

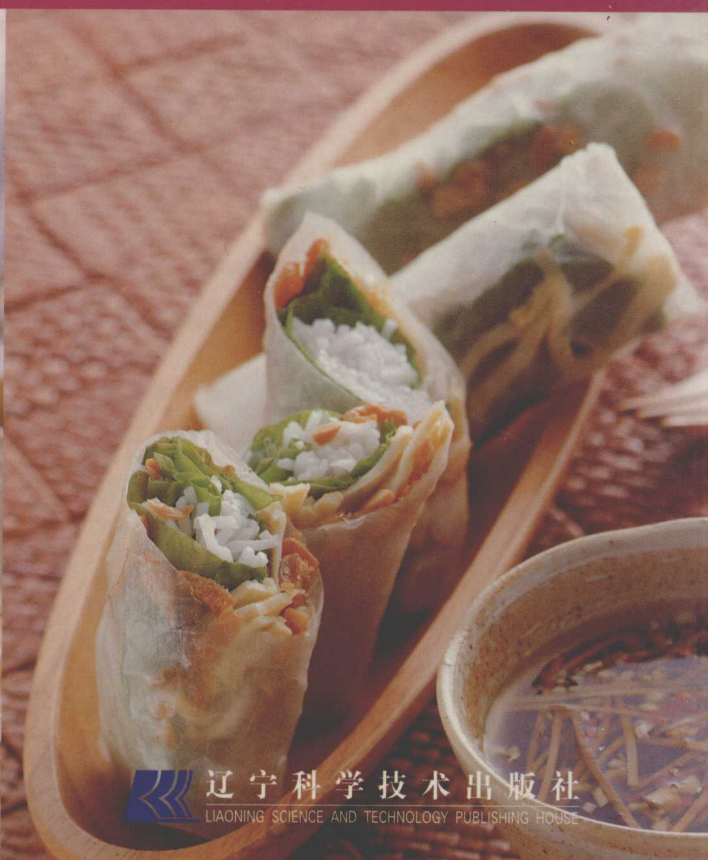
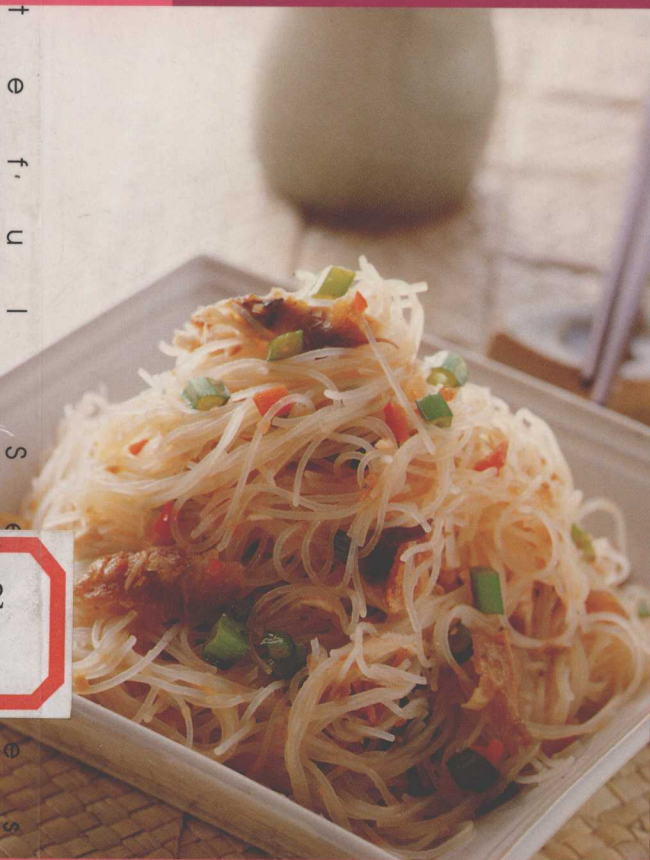


米粉 变 着吃

50 道创意米粉料理 颠覆你对米粉的刻板印象

>>> 米粉只能是街头小吃吗？埋没多年的米粉
现在就要改头换面了 味觉变！变！变
各种创新吃法 热腾腾上桌了

罗进雄·梁琼白·李昀谕·魏琴·戴顺亮◎著

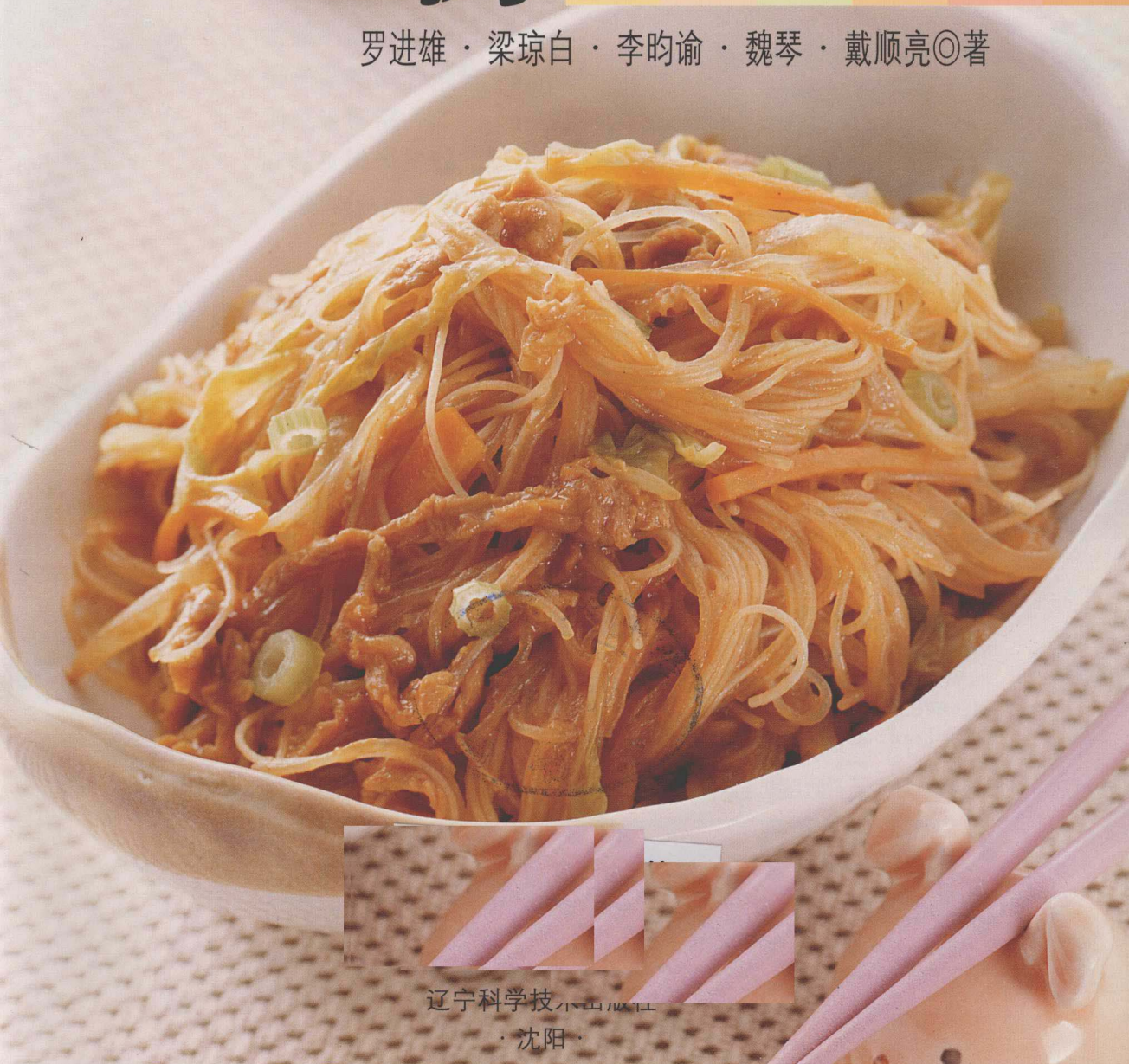


辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TS972.132
4

米粉变着吃

罗进雄 · 梁琼白 · 李昀谕 · 魏琴 · 戴顺亮◎著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾尚书文化事业有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。
著作权合同登记号: 06-2005第41号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

米粉变着吃/罗进雄等著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5381-4412-9

I. 米... II. 罗... III. 面条—食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031210号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 183mm × 257mm

印 张: 4

字 数: 92千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005年5月第1版

印刷时间: 2005年5月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶 夏 冰 王晓秋

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目 录

编辑室报告 4

米粉笔记 5

罗进雄



- 煎鲜贝炒米粉 8
- 海鲜茄汁米粉 9
- 干锅香鸭米粉 10
- 腊味炒米粉 11
- 泡菜奶酪炒米粉 12
- 雪菜冬笋炒米粉 13
- 柳松菇鸡肉炒米粉 14
- 泡菜米粉锅 15
- 麻辣牛肉米粉锅 17
- XO酱油鸡拌米粉 18

梁琼白



- 蚂蚁上树 20
- 米粉沙琪玛 21
- 腐包米粉 22
- 香辣米粉 23
- 鱼头米粉汤 24
- 星州炒粉 25
- 台式炒米粉 26
- 芋头米粉汤 27
- 什锦烩米粉 29
- 米粉羹 30

李昀谕



- 稻荷皮包米粉 32
- 明太子拌米粉 33
- 泰式米粉汤 34
- 和风沙拉米粉 35
- 海鲜烩米粉 36
- 南瓜炒米粉 38

魏 琴



- 越南米粉汤 39
- 牛肉咖喱炒米粉 40
- 鸡肉三丝米粉 41
- 黑鱼米粉汤 42

戴顺亮



- 越南春卷1 44
- 越南春卷2 45
- 鸡丝米粉 46
- 酸辣米粉 47
- 凉拌米粉 48
- 鲔鱼米粉汤 49
- 油炸米粉 50
- 福袋煮 51
- 蛋包米粉 52
- 生菜扎肉卷 53
- 法式炒米粉 55
- 泰式椰糖米粉 56
- 意式青酱米粉 57
- 西班牙炒米粉 58
- 德式炒米粉 59
- 台式肉燥米粉 60
- 韩式泡菜米粉 61
- 新加坡炒米粉 62
- 日式炒米粉 63
- 加拿大炒米粉 64



属于米粉的老味道 和新口感

路过小巷口时，一阵米粉汤的香味飘过鼻端，其中夹杂着芹菜、油葱头、胡椒、猪油的气味，让人熟悉又亲切，空荡荡的胃肠忍不住鸣起交响乐来。循着香味，我走进小吃店，向低头忙碌的老板娘说：“米粉汤一碗，油豆腐、肝连各一份。”就像记忆中的好味道，属于米粉的滋味在我的嘴里、心里又温习了一次。

汤米粉、米粉汤、炒米粉、米粉炒，相信在每一个爱吃米粉的人的味觉记忆中，都保留了一个米粉的位置。

米粉是我国南方特有也广受欢迎的食材。用米磨成粉后制成的米粉，细条的称“细米粉”，粗条的称“粗米粉”，一般以煮或炒的方式来烹调，久而久之，人们以为米粉只有这几种吃法。其实仔细探究，米粉应该像米饭、面食一样，也可以烹调出各种风味，让人大开眼界。

秉持着这样的想法，本书邀请5位烹饪高手发挥创意巧思，于是有意式青酱米粉、法式炒米粉、XO酱拌米粉、泡菜米粉锅、稻荷皮包米粉、和风沙拉米粉等呈现给大家。原来传统的米粉，也可以成为百变食材，让人眼睛一亮，尝得到丰富的滋味。

你想尝尝米粉的新滋味吗？当然，老滋味我们也不会忘。翻开本书，只要跟着老师一起动手，你就能充分体验米粉的完整味觉。

执行编辑

林美玲



米粉的种类

爱吃米粉的你，对米粉了解吗？知道米粉有哪些种类吗？对米粉多点认识，你才能吃得更有味。

南方米粉

必须选用黏度较低的籼米，磨成米浆，再压干、搅拌，然后定型、冷却、晒干。

1. 以制作过程区分

■ 细米粉

细米粉的粉丝非常细。细粉丝压出以后，需用蒸笼蒸熟。蒸，闽南语叫“炊”，故细米粉又称炊粉。蒸出来的米粉要稍微冷却后才能“披”干，因而韧性比较强，吃起来比较筋道，也因为干燥，所以保存期限也比较长。



■ 粗米粉

粗米粉的粉丝比较粗，压条成形后就放入开水中煮，煮好以后还要放进冷水中浸泡。因为从水中捞起来湿漉漉的所以叫水粉。通常路边摊卖的都属于水粉，因为已经熟了，煮起来较方便。



2. 以干湿度来分

■ 干米粉

为了保存和携带方便而加以风干的。

■ 湿米粉

制作好的米粉不经风干直接用来煮食。

当今，米粉为适应市场多元化及满足顾客需求，陆续研发出其他加味米粉，如快餐米粉、礼盒米粉、泡面米粉、蔬菜米粉、芋头米粉、南瓜米粉、山药米粉、抹茶米粉等，消费者可以在超市中选购适合自己口味的米粉。

越南米粉

圆粉状，由大米制成，像我国南方的粗米粉，在越南称为“檬”，粉质细腻柔韧，白净透明，吃起来很爽口。

泰国米粉

只是与越南米粉的产地不同，口感是一样的。



选购条件

购买时可以其弹性、色泽为标准。

想要买到新鲜好吃的米粉，有下列小秘诀可以参考。

1. 色泽：米黄色而略带透明感的为最佳。

2. 形状：粉条完整。

3. 手捏：易碎。

选购时注意产品的成分标示，有些米粉中添加玉米粉，口感不同，可依自己喜好选择。

烹调方法

凉拌：用米粉做冷食料理，可以将烫熟的米粉放入凉开水中降温并轻轻揉搓，取出，沥干水分，备用，可让米粉不粘黏，口感较筋道。

炸：炸米粉时，米粉要干，不要泡水，油要烧到八分热才可放入，不妨先放入一小根试试，可以立刻炸松并浮起时，再全部放入锅中油炸。

炒：米粉易纠结，炒米粉时要不停翻炒，一手拿锅铲，一手用筷子辅助拌炒，才能使调味均匀，炒出好吃的米粉。

煮：米粉较松软，容易吸收汤汁，所以在煮前米粉要泡软，沥干水分，备用。



◎凉拌、炸、炒

罗进雄

湖南菜名厨罗生次子，从小耳濡目染，虽然学的是机械，却热爱烹调，年纪轻轻就当上主厨。现为国际学舍餐厅主厨。著有《川辣子》、《一百元套餐》等书。



A · U · T · H · O · R

[烧炆风味米粉]

海鲜风味的调味料，让人赞叹

一式砧板与菜刀的纵横错落

二式锅与铲的完美推移

再下一式调味更添美味满意

食材与调味料的完美运用

米粉大展现代炆烧口感

让人惊叹



煎鲜贝炒米粉



材 料

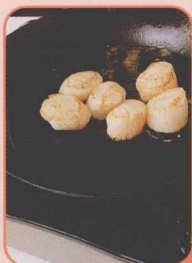
鲜贝	6粒
泡软米粉	250克
奶油	1小匙
玉米浆	1碗
火腿丁	1大匙
蒜末	1小匙
洋葱末	1小匙
芹菜末	1小匙
生菜	适量
高汤	1杯

调 味 料

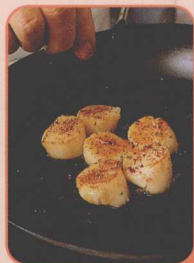
盐	1小匙
酒	1小匙
黑胡椒粒	1小匙
辣椒粉	1小匙

装 饰

小番茄



1



2

做 法

1 在鲜贝上撒少许盐腌10分钟，入锅煎（图1）至两面呈金黄色，撒上黑胡椒（图2），盛出。

2 爆香蒜末、芹菜末、洋葱末、黑胡椒。

3 将做法2入玉米浆、火腿丁，加入奶油、高汤、盐、酒拌炒至米粉上色湿润。

4 将干贝放在生菜上，与米粉摆盘，撒上辣椒粉即可。



Point

这是一道在口感上比较浓稠的米粉料理，因此选用小番茄与绿色蔬菜作装饰来平衡口感。

**材 料**

鲜鱼	1条
红葱头	2粒
洋葱末	1小匙
蛤蜊	150克
鱿鱼	1只
草虾	2只
泡软米粉	250克
高汤	1碗

调 味 料

番茄酱	1大匙
豆瓣酱	2小匙
酒	1小匙
盐	1小匙

装 饰

香菜



海鲜茄汁米粉

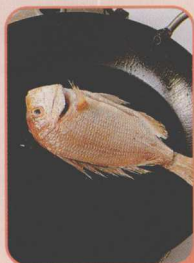
做 法

1鲜鱼抹少许盐腌10分钟，入油锅煎至两面金黄时（图1）捞出。

2鱿鱼切小块备用。

3爆香红葱头、洋葱末、豆瓣酱、番茄酱（图2）。

4做法3依序放入蛤蜊、鱿鱼、草虾、酒、高汤、盐、米粉拌炒至米粉上色湿润。



1



2

**Point**

鱼要选用体态较小且鱼刺少的，这样在烹调与食用上较为方便。

干锅香鸭米粉



材 料

市售烤鸭250克
豆腐 1块
茄子 1个
辣椒 1个
蒜 5瓣
葱 1根
高汤 1碗
泡软米粉250克

调 味 料

酱油 2小匙
豆瓣酱 2小匙
胡椒粉 少许
酒 1小匙
香油 2小匙



1



2



Point

此道米粉料理是取烤鸭之香气来入菜，因此可跟烤鸭店要一点酱汁加入米粉中，可使这道米粉料理的香气更浓。

做 法

1烤鸭去骨切条（图1），豆腐切条下锅煎至金黄酥香，茄子切块，辣椒切片，葱切末。

2起油锅，爆香葱、蒜、辣椒、鸭肉。

3做法2入茄子炒至表皮油亮（图2）、鸭肉略软，加入豆瓣酱炒香，倒入高汤、调味料、米粉、豆腐，以中火收汁即可。



**材 料**

腊肉 1大匙
 葱花 1大匙
 朝天椒 2个
 肉丝 100克
 蒜花 1大匙
 泡软米粉 250克
 高汤 1碗

调 味 料

盐 1小匙
 酒 1小匙
 胡椒粉 少许

装 饰

芥兰 (烫熟)



腊味炒米粉

做 法

1起油锅，肉丝下锅滑开，余油爆香腊肉、葱、蒜、辣椒 (图1)。

2加入高汤、米粉、调味料拌匀至米粉上色湿润即可。



1



Point

剩余的腊肉需放入冰箱中的冷冻室而非冷藏室，因为冷藏室有空气流动会将腊肉中的水分完全吸干，导致腊肉缺乏香气而影响口感。

泡菜奶酪炒米粉



材 料

韩式泡菜 150克
奶酪 1大匙
泡软米粉 250克
牛肉丝 50克
洋葱 1/4个
高汤 1碗

调 味 料

酱油 1小匙
淀粉 1小匙
辣椒粉 2小匙
酒 1小匙
盐 1小匙

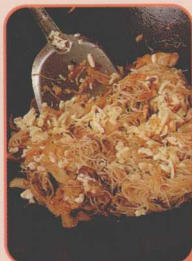
装 饰

红辣椒、小黄瓜、
萝卜丝、紫甘蓝丝

做 法

1 泡菜切条，牛肉丝加入酱油、淀粉、辣椒粉略腌，洋葱切丝。

2 起油锅，洋葱与牛肉丝放入锅内滑开，加入泡菜、米粉、高汤、盐、酒、奶酪（图1）一同拌炒，至米粉上色湿润即可。



1



Point

因为加入了奶酪，故需趁热食用，凉了就失去加入奶酪的作用。





材 料

雪菜 1棵
冬笋 1根
鸡丝 1大匙
冬菇 3朵
泡软米粉 250克
金针菇 1大匙
干辣椒 3个
红辣椒 1个
高汤 1碗
姜片 3片
葱段 少许

调 味 料

盐 1小匙
香油 1小匙
酒 1小匙



雪菜冬笋炒米粉

做 法

- 1 雪菜切碎，冬笋煮熟切丝，冬菇切丝，干辣椒切丝。
- 2 起油锅，鸡丝下锅滑开，余油爆香干辣椒、姜、葱，捞出（图1）。
- 3 加入雪菜、冬笋、红辣椒、鸡丝、冬菇、金针菇、米粉、调味料、高汤拌炒至米粉上色湿润。



Point

如果您认为冬笋较贵或不易购得，可改用绿竹笋或是不放笋而增加金针菇的分量，一样可以达到平衡口感的效果。

柳松菇鸡肉炒米粉



材 料

柳松菇	150克
鸡腿肉	1只
蒜苗	1束
辣椒	1个
九层塔	少许
高汤	1碗
泡软米粉	250克
甘蓝叶	1片

调 味 料

辣椒粉	1小匙
盐	1/3小匙
淀粉	1小匙
蒜蓉辣椒酱	1大匙
酒	1小匙
辣酱油	1大匙

做 法

1 鸡肉切片拌盐、辣椒粉、淀粉略腌（图1），九层塔切碎。

2 起油锅，滑开鸡肉，余油爆香蒜蓉辣椒酱、辣椒、柳松菇、蒜苗。

3 加入高汤、酒、辣酱油、米粉、鸡肉拌炒至米粉上色湿润，加入九层塔末即可。

4 甘蓝叶煮软，将做法3卷起。



Point

用甘蓝叶包住米粉的用意在于设计造型，增添美感，诱发人们的食欲。不过叶片不可煮得过于软烂，以免造成相反的效果。



**材 料**

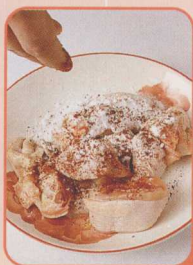
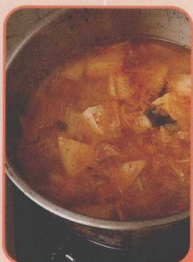
韩式泡菜 1碗
蛤蜊 250克
鸡肉 200克
韭菜 1把
豆腐 1块
葱 1根
泡软米粉 250克
高汤 1碗

调 味 料

辣椒粉 半小匙
盐 1小匙
酒 1小匙
淀粉 1小匙



泡菜米粉锅

**1****2****做 法**

- 1** 鸡肉切成条，加入少许淀粉、盐、辣椒粉腌（图1）。
- 2** 豆腐切小块，葱切段，起油锅，葱、鸡肉下锅快炒，盛出。
- 3** 高汤、泡菜、辣椒粉、豆腐煮至汤汁浓（图2）。
- 4** 加入蛤蜊、米粉，最后放入葱、鸡肉、韭菜、盐、酒即可。

**Point**

此锅味道香醇浓郁，若不放米粉可放乌龙面、萝卜糕、米饭等都是很理想的替换食材。

