



麵的好壞，除了麵本身的材質與製法外，與湯及料都有關係。湯更是決定煮出的麵其色、香、味是否俱全的主要因素，特別是湯麵。

麵是我國北方的主食，依製造方法，可分全蛋麵、水麵、拉麵、打麵、捍麵、刀削麵等。依煮法，又可分湯麵、滷麵、煨麵、鍋麵、炸麵、炒麵、拌麵等。



煮麵用的高湯，可分毛湯及白湯兩種。前者都用在一般湯麵，而後者用在鍋麵、燉麵等。

煉毛湯有絕招

毛湯的作法與高湯相類似，以雞、豬的骨、腳等煉出澄清的

湯。煮麵的湯，一般都以雞骨煉湯較多，不但經濟而且味道較清淡。但是雞骨中，加一些豬的骨或腳，則可得較濃厚的湯。

雞骨首先用水洗，再用熱水川湯，除去血後再用水洗淨，最後再煮。雞骨如先用刀拍，骨內的鮮味更可煉出。要煉出澄清的毛湯，弱火慢煮是要訣。如果用大火滾煮，湯就會混濁，要特別注意。開始滾時，產生的細胞及殘屑都要撈掉。煮2~3小時毛湯最鮮，煮的湯麵最可口。

而要煮出更可口的湯麵，還有絕招。即煉毛湯時，不用骨頭，而是用不再會生蛋的老雞母或鴨母，約煮上1小時，待肉變軟後，撈起。冷後，肉當料，却有一石二鳥的功效。製毛湯時，放海帶、香菇、柴魚、蝦米、魚干等一起煮，即可煮出各種口味的湯麵。

白湯除了用雞、豬骨或腳、老雞鴨外，還加上背脂肉，煮至肉化，成白濁的濃湯，故需煮5~6小時。

加湯料味鮮美

使用毛湯的湯麵，做法很簡單。四川的担担麵、榨菜湯麵；北京的雞絲湯麵；廣東的蔥油麵。只要準備上等毛湯，準備各種材料，然後下麵即可。

例如担担麵的作法，先於大碗內，放入一大湯匙（約15克）芝麻醬、醬油，一小匙（約10克）醋，幾滴紅辣油，再加一些切細的榨菜、蔥末。下鍋煮熟麵，撈起滴乾，再放入大碗，注入燙的毛湯，蓋過麵，即成為可口的

担担麵。而先用炒過榨菜、竹筍片及碎肉，下好的麵置入大碗，排上炒好上式的材料，注入毛湯，加一些鹽調味，就成為榨菜湯麵。

北京的雞絲湯麵做起來比較麻煩，雞絲、筍片及香菇等材料先用蔥及薑爆香，排入下好的麵上，注入毛湯，加一些酒、醬油即可。

廣東的蔥油麵，即在下好的麵，排上叉燒，注入毛湯，加一些香油及醬油調味就好了。

初到日本的人，會為滿街的中華麵店及拉麵店弄的眼花撩亂，但進去一吃，每一家都一樣，都好像似曾相似。中華麵也好，拉麵也好，用的是顏色帶黃的鹼麵，即南方麵，或台灣最常用的一種。由於麵粉中的蛋白質已經變性，不但麵的粘稠度增，而且咬感及色澤變的比較好，更投合南方熱帶人的食慾。

營養的速食麵

自1958年速食麵上市以後，麵食習慣已起了180度的變化，麵食變成充飢的食品，由於用的都是化學調味料，已吃不出麵的精華、色、香味全失，而且也帶來營養不均衡，食鹽攝取過量的危機。

實際上，不用味精或其他化學調味料，也吃得到既營養又美味的速食麵。即買市面銷售的速食麵，先將洋蔥及胡蘿蔔片煮至軟，用此湯泡麵，3分鐘就可以吃到沒有化學調味，營養均衡，色澤有白紅相間引人入勝的速食湯麵。