

亚洲 经典炒面



目录 CONTENTS



细说亚洲炒面

的哈烧魅力.....4

走~带你采买炒面材料去!.....6



经典篇

32 道经典炒面

做法大公开.....11

美味炒面的不败法则.....12

台湾地区什锦大面炒.....14

香港地区炒面.....16

铁板炒面.....18

台南鲭鱼意面.....19

广东炒面.....20

叉烧炒面.....21

豉油皇炒面.....21

罗汉斋炒面.....22

海鲜炒意粉.....23

芥兰鱼片炒面.....24

XO酱香辣炒面.....24

上海鸡丝炒面.....25

上海炒粗面.....25

福建炒虾面.....26

云南炒面.....27

兰州卤汁牛肉炒面.....27

青海羊肉炒面片.....29

马来参巴酱炒面.....30

新加坡虾酱肉丝炒面.....30

新加坡淋面.....31

酸辣泰国鸡肉面.....32

海鲜炒乌龙面.....33

和风鸡肉炒乌龙.....34

韩式泡菜炒面.....35

找寻大面炒的私房美味.....36

找寻日式炒面的私房美味.....37



变身篇

11 道特殊炒面

做法大公开.....38

客家炒米苔目.....39

台湾地区米粉炒.....40

雪菜烤鸭丝焖炒米粉.....40

干炒牛河.....41

潮州豉椒牛河.....41

沙茶牛肉炒河粉.....42

潮州三宝炒面线.....42

厦门炒面线.....43

泰式酸辣冬粉.....43

炒银针粉.....45

咖喱椰汁鸡焖冬粉.....46

细说亚洲炒面的 的哈烧魅力

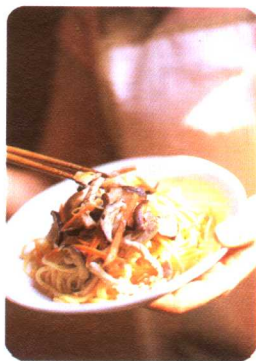
炒面最吸引人的地方，就在于它的做法简单而随兴。只要掌握好材料的挑选、基本的炒功与入味的诀窍，即使是厨艺不佳的人也能从炒面时舞锅弄铲的明快节奏中，爱上这面条、高汤与各式食材的美味邂逅，并且唤醒自己对烹饪的热情与自信。

其次，炒面所需的时间很短，很能符合现代人忙碌的生活模式。如果下班后的你不想每天都像上战场般地绞尽心思，张罗满桌子的菜色，那么，准备一道配料丰盛的炒面，将会是很棒的选择。比起一般的五菜一汤，炒个面只需要三两下的功夫，就能轻松端上桌，不仅能让全家人吃得营养又尽兴，也能免去饭后杯盘狼藉的浩大场面。

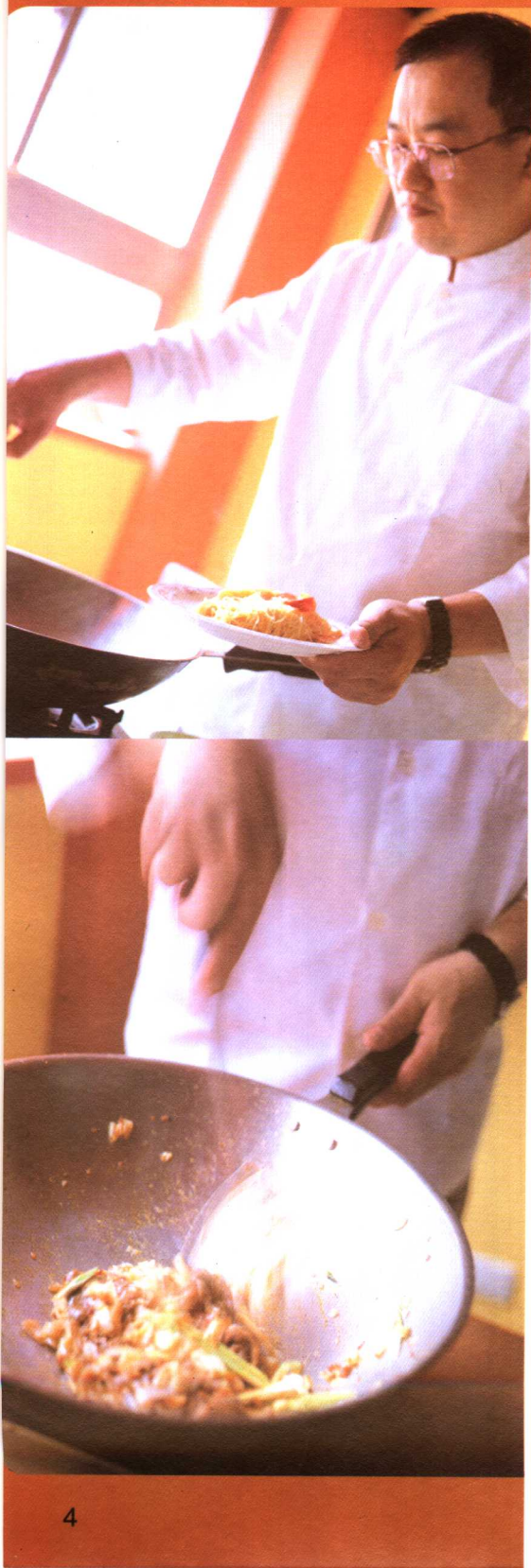
炒面的第三个优点，就是分量容易拿捏，无论你是单身贵族或是三代同堂，都能依照人数去准备炒面所需的材料，较不必担心吃不完的剩菜剩饭，还得一温再温的窘境。尤其，如果你经常一个人开伙，炒面更是能帮你省时省事的简易料理，只要炒个面配碗汤，你就能享受一个人生活的惬意自在，不必因为嫌麻烦，而天天将就油腻的外食啰！

说了这么多炒面的好处，你一定很想赶快下厨炒面来吃了吧！别急别急，在你悠游于炒面的美味天地前，我们先来看看风靡全亚洲的炒面，到底有哪些不同的风貌与特色吧！

台湾地区炒面



说起台湾炒面的龙头老大，那就非提什锦大面炒不可了，这类炒面的最佳境界就在于油面充分吸附了高汤及材料的鲜美，变得香气十足、Q滑多汁，难怪能成为许多台湾地区餐馆的必备菜式；除此之外，台南的炒鳝鱼意面也是许多老饕的最爱，细薄的意面上脆脆



的鳕鱼片以及酸甜而略带酒香的芡汁，即使在大热天里享用，也照样过瘾开胃；当然，本书也没忘了要教你制作好吃的铁板炒面，相信大家都曾在牛排馆或夜市里吃过这种冒着热气、焦香四溢的炒面，无论是搭配蕃茄肉酱或黑胡椒酱都很对味，吃的时候若能配上一个煎荷包蛋，那就更完美啰！

香港地区炒面

香港炒面中最常见的就是广东炒面、伊面、鸡蛋面及河粉了。

煎得香香脆脆的广东炒面淋上各种食材烩成的芡汁，就成为卖相精致的炒面，这类炒面的种类繁多，像是招牌什锦、叉烧、罗汉斋等，都是不容错过的经典；至于伊面又称伊府面，在香港非常普遍，由伊面配上各种食材做成的炒面，充满浓浓的家常味，是许多香港人的最爱；此外值得一提的还有豉油皇炒面，是利用香港很有名的豉油皇特

级酱油搭配韭黄、银芽炒成的，虽然貌不惊人，但是风味十足，在香港可算是历久不衰的元老级炒面喔！在酱料方面，蚝油、老抽、鱼露、油咖喱都常被运用来增添香港炒面的香气；而源自香港，由于干贝、虾米、金华火腿、朝天椒……等做成的XO酱，近年来也常被利用来当作创意炒面的基本佐料。

中国内地炒面

由于内地是面条的发源地，因此这里可说是各种炒面的大本营，不仅面条的样式繁多，做法更是琳琅满目，比较著名的像是富有嚼劲的山西炒刀削面、甜中带辣的云南炒面、香气十足的上海炒粗面，还有厦门人婚宴喜庆必备的厦门炒面线，以及滑嫩焦香的潮州豉椒炒牛河……等，都是值得你细细品味的特色炒面。

日韩炒面

在日本最受欢迎的面条是乌龙面及拉面，其中又以乌龙面较常被用来做炒面。整体而言，日式炒面融合了多元的外来文化，由于日本人向来对香港地区饮食颇有好感，因此前几年广东炒面也曾成为

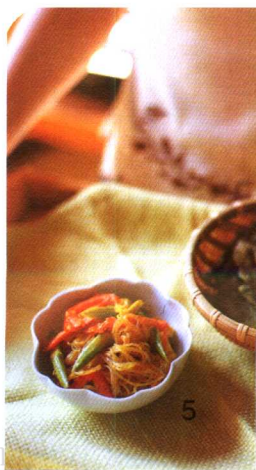


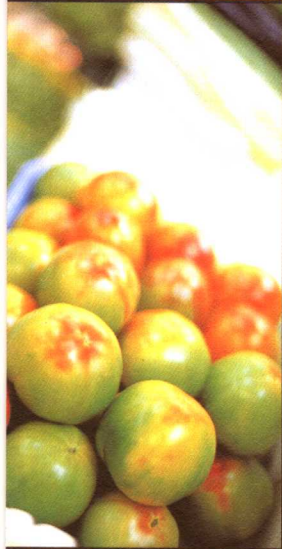
当地的主流；这两年日本料理盛行泰国风，因此举凡柠檬叶、南姜片、香茅等异国香料，皆成为日式炒面的最新宠儿。在酱料方面，照烧酱、味醂、鲣鱼酱油、柚子粉、七味粉等，都是日式炒面的最佳佐料。至于韩国人就没有吃炒面的习惯了，倒是这几年随着台湾地区的哈韩风，有许多台湾餐馆纷纷把握时机，推出韩国泡菜炒面，据说市场反应颇佳，你不妨也照着本书中的食谱做做看喔！

南洋炒面

一般而言，泰国、缅甸的炒面风味偏向酸、辣、呛，而由于地缘的关系，泰、缅的炒面与云南地区相似，都喜欢撒上炸过的黄玉米粒或碾碎的花生来增添香气与口感。此外，由于南洋地区海产丰富，因此普遍都喜欢在炒面上撒上虾粉来增添鲜香味，而泰式炒面、炒米粉上也常会放上一片炸鱼饼作为配菜。至于新加坡及马来西亚的炒面则偏向酸、辣、甜，通常会放上虾饼一同享用。由于新加坡有许多福建移民，因此福建炒虾面也成为当地夜市著名的美食之一。在酱料的运用上，最常见的有鱼露、虾酱、参巴酱、是拉差辣椒酱、红咖喱、油咖喱、椰浆……等，而柠檬叶、南姜片、香茅等，也都是南洋炒面的常备香料。

看完了以上的专题报导，你对炒面是不是又多了一番认识呢？由于炒面源自中国内地，因此对许多离乡背井的华侨而言，炒面就如母亲的家常菜般能让人一解乡愁，而对整个亚洲而言，炒面也象征着华人之间的饮食默契，虽然因为时空的不同而拥有不同的风味，但是骨子里深藏的血缘关系，的确让炒面文化呈现出一股四海一家的亲切感。





走~ 带你采买炒面材料去！

协助拍摄 南门市场 新光三越南西店B2超市

瞧店家大厨轻松地拿着锅铲在锅炉前挥几下，就能像是变魔术般端出一盘盘美味的炒面了，而且光是闻香味就能引得你饥肠辘辘，是否很羡慕大厨呢？别以为饭店餐馆里炒的经典炒面很难在自家DIY，其实只要先学会挑选“好”的食材，就已经是成功的一半啰！再接着按书中食谱里的详细说明做菜，就算是厨房新手也能炒出好滋味。想要炒出美味的炒面吗？光有面条可是不够的，现在就先带你到传统市场和超级市场各走一遭，教会你挑选好食材的技巧，包你还没开伙就可以预想自己漂亮地端出香喷喷炒面的模样啰！



超级市场篇

干净明亮的超级市场是热爱做菜又时髦的年轻人最爱，吹着冷气挑选包装好的食材不只会弄脏身上流行的衣物，也不会在挑选时沾染了不好闻的生食味，还能见到不少特色食材及特殊调味品，货色也是相当齐全，算是另类的逛街好去处吧！想让料理变美味，多逛超级市场是个不错的点子。

走 买肉品去

到超市买肉品可以在冷藏室里挑选，较不易因天气热而产生变化，也是相当有保障的唷！但身为一个消费者需注意包装上具有优良食品标志的肉品，这表示这些猪肉绝对符合卫生安全的原则。最重要的好处是各种肉品会依部位分装，还会预先针对消费者的需求将肉品切成块状、片状、丝状……等，节省了采购的时间，回家后也不需费事处理，就可以直接使用了。其它如牛肉、羊肉、鸡肉等肉品一样是要注意是否有优良肉品的标志。

其余的加工肉品如火腿、腊肉等，要检查商品包装是否完整、无破损，当然制造日期及保存期限也要认真检查，才能确保产品的新鲜度喔！



走 买海鲜去

在超级市场的海鲜一般都会装在白色宝丽龙盒里，很难像在传统市场的翻翻拣拣的挑出最好最新鲜的那一个，当然若是大型些的超级市场，也是可以直接在养殖水族箱里挑选啦！若隔着一层保鲜膜，我们要先观察鱼身是否有光泽，鱼眼睛是否透明饱满，若鱼眼睛看起来很混浊，就表示不新鲜了；当然还要拿起来摇一摇，看看盛装的容器里是否有灰白色的汁液，若有且鱼身也不怎么有自然的光泽时，就表示这条鱼放很久啰！

虾子则要看看虾头是否变黑，因虾子若放置过久，就会从虾头开始变色，再来就是看虾头与虾身是否有脱离现象，如果前面两点没出现的话，就表示还OK啰，但最好当天买当天食用，才不会因放在冰箱过久而过了保存期限。



走 买面条去

超级市场里有不少种类的面条，多是以一定的分量包装好，只要仔细检查保存期限及包装是否完整就可以了，但若是像拉面、乌龙面等一定要在冷藏柜里选购，不然新鲜度会打折的唷！



传统市场篇

虽然时代改变了，放眼望去超级市场的家数早已超越传统市场了吧！但问问许多上了年纪的婆婆妈妈们，“菜市场”还真是她们买菜的首选之地，除了食材货色齐全、新鲜外，若遇到厨房新手时，卖了多年菜的老板或老板娘还能免费为你将每样食材作一个清楚的解说呢！SO千万别嫌弃传统的“菜市场”看起来显得有些脏乱，对热爱料理的人们，它可真称得上是个“宝库”喔！

走 买肉品去

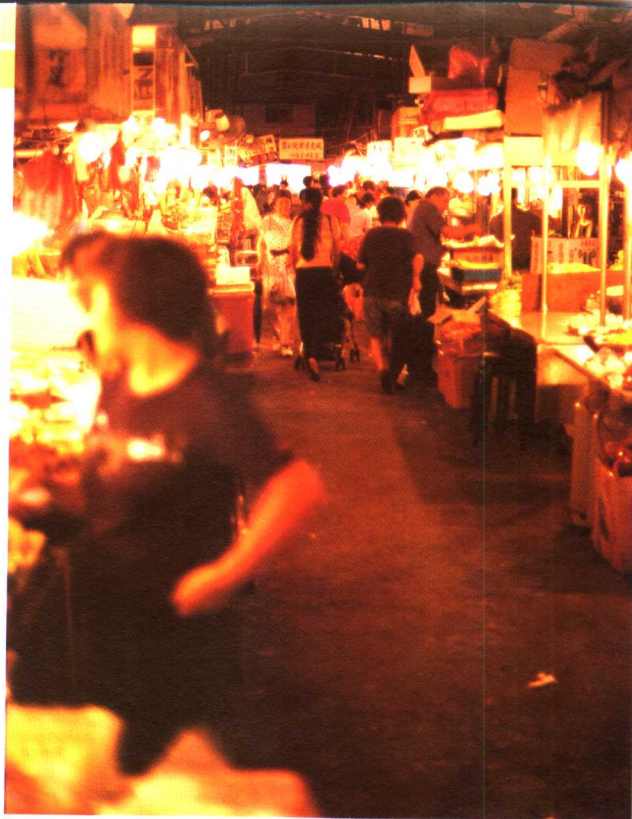


猪肉一直是各式料理中最常见的主要食材，在炒面里当然也不例外啰！首先，我们要挑选看起来设备清洁的肉铺，那怎么才知道“设备”好不好呢？那就是拥有冷藏设备，及售卖盖有检役部门合格章猪肉的肉铺，若有听妈妈辈的说那家很有信用的话就更好了。

再来我们就要认真选猪肉了，由于是在传统市场里，所以你可以用“眼、手、鼻法”来挑选，第一“眼看”猪肉色系呈粉红或鲜红色及脂肪部分呈白色表示新鲜；第二“手摸”肉质有弹性，没有过多的水分就表示鲜嫩；第三“鼻闻”没有腥臭味表示品质很好，虽然肉品多少都会有点儿味

道，但这里说的腥臭味可是那种发酸的难闻腥臭味，一定要分清楚喔！当然同属于红肉类中的牛肉、羊肉的选购方式也是所差不远，可以参考着选购。

白肉类的鸡就有不同的选购方法了，通常传统市场里的卖鸡的摊子，都会养着不少活鸡，让顾客直接挑选，中意的那只就会被抓出来放入机器中转转，直到全身光溜溜时才拿出来作现宰服务，这样就保证是绝对新鲜的啦！你只需要注意鸡的鸡冠是否为鲜红色、眼睛是否炯炯有神、羽毛是否整齐有光泽、活动力是否正常、肌肉是否结实等问题，挑选好了就等着老板为你服



务就好啰！

若是买已经宰好摆在摊子上待售的鸡肉，同样要挑选有信用的店家，并且用“眼、手、鼻法”来挑选了，第一“眼看”鸡肉皮肤是否有外伤与脂肪分布是否平均，若完整且细腻就表示新鲜；第二“手摸”鸡胸骨柔软，肉质有弹性且不渗水，表示刚宰杀不久；第三“鼻闻”没有难闻的怪味道，这样就可以买回家啰！

抢鲜有一套

到传统市场买肉宜趁大清早，以免肉品在室温下搁置太久，导致新鲜度下降；要选择标有卫生肉品标志的肉铺，同时也要注意较大片的肉体上是否盖有“卫生合格”的红色印章，以确保肉品的来源及卫生。

走 挑海鲜去

广东炒面里最爱放的材料就是海鲜了，所以鱼、虾、墨鱼等通俗的海产一定得知道怎么挑选，才能炒出最对味的面来，而最适合购买这类型食材的地方就是传统市场了，当然若有空至渔港边购买活跳跳的海产最好不过，因为当它们跳动时就在告诉你“我很新鲜”了呀！

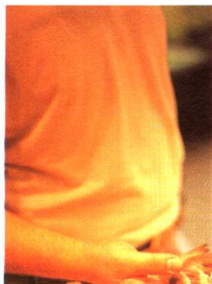
若没法子大老远的跑到渔港边，在传统市场里也是货色齐全，很新鲜的啦！在买鱼时需要注意几点：第一鱼眼睛必须呈现透明且黑白分明状；第二鱼鳃必须要呈鲜红色，如果早就被老板摘除了，就要小心这鱼可能放很多天，不太新鲜了；第三鱼体必须鲜艳有光泽，鳞片完整不会轻易剥落，用手触摸时摸不到黏液，并且鲜鱼的内脏都会完整留在腹部，所以轻轻以指按压鱼腹必须坚实不凹陷，没有破裂的才叫新鲜的好鱼。

鲜虾的价格并不便宜，最好配合季节选购较合经济效益，且当季的虾在运送到传统市场时仍是活的唷！如果没有活虾可以选择，那么就得小心翼翼检查每一只虾子了，第一虾子颜色要有光泽，腹部没有斑点变色，肉质坚实有弹性，摸起来没有黏液；第二虾头与虾身要保持完整，若有脱落现象，或轻轻触碰就脱落，就表示不新鲜啰！

软体头足类的海产在市面上贩售的多不是活体，除了在购买时闻闻是否有异味外，还要仔细观察外皮膜组织是否完整，以手指触摸时，若觉得太过坚挺扎实，就表示有使用过保鲜剂来延长腐败的时间，虽然看起来新鲜，但若为了能便宜少许钱而买回家料理，口感可是会差很多的唷！

走 挑蔬菜啰

蔬菜一般人都认为较不易坏，但新鲜的蔬菜烹调出来的口感可是无比可拟的美味呢！叶菜类的蔬菜在叶子上不能有太多的枯黄老叶，例如小白菜、卷心菜，若有一些泥土是正常的，表示刚从产地运送过来啰！豆芽若老是浸泡在水里，一定要手捞起来摸一下，若有些许黏液就表示泡太久了，不好吃啰！而根茎类蔬菜，如胡萝



卜、洋葱则是可以久放的储存性食材，只要不要出现黑色斑点都还算OK的啰！

走 买面条啰

炒面最重要的就是面条啰！一般我们常吃的白面、油面、家常面、意面等在这里都可以买得着，通常店家也不会一次批太多货，多是有品质保证的，但如果有受潮、沾黏、出现黑点（即发霉）等现象，就表示面条不新鲜。再者，传统市场最好的地方就是论斤两的贩售方式，能吃多少就买多少，不用被包装好的分量限制住喔！当然这传统市场里特有的人情味，让你若是想买特别点的面条，只要与老板打好关系，或许连面疙瘩都可以事先预定得到呢！

面条保存小妙招

生鲜面条如阳春面、拉面、鸡蛋面、广东炒面等可用白报纸包住后放入塑料袋中，再放入冷冻库保存，如此可避免水分散失，还可延长保存期限，约可保存3个月。面线、米粉、冬粉、伊面、意面、意大利面等干制品可置于室内阴凉处，保存期限依包装标示。



南洋酱料篇

随着异地料理的日渐普及，大家开始会在传统的酱油、醋、沙茶酱之外添购一些特殊酱料来增添家常菜的风味，像是由干贝、虾米、晒干虾卵、咸鱼、金华火腿、辣椒粉、朝天椒等做成的XO酱就是很不错的选择，用来炒面、炒饭、炒菜都很美味。

是拉差辣椒酱

是拉差辣椒酱的主要成分是小尖椒、糖、醋、大蒜、盐等，风味很酸很辣且蒜香浓郁，是泰国的经典辣椒酱，适用于炒菜及凉拌，亦可直接当成沾酱使用。



甜酱油

甜酱油是以水、黄豆汁、面粉、糖、盐、香菇等材料制成，由于颜色很深，略带甘甜味且不会太咸，通常是作为卤肉上色之用，可说是新、马、泰等地的老抽。



虾酱

虾酱的做法是将海虾煮过，再加盐腌渍、发酵而成，用来炒菜、炒肉风味绝佳，使用前一定要先与蒜头一起爆香，才能使虾酱的香味发挥得淋漓尽致。此外，将虾酱、姜末、蒜末拌入五花肉中蒸熟，也是很棒的吃法喔！



参末虾米

参末虾米又名参巴酱，是以虾米、辣椒、洋葱等制成，是新、马、泰地区的特制酱料，具有泰式XO酱之称，用法也与XO酱类似。



泰式碎香茅

这罐酱料是将香茅切碎后加入醋、水、盐、柠檬酸腌渍而成，由于香茅保存不易，且干燥后香气容易散失，所以泰国人便将其加工做成罐头，主要适用于肉类及海鲜料理。



虾粉

虾粉是将小虾加上蒜头、红葱头炸酥后研磨而成，它的香气十足，不需烹调即可使用，很适合撒在凉拌菜或炒面上增添鲜味。



鱼露

鱼露的主要成分为鲮鱼汁、盐、糖、水，常用来作为海鲜的沾酱，由于风味鲜甜而不死咸，因此内地南方及某些东南亚地区会将鱼露当成酱油来使用。

酸辣汤酱

酸辣汤酱的成分有辣椒、南姜、香茅、柑橘叶、植物油、盐、糖、味精、柠檬酸等，用来炒鸡肉、炒海鲜、炒面、炒菜都很美味，亦可用来制作道地的泰式酸辣海鲜汤。



油咖喱

油咖喱是以植物油、黄姜、盐、辣椒、洋葱、八角、桂皮等精炼而成，风味温和香醇，不像红咖喱般浓烈，使用起来也比咖喱粉更方便、美味，因此在南洋国家及香港地区等十分普及。

经典篇

32 道

经典炒面 做法大公开



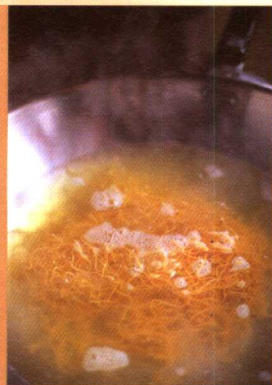
美味炒面的不败法则！！

炒面在一般人的印象中似乎很简单，不过就是把面条炒熟嘛～没什么高深的学问，但要炒得美观又美味还是有许多小技巧的喔！现在就让我们一起跟着老师的示范，掌握每一个细节，好让你的炒面登峰造极，呈现出最诱人的滋味。

第一步 面条的处理

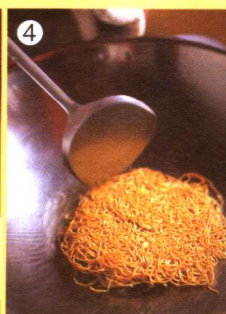
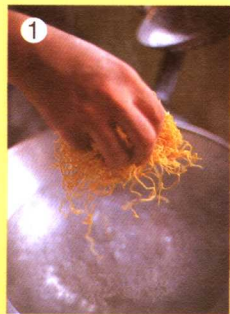
在下油锅炒面前，面条一定要先处理过，炒出来的炒面才会入味又好吃，在书中各种面条的处理方式很多种，我们都有详细的解说唷！

- ◆油面、乌龙面、河粉、米苔目在工厂制作时就已经煮熟了，所以买来家时已是熟了了，只需稍微清洗后便可直接下锅。
- ◆伊面、意面、炸面线都是熟的炸面，为了健康起见，我们可以先放入沸水汆烫，待水再度滚沸时捞起，可以去除面条表面的油脂，最后用冷水冲凉后沥干即可下锅。
- ◆鸡蛋面是生碱面，一定要先放入沸水中，以筷子轻轻搅散，待水再度滚沸时再续煮约20～30秒即捞起，冲冷水洗去表面的黏液后捞起，用意是可使面条吃起来较Q & 爽口，且炒面时比较不会黏锅，最后将水分充分甩干，如此面条才不会黏糊成一团。
- ◆米粉、冬粉等干制品，由于之前都被压制定型了，干干硬硬的没法子直接下油拌炒，一定要先用冷水泡软后再下锅，不只好拌炒，也更能入味唷！



广东炒面的煮法：

1. 将适量清水放入锅中煮至滚沸，再放入广东炒面用筷子搅散。
2. 待水再滚时即可将面捞起。
3. 用筷子将面挑松、挑凉，以免面条互相黏黏。
4. 热油锅，放入广东炒面以小火煎至双面微焦后捞起，盛盘。
5. 用筷子将面挑松，如此烩面时芡汁才能充分渗入面中。



煮生面的小技巧

- 煮面时的水量以体积而言，约为面量的10倍，一定要先将水煮至滚沸后才能下面，否则面条容易沉淀、糊烂，且需边煮边搅拌，面条才不会黏黏在一起，当水再滚沸时，将火候稍微关小以免水分溢出。
- 大部分的面下锅后煮约1～2分钟就会煮熟，要确定面条是否煮熟，可捞出一根面条用筷子剥断来测试，若面心通透就表示已经煮熟，如果是要用来炒面的面条，只须煮至九分熟，也就是面心还会留有一点生白色时，这样在拌炒时才不会过于糊烂，且入味好吃。

第二步 火候的拿捏

如果对火候的拿捏及拌炒速度的控制不是很有把握，就先记得一定要“热锅热油”才可免除沾锅的困扰。再来建议你可用小火爆香辛香料，再转中火放入肉类及海鲜快炒数下，再放入蔬菜拌炒均匀，接着放入高汤及调味料以大火快炒至汤滚，最后加入烫熟的面条拌炒至汤汁收干，略呈黏糊状时即可起锅。

PS. 记得高汤加入后一定要以大火快炒，如此才能加速汤汁蒸发的时间，使面条既能入味均匀，又能保持Q度不糊烂。



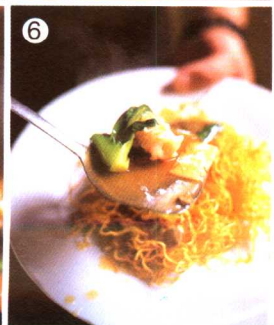
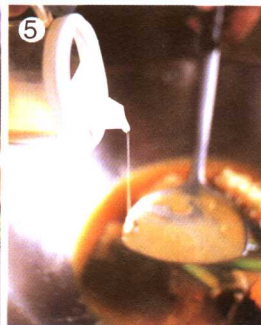
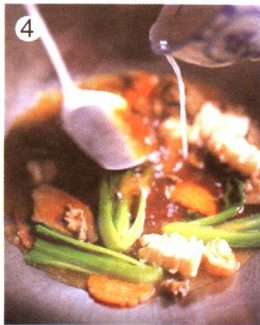
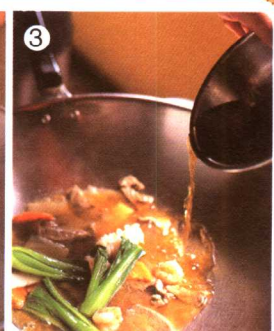
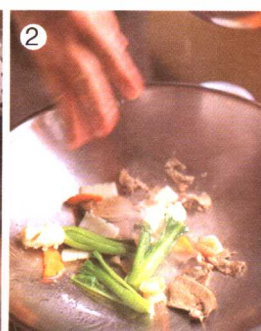
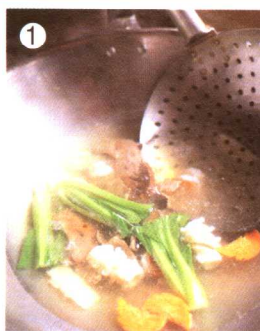
让炒面更美观的技巧

1. 先将材料放入锅中拌炒均匀。
2. 加入高汤及调味料，高汤的分量要能盖过面条。
3. 待高汤煮滚后先取出一半的材料。
4. 放面拌炒至汤汁收干。
5. 将做法4炒面盛盘后再放上做法3先取出的一半材料，此法可让每一盘的材料多寡较一致，色泽也较为美观。



广东炒面的烩面技巧

1. 汆烫食材去生腥味。
2. 将烫好的材料放入锅中快炒数下。
3. 加入高汤及调味料。
4. 待汤汁一滚就可勾芡。
5. 起锅前滴香油提味。
6. 将做法5淋在事先处理好的面上即可。





台湾地区什锦大面炒

◎高汤的熬制

鸡骨、猪大骨先用沸水氽烫去除血水，捞起洗净后放入汤锅中约至1/4锅的高度，加入清水至锅满，先用大火煮滚，再转小火慢慢熬煮至汤汁约剩一半时熄火，滤除鸡骨、猪大骨即可。

●材料

油面	200 克
猪肉丝	40 克
新鲜鱿鱼丝	40 克
虾仁	40 克
卷心菜丝	40 克
胡萝卜丝	20 克
香菇丝	20 克
葱	2 根
蛋	1 个

●调味料

高汤	250ml
酱油	15ml
盐	1/2 小匙
鸡精粉	1 小匙
细砂糖	1 小匙

●做法

- ① 葱切段；蛋打散成蛋液备用。
- ② 热油锅，以小火爆香葱段，转中火，放入蛋液炒散成蛋松后，放入猪肉丝、鱿鱼丝、虾仁快炒数下，再放入卷心菜丝、胡萝卜丝及香菇丝略炒，加入所有调味料以大火煮至汤汁滚沸时，放入油面拌炒均匀至汤汁收干即可。

Note

若用大火熬煮汤色会变混浊，所以一定要转小火；熬煮时若有浮沫要捞除干净。

台湾地区什锦大面炒

美食伸展台

台 湾大面炒除了最常见的什锦风味外，还可依个人喜好做变化，以下就为您介绍海鲜、肉丝、沙茶牛肉等经典风味的材料及作法，请您一定要亲自做做看喔！

变化1

海鲜大面炒

●材料

A 油面 150 克、胡萝卜丝 30 克、木耳丝 10 克、洋葱(切丝)1/4 颗、葱(切段)2 根

B 虾仁 40 克、新鲜鱿鱼丝 40 克、鱼板丝 15 克、蟹肉丝 15 克

●调味料

高汤 250ml、酱油 15ml、盐 1/2 小匙、鸡精粉 1 小匙、细砂糖 1 小匙

●做法

热油锅，爆香洋葱丝及葱段，放入材料 B 快炒数下，再放入胡萝卜丝及木耳丝略炒，加入所有调味料煮至滚，最后放入油面拌炒均匀至汤汁收干即可。



变化2 肉丝大面炒

●材料

油面 200 克、猪肉丝 70 克、卷心菜丝 70 克、胡萝卜丝 30 克、香菇丝 10 克、葱(切段)2 根

●调味料

高汤 250ml、酱油 15ml、盐 1/2 小匙、鸡精粉 1 小匙、细砂糖 1 小匙

●做法

热油锅，爆香葱段，放入猪肉丝快炒数下，再放入卷心菜丝、胡萝卜丝及香菇丝略炒，加入所有调味料煮至滚，最后放入油面拌炒均匀至汤汁收干即可。



变化3 沙茶牛肉大面炒

●材料

油面 200 克、牛肉丝 70 克、小白菜段 70 克、洋葱(切丝)1/4 颗、葱(切段)2 根、姜丝 10 克、蒜末 10 克

●调味料

高汤 250ml、酱油 15ml、沙茶酱 1 大匙、盐 1/2 小匙、鸡精粉 1 小匙、细砂糖 1 小匙

●做法

热油锅，爆香洋葱丝、葱段、姜丝及蒜末，放入牛肉丝快炒数下，再放入小白菜段略炒，加入所有调味料煮至滚，再放入油面拌炒均匀至汤汁收干即可。





香港地区炒面

材料

伊面……………150 克
韭黄段……………50 克
香菇丝……………30 克
扁鱼末……………1 小匙

调味料

A. 高汤……………130
老抽……………1 小匙
盐……………1 小匙
鸡精粉……………1 小匙
细砂糖……………1/2 小匙
B. 香油……………1 小匙

做法

- ① 伊面以沸水氽烫后捞起沥干备用。
- ② 热油锅，放入作法 1 的伊面及香菇丝以中火快炒数下，再加入调味料 A 及扁鱼末以大火炒至汤汁快收干时，加入韭黄段拌炒均匀，起锅前滴入香油拌匀即可。

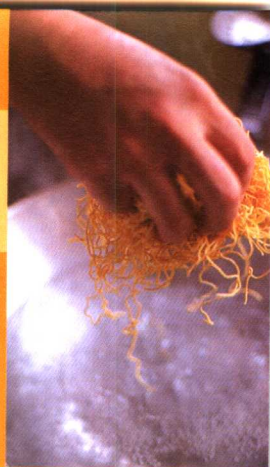


Note

1. 如果买不到研磨好的扁鱼末罐头，可以先将扁鱼放入烧热的油锅中，以小火炸至香酥后捞起沥干，再压碎成扁鱼末即可。
2. 老抽是广东话，指的是深色酱油，虽然颜色较深，但是味道却不像一般酱油那么咸，通常是作为卤肉上色之用。

香港地区炒面之美食伸展台

在香港，炒伊面是十分家常的一道主食，伊面是由鸡蛋和面粉做成的，风味香醇，口感滑顺。究竟炒伊面为何能深得香港人的喜爱，赶快去买齐材料，跟着食谱做做看就知道啰！



变化1 肉丝炒伊面

●材料

伊面 150 克、猪肉丝 100 克、银芽 50 克、韭黄段 50 克、洋葱(切丝)1/4 颗

●调味料

A. 高汤 130 毫升、老抽 1 小匙、沙茶酱 1 大匙、盐 1 小匙、鸡精粉 1 小匙、细砂糖 1/2 匙

B. 香油 1 小匙

●做法

热油锅，先放入洋葱丝及肉丝炒香，再放入沙茶酱及汆烫过的伊面略炒，加入调味料 A 烧至汤汁快收干时，放入银芽及韭黄段炒匀，起锅前滴入香油拌匀即可。

变化2 海鲜炒伊面

●材料

伊面 150 克、鱿鱼丝 50 克、虾仁 50 克、鱼板丝 20 克、韭黄段 50 克、葱(切丝)1 根、姜丝 5 克

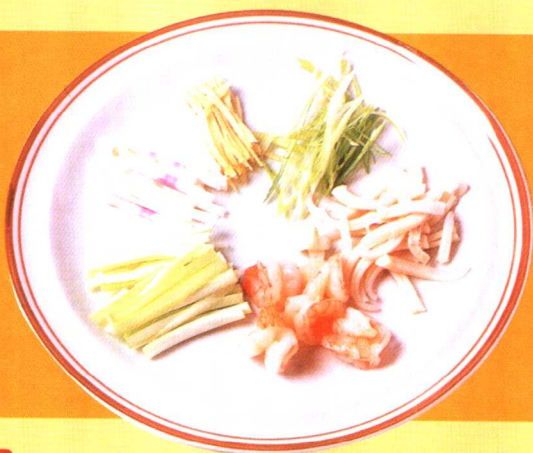
●调味料

A. 高汤 130ml、盐 1 小匙、鸡精粉 1 小匙、酱油 1 小匙、细砂糖 1 小匙

B. 香油 1 小匙

●做法

热油锅，爆香葱、姜丝，加入汆烫过的海鲜料及伊面略炒，再加入调味料 A 烧至汤汁收干时，放入韭黄段炒匀，起锅前滴入香油拌匀即可。



变化3 牛肉松炒伊面

●材料

伊面 150 克、碎牛肉 80 克、银芽 50 克、洋葱(切丝)1/4 颗

●调味料

高汤 130ml、盐 1 小匙、鸡精粉 1 小匙、酱油 1 小匙、细砂糖 1 小匙、黑胡椒粒 1 小匙

●做法

热油锅，放入洋葱丝及碎牛肉炒香，加入汆烫过的伊面及所有调味料，炒至汤汁收干即可。

