

珠璣小館

Pearl's
Home
Cooking V

家常菜譜

第 五 集



江 獻 珠 著
萬里機構·飲食天地出版社出版



珠璣小館



Pearl's Home Cooking V

家常菜谱

第五集

江獻珠著

萬里機構·飲食天地出版社出版



珠寶小館家常菜譜 (第五集)

著者
江獻珠

著書策劃
石 健

編 輯
余紅霞

攝 影
梁賢坤

版面設計
萬里機構製作部

出版者
萬里機構・飲食天地出版社
香港銅鑼灣英皇道1095號東達中心1305室
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
網址 <http://www.wanlibk.com>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理
聯合出版有限公司
台北市新站市中正路542-3號4樓
電話：02-2218 0345 傳真：02-2218 1011

承印者
美雅印刷製本有限公司

出版日期
二〇〇七年六月第一次印刷

版權所有・不准翻印
ISBN 978-962-14-3571-2

Published in Hong Kong



前言

不經不覺間，第五冊《珠璣小館家常菜譜》又出版了。其實過去一年，精神和肉體都經歷重大的考驗，我卒於能站立起來，而每星期提供一個食譜竟然成了我動力的源頭，使我能夠隨心所欲烹煮自己喜愛的食物和讀者分享，真是無上的福氣！

兩年來我因背患，醫生認為我不宜作長途飛行，所以廿多年來第一次有機會在香港渡過暑假，可以跟著時序利用盛夏作料，做了幾道我日夕思念的兒時家味。烹製時勾起千般回憶，我雖未至「感時花濺淚」那麼傷懷，但也免不了「恨別」而驚心一番了。這一冊內許多食譜的引文，都是出自肺腑感性之言。

生態環境的問題愈加嚴重，隨著無良商人摻毒素入食物的事件更有增無已，我選擇作料特別小心，可能以後顧忌會更多。反正今天的事，今天擔當好了，明天的事，留給下一兩代去憂心吧！

感謝 上帝的保守和恩典，賜我仍有敏銳的味覺和靈巧的手，站穩崗位，繼續給傳統粵菜作個人的見證。也要感謝《飲食男女》雜誌同工的寬容，讓我跳出了既定的框框，買到甚麼，信手拈來便煮，讓我時常充滿喜樂。更在此謹對長期以來給我鼓勵和支持的讀者及朋友，衷心致以萬分的感謝。

江獻珠 識於沙田中文大學

二零零七年五月，時年八十一歲



目錄

前言

營養菇菌

- | | |
|-------------|----------|
| 8 回溯猴頭菌 | 紅燒猴頭菌 |
| 12 草菇的懷舊情意結 | 鮮草菇絲瓜肉片湯 |
| 16 乾巴巴的乾巴菌 | 雞火絲炒乾巴菌 |
| 20 金針菇的大眾化 | 金針菇牛柳卷 |
| 24 群菌俊秀 | 炒野菌鬆大會 |

禽畜肉類

- | | |
|---------------|-----------|
| 28 好畚韭菜開花 | 韭菜花竹筍炒肉絲 |
| 32 炒肉末的聯想 | 炒肉末 |
| 36 懷舊甜酸肉 | 甜酸肉 |
| 40 大馬站的故事 | 蝦醬燒腩煮豆腐韭菜 |
| 44 粉絲的「粉絲」 | 螞蟻上樹 |
| 48 從「落街」到「剝攞」 | 陳皮牛肉餅 |
| 52 「和『牛』風」狂 | 中式牛柳 |
| 56 太后名菜 | 它似蜜 |
| 60 從七夕到盂蘭節 | 蘋婆燜雞 |
| 64 那微波爐的日子 | 雞翼兩吃 |
| 68 特級校對四寶 | 豆豉雞 |

魚鮮水產

- | | |
|---------|------|
| 72 太湖銀魚 | 銀魚兩吃 |
|---------|------|

76 夏日序曲	子薑仁稔酸筍蒸魚頭
80 必也正名乎？	西湖式醋魚
84 一菜三吃	鹹魚炒芥蘭
88 資訊的魔力	豆豉蒜茸蒸巨扇貝
92 後繼有人	蟹肉扒露筍
96 謎樣的奢食	蝦米粉絲蒸蛋
100 FUSION 菜的前驅	蟹肉粟米斑塊
104 隨機應變	乾燒川味蝦球
108 小食、前菜、小碟	油爆蝦
112 富貴粥的餘韻	鮮鮑魚炒舞茸
116 沒有「叮」一聲的廚房	瑤柱燜節瓜
120 飲食描味	薑蔥生蠔
124 先識貨，後買物	吉列田雞腿

蔬菜小食

128 夏日頌苦瓜	百花釀苦瓜
132 從創新回到傳統	雪嶺紅梅
136 冬瓜與火腿的情緣	火腿冬瓜夾
140 閏七月話盂蘭節	奶油芥菜膽
144 送飯的鹹饊	橙豉
148 也是家教	我家水餃
152 寒夜憶故舊	低脂糯米飯
156 蘿「白」糕	鮫魚蘿蔔糕

紅燒猴頭菌



回溯猴頭菌

我初次見到猴頭菌是1979年在北京。那時是隨外子從美國回中國講學，在上海交通大學上了六個星期的課後去北京，起初是住在友誼賓館。每到餐室用膳，在入門處的陳列櫃外，總站滿了外僑，嘖嘖稱奇地欣賞櫃內一大盤的野生猴頭菌；大似嬰兒的頭，長滿了棕色的頭髮，恰像一個真猴子的頭。在上海時我曾在《中國食譜·北京菜》上讀到「譚家菜」的紅燒猴頭，一直記在心上。我們表親當時被他服務的公司派駐北京，他邀請我們住到他在北京飯店長期租住的房間，雖然吃的是包飯，但通過表親的介紹，認識了主理譚家菜的庖師師傅。

庖師傳知我熱中譚家菜，特地為我們準備一頓飯，其中竟有一道紅燒猴頭。庖師傳對我解釋做法，說是將猴頭菌浸軟，把毛改去，除去菌底雜質和老韌部分，橫剖成大片，先浸在鹼水裡發漲，煮軟後以上湯煨好，裹上蛋白和澱粉拌和的漿，在開水內氽過，再以上湯煨一次，勾芡後上碟，伴以青菜，看來像一片鮑魚。但我清楚記得味道和質感都不突出，有些失望。

中國開放後從美國應邀回國的學人，自用的相機、手錶和一些應該上稅的隨身物品，只需用邀請單位的證明，便可以免稅入境。我們雖然手持證明書，但把關的人員仍然要我們交稅。到後來邀請單位替我們弄清楚後，有些退稅款存在一位教授手上，他問我們如何處置，我便請他說法為我找些野生的猴頭菌寄香港給我。

收到教授千辛萬苦、承北京飯店「讓」給我的一大包猴頭菌時，剛好快踏入猴年，無線K100節目主持人向(故)食家陳非先生請教何處可覓得猴頭菌，陳先生順水推舟便叫他們找我。結果在猴年前兩天，我帶同猴頭菌到無線出境，事前還為他們準備了一篇有關食猴風俗的文章。

老實說，乾的猴頭菌看來必須用譚家菜的手法處理，若不加絀去醃，質感乏善可陳，也沒有甚麼本味，可說是名過其實。我曾在素菜內加入浸發好的猴頭菌，只得個「有」字而已，沒起甚麼作用。

猴頭菌別稱「刺蝟菌」，生長於中國東北及西南各省的闊葉松林中，是一種珍菌，大若拳頭，鮮時乳白，乾後顏色呈棕黃，基部狹窄，菌面長滿長髮，遠看活像猴子的頭，因而得名。傳說在樹林中，每有一個猴頭冒出土來，不遠之處便有另一個茁長，遙遙相對。猴頭菌性味甘，有利五臟，滋補身體的功效。在藥用上可治消化不良、神經衰弱及胃潰瘍。據醫學文獻報道，猴頭菌含有抗癌物質，已知對皮膚癌有一定的抑制作用。

目前在台灣和中國內地，猴頭菌的培養十分成功，乾燥菌尤為普遍。在香港多用作煲湯料，想與香港人特別注重老火湯水有關。市上有多家專事經營乾猴頭菌的公司應運而生，經常供應各種食療湯包，包上有方子，任人選用，方便得很。鮮品味淡，甚少人懂得使用，不像在台灣和美國的普遍。



紅燒猴頭菌

現時野生猴頭菌百見不得，而市上的培養鮮猴頭菌大都淡而無味，風行了一時，而今銷聲匿跡，想找來人饌也不容易。反而乾品卻大行其道，價錢很便宜，除了用來燒老火湯，還可以紅燒。猴頭菌浸發後與鮮品所差無幾，根以上湯，加些濃郁的調味料，家常下飯也可換換口味。

浸發時間：約 1 小時

用鑊時間：約 20 分鐘

費用：約 HK\$20 元

作料：

乾猴頭菌 100克

薑 1塊拍扁

紹酒 ¼杯

油 2湯匙

蒜茸 1茶匙

雞湯 1杯

蠔油 1湯匙

上等頭抽 2茶匙

糖 2茶匙

紹酒 1湯匙

鹽 適量

生粉 1茶匙 + 水2湯匙

麻油 2茶匙

準備：

- 1 猴頭菌用水發透(圖1.1)，擠乾水，剪去軟硬邊蒂(圖1.2)。湯鍋內加水半滿，置於大火上，水燒開時加入薑塊和紹酒¼杯，放下猴頭菌(圖1.3)，汆水10分鐘，移出沖冷，擠乾水(圖1.4)。
- 2 小隻的猴頭菌為兩半(圖2.1)，大隻的在底部切1厘米寬刀痕(圖2.2)，沿刀痕撕成塊。

準備

1.1



準備

1.4



準備

1.2



準備

2.1



準備

1.3



準備

2.2



紅燒法：

- 1 白鑊烘乾猴頭(圖1.1)，鑊出。洗淨鑊置回中大火上。下油爆香蒜茸(圖1.2)，加入猴頭炒勻，澆酒(圖1.3)，加雞湯及蠔油，頭抽，糖(圖1.4)，燒至汁液將行收乾，試味，可酌加鹽。
- 2 調勻生粉水，倒入鑊中央(圖2.1)，不停攪拌至汁稠(圖2.2)，下麻油包尾(圖2.3)，鑊勾上碟。

紅燒法

1.1



紅燒法

1.2



紅燒法

1.3



紅燒法

1.4



紅燒法

2.1



紅燒法

2.2



紅燒法

2.3



鮮草菇絲瓜肉片湯

草菇的懷舊情意結

至今培養菇菌的技術日新月異，新的產品今天剛面世，很快又有其他的產品參與競爭行列，盛衰都在瞬間。作為消費者，我們看到草菇每況愈下，真有不堪回首之嘆！

我讀小學的時候是個寄宿生，夏天從河南的家回到西村的協和小學，要經過一大片水田，時常見到農夫挑水灌溉田中比人還要高的稻草堆，老人家告訴我草菇是長在這些草堆裡的。那時的草菇是時鮮，頗為珍貴，幸而我家富裕，應季時不愁吃不到既爽又滑、脆嫩無比的鮮草菇。廚子不論用甚麼方法，燒的草菇俱都是那麼可口，祖父素筵上的「鮮草菇嫩紅菱扒絲瓜」的鮮美，到現在還念念不忘。到了日本人侵華，母親帶着我走避到粵北的曲江，誼弟一家遷住在馬壩，那裡的南華寺在200多年前已是培養草菇的發源地，我們看望誼弟時因此有機會嘗到馳名全國的鮮草草菇。在食料奇缺的困難日子，更覺滋味雋永無窮。

20世紀60年代我到美國深造，當然吃不到新鮮的草菇，幸有台灣的罐頭草菇，也可慰思鄉之情。罐頭草菇有分帶膜與去膜的，也分大小裝罐，在懷胞的圈子裡十分流行，除了聊勝於無外，罐頭草菇實在已經算是不錯的了。

1974年我第一次從美國回港學做點心，晚英姑姐帶我到石板街的饅記午膳。我點了蠔油鮮草菇扒豆腐，加一大碟燒鴨，那時尚未有新法培養的鮮草菇，咬來清鮮、嫩滑，姑姪二人大快朵頤。我在西環的海味店又買得乾草南草菇，是盒裝的，比一般的乾草菇碩大，足有中指那麼長，打開盒子，香氣撲鼻，真是滿心歡喜。

20世紀70年代末期，外子回港任教於中文大學，我也隨他回來，生物系的張樹庭教授已成功研究了用

廢棉、茶渣、石灰作為培養土。這成本輕、生產量高的草菇培養技術，很快便傳開來，張教授以新的技術無償教導菇農，草菇在香港於是風行一時。初期的港產草菇，素質尚可與台灣產品媲美，但菇農始終不是抱研究的心情去養菇，鬆懈下來，自然不能維持高質素了。

為經濟效益，在中國內地用這種新法培養的草菇，產品良莠不齊，草菇也變樣了。市上華南草菇早已絕跡，以前福建所產的乾龍門草菇，品質極高，近年也大不如前了。至於鮮草菇的來源，多靠本港和鄰近地區的出品。以前的鮮草菇，身形較長，約4厘米，菇膜帶灰黑色，肉質還算爽滑，雖然鮮味淡一點，但比起今日市上常見乏善可陳的鮮草菇，菇膜奇厚，看上去像個白色的小球，切開只見到細小的菇傘，煮熟了口感韌爽，還微帶苦澀，全不是味兒！

我在1991年起，在香港開始寫食譜，每本書都有草菇的菜餚，所登的圖片，足可見証草菇在15年內倒退的現象，不免為之惋惜。細閱我保留的圖片，果然見圓知變，畢竟科技進展得太快了，但不一定是完美的。古法養菇，成本肯定高，但稻草培養草菇的鮮味，長留在我的記憶裡。

草菇含有十多種氨基酸，其中人體必需的八種氨基酸都有全面的含量，營養豐富，有降低膽固醇和提高人體抗癌的功效。草菇除了鮮品可在生產地銷售外，因貯存和運輸問題，致未能在短時間運送到其他較遠的地方，大部分產品都製成乾草菇或罐頭草菇出售。乾草菇香味特別濃厚，最適宜燒湯或與其他味淡的作料同煮，有極高的提味作用。





鮮草菇絲瓜肉片湯

炎夏天氣悶熱，不想飲老火湯，改弄些清淡的瓜菜湯會更覺適口。乾草菇香濃味鮮，與絲瓜是個好配搭，加些鮮草菇亦無不可，再切幾片軟豆腐放下去，有沒有肉片，差別都不會太大；茹素的人就大表歡迎了。

清洗乾草菇比較麻煩，最主要是去沙，浸發草菇的水要留起來，是湯的主要提味劑，切勿棄去。

準備時間：約 30 分鐘

費用：約 HK\$30 元

作料：

- 乾草菇 30克
- 鮮草菇 150克
- 絲瓜 1條約300克
- 軟豆腐 每塊約100克
- 油 2茶匙
- 薑 2片
- 鹽 1茶匙(或多些)
- 瘦豬肉 120克



豬肉調味料：

- 生抽 壹茶匙
- 生粉 伍茶匙
- 胡椒粉、鹽 各少許
- 麻油 數滴

步驟 1.1



步驟 1.2



步驟 1.3



步驟 2.1



步驟 3.1



步驟 3.2



步驟 4.1



步驟 4.2



步驟 5.1



湯煮法：

- 1 置湯鍋於中大火上，下油2茶匙，加鹽和薑片爆炒一會(圖1.1)，加入4杯水(圖1.2)和浸菇水(圖1.3)。
- 2 燒至水開後加入乾草菇，煮10分鐘後撇去湯面浮泡(圖2.1)，再加入鮮草菇(圖2.2)，瀝下絲瓜和豆腐(圖2.3)，多煮5分鐘。
- 3 最後下肉片，用筷著挑散(圖3.1)，下鹽調味，試味後便可供食。

湯煮法



湯煮法
1.2



湯煮法



湯煮法



湯煮法
2.2



湯煮法



湯煮法



準備：

- 1 在水下稍沖去乾草菇面上浮泥(圖1.1)，放在碗內，加水浸過面約2厘米。發漲後以小刀削去菇膠之泥沙，在水下逐隻沖淨(圖1.2)，淨去碗內浸菇水留用。倒去碗底積聚之雜物，洗淨碗，放回草菇，再加入留出之浸菇水(圖1.3)。
- 2 以箸叉攪打草菇(圖2.1)，使雜質脫落，撇撈出草菇，浸菇水留用。
- 3 每隻鮮草菇用小刀削去黏在菇膠之雜質(圖3.1)，直切成約5厘米厚片(圖3.2)。
- 4 絲瓜削去皮(圖4.1)，用滾刀法切成件(圖4.2)。豆腐切小塊。
- 5 豬肉去肥，切薄片(圖5.1)，置小碗中加入調味料拌勻待用。

雞火絲炒乾巴菌

