



蔡澜

食材字典

1

蔡澜著

山东出版社

蔡澜

食

材

字

典

蔡
澜
著

山東畫報出版社

■ 蔡澜

系列图书

目 录

葱 / 1

洋葱 / 3

长葱 / 5

红葱头 / 7

菠菜 / 9

椰菜 / 11

椰菜花 / 13

芥蓝 / 16

大芥菜 / 18

生菜 / 20

蕹菜 / 22

塌棵菜 / 24

冬菜 / 26

菜心 / 28

四季豆 / 31

茄子 / 33

豆角 / 36

羊角豆 / 38

萝卜 / 40

红萝卜 / 42

朝鲜蓊 / 45

灯笼椒 / 48

笋 (一) / 50

笋 (二) / 53

芦笋 / 55

山珍 / 58

番茄 / 61

青瓜 / 63

苦瓜 / 66

大豆 / 68

南瓜 / 70

薯仔 / 72

番薯 / 74

玉蜀黍 / 76

山葵 / 79

芋 / 81

- | | |
|-----------|-------------|
| 沙葛 / 83 | 茼蒿 / 134 |
| 紫苏 / 85 | 莲藕 / 136 |
| 牛蒡 / 87 | 纳豆 / 138 |
| 番红花 / 89 | 豆卜 / 140 |
| 叶菜 / 91 | 皮蛋 / 142 |
| 马兰头 / 94 | 鱼胶粉 / 145 |
| 芹菜 / 97 | 燕窝 / 148 |
| 莴苣 / 99 | 咸酸菜 / 150 |
| 白菜 / 101 | 榨菜 / 152 |
| 茼蒿 / 103 | 梅菜 / 154 |
| 苋菜 / 105 | 腐乳 / 156 |
| 西洋菜 / 107 | 油 / 158 |
| 辣椒 / 109 | 盐 / 160 |
| 辣椒叶 / 111 | 酱油 / 162 |
| 水瓜 / 113 | 醋 (一) / 164 |
| 冬瓜 / 115 | 醋 (二) / 166 |
| 霸王花 / 117 | 面 / 168 |
| 红菜头 / 120 | 年糕 / 171 |
| 藠 / 123 | 米粉 / 173 |
| 辣根 / 126 | 粉丝 / 175 |
| 山药 / 128 | 粿条 / 177 |
| 莼菜 / 130 | 豆芽 / 179 |
| 冬菇 / 132 | 豆腐 / 181 |

葱

在菜市场买了一斤芥蓝，小贩顺手抓了一撮葱给你。这是多么一个亲切和蔼的优良传统，其他商家绝对看不到的现象。

我们小时还争论，到底是吃葱的三分之一的那白色部分，还是三分之二那个绿的？有些人在洗菜时还把葱尖拉断扔掉，是不是浪费？

理论上，在家里做菜，你喜欢吃白就吃白，喜欢吃绿就绿。但是到了餐厅，当然整条的葱都派上用场，不必讲究，这道理和吃芽菜一样，家庭主妇可以折断头和根，大排档睬你都傻。大众能吃的，一定美味。

葱最好是生吃，最多也只能烫一烫，过熟了失去那份辛辣和荤臭，就变成太监了。

早上在九龙城街市三楼的熟食档吃东西，先从茶餐厅档要一个碗，到面档去添大把葱段，再去卖裹蒸粽处讨一大碗黑漆漆的

老抽，大功告成，任何食物有这碗东西送，没有一样不好吃的，葱就是那么可爱。

给人家请鲍参肚翅，吃得生腻，最佳食物是弃蒸老鼠斑、苏眉，只吃酱油和葱，淋在白饭上，这时的饭已不是饭，是一道上乘的佳肴了。

友人徐胜鹤兄也喜葱，在他办公室楼下的“东海”吃饭，就来一大碟葱和蒸鱼的酱油，他的旅行社叫“星港”，向侍者说来一碟星港葱，即刻会意。请客时上此道菜，吃过之后无论哪一个国家的人，都拍案叫绝。

山东人的大葱又粗又肥，白的那节是深深地长在泥土之中，故日本人称之“根深葱”，吃拉面时少不了它。大葱不容易枯烂，买一大把放在冰箱里面可以保存甚久，半夜肚子饿时来碗即食面，把大葱切成两个五块钱铜板那么厚，加在面上，吃了不羡仙。



南洋人少见大葱，称之为北葱。长辈林润镐先生每次在菜市场中看到大葱，即刻买回去油炸，炸得皮有点发焦，再用来炒肉或红焖，说也奇怪，葱像糖那么甜。

最终还是要生吃。弄一块包烤鸭的那种面皮，再来一碟黑面酱。吃时就把原型的那根大葱点酱，包了皮双手抓着就那么大咬之，简直像个生番，但是山东人看了，一定爱死你，当你是老大。

洋 葱

凡是带着个洋、番、胡等字的，都是由外国输入的东西，洋葱原产于中亚。

3

家里不妨放多几个洋葱，它是最容易保存的蔬菜，不必放在冰箱中，所以也不占位置，一摆可以摆两三个月。什么时候知道已经不能吃呢？整个枯干了，也许洋葱头上长出幼苗来，就是它的寿归正寝，或是下一代的延长。

外国人不可一日无此君，许多菜都以洋葱为主料，连汤也煲之，做出出名的法国洋葱汤。

切洋葱一不小心就被那股味道刺激出眼泪来。有许多方法克服，比方说先浸盐水等等，但最基本的还是把手伸长，尽管离开眼部就没事了。

先爆热油，把切好的洋葱扔下，煎至略焦，打一个蛋进去，是最简单不过的早餐。大人放点盐，给小孩子吃则下点糖去引诱

他们。这道洋葱炒蛋，人人喜欢。

同个方式可以用来炒牛肉，不然开一罐腌牛肉罐头进镬，兜乱它，又是一道很美味的菜，不过腌牛肉罐头记得要用阿根廷产的才够香。

印象中洋葱只得一个辣字，其实它很甜，用它熬汤或煮酱，愈多愈甜。

烧咖喱不可缺少洋葱，将一个至两个洋葱切片或剁成茸，下镬煎至金黄，撒咖喱粉，再炒它一炒。咖喱膏味溢出时就可以拿它来炒鸡肉或羊肉，炒至半生熟，转放入一个大锅中，加椰浆或牛奶，至滚熟，就是一道好吃的咖喱。你试试看，便发现不是那么难。

或者在即食面中加几片洋葱，整碗东西就好吃起来，它是变化无穷的。

基本上，洋葱肥美起来可以生吃，外国人的汉堡包中一定有生洋葱，沙律中也有洋葱的份，但选用意大利的红洋葱较佳，颜色也漂亮，更能引起食欲。

有种洋葱甜得很，在三藩市倪匡兄的

家，看见厨房里放了一大袋洋葱，他说：

“试试看，吃来像梨。”

我咬了一口，虽然比意料中还要甜，但是洋葱吃后和蒜头一样，难免有一股古怪味，所以要和倪匡兄两个人一起吃，就是名副其实的臭味相投了。



长 葱

长葱，多生长在中国北部，南洋人叫为北葱。纪元前就有种植的记载，正式的英文名字应该叫为Welsh Onion，和Leek又有点不一样，后者的茎和叶，都比长葱硬得多。

通常有一元硬币般粗，四五尺长，种在田中，只是见绿色的叶子，白色的根部往土壤中伸去，日本人称为“根深葱Nebuka Negi”。

也和又细又长的青葱不同，所以北方人干脆称之为大葱。

山东人抓了一枝大葱，蘸了黑色的面酱，包着张饼，就那么大口地生吃，又辣又刺激，非常之豪爽，单单看都过瘾。

当今菜市场中长葱有的是，一年四季都不缺，又肥又大，价钱卖得很贱。为什么？日本人爱吃长葱，自己人工贵，就拿最好的种子到大陆去种，结果愈种愈多，品种愈优良，弄到日本农民没得捞，向政府抗议，只有停止输入，得益了我们。

新鲜的长葱最好用来生吃，它不容易腐烂，长期放一些在冰箱里面，别的蔬菜吃完，就可以把长葱搬出来。煮一碗最普通的即食面，撒上长葱葱花，味道即刻丰富起来。

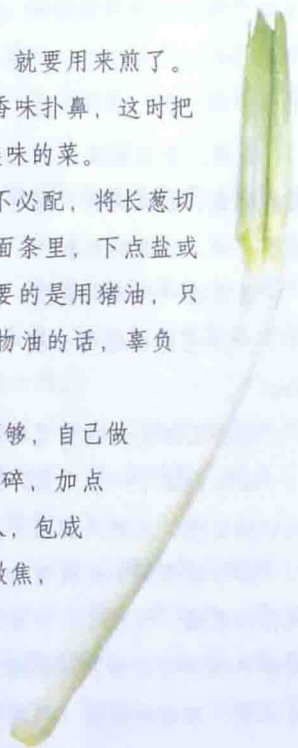
把长葱的叶部和根部切掉，再用刀尖在葱身上剥一剥，剥开两层表皮，即可食之。也不必洗，长葱一浸水，辛味就减少了。

用来炒鸡蛋也很完美，主要是两种食材都易熟。看到油起烟，就可以把鸡蛋打进去，再加切好的长葱，下几滴鱼露，兜一兜，即能上桌。

表皮很皱，颜色已枯黄的长葱，就要用来煎了。切成手指般长，再片半，油中煎至香味扑鼻，这时把虾仁放进镬中炒几下，就是一道很美味的菜。

最高境界，莫过于什么材料都不必配，将长葱切成丝，油爆香后，干捞已经煮好的面条里，下点盐或酱油，是最基本的葱油拌面，但主要的是用猪油，只有猪油才有资格和长葱做伴，用植物油的话，辜负了长葱。

在馆子里叫葱油饼，总是嫌葱不够，自己做好了。擀一块很大的皮，将长葱切碎，加点盐，加点味精，拌完当馅，大量放入，包成一个像鞋子般大的饼，再将皮煎至微焦，即熟。吃个过瘾。



红 葱 头

红葱头，广东人称之为干葱，英文叫为Shallot。

它属于洋葱的亲戚，但味道不同。外国人都认为干葱没有洋葱的刺激，比较温和，他们多数是将它浸在醋中来吃罢了。

其实红葱头爆起来比洋葱香得多，有一股很独特的味道，和猪油配合得天衣无缝，任何菜肴有了猪油炸干葱，都可口。

福建人、南洋人用干葱用得最多了。印度的国食之一Samba，就是炆扁豆和干葱而成。

别以为所有的外国人都不惯食之，干葱在法国菜中占了一席很重要的位置，许多酱汁和肉类的烹调，都以炸干葱为底。当然，他们用的是牛油来爆。

干葱做的菜也不一定是咸的，烹调法国人的鹅肝菜时，先用牛油爆香了干葱，加上士多啤梨酱或提子酱，然后再把鹅肝入镬去煎，令到鹅肝没那么油，吃起来不腻。

典型的法国Bearnaise酱汁，也少不了红葱头。

洋葱是一个头一个头生长的，干葱不同，像葡萄一样一串串埋在地下，一拔出来就是数十粒。

外衣呈红色，所以我们叫为红葱头，但也有黄色和灰棕色的。剥开之后，葱肉呈紫色，横切成片，就能用油来爆。也有洋人当成沙律来生吃，但没有煎过的香口。如果要吃生的，就不如去啃洋葱，至少体积大，吃起来没那么麻烦。

潮州人最爱用的调味之一，是葱珠油，用的就是干葱。煲鲮鱼粥时，有一碟葱珠油来送，才是最完满的。

我做菜时也很惯用干葱，认为比蒜头有过之而无不及，尤其是和虾配得极好，但是如果嫌干葱太小，可以用长葱来代替，将长葱切段，用油爆至微焦，把虾放进去炒两下，再炆一炆，天下美味。

做斋菜时，干葱是边缘的食材。蒜头当然只当成荤的，洋葱也有禁忌，干葱则在允许与不允许之间。中国寺庙中严格起来还是禁食干葱的。但是在印度，干葱是被视为斋菜。



菠 菜

菠菜，名副其实地由波斯传来，古语称之为“菠菱菜”。

年轻人对它的认识是由大力水手而来，这个卡通人物吃了一个罐头菠菜，马上变成大力士，印象中，对健康是有帮助的。事实也如此，菠菜含有大量铁质。

当今一年四季皆有菠菜吃，是西洋种。西洋种叶子圆大，东方的叶子尖，后者有一般幽香和甜味，是西方没有的。

为什么东方菠菜比较好吃？原来它有季节性，通常在秋天播种，寒冬收成，天气愈冷，菜愈甜，道理就是那么简单。

菠菜会开黄绿色的小花，貌不惊人，不令人喜爱，花一枯，就长出种子来，西洋的是圆的，可以用机械大量播种种植，东方的种子像一颗迷你菱角，有两根尖刺，故要手播，就显得更为珍贵了。

另一个特征，是东方菠菜连根拔起时，看到根头呈现极为鲜

艳的粉红色，像鹦鹉的嘴，非常漂亮。

利用这种颜色，连根上桌的菜肴不少，用火腿汁灼后，把粉红色部分集中在中间，绿叶散开，成为一道又简单又美丽又好吃的菜。

西洋菠菜则被当为碟上配菜，一块肉的旁边总有一些马铃薯为黄色，煮熟的大豆加番茄汁为赤色，和用水一滚就上桌的菠菜为绿色，配搭得好，但怎么也不想去吃它。

至于大力水手吃的一罐罐菠菜罐头，在欧美的超级市场是难找的，通常把新鲜的当沙律生吃算了。罐头菠菜只出现在寒冷的俄国，有那么一罐，大家已当是天下美味。

印度人常把菠菜打得一塌糊涂，加上咖喱当斋菜吃。

日本人则把菠菜在清水中一灼，装入小钵，撒上一些木鱼丝，淋点酱油，就那么吃起来；也有把一堆菠菜，用一张大的紫菜包起来，搓成条，再切成一块块寿司吃法，通常是在葬礼中拿来献客的。

其实菠菜除了初冬之外，并不好吃，它的个性不够强，味也贫乏。普通菠菜，

最佳吃法是用鸡汤火腿汤灼熟后，浇上一大汤匙猪油，有了猪油，任何劣等蔬菜都能入口。



椰 菜

粤人之椰菜，与棕榈科毫无关联，样子也像椰子。北方称为甘蓝，俗名包心菜或洋白菜。闽南及台湾则叫做高丽菜，是不是韩国传来，已无考据了。

洋人多把它拿去煲汤，或切成幼条腌制，德国人吃咸猪手的酸菜，就是椰菜丝。

高丽人吃高丽菜，也是腌制的居多，加辣椒粉炮制，发酵后味带酸。友人鸿哥也用番茄酱腌它，加了点糖，样子像韩国金渍，但吃起来不辣又很爽口，非常出色。

至于北方人的泡菜，用一大缸盐水就那么泡将起来，没什么特别味道。过于单调，除非你在北方长大，不然不会喜欢。

菜市场中卖的椰菜，又圆又大，属于扁形的并不好吃，要买的话最好买天津生产的，像一个圆球，味道最佳，向小贩请教可也。

椰菜保存期很久，家中冰箱放上一两个月，泡即食面时剥几片下锅，再加点天津冬菜，已很美味。

冬菜和椰菜的搭配奇好，正宗海南鸡饭的汤，拿了煲鸡的汤熬椰菜，再加冬菜已成。不必太多花巧，香港人卖海南鸡饭，就永远学不会煮这个汤。

其实椰菜的做法很多，任何肉类都适合炒之，是一种极得人欢心的蔬菜。我们也可以自制泡菜，把椰菜洗净，抹点盐，加多一些糖，放它几个小时就可以拿来吃了，不够酸的话可以加点白米醋。

罗宋汤少不了椰菜，把牛腩切丁，加大量番茄、薯仔和椰菜，煲个两三个小时，是一碗又浓又香的汤，很容易做，只要小心看火，不煲干就是。

女人一开始学做菜，很喜欢选椰菜当材料，她们一看到杂志和电视把椰菜烫了一烫，拿去包碎肉，再煮，即是一道又美观又好吃的菜，马上学习。结果弄出来的形状崩溃，肉又淡而无味，椰菜过老。马脚尽露，羞死人也。

现在教你们一个永不失败的做法，

那就是把椰菜切成细丝，加点盐，

加大量黑胡椒粉，滴几滴橄榄

油，就那么拌来生吃，味

道好得不得了。加味精，

更能骗人。试试看吧。

