



▶台式美食：滷肉飯（左）及鹽酥雞

疫中入廚樂

台式美食

自家製

本版之前推介在家也能做出茶餐廳美食，今次就教大家製作其他地方的美饌。其實，香港可以吃到很多不同地方的菜式，當中台式美食有不少人愛吃，例如鹽酥雞、滷肉飯和大雞排，就算現在受疫情影響，大家避免出外吃飯，若然不叫外賣，在家一樣可炮製出色香味俱全的台灣美食。一家人還可以一起入廚，享受當「大廚」的樂趣。

大公報記者 許詠妍（文、圖）

滷肉飯

講起台灣美食，不少人想到的第一樣，肯定就是滷肉飯，肥美的豬肉加上香濃的醬汁，配白飯真的一流。只要有滷肉，就算吃多少飯，一樣沒有問題。原來滷肉並不難煮，就算初次下廚，按着食譜來做，一樣做得到。

材料

帶皮豬五花肉（可按喜好決定分量），蔥薑蒜、鹽、糖、桂皮、八角、花椒、生抽適量

1



步驟

- 帶皮豬五花肉切小塊過水，撈盡浮沫，見肉不再紅後，就撈出瀝水備用。
- 鍋內下油，油熱後落白砂糖（冰糖亦可），炒出焦糖色後，將瀝淨水的肉下鍋翻炒，豬肉均勻上色後裝盤備用。
- 鍋內下油，下蔥薑蒜、八角、桂皮、花椒。炒香後將肉下鍋翻炒，之後加入適量水，水沸後轉小火燉，汁水收淨後出鍋即可。

小提示

將滷肉放上飯面，記得加上蔬菜去配碟，亦可以加多一隻滷蛋，就更加有台灣滷肉飯的味道。



鹽酥雞

鹽酥雞是台灣夜市的常見美食，曾經有調查指出，鹽酥雞被選為必推薦給旅客的前三名台灣特色小吃。其實，鹽酥雞既可以當小吃，又可以當主食，還可以配合滷肉飯來吃，味道可以說是絕配。

材料

去骨雞腿肉2塊，蔥薑蒜、鹽、糖、雞精、雞蛋、五香粉、椒鹽、蠔油、醬油、炸粉、黃酒適量

材料

去骨雞腿肉2塊，蔥薑蒜、鹽、糖、雞精、雞蛋、五香粉、椒鹽、蠔油、醬油、炸粉、黃酒適量

步驟

- 雞腿肉切成小塊。
- 加入蔥薑蒜、鹽、糖、雞精、蠔油、五香粉、醬油、黃酒，撈勻之後將雞腿肉套上保鮮袋，然後放入冰箱兩小時入味（醃一晚最好）。
- 炸粉、水、雞蛋攪拌均勻，製作成濕糊。
- 將醃製好的雞塊黏上濕糊。
- 大火將油鍋燒熱，加入已經黏好濕糊的雞塊，之後轉小火慢炸，顏色轉至金黃後撈出，瀝油後再複炸兩次出鍋。
- 均勻撒上椒鹽，即可上碟。



大雞排

除了鹽酥雞之外，相信大家對於台灣另一小吃——大雞排並不陌生，台灣的夜市，總有一間賣大雞排的店舖在左近。酥脆的外皮，內裏的肉質鬆軟多汁，一口咬下鬆軟的味道，令人難以忘卻。

材料

雞排1塊，蔥薑蒜、鹽、糖、醬油、黃酒、五香粉、澱粉適量



步驟

- 雞排去皮，用刀背或者小槌將肉砸至軟爛。
- 將蔥薑蒜切好，加入醬油、黃酒、鹽、糖攪勻，將雞排放入醃10分鐘左右。
- 將醃好的雞排均勻地抹上澱粉，放入燒熱的油鍋內小火炸至兩面金黃色。
- 撈出雞排瀝油，之後再炸一次，即成。



▼上枱喇！



紓憂解窘托托蜆

簡飲擇食
簡嘉明

疫境中，飲食業的窘況不難想像。然而，人始終要吃，追求美食更是許多人生活的動力，因此筆者深信，食肆只要有實力，總會找到生存的空間。全城齊心抗疫，筆者也甚少外出。早前因事到銅鑼灣一遊，見摩肩接踵的市況不再，各個商場也很冷清。一個人午餐，很多食店也有位置，我卻想找一家環境較舒適衛生的餐廳坐坐，於是進了位於時代廣場十一樓的Club Albergue 1601（簡稱1601）。

該店主打西餐及海鮮，店舖面積很大，包括餐廳、咖啡室、酒吧及空中花園四區。由於地方寬敞，餐桌

擺放不會太密。在疫情持續的時期，足夠的座位空間，能令客人更安心進食，也會因食肆的空間優勢產生再度光顧的意欲。

餐廳的招牌菜是生蠔，但現時不是當造，病菌肆虐之際也不敢吃生冷食物，於是選擇海鮮熟食。筆者曾在這裏嘗過午市套餐，一百六十八元包括沙律、餐湯、主菜及餐飲，在銅鑼灣性價比已屬很高。那次我選了蒜片辣椒肉意大利粉，香濃惹味，很想再吃。怎料，服務員說午市已過，只提供單點菜單的食物。在我表示失望之際，服務員說單點也有蜆肉意大利麵——蒜片辣椒托托蜆意大利麵，更是湯意粉。

筆者沒聽過「托托蜆」這有趣

的名字，在西餐廳也沒見過「湯意粉」供應，還一直以為那是港式茶餐廳發明的專屬吃法。我接受了服務員的建議，點了單價一百九十八元的午餐主菜。那刻我不抱厚望，但求坐得舒適、吃得放心就算。然而上菜時，真的眼前一亮，因為那碟「湯意」，單看外觀已物有所值了。

托托蜆（Tua Tua Clams）來自新西蘭，原是古代新西蘭毛利人的主要食物。蜆性寒，不宜多吃，但適量食用則有清熱、利濕、開胃和明目等功效。托托蜆亦稱新西蘭刀貝，鮮甜厚肉，比一般中式餐館用豉椒炒或作火鍋食材的貴價「花甲」更大隻。

眼前那碟「蒜片辣椒托托蜆意大利麵」有半打各如半隻手掌般大的

肉蜆，那六隻大蜆排列整齊，像一起開心地咧嘴而笑。它們手牽手圍着的是香氣撲鼻的圓身意大利粉，湯底很清，但惹味，因用了蒜片、辣椒和羅勒調味，這方面則保留了傳統意大利麵的風味。意粉軟硬度適中，六隻托托蜆皆肥大肉厚，入口嫩滑，非常美味。放湯的煮法令意粉與蜆皆保持濕潤，味道香濃，也更易入口。

一個人吃下整碟意大利麵，加杯黑咖啡，竟暫忘了室外疫境中的煩憂。意猶未盡，也明白不宜久留。惟盼餐廳捱得過這全球大環境下的經濟寒冬，靠着出色的食品與舒適的環境多留知音。請堅持下去，讓我可繼續光顧，一嘗再嘗那道「托托蜆意大利麵」。



◀新西蘭托托蜆味鮮肉厚