

01.10 大廚師 曉嵐 - 豆角燜面 (2 人份)

豆角燜面是比較北方的家庭主食，出國後最想念的就是媽媽做的豆角燜面，後來跟媽媽學了怎麼做，自己動手，豐衣足食。在食材上建議選擇勁道的鮮麵條，比如在大統華可以買到新鮮的手擀麵。豆角燜面的面是燜熟的，不是炒熟的。炒出來的面容易濕軟，而燜出來的面就會比較干香。

| 食材： | 調料： |
|----------|---------|
| 豆角 250 克 | 油 適量 |
| 麵條 150 克 | 鹽巴 適量 |
| 五花肉 50 克 | 料酒 15ml |
| | 生抽 30ml |
| | 老抽 5ml |
| | 辣椒 |
| | 小蔥 |
| | 水 |

做法：

準備階段：

1. 五花肉洗淨切片后，用料酒腌製 10 分鐘
2. 豆角洗淨后掰成 4 - 5cm 長的段
3. 蔥，辣椒切段
4. 燒開的熱水備用

開始製作：

1. 開火熱鍋，稍等片刻后倒入適量的色拉油
2. 待油熱了之後加入蔥花，辣椒和五花肉炒至肉片變成白色
3. 放入豆角，翻炒幾下，加入生抽，老抽，適量的鹽巴，繼續翻炒至均勻
4. 將麵條均勻的平鋪在豆角上
5. 倒入熱水至剛好淹沒豆角，而豆角上的麵條儘量不要挨到水（挨到一點也沒關係）
6. 蓋上鍋蓋，中小火燜 15 - 20 分鐘
7. 在水快要燒乾的時候，開始翻炒，把豆角和麵條炒勻即可
8. 裝盤，加入一點點老陳醋，味道更加

小技巧：

1. 喜歡淡色以及口味輕的朋友可以省略老抽，少放鹽巴，不放辣椒
2. 燜的時候，要觀察麵條是否已燜熟，如果到了時間，麵條依然很生，可以沿著鍋邊倒入適量的水，繼續燜一會兒
3. 做好的豆角燜面，麵條應該微硬。
4. 最後出鍋的時候，可以倒入一點點芝麻油，會讓麵條口感更好