

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 球鏼ユ逢鑑伴榭鏼朵簔 - 飀儿棉蹄疼汉绀惧庖洪ゆ禳 发挥想象 让泡面大变身

美食

浣漏

鑒賤龔浜庸細2006/11/13 22:23

泡面这东西，没功夫煮饭的时候拿来应急挺方便。可吃多了就腻了，不如让我们充分发挥想象力，让胃重新接受它吧！

果酱脆面

材料：洋芋片 1盒；葡萄果酱 1罐；牛奶 1盒；泡面 1/2包

做法：

- (1) 将洋芋片一半放上压碎的面条，另一半放上1/2大匙的果酱即可食用。
- (2) 将牛奶倒入杯中，加入碎面条，就是1杯特制的玉米片早餐了。
- (3) 使用泡面种类：任何一种泡面皆可
- (4) 你可以任意调配自己喜欢的果酱，蓝莓、橘子、苹果，甚至花生酱都值得一试喔！

五味凉拌

材料：花生米(炒过的) 1杯；青蒜末 1/2杯；生辣椒末 1大匙；香菜末 1大匙；泡面 1/2包；泡面胡椒盐粉包 1包

做法：

- (1) 将泡面面条压碎后加入其它材料一起拌匀即可。
- (2) 建议使用目前市面上的方便粉丝代替泡面
- (3) 因为青蒜加入胡椒盐粉会软化出水，因此最好要吃之前再加入胡椒盐粉调味，以免花生及泡面因水的缘故变得不脆，影响口感。

泡面面包

材料：热狗面包 1个；沙拉酱 1大匙；蕃茄酱 1大匙；泡面面条 1/2包；泡面调理包 1包；泡面酸菜包 1包

做法：

- (1) 将泡面面条用热水冲泡3分钟后沥干。
- (2) 将面条、牛肉调理包、酸菜包依序夹入面包中，淋上沙拉酱及蕃茄酱即可。

(3) 使用泡面种类：清炖牛肉的比较合适

(4) 你可以购买任何一种自己喜欢的面包，例如法国面包可以做成潜艇堡、吐司可制成三明治，甚至可买单个圆形的杂粮面包，把面包中心挖空，填入泡面当面包馅，也是一种很不错的吃法喔！

西式餐面

材料：鲑鱼片 1片(约180公克)；四季豆 6条；红萝卜 1/3条；玉米 1/2条；太白粉 1小匙；水 1/3杯；米酒 1小匙；盐 2小匙；泡面面条 1/2包；泡面蒜辣酱料包 1包；泡面调理包 1包

做法：

(1) 鲑鱼片用米酒及盐1小匙腌10分钟，将色拉油倒入平底锅中烧热，放入鲑鱼煎至两面呈金黄色即可。

(2) 四季豆、红萝卜切段，玉米块切成2等份，放入热水中煮熟，热水中加1小匙盐。

(3) 将面条用热水冲泡3分钟后沥干，用蒜辣酱料包拌匀成干拌面。

(4) 将上述煮好的材料依序排入餐盘，将泡面调理包煮开，加入水及太白粉使芡，淋在鲑鱼片上即可。

泡面茶碗蒸

材料：蛋 4个；水 1杯；调味料包 全部

做法：

(1) 将蛋打散加入水及调味料包一起打匀。

(2) 将打好的蛋汁分做两份倒入可蒸煮的杯中，其中一杯加入1/4包的面条块，另一杯则维持纯蒸蛋，泡面面条的独特香味融入软滑的蒸蛋中是您从未想象过的好味道喔！

泡面沙拉

材料：水蜜桃优格 1罐；白花椰菜 4朵；四季豆 4条；红萝卜 1/3条；泡面面条1/3包

做法：

(1) 将泡面面条压碎，白花椰菜、四季豆、红萝卜洗净，用热水川烫冲凉备用。

(2) 将所有材料放入沙拉碗中，淋上水蜜桃优格即可。

(3) 使用泡面种类：任何一种泡面的面条皆可

(4) 这是一道低卡低脂的料理，优格的口味可任意挑选。也可在优格中拌入1小匙粗味噌+1大匙美奶滋，是一种很美味的沙拉酱，您不妨试试看！

关东泡面

材料：泡面1包，甜麻糕或是年糕1片。

调味料：茶包1个，黑橄榄3颗，小番茄4个，梅子2颗，甘蔗1小块。

作法：把甜麻糕和泡面一起煮开，等面快熟的时候，把茶包放进去浸20分钟，拿出茶包后再加入黑橄榄、小番茄、梅子和甘蔗煮开即可。

TIPS：你会觉得看起来怪怪的吧！实则不然，你想想看，茶包的清新可以把肉味的卤香衬托出来，而且黑橄榄、小番茄、梅子和甘蔗是模仿意大利面的做法，而那种清爽的面里加香韧口感的吃法是标准的日本关东菜。