

## 水果入菜

# 荔枝餐

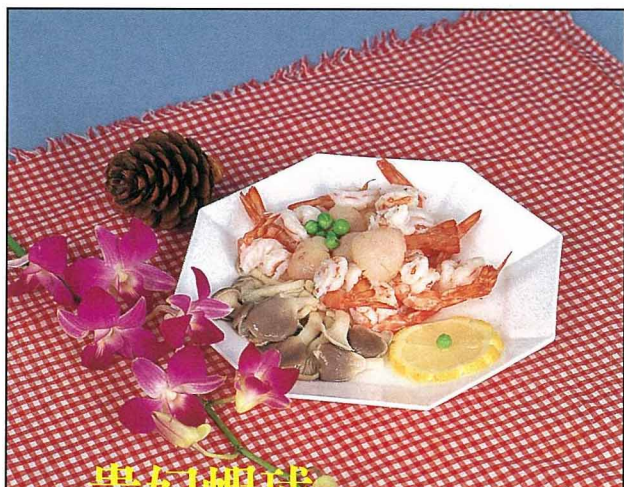
國人日常飲食習慣水果多半生食，除了少數例子如鳳梨，由於含有機酸不少，而常作為糖醋肉的配料之外，水果入菜實例不多。

近年來歐式西餐逐漸取代美式西餐，成為高級餐飲之主流，歐洲人善用各種水果入菜之作法日漸普及，各大飯店更在每一種水果盛產期，推出各種歐式口味水果佳餚，諸如草莓、芒果、鳳梨等，以廣招徠。

6~7月是本省荔枝盛產期，除了鮮食外，筆者介紹數種烹調的變化，希望大家吃得開心又健康！

## 總匯沙拉盃

以剝皮去子之荔枝加上奇異果切丁、橘子、葡萄柚肉片，裝進高腳玻璃酒杯，就是一道色香味俱全之水果沙拉，為家常開胃菜。可以加上水燙蝦仁，拌上蛋黃醬即為一道考究之宴客開胃菜。喜歡蕃茄醬口味者，可以少許蕃茄醬加少許檸檬汁拌着，代替蛋黃醬之調味。



## 貴妃蝦球

荔枝不一定買到甜度十足，酸度大的荔枝搭配海鮮作菜即可去除酸味並增加海鮮之鮮味，成為精緻美食。由於蝦為海鮮珍品，顏色紅艷，與白色荔枝搭配，更是相得益彰！

半斤草蝦去殼，背部以刀剖開去腸泥，以鹽搓去腥味，放入漏盆沖去鹽份，瀝乾水分，加少許酒、蛋白放入冰箱醃片刻。上菜之前，入油鍋泡熟，撈起瀝去油份，裝碗與荔枝肉拌勻盛盤。蝦球亦可以拌上蛋黃醬油炸再與荔枝拌勻，口感酥脆，宴客或家常菜兩相宜。

夏日炎炎，不適油炸口味者，不妨將蝦拌些許太白粉以沸水川燙成玻璃蝦球，再拌以荔枝，清淡爽口，老少咸宜。

## 糖醋荔枝脯

荔枝的多汁風味與雞胸脯搭配，其風味遠勝糖醋肉，成本低，作為宴客菜最為實惠討好。

雞胸400公克切片，拌少許鹽、白酒、黑胡椒放入塑膠袋內，灑入大量乾麵粉，以手搖動裹勻麵粉，入油鍋炸成金黃色，取出瀝乾油份，盛盤。荔枝去殼、子，圍着胸脯肉片排好。

糖醋汁的作法：

水 $1\frac{1}{2}$ 大匙加半杯白醋及半杯糖、一大匙淡色醬油及一小匙太白粉，入鍋煮沸，拌入一個檸檬榨汁，澆在雞脯肉片上即可上桌。



## 香橙肉脯

雞胸脯里几肉去筋，加少許鹽、黑胡椒、白酒拌勻，裹上太白粉，入油鍋煎至兩面金黃色，取出盛盤，排上荔枝肉。

柳橙洗淨，削下橙皮切碎粒或磨成泥，加上柳橙汁及少許太白粉放入煎過雞肉片之油鍋內，與剩油煮沸成香橙汁，淋在已盛盤之材料上，配以幾片橙肉即為一道精緻美食，最適於夏日宴客或家人團聚之主菜，老少咸宜。



## 糖葫蘆甫荔

不小心買到酸味重甜味少之荔枝沒關係，熬煮糖漿作糖葫蘆可以化解酸味，酸甜中和成為非常可口的甜點。

先將荔枝去殼去核，塞進一個核桃仁填補去核留下之空洞，以竹籤串3個，裹上黃砂糖加水熬煮成之糖漿，成一串串糖葫蘆，除了作零嘴，亦可以作為宴客用之開胃菜。糖漿加少許醋或檸檬汁煮成之糖漿不變硬可以澆在盛盤之糖葫蘆荔枝上，為一道中國口味西吃之開胃菜。

