



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

米粉·羹

RICE NOODLES & SOUPS

食尚系列
19

蔡美杏 著

自己在家做碗米粉·羹
教授米粉·羹烹饪秘诀
体验不同主食乐趣

惊喜价

16.00元

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

米粉·羹 / 蔡美杏著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.4

(现代人食谱·食尚系列19)

ISBN 7-5019-4246-3

I. 米… II. 蔡… III. ①面条—食谱②汤菜—菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003670 号



版权声明

原书名: 米粉·羹

作者: 蔡美杏

© 本书中文简体版由台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 费 昕 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 郭文慧 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4246-3/TS·2511 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-0397

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

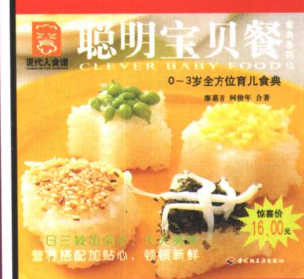
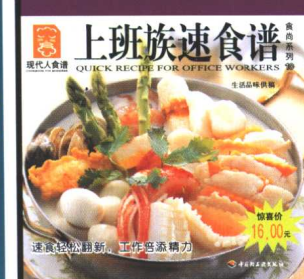
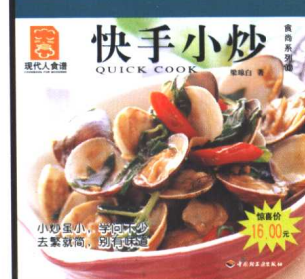
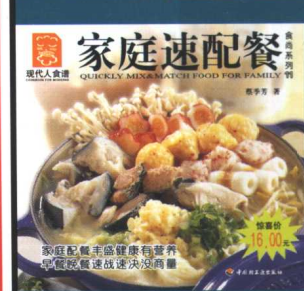
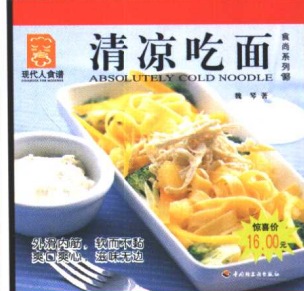
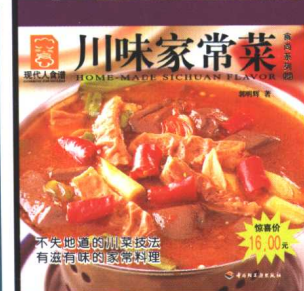
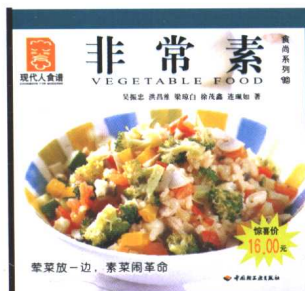
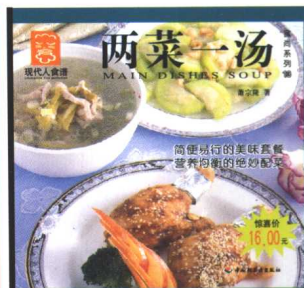
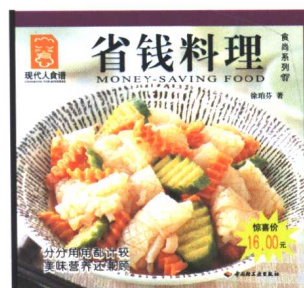
30883S1X101ZYW

食尚系列



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

享受食品风尚 品味精致生活



惊喜价
16.00元



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

米粉·羹

Rice Noodles & Soups

食尚系列 19

蔡美杏 著



 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

米粉篇



煮米粉的方法	5
炒米粉的方法	5
星洲炒米粉	6
广式炒米粉	8
三味米粉	10
南瓜炒米粉	12
传统米粉汤	14
酸菜肉丝米粉汤	16
丝瓜米粉汤	18
八珍烩米粉	20
沙茶肉丝米粉	22
猪肝炒米粉	24
三鲜炒米粉	26
鳝鱼炒米粉	28
芋头米粉	30
虾皮米粉汤	32
炸酱米粉	34
贡丸米粉汤	35
鱿鱼米粉	36
过桥米线	37



汤·羹篇



勾芡的方法	39
银鱼羹	40
虾仁鱼丸羹	42
韩国鱿鱼羹	44
牡蛎羹	46
排骨酥羹	48
鱼酥羹	50
鱼翅肉羹	51
生炒墨鱼羹	52
翡翠羹	53



面条·河粉篇



食材介绍 55

麻油鸡面条	56
当归鸭面条	58
猪蹄面条	60
韭菜炒面条	62
干拌面条	64
三鲜板条	66
韭黄鸡丝炒河粉	68
虾仁河粉卷	70
酸辣湖南河粉	72
越式牛肉河粉	74

牛肉炒河粉	76
咖喱牛肉粉丝	78
清炖牛肉粉丝	80
粉丝肉丸	81
油豆腐粉丝	82
鲜虾宽粉	83



「米粉篇」

软韧筋道的米粉，不论炒或煮的滋味都令人难忘。



煮米粉的方法

干米粉要煮得软硬适中、熟透又有弹性才好吃，只要依照以下的步骤，就能轻松掌握煮米粉的诀窍。



步骤一：先将米粉放入水中泡软。



步骤二：水煮开之后再放入泡软的米粉。



步骤三：约煮2分钟后捞出沥干。



步骤四：放入深碗中加盖焖5分钟。

炒米粉的方法

炒米粉其实比煮米粉更需要技巧，想将米粉炒得筋道够味又不软烂，就要依照下面的步骤来做。



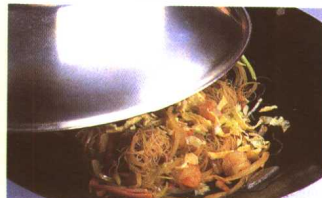
步骤一：先将配料炒出香味并炒熟。



步骤二：放入米粉以锅铲与筷子一起翻炒。



步骤三：加入少量水或高汤。



步骤四：加盖焖煮至汤汁收干即可。

星洲炒米粉

材料：

细条干米粉 150 克
虾仁、叉烧肉各 80 克
洋葱 1/2 个 绿豆芽 40 克
韭黄 50 克 鸡蛋 1 个
植物油适量

调味料：

A 料：盐 1/2 小匙 淀粉 1 小匙
B 料：咖喱粉 2 大匙
C 料：盐 1/2 小匙 酱油 1 大匙
高汤 2/3 杯

做法：

1. 韭黄洗净，切段；洋葱去皮，切丝；绿豆芽摘去头尾，洗净，沥干；鸡蛋打入碗中搅匀成蛋汁；米粉放入水中泡软，捞出，沥干备用。
2. 叉烧肉切丝；虾仁洗净，挑除肠泥，放入碗中加入 A 料抓拌均匀并腌 20 分钟，再放入热油锅中烫至变色，捞出，沥干油分。
3. 平底锅中涂抹一层油烧热，倒入蛋汁以小火煎成蛋皮，取出，切丝备用。
4. 锅中倒 3 大匙油烧热，放入洋葱及 B 料炒香，加入米粉炒匀，再加入其余材料及 C 料炒匀并盖上锅盖，以小火焖 2 分钟，即可盛出。

老师的话：

米粉不易吸收汤汁，洋葱也要完全炒软才好吃，所以在加入所有材料与调味料炒匀之后，再盖上锅盖以小火焖一会儿，让米粉吸收汤汁，洋葱熟软，做出来的炒米粉才会入味好吃。

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。





星洲炒米粉

广式炒米粉

材料：



细条干米粉 150 克
春卷皮 5 张 葱 2 根
叉烧肉 100 克
榨菜 60 克 芹菜 50 克

调味料：



A 料：盐 1 小匙
B 料：盐 1/2 小匙
C 料：高汤 2/3 杯

做法：

1. 米粉放入水中泡软，捞出，沥干，放入碗中加入 A 料拌匀；榨菜及葱分别洗净，和叉烧肉一起均切丝；芹菜摘去叶片和老筋，洗净，切斜丝；春卷皮放入盘中备用。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入一半葱丝爆香，加入榨菜及叉烧肉略炒，再加入芹菜炒匀，盖上锅盖以小火焖 1 分钟，最后加入 B 料炒匀，盛出备用。
3. 锅中倒入 3 大匙油烧热，爆香剩余葱丝，放入米粉及 C 料小火拌炒均匀，加入炒好的做法 2 炒匀，盛盘端出，待食用时以春卷皮包卷进食即可。

老师的话：

米粉要炒得材料均匀，不会因翻炒而断裂成小段，诀窍就在使用筷子与锅铲一起炒匀，利用筷子将米粉翻散，再利用锅铲将材料与米粉均匀混合，只用锅铲翻炒，米粉容易结成一大块，不但炒不匀，还会将米粉铲断。





广式炒米粉

三味米粉

材料：



中条蒸米粉、芋头各 150 克
排骨 200 克
青蒜 2 根 香菜 20 克

调味料：



A 料：酱油、米酒各 1 小匙
五香粉、胡椒粉各 1/2 小匙
糖 1 小匙
B 料：淀粉 1 大匙
C 料：高汤 4 杯 盐 1/2 大匙

做法：

1. 米粉放入滚水中烫软，再捞出；芋头洗净，去皮，切块；青蒜洗净，去根部，切斜片；香菜洗净，切小段备用。
2. 排骨洗净，切块，放入碗中加入 A 料拌匀并腌 20 分钟，再加入 B 料拌匀备用。
3. 锅中倒入 2 杯油烧热，分别放入排骨及芋头炸熟，捞出，沥干油分备用。
4. 另一锅中倒入 C 料煮开，放入芋头、排骨及青蒜小火煮 2 分钟，加入米粉煮匀，最后撒上香菜，即可盛出。

老师的话：

芋头的肉质松散却又不易煮熟，如果直接放入汤汁中煮，煮熟后很快就会化掉，不但芋头的形状难看，汤汁也会变得混浊，所以要先炸熟再煮，而且炸过的芋头味道也会更香、更好吃。





三味米粉

南-瓜-炒-米-粉

材料：



中条蒸米粉 150 克
南瓜 200 克 蛤蜊 300 克
黑木耳 80 克
青蒜、葱各 1 根

调味料：



A 料：盐 1 小匙
糖 1/4 小匙
胡椒粉 1/2 小匙

做法：

1. 米粉放入滚水中烫软，捞出，沥干；蛤蜊泡水吐沙，捞出，放入滚水中煮至壳打开捞出，取出蛤蜊肉，煮蛤蜊的汤汁留下备用。
2. 南瓜洗净，去皮，切细丝；青蒜及葱分别洗净，去根部，切丝；黑木耳洗净，切丝备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入葱丝爆香，加入南瓜翻炒，倒入 2 碗蛤蜊汤汁，以中火煮至南瓜变软，再加入黑木耳、米粉及 A 料拌匀，盖上锅盖焖煮 2 分钟至米粉入味，最后加入蛤蜊肉及青蒜拌均匀，即可盛出。

老师的话：

带壳的蛤蜊不适合拿来炒米粉，应该要在炒之前先煮熟并取出蛤蜊肉再炒，但是蛤蜊肉的鲜美滋味却会煮到汤汁里，为了不让鲜美的滋味流失，所以最好直接以汤汁来煮熟南瓜。





南瓜炒米粉

传统米粉汤

材料：



粗条蒸米粉 200 克
油葱酥 2 大匙 芹菜 60 克
鸡骨架 300 克 葱 1 根
姜 2 片

调味料：



A 料：米酒 1 大匙
B 料：盐 1 大匙
白胡椒粉 1 小匙

做法：

1. 芹菜洗净，摘除叶片和老筋，切末；葱洗净，去根部，切末；姜去皮，洗净，切丝备用。
2. 米粉放入水中泡软，捞出，再放入滚水中泡 1 分钟，再捞出，沥干备用。
3. 鸡骨架洗净，放入滚水中汆烫，捞出，放入汤锅中倒入半锅水，加入 A 料、姜及葱熬成高汤，捞除鸡骨，放入米粉、油葱酥及 B 料煮至米粉变软，盛入碗中，撒入芹菜末即可端出。

老师的话：

传统米粉汤注重的是汤头，所以熬高汤时的技巧特别重要，鸡骨高汤爽口不腻最适合搭配米粉，熬高汤前一定要先汆烫掉鸡骨上的血水与髓质，熬出来的高汤才会清澈、不混浊。

