



NOODLES

麵

NOODLES

王薈編著

飲食天地出版社出版

麵

編著者：王 薌

出版者：飲食天地出版社
香港鰂魚涌芬尼街2號D地下

發行者：萬里書店有限公司
香港鰂魚涌芬尼街2號D地下

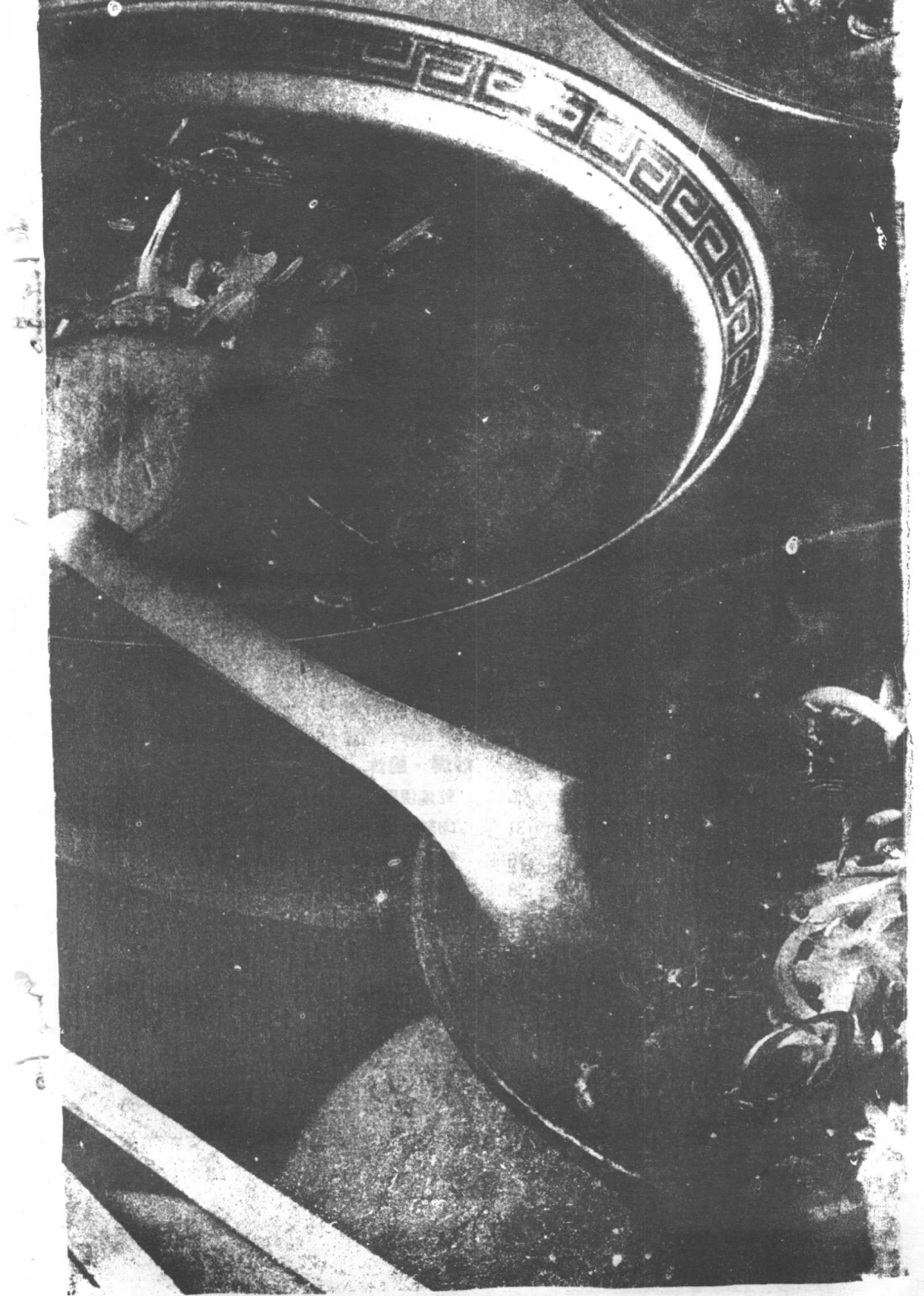
印刷者：金冠印刷有限公司
香港英皇道499號5樓B座

全一冊 定價港幣18元

1984年7月版

版權所有*不准翻印





目次

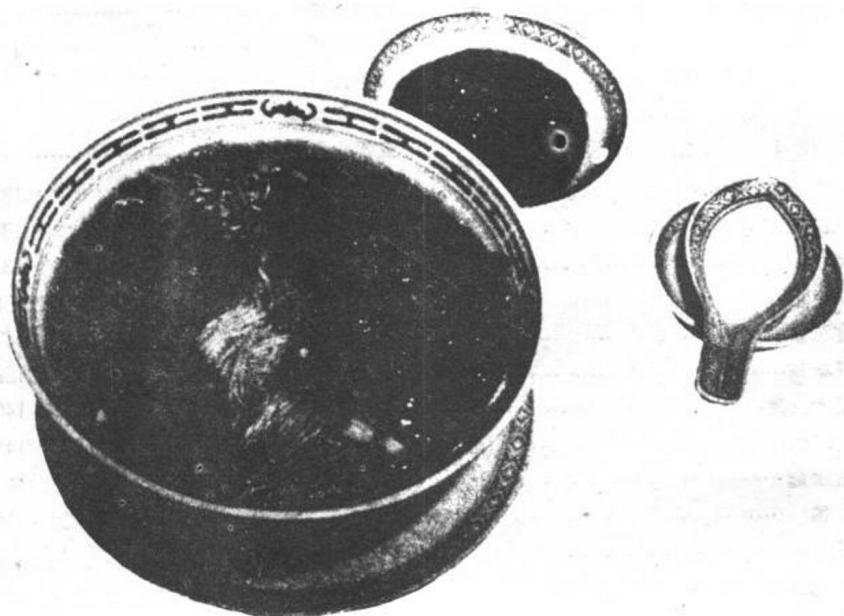
彩色插頁	5	少子麵	46
麵食縱橫談	13	素什錦辦麵	47
麵條的歷史	15	鮮魷涼麵	47
麵食口味南北有異	15	棒棒雞麵	48
麵在香港種類多	16	酸辣菠汁麵	49
好湯和特別作料的烹調	23	過橋麵	50
上湯烹調法	25	菜蘆香菇辦麵	52
中湯烹調法	26	薑蔥叉燒撈麵	53
下湯烹調法	26	蟹黃燴辦麵	53
担担麵作料的製法	27	乾燒生蠔撈麵	54
酸辣麵作料的製法	27	蠔油雙菇辦麵	54
大鹵麵作料的製法	30	炒焗·脆炸	57
炸醬作料的製法	30	乾燒伊麵	60
涼拌·熱撈	31	肉絲炒麵	60
四味涼麵	36	榨菜肉絲炒麵	62
鮮貝涼麵	38	鮑魚銀芽炒麵	63
紅燒涼麵	39	咖喱雞炒麵	63
四川冷麵	40	番茄蝦仁炒麵	64
蔥絲冷麵	41	香腸炒麵	64
拌素麵	42	家常鮮貝炒麵	66
蔥油拌麵	43	酸菜牛肉絲炒麵	66
川味鮮魚麵	44	豆豉蛤蜊炒麵	67
辣醬拌麵	44	蝦仁炒麵	68
大鹵麵	45	香炒粗麵	70
余鹵麵	45	木須肉炒麵	70

三菇蕎麥麵	71
家鄉炒麵	72
鹹魚火腿素麵	73
海鮮炒麵	74
三鮮兩黃麵	74
肉絲炒魚茸麵	76
鷄火炒麵	77
鐵板蝦腰麵	78
三鮮炒麵	79
乾炒銀芽三絲麵	80
鮮魷炸麵	80
牛肉炸麵	82
海鮮炸麵	82
羅漢齋炒麵	84
香菇斑球麵	84
青豆金槍魚炒麵	85
素什錦炸麵	86
韭黃鷄絲炸麵	86
福建炒麵	88
沙爹牛柳絲脆炸伊麵	89
德式五香焗麵	89
湯煮·煨燴	91
嫩鷄煨麵	92
廈門線麵	93
揚州窩麵	94
鷄球窩麵	96
鴻圖窩麵	97
珍肝窩麵	98
雪菜肉絲麵	99
叉燒湯麵	100
叉燒湯麵	100
雙丸麵	100
什錦燴麵	101
排骨湯麵	101
油鷄湯麵	102
上海爛糊麵	104

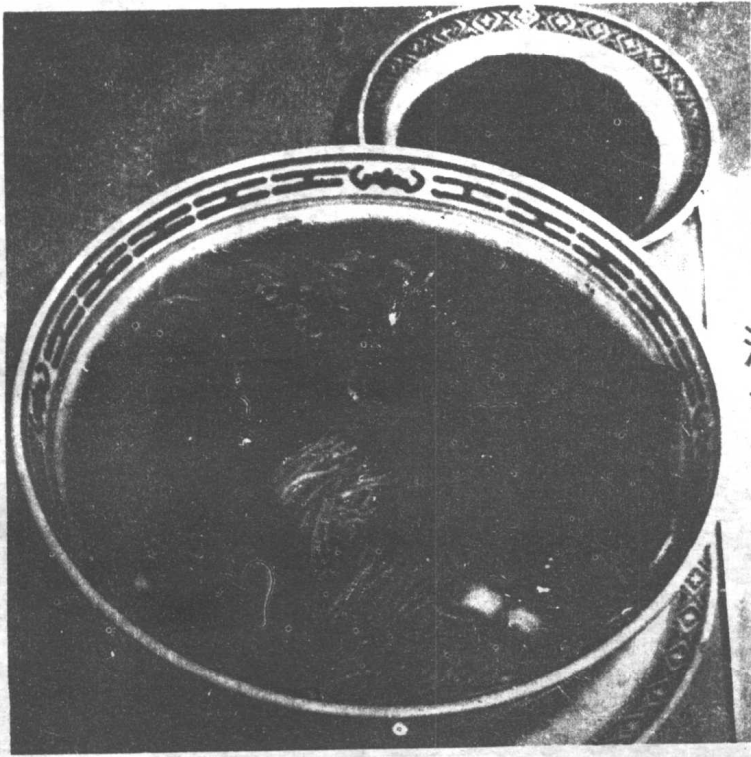
蟹茸窩麵	105
担担麵	106
南乳豬手麵	108
麻辣牛肉麵	108
宋嫂麵	110
燻魚麵	111
鴨腿麵	112
扣肉湯麵	112
蠔油冬菇麵	114
咖喱鷄麵	116
什錦湯麵	118
蠔油牛肉麵	120
翡翠湯麵	122
魚翅湯麵	123
三鮮伊府麵	124
紅燒牛肉麵	124
蛤仔湯麵	126
攪絲湯麵	127
片兒川麵	128
台南担仔麵	128
榨菜肉絲麵	130
五香牛肉麵	131
鷄絲伊麵	132
蝦爆鱸麵	133
蝦仁湯麵	134
酸辣湯麵	136
雲吞麵	137
鷄火湯麵	138
四川担担麵	140
炸醬麵	141
素炒不碎湯麵	142
貓耳朵	144
麵和麵料的常識	14
拉麵之鄉	14
拉麵表演譽滿中外	14
伊秉綬與伊麵	14

坐竹升打麵·····	28
怎樣選購花菇、冬菇和香菇？·····	29
鮮菇怎樣處理才入味？·····	29
如何選擇鮮嫩蔬菜？·····	29
為什麼要用大滾的水焯菜？·····	29
煮芥菜如何保持青綠？·····	29
伊麵的製作和煮法·····	29
手打麵的做法·····	32
麵的煮法·····	33
涼拌麵的煮法·····	34
冷麵也要煮過嗎？·····	35
怎樣焯蔬菜才能使色彩鮮艷悅目？·····	35
吃冷麵須知·····	35
全蛋生麵的製作和煮法·····	35

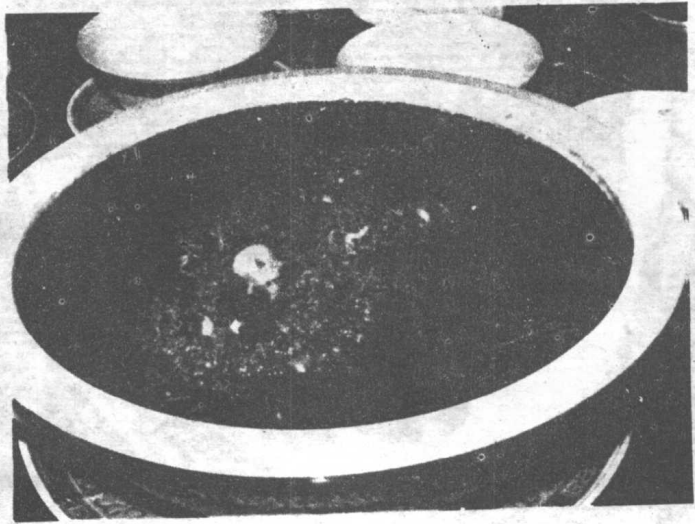
雪菜、榨菜、鹹酸菜的處理方法·····	35
炒菜有秘訣嗎？·····	35
焯菜有標準的時間嗎？·····	56
怎樣才能使蝦球蝦仁變爽脆？·····	56
怎樣炒牛肉才會鬆軟嫩滑？·····	56
魚麵的製作和煮法·····	56
炒菜過早下鹽有何弊端？·····	56
焯菜時加鹼對人體有益嗎？·····	56
怎樣才能避免煮生麵「生骨」？·····	58
炒麵或煎麵怎樣避免黏鍋？·····	58
片兒麵的製作和煮法·····	58
碟頭麵和碗頭麵所用斤兩若干？·····	58
半乾濕麵的煮法·····	59
麵條為何呈翡翠色？·····	59



燻魚麵

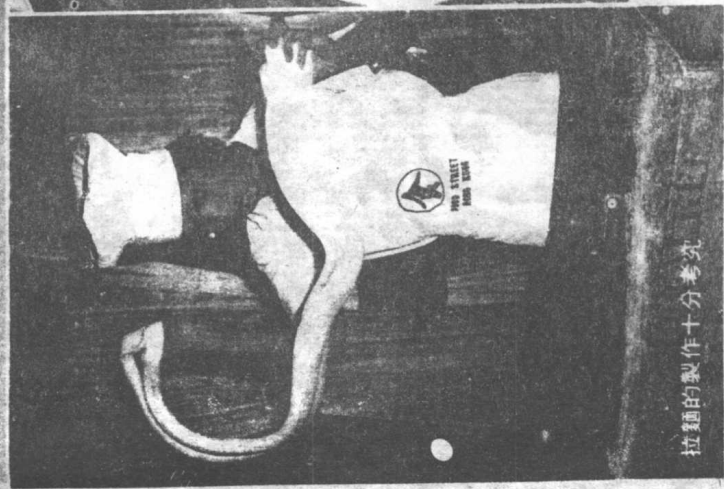


担担麵



牛柳絲撈麵





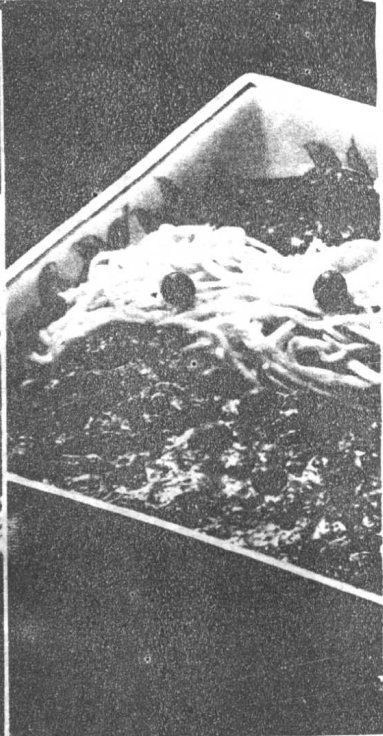
拉麵的製作十分考究



醬油撈麵



牛肉炸麵



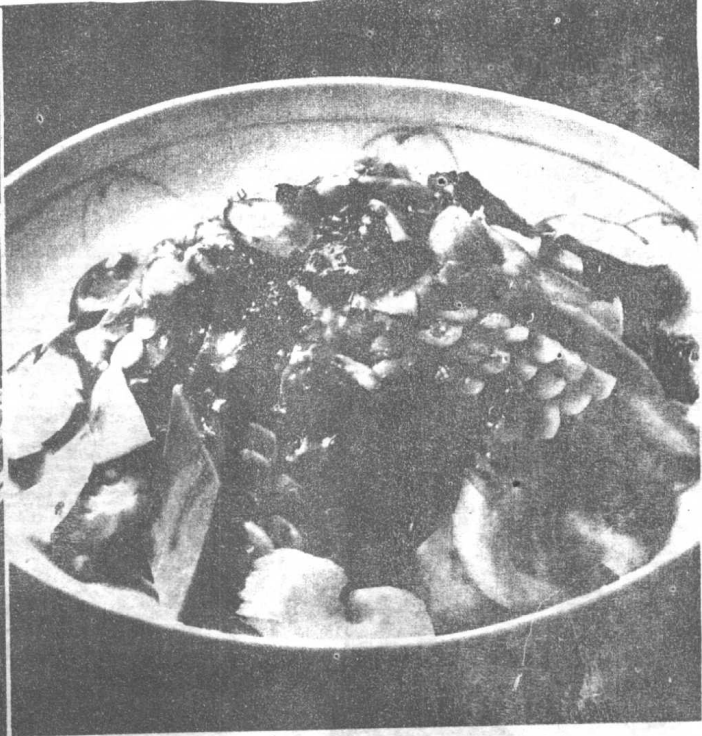
川味鮮魚麵

海鮮炸麵





辣醬拌麵



鮮魷涼麵

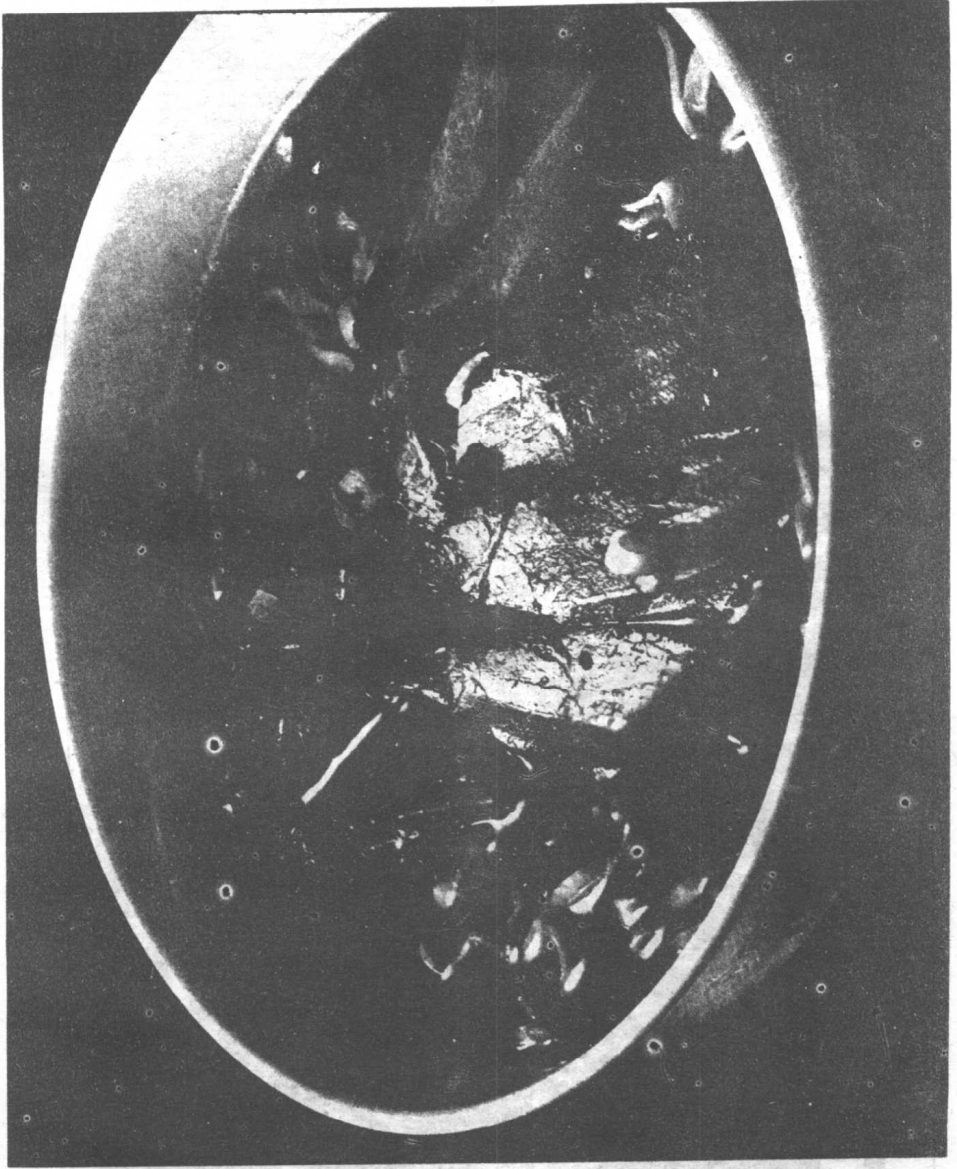


排骨湯麵



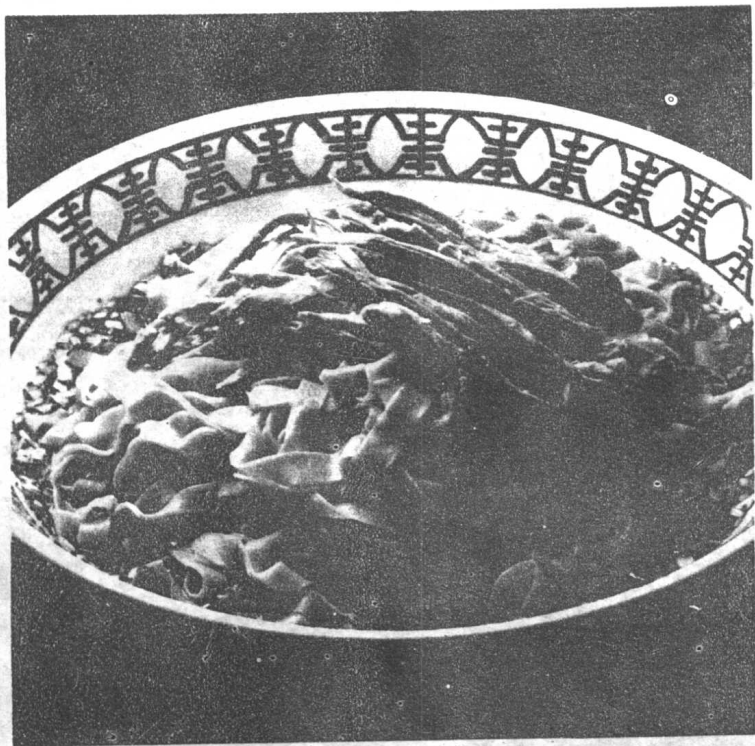
552188

福州大学
图书馆藏章



叉燒湯麵

酸辣菠汁麵



素什錦辦麵



麵食縱橫談

拉麵之鄉

抻麵，是中國麵食的佼佼者。相傳源於明代，目前山東膠東半島諸縣的餐館都有製作，民間也普遍盛行。如福山縣開業於清代中葉的吉升館，專以經營抻麵聞名，每日銷售數百斤。隨後，這種麵食也跟着福

山廚師的足跡傳到華北、東北，且遠渡重洋，傳到朝鮮、日本和南洋各地，成為名品。

抻麵的製作十分講究，因用人手巧製拉成麵條，故又稱「拉麵」。在香港的京菜館、滬菜館，以及北方小食店，多有拉麵供應，有的還以此作招牌。

拉麵宜湯宜炒，麵味香而帶勁勁，漸為港人受落。

拉麵表演譽滿中外

麵食發展迄今，製作漸分成了擀、抻（拉）、揪、切、壓等方法，其中抻麵——「拉麵」的製作被譽為巧奪天工，早已馳名中外。目前在北方館子往往有拉麵操作示範表演，令中外觀眾嘆為觀止！究竟拉麵有何魅力呢？茲在下面略為介紹。

「拉麵」的方法有兩種，每種分為「和麵」「揀麵」和「拉條」等工序。一種方法是在和麵時，加鹽、加鹼，揀麵（即「打麵」）時放在麵板上進行，這盛行於北方沿海一帶。另一種方法是在和麵時，只加鹽而不加鹼，揀麵時懸空進行，有如「玩魔術」般，這盛行於京津一帶。本文介紹的是後一種方法。

①和麵：以麵粉3斤（約1.92公斤）為標準，一般加水1斤7兩（約920克），鹽的用量平時為6錢（約24克），熬天為1兩2錢（約48克），嚴冬時為3錢（約12克）。首先將麵粉置盆中，按比例加一部分水，隨即用手自下而上地抄拌。待麵粉結成許多小麵糰後，再用手分數次將剩餘的水均勻地洒在麵糰上面，邊洒邊抄拌。使許多小麵糰逐漸結成大麵糰時，再用手將麵糰揪在一起，使凝結成一個整麵糰。然後

用潔淨布將麵糰蓋好，靜置一個短時間。這樣，可以保持麵糰的水分，並使麵糰更加柔軟，否則一經風吹，麵的表面就會結起一層外皮，影響「拉條」。

②打麵：把揉透的麵糰搓成一根圓形粗條，兩手握住它的兩端，在枱板上用力摔打，然後把手握的兩端對折，不斷反覆摔打、對折，直到把麵糰整理得順了筋，才能拉條。

③拉條：把摔打後的麵條攤上麵紙（以防麵條黏連），然後握住麵的兩端，既抻又拉，每拉抻一次，再對折兩端，這為一扣。出麵多少和粗細以扣數多少而定。一般的拉麵五、六扣就可以吃了。如入扣的「一窩絲」，條數是 $2^5=512$ ；「龍鬚麵」需拉至九扣，條數為： $2^9=1024$ ，即可出一千零二十四條。

每根長約5尺，細如銀絲的麵條，仿如中國古代傳說中的「龍鬚」，故又名「龍鬚麵」。在熟練的拉麵廚師手裏，拉一次麵僅需一分鐘，完成於瞬息之間。這樣精湛的巧藝給人留下難忘的印象。還有手抻的空心麵，是用和好的水麵包裹乾麵，然後用拉龍鬚麵的方法拉出如同機製麵條般細的空心麵條，同樣是中國麵食中的上品。

伊秉綬與伊麵

伊秉綬乃清代大書法家和食家，在乾隆年間中了進士，曾出守惠州，後為揚州知府。伊氏對飲食頗為精研，他覺得一般麵條不是失於細爽便失於粗軟，吃了缺少一種甘香的滋味，因而略加改良，與廚師研究，將麵條入熱油籠中炸過，再行炮製。此麵經親友品嚐，

因別饒風味，稱讚不已，故以「伊麵」或「伊府麵」命名，流傳後世。

「揚州窩麵」和「揚州炒飯」是酒樓麵店不可缺少的美食。據說揚州窩麵並非出自揚州，伊秉綬做過揚州知府，由於用伊麵作底，故名「揚州窩麵」。炒飯也是伊氏任揚州知府時發明，故冠以「揚州炒飯」之名。