



**全**海岸」是令人著迷的餐廳，占了地利之便，雙溪的水從山上急衝衝而來，立在溪中的全海岸是可以享受到轟隆水聲之處，雙溪水美妙的節奏吸引了各方來客。此外，錯落各處的花草，以及高約四、五十公尺的巨樹，都不禁散發出山林生活的悠閒，店主花了不少巧思，從台中找來技藝高超的匠師，以竹蓋頂，編成房舍、桌椅、光滑細緻涼爽的

## 雙溪中的 「全海岸」

竹製品，讓入座者，一個個脫俗成了雅客。露天的桌椅是另一種感受，來自花蓮的大理石，很豪氣的擺出陣勢，選擇石頭飲宴者，偶然葉落盤中或蝶來爭寵，是另一種況味。

到全海岸以吃蝦為主，店主人從養蝦養出心得來，爾後從南到北經營出蝦舖滿全省，蝦味如何發揮，信心滿滿。



■蜂巢蝦。



■竹筒蝦。



■鴛鴦鍋。

引進台灣約30年的泰國蝦，一直是釣蝦場的主角，由於出水後不好侍候，且肉質不夠細緻，經過有心人以養殖方式調整其生態。經過幾年，淡水長臂大蝦，闖出名堂，最適合入口的紅頭仔成了知味者的選擇，未烹前，蝦身帶著晶亮的藍光，美美的，經火烹熟轉成紅媽媽色澤，彷彿蝦族中的貴婦，味鮮甜美。

烹蝦一定得在蝦離水的最短時間烹煮，其原因是無論任何蝦類，離開水容易腐化，尤其是淡水蝦，不論如何烹調，一般家庭買淡水蝦，不妨先在水中入水一下，速送冰箱冷藏，方能保住鮮甜本味。

吃過數次全海岸蝦料理，以原味上桌是取其新鮮，讓舌齒之間不受他味打擾。

其次以享眼福挑剔出來的蝦料理，得靠大廚精湛的鍋爐技巧，油要新鮮，油的熱度要抓得準，把長臂蝦先處理好去了殼，光著蝦身只留尾巴，再塗上漿入油鍋炸，淋上打成泡泡狀的蛋汁，利用圓鍋使蝦舖形成圓形，一大勺舀起，擺在白瓷盤上，簡直美呆了，香酥是其最大口感，蘸醬以打泥的白蘿蔔加淡醬油增加味道，其實，圖其香與酥者，還認為醬料似乎多此一舉，把它冷淡在一邊。



能引人連盡二盤的胡椒蝦，是不怕癢者的最好，胡椒蝦很普遍，其味端看各家調味配方，老實說，到處吃吃喝喝如我者，尚未品此味，只好請您自己嚐去。

店中知名的鴛鴦蝦鍋，喜歡熱呼呼湯水入口者絕不會錯過，以花蟹、長臂蝦提味，一般乃少不了台式的火鍋料，屬辣和清爽兩種湯頭。我們食之是等清湯中的

餡料滾出味來，吃其湯，至於料，則蘸辣鍋，較有味也。

同行者若人數較少，想飲湯，則竹筒蝦比較適合，竹筒蝦到處有，味道各家不同，此地以鵝肉熬出的高湯，再和蝦隻合味，闊、腴、順是其誘口之味。

蝦膏味濃濃的蝦糕，除了酥香外，其最美之處乃蝦的特有香氣，入口能在嘴中留下難忘的餘味，吃蝦不見

蝦，是另番滋味，每回去，想到即將入口的蝦糕，心中頓時興奮莫名。

全海岸蝦味全方位，如何嚐出其美味，真得一去再去。

『邱七七速簡私房菜』讓你在在家也可享受  
 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

**台** 北市羅斯福路上的南門市場，我覺得人人都有前往一逛的必要，在那裡可以看到中國的飲食文化、高品質與多樣化的台灣農產品，方便消費者的各種食前處理；只要是吃的東西，不論山產海產、乾貨鮮貨、貴的便宜的，應有盡有；有這麼多人向我們提供有關吃的服務，真是我們的福氣。到南門市場走一遭，你會更愛台灣。

市場裡的肉品與蔬菜細數起來當有千百種，但是每個家庭有從上代延綿下來的飲食習慣，而這習慣通常都侷限在一個小範圍之中，有很多菜是從來不曾碰過的，這不能不說是一項缺憾。

所幸坊間有許多精美的食譜，每一本食譜都介紹了許多菜式，只要從一本食譜嚐試到一種新菜，使我們獲一種新的口味，這本食譜就沒有白買。

下面介紹的酸菜豆泥，是從一位老伯母處學來，有類似「母親的菜特別好吃」的感情因素。

材料：酸菜心半顆／發芽豆半斤／蔥二根／糖、鹽適量  
做法：

- 一、酸菜心剝開漂洗後切碎備用。發芽豆連皮在電鍋中蒸熟，涼透去殼。
- 二、鍋內入油爆香蔥花，炒

酸菜心，再加兩三湯匙糖，炒透後盛起。

三、鍋內再入油，炒去殼的熱豆瓣，一面炒一面用鍋鏟按壓豆瓣，使其成泥狀，加鹽，然後將酸菜心倒下炒至勻即成。

四、可用模具按壓出形狀，再盛盤上桌。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

# 酸菜豆泥

