

大江南北 多麵睇



經過數千年的發展，麵條已成為中國人餐桌上，大米以外出現頻率最高的主食。在中國，自古就有「南米北麵」的說法，意指南方人愛吃米飯、北方人偏愛麵條。然而，隨著麵食文化盛行，愈來愈多南方人愛上麵條，原因是它的烹煮過程快捷，配上不同的做法及材料，就能幻化成豐富多變的佳餚。



加入不同蔬果製作，即成色彩繽紛的麵條。

因地而食、因時而食，衍生出不同地方特色及區域性麵食。中式麵條品種數以千計，製法、調味、粗幼、長短、口感及形狀各異。一般而言，北方麵條的主要原料為小麥，麵身較粗、質地爽滑柔韌；南方的大多會在「和麵」時加入雞蛋或鴨蛋，製成蛋麵，其麵身較幼，入口較爽口彈牙。

中式麵條形態百變，無論注入熱湯、予以炒香或拌以醬料，小小一碗，同樣美味滿足。譬如北京炸醬麵，將爽彈的手擀麵、以黃豆醬及豬肉丁炒香而成的炸醬，以及青瓜絲、蘿蔔絲等拌勻，濃香中帶清爽。四川擔擔麵則採用韌滑的麵條，有乾拌及放湯兩個版本，講求甜、酸、麻、香、辣五味平衡。山西刀削麵由人手逐刀削出來，中厚邊薄，形似柳葉，軟滑具咬口，配搭番茄雞蛋醬、羊肉湯等是極佳選擇。

作為「麵食之鄉」之一的陝西，麵條種類超過100種，當中最特別的非「Biang Biang麵」莫屬。據說，它以製麵時擀和拉扯動作所發出的聲響命名。一碗只有一條麵，長和寬都似一條腰帶，煙韌香滑，用油潑辣子拌之，香辣醒胃。

廣東麵食方面，以雲吞麵最具代表性。它從廣州南傳至香港，是不少人的舒心美食。堅持老式做法的靚雲吞麵，需要具備以下條件：散尾雲吞的餡料中，鮮蝦及豬肉比例最好是3：7，皮要軟薄而垂，長長的像魚尾，倍添滑溜；麵條多用鴨蛋做成，並以竹升打麵，壓出來的麵特別爽身煙韌；湯底用鮮蝦殼、大地魚、蝦子、豬骨熬製，清澈鮮美。

山西刀削麵全憑刀削而成，軟滑具嚼頭。



在北京，炸醬麵是極為普遍又家常的麵食。



蛋麵爽口彈牙



豉油王炒麵與白粥，是港人的經典早餐配搭。

四川擔擔麵憑著麻、辣、香紅遍世界各地。



雲吞麵



雲吞 材料（40粒計）

蝦肉600克
鹼水20克、生粉150克（醃蝦用）
鹽7克、雞粉7克、砂糖14克、生粉14克、麻油14克、蝦籽12克、胡椒粉3克、大地魚粉12克（焗至乾身後攪至粉末）、攪碎肥肉38克
雲吞皮40張

步驟

- 1 醃好的蝦肉先放鹽、生粉，向同一方向拌勻至起膠狀，再加入雞粉及砂糖繼續向同一方向拌勻至起膠狀。
- 2 加入攪碎的肥肉、胡椒粉、蝦籽、麻油、大地魚粉後拌勻，放入雪櫃約30分鐘。
- 3 將餡料置於雲吞皮中央，用手黏合雲吞皮，輕力扭一下。

湯底 材料（2公升湯計）

唐排600克、赤肉300克
蝦殼200克、大地魚肉1隻、蝦米20克
蝦籽10克、胡椒粉10克
雞粉100克、鹽20克、冰糖10克
清水6公升

步驟

- 1 將唐排及赤肉用滾水出水。
- 2 焗香蝦殼、大地魚肉及蝦米。
- 3 炒香蝦籽、胡椒粒。
- 4 加入全部材料水滾後用慢火煲約3小時。
- 5 隔起湯渣，加入雞粉、鹽及冰糖。

雲吞麵 步驟

- 1 雲吞用滾水焗至浮面，再用慢火滾1分鐘，置碗底。
- 2 幼麵用大滾水煮20秒，過凍水，再用滾水煮15秒；隔水放雲吞麵。
- 3 加入湯底，然後灑上韮王粒便可。

資料提供：香港賽馬會總廚師長（馬場 - 中菜）林雲輝