

好吃干拌面

34道美味干拌面 多种独门拌酱



郑元魁 郑知瑜 张松碧◎ 著



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

不得用于商业谋利

好吃干拌面

在诸事繁忙、无暇采购食材时，您又不愿意凑合，那么，干拌面就是最好的选择。各式麻酱、肉臊酱、炸酱、咖喱酱、辣酱等美味酱料，在小小的干拌面世界里各领风骚。根据个人的喜好，决定要选择的口味。而好吃的干拌面，必须同时具备三个要素：面条润滑爽口、提味的拌菜料及香浓的酱汁。

不论您是属于工作忙碌、不喜爱外食的上班族或是偶尔想要轻松煮一餐的家庭主妇，想要省时省力就能吃到既卫生又营养的麻酱、炸酱面，只要在家事先做好一些准备工作，即可吃到卫生又健康、兼具营养的美味了。利用闲暇时间，炒些耐放又好吃的肉臊、酱料，再炖些高汤，按个人食用的分量，存放在密封盒里冷冻起来，想吃的时候拿出来解冻，再煮一些面条，烫些青菜当配菜，在厨房两三下就能排列组合出好吃又方便的料理了。

然而，干拌面的制作虽然看似迅速简单，其实还是很讲究的。尤其素材和用料都要经过千挑万选，才能真正拥有好味道。形形色色、各有千秋的肉臊干拌面，可算是其中最主要的一项。

有些人特别喜欢干拌面，主要是没有热腾腾的汤，不会让您吃得满头大汗，在炎热的夏天，也能吃得清爽干净、畅快利落。这些来自素材、配料的独特表现，都能分外突出，尤其在家制作时的那份快速麻利劲儿，特别能掠夺现代人的心。几种佐菜酱料配一配、调一调；面一烫好，手起面落，用筷子两三下就拌均匀了，短短几分钟，一碗香喷喷的、在外面绝对吃不到的独家干拌面就上桌了！

本书除了教您如何制作手工面条，还有如何运用酱汁类、肉臊类、肉类和海鲜类等食材，做出34道极简单且最流行的中式干拌面和23种独门酱料，彻底发挥了面的多样性本质。无论您爱好中式传统口味，还是稍有变化的面食，通通可以在这本书里找到您所想要的方便美味！此外，本书还教授如何煮出香劲滑润的面条。本书呈现精彩绝伦、多重多变的风貌，主食口味从家常面、油面到米粉，种类琳琅满目，风格迥异，搭配麻酱、肉臊、茄汁、咖喱、红烧、清蒸等口味任你挑选。



目录

04 自己擀面最好吃

06 如何煮出香劲滑润的面条

08 面条VS.酱拌料

酱料篇

11 麻酱鸡丝拌面

12 油葱鸡丝拌面

13 香蒜干面

14 傻瓜干面

15 猪油干拌面

16 豆酥拌面

17 姜母鸭面线

18 台式担担面

19 川辣干面

肉馅篇

21 茄汁肉酱拌面

22 肉臊拌面

23 腐乳肉臊干拌面

24 炸酱面

25 幸福炸酱拌粉丝

26 辣牛肉酱拌面线

27 榨菜肉丝拌果条

28 鱼香茄子拌面

29 鲔鱼酱拌面

30 泡菜干拌米粉

31 香酥干贝拌面

肉类篇

33 糖醋里脊拌面

34 水果鸡柳拌面

35 豉汁排骨拌面

36 茄汁猪排拌面

37 西红柿野菇牛肉拌面

38 蘑菇牛排拌果条

39 红烧牛腩拌面

40 酱爆鸡杂拌面

41 葱油鸡拌面

42 咖喱鸡肉拌面

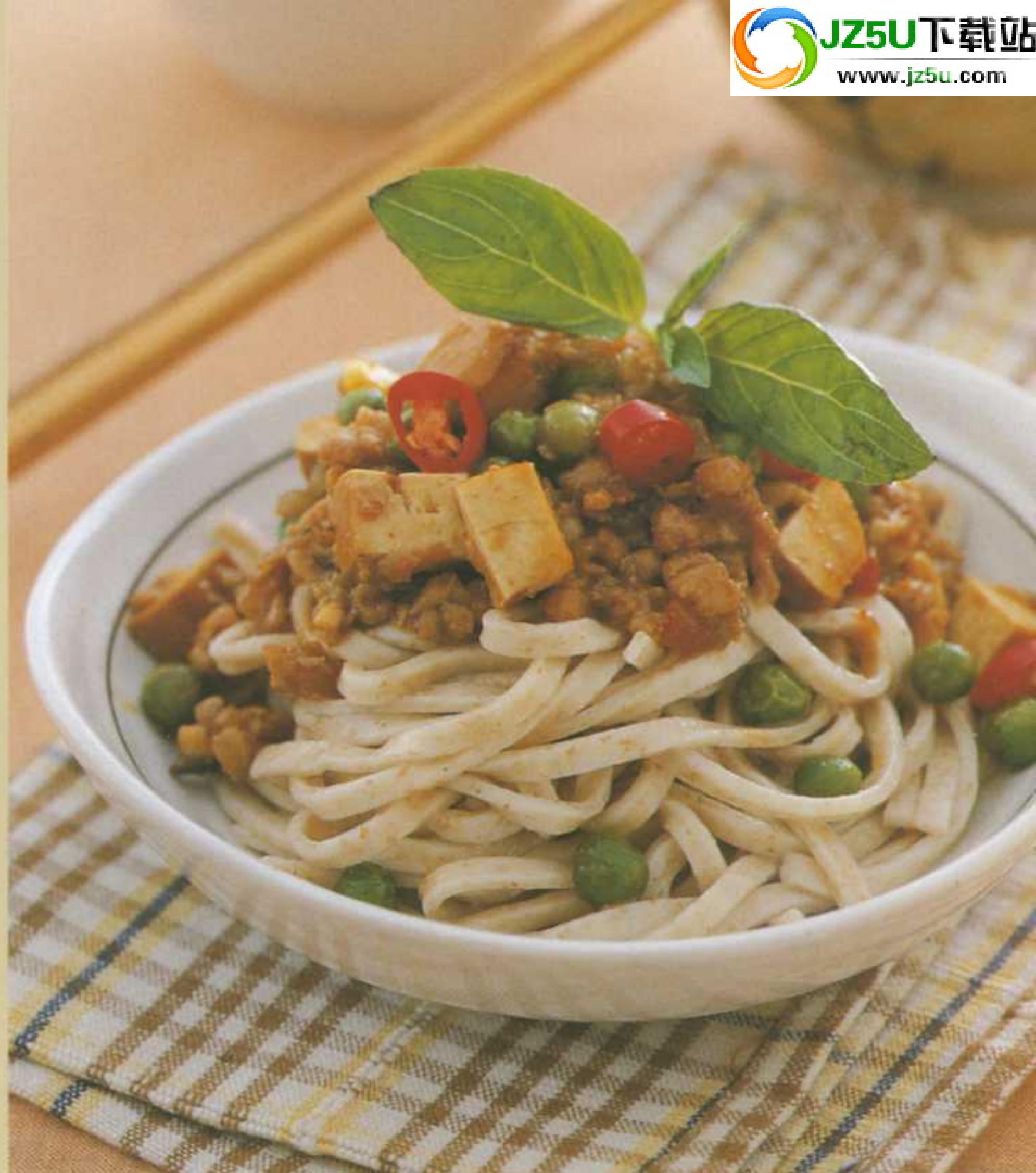
海鲜篇

44 西红柿海鲜拌面

45 豆豉蛎黄拌面

46 海鲜蔬菜拌面

47 三鲜拌面



自己擀面最好吃

面条基本做法



1 和面

面粉过筛加水搅和均匀，揉成面团，放置约30分钟使面团松弛。



2 制作面皮

擀面杖蘸少许面粉，擀成大张薄面皮，在此过程中随时撒些面粉在桌面上以免粘黏。



3 折面皮

面皮摊平，撒上面粉，自两端向中间卷好，再用刀从中间切成两半。



4 切宽面

卷好的面皮用刀切成约2厘米宽的宽面条。



5 切细面

卷好的面皮用刀切成约1厘米宽的细面条。



6 挑起

用小拇指从面条中间，将面条勾起来。



7 手拉面

拉开面条时要小心施力，面条的粗细才会相同。



8 抖松

拉好面条，再蘸些面粉，这样就完成了。

自制蔬菜面

材料 中筋面粉300克

调味料 胡萝卜汁2/3杯（菠菜汁2/3杯），盐1小匙



1 在中筋面粉中，加入胡萝卜汁的调料，即成胡萝卜面。



2 在中筋面粉中，加入菠菜汁的调料，即成菠菜面。



3 面团揉好，盖上湿布，放置约30分钟，擀成面皮卷起。



4 切成约1厘米宽的面条，用手拉开、抖松，即成蔬菜面。



自制油面

材料 黄面条600克



1 生面条放入开水中煮熟，边煮边搅拌才不会粘锅底。



2 煮好的生面沥干后，放入锅中倒入色拉油，搅拌均匀即可。



自制米苔面

材料 米粉200克

调味料 淀粉 $1\frac{1}{2}$ 大匙，澄粉1大匙，盐 $\frac{1}{4}$ 小匙



1 取50毫升的冷水，倒入50克的米粉中搅拌，再倒入250毫升的冷开水快速拌匀。



2 加入剩余的米粉及调味料搅和均匀，揉成团备用。



3 锅中倒入半锅水烧开，将米粉团置于漏勺上，滤挤成粗条状，压入锅内。



4 待煮至粗条浮起，捞出，冲冷水，并沥干水分即可。



自制乌龙面

材料 中筋面粉500克，鸡蛋1个，清水175毫升

调味料 盐 $1\frac{1}{2}$ 大匙，白醋、味霖各1小匙



1 在中筋面粉中加入调味料，用擀面杖搅拌至混合均匀。



2 用手将面粉、水及鸡蛋充分揉匀成面团。



3 用干净纱布覆盖面团，在室温静置1小时。



4 放入纱布中包裹好，待面团膨松，取出，擀成大薄片。



5 适时撒上些干面粉，用擀面杖将面片卷成圆筒状。



6 再用擀面杖将卷起的面皮压成薄片。



7 对折，用刀切成细条。



8 用手松开，撒上少许干面粉，即可放入开水中烹煮。

油面

特性：属于熟面，不用烫煮，就能直接拿来烹调。

诀窍：油面本来就稍具咸味，因此烹调时调味料不必用得太多，这样能吃出清爽的特色。



粉丝

特性：用绿豆为原料制成，和米粉有几分的相似，也有较宽的“宽粉”，口感筋道、有弹性。

诀窍：料理前先将粉丝放入热水中，浸泡2~3分钟至软，才能用来烹调。



面线

特性：外观非常细，和丝线一样。是用面粉、盐和水依比例揉成的，经过自然风干及曝晒，因此有一股特别的面线香。

诀窍：制作过程中已经添加过盐，烹调时要注意调味品的用量，以免味道过咸。



米粉

特性：分为水粉及炊粉两种。以前人们所称的米粉是比较粗的水粉，又叫粗米粉；炊粉的粉丝比较细，也就是细米粉。米粉干燥时呈半透明状，煮熟后就像一根根白色的丝线，细细咀嚼还有米香味。

诀窍：米粉在烹调之前，不必先煮，但是必须先用热水浸泡，等到泡软略为膨胀才能用来烹煮。



宽面

特性：面条宽，具有一定厚度，会呈现一点卷卷的扭曲形状，经得起久煮，口感筋道。

诀窍：由于面条形状较为宽厚，煮的时间要稍久一些，中间需加2~3次的冷水反复煮开。



蔬菜面

特性：种类、做法很多，如加入鸡蛋成了鸡蛋面，加进菠菜汁就成了菠菜面，都属于这类。

诀窍：面条比较细，煮得过久，面条会软烂、失去弹性，一般只要烫煮3~4分钟，中间加一次冷水就可以了。



拉面

特性：面条有粗有细，口感极佳，是用中筋、高筋面粉揉制而成的，若是自己制作拉面，只要增加高筋面粉的用量，就可以做出韧性十足的口感。

诀窍：烹调成炒面时，不用添加太多水；如果是制作拌面时，面条可先加少许高汤再与酱料拌匀，吃起来会更柔韧。



果条

特性：外形宽宽扁扁的，是用米磨成浆，再铺平蒸熟。质地细致，是客家料理中常见的食材；另有一种干燥的“果子面”，由面粉制成。

诀窍：干制的“果子面”，需要煮到10分钟左右才会熟透；一般市场也有带湿度的果子面，只要用热水略为烫煮一下，就可以用来料理了。



意大利面

特性：面条外观扁扁的、比较薄，质地较软，市售的意大利面也有一种是经过处理或油炸过的，会带有一点油味，烹调前宜先烫煮一下，味道会更好。

诀窍：由于容易煮熟，所以只要食材一煮滚，就要快速起锅；若是制作炒面，面烫好时，再过一下冷水，烹炒时才不会黏在一起。



米苔目

由米加淀粉和澄粉制成，在制作的过程中，已经将面条煮熟，不用氽烫即可直接烹煮。



手打面

制作时不添加任何水分，只用鸡蛋揉制而成，用高温油炸，制成块状，口感类似方便面的面条。



荞麦面

以荞麦粉、小麦粉加水揉制而成，因面条带有一股淡淡的荞麦香而大受欢迎，主要用来制作凉面。



挂面

属于基本款的白面条，只是干燥后可以延长保存时间。



胚芽面

由胚芽粉和中筋面粉调制而成，在现代人讲求养生、健康的概念下，这种面款逐渐受人青睐。



阳春面

是面条中的基本款，以面粉加盐，冲入冷水的方式揉制成面团，再经过手工或机器制作而成。



鸡蛋面

以高筋面粉加入蛋、盐及水，调制而成的面款，营养价值高。



红曲面

主要成分是红曲粉和面粉，加盐和水调制而成，干燥后保存时间较长。



煮面的三大诀窍

如何煮出筋道十足的面条，有些关键要诀您一定要知道！

POINT 1

水量一定要足够

煮面时，如果面条黏成一团，那就可能是用来煮面的水量太少了。一般来说，煮面的水量至少要比面条多出两倍，最好挑选口径较大、锅面较宽的锅，面条才能均匀受热，再稍微用筷子拨一下，面条就不会粘黏在一块了。



POINT 2

等水煮开才下面

水还没煮滚，就把面条放下去，不但不容易将面条快速煮熟，还会让面条口感尽失，变得软软烂烂的。因此，一定要等水煮开，再放入面条，面条才不会黏在锅底。另外，烫过面条的水切勿重复使用，否则面水混浊，烫出来的面也会黏黏的。



POINT 3

加水要看状况

面条要煮得好吃，加水的过程也很重要。当面条煮开时，适量加冷水，面条才会筋软好吃。至于该加多少水，必须视状况决定，如果是较细薄的面条，只要加半碗冷水，再煮1分钟；若是比较粗厚的宽面，煮开之后，加1碗冷水，反复2~3次即可。



不得用于商业谋利

面条 VS. 酱拌料



面条、酱料是干拌面的灵魂。面条挑得好，搭配得宜，一口面、一口料，吃得大呼过瘾。好吃的酱拌料无论清爽或香浓，都能令人回味无穷。



酱料篇

酱料的功能，除了在烹调中调味之外，与面条的搭配还能提香添色。酱料分为基本调味酱与复合式调味酱两种，如沙茶酱、甜面酱、番茄酱、豆瓣酱等，经不同的原料调制，可以变化出更多种复合调味酱，如糖醋酱、酸辣酱等。



肉馅篇

在中式料理中，卤是一种很普通也很常用的烹饪方式。肉臊的做法和卤类似，主要材料是肉馅，猪肉不能过瘦，挑选五花肉最好，因为肉质嫩，有点油质滋润才好吃，如肉臊面、炸酱面，就是用肉馅烹调而成的。



肉类篇

好吃的茄汁猪排、红烧牛腩、咖喱鸡肉要做出美味，首先就要有新鲜的肉品，才能吃出甜嫩的肉质，肉片或肉块都要保持鲜嫩多汁的口感，不能干、柴、无弹性，好的肉滑嫩入口，即使是香浓的酱汁也不能夺去肉块本身的滋味。



海鲜篇

新鲜的海产品搭配干拌面做成拌面料，让海鲜料理呈现不同的饮食风貌。由于海产品不易保存，且易受到细菌污染，因此，购买回来的海产品最好能在当天食用，才能吃出好味道。





不得用于商业谋利

酱料篇



麻酱鸡丝拌面

材料

阳春细面150克，鸡胸肉100克，嫩黄瓜、胡萝卜30克，九层塔适量。

调味料

A料：香油1小匙。

B料：麻酱2大匙。

做法

- 1 鸡胸肉洗净，放入滚水中煮熟，捞出，待凉，以手撕成丝；胡萝卜去皮，与嫩黄瓜分别切丝备用。
- 2 阳春细面放入滚水中煮熟，捞出，沥干水分，放入盘中，加入A料拌匀。
- 3 铺上嫩黄瓜、胡萝卜丝等材料，最后放入鸡丝，再淋上B料拌匀即可。

Tips



麻酱的滋味芳香，十分润口，除了制作麻酱面之外，也可用于担担面、凉面和卤肉饭的作料上或淋在凉拌菜上当淋酱，如麻酱凉菜、麻酱茄子等，皆能充分表现麻酱的风味。



鸡胸肉洗净，放入滚水中煮熟。



鸡胸肉煮熟，待凉，用手撕成丝。



细面放入滚水中煮熟，捞出拌A料。



嫩黄瓜洗净切丝。



胡萝卜去皮，切丝，铺在面上即可。



麻酱

材料

白芝麻600克，蒜泥1/2大匙，矿泉水2大匙。

调味料

A料：色拉油、香油各200毫升。

B料：白醋、糖各1/2大匙，酱油1大匙。

做法

- 1 白芝麻放入干锅中炒香，盛出放凉，放入调理机中打成粉状，倒入碗中备用。
- 2 A料倒入锅中烧滚，熄火，待冷却至180℃，放入芝麻粉调匀。



- 3 芝麻酱与矿泉水拌匀。



- 4 放入蒜泥与B料搅拌均匀即可。

秘诀

调拌麻酱时，依序先加糖、芝麻酱，再加酱油、白醋，最后才加入冷开水，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。由于芝麻酱本身较为黏稠，使用前需先与水调开后，再与其他材料拌和。

油葱鸡丝拌面



油葱酱



材料：红葱头200克，色拉油1大匙，花生油2大匙。

做法：红葱头去皮，切片备用；锅中倒入色拉油和花生油烧热，放入红葱头用小火炒香，捞出渣滓，即为油葱酱。

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

材料

鸡蛋面150克，鸡胸肉70克，胡萝卜3片，洋菇1朵，四季豆2根。

调味料

A料：油葱酱2大匙。

B料：酱油、水各1碗，鸡精2小匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入鸡蛋面煮3~4分钟，加一次冷水再煮滚，将面条捞出，沥干备用。
- 2 鸡胸肉洗净，放入滚水中煮熟，捞出，待凉，用手撕成丝，铺在鸡蛋面上，淋上A料。
- 3 B料放入小锅中调匀，用小火煮滚，熄火，舀一大匙淋在面条上，加入烫熟的胡萝卜片、洋菇和四季豆装饰即可。

Tips



红葱头及花生油两种特殊的香料，经过高温，让人无法抵挡它的美味诱惑。

香蒜干面



香蒜酱



材 料：蒜泥2大匙，葱姜水300毫升。

调味料：香油、辣油、柠檬汁各1大匙，醋、盐、糖各1小匙。

做 法：所有材料及调味料放入容器中，混合均匀即可。

秘 诀：香蒜酱的美味秘密在于调味配料中的“葱姜水”。所谓“葱姜水”就是葱和姜浸泡出来的有浓郁香味的调味汁，除了拌面外，还可以作为油炸食物的蘸汁，消除油炸的油腻感。

材料

细拉面150克，芹菜、西红柿各20克，九层塔少许。

拌酱

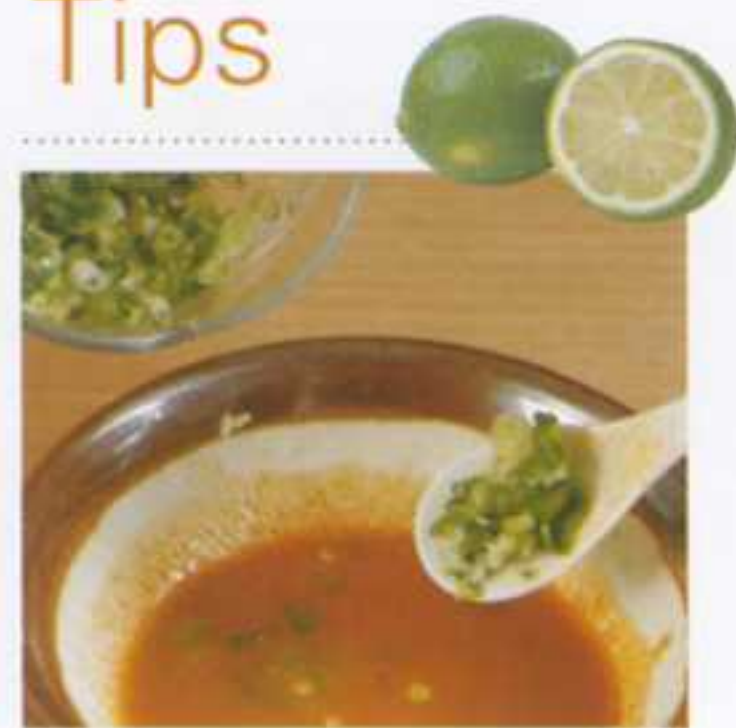
A 料：香油1小匙。

B 料：香蒜酱2大匙。

做法

- 1 锅中水烧开，放入细拉面煮3~4分钟，加冷水煮滚，再加一次冷水煮滚，将面条捞出，沥干，用A料拌匀备用。
- 2 芹菜、西红柿均洗净，切丁；九层塔以热油炸过备用。
- 3 细拉面放入盘中，淋上B料，撒上芹菜、西红柿，摆盘装饰炸过的九层塔即可。

Tips



香 蒜酱的特色在于融合了柠檬的酸和香，还有葱、姜和辣油的辛与辣各种味道，且每一种味道互相衬托不冲突，适合搭配面条，使用拉面更能品尝到它润滑的口感。

傻瓜干面



傻瓜酱



材 料：葱末1小匙。

调味料：陈醋1大匙，黑麻油1/2大匙，酱油少许。

做 法：将材料与调味料调拌均匀即可。

秘 诀：陈醋在傻瓜酱汁里具有画龙点睛之效，放这么多的陈醋，是傻瓜面最特别的地方，不然就不好吃了。

材料

阳春面150克，胡萝卜和豌豆荚3片，葱少许。

拌酱

傻瓜酱2大匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入阳春面煮3~4分钟，加冷水煮滚，然后再加一次冷水煮滚，将面条捞出，沥干，放入傻瓜酱拌匀。
- 2 豌豆荚洗净，去梗边，胡萝卜去皮，切片，均放入开水中烫熟，再放入冷水中浸泡，捞出；豌豆荚切丝；葱切末；与胡萝卜片摆盘装饰在阳春面上即可。

Tips



将 煮好的面夹起，放入调拌好的傻瓜酱汁里，与酱汁拌匀，即为又香又好吃的傻瓜干面。

猪油干拌面



猪油



材料：肥猪肉300克。

做法：肥猪肉洗净，沥干切块；先用薄油烧热油锅，放入肥猪肉用小火慢煎至油增加形成油炸，炸至呈金黄色，肥猪肉体积变小即可。

秘诀：这种福州派系的干拌面好不好吃，除了面的口感之外，关键就在于猪油的特殊香气。

材料

家常宽面150克，红葱酥10克，葱末少许。

调味料

A料：猪油1小匙。

B料：酱油膏2小匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入家常宽面煮滚，再加2次冷水煮滚，将面条捞出，沥干，以A料拌匀。
- 2 葱洗净，切末备用。
- 3 将拌匀猪油的家常宽面放入盘中，撒上葱花和油葱酥，淋上B料即可。

Tips



把肥猪油炸出来的猪油渣剁成末，和肉馅一起拌炒，加上切碎的青菜，放上盐、调味料，就变成馄饨、水饺等各式点心的馅料。

豆酥拌面



材料

胚芽细面150克，四季豆3根，葱1根，碎花生2小匙。

拌酱

豆酥肉末酱3大匙。

做法

- 1 锅中水烧开后，放入胚芽细面煮3~4分钟，加一次冷水再煮滚，将面条捞出，沥干备用。
- 2 四季豆洗净，放入开水中烫熟，待凉，去梗边，切斜段；葱洗净，切末备用。
- 3 胚芽细面放入盘中，淋上豆酥肉末酱，铺上四季豆，撒上少许碎花生拌匀即可。

Tips



豆 酥肉末酱加入扁鱼及虾米的碎末拌炒，味道特别香酥浓郁。

豆酥肉末酱



材料：扁鱼、虾米各75克，月桂叶2片，红辣椒2根，豆酥2球，肉馅、葱花、蒜末各3大匙。

调味料：米酒、冰糖各 $1\frac{1}{2}$ 大匙，酱油、水各2大匙。

做法：1. 扁鱼及虾米均洗净，放入热油锅中炸酥，捞出，切成碎末，倒入大碗中，加入调味料混合拌匀即可。
2. 余油继续烧热，放入月桂叶、红辣椒炒出香味，捞起沥油，最后加入扁鱼及虾米的碎末拌匀即可。

姜母鸭面线



面线酱



材料：红葱头100克，猪肉馅300克，猪油1大匙，盐少许。

做法：红葱头去皮、洗净，切片；锅中放入猪油烧至180℃，加入红葱头片以小火炸至金黄色，捞出红葱头渣；待油温即将冷却时，再加入炸酥的红葱头片和猪肉馅炒匀，加入盐拌炒，即成面线酱。

秘诀：面线酱即是红葱猪油酱，炼制时油温不宜太热，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，再把材料放回锅中，如此才不会被高热的油温炸干。

材料

面线150克，香菜少许。

调味料

A料：姜母鸭汤汁2大匙。

B料：面线酱2大匙。

做法

- 1 香菜洗净，切段；锅中倒入半锅水煮开，放入面线煮熟捞出，沥干备用。
- 2 面线盛入碗中，加入A料和B料拌匀即可。

Tips



姜母鸭的汤汁略带苦味，不适合拌面，因此必须调制面线酱，用酱汁的香气和辛味，消除姜母鸭的药材味，使面线的美味更有层次感。

台式担担面



担担面酱



材料：肉馅300克，红葱头2大匙，蒜末1大匙。

调味料：海山酱2大匙，糖 $1\frac{1}{2}$ 大匙，酱油膏 $\frac{1}{3}$ 杯，水2杯，米酒、胡椒粉各少许。

做法：锅中倒入1大匙油烧热，放入蒜末、油葱酥，最后放入肉馅，用中火炒香，炒至肉末呈七分熟，放入调味料，改小火煮约20分钟，至汤汁略为收干，即可熄火盛出。

秘诀：这道担担面酱主要是用热油爆香红葱头，由于红葱头的香味较浓，再加上猪肉及调味料烹调而成的美味。

材料

油面150克，韭菜2根，鲜香菇1朵，贡丸1个，虾2只。

拌酱

担担面酱2大匙。

做法

1 韭菜洗净，切段；贡丸、虾、鲜香菇均洗净备用；锅中倒入半锅水煮开，放入油面煮熟捞出，盛入碗中。

2 韭菜、贡丸、虾、鲜香菇均烫熟，捞起，盛入油面中，加入担担面酱即可。

Tips



虾 经开水煮后，虾身容易卷成弯曲状；欲维持虾的平整，清洗后用竹签从虾背穿入，再放入滚水中烫熟，就能将虾的身形固定。

川辣干面



川辣酱



材 料：葱1根，大蒜2瓣。

调味料：花椒粉1/2大匙，酱油2小匙，红油、花椒油各1大匙，鲜鸡粉、糖各少许。

做 法：大蒜去皮，葱洗净，切末，加入所有材料和调味料拌匀即可。

秘 诀：川辣干面麻辣过瘾的口感来自于花椒粉和花椒油，如果想要提升辣味指数，可先用花椒油爆香适量的干辣椒，捞出干辣椒后，再拌入其他的材料和调味料即可。

材料

阳春面150克，韭菜花1支、花生粉、香菜少许。

拌酱

川辣酱2大匙。

做法

- 1 锅中倒入半锅水煮开，放入阳春面煮熟，捞出，放入盘中；韭菜花洗净，烫熟切末备用。
- 2 阳春面淋上川辣酱拌匀，加入韭菜花粒，撒上花生粉、香菜即可。

Tips



够 分量的花椒加红油，就是“麻辣”的保证，不仅是感官上的最佳刺激，强烈的辛辣味以及特殊的口感，总是令人又爱又怕。

肉馅篇



茄汁肉酱拌面

材料

米苔目150克，猪肉馅200克，西红柿、洋葱各1/2个，大蒜3瓣、杏鲍菇2朵，青江菜1棵，胡萝卜2片。

调味料

A料：盐1小匙。

B料：盐1小匙，米酒1大匙，糖、酱油各1大匙，番茄酱4大匙。

做法

- 1 青江菜、杏鲍菇洗净，胡萝卜切片，放入开水中，加入A料，烫熟备用。
- 2 米苔目放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛出。
- 3 青江菜、杏鲍菇、胡萝卜置于米苔目上，淋入茄汁肉酱（参考茄汁肉酱做法）即可。

Tips



炒 香的肉馅，加了番茄酱和西红柿丁之后，不但增添了肉香，色泽也好看，更有均衡的营养，适合用来拌饭或拌面，是一道简单方便又好吃的快餐。



西红柿划皮，放入滚水中氽烫。



氽烫后，放入冷水中。



西红柿剥去表皮，切丁备用。



将A料和B料调匀备用。



锅中倒入2大匙油烧热，放入蒜末、洋葱丁和猪肉馅炒至变色。



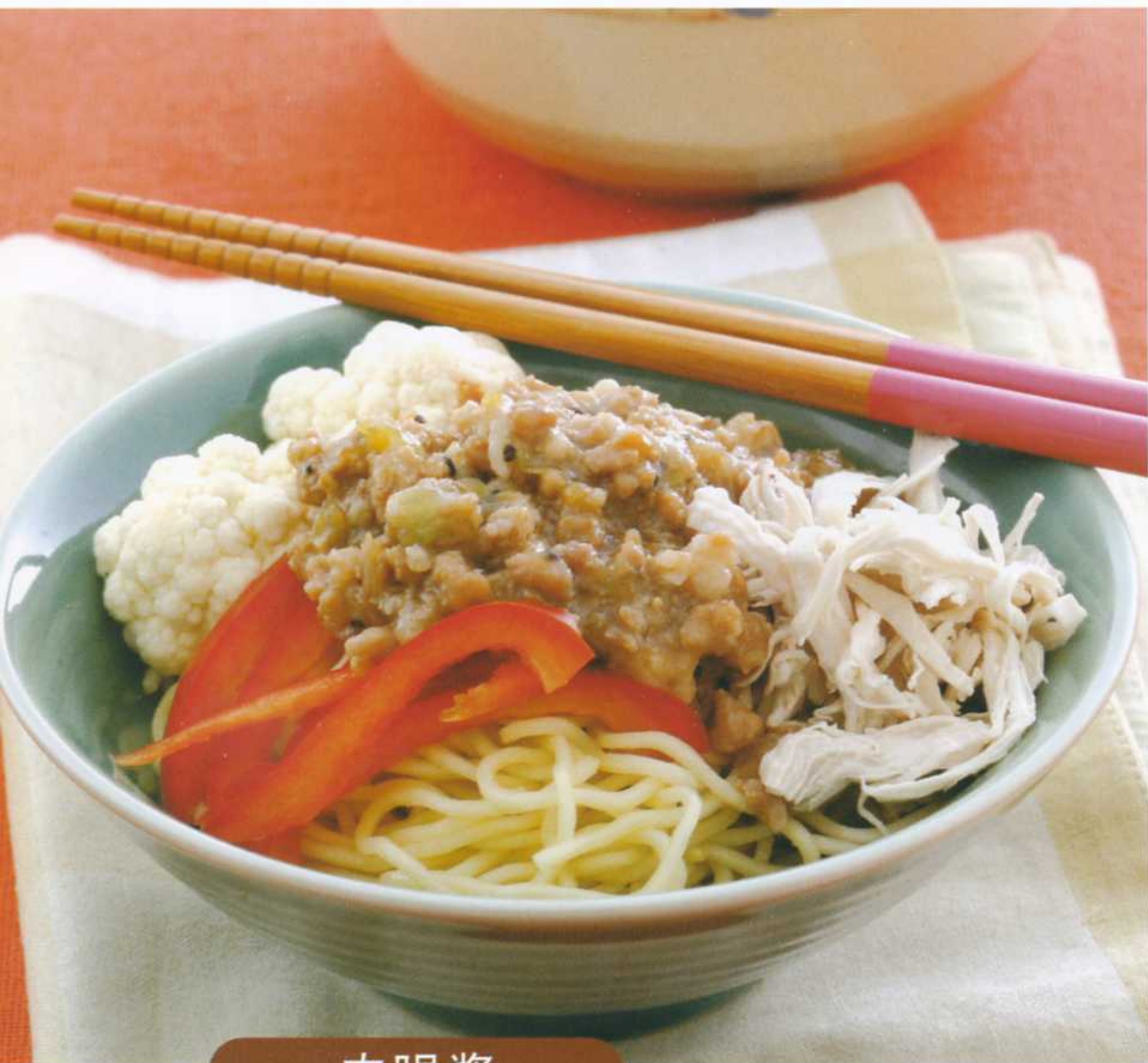
放入B料，与肉馅拌炒。



加入西红柿丁，用小火焖煮15分钟，最后用1大匙淀粉水勾芡即可。



肉臊拌面



肉臊酱



材 料：肉馅600克，红葱头25克，大蒜3瓣。

调味料：酒、海山酱各1大匙，糖 $1\frac{1}{2}$ 大匙，酱油膏 $\frac{1}{3}$ 杯，水2杯，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做 法：大蒜、红葱头，去皮切末；锅中倒入1大匙油烧热，放入蒜末、红葱头末爆香，再放入肉馅，用中小火炒香，炒至肉末七分熟，加入调味料，改小火煮约20分钟，至汤汁略微收干即可。

秘 诀：制作肉臊酱的特点在于肉馅不需要炒得太熟，炒至半熟加调味料焖煮，有助于汤汁吸收，面条因浸润肉臊的酱汁，才会更好吃。

材料

油面150克，鸡胸肉50克，花椰菜2朵，甜椒少许。

调味料

A料：盐1小匙。

B料：肉臊酱2大匙。

做法

- 1 花椰菜洗净，放入开水中，加入A料烫熟，捞出；甜椒洗净，切片备用。
- 2 鸡胸肉洗净，放入开水中煮熟，捞出，晾凉，用手撕成丝备用。
- 3 油面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中，淋上肉臊酱，摆上甜椒、花椰菜，最后铺上鸡丝即可。

Tips



原 本素雅的油面，因为肉臊酱的铺排，浓郁的肉臊香气将攻占您的味蕾，并随着搅拌而散发出来的香味，更是无法抵挡……

腐乳肉臊干拌面



腐乳肉臊酱



材料：猪肉馅500克，豆腐乳3块，洋葱1个，腌乳黄瓜5块，香菇3朵，红葱头3瓣，鸡蛋1个。

调味料：酱油1大匙，酱油膏2大匙，香菇水1碗，腌乳黄瓜酱汁1大匙，豆腐乳汁1大匙，胡椒粉1小匙。

做法：豆腐乳压碎备用；香菇泡软，与洋葱、腌小黄瓜均切丁；红葱头切末备用。锅中倒入1大匙油烧热，爆香红葱头和洋葱，放入所有材料拌炒，最后放入猪肉馅炒匀，加A料略炒，用小火焖煮约15分钟，起锅前加淀粉水勾芡即可。

材料

阳春细面150克，葱2根。

调味料

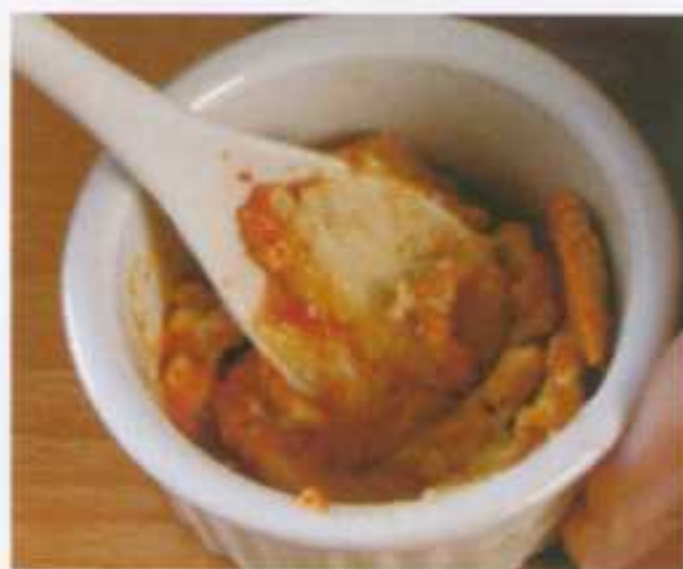
A料：香油1小匙。

B料：腐乳肉臊酱2大匙。

做法

- 1 阳春细面放入开水中煮熟，捞出，沥干，盛入盘中，用A料拌匀。
- 2 葱洗净，分别切成丝和葱末，撒在细面上，淋上腐乳肉臊酱拌匀即可。

Tips



决定这道酱拌料好吃的秘诀，就是豆腐乳；豆腐乳咸香的味道，结合猪肉馅炒香后的酥嫩感，让味蕾获得充分惊喜。

炸酱面



材料

胚芽面150克，九层塔少许。

拌酱

炸酱2大匙。

做法

锅中倒入半锅水烧开，放入胚芽面煮3~4分钟，加冷水煮滚，然后再加一次冷水煮滚，煮至面条浮起，捞出，沥干，放入盘中，淋上炸酱，拌匀即可食用。

Tips



炸酱与肉臊酱极为相似，都有浓郁的肉香味，不同的是炸酱运用炸过的豆干丁，让酱汁包含了豆干香，口感上具有咀嚼的满足感，适合各种面条，也可作为拌饭酱。

炸酱



材料：猪肉馅600克，五香豆干200克，虾米、红葱头、大蒜各2小匙，洋葱丁1小匙，红辣椒1根，青豆1大匙。

调味料：甜面酱、豆瓣酱2大匙，水1碗，酱油、冰糖、淀粉水各1大匙。

做法：起油锅，爆香大蒜、红葱头、红辣椒、洋葱和虾米，放入猪肉馅、豆干丁、青豆拌炒，加入调味料，用淀粉水勾芡即可。

秘诀：炒好的炸酱一时吃不完，可以装在干净的容器中，放在冰箱冷冻室保存，待食用时，挖1大匙解冻即可直接拌食。

幸福炸酱拌粉丝



幸福炸酱



材料

粉丝150克，嫩黄瓜半条，胡萝卜少许。

拌酱

幸福炸酱2大匙。

做法

- 1 粉丝放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 嫩黄瓜洗净，切丁，胡萝卜去皮，切丝备用。
- 3 嫩黄瓜丁、胡萝卜丝置于粉丝上，再淋上幸福炸酱即可。

Tips



取 自杏鲍菇的“杏”字谐音，故名“幸福炸酱”，以杏鲍菇为创意材料。由于杏鲍菇的菌柄粗壮，肉质肥厚，营养价值高，制作炸酱时先腌拌入味，再与肉馅烹煮效果更佳。

材料：肉馅600克，猪皮50克，杏鲍菇100克，香菇50克，萝卜干50克，红葱酥、虾米各10克。

调味料：鲜鸡粉1/2小匙，酱油、米酒各1小匙，冰糖10克，甜酒、豆腐乳汁各少许。

做法：香菇去蒂，洗净，泡软；虾米、杏鲍菇洗净，均切成小碎丁备用。所有材料与调味料放入锅中，用小火熬煮，直至入味。

秘诀：新鲜的菇类在烹调之前先泡水，除了可让菇肉含有更多水分外，同时也可去掉土腥味。

辣牛肉酱拌面线



辣牛肉酱



材料

面线150克，嫩黄瓜半条，芹菜末少许。

拌酱

辣牛肉酱2大匙。

做法

- 1 面线放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 嫩黄瓜洗净，切丝；芹菜切末，备用。
- 3 嫩黄瓜丝铺于面线上，再淋入辣牛肉酱，撒上芹菜末即可。

Tips



牛肉切成肉丝状，可以吃到肉的嚼劲，牛肉丝极易熟，为了避免炒老，放入热油锅中过油时，见牛肉一变色立即盛出，才能吃到牛肉鲜嫩的口感。

材料：牛肉馅450克，红辣椒1根，葱2根，大蒜3瓣，姜3片。

A料：辣椒酱、海鲜酱各1大匙。

B料：酱油1大匙，水1杯。

C料：淀粉水1大匙。

做法：大蒜、姜片去皮，切碎，加入A料拌匀；锅中倒入1大匙油烧热，爆香大蒜和姜末，放入牛肉馅炒至变色，加B料煮至开，改小火焖5分钟，最后放入C料勾芡，即成辣牛肉酱。

秘诀：这种拌面酱冷食热食皆宜，使用时可依个人喜好添加调味料。

榨菜肉丝拌果条



材料

果条150克，猪里脊肉100克，榨菜50克，姜2片，大蒜2瓣，红辣椒1根，黄花菜50克。

调味料

A料：酱油、盐各1小匙，酒1/2小匙，胡椒粉、淀粉各1/4小匙，鸡蛋1个。

B料：冰糖、酒各1小匙，高汤1杯。

做法

- 1** 猪里脊肉洗净，切丝，放入A料腌10分钟；锅中倒入半锅水放入肉丝烫过，捞起（图1）。
- 2** 果条放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中；黄花菜洗净，放入开水中烫熟（图2），捞出，和烫熟的果条略拌备用。
- 3** 榨菜切丝，泡水后，捞起；姜、红辣椒切丝；大蒜切片备用；锅中放入1大匙油烧热，爆香大蒜、姜、红辣椒，放入榨菜、肉丝和B料，用大火快炒，捞出，铺在果条上即可。

Tips

榨菜分老榨菜和嫩榨菜，老榨菜较咸，需泡水处理，嫩榨菜味道较淡，洗净便可直接烹调，但不论老榨菜还是嫩榨菜都有咸度，制作榨菜肉丝时需注意盐不要放太多，以免过咸。



鱼香茄子拌面



材料

家常宽面150克，猪肉馅200克，茄子1条，荸荠4粒，豌豆苗2根，红辣椒、葱各1根，姜2片，大蒜3瓣。

调味料

A料：辣豆瓣酱50克。

B料：盐1/2小匙，米酒、糖各1小匙，高汤1杯。

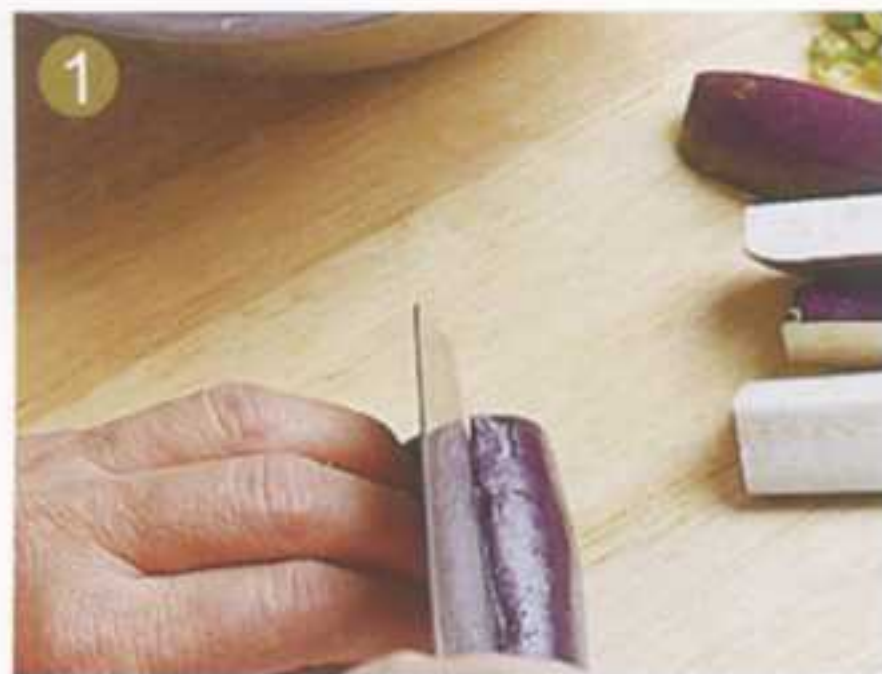
C料：淀粉水1大匙。

做法

- 1 家常宽面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中；豌豆苗放入开水中烫熟，捞出。
- 2 红辣椒去蒂，切小段；葱、姜、大蒜、荸荠去皮，切末；茄子切段，再对切成小粗条（图1）。
- 3 锅中倒入5杯油烧热，放入茄子炸至七分熟（图2），捞起，沥干。
- 4 锅中留下1大匙油烧热，爆香葱、姜、蒜和红辣椒，放入猪肉馅及A料拌炒，再放入茄子（图3）、荸荠及B料，改小火焖煮约10分钟，最后加C料勾芡煮开，铺在面上，摆上豌豆苗即可。

Tips

鱼 香味的酱料主要是葱、姜、蒜爆香，再加入糖、酱油、豆瓣酱等调味料拌炒后，淋在主菜上，做出带有鱼香味道的菜肴，制作时，一定要将辛香料炒香才能加调味料，否则达不到鲜香的效果。



鲔鱼酱拌面



材料

挂面150克，鲔鱼罐头1听，洋葱1/2个，大蒜3瓣，青、白花椰菜各6朵，海苔少许。

调味料

A料：胡椒粉1小匙。

B料：盐1小匙。

做法

- 1** 鲔鱼罐头打开，用筷子捣碎（图1）；洋葱去皮，切小丁；大蒜去皮，切末备用。
- 2** 锅中倒入1大匙油烧热，爆香大蒜和洋葱（图2），放入鲔鱼罐头（含汤汁）拌炒（图3），加入A料炒匀，盛出。
- 3** 挂面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 4** 青、白花椰菜切小朵，洗净，放入开水中，加入B料煮熟，捞出，沥干，摆放于面旁，淋上鲔鱼酱，撒上海苔细丝即可。



Tips

罐头食品不受季节限制，不仅可以立即食用，又容易烹煮，而且储存时间久，只要加一点巧思就有丰富的菜色变化，使得罐头食品成为忙碌的现代生活中不可或缺的必备品。

泡菜干拌米粉



韩国泡菜



材料：大白菜600克，盐2大匙。

调味料：韩国辣椒粉1大匙，辣椒酱半杯，糖、虾酱、香油各1大匙，蒜末100克。

做法：大白菜洗净，沥干，放入碗中加盐抓拌均匀，腌20分钟，待出水，取出，挤干水分，放入干净的容器中，加入调味料，盖上盖子，放在阴凉处静置一天，再移入冰箱冷藏即可。

秘诀：腌制泡菜的过程，若接触到生水或太多空气或不干净的容器，会产生霉点，可刮除再加盐及酒杀菌，如已发臭，就只好丢弃了。

材料

米粉150克，韩国泡菜100克，葱1根，红辣椒1根，青、白花椰菜各1朵。

调味料

芥末1/2小匙。

做法

- 1 米粉放入开水中煮熟，捞出，沥干，盛入盘中；青、白花椰菜洗净，切小朵，放入开水中煮熟。
- 2 韩国泡菜沥干水分，切丁；葱、红辣椒洗净，切末备用。
- 3 锅中倒入2大匙油烧热，爆香葱和红辣椒，再放入韩国泡菜拌炒，加入调味料炒匀，淋在米粉上拌匀，摆上花椰菜即可。

Tips



拌 炒后的泡菜最好分成数份，装在干净的塑料袋密封，放入冰箱冷冻室中保存，待下次食用时，只需取出使用微波炉加热，味道就会和刚炒好时一样美味。

香酥干贝拌面



香酥干贝酱



材料：干贝150克，猪肉馅75克，虾米1大匙，红葱头3大匙。

调味料：蚝油、酱油各3大匙，糖1大匙。

做法：干贝泡软，剥丝；与虾米放入油锅中炸酥，捞出，待凉切碎；锅中留1大匙油，爆香红葱头，放入干贝、虾米碎、肉馅拌炒至熟，用小火焖煮5分钟即可。

秘诀：干贝的口感平淡无味，要使其风味突出，必须先爆香新鲜的红葱头，让鲜香强烈的味道释放出来，才有增香提味的作用。

材料

蔬菜面150克，玉米笋、秋葵各2根，柴鱼少许。

调味料

A料：香油1小匙。

B料：盐1小匙。

C料：香酥干贝酱2大匙。

做法

- 1 蔬菜面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中，放入A料拌匀备用。
- 2 玉米笋、秋葵洗净，放入开水中，加入B料煮熟，捞出，沥干，置于蔬菜面旁，淋上香酥干贝酱，撒上柴鱼即可。

Tips



干贝和虾米炸过后的味道更香，干贝先剥成细丝，再与虾米碎一同拌炒，两者味道都有海鲜特殊的香味，是这道拌酱最吸引人的地方。

肉类篇



糖醋里脊拌面

材料

阳春面150克，里脊肉300克，青椒、红、黄甜椒各50克，葱1根，洋葱1/4个。

调味料

A料：盐1/2小匙，菠萝汁1杯，番茄酱1大匙，麻油、淀粉少许。

B料：淀粉水1大匙。

做法

- 1 阳春面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 里脊肉洗净，切成块，放入A料腌20分钟。锅中放入5杯油烧热，放入肉块炸过，捞起，沥干。
- 3 葱切小段；洋葱切丁，青椒、红、黄甜椒切菱形块；洋葱放入热油锅中爆香，再放入青椒、甜椒拌炒均匀，捞出备用。
- 4 最后放入炸好的肉块，加入B料勾芡煮开，放入青椒、甜椒拌匀，铺在面上即可。



猪里脊肉等份切成小块。



甜椒放入热油锅中，用大火略炒。



切好的里脊肉放入A料腌20分钟。



放入肉块拌炒时，加水避免干焦。



洋葱去皮，剖半，切片。



起锅前，加淀粉水勾芡即可。



洋葱平整切丁。



水果鸡柳拌面



材料

蔬菜宽面150克，鸡胸肉200克，小西红柿2个，芒果1/2个，火龙果、猕猴桃各50克，洋葱1/2个。

调味料

A料：盐1/2小匙，酒1小匙，淀粉1大匙，鸡蛋1个。

B料：淀粉水2大匙。

C料：番茄酱2大匙，糖、白醋各1大匙，酱油、盐各1/2小匙。

D料：淀粉水2大匙。

做法

- 1 蔬菜宽面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 鸡胸肉洗净，切成细条状（图1），用A料腌10分钟（图2）。
- 3 芒果、火龙果、猕猴桃均切小块；洋葱切丁；小西红柿剖半切开。
- 4 锅中倒入3杯油烧热，用中火油炸鸡肉约8分钟捞起，油锅再加热，鸡肉回锅以大火油炸至外皮呈金黄色，捞出，沥干（图3）。
- 5 锅中留1大匙油烧热，爆香洋葱，放入芒果、火龙果、猕猴桃、小西红柿和炸鸡柳，加C料煮开，最后放入D料勾芡即可。



Tips

鸡 肉条要炸得外酥内嫩的秘诀，先用高温短时间氽烫，再改以中温油炸至熟，捞出前改大火，即可减少水分流失，保存内部柔嫩口感。

豉汁排骨拌面



材料

细面150克，排骨300克，大蒜2瓣，豆豉1小包，红辣椒2根，青江菜2棵，葱少许。

调味料

A料：淀粉1大匙。

B料：酱油2大匙，米酒1大匙，冰糖1小匙。

C料：盐1小匙。

做法

- 1** 排骨洗净，沥干，切块，拌入A料腌10分钟；大蒜去皮、切末；红辣椒去子切薄片。
- 2** 细面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中；排骨放入开水中汆烫，捞起，沥干（图1）。
- 3** 锅中倒入1大匙油烧热，放入蒜末和豆豉炒香（图2），加入排骨块和B料略炒一下，熄火盛出，移入蒸锅蒸20分钟（图3），至排骨块熟烂，盛出，淋在细面上即可。

Tips

蒸 是利用水蒸气传导加热的烹煮方式，在持续高温的蒸煮下，排骨和豆豉熟烂、变软。两者调配，让味道更加香浓。



茄汁猪排拌面



材料

蔬菜面150克，猪里脊肉200克，洋葱1/4个，西红柿1个，鸡蛋1个，青花菜2朵，甜椒、青豆少许，高汤1杯。

调味料

A料：盐、胡椒粉各1/2小匙。

B料：面粉1杯。

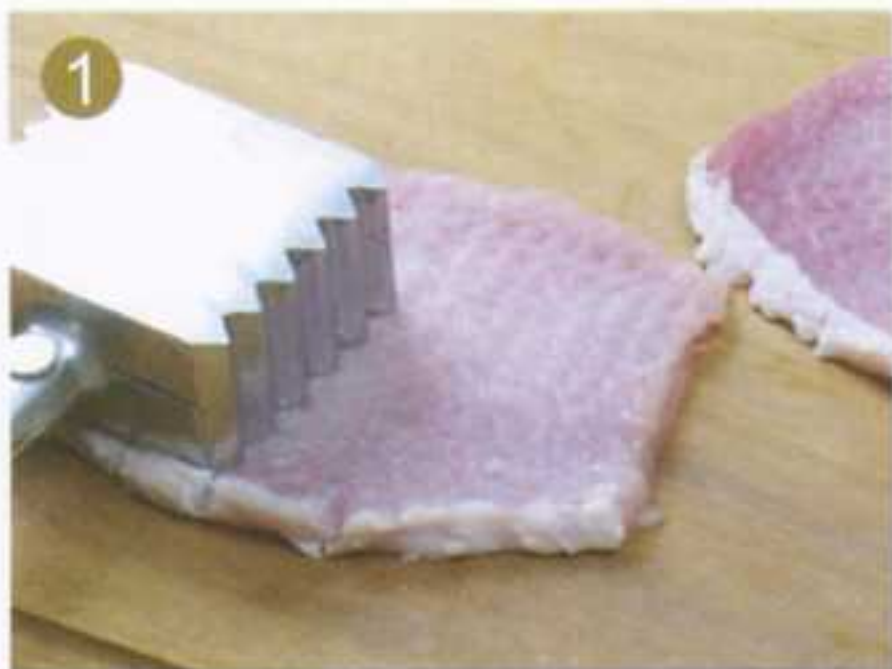
C料：面包粉1杯。

D料：盐、胡椒粉各1/2小匙。

E料：淀粉水1大匙。

做法

- 1 猪里脊肉洗净，拍松（图1），均匀抹上A料，腌10分钟；里脊肉两面蘸满B料；鸡蛋打入碗中搅散，放入肉片两面蘸满（图2），最后蘸C料（图3）。
- 2 西红柿汆烫去皮，切丁；青花菜切小朵；洋葱切丝备用。
- 3 蔬菜面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 4 锅中倒入5杯油烧热，放入猪排用小火炸至呈金黄色捞出，沥干，切成长条块，盛盘。
- 5 锅中留1大匙油烧热，爆香洋葱，加入西红柿丁及D料，焖煮入味，倒入调匀的E料勾芡，盛出，淋在猪排上即可。



Tips

猪里脊肉拍松后肉质松散，炸出来的口感较香酥，裹上蛋糊与面包粉可以增加猪排的香气，也可以增加酥松的口感。

西红柿野菇牛肉拌面



材料

面条150克，牛腩300克，胡萝卜、马铃薯、洋葱各1个，鸿禧菇、鲜香菇、蘑菇各50克，大蒜3瓣，姜2片，青椒、甜椒各半个。

调味料

A料：胡椒粉1小匙。

B料：盐1小匙，番茄酱1杯，高汤5杯。

C料：淀粉水2大匙。

做法

- 1 洋葱去皮，切丁；大蒜切末；姜切片；胡萝卜、马铃薯去皮，切块；鲜香菇、蘑菇洗净，切薄片；青椒、甜椒洗净，去子，切小片。
- 2 面条放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 3 牛腩切小块(图1)，放入开水中氽烫，捞出，沥干备用。
- 4 锅中倒入1大匙油烧热，爆香大蒜、姜，放入洋葱及A料炒香，再放入牛腩炒至七分熟，加入其他材料煮开，最后加B料改小火炖煮1小时。起锅前，加C料勾芡煮开(图2)，盛在面条上即可。

Tips

西红柿炒过之后很容易出水，因此汤汁的营养也很高，可以勾点芡就不会浪费汤汁中的营养。



蘑菇牛排拌果条



材料

果条150克，牛排肉300克，洋葱1/2个，蘑菇50克，大蒜末1小匙，四季豆末少许。

调味料

A料：红酒1杯，番茄酱1大匙，胡椒粉1/2小匙，杜松子酒1大匙。

B料：面粉1/3杯。

做法

- 1 四季豆洗净，去梗边，放入开水中烫熟，切末备用。
- 2 洋葱去皮与牛排切块；蘑菇对半切开；大蒜末皆放入碗中，加A料腌泡8小时（图1），捞出牛排肉，沾裹B料，酱汁留用。
- 3 果条放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 4 锅中倒入1大匙油烧热，放入牛排肉煎至熟透（图2），盛出；锅中放入腌泡牛肉的酱汁，用小火煮滚，起锅前放入煎好的牛排肉拌匀，加入少许盐、胡椒粉调匀，淋在果条上，撒上四季豆末即可。

Tips

蘑菇多以快炒的方式烹调，可作为菜肴配色与增加营养的配角；购买时要避免颜色过于洁白，最好带有一点乳白色的较佳。



红烧牛腩拌面



材料

面条150克，牛腩200克，胡萝卜、白萝卜各1/2条，芥蓝2棵，洋葱1/2个，葱、姜各2片，大蒜2瓣。

调味料

A料：五香酱汁、豆瓣酱各2大匙，酱油、米酒各1大匙，盐、糖各1小匙，高汤3杯。

B料：淀粉水1大匙。

做法

- 1 洋葱去皮，切小片；大蒜、姜切片，葱切末，胡萝卜、白萝卜去皮，切块；芥蓝菜洗净、烫熟备用。
- 2 面条放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。牛腩切块，放入开水中汆烫，沥干备用。
- 3 锅中倒入1大匙油烧热，放入大蒜、洋葱、姜（图1）炒香，加入牛腩炒至五分熟，再加入胡萝卜、白萝卜和A料煮开，最后加B料改小火炖煮1小时（图2），起锅前，放入B料煮开，盛起，铺在面条上，摆上芥蓝菜，撒上葱末即可。

Tips

大 为萝卜含有天然的辛味、甜味，除了可以消除牛肉的腥味，更能使汤汁越煮越香醇。



酱爆鸡杂拌面



材料

面条150克，鸡杂300克，青椒、甜椒各1个，笋1/2根，红酒1小匙，西芹1支。

调味料

A料：淀粉1小匙，红酒1小匙，酱油1小匙。

B料：糖1小匙，甜面酱1大匙，辣椒酱1小匙，水1杯。

C料：淀粉水1大匙。

做法

- 1** 鸡杂清洗干净切小块，用A料腌10分钟，放入开水中汆烫（图1），捞出，沥干；笋切小块，放入开水中煮熟；青椒、甜椒切菱形块备用（图2）。
- 2** 面条放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 3** 葱切菱形段，锅中放入1大匙油烧热，葱爆香；放入B料和鸡杂、笋块、青椒、甜椒，用中火拌炒，加C料炒匀，铺在面条上即可。

Tips

先 将鸡杂用盐水洗过，去除里面的异物以及黏液，把筋膜的部分挑掉，可去除腥味，清洗干净的鸡杂放入开水中，略微汆烫，捞出后沥干水分即可烹煮。



葱油鸡拌面



葱油鸡酱



材料：姜5片，葱3根，鸡油1大匙。

调味料：盐2小匙，糖1/2小匙，水少许。

做法：葱、姜洗净，切末，加调味料拌匀，鸡油放入热锅烧热，淋入葱姜中即可。

秘诀：葱姜丝用热油浇淋的香味最佳，如果入锅炒则太热会生水，葱姜油除了拌面，也能当成蘸酱来使用，别有一番风味！

材料

胚芽面150克，葱丝、葱末、红辣椒各少许。

调味料

A料：酱油1杯，水5杯，米酒1大匙，红辣椒1支，葱1根，大蒜5瓣。

B料：葱油鸡酱2大匙。

做法

- 1 面条放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 鸡腿去骨，放入开水中氽烫，捞出，放入A料中焖煮，水开后改小火焖煮5分钟，熄火，不可开锅盖再闷20分钟，取出待凉，切块，铺在面条上，淋上油葱酱即可。

Tips



焖 煮卤是制作卤味最常见的卤制方式，十分简单容易，只要掌握食材入锅之后，短时间卤煮，熄火后再浸泡，即可做出入味十足的爽口卤味。

咖喱鸡肉拌面



材料

乌龙面150克，鸡胸肉200克，青花菜2朵，洋葱适量，蘑菇5朵，大蒜2片。

调味料

A料：淀粉1小匙，盐、米酒各1小匙，酱油1大匙。

B料：咖喱粉2大匙，白细砂糖、黑胡椒粉各1小匙，高汤2大匙。

C料：淀粉水1大匙。

D料：黑胡椒粉少许。

做法

- 1 鸡胸肉洗净，切块，用A料腌10分钟；洋葱切片；乌龙面、青花菜、蘑菇分别放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 锅中倒入5杯油烧热，放入鸡肉块以大火略炸(图1)，捞起备用。
- 3 锅中倒入1大匙油，爆香洋葱、大蒜，再放入鸡肉和B料翻炒，以小火焖煮10分钟，起锅前，以C料拌匀淋在乌龙面上，再撒上黑胡椒粉即可。

Tips

这道中式口味的香咖喱，色泽鲜艳，味香浓醇，烹煮时温度不宜过高，主要用于烹调肉类食品，白细砂糖的颗粒较粗，可以放入钵中压碎，再加入其他材料拌匀使用(图2)。





海鲜篇

不得用于商业谋利

西红柿海鲜拌面



材料

家常宽面150克，草虾3只，蛤仔50克，鱿鱼100克，西红柿1个，姜2片，胡萝卜少许。

调味料

番茄酱1大匙，高汤3杯，盐1小匙，胡椒粉1/2小匙。

做法

- 1 家常宽面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 姜去皮，切片；西红柿切丁；蛤仔吐沙洗净（图1）；草虾去肠泥，剪掉长须（图2）；鱿鱼洗净切斜花刀再切片（图3）。
- 3 锅中倒入调味料煮开，放入全部材料，草虾、蛤仔和鱿鱼煮熟，盛在家常宽面上即可。

Tips

以新鲜西红柿搭配番茄酱衍生出来的西红柿汤汁，加上海鲜特有的鲜甜，是这道面最为迷人的地方。最好先将西红柿汆烫去皮，这样比较容易煮出浓稠的果胶质，使汤汁变得更为香浓。



豆豉蛎黄拌面

材料

阳春面150克，蛎黄150克，豆豉50克，葱3根，姜2片，大蒜2瓣，洋葱1/2个。

调味料

A料：盐1/2小匙，米酒1小匙，酱油1大匙，胡椒粉1/4小匙。

B料：淀粉水1大匙。

做法

- 1 阳春面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 葱切末；大蒜、姜、洋葱均去皮、切细丝；蛎黄洗净，沥干；豆豉泡水，沥干备用。
- 3 锅中倒入1大匙油烧热，放入葱、姜、蒜爆香，加入豆豉、蛎黄，用大火炒至七分熟，再加入A料炒熟，最后加入B料勾芡煮滚，铺在面上即可。



蛎黄用盐抓洗，再用清水冲去杂质及黏液，清洗干净以免影响口感。



豆豉泡水备用。



洋葱去皮，先切片。



再切细条状。



起油锅，放入葱、姜、蒜爆香。



再放入洋葱拌炒。



加入豆豉、蛎黄及B料勾芡煮滚即可。



海鲜蔬菜拌面



材料

阳春面150克，蛤蜊2个，蛎黄、虾各3只，鱿鱼1/2只，甘蓝、四季豆、秋葵、玉米笋各少许。

调味料

A料：香油1小匙。

B料：盐、柠檬汁各1小匙，胡椒粉1/2小匙。

C料：胡椒粉1小匙，美乃滋3大匙，姜末1/3小匙，盐少许，红糖1/2大匙，辣椒粉1/3大匙。

做法

- 1 阳春面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中以A料拌匀；甘蓝、四季豆、秋葵、玉米笋分别洗净，放入开水中煮熟，捞出，摆在阳春面上。
- 2 蛤蜊、蛎黄、虾、鱿鱼分别洗净，放入开水中加入B料烫熟（图1），捞出，沥干水分，铺在阳春面上（图2）。
- 3 C料调入碗中拌匀，淋在阳春面与蔬菜上即可（图3）。

Tips

这道拌酱，若不放面条，可直接当色拉酱使用，即成海鲜蔬菜色拉，可选择自己喜欢的海鲜蔬菜来搭配，食材多样，吃法变化多；烹调时加入少许柠檬汁，有去腥、提鲜的功效。



三鲜拌面



材料

蔬菜宽面150克，柳松菇、虾仁、鱿鱼、猪里脊肉、豌豆荚、黑木耳各50克，葱1根，姜2片，大蒜2瓣，红辣椒2支。

调味料

A料：沙茶海鲜酱100克。

B料：盐1小匙，糖1/2小匙，米酒1大匙，胡椒粉1/4小匙，水1杯。

C料：淀粉水1大匙。

做法

- 1 蔬菜宽面放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，盛入盘中。
- 2 葱、姜、红辣椒去蒂及子，大蒜去皮，切末（图1）；豌豆荚撕去老筋；黑木耳切丝；里脊肉切片，鱿鱼切斜花（图2）再切片；虾仁去泥肠，沥干；柳松菇洗净备用。
- 3 锅中倒入1大匙油烧热，爆香葱、姜、蒜、红辣椒（图3），放入所有材料炒至七分熟，加入B料炒匀，再加入C料勾芡煮开，铺在蔬菜宽面上即可。

Tips

□ 尝海鲜料理，主要是在于海鲜的肉质和甜度，品尝肉
□ 质是咬下去时的脆度及鲜甜度，由于海产品种类众多，
好好品尝不同的质感变化吧！

