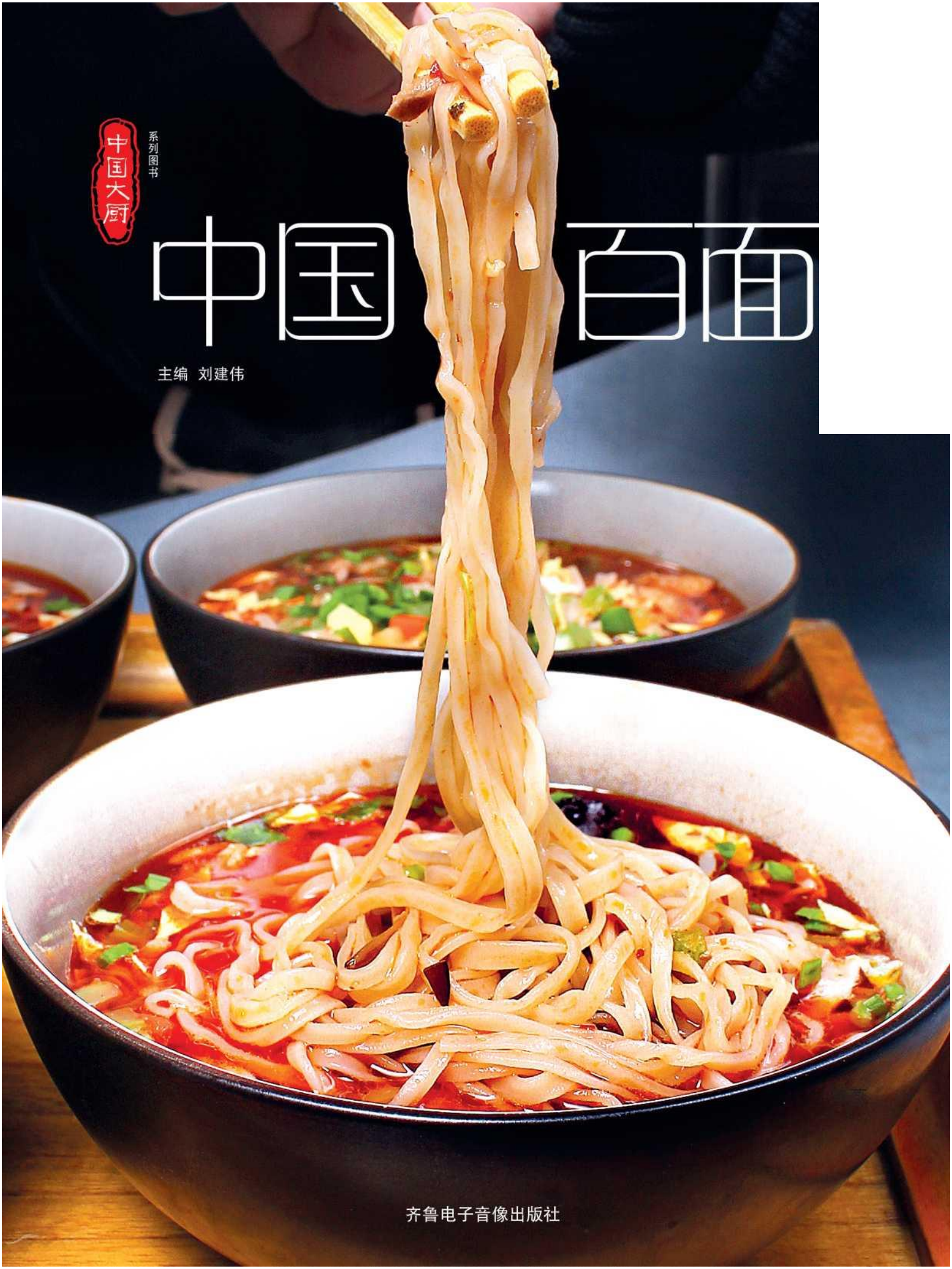
中国大厨 系列图书

中国百面

主编 刘建伟



齐鲁电子音像出版社

序

在中国的饮食文化中，面条占有浓墨重彩的一笔。一把面粉加水和匀，或压或擀、 或抻或拉、或搓或削，制成条状、片状、棱状、蝌蚪状，它们当中，有的细若发丝， 有的宽过四指，经过煮、燈、炒、炸等一系列工序，最后收身入碗，登上餐桌。看 似简单的一碗面，却暗藏了数代手艺人的巧妙心思与技艺传承。

地域不同，面条也是各具特色。老北京炸酱面讲究“派头”，七八种菜码装入瓷碟，中间围绕着那碗“主角”，上桌后，炸酱、菜丝通通倒入面中，瓷器碰撞出悦耳的声音； 兰州拉面则更富表现力，大厨对着面团捣揉抻摔，然后抓起剂子两头，拉成劲道爽 滑的面条，在滚水中略煮一下，捞入碗中，端上来的与其说是碗面，不如说是呈现 着“一清二白三红四绿五黄”的手工艺术品，而“甘南耗牛永登面，皋兰蓬灰甘谷线”， 当地顶尖的风物特产，也在这一碗之中来了个浓缩和聚会；以小贩挑担售卖而得名 的担担面，美味秘诀在于配料众多，既有红油、芽菜、保宁醋、豌豆尖打底，上面 还要盖一层金黄酥香的肉臊，点缀一撮碧绿清香的葱花，拌匀后挑起几根放入口中， 面韧臊酥，唇齿留香，一碗下肚，淋漓酣畅，而就是这一碗小小的面条，居然还有 着三门四派、不同的源流……

三年来，中国大厨专业传媒委派资深编辑前往各地，搜罗近百种风格迥异的特 色面条，详细记录，认真眼拍，最终按照地域整合归类、结集成册。书中共分“华北”、 “西北”、“西南”、“东南”、“中原”、“中南”六个板块，网罗传统，兼顾创新， 以简洁细腻的文字及清晰详尽的图片对这些面条的来龙去脉、制作流程加以剖析介 绍。本书条理清晰，内容丰富，图文并茂，深入浅出，堪称“面条界”的一本实用宝典，既可给餐厅、酒店提供参考，也适合广大家庭及面条发烧友借鉴阅读。

金无足赤，书中难免会出现疏漏、不足之处，欢迎读者朋友批评指正。

交流电话：0531—87180101。

主 编：刘建伟 责任编辑：张宗财
撰 文：钱蕾蕾 陈长芳 辛燕 杜宪党茹
美术编辑：姚迎迎

中国百面 出版发行：齐鲁电子音像出版社

印 刷：济南纸老虎彩色印艺有限公司

版　　次：2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：889X1194 毫米　　1/16 印张：7.5

字　　数：65 千字

书 号：ISBN 978-7-89396-205-9

购书咨询：0531-87065151

定 价：58. 00 元

版权所有翻印必究

如发现本书质量问题，请与公司联系调换。

录 CONTENT'S

华北篇

老北京炸酱面/2

老北京炙子烤肥牛手擀面/4

南瓜剪刀面/6

福山大面/ 7

蓬莱小面/ 10

特色把儿条/ 12

老保定焖面/ 14

菌香素面/ 16

鸡鸭和乐/ 18

大柳面/ 20

刀削面/ 22

山西长寿拉面/ 24

转盘剔尖/ 26

豆面抿尖/ 28

西北篇

岐山臊子面/ 30

户县摆汤面/ 32

户县软面/ 34

穰皮子/ 36

关中凉皮/ 38

功夫凉皮/ 40

油泼辣子遮!連面/ 42

兰州拉面/ 44

目录

甜水面/ 48

担担面/ 49

肝丝面/ 55

鳍鱼面/ 56

海味面/ 59

回锅肉面/ 60

肥肠面/ 62

松茸面/ 64

鱿鱼面/ 66

生椒牛肉面/ 68

口蘑面/ 69

素椒杂酱面/ 70

老食堂手工面/ 72

牛脯指耳面/ 74

特色手擀面/ 76

土豆酸菜面片/ 77

鸭丝烩面/ 78

肥肠粉/ 80

耙豌豆肥肠粉/ 82

美极鲜椒肥肠粉/ 82

东南篇

奥灶面/ 84

鸡汤捞面线/ 86

中原篇

羊肉烩面/ 88

酸菜肥牛烩面/ 90

香菇牛肉烩面/ 92

鸭汤银丝面/ 94

番茄鸡蛋面/ 96

三鲜伊府面/ 98

糊涂面/ 100

羊肉糊汤面/ 101

中南篇

武汉热干面/ 103

热干面酿牛肉/ 104

水街远红手榨米粉/ 105

虾蹄盖面/ 108

鲜虾云吞面/ 110

桂林卤肉粉/ 112

辣鸡粉/ 114

酸汤粉/ 115

海鲜砂锅粉/ 116

华北篇

HUA BEI

老北京炸酱面/2

老北京炙子烤肥牛手擀面/ 4

南瓜剪刀面/6

福山大面/ 7

蓬莱小面/ 10

特色把儿条/ 12

老保定焖面/ 14

菌香素面/ 16

鸡鸭和乐/ 18

大柳面/ 20

刀削面/ 22

山西长寿拉面/ 24

转盘剔尖/ 26

豆面抿尖/ 28

老北京炸酱面

皇城根下的老北京炸酱面，历史悠久、享誉京畿。早在 明崇祯年间，北京东城区隆福寺街有一家茶食馆，茶客们有 时带着赶早集买来的鱼肉、蔬菜、面食等前来喝茶。到了午 饭时间，店里就为茶客代为烹煮这些食物。后来，有些客人吃惯了茶店老板代为烹煮的饭菜，却又嫌自带食材太麻烦， 就要求茶馆在饭点儿提供主食。于是每到夏日，店家会推出 一款现点现抻的’’凉烂肉面”，细长的面条煮熟后用井水过 三次，也叫″三跳井”；卤子选用肥瘦相间的猪五花肉，切 成核桃块，加入黄花、木耳、蘑菇、花椒、八角、小茴香等烧成卤汁浇在面条上，再撒黄瓜丝、浇蒜泥，入口爽滑，极受食客喜爱。据说，这就是炸酱面的前身。

一碗面吃出贵族范儿

后来，受满族人吃饭注重排场、讲究奢华的影响，北 京炸酱面“进化”出了一种新吃法；七八种各色菜码盛入小 瓷碟，炸酱、面条也分别装入不同盛器。上桌后，五颜六色 的小碟围绕着那碗面，分外好看。店小二娴熟地把菜码、炸 酱倒入面中，伴着清脆的“碰瓷”声，食客享受的不仅是口 感，更是一种特别的“派头”。

大厨制面

面条预制：

1. 取高筋面粉 3 斤加入清水 400 克、鸡蛋 3 个充分 和

匀，再加入食盐少许，揉匀后盖湿纱布饬 30 分钟 以上。

2. 将饬好的面团擀成厚薄均匀的面皮，表面撒 一层玉米粉，折叠后切成韭叶宽的面条。

炸蓍预制：

1 . 五花肉 350 克改成骰子大小的丁，葱 200 克、 姜 100 克分别洗净切小丁。

2. 六必居干黄酱 250 克盛人碗中，加清水 75 克稀 释，再加入葱伴侣牌甜面酱 100 克充分调匀备用。

3. 锅人底油 250 克烧至七成热，下人葱丁 100 克、姜丁 100 克爆香，下五花肉丁以及八角两颗煽至 肉丁发白，此时倒入混合酱，转大火用勺子搅匀， 炒 5-10 分钟至酱料浓稠再转中火，继续炒 10 分钟， 全酱中的油充分溢出，转小火再炒 10 分钟，全油、 料充分融合，撒葱丁 100 克，调入香油、味精少许， 搅匀后关火，盛入罐中，常温保存，随用随取。

出面流程：

1. 煮熟的青豆、黄豆共 45 克、红心萝卜丝、飞

水的掐菜、黄瓜丝、芹菜粒、香椿苗各 40 克、腊八蒜 35 克（带醋汁）、炸酱 50 克分别盛入小碟。

2. 锅入清水煮沸，取切好的手擀面 200 克展开， 抖一抖面条上的干粉，然后浸入沸水并用筷子拨散， 煮至沸腾，加少许凉水，待水再次沸腾，再加一次凉 水，第三次沸腾时面条便完全熟透。捞出面条人凉水 过一下，盛人面碗中，带菜码一同上桌即可。

面面俱到

1. 炸酱前首先要将黄酱潺开，每半斤黄酱加入 75 克清 水，搅至稀稠适中，用勺子舀起时呈不间断的线状流下即 可。

2. 炸酱时要掌握好火候：先开大火，使酱料均匀融入 油中并免于粘锅，至热油冒虾眼泡时，改中火，至肉丁出 油时，改小火。

十三步制作手擀面

1 . 将面团压成圆饼。

2. 将面饼擀成面皮。

3. 擀面杖包入面皮中往前擀。

4. 擀至留出四指宽的面皮，撒一层 玉米粉。

5. 将面皮折叠。

6 . 再撒一层过筛的玉米粉。

7. 再次折叠，并用手掌按实面皮。

8. 共折叠出三层。

9 . 切成韭叶宽的面条。

1。. 用手将面条抓散并抖落多余的玉米粉。

11 . 面条下入沸水锅中用筷子拨散。

12. 煮熟的面条过凉。

13. 将面条盛入碗中，带炸酱及菜码 走菜。

66 一烤添得数重香，，

老北京炙子烤肥牛手擀面

—阿财说面 –

要说炙子烤面，得先说说炙子。炙子烧烤是一种烹调技法，它诞生的时间比烤鸭还早，是清朝时期老北京皇城根下的名肴之一。据说，炙子烧烤源于北方的游牧民族，牧民在野外生活时，会用猎刀直接将牛羊 肉切成片，点燃马粪将其烤熟，吃法粗犷。后来，随着烹调工艺的进步，人们用铁条打成圆铁板，命名为炙 子，下面燃木炭，上面放肉片，滋滋作响、香气满堂。

以往的炙子直径很大，有些不相识的客人也会拼到一个桌子上合用一块大炙子，各烤各的肉，各喝各的 酒。如今这种大炙子在北京城里已难得一见，烤肉店中用的多是直径约 30 厘米的小型炙子，正好烤制一份 菜。炙子不但可以烤肉，还可以烤海鲜、面条。

这道主食选用老北京炸酱面所用的鲜面条，搭配肥牛片、烤肉汁，放在炙子上烤制而成，面条劲道入 味，香气四溢 J 别具风味。

大厨制面

调烤肉汁：老北京甜面酱 1 千克纳入盆中，加入 土酱油 150 克、生抽 100 克、东古一品鲜酱油 100 克、 花雕酒、料酒、美极鲜味汁、柱侯酱、海鲜酱各 50 克、味精、蛀油各 40 克、鸡粉 30 克、老抽 20 克充分 搅匀，覆膜后上笼旺火蒸 25 分钟至熟透出香，取出 后撒少许熟芝麻即成烤肉汁，浓稠度似蛀油。

调三合油汁：生抽 100 克、米醋 80 克、东古一品 鲜 20 克、香油 20 克、蛀油 10 克调匀，加入适量葱、 蒜即成。

出面：

1. 肥牛片 100 克加入烤肉汁 10 克拌匀腌制■

2. 手擀面 250 克人沸水煮至断生，捞出过凉后拌 入少许熟油■

3. 炙子淋少许料油，烧至冒烟后放入肥牛片烤 至半熟，然后加入卷心菜丝 150 克翻烤均匀，放上面 条，淋三合油汁 20 克继续烤匀，撒上韭菜段 30 克、 蒜末 20 克，连同炙子一起上桌。

特点：咸鲜微酸，蒜香味浓，面条筋道人味。

手擀面。

百面面俱到

1 .调制烤肉汁时无需添加清水，否则用来腌制 肥牛片时会出太多的水，烤好的肉片就不香了。

2.面条要提前煮至断生后再烤，既能缩短烤制 时间，也能防止夹生。

3. 此菜既可以在厨房由厨师将炙子烧至冒烟（约 80-C），加肉片、面条烤熟再上桌，也可以将 炙子、炉子、原材料一起端到餐桌，由服务员现场 为顾客烤制。前者又被称为“文烤”，后者则叫作“武烤”。

三合油汁。

“面团围着剪刀转
剪不离面赛闪电”

南瓜剪刀面

—阿财说面

“世界面食看中国，中国面食看 山西”，山西人爱吃面，也将其玩得 花样迭出；有用筷子拨的剔尖，有用 床子压的饸饹，有用擦子搓的抿尖， 还有用剪子绞出来的剪刀面丨其中最 有名的当属南瓜剪刀面，剪成银鱼状 的面条下入融有南瓜泥的汤锅，金汤 银面盛入铜锅，点火上桌，寒冷时节 喝上一碗，温暖从胃肠沁入心间。

大厨制面

1. 热水 400 克加盐 20 克搅匀；盛有面 粉 1 千克的盆内下入鸡蛋 2 个，抄拌均匀， 使面粉和蛋液充分融合，分三次倒入热盐 水，用筷子均匀搅拌成面絮后揉成面团， 盖上干净的湿布箇发 15 分钟。

2. 取出饬好的面团，反复揉按成表面光滑的南瓜状，托在左手上，右手将剪刀紧贴面团，快速剪出长条，一刀 赶着一刀，快似闪电，银鱼状的 面条纷纷落入碗内，再撒上一层 补面，快速晃动，使面条均匀粘 一层面粉，防止粘连。

3. 剪刀面入锅内沸水中，大 火煮 5 分钟至熟，捞起后沥干水 分。

4. 锅内宽水大火烧沸，将蒸 熟的南瓜泥倒人细密漏内，用勺 子快速按压、搅动，让南瓜泥渗 入到锅内水中，再用细密漏过滤 净渣子，倒人剪刀面 450 克、海 带丝 35 克、水晶粉 30 克、腐竹、 青菜叶各 20 克，大火烧沸，调入 盐、味精各 3 克、鸡精 2 克，搅匀 调味后盛入铜锅内，撒葱花 8 克， 下面点火后即可上桌。

用剪刀剪出银鱼状的面条。

乡面面俱到

1. 面粉最好用热水和制，出品 口感更加柔软。如果用冷水和面，则 口感略硬。

2. 剪出的面条要大小、长短均 匀，每根面条一般在 5 克左右为宜。

3. 也可将剪好的面条直接下入 融有南瓜泥的汤锅中煮制，因为面条 表面有补面，出来的汤汁略浑浊，但 面香味更浓郁。

66 五摅六饧八抻九抖，，

福山大面

-阿财说面

福山大面是胶东地区的特 色传统面食，以柔滑鲜美、细如 银丝、品种繁多、工艺性强而著 称。按照加工方法，福山大面分 为手擀面和拉面两种，其中拉面 手法的技术性极强，做一碗精彩 的福山大面，非顶尖高手不可 为。拉面师傅把面和匀后经过五 擄六饧，再打扣并条，往厚重的 木头案板上摔得“啪啪”作响， 摔出筋力后再抻拉出条，或八扣 或九扣，碗口粗的面条变得细如 龙须、丝丝分明，此时拉面师傅 一个白鹤亮翅，面条飞进滚沸的锅里，长筷子撩拨几下，就可以 出锅，浇上面卤，搭配绿莹莹的 香椿汤，吃皂嘴里爽滑筋道，令 人胃口大开。

大厨制面

手擀面制作：

1. 将盐 6 克、食用碱 8 克人温水中搅匀化开，倒人盛有面粉 1500 克的盆 内，分五次加入 600 克清水，抄拌均 匀，和成面团。此时面团非常硬，须 盖上湿布，静置物发 10 分钟（冬季需 要物发 15 分钟）至面团变软，再继续 揉约 5 分钟，然后盖上湿布箇发，如此 反复五次，直至表面光滑。

2. 案板上撒补面，用擀面杖从中 间往外擀制面团，擀的时候要不停地 转动面团，保持规则的圆形，随时撒 面补，防止粘连，擀成厚约 2 毫米的面 片，卷在擀面杖上，慢慢往下送，边 送边把面片打折，叠起来，切成宽约 2 毫米的条，用手忘起顶端的面条，向 前甩开，然后握住中间拎起来，抖散 理顺，用手捋一下即成。

1 . 面片卷在擀面杖上慢慢往下送，叠成层状。

2. 用手捻起面条，向前甩开。

3. 从面条中间握紧，拎起来，

1.溜条：两手握住长条左右抻拉，使其凌空飞舞。

2.溜条’上下用力抖动，使长条摔打在案板上.

3.走条：抻长后对折,俗称"打扣".

%走条，抖动手腕,使长条缠绕在一起.
像绳子一样拧成一根，俗称■■并条"，

5.出条.抻长后，将右手的面头交到左手指缝里，使两端的面头合在一起.

6.出条：用右手中指朝下勾住打扣（即长条对折后中间折弯处形成的扣）。

7.出条，第一扣完成后继续抻拉，将打扣挂到左手中指上.

8.出条：将左手手心握着的面头往前提一下.

9 .出条：右手中指挂住打扣处,手腕外翻，继续抻拉，

10.抻拉 9 扣，即成一窝

拉面制作：

1. 和面：盛有面粉 1500 克的盆内加盐 6 克，分多次加入清水 600 克，先将面粉搓成 絮状，再慢慢抄拌，和成面团，此时面团表 面“疙疙瘩瘩”，盖上湿布物发 15 分钟（冬 季需要物发 20 分钟），将食用碱 8 克用水化 开待用。由于操作手法不同，与加工手擀面 相比，制作拉面时物发时间更长，在揉制时 面团才能产生更大的筋力。

2. **擄面：**20 分钟后，用拳头蘸碱水擄 面，用力从不同角度挤压面团，在擄制过程 中不停地折薑面团，将其擄匀擄透，盖上湿 布静置饬发 15 分钟，然后继续擄捣，如此反 复五次，直至面团表面变得柔润光滑，盖上 干净湿布，物发 30 分钟。这就是福山大面制 作中的“五源六饬”。

3. **溜条：**将饬好的面团放在案板上反 复揉搓约 3 分钟，增强韧性，然后搓成粗长 条，两手握住两端，左右抻拉，其间上下用 力抖动，使长条摔打在案板上，抻长后对 折，双手握住两端，继续抻拉、抖动、摔 打，溜条的过程使面中的蛋白质分子（面 筋）重新排列，不仅表面变得光滑匀整，而 且内部更加“顺茬”，富于筋力，确保抻拉 时不会断裂。

4. **走条：**双手握住长条两端，上下抖动 抻长，然后双手靠近，稍微抖动手腕，使长 条缠绕在一起，像绳子一样拧成一根，右手 再握住另一端，继续抻拉、抖动、缠拧，如 此反复 10 次左右■

5. **出条：**将长条放在案板上，均匀裹 一层补面，去掉两端多余的面头后双手握 住，用力向左右抻拉，同时双手上下晃动， 使长条凌空起伏翻飞，抻长至双臂张开，将 右手的面头交到左手指缝里，使两端的面头 合在一起，用右手中指朝下勾住打扣（即长 条对折后中间折弯处形成的扣），双手腕部 外翻，同时朝两边抻拉抖动，这就是所谓的
“一扣”；将右手中指挂着的打扣交到左手 中指上，左手握着的面头往前提一提，因为 此面头在用力拉面时会受力变得形状不规 则，如果不往上提，彳艮容易在此处断条或拉

1.拉面师傅一个白鹤亮翅，面飞入锅中。

3.鲜美无比的香椿汤。

2.搭配肉末干炸酱的福山大面。

4.肉末炸酱。

面面俱到

1. 一般来讲，和面的时候 500 克面粉需要加水 190—200 克。

2. 在福山当地，如果是做炸酱面，那面皮就要擀得薄一些，如果是打卤 面，就要擀得稍厚一些。

3. 出条的时候一定要随时撒补面，防止粘连，出条过程中动作要迅速， 否则很容易断条。

4. 煮面的过程中最好不要往锅里添加冷水，如果沸腾溢出，可以淋少量 花生油，水沫会迅速消失，而且面条更加爽滑。

5. 制作海鲜卤时可以根据客人的口味适当加入蛤蜊肉、扇贝丁、木耳 丝、香菇、黄花菜等，鲜味更加浓那，盛海鲜卤的碗内一定不能有水，否者 卤汁易遇水澥芡。

出不规则的条。右手中指重新朝下勾住 打扣，用相同的方法继续抻拉出条。

福山大面的成品从形状分有圆 条、扁条、芥麦棱子和空心面等品种。 根据所拉的扣数，圆条又分为绿豆条（3-4 扣）、匀条（5-6 扣）、细匀条 （7 扣）、一窝丝（9 扣）、龙须面⑴扣）等。扁条是把溜好的条压扁，然后 再用上述方法进行拉制，一般 3 扣为带 子条，4-5 扣为灯草皮，7 扣为柳叶扁， 8 扣为韭菜扁。养麦棱子是把溜好的条 压成三角形后再抻拉成形。

6. **煮制：**将拉面入锅内沸水中，用 筷子不停地搅动，小火煮至面条光滑筋 道，捞起后入凉开水中过一下，盛人碗 内，加入海鲜卤或肉末炸酱，跟香椿汤 一起上桌即可。

香椿汤的制作：香椿焯水后切成末 放入碗里，加适量虾皮，用开水一冲即 成。

福山大面之手擀面福山大面之拉面

福山大面之炸酱和打卤

福山海鲜卤的制作：锅内加高汤 1 千克，下人泡发至透的干贝丁 200 克、 姜片 20 克、大葱段 30 克、八角 3 个，**淋** 酱油 100 克，搅匀调色，大火烧 5 分钟后 打去葱姜和八角，调入盐 10 克、白糖 8 克，淋入湿淀粉勾英，改小火，淋蛋 清，搅成蛋花，加味精 5 克、香菜末 25 克、香油 10 克，稍翻几下，起锅后盛人 碗内即可。

福山肉末炸酱的制作：锅内加花 生油 100 克烧热，下人五花肉末 200 克煽 炒出油分，加葱花、姜末各 50 克、八角 2 个，炒至五花肉呈淡黄色时，加豆無 酱 200 克，翻炒至散，迅速倒入黄瓜丁 200 克，稍翻几下即可起锅。如果加热 时间过长，黄瓜出水，就失去了爽脆的 口感。用这种方法做出来的叫干炸酱， 如果豆瓣酱炒散后加水，即为水炸酱； 如果加水后再用湿淀粉勾荧，即为温炸 酱。

想看制作福山大面的高清视频吗？可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★键入网址，即可找到制作此面的三段高清视频 http: //v. qq. com/page/i/k/u/i0 177gd9bku. html http: //v. qq. com/page/r/u/f/r0 177zt9buf. html http: //v. qq. com/page/m/t/1 /m0177eeaetl. html ★登录腾讯视频 搜索：中国百面之福山大面。

蓬莱小面

—阿财说面

一’’小’’背后两个’’大″

蓬莱小面是烟台、蓬莱等地的特 色名吃，在福山拉面的基础上衍生、发 展而来，已被评为蓬莱市非物质文化遗 产项目。蓬莱小面的“小”，指的是面 条分量少，但这个“小”的背后是两个 “大"字：大勺鱼卤’ 大把拉面。前者 是指出品面少卤多，端到客人面前，是 一碗满满的浓香；后者讲的是拉面手 法——不同于我们常见的“一次一碗” 的酉北“小把拉面”，蓬莱小面是“一 次出多碗”的“大把拉面”，个高、体 壮的师傅一把最多可以抻出 18 碗。

化腐朽为神奇

蓬莱小面的卤子十分别致，主料 选用胶东沿海所产的红鳞加吉鱼，据说 这源自她的发明者急中生智，就地取 材，化剩菜为神奇；民国年间，蓬莱县 城有一家饭馆，其主厨名叫衣福堂，此 人擅长福山拉面。有一天快打烊时，三 名客商来到店里，想吃碗拉面再赶路。 无奈厨房里的面条所剩无几，卤汤也已 用尽。衣福堂把剩的面条分成三份，又 把做菜剩下的清蒸加吉鱼拆内,加熟猪 内丁、鸡汤熬好，浇入面条端上餐桌。 三位客人吃得特别开心，赏了若干银 钱。衣福堂从客人的满意度中发现，这 次仓促之间的“被迫改良”是成功的！ 于是他延絞此法并将细节完善，蓬莱小 面自此生根发芽，逐渐繁盛于胶东一

-++4-
市

面要过水卤要勾芡

蓬莱小面品相浓稠，这个稠并不 是来自面，而是来自卤。小面出锅后， 要入凉水快速过一遍,清清爽爽盛入碗 中，而浇入的卤子，则是用地瓜淀粉勾 了玻璃芡，晶莹透明，浓稠有光泽，卤 汁紧紧地包裹着每一根面条，既入味又 滑爽。

大厨制面

配料：五得利牌中筋粉 1000 克，食盐 20 克，清水 700 克’食用碱 5 克■

和面：把食盐放到水里搅匀，倒人面粉盆中和至没有疙瘩，用手反复捣 匀并压实，捣至“三光”（盆光、面光、手光）时，盖上保鲜膜的 0 分钟， 然后二次捣压至“三光”，再幼 10 分钟，倒人食用碱水（5 克碱加 30 克水融 化）第三次捣压至“三光”，物 10 分钟全面团光滑、不粘手，拉起时感觉富 有弹性、不易断裂为宜。

拉面：

1. 抓出一块面团，揉匀后拉抻成条，用手拽住两头，不停地在桌面上摔 打，反复 20 次左右停手一此步骤称为“摔条”，目的是让面坯更有筋力。

2. 摔条之后，继续用两手抓住面坯的两端，然后转动手腕，让面坯悬空 翻转，之后两手合拢，面坯像绳子一般拧成一股，然后两手各拽一头，继续 翻转、拧起，反复 10 次左右停手一此步骤称为“溜条”，目的是增加面条 股数，并且可以让制出的面条更加均匀。

3. 溜条之后用两手抓住面坯，拉抻、折叠，再次拉抻、折叠，如此反复 六次（术语为“六扣.）之后即成粗细均匀的面条，每根面条仅比牙签粗一

点儿一此步骤称为“出条”。

4. 将拉好的面条迅速投入开水锅 里，煮 1 分钟左右，捞起过凉水，分盛 入碗。

开好的鱼卤。

开卤：

1 .鲜加吉鱼治净，放入锅里， 添清水、葱段、姜片煮熟，捞出加吉 鱼取肉，拆成小块，原汤打掉料渣备 用。

2. 锅下底油烧热，加入五花肉丁 80 克煸熟，倒入葱、姜末各 8 克稍煸， 烹入生抽 15 克炒香，倒人加吉鱼汤 1.5 千克，下李锦记草姑老抽 10 克、盐 10 克、味精 6 克，倒入木耳丝 80 克烧开， 淋水淀粉（地瓜淀粉加清水充分调 匀）勾英，倒人打散的蛋清 3 个搅匀， 下加吉鱼块 300 克即成。

出面：面条 50 克煮熟过凉，盛入 碗中，浇上一大勺鱼卤，带一碟腌韭 菜即可上桌。

面面俱到

1. 拉好的面条要立即下到开水锅 里，稍有延误，面条会泄劲断裂。

2. 煮制加吉鱼时，以肉刚离骨为 宜，千万不要过火，否则肉质变老发 柴。正宗的蓬莱小面使用烟台附近海 域所产红鳞加吉鱼“开卤”，大厨在 实践中也用扒皮鱼、马步鱼代替，效 果并不逊色。

3 .煮好的鱼卤要立即浇到面条 上，或者隔热水保温，一旦凉了鲜度 大打折扣，还可能发腥。

和面流程

1.把盐水倒入面粉中•

2.和好后不停地捣、压，至“三光”后饬发10分钟，反复三次。

3.饬好的面团光滑、不粘手.

拉面流程

1.摔条。

2.溜条。

3.出条。

4.拉好的面需立即下锅。

特色把儿条

-阿财说面

“把儿条”是老保定的传统特色面，按老师傅的说法，“抓一把刚好下一碗”，故得此名，其特点是 面条“夹心”，每根面条的截面都分三层，咬下去有 三重口感、三种面香。这种面条的原料有三种：普通 白面、榆皮面和白瓢地瓜面。榆皮面和地瓜面是地道 的粗粮，有降血压、血脂的功效，也是众所周知的低 热量食品。此面所配的浇头非常灵活，既可配西红柿 卤，也可配肉卤，还可配盐水香椿末和花椒酱油，香 气浓郁、清鲜爽口。

大厨制面

制面流程：

1 .白面 750 克加凉水和好，揉匀备用。

2. **榆**皮面 80 克、地瓜面 160 克拌匀后倒 入开水，揉匀成褐色面团备用。

3. 白面做成窝窝状，将和好的褐色面 团放入白面窝窝中间，包起收口。

4. 将包好的面剂用擀面杖擀成厚约 0.5 厘米的面片，用刀划成宽 15 厘米的片摞 起，再切成细面条备用。

5. 锅加宽水烧开，抓人一把面，煮制 过程中点两遍凉水煮熟，捞出入凉开水过 凉。

6. 香椿 80 克取嫩尖洗净，放入汤盆 中，加干花椒、盐，倒入开水烫 2-3 分 钟，挑出花椒，香椿捞出切末再放进原汤 中。

7. 凉锅内放入香油，下人干花椒，开 小火熬至花椒颜色变黑，趁热一起倒入酱 油碗内。酱油与花椒油的比例约为 5 ： 1。

8. 面条上桌时配盐水香椿末和花椒酱油，按个人口味拌匀即可食用。

香椿用开水烫制 2-3 分钟，细嫩清

面面俱到

1.要选用上等没有杂质的地瓜面、榆皮面，另外，地 瓜面要选用白瓤地瓜磨成的，红瓤地瓜面颜色深且含糖量 高，易发黏。

2.白面最好选用二级面粉，冬天用 30° C 的温水和面为 宜，夏天则可直接用凉水。

3.榆皮面和地瓜面要用开水烫熟、和匀，这样才能产生黏性，使成品具有劲道、爽滑的口感。

1 .和好的白面揉匀，榆皮面、地瓜面用开水调 匀揉成褐色面团。

2.褐色面团包入白面窝窝。

3 .包好的面剂擀成薄饼。

4. 用刀划成片，摞起。

5. 切成面条，切面分为清晰的三层。

6. 面条煮后过凉。

66 半煮半焖熟 得快”

—阿财说面

老保定焖面

豆角*闷面的传统做法是将豆角炒至半熟后，放入生 面条烟制，这种做法虽然入味但用时较长，为了缩短出菜 时间，大厨们改良成了现在的“半煮半蛔”版：先将煮至 七成熟的面条拌一点酱油上色入底味，再与芸豆丝一起烟 制，走菜迅速，出品浓香。

大厨制面

1 .先将手擀面 350 克入开水煮至七成熟，用笊篱捞起，过 凉后盛人盆内。（见图①）

2. 面条中拌入槐茂酱油 15 克上色。（见图②）

3. 芸豆丝 150 克入六成热油中拉油。（见图③）

4. 锅留底油，下人葱花、 蒜片各 5 克煽锅，下人芸豆丝， 调人酱油 5 克、盐 3 克煽至六成 熟。（见图④）

5. 锅中添人少许清水，下 人过凉的面条。（见图⑤）

6. 使面条均匀覆盖在芸豆丝上。（见图⑥）

7. 盖上锅盖，小火焖 2-3 分钟。（见图⑦）

8. 此时水分蒸发、面条熟透，撒上生蒜末 10 克、烹入槐 茂醋 5 克，淋少许香油，将面 条和芸豆丝翻拌均匀，出锅即 可。（见图⑧）

面面俱到

1. 焖制时，要将面条摆放在芸豆丝上，不要翻拌，因为如果面条紧贴锅壁，容易焦糊， 而芸豆丝含水较多，不易粘锅。

2. 槐茂酱油为保定特产，采用传统酿造工艺，以优质脱脂大豆、麦片为原料酿制而成， 酱香浓那，色鲜味美，可用四份生抽加一份老抽调匀后代替。要想增加面条香味、丰富食材 种类，还可以在煸芸豆时加入提前炒好的五花肉丝。

66 一勺菌油+ 一勺菇汤，，

菌香素面

厂阿财说面

素斋面源自佛寺，几千年来随着经声的传诵与香火的旺盛，斋面的制法和浇头变得花 样繁多、考究精致。济南书香世家酒店将经典的菌香素斋面纳入菜单，煮好的龙须面泡入 菌汤中，上面再淋金黄的菌油，香气四溢，深受食客喜爱，日售 60 多碗。

大厨制面

熬制菌汤：

1. 干茶树姑 1000 克、干香菇 500 克 洗净，入清水浸泡 2 小时至透，取出后 挤干水分。

2. 汤桶内入清水 60 斤，下泡好的 菌类，大火烧开，转小火保持水面冒鱼 眼泡状态煮 3 小时，再将火开到最小， 保持汤面平静，浸煮 6 小时，关火后打 出已熬烂的菌渣，将汤汁晾凉，封保鲜 膜，入冰箱保存。

自制蔬香油：熟菜籽油 20 升入锅 烧至三成热，加胡萝卜片 250 克、葱白 200 克、姜块（拍散）100 克、干葱头 10 个，小火熬约半小时，将蔬菜水分熬 干，滤渣留油。

熬制菌油：

1. 干香菇 500 克治净、泡发后切 T,鲜杏鲍菇 750 克切丁°

2. 自制蔬香油 5 升入锅，下菌菇 丁，小火熬 2 小时，全锅内菌丁不再有 水泡冒出时关火，先将菌菇盛出入保鲜 盒，再将菌油沉淀，去掉底部的杂质后 倒人保鲜盒，封保鲜膜入冰箱冷藏。

出面：取适量菌汤烧沸后倒人碗 中，龙须面 75 克入沸水中煮约半分钟， 捞人菌汤，再淋一勺烧热的菌油（带菌 T），加一颗青菜心即可上桌。

吉面面俱到

1.干菌带有一股特殊的泥土气，为了压下这种味道，吊菌汤时需放入 少量姜片、葱段。

2. 熬制菌油不可将火开大，否则菌类极易焦糊，使油中带有苦味°

3. 由于表面盖着一层菌油，下面的菌汤热力持续，因此面条煮至七成 熟即可出锅，走菜时用菌汤的温度将其浸熟，如若面条全熟出锅，再捞入 菌汤一焙，口感太软失去嚼劲。

1.微火三小时，煮出菌香味。

2.菌丁入精炼菜籽油中熬干香。

3.熬好的菌油入冰箱冷藏的过程中，菌丁吸饱了油分，

4.煮好的龙须面摆入菌汤。

66 西北饴馅面

山东加强版，，

鸡鸭和乐

—阿财说面 –

和乐又名饴信、河漏，起源于山西、陕西一带，传至山东潍坊后，当地 人进行了改良，将传统的养麦面改为小麦面粉，用馅馅床子压成面条，潍坊人 取“饴信”二字的谐音，将其命名为“和乐”，寓意家庭和美幸福，又因其主 要以鸡鸭肉作为菜码，市井约定俗成，称之为“鸡鸭和乐”。和乐面条光滑圆 润，长可盈尺，轻轻扯动，弹而不断；舀入用鸡鸭煮出的高汤，味道鲜美；菜 码品种丰富，翠绿的韭菜、金黄的蛋皮丝、雪白的糖蒜、墨绿的香椿、棕红的 鸡鸭肉，五颜六色组合在一起，热热闹闹，透着一股祥和幸福，难怪成为潍坊 人最喜爱的特色面食。

大厨制面

1. 腌香椿、韭菜、香菜分别切末，腌好的胡萝卜切粒，蛋皮切丝， 旱肉改成片待用。

2.治净的老鸭、老母鸡各一只人锅内大火焯净血沫，捞起后清洗干 净，从背部劈开，这样煮制时更容易成熟，吊出的汤汁更鲜美。锅内加 花生油 150 克、葱姜 50 克、八角 3 个爆锅，加入高汤 8 千克和味达美酱油 250 克，调入适量的盐、鸡精，放入老鸭、老母鸡，大火烧沸后倒入汤 桶里小火煲制 9 吩钟至熟即可捞出，晾凉后剔下肉来撕成丝，剔下的鸡 鸭骨头重新入汤桶内，小火煲制 90 分钟以上，此汤即为浇在和乐上的汤 汁。

3. 特二粉 500 克与淀粉、生粉各 100 克抄拌均匀，加入温盐水和成面团，用压面机反复压光滑，叠成小块装入塑料袋中，物发 30 分钟。

4. 和乐床子架在大锅上，将饬发好的面团装入中间圆筒内，用力挤 出面条，自然落入锅内水中，大火煮 6 分钟至熟，捞出过凉。

5.和乐面盛入碗中，上面放腌香椿 3 克、韭菜 2 克、腌胡萝卜粒 3 克、香菜 3 克、旱肉 2 片、鸡丝 8 克、鸭丝 8 克、蛋皮 5 克、糖蒜 2 瓣，浇人 煮制鸡鸭骨头的原汤即可上桌。

旱肉，也作憨肉、汉肉，是山东潍坊地区的一种特色小吃，具体做 法是：将猪前肘肉 2.5 千克绞成肉馅，里面调入淀粉、鸡蛋液各 500 克、 酱油、盐各 50 克、葱姜末、花椒水适量，向一个方向搅匀上劲，入抹油 的托盘内摊平，上面压上笼布和托盘，再用重物压实，入蒸箱蒸熟后取 出，自然晾凉，改刀成片即成。

M 面面俱到

1.不同于传统的馅馅•，潍坊鸡鸭和乐面用小麦面粉代替养麦面，加 入淀粉和生粉，使得面条特别有弹性，口感细腻爽滑。

2.和面时不需要加碱，因为加入的淀粉能起到抑制面粉发酵的作 用，而且当天和面当天用，所以几乎没有酸味。

3.和好的面团装在塑料袋里飾发可以隔绝空气。

4.煮和乐面时，将面条捞起后在光亮处观察，如果面条中间无白芯 就说明熟了。

5. 和乐面煮熟后要过凉，这样吃起来更清爽、筋道。由于刚捞出的 面条比较烫，最好是过两遍水，使其充分凉逢。

想看制作鸡鸭和乐的高清视频吗？可选择以下 三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★键入网址 http: //v. qq. com/page/x/3/g/x0177ef403g.html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之鸡鸭和乐。

1 .和好的面团用压面机反复压至光滑。

2.将饬发好的面团装入和乐床子中间的圆筒内。

3.和乐床子架在大锅上方，用力挤压出面条，自然落入锅中.

4.煮熟的和乐捞起后盛入盆内,加水过凉.

5.做好的面条光滑圆润.长可盈尺.轻轻扯动.弹而不断。

6, 撒开如网搭杆成丝 手缠为缕，，

大柳面

P 阿财说面

大柳面创始于清代，是山东德州宁津县的特色 小吃，流传至今已有 200 多年的历史。她色如嫩柳， 滑爽可口，软而有力，盛于碗内状如弓弦，素有“弓 弦面”、“金丝缠碗”的美誉。大柳面的制作工艺非 常讲究，和面时加入盐和碱，和好的面团在 3 平方米 的大案板上，用长 1.2 米的专用擀面杖擀制 40 分钟以 上，擀好的面片如缎子般光滑轻盈，切面时讲究“轻按快切、寸面十刀”，切好后面条“撒开如网、搭杆 成丝、手缠为缕”，煮好的面条软滑筋道、韧而不 断，令人称奇。

大厨制面

1. **和面：**盆内加入盐 75 克、食用碱 15 克，倒人温水， 搅匀化开。盛有高筋面粉 2.5 千克的盆内加入鸡蛋 5 个，倒 入盐碱水，双手抄拌均匀，和成面团，再攥起双拳用力按 压，挤出面团里的空气。按至表面光滑，盖上湿布，静置 物发 2.5 个小时。

2. **放饼：**案板上撒补面，将物好的面团先从边缘擀 **薄，**中间用擀面杖压几下后再擀压至薄，这个过程称为“放饼”。

3. **擀面：**将面片卷在擀面杖上，反复擀压，面片越擀 越大，此时需要将面片对折几下，继续擀制，最终将面片 擀成厚约 1 毫米的薄片。擀面时要注意随时撒补面，防止粘 连在一起。

4. **叠面：**将擀好的面片对折，用擀面杖卷起来，再慢 慢往下送，擀面杖边旋转边前后摆动，幅度先大后小，这 样面片就能一层层叠起来，且下宽上窄，便于下刀。叠完 后再用面杖压一下，按紧实。

5. **切面：叠**好的面片上撒补面，用刀切宽约 1 毫米的 条。所谓“轻按快切、寸面十刀”，就是说切面时要动作 迅速，不能拖泥带水。

6. **揉**面：面条切好后撒补面，双手捻起 上层的面条，慢慢提起，捧在手里，猛然往 前一撒，如渔民撒网，用此手法将面条逐次 全部在案板上铺开，均匀撒一层补面，用手 握住面条中间部分拎起来，抖散后在案板上 摔打几下，使其完全散开不粘连。再将理顺 的面条缠在手上，揉按几下，这样可以使其 更加有韧劲。如此反复几次，待面条散开后 丝丝分明不粘连即可。

7. 煮面：右手拎面，左手托底，如撒网 般将面条呈扇面状撒入锅内沸水中，用长筷 子不停翻挑，此时面条颜色变得微黄，水滚 开后捞起，倒入盆内温水中过一下。

8. **上碗**：面条盛人碗里，跟时令蔬菜、 肉丁、芝麻盐、花生碎、蒜泥、红油、炸酱 等面码，由客人自行调配。

面面俱•到

1. 大柳面和面要求比较“杠”，也就是 硬，所以加的盐和碱比较多，一般来说，1 斤 面需要加盐 15 克、食用戚 3 克。

2. 冬季最好用温水和面，这样能加快面 团的切发速度■

3. 一定要将盐和碱加水化开后再加入 面粉中和匀，否则容易出现黄色的“磁蛋 子”。

4. 传统的大柳面不加鸡蛋，这里进行了 调整，一斤面粉中加一个鸡蛋，可使面条口 感更好，韧劲更足■

5. 制作大柳面的面团和得比较_硬，因此 擀制时间比较长，最少要 40 分钟°

6. 擀面时用的补面以石飛碾出来的小米 面为最佳，原因是它的质地发散，不粘连， 也可以用玉米淀粉代替。

7. 面切好后一定要有“探”的过程，可 以使面条更有韧性。

1. 面粉内倒入盐碱水和鸡蛋后双手抄拌均匀。
2. 双拳用力按压，挤出面团里的空气。
3. 面团先从边缘擀薄，中间用擀面杖压几下后再擀压至薄。
4. 面片擀大后，对折起来继续擀制。
5. 将面片一层层叠起来，且下宽上窄，便于下刀。
6. 切面讲究轻按快切、寸面十刀。
7. 双手捻起上层的面条，慢慢提起，捧在手里往前撒。
8. 用手握住面条中间部分拎起来。
9. 将理顺的面条缠在手上，揉按几下，这样可以使其更加有韧劲。
10. 右手拎面，左手托底，如提纲撒网般将面条呈扇面状撒入锅内沸水中.

想看制作大柳面的高清视频吗？可选择

以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http: //v. qq. com/page/v/ c/8/v0177n3fpc8. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之大柳面。

刀削面

—阿财说面 –

“天下面食，尽在三晋”，而在琳琅满目、成百 上千的山西面食品种中，刀削面绝对稳坐头把交椅。 师傅左手把面，右手横刀，刀片上下飞舞，面叶儿如 流星赶月，在空中划出一道白色弧线，一叶赶着一 叶，争相飞入锅中，如同武侠大片，令人眼花缭乱、 目不暇接。削出的面叶儿中厚边薄，棱角分明，形如 柳叶，入口柔、滑、劲’ 韧，软而不粘，如同豪放的 西北汉子，干净利落，耿直爽快。专门研发的勾刀，边缘窝起、勾处设档、下方微翘，即使普通人也能做 出地道的削面，神奇吧？

大厨制面

1. 和面：取雪花高筋面粉 1 千克，加盐 8 克、食用碱 3 克、水 400 克。水要分多次加入，慢慢将面粉拌成絮状，再 揉成面团，盖上湿布，饬发 10 分钟。

2. 揉压：将物发的面团揉全表面光滑，继续物发 10 分 钟，如此反复三次，再将面团两端往中间折，压紧实，往 前揉按，再前后翻个儿，继续操光滑，操成长约 50 厘米的 粗条坯后，将有褶痕的上方压成左低右高的形状，这样托 在手上时面团前低后高，便于刀削■

3. 削面：揉好的面团放在木板上，木板一端搭在肩 膀上，另一端用左手握住，左前臂与后臂呈 90。角，距锅 边 15 厘米左右，用勾刀紧贴面团从上往下划弧线削出面叶 儿，一轮一轮往下削，面叶儿直接飞入锅内沸水中，煮 3 分 钟至熟即可捞起。

4. 将煮熟的面条盛人碗内，带炸酱卤即可上桌。

山西刀削面炸酱卤的制作：1.先将葱伴侣甜面酱 2 袋、 干黄酱 1 袋调入盆内，加适量清水，搅匀稀释，防止加热时糊 锅。2.净锅内加底油，下入香葱叶 250 克，炸至水分略干、葱 叶变焦黄，捞起不用。细密漏里加八角 50 克、干花椒 10 克，人 热油中浸炸出香，炸至香料颜色变黑，捞起沥干油分，将五花 肉粒 2.5 千克倒入锅内，炒至变色后淋白酒 20 克、老陈醋 50 克 翻匀，以去除五花肉的腥臊味，再撒姜米 50 克、蒜片 100 克、 葱花 250 克，快速翻炒均匀，倒入步骤 1 中稀释好的酱汁、锦珍 豆瓣酱 100 克、适量清水、盐 100 克、老抽 50 克、鸡精 50 克、味 精 20 克，搅匀调味，小火烧约 15 分钟即成。由于倒入酱汁后很 容易糊锅，所以炒制时尽量用小火，慢慢把水分收干，这样吃 起来才更香■

吉面面俱到

1 .勾刀是制作刀削面的专用工具，用不锈钢打制，右端 卷起成柄，削面时容易握住，左端上方翘弯，与刀面形成锐利 的豁勾，这是用来削面的主要部位。豁勾上方有一塑料突起， 其作用是对削出的面叶儿起到阻挡作用，使其向前飞入锅里， 左端下方微微翘起，防止削面时刀片卡在面团上。购买电话： 0531—87066161。

2. 如果用普通的菜刀削面，技术要领是“平削外翻”：先 平着削面团，削到一定长度后，手腕外翻，使削出的面叶儿飞 入锅内，但一般人 4 艮难控制面叶儿的宽窄和厚薄，所用的力度 和手法要经过长时间摸索才能达到要求。

3. 削出的面叶儿呈细长的柳叶状，中间厚两边薄，棱角分 明，长度可达 15-25 厘米。

路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http://v.qq. com/page/n/5/h/ n01774eed5h. html

想看制作刀削面的高清视频吗？可选择以下三种

★登录腾讯视频 搜索：中国百面之刀削面。

1.将面团两端往中间折，压紧

2.将有褶痕的上方压成左低右高的形

3.托在手上时面团前低后高，便于刀

4.一轮一轮往下削，面叶儿直接飞入锅内沸

5.削面的专用工具勾

“一根抻出三百米，，

山西长寿拉面

—阿财说面 —

一根面条最长能拉到 300 米，这就是完全 不同于兰州拉面的山西长寿拉面。其制作有三 个关键；首先是配方，将面粉和水按 2; 1 的比 例和匀，每斤面粉要加盐 8 克，这样面团才有 韧劲；其次是物发，揉细的长条盘成“斗笠” 形状，抹一次油俪 15 分钟，反复两次，饬好后要泡在油里 1 防止变干变硬；最后下锅时，左 手把面右手拉，拉出百米也不断。一根面条盛 一碗，包含着“一根到底、顺顺溜溜”的吉祥 寓意，在生日宴上推出，绝对震住全场。

大厨制面

面条预制：

1. 清水 1.5 干克内加盐 48 克搅拌均匀，使其充分融化。盆内加高筋雪花面粉 3 千克，打入鸡蛋 1 个，倒入调匀的盐水，面粉 与水的比例为 2：1,用手不停地搅拌，和匀后放入压面机里反复 压几次，成光滑的长方形面片。

2. 将压好的面片平铺在案板上，从一侧的长边边缘卷起， 将整个面片卷成直径约 8 厘米的圆柱形长条，两人分别握住长条 的两端，向外均匀用力拉拽，将其抻得更长更细，去掉两端不 规则的部分，将抻好的“长条”摆在案板上，用刷子蘸色拉油 在上面均匀抹一层，案板上也抹一层色拉油，将长条盘成“斗 笠”状，盖上保鲜膜，饬发 15 分钟。

3. 15 分钟后，拎起长条的一端，左手往后捋，右手往外向 前拽拉，将其捋成粗细均匀、直径约 4 厘米的细长条，捋完一遭 后用相同的方法盘起来，覆盖保鲜膜后继续物发 5 分钟。

4. 5 分钟后，再继续将“面棍”拉细长，拉的时候可以先在 案板上揉一下，揉成拇指粗细为宜。在揉细抻长的过程中，将

已揉好的“面棍”盘在盛有色拉油的托盘内，均 匀地盘两层，上面倒色拉油，用刷子抹均匀。

茄子卤制作：

1. 圆茄两个去皮，改刀成 1 厘米见方的小 T,人六成热油浸炸至透，待水分略干、表面金 黄，捞出沥干后焯一下水，去除多余的油分。

2. 锅留底油，加拍碎的蒜子 20 克、葱段 100 克，小火煸炒出香味，慢慢炒全水分略干、变 焦，下人蒜蓉辣椒酱半瓶炒匀炒香，加入清水 1 干克搅匀烧开，加热的时候一定要用勺子不停地 搅拌，使酱料的味道充分融入到汤里，烧制 5 分 钟后用细密漏打去料渣，倒入盆内待用。

3. 锅留底油，下人五花肉丁 100 克煸炒出油分，倒入茄丁，翻匀后倒入步骤 2 熬好的汤汁， 大火烧沸，调入东古一品鲜、老抽各 10 克，盐、 味精各 5 克、鸡精、白糖各 3 克，淋湿淀粉，搅匀 勾英，盛人料盆内即可。

出面：客人点单后，用左手拎起面头，右手 扯住往外拉，拉至筷子粗细，甩到锅里热水中， 右手不停地往外甩，左手握住面条尽量保持不 动，通过右手的力量控制面条的粗细。待面条在 锅中浮起来，再加热 1 分钟，捞起后盛人碗内， 浇茄子卤即可上桌。

1 .压好的面片从一侧的长边边缘卷成长条。

2.将抻好的"长条”用刷子蘸色拉油 均匀抹一层。

3 .将长条盘成’斗笠”状，物发 15 分钟。

4.拎起长条的一端，左手往后捋，右 手往外向前拽拉。

5.先在案板上揉一下，揉成拇指粗细 后继续抻拉。

6.将已揉细抻长的"面棍"盘在盛有 色拉油的托盘内，均匀地盘两层，上 面倒色拉油。

7 .左手把面，右手往外甩，使面条呈 筷子粗细入锅中热水中。

与面面俱到

1. 制作长寿拉面的用料比例非常重要，一般 1 斤面粉需要加清水 250 克、盐 8 克，这样和出的 面团有足够的韧劲，不容易断条。

2. 长寿面至少要经过三次拉拽，饥发时间不 能少于 20 分钟，否则无法拉到筷子粗细。

3. 覆盖保鲜膜和抹色拉油均是为了隔绝空 气，防止面团变干变硬，保持其柔韧性。

4. 最后一次拉面时尤其要注意双手的配合， 动作不协调或用力过大都容易断条。

5. 打卤时将茄子切成 1 厘米见方，五花肉丁 约 0.5 厘米见方，若切得太细碎，口感不佳。

想看制作长寿拉面的高清视频吗？可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http ：//v.qq. com/page/n/q/x/n0177g46nqx. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之长寿拉面。

“三棱筷拨出银鱼面，，

转盘剔尖

—阿财说面

用筷子也能“剔”出面条？当然！那就是流行于 山西晋中一带的剔尖，又名拨鱼，这种面食中间粗两 头尖，形似银鱼，入口溜滑。即使是晋中一带的普通 家庭妇女，五六分钟就能拨出可供一家人食用的“鱼 儿”，速度之快，令人咂舌。掌握其中的技巧并不 难：一斤低筋面粉要加六两水，这样和好的面团比较 稀软；不能揉，只能“擴”；双手蘸水，使劲按压面 团；最后放在平盘里，用三棱形的筷子快速“剔”到 锅中，转眼间就可起锅捞面。

大厨制面

1. 菠菜 15 克焯水后挤干水分，剁碎待用。

2. 盆内加低筋面粉 1 千克，分多次加入清水 600 克，先 慢慢将面粉拌成絮状，倒入菠菜碎，拌匀后和成饼状，双 手蘸水握拳，用力从不同方向擄按面团，使面粉与水充分 融合。

3. 擄按 5 分钟后静置饬发 15 分钟，然后，继续用双拳蘸水擄捣，直至表面光滑柔润，再次箇发 15 分钟°

4. 饬好的面团放在平盘里，双手按压面团，使其与 盘子边缘保持水平，然后左手紧握盘边，将盘子托在左臂 上，将自制的剔尖竹筷蘸一下水，右手握紧，使其搭在盘 子边缘，按紧后以此为支点旋转手腕，从后往前快速拨 动，将面团拨成银鱼状的细长条，“跃入”锅内沸水中， 煮熟后捞起，盛人碗内，浇上西红柿卤即可上桌。

西红柿卤的制作：

1. 西红柿 5 千克用刀去掉蒂和顶端的尖，放入不锈钢托盘里， 捏碎待用。

2. 净锅内加入色拉油 500 克、胡麻油 250 克，大火烧热，下人大葱叶 300 克煽炒出香味，炒至水分略干，捞出不用，将干花椒、八角 各 20 克放在细密漏里，入锅内热油中浸炸出香味，待其香味全部浸 入到油里，打去不用。锅内再加入蒜片 100 克、姜米 75 克，小火炸出 香味，倒入葱花 500 克，炒匀炒香，全葱花呈金黄色，加番茄酱 150 克，翻炒均匀后再倒人剁碎的西红柿块，大火烧沸后加适量清水， 加热 15 分钟，再倒入青椒 350 克、香菜 20 克烧 5 分钟，此时香菜和辣 椒的味道融入到汤卤中，用筷子拣出青椒和香菜不用，调入盐 100 克、鸡精 50 克搅匀调味，再淋适量老抽调一下色，调入白精 50 克， 搅动几下后起锅盛人盆内，即成西红柿卤。

M 面面俱到

1. 制作剔尖一定要选用低筋面粉，如果用高筋面粉，面团容易 起筋性，粘度较大，难以用筷子拨离盘边。

2. 在搅按面团时双手粘点水，这样不会粘面。搅按后一定要幼 充发分，物制时间越长，面团越软，剔尖越容易拨离。

3. 剔尖专用筷子是以竹制成，前半部分为三棱形，便于剔拨； 后半部分为圆形，握在手里不珞手。

4. 剔面时动作要又快又轻、利利索索，不能拖泥带水。剔出的 面条要粗细均匀，长短尽量保持一致。

5. 煮熟的剔尖可以浇卤，也可做成凉面，加入蒜末、芝麻酱、 老陈醋等，拌上黄瓜丝，n 感爽滑。

6 .制作卤汁时西红柿不要用搅拌机或料理机加工，否则西红柿 太碎，吃起来口感软烂；也不要用刀剁，防止西红柿所含的酸性物 质跟铁发生反应，使做出的卤汁有生铁味。

想看制作转盘剔尖的高清视频吗？可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http://v. qq. com/page/m/5/o/

★登录腾讯视频搜索：中国百面之转盘剔尖。

专用的剔尖筷子

1 .低筋面粉加入清水慢慢拌成絮

2•双手蘸水握拳，用力从不同方向摭按面团，使面粉与水充分融合•

3,物好的面团放在平盘里，双手按

4 .左手紧握盘边，将盘子托在左臂上，右手握紧三棱筷，快速"剔”到锅中。

5.拨剔尖的速度快如闪

m01770avd5o .html

“绿豆做面条
形如小蝌蚪”

豆面抿尖

-阿财说面

抿尖是山西中部地区常见的一款面食，又叫抿蝴 蝴、抿蝌蚪，主要原料为绿豆面。用豆面做面条，难 点在于粘性小、不易成形，山西大厨自有妙招：将绿 豆面掺入生粉和成面团，形如擦子的“抿尖床”架在 锅上，面团置于“床”上，用力揉搓，豆面通过小孔 形成细长条，落入锅内沸水中，滚几下即可捞起，浇 上“醋料”，爽渭无比，回口带有特殊的豆香味儿。 因为豆面没有白面的筋性，容易消化，所以用其制成 的抿尖特别适合儿童和老人食用。

大厨制面

1. 盆内加绿豆面 500 克、生粉 150 克，分多次加入清水 350-400 克，和成面团。

2. 抿尖床子（中间有井字形的凹口，上面布满小孔， 形似擦子）搭在锅沿上，“床面”先淋少许水，放上面团 后使劲往下搓，豆面通过擦子变成细长条，落入锅内热水 中，搓到最后，手上倒入少许清水，清洗一下擦子，使绿 豆面条全部落入锅内，煮熟后盛入碗内，浇上山西人爱吃 的醋料即可上桌。

醋料：净锅内加色拉油 50 克，大火加热，下入蒜片 250 克煸炒至微黄色，加入葱花 500 克炒出香味，待颜色变黄，烹入山西老陈醋 500 克、水 1 千克，大火烧沸，调入适量的盐 和鸡精，搅匀调味后关火晾凉即成。

将面团放在抿尖床上使劲搓成条。

面面俱到

1. 传统的抿尖用豆面制成，已不太适合现代人的口味，如 今常见的做法是以豆面或玉米面、高粱面等杂粮面混合少许白 面制成。我们介绍的这一款是用绿豆面掺杂生粉制作而成。

2. 揉好面团后要尽快下锅，否则面团走筋，粘性增大， ″抿”时不易顺利断裂。

3. 在抿尖床子上抿制时要注意安全，防止用力过大，擦 伤手掌。现在已有专门的抿尖床子销售，搭配特制的“抿推 子”，省力又便捷。购买电话：0531—87066161。

想看制作豆面抿尖的高清视频吗？可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http：//v.qq. com/page/v/g/1/v0177mia 8gl. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之豆面抿尖。

西北篇

XIBEI

岐山臊子面/ 30
户县摆汤面/ 32
户县软面/ 34
穰皮子/ 36
关中凉皮/ 38
功夫凉皮/ 40
油泼辣子 1 二艺面/ 42
兰州拉面/ 44

面白薄筋光
油汪酸辣香

岐山臊子面

P 阿财说面

陕西人吃面的口味有三重，一是酸味重，本节中介绍的三款面条里，有几种臊子或面汁是加入大量 醋熬成的；二是香料味重，在制作臊子和面汁时，常加入大量十三香或八角、桂皮等香料；三是油泼辣 子下得重，每碗面里都要舀上一满勺。

岐山臊子面是陕西地区的一款传统面食，它有三大特点：首先，臊子要“汪”，味道讲究“酸、 辣、香”；其次，面条要“烫.，出品要达到“薄、筋、光”；第三，汤汁要“稀”即面碗中的汤要 宽，但此汤并非煮面的原汤，而是用香料加醋另外熬制而成的酸汤。酸汤与臊子“珠联璧合”，搭配手 擀而成的薄面条，一碗“面白薄筋光、油汪酸辣香”的岐山臊子面便完成了。

大厨制面

制作岐山臊子：

1. 净锅滑透留少许底油，下人五花肉片 2500 克煽炒约 5 分钟，炒出 油分后下葱段 20 克、姜片 15 克、红干椒节 15 克煽香，再下人小茴香 15 克、八角 10 克、香叶 5 克、肉蔻 8 粒、草果 5 粒、丁香 2 粒小火煽炒 10 分 钟，此时肥肉已经吐出 80%的油分，且香料味浓郁，下细辣椒面 150 克 快速翻炒至油色变红，且香料、肉片周身都包裹着一层红色的辣椒粉。

2 .向锅内烹入岐山香醋 400 克，文火炒至醋香味从刺激变为柔和， 冲入清水 2000 克，小火熬制 40 分钟即可出锅。

熬制酸汤：岐山香醋 500 克、黄豆酱油 250 克、清水 4000 克调匀后 人锅，加八角 5 颗、桂皮 1 块、盐 40 克、味精 25 克、白胡椒粉 10 克大火烧开，打去香料渣，淋 200 克臊子上层的油调匀即可。

制面：

1. 面粉 500 克加食用碱 10 克、盐 10 克、清水 175 克和匀，揉约 10 分钟，此时面团产生光泽、富有弹性，用手撼下后会立刻弹起■

2. 用一块湿布盖住面团，悔 15 分钟，待面团变软，再揉约 8 分钟， 全面团重新富有弹性后擀成比报纸略厚的薄饼，用刀切成 4 毫米宽的长 条。

出面：面条人沸水煮熟，捞入碗中，浇一勺臊子，撒蛋皮丝、韭菜 段、木耳丁等小料，最后淋入半勺酸汤即可上桌。

面面俱到

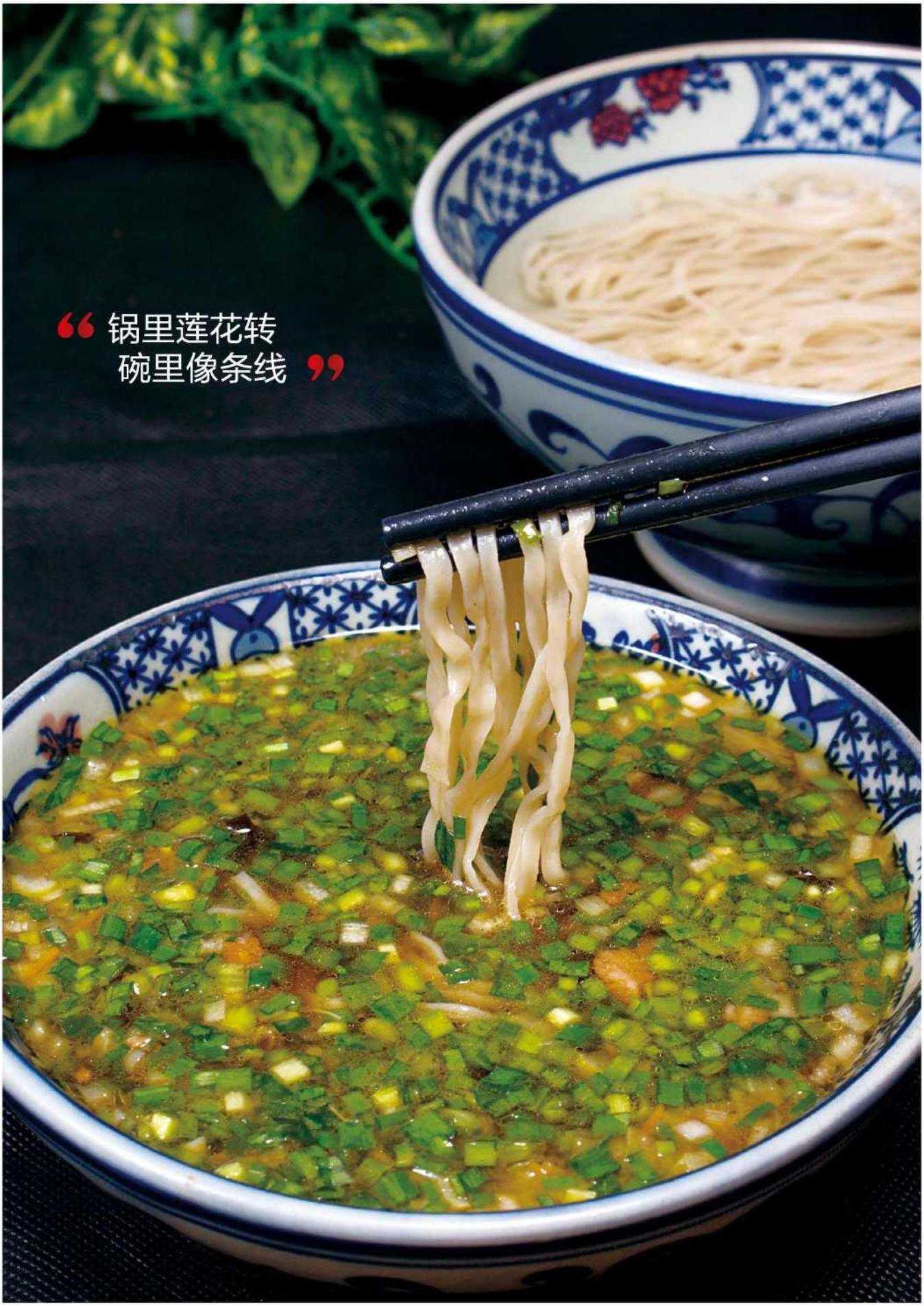
1. 岐山臊子讲究一个“汪”字，即油要多。此油并不是菜籽油、 色拉油，而是用肥肉现煸出的猪油。因此，选料时肥肉要多一些，通常 选肥六瘦四的五花肉。2.五花肉不要切得太小，否则容易炒烂、变硬， 也不要切得过大，否则吐油不彻底，臊子很腻，肉片以 2-3 厘米见方为 宜和面时，有个顺口溜：夏天硬，面不瘫；冬天软，容易擀；春秋 不软又不硬，摁个指窝朝上弹。意思是，冬天气温低，面饼不易擀薄， 所以和面时要软一点；而夏天气温高，和好的面容易“泄劲”变软，所 以要将面和得硬一点，而文中所讲的“用手指摁下后立刻弹起”就是秋冬季节和面的要求。4.熬制酸汤时，最后要淋一勺臊子油，这样汤汁更 香、更润。

1.五花肉切长3厘米、宽2厘米的片。

2.向炒香的肉片、香料中加辣椒粉。

3.向锅内淋入岐山醋炒香。

4.炒好的臊


“锅里莲花转
碗里像条线”

户县摆汤面

—阿财说面

户县隶属于陕西西安市，摆汤面是这里的传统名小吃。这种面食由户县的单吉庆面馆根据农村臊子面为基础改良制 成，其吃法很特别，要从原汤中夹起面条放入臊子汤中摆 动，使其充分吸味，很像云南的过桥米线。摆汤面的制作和 调味很有特色，首先，“汤汪味厚”、入口酸透心，即炒臊 子时加大量的本地醋，汤汁酸爽，有解酒之效；其次，“面 薄性筋”，即面条要薄擀细切，使之口感光滑。当地民间有 一句顺口溜来形容那碗面：“薄如纸、细如线，下到锅里莲 花转，捞到碗里像条线，吃至U嘴里光又绵”。第三，汤面分 碗。即一碗盛臊子汤（位上），一碗盛面条（过去的饭馆多 是每桌上一大盆面条，不分餐），食用时顾客捞起面条放到 自己的臊子汤中“摆”几下，蘸匀汤汁食用。

大厨制面

制作肉臊子：

1. 肥三瘦七的五花肉 10 斤切成 1 厘米见方的丁。

2. 净锅滑透，留少许底油，先下肥肉丁煽炒出油，至肉丁变 透明时下瘦肉丁炒香，烹入户县所产的大王醋（醋酸味液、香味 足，也可以用山西陈醋代替）8 斤，大火烧开后转小火，下姜末 1 斤，调入盐 400 克、十三香 45 克，小火边熬边搅拌，约 40 分钟后 即可盛出。

和面：

中筋面粉 10 斤加盐 50 克、食用碱 25 克、清水 400 克和成面 絮，再加清水 1700 克和成面团，最后加水 400 克和匀，在表面刷 一层油或包保鲜膜入冰箱冷藏半小时即可使用 0

出面：

1. 和好的面擀成 1.5 毫米厚的薄片，切成宽 3 毫米的面条，下入沸水锅中，待水沸 2 次，捞出整齐地摆在碗中，浇煮面原汤待 用。

2. 锅入面汤（清水亦可）500 克大火烧沸，加豆腐丁（添 十三香炒香）50 克、芹菜丁、胡萝卜丁、木耳丁、黄花菜丁各 15 克，烧沸后下肉臊子 50 克，将凝固的臊子烧融，调入盐 6 克、鸡 精 4 克，下蒜苗碎 15 克、葱花 15 克煮约 10 秒，出锅盛碗，撒韭菜 碎 15 克即可与面一起上桌。客人挑起面条入汤中摆透即可食用。

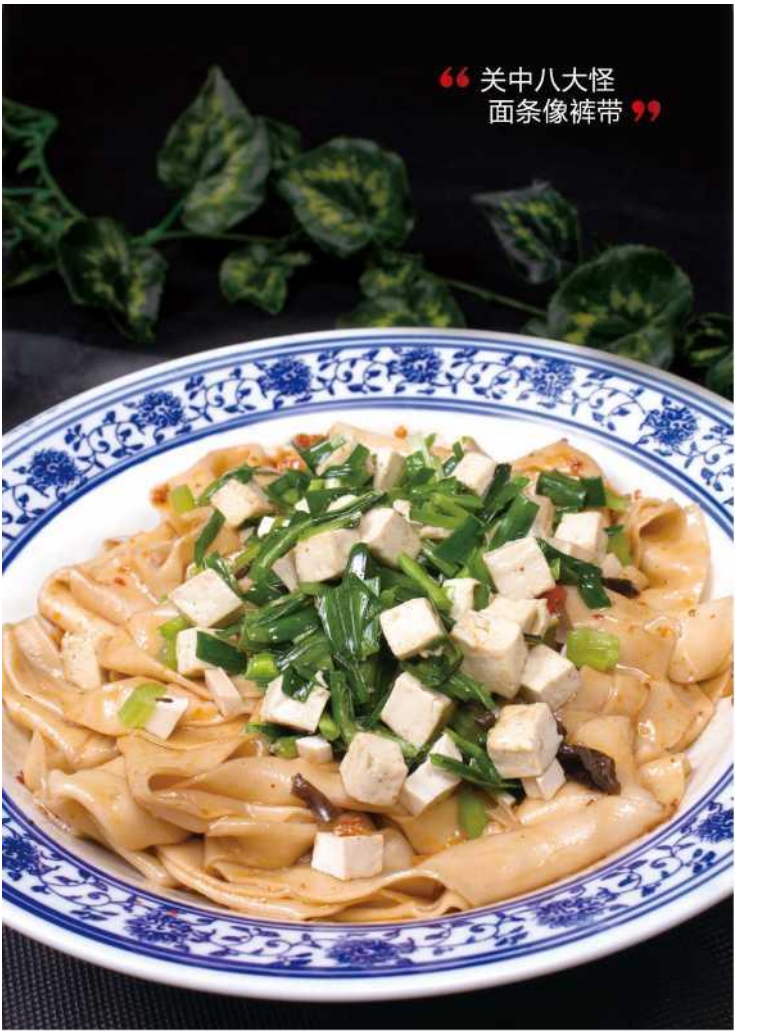
1.熬好、凝固的肉臊子。

2.面汤中下入豆腐丁等配料.

身面面俱到

1.做肉臊子时要选肥三瘦七的五花肉，改刀 时，肥瘦两种肉要分开切成丁，先炒肥肉，将其 中的油充分炼出后再下瘦肉同炒，这样做出的臊 子味道更香且不油腻。如果肥、瘦肉同炒，就会 出现这样的现象：肥肉中的油还没完全吐出来， 瘦肉的边角就已经变焦、收缩了。

2.摆汤面的汤 汁之所以酸得通透，是因为熬制臊子时加的不是 水，而是大王醋，并且要在肉刚刚炒好、锅内热气升腾之时将醋烹入锅中，遇热的醋瞬间变成蒸 汽被肉充分吸收，解腻效果极佳。


关中八大怪
面条像裤带

户县软面

-阿财说面

“关中八大怪，面条像裤带”——这句谚语说的便是户县软 面。它的特点，一是“宽”，即面条切得似裤带一般，宽约 4 厘 米。二是“软”，和面时不但不加碱，还要多放水，普通面条的比 例为 10 斤面粉加 45 斤水，而户县软面则要加到 6 斤水。三是先拌 面汁再盖臊子，面条虽粗却极为入味。

大厨制面

制作臊子：

1. 豆腐 5 斤切成 1 厘米见方的丁，韭菜 3 斤洗净后切 3 厘米长的段待用。

2. 净锅滑透，留少许底油，下豆腐丁炒全边角微黄，加盐 25 克、 十三香 15 克翻匀，淋酱油 20 克炒匀，下韭菜段炒至变色即可。

熬拌面汁：锅滑透，放入八角 30 克、桂皮 20 克、小茴香 10 克、香 叶 4 片、草果 4 粒煽香，加清水 9 斤大火烧沸，加葱段 50 克、姜片 20 克小 火熬 40 分钟，加大王醋 4 斤、酱油 2 斤、盐 400 克、鸡精 200 克小火熬 2 吩钟，滤渣留汁待用。

和面：中筋面粉（首选当地产的冬小麦，磨出的中筋面粉又白又 细，筋度良好、麦香味浓）10 斤加盐 75 克、清水 1 斤和成絮状，再加清 水 4 斤揉匀成团，最后加清水 1 斤揉成质地光洁的面团，分成 200 克一个 的面剂子，封保鲜膜，入冰箱冷藏饬发待用。

出面：

1. 取一个面剂子，擀成 2 毫米厚的薄片，表面均匀撒一层淀粉（防 止面条粘连），对折两次，切成宽 4 厘米的条，抖散后摆在托盘中°

2. 将面条下入沸水锅中，水烧开后点入凉水，待水再次沸腾时捞出 面条装人大碗内，淋拌面汁 80 克、油泼辣子 15 克、蒜蓉 5 克拌匀，顶端 盖上炒好的豆腐臊子 70 克即可上桌。

面面俱到

1. 和面时，加清水要分三次，第一次加总水量的 1/6,将面粉和成 絮状；第二次加总水量的 2/3；第三次加入剩余的水。如果让面粉一次 吸足水，则和出的面团会出现“伤水”现象，下出的面条口感又软又 泄，没有筋度。

2. 面团和好后不能马上擀成面条，需要先饧半个小时。这样做有 两个好处：a、使面条更光滑° b、饧过的面团在擀的时候不会收缩，更 加省力。需注意的是，面团和好后一定要在 24 小时内售完，否则会“泄 劲”，口感软而不筋。

3. 煮面时要浪水下锅，如果想让面条口感更筋道一点，则水开后点 些凉水下去，待水第二次沸腾后捞出，如果想吃软一点的口感，则点两 遍凉水，待水第三次沸腾时出锅即可。

软面制作流程

1.淀粉装入纱布袋，均匀撒在面剂子上。

2. 擀成薄

3. 表面均匀撒一层淀

4. 将面饼对折两次后切段.

5. 将切好的面条抖开，放在托盘

穰皮子

阿财说面

穰（rang）皮子又叫面皮、皮子，是陕西特色小吃之“穰.是陕西方言，意为柔软筋道、韧而不断的独特 口感。穰皮子被誉为“凉皮的鼻祖”，它与凉皮的渊源很 深，但也有很大区别；首先，穰皮子在制作过程中不用物 发、不洗面筋，因其制作更简单快捷，陕西乡下妇女几乎 人人会做，也被称为“懒凉皮”；其次，从成品上来说， 穰皮子爽滑筋道、韧而不断，而凉皮晶莹剔透、质细色 白，比穰皮子更光滑。蒸熟的穰皮子切成宽条，搭配五颜 六色的“调货儿”，浇上红红的辣椒油，调拌均匀，入口 一尝，辣、香、滑、穰、凉，令人大呼过瘾！

大厨制面

1. 普通面粉 5 千克人盆中，分六次倒入清水 5 千克， 每倒一次清水都要搅拌均匀，其状态依次为絮状、成 团、稠糊、稀糊、面浆，再将盐 50 克、食用碱 5 克用少 量的水化开后倒入面糊中搅匀■

2. 将夢拶均匀刷一层薄薄的色拉油，倒人和好的面 浆一勺，双手将夢夢水平提起，放入烧沸的锅中，一边 加热一边晃动夢夢，让面浆摊平（否则会厚簿不均）， 加盖，大火烧至热气腾起后继续加热 2 分钟即可取出夢 线，迅速放入盛有凉水的大盆里，使浸熟的面浆急速冷 却成形■

3. 在成形的穰皮子表面刷一层熟菜籽油（可防止其 粘连在一起），用筷子沿着四周划一圈，使得穰皮子跟 线夢分开，取出，一张摞一张地放在笼布上，食用时， 将穰皮子叠 3-4 层，改刀成粗细均匀的条。

4.　将切好的穰皮子装入碗内，调 人调稀的芝麻酱 10 克，五香料醋、油 泼辣子、蒜泥各 5 克、香油 4 克、盐 3 克 搅拌均匀，上面放焯熟的豆芽、黄瓜 丝 30 克，拌匀即可食用。

注：五香料醋的加工方法参见本　书 P43 页，陕西 jgjg 面。

M 面面俱到

1 . 调糊时水不能一次加足，否则 做好的穰皮子吃起来筋度不够，没有 嚼头。

2. 和好的面浆，其稀稠度以能呈 筷子粗细垂直不间断下落为最佳°

3. 笋夢又叫铁.笋、笋子，是当地 蒸制穰皮子的圆形工具，一般为白铁 皮打制，俗称白皮铁盘，直径有大有 小，高约 3.5 厘米。

4. 浸熟的穰皮子一定要快速降 温，不能自然晾凉，否则口感发黏。

5. 浸煮过程中必须用大火，否则　会影响穰皮子的软度，筋度也会大打 折扣。

想看制作穰皮子的高清视频吗？　可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码回,回］即可轻松播放。

★键入网址 http：//菖龟應 v . qq . com/page/ g/9/g/g0 177pa8p9g. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之 穰皮子。

1.　和好的面浆，其稀稠度以能呈筷子粗细垂直不间断下落为最佳。
2.　磐夢均匀刷一层薄薄的色拉油。
3.　倒入和好的面浆一勺。
4.　双手将夢磐水平提起，晃匀面浆。
5.　放入烧沸的锅中，大火加热。
6.　在成形的穰皮子表面刷一层熟菜籽油。
7.　用筷子沿着四周划一圈，使得穰皮子跟夢夢分开。
8.　将穰皮子叠 3-4 层，改刀成粗细均匀的条。

关中凉皮

-阿财说面

凉皮是发源于陕西的一种特色小吃，当地人叫它酿（读“让”的音）皮，“酿”这个字形容凉皮 口感软滑、略带筋度。陕西各地凉皮选料有所不同，在陕南，制作凉皮的原料是糙米磨成的粉，色泽 半透明，口感更滑润，因此又称“米皮”；关中地区则是用面粉制作凉皮，又叫“面皮”。这种“面 皮”虽然不如陕南“米皮”光滑、美

大厨制面

观，但吸附性更强，容易吸收料汁、入味更足。

隔水蒸凉皮：

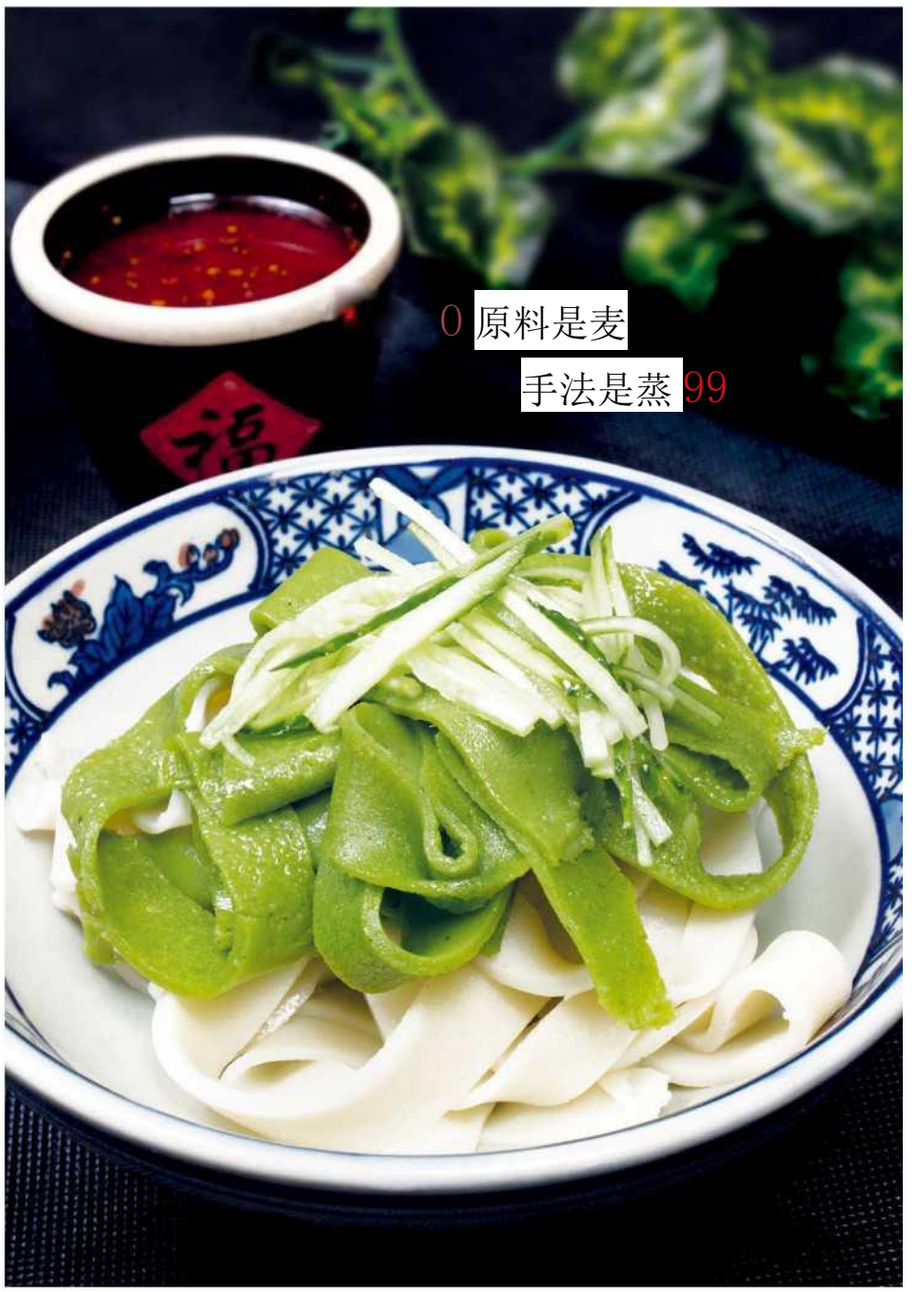
1. 面粉 500 克纳入盆中，撒入盐 5 克，倒人清水 270 克顺同一个方向搅匀，接着加入 90 克清水搅匀，最后再淋 90 克清水，调成细 腻均匀的面浆，静置物 15 分钟。

2. 大锅加清水烧沸° 取一平底锅状的不锈钢模具，底面刷一层油，放入热水锅中加 热 5 分钟，先摊一张面皮试温度，若面浆凝 结成皮，便说明温度已经适宜。此时舀一勺 面浆，倒在模具上，盖住表面的 3/4,再慢 慢旋转模具，使面糊均匀地覆盖其表面，然 后将模具放入开水锅中，让它在水中轻轻地 转 2-3 圈，盖上盖儿，蒸约 2 分钟，如果锅盖 是透明的，可以看到面糊凝固、起大泡，这 就说明凉皮蒸好了。

3. 取出模具放人凉水中冷却，用手指沿 着凉皮边缘划一圈，使其与模具脱离，再慢 慢地将整张皮撕下，置于案板上，在表面刷 一层薄薄的油，使其不易粘连成坨，然后将 刷油的一面向里对折，用蘸过凉水的刀切成 宽 1.5 厘米的条待用。

调制香辣汁：恒顺香醋 10 瓶、生抽 4 瓶、盐 300 克、味精 100 克调匀即成。麻酱

上桌后将味汁倒入凉皮中，现拌现吃.



汁则是在香辣汁的基础上制 作的，先将芝麻酱用纯净水 稀释均匀，再与香辣汁按照 1:1 的比例和匀即成。

出面流程：将切好的凉 皮装入碗中，放一勺蒜蓉、 一勺油泼辣子，顶端放黄瓜 丝，带香疎汁和麻酱汁各一 碟即可上桌。

面面俱到

1. 制作此款凉皮要选冬小麦，它的生长周期长，每年 10 月份种植，第二年 6 月 份收割，在生长过程中积累了大量的淀粉和蛋白质，做出的凉皮兼有筋度和细滑的 口感。

2. 调面浆时，通常是一斤面粉加 45 0 克清水，但如果追求软一点的口感，则可 以加大水的分量至 500 克，若追求更劲道的口感，则可以减少水的分量至 40 0 克。

3. 调面浆时水不可一次加完，否则面浆不易调匀，会残留细小的面疙瘩，蒸出 的凉皮质地不细腻、表面不光滑。

4. 碗中的绿色凉皮是用菠菜汁制作而成：最后一次所加的清水换成菠菜汁（菠 菜洗净榨汁，过滤掉渣子）即可。除此之外，还可以添加胡萝卜汁制作黄色凉皮， 颜色亮丽，口味也更加新颖。

绿色凉皮的制作过程

1. 面粉加盐、水调成糊。
2. 面糊加菠菜汁继续调匀。
3. 模具表面刷一层油。
4 . 绿色面浆倒入模具中。
5 . 旋转模具使面浆摊均匀，
6. 装有面浆的模具放开水上转匀后盖盖儿。

7 . 蒸好的凉皮放冷水中浸凉。

8 . 将凉皮撕下。

9 . 在凉皮表面刷一层油。

1。. 改刀成 1.5 厘米宽的条。

功夫凉皮

—阿财说面

在陕西，大厨们不但擅长制作传统的面皮、米皮，更有出人意料的新花样。临潼景羲 大酒店行政总厨马争光使用猪皮，制作了一款荤凉皮，外观洁白薄透，吃起来别有洞天， 成为食客新宠，几乎桌桌必点。马争光说；“我们酒店包席多，每桌都会上一碟包子做主 食，因此就剩下很多包子馅的边角料一猪皮。起初我将这些猪皮制成肉冻，但由于菜式 陈旧，食客并不太感兴趣。后来，我嫁接了陕西凉皮的制作手法，把猪皮熬烂、打浆制成 薄皮，口感 Q 弹，入口即化，再搭配三款味汁，可满足不同食客的喜好。此菜毛利极高，每 份售价 28 元，成本却不到 5 元钱。”

大厨制面

预制：

1. 猪皮 5 斤烧净残毛，刮去油脂，洗净后人 清水中大火烧沸，再转小火煮约 10 分钟至猪皮变 软捞出。

2. 猪皮人净锅中，加清水至没过顶端 2 厘米，加大葱白 5 段、拍散的老姜 2 块，大火烧沸，转小火熬约 1 小时至肉皮软烂，捞出葱姜，将肉皮和汤汁一起人搅拌机搅打成泥。

3. 取猪皮浆 200 克倒入模具中转匀，将模具 置于加有冰块水的盛器内，冷却定型后取下即可。

制作：将猪凉皮改刀成 1.5 厘米宽的条，分别装入三个盛器，淋鲜椒汁，在三碗凉皮顶端分别放香辣酱料头、韭菜段料头和小米椒料头即可。

香辣酱料头：阿香婆牛肉酱与李锦记香辣酱按照 1 ： 1 的比例混合均匀。

韭菜料头：韭菜洗净切 5 厘米长的段，加适量盐拌一下，淋六成热的葱油调匀，晾凉即可。

小米椒料头：鲜小米辣洗净切圈，加盐拌 匀。

吉面面俱到

1.肉皮入菜前要将毛茬处理干净，否则影响 菜品的 n 感。2.制作猪皮浆的时候要反复搅打， 直至变得浓稠细腻，否则猪皮颗粒过大，手感不 光滑、口感不细腻。

1 . 煮熟的猪皮打成质地均匀的

2. 猪皮浆倒入模具

3.放在冰水上冷却至浆汁凝

4 . 用食指沿着凉皮边缘划一

5. 取下凉皮。

油泼辣子 jfilfiffi

—阿财说面

走在古韵悠长的西安老城，随处都能看至 U 面馆的招牌、幌子上写着一个斗大的字；適。此字笔画繁 多，结构复杂，在辞海里都查不到。如果要请教西安当地人这“鬼画符. 的含义，他们必然得意一笑，然 后念上一段顺口溜；“一点撩上天，黄河两道湾，八字大张口，言字往里走；你一扭，我一扭；你一长， 我一长；当中夹个马大王，心字底，月字旁，留个勾搭挂麻糖，推个车车逛咸阳。”这个字，指的就是老 陕们钟情的油泼辣子避蠹面。

这是一款流行于关中平原的传统风味面食，它其实有两个名字；由于制作时需要双手抻拉并反复上下 摔打，“面片”时而凌空翻飞，时而重重地摔在案板上有节律地发出清脆震耳的 biang biang 声，民间便 给它起了个“象声”的名字——邇邇面；又因为抻好的面条长可达两米、宽约 4 厘米，老百姓又按照这个模 样给它起了一个“象形”的名字一裤带面。煮好的宽面条软而不烂、长而不断、厚而不硬，撒上红艳艳 的辣椒面，碗里红白相间；用热油一激，哝啦声响四起，香气扑鼻而来。

大厨制面

1. **和面：**将盐 8 克、食用碱面 2 克人温水 400 克中搅匀化开° 取 1 千克 中筋面粉倒入盆内，分三次将盐碱水倒人面粉里，先搓成棉絮状，再揉 成面团，静置物发 5 分钟，然后用拳头蘸水反复擀揉面团 10 分钟，切发 5 分钟后再用相同的方法揉捣，如此一物一揉，反复约六次，直到面团表 面光滑不沾手■

2. 下剂：将揉好的面团搓成粗条，揪成每个重约 100 克的剂子，分 别搓成长约 12 厘米的条状，表面刷一层色拉油，整齐码放在托盘里，用 保鲜膜封好，回幼 30 分钟。

3. **抻面：**取出何好的面剂一个，搓至光滑匀称，再用手掌均匀压扁 成牛舌状，用擀面杖上下擀成宽约 10 厘米的面片，双手持面片两端用力 抻拉，在抻拉的过程中将面条不停地在案板上上下摔击，发出"biang biang”的声响，反复抻拉摔打，抻至长约 2 米、薄厚均匀时便可投入锅 内沸水中煮制成熟，捞入碗中，每碗盛入两根面条即 200 克。

4. 出面：在盛面条的碗内调入辣椒面、姜蒜末、葱花、五香料醋 各 5 克、酱油 3 克、味精 0.5 克，将烧至八成热的菜籽油 30 克泼在辣椒面 上，快速搅拌均匀，让面条均匀地挂上香料，即可食用。

面面俱到

1. 俗话说“盐是筋，碱是骨”，和面时加入盐和碱，可以使面条更 筋道。冬天气候较冷，盐和碱的用量相对较少。

2. 刷油的目的是在搓条的过程中，防止面团粘连。

3. 在擀压面条的过程中，应该是两边薄、中间厚，防止面条在抻拉 的过程中断掉。

4. 煮制二二面一定要大火，水要多，用筷子扯着面条在锅里来回摆 动，这样才会口感爽滑。此外，煮面还讲究“滚三滚”，即点三次凉 水，待锅内水第三次煮沸，面条便完全煮熟了。

5. 一碗面至少要泼油 30 克以上，如果油少的话，面条显得黏糊，不 够爽滑。

6. 五香料醋是将岐山天缘醋 5 千克、纯净水 4 千克入净锅内，加入小 茴香、八角、桂皮各 10 克、草果 3 个，大火烧沸，改小火熬制 5 分钟，关 火晾凉即成。

7. 一方物产形成一方风味面上放的那撮辣椒面，以陕西兴平 所产线椒焙干磨碎，口味最为地道。

8. “面条像裤带，锅盔像锅盖”，陕西人酷爱面条，而且把面条 做得又宽又长，虽然都形如裤带，制作方法却大相径庭，口感千也差万 别：有的硬似铁，把面团反复摔打抻拉，扯成长约 2 米的二二面就是代 表；有的软如棉，戶县软面就是用刀将和好的面片切成“裤带”。

想看制作油泼辣子遛遛面的高清视频吗？可选择以下三 种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★键入网址 http ： //v. qq. com/page/f/w/i/f0177ceu9wi. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之油泼辣子遲遲面。

1 . 揪好的剂子表面抹一层色拉油

2. 剂子搓成长约 12 厘米的条后码放在托盘里. 回物 30 分钟.

3. 物好的面剂用手掌压成牛舌状.

4. 用擀面杖上下擀成宽约 10 厘米的面

5. 双手持面片两端用力抻拉，在案板上摔击，发出'biang biang"的声响，

兰州拉面

—阿财说面

兰州拉面又叫兰州清汤牛肉面，始创于清朝嘉庆年间，距今已有 200 年的历史，它以“一 清二白三红四绿五黄”的典型特色（即汤清，萝卜白，辣椒油红，香菜、蒜苗、葱花绿，面条 黄），以及精湛的工艺、多彩的种类、普适的口味和海量的受众，被誉为“中华第一面”。

制作兰州拉面有四大元素一牛肉、面粉、蓬灰、辣椒，选料时有这么一句口诀：“甘南的耗牛永登的 面、皋兰的蓬灰甘谷的线”。甘南耗牛生长于水草丰美、气温较低的高海拔天然牧场，其肉质脂肪含量低、蛋 白含量高，色泽鲜红，用它煮出的清汤味道鲜美醇厚；永登的面是用一种名叫″和尚头”的小麦磨出来的，颜 色微黄，面筋含量高，拉出的面条根根紧致、麦香味浓，煮后的面汤清澈不浑；皋兰的蓬灰则是制作兰州拉 面的“独家秘器”，它能增加蛋白质的粘性，提高面筋的生成速度和品质，使得拉面爽滑劲道；甘谷的线其 实指甘谷县所产的线椒，体态细长、辣度适中，含有丰富的油脂，用它磨出的辣椒面香味浓郁、色泽红亮。

大厨制面

制作拉面：

和面：清水 2100 克（夏天用冰水 和面，冬天用温水和面）加盐 50 克，搅 匀待用。高筋面粉 5000 克置于案板上， 堆成小山的形状，在中间挖个洞，分多 次撩汤盐水，双手不停抓拌，搓成絮 状，再加水 600 克揉成面团，最后加水 300 克，然后依次用捣（双手握拳或用 手掌按压面团，这个手法适用于较硬的 面团，用手将面团的表面均匀地按压一 遍，助其均匀上劲）、掀（双手握拳， 用手指背蘸水在面团上用力压，让面团 吸收水分变软，使其更有筋性）、蹬 （此手法类似妇女在搓衣板上搓洗衣 服：左手据住面团，右手抓着少量面团 在案板上往前搓，手臂伸直后抓回，压 到面团上，右手再抓起另一坨面团用同 样方法往前搓，如此循环，直至将所有面团分批搓按一遍，这就是所谓的 “蹬”，双手可以交替使用，也可同时 往前提，方法相同，目的就是让面团的 质地更均匀、细滑）、揉（用掌心将面 团在案板上来回滚动揉匀）四种手法， 将面团和至表面光滑、质地均匀、手感 较硬、富有弹性。

饬面：和好的面团盖上湿布飾发，冬天需 30 分钟，夏天则 15 分钟就够了 。

溜条：

1. 将饬好的面团充分揉匀，约需 10 分钟（也可以改用压面机反复压 2 分钟），至用手拉起 一团面感觉富有韧 性而不会断掉时停 It,然后用刷子蘸 起蓬灰水，刷到面 团上，用手捣入面 团中并揉匀，再次 刷蓬灰水，然后捣压、揉匀，如此反复三遍。

2. 将面团揉成长条，用手握住两 端，上下抖动，两手迅速合拢，面旋成 一股绳状，重复抖动、旋拧六七次，将

1 . 左手摁住面团，右手抓一少量面团在案板上往前搓为蹬面

2.蹬面也可以小手交替’使用

3.擴面； 双手握 用手指背蘸水在面团上用力压。

4.左手里的条夹在中指和无名指间，右手的面头从中指和食指中间穿过，交予左手，这样就用中指把面条两端隔开.

5.左手心握着的面头因受力而变得不规则，需要往上提一下。

6 . .将 右 手 食指 伸 入打扣处， 双手向 两 侧 抻拉

7 .将 右 手 食指 挂 着的打扣 套在左 手 中 指上

8 右 手 四 指 并 拢， 伸入 打 扣 处

9 .将 右 手 四指 抻 着的打扣 挂在左 手 食 指上

10.将挂在左手食指上的打扣交到右手翘着的拇指上，右手食指和中指夹断左手上的面

面团内的面筋捋顺，使其结构均匀、筋力呈一个走向。

下剂：将面团分成长 15 厘米、直径为 4 厘米的圆柱体，要求粗细均匀、长短相等，静置 2-3 分钟。每个剂子经过拉伸后得到的面条就是一碗拉面的量。

拉面：

1. **第一扣：在案板**上均匀地撒一层干面粉，取一个面剂子，双手揉成粗细均匀、长 30 厘米的条，两手各抓一端面头，向两侧抻拉，拉至 1-1.2 米后，左手里的面条夹在中指和无名指间，右手的面头从中指和食指中间穿过，交予左手，这样就用中指把面条两端隔开，用左手的手心将两个面头握住，这一流程称之为“一扣”。扣数越多，拉出的面条就越细。

2. **第二扣-第五扣：**将右手食指伸入打扣处，双手向两侧抻拉，注意用力均匀，将面条拉长、拉细，在撒有面粉的案板上拍一下，粘上补面，防止粘连，将右手食指挂着的打扣套在左手中指上，左手心握着的面头往上提一下，因为此面头在用力拉面时会受力变得形状不规则，如果不往上提，很容易在此处断条或拉出不规则的条。如此重复拉完第五扣面，手中的面条也由 2 **根**变成了 32 根。

3. **第六扣：**第五扣抻拉完后，将右手食指的面搭在左手食指上，右手四指并拢，伸入打扣处，双手向两侧抻拉后将右手四指抻着的打扣挂在左手食指上，右手四指并拢，再次伸入打扣，抻一下后将双手靠近，将挂在左手食指上的打扣挂到右手翘着的拇指上，右手食指和中指夹住左手上的面条，扯断即可。

制作牛肉清汤：

1 .牛腿骨 2 根（砸断）、牛肉 10 斤（切成重约 500 克的块）洗净表面杂质，人清水中浸泡 4 小时后捞出（血水留用）。

2. 牛骨、牛肉入 40 斤水中大火烧沸、撇去浮沫，下人香料包（干姜片 200 克、花椒 180 克、小茴香 120 克、草果、桂皮各 100 克、胡椒 90 克、沙姜、肉蔻

熬制牛肉清汤时需放入少许牛油。

各 50 克、香茅草 40 克、草拨 30 克），小火保持锅内汤汁呈微沸的状态，煮约 3 小时后加入盐 200 克，继续加热 1 小时候捞出牛肉（放凉后切片纳盆）、牛骨和料包。将浸泡牛肉的血水倒入汤中，大火烧沸后撇去浮沫。

3. 不锈钢桶内放吊好的原汤 5 斤、清水 20 斤，下人香料粉包（干姜片 14 克、花＜12.5 克、胡根 10 克、草果 7.5 克、桂子 6 克混合后打成粉，装入纱布包中）、味精 25 克以及适量盐，大火烧开后继续烧 2-3 分钟，加入牛油块 20 克，等小火煮约 10 分钟，边煮边打去浮沫即成牛肉清汤 0

熬辣椒油：锅下熟菜籽油烧至 100° C,加少许花椒、草果（拍破）、姜片、葱段、小茴香炸香，打掉料渣后下入甘谷辣椒面（油与辣椒面比例为 5 ：1 ）,小火慢慢升高至 170-175° C,期间用铲子不停翻搅，使辣椒面受热均匀，待油变成鲜亮的红色，离火滤渣，即得红油。

出面流程：

1. 萝卜去皮，切成半圆片，放人开水中焯透，捞出后浸入冷水过凉。

2. 将拉好的面下入沸水锅中，待面浮起后用筷子轻轻搅动几下，捞人碗中，淋入牛肉清汤 350 克，将面提起摆齐，以免粘坨，再淋入牛肉清汤 150 克，下香菜、蒜苗、葱花和 3 片萝卜，浇一勺辣椒油即可上桌。

吉面面俱到

1. 下好的面剂子不能马上抻成拉面，还要经过 2-3 分钟的静置，这个短暂的饧面过程是为了让加入的蓬灰充分融合，增加面的筋度。

2. 吊汤所用的牛肉、牛骨要放在冷水中浸泡 4 个小时，泡过肉的血水不能扔，最后倒入汤中，其目的有两个：

1.增鲜。2.血水凝固的过程也是个吸附杂质的步骤，将凝固的血沫打出后，汤汁就会更加清澈。

3. 制作牛肉清汤中所用的桂子是天竺桂的果实，味道辛、甘，其树皮即为桂皮。

4. 熬制辣椒油时，最后一定要滤净辣椒面，否则红油浇入碗内后，里面的辣椒面会下沉，将牛肉清汤染浑浊。

5. 蓬灰是用生长在戈壁滩上的蓬柴草烧制而成：将蓬柴草拔出摊放在戈壁滩上晒至半干，然后放在沙坑里燃烧成灰，浇入冷水，待其冷却凝固后挖出，此时的蓬灰就像是一块块黑色的石头，然后将这些“石头”入开水中熬制提炼即成蓬灰水。传统的蓬灰以兰州皋兰县出产的为最佳，但蓬灰中的砷和铅的含量较高，已经超出了国家标准，不利于人体健康，所以现在拉面师傅多采用人工“拉面剂”代替传统蓬灰，其主要成分是 K2CO3，与蓬灰中使拉面产生筋力的成分相同。在调水时，通常每 500 克拉面剂加温水 2500 克调匀，放凉后即可使用。这些拉面水可用于揉制 75-9 0 千克的面粉，即每斤干面粉约需拉面剂 2-3 克。

想看制作兰州拉面的高清视频吗？可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★键入网址 http：//v. qq. com/page/k/r/ t/k0177pocyrt. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之兰州拉面.

篇

甜水面/ 48
担担面/ 49
肝丝面/ 55
鳍鱼面/ 56
海味面/ 59
回锅肉面/ 60
肥肠面/ 62
松茸面/ 64
鱿鱼面/ 66
生椒牛肉面/ 68
口蘑面/ 69
素椒杂酱面/ 70
老食堂手工面/ 72
牛脯指耳面/ 74
特色手擀面/ 76
土豆酸菜面片/ 77
鸭丝烩面/ 78
肥肠粉/ 80
耙豌豆肥肠粉/ 82
美极鲜椒肥肠粉/ 82

—阿财说面

这是成都著名的一道小吃，面条有筷 子头粗，入口很有嚼劲，因调拌时加入了 复制酱油，口味回甜，香味会在嘴里停留 很久。

甜水面

大厨制面

1. **熬复制酱油：**锅人淘大黄豆酱油 8 瓶（每瓶 550 克），清水 4400 克，倒人姜片 120 克、薄荷叶 100 克、葱段 60 克、香叶、八角、 桂皮、白蔻各 50 克小火烧至冒鱼眼泡，再倒入 红糖 3500 克、九制话梅 2 袋（约 250 克/袋）、 九制陈皮 2 袋（约 220 克/袋）继续小火熬 1 小 时，关火沥去渣滓，晾凉后人保鲜盒密封冷藏 保存。

2. **揉面片：**高筋面粉 2500 克放入盆中，加鸡蛋 9 个、盐水 700 克（其中盐 10 克）揉匀成较硬的面团，放人压面机反复压五次，成厚 0.5 厘米的面皮，取出放在案板上，盖一块湿布雷 用。

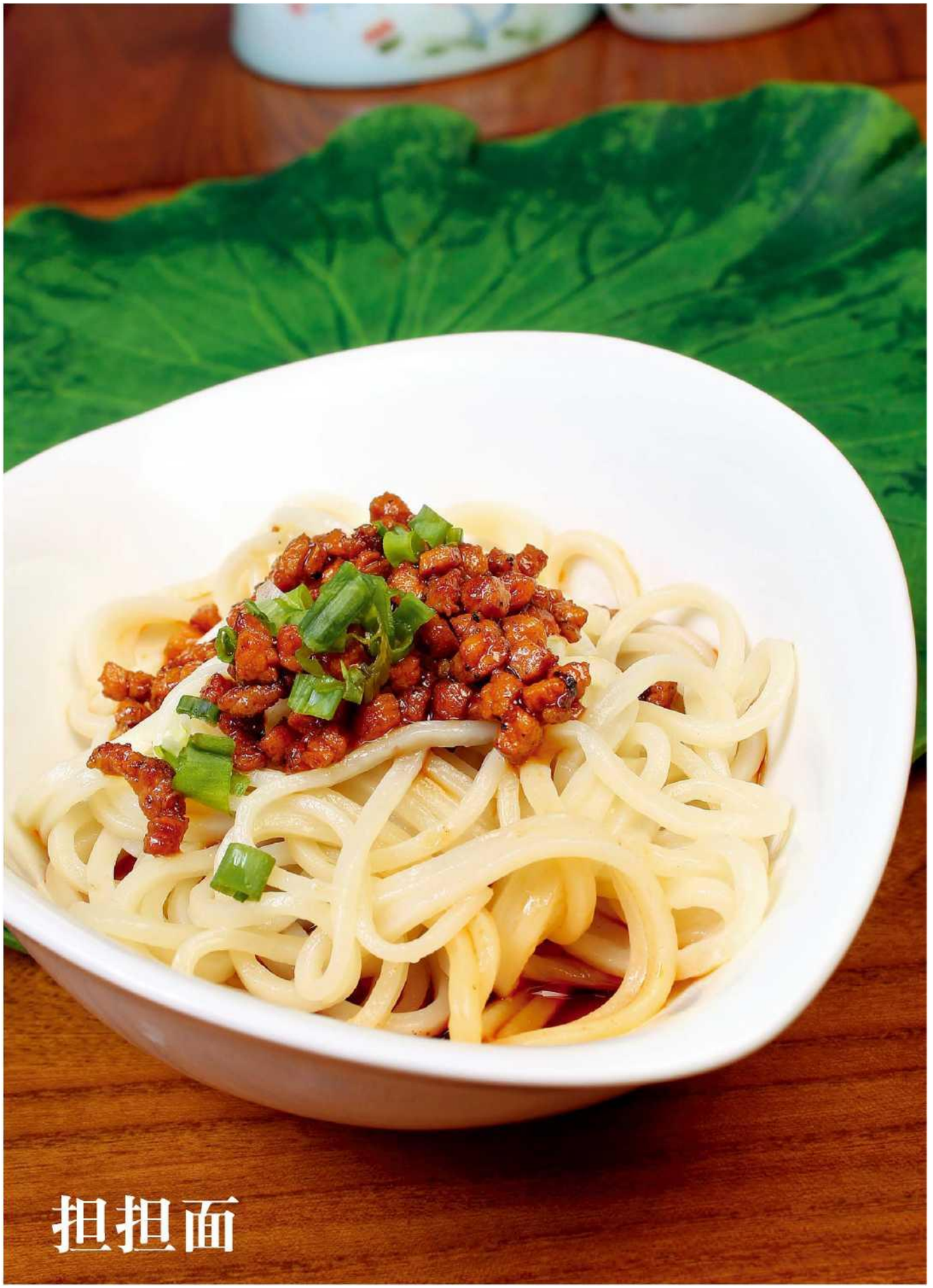
3. **煮面条：**取面皮 200 克切成与筷子尾等 粗的条，用手搓成与筷子头等粗的长圆条， 下人沸水煮 1 分钟，面条浮起就表示已经煮熟 了，捞出沥干放入小碗，加复制酱油 10 克、红 油 8 克、蒜泥 6 克、保宁醋 5 克拌匀，带胡萝卜 丝、青笋丝即可上桌。

M 面面俱到

一般四川的小摊贩们会将甜水面批量煮 熟，晾凉后摆在柜子中随用随拌。需要注意的 是，若批量制作，煮好的面条最好先拌勾生菜 籽油，不仅香味足、颜色漂亮，而且能保证面 条的色泽和形状不变。

复制酱油

川式红油



担担面

担担面

P 阿财说面

担担面原本是对一类经营形式的统 称，从前的岁月里，只要是沿街走巷、挑担 叫卖的面条，都被叫做担担面。卖面人挑的 担子很有讲究，共分为两头；一头是三格的 木柜子，上面两格一个装面条、抄手皮，一 个装碗筷；最下面一格稍微宽大些，用来放 各式调料以及盛有臊子的缸钵；柜顶比柜体 宽出一截，形成一个小方桌面，上面竖着一 根木杆，钉上几颗大钉子，用来挂捞面竹篓 及油灯。另一头的柜体形状完全相同，只是 桌面中央有个圆洞，下面柜体的上格里面是 一个焦炭火炉，下两格则分别放着吹火的风 箱和焦炭，而圆洞上则摆有一口被隔成两格 的铜锅（类似于现代的鸳鸯火锅），一格炖 汤，另一格用来烧水煮面。

别小看这么一副担子，卖面人凭着它 可以同时提供多个品种：鸡丝豆花面、红油 素面、臊子面、素椒炸酱面、清汤炸酱面和 抄手。只要有人吃面，他们会立马将担担放 在街边，摆开行头，呼啦着风箱，以旺火催 沸水，面下锅煮制片刻后捞入碗中，放上调 料、臊子就搞定了。待客人吃完，两三下收拾好，挑起担担吆喝一声“担担——面咧” 又继续前行。

担担面究竟是何时演变成如今这个模 样，并成为一种面条的名字，已经难以考 证。多数川菜老师傅认为，最早的担担面起 源于自贡，后流传至巴蜀各地，而现在我们 所看到的担担面，是成都历代面条师傅们以 自贡的“红油素面”为基础，略改变其调 味，并增加了肉臊子和豌豆尖，将其打造成 了荤素兼备、面滑臊酥、鲜香味浓的天府第 一面。

彭子瑜大师

大厨制面

1. **调底料：**芽菜末 6 克、中坝口蘑酱油 5 克、红油 4 克、保宁醋 2 克、花椒面 1 克放入碗中，加鲜汤 20 克调匀。

2. **煮面条：锅**入清水烧开，下入豌豆尖 10 克煮上两三秒，捞起放入调好底料的碗中，再下入香棍面 50 克，水沸时点入凉水，如此 沸腾三次后面条即熟。挑起面条，盛人放有底料的碗中，在顶端放 上肉臊 10 克、香葱碎 5 克即可。

◎面面俱到

1.和面要加碱形状似香棍

彭子瑜大师介绍，制作担担面要选择香棍面。所谓香棍，是指 包裹在贡香中间的那机棍子，待香烧完后它便显露“真容”，截面 呈方形，直径在 1 .5 毫米至 2 毫米之间。之所以选择香棍面，原因有 两点：首先，早期的担担面都是放在街上用小锅、炭火煮制的，面 条过粗不易成熟，太细则没有嚼头，而香棍面粗细造中，煮上一两 分钟即熟；其次，四川的面是以味取胜的，香棍面凸起的四角能将 料汁牢牢挂住，香味更浓。

传统做法中，担担面在揉制时须加少许食用碱，这是因为从 前小贩挑着担子沿街叫卖，在日晒风吹中，如果面里没碱，做好的 面条不停发酵，到下午时就会变酸■而加入少许碱面，一是抑制发 酵、中和酸味，二是可让面条更耐煮，且制熟后更加清爽劲道。

2.肥三瘦七肉小火炒到酥

所谓面臊，其实就是北方人所说的面卤或者浇头。四川人习 惯将其分为三种：汤汁面臊、稀卤面臊、干爛面臊°汤汁面臊就是 带有汤水的，如红烧牛肉面、就鱼面、海味面等；稀卤面臊比较浓

稠，一般在制作时都有勾芡这一过程，像打卤面、鳍•鱼面等； 干端面臊是炒制而成的，一般都比较干爽，担担面的臊子就属 此行列。

担担面是平民食品，臊子的做法并不复杂：选用肥三瘦 七的去皮五花肉，加少许姜末一同剁成绿豆颗粒（姜末与肉同 剁，姜汁能更好地渗入肉中），加猪油小火煸炒，加盐、料 酒、酱油调味，直至水干油吐、香酥脆黄时即成，连油一同装 入碗中，随取随用■

3. **碗底浇鲜汤调料有 6 种**

川厨在做面条时，大都提前在空碗中先把调料打好，俗称 ″胸碗”或″定碗.■ 一碗好的担担面，其味道应是咸鲜、微 *酸*、微辣，其“定碗”的材料有以下六种：

酱油：选用以口蘑为配料制成的“中坝口蘑酱油”，汁稠 色艳，威甜适度，天然鲜香，能很好地为面条补味。如果买不 到中坝酱油，可以用当地的土酱油或面条鲜酱油代替。

红油：成都龙潭寺的二荆条干红辣椒，炒香舂碎，不能 太细，辣椒碎粗一点，释放的辣味更香浓。在辣椒碎中浇入烧 至八成热的菜籽油，边倒边搅至香味逸出，即成色泽鲜艳的红 油。

醋：使用四川闽中特产的保宁醋。这是我国独一份的“药 醋”，以小麦、大米、玉米皮为原料，以砂仁、乌梅、肉桂、 杏仁、杜仲等中药制曲，取冬季嘉陵江的清波碧水精酿而成， 酸味柔和，香气液郁，甚至有“离了保宁醋，川菜无客顾”的 说法。需要注意的是，醋的主要作用是和味增鲜，要“吃醋不 见酸″，因此量一定不能多，点上三四滴即可。

芽菜末：选用宜宾的袋装碎米芽菜，取出再一次剁碎即可 使用。如选用散装的芽菜，则需将其清洗一遍，挤干水分后放 入净锅炒香后再使用。

花椒面：选用汉源的大红袍花椒，香味浓，麻得带劲儿， 且须打成细粉，待面条盛入碗中热气一冲，香味才能淋漓尽致 地展现。也有養厅用花瓶油代替■

高汤：担担面既不是汤面，也不是干面，而是介于两者之 间，调味时加入少许高汤（也可放入肘骨汤或鸡汤），这样才 能使调料与面条充分拌匀，鲜香味美。

4. **豌豆尖：必不可少的一抹青**

在担担面里，豌豆苗頂端那一截水嫩嫩的尖是个垫碗底的 宝贝，四川人吃面最爱的就是这点拌和了麻辣味调料的绿叶蔬 菜，客人在点单时往往会吩咐堂信“青重啊！”，那意思就是 多加一点豌豆尖。如果豌豆尖下市，那便要用其他的绿叶蔬菜 代替，最常用的便是青笋叶和小白菜。

1.制作担担面，要选择截面呈方形的香棍面。

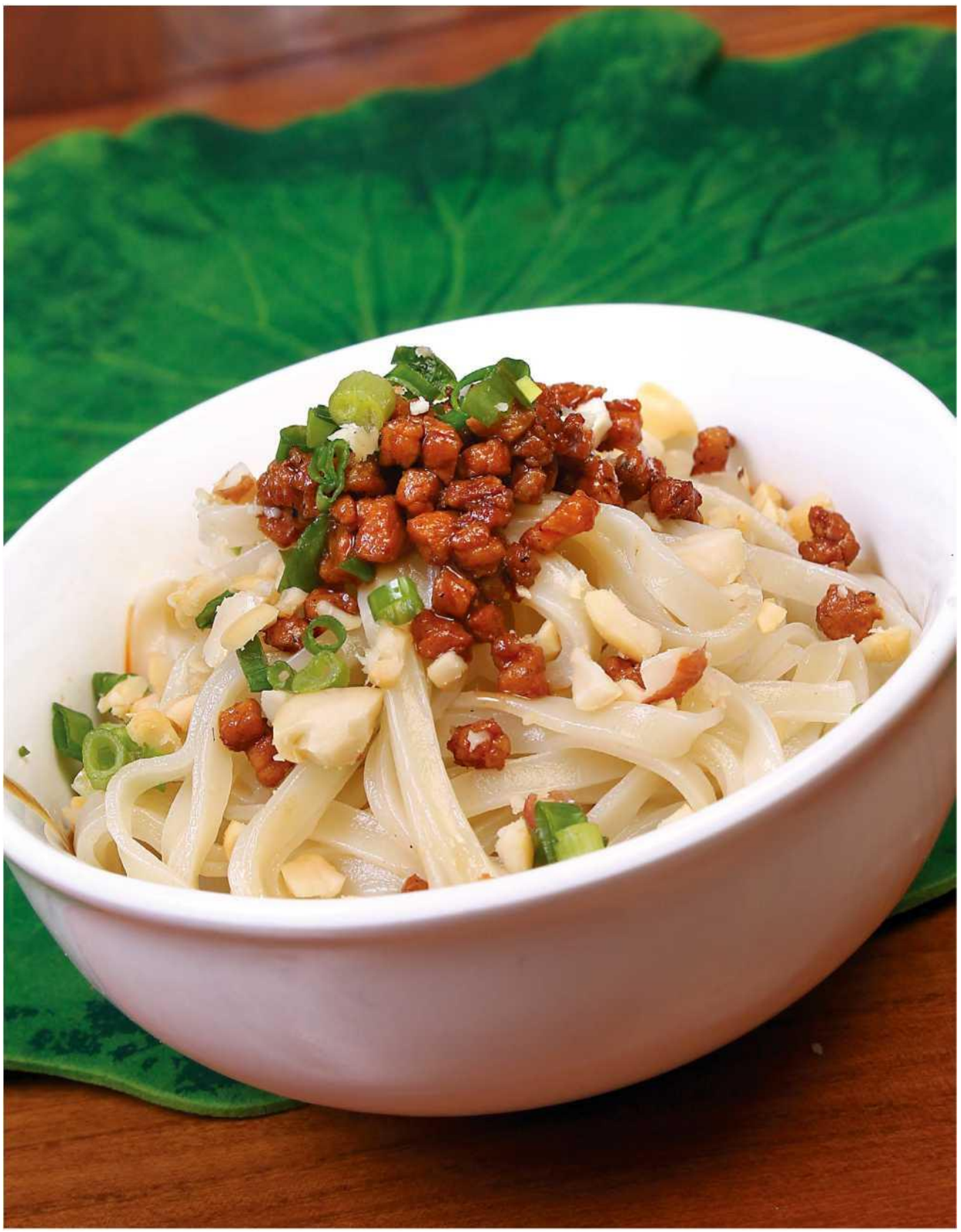
2. 批量炒好的肉

3. 自制红油.

4. 批量打好的碗底

5. 选用袋装碎米芽菜，需再次剁碎才可使用.

除了彭子瑜大师，阿财还走访了成都另外两名资深大师——杨和平、曹靖，来讲解下他们的 担担面如何制作。



杨和平大师

大厨制面

1 **. 调底料：**窝油、芽菜末各 6 克、猪油、红油各 4 克、芝麻酱 3 克、 保宁醋 2 克放入碗中，加鲜汤 20 克调 匀。

2. **煮面条：**锅入清水烧开，下人青笋叶 10 克煮上两三秒，捞起放人调 好底料的碗中，再下人韭叶面 50 克煮 熟，挑起盛人碗中，在顶端放上肉臊 10 克、 熟酥花生碎 6 克、香葱碎 4 克、 白芝麻 3 克即可。

◎面面俱到

1. 细韭菜叶面煮后半透明

制作担担面，一定要用鲜水面 （即碱面），其目的就像彭大师说的 那样，一是让其口感更好，二是防止 面条变酸。不过我们用的不是香棍 面，而是细韭菜叶面，其宽度约为 1.5 毫米，形状扁而薄，煮熟后呈半 透:明状，蘸匀料汁后会更加入味。

2. 选用精牛肉臊子要炒脆

我在学艺的时候，老师傅教我们 制作担担面的臊子，用的是新鲜的黄 牛后腿腱子肉，其色泽浅红、富有弹 性，且筋膜较少，制馅时要用刀剁， 而不能用机器搅，否则肉的组织结构被破 坏，变成肉茸，就没有嚼头了。炒肉时要 用小火，墉炒至肉粒金黄时添入酱油上 色，加少许盐入底味，不必放鸡精、味 精，持续煽炒至其表面变脆即可。炒一锅 10 斤的臊子总共约需 15 分钟。

3. 定碗：三种油+芝麻酱+芽菜碎+醋 担担面在定碗时，一定要加入三种油——窝油、猪油和红油。所谓窝油，其 实是特级酱油的别称，经过六年以上的自 然发酵，其色泽深、香味醇、液度桐，倒 入一滴能轻易地挂在碗边；猪油可增加面 条的香味和润泽度，量不必多，否则口感 过腻；红油的作用是增香提色，也是少许 即可。

除此之外，担担面中要加入少许芝麻 酱，其作用也是提香；还有必不可少的碎 米芽菜以及一点保宁醋，最后还要点入少 许高汤增鲜。

4. 浇头：盐酥花生碎更脆更浓香

讲究一点的担担面，其浇头除了肉 臊外，还要放入少许花生碎。这里的花生 有两种可供选择：一是过油炸出来的"油 酥花生”，其口感脆、油分大，比较容易 保存；二是放入盐中烘炒出来的“盐酥花 生”，其口感酥脆、香味更液，且在制熟 过程中已入好底味，但缺点是容易吸水回 潮，因此一定要注意保存。

5. 大锅宽水煮面条汤汁微开不能沸

煮面时锅要大、水要宽，边煮边加 凉水，保持水面冒鱼眼泡的微开状态，尽 量不要让其沸腾，否则容易浑汤，变成 "浊”水。而一旦变成浊水，煮面的时间 便要延长，需要点四五次凉水面条才能成 熟，且煮好的面易变软、发粘，就不好吃 了。

1 . 选用薄且透的细韭叶面为原

2. 在调好底料的碗中浇入鲜汤，加氽熟的小白菜,

3. 大锅宽水煮面, 边煮边加水. 保持 汤面不沸.

曹靖大师

大厨制面

1. **调底料：**复制酱油、芽菜末、红油各 6 克、蒜末 4 克、芝麻酱 3 克、保宁醋、白芝麻、花椒面各 2 克、味精、鸡 粉、糖、盐各 1 克放入碗中，加鲜汤 20 克调匀。

2. **煮面条：**锅入清水烧开，下人豌豆尖 10 克煮上两三秒，捞起放入调好底 料的碗中，再下入香棍面 50 克煮熟，捞 人盛有底料的碗中，在顶端放上肉臊 10 克、油酥花生碎 6 克、香葱碎 5 克即可。

1 . 制作一碗担担面要用到 15 种调

2. 打好的碗底料及三种浇头，

面面俱到

1. **肉臊：不加酱油加甜酱**

我在制作肉臊时，选用的是肥三瘦七的猪前夹肉，剁成绿豆大小的颗 粒。炒制时加入菜籽油，先放姜末、大葱段，待塥出葱香时，再放入肉末炒 至金黄（10 斤肉末约需炒 15 分钟），待其水分全部吐出，加甜面酱（提前加 少许水略微调稀），此时肉末能将酱汁的味道全部吸进去，待肉末变成棕红 色，调入盐、味精、白胡椒粉，沿锅边烹入少许料酒去腥，翻匀出锅即成。 注意存放时要将葱段挑出，否则炒好的肉末易变质。

2. **定碗新增：蒜泥、白芝麻、红酱油**

担担面定碗时，放入的调料与彭大师版本的大同小异，不过我去掉了 花椒面，加入了少许蒜泥、白芝麻增香提味，并将口蘑酱油换为自制的红酱 油，其颜色红润、质地浓稠，本是制作甜水面、钟水饺等小吃必备的调料， 如今被我改良用于担担面的制作。此红酱油为简易版本，做法为：德阳酱油 1 瓶倒入锅中，加红糖 50 克（增加粘稠度）、冰糖 10 克（增加亮度）、香叶 8 克、八角 1 个，大火烧开转小火熬 10 分钟，待汁水液稠，关火即成。

肝丝面

—阿财说面 —

北方食客吃面首选“手擀”，四 川人食面更重汤料和浇头，即使不起眼 的街边小面馆，其售卖的面条也能多达 20 余种。除了臊子、牛肉、鸡肉、號鱼 等各样食材，川式面条还喜欢用肥肠、 鸡杂、猪肝做浇头，价格低廉但滋味很 足。为了压制内脏的腥膻味，大厨们通 常加入味道浓重的泡菜、辣椒等，将川 式炒菜的技法运用其中，现点现炒，充 分保持新鲜度。

成都金府银座酒店如今正当红的 “禾品肝丝面”便是选用现炒的猪肝当 作浇头；猪肝腌制、渭油两步去掉腥 味，再加上独具特色的泡椒油炒制，汤 汁红润、面条雪白，颜色味道都诱入， 日销量达到 150 碗以上。

大厨制面

炒肝丝：

1. 猪肝 150 克改刀成丝，置于漏勺放入 水中“涮”一下，快速捞起吸干水分，加 盐、味精、料酒、红薯淀粉以及青椒丝 10 克、香菜叶 8 克抓匀码味，下入四成热油滑至 变色时捞出，去掉渣滓，拣出肝丝留用。

2. 锅入泡椒油 40 克烧至五成热，下入泡 姜末、泡红椒丝各 10 克、姜末、蒜末各 5 克煽 至泡椒皮上起白色小泡时捞出撇掉，在油中 下入肝丝，调人味精、鸡精各 2 克、醋 3 克翻 匀即可。

煮面条：沸水中下人鸡蛋面 250 克，待 点人三次凉水时，下人生菜叶 80 克，再次微 沸后捞起面条和生菜叶，过凉沥干，盛人碗 中，添人煮沸的清汤 800 克，浇入炒好的肝 丝，点缀白芝麻 5 克、葱花 10 克即成。

’ˆ尹面面俱•到

1 . 最好选用颜色鲜红的嫩猪肝，更容易吸收泡椒的香气■

2. 猪肝清洗时动作要迅速，肝丝在水中散开后就捞出，去掉血水即 可，不能将其表面粘液全部洗净，否则炒后不鲜■

3. 猪肝滑油的原则是“宁嫩勿老”，出锅时最好略带血丝，如果滑 老了，炒制时不易入味■

4. 炒猪肝最好用泡椒油，颜色更美、入味更足。泡椒油的做法为： 色拉油 20 斤烧至四成热，下入洋葱片 500 克、姜片、葱段各 400 克、香料（花椒 80 克、香叶 20 克、八角、桂皮各 10 克，所有香料均需提前泡水） 小火熬干水汽，下入红泡椒茸 5 斤，小火熬至泡椒颜色变为深红，关火倒 入不锈钢桶加盖胴 1 天即可使用。

“三点好吃小秘诀
卖火招牌鳝鱼面”

鳍鱼面

—阿财说面

这碗鳍鱼面出自于成都某深巷中一家很不起眼的小面馆，老板原是小区的看门人，为了帮扶生计， 他在小区门口搭了个露天的棚子，下面摆放着几张简陋的桌子做起了面条生意。小店没有招牌、不打广 告，单凭着地道的口味，便将面条卖出了每碗35元的“天价”，不仅引得本地食客深入小巷、排队等 候，在朋友圈内轰炸转发，更是让北京、广东等外地游客到成都按图索骥、一饱口福。

如今，老板凭着这碗鳍鱼面所挣的钱，在东安西路买下了一间民房，他的面店也随之搬到了这里。

鳞鱼面依旧每天只卖18碗，还是以前的那个味儿：鳍鱼软糯、面条弹口、老汤香浓，连面条上最不起眼 的萝卜泡菜，都好吃得不像话。据老板介绍，这碗面好吃的秘诀有三点：首先，用睥酒给鳍鱼码味，能 很好地提鲜去腥；其次，自制三款特色料为面条补味，蔬香泡椒油炒鳍鱼增香，浇入老汤使面条吃足底 味，最后再放入糊辣味的泡萝卜，酸香爽脆；第三，尽管是招牌，但这款面条每天只卖18碗，这样老板 不必疲于应付汹涌的食客，可安心将面条做好做精，而对于食客来说，限量销售也是一种变相的诱惑。

大厨制面

蔬香泡椒油制作：

1 .锅人色拉油2000克、猪油500克、牛油300克（猪 油增加润滑、牛油增加香味，二者缺一不可）烧至五成 热，下入香菜根、芹菜根各300克、葱根250克、姜片200 克、黄瓜皮、香菇蒂各160克小火熬出香味，待蔬菜颜色 变得焦黄，打去料渣。

2.在油中下人干红辣椒段50克、干红花椒30克、香 叶20克、小茴香8克、八角4个、桂皮1段（所有香料均需 提前泡水），小火熬出香味，下人鄆县豆瓣碎200克炒出 红油，下人泡青小米疎段250克、四川酸菜段100克炒15 分钟，待泡菜水分全干、香味逸出，关火炯一天，打去 渣滓即成。

老汤制作：锅入蔬香泡椒油1000克烧至五成热，下 人永川豆豉粒200克小火炸至表面起泡，倒人鲜白萝卜丁 600克、泡胡萝卜丁350克、四川酸菜碎150克、鲜红小米 辣100克小火炒干水汽，将蔬菜丁拨至一旁，在油中下人 鄆县豆瓣碎10。克、甜面酱80克炒香，再与萝卜丁混合炒 匀，冲入骨头汤4000克大火烧沸，调入大王酱油30克、 盐25克、鸡粉20克、白胡椒粉15克、糖10克搅匀即成。

糊辣泡萝卜丁制作：

1. 新鲜白萝卜1000克改刀成厚1厘米的片，下入泡菜 水中浸泡1天，第二天取出沥干，切成小粒放入盆中，加 蒜苗段40克拌匀。

2. 锅入菜籽油100克烧至七成热，下人干红灯笼椒段 60克、干青花椒粒20克，待辣椒表面变为棕红，连油带 料倒人装有泡萝卜丁的盆中，炮出香味，拌匀即成。

韓鱼的批量制作：

1. 鳍鱼去头、去骨，放入盆中，每斤鳍鱼加啤酒80 克、盐20克拌匀，加盖捂1小时°啤酒能很好地提鲜去腥， 开盖后会发现，鳞鱼表面浮着一层血污。

2. 鳍鱼放入水中洗净，肉质变得非常透亮，也很有弹 性。将其沥干水分，放在阴凉通风处摊开晾30分钟以上， 充分去除水分，这样加热后才更容易吸入调料的香味。之 后将鳍鱼切段，等待制作。

3. 锅入蔬香泡椒油1200克烧至四成热，下人干红花椒 粒15克爆香，加姜片20克、鲜红小米辣碎40克、独头蒜200 克（去皮洗净，纵向一分为二）中火炒出香味，倒人加工 好的蜷鱼段1800克，淋白酒30克小火炒至变色，加大王酱 油40克、白糖35克、保宁醋15克、鸡精、味精各10克、麻 辣鲜露8克、白胡椒粉5克快速翻匀，整个加热时长约为1分 钟，待鳍鱼六成熟，加花椒碎30克、花椒油10克翻匀出锅■

煮面流程：

1. **调底料：**面条鲜酱油5克(专用于调制面条的一款酱 油，颜色淡、香味浓）、保宁醋4克、盐3克、糖2克、味精 1克放入碗中，加洗净的豌豆尖30克。

2. **煮面条：**锅入清水烧开，加1勺盐，下入鲜面条100 克，待水沸时点人凉水，如此沸腾三次后面条即熟。舀出 面汤100克浇入碗中，将豌豆尖烫熟，再挑起面条，盛入碗 中。

3. **烫鳍鱼：**老汤烧沸，打去表面浮沫，下人鳞鱼段100 克小火“冒” 30秒，捞出入碗，再浇老汤100克。

4. 加小料：在碗中淋红油5克、撒花椒粉4克，加糊辣 泡萝卜丁 15克、香菜碎、芹菜碎各5克即可上桌。

接上页 V

1.调料放入碗中，加洗净的豌豆尖。

2, 水沸三次后捞出面条。

3. 老汤烧沸后打去浮沫。

4, 下鳍鱼段”冒”30秒。

5, 捞出盛装入碗。

6. 淋红油、撒花椒粉，加泡萝卜、香菜 碎、芹菜碎即可上桌。

’^方面面俱到

1 . 制作缮鱼时只用蔬香泡椒油，一 点汤汁不加，低温、小火，让鳍■鱼泡在 油中慢慢浸熟，充分吃透:油中的香味， 肉质依旧细嫩。鳍■鱼盛出后，锅底还可 用于熬制老汤，一点不浪费，味道更 香浓。此外，磨鱼滑至六成熟时就要盛 出，这样走菜回热后，簿鱼刚好全熟，口感最佳。

2. 熬制蔬香泡椒油所用到的青小米 辣是泡过的，将其洗净放入泡菜坛子中 浸泡 10 天，即可用于熬制此油■泡过的 青小米辣辣度低、味道酸爽，熬出的泡 椒油有股特别的清鲜，与红泡椒熬成的 油香有彳艮大不同。

3. 熬制老汤时要•用到两种萝卜丁， 鲜白萝卜有股特别的清甜，泡胡萝卜则 格外酸爽，二者搭配熬汤，效果很棒； 加入豆豉的量不可过多，否则汤色易被 染“黑”。这款老汤不仅用于制作簿鱼 面，还可制作回锅肉面：提前炒好的肉 片放进老汤中回热，盛入碗中，再浇少 许老汤即可。

4. 可在坛中放入紫甘蓝或红心萝卜 浸泡一周，泡菜水就会变成淡红，白萝 卜放入其中也被染上淡淡粉红，颜色非 常漂亮。

5. 鲜面条要选碱水的，火柴棒粗细 的口感最好。煮面条时，水沸后别忘在 锅中加入一勺盐，这样可以使煮好的面 条更加筋道、更有嚼头。

6. 清水煮面，一次最多下四碗,， 水沸三次后面条即熟；但煮过三批（即 12 碗）后，清水变“浊”，这时候需要 煮得久一点，点上四到五次水，面条才 能成熟；待煮过六七批后，清水已成白 色的“面汤”，煮好的面条会变软发 粘，此时需倒掉重新换水°

7. 豌豆尖太嫩了，最好不要入锅 煮，否则颜色变暗，营养全部流失了， 将其放入碗中，浇点热汤一烫即熟，上 桌后吃进嘴里还是脆的

海味面

阿财说面

墨鱼、干贝、淡菜（又名海虹）、金钩，这四种看起来 跟红亮麻辣的川菜一点也不搭的食材，却是川式传统海味面吊 汤的重要原料，鳍鱼面店的老板将这种传统的鲜汤面条也纳入 菜谱中。这款面制作时需注意以下三点，汤味才够鲜浓：墨鱼 要选浙江一带出产的，最好薄到透明，放入热水浸泡，换三次 水泡至涨发，水中不能放碱，否则吊出的汤会有一股怪味； 金钩和干贝都要放入温水浸泡，最好带水上锅蒸 20 分钟，热 “涨”后熬汤，才能出香；淡菜去壳留肉，把泥沙洗净就可以 使用，也可以用文蛤代替，量大一些，鲜味一样浓。

66 金钩干贝和墨鱼吊汤鲜到骨子里，，

大厨制面

熬鲜汤：

1. 将熬菌汤时捞出的鸡骨、棒骨、香姑放入汤桶中，倒入清水 30 斤浸没。

2. 锅人猪骨油 500 克烧至五成热，下 人香葱结 100 克、姜片 80 克、玉兰片 350 克 炒香，倒人盛有棒骨等料的汤桶中，加入 海带片 400 克，大火烧开辑小火煮 40 分钟。

3. 待汤色变浓，加涨发的墨鱼片 1000 克（连蒸汁一同倒入）、金钩、干贝各 300 克以及淡菜 900 克，继续熬 90 分钟，待鲜味 渗入汤汁即成。

出面流程：

1. 碗中调入猪油 7 克、盐 5 克、鸡精、味精各 3 克、白胡椒粉 4 克，加豌豆尖 30 克，淋面汤 50 克搅匀，捞人煮熟的面条 100 克。

2. 将熬制菌汤时剩下的猪肉片 30 克放 人鲜汤回热，与熬制鲜汤所用的玉兰片 20 克、海带 10 克、香菇 2 朵一同放入面碗中，浇鲜汤 100 克，撒香菜碎 10 克即可上桌。

提前熬好的鲜汤。

面面俱到

1. 熬汤剩下的鸡骨、棒骨丢弃不用；香菇、 玉兰片、海带当作浇头放入面中；淡菜可加红 油、盐、醋、酱油等料调拌制成小菜嚼卖；墨鱼 片、金钩、干贝还可再熬制一次鲜汤。

2. 所谓猪骨油，其实是熬制棒骨时析出的油 脂，比肥肉熬成的油更香，且胆固醇更低、口感 不腻。成都市场上有售，每瓶 500 克，售价 30 元。

改良回锅肉
成为面浇头

回锅肉面 （双拼版）

阿财说面

这是鳍鱼面店老板的又一力作丨将四川名菜回锅肉改良，用猪油炒猪肉，做好的肉片更香、更滑、更嫩；而酱油也由“普通版”升级为“红色版”，质 地稠、香味浓。炒好的回锅肉既可单独作为臊子浇到面条上，又可以与鳍鱼一 起做个“双拼”，麻辣鲜香、肥而不腻，非常好吃。

大厨制面

炒回锅肉：

1 .锅人清水 4000 克烧开，下人姜片、葱段各 100 克、蒜瓣 50 克、干红花椒 20 克大火煮 5 分钟，待出味后放入猪后腿二刀肉块 2000 克，小火煮 15-20 分钟，关火再泡 40-50 分钟，让肉块充分吸入水 分，之后取出沥干，改刀成片。

2. 盐 20 克、鸡精、味精各 25 克、永川豆豉、甜面酱、红酱油各 30 克、料酒 35 克、鄆县豆瓣 180 克放人碗中搅匀成调料。

3. 锅人猪油 400 克烧至五成热，下人葱段 60 克（拍松）、姜片 30 克小火炒香，放肉片中火煽出油分，倒人调料转大火翻匀，整个 炒制时间约 8 分钟，出锅装入盆中。

煮面流程：

1. **调底料：**保宁醋 8 克、面条鲜酱油 5 克、盐 3 克、糖 2 克、味精 1 克放入碗中，加洗净的豌豆尖 30 克■

2. **煮面条：**按照鳞鱼面的方法将面条煮熟，捞起盛入碗中。

3. **烫"两样”：**老汤烧沸，打去表面浮沫，下人回锅肉片 100 克、鳞鱼段 50 克小火“冒“ 30 秒，捞出入碗，再浇老汤 100 克。

4. **加小料：**在碗中撒红油 5 克、花椒粉 4 克，加自制泡白萝卜丁 15 克、香菜碎、芹菜碎各 5 克即可上桌。

吉面面俱到

1. 猪油炒猪肉虽然香，但腥味略重，炒 制前最好加入葱姜去腥。炒好的猪肉不一定 当養用完，因此葱姜不要切碎，而是大段放 入，这样便于在其变味前挑出。

2. 传统做法中，炒回锅肉一定要放蒜 苗，但蒜苗久置易变色，因此在制作这款浇 头时没有加入。

3. 红酱油即复制酱油，是普通酱油加红 糖、香料熬制而成，也可直接购买成品，德 阳牌的红酱油每瓶 450 克，售价 5 元，也可自 己制作（做法见本书第 48 页）。

“砂仁+沙姜：
为肥肠去异增香”

肥肠面

-阿财说面

这款面条也是鳞鱼面店的招牌之一，其最特别之处在于自制的肥肠臊子。四川人做肥 肠多是放入卤水制熟，或加豆瓣高汤烧制，成菜的口感是糯的，而鲁菜中的“九转大肠” 则是经过氽、煮、炒、烧四步，突出了弹和韧的口感，特别是烧制最后撒入的那点儿砂仁 粉、肉桂粉，去掉腥味并使成菜带上淡淡苦香，非常有特色。这道面中的肥肠便是将川鲁 两种做法结合，借鉴了九转大肠的手法，再融合川菜口味，最后把苦味过重的肉桂粉换成 芳香去腥的沙姜粉，效果一级棒。

大厨制面

肥肠的初加工：

1. **搓盐：**肥肠 3000 克放入盆中，加盐 300 克拌匀，不断揉搓 2 为 钟，待肠壁上那层薄膜脱落，用清水冲洗干净。
2. 醋洗：肥肠内壁外翻，摘去油脂，放入盆中加香醋 200 克继续 搓洗 1 为钟，将肠子翻回原样。
3. **氽水：**洗好的肥肠下人清水，中火氽 10 分钟，捞出冲水，使 肠子涨发饱满。
4. **浸煮：**将氽过水的肥肠重新放入桶中，添清水浸没，加葱、 姜各 80 克、醪糟汁 300 克大火烧沸，转小火浸煮 20 分钟至七成熟，捞 出晾凉，改刀成段备用。
5. 炒制：锅入底油烧至四成热，放入葱段、姜片各 80 克、八角 3 个、草果 1 个爆香，加白糖 200 克小火炒成精色，马上倒人肥肠，小 火煽炒至表面起泡、定型上色，然后烹入香醋 150 克去腥，同时加酱 油 30 克翻匀“找色”，倒人提前熬好的红汤 5000 克，大火烧开转小 火烧 10 分钟，加砂仁粉、沙姜粉各 30 克搅匀，关火放置一旁待用。

熬制红汤：锅人菜籽油 800 克烧至五成热，下人干红灯笼椒 120 克、姜片、葱段各 100 克、干红花椒粒 30 克炸香，放入郫县豆瓣碎 300 克、甜面酱 250 克小火炒出红油，放入泡萝卜丁、泡酸菜碎、 泡姜粒各 150 克、泡椒碎 100 克小火炒干水汽，加香叶 8 克、小茴香 5 克、草果 3 个、八角 1 个小火炒香，添入骨头汤 5000 克大火烧沸， 转小火熬 20 分钟，滤去料渣，加红葡萄酒 150 克、生抽、黄酒各 100 克、白糖 30 克、味精、鸡精各 20 克、白胡椒粉 15 克搅匀即成。

出面流程：

1. 碗中调入保宁醋 5 克、面条鲜酱油 3 克、盐 2 克、味精 1 克，加 洗净的豌豆尖 20 克，浇人面汤 50 克搅匀，盛人煮好的面条 100 克。
2. 在碗中倒人煮好的肥肠 50 克、煮肥肠的红汤 100 克，撒芹菜碎 10 克即可上桌。

涉面面俱到

1. 搓洗肥肠最好用香醋，虽然价格略贵，但 去腥效果以及醋香味比白醋要好得多。

2. 肥肠氽水，可将其腥臭味基本去除，捞出 过凉，再加醪糟煮制后，不仅口感变弹，且能将 胆固醇含量降到最低。

3. 肥肠要“见油”炒过才香，塢至起泡马上 烹香醋、酱油，能最大程度地吸收酸香和酱色。

4. 炒制肥肠时，烹入的醋要多一点，因为它 随着加热会挥发掉一部分。

5. 熬红汤时加点葡萄酒的做法是跟西展■大 厨学的，淡淡的酒香很迷人，且去腥增鲜效果很 好。

6. 肥肠可以一次多做点，在汤汁中泡上两 天，更加入味。

松茸面

P 阿财说面

鳍鱼面卖火了，不甘寂寞的老板又开始琢磨着捣鼓点新产品，研发方向有两点一好吃，还得高端大气上档次。正巧在云南工作的侄子回成都，为他捎回了两斤冰鲜松茸，看着盘子中娇弱雪白的野生菌，老板眼睛亮了；松茸富含 粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和多种维生素，口感像鲍鱼般润滑爽口，养生又鲜美，这不就是最佳的研发食材嘛！

他先尝试着像做香菇鸡那样，将松茸放入鸡汤小火煨 1 小时，但松茸在汤中“滚”得太久，口感、香味尽失，入 口寡淡、汤味不“厚”；后来加入了棒骨、瘦肉一同炖汤，松茸切片装入漏勺，小火煨 5 分钟即捞出，嫩度刚好，汤 也更鲜浓；为了补足菌子的鲜味，他又在汤中加入了香气浓厚的香菇，并让侄子从云南快递了菌粉加入汤中，那股鲜 香引得过往路人纷纷伸头。

大厨制面

熬菌汤：

1. 猪棒骨 2500 克（敲破）、土鸡 2 只（净重 1400 克）、瘦肉 1600 克冲去血水，分别氽水去掉血沫。

2. 另取一净锅放入原料，加清水 30 斤浸没，大火烧 开打去血沫，添人干香姑 500 克、干茶树菇 100 克（两种蘑 菇提前用温水涨发）、葱段、姜片各 100 克转小火煮 1 小 时，打出所有原料，加菌粉 200 克（干制的牛肝菌、鸡油 菌、羊肚菌杆、茶树菇、虎掌菌打碎制成）搅匀，放盐调 味即成菌汤。捞出的原料中，瘦肉改刀成片，可用于海味 面中；土鸡剔下骨头，鸡肉改刀成块；而取出的鸡骨与棒骨、香菇放入另一锅中，用来吊制海味面的高汤。

松茸的初加工：冰鲜松茸 1000 克放在常温下解冻 15 分 钟，改刀成厚片，放进菌汤小火煨 5 分钟，关火捞出盛人 小盆，浇少许菌汤浸泡入味。

煮面流程：

1. 碗中调入猪油 7 克、盐 5 克、鸡精、味精各 3 克、白 胡椒粉 4 克，加豌豆尖 30 克，淋面汤 50 克搅匀，捞人煮熟 的面条 100 克。

2. 取松茸片 50 克、鸡肉块 80 克放进漏勺，下人烧沸的 菌汤中回热，放入盛有面条的碗中，加菌汤 100 克，撒芹 菜碎 10 克即可上桌。

1.熬好的菌

2. 松茸放入菌汤中回热,

3. 碗中下猪油、盐. 鸡精. 味精、胡椒粉及豌豆尖。

4. 淋入面

D 面面俱到

1. 松茸本身有一种独特的鲜甜，在调味上应尽可能简 单，少加味道过浓、颜色过重的调料，如醋、酱油，以免 冲淡其风味。

2. 速冻的菌子非常容易出水，因此冰鲜松茸提前 15 分 钟解冻最适宜，如时间过长，流失的水分就会带走宝贵的 菌香。

3. 吊汤时，香菇、茶树菇最好用干货，香味比鲜的更 液。

4. 菌粉就是几种干菌混合打制而成的粉末，昆明市场 上有成品出售，一袋 600 克，噌价约 80 元° 也可以自选干 菌打碎，但是要注意，牛肝菌起增浓■度、调色的作用，如 果放入太多，会使汤汁发苦，茶树菇、虎掌菌这类香味浓 部的菌子也要适量，香气过液反而会影响汤底口味。

“鱿鱼发制不用碱
海带玉兰来增鲜”

鱿鱼面

-阿财说面

四川的面条花样繁多，如担担面、宜宾燃面等，大 都离不开辣味，而號鱼面却在其中一枝独秀，不麻不辣， 以鲜味独占鳌头。阿财到成都采风时，在与宽窄巷子仅一 路之隔的长顺上街发现了一家名为“老号鲂鱼面”的小馆 子，该店有鲂鱼面、口蘑面、脆臊面等十余种特色面条， 款款汤鲜味美，每到饭点，好吃嘴们都齐聚于此，座无虚 席，这里俨然成了成都面条爱好者的集散地，每天都能卖 出 2000 多碗面，生意异常火爆。老板曾雪苏对阿财说，要想把这碗镇店招牌“鲂鱼面”做好，就鱼、海带、玉兰 片三种原料缺一不可，只有三大“主力”协同进攻，才能 制出那鲜香味美的飢鱼臊子。走菜时，将其与煮熟的面条 组合上桌，汤鲜味美，香气十足，號鱼略带嚼劲，面条劲 道爽滑，生意最好时，一天就能卖出 1000 碗！

1.鱿鱼丝加海带片、玉兰片、骨头汤熬煮出香。

2.鱿鱼臊子煮好以后，捞入大碗保存。

大厨制面

制作鱿鱼臊子：

1. 买回的干鱿鱼放入大盆中，加热水浸泡至水温变凉，然 后将水倒出，重新加热水浸泡，如此反复 4-5 次至鱿鱼发好，捞 出洗净杂质，切成细丝待用。

2. 锅下菜籽油 1000 克、鸡油（可起到滋润增香的作用） 500 克烧至四成热，下姜片、葱段各 50 克小火炸香，再下鱿鱼丝 4000 克小火翻炒 15 分钟至香味溢出，然后下入海带片 1000 克、 玉兰片（提前泡发）750 克，继续翻炒约 10 分钟，向锅中冲入骨 头汤 30 斤，加酱油、盐调味，烧开后起锅倒入汤桶中，小火继 续煮约 2 小时，将主辅料的鲜香味充分熬出来，调入适量鸡精、 味精后关火，将臊子捞入大碗中，原汤微火保温备用。

出面流程：

1. 碗中调入中坝口蘑酱油（瓶装成品，产于四川江油，是 以口蘑为配料酿制而成的，汁稠色艳，咸甜■适度，口味鲜香）5 克、盐 2 克、白胡椒粉、白糖、味精各 1 克。

2. 锅入清水烧开，下入鲜面条 100 克煮熟，先舀出面汤 50 克浇入碗中，再将面条捞入碗内，上面盛入鱿鱼臊子 75 克，再浇 臊子汤 100 克，撒少许葱花即成。

面面俱到

1. 干統鱼质地较硬、口感老韧，所以需要提前 涨发，使其重新吸收水分，最大限度地恢复鲜嫩、 松■软状态后方能入菜。注意泡发时水中不能加碱， 因为用碱发出的就鱼口感较脆，适合快速爆炒，而 这款纽鱼臊子需要长时间翻炒及煮制，若是选用碱 发統鱼，彳艮容易就煮烂了，而且其中的碱味彳艮难彻 底去除。

2. 统鱼睬子做好以后要捞出装入大碗保存，以 免在汤桶中浸泡时间太长，口感不够劲道。

“生熟小米辣 碗中碰出香”

生椒牛肉面

—阿财说面

“生椒牛肉面”是成都很多面馆的“主力”，炒制牛肉 臊子时，可以加入少许小米辣，这样将臊子与生椒、面条拌 匀以后，生熟小米辣的香味混合到一起，入口不是油辣椒那 种干香的辣味，而是带有生椒的清香，一碗下肚，感觉浑身 上下的毛孔都打开了，浑身冒汗，十分过瘾 I

大厨制面

炒制牛肉臊子：

1. 牛肉末 2500 克人盆，加老姜末 100 克、蒜末 30 克、白酒 30 克、酱油 20 克拌匀后腌制 2 吩钟。

2. 锅下色拉油 200 克烧至四成热，下人腌好的牛肉末小火炒全变 色，然后下小米辣碎 150 克一同翻 炒，全锅内充分出香、肉末表面变 得酥脆时，加盐 8 克翻匀调味，盛出 待用。

出面流程：

1 .碗中调入中坝口蘑酱油 5 克、芝麻酱 5 克、盐 2 克、味精 1 克， 捞人煮熟的面条 100 克。

2. 取牛肉臊子 50 克、小米辣碎 15 克一同放入面碗中，表面再撒香菜段 10 克即可。

D 面面俱到

1. 牛肉要加老姜、白酒等腌制片刻再下 锅炒制，这样可以有效去除腥气 0

2. 炒牛肉末时，油要放得略多一点，半 炒半炸至原料酥脆，这样成品才够香。

提前炒好的牛肉臊

批量预制口蘑：

1. 口蘑 2000 克加温水泡发，捞出洗净切片。墨鱼 500 克放入冷水中浸 泡 8-12 小时，中途换 3-4 次水，待其 充分涨发后，捞出撕去表面薄膜，去 骨、去内股，冲洗干净后改刀成片待 用。

2. 锅入菜籽油 500 克、鸡油 300 克烧至四成热，下花椒粒 30 克小火炸 出香味后打去料渣，再下姜片、葱段 各 50 克爆香，下人口蘑片，小火煸炒 10 分钟至水汽散尽，倒入骨头汤 30 斤，埒墨鱼片下入锅中，加盐、酱油 调味，大火烧开后改小火煮 50 分钟， 下人少许鸡精后关火，将口蘑片捞出 装人大碗保存，墨鱼片挑出，下次熬 菌汤时可再用一次，锅内菌汤打渣留 用。

出面流程：

1. 碗中调入中坝口蘑酱油 5 克、盐 2 克、白胡椒粉、白糖、味精各 1 克，淋面汤 50 克搅匀，捞入煮好的面条 100 克。

2. 取口蘑片 50 克放进漏勺，下人烧沸的菌汤中回热，捞入碗内，再浇 菌汤 100 克，表面撒葱花 10 克即成。

批量制好的口蘑.

口蘑面

—阿财说面

这款面条菌香浓郁，以墨鱼、口蘑为主料熬成的 汤底色泽金黄，浓而不腻，与煮熟的面条同装入碗， 蘑菇润滑爽口，汤汁鲜香醇厚，推出后尤其受女性食 客的喜爱。

M 面面俱到

墨鱼的加入主要是为菌汤提鲜，但经过两次 煮制之后，口感就会变柴，好似木屑一样，所以 第二次熬完菌汤后，即可以捞出弃之不用。

1.提前炒好的猪肉臊子。

2.自制辣椒油。

3.碗中调入口蘑酱油、芝麻酱、自制辣椒油等。

4.鲜面条下入清水锅中煮熟，捞入碗内。

素椒杂酱面

—阿财说面

以五花肉、甜面酱为主料制成的臊子味道浓香，走菜 时再配上芝麻酱及自制辣椒油，肉香、酱香与辣椒香融为 一体J开胃又不呛口。

大厨制面

炒制猪肉臊子：锅下菜籽油 100 克、猪油 30 克烧至四成热，下人五花 肉末 3000 克小火炒至变色，然后下甜 面酱 100 克翻炒出香，加料酒、酱油、 盐调味，倒人鲜汤 500 克烧开，大火收 浓汤汁，起锅装入碗中即成。

自制辣椒油：

1 .干二荆条辣椒 500 克、花椒 75 克下人净锅炒香，然后一同人搅拌机 打成较粗的粉，取出放入不锈钢小桶 中，加白芝麻 50 克拌匀。

2. 锅下菜籽油 2000 克炼熟，待油温约七八成热时，下人葱段 50 克、 姜片 30 克、桂皮 5 克、八角 2 个小火炸 香，拣出料头，将热油倒人装有辣椒 碎的小桶中，边倒边搅，使其混合均 匀即可。

出面流程：碗中调中坝口蘑酱 油、芝麻酱各 5 克、自制辣椒油 4 克、 味精、白糖各 1 克，捞入煮好的面条 100 克，浇上提前炒好的猪肉臊子 50 克，表面撒葱花 10 克即成。

面面俱到

除了以上四款特色面条，隐藏在 成都宽窄巷子对面的这家小店中，还 有几款家常面也极受食客欢迎，比如 汤色红亮、味道厚重、牛肉筋道有嚼 劲的红烧牛肉面，颜色金黄、肉丁酥 脆、入口干香有回味的脆臊面……这 些面条特色不一，走菜流程与前文大 同小异，下面阿财就为您着重介绍一 下这四款家常臊子的做法。

红烧牛肉臊子：1 .牛脯肉 5000 克下入沸水中焯一下，打掉浮沫，将 牛肉捞出改刀成 1 厘米见方的小块， 焯牛肉的水留用• 2 .锅入底油（油箱 多一的）烧至四成热，下入牛肉块小 火炒至变色、出香，盛出待用。用锅 内余油炒香干辣椒段 30 克、花椒粒 20 克，盛出待用。3.锅内重新入油烧

红烧牛肉臊子

热，下郫县豆瓣酱 100 克炒至吐出红 油，下入老姜片 30 克小火炒香，将之 前炒好的牛肉块及干辣椒段、花椒粒 一同下入锅中翻炒出香，然后倒入焯 牛肉的水，下香料包（八角 2 个、沙姜 ，。壳.桂皮 5 宏.香叶 2 壳混合装入钞 珀包），加盐、鸡精、白糖、料酒调 味，大火烧开后转小火煮 2 小时，出锅 前加味精、花椒粉搅匀即可。

肥肠臊子

肥肠臊子：1.肥肠 5000 克加盐. 醋反复搓洗，冲洗干净后下入清水锅 （水中加葱姜.八角、血酒）氽煮 20 分钟，捞出洗净，改刀成段备用。

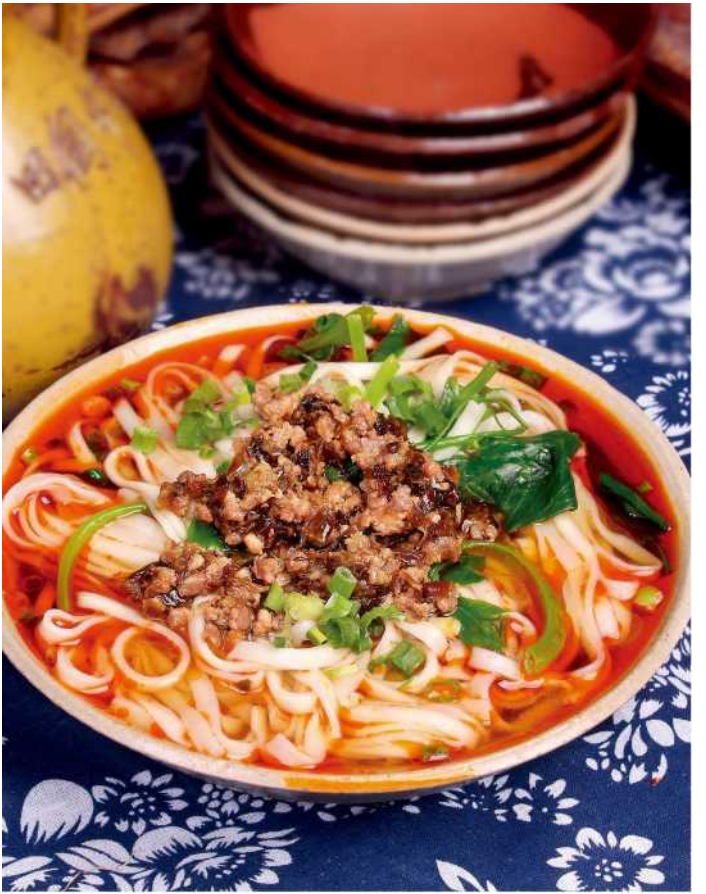
2. 锅下底油烧至五成热，下入郫县豆瓣酱 100 克炒至吐出红油，再下泡椒碎 100 克、泡姜粒 50 克、干辣椒段 20 克.花椒粒 15 克小火炒香，下入肥肠段， 翻炒至表面微微变干时，倒入骨头汤 浸没，加盐.生抽、料酒调味，大火 烧开后转中火继续烧 1。分钟，出锅前 加少许味精.花椒粉搅匀，盛入大碗 中待用。

鸡杂臊子

鸡杂臊子：1 .鸡脸 750 克.鸡心、 鸡肝各 500 克分别洗净，改刀成片，鸡 肠 500 克从中间划破，加盐搓洗，冲 净后改刀成段•所有原料下入沸水锅 （水中加葱姜、斜酒）中氽水（鸡肝 要氽得略経一点），捞出待用。2.锅 入底油烧至五成热，下入郫县豆瓣酱 75 克小火炒至吐出红油，然后下泡椒 碎 100 克.泡姜粒 50 克及蒜子 30 克煸炒 出香，下入处理好的鸡杂，转猛火快 速翻炒 2-3 分钟，烹入少许鲜汤，加 盐、白糖、鸡精.味精调味，大火炒 至汁水将干且鸡杂成熟时，起锅盛入 大碗中即成。

脆臊

脆臊：1.五花肉 5000 克去皮，肥 瘦分开，均切成约 0.5 厘米见方的小 T. 2.锅入底油烧至四成热，先将肥 肉丁下入锅中，小火炒 2-3 分钟至吐 油，然后下入瘦肉丁慢火煸炒 2 分钟， 加少许红糖一同翻匀，调入盐.料 酒、胡椒粉，继续小火炒 6-8 分钟至肉 丁表面变脆、颜色金黄，淫出余油， 起锅冷却即成脆臊。



老食堂手工面

—阿财说面 —

这是成都"田园印象老食堂"的招牌主食之一，其最特别之处在于面条的制作一店长将其流程全部搬入大厅，做好的面条就在大厅两侧的架子上风干， 全程不加一点添加剂，食客亲眼见证，吃着更放心。

大厨制面

面条制作：

1. 面粉 2000 克、盐 25 克放入盆中，分次倒入清水 600 克 揉匀成面团。每 500 克面团为一份，擀成片状，放入机器的压面口，开一档过 3 次，对叠后再改用三档过 3 次，其间如 果面片比较湿润了，就在上面均匀地拍一层干粉，防止粘 连。如果喜欢吃薄点的，应再开四档过 2 次。

2. 压好的面片放入切面口切成面条，撒上少许干面 粉，挂在竹竿上晾干即可收入保鲜盒中。

出面流程：

1. 碗中调入红油 4 克、生抽、盐各 3 克、醋、味精、花椒面、猪油各 2 克，放入洗净的豌豆尖 20 克。

2. 面条 100 克下人沸水，点三次水后即熟，舀面汤 80 克浇入碗中，捞人面条，再浇入炒香的芽菜肉碎 20 克即可上 桌。

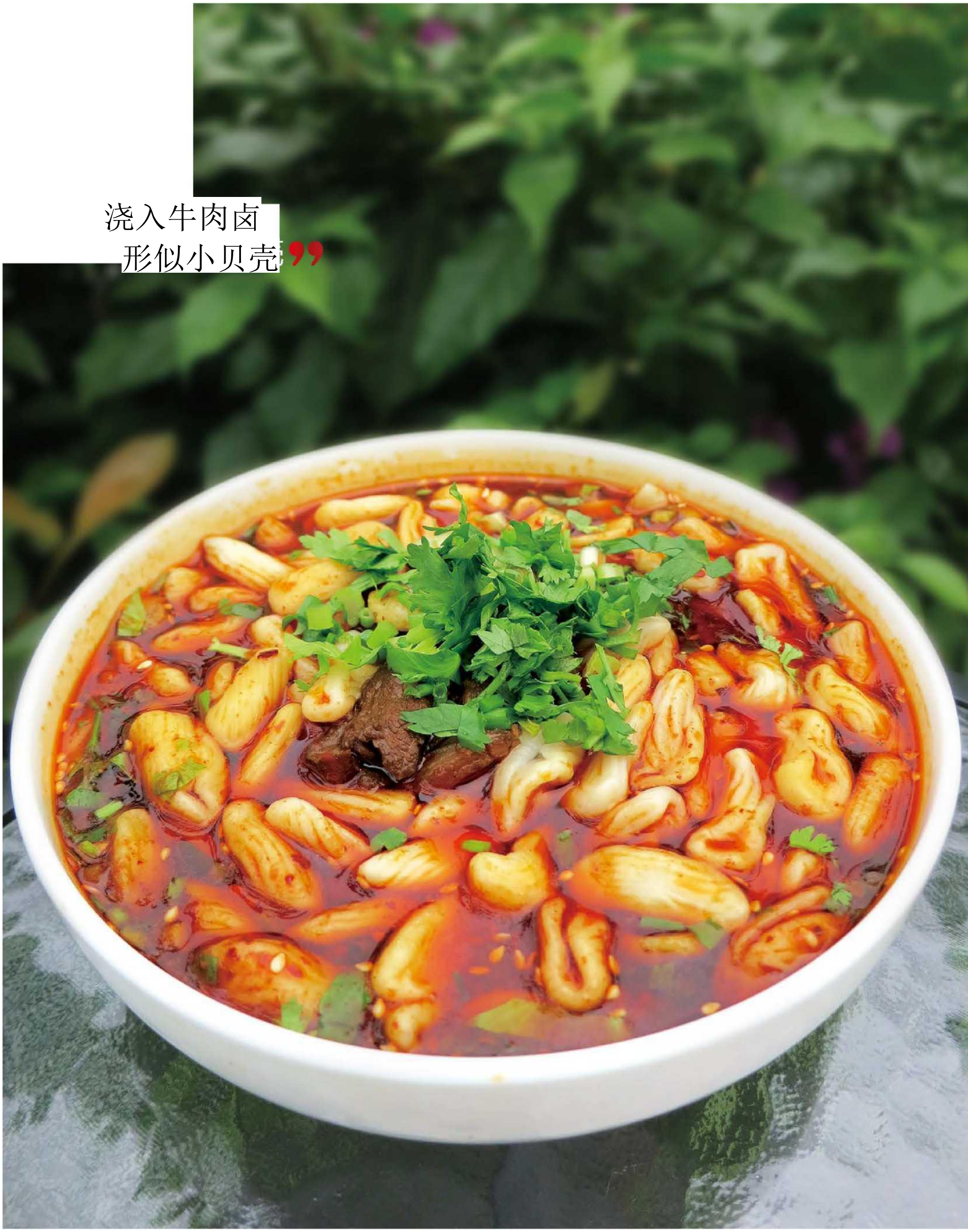
吉面面俱到

和好的面团需要放入压面机多次娠压，这样可使做好 的面条表面更光滑、口感更筋道。压面时需注意使用不同 档，档位不同压出的面片厚度也不尽相同，最开始面团较 厚，用一档压 3 次；之后改用三档，压出更薄■的面片；最后 开四档，就能压出厚度约 0.5 毫米的面片。

1 . 面条在大厅现场制作.

2. 做好的面条挂在大厅风

浇入牛肉卤
形似小贝壳”



牛脯指耳面

—阿财说面

指耳面是晋、陕两省流行的一种风 味主食，因形似猫耳，又被叫做“猫耳 朵”。指耳面爽滑筋道，所用原料“随乡 就俗”，在晋中一带，人们多用白面、高 粱面制作；在雁北、忻县等高寒地区，则 多用当地盛产的筱面、养面。

″猫耳朵”造型可爱、口感筋道， 是一款易做而旺销的特色主食，如今，她 早已走出晋陕、遍地开花，成都的晶泽丽 琅养生会所就有一款改良版的指耳面：首 先，面剂在梳子上压制，表面凸起许多 棱，形状很像小贝壳，不仅卖相漂亮，而且更能挂住汁水；其次，面卤选用川式 炖牛肉，牛肉不氽水，而是入油生煽再加 汤熬煮，将肉中的油脂和鲜汁通通留在锅 里，味道更鲜美；第三，出锅点上辣椒油 和陈醋，成品油亮红润、微带酸香，特别 开胃。

大厨制面

做“猫耳朵”：

1. 风筝牌特筋粉 1000 克放入盆中，加清水 400 克、盐 10 克，用筷子顺同一方向搅拌成雪花 状，再放入压面机，反复压 6-7 次成表面光滑有 弹性的面片，比饺子面要略硬一些。

2. 案板撒上面粉，放上面片，切成宽 1 厘米的长条，搓圆成棍状。

3. 将面棍切成 10 克/个的剂子。

4. 梳子表面撒上面粉，将剂子依次放在梳子上，用大拇指向前捻压，推成“猫耳朵” 0

熬牛肉汤：锅人菜籽油 10。克烧至四成热， 放入 1.5 厘米见方的牛肉块 2000 克，加葱段、姜 片各 40 克、八角 2 个、香叶 5 克中火煽干水分，转 小火将牛油逼出，然后将牛肉拨至锅边，在油中 下人干红辣椒段 30 克、花椒 20 克炒香，再放入郫县豆瓣酱 80 克小火炒出红油，将牛肉拨回翻匀，倒入高汤 5000 克浸没，加鸡精、味精各 60 克、老抽 40 克，大火烧开转中火炖 90 分钟，待牛肉软烂时关火即可。

煮面流程：取指耳面 300 克下人沸水中火煮 5-6 分钟，捞出沥 干，盛人碗内，浇入烧热的牛肉原汤 200 克、牛肉 5 块，撒白芝麻碎 5 克，淋辣椒油 8 克、陈醋 4 克，点缀芹菜碎、香菜碎各 5 克即可上桌。

专面面俱到

制作猫耳朵要选用风筝牌的特筋粉，比高筋粉的筋度更强，制 熟后口感更弹。

1. 特筋粉加清水、盐和匀，入压面机 3, 面棍切成 10 克/个的剂子. 压成面片。

2. 将面片切长条，搓圆成棍状。

4. 在梳子上向前捻压，推成”猫耳朵″。

特色手擀面

p 阿财说面 q

这款面条借鉴了北方"宽"面的形式， 和面时加了豌豆淀粉，口感既筋道又滑润， 煮熟后以南方人最爱的红油调味，南北结 合，更有滋味。

大厨制面

面条制作：高筋面粉 3500 克加入豌豆淀粉 1500 克、鸡蛋 10 个、食用碱 30 克，冲入冷水 2000 克和匀制成面团，揪成 200 克一个的面剂子，分别 人压面机压成 3 毫米厚的光滑面片，上面均匀撒一 层豌豆淀粉（防止面条粘连），切成长 20 厘米、 宽 3 厘米的条，摆入托盘（底部撒匀一层淀粉）备 用。

煮面流程（五份量）：

1. 调底料：每个方碗调入红油 10 克、恒顺香 醋 8 克、黄豆酱油、熟芝麻各 5 克、鸡精 2 克、花椒 面、味精各 1 克，搅拌均匀。

2. 煮面条：锅入清水烧沸，下面条 200 克大火煮至全部浮起来，继续煮 20 秒即可。舀出面汤 500 克分别浇人方碗，再捞出面条盛人碗中。

3. 加小料：每碗淋花椒油 2 克、香油 1 克，撒人葱花 1 克即可上桌■

*ˆ面面俱到

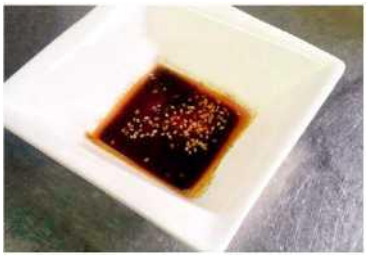
1 . 和面时加入少许豌豆淀粉，可使做好的面 条表面更光滑，口感更筋道。

2. 宽面入沸水煮至浮起来，等 20 秒后即可捞 出，这时的面条刚刚成熟，口感筋道、润滑。

3 . 如果大批量预制，可将面条均为摊开，放 置通风处晾干晾逢，然后放入塑料袋中，随用随 取。

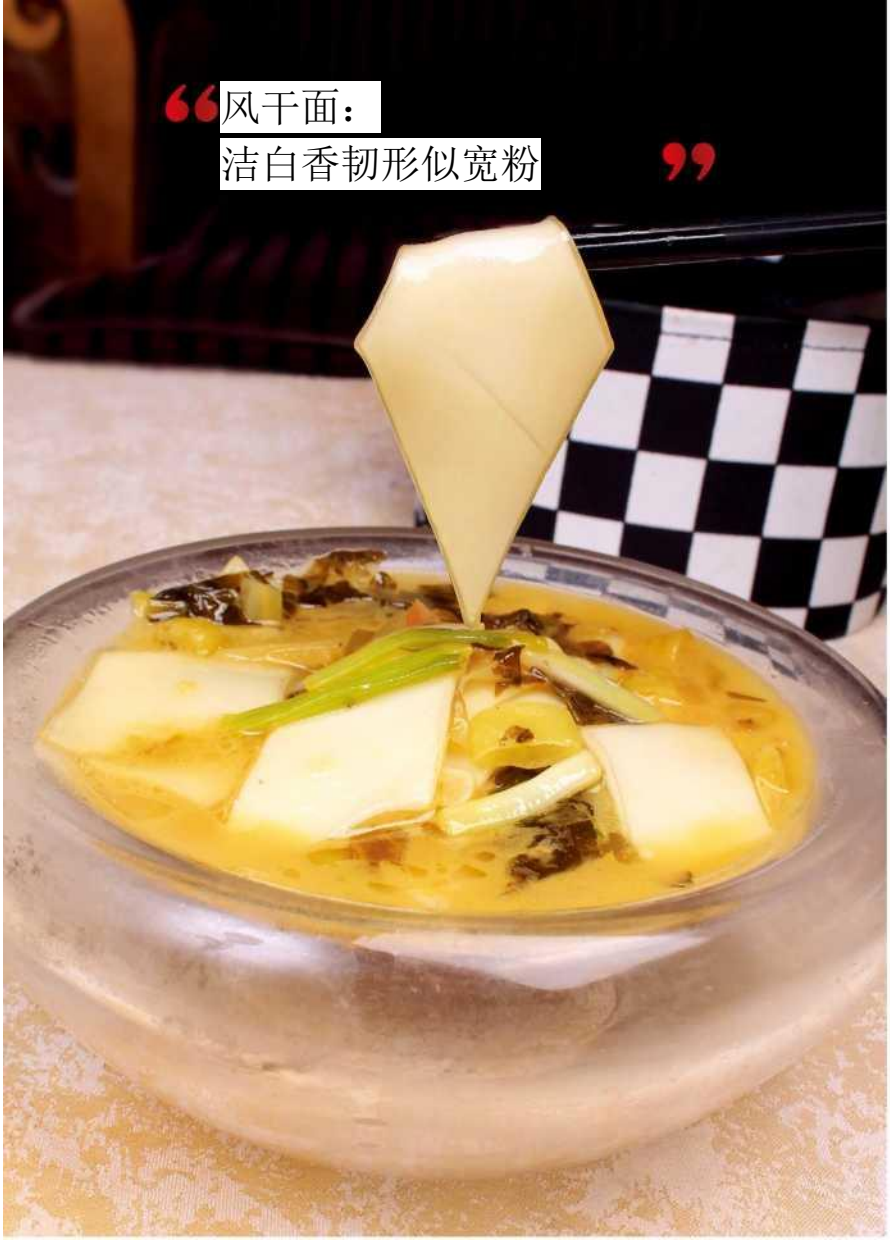
1 . 面团入压面机压成表面光滑的厚片。

2. 改刀成宽面



3 . 调底

自制红



1．风干面条入清水中浸泡 20 个小时。

2. 泡好后，捞出改刀成菱形片。

制作酸菜时加少许麻糖，可以使其口感更加爽脆。

土豆酸菜面片

—阿财说面

这道面条选用的原料为风干面，它以高筋面粉、红薯粉、鸡 蛋、清水调匀，切成厚片风干而成，颜色洁白、形似宽粉，经清 水泡透后煮熟，特别有韧劲，市场售价 15 元/斤。浇入面条中的汤 汁是将酸菜炒香再加高汤煮制而成，酸爽鲜香，诱人食欲。

大厨制面

批量预制：风干面放入清水浸泡 20 小时（期间换 2-3 次水），捞 出沥干水分，改刀成菱形片；酸菜冲洗干净，切成指甲盖大小的丁； 土豆去皮切成薄片。

煮面流程：锅入鸡油 30 克烧至五成热，下葱段 10 克、姜丝 5 克炒 出香味，下酸菜丁 50 克小火慢慢炒干水汽，加入高汤 500 克，调鸡汁 5 克、鸡精 3 克、盐、味精各 2 克搅匀，大火烧沸后下人面片 200 克，保 持汤面微沸煮 2 分钟，放入土豆片 50 克再煮 2 分钟，即可起锅盛人 碗中。

吉面面俱到

1. 风干面的质地特别干硬，入菜前需在清 水中浸泡 20 小时，使其充分吸水变软，否则制 作时煮不透，面条中间带有硬芯。

2. 制作这款面食要使用泡制至少 2—3 个月 以上的老酸菜，这样才能透出鲜滑酸爽的口 感。酸菜的制作方法如下：新鲜大叶青菜 200 斤 冲洗干净，平铺在阴凉通风处吹干表面水分。 在泡菜坛底部铺一层青菜，撒匀一把粗盐，再 舖一层青菜，再撒一把盆，直至铺到接近坛子 口处，摆入麻糖（也叫叮叮糖，是一种麦芽 糖，制作酸菜时放少量麻糖，可以使酸菜吃起 来口感更爽脆）250 克，浇入纯净水 2 斤，加盖 密封，放置阴凉处 2-3 个月即可开盖食用。

3. 制作时，需先将酸菜炒香，再加高汤炖 出滋味，面片放入其中，能更好地吸收酸味和 鲜香。

66 面条蒸着吃

盖上姜鸭丝，，

鸭丝族面

P 阿财说面

这款面有三大特色：一是和面时加入了地瓜淀粉，面 条筋道、Q弹，口感类似意大利面；二是制作上借鉴了河南 蒸面的手法，面条不煮不炒，而是蒸熟的；三是炒鸭丝浇头 时加入大量仔姜，不仅去腥，还使面条带上一股浓郁的姜香 味。

大厨制面

制面：

1 .高筋面粉 10 斤加地瓜淀粉 1 斤、鸡蛋 10 个、盐 50 克、食用碱 20 克，淋人清水 1800 克和匀，揉成质地光洁的面团。

2. 将面团分成 500 克一个的大剂子，分 别揉匀成面团，人压面机压至表面光滑，取 出放人切面机，制成直径 2 毫米粗的圆面， 摆人撒有一层干淀粉的托盘中，在面条表面 再撒一层淀粉，抖匀后装入保鲜袋备用。

3. 取面条放入托盘，入蒸箱大火蒸 15 分钟，取出淋人菜籽油 30 克，用筷子拌匀晾 凉，按每份 100 克装入盘中。

出面（五份量）：

1. 鸭脯肉 500 克切成细丝，冲净血水后 放入盆中，加料酒 25 克、淀粉 20 克、老抽、 盐各 5 克、胡椒粉 3 克、味精、鸡精各 2 克、 蛋清半个抓拌均匀，入三至四成热油滑熟待 用。

2. 锅入菜籽油 200 克、猪油 100 克烧至五成热，下仔姜丝 200 克、自制泡椒（切段） 50 克、鄆县豆瓣 35 克、小米辣 10 克、青红 椒丝各 5 克炒出香味，加入鸭脯肉丝大火爆 炒，调人生抽、鸡精各 10 克、辣鲜露、味精 各 5 克翻匀，起锅分别浇入面条上，之后在 每盘中淋入花椒油 3 克、香油 2 克，撒葱花 8 克即成。

L 面条入蒸箱蒸

3. 炒制料

2. 淋入菜籽油拌匀，防止面条粘连.

4.将料头浇入面条

M 面面俱到

1. 面条放进蒸箱的时候，不要覆保鲜 膜，让蒸汽充分接触面条，制熟后口感筋道 Q 弹，否则面条会发硬。

2. 压好的面条取出前，要先在托盘底 部撒一层淀粉，放入面条后表面再撒一层淀 粉，这样可防止粘连。

自制泡椒酸爽清

大厨制面

吊骨汤：

1. 鲫鱼 1000 克宰杀治净，冲去血 水，下人底油两面煎黄，捞出沥油， 包人纱布中。

2. 猪棒骨 6000 克(敲破)、鸡 架 2500 克、鸭架 1800 克，分别入锅氽 去血水。猪棒骨里入桶底，再摆入裹 好的鲫鱼，最后放入鸡架、鸭架，添 人沸水 70 斤大火烧开，撇去浮沫，放 人葱段 150 克、老姜 100 克，淋白米醋 150 克，继续大火冲 2 小时至汤色浓 白，打去渣滓即成■

肥肠的初加工：

1 **.搓盐**：肥肠 20 斤放入盆中，加 盐 1000 克拌匀，不断揉搓 40 分钟，待 肠壁上那层薄膜脱落，用清水冲洗干 净。

2. 醋洗：肥肠内壁外翻，摘去油 脂，放入盆中加香醋 1500 克继续搓洗 20 分钟，将肠子翻回原状。

3. **氽水**：将洗好的肥肠放入锅 中，添清水浸没，加葱、姜各 200 克、醪糟汁 300 克大火烧沸，转小火 煮 5 分钟，捞出冲去表面浮沫。

4. **汤浸**：肥肠放入骨汤，大火烧 开转小火，保持汤面似开非开浸煮 2 小时全熟，扮出沥干，改刀成小块。

红薯粉的制作流程：

1. 制英：红薯淀粉 3000 克放入 盆中，倒 A40° C 的温水 2000 克拌匀成 稠米汤状，再冲入沸水 4000 克，注意 边倒边顺着同一方向迅速搅拌，直到 成为无疙瘩、不粘手、带韧劲、能拉 丝的粉美。此时粉荧已被烫至八九成 熟，放到一边，常温晾至 ″C 时，即 可用于下一个步骤。

2. *振*(chuai)**英**：盆中放入干 红薯淀粉 3000 克、明矾 20 克搅匀，分 四五次加入晾好的粉英 2000 克，不断 擄拌使二者充分融合，二三十分钟后 盆中原料变为表面光滑、状如稀泥的 粉团。

肥肠粉

—阿财说面

肥肠粉是四川人最爱的小吃之一，其做法看似简单，煮熟的粉条加 几段肥肠，浇汤调味便可上桌，但想要做好却真不简单。这家位于成都青 石桥海鲜市场对面的“节节香肥肠粉”店，将这种平民美食做出了属于自 己的特色：首先，这里的粉全部为“现漏现煮”，弹滑兼备，轻轻一吸便 “溜”进嘴里；其次，浇入粉条的汤汁以鲫鱼加猪、鸡、鸭三种骨头吊 成，浓白鲜香，诱人食欲；第三，每次漏粉时，需将红薯粉团装入漏勺， 一手高举，一手握拳，并保持每次 1,5 秒的节奏用力捶打粉团，这种类似 拍打婴儿屁股的"pia—pia—pia—”声响亮得可以穿透对街，特别的声响 往往很容易将许多路人“震”成店中的客人。

这时可将粉团抓起试一下，如下条太快，或 出现断条现象，则表明粉团太稀，应掺入干红薯 淀粉再揉；如下条太慢、粗细不匀，则说明粉团 太干，应再掺入适量粉英■待漏下的粉丝粗细均 匀、不断裂，即可进行下一步操作。

3. **漏粉:** 锅入清水烧开，转小火，保持水面 冒“虾眼泡” ■漏粉时一般需两人合力操作：一 人将粉团装人漏勺，一手高举漏勺，一手握拳， 并保持每次 1.5 秒的节奏用力捶打粉团，使其从 漏勺的孔眼中“跌”人沸水；此时另一人要用筷 子将锅中浮起的粉条拨至锅边，不能让它碰到刚 漏下的粉条，以免粘连。

每漏好一勺粉团，就需要迅速将锅中的粉条 捞出过凉，并泡入凉水保存。

出粉流程：

1. 碗底调入白胡椒粉、白芝麻各 2 克、盐 3 克、生抽、油辣椒各 4 克、红油 6 克。

2. 取肥肠块 30 克放入竹篓底部，上面依次摆 人粉条 100 克、黄豆芽 30 克，将竹篓下人煮有肥 肠的骨汤中“冒” 10 秒，期间不断轻摆竹篓，让 汤汁与粉条充分接触。

3 .一只手提起竹篓，另一只手迅速将盛有调 料的碗放在篓底，这样竹篓漏出的汤汁正好浇在 碗底，待汤汁漏完，将粉和豆芽倒入碗中，撒酥 黄豆、香葱碎、榨菜碎各 5 克即可走菜。

M 面面俱到

1. 吊汤时，除了放入葱姜，还须加些白米醋 一同熬，其所金的酸性物质既能去腥，又能帶助 骨中的钙质析出，使汤色更浓■白。

2. 用于制作粉条的红薯淀粉是从农村收购 的（4 元/斤），使用前至少要过筛三次让粉质 更细腻，颜色虽略微发黑，但做好的粉条口感弹 滑，绝非市面上买来的成品粉条可比°

3 .制艾时要分两次加水，先加温水搅匀淀 粉，再冲入沸水，做好的粉定中就不会有疙瘩。

4. “现漏现煮”的红薯粉最好吃，弹滑兼 备，轻轻一吸便“溜”进嘴里。可即使是当天做 好的红薯粉，在冷水中浸泡超过 2 小时，口感也 会变得软烂，因此最好每天分多次制粉，一次的 量不要太多，以保证红薯粉的新鲜弹滑。

6. 如果客人不吃辣，也可以点“白味肥肠 粉”，其底料调制方法为：白胡椒粉、白芝麻各 3 克、花生粉、黄豆粉各 4 克、盐 5 克即成。

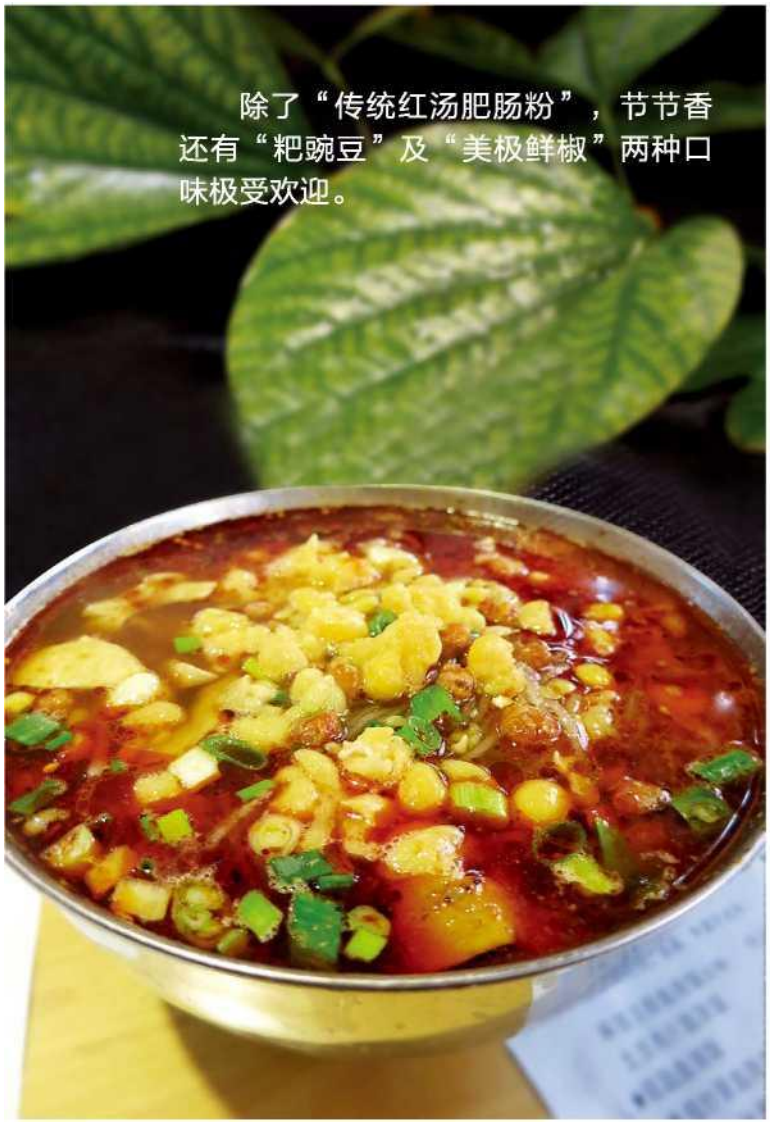
肥肠洗净，入骨汤煮

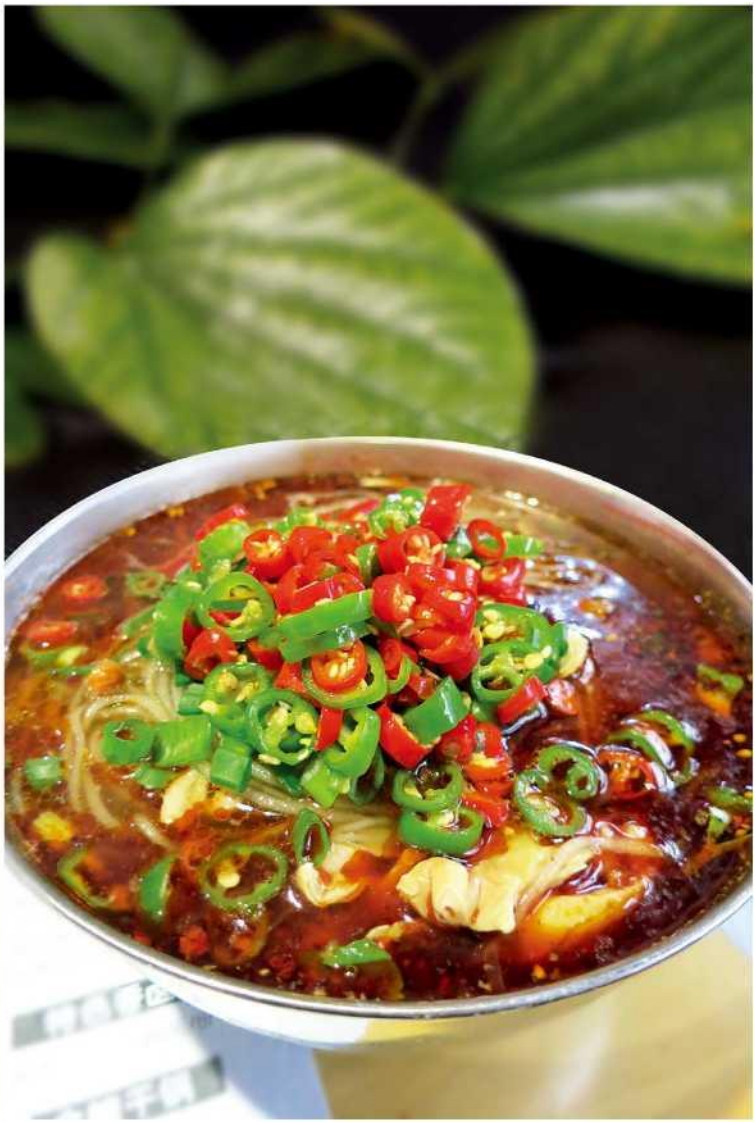
煮好的肥肠捞出沥干，改刀成块，

1. 干淀粉、明矾加粉关揉匀，
2. 和成状如稀泥的粉团。
3. 粉团应能持续，均匀地下落•

虬漏粉时需两人协作，一人捶打粉团，一人捞粉。

5.肥肠、粉条、豆芽依次放入竹篓，下骨汤冒熟。





粑豌豆肥肠粉

大厨制面

出粉流程：

1. 碗底调入白胡椒粉、白芝麻各 2 克、盐、生抽、油辣椒各 3 克、红油 4 克，浇人豌豆汤 50 克。

2. 按照“传统红汤肥肠粉”的方法将肥肠、粉条冒熟，在碗中淋入少许骨汤，倒人粉条，撒粑豌豆 20 克、酥黄豆、香葱碎、榨菜碎各 5 克即可走菜。

粑豌豆制作：取温水涨发的干豌豆 2000 克放入高压锅，加高汤 6000 克、盐 30 克，加盖上汽后压 30 分钟至豌豆熟烂、汤汁浓稠即成。

美极鲜椒肥肠粉

大厨制面

出粉流程：

1. 碗底调入白胡椒粉、白芝麻各 2 克、盐 3 克、自制美极鲜椒酱油、油辣椒各 4 克、红油 8 克。

2. 按照“传统红汤肥肠粉”的方法将肥肠、粉条冒熟，在调料碗中淋入骨汤，倒人粉条，撒鲜青红椒圈各 15 克、酥黄豆、香葱碎、榨菜碎各 5 克即可。食用时拌匀，让鲜椒泡人汤中，先吃粉，再喝融入鲜椒清香的汤汁，辣出一身大汗，格外爽快。

自制美极鲜椒酱油：美极鲜味汁 500 克、黄豆酱油 150 克放入锅中，加青红小米辣段各 100 克、炸葱段、炸姜片各 30 克、红糖 20 克、香叶 2 片、八角 1 个、桂皮 1 段中火熬 15 分钟，打去渣滓，晾凉后即可使用。

东南篇

1

奥灶面/ 84

鸡汤捞面线/ 86

66 鱼头鳍骨熬红汤 鸡鸭筒骨吊白汤，，

奥灶面

P 阿财说面

“奥灶面”是江苏苏州的一款特色面食，制作精细，滋味醇 香。熬制汤底时，要采用“红汤+白汤”的组合方法，将以鱼头 为主料的红汤和以家禽为主料的白汤分别提前熬好，最后拼在一 起，这样汤底口感更浓、味道更香。

大厨制面

红汤熬制：新鲜草鱼头（或缝鱼头）20 斤、 黄鳍骨 5 斤分别洗净，不需改刀，直接下人五成热 的菜油中拉一下；肉皮 15 斤氽水洗净；活螺蛳 5 斤 洗净，装人纱布包中（红汤煮好后要滤除料渣， 但螺蜥较小，熬煮后容易沉在锅底，不易打捞， 所以要提前包入纱布中）；红枣 2 斤洗净。所有原 料混合放入不锈钢桶中，加苏州酱油 12 斤、黄酒 9 斤、姜块 2 斤、葱段 2 斤及香料包 1 个，冲入清水 80 斤，大火烧开，改小火熬煮 9 小时即可，约能得汤 70 斤■

白汤熬制：鸡骨架 10 斤、筒骨 7 斤、老鸡 2 只、老鸭 2 只分别焯水，洗净后放入不锈钢桶中， 加黄酒 1 斤、姜块 1 斤、葱段 0.5 斤及香料包 1 个， 冲入清水 60 斤，大火烧开，改小火熬煮 9 小时，约 能得汤 50 斤。

香料包：小茴香、肉桂、陈皮、小春花（中 药材的一种，别名阴地蕨，有清热解毒、消肿止 痛的功效，药店有售）各 1000 克、沙姜、细辛 （中草药，别名细草、小辛，有祛风、散寒、止 痛、镇咳等功效，药店有售）、肉蔻各 750 克、八角、草果、甘草、砂仁各 500 克、沉香 250 克混合 均匀，平均分成 60 份，分别装人纱布包中即可。 一般 1 个香料包可以连续使用 2 天，之后则需要更 换新的香料包。

奥灶面汤底：煮好的红汤、白汤分别滤除料 渣，各取 2/3 用来配制奥灶面汤，将其混合装入不 锈钢桶中，加盐 250 克、白糖 500 克（江浙一带食 客口味偏甜，其余地区可酌减白糖用量）调味， 大火烧开，改文火保温。剩余的 1/3 则作为弓|子， 继续循环使用，每天将原材料按上述比例处理好 后下人汤中，红汤加 70 斤水、白汤加 50 斤水重新 熬制即可。

出面：

1 .面碗洗净，提前放 A90° C 的保温箱内加 温，走菜时取出，下入青蒜碎 6 克、味精 5 克、白 胡椒粉 3 克。

2.龙须面 100 克下人清水锅中煮熟，捞出入另 一锅沸水中过一遍，沥干后装入面碗，浇入奥灶 面汤底 400 克，表面撒白灼虾仁（也可用熏鱼、卤 鸭等作为浇头）30 克即成。

1.鱼头、蟻骨.螺!W 熬成红

2.老鸡、老鸭.筒骨等熬制成白汤。

3 .所用的龙须面以精面粉为主料加工而成.软硬适中,带有韧劲,煮 熟后口感弹滑.十分劲道。

4.煮面时打开上方的水龙头.使细流水源源不断流入锅中•

吉面面俱到

1.江南人喜欢吃“头锅面”，这是因为第一锅水煮出的面 条是最清爽的，而随着煮面次数增多，水就会变得浑浊，煮出 的面条容易粘连在一起。为了避免这个问题，可以采用活水煮 面的方法——在煮面锅的上方装个水龙头，细流水源源不断地 流入锅中，始终保持大火滚开，这样锅内沸腾的水就会不断外 涌，冷进热出、清进浊出，水质始终清澈，煮出的面条自然也 是清爽不粘连。

2.奥灶面有"三烫”：一为面烫，煮好的龙须面要在旁边 另一锅更为清澈的沸水中过一遍；二为汤烫，调好的汤底放入 不锈钢桶中，始终用文火保持温度；第三则是碗烫，将面碗洗 净后，要放入 9（TC 的保温箱内加温，走菜时再取出使用，捞上 2 两面，浇入 8 两汤，上面再盖一层浇头，这样一碗热气腾腾、香 气馥郁的奥灶面才能正式端上餐桌。

鸡汤捞面线

阿财说面

面线是闽南、台湾等地一种特有的面食， 又叫面干、太平面、长寿面，最有名的当属台湾 金门手工面线，是用面粉、食盐和成团后再揉搓 成线状，挂在竹竿上晾干后蒸熟而成，它细如发 丝、久煮不烂，入口爽滑Q弹、韧性十足。在闽 南地区，每到祝福贺寿、逢年过节之时，设宴者 都会奉上面线和鸡蛋表小祝福0

大厨制面

1 .新鲜海蛎、鱿鱼丝共80克人锅大火焯一下水， 去除腥味。鸡腿菇80克切丝，入五成热油浸炸至表面 金黄，起锅沥干油分。

2. 将面线500克人锅内水中快速搅动，大火烧沸 后迅速起锅，用自来水冲凉。

3. 热锅滑油后留少许底油，下入三层五花肉丁 35克、姜米8克煽炒出香味，下人鸡腿菇、海蛎、鱿鱼 丝等，加清鸡汤750克、猪油15克、鸡油8克、白糖6 克、鸡粉6克、盐3克，倒人面线及蒜苗20克，煮熟后捞起，盛人碗内，取锅内汤汁的一半浇入碗内；新鲜虾仁20克 入锅内剩余汤汁中稍烫一下，勾薄荧，再淋干葱头油10克，搅 匀后浇在面线上，放蛋皮丝10克、花生米6克即可上桌。

干葱头油的制作：将红葱头晒干后切成丝，人大豆油内浸 炸，一般10斤大豆油加干葱头2.5斤，炸至干香后关火晾凉，盛 入桶里，继续浸泡干葱头增加香味，随用随取即可。

专^面面俱到

1.这里选用的是台湾金门纯手工面线，久煮不烂，口感Q弹。购买电话：13606034562。

2.制作面线时加入了大量的盐，直接煮制会比校咸，所以 要先焯水以去掉部分咸味。

3.调煮面汤时下入少许猪油，既能提香，又可增加汤汁的 黏稠度。

4.最后勾艾时不要太稀，让汤汁略粘稠，挂在面线上，这 样入口香味更足。

想看制作鸡汤捞面线的高清视频吗？可选择以 下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http://v.qq. com/page/w/k/e/ w0177bm7mke. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之鸡汤捞面线。

面/MIAN

NXOZG

羊肉烩面/ 88

酸菜肥牛烩面/ 90

香菇牛肉烩面/ 92

鸭汤银丝面/ 94

番茄鸡蛋面/ 96

三鲜伊府面/ 98

糊涂面/ 100

羊肉糊汤面/ 101

羊肉炫面

P 阿财说面

蒡面被称为“河南料理”，足见 其在中原美食排行榜上不可撼动的地 位，但传统烧面需加羊油，吃起来略显 油腻；为去除羊肉的膻味，又加入大量 香料，熬出的面汤有股很浓的大料味 儿。郑州玺园烷面餐厅另辟蹊径，一改 传统做法：采用石磨面粉，不加一点 碱，做出的面条麦香浓郁，犹如小麦在 太阳下暴晒散发出的香气；用锡林郭勒 羊肉和大鲫鱼熬出的汤汁鲜美浓白，象 牛奶一般，不腻不腥不膻，入口就是一 个“鲜”字，没有传统炫面汤的香料味 儿……玺园炫面在竞争白热化的郑州迅速崛起，短短两年时间就发展起九家 店，靠的就是这种清新范儿，难怪会被 誉为烷面界的“小花旦”！

大厨制面

1. **兑水：盆**内加盐 150 克，再打 入鸡蛋 3 个，用打蛋器搅打至散，边 打边加纯净水 2 千克，盐和鸡蛋可以 增加面团的筋性，抻面时不容易断 条。

2. **和面：**将石磨有机面粉 5 千 克，打匀的鸡蛋盐水分别倒人和面 机，开中速档正向搅 5 分钟，再反向 搅 5 分钟，各搅两遍使面粉和水充分 和匀，取出面团。

3. 压面：将面团在案板上按成面饼，再用压面机反复压 25-30 次，制 成厚约 1 厘米的长方形面片。

4. **下剂：将**面片平**铺在案**板上，从长边边缘卷起，卷成直径 6 厘米的 粗条，揉至均匀后，用左手握住距粗 条面坯右端 2-3 厘米处，右手手心完 全握住面头，用力猛揪，下成 100 克 大小的剂子。

5. **搓条：**将剂子搓成粗细均匀、长约 12 厘米的细条，摆在托盘中待用。

6. **擀**片：用手掌将搓好的条 压扁，稍微抻一下，用擀面杖反复 擀压成厚薄均匀的面坯，再修一下 边，使其形状规整，上面刷一层色 拉油，摆在抹油的托盘里，物发 10

7. **压纹：**箇发好的面坯再稍微擀开一些，用擀面杖在上面均匀压 两下，这样拉面、撕条时力量顺着 纹路走，不容易断条、变形。

8. **拉面：**双手分别用大拇指和四指夹住面坯的两端，慢慢抻拉至 长 60 厘米，抻拉时要一抻一送，防 止断条。

9. **甩面：**用相同的手法夹住两端，左右手一上一下，快速将面甩 起来，面条在空中上下翻飞，形成“几”字形，甩约 30 秒。

10. **撕条：**将左手夹的面交到右手对折起来， 再横担在左手四指上，右手沿着压好的纹路撕成 细条。

出面：

1. **兑碗：**碗内调入烷面香料粉 10 克、当归 3 片、用八角炸香的料油 8 克、香油 3 克。

2. **煮制：**净锅内加滤净骨渣的羊肉汤，大火 烧沸后撇去浮沫，下入 200 克面片煮至七成熟，再 下海带丝、木耳各 6 克、豆腐皮、粉条各 8 克、菜 心 15 克，煮熟后捞起，盛人碗内，浇上汤汁，上 面放羊肉片 15 克、枸杞 3 **粒，**即可上桌。

絵面香料粉的制作：盐 100 克、味精、胡椒粉 各 20 克、十三香 10 克搅匀即成。

熬制羊肉汤：

1. 羊棒骨、脊骨 25 千克放在水龙头下冲水 2 个 小时，去净血水，入锅内大火焯水，撇净血床， 捞起后用自来水冲洗干净■

2. 羊肉 10 千克冷水下锅，大火焯水，撇去浮 沫后捞起冲凉。

3. 治净的鲫鱼 7.5 干克人有底油的锅内略煎一 下，至两面微黄，装入纱袋中。

4. 汤锅内加纯净水 100 千克，下人羊肉、羊 骨、鲫鱼，大火煮至滚沸，再改中火加热 4 个小 时，之后改大火冲汤 10 分钟，此时汤汁浓白似 乳、鲜香无比，取出羊肉，晾凉后改刀成片。锅 内汤汁用小火加热保持温度，随用随取。 营面面俱到

1 .这里用的面粉是高海拔有机石磨面粉，颜色微 黄，口感筋道，面香浓郦，可用高筋面粉代替。

2. 用搅面机和面时先开中速档搅拌，正向、反向 各搅两遍，这样才能充分和匀，使面团更筋道。

3. 剂子擀成面坯后一定要切发 10 分钟以上，使盐 和鸡蛋在面团里产生筋性。

4. 甩面的动作一定要快，双手配合得当，初学者 要多加练习才能得心应手。

5. 用锡林郭勒羊肉吊制羊汤效果最好，羊肉鲜味更 足、膻味小，加入大绑鱼，可以使汤汁更浓白鲜香。

想看制作羊肉炫面的高清视频吗？可 选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http ：//v · qq.com/page/ f/7/m/f01778dy67m. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之羊肉焕面。

1. 盐、鸡蛋纳入盆中，打匀后加入清 水搅匀。

2. 面粉倒入和面机中’浇入和好的鸡蛋水。

3. 和成面团后再入压面机压成光滑的

片•

4. 将长方形面片卷成直径 6 厘米的粗条。

5. 用左手握住距粗条面坯右端 2-3 厘米处，左手手心完全握住面头下刻子

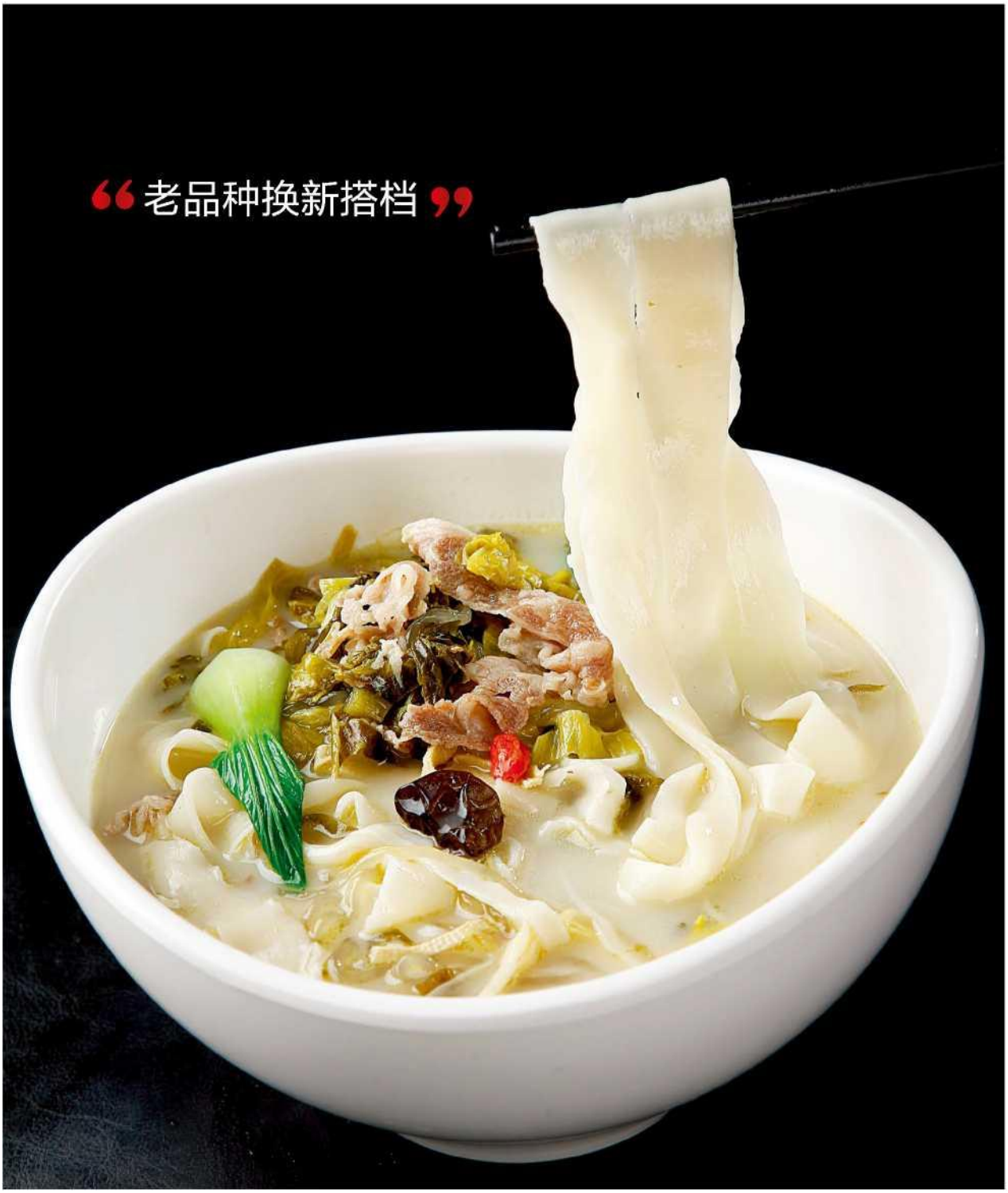
6. 刷油后饬发片刻。

7. 进一步擀薄，并用擀面杖压上竖纹，便于撕条。

8. 双手分别用大拇指和四指夹住面坯的两端，慢慢抻拉。

9. 左右手快速甩面，面条上下翻飞，形成"几”字形。

10. 顺着竖纹撕成条。



酸菜肥牛蚣面

阿财说面

河南烷面中最传统的版本是羊汤滋补款，群众基础虽然牢固，却因百年不变的容貌，较易引起审美 疲劳。为了丰富品种和口味，郑州玺园烷面的研发团队突破传统做法，选用牛肉与牛骨，加纯净水煮 4 小 时，熬成了一款浓白鲜美的牛肉汤，并以此为基础，借鉴经典口味菜“酸汤肥牛”的味型制作浇头，推 出了这款“酸菜肥牛烷面”。相较羊汤烷面，它膻味小，不油腻，鲜香更足，搭配上酸菜与胡椒粉，又 增了一重微酸微辣，特别开胃。这款创新烷面非常受年轻人的欢迎，曰售 100 多碗。

大厨制面

熬牛骨汤：

1. 牛棒骨、牛脊骨各 20 斤飞水，A150° C 的烤箱烤 2 小时至浅黄色。

2. 牛肉 10 斤改成大块，飞水。

3. 特制大铝锅内下烤好的牛骨、氽水的牛肉，添加纯净水 150 斤大火 烧开，转中火煮 4 小时（中途适当拧开水龙头，补入少许纯净水，以免蒸 发过多）至浓白鲜美，停火捞出牛肉块以及牛骨（牛肉切块后用于“香 菇牛肉垮面”，牛骨弃之），滤净渣子，即得牛骨汤。

制面：

1.盆内加盐 150 克、鸡蛋 3 个以及适量纯净水搅匀。

2.1+1 牌天然面粉（可用高筋面粉代替）10 斤放进和面机，倒人调 好的鸡蛋盐水，开中速和成稍硬的面团，取出后揉匀，放入压面机中压 成质地细腻柔韧的厚片。

3. 将压好的面片放到板上，卷成长条，下成 100 克/个的剂子。

4. 将下好的剂子搓成 8 厘米长的粗条，然后擀开，变成方形的厚片， 刷上一层色拉油饬 10 分钟。

5. 将箇好的面片进一步擀薄，刷上一层油，然后用擀面杖竖向压上 纹路（便于拉长抻薄后撕成条状），存人托盘备用。

出面：

1. 坛装四川酸菜沥出原汁，倒入锅中，每 500 克加八角 3 个、香叶 3 片、花椒 5 克熬开，调入适量盐、味精、白糖，小火继续熬 5 分钟即成酸 菜汁。

2. 四川酸菜漂掉多余盐分，切成细丝。粉条泡透，豆腐皮切成细 丝。

3. 元宝碗内先后加自制料粉 5 克、料油 10 克、酸菜汁 40 克°

4. 锅下牛骨汤 5 斤烧开，加适量盐、味精调底味，下粉条、豆腐丝、 木耳丝各 30 克煮透，捞出盛人元宝碗中垫底。

5. 取一块面片用手指夹住两头，抻拉变长，然后上下甩动变薄，沿 纹路撕开变成宽面条，放入牛骨汤内煮 1 分钟，捞出盛人元宝碗内。另取 酸菜丝、肥牛片各 50 克、泡发的木耳 10 克、枸杞 5 克入牛骨汤煮熟，盖到 面条上，接着浇一大勺原汤，点缀焯水的油菜即可上桌。

1.取出提前擀好的面片。

2.用手指夹住两头，抻拉变

3.上下甩动。

4.顺着竖纹撕成片。

5.入牛骨汤煮熟.

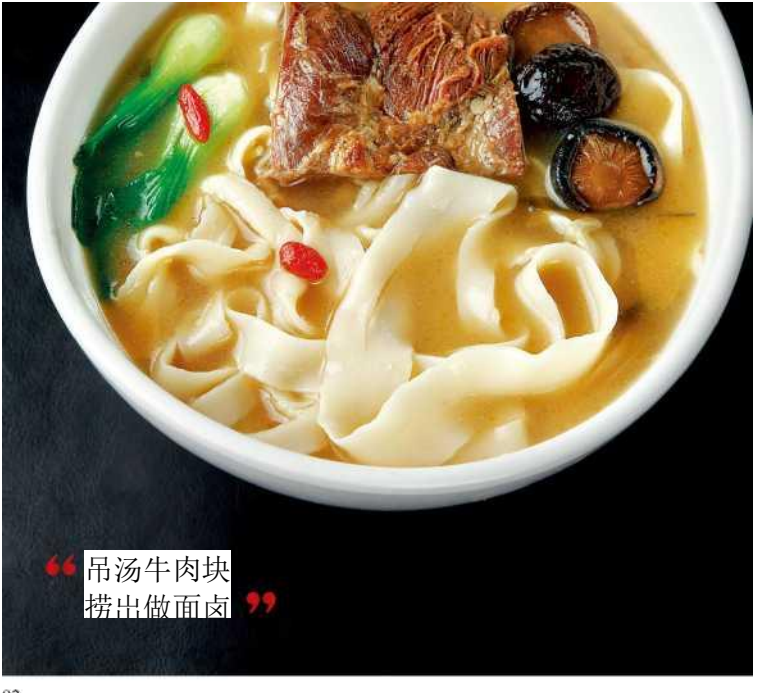
6.配上酸菜丝、肥牛片等装碗.

吉面面俱到

制料矜是用盆 700 克加味矜 20 克、搦椒矜 20 克、十三看 7。克调勾 制威.

2. 牛骨一定要入烤箝烤至徽黄，去掉多余水金后再用来癢湯，这样 口硃更香.

3. 在制作时，只加酸莱丝酸鲜硃不足，因此大厨巧妙利用酸莱原 汁，加夕许香料裁蜜浓编后添入碗中打底，做胳鈴蚣面口味更加醇虐.



“吊汤牛肉块
捞出做面卤”

香菇牛肉蚣面

—阿财说面 —

这款面与“酸汤肥牛烷面”一脉相承，用的都是 同一锅吊出的牛骨汤和一个盆里和好的面片，不同的 只是口味和浇头。除了牛骨汤打底，它还加入红烧牛 肉的原汤提味，再加上两大块牛肉以及大朵的香菇， 好吃又过瘾，堪称牛肉面中的“大哥大”。此面咸香 浓醇，适合老年、儿童，口味上具有普适性。

大厨制面

熬牛骨汤：

1. 牛棒骨、牛脊骨各 20 斤飞水，A150° C 的烤箱烤 2 小 时全浅黄色。

2. 牛肉 10 斤改成大块，飞水。

3. 特制大铝锅内下烤好的牛骨、氽水的牛肉，添加纯 净水 150 斤大火烧开，辑中火煮 4 小时（中途适当拧开水龙 头，补入少许纯净水，以免蒸发过多）至浓白鲜美，停火 捞出牛肉块以及牛骨（牛肉切块后用来烧制面卤，牛骨弃 之），滤净渣子，即得牛骨汤。

烧牛肉：

1. 将熬汤时煮熟的牛肉改成 30 克/个的方块，干香菇泡 发洗净。

2. 锅下底油烧热，加入葱段、姜片各 50 克煸香，打出料头，放入牛肉块 1.5 千克，淋酱油 50 克、老抽 30 克上色，添牛骨汤 3 干克大火烧开，放入香菇 800 克、香料包（八 角、香叶、小茴香、白蔻各少许，增加复合味），调适量 盐、味精、白糖，小火烧至入味，停火备用。

出面：

1. 元宝碗内加自制料粉 5 克、料油 10 克、烧牛肉的原汤 50 克。

2. 锅下牛骨汤 5 斤烧开，调适量盐、味精，放入适量豆腐丝、粉条、木耳丝等煮透，捞出盛人元宝碗。

3. 取一块面片抻拉成宽面条，人牛骨汤煮熟，盛人元 宝碗内，再浇上一大勺牛骨汤，放上烧好的牛肉 2 块、香菇 2 朵，点缀焯水的油菜以及泡发的枸杞即可上桌。

1. 提前烧好的牛肉块。

2. 提前烧好的香菇。

应面面俱到

1 . 此款自制料粉用盐 100 克加味粉 20 克、十三香 10 克调匀制成。

2. 在制作时，若只加烧好的牛肉块，则整碗面口 味略显寡淡，因此大厨使用浓缩的红烧牛肉原汤入碗 打底，做好的蜂面入味深逢，香波适口！

“一碗配上六跟班”

鸭汤银丝面

一阿财说面

河南煜丰烤鸭店董事长顿玉松为了突出汴京烤鸭 主题，与研发团队耗时一个多月，设计了这款鸭汤银 丝面，一跃成为当地人气火爆的创新面食，日售 80 多碗。它有三大亮点：首先，吊汤的原料为烤鸭架， 添加白芷、白蔻、丁香、木香四种祛腥香料，熬出浓 白鸭汤；其次，精选 1+1 牌面粉加水和成结实柔韧的 面团，压成细面条，煮时更易入味；第三，研发团队 为银丝面配上澹心蛋、糊葱花等六大跟班，碗中白的 汤、红的番茄、绿的小油菜、黑的木耳、黄的淮心蛋 与棕色糊葱花、褐色鸭肉相映成趣，丰富多彩，惹人食欲。

大厨制面

熬鸭汤：汤桶内下 80 斤烤鸭架，添入 120 斤清水，放入一个香料包（白芷、白蔻、丁香、木香各 125 克），大火烧 开改小火煮 3 小时，最后转大火翻滚至汤汁浓白、剩余净汤 约 80 斤时停火，捞出鸭架弃之，过滤后得浓白鸭汤。

压面：“1+1 天然面粉”加清水和成稍硬的面团，反复 操上劲，用面条机压成宽度为 1 毫米的银丝面，撒上面粉拌 匀保存。

出面：

1. 柴鸡蛋煮 5.5 分钟成滬心状态，去壳后一切两半。
2. 上海青小油菜、木耳分别飞水。
3. 有机小西红柿切成片■
4. 烤鸭肉撕成条。
5. 取鸭汤 800 克人锅烧开，调入胡椒粉 8 克、盐 5 克，放 入银丝面大火煮 40 秒，捞入碗中，浇人适量原汤，摆上一叠小油菜、半个法心蛋、30 克木耳、三片西红柿、一撮糊 葱花，中间摆放 40 克烤鸭肉即可上桌。

特点:色彩缤纷、汤鲜面筋。

提前压好的银丝面。

吉面面俱到

1. 鸭架熬汤腥气比较重，而且很“顽固”，依靠常 规的葱、姜、料酒等祛不干净，需要添加白芷、白蔻、 丁香、木香等祛腥香料，否则煮出的汤异味较重，无法 使用■
2. 熬制鸭汤时，最后一定要转大火翻浪收浓，这样 口味香鲜，而且也能进一步祛净鸭腥气。
3. 煮面不可用清水，要用液白的鸭汤，否则面条吸 水过多，口感不够劲道。
4. 鸭汤面鲜味有余、香气略欠，因此出面时一定要 加少许糊葱花，进一步提香■

番茄鸡蛋面

–阿财说面

番茄鸡蛋面本是一道主妇们都会做的主食，但在河南郑州的二合面馆，这道旺销的番茄鸡蛋面 却颇有奇妙之处，出品效果也提升了不少。首先，白案师傅用“大刀拨面”作主料，即将面团压成厚 0.7 厘米的片，放到案板上，用大刀斜切成条，其断面为菱形，煮后既劲道又入味；其次，浇头改为 “原汤+原卤”的组合形式，即先熬一款酉红柿汁，再炒一份西红柿鸡蛋卤，出面时，先浇汁，再盖 卤，双重入味！

大厨制面

大刀拨面：

1 .高筋面粉加清水和成较硬的面团（比水饺面团 硬），放入搅面机中不停搅动 15 分钟，取出后再用压面机反复压 3 分钟，此时面团已充分上劲，非常筋道。

2. 将面团压成厚 0.7 厘米的片，切成宽 10 厘米的面片， 撒上干面粉，包人保鲜膜待用。

3. 开餐后取出面片，用大刀斜着切成条，拨到案板 上，即可入锅煮制。

熬西红柿汁：

1. 熟透的西红柿 8 斤切丁。

2. 锅下底油烧热，放入西红柿丁翻炒均匀，冲入清水 5 斤，大火烧开后调入适量盐、白糖，小火熬 20 分钟，滤掉 西红柿渣即成。开餐前需倒人汤桶，开小火保温。

炒西红柿卤：

1. 西红柿烫掉外皮，切成小丁。

2. 山鸡蛋人锅炒成块。

3. 锅下色拉油 400 克烧热，放入葱段 350 克炸香，打掉 料渣之后放入西红柿丁 4 斤翻炒均匀，倒入鸡蛋块 2 斤，调 适量盐、白糖翻炒均匀即成。开餐前盛入桶内，开小火保 温。

出面：大刀拨面 150 克人锅**煮熟，**捞入碗中，浇一勺西 红柿汁，再舀人半勺西红柿卤，即可上桌。

特点：咸鲜酸香■

1.面团要先搅打再反复压3分钟。

2.开餐后将面片折叠，置于案板上，用大刀斜切成条即是大刀拨面。

3 .浇入一勺西红柿汁后再盖西红柿

吉面面俱到

1. 熬西红柿汁、炒西红柿卤时，无需调酱油、味精等 料，只需盐和糖，盐出香，糖提鲜，再加酱油口味就跑偏 了。

2. 西红柿鸡蛋面本是最普通的家常面食，但这一款却 大受食客青睐，其秘诀就在于浇上去的一勺西红柿汁。大 厨李鸿彪介绍：“单靠西红柿卤只能给上层面条入味，而 浇一勺西红柿汁则酸鲜深透:，滋味浸入每根■面条。”

大厨制面

1. **和面：**取高筋面粉 1 千克，加 入盐 30 克、食用碱 6 克、鸡蛋 6 个，先把面粉擄匀，双手不停地抄拌， 搓成絮状，使面粉和鸡蛋充分地融 合在一起，再分多次加入清水，将 面粉和成团，待面光、手光、盆光 后，静置物发 2 为钟。

2. **擀制：**将物好的面团揉至表面光滑，用擀面杖擀成薄面片，撒 上补面，卷在擀面杖上继续擀制约 10 分钟，擀成厚约 2 毫米的面片。擀 的时候要注意厚薄均匀，因此要不 时地将面片展开再卷起，保证各处 受力均匀。

3. **叠面：**用擀面杖将面片卷 好，双手握住擀面杖两端，稍微提 起后慢慢旋转，将面片往下送，边 送边左右晃动，使面皮在下落的过 程中自然叠成下宽上窄的层状，最 后用擀面杖在中间压两下，使面皮 更紧实，方便刀切成条。

4. **切面：**叠好的面片用刀将两端修整齐，顶刀切成 1-2 毫米粗的条 状，双手从两端将面头掐起，用力 往前一甩，抖开后再从面条中间拎 起来，抖散理顺，此时面条丝丝缕 缕不粘连，一根面条长约 3 米。将抖 散的面条折四五下，垛起来待用。

5. **煮面：**一手握住面头，一 手握住面条的中间，如同撒网一般 下到锅内沸水中，用筷子不停地搅 拌，防止面条粘连。待面条在锅里 漂浮起来，继续加热 3-5 秒，此时 面条煮至八成熟，捞起人清水中过

fia

三鲜伊府面

-阿财说面

你见过手工版的方便面吗？没错，风行百年的三鲜伊府面就是地地道 道手工制作，将鸡蛋面条煮熟后油炸，制成面饼贮存起来，或炒或煮，烹 制成不同风味。其色泽金黄、面条爽滑、汤浓味鲜，被称为世界最早的速 食面，是泡面、方便面的“老祖宗”。

三鲜伊府面是郑州烤鸭店的看家小吃，一天的销量就达几百份，在近 几年“最受喜欢的河南风味小吃”的评选中，一直稳居榜首。

凉，而后沥干水分。此时的面条用双手一拽，像 皮筋一样，筋弹有力。

6. **炸面：**取一份面条，倒入锅内热油中的专用模具内，油温保持在四成热，用笊篱按在模具 上方，防止面条在油花的作用下溢出来。炸至面 条呈饼状、表面微黄色，歪倒模具，用筷子顶出 面饼，继续浸炸 10 秒后起锅，沥干油分。炸面过 程中所用的模具起到塑形作用，将无底的铁皮筒 上钻出规则排列的小洞即可，热油经过小洞自然 流动，保证面条受热均匀。

出面：砂锅内调入海米 15 克、枸杞 6 克、胡 **椒粉** 5 克、**鸡粉** 4 克，加高汤 650 克，大火烧沸，放 人面饼，煮至同软，用筷子不停地翻动，继续加 热 2-3 分钟后调入味精 3 克，加入提前制熟的浇头 （蘑菇、蹄筋各 20 克、银耳 18 克、生菜、就鱼、 海参、火腿丝各 15 克）淋香油 5 克，稍加热，起锅 即可上桌。

M 面面俱到

7 .制作伊府面一定要选用高筋面矜，其所含 蛋有质會:多，筋度火，出品口或髀牙.

2. 加入鸡蛋可 M 提高面矜的筋度，*使面条呈* 悦目的滚黄色滓.

3. 为面肘应先加鸡蛋，把面籽利鸡蛋提力后 再加水.处果先放水，鸡蛋液就木儒与面矜充分 融合.

4 .可 M 用两根擀面杖擀制面片，在用一根展 开面片的同时，M 另一根擀面杖将展丹的面片卷 起，徒镇擀制，两導•面杖妾替使用，儒六大加快 擀制速度.

5. 面条成至八成熱即可快速榜起，此时筋度 刚刚路，而若羞得太轻，*面条*炸制时容易碎.

6. 用模具浸炸史型肘，必果面条濃出来，应 用筷务立即将其拨到模具中，迅速用笊籥援緊模 異，这样面饼的形状由姣规整，便孑储存.

想看制作三鲜伊府面的高清视频吗？ 可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http: //v. qq. com/page/ w/o/u/w0177q413ou. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之三鲜伊府面。

1.用两根擀面杖交替使用擀制面片.能大大加快擀制速度。

2.用擀面杖将面片卷好.慢慢往下 送，使面皮在下落的过程中自然叠成 下宽上窄的层状。

3 .顶刀切成 1 -2 毫米粗的条状，

4. 双手从两端将面头掐起.用力往前 一甩•

5. 从面条中间拎起来.

6.将面条抖散理顺，丝丝缕缕不粘 连，一根面条长约 3 米，

7. 握住面条的中间，如同撒网一般下 到锅内沸水中。

8.面条倒入热油中的专用模具内。

9.用笊篱按在模具上方,防止 面条在油花的作用下溢出来。

10. 炸好的面饼颜色金黄.

糊涂面

P 阿财说面

糊涂面是豫西地区的特色 面食，被誉为“天底下最养胃的 面”。其实，它就是把玉米粥和 汤面合二为一，再添点胡萝卜 丝、芹菜叶及五花肉末，面中有 菜，菜中有汤，汤中有面，荤素 混搭，杂七杂八，糊里糊涂， 面、汤、菜、杂粮煮成一碗，粘 粘的糊涂粥挂在爽滑的手工面条 上，黄里透白，“吸吸溜溜”喝上一碗，浑身冒一层细汗，北 方人将这种感觉叫做”熨(yu) 帖” o

大厨制面

1. 净锅内加猪油、菜籽油各 150 克，大火加热，倒人胡萝卜丝 2 千 克翻炒均匀，调入盐 20 克、味精 15 克，炒熟后盛入盆内待用。

2. 将花生 10 克、杏仁 8 克、泡软的黄豆 6 克、芝麻叶 3-5 片大火煮 熟。

3. 玉米面 300 克用凉水调成稀糊，搅拌均匀，不要有疙瘩。

4. 净锅内加高汤 750 克，下人 炒好的胡萝卜丝 15 克、芹菜叶 4 克、 五花肉末 12 克以及花生、黄豆、杏 仁、芝麻叶，大火烧沸，将擀好的 手工面条 100 克团成一团，撕成小 段后下入锅内，调入盐、胡椒粉、 十三香各 3 克，味精、鸡粉各 2 克， 搅匀调味，淋调好的玉米糊勾英， 再倒人调稀的芝麻酱 20 克，大火煮 沸后起锅，盛入碗内，上面放炒香 的芝麻花生碎 15 克即可上桌。

想看制作糊涂面的高清视频吗？

可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻 松播放。

身面面俱到

1. 一定要把面条撕成小段后再下入锅 内，原因是用玉米糊勾艾后汤汁液稠，如 果面条太长，煮熟后不容易盛出，吃起来 也不方便。

2. 传统糊涂面是用玉米糊勾艾，汤汁 粘稠香波，也可以用小麦面粉调糊勾艾， 口感更加细润。

3. 芝麻叶，即芝麻的叶子，其性平味 苦，具有良好的保健作用，可以调拌凉菜， 也可做芝麻叶面条，有一股特殊的香味。新 鲜芝麻叶要在沸水中浸烫 3 分钟以上，市场 上也有干芝麻叶、芝麻叶罐头出售。

★键入网址 http：//v.qq.

com/page/i/v/e/i0 177ml azve. html

★ 稣腾讯破搜索：中国百面之糊涂面。

羊肉糊汤面

阿财说面

羊肉糊汤面是豫西、南阳一带的传统面食，与糊 涂面有异曲同工之妙，讲究“糊糊”的感觉，汤汁粘 稠，香浓可口，但制作方法却与糊涂面大不相同；首 先是炒面，这可谓是糊汤面的精髓所在，面粉要炒得 微黄出香，不能太生，生则不香；不能太过，过则发 苦；炒好之后拌上葱油，制成香浓润滑的面油。其次 是用羊汤煮面，半汤半面，汤鲜面香，十分诱人。

大厨制面

1. 用干净的毛巾擦干锅内水分，大火加热，倒人面粉 100 克，小火煽炒，炒至面粉呈微黄色、散发出香味时起 锅，盛人碗内后加入葱油 200 克，用筷子搅拌均匀，让葱油 和面粉充分融合。

2. 净锅内加猪油、菜籽油各 150 克，大火加热，倒人胡萝卜丝 2 千克，翻炒均匀，调入盐 20 克、味精 15 克，炒熟后盛人盆内待用。

3. 净锅内加羊肉汤 750 克，大火烧沸，倒人胡萝卜丝、芹菜叶 3 片、白煮羊肉 50 克 将手工面条 150 克扯几下成小 段，下入锅内后加盐 2 克、味精、鸡粉各 3 克、十三香 4 克、 胡椒粉 5 克搅匀调味，面条煮熟后加调好的面油 45 克搅匀， 稍稍加热，起锅盛人碗内，即可上桌。

习面面俱到

1. 手工面条最好用温水和面，这样口感才会柔软，和 面时不能加鸡安，否则面条会变硬变脆。

2. 面条下锅前要用手扯成小段，太长的话没有“糊 糊”的感觉，也不方便食用。

3. 炒制面粉时要用小火，用大火容易炒糊，颜色变 黑、口感发苦。也可用烤制的方法制作面油，其方法是： 将面粉入烤箱烤 30 分钟，烤箱温度为 28CTC,烤制过程中要 取出翻动 3—4 次，保证均匀受热，烤完后再与葱油拌匀即 可，这样面香味更浓。

想看制作羊肉糊汤面的高清视频吗？

可选择以下三种路径：

★用微信扫描二维码即可轻松播放。

★ 键入网址 http://vqq.com/page/ x/9/z/xO 177s41f9z. html

★登录腾讯视频搜索：中国百面之羊肉糊汤面。

武汉热干面/ 103
热干面酿牛肉/ 104
水街远红手榨米粉/ 105
虾蹄盖面/ 108
鲜虾云吞面/ 110
桂林卤肉粉/ 112
辣鸡粉/ 114
酸汤粉/ 115
海鲜砂锅粉/ 116

武汉热干面

一阿财说面

武汉热干面与兰州拉面、河南烷面、山西刀削面、四川担担面同称为 “中国五大名面”。热干面既不同于凉面，又不同于汤面，它是将面条事 先蒸熟，拌油保存，接单后浸烫至熟，拌入芝麻酱食用，面条劲道，酱汁 香浓入味，油润金黄，是武汉人必吃的一款王牌早餐。

一碗正宗的热干面，有三个要素：碱水面、芝麻酱和酱萝卜。碱水面 即和面时加了碱水的面条，色泽微黄有嚼劲。芝麻酱是热干面的灵魂，香 不香全看它。怎么调才叫香？答案是加香油。将芝麻酱与香油按照 1:1 的 比例调匀即可。酱萝卜是热干面的传统配头，由胡萝卜加酱油、陈醋和白 糖腌制而成，味道咸鲜回甜，口感清脆。如今热干面的浇头更加繁多，有 牛肉、虾米、叉烧等，口味更加丰富。

大厨制面

1 .机制碱水面隔水蒸约 30 分钟至八成熟，纳盆后用手抖散，加适量香 油拌匀，使其不粘不坨、根根分明。

2. 将拌好的面条平摊在托盘上， 用风扇吹约 2 小时。面条表面的油有锁 水功能，非但不会因为失水过多而变 得干硬，反而会有种筋道的口感。

3. 香油 500 克烧至三成热，倒人 500 克手工磨制的芝麻酱调拌均匀，加 酱油 50 克、盐 20 克、味精 30 克拌匀即 成芝麻酱。

出面：

1 .取热干面 100 克装人大漏勺里，人沸水中浸烫 1 分钟，在这个过程中要 反复颠抖漏勺，使热干面受热均匀并 快速熟透。

2. 将烫好的面条沥干水分装入盘中，浇芝麻酱 30 克，撒葱花、香菜和 酱萝卜丁，食客再根据个人喜好加辣 椒面和醋即可。

吉面面俱到

1 .蒸面条的时候要每隔 10 分钟 用筷子翻动一次，防止面条粘结成 团。2.煮面时水要清，否则煮出的 面条表面容易发粘；火要大，保证 面条在最短的时间内熟透，防止面 条因浸煮时间过长而变软，失去筋 道的口感。3.芝麻酱不要太干，否 则不易与烫好的面条拌匀，吃时容 易腻口。

拌好的面条摊在托盘上.

热干面酿牛肉

厂阿财说面

在武汉，酒店的白案师傅们围绕着热干面也研发了不少新品种。家常菜馆“刘胖子”的菜单上，有一道“热干面酿牛肉”，将传统的热干面改煮为炒，口 感更筋道、干香，再搭配上用武汉传统的酸辣汁浸泡过的卤牛肉，味道酸甜微 辣，很是开胃。这道菜在店里推出后反响很好，日均销售 40 多份。

大厨制面

热干面预制：

碱水面条 20 斤人沸水快速飞水至断生，捞出后沥干水分，加色拉油 100 克拌匀，置于通风处晾至半干。

牛肉预制：

1. 新鲜牛肉 50 斤切成一斤重的大块，A 冷水锅氽烫至水沸起锅待用。

2. 白蔻 150 克、干红椒 100 克、八角 100 克、桂皮 75 克、花椒 50 克、小茴香 50 克、 干洋姜（又名菊芋、鬼子姜）50 克、草果 25 克、陈皮 25 克用清水洗净，装人料包后放进 汤桶，下人牛肉，加清水至没过牛肉顶端 3 厘 米，下盐 400 克、糖色 200 克，大火将汤汁烧 沸后转小火煮 3 小时，关火后加盖炯 1 小时， 将牛肉取出，切片装保鲜盒入冰箱冷藏。

调制酸辣汁：陈醋 200 克、生抽 100 克、水 100 克、白糖 10 克、姜汁 10 克、味精 5 克、美极鲜味汁 5 克调匀， 淋少许香油和红油，加蒜碎 20 克、姜 末 5 克和少许香菜段浸泡即成。

出面：

1 .牛肉 6 片人酸辣汁中浸泡 3 分钟待用。

2. 锅人色拉油 20 克烧至五成热， 下蒜末 5 克、干红椒节 3 个煽香后去掉 料渣，下热干面 400 克小火炒 2 分钟， 下生抽 10 克、蒸鱼豉油 8 克、十三香 3 克、黑胡椒碎 3 克、味精 2 克、鸡精 2 克 炒人味，改大火烹陈醋 15 克炒至醋味 挥发起锅装盘，顶端摆上浸泡入味的 牛肉，点缀香菜即可上桌。

1.走菜前将牛肉泡在酸辣汁中。

2. 泡入味的牛肉摆在热干面

“手榨鲜米粉
传至五代人

水街远红手榨米粉

–阿财说面

如果说桂林米粉以爽滑柔韧取胜，那么生榨米粉就是以 Q 弹鲜香而得到食客的喜爱，特别是米浆 发酵后所产生的那股淡淡酸味，直叫人魂牵梦绕。

在南宁最知名的生榨米粉店当属水街的远红米粉，小店从清末民初开业，历经 5 代人传承，如今由 黄少红、黄少敏两姐妹联手经营，外表看上去不甚起眼，面积也不大，只有 200 平米，但就是这样一 家小店，每天却要卖掉近 500 斤大米，不论何时光顾，店内都是一副人声鼎沸的热闹场面。这里的米 粉现吃现榨，由米浆与米饭混匀，再发酵两到三日制成的，客人点单后，厨师将发酵好的一大团膏状 米浆通过压榨器挤成一条条粗粉，落入热汤煮熟，第一时间为客人呈上餐桌，米粉细致、口感弹牙， 那种鲜味是工厂配送米粉所无法拥有的；浇头一共有 4 种；牛月南、牛肉、肉末、卤蛋，都是广西人在家 里做米粉时常用的，充满了浓浓的“家味”；此外还有自制的三款特色辣椒——将酸笋、柠檬、豆豉 与广西特有的龙脊辣椒（产于广西龙脊梯田海拔 800 米的云雾山中，肉厚籽少辣味浓，果皮光亮不打 皱，可用成都红二荆条辣椒代替）混合，制成了独具特色的米粉调料。

大厨制面

米粉浇头制作：

1. 牛肉：改成大块，氽去血水后放入卤水中浸熟，捞 出晾凉切片即成。制作牛肉的卤水已经用了近三十年，随 着日复一日的卤制，牛肉的精华、香气已全部溶入其中， 自然格外香浓。

2. **卤蛋：**鹳鹑蛋煮熟剥皮，再放牛肉卤水中小火浸煮 至上色，待其充分吸收牛肉的香气，关火盛出即可。

3. **肉末：**选用猪五花肉末，加盐、糖、料酒、味精、 葱末、姜末、酱油调匀，下人煮至冒虾眼泡的猪骨汤中小 火浸熟，汤鲜肉嫩，最受食客欢迎。

4. **牛脯：**冲去血水，改刀成 2 厘米见方的小块，放人 高压锅倒入清水浸没，加陈皮、香叶、干椒、肉蔻，调入 盐、糖、酱油、白胡椒粉压熟，肉质软烂，汤汁香浓。

调制特色辣椒：

1. **酸笋辣椒**制作：酸笋 1000 克、龙脊红辣椒碎 100 克、60。三花米酒 100 克、黄姚豆豉 80 克、生抽 30 克、糖 25 克、陈醋 20 克、老抽 8 克拌匀，密封腌制 1 晚即可使用。

2. **柠檬辣椒**制作：龙脊红辣椒 1000 克、大蒜 300 克分别剁碎，加盐 100 克拌匀，放在阳光下晒 1 天（中途三次 翻拌，去掉辣椒中的部分水汽），再加酸柠檬碎 300 克、 60° 三花米酒 200 克拌匀，密封腌 1 晚即可。

3. **豆豉辣椒制作：**龙脊红辣椒 1000 克、大蒜 300 克分另胤碎，放入盆中加黄姚豆豉 150 克、盐 100 克拌匀，放在阳光下晒 1 天，放人坛中加 60° 三花米酒 200 克拌匀密封腌 1 晚，第二天取出加生抽 40 克、薄荷碎 100 克拌匀即可。

制粉流程：

1. 新鲜大米 500 斤放入清水浸泡一晚，取 100 斤蒸成软烂的米饭，放入机器打成糊状,剩余的 400 斤加清水 80 斤放人研磨机磨成稠粥状的米浆，发酵一晚，第二天放入干净 的布袋中沥去水分，得到较干的米粉团■米饭糊与米粉团 放入搅拌机反复压匀，直到完全融合、粉质细腻，外表看 上去好似打发的奶油一样，就可以开始下一步操作。

2. 取一坨粉团放入自制榨粉器中，拎起四边布角收 紧，就可以“榨粉” 了。

3. 用来煮粉的水温保持 70° C 即可，温度过高，容易把粉烫老。将榨粉器放在锅的上方，用力挤捏，粉团就会从 底部铁片上的小孔榨出，形成一条条圆柱形的米粉落入锅 里，烫 20 秒即可捞出盛人小碗。

4. 在米粉上撒入香葱末、紫苏丝、生菜段、酸亜豆， 选一种浇头放入加牛肉卤水 5 克、浓汤 5 克，再舀入煮粉 的汤 200 克，点入蒜油 3 克即可。盐、醋、狭椒等料放在大 厅里，食客取到米粉，依照喜好自行添加。

章面面俱到

1. 与一般米粉只用米浆制作不同，生榨米粉中一定要 加入蒸■熟的米饭，它能帮助米浆发酵变酸.，这样制熟后， 才会产生那股让人欲罢不能的酸爽味道；现今南宁的米粉 店大多只将米浆发酵一晚，如果发酵 2 日 3 晚，到第三天开 盖使用，那种独特的酸味，远在十米之外都能闻到，诱人 极了。

2. 除了粉团，制作米粉另一必不可少的元素就是榨 粉器：选用一块边长 50 厘米的屉布以及一块直径 15 厘米、 有数个小孔的铁片，在屉布中央剪出一块比铁片略小的圆 洞，将铁片缝在屉布的圆洞下，这就是传统的简易榨粉

提前制熟的米粉浇头：

牛肉

卤蛋

肉末

牛脯

放在大厅的三种特色辣椒：

酸笋辣椒

柠檬辣椒

豆豉辣椒

制作流程:

1, 米粉团、米饭糊一同放入搅拌机，反复压 5-6 次，使其细腻均匀。

2. 压好的粉团好似打发的鲜奶油.

3 . 将粉团装入榨粉器。

4. 拎起四边的布。

5. 收紧后就可以开始榨粉。

6. 用力挤压榨粉器，米粉落入锅中。

7. 煮 20 秒捞出盛入碗内。

8. 在米粉中加入配料、卤水、浓汤。

9 . 浇入煮粉原汤。

1S 从窗口递给等待的客人。

11 . 客人依照喜好自行添加调料。

66 虾鲜与蹄香 尽
入一碗来，，

虾蹄盖面

p 阿财说面 q

长沙是小龙虾爱好者的大本营，馋嘴猫们吃完虾肉，连煮虾的汁水也不放过，要来一碗面条拌匀下肚，那叫一个爽丨长沙连锁名店“伍氏猪脚”的女老板从中看到商机，把店里一款用猪蹄和龙虾制作的招牌旺菜巧手一变，将其汤汁加宽用作面条的浇头。食客一

口面一口蹄一口虾腰 J 好不恣意 I

大厨制面

1. 猪蹄 5000 克刮洗干净，剁成小块， 冷水下锅焯去血沫，捞出待用。

2. 锅入菜籽油 250 克烧至六成热，下 干辣椒、大蒜子各 70 克、姜片 40 克爆香， 加入鄆县豆瓣酱 200 克炒出红油，然后倒 人焯过水的猪蹄块，调入糖色 150 克、龙 牌酱油 100 克、美扱鲜味汁、干椒粉各 60 克、盐 40 克、蛀油、味精、鸡粉各 30 克、 胡椒粉 18 克翻匀，然后倒入高压锅，冲入 清水（高度没过原料 8 厘米），上汽后压 12 分钟，倒入锅中，放人炸好的小龙虾腰 1500 克煮至人味，淋入香油 40 克，点缀葱 花 30 克即可。

出面：

1 .取卤猪蹄的汤少许加清水兑匀烧 开，然后下入碱水面 100 克煮熟，捞出放 人碗中。

2. 菜心 10 克入卤水烫熟，码在面上，舀人两块猪蹄、十五只虾腰及一勺卤猪蹄 的原汤，放入卤好的豆干 15 克即可。

M 面面俱到

这款面原料丰富，物美价廉，售价 仅为 12 元，一天最多能卖几百碗。用作浇 头的小龙虾腰无需开背，入八成热油浸炸 60 秒至外酥里嫩，下入压好的“宽汤猪 蹄”中浸卤 30 秒即可。压猪蹄的原汤醇香 鲜美，为了让面条也“吃”尽这抹诱人滋 味，老板将煮面的清水中兑入三成原汤， 通常煮 30 碗便需添汤续水。

1 .将碱水面放入兑有少许猪蹄原汤的宽水中煮熟。

2.将蔬菜烫熟.

3.浇入伍氏虾蹄.

4.放入卤好的豆

66 一米空竹竿

敲打碱水面，，

鲜虾云吞面

-阿财说面

广州并不是以面为主食的地区，然而鲜虾云吞面在这里却成为个例，她深得港粤两地食客的拥戴， 许多大牌明星如周润发、谭咏麟、周星驰、徐若瑄等都对它情有独钟。

不要以为几颗云吞一把面条加点汤就叫鲜虾云吞面，″名门正派”的鲜虾云吞面有“三讲”。

首先，它是以竹升（即粗的空竹竿）打成的碱水面，制作时将鸡蛋或者鸭蛋直接混入面粉和匀，全 程不加一滴水，揉

至面团起筋后，掺入少量食用碱继续揉匀，之后用竹升压制数十次后切成面条，其色 泽微微发黄，煮好后带点韧劲，彼此互不粘连，吃到嘴里非常滑爽。

其次，所用的云吞（北方叫“馄饨”）也是用碱水面包制的，整个儿的虾仁放入皮内，上面抹一层 香菇肉馅，先沿对角线对折成三角形，再分别将两边折出三道折痕，最后用虎口环绕，挤一下即定型成 “金鱼尾”，入锅煮熟后变得薄如纸，能清晰地映出大颗的虾仁，显现皮薄馅大的特色。

第三，广州的食肆中，煮面和云吞时要使用以大地鱼吊成的清汤，不放一粒味精，鲜美天然，喝完 不会口干。

大厨制面

1. 吊汤：火腿骨、猪大骨各 3 斤（分别 劈开），猪皮、猪脚、大地鱼干各 500 克（先 烤至金黄，再撕成小片），鸡头、鸡脖各 400 克，鲜虾头、虾壳共 100。克，分别焯水去血 污，捞出放入桶内，加虾籽 200 克，添清水 50 斤大火烧开，撇掉浮沫后改小火熬 3 小时关 火，滤净渣子后约得 40 斤清汤。

2. 调云吞馅：虾仁（1 斤 20 头左右，太小 云吞显得不饱满，太大又包不住）洗净，不必 改刀，直接加盐、味精、蛋清、淀粉顺一个方 向轻轻搅打 2 分钟，待虾仁出胶，自动裹匀淀 粉时备用；猪肉馅、香菇末、葱末、十三香、 盐、老抽拌匀成香菇肉馅。

3. 包云吞：取碱水面制成的云吞皮一张， 先摆入两只虾仁，再填入香菇肉馅，包成带金 鱼尾的云吞。锅入水烧沸，下人云吞，小火煮 全皮透明，点一次凉水，再次煮沸即熟，捞出 备用。

4. **煮面条：**锅入水烧沸，下人碱水面 400 克小火煮至透明，捞出用清水冲凉，去除苦涩 的碇味和粘性，第二次用清汤煮面，锅入汤 500 克烧开，下人面条和云吞，小火煨 4 分钟， 盛入碗中即成。

1 . 香菇馅和虾仁馅。
2. 虾仁在下，猪肉在上。
3 . 先对折成三角形。
4. 两侧分别捏褶。
5. 虎口一拢，即成带金鱼尾的云吞。
6 . 碱水面先用水煮一遍。

M 面面俱到

1 . 制作碱水面时用了不少碱，导致面条 有股苦涩的碱味，因此用鸡汤煨之前，须先用 清水煮一遍，而后过一遍凉水，冲掉苦涩的碱 味。

2. 带猪肉馅的云吞煮熟后一头会变得皱 皱巴巴，这说明猪肉是新鲜的，同时也除了 注水、掺生粉的可能，因为注水猪、生粉猪、 死猪的肉馅在煮制时都会发涨，导致云吞皮胀 大，不会形成褶皱。

1.4片卤肉、4片锅烧，这就是卤肉米粉。

2.食客依照喜好加入小料。

桂林卤肉粉 —

66 米粉卤水三剑客：

罗汉果+豆腐乳+三花酒 9,

-阿财说面

桂林山水甲天下，桂林米粉爽滑柔韧的口感也堪称第一，最地道的吃法是“干捞不加汤”，比如 其最经典的卤肉粉，便是在烫好的米粉上只放一点卤水调味，表面再点缀几片香韧的卤牛肉、酥脆的锅 烧，等吃完米粉，再从一旁的桶中接点高汤喝下肚，淋漓畅快、滋味悠长。

而桂林干捞粉好吃的秘诀，不仅在于其独特的卤水一以 20 多种配料，按固定的比例及先后顺序分 别入锅，再经过近 10 个小时的熬制、勾克，一步不差，才可成就一锅鲜美香浓的卤水；还有自制的四款 酸料浇头一酸番茄、酸辣椒、酸弘豆、泡卷心菜，食客可依照喜好自行添加，酸香诱人，开胃解腻。

大厨制面

米粉卤水制作：

1 .猪骨、牛骨各 5000 克洗净， 人沸水中焯 10 分钟，捞出放入不锈钢 桶，倒入清水 50 斤大火烧开辑小火煮 5 小时，期间不断撇去浮沫，关火后打 去渣滓，留汤备用。

2. 锅入宽油烧至五成热，放入香 料（老姜 500 克，干葱头 200 克，干辣 椒 50 克，罗汉果 35 克，小茴香 25 克， 草果、桂皮、甘草各 20 克，八角、香 茅、砂仁各 15 克，香叶、花椒各 10 克，陈皮 6 克，丁香 5 克）及阳江豆豉 400 克炸香，捞出裹人纱布成香料包， 放入吊好的汤中小火熬 2 小时，拣出香 料包备用。

3. 锅留底油烧至五成热，下人桂 林白豆腐乳 150 克小火翻炒 2 分钟，待 香味逸出，加三花米酒 800 克、酱油 750 克、鸡粉 250 克、冰精 200 克、盐、 味精各 100 克〃’火熬开，出锅倒入汤桶 调匀即成。

酸翅豆制作：长亜豆 3000 克洗 净、摊开晾干水汽，加白醋 500 克、 60° 三花米酒 400 克、盐 300 克拌匀， 放人坛中密封腌制 2-3 天全豆角变 黄、变脆，取出冲掉表面多余盐分， 切丁后加辣椒碎 300 克、香油 200 克拌 匀即可。

泡卷心菜制作：卷心菜 1000 克 （只取白色的菜心部分）洗净晒干， 改刀成小块，放人泡菜坛中，加盐 80 克、60° 三花米酒 150 克、淘米水 1000 克（煮开晾凉）加盖浸泡 2-3 天，待 出酸香即可食用。

酸番茄制作：番茄 1000 克放人 热水浸烫，取出剥掉外皮，改刀成小 粒，放入净锅煽炒出汁，加清水 300 克、野山椒水 200 克、野山椒碎 80 克、 糖 50 克、盐 15 克搅匀，小火熬煮 10 分 钟，关火盛出，晾凉即可。酸番茄最 好当天取用，过夜易变色。

酸辣椒制作：广西特产的白镣椒 1000 克洗净切圈，加矿泉水 800 克、白 醋 250 克、60° 三花米酒 170 克、盐 60 克，放入瓶中密封腌制 2-3 天，取出即 可食用，辣味轻、口感脆、酸味重。

出粉流程：将电锅中的水温调至 60° C,下入米粉 150 克浸煮 30 秒，捞出沥干，倒入碗中，加卤牛肉、脆皮锅 烧各 4 片、油酥花生 10 克、香菜叶 5 克 即可上桌，客人可依照喜好自行投放 卤水和小料。

W 面面俱到

1.煮粉所用的并非传统的大铁 锅，而是新式电锅，以不锈钢制成， 像电炸炉那样有一旋转按钮，可随意 调控温度，且能保持水温恒定。锅上 有四个小孔，孔眼处正好卡住漏勺， 既可以将米粉全部浸入水中，又不必 担心漏勺滑入锅中。一般将水温调至 60-C,米粉下锅煮 30 秒，口感最 Q。

2 .广西米粉有常见的圆粉以及片 状的切粉两种，食客可依照喜好自行 选择。鲜粉每袋中有 15 份，每份 150 克。

3 .用白醋泡出的豆角酸味较重， 若当地食客口味偏轻，也可将豆角洗 净、晾干，放入川式泡菜水中，浸泡 2-3 天，这样即成“跳水泡菜”，略带 酸香，口感还是脆的■川式泡菜水的 做法如下：清水 1000 克、花椒 20 克、 八角 1 个、香叶 2 片、桂皮 5 克一同烧 开，晾凉后倒入提前洗净晾干的泡菜坛，加入高度白酒 45 克、冰糖 25 克、 盐 150 克搅匀，加盖后在泡菜坛边沿倒 入清水密封，放在阴凉处浸泡三天， 使水中充分融入各种香料的味道，之 后开盖放入洗净晾干的蔬菜腌制即 可。

煮粉的电锅挨着调料柜，米粉煮熟后，服务员将其倒入碗中，舀入浇头再端给食客。

四种小料任客选：

酸 H [

泡卷心菜

酸番茄

酸辣椒

除了卤肉粉这种传统吃法，如今南宁市场上人气最旺的米粉店“粉之都”还推出了三 款新式米粉——辣鸡、酸汤、海鲜砂锅，特色鲜明，深受食客欢迎。

66 糟辣椒加白腐乳
炒出鸡块发酵香，，

辣鸡粉

p 阿财说面

鸡块加糟辣椒、白腐乳炒至软烂，味 道香浓，带有一股发酵香气，搭配米粉香辣 过瘾。

大厨制面

1. 锅人底油烧至四成热，下人姜片、蒜瓣各 80 克 爆香，放入鸡块 3000 克，加老抽 30 克、白糖 80 克小火 煽炒 10 分钟至表皮收紧、上色，下入糟辣椒 200 克、桂 林白腐乳碎 30 克、陈皮 8 克、香叶 5 克、八角 1 个继续翻炒 5 分钟，添入清水没过鸡块，调人味精 40 克、白胡椒 粉 20 克，大火烧开转小火炖 40 分钟，待鸡肉软烂，起 锅装入盆中。

2. 将电锅中的水温调至 60° C,下人米粉 150 克浸煮 30 秒，捞出沥干，倒入碗中，加辣鸡 8-1 Oft,撒油 酥花生米 30 克即可上桌，客人可依照喜好自行添加卤 水和小料。

66 自制酸汤煮米粉
酸香清爽很开胃 9,

酸汤粉

-阿财说面

以自制的红酸汤煮制米粉，酸香清 爽，十分开胃。

大厨制面

1. 红母酸 500 克、高汤 4000 克、白醋 60 克、盐 20 克人锅调 匀，小火烧开制成红酸汤。

2. 将电锅中的水温调至 60° C，下人米粉 150 克浸煮 30 秒， 捞出沥干，倒入碗中，加红酸汤 400 克、木耳丝 30 克（提前余 熟）、豆腐皮 40 克（提前过水）、生菜叶 1 片、番茄碎 20 克、油 酥花生米 15 克即可上桌。

S 面面俱到

红母酸的主料是贵州当地的野•生小番茄，很像圣女果，但更 圆、更红也更酸■夏秋季节，番茄成熟，漫山遍野一片鲜红，山 民们将其采摘、发酵制成“母酸，将其加高汤、盐、白醋等一 起熬煮，过滤后的汤汁就是赫赫有名的红酸汤。如今市场上有瓶 装的红母酸售卖，每瓶 3 斤，售价 20 元。

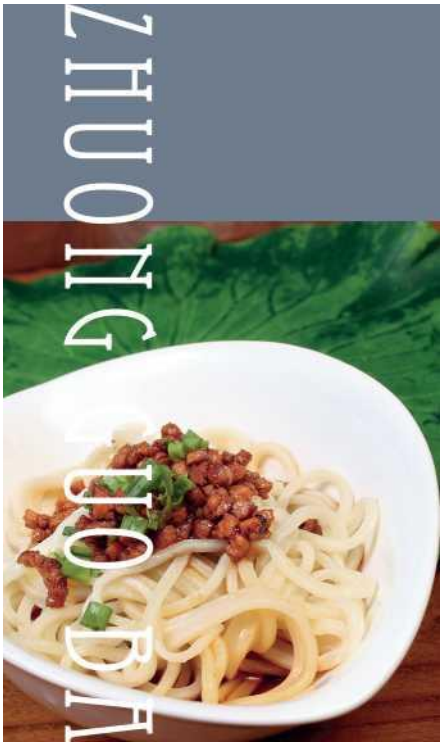
海鲜砂锅粉

—阿财说面

米粉与酸笋、肉片、號鱼、鲜虾、鹤鹑蛋五种配 料一同放入砂锅煮制，鲜香味美，且上桌后能长久保 持热气，很适合冬季就餐的热烈气氛。

大厨制面

砂锅内添入清汤 500 克，加酸笋 30 克搅匀，加盖 大火烧沸，下人猪里脊肉片 20 克、觥鱼段 30 克、鲜 虾 1 只（提前入葱姜水氽至表面变红，去掉腥味）、 卤鹳鹑蛋 1 个，待汤汁再次烧沸，放入米粉 150 克中 火煮 20 秒，加盐 4 克调味，起锅淋香油 3 克即可。



销售分类建议：美食
ISBN 978-7-89396-205-9
9 787893 962059 >
微信号：zgdc666
定价：58.00 元