

ZHONGGUO FENGWEI MI MIANMEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制风味 面条400种



国林业出版社

中国风味

TS972.132

家制风味面条400种

JIAZHI FENGWEI MIANTIAO

周范林 主编

MIANTIAO



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家制风味面条 400 种 / 周范林主编. — 北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 3467 - 6

I. 家…

II. 周…

III. 面条—食谱—中国

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057693 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.25

彩插: 2

字数: 151 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元



前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是 2003 年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编 者

2003 年 7 月



目 录

前 言



家 禽 类

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 三鲜面条 (1) | 嫩鸡煨面 (9) | 红糖蛋面 (17) |
| 伊府面条 (1) | 清卤面条 (10) | 蛋黄白面 (18) |
| 鸡丝菜面 (2) | 鸡丝炆面 (11) | 翡翠面条 (18) |
| 鸡丝炸面 (3) | 棒棒鸡面 (11) | 春风扑面 (19) |
| 鸡肉焖面 (4) | 三丝炒面 (12) | 芙蓉汤面 (19) |
| 鸡丝凉面 (4) | 如意炒面 (12) | 干拌面条 (20) |
| 鸡丝汤面 (5) | 菠汁面条 (13) | 香油面线 (20) |
| 龙须线面 (5) | 鸡杂炒面 (13) | 饶阳杂面 (21) |
| 炒荞麦面 (6) | 酥鸭面条 (14) | 蛋丝清面 (21) |
| 鸡汤肉面 (6) | 鸭排骨面 (15) | 鸡蛋汤面 (22) |
| 桂圆寿面 (7) | 盖浇蛋面 (15) | 鸡蛋炒面 (22) |
| 强身鸡面 (7) | 虾仁蛋面 (15) | 焖伊府面 (23) |
| 煮荞麦面 (8) | 金丝虾面 (16) | 冷拌麦面 (23) |
| 沙参鸡面 (8) | 油煎蛋面 (16) | 山药蛋面 (24) |
| 鸡馅汤面 (9) | 荷包蛋面 (17) | 新疆黄面 (25) |





畜肉类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 陕西臊面 (26) | 糊烂面条 (44) | 过桥油面 (60) |
| 肉臊子面 (27) | 煮牌坊面 (45) | 夹馅拉面 (61) |
| 萝卜臊面 (28) | 肉末凉面 (46) | 三丝凉面 (61) |
| 四川臊面 (28) | 辣酱面条 (46) | 酸辣凉面 (62) |
| 岐山臊面 (29) | 打卤面条 (47) | 炸酱面条 (62) |
| 疙瘩面条 (30) | 家常面条 (47) | 山西削面 (63) |
| 韩城刀面 (31) | 腿肉菜面 (48) | 开封卤面 (63) |
| 荔炉齿面 (32) | 炒米面条 (48) | 稀卤面条 (64) |
| 窝窝面条 (33) | 樊城刀面 (49) | 酸菜肉面 (65) |
| 猴头朵面 (34) | 崇庆麦面 (50) | 扣肉面条 (65) |
| 沙茶肉面 (35) | 桂圆肉面 (50) | 肉丝油面 (66) |
| 蝴蝶面条 (35) | 肉杞烩面 (51) | 回勺肉面 (66) |
| 云梦鱼面 (36) | 焖肉汤面 (51) | 回勺奶面 (67) |
| 担担面条 (36) | 桃花面条 (52) | 肉银糊面 (68) |
| 雪菜肉面 (37) | 早堂面条 (53) | 狮耳面条 (68) |
| 大肉汤面 (38) | 片儿川面 (54) | 洛阳炒面 (69) |
| 小肉汤面 (38) | 扬州锅面 (54) | 藕丝炒面 (70) |
| 炸酱肉面 (39) | 雪菜笋面 (55) | 山东炒面 (70) |
| 笋肉卤面 (40) | 宽汁肉面 (56) | 芸豆焖面 (71) |
| 软炒肉面 (40) | 厦门线面 (56) | 扁豆肉面 (71) |
| 焦炒肉面 (41) | 余子面面 (57) | 焖卤肉面 (72) |
| 肉丝笋面 (42) | 红汁凉面 (57) | 肉脑蛋面 (72) |
| 雪菜拌面 (42) | 炒鱼面条 (58) | 什锦卤面 (73) |
| 油菜烩面 (43) | 木须肉面 (59) | 四味凉面 (74) |
| 什锦烩面 (44) | 成都炒面 (59) | 咸鱼腿面 (74) |





- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 叉烧虾面 (75) | 牛肉臊面 (87) | 羊肉蛋面 (101) |
| 镇江汤面 (76) | 朝鲜冷面 (88) | 酥羊大面 (101) |
| 排骨汤面 (76) | 牛腱肉面 (89) | 库车汤面 (102) |
| 贵州旺面 (77) | 家常肉面 (89) | 张三羊面 (102) |
| 红焖骨面 (78) | 红烧肉面 (90) | 炒丁丁面 (103) |
| 豌豆扯面 (78) | 牛肉拌面 (90) | 新疆拉面 (104) |
| 腊肠炒面 (79) | 清汤牛面 (91) | 大半斤面 (105) |
| 酒酿肠面 (79) | 牛肉茄面 (92) | 奶汤羊面 (105) |
| 猪肚炒面 (80) | 牛肉炸面 (93) | 葱椒羊面 (106) |
| 芥末肚面 (81) | 五香牛面 (93) | 酸辣白面 (106) |
| 腰花汤面 (81) | 肉汤奶面 (94) | 红烧羊面 (107) |
| 腰花炒面 (82) | 老友面条 (95) | 羊肉窝面 (108) |
| 温拌腰面 (83) | 牛肉炒面 (95) | 羊肉菜面 (108) |
| 猪舌凉面 (83) | 咖喱牛面 (96) | 三和面条 (109) |
| 猪肝汤面 (84) | 牛莽蛋面 (96) | 葱爆羊面 (109) |
| 牛肉肝面 (84) | 炒炮竹面 (97) | 羊肉炒面 (110) |
| 牛肉毛面 (85) | 爆炒羊面 (98) | 鸡蛋肉面 (110) |
| 牛肉汤面 (86) | 羊肉面片 (98) | 羊肾挂面 (111) |
| 牛肉削面 (87) | 羊肉汤面 (99) | 羊血面条 (111) |
| | 白切羊面 (100) | |



水产类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 虾爆鳝面 (112) | 青鱼面条 (114) | 鲫鱼汤面 (116) |
| 脆鳝汤面 (113) | 清汤鱼面 (115) | 鲜汤大面 (117) |
| 鳝鱼笋面 (113) | 鱼汁焙面 (115) | 川味鱼面 (118) |
| 鳝鱼面条 (114) | 鱼汤虾面 (116) | 鱼汁面条 (118) |





鱼肉臊面 (119)	什锦汤面 (127)	三鲜炒面 (135)
蓬莱水面 (120)	海米葱面 (128)	葱油煨面 (136)
海鲜炒面 (121)	虾菜面条 (129)	葱油洋面 (136)
三鲜黄面 (122)	海米焖面 (129)	炒伊府面 (137)
什锦面条 (122)	虾仁油面 (130)	珍珠面条 (138)
海味面条 (123)	成都辣面 (130)	品锅鲜面 (138)
安康窝面 (124)	三虾面条 (131)	螃蟹鲜面 (139)
沙锅煨面 (125)	虾米面条 (132)	蟹黄烩面 (140)
虾仁汤面 (125)	虾仁炸面 (133)	海鲜氽面 (140)
三鲜虾面 (126)	香炒粗面 (133)	干贝汤面 (141)
虾仁炒面 (126)	扬州炒面 (134)	黑白菜面 (141)
参蛋虾面 (127)	油拌面条 (134)	



果 蔬 类

浆水菜面 (143)	素拌奶面 (150)	素炒香面 (157)
浆豆面条 (144)	麻酱香面 (151)	湖南凉面 (157)
洛阳浆面 (144)	瓜芽酱面 (151)	冬菇卤面 (158)
香棍面条 (145)	酱香凉面 (152)	香菇菜面 (158)
虾皮菜面 (146)	香椿凉面 (152)	香菇鸡面 (159)
麻香面条 (146)	四川凉面 (153)	香菇面条 (159)
重油炒面 (147)	温拌面条 (153)	山药面条 (160)
菜丝炒面 (148)	麻汁凉面 (154)	豆腐蛋面 (160)
菜菇炒面 (148)	炸酱凉面 (154)	香干炒面 (161)
菜焖素面 (149)	油拉茄面 (155)	油腐卤面 (161)
酸辣腐面 (149)	手抓酱面 (156)	腐竹炒面 (162)
拌素菜面 (150)	泰山腐面 (156)	豆花香面 (162)





酸菜豆面 (163)	凉粉凉面 (167)	素耳酱面 (172)
豆芽凉面 (163)	经济凉面 (168)	阳春面条 (172)
辣酱凉面 (164)	笋丝炒面 (168)	拨鱼儿面 (173)
酱醋凉面 (164)	冬菇凉面 (169)	山药面条 (173)
开元寿面 (165)	三菇麦面 (170)	香肠炒面 (174)
辣酱拌面 (166)	香菇面条 (170)	萝卜丝面 (174)
麻辣凉面 (166)	芦笋肉面 (171)	罗汉窝面 (175)
	双菇麦面 (171)	



其 他 类

福山拉面 (176)	麻辣酱面 (181)	酱醋煎面 (185)
家常拉面 (177)	麻酱辣面 (181)	锅盖酱面 (186)
香油拉面 (177)	煎香脆面 (182)	骨汤面条 (186)
空心拉面 (178)	麻酱凉面 (182)	转盘面条 (187)
刀削清面 (178)	虾子面条 (183)	炉桥面条 (187)
梆梆辣面 (179)	甜酱水面 (183)	蒜蓉辣面 (188)
银丝汤面 (179)	合阳页面 (184)	酱醋卤面 (188)
花椒油面 (180)	芝麻面条 (185)	酸辣面条 (189)
红油面条 (180)	油炒香面 (185)	清汤面条 (189)
参考文献 (190)		



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

```
{
  "filename": "44CK5a625Yi26aOO5ZGz6Z2i5p2hNDAw56eN44CLXzExODY0MDczLnppcA==",
  "filename_decoded": "\u300a\u5bb6\u5236\u98ce\u5473\u9762\u6761400\u79cd\u300b_11864073.zip",
  "filesize": 1383941,
  "md5": "f09765decd53d1e1502ae45f65d818b1",
  "header_md5": "137aa07c981de266c2285983a2121764",
  "sha1": "7f0de3e513f70db2d8d7c8d3939ea37d4eb83ad1",
  "sha256": "836d23752e85231884798bbb9044123b14d430d4906bbae47056ba73c435e574",
  "crc32": 1550497206,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 1545508,
  "pdg_dir_name": "\u00ed\u2562\u255d\u2565\u2553\u255e\u2556\u03c4\u256c\u2562\u251c\u00b5\u2560\u2321400\u2553\u2553\u00ed\u2556_11864073",
  "pdg_main_pages_found": 0,
  "pdg_main_pages_max": 0,
  "total_pages": 10,
  "total_pixels": 37376000,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```