

煮麵的技巧

周美惠

幾乎每一個人都有個經驗：小麵攤、小麵館的麵特別好吃，雖然明知不乾淨，忍不住還是坐下去吃它一碗再說。

只要懂得煮麵訣竅，自己動手做，一樣好吃，不但衛生又吃得安心。

湯麵一人一份

煮麵最忌整鍋下，待煮開了，麵也糊得夠難吃，一般生麵無論寬麵或細麵很容易燙熟。湯麵下的麵只要滾水燙熟，而非煮熟，家裏買個燙麵用的撈麵網，把一人份的麵條及青菜裝進網內，放進湯鍋內，水一開，就得撈起，利用滴下的燙麵水把麵碗燙熱，再把麵條扣進碗內，麵上擺2片煮熟的肉片，或熬透的肉燥，燙熟的蝦仁、蔥花、香菜等佐料，再淋上少許香麻油、淡色醬油、烏醋，最後澆上以大骨熬煮的高湯，就是一碗與麵攤上沒兩樣的湯麵。

少放味精鹽巴

不過麵攤為討好消費者，碗裏都加上一大匙劣質廉價味精，高湯一沖，倍覺鮮美，但吃多了後果不堪想像，宜少

放些，才不致於口乾氣燥，味精所含鈉成份，將與吃多塩同樣作用，導致各種疾病諸如心臟病、高血壓、胃臟病等發生。

味精與塩等調味料不宜久煮，否則容易生苦澀味，失去鮮味，一般煮湯亦加塩、味精之後立即關火，起鍋，始能達到其調味效果。

煮高湯作肉燥

至於湯麵高湯，一般担仔麵、肉絲麵，皆以猪大骨頭熬煮。鵝肉、鴨肉、雞絲麵則由鵝骨、鴨骨、雞骨熬煮，再加上切片或切塊的塩水鵝、鴨，或煙燻鵝肉即成。

台南担仔麵以蝦頭、蝦殼慢火熬煮約一、二小時，平時煮一大鍋瀝去蝦殼，待冷，分別裝進冰淇淋盒內，放冰箱冷凍，用時取出一小盒加些水即成現成高湯。

台南担仔麵肉燥的製作是：五花猪肉絞細，切碎紅蔥頭以小麻油加猪油爆香，加水、醬油、糖、酒，以小火熬煮約1~2小時，同樣可以大鍋熬煮，待涼裝進玻璃瓶，放進冰箱冷藏，或裝進塑膠袋冷凍，可長時間貯存，隨時有肉燥可用。

品質高效率好

湯麵務必每次下一人份的麵，現吃現燙，始能作出可口湯麵，且比大鍋煮麵省時省火力。現今多元化的社會，每一家庭成員忙於工作、上學，吃飯時間愈來愈不容易湊在一起。此外單身貴族愈來愈多，這種麵攤式現吃現做，隨來隨煮的方式，將更能發揮現代人講求效率的生活需求。

把一人份的麵條及青菜裝入網內



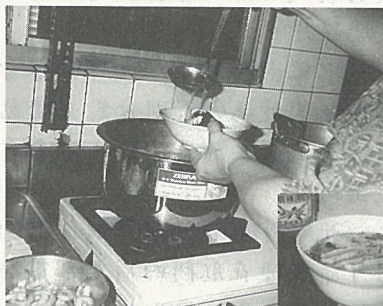
湯鍋水一開，網拿起



利用滴下的燙麵水把麵碗燙熱



麵條扣進碗內，加上熟肉片或肉燥、熟蝦仁、蔥花等佐料，淋上少許香麻油、淡色醬油、烏醋。



澆上以大骨熬煮的高湯

這是一碗與麵攤上沒兩樣