

手工担担面

~ 豆豉蒸肉 / 海鲜炖蛋 / 榨菜凉拌黄瓜 / 柠檬冻 ~

1 手工担担面 / 豆豉蒸肉



※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

酱油



萬宇

纯酿造酱油 200ml

●担担面

低筋面粉.....25g
高筋面粉.....25g
水.....12~14g
食用碱(粉末).....1/16小勺
盐.....少许
蛋液.....13g
玉米淀粉(手粉).....1小勺

白芝麻酱.....23g
甜面酱.....12g
豆瓣酱.....3g
酱油.....3/4小勺
白糖.....3/4小勺
鸡精.....3/4小勺
白芝麻.....1.5小勺
热水.....140g

青菜.....1颗

京葱★.....10g
白芝麻.....1小勺
辣油.....1小勺
醋.....1小勺

●豆豉蒸肉

猪肋排.....100g
豆豉酱.....7g
酱油.....1/4小勺
酒.....1/4小勺
白糖.....1/4大勺
生姜.....2g
大蒜.....2g
葱芯.....来自★
芝麻油.....1/4小勺

笋(水笋).....30g
板栗.....2颗

勾芡用
玉米淀粉.....1/4小勺
水.....1/2小勺

香菜.....1根

2 海鲜炖蛋



黑木耳.....1朵
笋(水笋).....10g
蛋液.....26g
水.....75g
鸡精.....1/4小勺
盐.....少许

蟹味淋酱

水.....25g
蚝油.....1/8小勺
鸡精.....1/8小勺
盐.....少许
玉米淀粉.....1/8小勺
雪蟹肉.....5g

3 榨菜凉拌黄瓜



生菜.....15g

黑木耳.....1朵
黄瓜.....60g
香菜.....1根

榨菜.....5g
酱油.....1/2大勺
白糖.....1/4大勺
生姜.....1g
大蒜.....1g
白芝麻.....1/4大勺
芝麻油.....1/4小勺

中式色拉汁

4 柠檬冻



柠檬.....1/8个
盐.....少许
蜂蜜.....1/2大勺
水.....40g

柠檬冻

吉利丁粉末.....1g
冷水.....5g

糖水

枸杞.....3颗
蜂蜜.....1/4小勺
水.....1/4大勺

※ 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

* MEMO *

●材料是1人份。

●禁止复制·禁止转用

手工担担面

~ 豆豉蒸肉 / 海鲜炖蛋 / 榨菜凉拌黄瓜 / 柠檬冻 ~



1 手工担担面 / 豆豉蒸肉

○准备葱蓉。
○将步骤10勾芡用的玉米淀粉（1/4小勺）·水（1/2小勺）混合均匀备用。
○将生姜（2g）·大蒜（2g）磨成泥备用。

揉面用水

- 水 12~14g
- 食用碱(粉) 1/16小勺
- 盐 少许

1 将水·食用碱·盐放入量杯内混合均匀后，再加入蛋液混合均匀制成揉面用水。随后取出1/4作为调整用水备用。

准备工作

- 猪肋排 100g
- 青菜 1颗
- 笋(水煮) 30g
- 京葱 10g
- 葱白
- 香菜 1根

2 用厨房纸巾将猪肋排表面的水分吸干。

3 青菜切成4等份，烫熟后沥干水分备用。将笋烫过后，沥干水分切成薄片备用。

4 将京葱的葱白和葱芯分开，葱白切成丝后浸入水中备用。葱芯切碎备用（用于豆豉蒸肉）。

担担面

- 揉面用水
- 揉面用水 1/4的量
- 低筋面粉 25g
- 高筋面粉 25g
- 玉米淀粉(手粉) 1/2小勺

5 将低筋面粉·高筋面粉放入面包盆内混合均匀后倒入揉面用水，让全部的面粉都能吸收到水分后搅拌均匀（取出的1/4的揉面用水根据面粉的吸水状态酌情加入）。

6 当面团变成棉絮状后，将面团从面包盆内取出，放在桌上揉面。揉至表面光滑，颜色一致后盖上保鲜膜醒面。（30分钟~）

7 将面团擀成40×12cm的长方形。（擀面时在面团和擀面杖上撒上手粉）。

8 在面团表面撒上手粉后将面团折起，切成2mm宽的面条。散开后盖上保鲜膜防止干燥。

豆豉蒸肉

- <复合调味料>
- 豆豉酱 7g
- 酱油 1/4小勺
- 酒 1/4小勺
- 白糖 1/4大勺
- 生姜泥 2g
- 大蒜泥 2g
- 葱芯 来自★
- 芝麻油 1/4小勺

9 盆内加入上述复合调味料混合均匀后放入猪肋排，均匀地裹上调料。放入蒸笼内蒸制（30分钟~）。

10 锅内放入蒸制好的步骤9·笋·板栗，加热1~2分钟使其沸腾后，加入溶于水的玉米淀粉勾芡（沸腾后30秒~）。

11 将步骤10盛出装盘，装饰上香菜即可。

底料

- 白芝麻酱 23g
- 甜面酱 12g
- 豆瓣酱 3g
- 酱油 3/4小勺
- 白糖 3/4小勺
- 鸡精 3/4小勺
- 白芝麻 1.5小勺

12 碗内放入上述底料混合均匀后加入热水水制成汤底备用。

2 海鲜炖蛋

准备工作

- 蛋液 26g
- 黑木耳 1朵
- 笋(水煮) 10g

1 蛋液打散取26g备用。黑木耳用水泡开后去蒂，切成1cm的小块。

2 将笋烫过后，沥干水分切成1cm的小块备用。

煮面

- 担担面

13 将担担面放入沸水中煮熟（沸腾后2分钟~）。沥干水分后放入步骤12的碗内。

装盘2

- 豆豉蒸肉
- 青菜
- 葱白

14 将青菜·豆豉蒸肉摆在担担面上，撒上白芝麻·葱白。按个人喜好加入辣油·醋即可。

炖蛋蛋液

- 水 75g
- 鸡精 1/4小勺
- 盐 少许

3 盆内放入上述调味料混合均匀。加入蛋液混合均匀制成炖蛋蛋液。将炖蛋蛋液过筛入容器内。

加热烹饪

- 炖蛋蛋液
- 黑木耳
- 笋

4 加入黑木耳·笋后放入蒸笼内蒸制。

5 待蒸笼再次冒出蒸汽后继续大火蒸1~3分钟，待炖蛋表面变成白色后转小火继续蒸（12分钟~）。

蟹味淋酱

- 水 25g
- 蚝油 1/8小勺
- 鸡精 1/8小勺
- 盐 少许
- 玉米淀粉 1/8小勺
- 蟹肉 5g

6 锅内放入蟹味淋酱的材料，边混合边加热至粘稠。将煮好的蟹味淋酱淋在蒸好的炖蛋上面，摆上雪蟹肉即可。

3 榨菜凉拌黄瓜

○将生姜（1g）·大蒜（1g）磨成泥备用。

准备工作

- 黄瓜 60g
- 黑木耳 1朵
- 榨菜 5g
- 香菜 1根
- 生菜 15g

1 黑木耳用水泡开后去蒂，切成细条备用。将黄瓜拍成方便入口的大小。榨菜切碎备用。

2 香菜去根后，切成2cm的长短备用。生菜洗净后沥干水分，撕成方便入口的大小。

色拉汁

- 酱油 1/2大勺
- 白糖 1/4大勺
- 生姜泥 1g
- 大蒜泥 1g
- 白芝麻 1/4大勺
- 芝麻油 1/4小勺

3 盆内放入色拉汁的材料混合均匀后加入榨菜。

装盘

- 黑木耳
- 黄瓜
- 香菜
- 生菜

4 色拉汁内放入黑木耳·黄瓜·香菜，拌匀后放在铺有生菜的盘子上即可。

4 柠檬冻

○将枸杞用热水泡开备用。

吉利丁的准备

- 吉利丁粉末 1g
- 冷水 5g

1 冷水中加入吉利丁粉末，混合均匀后放置至少10分钟。

糖水

- 枸杞 3颗
- 蜂蜜 1/4小勺
- 水 1/4大勺

2 将枸杞放入蜂蜜·水的混合物中，放入冰箱冷藏。柠檬用盐搓洗干净后切成薄片，放入盆内，加入蜂蜜拌匀后静置（10分钟~）。

柠檬冻

- 柠檬 1/8个
- 蜂蜜 1/2大勺
- 水 40g
- 吉利丁

3 待柠檬出水后，加入水·融化的吉利丁混合均匀后，分装入容器内。放入冰箱冷藏凝固。

装盘

- 糖水
- 枸杞

4 将凝固好的柠檬冻搅碎后，装饰上枸杞，淋上糖水即可。