

广式炒面

2020-07-05 Mars

1 人份

INGREDIENT

黎记鸡蛋面 1 坨，鸡蛋 1 个，韭黄 20g，香葱 10g，洋葱 75g，豆芽 45g，胡萝卜 20g，生抽 20g，老抽 5g，白糖 8g，植物油少许

PROCESS

- A 处理蔬菜：韭黄、香葱切 3cm 段，豆芽去掉头尾，胡萝卜、洋葱切丝；
- B 将胡萝卜和豆芽放在一个托盘内，洋葱单独放在一个托盘内，韭黄和香葱放在一个托盘内；
- C 取一个调料碗，将生抽、老抽和白糖放入，混合均匀；
- D 碗中打入鸡蛋并搅散。平底锅烧热放入植物油润锅，转小火倒入鸡蛋，转动锅体使鸡蛋在锅底均匀铺开，摊成一个薄鸡蛋皮，煎至全熟定型；
- E 取出摊好的鸡蛋皮，放在案板上切成 1cm 宽条，放在洋葱的托盘里；
- F 鸡蛋面用 100℃ 开水加盖浸泡 3min。过程中准备一条干净的毛巾，3min 时间到后控水取出面条，放在毛巾中包裹（吸除表面水分），加盖再焖 2min；
- G 2min 后打开毛巾，取出面条放在平盘里抖散。然后加入适量植物油拌匀备用；
- H 起炒锅，热锅凉油。待锅中油冒烟，放入 F 步骤处理好的面条，将面条平铺在锅底，转中小火，约 20s 翻面一次，将面的两面都煎成微焦发白，煎出香味；
- I 面煎好后，用筷子抖散。锅中下入胡萝卜和豆芽，翻炒几下后，沿锅边倒入 C 步骤混合

好的调料汁，然后**迅速搅拌抖动**，将食材和调料混合均匀，炒出香味；

J 面条炒至**均匀上色、微微变干**后，放入洋葱和鸡蛋皮，继续翻炒均匀，将洋葱**炒至断生**；

K 洋葱炒至断生，鸡蛋出香味后，锅中放入香葱和韭黄段，**略微翻炒混合**，即可出锅装盘。

TIPS

- ★ 广东鸡蛋面非常细，因此炒制过程非常迅速，很容易炒糊。**必须把配菜按放入顺序分三个独立的托盘存放**，这样可以加快入锅速度，防止面炒过火候；
- ★ **I 步骤**倒入调料汁后，是整个过程中最为关键的时刻。因为调料中有糖，与煎得微干的面条混合后非常容易粘锅糊底。加入酱汁后必须经常用筷子搅拌翻动、颠勺，后续加入洋葱等需要动作迅速；
- **H 步骤**中面条下锅煎制的时候，锅必须非常热，这样面条表面水分会迅速蒸发形成干燥外壳，面不会变得易碎；
- 香葱和韭黄段放入之后不要长时间炒制，否则葱和韭黄的香气就会消失；
- 全程使用筷子炒面，用锅铲或其他炊具容易把面条炒碎；
- 广东菜中，豆芽必须去除头尾，称为银芽；