



# 百变

# 好

# 味道

## 酱料拌面炒饭

JIANGLIAOBANMIAN  
CHAOFAN

baibian  
haoweidao



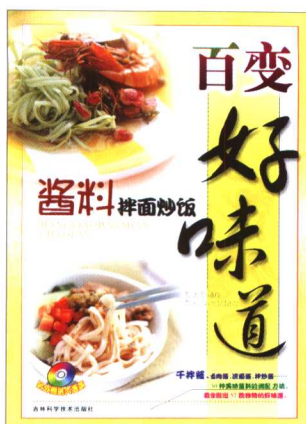
  
另外赠送六道菜

干拌酱、卤肉酱、凉面酱、拌炒酱……

50种美味酱料的调配方法，

教你做出57款独特的好味道。

吉林科学技术出版社



吉林省版权局著作权合同登记号  
图 字：07-2005-1363

本书经台湾生活品味文化有限公司授权，  
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家  
出版、发行。版权所有，翻印必究。

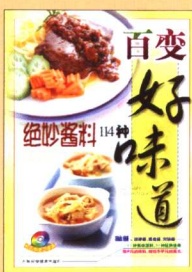
### 酱料拌面炒饭

编 著：台湾生活品味文化有限公司  
责任编辑：车 强  
封面设计：名晓少儿/孔祥梅  
吉林科学技术出版社出版、发行  
社 址：长春市人民大街4646号  
发行部电话：0431-5677817 5635177  
编辑部电话：0431-5629318 邮编 130021  
电子信箱：JLKJCBS@public.ccj1.cn  
传 真：0431-5635185 5677817  
网 址：www.jkpbs.com  
实 名 吉林科技出版社  
辽宁印刷集团美术印刷厂印刷  
如有印装质量问题，可寄印厂调换。  
787×1092 16开 4印张  
2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷  
ISBN 7-5384-3092-X/TS·117  
定价：18.00元(另送6菜VCD)

## 《百变好味道》系列丛书



卤汁、酱汁，  
在每一道菜中扮演着画龙点睛的角色，  
它会让平淡无奇的家常菜，突然变得好吃了，  
却说不出到底是什么……。  
香辣酱、卤味酱、干拌酱、酸甜酱……，  
55种卤汁酱汁及41款家常菜香，  
教你充分掌握酱料运用的诀窍。



做菜不在行？对口味没把握？  
从现在开始，一点也不用担心，  
酱料的魔力就在于可以提升菜肴的口感，  
替味觉加分。  
淋酱、凉拌酱、素食酱、火锅酱……，  
114种美味酱料、50款经典佳肴，  
教你用平凡的材料，做出不平凡的菜式。



品尝美食，就要从“知味”开始！  
本书以调味原料组合的“味型”为基本架构，  
麻辣味、酸辣味、鱼香味、红油味……，  
教你运用不同的材料和烹调方式，  
做出34种口味、53款家常菜，  
在家享受“吃香喝辣”和自己动手的快乐。

## 《酱料五味坊》系列丛书



# 一碗拌面酱 一盘快炒饭

色、香、味、浓，尽在其中！

干拌酱、卤肉酱、凉面酱、拌炒酱……各种家庭常见的面饭酱，随手拌一拌，炒一炒，淋上酱汁，就是一道简易现成的个人快餐！

酱料拌面、炒饭，营养可口又富变化，彻底解决小家庭和一个人吃饭的困扰。

本书带领读者逐一品味各国风味酱料，从拌炒酱的原料认识和制作诀窍，到酱料调味的烹调秘诀，以及运用这些美味酱汁制作的面饭料理。

书中特别介绍因韩剧走红而日渐流行的韩国拌饭文化，还有西式酱料中特殊的白酱与香草酱料的料理变化，口味多而简单易学，让人对拌炒面饭的酱料用途更加刮目相看。



酸、甜、苦、辣、香、鲜、咸

不试不知道，一吃忘不掉！

## part ①

# 4 拌面炒饭 快餐料理的技法诀窍

## 6 台湾古早味干拌酱技法大全

### 家常拌面酱 \* \*

麻酱面的麻酱	6
炸酱面的炸酱	7
台南担仔面的肉燥酱	7
台式担担面的蒜茸肉燥酱	8
切阿米粉的葱油拌酱	9
台式凉面的凉面酱	9
姜母鸭面线的面线酱	10
新营豆菜面的香蒜酱	11
古早味米苔目的淋酱	11



### 家常拌饭酱 \* \*

卤猪脚的卤汁	12
卤肉饭的卤酱	13
嘉义鸡肉饭的油葱酱	13

## part ②

# 14 各国酱料吃透透

- 15 拌面炒饭材料的选择
- 15 酱料与面饭的搭配
- 16 拌出浓情与蜜意的韩式拌饭

### 【中式酱料】

黄豆豉辣椒酱【示范】麻婆豆腐拌饭	18
干烧酱【示范】干烧酱河鳗盖饭	20
雪菜肉末酱【示范】雪菜肉末炒饭	21
醋熘酱【示范】醋熘鱼酱拌饭	22
金橘酱【示范】金橘酱鸡丁炒饭	23
虾松鲜味酱【示范】古早味虾米肉角饭	24

意面酱【示范】台式鳝鱼意面	25
扁鱼干贝香酥酱【示范】扁鱼干贝酱拌面	26
云南凉面酱【示范】云南凉面	27
川味担担面酱【示范】四川担担面	28
川辣麻酱【示范】川辣麻酱鸡丝面	29

### 【日式酱料】

日式甜辣酱【示范】甜辣酱蛋包饭	30
日式蜜汁酱【示范】蜜汁酱烤鳗鱼饭	32
寿司醋酱【示范】寿司醋拌花寿司	33
碰司酱【示范】碰司酱梅子面	33
日式凉面酱【示范】荞麦凉面	34
XO酱【示范】XO酱三角饭团	35

### 【韩式酱料】

石锅酱【示范】石锅拌饭	36
-------------	----

泡菜腌酱【示范】泡菜炒面	38
韩式冷面酱【示范】香草鸡肉拌面	39
韩式辣椰汁沙拉酱【示范】辣椰汁海鲜蔬菜拌面	40
韩式药念酱【示范】药念酱羊腿拉面	41
烧肉酱汁【示范】烧肉酱拌饭	42
海鲜腌拌酱【示范】韩式海鲜面锅	43

### 【广式酱料】

葱姜油鸡酱【示范】油鸡酱拌饭	44
广式海鲜拌面酱【示范】广式什锦海鲜面	46
烧腊酱【示范】烧腊酱煲仔饭	47
福州红糟酱【示范】红糟酱炒饭	48
煲仔酱汁【示范】豆豉小排煲仔面	49
排骨酱汁【示范】广式排骨酱汁盖饭	50
咖喱酱汁【示范】咖喱螃蟹粉丝煲	51

## 52 【酱料调味入门】 辛香材料特性介绍

## 54 【味型之秘】 基础酱料调味秘诀

### part ③

# 56 一酱二吃酱料的运用

宫保酱 / 宫保蔬菜、宫保酱花枝饭	56
鱼香酱 / 鱼香酱鲜鱼饭、鱼香酱淋茄子	58
沙茶酱 / 沙茶海鲜煲、沙茶牛肉炒饭	59
三杯酱 / 三杯鸡块饭、三杯豆腐煲	60
糖醋酱 / 糖醋田鸡腿、糖醋排骨饭	61
豆酥肉末酱 / 豆酥肉末拌面、豆酥肉末蒸鱼	62
蜜汁酱 / 蜜汁咕咾肉饭、蜜汁鸡肉荷叶饼	63





SAUCE  
NOODLE  
RICE

快食料理的



# 技法诀窍

有一次，经过师大路一家每天都有人大排长龙的牛肉面馆，刚过午休的用餐高峰时间，老板和老板娘坐在里面的角落静静地吃着午餐。走上去一瞧，不是店里的招牌面，而是一碟腌黄瓜，搭配老板碗里的酱汁拌饭，酱汁看起来则像是门口摆的那一锅炸酱面的炸酱……

还有一次到朋友家，朋友正忙着做午饭，她说：“坐一坐，五分钟就好了！”不多时，果然就看到她端着一只碗走出来，里面有菜有肉，红绿相间地拌在一起好不热闹，她说，这叫做“电视餐”，可以让孩子坐在电视机前面一边扒饭一边看卡通。“来吧！我们也来拌一碗！”简单解决这一餐。

酱料拌面、炒饭，其实早在不知不觉中悄悄走进我们的生活，因为它简单、省事，方便又快速，十分符合现代人怕麻烦、讲求速战速决的饮食需求。干拌酱、卤肉酱、麻酱、豆酥肉末酱……家庭常见的各种拌炒酱，随手拌一拌，淋上酱汁，就是一道简易现成的个人快餐，无论拌面、拌饭或炒面、炒饭，营养可口又富变化，只要懂得善用酱汁变化口味，随时改变不同的搭配材料，就能彻底解决菜色一成不变和小家庭、一个人吃饭的困扰。

在我们卷起袖子、摩拳擦掌，准备自己在家COPY各类风味酱料之前，别忘了请先把各式面饭的烹调技法再温习一遍！



## 煮饭香喷喷四步骤

**1洗米：**洗米是为了去除夹杂在米粒之间的杂质，因此淘洗动作不需太用力，以免洗掉米粒本身的营养，而且洗米、倒水过程不要太久，大约换三遍清水就可以了。

**2浸泡：**洗好的米，可以浸泡一下再炊煮，让米粒吸收一点水分，煮出来的饭较香。尤其是豆类和五谷米比较硬，煮之前更需要泡水30分钟至2小时，否则不容易煮烂。

**3水量：**一般的米，加水量大约为1:1.2，若混合五谷米，则所需水量为1:1.5左右。糙米和紫米的水量要多一些，以1:1.5~2为宜。

**4炊煮：**以电饭煲煮饭时，照自动设定装置，煮至开关切断即可，而利用普通煲锅，则要盖上锅盖用小火煮至饭粒在锅子边缘结成锅粑，才表示里面的饭已煮熟了。



## 不同面条的煮法

**生面条：**生面条包括粗面、细面、面片、拉面等，需放入深锅中加水至八分满，待水煮沸再下面条，以长筷子搅散，煮至水滚，中间要加1~2次水，煮至面条捞起时，表面较浑圆透明，没有粉状即可。

**熟面条：**熟面条包括油面、鸡蛋面和乌龙面、冷冻面、干燥面等，由于面条本身已经是熟的，因此放入滚水中搅散，水量要充分盖住面条，煮至水滚，面条变软而不相粘，即可捞起，滴一点香油快速拌一下即可。

**意大利面：**意大利面包括通心粉和宽、细的直面条，煮通心粉前应先泡一下水，泡



至颜色变白，比较好煮；直面条则可从冷水开始投入锅中，煮至水滚，不断以长筷搅动，中间加2次水，煮至面条中心没有白点，即可捞起，快速拌上橄榄油，以免面条变黏。

## 凉面、冷面的制作

中式凉面大部分使用油面和阳春面，煮好捞起放凉，即可加入酱汁调拌。而日式凉面和韩国冷面，大多使用荞麦面。

日式的荞麦面比较硬，具有久煮不烂不糊的特性，煮时要用滚水、大火快煮7~8分钟，中间不断以筷子搅动，让面条受热均匀，煮至面条光滑透明，要快速捞起浸入冷水中冲凉，即可蘸酱食用。

韩国冷面的煮法跟日式凉面差不多，但韩国面的筋度比较高，快煮时间比较短，大约煮4~5分钟即可捞出冲冷水了。



## 拌炒面饭的好吃诀窍

炒面和炒饭的共通之处是，皆是要事先爆香辛香料，使用煮熟的面或饭，用热锅热油、大火快炒的方式不断翻动材料，以免粘锅，再加入酱料和其他配料，炒至汤汁收干即可。

这时饭粒要炒至颗粒分明、干松爽口，而炒面则要炒至面条不粘不糊，每一口都能吃到酱料才算成功。但广式炒面比较特殊，必须先将煮熟的面条以小火煎至表面微焦，俗称为“两面黄”才能放入酱料中拌炒，口感吃起来既香又脆，极富弹性。



## 如何保存美味酱料

酱料虽然用了盐、酱油、醋、辣椒酱等许多具有杀菌、防腐功效的调味原料，但由于它在调制过程中，接触到空气、油和水的时间较长，如果没有经过真空包装处理，在室温下相当容易腐败，必须放在冰箱中。而且每次取出舀取拌食时，需注意筷子或汤匙上不能带有任何水气，以免滋生霉菌。

附注

各种调味原料重量对照表

品名 容器	各种调味原料重量对照表							容量换算表	
	水	油	盐	绵白糖	砂糖	面粉	发酵粉	1升=1000毫升	1千克=1000克
1杯			236 g	27 g	150 g	180 g	120 g	1量杯=240毫升	1斤=10两=500克
1大匙	15g	14g	15g	9g	12g	7g	12g	1大匙=15毫升=3小匙	1两=50克
1小匙	5g	4g	4g	3g	4g	2.5g	4g	1小匙=5毫升=1茶匙	1磅=454克
								1/2小匙=2.5毫升	
								1/4小匙=1.25毫升	

\*说明：由于每种原料的体积和重量各不相同，使用容量相同的容器时，内容分量会出现多寡的差异，读者在家实际操作时，可参考上表，充分掌握用料。

# 台湾古早味

干拌酱技法大全

## 家常拌面酱

### 麻酱面的麻酱



麻酱滋味芬芳醇厚，除了制作麻酱凉面之外，亦可用于担仔面、干面和卤肉饭佐料中，或淋在凉拌菜上当淋酱，如麻酱茄子、麻酱豆皮等，皆能充分表现麻酱的香甜风味。

### Tips 技法诀窍

调拌材料时，要依照顺序先加糖、芝麻酱，再加酱油、白醋，最后才加入香油和凉开水，待全部调匀，手感柔顺，再加入蒜泥，如此才能让每种调味料保持特有的味道，甘、香、酸、醇，不会被其他材料所掩盖。

#### 材料

糖	.....1小匙
芝麻酱	.....2大匙
酱油	.....2大匙
白醋	.....1大匙
香油	.....1大匙
凉开水	.....4大匙
蒜泥	.....1大匙

#### 做法

所有材料混合调匀，即可淋在煮好的凉面上，另可视个人喜好，加点小青菜或胡萝卜及小黄瓜丝，使口感更协调。





## 炸酱

# 炸酱



炸酱用途很广泛，除了常见的拌面、拌饭之外，还可以夹馒头，或淋在烫青菜上面，增添风味。

### 材料

虾米 ……………100克  
虾皮 ……………100克  
蒜头 ……………75克  
绞肉 ……………600克  
豆干丁 ……………300克  
萝卜干 ……………100克

### 调味料

甜面酱 ……………1大匙  
豆瓣酱 ……………1大匙  
水 ……………1碗  
味精或鸡精 ……少许  
水淀粉……………少许

### 做法

1. 锅中倒1大匙油烧热，放入虾米、虾皮，和蒜头一起爆香。
2. 加入绞肉、豆干丁、萝卜干拌炒，再加入调味料炒匀，最后加入水淀粉勾薄芡，即可盛出。

## Tips 技法诀窍

炒好的炸酱一大锅，一时吃不完，可以装在干净的容器中，放在冰箱冷冻室保存，待食用时挖一小匙解冻即可直接拌食，食用时配上几片黄瓜条更爽口。

### 材料

猪绞肉 ……………300克

### 配料

油葱酥 ……………2大匙  
蒜头酥 ……………1大匙

### 调味料

酱油 ……………3大匙  
冰糖 ……………1小匙  
水 ……………2杯  
胡椒粉……………少许

### 做法

1. 锅中倒入2大匙油烧热，放入猪绞肉炒熟，加入酱油、胡椒粉拌炒入味。
2. 再加入配料，炒至香味释出，最后加入冰糖及水，转小火焖煮25分钟（如图），煮至汤汁略收，即可。

## 台南担仔面的肉燥酱

台南担仔面的美味，除了特制肉燥酱之外，还要加上以猪骨熬成的高汤和1小匙黑醋，如此汤头清爽不油腻，更能衬托肉燥的香味。



## Tips 技法诀窍

搭配担仔面的肉燥酱，要吃起来脆脆酥酥的才好，因此拌炒时先将绞肉炒至干松，再加入调味酱及配料，以免肉屑吸入太多水分，尝起来不酥脆。酱汁炒制完成后，可装入空瓶罐中封紧，放入冰箱冷藏至酱色结冻变白，可保存1个月以上不变味。





## 台式担担面的蒜茸肉燥酱

台式担担面酱水分较多，适合拌面或米粉，上面撒些葱花、豆芽菜，加两片白切肉片或鱼板，看起来色彩就很丰富了。

### 材料

绞肉 .....600克  
红葱头 .....25克  
蒜头 .....15克

### 调味料

酒 .....3大匙  
海山酱 .....3大匙  
糖 .....1.5大匙  
酱油膏 .....1/3杯  
水 .....2杯  
白胡椒粉 .....1/2小匙

### 做法

1. 蒜头、红葱头去皮，切末备用。
2. 锅中倒1大匙油烧热，放入绞肉、蒜末、红葱头末（图1），用中火炒香。
3. 炒至肉末呈七分熟，加入全部调味料，改小火煮约20分钟，至汤汁略为收干（图2），即可熄火盛出。

## Tips 技法诀窍

担担面酱的烹调特点在于，绞肉不需要炒得太干松，炒至半熟就加水焖煮，以吸收水分，保持一点软嫩的口感，如此拌面时，酱汁的水分比炸酱稍多，尝起来甘香爽口的，不会像一般的拌面酱吃起来口干舌燥，让人拼命想喝水。





## 切阿米粉的

葱油拌面酱可用来拌饭、拌面、淋在烫青菜上，或是淋在煮好的米粉汤上，滋味非常清香可口。

## 葱油拌酱



### 材料

五花绞肉 ……300克  
蒜末 ……1大匙  
油葱酥 ……1碗  
蒜头酥 ……2大匙

### 调味料

高粱酒 ……3大匙  
酱油 ……1碗  
水 ……2碗  
冰糖 ……2小匙  
白胡椒粉 ……1小匙  
五香粉 ……1/4小匙  
鸡精粉 ……2小匙

### 做法

1. 起油锅，将蒜末炒香，加入五花绞肉炒散。
2. 继续加入酱油、冰糖和高粱酒，炒煮片刻再加入油葱酥和蒜头酥，炒至水分收干并释出香味。
3. 加入适量水盖过肉面，最后加入五香粉、鸡精粉、白胡椒，并以小火煮约20分钟，即可盛出。

## Tips 技法诀窍

高粱酒特有的辣劲，可以消除酱油和冰糖的酸味成分，使甜腻感化为甘口的滋味，充分吸收蒜头酥和油葱酥的强烈香气，使平凡的切阿米粉拌出来更美味。

### 材料

芝麻酱 ……1/2大匙  
乌醋 ……2大匙  
辣油 ……1大匙  
香油 ……1/2大匙  
蒜泥 ……1/2大匙  
酒 ……1/3大匙  
凉开水 ……1大匙  
花生粉 ……1/2大匙  
白醋 ……1大匙  
糖 ……1/2大匙

## 台式凉面的

## 凉面酱



香甜微辣的台式凉面酱，口味与川辣麻酱味道相当神似，差别在少了川味特有的椒麻香味，比较香甜清爽，老少咸宜。

### 配料

油面、黄瓜丝、胡萝卜丝、豆芽菜各适量

### 做法

1. 将芝麻酱、乌醋、凉开水放入小碗中拌开；其余材料调匀，加入拌好的芝麻酱搅匀，即成凉面酱。
2. 拌好的凉面酱淋在油面上，再视个人喜好加入黄瓜丝、胡萝卜丝或豆芽菜即可。

## Tips 技法诀窍

芝麻酱可在食用前加水调开，再拌入其他的凉面酱中，如此可保持芝麻酱的香气与甜味，不致被酱料中的醋和酒味所掩盖。

黄瓜丝、胡萝卜丝和豆芽菜切好，可先浸在冰水中保鲜，待食用时再捞出放在面条上，如此口感更清脆。



# 家常 拌面酱

## 姜母鸭面线的 面线酱



姜母鸭的汤汁略带苦味，不适合拌面，因此必须调制面线酱，以酱汁的香气和辛味，消除姜母鸭的药材味，使面线更易于入口。

### 材料

猪油……………300克  
红葱头 ………600克  
香菜或韭菜花 ……50克

### 调味料

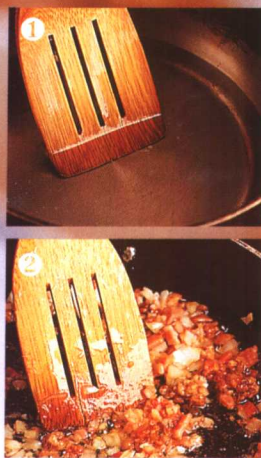
味精、盐 ………各少许

### 做法

1. 红葱头洗净，去皮、切片。
2. 锅中放入猪油烧至180°C（图1），加入红葱头片以小火炸至金黄色（图2），捞出红葱头。
3. 油锅中加入调味料拌匀，待油温即将冷却时，再加入炸酥的红葱头片拌匀，即成面线酱。

### tips 技法诀窍

面线酱即是红葱猪油酱，炒制时油温不宜太热，以免红葱头太快炸焦，味道不香反而会变苦。炸酥的红葱头要先捞起来，待油温变凉再放回锅中，如此才不会被高热的油温所炸干。





## 新营豆菜面的 香蒜酱

香蒜酱气味相当辛辣，除了拌面之外，还可以作为油炸食物的蘸汁，消除炸物的油腻感。



**材料** ●  
蒜泥 ……………2大匙  
葱姜水 ……………500毫升

**做法** ●●●  
所有材料及调味料放入容器中(如图)，混合均匀即可。

**调味料** ●●  
香油 ……………1大匙  
辣油 ……………1大匙  
醋 ……………1小匙  
柠檬汁 ……………1大匙  
盐 ……………1小匙  
糖 ……………1小匙



## Tips 技法诀窍



香蒜酱的美味秘密在于调味配料中的“葱姜水”。所谓“葱姜水”，其实就是葱和姜浸泡在凉开水中，大约1小时以上，让葱姜的辛味充分溶入水中，捞出滤去渣，即可使用。

## 古早味米苔目的 淋酱

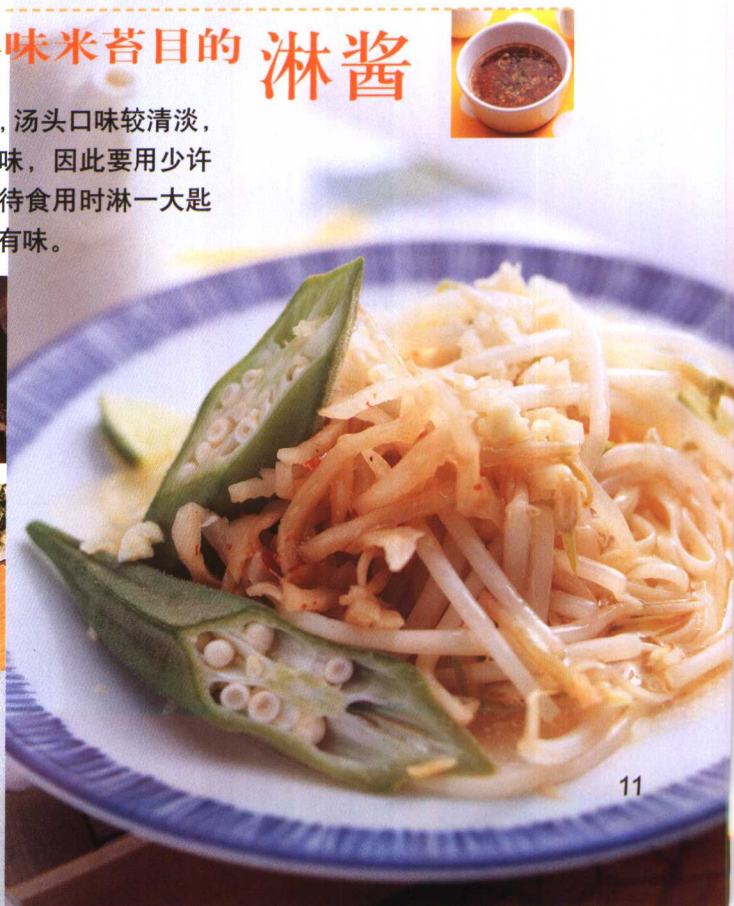


米苔目即粗米粉汤，汤头口味较清淡，光是加盐不容易入味，因此要用少许油醋等酱料调成，待食用时淋一大匙在汤汁中，愈吃愈有味。

**材料** ●  
猪油或清香油……………1小匙  
葱花 ……………少许

**调味料** ●●  
乌醋……………1小匙  
酱油……………1小匙  
味精、香油 ……………各少许

**做法** ●●●  
锅中倒入猪油烧热，加入所有调味料拌匀(图1)，熄火待凉，撒上葱花即可(图2)。



## Tips 技法诀窍

拌面时可撒些油葱酥，增加油面滑润的口感。喜欢重口味者，亦可加1/2小匙的甜辣酱，滋味更棒。

## 卤猪脚的卤汁



卤过猪脚的卤汁，只要保存得当，可以留起来当作“老卤”，随时用来拌面拌饭，或加入新的卤汁和卤料，继续熬炼卤汁。

### Tips 技法诀窍

猪脚因含有胶质，长时间卤煮会释出，溶入锅中，使汤汁变浓稠（图2），因此猪脚卤好后，卤酱可保留当拌饭酱，十分美味。

#### 材料

草果	2粒
甘草	3片
花椒	6颗
八角	5粒
蒜头	60克
葱	10根
老姜	30克
红辣椒	1个

#### 调味料

红糖	1小匙
老抽酱油	1/2大匙
盐、酱油膏	各3大匙
酱油	1大匙
冰糖	70克
米酒	1/2杯
水	6杯

#### 做法

将所有材料与调味料一起放入卤锅中，混合煮开，加入猪脚熬至入味即可（图1）。



## 卤肉饭的 卤酱

舀一大匙卤肉酱汁淋在白饭上，加一点肉酱和泡菜，即是古早卤肉饭。



### 材料

猪五花肉……………600克  
虾米……………75克  
蒜头……………50克  
油葱酥……………3大匙  
干辣椒……………40克  
豆豉……………1小匙  
花椒粒……………少许

### 调味料

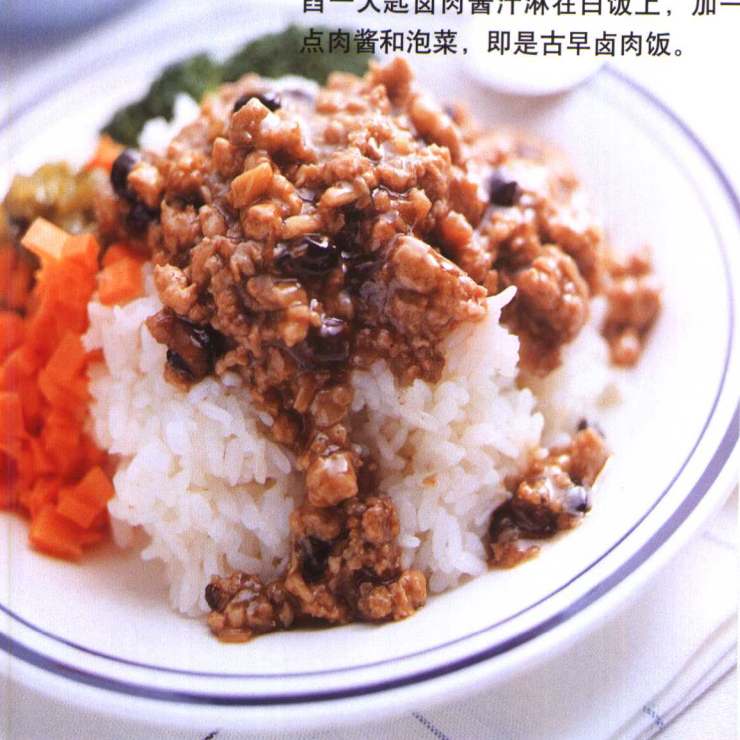
酱油……………1/2瓶  
苹果西打、味精、糖  
……………各3小匙

### 做法

1. 油锅倒2大匙油烧热，放入干辣椒和花椒炒至入味，捞除渣滓，余油留下，放入蒜头和虾米爆香，再加入绞肉炒至全熟。
2. 锅中再加入豆豉、油葱酥和调味料，与绞肉一起卤煮至汤汁收干一半即可。

## Tips 技法诀窍

干辣椒和花椒粒下油锅爆香后，气味已全部被油所吸收，变成纯正的椒油，因此宜用来爆香虾米，必须等绞肉全部炒熟，才能加入酱油卤煮，注意火力不可太大，以免酱汁味道变苦，香气流失。



### 红葱油酱材料

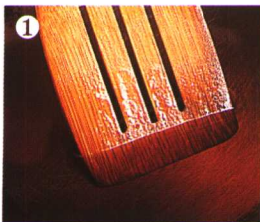
红葱头……………1800克  
色拉油……………3杯  
花生油……………5杯

### 酱油调味酱

酱油……………2碗  
水……………1/2碗  
鸡精……………2小匙

### 做法

1. 红葱头去皮，切片备用。
2. 锅中倒入色拉油和花生油烧热(图1)，放入红葱头小火炸香，捞出滤渣(图2)，即成红葱油酱。
3. 酱油调味酱材料放入小锅中调匀，以小火略煮滚即可。



## 嘉义鸡肉饭的 油葱酱

将火鸡肉煮熟切丝，放在白饭上，淋入一大匙红葱油酱、一大匙酱油调味酱调拌，加上小黄瓜片装饰，即成嘉义鸡肉饭。



## Tips 技法诀窍

油炸红葱头时要不停地搅拌，控制油温在180℃，避免炸焦，炸至金黄色，滋味才会香酥。



SAUCE  
NOODLE  
RICE

# 各国酱料

拌面 炒饭



# 吃透透

在以米面为主食的亚洲国家中，有哪些既经典又大众化的拌面酱？本单元以各国传统酱料的口味介绍，带您逐一去品味：中式、日式、韩式、广式，四大不同国家地区最具代表性的饭面料理！

酱料拌面、炒饭，在中国历史上可直溯汉代，据说当时有个种田人，每天都和田里的庄稼汉一起吃大锅饭，他特别喜欢厨娘做的肉酱，深恐被人吃光了，所以每次拌饭时都故意在酱碗中吐一口唾沫，教人看了不敢吃。旁人气不过，索性也擤一把鼻涕，故意弹到酱料碗中，结果搞到大家都不能吃。

这则民间故事显示，距今3000年以前的汉朝，就已有酱料拌饭的传统，在早年民生穷困的年代，一碗饭淋上浓稠的酱汁，就能叫人吃得津津有味了，如果还有一些残羹剩菜可以加入拌食，更是人间美味。据传韩国拌饭，也是秦汉年间从中国传过去的一种饮食型态。

流传至今，韩国人仍在拿着大汤匙吃杂烩式的拌面锅和石锅酱，而中国人也从卤肉饭、肉燥饭、担担面、炸酱面……发展出各式各样的干拌酱和饭面类的烩炒酱，口味变化更多，但那种简单、快速、方便、省时的拌酱精神，却始终如一。





## 拌面炒饭停听看●材料的选择

市面上的米面材料种类愈来愈多，口味已不局限于白米饭和白面条一种了，在决定拌面炒饭之前，不妨走入市场看一看，了解一下这些面饭原料如何选择采买和搭配。

### \* 粿仔条

粿仔条又叫板条，是客家美食中的“水板”切成长条状，口感较米苕目柔软细致，有点类似鼎边铤，烹调时不宜加热太久，以免软粘。



### \* 意大利面

意大利面主要分成直面条和各种形状的通心粉，除了常见的黄色鸡蛋面之外，也有黑色的墨鱼面、红色和绿色的胡萝卜面和菠菜面，面条硬度极高，但煮耗时最好加少许盐和油，以免相粘。

### \* 茼蒿

茼蒿是芋头的一种，俗名叫魔芋，虽然不属于米面类的食材，但由于近来减肥风气颇盛，许多爱美女士喜用茼蒿丝代替面条拌酱食用。



### \* 意面

看起来柔细的意面，其实筋度极佳，加入酱料或汤料时，十分容易吸收入味，而且口感相当香滑耐煮，是干拌面料理最好的选择。



### \* 拉面

拉面又称手打面，面筋极高，制作时完全靠双手甩动面条，不断拉长，又拉又甩的，所以又叫甩面。由于面条以手工制作，内容饱含水分，所以不耐久放，买回家最好在两天内吃完，以免失去鲜度。



### \* 蔬菜面

五颜六色的蔬菜面，由于加入菠菜、胡萝卜等有色原料制成，是现在很流行的健康面条，可以让不爱吃蔬菜的小朋友，无形中摄取到蔬菜的养分。



### \* 五谷米

五谷米是市面上新出来的米种包装，改进以往一种包装只能吃到单一米种的缺点，内容依品牌不同而有些微差异，大致上皆是混合了糙米、小米、黑糯米、燕麦、荞麦等多种五谷杂粮类的米食。

### \* 荞麦面

荞麦面是荞面加面粉制成的面种，筋度极高，不易于断裂，煮熟之后捞出，要快速用冷水冲凉，洗掉面条本身的粘性，如此拌凉面酱食用时，才会清新爽口。



### \* 米苕目

米苕目是淀粉和在米米粉混合制成的，口感类似粿条，具有久煮不烂的特性，做成汤面或干面都很美味。



### \* 面线

面线分为红面线和白面线，前者较咸，不适合拌酱料，后者较淡，可加入各种酱料做成干拌面。由于面条极细，烹煮时很容易一下子投入太多，小小一把却煮出一大锅，因此买回来一束不妨分2~3次煮，每次煮2分钟左右就可捞起了。



### \* 鸡蛋面

鸡蛋面是完全以鸡蛋加面粉制成的面条，营养价值高又富有咬劲，若在市场上买不到拉面时，亦可使用鸡蛋面来代替。



## 酱料与面饭的搭配

米饭由于颗粒小，搭配任何酱料都可以充分吸收酱汁，因此并无速配上的问题，但面条由于使用原料与粗细软硬不同，搭配酱料时就特别注意，譬如较粗的面条比较适合搭配重口味的酱料，较细的面条则适合口味较清淡的酱料，而具有地方风味的酱料，如日式凉面酱或意大利面酱，当然还是搭配日式荞麦面与意大利PASTA，最能吃出风味。

## 原料的保存

新鲜的生面条，马上煮食口感最佳，但若一次买较多的量，最好选一人份的小包装，将面条分成一坨一坨的，分别用干净的塑胶袋装起来，放入冰箱冷冻室中，如此可保存1个月之久，待食用时取出来，不必解冻即可直接煮食。

熟面条如油面、乌龙面，若没有真空包装，放在冰箱多半只能保存3~5天，必须尽早吃完。干燥面和冷冻面的保存，最好依照包装上说明，放置在阴凉干燥的地方或冰箱中。

