



# 農村家庭

## 調味料·香料調配適當

### 中國菜千變萬化！

藍梅筠

講究烹飪技藝的人們，除了注意刀工和火候之外，更應注意調味料和香料的調配。

有位外國廚師到我國來考察烹飪方法，首先他便發現我國烹飪術上最重要的訣竅之一——調味料和香料的巧妙調配技術。

他說：「中國菜的口味能

千變萬化，最重要的方法之一，原來是調味料和香料的調配技術，更加上刀工和火候的協調，使你總覺得好吃極了。更覺得有趣的是：那一盤是青菜炒豆腐，那一隻火鍋是豆腐的青菜，明明是同一種食物，但是由於所用的調味料和香料不同，味道就有變化。要是不知情的人便以為中國的豆腐本身就有種種不同的味道呢！」

刀工如同塑像和造型，畫出輪廓；火候是促進作品達成爐火純青的不二法門；調味料和香料，不但能襯出主題之美，同時更能使欣賞者玩味，這是對藝術而言。

就技藝來說，火候不能配合刀工，火力太强或太弱，則一事不成；刀工不顧及火候，便燒得太生或太爛；調味料和香料的配合，如果忽視以上三者的需要，亂加調配工，便成事不足而敗事有餘了。調味料和香料既是促成烹飪成功要素之一，則無論大小宴席，都要十分講究才好。

所謂調味料和香料，是協調味覺作用的材料，大概可分為三樣：

(一)調味料，有人也稱調味品，主要有醬油、醋、鹽、食油、麻油、糖、酒、味精等。

(二)香料，就是葱、蒜、薑、八角、胡椒、辣椒、芥末、花椒鹽、豆瓣醬、甜麵醬、紅麴、太白粉、五香粉和咖喱粉等。

(三)佐料，如木耳、香菇、蝦米、金針、菜、筍、蘿蔔、馬鈴薯……

兼有調味之作用，一般人亦把它稱為菜餚中的佐料。調味料和香料的烹調，對掌勺者是種極重要的技藝。以烹調的順序來說，孰先

同時齊下，處理適當與否，都是取決烹調成敗的因素。譬如以最簡易的家常菜——榨菜炒肉絲為例：

(一)應將肉和榨菜先切成絲狀待用。

(二)把花生油注進鍋內，待其燒熱，即急炸葱心，使其產



烹調練習

孰後；以時間來說，需嫩糯老；以全道菜來說，調味料先於主菜下鍋，或後於主菜下鍋，或

生香味；此時即宜將肉絲推入鍋內，爆炒數分鐘。

③最後加榨菜和溫水數湯匙，再炒約一分多鐘後，加下味精，再炒數下便可起鍋。似此步驟，即能順利的完成，倘若倒行而施，其成功與否，可想而知。

上面說過，調味料和香料的功用，不亞於主菜的地位，有時取得與主菜的同等地位，甚至超越於主菜之上。

譬如以最常烹調的炒蝦仁來說，必需應用油、食塩、料酒、綠葱心、太白粉等材料作為它的調味品，豈不成為重要的材料！

因此無論家庭小宴或酒席宴會的菜餚，烹飪時宜把調味料列為優先考慮的材料。調味料有很多的功用，我們最常感覺得出的，是它能變化菜餚的味道，就是改變菜餚口味。

例如溜魚片，原來用的調味料，如花生油、醬油、塩、花椒、薑末、葱和醋等，其味有甜帶酸者，令人有清神的感覺；如果加上辣豆瓣醬烹調，那麼，味道便完全不同了。喜好辣味者，辣得過癮，畏辣者品嘗，則張口伸舌，有「難言之苦」！

調味品亦有中和食物的效果，比如台灣家常作的抄苦瓜，許多人因「不堪其苦」而不敢品嘗。要是把苦瓜切成片狀，放在沸水中抄過，撈起之後，調上麻油、糖、塩、醬油、

醋和芝麻醬等，雖還帶點兒苦，但先苦後甘。

有些食物的本身，其味甚淡，必須藉助調味品來增進其美味。譬如豆腐的本身，味道清淡，全靠調味料、香料和其他佐料來作成各種美味。又如海參的本味也很淡的，要是紅燒海參，一斤的海參，必須用豬油三湯匙，除塩、醬油之外，還要調上葱段、薑片，另加雞湯和太白粉。這也就是前面所說的，調味料和香料有時幾乎取代了主菜的地位。

調味料和香料在名家食譜中的每道菜的說明，均有記述，足供初習者參考。等到對各種調味料和香料的性質熟悉之後，對於應用種類的多寡，調配的分量，悉依個人的喜愛，或各地區的習慣口味而定。湖南、四州等地多喜辣味，江浙的海鮮則喜好清淡些，北方人嗜好葱蒜味，廣東和福建人則喜歡甜味。

所以調味材料的應用習慣具有地方性格，例如炸古吃肉，廣東和福建用糖量較多，其他地區稍甜便可。（古吃肉亦稱甜酸肉，即如福建人所稱的糖醋荔枝肉。）

西洋人烹調中國菜餚，都能照着我國食譜調配一切材料，但是進行烹飪時，一手拿食譜，一手拿勺，按譜逐步將各種材料下鍋，等上鍋品嚐時，已不是味道了！主要的原因是對主菜和各種調味料、香料的

性質不熟諳，尤其是對調味與香料，各種材料所能發揮的性不能不知情，以致所烹出來的味道四不像。

西洋人對於調味料的調配方法，與我國所用的方法大有不同。他們是把主菜先煮好，然後調味，有的甚至由用菜的客人自己調配，所以西餐席上，排設了許多調味料供食客取用，一般家庭也是一樣。中餐必先調好後煮，所以我國烹調技術高於西洋一籌。因此一位初習烹飪者，對

調味的材料，須要熟知下面五點：

①了解調味料和香料的性能。②使用的分量。③調配的方法。④調配後所產生的現象及其效果。⑤烹調應行的步驟。至於烹調得是否成功，一切宜加嘗試，不要怕失敗，失敗為成功之母。

### 扣肉快餐

材料：豬後腿肉或五花肉一斤（長方型一塊），梅干菜二兩，青剛菜心或芥蘭一斤，

蒜頭三粒，薑二片，八角二粒，葱二支。  
調味料：①醬油三大匙，冰糖半兩，清水半碗。  
做法：①用五花肉肉最好連肉皮，將肉皮刮乾淨整塊放入滾水中煮二十分鐘後，然後取出放入冷水中冷透，再取出擦乾水分，將肉皮浸在醬油中醃泡一下。

②燒油小半鍋，將肉皮朝下放入油鍋中炸起泡再行撈起，待稍冷切成薄片。

③梅干菜洗淨切小段，燒



扣肉快餐

炒豇豆

一大匙油，將蒜頭爆香隨即將梅干菜加入鍋中同炒，加上醬油、味精、糖、清水，燒開後將肉片舖在梅干菜上面，用小火慢慢燜煮至肉爛為止，大約五十分鐘即可。

④如在年節可將肉片排整齊（肉皮朝下，排在深碗中）梅干菜舖在肉上面，再上鍋蒸或是入電鍋內蒸，上鍋前取出扣在大盤中，湯汁用少許太白粉勾芡澆在肉上。

⑤青剛菜心或是芥蘭菜用開水燙煮沖水，再用油、鹽、味精炒一下盛起圍在肉四周，



青椒牛肉飯

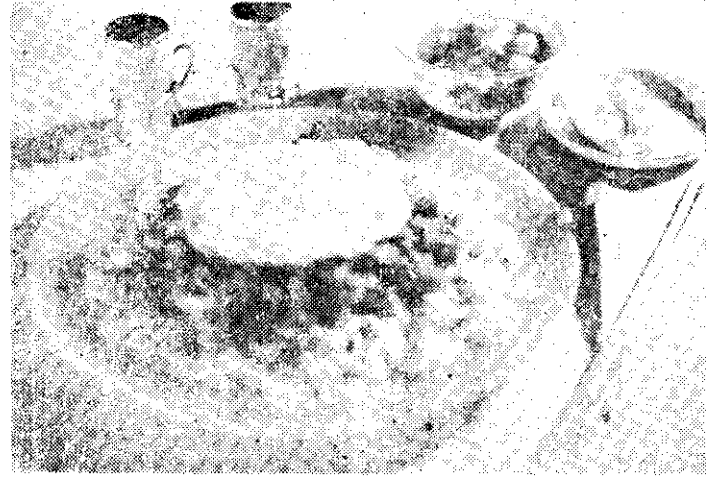
以減少油膩。

⑥如食快餐，則將飯盛在大盤中配幾片肉及梅干菜等，再將炒好的綠葉菜配少許即可（五人分）。

### 意大利麵條

材料：意大利麵條或用寬麵條（機械麵條）五兩，絞肉三兩（牛肉或豬肉均可）洋蔥半個切碎，蛋一個，白脫油或其他油均可，一大匙半。

調味料：番茄配司一大匙，糖一小匙，塩半小匙，胡椒粉八分之一小匙，清水半碗。



意大利麵條

做法：①麵條用開水煮熟撈起放在盤中，用半大匙白脫油拌勻。

炒油一大匙燒熱，先將洋蔥炒香，加下肉碎同炒，炒散後再加塩、糖、番茄配司、胡椒粉。清水燒開，用太白粉勾芡即澆在麵上。

②蛋煎成荷包蛋放在肉碎上即可（一人分）。

### 炒年糕

材料：年糕六條，瘦肉三兩，白菜半斤，青蒜二棵，油二大匙。

調味料：醬油一大匙，塩四分之一小匙，味精半小匙，清水三大匙，胡椒粉八分之一小匙。

做法：①年糕斜刀切薄片，瘦肉切絲，白菜切絲，青蒜拍扁切斜段。

②油二大匙燒熱，先將肉絲與青蒜下鍋炒香，再加下白菜炒軟，將年糕加進，並放入塩、醬油、味精、胡椒粉、清水，一直炒至水分乾時即可起鍋（二人分）。

### 青椒牛肉飯

材料：無筋牛肉四兩，青椒三個，生薑絲半大匙，葱二支。

醃牛肉用料：醬油一大匙，太白粉半大匙，清水二大匙。

調味料：醬油一大匙，味精四分之一小匙，清水少許，太白粉半大匙。

做法：①無筋牛肉切薄片，加入太白粉、醬油、清水攪勻備用，青椒去仔切塊，葱切段。

②油三大匙燒熱，將牛肉倒出迅速炒散即刻盛起，將油漏出，餘油再燒熱爆香葱、薑。倒下青椒加醬油、味精、清水再繼續炒軟青椒，即用太白粉勾芡，然後將牛肉片倒下合炒即刻起鍋，盛在飯上（二人分）。

## 養貓

貓是非常馴良的動物，當你無聊枯坐時，它是你最好的伴侶。主人聊天時它也會乖乖的靜聽着。像是柔順的少女，馴良可愛。夜晚，是貓最活躍的時間，像是幹練老到的大偵探，作為宵小（老鼠）的剋星。老鼠是傳染病的媒介，消除老鼠自然也就減少傳染病傳播的機會。

俗語說：「好貓管百家，好狗管天下」。依照古老的習慣與經驗，選擇好的仔貓，通常都用手將仔貓從雙耳取上，使其四肢離地。如果仔貓的四肢腳掌縮起來合攏在一起，此貓較聰明敏感、靈活、動作速度敏捷，是善於抓老鼠的好貓。

飼貓通常只用剩飯剩菜隨意拌合飼餵即可。只是仔貓飼餵時稍要注意，避免硬骨魚刺魚頭、魚尾，最好是買飼料用魚罐頭對仔貓最適宜。長成的大貓只要吃剩的殘魚拌飯就好。

貓是好乾淨的動物，大小便的習慣是在黑暗僻靜，不容易被人看到的地方。而且總是找有沙或泥土的地方，大小便後用腳抓沙或泥土掩蓋起來。因此只要在牆角暗處或倉庫角落裏，隨意放上一個舊木箱，舊餅盒，舊臉盆，裏面放些沙或鬆土之類，讓貓作為便溺之用，久而久之則可養成貓在固定地方便溺的習慣。（林澄洲）