蘑菇素食拉面



制备过程	45 分钟
等待时间	30 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	5 分钟
份	4

Wolf 这款素食拉面，融合香煎蘑菇、脆爽蔬菜与风味浓郁的味噌香菇汤底，香气饱满、鲜味醇厚，暖身适口、风味均衡，十分美味。

库存

8 - 10 干香菇

250 毫升 水, 热

1½ L 蔬菜高汤或昆布香菇高汤

4 大汤匙 白味噌或红味噌酱

4 大汤匙 酱油

2 大汤匙 味醂

2 蒜瓣, 擦碎

2 茶匙 姜, 擦碎

2 茶匙 芝麻油, 适量

香煎蘑菇

4 大 杏鲍菇，或波多黎各菌盖, 切花刀

2 大汤匙 中性油

2 大汤匙 酱油

2 茶匙 芝麻油

1 茶匙 粗粒黑胡椒

炒蔬菜

4 棵 小白菜, 对半切

200 g 豆芽

4 小葱, 切片

2 蒜瓣, 切成片

2 大汤匙 中性油

2 茶匙 酱油

拉面

400 g 干拉面

上菜

4 鸡蛋, 煮至半熟，对半切开，可选

辣椒油

海苔条

芝麻, 烘烤

准备高汤

将干香菇放入碗中，倒入热水没过，浸泡约30分钟。 将泡发后的香菇切片，连同泡香菇的水和高汤一起放入锅中。 轻轻煮至微沸。 将味噌酱、酱油、味醂、大蒜和姜混合均匀，然后拌入高汤中。 用小火保温，但不要煮沸，以免味噌变得有颗粒感或发苦。 按口味加入芝麻油调味。

香煎蘑菇

将蘑菇切成1厘米厚的片，并在表面划几刀。 用油、酱油和芝麻油涂抹，然后用胡椒调味。 用中火将每一面煎3–4分钟，轻轻按压，直至呈金黄色。 将炸好的切片切成较厚、方便一口食用的长条，备用，待上桌时取用。

准备炒蔬菜

将煎锅或炒锅用大火加热，直至几乎冒烟。 加入油，将小白菜切面朝下放入锅中。 加入大蒜，不要搅拌，将所有材料煸炒45秒。 加入豆芽和葱段，再均匀翻炒30–45秒，同时翻拌蔬菜，使其受热均匀。 加入酱油，翻拌均匀后离火。

煮拉面

按照包装说明，在另一个装有沸水的锅中煮拉面，然后沥干。

装盘

将拉面分别盛入深盘或碗中。 将炒好的蔬菜摆放在面条的一侧，并将蘑菇条在旁边呈扇形摆开。 如果使用，请将半个半熟鸡蛋放在蔬菜旁边。 从侧面倒入高汤，直至液面刚好低于蔬菜。 用辣椒油、海苔丝和烤香的芝麻点缀。 立即上桌。

小费

在上盘前，所有部分要分开存放：汤底、蔬菜的烘烤香气，以及蘑菇金黄酥脆的外皮，都要保持各自分明的风味，不要混在一起烹煮。

附加信息

创建时间	27.11.2026