



泉馨园酒家

主厨
胡友明师傅

系列1

材料: 面200克、虾20克、猪肉20克、鱿鱼10克、鱼肉50克、青菜适量。

做法: ①将蒜头爆香加入黑酱油、酱青与全部材料一起搅拌均匀。
②加入500克清水煮开。

文 / 王晓亚
摄影 / 王晓亚

福建炒面

福建炒面很多本地食肆都有，但这道福建炒面的特别之处在于，它不是炒出来而是焖出来的。一般炒面碱味较重，用焖的调味料更容易进入面中，把面碱味盖过。

胡友明师傅建议大家，青菜喜欢就多放，不喜欢就少放。

但焖面的时间要严格把关。要时常搅拌面，使它均匀，避免烧焦。只有这样，才可做出“焖”福建炒面的美味。



福建炒面

鸣谢: 泉馨园酒家主厨胡友明师傅。www.facebook.com/QuanXinYuan

配料: 黑酱油15克、酱青10克、味精少许、蒜头20克、清水500克。

- ③把面放入开水中，一起焖8分钟。
- ④最后将青菜加入其中，再焖5分钟即可上桌。
- ⑤最后，配上饭和蔬菜，一起上桌即可。

小贴士

面条选
粗大的，越粗越好。

且要泡水5分钟才能使用。因为在焖制的过程中，面条太细容易融化也容易腻。