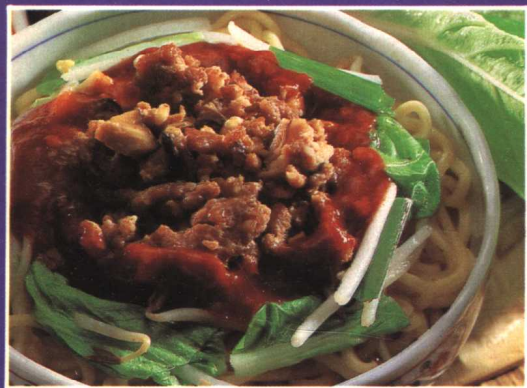


小 厨 师 美 食 系 列 三

宵夜 小吃



山 东 科 学 技 术 出 版 社

新书推荐

厨师美食系列

年菜精选

本书内容包括拼盘、鸡、排骨、蹄膀、鱼、虾、蟹、素菜、火锅、甜点等，菜色丰富气派，是您制作年菜最佳的参考宝典。

健康早餐

美好的一天，就从《健康早餐》开始。不论是小朋友爱吃的汉堡，还是年长者偏爱的中式早点，本书都能满足您的需要。

宵夜小吃

深夜回家，饥肠辘辘，好想有一碗热腾腾的宵夜小吃饱餐一顿，拥有本食谱就能满足您吃的享受，伴您甜蜜入梦乡。

家常简餐

《家常简餐》特别精选多道家常菜，组合成三菜一汤的七套餐点，不仅色香味俱全且简单易做，是现代入必备的厨艺良伴。

微波套餐

本食谱运用微波炉，料理出多道精致佳肴，家常、宴客两相宜；并传授您微波炉烹饪技巧，提供现代主妇另一项烹调选择。

可爱点心

炎炎夏日，果冻、冰淇淋是最受大家欢迎的点心。本食谱告诉您如何做出细致好吃的可爱点心，让全家享受一季清凉的夏。

美味鲜汤

配菜容易，煮汤难。本食谱特地准备各式鲜汤，提供家庭主妇多样化的选择，从此煮汤不再伤脑筋，全家喝得乐开怀。

减重食谱

“瘦了，真好！”这是所有体重过重者的心愿。本书能帮助您在不伤身体、不需节食且兼顾饮食乐趣下，有效达成减重目的。

小 厨 师 美 食 系 列 三

宵夜
小吃

山东科学技术出版社

小厨师美食系列三

宵夜小吃

编 著 者:汉光编辑部

原 出 版 者:汉光文化事业股份有限公司

出版发行者:山东科学技术出版社

印 刷 者:深圳联华印刷有限公司

责 任 编 辑:王为珍

特 邀 编 辑:徐蓝田

图字:15-95-03

ISBN 7-5331-1618-6

TS • 114

定价 13.15 元

序

有“天下美食”之称的中国菜，面对生活节奏快速的现代社会，其传统的烹调方法受到了考验，思考这样的变化，我们出版了《小厨师美食系列》食艺丛书。

这套小开本彩色精印食艺丛书，完全是针对现代人饮食要求简单、营养、多变化而编写的。首先推出 8 本主题各异食谱，包括健康早餐、宵夜小吃、年菜精选、家庭简餐、美味鲜汤、可爱点心、减重食谱、微波套餐等，都是易学易做，符合新、速、实、简的美味佳肴。之后，我们还会不断地努力，陆续推出其他主题的食谱，期待您的肯定与支持。

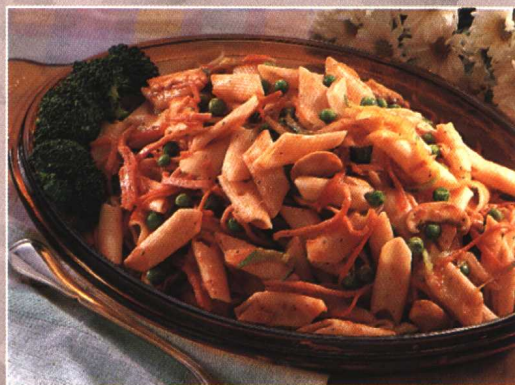
宋定西



面食类

C O N T E N T S

- | | |
|----|----------|
| 6 | 使用本书注意事项 |
| 8 | 意大利通心面 |
| 10 | 牛肉汤刀削面 |
| 12 | 海鲜乌龙面 |
| 14 | 台式炒油面 |
| 16 | 麻油鸡面线 |
| 18 | 担担面 |
| 20 | 干拌面 |
| 22 | 什锦猫耳朵 |
| 24 | 片儿汤 |
| 26 | 馄饨汤 |



使用本书注意事项

①分量标准：

1 杯=1 碗,约 240 毫升

1 大匙约 15 毫升

1 小匙约 5 毫升

②调味料可依各人口味斟酌增减分量。

③姜酒汁的做法：

葱 2 支拍扁切碎,姜末 2 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 6~8 大匙,
全部混匀浸泡 20 分钟后即成。

④高汤的做法：

高汤(上汤)

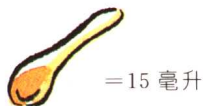
瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 3 $\frac{1}{2}$ 大碗,用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,再用纱布滤去渣滓即成。

清高汤

瘦猪肉 300 克、虾米 40 克、清水 1 大碗。肉洗净、切片,虾米用水浸泡 30 分钟;所有材料放在一起用大火蒸 40 分钟,再用纱布滤去渣滓即成。

素高汤

黄豆芽 600 克、香菇 150 克、清水 3 大碗。用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,并用纱布滤去渣滓即成。



调味料可依各人口味

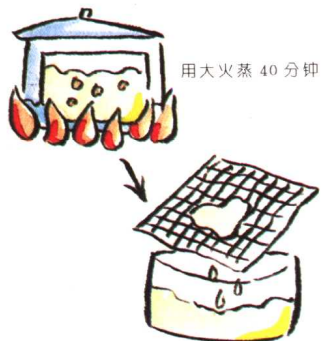
斟酌增减分量

姜酒汁

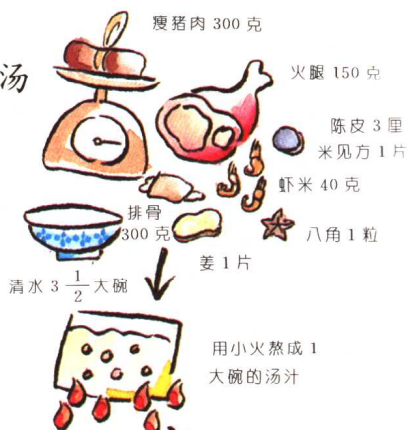


全部混匀浸泡 20 分钟

清高汤

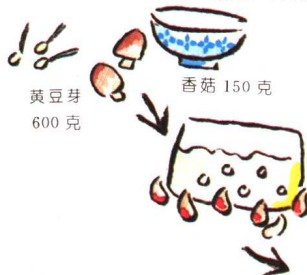


高汤



用小火熬成 1 大碗的汤汁

素高汤



意大利通心面

材料：

通心面 $\frac{1}{2}$ 包、小黄瓜 1 根、豌豆仁 75 克、高汤 $\frac{1}{2}$ 杯。

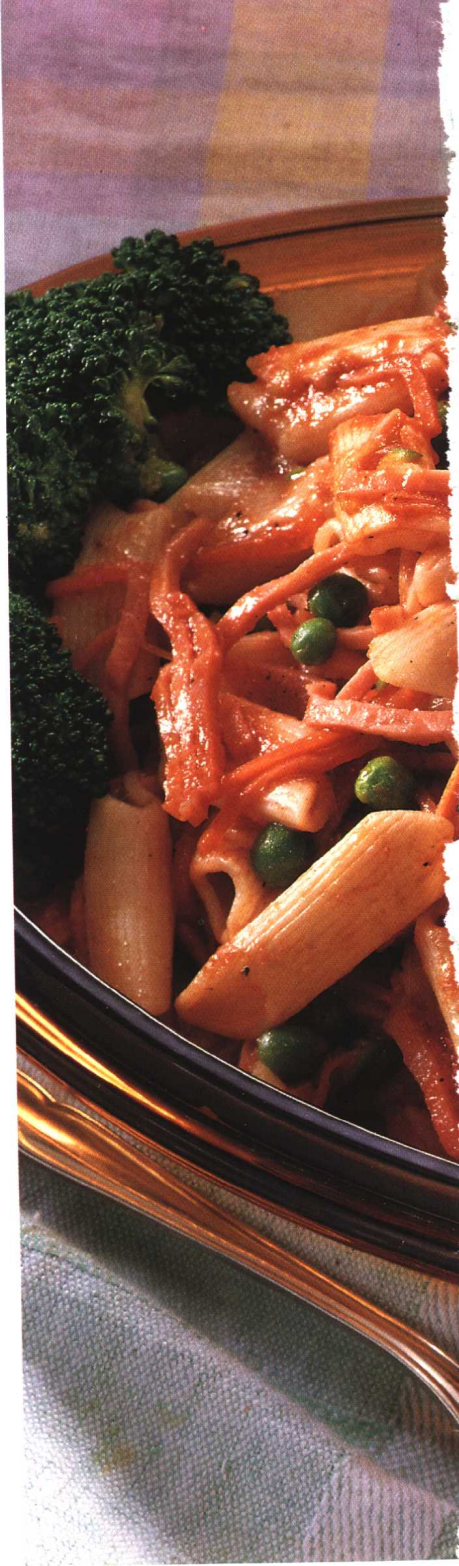
① 火腿 113 克、洋葱 $\frac{1}{2}$ 个、胡萝卜 113 克、洋菇 113 克。

调味料：

盐 1 小匙、鸡晶 $\frac{1}{2}$ 小匙、番茄酱 4 大匙、白胡椒粉少许。

做法：

1. 将通心面和热水装入锅中，加盖，用微波炉以 100% 电力煮 10 分钟，捞出沥干，拌油 1 大匙备用。
2. 将火腿、洋葱、胡萝卜、小黄瓜洗净切丝；洋菇洗净、切片备用。
3. 取一锅，放入 3 大匙油和高汤、①料，以 100% 电力爆香 5 分钟，取出，加入通心面、豌豆仁、小黄瓜丝和调味料拌匀，加盖，以 100% 电力烹调 3 分钟即可。





牛肉汤刀削面

材料：

牛腩 600 克、中筋面粉 600 克、纱布 1 块。

①老姜 1 大片、葱 1 支、大茴香 $\frac{1}{2}$ 大匙、小茴香 $\frac{1}{2}$ 大匙、罗汉果 1 粒。

②葱花 2 大匙、香菜 1 大匙。

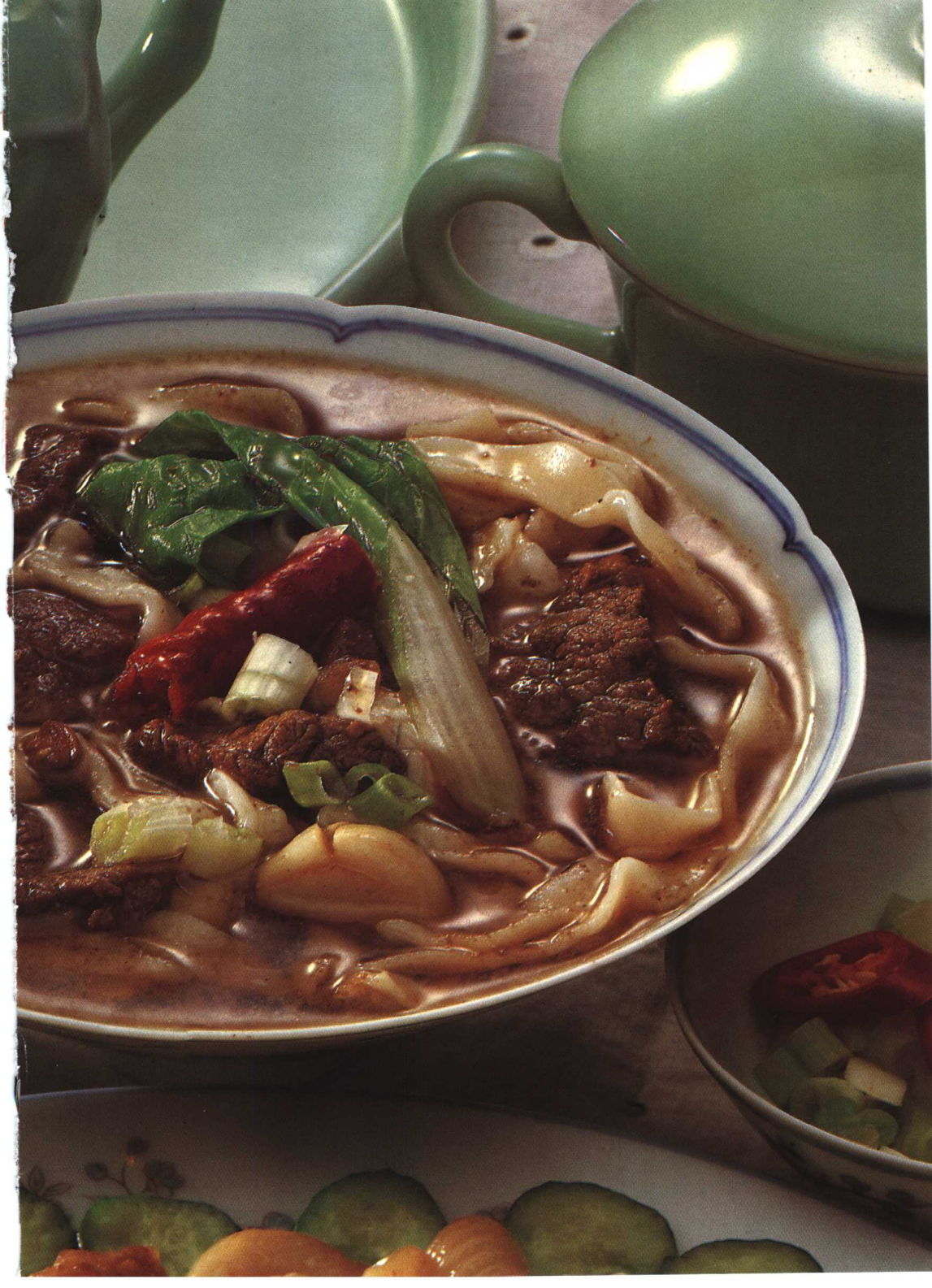
调味料：

盐 2 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 3 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 牛腩洗净、切块，用滚水煮 1 分钟后，捞出洗清；①料中的葱切段备用。
2. 用纱布把①料全部包起，和牛腩、盐 1 小匙、酒、清水 15 碗一起煮，煮滚后改用小火烧到牛腩松烂为止。捞出香料包，其他留用。
3. 中筋面粉加水调揉成略硬的面团，盖上湿布醒 20 分钟，再仔细揉压至光滑细致，成一长圆枕型。
4. 清水 1 锅煮滚加盐 1 $\frac{1}{2}$ 小匙。一手托住面团，用刀边转边削成 1 厘米长条；先入滚水煮 1 分钟，捞起再放入牛肉汤中，续煮 2~3 分钟即可，食前撒下②料及胡椒粉。





海鲜乌龙面

材料：

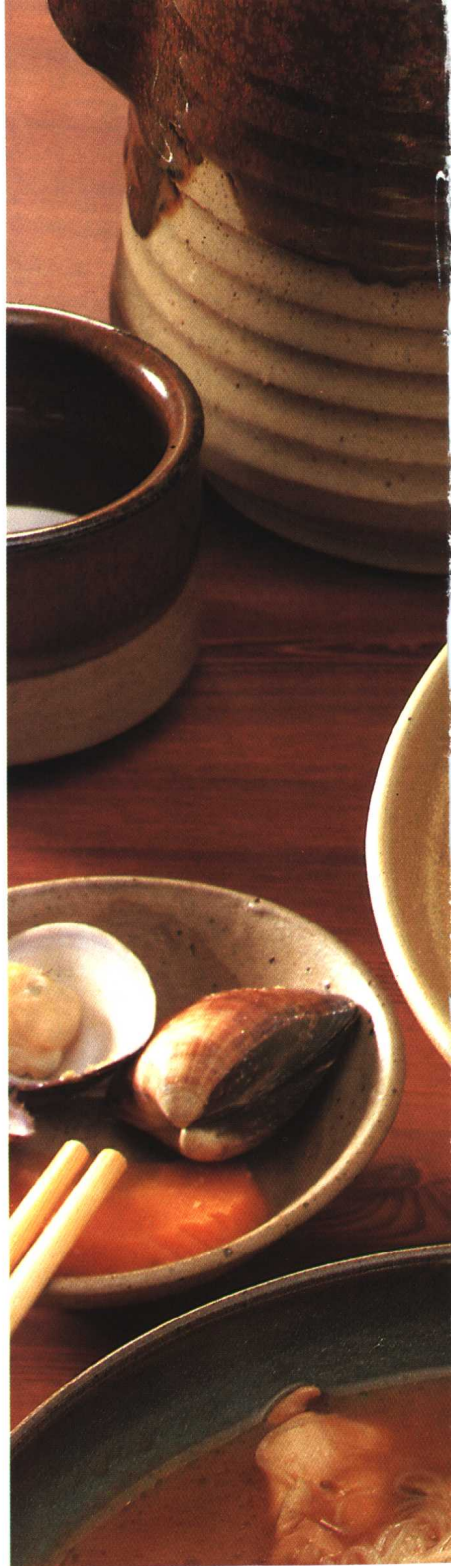
乌龙面 4 包、虾 150 克、蛤蜊 8 个、海蟹 1 只、水发鱿鱼头 1 只、香菇数朵、海参 1 条、鹌鹑蛋 4 个、瘦猪肉 110 克、柴鱼片 3 大匙。

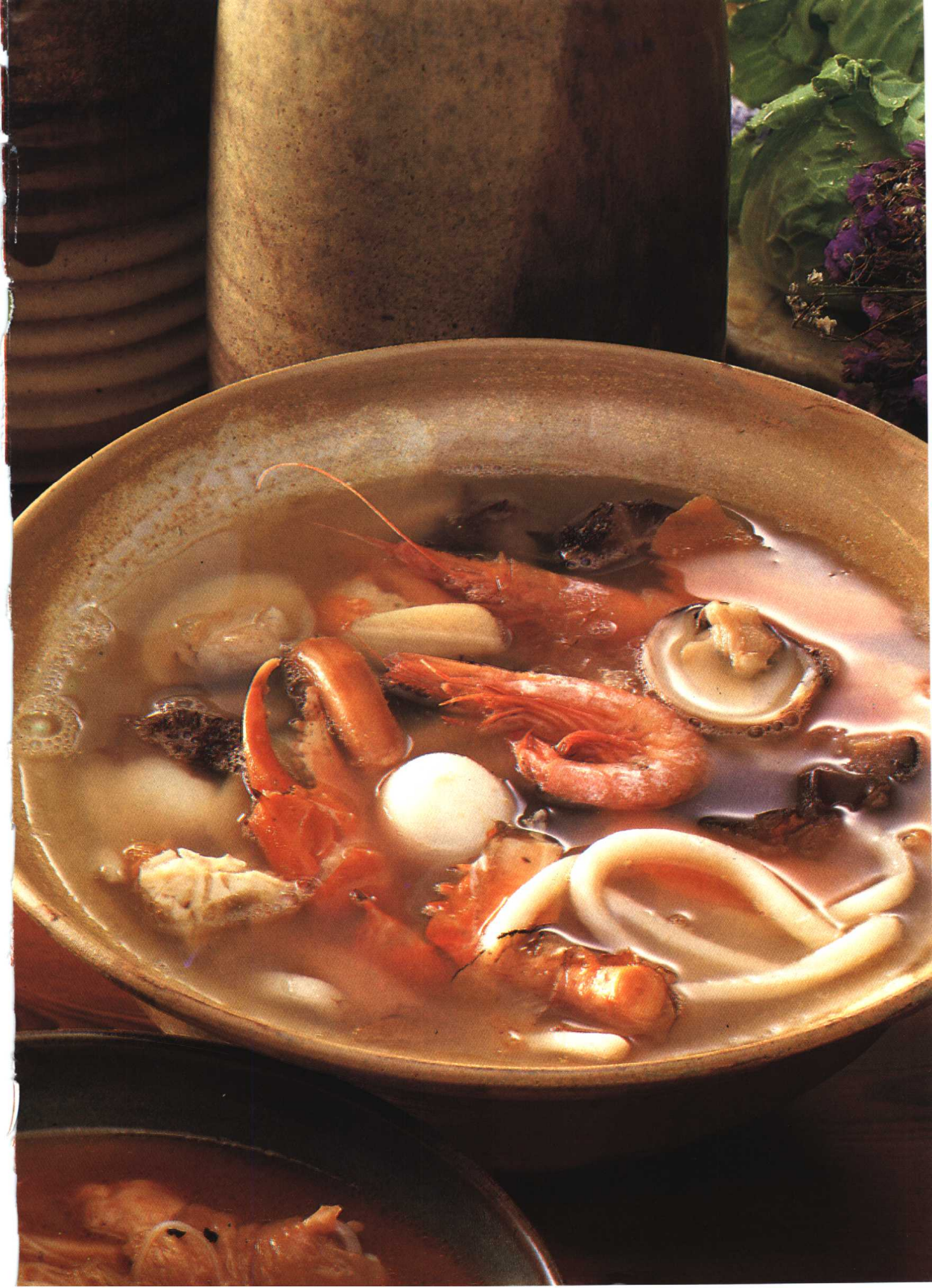
调味料：

盐 1 小匙、姜酒汁 1 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 虾洗净挑去肠泥；蟹洗净切成对块；鱿鱼洗净切段；香菇去蒂浸水；海参洗净切片；蛤蜊用刀剖开冲洗干净；瘦肉切片。
2. 清汤 6 碗入锅，放入柴鱼、瘦肉、香菇、鹌鹑蛋和海参煮滚，再下面和蟹块及所有调味料续煮 2 分钟，最后放入虾、鱿鱼、蛤蜊煮至大滚，即可熄火盛食。





台式炒油面

材料：

油面 600 克、猪肉丝 150 克、绿豆芽 150 克、包心白菜丝 150 克、葱段 3 大匙。

调味料：

姜汁 1 大匙、五香粉 $\frac{1}{3}$ 小匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 1 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、高汤 $\frac{1}{2}$ 碗。

做法：

1. 面条用滚水煮 1~2 分钟，捞起滴干水分，加入 1 大匙沙拉油拌匀。
2. 绿豆芽摘去尾须洗净、滴干水分。
3. 炒锅入油 4 大匙，先炒香葱段，再放入肉丝炒到变色，接着放白菜丝续炒至白菜变软，最后放下绿豆芽、油面 and 所有调味料，翻炒后加盖焖煮 1 分钟，掀盖再加翻炒即可。

宵夜小吃



