Noodles 轻松小品 **''**?'

程安琪★著

45道简单、美味又健康的凉面与排面, 让你快乐度过清凉的夏天。





★一年比一年热的夏日高温不仅使人汗流浃背,更让人胃口全无, 这时若能吃上一大口清爽的凉面与拌面,马上就能沁透心扉。
★本书详细地介绍了45种凉拌面的酱汁、面条及配料的制作方法,
★让我们一起动手制作美味又健康的凉拌面, 快乐凉爽地度过这个夏天。



ISBN 7-5381-4762-4 定价: 18.00元 中文繁体字版于 2004 年由旗林文化出版社有限公司出版 中文简体字版于 2006 年经旗林文化出版社有限公司安排 授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2006,简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有 著作权合同登记号:06-2006 第 50 号 版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

凉面与拌面/程安琪著.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2006.6 (轻松小品) ISBN 7-5381-4762-4

I.凉… Ⅱ.程… Ⅲ.面条-食谱 Ⅳ.TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第057174号

出版发行:	辽宁科学技术出版社				
	(地址:沈阳市和平区十一纬路2	25号	邮编:	110)003)
印刷者:	北京利丰雅高长城印刷有限公司				
经销者:	各地新华书店				
幅面尺寸:	200mm × 190mm				
印 张:	3.5	策	划:	盛益	较化
字数:	70千字	责任	编辑:	陈	馨
印数:	1 ~ 8000	封面	设计	Wen	silai
出版时间:	2006年6月第1版	版式	设计:	Wen	silai
印刷时间:	2006年6月第1次印刷	责任	校对:	郭	瑞



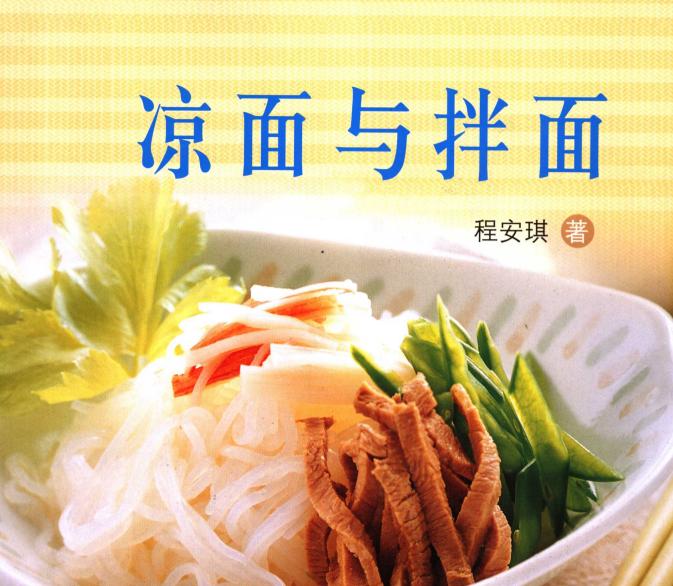






定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360 邮购咨询电话: 024-23284502 23284357 E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn http://www.lnkj.com.cn





•沈阳•

身为北方人的我,在众多面食中,最爱吃的就是面条,几天没吃,还真会想念呢! 无论是简单地拌一碗面还是找些材料煮一锅汤面,我都能吃得津津有味。

煮汤面要有好料或好汤才会好吃,拌面则不然,无论是热拌的干拌面,还是凉拌的 家面,都简单、清爽得多,而美味却不减。在炎炎夏日里,我想将一些好吃的凉面和拌 面介绍给各位读者朋友,大家一起来消消暑吧!

💋 调味料的魅力

近日看韩剧《大长今》,其中有一段令人难忘:皇上带领贵族大臣打猎,因为天热皇 上胃口不好,打完猎不想吃米饭而要吃冷面,为了调制清爽又好喝的冷面汤,御厨房的 宫女用泡菜汁和山泉水来做汤底,再用糖、盐和醋来调配。的确,我三次去韩国教课、游 玩的时候,除了烤肉、石头饭和三鸡汤外,对韩国冷面的印象特别深刻,冰凉、香、甜、 酸、辣的汤汁,配上既有弹性又爽口的面条,真是好吃极了!

日本及韩国的凉面和我们中式凉面最大的不同就是有汤汁,日式的高汤酱汁是以柴 鱼、海带和酱油来调制的,韩式的高汤则以冰过、完全去油的肉汤为主,各有优点。传 统的中式凉面种类并不多,倒是搭配不同菜码的拌面,可以有很多变化,简单的以葱、蒜 等辛香料加调味料来拌,或是以炒过的荤、素料来拌,都有不同的口感。

另外,南洋风味和意大利风味的调味料都有吸引人的特色,西餐中的"Pasta salad" 就是结合了意式面条的沙拉,特别适合在夏天吃。

在调拌凉面酱汁时要注意盐和糖,因为不容易溶化,常会先做成盐水或糖水来用,或 是用较易溶化的绵白糖或果糖,大蒜和姜则磨成泥,再加水调成蒜泥水或挤成姜汁来用。



面条的选择其实可以很随意,有细面条,也可以选择粗的乌龙面,除了一般的中、西 式面条外,其他的如魔芋凉粉切丝、粗细粉丝、河粉和米线,都可以用各种喜爱的调味 料来拌着吃,我曾经参加过一次亚都饭店主厨曾秀保师傅举办的凉面宴,当时他以不同 的面体,以及二三十种调味料,让我们自己选择调配,非常有意思。

做凉面的面条,如果煮过立即吃的话,可以用水快速冲凉,或用冰块冰镇,以保持口感。台式凉面惯用油面,而川味凉面则是拌油后立刻吹凉,以保持面条的弹性。煮面的重点是面条不要煮得太软烂,也不能夹生有硬心。

这本食谱中包括23 道中式凉面和拌面,另外,还有好吃的日式、韩式、意大利和南 洋风味凉面,希望大家都会喜欢这45 道简单、好做又好吃的凉面与拌面。

沙茶猪肉拌面 26		
香菇拌面 27		
虾腰拌面 28		
牛肉拌面 30		
榨菜肉丝拌面 32		
担担面 34		
酱爆三丁拌面 35		
醋溜汁拌面 36		
红油燃面 38		
雪菜肉末拌面 40		
红烧肉拌面 42		
麻辣臊子面 44		



序 02

Part 1 中式风味

川味鸡丝凉面06芥汁海鲜凉面08麻酱凉面10三合油拌面12三丝魔芋凉面14竹锦凉面16醋卤面18青蔬拌凉面20XO 酱凉拌面22蔬菜凉面卷23红油凉面24



Part 2 日式风味

日式荞麦凉	面	46
味噌肉酱冷	面	48
沙拉乌龙面	49)
味噌芝麻冷	面	50
中华冷面	51	
日式细面沙	拉	52
清流细面	53	

Part 3 韩式风味

韩式冷汤面	ā 54
鸡丝冷汤面	ā 56
韩式荞麦凉	面 58
牛肉凉面	60
泡菜冷面	62

Part 4 意式风味

意大利西红柿乳酪面	64
凯撒酱汁凉面 66	
培根芦笋凉面 68	
鲜菇蛤蜊凉面 70	
鲜蔬西红柿凉拌面	72

Part 5 南洋风味

泰式凉拌海鲜河粉 74
椰汁咖喱鸡拌面 76
泰式酸辣拌面 78
越南牛肉拌面 80
酸辣海鲜凉面 82





川味鸡丝凉面

◎材料	┌──调味料
鸡胸肉1块	【1】香油1大匙、色拉油1大匙
绿豆芽 200 克	【2】芝麻酱2大匙、酱油2大匙、
细面条 300 克	冷开水2大匙、醋1/2大匙、
花生米1大匙	糖1茶匙、蒜泥1茶匙、姜
	汁 1/2 茶匙、辣椒油 1/2 大
	匙、香油 1/2 大匙、花椒粉
	1/4 茶匙、葱花1 大匙

⊘做法

- 将鸡胸肉煮熟,放凉后切成细丝。绿豆芽烫熟后捞出,冲凉并挤干水分,放 在盘底。
- ❷ 将细面条放入滚水中煮熟,捞出放在大盘子里,淋调味料【1】,并快速吹凉, 然后放在绿豆芽上,上面放鸡丝。
- ③ 芝麻酱用酱油及冷开水慢慢地调稀,再加入调味料【2】的其他材料调匀,淋 在凉面上,撒上切碎的花生米即可。

Tips小建议------

拌酱汁的糖最好先调成糖水,或用绵白糖或果糖,因其比较容易溶化,如 用砂糖,要放置一会儿,便于砂糖溶化。



中式

P.08/09

芥汁海鲜凉面

○材料
 ○调味料
 细面条300克、新鲜鱿鱼1条、海
 芥末粉1大匙、芝麻酱1大匙、
 参1只、虾仁10个、黄瓜1根、
 凉拌酱油1大匙、香油1/2大匙、
 蛋1个、葱1根、香菜少许、温
 盐1/4茶匙、糖1/2茶匙、胡椒
 水或米酒少许
 粉少许、冷开水适量

∕⊇做法

- 在新鲜鱿鱼的内侧切出花纹,然后将鱿鱼切成小块。
- ❷ 将海参切成粗条,虾仁冲洗干净后在虾背上剖一刀,抓拌少许盐和淀粉。
- 🚯 将蛋打散,煎成一张蛋皮,切成丝;黄瓜洗净,切成丝;葱切葱花;香菜切碎。
- 分 芥末粉加少许温水或米酒调成糊状,盖上一个盘子捂 10~15 分钟,以产生香辣气。
- 将芝麻酱用凉拌酱油及冷开水慢慢地调稀,再加入调好的芥末粉和其他调味 料调匀,加入葱花和香菜。
- ❻ 将细面条煮熟,捞出,冲凉,沥干水分后放在大碗中,排上黄瓜丝和蛋皮丝。
- 👽 将鱿鱼块、虾仁和海参在滚水中烫熟,码在面条上,淋人调味汁,拌匀即可。



P.10/11

中式

酱凉面

▷材料 油面或细面条 300 克 绿豆芽 200 克 黄瓜 1 根 胡萝卜 1 小段 白芝麻 2 大匙 ○ 调味料
 ○ ブリマン 芝麻酱2大匙、凉拌酱油2
 大匙、冷开水2大匙、醋1
 茶匙、糖2茶匙、蒜泥1茶
 匙、香油1/2大匙
 【〕】酱油2大匙、醋1大匙、糖
 1大匙、水4大匙

⊘做法

🏶 将油面或细面条煮熟,快速用冰水冲凉,沥干水分,放入碗中。

- 🥵 将绿豆芽放入滚水中氽烫,捞出后冲凉,沥干水分。
- 🕸 黄瓜和胡萝卜切细丝, 白芝麻在干锅中用小火炒香, 盛出放凉, 略压碎。
- ② 芝麻酱中分次加入凉拌酱油和冷开水调稀,再加入调味料 [1] 的其他材料调匀。
- 在另一个碗中调匀调味料 【□】。
- 将面条分盛入4个深碟中,先加入1/4量的调味料 [2],再将黄瓜丝、胡萝卜丝和绿豆芽码在面条上,淋入调好的芝麻酱汁,撒上白芝麻即可。



中式

P.12/13

三合油拌面

○材料
 细面条300克、卤牛腱200克、黄
 瓜1根、圆白菜150克、葱1根、
 香菜少许、红辣椒1个

□□词味料

卤汁或酱油2大匙、醋1大匙、糖 1茶匙、盐1/2茶匙、蒜泥1茶匙、 香油1/2大匙、水4大匙

⊘做法

- 将圆白菜洗净,切成细丝,用冰水浸泡10~15分钟,沥干水分,放在盘子上。
- 😣 将细面条煮熟,快速用冷水冲凉,沥干水分,放在圆白菜丝上。
- € 卤牛腱切条,黄瓜切丝,分别码在面条上。
- ③ 葱切成葱末,红辣椒去子切碎,香菜略切。将调味料调匀,放入葱末、红辣椒末和香菜末,调成凉面酱汁,淋在面条上即可。



中式

P.14/15

三丝魔芋凉面

○材料
 ○ 调味料

 留肉棒2~3根、猪肉1块、豌豆

 支麻酱1大匙、酱油2大匙、醋

 支下器1大匙、酱油2大匙、醋

 之大匙、糖1大匙、冷清汤或冰

 水120毫升、香油1/2大匙、蒜

 葱段适量、姜片适量、酒1大匙、

 お少许

⊘做法

- 移魔芋丝用水多冲洗几次,剪成长段,用滚水汆烫一下,捞出,冲凉,沥干水分,拌上少许香油。
- ❷ 蟹肉棒撕成细丝;豌豆荚择好,在滚水中氽烫一下,捞出、冲凉,切成粗丝。
- 🜒 将猪肉放入锅中,加煮肉料煮至熟透后放凉,切成丝。
- 将魔芋丝与蟹肉棒、猪肉丝、豌豆荚一起装盘。
- 酱油和醋分次加入芝麻酱中,把芝麻酱调稀后再加入其他调味料调匀,淋在凉面上即可。

Tips小建议

- ◆ 也可以买卤好的猪腱子肉、烤鸭或油鸡等切成丝来拌。
- ◆ 用柚子醋或其他水果醋调配可增加风味,或者用1大匙柠檬汁来代替醋。



P.16/17

中式

什锦凉面

○ 材料
 ○ 调味料
 细面条300克、鸡胸肉1块、猪
 前腿肉1块(约250克)、黄瓜1
 根、蛋1个、鱼板1块
 (1) 芥末粉1大匙、酱油3大匙、
 醋3大匙、糖2大匙、清汤
 5大匙、香油1/2大匙、姜汁
 少许、温水适量
 (1) 香油1大匙、油1大匙

□○做法

- ❶ 将猪前腿肉放入卤汤中卤熟,关火,泡在卤汤中至凉,取出切成丝。
- 将鸡胸肉煮熟,放凉后切成细丝;黄瓜和鱼板分别切丝;蛋打散,煎成蛋皮, 切成丝。
- ⑦芥末粉加适量温水调匀,盖好,放置20分钟左右,使芥末粉产生香辣气,再加入调味料(1)的其他材料调匀。
- ④将细面条放入滚水中煮熟,捞出放在大盘子里,淋入调味料【】,快速吹凉, 堆放在盘子上。
- 将其他丝料码在盘边,附酱汁一起上桌。

Tips小建议------

卤汤: 清汤1200毫升、酱油160毫升、酒3大匙、冰糖2茶匙、葱1根、五 香卤包1个, 煮滚后改小火煮1~2分钟, 取出五香包后即可用来卤 各种材料。



P.18/19

醋卤面

□材料	🗁 调味料
细面条 200 克	[]] 蛋清、盐、胡椒粉、酒、淀
绞肉 50 克	粉各少许
虾仁 80 克	11花椒粒2大匙、酱油1茶匙、
韭菜8根	冷高汤 120 毫升、盐 1/2 茶
葱2根	匙、酒1茶匙、醋1大匙
姜末1茶匙	

⊘做法

- 将虾仁用调味料 11 拌匀, 腌 20~30分钟, 过油炒熟后放入冷开水中漂洗一下, 以减少油分, 再依虾仁的大小切成小块。
- 🥵 将葱切成末;韭菜切成2厘米长的段,在热水中快速氽烫一下,立刻捞出。
- 畅 锅中热3大匙油将花椒粒用小火炒香,捞出花椒粒,放入葱末、姜末与绞肉炒熟,加入酱油调味,盛出放凉。
- ② 冷高汤加盐调拌,加酒和醋调匀,再放入虾仁、韭菜和绞肉拌匀,作为面卤。
- ☞ 细面条以大量的水煮熟,捞出,再用冷开水冲凉,洗去黏液后,放在盘子里, 淋入面卤,拌匀即可。

中式





青蔬拌凉面

□材料	□○ 调味料
细面条200克,金针菇1/2包,	冷高汤80毫升、酱油1茶匙、糖
黄瓜1/2根,蛋1个,新鲜黄	1茶匙、醋1大匙、辣油1茶匙、
花菜、生菜、绿豆芽、火腿丝	花椒油 1/2 大匙、盐水 1 大匙
适量	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
······································	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

应做法

- 将金针菇剪掉根部,快速冲洗一下,新鲜黄花菜和绿豆芽分别洗净。
- ❷ 锅中烧滚水,将金针菇、绿豆芽和黄花菜分别汆烫一下,捞出,沥干水分。
- 8 将蛋打散,煎成蛋皮后切丝。
- ④将黄瓜和生菜切成丝,泡入冰水中,约5~10分钟,捞出,沥干水分。
- ❺ 细面条用大量的水煮熟,捞出冲冷开水,洗去黏液,沥干水分。
- 将调味料在碗中调好,先用一半量的调味料和面条拌匀,盛放盘中,再将另 一半的调味料和各种蔬菜、蛋皮丝、火腿丝拌匀,码在面条上。





〇材料

细面条200克、茭白笋2支、绿 芦笋6~8支

一调味料

盐1茶匙、XO酱2大匙、酱油1 大匙、香油1茶匙

XO 酱凉拌面

②做法

- 将茭白笋整支放入少量的水中煮熟或蒸熟(约8~10分钟),取出,冲凉后放入冰箱 中冰镇30分钟,切成条。
- 2 将绿芦笋切斜段, XO 酱用酱油和香油调匀。
- ③ 锅中煮滚水,加入1茶匙盐,放入绿芦笋烫熟,捞出,冲凉,沥干。
- ④把细面条放入滚水中,水滚后加1次冷水,将面条煮熟,捞出,冲凉,放入碗中。
- ⑤ 茭白笋和绿芦笋都放入碗中,淋入调匀的 XO 酱与面拌匀即可。



□材料

细面条200克、小白菜(或菠菜、
油菜)叶10张、白芝麻1大匙、
水1200毫升、盐1/2茶匙
○调味料

 酱油1茶匙、橄榄油1大匙
 花椒粒1大匙、葱花1/2大匙、姜汁1茶匙、凉拌酱油 2大匙、醋1大匙、糖1/2茶匙、香油1/2大匙

蔬菜凉面卷

○ 做法

- 小白菜选用外层的大片叶子,锅中煮滚1200毫升水,加入约1/2茶匙盐,放入小白菜叶,快速烫2~3秒钟就捞出,放入冷水中冲凉、沥干。
- 2) 将白芝麻在干锅中炒香,盛出,放凉。
- ③ 将细面条煮熟,捞出冲凉,拌上调味料【1】,用小白菜叶整齐地包卷,整卷或切成两半,排入盘中。
- ④用1大匙油将花椒粒炒香,关火,滤出花椒油,加入调味料【2】的其他材料调匀,作为蘸汁。
- ⑤ 凉面卷上撒白芝麻,附上蘸汁上桌蘸食。



红油凉面

□材料	ⓒ调味料
细面条 200 克	红油1/2大匙、甜酱油1大匙、醋
生菜叶2片	1/2 大匙、盐 1/4 茶匙、蒜泥 1/3
榨菜1小块	茶匙、香油1/4茶匙、葱花1/2大
辣椒粉少许	匙、花椒粉少许、水 80 毫升

🗁 做法

- 将调味料调好,分盛两碗。
- 🥺 将生菜叶和榨菜切丝。
- ❸ 将细面条煮熟,用冷水冲凉,沥干水分。
- ④将细面条和生菜丝分成两份,盛入放调味料的碗中,撒榨菜丝和辣椒粉拌匀 即可。

Tips小健议

◆ 甜酱油和红油的做法请参考 P.38。





沙茶猪肉拌面

应做法

- 将薄猪肉片用水冲洗一下,洗去血水,沥干,加调味料 【Ⅰ】抓拌一下,腌2~3分钟。
- 🥺 黄瓜切丝, 葱切段, 香菜切段。
- 6)锅中煮滚水,放入细面条煮熟,捞出后放入碗中。
- ④ 起油锅用 1/2 大匙油爆香葱段,改小火,放入调味料【2】,煮滚后将薄猪肉片放入锅中,开大火,水一滚,用筷子将肉片搅散。
- ⑤见肉片已熟即关火,先将汤汁淋在面条上拌匀,再码上猪肉片和黄瓜丝、香菜段,滴 几滴白醋或柠檬汁即可。

香菇拌面

○ 做法

- 将香菇用水泡软,剪去菇蒂,用调味料【Ⅰ】抓洗,再用清水冲洗干净,沥干水分。
- 22 将香菇放在碗中,加蒸香菇料蒸20分钟,取出放凉,切成粗条。
- ⑧将毛豆煮熟,若用冷冻青豆,要放入滚水中汆烫一下。
- ④ 起油锅,用约1大匙的油将葱段爆香,放入调味料【2】、香菇和毛豆一起煮滚。
- ⑤ 细面条用大量的水煮熟,捞出,放在大碗中,淋入汤汁拌匀。



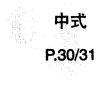
虾腰拌面

○材料
 ○ 调味料
 ① 高味料
 ① 高味料
 (1) 盐 1/4 茶匙、淀粉 2 茶匙
 1个、笋 1/2支、豌豆荚15个、葱
 1根 (切段)、姜 1小块(切片)、
 油 240 毫升
 (1) 拉 1/4 茶匙、淀粉 2 茶匙
 (1) 酒 1 茶匙、酱油 2 大匙、糖
 1/4 茶匙、姜汁1茶匙、清汤
 120 毫升、淀粉 1 茶匙、香
 油数滴

应做法

- 将腰子剖开,除去内部筋膜,清洗一下,在正面划切刀纹,再分切成块,泡 在水中,多换几次水,直至水清澈不混浊时,沥干水分。
- 笋煮熟,切片;豌豆荚择好,烫熟。
- 将面条煮熟,捞出,放入碗中。
- ☞ 煮滚水,加入少许酒,放入腰子,小火烫至熟,捞出。
- ③ 油烧至八分热,放入虾仁过油,变色时捞出。将油倒出,留下约2大匙油爆香 葱段和姜片,放入笋片、豌豆荚、腰花和虾仁,大火快炒数下,淋入调好的调 味料 121 炒匀,浇在面条上,拌匀即可。





牛肉拌面

材料	□ 调味料
嫩牛肉 150 克	11 酱油1茶匙、酒1/2大匙、糖
杏鲍菇1~2朵	1/4 茶匙、淀粉 1/2 大匙、小
葱2根	苏打1/6茶匙、水2大匙
嫩姜 5~6 片	【】蚝油2大匙、酒1大匙、糖
细面条 300 克	1茶匙、水80毫升、淀粉1/2
油5大匙	茶匙、香油数滴

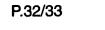
⊘做法

● 将牛肉逆纹切成薄片。碗中调好调味料【□】,放入牛肉抓拌一下,腌30分钟。

- ❷ 将杏鲍菇冲洗一下,斜切成厚片;葱切成小段。
- ❸ 杏鲍菇在滚水中氽烫一下,捞出,沥干。
- ④锅中烧热4大匙油,放入牛肉片,用大火过油炒至八九分熟,盛出。
- ❺ 锅中煮滚水,放入细面条煮熟,捞出,放入碗中。
- ⑤ 另烧热1大匙油将葱段和姜片爆炒至香,放入杏鲍菇略炒,倒入调味料 □ 】和 牛肉片,用大火快速炒匀,盛放在面条上,趁热拌匀。



中式



榨菜肉丝拌面

҈材料	调味料
细面条 300 克	1】酱油1茶匙、淀粉1/2茶匙、
榨菜 300 克	水 1/2 大匙
肉丝150克	()酱油1茶匙、盐少许、糖
笋1支	1/2 茶匙、水2 大匙、香油
葱花1大匙	1茶匙
油2大匙	()盐少许、酱油少许

⊘做法

● 将肉丝用调味料 [1] 拌匀, 腌10分钟以上。

- 🐵 将笋煮熟,切成细丝,榨菜漂洗一下,洗去一些咸味,也切成细丝。
- 用2大匙油先将肉丝炒熟,盛出,再放入葱花爆香,加入榨菜、笋丝和调味料 (2)炒匀,最后把炒熟的肉丝放入,再炒一下就可以盛出。
- 将细面条煮熟,面碗中先加入调味料 [3],放入面条拌一下,再放上约2大匙的榨菜肉丝料即可。

> ◆ 榨菜的口味不同,做菜之前先尝一下榨菜是否很咸,若太咸则要先泡 一会儿水。

1







担担面

回做法

● 将芝麻酱用水调匀、调稀,并与其他调味料调匀,分装在2个小碗中。

2) 将细面条放入大量的滚水中煮熟,煮时要加1~2次冷水,捞出,沥干水分,放入碗中。

⑧ 撒上芥菜末、葱花和花生粉,趁热拌匀。



酱爆三丁拌面

回做法

- 将虾米泡软,个儿大的略微切小一点,猪肉切丁,笋切丁。
- 2 起油锅,先用2大匙油炒猪肉丁,肉熟后盛出。
- S加1大匙油入锅,爆香虾米、青豆、笋丁和葱花,放入甜面酱和豆瓣酱略炒一下, 再加入猪肉丁、酱油、糖和水,用小火煮1~2分钟,关火。
- ④ 将面条煮熟后捞出,盛在面碗中,放上约2~3大匙的酱料,拌匀即可。

P.36/37

中式

醋溜汁拌面

○材料
 ○ 调味料
 面条 300 克、蟹腿肉 200 克、新
 鲜木耳2朵、红甜椒 1/4个、芹
 菜末适量、虾米1大匙、蒜末1
 大匙、葱1根(切段)、姜2片、
 酒1大匙、油2大匙
 ○ 调味料
 1 盐 1/4 茶匙、淀粉1大匙
 1 击 1/4 茶匙、淀粉1大匙
 3 大匙、醋4 大匙、酱油
 2 括 1/4 茶匙、水180
 毫升、淀粉1大匙、胡椒粉
 少许

⊘做法

- 将蟹腿肉用调味料 注注 拌腌 20 分钟,新鲜木耳切成小片,红甜椒切丁,虾 米泡软、剁碎。
- 參 锅中煮滚水,将面条煮熟,捞出,放在深盘中。在水中加入葱段、姜片和酒1大匙,放入蟹腿肉烫熟,捞出。
- 用2大匙油炒香蒜末和虾米,加入木耳,倒入调匀的调味料 【〕】煮滚,放入 蟹腿肉和红甜椒丁,再煮滚后撒入芹菜末,汤汁全部淋在面条上即可。



P.38/39

中式

红油燃面

✑材料	✑红油料			
细面条 200 克	花椒粒1/2大匙、葱1根、姜2片、			
◎甜酱油料	香油2大匙、辣椒粉2大匙、白			
酱油480毫升、糖12大匙、酒120	芝麻1大匙、油360毫升			
毫升、葱2根、姜2片、八角2	┌─调味料			
颗、陈皮1小块、花椒粒1/2大	红油1/2大匙、甜酱油1/2大匙、			
	醋1/2大匙、盐1/4茶匙、蒜泥水			
	1茶匙、葱花1大匙			

☎做法

- 将制作甜酱油的所有材料放在小锅中,以小火熬煮15分钟左右,过滤后放凉, 即为甜酱油,装瓶后可随时取用。
- 锅中放入360毫升油,加入花椒粒、葱段和姜片一起加热,待葱、姜已焦黄,关火,略放置2~3分钟。碗中放辣椒粉(分量随个人喜好增减)、香油和白芝麻,冲入热油,放至油冷却,过滤后即为红油。
- ❸ 碗中先调匀调味料,面条煮熟后,挑适量面条放入碗中,拌匀即可。



中式



雪菜肉末拌面

□材料

细面条 300 克、绞肉 200 克、雪里红 400 克、笋1小支、葱花少许、红辣椒1个、油2大匙

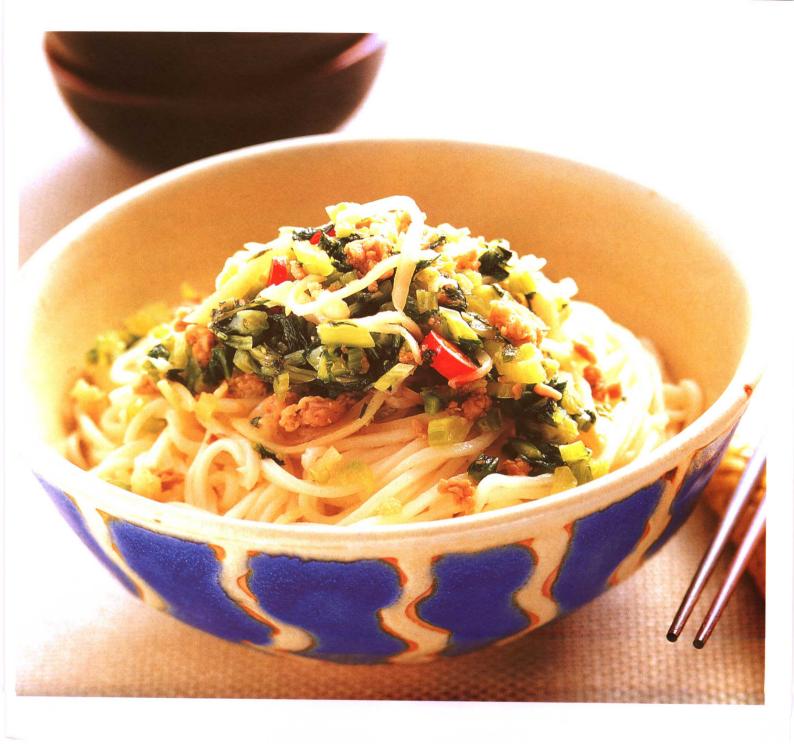
□□调味料

酱酱油1大匙、糖1茶匙、盐

🔛 酱油 1/2 大匙、香油数滴

──做法

- ●将笋煮熟、去外皮,切成细丝,红辣椒切成小段。
- 🥴 将雪里红漂洗干净,挤干水分,嫩梗部分切成末,老叶部分丢弃不用。
- 炒锅中用2大匙油爆香绞肉和葱花,放下笋丝再炒一下,加入红辣椒段和雪里 红末,快速拌炒,加入调味料 3 调味,炒拌均匀。
- 《》碗中放入调味料 【2】,细面条煮熟后捞出,放入碗中,挑拌一下,再将雪菜肉 末放在面条上即可。





红烧肉拌面

☞材料	┌──调味料		
面条 300 克、五花肉 800 克、葱	[]酒60毫升、酱油120毫升、		
4根(切段)、八角1颗、蒜2瓣、	冰糖1大匙		
葱花2大匙	【】盐适量、胡椒粉1/6茶匙、		
	香油数滴、醋1/4茶匙、葱		
	花1大匙		

应做法

- 将五花肉切块,用热水汆烫约1分钟,捞出,冲洗干净。
- 锅中烧热1大匙油,放入葱段、蒜和八角炒至香气透出,放入五花肉块,淋入 酒和酱油,炒至酱油香气透出,加入冰糖及800毫升水,大火煮滚后改小火慢 慢烧至肉烂。
- ④ 红烧肉汁放在面碗中,加适量的调味料【2】拌匀。面条煮熟后捞出,放入碗中,挑拌均匀,最后放上红烧肉即可。



P.44/45

中式

麻辣臊子面

○ 材料
 ○ 调味料
 ※ 酒1大匙、辣豆瓣酱1大匙、
 蒜末1大匙
 酱油2大匙、水240~360毫
 木耳末120克
 升、盐1/2茶匙、糖1茶匙、
 细面条300克
 花椒粉1茶匙
 葱2根(切末)
 ※ 酱油、香油、醋、辣油、花椒粉均随意

□ 做法

- 🚯 锅中烧热2大匙油,放入绞肉炒散,待绞肉中的油渗出时,再放入蒜末炒香。
- 淋酒,加辣豆瓣酱和酱油略炒,再加入水和木耳末同煮,煮滚后改小火续煮约 10分钟,待汁约剩120毫升时,加入调味料。》的其他材料调味,关火,做成 麻辣臊子料。
- 将细面条煮熟。面碗中依个人口味加入调味料 []],放入煮熟的细面条和做好的麻辣臊子料,撒上葱花即可。

"臊"子,也有人写成"哨"子,是川菜中的一种名称,是指所有材料 都切成碎末状。



P.46/47

17日

〇材料

- 面条:日式凉面最常用的是荞麦面、乌龙面和细面条(以面粉制成,另外,还有添加绿茶、鸡蛋或梅汁做成不同的颜色),各有不同的口感,可以依喜好选择。
- 【A】柴鱼海带清汤:水1200毫升、海带1段(20厘米长)、柴鱼片20克(新鲜 鲔鱼用炭烤干后,经机器制成薄片,即为柴鱼片)
- 【B】酱汁:酱油240毫升、糖1¹2大匙、味醂3大匙(味醂是用糯米酿造的酒,可用糖、酒、醋和味精代替)
- 【C】药味:青葱末、紫苏叶丝、葱白丝、姜末、海苔丝、白萝卜泥、芥末、花椒粉、白芝麻、辣椒粉、辣椒萝卜泥

日式荞麦凉面

□做法

1. 面条: 煮面的水要多些,煮滚后,将干面条分散地放入水中,并用筷子挑散开,用大火煮至滚,加入240毫升冷水再煮,再滚时再加水,要加2~3次水。因不同的面条有不同的特性,要依照包装袋上的使用说明来决定加水的次数。煮熟的面条捞出后用冷开水冲洗,以洗去面条上的黏性,然后沥干水分。为保持面条的弹性口感,也有人喜欢将面条浸泡在冰水中冰镇后再吃。
 2. 凉面搭档:

【A】柴鱼海带清汤:取约1200毫升水,海带用湿纸巾擦一下后放在水中,开火煮至水将滚时,取出海带,如果水面有浮沫,要撇干净,放入柴鱼片煮1~2分钟,关火,用纱布过滤汤汁,并挤干纱布。
【B】酱汁:酱油用小火煮滚,加入糖和味醂再煮滚,放凉,以1份酱汁加4~5份高汤调匀做成凉面汤底来用。搭配清爽浅色的面条时,也会使用5份高汤中只加盐和凉拌酱油调匀来做汤底。
日本人用一些简单的辛香调味料(通称为药味)搭配在高汤酱汁中,可以简单地从中挑选2~3种,混合均匀后把面条放入汤中,蘸过再吃。





绞肉 200 克、新鲜香菇 80克、笋1/2支、葱1根、 乌龙面条 200 克、柴鱼 海带清汤 240 毫升(参 考 P.46)

□。调味料

油2~3大匙 酒2~3大匙 八丁味噌1大匙



味噌肉酱冷面

应做法

1. 将笋煮熟后切成小丁; 新鲜香菇切碎; 葱取用葱白部分, 切成极细的丝。

- 2. 锅中烧热油,放入绞肉炒至变色,淋入少许酒,再放入笋丁和香菇丁同炒,淋入少许柴鱼海 带清汤炒透。
- 3. 用酒把八丁味噌调稀,加入绞肉中炒匀,以小火炒2~3分钟即可关火。
- 乌龙面条用大量的水煮熟,捞出,用冷水冲洗以除去黏液,放入碗中后浇上味噌肉酱和冷清汤,撒上葱丝即可。

TIPS小建议:味噌是一种日式调味料,是以黄豆、米曲、盐发酵而制成的。八丁味 噌是红味噌的一种,可以用一般的黄味噌加豆瓣酱代替。



面条150克,葱1根,鸡 胸肉1块,黄瓜、胡萝卜、 鱼板、罐头玉米粒各适量

□煮鸡料

葱1根、姜1片、酒1大匙

□ 调味料

蛋黄酱2~3大匙、芥末酱 1茶匙、盐适量

沙拉乌龙面

应做法

1. 锅中加720毫升水和煮鸡料, 煮滚后放入鸡胸肉煮8~10分钟, 关火, 放凉, 将鸡胸肉切成丝。

- 2. 将葱切成细丝,泡入水中,除去辣气。
- 3. 胡萝卜和黄瓜分别切成约3厘米宽的片,鱼板也切成片。
- 4. 面条煮熟后捞出,冲冷开水洗去黏液,沥干水分,放入一个大碗中。
- 5. 加入鸡丝等所有配料,再加入调味料调拌均匀,装入容器中上桌。



荞麦面条或细面条150 克、紫苏叶3~4片、葱 1根、白芝麻1大匙

□ 调味料

味噌1大匙、糖1/2茶匙、 醋1茶匙、柴鱼海带清 汤480毫升(参考P.46)



味噌芝麻冷面

应做法

 将荞麦面条或细面条放入大量的滚水中,以大火煮至再滚,视需要加入2~3次冷水, 煮至面条熟后捞出,用冷水冲洗以除去黏液,放在盘中。

- 2. 将紫苏叶切成细丝, 葱切成葱花, 分别盛放在碟中。
- 3. 将白芝麻用小火在锅中炒至香气透出,且变成微黄色,放入研磨的钵中,略磨碎。
- 4. 将白芝麻放入味噌中,加入糖和醋,柴鱼海带清汤分次加入味噌中,慢慢调匀,做成 凉面酱汁,放在碗中。
- 5. 面条、凉面酱汁、紫苏叶和葱花一起上桌。



细面条200克、鸡胸肉200克、海 蜇皮1小张、黄瓜1根、蛋2个、干 海带芽1/2大匙、白芝麻1大匙

应调味料

【1】盐、酒适量

【2】凉拌酱油5大匙、醋5大匙、香 油2大匙、糖3大匙、盐适量、 水300~360毫升、芥末酱少许



应做法

- 1. 将鸡胸肉放入适量的水中,加调味料【1】煮至熟,取出,放入冷水中,凉透后切成细丝。
- 2. 将海蜇皮切丝,泡水2~3小时,放入八分热的水中烫3~5秒钟,捞出,再泡入冷水中,至海蜇 丝涨大,用冷开水冲洗,沥干水分。
- 3. 将白芝麻在锅中用小火慢慢炒香,盛出放凉。
- 4. 将蛋打散,煎成蛋皮,再切成丝;黄瓜切成细丝;干海带芽用水泡至涨开,用水多冲洗几次,沥 干水分,切成段。
- 5. 将调味料【2】在碗中调匀。
- 6. 将细面条放入大量的滚水中,以大火煮至再滚,视需要加入2~3次的冷水,煮至面条熟后捞出, 用冷水冲洗,除去黏液,放在盘中。
- 7. 面上排放鸡肉丝、海蜇丝、黄瓜丝、蛋皮丝和海带芽,再撒上白芝麻,淋入调味酱汁即可。



细面条100克,胡萝卜丝、 白萝卜丝、紫色圆白菜丝 各适量,西红柿1/2个,生 菜叶适量,白芝麻2大匙

□酱汁

香柚醋1大匙、凉拌酱油 1大匙、糖1茶匙、味醂2 茶匙、盐少许、香油少许



日式细面沙拉

应做法

1. 将白萝卜丝、胡萝卜丝和紫色圆白菜丝放入冰水中泡一下, 沥干水分; 西红柿切块。

- 2. 将生菜叶切粗丝, 也用冰水泡一下, 沥干水分。
- 将细面条放入滚水中煮熟,捞出后立刻冲凉水,沥干水分后放在盘子上,再将各种蔬菜材料放在细面条旁。
- 4. 撒白芝麻, 淋入调好的酱汁, 吃之前拌匀即可。



细面条1把			
葱白2段			
芥末酱 1/2 大匙			
紫苏叶5片			
葱花少许			

一调味料

清流细面

应做法

- 1. 将细面条煮熟, 漂过冷开水, 盛入放了冰块的玻璃碗内, 加入紫苏叶点缀。
- 2. 将葱白和紫苏叶切成细丝,分别放入小碗中。
- 3. 依照 P.46 的做法,准备好柴鱼海带清汤,取适当的量放在碗中,加入香柚醋、凉 拌酱油和适量的盐调匀,做成蘸汁。
- 个人碗内取蘸汁,加入适量的芥末酱调匀,再加少许葱花和紫苏叶,即可随意捞 取细面条蘸食。





韩式

P.54/55

〇材料

韩式凉面面条200克,牛肉
500克,葱2根(切段),蒜
3~4瓣,黄瓜片、葱花适量,梨1/4个,白水煮蛋1
个,韩国泡菜适量,烤熟松子1大匙,白芝麻2茶匙,
红辣椒丝少许

◎调味料

凉拌酱油3大匙,盐适量, 醋、芥末酱各随意

○ 做法

- 牛肉选用整块瘦肉部分,汆烫除去血水。洗净后再 放入滚水中,加葱段和蒜,用小火煮至熟烂,用筷 子插入肉中,若可以轻松插透即可取出,汤趁热调 入凉拌酱油和盐,放入冰箱冷藏,完全除去油脂。
- 2. 趁牛肉热时用白布把牛肉包好,压上重物以固定肉 的形状,凉后切薄片。
- 3. 将梨切粗条,白水煮蛋切厚片,韩国泡菜切段。
- 4. 面条放入滚水中煮熟,捞出冲凉,放在大碗中,再 放入梨丝、蛋片和泡菜,加入冷牛肉汤,撒松子、白 芝麻、葱花、黄瓜片和红椒丝,附上醋和芥末酱一起 上桌。

IPS 小建议 ◆牛肉煮滚后要改用极小的火来炖煮,以保持汤汁清澈。





回材料

韩式

P.56/57

韩国凉面面条150克、鸡 胸肉1块、黄瓜1根、梨1 个、胡萝卜1小段、白水 煮蛋1个、韩国泡菜适量、 冰块适量

□□调味料

盐、酒适量,韩国辣椒酱、 绿芥末酱随意

- 将鸡胸肉放入水中,加适量的盐和酒煮至熟。取出后 放入冷水中,浸至凉透后取出,切成细丝。鸡汤加少 许盐调味。
- 2. 将黄瓜、梨和胡萝卜分别切成丝,白水煮蛋切成片, 韩国泡菜切成小段。
- 面条放入大量的滚水中,视包装说明加入2~3次冷水,煮至面条刚熟即捞出,用冷水冲洗以除去黏液,放在浅的大碗中。
- 加入鸡汤,再放上黄瓜丝、梨丝、胡萝卜丝、蛋片、韩 国泡菜和冰块,附上韩国辣椒酱和绿芥末酱一起拌食。







韩式荞麦凉面

〇材料

新鲜鱿鱼 1/2条、黄瓜 1/2 根、洋葱丝适量、韩国泡菜 适量、干海带芽少许、莴苣 叶5~6片、荞麦面条 150 克、炒过的白芝麻适量

一调味料

醋1茶匙,糖1茶匙,香油 1茶匙,辣椒粉、辣椒丝各 少许,葱末3大匙,蒜泥1 茶匙,韩国辣椒酱2大匙

- 将新鲜鱿鱼去除内脏,在内侧切上直条刀纹,然 后分切成1厘米宽的长条,用滚水烫熟,泡入凉 水中,沥干水分。
- 2. 将黄瓜切丝, 韩国泡菜切段, 干海带芽用水泡软。
- 3. 调味料在碗中先调均匀,放入洋葱丝再抓拌一下。
- 4. 将荞麦面条用大量的滚水煮熟,捞出后用冷开水 冲凉,沥干水分,放入调匀的调味料碗中拌匀,放 在莴苣叶上。
- 5. 面条上排放鱿鱼块、黄瓜丝、韩国泡菜和海带芽, 撒入炒过的白芝麻即可。



牛肉凉面

回材料

拮式

P.60/61

细面条 300 克、烤肉用牛肉片 300 克、蛋 2 个、小葱 2 根、松子 1 大匙、辣椒粉少许

一 腌肉料

洋葱丝适量、葱段适量、蒜泥 1/2 茶匙、酱 油 $1\frac{1}{2}$ 大匙、糖 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、胡椒粉少许、香 油 2 大匙、酒 1 茶匙、白芝麻 $1\frac{1}{2}$ 茶匙

一调味料

葱花2大匙、蒜泥2/3茶匙、酱油2大匙、胡 椒粉少许、辣椒粉少许、味醂1大匙、冷清 汤80毫升、香油1大匙、白芝麻1大匙



- 将牛肉片用腌肉料拌匀,和洋葱丝一 起放在烤网上烤熟或用少许油煎熟。
- 2. 小葱切段; 松子烤熟; 蛋煮熟, 切片。
- 将细面条煮熟,捞出,泡入冰水中,冰 凉后沥干水分,分成份,排入大碗中, 再将牛肉、蛋片和小葱段排入盘中, 撒入松子和少许辣椒粉。
- 4. 将调味料混合,放在小碗中,随面条 一起上桌。



泡菜冷面



〇材料

韩式

P 62/63

细面条 200 克、五花猪肉
300克、葱1根(切段)、姜
1片、酒适量、洋葱1/4个、
黄瓜1/2根、韩国泡菜适量

〇调味料

酒、盐、醋、凉拌酱油各适量

- 锅中煮滚水,加入葱段、姜片和酒,放入整块的五 花肉,煮至五花肉熟透,用筷子可以轻松插入肉中 时,取出,放凉。切除皮和肥肉部分后,再切成厚片。
- 2. 洋葱切细丝,黄瓜切成片,都用水冲洗、浸泡一下; 韩国泡菜切小块。
- 3. 煮肉的汤汁撇去油,加酒和盐调味,放至冷却,再 将油脂完全除净。
- 4. 细面条刚煮熟即捞出,用冷水冲洗一下,沥干,放 在浅汤碗中,先加入肉汤,再加入肉片、洋葱丝、 黄瓜片和泡菜,附上凉拌酱油和醋一起上桌,吃时 随意添加。







意大利面150克、西红柿2个、乳酪100克、九层塔叶3~4片、新鲜或干燥的奥勒冈1/6茶匙、新鲜或干燥的百里香叶1/6茶匙、香菜末少许

□ 调味料

- 【1】盐1茶匙、油1大匙
- 【2】特级橄榄油2大匙、盐和胡椒粉适量

意大利西红柿乳酪面

应做法

- ③ 汤锅中烧滚大量的水,先加入调味料【1】,再放入意大利面,用大火煮滚后改用中火煮至熟,然后捞出,冲凉,沥干水分,放在大碗中。
- ② 西红柿去皮、去子,切丁;乳酪切成与西红柿差不多大小的丁;九层塔择取叶子部分, 切成粗丝。
- ⑥ 新鲜奥勒冈叶和百里香叶子擦干水分,切碎;香菜切成碎末,以纸巾吸干水分。
- 4 将特级橄榄油倒入炒锅中,加入奥勒冈叶及百里香叶,以小火慢慢炒出香气,然后加入西红柿丁和九层塔叶即关火,加盐和胡椒粉调好味道,倒入面中拌匀,装盘。
 5 撒上香菜末和乳酪丁即可。

□□S小建议 ◆意大利面不易煮软,时间依面条的粗细不同而定,请依照包装袋上的指示来煮。◆奥勒冈又名花薄荷、牛至等,叶具有浓郁的辛辣味,是意大利菜肴中不可或缺的香草。





⊘材料

生菜 100 克、小西红柿 6 个、培根肉 3 片、吐司面包丁适量、意大利贝壳面 150 克

┌─调味料

盐1茶匙、橄榄油1大匙

──凯撒酱汁

蛋黄1个, 鳀鱼1条, 酸豆3~4个, 蒜泥1/2茶匙, 黄色芥末酱1茶匙, 乳 酪粉2茶匙, 柠檬汁1大匙, 橄榄油约80毫升, 辣椒水、辣酱油、盐、黑胡 椒粉各适量

凯撒酱汁凉面

🗁 做法

- 将生菜泡冰水, 切成小段, 小西红柿切两半, 培根肉切丝, 煎或烤至脆, 用纸巾吸干油渍。
- ② 汤锅中烧滚大量的水,加入调味料,再放入意大利贝壳面,大火煮滚后改用中火煮至熟,捞出,冲凉,沥干水分。
- ⑤大碗中将蛋黄、鳀鱼、酸豆、蒜泥、黄色芥末酱搅拌均匀,慢慢地加入橄榄油,打成 酱汁,加入柠檬汁、辣椒水、辣酱油、乳酪粉、盐和黑胡椒粉调味。
- ④将意大利贝壳面、生菜、小西红柿和吐司面包丁拌入酱汁中,装盘后撒上培根肉丝, 上桌后还可以再加一些乳酪粉。





绿芦笋100克、洋葱1/4个、培根肉5片、红甜椒1/4个、意大利面100克

◎调味料

特级橄榄油2大匙、红酒醋2大匙、盐1/3茶匙、胡椒粉少许

培根芦笋凉面

□ 做法

- 将绿芦笋削除老硬的外皮,斜切成片(如果用细芦笋则直接切段即可),放入加了盐的热水中汆烫一下,捞出泡在冰水中浸凉。
- 2 将洋葱切碎;红甜椒去子,切成细丝;培根肉切成细丝。
- ③ 将意大利面煮熟, 冲凉, 沥干水分。
- ④ 将1大匙特级橄榄油倒入炒锅中,加入培根肉丝,用中火爆香,炒至略变色,加入洋 葱末再炒香,加盐和胡椒粉调味,关火,盛入大碗中。
- ⑤ 将红酒醋加入培根肉丝中,再加入1大匙的橄榄油一起调拌均匀,放入绿芦笋片、红 甜椒丝和意大利面,拌匀即可装盘。

TipS 小建议 ◆为了保持绿芦笋的色泽,汆烫时热水中应加少许盐,快速汆烫后要立刻冰凉。





〇材料

意大利面150克、蛤蜊200克、鸿喜菇适量、小西红柿2个、香菜叶少许、烤熟的松子1大匙

◎调味料

- 【1】盐1茶匙、橄榄油1大匙
- 【2】特级橄榄油2茶匙、白胡椒粉少许、盐适量
- 【3】冷清汤80毫升,盐和胡椒粉各少许

鲜菇蛤蜊凉面

○做法

- 将蛤蜊放在淡盐水中吐沙后,冲洗干净备用。
- ② 汤锅中烧滚大量的水,加入调味料【1】,放入意大利面,大火煮滚后改用中火煮至熟, 捞出,用冰水冲凉,沥干水分。
- ③ 将蛤蜊和鸿喜菇分别放入水中烫熟,捞出过冷水,凉后沥干水分,和意大利面一起放碗中,加调味料【2】拌匀。
- 4 将意大利面盛入盘中,放上小西红柿和香菜叶,撒入烤熟的松子,淋入调匀的调味料【3】即可。

Tips 小建议 ◆冷清汤可用烫蛤蜊的汁代替,调味后放凉了再用。





〇材料

意大利面 150 克, 西芹、南瓜、白萝卜各适量, 西红柿 1 个

□凉面酱汁

熟西红柿1个、番茄酱100克、盐1茶匙、水果醋5大匙、糖4大匙、腌 蒜末1/2大匙、酱油1/2大匙、橄榄油2大匙、黑胡椒粉少许、芥末酱1茶 匙

鲜蔬西红柿凉拌面

合做法

- 将意大利面煮熟,冲凉,沥干水分,放在盘子上。
- ❷ 将西芹、南瓜和白萝卜切成细丝,泡在冰水中3~5分钟后沥干水分,摆放在盘子周围。
- 3 将西红柿去皮,切丁,放在面条上。
- ④ 熟西红柿也去皮,切成丁,放在碗中,再加入其他的凉面酱汁调味料,调拌均匀,尝 一下味道,淋在蔬菜和面条上。可以将西芹叶切碎,撒在上面作点缀。

TipS小建议
◆ 煮意大利面时水要多,煮时水中加少许盐和橄榄油。
◆ 不要用砂糖,调拌酱汁时不容易溶化,可以用果糖或绵白糖。水果醋的品牌不同,酸度和香气则相差很多,可以自行调整。
◆ 腌蒜可以用糖蒜,不辣又爽脆。





泰式凉拌海鲜河粉

〇材料

Part

干河粉(或米线)150克、小西红柿4个、虾米1大匙、干木耳1 大匙、墨鱼1/2条、蛤蜊10个、虾仁8个、红葱头3~4瓣、腌蒜 3~4瓣、葱花少许、小红辣椒末适量

□□调味料

白糖1大匙、柠檬汁1 $\frac{1}{2}$ 大匙、鱼露2大匙、是拉叉酱(又名红辣酱)2茶匙

应做法

1. 将干河粉先泡水至软,再放入滚水中烫熟,捞起,用冷水冲凉,沥干。

 墨鱼切出花纹,再切成小块;虾仁剔除肠泥;蛤蜊放入淡盐水中吐沙。三种海鲜 材料分别放入滚水中汆烫至熟,捞出冲凉。

3. 将虾米和干木耳分别泡软,洗净,也略烫一下。

4. 将小西红柿、红葱头、葱花、腌蒜、小红辣椒末与调味料一起放入碗中, 搅拌均

一匀,放置1~2分钟。

5. 加入河粉、三种海鲜材料、虾米和木耳, 拌匀即可装入盘中。



P.76/77

南洋

椰汁咖喱鸡拌面

2万材料

鸡腿肉 250 克、青椒 1/2 个、红辣椒 1 个、熟笋 60 克、茄子 1/2 个、 细面条 200 克

/一调味料

咖喱块2块、椰浆1杯、鸡高汤480毫升、鱼露1大匙、柠檬叶3~ 4片、糖1茶匙

⊘做法

- 将咖喱块切碎,用少许油炒香,加入椰浆、鸡高汤和其他的调味材料煮滚,做成 咖喱汤底。
- 2. 将鸡腿肉切成块, 茄子切成滚刀块, 青、红辣椒去子, 切片, 熟笋切片。
- 3. 鸡腿、茄子和笋片先放入咖喱汤底中煮熟,加入青、红辣椒后再煮滚一会儿,尝 一下味道,关火。
- 4. 将细面条煮熟,用冷水冲凉,沥干水分,放在盘中,淋入咖喱鸡和酱汁即可。



泰式酸辣拌面

〇材料

细面条(或米线)150克、鱼丸10个、绿豆芽100克、小葱3根、 花生米3大匙、绿辣椒2~3个、红辣椒2~3个、蒜2瓣、热油4 大匙

┌─调味料

鱼露80毫升、白醋120毫升、辣椒粉适量

∕⊇做法

- 1. 选择自己喜爱的鱼丸(或买鱼浆,自己做鱼丸),放入热水中煮熟。
- 2. 花生米略捣碎,小葱切段。
- 3. 红、绿辣椒切成小圆片,分别泡入鱼露和白醋中,蒜切碎,用约4大匙热油浸泡 至凉。
- 4. 细面条煮熟,在冷水中快速过一下,放入碗中。绿豆芽快速汆烫一下,四五分熟 即捞出,码在面条上,放上鱼丸、小葱段、蒜油和花生末。
- 5. 附辣椒醋、辣椒鱼露和辣椒粉一起上桌,依个人口味加以调味拌食。





越南牛肉拌面

②材料

薄牛肉片(或猪肉片)150克,洋葱1/4个,绿豆芽100克,黄瓜1
根、九层塔叶3~4片,米粉(或细面条)150克,花生米3大匙、
油1大匙

应调味料

鱼露1大匙,柠檬汁1大匙、糖1茶匙、辣椒末适量、蒜泥少许、高汤或水2大匙、盐少许

⊘做法

- 1. 将调味料(除盐外)在碗中先调匀,依个人口味调配辣的程度。
- 2. 将洋葱和黄瓜切丝,花生米略捣碎。
- 3. 起油锅,用1大匙油炒香洋葱,随即放入薄牛肉片同炒,撒少许盐,见牛肉已熟即 关火。
- 将米粉先用冷水泡至软透,放入滚水中烫熟,捞出,沥干,放入碗中。绿豆芽快速汆烫一下,放在米粉上。

5. 再放上薄牛肉片、黄瓜丝和九层塔叶,淋入调味料并撒花生末即可。



南洋

P.82/83

辣海鲜凉面

二字を示いた 一次 保険法 に

1.1村料

细面条150克,鲜虾、蟹腿肉、鲜鱿鱼各适量,洋葱丝适量,葱1 根,香菜少许,红辣椒1个,蒜2~3 瓣

27词 康料

【1】盐、酒各少许

【2】 鱼露 2 大匙、柠檬汁 2 大匙、糖 2 茶匙、高汤或水 60 毫升

21 俶法

- 将鲜鱿鱼洗净,剖开后在内侧斜着切上交叉条纹,再切成片,鲜虾剥壳,剔除肠泥,蟹腿肉自然解冻,撕开。锅中煮滚适量水,加入调味料【1】,将三种海鲜料分别烫熟,捞出,用冷水冲凉后沥干水分。
- 2. 将葱切成葱末,洋葱切细丝,蒜磨成泥,红辣椒去子切碎,香菜略切。先将调味料【2】调匀,放入葱末、洋葱丝、蒜泥、红辣椒末和香菜末调拌。
- 3.锅中煮滚水,放入细面条煮熟,捞出,冲凉,和鱿鱼片、虾仁、蟹腿肉一起放入 调味料中拌匀,装盘。



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": "MTE4MTUxNzUuemlw", "filename_decoded": "11815175.zip", "filesize": 20584879, "md5": "b3185f9c2b66caad31f4d4c139783018", "header md5": "8d2f6883f4ba79716668a20912b07063", "sha1": "e5f6bc93e03c86bfba44d3e9b8ea2b236d294184", "sha256": "0a4417ef2c7bc6f15ec88c4098762830aa7da512d8c19f0c56dddc31701f7fbd", "crc32": 3571116987, "zip_password": "wcpfxk&*^TDwcpfxk", "uncompressed_size": 22566960, "pdg_dir_name": "", "pdg_main_pages_found": 83, "pdg_main_pages_max": 83, "total_pages": 86, "total_pixels": 443671104, "pdf_generation_missing_pages": false }