

一本就够美食系列

尚锦文化

面条 其实很简单

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

MIANTIAO QISHI HENJIANDAN



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
关注“中国纺织出版社”
回复“美食”“养生”“生活”
尽享更多生活类图书

ISBN 978-7-5180-1538-2



9 787518 015382 >

定价：19.80元

一本就够美食系列

尚锦文化

面条 其实很简单

尚锦文化◎编

刘志刚 杨跃祥◎摄影



 中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

面条其实很简单 / 尚锦文化编. -- 北京：中国纺织出版社，2015.5

（一本就够美食系列）

ISBN 978-7-5180-1538-2

I. ①面… II. ①尚… III. ①面条－食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第074380号

责任编辑：穆建萍 责任印制：王艳丽
装帧设计：水长流文化

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

2015年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：48千字 定价：19.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

暖心汤面

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 4 榨菜肉丝面 | 14 鸡丁烧面 | 25 什锦海鲜面 |
| 5 雪菜肉丝面 | 15 红油爆鱼面 | 26 兰州拉面 |
| 6 香菇肉丝面 | 16 爆鳝鱼面 | 27 素什锦面 |
| 7 酸菜肉丝面 | 17 鱼排面 | 28 乌冬面 |
| 8 丝瓜肉丝面 | 18 香炸排骨面 | 29 肉臊面 |
| 9 番茄牛柳面 | 19 猪蹄香葱面 | 30 炆锅面 |
| 10 黑椒牛柳面 | 20 猪肝菠菜面 | 31 长寿面 |
| 11 红烧牛肉面 | 21 肚丝煨面 | 31 柳叶面 |
| 12 香菇鸡汤面 | 22 木耳香菇面 | 32 刀削面 |
| 12 番茄鸡蛋面 | 23 鲜菇面 | 33 龙须面 |
| 13 香油鸡丝面 | 24 翡翠鲜虾面 | 34 阳春面 |

飘香拌面

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 35 番茄火腿拌面 | 43 蟹味菇拌荞麦面 | 50 肉酱面 |
| 36 香菇肉酱拌面 | 44 山西雁北冷莜面 | 51 炸酱面 |
| 37 蚝油牛肉拌面 | 45 酸辣干拌面 | 52 辣味面 |
| 38 榨菜肉末拌面 | 46 葱油拌面 | 53 素干面 |
| 39 香葱牛肉拌面 | 47 蚝油捞面 | 54 干拌面 |
| 40 姜葱鲜菇拌面 | 48 香葱油面 | 54 麻酱面 |
| 41 炒豇豆碎拌面 | 49 陈醋拌面 | 55 担担面 |
| 42 玉米番茄酱拌面 | 49 饴饴面 | |





美味炒面

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 56 咖喱牛肉炒面 | 63 番茄虾仁意大利面 | 70 上海粗炒面 |
| 57 沙茶牛肉炒面 | 64 虾仁金针菇炒面 | 71 广州炒面 |
| 58 兰州牛肉炒面 | 65 福建炒虾面 | 72 酸辣炒面 |
| 59 黑椒牛柳炒面 | 66 海鲜炒面 | 73 素肉丝面 |
| 60 家常肉丝炒面 | 67 豉油皇蛋皮炒面 | 74 炒意面 |
| 60 韭菜火腿炒面 | 68 韩式泡菜炒面 | 75 两面黄 |
| 61 木须肉炒面 | 68 叉烧酱炒面 | |
| 62 芥蓝鱼片炒面 | 69 素三丝炒面 | |

清爽凉面

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 76 双色鸡丝冷面 | 79 虾米麻酱凉面 | 83 蔬菜凉面 |
| 77 黄瓜鸡丝凉面 | 80 火腿虾仁凉面 | 84 芥末凉面 |
| 78 火腿蛋丝凉面 | 81 翡翠麻椒凉面 | 85 四川凉面 |
| 79 银芽鸡丝凉面 | 82 三丝素凉面 | 86 朝鲜冷面 |

浓香卤面

- | | | |
|--------|----------|----------|
| 87 打卤面 | 90 伊府面 | 94 番茄肉酱面 |
| 88 肉卤面 | 91 素辣酱面 | 95 麻婆豆腐面 |
| 89 叉烧面 | 92 鸡肉三丝面 | |
| 89 茄子面 | 93 八宝辣酱面 | |

一本就够美食系列

尚锦文化

面条 其实很简单

尚锦文化◎编

刘志刚 杨跃祥◎摄影



中国纺织出版社

暖心汤面

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 4 榨菜肉丝面 | 14 鸡丁烧面 | 25 什锦海鲜面 |
| 5 雪菜肉丝面 | 15 红油爆鱼面 | 26 兰州拉面 |
| 6 香菇肉丝面 | 16 爆鳝鱼面 | 27 素什锦面 |
| 7 酸菜肉丝面 | 17 鱼排面 | 28 乌冬面 |
| 8 丝瓜肉丝面 | 18 香炸排骨面 | 29 肉臊面 |
| 9 番茄牛柳面 | 19 猪蹄香葱面 | 30 炆锅面 |
| 10 黑椒牛柳面 | 20 猪肝菠菜面 | 31 长寿面 |
| 11 红烧牛肉面 | 21 肚丝煨面 | 31 柳叶面 |
| 12 香菇鸡汤面 | 22 木耳香菇面 | 32 刀削面 |
| 12 番茄鸡蛋面 | 23 鲜菇面 | 33 龙须面 |
| 13 香油鸡丝面 | 24 翡翠鲜虾面 | 34 阳春面 |

飘香拌面

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 35 番茄火腿拌面 | 43 蟹味菇拌荞麦面 | 50 肉酱面 |
| 36 香菇肉酱拌面 | 44 山西雁北冷莜面 | 51 炸酱面 |
| 37 蚝油牛肉拌面 | 45 酸辣干拌面 | 52 辣味面 |
| 38 榨菜肉末拌面 | 46 葱油拌面 | 53 素干面 |
| 39 香葱牛肉拌面 | 47 蚝油捞面 | 54 干拌面 |
| 40 姜葱鲜菇拌面 | 48 香葱油面 | 54 麻酱面 |
| 41 炒豇豆碎拌面 | 49 陈醋拌面 | 55 担担面 |
| 42 玉米番茄酱拌面 | 49 饴饴面 | |





美味炒面

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 56 咖喱牛肉炒面 | 63 番茄虾仁意大利面 | 70 上海粗炒面 |
| 57 沙茶牛肉炒面 | 64 虾仁金针菇炒面 | 71 广州炒面 |
| 58 兰州牛肉炒面 | 65 福建炒虾面 | 72 酸辣炒面 |
| 59 黑椒牛柳炒面 | 66 海鲜炒面 | 73 素肉丝面 |
| 60 家常肉丝炒面 | 67 豉油皇蛋皮炒面 | 74 炒意面 |
| 60 韭菜火腿炒面 | 68 韩式泡菜炒面 | 75 两面黄 |
| 61 木须肉炒面 | 68 叉烧酱炒面 | |
| 62 芥蓝鱼片炒面 | 69 素三丝炒面 | |

清爽凉面

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 76 双色鸡丝冷面 | 79 虾米麻酱凉面 | 83 蔬菜凉面 |
| 77 黄瓜鸡丝凉面 | 80 火腿虾仁凉面 | 84 芥末凉面 |
| 78 火腿蛋丝凉面 | 81 翡翠麻椒凉面 | 85 四川凉面 |
| 79 银芽鸡丝凉面 | 82 三丝素凉面 | 86 朝鲜冷面 |

浓香卤面

- | | | |
|--------|----------|----------|
| 87 打卤面 | 90 伊府面 | 94 番茄肉酱面 |
| 88 肉卤面 | 91 素辣酱面 | 95 麻婆豆腐面 |
| 89 叉烧面 | 92 鸡肉三丝面 | |
| 89 茄子面 | 93 八宝辣酱面 | |

榨菜肉丝面

原料

面条100克，猪瘦肉丝50克，榨菜30克，菠菜10克

调料

高汤、淀粉、盐、鸡精、胡椒粉、香油、色拉油各适量

做法

- 1 肉丝用淀粉上浆；榨菜切丝；菠菜切段。
- 2 锅置火上，放入少许油，炒香肉丝，放榨菜、高汤烧沸后加入面条煮，撇去浮沫，用盐、鸡精调味，再放入菠菜，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

TIPS

可将面条直接下锅煮，也可将面条煮熟后捞出，用清水过凉，再放入榨菜肉丝汤中煮。加盐量要考虑到榨菜的咸度，若榨菜咸，可少加盐或不加盐。



雪菜肉丝面



原料

面条200克，肉丝100克，雪菜50克

调料

鸡精、胡椒粉、盐、香油、葱花、色拉油各适量

做法

- 1 将雪菜用清水浸泡，去除咸味后，切成粗颗粒待用。
- 2 锅放油烧热，放入肉丝炒熟，盛出待用；炒锅再放油烧热，下雪菜炒出香味，再倒入肉丝，加入适量清水，放入鸡精、胡椒粉、盐，调好味烧开后，下葱花，滴香油，分盛碗内待用。
- 3 面条入沸水锅中煮熟，捞出盛入调料碗中即可。

TIPS

散装雪菜要注意咸度，用袋装雪菜制作更加方便快捷。

香菇肉丝面

原料

面条100克，猪瘦肉丝50克，水发香菇丝30克，豌豆苗10克

调料

高汤、淀粉、酱油、盐、鸡精、胡椒粉、香油、色拉油各适量



做法

- 1 肉丝用淀粉上浆。
- 2 锅放油烧热，将肉丝炒香，放香菇丝、高汤烧沸后加面条煮，撇去浮沫，用酱油、盐、鸡精调味，再放入烫熟的豌豆苗，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

TIPS

也可将香菇肉丝提前炒好，直接加入煮好的面条中。

酸菜肉丝面



原料

面条100克，猪瘦肉丝50克，酸菜30克，香菜5克

调料

高汤、淀粉、酱油、盐、鸡精、胡椒粉、香油、色拉油各适量

做法

- 1 肉丝用淀粉上浆，酸菜切丝，香菜切末。
- 2 锅放油烧热，将肉丝炒香，放酸菜、高汤烧沸后加入面条煮，撇去浮沫，用酱油、盐、鸡精调味，装入大碗中，再放入香菜末，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

TIPS

也可将酸菜肉丝炒好后，再加入煮好的面条中。

丝瓜肉丝面

原料

面条100克，猪瘦肉丝50克，丝瓜100克

调料

高汤、淀粉、酱油、盐、鸡精、胡椒粉、香油、葱花、色拉油各适量

做法

- 1 肉丝用淀粉上浆；丝瓜去皮切丝，泡入清水中。
- 2 锅放油烧热，将肉丝炒至变色，加入高汤烧沸后加面条煮，撇去浮汁，用酱油、盐、鸡精调味，放丝瓜，盛入大碗中，撒上胡椒粉、葱花，淋上香油即可。



TIPS

丝瓜不宜久煮，所以最后放入锅中。

番茄牛柳面

原料

面条150克，番茄70克，牛肉50克

调料

嫩肉粉、淀粉、鸡精、盐、色拉油、葱花、鲜汤各适量

做法

- 1 番茄洗净切块；牛肉切成薄片，用嫩肉粉、盐、鸡精、淀粉上浆，入油锅滑油至熟，待用；面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉。
- 2 锅放油烧热，放入番茄和牛肉片略炒，加入鲜汤，放入面条煮，加入盐、鸡精调味，起锅装入碗中，撒上葱花即可。



TIPS

牛肉最好选用牛里脊肉。

黑椒牛柳面

原料

面条150克，牛肉70克，香菜少许

调料

黑椒、嫩肉粉、淀粉、鸡精、盐、色拉油、鲜汤、葱花各适量

做法

- 1 牛肉切片，用黑椒、嫩肉粉、盐、鸡精、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，待用；面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉。
- 2 锅放油烧热，加入鲜汤，加面条略煮，加盐、鸡精调味，起锅将面条装入碗中，放上牛肉片，撒少许香菜即可。

TIPS

牛肉要选用牛里脊肉，
否则肉老不堪食。



红烧牛肉面

原料

面条500克，牛肉500克，胡萝卜丝50克，豌豆苗适量

调料

葱段、姜块、蒜、八角、辣椒、酱油、料酒、辣豆瓣酱、香油、色拉油各适量

做法

- 1 牛肉洗净切块，入沸水锅中烫去血水，再洗净。
- 2 锅放油烧热，炒香蒜、姜块、葱段、辣豆瓣酱、八角、辣椒后入牛肉，加料酒、酱油，用中火煮约2小时至肉烂。
- 3 水烧开，将面条煮熟后捞出，放入加有牛肉汤的碗中，再加入熟牛肉块和烫熟的胡萝卜丝、豌豆苗即可。

TIPS

此材料为5碗红烧牛肉面的量。红烧牛肉要选用牛腩肉，其火候是关键，要烧至牛肉酥烂。





香菇鸡汤面

原料

面条150克，水发香菇丝50克

调料

鸡汤、鸡精、盐、香油、葱花各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，待用。
- 2 锅置火上，将鸡汤烧热，加入面条、香菇丝后，加入盐、鸡精、香油调味，倒入大碗中，撒上葱花即可。

TIPS

也可用于香菇，味道更香。

原料

面条150克，番茄70克，鸡蛋2个

调料

鲜汤、鸡精、盐、香油、香菜各适量

做法

- 1 番茄洗净切块；鸡蛋打入碗中，搅匀；将面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉。
- 2 炒锅至火上，放入香油，投入番茄和鸡蛋炒至鸡蛋液凝固，加入鲜汤，放入面条煮，加入盐、鸡精调味，起锅装入碗中，撒上少许香菜即可。

番茄鸡蛋面



香油鸡丝面



原料

面条150克，熟鸡丝50克，菠菜10克

调料

鸡汤、鸡精、盐、香油、葱花各适量

做法

- 1 将鸡汤烧热后加入盐、鸡精、香油调味，倒入大碗中。
- 2 面条入沸水锅中煮熟后捞出，放入汤碗中，将熟鸡丝、烫熟的菠菜放入碗中，撒上葱花即可。

TIPS

若用生鸡脯肉，可将鸡肉切丝后上浆滑油至熟，再加入面条中。

鸡丁烧面

原料

面条150克，熟鸡丁120克，黄瓜丁50克，胡萝卜丁50克

调料

色拉油、葱段、鸡汤、酱油、盐、味精、胡椒粉各适量



做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控净水。
- 2 锅放油烧热，爆香葱段，再放入鸡丁、黄瓜丁和胡萝卜丁略炒，随即加入鸡汤烧开，将面条加入，并加酱油、盐、味精、胡椒粉调味，烧沸，起锅装入大碗中即可。

TIPS

用意大利面条可相对煮时间长一些，用普通面条不能久煮。

红油爆鱼面



原料

面条500克，鲜活青鱼1000克

调料

色拉油、大曲酒、酱油、葱花、姜、味精、红油、热汤各适量

做法

- 1 青鱼宰杀后去鳃、去内脏，清洗干净，用刀均匀片开，加大曲酒、酱油、葱花、姜腌入味。
- 2 锅放火上，加入色拉油，将油烧至约250℃，投入鱼块炸，一次炸定型捞出，待油温再达250℃时再炸，炸至外皮色金黄起脆。
- 3 碗中放入红油、酱油、味精、葱花，用热汤冲化，将面条投入沸水锅中煮熟，捞出后盛入碗中，放上两块爆鱼块即可。

爆鳝鱼面

原料

面条200克，鳝丝100克，笋片20克，胡萝卜丝10克

调料

色拉油、料酒、盐、味精、葱姜汁、胡椒粉、葱花、鸡汤各适量

做法

- 1 鳝丝用葱姜汁、盐、料酒腌渍，入油锅炸脆，倒入漏勺沥去油，待用；大碗中盛热鸡汤，加入盐、味精、葱花。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，盛入调好味的鸡汤中，加上炸脆的鳝鱼丝，放上烫熟的笋片和胡萝卜丝，撒上胡椒粉和葱花即可。

TIPS

鳝丝可用油爆的方法，也可将鳝丝加入洋葱丝、辣椒丝等炒熟后再加在煮熟的面条上。



鱼排面



原料

面条150克，青鱼肉100克，葱段10克

调料

色拉油、盐、味精、料酒、面粉、高汤、葱姜汁各适量

做法

- 1 青鱼肉洗净，切成厚片，擦干水分，放入盘中加入葱姜汁、料酒、盐腌20分钟，然后两面均匀蘸裹面粉备用。
- 2 锅放油烧热，放入鱼排煎至两面金黄，盛出备用。
- 3 高汤烧开，加入盐、味精调味，倒入大碗中。烧开半锅水，放入面条煮熟，捞出，盛入碗中，加入鱼排，放上葱段即可。

香炸排骨面

原料

面条200克，排骨200克，小油菜20克

调料

色拉油、料酒、酱油、白糖、盐、淀粉、姜末、葱花、鸡汤各适量



做法

- 1 排骨洗净，剁成小块，拌入料酒、酱油、白糖、淀粉腌10分钟，入锅炸黄，捞出待用。
- 2 炒锅置旺火上，用色拉油滑锅，留底油，下姜末、葱花炆锅，倒入排骨，加料酒、酱油、盐、白糖略烧。
- 3 大碗中盛热鸡汤，加入盐、葱花；将面条入沸水锅中煮熟，捞出后盛入调好味的鸡汤中，加上熟排骨、烫熟的小油菜即可。

猪蹄香葱面



原料

面条150克，熟卤猪蹄100克

调料

鸡汤、鸡精、酱油、盐、香油、葱段各适量

做法

- 1 将熟卤猪蹄切成小块；鸡汤烧热后加入酱油、盐、鸡精、香油调味，倒入大碗中。
- 2 面条入沸水锅中煮熟后捞出，放入汤碗中，将卤猪蹄块放入碗中，撒上葱段即可。

TIPS

此面用鸡汤，酱油要少用，有一点酱油色即可。

猪肝菠菜面

原料

面条100克，猪肝50克，菠菜30克

调料

色拉油、高汤、淀粉、葱花、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 将猪肝切片，用淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥去油；菠菜切段。
- 2 锅置火上，放入少许油，将葱花爆香，放高汤烧沸后加入面条煮熟，撇去浮沫，用盐、鸡精调味，再放入猪肝、菠菜，撒上胡椒粉，最后淋上香油即可。



肚丝煨面

原料

面条150克，熟肚丝70克，胡萝卜丝70克，葱段适量

调料

鸡精、酱油、盐、色拉油、鲜汤各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉。
- 2 锅放油烧热，投入熟肚丝和胡萝卜丝炒至变色，加入鲜汤，放入面条煮，加入盐、鸡精、酱油调味，煮至入味，起锅装入碗中，撒上葱段即可。



TIPS

煨面即煮面，面需要煮一会儿，使其入味。不能加盖，煮的时间不能长。

木耳香菇面

原料

面条100克，水发木耳丝50克，水发香菇丝30克，小白菜30克

调料

色拉油、高汤、盐、鸡精、胡椒

粉、香油各适量

做法

锅置火上，放入少许色拉油，将木耳丝、香菇丝炒香，放高汤烧沸后加入面条煮，撇去浮沫，用盐、鸡精调味，再放入小白菜，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

TIPS

可以将面条直接下锅煮，也可将面条煮熟后过凉，放入锅中煮，再加入配料和调料。



酥鲜菇面



原料

面条100克，鲜金针菇50克，鲜香菇丝50克，小油菜30克

调料

色拉油、葱花、高汤、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，待用。
- 2 锅放油烧热，用葱花炆锅，将鲜金针菇、鲜香菇丝投入煸炒，放高汤烧沸后加入面条煮，用盐、鸡精调味，再放入小油菜，撒上胡椒粉，淋香油即可。

TIPS

鲜菇需焯水后再切成丝。

翡翠鲜虾面

原料

面条150克，西蓝花70克，河虾70克

调料

鸡精、盐、色拉油、葱花、鲜汤各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉。
- 2 锅放油烧热，将西蓝花和河虾炒至变色，加入鲜汤，放入面条煮，加入盐、鸡精调味，起锅装入碗中，撒上少许葱花即可。

TIPS

也可将虾煮成盐水虾或油爆虾，待面条煮好后再放入碗中。



什锦海鲜面



原料

面条200克，鲜文蛤120克，胡萝卜丝30克，水发香菇丝30克，莴笋丝30克

调料

葱段、姜片、鸡汤、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉；文蛤洗净。
- 2 锅置火上，放油烧热，放入葱段、姜片爆香，放入文蛤略炒，加鸡汤烧开，加入面条、胡萝卜丝、香菇丝、莴笋丝，用盐、味精调味，起锅装入大碗中，撒上胡椒粉即可。

TIPS

什锦海鲜面可选用的配料很多，如虾仁、鲜贝、竹蛭、海螺肉、鱿鱼、墨鱼、鲍鱼等。

兰州拉面

原料

拉面150克，熟牛肉50克，萝卜片适量

调料

牛肉高汤、盐、味精、胡椒粉、香菜各适量

做法

- 1 熟牛肉切片备用。牛肉高汤烧热后加入盐、味精、胡椒粉调味，成为兰州拉面面汤，盛入碗中。
- 2 锅中倒入半锅水煮开，放入拉面煮熟，捞出，盛入面汤碗中，铺上牛肉片、烫熟的萝卜片，撒上香菜即可。



素什锦面



原料

面条150克，水发冬菇50克，胡萝卜20克，水发木耳25克，小白菜50克，芹菜30克，蛋皮50克

调料

高汤、鸡精、盐、色拉油、葱花各适量

做法

- 1 将水发冬菇、胡萝卜、水发木耳、小白菜等蔬菜洗净，分别切片、切段待用。
- 2 锅放油烧热，将蔬菜煸炒后加入高汤，烧沸后入面条、蛋皮煮熟，加盐、鸡精调味，起锅装入大碗中，撒葱花即可。

TIPS

素什锦的原料应为多种蔬菜原料，可选用鲜蘑菇、熟栗子、熟笋、水发黄花菜、油面筋、豆腐衣、熟白果、土豆、熟花菜、卷心菜、青豆、香干等。

乌冬面

原料

乌冬面100克，猪瘦肉丝50克，熟鳕鱼丝50克，熟火腿丝30克

调料

色拉油、葱花、姜末、高汤、淀粉、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 肉丝用淀粉上浆。
- 2 锅放油烧热，将葱花、姜末爆香，将肉丝、熟鳕鱼丝、熟火腿丝投入炒香，放高汤烧沸后加入面条煮，撇去浮沫，用盐、鸡精调味，起锅装入碗中，撒上胡椒粉，淋上香油即可。



肉臊面

原料

面条150克，猪肉100克，水发香菇70克，胡萝卜丁50克，芹菜丁30克

调料

料酒、酱油、盐、味精、色拉油各适量

做法

- 1 将猪肉洗净，切成细末；香菇切成片。
- 2 锅放油烧热，爆炒猪肉末，再加入香菇、胡萝卜丁、芹菜炒香，加水烧开，放入面条煮，加入料酒、酱油、盐、味精调味，使其软烂入味即可。



TIPS

1. 做肉臊用猪五花肉比较嫩。肉臊越回锅越好吃，可一次多做些。
2. 可以将面条直接入锅煮，也可以煮好后捞出入清水中过凉，再与肉臊及其他配料同煮，风味更佳。

炆锅面

原料

面条150克，熟肉片120克，番茄1个，小油菜2棵

调料

色拉油、葱段、酱油、盐、胡椒粉各适量

做法

- 1 番茄洗净、切片；小油菜洗净、切小段；葱切小段；面条煮熟过凉，待用。
- 2 锅放油烧热，爆香葱段，再放入熟肉片、小油菜和番茄略炒，随即加入清水烧开，将面条加入，并加酱油、盐、胡椒粉调味，烧沸后装入大碗中即可。



TIPS

1. 炆锅面所用一些配料应先爆炒炆锅，再加水煮沸后加入面条，面条要先煮熟，再入清水中过凉，这样能保持汤汁的清爽，若全部一锅煮，汤汁会糊。
2. 炆锅面的配料根据实际情况可多可少，可荤可素。

原料

面条150克，鸡蛋1个，火腿丝30克，菠菜30克

调料

色拉油、鸡汤、盐、味精各适量

做法

- 1 鸡蛋入油锅中煎成荷包蛋，待用。
- 2 鸡汤烧热后倒入放有盐、味精、菠菜的碗中，面条入沸水锅中煮熟后捞出，盛入鸡汤中，放上荷包蛋、火腿丝即可。

TIPS

长寿面可随各人喜欢而调成白汤、红汤、辣油等风味。



长寿面

柳叶面



原料

宽条面150克，鸡蛋50克，菠菜20克

调料

鸡汤、盐、味精各适量

做法

宽条面入沸水锅中煮熟后捞出；鸡汤烧热，放入煮熟的面条，沸后打入鸡蛋，加盐、味精调味，再放烫熟的菠菜，起锅装入碗中即可。

TIPS

柳叶面是那种如春天柳树上的叶子般轻轻薄薄的面条。

刀削面

原料

中筋面粉300克，猪肉丁110克，水发香菇50克，菠菜50克，水发黑木耳50克

调料

葱、姜、盐、酱油、高汤、色拉油各适量



做法

- 1 面粉放入盆中，加适量盐及120克冷水，揉成团，放入抹过油的塑料袋中静置30分钟，取出，继续揉至有弹性，以刀削成条状入沸水锅中，做成刀削面。
- 2 锅置火上，放入油滑锅，炸香葱、姜后加入高汤、刀削面、菠菜、黑木耳、香菇、肉丁烧开，加入酱油、盐调味，起锅装入碗中即可。

龙须面



原料

细面条100克，豆芽10克，胡萝卜丝5克

调料

高汤、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 高汤烧沸，倒入加有盐、鸡精、胡椒粉、香油的大碗中。
- 2 细面条入沸水锅中煮熟后捞出，盛入大碗中，加上烫熟的豆芽和胡萝卜丝即可。

TIPS

细面条煮的时间不能太长，沸水下锅后随即捞出，盛入调好味的汤中，煮的时间长面条就容易烂。

阳春面

原料

面条100克，蛋皮50克，胡萝卜丝30克

调料

葱段10克，鸡汤、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 将鸡汤煮沸后加入盐、鸡精、胡椒粉、香油调味。
- 2 锅置火上，放入开水烧沸后加入面条煮熟，捞出后放入调好味的鸡汤中，将蛋皮、胡萝卜丝、葱段入沸水稍烫后，放在面条上即可。

TIPS

所谓“阳春面”，原指一种不加任何浇头的汤面，称“清汤光面”，后因商贾人等忌讳“清”、“光”等不吉利字眼，有好事者取古乐曲名《阳春白雪》的阳春二字，改称为“阳春面”。



番茄火腿拌面



原料

面条150克，番茄块40克，火腿丝20克，小油菜1棵

调料

酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油各适量

做法

- 1 将酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油调成味汁。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，与火腿丝、番茄块拌匀，放上烫熟的小油菜，浇上味汁，食时拌匀即可。

 原料

面条200克，猪肉馅50克，水发香菇丝50克

 调料

色拉油、料酒、酱油、白糖、盐、味精、姜末、胡椒粉、葱花、水淀粉各适量

 做法

- 1 锅放油烧热，用姜末、葱花炆锅，加入猪肉馅、水发香菇丝、料酒煸炒至变色，再加酱油、盐、白糖、味精、胡椒粉调好味，用水淀粉勾芡，成面卤待用。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，盛入大碗中，将面卤浇在面上，食时拌匀即可。



蚝油牛肉拌面

原料

面条200克，牛肉片100克，青椒粒、红椒粒各5克

调料

色拉油、嫩肉粉、酱油、淀粉、水淀粉、料酒、蚝油、味精、姜末、葱花各适量

做法

- 1 将牛肉片用嫩肉粉、酱油、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥油。
- 2 锅放油烧热，下姜末、葱花炆锅，倒入牛肉片，加料酒、蚝油、味精，用水淀粉勾芡，成面卤待用。
- 3 面条入沸水锅中煮熟，盛入大碗中，加入面卤，撒上红椒粒、青椒粒，拌匀即可。



榨菜肉末拌面

原料

面条200克，猪肉馅100克，榨菜末100克，小油菜10克

调料

色拉油、料酒、高汤、酱油、白糖、盐、味精、姜末、葱花、水淀粉各适量

做法

- 1 锅放油烧热，下姜末、葱花炆锅，倒入猪肉馅、榨菜末，加料酒，煸炒至变色，再加高汤、酱油、盐、味精、白糖，调好味，用水淀粉勾芡，成面卤待用。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出后盛入大碗中，摆上烫熟的小油菜，将面卤浇在面上，食时拌匀即可。



香葱牛肉拌面

原料

面条150克，香葱段40克，牛肉丝20克，胡萝卜丝10克

调料

色拉油、嫩肉粉、盐、淀粉、酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油各适量

做法

- 1 将酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油调成味汁；将牛肉丝用嫩肉粉、盐、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥油；面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控干。
- 2 锅放油烧热，炸香香葱段，放入面条、牛肉丝、胡萝卜丝炒匀，起锅盛放入碗中，浇上味汁即可。



姜葱鲜菇拌面

原料

面条150克，小葱段10克，姜丝10克，鲜香菇丝10克

调料

酱油、辣油、味精、蒜泥、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆上烫熟的鲜香菇丝、小葱段、姜丝。
- 2 将酱油、辣油、味精、蒜泥、香油调成味汁，倒入面条内拌匀即可。



炒豇豆碎拌面



原料

面条200克，豇豆100克，胡萝卜粒50克

调料

色拉油、盐、味精、姜末、葱花、水淀粉各适量

做法

- 1 豇豆洗净，切碎。
- 2 锅放油烧热，下姜末、葱花炆锅，倒入碎豇豆、胡萝卜粒煸炒，再加盐、味精调好味，用水淀粉勾芡，成面卤待用。
- 3 面条入沸水锅中煮熟，盛入大碗中，将卤浇在面上，食用时拌匀即可。

玉米番茄酱拌面

原料

面条200克，熟玉米粒50克

调料

色拉油、料酒、番茄酱、白糖、盐、姜末、葱花各适量

做法

- 1 锅放油烧热，下姜末、葱花炆锅，倒入熟玉米粒煸炒，加料酒、番茄酱、盐、白糖调好味，成面卤待用。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，盛入大碗中，将面卤浇在面上，撒上葱花，食时拌匀即可。



蟹味菇拌荞麦面



原料

荞麦面条150克，
蟹味菇40克，青
椒丝20克，胡萝
卜丝5克

调料

酱油、味精、鸡
精、蒜泥、香油各
适量

做法

- 1 将酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油调成凉面味汁；蟹味菇入沸水中焯水，捞出待用。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，与蟹味菇、烫熟的青椒丝和胡萝卜丝拌匀，浇上味汁即可。

山西雁北冷莜面

原料

莜面面条150克，胡萝卜丝20克，黄瓜丝20克，紫包菜丝20克，心里美萝卜丝20克，白萝卜丝20克

调料

白糖、盐、味精、芝麻酱、辣椒油、蒜汁、橄榄油、酱油、香醋、番茄酱各适量

做法

- 1 将调料调成味汁。
- 2 莜面面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆放上胡萝卜丝、黄瓜丝、紫包菜丝、心里美萝卜丝、白萝卜丝，浇上味汁，食时拌匀即可。



酸辣干拌面

原料

面条150克，黄瓜丝30克

调料

干辣椒、香醋、色拉油、葱花、酱油、味精各适量

做法

- 1 锅放油烧热，放入干辣椒炸出香味即成辣油，倒入碗中，加入葱花、酱油、香醋、味精调匀，成酸辣味汁。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆上黄瓜丝，加入酸辣味汁拌匀即可。



TIPS

酸辣调味汁也可以加入花椒、胡椒粉调配。

葱油拌面

原料

面条150克，葱花5克

调料

色拉油、葱段、酱油各适量

做法

- 1 锅放油烧热，放入葱段炸出香味，即得葱油。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，用凉开水过凉，控去水分，放入碗中，加入葱油、酱油拌匀，撒上葱花即可。

TIPS

要选用小香葱来炸葱油；调料中也可加少许醋。



蚝油捞面

原料

面条150克

调料

蚝油、香油、糖、葱花各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中。
- 2 将蚝油、香油、糖调匀，淋在面条上，拌匀后撒葱花即可。

TIPS

除加入蚝油调味外，也可加入蒜泥、辣油等，还可加上烫好的各种蔬菜。



香葱油面

原料

面条150克，香葱段5克

调料

香醋、酱油、辣油、味精、蒜泥各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆上香葱段。
- 2 将香醋、酱油、辣油、味精、蒜泥调成味汁，倒入面条内拌匀即可。



TIPS

可根据个人的喜好来选用调味料。

原料

面条150克，葱花5克，小白菜30克

调料

陈醋、酱油、辣油、味精、蒜泥各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出后入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆上烫熟的小白菜，撒上葱花。
- 2 将陈醋、酱油、辣油、味精、蒜泥调成味汁，倒入面条内，食时拌匀即可。



陈醋拌面

饸饹面



原料

面条（荞面与白面以1:3的比例制成）100克，黄瓜丝30克，豆芽20克，葱白丝10克

调料

油辣子、盐、味精各适量

做法

将面条入热水锅中烫熟，放入碗中，加上黄瓜丝、烫熟的豆芽、葱白丝、油辣子、盐、味精，拌匀即可。

肉酱面

原料

面条150克，肉馅250克，香菇丁50克

调料

料酒、葱末、蒜末、姜末、酱油、豆瓣酱、盐、白糖、色拉油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，用凉开水过凉，控去水分，放入碗中。
- 2 肉馅加料酒、葱末、蒜末、姜末、酱油拌匀，放置20分钟。
- 3 锅放油烧热，炒香葱末、豆瓣酱，加入肉馅、白糖、香菇丁炒熟，加盐调味。
- 4 炒好的肉酱浇在面条上，食时拌匀即可。



炸酱面



原料

面条150克，黄瓜丝30克，五花肉丁150克

调料

甜面酱、豆瓣酱、料酒、生抽、姜末、蒜末、色拉油各适量

做法

- 1 锅放油烧热，煸炒肉丁，加料酒、生抽，炒匀后盛出。
- 2 锅留底油，放入甜面酱和豆瓣酱炒香，倒入肉丁、姜末、蒜末，转小火煮至浓稠，盛出，为炸酱。
- 3 将面条入沸水锅中煮熟后捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆上黄瓜丝，浇上炸酱，食时将炸酱、黄瓜丝、面条拌匀即可。

辣味面

原料

面条150克，豌豆苗20克

调料

色拉油、辣椒面、干辣椒、盐、味精、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，用凉开水过凉，控去水分，盛入碗中。
- 2 炒锅放火上，放入少许色拉油，炸香干辣椒，再加辣椒面、盐、味精调匀，淋在面条上，滴上香油，放上烫熟的豌豆苗，食时拌匀即可。



TIPS

也可将面条入锅与调料一起炒匀。

素干面

原料

面条150克，黄瓜丝20克，香菜5克

调料

酱油、盐、味精、香油、蒜泥各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟后捞出，放入碗中。
- 2 将酱油、盐、味精、香油、蒜泥拌匀后，淋在面条上，放上黄瓜丝和香菜，食时拌匀即可。

TIPS

也可将酱油、盐、味精、香油、蒜泥事先调好，面条煮熟后直接放入有调料的碗中拌匀；还可加胡椒粉、葱花、辣椒面、辣椒油等调味。



干拌面

原料

面条150克，黄瓜丝10克，胡萝卜丝10克

调料

盐、味精、香油各适量

做法

面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水，放入碗中，加入黄瓜丝、胡萝卜丝、盐、味精、香油拌匀即可。

TIPS

可用葱油、辣椒油来拌制，也可以加入酱油、豉油皇等调料。

原料

面条150克，黄瓜丝50克

调料

盐、芝麻酱、黑芝麻、花椒油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟后捞出，入凉开水中过凉，控去水分；芝麻酱加盐、水调好。
- 2 面条用芝麻酱拌匀，浇上花椒油，放上黄瓜丝，撒上黑芝麻即可。

TIPS

除了黄瓜丝以外，还可放腌胡萝卜丝、青蒜、小水萝卜丝、香椿芽等蔬菜。

麻酱面



担担面

原料

面条150克，榨菜30克，菠菜20克

调料

葱末、酱油、香油、红辣油、芝麻酱、味精、熟花生末各适量

做法

- 1 榨菜切末；酱油、香油、红辣油、芝麻酱、味精加适量开水调成味汁。
- 2 面条煮熟，捞出沥干，淋入味汁，撒上榨菜末、葱末及熟花生末、烫熟的菠菜，拌匀即可。

TIPS

拌面前，先将各种油料、酱料及芝麻酱放入碗里，加热开水充分调匀，再放入面条搅拌。1匙芝麻酱加2匙凉开水容易拌开。



咖喱牛肉炒面

原料

面条150克，熟牛肉丝30克，洋葱丝30克，胡萝卜丝10克

调料

色拉油、咖喱粉、料酒、葱花、姜末、蒜片、盐、鸡精、胡椒粉各适量



做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控净水。
- 2 炒锅放火上烧热，加色拉油（热锅冷油），爆香葱花、姜末、蒜片，放入洋葱丝、牛肉丝、胡萝卜丝煸炒，倒入面条继续煸炒至香，加入咖喱粉、料酒、盐、鸡精、胡椒粉，翻炒至匀，出锅装盘即可。

TIPS

也可用生牛肉丝，但要将牛肉丝上浆，否则肉老不堪食。

沙茶牛肉炒面



原料

面条150克，生牛肉70克，青椒片10克，洋葱片10克

调料

色拉油、嫩肉粉、沙茶酱、料酒、盐、味精、水淀粉各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控干净水，用色拉油拌匀。
- 2 牛肉切成片，用嫩肉粉、料酒、盐和水淀粉腌5分钟。
- 3 锅放油烧热，下牛肉片炒至七成熟，加入洋葱片、青椒片、沙茶酱、盐、味精一同炒，然后放入面条，炒匀即可出锅。

兰州牛肉炒面

原料

面条100克，牛肉片50克，青椒丝30克，红椒丝30克

调料

色拉油、嫩肉粉、淀粉、料酒、葱花、辣椒面、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条煮熟，捞出，过凉后控净水。
- 2 牛肉片用嫩肉粉、盐、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，沥油待用。
- 3 锅放油烧热，投入葱花、辣椒面爆香，倒入牛肉片翻炒，再加入面条、青椒丝、红椒丝同炒，然后加入料酒、盐、鸡精、胡椒粉，继续炒至匀，最后淋上香油，出锅。



黑椒牛柳炒面

原料

面条150克，牛肉70克，红椒丝10克，青椒丝10克，洋葱丝10克

调料

色拉油、嫩肉粉、黑椒末、料酒、酱油、味精、水淀粉各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控净水，用色拉油拌匀。
- 2 牛肉切成片，用嫩肉粉、料酒、酱油和水淀粉腌5分钟。
- 3 锅放油烧热，下牛肉片炒至七成熟，加入洋葱丝、红椒丝、青椒丝、黑椒末、酱油、味精一同炒，然后放入面条，继续炒后即可出锅。





家常肉丝炒面

原料

面条100克，猪肉丝50克，胡萝卜丝30克，韭菜30克

调料

色拉油、料酒、葱花、酱油、香醋、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水。
- 2 锅放油烧热，投入葱花爆香，倒入肉丝炒熟，再加入面条、胡萝卜丝、韭菜同炒，加入料酒、盐、鸡精、酱油、香醋与胡椒粉，继续炒至匀，淋上香油，出锅即可。

原料

面条150克，火腿丝50克，韭菜段50克

调料

色拉油、料酒、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水。
- 2 锅放油烧热，投入韭菜爆香，将面条、火腿丝倒入同炒，加入料酒、盐、鸡精、胡椒粉，继续翻炒至匀，淋上香油，出锅即可。



木须肉炒面



原料

面条150克，鸡蛋2个，肉片100克，水发木耳30克，水发黄花菜30克，黄瓜片20克

调料

色拉油、料酒、葱花、姜末、蒜片、盐、鸡精、酱油、香醋、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条煮熟，捞出，过凉；鸡蛋打散待用。
- 2 锅放油烧热，投入葱花爆香，倒入鸡蛋炒熟，与木耳、黄花菜、黄瓜片同放在一起。
- 3 炒锅放火上，热锅冷油，爆香葱花、姜末、蒜片，放入肉片，加料酒、盐、鸡精、酱油、香醋与胡椒粉，炒至香。放入面条、黄花菜、木耳、鸡蛋、黄瓜片，继续炒至匀，淋上香油，出锅。

芥蓝鱼片炒面

原料

面条100克，草鱼片100克，芥蓝50克

调料

色拉油、淀粉、料酒、葱花、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量，香菜少许



做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水；草鱼片用淀粉上浆，入油锅滑油，控油待用；芥蓝入沸水锅中焯水后切成片。
- 2 锅放油烧热，投入葱花爆香，加入面条、芥蓝片同炒，加入鱼片、料酒、盐、鸡精、胡椒粉，继续翻炒至匀，淋上香油，出锅用香菜点缀即可。

番茄虾仁意大利面



原料

意大利面条100克，番茄丁50克，虾仁50克，黄瓜丁30克

调料

色拉油、淀粉、料酒、葱花、番茄酱、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 意大利面条入沸水锅中煮10分钟，捞出，过凉后控净水。
- 2 虾仁洗净、控干，用淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，沥去油待用。
- 3 炒锅置火上，放入色拉油，投入葱花爆香，将意大利面条倒入，再加入虾仁、黄瓜丁、番茄丁同炒，加入料酒、番茄酱、盐、鸡精、胡椒粉，淋香油，出锅。

虾仁金针菇炒面

原料

面条150克，虾仁70克，金针菇50克，青椒丝10克，红椒丝10克

调料

色拉油、葱花、料酒、酱油、味精、淀粉、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水，用色拉油拌匀。
- 2 虾仁洗净，沥去水分，用淀粉上浆，入油锅中滑油至熟。
- 3 锅放油烧热，投入葱花爆香，入青椒丝、红椒丝、金针菇煸炒，放入面条、虾仁，加入料酒、酱油、味精继续炒，最后淋入香油即可出锅。



福建炒虾面

原料

面条150克，虾仁50克，熟肉片50克，韭菜段30克

调料

色拉油、淀粉、料酒、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控水。虾仁洗净、控干，用淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，沥油待用。
- 2 锅放油烧热，投入韭菜段爆香，将面条、熟肉片倒入同炒，加入料酒、盐、鸡精、胡椒粉，继续炒至匀，最后放入虾仁翻炒、淋香油，出锅即可。



海鲜炒面

原料

面条100克，鲜虾50克，鱿鱼50克，鲜蛤蜊50克，西蓝花50克

调料

葱段30克，色拉油、料酒、蚝油、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量



做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟捞出，过凉后控净水；鱿鱼剖上花刀，再切成块，入沸水锅中焯水后待用；西蓝花入沸水锅中焯水后待用。
- 2 锅放油烧热，投入葱段爆香，将鲜虾、鱿鱼块、鲜蛤蜊、西蓝花倒入炒熟，再加入面条同炒，加入料酒、盐、鸡精、蚝油、胡椒粉，继续炒至匀，淋上香油，出锅即可。

豉油皇蛋皮炒面



原料

面条150克，蛋皮丝50克，青椒丝5克，红椒丝2克

调料

色拉油、料酒、葱花、姜末、蒜片、豉油皇、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水，用色拉油拌匀。
- 2 锅放油烧热，爆香葱花、姜末、蒜片，放入面条、蛋皮丝、青椒丝、红椒丝炒，加入料酒、豉油皇、鸡精、胡椒粉，继续炒至匀，淋上香油，出锅装盘即可。



韩式泡菜炒面

原料

面条100克，猪肉丝50克，韩式泡菜丝30克，小油菜30克

调料

色拉油、料酒、葱花、辣椒面、盐、鸡精、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水。
- 2 锅放油烧热，投入葱花爆香，倒入肉丝炒熟，再加入面条、韩式泡菜丝、小油菜同炒，加入料酒、盐、鸡精、辣椒面，继续炒至匀，淋上香油，出锅即可。

原料

面条100克，熟叉烧肉丝50克，青椒丝30克，洋葱丝30克

调料

色拉油、料酒、叉烧酱、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水。
- 2 锅放油烧热，投入洋葱丝爆香，加熟叉烧肉丝炒，再加入面条、青椒丝同炒，加入料酒、盐、鸡精、叉烧酱与胡椒粉，继续炒至匀，淋上香油，出锅即可。

叉烧酱炒面



素三丝炒面



原料

面条150克，黄瓜丝20克，胡萝卜丝10克，鲜香菇丝10克

调料

色拉油、盐、味精各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控净水，用色拉油拌匀。
- 2 炒锅烧热，放入油，煸炒香菇丝、胡萝卜丝、黄瓜丝，加入面条、盐、味精一同翻炒，炒入味后起锅装盘即可。

TIPS

可做素三丝炒面的原料有竹笋、平菇、金针菇、茭白、大白菜、芹菜、山药、木耳、黄花菜、豆腐干、腐竹、香干、土豆等。

 原料

面条150克，熟肉丝50克，洋葱丝20克

 调料

色拉油、料酒、酱油、香醋、盐、鸡精、胡椒粉、香油、葱花各适量

 做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控净水。
- 2 炒锅置火上，烧热后放入色拉油，爆香洋葱丝，放入熟肉丝炒匀，倒入面条再拌炒，加入料酒、盐、鸡精、酱油、香醋与胡椒粉，继续炒至匀，淋上香油，撒葱花，出锅装盘即可。



TIPS

炒面要将锅烧热后再加油放料炒，这样不至于粘锅。

广州炒面

原料

鸡蛋面条150克，虾仁50克，青椒片20克

调料

色拉油、料酒、葱花、姜末、蒜片、蚝油、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 鸡蛋面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控净水。
- 2 炒锅置火上，锅热后放入色拉油，爆香葱花、姜末、蒜片，放入虾仁和青椒片炒，加入料酒、蚝油、盐、鸡精、胡椒粉，炒至香，加入面条继续炒至匀，淋上香油，出锅装盘即可。

TIPS

广州炒面可加叉烧肉、虾仁、瘦肉、鱿鱼、青椒等配料，调味要加蚝油，面条选用鸡蛋面条。



酸辣炒面

原料

鸡蛋面条150克，豆芽30克，黄瓜丝30克，胡萝卜丝30克

调料

色拉油、辣椒面、蒜片、酱油、香醋、香油各适量

做法

- 1 鸡蛋面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控净水。
- 2 炒锅置火上，锅热后放入色拉油，爆香蒜片，放入酱油、香醋炒，然后加黄瓜丝和胡萝卜丝，再加入鸡蛋面条，炒至香，最后撒上辣椒面，淋上香油，出锅即可。



素肉丝面

原料

面条150克，熟面筋丝50克，青椒丝10克，红椒丝10克

调料

葱花、姜末、蒜泥、色拉油、盐、香醋、酱油、味精、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控去水分。
- 2 锅放油烧热，投入葱花、姜末、蒜泥爆香，放入熟面筋丝、青椒丝、红椒丝、面条煸炒，加入酱油、盐、味精反复炒，使面条入味增香，淋入香醋和香油，起锅装盘即可。



炒意面

原料

意大利面条150克，芦笋50克，猪肉片50克

调料

色拉油、料酒、葱花、姜末、蒜片、番茄酱、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

- 1 意大利面条入沸水锅中煮熟，捞出，过凉后控净水。
- 2 锅放油烧热，爆香葱花、姜末、蒜片，放入肉片、芦笋、意大利面条翻炒，加入料酒、番茄酱、盐、鸡精、胡椒粉，继续炒至匀，淋上香油，出锅装盘即可。



两面黄



原料

鸡蛋面条150克，
豇豆条30克，胡萝卜条20克，虾仁30克，墨鱼30克

调料

葱、色拉油、料酒、盐、鸡精、酱油、水淀粉各适量

做法

- 1 虾仁洗净；墨鱼洗净，先切花再切条；葱洗净，切葱花备用。
- 2 鸡蛋面条煮熟，捞出，沥干水分，放入热油锅中煎至两面微黄，形成面饼状，捞出，沥干油，盛入盘中。
- 3 锅放油烧热，爆香葱花，放入豇豆条、胡萝卜条、虾仁、墨鱼条炒匀，加入料酒、少许水、盐、鸡精、酱油炒匀，用水淀粉勾芡，起锅浇在面饼上即可。

双色鸡丝冷面

原料

面条150克，熟鸡丝50克，黄瓜丝30克，火腿肠片30克，紫包菜丝30克

调料

蚝油、蒜泥、酱油、盐、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，控去水分，放入碗中；熟鸡丝、黄瓜丝、火腿肠片、紫包菜丝摆入面碗中。
- 2 将蚝油、蒜泥、酱油、盐、香油等同放碗中调成味汁，浇在面碗中，拌匀即可。



黄瓜鸡丝凉面



原料

面条150克，黄瓜丝30克，熟鸡丝30克，葱花少许

调料

酱油、香醋、辣油、味精、蒜泥各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟后捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆上黄瓜丝和熟鸡丝，撒上葱花。
- 2 将酱油、香醋、辣油、味精、蒜泥调成味汁，浇在面条上，拌匀即可。

TIPS

面条过凉的水必须是凉开水，也可用矿泉水，在夏天可在凉水中加入冰块。凉面的调味料可根据各人的喜好而任意调配。

火腿蛋丝凉面

原料

面条150克，西式火腿丝40克，蛋皮丝20克，葱花5克

调料

酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油各适量

做法

- 1 将酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油调成味汁待用。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，与西式火腿丝、蛋皮丝拌匀，撒上葱花，浇上味汁即可。

TIPS

味汁也可加入香醋、辣油调成酸辣味；也可浇上炸酱或打卤汁，随意调配。



原料

面条150克，熟鸡丝40克，豆芽50克，
红椒丁10克，青椒丁10克

调料

酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油各
适量

做法

- 1 酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油调成
味汁待用。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开
水中过凉，控去水分，放入碗中，摆
上熟鸡丝、烫熟的豆芽，撒上烫熟的
青椒丁、红椒丁，浇上味汁即可。



银芽鸡丝凉面

虾米麻酱凉面

原料

面条150克，水发虾米30克，蛋皮丝20
克，火腿丝20克，豆芽20克

调料

麻酱适量

做法

面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水
中过凉，控去水后，放入碗中，摆放上
虾米、蛋皮丝、火腿丝、烫熟的豆芽，
加入麻酱，拌匀即可。

TIPS

麻酱即芝麻酱，购回后要调制。将麻
酱倒入碗中，加入少量凉开水、盐、
味精搅拌成稀糊才能食用。

火腿虾仁凉面

原料

面条150克，豆干丁10克，火腿丝50克，虾仁50克

调料

色拉油、料酒、高汤、酱油、白糖、盐、味精、姜末、胡椒粉、葱花各适量

做法

- 1 锅放油烧热，下姜末、葱花炆锅，倒入虾仁煸炒至变色，再加豆干丁煸炒，加料酒、高汤、酱油、盐、味精、白糖、胡椒粉调好味，成面汁待用。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，入凉开水中过凉，盛入大碗中，摆上火腿丝，浇上面汁、撒上葱花即可。



翡翠麻椒凉面



原料

面条150克，西蓝花100克

调料

花椒5克，色拉油、酱油、味精、蒜泥各适量

做法

- 1 西蓝花切成小块，焯水后待用；面条入沸水锅中煮熟，盛入大碗中，与西蓝花拌好。
- 2 锅放油烧热，投入花椒炸香，倒在面条上，再将酱油、蒜泥、味精调成味汁，浇在面上即可。

TIPS

可代替西蓝花的蔬菜有青椒、莴笋、豇豆、鲜蚕豆仁、丝瓜等。

三丝素凉面

原料

面条200克，葱白丝30克，黄瓜丝30克，胡萝卜丝30克

调料

蒜末、芝麻酱、酱油、糖、醋、香油、水各适量

做法

- 1 面条煮熟，捞出，放入碗中放凉，摆上三丝。
- 2 将所有调料调匀，淋在面条上，食时拌匀即可。

TIPS

三丝还可选用白萝卜丝、芹菜丝、莴笋丝等，调料也可随喜好而调配。



蔬菜凉面

原料

面条150克，黄瓜丝20克，胡萝卜丝20克，豆芽20克，小白菜1棵

调料

酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油各适量

做法

- 1 将酱油、味精、鸡精、蒜泥、香油调成味汁。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆放上黄瓜丝、胡萝卜丝、烫熟的小白菜、烫熟的豆芽，加入味汁拌匀即可。

TIPS

蔬菜可取当季蔬菜，味汁可随意调配。



芥末凉面

原料

面条200克，黄瓜丝30克，火腿丝10克

调料

盐、香醋、酱油、芥末、味精、香油各适量

做法

- 1 面条煮熟，捞出，放入碗中凉凉，放上黄瓜丝、火腿丝。
- 2 将盐、香醋、酱油、芥末、味精、香油调成芥末汁，倒入凉面中，食时拌匀即可。

TIPS

也可将面条放入沸水锅中煮熟，捞出后用凉开水过凉，控去水分，再放入碗中。

四川凉面

原料

面条150克，绿豆芽30克，黄瓜丝30克

调料

色拉油、干辣椒、花椒、酱油、鸡精、蒜泥各适量

做法

- 1 锅放油烧热，将干辣椒、花椒炸香后倒入碗中，再加入酱油、鸡精、蒜泥调成凉面味汁。
- 2 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中，摆放上烫熟的绿豆芽、黄瓜丝，加入凉面味汁拌匀即可。



TIPS

四川凉面关键是调味，以麻辣为主，要选用好干辣椒和花椒。

朝鲜冷面

原料

朝鲜干冷面200克，泡菜30克，卤牛肉片50克，黄瓜丝50克，熟鸡蛋1个

调料

牛肉汤、酱油、香醋、盐、白糖、鸡精、冰块各适量

做法

- 1 将朝鲜干冷面放入清水浸泡并用手揉搓，使其完全散开，控水待用。
- 2 牛肉汤里加适量酱油、香醋、盐、白糖、鸡精，将调好的汤与冰水按1:10的比例调成牛肉冷面汤。
- 3 将冷面投入沸水锅中，煮开时用筷子搅一搅，防止黏结，待其变软无硬心时，立即捞出，放入已备好的冰水中，并连续冲3~4次，沥干水分后放入碗内。
- 4 在装有冷面的碗中加入调好比例的牛肉冷面汤，再加入卤牛肉片、泡菜、黄瓜丝、剥壳的熟鸡蛋及冰块。



打卤面



原料

手擀面300克，五花肉50克，水发香菇50克，水发黄花菜50克，水发木耳50克，水发口蘑50克，鸡蛋2个

调料

葱、姜、蒜末、花椒、水淀粉、鸡精、盐、老抽、香油、色拉油各适量

做法

- 1 香菇、黄花菜、木耳、口蘑洗净；鸡蛋打入碗中，搅匀。
- 2 取汤锅加葱、姜，放入五花肉煮熟，捞出切薄片；香菇切片，与黄花菜、木耳、口蘑一起放入锅中，加入煮肉的汤烧50分钟，加入盐、鸡精、老抽调味，用水淀粉勾芡，再加入打散的鸡蛋、五花肉片，倒入汤盆即成面卤。
- 3 炒锅加香油、色拉油和几粒花椒，加入蒜末，炸香后浇在做好的面卤上。
- 4 将面条入沸水锅中煮熟，捞出用冷开水过凉后，沥干，浇上面卤汁即可。

肉卤面

原料

面条200克，猪五花肉100克，青菜段20克

调料

色拉油、料酒、酱油、白糖、盐、味精、姜末、胡椒粉、葱花、高汤、水淀粉各适量

做法

- 1 猪五花肉洗净、切块，入沸水锅中焯水，再洗净待用。
- 2 将炒锅置大火上，用色拉油滑锅，下姜末、葱花炆锅，倒入猪五花肉，加料酒，煸炒至肉变色，再加水、酱油、盐、白糖，加盖移至中火上烧1小时，直到猪肉熟烂，再加入高汤，加盐、味精、胡椒粉调好味，用水淀粉勾芡成面卤，待用。
- 3 面条入沸水锅中煮熟，捞出盛入大碗中，放上烫熟的青菜段，浇上面卤，食时拌匀即可。



原料

面条150克，叉烧肉100克

调料

葱花、热鸡汤、酱油、味精各适量

做法

碗中放入酱油、味精、葱花，用热鸡汤冲化；将面条投入沸水锅中煮熟，捞出入碗中，放上叉烧肉即可。

TIPS

叉烧肉的做法：猪瘦肉切成大块，用葱、姜、酒腌后投入热油中，炸成金黄色，再入锅中加叉烧酱烧熟，凉后切片食用。



叉烧面

茄子面

原料

面条100克，紫茄丁70克，肉丁50克，青椒丁20克，红椒丁20克

调料

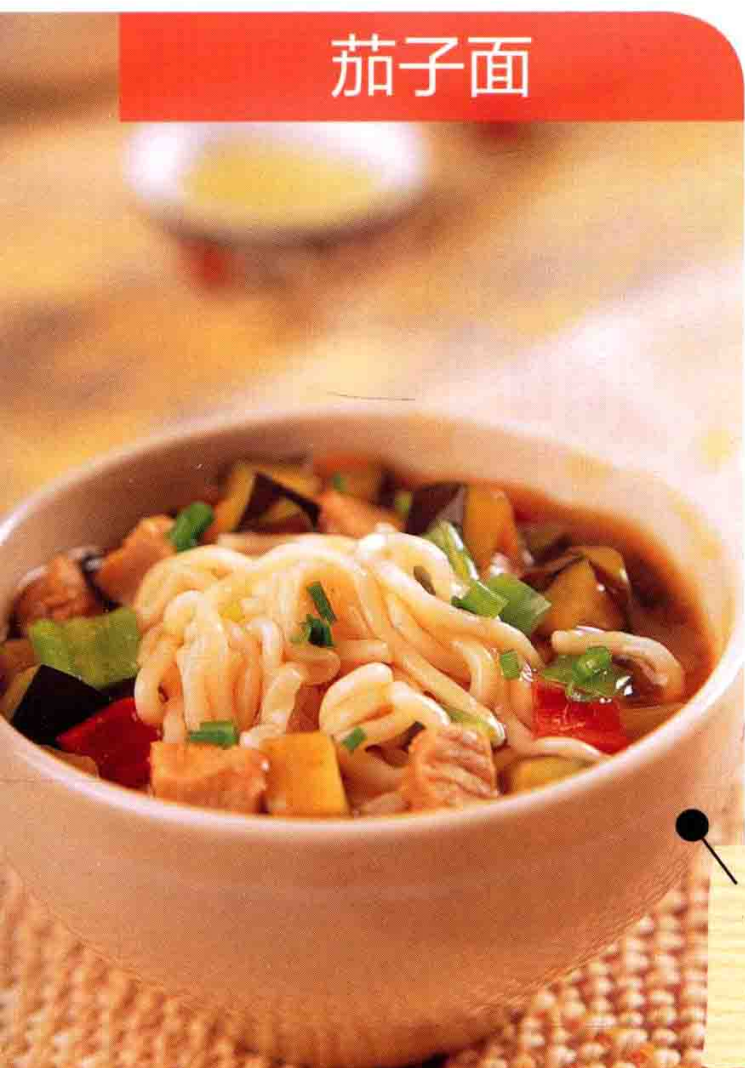
葱花、姜末、色拉油、鸡汤、酱油、盐、味精、水淀粉各适量

做法

- 1 锅放火上，放入色拉油，投入葱花、姜末爆香，再入茄丁、肉丁、青椒丁、红椒丁煸炒，加入鸡汤、酱油、盐、味精调味后用水淀粉勾芡，即成面卤，起锅装入碗中。
- 2 面条入沸水中煮熟后捞出，放上面卤，撒葱花即可。

TIPS

茄子丁用淡盐水过一下，可防止颜色变黑。



 原料

鸡蛋面条150克，水发香菇丁70克

 调料

色拉油、葱花、鲜汤、盐、胡椒粉、味精、水淀粉各适量

 做法

- 1 面条入沸水锅中煮至七分熟，捞出沥干，再放入热油中炸至金黄，捞出沥油。
- 2 炸好的面条再入沸水锅略煮至软。
- 3 炒锅放入油烧热，投入葱花爆香，再放入香菇丁炒，加鲜汤、盐、味精调味，用水淀粉勾芡，起锅盛入碗中，撒上胡椒粉，成面卤。
- 4 将面卤淋在面条上即可。



素辣酱面

原料

面条100克，土豆丁100克，黄瓜丁100克，胡萝卜丁100克

调料

色拉油、干辣椒末、葱、姜、蒜、水淀粉、鸡精、盐、酱油、香油各适量

做法

- 1 将土豆丁、黄瓜丁、胡萝卜丁放入沸水锅焯水，倒入漏勺控去水。
- 2 炒锅置火上，加油烧热，投入干辣椒末、葱、姜、蒜炸香，加入土豆丁、黄瓜丁、胡萝卜丁煸炒，放入酱油、盐、鸡精、香油调味，用水淀粉勾芡，起锅倒入碗中，成面卤待用。
- 3 面条投入沸水锅中煮熟，用冷开水过凉，捞出后放碗内，浇上面卤，食时拌匀。



鸡肉三丝面

原料

面条150克，鸡丝50克，黄瓜丝30克，胡萝卜丝30克，火腿丝30克，香菜少许

调料

淀粉、色拉油、辣椒面、蒜泥、酱油、盐、味精、香油各适量

做法

- 1 面条入沸水锅中煮熟，捞出，入凉开水中过凉，控去水分，放入碗中。
- 2 鸡丝用淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥去油，摆入面碗中，再加上黄瓜丝、胡萝卜丝、火腿丝。
- 3 将辣椒面、蒜泥、酱油、盐、味精、香油同放碗中调成味汁，浇在面碗中，放上香菜，食时拌匀即可。



八宝辣酱面

原料

面条150克，水发香菇丁50克，熟肉丁50克，黄瓜丁30克，芹菜丁30克，红椒丁20克，熟笋丁20克，水发虾米20克

调料

色拉油、辣豆瓣酱、料酒、葱花、姜末、蒜片、盐、鸡精、酱油、香油、水淀粉各适量

做法

- 1 炒锅置火上，热锅加油，爆香辣豆瓣酱、葱花、姜末、蒜片，放入肉丁、香菇丁、笋丁、红椒丁、黄瓜丁、虾米、芹菜丁煸炒，加入料酒、盐、鸡精、酱油烧开，用水淀粉勾芡，滴几滴香油，起锅装入碗中，成面卤待用。
- 2 面条煮熟后捞出，放入碗中，浇上面卤，食时拌匀即可。



番茄肉酱面

原料

面条100克，番茄块70克，肉末50克

调料

葱花、姜末、色拉油、鸡汤、酱油、盐、味精、水淀粉各适量

做法

- 1 锅放油烧热，投入葱花、姜末爆香，加入肉末、番茄块煸炒，加入鸡汤、酱油、盐、味精调味，用水淀粉勾芡，成面卤待用。
- 2 面条入沸水中煮熟，捞出，放入碗中，加上面卤，食时拌匀即可。

TIPS

面卤可一次多做些，分次食用。



麻婆豆腐面



原料

拉面150克，豆腐400克，猪肉馅100克

调料

色拉油、蒜泥、葱花、盐、味精、辣豆瓣酱、高汤、水淀粉各适量

做法

- 1 豆腐切成小方块，入沸水锅中焯水，控净水备用；辣豆瓣酱剁细。
- 2 锅置火上，放入水烧沸，放入拉面煮熟，捞出，沥干水分，盛入大碗中。
- 3 炒锅置火上，放油烧热，爆香蒜泥、葱花、辣豆瓣酱，加入猪肉馅炒熟，再加入高汤、豆腐煮2分钟，加入盐、味精调味，用水淀粉勾芡，起锅浇在面上，撒上葱花即可。

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

```
{
  "filename": "MTM3NTM3NTVf6Z2i5p2h5YW25a6e5b6l566A5Y2VLnppcA==",
  "filename_decoded": "13753755_\u9762\u6761\u5176\u5b9e\u5f88\u7b80\u5355.zip",
  "filesize": 14788578,
  "md5": "1eefd2a09aea82a77597b9dc20938edb",
  "header_md5": "4b2c2f9533cd7d592c8cdc92aa7db7c8",
  "sha1": "84000dc0bb75ffaca02c04221c5c060aca59d0f0",
  "sha256": "0d54bc2fc698784a5f7e9850a5afb6dfbb9b7cf7a79d64b0f60ed512a2f350d7",
  "crc32": 2341710817,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 18246803,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 95,
  "pdg_main_pages_max": 95,
  "total_pages": 101,
  "total_pixels": 515077578,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```