

第七課 西式烹調篇 - 濕及半乾濕煮的技巧

西式濕及半乾濕烹調法多應用於質感較硬的食物，利用水分及長時間的烹調而令食物變軟。

1. **滾/烩 (Boiling/Poaching)** — 將食物完全浸於熱水中煮熟。滾的方法要使水溫達攝氏 100 度(水滾會開始出煙)，多用於硬的食物，如薯仔等。烩的方法則是用攝氏 70 至 80 度的水，將食物慢慢浸熱，過程中無須將水煲滾。
2. **蒸 (Steaming)** — 在密封環境下，利用蒸氣煮熟食物，可保留食物的原汁原味。
3. **燴 (Braising)** — 將食物切成較大塊，先用少量油將外層煎至金黃，再加入水蓋過食物的一半，煮滾後放進焗爐，慢慢燴至食物熟透。
4. **炆 (Stewing)** — 將食物切成小塊，同樣先用少量油將外層煎至金黃，加入水蓋過食物表面，再用明火將食物炆熟。
5. **紙包 (en papillote)** — 用紙或錫紙包裹食物，再放進焗爐內利用食物本身的蒸氣將食物煮熟。

例子

- ❖ 紙包焗魚柳 (Fish en Papillote)
 - ☞ 魚柳與煎香薯仔片排放在焗紙上，調味並鋪上黑水欖及蕃茄，封好後放焗爐焗約 15 分鐘。
- ❖ 西式燴羊膝(Braised Lamb Shanks)
 - ☞ 羊膝用鹽及胡椒粉調味，撲上麵粉煎香，與已炒香的蔬菜粒，加入紅酒及雞湯燴至脆透。