

## 2017 應景年菜簡單料理-米粉絲食譜

106.01.20

### 【雪菜蝦球炒米粉】

材料：長年菜 1 把、鮮蝦 10 隻、香菇 5-6 朵、蛋 2 個、米粉 1 把、青蔥 2 根、薑末少許、水 2 杯。

調味料：鹽 1/2 小匙、糖 1 匙、紹興酒 2 大匙、白胡椒粉適量、醬油 2 匙。

作法：

1. 長年菜洗淨以少許鹽抓勻，略以重物壓放一小時即為雪裡紅，可略洗切細末
2. 鮮蝦剝殼留尾開背，香菇泡軟切絲，蛋加少量醬油打散，蔥切蔥花、薑切末，米粉以水略沖濕即可瀝乾。
3. 以少許油炒蛋成蛋燥絲，下香菇及蔥花炒香，再下雪菜
4. 末略炒即可加入蝦球、米粉，淋入加好調味料入水蓋鍋，烹煮 3、4 分鐘，即可開蓋炒勻盛盤。

### 【台式炒米粉】

材料：米粉 250g、水 500cc、香菇 8-10 朵、蝦米 25g、豬肉絲或五花肉絲 100g、高麗絲及胡蘿蔔絲適量、紅蔥頭 2 瓣、蔥白/蔥花 3 根、油蔥酥 1 大匙、芹菜末/香菜適量

調味料：橄欖油或蔬菜油 1.5 大匙、味霖 1 大匙、醬油 2 大匙、烏醋 1 大匙、芝麻香油 1/2 小匙、鹽 2 小匙及胡椒粉 1 小匙

作法：

1. 準備食材。將乾香菇及蝦米稍微清洗後，分別用冷水浸泡 15-20 分鐘後再瀝乾(香菇水可留下當高湯使用)，將香菇及豬肉都切成條狀，紅蔥頭切碎，青蔥及芹菜，蔥花都切碎。台式米粉經典的配料(香菇，蝦米，豬肉絲)，也可依個人喜愛的材料來料理。
2. 將調合米粉用冷水浸泡約 4-5 分鐘，瀝乾備用。
3. 將油倒入鍋內加熱，再將紅蔥頭及蔥白放入爆香，接著將豬肉絲下鍋煸出油脂。
4. 依序加入香菇，蝦米拌炒至焦香，倒一些味霖拌炒一下可提鮮增色。
5. 從鍋緣邊倒入一些醬油及烏醋稍微翻炒出香味。配料先起鍋備用。
6. 沿用剛才炒好配料的鍋，倒入 400cc 的水及鹽做調味並煮至滾。ps:
7. 依序加入配料一起用筷子拌炒，直到醬汁收乾。(過程中請使用中小火)。

8. 撒上胡椒粉，芝麻香油及油蔥酥稍微拌一下，熄火蓋上鍋蓋將米粉燜 2 分鐘。
9. 起鍋前加入蔥花，芹菜末即可享用。

### 【義式風味炒米粉】義式油漬蕃茄佐青醬風味

材料：

米粉 250g、鴻喜菇 1 包、杏鮑菇(小朵)適量、義式油漬蕃茄 2 大匙、義式青醬 1 大匙、水 500cc、夏南瓜(櫛瓜)1 根、彩色甜椒(紅/黃)各半顆、青椒(中)1 根、大蕃茄 2 顆、綠花椰少許。

調味料：

辣椒半根、蒜頭 3 瓣、洋蔥絲 1/3 顆、義式綜合香料粉 1 小匙、蘿勒或九層塔少許、海鹽 2 小匙、黑胡椒粉少許。

作法：

1. 將調合米粉用冷水浸泡約 4-5 分鐘，瀝乾備用。杏鮑菇及鴻喜菇用水沖洗一下備用(請勿浸泡)。
2. 將蕃茄切丁，夏南瓜及彩色甜椒類都切塊，花椰菜汆燙熟備用。辣椒/蒜頭切末。
3. 熱油鍋後，將洋蔥絲炒出透明狀，再放入蒜末及辣椒拌炒出香氣。
4. 放入鴻喜菇等蕈菇類下鍋做拌炒，當蕈菇類水份釋出後再將蔬菜類(綠花椰除外)下鍋做拌炒，
5. 加一些海鹽做調味。
6. 倒入水，水滾後先試一下味道(可依個人喜愛鹹度做調整)再放入調合米粉做拌炒，用筷子拌炒
7. (用雙手拿筷子將米粉挑起拌鬆的動作)。
8. 拌炒直到醬汁收乾(過程中請使用中小火)，最後撒上黑胡椒粉及義式香料粉，切碎的蘿勒做提味，熄火蓋上鍋蓋將米粉燜 2 分鐘。
9. 裝盤後，淋上義式油漬蕃茄及青醬即可享用。