

## 东京叉烧酱油拉面

~ 味渍半熟蛋 / 中华煎饺 / 黑糖冰淇淋~

# C8 B

11 东京叉烧酱油拉面



猪五花腩肉 150g   棉绳 1*** 1/2小勺	「高筋面粉 35g 手打低筋面粉 35g 「食用碱 1/3/小勺 盐 1/8/小勺
酱油 30g   料理酒 30g   蔗糖 20g	水 ············ 20~25g 蛋液 ·······13g
水······150g 姜·····10g	玉米淀粉1小勺
鸡蛋 ( 生食用 ) 1只 「热水 600g 醋 1/パラ 盐 1/4小勺	文人   * 肉汤   * 肉汤   * 白胡椒粉   少许   鸡汤   300g
菠菜 20g 热水 适量 盐 少许 调味竹笋 15g 烧海苔 1/8片	● 鸡汤 鸡翅根 ·········1个 鸡精 ·······1小勺 水 ······800g 姜 ·····5g

💥 该食谱制作过程中使用以下品牌

净水器





可菱水 台上型Q601净水器

萬字

\*MEMO\*

- ●材料是1人份。
- ●禁止复制·禁止转用

2 中华煎饺



	饺子皮(直径10cm) 5片   猪肉糜
调味料A	- 萘蓉 1/8小勺   萘蓉 1/4小勺   酱油 1/4小勺   蚝油 1/2小勺   芝麻油 1/2小勺   白糖 少许   上 盐 少许
	色拉油 ·······1小勺 水 ·····30g 芝麻油 ······1/2小勺
酱汁	- 酱油1/2小勺 醋1/2小勺 - 辣油1/8小勺

3 黑糖冰淇淋



	香草冰淇淋50	g
	黄豆粉1/2小	5
黑	「赤砂糖 ······20	g
糖	上水10	g

## 东京叉烧酱油拉面

~ 味渍半熟蛋 / 中华煎饺 / 黑糖冰淇淋 ~

#### 东京叉烧酱油拉面



1 猪五花腩肉去除多余水份,把脂肪部份朝下并 2 姜在连皮的状态下 直向放好, 由前向后卷起成漩涡状, 边整理形 状变用棉绳捆紧(脂肪部份向外)。



用流水洗刷后切至 厚度3mm薄片。



3 菠菜以根部为首放入到加入了少许盐的热 水中汆烫, 取出放到冷水中并沥干, 切至 长度约4~5cm后再次充分沥干水份。



4 调味竹笋沥去多余 酱汁备用。烧海苔 切片备用。



5 准备好已加入醋及盐的热水,把 从冰箱里取出的鸡蛋轻轻放入。 起初的2~3分钟需边搅拌边用中 火烹煮,总共需加热6分钟。



6取出放到冷水中, 冷却后边浸在水中 边剥去蛋壳。



7 在压力锅內加入色拉油加热,放 入猪肉煎煮至表面充分变色, 拭 去渗出的多余油脂。



、姜,搅拌混合至溶化。盖上 锅盖后加压调至中火烹煮。



500w烹煮20分钟。



8加入酱油、料理酒、白糖、水 9安全锁上升到达压力值后转小火 10关火后等待安全锁落下,打开锅盖并加 入半熟水煮蛋,在不加压的情况下进行 加热(沸腾后调至中火加热2分钟)。味 道渗入到鸡蛋后便取出并关火。



11取出猪肉,冷却降温后解开棉 绳,切至薄片(按照卷成漩涡 状的形态切片。若难以切割可 先切半然后再切至薄片)。



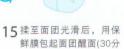
12 搅拌盆里加入食用碱、盐、 水并搅拌混合至溶开, 加入 蛋液并充分混合备用。



13 在另一个搅拌盆里加入高筋面粉及低 筋面粉并混合均匀,把2/3份量的水浇 到面粉中,混合至状态均一(余下的 1/3份量的水边观察状态边加入)。



14 变成絮状后于搅拌盆 内整合好, 然后放到 卓上择面。





16将面团用擀面杖伸展至约 17面团表面上再撒上手粉, 40×12cm(于面团及擀面杖上 洒上手粉)。



折起面团并用菜刀切割至 宽度约2mm的面条,用手 轻轻解开面条。



热水中烹煮(沸腾后2 分钟~),取出沥干 水份。



18 看准时间把面条放入 19 鸡翅根用清水清洗干净, 沥干水份 备用。姜在连皮的状态下用流水洗 刷后切至厚度3mm薄片。



钟~)。

20 把所有材料放到锅內并用大火煮至 沸腾,沸腾后调至小~中火加热1 小时(出现泡沫时去除)。于粉筛铺 上厨房纸过滤。

### 中华煎饺



盐并充分揉捏,静置约5分钟后 充分沥去水份备用。



碎粒备用。



1卷心菜切碎放到搅拌盆中,加入 2韭菜去除根部,切至 3在搅拌盆里加入猪肉糜,加 4加入卷心菜及韭菜混 入盐并搓揉至变得得粘。



合,加入调味料A并 再次充分搅拌混合。



21 在碗里加入叉烧酱汁、酱油、盐、白胡椒粉、鸡汤 并充分混合。摆放好面条,然后放入叉烧、味渍半 熟蛋、菠菜、竹笋、烧海苔装饰。



沾上一点水,从离自己近的一边开始往外折起重叠,在侧边做出4 ~5个褶,边缘捏紧。



6排列放到拖盘上,为防外 皮变干需盖上保鲜膜静置 备用。



7平底锅热油,将煎饺褶皱朝上排 列好, 煎至底部金黄(中~大火1 分钟~)。



8 把锅盖稍稍提起,倒入水后立 刻盖上锅盖蒸煮(中火3~4分 钟)。



●赤砂糖 20a

500W 1分钟



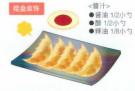
2 在碗里盛上香草冰激凌并洒上



移去锅盖,让水份挥发。



9 外皮变得透明且充分受热后 10 最后把芝麻油沿平底锅的内侧边 11 装盛到盘上,把酱汁分成一 缘浇入,煎烤一会(中火1分钟)。



人一小碟的添附在旁边。

1 将赤砂糖和水放入耐热容器内, 混合均匀后放入微波炉内加热。

黑糖冰淇淋

黄豆粉,最后浇上黑糖。