

春節菜單

雲

春節不必做太多的菜，吃不完一再的蒸煮，味道就差了；而且也容易敗壞，豈不可惜了材料。最好做幾樣平時不常吃的菜，換換口味，嘗嘗新鮮。這裡介紹浙江口味幾樣菜，你想試試看嗎？

西湖醋魚

西湖醋魚是用活的鮭魚做成的。浙江杭州西湖邊的飯館，將魚蝦用竹籠養在西湖的活水裡，任憑客人選定，現殺現煮，鮮美無比。

材料：約一斤多的活魚一條（任何種的魚都可）、黑醋、糖、酒、鹽、太白粉、高湯一碗、豬油二大匙、麻油一小匙、蔥絲、薑絲各一大撮。

做法：活魚殺洗乾淨，用刀在魚背盡幾刀，用少許鹽搗勻，盛放粗瓷盤內。用旺火隔水蒸十分鐘，或者在沸水中浸十分鐘，不必蓋鍋蓋，微滾即起鍋，移入大盤中。

另將豬油熬熱，加糖、醋、酒、鹽、高湯，煮滾調入太白粉水，試味後，放入蔥薑絲，澆在魚上即可上桌。最重要的是魚不能蒸得太熟。剛熟即好，以嫩為上。



年景

一張瑞卿一

醃篤鮮

醃篤鮮，即醃肉同新鮮肉，同用小火慢煮而成。因為浙江金華火腿聞名全國，除了豬腿肉，以外的部分，都稱為塩肉。

材料：醃肉半斤、鮮肉半斤、冬筍一只、千張三張、蔥、薑、酒適量。

做法：醃肉用熱水到洗乾淨、切塊。鮮肉洗淨切塊，冬筍切塊。

千張每張分切三條，每條打一個結，用些少碱泡水，將千張結泡軟後，漂洗淨碱味留用。

先將塩肉、鮮肉及葱、薑，加水入砂鍋煮滾。撇去浮沫，小火慢「篤」到半熟，再加筍及千張結，繼續「篤」透，湯白肉爛，宜作飯菜。

醃篤鮮如用大火沸滾，則湯汁渾俗，味也難保清鮮。如醃肉太鹹，就不必加塩。

「篤」是浙江方言，意思是用小火慢慢的煮，又形容小火煮時發出篤篤聲之意。

蝦仁鍋巴

材料：鍋巴六兩左右（可向餅舖購買），蝦仁半斤，瘦肉四兩，草菇數只。高湯一碗，塩、糖、醋適量，番茄醬二大匙，太白粉二湯匙，豬油二大匙，炸油半鍋。

做法：蝦仁洗淨用太白粉及塩，拌勻稍醃，猪肉切絲也

用塩及粉醃拌。草菇洗淨，切成兩半。

用豬油先炒蝦仁數下，即起鍋

。再將肉絲及草菇翻炒後，即加高湯同滾數下。再加入糖醋、番茄醬，煮滾後

加入太白粉水及蝦仁，待再滾，即

用小火保溫。

用炸油將鍋巴炸成金黃色，即刻撈起，裝

大碗，飛快上桌。同時將滾熱的蝦仁湯澆在鍋巴上，即成。

這是火候菜，動作都要快。因為湯與鍋巴都要滾熱時才能發出爆炸聲，吃時才香脆可口。

豆沙芋泥

材料：煮熟後能發酥的芋頭一斤，白砂糖半斤，紅棗十粒，豬油四大匙，紅豆沙一飯碗。

做法：芋頭去皮，切塊，蒸熟後搗碎，再碾成細泥。砂

糖水熬（煮成一飯碗糖汁），紅棗用水泡軟，再煮十分鐘，涼後去核切碎。

將碾細的芋泥，與豬油、糖水攪拌得很均勻，放一半在大碗內，中間舖一團豆沙餡。

再加另一半芋泥蓋在上面，用紅棗碎粒，舖成圖案花樣。

最後整碗入水鍋蒸二十分鐘，乘熱上桌。

芋泥的成功，在於所買芋頭，如果煮熟後發脆的就不適用。芋泥要碾得十分細膩，及拌入糖與豬油要均勻。



營養可口

一林吉郎一