

採訪·攝影／林麗娟

廚藝示範：胡渝生 日華金典酒店董座

向美麗的胡董座學廚藝

美麗能幹的日華金典酒店董座胡渝生，台大法律系畢業，多才多藝，除了愛做菜、擅烹飪，專長還包括曾任芭蕾舞、現代舞、英文教師，她的得意門生林秀偉等人紛任太古踏、光環舞集團長，令她引以為傲。胡渝生早年在台視首創外國影片國語配音，把影片組點石成金，成為公司最賺錢的單位。人生理念則是工作時全力工作，遊樂時盡情遊樂，休息時充分休息，公私分明。

胡渝生有一位廚藝精湛的母親，從小耳濡目染，調教出師，出差或上館子外食，回家就把看到的、喜歡的菜色重現出來，並且研思改良，例如一道洋芋蝦仁沙拉就是自行研發的，以黃芥末醬加沙拉醬，連同熟的蛋白丁、蛋黃丁拌洋芋，拌出極香的口感；芽黃米香潤餅是她採用素什錦方式炒好內餡，嘗試以潤餅皮包拌成上海式春捲的米食新吃法，眾多好菜配白飯、稀飯皆適宜。

胡董座不藏私，願與讀者分享她的米食工夫，願為了追求美好的人生，「出手」共努力。

中國八大菜系 各具特色

樂壇流行跨界歌手融合翻唱歌劇、音樂劇、經典情歌，米食的跨界風也從八大菜系跨到中外米麵代表佳餚，跨界無所不在，只要元素、調性揉合得好，又有創意，米食更能展現多元面貌，為普羅子民所接受。

一般而言，中國菜分為八大菜系：川、魯、蘇、粵、湘、閩、浙、徽，由於歷史文化、飲食烹飪習性手法和氣候、地域特產等關係，發展出各具特色千秋的美食。

川菜以四川成都、重慶兩地的菜餚為代表，重視選料，講究規格，分色配菜主次分明，鮮豔



協調，特點是酸、甜、麻、辣、香、油重、味濃，注重調味，離不開三椒（辣椒、胡椒、花椒）和鮮薑，以辣、酸、麻膾炙人口，烹調方法擅長於烤、燒、乾煸、蒸。

粵菜以廣州、潮州、東江三地的菜為代表，原料較廣，花色繁多，形態新穎，善於變化，講究鮮、嫩、爽、滑，夏秋力求清淡，冬春偏重濃醇，調味有所謂五滋（香、松、臭、肥、濃）、六味（酸、甜、苦、鹹、辣、鮮）之別，烹調擅長煎、炸、燴、燉、煸

等，菜餚色彩濃重，滑而不膩，更以烹製蛇、狸、貓、狗、猴、鼠等野生動物而負盛名。

蘇菜由蘇州、揚州、南京、鎮江四大菜為代表而構建成，特點是濃中帶淡，鮮香酥爛，原汁原湯濃而不膩，口味平和，鹹中帶甜，烹調技藝擅長於燉、燜、燒、煨、炒，用料嚴謹，注重配色，講究造型，四季有別，蘇州菜口味偏甜，配色和諧；揚州菜清淡適口，主料突出，刀工精細，醇厚入味；南京、鎮江菜口味和醇，玲瓏細巧，製鴨尤其有名。

魯菜是明、清兩代的宮廷御膳主體，現今魯菜是由濟南和膠東兩地的地方菜演化而成的，特點是清香、鮮嫩、味純，十分講究清湯和奶湯的調製，清湯色清而鮮，奶湯色白而醇，濟南菜擅長爆、燒、炸、炒，膠東菜以烹製各種海鮮而馳名，口味以鮮為主，偏重清淡。

閩菜以福州、泉州、廈門等地的菜餚為代表，特點是色調美觀，滋味清鮮，烹調方法擅長於炒、溜、煎、煨，福建地處東南沿海，盛產多種海鮮，紅糟海鰻、蛭子、魷魚、黃魚、海參的做法別具風味。

浙菜以杭州、寧波、紹興、溫州等地的菜餚為代表，特點是清、香、脆、嫩、爽、鮮，浙江

山光水色景致怡人，盛產魚蝦，製作精細，烹調技法擅長於炒、炸、燴、溜、蒸、燒。

湘菜以湘江流域、洞庭湖區和湘西山區的菜餚為代表，用料廣泛，油重色濃，多以辣椒、熏臘為原料，口味注重香鮮、酸辣、軟嫩，烹調方法擅長臘、熏、煨、蒸、燉、炸、炒。

徽菜以沿江、沿淮、徽州三地區的地方菜為代表，選料樸實，講究火功，重油重色，味道醇厚，保持原汁原味，並以烹製山野海味而聞名，烹調方法擅長於燒、燜、燉。

中式米食異國風 超融合

雖說以浙江菜為本，美麗能幹的日華金典酒

店董座胡渝生融合數十年來所愛所學，大江南北、中外薈萃美食都可端上桌，拿手的仙露豬肚、韭菜花皮蛋、潮州凍花蟹、蒜香蒸茄子、滬式醬爆蟹、大紅袍、蘆瓜黃魚、神仙五蔥鴨、東坡肉、醃篤鮮、砂鍋魚頭、酸菜鯽魚鍋、菜肉餛飩、玉柱瑤柱甫都是道地中式名菜，全都很有飯。

中式菜色與異國料理洋芋蝦仁沙拉、香草火鍋、咖哩火鍋、酸辣涼拌花枝相遇，並揉合創意菜色金線蓮烘蛋、鯉魚炒時蔬、玫瑰紅牛小排等，家常、宴客都能吃得胃口大開，心滿意足。

民以食為天，飲食既是生活裡最基本、最重要的課題，也是饒富旨趣的，禮記禮運篇中說，「夫禮之初，始諸飲食」，飲食是文明的指標，團聚圍爐、禮尚往來宴客、充飢小吃都能表現出吃食背後的文明歷程，樂於飲食，廚藝在手有如灶房裡變魔術，賦予全家人無限的饞舌想像空間。

胡渝生建議可依個人喜好，上手做熟後再增加材料上、口味上、花樣技法上的變化，就能以食為樂，樂在其中。

圖

粽子製作程序



芽黃米香潤餅

材料

米飯15克、潤餅皮80克、香菇絲10克、黃豆芽15克、烹調用油少許

A料

筍絲15克、芹菜10克、黑木耳絲少許、洋菇絲10克、白蘿蔔絲10克、紅蘿蔔絲10克、酸菜絲10克

調味料

醬油適量、砂糖15克

作法

1. 香菇絲、黃豆芽、熟米飯先入油鍋炒香。
2. 加材料A炒拌均勻，瀝去油分、出汁的水分。
3. 再加調味料調味，即成餡料。
4. 最後用潤餅皮包拌成條狀，即可食用。

TIPS：這是道地方風味十足的上海家鄉老菜，烹調時注意火候，醬油、水分也不可太多，以30c.c.為限，以免包不起潤餅，或太軟而皮破，不易食用。米飯以台灣優質壽司米或濁水溪米、香米最佳，水分低，煮乾一點，稍攤涼後再包於潤餅皮內，才有最佳滋味。



【新米食食譜】均1人份

蘇丹咖哩雞飯

材 料

- A：咖哩粉100克、麵粉20克、高湯適量、米飯1碗
- B：洋蔥末80克、乾蔥末80克、蒜末50克、辣椒末50克、烹調用沙拉油適量
- C：紅蘿蔔150克、馬鈴薯100克、雞腿塊100克
- D：羅旺子香料10克、鹽50克、砂糖40克、香葉少許、胡椒粉少許、洋蔥塊50克、椰漿80c.c.、牛奶80c.c.、花生粉30克



咖哩雞飯材料

作 法

1. 咖哩粉用水拌勻備用。
2. 紅蘿蔔、馬鈴薯都去皮洗淨後切塊，雞腿塊用油煎過後備用。
3. 炒香材料B後，再加入材料D及作法1、2。
4. 最後再用麵粉攪勻高湯勾芡，倒在盛好米飯的盤上即可，也可另佐米飯享用。

TIPS：這道異國風味美食的烹調訣竅在於先炒洋蔥，須炒到略呈金黃色且洋蔥釋放出香味和甜味時，就會香氣四溢、口感迷人了。最佳米飯首選是香米、池上米，絕對速配有魅力。

湖州肉粽

材 料

- 圓糯米30克、蔥段20克、醬油少許、乾蓮子適量、上海鹹肉10克、後腿肉30克、牛骨適量、糖少許、高湯適量

調味料

- 鹽、醬油、砂糖各少許

作 法

1. 糯米洗淨，泡水1晚後瀝乾水分，加醬油、蔥段10克調味拌勻後，備用。
2. 後腿肉切條狀，加入調味料和蔥段10克醃漬，上海鹹肉加少許糖拌勻，乾蓮子泡軟備用。
3. 取粽葉折成小三角形，裝入作法1糯米及作法2餡料，再填作法1糯米至平滿程度，包起，用簾草繩綁緊成粽。
4. 放入鍋，加入牛骨及高湯煮約3小時後關火，續浸泡2小時即可起鍋食用。

TIPS：湖州粽有別於傳統粽的主要關鍵，在於煮粽時的高湯可入味，因此要注意火候的掌握，水量也須淹過材料表面，此外，粽餡裡可加少許豬油，更加香醇好吃



紅茄燉牛肉飯

材 料

- 米飯1碗、牛腩600克、小洋蔥100克、小番茄200克、番紅花10克、醬油100c.c.、梅林醬油1湯匙、八角少許、黑胡椒少許、白胡椒粒少許、香菜少許、高湯適量

作 法

1. 牛腩切塊、汆燙，備用。
2. 其他材料都放入鍋，加入作法1，開小火燜煮約2小時即可。
3. 倒在盛好米飯的盅內即可，也可另佐米飯享用。

TIPS：加入番茄燜煮的牛腩較快變軟，同時還可增加清鮮風味。任何台灣好米都適合做這道飯，不宜煮得太乾，才會滑順入口。



燉牛肉飯材料

湖州豆沙粽

材 料

- 圓糯米30克、砂糖少許、核桃少許、烏豆沙40克、粽葉適量

作 法

1. 糯米洗淨，泡水1晚後，次日瀝乾水分，拌入少許砂糖調味，備用。
2. 將核桃放入預熱至180°C的烤箱烤約5分鐘烤至金黃色，取出備用。
3. 將烏豆沙包在保鮮膜裡，桿成長條狀後，分段可做粽餡。
4. 取粽葉折成小三角形，裝入作法1糯米、作法2核桃、作法3烏豆沙後，綁緊，放入熱水中以中火煮3小時。
5. 關火，續浸泡2小時即可。

TIPS：也可嘗試用紫糯米取代白糯米，或雙色糯米混包成粽，加強食趣的變化。



福州米粉

材 料

- 粗米粉100克、五花肉15克、蔥段少許、烹調用油20c.c.、高湯適量、蟹肉15克、白秋蝦15克、海參10克、香菇片少許、中卷2片、生蠔30克、青江菜15克

調味料

- 胡椒粉適量、鹽適量

作 法

1. 鍋內燒熱油，爆香蔥段、五花肉，加入高湯煮熟。
2. 依序放入蟹肉、白秋蝦、海參、香菇片、中卷、生蠔，煮熟後撈起，湯汁留用。
3. 放入米粉，煮熟後再加調味料調味，盛入湯碗。
4. 把作法2的食材擺入作法3米粉湯碗中。
5. 最後淋上作法3留用的湯汁即可。

TIPS：米粉烹調前先用滾水燙過，瀝乾，略用蓋子燜10分鐘再烹調，可增加Q度。

