



香味蔬菜

讓你食指大動！



香味蔬菜如九層塔、青蔥、紅蔥頭、芹菜、蒜、蒜頭、生薑、老薑、香菜、香菇等，本身有特殊味道，油爆後會使炒的蔬菜更香。

我國料理的作法，可分炒、蒸、炸、燜、溜、燒、烤、煎等，不勝枚舉，而且極富變化，即使材料相同，如果方法不一樣，做出的料理風味都不同，且各具特色，讓人百吃不厭。

提到炒，傳統有一不成文的習慣，就是火要大，油要熱，動作要快，亦即要大火快炒。然而蔬菜種類繁多，像空心菜、菠菜、小白菜等，很容易熟，炒的時間不需太長。大火快炒，反而容易焦黃，不如以溫火炒，比較容易保持翠綠。肉質比較厚的芥菜、四季豆等，通常炒之前，先水川或油過，以保持色澤，由於大部分已熟，無需熱油大火爆炒。總之，炒菜時，火候的控制很重

要。

炒菜時除了需注意火候外，所使用的油及添加的香味調味料，影響炒後蔬菜美味很大。因此，從前用豬油炒菜時，不放肉絲，也有肉香。但是改用沙拉油以後，要炒的好吃，就得靠香味蔬菜及調味料。

香味蔬菜，指蔬菜本身有特殊味道，油爆後會使炒的蔬菜更香，例如九層塔、青蔥、紅蔥頭、芹菜、蒜、蒜頭、生薑、老薑、香菜、香菇等。

葱既是蔬菜，又是香味調

頭爆香產生特殊的香味。炒芋仔米粉、炒米粉等，則以油炸過紅蔥酥，加芹菜末等做為香味調味料。

夜市的炒蛤蜊、蚬、海瓜子等，常與蒜、辣椒、九層塔一起炒，賦予這些海產有特殊香味。

蒜常做為香腸、烏魚子等的佐料，夾著一起吃，風味十足。用青蒜炒牛肉或青蒜爆羊肉，其風味也不遜於蔥爆牛肉。而江浙菜的紅燒下巴、紅燒划水等起鍋時，撒些青蒜絲和魚肉搭配著吃，味道更臻鮮美。



味料，因為含有硫化丙烯的揮發辛辣香氣，油爆能溶解到油裡面，賦予炒的菜特殊香味。紅蔥頭去膜，切片，油炸（豬油）至金黃色時，香味最佳。

青蔥大多做為醃料比較多，例如做紅燒鰻魚燻時，海鰻需用蔥、薑、胡椒、糖、紅糟、味精等先醃，由沾上番薯粉油炸。做魷魚燻時，魷魚需用蔥段、薑片、蒜末、胡椒、酒先醃，再沾乾太白粉炸，此處的青蔥主要做為去腥用，而非做香味調味料。然而很多台灣小吃，例如燒肉粽、芋粿、碗粿，都需將紅蔥

蒜頭的用途更廣，蒜頭雞、蒜瓣鯰魚、蒜子瑤柱，都是風味十分特殊的菜餚。水餃的沾料更少不掉蒜末，因蒜末能使醬油、醋、香油增添風味。

薑含有揮發油及薑辣素，不但可去腥羶，又有特殊辛辣芳香。因此烹調蔬菜放些生薑，能使菜味清香可口；燒魚燻肉放一些薑，既可去腥去羶，又可增強魚、肉的鮮美可口。而做三杯雞、麻油雞、薑母鴨、當歸鴨等，更少不了老薑。台南無刺虱目魚粥、蚵仔湯、大腸湯也少不了嫩薑絲。煮魚丸、貢丸時，加些薑

末及胡椒粉，味道會更鮮美。

芹菜也是香味蔬菜，有特殊的香味，可使許多菜餚因它的搭配更出色。芹菜能搭配的菜色很多，既可涼拌，又可熱炒，是貢丸湯、餛飩湯、魚脯鹹粥、芋仔米粉、炒米粉等不可缺少的香味蔬菜。

香菇切絲爆香後，是台灣許多有名小吃的香味來源，例如油飯、燒肉粽、碗粿、香菇芋仔粥、八寶肉粽、赤肉燻、糯米燒賣、炒鹹飯、糯米鴨、家常燴飯、什錦湯麵、台南担仔麵、炒麵等，香菇都是不可缺少的佐料。

辣椒採用很普遍，如在我國有名的四川料理，以辣出名，幾乎每道菜都加辣椒。而台灣小吃的鹹蚵、豆醬箭筍，炒蛤蜊、蛭及各種海鮮，辣椒常與大蒜、九層塔搭配，炒出麻辣香鮮，頗受大眾歡迎。用辣椒做成豆瓣醬，常用做醃料或紅燒料，例如粉蒸排骨、四川的麻婆豆腐等。乾辣椒則是炒宮保雞丁、宮保魷魚等不可缺的材料。

如用香油炸成辣油，則變成更有風味的香味調味料，直接用來炒，或滴幾滴在湯上，風味變化多端，例如台灣小吃的沙茶魷魚燻、椒麻汁拌麵等。此外，將生辣椒切片加醬油，做為沾料用途也很廣。

芫荽又名香菜，更是配料中最佳的香味料，經常只加一小撮在菜面或湯面上，不但增加風味，並能增加色澤之美，台灣小吃的魚翅燻、魷魚燻、台中米粉湯、排骨酥、虱目魚粥、刈包、潤餅等都少不了香菜的搭配。