

純米粉絲料理食譜

一、純米粉絲特點

1. 品名標示「純米粉絲」
2. 外觀無光澤、不透明
3. 以100%純米為原料、不加修飾澱粉，天然無負擔
4. 含油量低，好消化、好吸收
5. 直鏈澱粉含量高，食用後血糖上昇幅度較緩和
6. 口感滑順、老少咸宜

二、純米粉絲食譜

【雪菜蝦球炒米粉】

1. 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。
2. 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。
3. 作法：
 - A. 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
 - B. 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。
 - C. 以少許油炒蛋成蛋燥絲，下香菇及蔥花炒香，再下雪菜
 - D. 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】

1. 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
2. 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
3. 作法：
 - A. 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。

- B. 將調合米粉用冷水浸泡約4-5 分鐘，瀝乾備用。
- C. 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。
- D. 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。
- E. 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。
- F. 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:
- G. 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)。
- H. 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。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

- 1. 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。
- 2. 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。
- 3. 作法：
 - A. 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)。
 - B. 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。
 - C. 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。
 - D. 放入鴻喜菇等菌菇類下鍋做拌炒，當菌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。
 - E. 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)。
 - F. 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。
 - G. 裝盤後，淋上義式油漬蕃茄及青醬即可享用。