

尚锦好吃系列

尚锦文化

百吃不厌 干拌面

薛文龙 赵晓翌◎著

超便利

酱料提前做，
想吃就吃真方便

超简单

只需3分钟，
随手拌拌就好吃

超好吃

荤素鲜香浓，
总有一款适合你



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

百吃不厌 干拌面



B a i c h i b u y a n G a n b a n m i a n



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
天猫旗舰店

ISBN 978-7-5180-3778-0



9 787518 037780 >

定价：42.80元

尚锦好吃系列

百吃不厌

干拌面

薛文龙 赵晓翌 著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百吃不厌干拌面/薛文龙, 赵晓翌著. —北京:
中国纺织出版社, 2017. 8

(尚锦好吃系列)

ISBN 978-7-5180-3778-0

I. ①百… II. ①薛… ②赵… III. ①面条—食谱
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 164432 号

原书名: 百吃不腻干拌面

原作者名: 薛文龙, 赵晓翌

© 邦联文化事业有限公司

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书
面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2017-3589

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

封面设计: NZQ

版式设计: 品欣工作室

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 7

字数: 114 千字 定价: 42.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



- 4干拌面速配面条介绍
- 6手工面条轻松做
- 9一步一步煮出好吃面条
- 10好吃异国风味方便面特搜
- 12干拌面美味加分的秘密
- 14拌面调味料全图鉴

PART 1

入门篇

3分钟上桌~随手干拌面



- 19阳春干面、福州傻瓜干面
- 20葱油意面
- 21猪油干拌面
- 22麻酱面
- 23蚝油捞面
- 25沙茶干面、海鲜 XO 酱干拌面
- 26陈醋干面
- 27甜面酱干面
- 28汕头干面
- 29干拌香椿疙瘩
- 30麻油面线
- 31客家干粿条
- 33酸辣干拌面、四川红油燃面
- 35豆菜面、香蒜拌面
- 36红葱酥干面、沙嗲干面
- 38红醋拌面
- 39黑麻干拌面
- 41四川担担面
- 42椒麻干拌面
- 43清爽凉面



★ 本书计量单位 ★

- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。
- 1 小匙 = 5 毫升
- 少许 = 略加即可，例如白胡椒粉、盐、香油等调味料。
- 书中勾薄芡的水淀粉调配，水和淀粉的比例为 3 : 1。
- 书中所用油，如无特别说明，均为普通色拉油，不再一一说明。

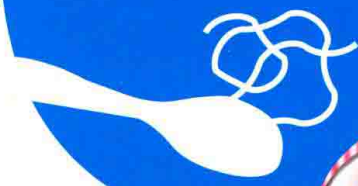




- 46.....关于拌面酱
- 46.....炸酱面
- 48.....素炸酱面
- 49.....卤肉干面
- 51.....八宝辣酱面
- 52.....川风豆香面
- 53.....红味噌肉臊干拌面
- 54.....香辣秋虎面
- 55.....鱼香臊子面
- 56.....味噌鸡肉拌面
- 57.....和风牛肉酱面
- 58.....洋风咖喱拌面
- 60.....麻辣面
- 61.....韩式炸酱面
- 63.....椰香咖喱鸡丁面
- 65.....肉臊干面
- 66.....红糟肉酱拌面线
- 67.....豇豆干拌面
- 69.....红油皮蛋肉酱面
- 71.....泰式打抛肉酱面

PART 2 进阶篇

拌面酱自己做~美味升级



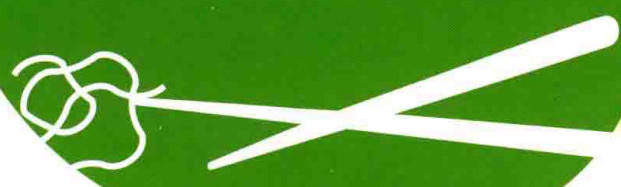
- 74.....牛三宝拌面
- 75.....蹄花面
- 76.....红油抄手干面、葱油抄手干面
- 79.....臊子面

- 80.....怪味鸡干面
- 81.....雪菜豆干面
- 83.....辣酱鸡丝干面
- 85.....茄汁鸡干面
- 86.....干拌香菇肉丝疙瘩
- 87.....干拌牛肉宽冬粉
- 88.....酸菜毛豆面
- 89.....山东白菜面
- 90.....京酱肉丝面
- 91.....鲁士干面
- 93.....鸡香干面
- 95.....泰式酸辣鸡干面
- 96.....韩式泡菜辣面
- 97.....春梅京牛拌面
- 99.....肉骨鲜虾干拌面
- 100.....泰式湄河公仔面
- 103.....日式沾面
- 105.....红香鸡丁面
- 107.....韩式冷面
- 109.....榨菜肉丝干面
- 111.....韩式泡菜肉丝干面



PART 3 高阶篇

豪华风味干面~有料的



尚锦好吃系列

百吃不厌

干拌面

薛文龙 赵晓翌 著



 中国纺织出版社



- 4干拌面速配面条介绍
- 6手工面条轻松做
- 9一步一步煮出好吃面条
- 10好吃异国风味方便面特搜
- 12干拌面美味加分的秘密
- 14拌面调味料全图鉴

PART 1

入门篇

3分钟上桌~随手干拌面



- 19阳春干面、福州傻瓜干面
- 20葱油意面
- 21猪油干拌面
- 22麻酱面
- 23蚝油捞面
- 25沙茶干面、海鲜 XO 酱干拌面
- 26陈醋干面
- 27甜面酱干面
- 28汕头干面
- 29干拌香椿疙瘩
- 30麻油面线
- 31客家干粿条
- 33酸辣干拌面、四川红油燃面
- 35豆菜面、香蒜拌面
- 36红葱酥干面、沙嗲干面
- 38红醋拌面
- 39黑麻干拌面
- 41四川担担面
- 42椒麻干拌面
- 43清爽凉面



★ 本书计量单位 ★

- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。
- 1 小匙 = 5 毫升
- 少许 = 略加即可，例如白胡椒粉、盐、香油等调味料。
- 书中勾薄芡的水淀粉调配，水和淀粉的比例为 3 : 1。
- 书中所用油，如无特别说明，均为普通色拉油，不再一一说明。

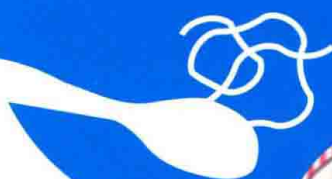


- 46.....关于拌面酱
- 46.....炸酱面
- 48.....素炸酱面
- 49.....卤肉干面
- 51.....八宝辣酱面
- 52.....川风豆香面
- 53.....红味噌肉臊干拌面
- 54.....香辣秋虎面
- 55.....鱼香臊子面
- 56.....味噌鸡肉拌面
- 57.....和风牛肉酱面
- 58.....洋风咖喱拌面
- 60.....麻辣面
- 61.....韩式炸酱面
- 63.....椰香咖喱鸡丁面
- 65.....肉臊干面
- 66.....红糟肉酱拌面线
- 67.....豇豆干拌面
- 69.....红油皮蛋肉酱面
- 71.....泰式打抛肉酱面



PART 2 进阶篇

拌面酱自己做~美味升级

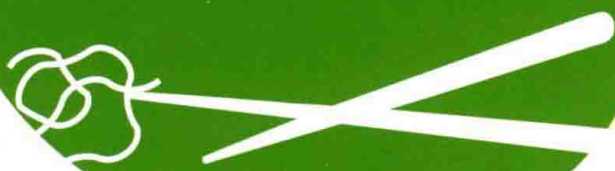


- 74.....牛三宝拌面
- 75.....蹄花面
- 76.....红油抄手干面、葱油抄手干面
- 79.....臊子面
- 80.....怪味鸡干面
- 81.....雪菜豆干面
- 83.....辣酱鸡丝干面
- 85.....茄汁鸡干面
- 86.....干拌香菇肉丝疙瘩
- 87.....干拌牛肉宽冬粉
- 88.....酸菜毛豆面
- 89.....山东白菜面
- 90.....京酱肉丝面
- 91.....鲁士干面
- 93.....鸡香干面
- 95.....泰式酸辣鸡干面
- 96.....韩式泡菜辣面
- 97.....春梅京牛拌面
- 99.....肉骨鲜虾干拌面
- 100.....泰式湄河公仔面
- 103.....日式沾面
- 105.....红香鸡丁面
- 107.....韩式冷面
- 109.....榨菜肉丝干面
- 111.....韩式泡菜肉丝干面



PART 3 高阶篇

豪华风味干面~有料的



干拌面 速配面条介绍

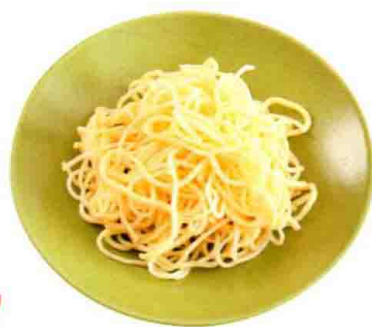


1

阳春面（宽/细）

分量：1 人份 100 克/卷

具有浓厚的家常风味，是最符合一般大众口味的面条，以往泛指有汤无配料的面，但现在能够搭配出各式的吃法，而且面条也有各种宽细，挑选时可依个人喜好及干面口味选用。



2

油面

分量：1 人份 100 克

口感滑溜，味道清爽，又叫碱水面，可用在干面、汤面、凉面中，面粉里有加碱粉，外观是黄色的，通常市售的都是煮熟的油面，只要汆烫后即可食用。



3

意面

分量：1 人份 100 克/卷

和其他面比起来最特别的是制面过程中，不加一滴水，而完全以鸭蛋代替水分，做出来的面自然有一股特殊的香味，而且面条较薄，因此容易煮熟且耐煮，不容易糊化，适合干拌和煮汤。



4

中式拉面

分量：1 人份 100 克/卷

是以中筋和高筋面粉制成，需要烹煮的时间较长，口感富有弹性及嚼劲，有各种尺寸，口感筋道。



5

鸡蛋面

分量：1 人份 100 克

机器制造干燥的包装面条，口感筋道，面具有鸡蛋调味，是最大众化的口味，超市、卖场都很容易买到，保存时间长又不用冷藏，是很多人家中的常备品。



1 人份面条的计量法

现在很多面条都是以 1 人份为单位直接卷好，方便拿捏分量，但若是干燥面，可用电子秤，或是以手的虎口为单位。胃口小的女性可以用矿泉水瓶口测量，1 把 1 人份；男性则建议用 2 把。



面条保存

鲜面条最好趁新鲜吃，买回来时，可先依照每次吃的分量装好，再用塑料袋密封，冷藏可保存 7 天；或是放入冷冻库可保存 1 个月的时间。但冷冻保存时间若太久，面条中的水分会蒸发，进而影响煮出来面条的口感，建议还是趁早吃完。

冷冻面条煮时不可退冰，直接入沸水中煮，再用长筷子拌开即可。

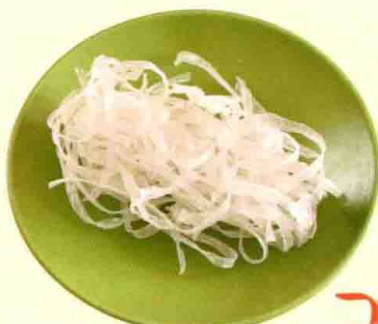


客家粄条

6

分量：1 人份 120 克

是著名的客家米食之一，具备了米制品筋道又柔软且易吸收汤汁的特性，口感扎实具嚼劲，炒、干拌和煮汤都很适合。



冬粉（宽/细）

7

分量：1 人份 1 卷

又称作粉丝，分宽和细的，主要是以绿豆制成，颜色透明、味道清淡爽口、口感滑嫩、易熟、耐久煮，容易吸收汤汁，用来干拌、热炒、做汤、凉拌均可，酱汁稠的干面可选宽冬粉。



乌冬面

8

分量：1 人份 100 克

由小麦制成，是日本人常吃的经典面种之一。在食用的时候，通常都会一口气直接将面条吸入嘴里，吸食得愈大声，就代表这面条美味，这样的豪爽吃法就只适用于日式乌冬面。面条较粗，吃起来很筋道，无论是做成汤面、干面都很合适。



关庙面

9

分量：1 人份 1 片

又称为“日光面”，面粉与盐为主要制作原料，是用传统的日晒自然烘干法制造，所以保存了传统面条特有香味及弹性，耐煮而不易糊烂，吃起来口感极筋道。



广式蛋碱面

10

分量：1 人份 1 卷

又称为全蛋生面，是以高筋面粉、低筋面粉、鸭蛋、鸡蛋等揉合而成的生面，揉面时因为加入了碱水和不断的拌打起筋，因此特别筋道，具韧性且不易糊软，常用在蚝油捞面和汤面。



方便面

11

分量：1 人份 1 包

方便加上自制配料和汤头，美味又便利。



荞麦面

12

分量：1 人份 100 克

顾名思义就是由荞麦所做的面条，也是常吃的经典凉面面种之一，荞麦面的热量跟其他面条比起来相对较低，且含有维生素 B₁ 及维生素 C，所以很受女性欢迎！由于不是面粉做成，吃起来口感偏软，适合搭配柴鱼酱油调成的酱汁，甜咸相间，格外爽口。



韩国冷面

13

分量：1 人份 70 克

外观呈褐灰色的细长形面条，是以荞麦、面粉为主材料制成的，是现代韩国人常食用的面食，特别适合做冷面。尝起来筋道劲十足，搭配韩国泡菜或是辣酱，口味更地道，也更具风味。

手工面条 轻松做

分量：4 人份



原味面条

材料：

中筋面粉 300 克、冷水 100 cc、盐少许（约 3 克）



盐倒入冷水中，
搅拌至盐溶化。



将一半盐水倒入面粉中，用手拌匀。



再倒入另一半盐水，再次混合均匀成团。

分量：4 人份



菠菜面条

材料：

A 菠菜 200 克

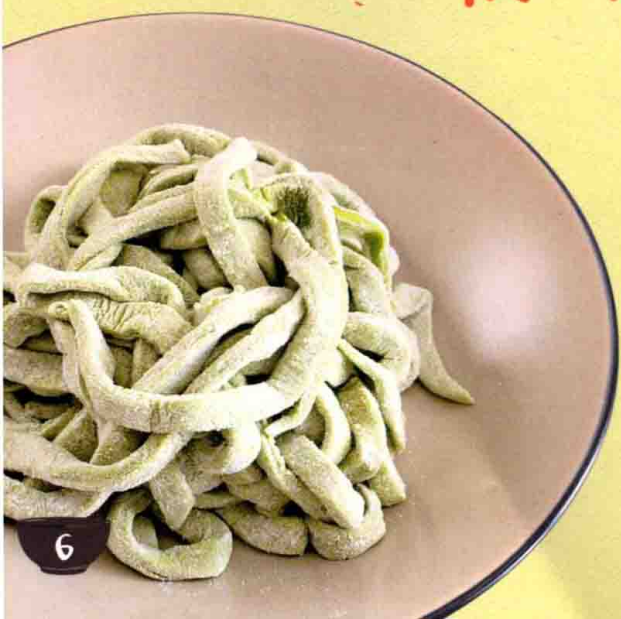
B 中筋面粉 300 克
盐少许（约 3 克）



菠菜洗净沥干后
切段，放入果汁
机中，加入冷水，
搅打成汁，倒出。



取 100 毫升菠菜
汁，加入盐，搅拌
至盐溶化。





取出面团，用手掌反复来回揉搓，直到面团表面光滑。



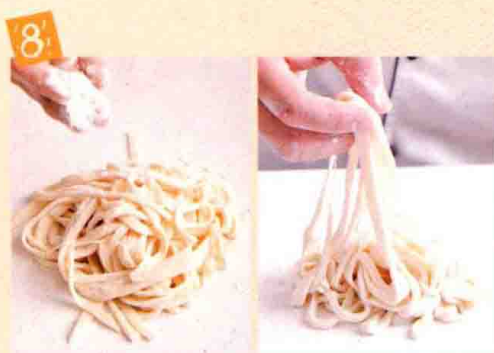
将面团放入盆中，盖上湿纸巾或保鲜膜，放在室温下静置醒 30 分钟。



醒好的面团用擀面棍擀成厚度约 3 毫米的长方形面片（台面与擀面棍撒少许高筋面粉防粘）。



将面片对折或折成三摺（中间需撒高筋面粉防粘），再用刀等距离切成宽度 3 毫米的面条。



在切好的面条中撒入适量的面粉，抓拌均匀，依每次食用分量包装好，放入冰箱保存。

TIPS 1

面粉与水分的比例约为 3 : 1，可将水分替换为蔬菜汁制作；也可将中筋面粉的分量更改为 60% 高筋 + 40% 低筋面粉，口感更筋道。

TIPS 2

切好的面条可直接放入冰箱冷藏或冷冻保存，也可以晾在衣架上，直到完全干燥，像是市售挂面干度就能不冷藏也可存放 1 ~ 2 个月。

TIPS 3

醒面团会因季节的温度和湿度影响所需的时间。春季（19 ~ 24℃）30 分钟、夏季（25 ~ 30℃）20 分钟、秋季（19 ~ 23℃）50 分钟、冬季（15 ~ 18℃）60 分钟。制作时要以上述温度、时间作为参考。



将一半菠菜汁倒入面粉中，用手拌匀，倒入另一半菠菜汁，再次混合均匀，成湿面团。



取出面团，用手掌反复来回揉搓，直到面团表面光滑。

以下同原味面条做法 5 ~ 8。

分量：4 人份



面疙瘩

材料：

高筋面粉 300 克、冷水 150 毫升、盐少许



盐倒入冷水中，
搅拌至盐溶化。



将一半盐水倒入面粉中，用手拌匀，再倒入另一半盐水，
再次混合均匀成团。



取出面团，用手掌反复来回揉搓，搓
成表面光滑的椭圆形。



先将面团分成两半，每份再分成两半。



取 1/4 面团，用双手揉成长条，再切
成 2 厘米长的小段。



先用大拇指压扁，
再往前推 1 厘米，
即为面疙瘩。

TIPS

- ① 面疙瘩要用高筋面粉，因筋性强，搓揉才不会破，而且吃起来也比较筋道。
- ② 食用时，可将面疙瘩放入沸水中，以中火煮 2 分钟，即可捞起。

一步一步 煮出好吃面条

别看煮面不过是几分钟的事情，
从面条下锅到成为一碗面之间，
每一个小细节都会影响面条的卖相与口感，
忽略了任何一个步骤就煮不出最好的风味。

STEP1 锅中要有足够的水量

煮面的水只能多不能少，一般以面条4倍以上的水量，才能让面条有充分的空间伸展熟成，煮出来的面条也不易黏糊。

STEP2 一次下1~2人份面条

一次不要下太多面条，最好能1次煮1~2人份，水温才不会一下子下降太多，使面条泡在水温不足的水中糊化。

STEP3 水滚才下面条

水滚了再下面，才能让面条快速定型。面条之所以变得黏糊，主要是因为表面煮熟的时间过长，使得面条尚未定型就糊化了，可能会失去弹性与口感。



STEP4 快速搅拌数下

面条下锅后第一个动作就是快速搅拌数下，让面条与面条一一分开，一方面可以防止面条粘成块状而煮不熟，另一方面也可以避免粘锅及断裂。煮的过程要适时的搅拌面条，以免粘锅影响口感。



STEP5 中火煮至面熟

煮的过程以中火煮至面熟，至于时间，须配合面条粗、细、厚、薄、宽、扁做不同调整，判断是否煮熟，可先夹一根面条试吃，软硬适中即可熄火。

至于做凉面，会因为不同面而有不同做法；若是鲜面条，烹煮好后捞起沥干水分，加入适量花生油（或色拉油）拌开，以免粘黏，并以电风扇吹冷，面条才会筋道。而日式的荞麦面煮好需泡冰开水，才能保持最佳弹性。

STEP6 加香油避免面条粘黏

煮好的面条捞起时，不用完全沥干，要保留一点水分，拌酱汁才会好拌，口感也较滑润。面条上可滴几滴香油，以免粘黏。



常见各种面条煮法

面条名称	煮的时间
阳春面	煮2~3分钟
油面	氽烫30秒
意面	煮1~2分钟
中式拉面	煮3~5分钟
鸡蛋面	煮3分钟
客家板条	煮3分钟
冬粉（宽/细）	煮2分钟，煮之前要先用冷水泡软

面条名称	煮的时间
乌冬面	煮1~2分钟
关庙面	煮2~3分钟
广式蛋碱面	烫30秒，捞出冲冷水，再放入沸水中烫30秒
方便面	用热开水泡2~3分钟至软
荞麦面	煮5~7分钟马上泡入冷水中，用手搓揉再捞起
韩国冷面	煮4分钟泡入冷水中冲凉

PS：面条会因使用的面粉种类、宽细度，影响煮的时间，表上列的时间仅为参考值。

好吃异国风味 方便面特搜



原味 容量：85 克 热量：420 千卡 / 包



沙嗲 容量：80 克 热量：222 千卡 / 包



辣味 容量：80 克 热量：226 千卡 / 包



咖喱鸡 容量：80 克 热量：468 千卡 / 包

★ 印度尼西亚干面（原味 / 沙嗲 / 辣味 / 咖喱鸡）

这是在网络中盛传的印度尼西亚泡面，甚至有些还夸称“全世界最好吃的泡面”，现在大为风行。有原味、沙嗲、辣味、咖喱鸡等不同口味，其中以原味最受欢迎。正统在印度尼西亚的吃法，泡好面后可加一颗半熟的荷包蛋，最后再滴几滴醋，会更好吃。

和普通泡面最大的不同在于，里面附有 5 包调味料，其中有 3 种酱料包、2 种粉。以原味来说，3 种酱料包各为甜酱油包、辣椒包、调味油。原味吃起来微辣、偏咸，建议随面附的 2 包粉不要全放进去，以免太咸；其中沙嗲口味的香料味很重，闻起来很香，但吃起来带有呛味，很多人都不习惯这口味。



★ 辣味方便面

容量：79 克 热量：400 千卡 / 包

这是印度尼西亚其他品牌的泡面，和第一款印度尼西亚泡面很像，但多了辣味。



★ 烤鸡味捞面

容量：128 克 热量：230 千卡 / 包

都是来自印度尼西亚，但这个面包装特别大，价格也略贵 1 ~ 2 元，因同是印度尼西亚干面，同样有 3 包不同的酱料，面条一样筋道，但拌出来的面条味道略带甜味，跟想象中的烤鸡味略有出入。



★ 越南沙嗲葱面

容量：75 克 热量：341 千卡 / 包

面条的颜色很深，生吃很脆，很像干脆面。泡好也和其他泡面很像，但有点咸，生吃最好。



★ 原味干捞面

容量：85 克 热量：319 千卡 / 包

来自新加坡，面条吃起来和普通泡面很像，都属于比较软的，而且酱料包中有一包香葱油，吃起来带有浓浓的葱香味。



★ 日式炒面

容量：129 克 热量：562 千卡 / 包

面条比较粗，泡出来跟炒面很像，里面附有料，是走高价位的泡面。酱汁带浓浓的黑醋味的清爽，是别的泡面没有的。



★ 韩式炸酱面

容量：140 克 热量：286 千卡 / 包

这是由韩国著名的三养公司生产的炸酱面，面条较粗，吃起来也比较筋道，因面条粗，要用煮的才会熟。拌好面和电视上韩剧吃的炸酱面一样黑黑的，吃起来带甜味，刚开始吃会很习惯。



★ 韩国炸酱面

容量：200 克 热量：300 千卡 / 包

另一个品牌的韩国炸酱面，面条同样比较粗，拌好的面条颜色和三养比明显较淡，但口味上一样是甜甜的。



★ 韩国干拌面

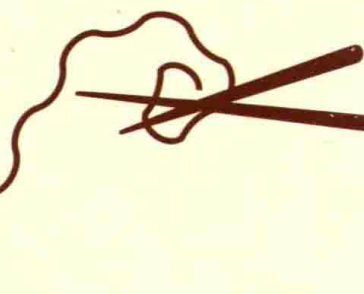
容量：130 克 热量：546 千卡 / 包

没想到吧！韩国冷面也有泡面，面条比较细，吃起来口感很像冬粉，味道很特殊，一开始吃是甜甜的，后劲却是辣味，喜欢和不喜欢的人跟其味道一样，呈现两极分化。提醒一下，因为是冷面，面煮好要放在冷开水泡到面变凉，再捞出拌酱汁，面条才会筋道。



干拌面美味加分的秘密

干拌面虽然简单，但还是有一些小技巧的，增加味道的配料，可让拌出来的面风味加倍。



增香大推荐

蒜头酥、油葱酥、红葱酥是干面最佳增香材料，很多干拌面都可用。油葱酥和红葱酥都是用红葱头做成，市面販售称之为油葱酥，自己做就是红葱酥，两者的差别在于自己做会比较香。花生粉常用在四川风味的干面中，像是红油燃面、担担面等，可增添味觉层次。

红葱酥的做法是将 100 克红葱头去皮，切成薄片，放入加热至 160℃ 的油锅中，用小火炸到外观金黄色，取出，沥干油分，即是红葱酥。红葱酥捞起后颜色还会加深，所以一炸到金黄色就要捞起，以免变黑。

蒜头酥的做法是将 100 克蒜去皮切末，放入加热至 160℃ 的锅中（油量要比一般炒多一些），用小火炸到外观金黄色，过滤油分，放凉后放入罐中冷藏。



A 红葱酥
B 油葱酥
C 蒜头酥
D 花生粉

拌面美味的诀窍

诀窍1 面条的选择

做干拌面时，选用面条没有绝对的标准，很多都可共用，全凭个人喜好。建议酱料口味重、酱汁较稠，可选用较粗或宽的面条；相对地，酱料较清淡、酱汁较稀则可选用细面条。若是地方口味的干拌面，像是日式凉面、韩国冷面，则一定要配上当地的面条才会对味。

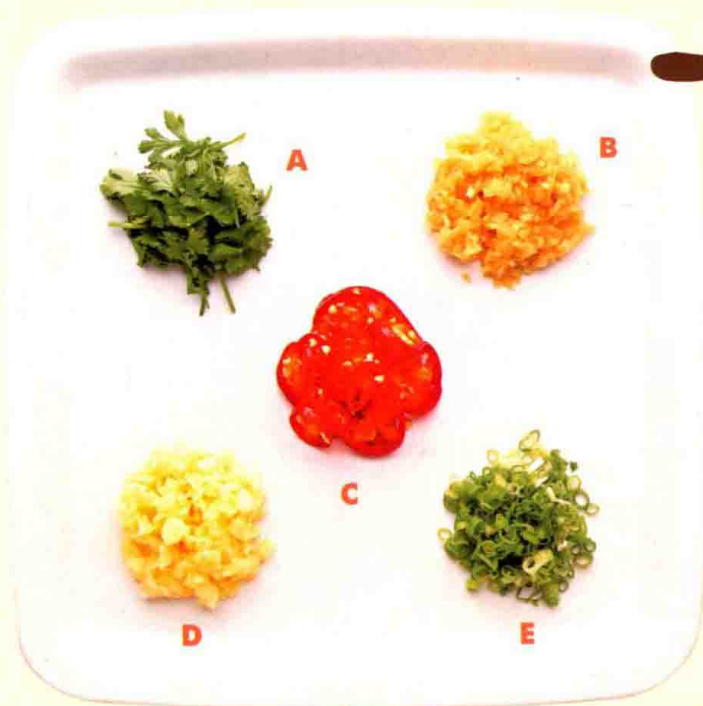
诀窍2 选用品质佳的调味料

纯粹用调味料拌出味道的干拌面，调味料就格外重要，尤其是占有重要角色或此干面味道主要来源的调味料，像是酱油、酱油膏、蚝油、香油等，就一定要买品质好的调味料，拌出来的面才会香，选购可参考 16 ~ 17 页。

而沙茶干面、沙嗲干面、香椿干面、椰香咖喱鸡丁面，其中的沙茶酱、香椿酱、咖喱是影响味道的关键，建议选用 2 种不同品牌搭配，让酱汁味道更丰富。



增添干面美味的配角



这5种食材都是辛香料，除了可以增加颜色，吸引人食用外，同时更有增加风味的效果，是很多人最喜爱添加的配料。

- A 香菜段
- B 姜末
- C 辣椒片
- D 蒜末
- E 葱花

- A 胡萝卜丝
- B 小黄瓜丝
- C 豆芽菜
- D 韭菜段

这4样材料可说是干面中常会用到的搭配青菜，因为本身的风味清淡，搭配各种酱都很合适，不仅营养又兼具美观效果，其中胡萝卜丝和小黄瓜多用凉面，韭菜用在干面，而豆芽菜都可使用。

处理的方法是：小黄瓜切丝、胡萝卜去皮切丝，泡入冰开水中；豆芽菜洗净后用沸水氽烫约30秒，用在凉面则要放入冰开水中浸泡，待凉沥干后即可使用，若干面就不用泡冷水；韭菜洗净切段，放入沸水氽烫一下捞起即可。



诀窍3 调味料要用对地方

米酒、绍兴酒分不清？用高级的绍兴酒一定就会好吃？不一定，最简单的判断方法，没经过加热要用米酒，可以去腥、提香，而绍兴酒必须加热，才会有提香的效果。



诀窍4 选对油，酱料更好吃

有些材料可以用橄榄油或香油爆香，像是腌菜类的酸菜、雪菜用香油炒，可以让菜的味道更鲜，若用色拉油，炒出来的酱汁会带有油味，但若材料中有蒜时，绝对不可以用香油，会压过蒜味，蒜香就不会出现。

诀窍5 趁热拌面条

要趁热一次拌入所有调味料，面才拌得匀，建议可先把所有调味料拌好或装入碗底；若分次加调味料，面条热度会慢慢散去，来不及拌均匀。

(拌面调味料全图鉴)



酱油

干拌面常用到的调味料之一，是主要咸度、色泽的来源，建议选购酿造酱油，味道甘润，拌出来的面条才不会死咸。



酱油膏

比一般酱油浓稠，因它在杀菌前加入含淀粉质的糯米，因此有浓厚感，是古早味干拌面的主要酱汁，味道甘醇微甜而不死咸。



蚝油

是牡蛎蒸煮后的汁液进行浓缩，再加入糖、盐、淀粉等原料，辅以其他配料制成的调味品，所以带有海鲜味，很适合用在拌面、拌酱中。建议可选用李锦记的蚝油，有不同等级，可依个人预算选购。



白醋

是由米或是糯米酿造而成，酸味比较重，多用于增加面条的酸味，像是酸辣干拌面就会用到。



陈醋

陈醋是以白醋为基底，再加上辛香料、蔬菜、盐和糖制成的调和醋。干拌面中的傻瓜干面、陈醋干面，陈醋就扮演着重要的角色，可以开胃。



梅林辣酱油

最早从英国传来，是以辛香料搭配各种调味料炼制而成，味道酸酸甜甜，类似陈醋，中西式料理及酱汁都会用到，可增添风味。



芝麻酱

主要成分以白芝麻和花生为主，可用于调制特殊口味的酱料及拌面使用，会有独特的芝麻花生味，在麻酱面和凉面中是重要的调味料。



甜面酱

和豆瓣酱很相似，都是以豆类为主要原料，加上曲和其他的调味品，经过发酵酿制而成，常用于烹煮时增味，或是直接拌或蘸的酱料，以增添风味。



沙茶酱

流行于福建、广东等地区烹调常用的混合型调味品，具有香味、咸味以及轻微的甜、辣味等多种味道，常用于蘸、拌、炒菜或是煮汤。挑选建议用最老牌的牛头牌，味道最能被大众接受。

味醂

又称米霖，是以甜糯米再加上曲、糖酿造而成，是一种类似米酒的调味料，有酒香及甜味，其中酒味能去腥，甜味则可以代替糖，并引出食材的原味。



鱼露

是东南亚料理中必备的调味料，由新鲜的小鱼加盐，经过发酵、蒸馏制成的鱼汁，可增加料理的鲜甜味，带有浓厚的腥味，常与柠檬汁或是大蒜、辣椒搭配使用，以去除特殊腥味。



泰国辣椒酱

又称拉差酱，是泰国经典的辣椒酱的一种，主要成分有糖、醋、辣椒、大蒜、盐等材料混合而成，味道偏辣带点酸味，可当料理调味，或是蘸酱、拌面使用，带有浓浓的泰国风味。



米酒

米酒可以提香，有时可以代替水，让面酱变稀，但调出来的味道不会变薄，像做 XO 酱干面，若酱过于浓稠，就可以使用。若偏日式口味的面酱，可换成清酒，做出来的面酱会更地道。



辣油

辣油成分含辣椒粉、植物油、花椒、盐等制成，辣度强烈，会用在增加辣味的酸辣面及川味的干面中。



麻油

是以黑芝麻压制提炼而成，故也称胡麻油，制造方法及芝麻品种，会直接影响做出来的香味，其中以冷压榨油能保留最自然的风味，但较花时间，价格相对也较高。



香油

以白芝麻为原料提炼制作的食用油，也称为白麻油，加入面中一起拌，可以提升拌面的香气及油脂。



鸡粉

鸡粉是提取了鲜鸡精华，以鸡肉粉、鸡油组合而成，可用于拌酱、炒菜、煮汤等，具有提鲜的效果。



美极鲜味露

由天然小麦酿造而成的高蛋白质调味料，能取代酱油或味精，增加酱汁的鲜甜味。



白胡椒粉

是干胡椒碾压制成的，主成分是胡椒碱，能帮助消化、去腥解油腻、增进食欲。常用于拌炒时或起锅前，具微辣微麻的胡椒味，能使料理闻起来更诱人。



糖

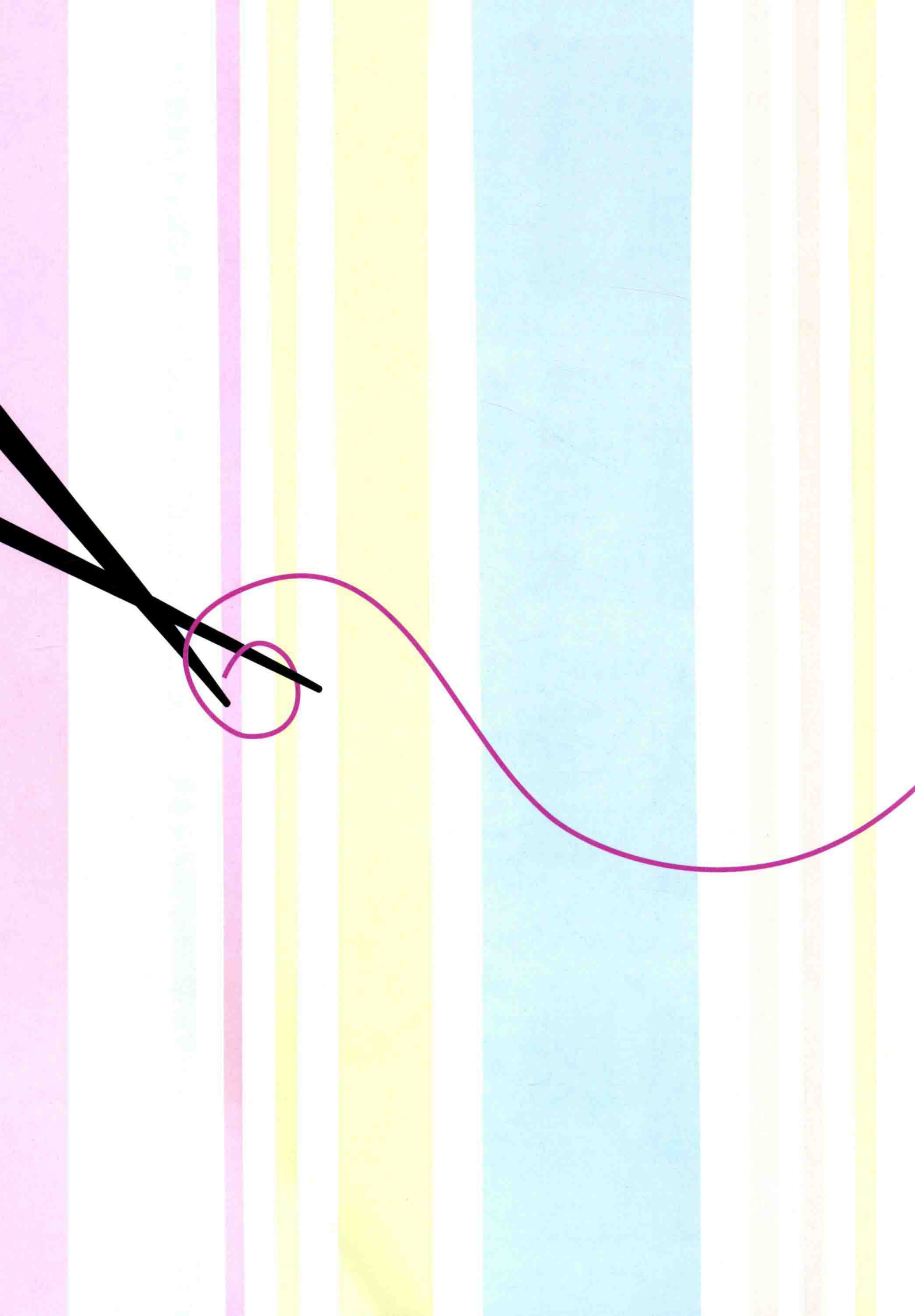
细砂糖即是白砂糖，主要成分是蔗糖，一般冰糖的蔗糖纯度最高，其次是白砂糖。干拌面的酱汁加一点糖调味，可中和酱汁的咸度，让酱汁不会过咸。



五香粉



基本成分是八角、肉桂、花椒、丁香、小茴香等磨成粉，不一定只有 5 种，会因当地材料而改变，因有酸、甜、苦、辣、咸五味平衡故取名为五香粉。多用于炖煮肉类，本书放入面酱中可增味，使酱汁味道有更多层次。





PART 1

入门篇

3分钟上桌~随手干拌面

福州傻瓜干面、麻酱面、葱油意面、蚝油捞面、
客家干粩条……拌一拌，经典干拌面马上吃！

速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	意面	板条
★★	★★	★	★	★

about 福州傻瓜干面

福州傻瓜干面源自于福州凉面，一开始贩卖只有白面，搭配陈醋，被人戏称只有傻瓜会吃这种面；现在店家会在桌上放酱油、陈醋、辣渣、辣油、胡椒，供客人自行搭配使用。



速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	意面	宽冬粉
★★	★★	★	★	★

美味升级 TIPS 猪油加热过会比较香，而且也可以通过加热散发出的味道判断油是否坏。

分量：1 人份



阳春干面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
小白菜 2 棵

调味料：



酱油膏

1 大匙

开水

1 小匙

糖

1/2 小匙



白胡椒粉

少许



香油

1/2 小匙

做法：

- 1 所有调味料放入大碗中调开，备用。
- 2 小白菜洗净切段，放入沸水中烫熟，取出备用。
- 3 煮熟的面条放入做法 1 碗中，趁热拌匀，再放上小白菜，可依个人喜好再放上葱花、油葱酥。

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
葱少许

调味料：

A



猪油

1 大匙

B



酱油

1 大匙



陈醋

1.5 小匙



糖

1/2 小匙



盐

少许



白胡椒粉

少许

做法：

- 1 葱洗净，切葱花备用。
- 2 锅烧热，放入猪油，以小火煮化，装入大碗中，加入调味料 B 调开。
- 3 煮熟的面条放入做法 2 碗中，撒上葱花，趁热拌匀即可。

分量：1 人份



福州傻瓜干面



自制猪油

保存方法：冷藏半年

材料：猪肥肉 2 千克
葱段 1 根、姜片 2 片

做法：

肥猪肉切丁，和葱段、姜片放入烧干的锅中，以小火慢慢炸，直到剩下小渣，捞除后，即是猪油。

分量：1人份

美味升级 TIPS 用猪油或花生油爆香葱，爆出来的葱香味较足；若要做出来的葱油更香，可选用宜兰三星葱。

葱油意面

材料：

煮好的意面 1 人份（煮法见 9 页）
葱 20 克、姜少许

调味料：

A



猪油

1.5 大匙

（做法见 19 页）

B



酱油

1 大匙



陈醋

1/2 小匙



糖

1/4 小匙



鸡粉

少许



白胡椒粉

少许

做法：

1

葱切葱花；姜切丝，备用。

2

锅烧热，放入猪油，加热至 60℃，放入葱花、姜丝，以小火炒香，倒入大碗中，加入所有调味料 B 调开。

3

煮熟的意面放入做法 2 碗中，趁热拌匀即可。

速配面条

细阳春面

宽阳春面

油面

意面

中式拉面

粿条

★

★

★

★★

★

★

美味升级 TIPS 放了肉片可提升美味。若是怕麻烦，也可以不用放。

分量：1人份

猪油干拌面

材料：

煮好的面条 1人份（煮法见 9 页）

猪肉 20 克、红葱头 10 克

韭菜少许、豆芽菜少许

调味料：



猪油

1 大匙

（做法见 19 页）



酱油

1 大匙



糖

1/2 小匙



白胡椒粉

少许

做法：

1 红葱头切除头尾，剥去外表薄膜，切成薄片；韭菜切段；豆芽菜洗净，备用。

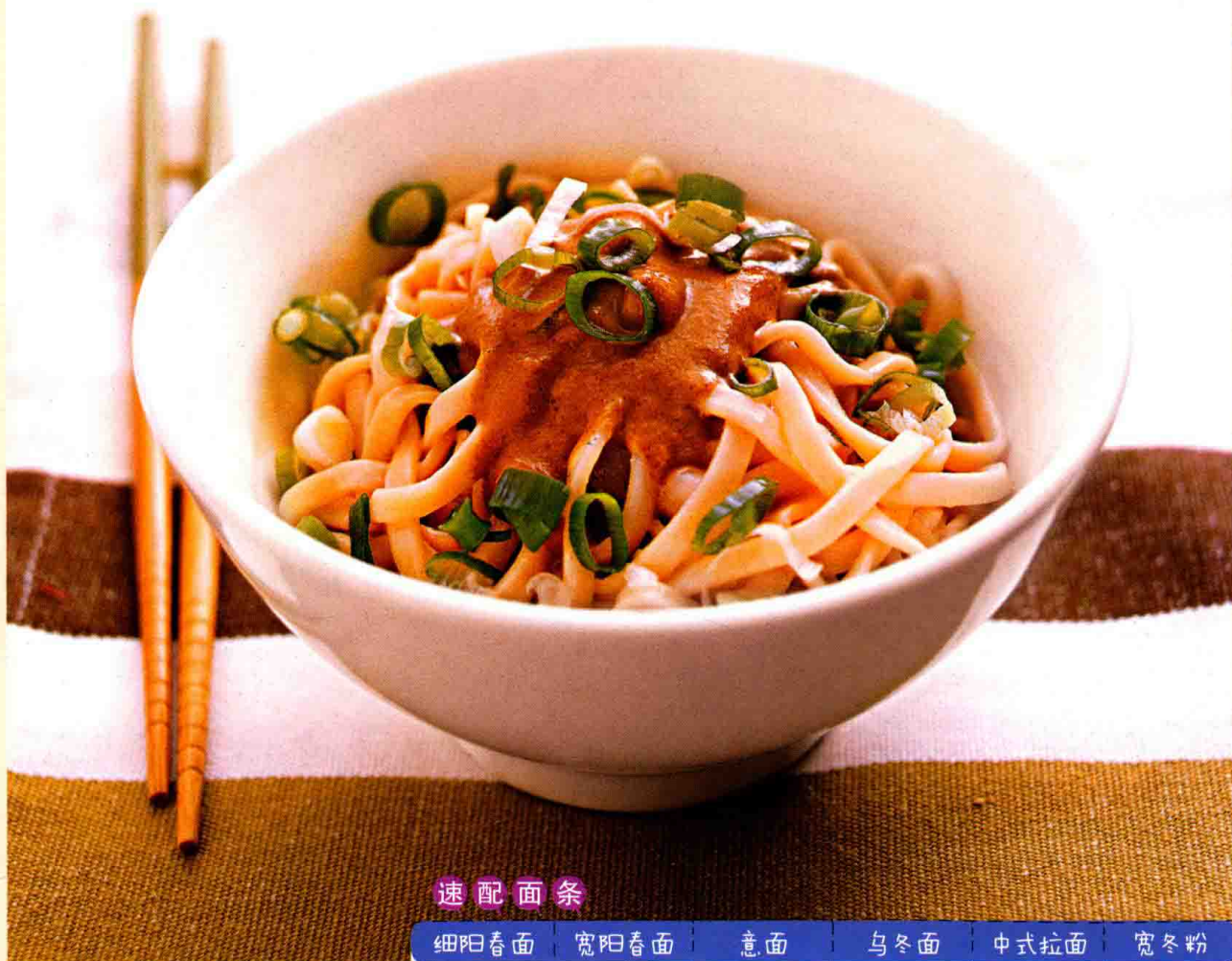
2 猪肉放入沸水中，以大火煮熟，取出切薄片；韭菜、豆芽菜一起放入沸水中烫熟，取出备用。

3 锅烧热，放入 1 大匙猪油，加入红葱头片，以小火爆香，装入大碗中，加入其余调味料调开。

4 煮熟的面条放入做法 3 碗中，趁热拌匀，再放上韭菜段、豆芽菜即可。

速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	意面	中式拉面	板条
★	★★	★	★★	★	★



速配面条

细阳春面	宽阳春面	意面	乌冬面	中式拉面	宽冬粉
★	★★	★	★	★	★

分量：1人份



麻酱面



材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）
葱少许

调味料：



芝麻酱
1.5大匙



开水
2小匙



糖
2小匙



酱油
2小匙



猪油
1小匙



盐
1/4小匙



白醋
1/2小匙

（做法见19页）

做法：

1

葱洗净，切葱花备用。

2

所有调味料放入大碗中调开。

3

煮熟的面条放入汤碗中，淋上做法2的酱汁，趁热拌匀，撒上葱花即可。

美味升级 TIPS

芝麻酱很浓稠，若拌的分量很大，不好拌，可先和水分次调匀，再拌入其他调味料，就能调出滑顺的酱汁。

分量：2 人份

蚝油捞面

材料：

广式蛋碱面 2 人份、芥蓝菜 2 棵

调味料：



蚝油
2 大匙



开水
2 小匙



糖
1 小匙

做法：

1

芥蓝菜洗净后切半，放入沸水中烫熟，取出备用。

2

锅烧热，放入所有调味料略炒过，倒入大碗中。

3

面放入沸水中烫约 30 秒，捞出冲冷水，再放入沸水中烫 30 秒，捞起沥干，放入做法 2 碗中，趁热拌匀，再摆上芥蓝菜即可。



速配面条

细阳春面

宽阳春面

广式蛋碱面

意面

中式拉面

★

★

★★

★

★



美味升级 TIPS 沙茶酱可用2种品牌混合，调出来的酱汁会更香。还可加1小匙椰奶、适量花生碎，增添风味。

分量：1人份



材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）
香菜少许

调味料：



沙茶酱
1.5大匙



酱油膏
1小匙



味醂
1小匙



米酒
1小匙



糖
1/2小匙

做法：

- 1 香菜洗净，取叶切碎备用。
- 2 所有调味料放入大碗中调开。
- 3 煮熟的面条放入汤碗中，拌入做法2酱汁，趁热拌匀，再撒上香菜碎即可。

速配面条

宽阳春面	油面	中式拉面	面疙瘩	烩条	宽冬粉
★★	★	★	★	★	★

分量：1人份



海鲜XO酱干拌面

材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）

调味料：



海鲜XO酱
1.5大匙



蚝油
2小匙



香油
1小匙



糖
1/2小匙

做法：

- 1 所有调味料放入大碗中调开。
- 2 煮熟的面条放入汤碗中，拌入做法1酱汁，趁热拌匀，可依个人喜好再放上葱花即可。

美味升级 TIPS



- ★ 每个品牌的海鲜XO酱味道略有差异，若拌起来比较干，可以加一些米酒或大骨高汤，酱汁不易被稀释。
- ★ 要用XO酱作干拌面，用量和配方是一样，只是要把海鲜XO酱换成XO酱。

速配面条

宽阳春面	油面	乌冬面	中式拉面	面疙瘩	宽冬粉
★★	★	★	★★	★	★

分量：1 人份

美味升级 TIPS 若想搭配蔬菜一起吃，烫熟的黄豆芽菜最对味。

陈醋干面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
葱少许

调味料：



陈醋

1 大匙



梅林辣酱油

1 小匙



糖

1/2 小匙



酱油

1/2 小匙



香油

少许

做法：

1

葱洗净切葱花，备用。

2

所有调味料放入大碗中调开。

3

煮熟的面条放入做法 2 碗中，趁热拌匀，撒上葱花即可。

速配面条

细阳春面

★

宽阳春面

★★

油面

★

意面

★

乌冬面

★

中式拉面

★



美味升级 TIPS 甜面酱会因品牌不同而有味道上的差异，有些较咸、有些较甜，要自行略做调整。

分量：1 人份



甜面酱干面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
香菜少许

调味料：



甜面酱
2 大匙



蚝油
1 小匙



糖
1/2 小匙



香油
1 大匙

做法：

1

香菜取叶，洗净切碎。

2

所有调味料放入大碗中调开。

3

将煮熟的面条放入汤碗中，拌入做法 2 酱汁，趁热拌匀，再摆上香菜碎即可。

速配面条

关庙面	宽阳春面	油面	乌冬面	中式拉面	宽冬粉
★★	★★	★	★	★	★





速配面条

细阳春面

★

宽阳春面

★

油面

★

意面

★★

中式拉面

★

分量：1人份



汕头干面



材料：

煮好的面条 1人份（煮法见 9 页）

豆芽菜少许

蒜头酥 5 克（做法见 12 页）

调味料：



大骨高汤
50 克



米酒
1 大匙



酱油
1 大匙



糖
1/2 小匙



白胡椒粉
适量

做法：

1

所有调味料放入大碗中调开。

2

豆芽菜洗净，放入沸水中烫熟，取出备用。

3

煮熟的面条放入做法 1 碗中，趁热拌匀，再放入蒜头酥、豆芽菜即可。

about 汕头面

汕头面是早期从广东汕头人爱吃的，做法类似阳春面，但用的是意面，现在也有店家直接用阳春面。汕头面的做法分两种，一种拌肉臊，另一种则是用油葱酥拌，相较下口味没那么油腻。

美味升级 要让香椿酱好吃，可以买
TIPS 现成品，再加上新鲜的香
椿打成碎末，拌匀，调出
来的香椿酱会更有香气。

分量：1 人份

干拌香椿疙瘩

材料：

煮好的面疙瘩 1 人份（煮法见 8 页）
小油菜 1 棵

调味料：



香椿酱
2 大匙



酱油膏
1 小匙



陈醋
1/2 小匙



白胡椒粉
少许



五香粉
少许



糖
1/2 小匙

做法：

1 所有调味料放入大碗
中调开。

2 小油菜洗净，切对半，
放入沸水中烫熟，取
出备用。

3 将煮好的面疙瘩放入
做法 1 碗中，趁热拌
匀，再排上小油菜。

自制香椿酱

分量：240 克

保存方法：密封冷藏 1 个月

做法：

将 200 克香椿去梗，保留叶子，
洗净沥干，放入搅拌机内搅打至
细碎状，再加入少许酱油及 40 克
香油，搅打均匀，装入密封罐冷
藏即可。

Memo：加入大量的香油是为
了让做出来的香椿酱有湿润的
感觉。而酱油只是为了略带咸
味，所以不用太多。



速配面条

宽阳春面

乌冬面

中式拉面

面疙瘩

宽冬粉

★

★

★

★★

★

分量：1 人份



麻油面线



美味升级 面线是闽南特产，是比较细的圆面条，有些像龙须面，不耐久煮，容易失去弹性且变得黏糊，煮的时候要小心。

材料：

面线 1 人份、老姜 10 克
红葱酥 10 克（做法见 12 页）
香菜少许

调味料：



无盐米酒
50 毫升



麻油
50 克

做法：

- 1 老姜洗净沥干，切薄片；香菜取一小段，洗净沥干，备用。
- 2 取一锅烧热，倒入麻油、姜片，以慢火煸过后，捞除老姜。
- 3 面线放入沸水中，以中火煮 1~2 分钟，捞出，放入碗中。
- 4 倒入做法 3 的汤汁、米酒混合，趁热拌匀，拌入红葱酥、香菜段即可。



速配面条

细阳春面

★

面线

★★

美味升级 TIPS 韭菜白色部位过老，建议先切除，以避免影响口感。

分量：1 人份

客家干粿条

材料：

煮好的粿条 1 人份（煮法见 9 页）
红葱酥 10 克（做法见 12 页）
韭菜少许、豆芽菜少许

调味料：



米酒

2 小匙



酱油

1.5 大匙



糖

1 小匙



白胡椒粉

1/4 小匙

做法：

- 1 韭菜摘除残叶及老梗，洗净切段；豆芽菜洗净，备用。
- 2 韭菜段、豆芽菜一起放入沸水中烫熟，取出备用。
- 3 所有调味料放入大碗中调开。
- 4 将煮熟的粿条放入做法 3 碗中，趁热拌匀，再放上韭菜段、豆芽菜、红葱酥即可。



速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	意面	中式拉面	粿条
★	★	★	★	★	★★



分量：1 人份



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
葱少许

酸辣干拌面



调味料：



辣油

1 大匙



白醋

1 大匙



高汤

2 小匙



酱油

1/2 小匙



鸡粉

1/2 小匙



糖

1/4 小匙

做法：

1

葱洗净，切葱花备用。

2

所有调味料放入大碗中调开。

3

煮熟的面条放入做法 2 碗中，趁热拌匀，撒上葱花即可。

速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	中式拉面	宽冬粉
★	★★	★	★	★

分量：1 人份



四川红油燃面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
花生粉 10 克、豆芽菜少许
葱少许

调味料：



花椒辣油

1 大匙



酱油

1 小匙



糖

1/4 小匙

（做法见 41 页）

做法：

1

葱洗净，切葱花；豆芽菜洗净，放入沸水中烫熟，取出备用。

2

所有调味料放入大碗中调开。

3

煮熟的面条放入做法 2 的碗中，趁热拌匀，再放入豆芽菜、花生粉、葱花即可。

ABOUT 四川红油燃面

四川面点并不强调面条的特殊，而着重调味，面条用细阳春面较适合。

速配面条

细阳春面	宽阳春面	中式拉面	板条
★★	★	★	★



速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	乌冬面	宽冬粉
★	★★	★	★	★

about 豆菜面

豆菜面属于凉拌面的一种，是人气很旺的小吃之一，主要是干面淋上蒜蓉酱，最后放豆芽菜，属于比较清爽、不油腻的面。也有店家附甜辣酱或辣豆瓣酱拌着食用。



速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	意面	中式拉面
★★	★	★	★	★

分量：1 人份

豆菜面

材料：

煮好的凉面条 1 人份（煮法见 9 页）
豆芽菜 15 克、蒜 2 瓣

调味料：



酱油

1 大匙



麻油

2 小匙



香油

1 小匙



糖

1/2 小匙



白胡椒粉

少许

做法：

- 1 蒜去皮切碎；豆芽菜洗净，放入沸水中烫熟，取出备用。
- 2 所有调味料和蒜碎放入大碗中调开。
- 3 煮熟的面条放入做法 2 的碗中，趁热拌匀，再摆上豆芽菜即可。

美味升级 这道面是凉面，面条煮熟后要过一下冷开水，至面条变凉即可，做出来的面条比较筋道。

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
蒜 1 瓣
蒜头酥 1/2 小匙（做法见 12 页）

调味料：



陈醋

1 小匙



盐

1/2 小匙



糖

1/4 小匙



白胡椒粉

1/4 小匙

做法：

- 1 蒜去皮切碎。
- 2 所有调味料放入大碗中调匀。
- 3 煮熟的面条放入做法 2 的碗中，趁热拌匀，再撒上蒜碎、蒜头酥即可。

分量：1 人份

香蒜拌面





分量：1 人份



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
红葱头少许
红葱酥少许（做法见 12 页）

红葱酥干面



调味料：



美极鲜味露

1/2 小匙

酱油

1/2 小匙

糖

1/2 小匙

做法：

- 1 红葱头切除头尾，去皮，切成薄片。
- 2 所有调味料放入大碗中调开。
- 3 煮熟的面条放入做法 2 碗中，趁热拌匀，放入红葱片、红葱酥即可。

速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	意面	中式拉面	焅条	宽冬粉
★	★★	★	★	★	★	★

分量：1 人份



沙嗲干面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
花生粉 1/2 小匙、豆腐乳 1/2 小匙
香菜少许

做法：

- 1 香菜取叶，洗净切碎，备用。
- 2 所有调味料放入大碗中调匀。
- 3 煮熟的面条放入汤碗中，拌入做法 2 的酱汁、花生粉、豆腐乳，趁热拌匀，再放上香菜碎即可。

调味料：



沙嗲酱

2 大匙

白开水

2 小匙

米酒

1 小匙



味醂

1 小匙

糖

1/2 小匙

梅林辣酱油

少许

速配面条

细阳春面	宽阳春面	乌冬面	中式拉面	焅条	宽冬粉
★★	★★	★	★	★	★

分量：1 人份

美味升级 嫩姜泡水的目的，在于防止氧化变色及干掉。
TIPS

红醋拌面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
小白菜 1 棵、干黄花菜 5 根
青葱少许、嫩姜 5 克

调味料：



红醋
3 大匙



淡酱油（生抽）
1 大匙



糖
1/2 小匙



盐
1/4 小匙



香油
1 大匙

做法：

- 1 小白菜洗净切段；干黄花菜用水泡软；青葱切丝；嫩姜去外皮切丝，泡开水。
- 2 所有调味料放入大碗中调开。
- 3 将小白菜和黄花菜放入沸水中煮熟，取出备用。
- 4 煮熟的面条放入做法 2 碗中，再放上小白菜、黄花菜、葱丝和姜丝，趁热拌匀。

速配面条

细阳春面

★★

意面

★★

粿仔条

★

乌冬面

★

中式拉面

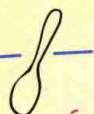
★

鸡蛋面

★



分量：1 人份



黑麻干拌面

美味升级
TIPS

也可将调味料中的黑芝麻酱减为 1.5 大匙，另增加芝麻酱 1.5 大匙，芝麻的香味会更加浓郁。

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
小白菜 1 棵

调味料：



原味黑芝麻酱
2 大匙



开水
2 大匙



盐
1.5 小匙



糖
1 小匙

做法：

1

所有调味料放入大碗中调开。

2

小白菜洗净切段，放入沸水中煮熟，取出。

3

煮熟的面条放入做法 1 碗中，再放上小白菜，趁热拌匀。

速配面条

细阳春面

★★

关庙面

★★

鸡蛋面

★★

油面

★

中式拉面

★

乌冬面

★



美味升级 ★ 市售花生粉香味不足，建议加入剁碎的原味花生来增加口感及香度。

TIPS

★ 若没有大骨高汤可用同等分量的煮面水或是热开水代替。



速配面条

细阳春面	意面	鸡蛋面	宽阳春面	油面	中式拉面
★★	★	★	★	★	★

分量：1 人份



四川担担面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
小白菜 1 棵
葱适量
花生碎 1 大匙
花生粉 2 小匙

做法：

- 1 小白菜洗净切段，放入沸水中煮熟，取出；葱洗净切葱花，备用。
- 2 所有调味料 A 放入大碗中调开。
- 3 煮熟的面条放入做法 2 碗中，再放上小白菜，淋上花椒辣油，放上花生碎、花生粉及葱花，趁热拌匀。

调味料：

A



芝麻酱
1 大匙



酱油膏
1 大匙



盐
1/2 小匙



糖
2 小匙



镇江醋
2 小匙



花椒粉
1/4 小匙



热大骨高汤
100 克

B



花椒辣油
2 大匙

自制花椒辣油

分量：500 克

保存方法：密封冷藏约 6 个月

材料：朝天椒 50 克、辣油 500 克、郫县豆瓣酱 150 克、干辣椒 25 克、青葱 1 根、嫩姜片 25 克、八角 10 克、桂皮 10 克、草果 2 颗、小茴香 5 克、大红袍（花椒）100 克

做法：

- 1 朝天椒洗净去蒂，沥干水分，加入辣油以搅拌机打碎；干辣椒去蒂；青葱洗净去根，沥干水分。
- 2 锅烧干，放入所有材料，以小火炸 20 分钟，待凉，过滤即为花椒辣油。

Memo：

- 做法 2 一定要用小火，避免炸焦，产生焦苦味。
- 若无法买到郫县豆瓣酱，也可用一般市售豆瓣酱替代；八角、桂皮、草果、小茴香、大红袍超市均有售。
- 炸好放凉的目的，除了降温方便装罐外，在静置放凉过程中，材料的香味可充分释放。





分量：1 人份



椒麻干拌面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
洋葱 5 克、胡萝卜少许
葱绿少许

调味料：



热开水
50 毫升



酱油
2 小匙



盐
1/2 小匙



陈醋
1 小匙



糖
1 小匙



花椒辣油
1 大匙



香辣脆油辣椒
1 小匙

（做法见 41 页）

做法：

- 1 洋葱剥去外皮，逆纹切细丝，放入冰水中浸泡 5 分钟；胡萝卜先削去外皮，和葱绿均切丝，泡入水中。
- 2 所有调味料放入大碗中调开。
- 3 煮熟的面条放入做法 2 碗中，放入洋葱丝、胡萝卜丝和葱丝，趁热拌匀。

美味升级 TIPS

- ★ 洋葱丝泡冰水 5 分钟，可去除辣味及增加爽脆的口感。
- ★ 若要味道更好，热开水可换为等量的大骨高汤。
- ★ 香辣脆油辣椒是老干妈辣椒酱的一种，大卖场和超市都有售，若没有可用辣椒碎代替。

速配面条

中式拉面（一般）	中式拉面（宽）	乌冬面	螺仔条	细阳春面	鸡蛋面
★★	★★	★	★	★	★

分量：1 人份



清爽凉面



材料：

细油面 200 克、小黄瓜 1/4 根
胡萝卜 5 克、蒜 2 瓣

调味料：



芝麻酱
3 大匙



酱油
2 大匙



开水
5 大匙



糖
1 大匙

做法：

1 小黄瓜和胡萝卜洗净，胡萝卜削去外皮，均切丝，泡入冰水中 10 分钟；蒜去蒂，剥去外层薄膜，用磨泥板磨泥，备用。

2 所有调味料和蒜泥放入碗中拌匀。

3 细油面放入盘中，放上小黄瓜丝、胡萝卜丝，淋上做法 2 的酱汁，食用前拌匀即可。

美味升级 ★ 芝麻酱会沉淀，取用时需拌匀。

TIPS

★ 小黄瓜和胡萝卜放入冰水中冰镇，可增加食材爽脆的口感。



速配面条

细油面

★★

粗油面

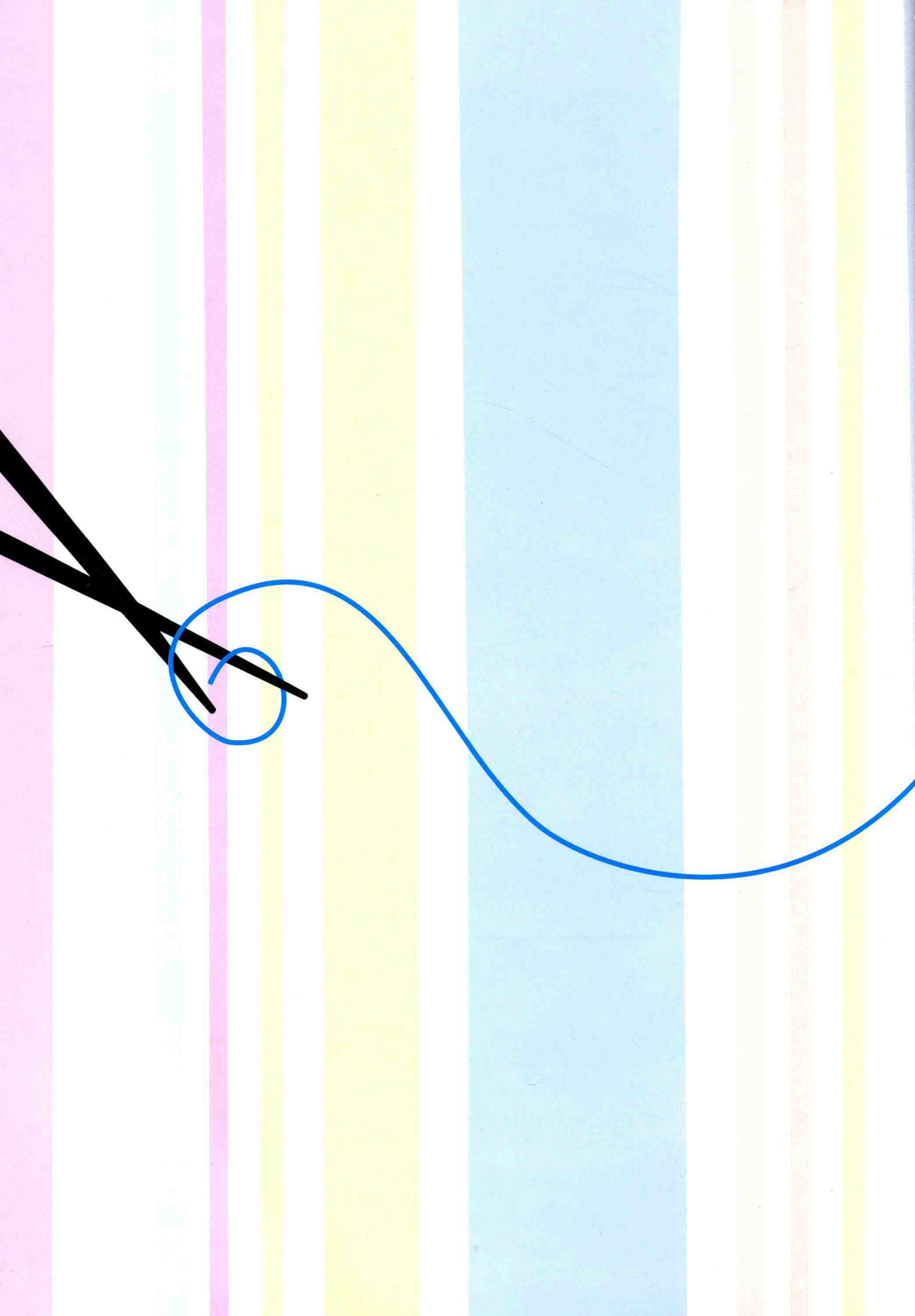
★

荞麦面

★

韩国冷面

★





PART 2

进阶篇

拌面酱自己做~美味升级

炸酱面、卤肉干面、八宝辣酱面、麻辣面、
味噌鸡肉拌面、椰香咖喱鸡丁面……

煮一煮，拌面酱轻松做！

关于拌面酱

✓ 面酱分量

书中拌面酱的分量是以4人份为主，若希望一次多做一点，材料可自行倍增增加，至于调味料，要按比例再少一些，试吃后再调整。

✓ 面酱保存

做好的拌面酱可用罐子或保鲜盒密封，放入冰箱冷藏或冷冻，冷藏或冷冻时间会因使用的食材而长短不同。此外，像是44页素炸酱、46页八宝辣酱、51页鱼香臊子酱、56页麻辣酱等酱，因制作过程用水淀粉勾芡，达到浓稠的效果，所以只能放冷藏保存，以免芡汁出水。

✓ 面酱回温

冷冻的面酱若要食用，最方便的做法是用微波炉解冻、加热，若家中没有，可取每次需要的量，先放在冷藏室解冻，再放入锅中，以小火加热，加热时要边搅拌边加热，以免烧焦。



分量：1人份



炸酱面



材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）
肉馅 50克、豆干 3片
胡萝卜 30克、小黄瓜 20克
蒜 3瓣、姜 10克

调味料：

米酒 $1\frac{1}{3}$ 大匙、糖 1 大匙
辣豆瓣酱 2 小匙、甜面酱 1 大匙
酱油 2 小匙、白胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙



酱的分量：2人份
保存方法：密封冷冻 10 天

材料处理：

小黄瓜→洗净，切小丁。

胡萝卜→去皮切小丁。

豆干→洗净，先纵切成条，再切成丁。



肉馅

姜→去皮切末。

蒜→去皮切末。



锅烧热，倒入1大匙油，放入豆干丁，以小火炒至外观焦黄。



放入姜末、蒜末、肉馅，以中火炒至肉熟。



加入胡萝卜丁炒香，放入所有调味料、水300毫升，炒匀，煮至酱汁微稠。



再次煮沸即熄火，放入小黄瓜丁，淋适量的酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

美味升级
TIPS

豆干可先炸过，吃起来口感较香。豆干也可选卤五香豆干，味道好。

速配面条

宽阳春面

★

油面

★

中式拉面

★★

面疙瘩

★

宽冬粉

★



材料处理：

胡萝卜→去皮切小丁。

素火腿→先纵切成条，再切成丁。



香菇→洗净，去蒂切丁。 姜→去皮切末。

分量：1 人份



酱的分量：2 人份

保存方法：密封冷藏 5 天

素炸酱面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）、鲜香菇 40 克
素火腿 30 克、胡萝卜 20 克、姜 5 克

调味料：

黄豆瓣酱 50 克、香菇酱油 2 小匙
糖 1 小匙、水淀粉 1 小匙



锅烧热，倒 1 大匙油，放入姜末，中火爆香，再放入香菇丁，略微炒拌。



加入黄豆瓣酱、素火腿、胡萝卜、水 300 毫升、酱油和糖，炒匀，以中火煮沸。



以水淀粉勾薄芡，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

速配面条

细阳春面

宽阳春面

油面

中式拉面

面疙瘩

★

★★

★

★

★

材料处理：

五花肉→放入预热200℃的烤箱中烤10分钟，取出，姜→去皮切末。



八角

红葱头→切除头尾，去皮切成薄片。

分量：1人份



卤肉干面



材料：

煮好的面条1人份（煮法见9页）、五花三层肉（烤过）200克
红葱头20克、姜10克、八角1粒

调味料：

米酒2大匙、酱油50毫升
五香粉1小匙、冰糖 $1\frac{2}{3}$ 大匙



锅烧热，倒入1大匙油，放入红葱头片、姜末，以中火爆香，再加入肉条炒香。



倒入米酒略拌炒一下，加入水600毫升，依序放入酱油、八角、五香粉、冰糖。



以小火慢煮约20分钟，直到胶质释出，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。



酱的分量：3人份
保存方法：密封冷藏5天

速配面条

宽阳春面

★★

油面

★

乌冬面

★

中式拉面

★

板条

★

宽冬粉

★



分量：1 人份



八宝辣酱面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
梅花猪肉 30 克
去骨鸡腿肉 30 克、鸡肫 2 个
豆干 20 克、剑笋 20 克
杏鲍菇 10 克、鲜香菇 5 克
花生 10 克

调味料：

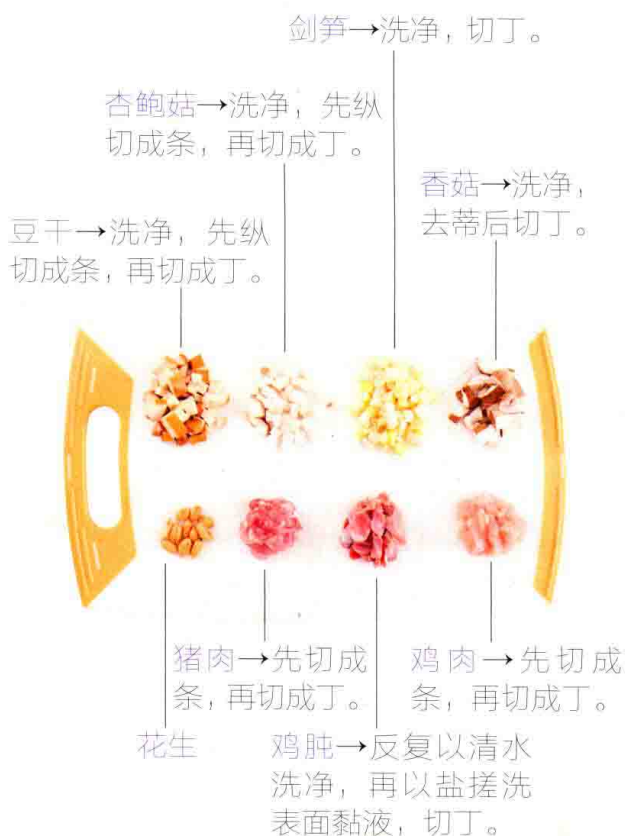
米酒 2 大匙、酱油 2 小匙
蚝油 2 小匙、辣豆瓣酱 2 小匙
甜面酱 1 小匙、水淀粉 1 小匙



酱的分量：2 人份

保存方法：密封冷藏 3 天

材料处理：



锅烧热，倒入 2 大匙油，放入鸡丁、肉丁，以小火炒至半熟。



加入米酒、鸡肫丁炒拌均匀，再倒入酱油炒匀，加入面条之外的剩余材料、水 120 毫升，炒匀，转中火煮沸。



加蚝油、辣豆瓣酱、甜面酱，拌炒均匀，再加入花生，以水淀粉勾芡，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

美味升级

★ 八宝辣酱除了上述材料外，还可使用猪肚、毛豆、竹笋、胡萝卜等做变化。

TIPS

★ 鸡肫一定要用清水洗净多余的脂肪和黄色内膜，再以盐搓洗掉黏液，不然会有异味，影响酱汁的风味。



分量：1 人份

材料处理：

姜→去皮切末。

葱→洗净，切花。

蒜→去皮切末。

虾米

美味升级 TIPS 虾米泡过后，香味会释放出来。泡虾米用的热水可放入做法 3 一起煮，可增加香味，分量和虾米的重量一样。

川风豆香面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）、干虾米 20 克
姜 5 克、蒜 1 瓣、葱 10 克

调味料：

绍兴酒 1 大匙、辣豆瓣酱 1 又 2/3 大匙
甜面酱 2 小匙、酱油 2 小匙、糖 2 小匙、辣油少许



虾米泡热水至涨软，取出切末。



锅烧热，倒入 1 小匙油，放入姜末、蒜末，以中火爆香，加入虾米末、葱花炒香。



加入所有调味料，炒匀，煮至浓稠，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。



酱的分量：2 人份
保存方法：密封冷藏 4 天

速配面条

细阳春面

宽阳春面

油面

中式拉面

★★

★

★

★

材料处理：



分量：1 人份



红味噌肉臊干拌面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）、肉馅 150 克
洋葱 30 克、姜 5 克、蒜 2 瓣、葱 10 克

调味料：

米酒 1 大匙、日本赤味噌 2 大匙
白味噌 1 $\frac{1}{3}$ 大匙、味醂 1 $\frac{1}{3}$ 大匙



锅烧热，倒入 1 大匙油，放入洋葱丝，以小火炒软。



放入肉馅以中火炒熟后，放入姜末、蒜末、葱花，炒到出香气。



加入拌好的所有调味料及水 100 毫升，炒拌均匀，煮至浓稠，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

速配面条

宽阳春面

与冬面

中式拉面

面疙瘩

板条

宽冬粉

★

★★

★

★

★

★

酱的分量：2 人份

保存方法：密封冷藏 5 天





材料处理：



分量：1 人份



美味升级

TIPS

这道酱的特色是以豆瓣酱为基底，取黄豆瓣的甘、黑豆瓣的重口味及咸，可中和味道，让煮出来的酱更顺口。

香辣秋虎面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）、肉馅 100 克
鲜香菇 2 朵、虾米 10 克、湿豆豉 10 克
蒜 2 瓣、姜 5 克、辣椒 1 个

调味料：

黑豆瓣酱 2 大匙、黄豆瓣酱 2 小匙，香油 1 小匙



锅烧热，倒入 1 小匙香油、黑豆瓣酱、黄豆瓣酱，以中火炒香，放入姜末、蒜末、豆豉碎、虾米碎炒匀。



放入肉馅炒熟，加水 100 毫升，煮至收干。



放香菇丁，再加水 150 毫升、辣椒丁，煮至酱汁变浓稠，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。



酱的分量：2 人份

保存方法：密封冷藏 5 天

速配面条

宽阳春面

油面

中式拉面

面疙瘩

板条

★★

★

★

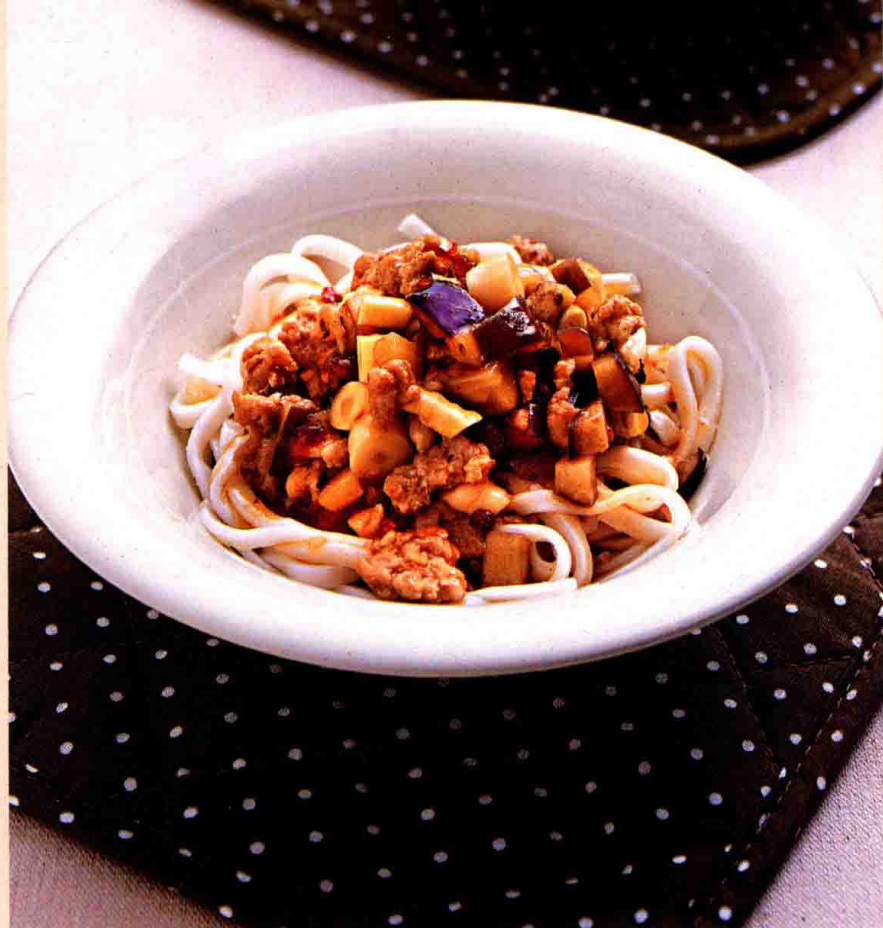
★

★

材料处理：



美味升级 用绍兴酒可以去腥、提香，
TIPS 让酱汁更美味。



分量：1 人份

鱼香臊子面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
肉馅 80 克、茄子 40 克、剑笋 20 克
蒜 1 瓣、姜 5 克、花椒少许

调味料：

A 辣豆瓣酱 1 又 1/3 大匙
糖 1 小匙、花椒粉 1/2 小匙
鸡粉 1/2 小匙、陈醋少许
B 绍兴酒 1 大匙、水淀粉 1 小匙



锅烧热，倒入 2 大匙油，放入花椒，以小火爆香。



加入肉馅，以中火炒熟，放入茄丁、蒜末、姜末炒匀。



加入剑笋丁、所有调味料 A 和水 150 毫升，炒匀，续煮至酱汁变浓稠，淋入绍兴酒。



以水淀粉勾薄芡，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

START

酱的分量：2 人份
保存方法：密封冷藏 6 天

速配面条

细阳春面

宽阳春面

油面

中式拉面

面疙瘩



材料处理：

鸡腿→去外皮后洗净，用厨房纸巾吸干水分，再切碎。

韭黄→挑除残叶，洗净，切末。



姜→去皮切末。

美味升级 TIPS 味噌颜色愈白愈甜，颜色愈深味愈重，用2种味噌调和，煮出来会比较顺口。

分量：1人份



味噌鸡肉拌面



材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）
去骨鸡腿肉 120克、韭黄 20克、姜 10克

调味料：

柴鱼高汤 100毫升、米酒 2大匙
酱油 1大匙、味醂 1大匙、白味噌 1大匙
黄味噌 1大匙、糖 2小匙



锅烧热，倒入1小匙油，放入姜末，以中火爆香，再放入韭黄，炒到出香味。



加入鸡肉以中火炒熟，放入拌好的所有调味料，炒拌均匀。



加水 150毫升煮至浓稠，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。



酱的分量：2人份

保存方法：密封冷藏4天

速配面条

宽阳春面

★★

油面

★

乌冬面

★

中式拉面

★

宽冬粉

★

材料处理：

洋葱→去皮，先纵切成细丝，再切末。



自制照烧酱

分量：约 150 克

保存方式：密封冷藏 1 个月

材料：酱油膏 100 毫升、陈醋 1 大匙、蜂蜜 1 大匙、梅林辣酱油 1 小匙、姜泥 1 小匙、蒜泥 1 小匙

做法：

将所有材料搅拌均匀，即是照烧酱。

美味升级 TIPS 米酒可换成清酒，做出来的面酱会更地道。



分量：1 人份

和风牛肉酱面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
牛肉馅 200 克、洋葱 30 克

调味料：

米酒 1 大匙
照烧酱 150 克



锅烧热，倒入 2 小匙油，放入洋葱末，以中火炒到外观微黄。



放入牛肉馅，以中火炒至半熟。



加入米酒、照烧酱炒匀，加水 100 毫升，转小火煮约 2 分钟，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

速配面条

宽阳春面	油面	乌冬面	中式拉面	板条	宽冬粉
★	★	★★	★★	★	★

酱的分量：3 人份

保存方法：密封冷冻 7 天

美味升级 咖喱块可视个人喜好选
TIPS 用，不限定口味。



分量：1 人份



洋风咖喱拌面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
猪里脊 150 克、洋葱 20 克、土豆 30 克
茄子 20 克、绿栉瓜（毛瓜）20 克

调味料：

红酒 100 cc、大骨高汤 200 克
咖喱块 70 克



酱的分量：2 人份
保存方法：密封冷藏 3 天

材料处理：

土豆→洗净，削去外皮，切小丁。

洋葱→去皮，先纵切成粗丝，再切小丁。

绿栳瓜→洗净，切小丁。



猪里脊→顺纹切条，再切丁。

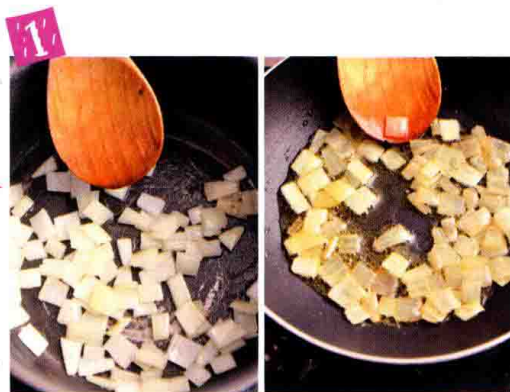
茄子→洗净，连皮小丁。

about 绿栳瓜

绿栳瓜若买不到可用小黄瓜代替。



锅烧热，倒入2小匙油，放入洋葱丁，先以中火炒软，续以文火炒至外观金黄色。



2



放入猪肉丁，转中火，炒到表面变色，放入其余的蔬菜，炒拌均匀。

3



放入所有调味料，炒拌均匀，转小火续煮至汤汁剩一半，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

速配面条

宽阳春面	油面	乌冬面	中式拉面	面疙瘩	板条	宽冬粉
★	★	★★	★	★	★	★



分量：1 人份



麻辣面



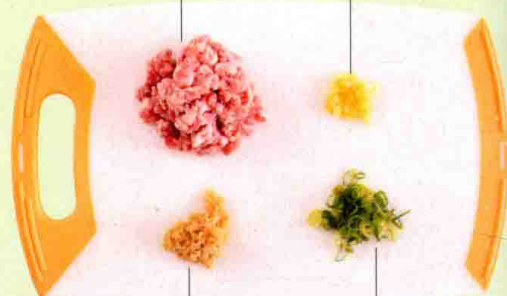
材料：

- A** 煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）、肉馅 200 克
蒜 2 瓣、姜 10 克、葱 10 克
- B** 花椒 2 克、八角 1 粒、新鲜辣椒 1 个

材料处理：

蒜→去皮切末。

肉馅



姜→去皮切末。

葱→洗净，切花。

花椒

辣椒→洗净，去蒂后切圈。



八角

调味料：

绍兴酒 50 毫升、辣豆瓣酱 $1\frac{2}{3}$ 大匙
辣椒碎 1 小匙、白胡椒粉少许、水淀粉少许



锅烧热，倒入 1 大匙油，放入姜末、蒜末、葱花，以中火爆香。



放入肉馅，炒熟，加入所有调味料，以小火煮出香味。



放入所有材料 B、水 100 毫升，炒匀，煮至酱汁浓稠，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

酱的分量：2 人份

保存方法：密封冷藏 10 天

速配面条

宽阳春面

油面

中式拉面

面疙瘩

烩条

宽冬粉

★★

★

★

★

★

★

材料处理：



肉馅
豆干→洗净，先纵切成条，再切成丁。
洋葱→去皮，先纵切粗条，再切丁。



分量：1 人份



韩式炸酱面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
肉馅 50 克、豆干 20 克、洋葱 20 克

调味料：

米酒少许、韩国黑酱 $2\frac{2}{3}$ 大匙
香油少许



锅烧热，倒入 1 大匙油，放入洋葱丁、豆干丁，以中火炒至洋葱表面变黄。



放入肉馅，炒熟，加入水 200 毫升、米酒及黑酱。



煮至酱汁浓稠，淋香油，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

about 韩式炸酱面

看过韩剧的人一定不陌生，韩国炸酱面是黑色的，这是因为里面加了黑酱，所以颜色是黑的，韩国有人称黑豆酱，它的味道类似甜面酱。

美味升级 面上放小黄瓜丝、胡萝卜丝，可增添风味。

TIPS

速配面条

宽阳春面 ★★ 中式拉面 ★ 面疙瘩 ★



酱的分量：2 人份
保存方法：密封冷藏 4 天



速配面条

宽阳春面	油面	乌冬面	中式拉面	面疙瘩	宽冬粉
★	★	★★	★	★	★

分量：1 人份



美味升级 TIPS 这道菜用 2 种咖喱调味，除可加强味道外，做出来的咖喱酱会更香。

椰香咖喱鸡丁面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
去骨鸡腿 50 克、洋葱 30 克
土豆 20 克、胡萝卜 20 克
蒜 1 瓣、法香 5 克

调味料：

椰奶 150 毫升、咖喱粉 2 小匙
咖喱块（甜味）1 块
辣椒粉 1 小匙



酱的分量：2 人份

保存方法：密封冷藏 6 天

材料处理：

洋葱→去皮，先纵切成粗丝，再切小丁。

土豆→去皮切小丁。

胡萝卜→去皮切小丁。



鸡腿→去外皮后洗净，用厨房纸巾吸干水分，再切小丁。

法香→洗净，先切去梗后，再切碎。

蒜→去皮切末。



锅烧热，倒入 1 大匙油，放入蒜末，以中火爆香。



再放入洋葱丁、鸡丁，以中火炒至鸡肉半熟。



放入土豆丁、胡萝卜丁，炒拌均匀，再加入椰奶、咖喱粉拌匀。



煮沸后放入咖喱块拌至溶化，撒入法香末及辣椒粉，拌匀，淋适量酱在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

速配面条

细阳春面	油面	意面	宽阳春面	鸡蛋面	客家板条
★★	★★	★	★	★	★



分量：1 人份



肉臊干面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
粗猪肉馅 120 克、干香菇 2 朵
八角 2 颗、甘草 2 片
葱油酥 4 大匙

调味料：

A 米酒 1 小匙、盐少许、糖少许
淀粉 1/2 小匙
B 米酒 1 大匙、酱油 2 大匙
冰糖 2 小匙、五香粉 1/4 小匙
白胡椒粉 1/4 小匙

材料处理：



酱的分量：
2 人份
保存方法：
密封冷藏 7 天

1



锅烧热，倒入 1 大匙油，放入肉馅，以中火炒至金黄酥香。

2



放入香菇丁拌匀后，加入水 400 毫升、八角、甘草、葱油酥拌匀。

3



加入所有调味料 B，以小火煮约 10 分钟，至汤汁剩余 1/2。

4



取出甘草和八角，淋适量的酱在煮好的面上，食用时可放烫熟的豆芽、韭菜及葱花，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

美味升级

★ 肉馅选择粗的口感较好，且务必炒至金黄酥香，香气足够且不带有腥味。

TIPS

★ 若无法买到葱油酥，也可用新鲜红葱头片加入猪油以小火爆香，直至红葱头金黄酥脆。



分量：1 人份



材料处理：

嫩姜→去皮切末。

肉馅→用调味料
A 腌 3 分钟。



美味升级 TIPS

- ★ 分量大时，也可将肉馅加入所有调味料 B 腌 10 分钟，直接加入清水煮，过程需捞除浮渣。
- ★ 手工面线放入沸水中用大火煮 3 ~ 5 分钟，可加入 1 大匙茶油拌过，不易粘。

红糟肉酱拌面线

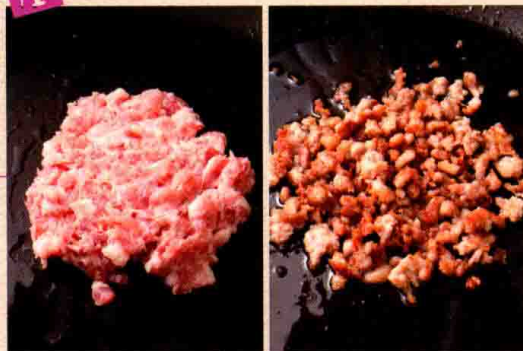
材料：

煮好的手工面线 1 人份
粗猪肉馅 300 克、嫩姜 5 克

调味料：

A 米酒 1 大匙、盐 1/4 小匙、糖 1/4 小匙、淀粉 1 大匙
B 米酒 1 大匙、红糟酱 4 大匙、糖 1.5 大匙
酱油 1.5 大匙、盐 1/2 小匙、白胡椒粉 1/4 小匙

1



锅烧热，倒入 1 大匙油，润锅，放入肉馅、姜末，以中火炒至金黄酥香。

2



加入所有调味料 B 和水 150 毫升，以小火煮约 3 分钟。

3



煮到汤汁剩余 2/3，淋适量的酱在煮好的面线上，食用时可放上烫熟的小白菜，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

酱的分量：3 人份

保存方法：密封冷藏 7 天

速配面条

手工面线

★★

意面

★

螺仔条

★

乌冬面

★

细阳春面

★

鸡蛋面

★

材料处理：



美味升级 TIPS

★选豇豆要挑细的，口感较鲜嫩。

分量：1人份



豇豆干拌面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）、粗猪肉馅 100 克
豇豆 150 克、嫩姜 5 克、蒜 2 瓣、辣椒 1 个

调味料：

A 米酒 1 小匙、盐少许、糖少许、淀粉 1/2 小匙

B 米酒 2 大匙、盐 1/2 小匙、酱油 2 大匙
糖 1 大匙、陈醋 2 小匙



锅烧热，放入 1 大匙油，润锅，放入肉馅，以中火炒至金黄酥香。



放入 2 大匙米酒、姜末、蒜末、辣椒圈，以中火炒香，放入豇豆炒匀。



加入其余调味料 B 和水 150 毫升，转小火煮约 3 分钟，至汤汁剩余 2/3，淋适量的酱料在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

速配面条

细阳春面

★★

中式拉面

★★

鸡蛋面

★

意面

★

广东蛋碱面

★

关庙面

★

酱的分量：3 人份

保存方法：密封冷藏 5 天





速配面条

意面

★★

干芥麦面

★★

螺仔条

★

与冬面

★

细阳春面

★

鸡蛋面

★

分量：1 人份



红油皮蛋肉酱面



材料：

煮好的意面 1 人份（煮法见 9 页）
粗猪肉馅 120 克
松花蛋 2 个、朝天椒 2 根

调味料：

A 米酒 1 小匙、盐少许、糖少许
淀粉 1/2 小匙
B 花椒辣油 1 大匙（做法见 41 页）
米酒 1 小匙、蚝油 1 大匙
酱油 1 大匙、冰糖 2 小匙
白胡椒粉 1/4 小匙

材料处理：

肉馅→用调味料 A
腌 3 分钟。

皮蛋→洗净，放入沸水
中煮熟，先切成 6 瓣，
再切成 2 厘米块状。



朝天椒→洗净去蒂，单边划刀。



酱的分量：

2 人份

保存方法：

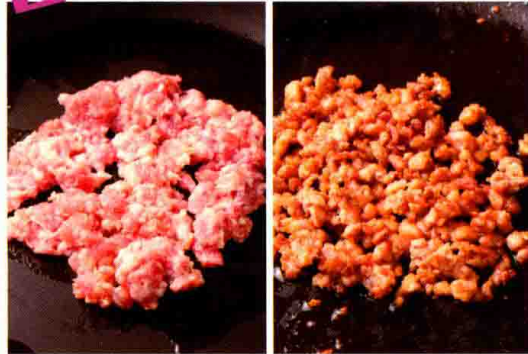
密封冷藏 7 天

1



皮蛋裹上一层淀粉（分量外），放入加热至 190℃ 油锅，以大火炸至外皮金黄。

2



锅烧热，放入花椒辣油润锅，放入肉馅，以中火炒至金黄酥香。

3



放入调味料 B 中的米酒、炸皮蛋和朝天椒拌匀。

4



再放入其余调味料 B、水 240 毫升，转小火煮约 10 分钟，至汤汁成稠状，取出朝天椒后关火，淋适量的酱料在煮好的面上，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐中保存。

美味升级 ★ 做成酱料保存，先不要放罗勒，以免叶片黑掉。
TIPS ★ 可依个人口味增加朝天椒分量，也可以去子降低辣度。

速配面条

细阳春面	意面	中式拉面	油面	宽阳春面	乌冬面
★★	★★	★	★	★	★

分量：1 人份



泰式打抛肉酱面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
粗猪肉馅 200 克、洋葱 1/4 头
红葱头 4 头、新鲜香茅 1/3 根
朝天椒 6 根、圣女番茄 4 颗
罗勒适量，小油菜 2 棵

调味料：

A 米酒 2 小匙、盐 1/4 小匙
糖 1/4 小匙、淀粉 1 小匙
B 花椒辣油 5 大匙（做法见 41 页）
呷抛炒料酱（东南亚调料，由辣椒、紫苏、鱼露等制成）2 大匙、
鸡高汤 200 克
酱油 1.5 大匙、糖 1 大匙
鱼露 2 小匙、白胡椒粉 1/4 小匙

材料处理：

红葱头→切除头尾
去皮，切成薄片。

肉馅→用调味料 A
腌 3 分钟。

圣女番茄→洗净，
去蒂后横对切。

新鲜香茅
→拍碎。

洋葱→去皮，先纵
切成丝，再切丁。

罗勒→洗净，
取叶。

朝天椒→洗净，
去蒂后斜切。



锅烧热，倒入花椒辣油润锅，放入肉馅，
以中火炒至金黄酥香。



酱的分量：3 人份
保存方法：密封冷
藏 7 天



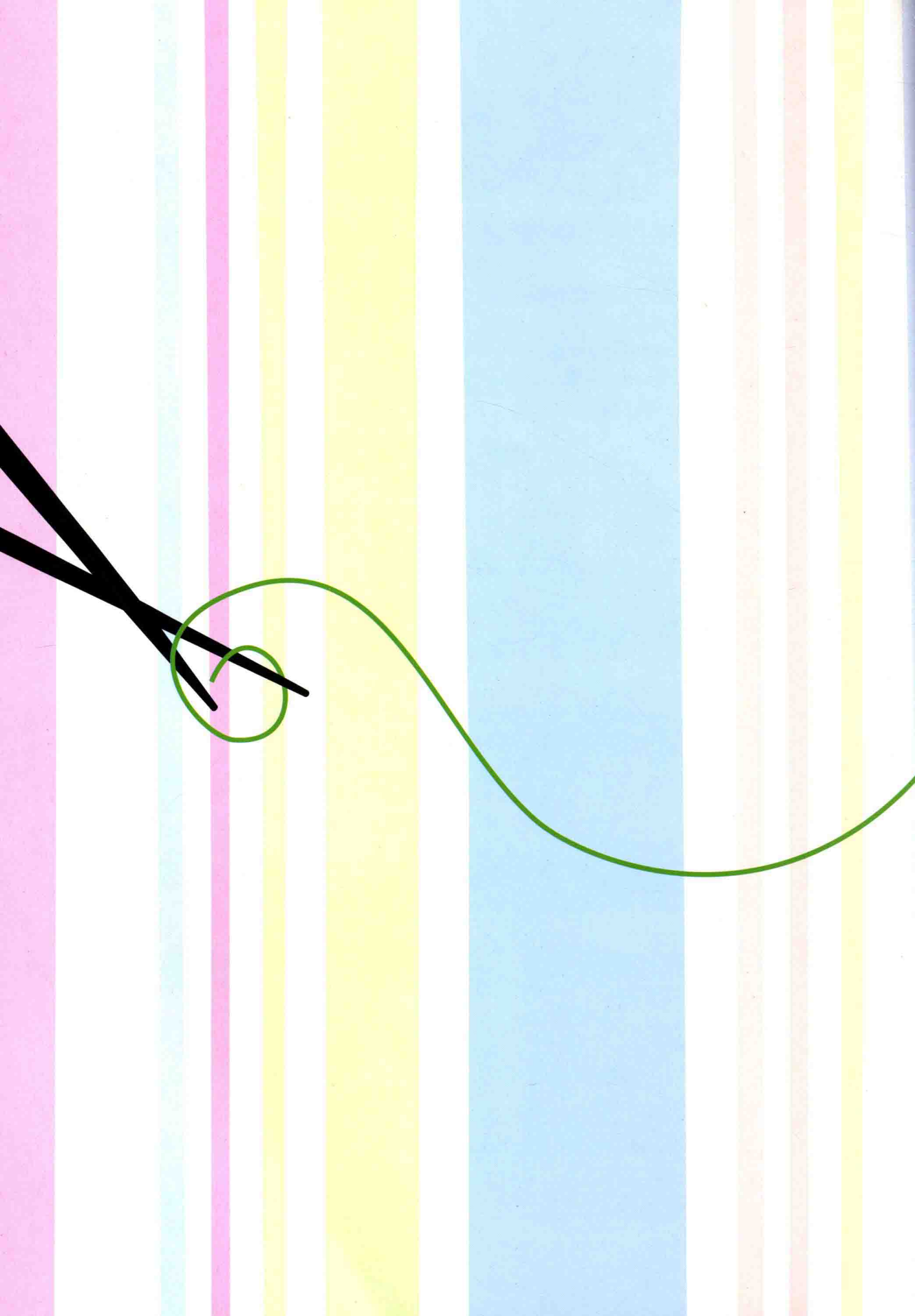
放入洋葱丁、红葱头片、香茅、朝天椒
及呷抛酱，以中火炒香。



放入圣女番茄和其
余调味料 B，拌煮
至汤汁剩余 1/2。



取出香茅，淋适量的酱料在煮好的面
上，食用时放罗勒叶及烫熟的小油
菜，趁热拌匀，剩余酱汁放凉倒入罐
中保存。





PART 3

高阶篇

豪华风味干面~有料的

牛三宝拌面、臊子面、红油抄手面、辣酱鸡丝面、
泰式湄河公仔面、韩式冷面……

炒一炒，豪华版干面吃过瘾！

分量：1 人份



牛三宝拌面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）

市售卤牛肚 40 克

市售卤牛腱 40 克

市售卤牛筋 40 克



调味料：

酱油 2 大匙

冰糖 2 大匙、卤包 1 包

将牛肚、牛腱、牛筋放入锅中，加入所有调味料及淹过食材的水，大火煮沸后转小火，卤 20 分钟。



2



卤好的牛腱、牛筋、牛肚分别切片，放在煮好的面上，再淋上适量的卤汁，趁热拌匀，可依个人喜好放上葱花。

美味升级 TIPS

因牛筋不容易买到，自己处理也较麻烦，而且这三样食材卤的时间不一样，建议买市售卤好的牛肉做牛三宝会较省时。市售卤味再次卤过，一方面会更入味，另一方面也可以借此取得汤汁，让拌面更好吃。



速配面条

宽阳春面

★★

乌冬面

★

中式拉面

★★

面疙瘩

★

宽冬粉

★

分量：1人份



蹄花面

材料处理：



猪蹄→切小块。



八角

材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）
市售卤猪蹄 350克、八角 1颗

调味料：

A 无盐米酒 300毫升、水 250毫升
酱油 60毫升、糖 2大匙、五香粉少许
B 水淀粉 1小匙

1



猪蹄块及八角放入锅中，加入所有调味料A，大火煮沸后转小火，卤5分钟。

2



猪蹄块取出，放在煮好的面上。

3



以滤网过滤卤汁，放回锅中，以水淀粉略勾芡，取适量淋在面上即可。



自己卤猪蹄

A 原料：猪蹄 1千克

B 卤汁：

无盐米酒 900毫升、水 750毫升
酱油 180毫升、糖 6大匙
五香粉 1小匙

做法：

猪蹄切块，放入180℃的油锅中，以大火炸到外观金黄色（酱色才容易上色），再放入已加卤汁的锅中，煮沸后转小火卤1小时，放1晚，隔天再放入蒸锅，分次加水，蒸3小时。

Memo：卤汁量的判断方法，淹过食材一个拳头，就是最适合的量。

美味升级 若单吃猪蹄会腻，可烫些青菜一起吃。

TIPS

速配面条

细阳春面

宽阳春面

油面

中式拉面

板条

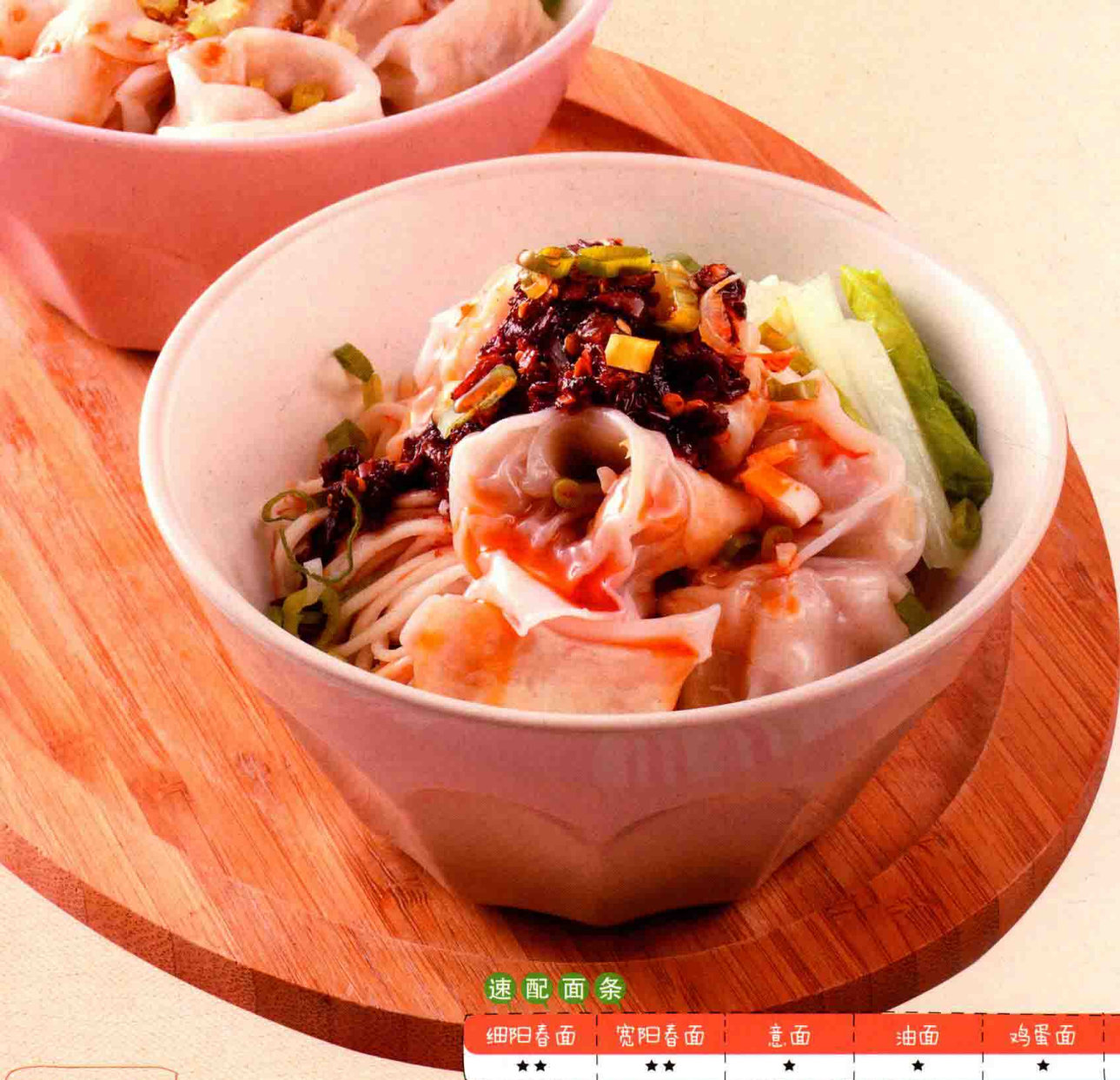
★

★★

★

★★

★



速配面条

细阳春面

★★

宽阳春面

★★

意面

★

油面

★

鸡蛋面

★

客家版条

★

分量：1人份



红油抄手干面



材料：

煮好的面条 1人份
(煮法见 9 页)
馄饨皮 6 张
细猪肉馅 50 克
嫩姜少许
小白菜 1 棵
葱适量

调味料：

A 米酒 1/2 小匙、盐少许
糖 1/4 小匙、酱油 2 小匙
淀粉 1/2 小匙、香油 1 小匙
B 酱油 2 小匙、酱油膏 2 小匙
糖 1 小匙、梅林辣酱油 1 小匙
花椒粉少许
C 花椒辣油 2 大匙 (做法见 41 页)
香辣脆油辣椒 1 小匙

材料处理：

葱→洗净，
切葱花。

嫩姜→洗净，削去外皮，
用磨泥板磨成泥。

细猪肉馅

嫩姜→洗净，削去外皮，
用磨泥板磨成泥。



馄饨皮

小白菜→洗净，
去根后切段。

美味升级 TIPS

- ★ 肉馅选择细的，口感绵密，另无需事先腌制，只需加入调味料拌匀即可。
- ★ 馄饨须以大火烹煮，浮起后再煮约 10 秒即可。



肉馅、嫩姜和全部的调味料 A 拌匀。

1



2



2-1



2-2



2-3



2-4



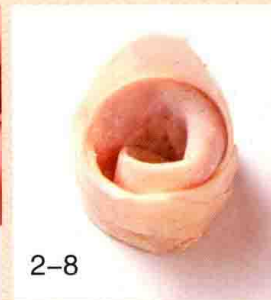
2-5



2-6



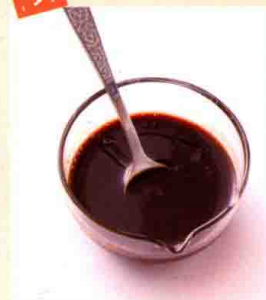
2-7



2-8

取馄饨皮，中间放入适量馅料，包好，馄饨皮两侧抹上少许水，顺势包卷后捏紧，依序包完所有馄饨。

3



将调味料 B 放入碗中拌匀，即为酱汁。

4



馄饨放入沸水中，以大火煮至浮起、外皮变透明，捞起沥干，放在煮好的面上，放上煮熟小白菜，淋上做法 3 的酱汁，再淋上调味料 C，放上葱花，趁热拌匀。

分量：1 人份



葱油抄手干面

材料：

煮好的面条 1 人份
(煮法见 9 页)
煮熟的馄饨 6 个
油菜段 1/2 棵
芹菜末少许

调味料：

A 酱油 2 小匙、酱油膏 2 小匙
糖 1 小匙、梅林辣酱油 1 小匙
白胡椒粉少许
葱油酥 1.5 大匙
B 蒜头酥 1 小匙

做法：

- 1 将调味料 A 放入碗中拌匀，即为酱汁。
- 2 煮熟馄饨放在煮好的面上，再放上煮熟油菜、淋上做法 1 酱汁，放上蒜头酥和芹菜末，趁热拌匀。



about 臊子面

臊子面，是指切得很碎且经过拌炒的综合食材，食材可以自行搭配。名称来源是古代有位状元宴客，请嫂子做一道面食，结果客人都非常喜欢，但不知道是什么面，只知道是嫂子做的面，流传下来就有“臊子面”、“绍子面”的谐音。



分量：2 人份

臊子面

材料：

煮好的面条 2 人份（煮法见 9 页）

肉馅 40 克

番茄 20 克

荸荠（马蹄）5 克

洋葱 5 克

鲜香菇 1 朵

黑木耳 5 克

虾米少许

鸡蛋 1 个

调味料：

A 酱油 1 大匙

白胡椒粉 1/2 小匙

糖 1/2 小匙

B 水淀粉 2 小匙

材料处理：

荸荠 → 去皮、切小丁。

肉馅

香菇 → 洗净，去蒂头后切小片。

番茄 → 洗净，去蒂头后切块，去外皮、切小丁。

鸡蛋 → 打入小碗中，用筷子均匀打散。

黑木耳 → 洗净，去蒂头，切小丁。

洋葱 → 去皮，切小丁。

虾米



1



锅烧热，倒入 1 大匙油，放入打好的蛋液，以中火炒熟，取出备用。

2



原锅，倒入 2 大匙油，放入洋葱丁、虾米，以中火爆香，放入肉馅炒至肉半熟。

3



放入其余材料，加 150 毫升水、炒蛋、所有调味料 A 炒拌均匀。

4



倒入水淀粉略勾芡，淋在煮好的面上，可依喜好撒上葱花，或加些菜脯、陈醋拌着吃。

速配面条

细阳春面

宽阳春面

油面

意面

中式拉面

★

★★

★

★

★★

材料处理：

蒜→去皮，切末。

鸡胸肉

嫩姜→去皮切末。



香菜→洗净，切小段。

葱→洗净，切葱花。

辣椒→洗净，去蒂后切末。

分量：1人份



怪味鸡干面



材料：

- A** 煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
鸡胸肉 1/4 副（100 克）
B 葱少许、嫩姜 5 克、蒜 2 瓣
辣椒半个、香菜适量

调味料：

- A** 米酒 1 小匙、酱油 1 小匙、糖 1/2 小匙
白胡椒粉少许、青葱适量、嫩姜片适量
B 白芝麻酱 1 小匙、花椒辣油 1 大匙（做法见 41 页）
酱油 2 大匙、新鲜柠檬汁 1 大匙、糖 2 小匙
美极鲜味露 1/2 小匙、花椒碎 2 小匙（或花椒粉 1 小匙）

1



鸡胸肉用调味料 A 腌 30 分钟。

2



将材料 B 及所有调味料 B，放入碗中拌匀，即为酱汁。

3



腌好的鸡胸肉放入蒸笼中，以大火蒸 15 分钟，取出切条（汤汁倒入做法 2 碗里），放在煮好的面上，淋上做法 2 酱汁，趁热拌匀。

速配面条

细阳春面

油面

关庙面

宽阳春面

中式拉面

乌冬面

★★

★★

★

★

★

★

美味升级 TIPS

- ★ 蒸鸡肉须依鸡肉大小调整时间，蒸好后用竹扦刺穿鸡肉，流出来的鸡汁透明不带血水则是熟了。
- ★ 做法 3 蒸鸡肉的汤汁需 100 克，量不足可加热开水补足。
- ★ 也可鸡肉熟透后放在冰水中迅速降温，可增加筋道口感。

材料处理：



分量：2人份

雪菜豆干面

材料：

煮好的面条 2 人份（煮法见 9 页）、肉馅 100 克
雪里蕻 80 克、豆干 40 克、辣椒 1 个

调味料：

米酒 2 小匙、糖 1 小匙、酱油 1 小匙、白胡椒粉 1/4 小匙



锅烧热，倒入 2 大匙香油，放入雪里蕻丁、米酒，以中火炒香。



放入肉馅炒匀，加入豆干丁、少许水，炒均匀。



放辣椒碎、剩下调味料再次炒匀，放在煮好的面上，趁热拌匀即可。

美味升级 TIPS 雪里蕻要用香油炒，会比较香；雪里蕻本身带有咸味，可不加盐。

速配面条

宽阳春面	意面	乌冬面	中式拉面	面疙瘩	烩条
★	★	★	★★	★	★



速配面条

细阳春面	宽阳春面	油面	意面	中式拉面
★★	★	★	★	★



分量：2 人份

美味升级 TIPS 煮鸡胸肉时在水中加葱段、姜片，可以去腥。

辣酱鸡丝干面

材料：

煮好的面条 2 人份（煮法见 9 页）

鸡胸肉 100 克

小黄瓜 20 克

胡萝卜 10 克

鸡蛋 1 个

蒜 2 瓣

姜 5 克

葱 10 克

调味料：

辣椒酱 2 大匙

米酒 $1\frac{1}{3}$ 大匙

糖 2 小匙

辣油少许

材料处理：

姜→洗净，削去外皮后切碎。

蒜→去皮，切碎。

葱→洗净，切花。

胡萝卜→去皮切细丝。

鸡蛋→打入小碗中，用筷子均匀的打散。

小黄瓜→洗净，沥干后切丝。



鸡胸肉、少许的葱段、3 片姜（分量外）放入锅中，倒入盖过鸡胸肉的水，以小火煮熟后，取出待冷用手剥丝。



锅烧热，倒入少许油，放入打散的蛋液，以小火煎成蛋皮，取出，卷起切丝。



原锅倒 1 大匙油，放入蒜碎、姜碎，以小火炒香，放入辣椒酱、米酒、糖，炒匀，即是辣酱。



煮好的面上摆蛋丝、胡萝卜丝、小黄瓜丝、鸡丝，再淋上做法 3 的辣酱，最后淋上辣油和葱花，趁热拌匀。

速配面条

宽阳春面	油面	乌冬面	中式拉面	面疙瘩	宽冬粉
★★	★	★	★	★	★



分量：1 人份



茄汁鸡干面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）

去骨鸡腿 50 克

洋葱 30 克

芹菜 3 根

胡萝卜 20 克

柠檬 1/6 个

蒜 2 瓣

辣椒半个

调味料：

番茄酱 2 大匙

梅林辣酱油 1 小匙

糖 1 大匙、盐 1/2 小匙

材料处理：

胡萝卜→去皮切碎。

芹菜→洗净，摘除叶子后切碎。

洋葱→去皮，先纵切成细丝，再切碎。

辣椒→洗净，去蒂后切片。

蒜→去皮，切片。

去骨鸡腿→去外皮后洗净，用厨房纸巾吸干水分，再切小条。

柠檬→去皮切碎。



锅烧热，倒入 1 大匙油，放入蒜末、洋葱碎，以中火爆香，放入鸡条，炒至半熟。

1



2



放入芹菜碎、胡萝卜碎、辣椒片，加 100 毫升水，煮至水沸。

3



倒入番茄酱、辣酱油炒匀后，放入柠檬碎、糖、盐炒拌均匀，淋在煮好的面上，趁热拌匀。



材料处理:

香菇→洗净, 去蒂后切片。

虾米

肉丝

分量: 1 人份

干拌香菇肉丝疙瘩

材料:

煮好的面疙瘩 1 人份 (煮法见 P8)、肉丝 60 克
鲜香菇 30 克、虾米 5 克

调味料:

甜面酱 2 小匙、糖 1 小匙
香油少许, 葱花少许



锅烧热, 倒入 1 小匙香油, 放入虾米爆香后, 再放入肉丝, 炒到半熟。



加入甜面酱、水 70 毫升, 煮到汤沸, 放入香菇片炒拌均匀。



再放糖、香油炒匀, 放在煮好的面上, 趁热拌匀, 依个人喜好撒上葱花。

速配面条

宽阳春面

乌冬面

中式拉面

面疙瘩

烩条

宽冬粉

★

★

★

★★

★

★

材料处理：

牛里脊肉→逆纹路切小块。 黑木耳→洗净，去蒂头后切细丝。



胡萝卜→去皮切细丝。



分量：2 人份



干拌牛肉宽冬粉



材料：

煮好的冬粉 2 人份（煮法见 9 页）
牛里脊肉 100 克
胡萝卜 10 克
黑木耳 10 克

调味料：

米酒 2 大匙
味醂 1 大匙
酱油 1.5 大匙
大骨高汤 150 克



1



锅烧热，倒入 2 小匙油，放入胡萝卜丝、黑木耳丝，以中火炒至半熟。

2



放入牛肉块，炒至半熟，依序加入所有调味料，煮沸，连同汤汁放在煮好的面上，趁热拌匀即可。

速配面条

宽阳春面	乌冬面	中式拉面	粿条	宽冬粉
★	★	★	★	★★



材料处理：



分量：1人份



酸菜毛豆面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）、肉馅 50 克
酸菜心 20 克、毛豆 20 克、蒜 2 瓣

调味料：

米酒 2 大匙、盐少许
糖 1 小匙、白胡椒粉少许



酸菜丝冲水后，放入水中浸泡 10 分钟，取出沥干。



锅烧热，倒入 1 小匙油，放入蒜末、毛豆，以中火炒香。



放入肉馅，炒熟，再放入酸菜丝炒香。



加入所有调味料，炒到略收汁，放在煮好的面上，趁热拌匀。

美味升级 毛豆可到市场买已剥好的较省事。

TIPS

速配面条

宽阳春面

乌冬面

中式拉面

面疙瘩

宽冬粉

★

★

★★

★

★

材料处理：

黑木耳→洗净，
去蒂头后切条。

肉馅



白菜→用手
剥大片，洗
净，再切条。

鸡蛋→打入小
碗中，用筷子均
匀的打散。



分量：2 人份



山东白菜面



材料：

煮好的面条 2 人份（煮法见 9 页）、肉馅 50 克
白菜 40 克、黑木耳 5 克、鸡蛋 1 个

调味料：

酱油 1 大匙、糖 1 小匙、盐 1/2 小匙
白胡椒粉 1/4 小匙、香油少许、葱花少许



白菜条、10 毫升水
放入锅中，以中火
炒至菜变软，熟后
取出，备用。



锅烧热，倒入 2 大
匙油，放入肉馅，
以中火炒熟。



再放入黑木耳丝、
50 毫升水炒匀，加
酱油、糖炒均匀。



淋上打散的蛋液，
以小火炒熟，加上
香油，再次炒匀，
放在煮好的面上，
放上做法 1 白菜，
依喜好撒上葱花。

速配面条

宽阳春面

★★

乌冬面

★

中式拉面

★★

面疙瘩

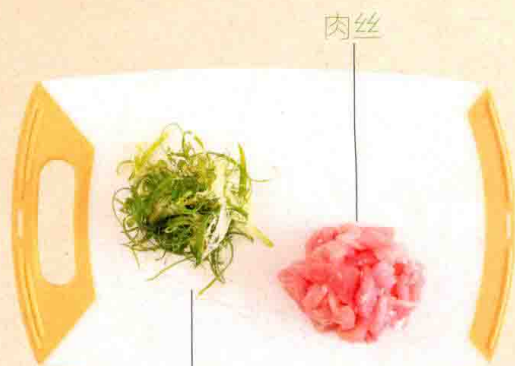
★★

宽冬粉

★



材料处理：



葱→切 4 厘米长段，顺着纤维切丝，泡水沥干。

美味升级 TIPS

- ★ 葱切丝后泡过冷开水再沥干，可降低辣味。
- ★ 甜面酱会因品牌不同而有味道上的差异，建议使用前要试咸度。

分量：1 人份



京酱肉丝面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
肉丝 50 克、葱 10 克

调味料：

- A** 酱油少许、蛋清少许、淀粉 1/2 小匙
B 甜面酱 1 大匙、糖 1 小匙、陈醋 1/2 小匙
C 麻油 1 大匙



肉丝放调味料 A，腌 5 ~ 10 分钟。



锅烧热，倒入 1 大匙麻油，放入腌好的肉丝，以中火炒至半熟。



加入所有调味料 B、少许水，炒至收汁，放在煮好的面上，放上葱丝，趁热拌匀。

速配面条

宽阳春面

★★

乌冬面

★

中式拉面

★

面疙瘩

★

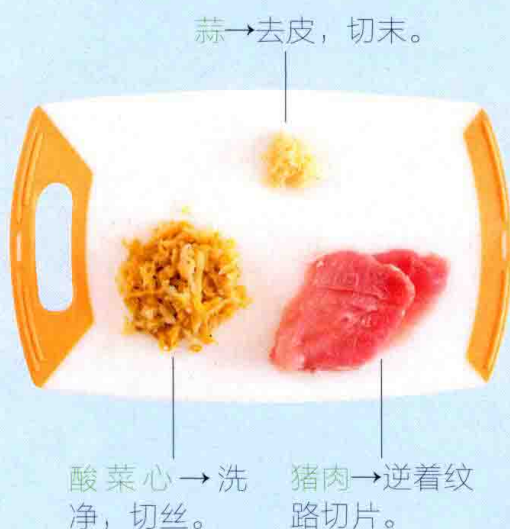
烩条

★

宽冬粉

★

材料处理：



分量：1 人份

鲁士干面

材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
猪里脊肉 45 克、酸菜心 20 克、蒜 5 克

调味料：

酱油少许、白胡椒粉少许，香油 2 小匙



酸菜丝冲水后，放入水中浸泡 10 分钟，取出沥干。



肉片中加入酱油和胡椒粉拌匀，腌制 5 分钟。



锅烧热，倒入少许油，放入肉片，以中火煎熟一面，翻面再煎熟，取出。



取原锅，加各 2 小匙色拉油和香油，放入蒜末炒香，放入酸菜丝、20 毫升水，炒至出香味，放在煮好的面上，趁热拌匀，再放上做法 3 的肉片。

美味升级 酸菜用香油炒，才不会油味过重；
TIPS 但因有蒜末，若全用香油炒会盖过蒜香，所以需加一些色拉油。

速配面条

宽阳春面	粗中式拉面	面疙瘩	烩条	宽冬粉
★	★★	★	★	★

速配面条

宽阳春面

★★

中式拉面

★

面疙瘩

★

烩条

★

宽冬粉

★



分量：1 人份



鸡香干面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
鸡胸肉 40 克、干辣椒 10 克
花椒 2 克、蒜味花生 10 克
蒜 1 瓣、姜 5 克
葱 5 克

调味料：

- A 蛋清少许、淀粉少许
- B 酱油 2 小匙、梅林辣酱油 1 小匙
糖 1 小匙
- C 水淀粉 1 小匙、白醋 1 小匙

材料处理：



鸡丁中加入蛋清、淀粉抓匀，备用。



锅烧热，倒入 3 大匙油，放入花椒粒、干辣椒，以小火逼出香气后，沥干取油，即为花椒油。



锅中倒入做法 2 的花椒油，放入蒜末、姜末、葱花，以中火爆香后，加入鸡丁，炒至半熟。



放入所有调味料 B、水 100 毫升，炒匀，以中火煮沸，再以水淀粉勾芡，加入白醋炒匀，起锅淋在煮好的面上，撒上蒜花生与葱花（分量外），趁热拌匀。

速配面条

宽阳春面	乌冬面	中式拉面	蚬条	宽冬粉
★★	★	★	★	★



分量：2 人份



泰式酸辣鸡干面



材料：

A 煮好的面条 2 人份（煮法见 9 页）

去骨鸡腿（小）1 只

姜少许、蒜 1 瓣

B 洋葱 40 克、胡萝卜 10 克

芹菜 10 克、姜 5 克

蒜 1 瓣、香菜少许

调味料：

A 番茄酱 2 大匙、糖 2 小匙

黄芥末粉 1 小匙、酱油少许

陈醋少许、米酒少许

B 番茄酱 $2\frac{2}{3}$ 大匙

泰国辣椒酱 2 大匙

糖 1.5 大匙

柠檬汁 2 小匙、鱼露 1 小匙

C 米酒 1 大匙

材料处理：

芹菜 → 洗净，摘除叶子后切末。

洋葱 → 去皮，先纵切成细丝，再切碎。

胡萝卜 → 去皮切碎。

蒜 → 去皮切末。

去骨鸡腿 → 洗净，用厨房纸巾吸干水分，再切丁。

姜 → 去皮切末。

香菜 → 取叶切碎。



将所有调味料 A 和材料 A 的姜末、蒜末混合，放入鸡腿丁，腌 20 分钟。

1



2



调味料 B 放入小碗中，拌匀，即为酱汁。

3



锅烧热，倒入 1 小匙油，放入蒜末、姜末，以中火爆香，再放入洋葱碎、芹菜末炒香。

4



再加入胡萝卜碎，倒入酱汁，煮沸。

5



另取一锅，倒入 1 大匙油，放入鸡腿，以中火煎至半熟。

6



倒入米酒、做法 4 的酱汁炒匀，煮至略微收汁，加入香菜即可，淋在煮好的面上，趁热拌匀。





材料处理：

蒜→去皮切片。

韭菜→洗净，切段。

韩国泡菜



培根猪肉→先纵切成条，再切小丁。

豆芽菜→洗净，沥干水分。

分量：2 人份



韩式泡菜辣面



材料：

煮好的面条 2 人份（煮法见 9 页）、韩国泡菜 150 克
培根猪肉 30 克、豆芽菜 10 克、韭菜少许、蒜 1 瓣

调味料：

韩国辣粉 2 小匙



锅烧热，放入培根丁以小火炒香，放入蒜片续炒香。



放入泡菜、辣椒粉、水 80 毫升，以中火煮沸。



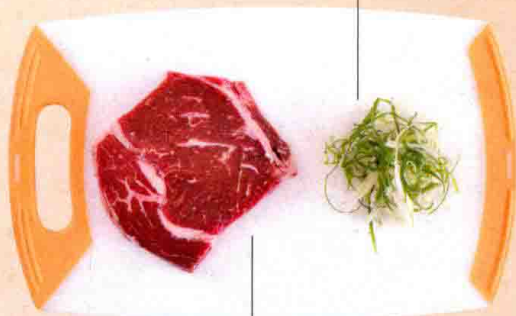
放入豆芽菜、韭菜段煮熟，放到煮好的面条上，趁热拌匀即可。

速配面条

宽阳春面	油面	乌冬面	中式拉面	面疙瘩	宽冬粉
★	★★	★	★	★	★

材料处理：

葱→洗净，切4厘米长段，顺纤维切丝，泡水沥干。



沙朗牛肉

美味升级 牛肉要用大火煎，才可以把肉汁封住。切牛肉时要横着纹路切，才能断筋，吃起来会比较嫩。

TIPS

分量：1人份



春梅京牛拌面



材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）
沙朗牛肉 120克、葱 10克

调味料：

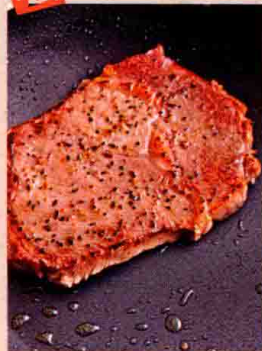
黑胡椒粉 1/2小匙、米酒 2小匙
味醂 1大匙、酱油 1小匙

1



沙朗牛肉两面整片撒上黑胡椒粉。

2



锅烧热，倒入2大匙油，放入牛肉片，以大火煎至两面表面熟。

3



加入米酒、味醂、酱油，转中火，煮沸。

4



取出切片，放在煮好的面上，放上葱丝，淋上酱汁，趁热拌匀。

速配面条

宽阳春面	乌冬面	中式拉面	板条	宽冬粉
★	★★	★	★	★

速配面条

宽阳春面	油面	意面	蛭条	宽冬粉
★	★	★★	★	★



分量：2 人份

肉骨鲜虾干拌面

材料：

煮好的面条 2 人份（煮法见 9 页）

小排骨 120 克

大草虾 2 只

胡萝卜 10 克

香茅 10 克

柠檬叶 4 片

香菜少许

调味料：

A 酱油少许

香油少许

淀粉少许

B 米酒 50 毫升

鱼露 2 小匙、糖 1 小匙

白胡椒粉 1/4 小匙、盐少许

材料处理：

草虾→去头，剥去外壳，从背部剖开后抽去肠泥，再对切，洗净沥干。

小排骨→洗净，切块。

香茅→洗净，切碎。



柠檬叶

香菜→洗净，摘下叶子切碎。

胡萝卜→去皮切丁。



1



排骨用调味料 A 腌 10 分钟。

2



锅烧热，倒入 1 小匙油，放入香茅碎及胡萝卜丁，以中火炒香。

3



加入柠檬叶、调味料 B 拌炒均匀，中火煮沸并收汁。

4



另取一锅烧热，倒入 1 大匙油，放入腌好的排骨，以中火煎至熟，加入水 600 毫升，煮沸后转小火煮 40 分钟，放入做法 3 的锅中。

5



加 50 毫升水、放入虾煮熟，挑除柠檬叶，放入香菜碎，炒匀，连汁放在煮好的面上即可。



速配面条

宽阳春面

油面

方便面

虾条

宽冬粉

★

★

★★

★

★



分量：1 人份



泰式湄河公仔面



材料：

煮好的方便面 1 人份 (煮法见 9 页)

肉馅 80 克

番茄 10 克

洋葱 10 克

西芹 10 克

朝天椒半个

蒜 1 瓣

调味料：

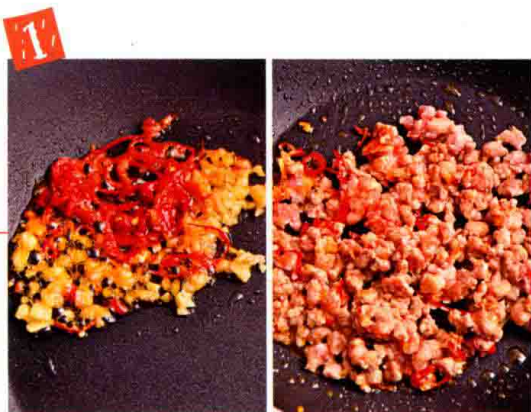
虾酱 1 小匙

鱼露 2 小匙

糖 2 小匙

柠檬汁 1 大匙

材料处理：



锅烧热，倒入 1 小匙油，放入辣椒末、蒜末，以中火爆香，放入肉馅炒熟。



放入虾酱炒拌后，加入洋葱丁、番茄片、西芹末炒匀。



放入鱼露、糖、水 80 毫升，拌炒均匀，以中火煮至收汁，淋在煮好的方便面上，拌匀后淋入柠檬汁。



速配面条

油面	荞麦面	乌冬面
★	★★	★

美味升级 番茄可在表面划几刀，放入沸水中烫一下，就可很轻易去皮。

TIPS

分量：1 人份



日式沾面



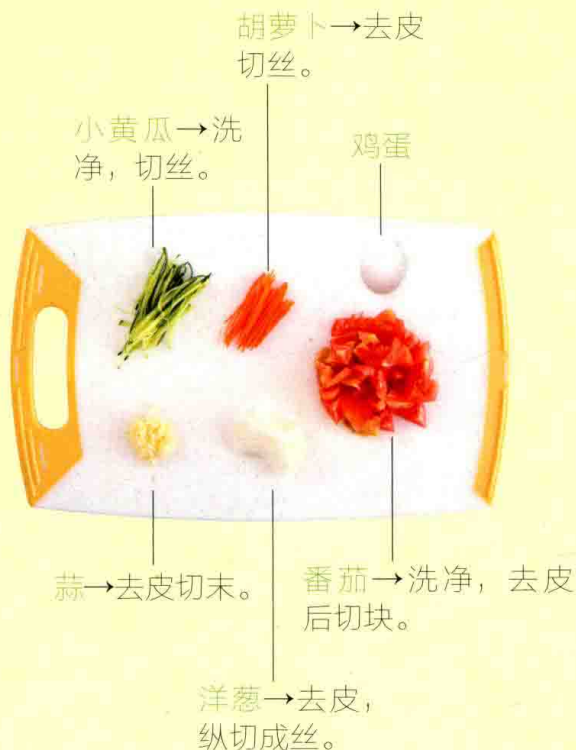
材料：

煮好的荞麦面 1 人份（煮法见 9 页）、番茄 120 克
小黄瓜 30 克、胡萝卜 10 克、洋葱 20 克
蒜 2 瓣、鸡蛋 1 个

调味料：

- A** 水 4 大匙、白醋 $1\frac{1}{3}$ 大匙
酱油 1.5 大匙、味醂 1.5 大匙、香油少许
B 白芝麻 1/2 小匙

材料处理：



鸡蛋放入沸水中，以大火煮约 8 分钟，取出冲冷水，剥去外壳，切对半。



番茄块放入果汁机中，加 30 毫升水，搅打成汁。



锅烧热，倒入 2 小匙油，放入蒜末、洋葱丝，以中火炒香。



放入番茄汁、所有调味料 A，拌炒均匀，以中火煮沸至汤汁略稠，倒入碗中，再撒上白芝麻。



煮好的荞麦面放入盘中，放上小黄瓜丝、胡萝卜丝及切半的水煮蛋即可。



分量：1 人份



红香鸡丁面



材料：

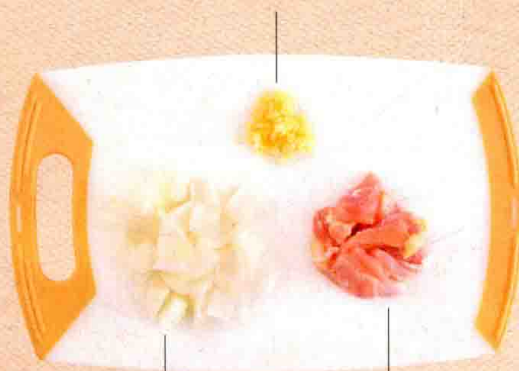
煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
去骨鸡腿（小）1 只、洋葱 30 克、蒜 3 瓣

调味料：

- A** 鲜奶 300 毫升、白酒 80 毫升、泰国红咖喱 15 克、盐 1/2 小匙
- B** 起司粉 1 小匙
- C** 奶油 5 克

材料处理：

蒜→去皮切末。



洋葱→去皮，先纵切成粗条，再切小块。

鸡腿→去外皮后洗净，用厨房纸巾吸干水分，再切小块。

速配面条

宽阳春面	乌冬面	中式拉面	面疙瘩	板条	宽冬粉
★★	★	★	★	★	★



锅烧热，放入 5 克奶油，放入洋葱块，以中火炒软。



放入鸡块，炒至半熟，放入蒜末及拌匀的所有调味料 A 炒拌均匀。



以中小火煮至酱汁略收汁，撒上起司粉，淋在煮好的面上，趁热拌匀。

about 韩国冷面

韩国冷面又分水冷面和拌冷面，其中最特别的是水冷面，会汤里放冰块，吃起来冰冰凉凉。这两种冷面都放泡菜、水梨和水煮蛋，再加上韩国辣椒酱，吃起来又酸又辣。



美味升级 TIPS 冷面煮的过程很容易产生面糊，煮好后要先冲冷水，面条才会筋道。

分量：1 人份

韩式冷面

材料：

韩国冷面 70 克
韩国泡菜 50 克
水梨 10 克
小黄瓜 10 克
鸡蛋 1 个

调味料：

韩国辣椒粉 1 小匙
韩国辣酱 1 小匙

材料处理：



速配面条	
油面	韩国冷面
★	★★



鸡蛋放入沸水中，以大火煮约 8 分钟，取出冲冷水，剥去外壳，切对半，备用。



2



冷面放入沸水中，以中火煮到面变透明，捞出，冲冷开水，放入大碗中。

3



放入泡菜块、辣椒粉及辣酱拌匀，装入盘中。

4



再放上小黄瓜丝、水梨条、水煮蛋即可。

速配面条

宽阳春面	螺仔条	关庙面	中式拉面	鸡蛋面	客家粿条
★★	★	★	★	★	★



美味升级 市售榨菜，须冲水约3分钟以降低咸度，不能冲过久，以免榨菜没味道，使得香味不足，最好的判断方式是试吃。

TIPS

分量：1人份



榨菜肉丝干面



材料：

煮好的面条 1人份（煮法见9页）

猪肉丝 50克

榨菜丝 100克

嫩姜 5克

辣椒半个

葱适量

调味料：

A 米酒 1/2小匙、盐少许、糖少许
淀粉 1/4小匙

B 大骨高汤 100克、盐少许
蚝油 1小匙、糖 1/2小匙
白胡椒粉少许
美极鲜味露 1/2小匙
油葱酥 1大匙

C 淀粉 1大匙、水 1.5大匙

材料处理：

辣椒→洗净，去蒂、去子后切丝。

猪肉丝→加入调味料A腌5分钟。

葱→洗净，切葱花。

嫩姜→去皮切丝。

榨菜丝→冲水3分钟后沥水。



1



锅烧热，倒入1大匙油，润锅，放入猪肉丝，以中火炒熟。

2



放入榨菜丝、姜丝及辣椒丝，以中火炒至香味溢出。

3



放入全部的调味料B，煮开，加入适量调味料C调成的水淀粉勾芡，放在煮好的面上，撒上葱花，趁热拌匀。

美味升级 1 猪肉可依个人喜好选择五花肉、里脊肉、腿肉、猪头皮等不同的部位。

TIPS 2 泡菜炒过会变软，为维持脆度，采用拌的方式。

3 喜欢吃辣的可依个人口味放入适量韩式辣椒粉。

4 这道料理若选用韩式冷面，只需将猪肉丝及小油菜分别汆烫后放入冰开水中冰镇，其余做法皆一样。爽脆、冰凉的口感极适合夏天享用。



速配面条

细阳春面	韩国冷面	意面	油面	宽阳春面	乌冬面
★★	★★	★	★	★	★

分量：1 人份



韩式泡菜肉丝干面



材料：

煮好的面条 1 人份（煮法见 9 页）
猪肉丝 50 克
进口韩式泡菜 100 克
小油菜 1 棵
葱花少许

调味料：

A 米酒 1/2 小匙
盐少许
糖少许
淀粉 1/4 小匙
B 泡菜酱汁 2 大匙
淡酱油（生抽）1 大匙
辣油 1 大匙
韩式辣酱 1 大匙
糖 1/2 小匙

材料处理：

小油菜 → 剥去老叶，洗净后对切。
韩式泡菜 → 切粗条。



猪肉丝 → 加入调味料 A 腌 5 分钟。



1



小油菜放入沸水中，以大火烫熟后捞起备用。

2



猪肉丝放入沸水中，以大火烫熟后捞起。

3



将熟猪肉丝、泡菜条放入碗中拌匀。



4



调味料 B 放入大碗中拌匀，淋在煮好的面上，放上煮熟小油菜、做法 3 的泡菜猪肉丝，趁热拌匀，依个人喜好撒上葱花。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTQyNzgyOTlf55m+5ZCD5LiN5Y6M5bmy5ouM6Z2iLnppcA==",
  "filename_decoded": "14278299_\u767e\u5403\u4e0d\u538c\u5e72\u62cc\u9762.zip",
  "filesize": 28718897,
  "md5": "6d9498b76a09877eac71301c7d3ccca3",
  "header_md5": "f4229fc9a0129d1774d33c708d64d5be",
  "sha1": "3b61c781b28c28dc3d1d8474411cca8e665d6b28",
  "sha256": "01f906f81d879ea071a2db3d087323a419246c4bcff61b476f9bc1d3f6ffc6e8",
  "crc32": 3119379865,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 28675585,
  "pdg_dir_name": "14278299_\u2591\u2518\u2502\u2558\u2593\u2557\u2564\u00df\u2555\u2554\u2591\u03a6\u251c\u00b5",
  "pdg_main_pages_found": 111,
  "pdg_main_pages_max": 111,
  "total_pages": 117,
  "total_pixels": 729896064,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```