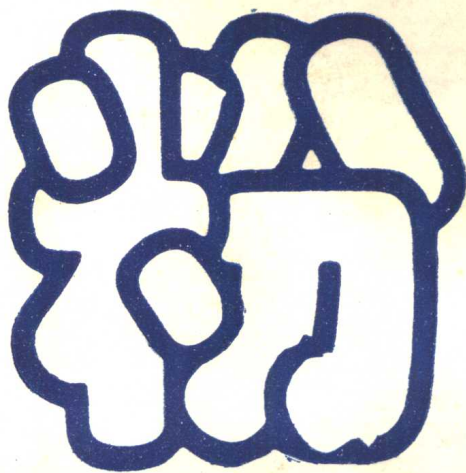
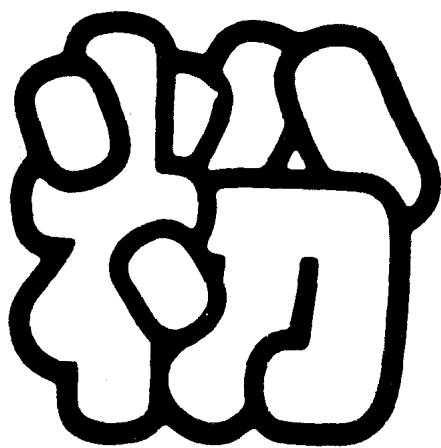




VERMICELLI





VERMICELLI

林浩然編著

飲食天地出版社出版

粉

編著者：林沛然

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

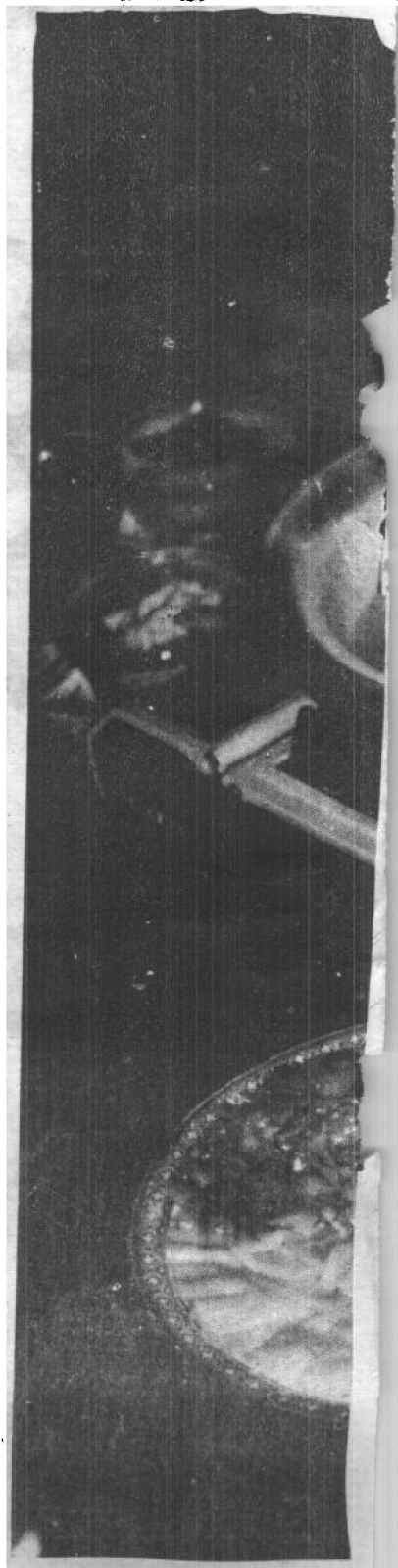
印刷者：金冠印刷有限公司

香港英皇道499號5樓B座

全一冊 定價港幣18元

1984年12月版

版權所有*不准翻印





11.1.14 20/1/01

目次

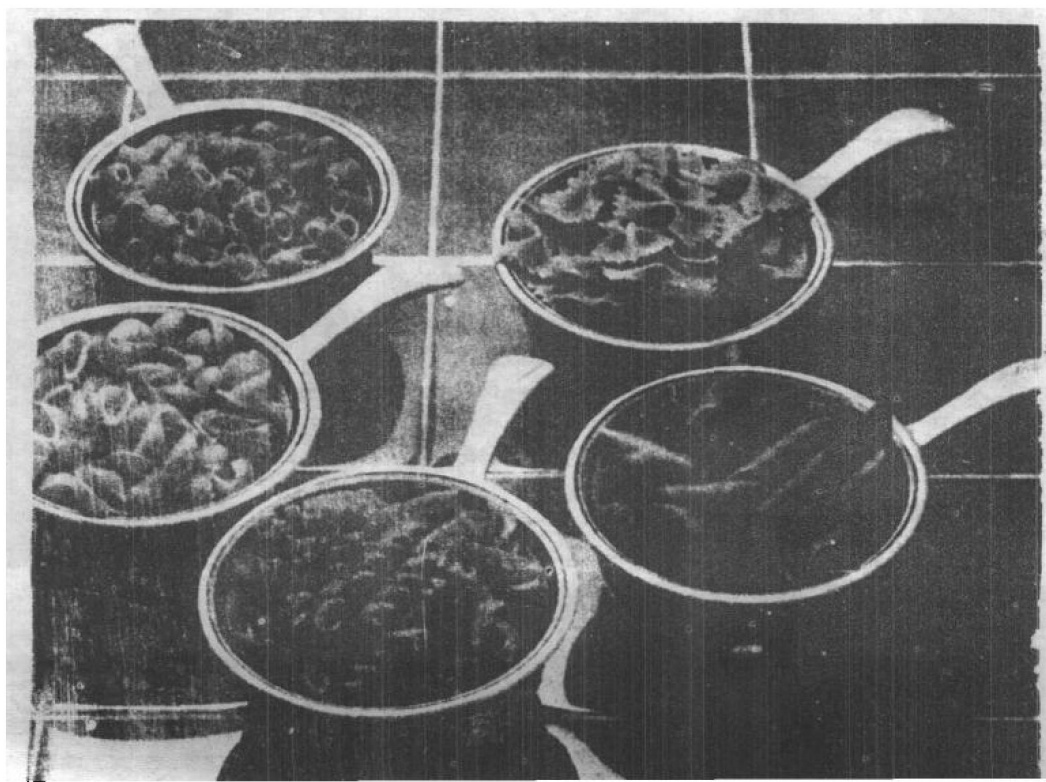
彩色插頁	5	干貝炒米粉	50
粉食縱橫談	13	蝦米香葱米粉	51
意大利粉種類多	16	珍肝炒米	51
製粉最重用料	20	家鄉炒米粉	52
粉的製作方法	22	鐵板肉片米粉	52
粉絲粉皮綠豆做	24	什錦炒米粉	53
涼粉味美種類多	28	星洲炒米粉	54
形形色色的粉	30	廈門炒米粉	54
粉的食譜	35	桐口炒米粉	55
過橋米粉	36	七彩錦絲炒米	56
羅江河畔米	38	七彩米粉	57
桂林山水米	39	滑牛肉炒米粉	58
金華火腿米粉	40	乾炒牛河	60
碧玉龍鳳米粉	40	韭黃雞絲炒河粉	62
勝意魚片米	41	雞絲炒河粉	62
大展鴻圖窩米	42	雞球炒河粉	63
碧綠吊片絲窩米	42	鼓椒雞球炒河	63
玉簪龍宮窩米	43	鼓椒鮮魷炒河	65
雪菜火腿絲炆米	44	鮮陳魷炒河粉	66
沙爹火腿絲炆米	45	蝦仁炒河粉	67
鹹菜肉絲炒米粉	46	斑球炒河粉	68
叉燒薑蔥辦米粉	46	菜薑斑球炒河粉	68
雪菜牛肉窩米	47	沙爹牛肉炒河	69
玉鶯鶯炒米	48	珍肝炒河粉	70
龍鳳乾炒米粉	48	豬肝炒河粉	70
龍芽寶鴨米粉	49	炒貴刁	72
排骨炒米粉	50	怡保河粉	73

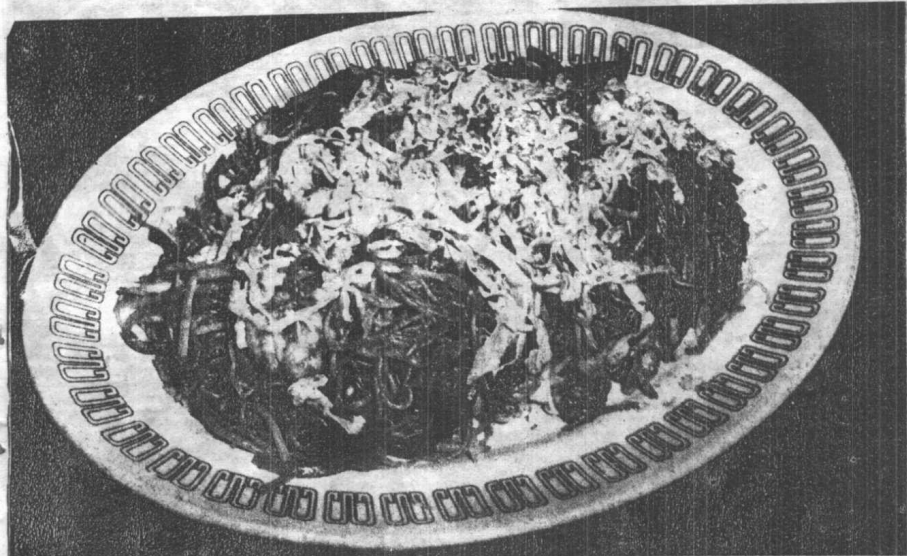
叉燒瀨粉	74
燒鵝瀨粉	75
牛肉丸瀨粉	76
五香牛肚瀨粉	76
雪菜肉絲瀨粉	76
咖喱鷄腿炒銀針粉	79
鮮蝦銀針粉	79
滑肉桂花粉	80
滑肉菜仔粉	81
魚片菜仔粉	81
雪菜火鴨津絲	82
肉鬆粉絲	83
炒粉絲	83
番茄蝦球粉絲	84
粉絲醬肉塊	86
八寶粉絲	88
粉絲彩糕片	80
粉絲紅燒肉	92
粉絲蛋卷	94
粉絲灌腸	96
銀絲串珠	98
荷包粉絲	100
粉皮鷄絲	102
粉皮魚羹	102
粉皮炆魚	103
雞錦粉皮	103
三絲蒸粉卷	104
白菌鮮茄會意粉	110
火腿會意粉	111
茄子意粉	111
雞肉酪皮意粉	112
雞肉番茄意粉	113
免治牛肉意粉	114
叉燒會意大利粉	114
漁夫意粉	115
蛤仔意粉	116

意大利菜滑粉	118
山海意粉	119
番茄拌意粉	119
羅馬焗意粉	120
雞肉意粉	121
意粉啫喱	122
炸意粉糰	123
拿波里意粉	124
咖喱魚球意粉	124
茄子通心粉	126
酪皮通心粉	126
酪皮菠菜通心粉	127
雞肉醬通心粉	128
釀通心粉	128
滑牛通心粉	130
午餐肉通心粉	130
鮑魚通心粉	130
火腿通心粉	131
通心粉綠菜湯	131
鮭魚通心粉沙律	132
通心粉沙律	133
通心粉馬爾格列沙律	133
肉丸意粉	134
蜆汁意粉	135
褐汁牛肉意粉	136
奶汁意粉	136
肉醬意粉	138
波蘭意粉	139
菜花意粉	139
肉末意粉釀酪皮番茄	140
肉末通心粉釀酪皮茄	140
意粉奄列蛋	141
豌豆臘肉粉	142
熟蛋奶汁粉焗鍋	143
蛋沙律	144
通心粉沙律	145

粉和粉料的常識

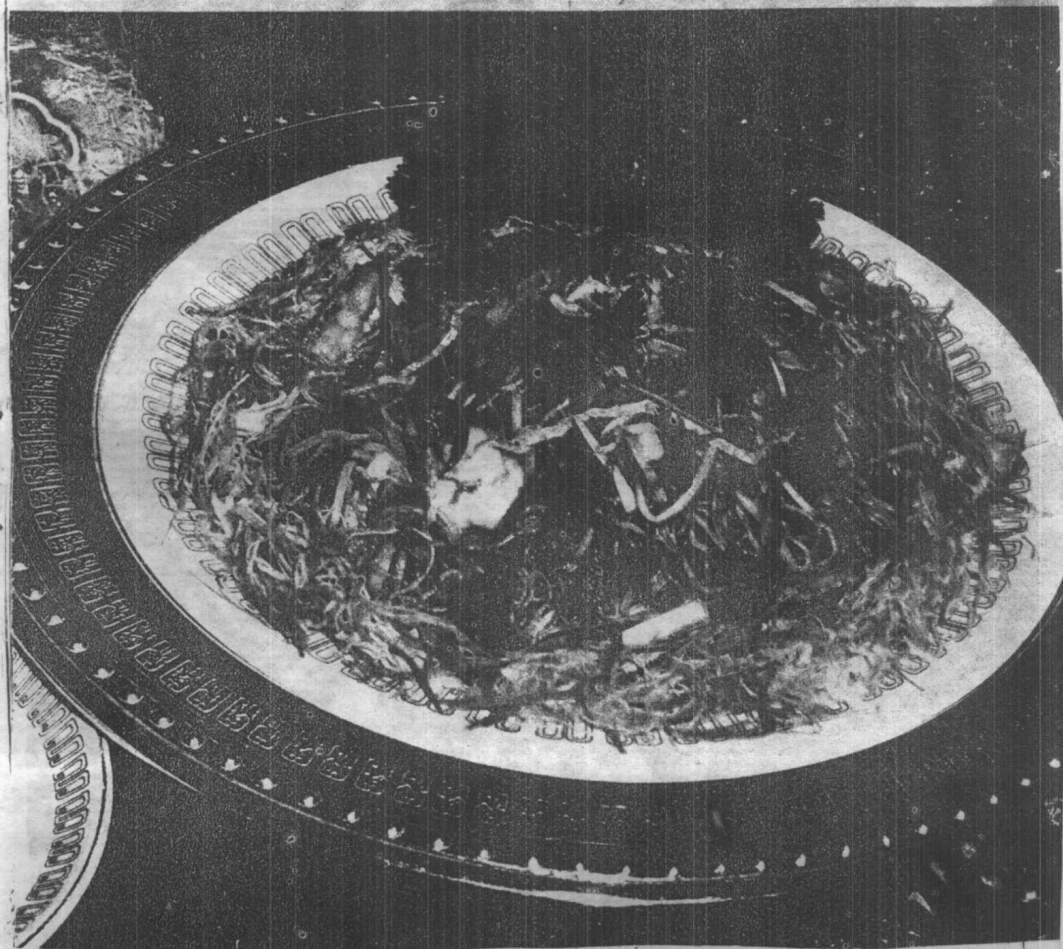
過橋米綫鼎鼎大名.....	36
桂林的燴味粉.....	47
鯪魚肉鬆條的製法.....	56
蝦仁爽口的方法.....	57
炒牛肉四部曲.....	58
魚蛋粉.....	59
乾炒牛河的來歷.....	61
九龍吊片食味鮮.....	66
河粉與賣刁.....	72
上湯是好配搭.....	74
牛腩串粉.....	77
銀針粉易做好食.....	78
粉絲漫談.....	84
家庭自製腸粉.....	105
煮意粉的方法.....	110
西式調味品中英對照.....	117
通心粉——我親愛的小寶貝.....	129





星州炒米粉

七彩米粉



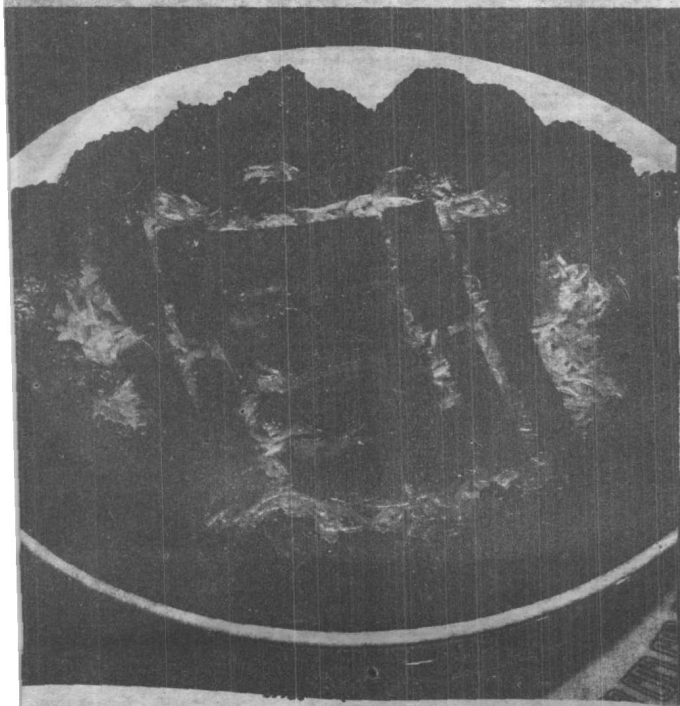


雪菜肉絲米粉



碧綠吊片絲窩米

金華腿米粉





雪菜火鴨津絲

對小盤醬肉絲

大展鴻圖窩米

玉簪龍宮窩米



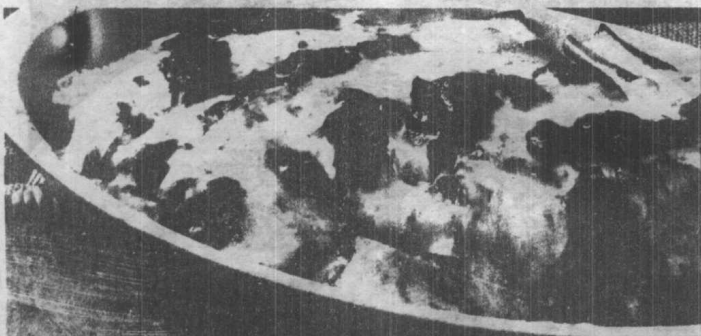


通心粉綠菜湯



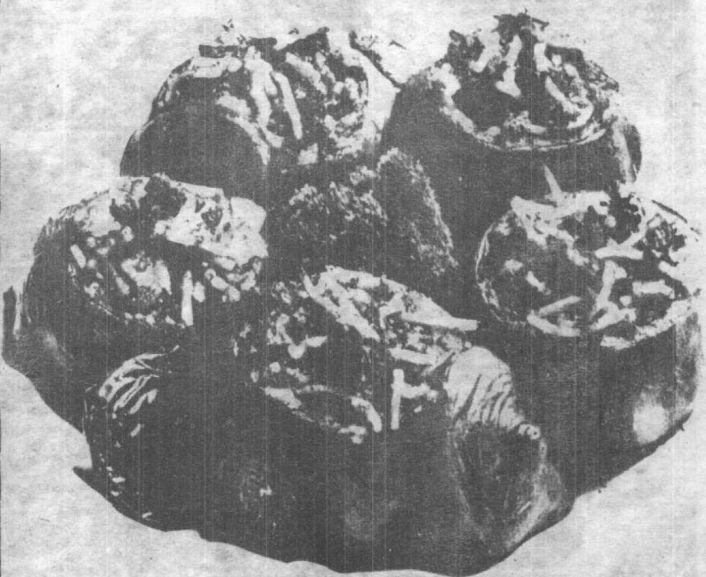
雞肉醬通心粉

酪皮通心粉



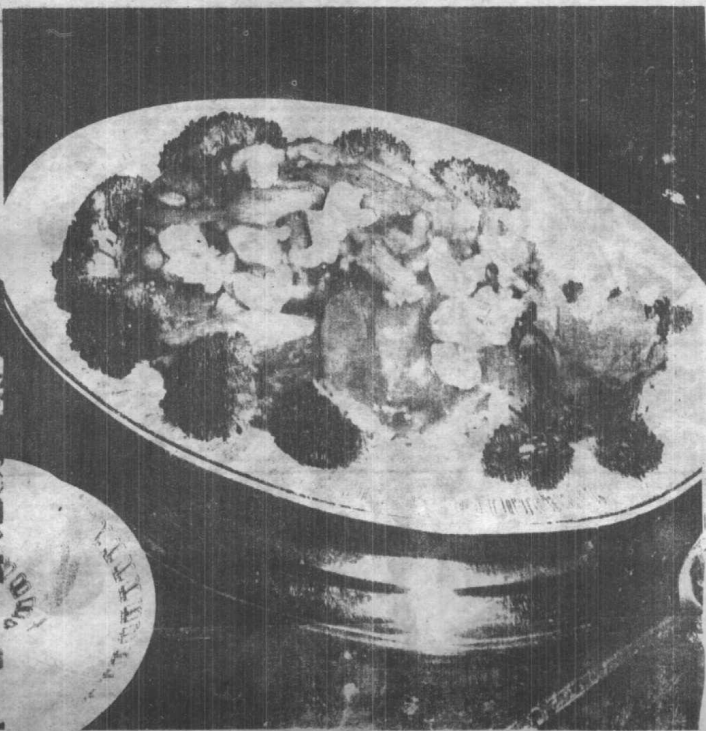
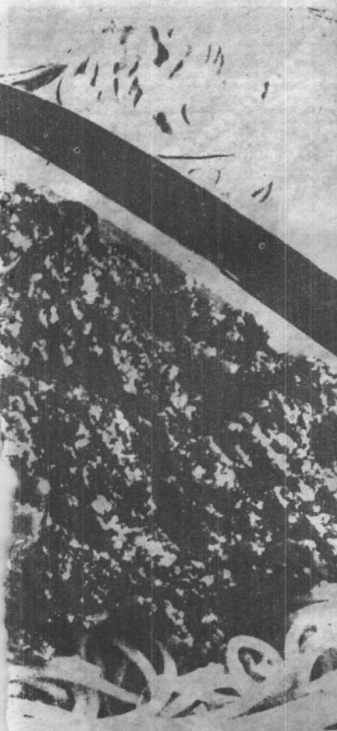


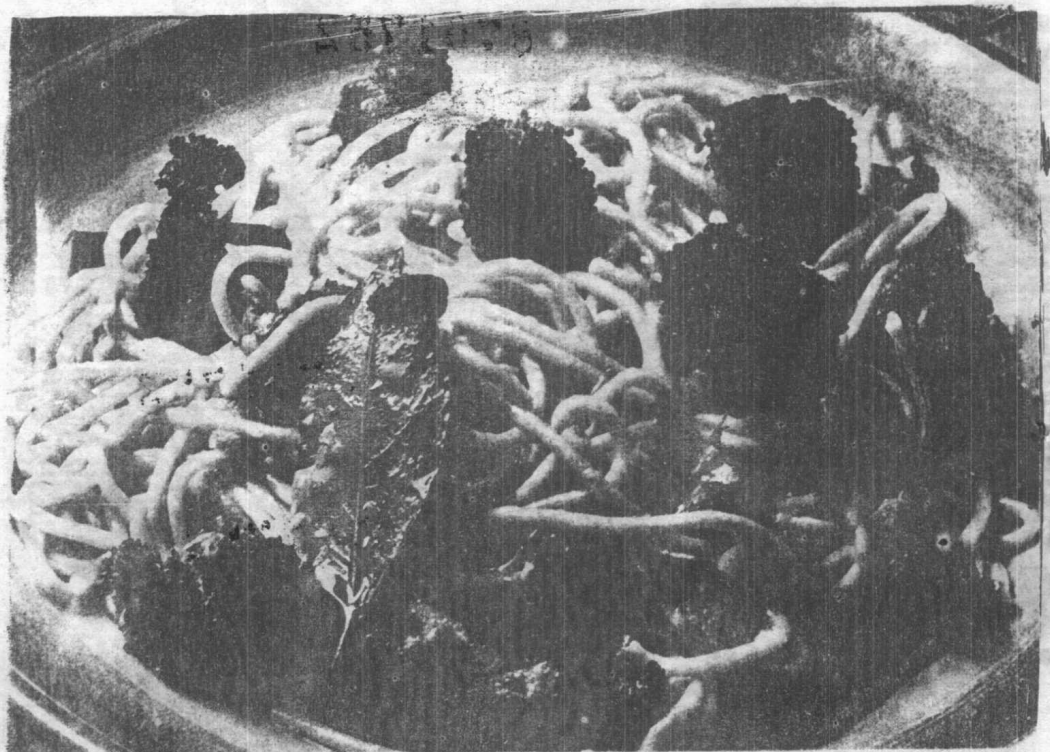
波蘭意粉



肉末意粉釀酪皮番茄

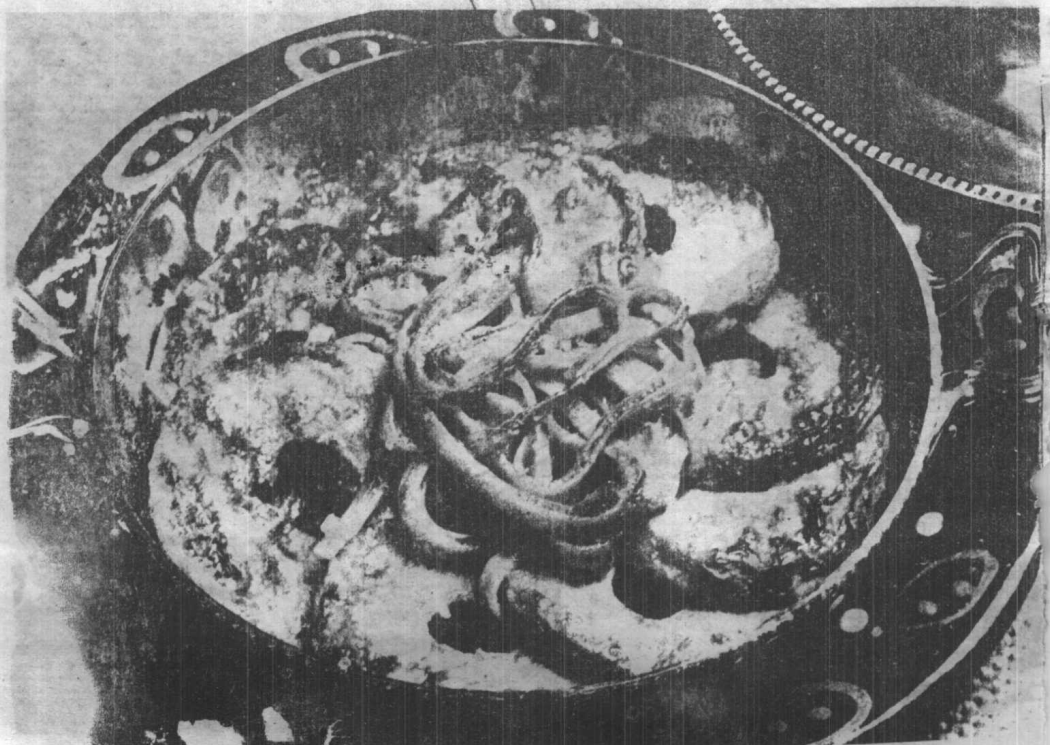
碧玉龍鳳米



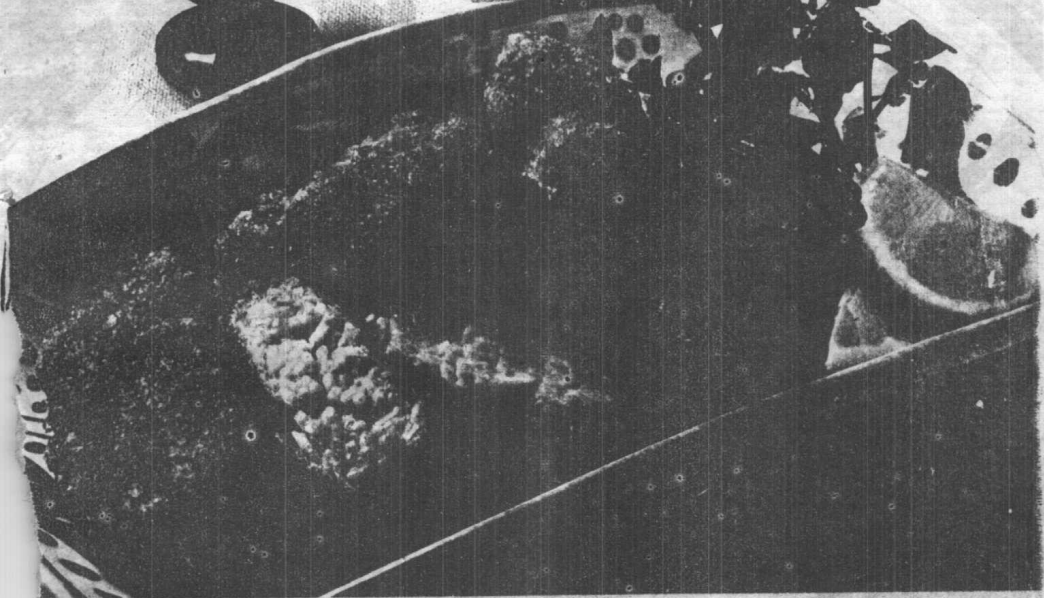


菜花意粉

蘋果麵條焗鍋

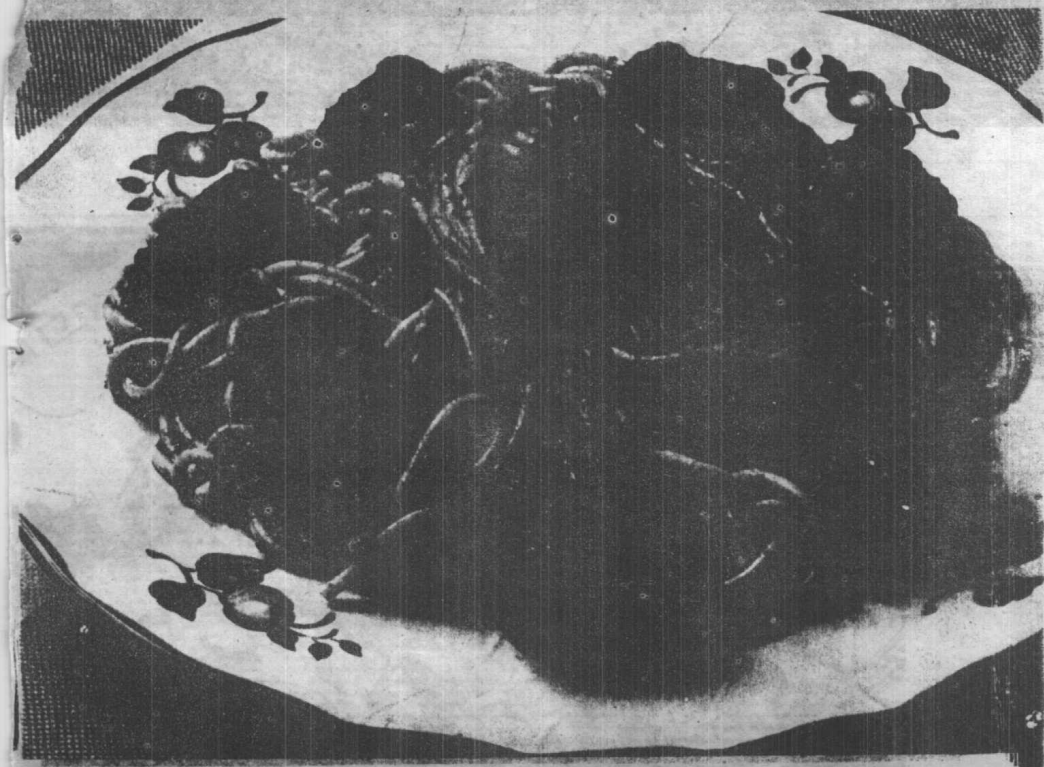


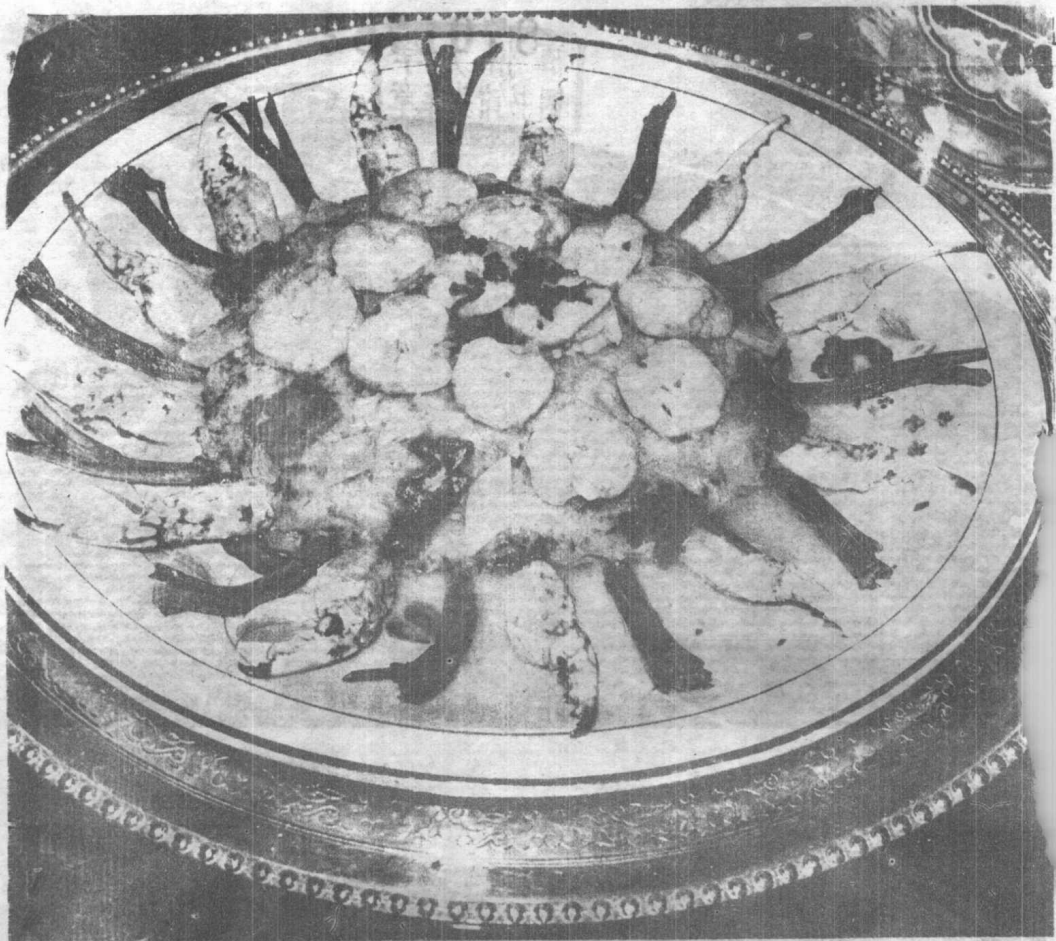
8701752
福州大学
图书馆基库章



炸意粉

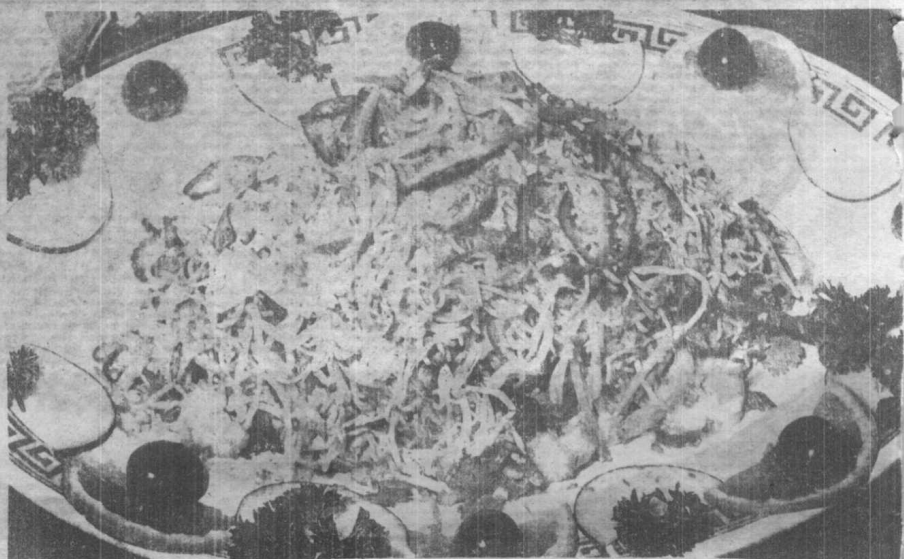
肉丸意粉



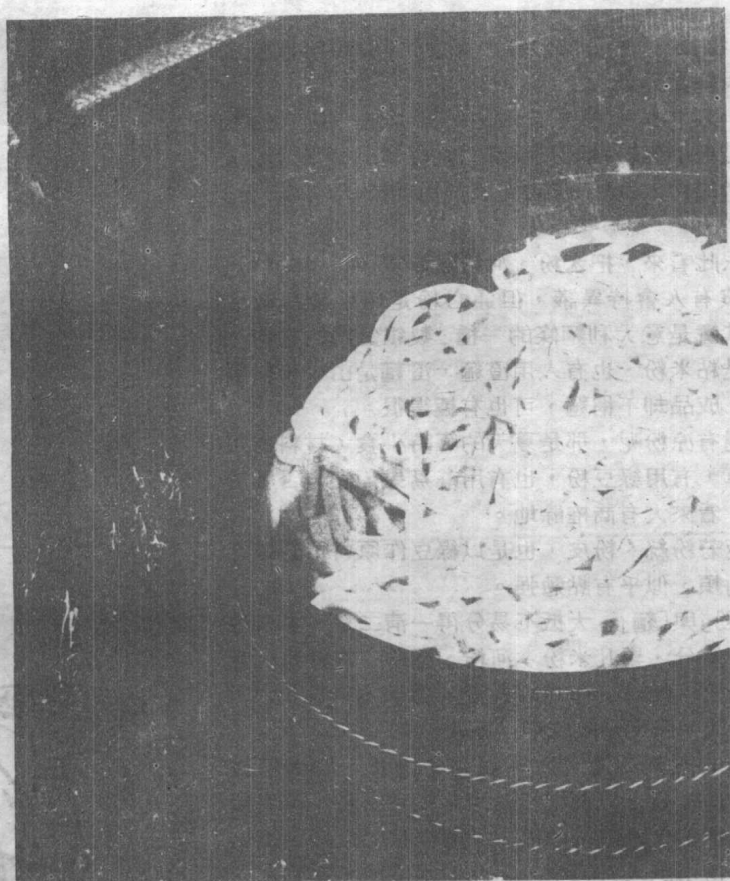


江畔米

龍芽寶鴨米粉



粉食縱橫談





「粉」是什麼？《辭海》中釋之為「穀類粉末製成的細長條食品」。

小麥和稻米都是五穀之一，通常一般人的看法，是把小麥粉（麵粉）製成的長條食品稱為「麵」，而用米的粉末（粘米粉或糯米粉）製得的却叫做「粉」了。

依此看來，把米粉、河粉之類算作正宗的「粉」大抵沒有人會持異議，但通心粉是用小麥粉做成的，其實是意大利麵條的一種；製銀針粉的材料，可以是粘米粉，也有人用澄麵，澄麵是由小麥粉製得的，成品却不稱麵，可也有趣得很。

還有涼粉呢，那是夏天的應時小食，材料有用涼粉草，有用綠豆粉，也有用蒟蒻果，它是否屬於「粉」，看來大有商榷餘地。

至若粉絲、粉皮，也是以綠豆作原料，若以之屬「粉」類，似乎有點勉強。

「粉」與「麵」，大抵不易分得一清二楚，本書也就不作細分，舉凡米粉、河粉、瀨粉、銀針粉、意粉、粉皮、粉絲……等的食譜一概收入。反正只要好吃便成，又何須咬文嚼字呢！

粉的煮製，通常比煮飯簡易得多，以米粉為例，若係乾貨，只要把米粉用水浸半小時，再用猛火將水煮滾，水滾後收慢火，繼續滾半分鐘，熄火後將粉帶水倒入笊箕中，用凍滾水沖淨，滴乾水分後，再放湯或配肉類，即可上碟供食。至若濕粉，則更可直接放湯炒肉，更是慳水慳火又慳力。

