



農村家庭

蒸：保持食物特有風味！

藍梅筠

滋味的佳
餚。為了
避免犯此
毛病，一
方面要把
握時間，

每逢本省各地區「大拜拜」的節日，家家宴客，筵席桌數多到一、二十桌，爲了應付大量菜餚的供給，將煮好的一些菜餚，儲在一層層的蒸籠裡，用火蒸着保溫。這是一種很好的辦法。

在大館裡，亦多用這種方法儲存當天多數供應的菜餚，便於適時應用；現在已有許多的籠子，每日供應數十種既定的菜餚，讓客人選食，而這些菜餚，多數都烹調完成，或用蒸籠、或用電鍋、或用特製的蒸鍋，用低溫蒸着，可以隨時上菜。所以蒸的烹法應用的非常普遍。

「蒸」，不但可有如上述的保溫功用，在烹飪的功能上，更能表現它獨特的風味。它與「煮」、「燉」、「燻」等的烹飪效果不同。

「蒸」的做法，是把食物置於蒸籠中，或碗盤裡，或蒸鍋中，鍋中放水，把蒸具放上去蒸，藉着水蒸氣的熱力，使食物成熟。

利用水蒸氣能推動火車，其熱和力的效能很大。現在市場上所售的快鍋，它便是利用這個原理，食物在快鍋中蒸烹

，能在一、二分鐘內蒸烹成熟，即使牛肉雞鴨，能在快鍋中蒸烹數分鐘內，烹的爛熟，同時味道特佳。

「蒸」是利用水蒸氣的熱力促使食物成熟，同時也藉它的力量，能保持食物的原來滋味及其新鮮度；但是，蒸的技巧上必須注意時間的控制。

因爲蒸的時候，水蒸汽從鍋底蒸發，由下而上，熱氣便充滿在各層的蒸籠中游離着，食物係利用熱氣蒸熟。

如果，

到了蒸熟的時候，退了火，籠子裡熱度逐漸減低，到了某種程度，甚至冷卻時，水蒸汽便會聚成水點，大量的落在食物上，此時便會沖淡了食物原來的味道，減低了烹飪的效果，吃了不是本來的

適時掀開籠蓋，讓大量的蒸汽向外界發散，一方面宜選用竹質籠子，讓部分的蒸汽水分由籠子吸收。所以蒸籠選用竹質的較爲理想，金屬的蒸籠比較不理想。

有的家庭中沒有蒸籠的設備，當然亦可應用「蒸」的烹法。

沒有蒸籠，便用碗盤放在鍋中直接的蒸；採用此種蒸法，一要考慮放在鍋裡的水量，使水滾沸時不至噴濺或淹了所



要蒸的食物上頭，不然，那真叫「泡了湯了」，如何得了。

二要預測菜餚所需烹飪的時間。宜使烹的時間已到，則鍋中還剩有餘下的水，最為理想；如果所需時間未到，則鍋中的水已蒸乾，那便危險萬分。

所以，烹者隨時應注意鍋中的現象，要從經驗中去覺察出水量的多少適度。有經驗的，可以從鍋中發出音響，和從鍋中蒸出的水氣等現象判斷。

用電鍋蒸飯，已是家庭中常用的蒸飯方法，我們也可以用蒸飯的電鍋來蒸烹食物。用此種電鍋烹飪菜餚，在鍋中水量的多少亦有分寸。

因為電鍋的水蒸氣在開始時，蒸汽自然多，愈到後來則愈少；所以水量也要適度，太少了會把菜餚中的美汁也被蒸乾，那麼菜餚所呈的滋味可想而知了！

「蒸」的烹飪法，其目的是利用高的熱氣溫，不但使食物易熟且爛，同時使食物的原味揮發出來，品嚐它們的原來美味。

蒸烹時，也藉着水蒸氣的游離作用，促使主菜和佐料及香料相互交味，不但增加食物原味之美，亦能表現色、香、味，即食物的本來香味。比如許多人非常喜歡品嚐「粉蒸肉」，就是因為其肉的味道，蒸得夠香味兒。

利用蒸的烹飪有交味的作

用，所以要使原味呈現盡致。採用鍋子單蒸一道菜自無問題，要是用大籠子同時蒸烹數道菜餚，則應選氣味相投的放在一起來蒸，否則因交味的關係，其原味便減色了。

許多師傅應用大籠子蒸烹菜餚時，多按菜餚性質、色味等，分別層次來蒸，有的要確保原味，特加小蓋，以免走味兒。

我們在籠子裡點的清蒸鱸魚、甲魚、清蒸雞之類的佳餚，上菜時，看到其小蒸具上加封透明紙，這都是要確保新鮮的原味。

此外，如荷葉肉的方法，把豬肉調好調味料、香料等，將每片肉蘸了一層米粉，用醃過洗淨的荷葉包裹，平排在盤上，放在籠中蒸烹，不但保持原味，同時利用熱氣的力量，使荷葉的香味兒亦能滲入增加其美味。

採用荷葉包裹的方法，嫩雞、鴨肉（肉切塊）亦可包蒸，味道亦極美。（蘸肉的米粉如與五香粉子以炒熟後再蘸在肉上，蒸熟後味道更香。）

蒸的菜餚，先要作初步的調配然後置籠中烹飪。如蒸鱈魚，先把魚處理乾淨，切成二寸長的段片，放在碗中，

將拍碎的蒜瓣、蔥、薑末，以及豬油，全部加魚肉中拌勻，再蘸上一層米粉，然後上籠蒸約十數分鐘，出籠後扣盤，上桌前將調味料和勻的澆在魚上，其味鮮美。

又如蒸肘子，先把它放在鍋中，加八角，注入水淹過肉，待煮沸後撈起，又與炒熱的麵醬攪拌，使麵醬侵入肉皮中着色；把處理的肘子，放在用糜乾菜墊底的大碗中，加入其餘的調味料，和半飯碗的溫水

，便置於籠中蒸。

像蒸肘子這一道菜是蒸之前，先要作初步的烹飪再蒸。如蒸扣肉，先得煮或炸後再蒸。福建人喜吃的芋泥，則先煮爛芋頭之後，經過弄細，放在大碗中加豬油，再放籠內去蒸的。

蒸魚的味道最為新鮮，但是魚有腥味，所以得先把腥味處理之後再蒸。蒸的魚，不但新鮮，而且滑嫩。

不過，淡水魚和海水魚在

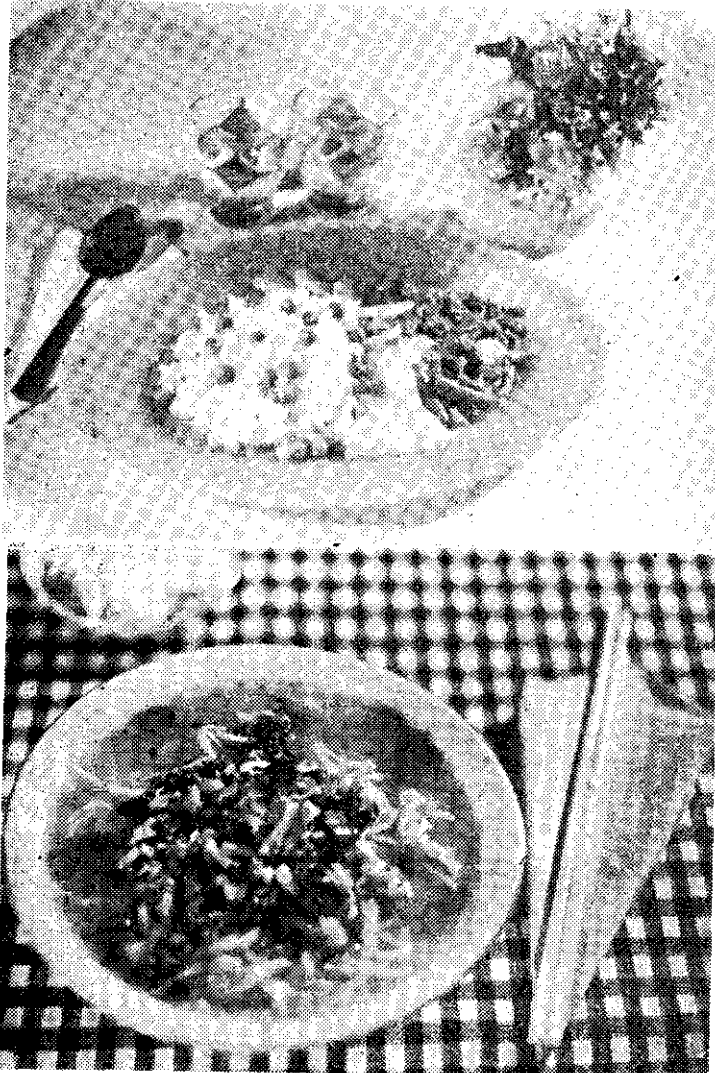
蒸的時間上有差別。海水魚的肉較韌，花時較長，淡水魚則短，所以蒸的時間在烹飪的技巧上亦得講究。

如蒸鮮魚、清蒸田雞腿、蒸螃蟹等等，只需十來分鐘便蒸熟；蒸肘子、粉蒸肉、荷葉肉、清蒸雞等，則需蒸上一兩個鐘頭。

蒸的烹飪方法應用範圍極廣，尤其是本省民間自辦的酒席，很多菜餚都用蒸法的。因為蒸法方便、簡單、保

四色牛肉飯

香菜肉絲麵



溫、可靠；而蒸的菜味多半比煮熟的鮮美，不失原味。尤其是湯汁清澄又清香，不似煮、燉那麼濃濁，更可靠的是無黏鍋底焦枯之慮。

雪菜肉絲麵

材料：瘦肉四兩，雪麗紅四兩，筍二個，麵條一斤，塩二小匙，調味品酌量。

胡椒粉半小匙，油三大匙，高湯半鍋。

酸肉用料：塩少許，酒一大



貴妃雞飯

匙，太白粉半大匙。
做法：(一)先將麵條用開水煮熟，撈起放在大碗中。
(二)肉切細絲，雪麗紅洗淨切碎，筍煮熟切絲。
(三)油燒熱，先將肉絲落鍋炒散即可盛起，再將筍及雪麗紅落鍋爆炒即刻加下高湯及塩、胡椒粉，燒開，即可。

(四)肉絲放在麵上，然後澆下雪麗紅及筍煮的湯即好，可作成五大碗。

貴妃雞飯

材料：雞

腿二隻，香菇四、五朵，竹筍二個，胡蘿蔔一條，葱二支，薑二片，油三大匙。

調味料：

醬油二大匙，糖半大匙，酒一大匙，高湯或清水半碗，麻油半大匙。

作法：(一)

香菇泡軟去蒂切塊，筍、胡蘿蔔煮熟，切滾刀塊，葱切段，雞腿切大塊。

(二)油燒熱，先將雞腿下鍋煎黃盛起，

餘油爆香葱、薑，再將雞腿放回鍋中，加下香菇、筍、胡蘿蔔、醬油、酒、糖、清水同煮，煮至雞爛，湯汁快乾時。(如太乾時可再加少量水)即淋下麻油，即可排在飯上。(二人分)



四色牛肉飯

材料：牛腿肉一斤，洋葱二個(小的)，胡蘿蔔一條，洋芋二個，豌豆米二兩，芹菜三、四棵，油三大匙。

調味料：番茄醬三大匙，塩半小匙，胡椒粉七小匙，糖二小匙，清水二碗。

作法：(一)牛肉切塊，沾上胡椒粉及塩放十分鐘，然後用三大匙油燒熱，將肉塊倒入鍋中炒至變色，盛出，洋芋、洋葱、胡蘿蔔均切大塊。

(二)餘油再燒熱，將洋芋下鍋稍煎起鍋。

(三)將牛肉塊、洋葱、洋芋、胡蘿蔔、芹菜排在深鍋中，加入水、番茄醬、糖、塩，用小火燜煮二十分鐘，待肉塊爛將芹菜取出不要，再將豌豆米加入稍燜煮即可。(五、六人分)

買日光燈，請指名新亞

*全省各地電器行均售

新亞日光燈

新亞
New Asia

新亞電器股份有限公司
台北市忠孝西路一段85號
電話：311-1521(4線)311-7193(2線)