

看似不起眼的面粉，可以做出多样化的面食料理，从越式的牛肉面、中式的担担面，到泰国的泰式面食，各个滋味满满，让你吃饱之余，脾胃亦不会有过重负担……

酸甜  
香辣

# 面

# 面俱到

## ★龙的传人师傅示范手工拉面



▲擀压面团，挤出气泡，让面团变得容易延展。揉搓过程中适量用油和面粉，让面团保持弹性。



▲开始拉扯，先把面团拉成粗绳般条状。



▲把粗绳般的面条再分几段，准备拉扯不同粗细的面条。



▲用双手各执一端，反复拉扯，晃荡均匀，从粗绳般的面条拉成细面条。



▲常纯熟的技巧才能完成这个动作。特，赋予面条更强的弹性，需要非子，在挂上的瞬间要将面条搓揉放软。

▲把制好的面条以八字型挂上盘。

面食和面条的历史大家都耳熟能详，但也常遭反驳：面食是中世纪的旅行家马可波罗在中国发现后，将其引进意大利的。直到近年斯维捷塞尔夫提（Silvano Serventi）和弗朗索瓦萨邦（Francoise Sabban）合写了一部权威著作，巨细靡遗搜罗史实，让这段历史尘埃落定。中国确实是最早发展出面条技艺的国家，不过，远在马可波罗之前，地中海世界就已经有面食了。

## 面条制作不能马虎

要制作面食和面条，揉制面团的重点在于把干面粉转化成黏着性够强的团块，展现出足够的延展性以捏塑出细长面条，同时要够坚韧，煮的时候不能烂。等成分原料搅拌均匀，再简单揉捏出均匀、坚硬的团块，就静置发面，让面粉颗粒吸收水分并形成面筋网络。

一段时间后，面团会变得比较容易处理，最后做成的面条也带有黏稠弹性，不容易崩解裂开。接下来就和缓擀压面团，每次越擀越薄，这样的擀压动作可以挤出气泡，削弱面团构造，让蛋白质纤维受到挤压后能排列整齐，而且也让纤维向外伸展，面团因而变得更易延展，不会猛然回弹。

亚洲面条有两种：小麦面粉和淀粉面条，其中小麦面条属于中式面条，和欧洲采用面包小麦制成的意式面食有几分相似。它通常都以低筋或中筋面粉制成。其中手法最精妙的是手工拉面，经过揉、揀、捏、挤、压、拉、甩，从一大团的面团揉成一条粗绳般的面条，然后晃荡、扭转、拉扯面团达手臂长度，两端交叉，把一大段拉成几段，接著反复拉扯、折叠，直至形成细面条。

## 龙的传人面条粗细学问大

面条的粗细不同，会直接影响口感，因此，什么样的面条配搭什么样的烹调或汤汁，就变成了一门大学问。

“龙的传人”师傅透露，如果是炒，一般用比细面更为粗的二细拉面，因为拉面拉出来后，需要经过冷水处理，让它的质地比较Q，但是在二次处理时（烹煮）要经过加热，太细的面条遇热会着火或断开。

细面则适合配汤汁食用，因为一夹起细长面条，松散的面条马上会黏在一起，紧密结合的面条容易吸附大量汤汁。但如果换成较粗又卷的面条，一夹起来立刻出现空隙，无法吸吮足够汤汁。



▲牛杂牛肉在骨川



★店家推荐：

### ▲猪软骨拉面

汤汁用老鸡、火腿与赤肉经过8小时熬制而成，面单配搭猪软骨、鸡饭、青菜、葱花，汤头顺口滑润，适宜口味轻的人。

### ▲排骨担担面

上汤、花生酱、芝麻酱、花生碎、肉碎、辣椒油构成橘红的汤汁，葱蒜之余且不会过于浓郁的让你吃几口就讨厌戴配，配上滑顺的面条反而越入口越有味，吃到最后才感觉一声“辣得很爽啊！”表皮炸脆的排骨可以配搭汤面或排骨面，也可以当配菜吃。