



泰國的美味燒烤

遊走泰國，在城市的大街小巷，總被濃濃的燒烤味「纏繞」著。燒烤代表了泰國烹調技術的主流風味。最普通的是烤牛肉。大片牛肉置於鐵絲網上，使用炭火兩面炙熟，佐餐下酒，人皆嗜之。肉丸子無論牛肉丸、豬肉丸、魚肉丸，冰糖葫蘆似的插在竹籤上，一口一個，好不愜意。酸肉香腸足有1米多長，盤成一圈烤得焦黃，一截一截切斷來賣。最悅目的是烤雞串，拇指大的小香腸、鴨蛋大的西紅柿和胡蘿蔔塊、黃瓜條、菠蘿塊間隔洞穿，不時淋以辣糖漿，赤、橙、黃、綠、青、藍、紫七彩繽紛，晶瑩閃爍，令人垂涎欲滴。最新鮮的是烤海鮮，酒樓裡的對蝦、藍蝦、石頭蝦甚至鮮魚、龍蝦等，都被烤得紅白交輝，色澤誘人。奇怪的是水果也烤，常見的是烤香蕉，分剝皮和連皮兩種。去皮香蕉架於餘爐上烘到外酥內綿，嘗嘗又酸又甜；帶皮香蕉要熏到焦黑，綻露的蕉肉色澤黃艷，分外誘人。至於竹筒糯米飯、烤山芋則更不在話下。蒸熟的山芋扒皮捏成乒乓球樣的圓團，擺成網絡形狀慢烤，甜香襲人，入口消散，頗有回味。

蓮香惜芋



蓮香惜芋，以蓮子和芋頭作為主要的食材。蓮子有粉甜的口感，具補脾、養心等功效。而芋頭含有較多的膳食纖維、鉀、鈣、鋅等營養物質，經蒸、焯、煮後仍酥而不爛，有著粉香的食味。兩者結合，風味自然十分別緻。筆者在清遠的農家菜裡曾品嚐過這道「蓮香惜芋」，除食味不俗之外，其名以普通話念之與「憐香惜玉」同音，是容易令人留下印象的一道風味菜餚。

材料：蓮子、芋頭、五花肉、八角末、南乳、二湯、醬油、生粉、鹽、糖、花生油。

做法：將八角末、南乳、二湯、醬油、生粉、鹽、糖煮開。芋頭去皮切條備用。蓮子去殼去心備用。五花肉用醬油、生粉醃製備用。以五花肉把芋頭捲成條狀，上碟，放入蓮子倒入備好的汁醬。放入蒸籠，蒸至芋頭淋透便可。



廣東小吃—沙河粉

沙河粉是一種用大米磨成稀漿蒸制而成的薄粉條。因為粉以沙河鎮產的最好，故內外都稱之為沙河粉。正宗沙河粉的製作方法頗為講究，原料採用精選龍眉白米，用水質特優的白雲山泉水浸米或磨漿，拉出的粉薄而透明，韌而爽滑。以沙河飯店最為著名。大良炒鮮奶首創於順德縣大良鎮而得名。大良附近多土阜山丘，尚草茂盛，所養的本地水牛，產奶雖少，但質量高，水分少，油脂大，特別香濃，把它製成牛乳餅、雙皮奶等飲食品，向為食客推崇。尤其是大良炒鮮奶以其特有的風味而飲譽中外。此菜用鮮牛奶加上熟豬油、雞蛋清、蟹肉、火腿、澱粉、精鹽、味精和撈好的蝦仁、雞肝炒成

糊狀，再加上炸欖仁而成。

製作方法是：選用經儲存半年左右的大米，用白雲山泉水浸泡1~2小時後，磨成稀漿。倒在竹窩籃內，流瀉至細滑均勻，然後放在鍋架上加蓋蒸約2分鐘，將蒸熟的粉皮取出，在熟粉皮上輕抹一層花生油後，將熟粉皮脫去，反摺在大孔竹箕上。待粉皮晾涼後，每張折疊三層，用薄刀切成約1公分寬的粉條即成。製出的粉條可炒、可泡、可拌，風味各異，十分可口。近年來，沙河粉加入多種蔬菜（紅蘿蔔、菠菜等）汁，制有多種顏色與品種的沙河粉，味道有甜、酸、苦、辣、鹹，更加豐富多彩，既賞心悅目，又有保健作用。



腸粉

腸粉是一種使用米漿作成的中國廣東小吃，因其薄皮是以布拉成，所以又稱布拉腸粉，或簡稱拉腸。由廣州西關泮塘荷仙館創製於20世紀三四十年代。腸粉傳統以碎肉、魚片、鮮蝦仁為餡。也是廣州、香港酒樓常見的點心，一般常見的以鮮蝦腸粉、牛肉腸粉和叉燒腸粉為主。

做法：

原料：

水磨大米粉 500 克，玉米澱粉 50 克，生油 20 克，精鹽 10 克，清水 750 克，沸水 500 克，生粉 50 克。

製作方法：

- 1、將大米粉用清水調製成粉漿待用；
 - 2、將玉米澱粉與生粉混合後用少量水調製稀糊狀，然後用沸水將其燙製成粉糊，冷卻後與大米粉漿混合加入精鹽、生油調拌均勻。
 - 3、用濕白布鋪在籠屜當中，將腸粉漿滔到白布上攤開，其厚度在2.5毫米左右為佳，旺火蒸約3—4分鐘，取出從上向下捲起呈豬腸狀即成。
- 特點：軟潤爽滑，色白甘香，不肥不膩。
- 注意事項：
- 1、對水量應根據大米粉的吸水情況靈活掌握，以上給出的用水量應是參考量；
 - 2、大米粉應該用水磨粉，這樣的米粉保證腸粉的細膩滑爽度。
 - 3、屨布應該用白棉布，防止粉子漏掉。
 - 4、蒸制時間不要過長，恰到好處即可。
 - 5、以上是基本腸粉的製作方法，花色隨著輔助原料的加入而改變名稱即可。

