

喜馬拉雅涼麵

大家好，今天我在馬來西亞，想給大家介紹一個我小時候吃過的美食，就是涼麵。因為是我自己做的，有我自己的特色，所以我把它起了一個名字，叫「喜馬拉雅涼麵」。

這個涼麵很特別，可以顧名思義。北方人都知道涼麵是什麼，它就是在一種很自然的溫度下，沒有湯的，一種乾的麵食。雖然它的製作有點麻煩，但是營養豐富，口感良好，所以我把我的這個方法，介紹給我的好朋友們！大家都可以抽空試一試，尤其是朋友聚會的時候，你做這一道飯，一定會大受歡迎！

我這裡會用到很多調味料，當然調味料可多可少，最少有辣椒油和醬油就夠了；如果多一點，就會營養豐富，口味比較豐滿。

用到哪幾種調味料，我必須向大家介紹：一個是「蔥」，大家都認識，它比較能提味。

另一個是「小茴香」，它是一種調味料，一種草的種子，這個很香。在中國的新疆、甘肅都有小茴香，它有種很奇特的香味。它對健康很有好處，對於調理脾胃的氣，對於胃的健康，都很有幫助的！小茴香還有除溼、除寒、止痛這些功用，像那些脾胃比較虛、比較寒的人，他們的胃經常會不舒服，容易瀉肚子，或者鼻頭會發青，經常胃口不好，這些沒有什麼藥能治好，但是小茴香就能起到一點作用，它對脾胃虛寒很有幫助。

它這種香在其他調味料裡沒有，所以我把它在鍋裡頭焙乾。這個鍋的火，開到中火，火不能燒得太旺，不然它就糊了！開中度的火，不要放油，把這個小茴香倒進去，為了不煎糊，多用鏟子去翻它，一直到看見它泛黃、有點冒煙的樣子，就把它弄出來，並且搗碎，或者用小擀麵杖把它碾得碎一點，就可以備著做涼麵的調味料之一。

接下來我給大家介紹「草果」，這是一種大陸西北地區的調味料，也是一種植物的種子，看上去有點像橄欖。這個不要直接拿來吃，直接拿來咬著吃，不好吃。

它也能用來驅除脾胃裡的寒氣，幫助消化。當我們的胃裡頭有難以消化的積食，可以用草果做調味料，或者拿它泡水喝，能起到一些幫助消化、消除積食的作用。對於拉肚子、嘔吐，或者瘧疾，它也有一定的治療效果。所以這個非常好！

它還有消炎、止血、抗菌這些作用，功效挺多的，非常難得。如果你抓了髒東西，用泡過這個的水來洗手的話，就會有一點抗菌的作用，但是草果太貴了，拿來洗手有些浪費。

回到做菜的話題上來，我們可以在香料店，或者中藥店去買乾的草果。先把乾的草果，用溫水泡上 15-20 分鐘。之後，用醬油、醋和少許辣椒油來泡它，作為備用的調味料。

還有一個是花椒，通常用來祛溼、祛寒，溫中、理氣和除風寒，也能拿來止痛，吃多了還有一點麻醉的效果。我記得有位老先生牙痛，痛得沒有辦法了，他太太正在做飯，就抓了幾粒生花椒，說：「這樣吧，你哪個牙痛，你就用那個牙咬住它。」過一會兒之後，他那個疼痛就緩解了，因為生花椒

很麻。如果拿 5 粒花椒，咬在嘴裡不動的話，2 分鐘之後，這個區域都是麻的，就是因為它有輕微麻痺的作用。

所以這個是很好的，它對血管、血壓也都有些好處。在中國的四川菜當中，有兩個必要的材料，一個是要放辣椒，一個是要放花椒，所以它是麻、辣的菜系，麻的部分就是花椒。這個拌在菜飯之中，能提升香味。

再給大家介紹紅辣椒。紅辣椒通常也能用來促進食慾，因為有辣來提味的話，我們就會多吃點飯。它也能夠除風溼，還可以去脂肪，幫助減肥，能促進血液的流動速度，有很多正面的功效。

世界上還有種特別辣的辣椒，當然我們拿來做料理的這個不是，那種非常辣的辣椒，就算只是拿在手上，還是能把人辣得暈過去。最辣的辣椒，比劇毒還厲害！像我們今天要用的這些，就是在食用辣椒之中，辣度偏中等的，不算太辣的，能起到很好的調味作用。

我記得我在西藏的時候，有些到雪地裡工作的老先生，工作很久後，有時候他們的手、腳、耳朵、鼻子都會被凍傷。所以他們會抓一把乾辣椒，放到水裡煮，煮上 15 分鐘之後，用這個辣椒水來洗凍瘡，能讓凍著的這些地方康復。辣椒可以促進血液循環，還可以抗菌，有很多好處，而且還能預防感冒。

通常我在做這個料裡的時候，會用平常做菜的油，把這種不太辣的乾辣椒放到鍋裡，用油去煎炸它。最後主要是吃這個油，它會有辣椒的味道，還有辣椒的營養。把煎出來的油當作涼麵的調味料之一，這樣即使涼麵是涼的，吃到胃裡之後，人也不會因為食物涼而不舒服。所以吃涼麵不怕涼，就是因為辣椒和花椒的作用。

我把乾辣椒切成小段，用油炸過後，出來一小碗辣椒油。

我還準備了芝麻，這是白芝麻。芝麻分兩種顏色，一種是白芝麻，一種是黑芝麻，我今天用的是白芝麻。白芝麻含有豐富的微量元素及維生素，比如鐵、鎂、鋅、鈣、卵磷脂……，有很多營養成分，還能夠養顏、養血，吃了之後可以美容，總之對健康和皮膚有很多好處。愛美容的年輕人，推薦你們吃飯時，拿些白芝麻或者黑芝麻做輔助的調味料。

我準備了很多種做菜的配料，有黃瓜、茄子、紅番茄，還有紅洋蔥，紅洋蔥又辣、又香、又甜，很提味。還有準備一點青辣椒和豆干、香菜、小蔥，小蔥既補氣又通氣，香菜消炎、解暑、利尿的效果非常好，尤其對於需要解除疲勞的人，香菜是非常好的一種調味料。

拌菜所需的材料

| | | |
|-----|-----|-----|
| 黃瓜 | 紅番茄 | 紅洋蔥 |
| 馬鈴薯 | 香菜 | 豆干 |
| 茄子 | 小蔥 | 青辣椒 |
| 小茴香 | 草果 | 白芝麻 |
| 乾辣椒 | 花椒 | |

把黃瓜拍一拍，然後切丁。黃瓜切幾根都可以，看你胃口有多大，或者看你有多少朋友要吃，4 人份的話就切 1 根黃瓜，不算少，因為你還有其他的拌菜，不光是黃瓜。接下來切馬鈴薯，北方人把馬鈴薯叫做土豆，這個一

樣切成丁。茄子則是先切成片，再切丁，然後這個紅番茄和豆干也要切丁。多年不下廚，手腳似乎慢了許多，看來我以後要經常在廚房裡走動。

接下來把紅洋蔥和香菜切碎，香菜的根要先切掉。如果把香菜的根放到水裡煮，那個水就會有通經絡、祛風溼的作用，所以根切掉之後還可以留起來。青辣椒要拍過，再切細。

材料事前準備

- 小茴香焙乾，搗碎備用
- 乾草果泡過溫水之後，再泡進醬油、醋和少許辣椒油裡面備用
- 乾辣椒切段，炸過後，將辣椒油備用
- 小蔥切細，炸成蔥油
- 花椒、白芝麻炒香
- 香菜、小蔥和青辣椒切細
- 黃瓜、馬鈴薯、茄子、番茄和豆干切成方丁備用

因為這次材料多，所以我就往鍋裡多加些油。油熱了之後，倒入紅洋蔥和青辣椒，翻炒一下。適量地放點鹽，因為等一下還要再加鹽，現在先不要撒太多。再來，把豆干放進去，再放些花椒，我只放了一點點花椒。最難熟的就是茄子，所以要早點放才行，放進去後要記得翻一翻，茄子還有一點很麻煩，就是它非常吸油，可能會把這裡面的油全部吸掉，弄不好我等一下還要加油進去，但是這樣做出來的茄子很香。

翻炒得差不多，就可以放馬鈴薯了，雖然我這次馬鈴薯放得有點晚，但也還來得及。順便把番茄也一起放下去，現在感覺鍋裡東西有點多，既然這樣，那我少放一些黃瓜進去吧。

適當地放一些醬油，放一些小茴香，再放一點鹽，要放多少自己決定。放下去之後還要翻一翻，這樣味道就比較均勻，因為你放了鹽，放了調味料，不翻的話那些調味料都在同一個區域，在翻的過程中，可以讓味道均勻，材料的熟度也會均勻一些。

現在要準備放一些辣油，放太多了會太辣，我還是少放一點為妙。很多地方炒菜方式都很講究，比如說炒菜的時候，不要把鏟子往外翻，不合適。通常會覺得往內翻炒，代表著能量聚集，代表著吉祥，就是有聚吉的意思！

最後放點番茄醬，這個是我自己做的口味改良。番茄醬不能多放，多放就會太甜了。

拌菜製作

- 熱鍋加油，然後放入青辣椒和紅洋蔥拌炒
- 加入適量的鹽和花椒
- 之後，加入豆干、茄子、馬鈴薯、番茄和黃瓜拌炒
- 加入適量的醬油、鹽、小茴香和辣油調味
- 最後再仔細翻炒，讓味道更均勻
- 視個人喜好加入適量的番茄醬並翻炒

現在我已經做好了喜馬拉雅涼麵的拌菜，接下來要準備涼麵的麵。

我拿的這種麵是機器壓出來的麵，機器壓出來的麵條是一團團的，我就先把它拉一拉、拍一拍，讓它鬆散一點，要不然會黏成一個麵疙瘩。麵放到開水鍋裡之後，要用筷子撥一撥，否則麵會黏在鍋底，又變成了麵疙瘩。煮麵的時候，不能一次煮太多麵，否則會把整個鍋都糊住了。

我一直以來都比較喜歡吃麵條，所以我其實也喜歡抽空做麵食，只是現在自己親手料理的機會比較少。我這次要做的是涼麵，叫「喜馬拉雅涼麵」，因為我以前住過的青藏高原上有一座山峰，叫做喜馬拉雅山，我小時候在那邊吃到的就是這種喜馬拉雅涼麵。

做涼麵的過程中，煮麵是很重要的步驟，一個是火要旺、水要多，這叫寬湯麵，就是煮的時候湯要多一點，還有不要把麵完全煮熟，八分熟就可以盛起來了，要不然麵會太軟，口感不好。當看到麵的顏色不再是純白，而是有些偏黃的時候，就可以撈起來了。

用漏勺把麵撈起來，河北人也把漏勺叫笊籬，我這個漏勺有點大，但是沒關係。我把這些麵條全部撈進涼水裡，用普通自來水的溫度就好，這樣可以讓它快速冷卻下來。涼了之後，再把麵從水裡撈上來，因為過程中會有很多水滴下來，所以我現在用另一個大漏勺盛麵，底下放個接水的碗，讓它盡量把麵裡的水瀝乾。

水滴乾了之後，我們可以往麵裡撒點調味料，我放了芝麻、花椒，還有搗碎的腰果仁。把前面切好的香菜、蔥花全放上，再放點醬油和做好的草果醬油。用手把涼麵和調味料攪拌均勻，手工拌麵會更加好吃哦！

涼麵製作

- 將麵條拍鬆，然後下鍋水煮
- 麵條約八分熟就可撈起，然後放入涼水冷卻
- 最後，將麵條瀝乾備用
- 將蔥油、白芝麻、花椒、腰果仁、香菜和蔥花拌入麵條
- 加入適量的醬油和草果醬油
- 麵條仔細地攪拌均勻即可
- 涼麵最後淋上拌菜即可

把做好的拌菜直接澆在涼麵上，喜馬拉雅涼麵就大功告成！不知道大家學會了沒有？如果沒學會，我下次還會再教一遍，謝謝大家！

—學員們一個挨一個地進入廚房，大快朵頤師父做的美味涼麵！

學員 1：「快點來吃啦！快點來吃了！」

學員 2：「好好吃哦！你們快點來吃！你們在等什麼？快點進來！」

學員 3：「這真的有喜馬拉雅的味道哦！」

學員 4：「什麼是喜馬拉雅的味道？」

學員 3：「這不是叫喜馬拉雅涼麵嗎？當然會有喜馬拉雅的味道。」

學員 5：「啊，能量滿滿耶！感覺上不用再練功的感覺了！」

學員 2：「吃完涼麵能補充體力。」

眾學員：「感恩師父！讚！」