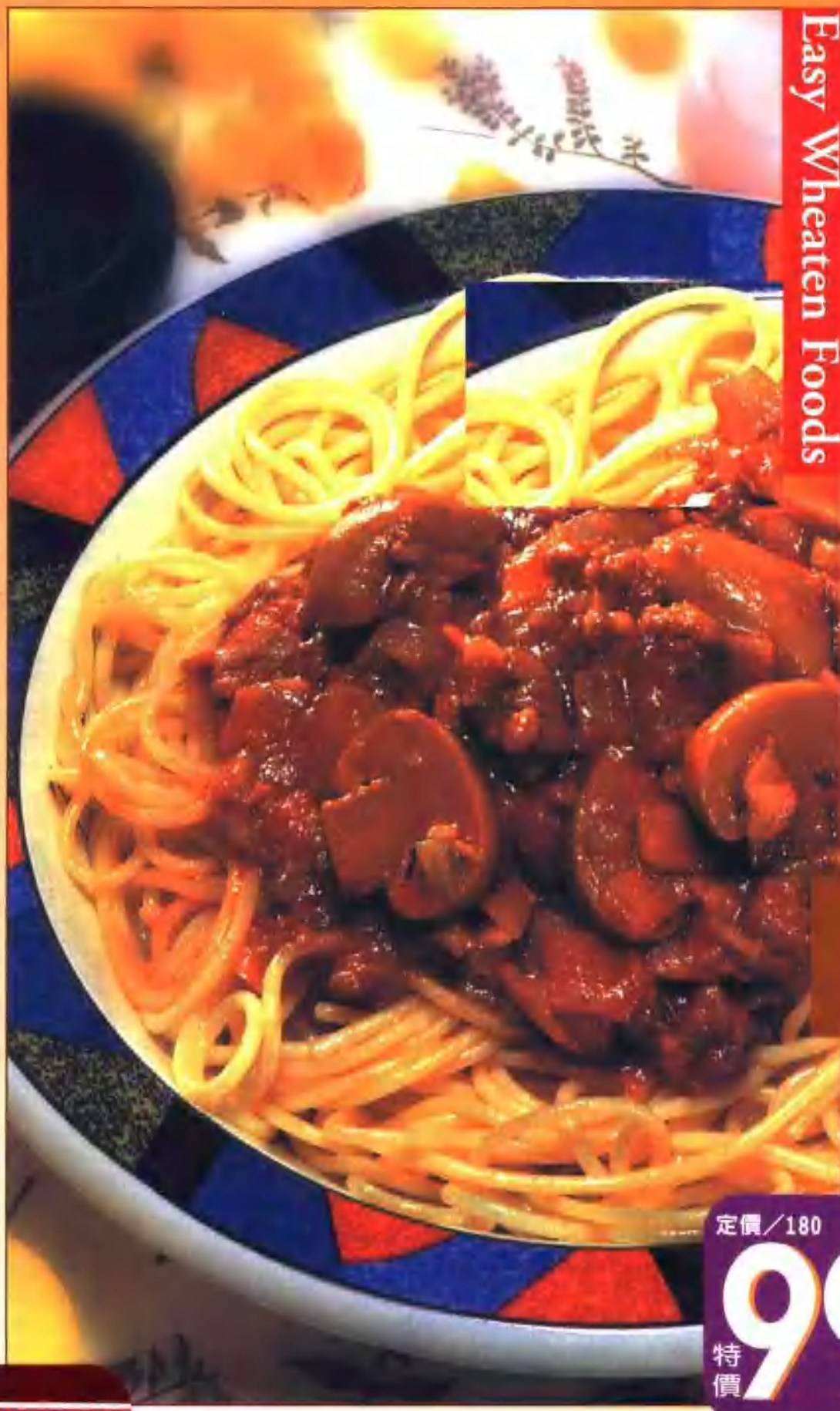


# 簡易麵類食譜

## 07

中華美食・食譜精選  
全程序驟解說  
簡明易學  
看了就會

Easy Wheaten Foods



定價／180

特價 **99**





華文網股份有限公司・集思書城

最尊重作者與讀者的線上出版集團

[www.book4u.com.tw](http://www.book4u.com.tw)

出版者 華文網股份有限公司

第六出版事業部：集思書城

作者 黃懷玲

譯者 彭維琪

印行者 集思書城

出版總監 王寶玲

C.E.O. 胡明威

總編輯 陳謙

企劃經理 劉淑芳

品質總監 王肇天

線上總監 林彬

執行編輯 呂昭慧

美術編輯 劉冠廷

攝影 捷登攝影 J&D PHOTO

策略總監 洪万隆

行銷高專 熊楚君

郵撥帳號 19459863 華文網股份有限公司 (郵撥購買，請另付一成郵資)

物流中心 北縣深坑草地尾94巷16號4樓 電話 (02) 2662-0866

出版中心 台北縣中和市中正路738號10樓

電話 (02) 8226-9888 傳真 (02) 8226-9887

ISBN: 957-2087-80-0

內部物流編號 FJBG

出版日期 2001年2月

實體總代理

東芝文化  
TOSHIBA CULTURE  
東芝文化事業有限公司

地址：台北縣中和市中山路二段368巷8號1樓

電話：(02) 8226-1533 (分機) 1021或1022

傳真：(02) 8226-1533

戶名：東芝文化事業有限公司 帳號：1843401

線上總代理 華文網股份有限公司

實體紙本書 <http://www.book4u.com.tw>・華文網網路書店

瀏覽電子書 <http://www.book4u.com.tw>・華文電子書中心

電子書下載 <http://www.book4u.com.tw>・Online Books電子書中心

(Acrobat Reader)

電子書聯盟

(Neovue Reader)

國家圖書館出版品預行編目資料

簡易麵類食譜：Easy Wheaten Foods / 黃懷玲著

—台北縣中和市：華文網，2001〔民90〕

面；公分——(集思書城)中英對照

ISBN 957-2087-80-0 〔平裝〕

1 食譜 2 麵

427.38

90000397

# 簡易麵類食譜

中華美食  
食譜精選  
美食天地系列  
07

美食天地系列[7]

# 簡易 麵類食譜

## Easy Wheaten Foods

黃懷玲 / 著

高雄漢來大飯店中餐執行主廚 陳進萬 / 推薦



集思書城



黃懷玲



### 《作者簡介》

臺灣省新竹市人，一九七〇年生。關渡基督書院畢業，日本東京都料理技術短期大學結業。曾任新女性之友、大可聯誼會烹飪研習班講師，著有「下廚並不難」、「營養與健康」、「用餐禮儀」等書，現任摩摩喳喳研習中心主任。除對烹飪教學頗有研究外，並能煮得一手好咖啡，此外亦擅長園藝及燒陶，堪稱是多才多藝的X世代新女性。



## 序

### ～做菜也可以成為賞心樂事～

地處亞熱帶的臺灣，四季如春，物產豐饒，「米」向來便是普羅大眾的主要食糧，但一提起麵食，擁護者倒也不少，尤其近來異國風味的美食大舉登陸寶島，加上此地原本就是各省佳餚的大熔爐，使得我們在麵食與米食的選擇上，有了更開闊的空間。

別瞧一碗麵或是一碗米粥不怎麼起眼，但對崇尚美食的老饕來說，即便是吃麵、喝粥，可都有一套獨特的吃經呢！為了讓您在家中也能輕鬆烹調出美味可口的麵食與粥品，繼「臺灣小吃」之後，本公司再度推出「簡易麵類食譜」以饗讀者。

無論是需細火慢燉的牛肉麵，還是充滿義大利風情的肉醬通心麵，抑或是廣式粥品，在本書中都有極為詳盡的圖文解說及烹調步驟介紹，對於喜愛親自下廚，卻又不知如何著手的您來說，這將是一本足以教會您「煮好麵，吃好麵」的最佳烹飪指南。

「吃」不僅是為了裹腹，更是一門學問、一種藝術，希望您在下頓與煮粥之間，不僅能充分體會這份樂趣，同時您的廚藝，亦可為家人的胃腸帶來一絲柔情與馨香，而這也正是我們最大的心願。



## INTRODUCTION

Cooking with joyful.

In the region of subtropics zone, Taiwan, four seasons is always like spring, plentiful of natural resource. Rice is the major food for Taiwanese, and noodles is popular, too. For the recent days, the foreign foods come and combine with the local one, so we have more options and spaces to get the fantasy food.

Never ignore a bowl of noodles, or rice gruel, for the people who enjoy great food, there is a legend in it. In order to let you make the great noodles and rice gruel at home, after the book of Common Food In Taiwan has been published, we publish the recipes of Easy Wheaten Foods for the daily life of family.

Whatever the beef noodles by stewing carefully, or the spaghetti in Italian Style, or the rice gruel in Kwangtung style, we introduce them step by step and show up with photos. For the persons who enjoy cooking but have no idea to do it, the book will be a great guide for you.

Eating is not only for being hungry, but also is a kind of art. We hope you enjoy cooking and have fun from it with your family.

陳進萬



### 《名師推薦》

籍貫：屏東縣人

經歷：峨嵋川菜、金萬年、季園  
川菜主廚、來來飯店俱樂部  
主廚、現任高雄漢大來  
大飯店中餐執行主廚。





## 目錄 CONTENTS

- 7 ● 紅燒牛肉麵 Simmering Beef Noodles
- 9 ● 什錦湯麵 Noodles with Multiple Ingredients
- 11 ● 三色涼麵 Colorful Cold Noodles
- 13 ● 油豆腐細粉 Fried Oiled To-Fu with Bean Noodles
- 15 ● 榨菜肉絲麵 Pickled Vegetable and Meat with Noodles
- 17 ● 奶油焗通心麵 Baked Creamy Spaghetti
- 19 ● 炒烏龍麵 Fry Wu-Long Noodles
- 21 ● 擔仔麵 Dan-Tzu Noodles
- 21 ● 芋頭米粉 Rice Noodles with Taro
- 21 ● 炒冬粉 Dry Fried Bean Noodles
- 23 ● 什錦炒麵 Fry Noodles with Multiple Ingredients
- 25 ● 鍋燒麵 Noodles by a cooking pot
- 27 ● 麻辣麵 Spicy Noodles
- 29 ● 雪菜肉絲麵 Shredded Pork and Salted Cabbage with Noodles
- 肉燥麵 Thicken Pork Soup with Noodles
- 31 ● 鮮蝦奶油義大利麵 Creamed Shrimp Spaghetti
- 33 ● 紅燒牛筋麵 Simmer Beef Tendon Noodles





- 
- 35 ● 台式炒麵 Taiwanese Fry Noodles
  - 37 ● 排骨麵 Noodles with Ribs
  - 39 ● 乾拌麵 A Noodles Served with Sauce
  - 紅油抄手 Spicy Chao-Chou
  - 43 ● 義大利肉醬麵 Spaghetti
  - 43 ● 火腿雞絲麵 Noodles with Ham and Chicken Shredded
  - 45 ● 大滷麵 Special Sauce Noodles
  - 47 ● 涼麵 Cold Noodles
  - 炸醬麵 Noodles with Spicy Bean Sauce
  - 49 ● 三鮮煨麵 Fried Noodles with Sea Food
  - 51 ● 叉燒麵 Roast Pork Noodles
  - 53 ● 乾炒河粉 Dry Fried Rice Noodles with Meat
  - 55 ● 豬腳麵 Pig Feet with Noodles
  - 57 ● 牛肉炒麵 Dry Fried Beef Noodles
  - 59 ● 廣東炒麵 Kwangtung Style Fried Noodles
  - 61 ● 菜肉大餛飩 Hun-Tun with Meat and Vegetable
  - 63 ● 燒賣 Steamed Pie with Meat









## 紅燒牛肉麵

### 【材料】

牛肉.....1斤  
麵條.....1斤  
小白菜.....半斤  
水.....10杯  
蔥.....4根  
薑.....2片  
大蒜.....8粒  
八角.....4粒  
辣椒.....1根

③料：醬油1杯、水6杯、酒1湯匙、辣豆瓣醬1大匙。

⑩料：麻油少許。

### 【作法】

- ①牛肉洗淨切塊，川燙去血水。
- ②起油鍋，炒香蒜、薑、蔥段、八角、辣椒、牛肉，加③料，以中火煮約1小時。
- ③水燒開，煮熟麵條撈出，再燙熟小白菜。
- ④碗中放入⑩料、蔥花、牛肉湯，加入麵條、青菜、牛肉即可。

## Simmering Beef Noodles

### 【Ingredients】

16 tael beef, 16 tael Noodles, 8 teal green cabbage, 10 cups of water, 4 green onions, 2 pieces ginger slices, 8 garlic, 4 Japanese star anise, 1 chilli.

③：1 cup of soysauce, 6 cups of water, 1 tbsp. wine, 1 Tbsp. Spicy bean sauce.

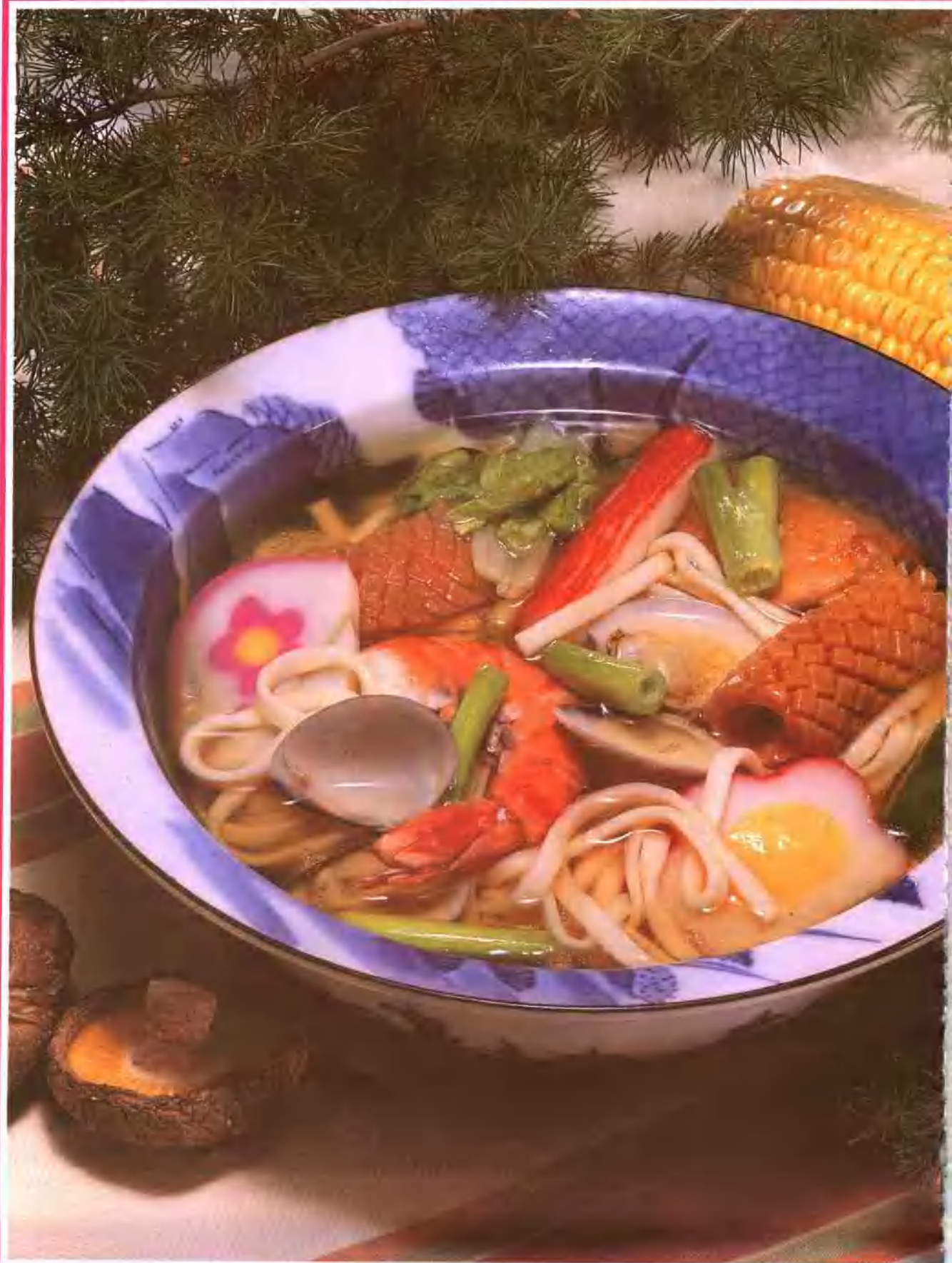
⑩：sesame oil.

### 【Methods】

- ①Clean and cut the beef, blanch to keep out the blood.
- ②Heat the oil, fry garlic, ginger, green onions, Japanese star anise chilli and the beef, add ③ to cook for 1 hour.
- ③Boiling the water, Cook noodles to well done and strain them out. Blanch the green cabbage.
- ④Put ⑩, green onion chopped, beef noodle soup in a bowl, add noodles, vegetables and beef, then serve.











## 什錦湯麵

### 【材料】

|                     |      |
|---------------------|------|
| 麵條                  | 半斤   |
| 梅花肉                 | 2兩   |
| 蝦                   | 2隻   |
| 魚板                  | 1/4個 |
| 花枝 或水發魷魚            | 1/4條 |
| 蛤蜊                  | 3兩   |
| 青菜                  | 適量   |
| 蔥                   | 2根   |
| 高湯                  | 5杯   |
| ①料：醬油1大匙、太白粉1茶匙、水少許 |      |
| ②料：鹽1茶匙、香油、白胡椒粉適量   |      |

### 【作法】

- ①梅花肉切片，以①料先醃10分鐘。
- ②蝦去腸泥，蛤蜊去砂洗淨，魚板、花枝切片，蔥切段。
- ③麵條先煮熟，青菜亦先燙熟備用，置於碗內。
- ④起油鍋，爆香蔥段、肉片，加入高湯，然後將蛤蜊、魚板、魷魚、蝦放入煮開，灑入②料，盛起加入麵碗內即可。

## Noodles with Multiple Ingredients

### 【Ingredients】

8 tael noodles, 2 tael pork with fat, 2 shrimps, 1/4 fish chop, 1/4 cuttlefish, 3 tael clams, green vegetables, 2 green onions, 5 cups of broth.

①: 1 Tbsp. soysauce, 1 tbsp. corn starch, water.

②: 1/2 tsp. salt, sesame oil, white pepper.

### 【Methods】

- ① Cut the pork with fat into pieces, pickle with ① for 10 minutes.
- ② Keep the intestine of shrimp out, clean the clams, slice fish chop, cuttle fish cut green onions into pieces.
- ③ Cook noodles first, blanch green vegetables, put them in a bowl.
- ④ Heat oil, fry green onions, pork, add broth, clams, fish chopped, cuttle fish, shrimps to cook till boiled, then put ② in, pour them into bowl, serve.









## 三色涼麵

### 【材料】

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| 油麵                                         | 半斤    |
| 蛋                                          | 1 個   |
| 洋火腿                                        | 3 片   |
| 青椒                                         | 1 ½ 個 |
| 小黃瓜                                        | 1 條   |
| 豆芽菜                                        | 3 兩   |
| 高湯                                         | ½ 杯   |
| 芝麻醬                                        | 3 大匙  |
| ④料：糖、麻油 2 大匙、鹽 ½ 小匙、醬油、烏醋<br>3 大匙、蒜泥 1 小匙。 |       |

### 【作法】

- ①蛋打散，煎成 2 片蛋皮。青椒、豆芽菜川燙備用。
- ②小黃瓜、蛋皮、洋火腿、青椒均切絲。
- ③芝麻醬先加高湯調勻，再加入④料拌勻，即成醬料。
- ④盤中放麵，上面擺飾洋火腿、小黃瓜、蛋皮、青椒、豆芽，淋上醬料即可。

## Colorful Cold Noodles

### 【Ingredients】

8 tael oiled noodles, 1 egg, 3 pieces of ham, ½ green pepper, 1 gherkin, 3 tael bean sprouts, ½ cups of broth, 3 Tbsp. sesame sauce.  
④: sugar, 2 Tbsp. sesame oil, 2 tbsps. salt, soysauce, 3 Tbsp. dark vinegar, 1 tbsps. garlic mashed.

### 【Methods】

- ①Stir egg, fry to 2 pieces of egg skin, blanch green pepper, bean sprouts.
- ②Shred gherkin, egg skin, ham, green pepper.
- ③Mix sesame sauce with broth, add ④.
- ④Put noodles on a dish, then garnish by ham, gherkin, egg skin, green pepper, bean sprouts, pour ③ sauce, then serve.









## 油豆腐細粉

### 【材料】

冬粉.....2把  
絞肉.....5兩  
油豆腐(方型).....半斤  
葱.....2根  
高湯.....8杯  
芹菜、香菜.....各少許  
①料：醬油1大匙、鹽、胡椒粉、太白粉各少許。  
②料：鹽1茶匙、雞粉½茶匙、胡椒粉、麻油少許。

### 【作法】

- ①冬粉用清水泡軟後川燙撈出。
- ②葱、芹菜切末和絞肉及①料充分拌勻後塞入豆腐內。
- ③高湯內放入油豆腐煮沸，加冬粉，②料調味後再撒些芹

菜、香菜即可享用。

## Fried Oiled To-fu with Bean Noodles

### 【Ingredients】

2 bunches bean noodles, 5 tael mashed meat, 8 tael fried oiled To-fu (square size), 2 green onions, 8 cups of broth, celery, Chinese parsley.  
①: 1 Tbsp. soysauce, salt, pepper, corn starch.  
②: 1 tbsp. salt, ½ tbsp. chicken powder, pepper, sesame oil.

### 【Methods】

- ① Soak bean noodles in water to be soft, blanch.
- ② Chop green onion, celery, mix with ① and mashed meat, stuff into To-fu.
- ③ Cook fried oiled To-fu with broth till boiled, add bean noodles, season with ②, spread celery, Chinese parsley, then serve.

## 榨菜肉絲麵

### 【材料】

陽春麵.....半斤 大蒜.....3瓣  
梅花肉.....4兩 辣椒.....1根  
榨菜.....2兩 高湯.....8杯  
小白菜.....3兩  
①料：醬油1大匙、太白粉1茶匙、水少許。  
②料：鹽1小匙、雞粉½茶匙、胡椒粉、香油少許。

### 【作法】

- ①梅花肉切絲，以①料醃10分鐘，榨菜切絲、小白菜切段。
- ②起油鍋，放入大蒜，肉絲炒香，接著放榨菜、辣椒拌炒盛出。
- ③麵先煮熟，小白菜川燙，置於碗內，加上②料。
- ④高湯燒開，加③料調味，淋入麵碗內即可。

## Pickled Vegetable and Meat with Noodles

### 【Ingredients】

8 tael noodles, 4 tael meat with fat, 2 tael pickled vegetables (light), 3 tael green cabbage, 3 garlics, 1 chilli, 8 cups of broth.  
①: 1 Tbsp. soysauce, 1 tbsp. corn starch, water.  
②: 1 tbsp. salt, ½ tbsp. chicken powder, pepper, sesame oil.

### 【Methods】

- ① Shred meat, pickle with ① for 10 minutes, shred pickled vegetables, cut green cabbage into pieces.
- ② Heat oil, fry garlic, meat shredded, add pickled vegetables, chilli, serve on a dish.
- ③ Cook noodles, blanch green vegetables, put them on a bowl, add the ② ingredient.
- ④ Boiling the broth, season with ②, pour on the bowl.

.serve.









# 奶油焗通心麵

## 【材料】

通心麵 ..... 半包  
雞腿肉 ..... 1兩  
洋蔥 ..... 1/2個  
洋菇 ..... 6粒  
奶油、麵粉 ..... 各5大匙  
奶水 ..... 1杯  
起司粉 ..... 3大匙  
鹽1大匙、胡椒粉少許

## 【作法】

- ①雞肉切丁，洋蔥切末，洋菇切片。
- ②滾水放少許鹽煮熟通心麵，沖冷水備用。
- ③起油鍋，先炒洋蔥，加肉丁、洋菇同炒，接著加入通心麵，鹽拌炒後盛起。
- ④麵粉炒香盛出，加入奶水拌勻。
- ⑤鍋燒熱，先加奶油，再倒入④，煮開後轉中火稍煮，即為奶油糊。
- ⑥烤盤塗上奶油，先放1/2奶油糊，再倒入通心麵，接著再放入1/2奶油糊，最後撒上起司粉，放進烤箱以200度烤15~20分鐘，待表面呈金黃色即可。（烤箱需預熱15分鐘）

## Baked Creamy Spaghetti

### 【Ingredients】

1/2 bag of spaghetti, 4 real chicken leg, 1/2 onion, 6 mushrooms, 5 Tbsp butter and flour 1 cup of milk water, 3 Tbsp. cheese powder.  
1 Tbsp. salt, pepper.

### 【Methods】

- ①Dice chicken, chop onion, slice mushrooms.
- ②Boiling the water, cook spaghetti, then cool them.
- ③Heat oil, fry onion first, add meat, mushrooms, then put spaghetti, salt, serve.
- ④Fry flour, mix with milk water.
- ⑤Heat the pan, add butter, put ④ into till boiled turn to mid-fire. To be the butter paste.
- ⑥Paint butter on baked pan, put 1/2 butter paste, add spaghetti, then put the other 1/2 butter paste, spread cheese powder, bake for 15~20 minutes in the temperature of 200°F. When it turn to golden, then serve.  
(The oven should be pre-heat for 15 minutes).

