

麵

NOODLES



郭美寶 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版

食譜：中／英／印尼文

輕鬆上桌・充滿創意



作者簡介

郭美寶 從事飲食行業多年，並愛飲愛吃愛玩，特別是味道的辨識能力很高，嗜辣成狂。又喜歡四處旅遊，從中獲取烹調創作的靈感。

ISBN 978-962-14-3410-4



9 789621 434104



H.K.\$45.00

Published in Hong Kong



数据加载失败，请稍后重试！

麵

NOODLES

郭美寶 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版



麵

編著

郭美寶

編輯

郭麗眉

翻譯

Latifah / Tracy

插圖

陳焯嘉

攝影

Wilson Wong

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

二〇〇七年四月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN-10: 962-14-3410-6

ISBN-13: 978-962-14-3410-4

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前

言

回味無窮的美味麵

沒有“飯癮”的我，最愛以麵作主食，搞搞新意思。我對麵情有獨鍾，我愛它能變化萬千——充滿街頭特色的車仔麵，記錄了香港草根階層的生活作息，陪着許多香港人一起走過許多幸福或艱辛歲月；味道濃烈而鮮味十足的雲吞麵（以前叫作“細蓉”），碗仔細細，蛋麵纖幼彈牙，胡椒大地魚蝦頭湯底，永遠都會勾起香港人思鄉情懷；惹味十足的炒貴刁，充滿刺激味蕾的味道之旅，香辣中又帶滑嫩的河粉，挑戰你對味道和質感的認識；味道清鮮的星加坡蝦麵，用了大量的蝦頭、蝦殼、小魚乾和香料，簡單樸實，很有風味；東南亞風味的喇沙，含有濃香的椰汁和香草味道，充盈滿口的馨香……每款粉麵皆能反映出民生經濟，潮流趨向，飲食文化的特色。許多東南亞地方生活節奏沒有香港那麼快，仍保持了傳統美味的特質和烹調方法，一些被遺忘的老味道，又再次回到我的記憶了。

記得今年再到星加坡參加美食展覽，為了找尋昔日的美味食物，再次到訪牛車水的街市食肆，無論街道和食檔仍能保持不變，只是多了一些新穎的食物閣。當地人給予你是親切的感覺、誠摯的笑容、和善的態度，食肆主人與食客侃侃而談，食樂無窮。那碗麵湯底味道鮮甜，香味濃郁卻又不油膩，很適合愛嗜濃郁食物的我；於是問老闆做湯底的訣竅，他毫不吝嗇地告訴我們，還談及星加坡老字號如何堅持傳統烹調，秉持“己所不欲，勿施於人”的原則，所以很多老味道的食物，得以保持。據知，單是“喇沙”和“蝦麵”的湯底便有多款配方，唯一共通之處，便是用上很多小魚乾、蝦頭和蝦殼以慢火烹湯，所以湯底便成為麵的靈魂。

這次我會把一些人氣的麵食、傳統老味道、方便麵一併編入書中，並用了一些罐裝湯和方便醬來縮短烹煮時間，讓你無論何時都可在家煮出一碗靚麵。來吧！為自己、為家人煮碗溫馨又好味的住家麵。

郭美寶

寫於煮了一碗好麵的晚上

目錄

前言	3
----	---

看圖識材料	6
-------	---

麵食多姿采	8
-------	---

風生水起的撈麵

醃菜脆麵	10
------	----

四川撈薯粉	12
-------	----

黃金寶盒麵	14
-------	----

貴妃雞撈麵	16
-------	----

醬燒雞翼伴檬粉	18
---------	----

滷雞翼麵	20
------	----

雞絲冷麵	22
------	----

口水雞	24
-----	----

葱油雞扒撈公仔麵	26
----------	----

鴨胸拌脆米	28
-------	----

香煎魚撈麵	30
-------	----

燒大蝦撈麵	32
-------	----

奶油龍蝦烏冬	34
--------	----

鮑魚撈麵	36
------	----



盆滿鉢滿的湯麵

素雜串粟米湯麵	38
---------	----

天婦羅蕎麥麵	40
--------	----

蝦麵	42
----	----

墨魚丸麵	44
------	----

雲吞麵	46
-----	----

勁辣魚蛋麵	48
咖喱魚蛋豬皮麵	50
車仔麵	52
喇沙麵	54
日式豬扒湯烏冬	56
滷肉蕎麥湯麵	58
鴨胸豬骨湯拉麵	60
牛仔骨咖喱烏冬	62
辣汁牛肉麵	64



火氣十足的炒麵

豉油皇炒麵	66
錦鹵蛋散	68
兩面黃	70
豉油皇煎腸粉	72
雜菌炒烏冬	74
蠔爽炒公仔麵	76
泰式金邊粉	78
奶油海鮮脆麵	80
炒貴刁	82
雜錦炒麵	84
排骨炒河	86



印尼文食譜

88

看圖識材料

按圖索驥，對號入座，看似簡單不過的事情，原來做起來並不容易。現在就先讓大家看看相片，再把它記入腦海，不難吧！

主料類 / Main Ingredients / Bahan Utama



檬粉
fresh rice noodle
Kuey Tiau Segar



全蛋麵
whole egg
noodle
Mie Telur



菠菜麵
Chinese spinach
noodle
*Mie Bayam
Chinese*



金邊粉
rice-stick noodle
Kuey Tiau Tipis



木薯粉 (紅薯粉)
yam noodle
*Mie Yam/
Shirataki*



蕎麥麵
buckwheat
noodle
*Mie Soba/Korea
Naeng Myun*



粉絲
vermicelli stick
Soun



上海白麵條
Shanghai noodle,
dried
Mie Shangbai



蝦子麵
egg noodle with
shrimp roe, dried
*Mie telur dengan
telur udang, kering*



日本拉麵
home-made
noodle
*Mie buatan
rumah*



雞
whole chicken
Ayam utuh



雞中翼
chicken wing,
middle part
*Sayap Ayam,
bagian tengah*



雞上髀
chicken thigh
Paha Ayam



肥牛肉
loin
*Daging Sapi Has
Luar*



五花腩
Pork belly
Perut Babi



花蟹
spotted crab
Rajungan



菲律賓鮑魚
abalone in
Philippine
Kima



花蝦
spotted prawn
Udang Galab



蠔仔/珠蠔
pearl oyster
Tiram



龍脷柳
Sole Fillet
Fillet Ikan Lidab



豆腐
Tofu / Bean Curd
Tabu

副料 / Sub-ingredients / Bahan Pelengkap



蟹柳
Hamaboko /
Crab Sticks
Stick Kepiting



西椒 (燈籠椒/甜椒)
Bell Pepper/
Sweet Pepper
Paprika



皇帝菜
Chinese Dandelion
/ Wang Tei Choy
Bunga Dandeloin
Chinese



南瓜葉
pumpkin
leaves
Daun Labu



珍珠葉(菜)
pearl leaves
Daun Pearl/
Zhen Zhu Ye



番薯葉
sweet potato
leaves
Daun Ubi



青葱
scallion/
spring onion
Daun
Bawang



芫荽
coriander
Ketumbar



子薑(薑芽)
Young Ginger
Jabe Muda



蒜頭
garlic
Bawang
Putih



蔥頭
shallot
Bawang
Merah



辣椒
chili
Cabai



番茄
tomato
Tomat



洋葱
onion
Bawang
Bomabi



西蘭花
broccoli
Brokoli

醬汁料 / Sauce / Bahan Saus



豆瓣醬
broad bean
sauce
Saus Kacang
Kedelai /
Soybean Paste



油咖喱醬
curry sauce in
oil
Saus Kari
yang
berminyak



紅咖喱醬
red curry
sauce
Pasta Kari
Merah



沙茶醬
Chiu Chow
satay sauce
Saus Sate
Chiuchow



照燒汁
teriyaki
sauce
Saus Suki-yaki



滷水汁
spicy sauce
Saus Pedas/
Cabai



瑞士汁
Swiss sauce
Saus Swiss



辣椒汁
Tabasco
Tobasco



椰漿
Coconut Milk
Santan



橄欖油
Olive Oil
Minyak
Zaitun



鮮露
liquid
seasoning
Kecap
Penyedap



味椒鹽
spicy salt
Garam Pedas



魚露
fish sauce
Kecap Ikan



清湯
broth
Kaldu



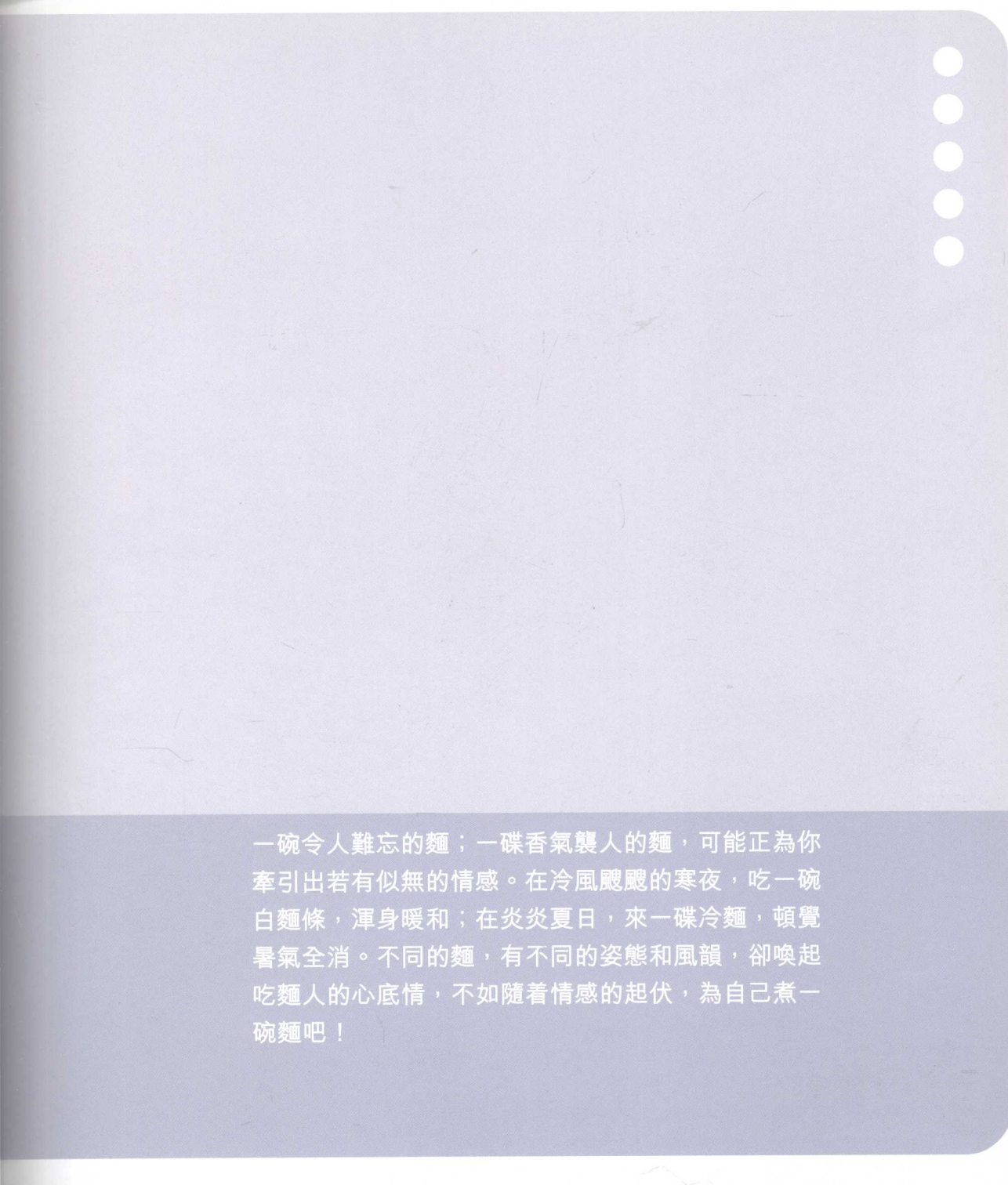
雞粉
chicken
powder
Kaldu Ayam
Bubuk



粟粉
corn starch
Tepung
Jagung

麵食多姿采





一碗令人難忘的麵；一碟香氣襲人的麵，可能正為你牽引出若有似無的情感。在冷風颼颼的寒夜，吃一碗白麵條，渾身暖和；在炎炎夏日，來一碟冷麵，頓覺暑氣全消。不同的麵，有不同的姿態和風韻，卻喚起吃麵人的心底情，不如隨着情感的起伏，為自己煮一碗麵吧！

**醒你小貼士 Tip**

脆麵可預先處理放在密封盒內貯藏，吃時才放上子薑、蘿蔔和甘筍絲。

The crispy noodle can be prepared beforehand and stored in a tightly sealed container for later use.

醃菜脆麵

Pickles with Crispy Noodle



4-6 人
4-6 persons



10-15 分鐘
10-15 minutes

11

材料

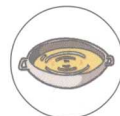
潮州麵 100克
子薑 250克
白蘿蔔 250克
甘筍 125克
白醋 1000毫升
白糖 700克

Ingredients

100g Chiuchow noodle
250g young ginger
250g turnip
125g carrot
1000ml white vinegar
700g castor sugar

製法

- 1 子薑刮皮，洗淨，切薄片；白蘿蔔和甘筍削皮，洗淨，切絲。
- 2 將蘿蔔絲、甘筍絲和子薑各用鹽2茶匙攪勻，醃10分鐘，沖水，再用冷開水沖淨，瀝乾，備用。
- 3 白醋和白糖同置煲中煮滾，熄火，分為兩份，各放入子薑、蘿蔔和甘筍絲醃2-3日。
- 4 燒水一鍋，放入潮州麵弄散，過冷，瀝乾，把麵條放在有孔小兜／笊籬上，放八成滾油中炸至香脆。
- 5 把子薑、蘿蔔和甘筍絲放在脆麵上享用。



Procedures

- 1 Skin the young ginger, wash and then cut it into thin slices. Skin the turnip and carrot, wash and then shred.
- 2 Mix the turnip, carrot and ginger with 2 tsp of salt separately, and then leave them to marinate for 10 minutes. Wash, rinse again with cold boiled water, pat dry and then set aside.
- 3 Put the white vinegar and castor sugar in a pot and bring it to a boil, and then turn off the heat. Divide the mixture into two portions, place the ginger in one while the turnip and carrot in another, and then leave them to marinate for 2 to 3 days.
- 4 Bring a pot of water to a boil, add the Chiuchow noodle, loosen it up with a pair of chopsticks, rinse with cold water and then drain. Place the noodle into a sieve, and then deep-fry it in hot oil until it becomes crispy.
- 5 Place the ginger, turnip and carrot onto the crispy noodle. Ready to serve.

四川撈薯粉

Sichuan Yam Noodle



4-6 人
4-6 persons



15-20 分鐘
15-20 minutes

材料

紅薯粉 200克
脆炸花生 3湯匙 (切碎)
蒜蓉 2湯匙
葱 1棵 (切粒)
辣椒 2-3隻 (切粒)

四川辣椒汁料

蒜蓉 100克
川椒粒 20克 (即花椒粒)
辣椒乾 50克 (切粒)
油 250毫升

調味料

鹽 1/2 茶匙
雞粉 1 茶匙

Ingredients

200g yam noodle
3 tbsp deep-fried peanuts (finely chopped)
2 tbsp minced garlic
1 head spring onion (cut into dices)
2-3 chilies (cut into dices)

Sichuan Chili Sauce Ingredients

100g minced garlic
20g Sichuan chili (peppercorn)
50g dried chili (cut into dices)
250ml oil

Seasoning

1/2 tsp salt
1 tsp chicken powder



製法

- 1 油燒至八成熱，放入蒜蓉炸至金黃，熄火，放入川椒粒和辣椒粒浸至出味，加入調味料調勻。
- 2 用凍水浸泡紅薯粉約1小時，讓它變軟身，取起備用。
- 3 把紅薯粉和適量四川辣椒汁拌勻，撒上花生碎、葱粒和辣椒粒，即可。

Procedures

- 1 Heat up the oil, add the minced garlic, deep-fry until golden brown and then turn off the heat. Soak the peppercorn and chili in it for a while, add the seasoning and mix well.
- 2 Soak the yam noodle in cold water for about an hour until it softens, drain and then set aside.
- 3 Mix the red yam noodle with some Sichuan chili sauce, and then sprinkle with some chopped peanuts, spring onion and chili. Ready to serve.

醒你小貼士 Tip

四川辣椒汁煮成後，放入密封玻璃瓶內置陰涼地方貯藏。
The Sichuan chili sauce can be stored in a tightly sealed glass container, which is then kept in a cool place.



**醒你小貼士 Tip**

不用焗爐烤豆腐，可改用油炸或炭燒。

Instead of baking, the bean curds can be cooked by deep-frying or grilling.

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com