





凉	面	•	Ŧ	拌	面	ς.	汤	面	ς.	流	行	面	7	0	道
			3分钟	京面											
		\mathbf{V}	+ 5分钟	干拌	Ē				<u> 1 </u>		an c				
			+ 方便	干面()	炒面、	烩面	ः जि)			无罪	22				
		\mathbf{V}	+ 好吃》	多面					乙囲	万岁					
			+ 流行 ⁰	合面											
		$\mathbf{\nabla}$	+ 基础;	汤底											
			+ 酱汁												
		\mathbf{V}	+ 馅料												
			The second												

=由极简单到最流行的70道超赞懒人面



ISBN 7-5381-4299-1 定价: 20.00元

康州省图书馆















辽宁科学技术出版社 沈阳



轻松烹调懒人面

我非常爱吃面,是个超级"爱面族"。

爸爸是小学教师, 记得小时候不善烹调 的妈妈只会做面疙瘩, 但当时每天吃米 食的我, 对这种有咬劲的面食可是赞不 绝口! 直到长大, 各式面食都比米饭更 贴近我的胃。

记忆中,有一碗盛满妈妈爱心的面, 总是 那么美味可口。

那年我18岁,正准备高考,每天埋首苦读 到深夜;一个寒冷的夜里,我缩着身子正 专心读书,突然听到一句:"阿慧,很晚 了,来吃碗面,早点睡觉啦!"在这么安 静的晚上,我全神贯注地念着书,猛然被 妈妈的呼唤吓到,就用埋怨的语气斥道: "干嘛,吓人家一大跳!" 妈妈默默地把 那碗热腾腾的、加了一颗卤蛋的阳春面放 在我桌旁,就匆匆离去。望着这碗洋溢着 妈妈爱心与关怀的面,突然有股暖流贯穿 全身,我拿起筷子边吃边掉泪。这是幸福













的滋味,无价的人间美味。

在这繁忙的社会,疲惫的上班族回到家已 经没有心力张罗晚餐,来碗方便的懒人面 是最佳选择,煮一包市售面条,把冰箱里 现有的肉类、海鲜、青菜放入,营养一网 打尽,快速又简单。

本书分成3分钟凉面、5分钟干拌面、方便 干面、好吃汤面和流行哈面,共五大类由 极简单到最流行的70道面食,彻底发挥了 "面"的多样性本质。此外,还教授制作基 础汤底、酱汁和馅料,让读者轻松烹调懒 人面。

林美勢

foreword

懒人面条排排站



用专家



的尊细而



回春麻原



医拉面系



鸡蛋煮面



市售千面

有千羽拉面、天禧面线、山东大面、家常面条、月儿鸡蛋 面等多种口味,在各大超市均有售,便宜、方便而实用, 最重要的是:口感滑顺、有咬劲喔!



传统市场都有卖的米白色阳春面,有多种尺寸及宽度,一次买个600克约4人份,吃不完放冰箱冷藏保存,一周内均可食用:若是长久不吃也可以用塑胶袋密封放入冷冻库久藏。现在各大超市也都有卖干阳春面了,但新鲜不含防腐剂的阳春面口感还是比较好。

阳春细面

阳 春 细 面 快 熟 , 适 用 于 汤 味 较 浓 的 面 , 如 酸 辣 面 以 及 干 拌 面 。

阳春扁面

较扁较薄的宽面也较快熟,适用于各种汤面。

宽拉面条

宽 拉 面 条 有 嚼 劲 , 是 许 多 外 省 老 乡 的 最 爱 , 最 适 合 有 着 厚 重 汤 头 的 红 烧 牛 肉 面 、 大 卤 面 。

鸡蛋意面

意面是传统又好吃的面食,最适合做成干拌面来吃。

胡萝卜面

现 在 超 市 都 有 卖 红 色 的 胡 萝 卜 面 、 绿 色 的 菠 菜 面 或 绿 茶 面 、 淡 灰 紫 色 的 山 药 面 等 色 彩 缤 纷 的 面 条 , 心 情 好 时 煮 来 吃 吃 , 很 好 喔 !

菠菜面

绿 色 的 菠 菜 面 是 以 菠 菜 汁 加 入 面 粉 里 制 成 , 大 型 商 场 和 超 市 都 有 卖 喔 !

关庙面

关庙面原产于台南关庙乡,以面粉加盐制成,不加防腐剂, 以传统日晒法干燥,面条吃起来特别有咬劲,煮汤或炒面 皆宜;制成凉面时可煮熟后过冷水,更增强其咬劲。

粗拉面

拉面的基本材料为面粉、蛋、水、盐等,面粉采用中筋或 高筋小麦粉,外加些碱粉以增加面身的咬劲、弹性,就成 了"黄面",即便是拉面里面的"凉面",也不过是"黄面" 煮了再以冷水冷却而已。

细拉面

日本人吃拉面时通常不把汤喝完,但为了享用丰富的高汤, 就用力地把面和汤汁一起吸上来,而发出稀里呼噜的声音。 由于拉面的汤汁过于浓郁,所以日本人都尽可能在10分钟 之内吃完,因为面条泡在汤汁中太久会缺乏弹性,而且汤 汁冷掉后感觉会更咸。

细凉面

现在的菜市场都有卖这种现成的凉面, 买回家可以直接配 上酱料就吃起来了,实在是广大懒人们的福音啊!

广东伊面

又 叫"伊府面",是广东人常用的面条,将煮熟的面条油炸 后可储存得久些。







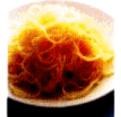
被 菜 流







细粒面







广东伊面





意大利通心粉



奏团细鸿丝面



把把面



荞麦面



韩国道

意大利面

长形意大利面耐久存,是懒人厨房不可缺少的食材。细而 精致的意大利面宜配上清淡而稀的酱汁,如橄榄油清炒的 大蒜面;厚而宽的意大利面则适合浓郁的酱汁,如青酱松 子面等。

意大利通心粉

不属于直线形的意大利面,就被通称为意大利通心粉,有 各种形状和花样,如螺丝面、字母面、贝壳面等,比细面 更有咬劲,是小朋友的最爱。

泰国细鸡丝面

非常细的泰国细鸡丝面是泰国地道的面条,最适合搭配海 鲜酸辣汤来吃。在干货店可以买到。

把把面

荞麦面

荞麦称 "SOBA",荞麦面正确的日文念法是 "SOBAMUGI"。 荞麦面含有丰富的纤维及蛋白质,热量低,颇受日本人青 睐,也是日本人经常食用的面食之一。与一般以面粉制成 的面条比心起来,荞麦面条较软,少了些许筋道感。

韩国面

传统韩国面以荞麦制成,比日本的荞麦面更细更有咬劲, 做成汤面、冷面都很好吃。

懒人最爱的无敌调味酱

应便必定真是广西研发生影响: 14字 离开,广徽人乐下起雨来获 轻松, 24 天使富丰铁适合注面,打加成人来塑得好量。

蚝油

蚝油是以生蚝提炼的酱油、原是广东人的调味圣品,现在 已经广被大家接受;鲜美的味道,适合任何菜肴。用不完 要放冰箱冷藏。

日式酱油

日式 酱油多半加有 鲣鱼、柴鱼, 口味 较 甜 较淡: 分为 薄口 酱油 (淡色酱油)与浓口酱油 (深色酱油、甜酱油)两种, 超市即可购得。

酱油膏

酱 油 分 为 一 般 酱 油 、 酱 油 膏 、 淡 色 酱 油 、 薄 盐 酱 油 等 , 酱 油 膏 味 道 较 甜 而 浓 稠 , 大 多 作 为 蘸 料 。

橄榄油

简单分辨市售食用橄榄油, 有特级(Extra Virgin)橄榄油 及纯(Pure)橄榄油, 前者营养价值较高, 颜色呈现出青 绿色, 可以生饮、拌沙拉、蘸面包和干拌面; 后者色呈青 黄,适用于一般的煎、煮、炒、炸。

麻油

一般常俗称为"香油"及"馨油",是白芝麻提炼出来的, 用来蘸料、增香。胡麻则是黑芝麻提炼而成,可用来炒菜, 是很好的补品。

辣油

是 将 辣 椒 碎 或 辣 椒 粉 放 入 香 油 中 以 小 火 慢 炸 至 辣 味 出 来 , 再 过滤 而得 的, 用 来凉 拌 菜 肴 、 蘸 食 都 非常 够 味 。



自然

醋有去腥、提味的功效,目前市面上的醋品牌及种类都很多, 如糯米醋、镇江醋等,可一一试试,找到自己喜欢的口味。

乌醋

各种羹汤,加了乌醋就更美味可口了。



辣椒粉

干红辣椒磨成粉状即成,或用油炒至酥香,磨成粉状;坊间的 辣椒粉多半添有不同的香料,制成各种风味。

七味粉

最常见的日式调味料之一,主要材料包括红辣椒粉、山椒(日本黑胡椒)、黑白芝麻、紫菜碎、干柑皮、豆角粉及灰活罂粟 籽等七味。

番茄酱

姑且不论番茄的营养成分,番茄酱的顺手及方便性,相信是懒 人厨房必备的调味品吧!市面上还有番茄泥及整粒的番茄罐 头,都很好用喔!

芝麻酱

常用在凉拌菜以及凉面中,购买时要注意,瓶中浮油若太 多表示放置时间过久。



85.8



兰麻酱

10

沙茶酱

沙茶酱色泽金黄, 辛辣香浓。以花生仁、白芝麻、鱼、虾米、大蒜、葱、芥末、辣椒等原料磨碎, 再加油熬制而成, 是潮州汕头地区做菜常用的调味品。

XO酱

XO酱发源于香港,使用干贝、火腿、干虾、鱼等名贵食材, 佐以蒜、糖、盐等香料调制而成,因集亚洲食材大成,所 以用XO命名,价格因调制食材和方法不同,而有很大的差 异。

海山酱

海山 酱 其 实就 是 虾 仔 煎 和 肉 圆的 酱 汁 , 很 多 的 小 吃店 都 是 以 海山 酱 为基 底 , 再 加 些 其 他 的 材 料 调 成 独 特 的 肉 圆 酱 汁 。 目 前 在 各 大 超 市 也 有 卖 现 成 的 。

泰国酸辣酱

又称"冬炎TOM YUM",超市可以买到,是由香茅、柠檬 草、南姜、泰国辣椒、糖、盐一起熬制而成,是制作泰式 海鲜汤必备的调味料。

油葱酥

将 红 葱 头 或 青 葱 爆 香 或 油 炸 出 来 的 干 品 就 是 油 葱 酥 , 也 有 加 上 猪 油 制 成 的 罐 装 品 , 后 者 用 不 完 要 放 冰 箱 冷藏 。

泡菜

在 超 市 和 菜 市 场 都 能 买 到 现 成 的 罐 装 泡 菜 , 下 面 、 配 饭 、 做 泡 菜 锅 都 很 好 吃 。







XO语





泰国酸辣酱



油葱酥



ntents contents c

序/轻松烹调懒人面4	
懒人面条排排站6	
懒人最爱的无敌调味酱 9	

cold noodles 3分钟凉面

水果沙拉	凉面1	9
沙茶凉面	2	0
麻酱凉面		0
云南凉面		1
川味凉面		1
日式凉面	2	2
韩式凉面	2	3
鸡窝面 …		5
西式凉面		6
墨西哥凉南	面	6
泰式凉面	2	7
缅甸凉面	2	7

quick noodles 5分钟干拌面

傻瓜面		31
担担面		33
XO酱拌	面	34
台式干挂	半面	34
麻辣面		35
红油染面	面	35
香椿拌面	面	36
干挑面		36
古早味=	干拌面	37
海鲜拌面	面	37
肉燥面	;	38
酸菜面		39
叉烧粑料	吧面	40
面饼		41



fried noodles

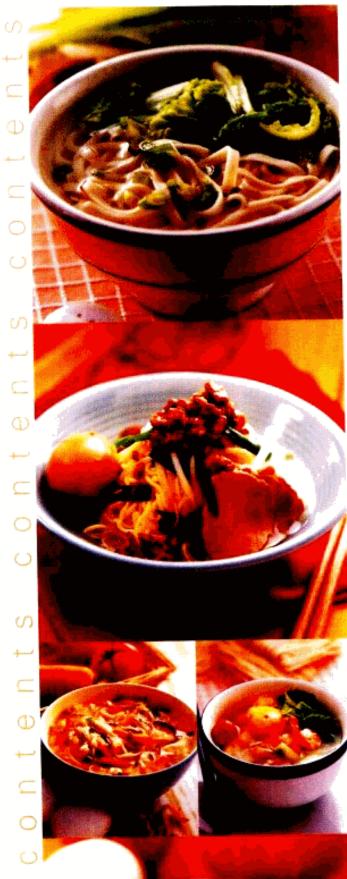
方便干面 (炒面、烩面)

炸酱面45
咖喱炒面 46
大面炒 47
广州炒面 48
漳州炒面
绍子面 49
木须炒面49
素什锦炒面50
炒粑粑面50
干烧伊面51
炒乌龙面51
三鲜炒面52
玉米酱烩面53

广东牛肉捞面	54
蚝油牛肉炒面	55
牛腩烩面	
培根意大利面	
意大利肉酱面	



contents contents



S 🔎

delicious soup noodle 好吃汤面

С

阳春面		63
切仔面		
哨子面		
蔬菜面		66
大卤面		67
榨菜肉	丝面	
雪菜鸡	丝拉面	
肉羹面		70
家常关	庙面	71
红烧牛	肉面	
清炖牛	肉面	73
日式拉	面	74
锅烧面		
泡菜海	鲜拉面	

Special noodles 懒人聪明吃 流行哈面 ●自制凉面

鲑鱼牛奶面	-81
老妈蚌面	82
韩国冷汤面	83
番茄牛肉面	84
藏式咖哩牛肉面	-85
鲜鱿墨鱼面	-86
青酱意大利面	87
地狱拉面	88
炒码面	89
泰式香辣海鲜面	91
奶焗虾仁通心面	92
椰汁海鲜汤面	93

●自制凉面	19
●自制柴鱼昆布高汤	22
●自制 墨西哥酱汁	26
●煮面成功的方法	31
●自制高汤	33
●自制香椿酱	36
●自制肉燥馅	38
●自制酸菜馅	39
●自制炸酱面馅	45
●自制番茄肉酱	59
●自制大骨高汤	63
●自制 鸡骨 高汤	83
●自制青酱	87





cold noodles

3分钟 凉面



水果沙拉凉面 cold moodles



〈材料 〉→细凉面150克、小番茄、芭乐、西瓜、 豌豆苗、罐头水蜜桃各适量。 〈调味 〉→酱油膏3大匙、糖1小匙、白醋1大匙、 香油2大匙、沙拉酱2大匙。 〈做法 〉 1 水果洗净切小丁,豌豆苗洗净,将水果丁与 凉面、豌豆苗混合,盛盘。 2 将调味料的酱油膏、糖、白醋、香油拌匀,

浇入面内,再挤些沙拉酱,即可拌食。

懒人聪明吃 冰凉有咬劲的面条,配 上缤纷爽口的水果,制 作简单,好看又满着; 是炎炎夏日自用宴客 的好主食。

自制凉面

 1) 面条煮熟后,尽快捞出。
 2) 以冷开水冲凉,沥干水分。
 3) 加入少许油,挑松面条,待
 凉后即可食用(可以电风扇吹 凉,比较省时间)。





沙茶凉面

〈材料 〉→细凉面150 克、小黄瓜丝少 许。

〈 调味 〉→沙茶酱1大匙、酱油2大匙、 糖1小匙、白醋1大匙、香油1大匙。 〈 做法 〉

1 调味料充分混合拌匀,即为沙茶酱料。

2 凉面、小黄瓜丝置于盘中,淋入酱 料,即可拌食。

cold noodles



麻酱凉面

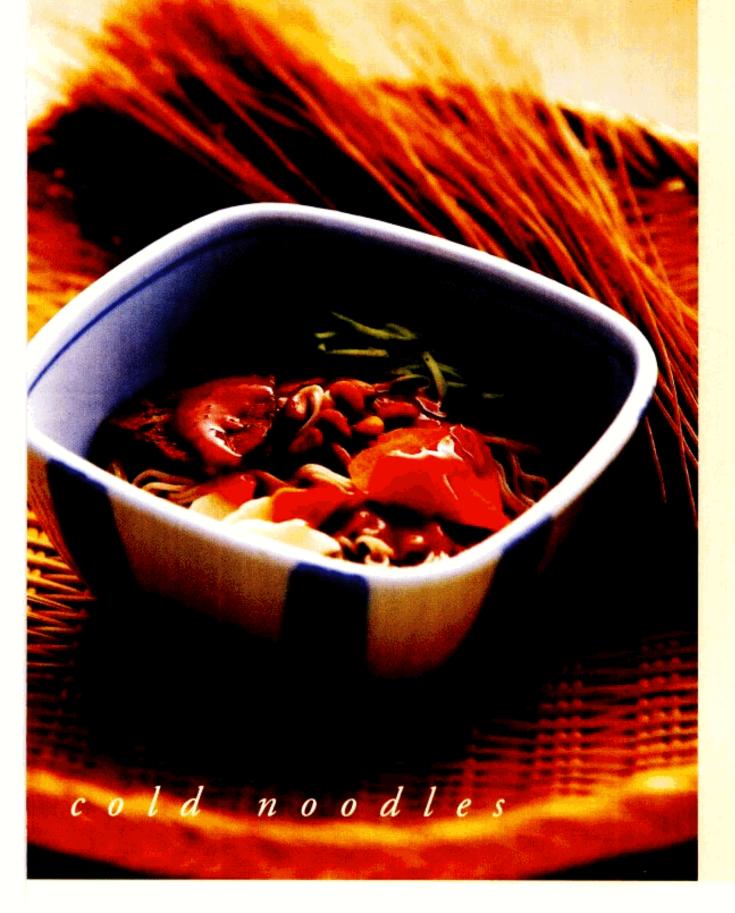
〈材料 〉→细凉面150克、小黄瓜丝及 胡萝卜丝各少许。

〈调味〉→芝麻酱2大匙、花生粉1小匙、香油5大匙、酱油膏3大匙、糖1 大匙、黑醋2大匙、蒜泥1大匙、辣油 1大匙。

〈做法〉

1 芝麻酱、花生粉先与香油拌匀,再 和 其他 调味 料混 合 拌 匀, 即 为麻 酱 料。

2 凉面、小黄瓜丝、胡萝卜丝装入盘 内,淋入适量酱料即成。



韩式凉面

〈材料〉→韩国面条150克、卤牛腱肉2片、小黄瓜丝1大匙、腌酸白萝卜片、胡萝卜片各少许、韩国泡菜1大匙、炸酥黄的松子仁1/2小匙。

〈调味〉→韩国辣椒酱1大匙、细白糖1小匙、白醋1大匙、冷开水或 高汤2大匙。

〈做法〉

07

1锅中水烧开,放入面条煮约3~5分钟,捞出泡入冰水中,沥干。 2将面条置于汤碗内,放入配料,淋上调匀的综合酱汁,即可拌匀 食用。



〈材料〉→荞麦面150克、海苔丝及香松少许。

〈調味〉→柴鱼酱油3大匙、柴鱼昆布高汤3大匙、绿芥末1/2小匙。 〈**做法**〉

1荞麦面放入滚水中煮熟,捞出泡入冰水中,沥干。

2 沥干的面条置入汤碗内,撒上海苔、香松,蘸调味酱食用。

自制柴鱼昆布高汤 1) 昆布1条用水稍冲洗,剪成小段。 2) 锅中加水9杯以中大火烧开,放入昆布和1小包柴鱼片熬煮数分钟, 至汤汁入味 3) 捞出昆布,柴鱼片,用滤网滤出汤汁即成。



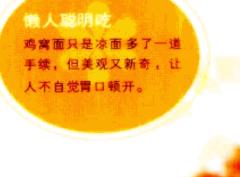
〈材料〉→油面225克、生菜数片、香松1小匙、 七味粉1小匙。

〈调味〉→糖1大匙、白醋2大匙、酱油3大匙、 香油4大匙。

〈做法〉

1 生菜剪成圆片状。

2 油面卷成鸡窝状,置于生菜内,撒下香松、 七味粉,调味料调匀淋入即可食用。





泰式凉面

〈材料 〉→细凉面150克、豆芽少许、 九层塔(罗勒)、碎花生少许。 <调味 〉→鱼露3大匙、冷开水2大匙、 柠檬汁2大匙、糖1大匙、辣椒末1大 匙。

〈做法〉

1调味料混合拌匀为酱料。

2 豆芽摘去头尾,即为银芽。九层塔 (罗勒)取嫩菜。

3 将凉面条、银芽、九层塔 (罗勒)、碎花生置于盘内,淋 入酱料即可拌食。



缅甸凉面

〈材料 〉→油面225克、绞肉2大匙、 洋葱1/2个、红葱头2个、豆芽120 克。

< 调味 →→咖哩粉1小匙、酱油4大匙、 盐1/2小匙、糖1/2小匙、水4大匙。 < 做法 >

1 红葱头切片,豆芽氽烫,洋葱切 细丝。

2 起油锅加4大匙油,以小火炒黄红 葱头,放入洋葱丝炒香,加入咖哩 粉以小火拌炒,最后加入绞肉与其 他调味料拌炒,即为酱料。

3 油面、豆芽、酱料混合拌匀,即 可食用。



(新人)1191月105 调味料加入白醋,即为 糖醋酸甜口味,也可以 只加盐,味精、香油、 香菜拌匀就很好吃了。

西式凉面

<材料>→意大利天使面150克、生菜 丝1碗(250克)、洋火腿丝少许、杏 仁片2大匙。

⟨調味)→盐1小匙、黑胡椒粉1/2小 匙、橄榄油3大匙。

〈做法〉

 1 意大利面放入滚水煮8分钟,捞出 泡入冰水中,沥干。

2 杏仁片摊在烤盘上,入烤箱以 180℃烤微黄。

3 意大利面、生菜丝、火腿丝、杏仁 片混合与调味料拌匀,即可食用。

cold noodles

old noodles



墨西哥凉面

〈材料〉→市售熟粗拉面150克、红番 茄1个、香菜末2大匙、小辣椒末1大 匙、洋葱末2大匙。

<//>
⟨调味⟩→盐1/2小匙、糖1大匙、白 胡椒粉少许、淡色酱油2大匙。

〈做法〉

1 自制墨西哥酱汁:番茄划十字、氽
 烫,剥去外皮,去籽切小丁,与香菜
 末、洋葱末、辣椒末混合,加入调味
 料拌匀,即为墨西哥酱汁。

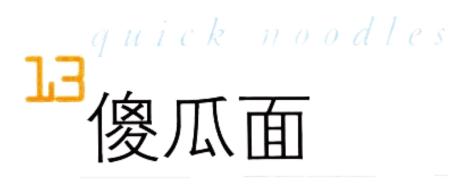
2 粗拉面置于盘内, 淋入适量墨西哥 酱汁, 即可拌食。

quick noodles

5分钟 干拌面







〈材料 〉→阳春宽面150克、猪油2大匙、油葱 酥1大匙、葱花2大匙。

〈 调味 〉→ 淡色 酱油 2 大 匙、盐 及鸡 粉各 1/3小 匙。

〈做法〉

1 锅中水烧开,放入面条煮熟,捞出置于汤碗 内。

2 将猪油、油葱酥、调味料及葱花加入面条中, 趁热拌匀;可随个人喜爱,再加入乌醋、辣油、 辣渣等。

◆所谓傻瓜面 就是福州干面,把煮好的面混合猪油、淡色酱油、 酸点葱花就可以吃了。坊间店家餐桌上有乌醋、辣渣、胡椒与辣油等 配料,可调配适合自己的口味。

◆第一次在店里吃傻瓜面时,只听老公喃喃念着:这到底是"一个傻 瓜素的面"?还是"做给傻瓜吃的面"?白白净净加些葱花的面价格

不菲,还真不知谁傻瓜谁聪明呢?

● 煮面成 功的方法

1)煮面的水要够,面条才不会糊掉。

2)水滚后,转中火,缓缓放下面条(可加少许油、 再下面条,面条比较不会黏成一团)。

3)水再次滚后,加一杯冷水继续煮,如此面条 会比较有咬劲。

4)水滚后捞出面条即可趁热食用。

5) 煮汤面时应该先煮好面条并放入汤碗,再加入熟汤及配料,让面汤合一,尽快吃完。不要把 面一直泡在汤里,面条才有咬劲。





guick noodles 14 担担面

> < 材料>→细拉面150克、葱末2大匙、花生粉1 小匙。

> 〈调味〉→芝麻酱4大匙、高汤1/2碗(125毫升)、 酱油及黑醋各3大匙、盐1/2小匙、糖2大匙、 花椒粉、辣油、蒜泥各1大匙。

〈做法〉

 芝麻酱与高汤先调匀,加入其他调味料拌匀 成酱料。

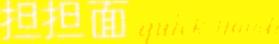
2 面条煮熟,捞出沥干水分,置于汤碗内,加 入酱料,撒入葱花、花生粉,即可拌食。

自制高汤 猪大骨1副、鸡架4 个, 氽烫去血水及泡沫, 取出洗 净。放入深锅中加水煮沸后改中 小火(不加盖)熬煮2小时, 至 汤汁呈白浊状即成为一般家庭常 用的高汤。如全部是以猪大骨熬 煮,即是大骨高汤;全部以鸡架 熬煮,则是鸡高汤。

赖人聪明吃

所谓担担面,就是加了四 川麻酱干面,干阳春面里 加了芝麻酱和花生粉,很 简单,但口感丰富。





quick noodles

麻辣面

< 材料 >→拉面150克、葱花1大匙。 < 調味 >→盐1/2小匙、花椒油、辣油 各2大匙。

〈做法〉

1 拉面 放入滚水 煮约3分钟, 捞出 沥 干水分。

2 调味料拌匀置于汤碗内,放入面条, 撒上葱花,趁热拌食。

红油染面

〈材料 〉→阳春细面150克、葱末2大 匙、碎花生1小匙。
〈调味 〉→淡色酱油2大匙、辣椒粉 1/2匙、辣油2大匙。
〈做法 〉
1 调味料拌匀,置于汤碗内。
2 面条煮熟放入汤碗内,上撒葱花及 碎花生,即可拌食。



quick noodles



quick noodles



XO酱拌面

〈材料〉→阳春宽面150克、豌豆苗少 许、XO酱1大匙。

〈调味 〉→酱油膏2大匙、猪油1大匙。 〈做法 〉

1 调味料置于汤碗内。

2 面条入滚水中煮熟(约3分钟),放 入豌豆苗汆烫一下,一起放入汤碗 内,浇上XO酱,即可趁热拌食。

guick noodles

台式干拌面

〈材料〉→油面150克、豆芽及韭菜各 少许。

〈调味〉→猪油1大匙、油葱酥1小匙、 盐少许、海山酱2大匙。

〈做法〉

1 将猪油、油葱酥、盐置于汤碗内。 2 油面、豆芽、韭菜装入小竹漏斗内、 压紧、入滚水中氽烫1分钟,沥干水 分,倒扣于汤碗内。

3 淋入海山酱,趁热拌食。

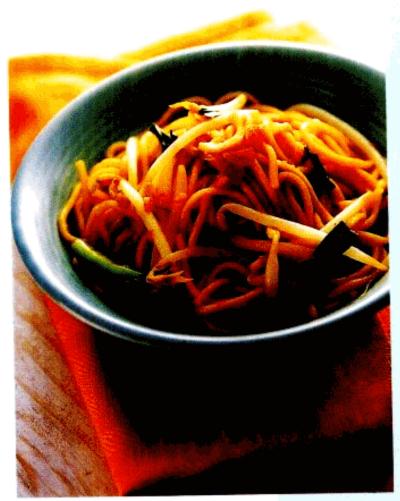
赖人聪明吃

海山 酱甜甜的 口味和 红红的 颜 色, 让 面 条 多 了 份 乡 土 感。 很 多 传统 台 湾 的 小 吃 都 是 搭 配 着 海 山 酱 吃, 如 虾 仔 煎、 筒 仔 米 膏、 肉 圆、 切 鹅 肉、 切 卤 菜 等等, 好 吃 喔 ! quick noodles

古早味干拌面

〈材料〉→油面150克、猪油1大匙、 油葱酥1大匙、韭菜及豆芽各少许。 <调味〉→酱油膏3大匙、黑醋1大匙。</p>

1 将豆芽、韭菜、油面装入竹子小漏 斗内压紧,入滚水中汆烫1分钟。 2 汤碗内放入猪油、油葱酥、酱油膏、 黑醋,再将面条倒扣在上,趁热拌 食。



quick noodles

海鲜拌面

〈材料 〉→细凉面150克,透抽、虾仁、 兰花蚌、豌豆苗各少许,花生粉1小 匙。

⟨调味⟩→酱油2大匙、盐1/2小匙、 青油3大匙、糖1小匙、白醋1大匙。

1 透抽由内部切交叉花纹,虾仁抽去 肠泥,背部划一刀,与兰花蚌分别入 滚水汆烫。

2 调味料拌匀,与凉面、豌豆苗、海 鲜混合,撒入花生粉一起拌食。



quick noodles

香椿拌面

〈材料〉→细拉面约150克、小白菜2 棵。

〈 调味 〉→香椿酱1小匙、酱油膏2大 匙、香油1小匙、碎冰糖1/2小匙。 〈 **做法**〉

1锅中水烧开,放入面条煮约3分钟, 捞出沥干水分。

2 调味料置于汤碗内,放入沥干水分 的面条,趁热拌食。

懒人聪明吃

 自制香椿酱:香椿叶子洗净 沥干,加入香油及少许盐,放 入调理机中打成泥状,即可装
 入罐中,放冰箱冷藏。
 2)香椿酱在超市中可忍利。

quick noodles



干挑面

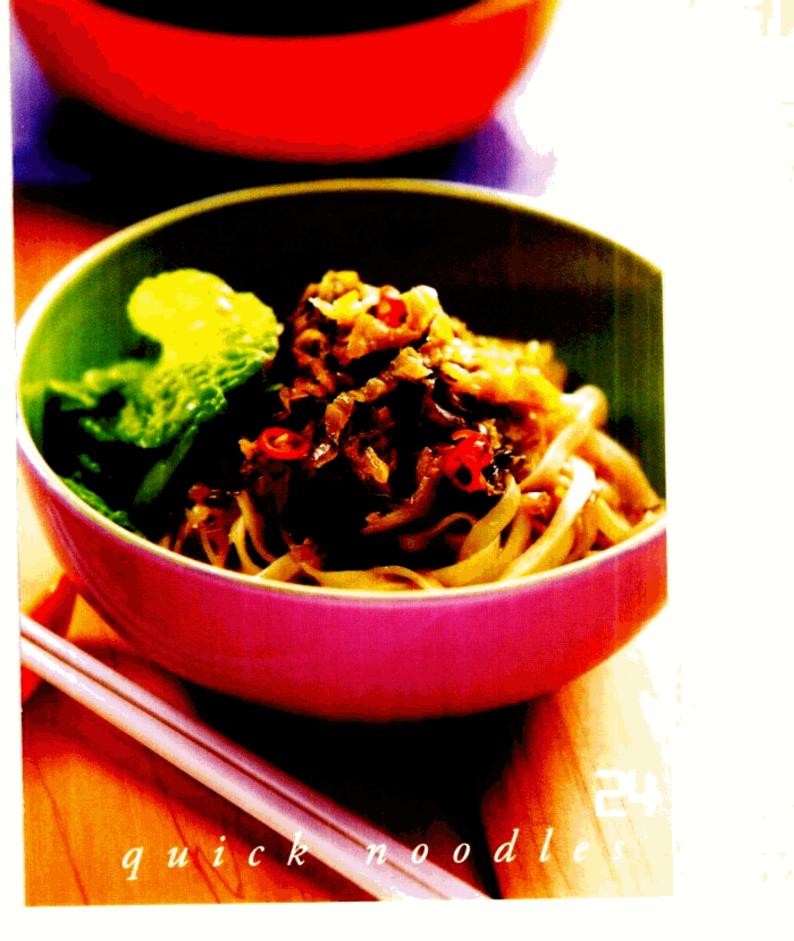
〈材料〉→阳春面(宽)150克、豌豆 苗少许。

〈调味〉→卤肉汤汁4大匙、花椒粉1/4 小匙。

〈做法〉

1调味料拌匀,置于汤碗内。

2 面条入滚水中煮熟(约3分钟), 豌 豆苗汆烫一下,一起放入汤碗内,趁 热拌食。



酸菜面

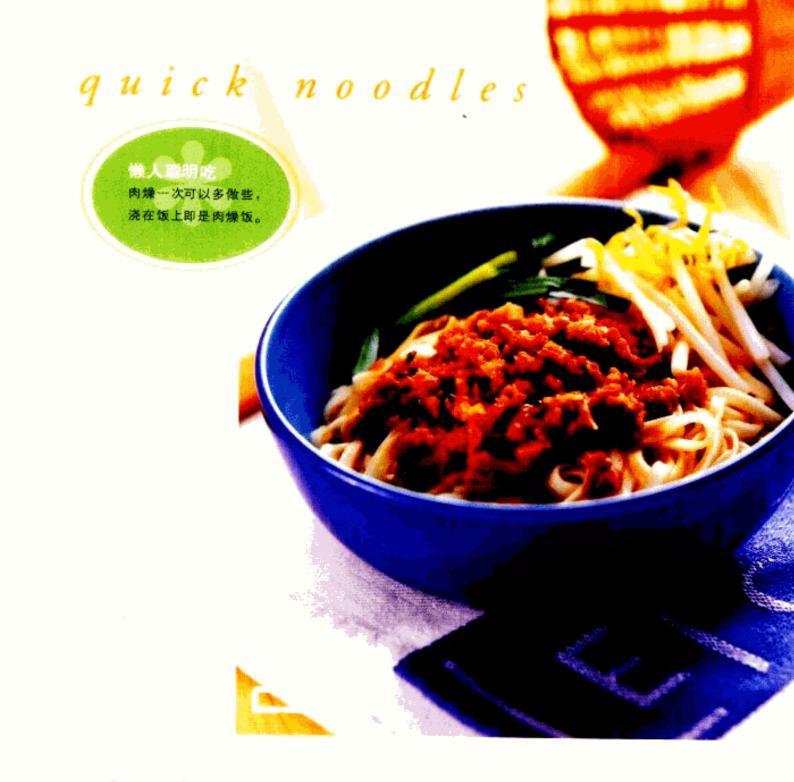
〈材料 〉→市售家常面条150克、酸菜300克、辣椒1~2支、小白菜2棵、姜末 1大匙。

〈调味〉→▲酱油3大匙、糖1大匙。В猪油1大匙、黑醋1大匙、酱油膏2大匙。 〈做法〉

1 自制酸菜馅:酸菜泡洗5分钟,切细丝,辣椒切小圈圈;起油锅加4大匙油,炒香姜末,放入酸菜丝、辣椒一起拌炒片刻,加入调味料A.烩炒3分钟,即为酸菜馅。

2 面条放入滚水煮3~5分钟, 沥干水分, 小白菜氽烫至软, 放入加有调味料8 的汤碗内。

3 舀入2大匙酸菜馅,趁热拌食。





肉燥面

〈材料〉→阳春面(宽)150克、豆芽及韭菜适 量。

〈调味〉→夹心绞肉600克、香菇3朵、大蒜2瓣、 红葱头6个、米酒1/2瓶、酱油膏1/2瓶、冰糖 少许、八角2粒。

〈做法〉

1 自制肉燥馅:香菇泡软剁成碎末,大蒜、红葱头分别剁成细末;起油锅,加4大匙油炒香香菇、蒜末、红葱末,再入绞肉炒散,加入米酒及酱油膏、冰糖、八角,以小火熬煮50~60分钟即成肉燥馅。

2 面条入滚水中煮熟,置于汤碗内,豆芽、韭菜烫软放入,加入适量的肉燥即可拌食。



〈材料〉→油面约115克、蛋1个、冷冻青豆仁、胡萝卜丁。
〈调味〉→盐1小匙、黑胡椒少许。

〈做法〉

1蛋打散,加入油面、青豆、胡萝卜丁及调味料拌匀。

2 平底锅加2大匙油烧热,倒入做法1料,以小火两面煎黄,撒

上胡椒粉即可食用。

internet offenset

c k

n

41

0

0

i

u

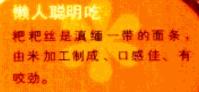
9



10 au 💏

e

S





叉烧粑粑面

〈材料 〉→干粑粑面190克、叉烧肉丝2大匙、洋葱丝1/2碗 (125克)、油葱酥1大匙、韭菜及豆芽各少许。

noodle

⟨调味⟩→盐1/2小匙、酱油2大匙、白醋1大匙、糖1小匙。

 1 粑粑丝入滚水中煮熟(约3分钟),捞出立刻冲冷水沥干。
 2 起油锅加油3大匙炒软洋葱丝入叉烧肉丝、油葱酥、面条、 豆芽等拌炒,加入调味料拌匀。

tried noodles





fried no.odles ア
作
省
面

> 〈材料〉→市售千羽拉面150克、粗夹心绞肉300克、 甜面酱1/2碗、蒜末2大匙、毛豆2大匙。 〈调味〉→酒2大匙、糖4大匙、酱油4大匙。 〈做法〉

> 1 自制炸酱面馅:甜面酱加2碗水调稀薄些;起油锅加4大匙油,小火炒香蒜末,放入绞肉炒熟, 倒入酒及调匀的甜面酱、糖、酱油烧开,改小火 拌炒数分钟使水分蒸发,即是炸酱面馅料。
> 2 拉面放入滚水中煮熟,盛入汤碗内,加入适量 炸酱,撒上毛豆或葱花即可拌食。

懒人聪明吃

想加点麻辣口味,可改做川味炸 酱面馅料。只要在材料中加入4 大匙花椒,以小火炒香后捞出不 要,再炒香蒜末、放入绞肉炒熟, 倒入酒及甜面酱、调味料等烧开 即成。



45

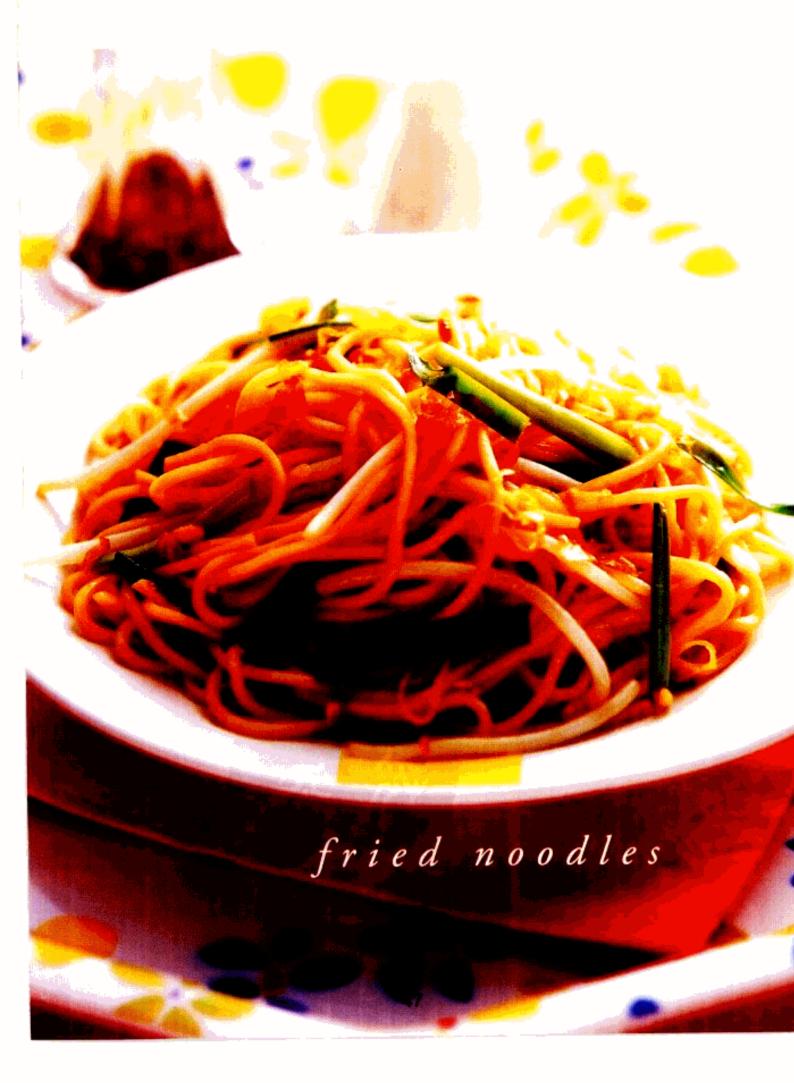




〈材料〉→油面300克、豆芽和韭菜共225克、红葱头2个。

〈调味〉→酱油5大匙、鸡粉1大匙、水4大匙。

- 〈做法〉
- 1 红葱头去膜切片。
- 2 起油锅加5大匙油,以小火炒香红葱片,加入酱油、鸡粉和水烧开。
- 3 加入油面、豆芽、韭菜拌炒至汁液收干。



fried noodles

(4~5人份) 咖哩炒面

(材料)→油面600克、肉丝240 克、洋葱1/2个、小白菜300克。 (调味)→▲ 酱油2大匙、水2大 匙、淀粉1/2小匙。81大匙高汤 3¾杯、酱油2大匙、糖1大匙、 盐1小匙、胡椒粉1/5小匙。

〈做法〉

1 洋葱切细丝、肉丝放入调味料 ▲ 腌片刻。小白菜洗净切寸段。 2 起油锅,以大火急炒肉丝,盛 起。

3 油锅再加少许油炒软洋葱,加 入咖哩粉以小火炒香,放入高汤 及酱油、糖、盐、胡椒粉,煮滚 后, 放入油面拌炒开, 盖上锅盖 焖至面胀大,放入小白菜炒均匀 即可。

C(i

绍子面

< 材料 >→市售山东面条150克、绞肉 150克、甘蓝丝1碗、胡萝卜丁、葱 花各1大匙。

⟨调味 ⟩→酱油2大匙、盐及鸡粉各 1/2小匙、香油1大匙、水3大匙。

 1 山东面条放入滚水中煮熟,捞出过 冷水、沥干水分。

2 起油锅加4大匙油,将绞肉炒散, 放入甘蓝丝、胡萝卜丁拌炒片刻, 放入调味料、面条拌炒均匀,起锅 前加入葱花拌炒一下。



ried noodles

木须炒面

〈材料〉→市售山东面条300克、瘦肉 丝1/2碗(125克)、木耳2朵、胡萝卜 丝3大匙、蛋2个、葱2支、韭黄2支。 〈调味〉→▲酱油2大匙、水4大匙、 淀粉1小匙。8酱油1大匙、盐1/2小 匙、胡椒粉少许、高汤4大匙。 〈做法〉

 肉丝加入调味料A拌匀,入油锅中 炒至颜色变白起锅。蛋打散放入锅中 炒至成小块状,取出。葱切段、木耳 切丝。

2 锅中加水烧开,放入面条煮熟,捞 出过冷水,沥干水分。

3 起油锅加2大匙油,放入木耳丝、 葱段、胡萝卜丝拌炒片刻,加入肉丝、 面条、蛋片、小白菜及调味料B炒均 匀即可。



fried noodles

fried noodles(2~3人份)



广州炒面

〈材料〉→鸡蛋面300克,叉烧肉、鱿鱼、 虾仁、兰花蚌各适量,青江菜4棵,葱1 支。

〈<mark>调味</mark> 〉→ 蚝油 、 深色酱 油各2 大匙 、糖1 小匙、胡椒粉少许、高汤1/2碗。

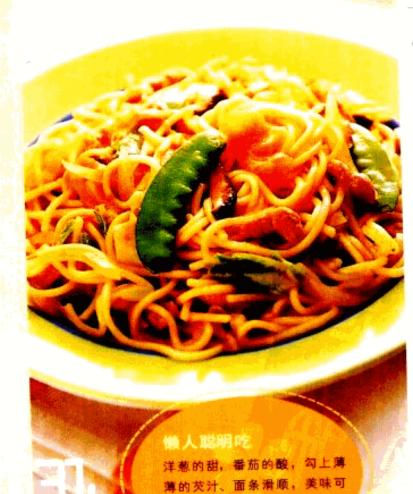
〈做法〉

1 鸡蛋面煮熟,沥干水分,放入平底锅, 摊成圆片,两面煎黄。

2 虾仁 抽去 肠泥, 背部 划一 刀纹, 擦干 水分。鱿鱼由内部切交叉花纹。青江菜 剥片洗净、切寸段, 葱切寸段。

3 起油锅加4大匙油,放入葱段爆香,加入叉烧肉、鱿鱼、虾仁、兰花蚌拌炒, 放入调味料烧开,加入青江菜炒软,用 淀粉1小匙加水勾芡,淋在两面黄上。

fried noodles (2~3人份)



漳州炒面

< 材料 >→油面300克、红番茄2个、洋葱 1/2个、小白菜4棵、肉丝125克(1/2碗)、 豌豆荚少许、香菇2朵。

〈調味〉→A 酱油2大匙、水2大匙、淀粉1 小匙。B 酱油4大匙、盐1/2小匙、鸡粉1 小匙、水1/2碗(125毫升)、香油1大匙。

1 红番茄切片,洋葱切丝, 小白菜洗海 切寸段。香菇泡软切丝。

2 肉丝加入调味料A 拌匀。

3 起油锅加5大匙油炒香香菇丝,放入P 丝炒散,加入洋葱丝、番茄片炒软,放 入调味料B煮开,最后放入油面、小白菜 豌豆荚拌炒均匀,用淀粉1小匙加水勾系 芡。

Fried noodles



〈材料〉→广东伊面225克、牛肉片约 115克、韭黄及豆芽各1/2碗(125克)。 <调味〉→A 酱油1大匙、水2大匙、小 苏打粉1/4小匙、淀粉1小匙。B 蚝油3 大匙、糖1小匙、胡椒粉少许、水4 大匙。

〈做法〉

1 广东伊面放入滚水中煮软,捞出过 冷水,沥干水分。

2 牛肉片加调味料 A 拌匀,入油锅中 过油至肉变色,立刻捞出。

3 起油锅加2大匙油, 放入面条及调 味料 B 炒均匀, 加入牛肉片、韭黄、 豆芽炒软即可。

微人聪明吃 烩炒的面食,因为加了许多 肉及配菜,最好一次炒个2 碗以上,比较好掌握材料的

分量。



fried noodles

(2人份) 炒乌龙面

〈材料〉→乌龙面225克、肉丝1/2碗 (125克)、小白菜2棵、香菇1朵、胡 萝卜丝少许、葱1支。

 ⟨调味⟩→A 酱油1大匙、水2大匙、 淀粉1/2小匙。B 酱油2大匙、盐1/2
 小匙、胡椒粉及鸡粉各少许、水3大 匙。

〈做法〉

1 肉丝加调味料A拌匀。

2 香菇泡软切丝,小白菜、葱洗净切 寸段。

3 起油锅加4大匙油,放入香菇丝炒香, 加入肉丝炒散,再放入胡萝卜丝、葱 段、小白菜、乌龙面及调味料B拌炒 均匀。



fried noodles



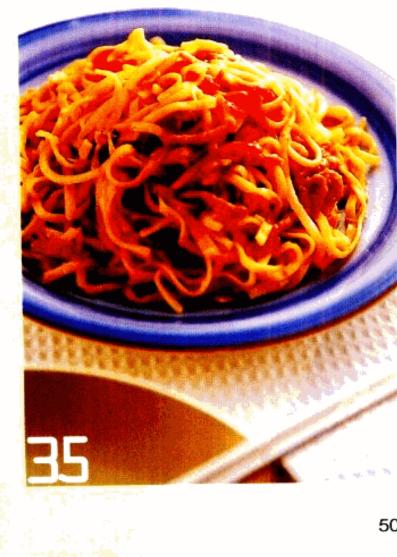
素什锦炒面

〈材料〉→油面150克,炸豆包1片, 香菇、木耳、胡萝卜、甘蓝各少许。 〈调味〉→盐及胡椒粉各1/2匙、鸡粉 1小匙、香油1大匙、水4大匙。 〈做法〉

1 豆包切丝,香菇泡软切丝。木耳、 胡萝卜、甘蓝各切丝。

2 起油锅,加4大匙油先炒香菇丝至 香,放入木耳、胡萝卜、豆包、甘 蓝拌炒片刻,加入调味料与油面拌 炒均匀。

fried noodles (2~3人份)



炒粑粑面

(材料)→干粑粑面300克、瘦肉丝1/2 碗(125克)、番茄1/2个、洋葱1/2个、 豆芽少许。

〈调味〉→А 酱油2大匙、水2大匙、淀 粉1/2小匙。 В 酱油2大匙, 盐、鸡粉 各1/2小匙,辣椒粉1/4小匙,水3大 匙。

〈做法〉

1 粑粑面放入滚水中煮熟(约4分钟), 捞出过冷水、沥干水分。

2 肉丝加调味料A拌匀。番茄切小片, 葱切丝。

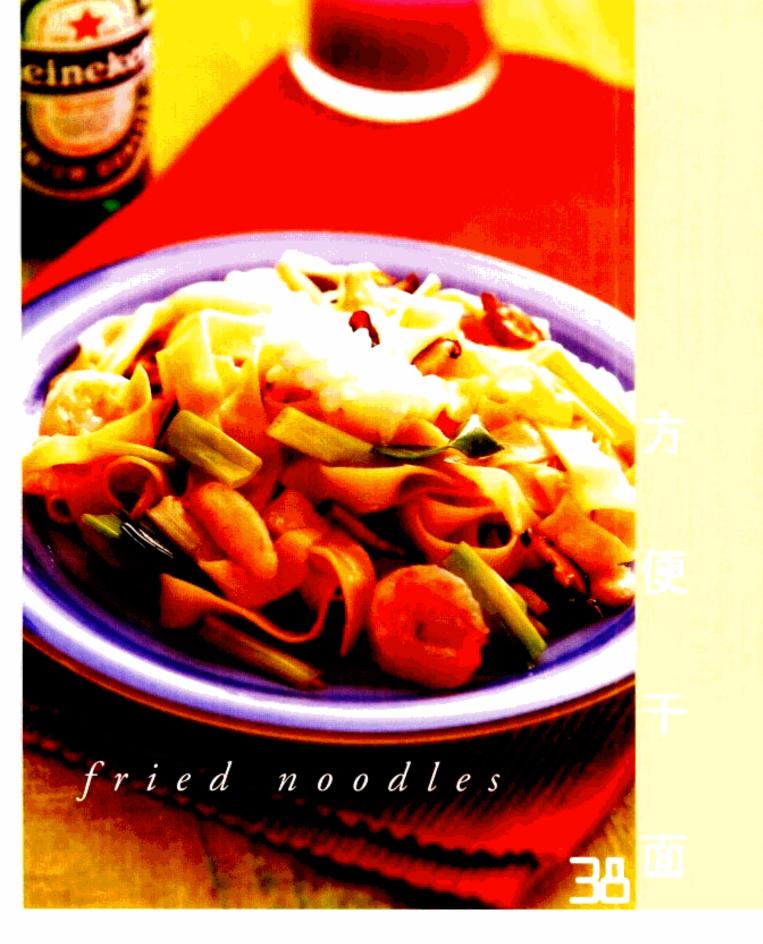
3 起油锅加4大匙油,放入肉丝炒散, 加入洋葱丝、番茄炒软,放入调味料B 与面条、豆芽拌炒均匀。

玉米酱烩面(2人份)

〈材料〉→拉面225克、青豆仁、胡萝卜丁各1大匙、玉米酱1罐。
〈调味〉→盐1/3小匙、糖1/2小匙。
〈做法〉



noodle



三鲜炒面

< 材料 >→ 宽面条225克, 虾仁、透抽、蟹腿肉各少许, 葱2支, 香菇2朵。

⟨调味⟩→盐及鸡粉各1/2小匙、酱油1大匙、胡椒粉少许、水 2大匙、香油1大匙。

〈做法〉

 1 虾仁抽去肠泥,背部划一刀,洗净、擦干水分。透抽由内 部切交叉花纹,再切小片。香菇泡软切丝。葱切段。

2 面条放入滚水中煮熟(约5分钟),捞出沥干。

3 起油锅加3大匙油,炒香香菇丝、葱段,放入透抽片、虾仁、 蟹腿肉拌炒片刻,加入面条及调味料拌炒均匀即成。

蚝油牛肉炒面

〈材料〉→粗拉面225克、牛肉片约115克、芥兰菜约115克。

〈调味〉→A酱油1大匙、水2大匙、小苏打粉1/3小匙、淀粉1/2小匙。 蚝油3大匙、糖1/2匙、水4大匙。

〈做法〉

1 拉面放入滚水中煮熟(约5分钟),捞出沥干。

2 牛肉片加入调味料A拌匀,芥兰菜切寸段。

3 起油锅加4大匙油,放入牛肉片快炒至八分熟捞出,余油续炒芥兰至 软,放入调味料B、面条拌炒均匀,再放入牛肉一起烩炒片刻即可。

fried noodle



<u> 方东牛肉捞面</u>

〈材料〉→鸡蛋意面约190克、牛肉丝75克、芥兰菜75克。

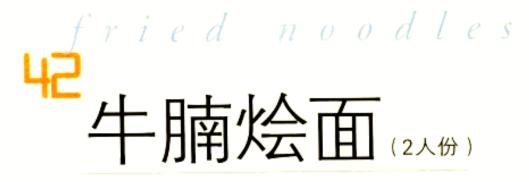
〈调味〉→A酒1大匙、水2大匙、淀粉1/2小匙、小苏打粉1/3小匙。B蚝油2 大匙、糖1/2小匙、水4大匙。

〈做法〉

1牛肉丝加调味料A拌匀,芥兰菜切寸段。

2面条放入滚水中煮熟(约3分钟),捞出沥干置于盘内。

3 起油锅加3大匙油,放入牛肉丝炒至八分熟,加入芥兰菜炒软,加调味料 B拌炒均匀,即可淋在面上。趁热拌匀食用。



(材料)→粗拉面225克、牛肋条600克、胡萝卜1 小条、八角1粒、葱1支、姜4片、甜面酱1大匙、 辣豆瓣酱1小匙、小白菜及葱花各少许。 〈調味〉→酒1大匙、酱油2大匙、盐1小匙、糖1 大匙、番茄酱4大匙。 〈做法〉 1 牛肉切块, 放入滚水氽烫、洗净。 2 胡萝卜去皮,切滚刀块。葱切段。 3 锅中加水1/2锅,放入汆烫过的牛肉,以中小火 煮50分钟,捞出牛肉块。面条放入滚水中煮熟。 4 起油锅,加3大匙油炒香葱段、姜片,沿锅边 淋酒、加入甜面酱、辣豆瓣酱拌炒,放入牛肉块 及调味料炒2分钟。倒入6碗牛肉汤,加入八角、 胡萝卜大火煮沸后,转中小火熬煮20分钟。 5 煮至牛肉软烂,以淀粉1小匙加水勾芡,淋在 煮熟的面条之上。



 1)牛肉不易煮烂,一次不防多煮些,分包放入冷冻库,食用时取 出解冻加热即可。
 2)牛腩酱汁淋在饭上就是牛腩焙饭,蘸馒头吃也不赖喔!





< 材料 >→意大利面150克、红番茄4个、夹心绞肉300克、香菜 末1/2小匙。

〈调味〉→盐1小匙、糖1小匙、酱油2小匙、番茄酱2大匙。 〈做法〉

1 自制番茄肉酱:番茄洗净去蒂,在尖端表皮划十字,放入滚 水汆烫,剥去外皮、切碎;起油锅加3大匙橄榄油,放入绞肉炒 散,加入番茄酱及番茄碎末拌炒片刻,加1%碗水及盐、糖、酱 油,烧开后改小火熬煮至汁液浓稠,即是番茄肉酱。

2 锅中水烧开,放入意大利面煮熟(约8分钟),沥干水分,置 于盘中,浇上适量的番茄肉酱,撒上香菜末即可拌食。

fried noodles 44

59



培根意大利面

〈材料〉→意大利面150克、培根2片、洋葱末2大匙、蒜末1大 匙。

〈调味〉→盐1/2小匙、胡椒粉少许、水2大匙。

〈做法〉

1意大利面放入滚水中煮熟(约8分钟)捞出沥干水分。

2 培根切丁。

3 起油锅加3大匙奶油,小火炒香蒜末、洋葱末,入培根末炒 , 香,再入意大利面及调味料拌炒均匀。

delicious soup noodles

好吃汤面

delicious soup noodle



< 材料 >→阳春面150克、小白菜少许、大骨高 汤2碗(500毫升)。

〈调味〉→盐少许。

〈做法〉

1 面条放入滚水中煮熟(约3分钟),小白菜氽 烫至软,置于汤碗内。

2 高汤煮热加盐调味,倒入汤碗内即可食用。



自制人 骨高汤 猪大骨4 副烫血水、洗净。放入深锅 中加水七八分满,煮沸后改 中小火(不加盖)熬煮2小时, 至汤汁呈白浊状即成。



47 哨子面(2人份)

〈材料 〉→细拉面 300克、肉丝1/2碗(125克)、番茄2个、蛋2个、洋葱1 个、香菇4朵、香菜少许、高汤4杯(960毫升)。

< 调味 → A 酱油1大匙、水4大匙、淀粉1小匙。B 盐1小匙、酱油2大匙、 黑醋2大匙、糖1大匙。C 淀粉2大匙、胡椒粉及香油各少许。

〈做法〉

1肉丝加入调味料A拌腌。

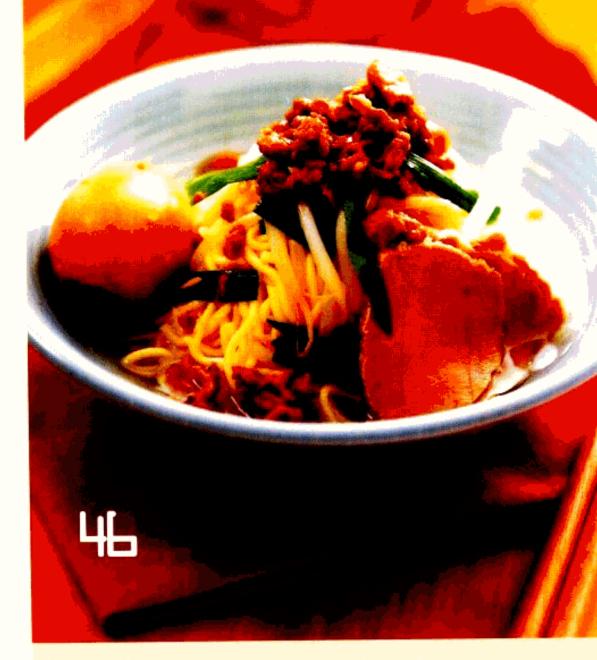
2番茄在顶端划十字,放入滚水中氽烫一下,剥去外皮、去蒂,切小块。 3香菇泡软切丝,洋葱切丝,蛋打散。

4 起油锅加4大匙油,炒香香菇丝,放入肉丝炒熟,加洋葱丝、番茄炒 软,倒入高汤煮开,加调味料B拌匀,倒入蛋汁至凝固,用淀粉加水勾 芡,即为卤料。

5 拉面煮熟,置于汤碗内,加入适量的卤料,撒点胡椒粉、香菜即成。

delicious soup noodles

delicious soup noodles



切仔面

〈材料〉→油面150克、肉燥1大匙、卤蛋1个、瘦肉2片、 豆芽及韭菜各少许。

⟨调味⟩→盐及鸡粉各1/2小匙、大骨高汤2碗(500毫升)。
⟨做法⟩

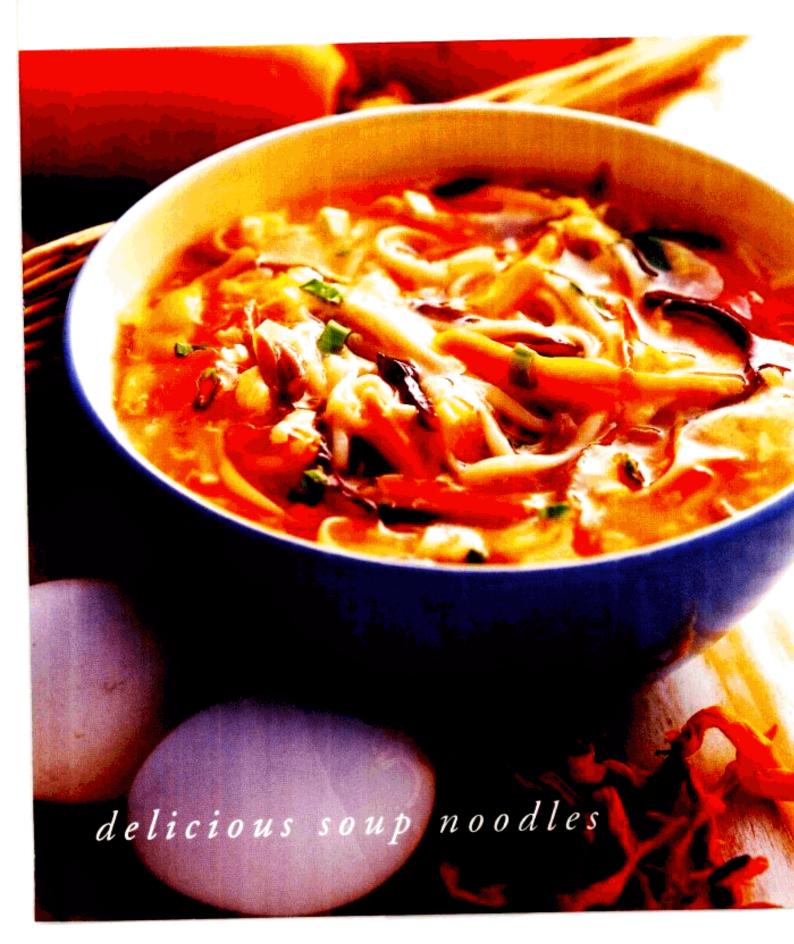
1 将油面、韭菜、豆芽装入小竹漏斗中,压紧,放入滚 水中汆烫1分钟,捞出沥干水分,倒扣于汤碗内。
2 加入热高汤、肉燥、卤蛋、肉片、盐、鸡粉即成。





〈材料〉→阳春宽面225克,红番茄1/2个,高汤4碗(1000毫升), 蛋1个,肉丝、金针花、木耳、胡萝卜丝、葱末各适量。 〈调味〉→A 酱油1大匙、水2大匙、淀粉1/2小匙。B 酱油1大匙、盐 及鸡粉各1/2小匙、香油1大匙、胡椒粉少许。 〈做法〉 1肉丝加入调味料A拌腌。番茄切片,木耳切丝。蛋打散。 2锅中高汤烧开,放入面条煮熟,加入肉丝、金针花、木耳丝、番 茄片等煮片刻。

3 加入酱油、盐、鸡粉拌匀,用淀粉1大匙加水勾薄芡,淋入蛋液成 蛋花,滴些香油,撒些胡椒粉即可食用。







蔬菜面(24%)

〈材料〉→鸡蛋面225克,甘蓝、番茄、鲜香菇、袖珍菇、 甜豆、皇帝豆、洋菇片各少许。 〈调味〉→盐、胡椒粉、香油各少许。 〈做法〉 1锅中加5杯水煮开,放入面条煮熟(3分钟),加入其 他各配料煮片刻。 2最后加入调味料拌匀即可食用。



〈材料〉→细拉面300克、鸡胸肉1副、雪里蕻300克、辣椒1支、高汤4碗。

〈调味〉→▲ 蛋白1个、淀粉1小匙。B 盐、鸡粉各1/2小匙。C 盐及 柴鱼粉各1/2小匙、香油1小匙。

〈做法〉

1 鸡胸肉切丝,加入调味料 4 拌匀。

2雪菜、辣椒均洗净切细末。

3 起油锅加7大匙油,以小火炒鸡肉丝至颜色转白,放入雪菜末、辣椒末拌炒片刻,加入调味料B拌匀,即为雪菜鸡丝。

4锅中高汤烧开,放入拉面煮熟,加入调味料℃拌匀,装入汤碗内。
5加入适量的雪菜鸡丝,即可食用。

(職人聪明吃
1) 雪菜鸡丝一次可多作些,
下饭、带便当、下面,一
举数得。
2) 好劲道千羽拉面在各大超市均有卖。

delicious soup noodles



榨 菜肉丝一次可多炒些, 装入保鲜盒中,入冰箱冷 藏可下饭、下面、带便当, 美味又方便。

57

榨菜肉丝面

〈材料〉→鸡蛋面300克、淡榨菜丝1/2碗(125克)、梅花肉150克、 小白菜2棵、高汤4碗(1000毫升)。

delicious soup noodles

〈 调味 〉→A 酱油2大匙、水4大匙、 淀粉1小匙。B 盐及鸡粉 各1/2小 匙、香油1大匙。C 盐、鸡粉各1/2小匙。

〈做法〉

1梅花肉切丝,加入调味料A拌匀。

2 榨菜丝洗净沥干水分。小白菜洗净切寸段。

3 起油锅加5大匙油,放入肉丝炒散至颜色转白,加入榨菜丝拌炒片刻, 放入调味料8拌匀,即是馅料。

4 锅中高汤烧开,放入鸡蛋面煮熟,加入调味料C,放入小白菜煮软。 5 将面及汤装入汤碗中,舀入适量的榨菜肉丝即可。





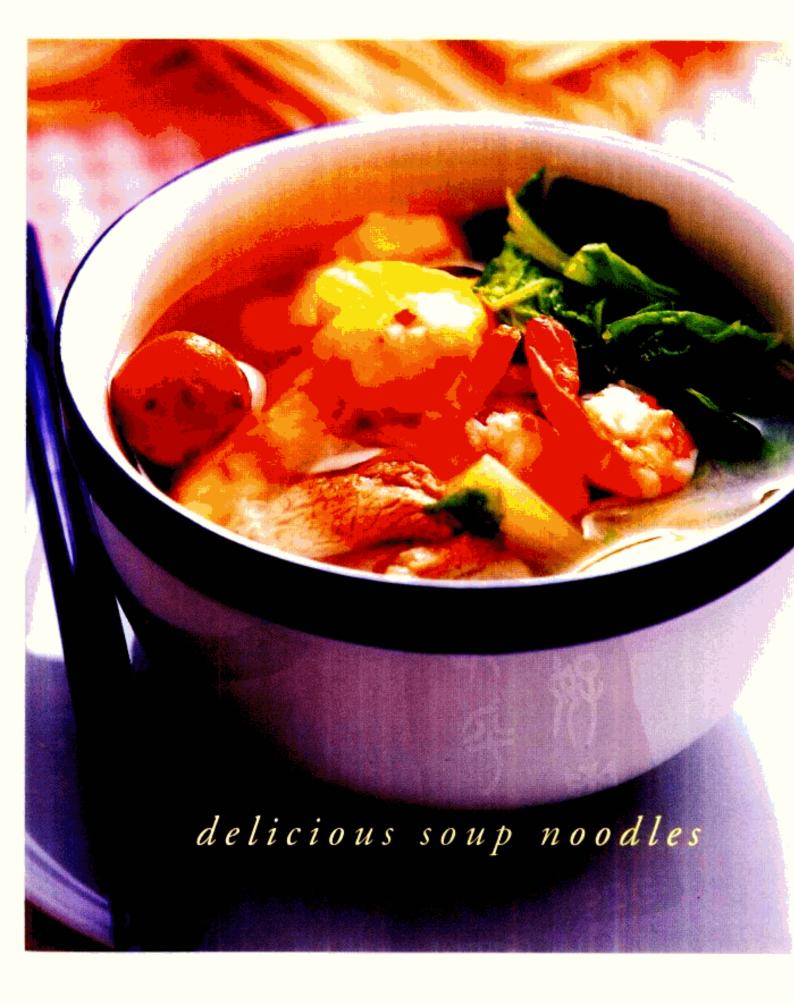
〈材料〉→关庙面2片,卤鹌鹑蛋2个,瘦肉、虾仁、鱼板、鱼丸、小白菜适量,高汤4碗(1000毫升)。

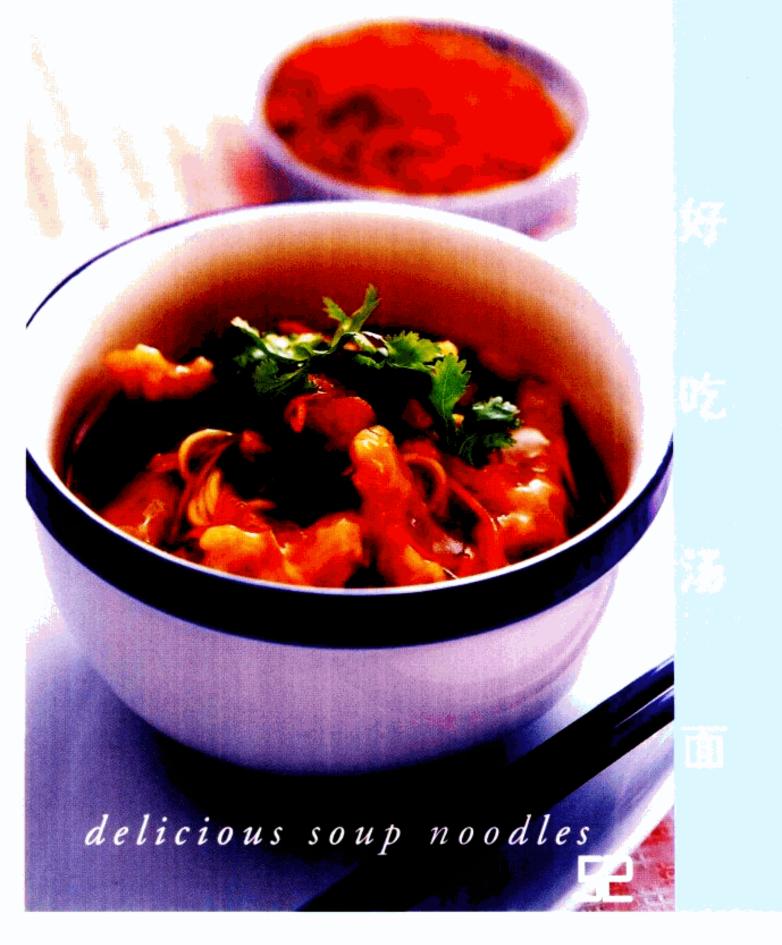
〈调味〉→A 酱油1大匙、水3大匙、淀粉1/2小匙。B 盐、鸡粉各1/2小匙。

1 瘦肉切片,加入调味料▲拌匀。

2虾仁洗净抽去肠泥。小白菜洗净,切寸段。

3 锅中放入高汤煮开,加面条煮熟,再入肉片、虾仁等各材料煮2分钟,加入调味料B拌匀。



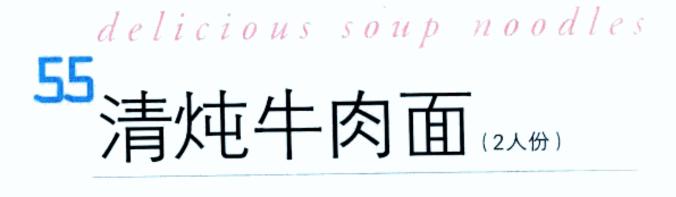


肉羹面

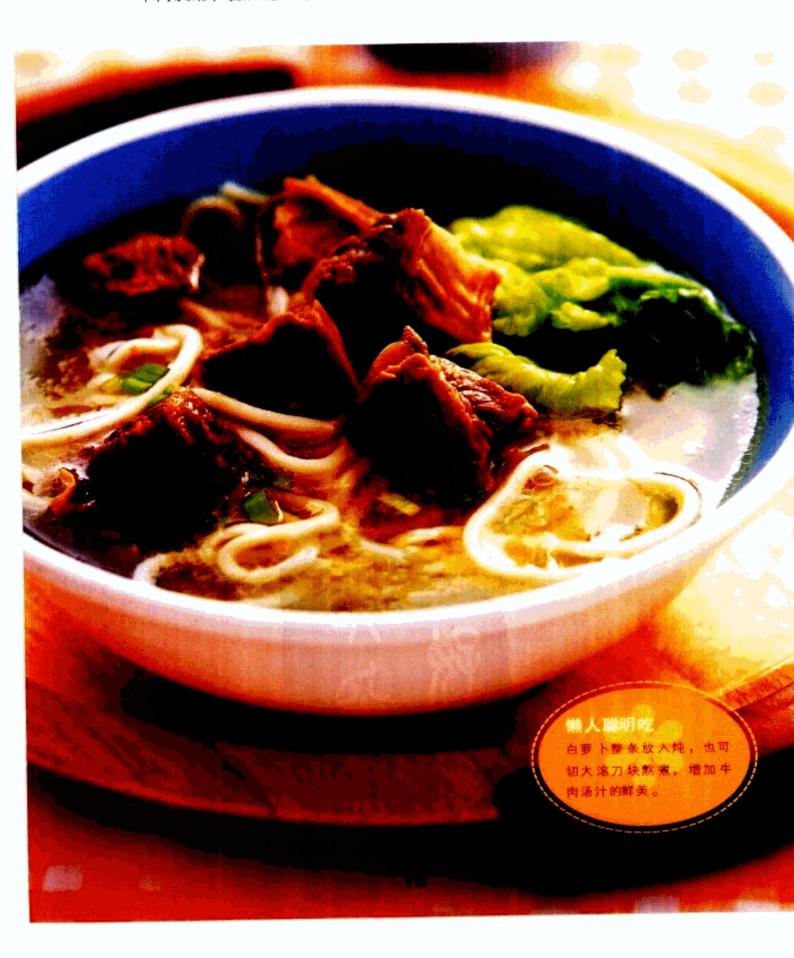
< 材料 >→油面150克,市售肉羹150克,香菇丝、笋丝、胡萝卜丝各2大 匙,香菜少许,高汤2碗(500毫升),油葱酥少许。

< 調味 >→A 酱油4大匙、盐及柴鱼粉各1/2小匙、糖1大匙、黑醋1大匙。

 1 锅中加2大匙油炒香香菇丝,放入笋丝、胡萝卜丝拌炒一下,加入高汤 煮开,放入调味料A及肉羹拌匀,用淀粉3大匙加半碗水勾芡,即为肉羹。
 2 油面汆烫一下,置于汤碗内,舀入适量的肉羹即为肉羹面,撤点香菜、 油葱酥拌食。



〈材料〉→拉面约225克、小白菜2棵、葱花1大匙。
清炖牛肉:牛肋条或牛腩600克、姜6片、白萝卜1条。
〈调味〉→盐1大匙。
〈做法〉
1牛肉切块,入滚水中氽烫,捞去血水及泡沫,洗净。
2锅中加入姜片、白萝卜、牛肉块及2000毫升水,大火烧开后转中小火熬煮至白萝卜烂熟、牛肉软嫩,约1小时20分钟,加盐调味即成。
3拉面放入滚水中煮熟(约5分钟),小白菜烫软,放入汤碗内,舀入 牛肉及汤,撒点葱花。



懒人聪明吃

 1) 这道牛肉面的特色在于加 了花生粉,使得味道超级不 一样,好吃的不得了!
 2) 洋葱要熬至完全糊掉,可 增加汤汁的甜味。

delicious soup noodles

红烧牛肉面

〈材料〉→拉面约225克、小白菜2棵、葱花1大匙。

红烧牛肉:牛肋条600克、葱1支、洋葱1个、姜4片、八角2粒。

〈调味〉→酒1大匙、酱油1/2杯、盐1小匙、花生粉2大匙。

〈做法〉

1 牛肋条切块,入滚水中氽烫、洗净。葱切寸段,洋葱去皮膜。

2 起油锅加2大匙油,炒香葱段、姜片,炝入酒,加入牛肉块拌炒,淋酱油烩炒上色。 3 移入深锅中,加八角、花生粉和整个洋葱及2 000毫升水煮沸,转中小火熬煮1小时20分钟,加盐调味。

4 面条放入滚水中煮熟,小白菜烫软,放入汤碗内,舀入牛肉块及汤,撒上葱花即 可拌食。

5喜食辣者,可加入辣椒酱等。

delicious soup noodles

57锅烧面

(計目)→乌龙面150克,虾、肉片、鱼板、小白菜各少许。
(调味 →A 酱油1大匙、水1大匙、淀粉1/2小匙。B 盐1小匙、柴 鱼粉1小匙、胡椒粉少许。

- 1 虾去头, 抽去肠泥。
- 2 肉片加调味料A拌匀。

3 锅中倒入4杯水烧开,放入鸟龙面、鱼板煮沸,加入肉片、虾、 小白菜煮片刻,最后加调呋料B拌匀即成。



delicious soup noodles 日式拉面

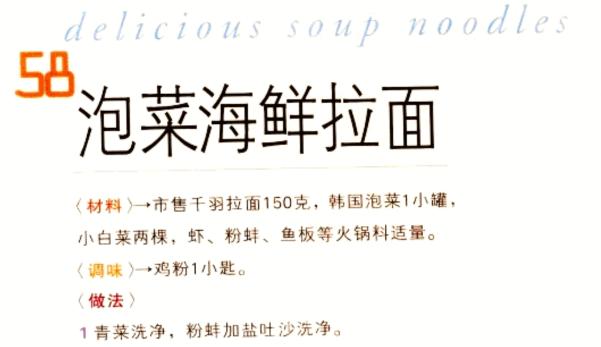
材料:→细拉面150克,卤肉片、鱼板、笋干、白煮蛋或黄 金蛋、豆芽各少许,大骨高汤2碗(500克)。
⟨调味)→盐、胡椒粉各少许。

〈做法〉

1 拉面放入滚水煮约3分钟至熟,置于汤碗内。
 2 大骨高汤(做法见P63)烧开,放入卤好的笋干、鱼板煮片刻,再入卤肉片、蛋片、豆芽煮一下,舀入大汤碗的拉面内。

做人聪明吃 卤肉片做法:梅花肉切粗 长条,加入酱油、八角、 水、葱段、少许冰糖、中 小火卤50分钟,熄火、浸 泡1/2天,使之入味,即可 取出切薄片。





2 锅中倒入6杯水煮开,放入拉面煮熟,加入各

材料煮片刻,撒入鸡粉调味。

3 起锅前加入葱段。

输入1时明105 因泡菜本身有咸味, 也可以不加盐。





special noodles



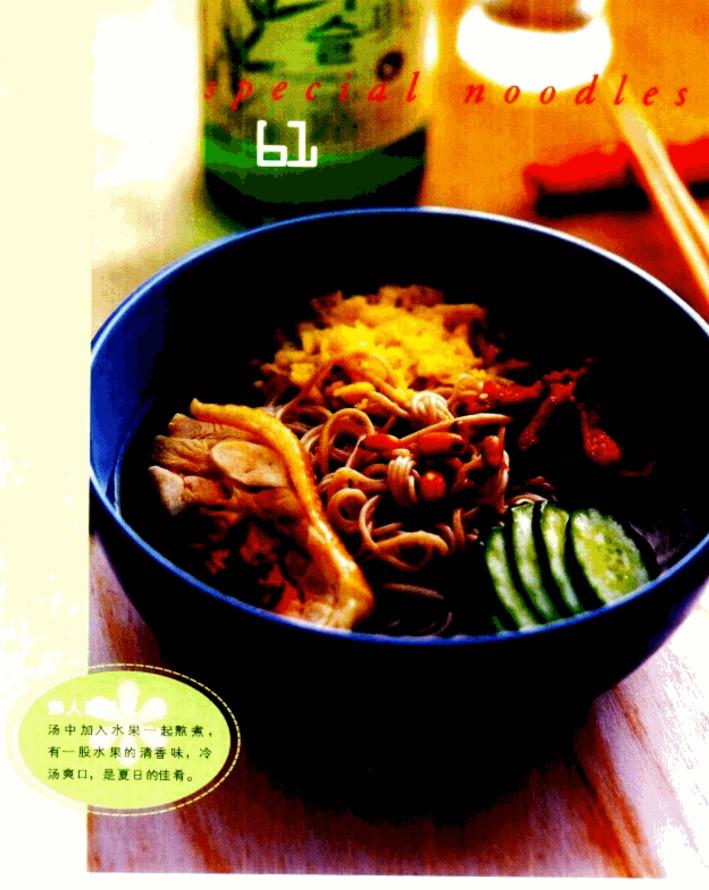
special noodles 59 鲑鱼牛奶面

> 〈材料〉→菠菜面150克、鲑鱼肉适量、葱1支、 小白菜少许、鲜奶1碗(250毫升)。 〈调味〉→盐1小匙、黑胡椒粉少许。 〈做法〉 1 鲑鱼切小块、葱切寸段、小白菜切段。 2 菠菜面放入滚水中煮熟,置于汤碗内。 3 锅中加入2碗水,倒入鲜奶煮沸,加入葱、小 白菜、鲑鱼及调味料煮片刻,即可舀入菠菜面 中。





鲑鱼牛奶面 special noodles 80



韩国冷汤面

〈材料〉→韩国面条150克,鸡肉1片,萝卜泡菜、蛋皮丝、小黄瓜片、松子仁各少许,水梨或苹果片1/2个,鸡高汤2碗(500毫升)。
〈调味〉→盐少许。

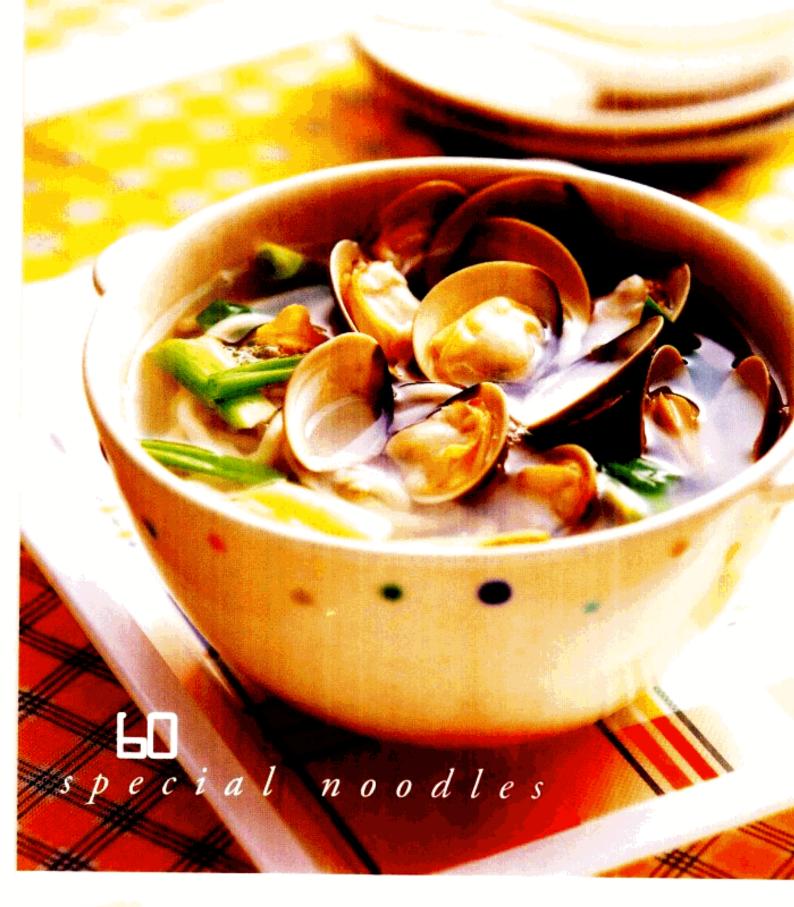
〈做法〉

1 面条入滚水中煮熟, 立刻用冰水冲凉, 沥干。水果洗净切片。

2 鸡高汤沥去油渍,与水果片一起熬煮,加盐调味,放凉,倒入面条内。

3 将鸡肉、蛋皮丝、泡菜、小黄瓜等一起放入面中即可食用。

自制鸡骨高汤 鸡架5副汆烫,洗净加水,熬煮1小时即成。





老妈蚌面

〈材料〉→细拉面150克、蛤蜊300克、葱花少许。 〈调味〉→盐、胡椒、香油各少许。 〈做法〉

1 蛤蜊加入少许盐泡水,约2小时,使其吐沙洗净。 2 锅中加水5碗,放入面条煮2分钟,加入蛤蜊再煮 至开口,入调味料拌匀。

3起锅时撒入葱花即成。

此道藏式咖哩牛肉面香辣 够味,印度、尼泊尔一带 的藏胞非常喜欢这个口味。 亦可浇在饭上食用。



藏式咖哩牛肉面

〈材料〉→拉面约190克,牛肋条600克,葱末、姜末、蒜末、小辣椒 末各1大匙,咖哩粉2大匙,洋葱末1/2碗,小白菜少许。

〈调味〉→盐、鸡粉各少许。

ial

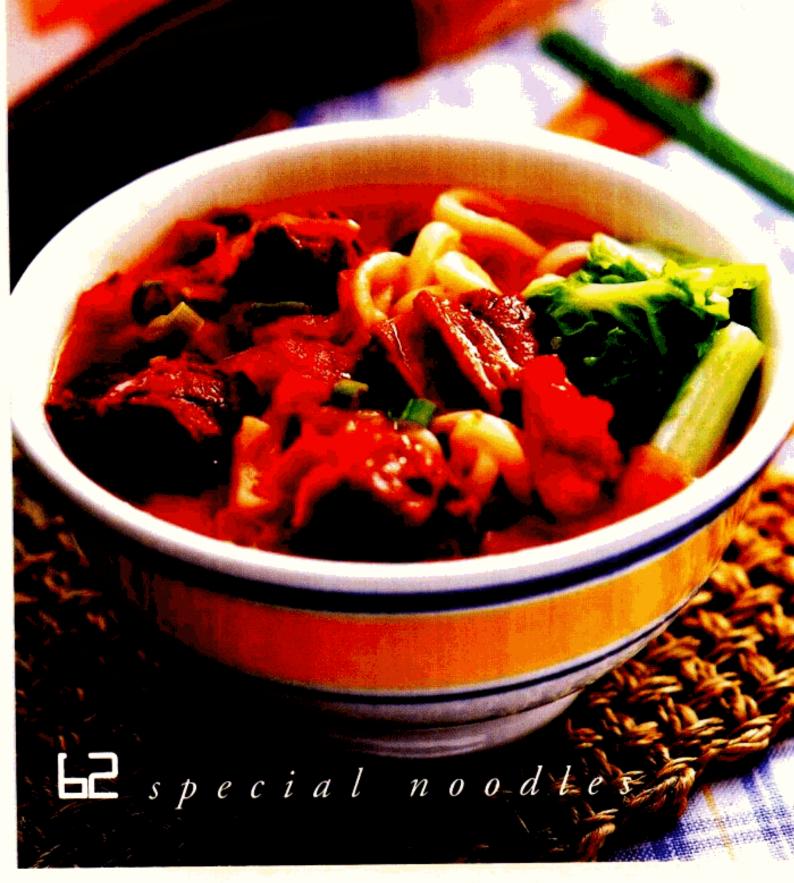
〈做法〉

1 牛肋条切块, 放入滚水汆烫, 洗净、沥干。

2 起油锅加4大匙油,炒香葱姜蒜末、辣椒末及洋葱末、加入咖哩粉 以小火炒香:放入牛肉拌炒片刻,加入水2 000毫升浇沸,转中小火 熬煮1小时20分钟,加入调味料拌匀成咖哩牛肉。

3 面条入滚水中煮熟(约5分钟),小白菜烫软置于汤碗内,舀入咖哩 牛肉即可。

noodles



番茄牛肉面(2~3人份)

〈材料〉→拉面300克、牛腩2 000克、红番茄4个、洋葱2个、小白菜 少许、八角2粒、花生粉1/2碗(125克)、红曲2大匙。

〈调味〉→料理酒1/2碗(125毫升)、盐适量。

〈做法〉

1牛腩切块,放入滚水氽烫,洗净、沥干。

2番茄去蒂切片。洋葱去头尾,整个剥去外膜,以刀划十字。

3 起油锅加5大匙油,再加水八分满煮开,放入牛腩块拌炒,加入八角、红曲、番茄片拌炒片刻,放入洋葱、花生粉,以中小火熬煮约1/2小时,加盐调味。

4 面条放入滚水中煮熟,小白菜烫软,放入汤碗内,舀入牛肉块及汤,撒上葱花即可拌食。







〈材料〉→意大利面150克、烤松子仁少许、九层塔(罗勒)少许。 〈青酱材料〉→橄榄油2碗(500毫升)、九层塔(罗勒)300克、鳀鱼罐头1大匙、 盐1小匙、烤松子仁1/2碗(125克)。 〈做法〉

1 自制青酱:将青酱材料放入果汁机内打匀,装入玻璃容器内即为青酱,待 凉后放冰箱冷藏,可保存1个月。

special noodles 55

87

2 意大利面入滚水中煮熟(约8分钟),捞出沥干水分,置于碗内。

3 舀入适量的青酱,加2大匙煮面水,与面条拌匀,即可食用。



ecial noodles 鲜鱿墨鱼面

〈材料〉→意大利墨鱼面150克、透抽1/4条、甜椒少许、洋葱 末1大匙、蒜末1大匙。

〈调味〉→盐1/2小匙、胡椒粉少许、水2大匙。

〈做法〉

1墨鱼面放入滚水中煮熟(约8分钟),捞出沥干。

2透抽由内部切交叉花纹,再切小片。甜椒切块。

3 起油锅加3大匙橄榄油,以小火炒香洋葱末、蒜末,放入透抽、甜椒拌炒片刻,再加入面条、调味料拌炒均匀。

炒码面

〈材料〉→熟拉面300克,瘦肉、虾仁、鱿鱼各80克,青菜2棵,洋葱丝1/2碗 (125克),辣椒丝1大匙,蒜末1大匙。

〈调味〉→A酱油1大匙、水1大匙、淀粉1/2小匙。B盐及鸡粉各1大匙、酱油1 大匙、辣椒粉1小匙。

〈做法〉

1 瘦肉切片,加入调味料A拌匀,入油锅过油捞出备用。

2 虾仁抽去肠泥,以盐抓洗,擦干水分。鱿鱼由内部切交叉纹,再切块状, 分别入滚水汆烫。

3 起油锅加4大匙油炒香蒜末、洋葱丝和辣椒丝,加入调味料B拌炒片刻,加4 碗水煮开,放入拉面及肉片、鱿鱼、虾仁、青菜再煮滚即可。



(1) 人 1949 105 天下第一 辣辣 撒酱 是我在 南门市场 买到 的,属高 雄 名产, 在名 产专 卖店 也有 卖; 超级辣,但不咸。

地狱拉面

special noodles

〈材料〉→粗拉面约190克,透抽、蟹腿肉、香菇、鱼丸、蛋片、小白菜 各少许,辣油1大匙,天下第一辣辣椒酱1大匙,高汤2碗(500毫升)。 〈调味〉→盐、柴鱼粉各少许。

Carlan Co.

〈做法〉

1 面条入滚水中煮熟(约5分钟),小白菜烫软。透抽由内部切交叉花纹, 再切小片。

2 高汤倒入锅中煮热,加入辣椒酱、辣油、调味料烧开,放入透抽、蟹 腿肉、香菇、鱼丸煮片刻。

3 拉面置于大碗内, 放入蛋片、小白菜, 舀入做法2料即可。

special noodles 品 泰式香辣海鲜面

> < 材料>→拉面约190克,虾、蟹、蛤蜊、小豆 腐果、鱼板、韭菜、豆芽各少许,泰国酸辣酱 1大匙,高汤2碗(500毫升)。

〈做法〉

1 锅中放入高汤烧开,加入拉面煮3分钟,再 放入泰国酸辣酱及虾、蟹、蛤蜊、小豆腐果、 鱼板煮2分钟。

2 最后加少许盐调味,放入豆芽、韭菜煮一下 即可起锅。



懒人聪明吃

泰国酸辣酱又称"冬炎TOM YUM",超市可以买到。它是 由香菜、柠檬草、黄姜、泰国 辣椒一起熬制而成。泰国人睹 吃酸辣汤,汤底有香茅等材料, 能去湿、驱汗、排水、排毒

泰式香辣海鲜面 special noodles

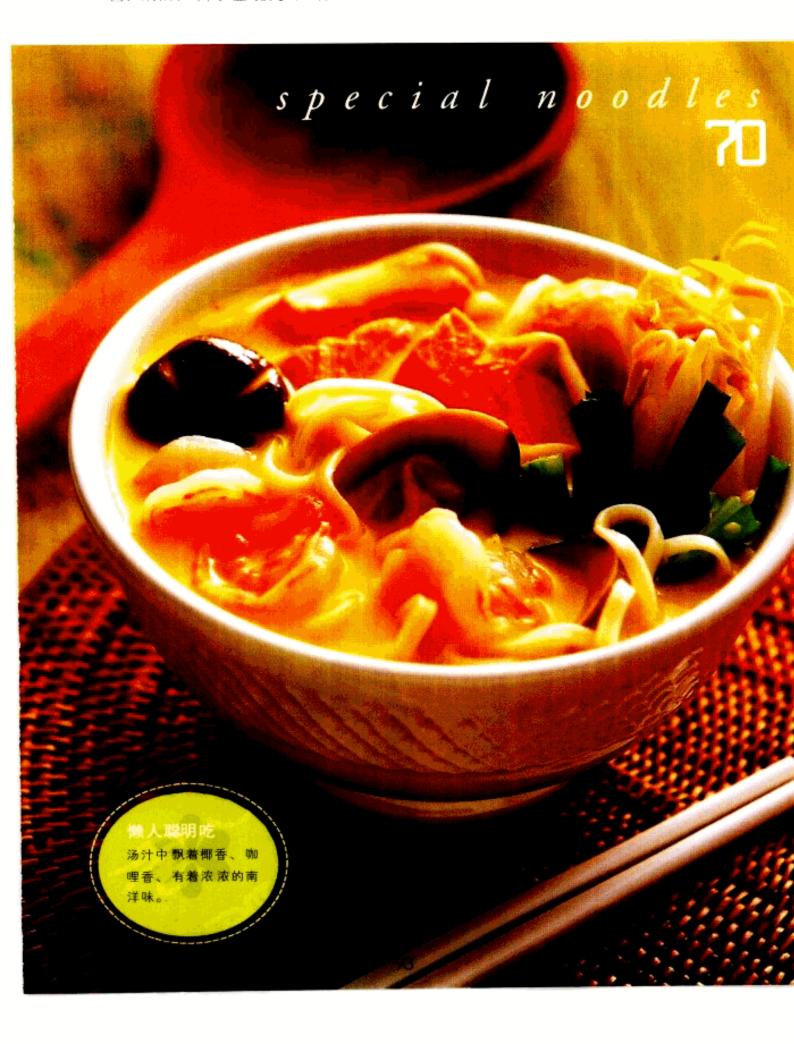
椰汁海鲜汤面

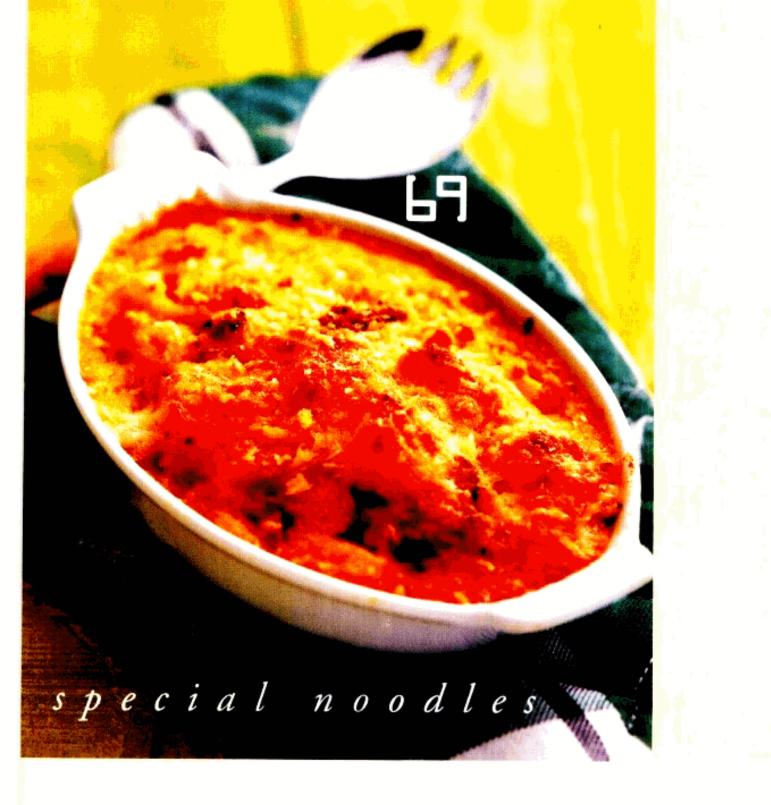
〈材料〉→市售千羽拉面300克,蛤蜊、虾仁、鲑鱼片、香菇、豆芽、韭菜各 少许,咖哩粉1/2小匙,洋葱1/3个,高汤2碗(500克),椰浆1杯(240毫升)。 〈调味〉→盐1小匙。

〈做法〉

1 拉面煮熟,豆芽、韭菜烫熟,置于汤碗内。洋葱切丝。

2 起油锅加2大匙油炒香洋葱丝,放入咖哩粉以小火炒香,加入高汤、椰浆 煮开,放入蛤蜊、虾仁、鲑鱼片、香菇煮片刻,加盐调味。
3 舀入做法2料于面碗内即成。





奶焗虾仁通心面

< 材料 >→意大利 通心粉1/2碗(125克),起司粉1小匙、虾仁、洋菇片、 洋葱片、火腿丁各少许。

奶油糊: 面粉3大匙、奶油45克(3大匙)、奶水1/2杯(120毫升)、高 汤1⁻/₂杯(360毫升)。

〈調味〉→盐、胡椒粉各少许。

〈做法〉

1 通心粉入滚水中煮6分钟,捞出沥干水分。

2 起油锅加3大匙油,炒香洋葱片、洋菇片、虾仁和火腿丁,加入调味料拌匀,即为馅料。

3 另起油锅,加入奶油融化,小火倒入面粉炒匀,倒入奶水及高汤拌炒 至稠糊状即是奶油糊。取出4大匙留用,倒入馅料与奶油糊拌匀,装入 焗盘内,再将4大匙奶油糊覆盖抹平。

4 撒上少许起司粉,入烤箱以上下火180℃,烤约25分钟,至表面呈金 黄色。 Document generated by Anna's Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

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

{ "filename": "MTI1OTU2OTcuemlw", "filename_decoded": "12595697.zip", "filesize": 13996199, "md5": "9c6909f261c0d70a3cb9044a2d803291", "header_md5": "0927333f4bca754c26a51b6061474d92", "sha1": "f2bbceab9b23dd08d611821cc1b69f2ad15223ee", "sha256": "ca7ad01a4eb4e3dd636e40ae60d009528764a362867a1909b850eb7cdeb8c79d", "crc32": 2017469, "zip_password": "", "uncompressed_size": 14040266, "pdg_dir_name": "", "pdg_main_pages_found": 92, "pdg_main_pages_max": 92, "total_pages": 94, "total_pixels": 86395400, "pdf_generation_missing_pages": false }