



### 芹香海蜇頭

#### 材料（分量：二人份）

海蜇頭 半斤 / 幼鹽花 1/3茶匙 / 砂糖 1/2茶匙  
白胡椒粉 適量 / 日本麻油 適量  
中式芹菜 1條（切幼粒） / 紅辣椒絲 3至4條

#### 做法

- ① 海蜇略沖水，洗掉身上鹽花。準備冷水一大鍋，放海蜇浸泡三小時。
- ② 燒滾水，放海蜇煮半分鐘，撈起；過程要快，不然海蜇會因過分收縮而變韌。
- ③ 海蜇又放回大鍋冷水中，再浸泡三小時；尤以流動的活水為佳。
- ④ 撈起，隨時添加調味上桌分享。

粵菜老師傅譚棟認為，要吃出海蜇頭的清鮮爽口，簡單拌上葱油與芹粒已是最佳的調味。



## Q：如何讓海蜇頭 不變橡皮筋？

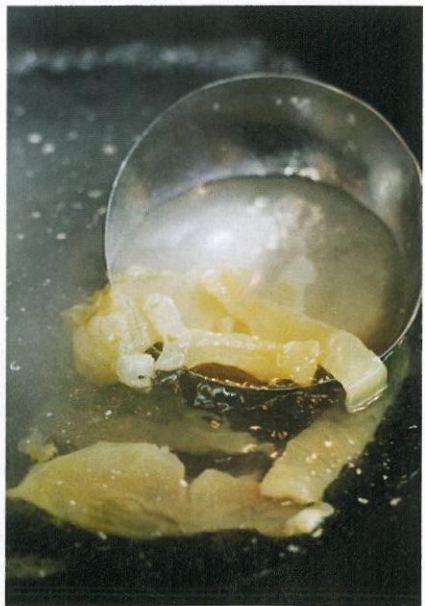
A「吃海蜇，不論海蜇頭還是海蜇皮，吃的是那份來自水分的豐盈爽脆；調味清清淡淡就好了。」逸東軒的譚棟師傅說。與麻油醋汁撈過均勻，清爽酸香的冷盤前菜是不少人的心頭愛。誠然，在坊間買來現成的海蜇，一來價錢不便宜，二來調味料下得重手，吃得人愈來愈喉嚨乾涸。當然也曾試過在家自製，卻老是不斷問「到底哪裏出錯？」為何在家做出來的海蜇，怎也沒有爽口彈牙的質感更像吃橡皮筋；歸根究柢：缺水！

浸泡三小時，而那鍋水最好是會流動的活水。海蜇皮與海蜇頭，做法如一。時間跟水兩者慳不了！

浸發後的海蜇脹鼓鼓的，不加調味的話，可放保鮮袋備用一星期。想吃，澆下蔥油、麻油，胡椒粉、鹽花少許就夠了，不然太多鹽分的調味，會讓海蜇的水分都瀉走，重回變得粗韌。▶

「它需要的只有水分。」譚師傅再說；是的，海蜇原身是水母。南貨舖買來的海蜇，分蜇皮跟蜇頭兩種。海蜇皮是水母的傘，大塊大塊的；海蜇頭則是懸垂傘下的部分。水母被撈捕後會被漁民灑上明礬和鹽花，過程中它會不斷流失水分，愈縮愈小。「產自大連的太陽皮最為上品，一片一水母，拿在手很輕身，脫水脫得好了。」海蜇上閃亮着一顆一顆晶瑩的鹽花。一般來說，澳洲和大連產的較質佳，湛江貨色僅屬次品。

都說，要做出美味爽口不軟巴巴的海蜇，給它注滿豐沛的水分非常重要。乾身的海蜇泡在水裏最少三小時，讓它有吸飽水分的機會，同時退掉身上鹹氣，樣子也變得脹脹滿滿。之後燒一大鍋水，滾後放入海蜇煮它半分鐘，撈起。再放回凍水裏



泡水後，再回鍋用滾水輕輕一灼，是讓海蜇頭變得脆爽的秘密技。