

河北米线

生成日期: 2025-10-26

米线，中华传统风味小吃。米线用米制成，长条状，截面为圆形，色洁白，有韧性，于开水中稍煮后捞出，放入肉汤中，一般拌入葱花、酱油、盐、味精、油辣、肉酱，趁热吃。粉丝与其类似，但口感不同。古烹饪书《食次》之中，记米线为“粲”。人们习惯叫米线“酸浆米线”、“酸粉”、“干米线”。其含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质及酵素等，具有熟透迅速、均匀，耐煮不烂，爽口滑嫩，煮后汤水不浊，易于消化的特点，特别适合休闲快餐食用；取大米发酵后磨制而成，俗称“酸浆米线”。河北米线

质量好的米线具有的营养价值更高，米线含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质及酵素等，具有熟透迅速、均匀，耐煮不烂，爽口滑嫩，煮后汤水不浊，易于消化的特点，特别适合火锅和休闲快餐食用。提示：米线在泡制过程中营养容易流失，因此米线需搭配各种蔬菜、肉、蛋和调料来增加营养，适当的调料同时又能让米线美味。“有人说吃一碗米线相当于吃一个塑料袋”，这个说法没有科学依据，除非米线是假冒伪劣。米线生产工艺中成型技术不同，得到的产品基本形状则不同。河北米线质量好的米线具有的营养价值更高。

质量好的米线具有的营养价值更高，米线含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质及酵素等，具有熟透迅速、均匀，耐煮不烂，爽口滑嫩，煮后汤水不浊，易于消化的特点，特别适合火锅和休闲快餐食用。提示：米线在泡制过程中营养容易流失，因此米线需搭配各种蔬菜、肉、蛋和调料来增加营养，适当的调料同时又能让米线美味。“有人说吃一碗米线相当于吃一个塑料袋”，这个说法没有科学依据，除非米线是假冒伪劣。米线品种繁多，依据不同分类方法，有下列几大类。米线生产工艺中成型技术不同，得到的产品基本形状则不同。

鱿鱼米线：食材：建水米线250克，鱿鱼3条，生菜1颗，姜，蒜，鸡蛋2个，生抽，黑胡椒粉。做法：1. 米线要用水泡软，通常要3-4个小时，西生菜洗净，撕开备用。2. 鸡蛋打散，鱿鱼切成鱿鱼花。3. 鱿鱼热水烫过，然后过凉水，淋干备用。4. 锅里的油烧热，把鸡蛋煎成8分熟，捞出备用。5. 锅里放入油，烧热，倒入姜和蒜片，倒入撕开的西生菜，加少量盐，放在盘子里备用。6. 平底不粘锅，倒入油，然后加入姜和蒜煸香。7. 倒入米线翻炒，然后倒入适量的生抽。8. 倒入飞过水的鱿鱼，加少量盐，倒入鸡蛋和西生菜。9. 炒匀即可装盘。古烹饪书《食次》之中，记米线为“粲”。

香辣酸汤肥牛米线食材：米线1包，肥牛100g□金针菇50g□油菜心3棵，鸡蛋1个，生抽15ml□葱姜蒜米5g□白醋15ml□盐1g□红辣椒1根，泡椒6根，泡椒水适量。做法：1. 米线选新鲜熟米线即可，泡椒水根据喜好随意。鸡蛋可以根据喜好，摊成蛋饼，切细条做配料。2. 锅烧热，加少量炒菜油，放入葱姜蒜米和辣椒圈爆香锅底。3. 泡椒连同泡椒水一起倒入锅中。4. 加入热水烧开。5. 放入米线，不要搅动。6. 等待米线慢慢煮散，调入生抽、白醋、盐。7. 放入金针菇和油菜心，烫软，和米线一同捞出。8. 余汤中放入肥牛片。9. 烫至变色即可。10. 把肥牛摆在米线上，加入余下的汤即可。米线是经过用大米发酵，磨浆，澄滤，蒸粉，压制，漂洗等工序制作而成的；河北米线

米线用米制成，色洁白。河北米线

如果你喜欢吃米线的话，那么你一定知道米线是非常具有营养的，其营养价值之高肯定是值得称赞的，但是其中含有的热量可能有很多人就不知道了，下面就让小编带领大家一起来详细的了解一下关于米线的热量。米线其营养价值确实是特别高的，各类营养素的含量都比较充分，但是米线的热量却不是很高，100克米线中只有92大卡的热量，这么低的热量对于我们身体健康是不会造成任何不良影响的，可以说这是一种低热量高营养

的食材佳品，在平时吃一些米线肯定是可以补充营养的，而且也不用担心会造成肥胖。河北米线

上海九味餐饮管理有限公司是一家包含有：建设工程设计，突出的餐饮管理，细致的餐饮服务，系统性的品牌管理，包装材料及制品销售，住宅室内装饰装修，专业的设计服务，平面设计，完整的规划设计管理，拥有高级技术人员和其他专业人员组成的管理团队。的公司，致力于发展为创新务实、诚实可信的企业。九味作为包含有：建设工程设计，突出的餐饮管理，细致的餐饮服务，系统性的品牌管理，包装材料及制品销售，住宅室内装饰装修，专业的设计服务，平面设计，完整的规划设计管理，拥有高级技术人员和其他专业人员组成的管理团队。的企业之一，为客户提供良好的招牌炸酱小锅米线，***金汤肥牛小锅米线，番茄牛腩米线，香辣火锅米线。九味不断开拓创新，追求出色，以技术为先导，以产品为平台，以应用为重点，以服务为保证，不断为客户创造更高价值，提供更优服务。九味始终关注商务服务市场，以敏锐的市场洞察力，实现与客户的成长共赢。