

谁说粗粮只能蒸馒头？ 来锅打卤面好吃到舔盆，吃两碗一天都不饿



春节猫在家里这几天，是不是天天为吃什么发愁？今天我带来一锅打卤面，即使没有新鲜的蔬菜或者绿叶菜，也能吃得倍儿滋润。

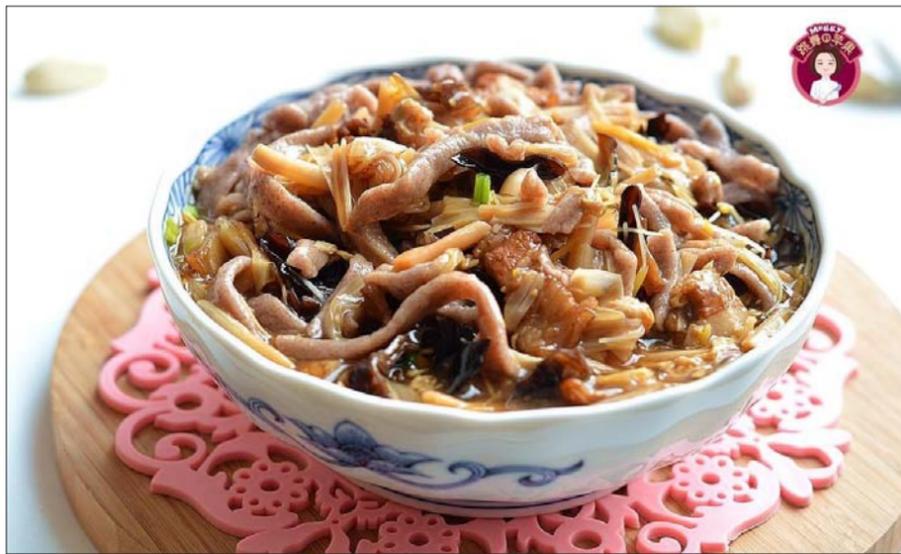
平时家里肯定会存有不少干货如黄花菜、黑木耳、香菇吧？就利用这几样，熬一锅香喷喷的卤汁，再煮一锅面条，在这冬天，热乎乎吃上一大碗，干的稀的全有了，而且味道鲜美、营养充足。

之所以叫“打卤面”，是因为由两部分组成——卤和面条。

“卤”可以理解为浓稠的汤汁。想要浓稠，除了料足外，还要用淀粉勾芡。还记得大学食堂里的西红柿鸡蛋汤吗？满锅全是鸡蛋花，但是捞到碗里却没几片。这就是淀粉糊起的作用。因为加了淀粉糊后，汤的粘度增加了，食材就不会沉底了。勾芡打卤也是同理，“满锅缤纷”看着有食欲，而且卤汁能挂在面条上，吃的时候也更有滋味。

打卤多用泡好的干货，香味持久，吃着带劲儿。常用的是黄花菜、黑木耳、香菇。尤其是泡香菇的水用来打卤，那真是香上加香。但是干香菇含嘌呤比较高，有痛风的人可以将其舍弃，不能为贪图美味而毁了健康。

面条属手擀面为佳，筋道又柔软，边吃面条边把卤扒拉到嘴里，面条、木耳、黄花菜还有喷香的卤汁混合在一起，如果再浇上辣椒油或者啃几瓣大蒜，简直美到上天了。不会手擀面也不要紧，用挂面、切面一样可以。普通的面条，各种杂粮面，只要自己喜欢，都是最好的卤汁CP。



打卤面，用料不多，味道可不差；又是主食又能当汤，好吃到舔盆，肚撑得要扶墙走；吃两大碗这一天都不饿。赶快来做噢！

----【黑全麦打卤面】----

【主料】中筋面粉200克，黑全麦300克，凉水适量，五花肉1条，干黄花菜1碗，黑木耳1碗，鸡蛋2个

【调料】油适量，葱花少许，淀粉半碗，淀粉用凉水1碗，酱油适量，盐5克，香葱少许

【制作过程】

1. 中筋面粉和黑全麦粉同入一盆，比例可以调整；
2. 加入适量凉水，先用筷子搅拌成絮

状，再手揉成较硬的面团；盖上盖子，放一旁饧30分钟以上；

3. 干黄花菜、干木耳提前用温水冲洗两遍再充分浸泡；准备一条五花肉；

4. 挑去黄花菜中的硬梗，切成2公分左右的长段；黑木耳去掉根部切粗丝；五花肉切薄片；2个鸡蛋入碗中打散；葱花、香葱未准备好；半碗淀粉和淀粉用的凉水备好；

5. 先把面条准备好：面团放在案板上擀成厚约5毫米的长方形面片，表面撒黑全麦粉防粘；对折后再撒黑全麦粉；如此反复对折几次；每层之间都要撒厚厚的黑全麦粉或者面粉再或者细玉米粉，即使经过长时间存放面条也不会粘连；

6. 用刀将折叠好的面片切成细条，表面再撒适量的面粉防粘；表面盖张保鲜膜防水分蒸发，进锅煮之前将面条间的面粉抖落掉；

7. 下面来打卤：炒锅中倒适量油，先净葱花和五花肉片入锅中，煸炒至肉片微卷，肉中的油脂被逼出来；

8. 将黄花菜入锅中，充分吸引油脂变得油润；再将木耳丝倒入锅中翻炒；

9. 撒盐、倒适量酱油翻炒出香味，再倒入适量热水，大火煮开，使黄花菜煮至透明并散开；木耳丝也由脆变软；

10. 将淀粉糊倒入锅中，一边倒一边用勺子慢慢搅拌，使淀粉糊受热充分；

11. 当淀粉糊变成透明状，卤汁变得浓稠后，将打散的鸡蛋液淋入锅中；

12. 鸡蛋液受热凝固成一片片鸡蛋花，用勺子轻轻搅拌均匀，停火，表面撒香葱末，待面条煮熟捞入碗中，再浇上卤汁即可。

注：

1. 因为要做手擀面，所以面团不宜太软，偏硬一些，饧后面团还会变软，所以一开始揉面时会有点儿费劲；

2. 黑全麦粉比较适合蒸馒头、花卷，做面条一定要掺入中筋面粉或者高筋面粉，这样煮出来的面条才成型、不断；没有黑全麦粉，做普通的面条也是可以哒；

3. 在操作上请注意时间的分配，卤需要吃热乎的，因为里面有芡汁，凉后的口感及卤的状态都不好；如果是手擀面，建议先把面条擀好切好，打卤的同时煮面，这样面和卤可同时出锅。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司 Inari Sushi

请扫码入稻寿司群

电话: 301-315-8818

每晚6:30後 特價
营业时间: 9:30am - 8:30 pm

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理
欢迎旅行团光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

贵妃鸡
北京鸭
XO 生蝴蝶
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球

莲花园 Lotus Garden

电话: 703-255-9888
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
陕西刀削面美味正宗