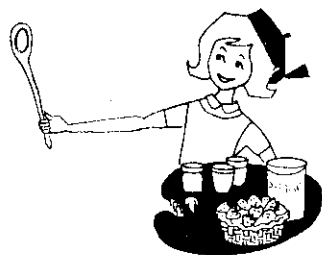


凉拌色拉 注重色香味趣

李黃芝敏



(一)色拉(生菜)是一道講究色、香、味與趣味的菜，所以各種菜料排在盤中時，第一是要顏色鮮明的配合，利用各種顏色的材料來點綴。

例如黃色用蛋黃、胡蘿蔔；綠色用黃瓜、芹菜；白色用花椰菜、蘿蔔；紅色用火腿、番茄；紫色用洋葱、紫蘇；黑色用皮蛋，都是最美的色彩。當然，各種青果顏色也是可以利用的。

(二)講到香與味，色拉菜料本身味道平淡，牠的美味可關鍵全在調拌料上。不同的調拌料，可使同一種菜的口味有萬千變化。

就好像同一隻蒸雞可做成蔥油雞、麻辣雞或怪味雞幾種。

(三)講到趣味，是指菜料的形狀與質地。菜的形狀可切作手指條、細絲、圓片、方塊、三角等各種花式。菜的質地有的軟綿，有的鬆脆，製備時一定要有變化，適當配合，才不會單調無味。

(四)豐盛的色拉可做主餐用，通常以洋芋和魚肉類為主。清淡的色拉應與飽食的主餐搭配，水果色拉應做開胃品或尾食。帶酸味的拌料宜配魚或海鮮色拉，而甜味拌料是用水果色拉上的。

(五)色拉要用綠色菜葉墊底，以增美觀。西餐中往往用萵苣葉或青菜葉，但要注意清潔衛生，綠色菜葉不僅是點綴作用，也可以生吃才好。

(六)色拉是一道冷菜，所以用的盤子最好先用冷水沖涼，或在冰箱中冰一會，這樣可以保持色拉清涼新鮮。同時，色拉做好以後，也要放在冰箱裏。新年春節，雖然天氣較冷，仍然可以吃色拉。

(七)放色拉的容器應够大，攪拌起來才方便。如不需攪拌的，應盡量放在有點綴而可吃配



菜的大盤中。

(八)色拉用的生菜不可太早加入番茄及拌料，以免菜中水份滲出，軟化而失去脆嫩。同時，調拌料稀釋後，口味也會變淡了。

(九)生菜買回來後，除去不可食用部分，用塑膠袋包好放在陰涼地方(冰箱最好)，到使用時才取出洗乾淨，以免發生水銹。蔬菜葉邊如變黃，就有失美觀。

(十)生菜必得洗清潔，注意寄生蟲卵的附着，最好是採用施化學肥料的菜蔬。如果不確實知道蔬菜是否清潔衛生，要先行消毒。消毒可用過錳酸鉀(沖水成淡紅色)溶液泡十分鐘，然後再用冷開水沖洗兩次，用毛巾或衛生紙吸乾水份，存在冰箱中備用。

燻鰱魚

材料：鰱魚中號兩條，醬油三湯匙，鹽、糖各一湯匙。葱、薑酒各少許。另準備茶葉及糖各兩湯匙，麻油少許，炸油半鍋。

做法：(一)鰱魚切成大斜片，用鹽、糖、蔥、薑及酒醃三小時(翻動幾次)。

(二)取出魚片用布拭乾浸料，煎到兩面呈金黃色取出。

(三)舊炒鍋放糖及茶葉，上面放一鐵絲網，網上放魚加蓋。鍋放在火上乾燒，使糖及茶葉燒焦冒烟，約十五分鐘即好。

(四)上桌前加芫荽或番茄片點綴，也可以蘸蛋黃醬。

魚煎好後，不燻也可以做便當菜吃，不易變味。(李黃芝敏)