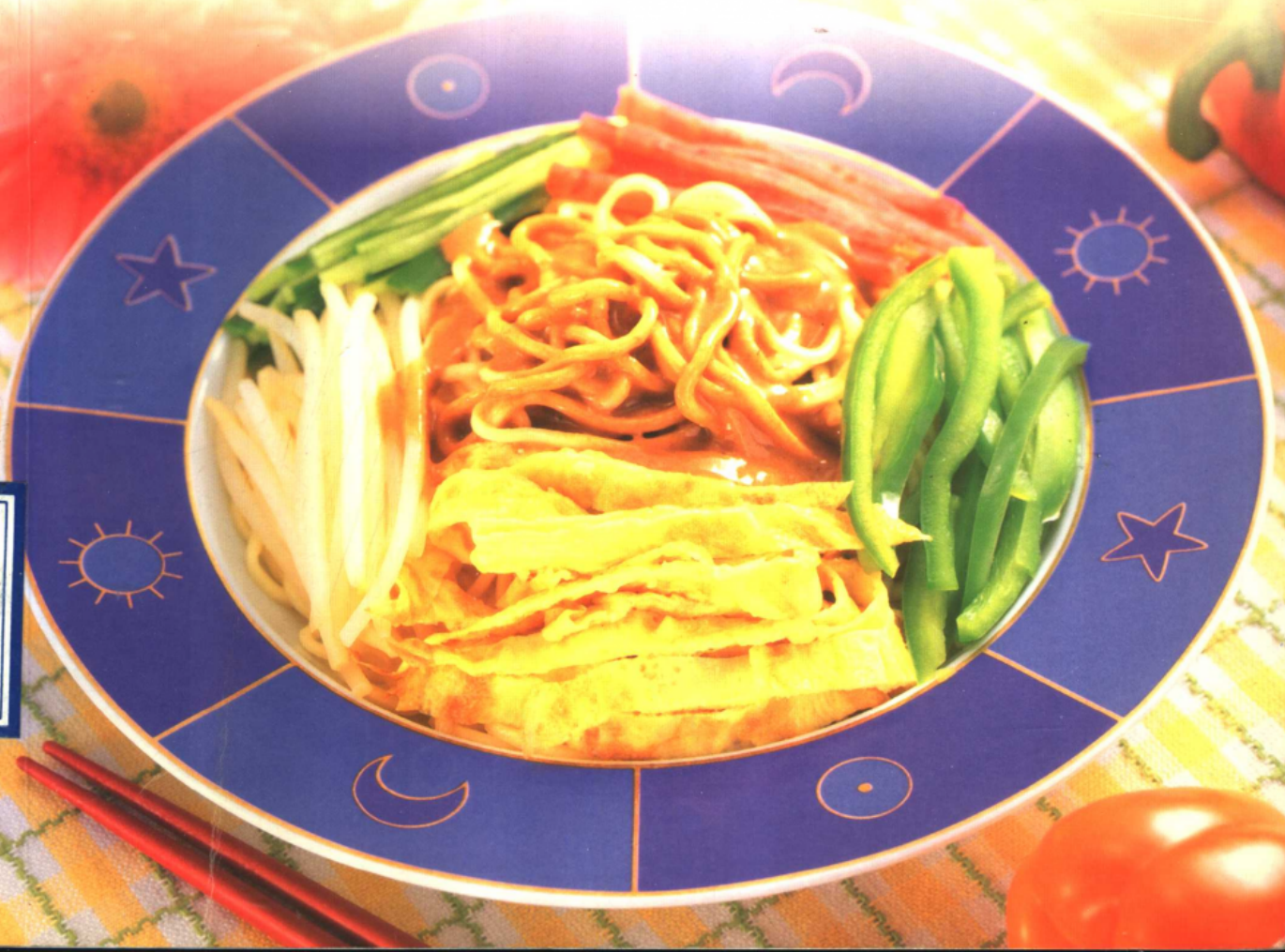
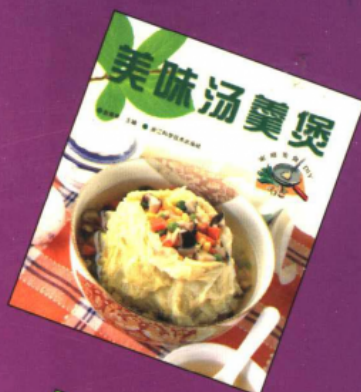
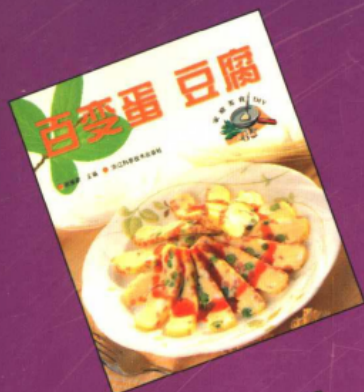


煮面 炒米粉

● 林清茶 编著 ● 浙江科学技术出版社





家庭美食 DIY

- 一点诀风味小菜
- 乡情地方小吃
- 亲子儿童餐点
- 煎煮炒炸蒸
- 坐月子健康食谱
- 简易拿手菜
- 厨艺入门
- 粥汤羹

ISBN 7-5341-1838-7



9 787534 118388 >

ISBN 7-5341-1838-7/TS • 324

定价: 18.00 元



数据加载失败，请稍后重试！

家庭美食 DIY

煮面 炒米粉

编著 林清茶



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

煮面 炒米粉 / 林清茶编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.3
(家庭美食DIY)
ISBN 7-5341-1838-7

I. 煮... II. 林... III. ①面条 — 食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第053220号

家庭美食DIY

煮面 炒米粉

编 著	林清茶
原 出 版 社	生活品味文化传播有限公司
责 任 编 辑	梁 峥
封 面 设 计	孙 菁
审核登记号	图字: 11-2002-131 号
印 刷	浙江省邮电印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	全彩3印张
印 数	1-5000 册
版 次	2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1838-7/TS·324
定 价	18.00 元

编者的话

不论是一盘清凉爽口的凉面，还是一碗热乎乎的汤面，甚至各式各样的干面，对于爱面族来说，只要能吃到一碗色、香、味俱全的面，就是人生一大乐事。

要想轻轻松松煮出一碗好吃的面，或炒出一盘诱人的米粉，应该掌握哪些诀窍呢？本书会详细地告诉你。书中介绍了许多烹调面、米粉的小技巧，比如：如何煮出口感爽滑的面条；煮面时如何使面条既不会沾黏在一起，又能避免面汤外溢；如何炸出一道好吃的广东捞面，等等。此外，为了让读者了解相关的健康常识，我们还特别走访了营养专家，翻阅了大量书籍资料，组织归纳出各类食材的营养成分和存放方法；书中所介绍的在煮面、炒米粉时使用的各类工具、使用方法和购买须知等，也是非常实用的知识。

全书依据各种食材的不同特性，分为 12 个单元，例如：白面条、荞麦面、河粉、乌龙面、面疙瘩、面线、油面、捞面、意面、米粉、米苔目及粉丝等。每个单元中示范的都是深受爱面族喜爱，且最具代表性或富于地方特色的品种，菜式变化丰富，烹调方法介绍详细，让爱面一族看完本书后，都能轻松在家做出一碗碗营养美味又好吃的面、米粉。

我们特别感谢烹饪老师林清茶女士不辞辛劳为我们制作各式各样既美观又可口的面食和米粉，她的倾囊相授使本书能顺利付梓，并且完美地呈现在读者面前。



目录

CONTENTS



米、面的营养面面观	7
面食、米粉的烹调技巧	9
烹调器具介绍	12

白面条

麻酱凉面	13
川味鸡丝凉面	14
温州大馄饨面	15
大卤面	16
榨菜肉丝面	17
排骨面	18
酸辣胥子面	19
四川担担面	20
三鲜烩面	21
炖鸡煨面	22
炸酱面	23
木须肉炒面	24
什锦汤面	25
酸辣汤面	26
番茄牛肉面	27

荞麦面

培根蔬菜面	28
味噌拉面	29
咖喱牛腩拉面	30



河粉

叉烧肠粉	31
粿条	32
牛肉河粉	33
干炒河粉	34
鼎边糊	35

乌龙面

锅烧面	36
黑胡椒牛肉铁板面	37
炒乌龙面	38

面疙瘩

面疙瘩	39
沙茶牛肉猫耳朵	40



面线

大肠鲜蚝面线	41
猪脚面线	42
过桥米线	43
鸡丝面线	44
当归鸭面线	45

油面

肉丝炒面	46
韩国鱿鱼羹面	47
香菇肉羹面	48
花枝羹面	49
担仔面	50
三色凉面	51

捞面

红烧牛腩捞面.....52

广州炒面.....53

三宝捞面.....54

意面

叉烧意面.....55

台南意面.....56

鳝鱼意面.....57

米粉

金瓜炒米粉.....58

芋头米粉.....59



埔里米粉汤.....60

台式炒米粉.....61

马来炒米粉.....62

泰式油炸米粉.....63

米苔目

咸米苔目.....64

甜米苔目.....65

冬粉

炒冬粉.....66

清炖牛肉冬粉.....67

油豆腐细粉.....68

八宝冬粉.....69

台中冬粉汤.....70

蟹粉煲.....71

砂锅鱼头粉丝煲.....72

米、面的营养面面观



稻米类



小麦类



面粉的半成品

一、认识稻米家族

稻米是中国人的主食,因此衍生出来的附属品种相当多,如米粉、河粉是将粳米磨成粉做的,米苔目、年糕和各式甜、咸糕点是由长糯米和圆糯米制作的。

营养成分: 稻米含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、淀粉和果胶等,能提供人体生长所需的能量,并有解除肌肉紧张和解毒等功效。

二、认识小麦家族

小麦是世界上分布最广泛的粮食作物,将小麦磨成面粉,衍生出来的附属品种也相当多,如:面条、馒头、面线、面包、西点等,都是营养丰富、变化多样的食物。

营养成分: 小麦含有丰富的纤维素、维生素、矿物质、果胶、蛋白质和脂肪、淀粉、淀粉酶等,可以提供人体生长所需的热量,更能适时补充体力,提高工作效率,减轻疲劳感以及解除肌肉紧张。

面粉的分级:

高筋面粉: 蛋白质含量最高,因此韧度最强,适合制作油条、春卷皮及面条、吐司面包等有嚼劲的食物。

中筋面粉: 蛋白质含量适中,适合做水饺皮、包子皮、银丝卷、锅贴皮、馒头及葱油饼等。

低筋面粉: 蛋白质含量最少,韧度低,适合做蛋糕、叉烧包外皮等松软可口的糕点。



绿豆类

三、认识绿豆家族

绿豆亦是我们常食用的粮食作物。去皮后可制作成绿豆沙，是中式糕点常用的甜馅；磨成粉，则可制作出粉丝、凉粉等。

营养成分：绿豆营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等，具有清凉、解毒及消暑的功效。

四、面、米粉的保存

未食用完的米粉，可放入干净的塑料袋或密封罐中，放在干燥阴凉处。米苔目和河粉是已熟的食材，最好用干净的塑料袋密封，再放入冰箱的冷藏室或冷冻室，并尽量在保质期内食用。

小麦制品，如面条、馒头等，大多含有水或鸡蛋，因此未食用完最好用干净的塑料袋密封，放入冰箱的冷冻室，食用时直接取出烹煮，口感和新鲜面食相同。

粉丝、凉粉属于干货，因此保存时须避免潮湿，可用干净的塑料袋或保鲜罐密封保存。



面食、米粉的烹调技巧



白面条

煮白面条时，面条容易粘在一起，这时可在锅中放1小匙食用油，不仅不易粘锅，且面汤也不易外溢。



油面

油面是已熟的食物，但表面常覆着一层油脂，所以最好先用冷开水冲洗净再煮，较为卫生。



荞麦面

荞麦面具有特殊的口感和香味，且易熟，因此煮荞麦面须注意，水烧开后即可捞出，才不会因煮得过久而丧失原有风味。



广东面

广东面用水煮时要先氽烫，泡冷水后再放回原锅烫熟，口感比较有韧性。用油炸时，油量要多些，以中火炸至金黄色，忌用大火，以免外皮过焦。



河粉

食用河粉前，须先将河粉一张张分离开，再切段；放入锅中时，最好多搅动，以免粘在一起。



意面

意面的特性是既薄又有韧性，非常容易煮熟，所以煮意面时，水煮开即可捞出，才不会煮得糊烂。



面疙瘩

面疙瘩的外形和大小呈不规则状，所以煮面疙瘩时，不易全部同时煮熟，最好是等到面疙瘩全部浮起，再捞出。



米粉

煮米粉前，先用冷开水浸泡，再放入烹调好的食物中煮，才不会将汤汁吸干。



乌龙面

生乌龙面不易煮熟，但煮时加入1小匙食盐，以凝集面粉中的面筋，便可轻易煮熟；熟乌龙面用滚水烫一下即可食用。



米苔目

米苔目为台湾小吃，由米粉制成，是夏天清凉消暑的点心，深受人们喜爱。

米苔目是已熟的食物，食用前宜先用冷开水冲洗一下，再放入锅中煮，较为卫生。



面线

面线略带咸味，所以口味较淡的人，可用冷开水冲洗后再下锅；煮时水量宜多，时间不宜过久，以免煮糊。



粉丝

煮粉丝前，宜先用冷开水浸泡，再放入烹调好的食物配料中煮，粉丝才不会将汤汁吸干。

烹调器具介绍

① 汤勺



用于捞取较大块的食物、盛汤或搅动滚水中的食物，以避免粘锅，须注意勺柄最好不要选用塑料的，以免遇热变形。

② 长筷



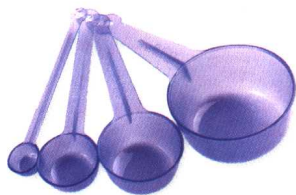
多为木制或竹制的，外观较一般筷子长且粗，用于将面条捞到漏勺中，以免手部被滚水或热油烫伤。

③ 漏勺



适用于煮面或汆烫食物时，从滚水中快速捞出食物，并迅速沥干水分。

④ 量匙



一组4支，容量分别为1大匙、1小匙、1/2小匙、1/4小匙，用以区别调味粉分量的多寡。

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升

⑤ 蔬果盆



一组两件，外为外盆，内为筛网，用于食物浸泡后快速沥干或清洗较细碎的食物。

⑥ 量杯



1杯 = 236毫升 = 1饭碗

1杯面粉质量约120克

1杯色拉油质量约213克

1杯白糖质量约180克

1杯牛奶质量约236克

1杯鸡蛋（约4个鸡蛋）质量约240克

⑦ 小筛网



网面较密且细，方便捞取滚水或热油中较细碎的食物，材料宜选不锈钢的，不易被腐蚀。

⑧ 磨姜板



可轻松将食物磨成泥状，材料宜选不锈钢的为佳。

⑨ 削皮刀



可快速刮除食物的表皮，材料以不锈钢的为佳。



麻酱凉面

材料

细面条 100 克，芝麻酱 2 大匙，小黄瓜、胡萝卜各 20 克

调味料

盐 1/2 小匙，香油 1 小匙，冷开水 3 大匙

做法

1. 小黄瓜洗净，胡萝卜去皮，均切丝；芝麻酱放入碗中，加调味料调拌成酱汁（图1）。
2. 锅中倒入半锅水煮滚，放入细面条煮开，加1杯冷水，继续加热至面熟，捞出，放入冷开水中浸泡，待凉盛入碗中，加入拌匀的酱汁（图2）、胡萝卜和小黄瓜即可。

●要诀：食用凉面时，加入1小匙醋搅拌，吃起来会更爽口。





川味鸡丝凉面

材料

细面条 100 克, 鸡胸肉 100 克, 五香花生、绿豆芽各 20 克, 芝麻酱 2 大匙, 大蒜 2 粒, 葱 1 支, 姜 2 片

调味料

A 料: 酱油、冷开水各 2 小匙, 醋 1/2 小匙, 辣油 1 小匙, 花椒粉 1/4 小匙

B 料: 色拉油 1 小匙, 香油 1 大匙

做法

1. 葱、姜、大蒜均洗净, 切末, 留出部分葱末, 其余皆放入碗中, 加芝麻酱及 A 料搅拌均匀成酱汁; 绿豆芽洗净, 去除根部, 放入滚水中汆烫, 捞出, 待凉铺在盘中; 花生切碎备用。
2. 鸡胸肉洗净, 放入滚水煮熟, 捞出 (图 1), 待凉撕成细丝; 锅中继续加热, 放入细面条, 待水煮开, 加入 1 杯冷水, 煮至面熟, 捞出, 放入碗中, 加 B 料拌匀, 待凉盛在绿豆芽上, 加入鸡胸肉 (图 2), 淋上酱汁, 撒上花生屑和葱末即可。

