均匀，上屉用中火蒸约10 分钟，制成肉蛋糕，再切成1 厘米的丁。

⑤锅内加入猪油75 克旺火烧至七成热，下入姜末、葱花煸出香味，放入鸡肉丁、鱿鱼丁、玉兰片丁、香菇丁、海参丁、熟猪肚丁一起拌炒，加入绍酒5 克，精盐10 克，鸡汤500 克，烧沸后下入肉蛋糕丁，再烧沸，倒入砂锅里，成“臊子”。

⑥净锅，加入鸡汤2000 克，旺火烧沸后，舀入臊子。再烧沸下入窝窝面，烧沸撒入胡椒粉、韭黄段、味精，淋入猪油推匀，分别盛入10 只碗内，即成。

注：本品系陕西省安康地区传统风味小吃，历史悠久。在和面

时，可将面粉分别用番茄汁、菠菜汁、鸡蛋黄等和面，制成彩色窝面。

达县什锦烩面

原　　料

主料：上白面粉500 克。

配料：熟猪腿肉、熟猪肚各100 克，淀粉500 克（约耗50 克），水发黄花菜、水发香菇各25 克，水发木耳、熟鲜笋、熟火腿肉、熟鸡脯肉各50 克。

调料：鸡汤750 克，胡椒粉2 .5 克，猪油25 克，碱1 .5 克，川盐10 克，味精1 克，姜末15 克，葱花10 克，酱油15 克，甜面酱25 克。

做　　法

①碱放入碗中，加入清水200 克溶成碱水。

②上白面粉加入碱水和面，揉匀揉透，擀成极薄的面皮，再切成2 厘米大菱形片，撒上淀粉拌匀。

③鸡蛋磕入碗内，加入川盐搅匀，成鸡蛋液。熟猪腿肉、熟猪肚、熟鲜笋、熟火腿肉、熟鸡脯肉，分别切成1 .7 厘米大的菱形薄片。水发香菇去蒂挤水，切成1 .7 厘米大的菱形片。水发黄花菜去梗，切成1 .7 厘米长的段。水发木耳去净杂质，撕成1 .7 厘米大的片。

④锅内加入清水旺火烧沸，下入面片煮至断生，沥水。

⑤净锅置火上，加入猪油烧热，加入甜面酱炒香，放入猪肉片炒散，再加入火腿片、猪肚片、鲜笋片、香菇片、鸡肉片、黄花菜段、鸡汤，烧沸后加入川盐7 .5 克、酱油、姜末、木耳片，再沸时下入沥干的面片，烧烩入味后淋入鸡蛋液搅匀，出锅均分盛入10 只碗中，再分别撒上味精、胡椒粉、葱花即成。

注：本品系四川省达县地方传统风味名食。为当地早点和夜宵佳品，既可作主食，亦可作筵席汤点。

什锦猫耳朵

原　　料

主料：熟猫耳朵150 克（干面量）。

配料：水发海参、水发香菇、鲜蘑菇、水发鱿鱼、水发蹄筋、冬笋、熟鸡肉、黄瓜、豌豆（罐头）各10 克。

调料：猪油50 克，酱油、葱、姜末、蒜片、精盐、味精、料酒各适量。

做　　法

①水发海参、水发鱿鱼、水发蹄筋、冬笋、黄瓜、熟鸡肉，均切成菱形小片。水发香菇，去蒂，鲜蘑菇削去老根，均切成菱形小片。葱切成马蹄段。

②瓢置火上，加入猪油烧热，下入葱段、姜末、蒜片煸香，放入香菇片、鲜蘑片、海参片、鱿鱼片、蹄筋片、冬笋片、黄瓜片、豌豆煸炒一下，加入酱油、精盐、味精、料酒翻炒片刻，再放入熟猫耳朵翻炒入味，出瓢装盘，即成。

注：①本品系山西省晋中平遥县一带人民的花式面食，在太原、晋中等地区享有一定声誉。也有的地方将“饸饹”称为猫耳朵。

②猫耳朵制法：精粉500 克用清水（冬温、夏凉）和成面团，揉匀揉透，擀成0.6 厘米厚的面片，切成3 厘米宽的长条，左手执面片，面片头端朝上，右手食指和拇指揪下指头肚大小的面块，反方向搓捻：即食指朝下捻，拇指向上搓。一般是揪搓同时操作，使揪下的面块，成猫耳朵形——凹肚形，从手的上端跳入沸水锅中，煮熟即成。

珍珠汤（1）

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：猪肉150 克，鸡蛋3 只，海米15 克，水发木耳、油菜各适量。

调料：葱末、姜末、酱油、精盐、味精、香油、清汤各适量。

做　　法

①用炊帚沾水甩在干面粉上，再用筷子搅拌，使水与面粉滚沾成均匀的小疙瘩，再用箩筛去干面粉，成珍珠疙瘩生坯。

②油菜切小丁。猪肉剔去筋膜，切成小丁。海米用温水泡软，切成小丁。鸡蛋磕入碗中搅匀，成鸡蛋液。水发木耳去净杂质，撕成小片。

③锅置火上，加入清汤、猪肉丁、海米丁、油菜丁、木耳片、葱末、姜末、酱油、精盐、味精、烧沸后下入疙瘩，再沸后撇去浮沫，淋入鸡蛋液，待其浮起时，淋入香油，均分盛入10 只碗中，即成。

注：本品系辽宁省大连市地方传统风味小吃。

配料如换用三鲜料，即成“三鲜珍珠汤”。参见“三鲜片汤”。

珍珠汤(2)

原　　料

主料：精粉50 克。

配料：水发海参、水发玉兰片、熟虾仁、熟猪肉、黄瓜各15 克。

调料：高汤500 克，精盐0.5 克，酱油10 克，葱末0.5 克，姜汁0.5 克，味精1.5 克，香油5 克。

做　　法

①精粉留出醭面，用清水和成较硬面团，撒上醭面，擀成0.5 厘米厚的片，再切成0.5 厘米的方丁，成为珍珠生坯。

②水发玉兰片切成0.5 厘米的方丁。水发海参、黄瓜、熟猪肉、熟虾仁均切成0.6 厘米的方丁。

③海参丁、玉兰片丁分别放入沸水锅中焯一下，沥水。

④勺置火上，加入香油烧热，下入葱花炝勺，加入高汤、玉兰片

丁、海参丁、猪肉丁、虾仁丁、黄瓜丁、姜汁、精盐、味精、珍珠生坯，滚两开，加入酱油、撇净浮沫，出勺装碗，即成。

注：本品系天津传统风味小吃，有时供汤菜之用。

猫耳朵(1)

原　　料

主料：上白面粉500 克。

配料：熟鸡脯肉125 克，熟瘦火腿125 克，浆虾仁25 克，水发香菇150 克，绿叶鲜菜50 克，干贝50 克。

调料：猪油1000 克(约耗150 克) ，鸡清汤1500 克，鸡油100 克，葱段10 段，姜片10 片，绍酒10 克，精盐10 克，味精适量。

做　　法

①干贝放入碗中，加入清水250 克，绍酒、葱段、姜片上屉蒸熟，切成指甲片。

②水发香菇去蒂，同熟鸡脯肉、熟瘦火腿，均切成指甲片。绿叶鲜菜切成小片。

③锅置火上，加入猪油烧热，下入浆虾仁滑熟，沥油，切成指甲片。

④上白面粉450 克加入清水200 克和面，揉匀揉透，搓成直径1 厘米的长条，再切成0 .7 厘米的丁，约900 个，放入50 克干面粉略拌，然后将面段直立，用大拇指向前推捏成小的猫耳朵形状，成猫耳朵生坯，再均分成10 份。

⑤锅内加入清水旺火烧沸后，按份下入猫耳朵生坯，汆约10 分钟沥水。

⑥净锅置中火上，按份加入鸡清汤烧沸，放入滑虾仁12 .5 克、干贝片5 克、火腿片12 .5 克、熟鸡脯片12 .5 克、香菇片15 克、笋丁5 克，汤再沸撇去浮沫，下入猫耳朵1 份，煮约20 秒钟，待其浮起时，再撇一次浮沫，加入精盐1 克、味精1 .5 克、绿叶菜片5 克，

烧匀，出锅装碗，淋上鸡油。即成。

注：本品又称“麦虎瘩”，系浙江省杭州市著名老店“知味欢”的传统风味名小吃，至今已有80 多年的历史。一说源出于清宫的御膳房，传至杭州，逐渐成为杭州风味小吃。另说清乾隆第一次下江南时，一日乔装乘船游西湖，偶感风寒，命随从搞碗热面片汤吃，老船工听后十分为难，不知怎样做方能满意。此时在船头玩猫的小孙女听后，便去后舱做了一碗热气腾腾造型别致的面片汤，乾隆吃后大悦，并问汤出何人之手和汤名，女答汤名“猫耳朵”。乾隆高兴之下赐女一块碧玉麒麟。

船姑长成后，嫁到城中一家点心铺。偶与丈夫提及昔日湖上“猫耳朵”故事，其夫大受启发，遂将点心铺改为小吃店挂出“御尝名点猫耳朵”的招牌。兼之认真选料，精心细作，口味鲜美，不久即驰名远近。后经名厨不断改进，遂成为杭州名食，流传至今。

猫耳朵(2)

原　　料

主料：中筋面粉250 克。

配料：菠菜250 克，虾仁6 大匙，猪瘦肉丁片6 大匙，木耳丁片4 大匙，鲜鱿鱼丁片6 大匙。

调料：精盐2 .5 茶匙，味精0 .5 茶匙，姜酒汁1 .5 茶匙，太白粉2 茶匙，沙拉油4 大匙，高汤8 饭碗。

做　　法

①虾仁挑去泥线，放入碗中，加入太白粉抓拌均匀。菠菜切成3 .3 厘米段。

②面粉加入精盐0 .5 茶匙和适量清水和面。充分揉饧好的面擀成条片状，再切成3 厘米方片，然后用大拇指推压成猫耳朵状，即成猫耳朵生坯。

③锅置火上，加入沙拉油烧热，放入猪瘦肉丁片炒至变色，加

入高汤烧沸，下入猫耳朵生坯，继续滚煮2 分钟，加入木耳片，鲜鱿鱼丁片、精盐2 茶匙、味精、姜酒汁、虾仁、菠菜段烧沸，即成。

注：猫耳朵系浙江省杭州市传统风味面食之一。本品系台湾地方风味小吃。

（四）蛋禽类

清卤切鱼鱼

原　　料

主料：熟切鱼鱼面300 克。

配料：熟鸡肉100 克，冬笋（罐头）100 克，青豌豆（罐头）50 克，豌豆苗（或黄瓜）适量。

调料：精盐、味精、酱油、胡椒粉、高汤、鸡鸭油各适量。

做　　法

①熟鸡肉、冬笋分别切成细丝。豌豆苗放入沸水锅中烫一下，沥水，切成1 厘米长的段。

②煮熟切鱼鱼面捞出沥水，装入大海碗中。

③熟鸡肉丝、冬笋丝、青豌豆一并放入碗里，加入酱油、精盐、味精、胡椒粉，再加入高汤至八成满，撒入豌豆苗，淋入鸡鸭油，一起浇入面碗中，即成。

注：①本品系山西省地方传统风味小吃。

②切鱼鱼是晋中平遥、介休一带民间常用的面食吃法之一。其制法如下：面粉500 克放入盆中，加入清水（冬用温水，夏用凉水）和成面团，揉匀，盖上湿布稍饧，饧好的面团每取用1/2 在案板上揉成圆饼状，擀成厚约0.3 厘米的大圆片，对边折两次，成三角扇形，然后用刀沿扇之弧边转切成长5～6 厘米，两头尖、中间粗的条。即成切鱼鱼生坯。

青菠柳叶面

原　　料

主料：精粉500 克。

配料：菠菜200 克，鸡蛋2 只，熟鸡肉、熟火腿、水发玉兰片、水发口蘑各适量。

调料：豆粉、胡椒粉、好汤、川盐、味精各适量。

做　　法

①熟鸡肉、熟火腿、水发玉兰片、水发口蘑分别切成指甲片。菠菜剁碎用纱布包好，揉挤出菠菜汁。

②精粉放在案板上，拨个小窝，磕入鸡蛋，加入菠菜汁和清水和面，揉匀揉透，擀成绿色的面皮，撒上豆粉，折成筒状，用刀交叉切成两头小的柳叶面片，放入沸水锅中煮熟，沥水，待用。

③锅置火上，加入好汤、川盐、味精、胡椒粉、熟鸡肉片、熟火腿片、玉兰片片、口蘑片烧沸，再放入煮熟的柳叶面，烩一下即成。

注：本品系四川省成都市地方传统风味小吃。

鲍鱼鸡棋只面

原　　料

主料：棋只面约50 克。

配料：母难1 只约1000 克，鲍鱼适量。

调料：黄酒适量。

做　　法

①母鸡经宰杀、煺毛、去内脏，洗净。放入钵中，加入黄酒250 克，醉渍1 小时。

②鲍鱼治净，切成薄片。

③醉好的母鸡用鲍鱼填满鸡腹，放入炖钵里，将醉鸡的黄酒加些清水倒入炖钵里，钵口用绵纸密封，上屉蒸2 ～3 小时。

④锅内加入清水旺火烧沸后，将棋只面下入沸水锅中煮熟，沥水后装入碗里。

⑤蒸好的鸡出屉，撕下鸡肉放在面上，再放上鲍鱼，浇上鸡汤，即成。

注：本品系福建省福州市传统名贵面食。棋只面熟后捞入碗中，以白开水为汤汁，滴进几滴进口"牛肉露"，其风味亦佳。

爆糟鸭棋只面

原　　料

主料：棋只面约50 克。

配料：鸭子1 只，韭菜花茎适量。

调料：精盐、味精、黄酒、清汤、食油、酱油、红糟、白糖、姜片、五香粉各适量。

做　　法

①鸭子经宰杀，放血，煺毛，去内脏，洗净。

②锅置旺火上，放入整鸭，清水，烧沸后煮至七成熟，捞出沥干，切成块。

③净锅置火上，加入食油烧热，下入姜片炸焦捞去，加入红糟炒匀，放入鸭块、酱油、白糖、五香粉用旺火爆熟，成爆糟鸭块。

④韭菜切成段，放入沸水锅中稍烫，沥水。

⑤净锅，加入清水旺火烧沸后，将棋只面剥松，下入沸水锅中煮熟，沥水后装入碗内。

⑥清面烧沸加入精盐、味精调好味，浇在面碗里，再放上爆糟鸭块，韭菜花茎段，即成。

注：本品系福建省福州市传统家点。

玉 带 面

原　　料

主料：富强粉400 克。

配料：熟火腿50 克，熟鸡脯肉50 克，水发冬菇25 克，熟冬笋50 克，青菜心10 棵，浆好的虾仁50 克，鸡蛋清3 只。

调料：清汤、精盐、味精、白胡椒粉、绿豆淀粉、生菜油各适量。

做　　法

①富强粉加入鸡蛋清和清水和面，用绿豆淀粉做醭面擀成薄片，切成2 厘米宽的条，成玉带面生坯。

②熟鸡脯肉切成丝。熟火腿、熟冬笋分别切成片。青菜心放入沸水锅中烫一下，在冷水中冷却，沥水。水发冬菇去蒂，挤水。

③锅内加入清水旺火烧沸，下入玉带面生坯煮熟，沥水。

④净锅置火上，加入生菜油烧至4 成熟时，放入浆好的虾仁划开，倒入漏勺沥油。

⑤净锅置旺火上，加入清汤、熟火腿片、熟鸡肉丝、虾仁、冬菇、熟冬笋片、青菜心、玉带面，烧沸后加入精盐、味精、白胡椒粉，再淋入鸡油，分装入10 碗内，即成。

注：本品系安徽地方传统风味小吃。

（五）其它类

河鳗棋只面

原　　料

主料：棋只面约50 克。

配料：河鳗1 尾，约500 克。

调料：黄酒、清汤、味精各适量。

做　　法

①鲜活河鳗用清水冲洗，去净粘液。

②铝锅洗净，加入洗好的河鳗、黄酒200 克，加盖，防止鱼跳出锅外，10 分钟后，鱼醉软，倒入砂锅中，加盖，用纸封住盖口，用旺火炖1 小时左右，即熟。

③净锅，加入清水旺火烧沸后，将棋只面剥散，放入沸水锅中煮熟，沥水，装入碗内。

④炖好的河鳗，治净，加入味精、黄酒，用筷子折成数段，放在面上，再冲入鱼汤即成。

注：本品系福建省福州市家庭传统名面。

海鲜空心面

原　　料

主料：上白面粉1000 克。

配料：水发海参100 克，水发玉兰片100 克，海蟹肉50 克，海蟹黄25 克，净鲍鱼25 克，净虾仁50 克，水发干贝25 克，油菜心50 克。

调料：葱末7 .5 克，姜末5 克，精盐40 克，花生油10000 克（约耗900 克），高汤750 克，胡椒面2 .5 克，味精25 克，芝麻油10 克，酱油50 克，绍酒25 克，湿淀粉75 克。

做　　法

①上白面粉850 克加入精盐5 克，再将清水600 克分两次加入和面，揉饧好的面放在铺有醭面250 克的案板上，搓成长约50 厘米的条，双手抓住长条的两端，均匀用力，上下抖动几次，使其逐渐抻长，然后趁长条中部刚从空中落下来时，两手立即交叉，扣在一起（两手交叉时必须替换位置，先是右手放在左手前面，向里打扣，后是右手放在左手后面，向外打扣），使长条两端借劲拧呈麻花形。接着两手恢复原位，再将长条抖长，再将两手交叉，扣在一起，

如此，循序进行二、三十下，直至将面溜顺，溜“熟”，即极有韧性。溜好的面顺放在案板上，用手掌摁成6.6 厘米宽，1 厘米厚的扁长片，顺长撒上醭面50 克，再用两手手指从左至右将扁长片向中间捏紧，轻轻滚圆。两手按住长条两头，左手向里，右手向外，搓上劲，再提起两头，一抖一抻，再放案板上，对折成两根，撒上少许醭面，以左手握住两根面条的并合处，右手手指套在两根面条的另一端，往外一抻，向上一送，将其抻长，并放在案板上对折成4 根。接着撒上醭面，继续抻抖。待抻抖、对折6 次后，即成64 根直径0.46 厘米，与筷子头样粗细的空心面条。

②锅置中火上，加入花生油烧至七成热时，将抻好的空心面条揪去面头下入油中，迅速用铁筷子拨开，使之受热均匀，炸至呈浅黄色时，捞出沥油，装入腰形盘中。

③海蟹肉撕成丝。

④净鲍鱼、水发海参、水发干贝、水发玉兰片、油菜心均切成丝，再分别放入沸水锅中焯一下，沥水。

⑤蟹黄、净虾仁分别放入沸水锅中焯一下，沥水。

⑥勺置旺火上，加入花生油150 克烧热，下入葱末、姜末、胡椒面，立即下入海蟹肉丝、海蟹黄、鲍鱼丝、海参丝、干贝丝、玉兰片丝煸炒约3～4 分钟，烹入绍酒，加入高汤、酱油、精盐烧沸后，加入油菜心、味精，再沸时用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，起勺浇在炸空心面条上，即成。

注：本品系天津传统风味小吃。原系民间小吃，传入市肆之后，经不断的提高，而成为津门名小吃，流传至今。

面疙瘩

原　　料

主料：精粉75 克。

配料：猪瘦肉50 克，鱼肉50 克，鸭蛋1 只，香菇5 克。

调料：虾油、味精、猪油、麻油、清汤、胡椒粉、葱末各适量。

做　　法

①猪肉剔去筋膜，切成片。鱼肉切成片。香菇用清水泡透，去蒂挤水，切成片。

②精粉放入碗中，加入适量清水，磕入鸭蛋，搅拌均匀，成蛋粉浆。

③锅置火上，加入猪油烧热，放入猪瘦肉片炒至变色，加入香菇片同炒，再加虾油、清汤、味精，烧沸后用汤匙将蛋粉浆1 匙1 匙地下入汤锅里，成疙瘩形，最后放入鱼肉片烧熟，起锅装入碗中，再加胡椒粉，葱末，麻油即成。

注：本品系福建省福州市传统家庭方便面食，如不加配料，只用白糖和开水煮成甜面疙瘩，亦颇有风味。

蘸　片

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：各种口味蘸汁。

做　　法

①面粉加入清水250 克和面。揉饧好的面再分成3 ～4 块，分别擀成0 .2 厘米厚的大片，切成约8 厘米长的菱形大块，即成蘸片生坯。

②菱形大片下入沸水锅中煮熟，沥水后分装各碗内，按个人口味蘸调味汁进食。

注：主要蘸料及制法：

①红油醋卤：锅置火上，加入清水1000 克烧开后，加入腐皮菱形片50 克、豆腐干小条片100 克、海带丝50 克、五香粉、醋、胡椒粉、精盐、酱油烧沸，用水淀粉150 克勾芡至稀糊状，出锅装盆。勺置火上，加入食用油200 克、花椒、干辣椒用小火炸制，至干辣椒呈

焦黄色，捞去花椒、辣椒，成熟红油，趁热浇入盆中的卤汁上，再撒上芽韭段。食用时，将卤盛在碗内，加入芥末汁、蒜汁、麻酱汁、醋、油辣椒、香油即成。此汁流行于太原地区，除蘸片外，还用于“荞面灌肠”和夏季凉粉。

②酸菜辣汁：勺置火上加入食用油50 克、花椒，烧热后加入葱花、蒜片、辣椒段爆锅，加入腌酸菜丝、精盐、酱油略烧片刻，出勺装碗即成酸菜辣汁。食用时将汁盛入碗内，淋上香油、蒜泥、油辣椒即可。此汁除蘸片外，还用于红面、豆面、莜面等，特别是蘸食红面拿糕、莜面栲栲、豆面蘸尖等，而且还可以加入适量肉末或肉片，其味更为鲜美。

③番茄蘸汁：番茄用沸水烫皮，去掉皮、蒂，切碎。锅置火上加入食用油、花椒，烧热后加入葱花、蒜片、姜末、番茄煸炒，再加入酱油、精盐略烧片刻，出锅装入钵中，再加入蒜泥、辣椒油、醋、香油、酱油、香菜末调匀即成。食用时用筷子挟面蘸汁而食。此汁流行于太原、晋中等地区。除用于蘸片外，还用于莜面、红面、玉米面、豆面等，特别是蘸片、蘸尖尖、拿糕、栲栲、搓鱼等最为普遍。

④多味蘸汁：依次根据个人口味取用酱油、醋、麻汁酱、腌韭花、辣椒油、虾油、腐乳汁、香油、香菜末、葱花、腌雪里蕻末、腌韭菜末一起装碗中搅匀即成。挟面蘸食。

⑤蒜辣蘸汁：蒜泥2 头放入碗中，加入蒜苗细丝、酱油、醋、精盐、香油调匀而成。此外以此汁蘸揪片，系山西省长治市传统风味小吃。俗称“蒜辣揪片”。

⑥虾酱蘸汁：勺置火上加入食用油、花椒烧热后加入虾酱100 克略炒，再加入葱花、姜末和少量清水，烧沸后出勺装碗即成。

空心拌汤

原　　料

主料：白面500 克。

配料：菠菜段250 克，净冰块500 克。

调料：食用油25 克，葱花、蒜片、酱油、香油、精盐、花椒各适量。

做　　法

①冰块用清水洗净，砸成大小均匀的筷头丁块。

②白面加入冰丁块拌匀，使白面全部粘在冰块上，成面疙瘩。

③锅内加入清水旺火烧沸，下入面疙瘩，煮至面熟冰化时，撤锅。

④勺置火上，加入食用油烧热，下入花椒炸焦后捞出，加入精盐、葱花、蒜片稍炸，立即倒入面疙瘩锅内，并加入菠菜段、香油、酱油调好味，再上火稍焖，即成。

注：本品系山西省地方特色面食之一。

挂霜菊花面

原　　料

主料：面粉250 克。

配料：鸡蛋100 克。

调料：芝麻油1000 克（约耗100 克），白糖500 克（约耗100 克）。

做　　法

①面粉内磕入鸡蛋，再加清水10 克和面，揉匀揉透，擀成薄片，切成7 厘米长的细条，再将细条用细条捆成拇指粗的小捆，细条要捆在小捆的一端，并要捆紧。

②锅置旺火上，加入芝麻油烧至七成热，下入面条小捆，炸呈淡黄色，捞出沥油。

③白糖放入箩内，筛在炸面条捆上，使细面条挂匀白霜，即成。

注：本品系河南省地方创新面点，可视为甜点之一种。

红油面疙瘩

原　　料

主料：面粉250 克。

调料：红油辣椒25 克，甜红酱油20 克，酱油20 克，猪油5 克，味精2 克，芝麻油1 克。

做　　法

①面粉加入清水100 克和面，揉匀揉透，用湿面盖上放置饧面30 分钟。

②锅内加入清水旺火烧沸，手上沾些干面粉，拿住饧好的面团，另一只手将面团扯成大小一致的小面块，下入沸水锅中煮熟，用漏勺捞入大碗中。

③盛面疙瘩的大碗中，加入猪油、红油辣椒、甜红酱油、芝麻油、酱油、味精拌匀，即可食用。

注：本品系四川省地方传统风味小吃。

炉 桥 面

原　　料

主料：面粉500 克。

配料：芽菜40 克。

调料：红油辣椒80 克，酱油80 克，甜红酱油30 克，葱花30 克，花椒粉4 克，味精4 克，食碱4 克。

做　　法

①芽菜切成碎末。

②取用大碗10 只，分别加入酱油、甜红酱油、红油辣椒、葱花、花椒粉、味精调匀。

③面粉加入清水、食碱和面，揉匀揉透，盖上湿布放置饧面1小时。充分揉饧好的面搓成直径为5 厘米的圆条，分成5 个面剂，

再将每个面剂擀成直径为12 厘米的大薄片，对叠成半圆形，用刀在半圆的直边上垂直均匀地切5 刀，切到离圆弧边10 厘米为止，不切断。

④锅内加入清水旺火烧沸，将半圆形面皮下入锅中煮熟，沥水，均分装入10 只大碗中，即成。

注：本品系四川省地方风味小吃，与陕西大荔炉齿面有异曲同工之妙。

二、非小麦粉类

握片片蘑菇汤面

原　　料

主料：熟握片片300 克。

配料：干台蘑100 克，笋尖50 克，腐竹50 克，海米210 克，芽韭段适量。

调料：食用油100 克，酱油40 克，精盐15 克，葱段、姜末、料酒、味精、胡椒粉、花椒、香油、高汤各适量。

做　　法

①干台蘑用沸水泡透，去蒂，片成抹刀片，泡水澄清留用。笋尖切成小片。腐竹用清水泡软，沥水，切成马蹄片。

②勺置火上，加入食用油、花椒，油烧热后，下入葱段，至葱段炸至焦黄时，捞去葱段、花椒，成葱椒油，放入台蘑片、笋尖片、腐竹片、海米、姜末烹烧，加入酱油、精盐、胡椒粉、味精、料酒、澄清的泡蘑水略烧片刻，再加入高汤1000 克烧沸，成蘑菇汤。

③熟握片片分装各碗中，浇入蘑菇汤，撒上芽韭段，淋上香油，即成。

注：本品系山西省民间传统小吃。除作汤面外，特别是作和子饭更好，一般不吃捞面。握片片制法：高粱面500 克、白面粉（或荞面）300 克，放入盆中拌匀，加入温水和成面团，揉匀揉光，稍饧。取1/2 面团搓成直径约为3 厘米的圆柱状，左手执其上端，右手握捏下端，反复握挤面团，使面从手指缝中挤成宽约3 厘米薄片状，即成握片片生坯，流入沸水锅内煮熟即成。如用纯高粱面，须加适量榆皮面或粘谷草面。此面流行于晋中平遥县一带。

荞面棋棋

原　　料

主料：小麦面粉、荞麦面各250 克。

配料：羊肥瘦肉500 克，香菜末适量。

调料：花椒水100 克，食用油50 克，干辣椒3 只，酱油50 克，精盐15 克，胡椒粉、葱段、姜片、桂皮各适量。

做　　法

①小麦面粉、荞麦面一起放入盆里拌匀，加入清水250 克和面，经饧揉后擀成0.2 厘米厚的大片，撒上面醭，折叠后切成柳叶形（或长条、斜尖、菱形均可），放入沸水锅中煮熟，捞出装碗。

②羊肥瘦肉切成0.6 厘米的方丁。干辣椒切成段。

③瓢置火上，加入食用油烧热，下入羊肉丁煸炒，炒至肉发白时，加入酱油、精盐、花椒水翻炒，再加入清水1500 克、葱段、姜片、桂皮、干辣椒段、胡椒粉烧沸，改用小火煨炖，炖至羊肉熟烂，盛入小盆里，撒入香菜末，即成羊肉臊子。

④食用时，将羊肉臊子浇入面碗中，即成。

注：本品系山西省吕梁山区中阳、柳林、离石一带人民常见的面食。羊肉臊子系山西省最常见的主要浇头。此外也可用炸酱、酸菜豆腐、酸菜汤等作浇头。

鼎边糊

原　　料

主料：大米2500 克。

配料：丁香鱼干150 克，蛏干75 克，香菇50 克。

调料：虾油750 克，虾糠150 克，蒜片125 克，葱125 克，花生油50 克。

做　　法

①锅置旺火上，将虾糠装入纱布袋里，扎牢袋口，放入锅中，加入清水3000 克，烧沸后改用中火熬成虾汤。

②蛏干用温水泡透。香菇用清水泡透，去蒂挤水，切成条。葱切3 .3 厘米的段。

③大米淘洗干净，放入清水中浸泡2 小时捞起，加清水4000 克磨成米浆。以①～③各料皆均分成3 份。

④直径93 厘米的大铁锅置旺火上，加入清水1000 克烧至七成热时，在锅的内边一圈抹匀花生油后，舀米浆1 碗（约900 克），由左向右绕锅边淋一圈，盖严，3 分钟后开盖，至锅边米浆烙熟起卷时，用锅铲将烙熟的米浆铲入锅里。，此时再加入清水500 克，依此，分4 次将米浆淋浇完，当淋浇完第4 次后，放入蛏干、水发香菇、葱段、蒜片、丁香鱼干各1 份、虾汤1000 克、虾油250 克煮熟，盛在另锅里，用微火保温。余下之料依法制作，即成。

注：本品又称“鼎边挫，俗称“锅边”。系福建省福州市著名传统风味小吃。与“蚝饼”、“韭菜酥”同食，其味更佳。

三丝鼎边挫

原　　料

主料：糯米粉60 克。

配料：淀粉30 克，胡萝卜20 克，猪瘦肉30 克，竹笋50 克，香

菇10 克，黄花菜10 克。

调料：葱2 棵，高汤360 克，沙拉油50 克，酱油10 克，料酒10克，麻油、白糖、精盐各适量。

做　　法

①糯米粉、淀粉20 克一起放入盆中，加入清水120 克，搅拌均匀成粉浆。

②锅置火上烧干，加上一层薄粉浆，同时转动锅，使粉浆受热均匀，凝成薄片，用锅铲铲出即成鼎边饽。

③猪瘦肉剔去筋膜，切成细丝，放入钵中，加入酱油、料酒拌匀，腌渍片刻，加入淀粉10 克拌匀，浆好。

④胡萝卜切去顶根，用擦板擦成丝。竹笋下水锅中煮熟，捞出切成丝。香菇用清水泡透，去蒂挤水，切成丝。黄花菜用清水泡透，去梗蒂，沥水，切成段。

⑤净锅置火上，加入色拉油烧热，下入浆好的猪肉丝炒熟后，加入香菇丝、竹笋丝、胡萝卜丝、黄花菜段同炒，再加入白糖、精盐，调好口味，加入高汤、鼎边饽烧沸，撒上葱花，淋上麻油即成。

注：本品系台湾民间传统食疗小吃之一。

莜面猫耳朵

原　　料

主料：炒熟的莜面250 克。

配料：胡萝卜50 克，嫩菠菜75 克，蛋皮丝50 克。

调料：酱油、精盐、味精、醋、油辣子、白糖、香油各适量。

做　　法

①炒熟的莜面加入沸水烫熟烫透后，趁热揉成面团，放在案板上，搓成长3 厘米，粗2 厘米的橄榄形，用手在案板上捻搓成猫耳朵状小卷。

②锅内加入清水旺火烧沸后，下入猫耳朵煮熟后，沥水，加入

少量香油拌匀，放在盘中备用。

③胡萝卜切去根顶，切成细丝，下入沸水锅中汆一下，在清水中过凉，沥水。

④嫩菠菜放入沸水锅中汆一下，在清水中过凉，沥水，切成段。

⑤胡萝卜丝、嫩菠菜段、蛋皮丝分别码在猫耳朵上，再加上白糖、精盐、味精、酱油、醋、油辣子，最后淋上香油即成。

注：本品系山西省地方传统风味小吃。

酸汤子

原　　料

主料：玉米面500 克。

配料：白菜、酸白菜各适量。

调料：葱末、姜末、精盐、酱油、香油、味精、食用油、高汤各适量。

做　　法

①白菜切成细丝。酸白菜厚叶片薄，顶刀切成细丝，挤去水分。

②取2/3 的玉米面放入盆中，用温水和匀，放温暖处发酵，然后将剩下的玉米面用清水和匀，成水面团。发好的酵面团与水面团合在一起，反复揉匀揉透，成为玉米面团。

③锅置旺火上，加入适量沸水，烧沸后，取面团一块放在手心上，两手相合向外一挤，从拇指缝中挤出扁形面条，长约10 厘米左右，落入沸水锅中烧煮。

④净锅置火上，加入食用油烧热，下入葱末、姜末炝锅，加入适量高汤，烧沸后放入白菜丝、酸白菜丝、精盐、酱油，熟后倒入面锅中，再加入味精、香油即成。

注：酸汤子是辽宁省满族民间传统风味小吃。历史悠久，原为满族家庭最常见的主食之一。

后　记

本书在编写过程中，曾蒙大连市图书馆热情帮助，该馆同志在提供图书、期刊、资料等方面皆给予大力支持和协助，使工作得以顺利进行。

曾蒙大连市西岗区政协副主席高级工程师刘宝家先生赠其大作《食品加工技术工业和配方大全》续集，对工作助力不少。

曾蒙老友雨农见惠购其全部面条资料，为资料收集和编写工作节省了大量时间。

曾蒙大连市轻化工研究所情报室主任、译审柳春香女士大力支持。

值此《中国面条500 种》问世之际，谨向关心它，并为它付出心血的各位同志致以衷心的感谢。

作者

1998 年菊月

[General Information]
书名=中国面条500种
作者=马凤琴，贺凯，王国勋等编著
页数=432
出版社=大连出版社
出版日期=1998
SS号=12258118
DX号=
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=&d=20401835 0E153ABB9B73FEBC82B567 15

封面
书名
版权
前言
目录
第一部分　　小麦粉面条
一、汤面类
（一）猪肉类
肉丝汤面
雪菜肉丝汤面
榨菜肉丝汤面
枫镇大面
排骨汤面
扣肉面
红焖排骨面
肉丝油面
台南度小月担仔面（1）
台南度小月担仔面（2）
肉燥面
沙茶猪肉面
家常面
韩城大刀面
蒲城春撇子
（二）牛羊肉类
羊肉鲫鱼面
羊汤面
张三口羊肉面
奶汤羊肉面
羊肉萝卜汤面
红烧牛肉面
红焖牛肉面
大酥牛肉面
马保子清汤牛肉面
清汤鲜奶面
（三）蛋禽类
鸡丝面（1）
鸡丝面（2）
炖鸡面
面条鸡头汤
蒜苗鸡丝汤面
酥鸭面
火鸭排骨面
清汤卧果面
（四）水产海味类
白汤大面（1）
白汤大面（2）
东台鱼汤面
红油爆鱼面
刀鱼面
鳝鱼大面
鳝鱼丝汤面
虾仁面
对虾面
虾子面
虾面
鲍鱼面
蚬子汤面
（五）三鲜、什锦类
三鲜面（1）
三鲜面（2）

三鲜汤面
三鲜家常面
三仙面
早堂面
清汤面汤
鲍鱼鸡丝面
姜汤面
八仙面
攒丝汤面
什锦面
红汤面
扬州窝面（1）
扬州窝面（2）
奶汤海参面

（六）其它类

清汤面（1）
清汤面（2）
阳春面（1）
阳春面（2）
萝卜丝汤面
汉中梆梆面
锅盖面

二、盖浇类

（一）猪肉类

卤面
肉片汆卤面
荤素卤面
腰花汤面
炸酱面
猪肉炸酱面
杂酱拌面
炸酱鲜奶面
家常绍子面
大千绍子面
陇东臊子面
干煸绍子面
岐山臊子面
红烧大肉面
宽汁里脊丝面
榨菜面
炒肉帽面
酸菜肉丝面
牌坊面（1）
牌坊面（2）
滑肉面
焖肉面
雪菜肴肉面
上排面
汆子面
担担面

（二）牛羊肉类

家常牛肉面
红烧牛肉面（1）
红烧牛肉面（2）
烧肉鲜奶面
芹黄牛肉面
干拌面
羊肉线面
五香羊肉面
羊肉辣子面

大半斤拌面
那仁
新疆拉面
（三）蛋禽类
烩鸡丝面
嫩鸡煨面
鸡馅香汤面
鸡球窝面（1）
鸡球窝面（2）
辣鸡面
春面
鸡翅汤面
胗肝窝面
鸡鸭饸饹
鸭面
番茄鸡蛋刀拨面
太平面
三大菌面
鲜蘑鸡丁卤面
（四）水产、杂锦类
蓬莱小面（1）
蓬莱小面（2）
西湖面
刀鱼羹卤子面（1）
刀鱼羹卤子面（2）
滑生鱼片面
鳝鱼面（1）
鳝鱼面（2）
宋嫂面（1）
宋嫂面（2）
虾仁面
虾仁炸酱面
三虾面
虾球窝面
螃蟹面
蟹肉窝面
蟹黄炸酱面
干烧生蚝面
干贝汤面
鱼翅汤面
担担面
卤面
辣卤面
八仙过海卤面
温卤面
鱼肉臊子面
十锦面
（五）其它类
蚝油双菇面
炒肉末面
肉丁鱼子干炸酱面
大卤面（1）
大卤面（2）
肉片打卤面
吊卤面（1）
吊卤面（2）
清烧虾爆鳝面
番茄面
奶油四宝面
三、烩焖类

（一）畜肉类
回勺面
片儿川面
雪菜肉丝煨面
回勺鲜奶面
熬面
蒸卤面
南京小煮肉丝面
肉丝炝锅面
糊面
烂锅面
肉丝焖面
芸豆焖面
扁豆面
酥羊大面
牛（羊）肉烩面
（二）蛋禽类
奋奋面
鸡蛋炝锅面（1）
鸡蛋炝锅面（2）
麻油鸡面线
（三）水产三鲜、什锦类
虾爆鳝面
开洋葱油煨面
混烧虾爆鳝面
鱼面
焖面
鱼皮大卤面
三鲜奶汁面
卤面
三鲜家常面
成都酸辣面
海鲜乌龙面
四、炒制类
（一）猪肉类
焦炒面（1）
焦炒面（2）
肉丝炒面（1）
肉丝炒面（2）
肉丝炒面（3）
炒面线
五丝炒线面
樊城薄刀
洛阳炒面
肉丝生炒面
肉丝两面黄
煸炒面
肉丝南炒面
肉皮炒面
腊肠炒面
藕丝炒面
辣味茄丝炒面
榨菜肉丝炒面
青椒炒面
枸杞肉丝炒面
香菇银耳炒面
茭白炒面
酸辣猪肚炒面
腰花炒面
肚丝炒面

福建炒面
虎掌金丝面
台式炒油面
（二）牛羊肉类
炒炮竹面
葱爆羊肉炒面
托克逊炒面
新疆爆炒面
咖喱牛肉炒面
（三）蛋禽类
鸡丝炒面（1）
鸡丝炒面（2）
鸡球炒面
鸡丝香酥面
福州龙须炒面
鸡丝软炒面
苜蓿肉炒面
如意炒面
木樨肉炒面
鸡杂炒面
田鸡炒面
（四）水产类
虾仁炒面（1）
虾仁炒面（2）
虾球炒面
虾仁两面黄
蟹肉炒面
蟹粉两面黄
虾蟹两面黄
生鱼片炒面
香菇斑球面
海鲜炸面
软炒面
（五）三鲜、什锦类
扬州脆炒面
三鲜炒面（1）
三鲜炒面（2）
镇江三鲜炒面
三鲜煎炒面
脆炒面
什锦炒面
什锦软炒面
什锦两面黄
五、凉面类
（一）猪肉类
酸辣凉面
四味凉面
盐水猪舌凉面
红烧凉面
大柳面
炸酱面
肉丝干拌面
香酥凉面
麻酱凉面
（二）蛋禽类
新疆凉面
冬菇冷拌面
鸡丝凉面
鸡丝冷面
鸡丝干拌面

（三）水产类
蚝油凉面
葱油凉面
扇贝凉面
鳝鱼凉面
鳝丝蒸拌冷面
鲜贝凉面
蝴蝶四味凉面
油盐拌面
翡翠凉面
（四）三鲜、什锦类
三丝凉面
鲜鱿凉面
宝岛凉面
花帽凉面
拌凉面
什锦凉面
素什锦凉面
朝鲜冷面
什锦凉粉凉面
（五）其它类
湖南凉面
绿豆芽蒸拌冷面
麻汁面
菠汁凉面
小刀凉爽面
斋面
经济凉面
万州胡凉面
腌菜凉面
银针凉面
六、素面类
（一）汤面类
三冬汤面
素三鲜汤面
酸浆面
口蘑豆腐汤面
素浇刀鱼汤面
油豆腐面
麻油面线
（二）盖浇类
龙须冬芽面
窝子面
罗汉窝面
菌油面
月牙尼姑面
冬菇素卤面
泰山豆腐面
油拉茄子面
遵义豆花面
四川豆花面
素什锦炸酱面
中面
素什锦卤面
（三）拌面类
麻辣小面
铜井卷素面
宜宾燃面
蒜茸辣酱面
素拌鲜奶面

葱花酱油醋卤面
芝麻酱拌面
甜水面（1）
甜水面（2）
（四）炒制类
观音伊府面
素什锦炸面
开元寿面
罗汉斋炒面
素食鸡丝炒面
煎面
冬菇炒面
重油炒面
（五）其它类
北菇烩面
素熬面
豆角焖面
太师面
雪花龙须面
七、宫廷类
（一）鸡鸭类
鸡丝面
鸡丝汤面
五香小鸡鲜蘑菇打卤过水面
鸡丝卤面
燕窝肥鸡丝福寿面
红鸭子万福寿面
罐鸭子下面
野鸡清汤下挂面（1）
野鸡清汤下挂面（2）
燕窝芙蓉鸭子面
（二）羊肉类
羊肉撺子面
羊肉丝下面
葱椒羊肉下面
羊肉丝窝尔杂面
酸辣白面疙瘩汤
（三）其它类
御府汤面
三鲜寿面
烂肉丝下面
生肉丝下面
鸽蛋挂面汤
糖醋软溜鲤鱼焙面
萝卜丝下面
燕窝八仙面
八、伊面类
伊府面（1）
伊府面（2）
雄黄伊府面
云腿伊府面
火腿鸡丝伊面
炖鸡汤伊面
鸡丝伊府面
奶油八宝伊府面
汀州伊面
三鲜伊府面（1）
三鲜伊府面（2）
三鲜汤伊府面
鲜片伊府面

焖伊府面
鲜菇烩伊面
干烧伊府面
什锦品锅面
蛋酥三鲜汤面
虾仁烩面
虾仁焦炒面
三丝炒面
滇味炒面
成都枯炒面
蒲圻炒面
蛋酥炒面
鸿图窝面
甫鱼净面
营口菜包面

九、加料面类

（一）蛋面类

（1）全蛋类

小刀面
肠旺面
鸡片肠旺面
什锦奶油烤面
过桥面
全蛋金丝面
金丝面
干面
酸椒面
菠菜炒面
蚝油冬菇捞面
冬菇汤面
虾仁清汤面
鸿图窝面
老友面
康家脆臊面
鸡肠面

（2）非全蛋类

双色鸡蛋面
银丝面
新都银丝面
虾茸面
清汤鱼面
刀鱼面
翡翠面
菠菜面条
永济龙凤面
虾仁汤面

（二）其它类

虾仁刀鱼汤面
蟹肉面
带馅抻面
带馅龙须面
翡翠汤面
麟游血条面
富县鸡血面
云梦鱼面
炒云梦鱼面
桂鱼盖面
七彩鱼面
鱼丝面
四色面线

锤鸡汤面
乾州鸡面
十、其它类
（一）混食类
桃花面（1）
桃花面（2）
虾子饺面
饺渗面
酸椒饺面
广州云吞面
湖北鸳鸯面
金线吊葫芦
流尖菜饭
调和饭
汆羊肉菜饭
（二）锅面类
砂锅烩什锦面
砂锅鱼汤面
砂锅面
砂锅狗肉面
砂锅卤味面
崇庆砂锅煨面
砂锅什锦面
雪菜虾仁锅面
平锅面
品锅面
（三）药膳类
沙参炖鸡面
人参长寿面
鹿茸鸡丝汤面
人参空心面
春盘面
白捞线面
（四）杂制类
面线糊
干拌面
温拌面（1）
温拌面（2）
手抓面
红烧羊肉面
白切羊肉面
洛阳浆面条
武汉热干面
花灯窝浆面
牛肉毛面
糊油面
福山拉面
三原疙瘩面
摆汤面
油泼箸头面
虾爆鳝过桥面
宽汁过油肉面
三鲜龙须面卷
油燃面
第二部分　非小麦粉面条
一、混面类
羊肉杂面汤
烩什锦包皮面
三和面
漂抿蛐

豆腐酸菜豆面条
饸饹
饶阳杂面
斜棋儿
羊肉杂面
邛崃牛肉荞面

二、非小麦粉类

（一）米粉类

闽北豆浆粉
南昌炒米粉
素炒兴化米粉
过桥米线
全州红油米粉
罗秀肉丝炒米粉
罗秀甜酸米粉
卤菜粉
银芽双炒桂林粉
桂林马肉米粉
什锦凉米线
干炒牛肉河粉
滑鸡汤沙河粉
胗肝炒河粉
韭黄肉丝炒沙河粉
鸡肉线粉
帽结肥肠粉

（二）其它类

羊肉粉豆面饸饹
玉米饸饹
臊子汤荞面饸饹
压饸饹
生蒸羊肉荞面饸饹
韩城羊肉饸饹
一百家子白荞面饸饹
崇庆荞面

第三部分　异形类面条

一、小麦粉类

（一）猪肉类

西安猴头面
弹打龙门
猪肉转盘剔尖
肚丝炝锅面
搓碗子
蝴蝶面
大荔炉齿面
肉丝握溜溜
过油肉回勺拨鱼面
海螺面
狮耳面
豌豆扯面
揪片
米疙瘩汤

（二）牛羊肉类

小炒羊肉面
回手面
炒疙瘩
羊肉朵面片
烧面片
新野板面

（三）三鲜、什锦类

面耳汤

三鲜片汤（1）
三鲜片汤（2）
三鲜疙瘩汤
三鲜支耳面
安康窝窝面
达县什锦烩面
什锦猫耳朵
珍珠汤（1）
珍珠汤（2）
猫耳朵（1）
猫耳朵（2）
（四）蛋禽类
清卤切鱼鱼
青菠柳叶面
鲍鱼鸡棋只面
爆糟鸭棋只面
玉带面
（五）其它类
河鳗棋只面
海鲜空心面
面疙瘩
蘸片
空心拌汤
挂霜菊花面
红油疙瘩
炉桥面

二、非小麦粉类
握片片蘑菇汤面
荞面棋棋
鼎边糊
三丝鼎边？
莜面猫耳朵
酸汤子