



文圖 / 翁雲轟

飲之旅

**近**年來，郊區的餐廳越開越大，從前雖然大餐廳不少，但總給人簡單粗陋的感覺。現在的情況不同了，走入此類大型餐廳就看到，寬敞的空間，豪華的陳設，尤其口味上的講究比之台北市內的餐廳一點也不遜色。

蘆洲和三重交界的蘆洲集賢路上有一「珍寶宴會廣場」，廣場之大令人驚訝；有一天，我們去拍一些容易處理、不會太油膩，又可輕鬆入口的菜餚。首先看到的是餐廳的等待區，空間很大也很舒服，在這城市當中是看不到的。

等待區旁邊是大樓梯，但顧客先不必忙著上樓，應先瞧瞧一樓吃些什麼，20多盤甜點蛋糕一字排開，每一盤的花樣不同，口味也不一樣，尤其以糖雕當裝飾，更是別出心裁也反映糖雕師傅功夫深厚。不僅有人來店品嚐，這些甜點是店中主力之一，外送的数量也很多。

店中採用拉斯維加斯式自助百匯，加上歐美港泰的菜餚，在寬廣的大廳中，顯得熱鬧又誘人。最貼心的是提醒客人對生熟餐點的取用方法；像標示清楚的「夾生魚片請拿筷子」，以免有人食慾大動後伸取之。

這些排排站已經烹煮好的食物，或者無需經火加工的食材，擺得美美的，胃口小的，取食得量力而為，什



椰子金華露

就知道了。這一熱炒區，食客都眼睛雪亮，頭腦清楚，了解自己的口味，挑那鮮魚現蒸、鮮肉鮮菜現炒，一定比其他早就加工好的點心或調味好的小菜划算得多。到大型餐廳吃喝，那些冷點冰食少碰，一入口，肚子撐了，熱炒現蒸的菜餚有家的味道，大廚手藝又專，美味不在話下。

## 拉斯維加斯式自助百匯

# 珍寶宴會廣場

麼都往自己盤中堆，這一點點，那一些些，保證小山就會一下子出現在自己手上的盤子，食慾可能因而大打折扣，見一些明擺著是到此聚聚餐，開心開心的小姐，取來的盤子成了她們擺盤的道具似的，輕輕巧巧把不同的顏色的食物裝飾起來，吃得幽雅又不會虐待到自己的腸胃，珍寶食物豐富，可不能太貪心，得先警告。

食物雖讓人舉手可得，另一處令客人眼睛一亮的是現炒區，在客人面前現點現炒，廚師的手藝除了要巧，一向躲在內場的大廚們得接受挑戰，快手才能應付接續不斷傳來的食材，要能面對客人不緊張外，要親切、要處理起食材絕對乾淨清爽，味道如何？看客人列隊等待

肉食者非肉不飽，缺了飽足感，那麼，片皮鴨、美國芥菜羊排、牛排、中西肉品琳瑯滿目絕對吃得飽飽。還有9個鍋子滾滾白煙，無論冷熱天氣，砂鍋火鍋菜、炒菜一樣不缺，喜食熱味者聞香而來。開放式的餐廳令人放心，意外收穫是可以學著做菜，端著盤子等待，眼睛自然離不開正在炒煮的大廚，不是就學到烹調之術。尤其常去的客人，吃到9個鍋子內裡菜是經常變化，難怪即使平常時間去，也常見到一家老小據案而食。

到樓上，那是傳統的食區，想吃什麼？依著菜牌點，價碼就不是一價吃到底，粵菜的飲食盡在食譜上，珍寶的主廚從10幾歲入廚，至今也才30多歲，有老菜的



根基，還能接納新的食材，特別是餐廳中好手雲集，彼此能交流。

生食的鮭魚烹而煮之，



■ 翡翠鮭魚捲。

捲起香菇肉，再同菠菜泥燒成一盤，很典雅，味清淡，能品出鮮來，菜名即是「翡翠鮭魚捲」。另一道湯是



■ 淮山蘆筍。

「椰子金華露」靈感來自南洋菜，南瓜和干貝高湯熬成稠濃湯品，起鍋前放蝦肉、放椰子漿、香而濃甘。還有生蠔五味醬，彩虹玉帶子、淮山蘆筍，全是清爽而營養的菜款。

到珍寶，樓上樓下得分兩次不同時間去，方能嚐出該餐廳設計的各種美食。



**我**認為葷料中最出味的是豬肉，豬肉市價不貴，一條十數兩重的小裡脊不過一百一、二十元，切成絲可以炒成四、五盤菜，所以我非常願意推廣肉絲炒什麼或肉片炒什麼的菜，經濟、營養、家常可口。

這類的菜要炒得好吃，訣竅在：（一）肉絲不能少，與配菜的比例約可以從1/3到1/2；（二）肉絲當然不能切得太粗，不過最重要的是切好之後必須用醬油略作醃泡，下鍋前再用太白粉拌勻，使肉絲外面裹著一層保護膜，熱油才不會將它炸老而能保持肉質的滑嫩；（三）因為肉絲多，故油不能太少，油少肉絲炒不開；油也不能太熱，太熱肉會因外層有粉而黏在一起。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

至於這些「太」，如太粗太多太熱，要從一次一次的實際操作中體會掌控。

材料：連梗帶葉的酸菜1把約半斤（用雪裡紅或酸菜心亦可）／裡脊肉4兩／蔥、薑、紅辣椒適量醬油、糖、太白粉各適量。

做法：

1. 酸菜切碎，擠去酸水，肉切成細條，用醬油和太白粉醃拌。

2. 鍋內入油，先炒肉絲，炒散以後盛起備用。

3. 將蔥花、薑絲、紅辣椒絲下鍋爆炒，待香味出來以後，將酸菜倒下翻炒，並稍微加一點糖去其酸。

4. 最後，將炒好的肉絲加進鍋內拌炒，炒勻了，炒熟了盛起。



## 酸菜炒肉絲



『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌  
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)  
郵政劃撥 00059300 豐年社