

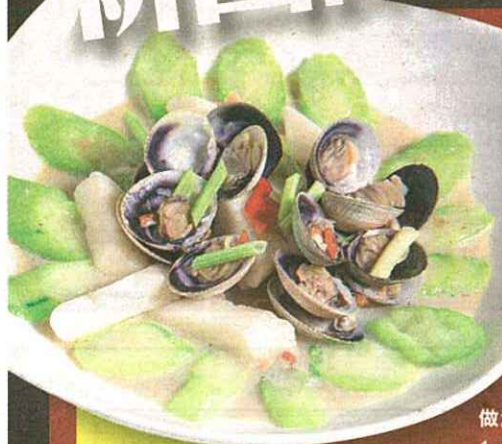
metro Kitchen

逢周三出版

記得筆者在家煮第一道關於海鮮的菜，就是白酒煮蜆，這真的是最容易煮。大蜆買回家吐沙，將蒜頭爆香落蜆加白酒煮幾分鐘，加些香料就成了美味的煮蜆。今次“Metro Kitchen”請來逸東軒行政總廚譚棟師傅，示範3款以蜆為主的菜式。譚師傅特別選取來自新西蘭的短頸蜆，這個品種的蜆對水質要求高，只能生長於受天然屏障保護，及蘊藏豐富微生物物的海灣。短頸蜆粒粒飽滿，味道分外清甜，海水味特別濃。

(示範餐廳：逸東軒/2878 1212)

大廚教煮 新西蘭短頸蜆小炒



山藥勝瓜 濃湯浸短頸蜆

以鯛魚、老雞、豬脷及金華火腿熬成的濃湯，連同鮮淮山及勝瓜跟短頸蜆浸熟，濃香魚湯將蜆肉加倍提鮮，盡吸湯汁的勝瓜，既鮮且甜，令人吃不停口。

做法：

1. 短頸蜆以清水浸過夜，汆水備用。



2. 鯛魚洗淨將兩面煎至金黃，老雞及豬脷汆水備用。
3. 煲滾一鍋水，將所有濃湯材料加入，以慢火煲1小時，最後加鹽及糖調味。



4. 鮮淮山洗淨後連皮隔水蒸10分鐘，放涼後去皮，切角備用。
5. 勝瓜洗淨刨皮，將其切角備用。



6. 燒熱鑊，下1茶匙油，將芹菜段及蒜子略炒，加入適量魚湯、短頸蜆、鮮淮山及勝瓜煮2分鐘。
7. 最後加入杞子、胡椒粉及米酒煮一會即成。



材料：

短頸蜆 450克
鮮淮山(山藥)..... 200克
勝瓜 200克
芹菜 少許(切段)
蒜子 4粒
杞子 少許
米酒 2茶匙
胡椒粉 少許

濃湯材料：

鯛魚 2條(約380克)
老雞 1/6隻
金華火腿 35克
豬脷 300克
薑 2片
鹽 半茶匙
糖 1/4茶匙

譚師傅貼士：
• 勝瓜去皮後，最好將其走油或汆水，去掉青味。
• 鮮淮山原條先蒸後切，可避免鮮淮山在切後變黑色。

瑤柱蛋白短頸蜆炒飯

平常在酒家用餐，單尾最常點的就是瑤柱蛋白炒飯。譚師傅特別將短頸蜆起肉，加入跟飯同炒，炒得乾身夠鑊氣，從簡單的炒飯中吃出蜆肉鮮甜味，味道更具層次。



材料：

短頸蜆 450克
瑤柱 55克(已浸軟)
芥蘭 50克
薑粒 半湯匙
蛋白 2隻
白飯 4碗
葱粒 1湯匙
鹽 1/4茶匙

做法：

1. 短頸蜆以清水浸過夜，汆水後隨即用冰水過冷河。
2. 將短頸蜆去殼，取蜆肉備用。
3. 芥蘭只取莖部，將其切粒，汆水備用。



4. 燒熱鑊，下油1湯匙，用細火將蛋白炒至熟，盛起備用。



5. 下油1湯匙，中火將薑粒爆香，加入白飯略炒。
6. 蛋白回鑊，逐一加入芥蘭粒及蜆肉略炒，加鹽調味。



7. 最後加入瑤柱及葱粒炒勻，即成。

譚師傅貼士：
• 炒飯用的白飯，最好用新鮮煲好的白飯，口感更佳。
• 新鮮煮好的飯，放涼約15分鐘，即可用來炒飯。

銀芽桂花炒短頸蜆

清甜味美的蜆肉與充滿蛋香的細嫩蛋絲合而為一，加上爽口銀芽，口感十足！

做法：



1. 短頸蜆以清水浸過夜，汆水後隨即用冰水過冷河。



2. 將短頸蜆去殼，取蜆肉備用。
3. 雞蛋置碗中，發打後，加入糖1/4茶匙及鹽1/8茶匙拌勻。



4. 銀芽洗淨，燒熱鑊，將銀芽加入，注入適量的水及鹽、糖各1/4茶匙，略炒隔水備用。



5. 燒熱鑊，下油1湯匙，將雞蛋以中火炒至乾身，其間將雞蛋壓開成蛋絲。
6. 加入蜆肉、銀芽及金華火腿絲炒勻。



7. 最後加入芫荽及葱粒略炒即成。



材料：

短頸蜆 450克
銀芽 100克
雞蛋 3隻
金華火腿絲 5克
芫荽 1棵
葱粒 1茶匙
鹽 適量
糖 適量

譚師傅貼士：

• 將雞蛋炒成如桂花般幼，記緊要用中慢火慢慢炒，一直炒至雞蛋變乾身，進食時才會香口。M