欢迎来到日本挂面的美食世界。
挂面
JAPANESE DRIED NOODLES
KANMEN
おいしい
日本食品的质量

JAPANESE DRIED NOODLES

KANMEN

人与自然浑然一体。日本美食的灵魂被揉入了挂面之中。

用心去感受四季的变迁，珍惜大自然恩惠的日本。
在这样的灵魂下孕育而出的日本美食，
使日本食品在世界都深受人们的喜爱。
作为日本食材代表之一的挂面，在乌冬面、荞麦面、
素面等面类的制造过程中将它哄干。
有着煮熟后直接使用的便利性和长期保存性，味道清淡，口感顺滑有筋道，
并且有着适合各式各样调理方法的特点。
让我们来体验一下在人和自然浑为一体的饮食文化中诞生的日本挂面吧。

SERIES OF KANMEN

风味各异的日本挂面。

日本挂面是由荞麦粉、小麦粉等为原材料，用水等揉制而成。
不同的材料、制作方法、粗细等，使面的内容丰富多彩。
下面就来介绍一下有着独特风味和口感的具有代表性的日本挂面吧。

素面

用小麦粉和盐、水揉制而成，
拉成极细状的面。筋道，口感好。

冷麦面

用小麦粉和盐、水揉制而成，
拉成极细状的面。比素面稍粗。

荞麦面

荞麦粉中混入小麦粉，
然后放入水或者热水搅拌制成的荞麦面，
具有风味独特，口感顺滑的特点。

乌冬面

用小麦粉和盐、
水揉制而成的粗面，口感筋道。

宽面

用小麦粉和盐、水揉制而成，成扁平状，
被称为“平面”，为乌冬面的一种。

干中华面

用小麦粉和盐加入碱水用水揉制，
再进行干燥处理的面。
基本是作为中华料理来使用。

KANMEN EXPERIENCE

将挂面炒后和汤一起煮，冷却后加入新鲜的蔬菜一起搅拌，会有一种沙拉的感觉。

日本挂面可以做出各式各样的菜肴。

不仅可以代替西餐中的西式面条，在中餐，当然还有日餐中也见得到。

那么，你将选用哪种菜谱来体验我们日本挂面的味道和口感呢？请一定要尝试一下哦。

细腻美味的口感，你用什么方式来体会食用的感觉呢？

西洋蔬菜的荞麦面沙拉

1. 把蔬菜切成容易入口的大小。
2. 将荞麦面硬煮后用凉水洗沥干水分。青豆也煮后用冷水拔一下。
3. 将沙拉汁材料混合后搅拌均匀。（市售的沙拉汁即可）
4. 将沥干水分后的蔬菜和荞麦面放入容器中，食用前均匀倒入沙拉汁，搅拌均匀后装盘。

做法（材料参照p13–p14）

WESTERN RECIPE

法国菜？意大利菜？

平时的饭菜也可做出新式法国菜肴的风味。

蘑菇奶油汁乌冬面

1. 蘑菇和鸡肉切成容易入口的大小。洋葱切碎。
2. 将沙拉油倒入锅中，煸炒洋葱。放入鸡肉、蘑菇后搅拌。加入盐、白胡椒、白葡萄酒炒至酒精成分挥发。
3. 加入月桂树叶和汤汁，煮开之后再盖上盖子用小火煮 10–15 分钟左右。
4. 用另外的锅将乌冬面硬煮，用冷水洗后沥干水分，加入 3。
5. 3 加温后放入鲜奶油煮 5 分钟，调味。
6. 盛入盘中，添入意大利荷兰芹。

做法（材料参照p13–p14）

冷麦面的西洋面风味・夏季蔬菜调味汁

1. 将蔬菜切成块状。再将约半量的橄榄油加入炒锅，将蒜和辣椒炒出香味后茄子稍加煸炒后盛出。
2. 加入少许橄榄油，煸炒洋葱。再加入其他蔬菜煸炒，再加入 1 的茄子。
3. 放入砂糖、白葡萄酒西洋醋、盐、黑胡椒、剩余的橄榄油后搅拌，盖上锅盖后煮 4–5 分钟。
4. 用另外的锅将冷麦面硬煮，用冷水洗后沥干水分。
5. 将沥干的冷麦面放回锅中，和 3 的一部分搅拌，放入盐、胡椒调味。
6. 将冷麦面盛入盘中，浇入剩余的 3。

做法（材料参照p13–p14）

番茄和莫扎里拉奶酪和罗勒的凉素面

1. 番茄，奶酪切成丁状与用手撕好的罗勒一起放入容器，加盐、胡椒、黑葡萄醋、橄榄油混合调味。
2. 用另外的锅将素面硬煮，用冷水洗后沥干水分，放入 1 的容器搅拌，用盐、黑胡椒调味后盛到盘中。

做法（材料参照p13–p14）

CHINESE RECIPE

北京风味？广东风味？
日本挂面使中国世界更丰富多彩。

用中华面条制作的鸡汁面

1. 将木耳切成丝，水发干贝。在鸡丝里加 1 小匙淀粉，拌匀。
2. 用中式炒菜锅将沙拉油加热煸炒鸡肉，加入青豆、木耳、干贝、水、鸡精、酒、盐、胡椒后用小火煮 5–6 分钟。加入 2 小匙淀粉汁勾芡。
3. 将颗粒状鸡精加入水中烧开，沸腾后加入酱油和芝麻油调汁。
4. 用另外的锅将中华面条煮熟沥干水分，和 3 一起放入盘中，把 2 浇在上面即可。

做法（材料参照p13–p14）

虾炒米粉风味素面

1. 将虾中放入绍兴酒、盐、蛋清、淀粉后用手搅匀。将蒜切成片状，大葱切成碎块，韭菜切成长段。
2. 将素面硬煮，用冷水洗后沥干水分。
3. 用中式炒菜锅将沙拉油加热，加入 3 分之 1 的蒜和葱煸炒，出香味后加入虾，略炒后立即盛出。
4. 加入少许油，将剩余的葱、韭菜煸炒，放入素面拌匀后再加入虾、用酱油、一味辣椒粉、盐调味后盛入盘中。

做法（材料参照p13–p14）

炸酱宽面

1. 将姜和大葱切碎，竹笋和香菇切成丁状。黄瓜切成圆片，煮鸡蛋切成一半大块。
2. 中式炒菜锅内放入沙拉油、姜、葱、豆瓣酱，直到炒出香味儿。
3. 加上肉末儿和酒用大火煸炒，加上酱油、甜面酱混合，放入竹笋，香菇煸炒。一边混和鸡汤一边炒，水分消失后加上淀粉汁勾芡，加入芝麻油后关火。
4. 用另外的锅煮宽面，用冷水洗后沥干水分，装盘。
5. 3 和黄瓜和煮鸡蛋放到上面。

做法（材料参照p13–p14）

JAPANESE RECIPE

只要使用挂面就很简单，那么，
你也来挑战一下日本料理吧。

日式炒乌冬面

1. 将乌冬面硬煮，用冷水洗后沥干水分。
2. 猪肉切成容易入口的大小，撒上酒、盐、胡椒、用手搓揉。蔬菜要切成细丝。
3. 炒菜锅内放入 1 大匙沙拉油煸炒猪肉，加上胡萝卜、香菇、葱煸炒。再加入圆白菜和青椒略炒。再放入 1/2 大汤匙的酱油、胡椒、盐混合，之后加入乌冬面和剩余的沙拉油，煸炒。
4. 加入日本酒，乌冬面温热后放入剩余的酱油和盐，胡椒调味。
5. 装盘，添上红姜。

做法（材料参照p13–p14）

咖喱宽面

1. 锅里放入市售的荞麦面汁和根据标签等指示的水后煮开，做 1200cc 的荞麦面汁。
2. 将葱和猪肉切成容易入口的大小，放入锅中，沸腾后撇沫，约煮 10 分钟。
3. 加入咖喱块，根据稠度掺入适量的水溶淀粉。
4. 另外的锅煮宽面条，凉水冲洗，再次把宽面条浸到热水中，温热后沥干水分后装盘。
5. 放入 3，在上面撒上切碎的香葱末儿。

做法（材料参照p13–p14）

笹箩荞麦

1. 将葱切成薄的圆片，预先准备好芥末。市售的荞麦面汁根据标签等的指示用水稀释，做 800–1000cc。
2. 荞麦面适当的硬煮后用冷水充分地揉洗，沥干水分后盛到笹箩内。
3. 小容器内放入荞麦面汁，在小碟子上添上葱和芥末。

做法（材料参照p13–p14）

INGREDIENTS FOR RECIPES

以下是通过本册介绍的菜肴食材。

无论是哪种，都是任何家庭轻松可以寻求到的食材。

请尝试一下。

*各材料，是 4 份量

西洋蔬菜的荞麦面沙拉

- 荞麦面 …… 200g
- 菊苣菜 …… 1棵
- 紫甘蓝 …… 1个
- 芝麻菜 …… 1个
- 白蘑菇 …… 1包
- 青豆 …… 1/2包
- 沙拉汁（市售的沙拉汁即可）
  - 柠檬汁 …… 1大汤匙
  - 酱油 …… 1大汤匙
  - 盐 …… 少许
  - 黑胡椒 …… 少许
  - 橄榄油 …… 3大汤匙

虾炒米粉风味素面

- 素面 …… 340g
- 虾 …… 16–20尾
- 绍兴酒 …… 2大汤匙
- 盐 …… 少许
- 蛋清 …… 1个
- 淀粉 …… 1–1.5小汤匙
- 沙拉油 …… 2–3大汤匙
- 蒜 …… 1片
- 大葱 …… 1根
- 韭菜 …… 1束
- 盐 …… 适量
- 酱油 …… 2大汤匙
- 一味辣椒粉 …… 适量

用中华面条制作的鸡汁面

- 中华面 …… 320g
- 颗粒状鸡精 …… 2大汤匙
- 水 …… 800cc
- 调味酱油（淡口） …… 少许
- 芝麻油 …… 少许
- 青豆 …… 100g
- 鸡胸肉 …… 200g
- 干贝 …… 15g
- 木耳 …… 5g
- 水 …… 200cc
- 鸡精 …… 2小汤匙
- 沙拉油 …… 3大汤匙
- 绍兴酒 …… 1大汤匙
- 盐、胡椒 …… 各适量
- 淀粉 …… 约3小汤匙

炸酱宽面

- 宽面 …… 320g
- 沙拉油 …… 2–3大汤匙
- 姜 …… 1片
- 大葱 …… 10厘米
- 豆瓣酱 …… 1.5大汤匙
- 猪肉沫 …… 200g
- 绍兴酒 …… 1.5大汤匙
- 酱油 …… 1大汤匙
- 甜面酱 …… 2大汤匙
- 香菇 …… 3个
- 竹笋（水煮） …… 100g
- 鸡汤 …… 200cc
- 淀粉 …… 1/2小汤匙
- 水 …… 少许
- 芝麻油 …… 2大汤匙
- 黄瓜 …… 1根
- 煮鸡蛋 …… 2个

冷麦面的西洋面风味·夏季蔬菜调味汁

- 冷麦面 …… 约400g
- 茄子 …… 2个
- 洋葱 …… 1/2个
- 彩椒（红、黄） …… 各1个
- 绿皮西葫芦 …… 2根
- 蒜 …… 1片
- 红辣椒 …… 2根
- 橄榄油 …… 200cc
- 砂糖 …… 20g
- 白葡萄酒西洋醋 …… 40cc
- 盐 …… 多半汤匙
- 黑胡椒 …… 适量
- 其他
  - 盐、胡椒 …… 各适量

蘑菇奶油汁乌冬面

- 乌冬面 …… 240g
- 磨菇类 …… 500g
  （香菇、白蘑菇、杏鲍菇、丛生口蘑）
- 鸡腿肉 …… 200g
- 洋葱 …… 1/4个
- 沙拉油 …… 2大汤匙
- 汤汁 …… 1000cc
- 白葡萄酒 …… 60cc
- 月桂树叶 …… 1–2片
- 白胡椒 …… 适量
- 盐 …… 适量
- 鲜奶油 …… 150cc
- 意大利荷兰芹 …… 适量

番茄和莫扎里拉奶酪和罗勒的凉素面

- 素面 …… 320g
- 奶酪 …… 2个
- 罗勒 …… 1束
- 盐、黑胡椒 …… 各适量
- 黑葡萄醋 …… 1大汤匙
- 橄榄油 …… 3大汤匙

日式炒乌冬面

- 乌冬面 …… 400g
- 猪肉片 …… 150g
- 日本酒 …… 1小汤匙（猪肉的预先调味用）
- 盐、胡椒 …… 各少许
- 香菇 …… 5个
- 胡萝卜 …… 1/3根
- 大葱 …… 1/2根
- 圆白菜 …… 2个
- 青椒 …… 1个
- 沙拉油 …… 2大汤匙
- 日本酒 …… 2大汤匙
- 酱油 …… 1.5大汤匙
- 盐、胡椒 …… 各适量
- 红姜 …… 适量

咖哩宽面

- 宽面 …… 320g
- 水 …… 适量
- 市售的荞麦面汁 …… 适量
- 猪肉片 …… 200g
- 大葱 …… 1根
- 块状咖哩（市售） …… 90g
- 淀粉 …… 1小汤匙
- 水 …… 1小汤匙
- 万能葱 …… 适量

笹笋荞麦

- 荞麦面 …… 400g
- 大葱 …… 10cm
- 芥末 …… 适量
  （市售的管状装芥末也可）
- 市售的荞麦面汁 …… 适量
- 水 …… 适量

KANMEN QUALITY

注重于水、注重于面粉、注重于技术。

精挑细选，制作精细的挂面。

要选用哪一种荞麦粉来揣和呢？水是做什么用的？为了表现独特的风味和食用感觉，日本的荞麦面的材料都通过精挑细选。还有乌冬面和素面也精选不同蛋白质含有量和不同淀粉品质的面粉，材料的搭配也考虑在材料的使用之中。日本挂面之所以好吃，是因为注重选材的结果。

挂面严格的做法是根据季节的变化，重复使它熟成。

原来乌冬面和素面根据季节调整盐量和干燥的时间来保持品质。再有被称呼“手抻”的种类，根据重复“熟成”和“抻开”的独特的做法，作为有着顺滑的口感，筋道的高级面条被人所知。现在很多的挂面虽然是机器式制造，但还是沿袭着这些严格的做法进行制作。

HYGIENE & HEALTH

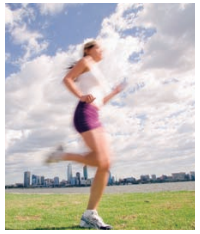
日本的挂面美味有益健康，而且卫生。

按照严格的食品安全标准制作的日本挂面。

日本的面条制作与质量衡量标准用日本农林规格（JAS）严格的管理，挂面已经合格达到并超越了这些标准。并且，挂面的水分比 JAS 的标准还低，而且在密封状态下，没有霉菌等微生物的繁殖，可以放心长期保存。最短也有着 1 年的保质期，是非常出色的保存食材。

作为减肥食品、保健食品而引人注目的日本挂面。

低热量的乌冬面和宽面不只是让你的胃得到满足，荞麦面不只营养平衡好，食物纤维丰富，也是低热量的健康食物。日本的挂面，也作为减肥食品被关注，是出色的保健食品。在荞麦面中含有大量的芦丁，作为抗氧化物质之一被关注，对高血压症等有很好的疗效。



HERITAGE & CULTURE

面条的历史，是日本饮食文化的历史。

有着1500多年悠久历史的日本挂面。

据说荞麦是从大约5世纪中开始栽培。素面是起源于8世纪左右。日本的面条，在悠久的历史中逐步成熟。世界上众所周知的绘画“浮世绘”等文化开创了17–18世纪的江户时代，荞麦面、乌冬面等作为大众食品得到普及。并且现在也作为日常的食品被日本人所喜爱。

通过面条料理，享受四季和家乡风味的日本人。

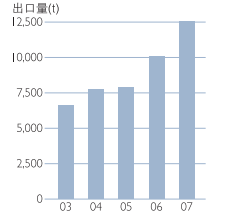
四季之国，日本。在炎热的夏季有冰凉的素面和冷麦面，春季和秋季有新鲜荞麦面，并且在寒冷的冬季有热的乌冬面和宽面条，也就是说，面条料理有着在不同季节享受不同种类口味的风俗。同时，日本的面条，在每个地方都有独自的风格。作为故乡的味道，深深的留在每个日本人的心里。

EXPORT

被送往世界食桌上的日本挂面。

陈列在世界食品市场的日本挂面。

作为深受人们喜爱的日本食品，日本的挂面出口量逐年持续增长。在出口方面，不仅是亚洲、欧洲各国、北美、还有中南美，几乎是全世界都有我们的贸易伙伴。日本的挂面通过食品贸易得到了各界人士的回应，并向全世界的消费者展示着更好的日本饮食文化。



挂面出口量统计

（2003年–2007年；根据财务省贸易统计）

■参考文献

- 《挂面入门》日本食粮新闻社
- 《面条食的推荐》柴田书店
- 《手制作日本食系列 保健食乌冬面》社团法人 农山渔村文化协会
- 《手制作日本食系列 保健食荞麦面》社团法人 农山渔村文化协会
- 《荞麦面・乌冬面百味一百题》柴田书店
- 《面包和面条和日本人》集英社

MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

日本国农林水产省
东京都千代田区霞关 1–2–1
www.maff.go.jp/e/oishii/