

# 东京叉烧酱油拉面

~ 味渍半熟蛋 / 中华煎饺 / 黑糖冰淇淋 ~

## 1 东京叉烧酱油拉面



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

酱油



萬字  
纯酿造酱油 200ml

\* 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	40g
盐	少许	卷心菜	50g
韭菜	5g	蒜蓉	1/8小勺
姜蓉	1/4小勺	姜蓉	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
盐	少许	色拉油	1小勺
水	30g	芝麻油	1/2小勺
酱油	1/2小勺	醋	1/2小勺
醋	1/2小勺	辣油	1/8小勺
辣油	1/8小勺		

## 3 黑糖冰淇淋



香草冰淇淋	50g
黄豆粉	1/2小勺
赤砂糖	20g
水	10g



# 东京叉烧酱油拉面

~ 味渍半熟蛋 / 中华煎饺 / 黑糖冰淇淋 ~

## 1 东京叉烧酱油拉面

- 事前准备**
- 棉绳 1米
  - 猪五花腩肉 150g
  - 姜 10g
  - 菠菜 20g
  - 调味竹笋 15g
  - 烧海苔 1/8片
  - 半熟水煮蛋
- 猪五花腩肉去除多余水份，把脂肪部份朝下并直向放好，由前向后卷成漩涡状，边整理形状变用棉绳捆紧(脂肪部份向外)。
  - 姜在连皮的状态下用流水洗刷后切至厚度3mm薄片。
  - 菠菜以根部为首放入到加入了少许盐的热水中焯烫，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。
  - 调味竹笋沥去多余酱汁备用。烧海苔切片备用。
  - 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煮，总共需加热6分钟。
  - 取出放到冷水中，冷却后边浸在水中边剥去蛋壳。
  - 在压力锅内加入色拉油加热，放入猪肉煎煮至表面充分变色，拭去渗出的多余油脂。
  - 加入酱油、料理酒、白糖、水、姜，搅拌均匀至溶化。盖上锅盖后加压调至中火烹煮。
  - 安全锁上升到达压力值后转小火500w烹煮20分钟。
  - 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。
  - 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)。
  - 搅拌盆里加入食用碱、盐、水并搅拌均匀至溶开，加入蛋液并充分混合备用。
  - 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)。
  - 变成絮状后于搅拌盆内整合好，然后放到桌上揉面。
  - 揉至面团光滑后，用保鲜膜包起面团醒面(30分钟~)。
  - 将面团用擀面杖伸展至约40x12cm(于面团及擀面杖上洒上手粉)。
  - 面团表面上再撒上手粉，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。
  - 看准时间把面条放入热水中烹煮(沸腾后2分钟~)，取出沥干水份。
  - 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。
  - 把所有材料放到锅内并用大火煮至沸腾，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。
- 制作叉烧**
- 色拉油 1/2小勺
  - 猪五花腩肉
- 手打面**
- 食用碱 1/3小勺
  - 盐 1/8小勺
  - 水 20~25g
  - 蛋液 13g
  - 高筋面粉 35g
  - 低筋面粉 35g
- 汤**
- 姜 5g
  - 鸡翅根 1个
  - 鸡 1小勺
  - 水 800g
  - 鸡翅根
  - 姜
- 加热烹调**
- 叉烧 1小勺
  - 酱油 2大勺
  - 盐 少许
  - 白胡椒粉 少许
  - 汤 300g
  - 烧海苔
  - 调味竹笋
  - 菠菜
  - 半熟水煮蛋

## 2 中华煎饺

- 事前准备**
- 卷心菜 50g
  - 盐 少许
  - 韭菜 5g
  - 猪肉糜 40g
  - 调味料A
- 卷心菜切碎放到搅拌盆中，加入盐并充分揉捏，静置约5分钟后充分沥去水份备用。
  - 韭菜去除根部，切至碎粒备用。
  - 在搅拌盆里加入猪肉糜，加入盐并揉捏至变得得粘。
  - 加入卷心菜及韭菜混合，加入调味料A并再次充分搅拌混合。
  - 饺子皮放在手心，中央稍偏上一些的部位放馅料，在饺子皮边缘沾上一点水，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。
  - 排列放到拖盘上，为防止外皮变干需盖上保鲜膜静置备用。
  - 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~)。
  - 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)。
- 摆盘装饰**
- 叉烧酱汁 2大勺
  - 酱油 2大勺
  - 盐 少许
  - 白胡椒粉 少许
  - 汤 300g
  - 烧海苔
  - 调味竹笋
  - 菠菜
  - 半熟水煮蛋

## 3 黑糖冰淇淋

- 事前准备**
- 水 10g
  - 赤砂糖 20g
  - 黄豆粉 1/2小勺
  - 黑糖 适量
  - 芝麻油 1/2小勺
- 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。
  - 在碗里盛上香草冰激凌并洒上黄豆粉，最后浇上黑糖。
  - 外皮变得透明且充分受热后移去锅盖，让水份挥发。
  - 最后把芝麻油沿平底锅的内侧边缘浇入，煎烤一会(中火1分钟)。
  - 装盛到盘上，把酱汁分成一人一小碟的添附在旁边。
- 摆盘装饰**
- 酱汁 1/2小勺
  - 酱油 1/2小勺
  - 辣油 1/8小勺