

百の味

即食麵

Instant Noodles

萬里機構・飲食天地出版社出版

梁綺玲 編著





百變

即食麵

Instant Noodles

ISBN 978-962-14-3920-8



9 789621 439208



聯合出版集團

H.K.\$38.00

Published in Hong Kong

百變

即食麵

Instant Noodles

萬里機構 · 飲食天地出版社出版 梁綺玲 編著



百變即食麵

編著

梁綺玲

編輯

謝妙華

翻譯

梁悅冰

攝影

Fanny

設計

吳明煒 瓶子

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇八年十二月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3920-8

前言

「公仔麵」是香港人叫即食麵的代號。即食麵，又稱泡麵、方便麵，是一種可在短時間內即可食用的麵食。即食麵是將煮熟的麵條硬化，並壓成塊狀，然後到要吃時，放在熱水中沖泡或略煮，在數分鐘內可以立即食用。

即食麵除了可以速食外，亦可炒、燴、撈、焗、涼拌、放湯。想煮出美味爽口的麵食，方法很簡單：

速食：麵和水的適當比例是1:7，煮出來的麵才爽口。燒滾水，下麵煮3分鐘，用冰水過冷河，將調味料放碗中，加滾水拌勻，下麵煮滾即可食用。調味料勿放水中煮。

炒：將麵煮至7~8成熟，以冰開水過冷河，瀝乾水分，加1茶匙油拌勻。因為要炒，所以不要煮太久，用油撈麵便不怕麵身冷卻後黏在一起，炒時亦較方便。

燴：麵煮熟後，切勿沖水過冷河，可使麵更易黏上醬汁。

撈：煮法與燴相同，切記不要沖水過冷河。

焗：麵不能煮得太熟，一散開即可，否則會發脹，變成意大利粉般粗。麵煮好後放於大碗，加少許水，將芝士放上面，可加少許牛油，使麵更滑，再放焗爐焗5~10分鐘。

涼拌：麵煮熟後，放冰開水過冷河，瀝乾水分。

放湯：即速食之煮法，麵煮好後放大碗中，另煮湯料加入麵中。



前言	3
----------	---

湯麵

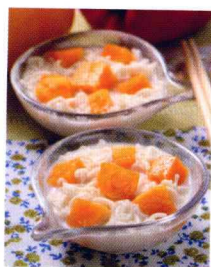
海鮮雜菌湯麵	6
肉碎青檸湯麵	8
南瓜雞絲湯麵	10
擔擔即食麵	12

炒麵

XO 醬蝦仁炒即食麵	14
韓式海鮮醬炒即食麵	16
泰式咖喱海鮮炒麵	18
冬蔭公炒即食麵	20
蒜香蜆肉炒即食麵	22
沙嗲牛肉炒即食麵	24
五香肉丁煎蛋炒即食麵	26
吉列豬扒炒即食麵	28
日式肉絲炒即食麵	30
蒜茸豆豉排骨炒即食麵	32
香茅雞翼炒即食麵	34
黑椒雞絲炒即食麵	36
雜菌炒即食麵	38

撈、燴麵

醬汁青口燴即食麵	40
豬扒蘑菇燴即食麵	42
咖喱雞扒燴即食麵	44



番茄芝士香腸燴即食麵	46
雙竹燴即食麵	48
麻辣豆腐燴即食麵	50
豆瓣醬茄子撈即食麵	52
雜菜豆腐撈即食麵	54
特色撈即食麵	56

焗麵

吞拿魚焗即食麵	58
咖喱雜菜焗即食麵	60
香草芝士火腿焗即食麵	62
白汁雞丁蘑菇焗即食麵	64

涼拌

麻辣涼拌麵	66
韓式冷麵	68
印度沙律麵	70
麻醬公仔冷麵	72

小吃

即食麵蟹柳餅	74
炸雞柳麵卷	76
煙肉公仔薄餅	78
芒果鮮奶麵	80
公仔鍋巴	82
潮州糖醋麵	84
吞拿魚炒麵奄列	86

湯麵

海鮮雜菌湯麵

Noodles with Seafood and Assorted Mushrooms in Soup



2人 • 2 persons

10分鐘 • 10 minutes

材料

即食麵200克
青口100克
鮮蝦100克
蜆肉50克
雞脾菇50克
秀珍菇50克
滑子菇50克
薑3片

調味料

鹽少許

Ingredients

200 g instant noodles
100 g mussels
100 g fresh shrimps
50 g shelled calms
50 g drumstick mushrooms
50 g oyster mushrooms
50 g Nameko mushrooms
3 slices ginger

Seasoning

salt

做法

- 1 青口、鮮蝦、蜆肉分別洗淨，瀝乾水分。
- 2 雞脾菇洗淨切片，秀珍菇、滑子菇洗淨，瀝乾水分。
- 3 燒滾水，下即食麵煮3分鐘，用冰開水過冷河，放深碗中備用。
- 4 再燒滾水，加薑片，下雞脾菇、秀珍菇煮3分鐘，下海鮮煮至熟；再加滑子菇略煮，下鹽調味，放在即食麵上即成。

Method

- 1 Rinse mussels, fresh shrimps and shelled calms respectively, drain.
- 2 Rinse drumstick mushrooms and slice. Rinse and drain oyster mushrooms and Nameko mushrooms, drain.
- 3 Bring water to the boil. Add instant noodles and cook for 3 minutes. Rinse in iced drinking water. Put into a deep bowl and set aside.
- 4 Bring water to the boil again. Add ginger slices. Put in drumstick mushrooms and oyster mushrooms. Cook for 3 minutes. Add the seafood and cook until done. Put in Nameko mushrooms and cook briefly. Season with salt. Pour over the instant noodles and serve.

小貼士Tips

雞脾菇要切得較厚，因太薄會沒有口感。

材料

即食麵200克
免治豬肉100克
硬豆腐1塊
冬菇2朵
銀芽15克
青檸1個

醃料

生抽1茶匙
老抽½茶匙
生粉½茶匙

調味料

魚露1湯匙
黃砂糖1茶匙
鹽少許
胡椒粉少許
辣椒粉適量

Ingredients

200 g instant noodles
100 g minced pork
1 cube firm beancurd
2 dried black mushrooms
15 g mungbean sprouts
1 lime

Marinade

1 tsp light soy sauce
½ tsp dark soy sauce
½ tsp caltrop starch

Seasoning

1 tbsp fish sauce
1 tsp brown sugar
salt
ground white pepper
chilli powder

做法

- 1 免治豬肉加入醃料拌勻，醃20分鐘。
- 2 豆腐洗淨，切小塊備用。
- 3 冬菇浸軟洗淨，去蒂切片；銀芽洗淨，瀝乾水分備用。
- 4 青檸半個榨汁，半個切片。
- 5 燒滾水，下即食麵煮3分鐘，用冰開水過冷河，放深碗中備用。
- 6 再燒滾水，下免治豬肉、豆腐、冬菇片、銀芽，以大火煮滾；加青檸汁、青檸片、調味料拌勻，上碗即成。

Method

- 1 Mix minced pork with the marinade and set aside for 20 minutes.
- 2 Rinse beancurd and cut into small pieces.
- 3 Soak dried black mushrooms until soft. Rinse and remove the stalks. Slice. Rinse and drain mungbean sprouts.
- 4 Juice half of the lime and slice the other half.
- 5 Bring water to the boil. Add instant noodles and cook for 3 minutes. Rinse in iced drinking water and put into a deep bowl. Set aside.
- 6 Bring water to the boil again. Add minced pork, beancurd, sliced dried black mushrooms and mungbean sprouts. Bring to the boil over high heat. Put in lime juice, sliced lime and seasoning. Mix well and pour over the noodles. Serve.

小貼士Tips

貯存冬菇的方法，是放在密封的器皿內，再置於乾燥的地方。

肉碎青檸湯麵

Noodles with Minced Pork and Lime in Soup



南瓜雞絲湯麵

Noodles with Pumpkin and Chicken Shreds in Soup



2人 • 2 persons

25分鐘 • 25 minutes

材料

即食麵200克
南瓜150克
雞絲80克
草菇8粒
蝦米1湯匙
蔥段1湯匙
水適量

醃料

生抽1茶匙
薑汁1茶匙
酒1茶匙
生粉½茶匙

調味料

生抽1湯匙
酒2茶匙
鹽少許
胡椒粉少許

Ingredients

200 g instant noodles
150 g pumpkin
80 g shredded chicken
8 straw mushrooms
1 tbsp dried shrimps
1 tbsp sectioned spring onion
water

Marinade

1 tsp light soy sauce
1 tsp ginger juice
1 tsp wine
½ tsp caltrop starch

Seasoning

1 tbsp light soy sauce
2 tsps wine
salt
ground white pepper

做法

- 1 雞絲洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘。
- 2 南瓜洗淨，去皮切絲；草菇、蝦米、蔥段洗淨，瀝乾水分，備用。
- 3 燒滾水，下即食麵煮3分鐘，用冰開水過冷河，放深碗中備用。
- 4 燒熱油鑊，爆香蔥段、蝦米，加入雞絲炒熟，澆酒。
- 5 再加南瓜絲、草菇炒勻，加水，下調味料，煮3分鐘至南瓜熟，倒在即食麵上即成。

Method

- 1 Rinse shredded chicken and drain. Marinate for 15 minutes.
- 2 Rinse pumpkin. Skin and shred. Rinse straw mushrooms, dried shrimps and sectioned spring onion. Drain and set aside.
- 3 Bring water to the boil. Add instant noodles and cook for 3 minutes. Rinse in iced drinking water and put into a deep bowl. Set aside.
- 4 Heat oil in a wok. Stir-fry sectioned spring onion and dried shrimps until fragrant. Add shredded chicken and stir-fry until done. Sizzle in wine.
- 5 Add shredded pumpkin and straw mushrooms. Stir-fry well. Put in water and seasoning. Cook for 3 minutes until the pumpkin is done. Pour over the instant noodles and serve.

小貼士Tips

南瓜含有胡蘿蔔素、維他命A、C和鐵質，有助提升免疫力。

1人 • 1 person

15分鐘 • 15 minutes

材料

即食麵 100克
免治豬肉 20克
蝦米 1茶匙
葱粒 1茶匙
辣豆瓣醬 1茶匙
乾葱碎 ½茶匙
蒜茸 ½茶匙
薑茸 ½茶匙
清雞湯 1杯

調味料

鹽 ½茶匙
砂糖 ½茶匙
麻油 ½茶匙

Ingredients

100 g instant noodles
20 g minced pork
1 tsp dried shrimps
1 tsp diced spring onion
1 tsp spicy broad bean paste
½ tsp chopped shallot
½ tsp grated garlic
½ tsp grated ginger
1 cup chicken broth

Seasoning

½ tsp salt
½ tsp sugar
½ tsp sesame oil

做法

- 1 蝦米洗淨，瀝乾水分，備用。
- 2 燒滾水，下即食麵煮3分鐘，用冰開水過冷河，放深碗中備用。
- 3 燒熱油鑊，下油1湯匙，爆香乾葱碎、蝦米、蒜茸、薑茸、辣豆瓣醬、葱粒，加入免治豬肉、蝦米炒熟備用。
- 4 清雞湯加調味料、免治豬肉煮滾，淋在即食麵上即成。

Method

- 1 Rinse and drain dried shrimps. Set aside.
- 2 Bring water to the boil. Add instant noodles and cook for 3 minutes. Rinse in iced drinking water and put into a deep bowl. Set aside.
- 3 Heat 1 tbsp of oil in a wok. Stir-fry chopped shallot, dried shrimps, grated garlic, grated ginger, spicy broad bean paste and diced spring onion until fragrant. Add minced pork and stir-fry until done. Set aside.
- 4 Put seasoning and minced pork into chicken broth. Bring to the boil. Pour over the noodles and serve.

小貼士Tips

選用半肥瘦豬肉，切幼粒，再略剁，較現成買回來的免治豬肉口感更佳。

擔擔即食麵

Spicy Noodles with Minced Pork in Soup



XO 醬蝦仁炒即食麵

Stir-fried Instant Noodles with Shrimps and XO Sauce



2人 • 2 persons

25分鐘 • 25 minutes

材料

即食麵200克
蝦仁100克
韭黃30克
洋葱½個
XO醬½湯匙
熟油1茶匙

Ingredients

200 g instant noodles
100 g shelled shrimps
30 g gold chive
½ onion
½ tbsp XO sauce
1 tsp cooked oil

做法

- 1 蝦仁洗淨，瀝乾水分，備用。
- 2 韭黃洗淨，切段。洋葱洗淨，去皮切絲。
- 3 燒滾水，下即食麵煮至7~8成熟，以冰開水過冷河，瀝乾水分，加熱油拌勻。
- 4 燒熱油鑊，下油爆香洋葱，加入蝦仁、韭黃炒熟，再下即食麵和XO醬炒勻即成。

Method

- 1 Rinse shelled shrimps and drain. Set aside.
- 2 Rinse gold chive and section. Rinse onion. Skin and shred.
- 3 Bring water to the boil. Add instant noodles and cook until medium-well cooked. Rinse in iced drinking water and drain. Mix with cooked oil.
- 4 Heat oil in a wok. Stir-fry onion until fragrant. Put in shelled shrimps and gold chive. Stir-fry until done. Add instant noodles and XO sauce. Stir-fry well. Serve.

小貼士Tips

蝦仁洗淨，瀝乾水分，放冰箱略冷藏會較有口感。