



# 農村家庭

## 辦年貨過春節

### 拿手菜全家樂

•••• 藍梅筠

我國食的藝術和食的文化馳名世界，主要原因之一，是對每一種食物的烹調方法變化無窮，食物處理之法，變化多端，再經過烹調，更為香美。還有許多食物，外國人認為不能採食，或因無法處理而放棄，但我國認為珍品，經過加工處理而變化，成為上乘的佳餚。

譬如燕窩是極珍貴的佳餚，外國人不知其味，且不懂處理和烹調技術而棄食。其實燕窩的發法很簡單，先將燕窩用清水浸了半天，把水倒去，然後在燕窩上滴入一兩滴食油，用手拌勻，再注入一碗清水，燕窩的羽毛便隨油漂越。如果不潔淨，可如法洗兩次。（煮燕窩宜用炒鍋或瓷器，其味才香純）

現在時近春節，主婦們可能即將着手辦年貨，下列數種食物，是年貨中常見的，但也是處理上較麻煩的工作。

茲將下列各種食物的處理方法簡述如後：

#### 海參發泡法

有些市場菜販，已將海參發泡過，然後擺在攤上售賣；有的發得好，有的當天售賣不完，所以泡水過久而有希爛的感覺。我們可買乾海參自己發

泡。

乾海參發泡之先，可用火筷子箝着在火上烤一烤，然後放在冷水中泡一夜，第二天則應換水再泡半日。

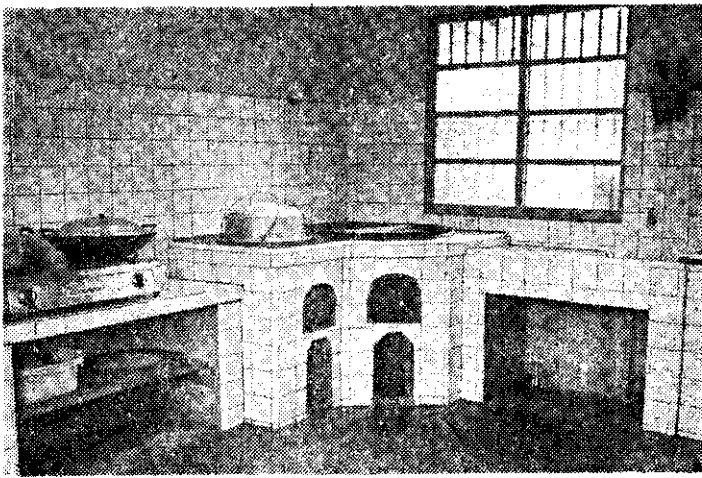
把泡過的海參放進鍋中加熱水，用小火煮約二十分鐘後，將火關掉，燜了十分鐘，海參便可開腔，且發脹，呈軟性；此時即可將海參的內外加以

清潔，海參的體外用軟的毛刷刷洗，其腹內應取出肚腸和泥沙再行清理。

經過處理的參海，需再換上清水，並且加入薑和酒，放在鍋中煮約十五分鐘，然後撈起泡在冷水中待用。海參多用條切，一條海參可用斜刀切成四、六條。

#### 魷魚處理法

本省多產魷魚，食用的人也較多，但買回來的鮮魷魚必需加以處理才好。鮮魷魚的身體外表有一層薄膜，宜從背部



廚房整潔，工作愉快



烹飪講習

起手將它剝去，然後剖開腹部，除掉軟骨，再用清水沖洗乾淨。

烹飪魷魚需用刀切成寸許的長塊才適用。切魷魚要從背部切成花紋。

切花紋要斜切，每隔約〇·二三公分切一條紋，切成一道一道的斜紋之後，又改成另一方向。

如上法亦切成斜紋，兩道斜紋交叉，切成許多小小的方點塊；切成花紋之後，再將其切成長條塊或方塊。

花紋每道的深度，約魚肉厚度的三分之二，使烹飪後紋道展開，外形美觀，如炒魷魚

捲也容易炒熟。切好的魷魚宜再泡在清水中待用，在烹飪時，宜用開水燙一下，使含在肉中的水分脫出，如炒的則更為香脆。

乾的魷魚未發泡的，以兩條魚的分量算，可用石鹼四分之一塊使溶化於清水中（約小半鍋水的分量）。

魷魚放在鹼水中浸泡約四小時後，魚肉便會發脹，此時將其取出用清水洗淨（沒有鹼味）。

再泡在水中二、三小時，即可用來烹調。泡製魷魚不宜泡得太軟，太軟了烹調時則失去鮮美。

### 魚翅發泡法

數年來我國的魚業發展甚速，魚翅的產量也多，供不應求，國內足有餘，許多僑胞或外國熟悉中國的觀光客，每每採購帶往國外。所以，無論家庭宴會或菜館宴席中，都有魚翅一道名菜。

魚翅的種類很多，但無論何種魚翅，其處理方法，大致相同。首先，將魚翅放在溫水中浸泡約兩小時，撈起來在清水中把翅上的細沙沖洗乾淨，再用滾水把魚翅放在砂鍋中，以文火煨約一小時後再撈起，再把翅骨洗淨，翅頭尾刪去，然後又浸泡在冷水中泡約三小時。

### 乾鮑魚發泡法

最後，將魚翅從清水中撈起，置於砂鍋之中，加水蓋過魚翅，加薑和酒少許，又用文火煨約三十分鐘，以煨至發軟為度。

煮魚翅忌用鐵或鋁或錫鍋，宜用砂鍋，以免因化學作用，使魚翅變黑色。上等魚翅較大，因此宜用竹片夾住，俾免煨散。

現在市面上有加工的鮑魚罐頭，食用很是方便，但是價錢不甚便宜。一般主婦能精打細算，年關時往往都買乾鮑魚來自己發泡。

乾鮑魚要放在瓦鍋中，注入清水，使水淹沒鮑魚，蓋好鍋蓋，加火煮開後，改為文火，再煮約一小時，將火關掉，使其在鍋中燜住浸泡一夜，不可開蓋。

乾鮑魚浸泡一夜之後，翌日將其撈起，在清水中用軟毛刷刷洗乾淨後，將魚放在大碗中，加入一大匙的豬油，高湯半碗，然後放在蒸籠裡蒸約四、五小時，然後用竹筷子插入魚肉內試探，如已酥軟即可用以烹調。

### 千貝·海蜇·蚶

如無蒸籠，或用最小的文火慢煮四、五小時亦可使食肉軟化。

鮑魚是介壳類中的饅魚，通稱鮑魚，本草稱石決明，屬貝壳類，形與本省淡水產的「九孔」相似，則鮑魚比九孔大約五、六倍；壳背有吸水孔九排，內有淡紅色的真珠層，所以肉富營養。

一隻鮑魚可切成八、九片。片切時宜按住，刀從最下面切起，切時宜用橫斜法片切，以免傷及手指。

淡菜處理法

干貝（亦稱乾貝）也是古時所稱的「江珧柱」，牠屬蚌類。其肉柱即是食品的俗稱干貝。

干貝用清水略洗一下，盛在碗中，注入水，使淹蓋干貝，並加些酒，然後置於鍋中去蒸，蒸了個把鐘頭之後，便可以取出撕開成絲狀，備供烹調之用。

海蜇皮學名水母，形狀如張傘，平骨而軟，是腔腸動物，因為其味香脆，喜吃的人很多。

海蜇皮宜沖洗乾淨，切成細條之後，宜浸泡在水中，食前，可用開水燙數分鐘，看牠稍縮狀，即宜撈起，涼拌的，可加麻油、醬油和少許的醋，吃起來更為香脆。

蚶，是也蚌類，亦稱蚶子，其壳硬厚，有縱線突起，像屋瓦的楞子，所以又有人稱牠是瓦楞子。買回來的蚶，先洗淨，然後放在深碗之中，用滾水澆後，蓋上讓其浸泡十分鐘，然後取出用手剝開，把空壳的一半扔棄，另一半著附蚶肉，備作烹調之用。



很好吃！

淡菜也是蚌屬，其味甚美，因曝乾時不加鹽，所以稱淡菜。

把淡菜放在熱水中蓋好，泡兩小時就能發起，泡過的大原湯宜留着用。

一年一度的春節即將來臨，際此能源節約時期，我想主婦們不必為這習俗而煩惱、忙碌，只求全家大小團聚在一起，將你拿手的好菜作出幾道來，全家快快乐樂的團聚飽食一餐，豈不更有意義。

### 三鮮鮑脯

材料：鮑魚(罐頭)四兩，家鄉肉二兩，魚唇(發好的

)一斤，雞胸四兩，青剛菜心十二兩，薑二片，油三大匙。

調味品：酒一大匙，糖一小匙，鹽一小匙，高湯半大碗，太白粉二大匙，熟油一大匙。

做法：(一)鮑魚用手掌按住，刀由下方片切成薄片備用，魚唇切塊(與鮑魚大小相同)，雞胸肉煮熟片切成薄片，家鄉肉整塊放在雞胸肉鍋中一起煮熟，然後取出放冷切片。

(二)油三大匙燒熱，先爆香薑片取出不要，倒下鮑魚及魚唇爆炒，淋下酒、鹽、糖、味精及高湯燒開，再用太白粉勾芡，再下雞肉片及火腿片，再

淋下熟油一大匙，即可倒在炒好的青剛菜心盤中。

(三)青剛菜心處理好後(一樣長短及大小)用開水燙熟再沖冷水，水分瀝乾，用少許油鹽炒幾下便排在大盤中四周。

(鮑魚倒在盤中後可將鮑魚片排在上面更美觀。)

### 蛋捲海參

材料：發好的海參一片，蛋二個，絞肉四兩，蝦米半兩

，熟筍一個，豌豆片數片，火腿或家鄉肉一兩，蔥二支，油三大匙，香菜少許，薑二片。

調味品：①鹽四分之一小

匙，胡椒粉八分之一小匙，清水二大匙，太白粉一小匙(以上拌絞肉用料)。

②酒一大匙，胡椒粉八分之一小匙，糖小匙，鹽半小匙，醬油一大匙，高湯半大碗，太白粉二大匙，熟油一大匙(或麻油半大匙)。

做法：(一)蛋打散，煎成兩個蛋並備用。

(二)蝦米輕輕沖洗一次，瀝去水分切碎，蔥一支切碎，將蝦米、蔥碎及調味料(鹽、胡椒粉、清水、太白粉)加入絞肉中用力攪打成肉泥，然後將肉泥分成兩分舖在蛋皮上捲起

，放在盤中上鍋蒸十分鐘，待

冷再切一公分半寬的小段，排在大盤中，放進蒸鍋中，以小火候保溫。

(三)火腿、筍煮熟切片(或是切花紋)，豌豆片煮熟，海參處理好內腹洗淨切斜刀塊，蔥一支切好。

(四)油三大匙，先將蔥、薑爆香，再將海參倒下爆炒，淋下酒一大匙即刻盛起。將蔥、薑取出不要，餘油燒熱，將筍

片、高湯及調味料(鹽、醬油、胡椒粉、糖)燒開，太白粉勾芡，再將海參、火腿、豌豆片倒回鍋中再開即可淋下麻油

起鍋，倒在排蛋捲的盤中，點綴少許香菜即可上桌。

## 保護雙腳！

### 清香

一般人對雙腳的保護常常忽略，其實雙腳一旦發生毛病，行動便失去自由，諸多不便。現提供一些雙腳保護常識，以供參考：

(1)經常清洗雙腳，每天二次以上，洗後用清潔毛巾擦乾敷上些爽身粉，在家中時少穿鞋子，讓腳趾能吸收新鮮空氣，可減少香港腳等皮膚病的發生。夏天天氣炎熱，腳趾容易出汗，應盡量將腳趾部裸露，使它通風，冬天天氣寒冷，腳趾容易凍傷，應穿上鞋襪保護。

(2)買鞋時應看清號碼，並應注意穿上後要能適合舒爽，太窄太寬都不宜，以免穿上日久，影响到腳的形狀或發生磨擦破傷而生出皮膚病。

鞋襪應時常換洗清潔，經常換穿。夏天應穿有孔的涼鞋，冬天則穿密封鞋子。

(3)腳趾要經常修剪整齊清潔，修剪時應注意勿剪傷，剪後要擦上些潤膚膏或爽身粉。腳趾部應經常保持乾燥，不使其潮濕。

夏天在穿鞋前先用堅韌舒軟衛生紙夾在腳趾中間，可吸收流出汗水，減少腳趾皮膚病的發生。

(4)每天要多運動，時常施行柔軟體操，每天數次，使腳部肌肉靈活。

運動方法可隨自己體能及興趣而施行，最簡便方法是將雙腳放在桌上，用腳尖畫圈或用空瓶橫在地上，然後以雙腳踏上去滾去。

此運動可鬆弛腳部，使肌肉收縮靈活強健。

(5)最好在沐浴後，腳部如果是乾性皮膚者，先擦上冷霜再磨擦，如果是油性皮膚者，先擦上爽身粉再磨擦，首先把足趾雙隻分開扯動，在腳背按摩磨擦。

足踝按圓圓狀磨擦，足頸用雙手向左右磨擦，大腿部採用大圓圈向上揉擦，可促進血液新陳代謝暢通，達到腳部強健的目的。

(6)行路適當，保持端正姿態，坐時要保脚部的端正平行，不要翹上二郎腿，不要連續坐太久，大約每小時左右，則應站起來走動一下，臥時應將脚伸直平行，不要彎背曲膝而睡。

(7)小心的保護腳，少踏入潮濕或有水的地方，更不可赤足浸在污水或污泥中工作玩耍，以免引起種種脚病。平時注意，勿使身體各部受到

傷害，以免影响到脚的行動。

(8)時常檢查脚部，患有脚疾者更應注意，絕不可疏忽，如發現脚部異常或常感不舒爽，行動不靈活時，切勿拖延，應及速找醫治療，以免病情日久惡化，益加難醫。

