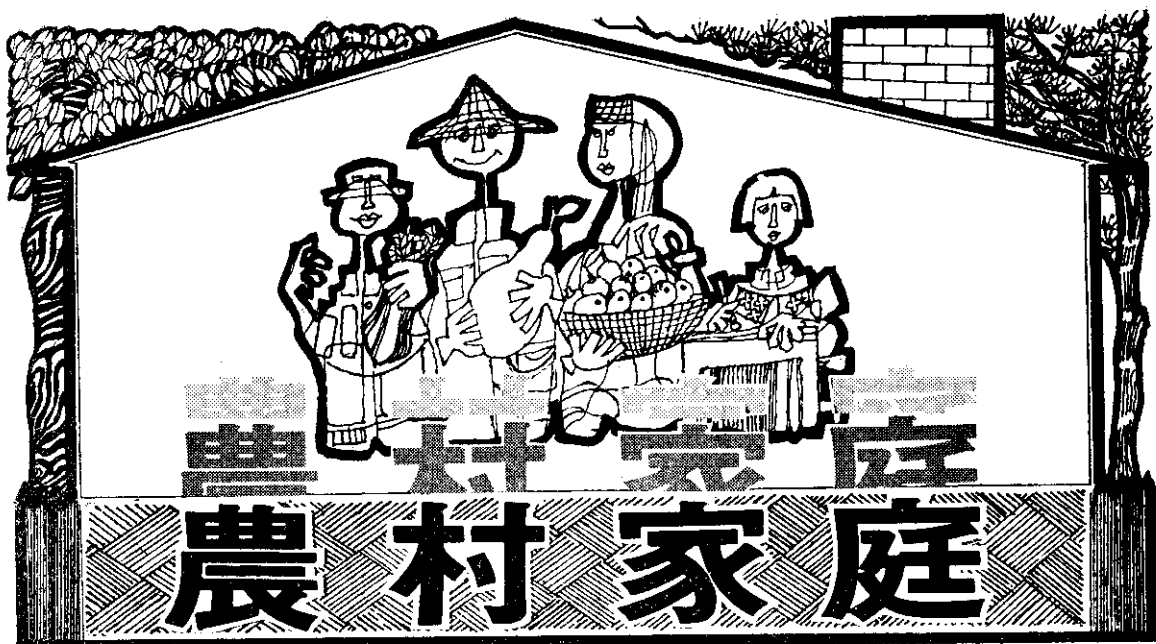




燉：表現食物原有滋味！

藍梅筠

「燉」不是「蒸」，更不是「煮」。「煮」是把食物放在高湯中，或是水中，然後使它煮沸成熟。「蒸」的烹飪法在前期已經談過，簡單地說，就是把食物放在蒸籠中，或是放在蒸鍋中，藉著蒸氣的熱力，使食物成熟。「燉」則不然，考究的方法，必須備有燉的器具，如：砂鍋、磁鍋、瓦鍋等，前些時候有磁質的氣鍋，近年來又發明快鍋，現在又有專家發明陶器的電燉鍋，真是不一而足，可見我國對「燉」的烹飪法很考究，也可知國人對「燉」的食物的嗜好。

燉的食物，可以十足表現出原來的滋味兒——原汁，「蒸」雖然也能表現原味兒，但是不如「燉」的味兒足。

因為燉可以使食物的原汁十足排出，成分營養，人體更容易吸收，而且燉的時間較長，食物煮得爛，不但容易嚼細，且能減輕消化器官工作的負擔。

所以我國家庭中使用燉的烹飪方法極為普遍，尤其是小孩兒，老年人都適宜供應燉的食物。

燉所以能燉得爛，是因為食物置於鍋中，加上較重的蓋子，緊緊的、密密的蓋住，極少能通氣，所以鍋裡的熱度高，使食物燉得爛。因為蓋得緊，少透氣，把原味確保，所以滋味十足。

從前在家鄉，較富裕的人家，常常燉銀耳（就是白木耳）、燉燕窩給老人家和孩子們

進補。

銀耳以中醫的說法，能益精明目，燕窩能養肺，化痰止咳，益小孩痘疹之效。

「燉」最能發揮食物營養價值，所以，富足家庭除三餐之外，還燉了些食物，供作老幼做補品。

銀耳本省已有栽培，產量也多，造價也便宜，燉些給家中大小吃，頗為實惠。

銀耳燉法很簡單。把銀耳用滾水發開了，加冰糖和溫水去燉，約三小時便可成熟。

本省沒產燕窩，但從國外進口的也不少，現大餐館裡已有供應燕窩這一道菜，食之津津樂道，但價錢嫌貴些。

清燉燕窩，需要燕窩一個，雞蛋四個，塩

湯，和蒸好半生不熟的蛋白，攪拌一下，便可舉匙而食。國人也極喜歡吃魚翅，尤其是本省菜的菜單中，魚翅是少不了的一道菜。



約小半湯匙，好雞湯大半湯碗。把燕窩放在小砂窩中，加水一飯碗，燉約半小時就熟，撈起來放在大餐碗中，然後注進煮沸的雞

把買來的魚翅洗淨、泡發，然後放在砂鍋中，加酒和水（應淹過魚翅），燉約半小時便熟。

燉好的魚翅要加配料：就是把燉好的魚翅排在盤子中，上面布些熟火腿絲、香菇，然後注進煮沸的三原湯（或好雞湯）。

「燉」有所謂「清燉」和「紅燉」。以色調而言，清燉用的是「白醬油」，色清淡，紅燉則否，色調濃。以烹法而言，紅燉的湯汁較濃，清燉的湯則清，較爽口。

燉魚類，大概都採用清燉。魚有腥臭味，清燉的烹法，可以化解腥味，而且透過燉的功力，發揮魚的新鮮滋味，所以喜食清燉魚的人特多。

西洋人很少吃魚頭，但到我國來吃過砂鍋魚頭之後，食之有味，到餐館去自己便會點上砂鍋魚頭來吃。

其實，魚頭放在砂鍋裡燉的時間並不長，只是十來分鐘而已，但是砂鍋魚頭增來為什麼會那麼辛香可口，其功在用砂鍋「燉」的功能，和魚頭進鍋前的處理。

魚頭的裡裡外外要洗得乾淨，瀝乾，然後放在炒鍋中用豬油煎，魚頭的兩面煎黃了，連頭帶油倒入砂鍋內；同時，加葱、薑、花椒、蒜、醬油、醋及高湯，煮滾了，再加塩、糖、酒和豆腐，那麼燉上十來分鐘，則味足矣。

因為砂鍋不易散熱，離火之後，繼續會滾煮很久，鍋中「雜滙」的配料——葱、薑、蒜等，事先都經油爆，在鍋中當然越發熱香，豆腐滾得透，最後加入的筍蒿燙熟而不爛，試想滋味怎會不美呢！

砂鍋、磁鍋和瓦鍋都比較厚，不容易散熱，鍋蓋也密，也不漏氣，功效大。現在砂鍋、磁鍋都可以買得到，價格便宜，家裡置一個燉用的鍋子，烹任起來就方便了。

有些家庭燉食物只用碗，用碟子當蓋子，把碗坐在加水的鍋中，就這麼燉起來，此法雖然可用，但隨時要注意鍋中的水，過少煮乾了，過多則泡進食物裡，費神不已。

砂鍋、磁鍋、瓦鍋這三種鍋，是我國自古以來用作燉的工具，以前廣東人選用瓦罐（或瓦鍋）煮稀飯，有其奇特美味。

前些時候，有一種磁質的氣鍋（現在還有人家使用），與原來磁鍋所不同的，是在鍋底的中間，有一個小圓口，直通到鍋頂，使熱氣由通口經過，讓鍋子的周圍和內裡均衡的受高熱，促進熱度的快速，所以本來慢燉的成了快燉。



烹任講習（張瑞卿）

現今工業發達，國內發明金屬質的快鍋，鍋蓋緊閉，鍋內熱度極高，煮沸後的食物，往往只燉上數分鐘或十餘分鐘，即爛熟，如煮稀飯只要三分鐘，燉綠豆七、八分鐘，燉隻雞只不過十來分鐘。

利用此種快鍋來燉食物，時間是夠經濟的了，但是不合乎燉的烹任原理。

燉是久火慢燉，開始用武火（大火），次用文火慢慢的燉，如清燉全雞、清燉牛筋、燉牛肉等等，都要燉上二、三小時，才能真正的使食物的原

味呈現出來。

快鍋雖燉得快也能爛，但是吃起來顯然的缺乏滋味兒。快鍋有它的特點，只是用燉的時候用它不甚適宜。

當然，在忙碌的生活中，經濟時間，或臨時應付宴客，用來補救時間的不足，也不無小補。

社會是進步的，為了補救快鍋燉菜的缺點，工業界又發明了一種叫陶器電燉鍋，它綜合了快鍋的裝備，我國砂鍋磁鍋的特性，以及烹任原理的需求，使用安全的條件，頗為理想。

此種鍋子的內裡是陶質的，外包金屬，採用電的熱度來燉，並且是應用慢燉的方法。這對職業婦女是個福音。我們可以把握要燉的食物處理好，將食物放在鍋裡，上班時插上電，下班時它已替我們把菜燉好。

上面說過清燉和紅燉的兩種烹法，在食物的處理上，即是分生燉和熟燉兩法。

所謂生燉，就是把食物直接放在鍋中去燉，如燉雞、清燉牛肉、豬肚等等，燉好後是淡色的；熟燉，是把食物先煮、或炒、或煎、或爆之後，再放鍋中去燉，色濃，湯也濃，是為紅燉。

鍋中的菜餚，亦視食物的性質跟烹法的需要，有簡與雜的安排，如「清燉」的菜餚，配合的材料較為簡單，如清燉

甲魚、鰻魚、清燉雞等，僅調配些調味料（香料）即可。

如清燉牛筋，用的調味料只是塩、料酒、生薑、大茴香、花椒、蒜苗等。

有的用燉的食物，除了主菜之外，配料（佐料）或多於主菜。

如燉「冬瓜」：盅內可放進已處理好的其他配料菜餚，如鴨子小釘、瘦肉小釘、火腿、冬菇、蝦仁、筍……等。

這些繁雜的菜餚「雜滙」在一起，無非是藉着燉的功力，使各種菜餚吸收冬瓜的滋味，同時彼此間互相「交味」，呈成綜合的不可思議的味道。

砂鍋魚頭亦屬此種「作風」。燉的烹法並無高的巧藝，同時，燉的用具也有理想的燉鍋，只要注意食物上燉鍋前的適當處理，以及佐料、香料的配當得法，勢必「馬到成功」——燉的時間到，即可舉箸享受「燉的奧妙」。

