



農村家庭

眼明·手快·有耐心

煎的烹飪法

藍梅筠

我國烹飪的方法，有：煎、炒、爆、溜、燒、炸、烹、涮、川、抄、拌、烤、燻、燴、滷、滷、滴、煮、蒸、熬、燉、糊、拔、風、糟、醬、凍、燻……等等。自本期起，將逐項介紹其烹飪的方法。

我國的烹飪方法和西洋不同，不但烹飪方法有很多種，而且，有許多的菜肴，往往要綜合數種的烹飪方法而成，千變萬化，因此要成爲一個名廚是很難的。

西洋的烹飪方法極爲簡單，大抵上僅用「煎」、「炒」、「烤」或「燒」等種，因此沒有多大變化。

烹飪千變萬化

有些外國廚師，總以爲我國的烹飪方法雖有這麼多，實際上其方法是相似的；這是由於他們對烹飪方法不真正了解所致。他們用的烤法，只是用烤箱，我們的烤法便有很多種，而烤與烘與燻又完全不同。曾經有幾位外國廚師來我國考察，起初也是持此觀念，

但是等他們品嚐之後，便恍然大悟。

上面說過，我國烹飪的方法不但有數十種之多，有時一道菜要綜合數種烹飪的方法，算起來便不止數十種了；不過，這數十種基本的方法熟練之後，便能融合貫通，於是變化便很多了。

本期起我將分別介紹。

煎的方法

現在先談煎的烹飪方法。

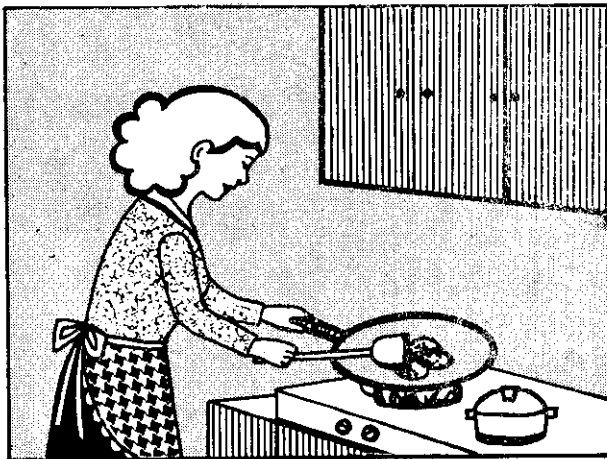
記得我剛到台灣的時候，朋友曾

請我到圓環去品嚐著名的蚵仔煎。當時賣蚵仔煎的舖子相當的多，以爲只要會煎，就能煎蚵仔，但是煎得恰到好處則不易。

起初吃的一家，嚐到的只是青粉的滋味，蚵仔味道還不能發揮出來；後來換了一家品嚐，可是煎得過火，嚐在嘴裏的是焦味。

煎蚵仔所以要拌青粉，是使蚵仔不但不粘鍋，並且保護蚵仔在煎時不焦，在適當的溫度之下，發揮蚵仔特殊的鮮味。所以煎蚵仔所調的青粉必須適量。

用蛋煎蚵仔，亦宜恰到好處，不然，蛋太多，那是吃煎蛋不是嗜蚵仔煎了。所以煎蚵



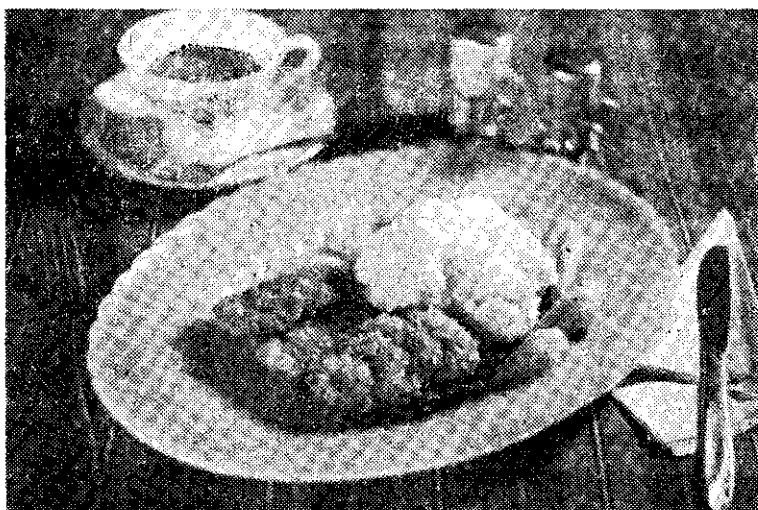
仔的調料的分量是關鍵所在。

煎和炸不同

煎的烹飪法，是用少量的油，注入鍋中加熱後使其滾沸，改用文火，然後把食物下鍋，使食物慢熱，漸漸的呈現金黃顏色，食物便煎成，這叫「煎」。

煎跟炸不同，用多量的油，那是炸，煎食物應用少量的油，屬於次速熱的做法。

蝦排飯



眼明手快有耐心

煎的烹飪法，眼要明，手要快，同時要有耐心。因為煎的時候，必須用文火，如果求快用旺火，一定燒焦無疑，所以煎的速度較慢。

但是煎到某種適當程度，受飽和時，即宜翻動，稍為過火便會失去所希望的味道。如果煎得不適度即翻動，有的食物香味未能發揮，有的一被翻動，食物便會煎得亂糟糟了。

譬如煎魚，必須耐心的、專心的煎，不可隨時用鏟子去鏟動，要等到聞及魚香的味道，眼看到魚身周圍呈金黃色時，立刻用鏟子去試探，要是能鏟動，即宜翻身。如果煎得不適度即用鏟子去鏟起，魚皮粘鍋，魚肉便被鏟得亂糟糟的了，即使魚肉不糟，試想煎

起無魚皮的煎魚，看起來便不是味道了。

油量宜適當

煎法所用的油量宜少，這個少量的說法，得舉眼到的經驗，油量過少，必是粘鍋。用油煎，其目的是使食物與鍋底之間藉油隔離，同時使受熱的油蒸發而滲入食物之內，產生香味。

所以有時在煎之前，先注入較多的油，待油沸後，盛起一部分的熱油，那麼在煎食物時，隨時加油補充，要不然油量不足，粘起鍋來，麻煩就大了。

譬如煎蛋餃，必須備起熱油，鍋中只留少量的油，先煎第一個的蛋餃皮——即是取約一匙的蛋液，倒入鍋底，用湯匙輕輕的把蛋液鋪開成餅形，煎成餃皮，此時用筷子挾肉餡放在上面，然後用鏟將蛋皮的一半鏟起與另一半黏住，完成了一個蛋餃子，然後把它移到鍋旁。再加少許的油，如法再做第二個蛋餃子，而後再做若干個。

不過，在進行逐一製作的過程中，隨時需注意攔在一旁，應否補充，同時注意成熟的程度。

因為製好放在鍋邊的餃子，需要繼續的煎，使肉餡藉文火煎熟，成熟了便將其起鍋，不然便煎焦了。

所以「煎」時，要眼明手快選要有耐心。

藉助少量水分

在煎的過程中，利用油的作用，不但使食物不粘鍋，還藉油來緩和熱度，也藉着油的蒸發熱量增進成熟效果以及產生香味，所以體積小的必須兩面輪流的煎，使整塊或整體食物的味道均等，但是體積較大的食物，只能煎其一面，則需藉助少量的水分，來增進食物的成熟。

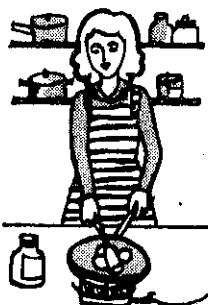
比如煎包，只是在包子的底部煎，所以包子煎到相當程度時，必須澆上適量的水，把包子蓋在鍋裏，煎煮了一會兒，使熱氣蒸發，滲入包內，使包子透熟。

鍋貼也是煎的，它的體積雖小，但是因為形態的需要，只能在底部煎，所以亦需如煎包一樣，應用少量的水來促進其透熟程度。

福建沿海一帶多產蟹類，所以也有煎蟹一道菜。先將蟹洗乾，斬成兩段，在斬斷的一頭，粘上較多的蛋液（蛋液需調入少量的醬油，和少許的料酒），然後放入鍋中去煎，煎至適當程度，澆上少許的水，立加煎蓋讓其煎煮成熟。其道理與煎包和鍋貼相同。

豬排先拍鬆

牛排和豬排也是採用「煎」一法的。牛排和豬排要做得好



必需在煎之前加工；牛排和豬排是板塊狀的，有相當的厚度，所以先要用刀面拍肉，把肉拍鬆，把肉紋鬆開，然後放鍋中煎。

肉拍鬆了，不但容易煎熟，而且也易入味。吃牛排或豬排者，各人嗜好相同，有的要吃嫩的，有的却吃老的，這只是取決於在鍋中烹飪時間的長短，煎得短便嫩，煎的時間長便老。

但是無論那一種程度，最重要是整塊的牛排或豬排成熟的程度一致，這就得注意兩件事：一、應採用平底鍋煎。二、火力應平均。

因為用較厚的一種，容易吸熱，却不容易散熱，所以控制熱度較有把握，又平底鍋傳熱也較平衡，所以成熟的程度也較一致。

用平底鍋煎

「煎」的鍋子，最理想的是鐵鍋，其他金屬的鍋子都比較差，煎用的鐵鍋又以平底鍋最理想，它不但有如上述的優點，在烹飪技巧上也極方便。

譬如用平底鍋煎餅，煎了一面，可以拿起鍋把，順勢把它送上空中翻一面再煎。煎荷包蛋或煎蛋，用平底鍋在空間翻面也很方便，只要練習數次便有如此技巧。

火候控制好

煎的烹飪方法，是烹飪術中最基本的，最常用的方法之一，但是初習烹飪者，往往有煎得不熟，煎得不勻，或煎得太過火，這都是火候或油量的處理問題。

一方面也是動作欠熟練的問題，這些，只要多加實習，從失敗中獲得經驗，便是成功的要訣。

煎得好味道香

除了熟練的烹飪技巧之外，尚要了解煎的效用。

煎，不但是吸收香味，同時也是發揮香味，是促進嗅覺和味覺的效用。

比如家庭中煎豬腦、煎豆腐，它們的本身並不覺得香，煎起來就覺得香噴噴，吃起來更香。比如煮蛋就不如煎蛋來得香。

所以，有許多道菜，必先經煎的過程，再改用別的烹法，比方燻排骨，即要先煎一煎排骨，無非是要增加排骨的香味呢！

蝦排快餐

材料：中蝦一斤，蛋二個

，麵粉半碗，麵包粉一碗，牙籤二十支。

醃蝦用料：蔥一支，薑三片，酒一大匙，鹽半小匙，胡椒粉半小匙，麻油半大匙。

做法：(一)中蝦一斤去皮及腸泥，洗淨擦乾水分，放在大碗中，將蔥薑拍扁切段，加入蝦仁中再拌入鹽、酒、胡椒粉，麻油醃漬三十分鐘。

(二)取牙籤一支，拿起三四隻蝦，將蝦穿連一起，(上身一隻，尾部一隻穿好，滾上乾麵粉，再將蛋打散，貼一下蛋汁，再滾上麵包粉，如此全部穿連好)。

(三)炸油燒至七八分熱，將作好的蝦排投入鍋中炸至黃色即行撈出，趁熱排在白飯上，再配以各種青菜或泡菜均可。

海鮮麵

材料：哈利四兩，新鮮蝦仁二兩，新鮮墨魚半條，海蟹一隻或半隻，蠔黃二兩，嫩薑四片，綠豆芽少許，蔥一支，麵條半斤。

調味料：鹽一小匙，胡椒粉半小匙，味精半小匙，酒一大匙。

做法：(一)哈利買回放在鹽水中浸泡二、三小時，再用刀切開看是否有黑沙，如沒有即可用。

(二)墨魚洗淨切花紋，蟹洗淨切塊，蝦仁洗淨，蠔黃用水稍沖洗瀝去水分。

(三)燒半鍋開水加下鹽、酒、味精、薑、胡椒粉，再分別將各海鮮放入煮十分鐘，最後加蠔黃及蔥、豆芽。

麵上即可。(二、三人分)

蹄花麵

材料：豬前腳一隻，青岡菜半斤，蔥二支，薑四片，八角二粒，醬油五大匙，酒一大匙，冰糖一塊或一大匙黃沙糖，鹽半小匙，清水一碗。

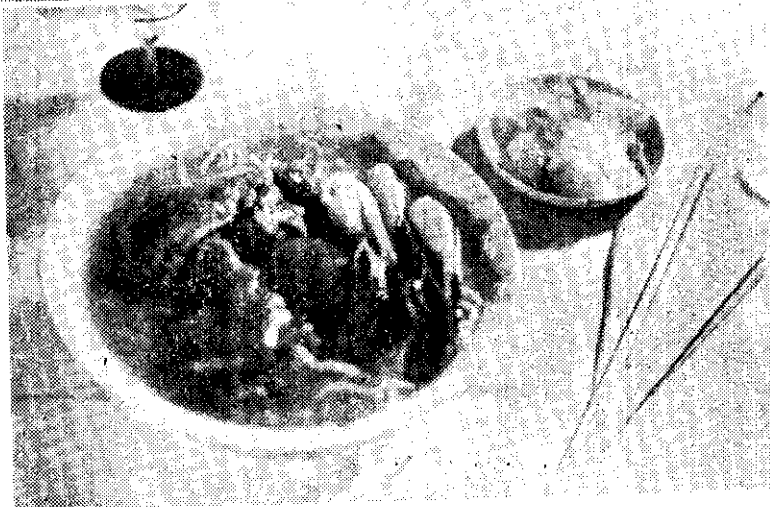
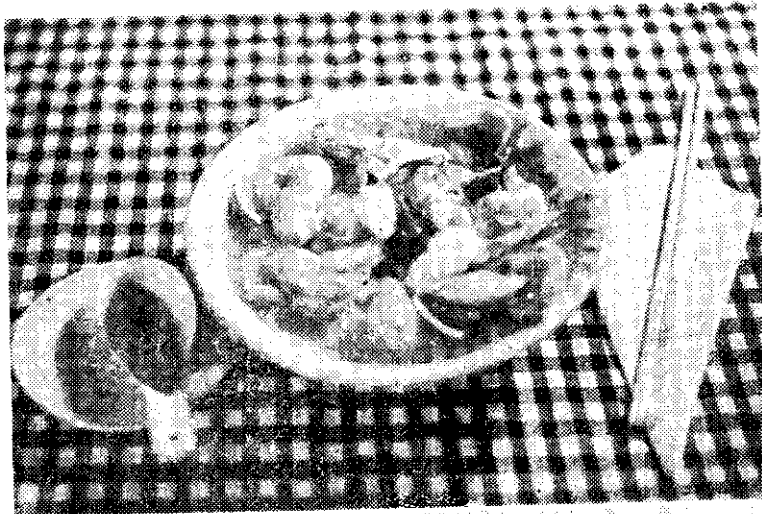
做法：(一)豬前腳處理乾淨，切大塊放在鍋中加入醬油、蔥、薑、酒、八角、糖、鹽，水煮開後改用小火慢慢再效，

嫩至豬腳爛為止。

(二)青岡菜整理乾淨，用開水煮熟。

(三)豬腳爛後，將豬腳排在飯上，然後將青岡菜放在豬腳湯汁中稍煮即行撈出，排在豬腳邊。

(四)餘汁用少許太白粉勾芡，澆少許在飯上，其味更佳。或是煮麵條，將豬腳湯汁再加水及鹽，煮成湯汁澆在麵上，再配二塊豬腳和少許青岡菜亦可。



上圖：海鮮麵，下圖：豬蹄麵