



# 爆：手法要快，時間要準！

藍梅筠

爆的烹飪法很特殊，依字面看，似乎總是用烈火和烈油，呈爆炸、爆發的現象；但是，除此之外，有不用烈油而用水爆的。

北方有這爆肚兒的名餚（廣東叫煲肚），是用沸水滾燙羊肚，在頃刻間食用，為北方人美味食物。

這種水爆肚兒有專賣的鋪子，嗜好者絡繹不絕，生意極為興隆。

所以，爆的烹飪法，應是代表快速的剎那間的烹飪技巧，快捷的手法，時間的控制，是不二法門。因此，爆跟炒、燒、炸等完全不同。

爆是北方名餚烹飪法的特色，或許是因為天寒的緣故，吃爆熱的菜餚，喝白乾兒（亦叫白干兒）藉以禦寒，所以考究了許多「爆」法。諸如：油爆、塩爆、醬爆、準爆、水爆、葱爆，還有全爆，可以說集「爆」法的大全。

「全爆」好比吃北方烤肉一樣，凡是適宜爆的肉，幾乎都可以放在一起，所以叫「全爆」。

例如：把經過處理好的雞肫、豬肚丁和羊肚丁，用開水

燙一下，擠去水分；拿雞丁、肉丁、蝦仁在蛋白和太白粉中攪和，然後放入熱豬油中過一下油；爆的時候，把油鍋燒至高熱，先放雞肫、豬肚、羊肚入鍋，過一過，次將蝦仁、雞丁、肉丁、笋丁及調料（如葱末、大蒜片、塩、酒、醬瓜、太白粉、清湯和花椒等）一起爆炒數下即成。

這道「全爆」與烤肉相比，實有過之而無不及！

「油爆」，是用烈油來爆的。它的特點是能保存食物的本色、脆嫩，常有葱蒜的香味。適宜油爆而有脆性的材料，如肚、肫、腰、魷魚等。

油爆求香，宜用葱末、大蒜片、塩、黃酒、醋、太白粉、醬瓜等香料和調味料。

油爆要求脆且嫩，因此得把主菜先燙後爆；爆前還需先過油（即先在熱油中炸一過，撈出濾去油），然後和調味料等，一起迅速地在高燒鍋中「爆」。

「爆」的手法要敏捷，火候要恰到好處；欠火就感生腥，過火就嚼不動，手鈍則生熟不勻，吃的不是味兒。

有些油爆的材料，本質即

嫩，則不必先燙熟，但必須應用太白粉保護其嫩度。

如爆油蝦，先和太白粉，然後放在花生油中炸至酥的程度撈起，最後和調味料一起爆炒。

「塩爆」和「油爆」的烹飪方法及其適用的範圍，大致相同，只是香料上和調味料有一樣不同，就是塩爆的不用太白粉，却要用香菜，使本底色綠，脆嫩而有香菜味。

如塩爆鴨肫和塩爆雞肫等，都要加上一兩的香菜才夠味兒。

「醬爆」多用於雞、鴨、肉類，如醬爆雞肫丁、醬爆白肉絲等等。醬爆用的是甜麵醬，就是已經磨細，沒有辣味的豆瓣醬。

此種醬宜加白糖，用濕火炒成糖汁後，再加上黃酒跟麻油爆炒，成了醬爆的主要調味料。

「醬爆」要使其軟嫩，所以先要上漿，就是把主料分別的放入用雞蛋白、太白粉和成





會晚火警

勻，再跟蛋白、太白粉調成的糊漿混合。經過這一番調製成材之後，就要在溫火熱油中去「划」。

福州人士喜歡用豬油，因為豬油較香。材料在熱豬油中炸約三分鐘，撈起來濾過油，同時，把拍碎的大蒜頭在油鍋裡炒出香味，加上麻油和葱，再將排骨倒入一起爆炸，放下便成。

糟爆的排骨，很紅，且溢出酒糟的香味，很能刺激食慾。(所謂酒糟，就是釀酒後剩下的酒滓，爆後有酒的「沈香」。)福建人士善食田雞，糟爆田雞是道名菜。

「湯爆」是用高溫的清湯來「爆」食物的烹法。湯爆用的清湯當然不止是一般用的，其中宜加鹽、料酒、和些許味精，把清湯煮得沸滾，立即倒在主菜上「爆」。被「爆」的食物當然不宜是生的，應是半熟的，經過這麼一爆，便呈爽脆的特質。

比如湯爆肚片，把切片的豬肚先放在開水鍋裡燙一燙，使它捲起來就撈出，放置在湯疏裏待爆。又把青椒去筋去籽切片後，燙一燙撈起和肚片攪在一起。最後把調好的清湯煮的沸滾，立即沖入湯碗中的肚片和青椒之上「爆」，這就是湯爆。

這道菜的綠白色調，和清鮮爽脆且略帶辣味的特色，食之令人舒暢。

「水爆」和「湯爆」的烹飪方法，大同小異。相同之處，是主菜要先燙後爆。不同之處是「湯爆」，是把主菜燙熟之後，跟調味料放在一起，然後用沸滾的清湯去沖爆；「水爆」是把主菜燙熟之後，單獨用沸滾的開水沖爆，最後才把各調味料放上去。

水爆的好處是可以依着各人愛好，加上自己喜愛的調味料；所以吃水爆的食物，個人可以先把各調味料配調好，食時把水爆食物蘸着吃。

比如北方用「羊肚領」作水爆肚仁的名餡，就是如此作法和吃法。「羊肚領」就是羊肚上最厚的一條肉(又叫羊條子)，去掉皮，採用裏層，所以叫肚仁。

把羊肚領正面的皮，反面的油剝剔乾淨，洗滌後切成寸段，把它放在開水裏燙的半熟(見羊肚領發白且捲起後即撈出)，然後將水擠出，置於湯碗裏，再用沸滾的開水沖爆。吃的時候，用調好的調味料蘸着食用。

調味料用鹽、醬油、麻油、醋、露蝦油、芝麻油、葱末、青椒末、辣油和香菜等材料攪和成。

「葱爆」也可以說是油爆的另一種方法，它是把主菜和調味料以及香料先攪和之後再去爆的。也就是說，把主菜放在香料和調味料之中，不一定要調太白粉，也不必先燙。

「葱爆」要表現特殊的香味，所以需採用較多量的葱(如京葱、大葱等)。

如京菜中的葱爆羊肉，需要四兩的京葱，外加大蒜和少許的花椒粉。

葱爆羊肉，採用去筋去皮的羊腿肉，切成薄片，京葱用斜刀切成段，然後調和生油(或豬油)、醬油、鹽、酒、花椒粉等等待爆。用生油、麻油和拍碎的大蒜煸鍋至高熱的時候，把一堆已調配的材料，推進熱烈的油鍋中爆炒數下，立即再加少許的麻油和醋之後起鍋。爆羊肉的時間越短越好，時間過長，羊肉便會出水，京葱便會變糊。

山東的葱爆肉也是北方名餡。葱爆的肉，是採用瘦豬肉作材料的。瘦肉要切成薄片，同時宜加花椒粉，並且攪和太白粉。

此種葱爆肉用的是大葱白(兩大棵)，葱白要用斜刀切成絲狀。

烹飪時用油並用大火使油沸，把肉片放下爆炒幾下，即刻加入葱片、醬油

、鹽以及數湯匙的水，再爆炒片時便成功了。

綜觀上述，「爆」的烹飪，不止是利用油鍋烈火，還有用滾沸的開水來水爆的。另則，欲保持食物的嫩度及促進它的脆感，燙的技巧，是非常重要的，燙的恰到好處，便脆，燙過度了，不但不脆，且硬得嚼不動。

所以，「爆」可以大致分為兩類：其一是用烈油鍋的，可稱火性的；其二是用頂沸水沖的，可稱水性的。但無論何類，總是熱食提神，增加體溫以禦寒的。

大雪山的枯木(呂福和)

