

【台式炒米粉】

台式炒米粉是非常受歡迎的經典美食小吃。香菇,蝦米,肉絲這三樣配料是台式經典的組合,要炒的好吃一定要將各種食材及配料都充份爆香,而調味料和配料的味道都煨進米粉,米粉要炒的 Q 彈不斷裂也是有撇步的喔~快來看看 Amy 教大家如何炒出一盤爽口不油膩,口感又 Q 彈的台式炒米粉。

材料:

調合米粉.....250g	
水.....500cc	
橄欖油或蔬菜油.....1.5 大匙	
[配料]	[配菜]
香菇(中小).....8-10 朵	高麗菜絲..... 適量
蝦米.....25g	胡蘿蔔絲..... 適量
豬肉絲或五花肉絲.....100g	
[提味配料]	[調味料]
紅蔥頭.....2 瓣	味霖.....1 大匙
蔥白/蔥花.....3 根	醬油.....2 大匙
油蔥酥.....1 大匙	烏醋.....1 大匙
芹菜末/香菜.....適量	芝麻香油.....1/2 大匙
	鹽.....2 小匙
	胡椒粉.....1 小匙



做法:

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。
1. 將調合米粉用冷水浸泡約 4-5 分鐘,瀝乾備用。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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:秘訣之一:將鍋底的精華以加入水的方式慢慢釋出,這是湯頭美味的精華別浪費喔!放入配菜並將湯汁再次煮滾。)
6. 用筷子拌炒(用雙手拿筷子將米粉挑起拌鬆的動作)。(ps:秘訣之二:【調合米粉】如何炒的 Q 彈又不會斷?!請利用筷子來拌炒可讓米粉吸收了湯汁裡的美味精華,且不會將米粉弄斷,口感更好吃。)
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。(ps:秘訣之三:利用鍋裡的蒸氣讓米粉更 Q 彈。)
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

調合米粉以地中海式的料理手法將時蔬蕈菇的鮮甜滋味結合一起,再搭配以巴薩米克醋調製的油漬蕃茄做調味,淋上些許義式青醬更顯美味。

材料:

調合米粉.....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
橄欖油.....1.5 大匙
水.....500cc

[時蔬類]

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

[辛香料]

辣椒.....半根
蒜頭.....3 瓣
洋蔥絲.....1/3 顆

[香草類]

義式綜合香料粉.....1 小匙
蘿勒或九層塔.....少許

[調味料]

海鹽.....2 小匙
黑胡椒粉.....少許



做法:

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,加一些海鹽做調味。
5. 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(用雙手拿筷子將米粉挑起拌鬆的動作)。
 - 【調合米粉】如何炒的 Q 彈又不會斷?!請利用筷子來拌炒可讓米粉吸收了湯汁裡的美味精華,且不會將米粉弄斷,口感更好吃。
6. 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。(ps:秘訣之一:利用鍋裡的蒸氣讓米粉更 Q 彈。)
7. 裝盤後,淋上義式油漬蕃茄及青醬即可享用。