



蔡瀾

食

典

後篇

蔡瀾

食典後篇



封面攝影：潘爵穎 (KOJI STUDIO)

本書照片由《飲食男女》提供

天地

www.cosmosbooks.com.hk

書名 蔡瀾食典 (後篇)

作者 蔡瀾

出版 天地圖書有限公司

香港皇后大道東109-115號智群商業中心十三字樓 (總寫字樓)

電話：25283671 傳真：28652609

香港灣仔莊士敦道三十號地庫/ 一樓 (門市部)

電話：28650708 傳真：28611541

九龍彌敦道九十六號 (加連威老道口) (門市部)

電話：23678699 傳真：23671812

印刷 亨泰印刷有限公司

柴灣利眾街德景工業大廈十字樓

電話：28963687 傳真：25581902

發行 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

出版日期 二〇〇七年七月初版/ 十月再版・香港

(版權所有・翻印必究)

©COSMOS BOOKS LTD.2007

目 錄

蔬果類

松露菌	10	西洋菜	30
木 耳	12	辣 椒	32
黑白木耳	14	辣椒葉	34
葉 菜	16	水 瓜	36
馬蘭頭	18	冬 瓜	38
芹 菜	20	霸王花	40
萵 苣	22	紅菜頭	42
白 菜	24	蕎	44
茼 蒿	26	辣 根	46
莧 菜	28	山 藥	48



蜜 棗	50	蜜 瓜	72
百 合	52	枇 杷	74
筍	54	楊 桃	76
荸 薺	56	香 蕉	78
蘆 薈	58	菠 蘿	80
鳳眼果	60	梅	82
橄 欖	62	蓮 霧	84
仁 稔	64	野 莓	86
紅 豆	66	桑 椹	88
蓮 子	68	山 楂	90
桔 子	70	黃 皮	94

西 梅	96
荔 枝	98
龍 眼	100
柚	102
芒 果	104
檸 檬	106
青 檸	108
番石榴	110
波羅蜜	112
火龍果	114
山 竹	116

熱情果	118
榴 槿	120
番荔枝	122
紅毛丹	124
菱 角	126
奇異果	128
紅 棗	130
海底椰	132
櫻 桃	134
甘 蔗	136
橙	138



肉 類

豬 肝	142	牛 肚	148
他類肝臟	144	骨 髓	150
豬 肚	146	豬 油	152

海 產

海 鰻	156	石頭魚	166
鱈	158	鮭 魚	168
鯉 魚	160	比目魚	170
鯽 魚	162	鰕 魚	172
白飯魚	164	鯨	174



鯨魚	176	縞鰻	192
KINKI	178	象拔蚌	194
鱸魚	180	蜆子	196
龍蝦	182	魚翅	198
蝦蛄	184	響螺	200
龜和鰲	186	花蟹	202
鰲	188	燻魚	204
元貝	190		

其 他

羊奶芝士	208	魚子醬	212
酸 奶	210	鵝肝醬	214

豆 卜	216	香 茅	236
皮 蛋	218	肉 桂	238
魚膠粉	220	香草蘭	240
燕 窩	222	孜 然	242
羅 勒	224	甘 草	244
紫 蘇	226	松 子	246
生 薑	228	腰 果	248
南 薑	230	杏 仁	250
薄 荷	232	開心果	252
芝 麻	234	核 桃	254

蔬^果類



松露菌

松露菌英文叫Truffle，法語Truffe，德國人稱之Truffel，日人也用拼音來叫。為甚麼中國人叫它為松露菌？很難明白。它生長在橡木或櫟樹的根部，與松無關。

在歐美，與鵝肝醬和魚子醬同稱為三大珍品，歐洲人譽為「餐桌上的鑽石」，可見有多貴重了。

英國有紅紋黑松露菌，西班牙有紫松露，但要吃的話，最好還是法國碧麗歌Perigord的，與上等鵝肝醬產地相同。當地人把黑松露菌釀入鵝肝醬中，二大珍味共賞。

你是法國人的話當然覺得黑松露菌最好，但是意大利人則說他們Alba區的白松露天下第一。其實兩者都有它們獨特的香味，各自發揮其優勢，不能比較，只有分開欣賞。

這種香味來自樹葉的腐化和土壤的質地，那麼複雜的組合不是人工可以計算出來，所以至今還沒有養殖的松露出現。它埋在地下，靠狗和豬去尋找，豬已被淘汰了，牠會吞掉之故。

兩種最好的菌都有從十一月到二月的季節性，一過了幾天就差之千里，還好黑松露菌可以一採下來，即刻裝入密封的玻璃瓶中，加橄欖油浸之，那些油，也當寶了。

豪華絕頂的吃法當然是整個生吃，削成片，淋上點油，淨食之。一個金桔般大的松露，就要好幾千港幣。一般高級餐廳即使有了，也都只是用個刨子，削幾片在意粉或米飯上面，已算是貴菜了。

最貴的食材配上最便宜的，也很出色。像用黑白松露來炒雞蛋，也是天下絕品。

意大利人的吃法，還有一種把芝士溶化在鍋裏，像瑞士人的芝士火鍋，削幾片松露去吊味，叫為Fonduta。

現代闊佬發明了另一種豪華奢侈的，是把整粒的松露菌用烹調紙包起來，外層塗上鵝的肥膏，再在已熄而尚未燃盡之木頭上烤之，吃後會遭閻羅王拔舌。

當然黑白松露菌都能在中菜入饌，我們蒸水蛋上撒上一些，或拌入炒桂花翅中，味道應該吃得過的。



木 耳



菰類多數會發出芬芳，但是黑色的或白色的木耳，一點香味也沒有，人們吃它，全因口感，那種爽脆，很難在菰菜和肉類中找到。

白木耳又叫銀耳。樣子像個繡球，煞是漂亮，通常是曬乾了賣，因為極有營養價值，所以可在藥材舖中找到。

如果要陳述它的好處，可是錄之不盡，甚麼潤肺生津、滋陰補陽、健腎強精等等皆是，不得忽略的是它含有大量的膠質，對皮膚有滋潤的作用，令其恢復彈性，減輕皺紋，是天下女人的恩物。

有錢的人當然可以去吃燕窩，但用科學去化驗，白木耳的營養成份並不比燕窩差到哪裏去，價錢倒有天淵之別。

用白木耳來煲湯是一流的，弄幾塊排骨，加點蜜棗，就能煲出一鍋很濃很稠的湯來，但是要講究火候，否則會把白木耳煲得全部溶掉。它也是齋菜中一種很重要的食材，煎炒蒸燉皆可，因為個性不強，和任何的蔬菜或豆類都配合得極佳。

凡是模仿燕窩的菜餚，銀耳都能派上用場，洛陽有種流水宴席，其中一道菜是把蘿蔔切成細得不能再細的絲，再以高湯燉出來，的確有點像燕窩，但是如果把銀耳也剝成碎片混進去，那麼口感更是像得十足。

做成甜品時可用枸杞、雞蛋一起燉。將銀耳切得極碎，摻在魚膠粉中結成凍，也是夏日的恩物。和白木耳一比，黑



木耳的身價即刻降低，都要怪它的外表黑漆漆，但營養價值是一樣的。一個叫銀耳，黑木耳連鐵字都用不上，但也有個美名，稱之為雲耳，來自烏雲滿天吧？

黑木耳吃起來和白木耳的口感不同，有很雄厚的滑潤黏液，它能將留在人體的雜物竊住排去，所以我們不必花那麼多錢去買排毒藥了，多吃便宜的黑木耳就是。

黑木耳是做上海烤麩的一種主要食材，有了它便像吃到肉，故有「素中之葷」之譽。日本關西人的拉麵，也把黑木耳切成絲鋪在麵上，較昆布好吃。我們做起甜品，一半白木耳一半黑木耳，用冰糖燉之，美麗又美味。



黑白木耳



木耳，分黑和白。又名桑耳、木蛾、木菌、木耳、銀耳。黑木耳外形像耳朵，英文名也叫猶太人的耳朵Jew's Ear，法國人叫Oreille De Judas，德國卻是Judaohr。白木耳的英文名則是White Trewella。

從山區到平原，木耳的分佈很廣，世界各地都能出產，幼菌一黏枯枝，就能長出木耳來。

新鮮的木耳口感爽脆，可直接入鍋。曬乾了，吃前浸水恢復，鮮味不失。也當成藥材，野生銀耳自古以來被稱為重要補品，非常珍貴。當今已大量人工種植，市價亦便宜。

黑木耳的熱量，一百克之中有三十五卡路里；白木耳較高，有四十九。營養成份已經確實，均含糖、磷、鈣、鐵和維他命，具清熱補血的功能，黑木耳還被中醫認為可以預防白髮多生呢。

含有的植物膠質是無疑的，能吸收消化系統中的鐵質，功能較吃茛蒿強，又帶有香味，更容易入口。

選購木耳是以外形完整的為標準，呈半透明者佳。求無雜質的，洗淨及去掉根部即可食之，乾木耳則浸清水發之。

口感極好，甚有咬頭，日人稱之為木水母Kikurage，像海蜇之故。

醋拌三絲就是把黑木耳燙熟撈起，瀝乾水後切絲，另配紅白蘿蔔，也切成豆芽般幼細的長條，放入碗中，加入白醋、鹽和一點點糖拌成，上桌時撒上芫荽，是極悅目和可口



的前菜。

當成湯，著名的酸辣湯不可缺少黑木耳絲。白木耳湯則是泡發後，下些瘦肉或排骨和番薯一齊煲。

做成齋菜，把油條炸脆，切塊，加入黑白木耳，用醋炒之，非常美味。

有道叫木耳卷的，是將木耳和紅蘿蔔切絲，加豆芽、芹菜、金針菇，用腐皮包起來炸，吃時點酸辣醬。

因為木耳本身味淡，是做甜品的好材料，用冰糖、白果、紅棗來燉，味道和口感並不比燕窩差，營養也極為豐富。

將木耳剁碎，加大菜糕或魚膠粉，撒入糖桂花，放入冰箱，做成凍，亦上乘。



葉菜

以葉子入饌的食材，都是葉菜。

代表性的有三種：枸杞葉、番薯葉和辣椒葉。

枸杞葉最普遍，不逢時節葉子很小。到了秋天開始肥大，在這個時候就可以一葉葉折下來，剩下來的幹莖粗糙，是不能入口的。

通常是用來滾湯，買豬肝三四兩，切成薄片，如果你認為自己的廚藝不足，那麼請賣豬肉的小販代勞可也。有些人買了回家，還用牛奶來浸一浸，說是味道更佳，其實浸浸清水，已可。

水沸了，放枸杞葉進去，等湯再滾，就能灼豬肝了。切記不能過火，否則僵硬，這道湯就那麼快捷完成，實在容易。

當今的人一看到豬肝就像遇到一大塊膽固醇那樣嚇破膽，所以用瘦肉片代之。這麼一來，滾出來的湯一點味道也沒，前功盡廢。

如果一定要吃得健康，除了肉片之外還得下江瑤柱，而且不可吝嗇，選大的放個五六粒以上，滾出來的湯才算勉強可喝。

用枸杞葉滾過的湯，顏色有點灰黑，但不影響滋味，葉子咬嚼起來甘甜，與一般的蔬菜不同，口感甚佳。

另外一個做法，是用皮蛋、豆腐和魚片來滾湯，把枸杞葉子浸熟為止。