

茄子

的幾種做法與吃法

／長風

在夏、秋兩季，茄子產量很多，雖然它所含的維生素甲和維生素丙不及番茄多，但所含的維生素乙1、維生素乙2、磷、鐵則與番茄相似，蛋白質和鈣卻比番茄多些。特別值得一提的是，患有高血壓、咯血和皮膚紫斑病，推荐多食用紫色茄子：在紫色茄子中含維生素P極多，可增加微血管的抵抗力，防止微血管破裂出血。

生吃：在我國北方，有人喜歡吃生的茄子，食用法是将茄子切片後，用醬油、醋、麻油拌了吃，或是蘸甜醬食用，味道很好。這樣的吃法可以保存維生素，不使它因加熱而受到破壞。但是在食用之前，必須用過錳酸鉀溶液將茄子浸過，才具有消毒的作用。

魚香茄子：這是一種四川菜，所用的作料很多，把茄子切成滾刀塊，放在熱的油鍋中爆過後，隨即把大量用作燒魚的配料如葱、薑末、酒、醬油、糖、醋、等加下去，燒約三、四分鐘即成。喜歡吃辣的，

還可加些辣的豆瓣醬。此菜必須趁熱吃，吃時有股魚香味，因此，稱為魚香茄子。

肉末茄子：如果準備吃兩頓，則可買半斤豬肉、兩斤茄子。肉可肥可瘦，視各人喜愛而定。將肉洗淨去皮，斬成末；茄子去蒂，用刀輕輕地沿着茄子身上劃一條約一分深的螺旋形一樣的紋路，劃過一遍，再從相反的方向交叉的劃一遍，然後再切成斜長形的滾刀塊，這樣可以燒得更入味些。

燒時，把肉末先放在滾油鍋內，炒幾鏟後，加酒和醬油，再炒，待滷汁一滾，就可盛起，另起油鍋炒茄子，等到茄子炒得有些癩時，把已炒好的肉末倒進去同炒，再加點醬油，加幾粒鹽，沿着鍋加半碗水，蓋上鍋蓋燜一下，等到茄子已完全酥軟，香味溢出，就可以盛起來了，趁熱吃了。喜歡吃蒜的人，可以在炒肉末時，先放些斬碎的蒜泥爆一下，味道更香，喜歡吃辣味，也可以加些辣椒同炒，假如能加些小

蝦米一同燒，當然味道就更好了。

醬爆茄子：照前面的方法把茄子切好，如果簡單些，不用刀割，先切成滾刀塊也可以。另外準備幾瓣大蒜頭，剝皮後，再用刀拍碎切成薄片。先把大蒜頭放在滾油鍋內爆一下，就可以把茄子放下去炒，炒到茄子的皮變成褐黃色，把茄子撥開，使鍋中留一空隙，再加黃豆醬、放下去，急壓碎，沿鍋加上半碗水，蓋鍋，用小火燜十分鐘，加點糖燒或加毛豆粒同燒，味更鮮美。

涼拌茄子：茄子洗淨，去蒂，一切兩段，再一剖為兩邊，放在碗中水隔水蒸，或放在飯鍋上蒸熟。等到冷透，可以用手將茄子撕成約二、三分細的絲狀，放在碗內，加醬油、醋、麻油拌了吃。或是將作料加在茄子內，另外盛在小碟子內，蘸來吃。吃泡飯，或以此菜佐餐清爽可口。

