

炎夏吃肉凍

中國菜肴中，可利用凝膠性的材料製備出晶瑩透明的成品，十分清涼可口，如各式肉凍及果凍。



杏仁豆腐
(董華英/阿郎攝)

隨著炎熱夏天的來臨，家人的食慾常會大減，主婦們對於餐食的調配，常感到束手無策，其實在中國菜肴中，可利用凝膠性的材料製備出晶瑩透明的成品，十分清涼可口，如各式肉凍及果凍，相信在炎熱的夏天，一定會深受家人喜愛。

在家庭膳食製備中，能使食品或液體凝結成凍，可選用明膠粉或洋菜，現就依這二種材料的來源、成份、特性、使用時應注意事項加以介紹。主婦們在使用時，只要把握其特性與製備原則，就可以作出好品質的成品。

明膠成品韌性好
蛋白質含量居多

明膠又名動物膠，它是由動物的皮、筋等結締組織加水煮沸後萃取出來的，由它為材料所製作出來的成品，韌性極好。市售的明膠有片狀及粉狀，一般

在食品工業原料店可買到，如果主婦們買不到，可用豬皮加水煮沸，再放冰箱冷藏，成品會結凍，即豬皮煮沸後形成明膠之故。

明膠的色澤，依萃取時動物的種類、皮膚品質，而有深淺不同。至於營養素的含量，蛋白質占85%，其中含甘氨酸、脯氨酸、羧脯氨酸，由於所含的氨基酸不是必須氨基酸，因此品質並不好，但若與肉類一齊烹調或食用，可提高蛋白質的品質。

明膠的特性為在冷水中可吸水膨脹，80℃熱水下會溶解，明膠與水或液體的使用比率為0.2~0.4:1，即100cc的水或液體中，用20~40公克明膠粉會凝結成凍。

煮好的明膠液在室溫或熱的狀態下，不易凝結，需冷藏或在盛放煮好明膠液的容器外放冰塊，使其溫度下降至4~5℃，較易結成膠體。

如果明膠加入液體如牛奶，在未凝固前予以拌打，會使體積增加為原來的2~3倍，成品變成輕而鬆軟的組織，但加入的明膠不能太少，會使成品無法保留打入的空氣，使明膠沈澱於底層。如果在製作時添加水果，應用煮過的水果或罐頭水果，以免生水果的酵素阻礙膠體的形成。

洋菜成品較脆 遇酸不易凝結

另外洋菜亦可製作凝膠食品，它的性質與明膠相似，但成品質地較脆，它由石花菜、龍鬚菜、蘇藻等紅藻類萃取出來，它的組成多醣類，其中醣類占大部分，蛋白質占1.14%，脂肪占0.31%。

市售的洋菜有條狀及粉狀二種。它的特性為不溶於冷水但可吸水膨大，溶於80℃以上的熱水，其與液體的比例為1%~1.5%，即1公克的洋菜可使100~150cc的液體凝成凍。

煮好的洋菜液在35~40℃時會凝固，若煮液中有酸，亦會造成不易凝結的現象，因此若材料中要加入水果，應加入煮過的水果，使酵素活性破壞。

現就介紹幾種以明膠或洋菜所製備出來的菜肴：

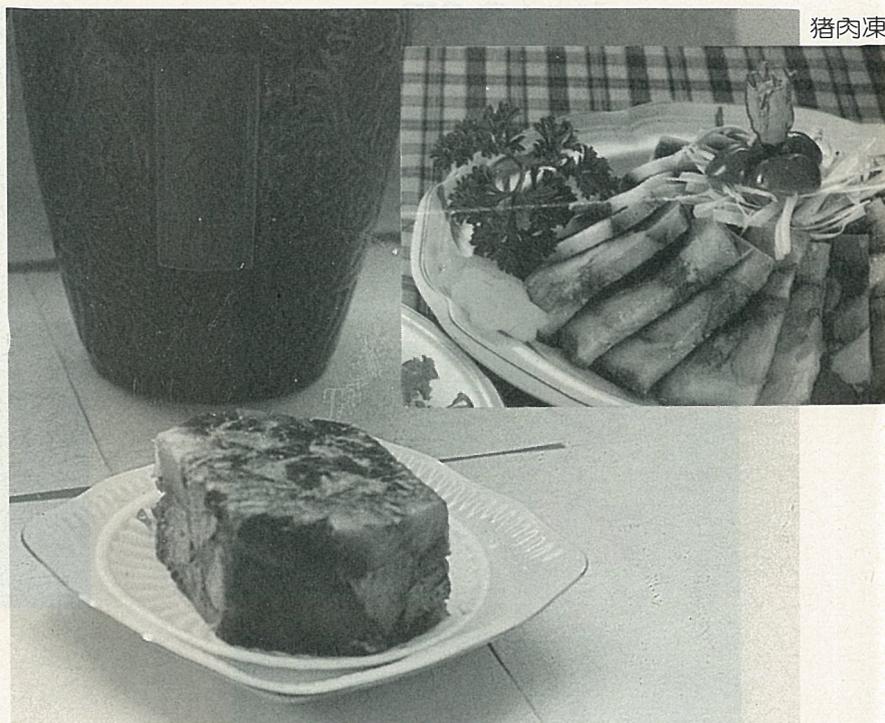
猪肉凍

材料：瘦胛心肉12兩，豬皮1斤（或明膠粉4大匙），五香袋1包，酒1½大匙，糖1小匙，鹽1小匙，水8杯，小黃瓜2條，紅蘿蔔半條，蔥薑少許。

作法：1.將豬胛心肉與豬皮洗淨，鍋中放入8杯水，五香袋、瘦豬肉、豬皮、蔥，煮半小時，取出豬皮剝成細末，存放入熬煮，如果水少則可再加2杯。煮好的瘦胛心肉拿出撕成絲狀。小黃瓜、紅蘿蔔亦切絲。

2.以紗布袋將煮好的肉汁過濾，加酒、糖、鹽調味，肉湯中拌入肉絲、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲。

3.取長形模型，倒入肉凍液，放涼後置冰箱冷藏2小時，至結成凍，吃時



猪肉凍

鴨肉凍

再切塊。

備註：若有明膠粉，可以用煮瘦肉的高湯中，加入調冷水的明膠粉，不必用豬皮來熬煮，只待明膠溶於高湯中，即可拌入瘦肉絲、小黃瓜。

洋羹

材料：洋菜（½包）、水2杯、白糖½杯、紅豆沙2杯、麥芽糖½杯。

作法：1.洋菜切碎泡於2杯水中約半小時，以小火將洋菜煮至濃化，加入白糖、麥芽糖、豆沙，煮溶拌勻後離火。

2.煮好的洋菜液倒入抹油的模型中，至凝固後放冰箱冷藏，吃時再切片。

杏仁豆腐

材料：洋菜粉1包（約10公克）、水3杯、牛奶1杯、細砂糖½杯、杏仁露3大匙、綜合水果罐頭½罐。

作法：1.洋菜粉放入3杯熱水中，以小火煮至洋菜粉完全溶化，倒入牛奶及細砂糖，至糖溶解，加入杏仁露。

2.拌勻的杏仁豆腐液倒入模型中，待涼放冰箱，凝固後取出切塊。

3.鍋中另以1½杯糖加水4杯，煮成糖水，待涼拌入杏仁豆腐丁及什錦水果丁。