

风味 面条食谱 60 种

王君芝 李凤林 编



黑龙江科学技术出版社

风味面条食谱 60 种

王君芝 李凤林 编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

《风味面条食谱 60 种》编委会

主 编 王君芝 李凤林
参编人员 李 朴 王 军 张 革
梁 岳 韩永锋 张 才

责任编辑 盛晓光
封面设计 洪 冰
版式设计 盛晓光

风味面条食谱 60 种

FENGWEI MIANTIAO SHIPU 60 ZHONG

王君芝 李凤林 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩唐彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

字 数 80 000

版 次 2001 年 7 月第 1 版·2001 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3790-6/TS·295

定 价 25.00 元

目 录

1. 棒棒鸡面	2. 担担面	3
3. 肉丝干拌面	4. 虾仁鸡蛋面	5
5. 麻酱面	6. 榨菜肉丝面	7
7. 五香牛肉面	8. 鸡丝蛋面	9
9. 阳春面	10. 清汤面	11
11. 红汤面	12. 肉丝面	13
13. 温拌面	14. 三鲜汤面	15
15. 排骨面	16. 盖碗面	17
17. 麻辣牛肉面	18. 雪菜肉丝面	19
19. 红烧牛肉面	20. 红肠炒面	21
21. 炒面	22. 炒肉丁面	23
23. 回勺炒面	24. 虾仁炒面	25
25. 三鲜炒面	26. 榨菜肉丝炒面	27
27. 家常面	28. 稀卤面	29
29. 打卤面	30. 炸酱面	31
31. 肉丝玉米面	32. 炒火腿通心粉	33
33. 牛肉刀削面	34. 猫耳朵	35
35. 打卤玉米面	36. 朝鲜冷面	37
37. 麻辣牛肉银耳面	38. 热汤玉米面	39
39. 三鲜银耳面	40. 肉丝炒通心粉	41
41. 三鲜通心粉	42. 热汤银耳面	43
43. 牛肉通心粉	44. 炒肉丝银耳面	45
45. 炒银耳面	46. 炸酱胡萝卜汁面	47
47. 打卤银耳面	48. 豆角丝拌面	49
49. 牛肉猫耳朵汤	50. 凉拌胡萝卜汁面	51
51. 打卤胡萝卜汁面	52. 肉丝菠菜汁面	53
53. 炒火腿银耳面	54. 三丝汤面	55
55. 拨鱼	56. 热汤胡萝卜汁面	57
57. 打卤菠菜汁面	58. 热汤鸳鸯面	59
59. 肉丝芹菜汁面	60. 热汤通心粉	61



1. 棒棒鸡面

原料:面粉500克,熟鸡胸肉250克,黄瓜200克,海蜇丝50克,麻油3克,白糖3克,酱油、醋各适量,猪油20克,葱末、姜末各2克,熟白芝麻2克,鸡汤500克。

制作:

1.将面粉投入盆内,加适量的水,把粉揉成面团,反复揉好,用布盖上醒一会,然后擀成薄厚均匀的片,切成面条待用。

2.将鸡胸肉、黄瓜、海蜇分别切成丝。

3.将鸡汤烧开加酱油、醋、白糖、猪油、葱末、姜末待汤开后,倒入盆中待用。

4.用开水将面条煮熟,捞出过凉,沥去水分,迅速倒入麻油拌匀,放入碗中,加黄瓜丝、鸡肉丝、海蜇丝、芝麻,再浇入鸡汤即可。



2. 担担面

原料:面粉500克,豌豆苗100克,鸡汤200克,芝麻酱5克,辣椒油3克,猪油2克,酱油2克,味精3克,葱花2克。

制作:

1.将面粉放入盆内,加适量的水,把面粉揉成面团,反复揉好,用布盖上醒一会,然后擀成薄厚均匀的大薄片,切成面条待用。

2.豌豆苗择洗干净,芝麻酱调稀。

3.将芝麻酱、辣椒油、猪油、葱花、酱油、味精对在一起搅匀。

4.将鸡汤烧开盛在碗内,用开水将面条煮熟,再下入豌豆苗,即将面条和豌豆苗捞入汤碗内,把对好的调料汁浇在面条上即可。





3. 肉丝干拌面

原料:面粉500克, 猪里脊肉100克, 青菜5克, 胡萝卜3克, 酱油3克, 香油少许, 精盐4克, 胡椒粉2克, 味精3克, 葱丝2克。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加少许的盐水把面粉揉成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒30分钟, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 切成面条待用。

2. 先将面条用开水煮熟, 用凉开水过凉控干水分待用。

3. 将青菜切成丝, 胡萝卜去皮切成丝, 猪肉切丝, 待用。

4. 锅内加底油, 先用葱丝炆锅, 再下入肉丝煸炒, 炒至五成熟时加入胡萝卜、青菜、酱油、盐、胡椒粉, 炒熟后加入味精, 放在面条上, 再淋上香油, 拌匀即成。



4. 虾仁鸡蛋面

原料:面粉500克, 虾仁25克, 青菜心150克, 鸡蛋50克, 鲜汤500克, 精盐4克, 味精3克, 鸡油、猪油各适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加适量的水, 把面粉揉成面团, 反复揉好, 用布盖好, 醒20分钟, 然后擀成厚的大薄片, 切成面条待用。

2. 将青菜心洗净切成细条, 虾仁切碎待用。

3. 鲜汤倒入锅内, 开锅后放入青菜心、虾仁, 随即将面条投入, 煮熟时加入盐、猪油、味精, 将鸡蛋打散淋入在面条上, 最后再淋上鸡油。





5. 麻酱面

原料:面粉500克, 芝麻酱50克, 绿豆芽50克, 黄瓜丝100克, 熟酱瘦肉丝50克, 精盐4克, 味精3克, 香油、醋、蒜泥各适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加适量水, 把面粉揉成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒30分钟, 然后擀成厚薄均匀的大薄片, 切成面条待用。

2. 将面条下入开水锅内煮熟, 捞出用凉开水过凉, 再捞在碗内待用。

3. 将黄瓜丝、绿豆芽(焯熟), 肉丝码在面条上, 芝麻酱中加入精盐、味精、香油、蒜泥及少许凉开水, 搅拌成糊状, 浇在面条上即可。



6. 榨菜肉丝面

原料:面粉500克, 榨菜50克, 猪肉100克, 冬菇20克, 洋葱30克, 酱油5克, 白糖3克, 精盐4克, 胡椒粉适量, 味精4克, 色拉油30克, 淀粉10克, 清汤500克。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加少许的盐水把面粉揉成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒30分钟, 然后擀成厚薄均匀的大薄片, 切成面条待用。

2. 将榨菜洗净切成丝, 猪肉、冬菇、洋葱也切丝待用。

3. 炒锅内加油, 先下肉丝炒, 待肉丝变色, 再加洋葱、冬菇煸炒, 加酱油、白糖、精盐、味精及清汤, 用淀粉勾芡出锅待用。

4. 把煮熟的面条捞出, 用凉开水浸凉沥去水分, 捞入碗内, 把汁浇在面上即可。





7. 五香牛肉面

原料:面粉500克,熟牛肉500克,葱、姜丝各5克,胡椒粉适量,精盐4克,味精5克,牛肉汤500克。

制作:

1. 将面粉放入盆内,加适量水,把面粉揉成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,切成面条待用。

2. 将熟牛肉切成块,姜、葱切丝待用。

3. 把面条煮熟捞出,用凉开水浸凉,沥去水分,放入碗中,把牛肉块、葱丝、姜丝铺在上面。

4. 牛肉汤烧开加胡椒粉、精盐、味精,将汤浇在面条上即可。



8. 鸡丝蛋面

原料:面粉500克,鸡蛋250克,熟鸡肉50克,紫菜20克,香菜20克,酱油4克,精盐4克,味精3克,葱丝、姜丝各3克,香油、淀粉适量,鸡汤500克。

制作:

1. 鸡蛋打在盆内搅匀,再把面粉倒在盆里,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成细条待用。

2. 将水烧开,面条下锅煮熟,捞出沥净水,装碗待用。

3. 勺内放底油加葱、姜煸炒后,加鸡汤、酱油、精盐、味精,撒入香菜、紫菜、淋入香油,将汤浇在面上,再把鸡丝撒在面条上即可。





9. 阳春面

原料:面粉500克, 骨头汤500克, 葱花3克, 酱油3克, 精盐4克, 味精5克, 香椿10克, 香油适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加适量水, 把面粉和成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒30分钟, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 撒上干面, 顺长一反一正折叠成条, 切成面条待用。

2. 将面条用开水煮熟, 捞出沥出去水分, 装在碗中待用。

3. 骨头汤烧开, 加入酱油、精盐和味精, 淋入香油, 撒入葱花、香椿, 即为卤汁, 将卤浇在面条上即可。



10. 清汤面

原料:面粉500克, 猪肉200克, 鸡蛋50克, 酱油3克, 精盐5克, 味精4克, 香油、香菜末各适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加适量水, 和成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒30分钟, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 撒上干面, 顺长一反一正折叠成条, 切成面条待用。

2. 用开水将面条煮熟, 捞入碗内, 猪肉切成片, 鸡蛋打在碗内, 搅成蛋液。

3. 将清汤烧开, 加入肉片、酱油、精盐、味精待汤再开时, 撇去浮沫, 淋入鸡蛋液。待蛋液浮起时, 淋入香油, 撒上香菜末, 将汤浇在面条上即可。





11. 红汤面

原料:面粉500克, 肥瘦猪肉250克, 熟火腿50克, 青菜20克, 鲜蘑20克, 猪油20克, 葱、姜各3克, 精盐4克, 味精4克, 酱油5克, 胡椒粉适量, 鲜汤500克。

制作:

1. 将面粉放入盆中, 加适量水, 和成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒30分钟, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 撒上干面, 顺长一反一正折叠成条, 切成面条待用。

2. 把猪肉切成片, 火腿、青菜切片, 鲜蘑切片, 葱、姜切末。

3. 锅内加油, 油热后放肉片、葱末、姜末和青菜煸炒, 再加酱油、鲜汤、火腿、鲜蘑、精盐、胡椒粉和味精调好口即成红汤。

4. 面条用开水煮熟, 捞在碗内, 浇上红汤即可。



12. 肉丝面

原料:面粉500克, 熟瘦肉250克, 香菜50克, 酱油3克, 精盐4克, 味精5克, 香油、清汤适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加适量水, 把面粉揉成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒30分钟, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 撒上干面, 顺长一反一正折叠成条, 切成面条待用。

2. 将熟肉切成粗一点的丝, 香菜切成段。

3. 面条用开水煮熟, 装碗把肉撒在面条上, 将清汤烧开加入酱油、精盐、味精, 再下香菜, 淋入香油出勺, 浇在面条上即可。





13. 温拌面

原料:面粉500克,熟肉丝200克,水发海米50克,黄瓜50克,香椿20克,酱油4克,陈醋5克,鲜姜3克,味精、香油各适量。

制作:

1.将面粉放入盆内,加适量水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条。

2.黄瓜切丝,姜切细丝,香椿切末,面条开水煮熟捞入碗内。

3.锅内加高汤、酱油、精盐、味精、陈醋、香油烧开后,浇在面条碗内,把肉丝、黄瓜丝、姜丝、香椿末、水发海米撒在面条上即可。



14. 三鲜汤面

原料:面粉500克,鸡肉300克,虾仁50克,海参50克,玉兰片20克,香菜20克,酱油4克,精盐4克,味精5克,香油适量。

制作:

1.将面粉放入盆内,加适量水和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.把面条用开水煮熟,捞入碗内,把鸡肉、虾仁、海参、玉兰片切片,香菜切段待用。

3.勺内加清汤烧开,加入鸡肉、虾仁、海参、玉兰片、酱油、精盐、味精,待汤开时,撇去浮沫,调好口味,淋入香油,出勺浇在面条上即可。





15. 排骨面

原料:面粉500克,熟排骨块500克,青菜20克,酱油4克,精盐3克,味精5克,胡椒粉少许,葱丝、姜丝各2克,清汤500克。

制作:

1.将面粉放入盆内,加适量水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.用开水将面条煮熟,捞入碗内放上熟排骨块。

3.清汤烧开后,放入酱油、精盐、味精和青菜,待汤开后,撇去浮沫加姜丝、葱丝和胡椒粉,调好口浇在面条上即可。



16. 盖碗面

原料:面粉500克,绿豆芽30克,蛋皮丝50克,鸡汤500克,香油适量,精盐4克,味精5克,葱末3克,香菜5克。

制作:

1.将面粉放入盆内,加适量的水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.将鸡汤倒入锅内,加入精盐、葱末,开锅后放味精,盛入碗内。

3.面条用开水煮熟,捞入汤碗内,将豆芽用开水焯熟放在面上,再把蛋皮丝、香菜撒在面条上再浇上鸡汤即可。





17. 麻辣牛肉面

原料:面粉500克,熟牛肉片500克,麻油2克,辣椒油2克,葱丝3克,精盐3克,豆瓣酱5克,白糖4克,蒜、姜末各适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内,加适量的水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2. 勺内加油放入牛肉片加糖炒变色,加精盐、豆瓣酱、辣椒油、麻油调味便成麻辣牛肉。

3. 面条用开水煮熟,捞出用凉开水浸凉,沥去水分放入碗内,再放适量的麻辣牛肉片,浇上牛肉汤,撒上姜丝、葱丝、蒜末即可。



18. 雪菜肉丝面

原料:面粉500克,猪肉100克,雪里蕻50克,青豆20克,酱油3克,白糖4克,味精5克,麻油、猪油各少许。

制作:

1. 将面粉放入盆内,加适量水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条。

2. 将猪肉切成丝,雪里蕻洗净切成3厘米的长段。

3. 勺内加油放肉丝,待肉丝炒至变色时,放入雪里蕻炒,再加酱油、白糖、味精、麻油炒好出勺待用。

4. 面条用开水煮熟,捞入碗内,将炒好的卤浇在面上,加清汤即可。





19. 红烧牛肉面

原料:面粉500克,熟牛肉200克,胡萝卜50克,香菜10克,姜末、葱末各2克,酱油3克,白糖3克,豆瓣酱3克,醋4克,猪油10克,汤适量。

制作:

1.将面粉放入盆内,加适量水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.将牛肉切成小方块,萝卜洗净也切成小方块,香菜切成末待用。

3.面条开水煮熟,捞出碗内待用。

4.勺内加油放入葱末、姜末、牛肉煸炒,再放胡萝卜块炒,加酱油、白糖、豆瓣酱,炒熟,勾芡放在面上,浇汤即可。



20. 红肠炒面

原料:面粉500克,红肠200克,蘑菇30克,青菜5克,精盐5克,味精4克,胡椒粉、色拉油、肉汤各适量。

制作:

1.将面粉放入盆内,加少许的盐水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.用开水将面条煮八成熟,捞出,用凉开水过凉,沥干水分待用。

3.锅内放油,先放蘑菇煸炒,再加红肠、青菜煸炒,加精盐、味精,放入面轻轻炒匀出勺。





21. 炒面

原料:面粉500克,猪肉50克,香菇10克,洋葱20克,虾米3克,青豆5克,酱油4克,味精5克,精盐4克,色拉油适量。

制作:

1.将面粉放入盆内,加适量水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.将香菇、洋葱洗净均切成丝,猪肉切丝,虾米洗净剁碎。

3.面条用开水煮熟,捞出用凉开水浸冷,沥去水分,加少许色拉油拌匀。

4.炒勺内加油,先下香菇、肉丝炒变色,再加洋葱、青豆、虾米和面条轻炒,加精盐、味精拌匀出勺即可。



22. 炒肉丁面

原料:面粉500克,猪肉250克,青菜20克,葱、姜各2克,酱油4克,精盐5克,味精5克,香油、色拉油各适量。

制作:

1.将面粉放入盆内,加少许的盐水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.用开水将面条煮八成熟,捞出用凉水浸过凉,沥去水分,猪肉切丁。

3.勺内加油,烧热用葱丝、姜丝炝锅,投入肉丁炒至七成熟时,再加酱油、青菜煸炒,然后下面条轻炒,加精盐、味精,出勺淋香油即好。





23. 回勺炒面

原料:面粉500克,猪肉100克,水发海米10克,青菜10克,葱、姜各3克,酱油4克,精盐4克,味精5克,香油、香菜、色拉油各适量。

制作:

1.将面粉放入盆内,加少许的盐水和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.将猪肉切丝,青菜、葱切细丝,姜切末,面条开水煮八成熟,捞出,用凉开水中浸凉,沥净水分。

3.勺内加油,油热后放葱、姜炝锅,加入肉丝、海米、青菜丝煸炒,炒至肉丝变色时,加酱油、精盐、味精和清汤。汤开时捞出肉丝、青菜,加入面条,调好口味,待面条热透后,淋入香油,撒入香菜,放肉丝、青菜即可。



24. 虾仁炒面

原料:面粉500克,虾仁50克,白菜心50克,木耳3克,香菜3克,精盐5克,味精5克,胡椒粉少许,白酒一汤匙,色拉油适量,淀粉10克。

制作:

1.将面粉放入盆内,加少许盐水和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2.虾仁、木耳洗净,白菜洗净后切成片。面条用开水煮八成熟,捞出用凉水浸凉,沥去水分,加鸡油拌匀待用。

3.炒勺加油烧热,先下白菜炒拌,再加入虾仁、木耳炒,加精盐、味精、胡椒粉、白酒,用淀粉勾芡,淋香油后浇在面条上即可。





25. 三鲜炒面

原料:面粉500克,熟鸡肉50克,虾仁25克,海参10克,油菜50克,酱油3克,精盐4克,味精5克,葱末、姜末各3克。

制作:

1. 将面粉放入盆内,加少许的水,和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2. 将面条煮八成熟捞出,用凉开水浸凉,控干水分待用,海参、虾仁、鸡肉均切片,油菜切段。

3. 锅内加底油,油热时下鸡片、虾片炒至五成熟时下海参、油菜,加葱末、姜末、酱油、精盐、味精添适量的清汤,再把面条倒入锅内拌炒,至炒没有水分时即可。



26. 榨菜肉丝炒面

原料:面粉500克,猪肉50克,榨菜50克,青菜20克,葱末、姜末各2克,酱油3克,精盐5克,味精5克,色拉油、香油各适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内,加适量水和成面团,反复揉好,用湿布盖上醒30分钟,然后擀成薄厚均匀的大薄片,撒上干面,顺长一反一正折叠成条,切成面条待用。

2. 猪肉、榨菜、青菜分别切丝,面条用开水煮熟,捞出用凉开水浸凉,沥去水分。

3. 炒勺加油,加热后放肉丝煸炒,加葱末、姜末炒,再加榨菜、青菜炒均,淋上香油出勺,浇在面条上即可。





27. 家常面

原料:面粉 500 克, 猪肉 250 克, 水发木耳 20 克, 青菜 50 克, 酱油 4 克, 精盐 3 克, 味精 5 克, 香油 4 克, 大油 3 克, 淀粉适量。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 水加少许的碱和盐搅匀, 倒入面内和成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒 30 分钟, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 撒上干面, 顺长一反一正折叠成条, 切成面条。

2. 将肉、木耳和青菜均切成丝。

3. 锅中加水, 烧开后下面条煮熟, 捞出放入凉开水中浸一下, 控净水装碗。

4. 勺内加底油将肉丝略炒, 再加酱油、青菜煸炒, 随后加汤、木耳、精盐、味精, 汤开后撇浮沫, 用淀粉勾芡, 淋入香油, 将卤浇在面条上即可。



28. 稀卤面

原料:面粉 500 克, 熟白肉 50 克, 鸡蛋 1 个, 木耳、黄花菜各 2 克, 酱油 2 克, 味精 5 克, 精盐 5 克, 鲜汤 500 克, 葱末、姜末各 2 克, 花椒粉 10 克, 香油少许。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加适量水和成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒 30 分钟, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 撒上干面, 顺长一反一正折叠成条, 切成面条待用。

2. 把猪肉剁成肉末, 青菜洗净切成碎末, 鸡蛋打散, 抽成蛋液。

3. 炒锅加油, 下入肉末、葱末、姜末煸炒, 加酱油、青菜炒几下加精盐、胡椒粉、味精, 调好口汤开后, 用淀粉勾芡, 再把鸡蛋液淋入。

4. 面条用开水煮熟, 将面条捞出用凉开水浸凉, 沥去水分, 浇上卤即可。





29. 打卤面

原料:面粉 500 克, 熟白肉 50 克, 鸡蛋 1 个, 木耳、黄花菜各 2 克, 酱油 2 克, 味精 3 克, 精盐 5 克, 鲜汤 500 克, 葱末、姜末各 2 克, 淀粉 5 克, 花椒粉 10 克, 香油少许。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加上适量的水和成面团, 反复揉好, 用湿布盖上醒一会, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 切成面条待用。

2. 勺内放香油放入花椒粒, 慢火炒香后, 捞出花椒, 将油倒出待用。

3. 勺内添汤, 加酱油、盐、木耳、黄花菜等烧开, 加味精调好口, 用淀粉勾芡, 再将鸡蛋打散淋入, 鸡蛋花一浮起即淋入花椒油, 即为面卤。

4. 将面条入开水锅中煮熟, 捞入碗内, 浇卤食即可。



30. 炸酱面

原料:面粉 500 克, 猪肉丁 100 克, 豆瓣酱 100 克, 葱 2 克, 姜 2 克, 味精 3 克, 色拉油 50 克。

制作:

1. 将面粉放入盆内, 加少许的盐水和成面团, 反复揉好, 用布盖上醒一会, 然后擀成薄厚均匀的大薄片, 切成面条待用。

2. 炒勺放油烧热, 用葱、姜炝锅, 加肉丁煸炒, 再加豆瓣酱炒熟, 添适量水, 用微火煨透, 加味精调好口待用。

3. 将面条入开水锅中煮熟, 盛入碗内, 浇上炸酱即可。





31. 肉丝玉米面

原料:玉米面条500克,瘦猪肉丝100克,黄瓜200克,香菜50克,酱油4克,味精4克,精盐2克,色拉油50克。

制作:

- 1.炒勺烧热加油放入肉丝煸炒,加入酱油炒变色,加精盐、味精,出勺待用。
- 2.黄瓜洗净切丝,香菜择好洗净,切成段待用。
- 3.将玉米面条入开水锅中煮熟后,捞出用凉开水过凉,盛入锅中,放上黄瓜丝、香菜、肉丝即可。



32. 炒火腿通心粉

原料:通心粉500克,火腿肉50克,青菜50克,味精3克,精盐4克,色拉油50克。

制作:

- 1.青菜洗净切成丁,火腿肉也切丁待用。
- 2.通心粉入温水锅煮,开锅后煮至八九成熟捞出,沥去水分待用。
- 3.炒勺烧热加油,放火腿丁、青菜丁炒一下,再加通心粉煸炒,加精盐、味精炒均出勺即可。





33. 牛肉刀削面

原料:面粉500克,熟牛肉200克,青菜50克,汤1000克,精盐4克,葱末4克,味精3克。

制作:

1. 将面粉放入盆内,加水成硬面团,盖上温布醒20分钟,再细揉好,成长圆枕型。

2. 锅内加清水、盐,一手托住面团,用刀削成1厘米长条。

3. 牛肉汤放入锅中,开后放入刀削面,煮5分钟,放葱末、青菜、味精,汤开后即好。



34. 猫耳朵

原料:面粉500克,虾仁5克,熟鸡肉丝25克,菠菜25克,鸡蛋1个,味精4克,精盐5克,香油50克,鲜汤500克。

制作:

1. 面粉加水成面团醒20分钟,将面团搓条,切成2厘米长的小段,用大拇指往前推压,使面团成卷,形如猫耳朵状的面片。

2. 菠菜洗净切成段,鸡蛋打入碗内搅成蛋液。

3. 锅内放鲜汤烧开,下虾仁、鸡丝、味精、精盐、猫耳朵片,汤开后放菠菜,淋蛋液和香油即好。





35. 打卤玉米面

原料:玉米面条500克,猪肉末100克,木耳、黄花菜各30克,酱油3克,味精3克,鲜汤500克,葱末、姜末各2克,色拉油50克,淀粉5克,精盐4克,香油少许。

制作:

1.木耳、黄花菜用温水泡好,洗净切成末待用。

2.炒勺放油加热,下葱、姜炝锅,放肉末炒变色加酱油、木耳、黄花菜煸炒,加汤,开锅后加精盐、味精,用淀粉勾芡,淋香油即为卤。

3.将玉米面条入开水锅中煮熟,捞出用凉开水过凉,盛入碗中浇上卤即可。



36. 朝鲜冷面

原料:冷面500克,黄瓜250克,鸡蛋100克,香菜50克,猪瘦肉丝50克,精盐4克,白糖50克,醋30克。

制作:

1.黄瓜洗净切成丝,白糖、精盐、醋用500克凉开水溶解待用。

2.肉丝用炒勺炒熟盛出,鸡蛋用水煮熟,剥皮切成两半待用。

3.将冷面洗净用凉开水泡2~3小时,捞入碗内加黄瓜丝、肉丝、鸡蛋,浇上汤汁即可。





37. 麻辣牛肉银耳面

原料:银耳面 500 克, 熟牛肉片 500 克, 麻油 2 克, 树椒油 3 克, 葱末 3 克, 精盐 3 克, 豆瓣酱 5 克, 白糖 4 克, 蒜末、姜末各 3 克, 色拉油适量。

制作:

1. 炒勺烧热加油放牛肉煸炒, 加白糖、精盐、豆瓣酱、树椒油、麻油, 调味使之成麻辣牛肉。

2. 将银耳面入开水中煮熟, 捞出用凉开水过凉装碗, 放上适量的麻辣牛肉, 浇上牛肉汤, 撒上葱末、蒜末即可。



38. 热汤玉米面

原料:玉米面条 500 克, 瘦肉丝 50 克, 菠菜 30 克, 葱丝、姜丝各 2 克, 味精 3 克, 精盐 4 克, 色拉油 30 克, 鲜汤 500 克。

制作:

1. 菠菜摘好洗净, 切成小段待用。

2. 炒勺烧热加油放葱、姜炝锅, 放肉丝炒变色后加汤, 下玉米面条, 待面条煮至八成熟时, 加菠菜段、精盐、味精, 煮熟盛入碗内即可。





39. 三鲜银耳面

原料:银耳面 500 克, 虾仁 20 克, 鸡肉 20 克, 蟹肉 20 克, 香菜 10 克, 味精 4 克, 精盐 5 克, 色拉油 50 克, 香油少许, 鲜汤 500 克。

制作:

1. 香菜摘好洗净切成段, 虾仁、鸡肉、蟹肉分别切成小丁待用。

2. 炒勺烧热加油, 放虾仁、鸡肉、蟹肉煸炒, 待变色后加汤, 开锅后放银耳面煮, 加精盐、味精煮熟, 撒香菜, 淋香油装碗即可。



40. 肉丝炒通心粉

原料:通心粉 500 克, 猪肉丝 50 克, 青菜 30 克, 胡萝卜 10 克, 味精 4 克, 精盐 3 克, 色拉油 50 克。

制作:

1. 将青菜摘好洗净, 切成小段, 胡萝卜去皮洗净, 切成丝待用。

2. 通心粉用温水煮, 煮至八九成熟时, 捞出, 控去水分。

3. 炒勺烧热加油, 放肉丝炒变色后加青菜、胡萝卜、通心粉, 加精盐、味精炒均出勺即可。





41. 三鲜通心粉

原料:通心粉 500 克, 虾仁 20 克, 鸡肉 20 克, 蟹肉 20 克, 香菜 10 克, 味精 4 克, 精盐 5 克, 色拉油 50 克, 香油少许, 鲜汤 500 克。

制作:

1. 香菜摘好洗净, 切成小段待用。
2. 虾仁洗净切成丁, 鸡肉、蟹肉分别切成丁待用。
3. 炒勺烧热加油, 放虾仁、鸡肉、蟹肉煸炒变色, 加汤放通心粉煮, 加精盐、味精, 煮熟后, 撒香菜, 淋香油装碗即可。



42. 热汤银耳面

原料:银耳面 500 克, 火腿 50 克, 青菜 50 克, 精盐 5 克, 味精 4 克, 色拉油 30 克, 香油少许。

制作:

1. 把青菜摘好, 洗净切成小段, 火腿切成小象眼片待用。
2. 炒勺烧热加油, 加火腿、青菜炒, 加水烧开, 下银耳面, 煮七八成熟, 加精盐、味精, 熟后淋香油出勺即可。





43. 牛肉通心粉

原料:通心粉 500 克, 熟牛肉 100 克, 香菜 20 克, 味精 5 克, 精盐 5 克, 牛肉汤 500 克。

制作:

1. 香菜摘好洗净, 切成小段, 牛肉切成小块待用。
2. 将牛肉汤用锅烧热, 放通心粉煮七成熟, 加牛肉、味精、精盐, 熟后加香菜, 装碗即可。



44. 炒肉丝银耳面

原料:银耳面 500 克, 猪瘦肉丝 100 克, 青菜 50 克, 味精 4 克, 精盐 5 克, 色拉油 60 克。

制作:

1. 青菜洗净切成丝。
2. 将银耳面放入开水锅里煮至八九成熟, 捞出用凉开水浸凉后, 沥去水分。
3. 炒勺烧热加油, 放肉丝炒变色, 放银耳面翻炒, 加味精、精盐, 再加青菜丝炒匀出勺即可。





45. 炒银耳面

原料:银耳面500克,胡萝卜10克,菠菜10克,精盐5克,味精3克,色拉油50克。

制作:

- 1.胡萝卜洗净切成丝,菠菜摘好洗净切成小段待用。
- 2.将银耳面放入开水锅里煮,煮至八九成熟捞出用凉开水浸凉,沥去水分。
- 3.炒勺烧热放油,先放菠菜、胡萝卜炒,再放银耳面炒,加味精、精盐,炒熟出勺即可。



46. 炸酱胡萝卜汁面

原料:胡萝卜汁面条500克,鸡蛋100克,豆瓣酱250克,色拉油50克,味精5克。

制作:

- 1.鸡蛋打入碗内搅好待用。
- 2.炒勺放加油,油热后放鸡蛋炒熟,然后把酱放入勺内炒熟,加一点水开锅后,加入味精出勺待用。
- 3.面条入开水锅煮熟,捞出,用凉开水浸凉,装碗放上炸好的酱即可。



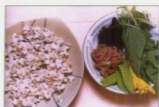


47. 打卤银耳面

原料:银耳面500克,猪肉末100克,木耳、黄花菜各30克,酱油3克,味精4克,精盐5克,葱、姜末各3克,水淀粉10克,鲜汤500克,色拉油30克。

制作:

- 1.木耳、黄花菜用温水泡好,洗净切成末待用。
- 2.炒勺放油,油热先放葱、姜炝锅,再放肉末炒至变色后,放酱油、木耳、黄花菜煸炒,加鲜汤,待汤开后加精盐、味精,用水淀粉勾芡出勺即为卤。
- 3.将银耳面入开水锅煮熟捞出,用凉开水浸凉,盛入碗中浇上打好的卤即可。



48. 豆角丝拌面

原料:切面500克,豆角300克,猪肉丝200克,葱、姜各5克,色拉油50克,酱油20克,精盐4克,味精5克。

制作:

- 1.豆角摘好洗净切成细丝,葱、姜切丝待用。
- 2.炒勺放油,待油热后放肉丝炒至变色,再加葱、姜、酱油炒,放豆角丝煸炒,少加一点水,放味精、精盐炒出勺待用。
- 3.锅中放热水,下入面条煮熟,捞出,入凉开水中浸凉,沥净水分装碗,放上炒熟的卤拌匀即可。





49. 牛肉猫耳朵汤

原料:猫耳朵面 500 克, 熟牛肉 100 克, 香菜 20 克, 味精 4 克, 精盐 5 克, 牛肉汤 500 克。

制作:

1. 香菜摘好, 洗净切成小段, 牛肉切成小块待用。
2. 将牛肉汤放锅内烧开, 再放猫耳朵面煮至七八成熟, 加牛肉、味精、精盐, 待汤开后加香菜, 装碗即可。



50. 凉拌胡萝卜汁面

原料:胡萝卜汁面条 500 克, 瘦肉丝 300 克, 黄瓜丝 100 克, 香菜 30 克, 味精 3 克, 精盐 5 克, 酱油 4 克, 色拉油 30 克。

制作:

1. 黄瓜洗净切成丝, 香菜摘好切成段待用。
2. 炒勺加油, 油热后放肉丝炒至变色, 加酱油、精盐、味精, 炒熟出勺待用。
3. 锅内加开水放面条煮熟, 捞出, 放凉开水中浸凉, 捞出沥干水分, 装入碗内, 放上炒好的肉丝, 撒上黄瓜丝、香菜即可。





51. 打卤胡萝卜汁面

原料:胡萝卜汁面500克,水发木耳10克,菠菜50克,肉末50克,鸡蛋50克,味精4克,精盐5克,汤500克,香油少许,水淀粉5克。

制作:

1. 将菠菜洗净,顶刀切成小丁,木耳也切成小丁,鸡蛋打入碗内抽成蛋液。

2. 炒勺先放油热后,放入肉末炒至变色,再加木耳炒,加汤、精盐、味精,用水淀粉勾芡,淋鸡蛋液、香油即为卤。

3. 锅内加热水,放胡萝卜汁面煮熟,将面条捞出,用凉开水浸凉,将面条装入碗内浇上打好的卤即可。



52. 肉丝菠菜汁面

原料:菠菜汁面500克,猪瘦肉丝100克,香菜20克,精盐5克,味精4克,香油少许,清汤500克。

制作:

1. 香菜摘好洗净,切成段待用。

2. 锅内放开水将面条煮熟捞出,装入碗内,把肉丝炒熟,撒在面上。

3. 勺内加清汤烧开后,加精盐、味精、香菜,淋上香油,将汤汁浇在面条上即可。





53. 炒火腿银耳面

原料:银耳面 500 克, 火腿 150 克, 青菜 5 克, 味精、精盐各 5 克, 色拉油 50 克。

制作:

1. 青菜洗净切成丁, 火腿切成小象眼片待用。
2. 锅内加水烧开, 放银耳面煮, 待面条煮至八九成熟时捞出, 放入凉开水浸凉后, 捞出沥去水分。
3. 炒勺加油, 油热后放火腿片、青菜丁, 再放银耳面煸炒, 加精盐、味精, 炒匀出勺即可。



54. 三丝汤面

原料:切面 500 克, 瘦猪肉丝 300 克, 鸡蛋丝 200 克, 水发木耳 30 克, 葱丝 10 克, 酱油 5 克, 精盐 4 克, 味精 5 克, 色拉油 50 克, 香油少许。

制作:

1. 将炒勺放油, 油热后, 下肉丝煸炒断生, 加入葱丝、酱油翻炒几下, 投入木耳再炒上色, 加入 500 克水, 开锅加精盐、味精, 淋香油、撒入蛋丝待用。
2. 锅中加入开水面条煮熟, 面条捞出, 放凉开水中浸凉, 装入碗内, 将三丝卤浇在面条上即可。





55. 拨鱼

原料:面粉400克,猪肉丝200克,胡萝卜丝100克,油菜100克,葱丝4克,精盐4克,味精2克,酱油4克,色拉油50克,鲜汤500克。

制作:

1.面粉放入盆内,清水中加入少许盐搅匀,倒入面粉中调成面糊状,放15分钟后再搅一下。

2.锅内放清烧开,将面盆微倾,用筷子把面糊逐条拨入沸水中,待面条变色,捞出。

3.炒锅加油,先放肉丝煸炒,再放入胡萝卜丝、鲜汤煮开,下入拨鱼、油菜盐、味精、酱油。汤开约2分钟后即熟。



56. 热汤胡萝卜汁面

原料:胡萝卜汁面条500克,青菜50克,火腿肉30克,味精5克,精盐4克,鲜汤500克,香油少许。

制作:

1.把青菜洗好切成丝,火腿切成丝待用。

2.锅放在火上,锅内加入鲜汤,待汤烧开后,下入火腿、面条、味精、精盐,待汤再开时下入青菜,直到面煮熟淋上香油,装碗即可。





57. 打卤菠菜汁面

原料:菠菜汁面条500克,木耳2克,西红柿30克,鸡蛋50克,味精4克,精盐5克,鲜汤500克,香油少许,淀粉50克。

制作:

1.将木耳用温水泡好,洗净切成末,西红柿洗净切成丁,鸡蛋打入碗内搅成蛋液待用。

2.锅内放鲜汤再加清水,汤开后下木耳、西红柿,待汤再开时加精盐、味精,用淀粉勾芡,淋上鸡蛋液和香油即为卤汁。

3.锅内放水,将面条下入煮熟,将面条捞出放入凉开水浸凉,捞出沥水,盛入碗内,浇上打好的卤即可。



58. 热汤鸳鸯面

原料:菠菜汁面条250克,胡萝卜汁面条250克,虾仁50克,火腿丝50克,香菜20克,精盐5克,味精50克,鲜汤500克,香油少许。

制作:

1.香菜洗净,切成段待用。

2.将锅放在火上,放入鲜汤再加上点清水烧开,下入虾仁、火腿、味精、精盐,再将菠菜汁面条、胡萝卜汁面条放入汤锅内,待面条煮熟时,下入香菜,淋上香油,装入碗内即可。





59. 肉丝芹菜汁面

原料:芹菜汁面条500克,熟瘦肉250克,香菜50克,酱油3克,精盐4克,味精5克,香油、汤适量。

制作:

1. 将熟肉切成粗一点的丝,香菜切成段待用。
2. 锅内加开水放入面条煮熟,捞出放入凉开水中浸凉,捞入碗中,把肉丝撒在面条上,勺内放鲜汤烧开,加入精盐、酱油、味精、香菜,淋入香油出勺浇在面条上即可。



60. 热汤通心粉

原料:通心粉500克,肉丝200克,香菜30克,味精4克,精盐3克,色拉油50克,鲜汤500克,香油少许。

制作:

1. 将香菜洗净,切成小段待用。
2. 锅放在火上加油,待油热时放肉丝煸炒,放入鲜汤,汤开后下入面条,加精盐、味精,放香菜,淋香油,装碗即可。

