



糟溜魚片



蟹黃炒蝦仁



甜豆仁魚丸



冷糟鉢頭

文圖／翁雲霞

# 在家、出外盡嚐新味

寫飲食近20年，說不會作菜是謙虛了點，在廚房燒燒煮煮孝順家中二老也有10年；炒菜煮湯，鹹淡只要二根指頭即能搞定，不用先試味，經驗嘛！

隨柯老師到中部一所大學教烹飪，在教室裡當學生，一道「南乳肉」讓我回家也如法泡製，只是，晚上要吃還沒做。吃了好幾組學生做的，軟嫩自然不及師級，但香味纏人，有信心博得家人的嘴巴，廚下功夫跟專家學，的確需要。

## 順德「南乳肉」

先說南乳肉的出處，是廣東順德地方小菜，順德出烹調高手。當地產絲，昔日女子無謀生能力，嫁人是最好途徑。因為產絲，女人家有工作，不想結婚也能養活自己。幾個女人一起生活，閒時做菜打發日子，同時在有魚米之鄉的順德豐沛的食材幫襯下，順德菜成為粵菜重要的一支。

出在順德的南乳肉，是以紅腐乳、酒，在肉或腩骨上不停地捏，務求肉質柔軟。柯老師改以雞胸肉，加入辣腐乳、雞蛋、水，使水分在捏打間滲入雞肉。雞胸肉按摩後，滑嫩順口，再調味，一點點砂糖、胡椒、鹽，再拌太白粉或麵粉，然後沾地瓜粉，入油鍋炸，微黃的肉色出現即大功告成。香酥到停不住口，怎樣，以為真正動手難，其實很快，試一試吧！

## 上海「糟鉢頭」

至於限於材料的取得，不會做的菜給了享受動口不需動手的藉口。近年上海菜有復甦的現象，吃上海菜流行。我們在5月，從上海取「糟」回來，在永和文化路的巷子裡嚐到滋味，出現在菜館中使用的糟有3種，即紅糟、灰糟、香糟。

紅糟是我們較熟悉，好的紅糟製作人往往是福州人，閩地善於以紅糟製菜。香糟則是江南一帶，像杭州、紹興都喜歡製作香糟，以小麥、糟米發酵，又被稱作白糟。

上海菜館中的糟菜有名，「糟鉢頭」是近年在台灣為少數上海館子的特殊菜，主要是取上海的香糟為味源的必要。所以，若拿不到香糟，一般江浙館子不太推出此菜，香糟味香，帶濃郁的酒香。而含酒糟量較多的灰糟，大多用於醃漬食材。

糟鉢頭原是浦東一帶，昔日較窮困人家的家常菜，特別是農曆新年利用殺豬的機會，取內臟成烹調成年菜，製作過程為求入味，食前1星期，先以灰糟醃食材，食材取自豬肉臟，像大腸頭、豬肚肺、豬心、豬腳等，總之是豬五臟大集合。

烹時，置於鉢中，鉢如和尚沿門托鉢中手中所拿的鉢，加入蔥、薑、高湯，煮至所有材料軟嫩，再放筍、青蔥、香糟、鹽等，即可上桌。此菜起於清朝，以前是糟鉢放在蒸籠蒸，後來才改以砂鍋，熱熱吃能感受到菜款的柔軟。

至於冷糟鉢頭，自以為是吃剩的餘餚，問清楚了，這一道在上海都快失傳。先把豬內臟洗淨蒸熟再風乾，以海鹽、香糟滷浸一夜使之入味，在往昔，寒冬裡，嘴中咀嚼涼物，那種藉由口中的溫度把腸子、腰子也吃出暖暖的味覺，感受很特別。對含酒香的腸腰，入口不會有被醉倒的困擾，這物對不識酒性的我們更好，吃來有酒香，不會醉倒。

砂鍋醃川子沒吃過，第一次識其味，此菜以草魚用灰糟泡浸，副材料加入筍、鹹肉、白菜、青蒜一起燒煮，魚肉經酒糟滲味，再熱熱入口，真夠暢快。

## 糟渣來製菜

糟是製酒後，穀類所留下來的剩渣，台灣包括金門、馬祖酒廠都有，各地製酒後的渣能製菜否？朋友說，味不同，曾經在金門以當地糟，滷出的糟肉是我們嘗試過。在馬祖以紅糟炒飯，教導當地人充分利用糟渣都受到贊賞。剩餘價值如何發揮，想想，得請出專業的廚師手中功力，如此，必然為中菜烹出新味。☞