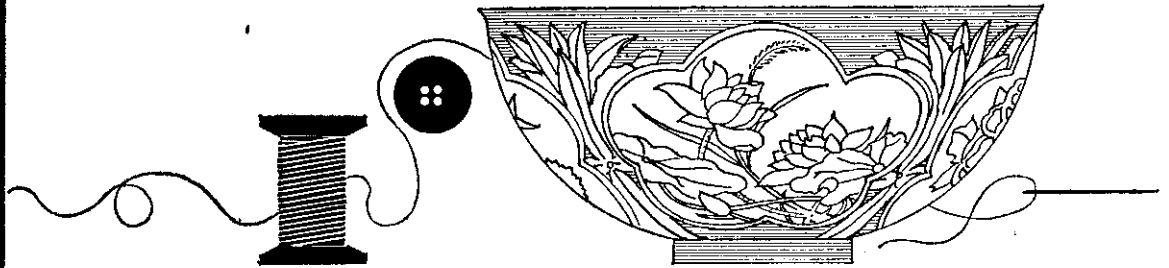


# 農 村 家 庭



## 燴

### 材料配合適當

### 食來津津有味！

「燴」的烹飪方法，國人應用得很普遍，一般人也稱它為「雜燴」，就是以各種菜餚燴製的意思。

「燴」跟「膾」完全不同，膾就是切細的肉絲，論語有「膾不厭細」的說法。切細的肉叫膾，燒烤的肉叫炙，都是人們所愛吃的，所以引伸為人人讚美的意思，這個成語就是「膾炙人口」。

「雜燴」也不是「雜碎」，「雜碎」俗稱牛羊的肉臟。「雜碎」又是美國式的一種中國菜，他們叫 Chopaney，是雜炒的一種菜餚，國人也採用如海參、雞肉、尤魚、腰子等材料，切成碎片來雜炒，要是材料配合適宜，炒的技巧到家，也是一道上乘的佳餚。

「燴」的做法，當然也會聚的作用，把炒過的，或熟的食物，加適當的水或濃汁及佐料，回鍋再弄熟，這就是「燴」，但絕對不是炒。

因為「燴」不是「炒」，其功在湯汁的調配上。講究的高湯採用雞湯，一般都用豬骨湯，烹任時注入適當的高湯之後，把材料放入一起蒸燴，在這當兒，加醬油和勾芡的工夫得法與否，使燴出後的湯汁的

希稠，便決定了菜餚生色口味的好壞。一般說來，加醬油，加芡的是混燴——當然希稠要適度；不和醬油和勾芡的是清燴。

燴海參和燴明蝦兩道菜，台灣菜已成爲不可或缺的好會菜餚。記得本省光復最初的若干年間，因為發泡海參的工夫不甚到家，海參很少充當主菜，有者，海參烹成半湯半燴的做法，尤其採用清燴的方法，食之真不是味道。

至於明蝦，則多採用日式的炸法。現在則不然，本省籍的師傅多極講究，所燴的這道菜，絕對可以與名師比美了。

這兩菜道在一般家庭宴席上也常出現，只是原腥味尚有點濃。燴明蝦，必須把



蝦洗乾淨，去鬚、腿、沙囊、蝦槍（就是蝦頭前的硬針），蝦的背壳頸至尾切開，然後加料酒及太白粉拌勻，用花生油炸上兩分鐘即起鍋，這樣，便極爲香脆。把鍋裡的油倒出，高湯便下鍋煮沸後，蝦及其餘的調料（如鹽、沙糖、蔥末、薑末、蕃茄等）一起下鍋，立即加上太白粉調汁，燒沸了就起鍋上桌。

燴海參最重要是發泡海參，海參發的好，就不會有難食的腥味，吃來都帶香脆。燴海參，時下更有海參燴鍋起這

這道菜，其味無窮。

海參燴鍋巴，是先煮燴海參，然後把燴就的海參，趁熱的澆上剛炸過的鍋巴上，嘩啦啦的作響，不但有氣氛，嚼了讓你讚不絕口。

這道菜可以採用發好的海參和魚，加上青豌豆、胡椒粉、鹽和醬油。高湯下鍋煮沸了，把海參、魚及全部調料煮湯加火，便燴成上乘的燴海參；那麼，燴鍋巴時，是把炸過的鍋巴先盛在大盤上，用燴海參澆在鍋巴上就是了。

廣東有燴飯的，如同燴鍋巴的層次。比如採用里肌肉、冬筍、洋菇、青菜、葱等，用豬油分別爆炒之後，用高湯加火燴成了，便澆在白飯上面，是為燴飯。在家庭中，也可以利用這種燴飯的方法，來換換口味也滿好的，尤其是職業婦女們，中午下班回家時，利用各種現有的材料，碎雜起來，燴成燴飯的材料，完成一頓美好



辛勤的山胞（王順調）

的中午快餐，既省事又快捷。

北方也有燴飯的，那是一種經濟的作法。在大家庭中往往有許多剩菜，於是，主婦們便揀擇較上好的剩菜跟乾飯一起煮，吃來也別有一種滋味。後來許多人倒很欣賞這種燴飯的方法，便特地選擇數種人人喜愛的材料，先煮熟了再跟飯一起燴煮。福建人喜歡採用青菜、香菇、絞肉等跟飯一起燴煮的，這種燴飯最受老年人和孩童歡迎。

現在台灣所栽植的白菜，十分成功，跟原產的山東白菜有過之而無不及。

冬季「燴白菜」是道「應時菜」。白菜要洗乾淨，去老葉，切大片。燴的材料，可用豬脊排肉，切成不規則的小塊，加料酒和醬油拌勻後，再跟太白粉調成的糊漿拌好，在燒沸的花生油中炸熟了撈起。把炸過的油倒出留下三湯匙，用來炸花椒和薑片，

# 媽媽的女兒

媽媽須知

女兒必讀

出版了！

●這是一部描述少女生活的新書，從縱面觀之，它記錄了少女生長的過程，包含了國中、高中、大學、工作、婚姻。如果以橫面來看，綜括了生理、心理、功課、人際關係、學業、前途、工作、交友的範疇。

●全書566頁插圖百餘幅，彩色24頁，內容豐富。

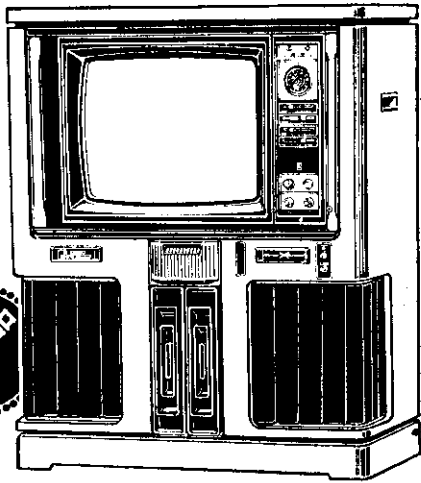
定價：精裝200元（優待價120元）平裝160元（優待價100元）

郵政劃撥15539帳號

中視週刊社

# 1台電視 2種享受

您高興欣賞彩色電視的時候，  
畫面是最生動的天然色彩；  
您高興欣賞音樂的時候，  
又能收聽到最逼真的動態音響，  
TV-20CVM 型一台等於兩台用。  
“魚與熊掌不可得兼”再見了！



TV-20CVM型



- 首創八音路匣式放音裝置及採用立體身歷聲分離式喇叭。
- 音頻自動跳換及重覆放音裝置（附有指示燈），音質優美。



品質第一・服務最好  
**大同彩色電視**

附贈・大同健兒・天線・饋線並特別免費安裝

簡捷的分期付款：請洽各地大同服務站

炸黃了取出，然後將白菜下鍋炒炸了，即加溫水、塩、炸過的肉、粉條、茴香，燴約十分鐘便熟了。（上菜前宜把茴香檢出。）

目前下盛產大蟬（一般人也叫蟹），也是今日人人喜吃的食物，可以燴一道「蟹糊芥菜」。先把蟹洗乾淨，加水把它煮約十分鐘，待蟹壳發紅了，取出來冷卻後，拆出蟹肉和蟹黃，分別的放在盤裡。把大芥菜去了菜頭，將長的菜莖切成二段（約五、六寸），跟菜葉一起排在鍋內，加水滿過芥菜，再放兩小匙塩，煮沸一分鐘，倒去塩水，再用清水泡洗，使芥菜保持翠綠之色。用高湯把芥菜及莖等（加薑片和一小匙塩）煮軟後，撈起來排設在菜盤中待用。

炒蟹肉最好用猪油，快炒數下，即加料酒，同時把煮芥菜的湯倒入煮滾了，便加入塩及用雞蛋、太白粉拌成的蛋花，跟蟹黃所和成的佐料——即所謂蟹糊，略滾了之後，即起鍋澆在芥菜上。這道菜鮮黃翠綠，真是色味具佳。

燴的菜餚，除了上述的數種之外，常見的如：燴三鮮、燴黃魚羹、燴素什錦、燴雙絲、燴素雞、燴八寶鴨，以及魚翅、鮑魚片、魚肚、雞肉和燴類等等，都可以用來燴製的。

「燴」的烹任方法並不難，因為要燴的材料，事先都要處理過或蒸、或炒、或炸、或煮過，然後綜合燴製。不過，對於燴用材料的調配應特別注意，務使氣味相投不相排斥，務使各調味配料合燴用材料需要；尤其湯汁的分量及稀稠的準則。湯不宜太多，芡不宜太濃，最後記得加熱油，使能發亮又保溫。

講到「燴」法，順便談一談「燴碗」。我國的宴席，在席上最講究藝術，菜餚要求色香味，排設力求表現氣派，食具表現豪華，因此，在幾道大菜的同時，都各附有兩個或四個「燴碗」，雖然對食客們胃口不甚需要，但是，在視覺上增加美感，無形中也增進食慾。

日本宴席上的燴碗最多，他們模仿我國的式樣却太過分，用菜的時候感到諸多的不便，席後的宴桌上呈現紊亂，不如我們那麼潔淨，餐後還可也就坐品茗清談。

我國的「燴菜」，多用的是跟「大海」花色相配的半高腳的淺盤，表現高度的藝術，令人玩味，也十足表現中國食的文化。這種淺燴，故宮博物館展出很多，可去參觀仿製。

（藍梅筠）

## 為善最樂

做一件善事會使人內心充滿快樂，這是我親自體驗出來的。

有一次，我在火車上歸程中，查票員查到了一個少年沒有正當用票，他是越站乘車了，我看他可憐兮兮的窘態，問清楚才知道他車費不夠。我問查票員需要補多少，我代付給查票員，這少年連聲道謝，我覺得十幾塊錢能夠換得心裡的快樂，是很值得做的事。

不要以為小善就不屑去做，讓老弱婦孺坐位，上下車幫孕婦搬東西，抱孩子，都是很有意義的小事，而且會使人心情溫暖。（錦雄）